



# FLOATRIDE+ USER MANUAL



## FOR CUSTOMER SERVICE CONTACT:

UK: RFE EUROPA LTD. 8 CLARENDON DRIVE, WYMBUSH,  
MILTON KEYNES, MK8 8ED

EMAIL: [TECHSUPPORT@RFEINTERNATIONAL.COM](mailto:TECHSUPPORT@RFEINTERNATIONAL.COM)

CUSTOMER SERVICE: +44 (0)800 440 2459

FRANCE: [SERVICIOTECNICO@RFEINTERNATIONAL.COM](mailto:SERVICIOTECNICO@RFEINTERNATIONAL.COM)

CUSTOMER SERVICE: +33 0805104899

IBERIA: [SERVICIOTECNICO@RFEINTERNATIONAL.COM](mailto:SERVICIOTECNICO@RFEINTERNATIONAL.COM)

CUSTOMER SERVICE: +34 800 600 816

EUROPE: [SERVICEEUROPA@RFEINTERNATIONAL.COM](mailto:SERVICEEUROPA@RFEINTERNATIONAL.COM)

CUSTOMER SERVICE: +49 (0) 89 189 39 700

USA: RFE SPORTING GOODS INC, 715 DISCOVERY BLVD,  
SUITE 313, CEDAR PARK, TX-78613

EMAIL: [TECHSUPPORTUSA@RFEINTERNATIONAL.COM](mailto:TECHSUPPORTUSA@RFEINTERNATIONAL.COM)

CUSTOMER SERVICE: +1 (800) 215 6216

APAC (EXCLUDING AUSTRALIA): RFE ASIA PACIFIC,  
2608-1609, 1 HUNG TO ROAD, KWUN TONG, KOWLOON,  
HONG KONG

EMAIL: [TECHSUPPORTAPAC@RFEINTERNATIONAL.COM](mailto:TECHSUPPORTAPAC@RFEINTERNATIONAL.COM)

CUSTOMER SERVICE: +852 34685027

AUSTRALIA: [TECHSUPPORTAUSTRALIA@RFEINTERNATIONAL.COM](mailto:TECHSUPPORTAUSTRALIA@RFEINTERNATIONAL.COM)  
COM CUSTOMER SERVICE: +852 34685027

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

EMAIL: [TECHSUPPORTCHINA@RFEINTERNATIONAL.COM](mailto:TECHSUPPORTCHINA@RFEINTERNATIONAL.COM)

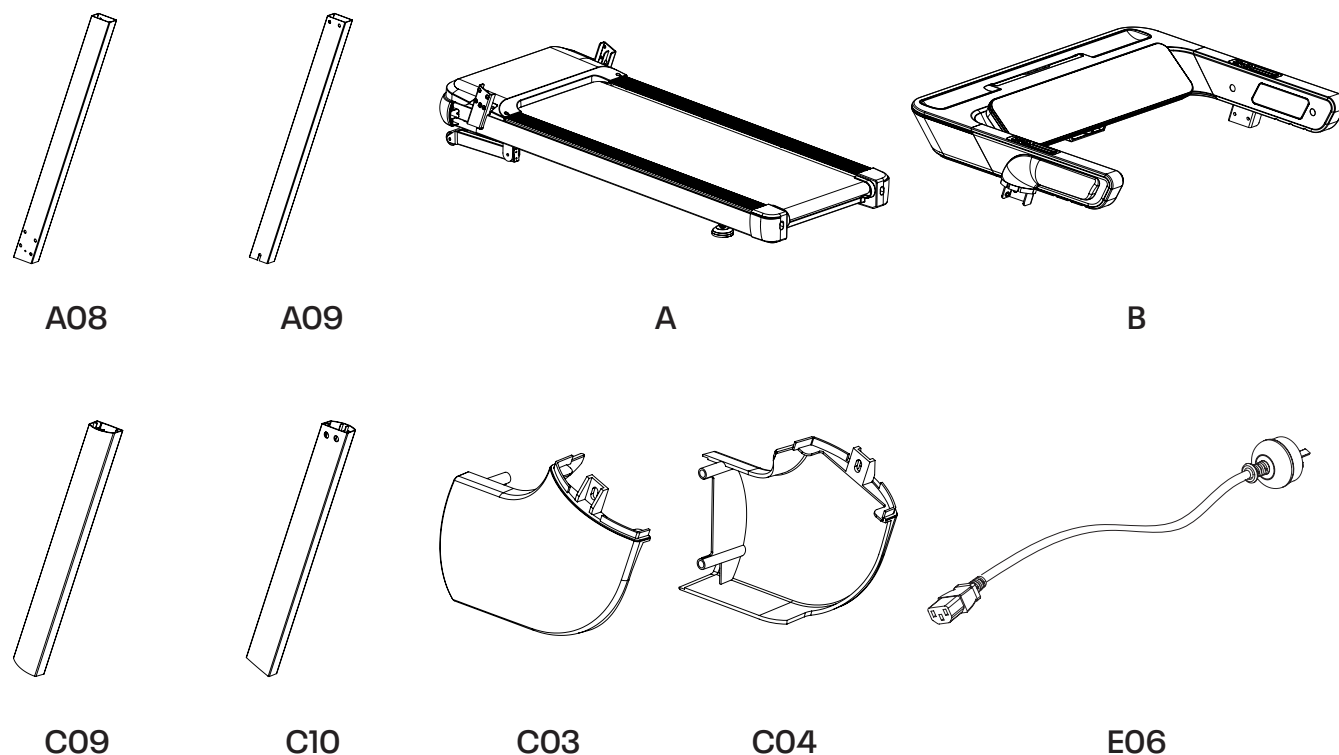
CUSTOMER SERVICE: 4001027768



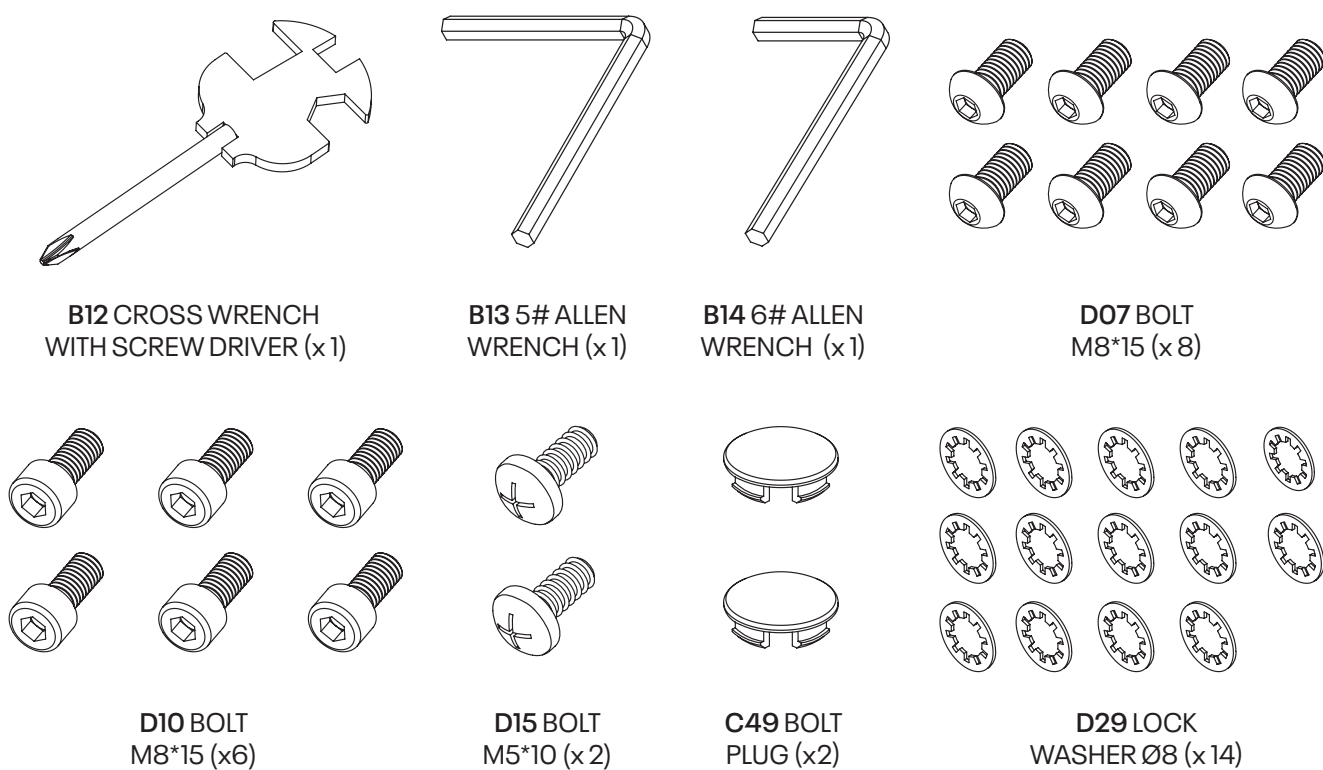
RVFR-10121BK/RVFR-10121BK-120/RVFR-10121BL/ RVFR-10121BL-120/RVFR-10121GR/  
RVFR-10121GR-120/RVFR-10121RD/RVFR-10121RD-120/RVFR-10121YL/RVFR-10121YL-120



## PARTS

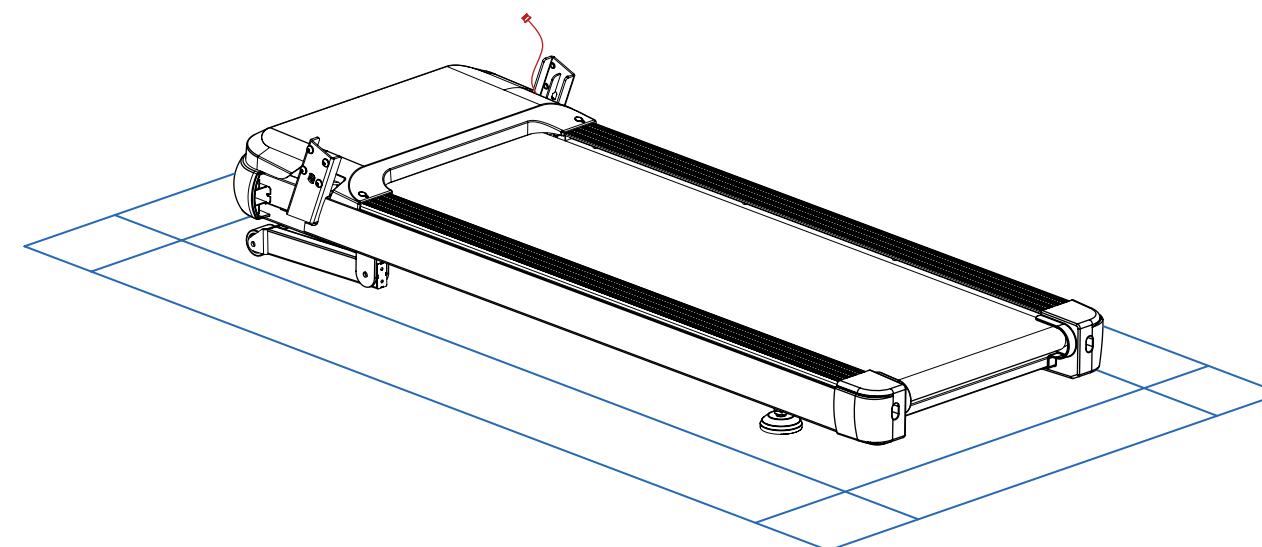


## HARDWARE PACK



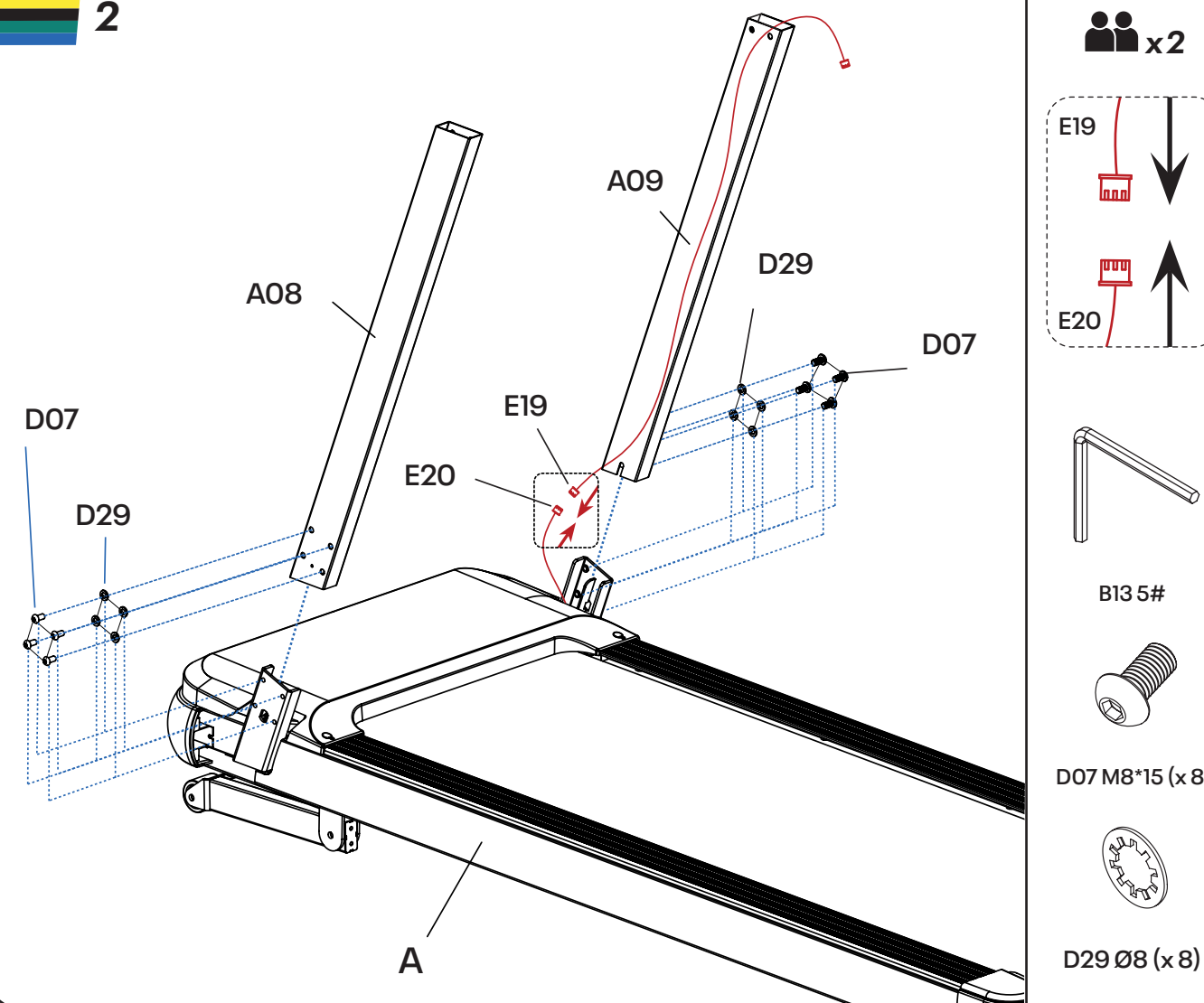
1

2x



2

2x





### 3

**2 people x2**

- C04
- C03
- B12
- D15 M5\*10 (x 2)



### 4

**2 people x2**

- C09
- C10



### 5

**2 people x2**

- E18
- E19
- B14 6#
- D10 M8\*15 (x 6)
- D29 Ø8 (x 6)

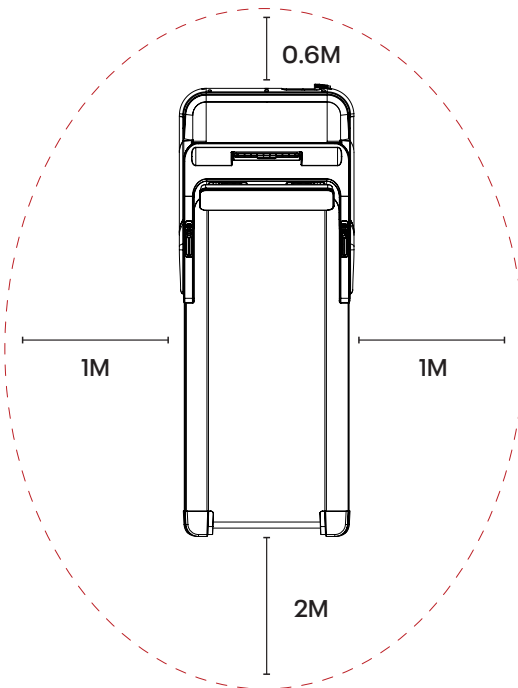


### 6

**2 people x2**

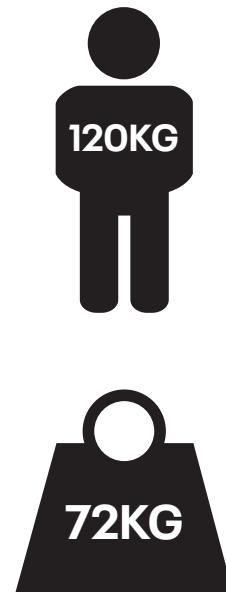
- C49 (x2)

## SAFE AREA



177CM (L) X 69CM (W) X 115CM (H)  
69.69" (L) X 27.17" (W) X 45.28" (H)

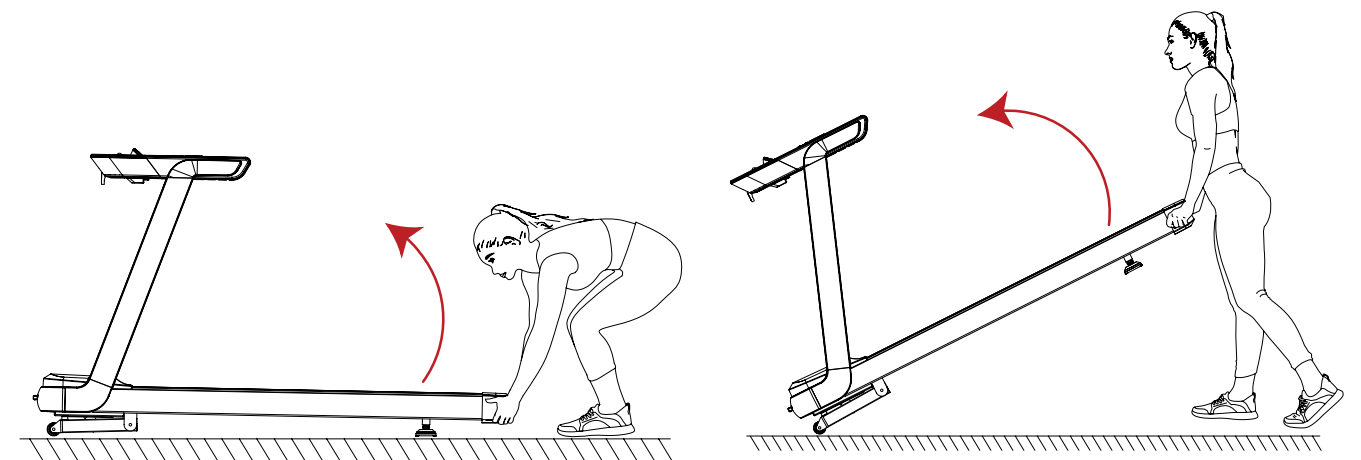
## WEIGHT RESTRICTIONS



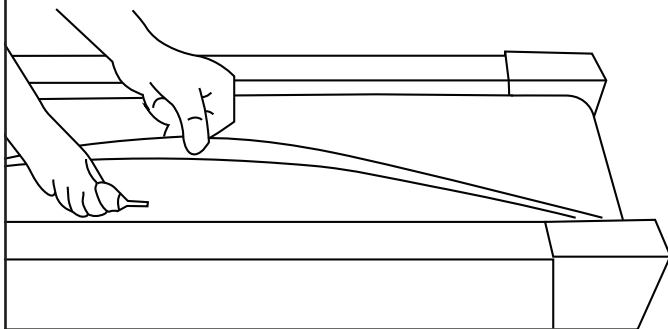
MAX USER WEIGHT  
= 120KG/264.55LB

TREADMILL WEIGHT  
= 72KG/158.73LB

## MOVING THE TREADMILL



## LUBRICATION



EVERY 300KM/188 MILES

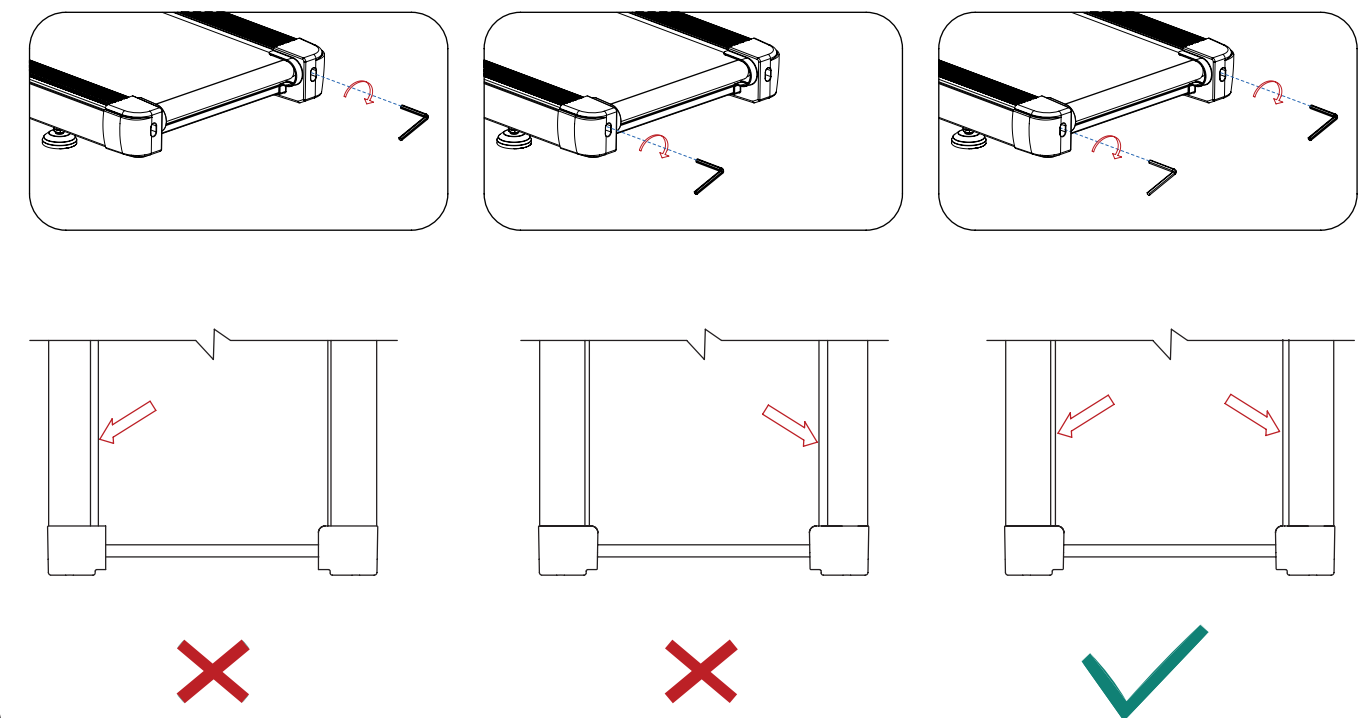
[WWW.REEBOKFITNESS.INFO/PRODUCT-SUPPORT](http://WWW.REEBOKFITNESS.INFO/PRODUCT-SUPPORT)



