



FR30

CROSS TRAINER



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

TECHSUPPORT@RFEINTERNATIONAL.COM
ES: SERVICIOTECNICO@RFEINTERNATIONAL.COM
+34 800 600 816

DE: TECHSUPPORT@RFEINTERNATIONAL.COM
+49 (0)89 189 39 700



RVFR-10600BL/RVFR-10600GR/RVFR-10600BK/RVFR-10600YL/RVFR-10600RD

[REEBOKFITNESSEQUIPMENT.INFO](https://reebokfitnessequipment.info)

PL V1_07.2024



ASSEMBLY VIDEO/
WIDEO Z MONTAŻU

ENG WARNINGS

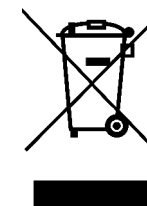
- The equipment is intended for home use only (HA). Do not use the equipment in any commercial, rental, or institutional setting
- Use the equipment only as described in this manual. Consult your doctor before performing any exercise program
- Keep children and pets away from the device at all times
- Ensure the equipment is on a flat, stable and level surface with at least 0.6 m 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 **120kg/264.55lb** 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
- The elliptical trainer is not equipped with a free wheel and therefore the moving parts cannot be stopped immediately
- For class A, the individual human power which is required to carry out an exercise can be different to the mechanical power displayed
- This appliance can be used by children aged from 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved
- The instructions for appliances having a part of class III construction supplied from a detachable power supply part shall state that the appliance is only to be used with the power supply unit provided with the appliance
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children under the age of 14 years

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.

POL UWAGA

- Sprzęt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego (HA). Sprzęt nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego, w wypożyczalniach ani instytucjach
- Używaj urządzenia tylko w sposób opisany w niniejszej instrukcji. Skonsultuj się z lekarzem przed wykonaniem jakiegokolwiek programu ćwiczeń
- Sprzęt zawsze należy trzymać z dala od dzieci i zwierząt domowych
- Upewnij się, że sprzęt znajduje się na płaskiej, stabilnej i równej powierzchni, z co najmniej 0.6 m wolnej przestrzeni wokół sprzętu
- Ćwiczenia należy zawsze wykonywać w odpowiednim stroju gimnastycznym i obuwii treningowym
- Poziom bezpieczeństwa sprzętu można zachować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. Natychmiast wymień wadliwe elementy i/lub nie używaj sprzętu do czasu naprawy. Zwróć szczególną uwagę na elementy najbardziej narażone na zużycie. Przed użyciem przeczytaj wszystkie ostrzeżenia i instrukcje, a następnie ich przestrzegaj
- Upewnij się, że włosy, ciało i ubranie znajdują się z dala od wszystkich ruchomych części
- Jeśli w jakimkolwiek momencie podczas ćwiczeń poczujesz słabość, zawroty głowy lub odczuwasz ból, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem
- Nadmierne ćwiczenia mogą skutkować poważnymi kontuzjami lub śmiercią. Natychmiast przestań ćwiczyć
- Przechowuj sprzęt w pomieszczeniu, z dala od wilgoci i kurzu. Nie należy przechowywać sprzętu w miejscach wilgotnych, garażach lub na zadaszonych dziedzińcach
- Upewnij się, że nie wystają żadne elementy regulacyjne, które mogłyby zakłócać ruchy użytkownika
- Sprzęt powinien być używany wyłącznie przez osoby ważące **120kg/264.55lb** lub mniej
- System monitorowania tętna może być niedokładny
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego
- Orbitrek nie jest wyposażony w wolne koło i dlatego nie można natychmiast zatrzymać ruchomych części
- W przypadku klasy A faktyczna siła ludzka wymagana do wykonania ćwiczenia może różnić się od wyświetlanej siły mechanicznej
- Urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, albo nieposiadające doświadczenia i wiedzy, jeśli są nadzorowane lub zostały poinstruowane w zakresie bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją potencjalne zagrożenia
- Instrukcje dotyczące urządzeń posiadających część o konstrukcji klasy III zasilanych za pomocą odłączalnego zasilacza informują, że urządzenie może być używane wyłącznie z zasilaczem dostarczonym wraz z urządzeniem
- Czyszczenie i konserwacja urządzenia nie mogą być wykonywane przez osoby poniżej 14 roku życia

UWAGA: Ostrzega się użytkownika, że zmiany lub modyfikacje, które nie zostały wyraźnie zatwierdzone przez stronę odpowiedzialną za zgodność sprzętu, mogą unieważnić prawo użytkownika do obsługi sprzętu.



