

Reebok

DMT C 7.1

D

GB

F

NL

PL



Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, daß Sie sich für ein **Reebok** Fitnessgerät entschieden haben. Dieses Qualitätsprodukt ist für den Heimbereich konzipiert und nach der europäischen Norm EN 957-1/9 getestet. Bitte lesen Sie vor dem Aufbau und dem ersten Gebrauch zunächst sorgfältig diese Anleitung und bewahren Sie diese als Referenz und für den richtigen Umgang mit Ihrem Fitnessgerät auf.

get fit *concept*

Um Sie bei der Erreichung Ihrer persönlichen Trainingsziele bestmöglich zu unterstützen, empfehlen Trainingsexperten das Online-Homefitness-Portal **get fit** *concept* ! Die kostenlose Registrierung erfolgt auf www.getfit-concept.de mit der Seriennummer Ihres Gerätes, welche sich am Gerät befindet (Bsp.: GMC710817150246).

Mit dem **get fit** *concept* haben Sie die Möglichkeit, kostenlos eigene, individuelle Trainingspläne zu erstellen und runterzuladen und bei Bedarf einen Personal Trainer zu buchen. Zusätzlich gibt es die passende Ernährungsberatung und ein Forum, in dem man sich über neueste Trends im Bereich Fitness informieren kann.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Training.

Ihr Reebok – Team

Garantie

Reebok Qualitätsprodukte werden konstruiert und getestet um für ein engagiertes Fitness-Training im Heimbereich eingesetzt zu werden. Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm EN 957.

Reebok gewährt auf Material- und Verarbeitungsfehler eine Garantie von 2 Jahren.

Wenn Sie Ihr Gerät unter www.reebokfitness.de innerhalb eines Monats nach Kaufdatum registrieren, wird Ihre Garantie auf 4 Jahre verdoppelt. (Registrierung nur mit Seriennummer des Geräts – befindet sich am Gerät (Bsp.: GMC710817150246)

Von der Garantie ausgeschlossen sind Verschleißteile sowie Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung des Produktes entstehen. Im Reklamationsfall wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.

Die Garantiezeit Ihres Geräts beginnt mit dem Verkaufsdatum (bitte bewahren Sie daher den Kaufbeleg sorgfältig auf).

Die detaillierten Garantiebedingungen finden Sie unter: www.reebokfitness.de

Kunden Service

Um Sie im Fall von Problemen mit Ihrem Gerät bestmöglich unterstützen zu können, möchten wir Sie darum bitten, sich den Modelnamen und die Seriennummer Ihres Gerätes zu notieren. Diese Informationen finden Sie auf dem Aufkleber an der Unterseite Ihres Gerätes.

Modelname:

Seriennummer:

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

Entsorgungshinweise



Reebok Geräte sind recyclebar. Bitte führen Sie Ihr Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

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.

Sicherheitshinweise

Bitte lesen Sie diese Anweisung vor der Montage und vor der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes. Bewahren Sie diese Anleitung zur Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.

- **Produkt-Gültigkeitsbereich:** Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimanwendungsbereich konzipiert und für ein maximales Körpergewicht von 160 Kilogramm getestet.
 - **Produkt-Leistung:** Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm EN 957-1/9 HA.
 - **Produkt-Leistung:** Dieser Ergometer ist im Programm 8 geschwindigkeitsunabhängig, d.h. die Leistung ist unabhängig von der Trittfrequenz. In allen anderen Programmen ist der Ergometer geschwindigkeitsabhängig, d.h. die Leistung ändert sich mit der Trittfrequenz.
 - **Produkt-Eigenschaft:** Die Leistung bzw. der Widerstand kann über den Computer verändert werden.
-
- **Gebrauch-Gültigkeitsbereich:** Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden deren Gewicht über 160kg liegt.
 - **Gebrauch-Gültigkeitsbereich:** Das Gerät ist für das Körpertraining erwachsener Personen konzipiert. Stellen Sie sicher, daß eine Nutzung des Geräts von Kindern nur unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgt.
 - **Gebrauch-Umgebung:** Weisen Sie anwesende Personen auf Gefährdung, z.B. durch bewegliche Teile, hin.
 - **Gebrauch-Umgebung:** Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist, um das Gerät zu benutzen.
 - **Gebrauch-Umgebung:** Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf.
 - **Gebrauch-Umgebung:** Stellen Sie sicher, daß niemals Flüssigkeiten in das Geräteeinnere oder in die Elektronik gelangen. Dies gilt auch für Körperschweiß!
 - **Gebrauch-Umgebung:** Benutzen Sie das Gerät nur innen und schützen Sie es vor Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie das Gerät nicht in eine Garage, auf eine überdachte Veranda, oder in die Nähe von Wasser.
 - **Gebrauch-Umgebung:** Das Gerät ist für den Einsatz im Heimbereich konzipiert. Bei gewerblicher Nutzung besteht kein Garantieanspruch und die Haftung des Herstellers ist ausgeschlossen.
 - **Benutzer-Gesundheit:** Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder für individuelle und persönliche Trainingsparameter konsultieren Sie bitte zunächst vor dem ersten Training Ihren Arzt. Er kann Ihnen sagen, welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet ist.
 - **Benutzer-Gesundheit:** Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
 - **Benutzer-Gesundheit:** Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.
 - **Produkt-Vorbereitung:** Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie sichergestellt haben, daß das Gerät korrekt aufgebaut und eingestellt ist.
 - **Produkt-Vorbereitung:** Gehen Sie beim Aufbau des Geräts exakt nach der Montageanweisung vor.
 - **Produkt-Vorbereitung:** Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und lassen Sie sich ggf. von einer zweiten Person helfen.
 - **Produkt-Vorbereitung:** Verwenden Sie nur die der Lieferung beigelegten Reebok Originalteile (siehe Check-Liste).
 - **Produkt-Vorbereitung:** Schrauben Sie vor dem Training alle verstellbaren Teile gut fest, um eine Lockerung während des Trainings zu vermeiden.
 - **Gebrauch-Anleitung:** Für ein sicheres und effektives Training folgen Sie bitte den Hinweisen in der Trainingsanleitung.
 - **Gebrauch-Anleitung:** Verwenden Sie das Gerät nicht ohne Schuhe oder mit losem Schuhwerk.
 - **Gebrauch-Sicherheit:** Beachten Sie die nicht fixierten oder beweglichen Teile während der Montage/Demontage des Geräts.

- Gebrauch-Sicherheit: Verwenden Sie die Höhen- Einstellkappen an der hinteren Querstütze, um eine sichere Position des Geräts zu gewährleisten.
- Gebrauch-Sicherheit: Stellen Sie sicher, dass die vorderen Transportrollen in der richtigen Position angebracht sind. (siehe Aufbauanleitung)
- Produkt-Strom-Sicherheit: Das Gerät benötigt eine Netzspannung von 230V, 50Hz. Der Anschluss darf nur an einer mit 10A einzeln abgesicherten Schukosteckdose erfolgen. Vor Inbetriebnahme des Gerätes ist darauf zu achten, daß das richtige Steckernetzteil (Kennzeichnung beachten) angeschlossen ist.
- Produkt-Wartung: Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch. Dies gilt insbesondere für die Griffbügel-, Sattel- sowie die Lenkerbefestigung.
- Produkt-Wartung: Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Produkt-Wartung: Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Geräts beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung.
- Produkt-Wartung: Verwenden Sie nur Reebok Originalersatzteile.
- Produkt-Wartung: Nehmen Sie niemals Eingriffe an Ihrem Stromnetz selbst vor, sondern beauftragen Sie ggf. qualifiziertes Fachpersonal.
- Produkt-Wartung: Ziehen Sie bei allen Reparatur-, Wartungs- und Reinigungsarbeiten unbedingt den Netzstecker.

Dear Customer,

We are pleased, that you have chosen a Reebok Fitness Equipment. This quality product has been designed for in-home use and has been tested and certified according to the European Norm EN 957-1/9. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use and be sure to keep the instructions for reference and maintenance.

We wish you lots of success and fun while training,

Your Reebok – Team

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 or 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.

Customer Service

To best possible support you in the case of problems with your product, we would ask you to please quote the product Model Name and Serial Number.

These can be found on the sticker underside your product.

Modelname:

Serialnumber:

Waste Disposal



Reebok products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

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.

Precautions

Before assembling or using the exercise cycle, please read the following instructions carefully. They contain important information for use and maintenance of the equipment as well as for your personal safety. Keep these instructions in a safe place for maintenance purposes or for ordering spare parts.

- **Product-Scope:** This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 160 kilograms.
 - **Product-Performance:** This hometrainer is tested to the European Standard EN 957-1/9 HA.
 - **Product-Performance:** This home-trainer is speed independent in program 8, i.e. the performance is independent from pedal frequency. In all other programs this exercise cycle is speed dependent, i.e. the performance changes with the pedal frequency.
 - **Product-Feature:** The resistance can be changed by the computer.
-
- Use-Scope: The exerciser may not be used by persons with a weight of over 160 kg.
 - Use-Scope: This product is designed for the physical exercise by adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
 - Use-Environment: Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
 - Use-Environment: Ensure that sufficient space is available to use the home exerciser.
 - Use-Environment: Place the home exerciser on an even, non-slippery surface.
 - Use-Environment: Please ensure that liquids or perspiration never enter the machine or electronic.
 - Use-Environment: Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a garage or covered patio, or near water.
 - Use-Environment: The product is made for home use only. Warranty and [manufacturer's liability](#) do not extend to any product or damage to the product caused by commercial purposes.
 - User-Health: Consult your physician before starting with any exercise programs to receive advice on the optimal training.
 - User-Health: Incorrect/excessive training can cause health injuries.
 - User-Health: If you feel sickness, chest pain, fits of dizziness or breathlessness during your training, immediately stop the training and consult your physician.
 - Product-Preparation: Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
 - Product-Preparation: Follow the steps of the assembly instruction carefully.
 - Product-Preparation: Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
 - Product-Preparation: Only use original Reebok parts as delivered (see checklist).
 - Use-Preparation: Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
 - Use-Instruction: Please follow the advice to correct training as detailed in the training instructions.
 - Use-Instruction: Do not use the home exerciser without shoes or loose shoes.
 - Use-Safety: Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home exerciser.
 - Use-Safety: Use the height adjustment caps on the rear tube to ensure stable position of the home exerciser
 - Use-Safety: Make sure the front wheels are placed in the correct position: see assembly instruction.
 - Product-Power-Safety: The unit requires a power supply of 220V – 230V / 50Hz. It should be connected to a safety socket with a single 10A fuse. Before commissioning the appliance pay attention to the fact that the correct plug-in power supply unit (observe marking) has been connected properly.

- Product-Maintenance: If the equipment is in regular use, check all its components thoroughly every 1 – 2 month. Pay particular attention to the tightness of bolts and nuts. This applies especially to the securing bolts for saddle and handlebars.
- Product-Maintenance: Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- Product-Maintenance: Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced immediately and the equipment taken out of use until this has been done.
- Product-Maintenance: Only use original Reebok spare parts.
- Product-Maintenance: Do not under any circumstances carry out electrical repairs or alterations yourself. Always ensure that such work is done by a properly qualified electrician.
- Product-Maintenance: Disconnect the apparatus from the mains before doing repair, maintenance or cleaning work.

Chère cliente, cher client,

Nous sommes heureux que vous vous soyez décidé pour un appareil de fitness **Reebok**. Ce produit de qualité est conçu pour être utilisé à la maison et a été testé conformément à la norme européenne EN 957-1/9.

Veillez lire attentivement ces instructions de service avant le montage et la première utilisation et conservez-les comme référence, elles sont importantes pour assurer la bonne utilisation de l'appareil.

get fit **concept**

Pour pouvoir vous aider au mieux à atteindre le but de votre entraînement, des experts de l'entraînement ont réalisé **get fit** **concept**.

En allant sur le site www.getfit-concept.de, vous pourriez télécharger votre **plan d'entraînement personnel**.

(Le service est seulement en allemand disponible.)

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et le succès pendant votre entraînement.

Votre équipe Reebok

Garantie

Les produits de qualité **Reebok** sont fabriqués et testés pour un entraînement de fitness engagé à la maison. Cet appareil correspond à la norme européenne EN 957.

Reebok accorde une garantie de 2 ans sur les défauts de matériel.

Si vous allez enregistrer votre appareil de fitness Reebok sur le site www.reebokfitness.de dans le mois suivant votre achat, la garantie sera multiplié à quatre ans.

Sont exclus de la garantie: les pièces d'usure ainsi que les dommages dus à une utilisation non conforme du produit. En cas de réclamation, veuillez vous adresser à votre revendeur.

La durée de garantie de votre appareil commence à la date de vente (veuillez conserver soigneusement le bon d'achat).

Les conditions de garantie détaillées figurent à: www.reebokfitness.de

SAV

Pour pouvoir vous aider au mieux en cas de problème avec votre appareil, nous vous demandons de bien vouloir noter le nom du modèle et le numéro de série. Ces informations figurent sur l'autocollant à la partie inférieure de votre appareil.

Nom du modèle:

Numéro de série:

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)

Consignes d'élimination



Les appareils **Reebok** sont recyclables. A la fin de leur durée d'utilisation, éliminer l'appareil en bonne et due forme (établissement de récupération local).

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.

