



Z-TECH

TREADMILL/BIEŻNIA

UK: RFE EUROPA LTD., 8 CLARENDON DRIVE,
WYMBUSH, MILTON KEYNES, MK8 8ED
TECHSUPPORT@RFEINTERNATIONAL.COM
+44 (0)800 440 2459

EUROPE: RFE EUROPA BV, SARPHARTI PLAZA,
RHIJNSPOORPLEIN 10 - 38, AMSTERDAM, 1018 TX,
NETHERLANDS
TECHSUPPORT@RFEINTERNATIONAL.COM
ES: SERVICIOTECNICO@RFEINTERNATIONAL.COM
+34 800 600 816
DE: TECHSUPPORT@RFEINTERNATIONAL.COM
+49 (0)89 189 39 700

APAC (EXCLUDING AUSTRALIA): R.F.E ASIA PACIFIC LTD,
ROOM W22, 13F, LIBERAL FACTORY BUILDING,
3 WING MING STREET, CHEUNG SHA WAN, HONG KONG
HONG KONG: TECHSUPPORTAPAC@RFEINTERNATIONAL.COM

AUSTRALIA: TECHSUPPORTAUSTRALIA@RFEINTERNATIONAL.COM
CHINA: 中国: 迪步体育用品 (上海) 有限公司, 上海市宝山区蕰川路512号
4幢3层C座
TECHSUPPORTCHINA@RFEINTERNATIONAL.COM
021-64209505

USA: RFE SPORTING GOODS INC., 445 PLASAMOUR DRIVE, SUITE 1,
ATLANTA, GA 30324, USA
TECHSUPPORTUSA@RFEINTERNATIONAL.COM
+1 (800) 215 6216



RVZT-10901	220-240V	AUSTRALIA, EUROPE AND CHINA
RVZT-10901-120	120V	CANADA, USA
RVZT-10901-120	100-120V	JAPAN
RVZT-10901-120	120-127V	MEXICO

RVZT-10901/RVZT-10901-120



AC



REEBOKFITNESS.INFO

V4_05.2025

(EN) WARNINGS

- The equipment is intended for both home use (H) and studio use (SB)
- 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
- 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
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children under 14 years old
- 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 **150kg/330.69lb** 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 2000mm x 1 000mm behind the equipment
- The value of the A-weighted emission sound pressure level at the trainer's ear is around 57 dB(A), noise emission under load is higher than without load
- Obtain a medical exam before beginning any exercise program
- Read, understand, and test the emergency stop procedures before use
- Recommendations to keep the top side of the moving surface clean and dry
- This product is warranted to the original purchaser for two years against possible defects in material and workmanship and will only be covered in the country of purchase. Please retain your receipt as proof of purchase. Further details can be found at: <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

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.

CONTAINS: FCC ID: 2AMDBBLE006

CONTAINS: IC ID: 22882-BLE006

CONTAINS: FCC ID: 2API3-10900

CONTAINS: IC ID: 25017-10900

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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

Read all instructions before using (this appliance).

DANGER

– To reduce the risk of electric shock and the injury from moving parts:

Always unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning or servicing.

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**
 7. **An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts**
 8. **Never operate this appliance if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the appliance to a service center for examination and repair**
 9. **Keep the cord away from heated surfaces**
 10. **To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet**
 11. **CAUTION: Risk of Injury to Persons – To Avoid Injury, use extreme caution when stepping onto or off of a moving belt.**
- READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING**
12. **Connect this appliance to a properly grounded outlet only. See GROUNDING INSTRUCTIONS**
 13. **REMOVE CONTROL BOX (OR KEY, OR SAFETY PIN, AS APPLICABLE) WHEN NOT IN USE, AND STORE OUT OF REACH OF CHILDREN**

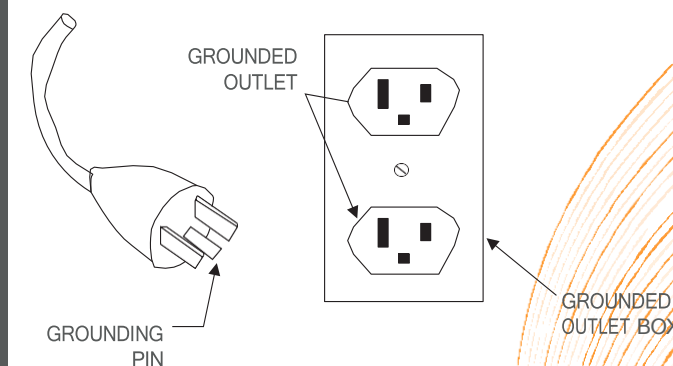
SAVE THESE INSTRUCTIONS.

GROUNDING INSTRUCTIONS

This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER – Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product – if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

This product is for use on a nominal 120-V circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A in Figure. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

GROUNDING METHODS

(PL) UWAGA

- Sprzęt przeznaczony do użytku profesjonalnego lub komercyjnego, w studiach fitness, siłowniach, ośrodkach rehabilitacyjnych itp. (klasa SB).
- Używaj urządzenia tylko w sposób opisany w niniejszej instrukcji. Skonsultuj się z lekarzem przed wykonaniem jakiegokolwiek programu ćwiczeń.
- Sprzęt należy zawsze trzymać i użytkować z dala od dzieci i zwierząt domowych.
- 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.
- Czyszczenie i konserwacja urządzenia nie mogą być wykonywane przez osoby poniżej 14 roku życia.
- Upewnij się, że sprzęt znajduje się na płaskiej, stabilnej i równej powierzchni, z co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni wokół niego. Bezpośrednio za urządzeniem zapewnij strefę bezpieczeństwa o wymiarach co najmniej 2 m x 1 m.
- Ćwiczenia należy zawsze wykonywać w odpowiednim stroju sportowym i obuwii treningowym.
- Sprzęt będzie bezpieczny do użytku tylko wtedy, gdy będzie regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. Należy natychmiast wymienić wadliwe elementy i nie używać sprzętu do czasu naprawy. Zwróć szczególną uwagę na elementy najbardziej narażone na zużycie. Przed użyciem przeczytaj i przestrzegaj wszystkich ostrzeżeń zawartych w niniejszej instrukcji.
- Upewnij się, że podczas ćwiczeń, włosy, ciało i ubranie znajdują się z dala od wszystkich ruchomych części sprzętu.
- System monitorowania tętna może być niedokładny i nie może być traktowany jako profesjonalna aparatura medyczna do pomiarów pracy serca.
- Jeśli w jakimkolwiek momencie podczas ćwiczeń poczujesz osłabienie, zawroty głowy lub ból, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem - nadmierny wysiłek może skutkować poważnymi kontuzjami lub śmiercią.
- Przechowuj sprzęt w pomieszczeniu, z dala od wilgoci i kurzu. Nie należy przechowywać sprzętu w miejscach wilgotnych - np. garażach lub zadaszonych dziedzińcach.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że nie wystają żadne elementy regulacyjne, które mogłyby zakłócać ruchy użytkownika.
- Sprzęt powinien być używany wyłącznie przez osoby ważące maksymalnie **150 kg/330.69 lb**.
- Produkt objęty jest 2-letnią gwarancją na wady materiałowe i produkcyjne, ważną wyłącznie w kraju zakupu i dla pierwotnego nabywcy. Zachowaj paragon jako dowód zakupu. Szczegóły gwarancji dostępne są na stronie: <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

UWAGA: Wszelkie nieautoryzowane zmiany lub modyfikacje sprzętu skutkują utratą gwarancji. Producent zastrzega sobie prawo do zakazu dalszego użytkowania urządzenia w takich przypadkach.



(EN) 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

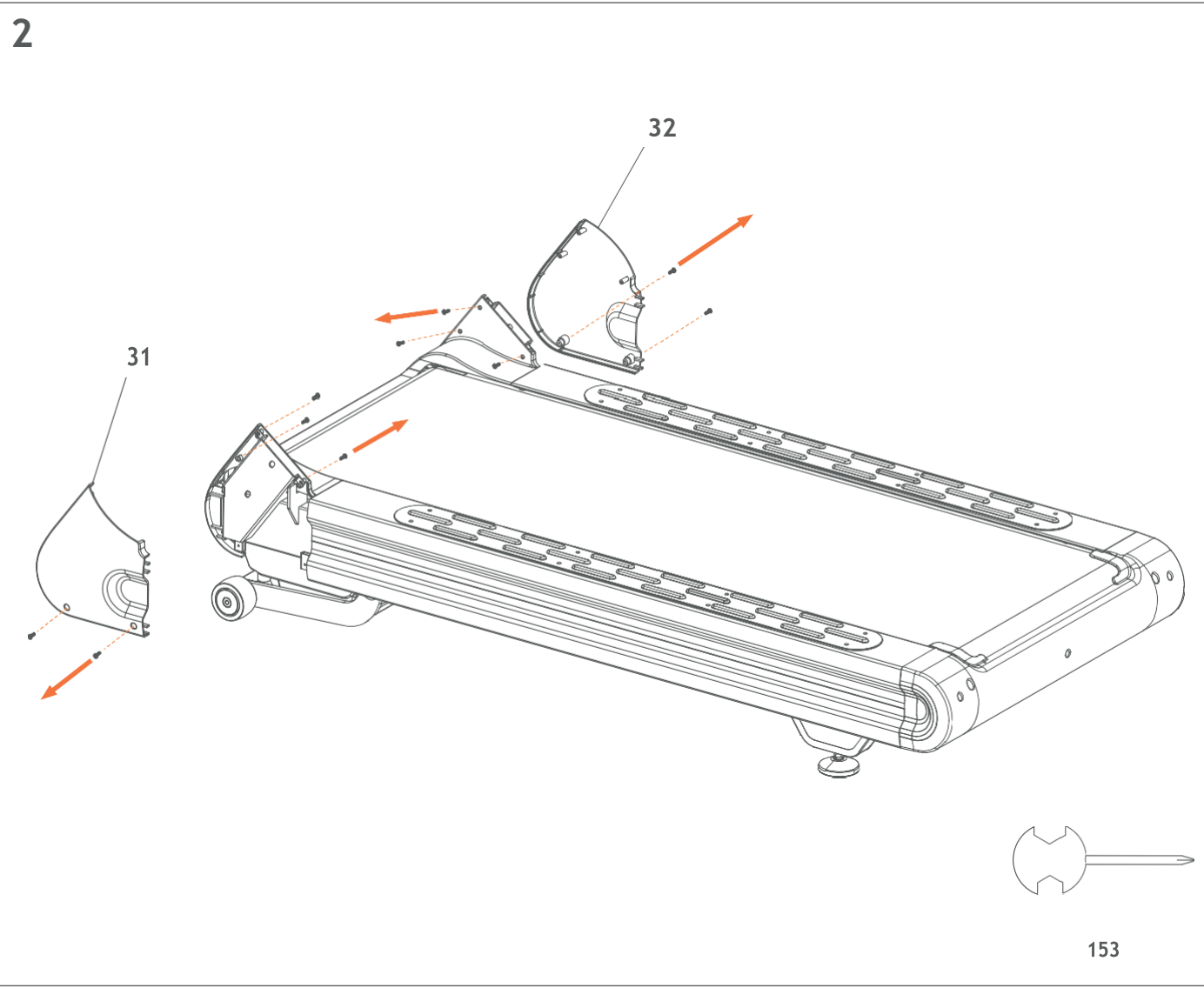
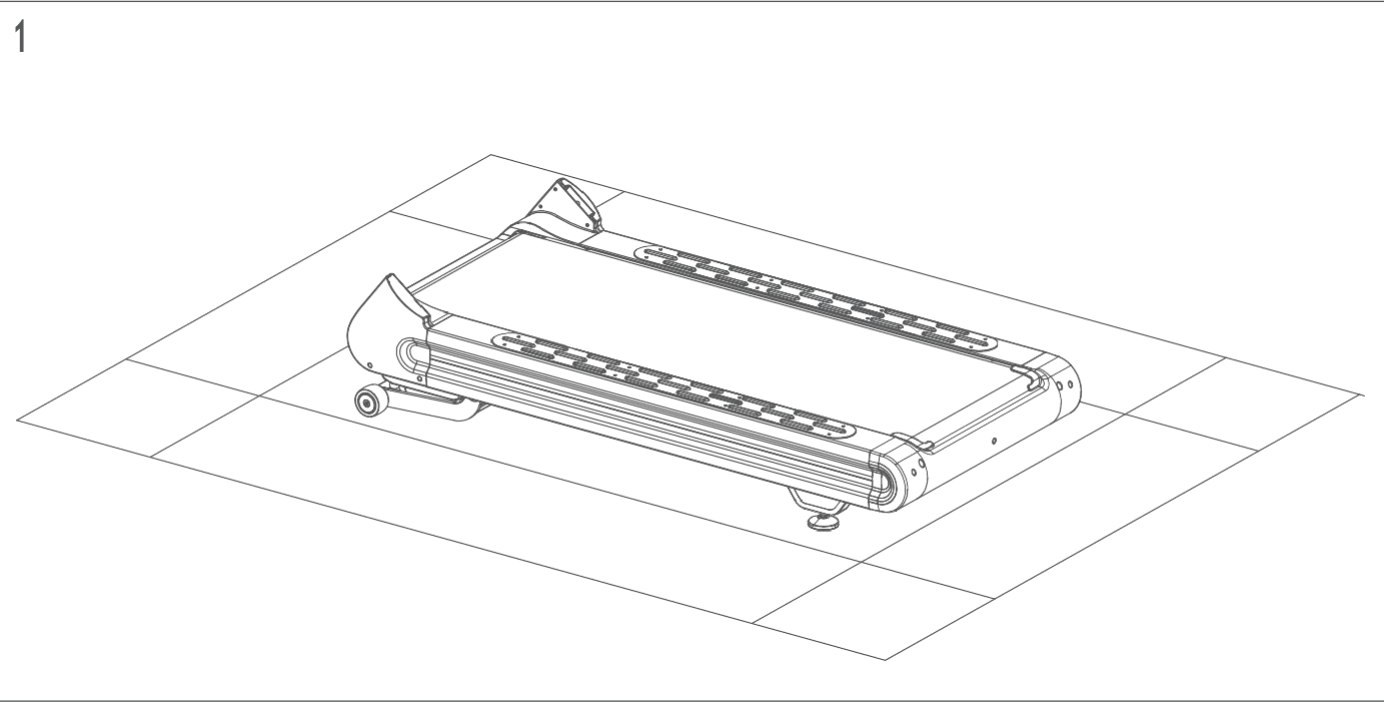
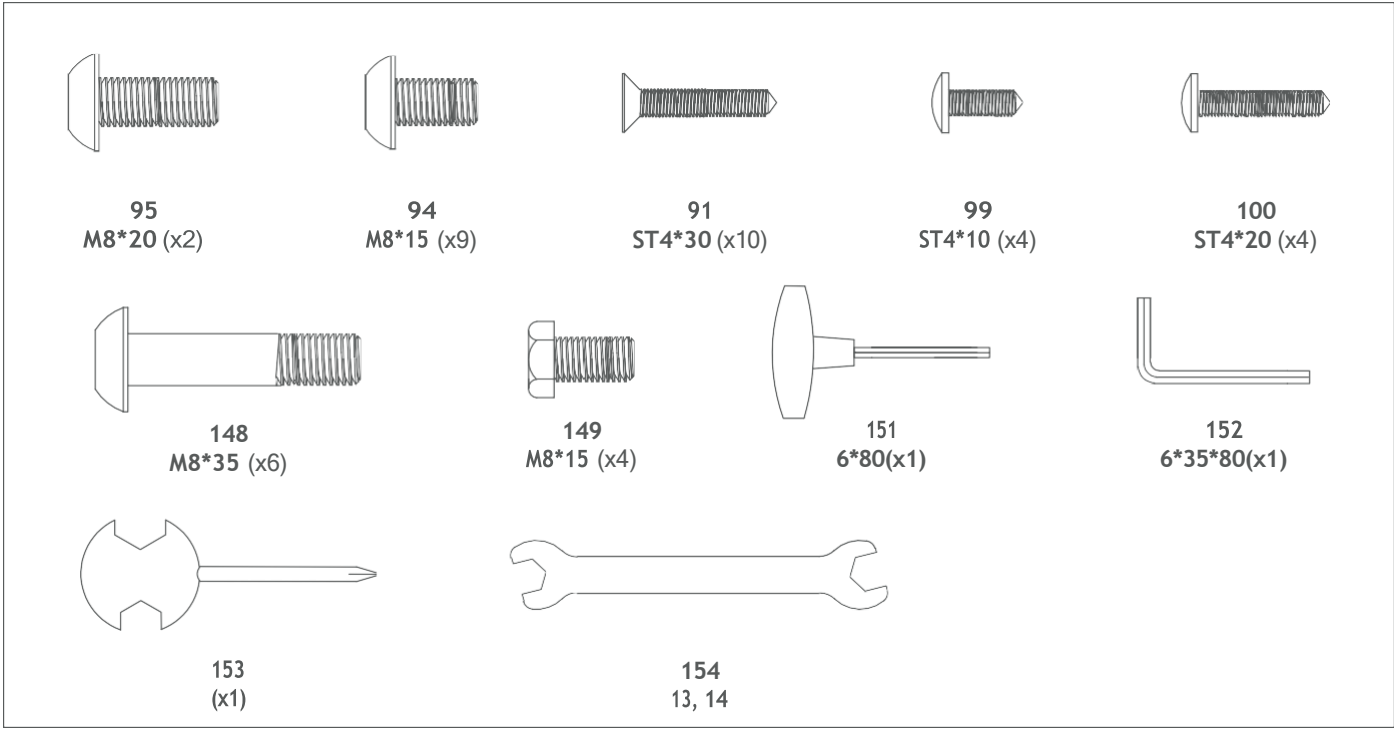
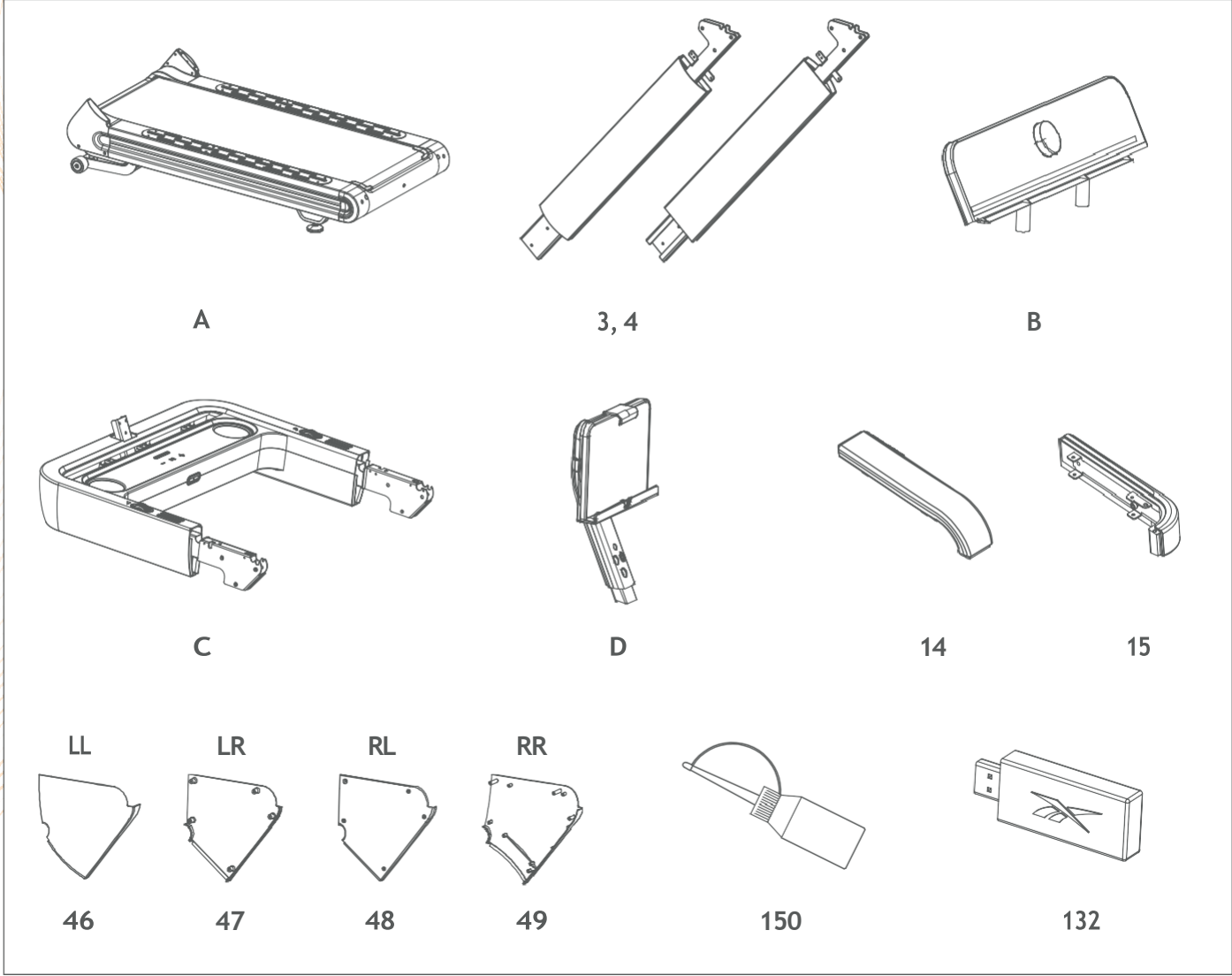
Hereby, R.F.E International Ltd declares that the radio equipment type "Motorized Treadmill" is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [https://library.rfeinternational.com/RVZT-10901_ZTech_Treadmill_\(AC\)_RED.docx](https://library.rfeinternational.com/RVZT-10901_ZTech_Treadmill_(AC)_RED.docx)