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

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

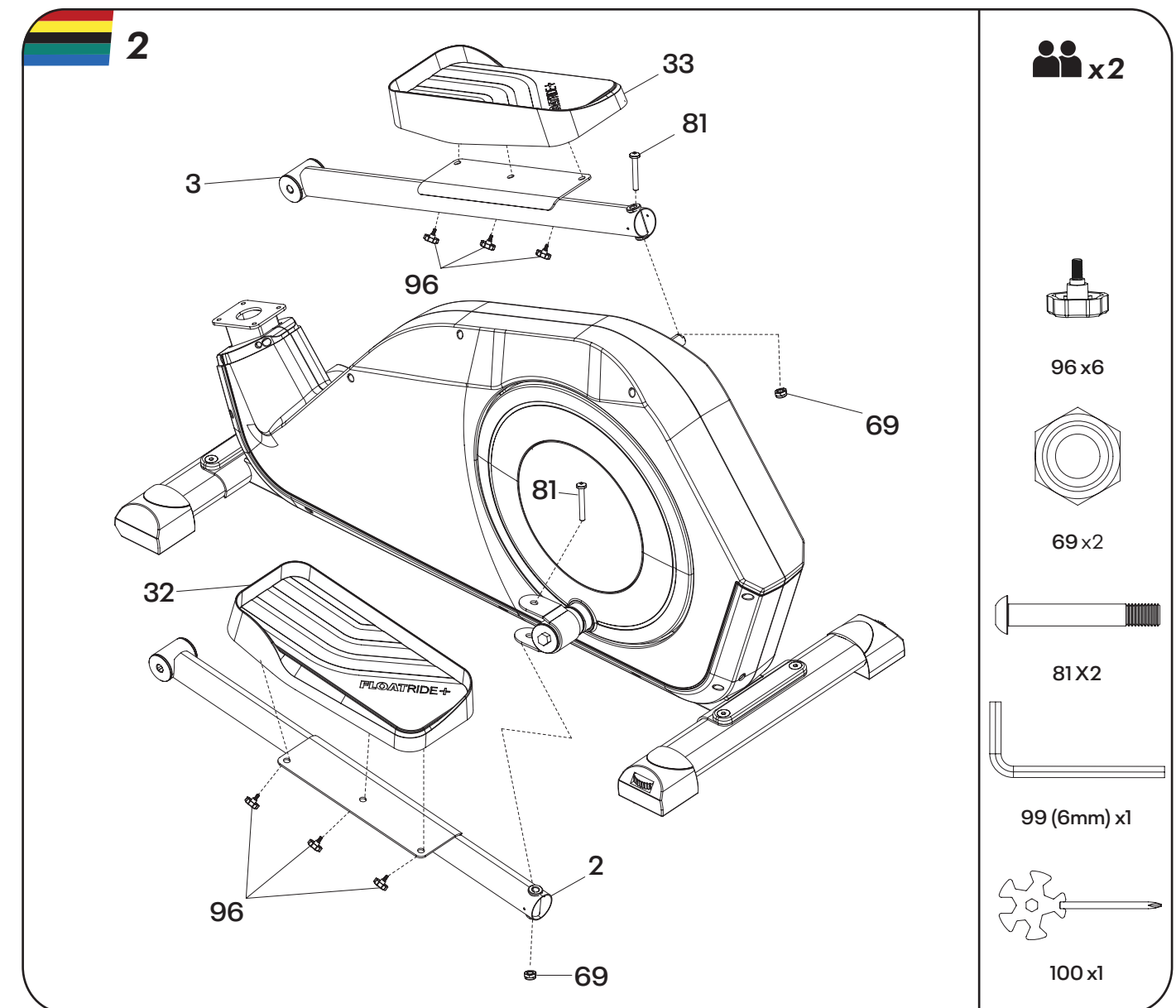
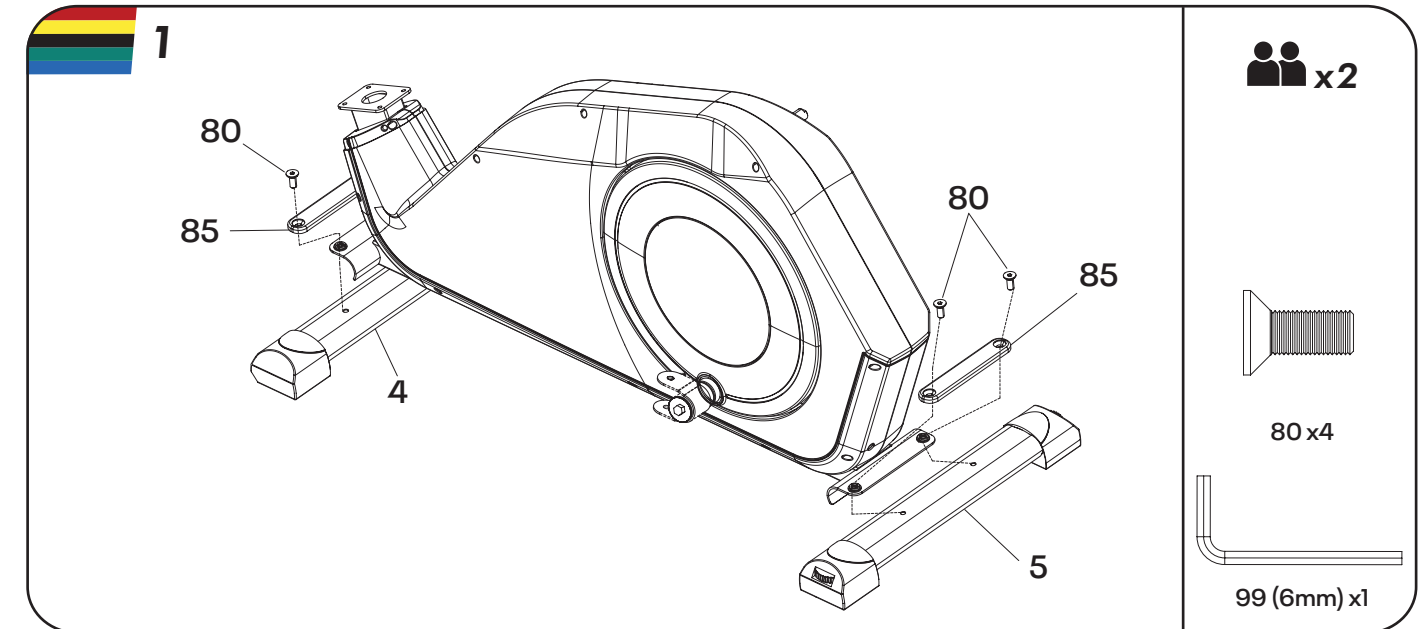
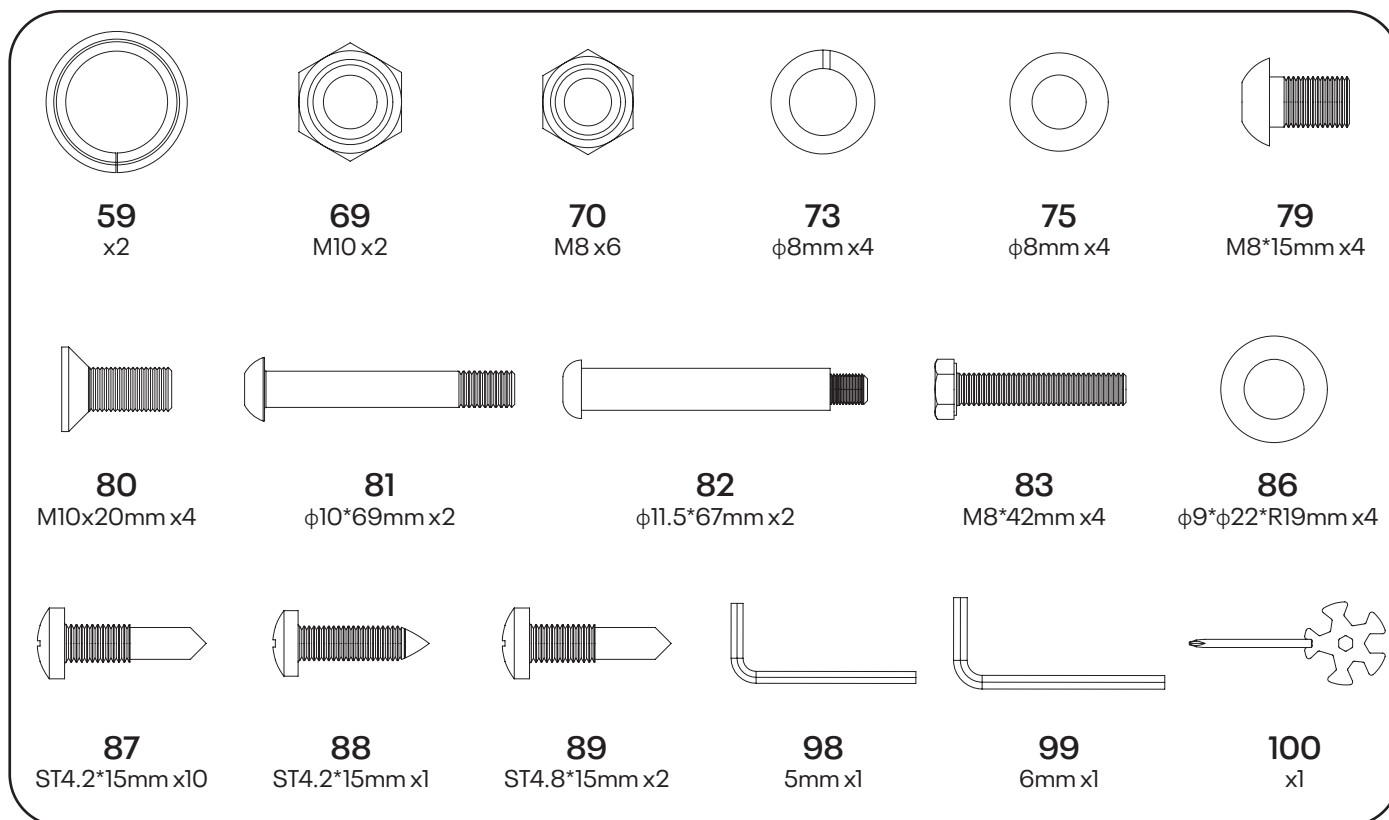
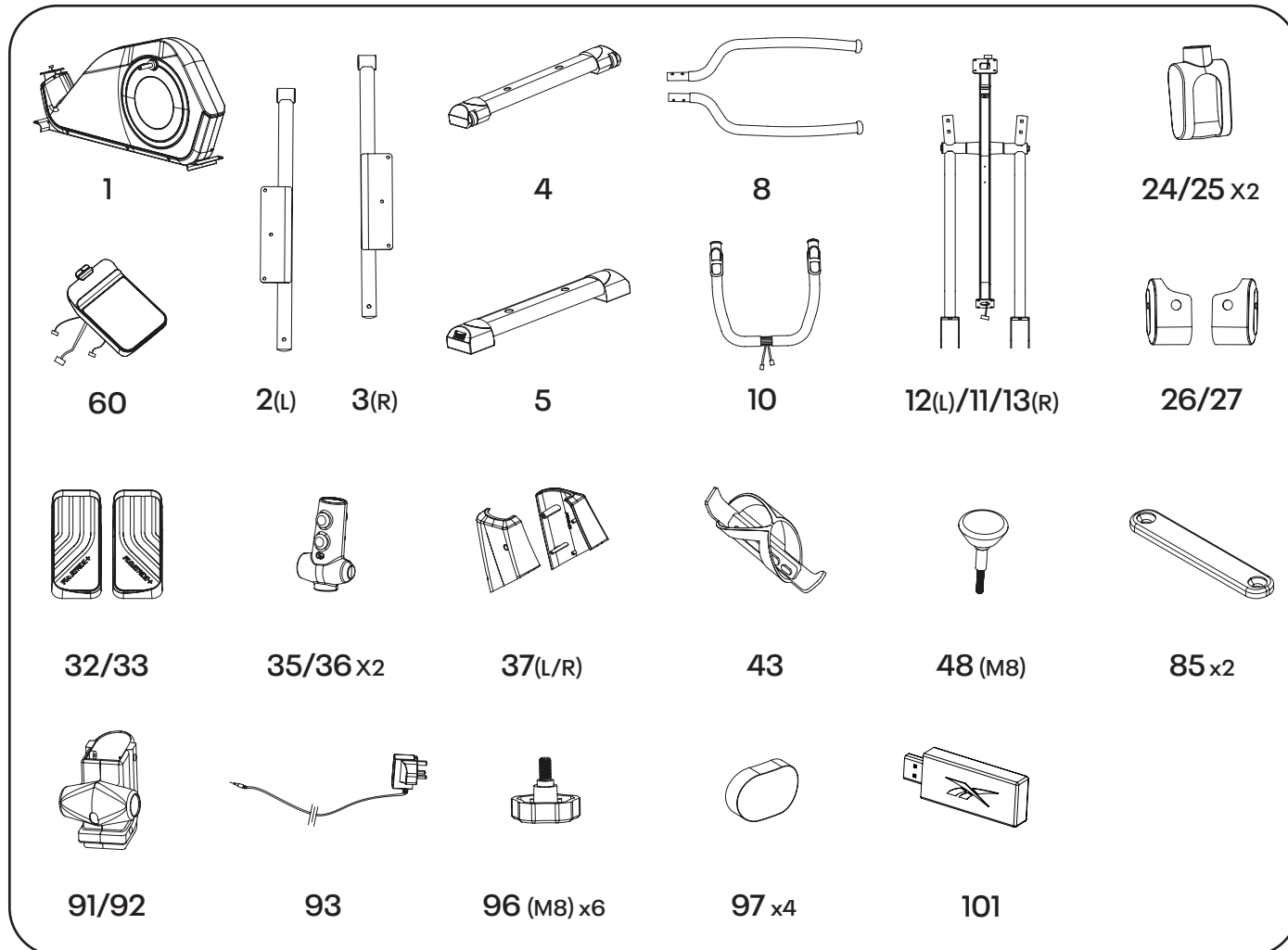
Hereby, R.F.E International Ltd declares that the radio equipment type "Motorized Treadmill" is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: https://library.rfeinternational.com/RVFR-10600BK_BL_GR_RD_YL_FR30_cross_trainer%20_black_blue_green_red_yellow_EU_DOC.docx


(POL) Logo WEEE na produkcie oznacza, że produkt jest objęty dyrektywą europejską 2012/19/UE.

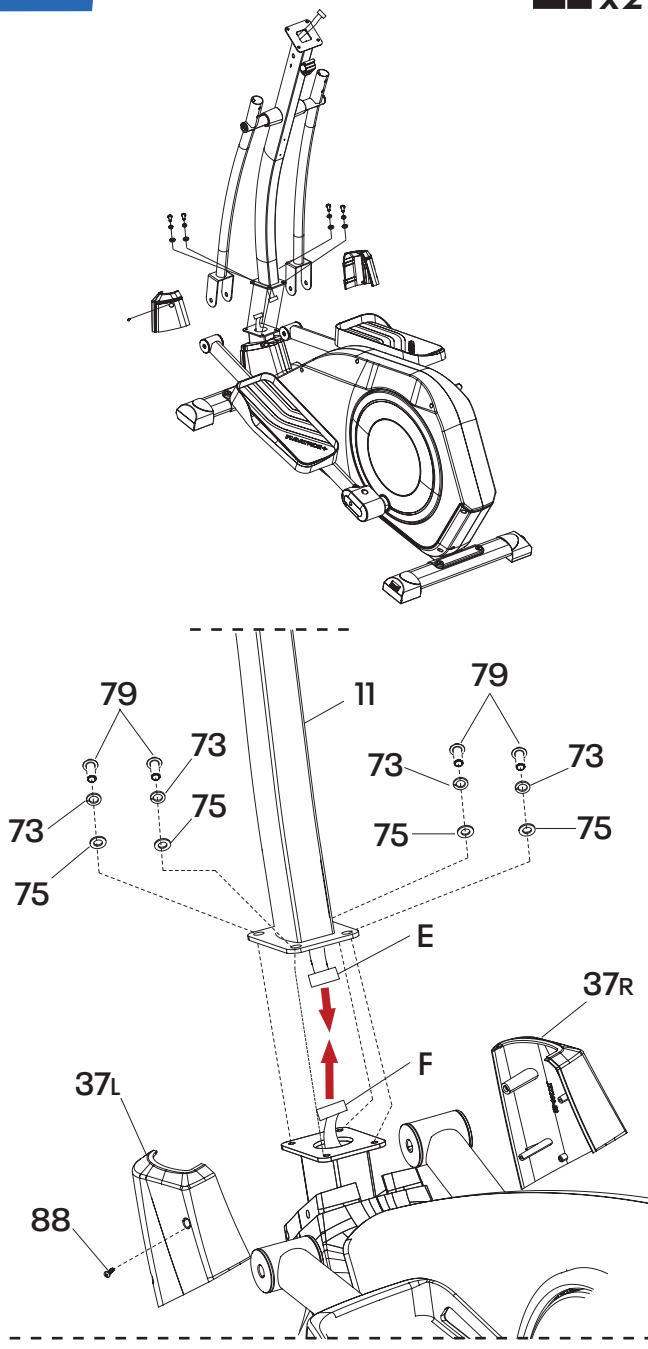
Nazwa i logo Bluetooth® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Bluetooth SIG, Inc., a każde użycie tych znaków przez RFE International jest objęte licencją.

