Reebok

JET 100

UK: RFE Europa Ltd. 8 Clarendon Drive, Wymbush, Milton Keynes, MK8 8ED.
Email: techsupport@rfeinternational.com / Customer Service: +44 (0)800 440 2459
FRANCE: serviciotecnico@rfeinternational.com / Customer Service: +33 0805104899
IBERIA: serviciotecnico@rfeinternational.com / Customer Service: +34 800 600 816
EUROPE: serviceeuropa@rfeinternational.com / Customer Service: +49 (0) 89 189 39 700
Whatsapp: +49 (0)15259371337
USA: RFE Sporting Goods Inc, 715 Discovery Blvd, Suite 313, Cedar park, TX-78613
Email: techsupportusa@rfeinternational.com / Customer service: +1 (800) 215 6216
APAC (Excluding Australia): RFE Asia Pacific, 2608-1609, 1 Hung to Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong
Email: techsupportapac@rfeinternational.com / Customer service: +852 34685027
AUSTRALIA: techsupportaustralia@rfeinternational.com / Customer service: +852 34685027
CHINA: 上海市宝山区爱辉路201号 智航创新园 1座 1601 a室， 上海锐达健身科技发展有限公司
Email: techsupportchina@rfeinternational.com / Customer service: 4001027768

RVJF-10121-AR

REEBOKFITNESSEQUIPMENT.COM/PRODUCTSUPPORT

Reebok
JET SERIES

V1.04.2020

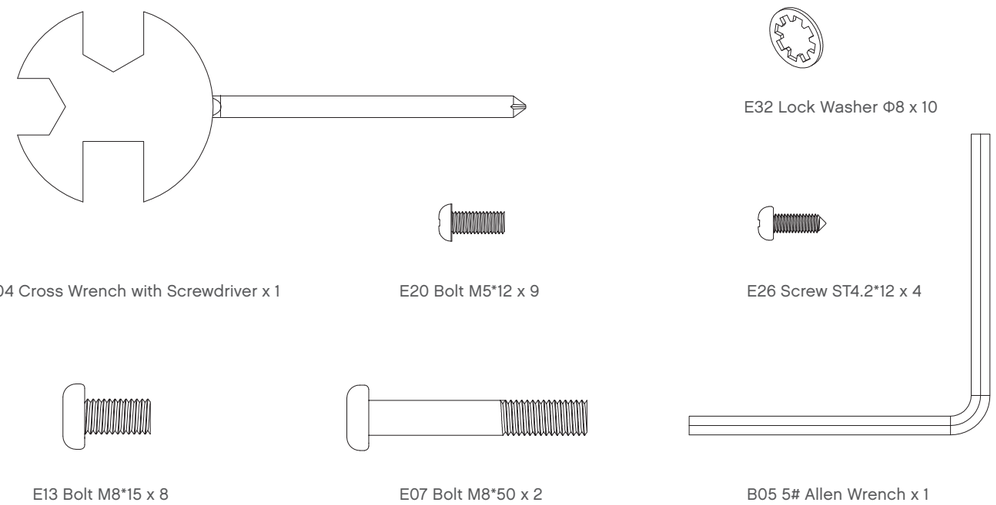
JET 100
USER MANUAL

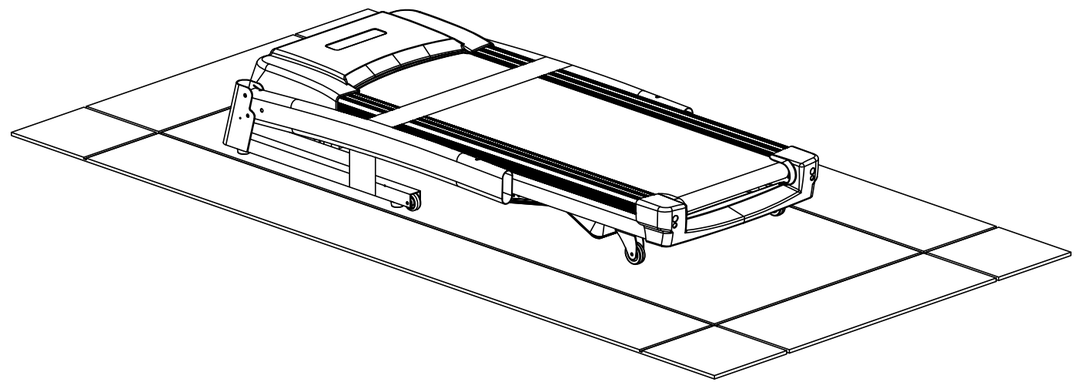
Reebok
JET SERIES