Consignes de sécurité

Lisez attentivement ces instructions avant le montage et la première utilisation. Elles contiennent des consignes importantes de sécurité ainsi que pour l'utilisation et la maintenance de l'appareil. Conservez soigneusement ces instructions à des fins d'information et de maintenance ou de commandes de pièces de rechange.

- **Domaine de validité du produit:** Cet appareil est conçu exclusivement à l'utilisation à la maison et a été testé pour un poids maximal de 160 kilogrammes.
 - **Performance du produit:** Cet appareil correspond à la norme européenne EN 957-1/9 HA
 - **Performance du produit:** Au programme 8, cet ergomètre est indépendant de la vitesse, c'est-à-dire la puissance est indépendante de la fréquence des pas. Dans tous les autres programmes, l'ergomètre dépend de la vitesse, c'est-à-dire la puissance dépend de la fréquence des pas.
 - **Caractéristique du produit:** La puissance et la résistance peuvent être modifiées via l'ordinateur.
- **Domaine de validité du produit:** L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 160kg.
 - **Domaine de validité du produit:** L'appareil est conçu pour l'entraînement corporel d'adultes. Assurez-vous que l'appareil n'est utilisé par des enfants que sous surveillance d'adultes.
 - **Environnement d'utilisation du produit:** Informez les personnes présentes des dangers dus par exemple aux pièces mobiles.
 - **Environnement d'utilisation du produit:** Assurez-vous qu'il y a assez de place pour utiliser l'appareil.
 - **Environnement d'utilisation du produit:** Placez l'appareil à un endroit plan et non glissant.
 - **Environnement d'utilisation du produit:** Assurez-vous qu'aucun liquide ne pénètre à l'intérieur de l'appareil ou dans le système électronique. Il en est de même de la sueur.
 - **Environnement d'utilisation du produit:** N'utilisez l'appareil qu'à l'intérieur et protégez-le de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas l'appareil dans un garage ou dans une véranda couverte ou à proximité de l'eau.
 - **Environnement d'utilisation du produit:** L'appareil est conçu pour être utilisé à la maison. L'utilisation à des fins commerciales annule toute exigence en garantie et la responsabilité du fabricant.
 - **Santé de l'utilisateur:** En cas de restrictions de santé ou de paramètres d'entraînement individuels et personnels, consultez tout d'abord votre médecin avant le premier entraînement. Il peut vous informer sur le type d'entraînement et sur les efforts qui vous sont adaptés.
 - **Santé de l'utilisateur:** Un mauvais entraînement ou un entraînement excessif peut nuire à votre santé.
 - **Santé de l'utilisateur:** Si pendant l'entraînement, vous ressentez des nausées, des douleurs pectorales, des vertiges ou des difficultés de respiration, arrêtez l'entraînement immédiatement et consultez un médecin.
 - **Préparation du produit:** Ne commencez l'entraînement qu'après vous avoir convaincu que l'appareil a été assemblé et réglé correctement.

- Préparation du produit: Lors de l'assemblage de l'appareil, respectez scrupuleusement les instructions de montage.
- Préparation du produit: N'utilisez que des outils appropriés pour le montage et faites-vous aider par une deuxième personne si nécessaire.
- Préparation du produit: N'utilisez que les pièces d'origine Reebok jointes à la livraison (voir liste de contrôle).
- Préparation du produit: Avant l'entraînement, vissez bien toutes les pièces réglables pour éviter qu'elles ne se desserrent pendant l'entraînement.
- Mode d'utilisation: Veuillez suivre les consignes figurant dans les instructions de service d'entraînement afin de garantir un entraînement sûr et efficace.
- Mode d'utilisation: N'utilisez pas l'appareil sans chaussures ou avec des chaussures non fermées.
- Sécurité d'utilisation: Veillez aux pièces non fixées ou mobiles pendant le montage/le démontage de l'appareil.
- Sécurité d'utilisation: Utilisez les capuchons de réglage de hauteur se trouvant aux appuis transversaux arrières pour assurer une bonne position de l'appareil.
- Sécurité d'utilisation: Assurez-vous que les roulettes de transport avant se trouvent à la bonne position. (voir instructions d'assemblage)
- Sécurité courant du produit: L'appareil fonctionne sur une tension de réseau de 230V, 50 Hz. Le raccordement doit s'effectuer uniquement à une prise de courant de sécurité à fusible individuelle 10A. Avant la mise en service de l'appareil, veillez à ce que le bloc secteur correct soit branché (veillez à l'identification).
- Maintenance du produit: Effectuez tous les 1 à 2 mois un contrôle des toutes les pièces de l'appareil, en particulier des vis et des écrous. Ceci s'applique en particulier aux fixations de poignées, de selle et de guidon.
- Maintenance du produit: Une réparation incorrecte ou des modifications de la construction (démontage de pièces d'origine, montage de pièces non homologuées, etc.) peuvent provoquer des dangers pour l'utilisateur.
- Maintenance du produit: Les pièces endommagées peuvent nuire à votre sécurité et à la durée de vie de l'appareil. C'est la raison pour laquelle, il faut remplacer immédiatement les pièces endommagées ou usées et ne pas utiliser l'appareil tant qu'il n'est pas réparé.
- Maintenance du produit: N'utilisez que des pièces de rechange d'origine Reebok.
- Maintenance du produit: N'intervenez jamais dans le réseau de courant électrique mais chargez-en si nécessaire un spécialiste.
- Maintenance du produit: Lors des réparations, des travaux de maintenance et de nettoyage, débranchez impérativement la fiche de la prise de courant.

Geachte klant,

Het verheugt ons dat u voor een fitnessapparaat van **Reebok** heeft gekozen. Dit kwaliteitsproduct is ontworpen voor privégebruik en werd getest volgens de Europese norm EN 957-1/9. Leest u voorafgaand aan de montage en het eerste gebruik zorgvuldig de handleiding en bewaart u deze handleiding als referentie voor het juiste gebruik van het fitnessapparaat.

get fit *concept*

Om u bij het bereiken van uw persoonlijke trainingsdoelen zo goed mogelijk te helpen, hebben de trainingsexperts van Reebok Fitness *get fit* *concept* ontwikkeld.

Via www.getfit-concept.de kunt u *individuele trainingsschema's* downloaden. (Deze service is alleen in het Duits beschikbaar)

Wij wensen u veel plezier en succes bij uw training.

Hoogachtend,

het Reebok-team

Garantie

De kwaliteitsproducten van **Reebok** zijn ontwikkeld en getest voor intensieve fitnessstraining binnenshuis.

Dit apparaat voldoet aan de Europese norm EN957.

Reebok biedt een garantie van 2 jaar op materiaal- en productiefouten.

Wanneer u uw apparaat op www.reebokfitness.de binnen een maand na de aankoopdatum registreert, wordt de garantie verdubbeld tot vier jaar.

Uitgesloten van de garantie zijn onderdelen die onderhevig zijn aan slijtage en schade die door onjuist gebruik van het product ontstaat. Neem contact op met de speciaalzaak in het geval van reclamatie.

De garantietermijn van uw apparaat begint op de aankoopdatum (bewaart u de kassabon daarom zorgvuldig).

De gedetailleerde garantievooraarden vindt u onder: www.reebokfitness.de

Klantenservice

Om u in het geval van problemen met uw apparaat zo goed mogelijk te kunnen ondersteunen, willen wij u vragen de naam van het model en het serienummer van uw apparaat te noteren. Deze informatie vindt u op de sticker aan de onderkant van uw apparaat.

Modelnaam:

Serienummer:

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)

Opmerking m.b.t. afvalverwerking



Apparaten van **Reebok** kunnen worden gerecycled. Brengt u het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een daarvoor bestemde afvalverwerking

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.

Veiligheidsaanwijzingen

Gelieve deze handleiding voorafgaand aan de montage en eerst gebruik aandachtig te lezen. Hierin treft u belangrijke aanwijzingen aan voor uw eigen veiligheid en het gebruik en onderhoud van het apparaat. Bewaar deze handleiding zorgvuldig voor latere naslag, voor onderhoud of voor bestelling van reserveonderdelen.

- **Geldigheidsgebied product:** deze ergometer is uitsluitend voor gebruik binnenshuis ontwikkeld en getest op een maximaal lichaamsgewicht van 160 kilogram.
 - **Capaciteit product:** deze ergometer voldoet aan de Europese norm EN 957-1/9 HA.
 - **Capaciteit product:** deze ergometer is snelheidsafhankelijk in programma 8, d.w.z.: het vermogen is afhankelijk van de trapfrequentie. In alle andere programma's is de ergometer snelheidsafhankelijk, d.w.z.: het vermogen verandert met de trapfrequentie mee.
 - **Eigenschap product:** het vermogen of de weerstand kan via de computer worden veranderd.
- Geldigheidsgebied gebruik: het apparaat mag niet worden gebruikt door personen die zwaarder zijn dan 160kg.
 - Geldigheidsgebied product: het apparaat is ontworpen voor lichaamstraining van volwassen personen. Zorg ervoor dat gebruik van het apparaat door kinderen alleen onder toezicht van volwassenen plaatsvindt.
 - Gebruiksomgeving: maak aanwezige personen attent op gevaren door bijv. bewegende onderdelen.
 - Gebruiksomgeving: zorg ervoor dat er voldoende ruimte is om het apparaat te gebruiken.
 - Gebruiksomgeving: stel het apparaat op een vlakke, slipvaste ondergrond.
 - Gebruiksomgeving: zorg ervoor dat er geen vloeistoffen in het apparaat of de elektronica terechtkomen. Dit geldt ook voor lichaamszweet!
 - Gebruiksomgeving: gebruik het apparaat alleen binnenshuis en bescherm het tegen vocht en stof. Stel het apparaat niet op in een garage, een overdekte veranda of in de buurt van water.
 - Gebruiksomgeving: het apparaat is ontwikkeld voor het gebruik binnenshuis. Bij commercieel gebruik bestaat er geen aanspraak op garantie en vervalt de aansprakelijkheid van de producent.
 - Gezondheid gebruiker: bij gezondheidsbeperkingen of voor uw individuele en persoonlijke trainingsparameters neemt u voorafgaand aan uw eerste training contact op met uw arts. Deze kan u informatie geven over welk soort van training en welke belasting bij u past.
 - Gezondheid gebruiker: verkeerd of excessief trainen kan schadelijk zijn voor de gezondheid.
 - Gezondheid gebruiker: indien u tijdens de training misselijkheid, pijn in de borst, duizeligheid of ademnood ervaart, dient u uw training onmiddellijk te beëindigen en contact met uw arts op te nemen.
 - Gezondheid gebruiker: begin pas met de training nadat u er zeker van bent dat het apparaat juist is gemonteerd en ingesteld.
 - Voorbereiding product: volgt u bij de montage van het apparaat de montagehandleiding nauwgezet op.

- Voorbereiding product: gebruik bij de montage alleen geschikt gereedschap en voer de montagewerkzaamheden eventueel samen met een tweede persoon uit.
- Voorbereiding product: gebruik alleen de meegeleverde originele onderdelen van Reebok (zie checklist).
- Voorbereiding product: schroef voorafgaand aan de training alle verstelbare delen goed vast om het losraken tijdens de training te vermijden.
- Handleiding gebruik: voor een veilige en effectieve training gelieve de aanwijzingen in de trainingshandleiding op te volgen.
- Handleiding gebruik: gebruik het apparaat niet zonder schoenen of met los zittende schoenen.
- Veiligheid gebruik: let tijdens montage/demontage van het apparaat op de juiste positionering en correcte bevestiging van de niet gefixeerde of beweegbare onderdelen.
- Veiligheid gebruik: gebruik de hoogte-instelkleppen aan de achterste dwarssteun om ervoor te zorgen dat het apparaat in een veilige positie staat.
- Veiligheid gebruik: zorg ervoor dat de voorste transportwieltjes in de juiste positie staan. (zie montagehandleiding)
- Veiligheid productstroom: het apparaat heeft een netspanning van 220 - 230V, 50Hz nodig. (adapter-input 230Vac/Output 9Vdc, apparaat-Input 9Vdc, de adapter is onderdeel van het apparaat.) de aansluiting mag alleen op een geaard stopcontact met een zekering van 10A worden aangesloten. Let er voorafgaand aan de ingebruikname van het apparaat op dat de juiste voedingseenheid (zie label) is aangesloten.
- Onderhoud product: voer ca. iedere 1 tot 2 maanden een controle van alle apparaatonderdelen uit, vooral van de schroeven en moeren. Dit geldt in het bijzonder voor de handvaten-, zadel- en stuurbevestiging.
- Onderhoud product: door onjuiste reparaties en veranderingen aan het ontwerp (demontage van de originele onderdelen, uitbreiding met niet toegestane onderdelen, etc.) kunnen gevaren voor de gebruiker ontstaan.
- Onderhoud product: beschadigde onderdelen kunnen uw eigen veiligheid in gevaar brengen en de levensduur van het apparaat verkorten. Verwisselt u daarom beschadigde of versleten onderdelen onmiddellijk en gebruik het apparaat niet tot het is gerepareerd.
- Onderhoud product: gebruik alleen originele reserveonderdelen van Reebok.
- Onderhoud product: voer veranderingen aan uw stroomnet nooit zelf uit, maar laat dit door gekwalificeerd personeel doen.
- Onderhoud product: haal bij alle reparatie- onderhouds- en reinigingswerkzaamheden de stekker uit het stopcontact.

