

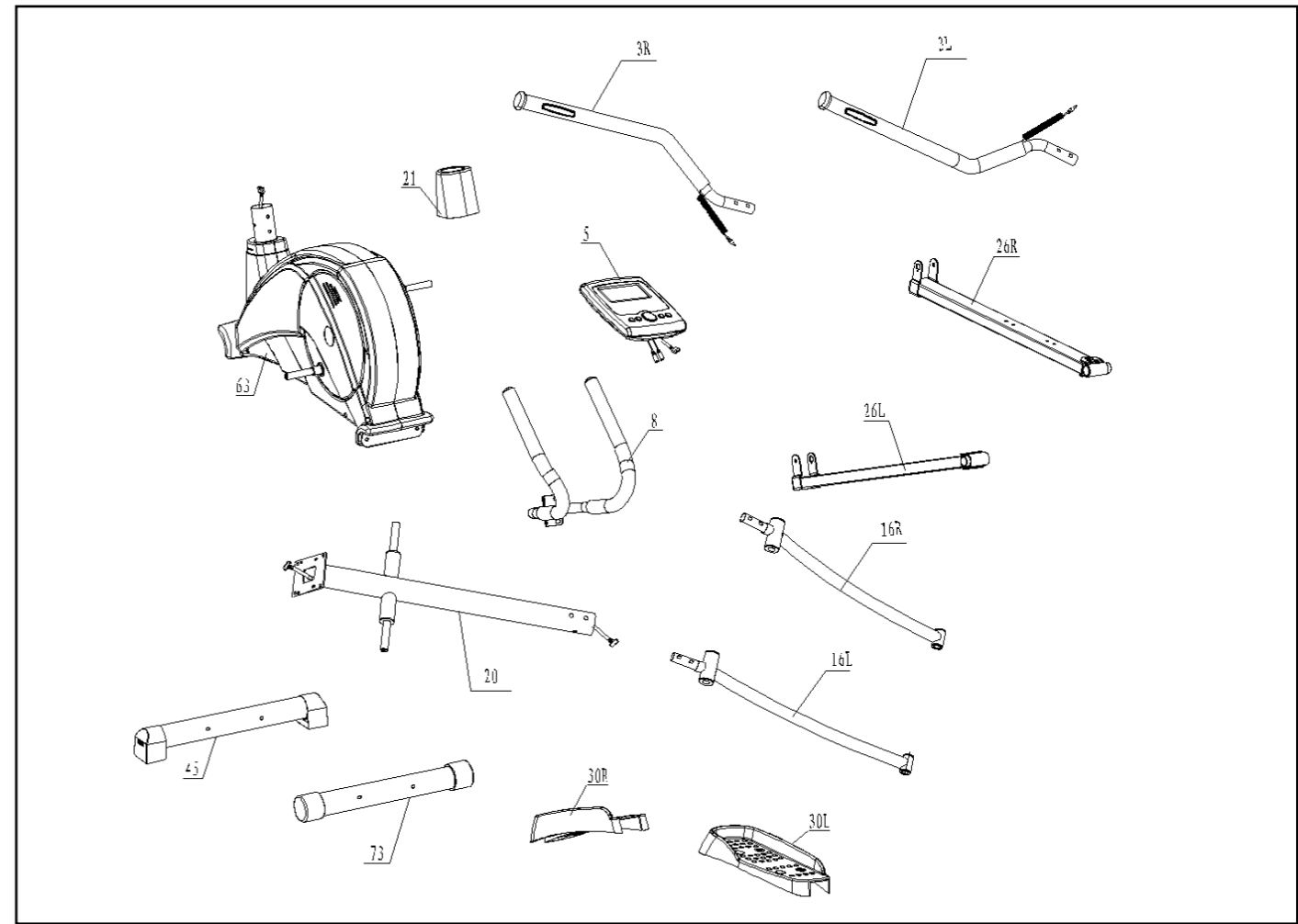
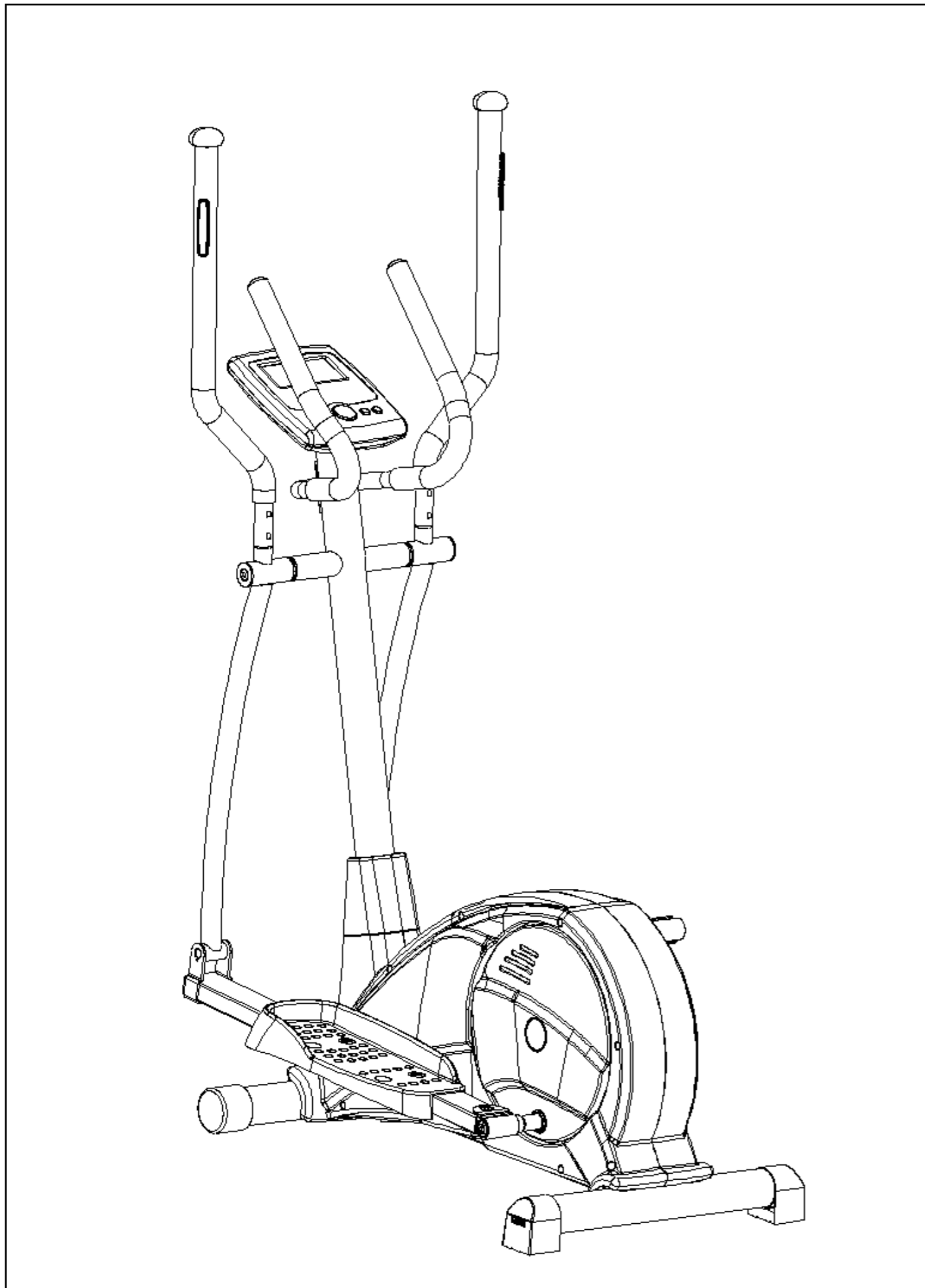


[reebokfitness.com](http://reebokfitness.com)

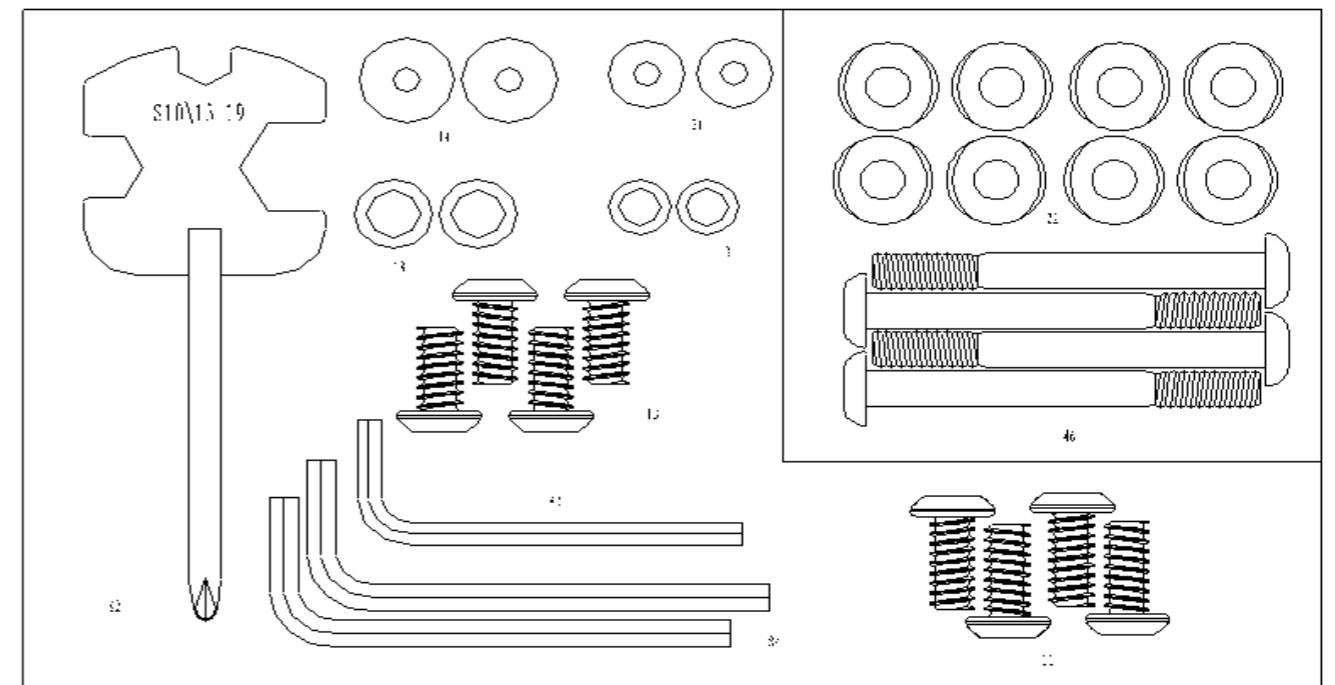


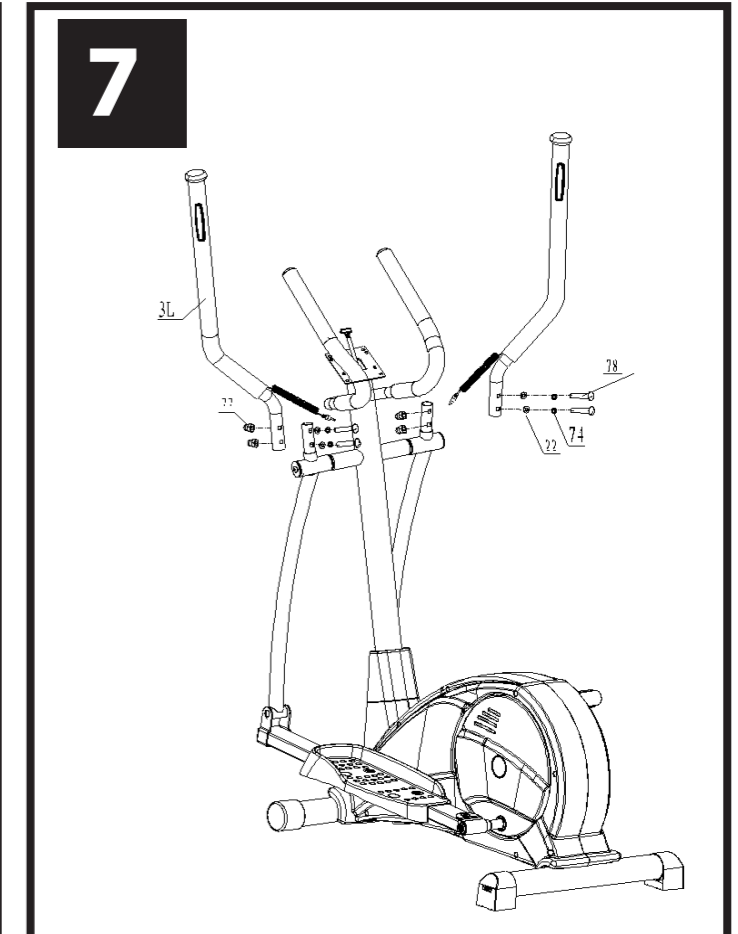
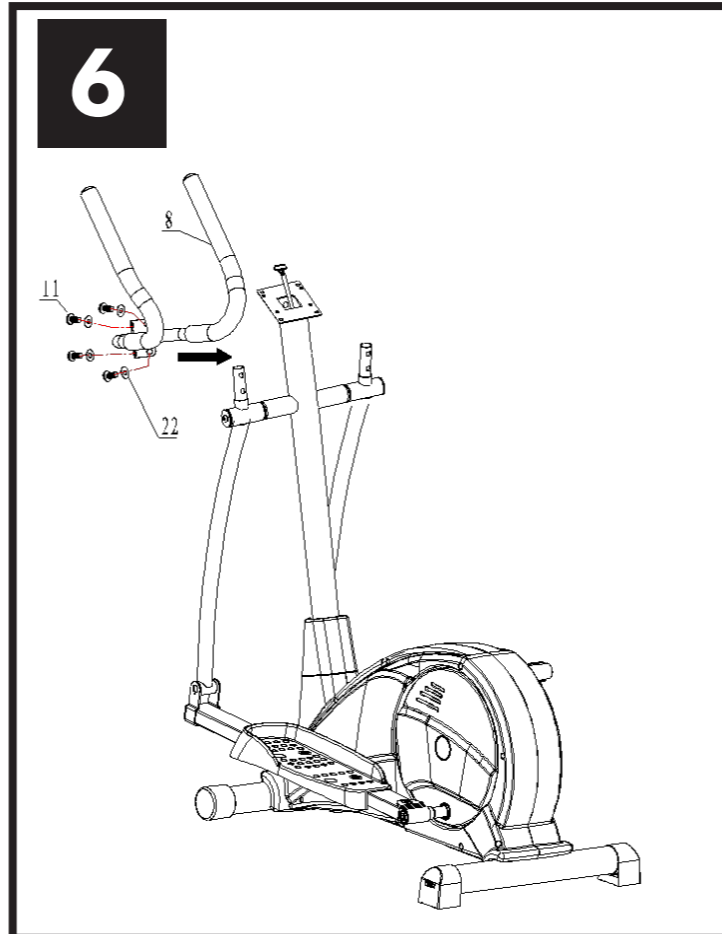
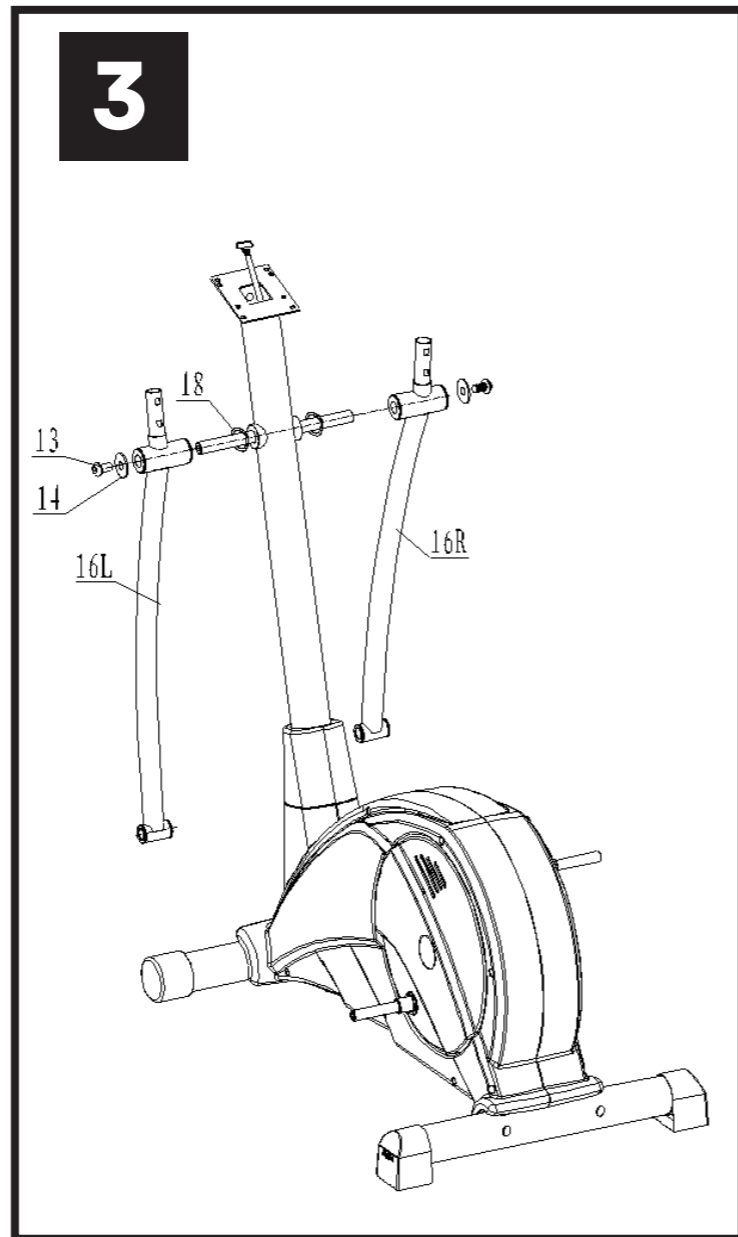
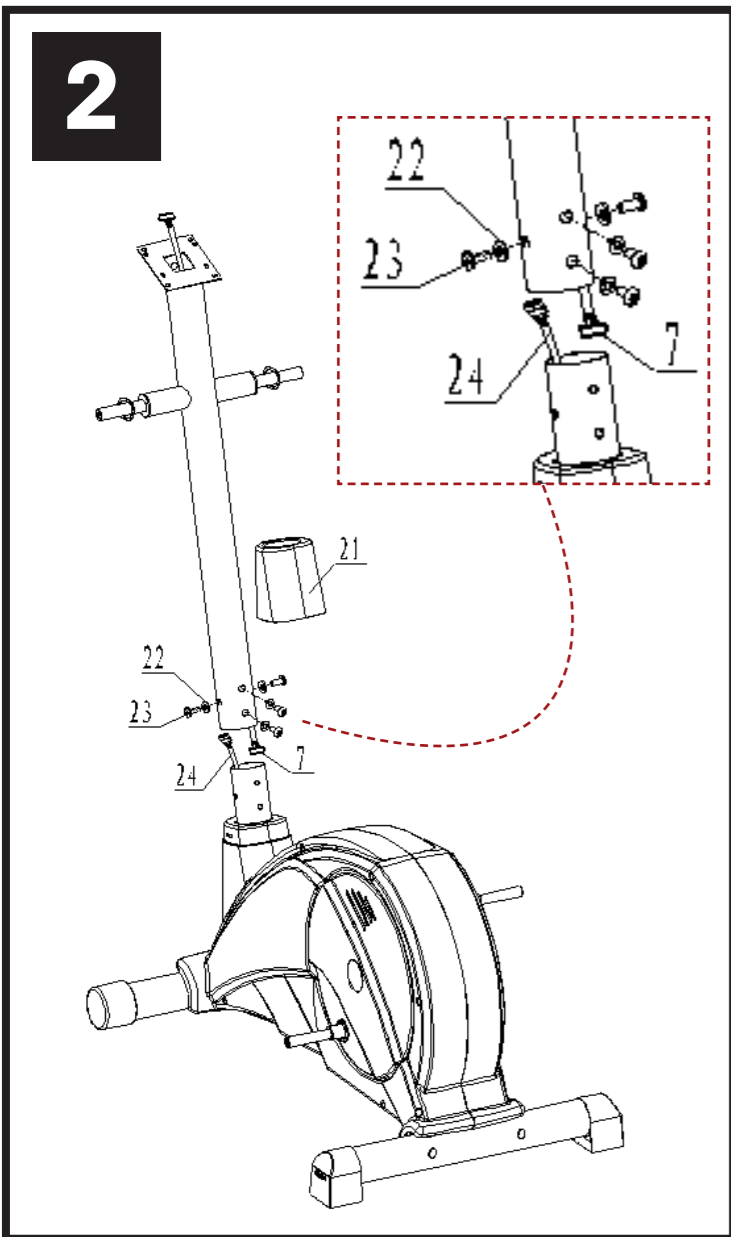
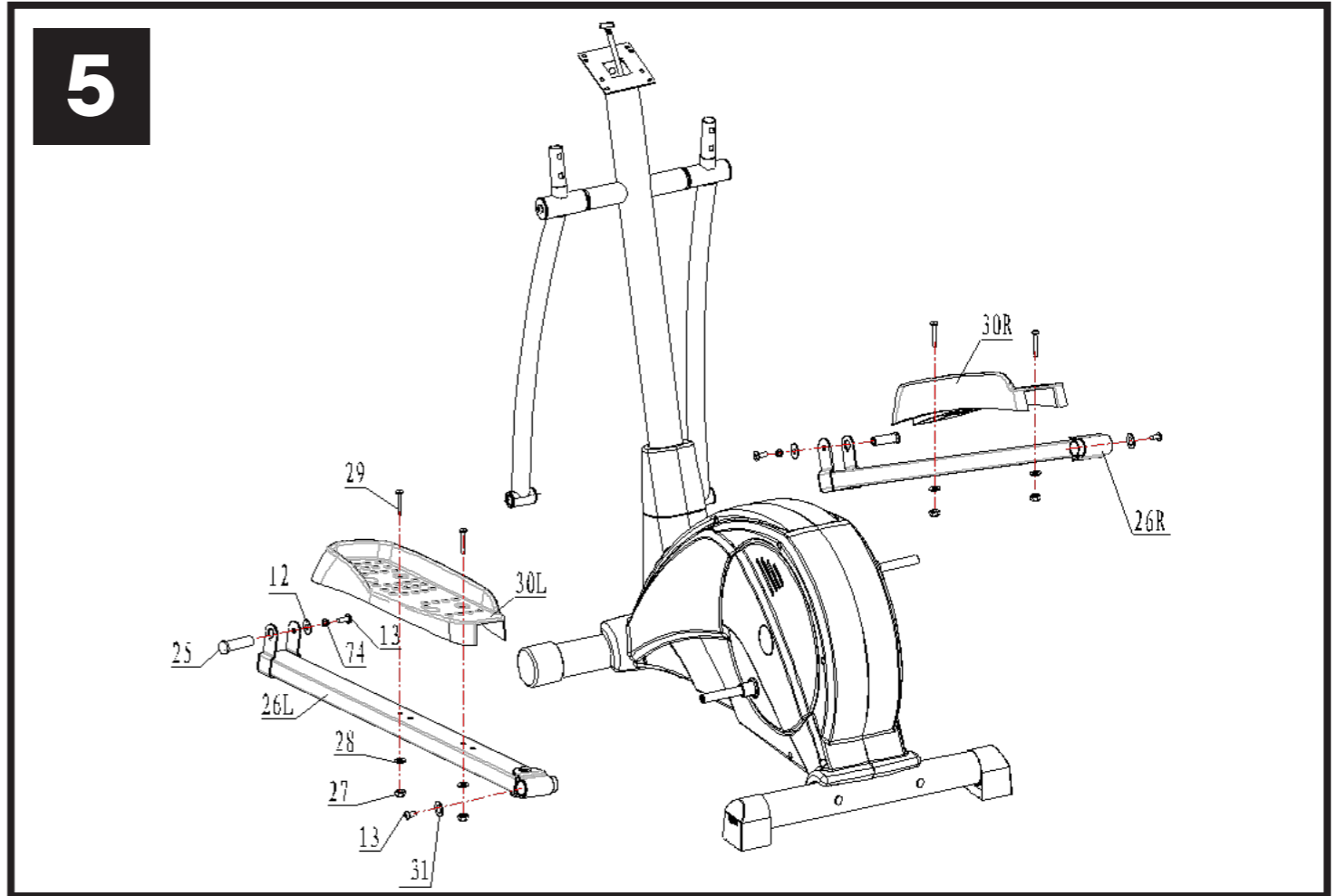
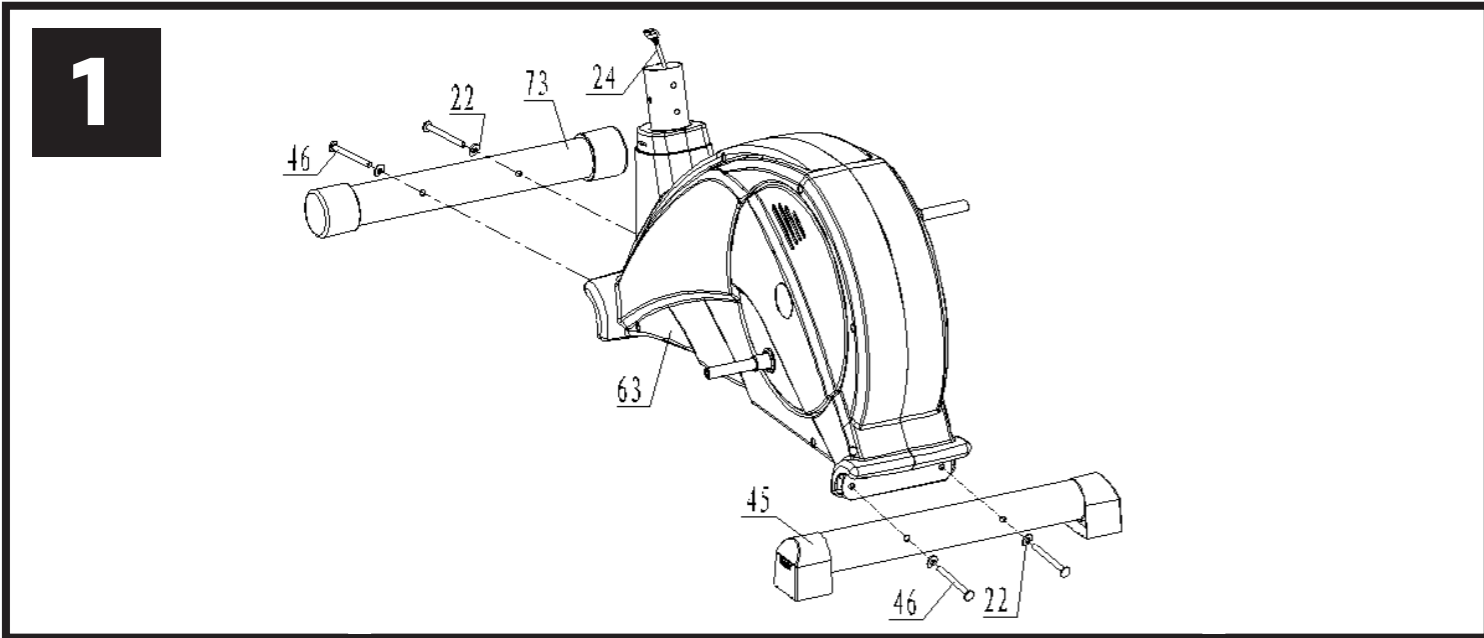
**JET 100 SERIES Elliptical  
ASSEMBLY GUIDE**