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 64-1
09/07/2020 17:20

HARDWARE PACK

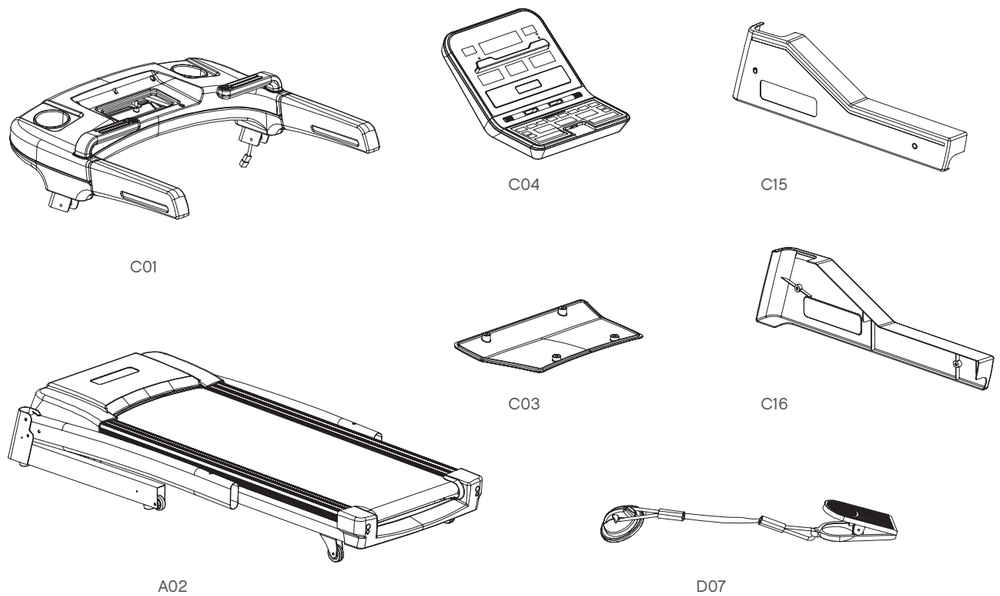
x 2 1

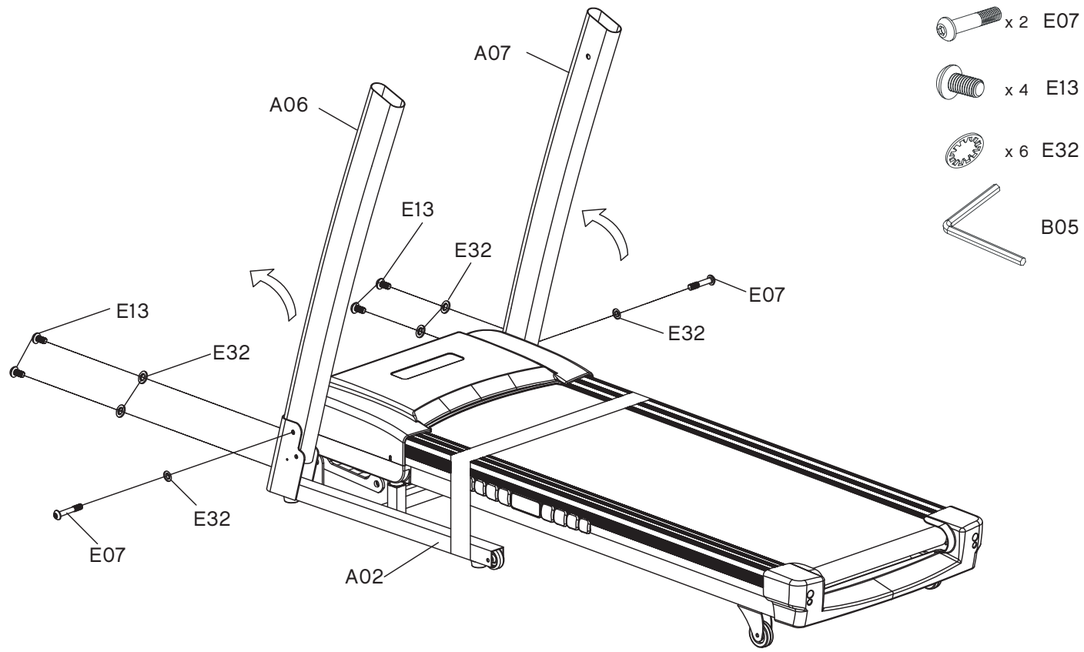




PARTS

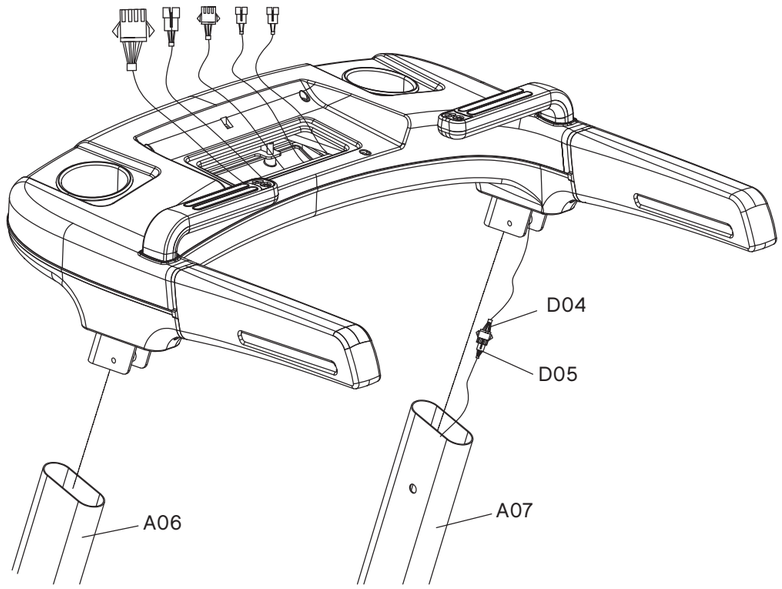
x 2 2



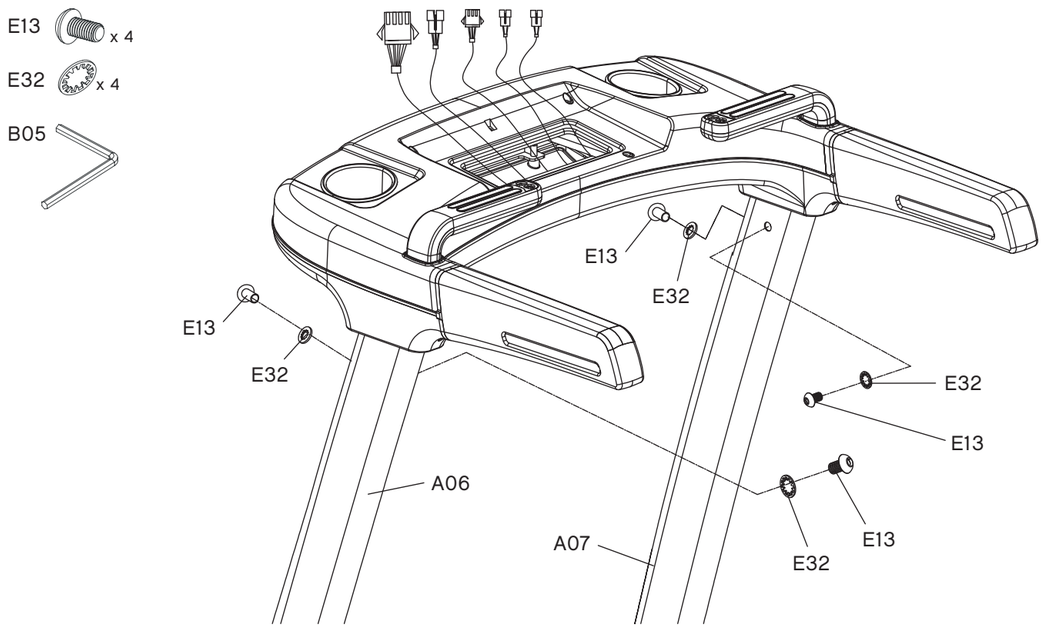


(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 2-3 09/07/2020 17:20

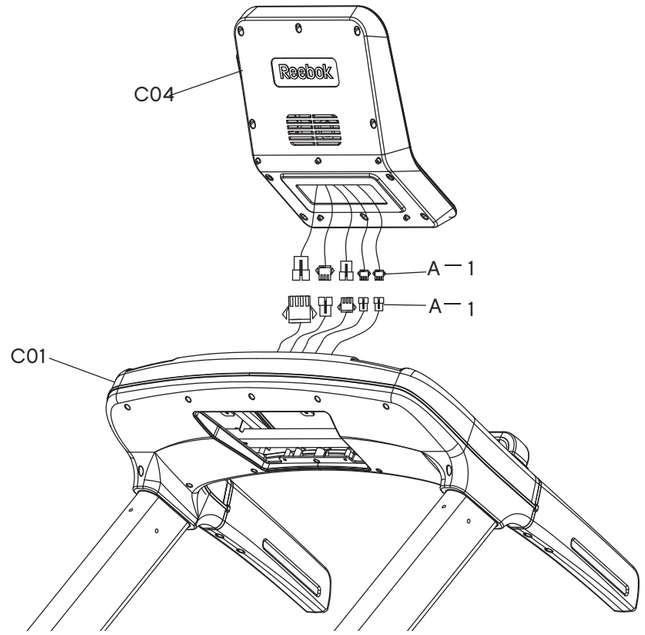
3 x 2



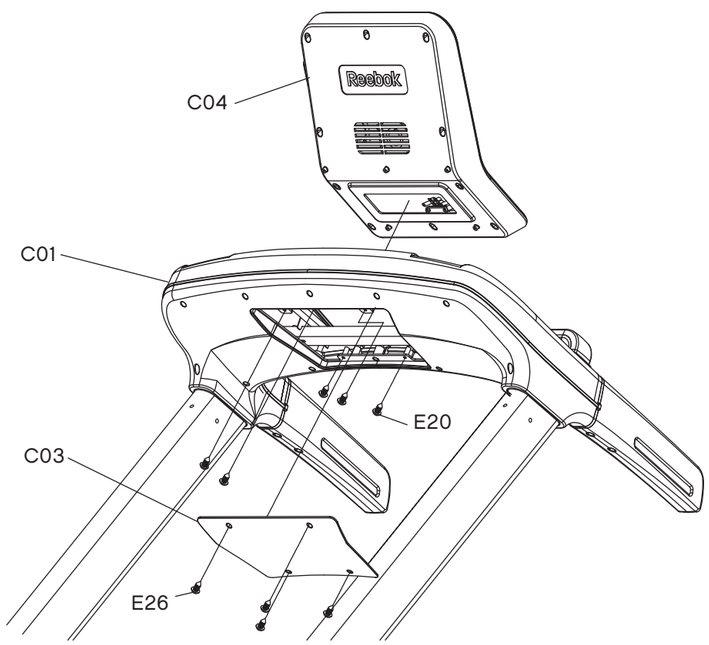
4 x 2



x 2 5



x 2 6



(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 4-5

09/07/2020 17:20

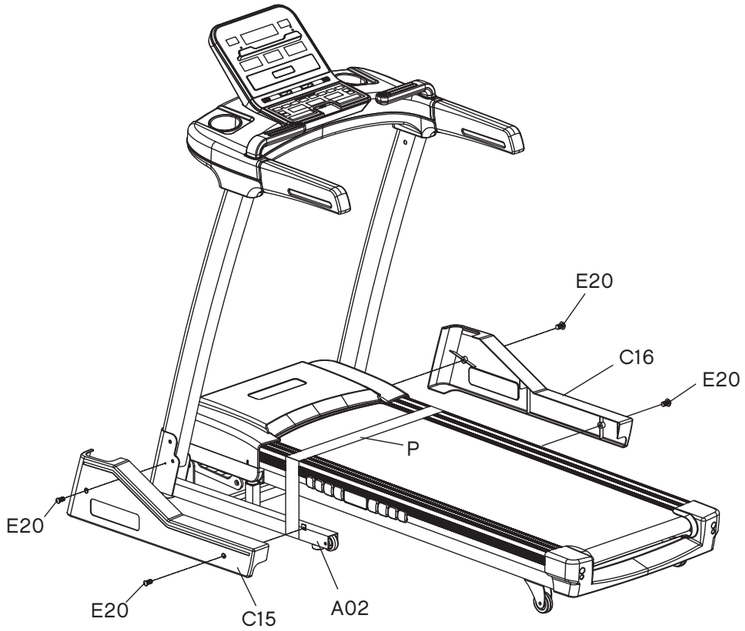
7 x 2

C15

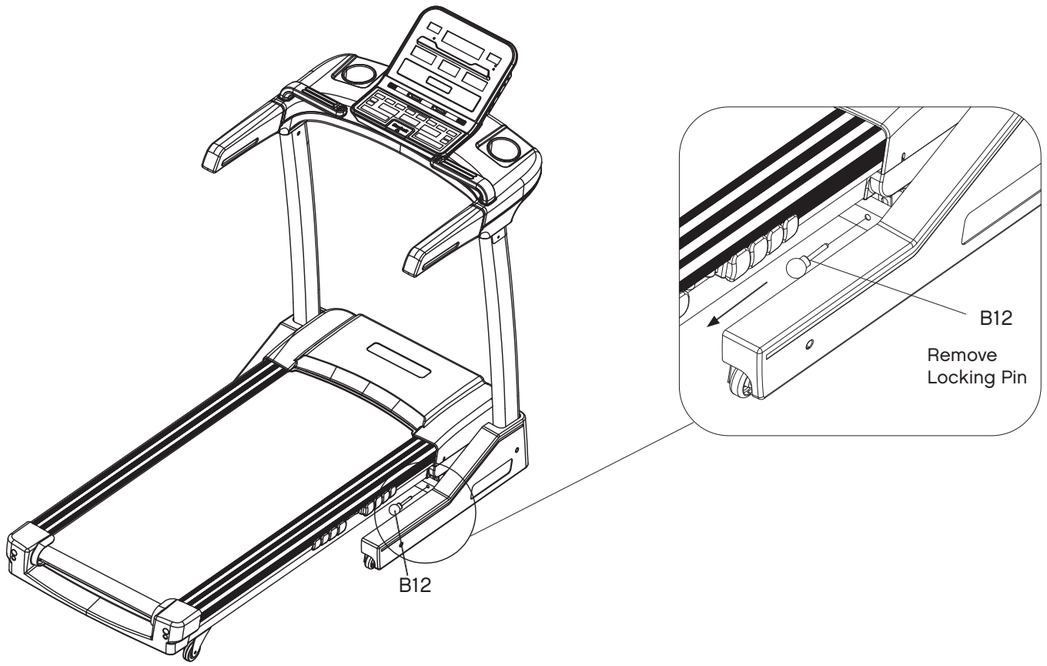
E20 x 4

C16

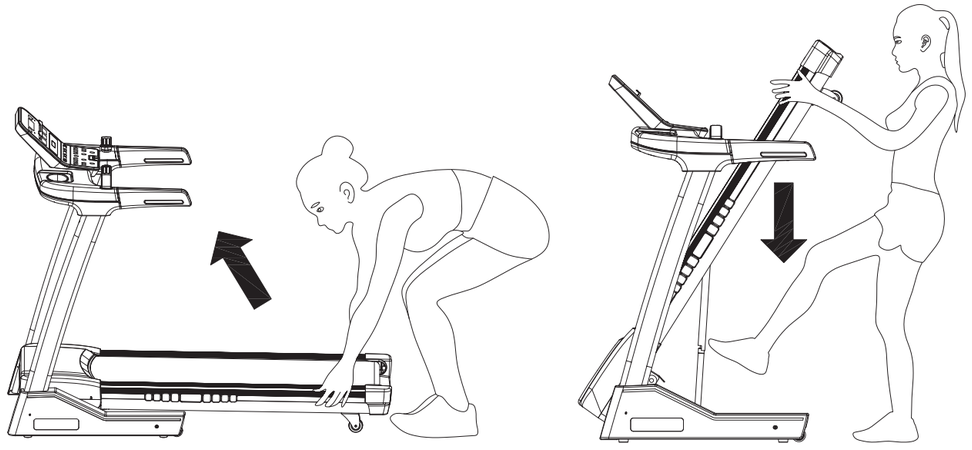
B04



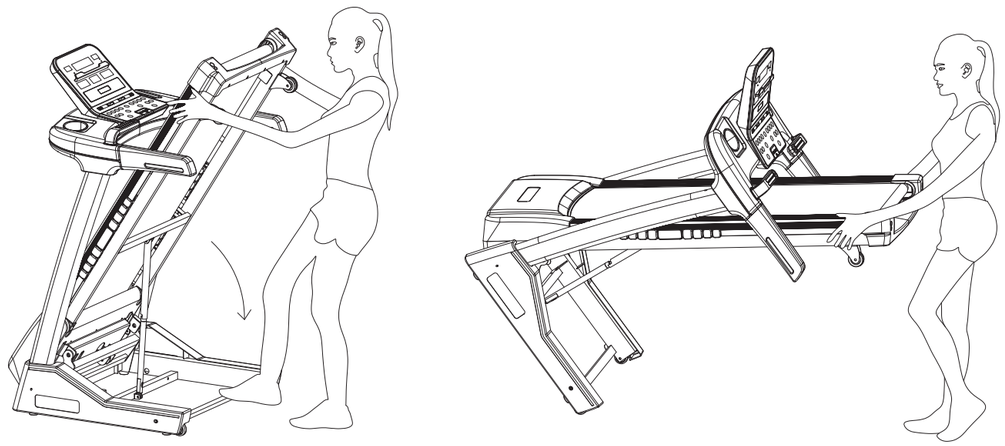
8 x 2



FOLDING INSTRUCTIONS

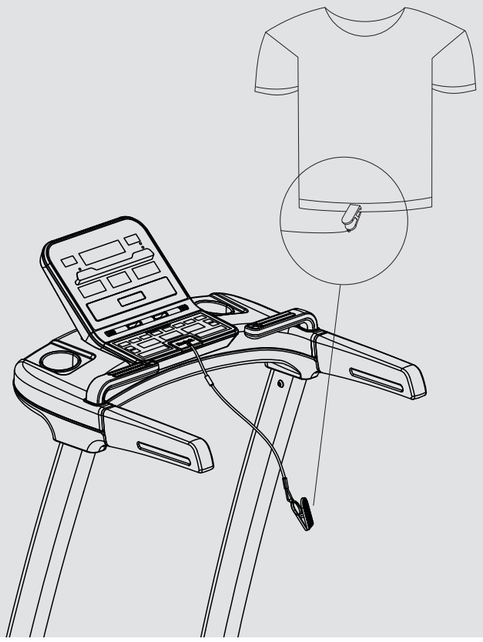


MOVING THE TREADMILL

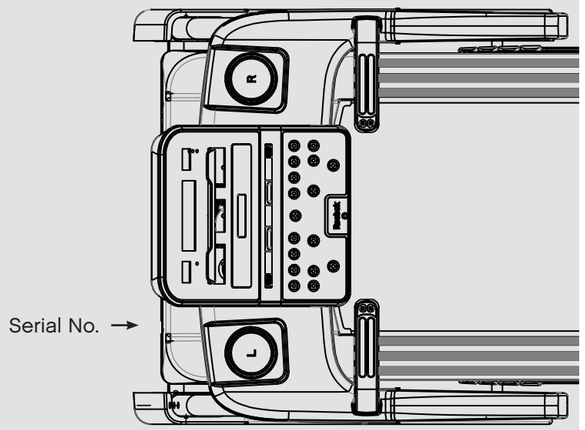


(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 6-7 09/07/2020 17:20

SAFETY KEY

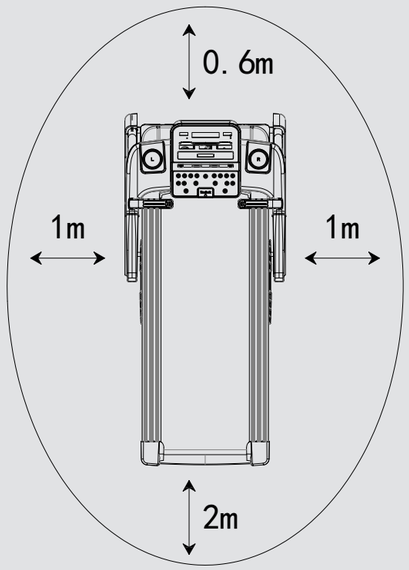


SERIAL NUMBER



Serial Number is Located on the base of the Treadmill
e.g. Serial No.:RVAR-10421SL/0718/000001

2 METER SAFETY PERIMETER



(H) 139 cm/54.72" x (W) 78 cm/30.71" x (L) 171 cm/67.32"

