

# Reebok

## Computer i-run s

D

I

F

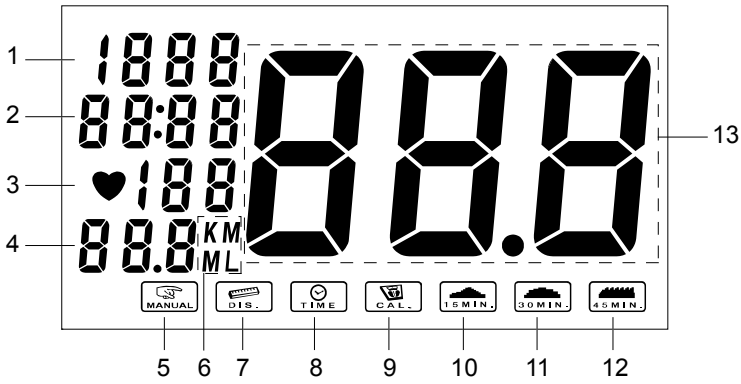






Lesen Sie bitte vor dem Zusammenbau und dem Gebrauch Ihres Fitnessgeräts ausführlich die Sicherheitshinweise, die der Aufbauanleitung beigelegt sind.

## DISPLAY



### Kalorienanzeige (1)

Anzeige des Kalorienverbrauchs von 0 bis 999 kcal.

Diese Funktion dient nur zur Orientierung und kann nicht als medizinische Bewertung herangezogen werden.

### Zeitanzeige (2)

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

Voreingestellter Wert: 32:00 min.

### Pulsanzeige (3)

Anzeige der Herzfrequenz von 0 bis 199 Schläge/min

### Distanzanzeige (4)

Anzeige der zurückgelegten Strecke von 0.0 bis 99.9 km

### Programm Manuell (5)

### Maßeinheit (6)

Zeigt die Entfernung in Kilometern/Meilen

### Programm Distanz (7)

### Programm Zeit (8)

### Programm Kalorien (9)

### Programm 15Minuten (10)

### Programm 30 Minuten (11)

### Programm 45 Minuten (12)

### Geschwindigkeitsanzeige (13)

Anzeige der Geschwindigkeit 0.8kmh/0.5mph bis 14kmh/8.8mph.

## Tasten und Funktionen

### START



#### START Taste

Drücken Sie START um Ihr Training zu beginnen.

### STOP



#### STOP/ENTER Taste

Drücken Sie STOP/ENTER um ein Programm und die voreingestellten Werte im Einstellungsmodus zu bestätigen.

Führt Sie zurück zum Anfang des Einstellungsmodus bevor Sie die START Taste drücken.

Drücken Sie STOP um nach dem Training das eingestellte Programm zu verlassen und ins Menü zurückzukehren.

Drücken Sie STOP um das laufende Training zu unterbrechen.

### RESISTANCE



#### Widerstands Erhöhung

Drücken Sie diese Taste um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder um ein Programm auszuwählen.

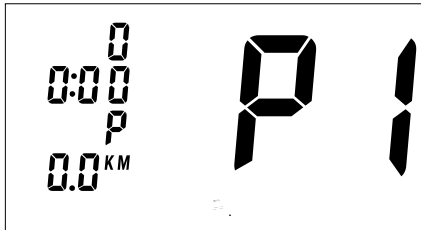


#### Widerstands Verringerung

Drücken Sie diese Taste um die Geschwindigkeit zu verringern oder um ein Programm auszuwählen.

## POWER ON

Nachdem das Gerät am Strom angeschlossen ist, drücken sie den POWER Knopf und das LCD Display leuchtet auf.



## Sicherheitsschlüssel

Um das Laufband zu starten, muss der Sicherheitsschlüssel in die dafür vorgesehene Öffnung der Konsole gesteckt werden. Setzen Sie vor jedem Training den Sicherheitsschlüssel ein und befestigen ihn in Hüfthöhe an ihrer Kleidung.

Falls Probleme auftreten sollten, können Sie durch einfaches Herausziehen des Sicherheitsschlüssels den Motor zum Stillstand bringen. Um mit dem Training fortzufahren schalten Sie den POWER Knopf wieder an, stellen die Geschwindigkeitsreglung auf Stop und stecken den Sicherheitsschlüssel wieder in die Öffnung der Konsole.

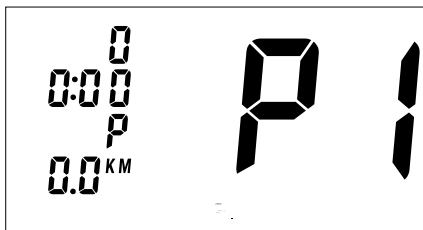
## Schlafmodus

Befindet sich die Konsole im POWER ON Modus und innerhalb von 5 Minuten wird keine Taste gedrückt, schaltet sich der Computer automatisch ab. Drücken Sie dann eine beliebige Taste um den POWER ON Modus wieder einzuschalten.

## Computer Bedienung

Nachdem Sie das Gerät eingeschaltet haben, blinkt im Display P1 (manual). Wählen Sie nun mit den Pfeiltasten Ihr gewünschtes Programm aus.

Bitte lesen Sie die folgenden Anweisungen um die verschiedenen Programme auszuführen.



## Schnellstart

Wenn sich der Computer im POWER ON Status befindet, drücken Sie START um das Schnellstartprogramm zu aktivieren.

**Program 1 – Manuell**

1. Wählen Sie Ihr gewünschtes Programm mit den Pfeiltasten aus.
2. Drücken Sie STOP/ENTER um Ihre Auswahl zu bestätigen.
3. Drücken Sie START um mit Ihrem Training zu beginnen.

**Zeitanzeige**

Berechnung und Anzeige der Trainingsdauer .

**Distanzanzeige**

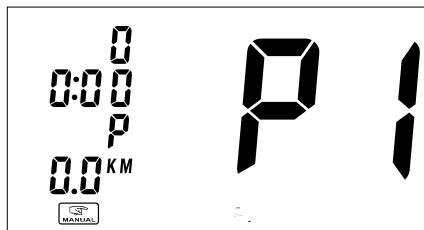
Berechnung und Anzeige der zurückgelegten Strecke.

**Kalorienanzeige**

Berechnung und Anzeige des Kalorienverbrauchs.

**Geschwindigkeitsanzeige**

Berechnung und Anzeige der Geschwindigkeit.



Drücken Sie STOP/ENTER um das laufende Training zu unterbrechen. Um Ihr Training wieder aufzunehmen, drücken Sie START. Drücken Sie zweimal STOP/ENTER um das Programm zu beenden.