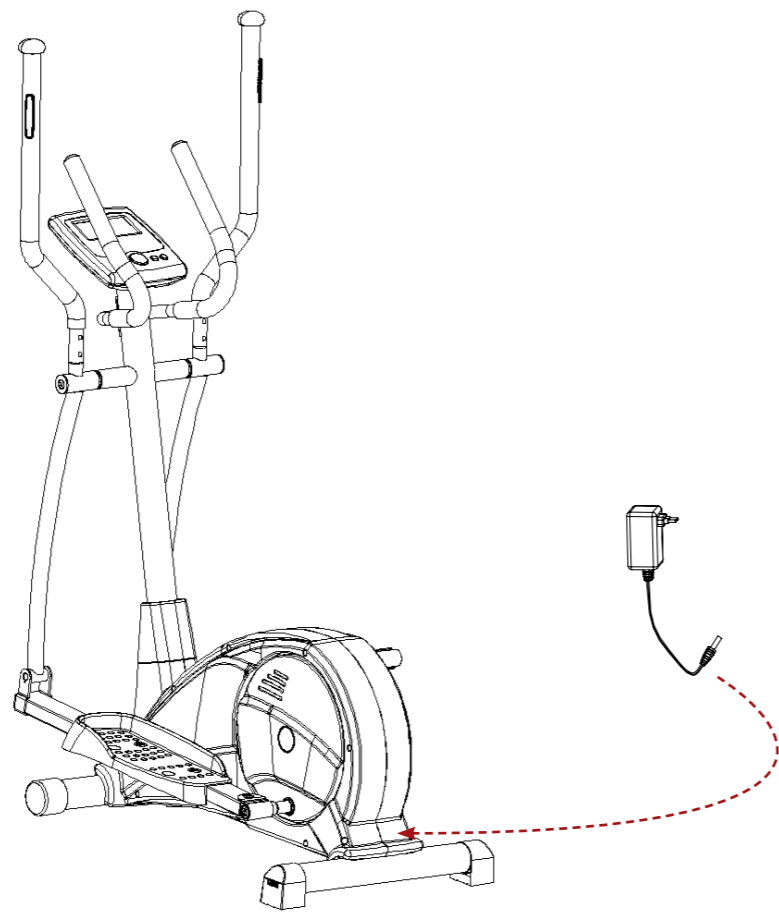
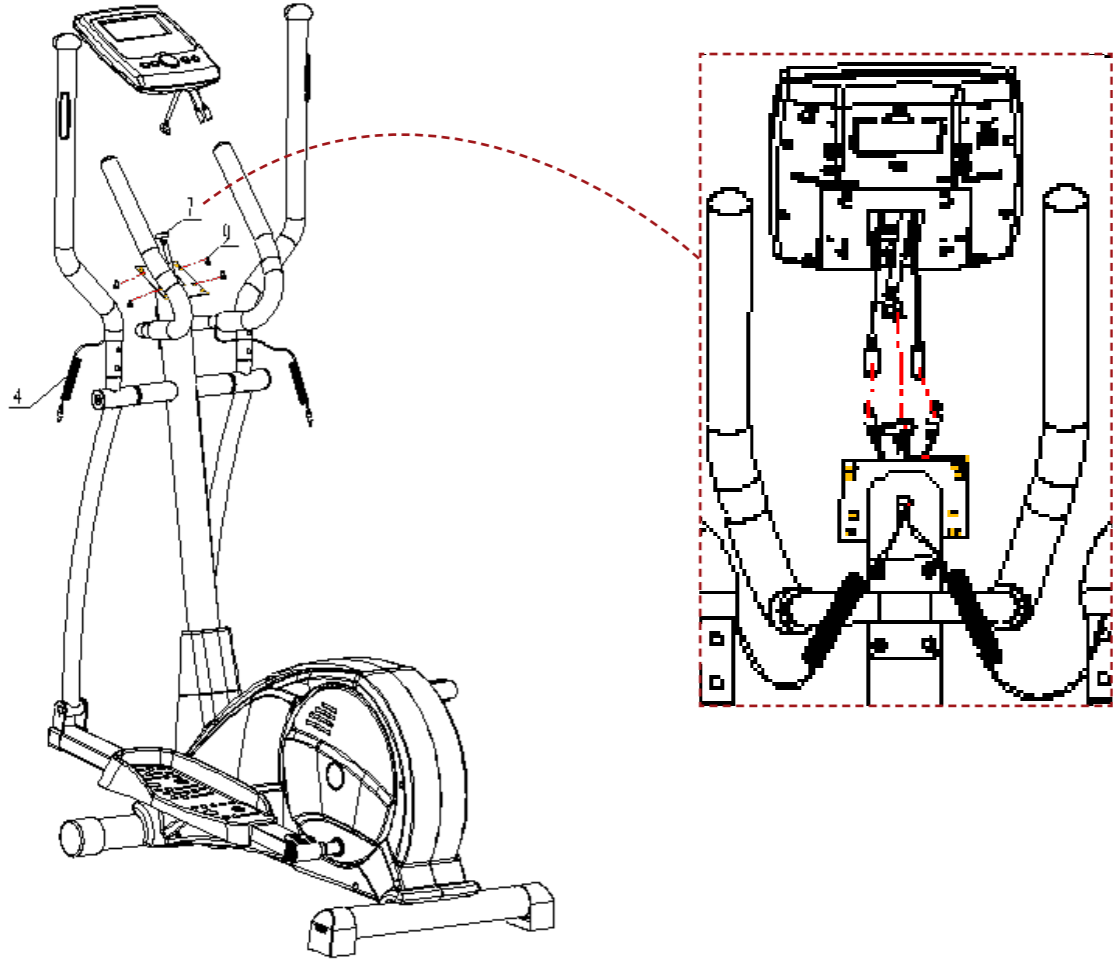


FL699 TOOLS & ACCESSORIES

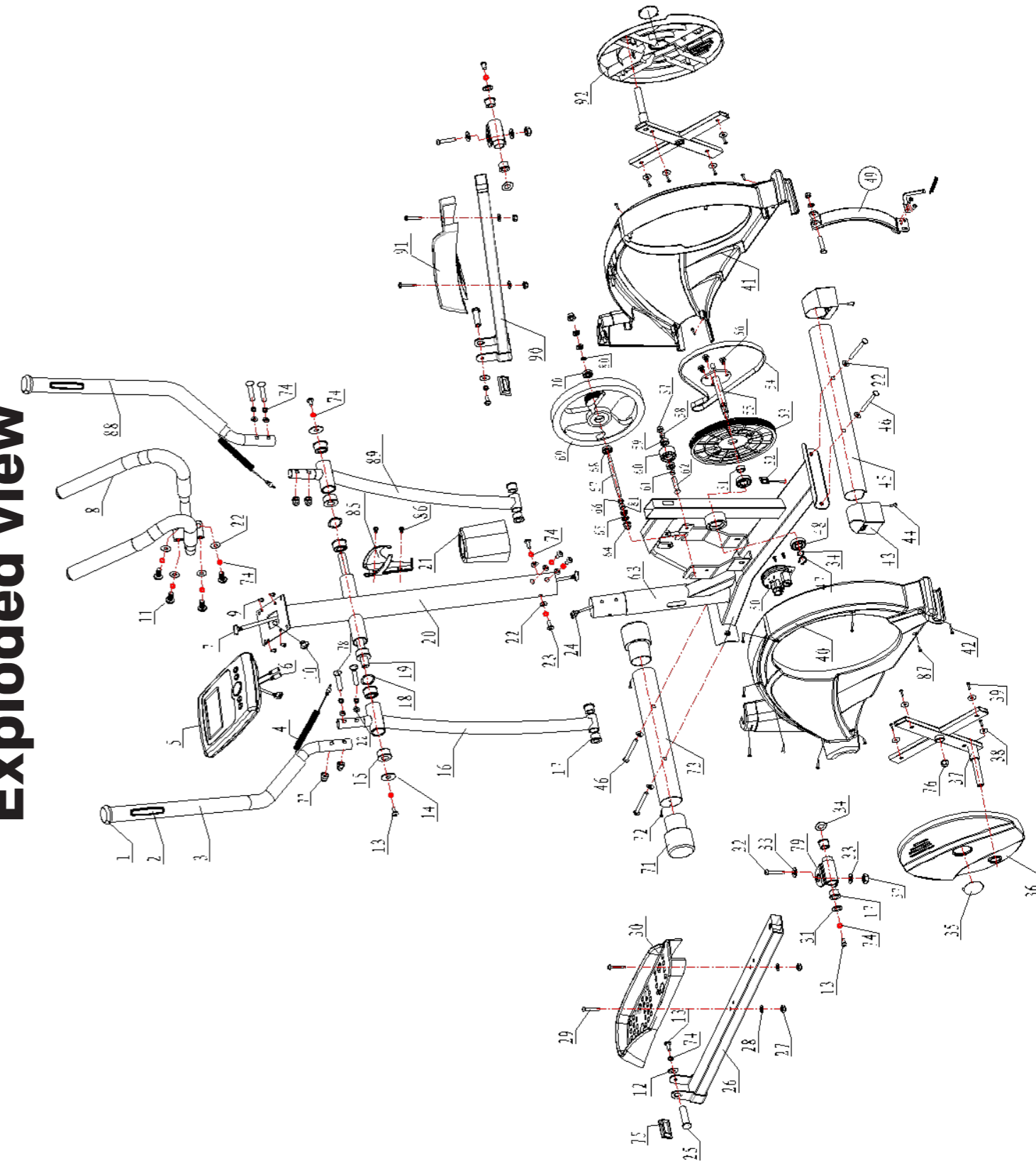




8



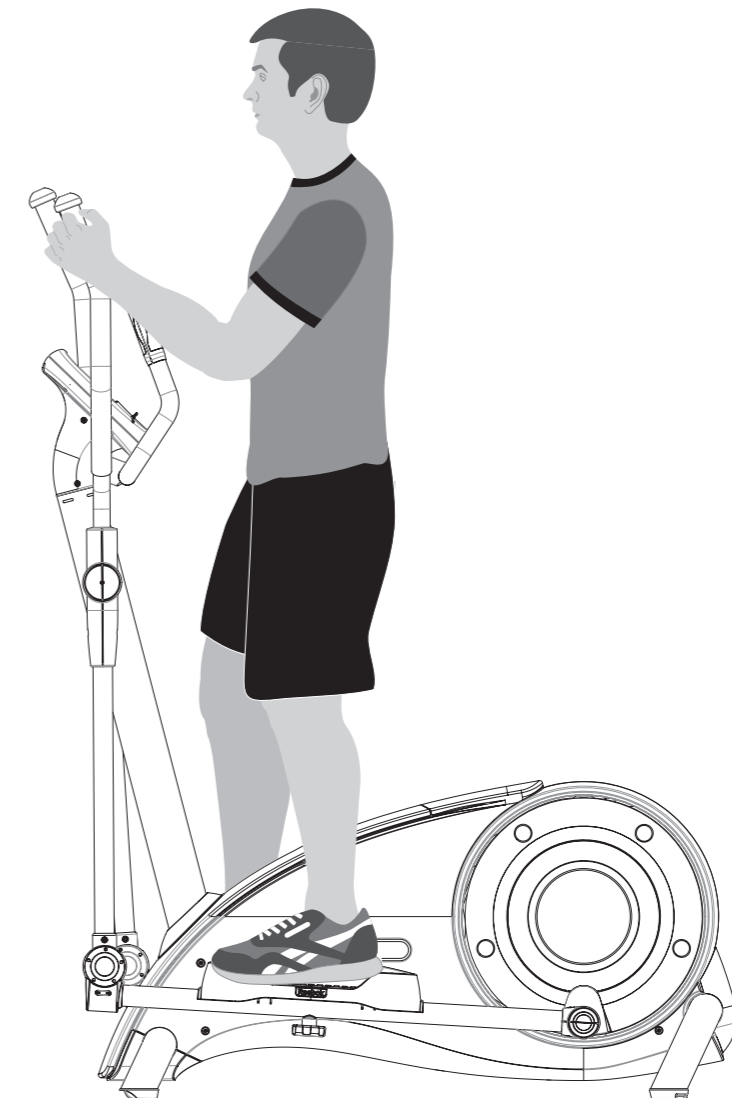
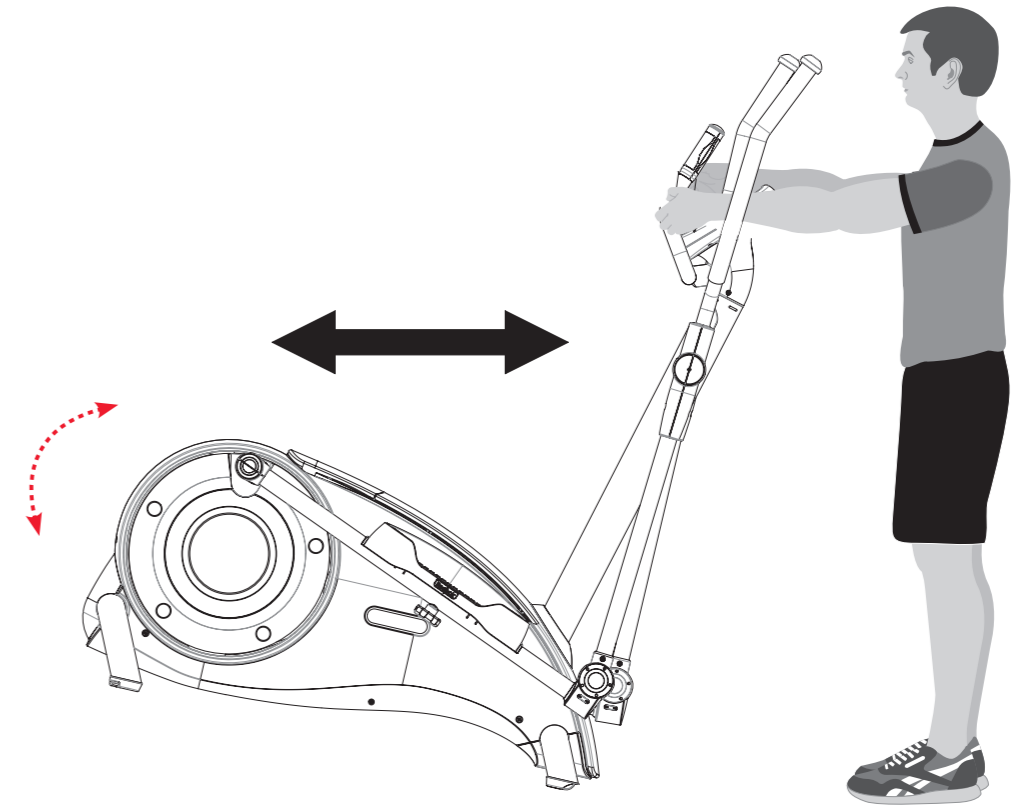
**Exploded view**





# Parts list

NO	Description	Q'ty	NO	Description	Q'ty
1	END CAP	2	48	6203 BEARING	2
2	HAND PULSE	2	49	MAGNETIC SET	1
3	LEFT UPPER HANDLEBAR	1	50	LEVERAGED MOTOR	1
4	HAND PULSE WIRE	2	51	STEEL BUSH	1
5	CONSOLE	1	52	SENSOR BOX	1
6	HAND PULSE WIRE OF COMPUTER	2	53	φ260PULLEY	1
7	UPPER MOTOR CABLE	1	54	BELT	1
8	FRONT HANDLEBAR	1	55	AXIS FOR PULLEY	1
9	M5 SCREW FOR COMPUTER	4	56	M8 HEX SCREW	3
10	CABLE BUCKLE	1	57	SELF-LOCK NUT	2
11	M8*20mm SCREW	4	58	9mm BUSH	2
12	φ19 FLAT WASHER	2	59	6900Z BEARING	2
13	M8 GLUE SCREW	6	60	IDLE WHEEL	1
14	φ38 FLAT WASHER	2	61	3mm BUSH	1
15	PLASTIC BUSH FOR AXIS	6	62	IDLE BOLT	1
16	LEFT BELOW MOVABLE HANDLEBAR	1	63	MAIN FRAME	1
17	PLASTIC BUSH	8	64	SELF-LOCK NUT FOR FLYWHEEL	2
18	WAVE WASHER	2	65	NUT	3
19	AXIS	1	66	6mm BUSH	1
20	UPRIGHT POST	1	67	AXIS FOR FLYWHEEL	1
21	MIDDLE COVER	1	68	6000 BEARING	1
22	ARC WASHER	16	69	φ260*30W*6KG	1
23	M8 SCREW	4	70	6900 BEARING	1
24	BELOW MOTOR CABLE	1	71	FRONT STABILIZER	2
25	SPACER SCREW	2	72	ST3 SCREW	2
26	LEFT PEDAL TUBE	1	73	FRONT FOOT TUBE	1
27	M6 NYLON NUT	4	74	SPRING WASHER φ8.5*φ12*1.6T	18
28	φ13 FLAT WASHER	4	75	END COVER FOR FOOTPLATE	2
29	M6 BOLT	4	76	SELF-LOCK NUT W/GLUE	2
30	LEFT PEDAL	1	77	CARRIAGE NUT	4
31	φ25 FLAT WASHER	2	78	SCREW	4
32	M8 BOLT	2	79	ADJUSTABLE JOINT	2
33	FLAT WASHER	4	80	WASHER	1
34	WAVE WASHER	3	81	21mm SLEEVE	1
35	TURNPLATE DECORATION COVER	2	82	WRENCH	1
36	LEFT TURNPLATE	1	83	HEXAGON WRENCH 5mm	1
37	CROSS BRACKET	2	84	HEXAGON WRENCH 6mm	2
38	φ16 FALT WASHER	8	85	WATER BOTTLE HOLDER	1
39	ST4 SCREW	8	86	SCREW M5*10	2
40	LEFT CHAIN COVER	1	87	SCREW	6
41	RIGHT CHAIN COVER	1	88	RIGHT UPPER HANDLEBAR	1
42	ST4 SCREW	6	89	RIGHT BELOW MOVABLE HANDLEBAR	1
43	REAR STABILIZER	2	90	RIGHT PEDAL TUBE	1
44	ST4 SCREW	2	91	RIGHT PEDAL	1
45	REAR FOOT TUBE	1	92	RIGHT TURNPLATE	1
46	M8 BOLT	4			
47	C-SHAPE BUCKLE	1			