Drogi kliencie! Droga klientko!

Gratulujemy wyboru sprzętu fitness firmy **Reebok**! Ten wysokiej jakości przyrząd przeznaczony jest do użytku domowego i przetestowany według europejskiej normy EN 957-1/9.

Przed montażem i pierwszym użyciem przeczytaj najpierw uważnie załączoną instrukcję oraz zachowaj ją w celu prawidłowego użytkowania przyrządu.

get fit **concept**

Aby ułatwić osiągnięcie lepszych efektów w treningu eksperci Reebok Fitness stworzyli specjalnie dla Ciebie **get fit** **concept**

Na stronie www.getfit-concept.de, dostępne są indywidualne **plany treningowe**. (Serwis dostępny jest tylko w języku niemieckim)

Życzymy przyjemnego treningu oraz dobrych wyników!

Twój Reebok – Team

Gwarancja

Wysokiej jakości produkty **Reebok** są stworzone oraz przetestowane z myślą o intensywnym treningu domowym oraz odpowiadają europejskiej normie EN 957.

Reebok udziela 2-letniej gwarancji na wady materiału oraz produkcyjne.

Jeśli zarejestrujesz swój przyrząd na www.reebokfitness.de w ciągu miesiąca od daty zakupu produktu, gwarancja zostanie przedłużona na 4 lata.

Gwarancja nie obejmuje części podatnych na ścieranie i zużycie oraz szkód, które powstały na skutek nieprawidłowego użytkowania produktu. W razie reklamacji zwróć się do swojego sprzedawcy.

Czas gwarancji rozpoczyna się wraz z datą zakupu (z tego względu zachowaj dowód zakupu)

Szczegółowe warunki gwarancji znajdziesz na: www.reebokfitness.de

Serwis

Aby zapewnić szybką i skuteczną pomoc w razie problemów z Twoim przyrządem, zapisz poniżej nazwę modelu i numer seryjny, które znajdziesz na naklejce na dole produktu.

Nazwa modelu:

Numer seryjny:

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)

Utylizacja



Przyrządy firmy **Reebok** podlegają powtórnemu przetworzeniu (recykling). Zadbaj więc o to, aby nienadający się już do użytku przyrząd trafił do punktu recyklingowego.

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.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

Zanim przystąpisz do montażu i pierwszego użycia przeczytaj uważnie załączoną instrukcję zawierającą istotne informacje i wskazówki dla twojego bezpieczeństwa oraz dotyczące prawidłowej konserwacji przyrządu. Zachowaj ulotkę dla Twojej informacji oraz w celu prawidłowego przeprowadzenia konserwacji przyrządu czy też zamówienia części zamiennych.

- **Zakres zastosowania produktu:** Przyrząd przeznaczony jest wyłącznie do użytku w zakresie domowym oraz przetestowany z obciążeniem do 160 kg.
- **Opis produktu:** Ergometr odpowiada europejskiej normie EN 957-1/9 HA.
- **Opis produktu:** W programie 8 ergometr jest niezależny od prędkości, tzn., że wyniki są niezależne od częstotliwości pedałowania. W przypadku innych programów ergometr jest zależny od prędkości, tzn. wyniki zmieniają się odpowiednio do częstotliwości pedałowania.
- **Właściwości produktu:** Wyniki jak również opór mogą być regulowane komputerowo.

- Zakres zastosowania: Przyrząd nie może być używany przez osoby z wagą powyżej 160kg.
- Zakres zastosowania produktu: Przyrząd jest przeznaczony do treningu osób dorosłych. Dopilnuj, aby przyrząd był używany przez osoby nieletnie wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych.
- Miejsce użytkownika: Zwróć uwagę osobom obecnym na niebezpieczeństwa np. Ruchome części.
- Miejsce użytkownika: Upewnij się, czy dysponujesz odpowiednią ilością miejsca, aby używać przyrząd.
- Miejsce użytkownika: Postaw przyrząd na płaskiej i nieśliskiej powierzchni.
- Miejsce użytkownika: Dopilnuj, aby do środka przyrządu albo do części elektronicznych nie dostała się nawet najmniejsza ilość płynu, również dotyczy potu!
- Miejsce użytkownika: Używaj przyrząd wyłącznie wewnątrz i chroń go przed wilgocią i kurzem. Nie wstawiaj przyrządu do garażu, na nieosłoniętą werandę lub w pobliże wody.
- Miejsce użytkownika: Przyrząd jest przeznaczony do użytku domowego. W przypadku zastosowania komercyjnego nie obejmuje gwarancja a odpowiedzialność producenta jest wyłączona.
- Zdrowie użytkownika: W przypadku jakichkolwiek ograniczeń zdrowotnych lub chcąc osiągnąć określone wyniki podczas treningu skonsultuj się z lekarzem przed pierwszym treningiem. Lekarz poinformuje cię, jaki rodzaj treningu i jakie obciążenie jest dla ciebie odpowiednie.
- Zdrowie użytkownika: Nieprawidłowy i nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
- Zdrowie użytkownika: Jeśli podczas treningu poczujesz nudności, ból w klatce piersiowej, zawroty głowy lub brak powietrza, natychmiast przerwij ćwiczenia i niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem.
- Zdrowie użytkownika: Zaczynaj trening dopiero po upewnieniu się, że przyrząd jest prawidłowo zmontowany i ustawiony.
- Przygotowanie przyrządu: Podczas montażu przyrządu stosuj się dokładnie do instrukcji montażowej.
- Przygotowanie przyrządu: Używaj wyłącznie odpowiednich narzędzi podczas montażu i poproś w razie potrzeby o pomoc drugą osobę.
- Przygotowanie przyrządu: Używaj wyłącznie oryginalne części zamienne Reebok, które znajdują się w kartonie. (patrz lista).
- Przygotowanie przyrządu: Przed rozpoczęciem treningu, przykręć wszystkie ruchome części, aby zapobiec poluzowaniu podczas treningu.
- Instrukcja obsługi: Dla bezpiecznego i efektywnego treningu postępuj zgodnie ze wskazówkami w instrukcji treningowej.
- Instrukcja obsługi: Nie używaj przyrządu bez obuwia bądź z luźno zapiętym obuwem.
- Bezpieczeństwo użytkownika: Podczas montażu bądź demontażu przyrządu uważaj na prawidłową pozycję i prawidłowe umocowanie ruchomych części.

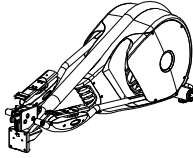
- Bezpieczeństwo użytkownika: Za pomocą śrub na tylnej podpórcie ustaw przyrząd w bezpiecznej i stabilnej pozycji.
- Bezpieczeństwo użytkownika: Upewnij się, czy przednie rolki są w prawidłowej pozycji. (patrz instrukcja montażu)
- Zasilanie: Przyrząd wymaga napięcia elektrycznego 220 - 230V, 50Hz. (Zasilacz : napięcie wejściowe 230Vac/wyjściowe 9Vdc, napięcie wejściowe przyrządu 9Vdc, zasilacz jest częścią przyrządu.) Przyrząd możesz podłączyć tylko do gniazdka o bezpiecznikach 10 amper. Przy podłączaniu zasilacza do prądu pamiętaj aby podłączyć odpowiednią część wtyczki(patrz oznaczenie).
- Konserwacja przyrządu: Średnio co 1-2 miesiące przeprowadzaj kontrolę wszystkich części przyrządu, zwłaszcza śrubek i nakrętek. Dotyczy przede wszystkim umocowania uchwytów, siodełka oraz kierownicy.
- Konserwacja przyrządu: Nieprofesjonalne naprawy lub zmiany w budowie przyrządu (demontaż oryginalnych części, wbudowanie niedozwolonych części etc.) mogą powodować niebezpieczeństwo dla użytkownika.
- Konserwacja przyrządu: Uszkodzone części mogą zagrażać twojemu bezpieczeństwu oraz skrócić trwałość przyrządu. Z tego powodu wymień uszkodzone lub zużyte części natychmiast i nie używaj urządzenia do czasu wymiany części.
- Konserwacja przyrządu: Używaj wyłącznie oryginalnych części firmy Reebok.
- Konserwacja przyrządu: Nie próbuj nigdy samodzielnie naprawiać nic w gniazdku ani instalacji elektrycznej, poproś w tym celu o pomoc elektryka.
- Konserwacja przyrządu: Odłącz przyrząd z prądu zanim podejmiesz się naprawy, konserwacji lub czyszczenia przyrządu.