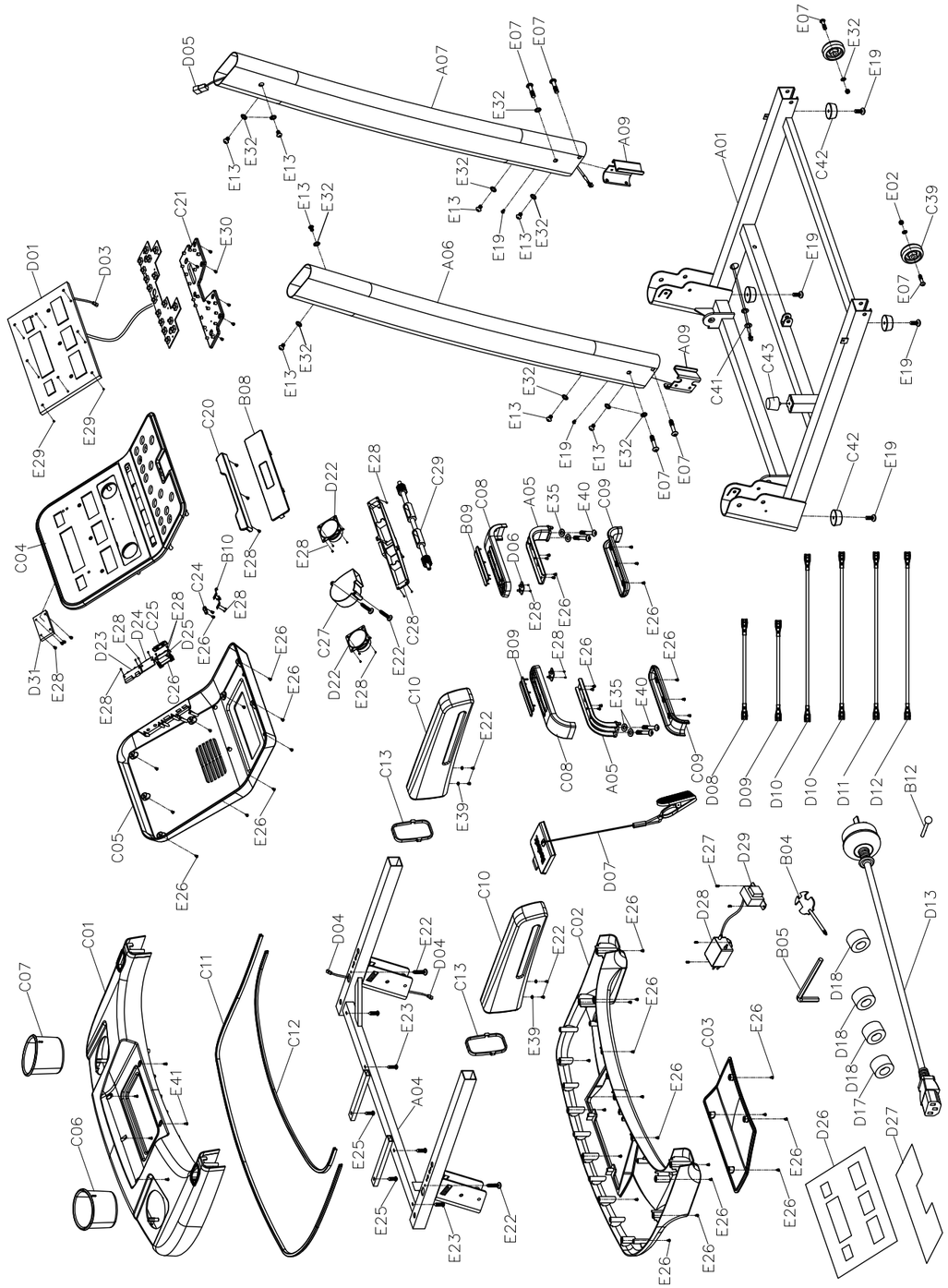
WEIGHT RESTRICTIONS

Max User's Weight
= 110kg/242.5lb

PRODUCT REGISTRATION AND SUPPORT

www.reebokfitness.info/product-support

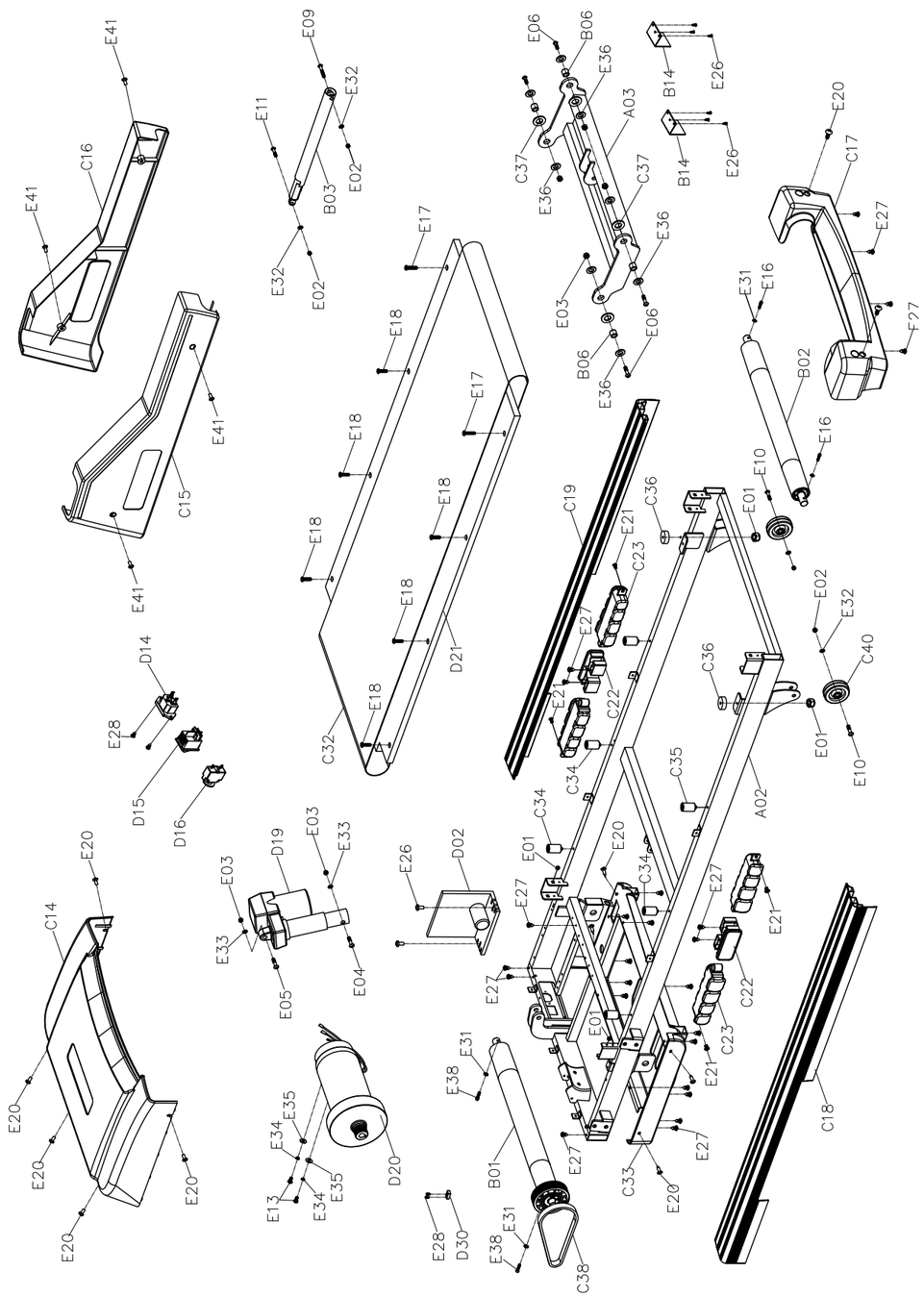
PARTS LIST



(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 8-9

09/07/2020 17:20

PARTS LIST



No.	Part	Qty.
A01	Base Frame	1
A02	Main Frame	1
A03	Incline Bracket	1
A04	Console Bracket	1
A05	Pulse Bracket	2
A06	Left Upright Tube	1
A07	Right Upright Tube	1
A08	N/A	N/A
A09	Upright Tube Plate	2
B01	Front Roller	1
B02	Back Roller	1
B03	Cylinder	1
B04	Cross Wrench with Screw Driver	1
B05	5# Allen Wrench	1
B06	Bushing	4
B07	N/A	N/A
B08	Speaker Net	1
B09	Pulse Steel Plate	4
B10	Spring Plate	2
B11	N/A	N/A
B12	Locking Pin	1
B13	N/A	N/A
B14	Hide Board	2
C01	Console Base	1
C02	Console Bottom Cover	1
C03	Console Back Cover	1
C04	Console Panel	1
C05	Console Panel Bottom Cover	1
C06	Left Water Bottle	1
C07	Right Water Bottle	1
C08	Pulse Top Cover	2
C09	Pulse Bottom Cover	2
C10	Handle Bar	2
C11	Decoration Strip i	1
C12	Decoration Strip ii	1
C13	Handle Bar Decoration Ring	2
C14	Motor Top Cover	1
C15	Left Upright Tube Cover	1
C16	Right Upright Tube Cover	1
C17	Back End Cover	1
C18	Left Side Rail	1
C19	Right Side Rail	1
C20	Plastic Holder	1
C21	Button Board	1
C22	Cushion	2
C23	Air Cushion	4

No.	Part	Qty.
C24	Safety Key Base	1
C25	Volume Control Button	1
C26	Base of Volume Control Button	1
C27	Fan	1
C28	Fan Guide	1
C29	Fan Axis	1
C30	N/A	N/A
C31	N/A	N/A
C32	Running Belt	1
C33	Motor Bottom Cover	1
C34	Black Cushion	4
C35	Blue Cushion	2
C36	Blue Cushion	2
C37	Plastic Pad	4
C38	Motor Belt	1
C39	Transport Wheel	2
C40	Adjustable Wheel	2
C41	Ring-Shape Wire Plug	2
C42	Flat Foot Pad	4
C43	Cone-Shape Cushion	1
D01	Computer Board	1
D02	Control Board	1
D03	Top Signal Wire	1
D04	Middle Signal Wire	1
D05	Bottom Signal Wire	1
D06	Pulse Button	2
D07	Safety Key	1
D08	AC Single Wire 200 mm Blue	1
D09	AC Single Wire 200 mm Brown	1
D10	AC Single Wire 350 mm Brown	1
D11	AC Single Wire 350 mm Blue	2
D12	Grounding Wire	1
D13	Power Wire	1
D14	Power Socket	1
D15	On/Off Button	1
D16	Over Protector	1
D17	Magnet Ring	1
D18	Magnet Core	3
D19	Incline Motor	1
D20	DC Motor	1
D21	Running Board	1
D22	Speaker	2
D23	Audio Board	1
D24	USB Board	1
D25	Volume Control Board	1
D26	Console Panel Sticker	1

No.	Part	Qty.
D27	Function Button Sticker	1
D28	Filter	1
D29	Inductance	1
D30	Speed Sensor	1
D31	Amplified Board	1
E01	Nut M6	4
E02	Nut M8	6
E03	Nut M10	6
E04	Bolt M10*90 L20	1
E05	Bolt M10*45 L15	1
E06	Bolt M10*30 L15	4
E07	Bolt M8*50 L15	6
E08	N/A	N/A
E09	Bolt M8*45 L20	1
E10	Bolt M8*40 L20	2
E11	Bolt M8*30 L15	1
E12	N/A	N/A
E13	Bolt M8*15	10
E14	N/A	N/A
E15	N/A	N/A
E16	Bolt M6*55	2
E17	Bolt M6*35	2
E18	Bolt M6*25	6
E19	Bolt M5*16	6
E20	Bolt M5*12	11
E21	Bolt M5*8	4
E22	Screw ST4.2*40	8
E23	Screw ST4.2*30	4
E24	N/A	N/A
E25	Screw ST4.2*20	2
E26	Screw ST4.2*12	52
E27	Screw ST4.2*12	27
E28	Screw ST2.9*8	41
E29	Screw ST2.9*6	8
E30	Screw ST3.5*10	7
E31	Washer 6	4
E32	Washer 8	16
E33	Washer 10	2
E34	Spring Washer 8	2
E35	Flat Washer 8	6
E36	Big Washer 10	8
E37	N/A	N/A
E38	Bolt M6*60	2
E39	Screw 5*13*1.0	4
E40	Bolt M8*48	4
E41	Bolt M5*12	9

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 10-11

09/07/2020 17:20

CONSOLE

A INCLINE

B TIME

C SPEED

1.0 – 16.0kph (0.6 – 10mph)

D PROGRAM GUIDE

E INSTANT INCLINE

Use this to select exact incline while running.

F INCLINE (+/-)

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

G STOP

Press this button to either pause or stop the machine

H PROGRAM

Selects the desired program (P1 – P24, FAT)

I FAN

Use this to open / close the fan.

J PULSE/ CALORIES

Hold down for 5 seconds and hold onto handles to show user's pulse

K HEADPHONE INPUT

L MP3 INPUT

Allows connection to personal MP3 player via supplied cable. Music will be played through built in speakers and volume controlled via device and volume buttons on the console.

M USB INPUT

- To charge a device via USB cable
- Play Music via a USB stick

N DISTANCE

Displays distance and program

O VOLUME +/NEXT SONG

- MP3 input - Increase volume of music. Long press to increase volume. Short press to move to next song.

P VOLUME -/PREVIOUS SONG

- MP3 input - Decrease volume of music. Long press to reduce volume. Short press to move to previous song.

Q INSTANT SPEED

Use this to select exact speed while running.

