



JET100_z TREADMILL

UK: RFE Europa Ltd., 8 Clarendon Drive, Wymbush, Milton Keynes, MK8 8ED
techsupport@rfeinternational.com / +44 (0)800 440 2459

EUROPE: RFE Europa. Linprunstrasse 49, 80335 Munich, Deutschland
techsupporteu@rfeinternational.com
ES: serviciotecnico@rfeinternational.com / +34 800 600 816
DE: techsupporteu@rfeinternational.com / +49 (0)89 189 39 700

APAC (excluding Australia): RFE Asia Pacific, 26F, 2608-2609, 1 Hung To Road,
Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong
techsupportapac@rfeinternational.com / +852 34685027

AUSTRALIA: techsupportaustralia@rfeinternational.com

CHINA: 上海锐达健身科技发展有限公司 上海市宝山区爱辉路201号
智航创新园 1座 1601A室
techsupportchina@rfeinternational.com / 4007037798

USA: RFE Sporting Goods Inc., 445 Plasamour Drive, Suite 1, Atlanta,
GA 30324, USA
techsupportusa@rfeinternational.com / +1 (800) 215 6216



RVJF-10021Z / RVJF-10021-120Z

REEBOKFITNESS.INFO/SUPPORT

V1.10.2022

Reebok
JET SERIES



JET100_z TREADMILL

Reebok
JET SERIES





(EN) CAUTION

- The equipment is intended for home use only (HC). Do not use the equipment in any commercial, rental, or institutional setting.
- Use the equipment only as described in this manual. Consult your doctor before performing any exercise program.
- Keep children and pets away from the device at all times.
- Ensure the equipment is on a flat, stable and level surface with at least 0.6m of clear area surrounding the equipment.
- Always wear appropriate exercise clothing and training shoes.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repaired. Pay special attention to components most susceptible to wear. All warnings and instructions must be read and followed prior to use.
- Keep hair, body, and clothing free and clear of all moving parts.
- If at any time during exercise you feel faint, dizzy, or experience pain, stop exercising immediately and consult your physician.
- Over exercising may result in serious injury or death.
- Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a garage or covered patio, or near water.
- If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement.
- The equipment should be used only by persons weighing 110 kg / 242.51 lb or less.
- Heart rate monitoring system may be inaccurate. Excessive exercise can lead to serious injury or death. Stop exercising immediately.
- This equipment is for consumer use only.
- Ensure a safety area of at least 2 000 mm x 1 000 mm behind the equipment.
- A folded treadmill should not be operated.
- Allow the running surface to come to a complete stop before folding.
- Noise emission under load is higher than without load.

CAUTION: The user is cautioned that changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

This device complies with Part 15 of the FCC Rules and Industry Canada licence-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions:

- (1) this device may not cause harmful interference, and
- (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

CAN ICES-3(B) / NMB-3(B)

FCC & IC Radiation Exposure Statement:

This equipment complies with FCC and Canada radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment.

This equipment should be installed and operated with a minimum distance of 20cm between the radiator and your body.

This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

When using an electrical appliance, basic precautions should always be followed, including the following:

Read all instructions before using (this appliance).

WARNING

- To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:

- 1. This appliance is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Keep children under the age of 13 away from this machine.**
- 2. Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.**
- 3. Never operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.**
- 4. Never drop or insert any object into any opening.**
- 5. Do not use outdoors. Household use only.**
- 6. Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.**

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

(FR) MISE EN GARDE

- Cet équipement est conçu pour un usage domestique uniquement (classe HC). N'utilisez pas cet équipement dans un environnement commercial, locatif ou institutionnel.
- Conformez-vous aux instructions d'utilisation de ce manuel. Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil à tout moment.
- Veillez à installer l'équipement sur une surface plane et stable en laissant au moins 0,6 m d'espace dégagé autour de l'appareil.
- Portez toujours des vêtements et chaussures de sport appropriés.
- Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que si une inspection régulière est effectuée pour détecter les dommages et l'usure. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses et/ou arrêtez d'utiliser l'équipement tant qu'il n'a pas été réparé. Accordez une attention particulière aux pièces les plus sujettes à l'usure. Tous les avertissements et instructions doivent être lus et suivis avant l'utilisation.
- Gardez les cheveux, le corps et les vêtements à l'écart de toute pièce mobile.
- Si pendant la séance vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur, cessez immédiatement tout effort et consultez votre médecin.
- Un entraînement excessif peut provoquer des blessures graves, voire mortelles.
- Installez la machine à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne l'installez pas dans un garage, sur une terrasse couverte ou à proximité de l'eau.
- Si l'un des dispositifs d'ajustement est laissé saillant, il pourrait entraver les mouvements de l'utilisateur.
- La machine ne doit être utilisée que par des personnes pesant 110 kg / 242.51 lb ou moins.
- Le système de cardiofréquence-mètre peut être erroné. Un entraînement excessif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Cessez immédiatement tout effort.
- Cet équipement est destiné à une utilisation par le consommateur seulement.
- Prévoyez une zone de sécurité d'au moins 2 m x 1 m derrière l'appareil.
- Une fois plié, le tapis ne doit pas être mis en fonctionnement.
- Avant de le plier, attendez que la bande de course soit complètement arrêtée.
- Le bruit est plus important avec que sans charge.

MISE EN GARDE: L'utilisateur est avisé que tout changement ou modification non expressément autorisés par la partie responsable de la conformité pourraient faire perdre à l'utilisateur son droit d'utiliser cet appareil.

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

- (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage préjudiciable, et
- (2) l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

REMARQUE: Cet appareil a été testé et respecte les limites imposées aux appareils numériques de classe B, conformément à la partie 15 de la réglementation de la FCC. Ces limites sont conçues pour assurer une protection suffisante contre le brouillage préjudiciable dans les installations

résidentielles. Cet appareil génère, utilise et peut émettre de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Cependant, rien ne garantit qu'une installation donnée ne produira aucun brouillage.

Si cet appareil entraîne un brouillage préjudiciable à la réception des signaux radio ou de télévision, ce qui peut être vérifié en éteignant et en rallumant l'appareil, l'utilisateur est invité à tenter de résoudre ce problème en appliquant l'une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne réceptrice.
- Augmenter la distance séparant l'appareil du récepteur.
- Brancher l'appareil dans un circuit électrique différent de celui du récepteur.
- Communiquer avec le détaillant ou un technicien radio/télévision d'expérience pour obtenir de l'aide.

CAN ICES-3(B) / NMB-3(B)

Déclaration d'ic sur l'exposition aux radiations :

Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux radiations définies par le Canada pour des environnements non contrôlés.

Cet équipement doit être installé et utilisé à une distance minimum de 20 cm entre l'antenne et votre corps.

Cet émetteur ne doit pas être installé au même endroit qu'une autre antenne ou qu'un autre émetteur ni être utilisé conjointement avec une autre antenne ou un autre émetteur.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Lors de l'utilisation d'un appareil électronique, il faut toujours prendre des précautions de base, comme celles-ci :

Lire toutes les consignes avant l'utilisation (de cet appareil).

AVERTISSEMENT

- Pour diminuer le risque de brûlures, d'incendie, de décharge électrique ou de blessure au corps :

- 1. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient surveillées et qu'elles reçoivent des instructions concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité. Garder les enfants de moins de 13 ans loin de cette machine.**
- 2. Utiliser cet appareil uniquement selon l'usage prévu décrit dans ce manuel. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.**
- 3. Ne jamais utiliser cet appareil si les ouvertures d'air sont obstruées. Garder les ouvertures d'air libre de poussières, de cheveux et d'autres débris.**
- 4. Ne pas laisser tomber ni insérer d'objets dans toute ouverture.**
- 5. Ne pas utiliser à l'extérieur. Usage domestique seulement.**
- 6. Ne pas faire fonctionner où des produits en aérosol sont utilisés ou là où de l'oxygène est administré.**

CONSERVER SES CONSIGNES.



(ZH) 警告

- 该设备仅供家庭使用(HC)。请勿在任何商业、租赁或机构场所使用本设备。
- 请按照本使用说明书的描述使用设备,在进行任何运动之前,请咨询您的医生。
- 务必让儿童和宠物远离设备。
- 确保设备在一个平坦、稳定和水平的表面上,设备周围应至少留有0.6米的空间。
- 使用设备时务必穿着合适的运动服和训练鞋。
- 只有定期检查设备的损坏和磨损情况,才能保持设备的安全水平。立即更换有缺陷的部件和/或使设备停止使用直至修理。特别注意易磨损的部件。在使用前必须阅读并遵循所有警告和说明。
- 务必使头发、身体和衣服远离活动部件。
- 如果在运动过程中你感到疲劳、头晕或疼痛,立即停止运动并咨询医生。
- 过度运动可能导致严重的伤害或死亡。
- 请将设备放置在室内,远离湿气、灰尘。不要把设备放在车库或有盖的天井,或靠近水。
- 如果任何设备调整装置是突出的,它们可能会干扰用户的移动。
- 设备只能由体重在110公斤/242.51磅以下的人员使用。
- 心率监测系统只能作为运动辅助工具。用于确定心率的大体趋势,读数可能不是很精确,过度运动可导致严重的伤害或死亡,请立即停止运动。
- 此设备仅供消费者使用。
- 确保跑步机后方应留有至少2000 mm x 1000 mm的空间。
- 跑步机处于折叠状态时,不允许被使用。
- 务必在跑带完全停止后,折叠跑步机。
- 当有人在跑步机上行走时,跑步机噪声将会增大。

(JP) 注意

- 機器は家庭用として(HC)のみ意図されています。機器を営利的な、レンタル、あるいは施設の設定で使用しないでください。
- 機器を本マニュアルの中で記述されているようにのみ使用してください。何らかの運動プログラムを行う前に、医師に相談してください。
- いつでも、子供とペットを装置に近づけないでください。
- 機器を必ず、平らな、安定した水準の上に、機器の周りのエリアから最低、0.6m 離して置いてください。
- いつも適切な運動用衣服を着、トレーニング用靴を履いてください。
- 機器の安全レベルは、損傷や摩耗がないかどうかを定期的に検査する場合のみ、維持することができます。欠陥があるコンポーネントは即座に交換し、および/あるいは、機器が修理されるまで使用しないでください。接続点など、最も摩耗しやすいコンポーネントに特に注意を払ってください。ご使用前に、すべての警告と使用説明を読み、従ってください。
- 髪、身体、衣服がすべての可動部分に巻き込まれないように、注意してください。
- 運動中にめまいがしたり、フラフラしたり、あるいは痛みを感じるときはいつでも即座に運動をやめ、医師にみてもらってください。
- 過剰な運動をすると、大怪我や死をもたらす可能性があります。
- 機器を常に屋内に置き、湿気や埃から守ってください。機器をガレージや、屋根のある中庭、あるいは水のそばで使用しないでください。
- 調節デバイスのどれかが突き出たままになっていると、ユーザーの動きと干渉する可能性があります。
- 機器は体重が110 kg / 242.51 lb 以下の人しか使用すべきではありません。
- 心拍数監視システムは不正確かもしれません。過剰な運動をすると、大怪我や死をもたらす可能性があります。即座に運動をやめてください。
- この機器は民生用のみ利用してください。
- 機器の後ろに少なくとも 2000 mm x 1000 mm の安全エリアを確保してください。
- たたまれたトレッドミルは作動させるべきではありません。
- たたむ前に、ランニングベルトが完全に止まるのを待ってください。
- 負荷があるときの騒音は、負荷がない時よりも大きいです。

