

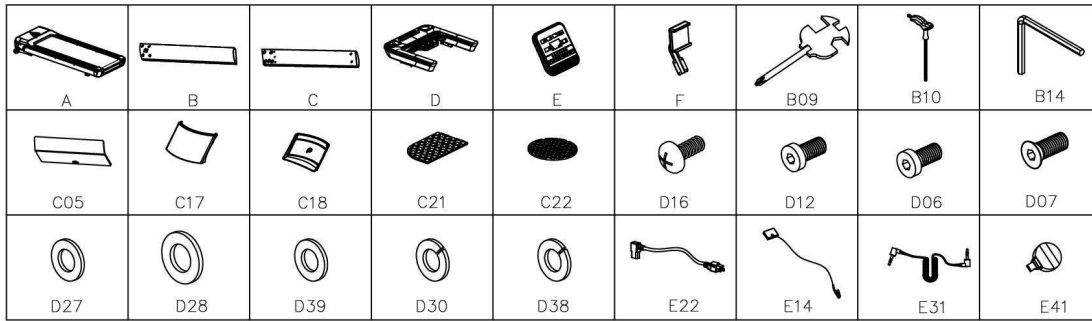


reebokfitness.com

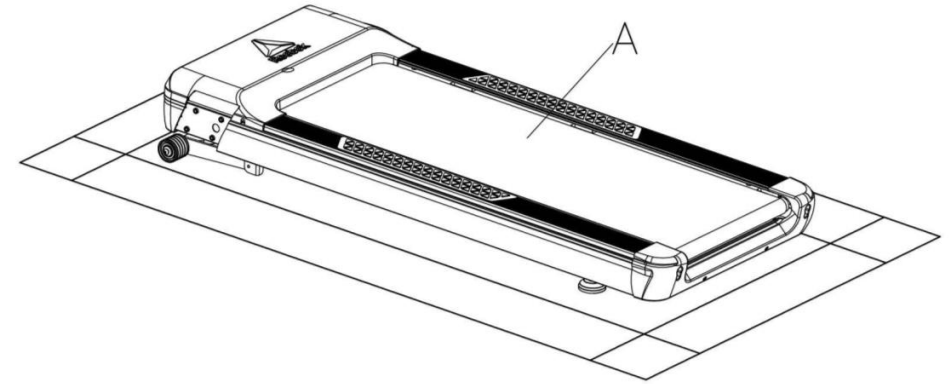


**SL8.0 DC
USER MANUAL**





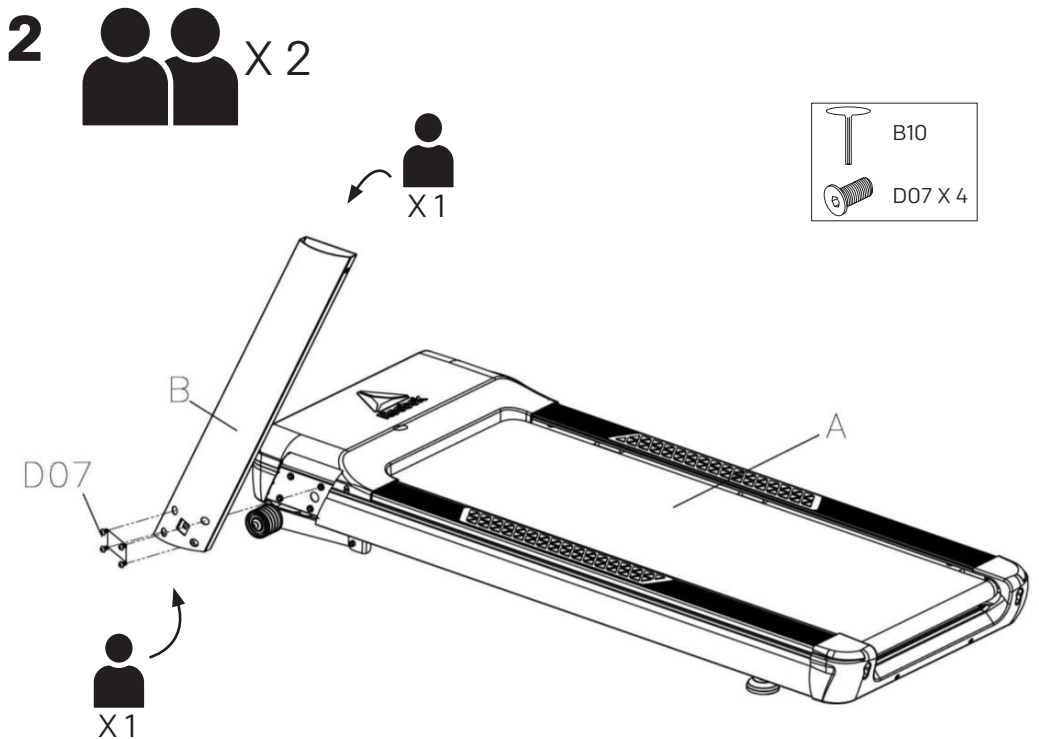
1



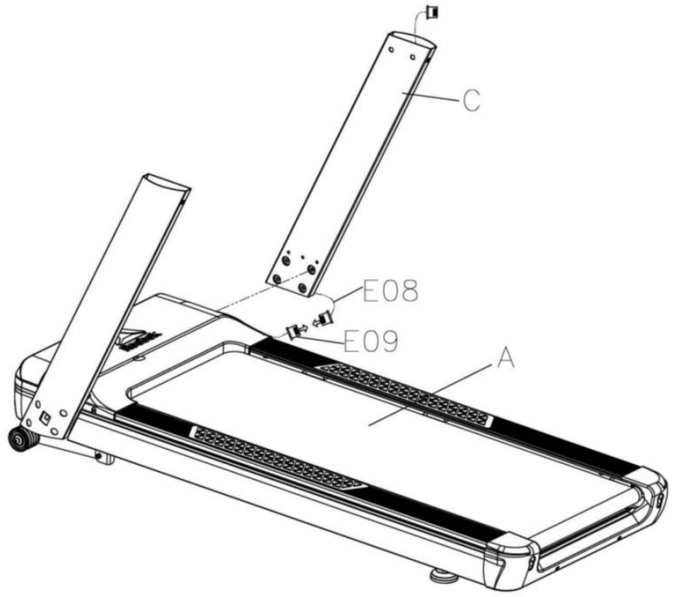
Part No.	Description	Qty
A	Main Frame	1
B	Left upright Tube	1
C	Right Upright Tube	1
D	Console Base	1
E	Console Panel	1
F	PAD Holder	1
B09	Cross Wrench with Screw driver	1
B10	T Shape Allen Wrench	1
B14	Allen Wrench	1
C05	Console Back Cover	1
C17	Left Upright Tube Cover	1
C18	Right Upright Tube Cover	1
C21	Accessories Holder Mat	1
C22	Bottle Holder Mat	1
D16	Bolt - M6 * 15	4

Part No.	Description	Qty
D12	Bolt - M8 * 30	4
D06	Bolt - M10 * 20	6
D07	Bolt - M10 *25	8
D27	Flat Washer - 8	4
D28	Flat Washer - 10	6
D39	Flat Washer - 6	4
D30	Spring Washer - 8	4
D38	Spring Washer - 6	4
E22	Power Wire	1
E14	Safety Key	1
E31	Mp3 Wire	1
E41	Dongle	1

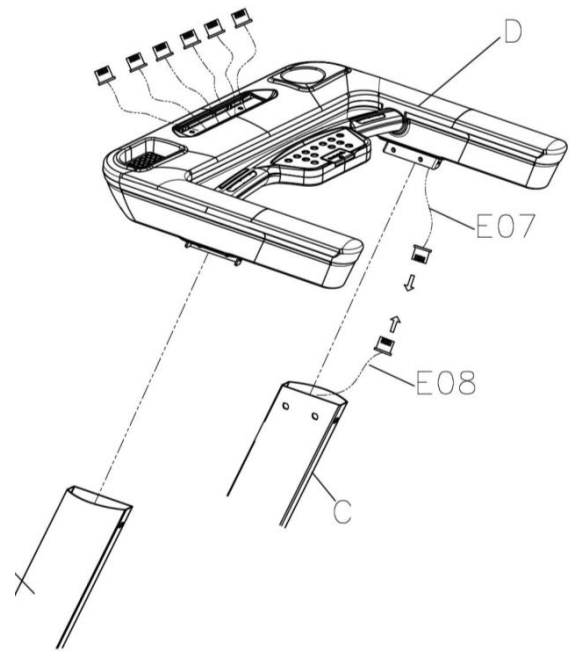
2



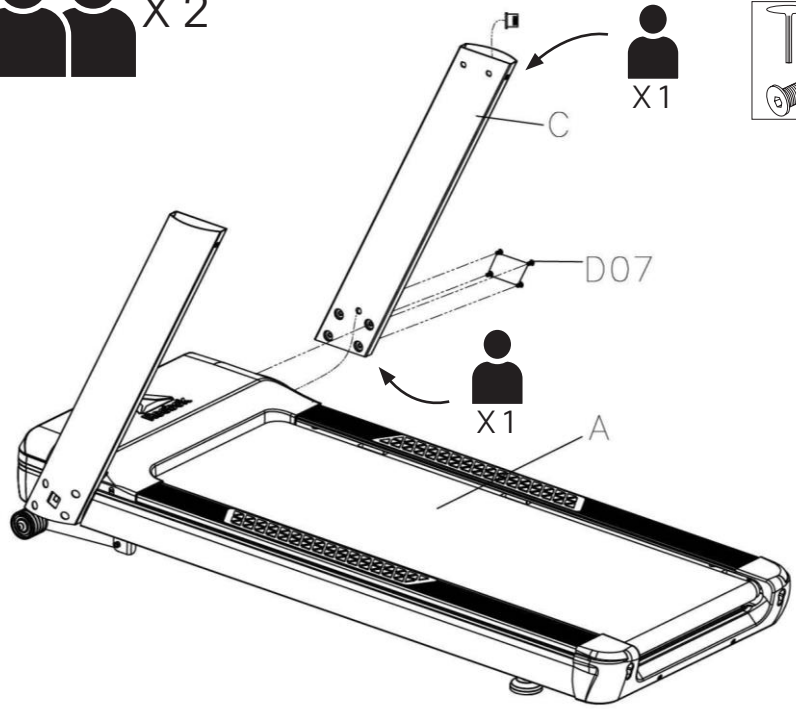
3



5

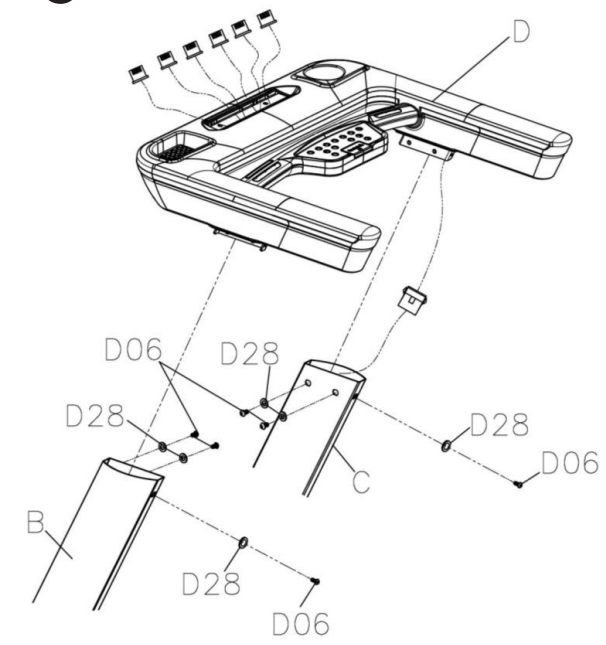


4

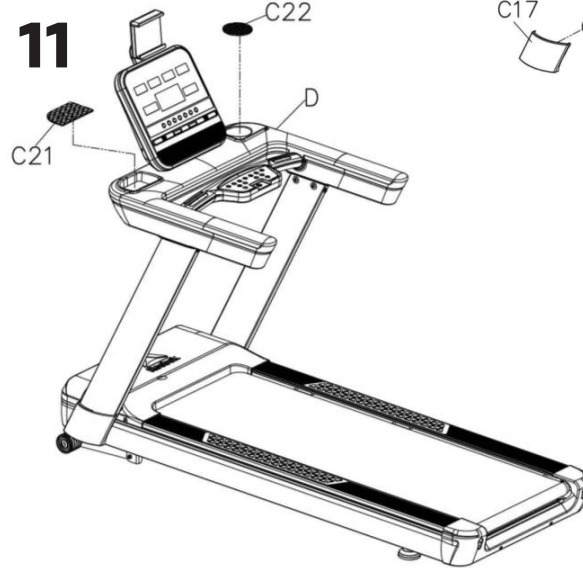
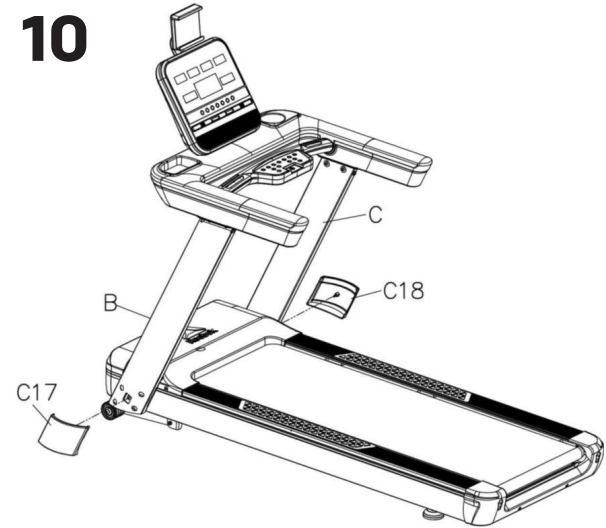
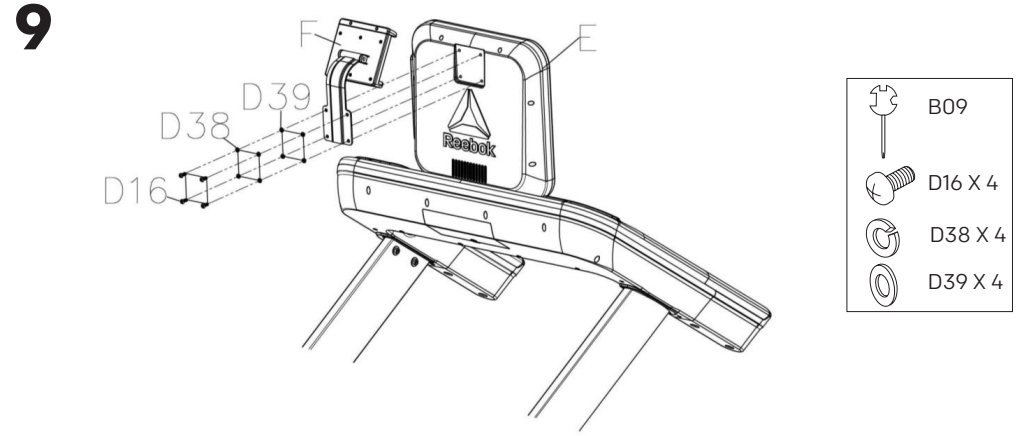
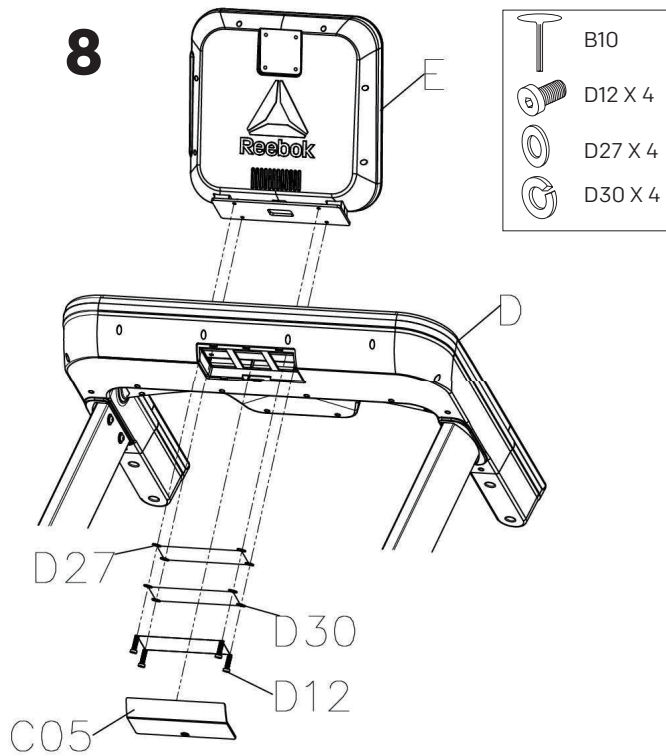
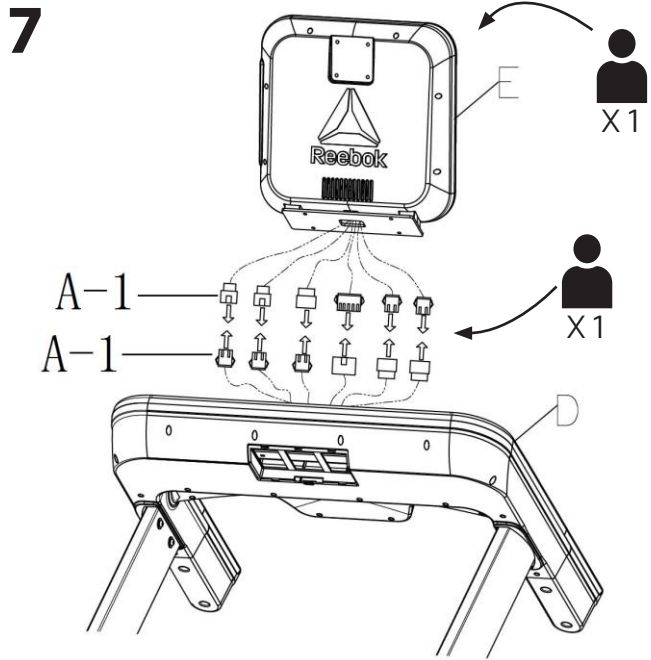