R SPEED (+/-)

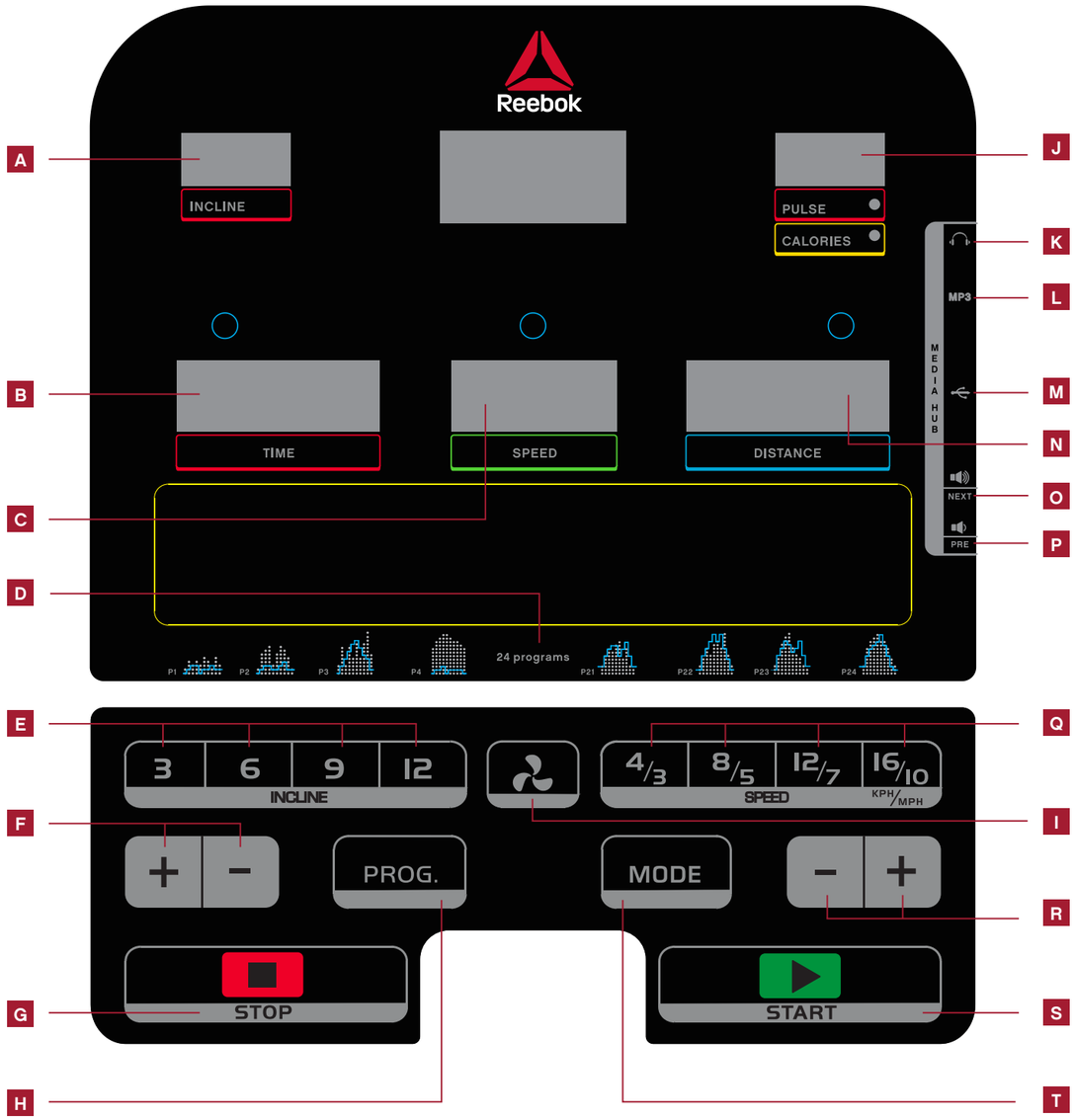
- Increase/decrease speed during workout
- Adjust Time, Distance and Calories

S START

Press this button at any time to start the machine

T 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



SAFETY KEY

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

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 12-13

09/07/2020 17:20

HANDLEBAR CONTROLS

SPEED+/-

• Increase / decrease speed during workout

• Adjust Time, Distance and Calories

INCLINE+/-

• Increase / Decrease incline during workout

• Adjust Time, Distance and Calories

PULSE GRIPS

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

COMPUTER PROGRAMS

Manual Mode includes normal mode, time, calories and distance countdown mode.

P0 – MANUAL MODE

P0I – P24 PRESET WORKOUT PROGRAMS

FAT – BODY FAT FUNCTION

NORMAL MODE

1. From standby press START to begin manual mode immediately
2. Treadmill speed and incline can be manually adjusted by using the SPEED +/- or INCLINE +/- buttons at any time during a workout
3. Press STOP/PAUSE button to stop the workout. The treadmill will go into cool down mode
4. Take out the SAFETY KEY to stop the working of the motor, or press STOP two times.

TIME, DISTANCE AND CALORIES COUNTDOWN MODE

1. From standby press MODE to select TIME, DISTANCE and CALORIES. Once selected use speed or incline +/- to alter the required setting and press START to begin.
2. The TIME, DISTANCE or CALORIES will count down from the selection.
3. Once the countdown has completed the computer will beep to indicate the end of the program and speed window will show "END" after 5 seconds the computer will beep and all the setting reset to zero.

P0I – P24 PRESET WORKOUT PROGRAMS

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

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

1. From standby screen, Press PROGRAM button to select required program
2. Press START to select and begin using the preset time.
3. The default workout time for these programs is 10 minutes. This can be altered by pressing INCLINE +/- buttons before START selected
4. During these programs the speed and incline settings are split into 10 segments. The time of each segment depends on the overall time selected. For example a 10 minute program = 10 segments of 1 minute. Therefore the speed/incline would alter every 1 minute. Times will differ to allow for warm up and cool down.
5. The console will count down and beep for 3 seconds each time the speed/incline is changed.

FAT – BODY FAT FUNCTION

1. Press PROGRAM button until body fat function displays in the TIME DISPLAY
2. Press MODE button to enter the BODY FAT FUNCTION
3. The TIME window will display the preset program (F1-F5), DISTANCE window will display the input data
4. Press +/- to change the input parameters.
5. Press MODE to confirm

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

6. F5 will be displayed. At this stage the user information has been stored . Place both hands on the pulse sensors for approximately 5-10 seconds. The test results will then be displayed as below.

<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.

LUBRICATION REMIND FUNCTION

When the machine has completed 300km (188miles), the console will beep for every 10 seconds, and TIME window will show OIL. This means that your treadmill needs to be lubricated with oil (this should be completed every 6 weeks). To reset the console, hold STOP button for 3 seconds, the console will now beep and reset.

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 14-15

09/07/2020 17:20

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

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

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 16-17

09/07/2020 17:20

Reebok

CONSOLE

A INCLINE (INCLINAISON)

B TIME (DURÉE)

C SPEED (VITESSE)

1.0 – 16.0kph (0.6 – 10mph)

D PROGRAM GUIDE (GUIDE DES PROGRAMMES)

E INSTANT INCLINE (INCLINAISON INSTANTANÉE)

Permet de sélectionner l'inclinaison exacte pendant un exercice.

F INCLINE UP/DOWN (INCLINAISON VERS LE HAUTNERS LE BAS)

- Permet d'augmenter/de réduire l'inclinaison pendant un exercice.
- Permet d'ajuster la durée, la distance et les calories.

G STOP (ARRÊT)

Permet de stopper la machine à tout moment pendant un exercice. Le tapis ralentit jusqu'à s'arrêter complètement et toutes les données sont réinitialisées.

H PROGRAM (PROGRAMME)

Permet de sélectionner le programme désiré: (P1-P24, FAT [Graisse])

I FAN (VENTILATEUR)

Permet d'activer/de désactiver le ventilateur.

J PULSE/CALORIES (POULS/CALORIES)

K ENTREE POUR ECOUTEURS

L MP3 INPUT (ENTRÉE MP3)

Permet de connecter un lecteur MP3 à l'aide du câble fourni. La musique est diffusée via les haut-parleurs intégrés et le volume peut être contrôlé via le lecteur ou les boutons dédiés de la console.

M USB INPUT (ENTRÉE USB)

- Permet de recharger un appareil à l'aide d'un câble USB.
- Permet de lire de la musique à l'aide d'une clé USB.

N DISTANCE

O VOLUME +/NEXT SONG (AUGMENTATION DU VOLUME/PASSAGE À LA CHANSON SUIVANTE)

Permet d'augmenter le volume de la musique. Une pression longue pour augmenter le volume. Une pression courte pour passer au morceau suivant.

P VOLUME -/ PREVIOUS SONG (RÉDUCTION DU VOLUME/PASSAGE À LA CHANSON PRÉCÉDENTE)

Permet de réduire le volume de la musique. Une pression longue pour réduire le volume. Une pression courte pour passer au morceau précédent.

Q INSTANT SPEED (SÉLECTION DE LA VITESSE PENDANT L'EXERCICE)

Permet de sélectionner la vitesse exacte pendant un exercice.

R SPEED UP/DOWN (AUGMENTATION/RÉDUCTION DE LA VITESSE)

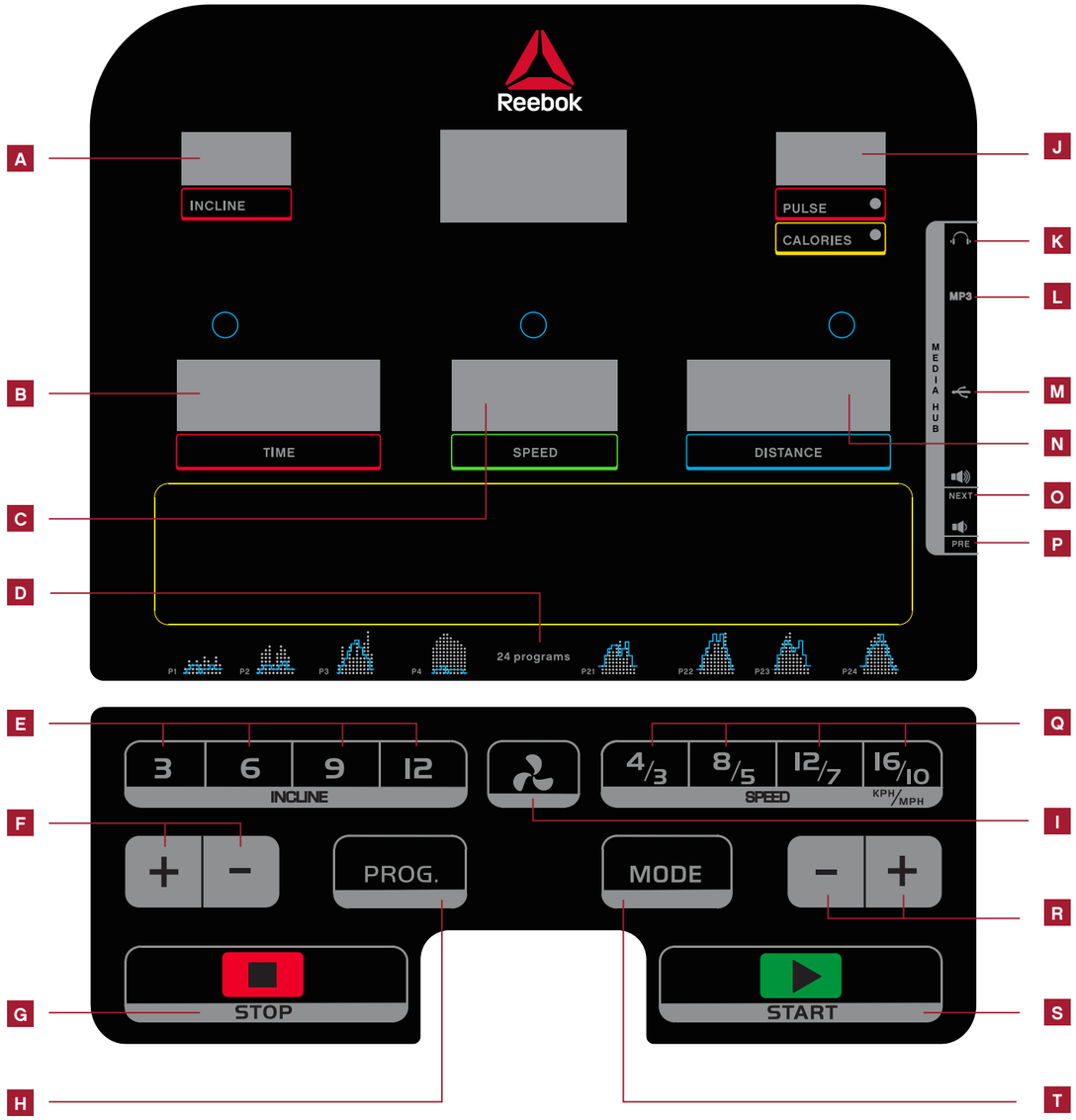
- Permet d'augmenter/de réduire la vitesse pendant un exercice.
- Permet d'ajuster la durée, la distance et les calories.

S START (DÉMARRER)

Permet de démarrer le programme.

T MODE

Permet de sélectionner la durée, la distance et les calories.