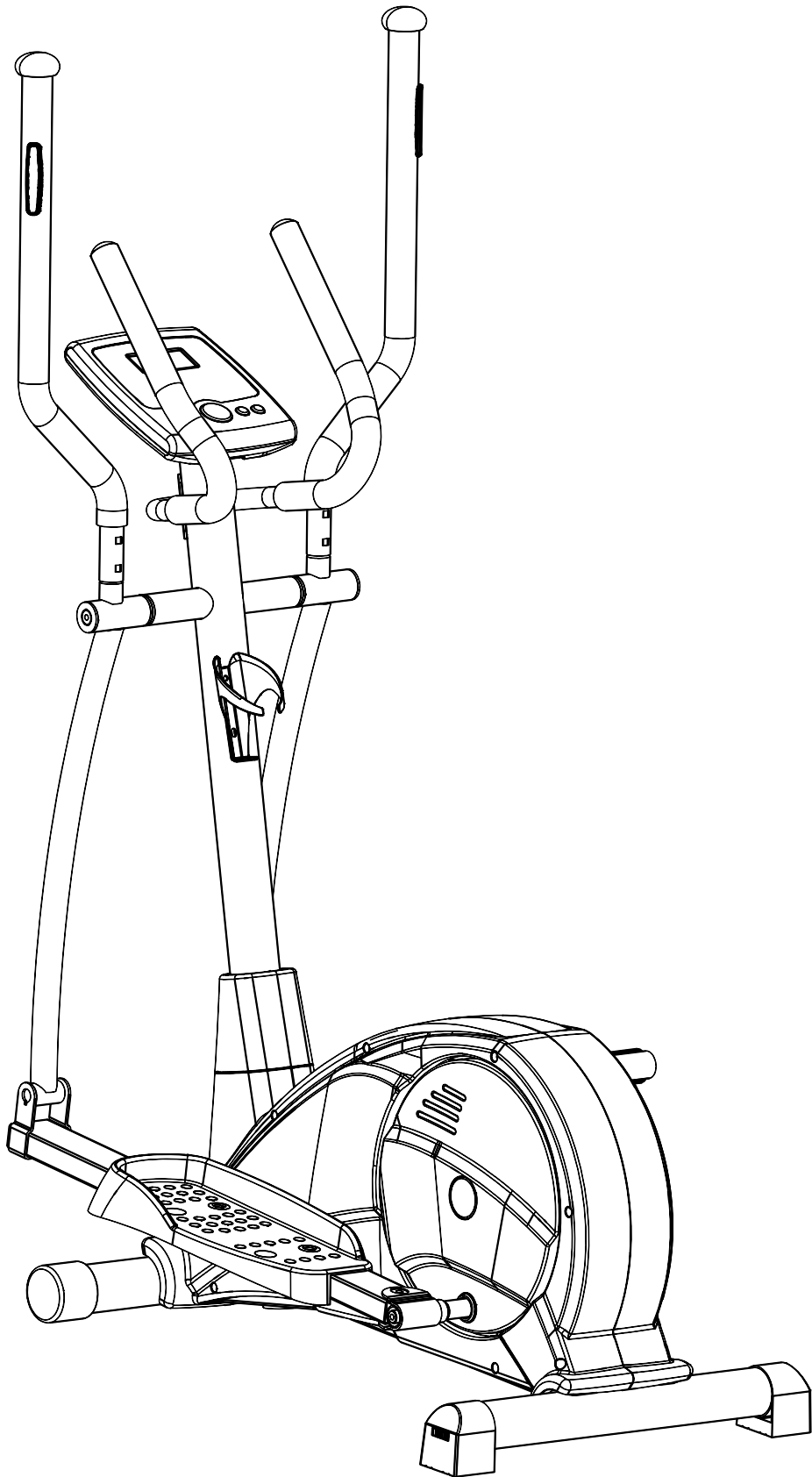


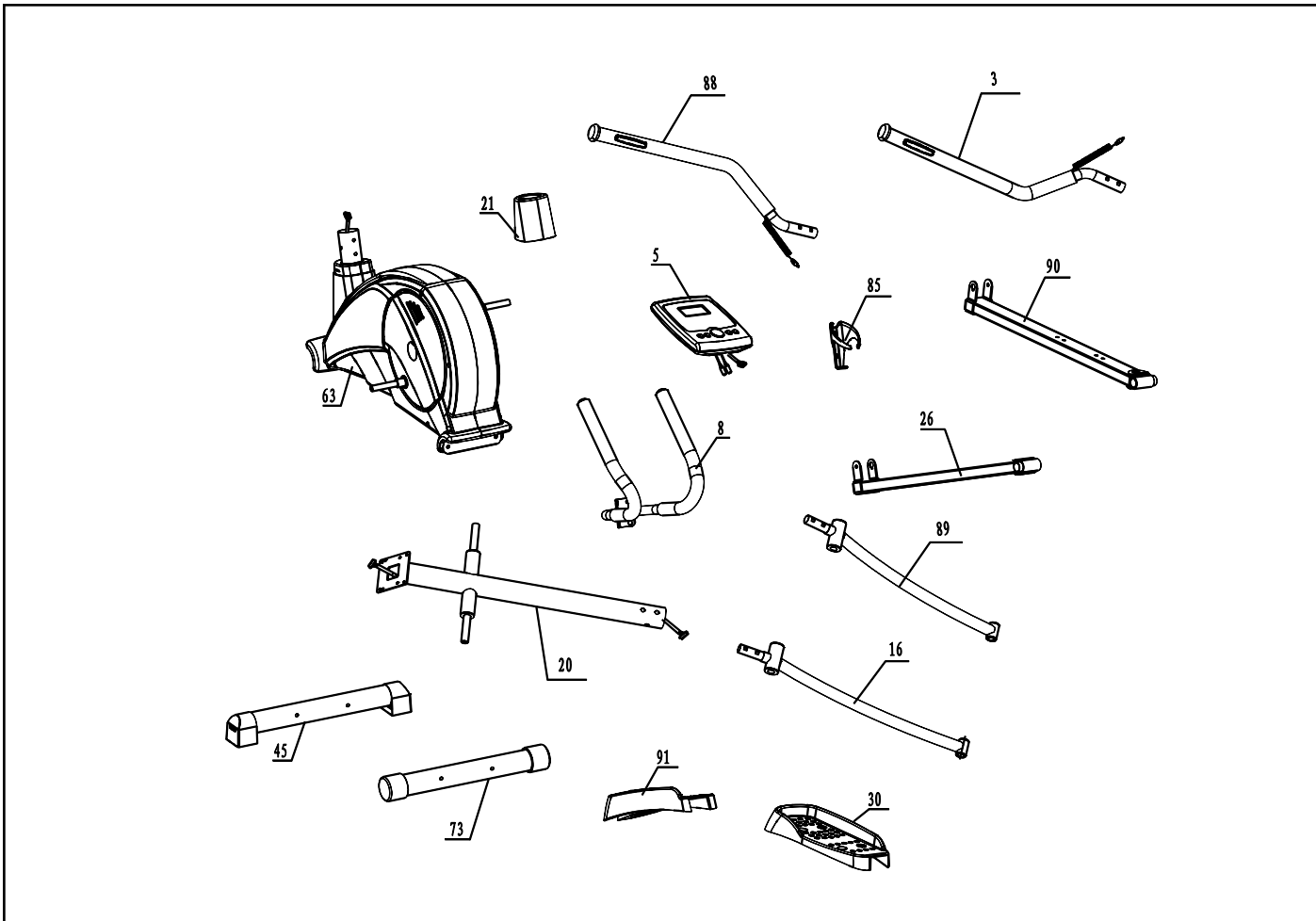


## **JET 100 SERIES Elliptical ASSEMBLY GUIDE**

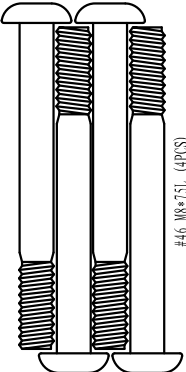
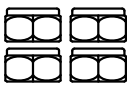
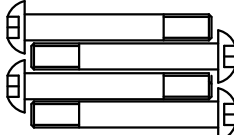
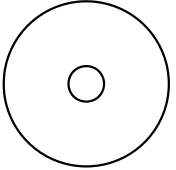
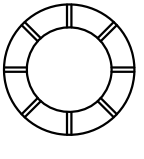
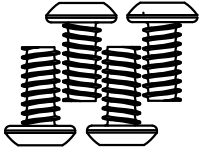
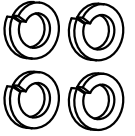
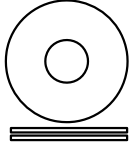
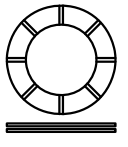
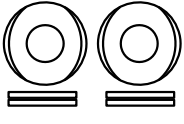

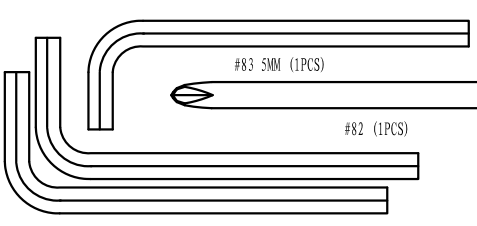
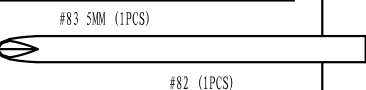
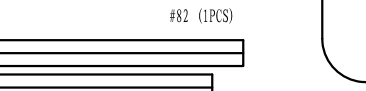
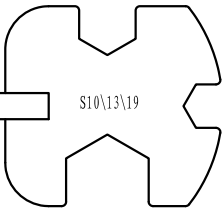


JET 100  
ELLIPTICAL ASSEMBLY GUIDE





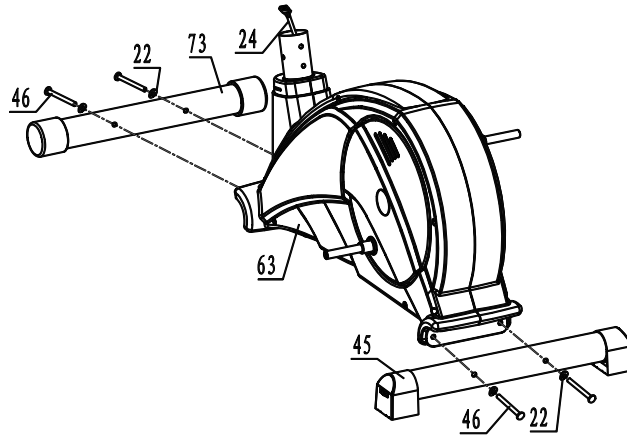
### JET 100 XT

 <p>#46 M8*75L (4PCS)</p>  <p>#27 M6 (4PCS)</p>  <p>#29 M6*43L (4PCS)</p>	 <p>#14 <math>\Phi 8.2 \times \Phi 38 \times 2.5T</math> (2PCS)</p>  <p>#18 <math>\Phi 19.5 \times \Phi 30 \times 0.3T</math> (2PCS)</p>  <p>#13 M8*16L (4PCS)</p>  <p>#74 <math>\Phi 8.5 \times \Phi 13.5 \times 2.5T</math> (4PCS)</p>
	 <p>#31 <math>\Phi 8.5 \times \Phi 28 \times 2T</math> (2PCS)</p>  <p>#34 <math>\Phi 17.5 \times \Phi 25 \times 0.3T</math> (2PCS)</p>  <p>#22 <math>\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T</math> (4PCS)</p>  <p>#28 <math>\Phi 6 \times 13</math> (4PCS)</p>
	 <p>#84 6MM (2PCS)</p>  <p>#83 5MM (1PCS)</p>  <p>#82 (1PCS)</p>  <p>S10\13\19</p>

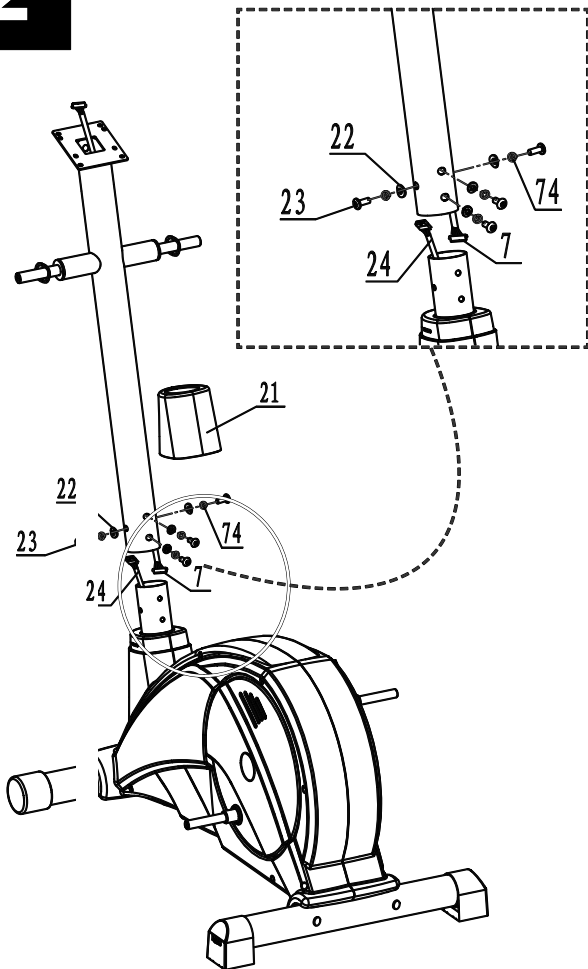
# JET 100 ELLIPTICAL ASSEMBLY GUIDE

1

1x  84

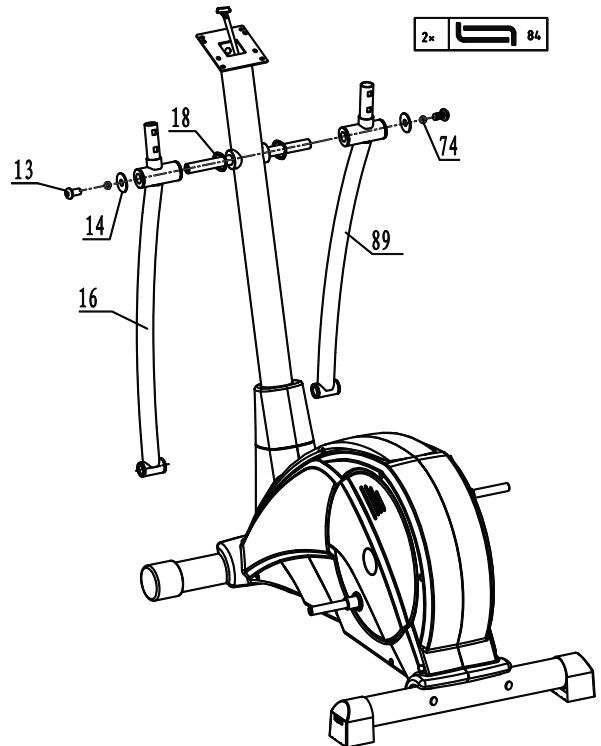


2



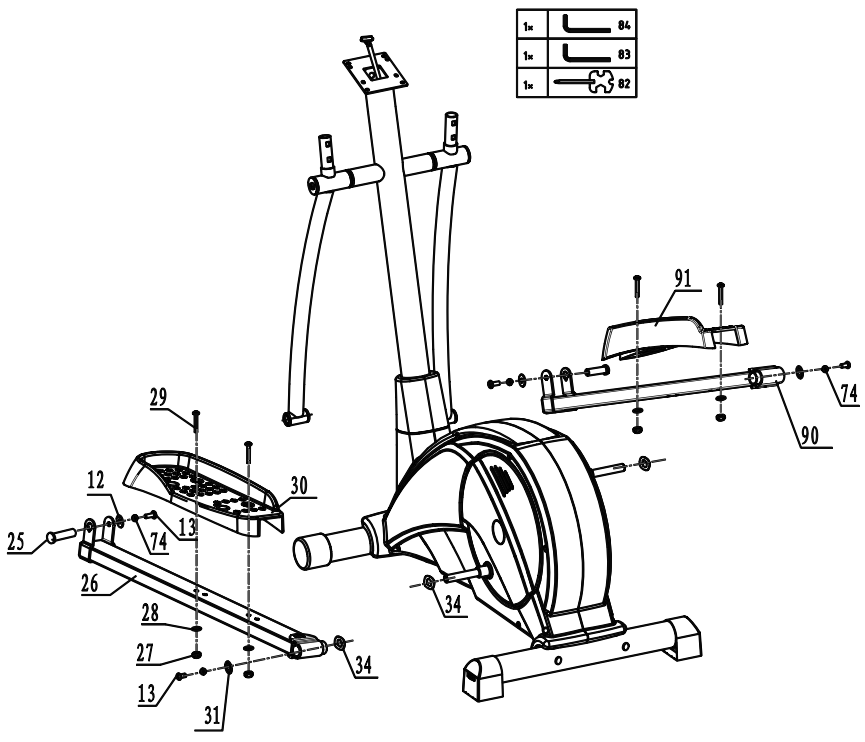
3

2x  84

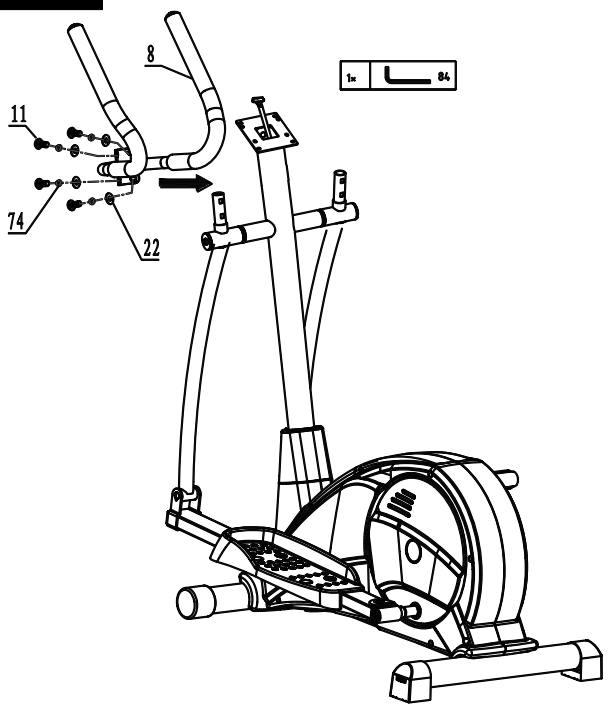




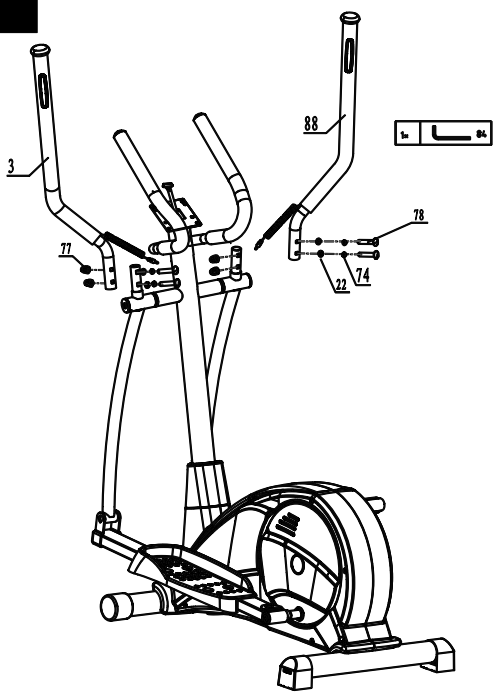
## 4



## 5

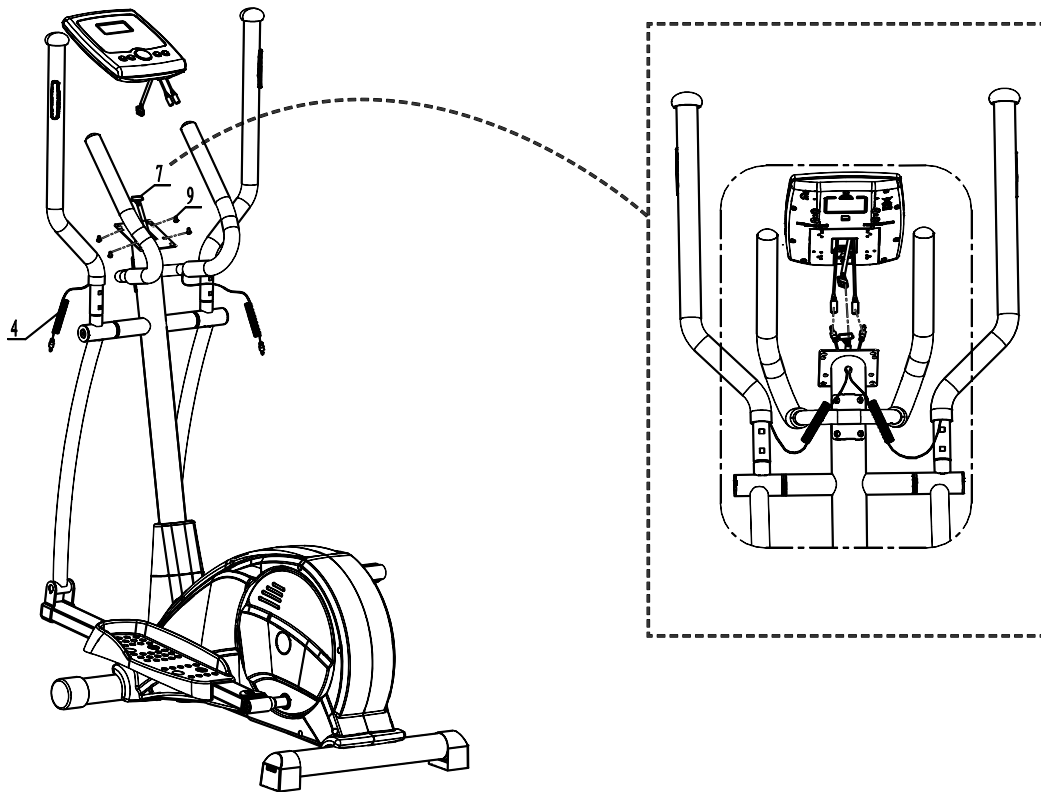


## 6

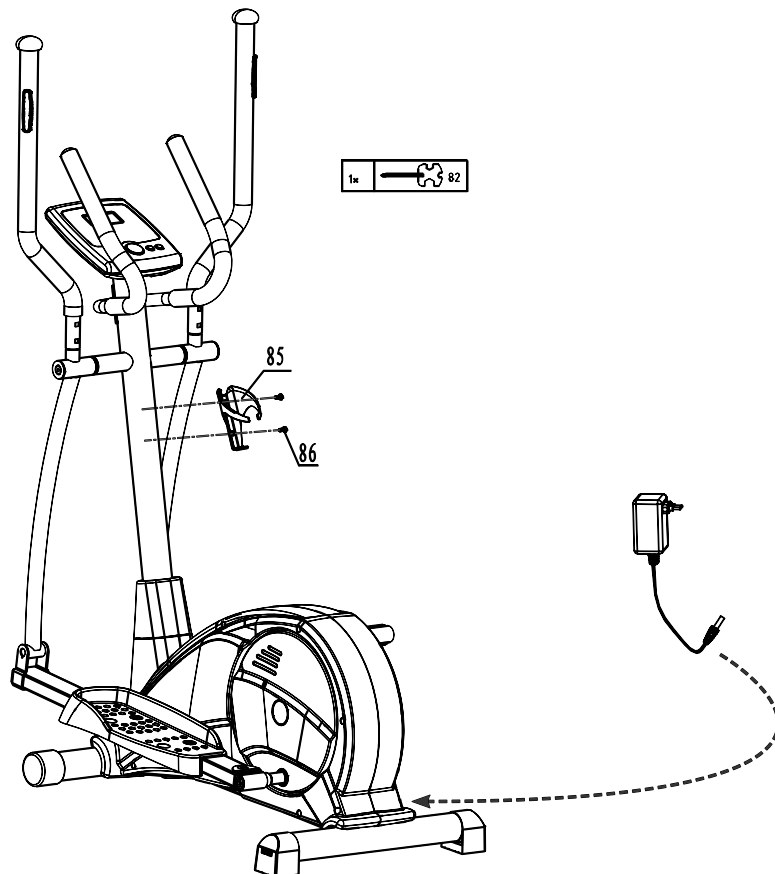


# JET 100 ELLIPTICAL ASSEMBLY GUIDE

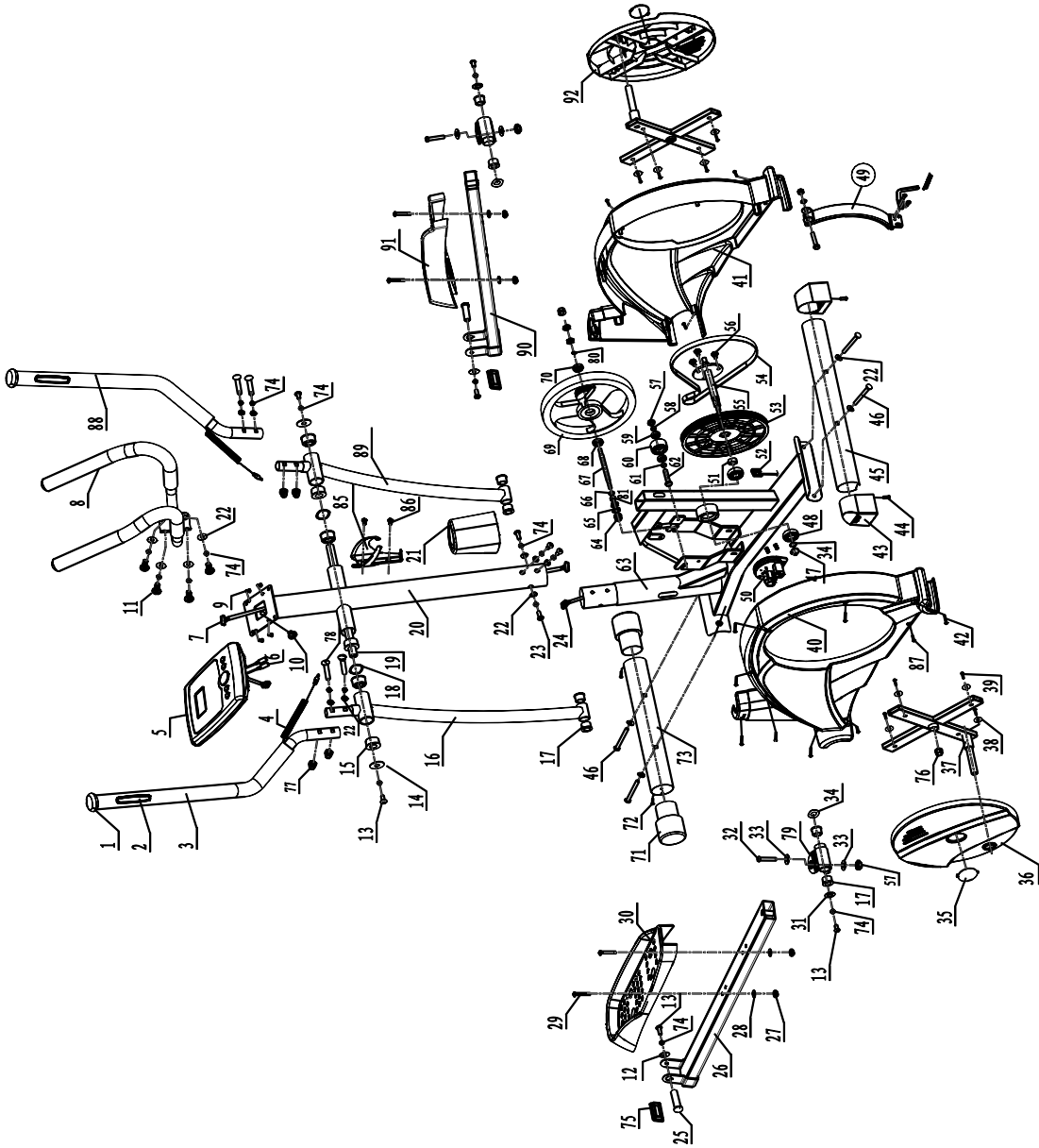
7



8



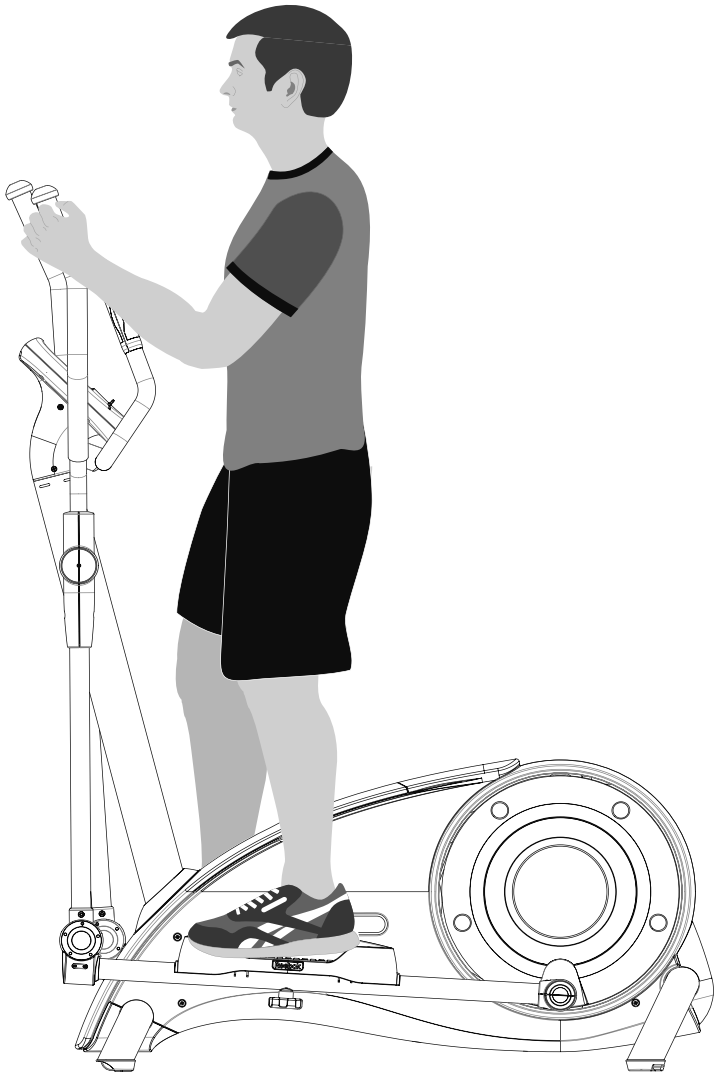
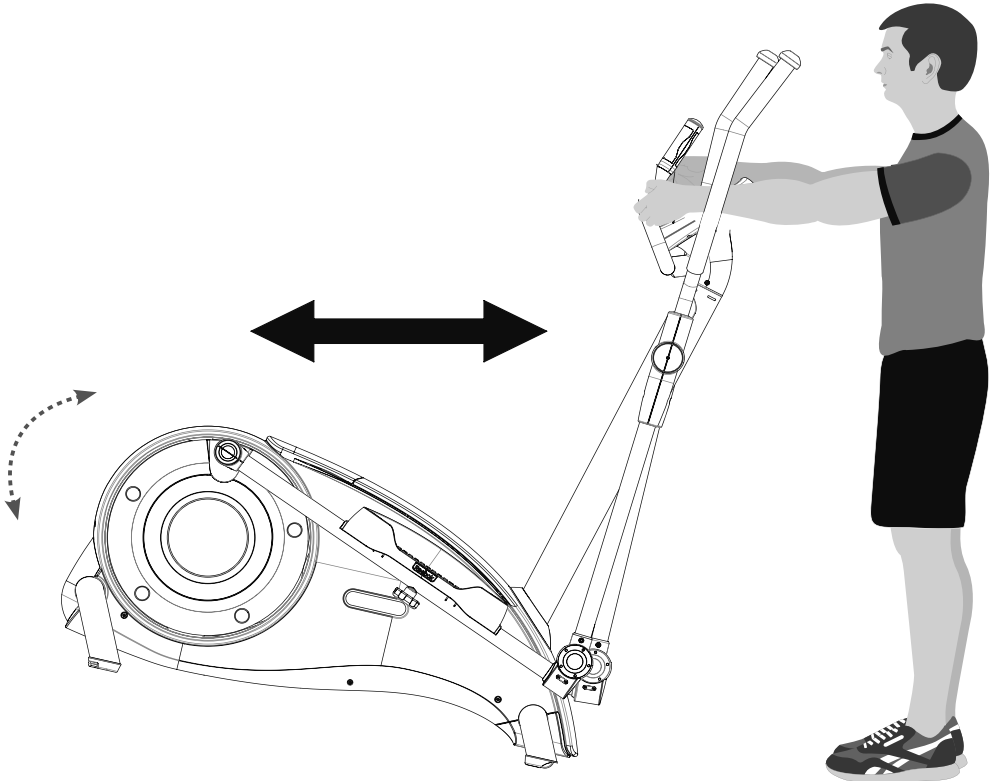
# Exploded view