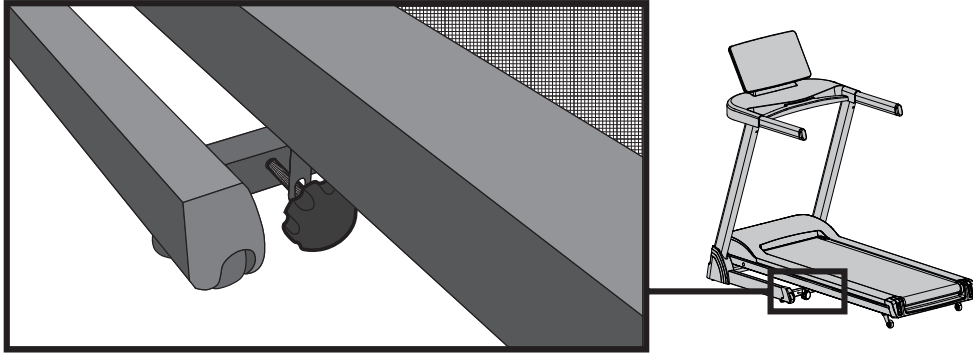
(KO) 주의

- 본 장비는 가정용으로 제작되었습니다 (가정용 C 클래스). 업체나 대여 서비스, 공공장소 등에서 사용해서는 안 됩니다.
- 매뉴얼에 명시된 방식으로만 장비를 활용해야 합니다. 운동 프로그램을 시작하기 전, 의사에게 문의하시기 바랍니다.
- 어린이와 애완동물이 절대 기기 가까이 오지 않도록 합니다.
- 기울어지지 않은 평평하고 안정적인 표면에 기기를 두되, 주변에 최소 0.6m의 여유 공간을 둡니다.
- 항상 적합한 운동복과 운동용 신발을 착용하시기 바랍니다.
- 손상이나 마모된 부분이 있는지 정기적으로 검사를 받은 경우에만 기계의 안전이 보장됩니다. 하자가 발견된 부품은 즉각 교체하거나 수리가 완료될 때까지 기계 사용을 중단합니다. 소모가 많이 되는 부품에 특히 주의를 기울이십시오. 경고사항과 안내문을 모두 읽고 숙지한 후 제품을 사용하시기 바랍니다.
- 머리카락과 신체, 옷이 작동 중인 제품에 가까이 닿지 않도록 합니다.
- 운동 도중 현기증을 느끼거나 통증 발생 시 운동을 즉각 중단하고 의사의 진찰을 받으시기 바랍니다.
- 과도한 운동으로 증상을 입거나 사망에 이를 수 있습니다.
- 습기와 먼지가 없는 실내에서 장비를 보관합니다. 차고나 정원 파티오, 물 근처에서 장비를 보관하지 마십시오.
- 조절 장치 중 어느 한가지라도 들뜬 상태로 내버려두면, 운동에 방해가 될 수 있습니다.
- 본 장비는 체중이 110 kg 이하인 사람만 사용 가능합니다.
- 심장박동수 모니터링 기기의 수치가 정확하지 않을 수 있습니다. 과도한 운동으로 증상을 입거나 사망에 이를 수 있습니다. 운동을 즉각 중단하십시오.
- 본 장비는 소비자 용도로 한정합니다.
- 장비 뒤쪽으로 최대 2000mm x 1000mm의 안전 공간을 확보합니다.
- 트레드밀을 접어둔 상태에서 가동해서는 안 됩니다.
- 작동이 완전히 멈춘 상태에서 기기를 접어야 합니다.
- 하중이 가해진 상태에서는 하중이 없을 때보다 소음이 커집니다.

(AR) تنبيه

- يُحظر استخدام الجهاز في أي بيئة (HC). الجهاز مخصص للاستخدام المنزلي فقط تجارياً أو إيجارية أو مؤسسية.
- لا تستخدم الجهاز إلا على النحو الموضح في هذا الدليل. استشر طبيبك قبل أداء أي برنامج تدريبي.
- احرص على إبعاد الأطفال والحيوانات الأليفة عن الجهاز طوال الوقت
- احرص على وضع الجهاز على سطح مسطح ومستقر مع توفير مساحة خالية محيطية بالجهاز مقدارها ٠.٦ متر على الأقل
- ارتد ملابس وأحذية التدريب المناسبة دوماً
- يمكن الحفاظ على مستوى سلامة الجهاز إذا تم فحصه بانتظام للتحقق من عدم وجود تلف أو اهتراء. استبدل المكونات التالفة على الفور وأو لا تستخدم الجهاز حتى يتم تصليحه. يُرجى الانتباه الشديد للمكونات سريعة التآكل. لا بد من قراءة كل التحذيرات والتعليمات واتباعها قبل الشروع في الاستخدام
- أبق الشعر والجسم والملابس بعيدة عن كل الأجزاء المتحركة
- إذا شعرت خلال التدريب بالإغماء أو الدوخة أو الألم، فتوقف عن ممارسة التدريب فوراً واستشر طبيبك
- قد يؤدي الإفراط في التدريب إلى إصابات خطيرة أو الموت
- أبق الجهاز داخل المنزل، بعيداً عن الرطوبة والتراب. لا تضع الجهاز في مرآب أو فناء مغطى، أو بالقرب من الماء
- إذا تركزت أي من معدات الضبط بارزة، فقد تتداخل مع حركة المستخدم
- ينبغي ألا يستخدم الجهاز سوى الأشخاص الذين لا يتجاوز وزنهم كجم. 242.51 / 110 رطلاً
- قد يكون نظام مراقبة سرعة القلب غير دقيق
- يمكن للإفراط في التدريب أن يسبب إصابة بالغة أو الوفاة. أوقف التدريب على الفور
- احرص على ترك مسافة أمان لا تقل عن 1000 × 2000 ملم خلف الجهاز

WARNING!



(EN) WARNING! If you have to move the Treadmill whilst the running deck is down, ensure the locking pin is tightly in place, dismantle the Treadmill so the running deck and uprights are separate, then move the parts into place using two people and re-assemble. Remove the locking pin before use, failure to do so will prevent the incline from working and will damage the incline motor.

(FR) ATTENTION! Si vous devez déplacer le tapis alors qu'il est en position basse, vérifiez que la tige de blocage est bien mise en place ; démontez l'appareil de façon à séparer le tapis et les montants, puis déplacez les pièces à deux et remontez le tout. Enlevez la tige de blocage avant toute utilisation. Dans le cas contraire, l'inclinaison ne va pas fonctionner, ce qui va endommager le moteur d'inclinaison.

(ES) ¡ADVERTENCIA! Si la cinta de correr ha de ser desplazada mientras la banda de carrera quede plegada abajo, asegúrese de que el pasador de bloqueo esté bien colocado, desmonte la cinta de correr de manera que queden por separado banda de carrera y soportes verticales, desplace las distintas partes hasta su sitio entre dos personas y proceda nuevamente a su montaje. Retire el pasador de bloqueo antes del uso, de lo contrario no funcionará la inclinación y resultará dañado el motor de inclinación.

(DE) ACHTUNG! Wenn Sie das Laufband bewegen müssen, während das Laufdeck unten ist, stellen Sie vorab sicher, dass der Arretierstift fest sitzt und bauen Sie das Laufband dann auseinander, sodass das Laufdeck und der Handlauf voneinander getrennt sind. Bringen Sie die Einzelteile anschließend zu zweit in Position und bauen Sie das Laufband wieder zusammen. Entfernen Sie vor dem Gebrauch den Arretierstift. Wenn Sie dies nicht tun, funktioniert die Steigung nicht und der Steigungsmotor wird beschädigt.

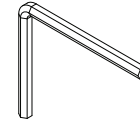
(PT) AVISO! Se tiver que mover a passadeira com a plataforma de corrida para baixo, certifique-se de que o pino de bloqueio está bem fixo, desmonte a passadeira de forma a separar a plataforma e as barras de suporte e depois mova as peças para o local pretendido com a ajuda de outra pessoa e volte a montá-las. Remova o pino de bloqueio antes da utilização, caso contrário o mecanismo de inclinação não funcionará e poderá danificar o respetivo motor.

(ZH) 警告! 如果你必须在跑台放下时移动跑步机, 确保锁定插销紧固到位, 拆卸跑步机, 使跑台和立柱分开, 然后需要两个人将零件移动到位并重新组装。使用前取下锁定插销, 否则将阻止倾斜功能正常工作并损坏倾斜电机。

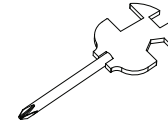
(JP) 警告! ランニングデッキが下りている間にトレッドミルを移動させる必要がある場合、ロックピンがしっかりとハマっていることを確認し、ランニングデッキと直立部が分かれるようにトレッドミルを分解し、その後、二人がかりで部品をはめ、再度組み立ててください。使用前にロックピンを取り除いてください。そうしないと、傾斜の作動を妨げ、傾斜モータに損傷を与えます。

(KO) 경고! 러닝 데크가 내려진 상태에서 트레드밀을 이동시켜야 하는 경우, 잠금 핀이 제자리에 단단히 꽂혀있는지 확인하고 트레드밀을 해체합니다. 그런 다음 러닝 데크와 수직부가 분리되면 두 사람이 부품을 옮겨놓고 다시 조립합니다. 사용 전 잠금 핀을 제거합니다. 이렇게 하지 않으면 기밀기가 작동하지 않으며 기밀기 모터에 손상을 줄 수 있습니다.

(AR) إذا اضطررت إلى نقل المشاية الكهربائية أثناء إنزال سطح الجري، تأكد من إحكام ربط مسمار القفل، وفك هذه المشاية بحيث يكون كل من سطح الجري والقوائم منفصلين، ثم انقل الأجزاء إلى مكانها بالاستعانة بشخصين وأعد التجميع. فك مسمار القفل قبل الاستخدام، حيث سيؤدي عدم القيام بذلك إلى منع عمل الإمالة وإتلاف محركها.



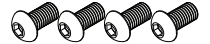
B06 x 1



B07 x 1



E02 x 4



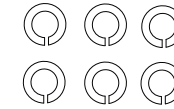
E06 x 4



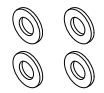
E07 x 4



E11 x 2



E12 x 6



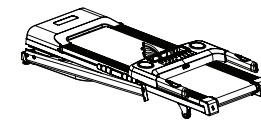
E13 x 4



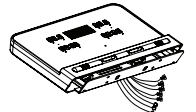
E21 x 2



E33 x 4



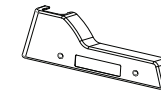
A



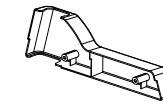
B



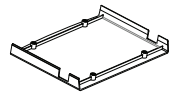
C22



C03



C04



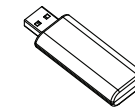
C10



D27



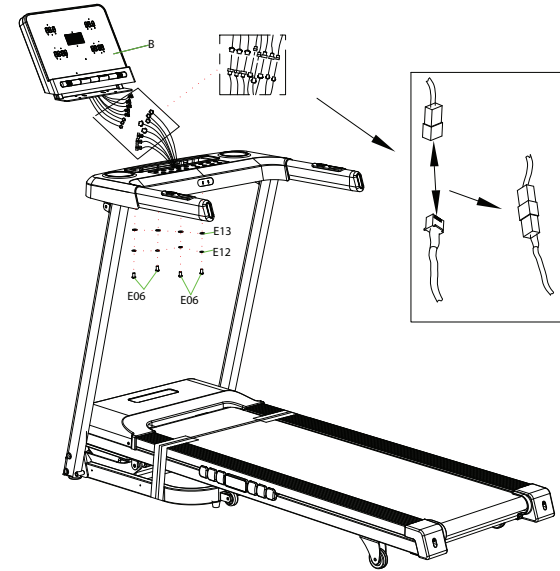
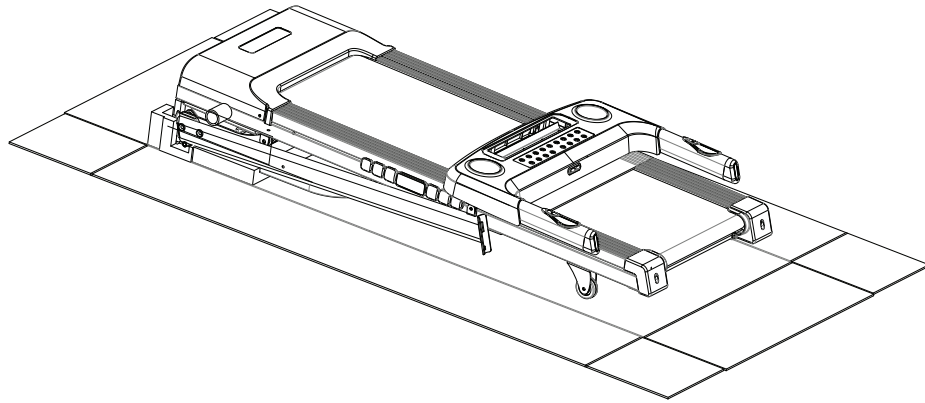
H04