CLÉ DE SÉCURITÉ

Une clé de sécurité rouge est fournie avec cette machine. Si elle n'est pas insérée, cette dernière ne peut pas être démarrée. Elle permet en outre d'interrompre immédiatement la machine en cas d'urgence. Si la clé n'est pas correctement insérée, le message « Safety key disconnected » (Clé de sécurité déconnectée) s'affiche sur la console. La pince située à l'autre extrémité de la clé de sécurité doit être fixée sur l'utilisateur à tout moment pendant un exercice. Ainsi, la machine s'interrompt automatiquement en cas d'urgence.

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 18-19
09/07/2020 17:20

COMMANDES SUR LES POIGNÉES

SPEED UP / DOWN (AUGMENTATION/RÉDUCTION DE LA VITESSE)

- Permet d'augmenter/de réduire la vitesse pendant un exercice.
- Permet d'ajuster la durée, la distance et les calories.

INCLINE UP / DOWN (INCLINAISON VERS LE HAUTNERS LE BAS)

- Permet d'augmenter/de réduire l'inclinaison pendant un exercice.
- Permet d'ajuster la durée, la distance et les calories.

CAPTEURS DE POULS

Des capteurs se trouvant sur les deux poignées latérales permettent d'évaluer la vitesse de son pouls. Il suffit de placer ses mains sur celles-ci pour procéder à la mesure. Le capteur est utilisable pour référence uniquement et ne peut être employé à des fins médicales.

PROGRAMMES

Le mode manuel permet de définir la durée, le niveau de calories et la distance de son choix.

P0	MODE MANUEL
PL - P24	PROGRAMMES PRÉCONFIGURÉS
FAT (GRAISSE)	FONCTIONS DE BRÛLAGE DE GRAISSE

MODE NORMAL

1. Appuyez sur **START (DÉMARRER)** pour démarrer immédiatement en mode manuel.
2. La vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être manuellement ajustées en utilisant les boutons **SPEED UP / DOWN (AUGMENTATION/ RÉDUCTION DE LA VITESSE)** ou **INCLINE UP / DOWN (INCLINAISON VERS LE HAUTNERS LE BAS)** à tout moment au cours de l'exercice.
3. Appuyez sur le bouton **STOP (ARRÊT)** pour interrompre l'exercice. Le tapis ralentit alors progressivement.
4. Retirez la **clé de sécurité** pour arrêter le moteur, ou appuyez deux fois sur **STOP (ARRÊT)**.

MODE DE CALCUL DE LA DURÉE, DE LA DISTANCE ET DES CALORIES ÉCOULÉES

1. Appuyez sur MODE pour sélectionner TIME (DURÉE), DISTANCE et les CALORIES. Une fois cela fait, utilisez le bouton INCLINE UP / DOWN (INCLINAISON VERS LE HAUTNERS LE BAS), puis appuyez sur START (DÉMARRER).
2. La TIME (DURÉE), la DISTANCE ou les CALORIES écoulées sont ensuite calculées.
3. Une fois le calcul terminé, la console émet un bip. La mention END (FIN) s'affiche ensuite, puis un nouveau bip se fait entendre après 5 secondes. Enfin, tous les paramètres sont réinitialisés.

P01-P24

Il s'agit de programmes préconfigurés permettant d'adapter automatiquement la vitesse ou l'inclinaison de la machine au cours d'un exercice.

Remarque: si la vitesse ou l'inclinaison est modifiée par l'utilisateur au cours du programme, les paramètres correspondant à l'étape suivante sont automatiquement appliqués au démarrage de celle-ci.

1. Appuyez sur le bouton **PROGRAM (PROGRAMME)** pour sélectionner le programme désiré ou sur le bouton **SPEED UP / DOWN (AUGMENTATION/ RÉDUCTION DE LA VITESSE)** pour modifier celui-ci pendant un exercice.
2. Appuyez sur **START (DÉMARRER)** pour débuter.
3. La durée d'exercice par défaut, avec ces programmes, est de 10 minutes. Vous pouvez la modifier en appuyant sur le bouton d'augmentation/de réduction avant d'utiliser le bouton **START (DÉMARRER)**.
4. Avec ces programmes, les paramètres de vitesse et d'inclinaison sont divisés en 10 segments. La durée de chaque segment dépend de la durée totale sélectionnée (par exemple, un programme de 10 minutes est constitué de 10 segments d'une minute). De ce fait, la vitesse/l'inclinaison est modifiée chaque minute. La durée diffère également lors des phases d'échauffement et de fin d'exercice.
5. Chaque fois que la vitesse/l'inclinaison est modifiée, la console procède à un calcul et émet un bip pendant 3 secondes.

FONCTION D'INDICATION DU NIVEAU DE GRAISSE

1. Appuyez sur **PROGRAM (PROGRAMME)** pour accéder à la fonction d'indication du niveau de graisse via la section **TIME DISPLAY (AFFICHAGE DE LA DURÉE)**.
2. La fenêtre **TIME (DURÉE)** mentionne alors le programme configuré **(F1-F5)**. La fenêtre **DISTANCE** indique les données saisies.
3. Appuyez sur le bouton **+/-** pour modifier les paramètres.
4. Appuyez sur **MODE** pour confirmer.

F-1	Sex (Sexe)	01 Male (Homme) 02 Female (Femme)
F-2	Age (Âge)	10-99
F-3	Height (Taille)	100-200cm
F-4	Weight (Poids)	20-150 KG

5. Le programme F5 s'affiche. Les informations applicables à l'utilisateur ont été enregistrées. Placez les deux mains sur les capteurs de pouls pendant environ 5 à 10 secondes. Les résultats des calculs sont ensuite affichés, comme ci-dessous:

<l9	Under weight (Sous-poids)
(20-25)	Normal weight (Poids normal)
(26-29)	Overweight (Surpoids)
>30	Obese (Obésité)

Veuillez noter que les données indiquées le sont uniquement à titre indicatif et n'ont aucun caractère médical.

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.

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 20-21 09/07/2020 17:20

KONSOLE

A (INCLINE) STEIGUNG

Level 0 – 12

B (TIME) ZEIT

Display running time count down

C SPEED GESCHWINDIGKEIT

1.0 – 16.0kph (0.6 – 10mph)

D (PROGRAM) PROGRAMMHINWEISE

E (INCLINE) SOFORTEINSTELLUNG DER STEIGUNG

F (+/-) STEIGUNG +/-

- Erhoht/verringert die Steigung wahrend des Trainings
- Einstellung von Zeit, Strecke und Kalorien

G (STOP) STOPP

Halt das Programm jederzeit wahrend des Trainings an. Das Band wird langsamer bis zum vollstandigen Halt

H (PROG) PROGRAMM

Auswahl des gewunschten Programms (P1 – P24, Fett)

I VENTILATOR

Ein-/Ausschalten des Ventilators

J PULSE/ CALORIES PULS/KALORIEN

Hold down for 5 seconds and hold onto handles to show user's pulse

K HEADPHONE INPUT

L MP3-EINGANG

Ermoglicht den Anschluss eines eigenen MP3-Players Ober ein mitgeliefertes Kabel. Musik wird Ober die integrierten Lautsprecher wiedergegeben. Die Lautstarke kann Ober das Gerat oder die entsprechenden Tasten auf der Konsole geregelt werden.

M USB-EINGANG

- Aufladen eines Gerats Ober ein USS-Kabel
- Wiedergabe von auf einem USS-Stick gespeicherter Musik

N (DISTANCE) STRECKE

Zeigt das Programm an

O (NEXT) LAUTSTARKE +/NACHSTER SONG

MP3-Eingang: Erhohen der Musiklautstarke

P (PRE) LAUTSTARKE -/VORHERIGER SONG

MP3-Eingang: Verringern der Musiklautstarke

Q (SPEED) SOFORTEINSTELLUNG DER GESCHWIN0IGKEIT

Auswahl der genauen Geschwindigkeit wahrend des Trainings

R (+/-) GESCHWINDIGKEIT +/-

- Erhoht/verringert die Geschwindigkeit wahrend des Trainings
- Einstellung von Zeit, Strecke und Kalorien

S START

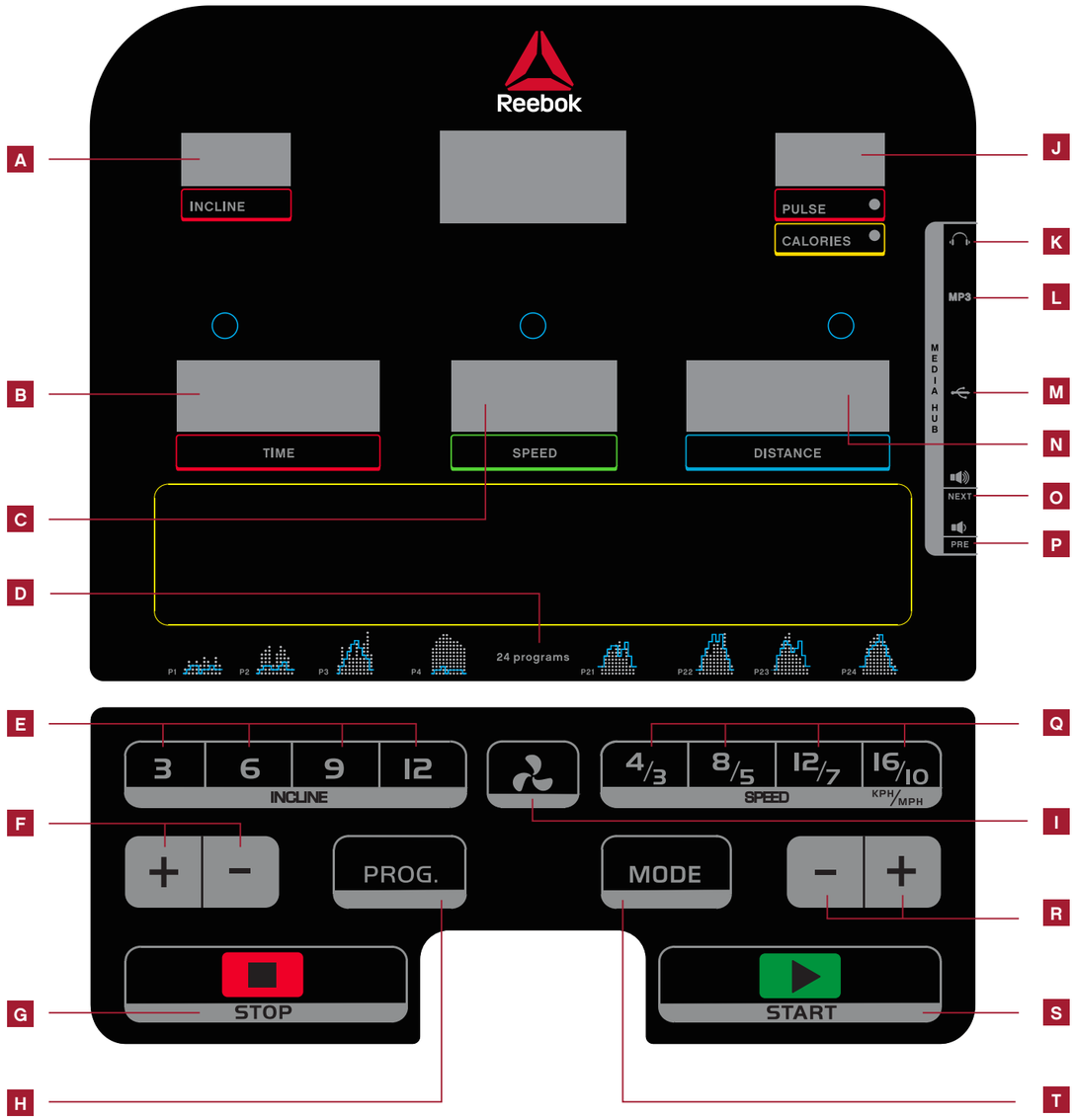
Startet ein Programm

T MODE (MODUS)

Auswahl von Zeit, Strecke und Kalorien

SICHERHEITSSCHL0SSEL

Diesem Gerat liegt ein roter Sicherheitsschlussel bei, ohne den das Laufband nicht in Betrieb genommen werden kann. Mit diesem Schlussel konnen Sie das Gerat im Notfall sofort anhalten. Wenn der Schlussel nicht korrekt am Laufband angeschlossen ist, erscheint auf der Anzeige "safety key disconnected" (Sicherheitsschlussel nicht eingesetzt). Der Clip an der anderen Seite des Sicherheitsschlussels muss jederzeit wahrend des Trainings mit der Kleidung verbunden sein um sicherzustellen, dass das Gerat im Notfall unverzuglich ausschaltet.



(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 22-23

09/07/2020 17:20

BEDIENELEMENTE AN DEN HANDGRIFFEN

GESCHWINDIGKEIT +/-

- Erhöht/verringert die Geschwindigkeit während des Trainings
- Einstellung von Zeit, Strecke und Kalorien

STEIGUNG +/-

- Erhöht/verringert die Steigung während des Trainings
- Einstellung von Zeit, Strecke und Kalorien

PULSGRIFFE

An beiden Handgriffen befinden sich Pulssensoren, die den Puls des Benutzers messen, wenn sich dessen Hände an den Sensoren befinden. Der Pulsmesser dient lediglich der Information und darf nicht zu medizinischen Zwecken oder zur Überwachung verwendet werden.