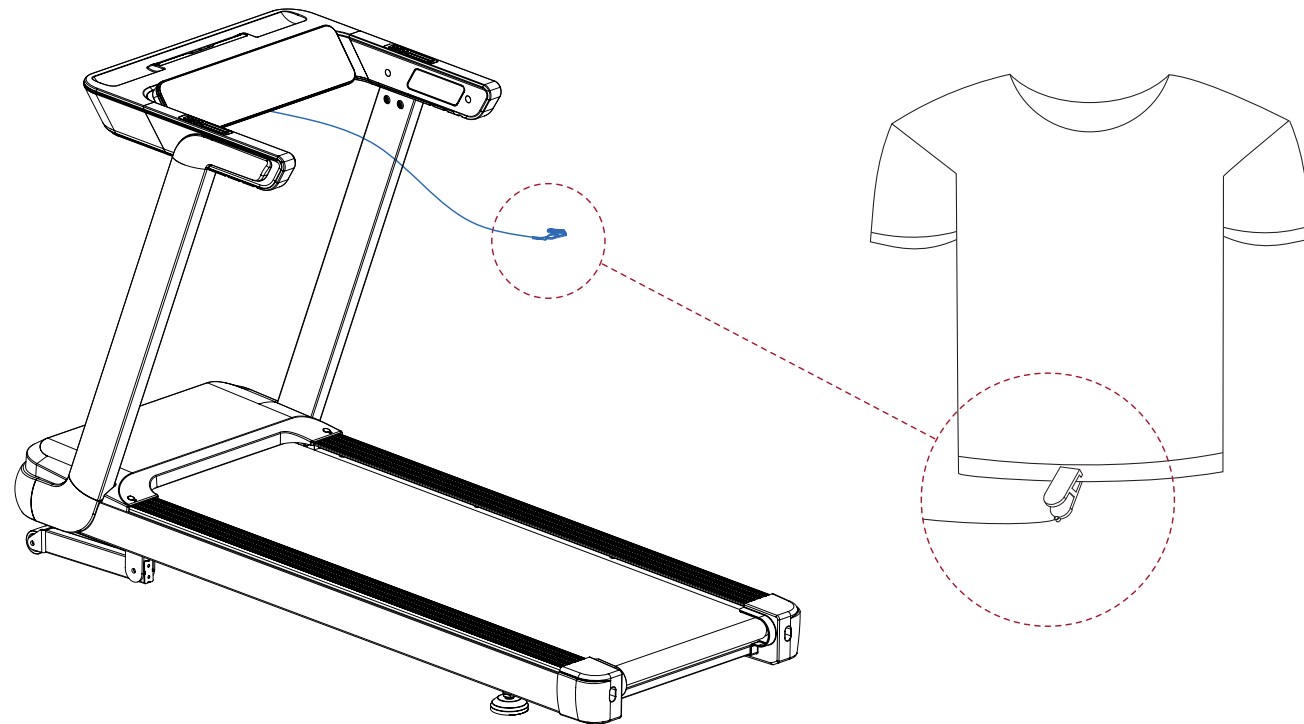
Product Registration and Support  
Enregistrement des produits et assistance  
Produktregistrierung und Unterstützung  
Registrace produktu a podpora  
Produktregistrering og support  
Registro del producto y soporte  
Registo e Apoio ao Produto  
Регистрация и поддержка продукта  
产品注册和支持  
製品登録とサポート  
제품 등록 및 지원  
تسجيل المنتج ودعمه



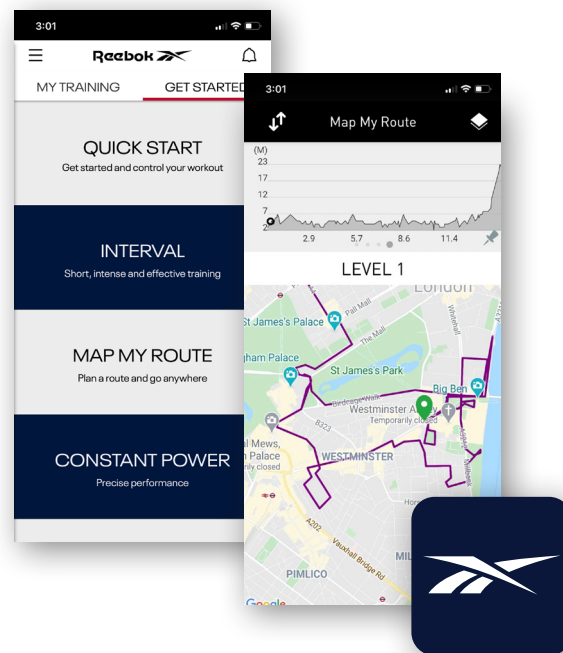
## ADJUSTING THE RUNNING BELT



## SAFETY KEY



## CONNECT YOUR DONGLE TO THE REEBOK FITNESS APP

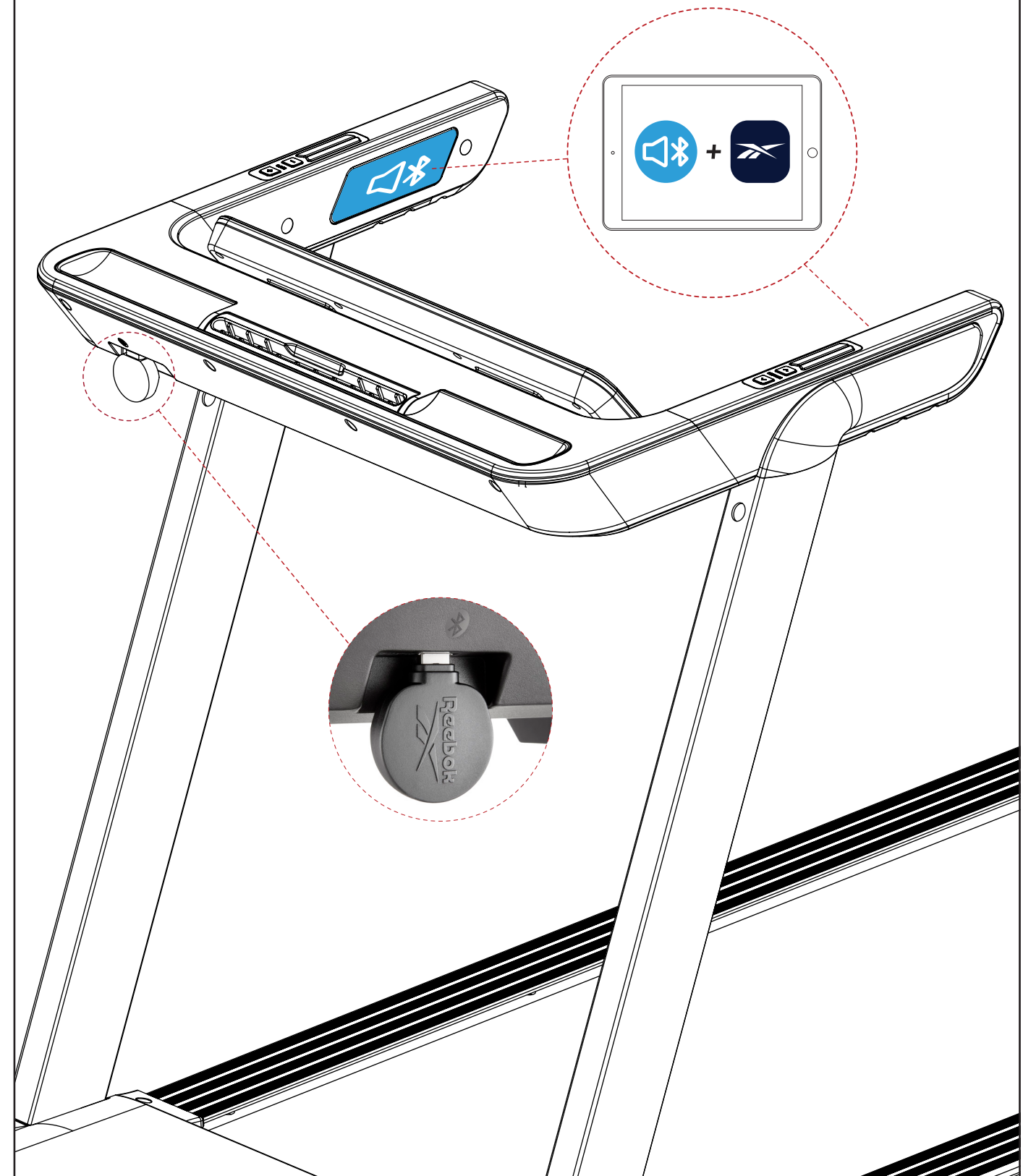


- Customize your session
- Plan your route
- Analyze your training
- View your progress
- Share your training success



[WWW.REEBOKFITNESS.INFO/REEBOK-APP](http://WWW.REEBOKFITNESS.INFO/REEBOK-APP)

## CONNECT FITNESS APP TO TREADMILL SPEAKERS VIA BLUETOOTH



[WWW.REEBOKFITNESS.INFO/PRODUCT-SUPPORT](http://WWW.REEBOKFITNESS.INFO/PRODUCT-SUPPORT)



| NO. | PART                                  | QTY. | NO. | PART                           | QTY. |
|-----|---------------------------------------|------|-----|--------------------------------|------|
| A01 | Main Frame                            | 1    | C15 | Right Handlebar Foam           | 1    |
| A02 | Incline Bracket                       | 1    | C16 | Left Handlebar Side Cover      | 1    |
| A03 | Console Bracket                       | 1    | C17 | Right Handlebar Side Cover     | 1    |
| A04 | Console Bracket Left Connecting Part  | 1    | C18 | Panel Top Cover                | 1    |
| A05 | Console Bracket Right Connecting Part | 1    | C19 | Panel Bottom Cover             | 1    |
| A06 | Panel Turning Tube Bracket            | 1    | C20 | Display Panel                  | 1    |
| A07 | PAD Fixed Plate Spin Axis             | 2    | C21 | Panel Rotation Cover           | 2    |
| A08 | Left Upright Tube                     | 1    | C22 | Safety Key                     | 1    |
| A09 | Right Upright Tube                    | 1    | C23 | Bluetooth Fixed Plate          | 1    |
| B01 | PAD Left Fixed Plate 2                | 1    | C24 | Left Speaker Cover             | 1    |
| B02 | PAD Right Fixed Plate 2               | 1    | C25 | Right Speaker Cover            | 1    |
| B03 | Motor Top Cover Tapped Plate          | 3    | C26 | Speaker Hiding Plate           | 2    |
| B04 | Side Rail Pressing Plate              | 6    | C27 | Base of Instant Speed Button   | 1    |
| B05 | Front Roller                          | 1    | C28 | Base of Instant Incline Button | 1    |
| B06 | Back Roller                           | 1    | C29 | Right Back End Cover           | 1    |
| B07 | Left Pulse Plate                      | 2    | C30 | PAD Fixed Base                 | 1    |
| B08 | Right Pulse Plate                     | 2    | C34 | Decoration Cushion             | 2    |
| B09 | Safety Key Spring Plate               | 2    | C35 | Button                         | 2    |
| B10 | Left Speaker Net                      | 1    | C36 | Button +                       | 1    |
| B11 | Right Speaker Net                     | 1    | C37 | Button -                       | 1    |
| B12 | Cross Wrench with Screw Driver        | 1    | C38 | Front Foot Pad                 | 2    |
| B13 | 5# Allen Wrench                       | 1    | C39 | Running Belt                   | 1    |
| B14 | 6# Allen Wrench                       | 1    | C40 | Universal Foot Pad             | 2    |
| B15 | Universal Joint Screw                 | 2    | C41 | Moving Wheel                   | 2    |
| C01 | Motor Top Cover                       | 1    | C42 | Black Cushion                  | 2    |
| C02 | Motor Front Cover                     | 1    | C43 | Black Cushion                  | 6    |
| C03 | Left Upright Tube Bottom Cover        | 1    | C44 | Motor Belt                     | 1    |
| C04 | Right Upright Tube Bottom Cover       | 1    | C45 | Handlebar Plug                 | 4    |
| C05 | Back End Cover-Left                   | 1    | C46 | EVA Pad                        | 2    |
| C06 | Top Side Rail                         | 2    | C47 | EVA Pad                        | 1    |
| C07 | Left Side Rail                        | 1    | C48 | Rubber Pad                     | 2    |
| C08 | Right Side Rail                       | 1    | C49 | Bolt Plug                      | 2    |
| C09 | Left Upright Tube External Cover      | 1    | D01 | Nut M6                         | 10   |
| C10 | Right Upright Tube External Cover     | 1    | D02 | Nut M10                        | 6    |
| C11 | Motor Top Cover Plug                  | 2    | D03 | Bolt M10 * 110                 | 1    |
| C12 | Console Top Cover                     | 1    | D04 | Bolt M10 * 70                  | 2    |
| C13 | Console Bottom Cover                  | 1    | D05 | Bolt M10 * 50                  | 2    |
| C14 | Left Handlebar Foam                   | 1    | D06 | Bolt M10 * 40                  | 1    |

| NO. | PART                              | QTY. | NO. | PART                               | QTY. |
|-----|-----------------------------------|------|-----|------------------------------------|------|
| D07 | Bolt M8 * 15                      | 12   | E09 | Overload Protector                 | 1    |
| D08 | Bolt M8 * 75                      | 8    | E10 | Magnet Ring                        | 1    |
| D09 | Bolt M8 * 45                      | 6    | E11 | Magnet Core                        | 1    |
| D10 | Bolt M8 * 15                      | 8    | E12 | Running Board                      | 1    |
| D11 | Bolt M8 * 65                      | 2    | E13 | Incline Motor                      | 1    |
| D12 | Bolt M6 * 55                      | 1    | E14 | DC Motor                           | 1    |
| D13 | Bolt M6 * 12                      | 2    | E15 | PCB Board                          | 1    |
| D14 | Bolt M6 * 25                      | 8    | E16 | Control Board                      | 1    |
| D15 | Bolt M5 * 10                      | 2    | E17 | Panel Top Signal Wire              | 1    |
| D16 | Bolt M5 * 10                      | 5    | E18 | Console Top Signal Wire            | 1    |
| D17 | Screw ST2.9 * 8                   | 8    | E19 | Console Middle Signal Wire         | 1    |
| D18 | Screw ST4.2 * 12                  | 4    | E20 | Console Bottom Signal Wire         | 1    |
| D19 | Screw ST4.2 * 12                  | 53   | E21 | Instant Speed Top Signal Wire      | 1    |
| D20 | Screw ST4.2 * 50                  | 4    | E22 | Instant Speed Bottom Signal Wire   | 1    |
| D22 | Screw ST4.2 * 30                  | 4    | E23 | Instant Incline Top Signal Wire    | 1    |
| D23 | Screw ST4.2 * 20                  | 2    | E24 | Instant Incline Bottom Signal Wire | 1    |
| D24 | Screw ST4.2 * 19                  | 2    | E25 | Hand Pulse Top Signal Wire         | 1    |
| D25 | Screw ST4.2 * 12                  | 2    | E26 | Hand Pulse Bottom Signal Wire      | 2    |
| D26 | Screw ST2.9 * 6.0                 | 19   | E27 | Safety Key Connecting Top Wire     | 1    |
| D27 | Lock Washer Ø10                   | 6    | E28 | Safety Key Connecting Bottom Wire  | 1    |
| D28 | Lock Washer Ø6                    | 3    | E32 | Speaker Top Wire                   | 2    |
| D29 | Lock Washer Ø8                    | 20   | E34 | Speaker                            | 2    |
| D30 | Spring Washer Ø8                  | 2    | E36 | Light Tube                         | 1    |
| D31 | Flat Washer Ø6                    | 10   | F01 | Filter                             | 1    |
| D32 | Flat Washer Ø8                    | 2    | F02 | Inductance                         | 1    |
| D33 | Screw ST2.9 * 8                   | 16   | F03 | AC Signal Wire                     | 1    |
| D34 | Screw ST4.2 * 12                  | 5    | F04 | Grounding Wire                     | 1    |
| D35 | Bolt M5 * 16                      | 2    | F05 | Screw ST4.2 * 12                   | 1    |
| D36 | Nut M8                            | 14   | F06 | Bolt M5 * 8                        | 4    |
| D37 | Lock Washer Ø5                    | 2    | H01 | Belt Hook                          | 2    |
| E01 | Speed Sensor Wire Length 350mm    | 1    | H02 | Screw ST4.2 * 12                   | 4    |
| E02 | Blue AC Signal Wire Length 200mm  | 2    | J01 | Bluetooth Main Board               | 1    |
| E03 | Brown AC Signal Wire Length 350mm | 1    | J02 | Bluetooth Transfer Module          | 1    |
| E04 | Brown AC Single Wire Length 350mm | 2    | J03 | Dongle                             | 1    |
| E05 | Green Grounding Wire Length 350mm | 1    | J04 | Bluetooth Transfer Module Wire     | 1    |
| E06 | Power Wire                        | 1    | J05 | Bluetooth Wire                     | 1    |
| E07 | Power Socket                      | 1    | J06 | Bolt                               | 4    |
| E08 | Square Switch Button              | 1    |     |                                    |      |

CONSOLE FR20

- A

INCLINE
- B

CALORIES
- C

TIME
- D

DISTANCE

Displays distance and program.
- E

PULSE
- F

SPEED

1.0 – 18.0KPH/0.6 – 11MPH.
- G

INSTANT INCLINE

Use this to select exact incline while running.
- H

INCLINE +/-

Increase/decrease incline during the workout.
- J

PROGRAM

Selects the desired program: P1 – P24, U01 – U03, FAT.
- K

PAUSE/STOP

Press this button to either pause or stop the machine.
- L

START

Press this button at any time to start the machine.
- M

MODE

Press this button to select countdown mode for time, distance, calories workout targets.
- N

SPEED +/-

Increase/decrease speed during workout.
- O

INSTANT SPEED

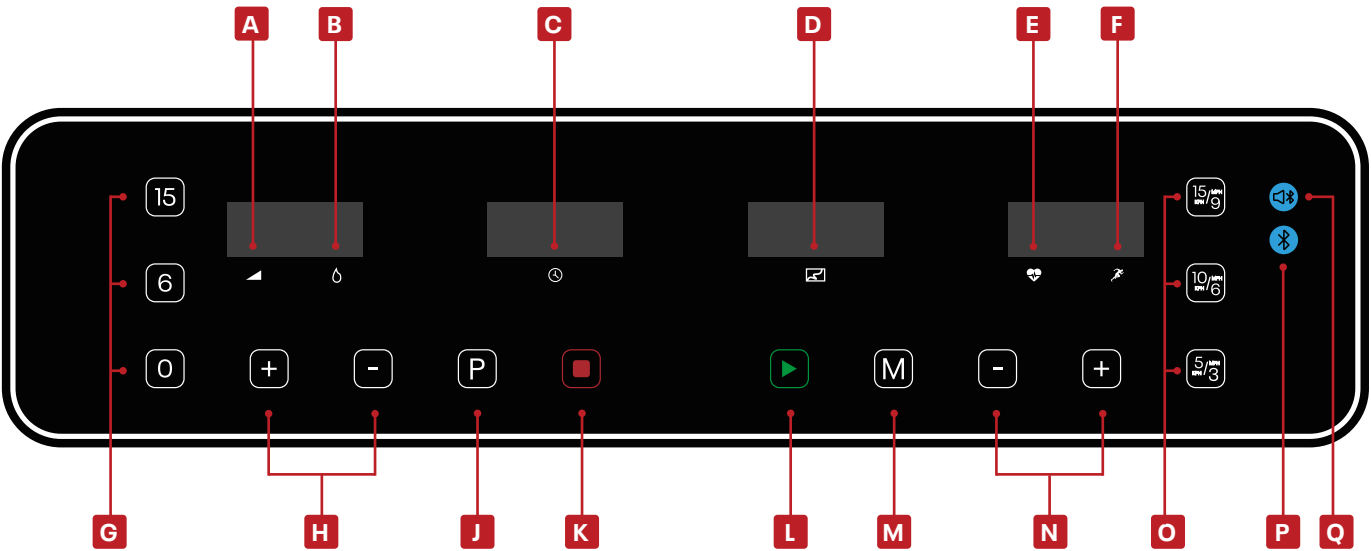
Use this to select exact speed while running. (KPH/MPH).
- P

BLUETOOTH DONGLE

To connect your Reebok App to your Reebok Machine, insert the Bluetooth Dongle into the port on the back of the console. Once connection is successful the indicator light will turn on.
- Q

BLUETOOTH MUSIC

To play Music, connect your device to the Treadmill via Bluetooth. Once, connected the indicator light will turn on. Adjust the volume directly from your device.