- B10
- D07 X 4

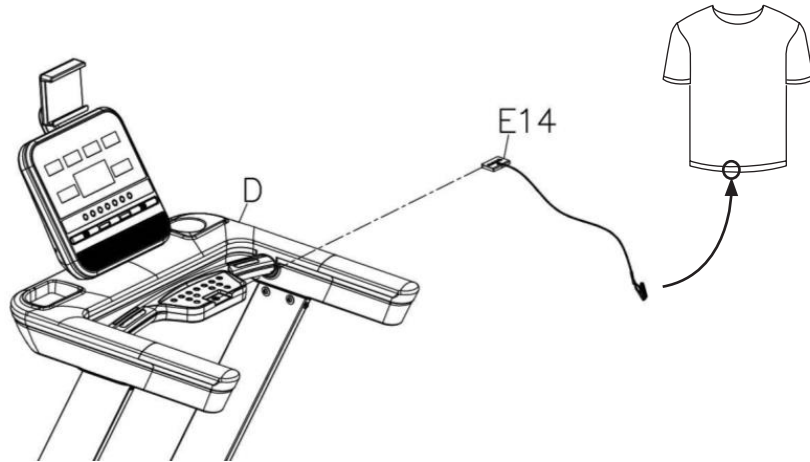
6



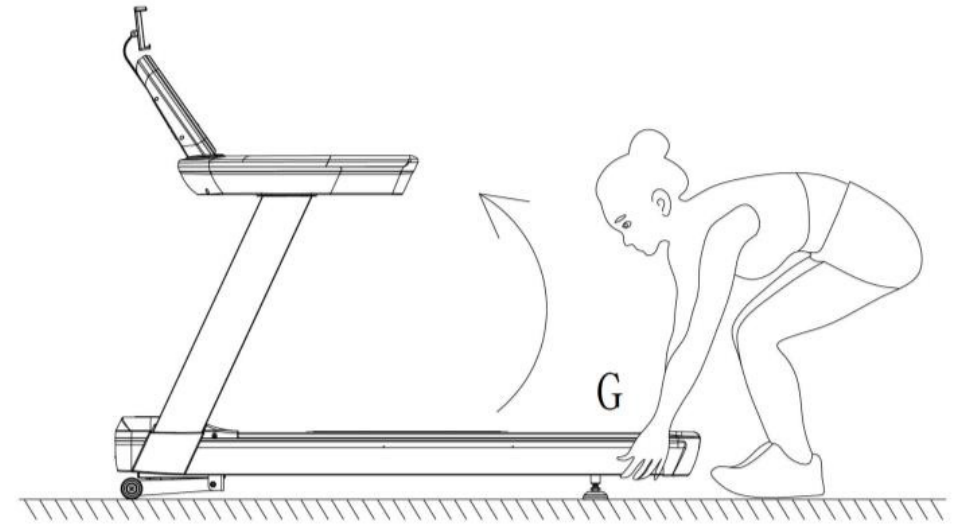
- B14
- D06 X 6
- D28 X 6



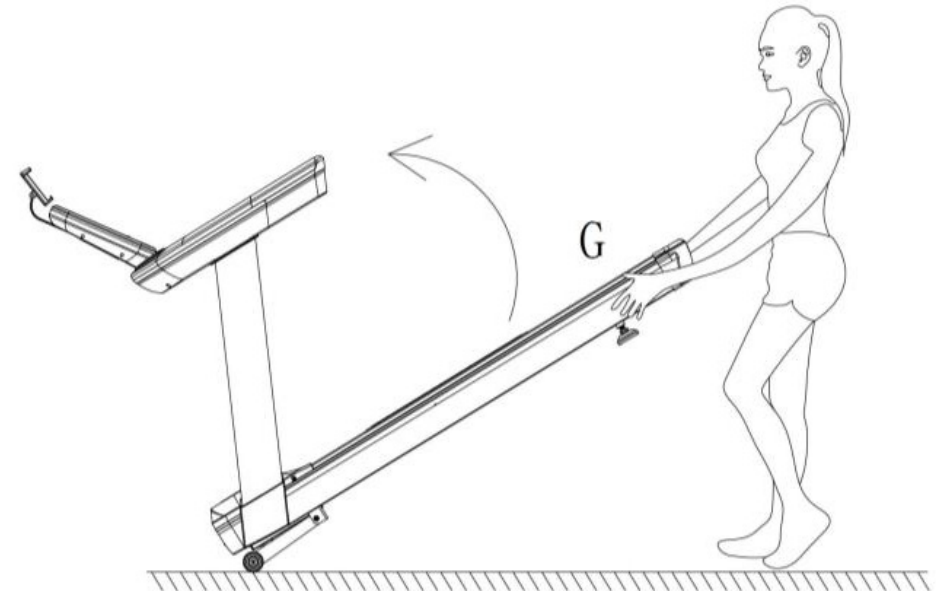
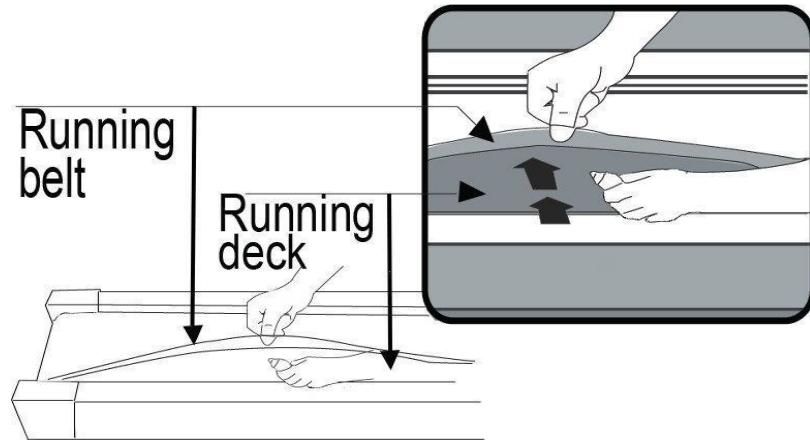
SAFETY KEY



MOVING THE TREADMILL

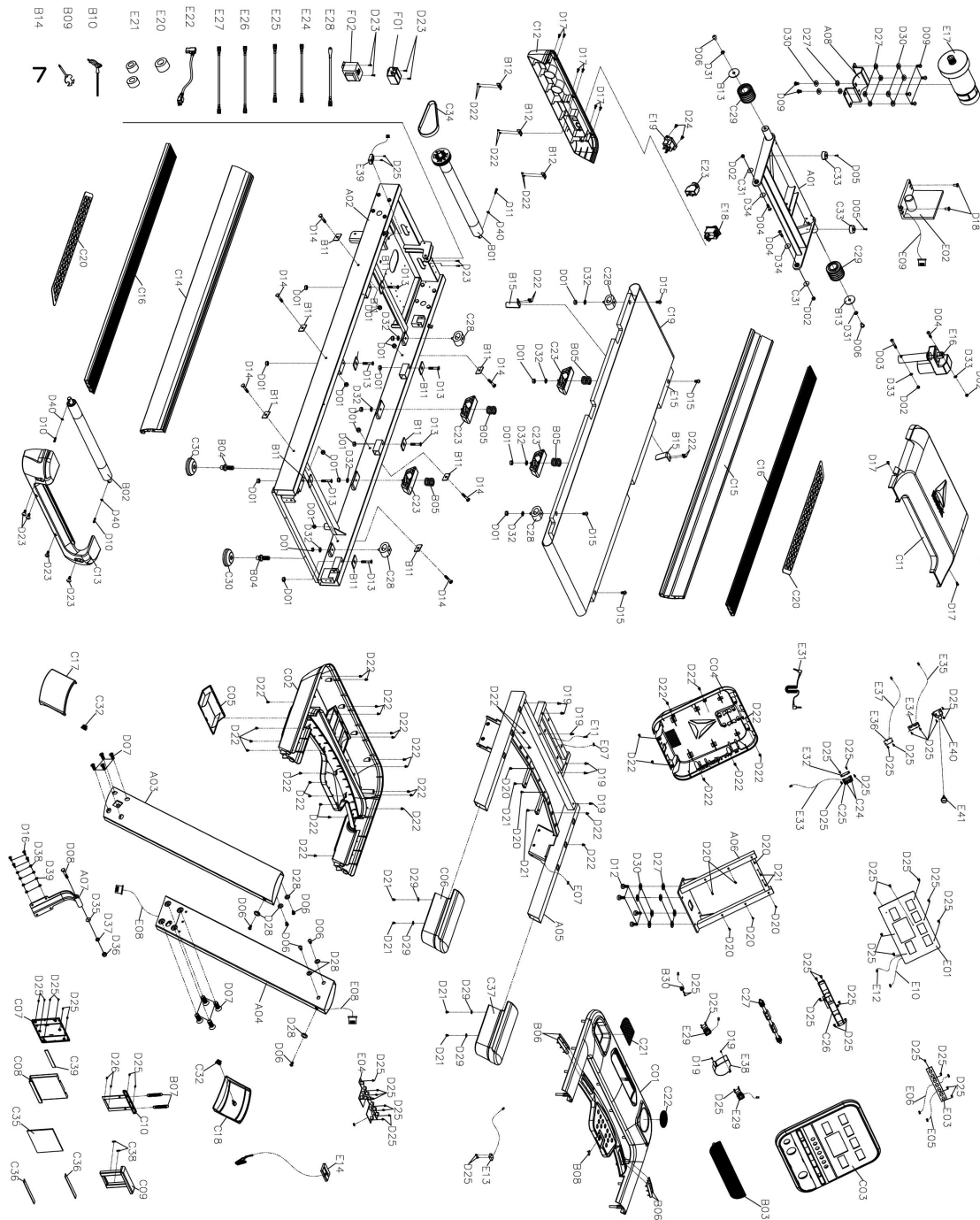


LUBRICATING THE TREADMILL



* Every 3-6 months
** See User Guide for more info

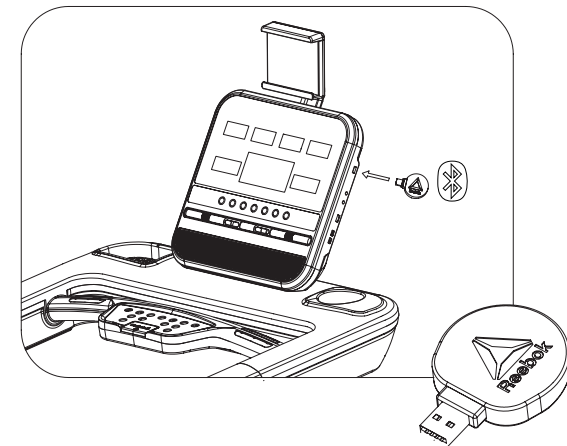
EXPLODED DIAGRAM



No.	Part description	Remark	Qty	No.	Part description	Remark	Qty
A01	Incline bracket		1	C17	Left upright tube cover		1
A02	Main frame		1	C18	Right upright tube cover		1
A03	Left upright tube		1	C19	Running belt		1
A04	Right upright tube		1	C20	Anti-slip pad		2
A05	Console bracket		1	C21	Accessories holder mat		1
A06	Console panel bracket		1	C22	Bottle holder mat		1
A07	PAD holder bracket		1	C23	T shaped cushion		4
A08	Motor bracket		1	C24	Volume control button		1
B01	Front roller		1	C25	Base of volume control button		1
B02	Back roller		1	C26	Fan guide		1
B03	Speaker net		1	C27	Fan axis		1
B04	Versatile adjustment screw		2	C28	Cushion		4
B05	Compression spring 1		4	C29	Moving wheel		2
B06	Pulse steel plate		4	C30	Versitile foot pas		2
B07	Tension spring		2	C31	Rubber pad		2
B08	Safety key plate		1	C32	Tube buckle		2
B09	Cross wrench with screw driver		1	C33	Flat foot pad		2
B10	T shape Allen wrench	6mm	1	C34	Motor belt		1
B11	Side rail pressing sheet		12	C35	Big silicone pad		1
B12	Screw plate		3	C36	Small silicone pas		2
B13	Big washer		2	C37	Right handle bar		1
B14	8# Allen wrench	8mm	1	C38	PAD holder mat	5*5*40mm	2
B15	Belt hook		2	C39	PAD holder mat	13*1*120mm	1
C01	Console top cover		1	D01	Nut	M8	20
C02	Console bottom cover		1	D02	Nut	M10	4
C03	Console panel top cover		1	D03	Bolt	M10*65	1
C04	Console panel bottom cover		1	D04	Bolt	M10*45	3
C05	Console back cover		1	D05	Bolt	M5*16	2
C06	Left handle bar		1	D06	Bolt	M10*20	8
C07	Holder bottom cover		1	D07	Bolt	M10*25	8
C08	Holder top cover		1	D08	Bolt	M8*85	1
C09	Holder sliding top cover		1	D09	Bolt	M8*15	6
C10	Holder sliding bottom cover		1	D10	Bolt	M8*65	2
C11	Motor top cover		1				
C12	Motor front cover		1				
C13	Rear cover		1				
C14	Left side rail		1				
C15	Right side rail		1				
C16	Top side rail		2				