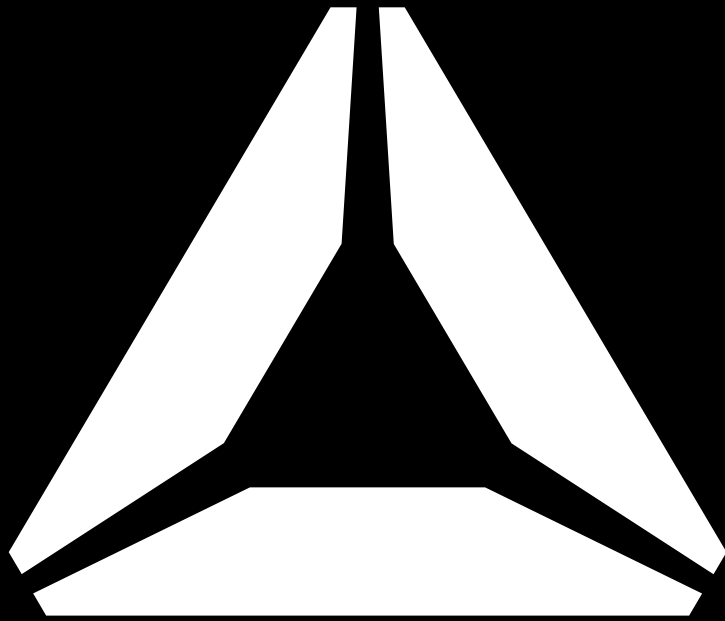
# JET 100 ELLIPTICAL ASSEMBLY GUIDE

## Parts list

NO	Description	Q'ty	NO	Description	Q'ty
1	END CAP	2	48	6203 BEARING	2
2	HAND PULSE	2	49	MAGNETIC SET	1
3	LEFT UPPER HANDLEBAR	1	50	LEVERAGED MOTOR	1
4	HAND PULSE WIRE	2	51	STEEL BUSH	1
5	CONSOLE	1	52	SENSOR BOX	1
6	HAND PULSE WIRE OF COMPUTER	2	53	φ260PULLEY	1
7	UPPER MOTOR CABLE	1	54	BELT	1
8	FRONT HANDLEBAR	1	55	AXIS FOR PULLEY	1
9	M5 SCREW FOR COMPUTER	4	56	M8 HEX SCREW	3
10	CABLE BUCKLE	1	57	SELF-LOCK NUT	2
11	M8*20mm SCREW	4	58	9mm BUSH	2
12	φ19 FLAT WASHER	2	59	6900Z BEARING	2
13	M8 GLUE SCREW	6	60	IDLE WHEEL	1
14	φ38 FLAT WASHER	2	61	3mm BUSH	1
15	PLASTIC BUSH FOR AXIS	6	62	IDLE BOLT	1
16	LEFT BELOW MOVABLE HANDLEBAR	1	63	MAIN FRAME	1
17	PLASTIC BUSH	8	64	SELF-LOCK NUT FOR FLYWHEEL	2
18	WAVE WASHER	2	65	NUT	3
19	AXIS	1	66	6mm BUSH	1
20	UPRIGHT POST	1	67	AXIS FOR FLYWHEEL	1
21	MIDDLE COVER	1	68	6000 BEARING	1
22	ARC WASHER	16	69	φ260*30W*6KG	1
23	M8 SCREW	4	70	6900 BEARING	1
24	BELOW MOTOR CABLE	1	71	FRONT STABILIZER	2
25	SPACER SCREW	2	72	ST3 SCREW	2
26	LEFT PEDAL TUBE	1	73	FRONT FOOT TUBE	1
27	M6 NYLON NUT	4	74	SPRING WASHER φ8.5*φ12*1.6T	18
28	φ13 FLAT WASHER	4	75	END COVER FOR FOOTPLATE	2
29	M6 BOLT	4	76	SELF-LOCK NUT W/GLUE	2
30	LEFT PEDAL	1	77	CARRIAGE NUT	4
31	φ25 FLAT WASHER	2	78	SCREW	4
32	M8 BOLT	2	79	ADJUSTABLE JOINT	2
33	FLAT WASHER	4	80	WASHER	1
34	WAVE WASHER	3	81	21mm SLEEVE	1
35	TURNPLATE DECORATION COVER	2	82	WRENCH	1
36	LEFT TURNPLATE	1	83	HEXAGON WRENCH 5mm	1
37	CROSS BRACKET	2	84	HEXAGON WRENCH 6mm	2
38	φ16 FALT WASHER	8	85	WATER BOTTLE HOLDER	1
39	ST4 SCREW	8	86	SCREW M5*10	2
40	LEFT CHAIN COVER	1	87	SCREW	6
41	RIGHT CHAIN COVER	1	88	RIGHT UPPER HANDLEBAR	1
42	ST4 SCREW	6	89	RIGHT BELOW MOVABLE HANDLEBAR	1
43	REAR STABILIZER	2	90	RIGHT PEDAL TUBE	1
44	ST4 SCREW	2	91	RIGHT PEDAL	1
45	REAR FOOT TUBE	1	92	RIGHT TURNPLATE	1
46	M8 BOLT	4			
47	C-SHAPE BUCKLE	1			







**Reebok**

[reebokfitness.com](http://reebokfitness.com)



# JET 100 Bike/ Elliptical CONSOLE GUIDE





## COMPUTER FUNCTIONS

- A** Selection Dial
- B** Recovery
- C** Reset
- D** Quick Start
- E** Start / Stop

## BUTTON FUNCTIONS

### SELECTION DIAL

To be able to select programmes and adjust

### RECOVERY

To test heart rate recovery

### RESET

Used to reset the functions at any time.  
Please note **STOP** must be pressed before **RESET**

### QUICK START

To start exercise without inputting manual details

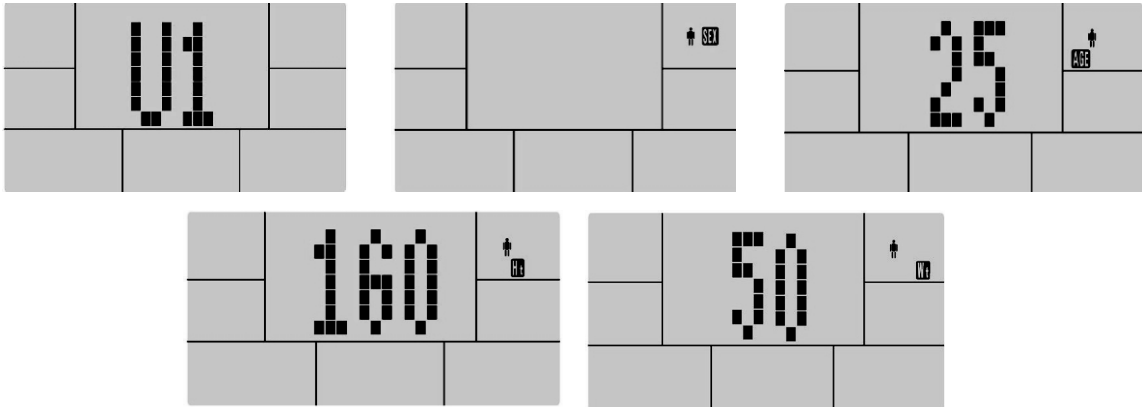
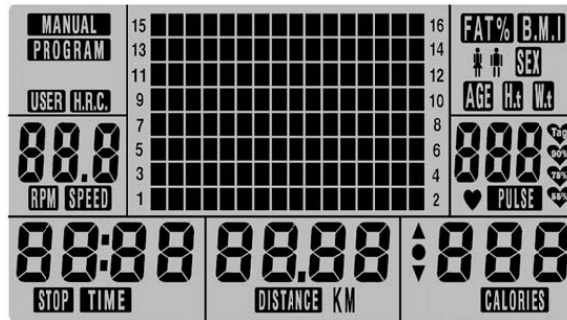
### START / STOP

To start or stop exercise

## OPERATION PROCEDURE

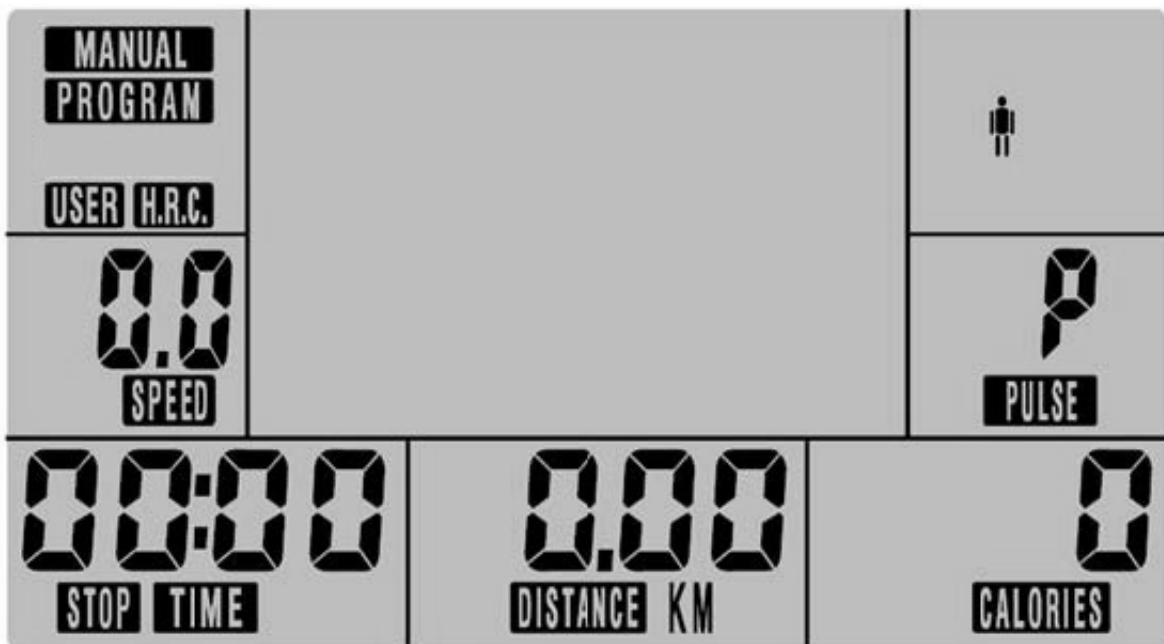
1

When the power supply is connected to the machine the computer will power on with a long beep sound. All segments of the lcd display will light up for 2 seconds and the wheel diameter 78" will be displayed as below. User function (U0-U4) will be displayed. A user programme can be selected and set to personal data (Gender, Age, Weight and Height) by scrolling and pressing the selection dial OR quick start can be selected to begin the workout.



2

The Main menu will be displayed. The user can press **START** to begin immediately in the manual mode. All values (SPEED, DISTANCE, TIME and CALORIES) will count up from zero. Resistance level can be changed at any time during exercise by turning/ scrolling the SELECTION DIAL UP/DOWN.



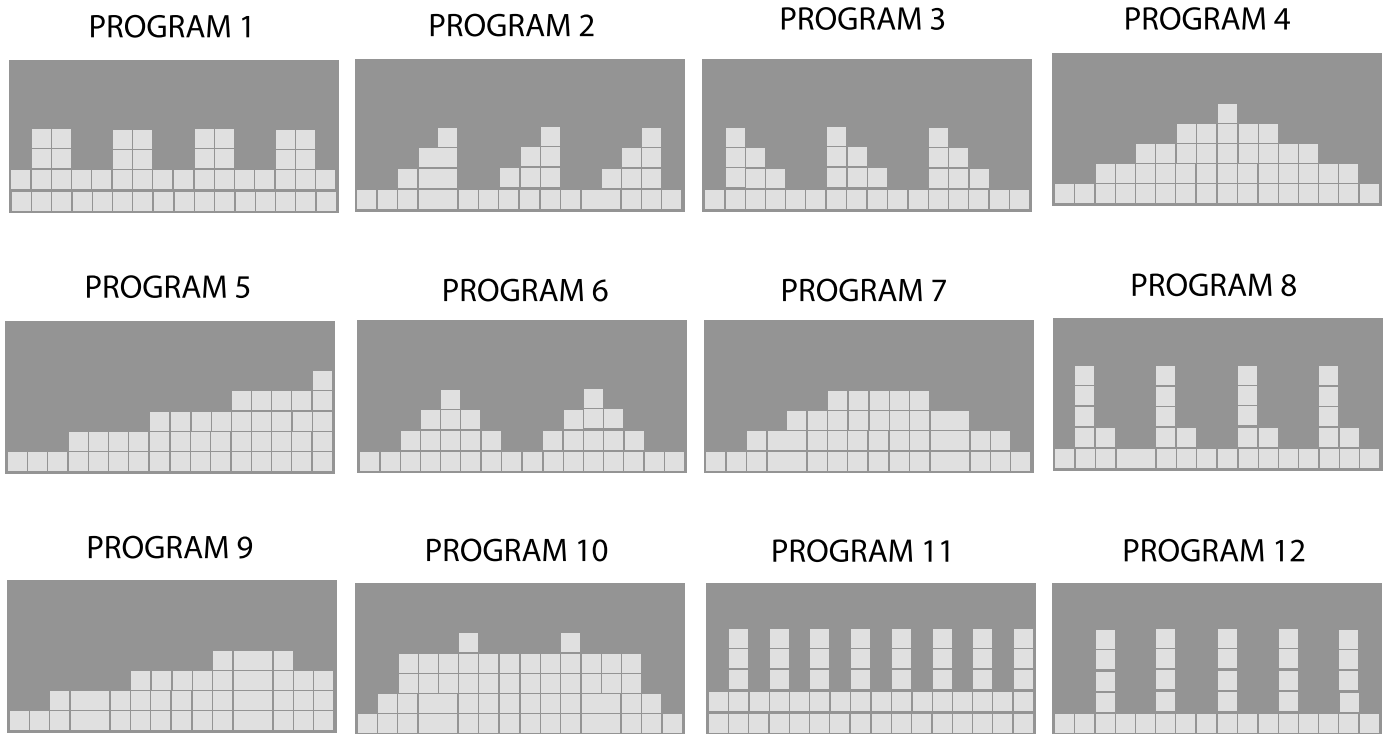
- 3** Before beginning the manual exercise the user can set the desired workout for **TIME, DISTANCE, CALORIES,** and **PULSE.**

From main menu scroll the selection dial UP/DOWN to highlight **MANUAL** on the top left hand side of the screen. Press the selection dial to highlight the required selection, scroll the selection dial to alter the setting. Press **START** to begin when details have been inputted. The inputted data will now count down from the entered information.

## **4** Program

- In Main menu scroll **UP/DOWN** to highlight program function.
- Press **Selection Dial**, P1 will be displayed.
- Scroll **UP/DOWN** to select program **P1 - P12.**
- Press **Selection Dial**, to enter the program.
- Scroll **UP/DOWN** to change the workout duration, Distance, Calories and Pulse.
- Press **START** to begin.
- Program **level** can be adjusted during exercise by scrolling **UP/DOWN**





## 5 H.R.C (Heart Rate Control) 55%, 75%, 90% and TAG

- In Main menu scroll **UP/DOWN** to highlight **H.R.C**
- Press **SELECTION DIAL** to select
- Select **H.R.C** program type
- Press **SELECTION DIAL**
- Scroll **UP/DOWN** to change workout duration.
- Press **START** to begin.
  
- If user selects **H.R.C. TAG** preset PULSE value will be shown in flashing text and then user can scroll **UP/DOWN** to adjust target range from **30 - 230**
- Press **SELECTION DIAL**
- Scroll **UP/DOWN** to change workout duration.
- Press **START** to begin

Maximum users heart rate is worked out as  $220 - \text{age} = \text{total TARGET HEART RATE}$ . This is the maximum your heart rate (MHR) should be. You can then work out at 55%, 75% or 90% of this. For example:  $220 - 25$  (users age) =



195 MHR, from here you can work out at the desired %.

- Computer will record the **TARGET HEART RATE** and allow the user to work out within this. The resistance level will automatically be changed.
- In this instance ensure that both hands are securely holding the pulse sensors.

## 7 User Program

User can create own workout profile.

- In main menu scroll **UP/DOWN** to select USER.
- Program profile will be displayed
- Scroll **UP/DOWN** to alter resistance level in the first segment of the profile.
- Press **SELECTION DIAL** to move to the next segment.
- Continue the above for all columns.
- Press **START** to begin exercise once complete.

## 8 Recovery

At any time during workout RECOVERY button can be pressed to record recovery level.

- Press RECOVERY button.
- Place both hands on the pulse sensors.
- Computer will count down from 60 seconds and display the PULSE as below.  
DO NOT REMOVE YOUR HAND FROM THE PULSE SENSORS OR THE READING WILL NOT BE GIVEN.
- After the computer has counted down for 60 seconds a **RECOVERY** level reading will be given.

### Recovery Fitness Grades

- F1 - Excellent
- F2 - Very Good
- F3 - Good
- F4 - Satisfactory
- F5 - Below Average
- F6 - Poor

## Notes

- This computer is powered with a 6V power adaptor.  
DO NOT USE ANY OTHER ADAPTOR WITH THE MACHINE.
- If the computer is inactive for approximately 4 minutes it will shut down automatically  
and the resistance motor will reset. Press any button to turn the computer back on.
- If at any time the computer does not function correctly remove the power supply  
and reconnect it to restart.



## COMPUTER-FUNKTIONER

- A** Udvælgelse urskive/  
valgknappen
- B** RECOVERY (Restitution)
- C** RESET (Nulstil)
- D** QUICK START (Hurtig start)
- E** Start/Stop

## KNAP-FUNKTIONER

### UDVÆLGELSE URSKIVE

For at kunne vælge programmer og justere

### RECOVERY (RESTITUTION)

For at starte modtagelse af hjertefrekvens

### RESET (NULSTIL)

Bruges til at nulstille funktionere på et hvilket som helst tidspunkt.

Bemærk, at der skal trykkes på knappen **STOP**, før der trykkes på **RESET** (NULSTIL)

### QUICK START (HURTIG START)

At starte øvelse uden at indtaste manuelle detaljer

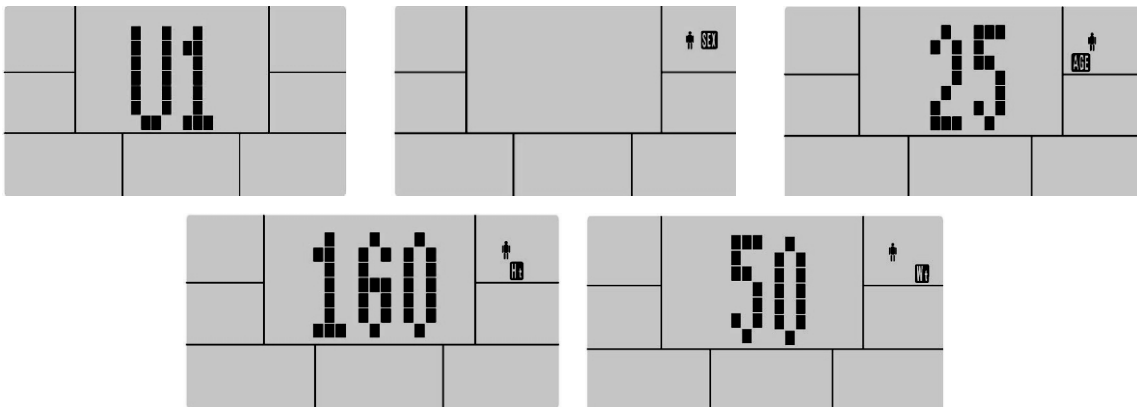
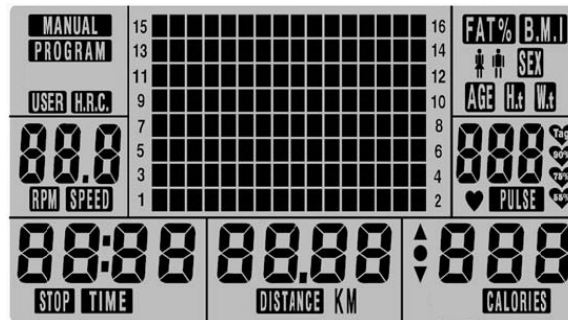
### START/STOP

For at begynde eller stoppe træning

## DRIFTSFUNKTION

1

Når strømforsyningen er tilsluttet til maskinen, tænder computeren med en lang biplyd. Alle segmenter på lcd-displayet lyser i 2 sekunder, og hjul diameteren 78" vises som vist herunder. Brugerfunktionen (U0 - U4) vises. Et brugerprogram kan vælges og indstilles til personlige data (Køn, Alder, Vægt og Højde) ved at rulle og trykke på valgknappen ELLER hurtig start kan vælges for at starte træningen.



