

Reebok

Computer 5.8e

D

I

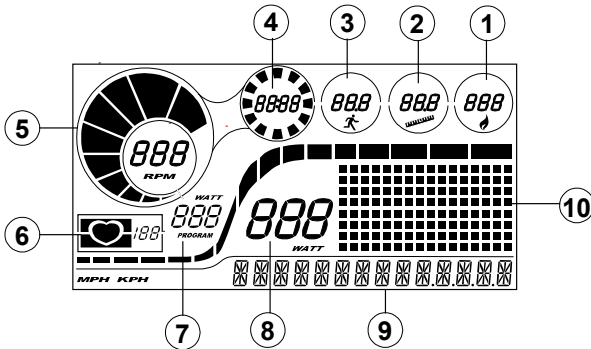
F





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

DISPLAY



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

Benutzerspeicher (8)

Wählen Sie mit den Pfeiltasten zwischen Benutzerspeicher U1 bis U9.

Körpergrößenanzeige (8)

Anzeige der Körpergröße von 50-250 cm; 25-100 inches.
Voreingestellter Wert: 170cm; 67inches

Körpergewichtsanzeige (8)

Anzeige des Körpergewichts von 20-200kg ; 44-440 lbs.
Voreingestellter Wert: 68kg; 150 lbs.

Altersanzeige (8)

Anzeige des Alters von 10 bis 99 Jahre. Voreingestellter Wert: 35 Jahre.

Programm (7)

Anzeige der Programme von P1 bis P9.

Programm Stufen (8)

Anzeige verschiedener Schwierigkeitsstufen innerhalb der Programme (L1 bis L8).

Widerstandsanzeige (10)

Anzeige des Tretwiderstands in Stufen von 25 bis 400.

RPM Diagramm (Umdrehungen pro Minute) (5)

Anzeige der Umdrehungen pro Minute von 0 bis 150.
Die RPM Anzeige steigt in 10er Schritten. Liegt der RPM-Wert bei 34, werden 30 angezeigt.

Geschwindigkeitsanzeige (5)

Anzeige der Geschwindigkeit von 0.0 bis 99.9 km/h; MPH.

Leistungsanzeige (in WATT) (8)

Anzeige der Leistung in WATT von 0 bis 999.

Pulsanzeige (10)

Anzeige der Herzfrequenz von 0 bis 199 Schläge/min.

Kalorienanzeige (1)

Anzeige des Kalorienverbrauchs von 0 bis 999 kcal.

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

Distanzanzeige (2)

Anzeige der zurückgelegten Strecke von 0.0 bis 99.9 km;

Meilen.

RPM Anzeige (Umdrehungen pro Minute) (5)

RPM Anzeige von 0 bis 999.

Zeitanzeige (3)

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

Voreingestellter Wert: 32:00 min.

Prozentanzeige (8)

Anzeige der Prozentwerte des Zielzonenprogramms.

Tasten und Funktionen**START Taste**

Drücken Sie START um Ihr Training zu beginnen.

**STOP Taste**

Drücken Sie STOP um das laufende Training zu unterbrechen.

Drücken Sie zweimal STOP um in den POWER ON Modus zurückzukehren.

**Widerstands Erhöhung**

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

**Widerstands Verringerung**

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

**ENTER Taste**

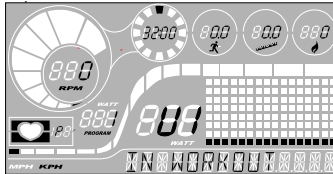
Drücken Sie ENTER um die ausgewählten Programmeinstellungen zu bestätigen.

**PROGRAM Taste**

Drücken Sie diese Taste um ein Programm auszuwählen.

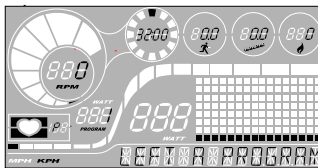
POWER ON

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



Schnellstart

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



Schlafmodus

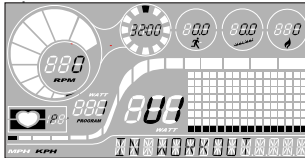
Befindet sich die Konsole im POWER ON Modus und es wird innerhalb von 3 Minuten keine Taste gedrückt, schaltet sich das Display automatisch ab. Drücken Sie eine beliebige Taste oder bringen Sie das Gerät zum Laufen, so schaltet sich der POWER ON Modus wieder ein.

Pause Modus

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

Programm

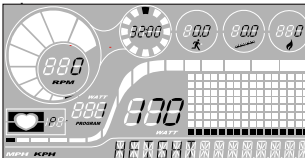
Um eines der Benutzerprogramme auszuwählen müssen Sie zuerst den BENUTZER CODE auswählen. Drücken Sie die Pfeiltasten um einen Benutzer Code zwischen U1 bis U9 auszuwählen. Dies wird im Widerstandsdisplay angezeigt. Drücken Sie ENTER um Ihre Auswahl zu bestätigen. Falls die Benutzerinformationen bereits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



Um neue Informationen einzugeben befolgen sie bitte folgende Schritte:

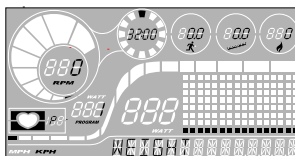
Benutzergöße

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



Benutzergewicht

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

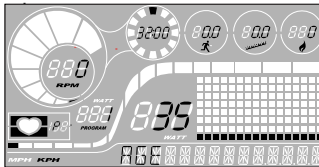


Benutzeralter

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

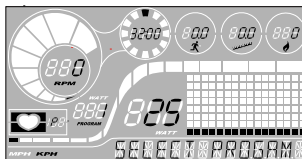
Zu erwartende normale Herzfrequenz: $(220 - \text{Alter}) \times 65\%$

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



Programmeinstellung für P1 bis P12

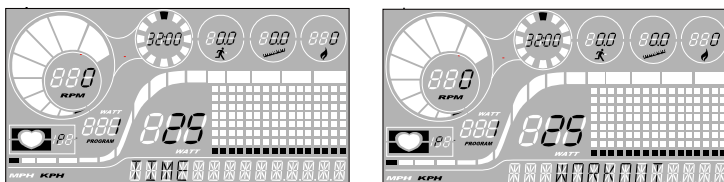
Nachdem Sie das Alter bestätigt haben, zeigt das LCD Display nun P1 an. Drücken Sie jetzt die Pfeiltaste um ein Programm von P1 bis P12 auszuwählen und bestätigen mit ENTER.



P1: Zeit - Zielvorgabe

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

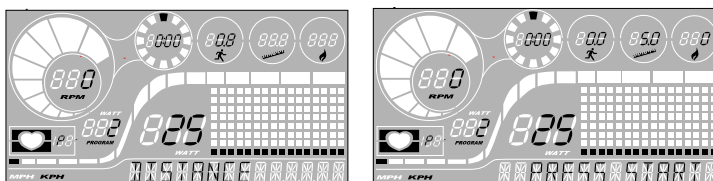
Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie STOP. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START. Um in den Programmmodus zurückzukehren, drücken Sie ENTER und halten die Taste gedrückt.



P2: Distanz – Zielvorgabe

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

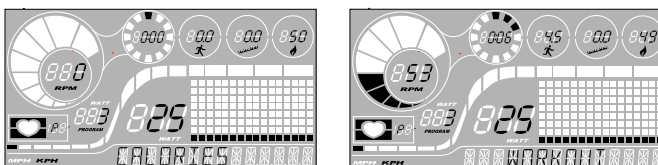
Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie STOP. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START. Um in den Programmmodus zurückzukehren, drücken Sie ENTER und halten die Taste gedrückt.



P3: Kalorien – Zielvorgabe

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

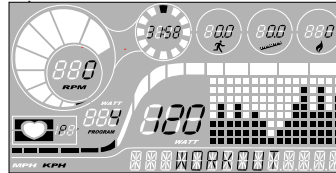
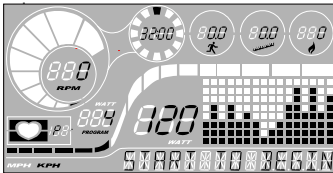
Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie STOP. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START. Um in den Programmmodus zurückzukehren, drücken Sie ENTER und halten die Taste gedrückt.



P4: Random Programm

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

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



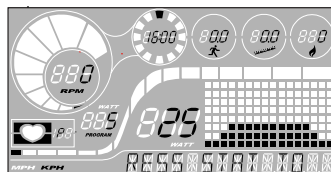
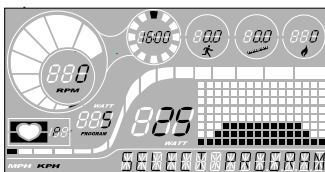
P5: Fettverbrennungsprogramm

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

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

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

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



P6: Intervall Programm

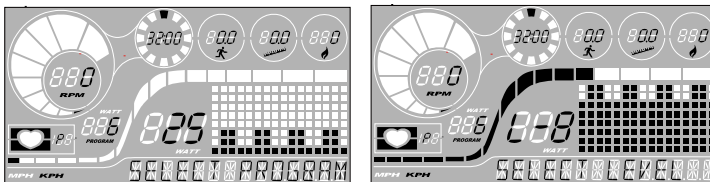
Level

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

Zeit

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

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

**P7: Ausdauer Programm**

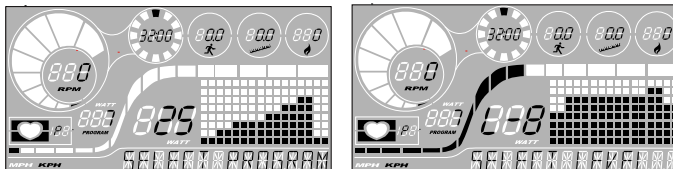
Level

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

Zeit

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

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

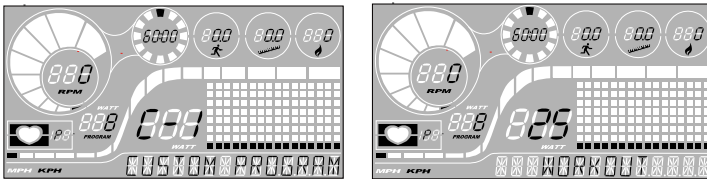


P8: C1 - C5 Individuelle Benutzer Programme

Nachdem Sie P8 Custom Program ausgewählt haben, zeigt das Geschwindigkeitsdisplay „C1“ an. Das Programm erlaubt es jedem Nutzer 5 individuelle Programme zu kreieren und zu speichern. Wählen Sie mit den Pfeiltasten zwischen den Programmen „C1“ bis „C5“ aus und drücken Sie dann ENTER um mit dem Programm fortzufahren.