Częstotliwość robocza klucza sprzętowego = 10 MHz do 300 GHz oraz maksymalna przekazywana moc w zakresie fal radiowych = 0,632 mW.

Niniejszym R.F.E International Ltd oświadcza, że urządzenie radiowe typu „bieżnia wyposażona w silnik” jest zgodne z dyrektywą 2014/53/UE. Pełny tekst deklaracji zgodności UE dostępny jest pod następującym adresem internetowym: https://library.rfeinternational.com/RVFR-10600BK_BL_GR_RD_YL_FR30_cross_trainer%20_black_blue_green_red_yellow_EU_DOC.docx




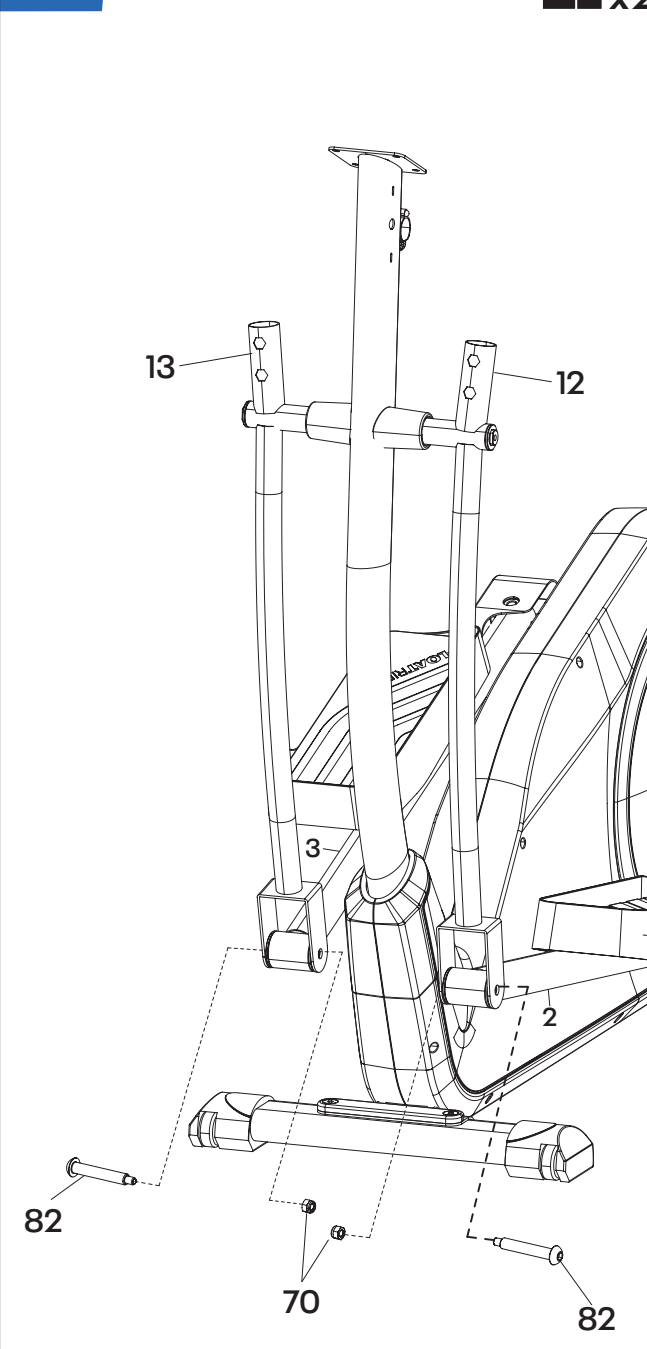
3  x2



73 x4 75 x4 79 x4


88 x1 98 (5mm) x1 100 x1

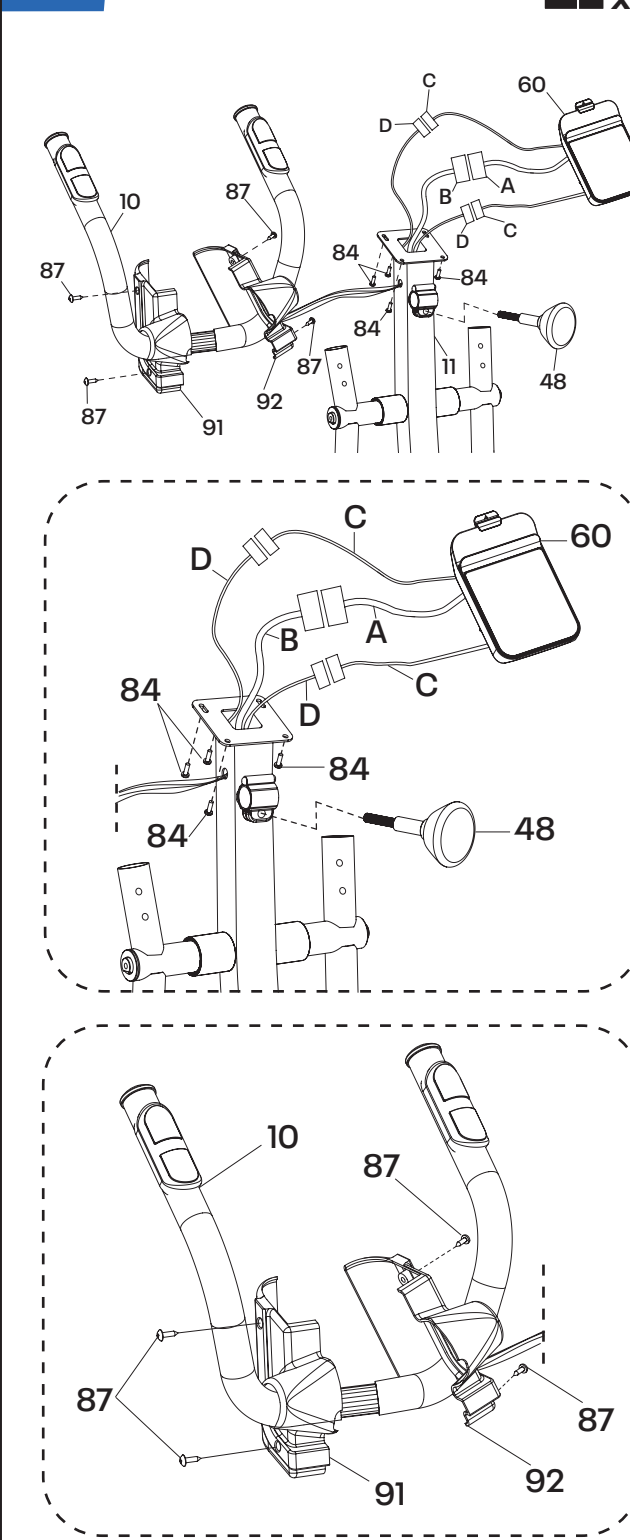
4  x2




70 x2 82 x2

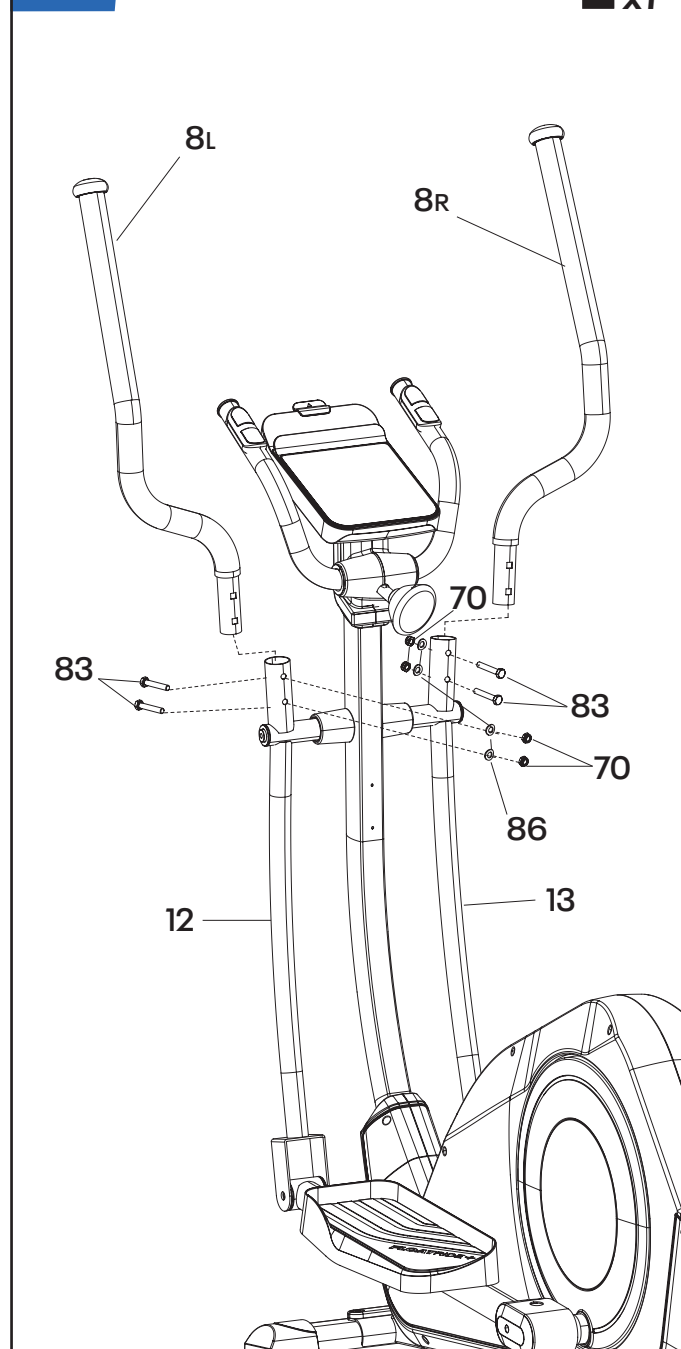
98 (5mm) x1 100 x1

5  x2



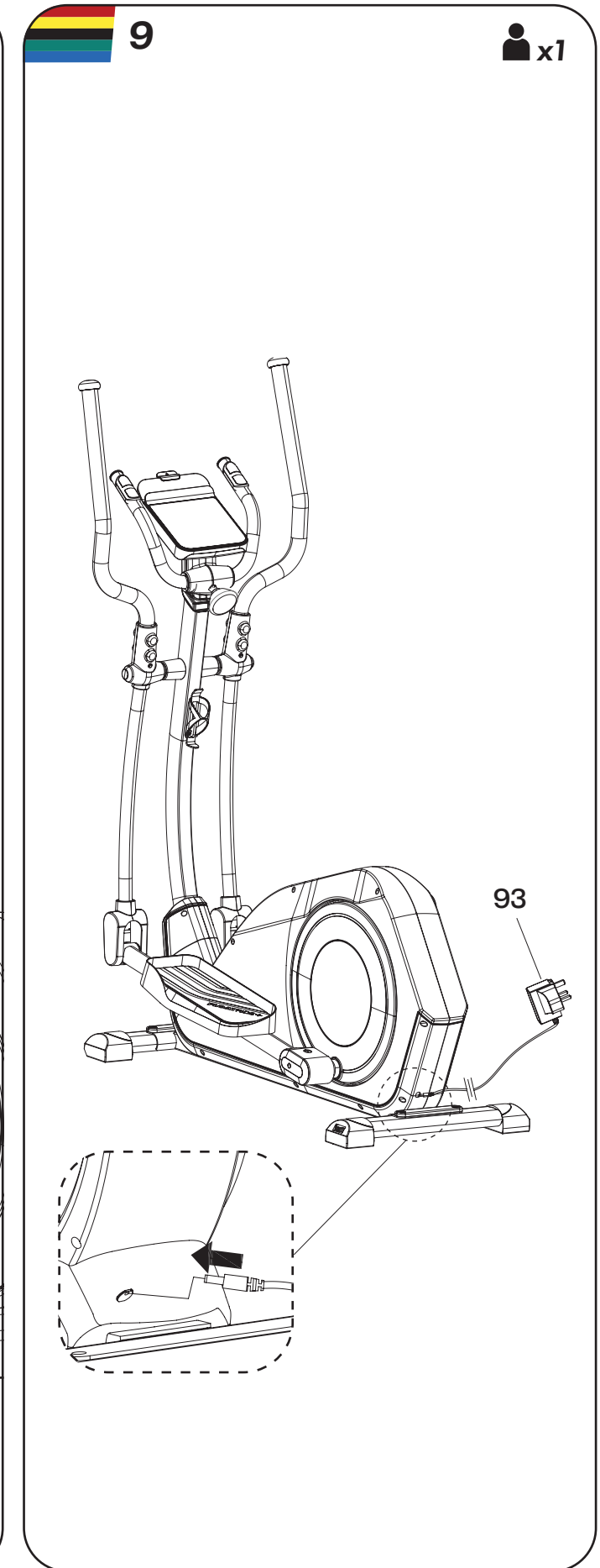
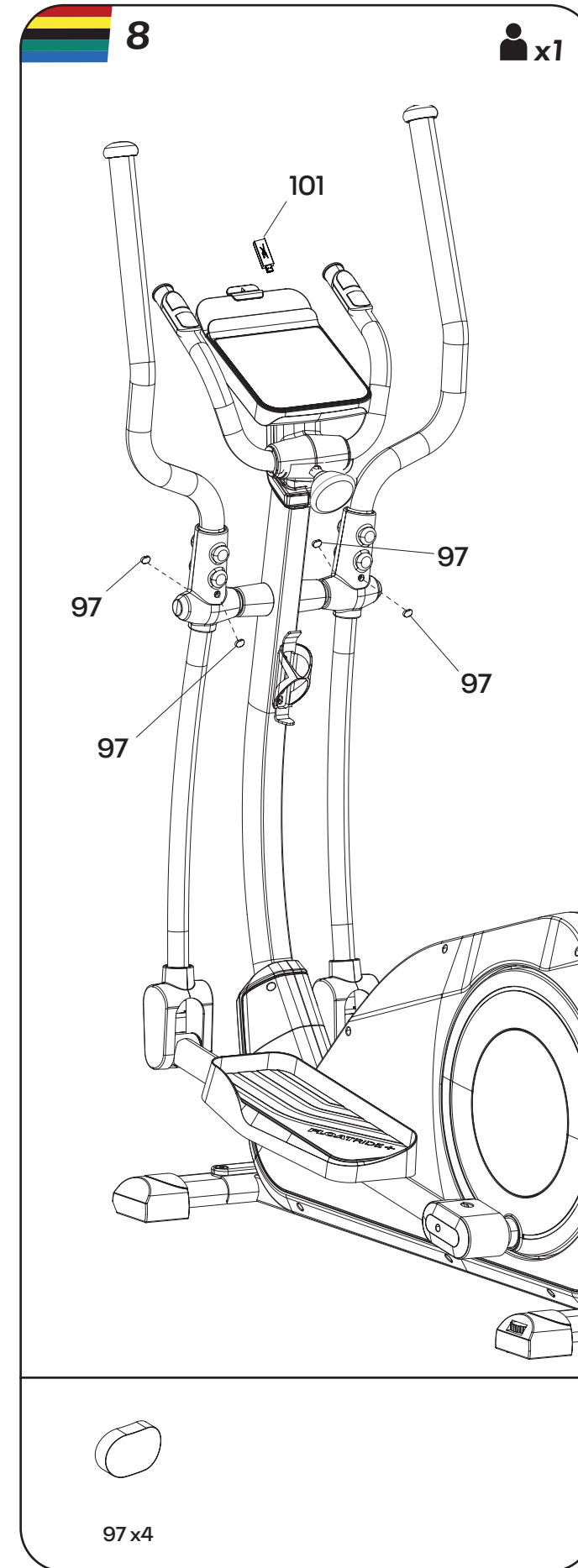
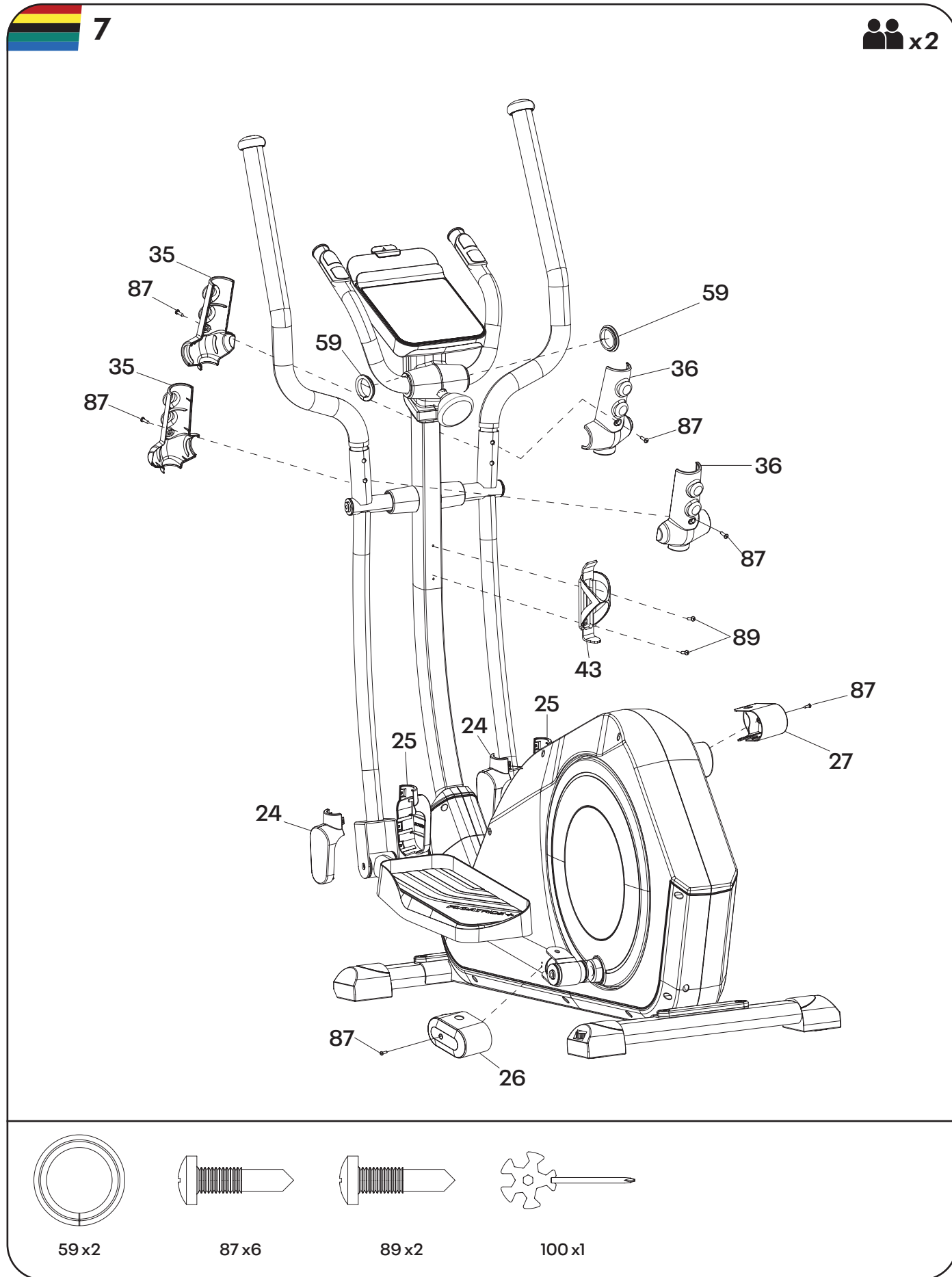
48 x1 87 x4 100 x1

