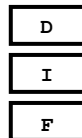
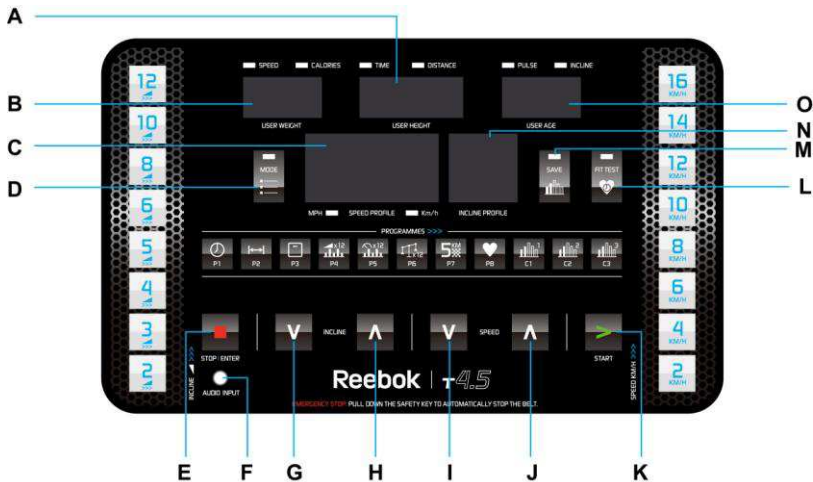


Reebok

Computer T4.5



DISPLAY



Zeit /Distanz/Grösse	A	B	Geschwindigkeit/Kalorien/Gewicht
Geschwindigkeitsprofil	C	D	Mode
Stop/Enter	E	F	Audio Eingang
Steigung Ab	G	H	Steigung Auf
Geschwindigkeit Ab	I	J	Geschwindigkeit Auf
Start	K	L	Fitness Test
Speichern	M	N	Steigungsprofil
Puls/Steigung/Benutzeralter	O		

Tasten und Funktionen

Start Taste

Drücken Sie START um mit einer Geschwindigkeit von 0.5mph/ 0.8km/h zu beginnen.

Stop/ENTER Taste

- Drücken Sie diese Taste, um das Programm zu unterbrechen.
- Drücken Sie diese Taste, um in den Eingabemodus zurück zu gelangen, bevor Sie START drücken.
- Drücken Sie diese Taste, um die Programmauswahl und voreingestellte Werte zu bestätigen, wenn Sie sich in der Programmeinstellung befinden.

Scan/Hold

Wechsel zwischen den Informationen auf dem DISPLAY:

Die dargestellten Informationen auf dem Display wechseln automatisch zwischen TIME (Zeit), SPEED (Geschwindigkeit), PULSE (Puls), DISTANCE (Distanz), CALORIES (Kalorien) und INCLINE LEVEL (Steigungslevel). Jeder Wert wird für 10 Sekunden angezeigt.

CUSTOM PROGRAM

Nachdem Sie das Benutzerprogramm C 1 bis C 3 gewählt haben, folgen Sie bitte den Bedienhinweisen unter Programm C1-C3, um Ihr eigenes Benutzerprogramm zu erstellen und abzuspeichern.

FITNESS-TEST

Drücken Sie diese Taste, um während eines Workouts die Fitness-Test Funktion einzuschalten und Ihre physische Verfassung zu überprüfen. Für weitere Details lesen Sie bitte die Fitness Test Bedienungshinweise.

Geschwindigkeitstaste Auf / Ab

- Drücken Sie diese Taste um die Geschwindigkeit um je 0.1 mph/ km/h zu erhöhen bzw. zu verringern.
- Drücken Sie diese Taste, um das Programm zu wählen.
- Halten Sie diese Taste gedrückt um die Geschwindigkeit schnell zu erhöhen und lösen Sie die Taste um die Funktion zu unterbrechen.

Steigungstaste Auf/Ab

- Drücken Sie diese Tasten, um den Steigungsgrad zu verändern.

POWER ON

Wenn Sie sich im POWER ON Modus befinden, wird im Display der folgende Text angezeigt: "PRESS START TO QUICK START OR PRESS ENTER BUTTON". Drücken Sie START, um zum Schnellstart oder ENTER, um in den Programm Modus zu gelangen.

Englische / Metrische Maßeinstellung (km / mi.)

Drücken Sie, wenn sich der Computer im POWER ON Modus befindet, gleichzeitig die STOP- und START-Taste, um in die Maßeinstellung zu gelangen. Es ertönt ein Piepgeräusch und auf dem Display wird „km“ und „MI“ angezeigt. Drücken Sie START, um zwischen Kilometern und Meilen auszuwählen und bestätigen mit ENTER, um in den POWER ON Modus zurückzukehren. Um den Maßeinstellung Modus ohne Speichern zu verlassen, drücken Sie die STOP/ENTER Taste.

Schlafmodus

Befindet sich die Konsole im POWER ON Modus und innerhalb von 3 Minuten wird keine Taste gedrückt, schaltet sich der Computer automatisch in den Schlafmodus ab. Drücken Sie eine beliebige Taste, um in den POWER ON Modus zurückzukehren.

Safety Key

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

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

Schnellstart

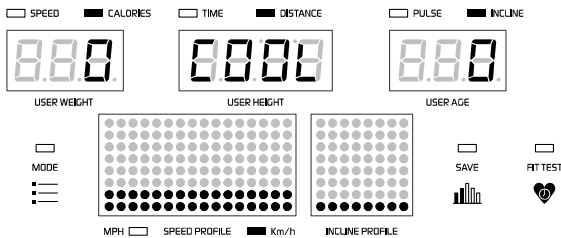
Für den Schnellstart, drücken Sie START, wenn sich der Computer im POWER ON Modus befindet. Befindet sich der Computer im Schnellstart Modus, zählt er von 3 auf 0 rückwärts und das Gerät wird mit einer Laufgeschwindigkeit von 0.8 km/h / 0.5 mph starten. Zeit, Distanz und Kalorien zählen aufwärts von 0. Auf dem Display wird das Geschwindigkeitsdiagramm angezeigt. Wenn Sie sich im Schnellstart Modus befinden, werden die Werte für Distanz und Kalorien nicht gespeichert. Um die Laufgeschwindigkeit anzupassen, drücken Sie die Geschwindigkeitstasten. Um den Steigungsgrad anzupassen, drücken Sie die Steigungstasten.

Drücken Sie STOP, um das Programm zu unterbrechen, START, um fortzufahren und nochmal STOP, um in den POWER ON Modus zurückzukehren.

COOL DOWN

Nach Beenden jedes Programmes, startet das Gerät signalisiert durch ein Piepgeräusch in ein 50 Sekunden Cool Down Programm. Die Zeit wird von 00:50 herunter gezählt, die Geschwindigkeit wird auf 3.2km/h/ 2 mph gesenkt und der Steigungsgrad auf L0 zurückgestellt. Wenn die Zeit auf 0:00 herunter gezählt wurde, kehrt der Computer mit einem Piepgeräusch in den STOP Status zurück. Puls-, Zeit- und Kalorienzählung wird unterbrochen. Die Geschwindigkeits- und Steigungstasten haben im COOL DOWN keine Funktion.

Drücken Sie STOP, um das Programm zu unterbrechen, START, um fortzufahren, oder drücken Sie zweimal STOP, um in den POWER ON Modus zurückzukehren.



FITNESSTEST

Die Fitnesstestfunktion dient dem Testen Ihrer körperlichen Fitness. Hierbei wird die Fähigkeit des Körpers sich nach einer Belastung zu erholen, gemessen. Umso schneller sich der Puls nach der Belastung wieder senkt, umso besser ist die konditionelle Verfassung. Der Benutzer kann seine Fitnessnote zur Kontrolle seines Trainingserfolgs nutzen. Um die Testfunktion auszuführen drücken Sie die Fitnesstesttaste gegen Ende des Trainingsprogramms (noch in der Belastungsphase). Der Computer wird in den Pause/Stop-Modus wechseln. Legen Sie jetzt beide Hände innerhalb von 10 Sekunden auf die Hand-Pulssensoren (bei Modellen, die mit einem Brustgurt-Pulsmesser ausgestattet sind, ist es nicht notwendig die Hand-Pulssensoren zu benutzen, lassen Sie einfach den Brustgurt an). Der Pulsempfänger sucht den Puls und startet nach 10 Sekunden die Fitnesstestfunktion. Eine Zeitanzeige zählt von 1:00 min bis auf 0:00 herunter. Nach dem Countdown zeigt die Geschwindigkeitsanzeige die Fitnessnote (Schulnoten-system von 1- 6). Je niedriger die angezeigte Zahl umso besser ist Ihre Fitness. Notieren Sie sich den Faktor, um nach einiger Zeit vergleichen zu können. Nach Ablauf des Fitnesstests (1 min.) kann das Training durch drücken der Starttaste wieder aufgenommen werden.

Sollten Sie das Fitnesstestprogramm beenden wollen, drücken Sie während des Prozesses einfach die STOP/ENTER Taste um zum Standardbildschirm zurück zu kehren.

Sollten Sie das Fitnesstestprogramm beenden wollen um mit Ihrem letzten Trainingsprogramm fort zu fahren, drücken Sie während des Prozesses einfach die START-Taste.

Sollte es dem Computer nicht möglich sein über die Sensoren Ihren Puls zu messen, nachdem Sie die Fitnesstesttaste gedrückt haben, wird er im Pause/Stop-Modus verbleiben. Drücken Sie einfach die STOP/ENTER Taste um zum aktiven Modus zurückzukehren oder die START-Taste um das zuletzt verwendete Programm zu aktivieren.

Während des Cooldowns kann der Fitnesstest nicht ausgeführt werden.

Benutzereinstellungen

Drücken Sie bei der ersten Benutzung des Laufbandes ENTER um in die Benutzereinstellungen einzugeben.

Benutzer Code

Drücken Sie im POWER ON Modus die ENTER Taste, um zur Eingabe der Benutzerdaten zu gelangen. Bei erstmaliger Benutzung des Laufbandes, werden im LCD Display U1 und die voreingestellten Werte Benutzergewicht, Benutzergröße, Alter und Zielherzfrequenz angezeigt. Drücken Sie die Geschwindigkeitstasten, um Ihren Benutzer Code von U1 bis U9 auszuwählen und bestätigen Sie diesen mit der ENTER Taste.

Benutzeralter

Nachdem der Benutzer Code bestätigt wurde, wird im LCD Display das Alter angezeigt (AGE). Drücken Sie die Geschwindigkeitstasten, um das Benutzeralter anzupassen und bestätigen mit ENTER.

Benutzergewicht

Nachdem das Benutzeralter bestätigt wurde, wird im LCD Display das Gewicht angezeigt. Drücken Sie die Geschwindigkeitstasten, um das Benutzergewicht anzupassen und bestätigen mit ENTER.