K06

1 x2

x2 3

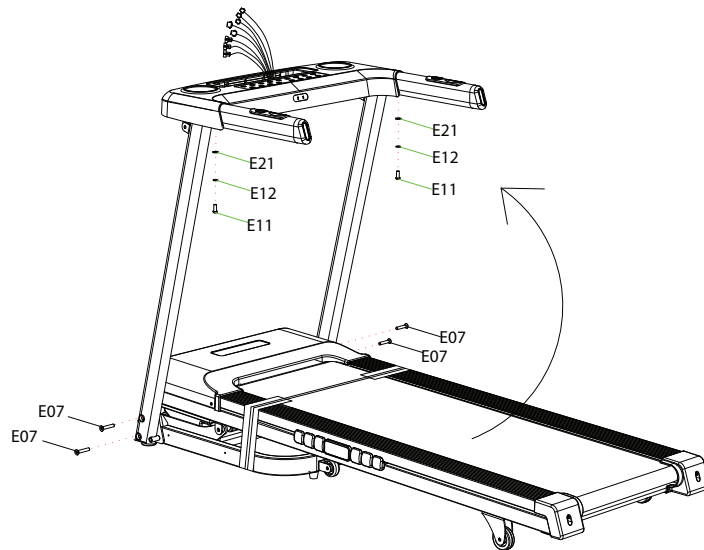


- B06
- 4 x E06
- 4 x E12
- 4 x E13

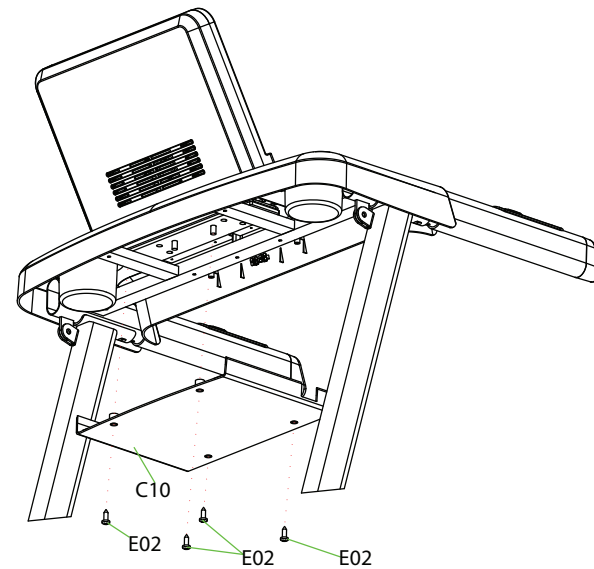
2 x2

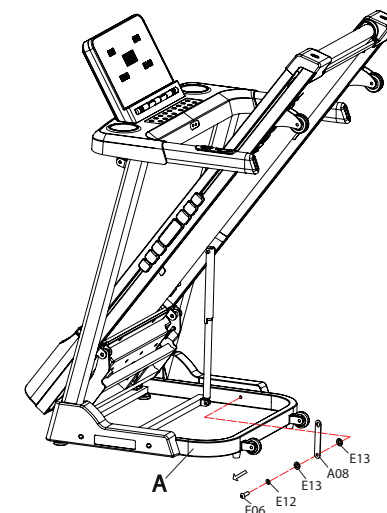
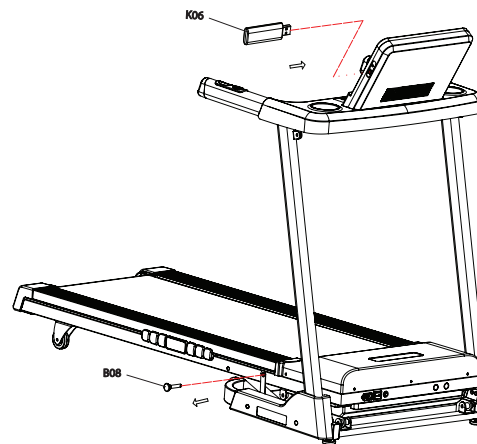
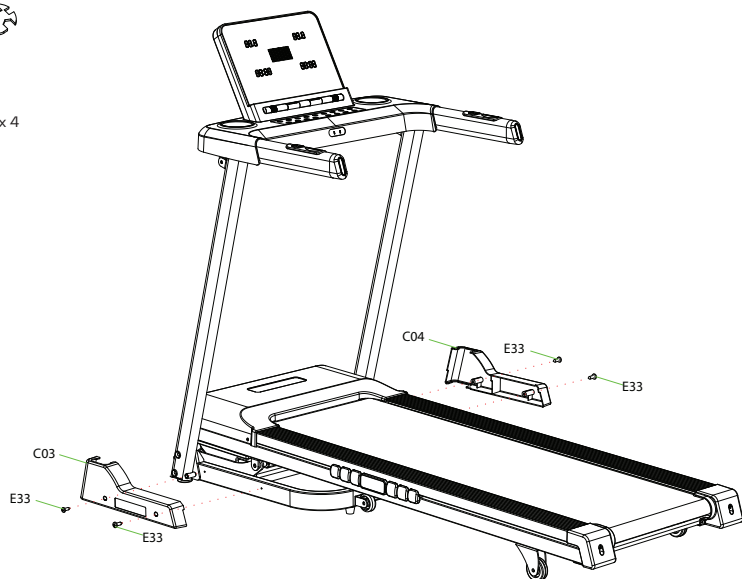
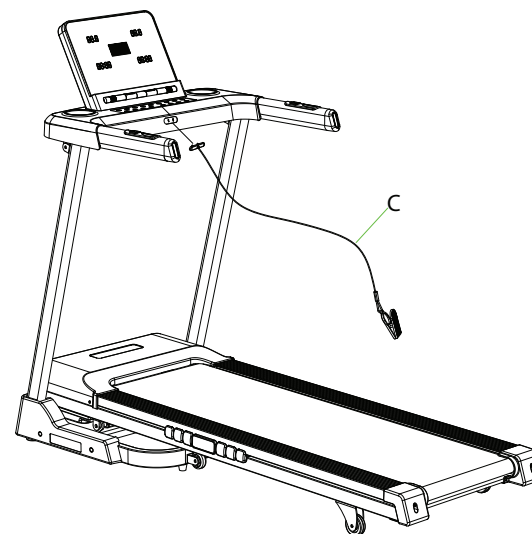
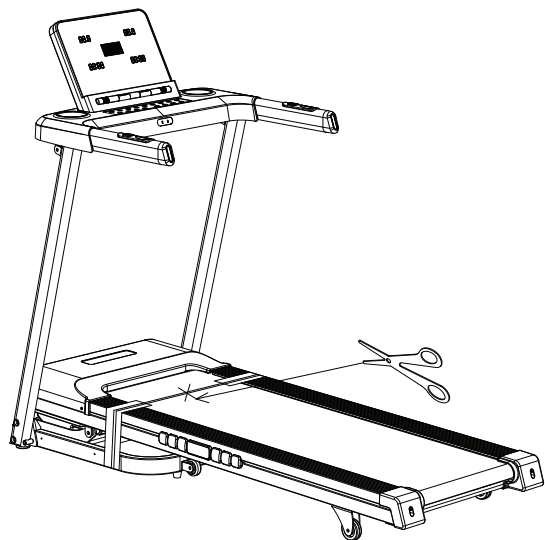
x2 4

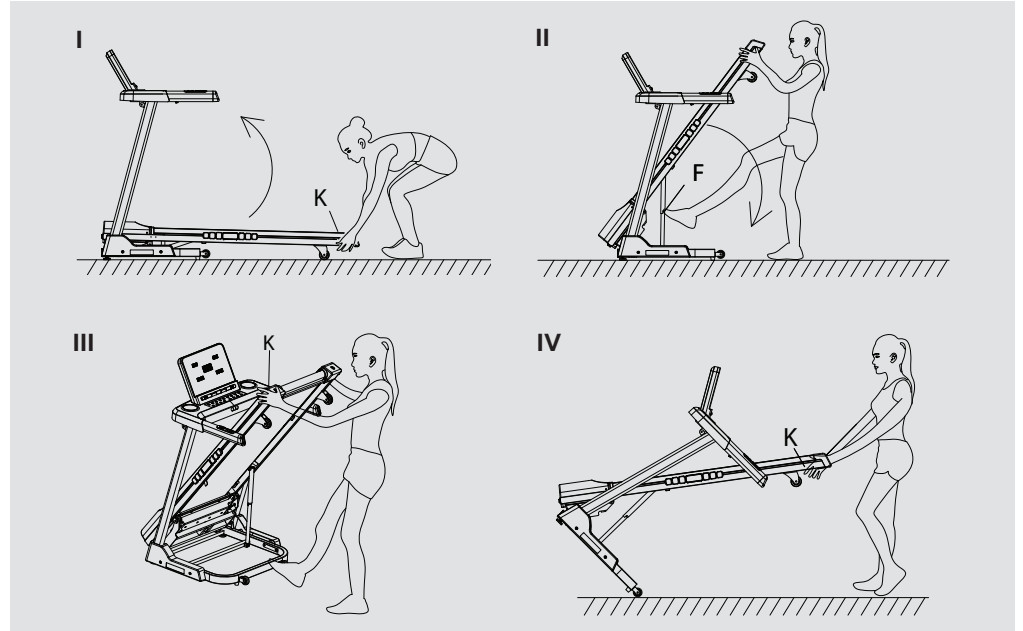
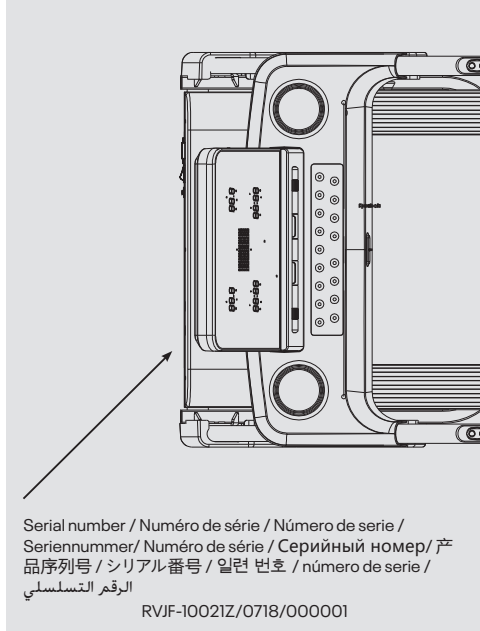
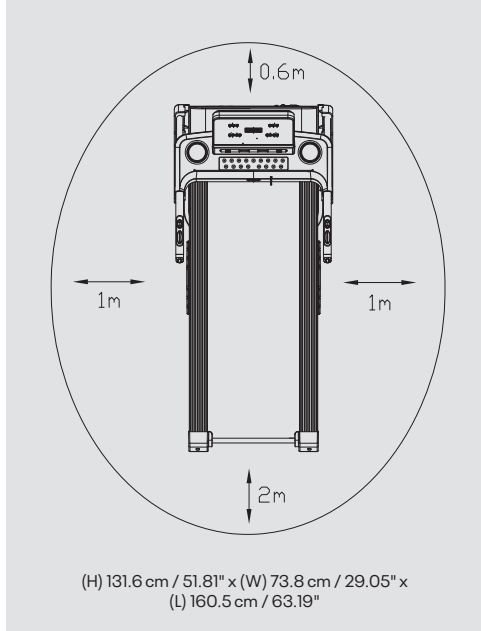
- B06
- E07 x4
- E11 x2
- E12 x2
- E21 x2