2

Hovedmenuen vises. Brugeren kan trykke på **START** for at begynde øjeblikkeligt i den manuelle tilstand. Alle værdier (SPEED (FART), DISTANCE (AFSTAND), TIME (TID) CALORIES (kalorier)) tæller op fra nul. Under træningen kan modstanden til enhver tid ændres dreje / rulle valgknappen op / ned

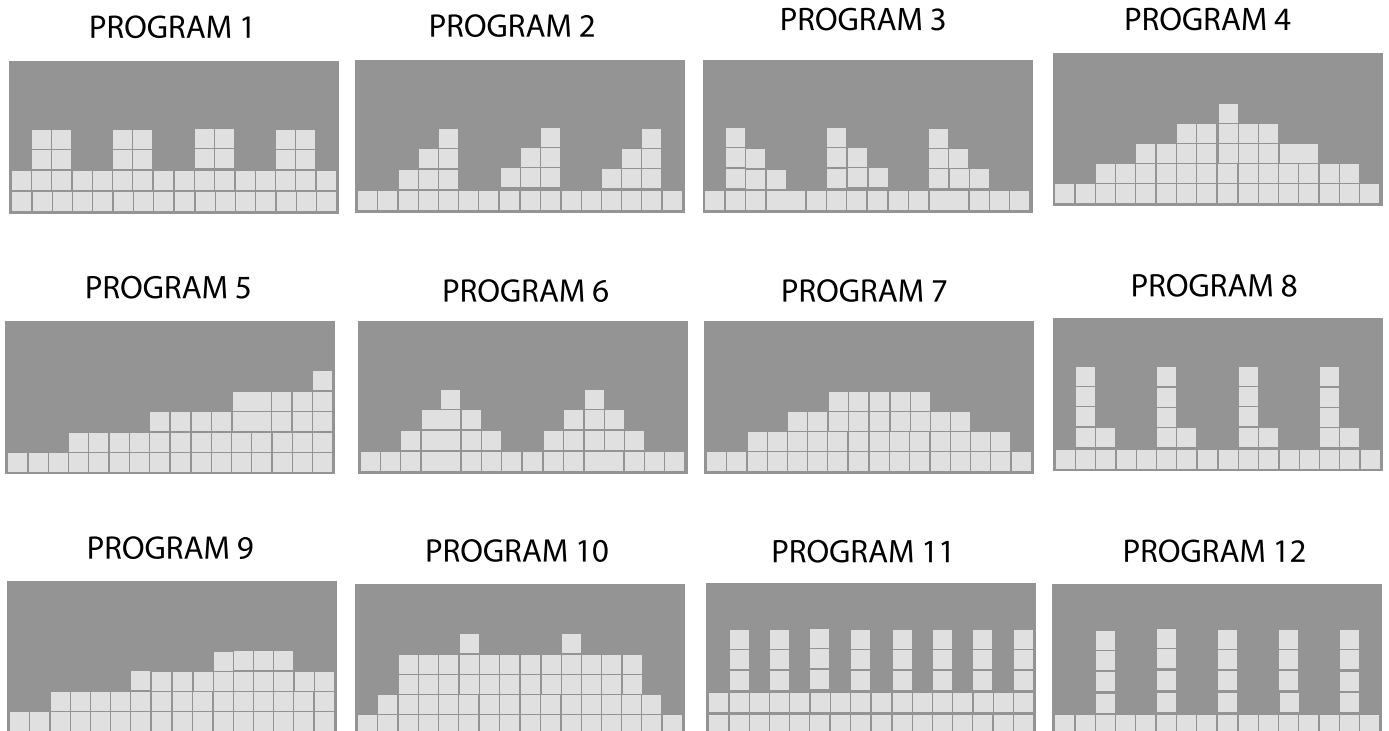


- 3** Før den manuelle træning påbegyndes, kan brugeren indstille den ønskede **TID, AFSTAND, KALORIER** og **PULSE (PULS)**.

Fra hovedmenuen drej valgknappen knapperne (OP/NED) på hovedmenuen for at fremhæve **MANUAL (MANUEL)** på skærmens venstre side. Tryk på **VALGKNAPPEN** for at fremhæve det ønskede valg, drej valgknappen (OP/NED) for at ændre indstillingerne. Tryk på **START** for at begynde, når detaljerne er blevet indtastet. Den indtastede data vil nu tælle ned, baseret på den givne information.

#### **4** Program

- **Drej VALGKNAPPEN (OP/NED)** i hovedmenuen for at fremhæve programfunktionen.
- Tryk på **VALGKNAPPEN**, P1 fremhæves.
- **Drej VALGKNAPPEN (OP/NED)** til at vælge program **P1 - P12**.
- Tryk på **VALGKNAPPEN** for at åbne programmet.
- **Drej VALGKNAPPEN (OP/NED)** til at ændre varigheden af træningen.
- Tryk på **START** for at begynde.
- **Programniveau** kan justeres under træningen ved at trykke på **Drej VALGKNAPPEN (OP/NED)**



## 5 H.R.C. (Kontrol af hjertefrekvens) 55 %, 75 %, 90 % og TAG

- Drej **VALGKNAPPEN** (OP/NED) i hovedmenuen for at fremhæve **H.R.C** (Kontrol af hjertefrekvens)
- Tryk på **VALGKNAPPEN** for at vælge
- Vælg programmet **H.R.C** (Kontrol af hjertefrekvens) type
- Tryk på **VALGKNAPPEN**
- Drej **VALGKNAPPEN** (OP/NED) til at ændre varigheden af træningen.
- Tryk på **START** for at begynde.
  
- Hvis brugeren vælger **H.R.C. TAG** (Kontrol af hjernefrekvens TAG), blinker den nulstillede PULS-værdi "100", og brugeren kan herefter trykke på knappen **UP/DOWN** (OP/NED) for at justere målintervallet fra **30 - 230**
- Tryk på **VALGKNAPPEN**
- Drej **VALGKNAPPEN** (OP/NED) til at ændre varigheden af træningen.
- Tryk på **START** for at begynde



Brugerens maksimale hjertefrekvens beregnes som  $220 - \text{alder} = \text{alt HJERTEFREKVENSMAAL}$ . Dette er det maksimale, din

Hjertefrekvens (MHR) bør være. Du kan herefter træne med 55 %, 75 % eller 90 % af denne. For eksempel:  $220 - 25$  (brugerens alder) = 195 MHR, og herfra kan du træne ud fra den ønskede %.

- Computeren registrerer **HJERTEFREKVENSMAAL** og giver brugeren mulighed for at træne inden for denne. Modstanden ændres automatisk.
- I dette tilfælde skal det sikres, at begge hænder er placeret på pulsfølerne.

## 7 Brugerprogram

Brugere kan skabe deres egen workout-profil.

- Drej **VALGKNAPPEN** (OP/NED) i hovedmenuen for at vælge BRUGER.
- Programprofilen vises
- Drej **VALGKNAPPEN** (OP/NED) for at ændre modstanden i det første segment i profilen.
- Tryk på **VALGKNAPPEN** for at gå til de næste segment.
- Fortsæt med ovenstående for alle kolonner.
- Når du er færdig, skal du trykke på **START** for at begynde træningen.

## 8 Restitution

Under træning kan der til enhver tid trykkes på knappen RECOVERY (RESTITUTION) for at registrere restitution sniveauet.

- Tryk på knappen RECOVERY (RESTITUTION).
- Placér begge hænder på pulsfølerne.
- Computeren tæller ned fra 60 sekunder og viser din PULS som vist herunder.  
FJERN IKKE HÆNDERNE FRA PULSFØLERNE, ELLERS BLIVER AFLÆSNINGEN IKKE UDFØRT
- Når computeren har talt ned fra de 60 sekunder, udføres en aflæsning af niveauet

for **RESTITUTION.**

### Restitution Fitness-grader

- F1 - Fremragende
- F2 - Meget godt
- F3 - Godt
- F4 - Tilfredsstillende
- F5 - Under middel
- F6 - Dårligt



## Noter

- Denne computer kører på en 6V strømforsyning.  
BRUG IKKE EN ANDEN STRØMFORSYNING MED MASKINEN.
- Hvis computeren er inaktiv i omkring 4 minutter, lukker den automatisk ned og modstandsmotoren bliver nulstillet. Tryk på en hvilken som helst knap for at genstarte computeren.
- Hvis computeren på noget tidspunkt ikke fungerer korrekt, kan strømforsyningen afkobles og tilsluttes igen for at starte.



## COMPUTERFUNKTIONEN

- A** Auswahltaste (Schnellstart)
- B** RECOVERY (Regeneration)
- C** RESET
- D** QUICK START
- E** START/STOP

## TASTENFUNKTIONEN

### AUSWAHLTASTE

in der Lage sein, Programm auszuwählen und anzupassen

### RECOVERY (REGENERATION)

Zum Testen der Regeneration der Herzfrequenz

### RESET

Zum beliebigen Zurücksetzen der Funktionen  
Bitte beachten: Sie müssen **STOP** drücken, bevor Sie **RESET** drücken.

### QUICKSTART (schnellstart)

um die Übung ohne Eingabe von manuellen Details zu starten

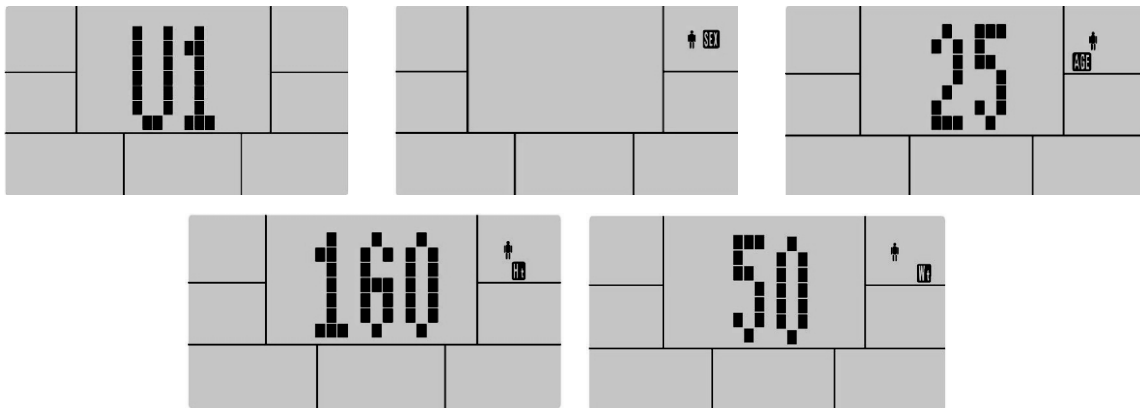
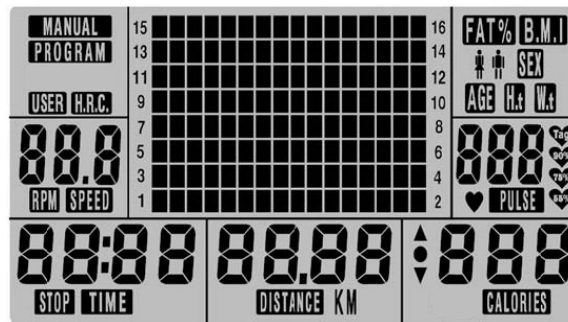
### START / STOP

Starten und Beenden einer Übung

## BETRIEB

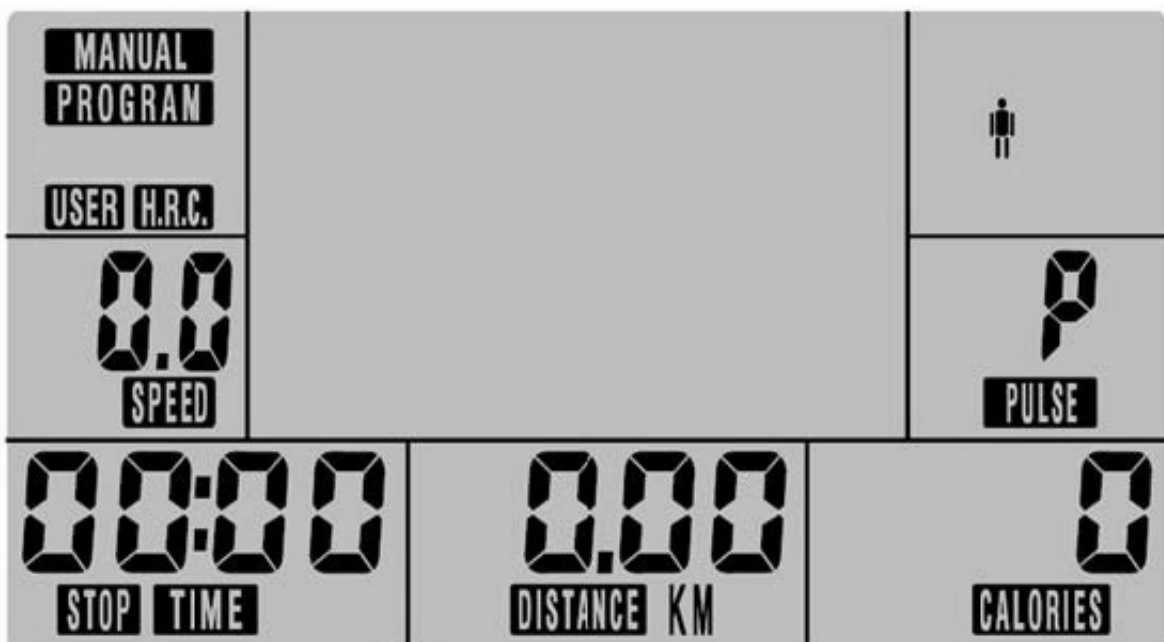
1

Wenn das Netzteil an das Gerät angeschlossen wird, schaltet sich der Computer mit einem lauten Piepen ein. Alle Segmente des LCD-Displays leuchten für ca. 2 Sekunden und der Raddurchmesser 78" wird angezeigt. Benutzerfunktion (U0 - U4) wird angezeigt. Benutzerprogramm kann ausgewählt und auf persönliche Daten (Geschlecht, Alter, Gewicht und Höhe) durch Drehen und Drücken der auswahlstaste ODER Schnellstart kann gewählt werden, um das Training zu beginnen.



2

Das Hauptmenü wird angezeigt. Der Benutzer kann direkt **START** drücken, um unverzüglich im manuellen Modus zu beginnen. Alle Werte (GESCHWINDIGKEIT, ENTFERNUNG, ZEIT, KALORIEN) werden ab Null gezählt. Der Widerstandswert kann jederzeit während der Übung durch DREHEN DER AUSWAHLTASTE(AUF/AB).

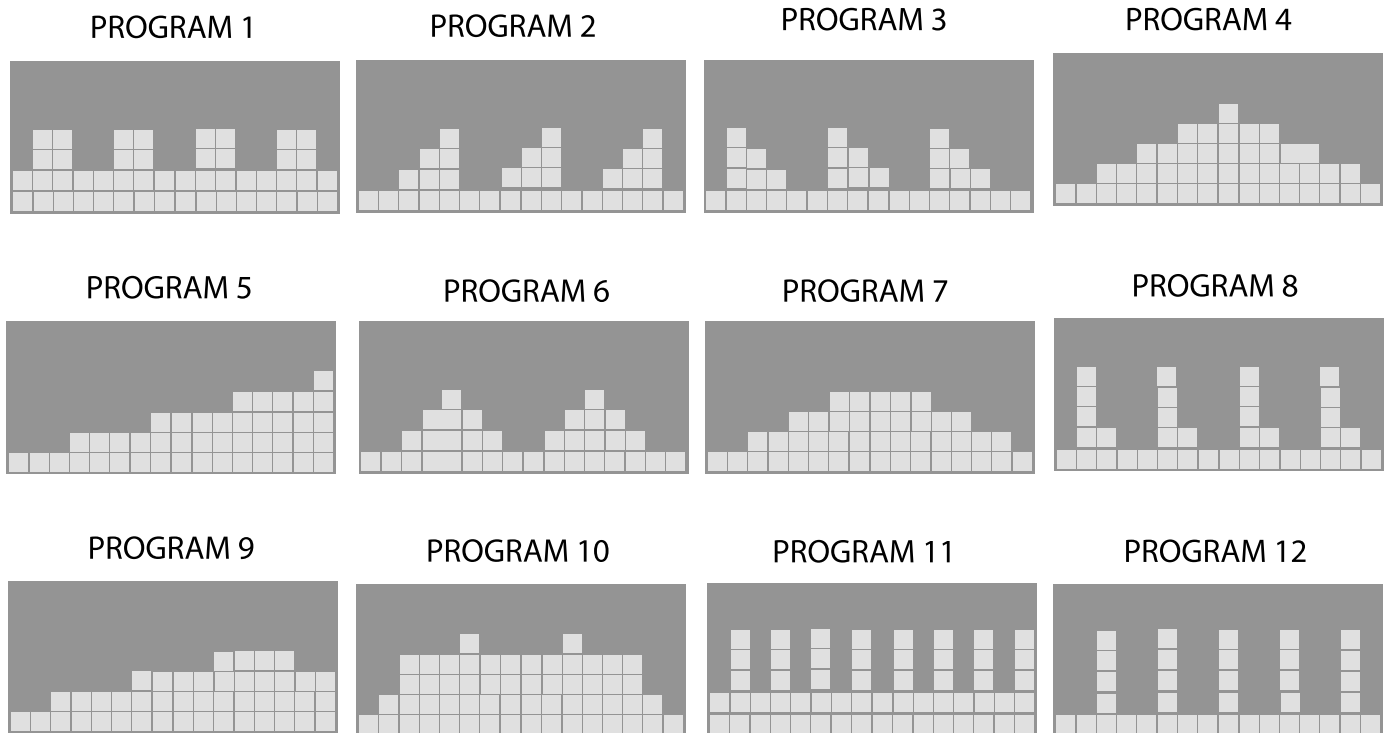


- 3** Bevor der Benutzer eine manuelle Übung beginnt, kann er das gewünschte Workout über **TIME** (Zeit), **DISTANCE** (Entfernung), **CALORIES** (Kalorien) und **PULSE** (Puls) einstellen.

**DREHEN DER AUSWAHLTASTE(AUF/AB)**, um **MANUAL** (Manuell) auf dem Display auszuwählen. Drücken Sie **AUSWAHLTASTE**, um die gewünschte Auswahl zu bestätigen und verwenden Sie **DREHEN DER AUSWAHLTASTE (AUF/AB)**, um die Einstellung zu ändern. Drücken Sie **START**, um zu beginnen, wenn alle Werte eingestellt wurden. Mit den eingegebenen Werten beginnend wird nach unten gezählt.

## **4** Programm

- **DREHEN DER AUSWAHLTASTE (AUF/AB)**, um eine Programmfunktion auszuwählen.
- Drücken Sie **AUSWAHLTASTE** . P1 wird angezeigt.
- **DREHEN DER AUSWAHLTASTE (AUF/AB)**, zwischen den Programmen **P1-P12**.
- Drücken Sie **AUSWAHLTASTE**, um das Programm einzugeben.
- **DREHEN DER AUSWAHLTASTE (AUF/AB)**, die Dauer des Workouts.
- Drücken Sie **START**, um zu beginnen.
- Die Programmstufe kann während der Übung durch **DREHEN DER AUSWAHLTASTE (AUF/AB)** angepasst werden.



## 5 H.R.C (Heart Rate Control, Herzfrequenzkontrolle) 55 %, 75 %, 90 % und TAG

- im Hauptmenü **DREHEN DER AUSWAHLTASTE (Auf/Ab)**, um **H. R. C** auszuwählen.
- Drücken Sie zur **Auswahl**taste.
- Wählen Sie das Programm **H.R.C** (Herzfrequenzkontrolle).
- Drücken Sie **Auswahl**taste.
- **DREHEN DER AUSWAHLTASTE (Auf/Ab)** die Dauer des Workouts.
- Drücken Sie **START**, um zu beginnen.
  
- Wenn der Benutzer **H.R.C. TAG** (HFK Marke) auswählt, wird der voreingestellte PULSwert „100“ blinkend angezeigt. Der Benutzer kann dann die Taste **UP/DOWN** (Auf/Ab) drücken, um den Zielbereich von **30-230** einzustellen.
- Drücken Sie **Auswahl**taste.
- **DREHEN DER AUSWAHLTASTE (Auf/Ab)** die Dauer des Workouts.
- Drücken Sie **START**, um zu beginnen.

Die maximale Herzfrequenz des Benutzers wird berechnet als  $220 - \text{Alter} = \text{Summe ZIELHERZFREQUENZ}$ .

Das sollte der maximale Wert für Ihre Herzfrequenz sein. Sie können dann mit 55 %, 75 % oder 90 % von diesem Wert trainieren. Beispiel:  $220 - 25$  (Alter des Benutzers) = 195 MHF. Mit diesem Wert können Sie dann die gewünschten % verwenden.



- Der Computer zeichnet die **ZIELHERZFREQUENZ** auf und gestattet dem Benutzer, sich in diesem Bereich zu betätigen. Der Widerstandswert wird automatisch angepasst.
- Stellen Sie in diesem Fall sicher, dass sich beide Hände auf den Pulssensoren befinden.

## 7 Benutzerprogramm

Der Benutzer kann ein eigenes Workoutprofil anlegen.

- im Hauptmenü **DREHEN DER AUSWAHLTASTE (Auf/Ab)**, um USER (Benutzer) auszuwählen.
- Das Programmprofil wird angezeigt.
- **DREHEN DER AUSWAHLTASTE (Auf/Ab)**, um den Widerstand im ersten Segment des Profils zu verändern.
- Fahren Sie so für alle Spalten fort.
- Drücken Sie, wenn Sie soweit sind, **START**, um mit der Übung zu beginnen.

## 8 Regeneration

Sie können jederzeit während eines Workouts die Taste RECOVERY (REGENERATION) drücken, um die Regenerationsstufe aufzuzeichnen.

- Drücken Sie die Taste RECOVERY (REGENERATION).
- Legen Sie beide Hände auf die Pulssensoren.
- Der Computer zählt von 60 Sekunden herunter und zeigt den PULS wie abgebildet an. **NEHMEN SIE IHRE HÄNDE NICHT VON DEN PULSSENSOREN, SONST WIRD KEIN WERT ANGEZEIGT.**
- Nachdem der Computer die 60 Sekunden heruntergezählt hat, wird ein Wert für die **RECOVERY** (Regeneration) ausgegeben.

### Fitnessbewertung Regeneration

F1 - Hervorragend

F2 - Sehr gut

F3 - Gut

F4 - Befriedigend

F5 - Unterdurchschnittlich

F6 - Schlecht

## Hinweis

- Dieser Computer wird mit einem 6-V-Netzteil betrieben.  
VERWENDEN SIE KEINE ANDEREN NETZTEILE MIT DEM GERÄT.
- Wenn der Computer für ca. 4 Minuten inaktiv ist, schaltet er sich automatisch ab und der Widerstandsmotor setzt sich zurück. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Computer wieder einzuschalten.
- Falls der Computer einmal nicht richtig funktioniert, entfernen Sie das Netzteil und schliessen Sie es dann wieder an, um ihn neu zu starten.



## FUNCIONES DEL ORDENADOR

**A** Botón de selección

**B** RECOVERY (Recuperación)

**C** RESET (Restablecer)

**D** QUICK START (Inicio rápido)

**E** START/STOP (Iniciar/Detener)

## FUNCIONES DE LOS BOTONES

### **BOTÓN DE SELECCIÓN**

Para seleccionar programas y ajustar

### **RECOVERY [RECUPERACIÓN]**

Para comprobar la recuperación del ritmo cardíaco

### **RESET [RESTABLECER]**

Permite restablecer las funciones en cualquier momento.

Recuerde que debe pulsar **STOP [DETENER]** antes que **RESET [RESTABLECER]**

### **INICIO RÁPIDO**

Para iniciar el ejercicio sin introducir detalles manuales

### **START/STOP [INICIAR/DETENER]**

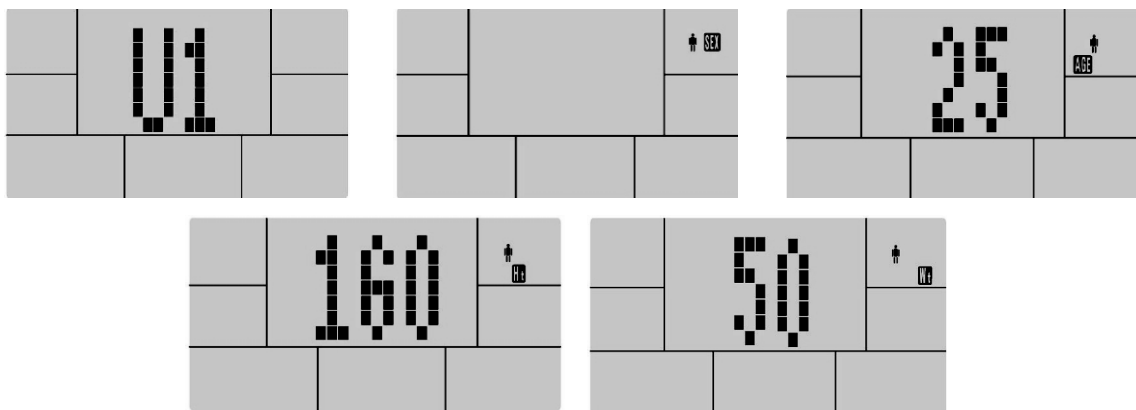
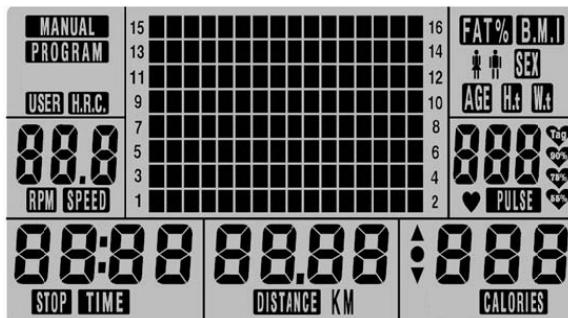
Para iniciar o detener el ejercicio



## FUNCIONAMIENTO

1

Cuando la máquina se conecta a la alimentación eléctrica, se enciende el ordenador y se oye un pitido largo. Todos los segmentos de la pantalla LCD se iluminarán durante 2 segundos y el volante, con un diámetro de 78", se mostrará del siguiente modo. La función de usuario (U0 - U4) se mostrará. Como el programa de usuario puede ser seleccionado y ajustado a datos personales (género, edad, peso y altura) girando y presionando el botón de selección O el inicio rápido puede ser seleccionado para comenzar el entrenamiento.