Find out more at:
reebokfitness.com/reebok-app
 Search 'Reebok Fitness Equipment'



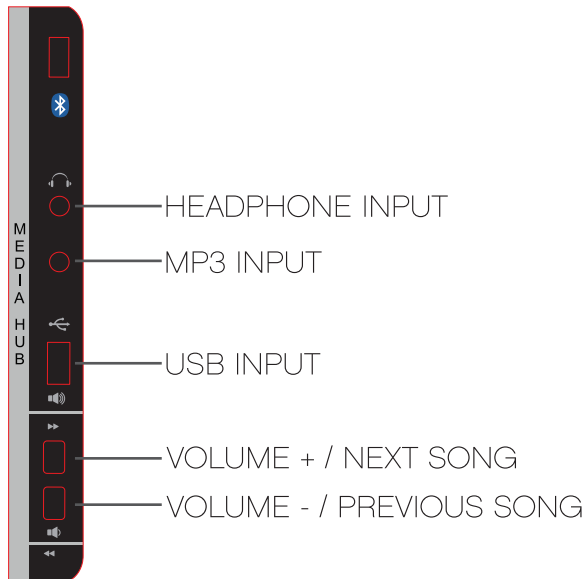
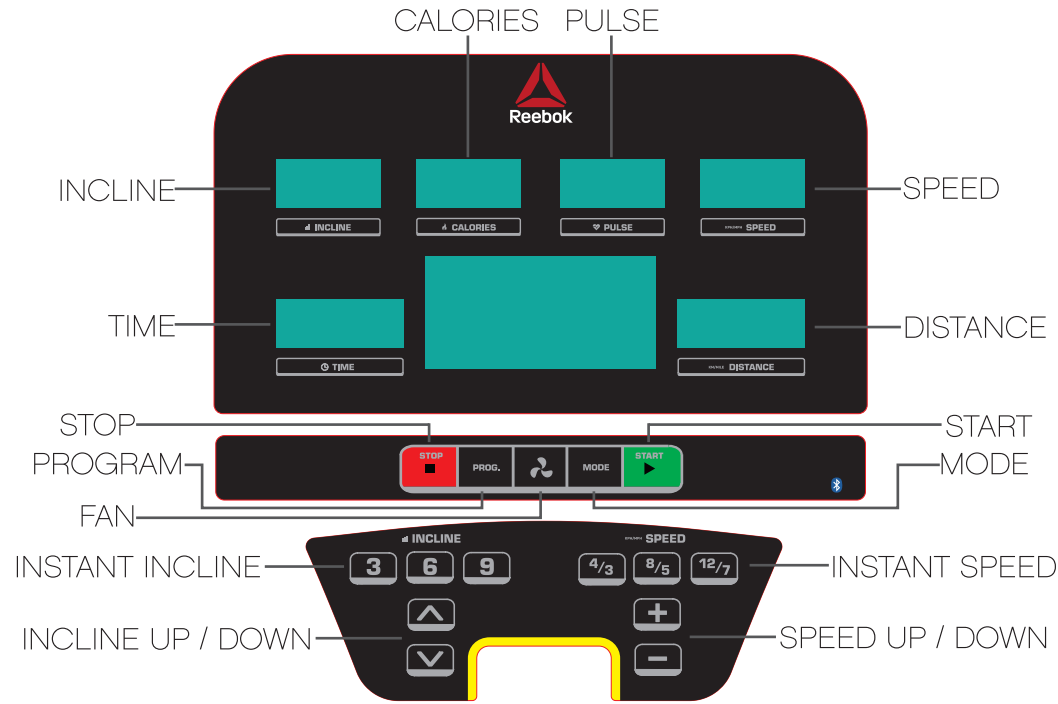
WEEE logo this symbol on a product means that the product is covered by European Directive 2012/19/EU.

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.

Hereby, RFE international declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 2014/53/EU.



No.	Part description	Remark	Qty	No.	Part description	Remark	Qty
D11	Bolt	M8*55	1	E11	Hand pulse bottom signal wire		1
D12	Bolt	M8*30	4	E12	Top signal wire on switch button		1
D13	Bolt	M8*45	6	E13	Bottom signal wire on switch button		1
D14	Bolt	M8*55	6	E14	Safety key		1
D15	Bolt	M8*25	4	E15	Running board		1
D16	Bolt	M6*15	4	E16	Incline motor		1
D17	Bolt	M5*12	8	E17	DC motor		1
D18	Bolt	M4*12	2	E18	Switch button		1
D19	Screw	ST4.2*40	8	E19	Power socket		1
D20	Screw	ST4.2*25	8	E20	Magnet ring		1
D21	Screw	ST4.2*20	8	E21	Magnet core		2
D22	Screw	ST4.2*12	43	E22	Power wire		1
D23	Screw	ST4.2*20	10	E23	Overload protector		1
D24	Screw	ST2.9*12	2	E24	AC single wire	Blue	1
D25	Screw	ST2.9*8	59			200mm	
D26	Screw	ST2.9*8	2	E25	AC single wire	Brown	2
D27	Flat washer	8	10			200mm	
D28	Flat washer	10	6	E26	AC single wire	Blue	1
D29	Big washer	φ5*φ13*1.0	4			350mm	
D30	Spring washer	8	10	E27	AC single wire	Brow	1
D31	Spring washer	10	2			350mm	
D32	Lock washer	8	8	E28	Grounding wire	Y/G	2
D33	Lock washer	10	2			350mm	
D34	Big washer	10	2	E29	Speaker		2
D35	Flat washer	8	1	E30	Little speaker		1
D36	Nut	M8	1	E31	Mp3 connecting wire		1
D37	Spring washer	8	1	E32	Volume control board		1
D38	Spring Washer	6	4	E33	Volume control wire		1
D39	Flat washer	6	4	E34	Audio input/output board		1
D40	Big Washer	8	3	E35	Amplifier board input wire		3
E01	Console		1	E36	USB connectinf board		1
E02	Control board		1	E37	USB connecting wire		1
E03	Button board 1		1	E38	Fan		1
E04	Button board 2		1	E39	Speed sensor		1
E05	Button board top signal wire		1	E40	Bluetooth board		1
E06	Console top signal wire		1	E41	Dongle		1
E07	Console middle signal wire 1		1	F01	Inductance		1
E08	Console middle signal wire 2		1	F02	Filter		1
E09	Console bottom signal wire		1				
E10	Hand pulse top signal wire		1				



Button Functions

PROG.

Press this button to choose the program; manual mode, P1-P24 pre-set programs, U1-U3 user programs, FAT body fat test

MODE

Press this button to choose between time, distance or calories workout targets. You can press SPEED +/- and INCLINE +/- to set the value, and press START to begin.

START

Press this button at any time to start the machine.

STOP

Press this button to either pause or stop the machine.

SPEED + / SPEED -

Press this button to adjust the speed.

INCLINE + / INCLINE -

Press this button to adjust the incline.

FAN

Press this button to open or close the fan.

Computer Functions

Quick Start

- Press START, the system will count down for 3 seconds count down, and make a sound.
- Press SPEED +/- to adjust the speed of the machine.
- Press INCLINE +/- to adjust the incline of the machine.

Manual

- Press MODE to enter TIME, DISTANCE, CALORIES and INCLINE.
- Press START button, treadmill will run after 3 seconds.
- Press SPEED +/- and INCLINE +/- to adjust the speed and the incline.

Program

- Press PROG button, DISTANCE window will display 24 programs, select between program 1-24.
- Press SPEED +/- or INCLINE +/- to set the workout time.
- Each program can be divided into 10 sections, machine will beep 3 times when starting a new section.
- Press SPEED +/- and INCLINE +/- to change the speed and incline during each section.
- Machine will beep 3 times and stop when the program is finished.

User Program

- Press PROG until you get to U1, U2, U3.
- Press INCLINE +/- OR SPEED +/- to change the incline or speed.
- Press MODE button to confirm and enter next section.

From standby mode press PROG button until you see U1, U2, U3. Set the running time and press START to begin.

Body Fat Test

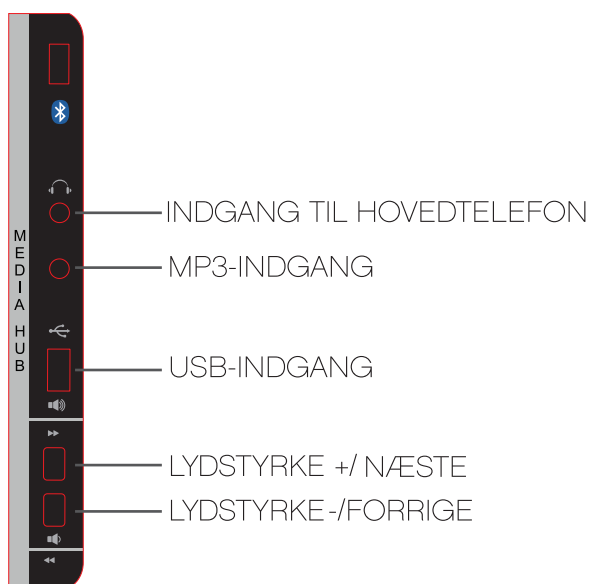
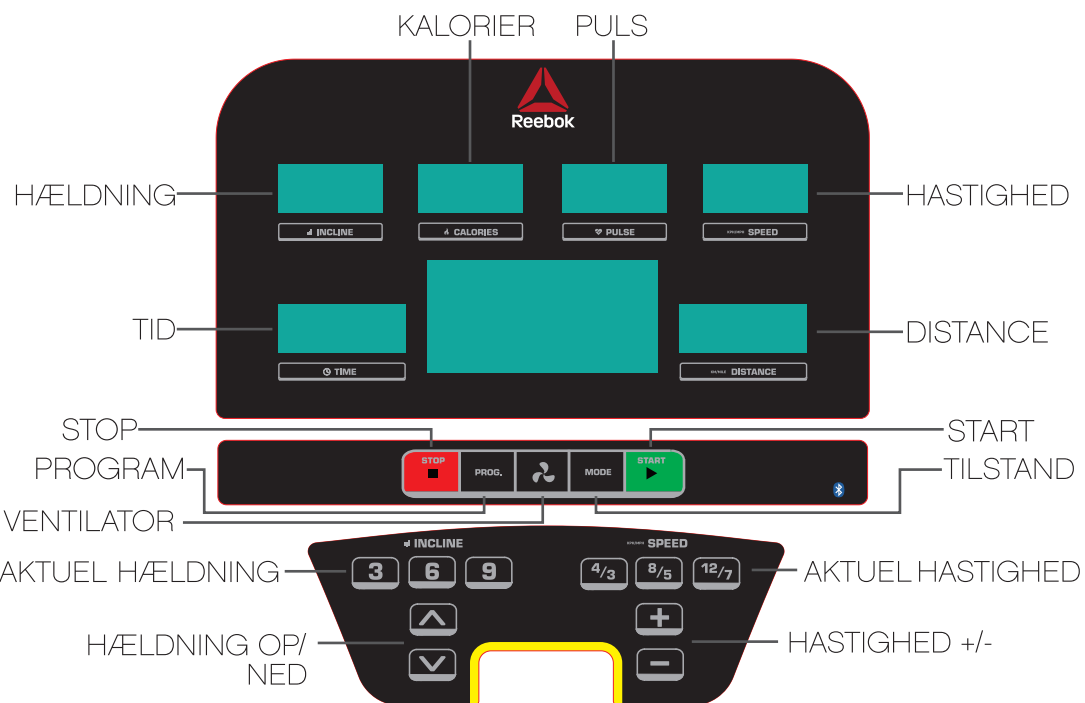
- Press PROG until you get to FAT.
- Press MODE to enter information: Set value fom F-1-to F-4 (F-1 GENDER, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT)
- Press MODE to enter F-5 (F-5 BODY FAT TEST) hold hands on the pulse sensors, the console will display your body fat value after 3 seconds.

The body fat value is intended as a guide, and is not medical data:
 <19 Under Weight
 20-25: Normal Weight
 26-29: Overweight
 > 30 Obese

MPH to KPH conversion

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

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



Knapper PROG

Tryk på denne knap for at vælge program: manuel brug, P1-P24 faste programmer, U1-U3 brugerprogrammer, FAT (analyse af kropsfedt)

MODE

Tryk på denne knap for at vælge mellem træningsmål baseret på tid, distance eller kalorier. Du kan indstille værdien med knapperne SPEED +/- og INCLINE +/- . Tryk på knappen START for at begynde.

START

Du kan til enhver tid trykke på denne knap for at starte maskinen.

STOP

Tryk på denne knap for at stoppe maskinen eller sætte den på pause.

SPEED + / SPEED -

Tryk på denne knap for at indstille hastigheden.

INCLINE + / INCLINE -

Tryk på denne knap for at indstille stigningen.

FAN

Tryk på denne knap for at tænde eller slukke for blæseren.

Computerfunktioner

Kvikstart

- Tryk på knappen START. Systemet tæller ned fra 3 sekunder, og der lyder et signal.
- Tryk på knappen SPEED +/- for at indstille maskinens hastighed.
- Tryk på knappen INCLINE +/- for at indstille maskinens stigning.

Manuel

- Tryk på knappen MODE for at vælge TIME (tid), DISTANCE, CALORIES (kalorier) og stigning.
- Tryk på knappen START. Løbebåndet begynder at køre efter 3 sekunder.
- Tryk på knapperne SPEED +/- og INCLINE +/- for at indstille maskinens hastighed og stigning.

Program

- Tryk på knappen PROG. Vinduet DISTANCE viser 24 programmer. Vælg et program fra 1 til 24.
- Tryk på knapperne SPEED +/- eller INCLINE +/- for at indstille træningstiden.
- Hvert program deles ind i 10 sektioner. Maskinen bipper 3 gange, når en ny sektion påbegyndes.

- Tryk på knapperne SPEED +/- og INCLINE +/- for at ændre maskinens hastighed og stigning i løbet af en sektion.
- Maskinen bipper 3 gange og stopper, når programmet er gennemført.

Brugerprogram

- Tryk på knappen PROG for at vælge U1, U2 eller U3.
- Tryk på knapperne INCLINE +/- eller SPEED +/- for at indstille stigningen eller hastigheden.
- Tryk på knappen MODE for at bekræfte og gå videre til næste sektion af programmet.