Nachdem Sie ein Benutzer Programm ausgewählt haben, zeigt das Display die bisherigen Einstellungen an. Die maximale Trainingsdauer eines Benutzers beträgt 60 Minuten. Das Programm der Zeitzielvorgabe zählt die Zeit nun bis auf „0“ zurück.

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

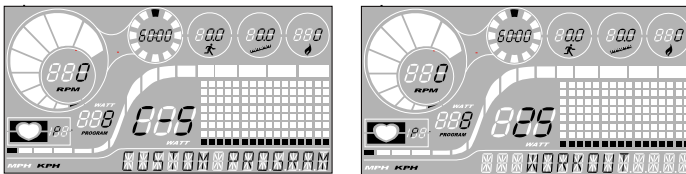


Individuelle Benutzer Programme (Hauptprogramm)

Nachdem Sie ein Benutzerprogramm eingestellt haben, drücken Sie ENTER und Sie gelangen zur Einstellung des Widerstands und der Zeit. Im Display blinkt die erste Minute auf. Drücken Sie die Pfeiltasten, um die WATT Stärke einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Einstellung zu speichern und zur Einstellung der nächsten Minute zu gelangen, usw.

Um zur vorhergehenden Einstellung zu gelangen, drücken Sie Mode.

Nachdem Sie die Eingabe beendet haben, drücken Sie START, um das Programm zu aktivieren.



Drücken Sie START um mit dem Ausdauerprogramm zu beginnen. Das WATT Stufen Display zeigt das vom Benutzer eingestellte Level an. Mit den Pfeiltasten können Sie die WATT Stufe während des Trainings ändern. Das Programm der Zeitzielvorgabe zählt die Zeit nun bis auf „0“ zurück. Hierbei werden Strecke und Kalorien von „0“ aufsteigend angezeigt.

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

P9: Ziel-Pulsprogramm

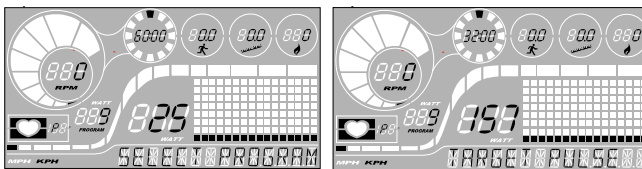
Pulseinstellungen

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

Zeit

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

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



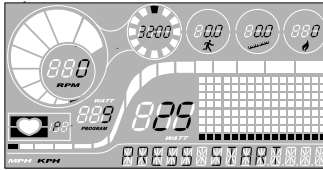
WARM UP – Ziel-Pulsprogramm

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

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

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

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



Ziel-Pulsprogramm (Hauptprogramm)

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

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

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

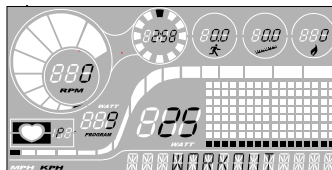
Falls der aktuelle Puls höher als der maximale Trainingszielpuls ist, wird der Widerstand alle 15 Sekunden um ein Level verringert, bis die aktuelle Herzfrequenz dem maximalen Trainingszielpuls entspricht.

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

COOL DOWN – Ziel-Pulsprogramm

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

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



P 10: Ziel-Zonenprogramm

Sie können im Ziel-Zonenprogramm zwischen 3 „max. Zielwerten“ in % wählen. Nachdem Sie Ihr Alter bestätigt haben, ermittelt das Programm automatisch Ihre max. Herzfrequenz.

Nachdem Sie P10 ausgewählt haben, zeigt das LCD Display „65%“. Wählen Sie mit den Pfeiltasten zwischen einem max. Zielwert von 65%, 75% oder 85% aus und drücken Sie dann ENTER um mit dem Programm fortzufahren.

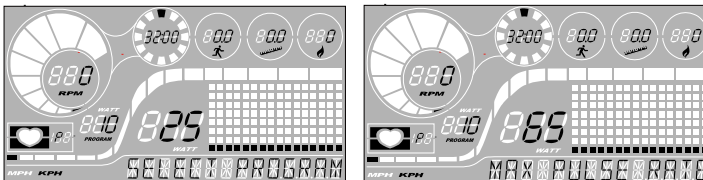
Zielzonen:

65%: Gesundheit/Fettverbrennung

75%: Fitness/Body Shaping

85%: Performance

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



WARM UP – Ziel-Zonenprogramm

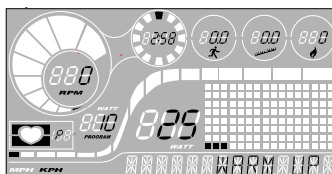
Nachdem Sie das Programm gestartet und die Zeit eingestellt haben, erscheinen 3 WARM UP Stufen. Das WARM UP Programm hat einen 3 Minuten Count Down. Es hilft ihnen ihren Trainingszielpuls zu erreichen. Der Widerstand beginnt bei Stufe 2. Wenn das WARM UP Programm startet, leuchtet das Wort „WARM UP“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

Das Programm der Zeitzielvorgabe zählt die Zeit nun bis auf „0“ zurück. Hierbei werden Strecke und Kalorien von „0“ aufsteigend angezeigt. Wenn Sie mit dem WARM UP und dem Ziel-Zonenprogramm trainieren, ermittelt der Computer Ihre Herzfrequenz und vergleicht sie alle 15 Sekunden mit dem zu erwartenden Normalpuls.

Alle 3 Minuten zählt das WARM UP Programm die eingestellte Zeit zurück. Falls der aktuelle Puls den Trainingszielpuls nicht erreicht, wird der Widerstand alle 15 Sekunden um ein Level erhöht.

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

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



Ziel-Zonenprogramm (Hauptprogramm)

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

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

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

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

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

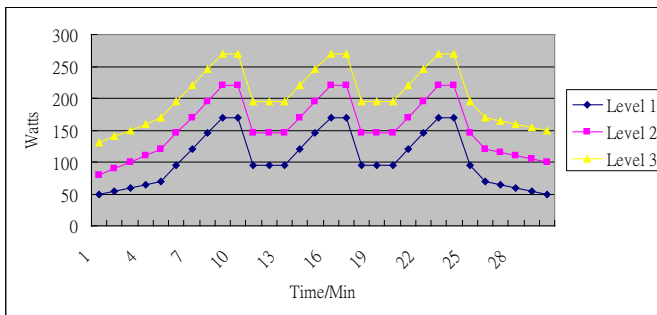
COOL DOWN – Ziel-Zonenprogramm

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

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

P11: 30 min Intensives Intervall Programm

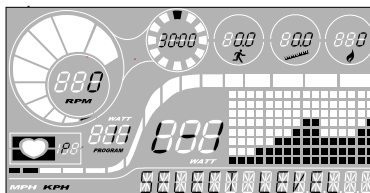
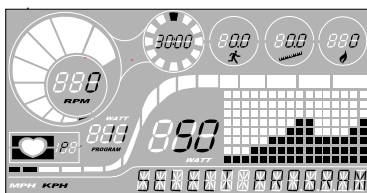
Nachdem Sie P 11 - 30 min Intensive Interval Program ausgewählt haben, zeigt das LCD-Display „L-1“. Wählen Sie mit den Pfeiltasten zwischen den Stufen L1 bis L3 und drücken Sie dann ENTER um mit dem Programm fortzufahren.



Nach Drücken der START Taste zeigt das Display das WATT Profil an, das auf Ihren persönlichen Einstellungen basiert.

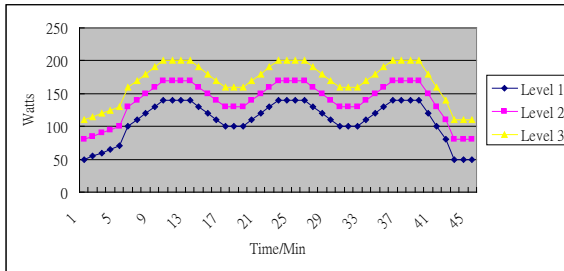
Drücken Sie die Pfeiltasten, um die gewünschte WATT-Stärke einzustellen. Das Programm der Zeitzielvorgabe zählt die Zeit nun bis auf „0“ zurück. Hierbei werden Strecke und Kalorien von „0“ aufsteigend angezeigt.

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



P 12: 45 min Cardio - Training Workout Programm

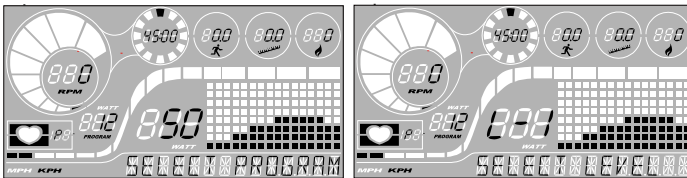
Nachdem Sie P 12 - 45 min Cardio - Training Workout Program ausgewählt haben, zeigt das LCD-Display „L-1“. Wählen Sie mit den Pfeiltasten zwischen den Stufen L1 bis L3 und drücken Sie dann ENTER um mit dem Programm fortzufahren.



Nach Drücken der START Taste zeigt das Display das WATT Profil an, das auf Ihren persönlichen Einstellungen basiert.

Drücken Sie die Pfeiltasten, um die gewünschte WATT-Stärke einzustellen. Das Programm der Zeitzielvorgabe zählt die Zeit nun bis auf „0“ zurück. Hierbei werden Strecke und Kalorien von „0“ aufsteigend angezeigt.

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



Umstellung von metrischer auf englische Anzeige

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

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

Herzfrequenz Anzeige

Das Gerät ist am Lenker mit EKG Handpulsensoren 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.

