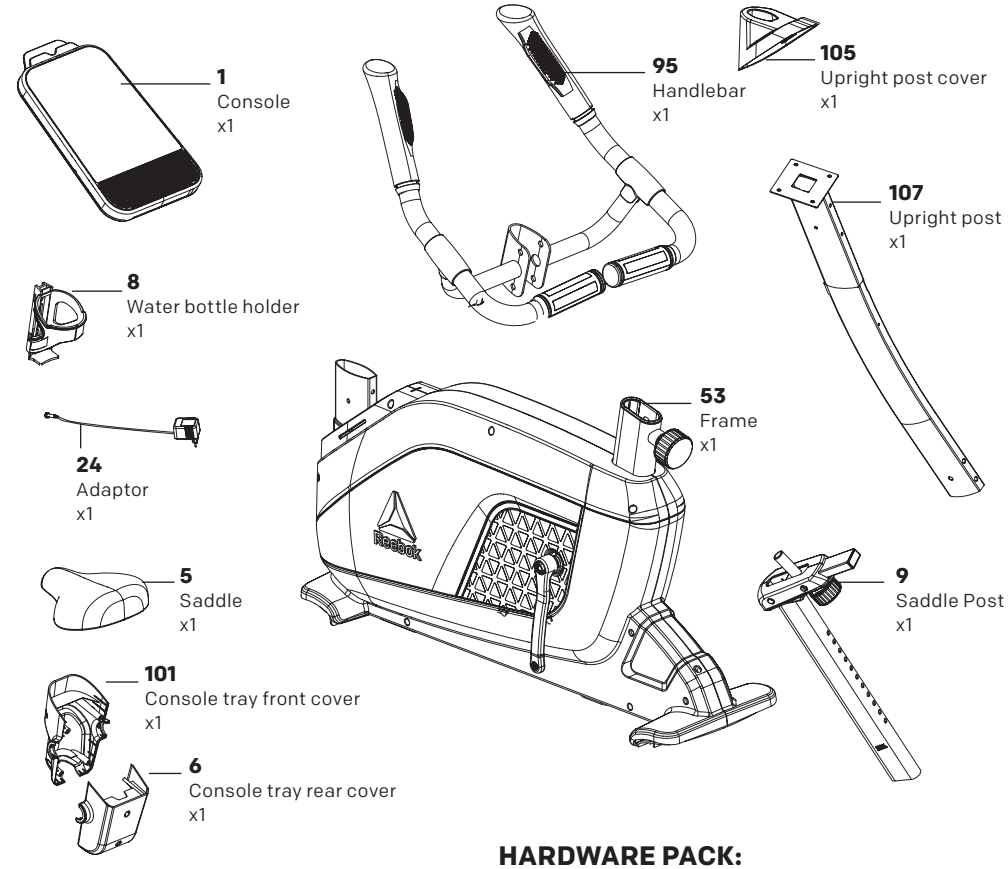
SL8.0 Bike

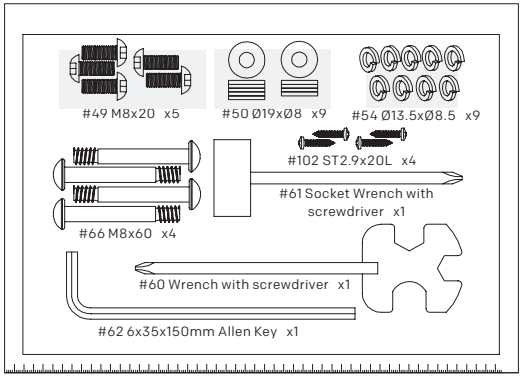
USER MANUAL

Reebok

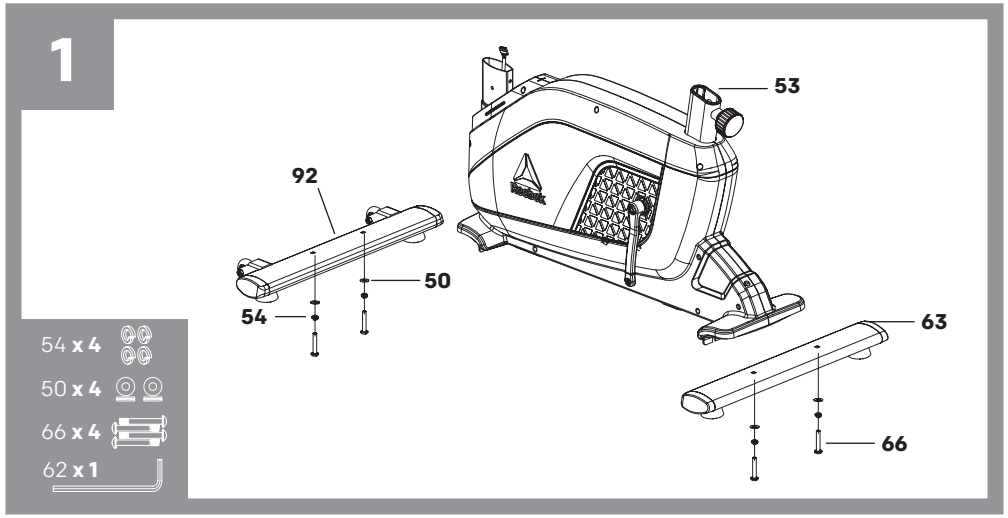
PARTS:



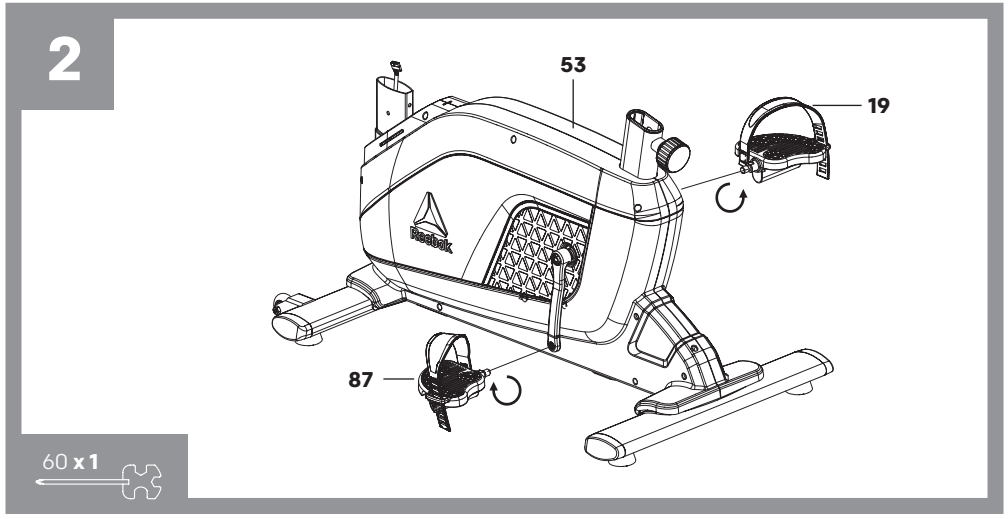
HARDWARE PACK:



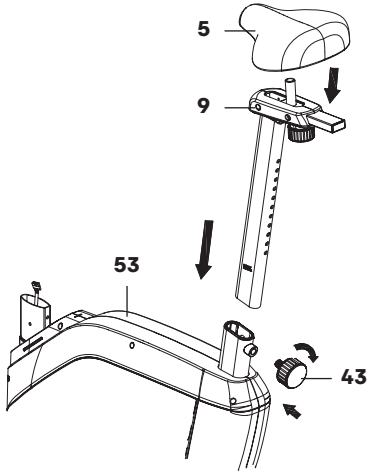
1



2

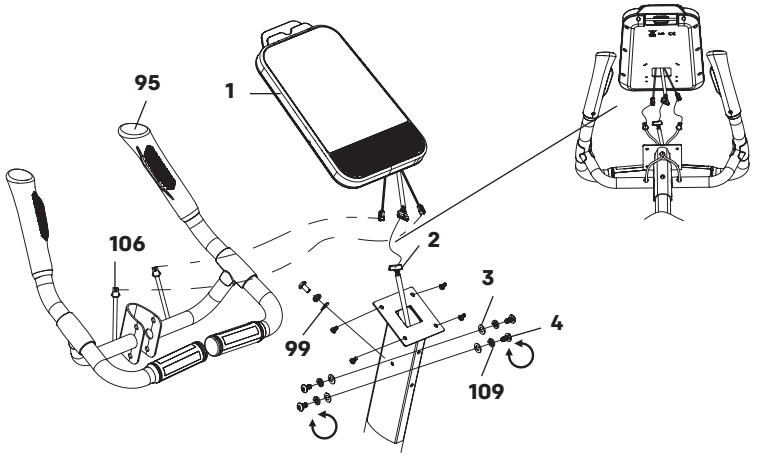


3



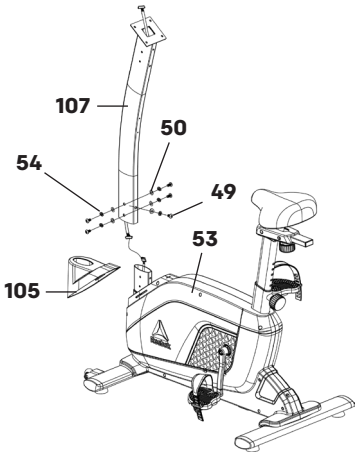
61 **x 1**
60 **x 1**

5



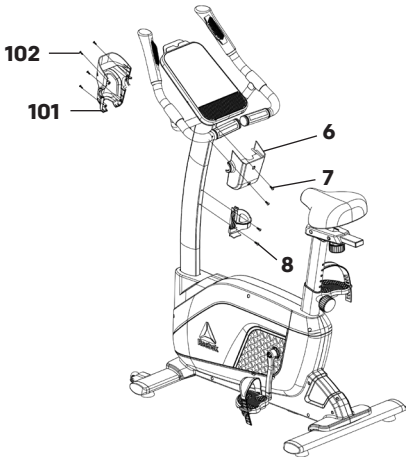
62 **x 1**
61 **x 1**

4



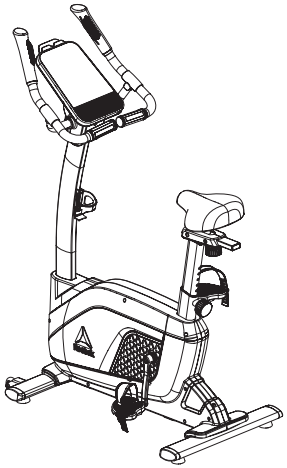
54 **x 5**
50 **x 5**
49 **x 5**
62 **x 1**

