

Reebok

Computer C 7.1e

D

GB

F

NL

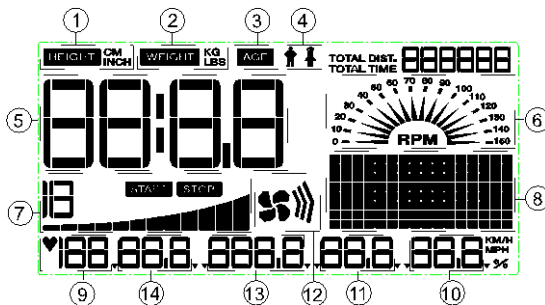
PL





Lesen Sie bitte vor dem Zusammenbau und dem Gebrauch Ihres Fitnessgeräts ausführlich die Sicherheitshinweise, die der Aufbauanleitung beigelegt sind.

DISPLAY



Um von der metrischen auf die englische Anzeige zu wechseln, lesen Sie bitte das Kapitel „Umstellung von metrischer auf englische Anzeige“. (2)

Körpergrößenanzeige (1)

Anzeige der Körpergröße von 50-250 cm; 25-100 inches.

Voreingestellter Wert: 170cm; 67inches

Körpergewichtsanzeige (2)

Anzeige des Körpergewichts von 20-200kg ; 44-440 lbs.

Voreingestellter Wert: 68kg; 150 lbs.

Altersanzeige (3)

Anzeige des Alters von 10 bis 99 Jahre. Voreingestellter

Wert: 35 Jahre.

Geschlechtsanzeige (4)

Anzeige des Geschlechts in männlich oder weiblich.

Zeitanzeige (5)

Anzeige der Trainingsdauer von 0:00 bis 99:00 min.

Voreingestellter Wert: 32:00 min.

RPM Diagramm (Umdrehungen pro Minute) (6)

Anzeige der Umdrehungen pro Minute von 0 bis 199.

Die RPM Anzeige steigt in 10er Schritten. Liegt der

RPM-Wert bei 34, werden 30 angezeigt.

Widerstandsanzeige (7;8)

Anzeige des Tretwiderstands in Stufen von 1 bis 16.

Pulsanzeige (9)

Anzeige der Herzfrequenz von 0 bis 199 Schläge / min.

Geschwindigkeitsanzeige (10)

Anzeige der Geschwindigkeit von 0.0 bis 99.9 km/h;

MPH.

Leistungsanzeige (in WATT) (11)

Anzeige der Leistung in WATT von 0 bis 999.

FAN (Ventilator) (12)

Anzeige des Ventilatorstatus

Kalorien Anzeige (13)

Anzeige des Kalorienverbrauchs von 0 bis 999 kcal. Diese Funktion dient nur zur Orientierung und kann nicht als medizinische Bewertung herangezogen werden.

Distanzanzeige (14)

Anzeige der zurückgelegten Strecke von 0 bis 99.9 km; Meilen.

Programm (14)

Anzeige der Programme von P1 bis P9.

Tasten und Funktionen**START Taste**

Drücken Sie START um Ihr Training zu beginnen.

**STOP Taste**

Drücken Sie STOP um das laufende Training zu unterbrechen.

RESISTANCE

**Widerstands Erhöhung**

Drücken Sie diese Taste um den Widerstand zu erhöhen oder um ein Programm auszuwählen.

**Widerstands Verringerung**

Drücken Sie diese Taste um den Widerstand zu verringern oder um ein Programm auszuwählen.

**ENTER Taste**

Drücken Sie ENTER um die ausgewählten Programmeinstellungen zu bestätigen.

**MODE Taste**

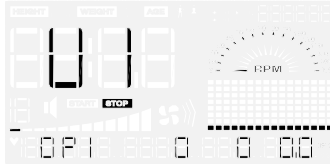
Drücken Sie diese Taste um die Anzeige zu wechseln

**VENTILATOR:**

Drücken Sie diese Taste, um den Ventilator einzuschalten, zu regulieren und auszuschalten.

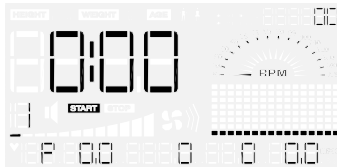
POWER ON

Nachdem Sie Ihr Gerät an das Stromnetz angeschlossen haben, drücken Sie die POWER Taste. Der LCD Bildschirm leuchtet auf. Um den POWER ON Status zu verlassen, drücken Sie nach dem Gebrauch des Geräts zweimal die STOP Taste.



Schnellstart

Wenn sich der Computer im POWER ON Status befindet, drücken Sie START um das Schnellstartprogramm zu aktivieren. Hierbei werden Zeit, Strecke, Umdrehungen pro Minute und Kalorien von „0“ aufsteigend angezeigt.

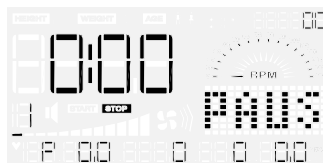


Schlafmodus

Befindet sich die Konsole im POWER ON Modus und es wird innerhalb von 3 Minuten keine Taste gedrückt, schaltet sich das Display automatisch ab. Drücken Sie eine beliebige Taste oder bringen Sie das Gerät zum Laufen, so schaltet sich der POWER ON Modus wieder ein.

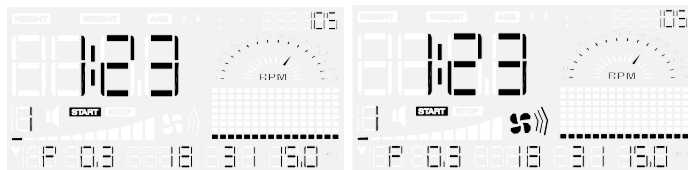
Pause Modus

Befinden Sie sich im Programm Modus und treten für länger als 30 Sekunden nicht in die Pedale, empfängt der Sensor im Gerät kein RPM Signal und die Konsole schaltet in den Pause Modus. Durch erneutes in die Pedale Treten oder durch Drücken der START Taste schaltet die Konsole zurück in den Programm Modus und fährt das Programm wieder hoch. Während des Trainings können Sie durch einmaliges Drücken der STOP Taste in den Pause Modus gelangen. Durch zweimaliges Drücken der STOP Taste gelangen Sie in den POWER ON Modus.



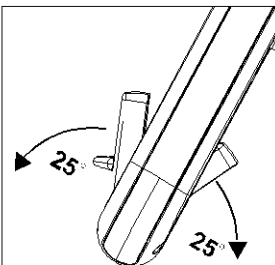
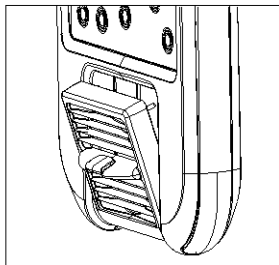
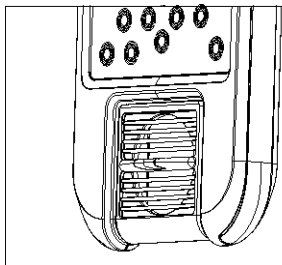
VENTILATOR FUNKTION:

Um den Ventilator einzuschalten, drücken Sie die VENTILATOR Taste. Durch Drücken der VENTILATOR Taste kann auch die VENTILATOR Geschwindigkeit reguliert werden.

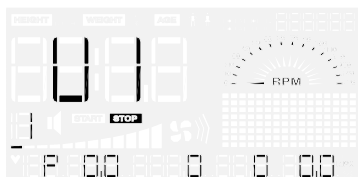


1 x Drücken:  2 x Drücken:  3 x Drücken:  4 x Drücken: **STOP**

Wenn Sie den Ventilator einstellen, achten Sie bitte darauf diesen nicht zu überdrehen. Der Ventilator ist so konzipiert, dass er in einem Winkel von 25 Grad nach vorne und hinten geschwenkt werden kann. Ein Überdrehen würde den Ventilator beschädigen.

**Programm**

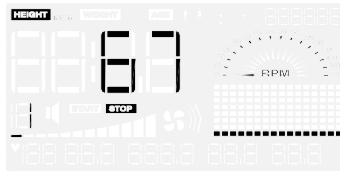
Um eines der Benutzerprogramme auszuwählen müssen Sie zuerst den BENUTZER CODE auswählen. Drücken Sie die Pfeiltasten um einen Benutzer Code zwischen U1 bis U9 auszuwählen. Dies wird im Widerstandsdisplay angezeigt. Drücken Sie ENTER um Ihre Auswahl zu bestätigen. Falls die Benutzerinformationen bereits eingegeben sind, drücken Sie ENTER und halten Sie die Taste für 5 Sekunden gedrückt. Der Computer verlässt nun die Benutzereinstellungen und führt Sie zur Programmauswahl.



Um neue Informationen einzugeben befolgen sie bitte folgende Schritte:

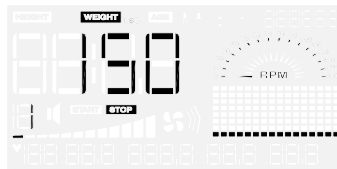
Benutzergröße

Nachdem der Benutzer Code bestätigt wurde, blinkt im Display die Größenanzeige mit einem voreingestellten Wert von 170cm/67 inches. Drücken Sie die Pfeiltasten um Ihre Größe einzustellen und bestätigen mit ENTER.



Benutzergewicht

Nachdem die Größe bestätigt wurde, blinkt im Display die Gewichtsanzeige mit einem voreingestellten Wert von 68kg/150 lbs. Drücken Sie die Pfeiltasten um Ihr Gewicht einzustellen und bestätigen mit ENTER.

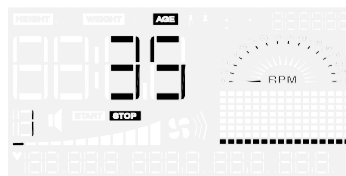


Benutzeralter

Nachdem das Gewicht bestätigt wurde, blinkt im Display die Altersanzeige mit einem voreingestellten Wert von 35 Jahren. Drücken Sie die Pfeiltasten um Ihr Alter einzustellen und bestätigen mit ENTER. Wenn das Alter bestätigt ist, stellen sich Herzfrequenzdaten automatisch ein.

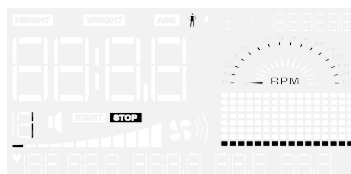
Zu erwartende normale Herzfrequenz: $(220 - \text{Alter}) \times 65\%$

Zu erwartende maximale Herzfrequenz: $(220 - \text{Alter}) \times 85\%$



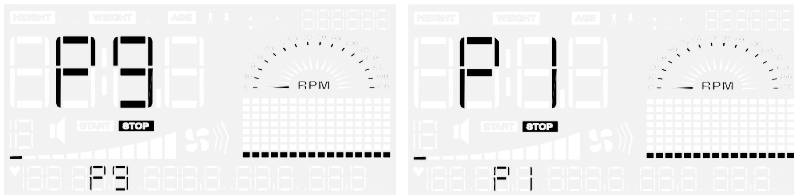
Benutzergeschlecht

Nachdem Sie Ihr Alter bestätigt haben, wird ein Symbol zur Angabe des Geschlechts angezeigt. Wählen Sie mit den Pfeiltasten zwischen männlich und weiblich aus und bestätigen mit ENTER.



Programmeinstellung für P1 bis P9

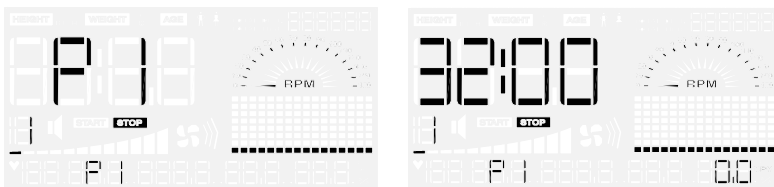
Nachdem Sie das Geschlecht bestätigt haben, zeigt das LCD Display nun P1 an. Drücken Sie jetzt die Pfeiltaste um ein Programm von P1 bis P9 auszuwählen und bestätigen mit ENTER.



P1: Zeit - Zielvorgabe

Nachdem Sie P1 ausgewählt haben, zeigt Ihnen die Zeitanzeige die Zeiteinstellung 32:00. Drücken Sie die Pfeiltaste um Ihre Zeitzielvorgabe einzustellen und bestätigen mit ENTER. Drücken Sie START um mit dem Training zu beginnen. Mit den Pfeiltasten können Sie den Widerstand während des Trainings ändern. Die eingestellte Zeit wird auf 0 heruntergerechnet, die Distanz und die Kalorien werden hochgerechnet.

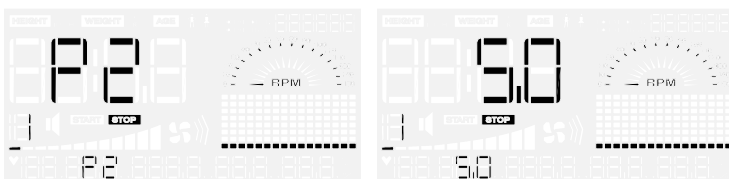
Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie STOP. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START. Um in den Programmmodus zurückzukehren, drücken Sie ENTER und halten die Taste gedrückt.



P2: Distanz – Zielvorgabe

Nachdem Sie P2 ausgewählt haben, zeigt Ihnen die Distanzanzeige die Einstellung 5.0. Drücken Sie die Pfeiltaste um Ihre Zieldistanz einzustellen und bestätigen Sie dann mit ENTER. Drücken Sie START um mit dem Training zu beginnen. Mit den Pfeiltasten können Sie den Widerstand während des Trainings ändern. Die eingestellte Distanz wird auf 0 heruntergerechnet, die Zeit und die Kalorien werden hochgerechnet.

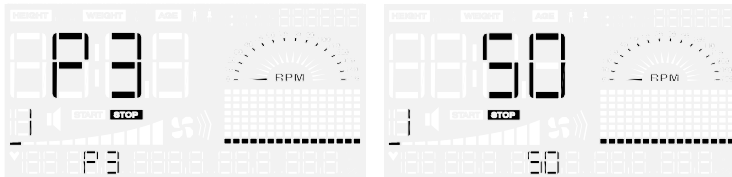
Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie STOP. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START. Um in den Programmmodus zurückzukehren, drücken Sie ENTER und halten die Taste gedrückt.



P3: Kalorien – Zielvorgabe

Nachdem Sie P3 ausgewählt haben, zeigt Ihnen die Kalorienanzeige die Einstellung 50. Drücken Sie die Pfeiltaste um Ihre Kalorienzielvorgabe einzustellen und bestätigen mit ENTER. Drücken Sie START um mit der Übung zu beginnen. Mit den Pfeiltasten können Sie den Widerstand während des Trainings ändern. Der eingestellte Kalorienwert wird auf 0 heruntergerechnet, die Zeit und die Distanz werden hochgerechnet.

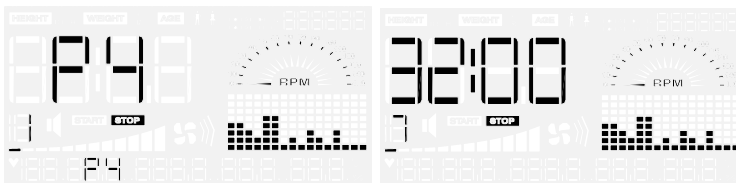
Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie STOP. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START. Um in den Programmmodus zurückzukehren, drücken Sie ENTER und halten die Taste gedrückt.



P4: Random Programm

Nachdem Sie P4 ausgewählt haben, zeigt das Zeitdisplay die voreingestellte Übungsdauer von 32:00 an. Drücken Sie die Pfeiltaste um die gewünschte Trainingsdauer einzustellen. Drücken Sie ENTER um zu bestätigen. Mit den Pfeiltasten können Sie den Widerstand während des Trainings ändern. Das Programm der Zeitzielvorgabe zählt die Zeit nun bis auf „0“ zurück.

Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie STOP. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START. Um in den Programmmodus zurückzukehren, drücken Sie ENTER und halten die Taste gedrückt. Wenn das Programm die eingestellte Zeit auf „0“ zurückgezählt hat, warnt es am Ende mit einem langen Piepton.



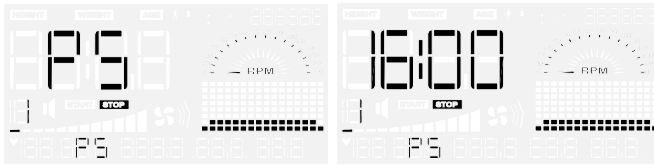
P5: Fettverbrennungsprogramm

Nachdem Sie P5 ausgewählt haben, zeigt das Zeitdisplay 32:00 an. Drücken Sie die Pfeiltaste um die gewünschte Trainingsdauer einzustellen. Drücken sie ENTER um zu bestätigen. Drücken Sie START um mit dem Fettverbrennungsprogramm zu beginnen.

Das Ziel des Fettverbrennungsprogramms ist es, mit geringerer Intensität über einen längeren Zeitraum zu trainieren. Dies führt dazu, dass hierbei mehr Kalorien verbraucht werden als bei einem Training mit höherer Intensität, aber geringerer Belastungsdauer.

Mit den Pfeiltasten können Sie den Widerstand während des Trainings ändern. Das Programm der Zeitzielvorgabe zählt die Zeit nun bis auf „0“ zurück, die Distanz und die Kalorien werden hochgerechnet.

Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie STOP. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START. Um in den Programmmodus zurückzukehren, drücken Sie ENTER und halten die Taste gedrückt. Wenn das Programm die eingestellte Zeit auf „0“ zurückgezählt hat, warnt es am Ende mit einem langen Piepton.



P6: Intervall Programm

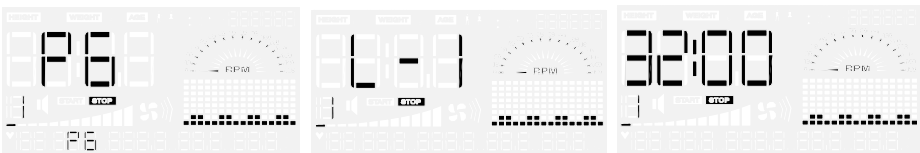
Level

Nachdem Sie P6 ausgewählt haben, zeigt das Geschwindigkeitsdisplay „L1“ an. Wählen Sie mit den Pfeiltasten zwischen den Leveln „L1“ bis „L8“ aus und drücken Sie dann ENTER um mit dem Programm fortzufahren.