Benutzergröße

Nachdem das Benutzergewicht bestätigt wurde, wird im LCD Display die Größe angezeigt. Drücken Sie die Geschwindigkeitstasten, um die Größe anzupassen und bestätigen mit ENTER.

Programmeinstellungen

Nachdem die Benutzergröße bestätigt wurde, wird im LCD Display P- aufblinken. Drücken Sie die Geschwindigkeitstasten, um das Programm von P 1 bis P 11 auszuwählen und bestätigen Sie mit ENTER.



P1 – Zielzeit-Programm

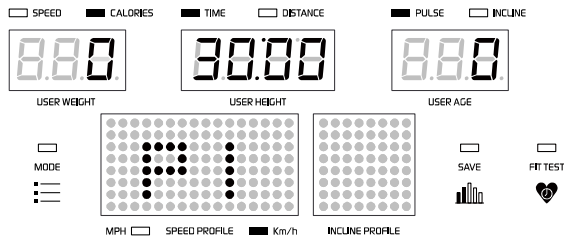
Wenn Sie P1 gewählt und mit ENTER bestätigt haben, zeigt das Display „30:00“ an:

Drücken Sie die Geschwindigkeitstasten, um die Zielzeit anzupassen und bestätigen mit ENTER. Wenn Sie START drücken, wird die Zeit abwärts gezählt, die Geschwindigkeit beträgt 3.2 km/h/2.0 mph, der Steigungsgrad ist L0.

Drücken Sie die Geschwindigkeitstasten, um die Laufgeschwindigkeit anzupassen.

Drücken Sie die Steigungstasten, um den Steigungsgrad anzupassen.

Drücken Sie STOP, um das Programm zu unterbrechen, START, um fortzufahren, oder drücken Sie zweimal STOP, um in den POWER ON Modus zurückzukehren.



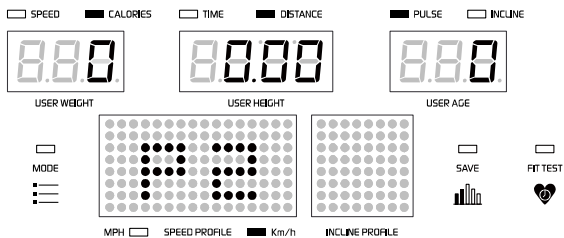
P2 – Zieldistanz-Programm

Wenn Sie P2 gewählt und mit ENTER bestätigt haben, zeigt das Display 0:00 (km/mi.) an:

Drücken Sie die Geschwindigkeitstasten, um die Zieldistanz anzupassen und bestätigen mit ENTER.

Drücken Sie START, um Programm P2 zu starten.

Wie in Programm P 1 beschrieben, können Sie jederzeit die Laufgeschwindigkeit mit den Geschwindigkeitstasten, den Steigungsgrad mit den Steigungstasten anpassen. Ausserdem können Sie das Training mit 1xSTOP unterbrechen, mit 2x STOP abrechnen und gelangen nach dem Abschluß des Programmes in das COOL DOWN.



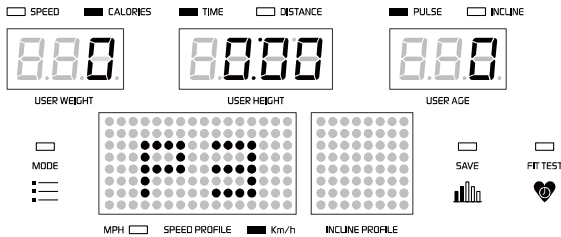


P3 – Zielkalorien-Programm

Wenn Sie P3 gewählt und mit ENTER bestätigt haben, zeigt das Kalorien-Display 0 an.

Drücken Sie die Geschwindigkeitstasten, um die Zielkalorien anzupassen und bestätigen mit ENTER.

Drücken Sie START, um Programm P3 zu starten. Die Kalorien werden herunter gezählt, die Geschwindigkeit beträgt 3.2 km/h/2.0 mph, der Steigungsgrad ist L0. Wie in Programm P 1 beschrieben, können Sie jederzeit die Laufgeschwindigkeit mit den Geschwindigkeitstasten, den Steigungsgrad mit den Steigungstasten anpassen. Ausserdem können Sie das Training mit 1xSTOP unterbrechen, mit 2x STOP abrechnen und gelangen nach dem Abschluß des Programmes in das COOL DOWN.



P4 – Intervall Steigung-Programm

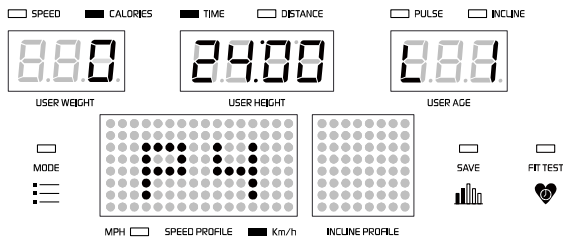
Nachdem Sie P4 gewählt haben, bestätigen Sie mit ENTER. Der Steigungsgrad und die Zeit sollten zum Starten des Programmes eingegeben werden.

Nachdem Sie P4 gewählt haben, blinkt L1 auf dem Display. Drücken Sie die Geschwindigkeitstasten, um den Trainingslevel von L1 bis L12 auszuwählen und bestätigen mit ENTER.

Nachdem Sie den Trainingslevel gewählt haben, wird auf dem Display die voreingestellte Zeit 24:00 (min) aufblinken. Drücken Sie die Geschwindigkeitstasten, um die Gesamttrainingsdauer in 4:00 (min) Intervallen anzupassen und bestätigen Sie mit ENTER.

Drücken Sie START um mit dem Programm zu beginnen.

Wie in Programm P 1 beschrieben, können Sie jederzeit die Laufgeschwindigkeit mit den Geschwindigkeitstasten, den Steigungsgrad mit den Steigungstasten anpassen. Ausserdem können Sie das Training mit 1xSTOP unterbrechen, mit 2x STOP abrechnen und gelangen nach dem Abschluß des Programmes in das COOL DOWN.



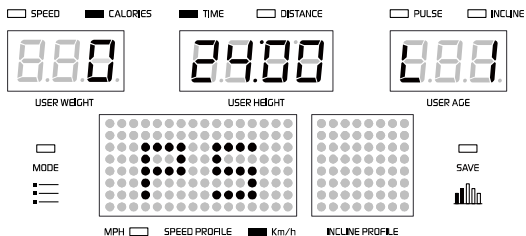


P5 – Intervall Geschwindigkeit-Programm

Wenn Sie P 5 gewählt haben, blinkt L1 auf dem Display. Drücken Sie die Geschwindigkeitstasten, um den Trainingslevel von L1 bis L12 auszuwählen und bestätigen mit ENTER.

Nachdem Sie den bevorzugten Trainingslevel gewählt haben (ENTER), zeigt das Display 24:00 (min) an. Drücken Sie die Geschwindigkeitstasten, um die Gesamttrainingsdauer in 4:00 (min) Intervallen anzupassen und bestätigen Sie mit ENTER. Drücken Sie START um das Training zu beginnen.

Wie in Programm P 1 beschrieben, können Sie jederzeit die Laufgeschwindigkeit mit den Geschwindigkeitstasten, den Steigungsgrad mit den Steigungstasten anpassen. Ausserdem können Sie das Training mit 1xSTOP unterbrechen, mit 2x STOP abrechnen und gelangen nach dem Abschluß des Programmes in das COOL DOWN.



P6 - Gewichtsreduzierung-Programm

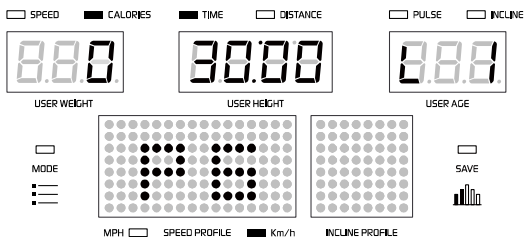
Wenn Sie P 6 gewählt haben, blinkt L1 auf dem Display. Drücken Sie die Geschwindigkeitstasten, um den Trainingslevel von L1 bis L12 auszuwählen und bestätigen mit ENTER.

Nachdem Sie den bevorzugten Trainingslevel gewählt haben, zeigt das Display 30:00 (min) an. Drücken Sie die Geschwindigkeitstasten, um die Gesamttrainingsdauer in 5:00 (min) Intervallen anzupassen und bestätigen Sie mit ENTER.

Drücken Sie START um das Training zu beginnen.

Wie in Programm P 1 beschrieben, können Sie jederzeit die Laufgeschwindigkeit mit den Geschwindigkeitstasten, den Steigungsgrad mit den Steigungstasten anpassen. Ausserdem können Sie das Training mit 1xSTOP unterbrechen, mit 2x STOP abrechnen und gelangen nach dem Abschluß des Programmes in das COOL DOWN.

Hinweis: Die Geschwindigkeit und Steigung werden vom Computer nach voreingestellten Werten geändert.





P 7- 5K SELF LEARNING / Wettkampf

Nachdem Sie P7 gewählt haben, zeigt das Display die voreingestellte Distanz 5km / 3mi. an.

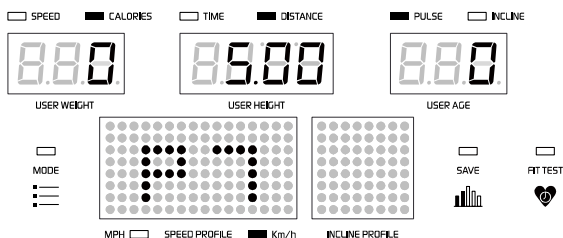
Drücken Sie START, um das Training zu beginnen.

Die Geschwindigkeit startet bei 2.0 mph/3.2 km/h. Die Zeit und Kalorien werden von 0 ab aufwärts gezählt. Über die Dauer des Trainings hinweg, wird die Distanz schrittweise von 5 km / 3 mi. ab herunter gezählt.

Am Ende des Trainings sollten Sie Ihren Zeit- und Kalorienwert beobachten und diese Werte als zu verbessernde Ausgangswerte für das nächste Training ansehen.

Wie in Programm P 1 beschrieben, können Sie jederzeit die Laufgeschwindigkeit mit den Geschwindigkeitstasten, den Steigungsgrad mit den Steigungstasten anpassen. Ausserdem können Sie das Training mit 1xSTOP unterbrechen, mit 2x STOP abrechnen und gelangen nach dem Abschluß des Programmes in das COOL DOWN.

Hinweis: Sie können während des Trainings die Geschwindigkeits- und Steigungsgradeinstellungen ändern, indem Sie die Geschwindigkeits- bzw. Steigungstasten drücken.



P8 – Herzfrequenzkontroll - Programm

Nachdem Sie P8 ausgewählt haben, zeigt das Display die nach Altern errechnete Herzfrequenz an (siehe Diagramm vorletzte Seite). Drücken Sie die Geschwindigkeitstasten, um die Zielherzfrequenz nach Ihrer körperlichen oder vom Arzt bestätigten Leistungsfähigkeit anzupassen und bestätigen Ihre Eingaben mit ENTER. Im Anschluss können Sie die Gesamttrainingszeit in 3:00 (min) Intervallen anpassen oder die voreingestellte Zeit von 60:00 (min) akzeptieren.

Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

Vor Beginn des Herzfrequenzkontrollprogrammes werden sofort nach Bestätigung des Programmes bis zu 3 aufeinanderfolgende 3 Minuten Kontroll-Phasen durchgeführt.

Phase 1 – Anpassung Geschwindigkeit

In der ersten Phase wird die Benutzerherzfrequenz ausgehend von 3:00 (min) durchgehend in Abständen von 30 Sekunden kontrolliert. Wenn der Grenzwert von ca. 75% der max. Herzfrequenz nicht erreicht wurde, wird die Geschwindigkeit des Laufbandes jeweils um 0.8 km/h / 0.5 mph erhöht. In dieser Phase wird die Geschwindigkeit beginnend mit 3.2 km/h / 2 mph bis zu einer maximalen Geschwindigkeit von 7.2 km/h / 4.5 mph erhöht. Wird der Grenzwert während dieser Phase erreicht, werden Phase 2 und 3 übersprungen und der Computer beginnt direkt mit dem Herzfrequenzkontrollprogramm.

Hinweis: Die Geschwindigkeit wird nicht verändert, wenn das Programm die Herzfrequenz nicht erfassen kann.

Phase 2 – Anpassung Steigung

In der zweiten Phase wird die Benutzerherzfrequenz wieder ausgehend von 3:00 (min) durchgehend in Abständen von 30 Sekunden kontrolliert. Wenn der Grenzwert von ca. 75% der max. Herzfrequenz wieder nicht erreicht wurde, wird die Steigung des Laufbandes jeweils um 1 Steigungsgrad erhöht. Während dieser Phase wird das Laufband bis zu einem maximalen Steigungsgrad von 5 erhöht. Wird der Grenzwert während dieser Phase erreicht, wird Phase 3 übersprungen und der Computer beginnt direkt mit dem Herzfrequenzkontrollprogramm.

Hinweis: Der Steigungsgrad wird nicht verändert, wenn das Programm die Herzfrequenz nicht erfassen kann.

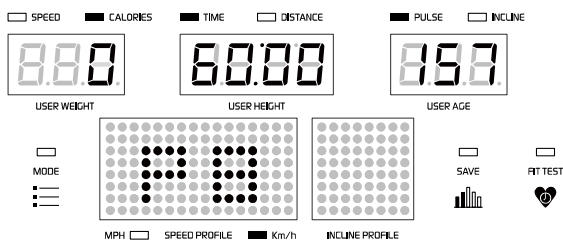
Phase 3 – Verlängerte Kontrolle

Während der dritten Phase gibt es keine weitere Veränderung des Steigungsgrades oder der Geschwindigkeit und die Benutzerherzfrequenz wird weitere 3:00 (min) lang bei bleibender Geschwindigkeit und Steigung kontrolliert. Wird der Grenzwert von ca. 75% der max. Herzfrequenz während dieser Phase nicht erreicht, erscheint auf dem Display, dass das Herzfrequenzkontrollprogramm verfehlt wurde und der Computer wird nach 10 Sekunden in den POWER ON Modus zurück geschaltet. Wird der Grenzwert während der 3 Minuten verlängerter Kontrolle jedoch erreicht, geht das Programm automatisch in den Herzfrequenzkontrolle Modus über.

Herzfrequenzkontrolle Modus

Wenn der Computer in das Herzfrequenzkontrollprogramm übergeht, wird die Zeit herab gezählt, Kalorien und die Distanz werden aufwärts gezählt. Die Geschwindigkeit und der Steigungsgrad werden vom Warm Up (3 Phasen) übernommen. Während der Dauer des Programmes, wird sich der Steigungsgrad so verändern, dass die Zielherzfrequenz gehalten werden kann. Die Geschwindigkeit wird sich nur verändern, wenn die Steigung den Minimal- bzw. Maximalwert erreicht hat. Alle 30 Sekunden wird das Programm die aktuelle Herzfrequenz messen und die Steigung bzw. Geschwindigkeit anpassen, um die benutzerdefinierte Zielherzfrequenz zu halten. Wenn die Zielherzfrequenz für mehr als 3:00 (min) überschritten wurde, wird die gemessene Herzfrequenz erst für 10 Sekunden aufblinken bevor das Programm in den COOL DOWN Modus springt. Wenn das Programm die aktuelle Herzfrequenz nicht erfassen kann, wird im Display anstelle der Herzfrequenz solange ein „P“ angezeigt bis die Sensoren ein Signal empfangen. Kann für mehr als 30 Sekunden kein Puls empfangen werden, werden die Geschwindigkeit und die Steigung auf ihr Minimum (L0 und 3.2 km/h / 5 mph) heruntergefahren.

Wie in Programm P 1 beschrieben, können Sie jederzeit die Laufgeschwindigkeit mit den Geschwindigkeitstasten, den Steigungsgrad mit den Steigungstasten anpassen. Ausserdem können Sie das Training mit 1xSTOP unterbrechen, mit 2x STOP abrechnen und gelangen nach dem Abschluß des Programmes in das COOL DOWN.





P 9 – 11: C1 – C3 Benutzerprofil 1 Programm

Wenn der Benutzer C1 – C3 gewählt und mit ENTER bestätigt hat, wird auf dem Display das vorher gespeicherte Geschwindigkeitsprofil oder das voreingestellte Profil angezeigt. Das Programm kann die Einstellungen für eine Trainingsdauer von bis zu 60 Minuten aufzeichnen.

Drücken Sie START, um das Training zu beginnen. Mit den Geschwindigkeitstasten können Sie die Laufgeschwindigkeit mit den Steigungstasten den Steigungsgrad anpassen.

Das Programm ist so konfiguriert, dass es die Einstellungen für Geschwindigkeit und Steigungsgrad in 1:00 (min) Abständen zur späteren Wiederholung abspeichert. Drücken Sie STOP, springt das Programm automatisch in den COOL DOWN Modus.

Nach Unterbrechung des Programmes durch STOP und/oder nach dem COOL DOWN, können Sie entscheiden, ob Sie das aufgezeichnete Training für ein späteres Wiederholungstraining aufzeichnen möchten oder nicht. Drücken Sie ENTER, um das aufgezeichnete Trainingsprofil zu speichern oder BACK, um in den POWER ON Modus zurück zu gelangen.

Verlängerung / Verkürzung der aufgezeichneten Zeit

Sie können die Dauer eines vorher gespeicherten Programmes (CUSTOM COURSE) verlängern, indem Sie noch vor Ablauf der Zeit auf START drücken. Ebenso können Sie durch Drücken von START zwischen einer Verlängerung oder Verkürzung der Trainingsdauer auswählen.

Erweiterter Modus

Drücken Sie während der Trainingsdauer oder des COOL DOWNS die START Taste, können Sie die Geschwindigkeits- und Steigungseinstellungen verändern, bis die Maximalzeit von 60:00 (min) erreicht wird.

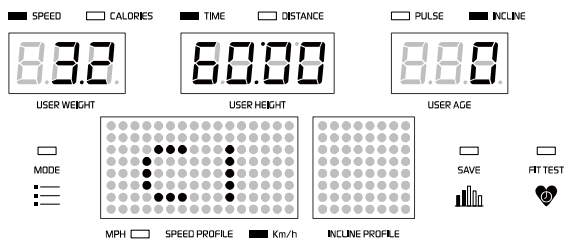
Reduzierter Modus

Mit START gelangen Sie in den Reduzierten Modus. Drücken Sie STOP, um das Training zu beenden und alle früher gespeicherten Geschwindigkeits- und Steigungseinstellungen zu löschen.

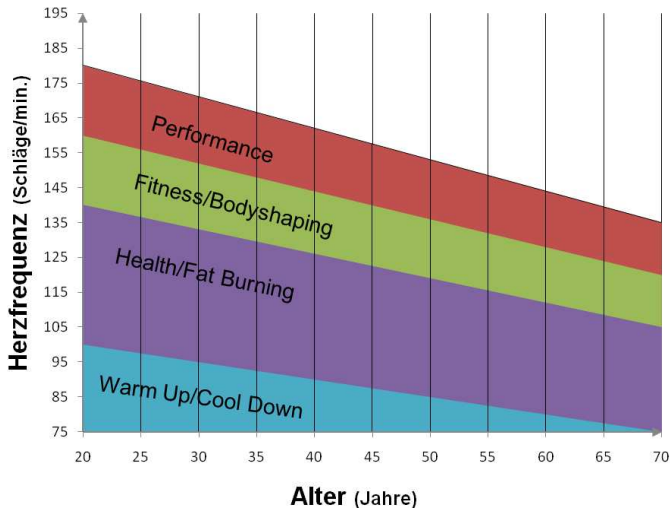
Wie in Programm P 1 beschrieben, können Sie jederzeit die Laufgeschwindigkeit mit den Geschwindigkeitstasten, den Steigungsgrad mit den Steigungstasten anpassen. Ausserdem können Sie das Training mit 1xSTOP unterbrechen, mit 2x STOP abrechnen und gelangen nach dem Abschluß des Programmes in das COOL DOWN.

Ist die Gesamttrainingsdauer erreicht oder Sie haben sich entschieden, das Programm zu unterbrechen, wird im Display SAVE erscheinen und Ihnen die Möglichkeit gegeben, Ihr Training zu speichern. Das SAVE Display wird für 10 Sekunden zur Verfügung stehen. Nach 10 Sekunden wird automatisch ein 1-minütiges COOL DOWN starten. Das COOL DOWN kann durch aufeinander folgendes Drücken von STOP unterbrochen werden.

Um die letzte Einstellung des ausgeführten 1 min. Intervalls zu speichern, müssen Sie einfach nur ENTER drücken. Somit werden alle früher vorgenommenen Intervall Einstellungen für dieses Programm überschrieben. Um vorher gespeicherte Daten nicht zu überschreiben, drücken Sie einfach 2-mal auf STOP und Sie gelangen zurück in den POWER ON Modus.



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

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

Modellname:

Seriennummer:

Häufig gestellte Fragen (FAQs):

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

www.reebokfitness.ch → Service → FAQs

Ersatzteilbestellung:

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

www.reebokfitness.ch → Kontakt

Entsorgungshinweise



Reebok Geräte sind recyclebar. Bitte führen Sie Ihr Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle). **Batterien und Akkus** gehören nicht in den Hausmüll und dürfen auf diesem Wege nicht entsorgt werden. Bitte entsorgen Sie verbrauchte Batterien und Akkus ausschließlich über die örtlichen Sammelstellen.