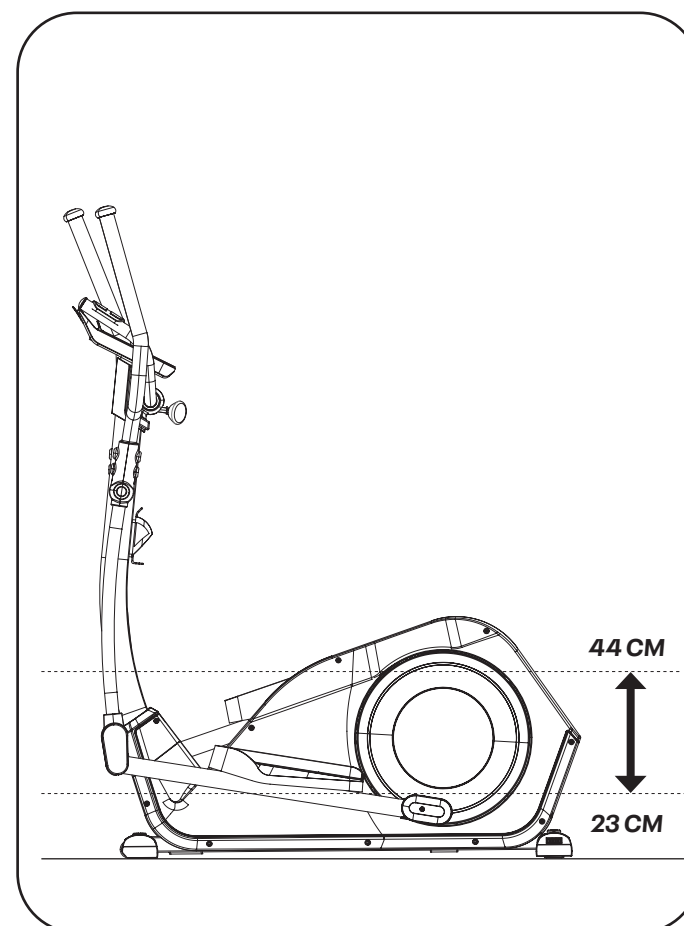
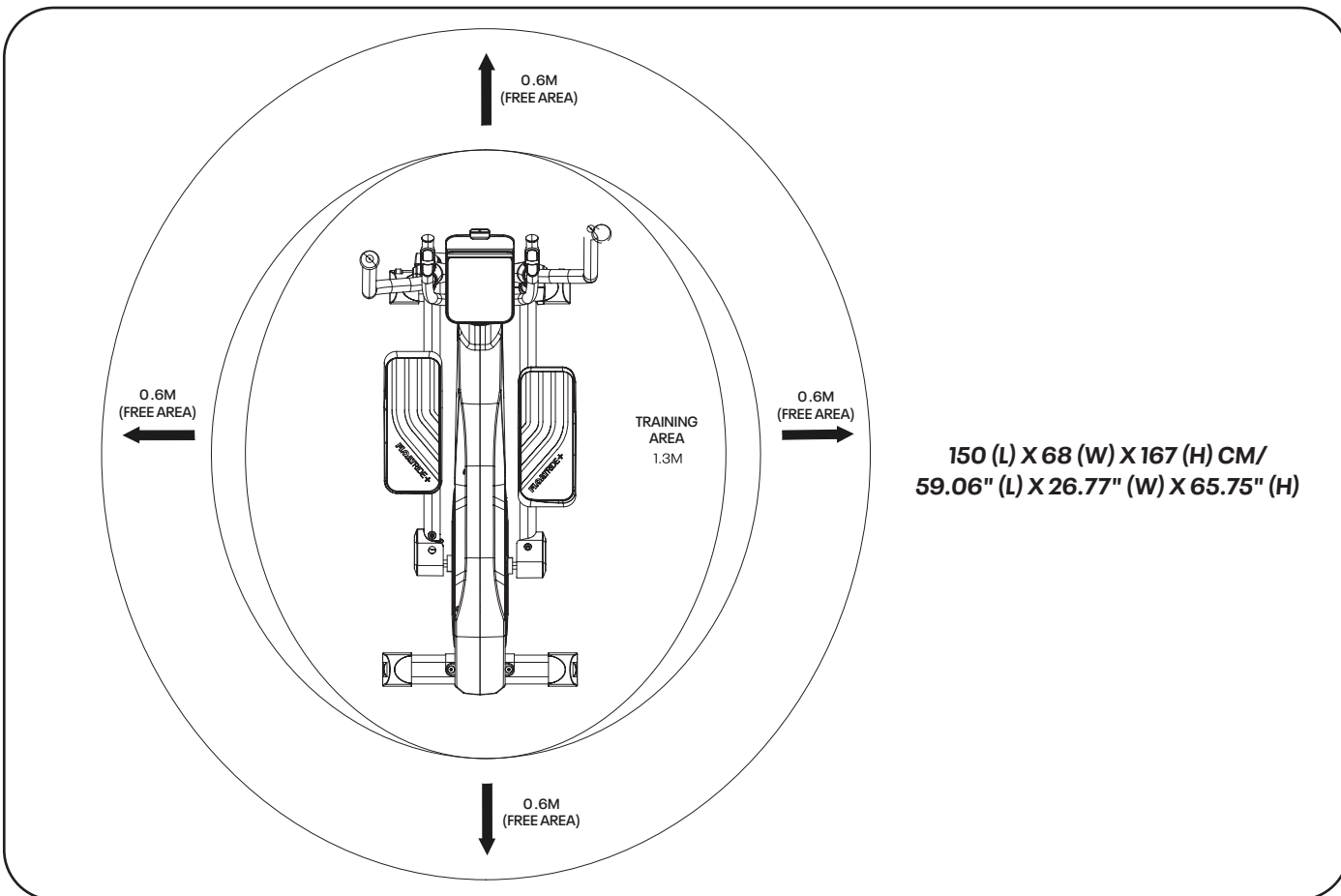
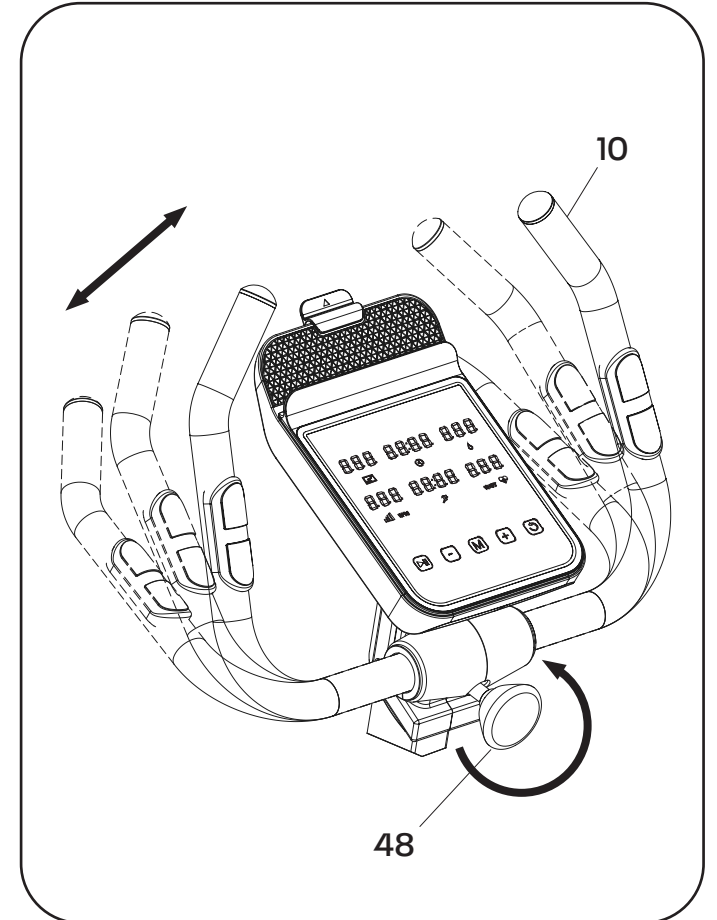
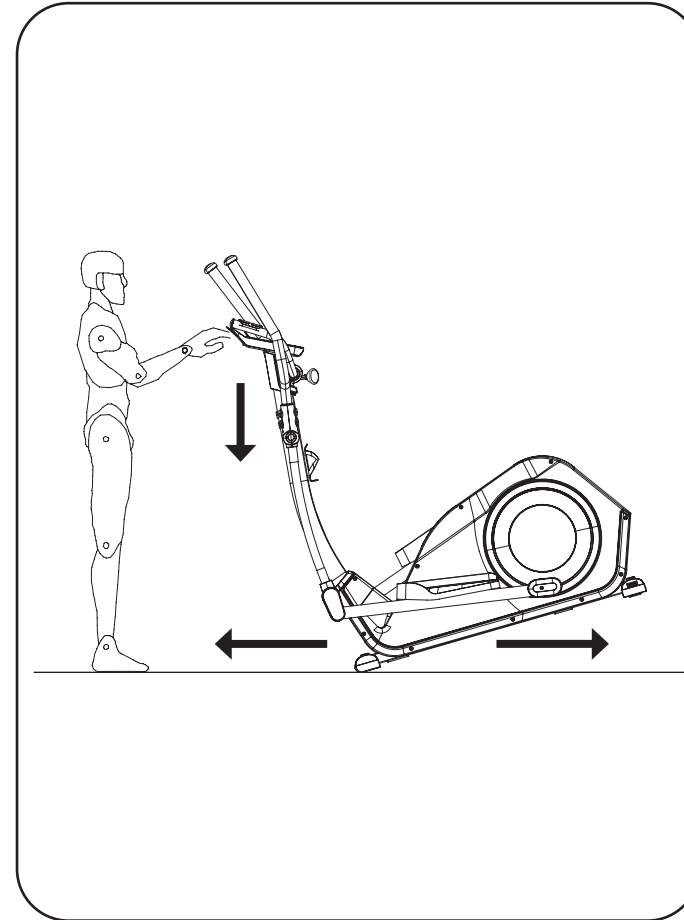
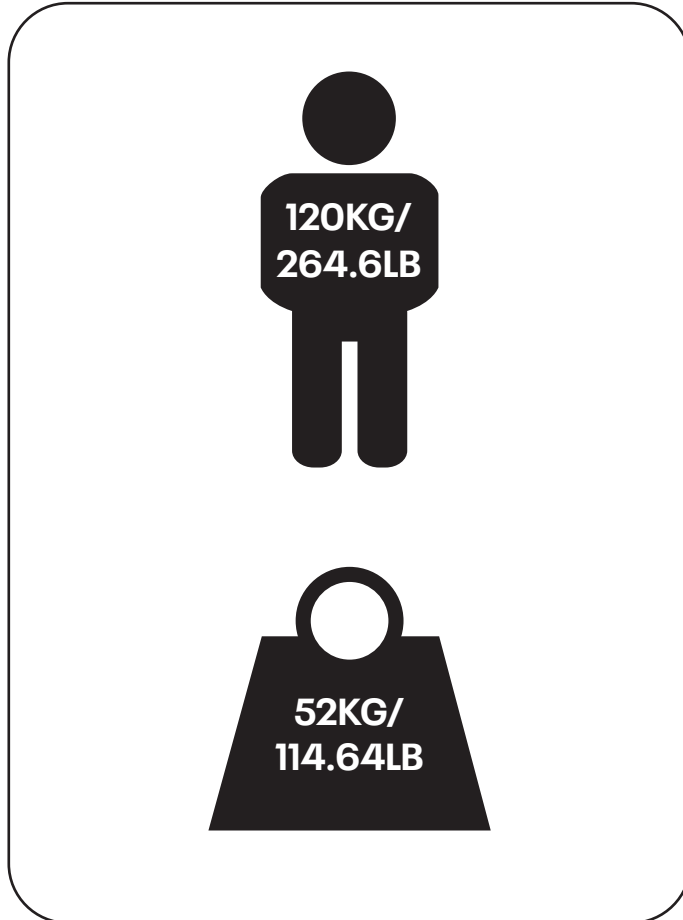
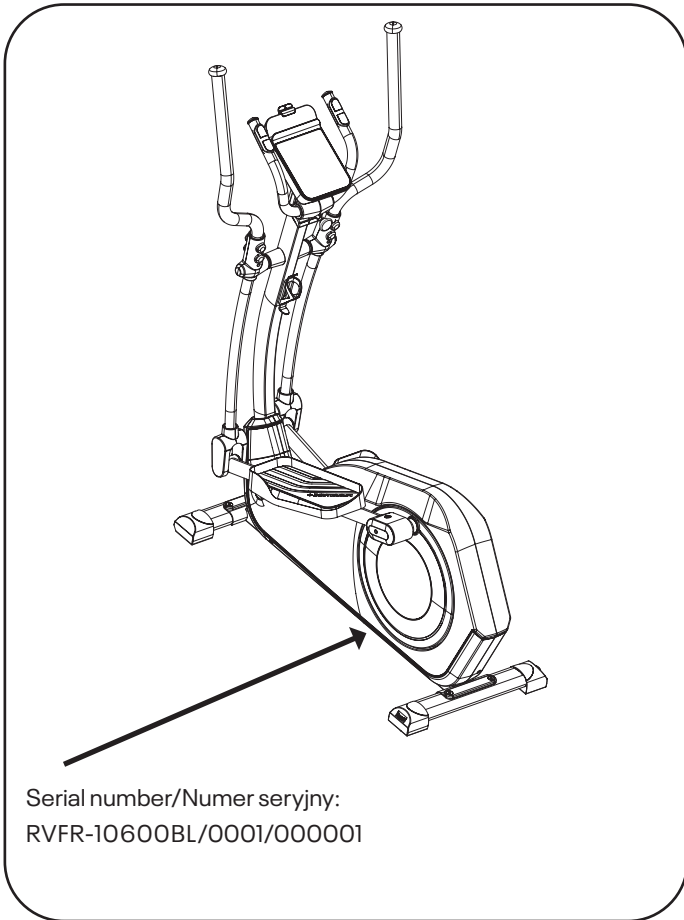
6  x1