6

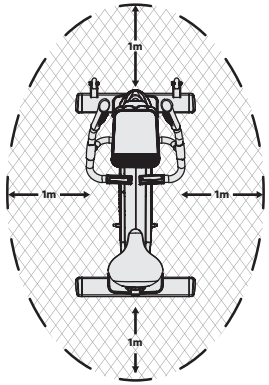


102 **x 4**
61 **x 1**

7



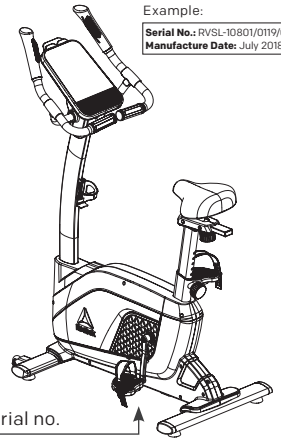
Allow for a minimum space of 1m around the bike when in operation.



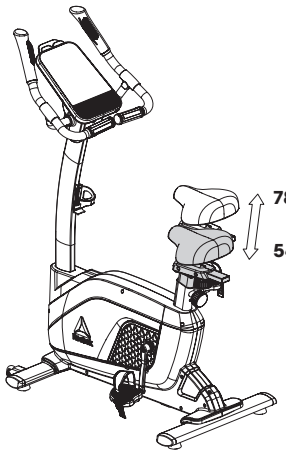
SETUP DIMENSIONS
113.5 (L) x 56 (W) x 146.5 (H)

KG
73.8KG

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

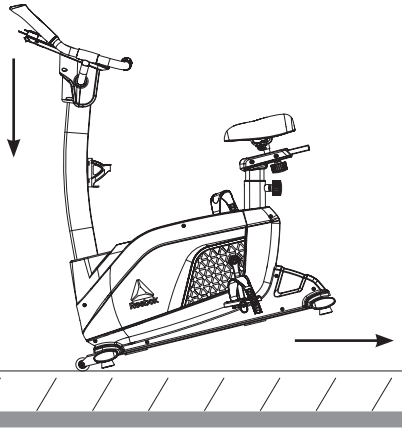


SADDLE HEIGHT ADJUSTMENT



MOVING THE BIKE

PUSH DOWN ON THE HANDLES ON THE FRONT TO LIFT THE BIKE, AND THEN YOU CAN PUSH/PULL FORWARDS AND BACKWARDS



Product Registration and Support
Enregistrement et support du produit
Productregistratie en ondersteuning
Registro de productos y soporte
Registro de produto e suporte
Регистрация и поддержка продукта
製品の登録とサポート
تسجيل المنتج والدعم
产品注册和技术支持
제품 등록 및 지원

www.reebokfitness.info/product-support

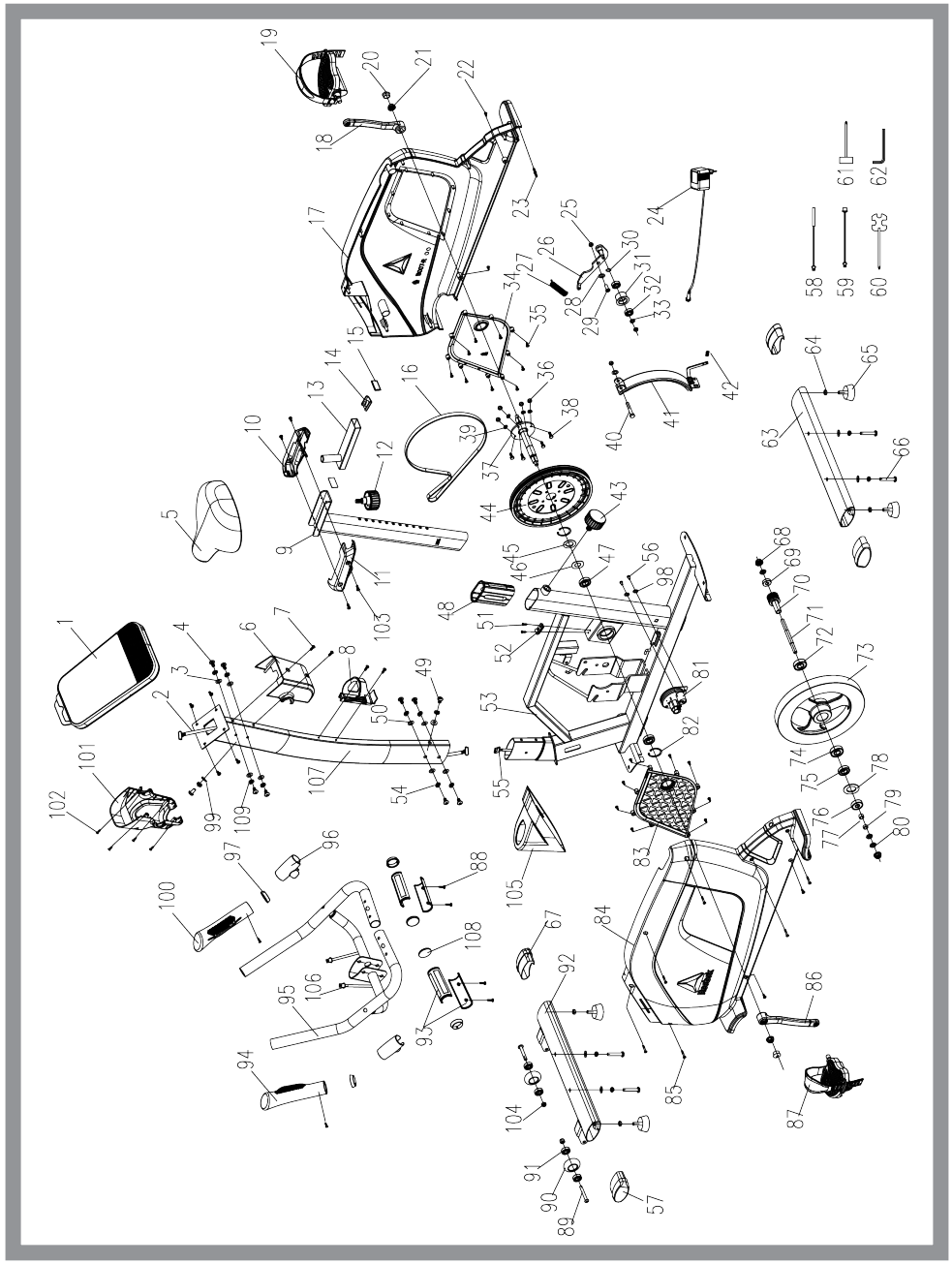
Find out more at:
reebokfitness.com/reebok-app
Search 'Reebok Fitness Equipment'

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

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

Hereby, RFE international declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 2014/53/EU.

More languages available at: reebokfitness.com/reebok-app



ITEM	DESCRIPTION	QTY.
1	Console	1
2	Upper cable	1
3	Flat washer (ø8*ø19*2T,BLK)	4
4	Screw (M8*P1.25*16L)	4
5	Saddle (3B-21Q+GEL)	1
6	Console tray rear cover	1
7	Screw (M5*16L,BLK)	6
8	Water bottle holder	1
9	Saddle post	1
10	Upper slider cover	1
11	Lower slider cover	1
12	Knob	1
13	Horizontal slider	1
14	Slider fixed bolt	1
15	End cap	2
16	Belt	1
17	Chain cover (R)	1
18	Crank (R)	1
19	Pedal (R)	1
20	Crank cover	2
21	Nut	2
22	Screw	4
23	Pillar (ø9*91.6L)	1
24	Adaptor (9V 1A)	1
25	Nylon nut (M8*7T,13)	3
26	Idler plate	1
27	Idler spring (ø16*ø2.5(65Mn))	1
28	Flat washer (ø8*ø22*1T)	1
29	Screw (M8*20L)	1
30	Wave washer (ø10.2*ø13*0.3T)	1
31	Idler wheel	1
32	Bearing (6000 2ZZ)	2
33	Sleeve (3mm)	1
34	Chain cover right trim cover	1
35	Screw (ST2.9*10L)	17
36	Nylon nut (M6*5.5T)	4
37	Crank axle	1
38	Hex screw (M6*P1.0*16L)	4
39	Spring washer (ø6.1*1.6T)	4
40	Hex screw (M8*55L*S25L)	1
41	Magnetic system	1
42	Spring	1
43	Pull pin	1
44	Belt pulley (ø260)	1
45	Flat washer (ø20.3*ø30*0.5T)	1