2

Aparecerá el menú principal. El usuario puede pulsar **START [INICIAR]** para comenzar inmediatamente en modo manual. Todos los valores (SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIES) [VELOCIDAD, DISTANCIA, TIEMPO, CALORIAS] partirán de cero e irán en aumento. Girando el botón de selección, arriba / abajose puede cambiar el nivel de resistencia en cualquier momento durante un ejercicio.



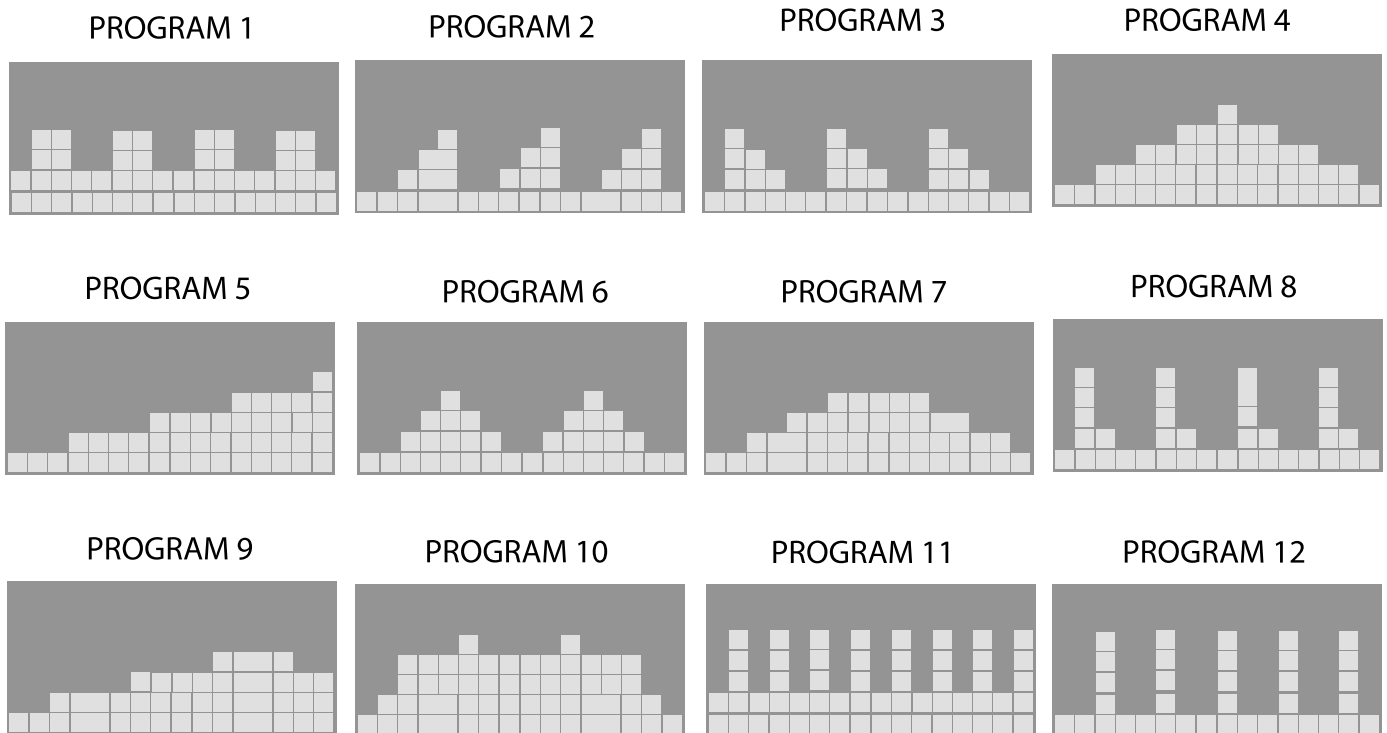
- 3** Antes de empezar el ejercicio en modo manual, el usuario puede definir los valores de **TIME [TIEMPO]**, **DISTANCE [DISTANCIA]**, **CALORIES [CALORÍAS]** y **PULSE [PULSO]**.

En el menú principal, **GIRE EL BOTÓN DE SELECCIÓN**, (arriba / abajo) para resaltar **MANUAL** en la pantalla.

**PULSE EL BOTÓN DE SELECCIÓN** para resaltar la selección necesaria y para cambiar el ajuste **GIRE EL BOTÓN DE SELECCIÓN**, (arriba / abajo). Pulse **START [INICIAR]** para empezar cuando haya introducido los valores. Comenzará una cuenta atrás a partir de los datos introducidos.

#### **4** Program [Programa]

- En el menú principal **GIRE EL BOTÓN DE SELECCIÓN**, (arriba / abajose) hasta resaltar la función del programa.
- **PULSE EL BOTÓN DE SELECCIÓN**, aparecerá P1.
- **GIRE EL BOTÓN DE SELECCIÓN**, (arriba / abajo) para seleccionar el programa **P1 - P12**.
- **PULSE EL BOTÓN DE SELECCIÓN** para ir al programa.
- **GIRE EL BOTÓN DE SELECCIÓN**, (arriba / abajo) para cambiar la duración del ejercicio.
- Pulse **START [INICIAR]** para empezar.
- Ajuste el **nivel** del programa durante el ejercicio pulsando **GIRE EL BOTÓN DE SELECCIÓN**, (arriba / abajose)



## 5 H.R.C (Control del ritmo cardíaco) 55 %, 75 %, 90 % y TAG (Referencia)

- En el menú principal **GIRE EL BOTÓN DE SELECCIÓN**, (arriba / abajo) hasta resaltar **H.R.C (Control del ritmo cardíaco)**
- **PULSE EL BOTÓN DE SELECCIÓN** para seleccionar
- Seleccione el programa **H.R.C (Control del ritmo cardíaco)**
- **PULSE EL BOTÓN DE SELECCIÓN**
- **GIRE EL BOTÓN DE SELECCIÓN**, (arriba / abajo) para cambiar la duración del ejercicio.
- Pulse **START [INICIAR]** para empezar.
  
- Si el usuario selecciona **H.R.C. TAG [Control del ritmo cardíaco/Referencia]** se mostrará el valor «100» preestablecido para **PULSE [PULSO]** en el texto que parpadea y, a continuación, el usuario podrá **GIRE EL BOTÓN DE SELECCIÓN**, (arriba / abajo) para ajustar el rango de referencia de **30 a 230**
- **PULSE EL BOTÓN DE SELECCIÓN**
- **GIRE EL BOTÓN DE SELECCIÓN**, (arriba / abajo) para cambiar la duración del ejercicio.
- Pulse **START [INICIAR]** para empezar



El ritmo cardíaco máximo se calcula como  $220 - \text{edad} = \text{TARGET HEART RATE [RITMO CARDÍACO DE REFERENCIA]}$  total. Este es el valor máximo que debe alcanzar su ritmo cardíaco (MHR). Usted puede hacer el ejercicio al 55 %, 75 % o 90 % de este valor. Por ejemplo:  $220 - 25$  (edad del usuario) = 195 MHR y a partir de este valor puede hacer el ejercicio al porcentaje que desee.

- El ordenador registrará el **TARGET HEART RATE [RITMO CARDÍACO DE REFERENCIA]** y permitirá que el usuario haga el ejercicio de acuerdo con dicho valor. El nivel de resistencia se modificará automáticamente.
- En ese caso, compruebe que ambas manos estén sujetando los sensores de pulsaciones con firmeza.

### 7 Programa de usuario

Cada usuario puede crear su propio perfil de ejercicio.

- En el menú principal **GIRE EL BOTÓN DE SELECCIÓN**, (arriba / abajo) hasta seleccionar USER [USUARIO].
- Se mostrará el perfil del programa
- **GIRE EL BOTÓN DE SELECCIÓN**, (arriba / abajo) para cambiar el nivel de resistencia en el primer segmento del perfil.
- **PULSE EL BOTÓN DE SELECCIÓN** para pasar al segmento siguiente.
- Repita el paso de arriba para cada una de las columnas.
- Una vez que haya terminado, pulse **START [INICIAR]** para empezar el ejercicio.

### 8 Recovery [Recuperación]

En cualquier momento durante el ejercicio se puede pulsar el botón RECOVERY [RECUPERACIÓN] para registrar el nivel de recuperación.

- Pulse el botón RECOVERY [RECUPERACIÓN].
- Coloque ambas manos en los sensores de pulsaciones.
- El ordenador empezará una cuenta atrás de 60 segundos y mostrará el PULSE [PULSO] del siguiente modo.  
NO quite la mano de los sensores de pulsaciones ya que, si lo hace, se perderá la lectura.
- Una vez terminada la cuenta atrás de 60 segundos, aparecerá la lectura del nivel de **RECOVERY [RECUPERACIÓN]**.

#### Grados de recuperación física

- F1 - Excelente
- F2 - Muy buena
- F3 - Buena
- F4 - Satisfactoria
- F5 - Por debajo de la media
- F6 - Pobre

## Notas

- Este ordenador está alimentado con un adaptador de corriente de 6 V.  
NO UTILICE NINGÚN OTRO ADAPTADOR CON LA MÁQUINA.
- Si el ordenador está inactivo durante aproximadamente 4 minutos, se apagará automáticamente y se restablecerá el motor de la resistencia. Pulse cualquier botón para volver a encender el ordenador.
- Si en algún momento el ordenador no funciona correctamente, quite la alimentación de corriente y vuélvala a conectar para que se vuelva a iniciar.



## コンピューター機能

- A** Selection Button (選択ボタン)
- B** Recovery (回復)
- C** Reset (リセット)
- D** Quick Start (クイックスタート)
- E** Start (開始) / Stop (停止)

## ボタン機能

### Selection Button (選択ボタン)

プログラムを選択して調整できるようにする

### Recovery (回復)

心拍数の回復をテストします。

### RESET (リセット)

機能をリセットする際に使用します。

必ず **STOP (停止)** を押してから、**RESET (リセット)** を押してください

### Quick Start (クイックスタート)

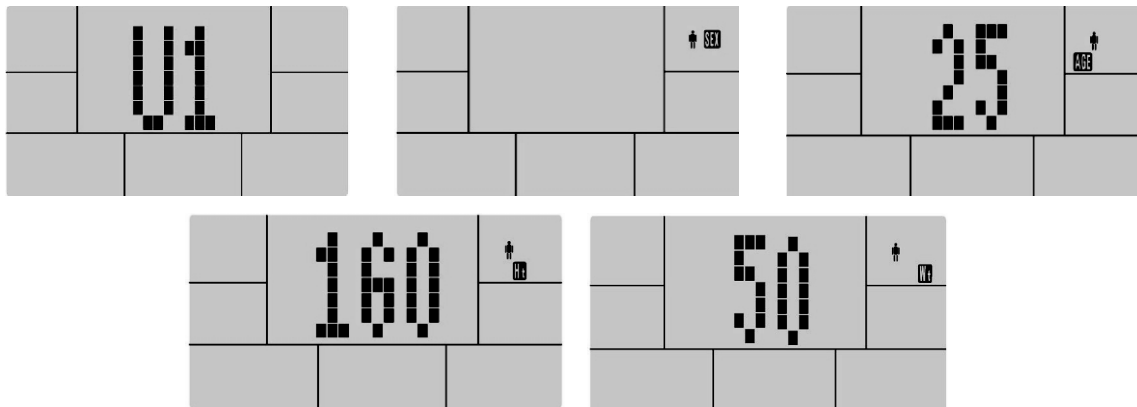
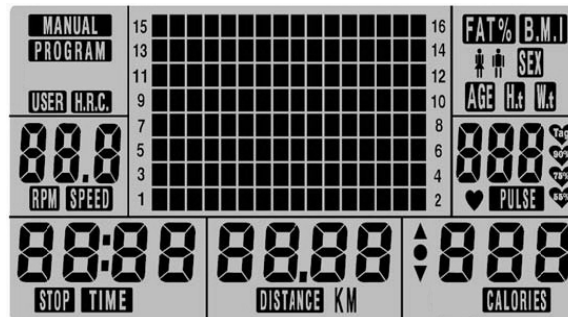
手動の詳細を入力せずにエクササイズを開始する

### START (開始) / STOP (停止)

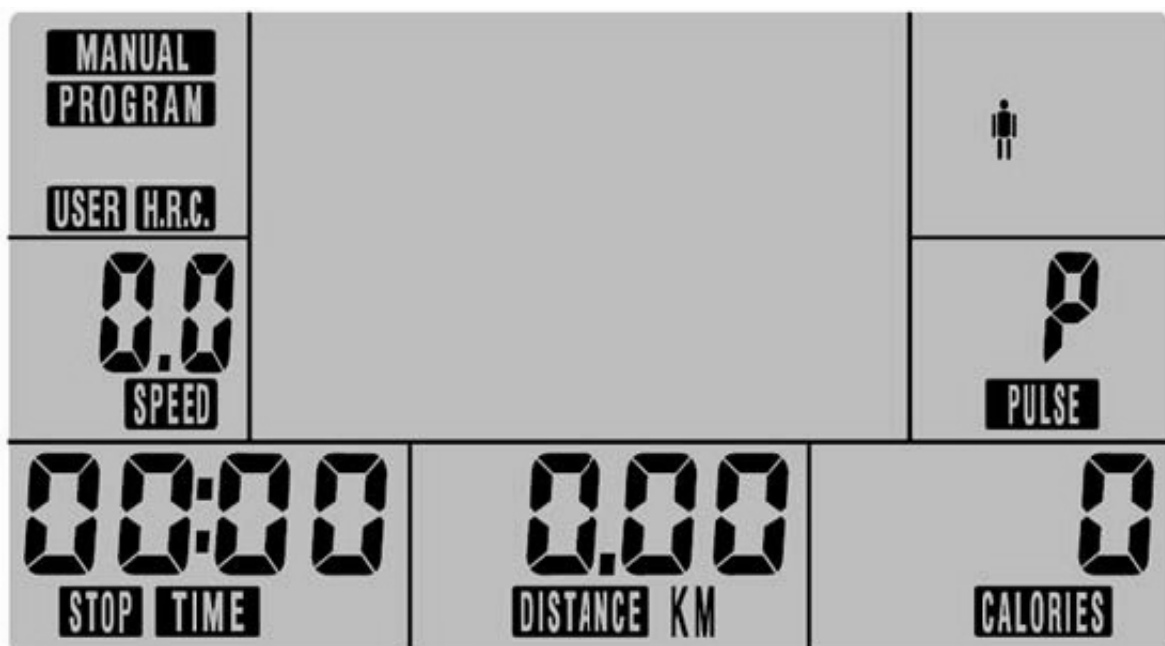
エクササイズを開始 / 停止します。

## 操作手順

- ① マシンに電源を接続すると、コンピューターの電源が入り、長いビープ音が鳴ります。液晶ディスプレイのすべてのセグメントが2秒間点灯し、ホイールの直径を示す 78" という数値が以下のように表示されます。ユーザー機能 (U0~U4) が表示されます。ユーザープログラムを選択して個人データ (性別、年齢、重量、身長) に設定することができます。回したり選択ダイヤルを押ししたり、クイックスタートを選択してトレーニングを開始することができます。



- ② メインメニューが表示されます。**START (開始)** を押し、ワークアウトをマニュアルモードですぐに開始できます。すべての値 (SPEED (速度)、DISTANCE (距離)、TIME (時間) CALORIES (カロリー)) がゼロからカウントされます。抵抗レベルは、エクササイズ中 選択ボタンを上下に動かすことで、いつでも変更することができます



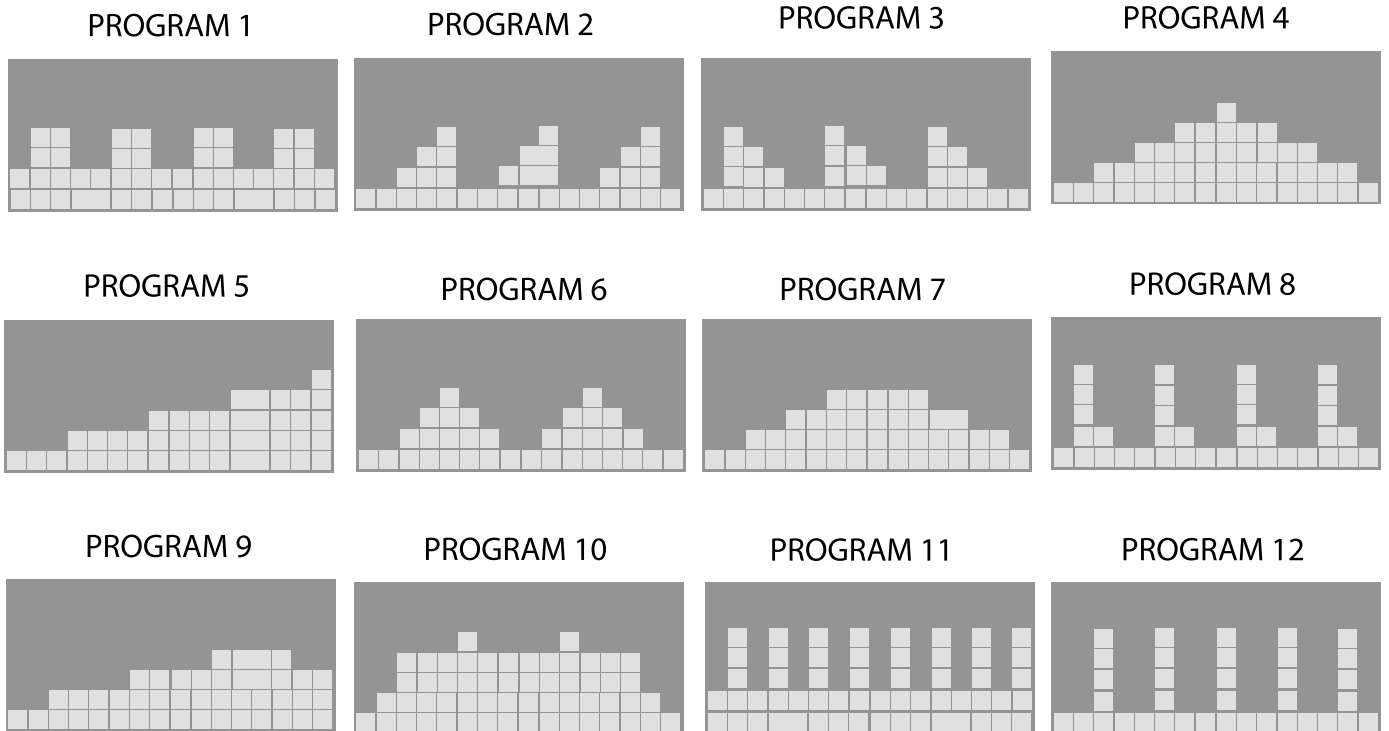
- ③ エクササイズをマニュアルモードで開始する際は、あらかじめ、希望するワークアウトの**TIME (時間)**、**DISTANCE (距離)**、**CALORIES (カロリー)**、**PULSE (心拍)**を設定できます。

選択ダイヤルを上下に回して、**MANUAL (マニュアル)** を画面に表示します。**ENTER (入力)** を押して希望するメニュー項目をハイライト表示させます。設定を変更する際は、**ENTER (入力)** を使用します。詳細を入力したら、**START (開始)** を押してワークアウトを開始します。入力データが、入力した値からカウントダウンされます。

## ④ Program (プログラム)

- メインメニューで上/下をスクロールして、プログラム機能を強調表示します。• **Enter (入力)** を押すと、**P1** が表示されます。選択ボタンを押して選択する
- 上/下をスクロールして、**P1**から**P12**までのプログラムを選択します
- 選択ボタンを押して選択する
- **UP / DOWN**をスクロールしてワークアウトを変更します。
- **START (開始)** を押してワークアウトを開始します。
- エクササイズ中に選択ボタンを上下にスクロールしてプログラムレベルを調整することができます





## 5 H.R.C (心拍数コントロール) 55%、75%、90%、TAG

- ・ メインメニューで、選択ボタンの上/下をスクロールして**HRC**
- ・ 選択ボタンを押して選択する
- ・ **H.R.C**プログラムを選択します
- ・ 選択ボタンを押して選択する
- ・ ワークアウト時間を変更するには上下にスクロールします。
- ・ **START (開始)** を押してワークアウトを開始します。
  
- ・ ユーザーが、**H.R.C** を選択すると、**TAG**で事前設定された PULSE (パルス) 値「100」が点滅テキスト形式で表示されますので、ユーザーは **UP/DOWN** ボタンを押して、**30 ~ 230** の範囲内で目標とする値に合わせます。
- ・ 選択ボタンを押して選択する
- ・ ワークアウト時間を変更するには上下にスクロールします。
- ・ **START (開始)** を押してワークアウトを開始します。

ユーザーの最大心拍数は、 $220 - \text{年齢} = \text{合計}$ で算出することができます (**目標心拍数**)。この数値が、ご自身の最大心拍数 (MHR) とお考えください。その上で、MHR の 55%、75%、90% のいずれかに設定してワークアウトを行います。たとえば、 $220 - 25 (\text{年齢}) = 195 \text{ MHR}$  となり、この数値に基づいてご希望の % でワークアウトできます。



- ・ コンピューターは、**目標心拍数** を記録するので、ユーザーはこの範囲内でワークアウトを行うことができます。抵抗レベルは自動的に変更されます。
- ・ 両手を確実にパルス センサーの上に置き、グリップをしっかり握ってください。

## 7 ユーザープログラム

ユーザーは自分用のワークアウトプロファイルを作成できます。

- メインメニューから上下にスクロールしてユーザーを選択します。
- プログラムプロファイルが表示されます
- 上下にスクロールして、プロファイルの最初のセグメントの抵抗レベルを変更します。
- **選択ボタンを押すと、次のセグメントに移動します。**
- すべてのカラムで上記の操作を繰り返します。
- 完了したら、**START (開始)** を押してエクササイズを開始します。

## 8 Recovery (回復)

トレーニング中はいつでも RECOVERY (回復) ボタンを押して回復レベルを記録することができます。

- Recovery (回復) ボタンを押します。
- 両手をパルス センサーの上に置きます。
- コンピューターが 60 秒からカウントダウンして、PULSE (心拍) を以下のように表示します。両手をセンサーから離さないでください。測定値が表示されなくなります。
- コンピューターが 60 秒カウントダウンすると、**回復**レベルの値が表示されます。

### フィットネス回復レベル

- F1 - 極めて高い
- F2 - 高い
- F3 - 良好
- F4 - 並
- F5 - 平均以下
- F6 - 不良

## 注意

- このコンピューターには **6V** の電源アダプターが必要です。  
このマシンにはこれ以外のアダプターを使用しないでください。
- コンピューターを使用しない状態が約 **4** 分間続くと、自動的にシャットダウンして 抵抗  
モーターがリセットされます。いずれかのボタンを押すと、コンソールが再びオンになります。
- コンピューターが正しく機能しなくなった場合は、電源を抜き差しした上で再起動してくだ

さい。



## FUNÇÕES DO COMPUTADOR

**A** Botão de seleção

**B** Recuperação

**C** Reiniciar

**D** Começo rápido

**E** Iniciar/Parar

## FUNÇÕES DOS BOTÕES

### BOTÃO DE SELECÇÃO

Para poder seleccionar programas e ajustar

### RECOVERY [RECUPERAÇÃO]

Para testar a recuperação da frequência cardíaca

### RESET [REINICIAR]

Utilizado para reiniciar as funções em qualquer altura. Tenha em conta que deve premir primeiro

**STOP [PARAR]** antes de premir **RESET [REINICIAR]**

### COMEÇO RÁPIDO

Para iniciar o exercício sem inserir detalhes manuais

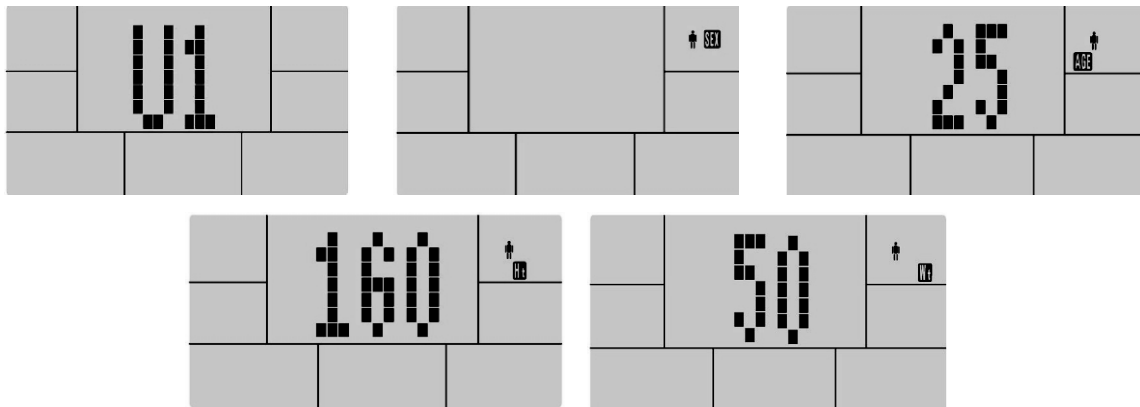
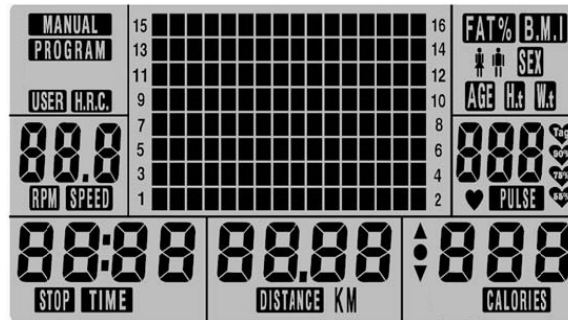
### START / STOP [INICIAR/PARAR]

Para iniciar ou parar o exercício

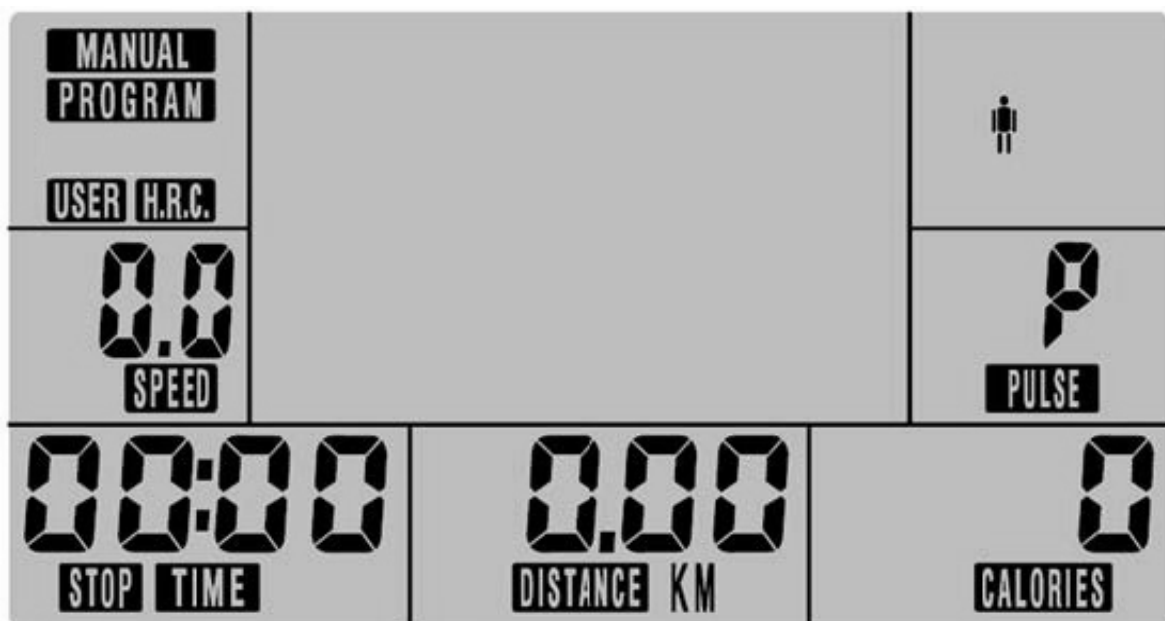


## FUNIONAMENTO

- Quando a fonte de alimentação é ligada à máquina, isso fará ligar o computador que emitirá um som longo. Todos os segmentos do monitor LCD acendem-se por 2 segundos e o diâmetro da roda de 78" será apresentado conforme mostrado abaixo. A função de usuário (U0-U4) será exibida. Um programa de usuário pode ser selecionado e configurado para dados pessoais (gênero, idade, peso e altura) girando e pressionando o botão de seleção OU o início rápido pode ser selecionado para começar o treino.