Kontakt

RFE (Schweiz) GmbH

Brunnmatt 14

CH-6330 Cham

e-mail: rfe@rfeinternational.com

web: www.reebokfitness.ch

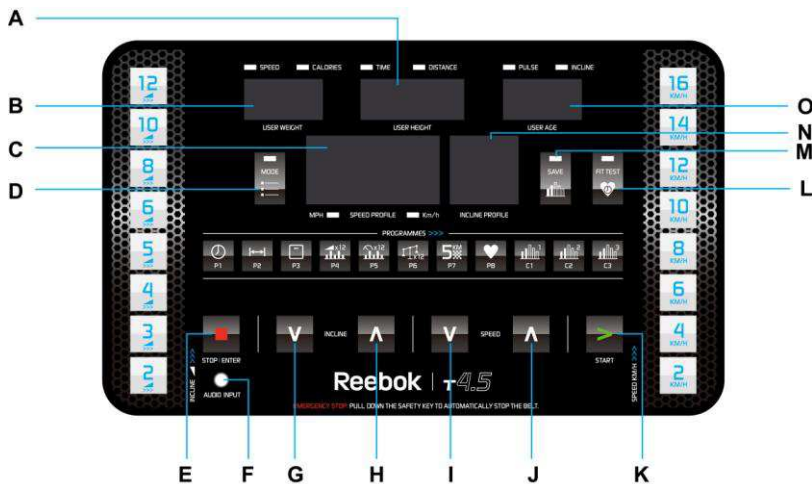
Service-Hotline (gratis):

0800 111 888

Hinweis

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

DISPLAY



Tempo /Distanza/Statura	A	B	Velocità/Calorie/Peso
Profilo Velocità	C	D	Mode
Stop/Enter	E	F	Audio In
Inclinazione giù	G	H	Inclinazione su
Velocità su	I	J	Velocità giù
Start	K	L	Test Fitness
Save	M	N	Profilo Inclinazione
Polso/Inclinazione/età	O		

Tasti e Funzioni

Tasto Start

Per iniziare con la velocità di 0.5mph/ 0.8km/h premere il tasto START

Tasto Stop/Enter

- a. Premere questo tasto per interrompere il programma
- b. Premere questo tasto per ritornare nel modus inserimento, prima di premere START
- c. Premere questo tasto, quando si trova nel programma delle impostazioni per confermare il programma da lei scelto e i dati già programmati.

Scan/ Hold

Cambia le informazioni sul DISPLAY

Le informazioni sul Display cambiano automaticamente tra TIME (tempo), SPEED (velocità), PULSE (polso), DISTANCE (distanza), CALORIES (calorie), INCLINE LEVEL (livello inclinazione), ed appaiono per 10 secondi.

CUSTOM PROGRAMM

Dopo aver scelto il programma C 1 fino a C 3, segua le istruzioni sotto la rubrica programma C1-C3 per creare ed salvare il suo profilo personale.

FITNESS- TEST

Premete questo tasto durante l'allenamento per attivare la funzione Fitness-Test, per far esaminare la vostra condizione fisica. Per ulteriori particolari la preghiamo di leggere le istruzioni nella rubrica Fitness Test.

Tasto Speed Up / Speed Down

- a. Premere per aumentare increase ed diminuire la velocità da 0.1 mph / km/h.
- b. Premere per aumentare il valore corrente assegnato nel PROGRAMMA MODE.
- c. Tenere premuto per aumentare rapidamente increase/ diminuire il valore corrente assegnato / rilasciarlo per fermare.

Inclinazione Up / Down button

- a. Premere up o down per cambiare il livello di inclinazione durante l'esercizio.

POWER ON MODE - 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.

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.

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:

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). Premere START per cambiare tra INGLESE/METRICO, quindi premere ENTER per confermare la selezione e tornare allo stato POWER ON. La console emana un beep. Per uscire senza salvare, utilizzare il tasto STOP/ENTER.

I programmi utilizzeranno il modo da voi impostato.

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.

SAFETY KEY (chiavetta di sicurezza)

Per accendere il tappeto la chiavetta deve essere inserita nello spazio apposito della console. Sempre dopo aver inserito la chiavetta, applicare la clip al vostro indumento prima di iniziare l'esercizio. Se avete qualche problema e volete interrompere subito l'esercizio, togliete la chiavetta ed il tappeto si ferma. Per continuare accendete l'interruttore e reinserte la chiavetta.

QUICK START MODE - PARTENZA VELOCE:

Quando il computer è nello stato QUICK START MODE, il tappeto conta da 3 a 0 ed il nastro lentamente inizia a girare ad una velocità di 0.8km/hr/0.5 mph. TIME, DISTANCE e CALORIES iniziano il conto quando iniziate l'esercizio.

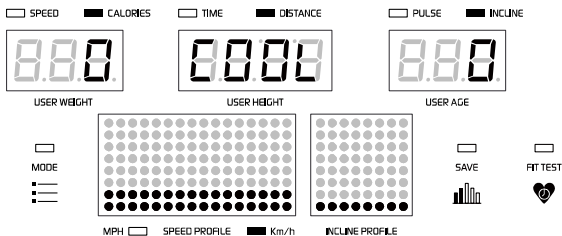
Premere STOP per bloccare il programma e START per ricominciare. Premere STOP ancora per tornare al POWER ON MODE.

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 velocità torna a quella iniziale di 3,2 km/h e l'inclinazione torna a zero. Il tempo conta alla rovescia da 1:00 (inclusi i 10 secondi 'COOL').

Quando il computer entra nel programma COOL DOWN, le "PULSAZIONI", il "TEMPO" e le CALORIES " si fermano.

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.



FITNESSTEST

La funzione Fitness Test serve per verificare la vostra condizione Fitness. Qui viene verificata l'abilità del corpo per vedere quanto ci mette per far scendere il vostro polso esaminandolo dopo uno sforzo fisico. Meno tempo ci mette il polso per scendere, più meglio è il vostro stato condizionale. L'utente può usare il voto dato dal computer per delle statistiche personali. Per iniziare il Test preme il pulsante Fitness Test verso la fine dell'esercizio (importante che sia mentre l'utente sia ancora nel allenamento) Il Display cambierà nel Modus Pause/Stop. Ora prima che passano 10 secondi, metta le mani sui sensori che misurano il polso (per i modelli con una misurazione del polso tramite cinta al petto non bisogna mettere le mani sui sensori, ma basta tenere la cinta al petto). Ora viene cercato il polso e dopo 10 secondi inizia la funzione Fitness Test. Apparirà sul display un timer che scende da 1.00 min. fino ad 0.00 min. Dopo il Countdown apparirà lì dove normalmente appare il tempo un numero da 1 a 6, più basso il numero, più meglio il voto. Si noti il voto per poi poter fare un confronto con gli altri voti. Il Fitness Test dura un minuto, passato questo può riprendere l'allenamento premendo il tasto start. Se vuole interrompere il programma Fitness Test basta premere il tasto STOP/ENTER ed apparirà sul display il disegno iniziale. Se vuole interrompere il programma Fitness Test per procedere con l'allenamento da lei scelto basta premere il tasto START. Se il computer non riesce ad leggere il polso il display rimane nel Modus Pausa/Stop.

Per ritornare sul modus attivo basta premere il pulsante STOP/ENTER o il tasto START per attivare l'ultimo programma da lei utilizzato.

Mentre viene fatto il Cooldown, il Fitness Test non può essere effettuato.

PROGRAM MODE – USER CODE

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

USER WEIGHT (impostazione peso utilizzatore) – Dopo aver confermato l'età, 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 HEIGHT (impostazione altezza utilizzatore) – Dopo aver confermato il peso, il display mostra 160cm/53 inches o l'impostazione precedente ed inizia a lampeggiare. Premere UP/DOWN per regolare le informazioni sull'altezza, quindi premere ENTER per confermare.

PROGRAM MODE

Dopo aver impostato il peso, sul display lampeggia P -, indicando che ora l'utilizzatore è libero di scegliere dal programma 1-11. Premere INPUT-UP e INPUT-DOWN per selezionare il programma e premere ENTER per confermarlo. Seguono dettagli dei vari Programmi.

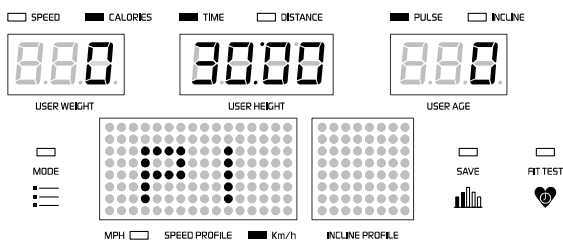


P1 – Target time Program (programma tempo target)

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

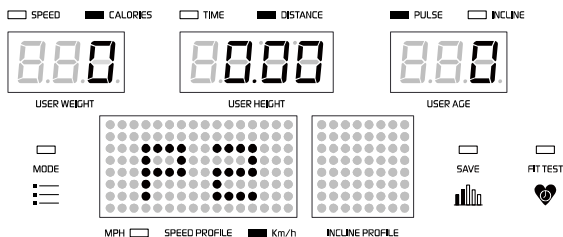


P2 –Target distance program (programma target distanza)

Dopo aver selezionato il programma P2 TARGET DISTANCE PROGRAM, il display della DISTANCE mostra l'impostazione di 0.0 km/0.0 miglia. Premere UP/DOWN per regolare la distanza quindi ENTER per confermare. Premere START per iniziare l'esercizio. Per aumentare o diminuire la velocità, l'inclinazione durante l'esercizio, premere UP/DOWN.

Per interrompere il programma, premere STOP due volte (una per la PAUSA). Per riprendere l'esercizio, premere START. Quindi si può entrare nel programma COOL DOWN.

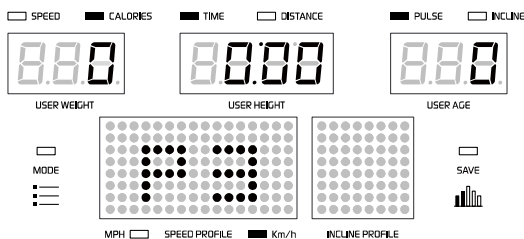
Se viene premuto STOP dopo aver sospeso il programma, il computer torna allo stato Power on. Per tornare al modo programmi, premere START. Quanto il programma ha finito il conto alla rovescia, il computer emana un beep.





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 0. 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 la velocità va a 3.2km/h / 2.0 mph. 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. Quindi si può entrare nel programma COOL DOWN.



P4 - INCLINE INTERVAL PROGRAM – programma intervalli inclinazione

Dopo aver selezionato "P4 - programma intervalli", il display mostra "L-1", Premere "UP" e "DOWN" per regolare il livello da "L-1" a "L-12", 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.

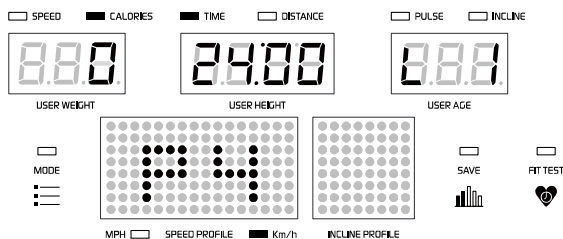
Per interrompere il programma, premere STOP. Per uscire dal programma premere "STOP" due volte. Mentre il programma conta alla rovescia fino a zero, il computer emana un beep.