Zeit

Nachdem Sie das Level eingestellt haben, drücken Sie ENTER. Das Zeitdisplay zeigt nun die Übungsdauereinstellung 32:00 an. Drücken Sie die Pfeiltaste um die gewünschte Trainingsdauer einzustellen. Drücken Sie ENTER um zu bestätigen.

Drücken Sie START um mit dem Programm zu beginnen. Das Widerstandsdisplay zeigt das vom Benutzer eingestellte Level an. Mit den Pfeiltasten können Sie den Widerstand während des Trainings ändern. Das Programm der Zeitzielvorgabe zählt die Zeit nun bis auf „0“ zurück. Hierbei werden Strecke und Kalorien von „0“ aufsteigend angezeigt. Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie STOP. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START. Um in den Programmmodus zurückzukehren, drücken Sie ENTER und halten die Taste gedrückt. Wenn das Programm die eingestellte Zeit auf „0“ zurückgezählt hat, warnt es am Ende mit einem langen Piepton.



P7: Ausdauer Programm

Level

Nachdem Sie P7 ausgewählt haben, zeigt das Geschwindigkeitsdisplay „L1“ an. Wählen Sie mit den Pfeiltasten zwischen den Leveln „L1“ bis „L8“ aus und drücken Sie dann ENTER um mit dem Programm fortzufahren.

Zeit

Nachdem Sie das Level eingestellt haben, drücken Sie ENTER. Das Zeitdisplay zeigt nun die Übungsdauereinstellung 32:00 an. Drücken Sie die Pfeiltaste um die gewünschte Trainingsdauer einzustellen. Drücken Sie ENTER um zu bestätigen.

Drücken Sie START um mit dem Ausdauerprogramm zu beginnen. Das Widerstandsdisplay zeigt das vom Benutzer eingestellte Level an. Mit den Pfeiltasten können Sie den Widerstand während des Trainings ändern. Das Programm der Zeitzielvorgabe zählt die Zeit nun bis auf „0“ zurück. Hierbei werden Strecke und Kalorien von „0“ aufsteigend angezeigt. Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie STOP. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START. Um in den Programmmodus zurückzukehren, drücken Sie ENTER und halten die Taste gedrückt. Wenn das Programm die eingestellte Zeit auf „0“ zurückgezählt hat, warnt es am Ende mit einem langen Piepton.

P9: Ziel-Pulsprogramm

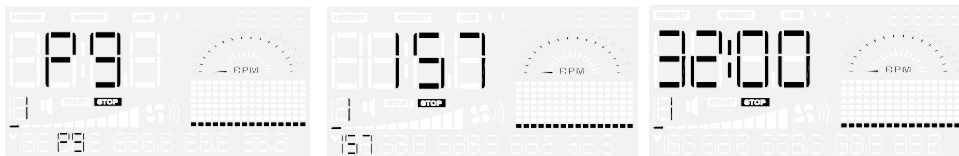
Pulseinstellungen

Nachdem Sie P9 ausgewählt haben, zeigt das Puls Display „157“ an. Wählen Sie mit den Pfeiltasten ihre Pulseinstellung und drücken Sie dann ENTER um mit dem Programm fortzufahren.

Zeit

Nach der Eingabe des Zielpuls drücken Sie ENTER. Das Zeitdisplay zeigt nun die Übungsdauereinstellung 32:00 an. Drücken Sie die Pfeiltaste um die gewünschte Trainingsdauer einzustellen und bestätigen mit ENTER. Drücken Sie START um mit dem Training zu beginnen.

Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie STOP. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START. Um in den Programmmodus zurückzukehren, drücken Sie ENTER und halten die Taste gedrückt. Wenn das Programm die eingestellte Zeit auf „0“ zurückgezählt hat, warnt es am Ende mit einem langen Piepton.



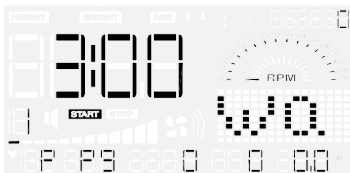
WARM UP – Ziel-Pulsprogramm

Nachdem Sie das Programm gestartet und die Zeit eingestellt haben, erscheinen 3 WARM UP Stufen. Das WARM UP Programm hat einen 3 Minuten Count Down. Es hilft Ihnen Ihren Trainingszielpuls zu erreichen. Der Widerstand beginnt bei Stufe 2. Wenn das WARM UP Programm startet, leuchtet das Wort „WARM UP“ 3mal auf dem LCD Display auf.

Wenn Sie mit dem WARM UP und dem Zielpulsprogramm trainieren, ermittelt der Computer Ihre Herzfrequenz und vergleicht sie alle 15 Sekunden mit dem zu erwartenden Normalpuls. Benutzen Sie die Pfeiltasten um während des Trainings die gewählte Herzfrequenz zu ändern. Alle 3 Minuten zählt das WARM UP Programm die eingestellte Zeit zurück. Falls der aktuelle Puls den Trainingszielpuls nicht erreicht, wird der Widerstand alle 15 Sekunden um ein Level erhöht.

Falls der Computer den momentanen Puls nicht erkennt, unterbricht er die Vergleichsfunktion und der Widerstand bleibt konstant. Das LCD Display zeigt dann „NO PULSE“ an. Wenn der Computer zweimal eine Herzfrequenz gemessen hat, die dem Minimum des Trainingszielpulses entspricht, wird der Widerstand nicht mehr erhöht. Das Programm läuft 3 Minuten lang mit konstantem Widerstand und das WARM UP ist beendet. Nun beginnt das Zielpulshauptprogramm.

Falls Sie Ihren Trainingszielpuls innerhalb der ersten 3 Minuten nicht erreicht haben, folgen weitere 3 Minuten des WARM UP Programms. Wenn danach der Zielpuls noch nicht erreicht ist, folgt die dritte WARM UP Phase. Falls diese den Zielpuls immer noch nicht auf das Minimum des Trainingszielpulses bringt, warnt der Computer mit einem Piepton und das Programm wird abgebrochen. Auf dem Zeit Display erscheint „FAIL“ und 10 Sekunden später kehrt das Programm zurück in den POWER ON Modus.



Ziel-Pulsprogramm (Hauptprogramm)

Nachdem der aktuelle Puls das Minimum des Trainingszielpulses erreicht hat und das WARM UP Programm damit beendet ist, startet das Hauptprogramm und die gewählte Zeiteinstellung zählt zurück auf „0“. Während des Trainings ermittelt der Computer alle 15 Sekunden die momentane Herzfrequenz. Hierbei werden Widerstand, Strecke und Kalorien vom WARM UP weiterhin aufsteigend angezeigt. Mit den Pfeiltasten können Sie die gewählte Herzfrequenz während des Trainings ändern.

Falls der Computer den momentanen Puls nicht erkennt, unterbricht er die Vergleichsfunktion und der Widerstand bleibt konstant. Das LCD Display zeigt „NO PULSE“ an.

Falls der aktuelle Puls den maximalen Trainingszielpuls nicht erreicht, wird der Widerstand alle 15 Sekunden um ein Level erhöht, bis der maximale Trainingszielpuls erreicht ist.

Falls der aktuelle Puls höher als der maximale Trainingszielpuls ist, wird der Widerstand alle 15 Sekunden um ein Level verringert, bis die aktuelle Herzfrequenz dem maximalen Trainingszielpuls entspricht.

Falls der aktuelle Puls länger als 3 Minuten über dem des maximalen Trainingszielpulses liegt, oder wenn die eingestellte Zeit abgelaufen ist wird das Ziel-Pulsprogramm beendet und die COOL DOWN Funktion setzt ein.

COOL DOWN – Ziel-Pulsprogramm

Nach Beendigung des Ziel-Pulsprogramms startet automatisch das COOL DOWN Programm. Auf dem Zeit Display blinkt für 10 Sekunden „COOL“. Während die Zeit von 1:00 zurückzählt, geht der Widerstand zurück auf Stufe 1. Strecke und Kalorien werden weiterhin aufsteigend angezeigt.

Um das Programm zu unterbrechen, drücken Sie STOP. Um zurück in den POWER ON Modus zu gelangen drücken Sie erneut STOP. Während des COOL DOWN Programms ist es nicht möglich „START“, „MODE“ und die Pfeiltasten zu drücken.

Umstellung von metrischer auf englische Anzeige

Das Computerdisplay kann alle Informationen metrisch und englisch anzeigen. Um die Einstellung zu ändern gehen Sie folgendermaßen vor:

Wenn sich der Computer im POWER ON Status befindet, drücken und halten Sie STOP gedrückt und drücken danach die Pfeiltaste nach oben. Das Display zeigt nun E-I und die Nummer „1“ an. Mit den Pfeiltasten können Sie von „1“ auf „2“ wechseln. Drücken Sie START um in den Wahlmodus zu gelangen. Hier können Sie mit den Pfeiltasten zwischen km/h und MPH auswählen und mit ENTER bestätigen.

Herzfrequenz Anzeige

Das Gerät ist am Lenker mit EKG Handpulssensoren ausgestattet. Um die Herzfrequenz anzuzeigen, platzieren Sie Ihre Handflächen auf den Sensoren. Es kann ein paar Sekunden dauern bis Ihr Puls auf der Konsole angezeigt wird. Um den Puls zu beobachten, halten Sie weiterhin die Sensoren fest. Falls die Anzeige unterbrochen wird, haben Ihre Handflächen wahrscheinlich keinen direkten Kontakt mehr zu den Sensoren. Stellen Sie den Kontakt wie beschrieben erneut her.

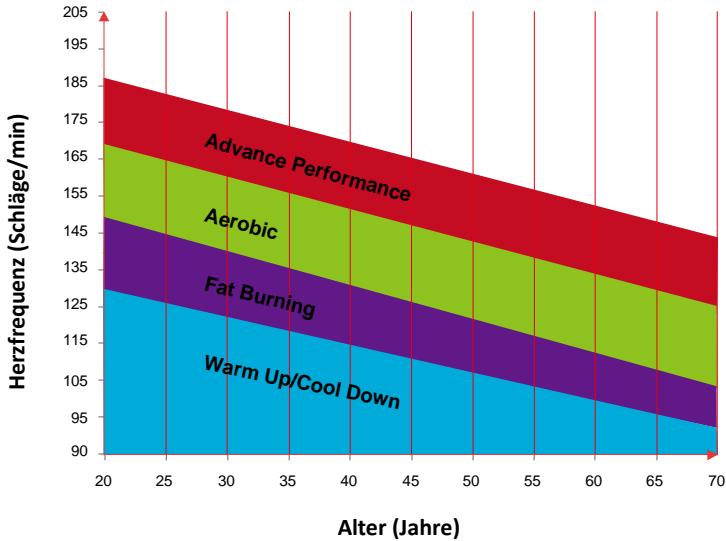
Herzfrequenz Training

Um optimale Trainingsresultate zu erzielen ist es empfehlenswert, die Intensität Ihres Trainings über die Herzfrequenz zu steuern.

Es ist unbedingt erforderlich, dass Sie Ihren Zielpuls mit dem Sie trainieren wollen, genau bestimmen, um Ihre Fitness auf sichere, nachhaltige und angenehme Weise zu verbessern.

Die folgende Tabelle dient Ihnen, basierend auf der Angabe Ihrer maximalen Herzfrequenz, zur Orientierung um das optimale Level für Ihr Training zu bestimmen.

Herzfrequenzdiagramm



Sie können Ihren Zielpuls folgendermaßen bestimmen:

Maximale Herzfrequenz = 220 minus Alter

Für die verschiedenen Trainingsziele sollten Sie mit den folgenden Prozenten Ihrer maximalen Herzfrequenz trainieren:

Gesundheit/ Fettverbrennung:	65-75% Ihrer max. Herzfrequenz
Fitness/ Body Shaping:	75-85% Ihrer max. Herzfrequenz
Performance:	85-95% Ihrer max. Herzfrequenz

Beispiel:

Sie sind 25 Jahre alt und wollen Ihre Fitness verbessern:

$$220 - 25 = 195$$

$$75\% \text{ von } 195 = 146,25$$

$$85\% \text{ von } 195 = 165,75$$

Sie sollten mit einer Herzfrequenz trainieren, die zwischen 146 und 166 liegt.



Diese Informationen sind nur Hinweise. Um ihre individuelle Trainingsintensität zu ermitteln oder im Falle von gesundheitlichen Einschränkungen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt bevor Sie mit dem Training beginnen.

Individuelle Trainingspläne erstellen und downloaden Sie
unter: www.getfit-concept.de

get fit **concept**

Kunden Service

Häufig gestellte Fragen (FAQs):

Sollten Sie Fragen zu Ihrem Produkt oder dem Aufbau haben, oder auf Probleme bei der Bedienung stoßen, finden Sie

Hilfe unter:

www.reebokfitness.de → Service → FAQs

Ersatzteilbestellung:

Auf unserer Homepage können Sie unter Angabe der Seriennummer Ihres Geräts Ersatzteile bestellen:

www.reebokfitness.de → Service → Ersatzteilbestellung

Kontakt

Green Fitness GmbH

Am Schlag 5

65549 Limburg a.d.Lahn

e-mail: service@green-fitness.de

web: www.reebokfitness.de

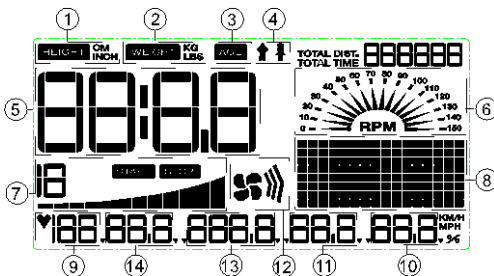
Hinweis

Diese Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. **Reebok** übernimmt keine Haftung für Fehler, die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.



Before assembling or using your fitness equipment, please do carefully read the precautions included in the assembly instruction.

DISPLAY



To switch from Metric to English display please read the chapter Metric to English conversion. (2)

HEIGHT (1)

The HEIGHT display range is from 50 to 250 cm. The

initial HEIGHT is 170 cm

The HEIGHT display range is from 20 to 100 inch. The

initial HEIGHT is 67 inch.

WEIGHT (2)

The WEIGHT display range is from 20 to 200 kg. The

initial WEIGHT is 68 kg.

The WEIGHT display range is from 44 to 440 lbs. The

initial WEIGHT is 150 lbs.

AGE (3)

The range of AGE is from 10 to 99. The initial AGE is

35.

GENDER (4)

Press the UP/DOWN button to select your gender.

TIME (5)

The TIME display range is from 0:00 to 99. The initial

TIME is "32:00"

RPM DIAGRAM (6)

The RPM diagram will display by integer, For example,

The RPM between 30 and 39, The LCD will display 30.

RESISTANCE LEVEL (7;8)

The range of the RESISTANCE LEVEL is from 1 to 16.

The display range of the RPM diagram is from 0

to150.

PULSE (9)

The PULSE - display range is from 0 to 199.

SPEED (10)

The range of the Speed is from 0.0 to 99.9 km/h;

m/ph.

WATT (11)

The display range of the WATT is from 0 to 999.

FAN (12)

Fan display will show the fan status.

CALORIES (13)

The CALORIES - display range is from 0 to 999.

DISTANCE / PROGRAM (14)

The DISTANCE display range is from 0.0 to 99 kilometres; miles.

The PROGRAM display range was from P1 to P9.

BUTTONS AND FUNCTIONS**START****START button**

Press START to begin your exercise.

STOP**STOP button**

Press STOP button to pause the functions during your exercise program.
Press STOP button twice the program will return to power on mode.

RESISTANCE**RESISTANCE up button**

Press the button to increase the resistance level or set up the program.

**RESISTANCE down button**

Press the button to reduce the resistance level or set up the program.

ENTER**ENTER button**

Press ENTER button to confirm the program set up.

MODE**Mode button**

Press the button to switch the display.

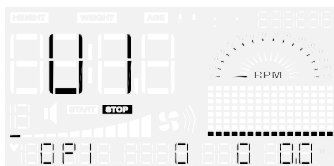
**FAN:**

Press the button to turn on, adjust Fan and turn off.

POWER ON

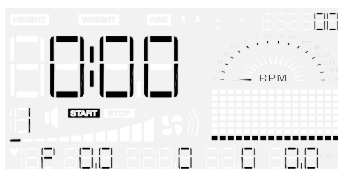
After connecting the power cord switch the power button on. The LCD screen will light up.

To switch back to the power on status after the machine has already been used press the stop button twice.



QUICK START

When the computer is in the POWER ON STATUS, press the start button to activate the QUICK START program, the TIME, DISTANCE and CALORIES will count up when you start exercising.



SLEEP MODE

When the power is ON the computer will automatically enter SLEEP MODE if it is left idle for 3 minutes without receiving any input, press any button to return to power on status when the computer is in the SLEEP MODE.

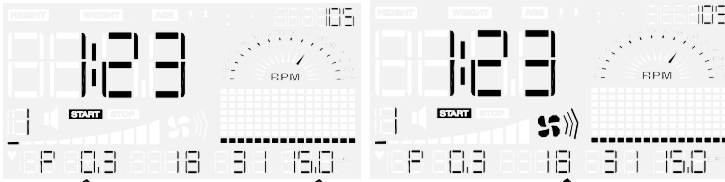
PAUSE MODE

While in the PROGRAM, without pedaling the machine for 30 seconds, the speed sensor located inside the machine can not detect any RPM signal, the console will enter the PAUSE MODE. During the PAUSE MODE, if you start pedaling the machine or press the START button, the console will return to the PROGRAM MODE and continue the original program. Press the STOP button to PAUSE the program, press STOP button twice and the LCD will return to POWER ON status.