**Program 2 – Distanz**

1. Wählen Sie Ihr gewünschtes Programm mit den Pfeiltasten aus.
2. Drücken Sie STOP/ENTER um Ihre Auswahl zu bestätigen.
3. Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihre gewünschte Strecke aus und bestätigen Sie mit STOP/ENTER.
4. Drücken Sie START um mit Ihrem Training zu beginnen.

### Distanzanzeige

Die Distanz wird von Ihrem voreingestellten Wert herab gezählt (count down). Wenn das Ziel erreicht ist wird sich die Geschwindigkeit mit 0,5Km pro Sekunde bis zum Stillstand verlangsamen.

### Zeitanzeige

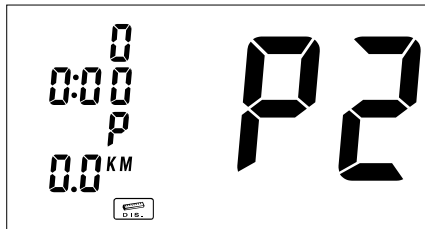
Berechnung und Anzeige der Trainingsdauer.

### Kalorienanzeige

Berechnung und Anzeige des Kalorienverbrauchs.

### Geschwindigkeitsanzeige

Berechnung und Anzeige der Geschwindigkeit.



Drücken Sie STOP/ENTER um das laufende Training zu unterbrechen. Um Ihr Training wieder aufzunehmen, drücken Sie START. Drücken Sie zweimal STOP/ENTER um das Programm zu beenden.

### Programm 3 – Zeit

1. Wählen Sie Ihr gewünschtes Programm mit den Pfeiltasten aus.
2. Drücken Sie STOP/ENTER um Ihre Auswahl zu bestätigen.
3. Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihre gewünschte Zeit aus und bestätigen Sie mit STOP/ENTER.
4. Drücken Sie START um mit Ihrem Training zu beginnen.

### Distanzanzeige

Berechnung und Anzeige der zurückgelegten Strecke.

### Zeitanzeige

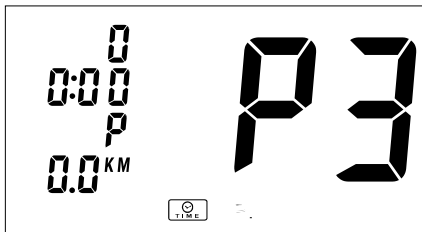
Die Zeit wird von Ihrem voreingestellten Wert herab gezählt (count down). Wenn das Ziel erreicht ist wird sich die Geschwindigkeit mit 0,5km/h pro Sekunde bis zum Stillstand verlangsamen.

### Kalorienanzeige

Berechnung und Anzeige des Kalorienverbrauchs.

### Geschwindigkeitsanzeige

Berechnung und Anzeige der Geschwindigkeit.



Drücken Sie STOP/ENTER um das laufende Training zu unterbrechen. Um Ihr Training wieder aufzunehmen, drücken Sie START. Drücken Sie zweimal STOP/ENTER um das Programm zu beenden.

#### Programm 4 - Kalorien

1. Wählen Sie Ihr gewünschtes Programm mit den Pfeiltasten aus.
2. Drücken Sie STOP/ENTER um Ihre Auswahl zu bestätigen.
3. Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihre gewünschten Kalorien aus und bestätigen Sie mit STOP/ENTER.
4. Drücken Sie START um mit Ihrem Training zu beginnen.

#### Distanzanzeige

Berechnung und Anzeige der zurückgelegten Strecke.

#### Zeitanzeige

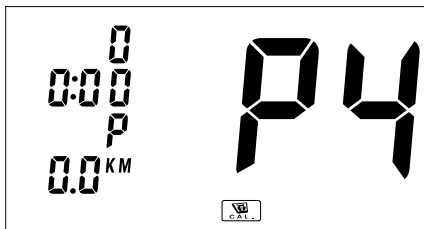
Berechnung und Anzeige der Trainingsdauer.

#### Kalorienanzeige

Die Kalorien werden von Ihrem voreingestellten Wert herab gezählt (count down). Wenn das Ziel erreicht ist wird sich die Geschwindigkeit mit 0,5km pro Sekunde bis zum Stillstand verlangsamen.

#### Geschwindigkeitsanzeige

Berechnung und Anzeige der Geschwindigkeit.



Drücken Sie STOP/ENTER um das laufende Training zu unterbrechen. Um Ihr Training wieder aufzunehmen, drücken Sie START. Drücken Sie zweimal STOP/ENTER um das Programm zu beenden.



### Programm 5 – 15 Minuten vorgegebene Geschwindigkeit

1. Wählen Sie Ihr gewünschtes Programm mit den Pfeiltasten aus.
2. Drücken Sie STOP/ENTER um Ihre Auswahl zu bestätigen.
3. Sie können zwischen 5 verschiedenen Schwierigkeitsstufen wählen (L1-L5). L1=leicht; L5=schwer. Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihre gewünschte Stufe aus und bestätigen Sie mit STOP/ENTER.
4. Drücken Sie START um mit Ihrem Training zu beginnen.

#### Zeitanzeige

Berechnung und Anzeige der Trainingsdauer. Wenn das Ziel erreicht ist wird sich die Geschwindigkeit mit 0,5km pro Sekunde bis zum Stillstand verlangsamen.

#### Distanzanzeige

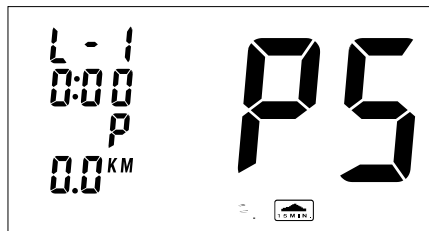
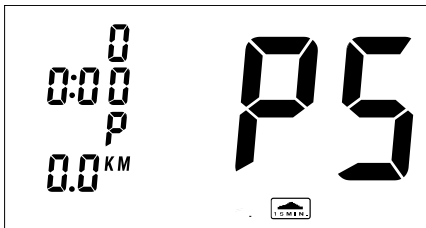
Berechnung und Anzeige der zurückgelegten Strecke.

#### Kalorienanzeige

Berechnung und Anzeige des Kalorienverbrauchs.

#### Geschwindigkeitsanzeige

Berechnung und Anzeige der Geschwindigkeit.



Drücken Sie STOP/ENTER um das laufende Training zu unterbrechen. Um Ihr Training wieder aufzunehmen, drücken Sie START. Drücken Sie zweimal STOP/ENTER um das Programm zu beenden.