Dopo aver selezionato il livello desiderato, il display lampeggia 24:00 (min.) di allenamento. Utilizzare SPEED-UP e SPEED-DOWN per impostare il tempo ad intervalli di 4:00 (min.), quindi premere ENTER per confermare.

Premere START per iniziare il programma, P4 – INCLINE INTERVAL.

Per aumentare o diminuire la velocità, l'inclinazione durante l'esercizio, premere UP/DOWN.

Per interrompere il programma, premere STOP due volte (una per la PAUSA). Per riprendere l'esercizio, premere START.





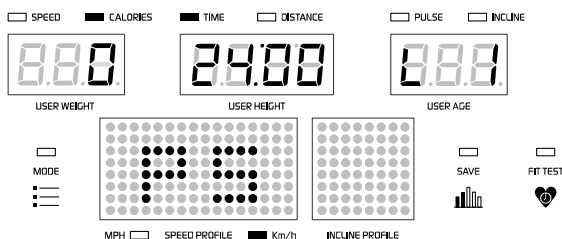
P5 - SPEED INTERVAL PROGRAM – programma intervalli velocità

Se l'utilizzatore seleziona P5 e preme ENTER, L1 lampeggia e l'utilizzatore deve scegliere un livello tra L1 e L12 utilizzando INPUT-UP e INPUT-DOWN per impostare la velocità min. e max. degli intervalli. Dopo aver impostato il livello di Performance (ENTER), il display lampeggia 24:00 (min.) come tempo d'esercizio. Quindi utilizzare SPEED-UP e SPEED-DOWN per regolare il tempo totale in intervalli di 4:00 (min.) e premere ENTER per confermare l'impostazione.

Si può iniziare il programma premendo START: P5- SPEED INTERVAL.

Per aumentare o diminuire la velocità, l'inclinazione durante l'esercizio, premere UP/DOWN.

Per interrompere il programma, premere STOP due volte (una per la PAUSA). Per riprendere l'esercizio, premere START.



P6 - WEIGHT LOSS PROGRAM (programma perdita peso)

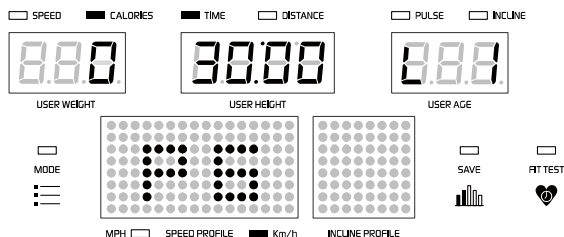
Se l'utilizzatore seleziona P6 e preme ENTER, L1 lampeggia e l'utilizzatore deve selezionare un livello Performance tra L1 e L12 utilizzando SPEED-UP e SPEED-DOWN per impostare la velocità min. e max. e l'inclinazione come negli intervalli qui di seguito mostrati:

Dopo aver impostato il livello di Performance, il display lampeggia 30:00 (min.) come tempo d'esercizio. L'utilizzatore può quindi utilizzare SPEED-UP e SPEED-DOWN per regolare il tempo totale in intervalli di 5:00 (min.) e premere ENTER per confermare l'impostazione.

Si può iniziare il programma premendo START: P6 – WEIGHT LOSS.

Per aumentare o diminuire la velocità, l'inclinazione durante l'esercizio, premere UP/DOWN.

Per interrompere il programma, premere STOP due volte (una per la PAUSA). Per riprendere l'esercizio, premere START.





P7- 5K SELF LEARNING PROGRAM (programma personale)

Se l'utilizzatore seleziona P7 e preme ENTER, il display mostra la distanza preselezionata 5 km / 3mi.

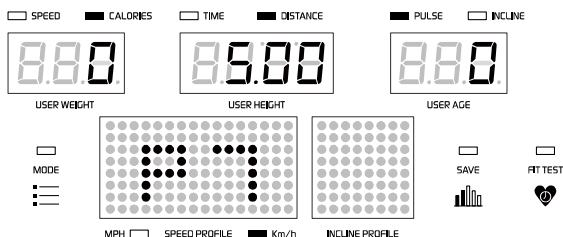
Premere START per iniziare il programma P7 – 5K SELF LEARNING. La velocità inizia da 3.2 km/h / 2.0 mph e il tempo e le calorie iniziano a contare da 0. Durante l'esercizio, la distanza conta da 5 km / 3 mi.

Alla fine dell'esercizio, l'utilizzatore può osservare sul display tempo e calorie e annotare questi valori come parametro da migliorare nella prossima sessione d'esercizio.

Come prima descritto nel programma P1, l'utilizzatore può in qualsiasi momento aumentare o diminuire la velocità e l'inclinazione. 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.

Quindi si può entrare nel programma COOL DOWN.



P8 - HEART RATE CONTROL PROGRAM – programma controllo battiti cardiaci

Selezionare P8 e premere ENTER, il display mostra Target Heart Rate (basato sull'età dell'utilizzatore). Ora dovete impostare il Target Heart Rate utilizzando INPUT-UP e INPUT-DOWN in base alle vostre condizioni fisiche e alle indicazioni di un allenatore e/o medico. Premere START per confermare. Quindi si può entrare in un programma ad intervalli di 3 min. oppure 60:00 min. continuati.

Premere START per iniziare P8 – HEART RATE CONTROL.

Dopo i primi tre minuti il nastro inizia a muoversi.

Fase 1 – regolazione velocità

Nella seconda fase, il battito cardiaco dell'utilizzatore viene nuovamente monitorato ad intervalli di 30 secondi contando da 3:00 (min.). Se la soglia dei battiti (approssimat. 75% del target pulsazioni) non è raggiunta, la velocità viene aumentata di 0,8km/h-0,5mph alla volta. La velocità inizia a 3,2km/h-2mph fino ad un max di 7,2km/h-4,5mph. Se la soglia viene raggiunta durante la fase, il programma salta la fase 3 ed inizia direttamente con il modo HEART RATE CONTROL. La velocità va regolata in base alle condizioni fisiche e all'età. Per ogni età è previsto un intervallo (di riferimento) di pulsazioni.

Fase 2 – Incline Adjust – regolazione inclinazione

Nella seconda fase il battito cardiaco dell'utilizzatore viene nuovamente monitorato ad intervalli di 30 secondi contando da 3:00 (min.). Se la soglia dei battiti (approssimat. 75% del target pulsazioni) non è raggiunta, l'inclinazione del tappeto si abbassa di un livello alla volta. Il tappeto continua il movimento durante la fase fino al massimo al livello 5. Se la soglia viene raggiunta durante la fase, il programma salta le fasi 2 e 3 ed inizia direttamente con il modo HEART RATE CONTROL.

Nota: il livello di inclinazione non cambia quando il programma non può registrare le pulsazioni.

Fase 3 – Extended Monitoring – estensione monitoraggio

Nella terza fase non ci sono variazioni di inclinazione o velocità e le pulsazioni vengono continuamente monitorate contando da 3:00 (min.) ad una velocità ed inclinazione fisse. Se in questo periodo la soglia non è raggiunta (approssimativamente 75% del target pulsazioni), il display indica che il programma HEART RATE CONTROL ha fallito (mostra la parola FAIL nella parte alta del display) poi lampeggia per 10 secondi quindi torna al modo POWER ON. Se invece la soglia viene raggiunta il programma passa al modo HEART RATE CONTROL come descritto nella prossima sessione.

HEART RATE CONTROL MODE – modo controllo battiti cardiaci

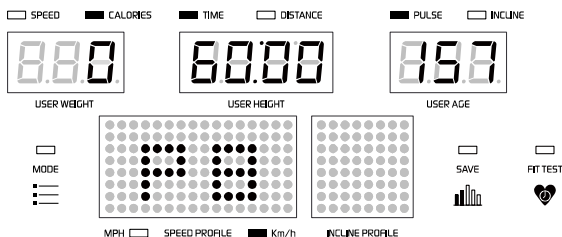
Dopo aver raggiunto il target pulsazioni e completato il programma di riscaldamento, il computer entra nel programma principale ed inizia il conto alla rovescia del tempo. Durante il programma principale, il computer detiene le pulsazioni per 30 secondi. La DISTANCE continua il conto dal programma "Warm up" nel programma Target pulse. L'inclinazione e la velocità rimangono le stesse. Il conteggio calorie si ferma.

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.

Se il computer non riesce a registrare le pulsazioni, compare una "P" fino a quando non arriva il segnale. Se non arriva nessun segnale per più di trenta secondi, la velocità e l'inclinazione tornano a zero.

Durante il programma la velocità e l'inclinazione si autoregolano per mantenere lo stesso target di pulsazioni.

Per aumentare o diminuire la resistenza durante l'esercizio, premere UP/DOWN.



P9 – 11: CUSTOM COURSE 1 – 3 (C1-C3) PROGRAM

Se l'utente seleziona P9 e preme ENTER, il display mostra il precedente profilo della velocità salvato. Il programma può mantenere le impostazioni per un totale di 60 minuti.

Premere START per iniziare il programma: P9, 10, 11 – CUSTOM COURSE 1,2,3.

Si può regolare la velocità e l'inclinazione utilizzando rispettivamente SPEED-UP/SPEED-DOWN e INCLINE-UP/INCLINE-DOWN. Quindi il programma registra la velocità e l'inclinazione ad intervalli di 1:00 (min.) per ripeterli in seguito. Il programma entra automaticamente nel COOL DOWN quando l'utente preme STOP.

Dopo il COOL DOWN, il computer chiede se si vogliono salvare i dati registrati per una sessione futura. Premere ENTER per salvare o BACK per tornare al modo POWER ON senza salvare.

Extending/Reducing Recorded Time – estensione/riduzione tempo registrato

Se state utilizzando la registrazione di un vecchio programma, potete estendere il tempo del CUSTOM COURSE premendo START prima che il tempo arrivi a zero. Allo stesso modo, premendo START, si ha la possibilità di aumentarlo o ridurlo. Ad ogni pressione del tasto START durante il programma CUSTOM COURSE, si può scegliere tra ESTESIONE e RIDUZIONE.

Estensione

Premendo START durante l'esercizio o durante il COOL DOWN, l'utilizzatore entra nel modo ESTENSIONE e può variare velocità ed inclinazione fino a quando non vengono raggiunti al max 60:00 (min).

Riduzione

Premendo START si entra nel modo RIDUZIONE e premendo STOP si termina l'esercizio e cancella tutte le impostazioni di velocità ed inclinazione precedentemente salvate nel programma.

Si può regolare la velocità e l'inclinazione utilizzando rispettivamente SPEED-UP/SPEED-DOWN e INCLINE-UP/INCLINE-DOWN.

Se il tempo totale di esercizio viene raggiunto o l'utilizzatore decide di fermare il programma, il SAVE screen da la possibilità di salvare la sessione registrata per 10 secondi. Poi entra nel modo COOL DOWN. L'utilizzatore può interrompere il COOL DOWN premendo STOP.