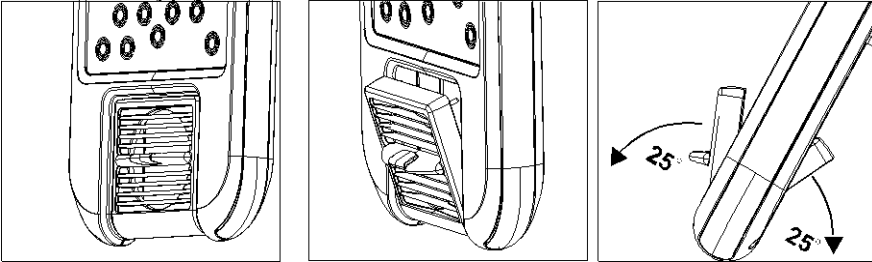
FAN FUNCTION:

To activate the fan press the fan button to turn on ,pressing the fan button will also adjust the fan speed.

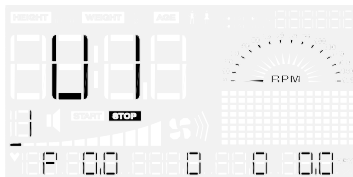


First Press:  Second Press:  Third Press:  Fourth Press: **STOP**

When adjusting the angle of the fan be sure not to over rotate. This feature is designed to tilt 25 degrees up and 25 degrees down. Over rotation may damage the fan assembly.

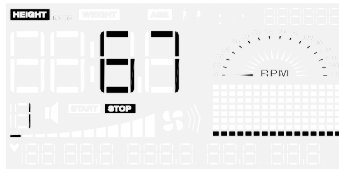
**PROGRAM**

To select one of the User programs, you will need to select the USER CODE first, press the UP/DOWN button to select the USER CODE from U1 to U9. This is shown in the SPEED display. Press the ENTER button to confirm the USER CODE. If the user information has been previously input, press ENTER button and hold for 5 seconds, The computer will then skip the user information set up procedure and enter the program select procedure. To input new information , please follow the below procedure.



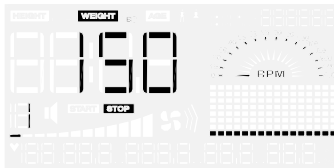
USER HEIGHT

After the USER Code has been confirmed the SPEED display will show HEIGHT or the previous setting and begin flashing. Press the UP/DOWN button to adjust the user height information, and then press ENTER to confirm.



USER WEIGHT

After the HEIGHT has been confirmed the TIME display will show WEIGHT or the previous setting and begin flashing. Press the UP/DOWN button to adjust the user weight information, then press ENTER to confirm.

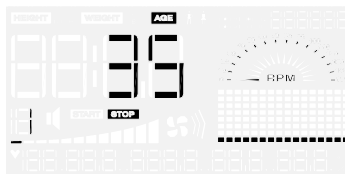


USER AGE

After the WEIGHT has been confirmed the SPEED display will show AGE or the previous setting and begin flashing. Press the UP/DOWN button to adjust the user age information then, press ENTER to confirm. When the AGE is confirmed, the pulse data will be adjusted automatically at the same time.

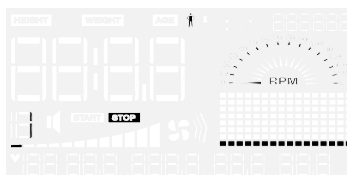
Estimated Normal pulse rate = $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Estimated Maximum pulse rate = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$



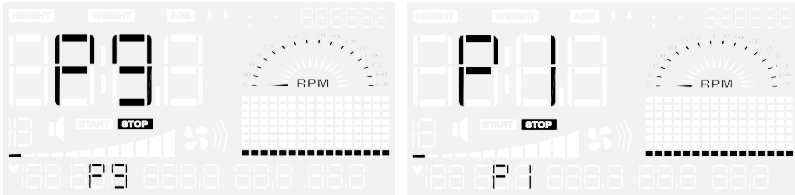
USER GENDER

After assigning your user ID, the GENDER icon will display on the LCD, press the UP/DOWN button to switch between male and female icon, then press ENTER button to select your GENDER.



P 1- P 9 Program Selecting Procedure

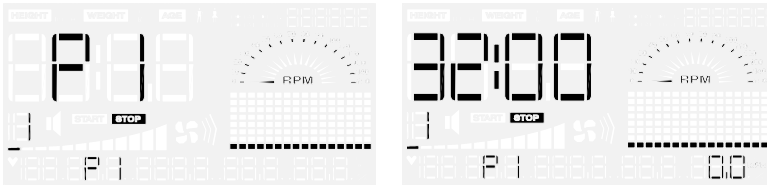
After the gender has been set up and press the “ENTER” button to confirm, the LCD will display and flash “P1”, press “UP” and “DOWN” to select. Then press the “ENTER” button to confirm and save.



P1: Target time program

After you have selected “P1-Target time program” press the “ENTER” button. The “TIME” display will show the time of “32:00”, press the “UP” or “DOWN” button to adjust target time, then press the “ENTER” button to confirm. Press the “START” button to begin the exercise program. To increase or decrease the RESISTANCE while exercising, press the “UP /DOWN” button, The program will count down the preset time, “DISTANCE and CALORIES” will count up.

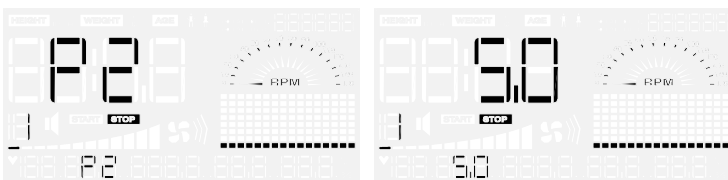
To pause the program while exercising, press the STOP button. To resume exercising, press the “START” button. The time counts down at the end of the program the computer will “beep”.



P2: Target distance program

After you have selected “P2- Target distance program”, The “DISTANCE” display will show the DISTANCE setting of 5, press the up and down button to adjust target DISTANCE, then press “ENTER” to confirm. Press the “START” button to begin the exercise program. To increase or decrease the RESISTANCE while exercising, press the “UP and DOWN” button. The “DISTANCE” will count down the preset DISTANCE, the “TIME and CALORIES” will count up from 0.

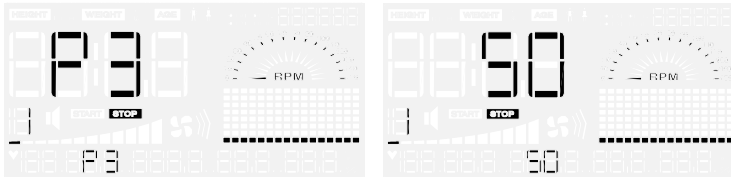
To pause the program while exercising, press the “STOP” button, if the “STOP” button is pressed after pausing the program, the computer will return to POWER ON status. The time counts down at the end of the program the computer will “beep”.



P3: Target calories program

After you have selected “P3- Target calories program”, the CALORIES display will show the calories setting “50”, press the “UP/DOWN” button to adjust target calories, then press “ENTER” to confirm. Press the “START” button to begin the exercise program. To increase or decrease the resistance while exercising, press the “UP and DOWN” button. The target calories will count down and the TIME, DISTANCE will count up from 0.

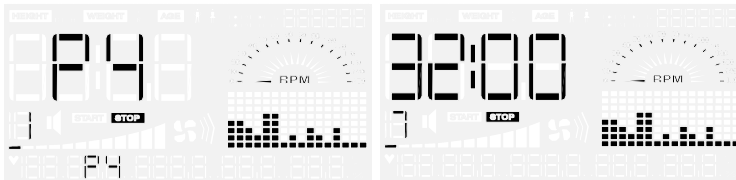
To pause the program while exercising, press the “STOP” button. To quit the program, press the “STOP” button twice. At the end of the program when the preset target has been achieved, the computer will beep.



P4: RANDOM program

After the user has selected “P4- RANDOM program”, The TIME will show the workout time setting of “32:00”, Press the “UP /DOWN” button to adjust workout time, Then press the “ENTER” to confirm. Press the “START” button to begin the exercise program. The resistance display will show “1”. To increase or decrease the resistance while exercise, press the “UP/DOWN” button. The target time will count down, the DISTANCE and CALORIES will count up from 0.

To pause the program while exercising, press the “STOP” button, To quit out the program, press the “STOP” button twice. At the end of the program when the target has been achieved, the computer will beep.



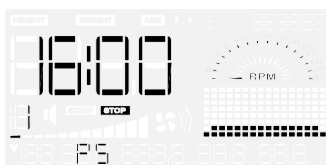
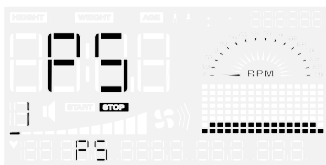
P5: Fat burning program

After the user has selected “P5 Fat burning program”, the TIME display will show the workout time setting of “32:00”, press the “UP /DOWN” button to adjust workout time then press “ENTER” to confirm. Press the “START” button to begin the “Fat burning program”.

The aim of a FAT BURNING program is to exercise for a longer period of time at a reduced level of intensity. This will allow you to burn more calories than if you were using a program that has higher levels of resistance over a shorter period of time.

The RESISTANCE display will show “1”. To increase or decrease the resistance while exercising, press the “UP/DOWN” button. The target time will count down, the DISTANCE, CALORIES display will count up from 0.

To pause the program while exercising, press the “STOP” button. To quit the program, press the “STOP” button twice. At the end of the program when the target has been achieved, the computer will beep.



P6: INTERVAL program

LEVEL

After the user has selected "P6 INTERVAL program", The SPEED display will show "L1"

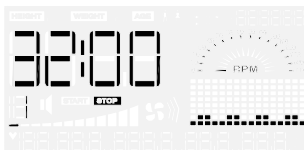
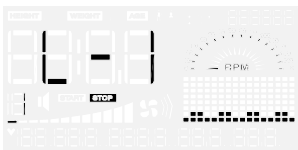
Press the "UP and DOWN" button to adjust the Level from "L1" to "L8", press the "ENTER" button to continue the program.

TIME

After you have set up the Level, press the "ENTER" button, The TIME display will show the workout time setting of "32:00", press the "UP and DOWN" button to adjust the TIME, press the "ENTER" button to confirm.

Press the "START" button to begin the exercise program. The RESISTANCE display will show the Level the user has set. To increase or decrease the resistance while exercising, press the "UP/DOWN" button. The time will count down to the end. The DISTANCE and CALORIES display will count up from 0.

To pause the program while exercising, press the "STOP" button. To quit the program, press the "STOP" twice. At the end of program count when the target has been achieved the computer will beep.



P7: ENDURANCE program

LEVEL

After the user has selected "P7" ENDURANCE program, the "SPEED" display will show "L1" Press the "UP and DOWN" button to adjust the Level from "L1" to "L8", press the "ENTER" button to continue the program.

TIME

After you have set up the Level, press the "ENTER" button, The TIME display will show the workout time setting of "32:00", press the "UP and DOWN" button to adjust the time, press the "ENTER" button to confirm.

Press the "START" button to begin the exercise program. The RESISTANCE display will show the Level the user has set. To increase or decrease the resistance while exercising, press the "UP /DOWN" button. The time will count down, the DISTANCE, CALORIES display will count up from 0.

P9: Target pulse program

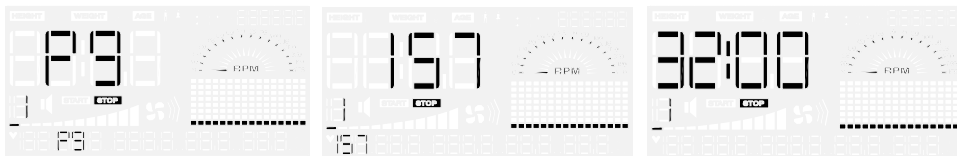
Pulse setting

After the user has selected “P9 Target pulse program”. The “PULSE” display will show and flash “157”. Press the UP/DOWN button to adjust the PULSE, after setting the PULSE, press the “ENTER” button to continue the program setting up.

Time

After you have selected “P9 Target pulse program”, the TIME display will show the workout time setting “32:00”. Press the UP/DOWN button to adjust workout time then press ENTER button to confirm. Press START to begin the exercise program.

To pause the program while exercising, press the “STOP” button. To quit the program, press the “STOP” button twice. At the end of the program when the target has been achieved, the computer will beep.



WARM UP – Target pulse program

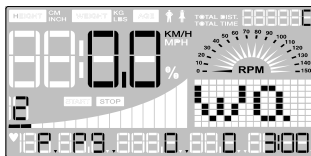
After completing the TIME set up and starting the program, there is a total 3 minute warm up section. The WARM UP section will help you reach the target workout PULSE. The resistance will start from 2. When the “warm up” section starts, the LCD display will show the words “warm up” three times.

When the user uses the “Warm up and Target pulse” program, the “DISTANCE and CALORIES” will count up from 0. The computer will detect the user pulse and compare it with the preset estimate normal pulse every 15 seconds. The 3 minutes warm up program will count down from the pre-set time. If the actual PULSE does not reach the target workout pulse, the resistance will increase one level every 15 seconds.

If the computer does not detect the user actual PULSE, the computer will pause the compare function and stop increasing the resistance. The LCD will show “NO PULSE”.

When the computer detects the actual pulse rate has reached the minimum target workout PULSE in the “warm up” section, the resistance will stop increasing and continue at the same resistance until the 3 minute warm up is completed and then go into the Target pulse main program.

If you cannot reach the minimum target workout pulse in 3 minutes, the program will continue the second 3 minutes WARM UP section. If during the second WARM UP the user still cannot reach the minimum target workout heart rate, the computer will continue to the third WARM UP section for 3 minutes. If the third WARM UP section still cannot bring up the actual pulse rate to the minimum target workout pulse, the computer will sound a beep, meanwhile the program will STOP, and TIME display will show “FAIL”, 10 seconds later, the program will return to power on status.



Target pulse main program

After the actual pulse rate reaches the minimum target workout pulse rate and completes the warm up section, the computer will go into the main program and the time will count down from the pre-set time. During the main program, the computer will detect the user pulse rate every 15 seconds. The RESISTANCE, DISTANCE, CALORIES will continue to count up from the “Warm up” section into the Target pulse Program. To increase or decrease the selected Pulse rate while exercising, press the “UP and DOWN” button.

If the computer does not detect the user actual pulse rate, the computer will pause the compare function and stop increasing the RESISTANCE. The LCD will show “NO PULSE”.

If the actual pulse rate cannot reach the maximum target workout pulse rate, the resistance level will be increased by 1 level every 15 seconds until the pulse rate reaches the maximum target workout pulse rate.

If the actual pulse is higher than the maximum target workout pulse rate, then the resistance will be reduced 1 level every 15 seconds until the actual pulse rate meets the maximum target workout pulse rate.

If the actual pulse is higher than the maximum target pulse rate for 3 minutes or over, the preset time counts down to the end, the computer will stop the Target pulse program and then begin the COOL DOWN function.

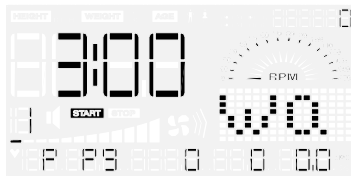
COOL DOWN –Target pulse program

After completing the Target pulse and the TIME counts down to zero there is a one-minute COOL DOWN program. The TIME display will show ‘COOL’ for 10 seconds and start flashing. The resistance will return to level 1 as the time counts down from 1:00 (including the 10 seconds ‘COOL’ display time).

When the computer starts the COOL DOWN program, the RESISTANCE will return to the “1” Level, the “DISTANCE and CALORIES” will continue in the “Target pulse” program display and count up continue.

To pause the program while exercising, press the “STOP” button. Press the “STOP” button twice and the program will return to POWER ON.

You cannot use the “UP, DOWN, START, MODE” buttons in the “COOL DOWN” program.



Metric (KM) to English (ML) conversion

The computer display can show both English and Metric information, if you want to change from the Metric to English, Please follow the below procedure:

When the computer is in the POWER ON status. Press and hold the “STOP” button then press the “UP” button. The LCD will display E-I and the number 1, you can select 2 by pressing the UP/DOWN button. Press the START button during the selection mode, the LCD will show the “KM/H” or “MPH”. Select set KM/H or MPH by pressing the UP/DOWN button, and then press the ENTER button to confirm.

It was showing “KM/H” unit if the user do not set up the program. The computer will show distance with the unit which the user setting. The computer just can use the “UP” ”DOWN” “STOP” button when setting the program.

Heart Rate Operation

The 5.1e comes with EKG hand pulse sensors which can be found on the handlebars. To operate pulse rate function, place the palms of your hands over the sensors. It will take a few seconds for your pulse rate to be displayed on the console. To keep monitoring, keep gripping the sensors, if the readings are intermittent you may not have full contact with the sensors or not enough of your palm on the sensor. Remove your hand and place it over the sensor again.

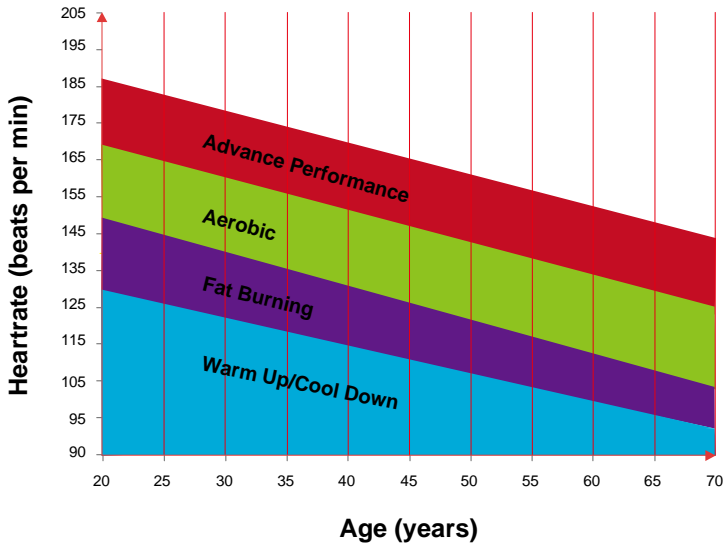
Heart Rate Training

To maximize your results from training it is essential to monitor the intensity of your workout through your heart rate.

It is imperative that you accurately determine the target pulse rate within which to train in order that you may improve your fitness at a safe, comfortable and sustainable level.

The following table on the next page is a rough guide to determine the level at which you should be exercising based upon your maximum heart rate (MHR).