COMPUTERPROGRAMME

Das manuelle Programm umfasst den normalen Modus sowie Modi, bei denen Zeit, Kalorien und Strecke heruntergezählt werden.

P0	**MANUELLES PROGRAMM**
P1 – P24	**VOREINGESTELLTE TRAININGSPROGRAMME**
FETT	**KÖRPERFETTFUNKTIONEN**

NORMALER MODUS

1. Drücken Sie in standby START, um den manuellen Modus direkt zu starten.
2. Geschwindigkeit und Steigung lassen sich mit den Tasten SPEED (GESCHWINDIGKEIT) +/- bzw. INCLINE (STEIGUNG) +/- während des Trainings jederzeit einstellen.
3. Drücken Sie die Taste STOP (STOPP), wenn Sie das Training beenden möchten. Das Laufband schaltet in den CooldownModus.
4. Den Motor schalten Sie aus, indem Sie den SAFETY KEY (SICHERHEITSSCHLÜSSEL) ziehen oder zweim al STOP (STOPP) drücken.

ZEIT, STRECKE UND KALORIEN RÜCKWÄRTS ZÄHLEN

1. Drücken Sie im Standby MODE (MODUS), um TIME (ZEIT), DISTANCE (STRECKE) und CALORIES (KALORIEN) auszuwählen. Passen Sie die Einstellung nach der Auswahl mit INCLINE (STEIGUNG) +/- wie gewünscht an und drücken Sie START
2. TIME (ZEIT), DISTANCE (STRECKE) bzw. CALORIES (KALORIEN) werden vom ausgewählten Wert heruntergezählt.
3. Nach Ablauf des Countdowns gibt ein Piepten das Ende des Programms an. Im Geschwindigkeitsfenster wird fünf Sekunden später die Meldung „END" (ENDE) angezeigt und alle Einstellungen werden zurückgesetzt.

P1 – P24 VOREINGESTELLTE TRAININGSPROGRAMME

Hierbei handelt es sich um voreingestellte Programme, beidenen Geschwindkeit und Steigung während des Trainings automatish eingestellt werden.

Hinweis: Ändert der Benutzer Geschwindigkeit und Steigung während dieser Programme, werden beim folgenden Abschnitt des Programms die voreingestellten Werte wiedhergestellt.

1. Drücken Sie auf dem Standby-Bildschirm die Taste PROGRAM (PROGRAMM) zur Auswahl des gewünschten Programms oder wählen Sie mit SPEED (GESCHWINDIGKEIT) +/- ein Programm aus, während ein anderes Programm läuft.
2. Drücken Sie START, um das Programm mit der voreingestellten Zeit zu beginnen.
3. Die voreingestellte Trainingszeit beträgt bei diesen Programmen 10 Minuten. Diese Einstellung kann vor Drücken von START durch Drücken der Tasten INCLINE (STEIGUNG) +/- geändert werden.
4. Bei diesen Programmen sind die Einstellungen für Geschwindigkeit und Steigung in 10 Abschnitte aufgeteilt. Die Dauer der einzelnen Abschnitte hängt von der ausgewählten Gesamtdauer ab. Beispielsweise besteht ein 10-minütiges Programm aus 10 Abschnitten von jeweils 1 Minute. Folglich würden Geschwindigkeit und Steigung jede Minute geändert, jedoch ergeben sich Verschiebungen, da die Warmup- und Cooldown-Phasen berücksichtigt werden müssen.
5. Jeder Wechsel von Geschwindigkeit und Steigung wird von der Konsole durch einen Countdown und ein Piepsignal (3 Sekunden) angegeben

KÖRPERFETTFUNKTION

1. Drücken Sie die Taste PROGRAM (PROGRAMM), bis auf der Zeitanzeige die Körperfettfunktion angezeigt wird.

2. Im Fenster TIME (ZEIT) wird das voreingestellte Programm (F1-F5) angezeigt, im Fenster DISTANCE (STRECKE) die eingegebenen Daten.

3. Drücken Sie +/-, um die Eingabeparameter zu ändern

4. Drücken Sie MODE (MODUS). um die Auswahl zu bestätigen.

F-1	Geschlecht
F-2	Alter
F-3	Körpergröße
F-4	Gewicht

01 männlich - 02 weiblich - 10-99 - 100-200 cm (40-80 Zoll) - 20-150 kg (44-330 lb)

5. F5 wird angezeigt. Die Benutzerinformationen wurden gespeichert. Legen Sie beide Hände 5-10 Sekunden an die Pulssensoren. Die Testergebnisse werden wie folgt dargestellt.

<19	Untergewicht
(20-25)	Normalgewicht
(26-29)	Übergewicht
>30	Fettleibigkeit

Beachten Sie, dass die Messwerte lediglich Informationszwecken dienen und nicht für medizinische Zwecke verwendet werden dürfen.

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 in 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.

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 24-25
09/07/2020 17:20

ŘÍDICÍ PANEL

A (INCLINE) STOUPÁNÍ

B (TIME) ČAS

C (SPEED) RYCHLOST

1.0 – 16.0kph (0.6 – 10mph)

D (PROGRAM) PRŮVODCE PROGRAMEM

E (INSTANT INCLINE) OKAMŽITÉ STOUPÁNÍ

Volba přesného stoupání při běhu.

F (INCLINE +/-) STOUPÁNÍ +/-

- Zvýšení/Snížení stoupání během cvičení
- Nastavení času, Vzdálenosti, Kalorií

G (STOP) ZASTAVIT

Zastavení stroje kdykoli během cvičení. Běžecký pás zpomalí a poté se zcela zastaví. Všechna data se vynulují.

H PROGRAM

Volba požadovaného programu (P1 – P24, FEDT)

I FAN (VENTILÁTOR)

Otevření/Zavření ventilátoru.

J PULSE/CALORIES TEP/KALORIE

K SLUCHÁTKA

L MP3 INPUT (VSTUP PRO MP3)

Umožňuje připojení MP3 přehrávače pomocí přiloženého kabelu. Hudba bude hrát přes vestavěné

reproduktory a hlasitost je možné ovládat pomocí zařízení a tlačítek ovládání hlasitosti na konzoli.

M (USB INPUT) VSTUP PRO USB

- Pro nabíjení zařízení pomocí USB kabelu
- Pro přehrávání hudby z USB flash disku

N DISTANCE VZDÁLENOST

Zobrazi program

O (VOLUME +/NEXT) HLASITOST + /DALŠÍ SKLADBA

Pro vstup mp3 - zvýšení hlasitosti přehrávání. Dlouhým stisknutím zvýšíte hlasitost. Krátkým stisknutím přejdete na další píseň.

P VOLUME -/PREVIOUS (HLASITOST - /PŘEDCHOZÍ SKLADBA)

Pro vstup mp3 – zvýšení hlasitosti přehrávání. Dlouhým stisknutím snížíte hlasitost. Krátkým stisknutím přejdete na předchozí píseň.

Q INSTANT SPEED (OKAMŽITÁ RYCHLOST)

Volba přesné rychlosti při běhu.

R SPEED + / - (RYCHLOST+/-)

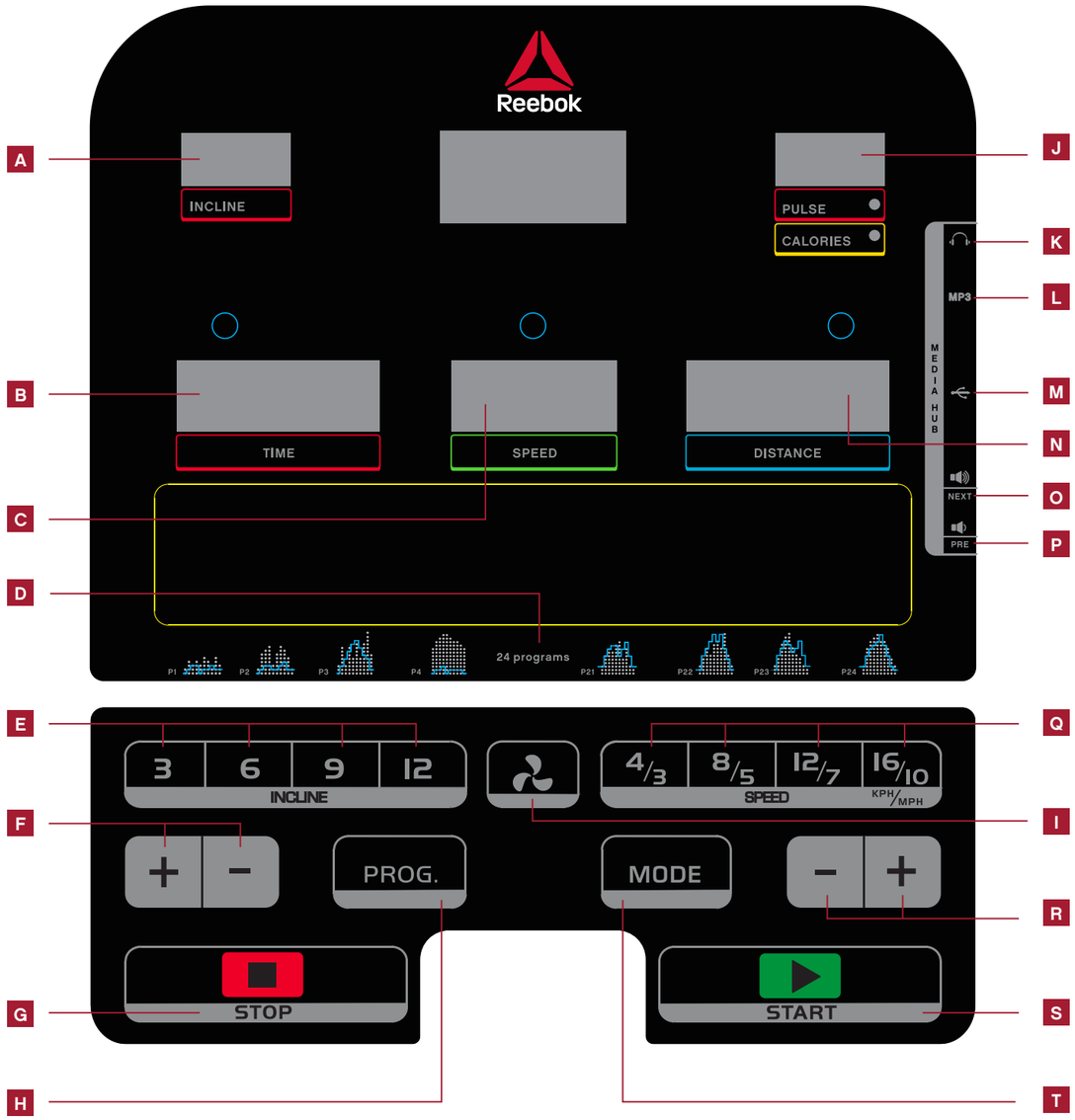
- Zvýšení/snížení rychlosti během cvičení
- Nastavení Času, Vzdálenosti, Kalorií

S START

Spuštění programu

T MODE (REŽIM)

Volba Času, Vzdálenosti a Kalorií



SAFETY KEY (BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ)

Součástí stroje je červený bezpečnostní klíč. Stroj nebude fungovat, dokud tento klíč nebude vložen. Jeho účelem je okamžité zastavení stroje v případě nouze. Pokud není klíč správně vložen, počítač zobrazí hlášku „bezpečnostní klíč odpojen". Spona na druhém konci klíče musí být během tréninku po celou dobu vždy upevněna k uživateli, aby bylo zajištěno, že se stroj v případě nouze zastaví.

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 26-27

09/07/2020 17:20

OVLÁDACÍ PRVKY MADEL

SPEED + / - (RYCHLOST +/-)

• Zvýšení/snížení rychlosti během cvičení

• Nastavení Času, Vzdálenosti, Kalorií

INCLINE + / - (STOUPÁNÍ +/-)

• Zvýšení/Snížení stoupání během cvičení

• Nastavení času, Vzdálenosti, Kalorií

MADLA PRO MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Na obou madlech jsou umístěna čidla pro snímání tepové frekvence uživatele. Naměřené hodnoty mohou být uloženy pro pozdější zobrazení. Měřič tepové frekvence je pouze orientační a neslouží pro lékařské účely nebo sledování.

POČÍTAČOVÉ PROGRAMY

Ruční režim zahrnuje normální režim a režim odpočítávání času, vzdálenosti a kalorií.

P0	**RUČNÍ REŽIM**
PL – P24	**PŘEDNASTAVENÉ CVIČEBNÍ PROGRAMY**
FAT (TUK)	**FUNKCE TÝKAJÍCÍ SE TĚLESNÉHO TUKU**

NORMÁLNÍ REŽIM

1. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko START pro okamžité spuštění ručního režimu.
2. Rychlost a stoupání běžeckého pásu je možné kdykoli během cvičení ručně upravit pomocí tlačítek SPEED + / - (RYCHLOST +/-) nebo INCLINE + / - (STOUPÁNÍ+/-).
3. Stisknutím tlačítka STOP cvičení ukončíte. Pás přejde do režimu chladnutí.
4. Vypněte motor vyjmutím BEZPEČNOSTNÍHO KLÍČE nebo dvojím stisknutím tlačítka STOP.