Fra standby kan du trykke på knappen PROG, til du får vist U1, U2 eller U3. Indstil træningstiden, og tryk på knappen START for at begynde.

Kropsfedtanalyse

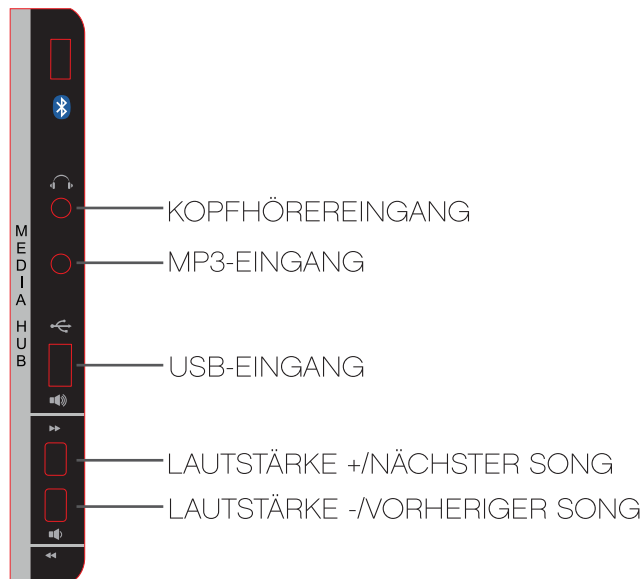
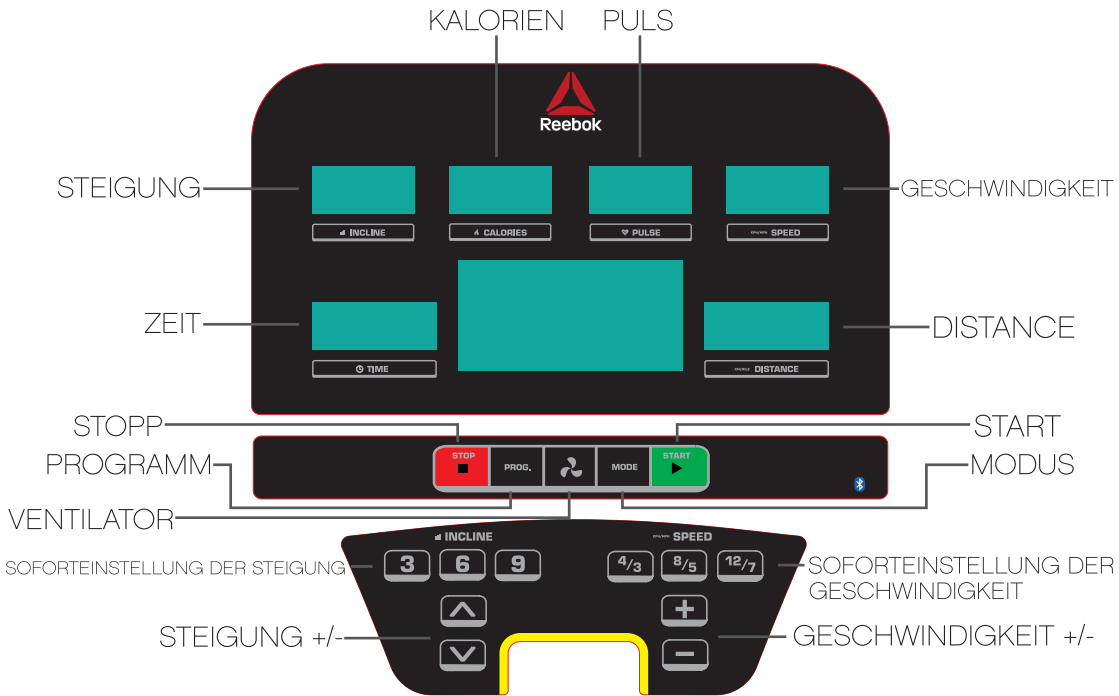
- Tryk på knappen PROG, indtil FAT vises på displayet.
- Tryk på knappen MODE for at indtaste dine oplysninger: Indstil værdierne for F-1 til F-4 (F-1 GENDER (køn), F-2 AGE (alder), F-3 HEIGHT (højde), F-4 WEIGHT (vægt))
- Tryk på knappen MODE for at gå til F-5 (F-5 BODY FAT TEST (kropsfedtanalyse)). Hold hænderne på pulssensorerne. Displayet viser resultatet efter 3 sekunder.

Kropsfedtanalysen er tænkt som en rettesnor og kan ikke bruges som medicinske data:

- <19 Undervægt
- 20-25: Normalvægt
- 26-29: Overvægt
- > 30 Fedme

Omstilling fra MI/H til KM/T

- Hastighed og distance kan indstilles til MI/H og KM/T For at skifte mellem disse
1. Indsæt SIKKERHEDSNØGLEN i tilstanden Standby, tryk på SPEED+ (HASTIGHED +) og INCLINE + (HÆLDNING +) i fem sekunder.
 2. Hastighed viser "0,6" for MI/H eller "1,0" for KM/T.
 3. Gentag ovennævnte proces for at ændre hastigheden igen.



Tastenfunktionen

PROG

Drücken Sie diese Taste, um ein Programm auszuwählen, den manuellen Modus, die voreingestellten Programme P1 – P24, die Anwenderprogramme U1 – U3 oder den Körperfetttest FAT.

MODE

Drücken Sie diese Taste, um die Workout-Ziele Zeit, Distanz oder Kalorien auszuwählen. Legen Sie den Wert mit SPEED +/- und INCLINE +/- fest und drücken Sie dann START, um zu beginnen.

START

Mit dieser Taste können Sie das Laufband jederzeit in Betrieb nehmen.

STOP

Drücken Sie diese Taste, um das Laufband anzuhalten oder auszuschalten.

SPEED + / SPEED -

Mit dieser Taste können Sie die Geschwindigkeit einstellen.

INCLINE + / INCLINE -

Mit dieser Taste können Sie die Steigung einstellen.

FAN

Drücken Sie diese Taste, um den Lüfter zu öffnen oder zu schließen.

Computerfunktionen

Schnellstart

- Drücken Sie START, nach einem 3-Sekunden-Countdown ist ein Ton zu hören.
- Drücken Sie SPEED +/-, um die Geschwindigkeit einzustellen.
- Drücken Sie INCLINE +/-, um die Steigung einzustellen.

Manuell

- Drücken Sie MODE, um die Parameter ZEIT, DISTANZ, KALORIEN und STEIGUNG einzugeben.
- Drücken Sie START, das Laufband startet nach 3 Sek.
- Drücken Sie SPEED +/- und INCLINE +/-, um die Geschwindigkeit bzw. die Steigung einzustellen.

Programm

- Drücken Sie die Taste PROG, in der Anzeige DISTANCE erscheinen 24 Programme, Sie können zwischen den Programmen 1 – 24 auswählen.

- Drücken Sie SPEED +/- oder INCLINE +/-, um die Workout-Zeit einzustellen.
- Jedes Programm kann in 10 Abschnitte unterteilt werden, der Beginn eines neuen Abschnitts wird durch 3 Pieptöne signalisiert.
- Drücken Sie SPEED +/- und INCLINE +/-, um in jedem Abschnitt die Geschwindigkeit und Steigung zu ändern.
- Nach Abschluss des Programms ertönen 3 Pieptöne, anschließend stoppt das Laufband. "

Anwenderprogramm

- Drücken Sie PROG, bis die Programme U1, U2, U3 angezeigt werden.
- Drücken Sie INCLINE +/- ODER SPEED +/-, um die Steigung oder Geschwindigkeit zu ändern.
- Drücken Sie MODE, um zu bestätigen und den nächsten Abschnitt aufzurufen.

Drücken Sie im Standby-Modus die Taste PROG, bis U1, U2, U3 angezeigt wird. Stellen Sie die Laufzeit ein und drücken Sie START, um das Laufband zu starten. "

Körperfetttest

- Drücken Sie PROG, bis FAT angezeigt wird.
 - Drücken Sie MODE für die Eingabe von Informationen:
- Stellen Sie die Werte für F-1 bis F-4 ein (F-1 GENDER (GESCHLECHT), F-2 AGE (ALTER), F-3 HEIGHT (GRÖSSE), F-4 WEIGHT (GEWICHT))
- Drücken Sie MODE zur Eingabe von F-5 (F-5 BODY FAT TEST (KÖRPERFETTTEST)), halten Sie die Hände an den Pulssensor, Ihr Körperfettanteil wird nach 3 Sek. angezeigt.

Der Körperfettanteil ist nur als Richtwert zu betrachten und stellt keinen medizinischen Wert dar:

- <19 Untergewicht
- 20 – 25: Normalgewicht
- 26 – 29: Übergewicht
- >30 Adipositas

Umrechnung zwischen KM/H und MPH

- Die Geschwindigkeit kann in Kilometern pro Stunde (km/h) oder Meilen pro Stunde (mph) angegeben werden. So wechseln Sie zwischen den Einheiten.
1. Setzen Sie im Standby-Modus den SAFETY KEY (SICHERHEITSSCHLÜSSEL) ein. Drücken Sie anschließend 5 Sekunden lang SPEED (GESCHWINDIGKEIT) + und INCLINE (STEIGUNG) +.
 2. Die Geschwindigkeit wird für mph mit „0.6“ oder mit „1.0“ für km/h angegeben.
 3. Wiederholen Sie die obigen Schritte, um die Einstellung für die Geschwindigkeit erneut zu ändern.



Funciones de los botones

PROG

Pulse este botón para elegir programa; modo manual, programas predefinidos P1-P24, programas de usuario U1-U3, test de grasa corporal FAT.

MODE

Pulse este botón para elegir entre objetivos de entrenamiento por calorías, distancia o tiempo. Puede pulsar SPEED +/-, así como INCLINE +/- para ajustar el valor y pulsar START para comenzar.

START

Pulse este botón en cualquier momento para poner en marcha la máquina.

STOP

Pulse este botón para hacer una pausa o para parar la máquina.

SPEED + / SPEED -

Pulse este botón para ajustar la velocidad.

INCLINE + / INCLINE -

Pulse este botón para ajustar la pendiente.

FAN

Pulse este botón para abrir o cerrar el ventilador.

Funciones de la computadora

Inicio rápido

- Pulse START, el sistema comenzará una cuenta atrás de 3 segundos y emitirá un sonido.
- Pulse SPEED +/- para ajustar la velocidad de la máquina.
- Pulse INCLINE +/- para ajustar la pendiente de la máquina.

Manual

- Pulse MODE para introducir tiempo (TIME), distancia (DISTANCE), calorías (CALORIES) y pendiente (INCLINE).
- Pulse el botón START, la cinta se pondrá en marcha una vez transcurridos 3 segundos.
- Pulse SPEED +/-, así como INCLINE +/- para ajustar la velocidad y la pendiente.

Programa

- Pulse el botón PROG, la ventana DISTANCE mostrará 24 programas, seleccione entre los programas 1-24.
- Pulse SPEED +/- o bien INCLINE +/- para ajustar el tiempo de entrenamiento.
- Cada programa puede dividirse en 10 secciones, la máquina emitirá 3 pitidos al iniciar una nueva sección.
- Pulse SPEED +/-, así como INCLINE +/- para modificar la velocidad y la pendiente durante cada sección.
- La máquina emitirá 3 pitidos y se parará cuando el programa haya finalizado.

Programa de usuario

- Pulse PROG hasta que aparezca U1, U2, U3.
- Pulse INCLINE +/- o bien SPEED +/- para cambiar la pendiente o la velocidad.
- Pulse el botón MODE para confirmar y acceder a la siguiente sección.

A partir del modo standby, pulse el botón PROG hasta que aparezca U1, U2, U3. Ajuste el tiempo de carrera y pulse START para comenzar.

Test de grasa corporal

- Pulse PROG hasta que aparezca FAT.
- Pulse MODE para introducir información: Ajuste un valor de F-1 a F-4 (F-1 GENDER (sexo), F-2 AGE (edad), F-3 HEIGHT (altura), F-4 WEIGHT (peso))
- Pulse MODE para acceder a F-5 (F-5 BODY FAT TEST (test de grasa corporal)), mantenga las manos sobre los sensores de pulso, la consola le mostrará el valor de grasa corporal a los 3 segundos.

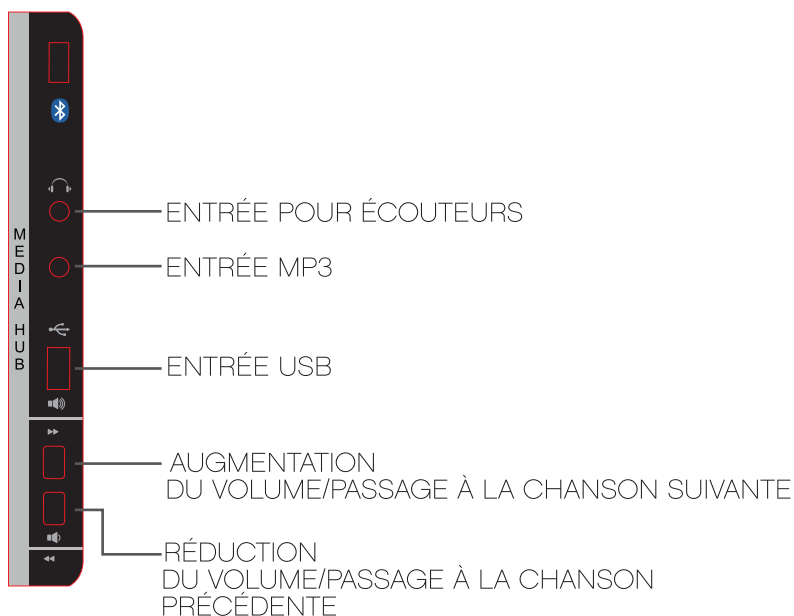
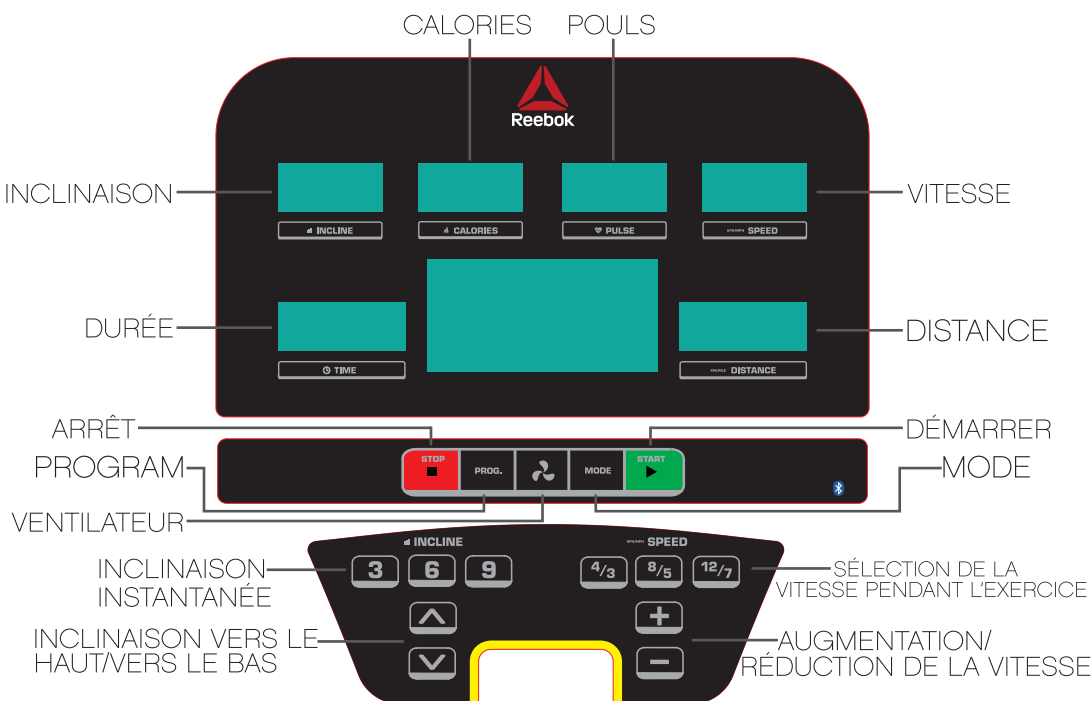
El valor de grasa corporal es orientativo, no es información médica:

- <19 Bajo peso
- 20-25: Peso normal
- 26-29: Sobrepeso
- > 30 Obesidad

Conversión de MPH a KM/H

La velocidad y la distancia pueden fijarse para proporcionar valores en MPH y en KM/H. Para alternar entre ambas:

1. En modo En espera, inserte la LLAVE DE SEGURIDAD y pulse SPEED + [ACCELERAR] e INCLINE+ [AUMENTAR INCLINACIÓN] durante 5 segundos.
2. El valor de velocidad que aparecerá será "0.6" [0,6] en el caso de MPH
3. Repita los pasos anteriores para volver a cambiar la velocidad.