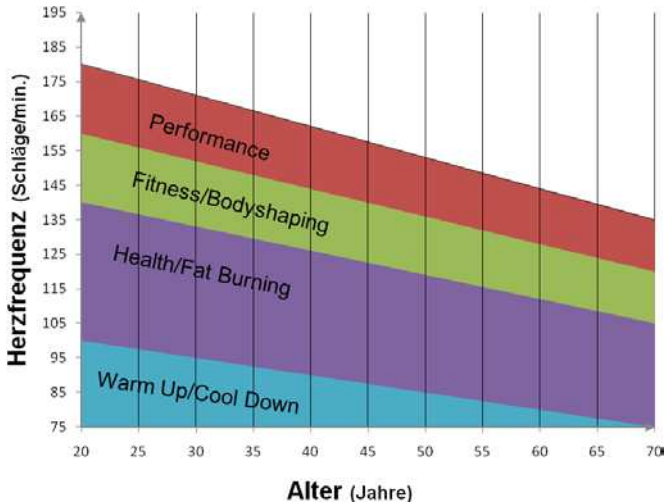
Widerstand – Level – Watt Tabelle B 5.8e:

U/min	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	17
20	3	7	11	15	18	22	26	30	34	38	42	45	49	53	57	61
30	6	14	22	30	38	46	54	62	69	77	85	93	101	109	117	125
40	9	22	37	47	59	72	84	97	109	122	134	147	159	172	184	197
50	11	28	46	63	81	98	116	133	151	168	186	203	221	238	255	273
60	13	35	57	80	102	124	146	168	191	212	235	257	279	302	324	346
70	16	43	70	97	124	151	178	205	232	259	287	314	341	368	400	400
80	19	50	82	113	144	176	207	238	270	301	332	364	400	400	400	400
90	21	58	94	131	167	204	240	277	313	350	386	400	400	400	400	400
100	24	63	102	141	179	218	257	296	335	374	400	400	400	400	400	400
110	28	72	116	160	204	248	292	336	380	400	400	400	400	400	400	400
120	31	75	120	164	209	253	298	342	387	400	400	400	400	400	400	400

Widerstand – Level – Watt Tabelle C 5.8e:

U/min	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
20	5	9	13	17	20	24	28	32	36	39	43	47	51	55	59	63
30	8	15	23	30	38	45	53	60	68	75	83	90	98	105	112	120
40	11	22	34	45	57	68	80	91	103	114	126	137	149	160	171	183
50	16	31	46	61	76	91	106	120	135	150	165	180	195	210	225	240
60	19	38	56	75	94	113	131	150	168	187	206	225	243	262	281	300
70	23	44	66	87	109	130	152	173	195	216	238	259	280	302	323	345
80	26	50	75	99	124	148	172	197	221	246	270	294	319	343	367	392
90	30	56	83	109	135	162	188	214	240	267	293	319	346	372	398	400
100	33	62	91	117	148	177	206	235	264	293	322	350	379	400	400	400
110	38	68	98	128	158	188	218	248	278	308	339	369	400	400	400	400
120	44	75	107	138	169	200	231	263	294	325	357	388	400	400	400	400

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:

rfeschweiz@rfeinternational.com oder 0800 111 888 → Service → FAQs

Kontakt

RFE (Schweiz) GmbH

Brunnmatt 14

6330 Cham

e-mail: rfeschweiz@rfeinternational.com

web: www.reebokfitness.ch

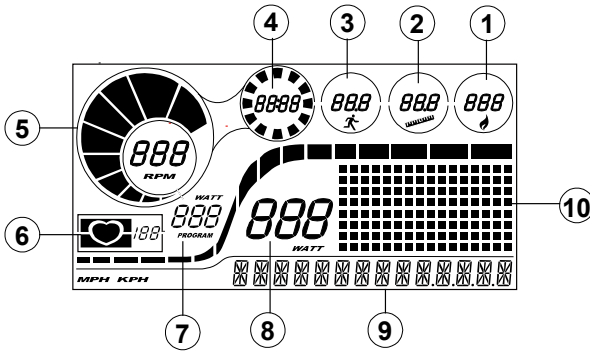
Hinweis

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



DISPLAY

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



Per variare il display dal sistema metrico a quello inglese, per cortesia leggere il capitolo sulla conversione. (2)

USER CODE (8)

Premere UP/DOWN per selezionare lo USER CODE da U1 a U9.

HEIGHT (8) (altezza)

La HEIGHT mostra un intervallo tra 50 e 250 cm.

L'altezza iniziale è 170 cm.

Oppure, la HEIGHT può essere in inch, da 20 a 100 inch.

L'altezza iniziale è 67 inch.

WEIGHT (8) (peso)

Il WEIGHT è tra 20 e 200 kg. Il peso iniziale è 68 kg.

Oppure, il WEIGHT può essere in lbs, da 44 a 440. Il peso iniziale è 150 lbs.

AGE (8) (età)

L'intervallo della AGE è tra 10 e 99. L'età iniziale è 35.

PROGRAM (7) (programmi)

I PROGRAMMI sono da P1 a P9. Il PROGRAMMA iniziale è P1.

PROGRAMMA LIVELLI (8)

L'intervallo del programma livelli è da L1 a L8, il primo L1. L'utilizzatore può selezionarli tutti. Il diagramma del programma si vedrà dopo l'impostazione del computer.

Ogni livello rappresenta due steps di resistenza.

RESISTANCE LEVEL (10) (livelli di resistenza)

L'intervallo dei RESISTANCE LEVEL è da 25 a 400 Watt.

RPM DIAGRAM (5) (diagramma)

L'intervallo del diagramma RPM è da 0 a 150.

Il diagramma RPM mostra il valore minimo. Ad esempio,

l'RPM tra 30 e 39, il display mostra 30.

SPEED (5) (velocità)

L'intervallo è tra 0.0 e 99.9.

WATT (8)

L'intervallo è da 0 a 999.

PULSE (10) (pulsazioni)

L'intervallo è da 0 a 199.

CALORIES (1) (calorie)

L'intervallo è da 0 a 999.

RPM (5)

L'intervallo è da 0 a 999.

DISTANCE / PROGRAM (2) (distanza/programmi)

L'intervallo della DISTANCE è da 0.0 a 99.

L'intervallo dei PROGRAMMI è da P1 a P9.

TIME (3)

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

PERCENTAGE (8) (percentuale)

Mostra la percentuale della zona target programmi.

TASTI E FUNZIONI**Tasto START**

Premere START per iniziare l'esercizio.

**Tasto STOP**

Premere STOP per fermare momentaneamente le funzioni durante il programma d'esercizio. Premere STOP due volte e il programma torna al modo iniziale.

**Tasto RESISTANCE up (su)**

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

**Tasto RESISTANCE down (giù)**

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

**Tasto ENTER**

Premere ENTER per confermare il programma scelto.

**Tasto Program**

Premere per diminuire il valore corrente assegnato nel PROGRAMMA MODE.

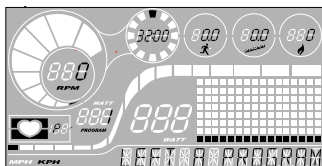
POWER ON (accensione)

Dopo aver connesso il cavo alla corrente, premere il tasto power on. Il display LCD si accende.

Per spegnere la macchina, premere due volte il tasto stop.

PARTENZA VELOCE:

Quando il computer è nello stato POWER ON, premere START per attivare il programma QUICK START. TIME, DISTANCE e CALORIES iniziano il conto quando iniziate l'esercizio.

**SLEEP MODE (modo stand by)**

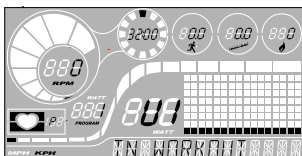
Quando il computer è acceso entra automaticamente nel modo SLEEP se lasciato senza alcun input per 3 minuti. Premere un tasto qualsiasi per tornare allo stato power on quando il computer è nel SLEEP MODE.

PAUSE MODE (pausa)

Durante il programma, se non pedalate per 30 secondi, il sensore della velocità non riceve nessun segnale RPM e la console entra nel modo PAUSE. Durante il PAUSE MODE, se iniziate a pedalare o premete il tasto START, la console torna al PROGRAM MODE e continua il programma originale. Premere STOP per interrompere (PAUSE) il programma. Premere STOP due volte per tornare allo stato POWER ON.

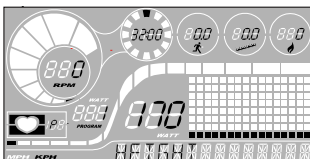
PROGRAMMI

Per selezionare uno dei programmi, dovete prima selezionare lo USER CODE. Premere UP/DOWN per selezionare lo USER CODE da U1 a U9. Questo è mostrato nel display del livello di resistenza. Premere ENTER per confermare lo user code. Se le informazioni dovessero essere già state impostate, premere ENTER per 5 secondi. Il computer salta la procedura ed entra nella selezione programmi. Per inserire nuove informazioni, attenersi alla seguente procedura:



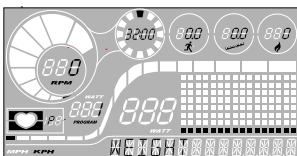
USER HEIGHT (impostazione altezza utilizzatore)

Dopo aver confermato il User Code, il display mostra 170cm/67 inches o l'impostazione precedente ed inizia a lampeggiare. Premere UP/DOWN per regolare le informazioni sull'altezza, quindi premere ENTER per confermare.



USER WEIGHT (impostazione peso utilizzatore)

Dopo aver confermato il peso, il display mostra 68kg/150lbs o l'impostazione precedente ed inizia a lampeggiare. Premere UP/DOWN per regolare le informazioni sul peso, quindi premere ENTER per confermare.



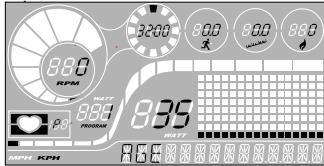
USER AGE (impostazione età utilizzatore)

Dopo aver confermato l'età, il display mostra 35 o l'impostazione precedente ed inizia a lampeggiare. Premere UP/DOWN per regolare le informazioni sull'età, quindi premere ENTER per confermare.

Quando l'età è confermata, i dati delle pulsazioni vengono automaticamente aggiornati.

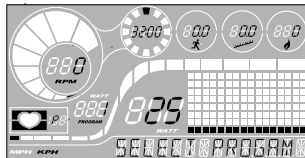
Battito cardiaco Normale Stimato = $(220 - AGE) \times 65\%$

Battito cardiaco Massimo Stimato = $(220 - AGE) \times 85\%$



P 1- P 12 Procedura selezione programmi

Dopo aver impostato l'età, premere ENTER per confermare. Oppure premere ENTER per 5 secondi dopo aver acceso. Il display mostrerà "P1", premere "UP" e "DOWN" per selezionare ed impostare. Quindi premere "ENTER" per confermare e salvare.