Check List

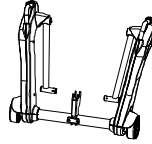
A1



A2



A3



A4



A5



A6



314



309



417



418



416



330



214



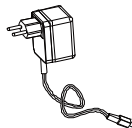
213



419



706



Check List Hardware

801
M4x15mm



821
M4x13mm



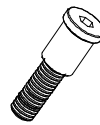
831
M8x20mm



855
M10x35mm



329



313



315



866
M8x35mm



848
M5x6mm



836
M8mm



829
Φ8mm



872
Φ10mm



846
Φ8mm



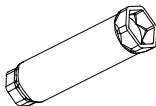
871
Φ10mm



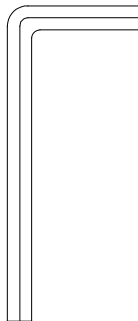
830
Φ8mm



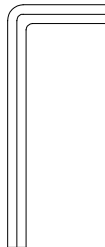
A
14 mm



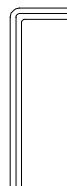
B
8mm



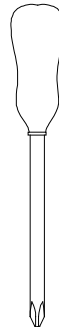
C
5mm



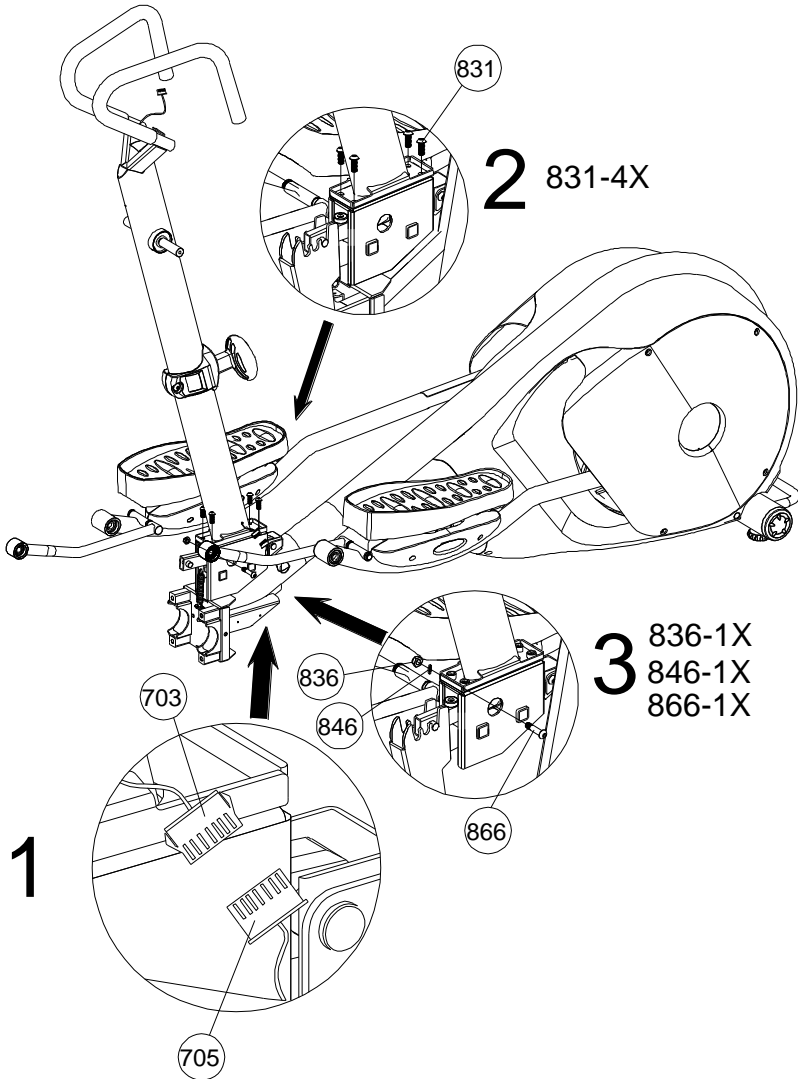
D
2.5mm



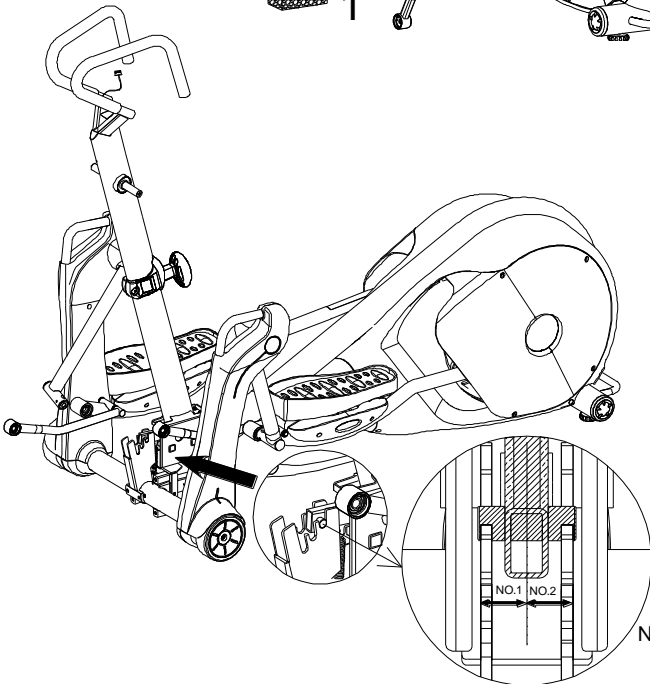
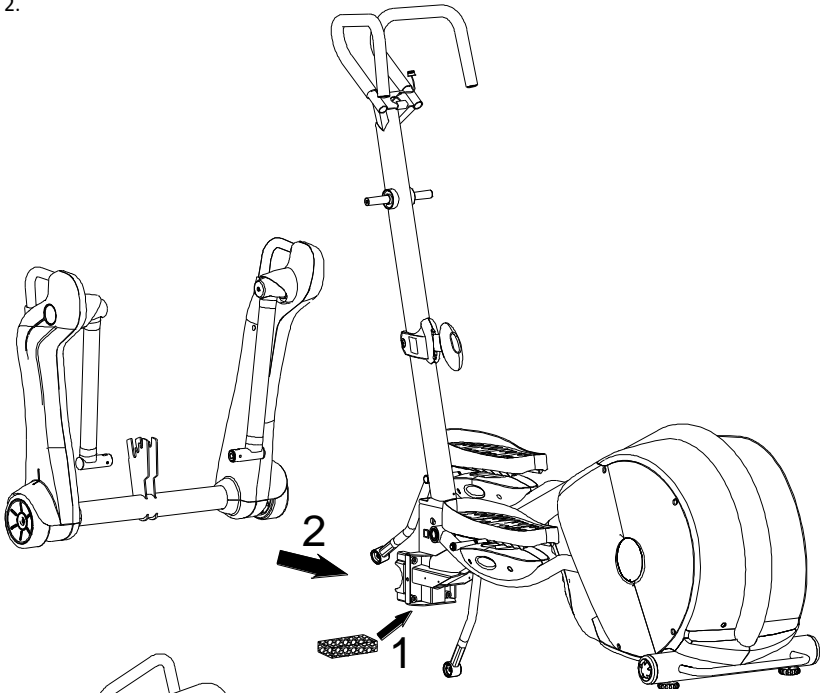
E



1.

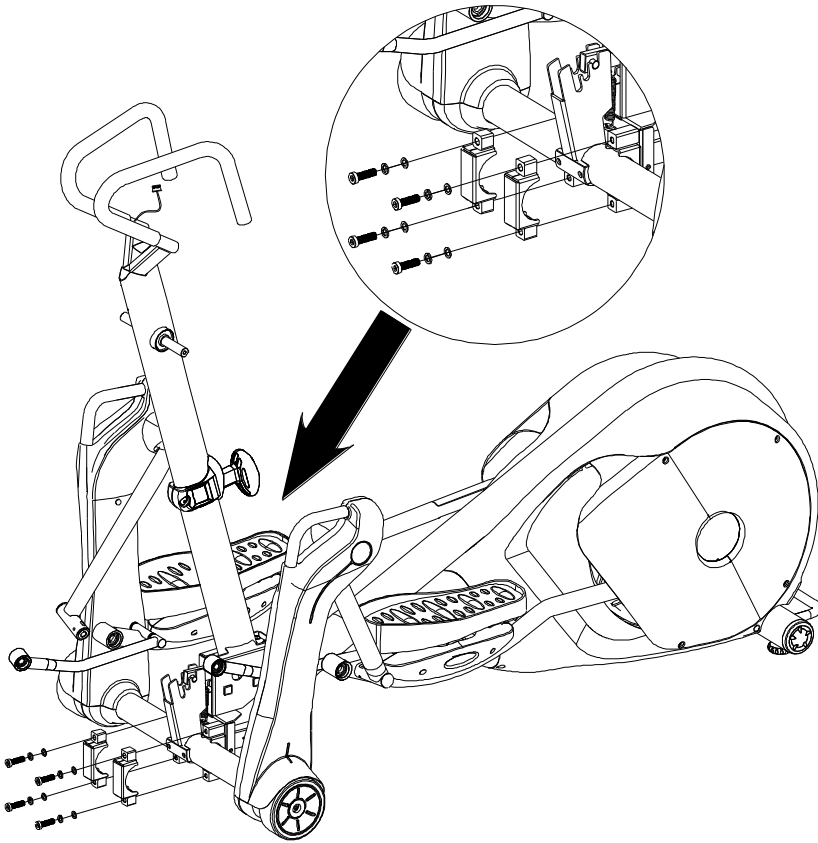


2.



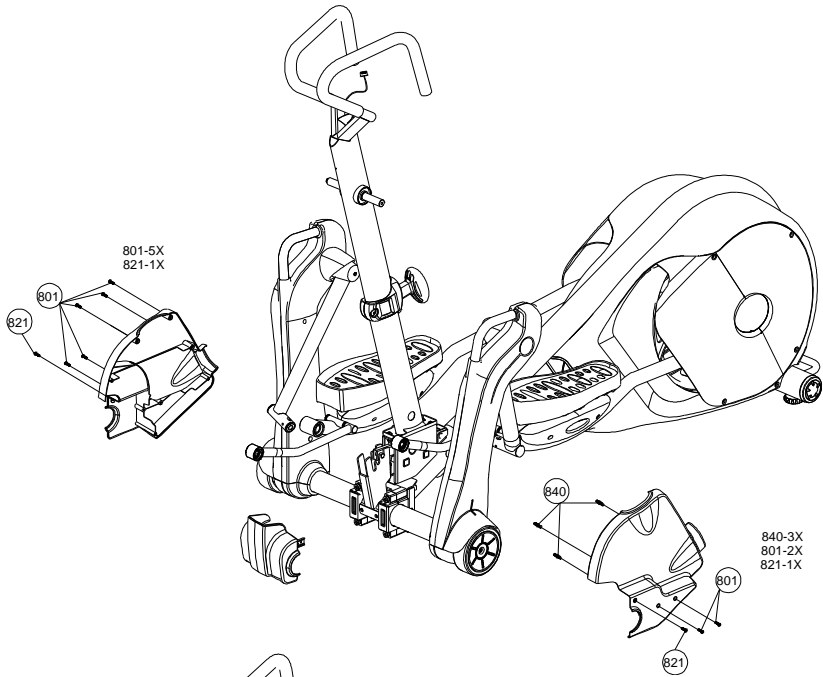
NO.1=NO.2

3.

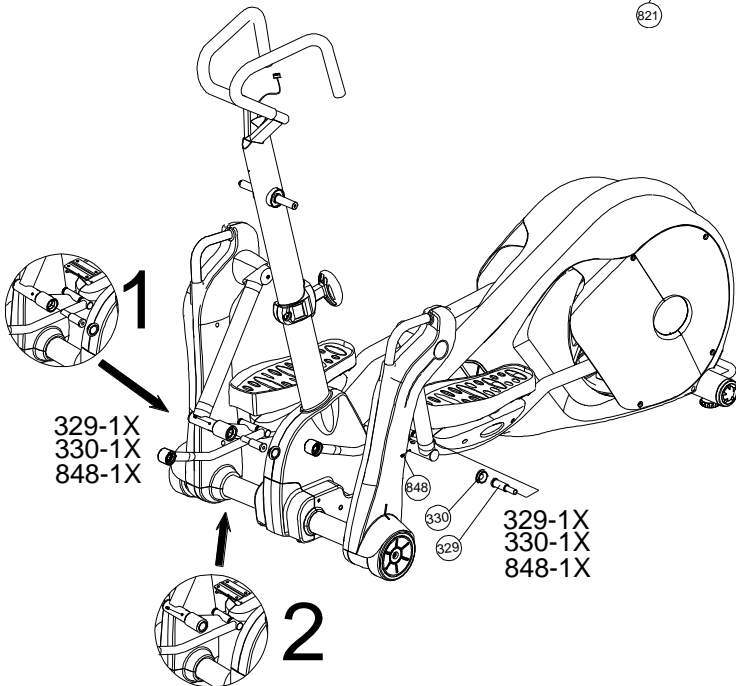


855-4X
872-4X
871-4X
419-2X

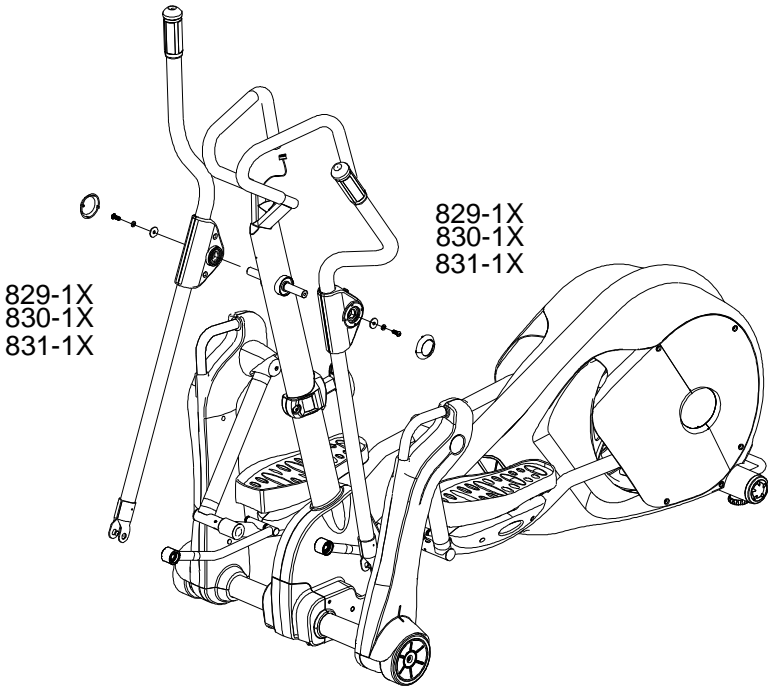
4.



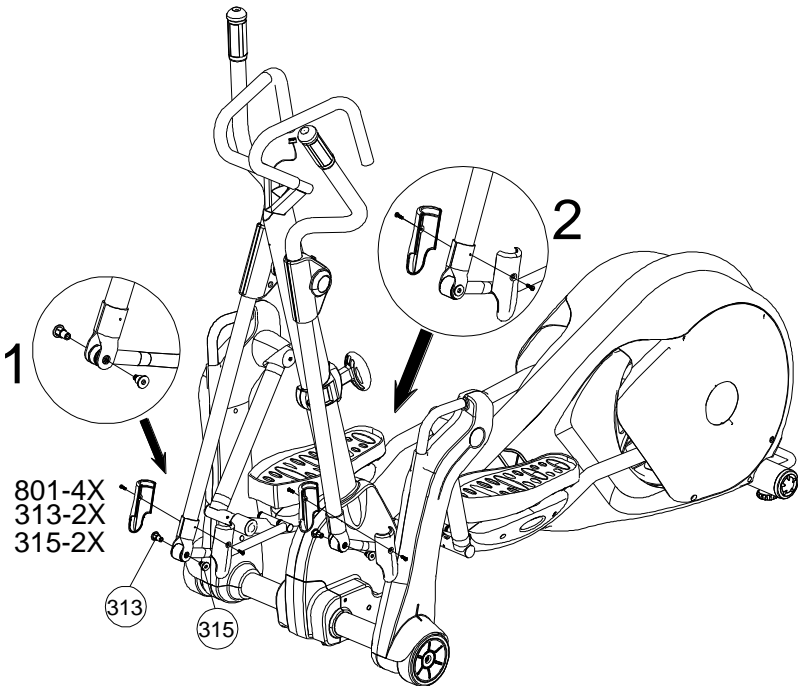
5.



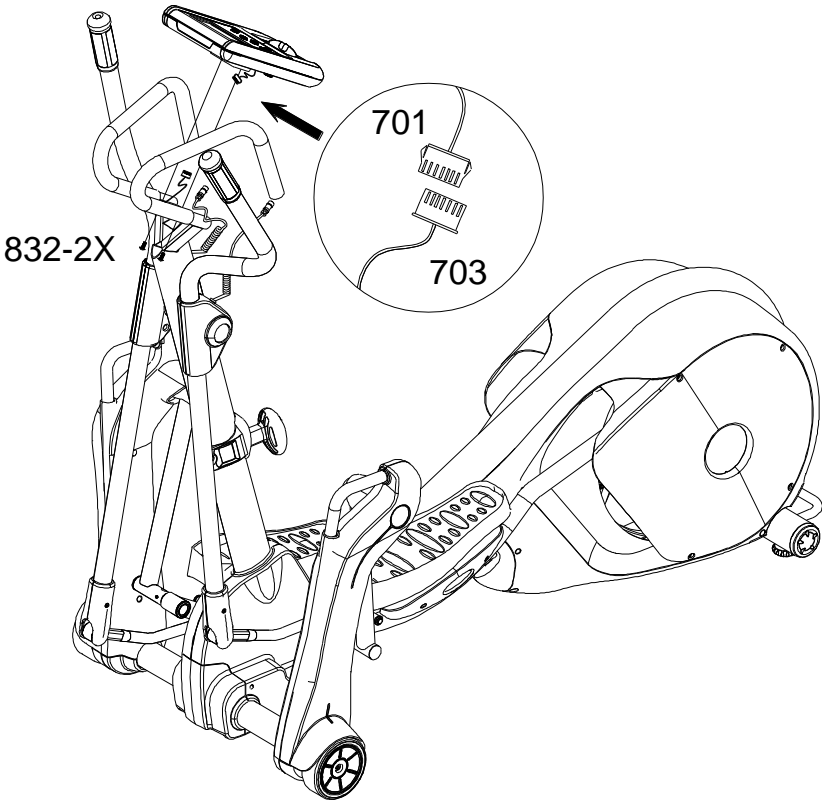
6.