### Programm 6 – 30 Minuten vorgegebene Geschwindigkeit

1. Wählen Sie Ihr gewünschtes Programm mit den Pfeiltasten aus.
2. Drücken Sie STOP/ENTER um Ihre Auswahl zu bestätigen.
3. Sie können zwischen 5 verschiedenen Schwierigkeitsstufen wählen (L1-L5). L1=leicht; L5=schwer. Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihre gewünschte Stufe aus und bestätigen Sie mit STOP/ENTER.
4. Drücken Sie START um mit Ihrem Training zu beginnen.

**Zeitanzeige**

Berechnung und Anzeige der Trainingsdauer. Wenn das Ziel erreicht ist wird sich die Geschwindigkeit mit 0,5km pro Sekunde bis zum Stillstand verlangsamen.

**Distanzanzeige**

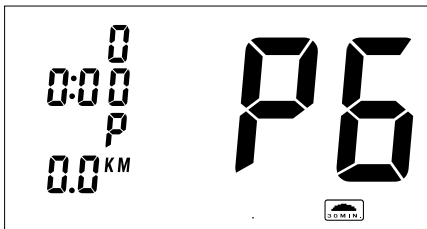
Berechnung und Anzeige der zurückgelegten Strecke.

**Kalorienanzeige**

Berechnung und Anzeige des Kalorienverbrauchs

**Geschwindigkeitsanzeige**

Berechnung und Anzeige der Geschwindigkeit.



Drücken Sie STOP/ENTER um das laufende Training zu unterbrechen. Um Ihr Training wieder aufzunehmen, drücken Sie START. Drücken Sie zweimal STOP/ENTER um das Programm zu beenden.

**Programm 7 – 45 Minuten vorgegebene Geschwindigkeit**

1. Wählen Sie Ihr gewünschtes Programm mit den Pfeiltasten aus.
2. Drücken Sie STOP/ENTER um Ihre Auswahl zu bestätigen.
3. Sie können zwischen 5 verschiedenen Schwierigkeitsstufen wählen (L1-L5). L1=leicht; L5=schwer. Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihre gewünschte Stufe aus und bestätigen Sie mit STOP/ENTER.
4. Drücken Sie START um mit Ihrem Training zu beginnen.

**Zeitanzeige**

Berechnung und Anzeige der Trainingsdauer. Wenn das Ziel erreicht ist wird sich die Geschwindigkeit mit 0,5Km pro Sekunde bis zum Stillstand verlangsamen.

**Distanzanzeige**

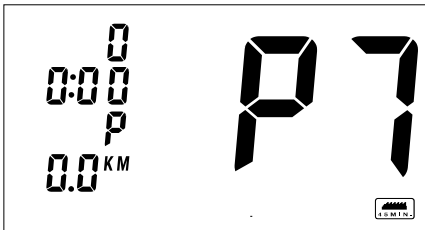
Berechnung und Anzeige der zurückgelegten Strecke.

### Kalorienanzeige

Berechnung und Anzeige des Kalorienverbrauchs.

### Geschwindigkeitsanzeige

Berechnung und Anzeige der Geschwindigkeit.



Drücken Sie STOP/ENTER um das laufende Training zu unterbrechen. Um Ihr Training wieder aufzunehmen, drücken Sie START. Drücken Sie zweimal STOP/ENTER um das Programm zu beenden.

### 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.

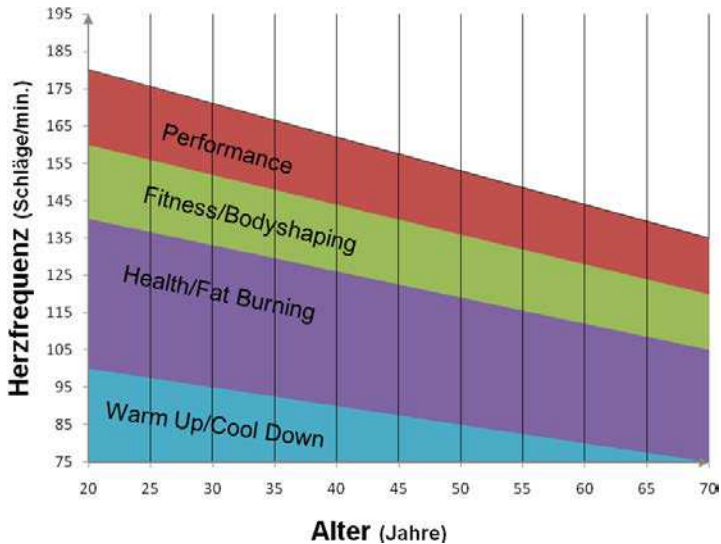
### Herzfrequenz Training

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:** 50-70% Ihrer max. Herzfrequenz

**Fitness/ Body Shaping:** 70-80% Ihrer max. Herzfrequenz

**Performance:** 80-90% Ihrer max. Herzfrequenz

Beispiel:

Sie sind 25 Jahre alt und wollen Ihre Fitness verbessern:

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ von } 195 = 136,5$$

$$80\% \text{ von } 195 = 156$$

Sie sollten mit einer Herzfrequenz trainieren, die zwischen 136,5 und 156 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.

## 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.ch](http://www.reebokfitness.ch) → Service →FAQs

### *Ersatzteilbestellug:*

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

[www.reebokfitness.ch](http://www.reebokfitness.ch) → Kontakt

## Kontakt

---

RFE (Schweiz) GmbH

Brunnmatt 14

CH-6330 Cham

e-mail: [rfeschweiz@rfeinternational.com](mailto:rfeschweiz@rfeinternational.com)

web: [www.reebokfitness.ch](http://www.reebokfitness.ch)

**Service Hotline (gratis)**

0800 111 888

## Hinweis

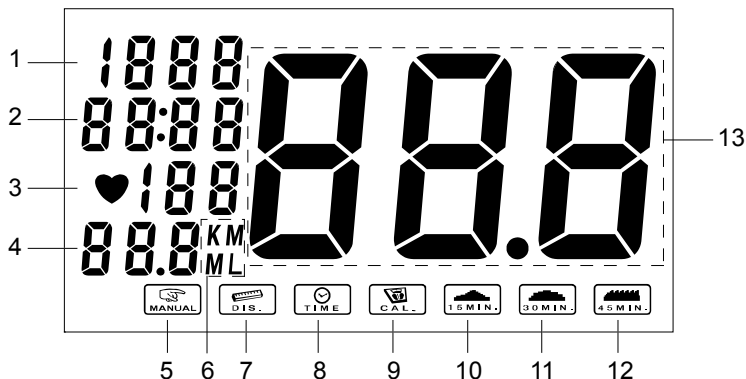
---

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



Prima di iniziare l'assemblaggio ed utilizzare l'attrezzo, per cortesia leggere attentamente le precauzioni.