Per salvare l'ultimo set di intervalli di 1 min., l'utilizzatore deve solo premere ENTER. Tutti i precedenti intervalli registrati vengono automaticamente cancellati. Per non salvare basta premere STOP (un'altra volta) e si torna al modo POWER ON.

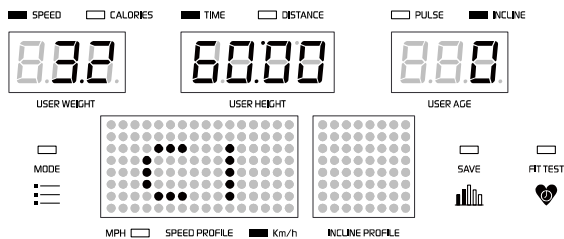
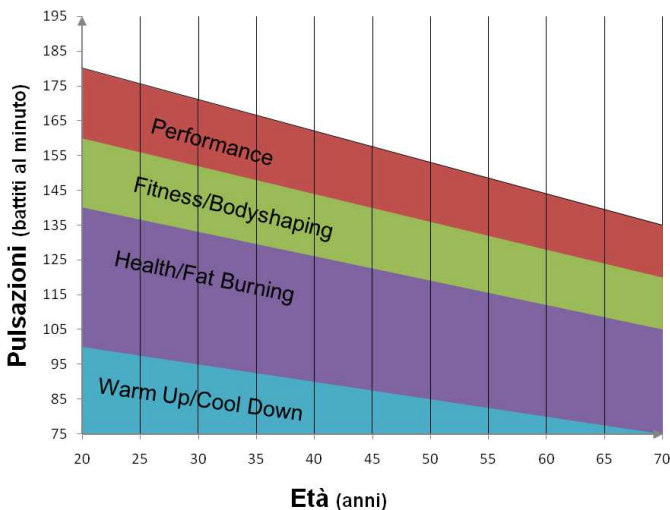


Diagramma battiti cardiaci



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

Pulsazioni massime = 220 meno l'età

Per tutti gli altri target di allenamento, dovreste 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

Per il miglior supporto possibile in caso di problemi con il prodotto, vi vogliamo chiedere cortesemente di scrivere il nome del modello ed il numero seriale.

Li trovate sull'etichetta sotto il prodotto.

Nome Modello:

Numero Seriale:

Domande frequenti (FAQs):

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

www.reebokfitness.ch → Service → FAQs

Ordinare pezzi di ricambio:

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

www.reebokfitness.ch → Service

Dispositivo rifiuti



I prodotti **Reebok** sono riciclabili. Alla fine del loro utilizzo, per cortesia, disporne correttamente e con sicurezza (zone locali di raccolta rifiuti).

Le batterie e gli accumulatori non vengono gettati nella spazzatura. Si prega di buttare le batterie e gli accumulatori negli appositi posti di riciclaggio.

Contatti

RFE (Schweiz) GmbH

Brunnmatt 14

CH-6330 Cham

e-mail: rfeschweiz@rfeinternational.com

web: www.reebokfitness.ch

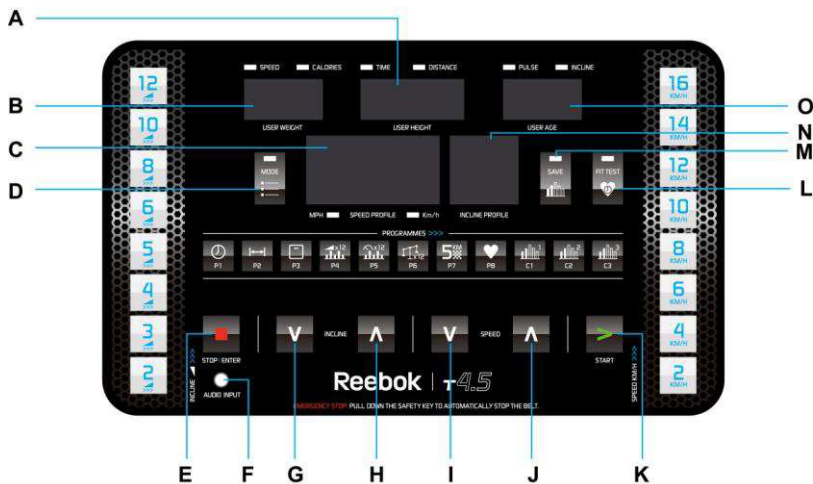
Service-Hotline (gratuito):

0800 111 888

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.

Ecran



Temps / distance / Dimension	A	B	Vitesse / calories / poids
Profil de vitesse	C	D	Mode
Stop/Enter	E	F	Audio In
Pente à partir de	G	H	jusqu'à la pente
À partir de la vitesse	I	J	jusqu'à la vitesse
Depart	K	L	Fitness Test
Save	M	N	Profil de la pente
Pouls / Inclinaison / âge	O		

Touches et fonctions

Bouton de démarrage

Appuyez sur START pour une vitesse de 0.5mph / 0.8km / h pour commencer.

Stop / ENTER

- Appuyez sur cette touche pour afficher le programme en pause.
- Appuyez sur cette touche pour entrer dans le mode de saisie de nouveau à obtenir avant d'appuyer sur START.
- Appuyez sur cette touche pour la sélection du programme et valeurs par défaut de confirmer, si vous êtes dans le programme de recrutement se trouvent.

Scan / Hold

Évolution entre les informations sur le DISPLAY:

L'information présentée sur l'écran de basculer automatiquement entre TIME (temps), SPEED (vitesse), PULSE (impulsion), DISTANCE (distance), CALORIES (calories) et INCLINE LEVEL (niveau de pente). Chaque valeur est de 10 secondes.

CUSTOM PROGRAM

Une fois le programme utilisateur C 1-C 3 sélectionné, veuillez suivre les instructions d'utilisation de programme C1-C3, pour créer et de sauvegarder votre propre programme d'utilisation.

FITNESS-TEST

Appuyez sur la touche pour le test de remise en forme pendant une séance pour vérifier la fonction physique. Pour plus de détails, reportez-vous à l'utilisation de test de remise en forme.

Touche augmentation vitesse / Touche vitesse diminution

- Appuyez sur cette touche pour augmenter / diminuer la vitesse resp. de 0.1 mph/ km/h.
- Appuyez sur cette touche pour sélectionner le programme.
- Maintenez cette touche enfoncée pour augmenter / diminuer rapidement la vitesse et lâchez la touche pour interrompre la fonction.

Touche d'inclinaison montée/descente

- Appuyez sur cette touche pour modifier le degré d'inclinaison.

POWER ON

Lorsque vous vous trouvez en mode POWER , le texte suivant apparaît à l'écran: "PRESS START TO QUICK START OR PRESS ENTER BUTTON". Appuyez sur START pour accéder au démarrage rapide ou ENTER pour accéder au mode programme.

Réglage système anglo-saxon / métrique (km / mi)

Lorsque vous vous trouvez en mode POWER ON, appuyez en même temps sur les touches STOP et START pour parvenir au réglage de mesure. Un signal acoustique se fait entendre et à l'écran apparaissent "km" et "ML". Appuyez sur START pour commuter entre kilomètres et miles et confirmez avec ENTER pour retourner au mode POWER ON. Pour quitter le réglage de mesure sans sauvegarder, appuyez sur la touche STOP/ENTER.

Mode repos

Lorsque la console se trouve en mode POWER ON et qu'aucune touche n'est actionnée dans les 3 minutes, l'ordinateur se met automatiquement en mode repos. Appuyez sur une touche pour retourner mode POWER ON

Safety Key

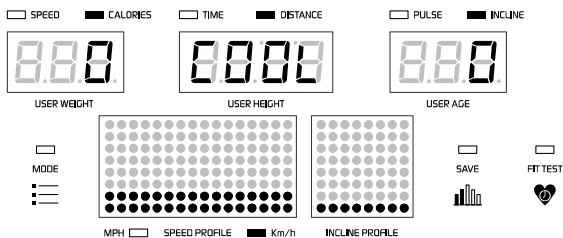
Pour démarrer le tapis, introduisez la clé de sécurité dans l'orifice de la console prévu à cet effet. Avant chaque entraînement, utilisez la clé de sécurité et fixez-la à vos habits à hauteur de hanche. En cas de problème, vous pouvez arrêter le moteur en retirant la clé de sécurité. Pour poursuivre l'entraînement, appuyez sur la touche POWER, réglez la vitesse sur Stop et réintroduisez la clé dans l'orifice de la console.

Démarrage RAPIDE

Pour le démarrage rapide, appuyez sur START lorsque l'ordinateur se trouve en mode POWER ON. Lorsque l'ordinateur se trouve en mode démarrage rapide, il compte à rebours de 3 à 0 et l'appareil démarre à une vitesse de 0,8 km/h / 0,5 mph. La durée, la distance et les calories comptent de façon ascendante à partir de 0. A l'écran apparaît le diagramme de vitesse. Lorsque vous vous trouvez en mode démarrage rapide, les valeurs de distance et de calories ne sont pas sauvegardées. Pour adapter la vitesse de marche, appuyez sur les touches de vitesse. Pour adapter le degré d'inclinaison, appuyez sur les touches d'inclinaison. Appuyez sur STOP pour interrompre le programme, START pour le poursuivre et une nouvelle fois sur STOP pour retourner en mode POWER ON.

COOL DOWN

Lorsque la durée présélectionnée a atteint 0, l'appareil démarre, signalé par un signal acoustique, un programme cool down de 50 seconds. La durée est comptée à partir de 1:00, la vitesse est baissée à 3.2 km/h 2 mph et le degré d'inclinaison est remis à L0. Lorsque la durée a atteint 0:00, l'ordinateur revient au statut STOP avec un signal acoustique. Le comptage de poulx, de durée et de calories est interrompu. Les touches de vitesse et d'inclinaison n'ont aucune fonction dans le COOL DOWN. Appuyez sur STOP pour interrompre le programme, START pour le poursuivre ou deux fois sur STOP pour retourner en mode POWER ON.



Utilisation de test de remise en forme

La fonction de test de fitness vous permet de tester votre condition physique. En mesurant la capacité du corps de récupérer après une charge. Plus vite le pouls de la charge de nouveau réduit, au mieux, la Constitution conditionnelle. L'utilisateur peut contrôler la formation de son succès en forme d'une note. Pour exécuter la fonction de test, appuyez les mains sur la touche de remise en forme de test à la fin de la formation (toujours dans la phase de la charge). L'ordinateur entre dans pause / stop-mode. Mettez les deux mains pendant 10 secondes sur les récepteurs de la fréquence cardiaque pour les mains or (sur les modèles, avec une ceinture pectorale fréquence-mètres, il n'est pas nécessaire d'utiliser les récepteurs de la fréquence cardiaque pour les mains, il vous suffit de laisser à la ceinture pectorale) Le récepteur cherche la fréquence cardiaque et après 10 secondes le test de fitness commence. Un indicateur de temps est de 1:00 min à 0:00. Après le compte à rebours indique la vitesse d'affichage de la note de fitness (système de notation de 1 - 6). Plus bas sera le nombre affiché est mieux est la votre forme physique. Notez le facteur, pour pouvoir comparer après un certain temps. Après le test de fitness (1 min.) en peut reprendre la formation en appuyant sur le bouton de démarrage.