**SAFETY KEY**

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

**POWER SAVING**

This product is fitted with a power saving mode which will activate if the Treadmill is inactive for a period of 10 minutes. To restart the treadmill simply press any button.

HANDLEBAR CONTROLS

PULSE GRIPS

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

COMPUTER PROGRAMS

(U01 – U03) USER DEFINED PROGRAMS

(P01 – P24) PRESET WORKOUT PROGRAMS

(FAT) BODY FAT FUNCTION

(U01 – U03) USER DEFINED PROGRAMS

From standby mode, press the P button until you see U1,U2,U3;

- 1. Press **SPEED+/-** or **INCLINE+/-** to set the time.
- 2. Press M button to confirm and enter next section, repeat until you finish the setting of all 10 sections.
- 3. Press **SPEED+/-** or **INCLINE+/-** to change the speed or incline.
- 4. Set the running time and press **START** to begin.

(P01 – P24) PRESET WORKOUT PROGRAMS

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

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

(FAT) BODY FAT FUNCTION

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

- 1. Press **M** to enter information.
- 2. Set value with **SPEED+/-** or **INCLINE+/-** from F-1 to F-4 (F-1 GENDER, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT)

|     |        |                          |
|-----|--------|--------------------------|
| F-1 | Sex    | 01 male – 02 female      |
| F-2 | Age    | 10 – 99                  |
| F-3 | Height | 100 – 200CM (40-80 INCH) |
| F-4 | Weight | 20 – 150KG (44-330LB)    |

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

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

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

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.

LUBRICATION REMIND FUNCTION

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



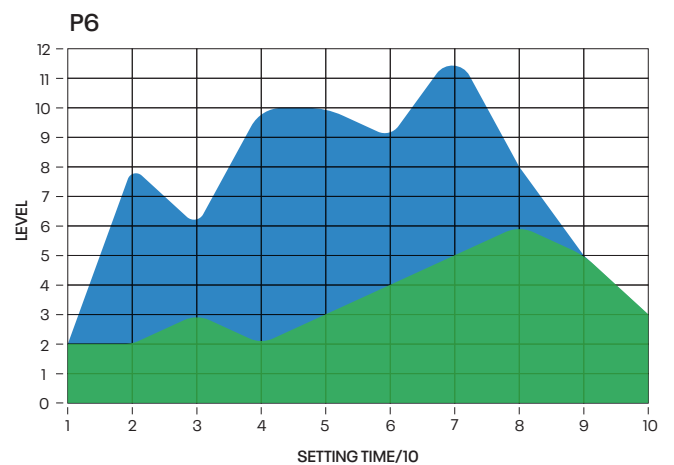
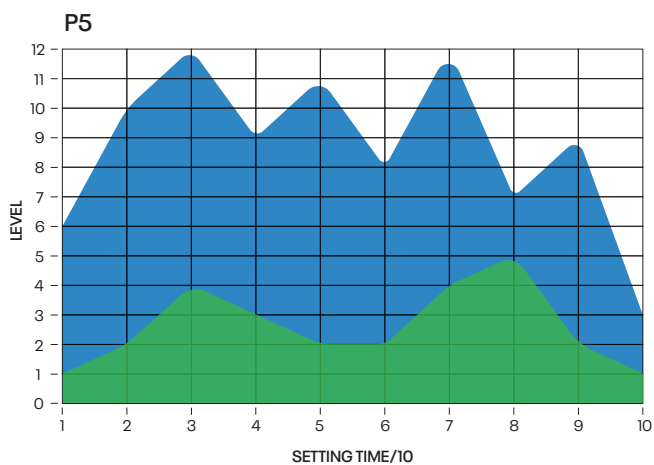
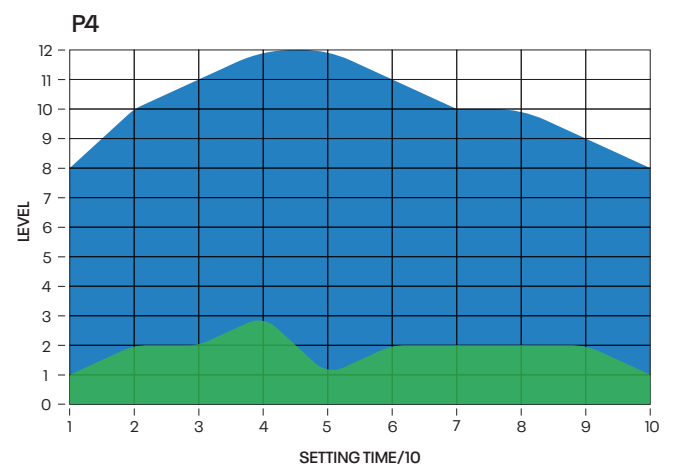
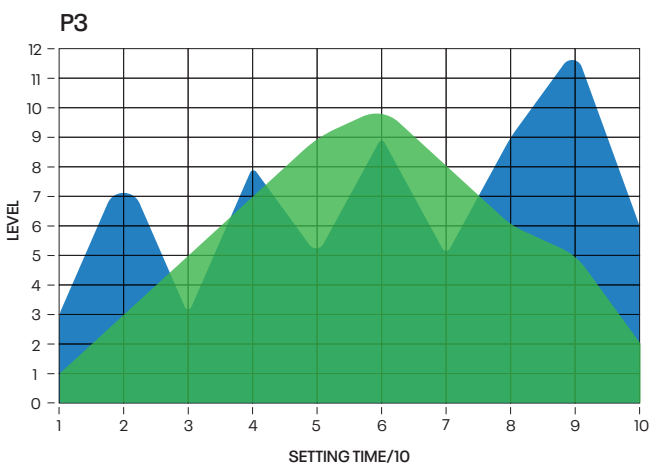
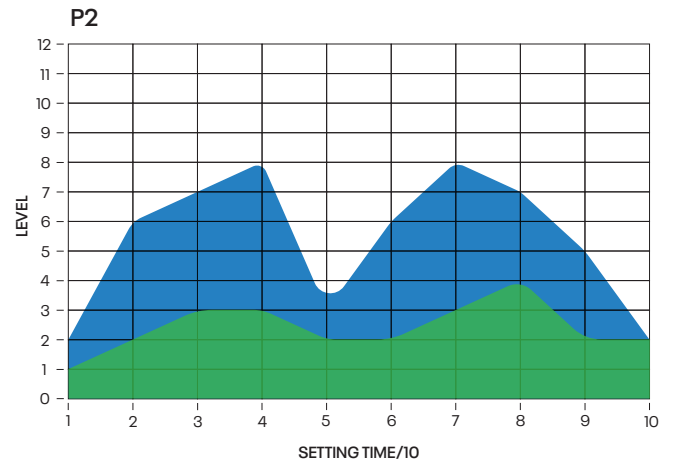
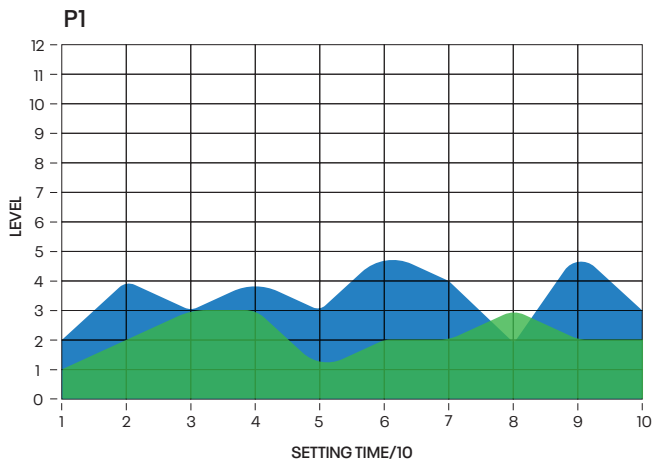
<https://www.reebokfitness.info/treadmill-support>

| (P01 - P24) PRESET WORKOUT PROGRAMS (KPH) |         | WORK OUT STAGES |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------------------------------|---------|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                           |         | 1               | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| P1                                        | SPEED   | 2               | 4  | 3  | 4  | 3  | 5  | 4  | 2  | 5  | 3  |
|                                           | INCLINE | 1               | 2  | 3  | 3  | 1  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  |
| P2                                        | SPEED   | 2               | 6  | 7  | 8  | 3  | 6  | 8  | 7  | 5  | 2  |
|                                           | INCLINE | 1               | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 4  | 2  | 2  |
| P3                                        | SPEED   | 3               | 8  | 3  | 8  | 5  | 9  | 5  | 9  | 12 | 6  |
|                                           | INCLINE | 1               | 3  | 5  | 7  | 9  | 10 | 8  | 6  | 5  | 2  |
| P4                                        | SPEED   | 8               | 10 | 11 | 12 | 12 | 11 | 10 | 10 | 9  | 8  |
|                                           | INCLINE | 1               | 2  | 2  | 3  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  |
| P5                                        | SPEED   | 6               | 10 | 12 | 9  | 11 | 8  | 12 | 7  | 9  | 3  |
|                                           | INCLINE | 1               | 2  | 4  | 3  | 2  | 2  | 4  | 5  | 2  | 1  |
| P6                                        | SPEED   | 2               | 8  | 6  | 10 | 10 | 9  | 11 | 8  | 5  | 3  |
|                                           | INCLINE | 2               | 2  | 3  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  |
| P7                                        | SPEED   | 2               | 6  | 7  | 9  | 7  | 9  | 6  | 5  | 4  | 2  |
|                                           | INCLINE | 4               | 5  | 6  | 6  | 9  | 9  | 10 | 12 | 6  | 3  |
| P8                                        | SPEED   | 2               | 4  | 6  | 8  | 7  | 8  | 9  | 6  | 4  | 2  |
|                                           | INCLINE | 3               | 5  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  |
| P9                                        | SPEED   | 2               | 4  | 5  | 7  | 6  | 5  | 8  | 6  | 3  | 2  |
|                                           | INCLINE | 3               | 5  | 3  | 4  | 2  | 3  | 4  | 2  | 3  | 2  |
| P10                                       | SPEED   | 2               | 3  | 5  | 3  | 3  | 5  | 3  | 6  | 3  | 3  |
|                                           | INCLINE | 4               | 4  | 3  | 6  | 7  | 8  | 8  | 6  | 3  | 3  |
| P11                                       | SPEED   | 2               | 5  | 8  | 10 | 6  | 9  | 5  | 3  | 2  | 2  |
|                                           | INCLINE | 1               | 3  | 5  | 8  | 10 | 7  | 6  | 3  | 2  | 3  |
| P12                                       | SPEED   | 2               | 5  | 5  | 4  | 4  | 6  | 4  | 2  | 3  | 4  |
|                                           | INCLINE | 3               | 5  | 6  | 7  | 12 | 9  | 11 | 11 | 6  | 3  |
| P13                                       | SPEED   | 2               | 7  | 4  | 7  | 8  | 9  | 4  | 5  | 3  | 2  |
|                                           | INCLINE | 5               | 6  | 6  | 4  | 6  | 5  | 8  | 9  | 4  | 2  |
| P14                                       | SPEED   | 2               | 6  | 5  | 4  | 8  | 6  | 5  | 2  | 3  | 3  |
|                                           | INCLINE | 5               | 6  | 5  | 8  | 4  | 5  | 5  | 10 | 6  | 3  |
| P15                                       | SPEED   | 2               | 6  | 5  | 4  | 8  | 7  | 5  | 3  | 3  | 2  |
|                                           | INCLINE | 3               | 4  | 5  | 6  | 3  | 5  | 5  | 6  | 4  | 3  |
| P16                                       | SPEED   | 2               | 5  | 7  | 5  | 8  | 6  | 5  | 2  | 4  | 2  |
|                                           | INCLINE | 1               | 5  | 6  | 8  | 12 | 9  | 10 | 9  | 5  | 3  |
| P17                                       | SPEED   | 2               | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 8  | 5  | 3  | 4  |
|                                           | INCLINE | 3               | 5  | 6  | 8  | 6  | 5  | 8  | 7  | 5  | 3  |
| P18                                       | SPEED   | 2               | 3  | 5  | 6  | 8  | 6  | 9  | 6  | 5  | 2  |
|                                           | INCLINE | 5               | 7  | 5  | 8  | 6  | 5  | 9  | 10 | 6  | 2  |
| P19                                       | SPEED   | 3               | 7  | 6  | 5  | 9  | 7  | 6  | 3  | 5  | 2  |
|                                           | INCLINE | 3               | 5  | 6  | 8  | 5  | 6  | 5  | 12 | 8  | 3  |
| P20                                       | SPEED   | 3               | 7  | 9  | 10 | 11 | 12 | 10 | 8  | 5  | 2  |
|                                           | INCLINE | 2               | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 8  | 6  | 3  | 2  |
| P21                                       | SPEED   | 3               | 6  | 8  | 7  | 9  | 10 | 5  | 8  | 3  | 2  |
|                                           | INCLINE | 6               | 6  | 8  | 9  | 9  | 6  | 8  | 10 | 6  | 3  |
| P22                                       | SPEED   | 3               | 5  | 8  | 6  | 9  | 10 | 8  | 12 | 6  | 3  |
|                                           | INCLINE | 2               | 6  | 8  | 10 | 12 | 10 | 12 | 8  | 5  | 2  |
| P23                                       | SPEED   | 3               | 5  | 9  | 11 | 12 | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  |
|                                           | INCLINE | 2               | 6  | 8  | 10 | 9  | 7  | 8  | 10 | 6  | 3  |
| P24                                       | SPEED   | 3               | 8  | 10 | 11 | 12 | 10 | 10 | 8  | 5  | 3  |
|                                           | INCLINE | 3               | 6  | 8  | 9  | 10 | 12 | 9  | 6  | 3  | 2  |

| (P01 - P24) PRESET WORKOUT PROGRAMS (MPH) |         | WORK OUT STAGES |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-------------------------------------------|---------|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                                           |         | 1               | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| P1                                        | SPEED   | 1.2             | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 1.8 | 3.1 | 2.5 | 1.2 | 3.1 | 1.8 |
|                                           | INCLINE | 1               | 2   | 3   | 3   | 1   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   |
| P2                                        | SPEED   | 1.2             | 3.7 | 4.3 | 5   | 1.8 | 3.7 | 5   | 4.3 | 3.1 | 1.2 |
|                                           | INCLINE | 1               | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 4   | 2   | 2   |
| P3                                        | SPEED   | 1.8             | 1.5 | 1.8 | 5   | 3.1 | 5.6 | 3.1 | 5.6 | 7.5 | 3.7 |
|                                           | INCLINE | 1               | 3   | 5   | 7   | 9   | 10  | 8   | 6   | 5   | 2   |
| P4                                        | SPEED   | 5               | 6.2 | 6.8 | 7.5 | 7.5 | 6.8 | 6.2 | 6.2 | 5.6 | 5   |
|                                           | INCLINE | 1               | 2   | 2   | 3   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   |
| P5                                        | SPEED   | 3.7             | 6.5 | 7.5 | 5.6 | 6.8 | 5   | 7.5 | 4.3 | 5.6 | 1.8 |
|                                           | INCLINE | 1               | 2   | 4   | 3   | 2   | 2   | 4   | 5   | 2   | 1   |
| P6                                        | SPEED   | 1.2             | 5   | 3.7 | 6.2 | 6.2 | 5.6 | 6.8 | 5   | 3.1 | 1.8 |
|                                           | INCLINE | 2               | 2   | 3   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 5   | 3   |
| P7                                        | SPEED   | 1.2             | 3.7 | 4.3 | 5.6 | 4.3 | 5.6 | 3.7 | 3.1 | 2.5 | 1.2 |
|                                           | INCLINE | 4               | 5   | 6   | 6   | 9   | 9   | 10  | 12  | 6   | 3   |
| P8                                        | SPEED   | 1.2             | 2.5 | 3.7 | 5   | 4.3 | 5   | 5.6 | 3.7 | 2.5 | 1.2 |
|                                           | INCLINE | 3               | 5   | 4   | 4   | 3   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   |
| P9                                        | SPEED   | 1.2             | 2.5 | 3.1 | 4.3 | 3.7 | 3.1 | 5   | 3.7 | 1.8 | 1.2 |
|                                           | INCLINE | 3               | 5   | 3   | 4   | 2   | 3   | 4   | 2   | 3   | 2   |
| P10                                       | SPEED   | 1.2             | 1.8 | 3.1 | 1.8 | 1.8 | 3.1 | 1.8 | 3.7 | 1.8 | 1.8 |
|                                           | INCLINE | 4               | 4   | 3   | 6   | 7   | 8   | 8   | 6   | 3   | 3   |
| P11                                       | SPEED   | 1.2             | 3.1 | 5   | 6.2 | 3.7 | 5.6 | 3.1 | 1.8 | 1.2 | 1.2 |
|                                           | INCLINE | 1               | 3   | 5   | 8   | 10  | 7   | 6   | 3   | 2   | 3   |
| P12                                       | SPEED   | 1.2             | 3.1 | 3.1 | 2.5 | 2.5 | 3.7 | 2.5 | 1.2 | 1.8 | 2.5 |
|                                           | INCLINE | 3               | 5   | 6   | 7   | 12  | 9   | 11  | 11  | 6   | 3   |
| P13                                       | SPEED   | 1.2             | 4.3 | 2.5 | 4.3 | 5   | 5.6 | 2.5 | 3.1 | 1.8 | 1.2 |
|                                           | INCLINE | 5               | 6   | 6   | 4   | 6   | 5   | 8   | 9   | 4   | 2   |
| P14                                       | SPEED   | 1.2             | 3.7 | 3.1 | 2.5 | 5   | 3.7 | 3.1 | 1.2 | 1.8 | 1.8 |
|                                           | INCLINE | 5               | 6   | 5   | 8   | 4   | 5   | 5   | 10  | 6   | 3   |
| P15                                       | SPEED   | 1.2             | 3.7 | 3.1 | 2.5 | 5   | 4.3 | 3.1 | 1.8 | 1.8 | 1.2 |
|                                           | INCLINE | 3               | 4   | 5   | 6   | 3   | 5   | 5   | 6   | 4   | 3   |
| P16                                       | SPEED   | 1.2             | 3.1 | 4.3 | 3.1 | 5   | 3.7 | 3.1 | 1.2 | 2.5 | 1.2 |
|                                           | INCLINE | 1               | 5   | 6   | 8   | 12  | 9   | 10  | 9   | 5   | 3   |
| P17                                       | SPEED   | 1.2             | 3.1 | 3.7 | 4.3 | 5   | 5.6 | 5   | 3.1 | 1.8 | 2.5 |
|                                           | INCLINE | 3               | 5   | 6   | 8   | 6   | 5   | 8   | 7   | 5   | 3   |
| P18                                       | SPEED   | 1.2             | 1.8 | 3.1 | 3.7 | 5   | 3.7 | 5.6 | 3.7 | 3.1 | 1.2 |
|                                           | INCLINE | 5               | 7   | 5   | 8   | 6   | 5   | 9   | 10  | 6   | 2   |
| P19                                       | SPEED   | 1.8             | 4.3 | 3.7 | 3.1 | 5.6 | 4.3 | 3.7 | 1.8 | 3.1 | 1.2 |
|                                           | INCLINE | 3               | 5   | 6   | 8   | 5   | 6   | 5   | 12  | 8   | 3   |
| P20                                       | SPEED   | 1.8             | 4.3 | 5.6 | 6.2 | 6.8 | 7.5 | 6.2 | 5   | 3.1 | 1.2 |
|                                           | INCLINE | 2               | 5   | 6   | 7   | 6   | 5   | 8   | 6   | 3   | 2   |
| P21                                       | SPEED   | 1.8             | 3.7 | 5   | 4.3 | 5.6 | 6.2 | 3.1 | 5   | 1.8 | 1.2 |
|                                           | INCLINE | 3               | 6   | 8   | 9   | 9   | 6   | 8   | 10  | 6   | 3   |
| P22                                       | SPEED   | 1.8             | 3.1 | 5   | 3.7 | 5.6 | 6.2 | 5   | 7.5 | 3.7 | 1.8 |
|                                           | INCLINE | 2               | 6   | 8   | 10  | 12  | 10  | 12  | 8   | 5   | 2   |
| P23                                       | SPEED   | 1.8             | 3.1 | 5.6 | 6.8 | 7.5 | 5   | 3.7 | 3.1 | 1.8 | 1.2 |
|                                           | INCLINE | 2               | 6   | 8   | 10  | 9   | 7   | 8   | 10  | 6   | 3   |
| P24                                       | SPEED   | 1.8             | 5   | 6.2 | 6.8 | 7.5 | 6.2 | 6.2 | 5   | 3.1 | 1.8 |
|                                           | INCLINE | 3               | 6   | 8   | 9   | 10  | 12  | 9   | 6   | 3   | 2   |