Heart Rate diagram



You can calculate the target-heartrate for your training as follows:

Maximum heartrate = 220 minus age

For the different trainingtargets you should train with the following percentage of your maximum heartrate:

Health/Fat Burning: 65 – 75% of your max. heartrate

Fitness/Bodyshaping: 75 – 85% of your max. heartrate

Performance: 85 - 95% of your max. heartrate

Example:

You are 25 years old and want to train for the target Fitness:

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ of } 195 = 146,25$$

$$80\% \text{ of } 195 = 165,75$$

Your target-heartrate should be between 146 and 166 beats per minute.



This information is for your reference only. To determine your individual training intensity or in case you should have health restrictions please consult your physician before starting exercising.

Customer Service

Spare Part Order:

By giving the serial number of your product you can order spare parts via our technical support team on 0871 474 2614.

Contact

RFE INTERNATIONAL LTD

DSV HOUSE

MAIDSTONE RD

KINGSTON

MILTON KEYNES

MK10 0AJ

head office tel: 0044 (0) 1908 512244

head office fax: 0044 (0) 1908 512245

e-mail: info@rfeinternational.com

web: www.reebokfitness.co.uk

Technical support:

tel: 0044 (0) 871 474 2614

e-mail: techsupport@rfeinternational.com

Advice

The owner's manual is only for the customer reference. **Reebok** can not be held responsible for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

Warranty

Limited Warranty – UK Only

RFE International Ltd. (RFE), warrants this product to be free from defects in workmanship and material, under normal use and service conditions, for a period of (2) two years for parts and labour. This warranty extends only to the original purchaser. RFE's obligation under this warranty is limited to replacing or repairing, at RFE's option, the product through one of its authorized service centers. All repairs for which warranty claims are made must be pre-authorized by RFE. This warranty does not extend to any product or damage to the product caused by or attributed to freight damage, abuse, misuse, improper or abnormal usage or repairs not provided by a RFE authorized service centre, products used for commercial or rental purposes, or products used as store display models. No other warranty beyond that specifically set forth above is authorized by RFE.

RFE is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages arising out of or in connection with the use of performance of the product or damages with respect to any economic loss, loss of property, loss of revenues or profits, loss of enjoyment or use, costs of removal, installation or other consequential damages of whatsoever nature.

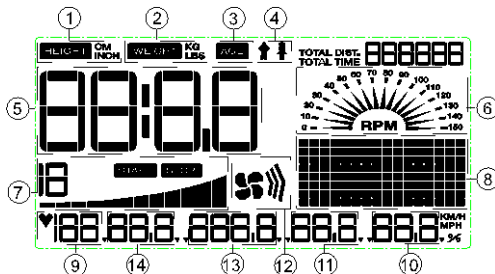
The warranty extended hereunder is in lieu of any and all other warranties and any implied warranties of merchantability or fitness for a particular purpose is limited in its scope and duration to the terms set forth herein.

This warranty gives you specific legal rights.



Avant le montage et l'utilisation de votre appareil de fitness, veuillez lire attentivement les consignes de sécurité jointes aux instructions de service.

ECRAN



Pour pouvoir changer entre métrique et affichage anglo-saxon, veuillez lire les chapitres „Conversion de métrique à anglo-saxon ».

Affichage de la taille (1)

Affichage de la taille de 50-250 cm ; 25-100 inches.

Valeur présélectionnée : 170 cm ; 67 inches

Affichage du poids (2)

Affichage du poids de 20-200 kg ; 44-440 lbs

Valeur présélectionnée : 68 kg ; 150 lbs.

Affichage de l'âge (3)

Affichage de l'âge de 10 à 99 ans.

Valeur présélectionnée : 35 ans

Affichage du sexe (4)

L'affichage du sexe: masculin ou féminin.

Affichage de la durée (5)

Affichage de la durée de l'entraînement de 0:00 à

99:00 min. Valeur présélectionnée :

32:00 min.

Diagramme RPM (rotation par minute)(6)

Affichage de rotation par minute de 0 à 199.

L'affichage RPM augmente par pas de 10. Si la valeur RPM est à 34, 30 sera affiché.

Affichage de la résistance (7;8)

Affichage des résistances des pas par étape de 1 à 16.

Affichage du pouls (9)

Affichage de la fréquence cardiaque de 0 à 199 battements/min.

Indication de vitesse (10)

Affichage de vitesse de 0.0 à 99.9 km/h ; MPH.

Affichage de puissance (en watts) (11)

Affichage de la puissance en watts de 0 à 999.

Ventilateur (12)

Affichage du statut de ventilateur.

Affichage des calories (13)

Affichage de consommation de calories de 0 à 999 kcal. Cette fonction sert uniquement d'orientation et ne peut pas être utilisée comme évaluation médicale.

Affichage de distance (14)

Affichage de la distance parcourue de 0 à 99.9 km ; miles.

Programmes (14)

Affichage des programmes de P1 à P9.

Touches et fonctions

START



Touche START

Appuyez sur START pour commencer l'entraînement

STOP



Touche STOP

Appuyez sur STOP pour arrêter l'entraînement en cours

Appuyez deux fois sur STOP pour retourner au mode POWER ON

RESISTANCE



Augmentation de la résistance

Appuyez sur cette touche pour augmenter la résistance ou pour choisir un programme



Diminution de la résistance

Appuyez sur cette touche pour diminuer la résistance ou pour choisir un programme

ENTER



Touche ENTER

Appuyez sur ENTER pour confirmer les réglages de programmes.

MODE



Touche MODE

Appuyez sur la touche pour changer d'affichage

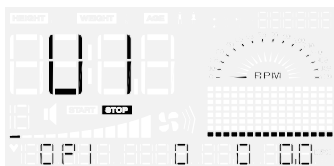


Ventilateur:

Pour activer le ventilateur, appuyez sur le bouton du ventilateur..

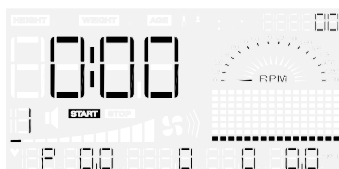
POWER ON

Après avoir connecté l'appareil au réseau électrique, appuyez sur la touche POWER. L'écran LCD clignote. Pour quitter le statut POWER ON, appuyez après l'utilisation de l'appareil deux fois sur la touche STOP.



Démarrage RAPIDE

Appuyez sur START lorsque l'ordinateur est en statut POWER ON, pour activer le programme démarrage rapide. En même temps la durée, distance, rotation par minutes et calories s'affichent de façon ascendante à partir de « 0 ».

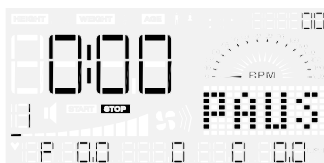


Mode repos

Si la console se trouve au mode POWER ON et que pendant 3 minutes, aucune touche n'a été appuyée, l'écran s'éteindra automatiquement. Appuyez sur une touche quelconque ou démarrer l'appareil, le mode POWER ON s'active de nouveau.

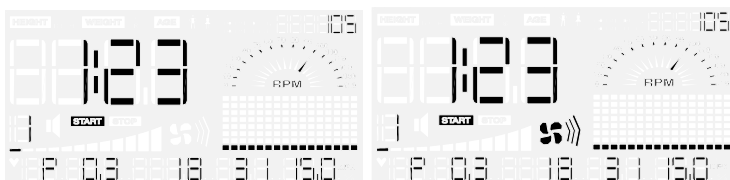
MODE PAUSE

Si vous vous retrouvez dans le programme pause et que vous ne pédalez pas pendant plus de 30 secondes, le détecteur ne reçoit pas de signal RPM et la console se met au mode pause. En pédalant de nouveau ou en appuyant la touche START, la console se remet dans le mode programme et le remet en marche. Pendant l'entraînement vous pouvez passer au mode pause en appuyant la touche STOP. En appuyant sur la touche STOP deux fois, vous passez au mode POWER ON.



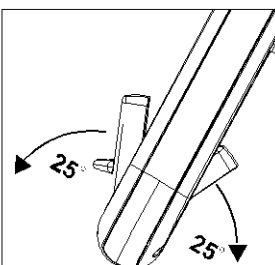
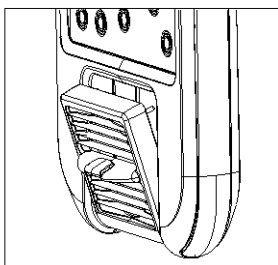
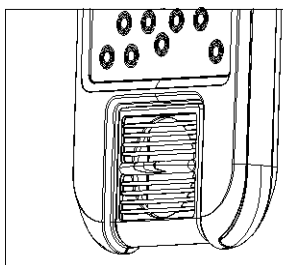
Fonction du ventilateur:

Pour activer le ventilateur, appuyez sur le bouton du ventilateur. En appuyant sur le bouton du ventilateur vous ajustez également la vitesse du ventilateur.



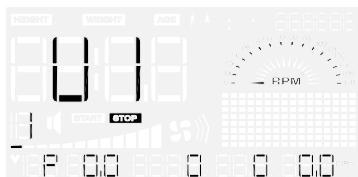
Première pression:  Seconde pression:  Troisième press:  Quatrième press: STOP

Lors du réglage de l'angle du ventilateur assurez vous de ne pas trop incliner . Cette fonctionnalité est destinée à une inclinaison de 25 degrés vers le haut et de 25 degrés vers le bas. Une trop grande inclinaison peut endommager le ventilateur.



Programme

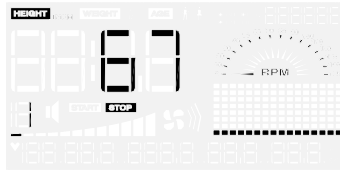
Pour choisir un des programmes d'utilisateurs, vous devez d'abord choisir le CODE UTILISATEUR. Appuyez sur la touche fléchée pour choisir un code d'utilisateur de U1 à U9. Cela sera affiché à l'écran de résistance. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix. Si les données d'utilisateur sont déjà enregistrées, appuyez sur ENTER et maintenez la touche enfoncée pendant 5 secondes. L'ordinateur quitte les données d'utilisateur et vous mène aux sélections des programmes.



Pour enregistrer des nouvelles informations, veuillez suivre les opérations suivantes:

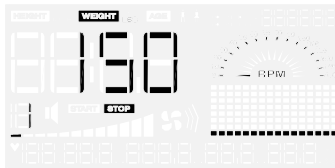
Taille de l'utilisateur

Après confirmation du code, l'affichage de taille dans l'écran clignote avec une valeur présélectionnée de 170cm/67 inches. Appuyez sur la touche fléchée pour régler votre taille et confirmez par ENTER.



Poids d'utilisateur

Après que la taille a été confirmée, l'affichage du poids dans l'écran clignote avec une valeur présélectionnée de 68kg/150lbs. Appuyez sur la touche fléchée pour régler votre poids et confirmez par ENTER.

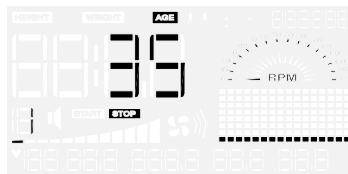


Âge de l'utilisateur

Après confirmation du poids, l'affichage de l'âge dans l'écran clignote avec la valeur présélectionnée de 35 ans. Appuyez sur la touche fléchée pour sélectionner votre âge et confirmez par ENTER. Lorsque l'âge a été confirmé, les données de la fréquence cardiaque se règlent automatiquement.

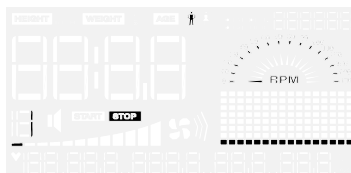
Fréquence cardiaque normale à prévoir : $(220 - \text{Âge}) \times 65\%$

Fréquence cardiaque maximale à prévoir : $(220 - \text{Âge}) \times 85\%$



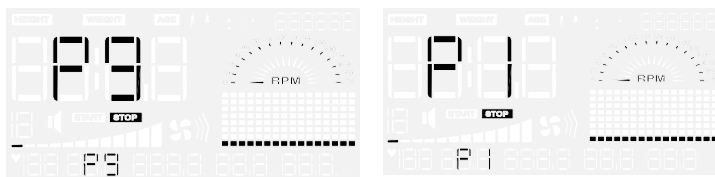
Sexe de l'utilisateur

Après confirmation de votre âge, un symbole pour indication du sexe sera affiché. Choisissez avec les touches fléchées entre masculin ou féminin et confirmez par ENTER.



Réglage de programme pour P1 à P9

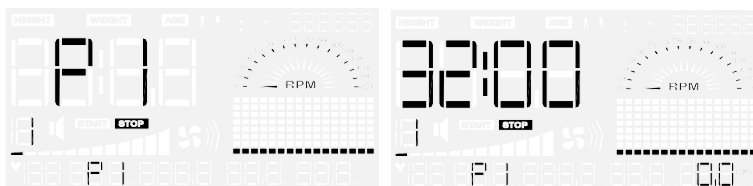
Après confirmation du sexe, l'écran LCD affiche P1. Appuyez sur la touche fléchée pour choisir un programme de P1 à P9 et confirmez par ENTER.



P1: Objectif – Durée

Si vous choisissez P1, la programmation vous indiquera la durée 32:00. Appuyez sur la touche fléchée pour régler l'objectif de durée et confirmez par ENTER. Appuyez sur START pour commencer l'entraînement. La touche fléchée vous permet de changer la résistance pendant l'exercice. La durée programmée compte à rebours jusqu'à 0. La distance et les calories sont additionnées.

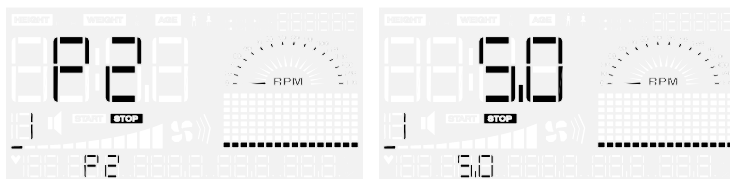
Pour interrompre l'exercice, appuyez sur STOP. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur START. Pour retourner au mode des programmes, appuyez sur ENTER et maintenez la touche pendant un moment.



P2: Objectif - Distance

Si vous avez choisi P2, l'affichage de distance vous affiche la donnée 5.0. Appuyez sur la touche fléchée pour programmer votre objectif de distance et ensuite confirmez par ENTER. Appuyez sur START pour commencer l'entraînement. La touche fléchée vous permet de changer la résistance pendant l'exercice. La distance programmée compte à rebours jusqu'à 0, la durée et les calories sont additionnées.

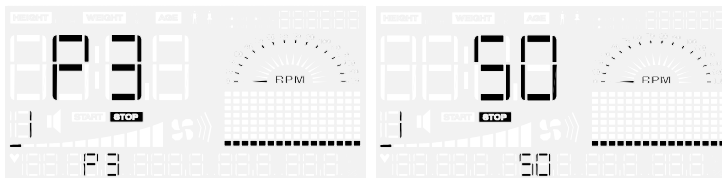
Pour interrompre l'exercice, appuyez sur STOP. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur START. Pour retourner au mode des programmes, appuyez sur ENTER et maintenez la touche pendant un moment.



P3: Objectif - calories

Si vous avez choisi P3, l'écran des calories vous affiche la donnée 50. Appuyez sur la touche fléchée pour introduire votre objectif des calories et confirmez par ENTER. Appuyez STAR pour commencer l'entraînement. La touche fléchée vous permet de changer la résistance pendant l'exercice. La valeur des calories introduite compte à rebours jusqu'à 0, la durée et la distance sont additionnées.

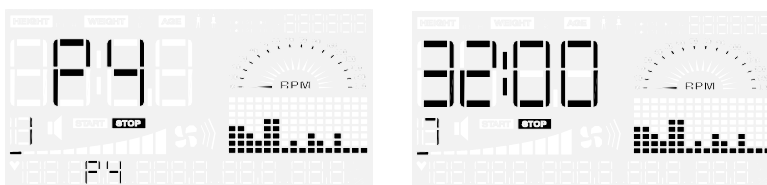
Pour interrompre l'exercice, appuyez sur STOP. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur START. Pour retourner au mode des programmes, appuyez sur ENTER et maintenez la touche pendant un moment.



P4: Programme RANDOM

Si vous avez choisi P4, l'écran de durée montre la durée présélectionnée de l'exercice de 32:00. Appuyez sur la touche fléchée pour régler la durée souhaitée d'entraînement. Appuyez sur ENTER pour confirmer. La touche fléchée vous permet de changer la résistance pendant l'exercice. Le décompte se fera jusqu'à « 0 ».

Pour interrompre l'exercice, appuyez sur STOP. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur START. Pour retourner au mode des programmes, appuyez sur ENTER et maintenez la touche pendant un moment. Lorsque le programme a compté la durée à rebours jusqu'à « 0 », une alarme sonore prolongée se fait entendre.



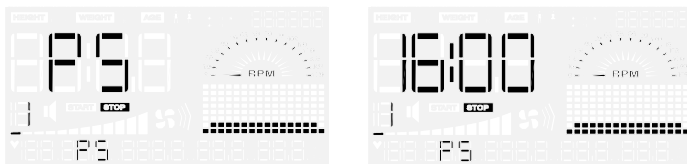
P5: Programme dépense calorique

Si vous choisissez P5, l'écran affichera 32:00. Appuyez sur la touche fléchée pour régler la durée souhaitée d'entraînement. Appuyez sur ENTER pour confirmer. Appuyez sur START pour commencer le programme de dépense calorique.

Le but du programme de dépense calorique est de s'entraîner pendant une longue durée, avec une intensité faible. On brûle ainsi plus de calories que par un entraînement d'une intensité plus élevée, mais avec une durée plus courte.

La touche fléchée vous permet de changer la résistance pendant l'exercice. Le programme d'affichage de la durée sera décompté à rebours, la distance et les calories sont évaluées.

Pour interrompre l'exercice, appuyez sur STOP. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur START. Pour retourner au mode des programmes, appuyez sur ENTER et maintenez la touche pendant un moment. Lorsque le programme arrive à « 0 », une alarme sonore prolongée se fait entendre.