ITEM	DESCRIPTION	QTY.
46	Wave washer (ø20.5*ø30*0.3T)	1
47	Bearing (6004 2RS)	2
48	Sleeve	1
49	Screw (M8*P1.25*20L)	5
50	Flat washer (ø8*ø19*2T)	10
51	Screw (M5*12L,BLK)	2
52	Sensor bar fixed seat	1
53	Frame	1
54	Spring washer (Ø13.5xØ8.5)	9
55	Lower cable	1
56	Hex screw (M5*P0.8*12L,8)	2
57	Foot tube end cap (L)	2
58	Induction wire	1
59	DC wire	1
60	Wrench with screwdriver (13.15.17)	1
61	Socket wrench with screwdriver (13.14)	1
62	Allen Key (6*35*150mml)	1
63	Rear foot tube	1
64	Hex nut (M10,BLK)	2
65	Rubber pad (M10)	4
66	Screw (M8*P1.25*60L*S20L)	4
67	Foot tube end cap (R)	2
68	Nut	2
69	Bearing (6000)	1
70	Small belt pulley (ø34*J8)	1
71	Flywheel axle (3/8"-26*130L ,BLK)	1
72	Bearing (6203 2RS)	1
73	Flywheel (280*32W*7KG)	1
74	One-way bearing (ø35*17)	1
75	Bearing (6003 2RS)	1
76	Bearing (6300 2RS)	1
77	Plastic sleeve (ø10*ø15.8*9mm)	1
78	Flat washer (ø30*ø34*0.8T)	1
79	Plastic sleeve (ø10*ø15.8*6mm)	1
80	Hex nut (3/8"-26*3.8T)	3
81	Motor	1
82	C shape clasp (ø18.5*ø22.5*1T)	2
83	Chain cover left trim cover	1
84	Chain cover (L)	1

ITEM	DESCRIPTION	QTY.
85	Screw (ST3.9*50L)	7
86	Crank (L)	1
87	Pedal (L)	1
88	Screw (ST2.9*20L)	4
89	Screw (M8*40L*S18L)	2
90	Transport wheel	2
91	Bearing (608 2ZZ)	4
92	Front foot tube	1
93	Hand pulse	2
94	Handlebar grip (L)	1
95	Handlebar	1
96	Handlebar cover	2
97	Hand pulse cover	4
98	Flat washer (ø5.5*ø12*2T)	2
99	Semicircle washer (ø8*ø19*2T)	1
100	Handlebar grip (R)	1
101	Console tray front cover	1
102	Screw (ST2.9*20L)	4
103	Screw (M5*10L(ø9.5)	4
104	Nylon nut (M8*7T)	2
105	Upright post cover	1
106	Hand pulse wire	2
107	Upright post	1
108	End cap	2
109	Spring washer (ø8.1*2.5T,)	5

CONNECT YOUR SMARTPHONE TO YOUR NEW REEBOK EQUIPMENT

DOWNLOAD:

Search 'Reebok Fitness Equipment' on the App Store or Google Play.

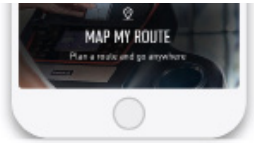
Download on the App Store

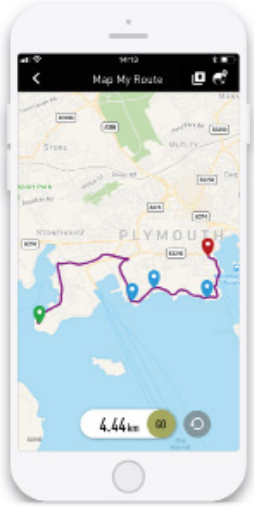
Google play

CONNECT:

Your Reebok machine connects to the app via the bluetooth dongle, so you don't need GPS or internet to use it. The USB connector is colour coded blue to match the correct USB port on your machine.

Once you have selected a workout or planned your route, the app will ask you to choose the machine you would like to connect with.





PLAN YOUR ROUTE

Choose 'MAP MY ROUTE' from the 'GET STARTED' tab.

01. PRESET ROUTES:

There are 5 preset routes, that you can select from by clicking the preset icon.

02. CUSTOMISE YOUR ROUTE:

First, Search for a location where you would like to plan your route.

Create your route by pressing on the map to choose your starting point, finish point, and up to 8 way points.

START YOUR ROUTE

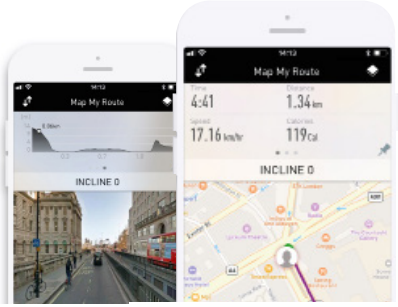
Once you have chosen your route, slide the GO button left and then connect with your Reebok machine.

Once you have connected successfully, press start on your cardio equipment to begin your workout!

MONITOR WORKOUT DATA

To change the data view, swipe to scroll between workout data, elevation and HR/pace.

To remove the data view from the screen, press the data view button.

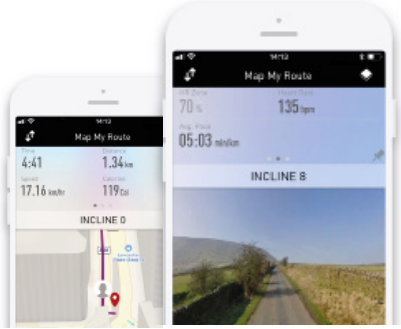


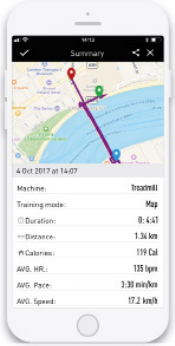
TRACK YOUR WORKOUT

The Reebok Fitness app allows you to track your progress via Google Maps.

You can switch the view between map, satellite, flyover and street view.

The treadmill's elevation level will automatically adjust to match your programmed route, or if you are using a bike or cross trainer, the resistance level will automatically adjust accordingly.





ANALYSE YOUR TRAINING

At the end of your training session, the app shows you a workout profile, giving you stats such as distance covered, calories burned and average pace.

You can add personalised notes to your workout profile such as how challenging or hard you found the workout.

The training history page allows you to review your previous workouts and stats such as total number of calories burned.

More languages available at: reebokfitness.com/reebok-app

ENGLISH

BUTTON FUNCTIONS

Start: To start or stop exercise.
Recovery: To test heart rate recovery.
Fan: Press this button to start/stop the fan.
Reset: Used to reset the functions at any time. Please note STOP must be pressed before RESET.
Enter: Used to confirm a setting or selection.
+: Adjust function value up.
-: Adjust function value down.

OPERATION PROCEDURE

When the power supply is connected to the machine the console will power on and make a beep sound. The screen will display KM and then enter U0 mode.
Press +/- to select user (U0-U4) and press ENTER. Input user information (sex, age, height and weight) using +/- and ENTER.
Press +/- to select desired mode, then press ENTER. Press +/- to set function values and START to begin exercise.
To reset all data, press START to stop the workout then hold RESET.

MODE

Manual: Press +/- buttons to set desired time/distance/calorie/HR then press START to begin exercise. Press +/- to adjust resistance level during exercise.
Program: Select from 12 pre-set programs in which the machine will adjust resistance automatically during the workout.
Watt: Select desired watt value 10-350 and press the START button to begin workout.
U1-U4: User can create and store their own resistance program on the console for a personalised workout.

H.R.C (HEART RATE CONTROL)

Press +/- between 55%, 75%, 90% and TAG.
TAG is the users preferred TARGET HEART RATE to work out to. This can be altered before the exercise is started.
Maximum users heart rate is worked out at 220 – age = total TARGET HEART RATE. This is the maximum your heart rate (MHR) should be. You can then work out at 55%, 75% or 90% of this. For example, 220 – 25 (users age) = 195 MHR, from here you can work out at the desired %.
Press ENTER to confirm.
During the workout, resistance will be automatically changed.

RECOVERY

Press RECOVERY then place hands on pulse sensors. Console will countdown from 1 minute and HR symbol will flash. Console will then display HR recovery level:
F1 - Excellent
F2 - Very Good
F3 - Good
F4 - Satisfactory
F5 - Below Average
F6 - Poor

MP3

Plug in your device to the MP3 cable to play music through the console.

NOTE

This computer is powered by a 9V power adaptor. **DO NOT USE ANY OTHER ADAPTOR WITH THE MACHINE**.

POWER SAVING

This product is manufactured in compliance with the ErP Regulations and is fitted with a power saving mode which will activate if the machine is inactive for a period of 4 minutes. Console will automatically turn off and display temperature. Press any button to turn on console.

DANISH

KNAPPEFUNKTION

START: For at starte eller stoppe træningen.
RESTITUTION: For at tjekke restitution af hjertefrekvensen.
BLÆSER: Tryk på knappen for at tænde eller slukke for blæseren.
GENINDSTIL: "Bruges til, når som helst, at genindstille funktionerne.
Bemærk: Tryk på STOP, før du trykker på RESET."
Enter: Bruges til at bekræfte en indstilling eller et valg.
+: Øg værdien.
-: Reducér værdien.