- B07
- 4 x E02



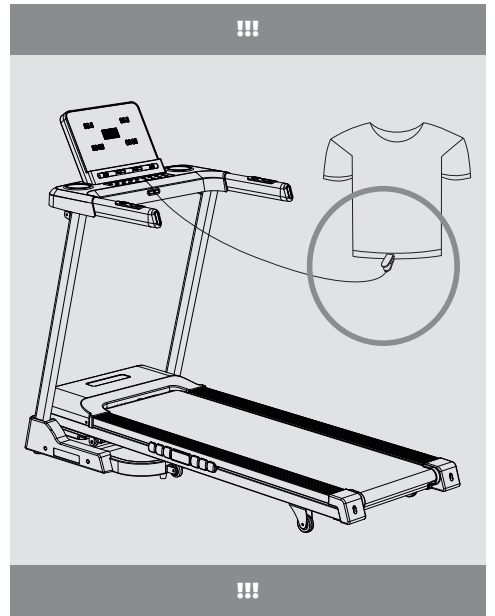
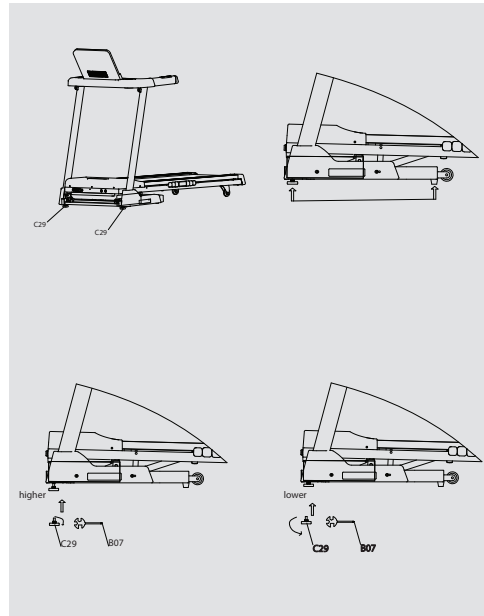




?

Product Registration and Support
 Enregistrement des produits et assistance
 Produktregistrierung und Unterstützung
 Registrace produktu a podpora
 Produktregistrering og support
 Registro del producto y soporte
 Registo e Apoio ao Produto
 产品注册和支持
 製品登録とサポート
 제품 등록 및 지원
 تسجيل المنتج ودعمه

www.reebokfitness.info/support



kinomap

TRAIN ALL OVER THE WORLD
thousands of videos available

STRUCTURED WORKOUTS
coaching & interval training

SHARE YOUR ACHIEVEMENTS
with the Kinomap community

MULTIPLAYER MODE
challenge your friends

+1m active users



www.kinomap.com



(FR) ENTRAÎNEZ-VOUS PARTOUT DANS LE MONDE DES MILLIERS DE VIDÉOS DISPONIBLES
(ES) ENTRENA EN CUALQUIER PARTE DEL MUNDO MILES DE VIDEOS DISPONIBLES

(DE) TRAINIERE ÜBERALL AUF DER WELT TAUSENDE VON VIDEOS VERFÜGBAR
(PT) TREINE EM TODO O MUNDO MILHARES DE VIDEOS DISPONÍVEIS

(ZH) 遍及全世界的训练 数以千计的视频可用
(JP) 世界中でもトレーニングしよう 数千のビデオが利用可能

(KO) 세계 어디에서든 운동할 수 있습니다. 수천여 개의 동영상상을 참조하세요.
(AR) تموزن في كل أنحاء العالم آلاف المقاطع المتاحة

(FR) ENTRAÎNEMENTS STRUCTURÉS ACCOMPAGNEMENT ET ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ
(ES) ENTRENAMIENTOS ESTRUCTURADOS ASESORAMIENTO Y ENTRENAMIENTO EN INTERVALOS

(DE) STRUKTURIERTE WORKOUTS COACHING UND INTERVALLTRAINING
(PT) TREINOS ESTRUTURADOS TREINADOR E TREINOS INTERVALADOS

(ZH) 结构化的训练 教练和间歇训练
(JP) 構造化した運動 コーチングとインターバルトレーニング

(KO) 체계적인 운동 요청과 인터벌 트레이닝
(AR) تمارين منظمة تدريب وتمارين متواتر

(FR) PARTAGEZ VOS RÉALISATIONS AVEC LA COMMUNAUTÉ KINOMAP
(ES) COMPARTÉ TUS LOGROS CON LA COMUNIDAD KINOMAP

(DE) TEILE DEINE ERFOLGE MIT DER KINOMAP-COMMUNITY HERAUS
(PT) PARTILHE AS SUAS CONQUISTAS COM A COMUNIDADE KINOMAP

(ZH) 和KINOMAP社区分享您的成就
(JP) KINOMAPコミュニティであなたの達成を共有しよう

(KO) 자신이 성취한 결과를 KINOMAP 커뮤니티와 공유해보세요
(AR) شارك إنجازاتك مع مجتمع KINOMAP

(FR) MODE MULTIJOUEURS LANCEZ UN DÉFI À VOS AMIS
(ES) MODO MULTIJUGADOR DESAFÍA A TUS AMIGOS

(DE) MEHRSPIELER-MODUS FORDERE DEINE FREUNDE HERAUS
(PT) MODO MULTIJUGADOR DESAFIE OS SEUS AMIGOS

(ZH) 多人运动模式 挑战您的朋友
(JP) マルチプレイヤーモード あなたの友達に挑戦しよう

(KO) 멀티플레이어 모드 친구에게 도전하기
(AR) نمط متعدد اللاعبين تحذ أصدقائك

(FR) +1 MILLION D'UTILISATEURS ACTIFS
(ES) MÁS DE 1 MILLÓN DE USUARIOS ACTIVOS

(DE) ÜBER 1 MIO. AKTIVE NUTZER
(PT) MAIS DE 1 MILHÃO DE UTILIZADORES ATIVOS

(ZH) +1m活跃用户
(JP) +1m アクティブユーザー

(KO) +1백만 활성 유저
(AR) أكثر من مليون مستخدم نشط



VIDEO GAME STYLE TRAINING

RUN THROUGH IMMERSIVE WORLDS

1000+ WORKOUTS CURATED BY COACHES

GLOBAL CONNECTIVITY & COMMUNITY

GROUP RUNS, COMPETITIONS & RACES



ENTRAÎNEMENT DE STYLE JEU VIDÉO / ENTRENAMIENTO AL ESTILO DE UN VIDEOJUEGO / TRAINING IM STIL EINES VIDEOSPIELS / TREINO TIPO JOGO DE VIDEO / 视频游戏风格训练 / 비디오 게임 스타일의 트레이닝 / 비디오 게임 방식의 트레이닝 / تدريب في هيئة ألعاب الفيديو