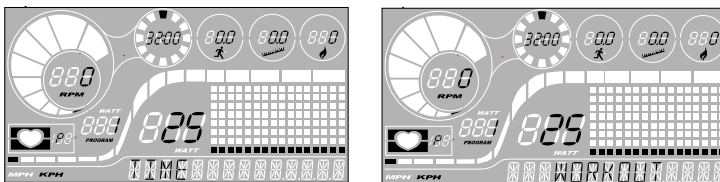


P1: Target time Program (programma tempo target)

Dopo aver selezionato P1 TARGET TIME PROGRAM, il TIME display mostra un tempo impostato di 32:00. Premere UP o DOWN per regolare il tempo quindi ENTER per confermare. Premere START per iniziare l'esercizio. Per aumentare o diminuire la resistenza durante l'esercizio, premere UP/DOWN. Il programma inizia il conto alla rovescia fino a zero. La DISTANZA e le CALORIE aumentano.

Per interrompere il programma, premere STOP. Per riprendere l'esercizio, premere START.

Se viene premuto STOP dopo aver sospeso il programma, il computer torna allo stato Power on. Per tornare al modo programme, premere START. Quanto il programma ha finito il conto alla rovescia, il computer emana un beep.



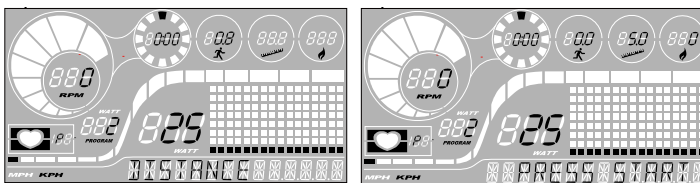
P2: Target distance program (programma target distanza)

Dopo aver selezionato il programma P2 TARGET DISTANCE PROGRAM, il display della DISTANCE mostra l'impostazione di 5.0 km/3.0 miglia. Premere UP/DOWN per regolare la distanza quindi ENTER per confermare. Premere START per iniziare l'esercizio. Per aumentare o diminuire la resistenza durante l'esercizio, premere UP/DOWN.

Per interrompere il programma, premere STOP. Per riprendere l'esercizio, premere START.

Il programma "DISTANCE" conta alla rovescia fino a 0.0 e "TIME" e "CALORIES" aumentano da 0.

Se viene premuto STOP dopo aver sospeso il programma, il computer torna allo stato Power on. Per tornare al modo programmi, premere START. Quanto il programma ha finito il conto alla rovescia, il computer emana un beep.



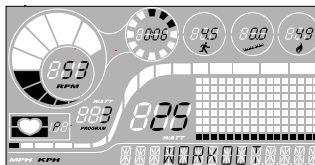
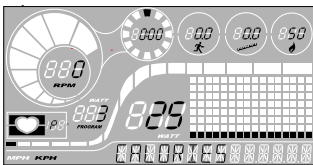
P3: Target calories program (programma target calorie)

Dopo aver selezionato il programma P3 TARGET CALORIES PROGRAM, il display delle CALORIES mostra le calorie impostate a 50. Premere UP/DOWN per regolare le calorie quindi premere ENTER per confermare. Premere START per iniziare l'esercizio. Per aumentare o diminuire la resistenza durante l'esercizio, premere UP/DOWN.

Il programma "CALORIE" conta alla rovescia fino a 0.0 e "TIME" e "DISTANCE" aumentano da 0.

Per interrompere il programma, premere STOP. Per riprendere l'esercizio, premere START.

Quanto il programma ha finito il conto alla rovescia, il computer emana un beep.



P4: Programma RANDOM

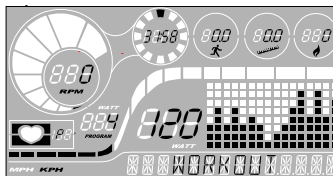
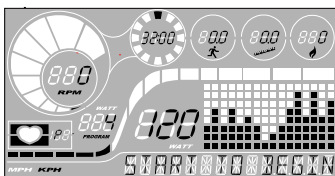
Dopo avere selezionato il programma “P4- RANDOM”, il TIME mostra il tempo impostato a “32:00”. Premere “UP /DOWN” per regolare il tempo d’esercizio. Quindi premere “ENTER” per confermare. Premere START per iniziare l’esercizio. Per aumentare o diminuire la resistenza durante l’esercizio, premere UP/DOWN.

Per interrompere il programma, premere STOP. Per riprendere l’esercizio, premere START.

Il programma “DISTANCE” conta alla rovescia fino a 0.0 e “TIME” e CALORIES” aumentano da 0.

Per interrompere il programma, premere STOP. Per riprendere l’esercizio, premere START.

Quanto il programma ha finito il conto alla rovescia, il computer emana un beep.



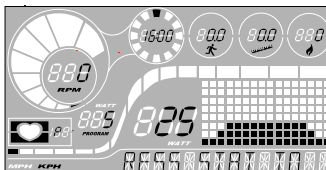
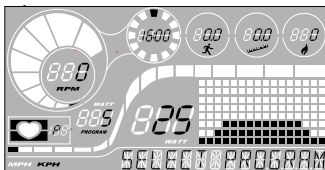
P5: Fat burning program (programma brucia grassi)

Dopo aver selezionato P5 FAT BURNING PROGRAM, il TIME mostra il tempo impostato a “32:00”. Premere “UP /DOWN ” per regolare il tempo d’esercizio. Quindi premere “ENTER” per confermare. Premere START per iniziare l’esercizio. Per aumentare o diminuire la resistenza durante l’esercizio, premere UP/DOWN.

Lo scopo del programma FAT BURNING è quello di esercitarsi per un lungo periodo ad un ridotto livello di intensità. Questo vi permette di bruciare un maggior numero di calorie rispetto ad un esercizio breve ad alto livello di intensità.

Per interrompere il programma, premere STOP. Per uscire dal programma premere “STOP ” due volte. Mentre il programma conta alla rovescia fino a zero, il computer emana un beep.

Profilo del Fat Burning: (se avete impostato il target time a 16:00, il programma cambia livello di resistenza ogni minuto, se il tempo è a 32:00, il programma cambia livello di resistenza ogni due minuti e così via).



P6: INTERVAL program (programma livelli)

LEVEL (livelli)

Dopo aver selezionato "P6 - programma intervalli", Il display mostra "L-1",

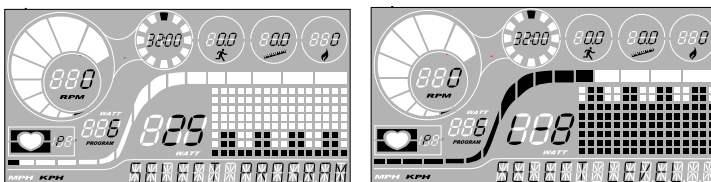
Premere "UP " e "DOWN" per regolare il livello da "L-1" a "L-8", premere "ENTER" per continuare il programma.

TIME (tempo)

Dopo aver impostato il livello, premere "ENTER", il TIME mostra il tempo impostato a "32:00". Premere "UP /DOWN " per regolare il tempo d'esercizio. Quindi premere "ENTER" per confermare. Premere START per iniziare l'esercizio. Per aumentare o diminuire la resistenza durante l'esercizio, premere UP/DOWN.

Il tempo selezionato conta alla rovescia fino a zero. La "DISTANCE" e le "CALORIES" contano da 0.

Per interrompere il programma, premere STOP. Per uscire dal programma premere "STOP " due volte. Mentre il programma conta alla rovescia fino a zero, il computer emana un beep.



P7: ENDURANCE PROGRAM (PROGRAMMA RESISTENZA)

LEVEL (livelli)

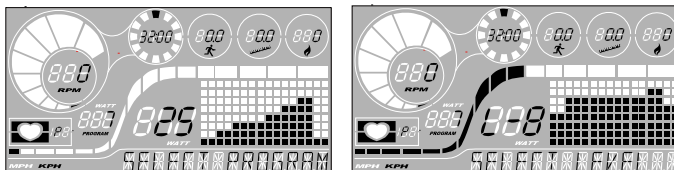
Dopo aver selezionato il programma P7 ENDURANCE, il display della velocità mostra L-1. Premere "UP /DOWN " per regolare i livelli da L-1 a L-8. Quindi premere "ENTER" per confermare e continuare il programma.

TIME (tempo)

Dopo aver impostato il livello, premere "ENTER", il TIME mostra il tempo impostato a "32:00". Premere "UP /DOWN " per regolare il tempo d'esercizio. Quindi premere "ENTER" per confermare. Premere START per iniziare l'esercizio. Per aumentare o diminuire la resistenza durante l'esercizio, premere UP/DOWN.

Il tempo selezionato conta alla rovescia fino a zero. La "DISTANCE" e le "CALORIES" contano da 0.

Per interrompere il programma, premere STOP. Per uscire dal programma premere "STOP " due volte. Mentre il programma conta alla rovescia fino a zero, il computer emana un beep.

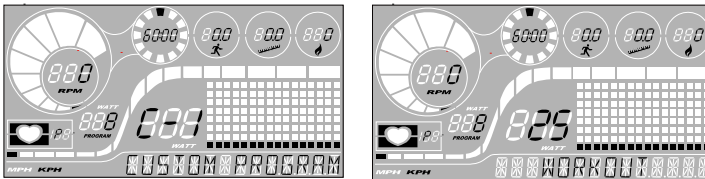


P8: C1-C5 CUSTOM PROGRAM (programma cliente)

Dopo aver selezionato il programma P8 CUSTOM e premuto ENTER, C1 lampeggia sul display. Il programma prevede la possibilità di impostare 5 diversi programma-cliente e salvarli per utilizzarli regolarmente. Per selezionare il programma da C1 a C5, premere UP/DOWN. Premere ENTER per confermare e continuare la selezione.

Quando selezionate uno dei programmi, il display mostra il grafico precedentemente impostato. Il tempo di esercizio massimo di ogni programma può essere 60 minuti. Il tempo conta alla rovescia fino a zero.