# REEBOK FR20 & FR30 TREADMILL PROGRAM EXERCISE CHART (KPH)

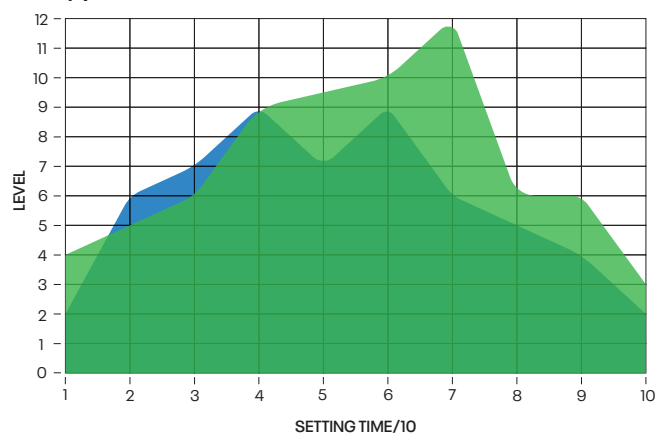
**SPEED** **INCLINE**



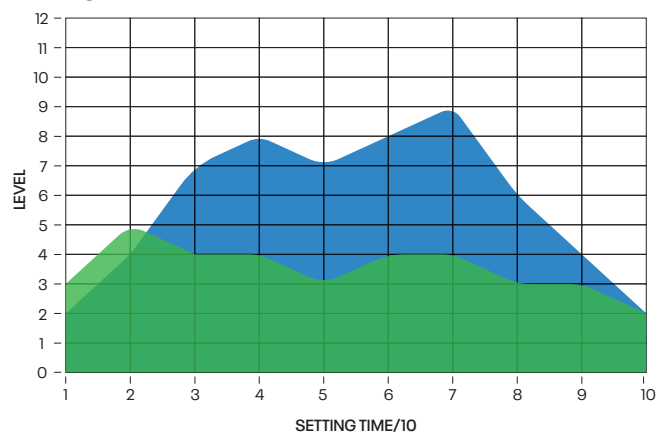
SPEED INCLINE



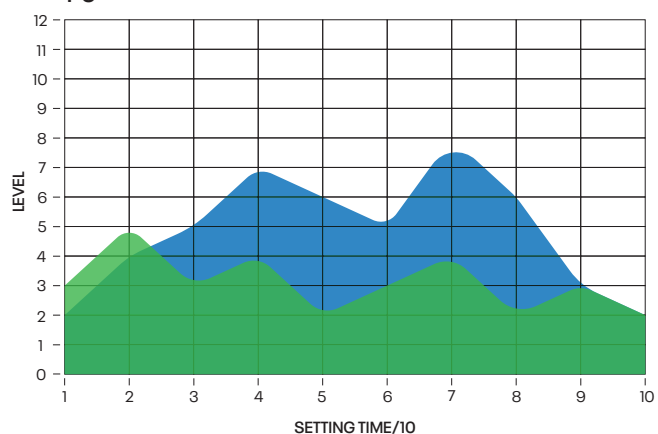
P7



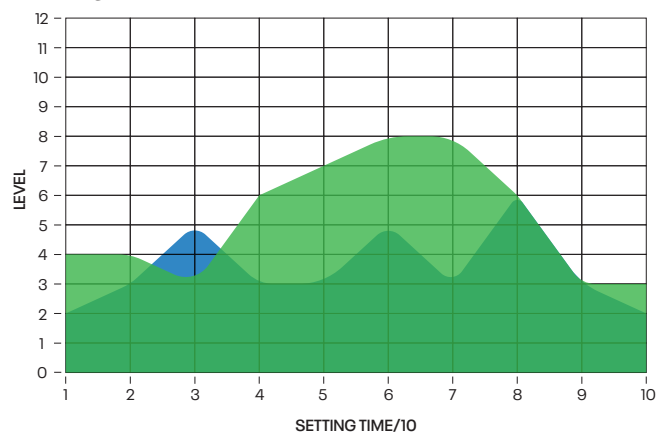
P8



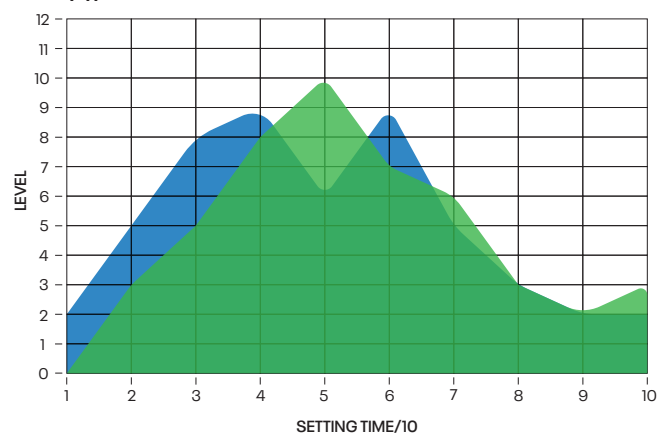
P9



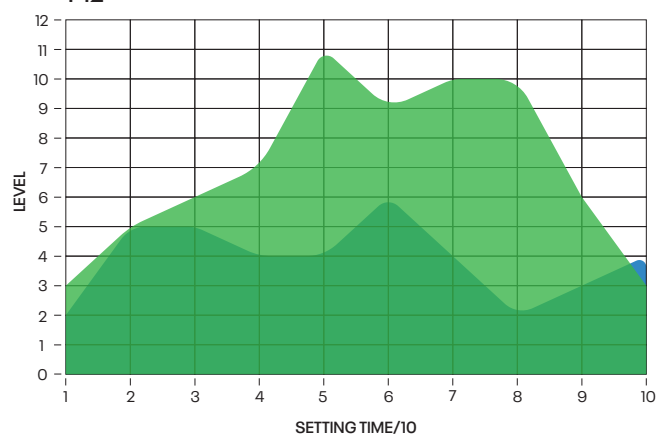
P10



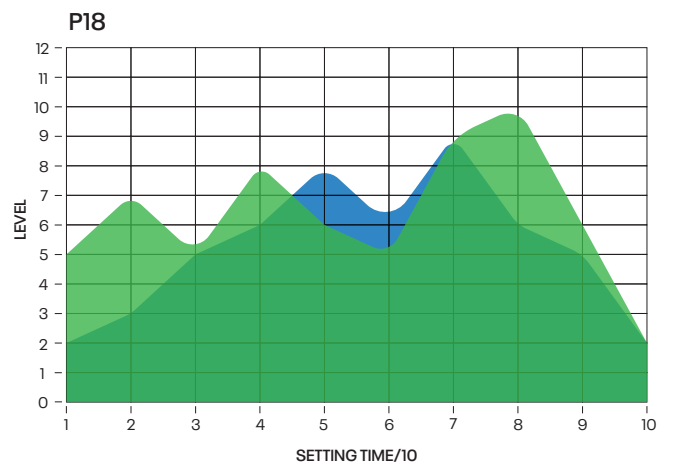
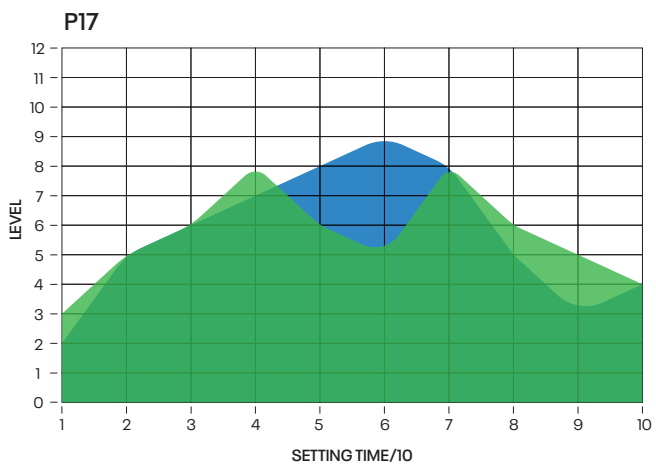
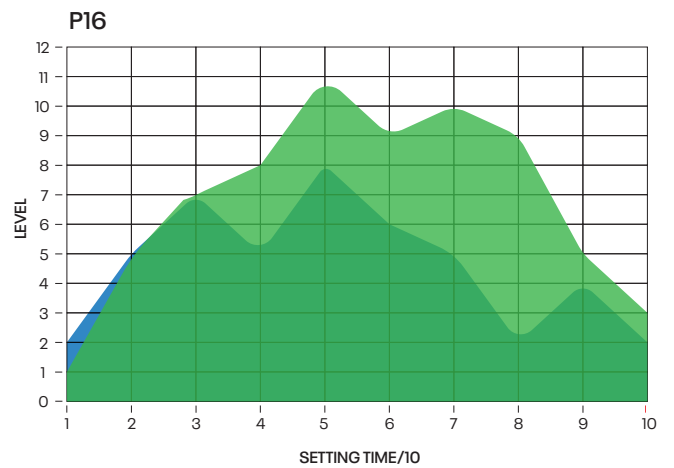
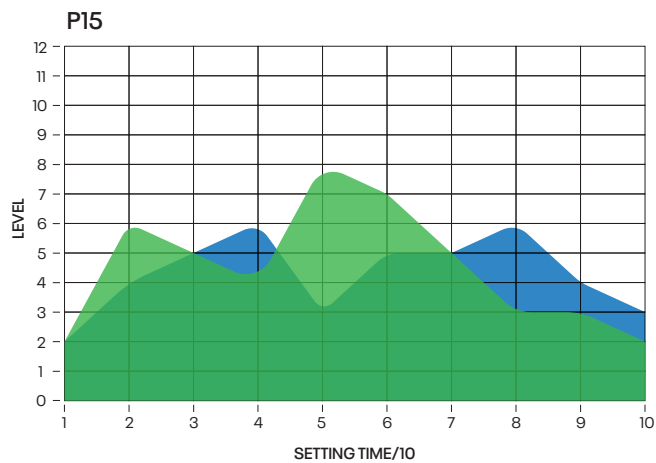
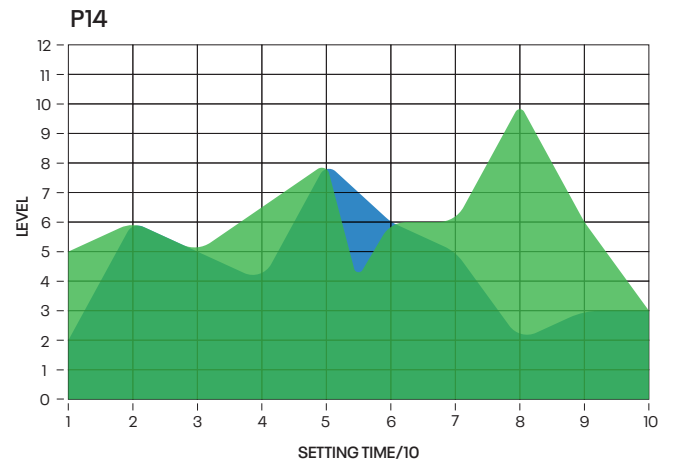
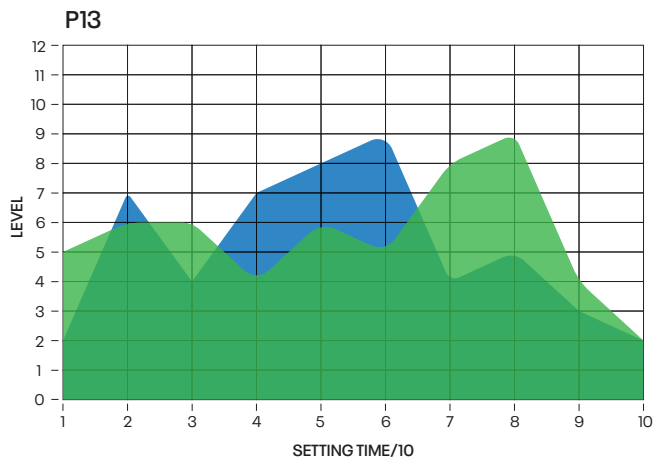
P11



P12



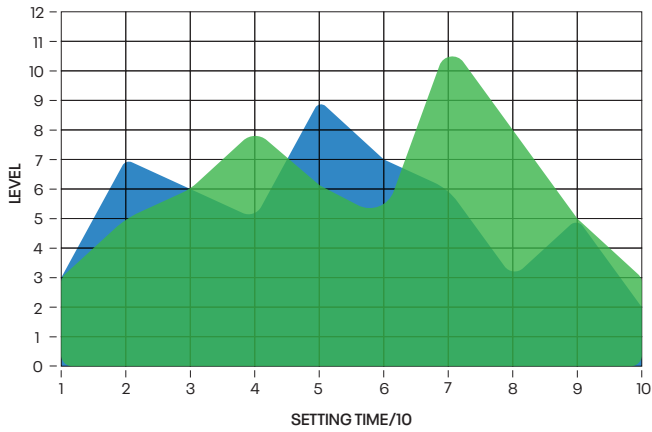
SPEED INCLINE



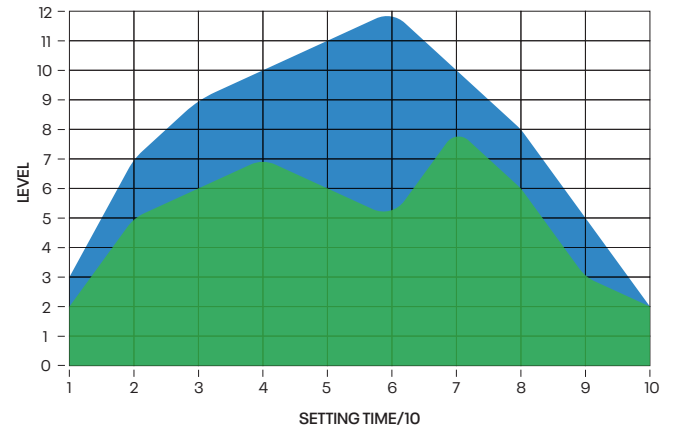
SPEED INCLINE



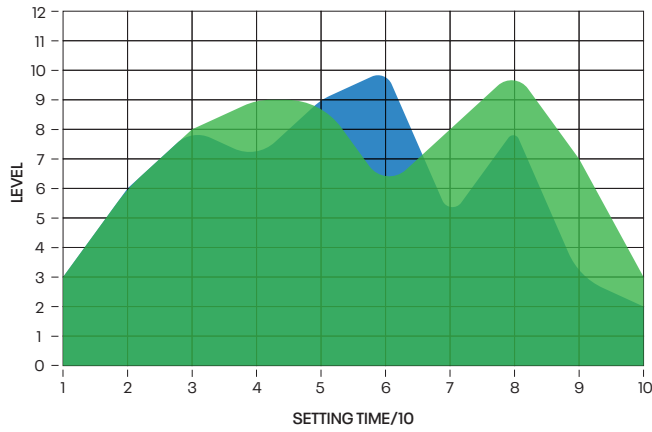
P19



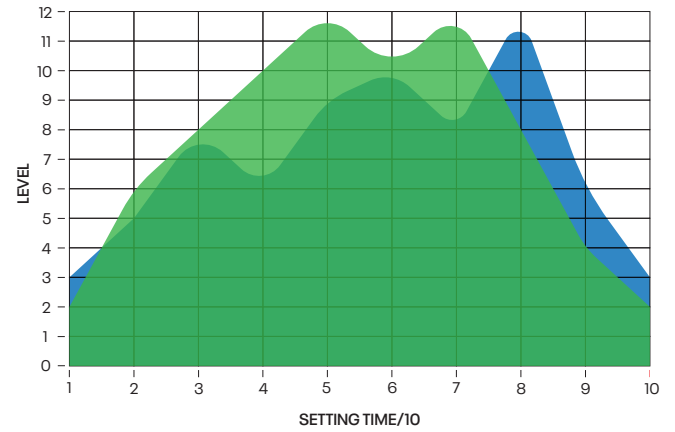
P20



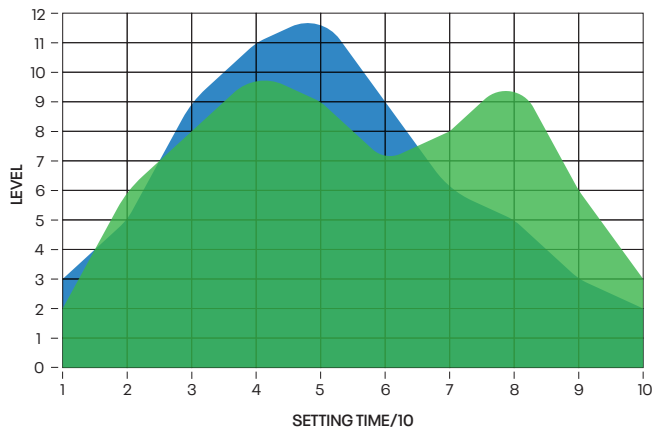
P21



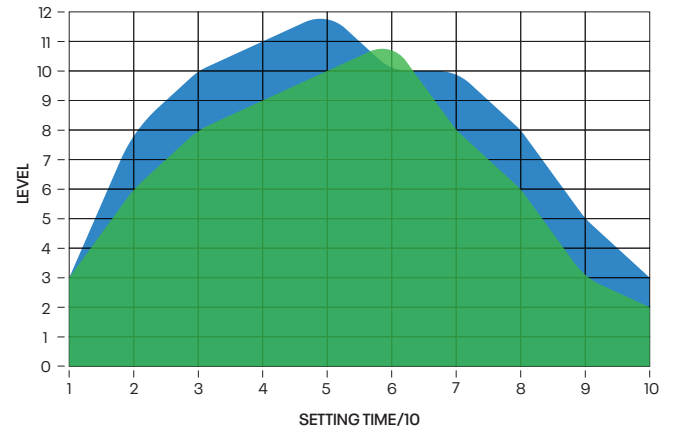
P22



P23

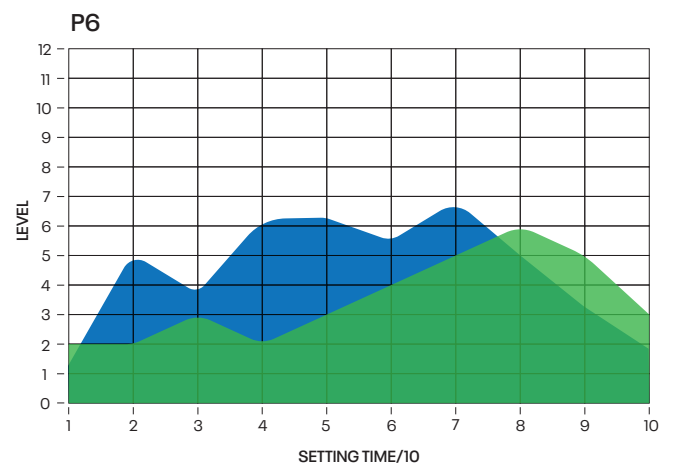
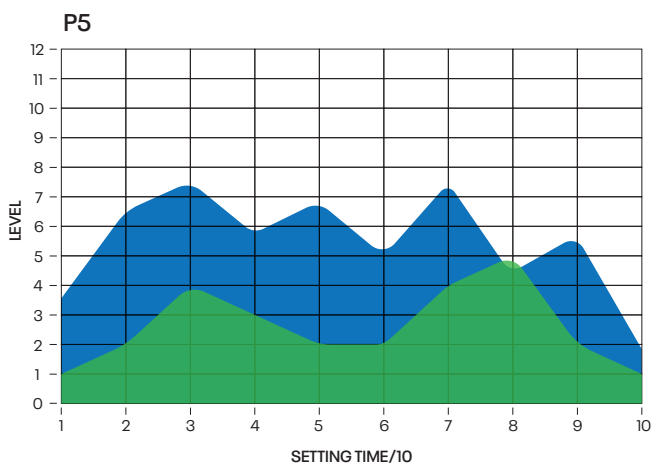
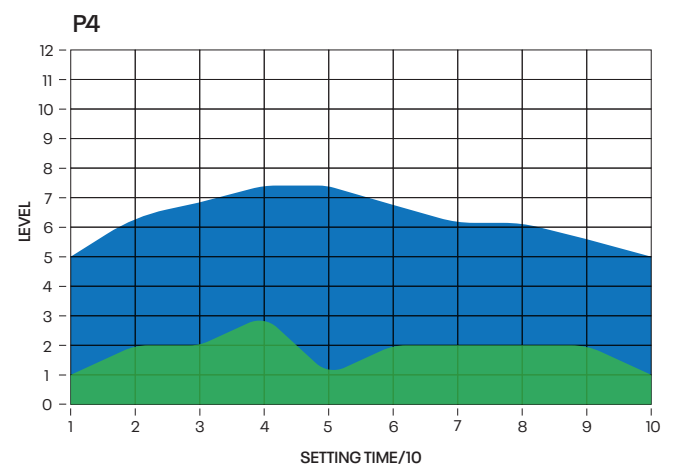
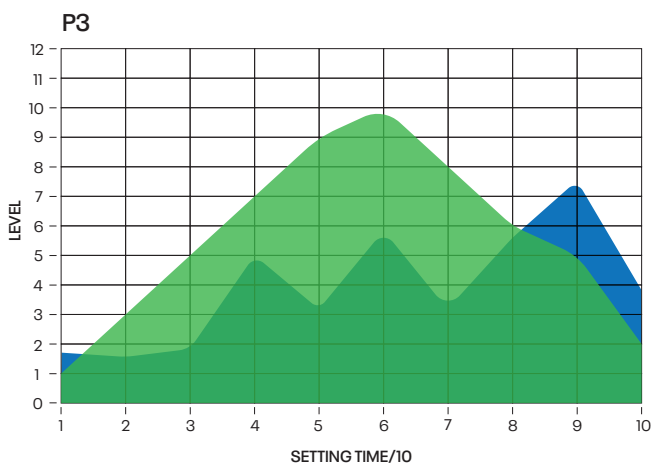
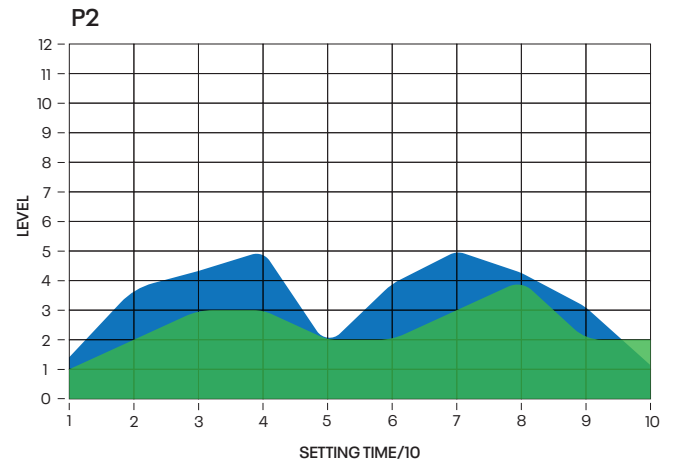
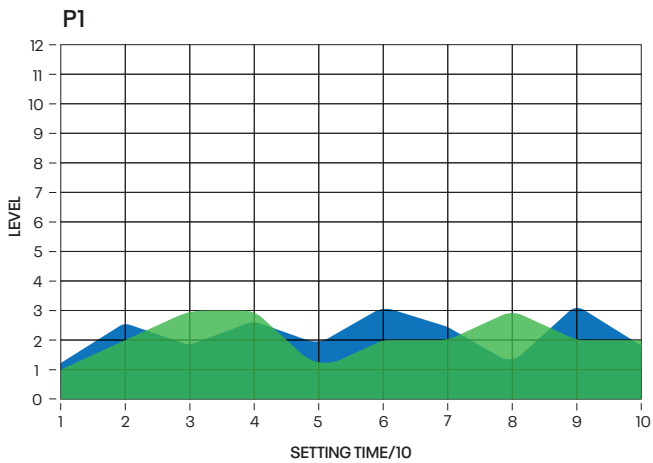