Si vous voulez terminer le programme de remise en forme, appuyez sur la touche STOP / ENTER pendant le processus pour revenir au mode simple. Si pour l'ordinateur n'est pas possible de mesurer votre fréquence cardiaque, après le test de fitness il est en pause / stop mode restant. Il suffit d'appuyer sur STOP / touche ENTER pour revenir au mode actif ou de la touche START pour le dernier programme à activer.

Pendant la Cooldown, le test de fitness ne peut pas être exécuté.

Réglages d'utilisateur

Lors de la première utilisation du tapis, appuyez sur ENTER pour introduire les réglages d'utilisateur.

Code d'utilisateur

Appuyez sur la touche ENTER en mode POWER ON pour accéder à la saisie des données d'utilisateur. Lors de la première utilisation du tapis, U1 et les valeurs présélectionnées, le poids de l'utilisateur, sa taille, son âge et sa fréquence cardiaque objectif apparaissent à l'écran LCD. Appuyez sur les touches de vitesse pour sélectionner votre code d'utilisateur de U1 à U9 et confirmez-le par la touche ENTER.

Âge de l'utilisateur

Une fois le code d'utilisateur confirmé, l'âge apparaît à l'écran LCD (AGE). Appuyez sur les touches de vitesse pour adapter l'âge de l'utilisateur et confirmez par ENTER.

Poids d'utilisateur

Une fois l'âge d'utilisateur confirmé, le poids apparaît à l'écran LCD. Appuyez sur les touches de vitesse pour adapter le poids de l'utilisateur et confirmez par ENTER.

Taille de l'utilisateur

Une fois le poids d'utilisateur confirmé, la taille apparaît à l'écran LCD. Appuyez sur les touches de vitesse pour adapter la taille de l'utilisateur et confirmez par ENTER.

Réglages de programme

Lorsque la taille d'utilisateur a été confirmée, P clignote à l'écran LCD. Appuyez sur les touches de vitesse pour sélectionner le programme de P 1 à P 11 et confirmez par ENTER.



P1 – Programme Durée objectif

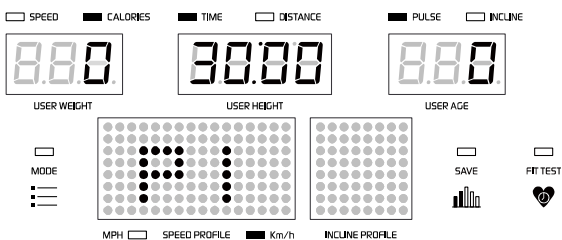
Lorsque vous avez choisi P1 et confirmé par ENTER, l'écran indique "30:00":

Appuyez sur les touches de vitesse pour adapter la durée objective et confirmez par ENTER. Lorsque vous appuyez sur START, la durée s'écoule à rebours, la vitesse est de 3.2 km/h/2.0 mph, le degré d'inclinaison est L0.

Pour adapter la vitesse de marche, appuyez sur les touches de vitesse.

Appuyez sur les touches d'inclinaison pour adapter le degré d'inclinaison.

Appuyez sur STOP pour interrompre le programme, START pour le poursuivre ou deux fois sur STOP pour retourner en mode POWER ON.



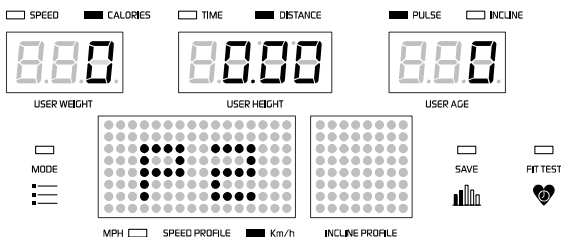
P2 – Programme distance objectif

Lorsque vous avez choisi P2 et confirmé par ENTER, l'écran indique 0:00 (km/mi):

Appuyez sur les touches de vitesse pour adapter la distance objective et confirmez par ENTER.

Appuyez sur START pour démarrer le programme P2.

Comme décrit au programme P 1, vous pouvez à tout moment adapter la vitesse à l'aide des touches de « vitesse » ainsi que le degré d'inclinaison par les touches « d'inclinaison ». De plus, vous pouvez interrompre l'entraînement avec 1 x STOP, l'arrêter avec 2 x STOP et après le programme, accéder au COOL DOWN.



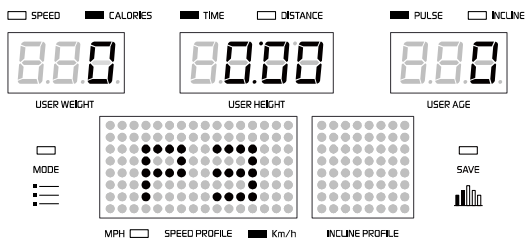


P3 – programme calories objectif

Lorsque vous avez choisi P3 et confirmé par ENTER, l'écran calories indique 0.

Appuyez sur les touches de vitesse pour adapter les calories objectif et confirmez par ENTER.

Appuyez sur START pour démarrer le programme P3. Les calories sont décomptées à rebours, la vitesse est de 3.2 km/h/2.0 mph, le degré d'inclinaison est L0. Comme décrit au programme P 1, vous pouvez à tout moment adapter la vitesse à l'aide des touches de vitesse ainsi que le degré d'inclinaison par les touches d'inclinaison. De plus, vous pouvez interrompre l'entraînement avec 1 x STOP, l'arrêter avec 2 x STOP et après le programme, accéder au COOL DOWN.



P4 – Programme inclinaison par intervalle

Après avoir choisi P4, confirmez par ENTER. Le degré d'inclinaison et la durée doivent être saisis lors du lancement du programme.

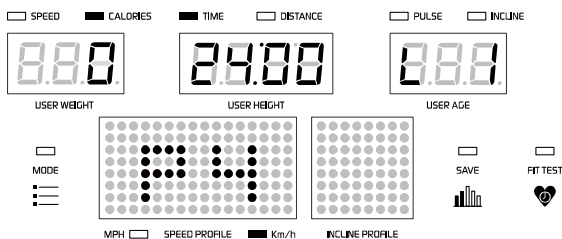
Après avoir choisi P4, L1 clignote à l'écran. Appuyez sur les touches de vitesse pour sélectionner le niveau d'entraînement de L1 à L12 et confirmez par ENTER.

Après avoir choisi le niveau d'entraînement, la durée présélectionnée clignote à l'écran 24:00 (minutes). Appuyez sur les touches de vitesse pour adapter la durée totale de l'entraînement par intervalle de 4:00 (minutes) et confirmez par ENTER.

Appuyez sur START pour commencer le programme.

Comme décrit au programme P 1, vous pouvez à tout moment adapter la vitesse à l'aide des touches de vitesse ainsi que le degré d'inclinaison par les touches d'inclinaison. De plus, vous pouvez interrompre l'entraînement avec 1 x STOP, l'arrêter avec 2 x STOP et après le programme, accéder au COOL DOWN.

Consigne: Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier les réglages de vitesse et de degré d'inclinaison figurant dans le tableau en appuyant sur les touches de vitesse et d'inclinaison.





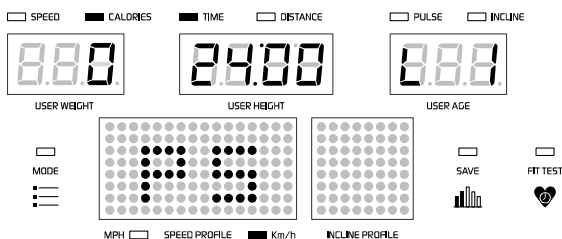
P5 – Programme intervalle de vitesse

Après avoir choisi P5, L1 clignote à l'écran. Appuyez sur les touches de vitesse pour sélectionner le niveau d'entraînement de L1 à L12 et confirmez par ENTER.

Après que vous avez choisi le niveau d'entraînement préféré (ENTER), l'écran indique 24:00 (minutes). Appuyez sur les touches de vitesse pour adapter la durée totale de l'entraînement par intervalle de 4:00 (minutes) et confirmez par ENTER. Appuyez sur START pour commencer l'entraînement.

Comme décrit au programme P 1, vous pouvez à tout moment adapter la vitesse à l'aide des touches de vitesse ainsi que le degré d'inclinaison par les touches d'inclinaison. De plus, vous pouvez interrompre l'entraînement avec 1 x STOP, l'arrêter avec 2 x STOP et après le programme, accéder au COOL DOWN.

Consigne: Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier les réglages de vitesse et de degré d'inclinaison figurant dans le tableau en appuyant sur les touches de vitesse et d'inclinaison.



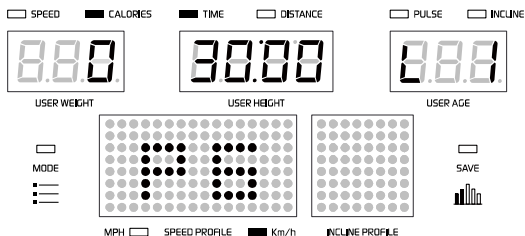
P6 – Programme réduction de poids

Après avoir choisi P6, L1 clignote à l'écran. Appuyez sur les touches de vitesse pour sélectionner le niveau d'entraînement de L1 à L12 et confirmez par ENTER.

Après que vous avez choisi le niveau d'entraînement préféré, l'écran indique 30:00 (minutes). Appuyez sur les touches de vitesse pour adapter la durée totale de l'entraînement par intervalle de 05:00:00 (minutes) et confirmez par ENTER. Appuyez sur START pour commencer l'entraînement.

Comme décrit au programme P 1, vous pouvez à tout moment adapter la vitesse à l'aide des touches de vitesse ainsi que le degré d'inclinaison par les touches d'inclinaison. De plus, vous pouvez interrompre l'entraînement avec 1 x STOP, l'arrêter avec 2 x STOP et après le programme, accéder au COOL DOWN.

Consigne: Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier les réglages de vitesse et de degré d'inclinaison figurant dans le tableau en appuyant sur les touches de vitesse et d'inclinaison.





P 7 – 5K SELF LARNING / compétition

Après que vous avez choisi P7, l'écran indique la distance présélectionnée 5 km / 3 m.

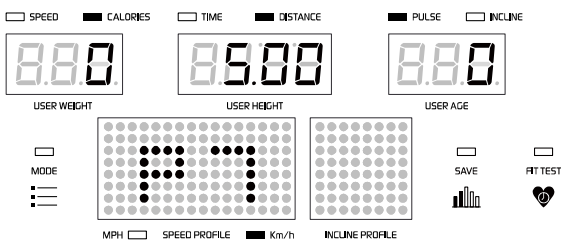
Appuyez sur START pour commencer l'entraînement.