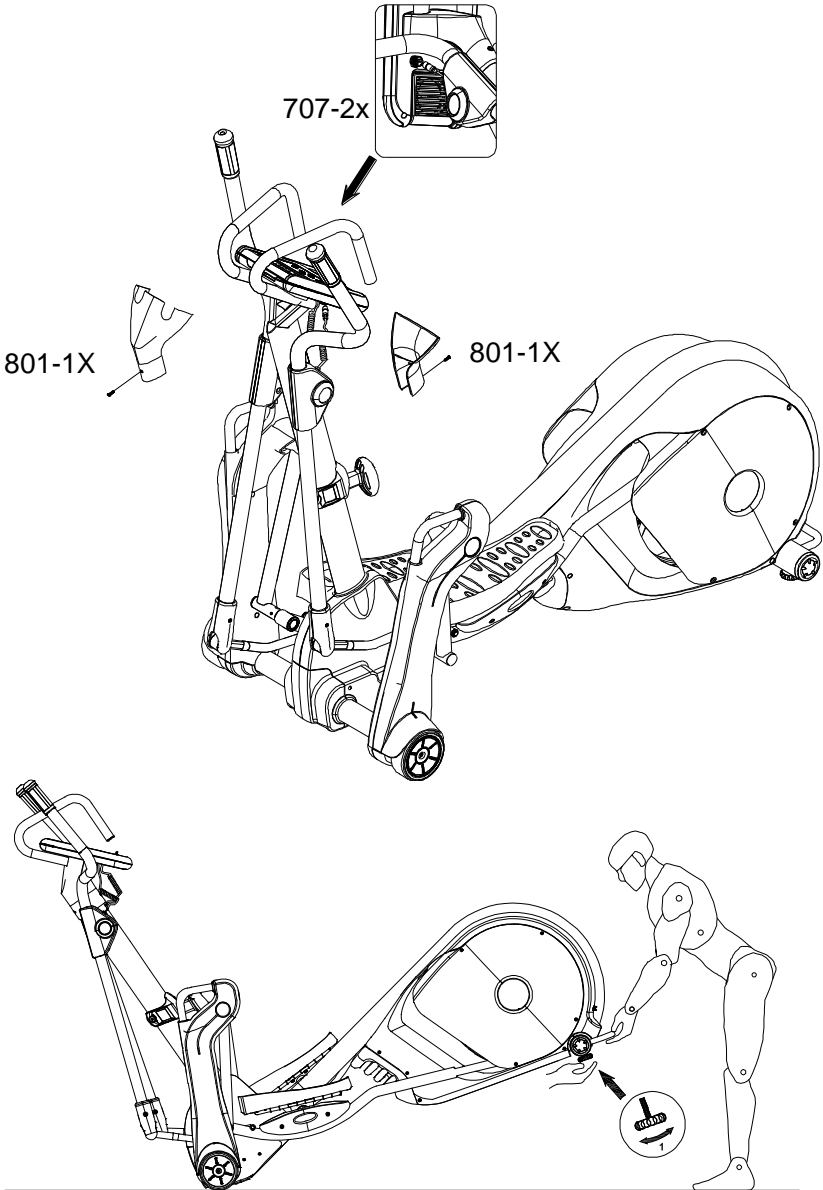
7.



8.

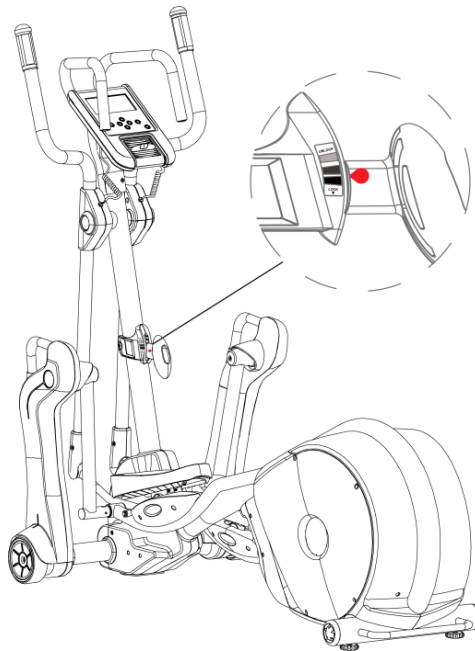


9.



D: Einstellung der Bewegungsform (Motion):

1. Stellen Sie die Steigung nur ein, wenn Sie nicht auf dem Gerät stehen.
2. Heben Sie den Hebel an und stellen Sie den Steigungsarm auf den gewünschten Level.
3. Um die Steigung zu verringern, ziehen Sie den Steigungsarm nach vorne. Um die Steigung zu erhöhen, stellen Sie den Arm nach hinten.
4. Lassen Sie den Hebel los, damit die Steigung in der richtigen Position einrastet. Das Einrasten wird durch „CLICK“ signalisiert.
5. Um sicher zu gehen, dass die Steigung eingerastet ist, ziehen Sie den Arm nach vorne und nach hinten. Es sollte sich nichts bewegen.



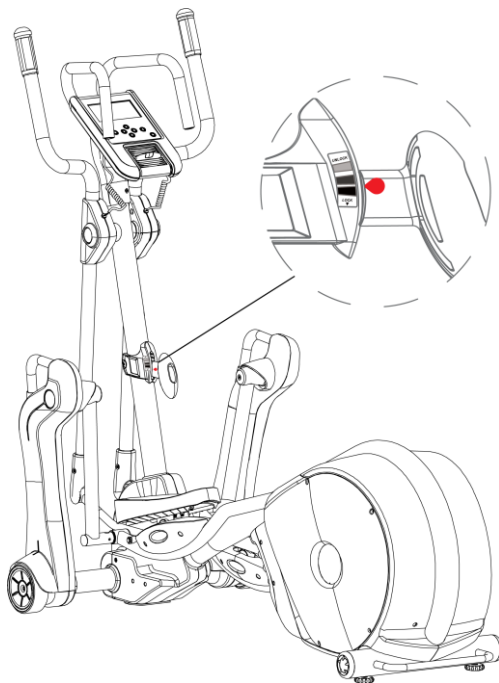
WICHTIG !

Ein höherer Motion-Level kann biomechanisch den Vorteil haben, dass der Benutzer mit höherem Widerstand trainiert und mehr Kalorien verbrennen kann, sich dabei aber so fühlt als würde er auf einer normalen Crosstrainerellipse mit einem geringeren Widerstand trainieren. Daher ist es empfohlen den jeweils kleinsten Widerstandslevel nach folgendem Schema auszuwählen:

Manueller Motion Level	Empfohlene Einstellung kleinster Widerstand
L1	Level 1
L2	Level 4
L3	Level 6

GB: Motion Adjustment Instruction:

1. Only attempt to adjust the elevation when standing off the machine.
2. Lift the lever and Move the elevation arm toward your preferred level.
3. To decrease the elevation, move the elevation arm forward. To increase the elevation, move the arm backward.
4. Release the lever to lock the elevation in position. This will be signaled by a “CLICK”.
5. To ensure the elevation is locked into position pull back and forward on the arm. There should be no movement.



IMPORTANT !

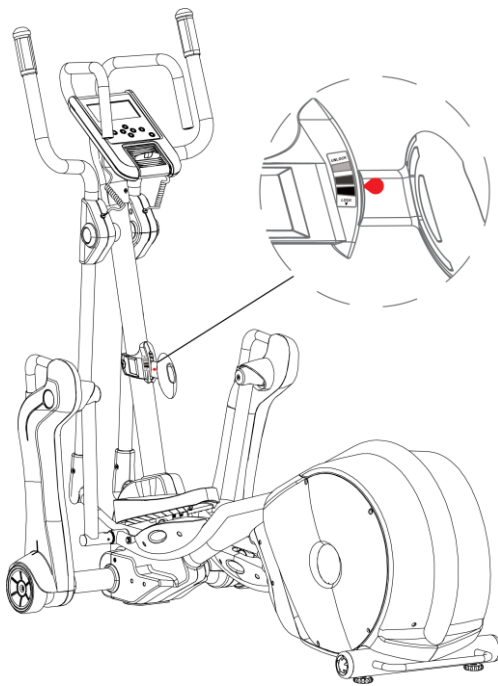
A higher level of motion can provide the advance biomechanical benefit to allowed user work on a higher level of resistance and burn more calories, in the same time it feels the same as you are at normal elliptical motion with a lighter resistance.

Therefore, the recommended minimum resistance level should be selected as below:

Manual Motion Level	Suggestion set minimum resistance
L1	Level 1
L2	Level 4
L3	Level 6

F: Instruction de l'ajustement de l'hauteur:

1. Ajuster la position de l'hauteur uniquement quand vous vous trouvez a coté de la machine.
2. Soulevez le levier et placer le bras d'élévation à la hauteur de votre choix.
3. Pour baisser la hauteur, déplacer le bras d'élévation vers l'avant. Pour augmenter la hauteur, déplacer le bras vers l'arrière
4. Relâchez le levier pour verrouiller la position de l'hauteur. Ceci sera signalisée par un "clic".
5. Afin de s'assurer que la position de l'hauteur soit verrouillée tirer le bras en arrière et en avant. Il ne devrait y avoir aucun mouvement.

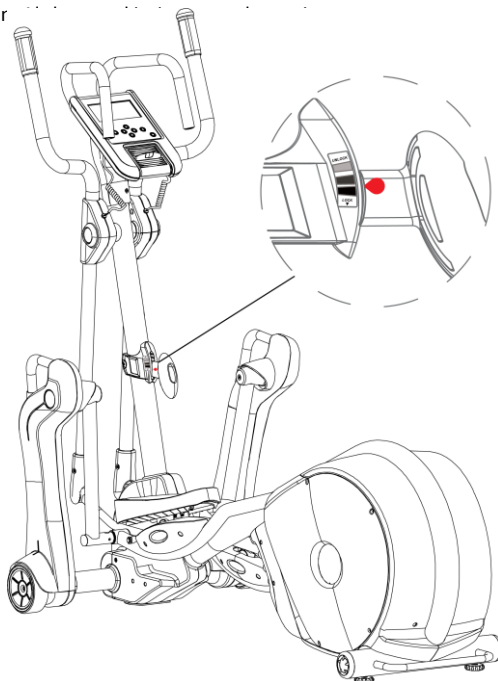


Un niveau plus élevé du mouvement peut fournir des avantages biomécaniques qui nous autorisent à travailler à un niveau de résistance plus élevé et de brûler plus de calories, en même temps, vous ressentez un mouvement elliptique normal avec une résistance plus légère. Par conséquent, le minimum recommandé de résistance devrait être sélectionné comme ci-dessous:

Manuel de mouvement	Suggestion niveau minimum de résistance
L1	Level 1
L2	Level 4
L3	Level 6

NL: Instructies bewegingsinstelling:

1. Probeer de helling alleen in te stellen wanneer u niet op de machine staat.
2. Til de hendel op en beweeg de hellingsarm in de richting van het gewenste niveau.
3. Om de helling te verminderen, beweegt u de hellingsarm naar voren. Om de helling te vergroten, beweegt u de arm naar achteren.
4. Laat de hendel los, om de helling in een bepaalde positie vast te zetten. Dit wordt aangegeven met een “KLIK”.
5. Om ervoor te zorgen dat de helling in de positie wordt vastgezet, trekt u de hendel naar voren en naar achterer



BELANGRIJK!

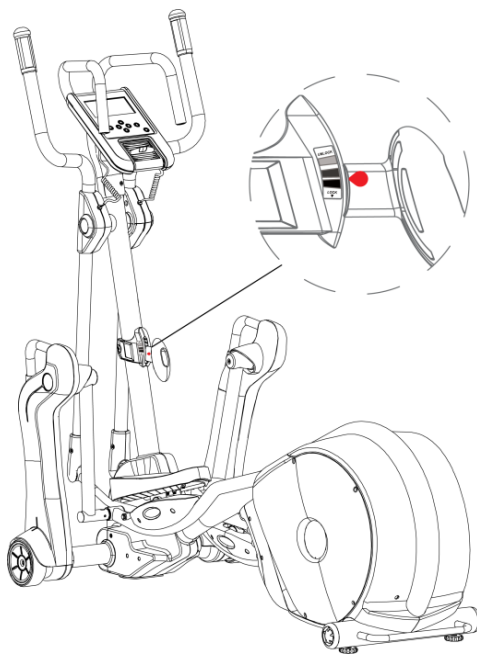
Een hoger bewegingsniveau betekent een groter biomechanisch effect, waardoor de gebruiker op een hoger weerstandsniveau kan trainen en meer calorieën verbruikt, terwijl het voelt alsof u met een normale elliptische beweging met geringe weerstand traint.