P24

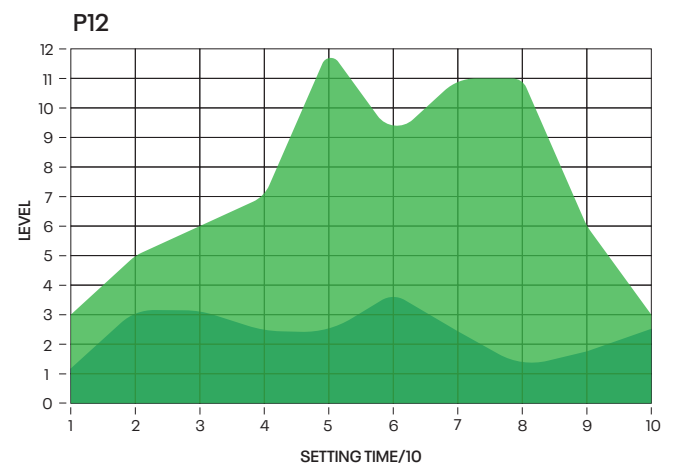
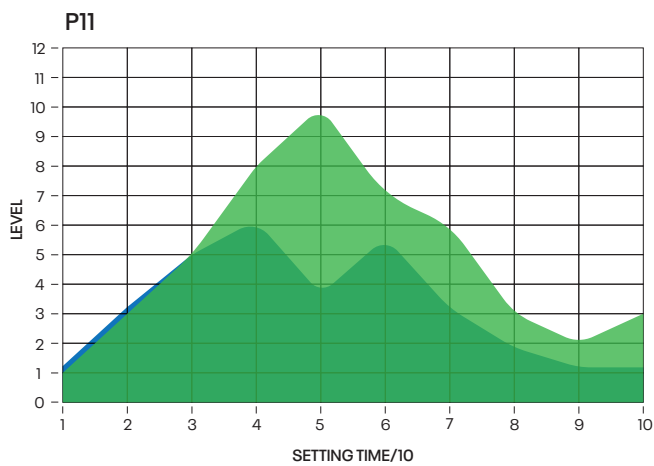
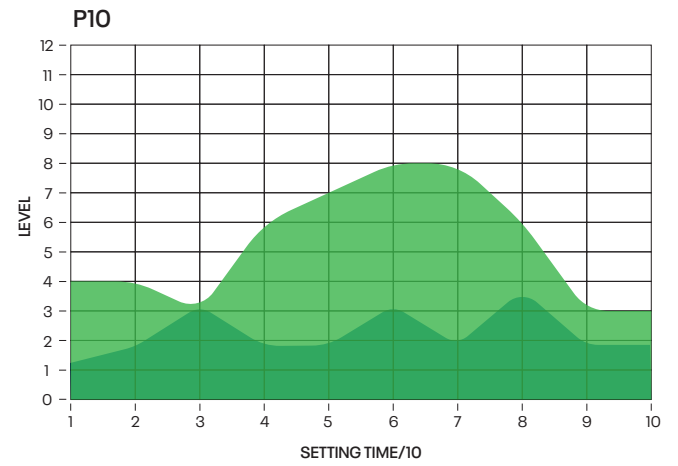
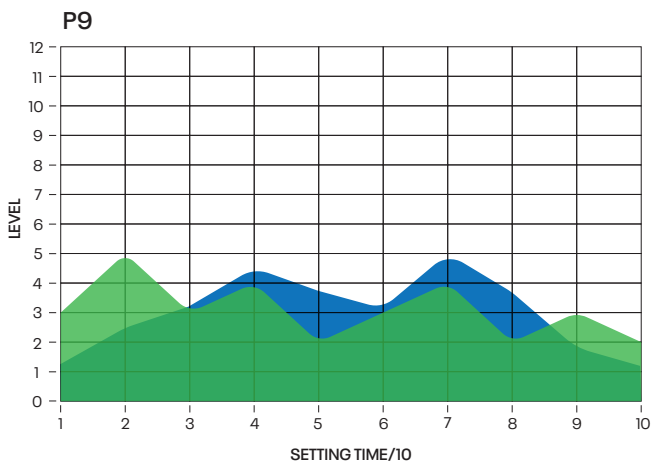
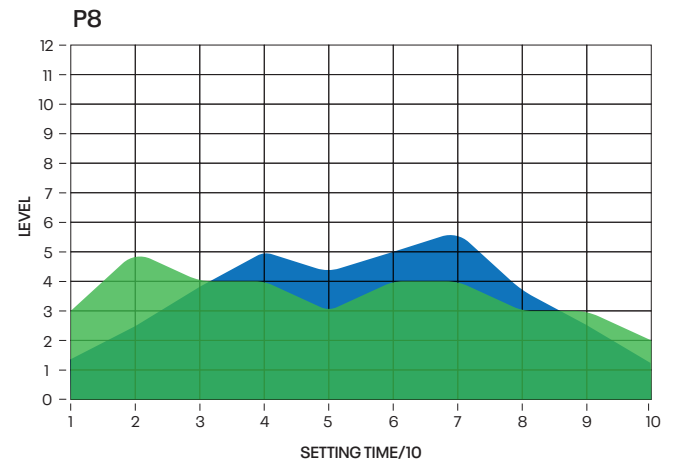
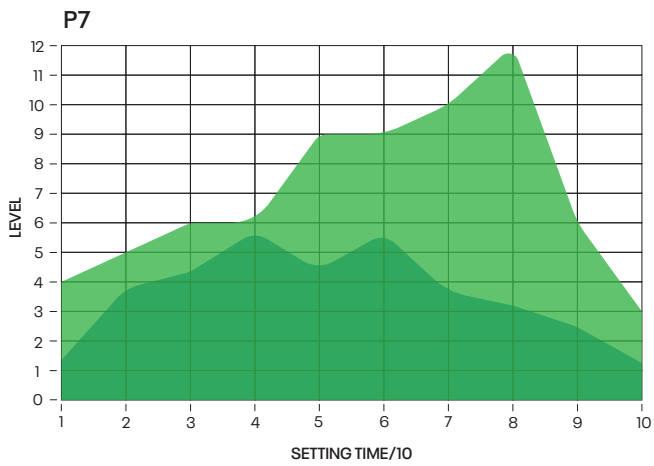


# REEBOK FR20 & FR30 TREADMILL PROGRAM EXERCISE CHART (MPH)

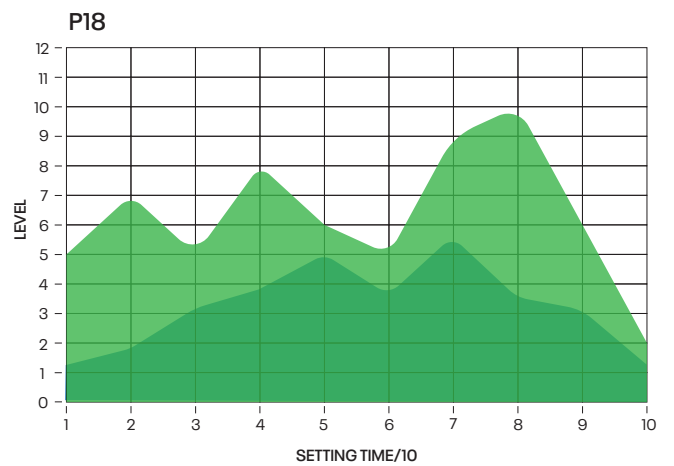
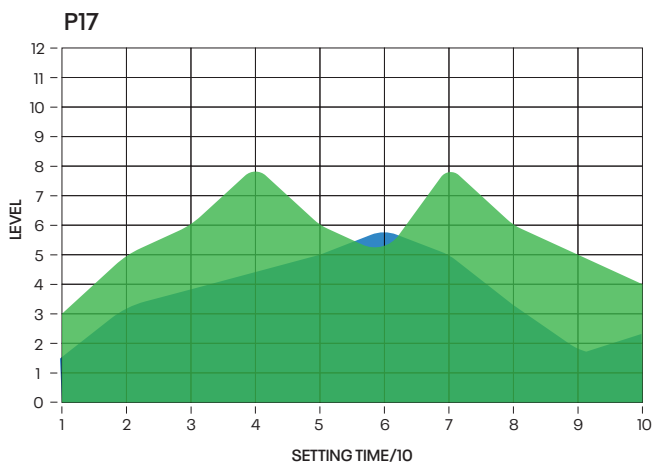
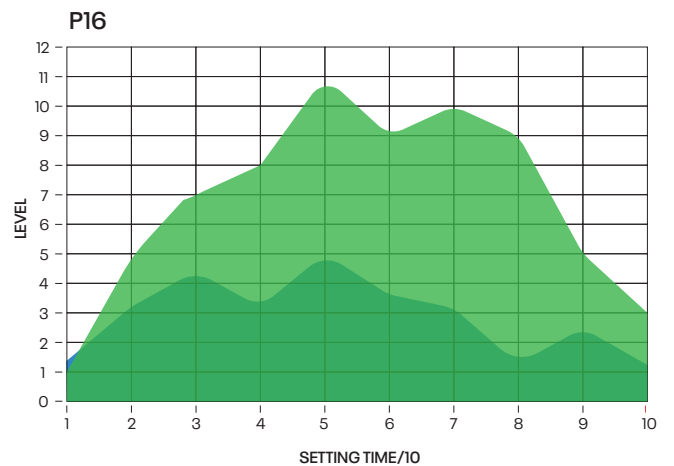
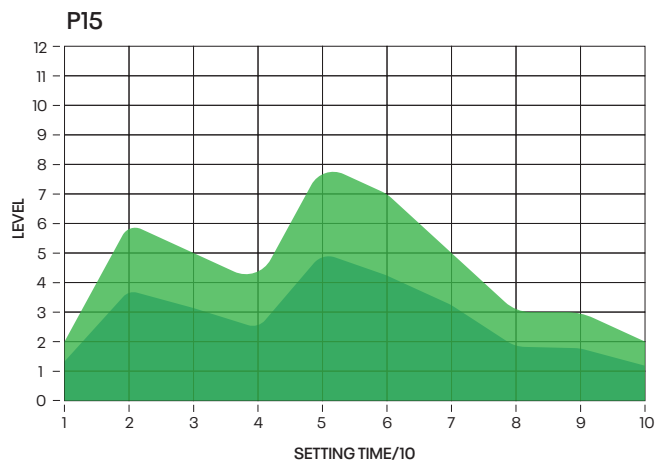
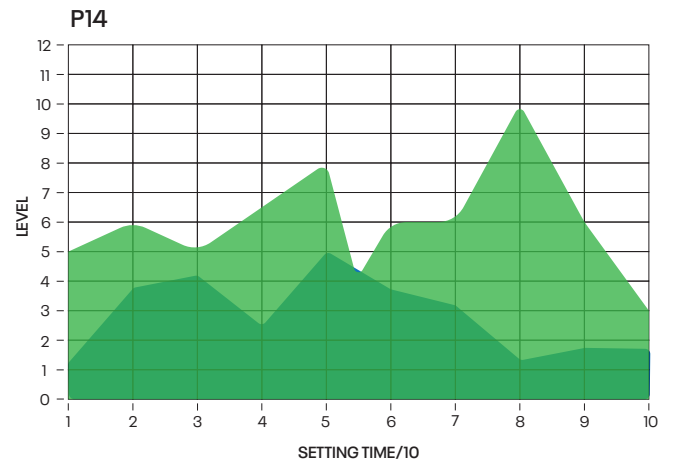
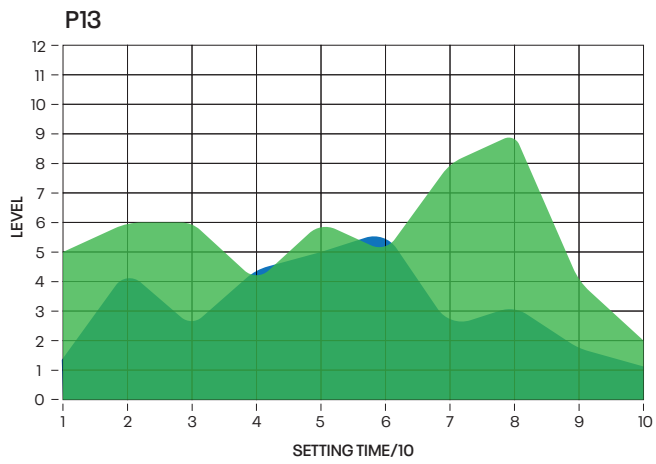
**SPEED** **INCLINE**



SPEED INCLINE



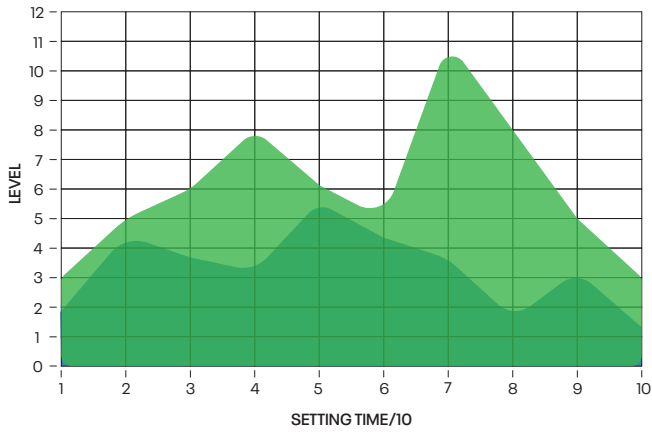
SPEED INCLINE



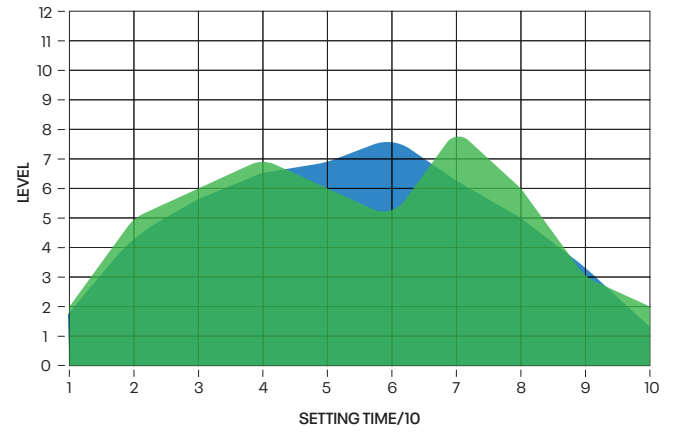
SPEED INCLINE



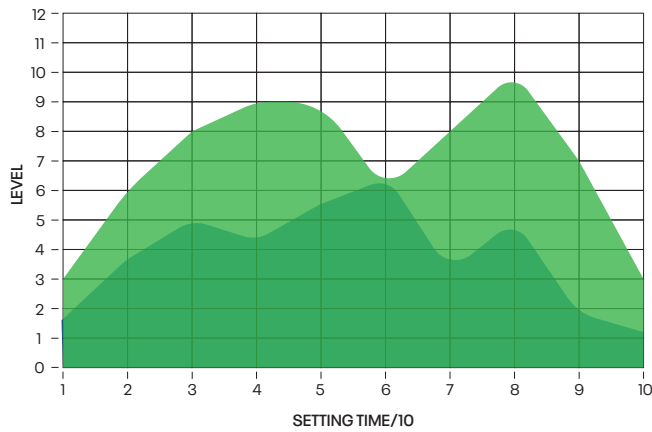
P19



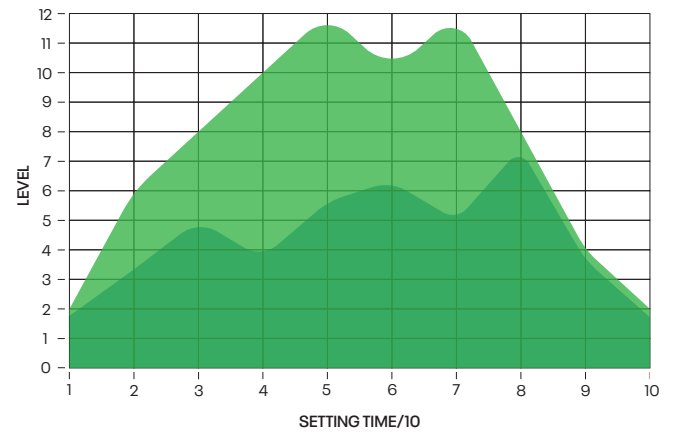
P20



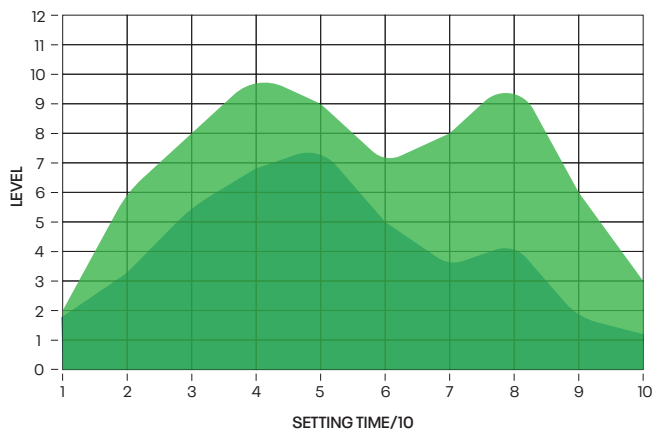
P21



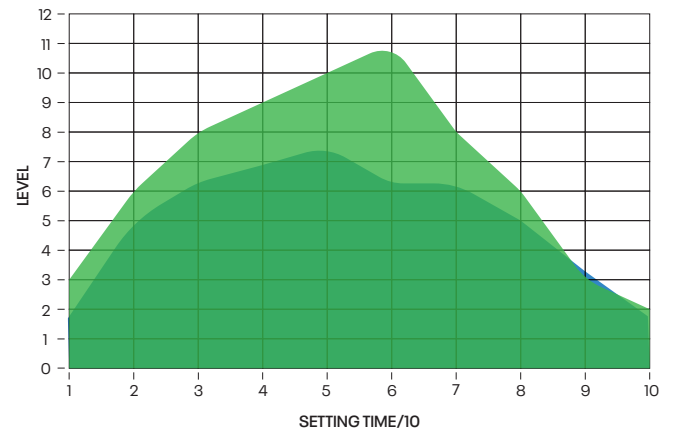
P22



P23



P24



**CONSOLE FR20**

- A**
**INCLINAISON**

**B**
**CALORIES**

**C**
**DURÉE**

**D**
**DISTANCE**

Affiche la distance et le programme.

**E**
**POULS**

**F**
**VITESSE**

1.0 – 18.0KPH/0.6 – 11MPH.

**G**
**INCLINAISON INSTANTANÉE**

Permet de sélectionner l'inclinaison exacte pendant un exercice.

**H**
**INCLINAISON +/-**

Augmente/diminue l'inclinaison pendant l'entraînement.

**J**
**PROGRAMME**

Permet de sélectionner le programme désiré: P1 – P24, U01 – U03, GRAISSE.

**K**
**PAUSE/ARRÊT**

Appuyez sur ce bouton pour faire une pause ou arrêter la machine.
- L**
**DÉMARRER**

Permet de démarrer le programme.

**M**
**MODE**

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

**N**
**VITESSE +/-**

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

**O**
**VITESSE INSTANTANÉE**

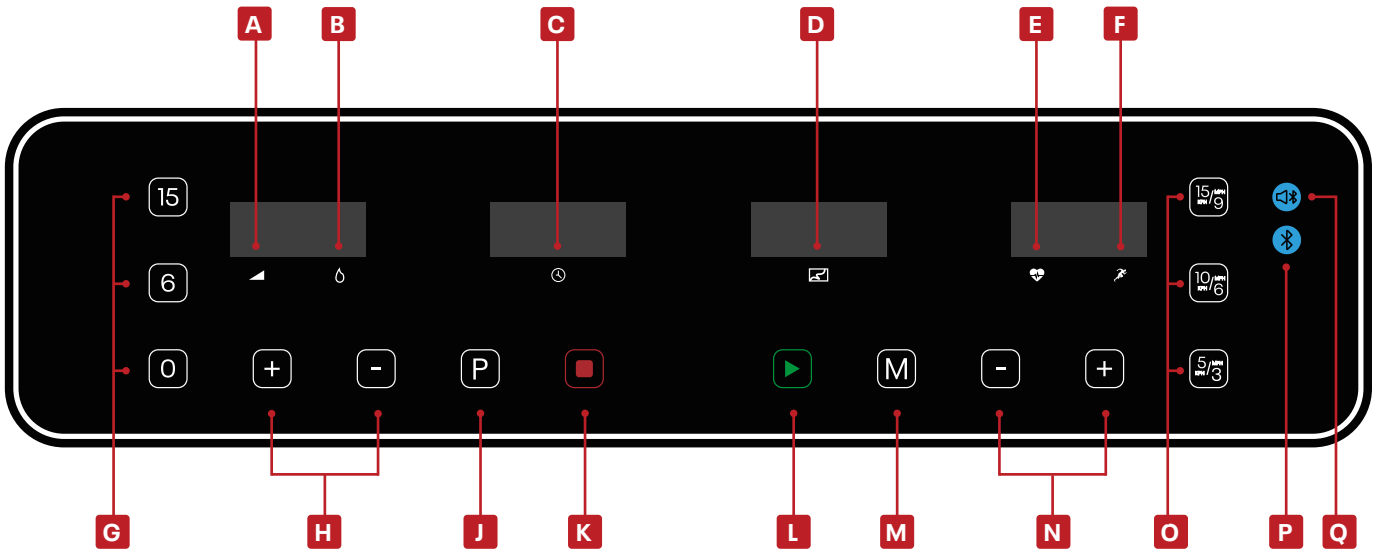
Permet de sélectionner la vitesse exacte pendant un exercice. (KPH/MPH).

**P**
**DONGLE BLUETOOTH**

Pour connecter votre App Reebok à votre machine Reebok, insérez le Dongle Bluetooth dans le port à l'arrière de la console. Une fois la connexion établie, l'indicateur lumineux va s'allumer.