70 x4 83 x4 86 x4

100 x1





?

(ENG) Product Registration and Support
(POL) Rejestracja produktu i wsparcie

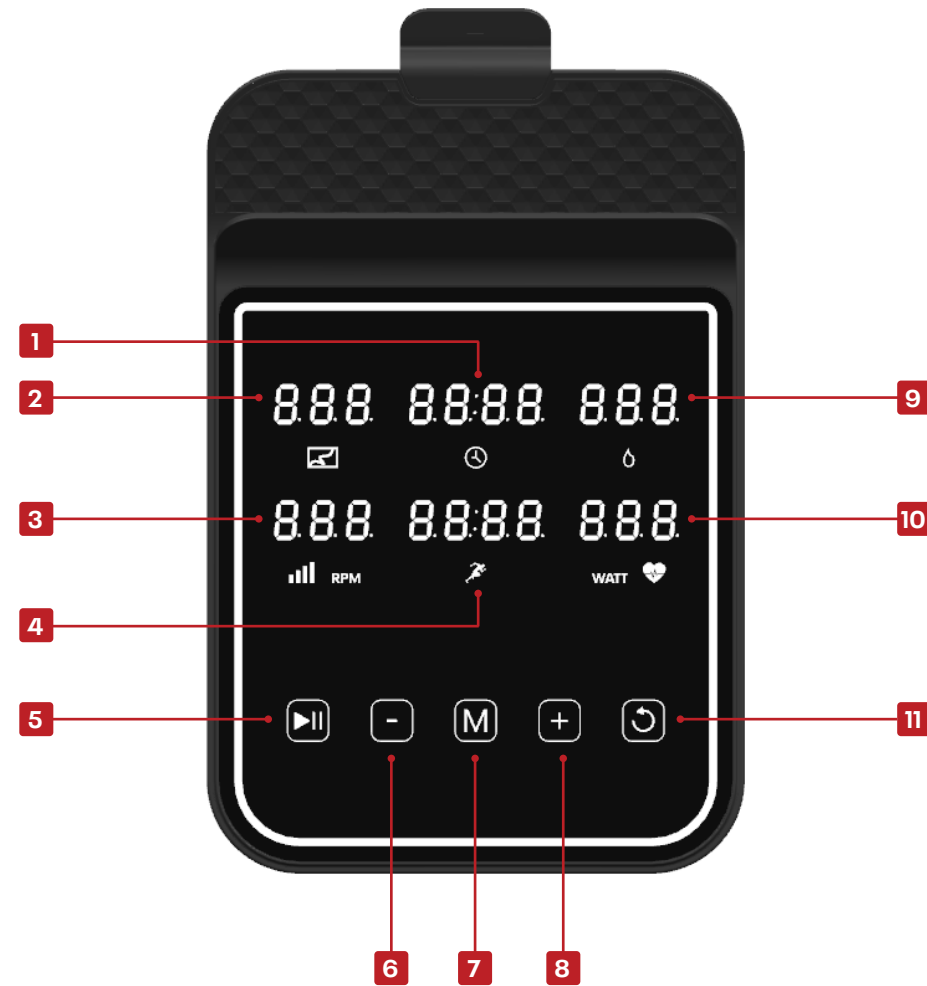
WWW.REEBOKFITNESS.INFO/PRODUCT-SUPPORT



			QTY./ SZT.			QTY./ SZT.	
1	Main Frame	Rama główna	1	35	Handrail Front Cover	Przednia osłona uchwytów	2
2	Left Footplate Bar	Płoza lewa	1	36	Handrail Rear Cover	Tylna osłona uchwytów	2
3	Right Footplate Bar	Płoza prawa	1	37	Upright Cover (L&R)	Oslona kolumny (lewa i prawa)	1
4	Front Stabilizer	Podstawa tylna	1	38	Left Cover	Oslona korpusu - lewa	1
5	Rear Stabilizer	Podstawa przednia	1	39	Right Cover	Oslona korpusu - prawa	1
6	Crank Connector	Złącze korby	2	40	Cross Bracket Axle Sleeve	Tuleja osi wspornika krzyżowego	2
7	Magnet Bracket	Wspornik magnesu	1	41	φ38x1.5mm Cone End Cap	Stożkowa zaślepka końcowa φ38x1,5 mm	2
8	Upper Handle (L&R)	Ruchome ramiona (lewa i prawa)	1	42	φ25x1.5mm Cone End Cap	Stożkowa zaślepka końcowa φ25x1,5 mm	2
9	Idle Wheel Bracket	Wspornik koła biegu jałowego	1	43	Bottle Holder	Uchwyt na butelkę	1
10	Fixed Handle	Kierownica	1	44	φ45x4mm D-hole Washer	Podkładka z otworem D φ45x4mm	2
11	Upright	Kolumna	1	45	φ32x4mm D hole Washer	Podkładka z otworem D φ32x4mm	2
12	Left Lower Handle	Dolna część ruchomego uchwytu - lewego	1	46	φ45xφ11.8x9.5mm Bushing	Tuleja φ45xφ11.8x9.5mm	4
13	Right Lower Handle	Dolna część ruchomego uchwytu - prawego	1	47	φ45xφ19x9.5mm Bushing	Tuleja φ45xφ19x9,5 mm	4
14	Belt Pulley Axle	Oś koła pasowego	1	48	M8 Knob	Pokrętko M8	1
15	φ280mm Belt Pulley	Koło pasowe 280 mm	1	49	φ23xφ29x390mm Handle Grip	Uchwyt φ23xφ29x390mm	2
16	Flywheel	Koło zamachowe	1	50	φ30xφ38x730mm Handle Grip	Uchwyt φ30xφ38x730mm	2
17	φ12x123mm Axle	Oś φ12x123mm	1	51	Belt	Pas napędowy	1
18	φ15x41mm Axle	Oś φ 15 x 41 mm	1	52	φ19xφ4.5x31.5mm Spring	Sprężyna φ19xφ4.5x31.5mm	1
19	φ12x60mm Axle	Oś φ12x60 mm	1	53	40xφ11.5xφ1.5mm Spring	Sprężyna 40xφ11.5xφ1.5mm	1
20	Cross Bracket	Wspornik krzyżowy	2	54	Magnet	Magnes	8
21	Transport Wheel (L&R)	Koło transportowe (lewa i prawa)	1	55	φ12mm Axle Spring Bead Flange	Opaska zaciskowa Sprężyna osi 12 mm	4
22	Level Foot	Poziomujące nakładki na tylny stabilizator	2	56	6202φ2RS-Z3 Bearing	łożysko 6202φ2RS-Z3	2
23	Cross Bracket Cover	Oslona wspornika krzyżowego	2	57	6001-2Z Bearing	łożysko 6001-2Z	2
24	Left Lower Handle Cover	Dolna osłona ruchomego uchwytu - lewa	2	58	6004-2RS Bearing	łożysko 6004-2RS	2
25	Right Lower Handle Cover	Dolna osłona ruchomego uchwytu - prawa	2	59	Joint Ring	Pierścień zaciskowy - zaślepka	2
26	Left Footplate Bar Cover	Oslona mocowania płozy - lewa	1	60	Console	Komputer treningowy	1
27	Right Footplate Bar Cover	Oslona mocowania płozy - prawa	1	61	Resistance Cable	Kabel komunikacyjny - opór urządzenia	1
28	Foot Bar Bushing	Tuleja płozy	4	62	M6x15mm Hex Bolt	Śruba sześciokątna M6x15 mm	2
29	φ38xφ32x83mm Sleeve	Tuleja φ38xφ32x83mm	2	63	M8x25mm Flange Hex Bolt	Śruba z kołnierzem sześciokątnym M8x25mm	4
30	φ32xφ19x9.5mm Nylon Bushing	Tuleja nylonowa φ32xφ19x9.5mm	4	64	M8x15mm Flange Hex Bolt	Śruba z kołnierzem sześciokątnym M8x15mm	3
31	Plastic Cover	Plastikowa osłona	2	65	M10x25mm Hex Bolt	Śruba sześciokątna M10x25 mm	1
32	Left Pedal	Platforma na stopy - lewa	1				
33	Right Pedal	Platforma na stopy - prawa	1				
34	Handrail Axle Sleeve	Tuleja osi uchwytów	2				