(FR) COUREZ DANS DES MONDES IMMERSIFS
(ES) RECORRE MUNDOS ATRAPANTES

(DE) DURCHLAUFE IMMERSIVE WELTEN
(PT) CORRA EM AMBIENTES IMERSIVOS

(ZH) 在身临其境的世界中奔跑
(JP) 夢中にさせる世界を駆け抜けよう

(KO) 몰입형 세계에서 달리기
(AR) ركض عبر العوالم الغامرة

(FR) +1000 ENTRAÎNEMENTS CRÉÉS PAR DES ENTRAÎNEURS
(ES) MÁS DE 1000 ENTRENAMIENTOS SELECCIONADOS POR ENTRENADORES

(DE) ÜBER 1.000 VON TRAINERN AUSGEWÄHLTE WORKOUTS
(PT) MAIS DE 1000 TREINOS COM CURADORIA DE TREINADORES

(ZH) 由教练策划的1000+训练
(JP) コーチによってキュレートされた1000+の運動

(KO) 코치가 설계한 1천 개 이상의 운동 프로그램
(AR) أكثر من 1000 تمرين من إعداد المدربين

(FR) CONNECTIVITÉ ET COMMUNAUTÉ MONDIALE
(ES) CONECTIVIDAD Y COMUNIDAD GLOBAL

(DE) GLOBALE VERNETZUNG UND COMMUNITY
(PT) CONECTIVIDADE GLOBAL E COMUNIDADE

(ZH) 全球连接和社区
(JP) グローバルな接続性とコミュニティ

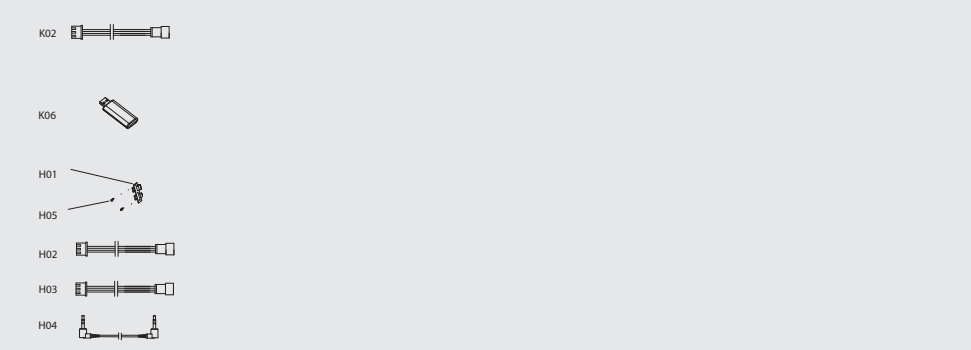
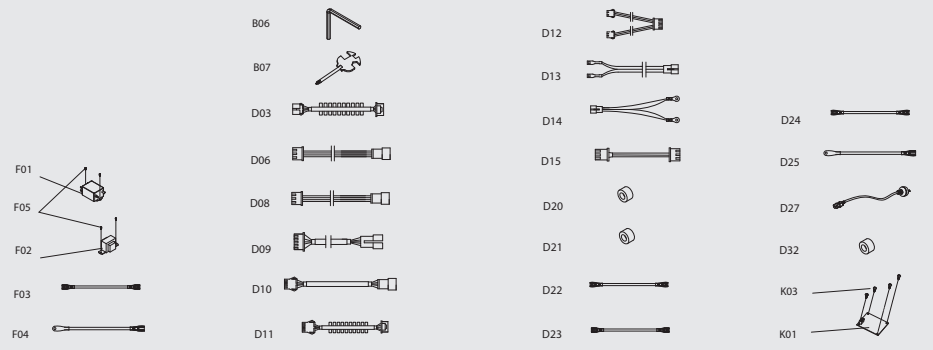
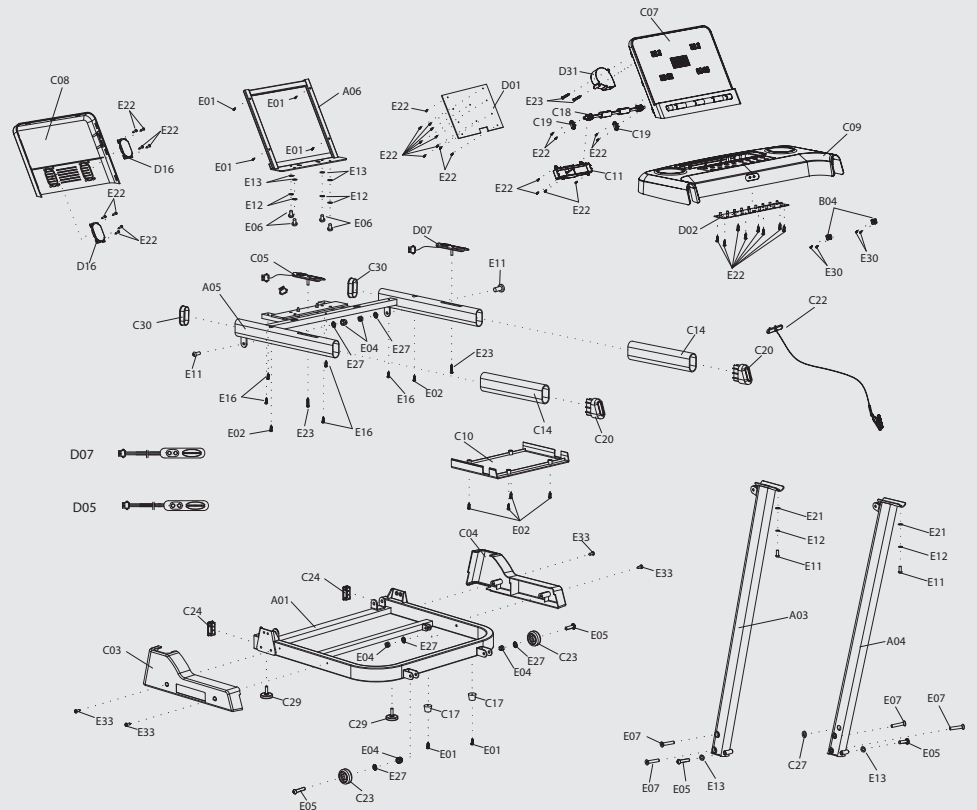
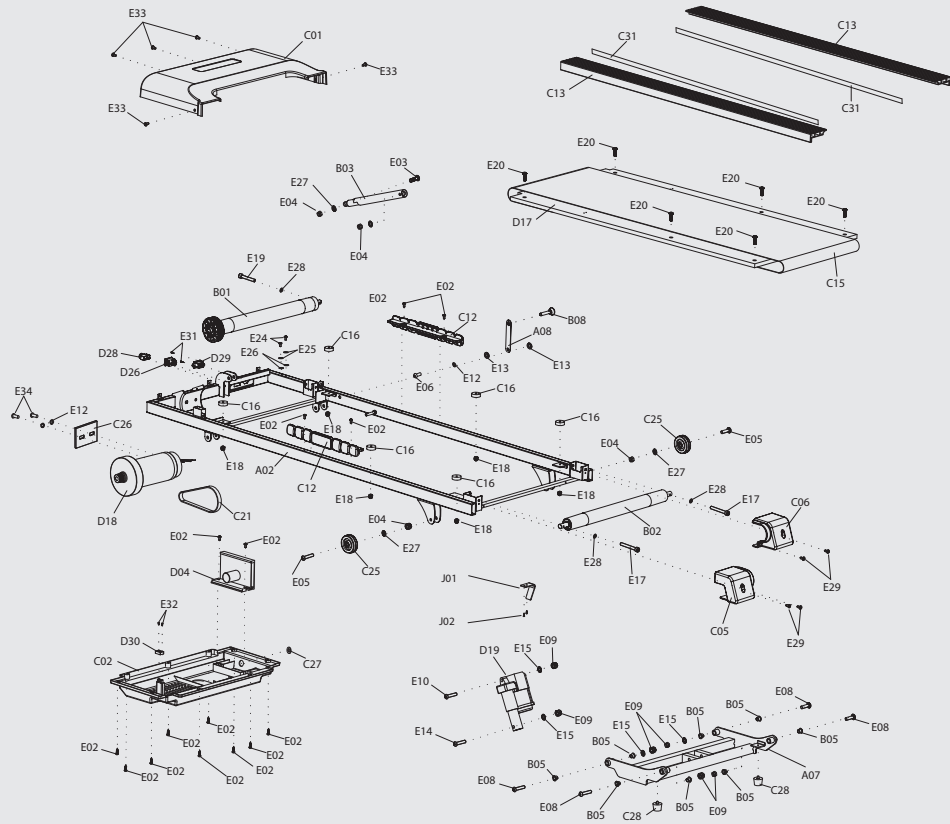
(KO) 글로벌 연결 & 커뮤니티
(AR) تواصل دولي ومجتمع عالمي

(FR) JOGGING EN GROUPE, COMPÉTITIONS ET COURSES
(ES) RECORRIDOS EN GRUPO, COMPETENCIAS Y CARRERAS

(DE) GRUPPENLÄUFE, WETTBEWERBE UND RENNEN
(PT) CORRIDAS DE GRUPO, COMPETIÇÕES E PROVAS

(ZH) 团体跑步，竞赛和赛跑
(JP) グループ走、競争とレース

(KO) 단체 달리기, 경쟁, 시합
(AR) مجموعات ركض، ومنافسون وسباقات





			QTY.
A01	Base frame		1
A02	Main frame		1
A03	Left upright tube		1
A04	Right upright tube		1
A05	Console bracket		1
A06	Panel support bracket		1
A07	Incline bracket		1
A08	Limit board		1
B01	Front roller		1
B02	Back roller		1
B03	Cylinder		1
B04	Safety key spring plate		2
B05	Incline bracket bushing		8
B06	5# Allen wrench		1
B07	Cross wrench with screwdriver		1
B08	Locking pin		1
C01	Motor top cover		1
C02	Motor bottom cover		1
C03	Left upright tube cover		1
C04	Right upright tube cover		1
C05	Left rear cover		1
C06	Right rear cover		1
C07	Panel top cover		1
C08	Panel bottom cover		1
C09	Console top cover		1
C10	Console back cover		1
C11	Fan guider		1
C12	Decoration cushion		2
C13	Side rail		2
C14	Handlebar foam		2
C15	Running belt		1
C16	Blue cushion		6
C17	Foot pad		2
C18	Fan axis		1
C19	Fan axis impressing base		2
C20	Round pipe plug		2
C21	Motor belt		1
C22	Safety key		1
C23	Moving wheel		2

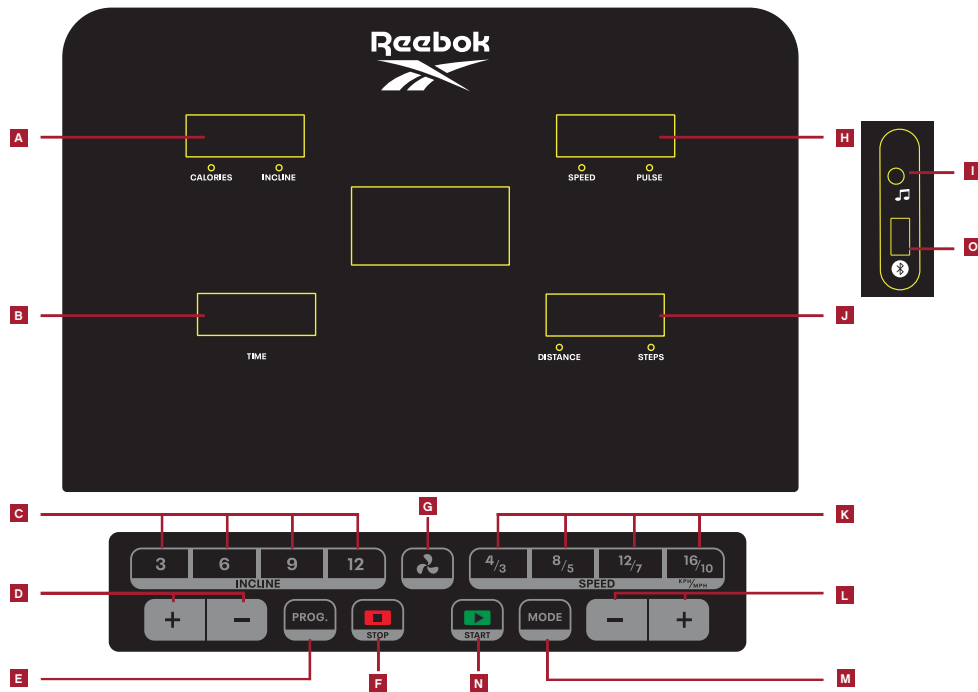
			QTY.
C24	Square pipe plug		2
C25	Adjustable wheel		2
C26	EVA pad	80*64*3.0	1
C27	Ring-shape wire plug		2
C28	Cone-shape cushion		2
C29	Adjustable pad		2
C30	Oval tube plug		2
C31	EVA pad	12*1.0*1000	2
D01	Console board		1
D02	Connecting wire of main board and button board		1
D03	Button board wire		1
D04	Control board		1
D05	Instant incline bottom wire		1
D06	Instant incline top wire		1
D07	Instant speed bottom wire		1
D08	Instant speed top wire		1
D09	Console top wire		1
D10	Console middle wire		1
D11	Console bottom wire		1
D12	Heart rate top wire		1
D13	Heart rate bottom wire		2
D14	Safety key bottom wire		1
D15	Safety key top wire		1
D16	Speaker wire		2
D17	Running board		1
D18	DC motor		1
D19	Incline motor		1
D20	Magnet ring		1
D21	Magnet core		1
D22	AC single wire	Length 200-Brown	1
D23	AC single wire	Length 350-Brown	2
D24	AC single wire	Length 350-Blue	2
D25	Grounding wire		1
D26	Square on-off button		1
D27	Power wire		1
D28	Overload protector		1
D29	Power socket		1
D30	Speed sensor		1
D32	Magnet ring		1

			QTY.
E01	Screw	ST4.2*20	6
E02	Screw	ST4.2*12	25
E03	Bolt	M8*30	1
E04	Nut	M8	8
E05	Bolt	M8*40	6
E06	Bolt	M8*15	5
E07	Bolt	M8*45	4
E08	Bolt	M10*55	4
E09	Nut	M10	6
E10	Bolt	M10*95	1
E11	Bolt	M8*20	4
E12	Spring washer	Ø8	9
E13	Flat washer	Ø8	8
E14	Bolt	M10*40	1
E15	Lock washer	10	6
E16	Bolt	M5*12	5
E17	Bolt	M6*65	2
E18	Nut	M6	6
E19	Bolt	M6*55	1
E20	Bolt	M6*35	6
E21	Washer	Ø8	2
E22	Screw	ST2.9*8	36
E23	Screw	ST4.2*40	4
E24	Bolt	M5*8	2
E25	Spring washer	5	2
E26	Lock washer	5	2
E27	Lock washer	8	8
E28	Lock washer	6	3
E29	Screw	ST4.2*12	4
E30	Screw	2.5*6	4
E31	Screw	2.9*12	2
E32	Screw	ST2.9*12	2
E33	Bolt	M5*12	9
E34	Bolt	M8*20	2
F01	Filter		1
F02	Inductance		1
F03	Single wire		1
F04	Grounding wire		1
F05	Screw		4

			QTY.
H01	MP3 module		1
H02	MP3 module wire		1
H03	USB connecting wire		1
H04	MP3 connecting wire		1
H05	Screw		4
J01	Belt hook		2
J02	Screw		4
K01	Bluetooth transfer module		1
K02	Bluetooth transfer module wire		1
K03	Screw		4
K06	Dongle		1



CONSOLE



A CALORIES/INCLINE

B TIME

C INSTANT INCLINE

Press 3-6-9-12 to choose incline quickly.

D INCLINE (+/-)

Increase/decrease incline during workout.

E PROGRAM

Press PROG button to choose from 24 built-in programs and body fat function.

F STOP/PAUSE

Press this button to either pause or stop the machine.

G FAN

Use this to start or stop the fan.

H SPEED/PULSE

I MP3 INPUT

Allows connection to personal MP3 player via supplied cable. Music will be played through build in speakers and the volume is controlled via your device.

J DISTANCE/STEPS

Displays DISTANCE, STEPS and PROGRAM.

K INSTANT SPEED

Use this to select exact speed while running. (KPH/MPH)

L SPEED (+/-)

Increase/decrease speed during workout.

M MODE

Press this button to choose between time, distance, calories workout targets.

N START

Press this button at any time to start the machine.

O BLUETOOTH DONGLE

Insert DONGLE into port. Connect to DONGLE via Bluetooth using the APP and your unique Reebok code "Reebok *****".

SAFETY KEY

Included with this machine is a red safety key, the machine will not operate unless this is inserted. Its purpose is to immediately stop the machine in the event of an emergency. The computer will display "safety key disconnected" if not correctly attached to the treadmill. The clip on the other end of the safety key must be attached to the user at all times during your workout to ensure the machine stops immediately in the event of an emergency.