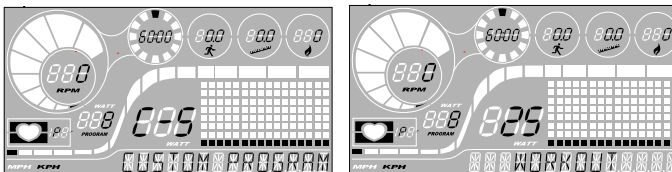
Per interrompere il programma, premere STOP. Per uscire dal programma premere "STOP" due volte.



Main custom program (principale programma cliente)

Quando l'utente seleziona uno dei programmi custom e preme ENTER, il primo minuto il grafico lampeggia. Così può entrare nel modo WATT e Time. Per regolare il WATT, premere UP e DOWN. Quindi premere ENTER per salvare e continuare il minuto successivo ad impostare il programma. Il tempo aumenta di un minuto ogni volta viene premuto ENTER. Se il cliente vuole tornare indietro al precedente minuto per delle modifiche, premere MODE.

Dopo avere selezionato time e WATT, premere START per iniziare.



Il display mostra lo stato WATT come lo avete impostato.

Per aumentare o diminuire la resistenza durante l'esercizio, premere UP/DOWN. Il tempo conta alla rovescia fino a zero. La DISTANCE, CALORIES da zero. Per interrompere il programma, premere STOP. Per uscire dal programma premere "STOP" due volte. Mentre il programma conta alla rovescia fino a zero, il computer emana un beep.

P9: Target pulse program (programma target pulsazioni)

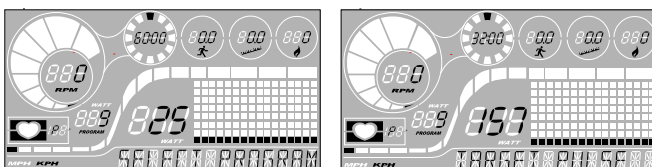
PULSE

Dopo aver selezionato il programma “P9 Target pulse program”, “PULSE” lampeggia “157” sul display “157”. Premere UP/DOWN per sistemare PULSE. Dopo aver impostato il PULSE, premere “ENTER” per continuare il programma.

TIME (tempo)

Dopo aver impostato il programma P9, il TIME mostra il tempo impostato a “32:00”. Premere “UP /DOWN” per regolare il tempo d’esercizio. Quindi premere “ENTER” per confermare. Premere START per iniziare l’esercizio. Per aumentare o diminuire la resistenza durante l’esercizio, premere UP/DOWN.

Per interrompere il programma, premere STOP. Per uscire dal programma premere “STOP” due volte. Mentre il programma conta alla rovescia fino a zero, il computer emana un beep.



WARM UP – (riscaldamento)

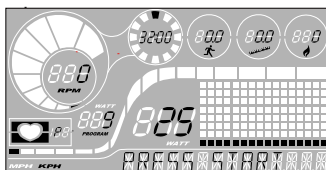
Dopo aver completato l’impostazione del TIME e iniziato il programma, ci sono 3 possibilità di riscaldamento. Un programma di WARM UP ha 3 minuti di conto alla rovescia. Il WARM UP vi aiuta a raggiungere il target di pulsazioni - PULSE. La resistenza parte da 2. Quando il programma inizia il “warm up”, il display mostra la parola “warm up” tre volte.

Quando l’utente usa il “Warm up e il Target pulse” programma, la “DISTANCE e le CALORIES” contano da 0. Il computer registra le vostre pulsazioni e mostra quelle impostate come target per 15 secondi. Ogni 3 minuti il programma warm up conta alla rovescia dal tempo pre-impostato. Se la PULSE corrente non raggiunge il target, la resistenza cresce di un livello ogni 15 secondi.

Se il computer non ha registrato le pulsazioni correnti, il computer interrompe la funzione e ferma l’incremento di livello. Il display LCD mostra “NO PULSE”

Quando la pulsazione raggiunge il target, il programma di riscaldamento continua fino al termine dei tre minuti.

Se non raggiungete il target dopo tre minuti, il programma continua per altri tre. Se dopo questi, ancora il target non viene raggiunto, il computer vi dà la possibilità di altri tre minuti. Ma se dopo la terza volta ancora non lo avete raggiunto, il computer emana un beep e il programma si ferma. Sul display del time compare “FAIL”. 10 secondi dopo, il programma torna al modo power on.



Target pulse - programma principale

Dopo aver raggiunto il target pulsazioni e completato il programma di riscaldamento, il computer entra nel programma principale ed inizia il conto alla rovescia del tempo. Durante il programma principale, il computer detiene le pulsazioni per 15 secondi. RESISTANCE, DISTANCE, CALORIES continuano il conto dal programma "Warm up" nel programma Target pulse. Per aumentare o diminuire la resistenza durante l'esercizio, premere UP/DOWN.

Se il computer non ha registrato le pulsazioni correnti, il computer interrompe la funzione e ferma l'incremento di livello. Il display LCD mostra "NO PULSE"

Se la PULSE corrente non raggiunge il target, la resistenza cresce di un livello ogni 15 secondi. Fino al raggiungimento del target massimo, la resistenza aumenta di 16 livelli.

Se le pulsazioni correnti sono più alte del target massimo, la resistenza viene ridotta di 1 livello ogni 15 secondi fino al raggiungimento del target.

Se le pulsazioni correnti sono più alte del target massimo per oltre 3 minuti o il tempo è arrivato alla fine, il computer interrompe il programma ed inizia la funzione di raffreddamento - COOL DOWN.

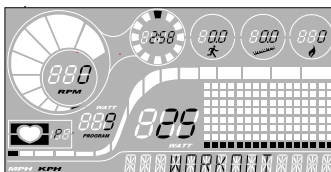
COOL DOWN – raffreddamento

Terminato il programma ed il tempo arrivato a zero, inizia un minuto di COOL DOWN. Il display del TIME mostra 'COOL' 10 secondi ed inizia a lampeggiare. La resistenza torna al livello 1 ed il tempo conta alla rovescia da 1:00 (inclusi i 10 secondi 'COOL').

Quando il computer entra nel programma COOL DOWN, la RESISTANCE torna al livello "1", la "DISTANCE e le CALORIES" continuano il programma "Target pulse" ed il conteggio aumenta.

Per interrompere il programma, premere STOP. Per uscire dal programma premere "STOP" due volte.

Il computer vieta di utilizzare i tasti UP, DOWN, START, MODE" durante il programma "COOL DOWN".



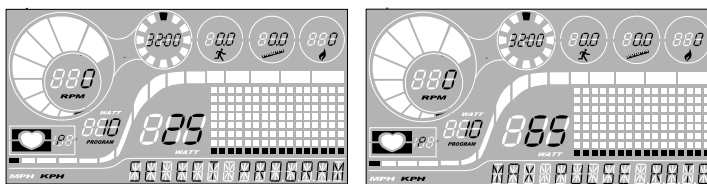
P 10: programma target fascia

"Max Target Rate" % ha 3 impostazioni regolari nel programma Target zone. Dopo avere impostato l'età, il programma automaticamente imposta le pulsazioni massime ridotte del 10%.

Ad esempio: se avete selezionato 85%, le Pulsazioni Massime Stimate = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$, le Pulsazioni Normali Stimate = $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

Quando selezionate il programma P10- Target zone e premete ENTER, il display mostra e lampeggia "65%". Premere UP/DOWN per selezionare ed impostare il Target massimo tra 65%, 75% e 85%. Quindi premere "ENTER" per continuare ad impostare il programma.

Dopo aver impostato il programma P10, il TIME mostra il tempo impostato a "32:00". Premere "UP /DOWN" per regolare il tempo d'esercizio. Quindi premere "ENTER" per confermare. Premere START per iniziare l'esercizio.



WARM UP – (riscaldamento)

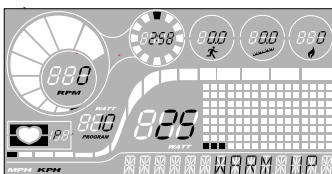
Dopo aver completato l'impostazione del TIME e iniziato il programma, ci sono 3 possibilità di riscaldamento. Un programma di WARM UP ha 3 minuti di conto alla rovescia. Il WARM UP vi aiuta a raggiungere il target di pulsazioni - PULSE. La resistenza parte da 2. Quando il programma inizia il "warm up", il display mostra la parola "warm up" tre volte.

Quando l'utilizzatore usa il "Warm up e il Target pulse" programma, la "DISTANCE e le CALORIES" contano da 0. Il computer registra le vostre pulsazioni e mostra quelle impostate come target per 15 secondi. Ogni 3 minuti il programma warm up conta alla rovescia dal tempo pre-impostato. Se la PULSE corrente non raggiunge il target, la resistenza cresce di un livello ogni 15 secondi.

Se il computer non ha registrato le pulsazioni correnti, il computer interrompe la funzione e ferma l'incremento di livello. Il display LCD mostra "NO PULSE"

Quando la pulsazione raggiunge il target, il programma di riscaldamento continua fino al termine dei tre minuti. Poi il computer entra nel programma principale target zone.

Se non raggiungete il target dopo tre minuti, il programma continua per altri tre. Se dopo questi, ancora il target non viene raggiunto, il computer vi da la possibilità di altri tre minuti. Ma se dopo la terza volta ancora non lo avete raggiunto, il computer emana un beep e il programma si ferma. Sul display del time compare "FAIL". 10 secondi dopo, il programma torna al modo power on.



Target zone main program – target zone programma principale

Dopo aver raggiunto il target pulsazioni e completato il programma di riscaldamento, il computer entra nel programma principale ed inizia il conto alla rovescia del tempo. Durante il programma principale, il computer detiene le pulsazioni per 15 secondi. RESISTANCE, DISTANCE, CALORIES continuano il conto dal programma "Warm up" nel programma Target zone.

Se il computer non ha registrato le pulsazioni correnti, il computer interrompe la funzione e ferma l'incremento di livello. Il display LCD mostra "NO PULSE"

Se la PULSE corrente non raggiunge il target, la resistenza cresce di un livello ogni 15 secondi. Fino al raggiungimento del target massimo, la resistenza aumenta di 16 livelli.