Het aan te bevelen minimale weerstandsniveau dient daarom op basis van de onderstaande tabel te worden ingesteld:

Handmatig bewegingsniveau	Suggestie instelling minimale weerstand
L1	Level 1
L2	Level 4
L3	Level 6

PL: Ustawienie sposobu ruchu (motion):

1. Nachylenie ustawiaj wyłącznie, gdy nie stoisz na urządzeniu.
2. Podnieś dźwignię i ustaw ramię nachylenia na odpowiedni poziom.
3. Aby zmniejszyć nachylenie, pociągnij ramię do przodu. Aby zwiększyć, przestaw ramię do tyłu.
4. Puść dźwignię, aby odpowiednio wskoczyła na wybranej pozycji. Jako potwierdzenie usłyszysz sygnał „klik”.
5. Aby upewnić się, czy nachylenie zostało ustawione prawidłowo, pociągnij ramię do przodu i do tyłu. Ramię powinno pozostać bez ruchu.

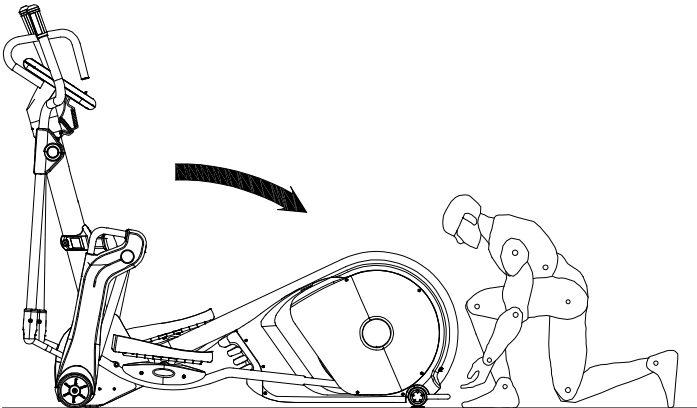
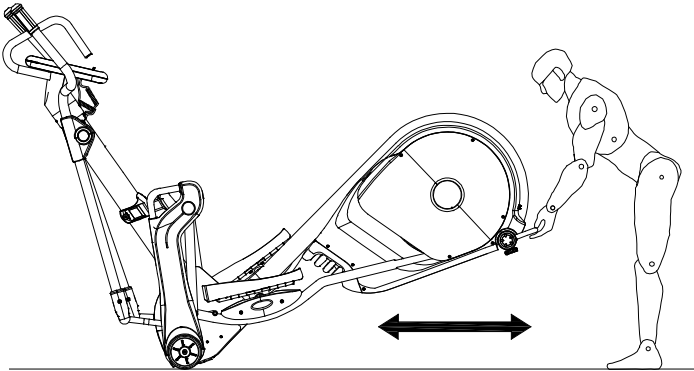
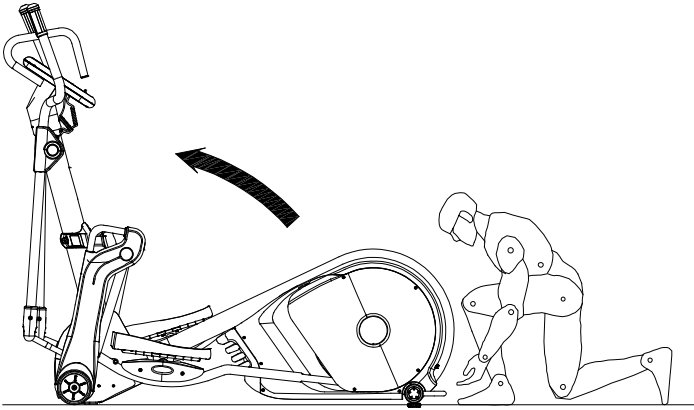


UWAGA!

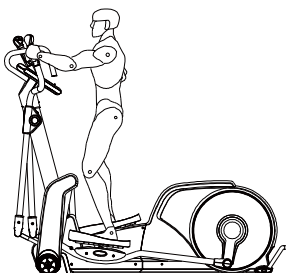
Trening o wyższej intensywności sposobu ruchu (motion level) posiada zalety biomechaniczne, ponieważ użytkownik trenuje z wyższym oporem i spala więcej kalorii, ale odczuwa trening jako normalny trening na orbitreku eliptycznym z mniejszym oporem. Stąd zaleca się wybór najniższego poziomu oporu według schematu:

Manualny poziom motion	Zalecany najniższy poziom oporu
L1	Poziom / Level 1
L2	Poziom / Level 4
L3	Poziom / Level 6

Transport



Correct Use



D

Richtige Trainingsposition: Beachten Sie hierfür bitte das linke Bild.

Richtiges Aufsteigen: Greifen Sie die beweglichen Handgriffe und steigen Sie von der Seite auf die Pedale des Gerätes.

Richtiges Absteigen: Greifen Sie die beweglichen Handgriffe und steigen Sie seitlich vom Gerät ab.

Beanspruchte Muskulatur: Dieses Gerät ist für das Training Ihres Unterkörpers konzipiert und beansprucht besonders Ihre Ober- und Unterschenkelmuskulatur. In Kombination mit den beweglichen Handgriffen können Sie auch Ihren Oberkörper trainieren und ein intensives Ganzkörpertraining durchführen.

Achtung-1: Falsches und übertriebenes Training kann Ihre Gesundheit gefährden.

Achtung-2: Achten Sie auf die beweglichen Handgriffe!!

F

Correcte Position d'entraînement: Veuillez prêter attention à l'image gauche.

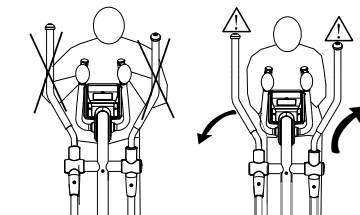
Monter Correctement: **Attrapez les guidons mobiles et montez d'une côté sur la pédale de l'appareil.**

Descendre correctement: Attrapez les guidons mobiles et descendez latéral de l'appareil.

Musculation sollicité: Cet appareil est conçu pour l'entraînement de votre partie inférieure de votre corps sollicite sur tout vos muscles fémure et pilon. En combinaison des guidons mobiles vous pouvez aussi entraîner votre haut du corps et exécuter un entraînement intensif.

Attention 1: Un entraînement mauvais ou exagérée peut compromettre votre santé.

Attention 2: Prenez garde des guidons mobiles!!



GB

Proper Ergonomic Positioning: Please refer to the diagram to the left as indication of the proper training position.

Mount and dismount the equipment: Select any flank of the equipment, which flank you can easy and comfortable to move your foot to mount on or dismount from the equipment. Make sure you step on the pedal in the lowest position steadily and hold the handle bars firmly.

Major exercise type: This equipment focuses on your lower body, and can tone your thigh and shank muscles. Or you can use the movable hand bar to train your upper and combined total body.

Warning-1: Incorrect and/or excessive training can cause risk of injury.

Warning-2: Please watch out for the movable handle bar!!

NL

De juiste trainingspositie: neem hiervoor de afbeelding links als voorbeeld.

Juiste manier van opstappen: pak de beweegbare handvaten vast en stap vanaf de zijkant op de pedalen van het apparaat.

Juiste manier van afstappen: pak de beweegbare handvaten vast en stap vanaf de zijkant van het apparaat af.

Gebruikte spieren: dit apparaat is ontworpen voor de training van het onderlichaam en traint vooral de boven- en onderbeenspieren. In combinatie met de beweegbare handvaten kunt u ook uw bovenlichaam trainen en zodoende een uw gehele lichaam inspannen.

Attentie-1: verkeerd of excessief trainen kan schadelijk zijn voor de gezondheid.

Attentie-2: let op de beweegbare handvaten!

PL

Właściwa pozycja podczas ćwiczeń: zobacz rysunek po lewej stronie!

Prawidłowe rozpoczęcie ćwiczeń: trzymając się za ruchome rączki wejdź z boku na pedały i rozpocznij trening.

Prawidłowe zakończenie ćwiczeń: trzymając się za ruchome rączki zejź z przyrządu na bok.

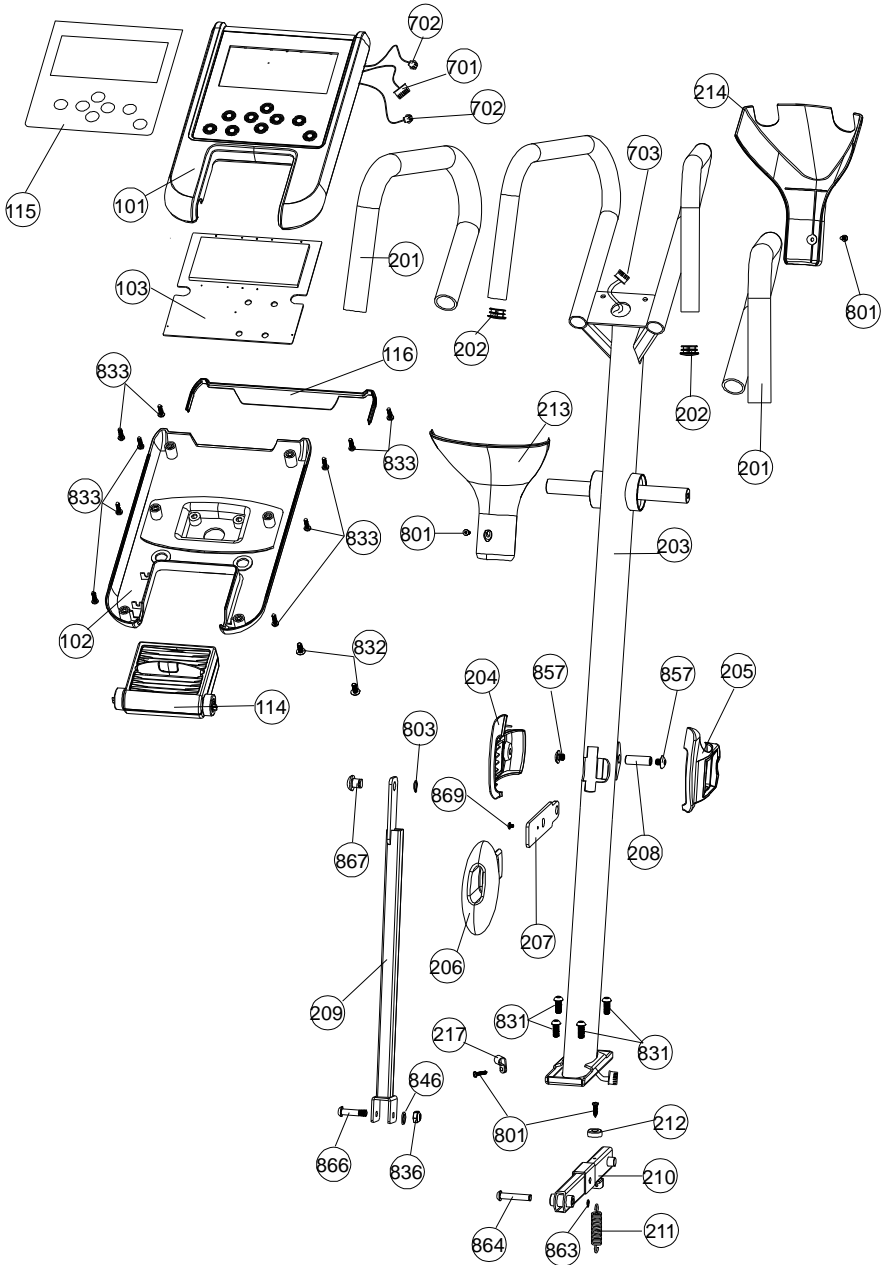
Kształtowane mięśnie: przyrząd skonstruowany jest do ćwiczeń dolnych partii ciała, szczególnie do górnych i dolnych mięśni ud. Przez włączenie do ćwiczeń ruchomych rączek, możliwy jest trening zarówno górnych partii ciała jak i całego ciała.