HANDLEBAR CONTROLS

SPEED+/-

- Increase / decrease speed during workout
- Adjust Time, Distance and Calories

INCLINE+/-

- Increase / Decrease incline during workout
- Adjust Time, Distance and Calories

PULSE GRIPS

There are pulse sensors located on both handlebars, in order to monitor the users pulse rate these can be held in order for the reading to be given. The pulse monitor is a guide for reference only and not for medical use or monitoring.

COMPUTER PROGRAMS

QUICK START

From standby press MODE to select TIME, DISTANCE and CALORIES. Once selected use speed or incline +/- to alter the required setting and press START to begin.

24 BUILT-IN PROGRAMS

From standby mode, press the PROGRAM button, the display will show 24 programs, select between 24 programs.

1. Press SPEED+/- or INCLINE+/- to set the workout time.
2. Each program can be divided into 10 sections; machine will beep 3 times when starting a new section.
3. Press SPEED+/- or INCLINE+/- to change the speed or incline during each section.
4. Machine will beep 3 times and stop when the program is finished.

BODY FAT TEST

From standby mode, press P button until you get to FAT.

1. Press M to enter information.
2. Set value with SPEED+/- or INCLINE+/- from F-1 to F-4 (F-1 GENDER, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT)

F-1 Sex 01 male - 02 female
 F-2 Age 10 - 99
 F-3 Height 100 - 200CM (40-80 INCH)
 F-4 Weight 20 - 150KG (44-330LB)

3. Press M to enter F-5 (F-5 BODY FAT TEST), hold hands on the hand pulse sensors, the console will display your body fat value after 3 seconds.

<19 Under weight
 (20-25) Normal weight
 (26-29) Overweight
 >30 Obese

The body fat value is intended as a guide, and is not medical data.

HAND PULSE

Please hold on the pulse sensor on handle bar and hold on about 3 seconds, the display will show heart rate value. This value is intended as a guide, can not used as medical data.

MPH TO KPH CONVERSION

The Speed and distance can be set to operate in MPH and KPH. To switch between these.

1. In standby mode, insert SAFETY KEY, Press SPEED+ and INCLINE+ for 5 seconds.
2. Speed will show "0.6" for MPH or "1.0" for KPH.
3. Repeat above process to change the speed again.

LUBRICATION REMINDER FUNCTION

After every 300km (188 miles) of running the treadmill will require lubricating. The machine will make a sound every 10 seconds and display 'OIL'. Read the user guide for lubrication instructions. After lubrication, hold STOP for 3 seconds and the warning will be removed.

SAFETY LOCK FUNCTION

Under any mode, if you pull away the safety key, the machine will stop. The window will show "----" with reminding sound. The machine cannot work until safety key is inserted back.

POWER SAVER FUNCTION

To reduce energy consumption, this treadmill will enter into sleeping mode if without any operation for 10 minutes. The screen will give reminding before enter into sleeping mode. Once machine enter sleeping mode, please take off safety key and insert again to awaken the system.

POWER OFF

You can switch off the power to stop the treadmill, which won't be damaged at any time.

CAUTION

- We recommend that you maintain a slow speed at the beginning of a session and hold on to the handrails until you become comfortable and familiar with the treadmill.
- Attach the safety key (the magnet end of the safety pulling rope) to the console and attach the clip to your clothing.
- To end your workout safely, press the STOP button or pull out the safety key, the treadmill will stop immediately.

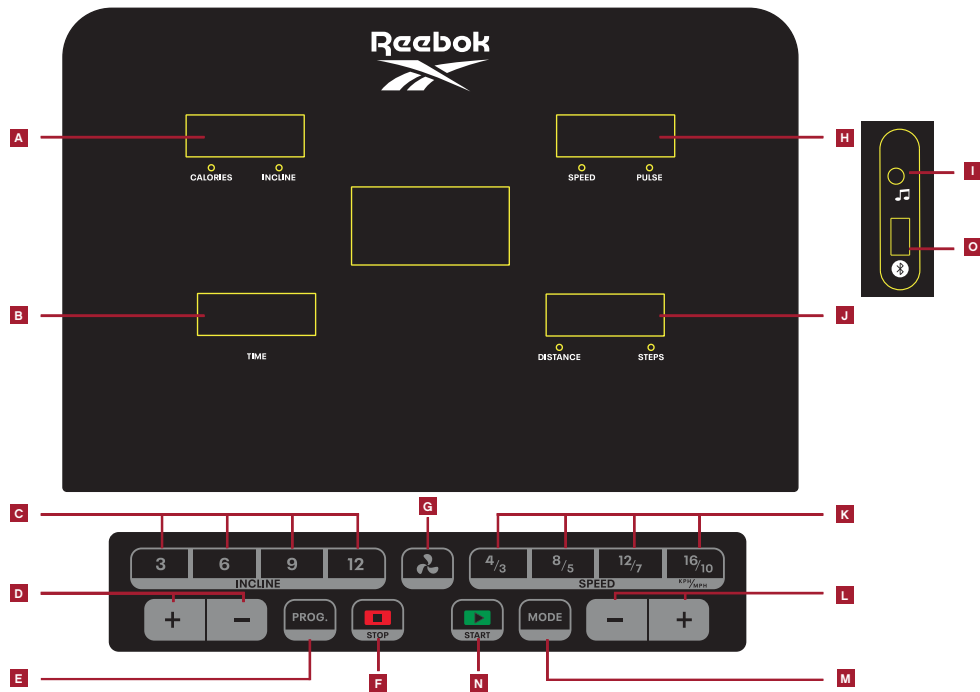


PRESET PROGRAMS (KPH)		WORK OUT STAGES									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	6	7	8	3	6	8	7	5	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	3	8	3	8	5	9	5	9	12	6
	INCLINE	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P4	SPEED	8	10	11	12	12	11	10	10	9	8
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P5	SPEED	6	10	12	9	11	8	12	7	9	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	10	10	9	11	8	5	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P7	SPEED	2	6	7	9	7	9	6	5	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	9	6	4	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	7	6	5	8	6	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	SPEED	2	5	6	7	8	9	8	5	3	4
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	SPEED	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	INCLINE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	INCLINE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	INCLINE	6	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	INCLINE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	INCLINE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	INCLINE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

PRESET PROGRAMS (MPH)		WORK OUT STAGES									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.2	2.5	1.8	2.5	1.8	3.1	2.5	1.2	3.1	1.8
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	1.2	3.7	4.3	5	1.8	3.7	5	4.3	3.1	1.2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	1.8	1.5	1.8	5	3.1	5.6	3.1	5.6	7.5	3.7
	INCLINE	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P4	SPEED	5	6.2	6.8	7.5	7.5	6.8	6.2	6.2	5.6	5
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P5	SPEED	3.7	6.5	7.5	5.6	6.8	5	7.5	4.3	5.6	1.8
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	1.2	5	3.7	6.2	6.2	5.6	6.8	5	3.1	1.8
	INCLINE	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P7	SPEED	1.2	3.7	4.3	5.6	4.3	5.6	3.7	3.1	2.5	1.2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	1.2	2.5	3.7	5	4.3	5	5.6	3.7	2.5	1.2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	1.2	2.5	3.1	4.3	3.7	3.1	5	3.7	1.8	1.2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	1.2	3.1	5	6.2	3.7	5.6	3.1	1.8	1.2	1.2
	INCLINE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.8	2.5
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	1.2	4.3	2.5	4.3	5	5.6	2.5	3.1	1.8	1.2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	1.2	3.7	3.1	2.5	5	3.7	3.1	1.2	1.8	1.8
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	1.2	3.7	3.1	2.5	5	4.3	3.1	1.8	1.8	1.2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED	1.2	3.1	4.3	3.1	5	3.7	3.1	1.2	2.5	1.2
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	SPEED	1.2	3.1	3.7	4.3	5	5.6	5	3.1	1.8	2.5
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED	1.2	1.8	3.1	3.7	5	3.7	5.6	3.7	3.1	1.2
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	SPEED	1.8	4.3	3.7	3.1	5.6	4.3	3.7	1.8	3.1	1.2
	INCLINE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED	1.8	4.3	5.6	6.2	6.8	7.5	6.2	5	3.1	1.2
	INCLINE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED	1.8	3.7	5	4.3	5.6	6.2	3.1	5	1.8	1.2
	INCLINE	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED	1.8	3.1	5	3.7	5.6	6.2	5	7.5	3.7	1.8
	INCLINE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED	1.8	3.1	5.6	6.8	7.5	5	3.7	3.1	1.8	1.2
	INCLINE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED	1.8	5	6.2	6.8	7.5	6.2	6.2	5	3.1	1.8
	INCLINE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2



コンソール



A CALORIES/INCLINE (カロリー/傾斜)

B TIME (時間)

C INSTANT INCLINE (今の傾斜)

3-6-9-12 を押して、傾斜を素早く選びます。

D INCLINE +/- (傾斜率 +/-)

ワークアウト中に傾斜レベルを上げたり下げたりします。

E PROGRAM (プログラム)

PROG ボタンを押して、24 の組み込みプログラムと体脂肪機能から選びます。

F STOP/PAUSE (ストップ/一時停止)

このボタンを押して、器械を休止するか、ストップします。

G FAN (ファン)

ファンを起動または停止するときに使用します。

H SPEED/PULSE (速度/パルス)

I MP3 INPUT (MP3 入力)

付属ケーブルを使用して、個人のMP3 プレイヤーに接続できます。音楽は、内蔵スピーカーから流れ、コンソールの音量 ボタンやデバイスで音量を調整します。

J DISTANCE/STEPS (距離/ ステップ)

距離、歩数、プログラムを表示します。

K INSTANT SPEED (簡易速度)

ランニング中に特定の速度を選択するときに使用します。

L SPEED +/- (速度 +/-)

ワークアウト中に速度を上げたり下げたりします。

M MODE (モード)

時間、距離、カロリーを選択します。

N START (スタート)

このボタンを押して、いつでも器械をスタートできます。

O BLUETOOTH (ドングル)

ドングルをポートに挿入してください。されているあなた唯一のReebokコード "Reebok****" を使って、Bluetooth を介してドングルに接続してください。

安全キー

このマシンには赤い安全キーが付属しており、これを実挿入しなければマシンは動作しません。このキーの役割は、緊急事態にマシンを即時停止することです。トレッドミルにキーが正しく取り付けられていないと、コンピューターに「safety key disconnected (安全キーが取り外されています)」と表示されます。緊急事態にマシンを即時停止できるようにするため、安全キーのもう片側に付いているクリップはワークアウト中、常にユーザーに取り付けておく必要があります。

ハンドルバーコントロール

速度 +/-

・ワークアウト中に速度を上げたり下げたりします。
・時間、距離、カロリーを調節します。

傾斜率 +/-

・ワークアウト中に傾斜レベルを上げたり下げたりします。
・時間、距離、カロリーを調節します。

パルスグリップ

両ハンドルバーには、パルスセンサーが付いています。この両方のグリップを握ると、ユーザーの心拍をモニターできます。パルスモニターはあくまで参考用であり、医療上の使用やモニター用ではありません。

コンピュータープログラム

クイックスタート

「Standby (スタンバイ)」状態で「MODE (モード)」を押して、「TIME (時間)」、「DISTANCE (距離)」および「CALORIES (カロリー)」を選択したら、「INCLINE+ (傾斜+)」/「INCLINE- (傾斜-)」を使用して必要な設定を変更し、「START (開始)」を押して開始します。

24 の組み込まれたプログラムの設定

スタンバイモードから、P (プログラム) ボタンを押すと、画面には24 のプログラムが表示されます。24 のプログラムの中から選択してください。

1. SPEED +/- または INCLINE +/- を押してトレーニングの時間を設定します。
2. 各プログラムは10セクションに分割され、新しいセクションを開始すると、ピープ音が3回鳴ります。
3. 各セクションごとに SPEED +/- または INCLINE +/- を押してスピードとインクラインを変更します。
4. プログラムが終了すると、機械は3回ピープ音を鳴らしてストップします。

体脂肪テストの設定

スタンバイモードから、FAT (脂肪) に達するまで P ボタンを押します。

1. M (モード) を押して、情報を入力します。
2. F-1 ~ F-4 (F-1 性別、F-2 年齢、F-3 身長、F-4 体重) から、SPEED +/- (速度 +/-) または INCLINE +/- (傾斜 +/-) を値を設定します。

F-1 性別 01 男性、02 女性

F-2 年齢 10~99

F-3 身長 100 ~ 200cm (40 ~ 80in.)