## DISPLAY



### CALORIES (1) (calorie)

L'intervallo è da 0 a 999.

### TIME (2)

L'intervallo del TIME è da 0:00 a 99:00. Il TIME iniziale è "32:00".

### PULSE (3) (pulsazioni)

L'intervallo è da 0 a 199.

### DISTANCE (4) (distanza)

L'intervallo della DISTANCE è da 0.0 a 99.

### PROGRAMMA – MANUALE (5)

### DISTANZA km/miles (6)

### PROGRAMMA – DISTANZA (7)

### PROGRAMMA – TEMPO (8)

### PROGRAMMA – CALORIE (9)

### PROGRAMMA – 15 MINUTI (10)

### PROGRAMMA – 30 MINUTI (11)

### PROGRAMMA – 45 MINUTI (12)

### SPEED (13) (velocità)

L'intervallo è tra 0.8kmh/0.5mph e 14kmh/8.8mph.

## TASTI E FUNZIONI

### START



#### Tasto START

Premere START per iniziare l'esercizio.

La velocità iniziale è 0.8 km/h / 0.5 mph.

### STOP



#### Tasto STOP/ENTER

Premere per confermare un programma ed impostare le funzioni. Premere per interrompere dopo aver terminato un programma.

Procedura impostazione: tornare all'inizio delle impostazioni prima di premere START.

Premere per fermare l'esercizio.

### RESISTANCE



#### Tasto SPEED up (su)

Premere per aumentare il livello di resistenza o scegliere il programma.

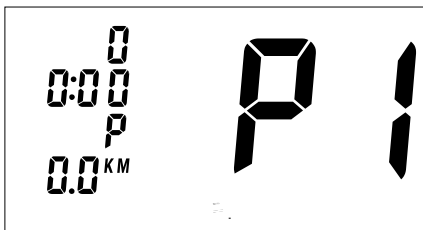


#### Tasto SPEED down (giù)

Premere per ridurre il livello di resistenza o scegliere il programma.

## POWER ON

Dopo aver inserito la spina nella presa di corrente, il display si accende.



## CHIAVETTA SICUREZZA

La chiavetta di sicurezza deve essere inserita nella fessura della console per rendere operativo il tappeto. Inserire sempre la chiavetta e applicare la clip al proprio indumento prima di iniziare l'esercizio.

Se doveste avere problemi e la necessità di interrompere l'esercizio in fretta, basta estrarre la chiavetta ed il motore si ferma immediatamente. Per ricominciare, spegnere l'interruttore, reinserire la chiavetta e riaccendere.

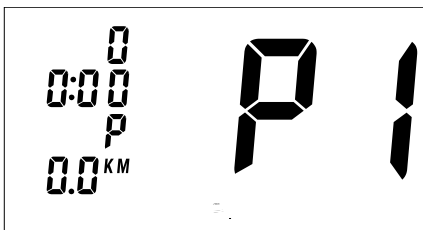
## MODO STANDBY (sleep mode)

Quando il computer è acceso entra automaticamente nel modo SLEEP se lasciato senza alcun input per 5 minuti. Premere un tasto qualsiasi per tornare allo stato power on quando il computer è nel SLEEP MODE.

## OPERATIVITA' COMPUTER

Power on – il monitor lampeggia "P1" (manuale). Premere SPEED UP / DOWN per scegliere il programma desiderato.

Per cortesia attenersi alle seguenti istruzioni per gli altri programmi.



## PARTENZA VELOCE

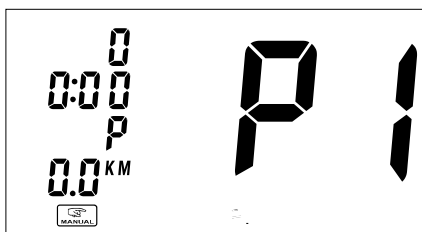
Quando il computer è nello stato POWER ON, premere START per attivare il programma senza alcun valore impostato.



## **PROGRAMMA 1 – MANUALE**

1. Selezionare il programma desiderato premendo UP/DOWN.
2. Premere STOP / ENTER per confermare il programma.
3. Premere START per iniziare l'esercizio.

<u>TIME:</u>	Accumula e mostra il tempo d'esercizio.
<u>DISTANCE:</u>	Accumula e mostra la distanza percorsa durante l'esercizio.
<u>CALORIES:</u>	Accumula e mostra le calorie consumate durante l'esercizio.
<u>SPEED:</u>	Mostra la velocità corrente.



Per interrompere il programma durante l'esercizio, premere STOP/ENTER. Per riprenderlo, premere "START". Per fermarlo premere STOP/ENTER due volte.

## **PROGRAMMA 2 – DISTANZA**

1. Selezionare il programma desiderato premendo UP/DOWN.
2. Premere STOP / ENTER per confermare il programma.
3. Regolare la distanza premendo UP/DOWN e confermare con STOP/ENTER.
4. Premere START per iniziare l'esercizio.

DISTANCE: Premere SPEED UP/DOWN per impostare il valore target della distanza e premere START.

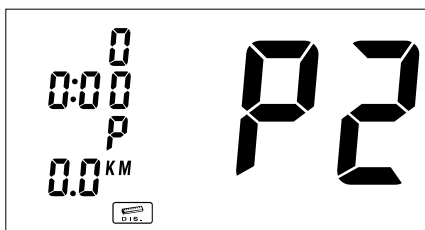
La distanza conta alla rovescia dal valore impostato. Mentre la distanza conta a 0 (zero), la velocità va a 0 (zero) con 0.5 km/h al secondo (target impostato raggiunto).

TIME: Accumula e mostra il tempo d'esercizio.

CALORIES: Accumula e mostra le calorie consumate durante l'esercizio.

SPEED: Mostra la velocità corrente.

Per interrompere il programma durante l'esercizio, premere STOP/ENTER. Per riprenderlo, premere "START". Per fermarlo premere STOP/ENTER due volte.



### PROGRAMMA 3 – TEMPO

1. Selezionare il programma desiderato premendo UP/DOWN.
2. Premere STOP / ENTER per confermare il programma.
3. Regolare il tempo premendo UP/DOWN e confermare con STOP/ENTER.
4. Premere START per iniziare l'esercizio.

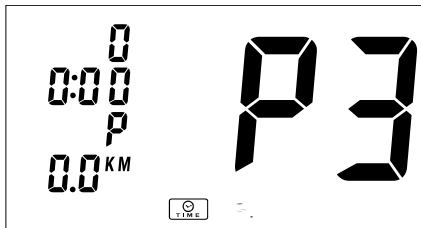
**TIME:** Press SPEED UP / DOWN keys to preset time target value and press START.  
Il tempo conta alla rovescia dal valore impostato. Mentre il tempo conta a 0 (zero), la velocità va a 0 (zero) con 0.5 km al secondo (target impostato raggiunto).