Fonctions des boutons

PROG

Appuyez sur ce bouton pour choisir le programme ; mode manuel, programmes prédéfinis P1 à P24, programmes utilisateur U1-U3, détermination de la masse adipeuse FAT.

MODE

Appuyez sur ce bouton pour sélectionner les objectifs d'entraînement par durée, distance ou calories. Vous pouvez appuyer sur SPEED +/- et INCLINE +/- pour définir la valeur, puis sur START pour commencer.

START

Appuyez à tout moment sur ce bouton pour démarrer la machine.

STOP

Appuyez sur ce bouton pour faire une pause ou arrêter la machine.

SPEED + / SPEED -

Appuyez sur ce bouton pour régler la vitesse.

INCLINE + / INCLINE -

Appuyez sur ce bouton pour régler l'inclinaison.

FAN

Appuyez sur ce bouton pour ouvrir ou fermer le ventilateur.

Fonctions informatiques

Démarrage rapide

- Appuyez sur START, le système va faire un décompte pendant 3 secondes puis émettre un son.
- Appuyez sur SPEED +/- pour régler la vitesse de la machine.
- Appuyez sur INCLINE +/- pour régler l'inclinaison de la machine.

Manuel

- Appuyez sur MODE pour saisir la durée (TIME), la DISTANCE, les CALORIES et l'inclinaison (INCLINE).
- Appuyez sur le bouton START, le tapis va démarrer au bout de 3 secondes.
- Appuyez sur SPEED +/- et INCLINE +/- pour régler la vitesse et l'inclinaison.

Programme

- Appuyez sur le bouton PROG, la fenêtre DISTANCE va afficher 24 programmes, sélectionnez l'un de ces programmes, de 1 à 24.
- Appuyez sur SPEED +/- ou INCLINE +/- pour

définir la durée de l'entraînement.

- Chaque programme peut être divisé en 10 sections, la machine va bipper 3 fois au début d'une nouvelle section.
- Appuyez sur SPEED +/- et INCLINE +/- pour modifier la vitesse et l'inclinaison pendant chaque section.
- À la fin du programme, la machine va bipper 3 fois et s'arrêter.

Programme utilisateur

- Appuyez sur PROG jusqu'à atteindre U1, U2, U3.
- Appuyez sur INCLINE +/- OU SPEED +/- pour modifier l'inclinaison ou la vitesse.
- Appuyez sur le bouton MODE pour confirmer et passer à la section suivante.

Depuis le mode veille, appuyez sur le bouton PROG jusqu'à afficher U1, U2, U3. Définissez la durée de la course et appuyez sur START pour commencer.

Détermination de la masse adipeuse

- Appuyez sur PROG jusqu'à atteindre FAT.
- Appuyez sur MODE pour saisir les informations : Définissez les valeurs de F-1 à F-4 (F-1 GENDER (sexe), F-2 AGE, F-3 HEIGHT (taille), F-4 WEIGHT (poids))
- Appuyez sur MODE pour passer à F-5 (F-5 BODY FAT TEST (détermination de la masse adipeuse)) posez les mains sur les capteurs de pouls, la console va afficher votre masse adipeuse au bout de 3 secondes.

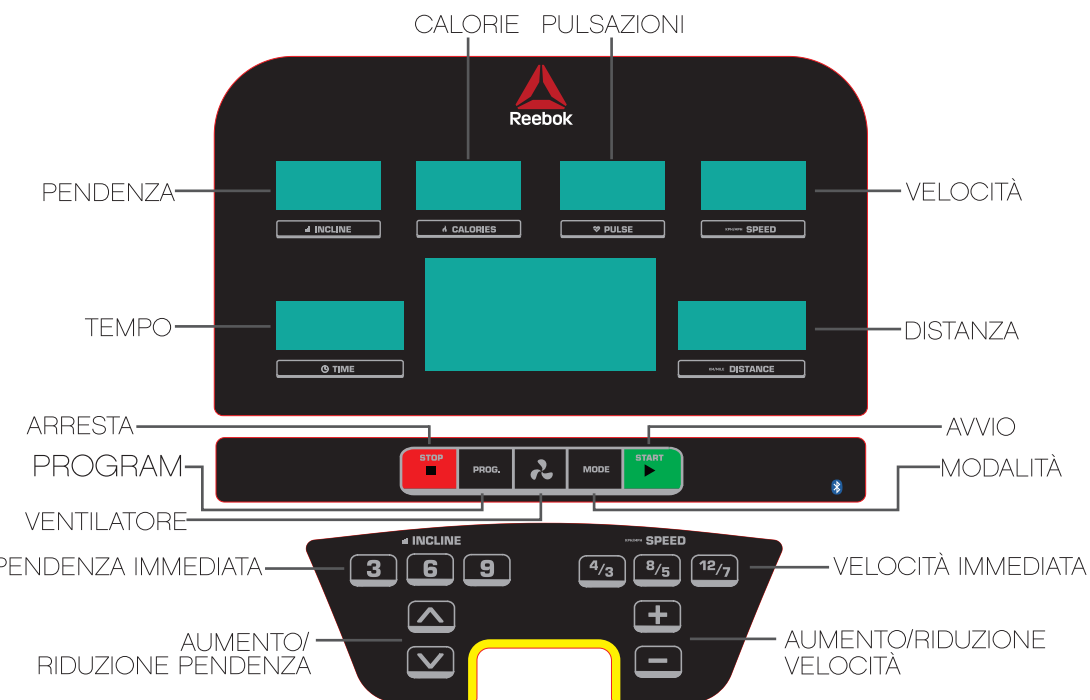
La masse adipeuse est une indication, pas une donnée médicale :

- <19 maigre
- 20-25 : Normal
- 26-29 : En surpoids
- > 30 Obèse

Conversion en kilomètres ou miles par heure

La vitesse et la distance peuvent être indiquées en kilomètres ou en miles par heure. Pour basculer entre ces deux mesures, procédez comme suit :

1. Insérez la clé de sécurité, appuyez sur le bouton d'augmentation de la vitesse et de l'inclinaison pendant 5 secondes.
2. En mode kilomètres, la vitesse indiquée est 1,0. En mode miles, la vitesse indiquée est 0,6.
3. Répétez la procédure ci-dessous pour modifier la vitesse une nouvelle fois.



Funzioni tasti

PROG

Premere questo tasto per scegliere il programma; modalità manuale, P1-P24 programmi preimpostati, programmi utente U1-U3, test grasso corporeo FAT.

MODE

Premere questo tasto per scegliere fra obiettivi di esercizi basati su tempo, distanza o calorie. Si può premere SPEED +/- e INCLINE +/- per impostare il valore e premere START per iniziare.

START

Premere questo tasto in qualunque momento per avviare la macchina.

STOP

Premere questo tasto per fare pausa o fermare la macchina.

SPEED + / SPEED -

Premere questo tasto per regolare la velocità.

INCLINE + / INCLINE -

Premere questo tasto per regolare l'inclinazione.

FAN

Premere questo tasto per aprire o chiudere il ventilatore.

Funzioni del computer

Quick START

- Premere START, il sistema eseguirà il countdown per 3 secondi e quindi emetterà un suono.
- Premere SPEED +/- per regolare la velocità della macchina.
- Premere INCLINE +/- per regolare l'inclinazione della macchina.

Manuale

- Premere MODE per impostare TIME, DISTANCE, CALORIES e INCLINE.
- Premere il tasto START, il tapis roulant entrerà in funzione dopo 3 secondi.
- Premere SPEED +/- e INCLINE +/- per regolare la velocità e l'inclinazione.

Programma

- Premere il tasto PROG, nella finestra DISTANCE compariranno 24 programmi, selezionare fra programma 1 e 24.
- Premere SPEED +/- o INCLINE +/- per impostare il tempo dell'esercizio.
- Ogni programma può essere diviso in 10 sezioni, la macchina emetterà 3 suoni quando

inizia una nuova sezione.

- Premere SPEED +/- e INCLINE +/- per regolare la velocità e l'inclinazione durante ogni sezione.
- La macchina emetterà 3 suoni e si fermerà quando il programma è finito.

Programma utente

- Premere PROG fino a quando si arriva a U1, U2, U3.
- Premere INCLINE +/- o SPEED +/- per modificare l'inclinazione o la velocità.
- Premere il tasto MODE per confermare ed avviare la prossima sezione.

Dalla modalità standby premere il tasto PROG fino a quando vedete U1, U2, U3. Impostare il tempo di funzionamento e premere START per iniziare.

Test grasso corporeo

- Premere PROG fino a quando si arriva a FAT.
- Premere MODE per inserire le informazioni: Impostare il valore da F-1 a F-4 (F-1 GENDER (SESSO), F-2 AGE (ETÀ), F-3 HEIGHT (ALTEZZA), F-4 WEIGHT (PESO))
- Premere MODE per inserire F-5 (F-5 BODY FAT TEST) mettere le mani sui sensori battito, il console visualizzerà il vostro valore di grasso corporeo dopo 3 secondi.

Il valore grasso corporeo si intende come guida e non costituisce un dato medico:

<19 sotto peso

20-25: Peso normale

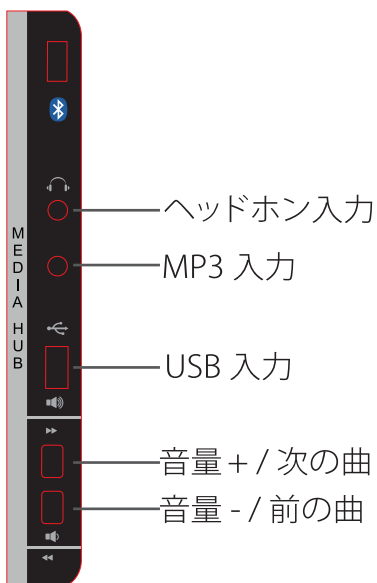
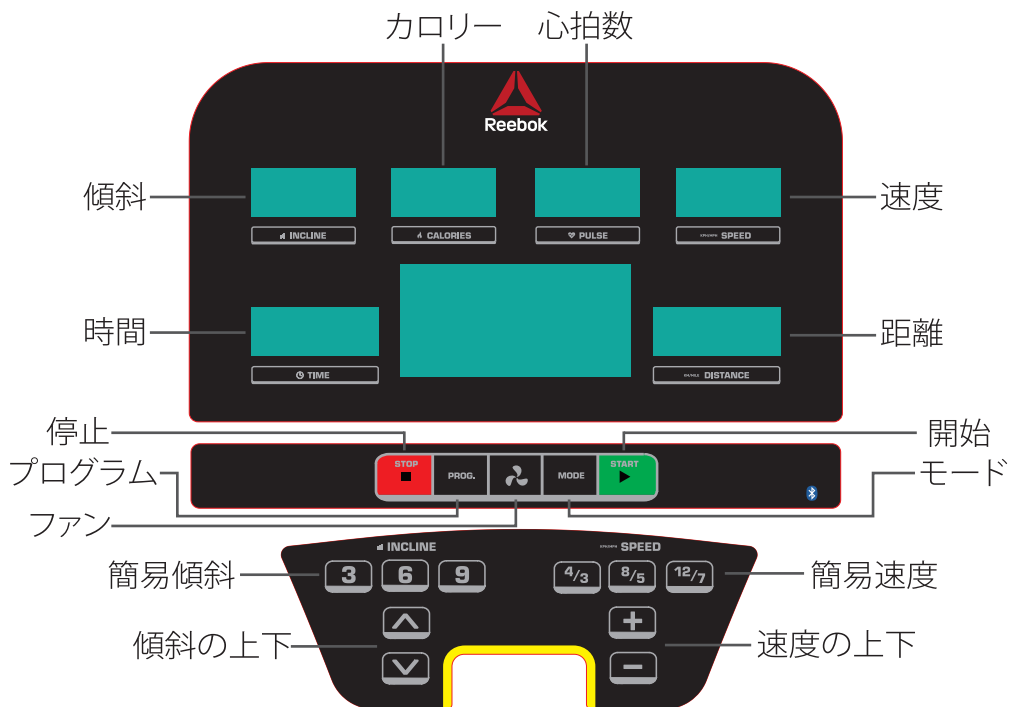
26-29: Sovrappeso

> 30 Obeso

Conversione da MPH a KPH

La velocità e la distanza possono essere impostate con le unità di misura MPH e KPH. Per modificare l'unità di misura:

1. Nella modalità di standby, inserire la chiave di sicurezza e premere SPEED + (Aumento velocità) e INCLINE+ (Aumento pendenza) per 5 secondi.
2. Per la velocità viene visualizzato "0,6" per MPH o "1,0" per KPH.
3. Ripetere la procedura per cambiare nuovamente la velocità.