BETJENINGSPROCEDURE

Når strømforsyningen tilsluttes, tændes computeren, og der lyder et bip. Skærmen viser KM og går derefter til visningen U0.
Tryk på knapperne +/- for at vælge bruger (U0-U4), og tryk på knappen ENTER. Indtast brugeroplysninger (køn, alder, højde og vægt) med knapperne +/- og ENTER.
Tryk på knapperne +/- for at vælge den ønskede funktion, og tryk derefter på knappen ENTER. Tryk på knapperne +/- for at indstille værdierne for funktionen, og tryk på knappen START for at begynde træningspasset.
Du kan nulstille alle data ved at trykke på knappen START for at stoppe træningspasset og derefter holde knappen RESET (nulstil) inde.

MODUS

Manuel: Tryk på knapperne +/- for at indstille den ønskede tid/distance/kalorieforbrug/puls, og tryk derefter på knappen START for at påbegynde træningspasset. Tryk på knapperne +/- for at indstille belastningen under træningspasset.
PROGRAM: Vælg mellem 12 forudindstillede programmer, hvor maskinen automatisk indstiller belastningen under træningspasset
Watt: Vælg den ønskede watt-værdi fra 10 til 350, og tryk på knappen START for at påbegynde træningspasset.
U1-U4: Brugeren kan oprette og gemme sine egne belastningsprogrammer i computeren og dermed få en skræddersyet træning.

HJERTEFREKVENSKONTROL

Tryk på knapperne +/- for at vælge mellem 55%, 75%, 90% og TAG.
TAG (TARGET HEART RATE)er den HJERTEFREKVENS, som brugeren foretrækker til workout'en. Den kan ændres, før træningen begynder.
"Maksimum hjertefrekvens for brugeren regnes ud på følgende måde: 220 minus alder = total TARGET HEART RATE (HJERTEFREKVENS). Det er den
maksimale hjertefrekvens (MHR). Du kan så træne med 55%, 75% eller 90% af denne. For eksempel: 220 minus 25 (brugerens alder) = 195 MHR (Maksimum hjertefrekvens). Herudfra kan du så træne med den ønskede procentdel."
Tryk på ENTER for at bekræfte.
Under træningspasset bliver belastningen automatisk ændret.

RESTITUTION

Tryk på knappen RECOVERY (restitution), og anbring hænderne på pulsfølerne. Computeren tæller ned fra 1 minut, og pulssymbolet blinker imens. Derefter viser computeren restitutionsniveauet:
F1 - Fortrinligt
F2 - Meget godt
F3 - Godt
F4 - Tilfredsstillende
F5 - Under gennemsnittet
F6 - Dårligt

MP3

Slut din enhed til MP3-kablet for at afspille musik gennem computeren.

BEMÆRKNINGER

"Denne computer er drevet af en 9V strømadapter. **BRUG IKKE ANDRE ADAPTERE TIL MASKINEN**."

STRØMBESPARELSE

Dette produkt er produceret i overensstemmelse med Erp-bestemmelserne og er udstyret med en strømbesparelsestilstand, som bliver aktiveret hvis løbebåndet er uaktivt i en periode på 4 minutter. For at genstarte løbebåndet, skal du bare fjerne og sætte sikkerhedsnøglen fast igen.

GERMAN

TASTENFUNKTIONEN

START: Mit dieser Taste können Sie das Training starten oder beenden.
ERHOLUNG: Nutzen Sie diese Taste, um die Pulserholung zu messen.
LÜFTER: Drücken Sie die Taste Lüfter, um den Lüfter zu starten oder zu stoppen.
ZURÜCKSETZEN: Mithilfe dieser Taste können Sie die Funktionen jederzeit zurücksetzen. Beachten Sie, dass die STOPP-Taste vor der ZURÜCKSETZEN-Taste gedrückt werden muss.
Enter: Zur Bestätigung einer Einstellung oder Auswahl.
+: Erhöhen Sie den Funktionswert.
-: Verringern Sie den Funktionswert.

BETRIEB

Wenn die Stromversorgung an das Gerät angeschlossen wird, schaltet sich die Konsole ein und piept. Der Bildschirm zeigt die bisher zurückgelegten Kilometer (KM) an und schaltet dann in den U0-Modus.
Drücken Sie +/-, um einen Nutzer (U0 – U4) auszuwählen und bestätigen Sie die Auswahl dann mit ENTER.
Geben Sie die Nutzerinformationen ein (Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht), indem Sie erst +/- und im Anschluss ENTER drücken.
Drücken Sie +/-, um den gewünschten Modus auszuwählen, und bestätigen Sie dann mit ENTER. Drücken Sie +/-, um die Funktionswerte einzustellen, und anschließend START, um mit der Übung zu beginnen.
Drücken Sie START, um alle Daten zurückzusetzen und das Workout zu stoppen, und halten Sie dann RESET gedrückt.

MODUS

Manuell: Drücken Sie +/-, um die gewünschte Zeit/Distanz/Kalorien/Herzfrequenz einzustellen, und drücken Sie dann START, um die Übungen zu beginnen. Drücken Sie +/-, um das Widerstandsniveau während der Übung anzupassen.
PROGRAMM: Wählen Sie aus 12 voreingestellten Programmen aus, bei denen das Gerät die Geschwindigkeit und Steigung automatisch während des Workouts anpasst.
Watt: Wählen Sie die gewünschte Wattzahl aus 10 und 350 aus und drücken Sie START, um das Workout zu beginnen.
U1-U4: Für ein personalisiertes Workout können die Nutzer auf der Konsole ihr eigenes Widerstandsprogramm erstellen und speichern.

PULSMESSUNG

Drücken Sie +/- und wählen Sie aus 55 %, 75 %, 90 % und TAG (Trainings-Herzfrequenz) aus.
TAG steht für die bevorzugte ZIELHERZFREQUENZ (PULS) des Benutzers für das Training. Dieser Wert kann vor dem Trainingsbeginn geändert werden.
"Der maximale Puls des Benutzers wird berechnet als 220 – Alter = Gesamt-ZIELPULS. Dies ist der höchste Puls, den Sie erreichen dürfen (MHR). Sie können daraufhin bis zu einem Prozentsatz von 55%, 75% oder 90% dieses Pulswerts trainieren. Beispiel: 220 – 25 (Alter des Benutzers) = 195 MHR. Auf der Grundlage dieses Werts können Sie dann den gewünschten Prozentsatz auswählen."
Drücken Sie die ENTER-Taste, um die Auswahl zu bestätigen.
Während des Workouts ändert sich der Widerstand automatisch.

ERHOLUNG

Drücken Sie RECOVERY (Erholung) und halten Sie im Anschluss die Pulssensoren fest. Die Konsole zählt von einer Minute herunter und das HR-Sybmol (Herzfrequenz) wird angezeigt. Die Konsole zeigt dann das Niveau der Herzfrequenzerholung an.
F1 - Hervorragend
F2 - Sehr gut
F3 - Gut
F4 - Zufriedenstellend
F5 - Unterdurchschnittlich
F6 - Schlecht

MP3

Schließen Sie Ihr Gerät an das MP3-Kabel an, um Musik über die Konsole abzuspielen.

NOTE

Der Computer wird durch einen 9V-Netzadapter mit Strom versorgt. **VERWENDEN SIE KEINEN ANDEREN ADAPTER MIT DIESEM GERÄT**.

ENERGIESPAREN

Dieses Produkt wird gemäß den ErP-Richtlinien hergestellt und ist mit einem Energiesparmodus ausgestattet, der sich aktiviert, wenn das Laufband über einen Zeitraum von 4 Minuten nicht benutzt wird. Um das Laufband erneut zu starten, müssen Sie lediglich den Sicherheitsschlüssel entfernen und wieder einsetzen.

SPANISH

FUNCIONES DE LOS BOTONES

INICIAR: Para iniciar o detener el ejercicio.
RECUPERACIÓN: Para comprobar la recuperación del ritmo cardíaco.
VENTILADOR: Pulse el botón ventilador para poner en marcha o parar el ventilador.
RESTAURAR: Se utiliza para restablecer las funciones en cualquier momento. Tenga en cuenta que debe pulsarse STOP antes de RESET.
Enter (intro): Se utiliza para confirmar un ajuste o una selección.
+: Ajusta el valor de la función aumentándolo.
-: Ajusta el valor de la función reduciéndolo.

OCEDIMIENTO DE FUNCIONAMIENTO

Si la máquina está conectada al suministro eléctrico, la consola se encenderá y emitirá un pitido. En la pantalla aparecerá KM y luego pasará a modo U0.
Pulse +/- para seleccionar usuario (U0-U4) y pulse ENTER. Introduzca la información de usuario (sexo, edad, altura y peso) usando +/- y ENTER.
Pulse +/- para seleccionar el modo deseado, a continuación pulse ENTER. Pulse +/- para ajustar valores de función y START para comenzar el ejercicio.
Para restaurar todos los datos, pulse START para detener el entrenamiento, a continuación mantenga pulsado RESET.

MODO

Manual: Pulse los botones +/- para ajustar los valores deseados de tiempo/distancia/calorías/pulso, a continuación pulse START para comenzar el ejercicio. Pulse +/- para ajustar el nivel de resistencia durante el ejercicio.
PROGRAMA: Seleccione entre 12 programas predefinidos en los que la máquina ajustará la resistencia de forma automática durante el entrenamiento.
Potencia: Seleccione el valor de vatios deseado entre 10-350 y pulse el botón de START para comenzar el entrenamiento.
U1-U4: El usuario puede crear y guardar su propio programa de resistencia en la consola para un entrenamiento personalizado.