**DISTANCE:** Accumula e mostra la distanza percorsa durante l'esercizio.

**CALORIES:** Accumula e mostra le calorie consumate durante l'esercizio.

**SPEED:** Mostra la velocità corrente.

**Per interrompere il programma durante l'esercizio, premere STOP/ENTER. Per riprenderlo, premere "START". Per fermarlo premere STOP/ENTER due volte.**



### PROGRAMMA 4 – CALORIE

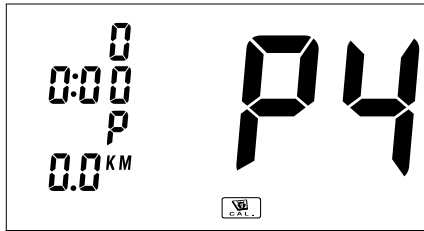
1. Selezionare il programma desiderato premendo UP/DOWN.
2. Premere STOP / ENTER per confermare il programma.
3. Regolare le calorie premendo UP/DOWN e confermare con STOP/ENTER.
4. Premere START per iniziare l'esercizio.

**CALORIES:** Premere SPEED UP / DOWN per impostare il target delle calorie e premere START.  
Le calorie contano alla rovescia dal valore impostato. Mentre le calorie contano a 0 (zero), la velocità va a 0 (zero) con 0.5 km al secondo (target impostato raggiunto).

**TIME:** Accumula e mostra il tempo d'esercizio.

**DISTANCE:** Accumula e mostra la distanza percorsa durante l'esercizio.

**SPEED:** Mostra la velocità corrente.



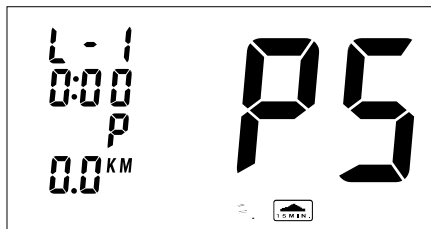
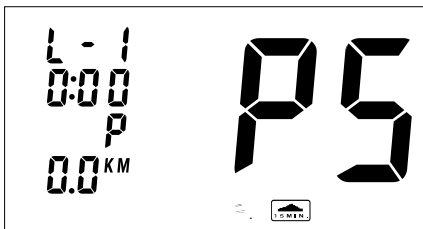
Per interrompere il programma durante l'esercizio, premere STOP/ENTER. Per riprenderlo, premere "START". Per fermarlo premere STOP/ENTER due volte.

#### PROGRAMMA 5 – 15 MINUTI A VELOCITA' PRE-IMPOSTATA

1. Selezionare il programma desiderato premendo UP/DOWN.
2. Premere STOP / ENTER per confermare il programma.
3. Potete scegliere tra 5 livelli (L1 a L5) L1=facile, L5=difficile. Selezionate il livello desiderato premendo UP/DOWN e premete STOP/ENTER per confermare.
4. Premere START per iniziare l'esercizio.

<u>TIME:</u>	Accumula e mostra il tempo d'esercizio.
<u>DISTANCE:</u>	Accumula e mostra la distanza percorsa durante l'esercizio.
<u>PULSE:</u>	Registra e mostra le pulsazioni correnti.
<u>CALORIES:</u>	Accumula e mostra le calorie consumate durante l'esercizio.
<u>SPEED:</u>	Mostra la velocità corrente.

Per interrompere il programma durante l'esercizio, premere STOP/ENTER. Per riprenderlo, premere "START". Per fermarlo premere STOP/ENTER due volte.

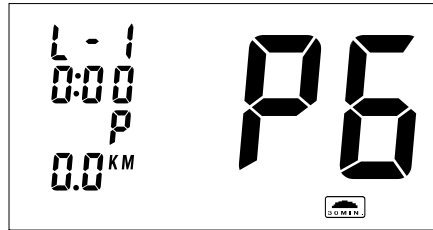
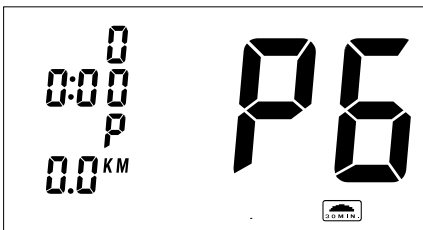


**PROGRAMMA 6 – 30 MINUTI A VELOCITA' PRE-IMPOSTATA**

1. Selezionare il programma desiderato premendo UP/DOWN.
2. Premere STOP / ENTER per confermare il programma.
3. Potete scegliere tra 5 livelli (L1 a L5) L1=facile, L5=difficile. Selezionate il livello desiderato premendo UP/DOWN e premete STOP/ENTER per confermare.
4. Premere START per iniziare l'esercizio.

<u>TIME:</u>	Accumula e mostra il tempo d'esercizio.
<u>DISTANCE:</u>	Accumula e mostra la distanza percorsa durante l'esercizio.
<u>PULSE:</u>	Registra e mostra le pulsazioni correnti.
<u>CALORIES:</u>	Accumula e mostra le calorie consumate durante l'esercizio.
<u>SPEED:</u>	Mostra la velocità corrente.

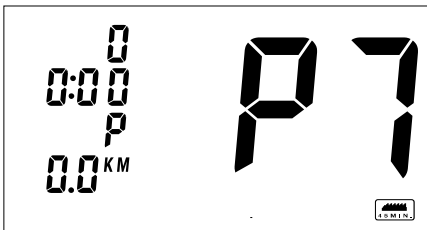
Per interrompere il programma durante l'esercizio, premere STOP/ENTER. Per riprenderlo, premere "START". Per fermarlo premere STOP/ENTER due volte.

**PROGRAMMA 7 – 45 MINUTI A VELOCITA' PRE-IMPOSTATA**

1. Selezionare il programma desiderato premendo UP/DOWN.
2. Premere STOP / ENTER per confermare il programma.
3. Potete scegliere tra 5 livelli (L1 a L5) L1=facile, L5=difficile. Selezionate il livello desiderato premendo UP/DOWN e premete STOP/ENTER per confermare.
4. Premere START per iniziare l'esercizio.

<u>TIME:</u>	Accumula e mostra il tempo d'esercizio.
<u>DISTANCE:</u>	Accumula e mostra la distanza percorsa durante l'esercizio.
<u>CALORIES:</u>	Accumula e mostra le calorie consumate durante l'esercizio.
<u>SPEED:</u>	Mostra la velocità corrente.