(PL) 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/RVZT-10901_ZTech_Treadmill_\(AC\)_RED.docx](https://library.rfeinternational.com/RVZT-10901_ZTech_Treadmill_(AC)_RED.docx)



DO NOT FULLY TIGHTEN SCREWS/NE PAS SERRER LES VIS À FOND/NO APRIETE LOS TORNILLOS COMPLETAMENTE/
SCHRAUBEN NICHT VOLLSTÄNDIG FESTZIEHEN/NÃO APERTE COMPLETAMENTE OS PARAFUSOS/DE SCHROEVEN NIET
VOLLEDIG AANDRAAIEN/NON STRINGERE COMPLETAMENTE LE VITI/ 不要完全拧紧螺丝/ねじを完全 締め付けしないでください/
마세요. 1.كم ربط البراغي القلاووظ بشكل كامل

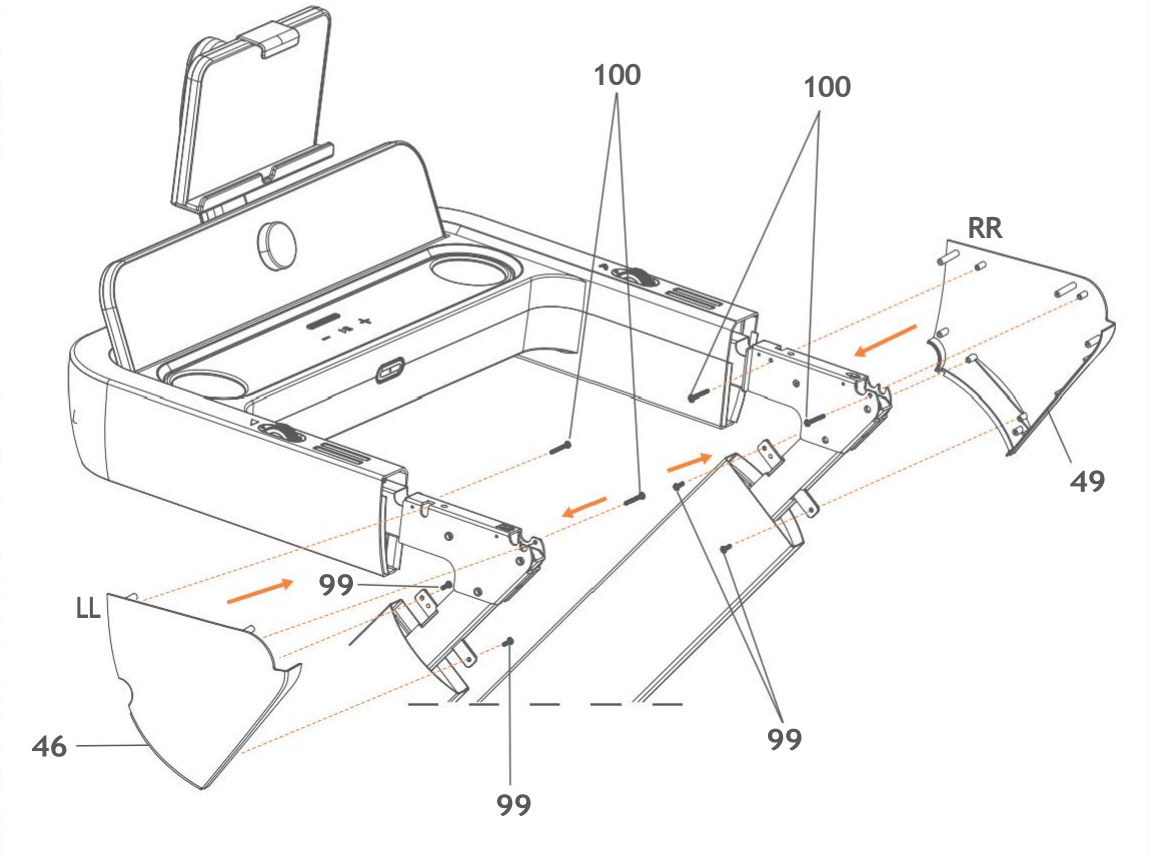
4

COMPLETE STEP 4, THEN FULLY TIGHTEN STEP 3/COMPLÉTER L'ÉTAPE 4, PUIS SERRER À FOND L'ÉTAPE 3/COMPLETE EL PASO 4,
LUEGO APERTE COMPLETAMENTE EL PASO 3/ERLEDIGEN SIE SCHRITT 4 UND ZIEHEN SIE DIE SCHRAUBEN ANSCHLIESSEND
VOLLSTÄNDIG FEST/CONCLUA O PASSO 4 E DEPOIS APERTE COMPLETAMENTE OS PARAFUSOS INDICADOS NO PASSO 3/
VOER STAP 4 UIT, DRAAI VERVOLGENS STAP 3 VOLLEDIG AAN/SEGUIRE IL PUNTO 4, QUINDI SERRARE COMPLETAMENTE IL
PUNTO 3/完成第 4 步, 然后完全拧紧第 3 步/ステップ 4 を完了してから、ステップ 3 を完全 締め付けてください /단계 4를 끝낸 다음
단계 3을 완전히 조이세요/3.أكمل الخطوة 4, ثم أحكم ربط البراغي القلاووظ بشكل كامل في الخطوة 3

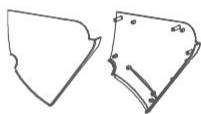
5

6

7

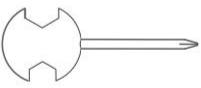


x2



46

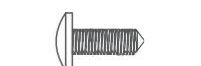
49



153

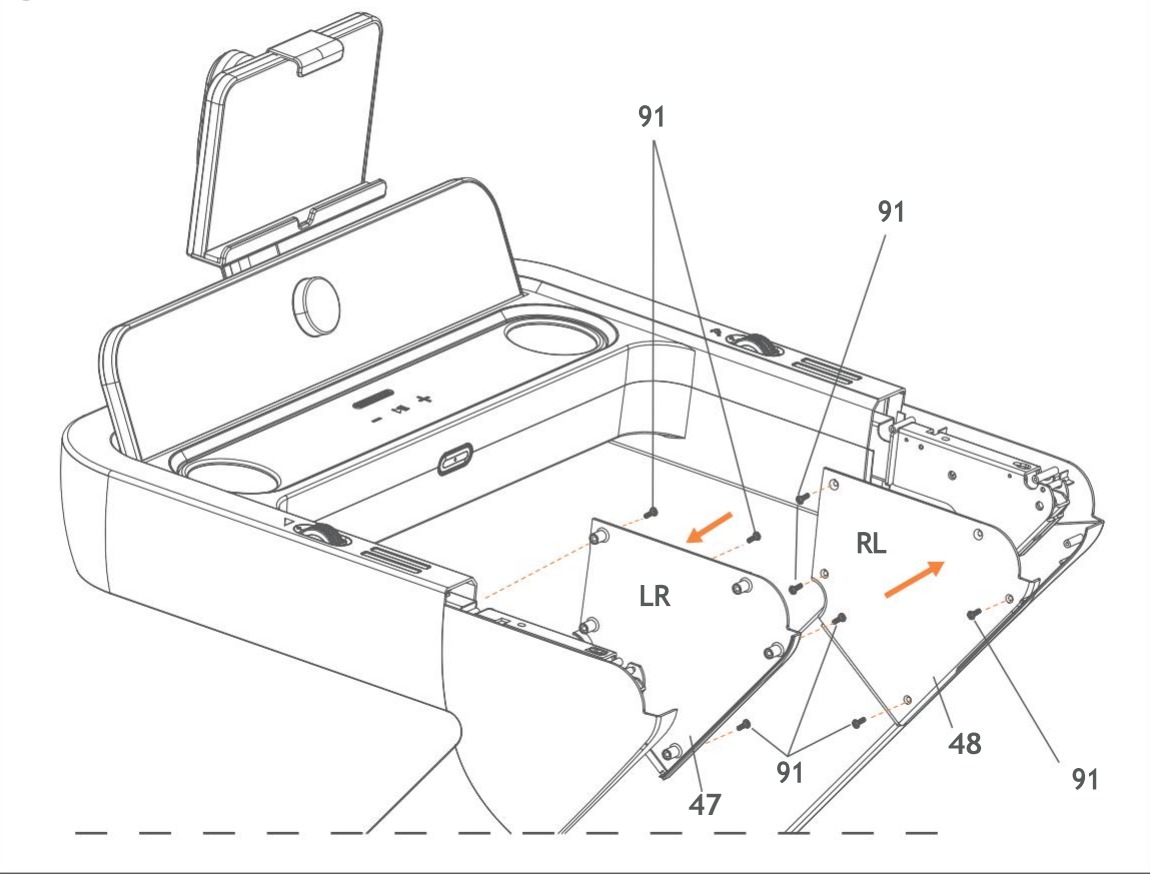


100 (x4)

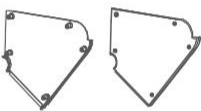


99 (x4)