Se le pulsazioni correnti sono più alte del target massimo, la resistenza viene ridotta di 1 livello ogni 15 secondi fino al raggiungimento del target.

Se le pulsazioni correnti sono più alte del target massimo per oltre 3 minuti o il tempo è arrivato alla fine, il computer interrompe il programma ed inizia la funzione di raffreddamento - COOL DOWN.

COOL DOWN – raffreddamento

Terminato il programma ed il tempo arrivato a zero, inizia un minuto di COOL DOWN. Il display del TIME mostra 'COOL' 10 secondi ed inizia a lampeggiare. La resistenza torna al livello 1 ed il tempo conta alla rovescia da 1:00 (inclusi i 10 secondi 'COOL').

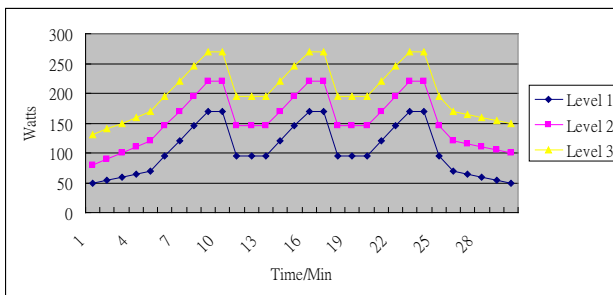
Quando il computer entra nel programma COOL DOWN, la RESISTANCE torna al livello "1", la "DISTANCE e le CALORIES " continuano il programma "Target zone " ed il conteggio aumenta.

Per interrompere il programma, premere STOP. Per uscire dal programma premere "STOP " due volte.

Il computer vieta di utilizzare i tasti UP, DOWN, START, MODE" durante il programma.

P11: 30 MIN programma intensivo

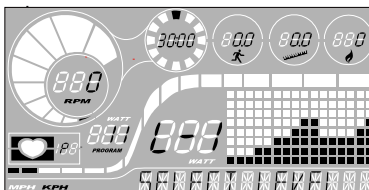
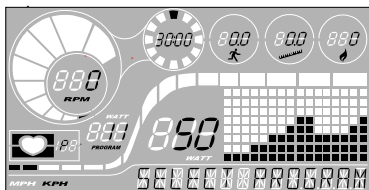
Quando selezionate il programma P11 -30 MIN e premete ENTER, il display inizialmente mostra L-1. Per selezionare i livelli del programma da L1 a L3, premere UP/DOWN. E premere ENTER per salvare l'impostazione e continuare con il programma.



Quando premete START, il display mostra i grafici della resistenza già impostati.

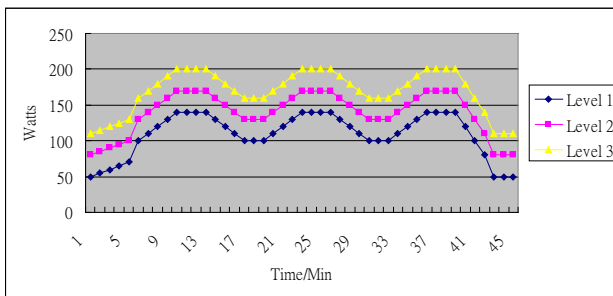
Per regolare la WATT, premere UP e DOWN, il programma inizia il conto alla rovescia e DISTANCE, CALORIES contano da zero.

Per interrompere il programma, premere STOP. Per uscire dal programma premere "STOP " due volte. Mentre il programma conta alla rovescia fino a zero, il computer emana un beep.



P 12: 45 MIN programma allenamento cardio

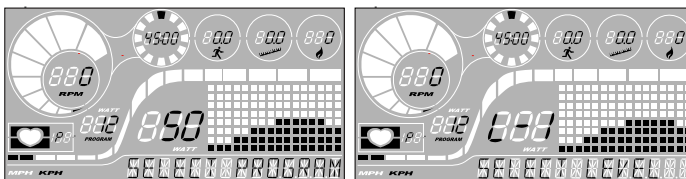
Quando selezionate il programma P12- 45 MIN e premete ENTER, il display mostra inizialmente L-1. Per selezionare i livelli del programma da L1 a L3, premere UP/DOWN. E premere ENTER per salvare l'impostazione e continuare con il programma.



Quando premete START, il display mostra i grafici della resistenza già impostati.

Per regolare la WATT, premere UP e DOWN, il programma inizia il conto alla rovescia e DISTANCE, CALORIES contano da zero.

Per interrompere il programma, premere STOP. Per uscire dal programma premere "STOP " due volte. Mentre il programma conta alla rovescia fino a zero, il computer emana un beep.



CONVERSIONE DA SISTEMA METRICO (Km) A INGLESE (MI):

Il computer mostra entrambi INGLESE e METRICO. Se volete cambiare da INGLESE a METRICO, per cortesia seguite la seguente procedura:

1. Quando il computer è nello stato power on, premere e tenere premuti il tasto STOP. Quindi premere UP, il display mostra E-I ed il numero 1. Quindi potete selezionare 2 con i tasti UP/DOW. Il display lampeggerà Kilometers (KM/H) o Miles (MPH).
2. Premere UP o DOWN per cambiare tra INGLESE/METRICO, quindi premere ENTER per confermare la selezione e tornare allo stato POWER ON.

I programmi utilizzeranno il modo da voi impostato.

Operazione battiti cardiaci

La produzione del modello 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.

È 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).

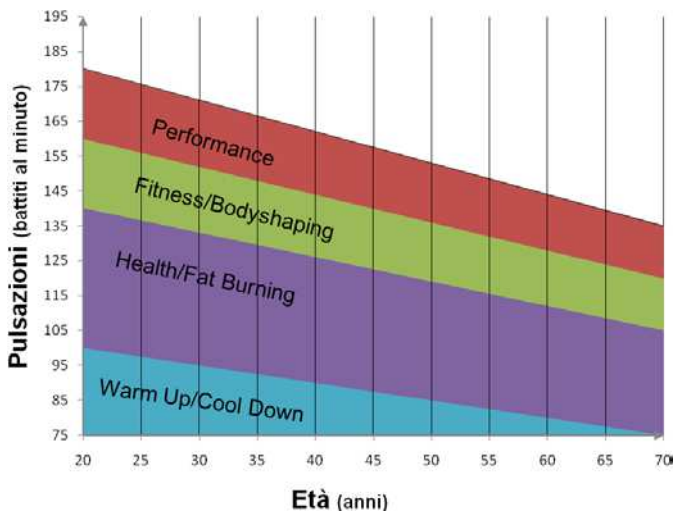
Resistance – Level – Watt Table B 5.8e:

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	17
20	3	7	11	15	18	22	26	30	34	38	42	45	49	53	57	61
30	6	14	22	30	38	46	54	62	69	77	85	93	101	109	117	125
40	9	22	37	47	59	72	84	97	109	122	134	147	159	172	184	197
50	11	28	46	63	81	98	116	133	151	168	186	203	221	238	255	273
60	13	35	57	80	102	124	146	168	191	212	235	257	279	302	324	346
70	16	43	70	97	124	151	178	205	232	259	287	314	341	368	400	400
80	19	50	82	113	144	176	207	238	270	301	332	364	400	400	400	400
90	21	58	94	131	167	204	240	277	313	350	386	400	400	400	400	400
100	24	63	102	141	179	218	257	296	335	374	400	400	400	400	400	400
110	28	72	116	160	204	248	292	336	380	400	400	400	400	400	400	400
120	31	75	120	164	209	253	298	342	387	400	400	400	400	400	400	400

Resistance – Level – Watt Table C 5.8e:

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
20	5	9	13	17	20	24	28	32	36	39	43	47	51	55	59	63
30	8	15	23	30	38	45	53	60	68	75	83	90	98	105	112	120
40	11	22	34	45	57	68	80	91	103	114	126	137	149	160	171	183
50	16	31	46	61	76	91	106	120	135	150	165	180	195	210	225	240
60	19	38	56	75	94	113	131	150	168	187	206	225	243	262	281	300
70	23	44	66	87	109	130	152	173	195	216	238	259	280	302	323	345
80	26	50	75	99	124	148	172	197	221	246	270	294	319	343	367	392
90	30	56	83	109	135	162	188	214	240	267	293	319	346	372	398	400
100	33	62	91	117	148	177	206	235	264	293	322	350	379	400	400	400
110	38	68	98	128	158	188	218	248	278	308	339	369	400	400	400	400
120	44	75	107	138	169	200	231	263	294	325	357	388	400	400	400	400

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:

rfeinternational.com o 0800 111 888 → Service → FAQs

Contatti

RFE (Schweiz) GmbH

Brunnmatt 14

6330 Cham

e-mail: rfeinternational.com

web: www.reebokfitness.ch

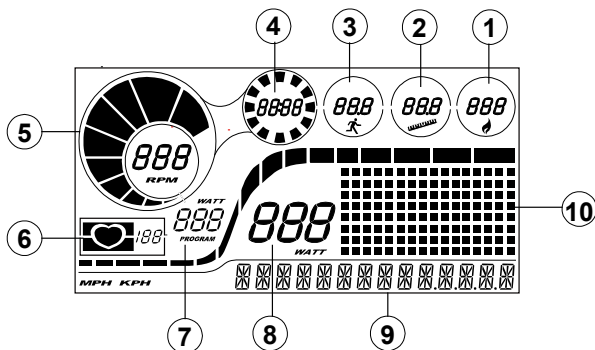
Attenzione

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



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

Sauvegarder l'utilisateur (8)

Choisissez avec les touches fléchées entre les utilisateurs de U1 à U9.

Affichage de la taille (8)

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

Valeur présélectionnée : 170 cm ; 67 inches

Affichage du poids (8)

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

Valeur présélectionnée : 68 kg ; 150 lbs.

Affichage de l'âge (8)

Affichage de l'âge de 10 à 99 ans.

Valeur présélectionnée : 35 ans

Programmes (7)

Affichage des programmes de P1 à P9.

Degré de programme (8)

Affichage de divers degrés de difficulté dans le programme de L1 à L8.

Affichage de la résistance (10)

Affichage des résistances des pas par étape de 25 à 400 Watts.

Diagramme RPM (rotation par minute)(5)

Affichage de rotation par minute de 0 à 150.

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

Indication de vitesse (5)

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

Affichage de puissance (en watts) (8)

Affichage de la puissance en watts de 0 à 999.