ボタン機能

PROG

このボタンを押してプログラムを選んでください。マニュアルモード、P1-P24 事前設定プログラム、U1-U3 ユーザープログラム、FAT 体脂肪テスト。

MODE

このボタンを押して、時間、距離、カロリーのトレーニング目標を選んでください。SPEED +/- と INCLINE +/- を押して値を設定し、START を押して開始します。

START

このボタンを押して、いつでも器械をスタートできます。

STOP

このボタンを押して、器械を休止するか、ストップします。

SPEED + / SPEED -

このボタンを押して、スピードを調節します。

INCLINE + / INCLINE -

このボタンを押して、傾斜を調節します。

FAN

このボタンを押して、ファンを開くか、閉じます。

コンピュータ機能

QuickSTART

- START を押すと、システムは3秒間カウントダウンし、その後音が鳴ります。
- SPEED +/- を押して、器械のスピードを調節します。
- INCLINE +/- を押して、器械の傾斜を調節します。

マニュアル

- MODE を押して、TIME、DISTANCE、CALORIES と INCLINE を入力します。
- START ボタンを押すと、3秒後にトレッドミルが動き始めます。
- SPEED +/- と INCLINE +/- を押して、スピードと傾斜を調節します。

プログラム

- PROG ボタンを押すと、DISTANCE ウィンドウが24個のプログラムを表示します。1~24の中から1つ選んでください。
- SPEED +/- と INCLINE +/- を押して、トレーニング時間を設定します。

- 各プログラムは10個のセクションに分けることができ、器械は新しいセクションが始まるたびに3回ブザーを鳴らします。
- SPEED +/- と INCLINE +/- を押して、各セクションの間にスピードと傾斜を変更します。
- プログラムが終了すると、器械は3回ブザーを鳴らし、停止します。

ユーザープログラム

- U1、U2、U3に達するまでPROG を押します。
- INCLINE +/- または SPEED +/- を押して、傾斜またはスピードを変更します。
- MODE ボタンを押して確定し、次のセクションに入ります。

スタンバイモードから、U1、U2、U3に達するまでPROG ボタンを押します。ランニング時間を設定し、STARTを押して開始します。

体脂肪テスト

- FATに達するまでPROG を押します。
- MODE を押して、情報を入力します。
- F-1 ~ F-4 (F-1 GENDER (性別)、F-2 AGE (年齢)、F-3 HEIGHT (身長)、F-4 WEIGHT (体重)) から値を設定します。
- MODE を押してF-5 (F-5 BODY FAT TEST (体脂肪テスト)) を入力し、脈拍センサの上に両手を置くと、コンソールが3秒後に体脂肪値を表示します。

体脂肪値は目安として意図されており、医療データではありません。

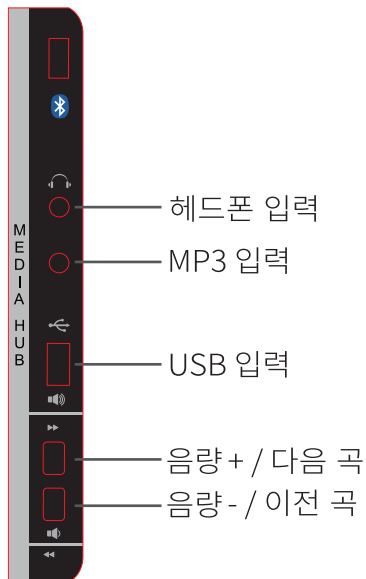
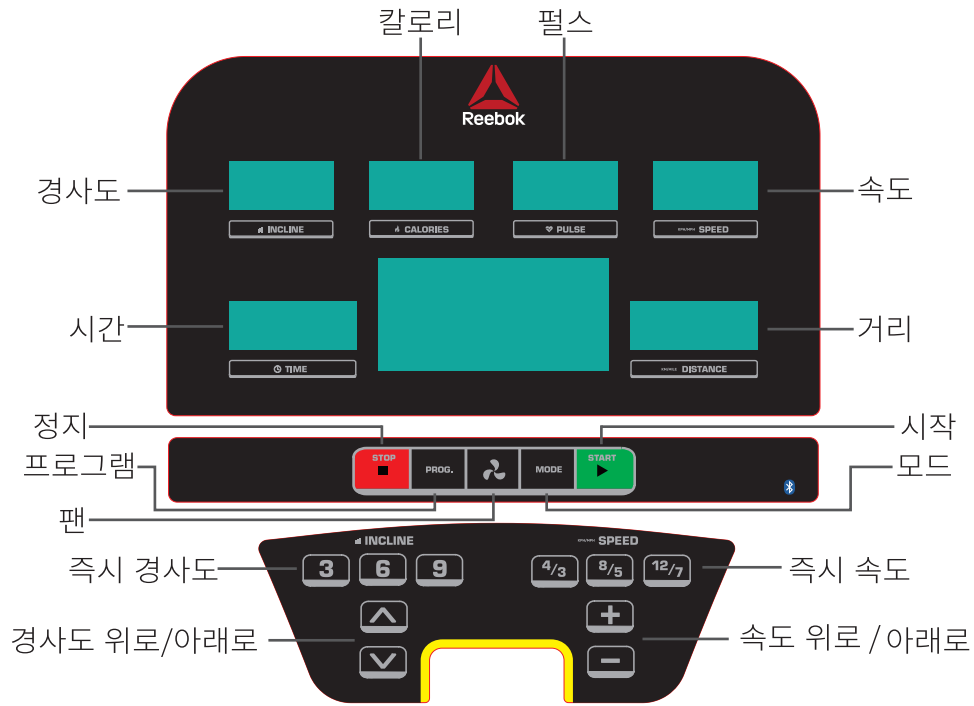
<19 重量不足
20-25:標準体重
26-29:太りすぎ
> 30 肥満

MPHからKPHへの変換

速度および距離はMPHおよびKPHで操作するよう設定できます。

MPHまたはKPHに切り替える方法は以下の通りです。

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



버튼 기능

PROG
수동 모드, P1-P24 사전 설정 프로그램, U1-U3 유저 프로그램, FAT 체지방 검사 등의 프로그램을 선택하려면 이 버튼을 눌러주세요.

MODE
시간이나 거리, 칼로리 소모량 등을 선택하려면 이 버튼을 눌러주세요. SPEED +/- 와 INCLINE +/- 버튼으로 숫자를 정한 후 START를 누르면 작동이 시작됩니다.

START
기계의 작동을 시작하려면 어느 때건 이 버튼을 눌러주세요.

STOP
기계를 잠시 멈추거나 작동을 중단하려면 이 버튼을 눌러주세요.

SPEED + / SPEED -
속도를 조절하려면 이 버튼을 눌러주세요.

INCLINE + / INCLINE -
기울기를 조절하려면 이 버튼을 눌러주세요.

FAN
선풍기를 켜거나 끄려면 이 버튼을 눌러주세요.

컴퓨터 기능

빠른 시작
- START를 누르면 시스템이 3초 동안 카운트다운을 시작하고 소리가 나옵니다.
- SPEED +/- 를 눌러서 기계의 속도를 조절하세요.
- INCLINE +/- 를 눌러서 기계의 기울기를 조절하세요.

수동 모드
- MODE를 누르고 시간과 거리, 칼로리, 기울기를 입력하세요.
- START 버튼을 누르면 3초 후 러닝머신이 작동합니다.
- SPEED +/- 와 INCLINE +/- 을 눌러서 속도와 기울기를 조절하세요.

프로그램
- PROG 버튼을 누르면, DISTANCE 창에 1~24 번까지 24개의 프로그램이 나오는데 이 중 하나를 선택하세요.
- SPEED +/- 나 INCLINE +/- 을 눌러서 운동 시간을 설정하세요.
- 모든 프로그램은 10개의 섹션으로 나누어지는데 새로운 섹션이 시작될 때마다 기계에서 삐 소리가 3번 나옵니다.

- 섹션이 시작될 때마다 SPEED +/- 와 INCLINE +/- 을 눌러서 속도와 기울기를 바꿀 수 있습니다.
- 프로그램이 끝나면 기계에서 삐 소리가 3번 나오고 작동이 멈춥니다.

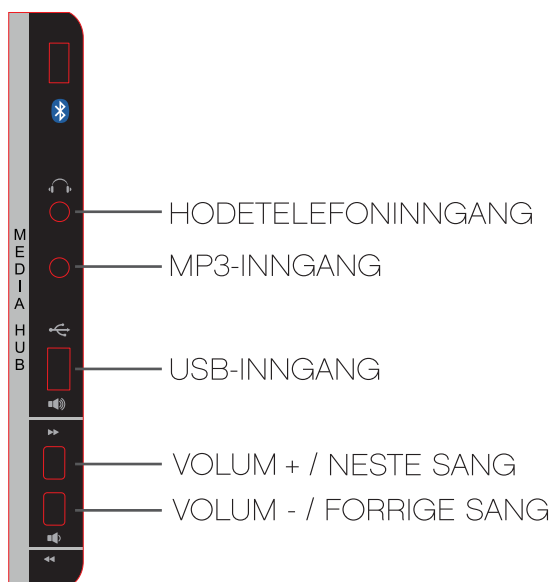
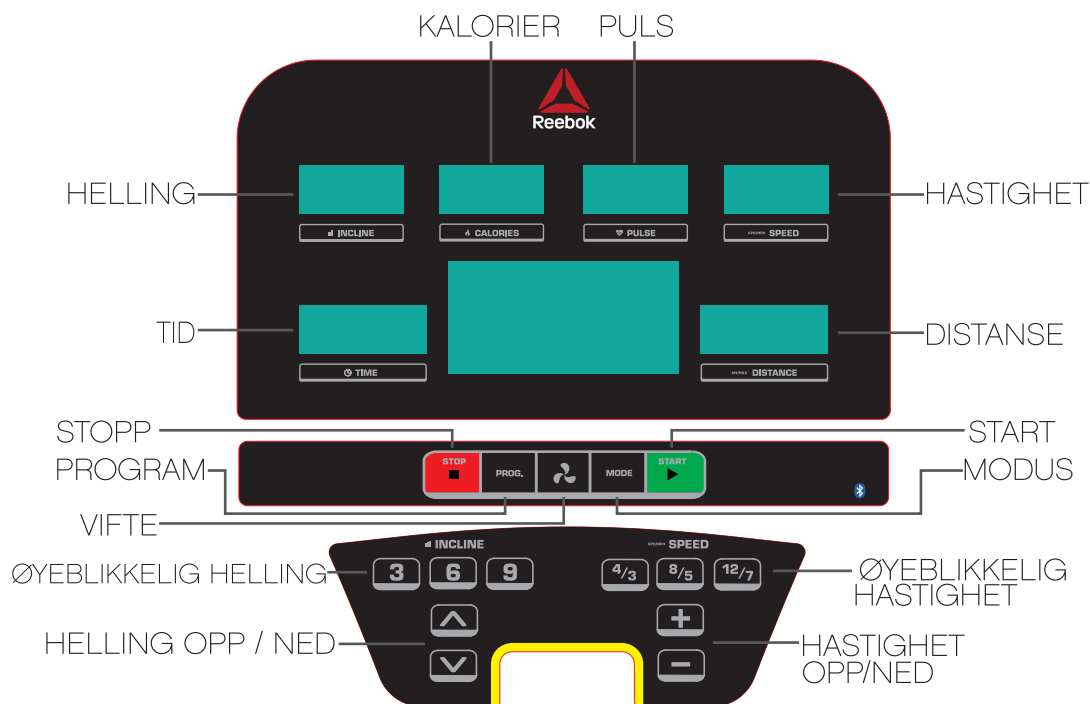
유저 프로그램
- U1, U2, U3가 나올 때까지 PROG를 누릅니다.
- INCLINE +/- 이나 SPEED +/- 을 눌러서 기울기나 속도를 변경합니다.
- MODE 버튼을 눌러서 입력사항을 확인한 후 다음 섹션으로 넘어갑니다.

대기 모드에서 U1, U2, U3가 나올 때까지 PROG 버튼을 누릅니다. 달리기 시간을 설정한 후 START를 눌러서 작동을 시작합니다.

체지방 검사
- FAT가 나올 때까지 PROG를 누릅니다.
- MODE를 눌러서 정보를 입력합니다:
F-1에서 F-4까지 정보를 입력합니다 (F-1 GENDER (성별), F-2 AGE (연령), F-3 HEIGHT (신장), F-4 WEIGHT (체중)).
- MODE를 눌러 F-5 (F-5 BODY FAT TEST)를 선택한 후, 손을 맥박 측정기에 올려두면 콘솔이 3초 후 체지방 측정치를 보여줍니다. "

체지방 수치는 참고사항일 뿐 의학자료가 아닙니다:
<19 저체중
20-25: 정상 체중
26-29: 과체중
> 30 비만

MPH-KPH 변환
속도와 거리는 MPH 및 KPH 으로 작동하도록 설정할 수 있습니다.
둘 사이를 전환하려면
1. 대기 모드에서 삽입 키를 삽입하고 SPEED {속도} + 및 INCLINE {경사도} + 를 5초 동안 누릅니다.
2. 속도가 MPH 에서는 "0.6" 또는 KPH 에서는 "1.0" 을 표시합니다.
3. 속도를 다시 변경하려면 위의 프로세스를 반복합니다.



Knapp-funksjoner

PROG

Trykk på knappen for å velge program; manuell modus, P1-P24 forhåndsvalgte programmer, U1-U3 brukerprogrammer, FAT kropps fett-test.

MODUS

Trykk på denne knappen for å velge mellom tid, strekning eller kalorier workout-mål. Du kan trykke på SPEED +/- og INCLINE +/- for å fastlegge verdien og trykk på START for å starte.

START

Trykk på denne knappen til enhver tid for å starte maskinen.

STOP

Trykk på denne knappen for å ta en pause eller for å stanse maskinen.

SPEED + / SPEED -

Trykk på denne knappen for å justere hastigheten.

INCLINE + / INCLINE -

Trykk på denne knappen for å justere hellingen.

FAN

Trykk på denne knappen for å åpne eller lukke viften.

Datamaskinfunksjoner

Quick Start

- Trykk på START, systemet vil telle ned i 3 sekunder og lage en lyd.
- Trykk på SPEED +/- for å justere maskinens hastighet.
- Trykk på INCLINE +/- for å justere maskinens helling.

Manuell

- Trykk på MODE for å taste inn TIME, DISTANCE, CALORIES og INCLINE.
- Trykk på START-tasten, tredemøllen forsetter å gå i 3 sekunder.
- Trykk på SPEED +/- og INCLINE +/- for å justere hastigheten og hellingen.

Program

- Trykk på PROG-knappen, DISTANCE-vinduet viser 24 programmer, velg mellom programmene 1-24.
- Trykk på SPEED +/- eller INCLINE +/- for å fastlegge workout-tiden.
- Hvert program kan deles inn i 10 seksjoner. Maskinen piper 3 ganger når en ny seksjon starter.

- Trykk på SPEED +/- og INCLINE +/- for å justere hastigheten og hellingen i hver seksjon.
- Maskinen piper 3 ganger og stopper når programmet er ferdig.

Brukerprogram

- Trykk på PROG inntil du kommer til U1, U2, U3.
- Trykk på INCLINE +/- eller SPEED +/- for å endre hellingen eller hastigheten.
- Trykk på MODE-knappen for å bekrefte og gå til neste seksjon.

Fra standby-modusen trykker du på PROG-knappen inntil du ser U1, U2, U3. Fastlegg løpetiden og trykk START for å begynne.