Per interrompere il programma durante l'esercizio, premere STOP/ENTER. Per riprenderlo, premere "START". Per fermarlo premere STOP/ENTER due volte.



### Operazione battiti cardiaci

La produzione del modello 3.1e prevede i sensori che rilevano le pulsazioni (EKG hand pulse) posti sui manubri. Per attivare il sistema, posizionare il palmo delle mani sopra i sensori. In pochi secondi i vostri battiti compariranno sul display della console. Nel caso il numero dei battiti non fosse ben visibile, togliere le mani e riprovare.

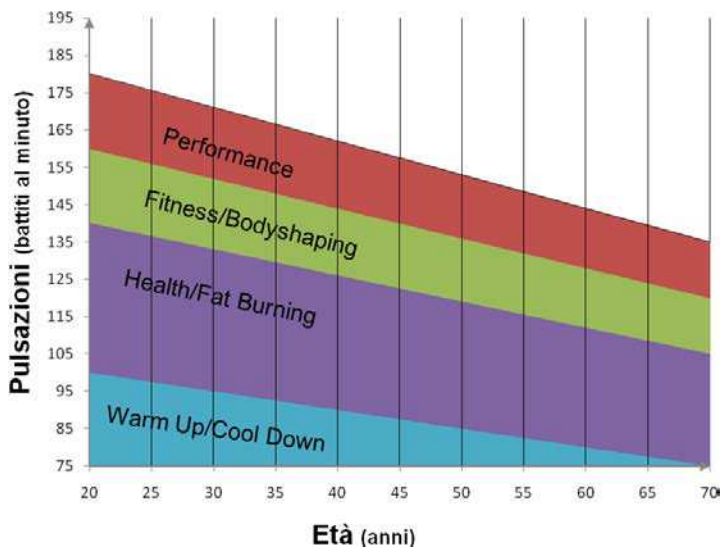
### Allenamento - pulsazioni

Per raggiungere i massimi risultati dal vostro allenamento, è essenziale monitorare l'intensità dell'esercizio attraverso le pulsazioni cardiache.

E' indispensabile determinare accuratamente il vostro limite di pulsazioni entro il quale vi potete allenare con sicurezza, ad un livello sostenibile e confortevole.

La seguente tabella è una guida per determinare il livello al quale vi potete esercitare in base alle vostre pulsazioni massime (MHR).

## Diagramma battiti cardiaci



### Potete calcolare il vostro target-pulsazioni per l'allenamento:

Pulsazioni massime = 220 meno l'età

Per tutti gli altri target di allenamento, dovrete lavorare con le seguenti percentuali del vostro battito massimo:

**Bruciare grassi:** 50 – 70% del vostro battito massimo

**Fitness/Scolpire:** 70 – 80% del vostro battito massimo

**Performance/agonismo:** 80 - 90% del vostro battito massimo

Esempio:

Se avete 25 anni e volete sapere il vostro target di allenamento:

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ of } 195 = 136,5$$

$$80\% \text{ of } 195 = 156$$

Il vostro target dovrebbe essere tra 136,5 e 156 battiti al minuto.



Questa informazione è solo per vostra referenza. Per determinare il vostro livello di allenamento con sicurezza e soprattutto se avete qualche limite fisico, consultate il vostro medico prima di iniziare l'esercizio.

## Servizio Clienti

---

### **Domande frequenti (FAQs):**

Se avete domande sul prodotto, l'assemblaggio o l'utilizzo, potete trovare aiuto su:

[www.reebokfitness.ch](http://www.reebokfitness.ch) → Service → FAQs

### **Ordinare pezzi di ricambio:**

Scrivendo il numero seriale, potete ordinare i pezzi di ricambio nella nostra homepage:

[www.reebokfitness.ch](http://www.reebokfitness.ch) → Service

## Contatti

---

RFE (Schweiz) GmbH

**Service Hotline (gratuito)**

Brunnmatt 14

0800 111 888

CH-6330 Cham

e-mail: [rfeschweiz@rfeinternational.com](mailto:rfeschweiz@rfeinternational.com)

web: [www.reebokfitness.ch](http://www.reebokfitness.ch)

## Attenzione

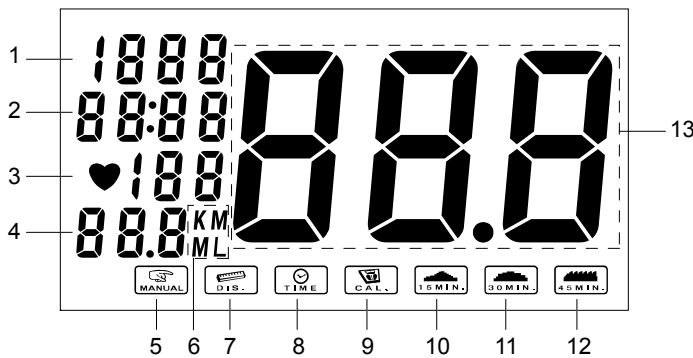
---

Il manuale è solo una referenza per il cliente. Reebok non può garantire per errori commessi dal cliente nella sostituzione o modifica di parti del prodotto.



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

### Ecran



#### Affichage des calories (1)

Affichage de la consommation de calories de 0 à 999

kcal.

Cette fonction ne sert que d'orientation et ne peut

être prise comme évaluation médicale.

#### Affichage de durée (2)

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

99:00 min. Valeur prééglée: 32:00 min.

#### Affichage du pouls (3)

Affichage de la fréquence cardiaque de 0 à 199

battements/min.

#### Affichage de la distance (4)

Affichage du trajet parcouru de 0.0 à 99.9 km.

#### Programme manuel (5)

#### Unité de mesure (6)

Indique la distance en kilomètres/miles.

#### Programme distance (7)

#### Programme durée (8)

#### Programme calories (9)

#### Programme 15 minutes (11)

#### Programme 30 minutes (11)

#### Programme 45 minutes (12)

#### Affichage de la vitesse (13)

Affichage de la vitesse de 0.8kmh/0.5mph à

14kmh/8.8mph



## Touches et fonctions

### START



#### Touche Start

Appuyez sur START pour commencer l'entraînement.

### STOP



#### Touche STOP / ENTER

Appuyez sur STOP/ENTER pour confirmer un programme et les valeurs présélectionnées dans le mode de réglage.

Vous ramène au mode de réglage avant que vous appuyiez sur la touche START.

Appuyez sur STOP pour quitter le programme réglé après l'entraînement et retourner au menu.

Appuyez sur STOP pour interrompre l'entraînement en cours.



#### Augmentation de la vitesse

Appuyez sur cette touche pour augmenter la vitesse ou pour sélectionner un programme.