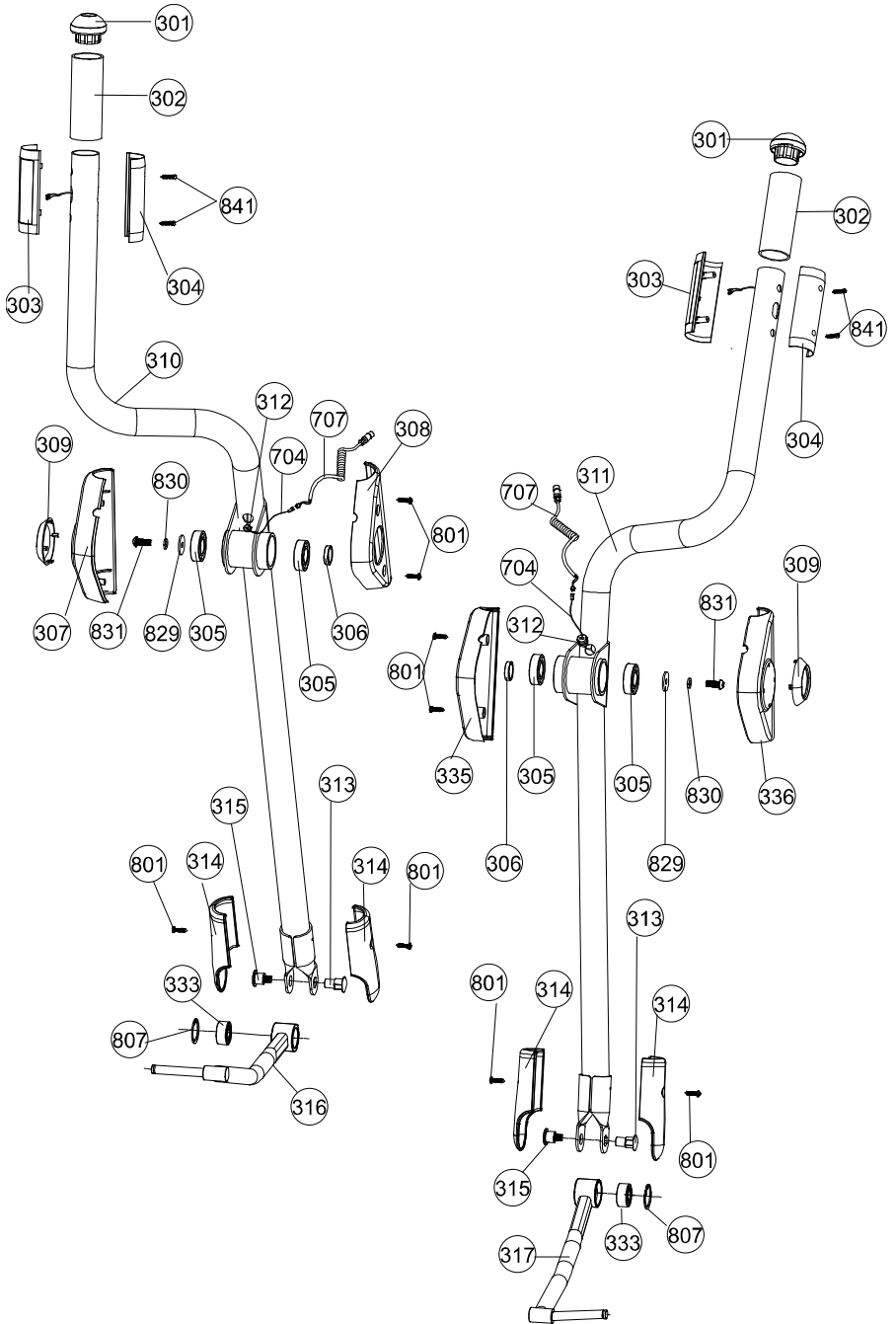
Uwaga 1: Nieprawidłowy albo zbyt intensywny trening może prowadzić do kontuzji i być szkodliwy dla zdrowia!

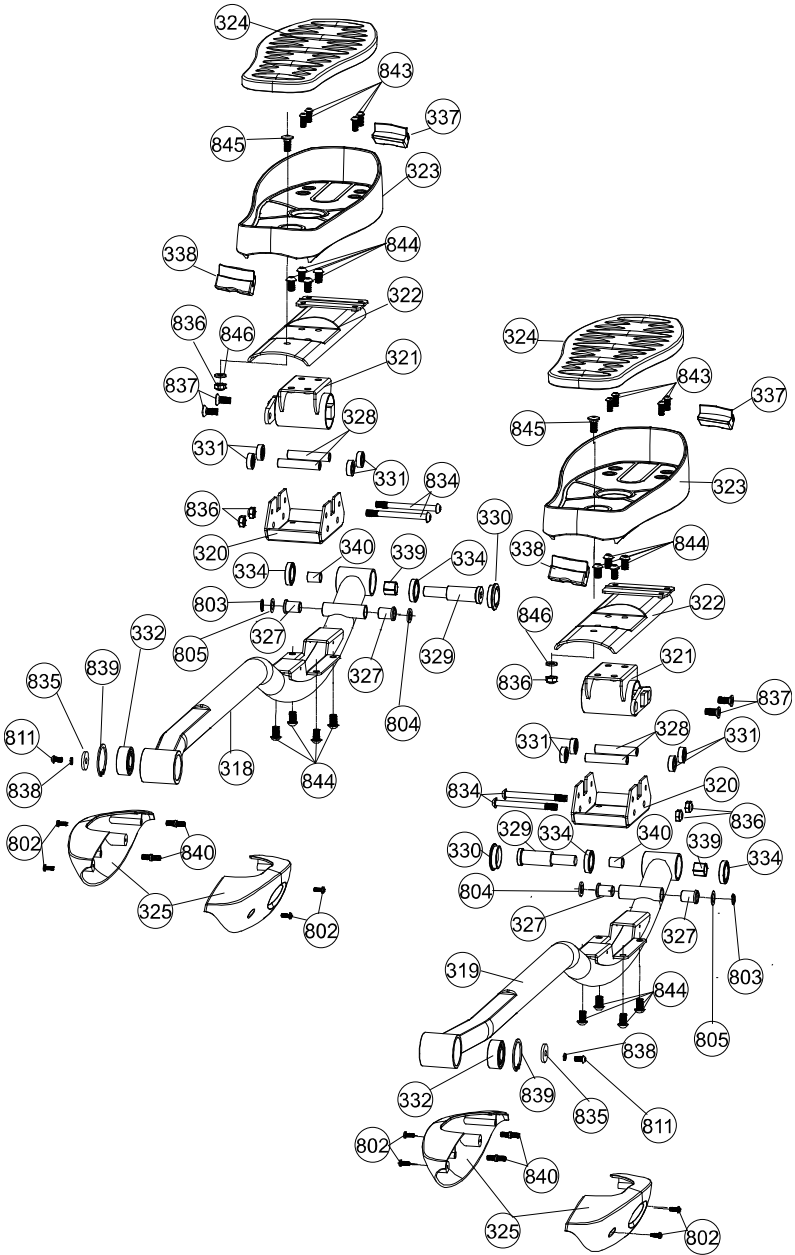
Uwaga 2: Uwaga na ruchome rączki!

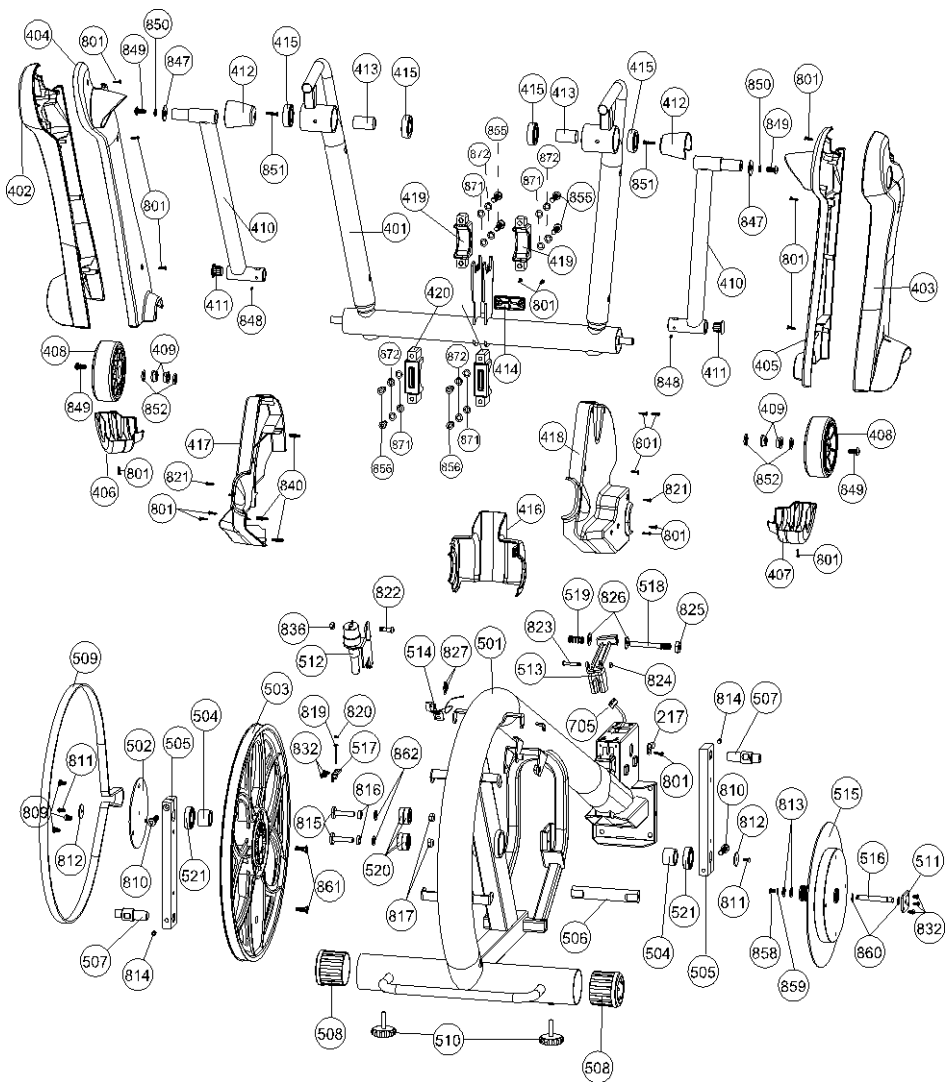


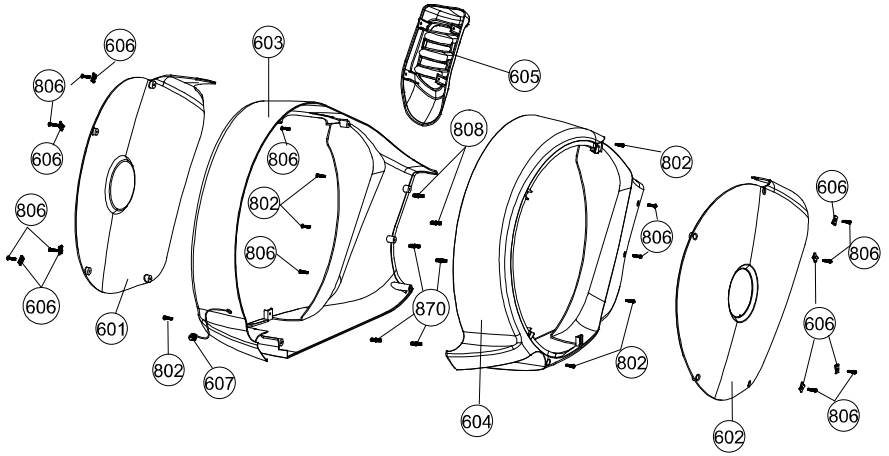
Exploded view / Explosionszeichnung











Spare Part List / Ersatzteilliste

Part No.	Part name	Bezeichnung	Quantity/ Menge
C7.1-101	Console-Upper	Obere Konsole	1
C7.1-102	Console-Lower	Untere Konsole	1
C7.1-103	Computer PC Board	Computer PC	1
C7.1-104	Fan	Ventilator	1
C7.1-115	Overlay	Overlay	1
C7.1-116	Console Top Cover	Oberes Gehäuse Konsole	1
C7.1-201	Handlebar Foam	Handgriffschlauch	2
C7.1-202	Handlebar End Cap	Handgriffendkappe	2
C7.1-203	Upright	Frontstütze	1
C7.1-204	Incline Adjust Handle Cover-Left	Gehäuse Handgriff Steigungsanpassung links	1
C7.1-205	Incline Adjust Handle Cover-Right	Gehäuse Handgriff Steigungsanpassung rechts	1
C7.1-206	Incline Adjust Handle Cover	Gehäuse Handgriff Steigungsanpassung	1
C7.1-207	Incline Adjust Handle	Handgriff Steigungsanpassung	1
C7.1-208	Incline Adjust Handle Fixing Axes	Befestigungsachse Handgriff Steigungsanp.	1
C7.1-209	Incline Adjust Tube	Rohr Steigungsanpassung	1
C7.1-210	Incline Adjust Equipment	Ausstattung Steigungsanpassung	1
C7.1-211	Tighten Spring	Befestigungsfeder	1
C7.1-212	Cushion	Puffer	1
C7.1-213	Upright Upper Cover-Front	Vordere Abdeckung oben Frontstütze	1
C7.1-214	Upright Upper Cover-Back	Hintere Abdeckung oben Frontstütze	1
C7.1-215	Water Bottle Holder	Wasserflaschenhalter	1
C7.1-301	Action Handlebar End Cap	Endkappe beweglicher Handgriff	2
C7.1-302	Action Handlebar Foam	Schlauch beweglicher Handgriff	2
C7.1-303	Hand Pulse Sensor	Handpulsensor	2
C7.1-304	Hand Pulse Sensor Cover	Abdeckung Handpulsensor	2
C7.1-305	Bearing 6004ZZ	Lager 6004ZZ	4
C7.1-306	Shaft Bushing	Wellenlager	2
C7.1-307	Action Handlebar Cover-LL	Abdeckung LL beweglicher Handgriff	1
C7.1-308	Action Handlebar Cover-LR	Abdeckung LR beweglicher Handgriff	1
C7.1-309	Action Handlebar Bushing Cover	Gehäuse Buchse beweglicher Handgriff	2