8

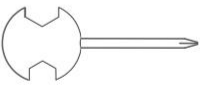


x2



47

48

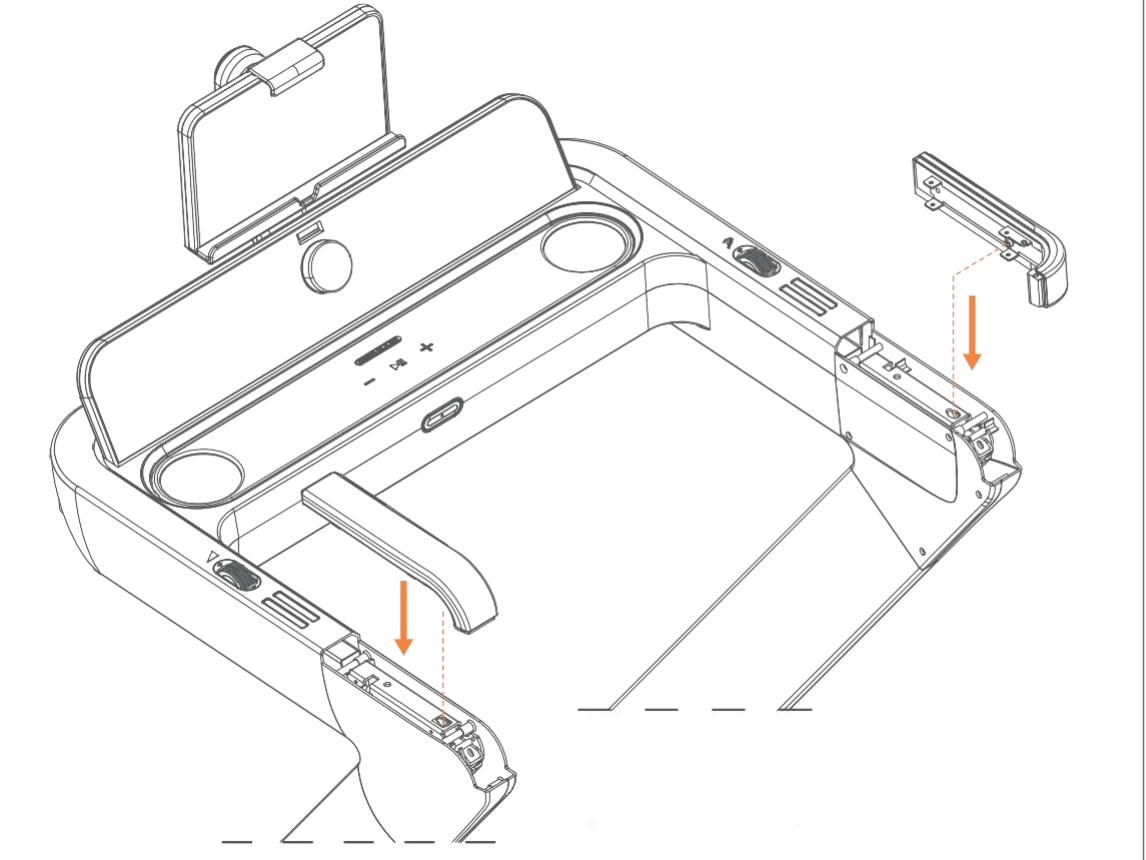


153

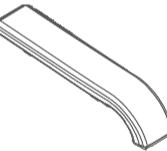


91 (x8)

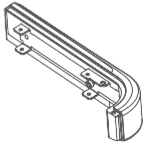
9



x2

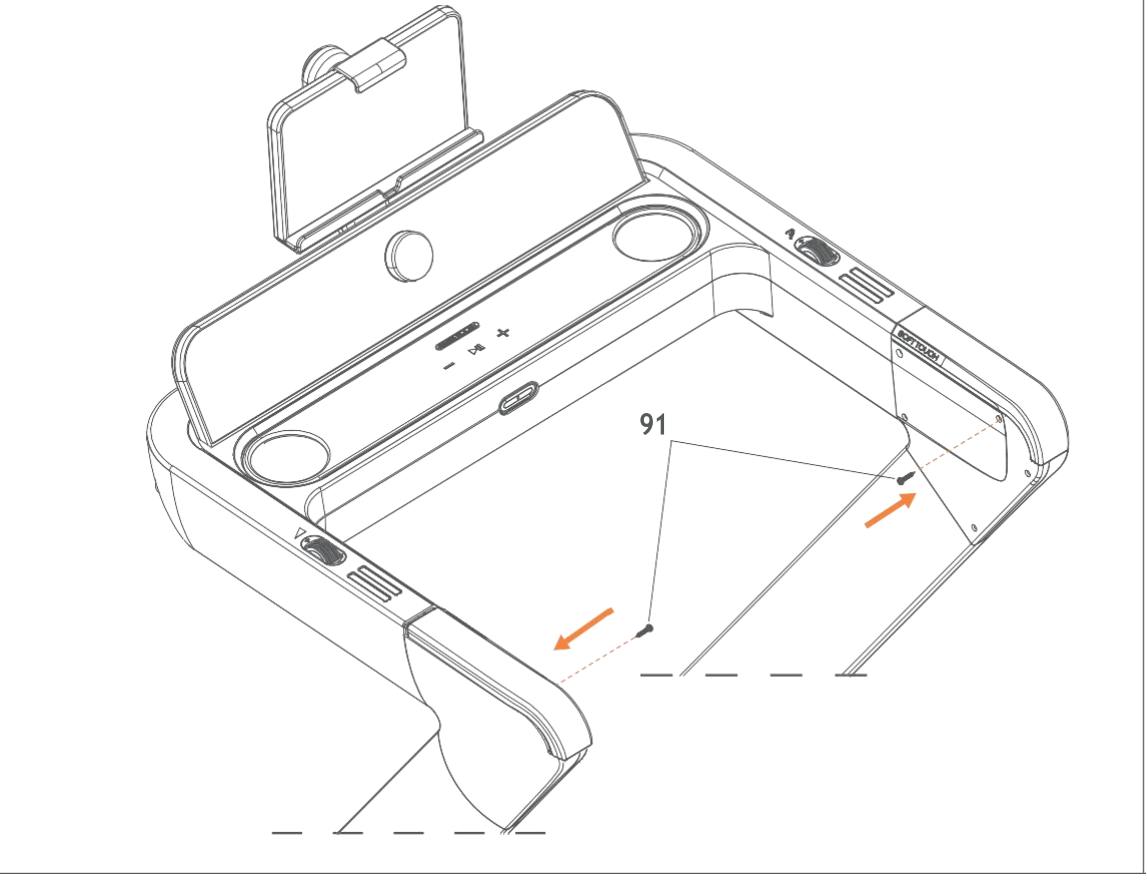


14

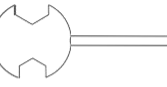


15

10



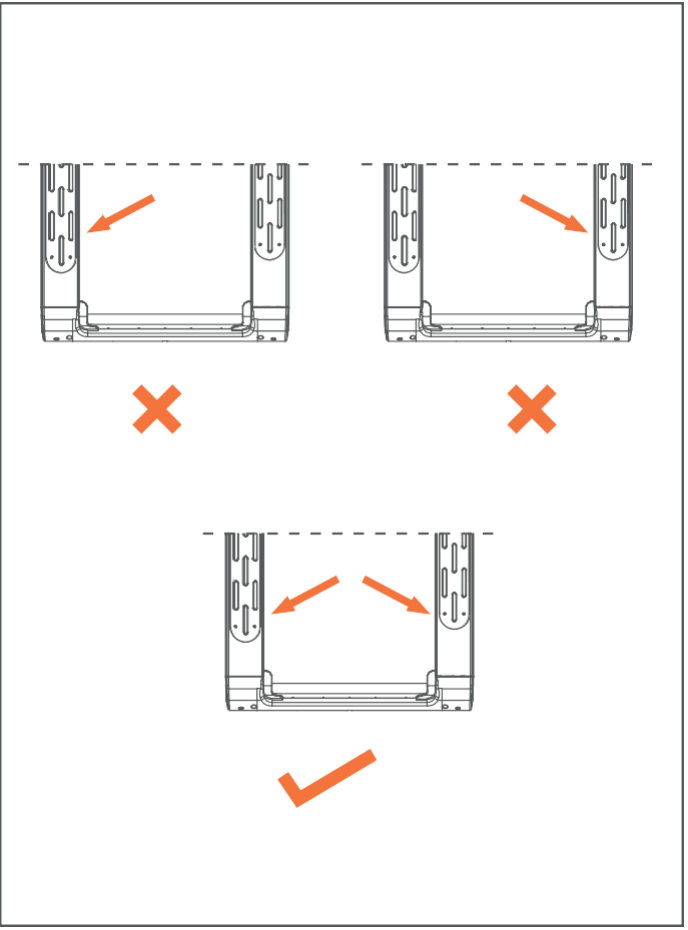
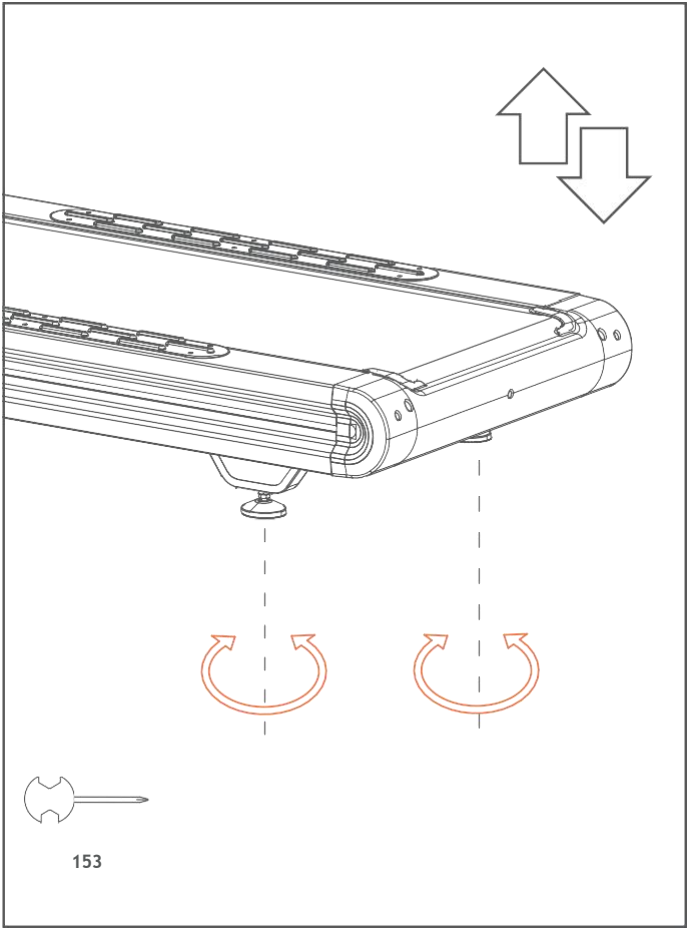
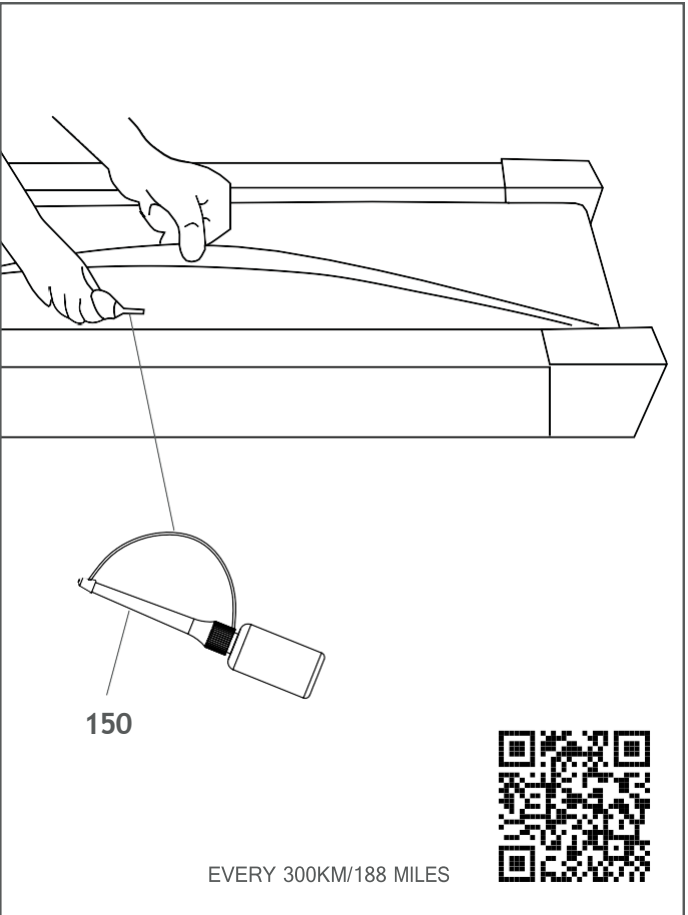
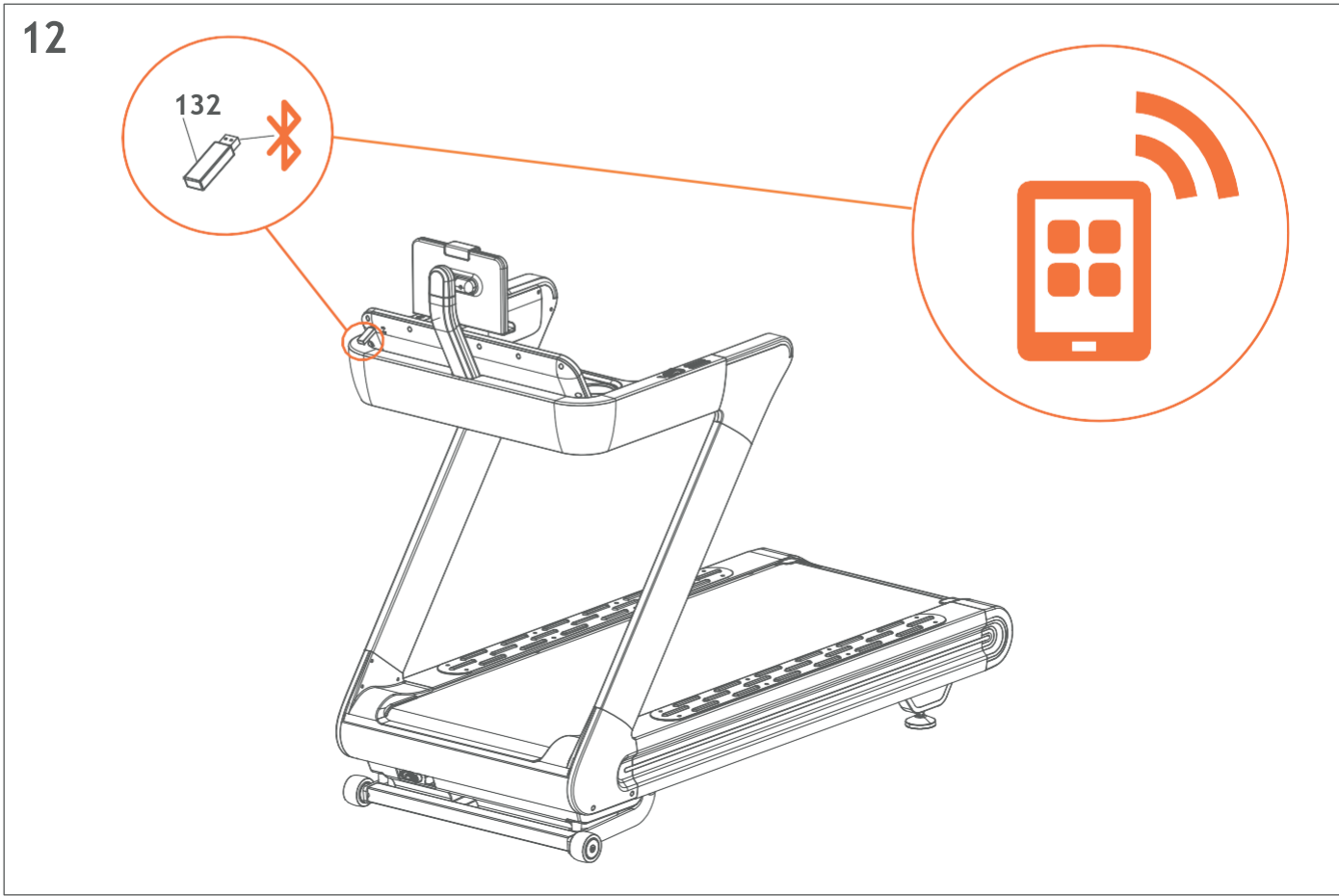
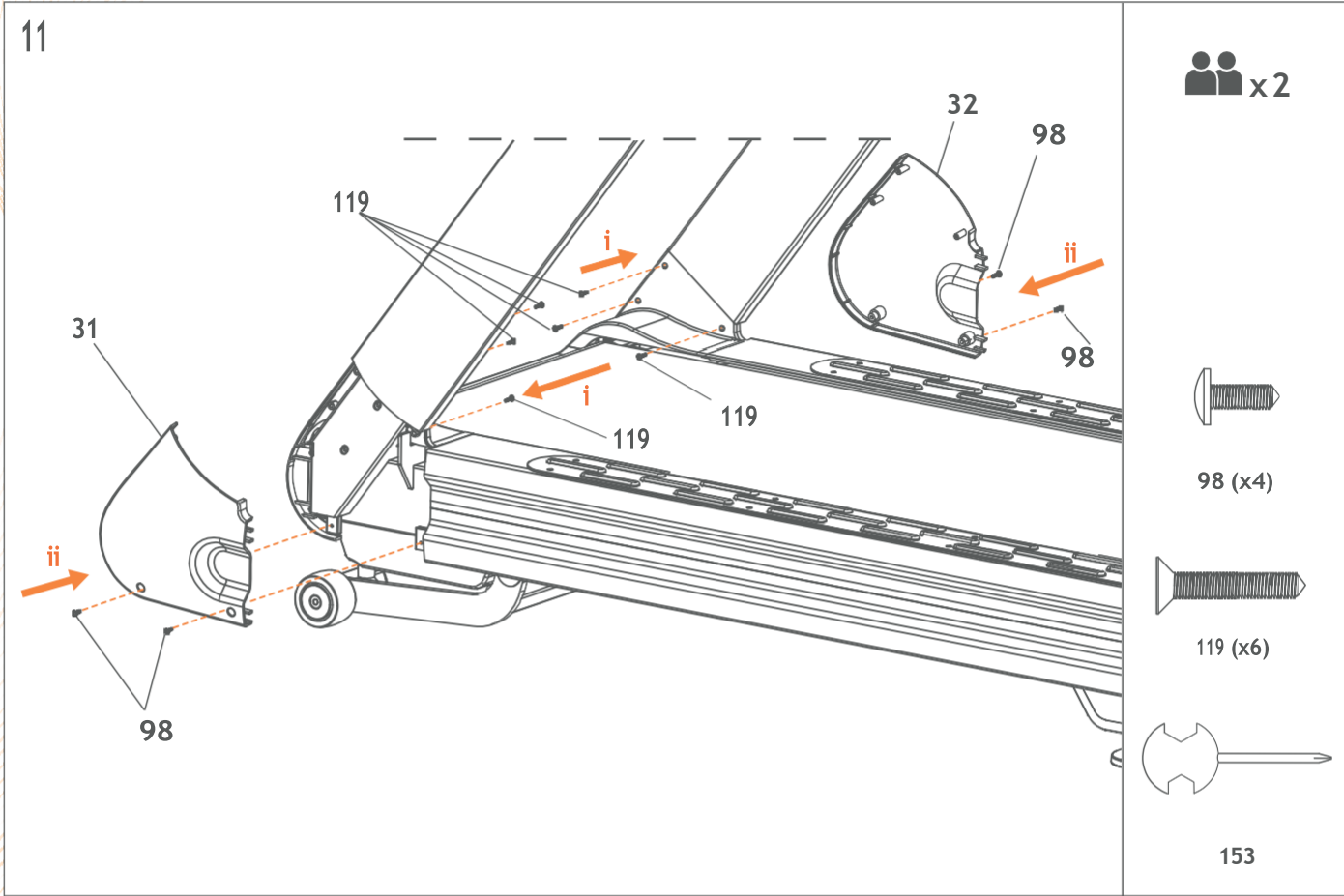
x2