Kropps fett-test

- Trykk på PROG inntil du kommer til FAT.
- Trykk på MODE for å legge inn informasjon: Fastlegg verdien fra F-1-til F-4 (F-1 GENDER (KJØNN), F-2 AGE (ALDER), F-3 HEIGHT (HØYDE), F-4 WEIGHT (VEKT))
- Trykk på MODE for komme til F-5 (F-5 BODY FAT TEST (KROPPSFETT-TEST)) hold hendene på pulssensorene, konsollen viser deg kropps fett-verdien din etter 3 sekunder.

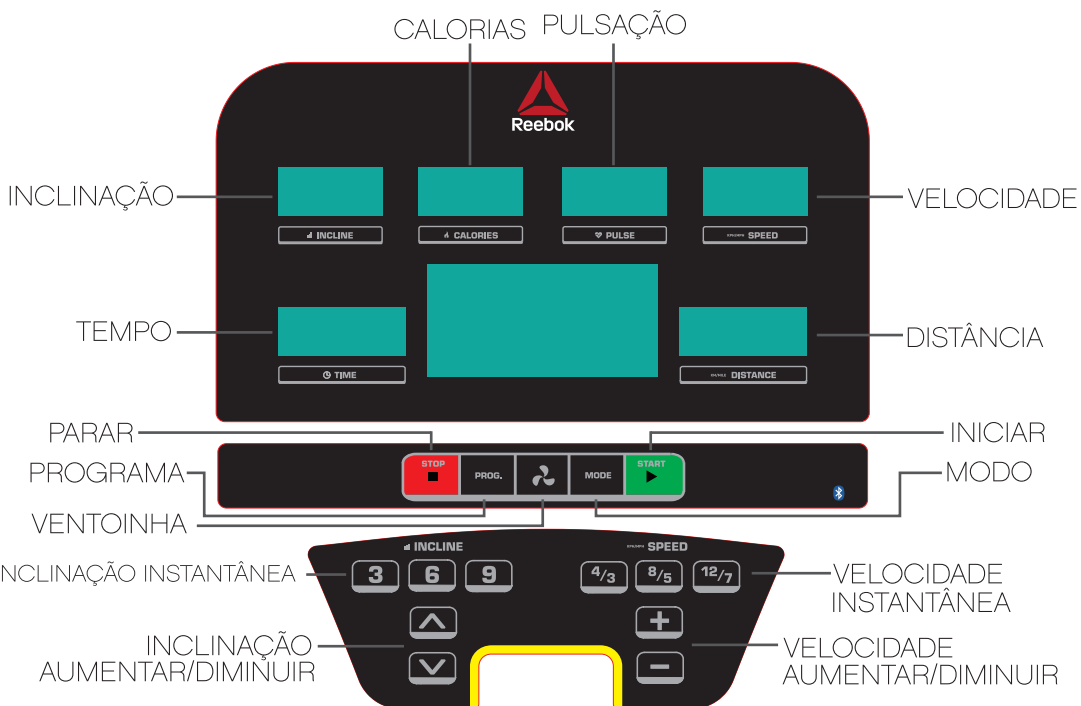
Kropps fett-verdien er ment som en veileder, det er ikke en medisinsk verdi:

- < 19 undervekt
- 20-25: Normal vekt
- 26-29: Overvekt
- > 30 Sterk overvekt

Konvertering fra MPH (milt) til KPH (km/t)

Hastighet og distance kan angis til MPH eller KPH. Slik veksler du mellom disse:

1. I standbymodus setter du inn SIKKERHETSNØKKELEN, trykker på SPEED (HASTIGHET) + og INCLINE (HELLING) + i 5 sekunder.
2. Hastigheten viser 0,6 for MPH eller 1,0 for KPH.
3. Gjenta prosessen over for å endre hastigheten igjen.



Funções dos botões

PROG

Prima este botão para escolher o programa; modo manual, programas predefinidos P1-P24, programas do utilizador U1-U3, teste de gordura corporal FAT.

MODE

Prima este botão para escolher os objetivos de treino entre o tempo, a distância ou as calorias. Prima SPEED +/- e INCLINE +/- para definir o valor e, em seguida, prima START para iniciar.

START

Prima este botão em qualquer altura para iniciar a máquina.

STOP

Prima este botão para interromper ou parar a máquina.

SPEED + / SPEED -

Prima este botão para ajustar a velocidade.

INCLINE + / INCLINE -

Prima este botão para ajustar a inclinação.

FAN

Prima este botão para abrir ou fechar a ventoinha. "

Funções de computador

Início rápido

- Prima START, o sistema contará 3 segundos em contagem decrescente e emitirá um sinal sonoro.
- Prima SPEED +/- para ajustar a velocidade da máquina.
- Prima INCLINE +/- para ajustar a inclinação da máquina.

Manual

- Prima MODE para inserir TIME, DISTANCE, CALORIES e INCLINE.
- Prima o botão START e a passadeira começará a funcionar após 3 segundos.
- Prima SPEED +/- e INCLINE +/- para ajustar a velocidade e a inclinação.

Programa

- Prima o botão PROG e a janela DISTANCE apresentará 24 programas que poderá selecionar entre 1-24.
- Prima SPEED +/- ou INCLINE +/- para ajustar o tempo de treino.

- Cada programa pode ser dividido em 10 secções. A máquina emitirá um sinal sonoro 3 vezes ao iniciar uma nova secção.
- Prima SPEED +/- e INCLINE +/- para alterar a velocidade e a inclinação durante cada secção.
- A máquina emitirá um sinal sonoro 3 vezes e irá parar quando o programa tiver terminado.

Programa do utilizador

- Prima PROG até aceder a U1, U2, U3.
- Prima INCLINE +/- OU SPEED +/- para alterar a inclinação ou velocidade.
- Prima o botão MODE para confirmar e inserir a próxima secção.

A partir do modo de espera, prima o botão PROG até aceder a U1, U2, U3. Defina o tempo de corrida e prima START para iniciar.

Teste de gordura corporal

- Prima PROG até aceder a FAT.
- Prima MODE para inserir as informações: Defina o valor de F-1 a F-4 (F-1 GENDER, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT)
- Prima MODE para inserir F-5 (F-5 BODY FAT TEST), coloque as mãos sobre os sensores de pulso e a consola irá apresentar o seu valor de gordura corporal após 3 segundos.

O valor de gordura corporal serve apenas como orientação:

- <19 Baixo peso
- 20-25: Peso normal
- 26-29: Excesso de peso
- > 30 Obeso

Conversão de MPH para KPH

A velocidade e a distância podem ser definidas para funcionar em MPH (milhas por hora) e KPH (quilómetros por hora)

- Para alternar entre estes dois modos
1. No modo de Espera, insira a CHAVE DE SEGURANÇA e prima os botões SPEED (VELOCIDADE) + e INCLINE (INCLINAÇÃO) + durante 5 segundos.
 2. O visor da velocidade indica "0,6" para MPH ou "1,0" para KPH.
 3. Repita o processo acima para alterar de novo a velocidade.



Назначение кнопок

PROG

Нажмите эту кнопку, чтобы выбрать программы: P1-P24 предустановленные программы, U1-U3 пользовательские программы, ручной режим, тест на излишний вес FAT.

MODE

Нажмите эту кнопку, чтобы выбрать время, расстояние или количество калорий на тренировку. Вы можете нажать SPEED +/- и INCLINE +/-, чтобы выбрать необходимое значение, затем нажмите START, чтобы начать.

START

Нажмите эту кнопку, если вы хотите запустить тренажер.

STOP

Нажмите эту кнопку, если вы хотите перейти в режим паузы или остановить тренажер.

SPEED + / SPEED -

Нажмите эту кнопку для регулировки скорости.

INCLINE + / INCLINE -

Нажмите эту кнопку для регулировки наклона.

FAN

Нажмите эту кнопку, чтобы включить или выключить вентилятор.

Компьютерные функции

Начало работы

- Нажмите START, через 3 секунды вы услышите звуковой сигнал.
- Нажмите SPEED +/- для регулировки скорости.
- Нажмите INCLINE +/- для регулировки наклона.

Ручной режим

- Нажмите MODE, чтобы выбрать TIME, DISTANCE, CALORIES и INCLINE.
- Нажмите кнопку START, тренажер запустится через 3 секунды.
- Нажмите SPEED +/- и INCLINE +/- для регулировки скорости и наклона.

Программы

- Нажмите кнопку PROG, в окне DISTANCE будут отображены 24 программы, выберите одну из 24 программ.
- Нажмите SPEED +/- или INCLINE +/-, чтобы задать время тренировки.

- Каждая программа состоит из 10 модулей. При переходе к новому модулю прозвучат 3 звуковых сигнала.
- Нажмите SPEED +/- и INCLINE +/- для регулировки скорости и наклона во время прохождения любого модуля.
- После окончания программы прозвучат 3 звуковых сигнала, и тренажер остановится.

Пользовательские программы

- Нажимайте кнопку PROG, пока не выберете U1, U2, U3.
- Нажмите SPEED +/- ИЛИ INCLINE +/- для регулировки скорости и наклона.
- Нажмите кнопку РЕЖИМ для подтверждения и перехода к следующему модулю.

В режиме ожидания нажимайте кнопку PROG, пока не перейдете к U1, U2, U3. Задайте продолжительность тренировки и нажмите START, чтобы начать.

Тест на излишний вес

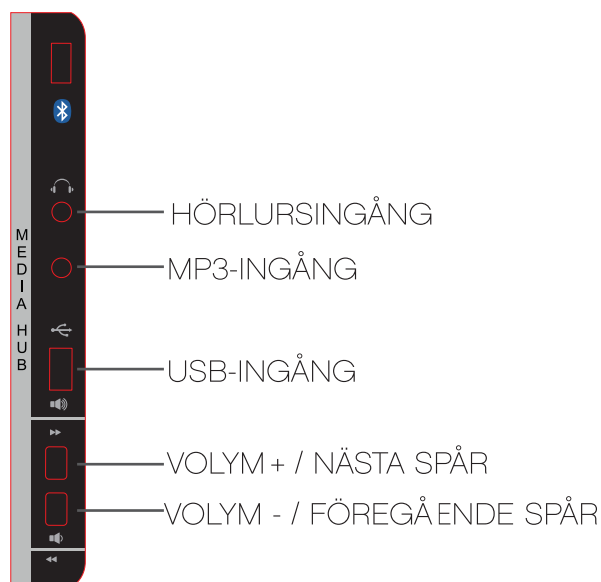
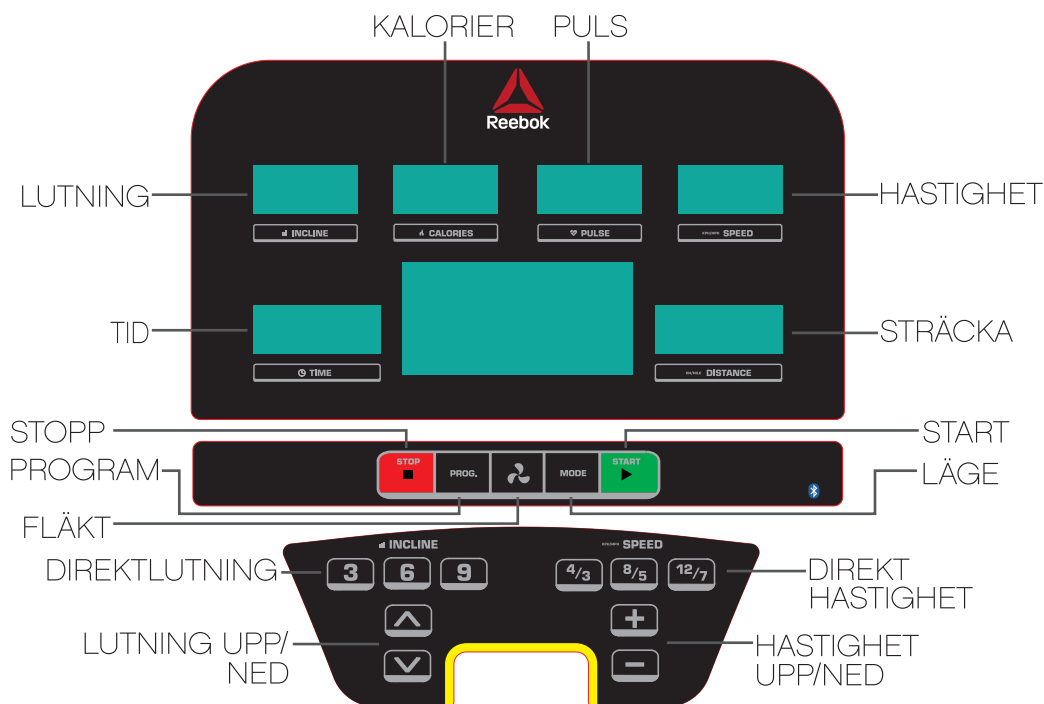
- Нажимайте кнопку PROG, пока не выберете FAT.
- Нажмите MODE, чтобы ввести информацию: Задайте значения от F-1 до F-4 (F-1 GENDER (ПОЛ), F-2 AGE (ВОЗРАСТ), F-3 HEIGHT (РОСТ), F-4 WEIGHT (ВЕС)).
- Нажимайте MODE, пока не выберете F-5 BODY FAT TEST (ТЕСТ НА ИЗЛИШНИЙ ВЕС)). Держите руки на датчиках пульса, через 3 секунды на консоли будут отображены результаты теста.

Результаты теста могут рассматриваться только в информационных целях и не могут служить основанием для постановки диагноза:

- <19 Недостаточный вес
- 20-25: Нормальный вес
- 26-29: Чрезмерный вес
- > 30 Излишний вес

Единицы измерения скорости и расстояния
Расстояние и скорость можно измерять в милях и милях в час (MPH) или километрах и километрах в час (KPH).

- Чтобы переключиться между единицами измерения, выполните следующие действия:
1. В режиме ожидания вставьте КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ, а затем нажмите и удерживайте кнопки SPEED (СКОРОСТЬ) + и INCLINE (НАКЛОН) + в течение 5 секунд.
 2. В окне скорости отобразится значение 0.6 для миль/ч (MPH) или 1.0 для км/ч (KPH).
 3. Чтобы снова изменить единицы измерения, повторите эти действия.



Knapparnas funktioner

PROG

Tryck på den här knappen för att välja program: manuellt läge, P1-P24 förinställda program, U1-U3 användarprogram, FAT kropps fettstest

MODE

Tryck på den här knappen för att välja träningsmål: tid, distans eller kalorier. Du kan trycka på SPEED +/- och INCLINE +/- för att ställa in värden. Tryck på START för att börja.

START

Tryck på den här knappen när som helst för att starta maskinen.

STOP

Tryck på den här knappen för att pausa eller stoppa maskinen.

SPEED + / SPEED -

Tryck på den här knappen för att ändra hastighet.

INCLINE + / INCLINE -

Tryck på den här knappen för att ändra lutning.

FAN

Tryck på den här knappen för att starta eller stoppa fläkten.

Datorfunktioner

Quick Start

- Tryck på START, systemet räknar ner 3 sekunder och avger ett ljud.
- Tryck på SPEED +/- för att ändra maskinens hastighet.
- Tryck på INCLINE +/- för att ändra maskinens lutning.