- Será apresentado o menu principal. O utilizador pode premir **START [INICIAR]** para começar imediatamente no modo manual. Todos os valores (SPEED [VELOCIDADE], DISTANCE [DISTÂNCIA], TIME [TEMPO], CALORIES [CALORIA]) começarão a contar a partir do zero. O nível de resistência pode ser alterado em qualquer altura durante o treino, girando / deslocando o botão de seleção para cima / para baixo



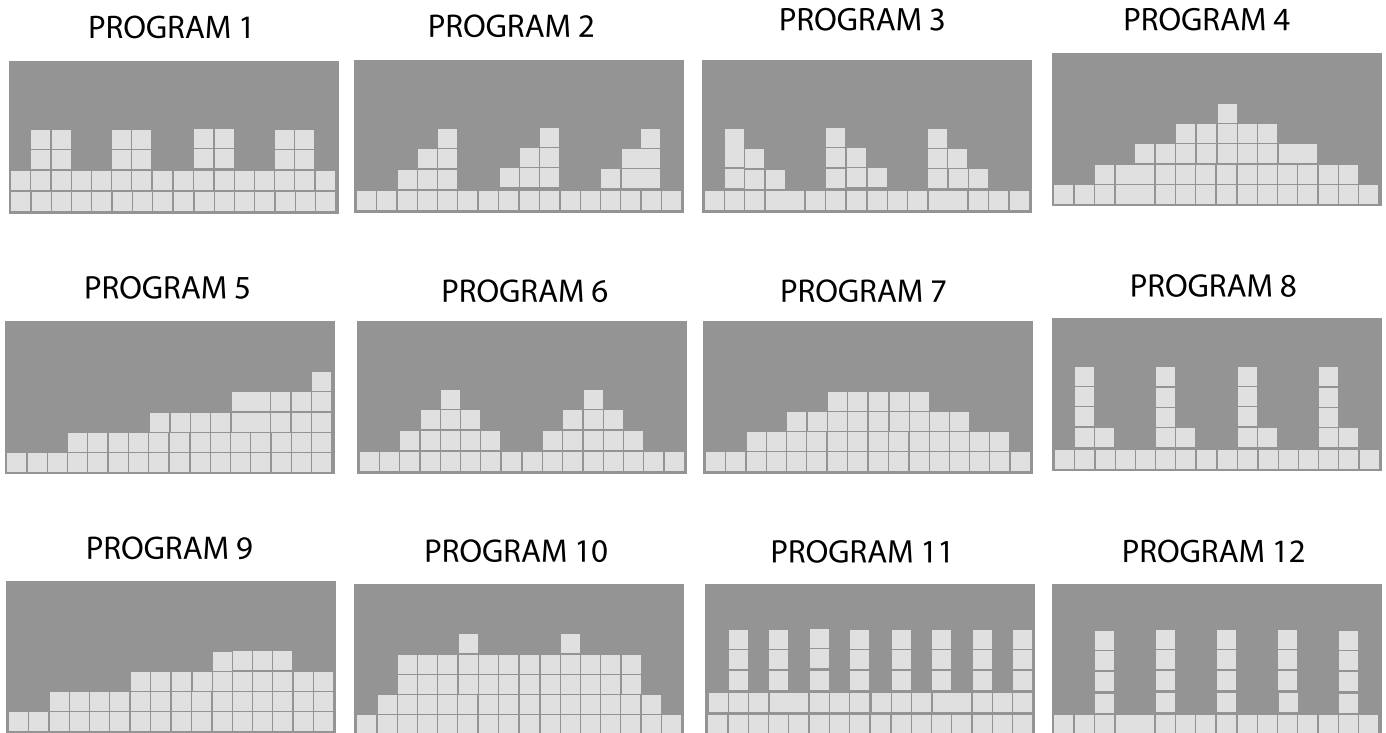
- 3** Antes de iniciar o treino, o utilizador poderá definir o **TIME [TEMPO]**, **DISTANCE [DISTÂNCIA]**, **CALORIES [CALORIAS]** e **PULSE [PULSAÇÃO]** para o treino pretendido.

No menu principal, gire o botão de seleção para cima / baixo para realçar **MANUAL** na tela. Pressione o botão de seleção para realçar a seleção desejada e gire o botão de seleção para alterar a configuração. Depois de introduzir

essas informações, premir **START [INICIAR]** para começar. Os dados introduzidos entrarão em contagem decrescente a partir da informação introduzida.

## **4** Programa

- No menu principal, gire o botão de seleção para cima / baixo para destacar a função do programa (PROGRAM).
- Pressione o botão de seleção, P1 será exibido.
- Gire o botão de seleção para cima / baixo para selecionar o programa P1 - P12.
- Pressione o botão de seleção para entrar no programa.
- Gire o botão de seleção para cima / baixo para alterar a duração do treino.
- Premir **START [INICIAR]** para começar.
- O nível do programa pode ser ajustado durante o exercício girando o botão de seleção para cima / para baixo.



## 5 H.R.C (Heart Rate Control - Controlo da frequência cardíaca) 55%, 75%, 90% e TAG

- O nível do programa pode ser ajustado durante o exercício girando o botão de seleção para cima / para baixo
- Pressione o botão de seleção para selecionar.
- Selecionar o programa **H.R.C.**
- Pressione o botão de seleção para selecionar.
- Gire o botão de seleção para cima / baixo para alterar a duração do treino.
- Premir **START [INICIAR]** para começar.
  
- No caso da seleção de **H.R.C. TAG**, o valor predefinido de PULSE [PULSAÇÃO] "100" será mostrado de forma intermitente e o utilizador poderá premir o botão **UP/DOWN [PARA CIMA/PARA BAIXO]** para ajustar o intervalo pretendido de **30 - 230**.
- Pressione o botão de seleção para selecionar.
- Gire o botão de seleção para cima / baixo para alterar a duração do treino.
- Premir **START [INICIAR]** para começar.



A frequência cardíaca máxima do utilizador é calculada através da seguinte fórmula:  $220 - \text{idade} = \text{total TARGET HEART RATE [FREQUÊNCIA CARDÍACA ALVO]}$ . Este é o valor máximo possível da frequência cardíaca (MHR). Poderá depois trabalhá-la a 55%, 75% ou 90% desse valor. Por exemplo:  $220 - 25$  (idade do utilizador) = 195 MHR, valor a partir do qual pode treinar à percentagem (%) pretendida.

- O computador registará a **TARGET HEART RATE [FREQUÊNCIA CARDÍACA ALVO]** e deixa que o utilizador treine dentro desse intervalo. O nível de resistência será automaticamente alterado.
- Neste caso, garantir que as duas mãos seguram com firmeza os sensores de pulsação.

### 7 Programa do utilizador

O utilizador pode criar o seu próprio perfil de treino.

- No menu principal, gire o botão de seleção para selecionar USUÁRIO (USER)
- É apresentado o perfil do programa.
- Gire o dial de seleção para cima / baixo para alterar o nível de resistência no primeiro segmento do perfil.
- Pressione o botão selector para mover para o próximo segmento.
- Repetir o mesmo procedimento para todas as colunas.
- Premir **START [INICIAR]** para começar o treino.

### 8 Recuperação

Em qualquer altura durante o treino, poderá premir o botão RECOVERY [RECUPERAÇÃO] para registar o nível de recuperação.

- Premir o botão RECOVERY [RECUPERAÇÃO].
- Colocar as duas mãos nos sensores de pulsação.
- O computador iniciará uma contagem decrescente de 60 segundos e apresentará a PULSAÇÃO, conforme mostrado abaixo.  
NÃO RETIRAR A MÃO DOS SENSORES DE PULSAÇÃO. CASO CONTRÁRIO, NÃO SERÁ FEITA QUALQUER LEITURA.
- Finda a contagem decrescente de 60 segundos, será apresentado o nível de **RECOVERY [RECUPERAÇÃO]**.

#### Níveis de recuperação

- F1 - Excelente
- F2 - Muito bom
- F3 - Bom
- F4 - Satisfatório
- F5 - Abaixo da média
- F6 - Fraco





## Notas

- Este computador é alimentado por um adaptador de corrente de 6 V.  
NÃO UTILIZAR QUALQUER OUTRO ADAPTADOR COM A MÁQUINA.
- Se o computador ficar inativo durante cerca de 4 minutos, desligará automaticamente e o motor de resistência reiniciará. Premir qualquer botão para ativar novamente o computador.
- Se o computador não funcionar corretamente, retirar a fonte de alimentação e voltar a ligá-la para reiniciar.



### 计算机功能

- A** 选择按钮
- B** 恢复
- C** 重置

- D** 快速开始
- E** 开始/停止

### 按钮功能

**选择按钮**  
能够选择程序并进行调整

**恢复**  
用于测试心率恢复

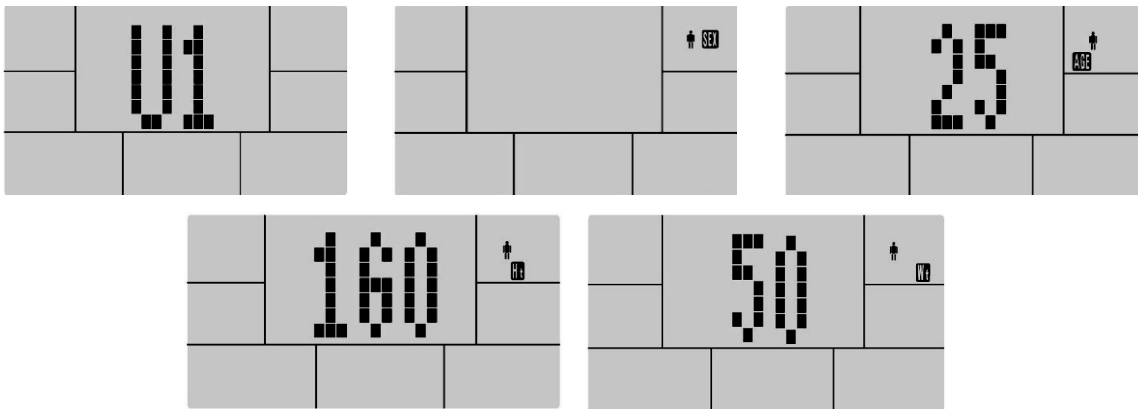
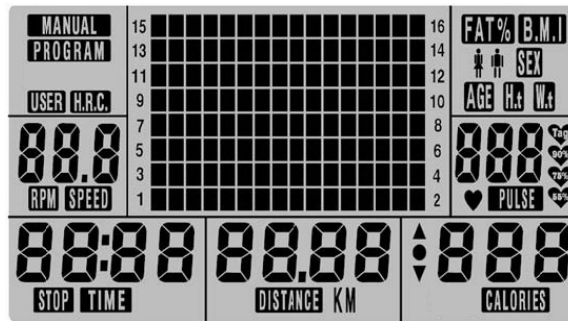
**重置**  
用于随时重置功能。  
请注意,重置前必须按下 STOP (停止)

**快速开始**  
开始锻炼而不输入手动细节

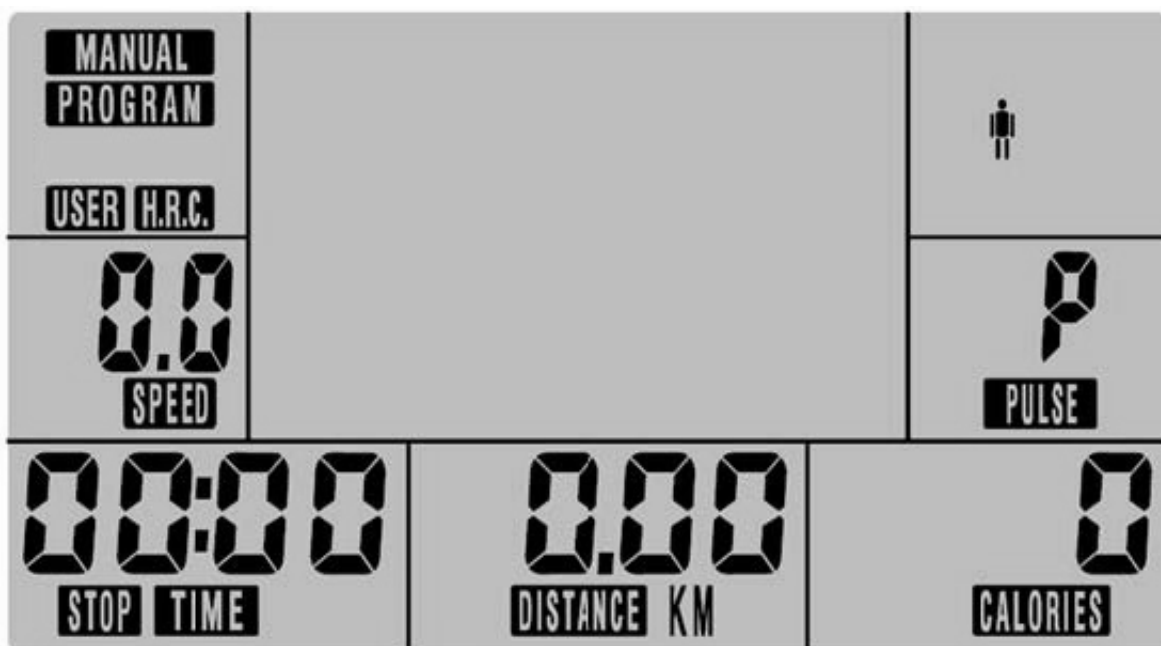
**开始/停止**  
用于开始或停止锻炼

## OPERATION PROCEDURE (操作程序)

- 当电源连接至器械时，电脑通电并发出长鸣声。所有的液晶显示段都将亮 2 秒，轮径 78 英寸将被显示所示。将显示用户功能 (U0-U4)。用户程序可以选择并设置为个人数据 (性别, 重量, 年龄和身高) 通过转动并按下选择按钮，或者可以选择快速启动来开始锻炼



- 将显示主菜单。用户按下 START (开始) 可立即在手动模式下开始。所有值 (SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIES) (速度、里程、时间, 卡路里) 都将从零开始计数。在运动过程中, 向上/向下滚动选择按钮以随时更改阻力水平,

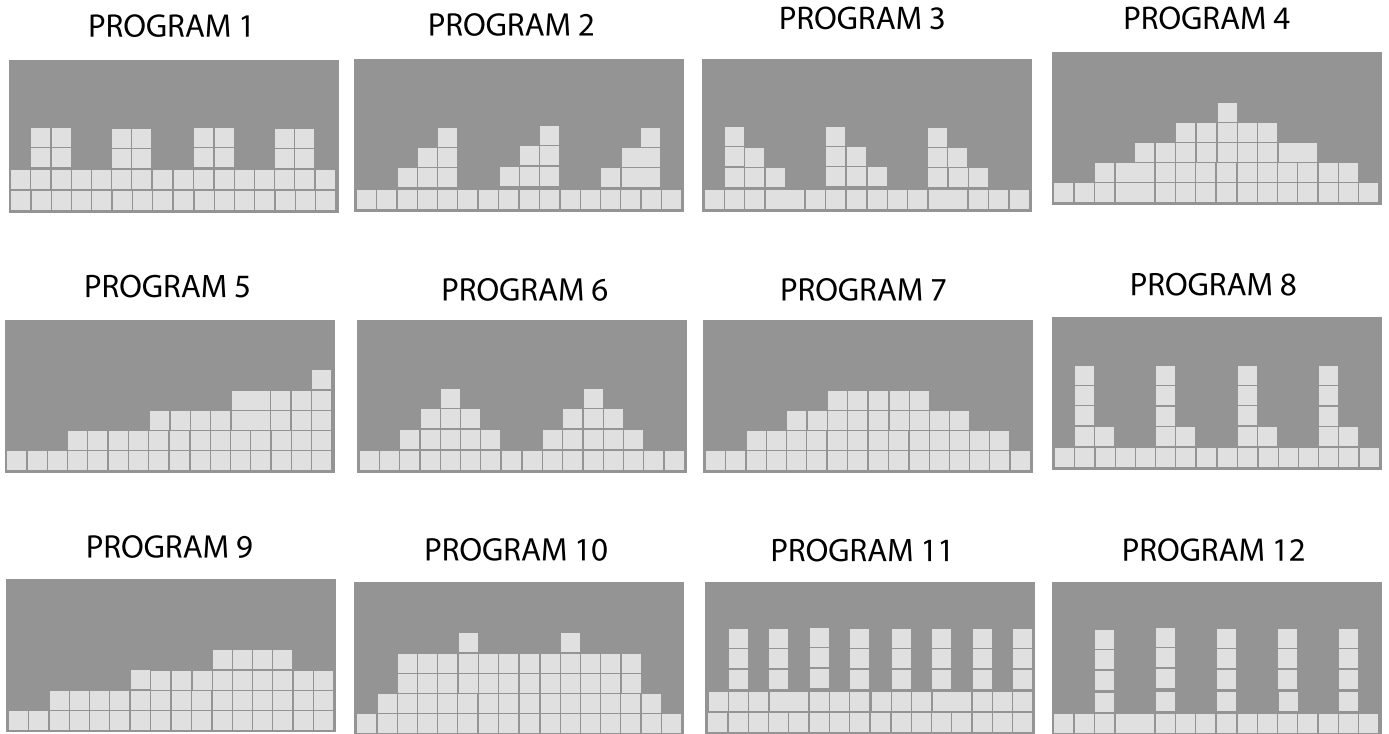


**3** 开始手动锻炼之前,用户可以设置预期的锻炼 TIME (时间)、DISTANCE (里程)、CALORIES (卡路里) 和 PULSE (脉搏)。

从主菜单向上/向下滚动选择按钮,以在屏幕上突出显示MANUAL  
按选择按钮突出显示所需的选择,并向上/向下滚动以修改设置。输入详细值后,按START开始锻炼。输入的数据将从已输入信息开始倒数。

## **4** 程序

- 在主菜单中向上/向下滚动以突出显示程序功能。
- 按选择按钮显示P1。
- 向上/向下滚动选择程序P1到P12
- 按选择按钮进入程序。
- 向上/向下滚动以更改运动持续时间。
- 按下 START (开始)可开始程序。
- 在运动过程中,可以通过向上/向下滚动来调整程序级别



## 5 H.R.C (心率控制) 55%、75%、90% 和标记

- 在主菜单中向上/向下滚动选择按钮以突出显示H.R.C.
- 按选择按钮进行选择
- 选择 H.R.C 程序
- 按选择按钮进行选择
- 向上/向下滚动选择按钮以更改运动持续时间。
- 按下 START (开始) 可开始程序。
  
- 如果用户选择 H.R.C.TAG (H.R.C. 标记), 闪烁文本中将显示 PULSE (脉搏) 值“100”, 然后, 用户按下 UP/DOWN (向上/向下) 按钮可在 30 至 230 之间调整目标范围
- 按选择按钮进行选择
- 向上/向下滚动以更改运动持续时间。
- 按下 START (开始) 可开始程序

最大用户心率计算方式为  $220 - \text{年龄} = \text{总计 TARGET HEART RATE (靶心率)}$ 。这就是您的心率应该达到的最大值 (MHR/最大心率)。然后, 您就可以按此值的 55%、75% 或 90% 锻炼。例如:



$220 - 25 (\text{用户年龄}) = 195 \text{ MHR}$ , 由此, 您可以按所需的百分比锻炼。

- 计算机将记录 TARGET HEART RATE (靶心率), 并允许用户在此范围内锻炼。阻力水平将自动更改。
- 在此情况下, 确保双手紧握脉搏传感器。

## 7 用户程序

用户可以创建自己的锻炼档案。

- 在主菜单中向上/向下滚动选择按钮以选择USER.
- 将显示程序档案
- 向上/向下滚动以修改第一个文件段中的阻力等级。
- 按选择按钮移动到下一部分。
- 对所有列重复上述步骤。
- 按下 START (开始) 可在完成后立即开始锻炼。

## 8 恢复

锻炼期间,可随时按下 RECOVERY(恢复)按钮,记录恢复水平。

- 按下 RECOVERY(恢复)按钮。
- 将双手放在脉搏传感器上。
- 计算机将从 60 秒开始倒计时,并将 PULSE(脉搏)显示如下。  
请勿将手从脉搏传感器上移开,否则就不显示读数。
- 计算机倒计时 60 秒后,将显示 RECOVERY(恢复)水平读数。

### 恢复健身等级

- F1 - 极佳
- F2 - 很好
- F3 - 好
- F4 - 满意
- F5 - 较差
- F6 - 差

注

- 此计算机通过 6V 电源适配器供电。  
请勿将任何其他适配器用于此机器。
- 计算机闲置大约 4 分钟后将自动关闭，阻力电机也将重置。按下任何按钮均可重新打开计算机。
- 在任何时间，如果计算机无法正常运行，请移除电源，并重新连接，将其重启。



## FUNGSI KOMPUTER

- A** Butang Pemilihan
- B** Recovery (Pemulihan)
- C** Reset (Tetapkan Semula)
- D** Permulaan pantas
- E** Start / Stop (Mula / Henti)

## FUNGSI BUTANG

### BUTANG PEMILIHAN

Untuk dapat memilih program dan menyesuaikan

### RECOVERY (PEMULIHAN)

Untuk menguji kadar pemulihan degupan jantung

### RESET (TETAPKAN SEMULA)

Digunakan untuk menetapkan semula fungsi pada bila-bila masa.