Affichage du pouls (10)

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

Affichage des calories (1)

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

Affichage RPM (rotation par minute) (5)

Affichage de rotation par minute de 0 à 999.

Affichage de distance (2)

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

Affichage de la durée (3)

Affichage de la durée de l'entraînement de 0 :00 à 99 :00 min. Valeur présélectionnée : 32:00 min.

Affichage du pourcentage (8)

Affichage des valeurs en pourcentage du programme de zone objectif.

Touches et fonctions**Touche START**

Appuyez sur START pour commencer l'entraînement

**Touche STOP**

Appuyez sur STOP pour arrêter l'entraînement en cours
Appuyez deux fois sur STOP pour retourner au mode POWER ON

**Augmentation de la résistance**

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

**Diminution de la résistance**

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

**Touche ENTER**

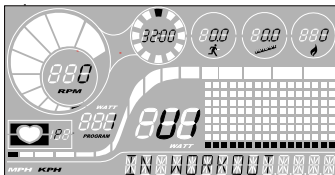
Appuyez sur ENTER pour confirmer les réglages de programmes.

**Touche PROGRAM**

Appuyez sur cette touche pour sélectionner le programme.

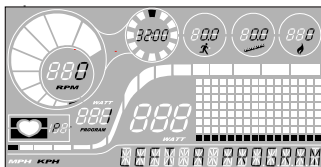
POWER ON

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



Démarrage RAPIDE

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



Mode repos

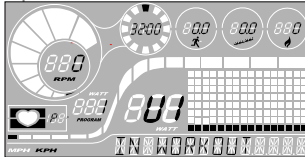
Si la console se trouve au mode POWER ON et que pendant 3 minutes, aucune touche n'a été appuyée, l'écran s'éteindra automatiquement. Appuyez sur une touche quelconque ou démarrer l'appareil, le mode POWER ON s'active de nouveau.

MODE PAUSE

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

Programme

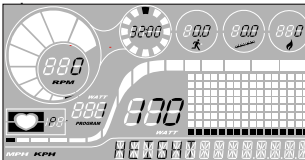
Pour choisir un des programmes d'utilisateurs, vous devez d'abord choisir le CODE UTILISATEUR. Appuyez sur la touche fléchée pour choisir un code d'utilisateur de U1 à U9. Cela sera affiché à l'écran de résistance. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix. Si les données d'utilisateur sont déjà enregistrées,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



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

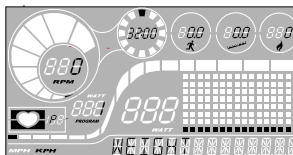
Taille de l'utilisateur

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



Poids d'utilisateur

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

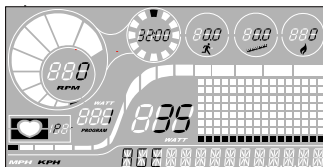


Âge de l'utilisateur

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

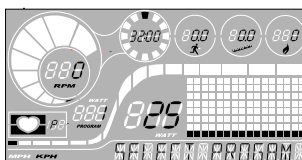
Fréquence cardiaque normale à prévoir : $(220 - \text{Âge}) \times 65\%$

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



Réglage de programme pour P1 à P12

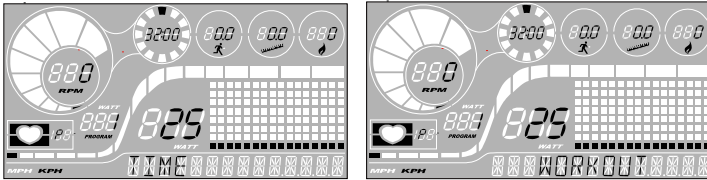
Après confirmation de l'âge, l'écran LCD affiche P1. Appuyez sur la touche fléchée pour choisir un programme de P1 à P12 et confirmez par ENTER.



P1: Objectif – Durée

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

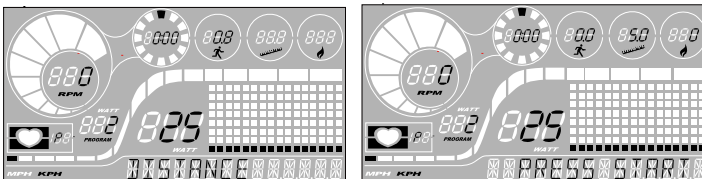
Pour interrompre l'exercice, appuyez sur STOP. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur START. Pour retourner au mode des programmes, appuyez sur ENTER et maintenez la touche pendant un moment.



P2: Objectif - Distance

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

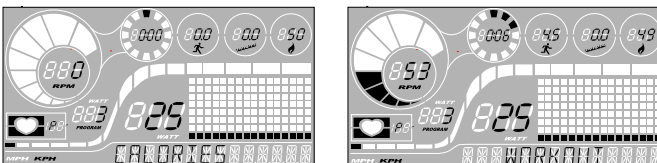
Pour interrompre l'exercice, appuyez sur STOP. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur START. Pour retourner au mode des programmes, appuyez sur ENTER et maintenez la touche pendant un moment.



P3: Objectif - calories

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

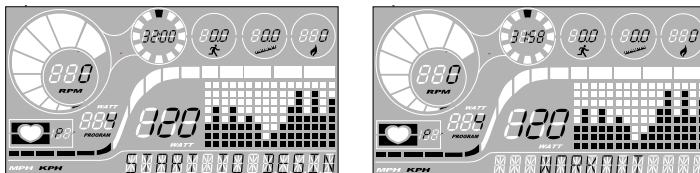
Pour interrompre l'exercice, appuyez sur STOP. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur START. Pour retourner au mode des programmes, appuyez sur ENTER et maintenez la touche pendant un moment.



P4: Programme RANDOM

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

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



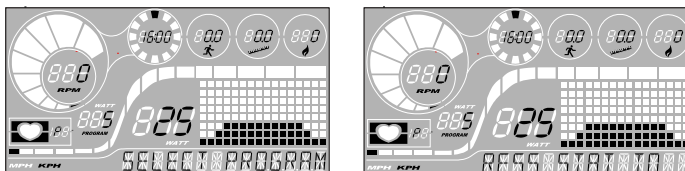
P5: Programme dépense calorique

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

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

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

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



P6: Programme intervalle

Niveau

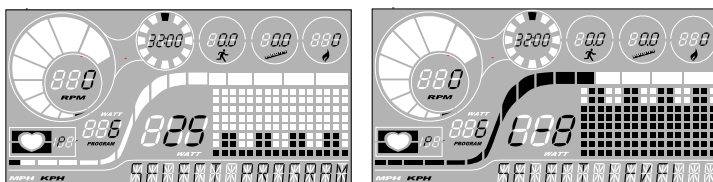
Si vous avez choisi P6, l'écran de vitesse affiche « L1 ». Choisissez avec les touches fléchées entre les niveaux « L1 » à « L8 » et appuyez sur ENTER pour continuer le programme.

Durée

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

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

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



P7: Programme endurance

Niveau

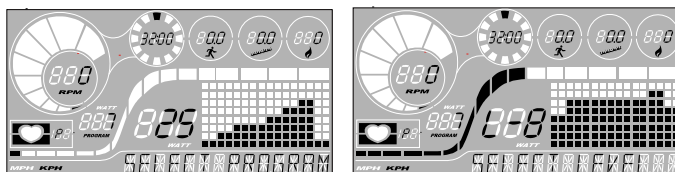
Si vous avez choisi P7, l'écran de la vitesse affiche « L1 ». Choisissez avec les touches fléchées entre les niveaux « L1 » à « L8 » et appuyez sur ENTER pour continuer le programme.

Durée

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

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

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

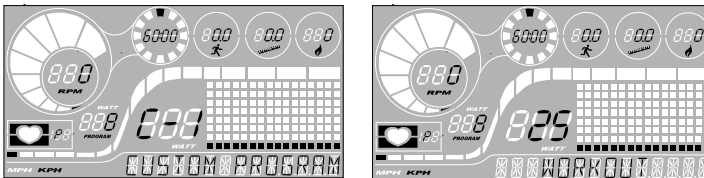


P8: C1 – C5 programme individuel d'utilisateur

Si vous avez choisi P8 Custom Program, l'écran de vitesse affiche « C1 ». Le programme permet à chaque utilisateur de créer et de sauvegarder son programme individuel. Choisissez avec les touches fléchées entre les niveaux « C1 » à « C5 » et appuyez sur ENTER pour continuer le programme.

Après avoir choisi un programme d'utilisateur, l'écran montre les réglages actuels. La durée d'entraînement maximal d'un utilisateur est de 60 minutes. Le programme d'objectif de durée compte la durée à rebours jusqu'à « 0 ».

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

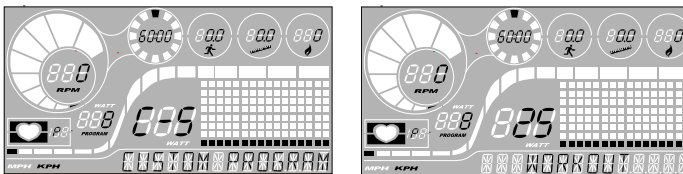


Programmes individuels d'utilisateur (programme principal)

Après avoir réglé un programme d'utilisateur, appuyez sur ENTER pour accéder au réglage de la résistance et de la durée. La première minute clignote à l'écran. Appuyez sur les touches fléchées pour régler l'intensité WATT. Appuyez sur ENTER pour sauvegarder le réglage et pour passer au réglage de la minute suivante, etc.

Pour revenir au réglage précédent, appuyez sur Mode.

Après avoir terminé la saisie, appuyez sur START pour activer le programme.



Appuyez sur START pour commencer le programme d'endurance. L'écran niveau Watts montre le niveau réglé par l'utilisateur. Les touches fléchées vous permettent de changer le niveau de WATT pendant l'exercice. Le programme d'objectif de durée compte la durée à rebours jusqu'à « 0 ». En même temps, la distance et les calories sont affichées de façon ascendante depuis « 0 ».