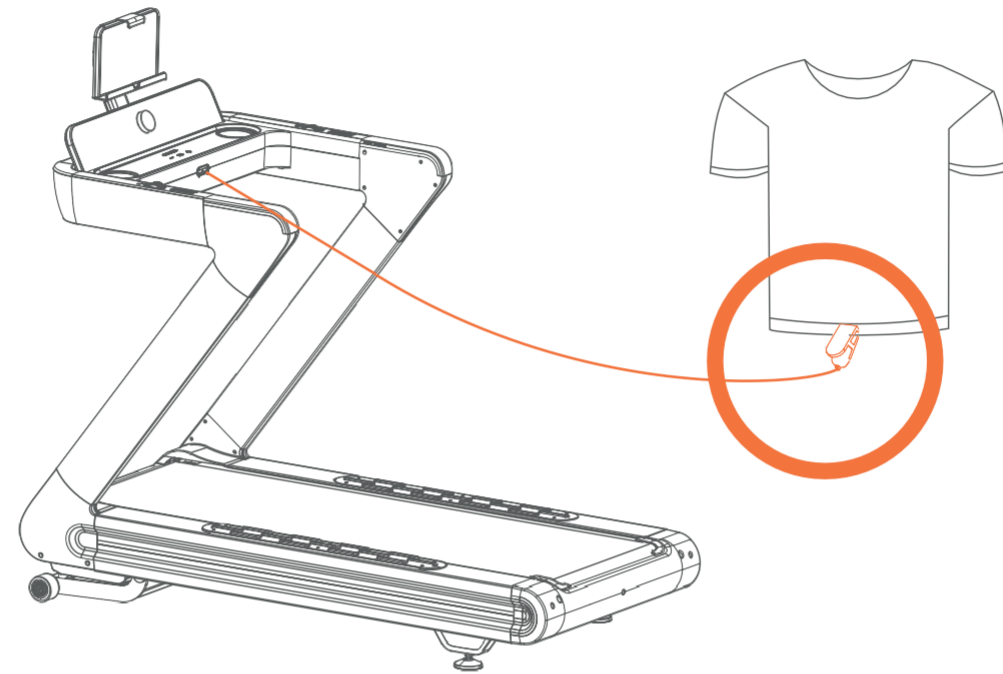
153



91 (x2)

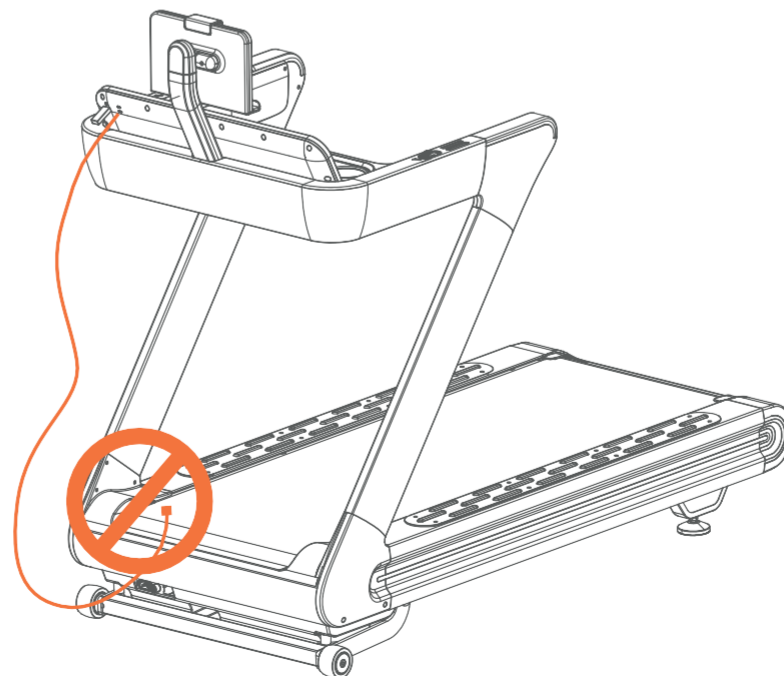


!!!

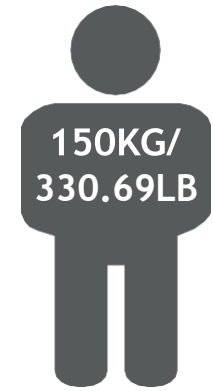
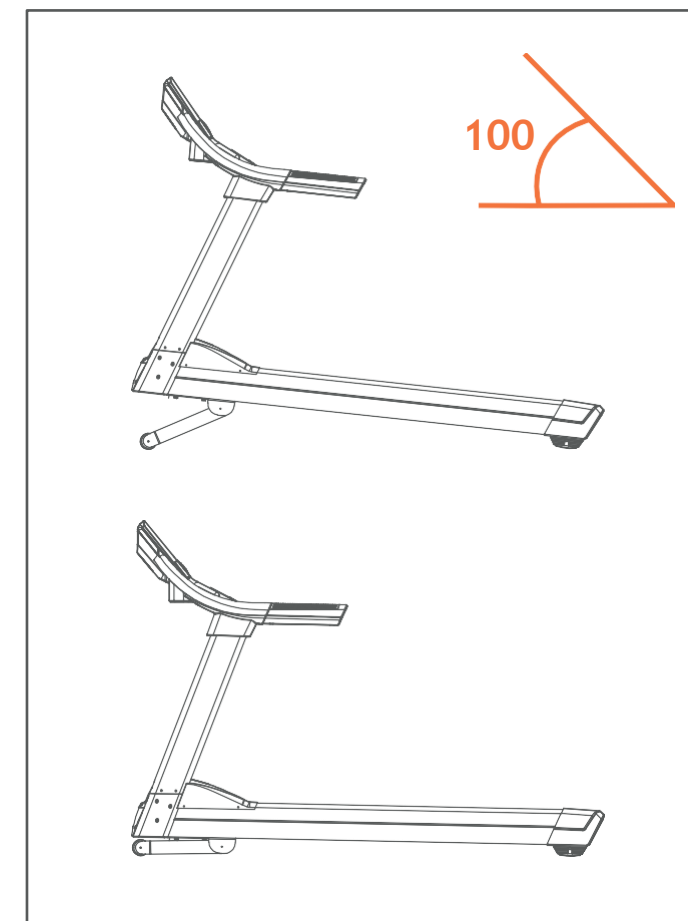
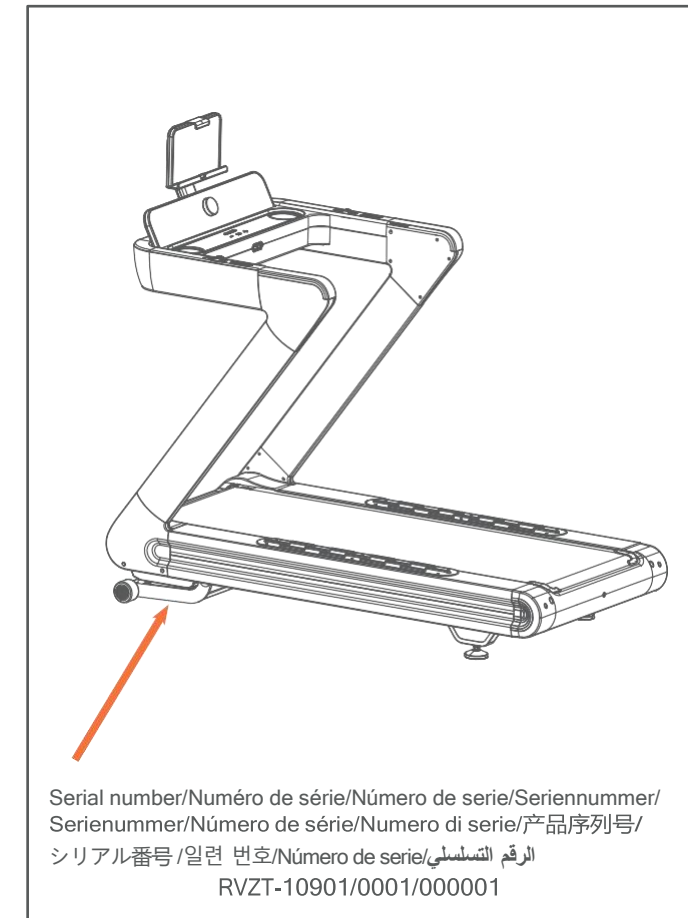


!!!

!!!



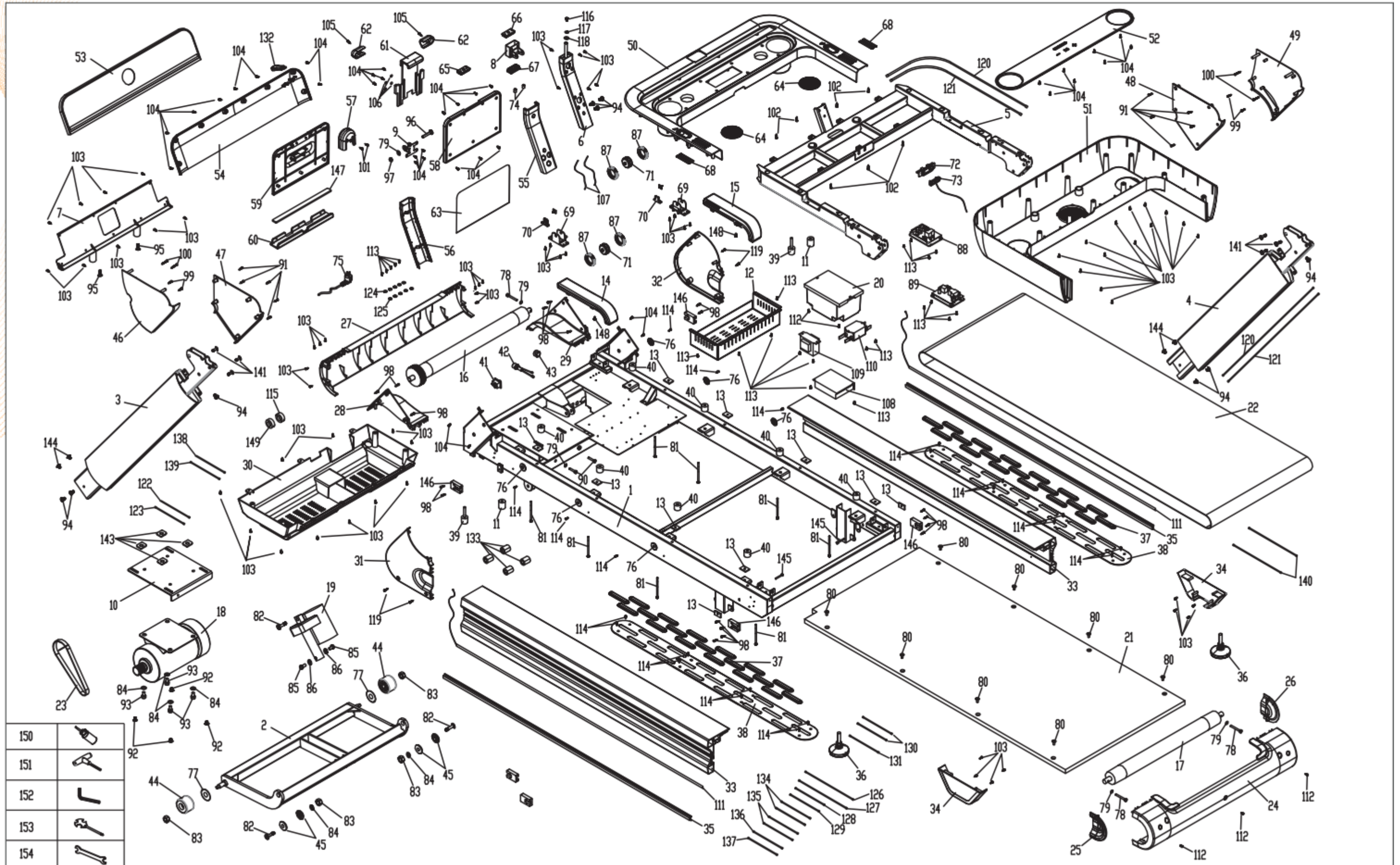
!!!