CONTROL DE RITMO CARDÍACO

Pulse +/- entre 55%, 75%, 90% y TAG.
TAG es el ejercicio de objetivo de ritmo cardiaco TARGET HEART RATE (RITMO CARDIACO OBJETIVO) preferido por los usuarios. Este puede modificarse antes de iniciar el ejercicio.
El ritmo cardiaco máximo del usuario se calcula en 220 - edad = total RITMO CARDIACO OBJETIVO. Este valor es el que debería ser el ritmo cardiaco máximo (MHR) máximo. Puede ejercitarse al 55%, 75% o 90% de este.
Por ejemplo: 220 – 25 (edad del usuario) = 195 MHR, a partir de aquí puede ejercitarse al % deseado.
Pulse ENTER para confirmar.
Durante el entrenamiento, la resistencia se modificará automáticamente.

RECUPERACIÓN

Pulse RECOVERY (recuperación), a continuación coloque las manos sobre los sensores de pulso. La consola iniciará una cuenta atrás de 1 minuto y aparecerá el símbolo HR. La consola mostrará a continuación el nivel de recuperación del pulso:
F1 - Excelente
F2 - Muy buena
F3 - Buena
F4 - Satisfactoria
F5 - Por debajo de la media
F6 - Deficiente

MP3

Conecte su dispositivo al cable de MP3 para reproducir música a través de la consola.

NOTAS

Este ordenador está alimentado por un adaptador de corriente de 9 V. **NO UTILICE NINGÚN OTRO ADAPTADOR CON LA MÁQUINA**.

AHORRO DE ENERGÍA

Este producto ha sido fabricado conforme a las directivas de los ErP e incluye un modo de ahorro de energía que se activará si la Cinta de correr permanece inactiva durante 4 minutos. Para reiniciar la cinta de correr, saque y vuelva a insertar la llave de seguridad.

FRENCH

FONCTION DES TOUCHES

DÉMARRAGE: Pour commencer ou arrêter la séance d'entraînement.
RÉCUPÉRATION: Pour mesurer le taux de récupération cardiaque.
VENTILATEUR: Appuyez sur le bouton pour démarrer ou arrêter le ventilateur.
RÉINITIALISATION: Use Permet de réinitialiser les fonctions à tout moment. Note : il faut appuyer sur ARRÊT avant d'appuyer sur REINITIALISATION.
Entrée: Utilisé pour confirmer un paramètre ou une sélection.
+: Augmenter la valeur.
-: Diminuer la valeur.

PROCÉDURE DE FONCTIONNEMENT

Quand la machine est branchée, la console va s'allumer et émettre un bip. L'écran va afficher KM puis passer en mode U0.
Appuyez sur +/- pour sélectionner l'utilisateur (U0-U4) et appuyez sur ENTER (ENTRÉE). Saisissez les informations concernant l'utilisateur (sexe, âge, taille et poids) à l'aide de +/- puis appuyez sur ENTER (ENTRÉE).
Appuyez sur +/- pour sélectionner le mode voulu, puis sur ENTER (ENTRÉE). Appuyez sur +/- pour définir les valeurs et sur START (DÉMARRAGE) pour commencer à vous entraîner.
Pour réinitialiser toutes les données, appuyez sur START (DÉMARRAGE) pour arrêter l'entraînement puis appuyez longuement sur RESET (RÉINITIALISATION).

MODE

Manuel: Appuyez sur +/- pour définir la durée/la distance/les calories/le RC voulu, puis appuyez sur START (DÉMARRAGE) pour commencer à vous entraîner. Appuyez sur +/- pour ajuster le niveau de résistance pendant la séance.
PROGRAMME: Sélectionnez parmi 12 programmes prédéfinis où la machine ajuste automatiquement la résistance pendant la séance.
Watt: Sélectionnez la valeur voulue en watt (10-350) puis appuyez sur le bouton START (DÉMARRAGE) pour débuter la séance.
U1-U4: L'utilisateur peut créer et enregistrer son propre programme de résistance sur la console, pour un entraînement personnalisé.

CONTRÔLE DU RYTHME CARDIAQUE

Appuyez sur +/- entre 55 %, 75 %, 90 % et TAG.
TAG signifie « TARGET HEART RATE » (OBJECTIF DE RYTHME CARDIAQUE). Il s'agit de l'objectif que se fixe l'utilisateur pour s'entraîner. Cette valeur peut être modifiée avant le début de l'entraînement.
Le rythme cardiaque maximal (RCM) est calculé ainsi : 220 – âge = OBJECTIF DE RYTHME CARDIAQUE total. Il s'agit du niveau maximal que votre rythme cardiaque ne doit pas dépasser. Vous pouvez ensuite vous entraîner en choisissant un pourcentage de ce rythme cardiaque maximal (55, 75 ou 90 %). Par exemple : 220 – 25 (âge de l'utilisateur) = 195 RCM, niveau à partir duquel vous pouvez vous entraîner au pourcentage souhaité.
Appuyer sur ENTER pour confirmer.
Pendant la séance, la résistance va être modifiée automatiquement.

RÉCUPÉRATION

Appuyez sur RECOVERY (RÉCUPÉRATION) puis placez les mains sur les capteurs de pouls. La console va effectuer un décompte d'1 minute puis le symbole HR va clignoter. La console va ensuite afficher le taux de récupération HR :
F1 - Excellent
F2 - Très bon
F3 - Bon
F4 - Satisfaisant
F5 - Inférieur à la moyenne
F6 - Mauvais

MP3

Branchez votre appareil MP3 à l'aide du câble afin que la console diffuse de la musique.

NOTE

Cet ordinateur est alimenté par un adaptateur 9V. **NE PAS UTILISER D'AUTRES ADAPTATEURS SUR CET APPAREIL**.

ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

Ce produit a été fabriqué en conformité avec la réglementation des établissements recevant du public (ERP). Il est équipé d'un mode d'économie d'énergie qui s'active si le tapis de course reste inutilisé pendant 4 minutes. Pour redémarrer le tapis de course, il suffit de retirer et de remettre en place la clé de sécurité.

ITALIAN

FUNZIONE DEI PULSANTI

AVVIO: Serve per avviare o arrestare un esercizio.
RECUPERO: Serve a testare il recupero della frequenza cardiaca.
VENTILATORE: Premere il tasto ventilatore per avviare o arrestare il ventilatore.
RESET: "Usato per azzerare le funzioni in qualsiasi momento.
Si noti che STOP deve essere premuto prima di RESET."
Enter (Invio): Si usa per confermare un'impostazione o una selezione
+: Regola verso l'alto un valore funzione.
-: Regola verso il basso un valore funzione.

PROCEDURA DI FUNZIONAMENTO

Quando la macchina è connessa all'alimentazione elettrica la console si attiva emettendo un bip. Lo schermo visualizzerà KM e quindi entrerà in modalità U0.
Premere +/- per selezionare l'utente (U0-U4) e premere ENTER. Inserire le informazioni utente (sesso, età, altezza e peso) mediante +/- e ENTER.
Premere +/- per selezionare la modalità desiderata, quindi premere ENTER. Premere +/- per impostare i valori funzione e START per iniziare l'esercizio.
Per resettare tutti i dati, premere START per fermare l'allenamento quindi tenere premuto RESET.

MODALITÀ

Manuale: Premere i tasti +/- per impostare i valori desiderati di tempo/distanza/calorie/HR quindi premere START per iniziare l'esercizio. Premere +/- per regolare il livello di resistenza durante l'esercizio.
PROGRAMMA: Selezionare fra 12 programmi preimpostati in cui la macchina adatterà automaticamente la resistenza durante l'esercizio.
Watt: Selezionare il valore desiderato di watt fra 10 e 350 e premere il tasto START per iniziare l'allenamento.
U1-U4: L'utente può creare e memorizzare il proprio programma di resistenza sulla console per un allenamento personalizzato.

CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA

Premere +/- fra 55%, 75%, 90% e TAG.
TAG rappresenta la FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO con la quale l'utente preferisce allenarsi. Questo valore può essere modificato prima di cominciare l'esercizio.
La frequenza cardiaca massima dell'utente nel corso dell'esercizio è pari a 220 – l'età = FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO totale. Questo valore rappresenta la frequenza cardiaca massima (MHR). Quindi è possibile allenarsi a una percentuale pari al 55%, 75% o 90% di questo valore massimo. Ad esempio: 220 – 25 anni (l'età dell'utente) = 195 MHR, e partendo da questo valore è possibile allenarsi alla percentuale desiderata.
Premere ENTER per dare conferma.
Durante l'allenamento la resistenza verrà cambiata automaticamente.

RECUPERO

Premere RECOVERY quindi appoggiare le mani sui sensori ad impulsi. La console effettuerà un conteggio all'indietro partendo da 1 minuto e il simbolo HR lampeggerà. Quindi la console visualizzerà il ilvello di ripristino HR:
F1 - Eccellente
F2 - Ottimo
F3 - Buono
F4 - Soddisfacente
F5 - Al di sotto della media
F6 - Scarso

MP3

Collegate il vostro dispositivo al cavo MP3 per riprodurre la musica attraverso la console.

NOTE

"Questo computer è alimentato con un adattatore a 9V. **CON QUESTA MACCHINA NON USARE NESSUN ALTRO ADATTATORE**."