C7.1-310	Action Handlebar-Left	Beweglicher Handgriff links	1
C7.1-311	Action Handlebar -Right	Beweglicher Handgriff rechts	1
C7.1-312	Wire Protector	Kabelprotektor	2
C7.1-313	M8-16X26mm Bolt	M8-16x26mm Bolzen	2
C7.1-314	Swing Arm Lower Cover	Untere Abdeckung Schwungarm	4
C7.1-315	M8-16X22mm Bolt	M8-16x22mm Bolzen	2
C7.1-316	Swing Linkage Tube-Left	Schwungzugstangenrohr links	1
C7.1-317	Swing Linkage Tube-Right	Schwungzugstangenrohr rechts	1
C7.1-318	Pedal Arm- Left	Pedal Achse links	1
C7.1-319	Pedal Arm-Right	Pedal Achse rechts	1
C7.1-320	Pedal Fixing Base	Pedal Befestigungsachse	2
C7.1-321	Pedal Buffer Set	Pedal Pufferset	2
C7.1-322	Pedal Support Base	Pedal Basisstütze	2
C7.1-323	Pedal	Pedal	2
C7.1-324	Pedal Soft Cushion	Pedal Softdämpfung	2
C7.1-325	Pedal Side Cover	Pedal Seitenabdeckung	4
C7.1-327	Swing Linkage Tube Bush	Buchse Schwungzugstangenrohr	4
C7.1-328	Bearing Bushing	Lagerbuchse	4
C7.1-329	Pedal Fixing Axes(81xΦ15-M14x36)	Pedalbefestigungsachse (81xΦ15-M14x36)	2
C7.1-330	Pedal Arm Front Pivot Cover	Gehäuse Pedalarmgelenk vorne	2
C7.1-331	Bearing 608ZZ	Lager 608ZZ	8
C7.1-332	Bearing 2203ZZ	Lager 2203ZZ	2
C7.1-333	Bearing 2201ZZ	Lager 2201ZZ	2
C7.1-334	Bearing 6002ZZ	Lager 6002ZZ	4
C7.1-335	Action Handlebar Cover-RL	Abdeckung beweglicher Handgriff RL	2
C7.1-336	Action Handlebar Cover-RR	Abdeckung beweglicher Handgriff RR	2
C7.1-337	Pedal Bumper-Front	Pedalpuffer vorne	2
C7.1-338	Pedal Bumper-Rear	Pedalpuffer hinten	2
C7.1-339	Pedal Pivot Bushing	Buchse Pedalgelenk	2
C7.1-340	Pedal Bushing	Pedalbuchse	2
C7.1-401	Incline Frame	Rahmen Steigung	1
C7.1-402	Pedal Swing Arm Cover-LL	Gehäuse Pedalschwungarm LL	1

C7.1-403	Pedal Swing Arm Cover-LR	Gehäuse Pedalschwungarm LR	1
C7.1-404	Pedal Swing Arm Cover-RL	Gehäuse Pedalschwungarm RL	1
C7.1-405	Pedal Swing Arm Cover-RR	Gehäuse Pedalschwungarm RR	1
C7.1-406	Pedal Swing Arm Bottom Cover-Left	Untere Abdeckung Pedalschwungarm Links	1
C7.1-407	Pedal Swing Arm Bottom Cover-Right	Untere Abdeckung Pedalschwungarm rechts	1
C7.1-408	Transportation Wheel	Transportrad	2
C7.1-409	Transportation Wheel Bushing	Buchse Transportrad	4
C7.1-410	Pedal Swing Arm	Pedalschwungarm	2
C7.1-411	Pedal Swing Arm End Cap	Endkappe Pedalschwungarm	2
C7.1-412	Pedal Swing Arm Cover-Upper	Obere Abdeckung Pedalschwungarm	2
C7.1-413	Swing Arm Bearing Bushing	Lagerbuchse Schwungarm	2
C7.1-414	Incline Frame Localizer	Führung Steigungsrahmen	1
C7.1-415	Bearing 6205ZZ	Lager 6205ZZ	4
C7.1-416	Incline Frame Cover-Front	Vorderes Rahmengehäuse Steigung	1
C7.1-417	Incline Frame Cover-Left	Linkes Rahmengehäuse Steigung	1
C7.1-418	Incline Frame Cover-Right	Rechtes Rahmengehäuse Steigung	1
C7.1-419	Incline Frame Holder-Front	Vordere Halterung Rahmen Steigung	2
C7.1-420	Incline Frame Holder-Back	Hintere Halterung Rahmen Steigung	2
C7.1-501	Main Frame	Hauptrahmen	1
C7.1-502	Crank Disk Fixing Plate	Befestigungsplatte Kurbelarm	1
C7.1-503	Crank Disk	Kurbelarm	1
C7.1-504	Crank Axle Bushing	Buchse Kurbelwelle	2
C7.1-505	Crank	Kurbel	1
C7.1-506	Crank Disk Axle	Kurbelachse	1
C7.1-507	Pedal Arm Eccentric Shaft	Exzentrische Welle Pedalarm	2
C7.1-508	Rear Stabilizer Cap	Kappe Stabilisator hinten	2
C7.1-509	Belt	Riemen	1
C7.1-510	Rear Stabilizer Adjust Cushion	Einstellpuffer hinterer Stabilisator	2
C7.1-511	Flywheel Axle Stator	Ständer Schwungradachse	1
C7.1-512	Motor Set	Motorset	1
C7.1-513	Magnet Set	Magnetset	1
C7.1-514	Speed Sensor	Geschwindigkeitssensor	1

C7.1-515	Flywheel Assembly Set	Aufbauset Schwungrad	1
C7.1-516	Flywheel Axle	Schwungradachse	1
C7.1-517	Tension Wheel Bracket	Klammer Spannungsrad	1
C7.1-518	Magnet Bracket Shaft	Achse Magnetklammer	1
C7.1-519	Spring	Feder	1
C7.1-520	Bearing 6300ZZ	Lager 6300ZZ	4
C7.1-521	Bearing 6005ZZ	Lager 6005ZZ	2
C7.1-601	Main Frame Cover-Left	Gehäuse Hauptrahmen links	1
C7.1-602	Main Frame Cover-Right	Gehäuse Hauptrahmen rechts	1
C7.1-603	Main Frame Outside Cover-Left	Äußeres Gehäuse Hauptrahmen links	1
C7.1-604	Main Frame Outside Cover-Right	Äußeres Gehäuse Hauptrahmen rechts	1
C7.1-605	Main Frame Cover-Front	Gehäuse Hauptrahmen vorne	1
C7.1-606	Fixing Clamp	Befestigungsklammer	8
C7.1-607	Internal Power Wire	Stromkabel innen	1
C7.1-701	7Pin Wire-Upper	7Pin Kabel oben	1
C7.1-702	Hand pulse wire- Upper	Handpuls kabel oben	2
C7.1-703	7Pin Wire-Middle	7Pin Kabel mitte	1
C7.1-704	Hand pulse wire- Lower	Handpuls kabel unten	2
C7.1-705	7Pin Wire-Lower	7 Pin Kabel unten	1
C7.1-706	Adaptor	Adapter	1
C7.1-707	Hand pulse Connect Wire	Handpulsverbindungskabel	2
C7.1-801	Φ4x15mm Screw	Φ4x15mm Schraube	28
C7.1-802	Φ4x19mm Screw	Φ4x19mm Schraube	14
C7.1-803	Φ12 Snap link	Φ12 Schnappverschluss	3
C7.1-804	Φ12x20 PU Cushion	Φ12x20 PU Dämpfung	2
C7.1-805	Φ12 Plastic Washer	Φ12 Plastikscheibe	2
C7.1-806	M4x12mm Screw	M4x12mm Schraube	12
C7.1-807	Φ32 Snap link	Φ32 Schnappverschluss	2
C7.1-808	Φ6x12-9x2 Plastic Insert	Φ6x12-9x2 Plastikdübel	6
C7.1-809	M8x12mm Allen Head Cap Bolt	M8x12mm Innensechskantschraube	3
C7.1-810	M10x35mm Allen Head Cap Bolt	M10x35mm Innensechskantschraube	2
C7.1-811	M6x12mm Allen Head Cap Bolt	M6x12mm Innensechskantschraube	4

C7.1-812	Φ6.5x32 Washer	Φ6.5x32 Scheibe	2
C7.1-813	Φ10.6x20.5 Washer	Φ10.6x20.5 Scheibe	2
C7.1-814	M8x8mm Allen Bolt	M8x8mm Sechskantbolzen	2
C7.1-815	Tension Pulley Bracket	Klammer Spannrolle	2
C7.1-816	Φ10x20Washer	Φ10x20 Scheibe	2
C7.1-817	M10 Nut	M10 Mutter	2
C7.1-818	M8x15mm Screw	M8x15mm Schraube	5
C7.1-819	M4x40mm Screw	M4x40mm Schraube	1
C7.1-820	M4 Nut	M4 Mutter	1
C7.1-821	Φ4x13mm Screw	Φ4x13mm Schraube	2
C7.1-822	M8x27mm Allen Head Cap Bolt	M8x27mm Innensechskantschraube	1
C7.1-823	M6x38mm Bolt	M6x38mm Bolzen	1
C7.1-824	M5 Locknut	M5 Sicherungsmutter	1
C7.1-825	M12 Nut	M12 Mutter	1
C7.1-826	Φ10x26Washer	Φ10x26 Scheibe	2
C7.1-827	5X15mm Screw	5X15mm Schraube	2
C7.1-829	Φ8x26 Washer	Φ8x26 Scheibe	2
C7.1-830	Φ8x14 Spring Washer	Φ8x14 Federscheibe	2
C7.1-831	M8x20mm Allen Head Cap Bolt	M8x20mm Innensechskantbolzen	6
C7.1-832	M5x10mm Bolt	M5x10mm Bolzen	9
C7.1-834	M8x90mm Allen Head Cap Bolt	M8x90mm Innensechskantbolzen	4
C7.1-835	Φ8x23mm Washer	Φ8x23mm Scheibe	2
C7.1-836	M8 Locknut	M8 Sicherungsmutter	8
C7.1-837	M8x20mm Bolt	M8x20mm Bolzen	4
C7.1-838	Φ6 Spring Washer	Φ6 Spring Scheibe	2
C7.1-839	Φ42 Snap Link	Φ42 Schnappverschluss	2
C7.1-840	Φ6x12-9x3 Plastic Insert	Φ6x12-9x3 Plastikdübel	7
C7.1-841	Φ3x14mm Screw	Φ3x14mm Schraube	4
C7.1-842	M5x10mm Allen Head Cap Bolt	M5x10mm Innensechskantbolzen	4
C7.1-843	M6x12mm Allen Head Cap Bolt	M6x12mm Innensechskantbolzen	8
C7.1-844	M8X12mm Allen Head Cap Bolt	M8X12mm Innensechskantbolzen	16
C7.1-845	M8x20x14 mm Bolt	M8x20x14 mm Bolzen	2

C7.1-846	Φ8x16 Washer	Φ8x16 Scheibe	2
C7.1-847	Φ10x33 Washer	Φ10x33 Scheibe	2
C7.1-848	M5x6mm Bolt	M5x6mm Bolzen	2
C7.1-849	M10x20mm Allen Head Cap Bolt	M10x20mm Innensechskantbolzen	4
C7.1-850	Φ10x16 Washer	Φ10x16 Scheibe	2
C7.1-851	M5x20mm Allen Head Cap Bolt	M5x20mm Innensechskantbolzen	1
C7.1-852	Φ16x25 Washer	Φ16x25 Bolzen	4
C7.1-854	M6x15mm Allen Head Cap Bolt	M6x15mm Innensechskantbolzen	2
C7.1-855	M10x35mm Allen Head Cap Bolt	M10x35mm Innensechskantbolzen	4
C7.1-856	M10x20mm Allen Head Cap Bolt	M10x20mm Innensechskantbolzen	4
C7.1-857	M8x8mm Allen Bolt	M8x8mm Sechskantbolzen	2
C7.1-858	M6x10mm Bolt	M6x10mm Bolzen	1
C7.1-859	Φ6x13mm Washer	Φ6x13mm Scheibe	1
C7.1-860	Φ9.5 Snap link	Φ9.5 Schnappverschluss	1
C7.1-861	M8x30mm Bolt	M8x30mm Bolzen	2
C7.1-862	Φ10x20Washer	Φ10x20 Scheibe	2
C7.1-863	Φ8 Snap link	Φ8 Schnappverschluss	1
C7.1-864	Incline Adjust Tube Connector	Rohrverbindung Steigungsanpassung	1
C7.1-865	Φ3.5x13mm Screw	Φ3.5x13mm Schraube	1
C7.1-866	M8x35mm Allen Head Cap Bolt	M8x35mm Innensechskantbolzen	1
C7.1-867	Incline Adjust Equipment Axes	Achse Steigungsanpassung	1
C7.1-869	Φ4x5mm Screw	Φ4x5mm Schraube	1
C7.1-870	Φ6x12-9x2 Plastic and Metal Insert	Φ6x12-9x2 Plastik und Metal Dübel	4
C7.1-871	Φ10x26 Washer	Φ10x26 Scheibe	8
C7.1-872	Φ10 Spring Washer	Φ10 Federscheibe	8
C7.1-UM	User Manual	Bedienungsanleitung	1
C7.1-HK	Hardware Kit	Hardware Set	1

Reebok