Sila ambil maklum bahawa **STOP (HENTI)** mesti ditekan sebelum **RESET (TETAPKAN SEMULA)**

### PERMULANN PANTAS

Untuk memulakan latihan tanpa memasukkan maklumat manual

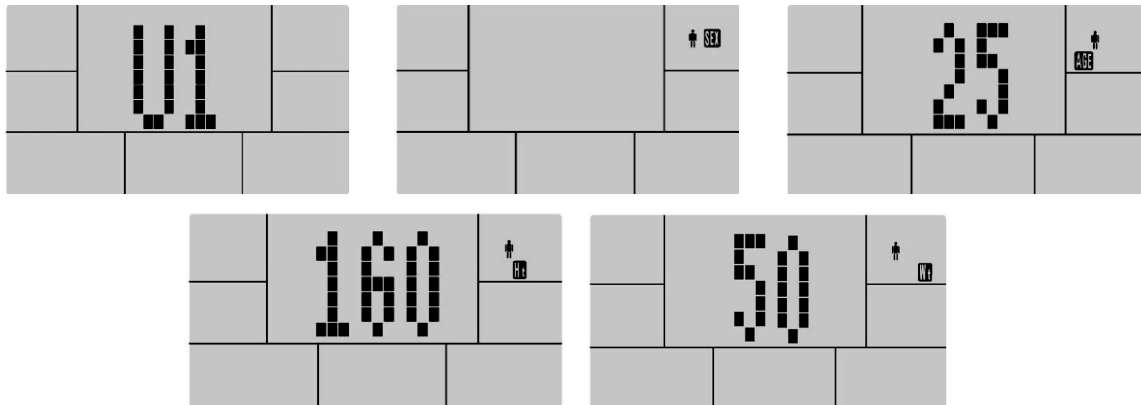
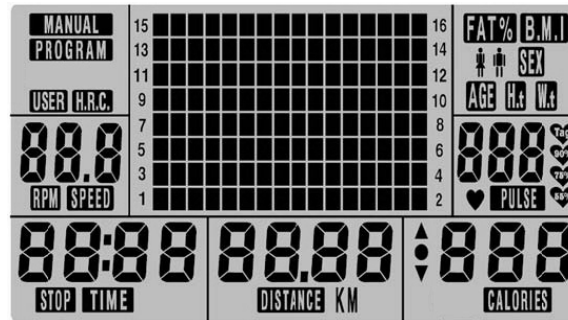
### START / STOP (MULA / HENTI)

Untuk mula atau berhenti bersenam



## PROSEDUR OPERASI

- Apabila bekalan kuasa disambungkan kepada mesin, komputer akan hidup dengan bunyi bip yang panjang. Semua segment paparan lcd akan menyala selama 2 saat dan diameter roda 78" akan dipaparkan seperti di bawah. Fungsi pengguna (U0-U4) akan dipaparkan. Program pengguna boleh dipilih dan ditetapkan kepada data peribadi (Jantina, Umur, Berat badan dan Ketinggian) dengan menghidupkan dan menekan butang pemilihan ATAU permulaan cepat boleh dipilih untuk memulakan senaman.



- Menu Utama akan dipaparkan. Pengguna boleh menekan **START (MULA)** untuk bermula dengan segera dalam mod manual. Semua nilai (SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIES (KELAJUAN, JARAK, MASA, KALORI) akan bermula dari kosong. Tahap rintangan boleh diubah pada bila-bila masa semasa senaman dengan menukarkan / menatal butang pilihan ke atas / ke bawah.

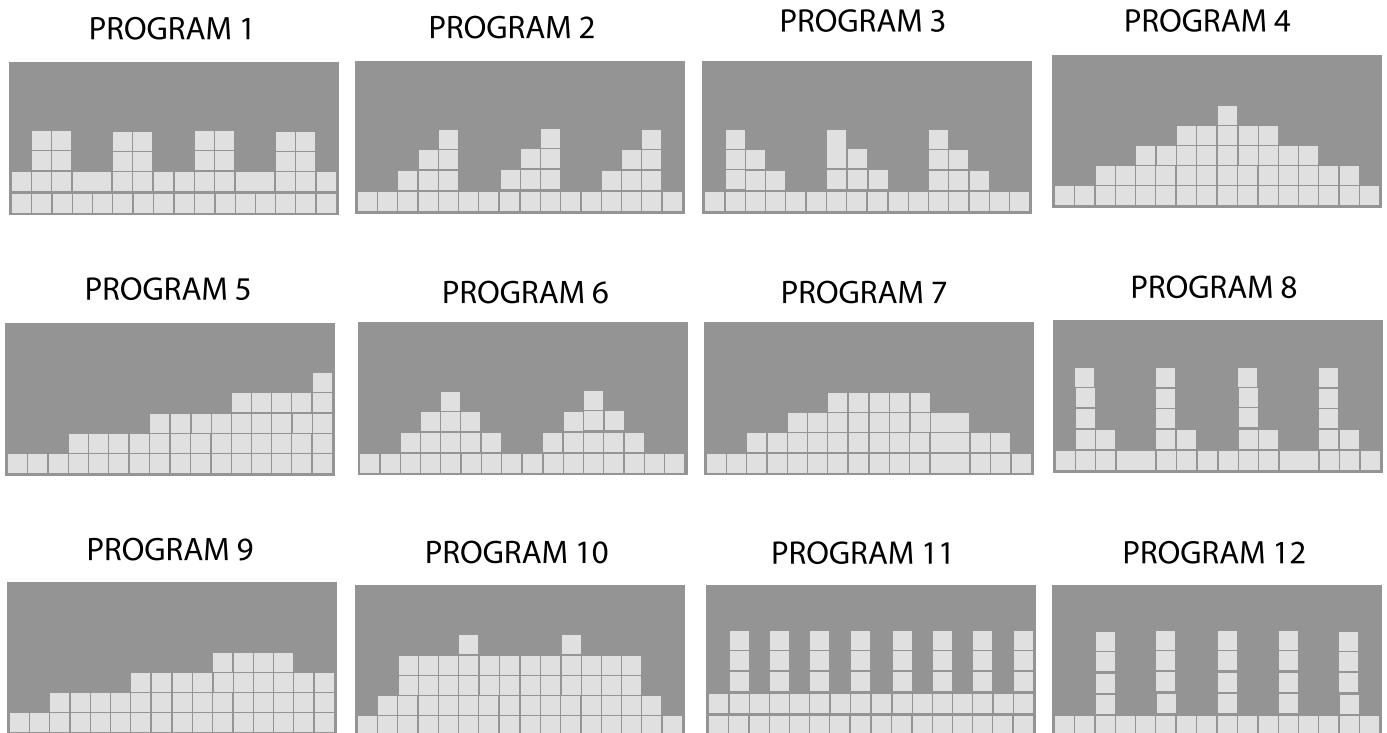


- 3** Sebelum memulakan senaman manual, pengguna boleh menetapkan senaman yang diinginkan untuk **TIME (MASA)**, **DISTANCE (JARAK)**, **CALORIES (KALORI)**, dan **PULSE (NADI)**.

Dari menu utama, tatal ke atas / ke bawah untuk menyerlahkan **MANUAL** pada skrin. Tekan butang pilihan untuk menyerlahkan pilihan yang diperlukan, tatal ke atas / bawah untuk menukar tetapan. Tekan **START (MULA)** untuk memulakan apabila butiran telah dimasukkan. Data yang dimasukkan akan mula mengira secara menurun daripada maklumat yang dimasukkan.

### **4** Program

- Dalam menu Utama, tatal ke atas / ke bawah untuk menyerlahkan fungsi program.
- Tekan butang pemilihan, P1 akan dipaparkan.
- Tatal ke atas / ke bawah untuk memilih program **P1 - P12**.
- Tekan butang pemilihan untuk memasuki program.
- Tatal ke atas / ke bawah untuk menukar tempoh senaman.
- Tekan **START (MULA)** untuk bermula.
- **Tahap** program boleh dilaraskan semasa senaman dengan menatal ke atas / ke bawah



## 5 H.R.C (Kawalan Kadar Degupan Jantung) 55%, 75%, 90% dan TAG

- Dalam menu Utama, Tatal ke atas / ke bawah untuk menyerlahkan **H.R.C**
- Tekan butang pemilihan untuk memilih
- Pilih program **H.R.C**
- Tekan butang pemilihan
- Tatal ke atas / ke bawah untuk menukar tempoh senaman.
- Tekan **START (MULA)** untuk bermula.
  
- Jika pengguna memilih pratetap **H.R.C. TAG**, nilai NADI "100" akan ditunjukkan melalui teks berkelip dan pengguna boleh menekan butang **UP/DOWN (ATAS/BAWAH)** untuk melaraskan julat sasaran daripada **30 - 230**
- Tekan butang pemilihan
- Tatal ke atas / ke bawah untuk menukar tempoh senaman.
- Tekan **START (MULA)** untuk bermula

Kadar degupan jantung pengguna maksimum dikira mengikut  $220 - \text{umur} = \text{jumlah KADAR DEGUPAN JANTUNG SASARAN}$ . Ini merupakan kadar degupan jantung (MHR) maksimum anda yang sepatutnya.



Anda boleh bersenam pada kadar 55%, 75% atau 90% daripada kadar ini. Sebagai contoh:  $220 - 25$  (umur pengguna) = 195 MHR, dari sini, anda boleh bersenam pada % yang diinginkan.

- Komputer akan merekodkan **KADAR DEGUPAN JANTUNG SASARAN** dan membenarkan pengguna bersenam dalam kadar ini.
- Tahap rintangan akan ditukar secara automatik.
- Dalam keadaan ini, pastikan kedua-dua belah tangan memegang sensor nadi dengan kemas.

## 7 Program Pengguna

Pengguna boleh mencipta profil senaman sendiri.

- Dalam menu utama, tatal ke atas / ke bawah untuk memilih PENGGUNA.
- Profil program akan dipaparkan
- Tatal ke atas / ke bawah untuk menukar tahap rintangan dalam segmen pertama profil.
- Tekan butang pemilihan untuk beralih ke segmen seterusnya.
- Teruskan langkah-langkah di atas untuk semua lajur.
- Tekan **START (MULA)** untuk mula bersenam sebaik sahaja selesai.

## 8 Pemulihan

Pada bila-bila masa semasa senaman, butang RECOVERY boleh ditekan untuk merekodkan tahap pemulihan.

- Tekan butang RECOVERY (PEMULIHAN).
- Letakkan kedua-dua tangan pada sensor nadi.
- Komputer akan mengira secara menurun dari 60 saat dan memaparkan NADI seperti di bawah.  
JANGAN ALIHKAN TANGAN DARIPADA SENSOR NADI, JIKA TIDAK, BACAAN TIDAK AKAN DIBERIKAN.
- Selepas komputer telah mengira secara menurun selama 60 saat, bacaan tahap **PEMULIHAN** akan diberikan.

### Gred Kecergasan Pemulihan

- F1 - Hebat
- F2 - Amat Baik
- F3 - Baik
- F4 - Memuaskan
- F5 - Di Bawah Purata
- F6 - Lemah

## Nota

- Komputer ini dikuasakan dengan penyesuai kuasa 6V.  
JANGAN GUNAKAN PENYESUAI LAIN DENGAN MESIN.
- Jika komputer tidak aktif selama kira-kira 4 minit, komputer akan dimatikan secara automatik dan motor rintangan akan ditetapkan semula. Tekan sebarang butang untuk menghidupkan semula komputer.
- Jika pada bila-bila masa komputer tidak berfungsi dengan betul, tanggalkan bekalan kuasa dan sambungkannya semula untuk memulakan semula.



## BİLGİSAYAR FONKSİYONLARI

**A** Seçim düğmesi

**D** Hızlı başlangıç

**B** Toparlanma

**E** Başlat / Durdur

**C** Sıfırlama

## DÜĞME FONKSİYONLARI

### SEÇİM DÜĞMESİ

Programları seçebilmek ve ayar yapabilmek

### TOPARLANMA

Nabız ölçümünü test etmek için

### SIFIRLAMA

Herhangi bir zamanda özellikleri sıfırlamak için kullanılır.  
Lütfen **DURDURMA** işleminin **SIFIRLAMA** işleminden önce yapılması gerektiğini unutmayın

### HIZLI BAŞLANGIÇ

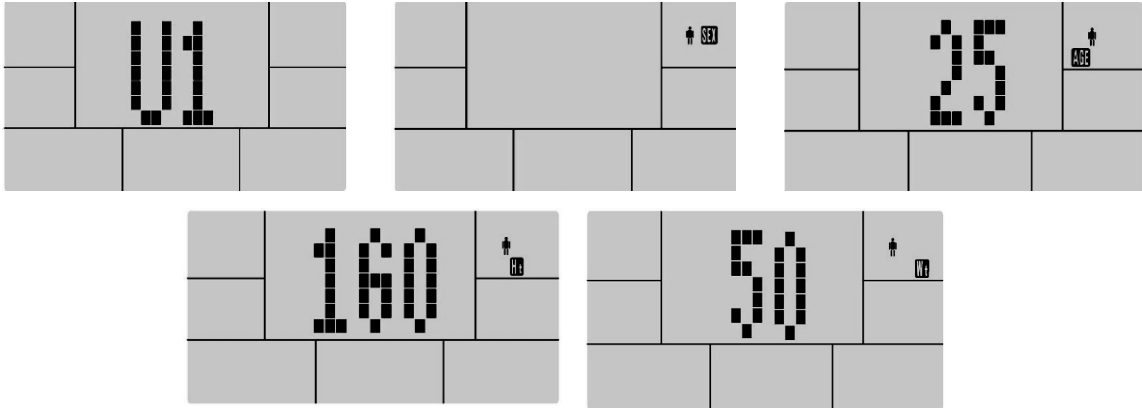
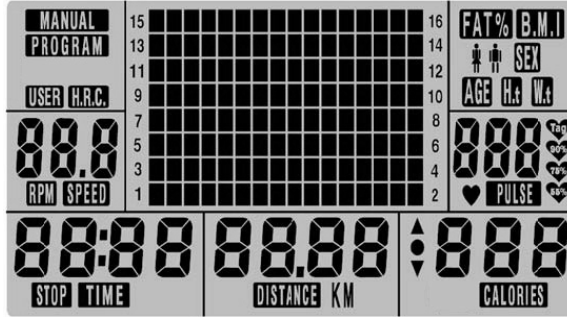
Elle bilgi girmeden egzersize başlamak için

### BAŞLATMA / DURDURMA

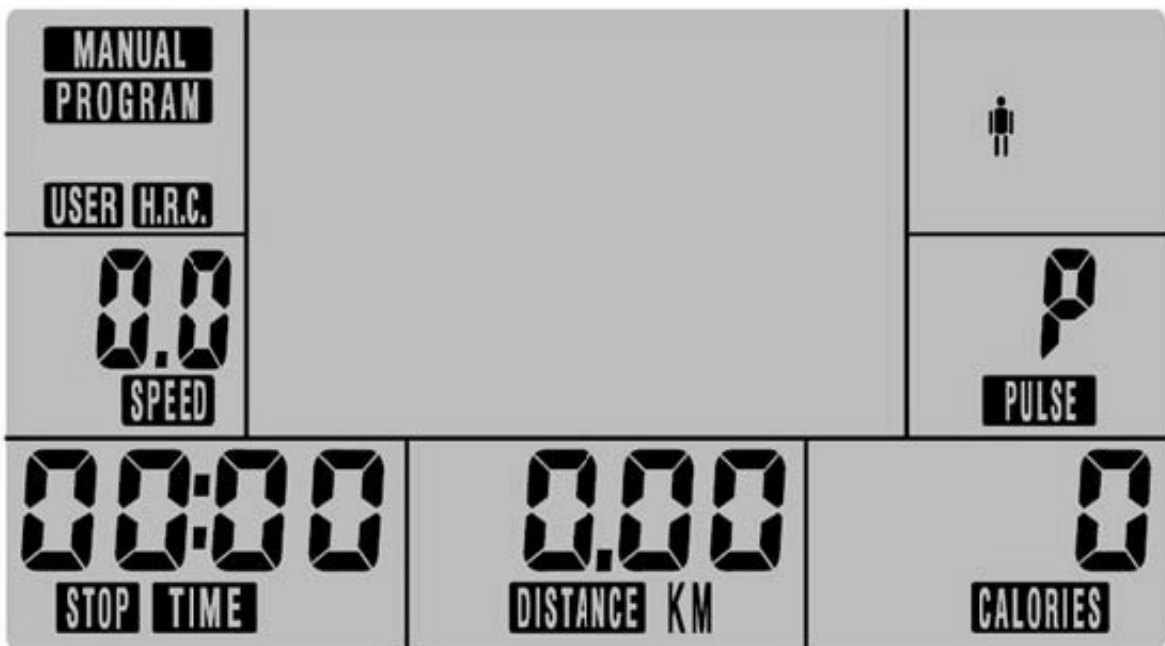
Uygulamayı başlatmak veya durdurmak için

## KULLANMA PROSEDÜRÜ

- 1 Güç desteği makineye bağlandığında bilgisayar uzun bir bip sesiyle açılacaktır. Lcd ekranının tüm bölümleri 2 saniye için aydınlatılacak ve 78" tekerlek çapı aşağıdaki gibi görüntülenecektir. Kullanıcı fonksiyonu (U0-U4) görüntülenir. Bir kullanıcı programı seçilebilir ve kişisel verilere (Cinsiyet, Yaş, Ağırlık ve boy) ayarlanabilir seçim düğmesine basarak veya hızlı basarak egzersiz programına başlayabilirsiniz.



- 2 Ana menü görüntülenecektir. Kullanıcı **BAŞLAT**'a basarak manuel modu hemen başlatabilir. Tüm değerler (SPEED (Hız), DISTANCE (Mesafe), TIME (Süre) CALORIES (Kalori)) sıfırdan başlayarak artacaktır. Direnç seviyesini istediğiniz Seçme düğmesini yukarı / aşağı kaydırarak saati ayarlayabilirsiniz.



- 3 Kullanıcı manüel modda çalışmaya başlamadan önce **TIME** (Süre), **DISTANCE** (Mesafe), **CALORIES** (Kalori) ve **PULSE** (Nabız) için istediği antrenman değerlerini girebilir.

Ekrandaki **MANUAL** ayarını vurgulamak için ana menüden yukarı / aşağı kaydırın. Gerekli seçimi vurgulamak için **GİRİŞ** tuşuna basın, ayarda değişiklik yapmak için **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanın. Detayları girdikten sonra başlamak için **BAŞLAT** düğmesine basın. Girilen verilerden geriye doğru saymaya başlayacaktır.

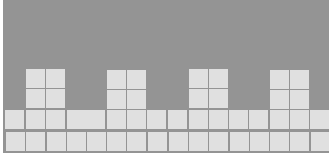
## 4 Program (Program)

- Ana menüde seçim düğmesini yukarı / aşağı kaydırarak program özelliğini vurgulayın.
- Seçme düğmesine basın, P1 görüntülenir.
- P1 - P12'yi seçmek için yukarı / aşağı kaydırın.
- Programı girmek için seçim düğmesine basın.
- Çalışma süresini değiştirmek için yukarı / aşağı kaydırın.
- Başlamak için **BAŞLAT** düğmesine basın.
- Seviye, uygulama sırasında yukarı / aşağı kayarak ayarlanabilir.

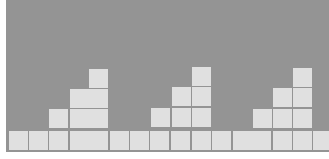




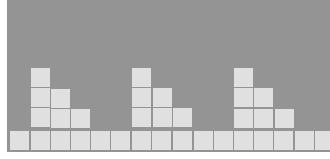
PROGRAM 1



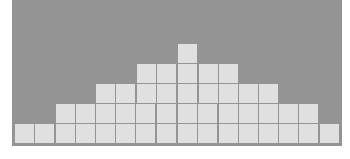
PROGRAM 2



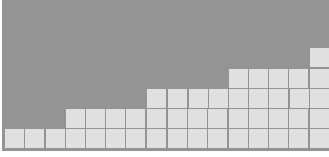
PROGRAM 3



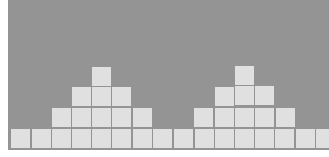
PROGRAM 4



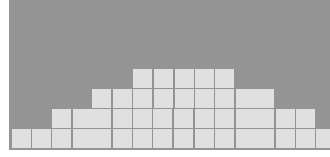
PROGRAM 5



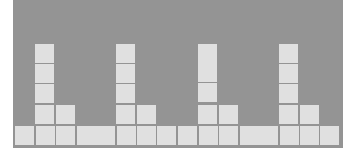
PROGRAM 6



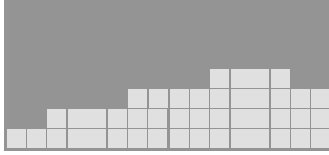
PROGRAM 7



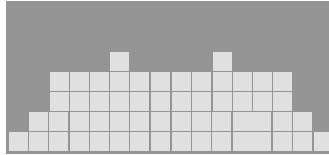
PROGRAM 8



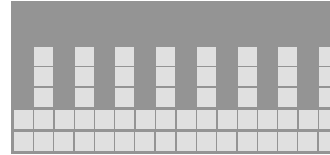
PROGRAM 9



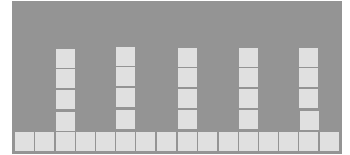
PROGRAM 10



PROGRAM 11



PROGRAM 12



## 5 H.R.C (Nabız Kontrol) %55, %75, %90 ve TAG

- Ana menüde seçim düğmesini yukarı / aşağı kaydırarak H.R.C'yi (Darbe Kontrolü) vurgulayın.
  - Seçim yapmak için seçim düğmesine basın
  - **H.R.C** programını seçin
  - Seçim yapmak için seçim düğmesine basın
  - Çalışma süresini değiştirmek için yukarı / aşağı kaydırın.
  - Başlamak için **BAŞLAT** düğmesine basın.
- 
- Kullanıcı **H.R.C. TAG** ön tanımlı PULSE (nabız) değerini "100" seçerse yanıp sönen metin olarak görüntülenecektir ardından kullanıcı **YUKARI/AŞAĞI** düğmesine basarak hedef aralığını **30 - 230** aralığında değiştirir
  - Seçim yapmak için seçim düğmesine basın
  - Çalışma süresini değiştirmek için yukarı / aşağı kaydırın.
  - Başlamak için **BAŞLAT** düğmesine basın

Maksimum kullanıcı nabızı  $220 - \text{yaş} = \text{toplam HEDEF NABIZ}$  ile hesaplanır. Çıkan sonuç olması gereken maksimum nabız (MHR) değerinizdir. Bu değer %55, %75 veya %90'ında çalışabilirsiniz.



Örneğin:  $220 - 25$  (kullanıcı yaşı) = 195 MHR, buradan istenen % değerini hesaplayabilirsiniz.

- Bilgisayar **TARGET HEART RATE** (Hedef nabız) değerini kaydedecek ve kullanıcının bu aralıkta antrenman yapmasına izin verecektir. Direnç seviyesi otomatik olarak değiştirilecektir.
- Bu örnekte iki elin de güvenli bir şekilde nabız sensörlerini tuttuğundan emin olun.

## 7 Kullanıcı Programı

Kullanıcı kendi antrenman profilini oluşturabilir.

- Ana menüde seçim düğmesini yukarı / aşağı kaydırarak KULLANICI seçin.
- Program profili görüntülenecektir
- Profilin ilk bölümünde direnç seviyesini değiştirmek için seçim düğmesine yukarı / aşağı kaydırın.
- Sonraki bölüme ilerlemek için seçim tuşu tuşuna basın.
- Tüm sütunlar için yukarıdakini tekrarlayın.
- Tamamladığınızda antrenmana başlamak için **BAŞLAT** düğmesine basın.

## 8 Toparlanma

Antrenman sırasında istediğiniz zaman TOPARLANMA düğmesine basarak toparlanma düzeyinizi kaydedebilirsiniz.

- TOPARLANMA düğmesine basın.
- Her iki elinizi de nabız sensörlerinin üzerine koyun.
- Bilgisayar 60 saniyeden geri sayım yapacak ve aşağıdaki gibi NABZI gösterecektir.  
ELİNİZİ SENSÖRLERDEN KALDIRMAYIN, KALDIRDIĞINIZ TAKDİRDE OKUMA SONUÇ VERMEZ.
- Bilgisayar 60 saniyelik geri sayımı tamamladıktan sonra, **TOPARLANMA** seviyesi okuması gösterilecektir.

### Toparlanma Fitness Seviyeleri

- F1 - Mükemmel
- F2 - Çok İyi
- F3 - İyi
- F4 - Tatminkar
- F5 - Ortalamanın Altında
- F6 - Zayıf



## Notlar

- Bu bilgisayar gücünü 6V adaptörden almaktadır.  
MAKİNEDE BAŞKA BİR ADAPTÖR KULLANMAYIN.
- Bilgisayar yaklaşık 4 dakika boşta kalırsa otomatik olarak kapanacak ve direnç motoru sıfırlanacaktır. Bilgisayarı tekrar açmak için her hangi bir düğmeye basın.
- Herhangi bir anda bilgisayar düzgün çalışmazsa, güç kaynağını çıkartın ve yeniden başlatmak için tekrar takın.







**Reebok**

**REEBOKFITNESS.COM**