			QTY./ SZT.			QTY./ SZT.	
66	M8x95mm Tension Bolt	Śruba napinająca M8x95 mm	1	98	Allen Wrench (5mm)	Klucz imbusowy (5 mm)	1
67	M8 Hex Nut	Nakrętka sześciokątna M8	1	99	Allen Wrench (6mm)	Klucz imbusowy (6 mm)	1
68	M10 Flange Hex Nut	Nakrętka sześciokątna z kołnierzem M10	4	100	Multi Wrench	Klucz uniwersalny	1
69	M10 Aircraft Nut	Nakrętka lotnicza M10	4	101	Dongle	Moduł Bluetooth	1
70	M8 Aircraft Nut	Nakrętka lotnicza M8	7	A	Console Main Wire	Główny przewód komunikacyjny komputera	1
71	φ10mm Spring Washer	Podkładka sprężysta φ10 mm	2	B	Up End of the Middle Main Wire	Górny koniec środkowego kabla komunikacyjnego	1
72	φ6mm Spring Washer	Podkładka sprężysta φ6 mm	2	C	Console Pulse Sensor Wire	Kabel czujników tętna górny (konsola)	2
73	φ8mm Spring Washer	Podkładka sprężysta 8 mm	4	D	Hand Pulse Sensor Wire	Kabel czujników tętna dolny	2
74	φ10mm Washer	Podkładka φ10 mm	2	E	Lower End of the Middle Main Wire	Dolny koniec środkowego kabla komunikacyjnego	1
75	φ8mm Washer	Podkładka 8 mm	4	F	Lower Main Wire	Dolny główny kabel komunikacyjny	1
76	φ6mm Washer	Podkładka φ6 mm	2	G	Reed Base Sensor Wire	Przewód czujki magnetycznej	1
77	φ32xφ9x2mm Washer	Podkładka φ32xφ9x2mm	2	H	Power Cord	Kabel zasilający	1
78	φ45xφ9x2mm Washer	Podkładka φ45xφ9x2mm	2				
79	M8x15mm Allen Bolt	Śruba imbusowa M8x15 mm	4				
80	M10x20mm Allen Bolt	Śruba imbusowa M10x20 mm	4				
81	φ10x69mm Allen Bolt	Śruba imbusowa φ10x69 mm	2				
82	φ11.5x67mm Allen Bolt	Śruba imbusowa φ11,5 x 67 mm	2				
83	M8x42mm Hex Bolt	Śruba sześciokątna M8x42 mm	4				
84	M5x12mm Philips Screw	Wkręt Philips M5x12 mm	4				
85	Decorative cover	Oslona dekoracyjna	2				
86	φ9xφ22xR19mm Curved Washer	Podkładka falista φ9xφ22xR19mm	4				
87	ST4.2x15mm Self-drilling Screw	Wkręt samowiercący ST4.2x15mm	17				
88	ST4.2x15mm Philips Screw	Wkręt Philips ST4.2x15 mm	31				
89	ST4.8x15mm Philips Self-drilling Screw	Wkręt samowiercący Philips ST4.8x15mm	6				
90	φ20mm Corrugated Washer	Podkładka falista φ20	4				
91	Left Handle Cover	Oslona kolumny i kierownicy - lewa	1				
92	Right Handle Cover	Oslona kolumny i kierownicy - prawa	1				
93	Adaptor	Adapter	1				
94	Motor	Silnik	1				
95	φ20mm Axle Spring Bead Flange	Pierścień uszczelniający osi koła pasowego 20 mm	2				
96	M8 Footplate Knob	Pokrętko płozy M8	6				
97	Cone End Cap	Zaślepka osłony uchwytów	4				

CONSOLE FR30



- 1 TIME**
- 2 DISTANCE**
- 3 RESISTANCE/RPM**
- 4 SPEED**
- 5 START/PAUSE**
Start, pause or hold to reset.
- 6 (-) DOWN**
Adjust function value down.

- 7 MODE**
Switch function, or press to enter heart rate recovery
- 8 (+) UP**
Adjust function value up.
- 9 CALORIES**
- 10 WATT/HEART RATE**
- 11 RESET**
Press the button to return or reset. Press and hold to restart.

COMPUTER PROGRAMS

QUICK START

Press **START/PAUSE** to begin workout. Adjust resistance (32 levels) at any time by pressing **+/-**.

MANUAL MODE (P01)

- In standby, press **(M) MODE** to highlight P01, then press **START/PAUSE** to start workout. All values of TIME/DISTANCE/CALORIES will count up from zero
- In standby, press **(M) MODE** to highlight P01, and then press **(M) MODE** again to highlight TIME/DISTANCE/CALORIES. Press **+/-** to adjust values
- If the value is set above zero, press **START/PAUSE** to start workout, and all values will count down
- When completed, the console will display "End" and beep.
- Press **RESET** to enter main interface

PRESET PROGRAMS (P02 - P19)

- In standby, press **(M) MODE** to highlight P01, then press **+/-** to select P02 - P19
- Press **(M) MODE** again to enter. Adjust TIME/DISTANCE/CALORIES values, or do not set parameters and press **START/PAUSE** to train
- User can select the 18 programs to exercise according to individual needs
- Press **+/-** to change the program resistance level at any time during exercise
- Machine will beep constantly and show END when the program is finished

BODYFAT TEST (P20)

- In standby, press **MODE** to highlight P01, then press **+/-** to select P20
 - Press **MODE** to enter information. Set value with **+/-** from F-1 to F-4
- | | | |
|-----|--------|--------------------------|
| F-1 | SEX | 01 MALE, 02 FEMALE |
| F-2 | AGE | 10 - 99 |
| F-3 | HEIGHT | 100 - 200CM (40 - 80 IN) |
| F-4 | WEIGHT | 20 - 150KG (44 - 330LB) |
- Press **(M) MODE** to enter F-5 (F-5 BODY FAT TEST), hold hands on the hand pulse sensors, the console will display your body fat value.
- | | |
|-----------|---------------|
| ≤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.

HEART RATE CONTROL MODE (P21 - P23)

- In standby, press **(M) MODE** to highlight P01, then press **+/-** to select P21-P23. Press **(M) MODE** again to enter
- Press **+/-** buttons to set age (console will calculate maximum heart rate according to age)
- Press **(M) MODE** and **+/-** to set TIME, DISTANCE, CALORIES; then press **START/PAUSE** and place both hands on the pulse sensors to start workout

Console will record the **TARGET HEART RATE** and allow user to work out within this, the resistance level will automatically be adjusted according to the heart rate.

If the user heart rate exceeds the HRC target, the console will beep and remind the user to reduce the amount of exercise.

HRC target calculation formula:

HP1: THR = (220 - AGE)*60%
 HP2: THR = (220 - AGE)*75%
 HP3: THR = (220 - AGE)*85%

USER PROGRAM MODE (P24 - P27)

- In standby, press **(M) MODE** to highlight P01, then press **+/-** to select P24 - P27. Press **(M) MODE** to enter user-defined program
- Press **+/-** to set TIME/DISTANCE/CALORIES/HEART RATE
- Press **(M) MODE** and **+/-** to set the resistance value of each segment of S01 - S20
- Press **START/PAUSE** to start training

HEART RATE RECOVERY (P28)

- In standby, press **(M) MODE** to highlight P01, then press **+/-** to select P28. Press **(M) MODE** to enter HEART RATE RECOVERY program
- When running, press **(M) MODE** to directly access HEART RATE RECOVERY
- Place both hands on the pulse sensors, the console will count down for 60 seconds and display the heart rate and the RECOVERY level F1-F6.
- Press **RESET** to exit

F-1	EXCELLENT	F-4	FAIR
F-2	VERY GOOD	F-5	BELOW AVERAGE
F-3	GOOD	F-6	POOR

NOTE: Do not remove your hands from pulse sensors or the reading will not be given during testing. The pulse monitor is a guide for reference only and not for medical use or monitoring.

POWER SAVE FUNCTION

This product is fitted with a power saving mode which will activate if the machine is inactive for a period of 4 minutes. To restart the machine, simply press any key or pedal.

MPH TO KPH CONVERSION

In standby, press and hold the **+,-** keys for 3 seconds to enter the conversion mode. Then press the **+,-** keys to select between 1-KPH or 0-MPH. Press **RESET** to quit.

Note:

1. Keep the console far away from humid and corrosive environment.
2. Non-professional personnel do not disassemble and change.

PANEL STEROWANIA FR30



1 CZAS

2 DYSTANS

3 OPÓR/OBR./MIN

4 PRĘDKOŚĆ

5 START/WSTRZYMAJ

Uruchoń, wstrzymaj lub przytrzymaj, aby zresetować.

6 (-) MINUS

Zmniejsz wartość funkcji.

7 TRYB

Zmień funkcję lub naciśnij, aby zobaczyć tętno spoczynkowe.

8 (+) PLUS

Zwiększ wartość funkcji.

9 KALORIE

10 MOC GENEROWANA/TĘTNO

11 KASOWANIE

Naciśnij ten przycisk w celu powrotu lub skasowania. Naciśnij i przytrzymaj, aby uruchomić ponownie.