REŽIM ODPOČÍTÁVÁNÍ ČASU, VZDÁLENOSTI A KALORIÍ

1. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko MODE (REŽIM) pro výběr režimů TIME (ČAS), DISTANCE (VZDÁLENOST) a CALORIES (KALORIE) Po zvolení režimu pomocí tlačítka INCLINE + / - (STOUPÁNÍ+/-) upravte požadované nastavení a stiskněte tlačítko START pro zahájení cvičení.
2. Bude zahájeno odpočítávání TIME (ČASU), DISTANCE (VZDÁLENOSTI) nebo CALORIES (KALORIE) od nastavené hodnoty.
3. Po dokončení odpočítávání počítač zvukovým signálem oznámí konec programu a v okně SPEED (RYCHLOST) se zobrazí nápis „END" (KONEC). Po 5 sekundách počítač znovu upozorní zvukovým signálem a všechna nastavení budou vynulována.

PL – P24 PŘEDNASTAVENÉ CVIČEBNÍ PROGRAMY

Toto jsou přednastavené programy, během kterých se nastavení rychlosti a stoupání automaticky mění během cvičení.

Poznámka: Pokud uživatel během těchto programů změní nastavení rychlosti/stoupání, vrátí se od příštího segmentu programu nastavení zpět na přednastavené hodnoty.

1.V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko PROGRAM pro volbu požadovaného programu, nebo zvolte požadovaný program během provádění stávajícího programu stisknutím tlačítka SPEED + / - (RYCHLOST +/-).

2. Stiskněte tlačítko START a spusťte přednastavený čas.
3. Výchozí čas cvičení pro tyto programy je 10 minut. Tento čas může být změněn pomocí tlačítka INCLINE + / - (STOUPÁNÍ+/-) před stisknutím tlačítka START.
4. V průběhu těchto programů jsou nastavení rychlosti a stoupání rozdělena do 10 segmentů. čas trváníkaždého segmentu záleží na nastavení celkového času programu. Například 10minutový program = 10 segmentů po 1 minutě. Rychlost a stoupání se tedy mění každou 1 minutu. časy se budou lišit pro fázi zahřívání a pro fázi chladnutí.
5. Konzole bude odpočítávat a zvukovým signálem upozorní vždy 3 sekundy před změnou rychlosti/stoupání.

FUNKCE TÝKAJÍCÍ SE TĚLESNÉHO TUKU

1. Opakovaně stiskněte tlačítko PROGRAM, dokud se v okně TIME (ČAS) nezobrazí funkce tělesného tuku.
2. V okně TIME (ČAS) se zobrazí přednastavený program (F1-F5) a v okně DISTANCE (VZDÁLENOST) se zobrazí vstupní data
3. Pomocí tlačítka +/- upravte nastavení vstupních parametrů.
4. Stisknutím tlačítka MODE (REŽIM) nastavení potvrdte.

F-1	Sex (pohlaví)	01 male (muž) 02 female (žena)
F-2	Age (věk)	10-99
F-3	Height (výška)	100-200 cm (40-80 palců)
F-4	Weight (hmotnost)	20-150 kg (44-330 liber)

5. Zobrazí se FS. V této fázi byly informace o uživateli uloženy. Umístěte obě ruce na senzory měření tepové frekvence na dobu přibližně 5 až 10 sekund. Poté se zobrazí následující výsledky měření.

<19	Under weight (podváha)
(20-25)	Normal weight (normální váha)
(26-29)	Overweight (nadváha)
>30	Obesity (obezita)

Pamatujte, že všechny výsledky jsou pouze orientační a neslouží pro lékařské účely.

PŘEVOD KM/H NA MPH

Jednotky pro Rychlost a Vzdálenost je možné nastavit na km/h a mph.

Přepínání mezi nimi.

1. V úsporném režimu vložte BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ a na 5 sekund současně stiskněte tlačítka SPEED +(RYCHLOST+) a INCLINE + (STOUPÁNÍ+).
2. Zobrazí se hodnota rychlosti „0,6" pro mph nebo „1,0" pro km/h.
3. Pro další změnu nastavení postup opakujte.

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 28-29 09/07/2020 17:20

Reebok

KONSOL

A (INCLINE) HÆLDNING

B (TIME) TID

C (SPEED) HASTIGHED

1.0 – 16.0kph (0.6 – 10mph)

D (PROGRAM GUIDE) PROGRAMMEJLEDNING

E (INSTANT INCLINE) AKTUEL HÆLDNING

Bruges til at vælge den aktuelle hreldning under løb.

F (INCLINE +/-) HÆLDNING +/-

- Øg/reducer hældningen under træningen
- Justér tid, distance og kalorier

G STOP

Bruges til at stoppe maskinen når som helst under træningen. L0bebåndet bremser og stopper fuldstændigt. Alle data nulstilles.

H PROGRAM

Vaelger det ønskede program
(P1 – P24, FAT [TUK])

I VENTILATOR

Bruges til at åbne/lukke ventilatoren.

J (PULSE/CALORIES) PULS/KALORIER

K HOVEDTELEFON

L MP3 INPUT (MP3-INDGANG}

Giver mulighed for tilslutning af personlig MP3-afspiller ved hjælp af medfølgende kabel. Musik afspilles via indbyggede højttalere, og lydstyrken kontrolleres ved hjælp af enheden og lydstyrkeknapper på konsollen.

M (USB INPUT) USB-INDGANG

- Bruges til at oplade en enhed ved hjælp af USB-kabel
- afspil musik ved hjælp af et USB-stik

N DISTANCE

Viser program

O (VOLUME +/ NEXT) LYDSTYRKE +/NÆSTE

- MP3-indgang - Øg musikkens lydstyrke. Langt tryk for at øge lydstyrken. Kort tryk for at gå til næste sang.

P (VOLUME -/PREVIOUS) LYDSTYRKE -/FORRIGE

- MP3-indgang - Reducer musikkens lydstyrke. Langt tryk for at reducere lydstyrken. Kort tryk for at gå til forrige sang.

Q (INSTANT SPEED) AKTUEL HASTIGHED

Bruges til at vælge den nøjagtige hastighed under løb.

R (SPEED +/-) HASTIGHED +/-

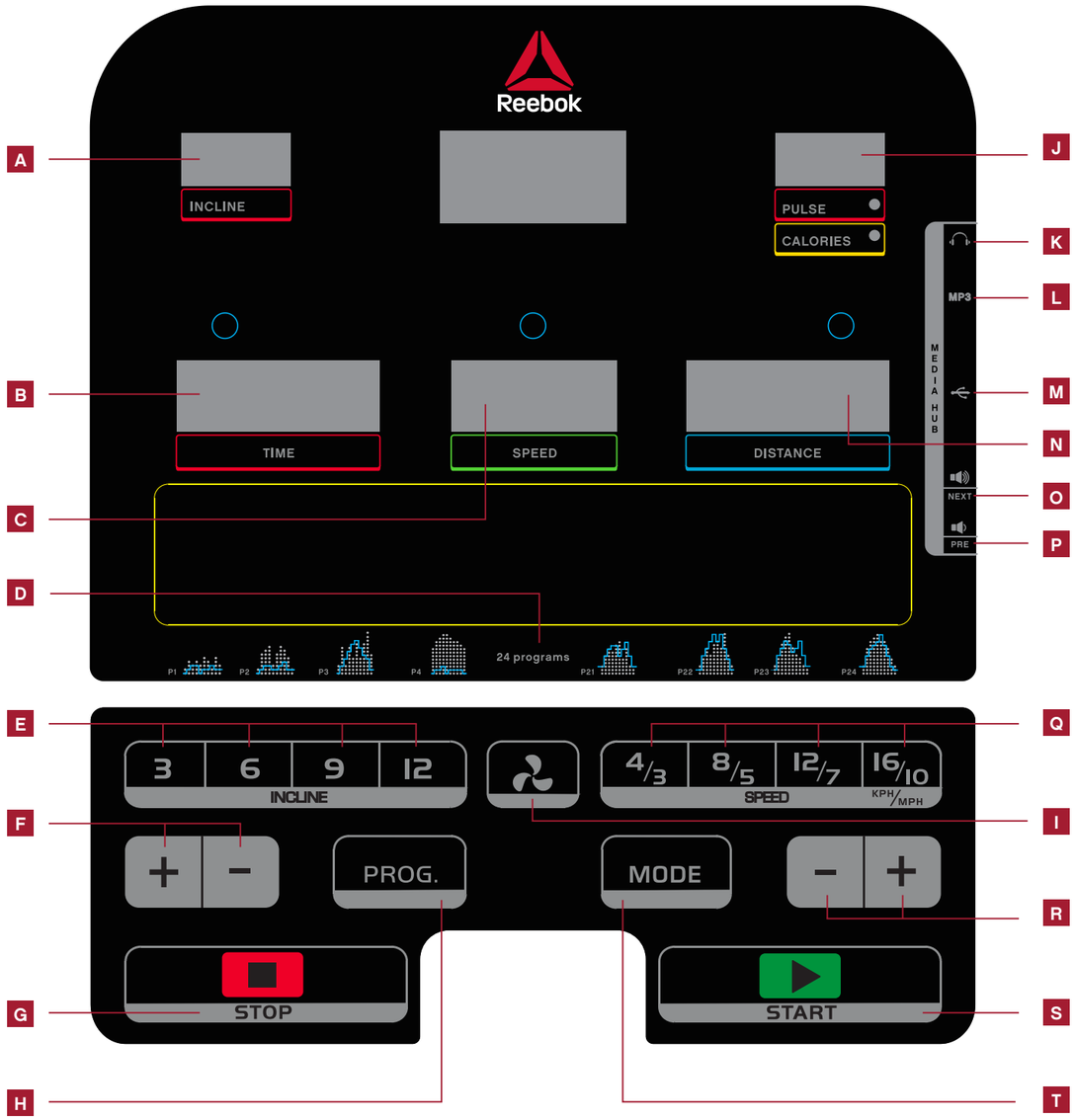
- Øg/reducer hætigheden under træningen
- Juster tid, distance og kaloriers

S START

Starter programmet

T (MODE) TILSTAND

Bruges til at vælge tid, distance og kalorier



(SAFETY KEY) SIKKERHEDSN0GLE

Maskinen har en rød sikkerhedsnøgle. Maskinen fungerer ikke, medmindre denne nøgle er isat. Formålet med nøglen er at stoppe maskinen i tilfælde af en nødsituation. Hvis nøglen ikke er korrekt isat i løbebåndet, viser computeren "safety key disconnected" ("sikkerhedsnøgle fjernet)". Klemmen i den anden ende af sikkerhedsnøglen skal til enhver tid være fastgjort til brugeren under træningen for at sikre, at maskinen stopper øjeblikkeligt i tilfælde af en nødsituation

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 30-31
09/07/2020 17:20

KONTROLELEMENTER PÅ HÅNDTAGET

SPEED + / - (HASTIGHED +/-)

- Øg/reducer hastigheden under træningen
- Juster tid, distance og kalorier

INCLINE + / - (HÆLDNING +/-)

- Øg/reducer hældningen under træningen
- Juster tid, distance og kalorier

PULSMÅLEHÅNDTAG

På begge håndtag findes pulssensorer. Brugere kan holde på disse for at få overvåget og aflæst deres puls. Pulsovervågning er udelukkende vejledende og ikke til medicinsk brug eller tilsyn.

COMPUTERPROGRAMMER

Manual tilstand inkluderer normal tilstand, nedtælling af tid, kalorier og distance.

P0	**MANUEL TILSTAND**
P1 – P24	**FORUDINDSTILLEDE TRÆNINGSPROGRAMMER**
(FAT) FED	**KROPSTEDTFUNKTIONER**

NORMAL TILSTAND

1. Tryk på START fra standbyskærmbilledet for at starte manuel tilstand med det samme.
2. Løbebåndets hastighed og hældning kan til enhver tid under træningen justeres manuelt ved hjælp af knapperne SPEED +/- (HASTIGHED +/-) eller INCLINE +/- (HÆLDNING +/-).
3. Tryk på knappen STOP for at standse træningen. Løbebåndet starter tilstanden nedkøling.
4. Tag SIKKERHEDSNØGLEN ud for at standse motoren, eller tryk to gange på STOP.

NEDTÆLLING AF TID, DISTANCE OG KALORIER

1. Tryk på MODE (TILSTAND) fra standbyskærmbilledet for at vælge TIME (TID), DISTANCE og CALORIES (KALORIER) Når det er valgt, skal du bruge Incline +/- (Hældning +/-) for at ændre de krævede indstillinger, og tryk på START for at begynde.
2. TIME (TID), DISTANCE eller CALORIES (KALORIER) tæller ned fra valget.
3. Når nedtællingen er slut, bipper computeren for at angive, at programmet er slut, og "ENO" ("SLUT")v ises i hastighedsvinduet. Computeren bipper efter 5 sekunder, og alle indstillinger nulstilles.