La vitesse démarre à 2.0 mph/3.2 km/h. La durée et les calories ont comptées de façon ascendante à partir de 0. Sur la durée de l'entraînement, la distance est décomptée pas à pas à partir de 5 km / 3 mi.

A la fin de l'entraînement, vous devez observer vos valeurs durée et calories et les considérer comme valeurs initiales améliorer lors de l'entraînement suivant.

Comme décrit au programme P 1, vous pouvez à tout moment adapter la vitesse à l'aide des touches de vitesse ainsi que le degré d'inclinaison par les touches d'inclinaison. De plus, vous pouvez interrompre l'entraînement avec 1 x STOP, l'arrêter avec 2 x STOP et après le programme, accéder au COOL DOWN.

Consigne: Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier les réglages de vitesse et de degré d'inclinaison figurant dans le tableau en appuyant sur les touches de vitesse et d'inclinaison.



P8 – Programme contrôle de fréquence cardiaque

Après avoir choisi P8, l'écran indique la fréquence cardiaque calculée en fonction de l'âge (voir diagramme à l'avant-dernière page). Appuyez sur les touches de vitesse pour adapter la fréquence cardiaque objective en fonction de votre forme corporelle ou confirmée par votre médecin et confirmez vos données par ENTER. Ensuite, vous pouvez adapter la durée totale de l'entraînement produit par intervalles de 3:00 (min.) ou accepter la durée présélectionnée de 60:00 (min.).

Appuyez sur START pour commencer l'entraînement.

Avant le début de l'entraînement de contrôle de fréquence cardiaque, max. 3 phases de contrôle de 3 minutes se succédant sont exécutées après confirmation du programme.

Phase 1 – adaptation de la vitesse

Lors de la première phase, la fréquence de l'utilisateur est contrôlée en continu par intervalle de 30 secondes en partant de 3:00 (minutes). Si la valeur limite d'env. 75% de la fréquence cardiaque maximale n'a pas été atteinte, la vitesse du tapis augmente resp. de 0.8 km/h / 0.5. Lors de cette phase, la vitesse augmente de 3.2 km/h / 2 mph à une vitesse maximale de 7.2 km/h / 4.5 mph. Si la valeur limite est atteinte lors de cette phase, les phases 2 et 3 n'ont pas lieu et l'ordinateur commence directement par le contrôle de fréquence cardiaque.

Consigne: La vitesse ne se modifie pas si le programme ne peut pas saisir la fréquence cardiaque.

Phase 2 – adaptation inclinaison

Lors de la deuxième phase, la fréquence de l'utilisateur est une nouvelle fois contrôlée en continu par intervalle de 30 secondes en partant de 3:00 (minutes). Si la valeur limite d'env. 75% de la fréquence cardiaque maximale n'a pas été atteinte, l'inclinaison du tapis augmente resp. de 1 degré. Lors de cette phase, le tapis augmente d'une inclinaison max. de 5. Si la valeur limite est atteinte lors de cette phase, la phase 3 n'a pas lieu et l'ordinateur commence directement par le contrôle de fréquence cardiaque.

Consigne: Le degré d'inclinaison ne se modifie pas si le programme ne peut pas saisir la fréquence cardiaque.

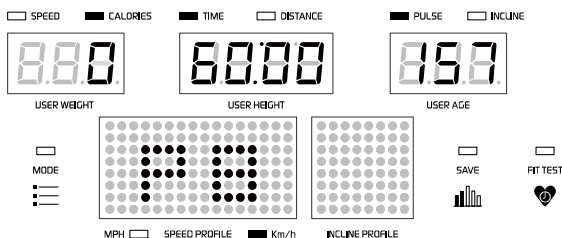
Phase 3 – contrôle prolongée

Pendant la troisième phase, aucune autre modification du degré d'inclinaison ou de la vitesse n'a lieu et la fréquence cardiaque de l'utilisateur continue d'être contrôlée pendant 3:00 (min) à une vitesse et une inclinaison constante. Si la valeur limite d'env. 75% de la fréquence cardiaque max. n'est pas atteinte pendant cette phase, l'écran indique que le programme de contrôle de fréquence cardiaque a échoué et l'ordinateur repasse en mode POWER ON après 10 secondes. Mais si la valeur limite est atteinte pendant le contrôle prolongé de 3 minutes, le programme passe automatiquement au mode contrôle de fréquence cardiaque.

Mode contrôle de fréquence cardiaque

Lorsque l'ordinateur passe au programme de contrôle de fréquence cardiaque, la durée est décomptée de façon descendante, les calories et la distance de façon ascendante. La vitesse et le degré d'inclinaison sont repris par Warm Up (3 phases). Pendant la durée du programme, le degré d'inclinaison peut être modifié afin de maintenir la fréquence cardiaque objectif. La vitesse ne se modifie que si l'inclinaison a atteint la valeur maximale ou minimale. Toutes les 30 secondes, le programme mesure la fréquence cardiaque actuelle et adapte l'inclinaison et/ou la vitesse pour maintenir la fréquence cardiaque objectif définie par l'utilisateur. Si la fréquence cardiaque objectif a été dépassée pendant plus de 3:00 minutes, la fréquence cardiaque mesurée clignote tout d'abord pendant 10 secondes avant que le programme passe au mode COOL DOWN. Si le programme ne peut pas saisir la fréquence cardiaque actuelle, l'écran fait apparaître un "P" au lieu de la fréquence cardiaque jusqu'à ce que les détecteurs reçoivent un signal. Si aucune pulsation n'est reçue pendant plus de 30 secondes, la vitesse et l'inclinaison sont ramenées à leur minimum (L0 et 3.2 km/h / 5 mph).

Comme décrit au programme P 1, vous pouvez à tout moment adapter la vitesse à l'aide des touches de vitesse ainsi que le degré d'inclinaison par les touches d'inclinaison. De plus, vous pouvez interrompre l'entraînement avec 1 x STOP, l'arrêter avec 2 x STOP et après le programme, accéder au COOL DOWN.





P 9 – 11 : C1 – C3 : programme profil d'utilisateur 1, 2, 3

Si l'utilisateur a choisi C1, C2, C3 et confirmé avec ENTER, l'écran affiche le profil de vitesse sauvegardé auparavant ou le profil précédent. Le programme peut enregistrer les réglages pour une durée d'entraînement de 60 minutes max.

Appuyez sur START pour commencer l'entraînement. Les touches de vitesse permettent d'adapter la vitesse de marche, et les touches d'inclinaison le degré d'inclinaison.

Le programme est configuré de façon à mémoriser les réglages de vitesse et de degré d'inclinaison par intervalles de 1:00 minute pour répétition ultérieure. Appuyez sur STOP, le programme passe automatiquement au mode COOL DOWN.

Après interruption du programme par STOP et/ou avec COOL DOWN, vous pouvez décider d'enregistrer l'entraînement pour pouvoir le répéter ultérieurement ou non. Appuyez sur ENTER pour sauvegarder le profil d'entraînement enregistré ou BACK pour retourner au mode POWER ON.

Prolongation / diminution de la durée enregistrée

Vous pouvez prolonger la durée d'un programme sauvegardé précédemment (CUSTOM COURSE) De même, en appuyant sur START, vous pouvez choisir entre une prolongation ou une diminution de la durée de l'entraînement.

Mode avancé

En appuyant sur la touche START pendant la durée de l'entraînement ou le COOL DOWN, vous pouvez modifier les réglages de vitesse et de degré d'inclinaison jusqu'à ce que la durée maximale de 60:00 minutes ait été atteinte.

Mode réduit

START permet de passer au mode réduit. Appuyez sur STOP pour terminer l'entraînement et effacer tous les réglages de vitesse et d'inclinaison mémorisés auparavant.

Comme décrit au programme P 1, vous pouvez à tout moment adapter la vitesse à l'aide des touches de vitesse ainsi que le degré d'inclinaison par les touches d'inclinaison. De plus, vous pouvez interrompre l'entraînement avec 1 x STOP, l'arrêter avec 2 x STOP et après le programme, accéder dans le COOL DOWN.

Lorsque la durée totale d'entraînement a été atteinte ou si vous avez décidé d'interrompre le programme, l'écran affiche SAVE et vous donne la possibilité de sauvegarder l'entraînement. L'écran SAVE est disponible pendant 10 secondes. Après 10 secondes, un COOL DOWN de 1 minute démarre automatiquement. Le COOL DOWN peut être interrompu en appuyant plusieurs fois en suivant sur STOP.

Pour sauvegarder le dernier réglage de l'intervalle de 1 minute exécuté, appuyez simplement sur ENTER. Ainsi, tous les anciens réglages d'intervalle réalisés précédemment pour ce programme sont effacés. Pour ne pas effacer les données sauvegardées précédemment, appuyez 2 fois sur STOP pour retourner au mode POWER ON.

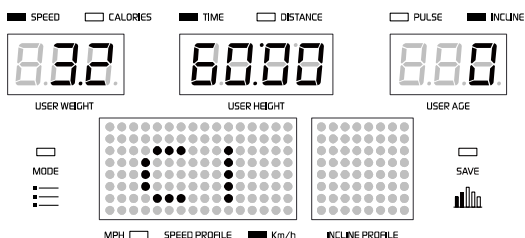
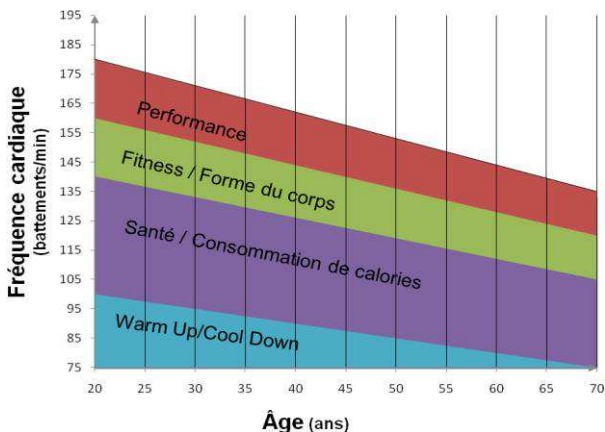


Diagramme de fréquence cardiaque



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 :

$$220 - 25 = 195$$

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

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

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

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

Nom du modèle:

Numéro de série:

Forum aux questions (FAQ):

Si vous avez des questions sur le produit ou le montage ou si vous avez des problèmes lors de son utilisation, consultez www.reebokfitness.ch → Service → FAQs

Commande de pièces de rechange

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

www.reebokfitness.ch → Service

Consignes d'élimination



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

Les batteries comme aussi les accumulateurs, ne peut pas être jette dans la poubelle. Nous vous prions de apporter les batteries et les accumulateurs chez les centre de rassemblement.

Contact

RFE (Schweiz) GmbH

Brunnmatt 14

CH-6330 Cham

e-mail: rfeschweiz@rfeinternational.com

web: www.reebokfitness.ch

Service-Hotline (gratuit):

0800 111 888

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