PROGRAMY KOMPUTERA

SZYBKI START

Naciśnij przycisk **START/WSTRZYMAJ**, aby rozpocząć trening. Dostosuj opór (32 poziomy) w dowolnym momencie za pomocą przycisków +/-.

TRYB RĘCZNY (P01)

- W trybie gotowości naciśnij przycisk **(M) TRYB**, aby podświetlić program P01, a następnie przycisk **START/WSTRZYMAJ**, aby rozpocząć trening. Wszystkie wartości parametrów CZAS/DYSTANS/KALORIE będą naliczane od zera
- W celu regulacji wartości: W trybie gotowości naciśnij przycisk **(M) TRYB**, aby podświetlić program P01, a następnie naciśnij **(M) TRYB** ponownie, aby podświetlić CZAS/DYSTANS/KALORIE. Ustaw wartości za pomocą przycisków +/-
- Po ustawieniu wartości wyższej niż zero naciśnij przycisk **START/WSTRZYMAJ**, aby rozpocząć trening, co spowoduje odliczanie wszystkich wartości
- Po zakończeniu na wyświetlaczu panelu sterowania pojawi się komunikat „End” oraz sygnał dźwiękowy
- Naciśnij **KASOWANIE**, aby przejść do głównego ekranu interfejsu

PROGRAMY ZDEFINIOWANE (P02 – P19)

- W trybie gotowości naciśnij przycisk **(M) TRYB**, aby podświetlić program P01, a następnie za pomocą przycisków +/- wybierz program od P02 do P19
- Aby wejść, naciśnij ponownie **(M) TRYB**. Dostosuj wartości parametrów CZAS/DYSTANS/KALORIE lub nie ustawiaj ich i naciśnij przycisk **START/WSTRZYMAJ**, aby rozpocząć trening
- Dostępność 18 programów pozwala na treningi dostosowane do indywidualnych potrzeb użytkownika
- Naciśnij +/-, aby zmienić poziom oporu w dowolnym momencie ćwiczenia
- Po zakończeniu programu urządzenie wyemituje ciągły sygnał dźwiękowy i komunikat END

TEST ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ (P20)

- W trybie gotowości naciśnij przycisk **(M) TRYB**, aby podświetlić program P01, a następnie za pomocą przycisków +/- wybierz program P20
- Aby wprowadzić dane, naciśnij tryb. Ustaw wartość od F-1 do F-4 za pomocą przycisków +/-

F-1	PŁEĆ	01 MĘŻCZYNA, 02 KOBIETA
F-2	WIEK	10 - 99
F-3	WZROST	100 - 200CM (40 - 80 IN)
F-4	WAGA	20 - 150KG (44 - 330LB)

- Naciśnij **(M) TRYB**, aby wejść do opcji F-5 (F-5 TEST ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ), i przytrzymaj ręce na czujnikach tętna na uchwycie. Na panelu sterowania wyświetli się zawartość tkanki tłuszczowej w Twoim ciele

≤19	NIEDOWAGA
(20 - 25)	WAGA PRAWDŁOWA
(26 - 29)	NADWAGA
≥30	OTYŁOŚĆ

Podana wartość zawartości tłuszczu jest referencyjna i nie może służyć do celów medycznych.

TRYB KONTROLI TĘTNA (P21 – P23)

- W trybie gotowości naciśnij przycisk **(M) TRYB**, aby podświetlić program P01, a następnie za pomocą przycisków +/- wybierz jeden z programów P21-P23. Aby wejść, naciśnij ponownie **(M) TRYB**
- Ustaw wiek za pomocą przycisków +/- (panel sterowania obliczy maksymalne tętno dla wieku)
- Naciśnij **(M) TRYB** i za pomocą przycisków +/- ustaw CZAS, DYSTANS oraz KALORIE, a następnie naciśnij przycisk **START/WSTRZYMAJ** i połóż obie ręce na czujnikach tętna, aby rozpocząć trening

Panel sterowania zapisze TĘTNO DOCELOWE (THR) i pozwoli użytkownikowi na ćwiczenia do tej wartości, automatycznie dostosowując poziom oporu do tętna.

Jeśli tętno użytkownika przekroczy docelową wartość HRC, panel sterowania zasygnalizuje to dźwiękowo, aby przypomnieć użytkownikowi, że powinien zmniejszyć intensywność ćwiczenia.

Wzór na docelową wartość HRC:

HP1: THR = (220 - WIEK)*60%
 HP2: THR = (220 - WIEK)*75%
 HP3: THR = (220 - WIEK)*85%

TRYB PROGRAMU UŻYTKOWNIKA (P24 – P27)

- W trybie gotowości naciśnij przycisk **(M) TRYB**, aby podświetlić program P01, a następnie za pomocą przycisków +/- wybierz jeden z programów P24-P27. Aby wejść do programu użytkownika, naciśnij **(M) TRYB**
- Ustaw CZAS/DYSTANS/KALORIE/TĘTNO za pomocą przycisków +/-
- Naciśnij **(M) TRYB**, a następnie za pomocą przycisków +/- ustaw wartość oporu w każdym segmencie od S01 do S20
- Naciśnij przycisk **START/WSTRZYMAJ**, aby rozpocząć trening

TEST TĘTNA PO WYSIŁKU (P28)

- W trybie gotowości naciśnij przycisk **(M) TRYB**, aby podświetlić program P01, a następnie za pomocą przycisków +/- wybierz program P28. Naciśnij przycisk **(M) TRYB**, aby wejść do programu ODPOCZYNEK
- Podczas biegu naciśnij przycisk **(M) TRYB**, aby przejść bezpośrednio do programu ODPOCZYNEK
- Umieść obie dłonie na czujnikach tętna, a panel sterowania odliczy 60 sekund i wyświetli tętno oraz wynik testu w zakresie F1-F6
- Naciśnij **KASOWANIE**, aby wyjść

F-1	DOSKONAŁE	F-4	DOSTATECZNE
F-2	BARDZO DOBRE	F-5	PONIŻEJ ŚREDNIEJ
F-3	DOBRE	F-6	SŁABE

UWAGA: Nie zdejmuj rąk z czujników tętna, w przeciwnym razie odczyt podczas testu nie zostanie dokonany. Wyświetlony puls jest tylko wartością referencyjną i nie służy do celów medycznych lub kontrolnych.

OSZCZĘDZANIE ENERGII

Ten produkt posiada tryb oszczędzania energii, który włącza się po 4 minutach bezczynności urządzenia. Aby ponownie uruchomić urządzenie, naciśnij dowolny przycisk lub pedał.

KONWERSJA MPH NA KM/H

W trybie gotowości naciśnij i przez 3 sekundy przytrzymaj przyciski + i -, aby przejść do trybu konwersji. Następnie za pomocą przycisków + i - wybierz jednostkę 1-KPH lub 0-MPH. Naciśnij **KASOWANIE**, aby zrezygnować.

UWAGA:

- Chroń panel sterowania przed wilgocią i warunkami korozyjnymi.
- Demontaż i wymiana części urządzenia mogą być wykonywane wyłącznie przez profesjonalny personel.

(P02 - P19)

(ENG) PRESET PROGRAMS

(FRN) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

(ESP) PROGRAMAS PREDEFINIDOS

(DEU) VOREINGESTELLTE PROGRAMME

(PRT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS

(CHN) 预设置程序模式

(JPN) プリセットプログラム

(KOR) 사전 설정 프로그램

(ARA) البرامج المعيّنة مسبقاً

(POL) PROGRAMY ZDEFINIOWANE

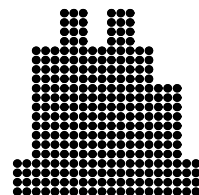
(CZE) PŘEDEM NASTAVENÉ PROGRAMY

(DNK) FORUDINDSTILLEDE PROGRAMMER

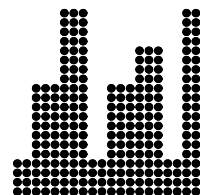
(FIN) ENNALTA ASETETUT OHJELMAT

(NOR) FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAMMER

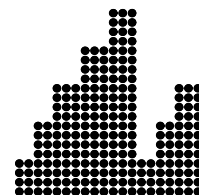
(SWE) FÖRINSTÄLLDA PROGRAM



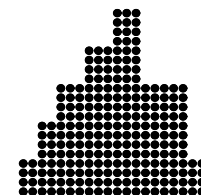
P02



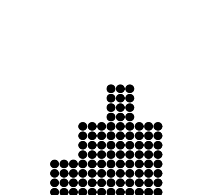
P03



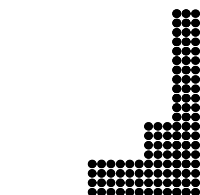
P04



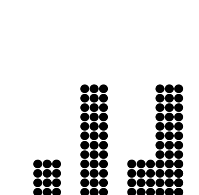
P05



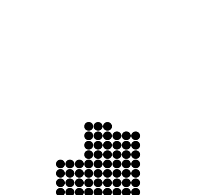
P06



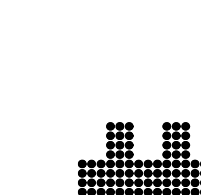
P07



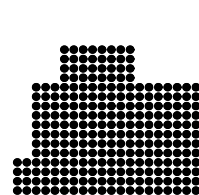
P08



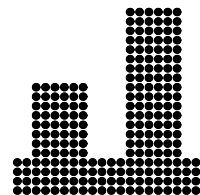
P09



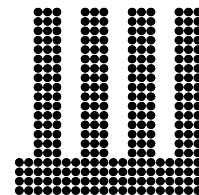
P10



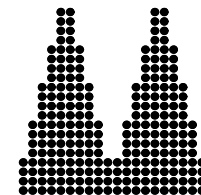
P11



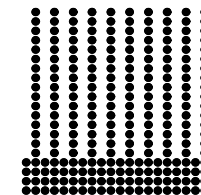
P12



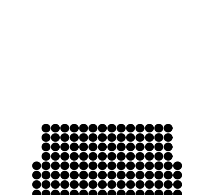
P13



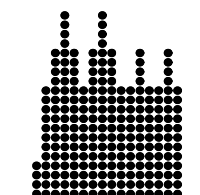
P14



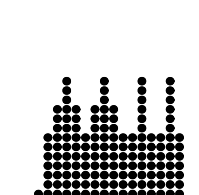
P15



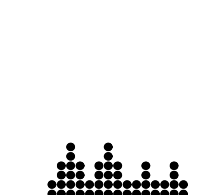
P16



P17



P18



P19

NOTES/UWAGI