P6: Programme intervalle

Niveau

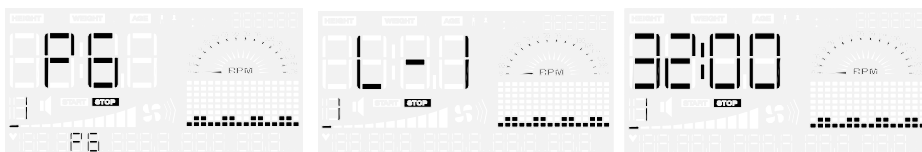
Si vous avez choisi P6, l'écran de vitesse affiche « L1 ». Choisissez avec les touches fléchées entre les niveaux « L1 » à « L8 » et appuyez sur ENTER pour continuer le programme.

Durée

Après avoir choisi le niveau appuyer sur ENTER. L'écran « durée » indique maintenant le réglage de durée d'exercice 32:00. Appuyez sur la touche fléchée pour régler la durée souhaitée d'entraînement. Appuyez sur ENTER pour confirmer.

Appuyez sur START pour commencer le programme. L'écran de résistance affiche le niveau sélectionné de l'utilisateur. La touche fléchée vous permet de changer la résistance pendant l'exercice. Le programme d'objectif de durée compte la durée à rebours jusqu'à « 0 ». En même temps, la distance et les calories sont affichées de façon ascendante depuis « 0 ».

Pour interrompre l'exercice, appuyez sur STOP. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur START. Pour retourner au mode des programmes, appuyez sur ENTER et maintenez la touche pendant un moment. Lorsque le programme a compté la durée à rebours jusqu'à « 0 », une alarme sonore prolongée se fait entendre.



P7: Programme endurance

Niveau

Si vous avez choisi P7, l'écran de la vitesse affiche « L1 ». Choisissez avec les touches fléchées entre les niveaux « L1 » à « L8 » et appuyez sur ENTER pour continuer le programme.

Durée

Si vous avez choisi le niveau appuyez sur ENTER. L'écran durée indique maintenant le réglage de durée d'exercice 32:00. Appuyez sur la touche fléchée pour régler la durée souhaitée d'entraînement. Appuyez sur ENTER pour confirmer.

Appuyez sur START pour commencer le programme d'endurance. L'écran de résistance affiche le niveau sélectionné de l'utilisateur. La touche fléchée vous permet de changer la résistance pendant l'exercice. Le programme d'objectif de durée compte la durée à rebours jusqu'à « 0 ». En même temps, la distance et les calories sont affichées de façon ascendante depuis « 0 ».

Pour interrompre l'exercice, appuyez sur STOP. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur START. Pour retourner au

P9: Programme objectif pouls

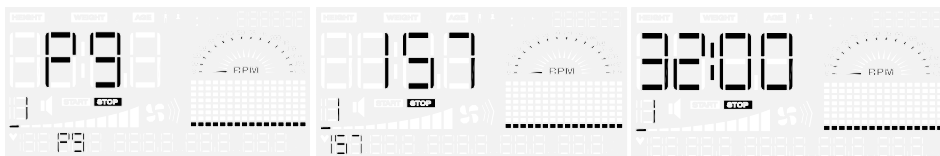
Réglage du Pouls

Si vous avez choisi P9, l'écran affiche « 157 ». Choisissez avec la touche fléchée votre réglage du pouls et puis appuyez sur ENTER pour continuer le programme.

Durée

Après introduction du pouls objectif appuyez sur ENTER. L'écran durée indique maintenant le réglage de durée d'exercice 32:00. Appuyez sur la touche fléchée pour régler la durée d'entraînement désirée et confirmez avec ENTER. Appuyez sur START pour commencer l'entraînement.

Pour interrompre l'exercice, appuyez sur STOP. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur START. Pour retourner au mode des programmes, appuyez sur ENTER et maintenez la touche pendant un moment. Lorsque le programme a compté la durée à rebours jusqu'à « 0 », une alarme sonore prolongée se fait entendre.



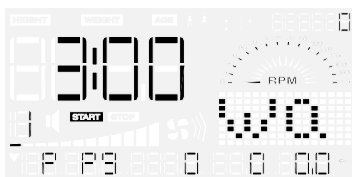
WARM UP – PROGRAMME POULS OBJECTIF

Après que vous avez commencé le programme et programmé la durée, 3 étapes de WARM UP s'affichent. Le programme WARM UP a un compte à rebours de 3 minutes. Il vous aide à atteindre le pouls objectif d'entraînement. La résistance commence au niveau 2. Quand le programme WARM UP commence, les mots WARM UP clignotent 3 fois à l'écran LCD.

Si vous vous entraînez avec les programmes WARM UP et le pouls objectif, l'ordinateur évalue votre fréquence cardiaque et le compare toutes les 15 secondes avec le pouls normal prévu. Utilisez la touche fléchée pour changer la fréquence cardiaque choisie. Toutes les 3 minutes le programme WARM UP compte à rebours le temps programmé. Si le pouls actuel n'atteint pas le pouls objectif d'entraînement, la résistance augmente toutes les 15 secondes d'un niveau.

Si l'ordinateur ne reconnaît pas le pouls actuel, la fonction de comparaison est interrompue et la résistance reste constante. L'écran LCD affiche « NO PULSE ». Si l'ordinateur mesure deux fois une fréquence cardiaque, qui correspond au minimum du pouls objectif d'entraînement, la résistance n'augmente plus. Le programme fonctionne 3 minutes à la résistance constante et le WARM UP se termine. Puis le programme principal de pouls objectif.

Si vous n'atteignez pas le pouls objectif de l'entraînement dans les 3 premières minutes, 3 minutes de programme WARM UP supplémentaires ont lieu. Si ensuite le pouls objectif n'est toujours pas atteint, une troisième phase de WARM UP suit. Si le pouls objectif minimum n'est toujours pas atteint, l'ordinateur prévient par une alarme sonore et le programme est interrompu. A l'écran de durée apparaît « FAIL » et 10 secondes plus tard le programme revient au mode POWER ON.



Programme de pouls objectif (programme principal)

Après que le pouls actuel a atteint le pouls objectif minimum d'entraînement et le programme WARM UP se termine, le programme principal démarre et la durée programmée compte à rebours jusqu'à « 0 ». Pendant l'exercice l'ordinateur évalue toutes les 15 secondes la fréquence cardiaque en cours. En même temps la résistance, la distance et les calories du WARM UP sont affichées de façon ascendante. Les touches fléchées vous permettent de changer la fréquence cardiaque pendant l'entraînement.

Si l'ordinateur ne reconnaît pas le pouls actuel, la fonction de comparaison est interrompue et la résistance reste constante. L'écran LCD affiche « NO ULSE ».

Au cas où le pouls actuel n'atteint pas l'objectif de pouls d'entraînement maximal, la résistance augmente d'un niveau toutes les 15 secondes, jusqu'à ce que le pouls objectif d'entraînement maximal soit atteint.

Si le pouls actuel est plus élevé que le pouls objectif d'entraînement maximal, la résistance diminue d'un niveau toutes les 15 secondes jusqu'à ce que la fréquence cardiaque actuelle corresponde à l'objectif de pouls d'entraînement.

Si le pouls actuel dépasse de 3 minutes l'objectif de pouls d'entraînement maximal ou si la durée programmée est expirée, le programme d'objectif de pouls se termine et la fonction du COOL DOWN commence.

Programme de pouls objectif COOL DOWN

Une fois le programme de pouls objectif terminé, le programme COOL DOWN commence automatiquement. A l'écran de temps clignote « COOL » pendant 10 secondes. Pendant que la durée compte à rebours à partir de 1:00, la résistance retourne au premier niveau. La distance et les calories sont affichées de façon ascendante.

Pour interrompre le programme, appuyez sur STOP. Pour retourner au mode POWER ON appuyez de nouveau STOP. Lorsque le programme COOL DOWN est en marche, il n'est pas possible d'utiliser la touche fléchée START et MODE.

Conversion du système métrique au système anglo-saxon

L'écran de l'ordinateur peut afficher toutes les informations en système métrique ou en système anglo-saxon. Pour changer le réglage, veuillez suivre les instructions:

Lorsque l'ordinateur se trouve dans le statut POWER ON, appuyez et maintenez STOP, appuyez ensuite sur la touche fléchée vers le haut. L'écran affiche E-I et le numéro « 1 ». La touche fléchée vous permet de changer de « 1 » à « 2 ». Appuyez sur START pour entrer au mode de sélection. Vous pouvez choisir via la touche fléchée entre km/h et MPH et confirmer avec ENTER.

Affichage fréquence cardiaque

Le guidon de l'appareil est muni de détecteurs de pouls à main pour ECG. Pour afficher la fréquence cardiaque, placez vos paumes sur les détecteurs. Il est possible qu'il faille attendre quelques secondes avant que la console n'affiche votre pouls. Pour observer le pouls, maintenez les détecteurs avec vos paumes. Si l'affichage s'interrompt, vos paumes n'ont probablement pas de contact avec les détecteurs. Rétablissez le contact comme décrit.

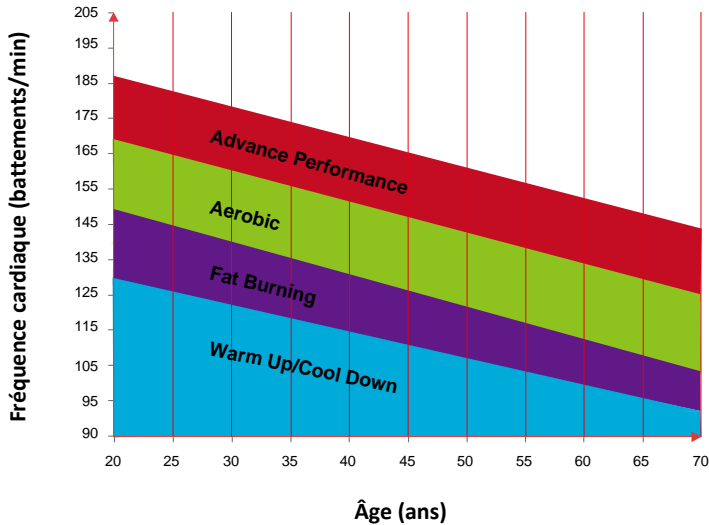
Exercice de fréquence cardiaque

Pour obtenir des résultats d'entraînement optimisés, il est recommandé de régler l'intensité de votre entraînement en fonction de la fréquence cardiaque.

Il est absolument nécessaire que vous déterminiez exactement le pouls objectif avec lequel vous désirez vous entraîner pour pouvoir améliorer votre forme d'une façon durable et agréable.

Le tableau suivant sert d'orientation pour déterminer le niveau optimal de votre entraînement, basé sur les données de votre fréquence cardiaque maximale.

Diagramme de fréquence cardiaque



Vous pouvez déterminer votre pouls objectif comme suit:

Fréquence cardiaque maximale = 220 moins l'âge

Pour les différents objectifs d'entraînement, vous devez vous entraîner avec les pourcentages de votre fréquence cardiaque suivants :

Santé / Consommation de calories:	65-75% de votre fréquence cardiaque max.
Fitness / forme du corps :	75-85% de votre fréquence cardiaque max.
Performance :	85-95 % de votre fréquence cardiaque max.

Exemple:

Vous avez 25 ans et aimeriez améliorer votre forme :

220-25 = 195
 75% de 195 = 146,25
 85 % de 195 = 165,75

Vous devez vous entraîner avec une fréquence cardiaque située entre 146 et 166.



Ces informations ne sont que des conseils. Pour déterminer votre intensité d'entraînement individuelle ou en cas de restriction de santé, veuillez vous adresser à votre médecin avant de commencer votre entraînement.

Réalisez et téléchargez votre plan d'entraînement personnel sur :

www.getfit-concept.de

get fit **concept**

"Le service est seulement en allemand disponible."

SAV

Forum aux questions (FAQ):

Si vous avez des questions sur le produit ou le montage ou si vous avez des problèmes lors de son utilisation, consultez

www.reebokfitness.de → Service → FAQs

Commande de pièces de rechange

Vous pouvez commander des pièces de rechange par notre e-mail ou en ligne gratuitement en indiquant le numéro de série de votre appareil:

www.reebokfitness.de → Service → Ersatzteilbestellung (Commande de pièces de rechange)

Contact

Green Fitness GmbH

Am Schlag 5

65549 Limburg a.d.Lahn

e-mail: service@green-fitness.de

web: www.reebokfitness.de

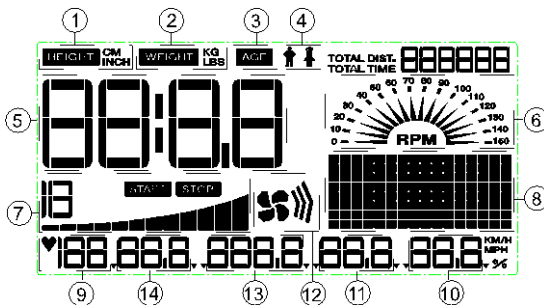
Consigne

Ces instructions de service ne servent que de référence pour le client. **Reebok** n'assume aucune responsabilité pour les erreurs dues à la traduction ou à des modifications techniques du produit.



Gelieve voorafgaand aan de montage en het gebruik van het fitnessapparaat eerst de bijgevoegde veiligheidsaanwijzingen aandachtig te lezen.

DISPLAY



Hoe u van het metrieke naar het Engelse systeem kunt wisselen, leest u in het hoofdstuk "Wisselen van het metrieke naar het Engelse systeem". (2)

Weergave lichaamslengte (1)

Weergave van de lichaamslengte van 50-250 cm;
25-100 inch.

Vooraf ingestelde waarde: 170 cm; 67 inch.

Weergave lichaamsgewicht (2)

Weergave van het lichaamsgewicht van 20-200 kg;
44-440 lbs.

Vooraf ingestelde waarde: 68 kg; 150 lbs.

Weergave leeftijd (3)

Weergave van de leeftijd tussen 10 en 99 jaar. Vooraf
ingestelde waarde: 35 jaar.

Weergave geslacht (4)

Weergave van het geslacht in mannelijk of vrouwelijk.

Weergave tijd (5)

Weergaven van de trainingsduur van 0:00 tot 99:00
min. Vooraf ingestelde waarde: 32:00 min.

RPM-diagram (rotaties per minuut) (6)

Weergave van het aantal rotaties per minuut van 0
tot 150. De RPM-weergave stijgt met stappen van 10.
Ligt de RPM-waarde bij 34, dan wordt 30
weergegeven.

Weergave weerstand (7;8)

Weergave van de trapweerstand in de niveaus 1 tot
16.

Hartslagweergave (9)

Weergave van de hartslagfrequentie van 0 tot 199
slagen/min.

Snelheidsweergave (10)

Weergave van de snelheid van 0,0 tot 99,9 km/u;
MPH.

Vermogenweergave (in WATT) (11)

Weergave van het prestatievermogen in WATT van 0
tot 999.

Calorieweergave (13)

Weergave van het calorieverbruik van 0 tot 999 kcal.

Deze functie dient als oriëntatie en is niet geschikt voor medische doeleinden.

Afstandswaergave (14)

Weergaven van de afgelegde afstand van 0,0 bis 99,9 km; mijlen.

Programma (14):

Weergave van het programma van P1 tot P9.

Toetsen en functies**START****START-toets**

Druk op START om met de training te beginnen.

STOP**STOP-toets**

Druk op STOP om de huidige training te onderbreken.

Druk twee keer op STOP om terug te keren naar de modus POWER ON.

RESISTANCE**Grotere weerstand**

Druk op deze toets om de weerstand te vergroten of om een programma uit te kiezen.

**Kleinere weerstand**

Druk op deze toets om de weerstand te verkleinen of om een programma uit te kiezen.

ENTER**ENTER-toets**

Druk op ENTER om de gekozen programma-instellingen te bevestigen.

MODE**MODE-toets**

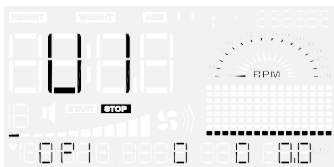
Druk op deze toets om van weergave te wisselen.

**VENTILATOR:**

Om de ventilator te activeren, drukt u op de ventilatorknop om deze aan te zetten.

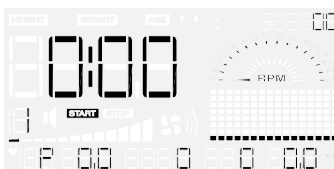
POWER ON

Druk op de toets POWER nadat u het apparaat aan het stroomnet heeft aangesloten. Het LCD-scherm licht op. Om de modus POWER ON te verlaten, drukt u na gebruik twee keer op de toets STOP.



Snelstart

Wanneer de computer zich in de status POWER ON bevindt, drukt u op START om het snelstartprogramma te activeren. Hierbij worden tijd, afstand, rotaties per minuut en calorieën van vanaf "0" opgeteld.

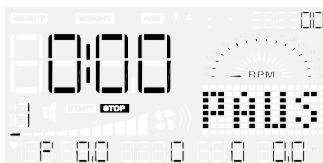


Slaapmodus

Bevindt de console zich in de modus POWER ON en wordt er 3 minuten lang niet op een toets gedrukt, dan wordt het display automatisch uitgeschakeld. Druk op een willekeurige toets of begin met lopen; het apparaat keert terug naar de modus POWER ON.

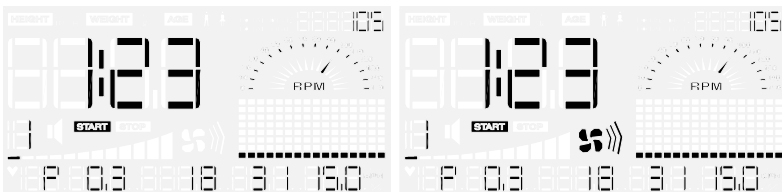
Pauzemodus

Bevindt u zich in de programmamodus en worden de pedalen langer dan 30 seconden niet bewogen, dan ontvangt de sensor in het apparaat geen RPM-sigitaal en gaat de console over naar de pauzmodus. Door de pedalen weer in beweging te brengen of op de START-toets te drukken, keer de console terug naar de programmamodus en wordt het programma voortgezet. Tijdens de training kunt u door een keer op de toets STOP te drukken naar de pauzmodus overgaan. Door twee keer op STOP te drukken, komt u in de modus POWER ON.