**Q**
**MUSIQUE PAR BLUETOOTH**

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



**CLÉ DE SÉCURITÉ**

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

**FONCTION ÉCONOMIE D'ÉNERGIE**

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

## COMMANDES SUR LES POIGNÉES

### CAPTEURS DE POULS

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

## LES PROGRAMMES INFORMATIQUES

### (U01 – U03) PROGRAMMES DÉFINIS PAR L'UTILISATEUR

### (P01 – P24) PROGRAMMES PRÉCONFIGURÉS

### (GRAISSE) FONCTION D'INDICATION DU NIVEAU DE GRAISSE

### (U01 – U03) PROGRAMMES DÉFINIS PAR L'UTILISATEUR

Depuis le mode veille, appuyez sur le bouton **P** (PROGRAMME) jusqu'à afficher U1, U2, U3;

- Appuyez sur **SPEED +/- (VITESSE +/-)** ou **INCLINE +/- (INCLINAISON +/-)** pour définir la durée.
- Appuyez sur le bouton **M** (MODE) pour confirmer et passer à la sectionsuivante. Répétez l'opération jusqu'à avoir terminé le paramétrage des 10 sections.
- Appuyez sur **SPEED +/- (VITESSE +/-)** ou **INCLINE +/- (INCLINAISON +/-)** pour modifier la vitesse et l'inclinaison.
- Définissez la durée de la course et appuyez sur **START (DÉMARRAGE)** pour commencer.

### (P01 – P24) PROGRAMMES PRÉCONFIGURÉS

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

- Appuyez sur **SPEED +/- (VITESSE +/-)** ou **INCLINE +/- (INCLINAISON +/-)** pour définir la durée de l'entraînement.
- Chaque programme peut être divisé en 10 sections, la machine va bipper 3 fois au début d'une nouvelle section.
- Appuyez sur **SPEED +/- (VITESSE +/-)** ou **INCLINE +/- (INCLINAISON +/-)** pour modifier la vitesse et l'inclinaison pendant chaque section.
- À la fin du programme, la machine va bipper 3 fois et s'arrêter.

### (GRAISSE) FONCTION D'INDICATION DU NIVEAU DE GRAISSE

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

- Appuyez sur **M** (MODE) pour saisir les informations.
- Définissez les valeurs à l'aide de **SPEED +/- (VITESSE +/-)** ou **INCLINE +/- (INCLINAISON +/-)** de F-1 à F-4 (F-1 GENDER (SEXE), F-2 AGE (ÂGE), F-3 HEIGHT (TAILLE), F-4 WEIGHT (POIDS))

|     |                 |                                      |
|-----|-----------------|--------------------------------------|
| F-1 | Sex (Sexe)      | 01 Male (Homme)<br>02 Female (Femme) |
| F-2 | Age (Âge)       | 10-99                                |
| F-3 | Height (Taille) | 100-200cm                            |
| F-4 | Weight (Poids)  | 20-150 KG                            |

- Appuyez sur **M** (MODE) pour passer à F-5 (F-5 BODY FAT TEST – DÉTERMINATION DE LA MASSE ADIPEUSE) posez les mains sur les capteurs de pouls, la console va afficher votre masse adipeuse au bout de 3 secondes.

|         |                              |
|---------|------------------------------|
| <19     | Under weight (Sous-poids)    |
| (20-25) | Normal weight (Poids normal) |
| (26-29) | Overweight (Surpoids)        |
| >30     | Obese (Obésité)              |

La masse adipeuse est une indication, pas une donnée médicale

### 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.

### RAPPEL DE LUBRIFICATION

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



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

KONSOLE FR20

- A

STEIGUNG
- B

KALORIEN
- C

ZEIT
- D

STRECKE

Zeigt das Programm an
- E

PULSE
- F

GESCHWINDIGKEIT

1.0 – 18.0KPH/0.6 – 11MPH.
- G

SOFORTIGE NEIGUNG

Soforteinstellung der steigung.
- H

STEIGUNG +/-

Erhoht/verringert die Steigung wahrend des Trainings.
- J

PROGRAMM

Auswahl des gewünschten Programms:  
P1 – P24, U01 – U03, FETT.
- K

PAUSE/STOPP

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

START

Startet ein Programm.
- M

MODUS

Auswahl von Zeit, Strecke und Kalorien
- N

GESCHWINDIGKEIT +/-

Erhoht/verringert die Geschwindigkeit wahrend des Trainings
- O

SOFORTEINSTELLUNG DER GESCHWINDIGKEIT

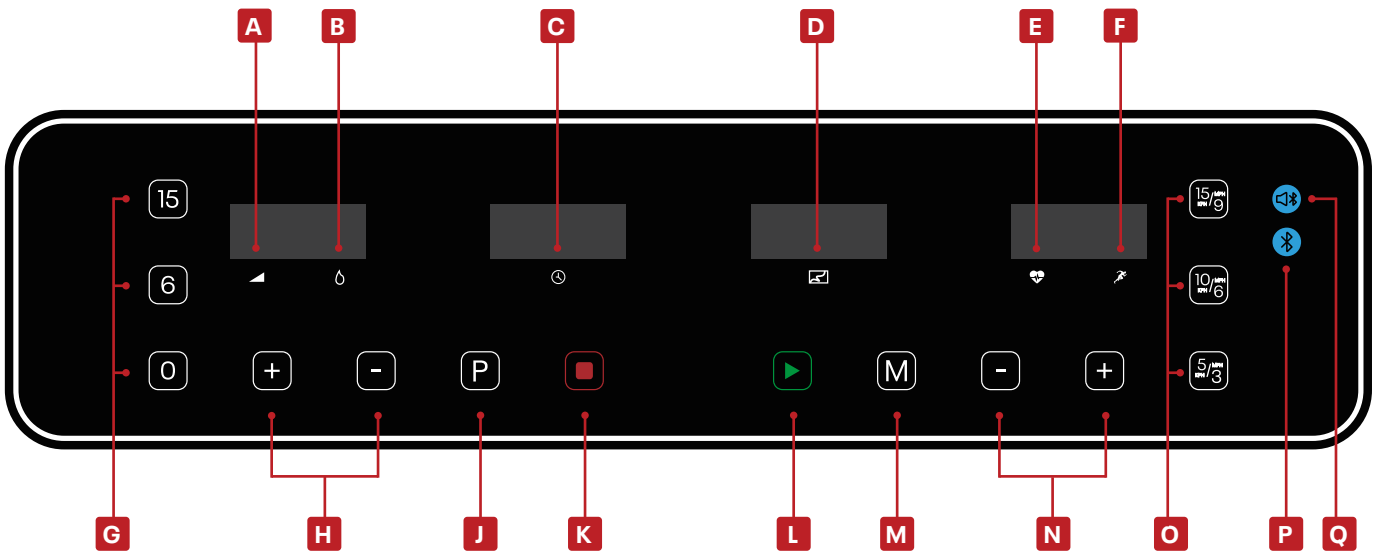
Auswahl der genauen Geschwindigkeit wahrend des Trainings (KPH/MPH).
- P

BLUETOOTH-USB-ADAPTER

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

MUSIKÜBERTRAGUNG ÜBER BLUETOOTH

Verbinden Sie Ihr Gerät über Bluetooth mit dem Laufband, um Musik abzuspielen. Sobald eine Verbindung herstellt wurde, leuchtet das Anzeigelicht auf. Stellen Sie die Lautstärke direkt über Ihr Gerät ein.



SICHERHEITSSCHLOSSEL

Diesem Gerät liegt ein roter Sicherheitsschlüssel bei, ohne den das Laufband nicht in Betrieb genommen werden kann. Mit diesem Schlüssel können Sie das Gerät im Notfall sofort anhalten. Wenn der Schlüssel nicht korrekt am Laufband angeschlossen ist, erscheint auf der Anzeige “---”. Der Clip an der anderen Seite des Sicherheitsschlüssels muss jederzeit während des Trainings mit der Kleidung verbunden sein um sicherzustellen, dass das Gerät im Notfall unverzüglich ausschaltet.

ENERGIESPARFUNKTION

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

BEDIENELEMENTE AN DEN HANDGRIFFEN

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.

COMPUTER PROGRAMMS

(U01 – U03) BENUTZERDEFINIERTE EINSTELLUNGEN

(P01 – P24) VOREINGESTELLTE TRAININGSPROGRAMME

(FAT) KÖRPERFETTFUNKTION

(U01–U03) BENUTZERDEFINIERT EINSTELLUNGEN

Drücken Sie im Standby-Modus die Taste P bis U1, U2, U3 angezeigt wird;

- 1. Drücken Sie **SPEED +/- (GESCHWINDIGKEIT +/-)** oder **INCLINE +/- (STEIGUNG +/-)**, um die Zeit einzustellen.
- 2. Drücken Sie **M**, um zu bestätigen und den nächsten Abschnitt aufzurufen. Wiederholen Sie diesen Schritt für alle 10 Abschnitte.
- 3. Drücken Sie **SPEED +/- (GESCHWINDIGKEIT +/-)** oder **INCLINE +/- (STEIGUNG +/-)**, um die Geschwindigkeit oder Steigung zu ändern.
- 4. Stellen Sie die Laufzeit ein und drücken Sie **START**, um das Laufband zu starten.

(P01 – P24) VOREINGESTELLTE TRAININGSPROGRAMME

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

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

(FETT) KÖRPERFETTFUNKTION

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

- 1. Drücken Sie **M (MODUS)** für die Eingabe von Informationen.
- 2. Stellen Sie die Werte für F-1 bis F-4 (F-1 GENDER (GESCHLECHT), F-2 AGE (ALTER), F-3 HEIGHT (GRÖSSE), F-4 WEIGHT (GEWICHT)) über **SPEED +/- (GESCHWINDIGKEIT +/-)** oder **INCLINE +/- (STEIGUNG +/-)** ein.

|     |                      |                                            |
|-----|----------------------|--------------------------------------------|
| F-1 | Sex (Geschlecht)     | 01 Male (Männlich)<br>02 Female (Weiblich) |
| F-2 | Age (Alter)          | 10 – 99                                    |
| F-3 | Height (Körpergröße) | 100 – 200cm<br>(40 – 80 Zoll)              |
| F-4 | Weight (Gewicht)     | 20 – 150KG<br>(44 – 330LB)                 |

- 3. Drücken Sie **M (MODUS)** zur Eingabe von F-5 (F-5 BODY FAT TEST [KÖRPERFETTTEST]), halten Sie die Hände an den Pulssensor. Ihr Körperfettanteil wird nach 3 Sekunden angezeigt.

|           |                |
|-----------|----------------|
| <19       | Untergewicht   |
| (20 – 25) | Normalgewicht  |
| (26 – 29) | Übergewicht    |
| >30       | Fettleibigkeit |

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

UMRECHNUNG ZWISCHEN KM/H UND MPH

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

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

HINWEISE ZUR REGELMÄSSIGEN SCHMIERUNG

Nach jeweils 300 zurückgelegten Kilometern muss das Laufband geschmiert werden. Alle 10 Sekunden ertönt dann ein Signalton und das anzeigen zeigt „OIL“ („ÖL“) an. Lesen Sie die Bedienungsanleitung für Anweisungen zum Schmieren. Halten Sie STOP für 3 Sekunden gedrückt, nachdem das Gerät geschmiert wurde, und der Warnhinweis verschwindet wieder vom anzeigen.



www.reebokfitness.info/treadmill-support

ŘÍDICÍ PANEL FR20

- A

STOUPÁNÍ
- B

KALORIE
- C

ČAS
- D

VZDÁLENOST

Zobrazí program.
- E

TEP
- F

RYCHLOST

1.0 – 18.0KPH/0.6 – 11MPH.
- G

OKAMŽITÉ STOUPÁNÍ

Volba přesného stoupání při běhu.
- H

STOUPÁNÍ +/-

Zvýšení/Snížení stoupání během cvičení
- J

PROGRAM

Volba požadovaného programu:  
P1 – P24, U01 – U03, FEDT.
- K

PAUZA/ZASTAVIT

Stisknutím tohoto tlačítka stroj zastavíte  
nebo přerušíte jeho chod.
- L

START

Spuštění programu.
- M

REŽIM

Volba Času, Vzdálenosti a Kalorií.
- N

RYCHLOST+/-

Zvýšení/snížení rychlosti během cvičení.
- O

OKAMŽITÁ RYCHLOST

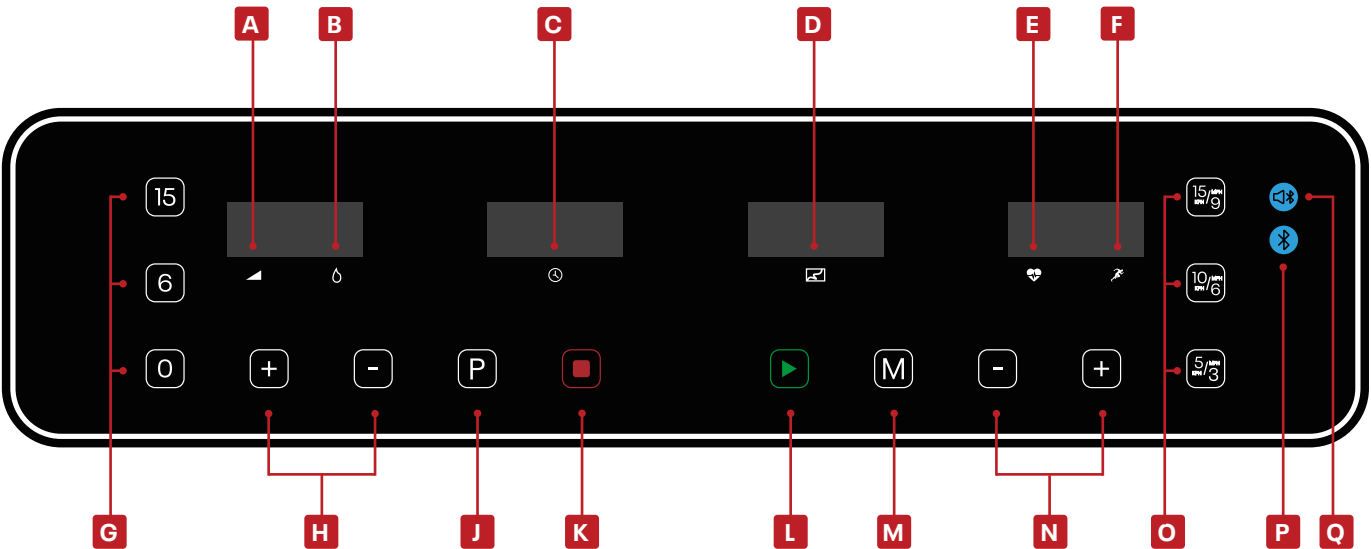
Volba přesné rychlosti při běhu (KPH/MPH).
- P

ADAPTÉR BLUETOOTH

Pokud chcete připojit svoji aplikaci Reebok ke  
stroji Reebok, zasuňte adaptér bluetooth do  
portu na zadní straně konzole. Při úspěšném  
připojení se rozsvítí příslušná kontrolka.
- Q

HUDBA - BLUETOOTH

Pokud chcete přehrávat hudbu, připojte své  
zařízení k běžeckému pásu prostřednictvím  
bluetooth. Po připojení se rozsvítí příslušná  
kontrolka. Hlasitost si nastavte přímo na  
svém zařízení.



**BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ**

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

**FUNKCE ÚSPORY ENERGIE**

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

## KONTROLELEMENTER PÅ HÅNDTAGET

### 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

### (U01 – U03) VLASTNÍ NASTAVENÍ

### (POI – P24) FORUDINDSTILLEDE TRÆNINGSPROGRAMMER

### (FEDT) FUNKCE TÝKAJÍCÍ SE TĚLESNÉHO TUKU

### (U01 – U03) VLASTNÍ NASTAVENÍ

V režimu standby tiskněte tlačítko **P**, dokud se nezobrazí U1, U2 nebo U3;

1. Stiskněte **SPEED+/- (RYCHLOST+/-)** nebo **INCLINE+/- (SKLON+/-)** pro nastavení času.
2. Stisknutím tlačítka **M (MODUS)** potvrďte volbu a vstupte do další sekce; opakujte, dokud nedokončíte nastavení všech 10 sekci.
3. Stiskněte **SPEED+/- (RYCHLOST+/-)** nebo **INCLINE+/- (SKLON+/-)** pro změnu rychlosti nebo sklonu.
4. Nastavte čas - dobu trvání běhu a poté začněte program stisknutím tlačítka **START**.

### (POI – P24) PŘEDDEFINOVANÝCH PROGRAMŮ

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

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

### (FEDT) FUNKCE TÝKAJÍCÍ SE TĚLESNÉHO TUKU

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

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

|     |                   |                                   |
|-----|-------------------|-----------------------------------|
| F-1 | Sex (pohlaví)     | 01 male (muž)<br>02 female (žena) |
| F-2 | Age (věk)         | 10 – 99                           |
| F-3 | Height (výška)    | 100 – 200 cm<br>(40 – 80 palců)   |
| F-4 | Weight (hmotnost) | 20 – 150 kg<br>(44 – 330 liber)   |

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

|           |                               |
|-----------|-------------------------------|
| <19       | Under weight (podváha)        |
| (20 – 25) | Normal weight (normální váha) |
| (26 – 29) | Overweight (nadváha)          |
| >30       | Obesity (obezita)             |

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

### PŘEVOD KM/H NA MPH

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

Přepínání mezi nimi.

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

### FUNKCE PŘIPOMÍNKY PROMAZÁNÍ

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



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

KONSOL FR20

- A HÆLDNING

B KALORIER

C TID

D AFSTAND

E PULS

F HASTIGHED

G AKTUEL HÆLDNING

H HÆLDNING +/-

J PROGRAM

K PAUSE/STOP
- L START

M TILSTAND

N HASTIGHED +/-

O AKTUEL HASTIGHED

P BLUETOOTHDONGLE

Q MUSIK VIA BLUETOOTH
- Starter programmet.

Bruges til at vælge tid, distance og kalorier.

Øg/reducer hætigheden under træningen

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

Hvis du vil forbinde din Reebok App med din Reebok-maskine, skal du sætte Bluetoothdonglen i stikket på bagsiden af konsollen. Når der er etableret forbindelse, tændes indikatoren.

Forbind din enhed til løbebåndet via Bluetooth for at afspille musik. Når enheden er forbundet, tændes indikatoren. Indstil lydstyrken direkte på din enhed.
- Viser program.

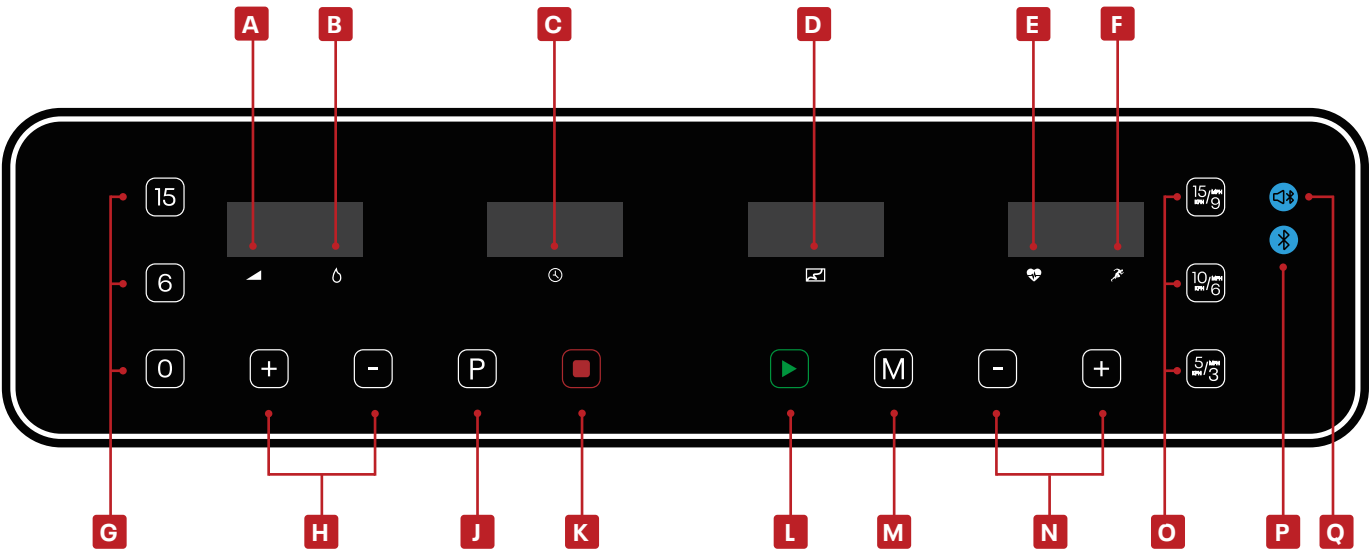
1.0 – 18.0KPH/0.6 – 11MPH.

Bruges til at vælge den aktuelle hældning under løb.

Øg/reducer hældningen under træningen.

Vælger det ønskede program: P1 – P24, U01 – U03, FED.

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



SIKKERHEDSNOGLE

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.

STRØMSPAREFUNKTION

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

OVLÁDACÍ PRVKY MADEL

MADLA PRO MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

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

COMPUTER PROGRAMS

(U01 – U03) BRUGERDEFINEREDE PROGRAMMER

(POI – P24) INDBYGGEDE PROGRAMMER

(FAT) KROPSFEDTFUNKTION

(U01–U03) BRUGERDEFINEREDE PROGRAMMER

Tryk på knappen **P** (program) fra standby, indtil U1, U2 eller U3 vises på displayet. Tryk på knapperne;

1. **SPEED +/- (HASTIGHED +/-)** eller **INCLINE +/- (STIGNING +/-)** for at indstille tiden.
2. Tryk på knappen **M** (funktion) for at bekræfte og gå til næste sektion. Gentag, indtil alle 10 sektioner er indstillet.
3. Tryk på knapperne **SPEED +/- (HASTIGHED +/-)** eller **INCLINE +/- (STIGNING +/-)** for at ændre hastighed og stigning.
4. Indstil træningstiden, og tryk på knappen **START** for at begynde.