RISPARMIOE

"Questo prodotto è stato fabbricato in armonia con le normative Erp e dispone di una modalità di risparmio energetico che si attiva dopo 4 minuti di inattività. Per riavviare il tapis roulant basta togliere e inserire la chiave di sicurezza."

JAPANESE

ボタン機能

開始 ェクササイズを開始または停止する場合に使用します。

回復率 心拍数の回復率をテストするために使用します。

ファン ボタンを押して、ファンをスタート/ストップします。

リセット “随時機能をリセットするために使用します。

[RESET](リセット）を押す前に、[STOP](停止）を押してください。”

入力 設定または選択を確認するために使用されます。

+ 調節機能の値を上げます。

– 調節機能の値を下げます。

操作手順

電源が機械に接続されたら、コンソールのスイッチが入り、ビープ音が鳴ります。画面に KM が表示され、その後、U0 モードを入力します。
+/- を押して、ユーザ (U0-U4) を選択し、ENTER （入力）を押します。+/- と ENTER （入力）を使って、ユーザ情報（性別、年齢、身長、体重）を入力します。
+/- を押して、望みのモードを選択し、ENTER （入力）を押します。 +/- を押して、機能の値をセットし、START （スタート）を押して運動を開始します。
すべてのデータをリセットするには、START （スタート）を押してトレーニングを停止し、その後 RESET （リセット）を押し続けます。

モード

マニュアル
+/- ボタンを押して、望みの時間 / 距離 / カロリー / HR （心拍数）をセットし、START （スタート）を押して運動を開始します。+/- を押して、運動中の抵抗を調節します。

プログラム
トレーニング中に機械が自動的に抵抗を調節する、12 の予め設定されたプログラムから選択します。

ワット
望みのワット値、10～350 を選択し、START （スタート）ボタンを押して運動を開始します

U1-U4
個人的に調整されたトレーニングのために、ユーザはコンソール上で自分の抵抗プログラムを作成し、保存することができます。

心拍数コントロール

.+/- を押して、55%、75%、90% と TAG の間を選択します。
“TAG は、ユーザーの好みに合わせたトレーニング
のための目標心拍数です。この数値は、エクササイズを開始する前に変更することができます。”
最大心拍数は、「220 ―年齢＝合計目標心拍数」のように計算します。この数値は、最大心拍数(MHR) を表します。この数値を基に、55%、75%、または90%を割り出します。例： 220 -25 （ユーザーの年齢） =195MHR(この数値を基に、お好みの%を割り出します）。
[ENTER]を押して確定します。
トレーニング中、抵抗は自動的に変更されます。

回復率

RECOVERY（回復）を押し、その後、両手を脈拍センサの上に置きます。コンソールは1分からカウントダウンし、HR （心拍）シンボルがフラッシュします。コンソールはその後、HR （心拍）回復レベルを表示します：
F1 – 非常に良い
F2 – とても良い
F3 – 良い
F4 – 普通
F5 – 平均以下
F6 – 悪い

MP3

装置のプラグに MP3 ケーブルを差し込み、コンソールを通して音楽を再生します。

注意

このコンピュータの電源は9V電源アダプターです。 マシンに他のアダプターを使用しないでください。

節電

この製品は、ERP 指令に適合するように製造されております。装備されている節電機能モードによって、トレッドミルが 4 分間使用されないと、このモードが有効になります。トレッドミルの使用を再開するには、安全キーを取り外して、もう一度付けてください。

KOREAN

버튼기능
시작 운동을 시작하거나 중지합니다.
회복 심박수 회복 상태를 테스트합니다.
선풍기 “버튼을 누르면 선풍기를 작동시키거나 끌 수 있습 니다.”
리셋 “이 버튼으로 언제든지 기능을 리셋할 수 있습니다.
RESET(리셋)버튼을 누르기 전에 STOP(정지) 버튼을
먼저 눌러야 합니다.”
확인 셋팅이나 선택사항을 확정할 때 사용합니다.
+ 입력값의 수치를 올립니다.
– 입력값의 수치를 내립니다.

조작순서
기기에 전력이 공급되고 콘솔의 전원이 켜지면, 삐 소리가 납니다. 스크린에 KM이 표시되고
U0 모드로 들어갑니다.
+/–를이용하여사용자(U0–U4)를선택하고ENTER(확인)를누릅니다. +/–를이용하여
사용자 정보 (성별, 연령, 신장, 체중)를 입력하고 ENTER (확인)를 누릅니다.
+/–를이용하여원하는모드를선택하고ENTER(확인)를누릅니다. +/–를이용하여입력값을
설정하고 START (시작)를 눌러 운동을 시작합니다.
입력한 데이터를 재설정하려면 START (시작)를 눌러 프로그램을 중단하고
RESET (리셋)을 누릅니다.

모드
수동 모드
+/–를이용하여원하는시간/거리/칼로리/심박수를선택하고START(시작)를눌러운동을
시작합니다. +/– 버튼을 눌러 운동의 저항 강도를 조절합니다.
프로그램
미리설정된12개의프로그램을선택하면,기기가운동도중저항강도를자동으로변경합니다.
와트
원하는 와트값을 10–350 중에서 선택하고 START (시작)를 눌러 운동을 시작합니다.
U1–U4
사용자가자신만의프로그램을만들어콘솔에저장하여맞춤형운동을실시할수있습니다.

심박수 조절
.+/– 버튼을 눌러 55%, 75%, 90%, TAG 중에서 선택합니다.
“TAG 은 사용자가 운동 시 선호하는 목표
심박수입니다. 이 값은 운동을 시작하기 전에 변경할
수 있습니다.”
사용자가운동을통해도달할수있는최대심박수는220–나이=총목표심박수입니다.이
수치가귀하의최대심박수(MHR)입니다이수치의55%,75%또는90%로운동할수있습니다
예:220–25(사용자나이)=195MHR(이수치를기준으로원하는백분율로운동할수있음).
ENTER버튼을 눌러 확인합니다
운동 도중 저항 강도가 자동으로 변경됩니다.

회복
콘솔이 1분부터 카운트다운을 시작하고 심박수 이미지가 깜박입니다.
F1 – 매우 우수
F2 – 우수
F3 – 양호
F4 – 평균
F5 – 평균 미만
F6 – 나쁨

MP3
휴대용 기기를 MP3 케이블에 연결하면 콘솔을 통해 음악을 들을 수 있습니다.

참고사항
“이 컴퓨터는 9V 전원 어댑터를 전원으로 사용합니다. 이 기계에 다른
어댑터를 사용하지 마십시오.”

절전
이 제품은 Erp 규정을 준수하여 제조되었으며 절전 모드가내장되어 있어 러닝머신을 4
분 동안 사용하지 않으면절전 모드가 작동됩니다. 러닝머신을 다시 시작하려면안전키를
뺐다가 다시 삽입하십시오.

NORWEGIAN

KNAPPFUNKSJON

START: "Paina tästä käynnistääksesi, hihna alkaa liikkua."
BEDRING: For å teste bedring av hjerteslagene.
PUHALLIN: Käynnistä tai pysäytä puhallin painamalla-painiketta.
TILBAKESTILLING: Brukes til å tilbakestille funksjonene når som helst. Merk: Du må trykke på STOP før RESET.
Enter: Brukt for å bekrefte en innstilling eller et utvalg.
+: Juster funksjonsverdien opp
-: Juster funksjonsverdien ned

BRUKSMÅTE

Når strømforsyningen er koblet til maskinen er strømmen på på konsollen og den gir fra seg et lydsignal. Skjermen viser KM og oppgi deretter U0-modus.
Trykk på +/- for å velge bruker (U0-U4) og trykk på ENTER. Oppgi brukerinformasjon (kjønn, alder, høyde og vekt) ved bruk av +/- og ENTER.
Trykk +/- for å velge ønsket modus, trykk deretter ENTER. Trykk +/-for å innstille funksjonsverdier og START for å begynne treningen.
For å tilbakestille alle data, trykker du START for å stanse treningsøkten og hold deretter RESET (tilbakestille)inne.

MODUS

Manuell: Trykk +/- knappen for å innstille ønsket tid/avstand/kalori/HR og trykk deretter på START for å begynne treningen. Trykk +/- for å justere motstandsnivået under treningen.
PROGRAM: Velg blant 12 forhåndsinnstilte programmer hvor maskinen justerer motstanden automatisk under treningsøkten.
Watt: Velg ønsket watt-verdi 10-350 og trykk på START-knappen for å begynne treningsøkten.
U1-U4: Brukeren kan opprette og lagre sitt eget motstandsprogram på konsollen for en personalifisert treningsøkt.

PULSKONTROLL

Trykk på +/- mellom 55 %, 75 %, 90 % og TAG.
TAG (TARGET HEART RATE) er den MÅLPULSEN brukeren vil regne ut. Den kan forandres før treningen starter. Maksimal puls for brukeren utarbeides slik: 220 – alder = total TARGET HEART RATE (MÅLPULS). Det er den maksimale pulsen (MHR) du bør ha. Deretter kan du regne ut 55 %, 75 % eller 90 % av dette tallet. For eksempel: 220 – 25 (brukerens alder) = 195 MHR, og du kan regne ut den prosenten du vil ha derfra.
Trykk på ENTER for å bekrefte.
Motstanden endres automatisk under treningsøkten.