Manuellt läge

- Tryck på MODE för att välja TIME, DISTANCE, CALORIES eller INCLINE.
- Tryck på START-knappen, löpbandet startar efter 3 sekunder.
- Tryck på SPEED +/- och INCLINE +/- för att ändra hastighet och lutning.

Program

- Tryck på PROG-knappen, i DISTANCE-fönstret visas 24 program, välj mellan program 1-24.
- Tryck på SPEED +/- eller INCLINE +/- för att ställa in tiden för ditt träningspass.
- Varje program kan uppdelas i 10 sektioner; maskinen piper 3 gånger när en ny sektion startas.
- Tryck på SPEED +/- och INCLINE +/- för att ändra hastighet och lutning för varje sektion.
- Maskinen piper 3 gånger och stoppar när programmet är avslutat.

Användarprogram

- Tryck på PROGR tills du kommer till U1, U2, U3.
- Tryck på INCLINE +/- eller SPEED +/- för att ändra lutning eller hastighet.
- Tryck på MODE-knappen för att bekräfta och börja på nästa sektion.

Från standbyläget trycker du på PROG-knappen tills du ser U1, U2, U3. Ställ in tiden för ditt träningspass och tryck på START för att börja.

Kropps fettstest

- Tryck på PROG tills du kommer till FAT.
- Tryck på MODE för att mata in din information. Ställ in värdena för F-1 till F-4: F-1 GENDER (kön), F-2 AGE (ålder), F-3 HEIGHT (längd), F-4 WEIGHT (vikt)
- Tryck på MODE för att komma till F-5 (F-5 BODY FAT TEST), håll händerna på pulssensorerna. På konsolen kommer ditt kropps fettstestvärde att visas efter 3 sekunder.

Kropps fettstestvärdet är avsett som vägledning och ska inte ses som medicinska data.

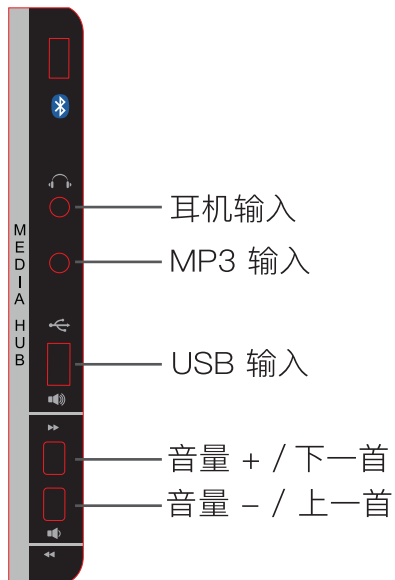
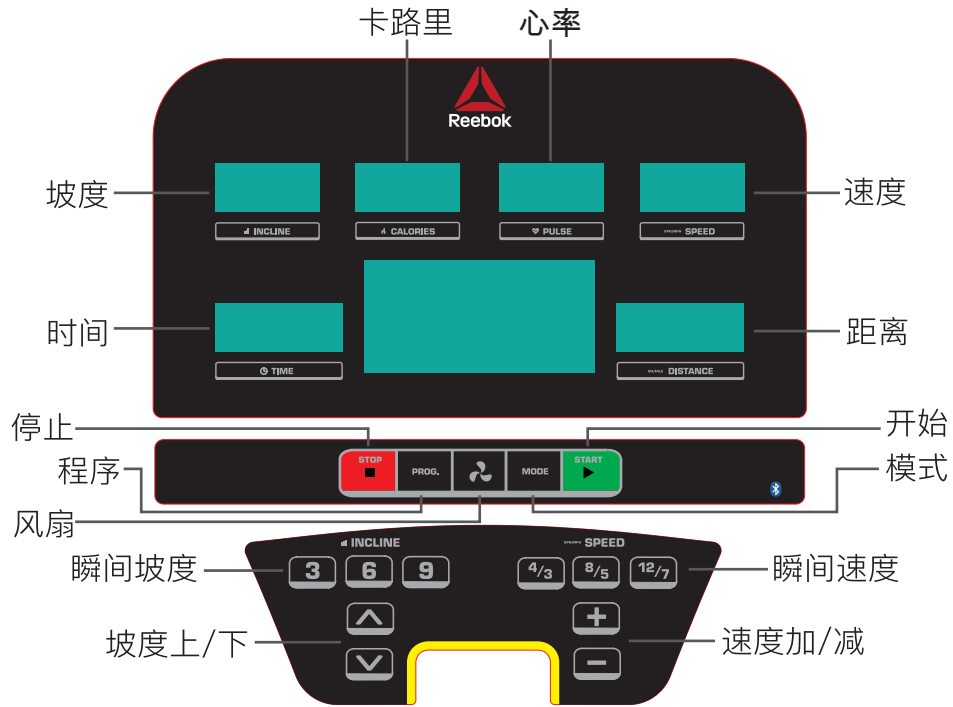
- <19: Undervikt
- 20-25: Normal vikt
- 26-29: Övervikt
- > 30: Fetma

Omvandling från MPH till KM/H

Hastighet och sträcka kan ställas in enligt MPH och KM/H

Så här växlar du mellan dem.

1. I Standby-läge sätter du i SÄKERHETSTANGENTEN, trycker på SPEED (HASTIGHET) + och INCLINE (LUTNING) + i 5 sekunder.
2. Hastigheten visar "0,6" för MPH och "1,0" för KM/H.
3. Upprepa processen ovan för att ändra hastighet igen.



按钮功能

PROG

按此按钮选择程序；手动模式、P1-P24 预设程序、U1-U3 用户程序、FAT 体脂测试

模式

按此按钮选择时间、距离或卡路里训练目标。可按 SPEED +/- 和 INCLINE +/- 设置值，然后按 START 开始。

START

随时按此按钮可启动跑步机。

STOP

按此按钮可暂停或停止跑步机。

SPEED + / SPEED -
按此按钮可调节速度。

INCLINE + / INCLINE -
按此按钮可调节坡度。

FAN
按此按钮可开关风扇。

显示屏功能

快速启动

- 按 START，系统将倒计时 3 秒，然后发出提示音。
- 按 SPEED +/- 调节跑步机速度。
- 按 INCLINE +/- 调节跑步机坡度。

手动

- 按 MODE 进入 TIME、DISTANCE、CALORIES 和 INCLINE。
- 按 START 按钮，跑步机将在 3 秒后开始运行。
- 按 SPEED +/- 和 INCLINE +/- 调节速度和坡度。

程序

- 按 PROG 按钮，DISTANCE 窗口将显示 24 个程序，选择程序 1-24。
- 按 SPEED +/- 或 INCLINE +/- 设置训练时间。
- 每个程序分为 10 段，跑步机将在开始下一段时发出 3 声蜂鸣音。
- 按 SPEED +/- 和 INCLINE +/- 可在每个部分期间更改速度和坡度。
- 跑步机将在程序完成时发出 3 声蜂鸣音并停止。

用户程序

- 按 PROG 直至看到 U1、U2、U3。
- 按 INCLINE +/- 或 SPEED +/- 更改坡度或速度。
- 按 MODE 按钮确认并进入下一部分。

在待机模式下，按 PROG 按钮直至看到 U1、U2、U3。设置跑步时间并按 START 开始。

体脂测试

- 按 PROG 直至看到 FAT。
- 按 MODE 输入信息：
设置从 F-1 至 F-4 各值 (F-1 GENDER (性别) , F-2 AGE (年龄) , F-3 HEIGHT (身高) , F-4 WEIGHT (体重))
- 按 MODE 进入 F-5 (F-5 BODY FAT TEST)，将手放在心率传感器上，显示屏将在 3 秒后显示您的体脂。

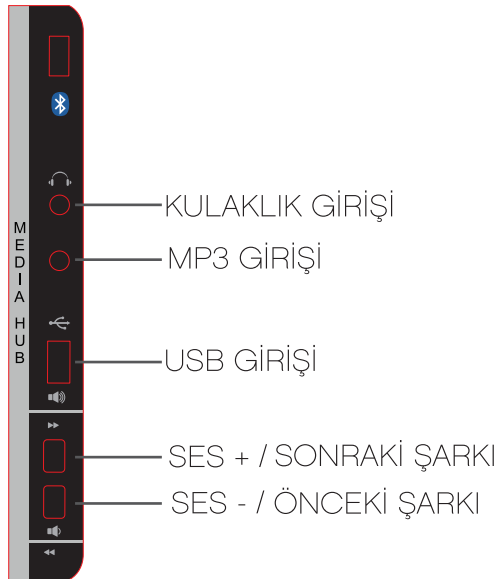
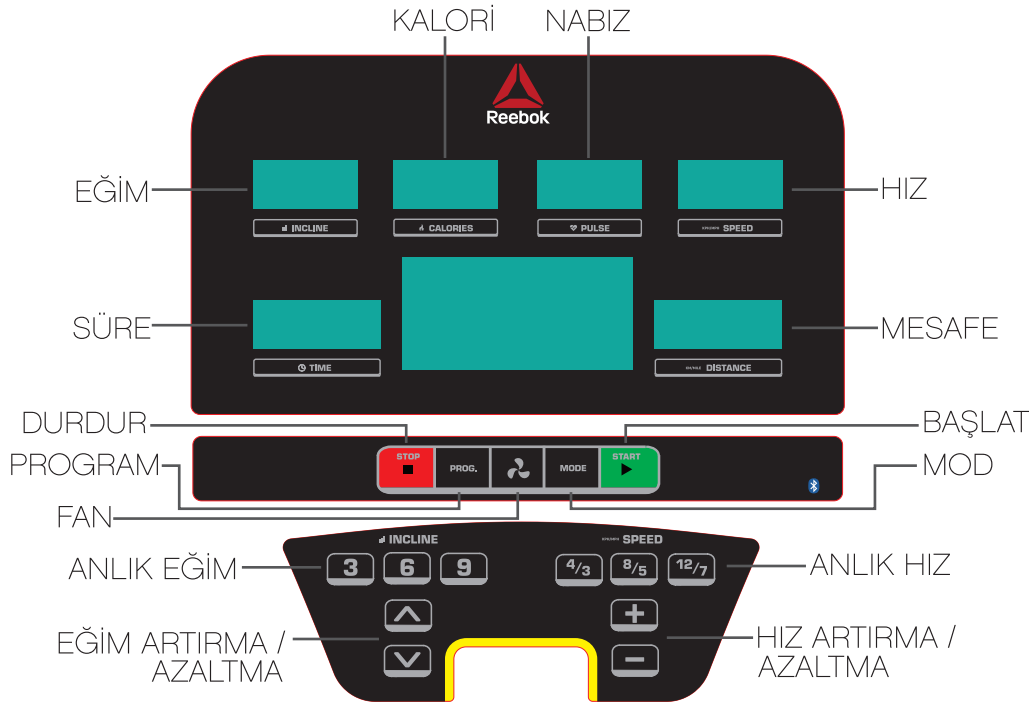
体脂值仅供参考，不可作为医疗数据：

- <19 偏瘦
- 20-25：正常
- 26-29：偏胖
- > 30 肥胖

速度的英里和公里切换显示

在放上安全锁待机状态下，同时按住“INCLINE+”键和“SPEED+”键，并保持5秒钟后系统进行公英制切换，蜂鸣器发出1声提示音，同时速度窗口显示相应的速度，公里状态显示“1.0”，英里状态下显示“0.6”。

注：在其它任何模式下按其它任何键转换都无效。



Tuş İşlevleri

PROG

Programı seçmek için bu tuşa basın; manuel mod, P1-P24 ön ayarlı programlar, U1-U3 kullanıcı programları, FAT vücut yağı testi

MODE

Süre, mesafe veya kalori çalışma hedefleri arasında seçim yapmak için bu tuşa basın. Değeri ayarlamak için SPEED +/- ve INCLINE +/- tuşlarına ve başlamak için START tuşuna basabilirsiniz.

START

Makineyi çalıştırmak için bu tuşa basın.

STOP

Makineyi duraklatmak veya durdurmak için bu tuşa basın.

SPEED + / SPEED -

Hızı ayarlamak için bu tuşa basın.

INCLINE + / INCLINE -

Eğimi ayarlamak için bu tuşa basın.

FAN

Fanı açmak veya kapamak için bu tuşa basın.

Bilgisayar İşlevleri

Hızlı Başlatma

- START tuşuna basın, sistem 3'ten geriye doğru sayar ve bir ses çıkarır.
- Makinenin hızını ayarlamak için SPEED +/- tuşuna basın.
- Makinenin eğimini ayarlamak için INCLINE +/- tuşuna basın.

Manuel

- TIME, DISTANCE, CALORIES ve INCLINE ayarlarına girmek için MODE tuşuna basın.
- START tuşuna basın, koşu bandı 3 saniye sonra çalışır.
- Makinenin hızını ve eğimini ayarlamak için SPEED +/- ve INCLINE +/- tuşlarına basın.

Program

- PROG tuşuna basın, DISTANCE penceresinde 24 program gösterilir. 1-24 programlarından birini seçin.

- Egzersiz süresini ayarlamak için SPEED +/- veya INCLINE +/- tuşuna basın.
- Her program 10 bölüme ayrılabilir. Yeni bir bölüm başlatılırken makine 3 kez bip sesi çıkarır.
- Her bölüm sırasında hızı ve eğimi değiştirmek için SPEED +/- ve INCLINE +/- tuşlarına basın.

- Program bittiğinde makine 3 kez bip sesi çıkarır ve durur.

Kullanıcı Programı

- U1, U2, U3'e gelene kadar PROG tuşuna basın.
- Eğimi veya hızı değiştirmek için INCLINE +/- veya SPEED +/- tuşuna basın.
- Onaylamak ve bir sonraki bölüme girmek için MODE tuşuna basın.

Bekleme modundayken U1, U2, U3'ü görene kadar PROG tuşuna basın. Koşu süresini ayarlayın ve başlamak için START tuşuna basın.

Vücut Yağ Testi

- FAT bölümüne gelene kadar PROG tuşuna basın.
- Bilgi girmek için MODE tuşuna basın: F-1 ile F-4 (F-1 GENDER (CİNSİYET), F-2 AGE (YAŞ), F-3 HEIGHT (BOY), F-4 WEIGHT (KİLO)) arasındaki değerleri ayarlayın
- F-5 (F-5 BODY FAT TEST (VÜCUT YAĞ TESTİ)) bölümüne girmek için MODE tuşuna basın, ellerinizi nabız sensörlerinin üstünde tutun. 3 saniye sonra konsolda vücut yağ değeriniz görünür.

Vücut yağ değerinin amacı bir fikir vermektir, tıbbi bir veri değildir:
<19 Normal Kilonun Altında
20-25: Normal Kiloda
26-29: Fazla Kilolu
> 30 Obez

MPH - KPH (Mil/saat - Km/Saat) dönüşümü

Hız ve mesafe MPH ve KPH olarak çalışacak şekilde ayarlanabilir
Bunların arasında geçiş yapmak için
1. Bekleme modundayken GÜVENLİK ANAHTARINI takın, SPEED (HIZ) + ve INCLINE (EĞİM) + düğmelerini 5 saniye basılı tutun.
2. Hız MPH için "0,6" veya KPH için "1.0" gösterecektir.
3. Hızı tekrar değiştirmek için yukarıdaki işlemi tekrarlayın.