(EN) PRODUCT REGISTRATION AND SUPPORT
(FR) ENREGISTREMENT DU PRODUIT ET SOUTIEN
(ES) REGISTRO DE PRODUCTOS Y SOPORTE
(DE) BENUTZERINFORMATION
(PT) REGISTO E APOIO AO PRODUTO
(NL) PRODUCTREGISTRATIE EN SUPPORT
(IT) REGISTRAZIONE E ASSISTENZA PRODOTTO
(ZH) 产品注册和支持
(JA) 製品登録とサポート
(KO) 제품 등록 및 지원
(AR) تسجيل المنتج ودعمه



WWW.REEBOKFITNESS.INFO/PRODUCT-SUPPORT



				QTY./CANT.
1	Main frame	Estructura principal		1
2	Incline frame	Estructura de inclinación		1
3	Upright post (L)	Columna vertical (izquierda)		1
4	Upright post (R)	Columna vertical (derecha)		1
5	Console frame	Estructura de la consola		1
6	Support frame	Estructura soporte		1
7	Display frame	Estructura de la pantalla		1
8	Rotating frame	Estructura giratoria		1
9	IPAD holder bracket	Estribo de soporte del dispositivo		1
10	Motor connection plate	Placa de montaje Motor		1
11	Screw sleeve	Casquillo roscado		2
12	Control box	Caja de control		1
13	Connecting threaded plate	Placa roscada de conexión		10
14	PU Handlebar (L)	Manillar PU (derecha)		1
15	PU Handlebar (R)	Manillar PU (izquierda)		1
16	Front Roller	Rodillo frontal		1
17	Rear Roller	Rodillo trasero		1
18	Motor	Motor		1
19	Incline motor for 220V	Motor de inclinación 220V		1
	Incline motor for 110V	Motor de inclinación 110V		1
20	Inverter for 220V	Inversor 220V		1
	Inverter for 110V	Inversor 110V		1
21	Running board	Tablero para correr	1468×650×t18	1
22	Running belt	Cinta para correr	3230×550×t2.5	1
23	Motor belt	Correa del motor	210PJ8	1
24	Rear cover	Cubierta trasera	7830EA/793×128×160	1
25	Rear cover (L)	Cubierta trasera (izquierda)	7830EA/82.5×114×21	1
26	Rear cover (R)	Cubierta trasera (derecha)	7830EA/82.5×114×21	1
27	Upper motor cover	Cubierta Superior del motor	7830EA/756×136×84	1
28	Side cover (L)	Cubierta lateral (L) (izquierda)		1
29	Side cover (R)	Cubierta lateral (R)(derecha)		1
30	Motor lower cover	Cubierta Inferior del motor	7830EA/705×333×122	1
31	Upright post cover (L)	Cubierta columna vertical (izquierda)	7830EA/253×270×40	1
32	Upright post cover (R)	Cubierta columna vertical (derecha)	7830EA/253×270×40	1
33	Side rail	Carril lateral	7830EA/119.4×160×1340	2
34	Foot cover	Cubrepié	7830EA/231×37×88	2
35	Strip housing	Carcasa de tiras	7830EA/21×9.7×1340	2
36	Universal Foot Pad	Base pata universal	Φ77×88×M12	2
37	Non-slip mat side rail	Barandilla lateral con alfombra antideslizante	102×21×6.5	38
38	Aluminium side rail	Barandilla lateral de aluminio	769×98×t3.0	2
39	Adjustment cushion	Cojín de ajuste	Φ25×70×45×M8	2
40	Cylindrical cushion	Amortiguador cilíndrico	Φ30×30×M8×8	8
41	Switch for 220V	Interruptor 220V		1
	Switch for 110V	Interruptor 110V		1

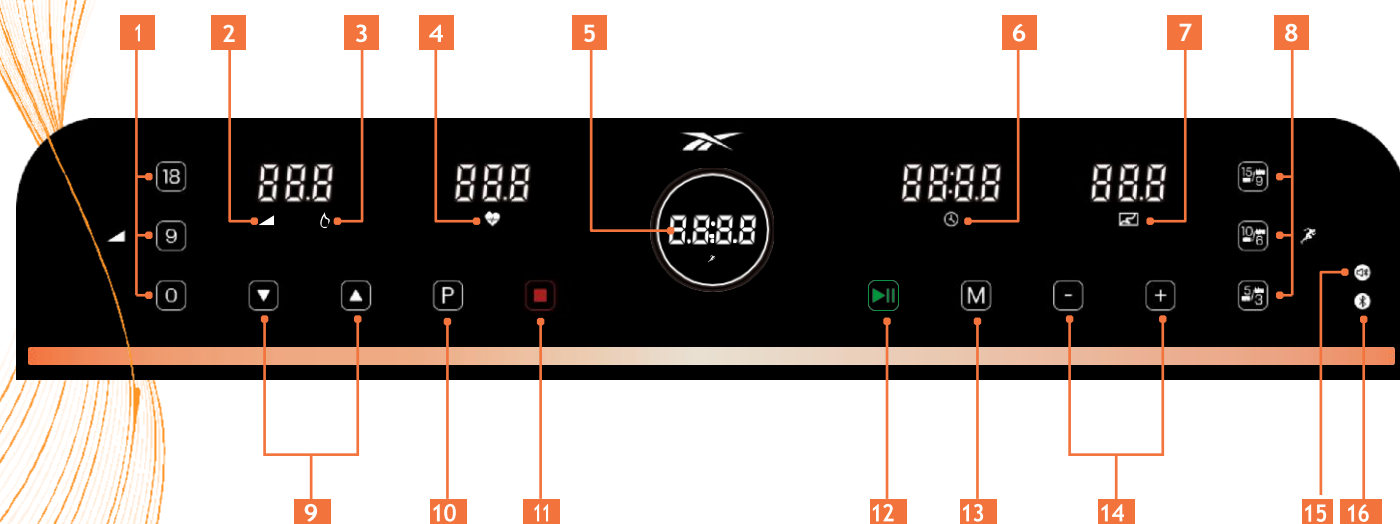
				QTY./CANT.
42	Fuse-holder (with wire)	Portafusibles (con cable)	FP-ZHY-8(6.35×30)/15A	1
43	Power cord buckle	Hebilla del cable de alimentación	SR-6R3	1
44	Transportation wheel	Rueda de transporte	Φ59×Φ15.5×t40	2
45	Incline bushing	Casquillo inclinado	Φ25×Φ17×Φ10×6×1	4
46	Left upright post cover (L)	Cubierta de columna vertical izquierda (izquierda)	7830EA/268×46×251	1
47	Left upright post cover (R)	Cubierta de columna vertical izquierda (derecha)	7830EA/268×21×251	1
48	Right upright post cover (L)	Cubierta de columna vertical derecha (izquierda)	7830EA/268×21×251	1
49	Right upright post cover (R)	Cubierta de columna vertical derecha (derecha)	7830EA/268×46×251	1
50	Console unit	Consola set	7830EA/851×534×125	1
51	Lower console cover	Cubierta de consola inferior	7830EA/851×540×140	1
52	Speaker mesh plate group	Grupo de placas de malla para altavoces	7830EA/703×113×15	1
53	Display board	Panel de visualización	7830EA/711×25.6×146	1
54	Display backplate	Placa base de la pantalla	7830EA/711×23×146	1
55	Bracket front cover	Tapa frontal del soporte	7830EA/275×68×52	1
56	Bracket rear cover	Tapa trasera del soporte	7830EA/274×68×46	1
57	Bracket upper cover	Soporte tapa superior	7830EA/73×68×40	1
58	IPAD holder front cover	Tapa frontal del soporte para tableta	7830EA/300×195×16	1
59	IPAD holder rear cover	Tapa trasera del soporte para tabletas	7830EA/300×200×43	1
60	IPAD holder pallet	Montaje del soporte para tabletas	7830EA/300×42×22	1
61	IPAD holder pressure board	Paleta porta-tabletas	7830EA/198×150×44.9	1
62	IPAD holder end caps	Tapas de soporte para tabletas	7830EA/56×27×31	2
63	IPAD holder bottom plate	Placa inferior del soporte para tabletas	7830EA/287×184×3.5	1
64	Bottle mat	Esterilla para botella	7830EA/Φ82×1.5	2
65	Square sleeve A	Manguito cuadrado A	7830EA/25×50×9	1
66	Square sleeve B	Manguito cuadrado B	7830EA/25×50×9	1
67	Square sleeve C	Manguito cuadrado C	7830EA/25×50×12	1
68	Hand pulse plate	Placa pulso manual		4
69	Speed control base	Base de control de velocidad	7830EA/38×43×41	2
70	Speed control bracket	Soporte de control de velocidad	7830EA/35×22.5×11	2
71	Roller	Rodillo	7830EA/Φ49×32.5	2
72	Safety key base	Base de la llave de seguridad		1
73	Safety key (drawstring clip)	Llave de seguridad (clip con cordón)		1
74	Ball screw	Husillo de bolas	M10×16	2
75	Power cord	Cable de alimentación		1
76	Round sidebar rail block	Barra lateral redonda	Φ25×Φ5×4.5	6
77	Waveform elastic washers	Arandelas elásticas onduladas	Φ15	2
78	Allen socket full thread screw	Tornillo Allen de rosca completa	M8×75	3
79	Flat washer	Arandela plana	Φ8	5
80	Allen countersunk full thread bolt	Tornillo Allen avellanado de rosca completa	M8×30	8
81	Allen socket half thread screw	Tornillo de media rosca Allen	M6×115×20	8
82	Allen C.K.S half thread screw	Tornillo de media rosca Allen C.K.S	M10×40×20	3
83	Hex self-locking nut	Tuerca autoblocante hexagonal	M10	4

				QTY./CANT.
84	Flat washer	Arandela plana	Φ10	6
85	Hexagonal head step half-thread bolt	Paso de cabeza hexagonal perno de media caña	M10×7.5×Φ13×6.5×20.4	2
86	Flat washer	Arandela plana	Φ25×Φ13,1×t1.2	2
87	Roller silicone sleeve	Funda de silicona enrollable	7830EA/Φ49×10	4
88	Safety key PCB	Llave de seguridad PCB		1
89	ERP Power supply energy-saving board	ERP Placa de ahorro de energía de la fuente de alimentación		1
90	Allen socket full thread screw	Tornillo Allen de rosca completa	M8×65	2
91	Philips countersunk self-tapping screw	Tornillo autorroscante Philips avellanado	ST4×30	10
92	Allen C.K.S.full thread screw	Tornillo Allen C.K.S. de rosca completa	M8×10	4
93	Allen socket full thread screw	Tornillo Allen de rosca completa	M10×15	4
94	Allen C.K.S full thread screw	Tornillo Allen C.K.S. de rosca completa	M8×15	13
95	Allen C.K.S full thread screw	Tornillo Allen C.K.S. de rosca completa	M8×20	2
96	Allen C.K.S full thread screw	Tornillo Allen C.K.S. de rosca completa	M8×45	1
97	Hex self-locking nut	Tuerca hexagonal autoblocante	M8	1
98	Philip countersunk self-tapping bolt	Perno tornillo autorroscante avellanado	ST4×25	18
99	Philips C.K.S. self-taping bolt	Perno autoperforante Philips C.K.S.	ST4×10	4
100	Philips C.K.S. full thread bolt	Perno autoperforante Philips C.K.S.	ST4×20	4
101	Philips countersunk self-tapping bolt	Perno autoperforante Philips	ST4×10	2
102	Philips C.K.S.self-taping bolt	Perno autoperforante Philips C.K.S.	ST4×20	7
103	Philips C.K.S.self-taping bolt	Perno autoperforante Philips C.K.S.	ST4×12	66
104	Philips C.K.S.self-taping bolt	Perno autoperforante Philips C.K.S.	ST4×8	39
105	Philips countersunk self-tapping Perno	Perno autoperforante Philips	ST4×35	2
106	Flat washer	Arandela plana	Φ12×Φ4.5×t1.0	4
107	Elastic cord	Cuerda elástica	Φ2×600	2
108	Power switch (provider)	Interruptor de alimentación (proveedor)	12V-7A/7630TA	1
109	Choke 220V	Dispositivo inductor 220V		1
110	Filter	Filtro		1
111	LED strip light	Tira de luz LED		2
112	Philips pan full thread screw	Tornillo de rosca Philips	M4×12	5
113	Philips C.K.S. full thread screw	Tornillo de rosca completa Philips C.K.S.	M4×6	19
114	Philips countersunk self-tapping bolt	Perno tornillo autorroscante avellanado	ST4×15	18
115	Magnet ring	Anillo magnético	Φ40.6×Φ27.4×15	1
116	Allen C.K.S full thread screw	Tornillo de rosca completa Philips C.K.S.	M6×12	1
117	Flat washer	Arandela plana	Φ6	1
118	Washer	Arandela		1
119	Philips C.K.S. self-tapping bolt	Perno autoperforante Philips C.K.S.	ST4×20	4
120	Communication wire 2	Cable de comunicación 2	L-1200mm/7830EA	2
121	Strip light connection wire 2	Cable de conexión de la tira de luces 2	L-1200mm/7830EA	2
122	AV board connection wire	Cable de conexión de la placa AV		1
123	AV board connection wire	Cable de conexión de la placa AV		1
124	Toothed washer	Arandela dentada	Φ5	5
125	Spring washer	Arandela elástica	Φ5	5
126	Power wire	Cable de alimentación	L-800mm/1.5mm2	1
127	Power wire	Cable de alimentación	L-800mm/1.5mm2	1

				QTY./CANT.
128	Power wire	Cable de alimentación	L-350mm/1.5mm2	1
129	Power wire	Cable de alimentación	L-350mm/1.5mm2	1
130	Connection wire (ground)	Connection cable (tierra)	L-200mm	2
131	Connection wire (ground)	Connection cable (tierra)	L-200mm/1.5mm2	1
132	Bluetooth USB stick	Dispositivo bluetooth		1
133	Magnet ring	Anillo magnético	S030052	4
134	Power wire	Cable de alimentación	L-500mm/1.5mm2/red	2
135	Power wire	Cable de alimentación	L-500mm/1.5mm2/black	2
136	Power wire	Cable de alimentación	L-400mm/red	1
137	Power wire	Cable de alimentación	L-400mm/Black	1
138	Wire to power provider	Cable al proveedor de energía		1
139	Amplifier board power cord	Cable de alimentación de la tarjeta amplificadora		1
140	RGB Strip light connection wire	Cable de conexión de la tira de luces RGB	L-900mm	2
141	Allen C.K.S. full thread screw	Tornillo de rosca Allen C.K.S	M8×35×20	6
142	Philips C.K.S. self-tapping screw	Tornillo autorroscante Philips C.K.S.	ST4×16	4
143	Square cushion	Cojín cuadrado		4
144	Hexagon head fully toothed bolt	Perno de cabeza hexagonal dentada totalmente roscado	M8×15	4
145	Allen socket large flat-head fully toothed bolt	Perno de cabeza plana grande Allen totalmente dentado	M6×40	2
146	End caps	Tapón		4
147	EVA mat 2	Esterilla de EVA 2		1
148	Allen socket full thread screw	Tornillo Allen de rosca completa	M6×10	2
149	Magnetic ring	Anillo magnético		1
150	Silicone oil bottle	Aceite de silicona		1
151	T-Shape wrench	Llave en T	6*80	1
152	Allen wrench	Llave Allen	6*35*80	1
153	Cross wrench with screw driver	Llave de tuercas con destornillador		1
154	Spanner	Llave	13,14	1

Z-TECH

(EN) CONSOLE



1 INSTANT INCLINE

Use this to select exact incline while running.