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

P9: Programme objectif pouls

Réglage du Pouls

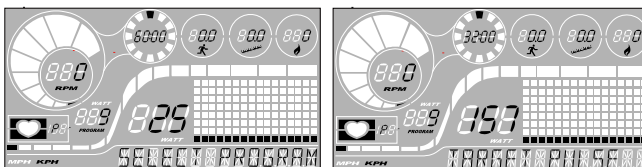
Si vous avez choisi P9, l'écran affiche « 157 ». Choisissez avec la touche fléchée votre réglage du pouls et puis appuyez sur ENTER pour continuer le programme.

Durée

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

Appuyez sur START pour commencer l'entraînement.

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



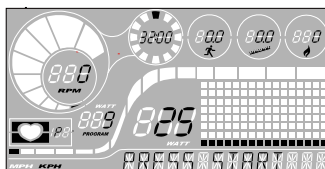
WARM UP – PROGRAMME POULS OBJECTIF

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

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

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

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



Programme de pouls objectif (programme principal)

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

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

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

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

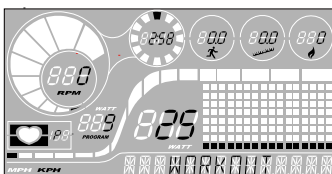
Si le pouls actuel dépasse de 3 minutes l'objectif de pouls d'entraînement maximal ou si la durée programmée est expirée, le programme d'objectif de pouls se termine et la fonction du COOL DOWN commence.

Programme de pouls objectif COOL DOWN

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

Pour interrompre le programme, appuyez sur STOP. Pour retourner au mode POWER ON appuyez de nouveau STOP.

Lorsque le programme COOL DOWN est en marche, il n'est pas possible d'utiliser la touche fléchée START et MODE.



P 10: Programme zones objectif

Vous pouvez sélectionner entre 3 "valeurs objectif max." en pourcentage dans le programme zones objectif. Après que vous avez confirmé votre âge, le programme détermine automatiquement votre fréquence cardiaque maximale.

Après que vous avez choisi P9, l'écran LCD montre "65%" Avec les touches fléchées, sélectionnez entre les valeurs objectif max. 65%, 75 ou 85% et appuyez sur ENTER pour poursuivre le programme.

Zones objectifs:

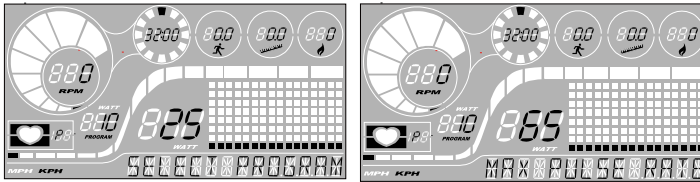
65%: Santé / Consommation de calories

75%: Fitness / forme du corps

85%: Performance

Après saisie de la valeur objective max., appuyez sur ENTER. L'écran « durée » indique maintenant le réglage de durée d'exercice 32:00. Appuyez sur les touches fléchées pour régler la durée d'entraînement désirée et confirmez avec ENTER.

Appuyez sur START pour commencer l'entraînement.



WARM UP – Programme zones objectif

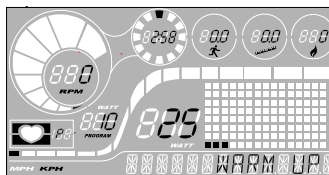
Après que vous avez commencé le programme et programmé la durée, 3 étapes de WARM UP s'affichent. Le programme WARM UP a un compte à rebours de 3 minutes. Il vous aide à atteindre le pouls objectif d'entraînement. La résistance commence au niveau 2. Quand le programme WARM UP commence, les mots WARM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

Le programme d'objectif de durée compte la durée à rebours jusqu'à « 0 ». En même temps, la distance et les calories sont affichées de façon ascendante depuis « 0 ». Si vous vous entraînez avec les programmes WARM UP et le programme de zones objectif, l'ordinateur évalue votre fréquence cardiaque et le compare toutes les 15 secondes avec le pouls normal prévu.

Toutes les 3 minutes le programme WARM UP compte à rebours le temps programmé. Si le pouls actuel n'atteint pas le pouls objectif d'entraînement, la résistance augmente toutes les 15 secondes d'un niveau.

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

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



Programme de zones objectif (programme principal)

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

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

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

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

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

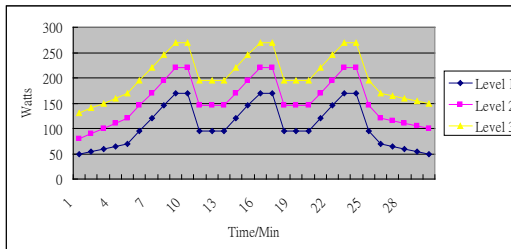
Programme de zones objectif COOL DOWN

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

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

P11: Programme intervalle intensif 30 minutes

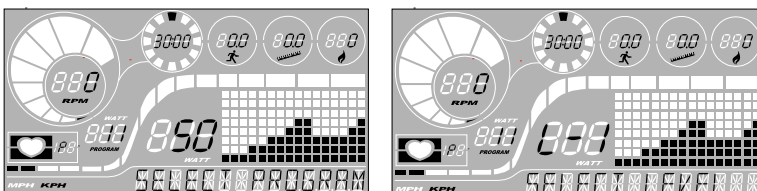
Si vous choisissez P 11 - 30 min Intensive Interval Program, l'écran LCD montre "L-1". Choisissez avec les touches fléchées entre les niveaux L1 à L3 et appuyez sur ENTER pour continuer le programme.



Après avoir appuyé sur la touche START, l'écran montre le profil WATT qui se base sur vos réglages personnels.

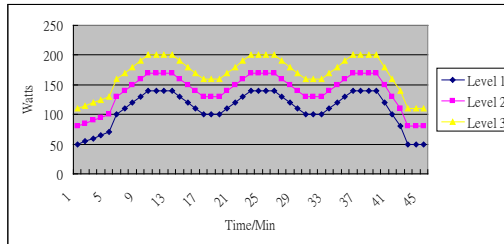
Appuyez sur les touches fléchées pour régler l'intensité WATT désirée. Le programme d'objectif compte la durée à rebours jusqu'à « 0 ». En même temps, la distance et les calories sont affichées de façon ascendante depuis « 0 ».

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



P 12: Programme 45 min Cardio - Training Workout

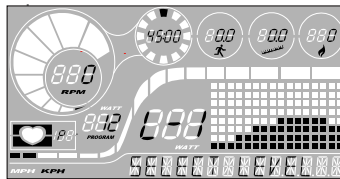
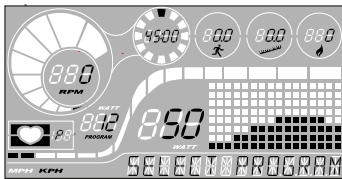
Si vous avez choisi P 12 - 45 min Cardio - Training Workout Program, l'écran LCD montre "L-1". Choisissez avec les touches fléchées entre les niveaux L1 à L3 et appuyez sur ENTER pour continuer le programme.



Après avoir appuyé sur la touche START, l'écran montre le profil WATT qui se base sur vos réglages personnels.

Appuyez sur les touches fléchées pour régler l'intensité WATT désirée. Le programme d'objectif de durée compte la durée à rebours jusqu'à « 0 ». En même temps, la distance et les calories sont affichées de façon ascendante depuis « 0 ».

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



Conversion du système métrique au système anglo-saxon

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

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

Affichage fréquence cardiaque

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

Exercice de fréquence cardiaque

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

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

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

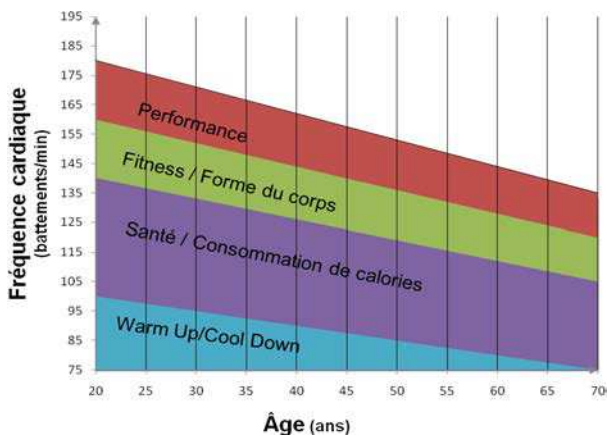
Résistance – Level – Watts Tableau: B 5.8e:

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	17
20	3	7	11	15	18	22	26	30	34	38	42	45	49	53	57	61
30	6	14	22	30	38	46	54	62	69	77	85	93	101	109	117	125
40	9	22	37	47	59	72	84	97	109	122	134	147	159	172	184	197
50	11	28	46	63	81	98	116	133	151	168	186	203	221	238	255	273
60	13	35	57	80	102	124	146	168	191	212	235	257	279	302	324	346
70	16	43	70	97	124	151	178	205	232	259	287	314	341	368	400	400
80	19	50	82	113	144	176	207	238	270	301	332	364	400	400	400	400
90	21	58	94	131	167	204	240	277	313	350	386	400	400	400	400	400
100	24	63	102	141	179	218	257	296	335	374	400	400	400	400	400	400
110	28	72	116	160	204	248	292	336	380	400	400	400	400	400	400	400
120	31	75	120	164	209	253	298	342	387	400	400	400	400	400	400	400

Résistance – Level – Watts Tableau C 5.8e:

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
20	5	9	13	17	20	24	28	32	36	39	43	47	51	55	59	63
30	8	15	23	30	38	45	53	60	68	75	83	90	98	105	112	120
40	11	22	34	45	57	68	80	91	103	114	126	137	149	160	171	183
50	16	31	46	61	76	91	106	120	135	150	165	180	195	210	225	240
60	19	38	56	75	94	113	131	150	168	187	206	225	243	262	281	300
70	23	44	66	87	109	130	152	173	195	216	238	259	280	302	323	345
80	26	50	75	99	124	148	172	197	221	246	270	294	319	343	367	392
90	30	56	83	109	135	162	188	214	240	267	293	319	346	372	398	400
100	33	62	91	117	148	177	206	235	264	293	322	350	379	400	400	400
110	38	68	98	128	158	188	218	248	278	308	339	369	400	400	400	400
120	44	75	107	138	169	200	231	263	294	325	357	388	400	400	400	400

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, contactez nous sous 0800 111 888

Contact

RFE (Schweiz) GmbH

Brunnmatt 14

6330 Cham

e-mail: rfeschweiz@rfeinternational.com

web: 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