(POI – P24) INDBYGGEDE PROGRAMMER

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

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

(FED) KROPSFEDTFUNKTION

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

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

|     |       |                       |
|-----|-------|-----------------------|
| F-1 | Køn   | 01 hankøn – 02 hunkøn |
| F-2 | Alder | 10 – 99               |
| F-3 | Højde | 100 – 200 CM          |
| F-4 | Vægt  | 20 – 150 KG           |

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

|           |              |
|-----------|--------------|
| <19       | Undervægtig  |
| (20 – 25) | Normalvægtig |
| (26 – 29) | Overvægtig   |
| >30       | Fedme        |

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

OMSTILLING FRA MI/H TIL KM/T

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

1. Indsæt SIKKERHEDSNØGLEN i til standen Standby, tryk på **SPEED + (HASTIGHED+)** og **INCLINE+ (HÆLDNING+)** ifem sekunder.
2. Hastighed viser "0.6" for MI/H eller "1.0" for KM/T.
3. Gentag ovennævnte proces for at ændre hastigheden igen.

PÅMINDELSE OM SMØRING

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



www.reebokfitness.info/treadmill-support

CONSOLA FR20

- A

INCLINACIÓN
- B

CALORÍAS
- C

TIEMPO
- D

DISTANCIA

Muestra el programa.
- E

PULSO
- F

VELOCIDAD

1.0 – 18.0KPH/0.6 – 11MPH.
- G

INCLINACIÓN INSTANTÁNEA

Selecciona una inclinación exacta sin dejar de correr.
- H

INCLINACIÓN +/-

Aumenta/reduce la inclinación durante el entrenamiento.
- J

PROGRAMA

Selecciona el programa deseado: P1 – P24, U01 – U03, GRASA.
- K

PAUSA/DETENER

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

- L

INICIAR

Empieza el programa.
- M

MODO

Selecciona el tiempo, la distancia y las calorías.
- N

VELOCIDAD +/-

Aumenta/reduce la velocidad durante el entrenamiento.
- O

VELOCIDAD INSTANTÁNEA

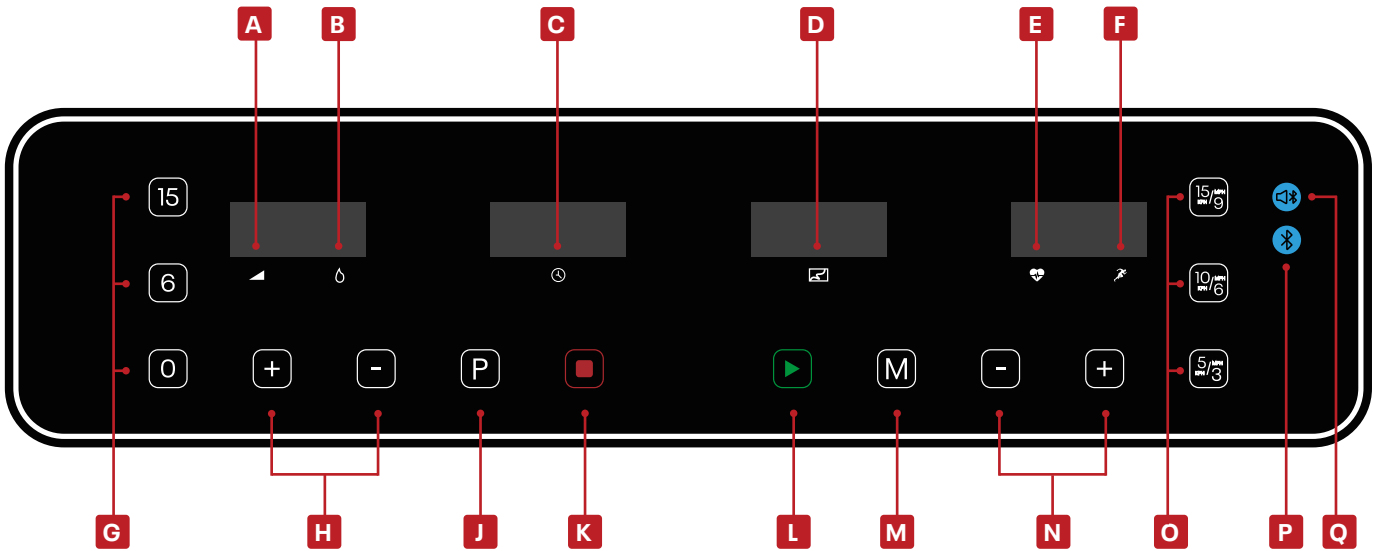
Selecciona una velocidad exacta sin dejar de correr.(KPH/MPH).
- P

DONGLE BLUETOOTH

Para conectar su app Reebok a su máquina Reebok, inserte el dongle Bluetooth en el puerto situado en la parte trasera de la consola. La luz indicadora se encenderá una vez establecida con éxito la conexión.
- Q

MÚSICA POR BLUETOOTH

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



LLAVE DE SEGURIDAD

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

FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA

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

## CONTROLES DE LA BARRA DE SUJECIÓN

### 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

### (U01 – U03) PROGRAMAS DEFINIDOS POR EL USUARIO

### (POI – P24) PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PREFIJADOS

### (FAT) FUNCIÓN DE GRASA CORPORAL

### (U01 – U03) PROGRAMAS DEFINIDOS POR EL USUARIO

A partir del modo standby, pulse el botón **P** hasta que aparezca U1, U2, U3;

1. Pulse **SPEED+/- (VELOCIDAD+/-)** o bien **INCLINE+/- (pendiente+/-)** para ajustar el tiempo.
2. Pulse el botón **M** (MODO) para confirmar y acceder a la siguiente sección, repita hasta finalizar la configuración de las 10 secciones.
3. Pulse **SPEED+/- (velocidad+/-)** o bien **INCLINE+/- (pendiente+/-)** para modificar la velocidad o la pendiente.
4. Ajuste el tiempo de carrera y pulse **START (INICIO)** para comenzar.

### (POI – P24) PROGRAMAS INTEGRADOS

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

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

### (GRASA) FUNCIÓN DE GRASA CORPORAL

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

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

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

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

|         |             |
|---------|-------------|
| <19     | Bajo peso   |
| (20-25) | Peso normal |
| (26-29) | Sobrepeso   |
| >30     | Obesidad    |

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

### 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" en el caso de MPH o "1.0" en el caso de KM/H.
3. Repita los pasos anteriores para volver a cambiar la velocidad.

### RECORDATORIO DE LUBRICACIÓN

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



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

CONSOLE FR20

- A

INCLINAÇÃO
- B

CALORIAS
- C

TEMPO
- D

DISTÂNCIA

Apresenta Programa.
- E

PUKSAÇÃO
- F

VELOCIDADE

1.0 – 18.0KPH/0.6 – 11MPH.
- G

INCLINAÇÃO INSTANTÂNEA

A utilizar para seleccionar a inclinação exata enquanto corre.
- H

INCLINAÇÃO +/-

Aumentar/diminuir a inclinação durante o exercício.
- J

PROGRAMA

Seleciona o programa pretendido:  
P1 – P24, U01 – U03, GORGURA.
- K

PAUSA/PARAR

Prima este botão para interromper ou parar a máquina.

L

INICIAR

Inicia o programatton.

M

MODO

Para seleccionar Hora, Distância e Calorias.

N

SPEED +/- (VELOCIDADE) +/-

Aumentar/diminuir a velocidade durante o exercício.

O

VELOCIDADE INSTANTÂNEA)

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

P

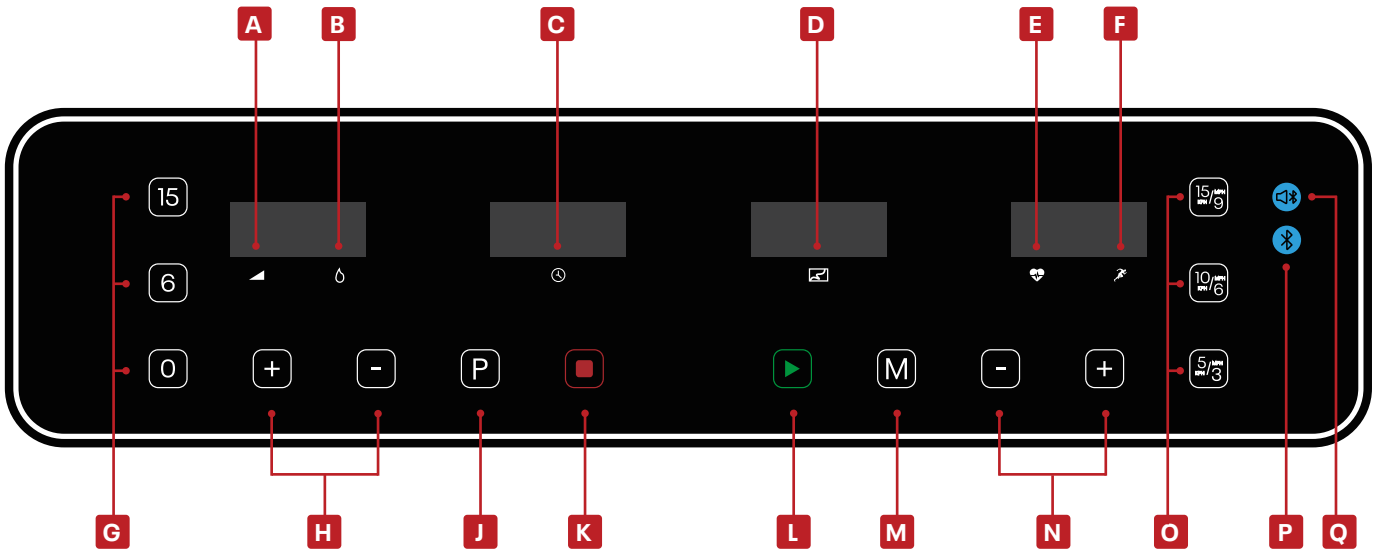
DONGLE BLUETOOTH

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

Q

MÚSICA POR BLUETOOTH

para reproduzir música, ligue o seu dispositivo à passadeira através de Bluetooth. Depois de estabelecida a ligação, a luz indicadora acende. Ajuste o volume diretamente a partir do seu dispositivo.



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.

FUNÇÃO DE POUPANÇA DE ENERGIA

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

## CONTROLOS DO GUIADOR

### 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

### (U01 – U03) PROGRAMAS DEFINIDOS PELO UTILIZADOR

### (POI – P24) PROGRAMAS INTEGRADOS

### (GORDURA) FUNÇÃO DA GORDURA CORPORAL

### (U01 – U03) PROGRAMAS DEFINIDOS PELO UTILIZADOR

A partir do modo de standby, prima o botão **P** (PROGRAM) até ver as opções U1,U2,U3;

1. Prima **SPEED +/- (VELOCIDADE +/-)** ou **INCLINE +/- (INCLINAÇÃO +/-)** para definir o tempo.
2. Prima o botão **M** (MOD0) para confirmar e introduzir a secção seguinte. Repita até terminar a definição de todas as 10 secções.
3. Prima **SPEED +/- (VELOCIDAD +/-)** ou **INCLINE +/- (INCLINAÇÃO +/-)** para alterar a velocidade ou a inclinação.
4. Defina o tempo de corrida e prima **START (INICIAR)** para começar.

### (POI – P24) PROGRAMAS INTEGRADOS

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

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

### (GORDURA) FUNÇÃO DA GORDURA CORPORAL

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

1. Prima **M** (MOD0) para introduzir a informação.
2. Defina o valor com o botão **SPEED +/- (VELOCIDADE +/-)** ou **INCLINE +/- (INCLINAÇÃO +/-)** de F-1 a F-4 (F-1 GENDER, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT [F-1 SEXO, F-2 IDADE, F-3 ALTURA, F-4 PESO])

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

3. Prima **M** (MOD0) para introduzir o F-5 (F-5 BODY FAT TEST [F-5 TESTE DE MASSA CORPORAL]), mantenha as mãos nos sensores de pulsação de mãos e a consola irá apresentar o valor da sua massa corporal após 3 segundos.

|         |                 |
|---------|-----------------|
| <19     | Abaixo do peso  |
| (20-25) | Peso normal     |
| (26-29) | Excesso de peso |
| >30     | Obesidade       |

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

### 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.

### LEMBRETE DE LUBRIFICAÇÃO

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



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

ПУЛЬТ FR20

- A

(INCLINE) НАКЛОН
- B

(CALORIES) КАЛОРИИ
- C

(TIME) ВРЕМЯ
- D

(DISTANCE) РАССМОТРЕНИЕ

Отображается расстояние и программа.
- E

(PULSE) ПУЛЬСА
- F

(SPEED) СКОРОСТЬ

1.0 – 18.0KPH/0.6 – 11MPH.
- G

(INSTANT INCLINE) БЫСТРЫЙ ВЫБОР УГЛА

Выбор нужного угла наклона во время бега.
- H

(INCLINE +/-) НАКЛОН +/-

Увлечение или уменьшение угла наклона во время занятия.
- J

(PROGRAM) ПРОГРАММА

Выбор нужной программы:  
P1 – P24, U01 – U03, (FAT) ЖИР.
- K

(PAUSE/STOP) ПАУЗА/СТОП

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

(START) НАЧАТЬ

Начало программы.
- M

(MODE) РЕЖИМ

Переключение между отображением времени, расстояния и количества калорий.
- N

(SPEED +/-) СКОРОСТЬ +/-

Увлечение или уменьшение скорости во время занятия.
- O

(INSTANT SPEED) БЫСТРЫЙ ВЫБОР СКОРОСТИ

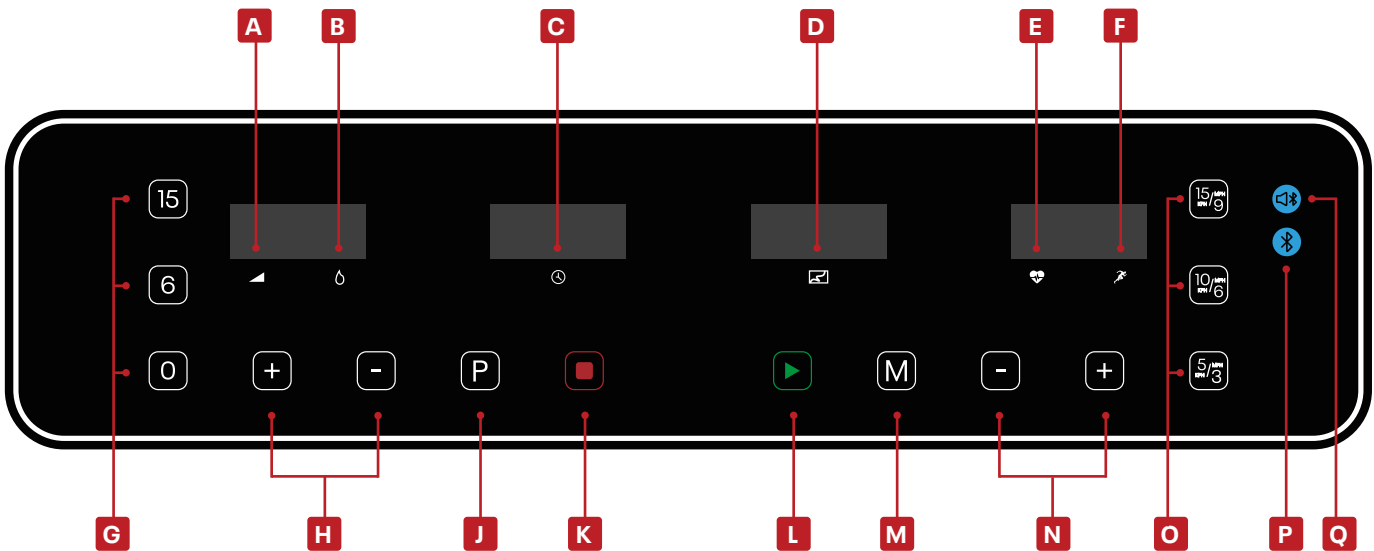
Выбор нужной скорости во время бега. (KPH/MPH).
- P

BLUETOOTH DONGLE

BLUETOOTH DONGLE: Чтобы подключить Ваше приложение Reebok к тренажеру Reebok, вставьте Bluetooth Dongle в порт на задней панели консоли. После успешного подключения включится индикатор.
- Q

BLUETOOTH (MUSIC) МУЗЫКА

BLUETOOTH: Для воспроизведения музыки подключите Ваше устройство к тренажеру через Bluetooth. После подключения включится индикатор. Отрегулируйте громкость прямо с Вашего устройства.



(SAFETY KEY) КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

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

(POWER SAVING) ФУНКЦИЯ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

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

## WWW.REEBOKFITNESS.COM 47

电子表 FR20

- A

(INCLINE) 坡度
- B

(CALORIES) 卡路里
- C

(TIME) 时间
- D

(DISTANCE) 距离

显示距离和程序。
- E

(PULSE) 脉搏
- F

(SPEED) 速度

1.0 – 18.0KPH/0.6 – 11MPH。
- G

(INSTANT INCLINE) 坡度快捷键

在跑步时快速选择坡度。
- H

(INCLINE +/-) 坡度 +/-

增加/降低锻炼时的坡度。
- J

(PROGRAM) 程序

选择所需程序: P1 – P24, U01 – U03, (FAT) 脂肪。
- K

(PAUSE/STOP) 暂停/停止

暂停或停止跑步机。
- L

(START) 开始

启动跑步机。
- M

(MODE) 模式

选择时间, 距离和卡路里倒计时。
- N

(SPEED +/-) 速度 +/-

在健身时加 / 减速度

设定时间, 距离和卡路里目标值。
- O

(INSTANT SPEED) 速度快捷键

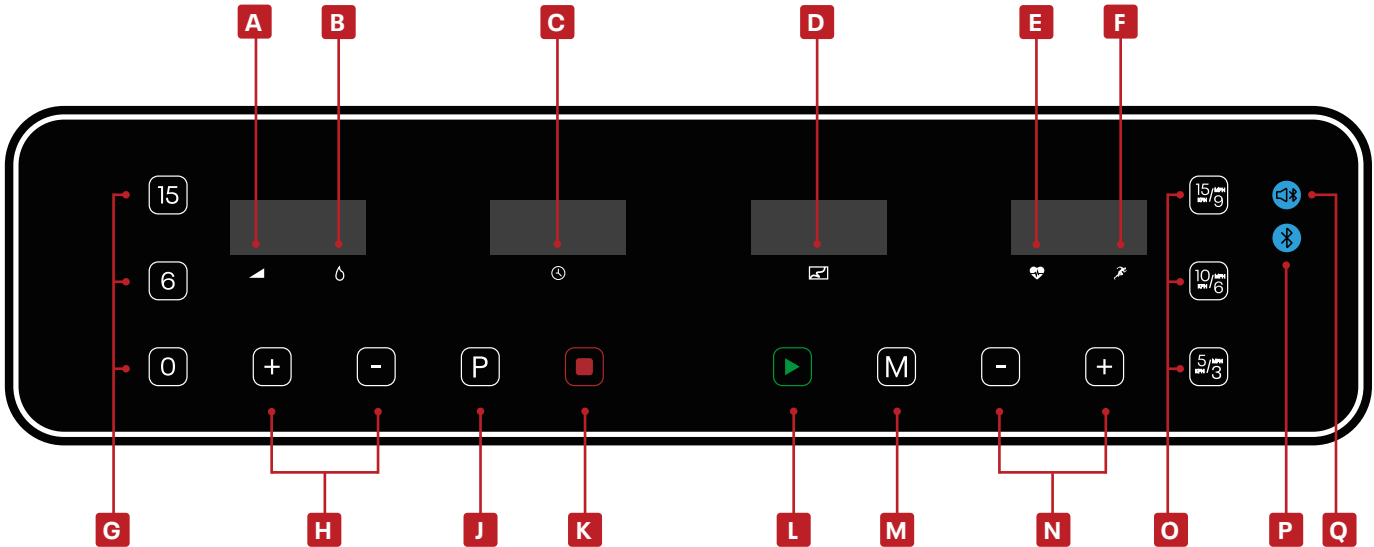
在跑步时快速选择速度。
- P

(BLUETOOTH) 蓝牙 DONGLE

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

(BLUETOOTH MUSIC) 蓝牙音乐

要播放音乐, 请通过蓝牙将设备连接至跑步机。一旦连接, 指示灯将亮起。直接从设备调整音量。



- (SAFETY KEY) 安全锁

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

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

## 把手控制

### 手握脉搏

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

## 电子表程序

### (U01 – U03) 用户自定义

### (P1 – P24) 预设健身程序

### (FAT [脂肪]) 体脂功能

### (U01 – U03) 用户自定义

在待机模式下, 按 P (程序) 按钮, 直至看到 U1、U2、U3;

1. 按 SPEED +/- (速度 +/-) 或 INCLINE +/- (坡度 +/-) 设置时间。
2. 按 M (模式) 按钮确认并进入下一部分, 重复执行此操作, 直到完成所有 10 个部分的设置为止。
3. 按 SPEED +/- (速度 +/-) 或 INCLINE +/- (坡度 +/-) 更改速度或坡度。
4. 设置跑步时间并按 START (开启) 开始。

### (P1 – P24) 个内置程序

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

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

### (FAT [脂肪]) 体脂测试

在待机模式下, 按 P (程序) 按钮, 直至看到 FAT (体脂)。

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

|    |    |                            |
|----|----|----------------------------|
| F1 | 性别 | 01 男性 – 02 女性              |
| F2 | 年龄 | 10 – 99                    |
| F3 | 身高 | 100 – 200CM (40 – 80 INCH) |
| F4 | 体重 | 20 – 150KG (44 – 330LB)    |

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

|         |      |
|---------|------|
| <19     | 体重不足 |
| (20-25) | 正常体重 |
| (26-29) | 超重   |
| >30     | 肥胖   |

体脂值仅供参考, 不可作为医疗数据。

### MPH/KPH 转换

可将速度和距离设置为 MPH 和 KPH 模式如要进行两者切换:

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

### 润滑提醒功能。

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



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

## コンソール FR20

- A**
**(INCLINE) 傾斜**

**B**
**(CALORIES) カロリー**

**C**
**(TIME) 時間**

**D**
**(DISTANCE) 距離**  
 距離とプログラムを表示します。

**E**
**(PULSE) パルス**

**F**
**(SPEED) 速度**  
 1.0 - 18.0KPH/0.6 - 11MPH。

**G**
**(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。

**H**
**(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。

**J**
**(PROGRAM) プログラム**  
 目的のプログラムを選択します:  
 P1 - P24, U01 - U03, (FAT) 脂肪。

**K**
**(PAUSE/STOP) ストップ/一時停止**  
 このボタンを押して、器械を休止するか、ストップします。

**L**
**(START) 開始**  
 プログラムを開始します。

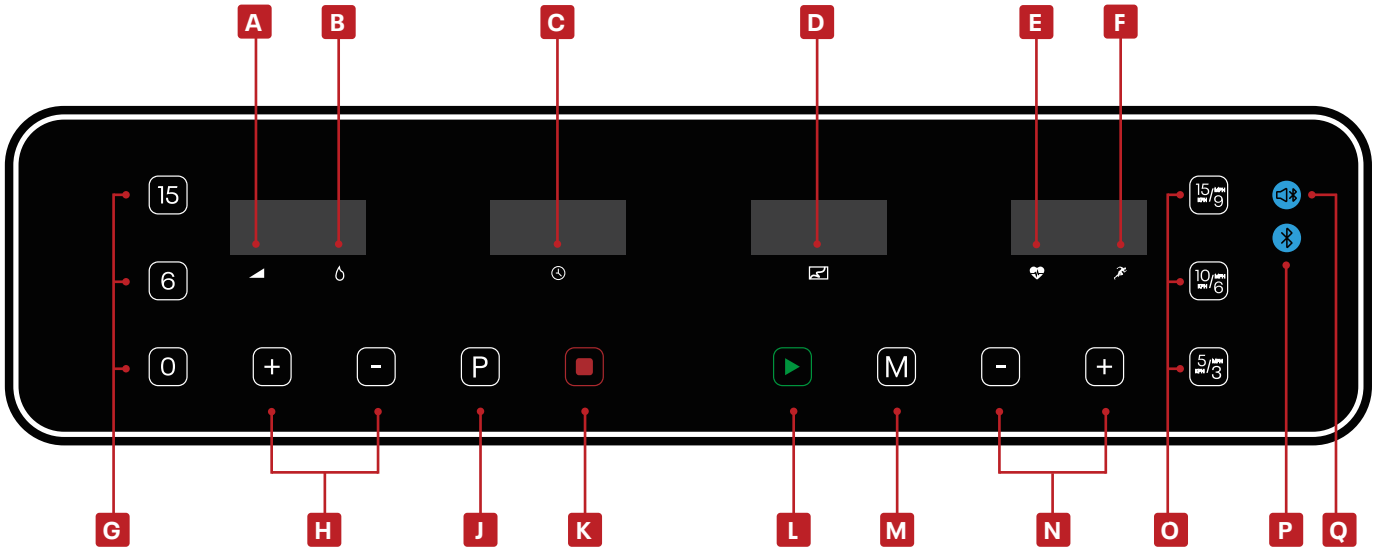
**M**
**(MODE) モード**  
 時間、距離、カロリーを選択します。

**N**
**(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。

**O**
**(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 (KPH/MPH)。

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

**Q**
**BLUETOOTH (MUSIC) 音楽**  
 音楽を再生するには、Bluetooth を介して装置をトレッドミルに接続してください。接続されたら、インジケータランプが点灯します。直接、装置からボリュームを調節してください。



### (SAFETY KEY) 安全キー

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

### (POWER SAVING) 省電力機能

省エネ機能があり、10分間使用しない場合は、スリープモードに入ります。 任意のボタンを押して、画面を再起動してください。

## ハンドルバーコントロール

### パルスグリップ

両ハンドルバーには、パルスセンサーが搭載されております。両手でハンドルセンサーを握ると、心拍数を測ることができます。ただし参考値となりますので、医療用の測定としては使用できません。

## コンピュータープログラム

### (U01 - U03) ユーザー定義プログラム

### (P01 - P24) 事前設定されたワークアウトプログラ

### (FAT) 体脂肪機能

### (U01 - U03) ユーザープログラム

スタンバイモードから、U1、U2、U3 が見えるまで **P** ボタンを押します。

1. **SPEED +/- (速度 +/-)** または **INCLINE +/- (傾斜 +/-)** を押し て、トレーニング時間を設定します。
2. **M (モード)** ボタンを押して確定し、次のセクションに入ります。10個のセクションすべての設定を終えるまで繰り返します。
3. **SPEED +/- (速度 +/-)** または **INCLINE +/- (傾斜 +/-)** を押し て、速度または傾斜を変更します。
4. ランニング時間を設定し、**START (スタート)** を押して開始 します。

### (P01 - P24) プリセットプログラム

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

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

### (FAT) 体脂肪測定機能

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

1. **M (モード)** を押して、情報 を入力します。
2. F-1 ~ F-4 (F-1 性別、F-2 年齢、F-3 身長、F-4 体重) から、**SPEED +/- (速度 +/-)** または **INCLINE +/- (傾斜 +/-)** で値を設定し ます。

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

3. **M (モード)** を押してF-5 (F-5 体脂肪テスト) を入力し、ハン ド脈拍センサの上に両手を置くと、コンソールが 3 秒後に体 脂肪値を表示します。

|         |      |
|---------|------|
| <19     | 痩せ気味 |
| (20-25) | 通常体重 |
| (26-29) | 太り気味 |
| >30     | 肥満   |

体脂肪値は目安として意図されており、医療データではありません。

### MPH からKPH への変換

速度 / 距離の設定をMPH からKPH に切り替えることができます。切り替えるには次の手順に従ってください。

1. スタンバイモードで安全キーを挿入し、**SPEED +/-** と **INCLINE +/-** を約5 秒間押します。
2. スピードの画面には、 MPH では「0.6」、KPH では「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。

### 潤滑リマインダー機能

300km (188 マイル) のランニングごとに、機械は 10 秒おきに音を鳴らし、TIME画面には「OIL」(オイル) と表示されます。シリコンオイルでトレッドミルを塗布してください。(6週間ごとに行う) コンソールをリセットするには**STOP** ボタンを3秒ほど押すと、音を鳴らしてリセットされます。



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

콘솔 **FR20**

- A** (INCLINE) 경사도

**B** (CALORIES) 칼로리

**C** (TIME) 시간

**D** (DISTANCE) 거리  
거리와 프로그램을 표시합니다.

**E** (PULSE) 맥박

**F** (SPEED) 속도  
1.0 - 18.0KPH/0.6 - 11MPH.

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

**H** (INCLINE +/-) 경사도 +/-  
운동하는 동안 경사도 증가/감소.

**J** (PROGRAM) 프로그램  
원하는 프로그램 선택: P1 - P24, U01 - U03, (FAT) 지방.

**K** (PAUSE/STOP) 정지/중지  
기계를 잠시 멈추거나 작동을 중단하려면 이 버튼을 눌러주세요.

**L** (START) 시작  
프로그램 시작.

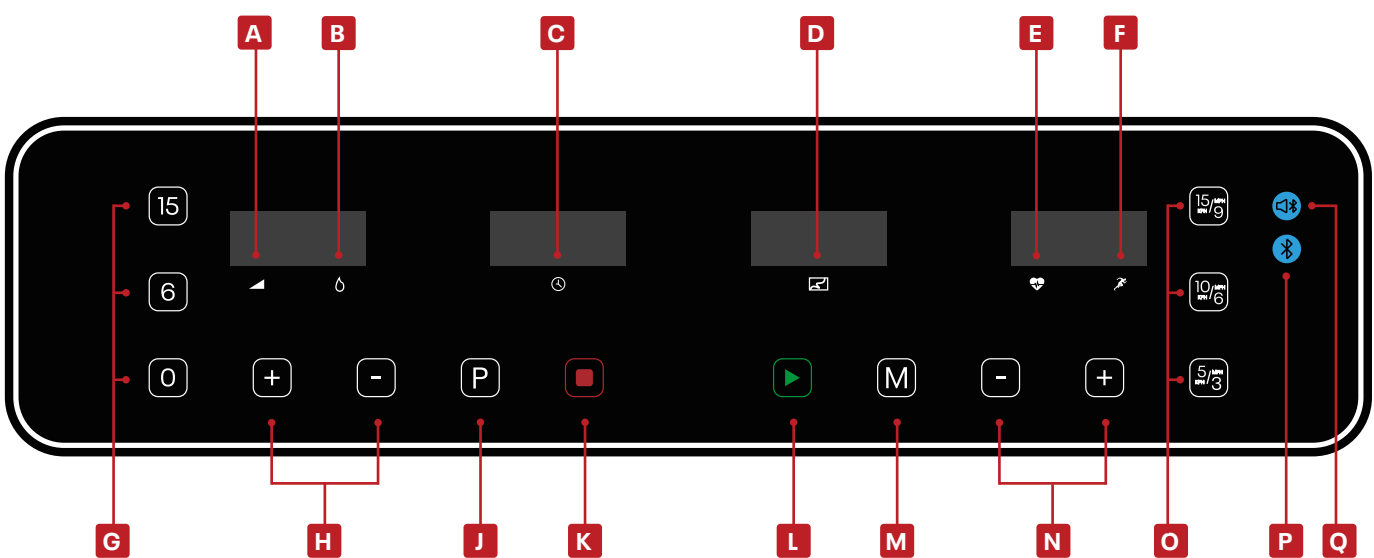
**M** (MODE) 모드  
시간,거리 및 칼로리 선택.

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

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

**P** (BLUETOOTH DONGLE) 블루투스 동글  
자신의 Reebok 앱을 Reebok 기계에 연결하려면 콘솔의 후면에 있는 포트에 블루투스 동글을 끼우세요. 연결이 되었음을 알리는 조명이 켜집니다.

**Q** (BLUETOOTH MUSIC) 블루투스 음악  
자신의 기기를 블루투스로 트레드밀에 연결하면 음악을 들을 수 있습니다. 연결되면 알림 조명이 켜집니다. 자신의 기기에서 직접 볼륨을 조절하세요.



- (SAFETY KEY) 안전키**

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

**(POWER SAVING) 절전 기능**

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

핸들바컨트롤

맥박손잡이

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

컴퓨터 프로그램

(U01 - U03) 사용자 정의

(POI - P24) 내장된 프로그램 24세트

(FAT) 체지방 프로그램

(U01-U03) 사용자 정의

대기 모드에서 U1, U2, U3가 나올 때까지 **P** (프로그램) 버튼을 누릅니다.

- 1. **SPEED +/- (속도 +/-)** 나 **INCLINE +/- (경사도 +/-)** 를 눌러서 시간을설정하세요.
- 2. **M** (모드) 버튼을 눌러서 입력사항을 최종 확인한 후 다음 섹션으로 넘어가고 10개의 모든 섹션 설정이 끝날 때까지 이를 반복합니다.
- 3. **SPEED +/- (속도 +/-)** 나 **INCLINE +/- (경사도 +/-)** 를 눌러서 속도나 기울기를 바꿀 수 있습니다.
- 4. 달리기 시간을 설정한 후 **START (시작)** 를 눌러서 작동을 시작합니다.

(POI - P24) 내장된 프로그램 24세트

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

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

(FAT) 체지방 테스트 세트

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

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

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

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

|         |      |
|---------|------|
| <19     | 저체중  |
| (20-25) | 정상체중 |
| (26-29) | 과체중  |
| >30     | 비만   |

체지방 수치는 참고사항일 뿐 의학자료가 아닙니다.

MPH/KPH 변환

속도와 거리는 MPH 및 KPH 으로 작동하도록 설정할 수 있습니다. 둘사이를전환하려면.

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

운할제 사용 알림

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

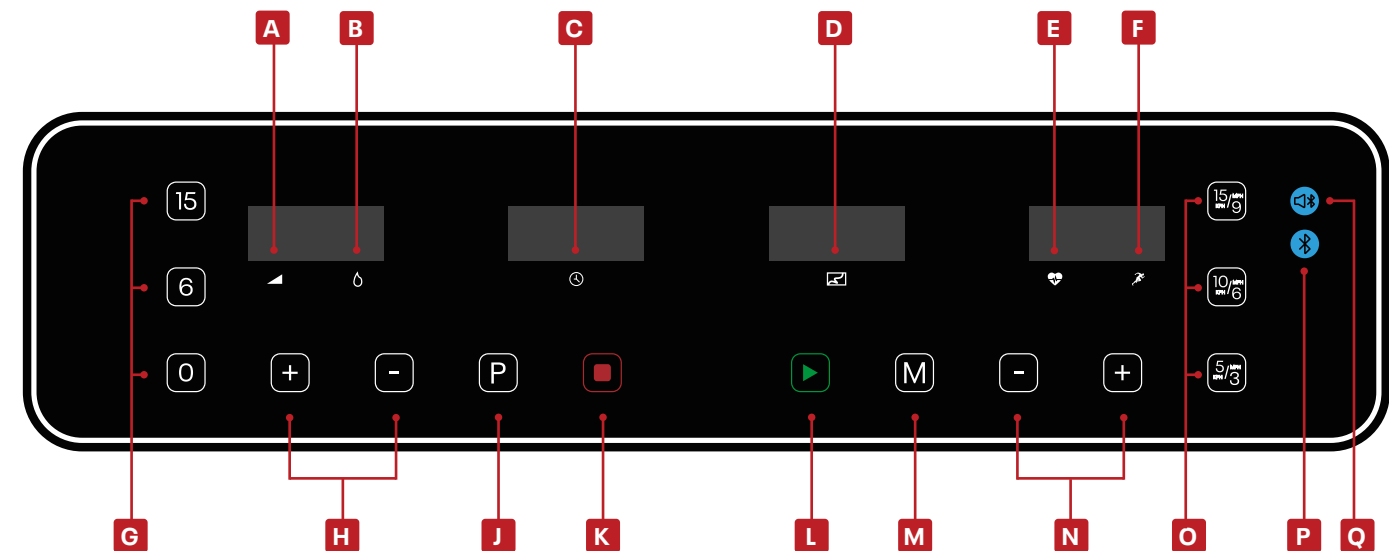
사용 설명서에서 윤활제 사용법에 관한 내용을 참고하십시오 윤활제 사용 후 **STOP (정지)** 버튼을 3초간 누르면 경고문이 사라집니다.



www.reebokfitness.info/treadmill-support

## وحدة التحكم FR20

|                                                            |                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b> إِمالة (INCLINE)                                  | <b>L</b> بدء (START)                                                                                                                |
| <b>B</b> السعرات الحرارية (CALORIES)                       | اضغط على هذا الزر في أي وقت لبدء تشغيل الماكينة                                                                                     |
| <b>C</b> الوقت (TIME)                                      | <b>M</b> النمط (MODE)                                                                                                               |
| <b>D</b> المسافة (DISTANCE)                                | اضغط على هذا الزر للاختيار بين الوقت والمسافات وأهداف تمارين السَّعرات الحرارية                                                     |
| <b>E</b> النبض (PULSE)                                     | <b>N</b> زيادة السرعة/خفض (SPEED +/-)                                                                                               |
| <b>F</b> السرعة (SPEED)                                    | اضغط على هذا الزر (KPH/MPH) السرعة لضبط السرعة                                                                                      |
| 1.0 – 18.0KPH/0.6 – 11MPH                                  | <b>O</b> السرعة الفورية (INSTANT SPEED)                                                                                             |
| <b>G</b> سرعة فورية (INSTANT INCLINE)                      | استخدم هذا لتحديد السرعة الدقيقة عند الجري                                                                                          |
| استخدم هذا لتحديد درجة إِمالة مختلفة عند الجري             | <b>P</b> (BLUETOOTH DONGLE)                                                                                                         |
| <b>H</b> إِمالة للأعلى/إِمالة (INCLINE +/-) للأسفل         | وحدة حماية البلوتوث                                                                                                                 |
| إِمالة للأعلى/إِمالة (INCLINE +/-) للأسفل                  | Reebok، بـماكينة Reebok لتوصيل تطبيق أدخل وحدة حماية البلوتوث في المنفذ على ظهر الوحدة. بمجرد تنفيذ التوصيل بنجاح، سيضيء ضوء المؤشر |
| <b>J</b> برنامج (PROGRAM)                                  | <b>Q</b> (BLUETOOTH MUSIC)                                                                                                          |
| يختار البرنامج المطلوب                                     | تشغيل الموسيقى عبر البلوتوث                                                                                                         |
| دهن (FAT) U03 – U01، P24 – P1                              | لتشغيل الموسيقى، صل جهازك بالمشاية الكهربائية عبر البلوتوث. بمجرد توصيله، سيضيء ضوء المؤشر. عدل مستوى الصوت مباشرة من جهازك         |
| <b>K</b> إيقاف/وقفة (PAUSE/STOP)                           |                                                                                                                                     |
| اضغط على هذا الزر لاختيار الإيقاف المؤقت أو إيقاف الماكينة |                                                                                                                                     |



### وظيفة مفتاح السلامة (SAFETY KEY)

في أي نمط، إذا سحبت مفتاح السلامة، فستتوقف الماكينة. ستظهر النافذة "---" مع صوت للتذكير. لا يمكن تشغيل الماكينة حتى إدخال مفتاح السلامة مجددًا

### وظيفة توفير الطاقة (POWER SAVING)

لتقليل استهلاك الطاقة، ستدخل هذه المشاية وضع السكون إذا ظلت دون تشغيل لمدة 10 دقائق. ستعرض الشاشة تذكيرًا قبل الدخول إلى وضع السكون. عند دخول الجهاز في وضع السكون، يُرجى إخراج مفتاح الأمان وإدخاله مرة أخرى لتنبيه النظام

## HANDLEBAR CONTROLS

### ضوابط المقود

#### نبض اليد (PULSE GRIPS)

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

## COMPUTER PROGRAMS

### وظائف الحاسوب

#### برامج يحددها المستخدم (U01-U03)

مجموعة مكونة من 24 برنامجًا (POI - P24) مدمجًا بالجهاز

#### (الدهون) وظيفة دهون الجسم (FAT)

#### برامج يحددها المستخدم (U01-U03)

البرنامج (حتى يظهر) P في نمط الاستعداد، اضغط زر U3, U2, U1: أمامك على الشاشة

1. INCLINE زيادة/خفض السرعة) أو +/- SPEED اضغط. إمالة للأعلى/لأسفل) لتعيين الوقت) +/-

2. النمط) للتأكيد والدخول إلى القسم) M اضغط زر. التالي، كرر الخطوة حتى تُنهي إعدادات العشرة أقسام كلها.

3. INCLINE زيادة/خفض السرعة) أو +/- SPEED اضغط. إمالة للأعلى/لأسفل) لتغيير السرعة أو الإمالة) +/-

4. البدء) لتبدأ) START حدد وقت الركض واضغط زر.

#### مجموعة مكونة من 24 برنامجًا (POI - P24) مدمجًا بالجهاز

البرنامج،) وستعرض) P في نمط الاستعداد، اضغط زر الشاشة 24 برنامجًا، وما عليك سوى الاختيار من بينها

1. INCLINE زيادة/خفض السرعة) أو +/- SPEED اضغط. إمالة للأعلى/لأسفل) لتعيين وقت التمرين) +/-

2. يمكن تقسيم كل برنامج إلى 10 أقسام؛ ستصدر الماكينة ثلاث صفارات عند بدء أي قسم جديد

3. INCLINE زيادة/خفض السرعة) أو +/- SPEED اضغط. إمالة للأعلى/لأسفل) لتغيير السرعة أو الإمالة) +/- في كل قسم

4. ستصدر الماكينة ثلاث صفارات وستتوقف عند انتهاء أي برنامج

#### (الدهون) وظيفة دهون الجسم (FAT)

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

النمط) لإدخال المعلومات) M اضغط 1.

2. زيادة/خفض) +/- SPEED حدد القيمة باستخدام إمالة للأعلى/لأسفل) من) +/- INCLINE السرعة) أو يُفيد F يُفيد الجنس، و-2 F حيث I- إلى 4- F I- الوزن F الارتفاع، و-4 F العمر، و-3

ذكر- 02 أنثى 01 النوع F-1

10 - 99 العمر F-2

سم (80-40 بوصة 200 - 100 الطول F-3

كجم (330-44 رطلاً 150 - 20 الوزن F-4

يُفيد اختبار F حيث 5- F النمط) لإدخال 5- M اضغط 3. دهون الجسم، ضع يديك على مستشعرات نبض اليد، وستعرض الشاشة قيمة دهون جسمك بعد ثلاث ثوانٍ

وزن ناقص <19

وزن طبيعي (20-25)

زيادة في الوزن (26-29)

سمنة >30

تُستخدم قيمة الدهون للاسترشاد وهي ليست بيانات طبية

#### (MPH TO KPH CONVERSION)

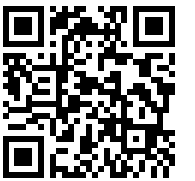
كيفية التحويل بين وحدة الكيلو متر في الساعة إلى وحدة الميل في الساعة

في نمط الاستعداد، أدخل مفتاح السلامة، واضغط الزرين (زيادة الإمالة) + INCLINE زيادة السرعة) و) + SPEED معًا مع الاستمرار لخمس ثوانٍ حتى تسمع صوتًا واحدًا، وحينها يمكنك إنهاء التحويل

#### (LUBRICATION REMIND FUNCTION)

#### وظيفة التذكير بالتشحيم

تتميز هذه الماكينة بوظيفة التذكير بالتشحيم. بعد قطع إجمالي مسافة 300 كيلو متر (188 ميل)، ستحتاج ماكينتك إلى التشحيم بالزيت. سيذكرك النظام بإصدار زيت). "OIL" صوت كل 10 ثوانٍ، وستنظر نافذة عليها كلمة وهذا يعني أن ماكينتك بحاجة إلى التشحيم بالزيت. يُرجى قراءة دليل المستخدم أولاً، وإضافة الزيت إلى الجزء الأوسط من لوح الركض. بعد الانتهاء من التشحيم، إيقاف) والاستمرار لثلاث) "STOP" يُرجى الضغط على زر ثوانٍ، وسيختفي صوت الإنذار الصادر من النظام



www.reebokfitness.info/treadmill-support