BEDRING

Trykk RECOVERY (gjenoppretting) og legg hånden på pulssensorene. Konsollen teller ned fra 1 minutt og HR-symbolet blinker. Konsollen viser HR-gjenopprettingsnivået:
F1 - Utmerket
F2 - Meget god
F3 - God
F4 - Tilfredsstillende
F5 - Under middels
F6 - Dårlig

MP3

Koble enheten din til MP3-kabelen for å splille musikk gjennom konsollen.

NOTER

"Denne datamaskinen drives med en 9V strømadapter. **IKKE BRUK ANDRE ADAPTERE MED DENNE MASKINEN**."

STRØMSPARING

Dette produktet er produsert i samsvar med Erpforskrift og er utstyrt med en strømsparingsmodus som vil aktiveres dersom tredemøllen er inaktiv for en periode på 4 minutter. For å starte tredemøllen kan du ganske enkelt fjerne og sette på plass.

PORTUGUESE

FUNÇÕES DOS BOTÕES

INÍCIO: Para iniciar ou parar um exercício.
RECUPERAÇÃO: Para testar a recuperação do ritmo cardíaco.
VENTOINHA: Prima o botão ventoinha para ligar ou desligar a ventoinha.
REPOR: Utilizado para repor as funções a qualquer momento. Note que o botão STOP (PARAR) deve ser premido antes do botão RESET (REPOR).
Enter: Utilizado para confirmar uma definição ou seleção.
+: Ajuste de função - mover para cima.
-: Ajuste de função - mover para baixo.

PROCEDIMENTO DE FUNCIONAMENTO

Quando a fonte de alimentação é ligada à máquina, a consola irá ligar-se e emitir um som. O ecrã apresentará KM e depois entra no modo U0.
Prima +/- para selecionar o utilizador (U0-U4) e prima ENTER. Introduza as informações do utilizador (sexo, idade, altura e peso) com os botões +/- e ENTER.
Prima +/- para selecionar o modo pretendido e depois prima ENTER. Prima +/- para configurar os valores de função e prima START (INÍCIO) para iniciar o exercício.
Para repor todos os dados, prima START (INÍCIO) para parar o treino e mantenha o botão RESET (REPOR) premido.

MODO

Manual: Prima os botões +/- para definir o tempo/a distância/as calorias/o ritmo cardíaco pretendidos e depois prima START (INÍCIO) para iniciar o exercício. Prima +/- para ajustar o nível de resistência durante o exercício.
PROGRAMMA: Selecione de entre os 12 programas predefinidos, em que a máquina ajustará a resistência automaticamente durante o treino.
Watt: Selecione o valor de watt entre 10 e 350 pretendido e prima o botão START (INÍCIO) para iniciar o treino.
U1-U4: O utilizador pode criar e guardar o seu programa de resistência na consola para um treino personalizado.

CONTROLO DO RITMO CARDÍACO

Prima +/- entre 55%, 75%, 90% e TAG.
O TAG é o RITMO CARDÍACO ALVO preferido pelos utilizadores durante o treino. Este parâmetro pode ser alterado antes de ser iniciado o exercício.
O ritmo cardíaco máximo para os utilizadores está definido como 220 – idade = total RITMO CARDÍACO ALVO. Este é o valor máximo que o seu ritmo cardíaco (MRH) deve apresentar. Pode então treinar a 55%, 75% ou 90% deste valor. Por exemplo: 220 – 25 (idade do utilizador) = 195 MHR, a partir deste valor pode treinar à % pretendida.
Prima ENTER para confirmar.
Durante o treino, a resistência mudará automaticamente.

RECUPERAÇÃO

Prima RECOVERY (RECUPERAÇÃO) e coloque as mãos nos sensores de pulsação. A consola fará a contagem decrescente de 1 minuto e o símbolo HR pisca. Em seguida, a consola apresenta o nível de recuperação do ritmo cardíaco:
F1 - Excelente
F2 - Muito bom
F3 - Bom
F4 - Satisfatório
F5 - Inferior à média
F6 - Mau

MP3

Ligue o cabo do seu dispositivo MP3 para reproduzir música através da consola.

NOTAS

Este computador é alimentado com um adaptador de corrente de 9 volts. **NÃO UTILIZE QUALQUER OUTRO ADAPTADOR COM A MÁQUINA**.

POUPANÇA DE ENERGIA

Este produto está fabricado em conformidade com os regulamentos da ERP e está equipado com um modo de poupança de energia que será ativado se a passadeira estiver inativa durante um período de 4 minutos. Para reiniciar a passadeira basta retirar e voltar a colocar a chave de segurança.

RUSSIAN

КНОПКИ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ

СТАРТ НачаЛо и завершение тренировки.
ВОССТАНОВЛЕНИЕ Изменение уровня восстановЛения пуЛьса.
ЛЮБИМЫЙ РЕЖИМ "Нажмите кнопку для старта или останова Вашего любимого режима."
СБРОС "Сброс значений параметров. Перед, сбросом необходимо нажать кнопку STOP (стоп)."
Ввод Используется для подтверждения настроек или выбора.
+ Регулировка значения параметра вверх.
– Регулировка значения параметра вниз.

ЭКСПлУАТАЦИЯ

Приподключениипитанияктренажеруконсольвключаетсяииздаетзвуковойсигнал.Наэкранеотображается КМ. Войдите в режим U0.
Нажмите +/– для выбора пользователя (U0–U4), а затем ENTER (ВВОД) для подтверждения. Введите данные пользователя (пол, возраст, рост и вес), используя +/– и ENTER (ВВОД).
Нажмите +/– для выбора нужного режима, а затем ENTER (ВВОД) для подтверждения. Нажмите +/– для установки значений параметров, а затем START (СТАРТ), чтобы начать упражнение.
Для сброса всех параметров нажмите START (СТАРТ) для остановатренировки, а затем нажмите и удерживайте RESET (СБРОС).

РЕЖИМ

Ручной режим Нажмите кнопки +/– для установки желаемого времени/дистанции/калорий/HR (частоты пульса), а затем START (СТАРТ), чтобы начать упражнение. Нажмите +/–, чтобы отрегулировать уровень сопротивления во время тренировки.
ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ Выберите одну из 12 предустановленных программ, при выполнении которых тренажер автоматически изменяет уровень сопротивления во время тренировки.
Ватт Выберите желаемое значение мощности 10–350 Вт и нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы начать тренировку.
U1–U4 Пользователь может создавать и сохранять на консоли свою собственную программу изменения сопротивления для индивидуальной тренировки.

РЕЖИМ H.R.C. (КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА)

Нажмите +/– для выбора 55%, 75%, 90% или TAG (предельная частота пульса, заданная пользователем).
"TAG – предельный пульс, заданный пользователем. Это значение можно изменить перед началом тренировки."
Максимально допустимый пульс вычисляется по формуле 220 – возраст = общий THR. Не Следует допускать, чтобы пульс был больше этого значения. Тренировка может продолЖаться до тех пор, локальстренирующегося не увеличится до 55%, 75% ИлИ 90% от максимально допустимого. Например, если возраст тренирующего OCR-25 лет, максималЬно допустимый ПУлЬС СОСТЗВляет 220–25=195. Заданные значения пульса рассчитываются в процентах от этой личины.
Нажмите кнопку ENTER.
Во время тренировки сопротивление будет изменяться автоматически.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Нажмите RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) и положите руки на сенсоры пульса. Консоль начнет обратный отсчет от 1 минуты, символ HR (частота пульса) будет мигать. Затем консоль отобразит уровень восстановления HR (частота пульса):
F1 – Превосходно
F2 – Очень хорошо
F3 – Хорошо
F4 – Удовлетворительно
F5 – Ниже среднего
F6 – Плохо

MP3

Для воспроизведения музыки через консоль подключите свое устройство к кабелю MP3.

ПРИМЕЧАНИЯ

"Пуаьтуправаения подключается к сети через блок питания на напряжение 9В. ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДРУГИЕ БЛОКИ ПИТАНИЯ С ТРЕНАЖЕРОМ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ."

ЭКОНОМИЯ ЭНЕРГИИ

Данное изделие произведено в соответствии с европейскими нормами и имеет режим энергосбережения, который включается, если беговая дорожка остается в неактивном состоянии в течение 4 минут. Чтобы вновь запустить беговую дорожку, просто извлеките и подсоедините ключ безопасности.

SWEDISH

KNAPPFUNKTION

START Används för att starta eller avbryta träningspasset.
ÅTERHÄMTNING "Används för att testa hur snabbt pulsen återhämtar sig."
FLÄKT Tryck på knappen för att starta eller stoppa fläkten.
RESET Används när som helst för att återställa funktionerna. Observera att STOP måste tryckas in före RESET.
Enter Används för att bekräfta en inställning eller ett val.
+ Justera en funktion ett steg upp.
- Justera en funktion ett steg ned.

ANVÄNDNING

När strömförsörjningen är ansluten till maskinen startas konsolen och ett pip hörs. Skärmen visar KM och går över i U0-läge.
Tryck +/- för att välja användare (U0–U4) och tryck sedan på ENTER. Ange användarinformation (kön, ålder, längd och vikt) med +/- och ENTER.
Tryck +/- för att välja önskat läge och tryck sedan på ENTER. Tryck +/- för att ställa in funktioner och START för att börja träna.
För att nollställa alla data trycker på START för att stoppa träningen och håller sedan RESET tryckt.