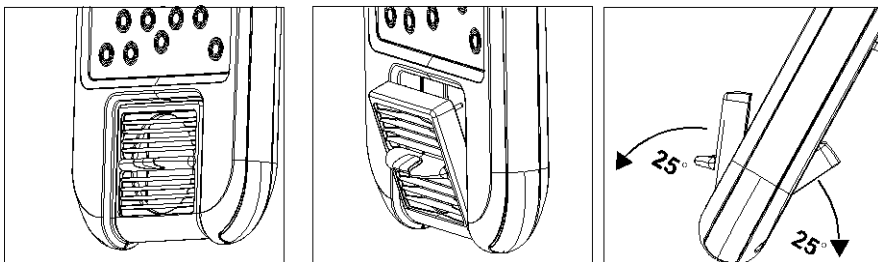
VENTILATORFUNCTIE:

Om de ventilator te activeren, drukt u op de ventilatorknop om deze aan te zetten. De ventilatorsnelheid kan ook worden ingesteld met de ventilatorknop.

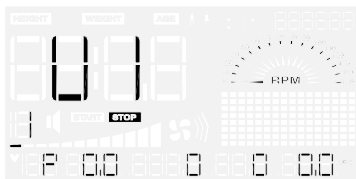


1^e keer drukken:  2^e keer:  3^e keer:  4^e keer: STOP

Indien u de hoek van de ventilator instelt, moet u erop letten dat u deze niet te ver roteert. De maximale hoek is 25 graden, zowel naar beneden als naar boven. Te ver naar beneden of naar boven bewegen, beschadigt de constructie.

**Programma**

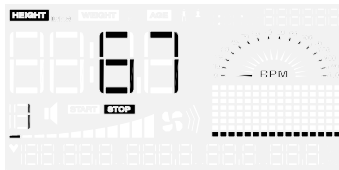
Om een van de gebruikersprogramma's te kiezen, dient u eerst de GEBRUIKERSCODE uit te kiezen. Druk op de pijltjestoetsen om een gebruikerscode tussen U1 en U9 te kiezen. Dit wordt in het weerstandsdisplay weergegeven. Druk op ENTER om de keuze te bevestigen. Indien de gebruikersinformatie al op een eerder tijdstip werd opgegeven, drukt u op ENTER en houdt u de toets 5 seconden lang ingedrukt. De computer verlaat nu de gebruikersinstellingen en gaat over naar de programmaselectie.



Om nieuwe informatie toe te voegen, volgt u de volgende stappen op:

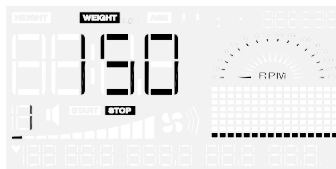
Lengte gebruiker

Nadat de gebruikerscode werd bevestigd, knipper in het display de lengte weergave met een vooraf ingestelde waarde van 170cm/67 inches. Druk op de pijltjestoetsen om de lengte in te stellen en bevestig met ENTER.



Gewicht gebruiker

Nadat de lengte werd bevestigd, knippert in het display de gewicht weergave met een vooraf ingestelde waarde van 68kg/150 lbs. Druk op de pijltjestoetsen om het gewicht in te stellen en bevestig met ENTER.

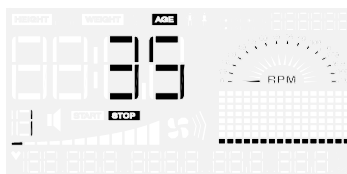


Leeftijd gebruiker

Nadat het gewicht werd bevestigd, knippert in het display de leeftijdsweergave met een vooraf ingestelde waarde van 35 jaar. Druk op de pijltjestoetsen om uw leeftijd in te stellen en bevestig met ENTER. Wanneer de leeftijd werd bevestigd, worden de hartslaggegevens automatisch ingesteld.

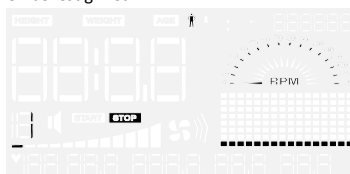
De te verwachten normale hartslag: $(220 - \text{leeftijd}) \times 65\%$

De te verwachten maximale hartslag: $(220 - \text{leeftijd}) \times 85\%$



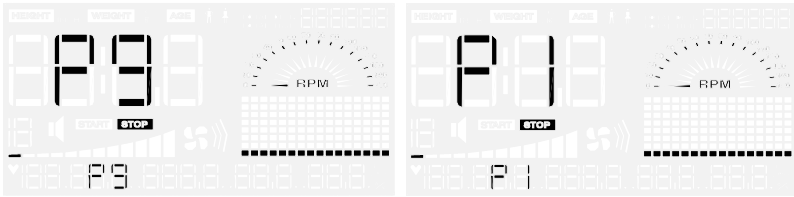
Geslacht gebruiker

Nadat u uw leeftijd heeft bevestigd, wordt er een symbool voor het geslacht weergegeven. Kies met de pijltjestoetsen tussen mannelijk en vrouwelijk en bevestig met ENTER.



Programma-instelling voor P1 tot P9

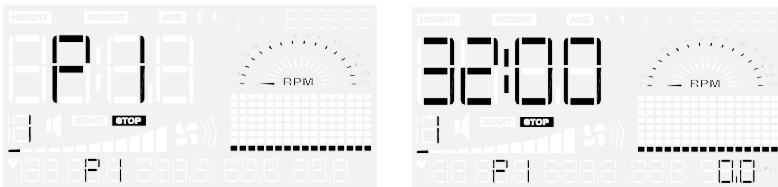
Nadat u het geslacht heeft bevestigd, toont het LCD-scherm P1. Druk op de pijltjestoets om een programma P1 tot P9 te kiezen en bevestig met ENTER.



P1: Tijd - doelinstelling

Nadat u P1 heeft gekozen, wordt de tijdsinstellingen 32:00 weergegeven. Druk op de pijltjestoets om uw doeltijd in te stellen en bevestig met ENTER. Druk op START om met de training te beginnen. U kunt de weerstand gedurende de training met de pijltjestoetsen veranderen. De ingestelde tijd wordt tot 0 afgeteld, de afstand en calorieën worden geëxtrapoleerd.

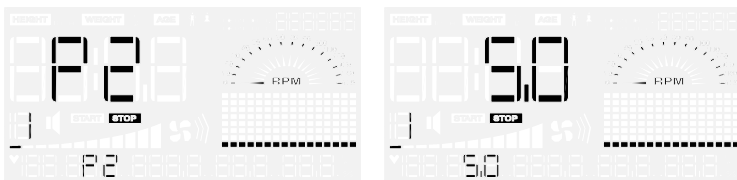
Om de training te onderbreken, drukt u op STOP. Om de training voort te zetten, drukt u op START. Om terug te keren naar de programmamodus, houdt u de ENTER-knop ingedrukt.



P2: Afstand – doelinstelling

Nadat P2 werd ingesteld, wordt bij de afstandsweergave de instelling 5.0 weergegeven. Druk op de pijltjestoetsen om de doelf afstand in te stellen en bevestig met ENTER. Druk op START om met de training te beginnen. U kunt de weerstand gedurende de training met de pijltjestoetsen veranderen. De ingestelde afstand wordt tot 0 afgeteld, de afstand en calorieën worden geëxtrapoleerd.

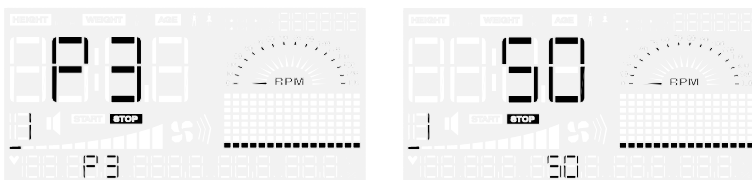
Om de training te onderbreken, drukt u op STOP. Om de training voort te zetten, drukt u op START. Om terug te keren naar de programmamodus, houdt u de ENTER-knop ingedrukt.



P3: Calorieën – Doelinstelling

Nadat u P3 heeft gekozen, wordt de calorie-instellingen 50 weergegeven. Druk op de pijltjestoets om uw doelcalorieën in te stellen en bevestig met ENTER. Druk op START om met de oefening te beginnen. U kunt de weerstand gedurende de training met de pijltjestoetsen veranderen. De ingestelde caloriewaarde wordt tot 0 afgeteld, de tijd en afstand worden geëxtrapoleerd.

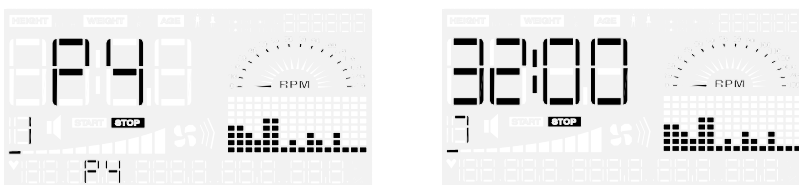
Om de training te onderbreken, drukt u op STOP. Om de training voort te zetten, drukt u op START. Om terug te keren naar de programmamodus, houdt u de ENTER-knop ingedrukt.



P4: Random-programma

Nadat P4 werd gekozen, geeft het tijdsdisplay de vooraf ingestelde oefeningsduur van 32:00 weer. Druk op de pijltjestoets om de gewenste trainingsduur in te stellen. Druk op ENTER om te bevestigen. U kunt de weerstand gedurende de training met de pijltjestoetsen veranderen. Het programma met ingestelde doeltijd telt de tijd af tot "0".

Om de training te onderbreken, drukt u op STOP. Om de training voort te zetten, drukt u op START. Om terug te keren naar de programmamodus, houdt u de ENTER-knop ingedrukt. Wanneer het programma volledig tot "0" heeft afgeteld, geeft het als waarschuwing een lange pieptoon af.



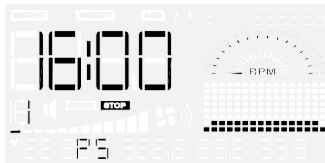
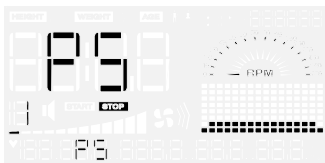
P5: Vetverbrandingsprogramma

Als u P5 heeft gekozen, geeft het display voor de tijd 32:00 weer. Druk op de pijltjestoets om de gewenste trainingsduur in te stellen. Druk op ENTER om te bevestigen. Druk op START om met het vetverbrandingsprogramma te beginnen.

Het doel van het vetverbrandingsprogramma is om met geringe intensiteit gedurende lange periodes te trainen. Dit zorgt ervoor dat er meer calorieën worden verbruikt dat bij een training met een hoge intensiteit, maar korte belastingsduur.

U kunt de weerstand gedurende de training met de pijltjestoetsen veranderen. Het programma met de ingestelde doeltijd telt de tijd af tot "0". De afstand en calorieën worden geëxtrapoleerd.

Om de training te onderbreken, drukt u op STOP. Om de training voort te zetten, drukt u op START. Om terug te keren naar de programmamodus, houdt u de ENTER-knop ingedrukt. Wanneer het programma volledig tot "0" heeft afgeteld, geeft het als waarschuwing een lange pieptoon af.



P6: Intervalprogramma

Level

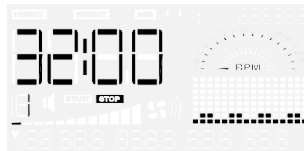
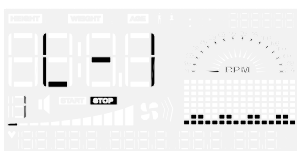
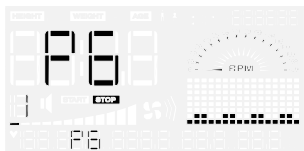
Als u P6 heeft gekozen, geeft het display voor de snelheid "L1" weer. Kies met de pijltjestoetsen het Level uit (van "L1" tot "L8") en druk op ENTER om het programma te starten.

Tijd

Druk op ENTER nadat u het level het ingesteld. Het display voor tijd geeft nu de trainingstijd voor de oefening (32:00) weer. Druk op de pijltjestoets om de gewenste trainingsduur in te stellen. Druk op ENTER om te bevestigen.

Druk op START om met het programma te beginnen. Het weerstandsdisplay geeft het door de gebruiker ingestelde level aan. U kunt de weerstand gedurende de training met de pijltjestoetsen veranderen. Het programma met ingestelde doeltijd telt de tijd af tot "0". Hierbij worden de afstand en calorieën vanaf "0" opgeteld.

Om de training te onderbreken, drukt u op STOP. Om de training voort te zetten, drukt u op START. Om terug te keren naar de programmamodus, houdt u de ENTER-knop ingedrukt. Wanneer het programma volledig tot "0" heeft afgeteld, geeft het als waarschuwing een lange pieptoon af.



P7: Conditieprogramma

Level

Nadat u P7 heeft gekozen, geeft het display voor de snelheid "L1" weer. Kies met de pijltjestoetsen het level uit (van "L1" tot "L8") en druk op ENTER om het programma te starten.

Tijd

Druk op ENTER nadat u het level het ingesteld. Het display voor tijd geeft nu de trainingstijd voor de oefening (32:00) weer. Druk op de pijltjestoets om de gewenste trainingsduur in te stellen. Druk op ENTER om te bevestigen.

Druk op START om met de conditietraining te beginnen. Het weerstandsdisplay geeft het door de gebruiker ingestelde level aan. U kunt de weerstand gedurende de training met de pijltjestoetsen veranderen. Het programma met ingestelde doeltijd telt de tijd af tot "0". Hierbij worden de afstand en calorieën vanaf "0" opgeteld.

Om de training te onderbreken, drukt u op STOP. Om de training voort te zetten, drukt u op START. Om terug te keren naar de programmamodus, houdt u de ENTER-knop ingedrukt. Wanneer het programma volledig tot "0" heeft afgeteld, geeft het als waarschuwing een lange pieptoon af.

P9: Hartslagdoelprogramma

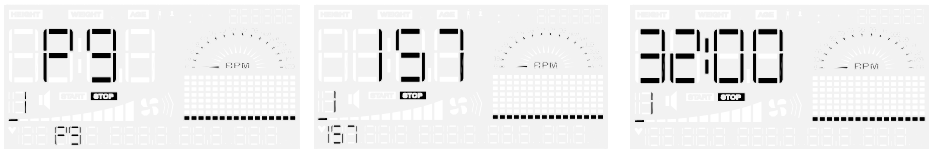
Hartslaginstellingen

Nadat u P9 heeft gekozen, geeft het display voor hartslag "157" weer. Met de pijltjestoetsen kunt u uw instelling voor hartslag kiezen en met ENTER start u het programma.

Tijd

Na het invoeren van de doelhartslag drukt u op ENTER. Het display voor tijd geeft nu de trainingstijd voor de oefening (32:00) weer. Druk op de pijltjestoets om de gewenste trainingsduur in te stellen en bevestig met ENTER. Druk op START om met de training te beginnen.

Om de training te onderbreken, drukt u op STOP. Om de training voort te zetten, drukt u op START. Om terug te keren naar de programmamodus, houdt u de ENTER-knop ingedrukt. Wanneer het programma volledig tot "0" heeft afgeteld, geeft het als waarschuwing een lange pieptoon af.



WARMING-UP – doelhartslagprogramma

Nadat u het programma heeft gestart en u de tijd heeft ingesteld, verschijnen de 3 WARMING-UP-niveaus. Het WARMING-UP-programma heeft een countdown van 3 minuten. Het helpt u bij het bereiken van de doelhartslag die u voor deze training hebt ingesteld. De weerstand begint op het tweede niveau. Wanneer het WARMING-UP-programma start, knippert het woord "WARM UP" 3 keer op het LCD-scherm.

Traint u met de WARMING-UP en het doelhartslagprogramma, dan bepaalt de computer uw hartslagfrequentie en vergelijkt hij deze iedere 15 seconden met verwachte normale hartslag. Gebruik de pijltjestoetsen tijdens de training om de gekozen hartslagfrequentie te veranderen. Alle 3 minuten telt het WARMING-UP-programma af vanaf de ingestelde tijd. Indien de doelhartslag niet wordt bereikt, wordt de weerstand iedere 15 seconden met één level verhoogd.

Indien de computer de huidige hartslag niet herkent, wordt de vergelijkingsfunctie onderbroken en blijft de weerstand constant. Het LCD-scherm toont dan "NO PULSE". Heeft de computer twee keer een hartslag gemeten die overeenkomt met de minimale doelhartslag, dan wordt de weerstand niet meer verhoogd. Het programma blijft 3 minuten op een constante weerstand staan en de WARMING-UP is beëindigd. Nu begint het hoofdprogramma van het doelhartslagprogramma.

Indien u de doelhartslag niet binnen 3 minuten bereikt, worden 3 extra minuten WARMING-UP ingelast. Als de doelhartslag daarna ook niet wordt bereikt, volgt er nog een derde WARMING-UP-fase. Indien de doelhartslag dan nog steeds niet op de minimale doelhartslag ligt, geeft de computer met een pieptoon aan dat het programma wordt afgebroken. Op het display voor tijd verschijnt "FAIL" en 10 seconden daarna keert het programma terug naar de modus POWER ON.



Doelhartslagprogramma (hoofdprogramma)

Nadat de actuele hartslag de minimale doelhartslag heeft bereikt en het WARMING-UP-programma is beëindigd, wordt het hoofdprogramma gestart en telt de gekozen tijdsinstelling af tot "0". Tijdens de training bepaalt de computer iedere 15 seconden de huidige hartslagfrequentie. Hierbij worden weerstand, afstand en calorieën van de WARMING-UP verder opgeteld en weergegeven. U kunt de hartslag gedurende de training met de pijltjestoetsen veranderen.

Indien de computer de huidige hartslag niet herkent, wordt de vergelijkingsfunctie onderbroken en blijft de weerstand constant. Het LCD-scherm toont "NO PULSE".

Indien de doelhartslag niet wordt bereikt, wordt de weerstand iedere 15 seconden met één level verhoogd, totdat de maximale doelhartslag is bereikt.

Indien de huidige hartslag hoger is dan de maximale doelhartslag, wordt de weerstand elke 15 seconden met één level verlaagd, tot de actuele hartslag overeenkomt met de doelhartslag.

Indien de actuele hartslag langer dan 3 minuten boven de maximale doelhartslag ligt, of als de ingestelde tijd is verstreken, wordt het doelhartslagprogramma beëindigd en de COOLING-DOWN-functie gestart.