F-4 体重 20 ~ 150kg (44 ~ 330lb)

3. M (モード) を押して F-5 (F-5 体脂肪テスト) を入力し、ハンド脈拍センサーの上に両手を置くと、コンソールが3秒後に体脂肪値を表示します。

<19 痩せ気味
(20-25) 通常体重
(26-29) 太り気味
>30 肥満

体脂肪値は目安として意図されており、医療データではありません。

手の脈拍

ハンドルバーの上の脈拍センサをつかみ、3秒間つかみ続けてください。ディスプレイが心拍数の値を表示します。この値はガイドとしての留意図されており、医療データとして使うことはできません。

MPH からKPH への変換

速度および距離はMPH および KPH で操作するよう設定できます。MPH または KPH に切り替える方法は以下の通りです。

1. スタンバイモードで安全キーを挿入し、「SPEED+ (速度+)」と「INCLINE+ (傾斜+)」を約5秒間押しします。
2. MPH の場合は [0.6]、KPH の場合は [1.0] が表示されます。
3. もう一度速度を変更するには、上記の手順を繰り返します。

潤滑リマインド機能

300km (188 マイル) のランニングごとに、トレッドミルは潤滑が必要です。器械は10秒ごとに音を鳴らし、「OIL (オイル)」と表示します。潤滑指示については、ユーザーガイドをご覧ください。潤滑後、3秒間、STOP (ストップ) を押し続けると、警告が取り除かれます。

安全ロック機能

どんなモードでも、安全キーを引き抜くと、器械は停止します。ウィンドウは、残りの音とともに「-」を表示します。安全キーが再び挿入されるまで、器械は作動することができません。

省電力機能

使用されていない時、10分後にトレッドミルは省電力モードに入ります。ディスプレイのスイッチが切れますが、どのボタンを押しても元に戻ります。

電源のスイッチを切る:

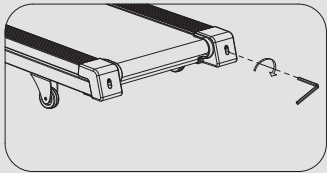
トレッドミルの電源をいつでも切ることができます。トレッドミルはいつでも損傷しません。

注意

- ・ セッションの初めはゆっくりの速度を維持し、快適に感じ、トレッドミルに慣れるまで、ハンドルレールをつかみ続けることをお勧めします。
- ・ 安全引きロープの末端の磁石をコンピューターに取り付け、安全引きロープのクリップをあなたの衣類に取り付けてください。
- ・ トレーニングを安全に終わるために、STOP (ストップ) ボタンを押すか、安全引きロープを引き抜くと、トレッドミルは即座に停止します。

(EN) MAINTENANCE AND CARE

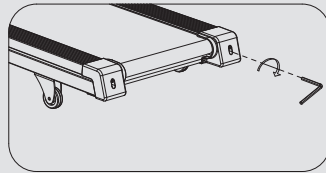
Place the treadmill on level ground and set it at 5-8kph (3-5mph) to check if the running belt drifts.



If the running belt moves to the left, turn the bolts on the left side ¼ of a turn clockwise, then turn the right bolt ¼ turn counter-clockwise. If the belt does not move, repeat until it centres.

(FR) MAINTENANCE ET ENTRETIEN

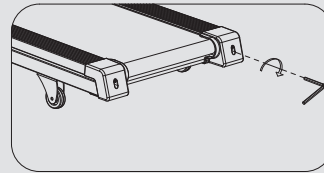
Placez le tapis sur une surface plane et paramétrez-le sur 5-8 km/h (3-5 m/h) pour vérifier si le tapis dévie.



Si le tapis roulant se déplace vers la gauche : tourner les boulons de gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis tourner le boulon de droite d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Si le tapis ne bouge pas, répéter l'opération jusqu'à ce qu'il soit centré.

(ES) MANTENIMIENTO Y CUIDADOS

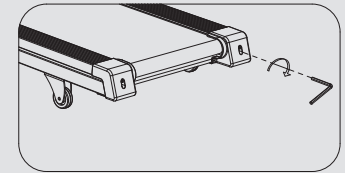
Coloque la máquina sobre suelo nivelado y ajuste una velocidad de 5-8 km/h (3-5mph) para comprobar si la cinta de correr (tapiz) se desvía.



Si la cinta de correr se desplaza a la izquierda: gire los pernos del lado izquierdo ¼ de vuelta en sentido horario, a continuación gire el perno derecho ¼ de vuelta en sentido antihorario. Si la cinta no se desplaza, repetir hasta centralarla.

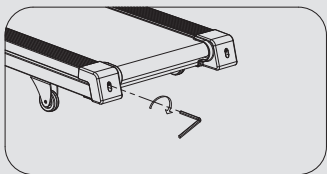
(DE) WARTUNG UND PFLEGE

Stellen sie das laufband auf einem geraden untergrund auf und stellen sie die geschwindigkeit auf 5 – 8 km/h, um zu sehen, ob sich der laufbandgurt bewegt.

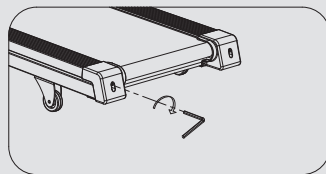


Wenn sich das laufband rechtsherum bewegt: drehen sie die schraube auf der rechten seite um 90 grad im uhrzeigersinn und dann die schraube auf der linken seite um 90 grad gegen den uhrzeigersinn. Bewegt sich das laufband nicht, wiederholen sie den vorherigen schritt, bis es sich zentriert.

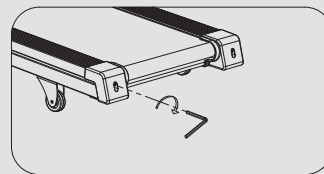
If the running belt moves to the right, turn the bolt on the right side ¼ turn clockwise, then turn the left bolt ¼ turn counter-clockwise. If the belt does not move, repeat until it centres.



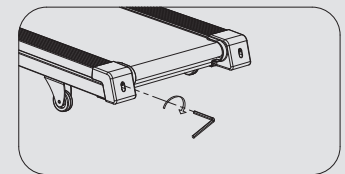
Si le tapis roulant se déplace vers la droite : tourner le boulon de droite d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis tourner le boulon de gauche d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Si le tapis ne bouge pas, répéter l'opération jusqu'à ce qu'il soit centré.



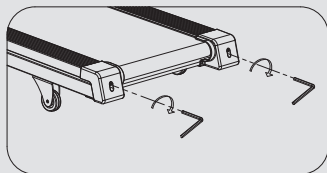
Si la cinta de correr se desplaza a la derecha: gire el perno del lado derecho ¼ de vuelta en sentido horario, a continuación gire el perno izquierdo ¼ de vuelta en sentido antihorario. Si la cinta no se desplaza, repetir hasta centralarla.



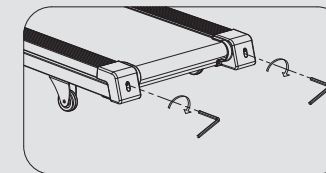
Wenn sich das laufband linksherum bewegt: drehen sie die schrauben auf der linken seite um 90 grad im uhrzeigersinn und dann die schraube auf der rechten seite um 90 grad gegen den uhrzeigersinn. Bewegt sich das laufband nicht, wiederholen sie den vorherigen schritt, bis es sich zentriert.



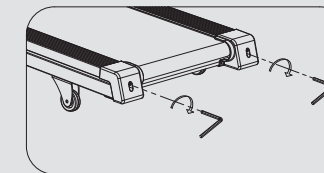
Over time the running belt will loosen. To tighten the belt turn the left & right side bolts one full turn clockwise, check the tension of the belt. Continue process until belt is the correct tension. Ensure to adjust both sides equally to correct belt alignment.



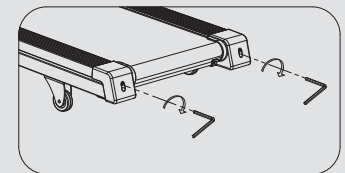
Le tapis roulant va se détendre au fil du temps. Pour le retendre, tourner les boulons de gauche et de droite d'un tour complet dans le sens des aiguilles d'une montre. Vérifier la tension du tapis. Continuer le processus jusqu'à ce que le tapis soit à la bonne tension. Veiller à ajuster les deux côtés de la même façon pour corriger l'alignement du tapis.



La cinta de correr se aflojará con el tiempo. Para tensar la cinta gire los pernos de los lados derecho e izquierdo una vuelta completa en sentido horario, compruebe la tensión de la cinta. Continúe con el proceso hasta que la cinta esté correctamente tensada. Asegúrese de ajustar ambos lados por igual para una alineación correcta de la cinta.

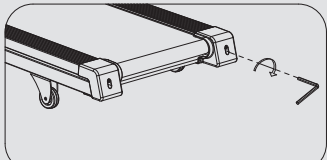


Mit der zeit wird sich das laufband lockern. Um das laufband zu spannen, drehen sie die schraubender rechten und linken seite einmal um 360 grad im uhrzeigersinn herum und überprüfen sie dann die spannkraft des laufbands. Führen sie diesen prozess fort, bis das laufband die richtige spannkraft hat. Stellen sie sicher, dass beide seiten gleich eingestellt sind, um die ausrichtung des laufbands zu korrigieren.



(PT) MANUTENÇÃO E CUIDADOS

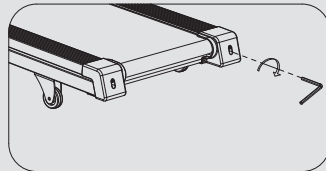
COLOQUE A PASSADEIRA AO NÍVEL DO SOLO E DEFINA-A PARA 5-8 KPH (3-5 MPH) PARA VERIFICAR SE O TAPETE DE CORRIDA SE DESVIA.



SE O TAPETE DE CORRIDA SE MOVER PARA A DIREITA: RODE O PARAFUSO À DIREITA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO, DEPOIS, RODE O PARAFUSO À ESQUERDA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO CONTRÁRIO AO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO. SE O TAPETE NÃO SE MOVER, REPITA ATÉ QUE FIQUE CENTRADO.

(ZH) 维护与保养

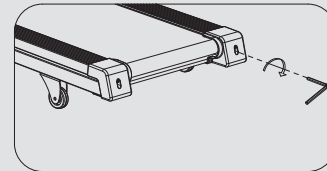
将跑步机放在平整的地面上，将其设置为约5-8KPH(3-5MPH)的速度运行，观察跑带是否偏移。



如果跑带右移，则顺时针旋转右侧螺栓 ¼ 圈，然后逆时针旋转左侧螺栓 ¼ 圈。如果跑带没有移动，重复操作直至其居中。

(JP) メンテナンスとお手入れ

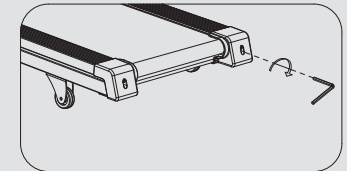
トレッドミルを地面レベルに配置し、それを5-8KPH(3-5MPH)に設定し、ランニングベルトがドリフトするかチェックします。



ランニングベルトが右に動く場合: 右側のボルトを時計回りに ¼ 回転、その後、左のベルトが動かない場合、それが中心に来るまで繰り返してください。ボルトを逆時計回りに ¼ 回転、戻してください。

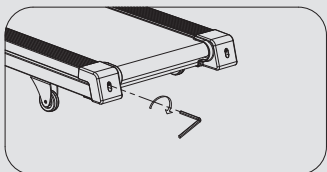
(KO) 유지보수 및 관리

트레드밀을 평평한 지면에 배치하고 5-8KM/H(3-5M/H)의 속도로 설정한 후 러닝 벨트가 돌아가는지 점검합니다.