2 INCLINE

3 CALORIES

4 PULSE

5 SPEED

(1 - 18KPH/0 - 11.3MPH)

6 TIME

7 DISTANCE

8 INSTANT SPEED

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

9 INCLINE ^/v

Increase/decrease incline during the workout.

10 PROGRAM

Selects the desired program: P1 - P36, U01 - U03, Hr1 - Hr3, BMI ("F1").

11 STOP

Press this button to stop the treadmill or to return to standby mode.

12 START/PAUSE

Press this button to either start or pause the treadmill.

13 MODE

Press this button to select countdown mode for time, distance, calories workout targets.

14 SPEED +/-

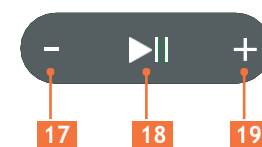
Increase/decrease speed during workout.

15 BLUETOOTH MUSIC

Turn on the Bluetooth of your mobile device. If it is the first time connecting, search for the Bluetooth device with the name REEBOK in the device and connect to it. Once, connected the indicator light will turn on. Adjust the volume directly from your device.

16 BLUETOOTH DONGLE

To connect your App to your Reebok Machine, insert the Bluetooth Dongle into the port on the back of the console. Once connection is successful the indicator light will turn on.



17 VOLUME -

Decrease the Bluetooth music volume.

18 PLAY/PAUSE

Press to play Bluetooth music. Press again to Pause.

19 VOLUME +

Increase the Bluetooth music volume.



DIAL FUNCTIONS

START

With the machine power on and safety key securely connected, press the DIAL, the treadmill will be started after a 3 seconds countdown

SPEED +/-

Under running mode: Rotate DIAL counter clockwise to decrease the speed value. Rotate DIAL clockwise to increase the speed value.

PAUSE

Under running mode, quick press the DIAL to PAUSE the machine.

STOP

Under pause mode, long press the DIAL for 2 seconds, the machine will be stop and reset

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 "E-07" 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.

NOTE

The electronic control system is under safety monitoring at all times. Once an abnormality is detected, the treadmill will stop in an emergency, and the screen will display ERROR prompts and a prompt sound.

(ERP) POWER SAVING

This product is fitted with a power saving mode which will activate if the Treadmill is inactive for a period of 20 minutes. To restart the treadmill, simply pull out the Safety Key and insert the Safety Key back in again.

Power consumption in Standby mode: 0.3W

USB-C CHARGING

Device charging port is on the back of the console.

CABLE STORAGE

Ensure all cables and personal possessions are safely stored during your workout, and can not come into contact with the running belt.



HANDLEBAR CONTROLS

SPEED (+/-)

Increase/decrease speed during workout.

INCLINE (+/-)

Increase/decrease incline during workout.

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

P0 MANUAL MODE includes QUICK START, TIME, CALORIES AND DISTANCE COUNTDOWN MODE.

P1 - P36 PRESET WORKOUT PROGRAMS

U01 - U03 USER DEFINED PROGRAMS

Hr1 - Hr3 BLUETOOTH HEART RATE MONITORING

BMI - BODY MASS INDEX

P0 MANUAL - QUICK START

1. In standby mode, press **START** to begin manual mode immediately.
2. The TIME/DISTANCE/CALORIES will count up from zero.
3. Treadmill SPEED and INCLINE can be manually adjusted by using the SPEED +/- and INCLINE ^/v buttons at any time during a workout.

P0 MANUAL - TIME, DISTANCE AND CALORIE COUNTDOWN

1. From standby press **M** to select TIME, DISTANCE and CALORIES. Once selected use speed +/- to alter the required setting and press **START** to begin.
2. The TIME, DISTANCE or CALORIES will count down from the selection.
3. Once the countdown has completed the console will beep to indicate the end of the program and all the readings reset to zero.

P1 - P36 PRESET WORKOUT PROGRAMS

These are preset programs in which the machines speed or incline will be changed automatically during the workout.

Note: if speed/incline is altered by the user during these programs it will revert back to the preset speed/incline at the next segment of the program.

1. From standby screen, press **P** button to select required program.
2. The default workout time for these programs is 30 minutes. This can be altered by pressing SPEED + or - buttons before **START** is selected.
3. Press **START** to select and begin using the preset time.
4. During these programs the speed and incline settings are split into 16 segments. The time of each segment depends on the overall time selected. For example a 16 minute program = 16 segments of 1 minute. Therefore the speed/incline would alter every 1 minute.
5. The console will count down and beep for 3 seconds each time the speed/incline is changed.

U01 - U03 USER DEFINED PROGRAMS

Within these programs the user can define the speed and incline for a personal workout.

1. From standby screen press **P** button until U01, U02 or U03 is displayed.
2. Press **M** to enter the first segment of the program.
3. Press SPEED +/- to adjust the speed and INCLINE ^/v to adjust incline for this segment.
4. Press **M** button to confirm and enter next section. Repeat above for all 16 segments of the program.
5. Once the data is entered for all segments press SPEED +/- to adjust work out times and press **START** to begin.

When inputted the program will be saved within the selected user number (U01, U02 or U03).

Hr1 - Hr3 HEART RATE CONTROLLED PROGRAMS

The speed and incline levels can be adjusted manually during this program but they will alter automatically to sustain workout.

1. Press **P** until HR1, HR2 or HR3 is displayed.
2. Users age will be displayed. Press SPEED +/- to change and press **M** to confirm.
3. A recommended target heart rate will be displayed. To change this press SPEED +/- and press **M** to confirm.
4. The TIME window will show a preset time of 30.00 minutes. Press SPEED +/- to change this and press **M** to confirm.
5. Press **START** to begin.

Note: The speed will be adjusted automatically during the program to reach the target heart rate.

BLUETOOTH HEART RATE MONITORING

1. To connect your Chest strap to your Reebok Machine, insert the Bluetooth Dongle into the port on the back of the console.
2. Secure the Bluetooth wireless chest strap to yourself correctly.

The data will be displayed in the PULSE window of the console.

(BMI) BODY MASS INDEX

1. Press **P** button until "F1" is displayed.
2. F1 - Sex, will be displayed. Press SPEED +/- to switch between 1 (male) and 2 (female). Press **M** to confirm.
3. F2 - Age, will be displayed. Press SPEED +/- to adjust (preset is 25 years). Press **M** to confirm.
4. F3 - Height, will be displayed. Press SPEED +/- to adjust (preset is 170cm/67"). Press **M** to confirm.
5. F4 - Weight, will be displayed. Press SPEED +/- to adjust (preset is 70kg/154lb), Press **M** to confirm.
6. F5 - At this stage the user information has been stored. Place both hands on the pulse sensors for approximately 4 seconds. The test results will then be displayed as below:

19 or below = Underweight
20 - 25 = Normal Weight
25 - 29 = Overweight
30 or above = Obese

Note: All readings given are a guideline only and not to be used as medical advice.

MPH TO KPH CONVERSION

1. Remove the SAFETY KEY the computer will display "E-07".
2. Press and hold **P** and **M** buttons together for 3 seconds.
3. Speed will show "0.6" for MPH or "1.0" for KPH.
4. Insert the Safety Key back.

CAUTION

1. 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.
2. Attach the safety key to the console and attach the clip to your clothing.
3. To end your workout safely, press the **STOP** button or pull out the safety key, the treadmill will stop immediately.

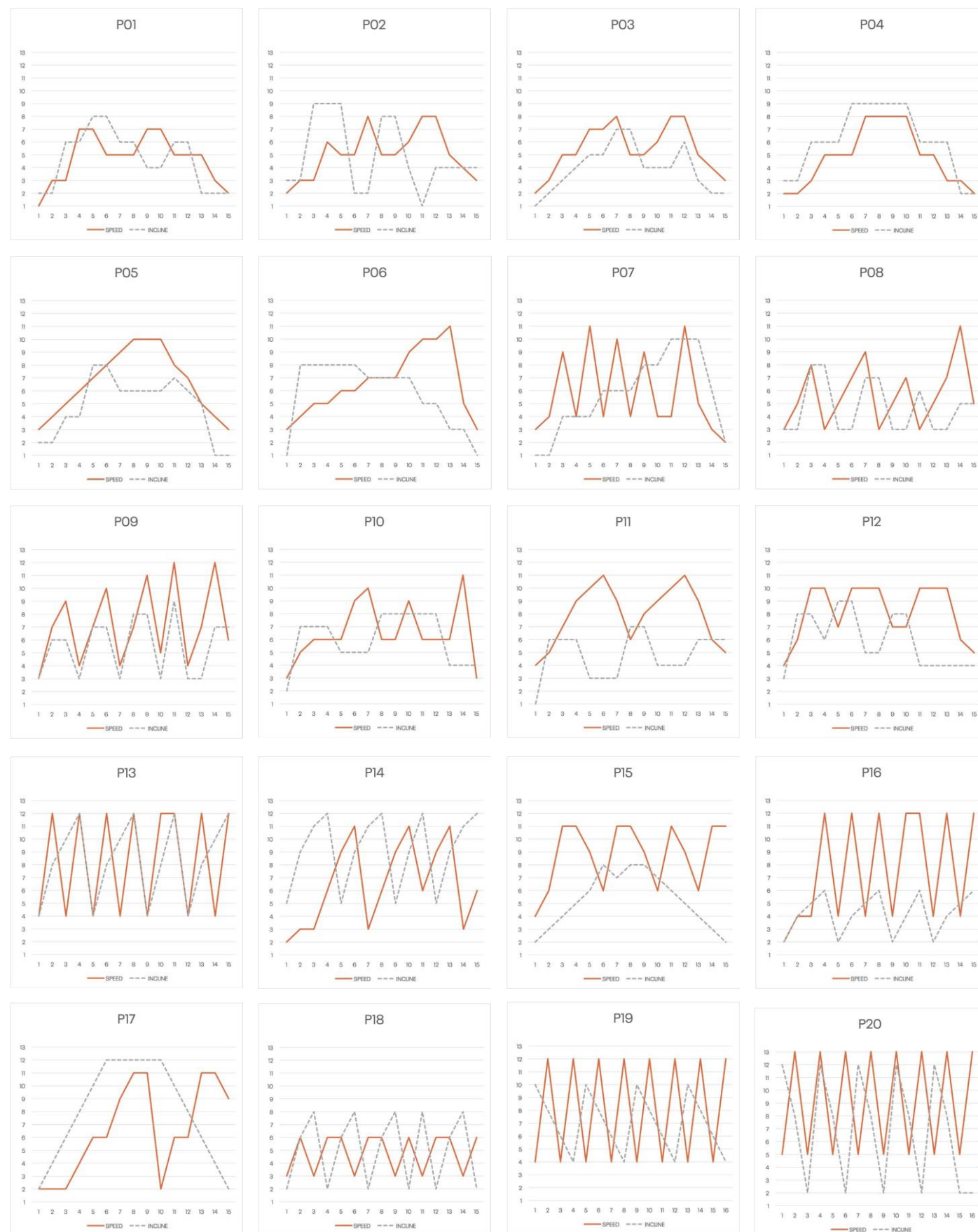


reebokfitness.info/treadmill-support

(EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المقيمة مسبقا																	
P01 - P36 (KPH)		(EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO (DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO (NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI ALLENAMENTO (ZH) 锻炼阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التمرين															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	SPEED	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0	
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P02	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P03	SPEED	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P04	SPEED	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P05	SPEED	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P06	SPEED	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P07	SPEED	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P08	SPEED	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P09	SPEED	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	SPEED	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	SPEED	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	SPEED	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	SPEED	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	SPEED	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2

P01 - P36 (KPH)		(EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO (DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO (NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI ALLENAMENTO (ZH) 锻炼阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التمرين															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P19	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	SPEED	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	SPEED	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
	INCLINE	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	SPEED	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	SPEED	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	SPEED	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0	10.0
	INCLINE	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	SPEED	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
	INCLINE	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	SPEED	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	SPEED	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0
	INCLINE	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINE	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINE	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

P01 - P36 (KPH) (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设置程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المعيّنة مسبقاً



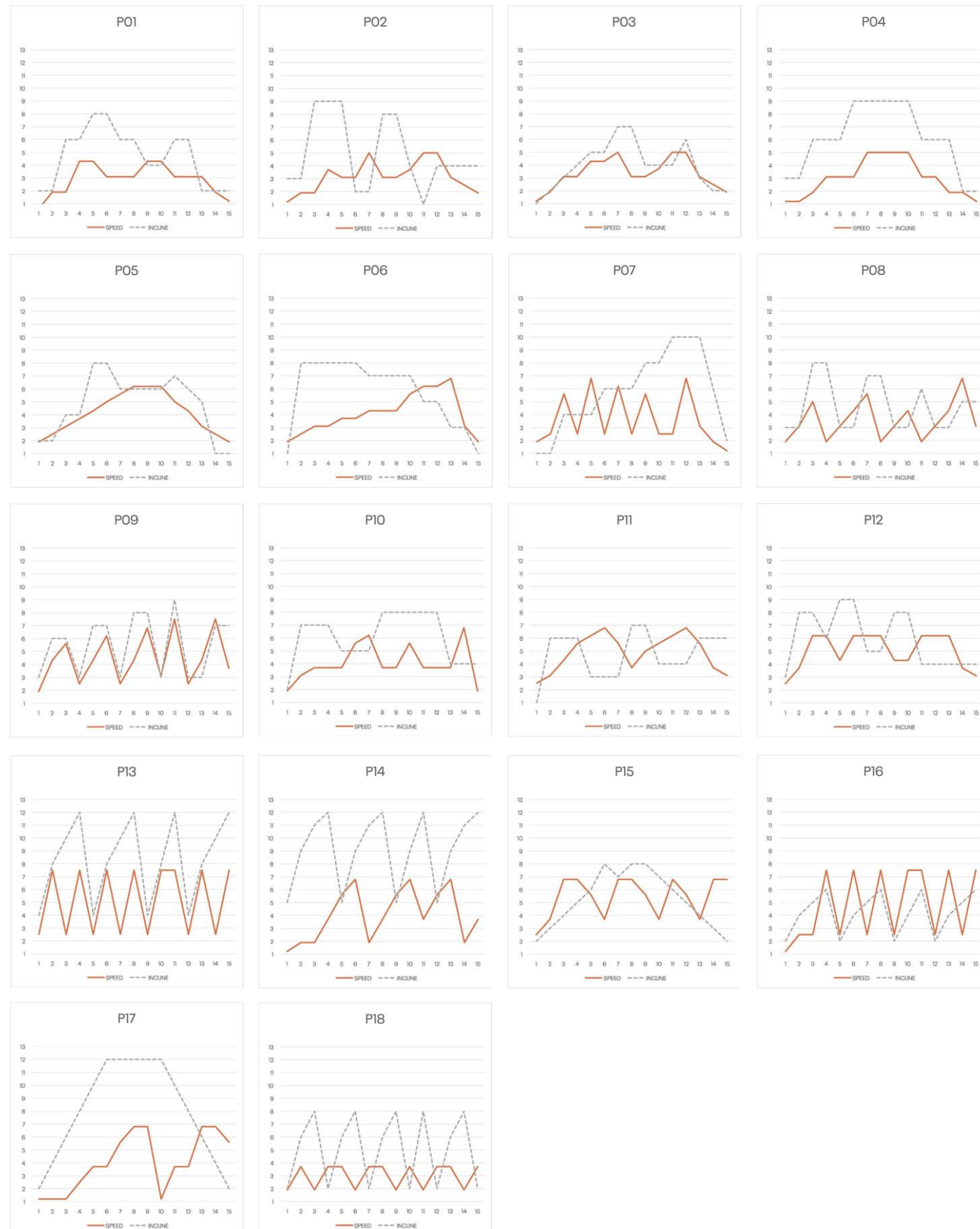
P01 - P36 (KPH) (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设置程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المعيّنة مسبقاً