COOLING-DOWN - doelhartslagprogramma

Na het beëindigen van het doelhartslagprogramma wordt automatisch het COOLING-DOWN-programma gestart. Op het display voor tijd knippert iedere 10 seconden "COOL". Terwijl vanaf 1:00 tot nul wordt afgeteld, wordt de weerstand verlaagd tot niveau 1. Afstand en calorieën worden verder opgeteld en weergegeven.

Om het programma te onderbreken, drukt u op STOP. Om terug te keren naar de modus POWER ON, drukt u nog een keer op STOP. Tijdens het COOLING-DOWN-programma kan er niet op de "START"-, "MODE"- en pijltjestoetsen worden gedrukt.

Wisselen van het metrieke naar het Engelse systeem

Het computerdisplay kan alle informatie in het metrieke of het Engelse systeem weergeven. Om de instellingen te wijzigen doet u het volgende:

Wanneer de computer zich in de modus POWER ON bevindt, houdt u STOP ingedrukt en klikt u daarna op de pijltjestoets naar boven. Het display toont nu E-I en het nummer "1". Met de pijltjestoetsen kunt u van "1" naar "2" wisselen. Druk op START om naar de keuzemodus over te gaan. Hier kunt u met de pijltjestoetsen wisselen tussen km/h en MPH en met ENTER bevestigen.

Weergave hartfrequentie

Het apparaat heeft in het stuur EKG-hartslagsensoren. Om de hartslagfrequentie te kunnen meten, plaatst u uw handpalmen op de sensoren. Het kan een paar seconden duren tot uw hartslag wordt weergegeven. Houd uw handen op de sensoren om uw hartslag te blijven meten. Indien de weergave wordt onderbroken, is het directe contact tussen uw handpalmen en de sensoren waarschijnlijk onderbroken. Maak opnieuw contact met de sensoren op de hierboven beschreven manier.

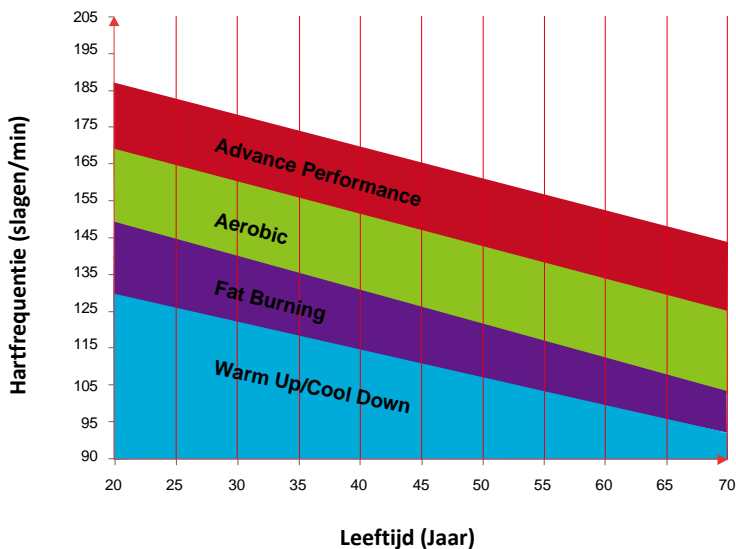
Hartslagtraining

Om optimale trainingsresultaten te bereiken is het aan te raden om de intensiteit van uw training via de hartslagfrequentie te sturen.

Het is van essentieel belang dat u uw doelhartslag precies bepaalt, om op een veilige, duurzame en aangename manier uw fitness te verbeteren.

De volgende tabel kan ter oriëntatie worden gebruikt om uw optimale trainingslevel te bepalen. Deze tabel is gebaseerd op uw maximale hartslag.

Hartslagfrequentiediagram



U kunt uw doelhartslag op de volgende manier bepalen:

Maximale hartslag = 220 min leeftijd

Hieronder staat aangegeven op hoeveel procent van uw maximale hartslag u moet training voor de verschillende trainingsdoelen:

Gezondheid/vetverbranding:	65-75% van uw max. hartslag
Fitness/bodyshaping:	75-85% van uw max. hartslag
Performance:	85-90% van uw max. hartslag

Voorbeeld:

U bent 25 jaar en wilt uw fitness verbeteren:

$$220 - 25 = 195$$

$$75\% \text{ van } 195 = 146,25$$

$$85\% \text{ van } 195 = 165,75$$

Traint u met een hartslag die tussen de 146 en 166 ligt.



Deze informatie dient als richtlijn. Om uw individuele trainingsintensiteit te bepalen of in het geval van problemen met uw gezondheid, neemt u contact op met uw arts voor u met uw training begint.

Individuele trainingsschema's kunt u aanmaken en downloaden via:

www.getfit-concept.de

get fit **concept**

(Deze service is alleen in het Duits beschikbaar)

Klantenservice

Veelgestelde vragen (FAQ):

Hebt u vragen over het product of over de montage, of heeft u problemen met de bediening, dan kunt u informatie hierover vinden onder:

www.reebokfitness.de → Service → FAQs

(Deze service is alleen in het Duits beschikbaar)

Het bestellen van reserveonderdelen:

Op onze website kunt u onder vermelding van het serienummer van uw apparaat reserveonderdelen bestellen.

www.reebokfitness.de → Service → Ersatzteilbestellung

(Deze service is alleen in het Duits beschikbaar)

Contact

Green Fitness GmbH

Am Schlag 5

65549 Limburg a.d.Lahn

e-mail: service@green-fitness.de

web: www.reebokfitness.de

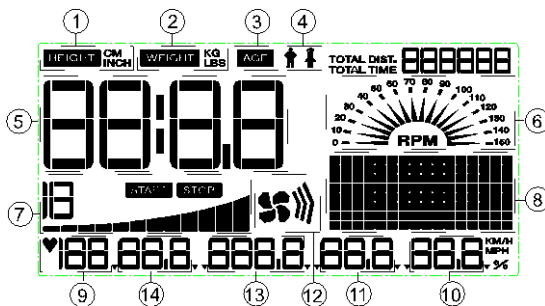
Opmerking

Deze gebruiksaanwijzing is bedoeld als referentie voor de klant. **Reebok** neemt geen aansprakelijkheid op zich voor fouten die door de vertaling of technische wijzigingen aan het product ontstaan.



Zanim przystąpisz do montażu oraz pierwszego użycia przyrządu przeczytaj uważnie wskazówki bezpieczeństwa załączone do instrukcji montażu.

WYŚWIETLACZ



Aby zmienić ze wskaźnika metrycznego na angielski, przeczytaj rozdział "Zmiana ze wskaźnika metrycznego na angielski".

(2)

Wskaźnik wzrostu (1)

Wskaźnik wzrostu 50-250 cm; 25-100 cali.

Ustawiona wartość: 170cm; 67 cali

Wskaźnik wagi (2)

Wskaźnik wagi 20-200kg; 44-440 funtów.

Ustawiona wartość: 68kg; 150 funtów.

Wskaźnik wieku (3)

Wskaźnik wieku od 10 do 99 lat.

Ustawiona wartość: 35 lat

Wskaźnik płci (4)

Wskaźnik płci wskazuje płeć żeńską lub męską.

Wskaźnik czasu (5)

Wskaźnik długości treningu od 0:00 do 99:00 min.

Ustawiona wartość: 32:00 min.

Diagram RPM (Liczba obrotów na minutę)(6)

Wskaźnik obrotów na minutę od 0 do 150. Wskaźnik

RPM wzrasta w odstępach, co 10. Jeśli wartość RPM wynosi 34, wskaźnik pokazuje 30.

Wskaźnik oporu (7;8)

Wskaźnik oporu w stopniach od 1 do 16.

Wskaźnik pulsu (9)

Wskaźnik pracy serca od 0 do 199 uderzeń / min.

Wskaźnik prędkości (10)

Wskaźnik prędkości od 0.0 do 99.9 km/h; MPH.

Wskaźnik mocy (w watach) (11)

Wskaźnik wartości obciążenia w watach od 0 do 999.

Wentylator (12)

Wskaźnik statusu wentylatora

Wskaźnik kalorii (13)

Wskaźnik spalania kalorii od 0 do 999 kcal.

Funkcja służy jedynie orientacji i nie może być używana w celach medycznych.

Wskaźnik dystansu (14)

Wskaźnik przebytego dystansu od 0 do 99.9 km; mil.

Program (14)

Wskaźnik programów od P1 do P9.

Przyciski i funkcje**START****START**

Naciśnij START, aby rozpocząć trening.

STOP**STOP**

Naciśnij STOP, aby przerwać trening.

Naciśnij STOP dwukrotnie, aby powrócić do trybu POWER ON.

RESISTANCE**Podwyższenie oporu**

Naciśnij ten przycisk, aby podwyższyć opór albo wybrać program.

**Zmniejszenie oporu**

Naciśnij ten przycisk, aby zmniejszyć opór albo wybrać program.

ENTER**ENTER**

Naciśnij ENTER, aby potwierdzić ustawienia programu.

MODE**MODE**

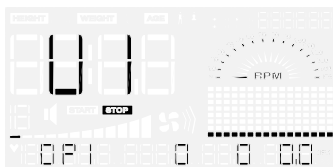
Naciśnij ten klawisz by zmienić wskaźnik.

**WENTYLATOR:**

Naciśnij ten przycisk, aby włączyć i wyłączyć wentylator, a także regulować jego prędkość.

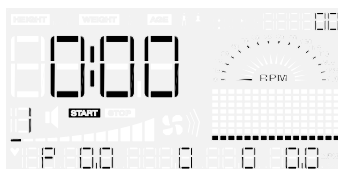
POWER ON

Po podłączeniu przyrządu do prądu, naciśnij przycisk POWER. Wyświetlacz LCD zaświeci się. Aby wyjść z trybu POWER ON, po użyciu przyrządu naciśnij dwukrotnie przycisk STOP.



Szybki start

Jeśli komputer znajduje się w trybie POWER ON, naciśnij START, aby aktywować program szybkiego startu, który rosnąco począwszy od 0 pokazuje czas, dystans, obroty na minutę oraz ilość spalonych kalorii.

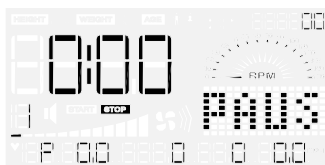


Tryb uśpiony

Jeśli komputer znajduje się w trybie POWER ON i przez 3 minuty nie zostanie uruchomiony żaden przycisk, wyświetlacz wyłączy się automatycznie. Naciśnij dowolny przycisk albo wprowadź przyrząd w ruch, aby powrócić do trybu POWER ON.

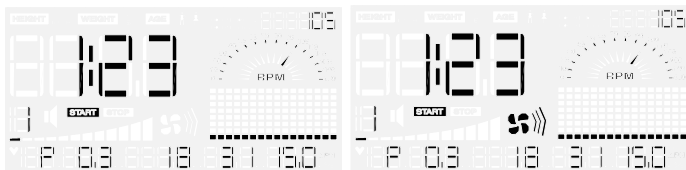
Pauza

Jeśli znajdujesz się w trybie „program” i nie naciskasz na pedały dłużej niż 30 sekund, czujnik w przyrządzie nie otrzymuje sygnału RPM, konsola przełącza się na tryb pauzy. Poprzez ponowne uruchomienie pedałów lub naciśnięcie przycisku START konsola powróci do trybu „program” i program włączy się ponownie. Podczas treningu możesz przejść do trybu pauzy naciskając krótko przycisk STOP. Poprzez dwukrotne naciśnięcie przycisku STOP przejdziesz do trybu POWER ON.



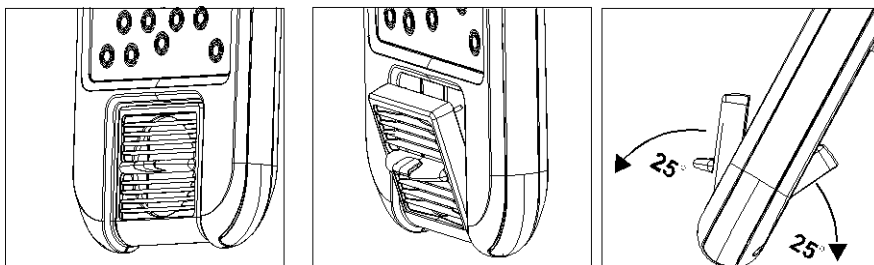
FUNKCJA WENTYLATORA:

Aby włączyć wentylator, naciśnij przycisk z symbolem WENTYLATORA. Poprzez naciśnięcie tego przycisku możesz również ustawić prędkość wentylatora.

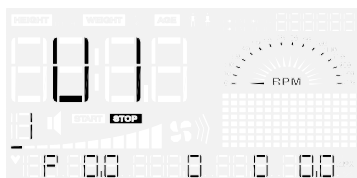


Naciśnij 1 x :  Naciśnij 2 x :  Naciśnij 3 x :  Naciśnij 4 x : **STOP**

Podczas ustawiania pozycji wentylatora, zwróć uwagę, aby go nie przekroczyć. Wentylator może być ustawiany w zakresie 25 stopni do przodu i do tyłu. Próba mocniejszego przekroczenia wentylatora może go uszkodzić.

**Program użytkownika**

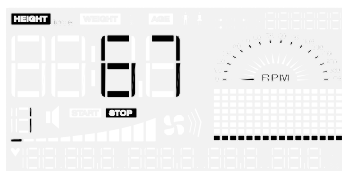
Aby wybrać jeden z programów użytkownika, wybierz najpierw KOD UŻYTKOWNIKA. Naciśnij przyciski ze strzałkami, aby wybrać kod użytkownika od U1 do U9, opcja będzie widoczna na wyświetlaczu oporu. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wybór. Jeśli informacje na temat użytkownika są już wprowadzone, naciśnij ENTER dłużej niż 5 sekund. Komputer zamknie aplikację ustawień użytkownika i przejdzie do wyboru programu.



Aby wprowadzić nowe dane, wykonaj następujące kroki:

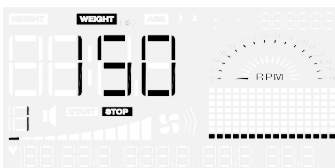
Wzrost

Po potwierdzeniu kodu użytkownika, na wyświetlaczu będzie migać wskaźnik wzrostu z ustawioną wartością 170cm/67 cali. Naciśnij przyciski ze strzałkami, aby ustawić swój wzrost i potwierdź przyciskając ENTER.



Waga

Po wprowadzeniu wzrostu, na wyświetlaczu pojawi się wskaźnik wagi z ustawioną wartością 68kg/150 lbs. Naciśnij przyciski ze strzałkami, aby ustawić swoją wagę i potwierdź przyciskając ENTER.

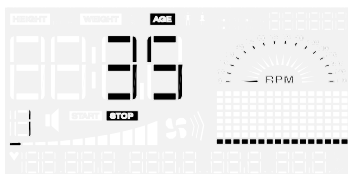


Wiek

Po wprowadzeniu wagi, na wyświetlaczu pojawi się wskaźnik wieku z ustawioną wartością 35 lat. Naciśnij przyciski ze strzałkami, aby ustawić swój wiek i potwierdź naciskając ENTER. Po zatwierdzeniu wieku, dane wskazujące częstotliwość bicia serca ustawią się automatycznie.

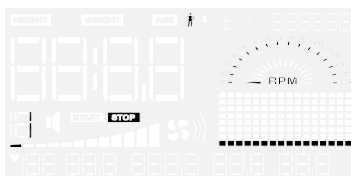
Oczekiwana normalna częstotliwość bicia serca: $(220 - \text{wiek}) \times 65\%$

Oczekiwana maksymalna częstotliwość bicia serca: $(220 - \text{wiek}) \times 85\%$



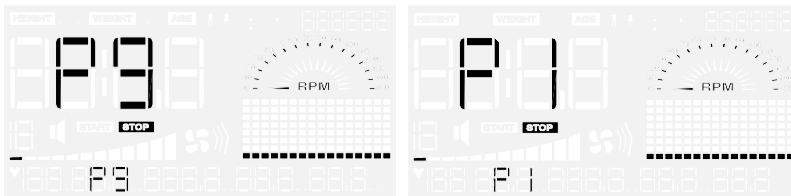
Płeć

Po wprowadzeniu wieku, pojawi się symbol wprowadzenia płci. Naciskami ze strzałkami wybierz między płcią męską i żeńską i potwierdź przyciskiem ENTER.



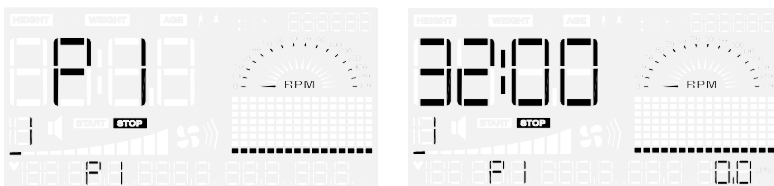
Ustawienie programów od P1 do P9

Po wprowadzeniu płci, wyświetlacz LCD pokaże P1. Naciśnij przycisk ze strzałką, aby wybrać program od P1 do P9 i potwierdź przyciskając ENTER.



P1: Program z określonym czasem

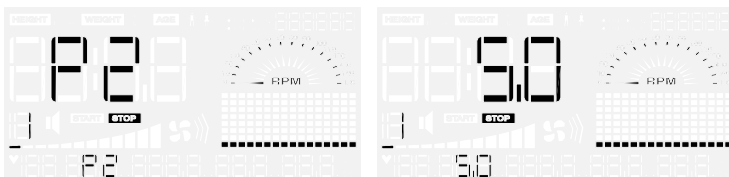
Po wybraniu P1, wskaźnik czasu wskazuje ustawienie czasu na 32:00. Naciśnij przycisk ze strzałką, aby ustawić pożądany czas treningu i potwierdź przyciskając ENTER. Naciśnij START, aby rozpocząć trening. Przyciskami ze strzałkami możesz zmienić opór podczas treningu. Ustawiony czas będzie liczony w dół do 0, wartość dystansu i spalanych kalorii rosnąco. Aby przerwać trening, naciśnij STOP. Aby kontynuować trening, naciśnij START. Aby powrócić do trybu programów, naciśnij ENTER i przytrzymaj przycisk.