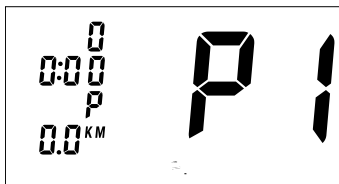


#### Diminution de la vitesse

Appuyez sur cette touche pour diminuer la vitesse ou pour sélectionner un programme.

## POWER ON

Lorsque l'appareil est branché sur le secteur, appuyez sur le bouton POWER et l'écran s'allume.



## Clé de sécurité

Pour démarrer le tapis, introduisez la clé de sécurité dans l'orifice de la console prévu à cet effet. Avant chaque entraînement, utilisez la clé de sécurité et fixez-la à vos habits à hauteur de hanche.

En cas de problème, vous pouvez arrêter le moteur en retirant la clé de sécurité. Pour poursuivre l'entraînement, appuyez une nouvelle fois sur la touche POWER, réglez la vitesse sur Stop et réintroduisez la clé dans l'orifice de la console.

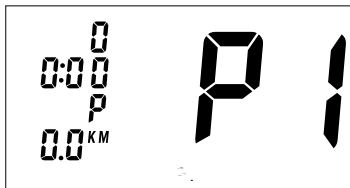
## Mode repos

Lorsque la console se trouve en mode POWER ON et qu'aucune touche n'est actionnée dans les 5 minutes, l'ordinateur se met automatiquement hors service. Appuyez sur une touche pour retourner en mode POWER ON.

## Utilisation de l'ordinateur

Lorsque l'appareil est en service, L1 clignote à l'écran (manuel). Sélectionnez le programme souhaité à l'aide de touches fléchées.

Lisez les instructions suivantes pour exécuter les programmes.



## Démarrage RAPIDE

Appuyez sur START lorsque l'ordinateur est en statut POWER ON, pour activer le programme démarrage rapide.

### Programme 1 – Manuel

1. Sélectionnez le programme souhaité à l'aide des touches fléchées.
2. Appuyez sur STOP/ENTER pour confirmer votre choix.
3. Appuyez sur START pour commencer l'entraînement.

#### Affichage de durée

Calcul et affichage de la durée de l'entraînement.

#### Affichage de distance

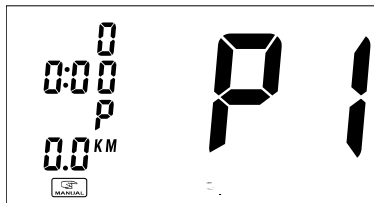
Calcul et affichage de la distance parcourue.

#### Affichage de calories

Calcul et affichage de la consommation de calories.

#### Affichage de vitesse

Calcul et affichage de la vitesse.



Appuyez sur STOP/ENTER pour interrompre l'entraînement en cours. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur START. Appuyez deux fois sur STOP/ENTER pour terminer le programme.

### Programme 2 – Distance

1. Sélectionnez le programme souhaité à l'aide des touches fléchées.
2. Appuyez sur STOP/ENTER pour confirmer votre choix.
3. Choisissez avec les touches fléchées la distance souhaitée et confirmez par STOP/ENTER.
4. Appuyez sur START pour commencer l'entraînement.

### Affichage de distance

La distance que vous avez choisie est comptée à rebours (count down) Lorsque l'objectif est atteint, la vitesse diminue de 0,5 km par seconde jusqu'à l'arrêt.

### Affichage de durée

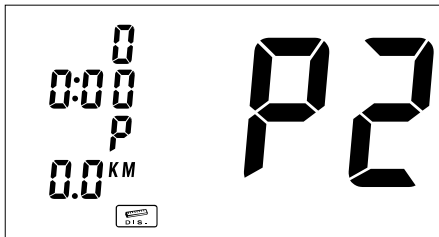
Calcul et affichage de la durée de l'entraînement.

### Affichage de calories

Calcul et affichage de la consommation de calories.

### Affichage de vitesse

Calcul et affichage de la vitesse.



Appuyez sur STOP/ENTER pour interrompre l'entraînement en cours. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur START. Appuyez deux fois sur STOP/ENTER pour terminer le programme.

### Programme 3 – Durée

1. Sélectionnez le programme souhaité à l'aide des touches fléchées.
2. Appuyez sur STOP/ENTER pour confirmer votre choix.
3. Choisissez avec les touches fléchées la durée souhaitée et confirmez par STOP/ENTER.
4. Appuyez sur START pour commencer l'entraînement

### Affichage de distance

Calcul et affichage de la distance parcourue.

### Affichage de durée

La durée que vous avez choisie est comptée à rebours (count down) Lorsque l'objectif est atteint, la vitesse diminue de 0,5 km par seconde jusqu'à l'arrêt.

### Affichage de calories

Calcul et affichage de la consommation de calories.

### Affichage de vitesse

Calcul et affichage de la vitesse.



Appuyez sur STOP/ENTER pour interrompre l'entraînement en cours. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur START. Appuyez deux fois sur STOP/ENTER pour terminer le programme.

### Programme 4 - Calories

1. Sélectionnez le programme souhaité à l'aide des touches fléchées.
2. Appuyez sur STOP/ENTER pour confirmer votre choix.
3. Choisissez avec les touches fléchées le nombre de calories souhaité et confirmez par STOP/ENTER.
4. Appuyez sur START pour commencer l'entraînement.

### Affichage de distance

Calcul et affichage de la distance parcourue.

### Affichage de durée

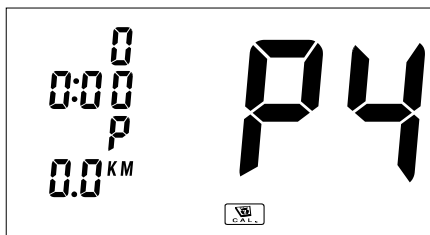
Calcul et affichage de la durée de l'entraînement.

### Affichage de calories

Le nombre de calories que vous avez choisi est compté à rebours (count down) Lorsque l'objectif est atteint, la vitesse diminue de 0,5 km par seconde jusqu'à l'arrêt.

### Affichage de vitesse

Calcul et affichage de la vitesse.



Appuyez sur STOP/ENTER pour interrompre l'entraînement en cours. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur START. Appuyez deux fois sur STOP/ENTER pour terminer le programme.

### Programme 5 – 15 minutes vitesse donnée

1. Sélectionnez le programme souhaité à l'aide des touches fléchées.
2. Appuyez sur STOP/ENTER pour confirmer votre choix.
3. Vous pouvez choisir entre 5 niveaux différents de difficulté –(L1-L5). L1 = facile; L5 = difficile. Choisissez avec les touches fléchées le niveau souhaité et confirmez par STOP/ENTER.
4. Appuyez sur START pour commencer l'entraînement.