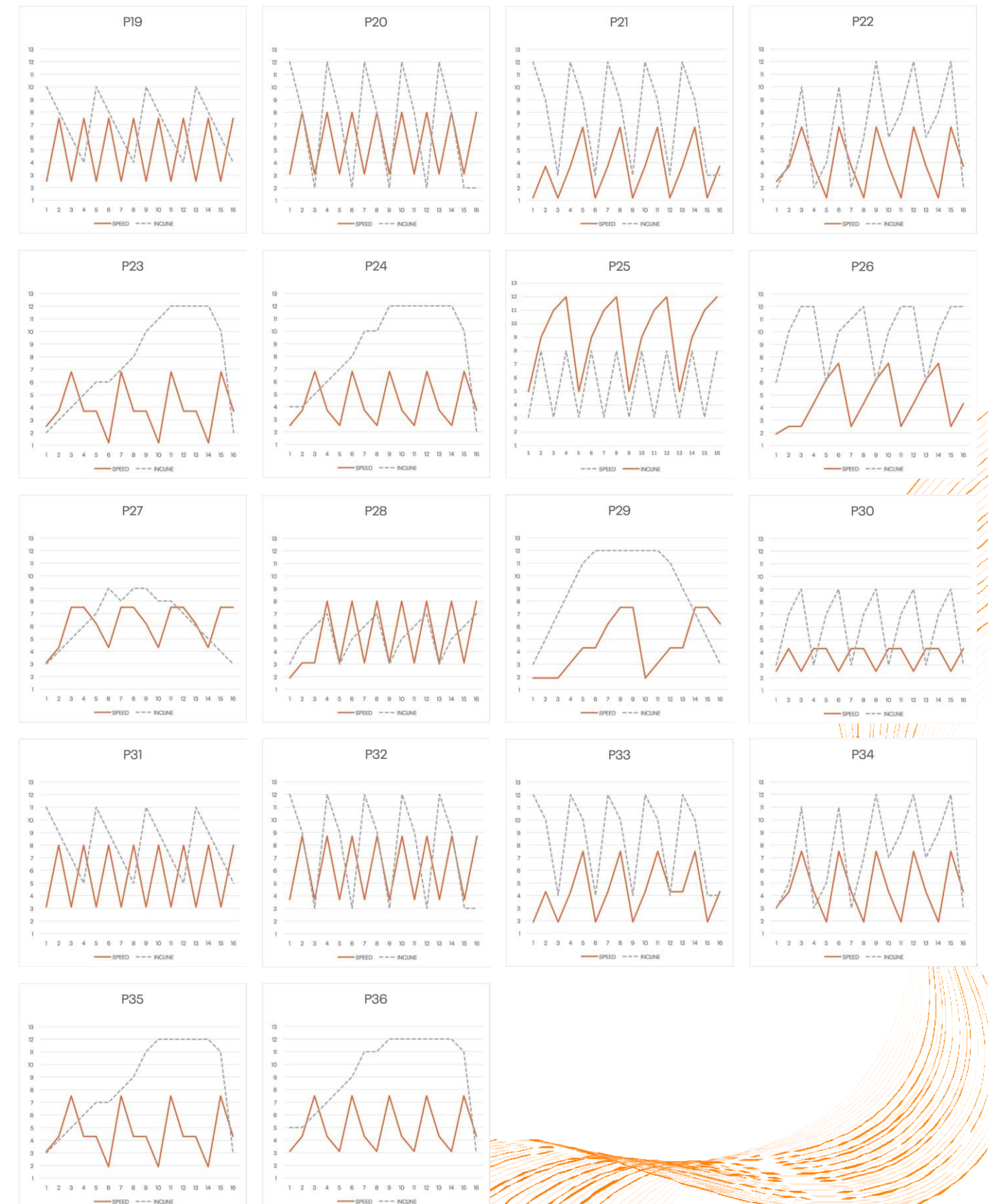
(EN) PRESET PRO GRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设置程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المهيّنة مسبقاً																	
P01 - P36 (MPH)		(EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO (DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO (NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI ALLENAMENTO (ZH) 锻炼阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التمرين															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	SPEED	0.6	1.9	1.9	4.3	4.3	3.1	3.1	3.1	4.3	4.3	3.1	3.1	3.1	3.1	1.9	1.2
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P02	SPEED	1.2	1.9	1.9	3.7	3.1	3.1	5.0	3.1	3.1	3.7	5.0	5.0	5.0	3.1	2.5	1.9
	INCLINE	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P03	SPEED	1.2	1.9	3.1	3.1	4.3	4.3	5.0	3.1	3.1	3.7	5.0	5.0	5.0	3.1	2.5	1.9
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P04	SPEED	1.2	1.2	1.9	3.1	3.1	3.1	5.0	5.0	5.0	5.0	3.1	3.1	3.1	1.9	1.9	1.2
	INCLINE	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P05	SPEED	1.9	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.6	6.2	6.2	6.2	5.6	5.0	4.3	3.1	2.5	1.9
	INCLINE	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P06	SPEED	1.9	2.5	3.1	3.1	3.7	3.7	4.3	4.3	4.3	5.6	5.6	6.2	6.2	6.8	3.1	1.9
	INCLINE	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P07	SPEED	1.9	2.5	5.6	2.5	6.8	2.5	6.2	2.5	5.6	2.5	5.0	2.5	6.8	3.1	1.9	1.2
	INCLINE	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P08	SPEED	1.9	3.1	5.0	1.9	3.1	4.3	5.6	1.9	3.1	4.3	6.2	1.9	3.1	4.3	6.8	3.1
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P09	SPEED	1.9	4.3	5.6	2.5	4.3	6.2	2.5	4.3	6.8	3.1	4.3	7.5	2.5	4.3	7.5	3.7
	INCLINE	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	SPEED	1.9	3.1	3.7	3.7	3.7	5.6	6.2	3.7	3.7	5.6	6.2	3.7	3.7	3.7	6.8	1.9
	INCLINE	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	SPEED	2.5	3.1	4.3	5.6	6.2	6.8	5.6	3.7	5.0	5.6	6.2	6.2	6.8	5.6	3.7	3.1
	INCLINE	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	SPEED	2.5	3.7	6.2	6.2	4.3	6.2	6.2	6.2	4.3	4.3	6.2	6.2	6.2	6.2	3.7	3.1
	INCLINE	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	SPEED	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	SPEED	1.2	1.9	1.9	3.7	5.6	6.8	1.9	3.7	5.6	6.8	1.9	3.7	5.6	6.8	1.9	3.7
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	SPEED	2.5	3.7	6.8	6.8	5.6	3.7	6.8	6.8	5.6	3.7	6.8	6.8	5.6	3.7	6.8	6.8
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	SPEED	1.2	2.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	SPEED	1.2	1.2	1.2	2.5	3.7	3.7	5.6	6.8	6.8	1.2	2.5	3.7	3.7	6.8	6.8	5.6
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	SPEED	1.9	3.7	1.9	3.7	3.7	1.9	3.7	3.7	1.9	3.7	3.7	1.9	3.7	3.7	1.9	3.7
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2

P01 - P36 (MPH)		(EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO (DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO (NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI ALLENAMENTO (ZH) 锻炼阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التمرين															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P19	SPEED	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	SPEED	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	SPEED	1.2	3.7	1.2	3.7	6.8	1.2	3.7	6.8	1.2	3.7	6.8	1.2	3.7	6.8	1.2	3.7
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	SPEED	2.5	3.7	6.8	3.7	1.2	6.8	3.7	1.2	6.8	3.7	1.2	6.8	3.7	1.2	6.8	3.7
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	SPEED	2.5	3.7	6.8	3.7	3.7	1.2	6.8	3.7	3.7	1.2	6.8	3.7	3.7	1.2	6.8	3.7
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	SPEED	2.5	3.7	6.8	3.7	2.5	6.8	3.7	2.5	6.8	3.7	2.5	6.8	3.7	2.5	6.8	3.7
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	SPEED	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	SPEED	1.9	2.5	2.5	4.3	6.2	7.5	2.5	4.3	6.2	7.5	2.5	4.3	6.2	7.5	2.5	4.3
	INCLINE	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	SPEED	3.1	4.3	7.5	7.5	6.2	4.3	7.5	7.5	6.2	4.3	7.5	7.5	6.2	4.3	7.5	7.5
	INCLINE	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	SPEED	1.9	3.1	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0
	INCLINE	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	SPEED	1.9	1.9	1.9	3.1	4.3	4.3	6.2	7.5	7.5	1.9	3.1	4.3	4.3	7.5	7.5	6.2
	INCLINE	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	SPEED	2.5	4.3	2.5	4.3	4.3	2.5	4.3	4.3	2.5	4.3	4.3	2.5	4.3	4.3	2.5	4.3
	INCLINE	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	SPEED	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0
	INCLINE	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	SPEED	3.7	8.7	3.7	8.7	3.7	8.7	3.7	8.7	3.7	8.7	3.7	8.7	3.7	8.7	3.7	8.7
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	SPEED	1.9	4.3	1.9	4.3	7.5	1.9	4.3	7.5	1.9	4.3	7.5	4.3	4.3	7.5	1.9	4.3
	INCLINE	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	SPEED	3.1	4.3	7.5	4.3	1.9	7.5	4.3	1.9	7.5	4.3	1.9	7.5	4.3	1.9	7.5	4.3
	INCLINE	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	SPEED	3.1	4.3	7.5	4.3	4.3	1.9	7.5	4.3	4.3	1.9	7.5	4.3	4.3	1.9	7.5	4.3
	INCLINE	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	SPEED	3.1	4.3	7.5	4.3	3.1	7.5	4.3	3.1	7.5	4.3	3.1	7.5	4.3	3.1	7.5	4.3
	INCLINE	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

P01 - P36 (MPH) (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设置程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المعيّنة مسبقاً

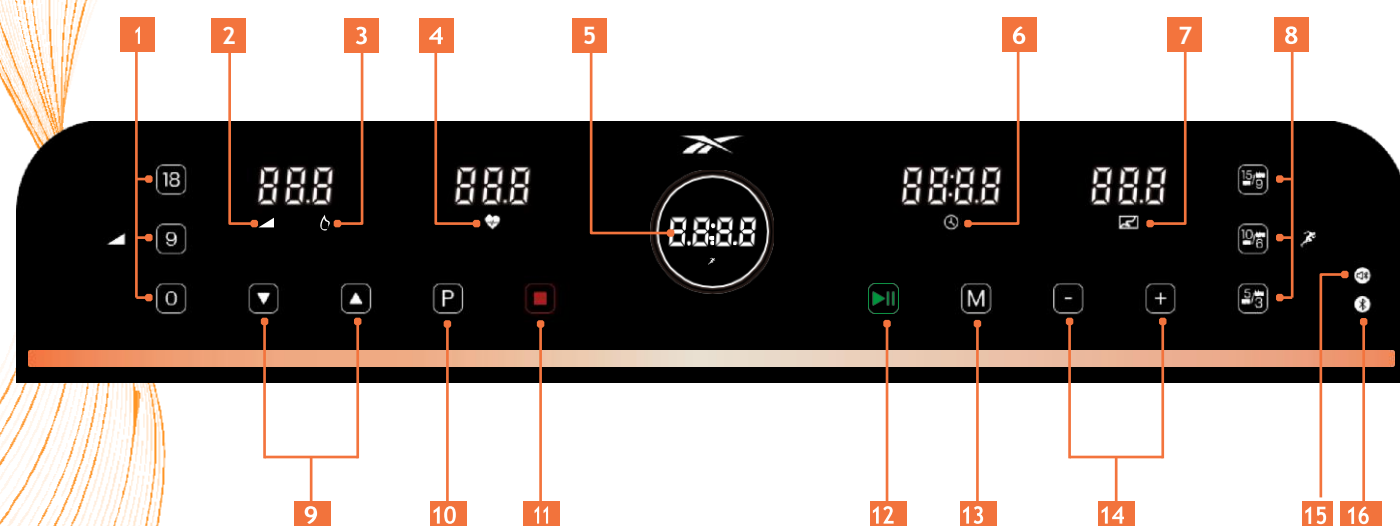


P01 - P36 (MPH) (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设置程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المعيّنة مسبقاً



Z-TECH

(PL) KONSOLA



1 SZYBKA ZMIANA NACHYLENIA

Użyj tych przycisków, aby wybrać dokładne nachylenie podczas biegu.

2 NACHYLENIE

3 KALORIE

4 TĘTNO

5 PRĘDKOŚĆ

(0.5- 20.0KPH/0.3 - 12.5MPH)

6 CZAS

7 DYSTANS

8 SZYBKA ZMIANA PRĘDKOŚCI

Użyj tych przycisków, aby wybrać dokładną prędkość podczas biegu. (KPH/MPH).

9 NACHYLENIE ^/v

Naciśnij ten przycisk, aby dostosować nachylenie.

10 PROGRAM

Naciśnij, aby wybrać żądany program:
P1 - P36, U01 - U03, Hr1 - Hr3, BMI ("F1").

11 STOP

Naciśnij ten przycisk, aby zatrzymać bieżnię lub przejść do trybu czuwania.

12 START/PAUZA

Naciśnij ten przycisk, aby uruchomić bieżnię lub ją wstrzymać.

13 M (TRYB)

Naciśnij ten przycisk, aby wybrać tryb odliczania dla celów treningu dotyczących czasu, dystansu i kalorii.

14 PRĘDKOŚĆ +/-

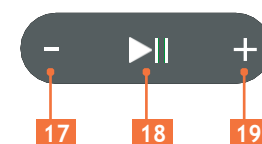
15 BLUETOOTH MUSIC

Włóż moduł Bluetooth do portu umieszczonego z tyłu konsoli. Jeśli łączysz się po raz pierwszy, znajdź w smartfonie urządzenie Bluetooth z nazwą REEBOK i połącz się z nim. Po podłączeniu lampka kontrolna zaświeci się. Głośność możesz regulować bezpośrednio ze swojego urządzenia.

16 MODUŁ BLUETOOTH

Aby połączyć aplikację z bieżnią Reebok, włóż moduł Bluetooth do portu umieszczonego z tyłu konsoli.

Po pomyślnym nawiązaniu połączenia zaświeci się lampka kontrolna.



17 GŁOŚNOŚĆ -

Zmniejszenie głośności urządzenia podłączonego przez Bluetooth.

18 ODTWARZANIE/WSTRZYMANIE

Przyciśnij raz, aby włączyć odtwarzanie muzyki na podłączonym przez Bluetooth urządzeniu. Naciśnij ponownie, aby wstrzymać odtwarzanie.