P2: Program z określonym dystansem

Po wybraniu P2, wskaźnik dystansu wskazuje ustawienie dystansu na 5.0. Naciśnij przycisk ze strzałką, aby ustawić pożądany dystans treningu i potwierdź przyciskając ENTER. Naciśnij START, aby rozpocząć trening. Przyciskami ze strzałkami możesz zmienić opór podczas treningu. Ustawiony dystans będzie liczony w dół do 0, wartość czasu i spalanych kalorii rosnąco.

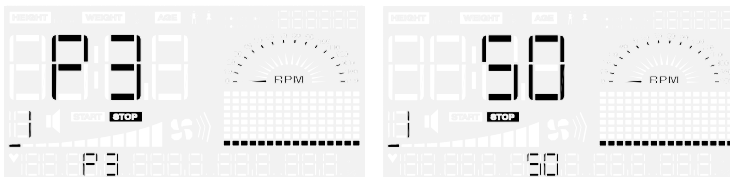
Aby przerwać trening, naciśnij STOP. Aby kontynuować trening, naciśnij START. Aby powrócić do trybu programów, naciśnij ENTER i przytrzymaj przycisk.



P3: Program z określoną ilością spalanych kalorii

Po wybraniu P3, wskaźnik kalorii wskazuje ustawienie kalorii na 50. Naciśnij przycisk ze strzałką, aby ustawić pożądaną ilość spalonych kalorii i potwierdź przyciskając ENTER. Naciśnij START, aby rozpocząć trening. Przyciskami ze strzałkami możesz zmienić opór podczas treningu. Ustawiona wartość kalorii zostanie zmieniona na 0, wartość czasu i dystansu wzrośnie. Ustawiona wartość kalorii będzie liczona w dół do 0, wartość czasu i dystansu rosnąco.

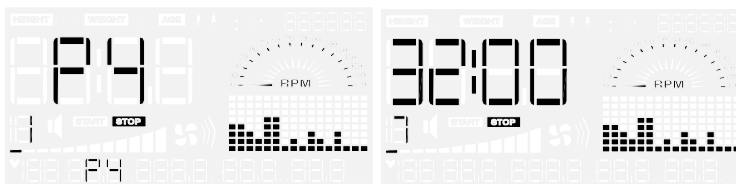
Aby przerwać trening, naciśnij STOP. Aby kontynuować trening, naciśnij START. Aby powrócić do trybu programów, naciśnij ENTER i przytrzymaj przycisk.



P4: Program Random

Po wybraniu P4, wskaźnik pokazuje czas trwania treningu na 32:00. Naciśnij przycisk ze strzałką, aby ustawić pożądaną długość treningu i potwierdź przyciskając ENTER. Przyciskami ze strzałkami możesz zmienić opór podczas treningu. Program pokazujący wartość czasu zostanie cofnięty na zero.

Aby przerwać trening, naciśnij STOP. Aby kontynuować trening, naciśnij START. Aby powrócić do trybu programów, naciśnij ENTER i przytrzymaj przycisk. Jeśli program cofnie ustawiony czas na zero, na końcu ostrzeże długim sygnałem.



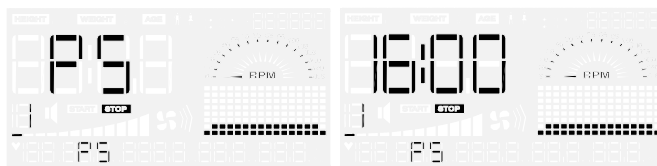
P5: Program do redukcji masy ciała

Po wybraniu P5, wskaźnik pokazuje czas trwania treningu na 32:00. Naciśnij przycisk ze strzałką, aby ustawić pożądaną długość treningu i potwierdź przyciskając ENTER. Naciśnij START, aby rozpocząć program do redukcji masy ciała.

Celem tego programu jest mniej intensywny trening w dłuższym przedziale czasowym, co prowadzi do większego spalania kalorii, niż podczas bardziej intensywnego treningu o krótszym czasie treningu.

Przyciskami ze strzałkami możesz zmienić opór podczas treningu. Program pokazujący wartość czasu zostanie cofnięty do zera, dystans oraz kalorie będą rosnąć.

Aby przerwać trening, naciśnij STOP. Aby kontynuować trening, naciśnij START. Aby powrócić do trybu programów, naciśnij ENTER i przytrzymaj przycisk. Jeśli program cofnie ustawiony czas na zero, na końcu ostrzeże długim sygnałem.



P6: Program interwałowy

Poziom

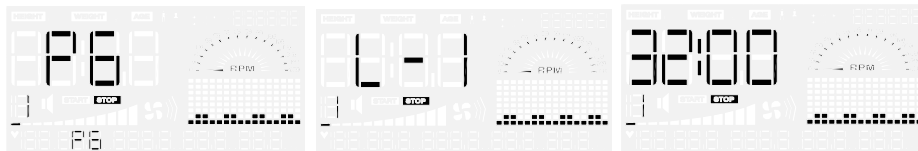
Po wybraniu P6, wskaźnik prędkości pokazuje „L1”. Za pomocą przycisków ze strzałkami wybierz między poziomami od „L1” do „L8” i potwierdź przyciskając ENTER, aby pozostać w wybranym programie.

Czas

Po ustawieniu poziomu, naciśnij ENTER. Wyświetlacz pokazujący czas wskazuje ustawiony czas ćwiczeń na 32:00. Naciśnij przycisk ze strzałką, aby ustawić wybraną długość treningu i potwierdź przyciskając ENTER.

Aby rozpocząć program, naciśnij START. Wskaźnik oporu pokazuje ustawiony przez użytkownika poziom. Przyciskami ze strzałkami możesz zmienić opór podczas treningu. Program pokazujący wartość czasu będzie liczona w dół do zera, dystans oraz kalorie będą pokazywane rosnąco począwszy od „0”.

Aby przerwać trening, naciśnij STOP. Aby kontynuować trening, naciśnij START. Aby powrócić do trybu programów, naciśnij ENTER i przytrzymaj przycisk. Jeśli program cofnie ustawiony czas na zero, na końcu ostrzeże długim sygnałem.



P7: Program wytrzymałościowy

Poziom

Po wybraniu P7, wskaźnik prędkości pokazuje „L1”. Za pomocą przycisków ze strzałkami wybierz między poziomami od „L1” do „L8” i potwierdź przyciskając ENTER, aby pozostać w wybranym programie.

Czas

Po ustawieniu poziomu, naciśnij ENTER. Wyświetlacz pokazujący czas wskazuje ustawiony czas ćwiczeń na 32:00. Naciśnij przycisk ze strzałką, aby ustawić wybraną długość treningu i potwierdź przyciskając ENTER.

Aby rozpocząć program wytrzymałościowy, naciśnij START. Wskaźnik oporu pokazuje ustawiony przez użytkownika poziom. Przyciskami ze strzałkami możesz zmienić opór podczas treningu. Program pokazujący wartość czasu będzie liczony w dół do zera, dystans oraz kalorie będą pokazywane rosnąco począwszy od „0”.

Aby przerwać trening, naciśnij STOP. Aby kontynuować trening, naciśnij START. Aby powrócić do trybu programów, naciśnij ENTER i przytrzymaj przycisk. Jeśli program cofnie ustawiony czas na zero, na końcu ostrzeże długim sygnałem.

P9: Program z kontrolą pulsu

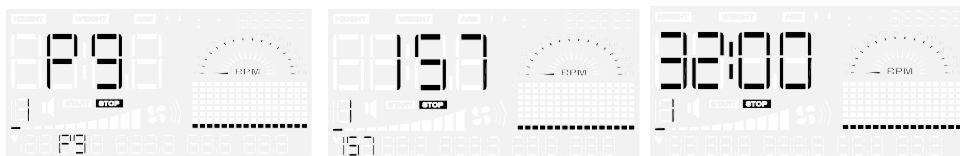
Ustawienia pulsu

Po wybraniu P9 na wyświetlaczu pojawi się „157”. Przy pomocy klawiszy ze strzałkami, wybierz swój puls i zatwierdź go klawiszem ENTER, aby kontynuować program.

Czas

Po wprowadzeniu pulsu docelowego, wciśnij ENTER. Na monitorze wyświetli się czas treningu 32:00. Klawiszem ze strzałkami określ swój czas treningu i zatwierdź go klawiszem ENTER. Aby rozpocząć trening wciśnij klawisz START.

Aby przerwać trening, wciśnij klawisz STOP. Aby kontynuować trening wciśnij klawisz START. Aby powrócić do wyboru programów, wciśnij klawisz ENTER – trzymając go wciśniętego przez chwilę. W momencie, gdy wcześniej ustawiony czas powróci do „0”, usłyszysz sygnał dźwiękowy.



ROZGRZEWKĄ (WARM UP)- Program z kontrolą pulsu

Po ustawieniu czasu i wystartowaniu programu pojawią się 3 możliwe fazy rozgrzewki. Program rozgrzewki trwa zawsze 3 minuty. Program ten pomoże osiągnąć ci docelowy puls podczas treningu. Opór powstaje dopiero w tzw. 2 fazie programu. Po rozpoczęciu rozgrzewki, na wyświetlaczu wyświetli się 3 razy słowo rozgrzewka („WARM UP”).

Trenując z programem „WARM UP” i „PULS- PROGRAM” komputer automatycznie oblicza częstotliwość pracy serca i co 15 sekund porównuje ją z pulsem, który powinien zostać przez Ciebie osiągnięty. Aby podczas treningu zmienić puls docelowy, użyj klawiszy ze strzałkami. W momencie, gdy twój aktualny puls osiągnie stan wcześniej określonego pulsu docelowego, opór będzie zwiększany regularnie, co 15 sekund o jeden poziom.

Jeżeli komputer nie będzie mógł rozpoznać pulsu, funkcja jego porównania z pulsem, który powinien zostać przez Ciebie osiągnięty, zostaje automatycznie wstrzymana jak również opór nie ulegnie zmianie. Na wyświetlaczu pojawi się napis „NO PULS”. Jeśli komputer 2 razy zmierzył puls i jego wartość odpowiadała minimalnej wartości pulsu określonej do treningu, opór nie będzie zwiększany. Po upływie 3 minut (trening przy stałym oporze) program zostanie zakończony.

Jeżeli puls docelowy nie zostanie osiągnięty w ciągu pierwszych 3 minut, następują kolejne 3 minuty rozgrzewki (Program „Warm up”). Jeśli i to zawiedzie, następuje 3 faza rozgrzewki. W momencie, gdy minimum pulsu określonego do treningu nadal nie zostanie osiągnięte, zostaniesz ostrzeżony sygnałem dźwiękowym, po czym program zostanie przerwany. Na wyświetlaczu pojawi się napis „FAIL” i po 10 sekundach program powraca do trybu „POWER ON”.



Program z kontrolą pulsu (Program główny)

Po osiągnięciu minimalnej wartości pulsu docelowego, kończącego jednocześnie program „WARM UP”, rozpoczyna się program główny i czas liczony jest od początku. Podczas treningu puls obliczany jest automatycznie przez komputer, co 15 sekund. Jednocześnie na wyświetlaczu pojawiają się wartości oporu, odległości i kalorii liczone już od rozpoczęcia rozgrzewki. Klawiszami ze strzałką możesz zmienić podczas treningu wcześniej wybraną wartość pulsu.

Jeżeli komputer nie będzie mógł rozpoznać pulsu, funkcja jego porównania z pulsem, który powinien zostać przez ciebie osiągnięty, zostaje automatycznie wstrzymana jak również opór nie ulegnie zmianie. Na wyświetlaczu pojawi się napis „NO PULS”.

Jeżeli twój puls nie osiągnie maksymalnej wartości wcześniej określonego pulsu docelowego, opór będzie zwiększany regularnie, co 15 sekund o jeden poziom aż do osiągnięcia maksymalnego pulsu docelowego. Jeżeli twój puls jest wyższy niż maksymalny puls docelowy, opór zostanie zmniejszany automatycznie, co 15 sekund o jeden poziom, aż do momentu, w którym puls osiągnie wartość maksymalnego pulsu docelowego.

Jeżeli puls przez ponad 3 minuty przekracza wartość pulsu docelowego albo, jeśli wcześniej określony czas treningu się skończył, program z kontrolą pulsu zostanie zakończony i rozpocznie się faza wystudzenia (COOL DOWN).

COOL DOWN (Wystudzenie) – Program z kontrolą pulsu

Po zakończeniu program z kontrolą pulsu automatycznie rozpoczyna się tryb COOL DOWN – wystudzenie. Na wyświetlaczu pokazuje się przez 10 sekund napis „COOL”. W ciągu następnej minuty następuje redukcja oporu do pierwszego poziomu. Odległość i ilość spalanych kalorii zostają nadal obliczane przez komputer.

Chcąc zakończyć program wciśnij klawisz „STOP”. Aby powrócić do trybu „POWER ON”, wciśnij ponownie klawisz STOP. Podczas trwania trybu „COOL DOWN” nie możesz używać klawiszy: START, MODE i klawiszy ze strzałkami.

Zmiana wskaźnika z angielskiego na metryczny

Wszystkie dane na wyświetlaczu przedstawiane są albo w wersji metrycznej albo też w wersji angielskiej. Chcąc dokonać zmian, postępuj wg instrukcji poniżej:

Jeżeli komputer jest w trybie POWER ON, przyciśnij klawisz STOP i trzymaj go przez chwilę w tej pozycji, zaraz potem wciśnij klawisz ze strzałką skierowaną w górę. Na monitorze pojawi się: E-1 i numer 1. Klawiszami ze strzałkami możesz zmienić z „1” na „2”. Przyciśnij klawisz START, aby przejść do wybranego trybu. Teraz możesz klawiszami ze strzałkami wybrać opcję km\h albo MPH i potwierdzić swój wybór klawiszem ENTER.

Wykres pracy serca

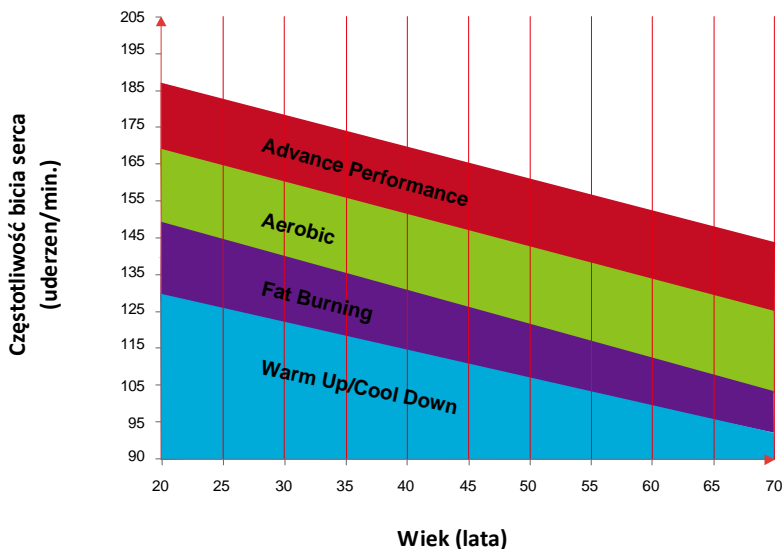
Przyrząd wyposażony jest sensory EKG do pomiaru pulsu przy nadgarstku. Aby dokonać pomiaru pulsu, przyłóż swoją dłoń do sensorów. Za kilka sekund powinien pojawić się twój puls na konsoli. Aby obserwować swój puls, musisz nadal trzymać dłoń na sensorach. Jeśli wartość twojego pulsu zniknie z konsoli, oznacza to, że sensory straciły kontakt z dłonią.

Trening z kontrolą pracy serca

Aby osiągnąć optymalne rezultaty podczas treningu, należy określić intensywność ćwiczeń za pomocą kontroli rytmu pracy serca. W celu osiągnięcia dobrych wyników podczas treningu, ważne jest, aby dokładnie określić swój puls docelowy.

Wykres zamieszczony poniżej pomoże Ci określić optymalny poziom treningu.

WYKRES PRACY SERCA



Swoj puls docelowy możesz określić w następujący sposób:

Maksymalny puls= 220 minus wiek

Niżej wymienione maksymalne wartości pulsu podane w procentach ułatwią Ci organizację treningu w zależności od zamierzonego celu:

Zdrowie/ spalanie tłuszczu: 65-75% Twojego maksymalnego pulsu

Fitness/ trening kondycyjny 75-85% Twojego maksymalnego pulsu

Performance: 85-99% Twojego maksymalnego pulsu

Przykład:

Masz 25 lat i chcesz poprawić swoją kondycję:

$$220-25 = 195$$

$$75\% \text{ von } 195 = 146,25$$

$$85\% \text{ von } 195 = 165,75$$

Powinieneś trenować z pulsem, którego wysokość znajduje się w granicach 145 i 166.



Informacje te stanowią tylko wskazówki przy określaniu indywidualnej intensywności treningu. W przypadku problemów zdrowotnych prosimy o zasięgnięcie porady lekarza, zanim rozpoczniesz trening!

Ułóż i ściągnij indywidualne plany ćwiczeń na naszej stronie:

www.getfit-concept.de

get fit **concept**

(Serwis dostępny jest tylko w języku niemieckim)

Serwis

Najczęściej zadawane pytania:

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące produktu bądź jego montażu, czy też użytkowania, tu znajdziesz pomoc:

www.reebokfitness.de → Serwis → Najczęściej zadawane pytania

(Serwis dostępny jest tylko w języku niemieckim)

Zamawianie części zamiennych:

Na naszej stronie internetowej możesz zamówić części zamienne podając numer seryjny Twojego przyrządu:

www.reebokfitness.de → Serwis → Zamawianie części zamiennych

(Serwis dostępny jest tylko w języku niemieckim)

Kontakt

Green Fitness GmbH

Am Schlag 5

65549 Limburg a.d.Lahn

e-mail: service@green-fitness.de

web: www.reebokfitness.de

Ważne!

Poniższa instrukcja obsługi ma charakter zalecenia dla klienta. **Reebok** nie przejmuje odpowiedzialności za błędy powstałe w wyniku tłumaczenia bądź zmian technicznych produktu.

Reebok