### Affichage de durée

Calcul et affichage de la durée de l'entraînement. Lorsque l'objectif est atteint, la vitesse diminue de 0,5 km par seconde jusqu'à l'arrêt.

**Affichage de distance**

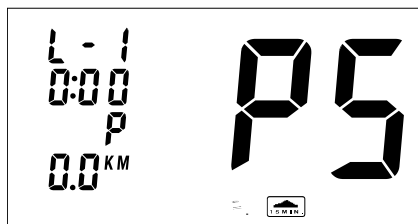
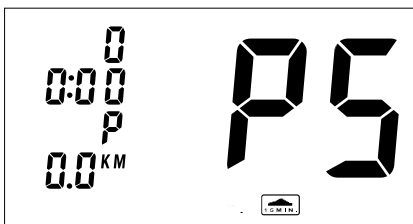
Calcul et affichage de la distance parcourue.

**Affichage de calories**

Calcul et affichage de la consommation de calories.

**Affichage de vitesse**

Calcul et affichage de la vitesse.



Appuyez sur STOP/ENTER pour interrompre l'entraînement en cours. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur START. Appuyez deux fois sur STOP/ENTER pour terminer le programme.

**Programme 6 – 30 minutes vitesse donnée**

1. Sélectionnez le programme souhaité à l'aide des touches fléchées.
2. Appuyez sur STOP/ENTER pour confirmer votre choix.
3. Vous pouvez choisir entre 5 niveaux différents de difficulté –L1-L5). L1 = facile; L5 = difficile. Choisissez avec les touches fléchées le niveau souhaité et confirmez par STOP/ENTER.
4. Appuyez sur START pour commencer l'entraînement.

**Affichage de durée**

Calcul et affichage de la durée de l'entraînement. Lorsque l'objectif est atteint, la vitesse diminue de 0,5 km par seconde jusqu'à l'arrêt.

**Affichage de distance**

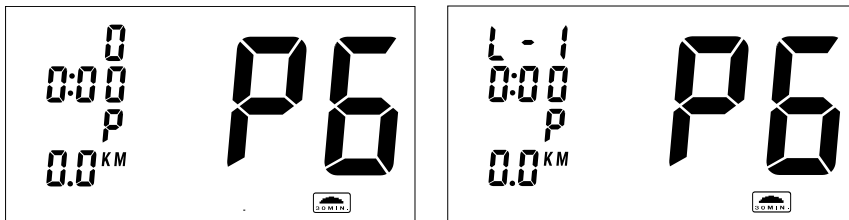
Calcul et affichage de la distance parcourue.

### Affichage de calories

Calcul et affichage de la consommation de calories.

### Affichage de vitesse

Calcul et affichage de la vitesse.



Appuyez sur STOP/ENTER pour interrompre l'entraînement en cours. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur START. Appuyez deux fois sur STOP/ENTER pour terminer le programme.

### Programme 7 – 45 minutes vitesse donnée

1. Sélectionnez le programme souhaité à l'aide des touches fléchées.
2. Appuyez sur STOP/ENTER pour confirmer votre choix.
3. Vous pouvez choisir entre 5 niveaux différents de difficulté –L1-L5). L1 = facile; L5 = difficile. Choisissez avec les touches fléchées le niveau souhaité et confirmez par STOP/ENTER.
4. Appuyez sur START pour commencer l'entraînement.

### Affichage de durée

Calcul et affichage de la durée de l'entraînement. Lorsque l'objectif est atteint, la vitesse diminue de 0,5 km par seconde jusqu'à l'arrêt.

### Affichage de distance

Calcul et affichage de la distance parcourue.

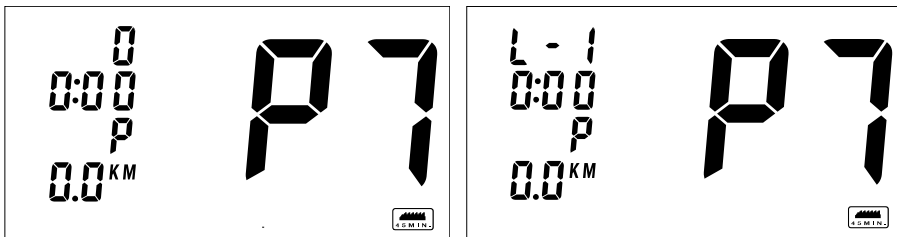


### Affichage de calories

Calcul et affichage de la consommation de calories.

### Affichage de vitesse

Calcul et affichage de la vitesse.



Appuyez sur STOP/ENTER pour interrompre l'entraînement en cours. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur START. Appuyez deux fois sur STOP/ENTER pour terminer le programme.

### 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.

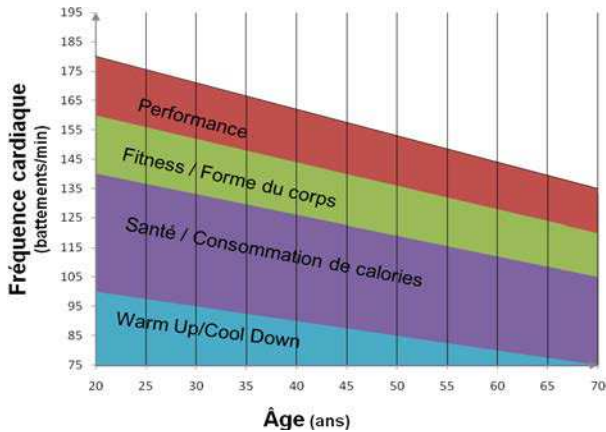
### Exercice de fréquence cardiaque

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:	50-70% de votre fréquence cardiaque max.
Fitness / forme du corps :	70-80% de votre fréquence cardiaque max.
Performance :	80-90 % de votre fréquence cardiaque max.

### Exemple:

Vous avez 25 ans et aimeriez améliorer votre forme :

220-25 = 195  
 70% de 195 = 136,5  
 80 % de 195 = 156

Vous devez vous entraîner avec une fréquence cardiaque située entre 136.5 et 156.



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.

---

## 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.ch](http://www.reebokfitness.ch) → 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.ch](http://www.reebokfitness.ch) → Service

---

## Contact

---

RFE (Schweiz) GmbH

Brunnmatt 14

CH-6330 Cham

E-Mail: [rfeschweiz@rfeinternational.com](mailto:rfeschweiz@rfeinternational.com)

Web: [www.reebokfitness.ch](http://www.reebokfitness.ch)

---

## 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.

**Reebok**