19 GŁOŚNOŚĆ +

Zwiększanie głośności urządzenia podłączonego przez Bluetooth.



FUNKCJE POKRĘTŁA

START

Przy włączonym zasilaniu i prawidłowo podłączonym kluczu bezpieczeństwa naciśnij POKRĘTŁO - bieżnia uruchomi się po upływie 3 sekund.

PRĘDKOŚĆ +/-

W trybie biegania: obróć POKRĘTŁO w lewo, aby zmniejszyć wartość PRĘDKOŚCI. Obróć POKRĘTŁO w prawo, aby zwiększyć wartość PRĘDKOŚCI.

PAUZA

Naciśnięcie POKRĘTŁA w trybie biegania spowoduje, że na ekranie pojawi się komunikat „PAU” i nastąpi przełączenie w tryb wstrzymania.

ZATRZYMANIE

W trybie wstrzymania naciśnij i przytrzymaj POKRĘTŁO wciśnięte przez 2 sekundy, aby zatrzymać i zresetować bieżnię.

Reebok

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Do bieżni dołączony jest czerwony klucz bezpieczeństwa. Bieżnia nie będzie działać, jeśli klucz nie zostanie włożony. Jego zadaniem jest natychmiastowe zatrzymanie maszyny w sytuacji awaryjnej. Komputer wyświetli „E-07”, jeśli klucz nie jest prawidłowo podłączony do bieżni. Klips na drugim końcu klucza zabezpieczającego musi być przymocowany do ubrania użytkownika przez cały czas treningu, aby mieć pewność, że w sytuacji awaryjnej urządzenie natychmiast się zatrzyma.

UWAGA

Elektroniczny system sterowania przez cały czas jest pod kontrolą bezpieczeństwa. Wykrycie jakiegokolwiek nieprawidłowości skutkuje zatrzymaniem bieżni w trybie awaryjnym, wyświetleniem komunikatów BŁĄD na ekranie i sygnałem akustycznym.

(ERP) TRYB OSZCZĘDZANIA ENERGII

Urządzenie wyposażone jest w tryb oszczędzania energii, który aktywuje się automatycznie po 20 minutach bezczynności. Aby ponownie uruchomić bieżnię, należy wyjąć klucz bezpieczeństwa i włożyć go ponownie.

ŁADOWANIE PRZEZ USB-C

Port USB-C znajduje się z tyłu konsoli. Podczas treningu możesz podłączyć do niego swoje urządzenie do ładowania np. telefon.

BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS TRENINGU

Upewnij się, że kabel ładowarki oraz inne rzeczy osobiste są bezpiecznie przechowywane i nie mają kontaktu z pasem biegowym podczas treningu.



ELEMENTY STERUJĄCE NA RĄCZKACH

PRĘDKOŚĆ +/-

Naciśnij ten przycisk, aby dostosować prędkość.

NACHYLENIE +/-

Naciśnij ten przycisk, aby dostosować nachylenie.

CZUJNIKI TĘTNA

Na obu rączkach bocznych znajdują się czujniki tętna, które użytkownik musi przytrzymać w celu uzyskania odczytu. Odczytane tętno jest jedynie wskazówką i nie może służyć do celów medycznych ani monitorowania.

PROGRAMY TRENINGOWE

P0 TRYB RĘCZNY obejmuje **SZYBKI START ORAZ TRYBY ZLICZANIA CZASU, KALORII I DYSTANSU**.

PI - P36 PROGRAMY TRENINGOWE

U01 - U03 PROGRAMY ZDEFINIOWANE PRZEZ UŻYTKOWNIKA

Hr1 - Hr3 PROGRAMY Z KONTROLĄ TĘTNA

FUNKCJA POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ

P0 TRYB RĘCZNY - SZYBKI START

1. W trybie czuwania naciśnij przycisk **START**, aby natychmiast uruchomić tryb ręczny.
2. Wszystkie wartości parametrów **CZAS/DYSTANS/KALORIE** będą naliczane od zera.
3. Prędkość i nachylenie bieżni można regulować ręcznie za pomocą przycisków **PRĘDKOŚĆ +/-** lub **NACHYLENIE ^/v** w dowolnym momencie podczas treningu.

P0 TRYB RĘCZNY - TRYBY ZLICZANIA CZASU, KALORII I DYSTANSU

1. W trybie czuwania naciśnij przycisk **M**, aby wybrać **CZAS, DYSTANS** i **KALORIE**. Po wybraniu użyj przycisku **PRĘDKOŚĆ +/-**, aby zmienić ustawianą wartość celu i naciśnij **START**, aby rozpocząć trening.
2. Wartości **CZAS, DYSTANS** lub **KALORIE** będą odliczane od ustawionej wartości celu.
3. Po zakończeniu odliczania komputer wyemituje sygnał dźwiękowy, aby wskazać koniec programu, a wszystkie odczyty zostaną wyzerowane.

P01 - P36 PROGRAMY TRENINGOWE

Urządzenie posiada gotowe programy treningowe, w których prędkość oraz nachylenie będą zmieniane automatycznie podczas treningu.

Uwaga: jeśli prędkość/nachylenie zostanie zmieniona przez użytkownika podczas trwania treningu, w następnym segmencie programu nastąpi powrót do zaprogramowanej wstępnie prędkości/nachylenia przypisanych do tego programu.

1. W trybie czuwania naciśnij przycisk **P**, aby wybrać żądany program.
2. Domyślny czas treningu dla tych programów to 30 minut. Wartość tę można zmienić, naciskając **PRĘDKOŚĆ +** lub **-** przed wciśnięciem przycisku **START**.
3. Naciśnij przycisk **START**, aby wybrać wstępnie ustaloną wartość czasu i rozpocząć trening.
4. Podczas tych programów ustawienia prędkości i nachylenia są podzielone na 16 segmentów. Czas każdego segmentu zależy od wybranego czasu całkowitego. Np. program 16-minutowy = 16 segmentów po 1 minucie. Zatem prędkość/nachylenie zmienia się co 1 minutę.
5. Panel sterowania będzie odliczać czas i emitować sygnał dźwiękowy przez 3 sekundy za każdym razem, gdy zmieni się prędkość/nachylenie.

U01 - U03 PROGRAMY ZDEFINIOWANE PRZEZ UŻYTKOWNIKA

W ramach tych programów użytkownik może zdefiniować prędkość i nachylenie własnego treningu.

1. W trybie czuwania naciśnij przycisk **P**, aż zobaczysz **U1, U2, U3**.
2. Naciśnij **M**, aby przejść do pierwszego segmentu programu.
3. Naciśnij **PRĘDKOŚĆ +/-**, aby dostosować prędkość, lub **NACHYLENIE ^/v**, aby dostosować nachylenie dla tego segmentu.
4. Naciśnij przycisk **M**, aby zatwierdzić i przejść do następnego segmentu. Kontynuuj dopóki nie ustawisz wartości dla wszystkich 16 segmentów.
5. Po wprowadzeniu danych dla wszystkich segmentów naciśnij **PRĘDKOŚĆ +/-**, aby dostosować czas treningu, a następnie naciśnij **START**, aby rozpocząć.

Po wprowadzeniu ustawień program zostanie zapisany pod wybranym numerem użytkownika (U01, U02 lub U03).

POMIAR TĘTNA ZA POMOCĄ PASA PIERSIOWEGO

1. Włóż moduł Bluetooth do portu umieszczonego z tyłu konsoli, aby możliwe było podłączenie pasa piersiowego do pomiaru tętna do bieżni Reebok.
2. Załóż na siebie pas piersiowy Bluetooth. Pamiętaj, że elektrody muszą być zwilżone wodą, a pas musi przylegać bezpośrednio do ciała.

Pomiar odbywa się samoistnie, a dane wyświetlane będą na ekranie konsoli w oknie **PULSE**.

(Hr1 - Hr3) PROGRAMY Z KONTROLĄ TĘTNA

Prędkość i nachylenie mogą być regulowane ręcznie, ale zostaną automatycznie dostosowane w celu utrzymania docelowego tętna. W ciągu pierwszych 60 sekund programu nie można ich zmieniać ręcznie.

1. Naciskaj przycisk **P**, aż na wyświetlaczu pojawi się **Hr1, Hr2** lub **Hr3**.
2. Na ekranie pojawi się wiek użytkownika. Zmień wartość za pomocą przycisków **PRĘDKOŚĆ +/-**, a następnie naciśnij **M**, aby zatwierdzić.
3. Wyświetlone zostanie zalecane docelowe tętno. W razie potrzeby zmień je przyciskami **PRĘDKOŚĆ +/-** i naciśnij **M**, aby zatwierdzić.
4. W polu **TIME** pojawi się domyślny czas 30:00. Zmień go przyciskami **PRĘDKOŚĆ +/-**, jeśli chcesz, i naciśnij **M**, aby zatwierdzić.
5. Naciśnij **START**, aby rozpocząć trening.

Uwaga: W trakcie trwania programu prędkość będzie automatycznie dostosowywana do osiągnięcia i utrzymania docelowego tętna.

FUNKCJA POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ

1. Naciskaj przycisk **P**, aż na wyświetlaczu pojawi się oznaczenie **F1**.
2. **F1 - Wybór płci:** Użyj przycisków **PRĘDKOŚĆ +/-**, aby wybrać: 1 - mężczyzna. 2 - kobieta. Zatwierdź przyciskiem **M**.
3. **F2 - Wiek:** Dostosuj wartość (domyślnie: 25 lat) za pomocą **PRĘDKOŚĆ +/-**, zatwierdź przyciskiem **M**.
4. **F3 - Wzrost:** Ustaw wzrost (domyślnie: 170 cm) za pomocą **PRĘDKOŚĆ +/-**, zatwierdź przyciskiem **M**.
5. **F4 - Masa ciała:** Ustaw wagę (domyślnie: 70 kg) przyciskami **PRĘDKOŚĆ +/-**, zatwierdź przyciskiem **M**.
6. **F5 - Pomiar:** Informacje użytkownika zostały zapisane. Połóż obie dłonie na czujnikach tętna i trzymaj przez około 4 sekundy. Na ekranie pojawi się wynik:

<19	Niedowaga
20-25	Waga prawidłowa
25-29	Nadwaga
≥ 30	Otyłość

Uwaga: wyniki mają charakter orientacyjny i nie stanowią diagnozy medycznej.

ZMIANA JEDNOSTKI Z MPH NA KPH (KM/H)

1. Wyjmij klucz bezpieczeństwa, komputer wyświetli "E-07".
2. Przytrzymaj razem przez 3 sekundy przyciski **P** i **M**.
3. W polu prędkość pokaże się "0.6" dla MPH lub "1.0" dla KPH (KM/H).
4. Włóż z powrotem klucz bezpieczeństwa.

UWAGA

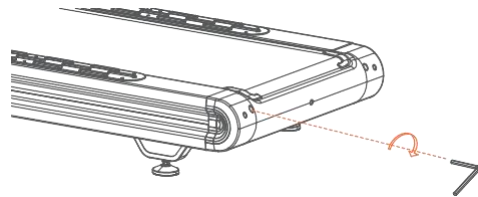
1. Zalecamy utrzymywanie niskiej prędkości na początku treningu i trzymanie się poręczy, aż poczujesz się komfortowo i zapoznasz się z działaniem bieżni.
2. Włóż klucz bezpieczeństwa do panelu sterowania i przymocuj klips do ubrania. Klucz musi być przymocowany do ubrania użytkownika przez cały czas treningu, aby mieć pewność, że w sytuacji awaryjnej bieżnia natychmiast się zatrzyma.
3. Aby bezpiecznie zakończyć trening, naciśnij przycisk **STOP** lub wyciągnij klucz bezpieczeństwa, a bieżnia natychmiast się zatrzyma.



reebokfitness.info/treadmill-support

EN MAINTENANCE AND CARE

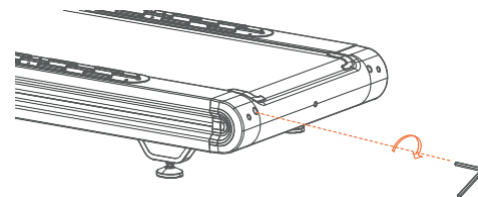
PLACE THE TREADMILL ON LEVEL GROUND AND SET IT AT 5-8KPH (3-5MPH) TO CHECK IF THE RUNNING BELT DRIFTS.



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.

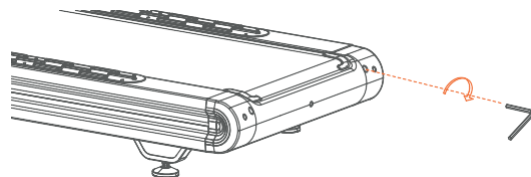
PL KONSERWACJA I UTRZYMANIE

USTAW BIEŻNIĘ NA RÓWNYM PODŁOŻU I USTAWJĄ NA 5-8 KM/H (3-5 MPH), ABY SPRAWDZIĆ, CZY PAS BIEGOWY PRAWIDŁOWO SIĘ PRZESUWA.

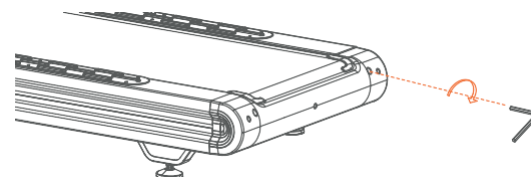


JEŻELI PORUSZAJĄCY SIĘ PAS PRZEMIESZCZA SIĘ W LEWO: OBRÓĆ ŚRUBY PO LEWEJ STRONIE O ¼ OBROTU W PRAWO, A NASTĘPNIE ŚRUBĘ PO PRAWEJ STRONIE O ¼ OBROTU W LEWO. JEŻELI PAS SIĘ NIE PORUSZA, POWTARZAJ OPISANE CZYNNOSCI, AŻ PAS ZOSTANIE WYŚRODKOWANY.

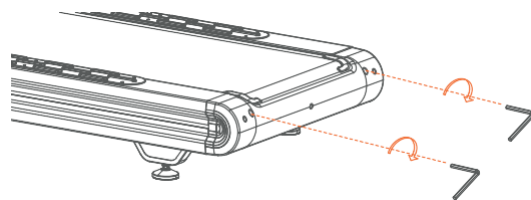
IF THE RUNNING BELT MOVES TO THE RIGHT, TURN THE BOLT ON THE RIGHT SIDE ¼ TURN CLOCKWISE, THEN TURN THE LEFT BOLT ¼ TURN COUNTER-CLOCKWISE. IF THE BELT DOES NOT MOVE, REPEAT UNTIL IT CENTRES.



JEŻELI PORUSZAJĄCY SIĘ PAS PRZEMIESZCZA SIĘ W PRAWO: OBRÓĆ ŚRUBĘ PO PRAWEJ STRONIE O ¼ OBROTU W PRAWO, A NASTĘPNIE ŚRUBĘ PO LEWEJ STRONIE O ¼ OBROTU W LEWO.



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.



Z CZASEM PAS STANIE SIĘ LUŻNIEJSZY. ABY GO NAPRĘŻYĆ, OBRÓĆ ŚRUBY Z LEWEJ I PRAWEJ STRONY O JEDEN PEŁNY OBRÓT W PRAWO, A NASTĘPNIE SPRAWDŹ NAPRĘŻENIE PASA. POWTARZAJ TE CZYNNOSCI, AŻ PAS BĘDZIE PRAWIDŁOWO NAPRĘŻONY. UPEWNIJ SIĘ, ŻE OBIE STRONY ZOSTAŁY JEDNAKOWO WYREGULOWANE, TAK ABY UZYSKAĆ PRAWIDŁOWE WYRÓWNANIE PASA.