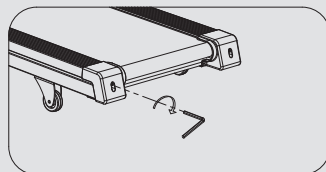


러닝 벨트가 오른쪽으로 움직이면, 오른쪽에 있는 볼트를 시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌리고 왼쪽의 볼트를 반시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌립니다. 벨트가 움직이지 않으면 중심에 올 때까지 반복합니다.

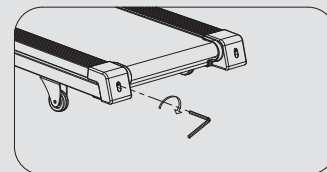
SE O TAPETE DE CORRIDA SE MOVER PARA A ESQUERDA: RODE OS PARAFUSOS À ESQUERDA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO, DEPOIS, RODE O PARAFUSO À DIREITA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO CONTRÁRIO AO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO. SE O TAPETE NÃO SE MOVER, REPITA ATÉ QUE FIQUE CENTRADO.



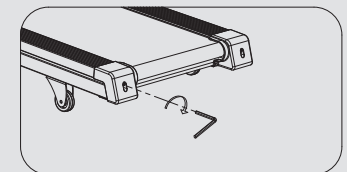
如果跑带左移，则顺时针旋转左侧螺栓 ¼ 圈，然后逆时针旋转右侧螺栓 ¼ 圈。如果跑带没有移动，重复操作直至其居中。



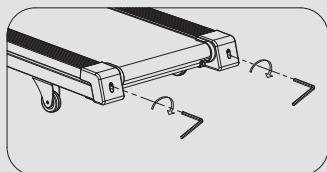
ランニングベルトが左に動く場合: 左側のボルトを時計回りに ¼ 回転、その後、右のボルトを逆時計回りに ¼ 回転、戻してください。ベルトが動かない場合、それが中心に来るまで繰り返してください。



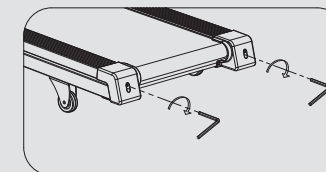
러닝 벨트가 왼쪽으로 움직이면, 왼쪽에 있는 볼트를 시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌리고 오른쪽의 볼트를 반시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌립니다. 벨트가 움직이지 않으면 중심에 올 때까지 반복합니다.



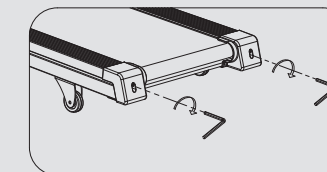
AO LONGO DO TEMPO, O TAPETE DE CORRIDA FICA SOLTO. PARA APERTAR O TAPETE, RODE OS PARAFUSOS À ESQUERDA E DIREITA UMA VOLTA COMPLETA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO E VERIFIQUE A TENSÃO DO TAPETE. REPITA O PROCESSO ATÉ QUE O TAPETE TENHA A TENSÃO CORRETA. CERTIFIQUE-SE DE QUE AJUSTA AMBOS OS LADOS DA MESMA FORMA PARA OBTER UM ALINHAMENTO CORRETO DO TAPETE.



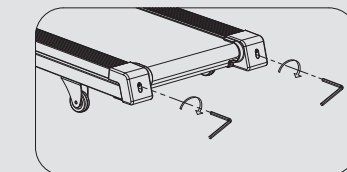
随着时间推移，跑带将变松。若要上紧跑带，则顺时针拧动左右螺栓一整圈，然后检查跑带张力。继续此操作，直至跑带正确张紧。确保两侧均等调节以便跑带正确对正。



時間がたつと、ランニングベルトは緩んできます。ベルトを締め付けるには、左右のボルトを時計回りに1回転、その後、ベルトの張力をチェックしてください。ベルトが正しい張力になるまで、このプロセスを繰り返してください。ベルトが正しく位置合わせされるように、必ず両側を均一に調節してください。

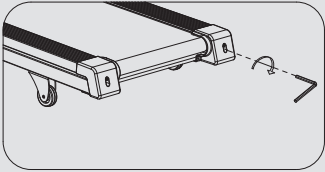


제품을 오래 사용하면 러닝 벨트가 느슨해질 수 있습니다. 벨트를 단단하게 조하려면 왼쪽과 오른쪽의 사이드 볼트를 시계 방향으로 한 바퀴 돌린 후 벨트의 조임 상태를 확인합니다. 벨트의 조임 상태가 적절해질 때까지 이 과정을 이어갑니다. 반드시 양쪽을 동일하게 조절해야 벨트의 문제를 해결할 수 있습니다.



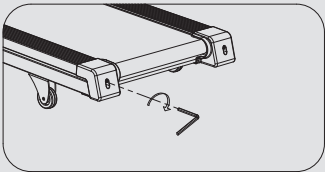
الصيانة والعناية (AR)

ضع المشاية الكهربائية على أرض مستوية، واضبطها على سرعة 5-8 كيلو متر في الساعة (3-5 ميل في الساعة) للتأكد من أن سير الركض لا ينحرف.

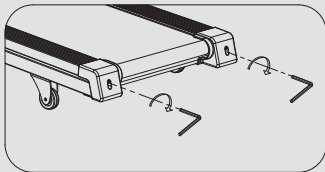


إذا تحرك سير الجري ناحية اليسار: فأدر البرغي على الجانب الأيسر باتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة، ثم أدر البرغي الأيمن عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة.
إذا لم يتحرك السير، فكّر ذلك حتى يستقر السير في المنتصف.

إذا تحرك سير الجري ناحية اليمين: فأدر البرغي على الجانب الأيمن باتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة، ثم أدر البرغي على الجانب الأيسر عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة.



سيتعرض سير الجري للإتخاء مع الوقت. ولربط السير بإحكام، أدر البرغي الموجودة على الجانبين الأيسر والأيمن بمقدار دورة كاملة باتجاه عقارب الساعة، وافحص شدّ السير، ثم استمر في إحكام الربط حتى تصل إلى الشدّ الصحيح للسير. تأكد من ضبط كلا الجانبين بالتساوي لتصحيح محاذاة السير.



PL Więcej informacji znajduję się tutaj:
www.reebokfitness.info

CZ Další informace najdete na:
www.reebokfitness.info

DK For ytterligere informasjon, gå til:
www.reebokfitness.info

FI Lisätietoja on osoitteessa:
www.reebokfitness.info

NO For ytterligere informasjon, gå til:
www.reebokfitness.info

SE För mer information kan du gå till:
www.reebokfitness.info



(EN) WEEE logo this symbol on a product means that the product is covered by European Directive 2012/19/UE.

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by RFE International is under license.

Operation frequency of dongle = 10 MHz to 300 GHz and Max. transmitted RF power = 0.632 mW

Hereby, R.F.E International Ltd declares that the radio equipment type "Motorized Treadmill" is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: <https://library.rfeinternational.com/EU%20DOC%20for%20Jet100x%20Jet100z.docx>

(FR) Logo DEEE. Ce symbole sur un produit signifie que le produit est couvert par la directive européenne 2012/19/UE.

La marque verbale et les logos Bluetooth sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par RFE International se fait sous licence.

Fréquence de fonctionnement du dongle = 10 MHz à 300 GHz et puissance RF maximale transmise = 0,632 mW

Par la présente, RFE International Ltd, déclare que l'équipement radio du type « Tapis roulant motorisé » est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse internet suivante: <https://library.rfeinternational.com/EU%20DOC%20for%20Jet100x%20Jet100z.docx>

(ES) Logotipo WEEE [o «RAEE»: residuos de aparatos eléctricos y electrónicos]. Cuando este símbolo aparece en un producto significa que el producto se rige por la Directiva Europea 2012/19/UE.

Los logotipos y marca denominativa Bluetooth® son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y cualquier uso de tales marcas por parte de RFE International se efectúa bajo licencia.

Frecuencia operativa del dongle (dispositivo de bluetooth) = 10 MHz a 300 GHz y máxima potencia de RF transmitida = 0,632 mW

Por la presente, R.F.E International Ltd declara que el tipo de equipo de radio "Cinta de correr motorizada" cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección de Internet siguiente: <https://library.rfeinternational.com/EU%20DOC%20for%20Jet100x%20Jet100z.docx>

(DE) WEEE-Etikett: Diese Kennzeichnung bedeutet, dass das Produkt unter die EU-Richtlinie 2012/19/EU fällt.

Die Bluetooth®-Wortmarke und -Logos sind eingetragene Markenzeichen im Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und jegliche Verwendung dieser Markenzeichen von RFE International erfolgt unter Lizenz.

Betriebsfrequenz des Dongles = 10 MHz bis 300 GHz und max. übermittelte Sendeleistung = 0,632 Mw

Hiermit erklärt, R.F.E International Ltd, dass der Funkanlagetyp „Motorisiertes Laufband“ der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: <https://library.rfeinternational.com/EU%20DOC%20for%20Jet100x%20Jet100z.docx>

(PT) Logótipo WEEE (REEE - resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos). Este símbolo num produto significa que o produto é abrangido pela Diretiva Europeia 2012/19/UE.

A marca nominativa e os logótipos Bluetooth® são marcas registadas detidas pela Bluetooth SIG, Inc. e qualquer utilização dessas marcas pela RFE International está sujeita a licença.

Frequência de operação do dongle de bluetooth = 10 MHz to 300 GHz e potência máxima de RF transmitida = 0.632 mW

Por este meio, a R.F.E International Ltd declara que o presente tipo de equipamento de rádio "Passadeira Motorizada" está em conformidade com a Diretiva 2014/53/UE. O texto completo da declaração de conformidade da UE está disponível no seguinte endereço de Internet: <https://library.rfeinternational.com/EU%20DOC%20for%20Jet100x%20Jet100z.docx>

(ZH) 产品上的WEEE标志表示该产品符合欧盟指令2012/19/EU。

蓝牙®文字标志和徽标是由蓝牙SIG, Inc.拥有的注册商标, RFE International对这些标志的任何使用都是经过许可的。

在此, RFE international声明本产品符合指令2014/53/EU的基本要求和其他相关规定。

(JP) WEEE ロゴ。製品上のこのシンボルは製品が欧州指令 2012/19/UE によってカバーされていることを意味します。

Bluetooth® ワードマークとロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、RFE インターナショナルによるそのようなマークのどんな使用も許可を得ています。

この結果、RFE インターナショナルが、この製品が指令 2014/53/EU の本質的な必要条件と他の関連する規定に準拠していることを宣言しています。

(KO) WEEE 로고- 제품에 본 표시가 붙은 것은 해당 제품이 유럽 지침 2012/19/EU를 준수하고 있음을 뜻합니다.

Bluetooth® 글자 마크와 로고는 Bluetooth SIG, Inc. 소유 등록상표이며 RFE 인터내셔널은 라이선스 계약에 따라 해당 마크를 사용합니다.

이에 따라 RFE 인터내셔널은 본 제품이 지침 2014/53/EU의 핵심 조건은 물론 기타 관련 조항을 준수함을 선포합니다.

(AR)

الموجود على المنتج أن المنتج خاضع للتوجيه WEEE يُقصد بالمشاعر" 2012/19 الأوروبي/EU.

وشعاراتها علامات تجارية مُسجّلة مملوكة Bluetooth® العلامة المكتوبة وأي استخدام لهذه العلامات من طرف شركة Bluetooth SIG, Inc. لشركة RFE International بموجب ترخيص منها

العالمية أن هذا المنتج مطابق للمتطلبات RFE وبناء عليه، تصرح شركة 2014/53 الأساسية وغيرها من الشروط ذات الصلة بالتوجيه 2014/53