MODE

Manuellt läge Tryck på +/- knapparna för ställa in önskad tid/distans/kalori/puls och tryck sedan på START för att börja träningen. Tryck på +/- för att ändra motståndsnivån.
PROGRAM Välj mellan 12 förinställda program där maskinen ändrar motståndet automatiskt under träningen.
Watt Välj önskat watt-värde mellan 10 och 350 och tryck på knappen START för att börja träningen.
U1-U4 Användaren kan skapa och spara egna motståndsprogram på konsolen för att individualisera träningen.

PULSFREKVENSKONTROLL

Tryck +/- mellan 55 %, 75 %, 90 % och målpuls.
TAG (Target Heart Rate) är användarens ÖNSKADE PULSFREKVENS för träningen. Denna kan ändras innan passet inleds.
Användarens maxpuls beräknas som 220 – ålder = total ÖNSKAD PULSFREKVENS. Detta är vad din maxpuls bör vara. Du kan sedan träna 55 %, 75 % eller 90 % av denna. Exempel: 220 – 25 (användarens ålder) = 195 i maxpuls. Med utgångspunkt från detta värde kan du träna med önskad procentuell intensitet.
Tryck på ENTER för att bekräfta.
Under træningspasset bliver belastningen automatisk ændret.

ÅTERHÄMTNING

Tryk på knappen RECOVERY (restitution), og anbring hænderne på pulsfølerne. Computeren tæller ned fra 1 minut, og pulssymbolet blinker imens. Derefter viser computeren restitutionsniveauet:
F1 - Utmärkt
F2 - Mycket bra
F3 - Bra
F4 - Godkänt
F5 - Under genomsnittet
F6 - Dåligt

MP3

Koppla in din enhet med MP3-kabeln för att spela upp musik på konsolen.

ANMÄRKNINGAR

Denna dator drivs med en 9 V strömadapter. ANVÄND INTE NÅGON ANNAN ADAPTER TILLSAMMANS MED MASKINEN.

ENERGISPARLÄGE

Denna produkt är tillverkad i enlighet med ERPförordningarna (för energirelaterade produkter) och är utrustad med ett energisparläge som aktiveras efter 4 minuters inaktivitet. För att starta löpbandet igen, ta ur och sätt I säkerhetsnyckeln.

CHINESE (SIMPLIFIED)

按钮功能
开启 开始或者停止训练
复原 测试心率恢复情况 。
风扇 按按钮启动或停止风扇。
复位 用于将功能复位, 必须先按下STOP (停止) , 再按下RESET (复位) 。
确认 用于确认设置或选择。
+ 上调功能值。
- 下调功能值。

操作程序
机器接通电源时, 控制台上电并发出蜂鸣音。屏幕显示 KM, 然后进入 U0 模式。
按 +/- 选择用户 (U0-U4), 然后按 ENTER (确认) 。使用 +/- 和 ENTER (确认) 按钮输入用户信息 (性别、年龄、身高和体重) 。
按 +/- 选择所需模式, 然后按 ENTER (确认) 。按 +/- 设置功能值, 然后按 START (开启) 开始训练。
要复位所有数据, 按 START (开启) 停止训练, 然后按住 RESET (复位) 。

模式
手动模式 按 +/- 按钮设置所需时间/距离/卡路里/心率值, 然后按 START (开始) 训练。按 +/- 调整训练期间所受阻力级别。
程序模式 选择 12 种预设程序模式之一, 在此模式下, 机器自动调整训练期间所受阻力。
功率模式 选择所需功率值 (10-350 瓦) , 然后按 START (开启) 按钮开始训练。
U1-U4 在控制台上, 用户可创建和存储自身阻力程序, 以实现个性化训练。

HRC模式 (心率控制模式)
按 +/- 选择 55%、75%、90% 或 TAG。
TAG是使用者锻炼时首选的TARGET HEART RATE (目标心率), 在开始锻炼之前可以进行修改。
使用者的最大心率计算公式是 220-年龄=总TARGET HEART RATE(目标心率), 这就是应该设置的最大心率(MHR)。然后, 您在锻炼时可以控制在这个数值的55% 75%或90%。例如: 220-25 (使用者年龄) =195MHR, 从这里, 您可以在锻炼时设定为想要的百分数。
按ENTER(确认)确认选择。
锻炼期间, 自动更改阻力。

复原
按 RECOVERY (复原) , 然后将双手放在脉搏传感器上。控制台将从 1 分钟开始倒数, 同时心率符号闪烁。然后, 控制台将显示心率恢复程度:
F1 - 极佳
F2 - 非常好
F3 - 良好
F4 - 令人满意
F5 - 不满意
F6 - 差

MP3
用户通过音频线将仪表与音频设备连接, 打开音频设备上的音乐, 仪表将播放音乐

附注
本机器使用9V电源适配器供电, 请勿乱使用其他适配器。

省电
本产品依照 ERP (企业资源规划) 法规进行制造, 设计有省电模式; 如果设备处于闲置状态的时间达到 4 分钟, 则电子表会自动将电源关闭，进入睡眠显示温度。当使用者开始运动或按下任何按键, 电子表会自动开机。

TURKSIH

DÜĞME FONKSİYONU

BAŞLAT: Antrenmanı başlatmak veya durdurmak için.
GERI YÜKLEME: Kalp hızı telafisini test etmek için.
FAN: Fanı başlatmak veya durdurmak için tuşuna basın.
SIFIRLA: "Istenilen fonksiyonları sıfırlamak için kullanılır. Öncesinde STOP (Durdur) düğmesine basılması gerektiğini unutmayın."
Giriş
Bir ayarı veya seçimi onaylamak için kullanılır.
+: İşlev değerini arttırır.
-: İşlev değerini düşürür.

ÇALIŞMA PROSEDÜRÜ

Güç kaynağı makineye bağlıyken konsol açılıp kapanır ve bir bip sesi çıkarır. Ekranda KM görüntülenir ve ardından U0 moduna girer.
Kullanıcı (U0-U4) seçmek için +/- tuşuna ve ENTER (GİRİŞ) tuşuna basın. +/- ve ENTER (GİRİŞ) tuşlarını kullanarak kullanıcı bilgilerini (cinsiyet, yaş, boy ve kilo) girin.
İstediğiniz modu seçmek için +/- tuşuna ve ardından ENTER (GİRİŞ) tuşuna basın. İşlev değerlerini ayarlamak için +/- tuşuna ve egzersize başlamak için START (BAŞLAT) tuşuna basın.
Tüm verileri sıfırlamak için START (BAŞLAT) tuşuna basarak çalışmayı durdurun ve ardından RESET (SIFIRLA) tuşunu basılı tutun.

MOD

Manuel: İstediğiniz süre/mesafe/kalori/kalp atış hızını ayarlamak için +/- tuşuna ve egzersize başlamak için START (BAŞLAT) tuşuna basın. Egzersiz sırasında uygulanacak direnç seviyesini ayarlamak için +/- tuşuna basın.
PROGRAM: Makinenin çalışma sırasında direnci otomatik olarak ayarlayacağı 12 hazır programdan birini seçin.
Watt: İstediğiniz watt değerini 10-350 seçin ve çalışmayı başlatmak için START (BAŞLAT) tuşuna basın.
U1-U4: Kullanıcı, kişiye özel bir çalışma için kendi direnç programını oluşturabilir ve bunu konsol üzerinde saklayabilir.

KALP HIZI KONTROLÜ

%55, %75, %90 ve TAG arasında +/- tuşuna basın.
TAG kullanıcıların antrenman için tercih ettiği HEDEF KALP HIZI'DIR. Antrenman başlatılmadan önce bu değiştirilebilir.
"Maksimum kullanıcı kalp hızı 220 - yaş = toplam HEDEF KALP HIZI olarak ifade edilir. Bu kalbinizin kaldırabileceği maksimum kalp hızıdır (MHR). Ardından bunun %55, %75 ya da %90'ı ile antrenman yapabilirsiniz. Örnek: 220 – 25 (kullanıcıların yaşı) = 195MHR, buradan istenilen %'de antrenman yapabilirsiniz."
Onay için ENTER düğmesine basın.
Direnç, çalışma sırasında otomatik olarak değiştirilecektir.

ÇALIŞMA PROSEDÜRÜ

RECOVERY (İYİLEŞME) tuşuna basın ve ardından ellerinizi nabız sensörlerine yerleştirin. Konsol 1 dakikadan geri sayacak ve HR (kalp atış hızı) sembolü yanıp sönecek. Daha sonra konsolda HR iyileşme seviyesi görüntülenecek:
F1 - Mükemmel
F2 - Çok iyi
F3 - iyi
F4 - Tatmin edici
F5 - Ortalama altında
F6 - Zayıf

MP3

Konsol üzerinden müzik çalmak için cihazınızı MP3 kablosuna takın.

NOTLAR

"Bu bilgisayar bir 9V'luk güç adaptörü ile desteklenir. **MAKİNE İLE BAŞKA BİR ADAPTÖR KULLANMAYIN**."

GÜÇ TASARRUFU

Bu ürün Erp Yönetmeliğine uygun olarak üretilmiştir ve Koşu Bandı 4 dakika süresince aktif değilse etkinleşen bir güç tasarrufu modu ile donatılmıştır. Koşu bandını tekrar başlatmak için emniyet anahtarını söküp tekrar takın.

SL8.0 Bike

For product information or service please contact:

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

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

Europe: serviceeuropa@rfeinternational.com

Spain: serviciotecnico@rfeinternational.com

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

Australia: techsupportaustralia@rfeinternational.com

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

Email: techsupportusa@rfeinternational.com

RVSL-10801 V1.07.2019