P1 – P24 FORUDINDSTILLEDE TRÆNINGSPROGRAMMER

Disse er forudindstillede programmer, hvor maskinens hastighed eller hældning ændres automatisk under træningen.

Bemærk:hvisbrugerenændrerhastighed hældningunderdisseprogrammer, venderprogrammettilbagetildenforudindstillede hastighed/hældning ved næste segment i programmet.

1. Tryk på knappen PROGRAM fra standbyskærmbilledet for at vælge det krævede program, eller brug SPEED+/(HASTIGHED +/-) til at vælge program under træningen.
2. Tryk på START for at vælge og begynde den forudindstillede tid.
3. Som standard er træningstiden for disse programmer 10 minutter. Dette kan ændres ved at trykke på knapperne INCLINE +/-(HÆLDNING+/-), før START vælges.
4. V průběhu těchto programů jsou nastavení rychlosti a stoupání rozdělena do 10 segmentů. čas trváníkaždého segmentu záleží na nastavení celkového času programu. Například 10minutový program = 10 segmentů po 1 minutě. Rychlost a stoupání se tedy mění každou 1 minutu. časy se budou lišit pro fázi zahřívání a pro fázi chladnutí.
5. Konzole bude odpočítávat a zvukovým signálem upozorní vždy 3 sekundy před změnou rychlosti/stoupání.

KROPSFEDTFUNKTION

1. Tryk på knappen PROGRAM, indtil kropsfedtfunktionen vises i TIDSDISPLAYET.
2. Vinduet TIME (TID) viser det forudindstillede program (F1-F5), vinduet DISTANCE viser inputdata.
3. Tryk på +/- for at ændre inputparametrene.
4. Tryk på MODE (TILSTAND) for at bekræfte.

F-1	Køn	01 hankøn - 02 hunkøn
F-2	Alder	10-99
F-3	Højde	100-200 CM
F-4	Vægt	20-150 KG

5. F5 vises. På dette tidspunkt er brugerens oplysninger gemt. Placer begge hænder på pulssensorerne i ca 5-10 sekunder. Testresultaterne vises som herunder.

<19	Undervægtig
(20-25)	Normalvægtig
(26-29)	Overvægtig
>30	Fedme

Bemærk, alle aflæsninger er kun vejledende og må ikke anvendes som en medicinsk enhed.

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 til standen Standby, trykpå SPEED + {HASTIGHED+} ogINCLINCE+ {HÆLDNING+} ifemsekunder.
2. Hastighed viser "0,6" for MI/H eller "1,0" for KM/T.
3. Gentag ovennævnte proces for at ændre hastigheden igen.

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 32-33
09/07/2020 17:20

CONSOLA

A INCLINE [INCLINACIÓN]

B TIME [TIEMPO]

C SPEED [VELOCIDAD]

1.0 – 16.0kph (0.6 – 10mph)

D PROGRAM GUIDE [GUÍA DEL PROGRAMA]

E INSTANT INCLINE [INCLINACIÓN INSTANTÁNEA]

Selecciona una inclinación exacta sin dejar de correr.

F INCLINE (+/-) [AUMENTAR/REDUCIR INCLINACIÓN]

- Aumenta / reduce la inclinación durante el entrenamiento
- Ajusta el tiempo, la distancia y las calorías

G STOP [DETENER]

Detiene la máquina en cualquier momento durante el entrenamiento. La velocidad de la cinta caminadora disminuirá gradualmente hasta detenerse y todos los datos se pondrán a cero.

H PROGRAM [PROGRAMA]

Selecciona el programa deseado (P1-P24, GRASA)

I VENTILADOR

Abre / cierra el ventilador.

J PULSE/CALORIES [PULSO/CALORÍAS]

K AURICULARES

L MP3 INPUT [ENTRADA DE MP3]

Permite conectar un reproductor de MP3 personal mediante el cable suministrado. La música se oirá a través de los altavoces, y el volumen podrá ajustarse utilizando el dispositivo y los botones de volumen de la consola.

M USB INPUT [ENTRADA DE USB]

- Carga un dispositivo a través de un cable USB
- Reproduce la música de un lápiz de memoria USB

N DISTANCE [DISTANCIA]

Muestra el porograma

O VOLUME +/NEXT SONG [SUBIR VOLUMEN /SIGUIENTE CANCIÓN]

Entrada para MP3 - Aumenta el volumen de la música. Realice pulsación larga para subir volumen. Realice pulsación corta para ir a la canción siguiente.

P VOLUME -/PREVIOUS SONG [BAJAR VOLUMEN CANCIÓN ANTERIOR]

•Entrada para MP3 - Disminuye el volumen de la música, Realice pulsación larga para bajar volumen. Realice pulsación corta para ir a la canción anterior.

Q INSTANT SPEED [VELOCIDAD INSTANTÁNEA]

Selecciona una velocidad exacta sin dejar de correr.

R SPEED (+/-) [ACELERAR / DESACELERAR]

- Aumenta / reduce la velocidad durante el entrenamiento
- Ajusta el tiempo, la distancia y las calorías

S START [INICIAR]

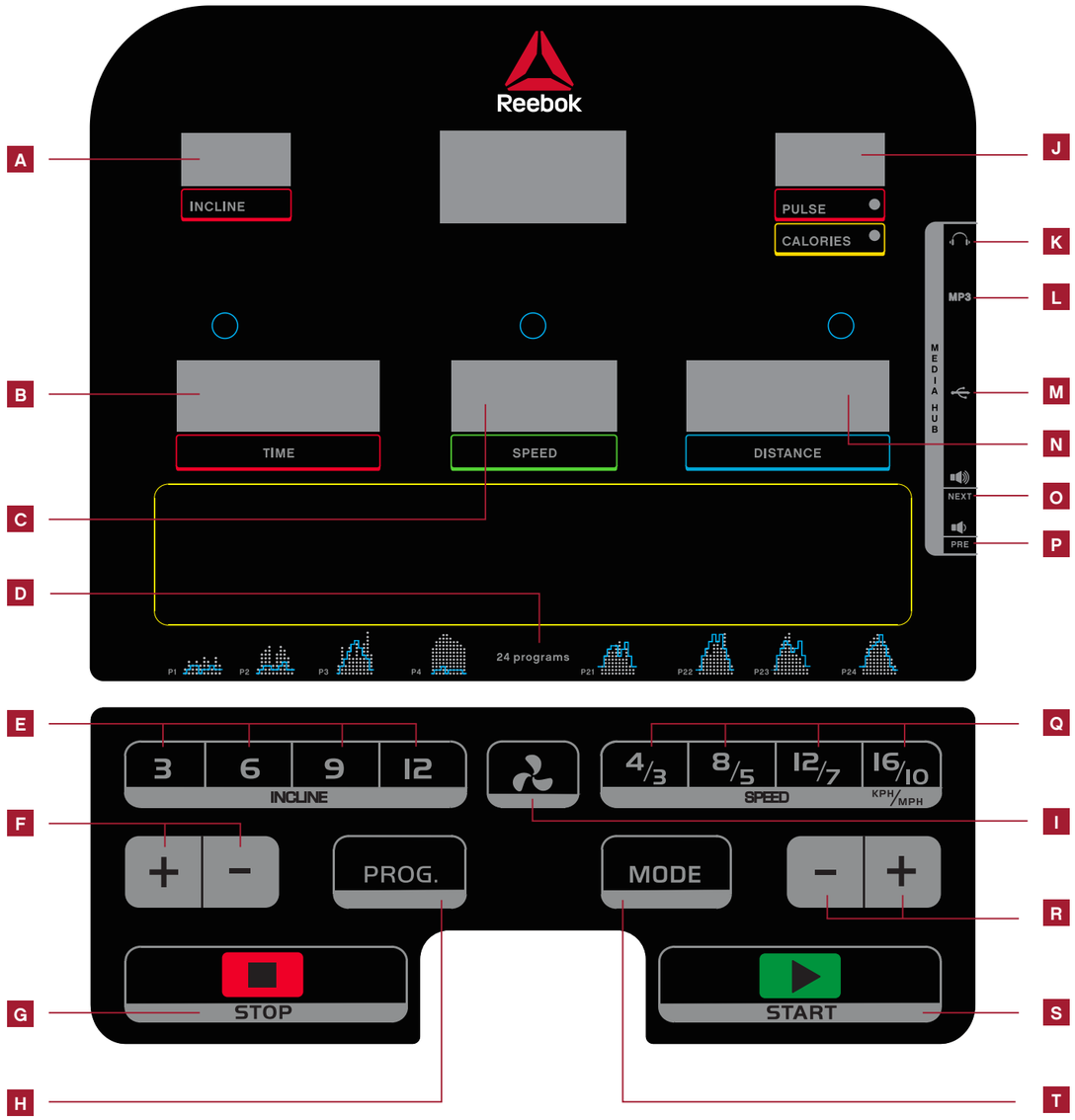
Empieza el programa

T MODE [MODO]

Selecciona el tiempo, la distancia y las calorías

(SAFETY KEY) LLAVE DE SEGURIDAD

La máquina incluye una llave de seguridad roja que debe insertarse en el lugar habilitado a tal efecto para que funcione el equipo. Su misión es detener inmediatamente la máquina en caso de emergencia. En el ordenador aparecerá el mensaje «safety key disconnected» [llave de seguridad desconectada] si no se ha insertado correctamente en la cinta de correr. Para garantizar la detención inmediata de la máquina en caso de emergencia, el usuario debe llevar sujeto a su cuerpo en todo momento el clip que se encuentra al otro extremo de la llave de seguridad.



(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 34-35

09/07/2020 17:20

CONTROLES DE LA BARRA DE SUJECIÓN

ACELERAR / DESACELERAR

- Aumenta / reduce la velocidad durante el entrenamiento
- Ajusta el tiempo, la distancia y las calorías

AUMENTAR / REDUCIR INCLINACIÓN

- Aumenta/ reduce la inclinación durante el entrenamiento
- Ajusta el tiempo, la distancia y las calorías

MANGOS CON SENSORES DE PULSACIONES

Las dos barras de sujeción incorporan sensores de pulsaciones que permiten controlar el ritmo de las pulsaciones de los usuarios. Para obtener la lectura basta con agarrar ambos mangos. El control de las pulsaciones es una guía que puede emplearse de referencia, no está pensado para una supervisión o uso médico.

PROGRAMAS DEL ORDENADOR

El modo Manual incluye el modo normal, y el de cuenta atrás de tiempo, calorías y distancia.

P0	**MODO MANUAL**
P1 – P24	**PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PREFIJADOS**
GRASA	**FUNCIONES DEL PROGRAMA DE GRASA CORPORAL**

MODO NORMAL

l. En el modo En espera, pulse START [INICIAR] para empezar el modo manual inmediatamente

2. La inclinación y la velocidad de la cinta de correr se pueden ajustar manualmente mediante los botones SPEED +/- [ACELERAR / DESACELERAR] o INCLINE +/- [AUMENTAR / REDUCIR INCLINACIÓN] en cualquier momento durante el entrenamiento

3. Pulse el botón STOP [DETENER] para detener el entrenamiento. La cinta de correr pasará al modo de relajación.

4. Extraiga la LLAVE DE SEGURIDAD para detener el funcionamiento del motor o pulse dos veces la tecla STOP [DETENER].

MODO DE CUENTA ATRÁS DE TIEMPO, DISTANCIA Y CALORÍAS

l. En el modo En espera, pulse MODE [MODO] para seleccionar TIME [TIEMPO], DISTANCE [DISTANCIA] y CALORIES [CALORÍAS] Una vez seleccionado, utilice Incline +/- [AUMENTAR / REDUCIR INCLINACIÓN] para fijar el valor necesario y pulse START [INICIAR] para empezar.

2. La cuenta atrás de TIME [TIEMPO], DISTANCE [DISTANCIA] o CALORIES [CALORÍAS] empezará a partir del valor seleccionado.

3. Una vez finalizada la cuenta atrás, el ordenador emitirá un pitido para indicar la conclusión del programa, la ventana de la velocidad mostrará el mensaje "END" [FIN] transcurridos 5 segundos desde el pitido del ordenador y todos los valores se pondrán a cero.

P1 – P24 PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PREFIJADOS

Setra de programas prefijados durante los cuales la velocidad y la inclinación del equipo cambiarán automática mente durante el entrenamiento

Nota: Si el usuario modifica la velocidad o la inclinación durante estos programas, los valores se restablecerán a los valores prefijados al iniciar el siguiente segmento del programa.

l. En la pantalla de espera, pulse el botón PROGRAM [PROGRAMA] para seleccionar el programa necesario o utilice SPEED +/- [ACELERAR / DESACELERAR] para elegirlo durante el programa

2. Pulse START [INICIAR] para empezar y seleccionar el tiempo prefijado.

3. El tiempo de entrenamiento por omisión en estos programas es de 10 minutos. Este valor puede modificarse mediante los botones INCLINE +/- [AUMENTAR / REDUCIR INCLINACIÓN] antes de seleccionar START [INICIAR].

4. Durante es tos programas, los valores de la velocidad y la inclinación están divididos en 10 tramos. La duración de cadatra mode pende del tiempo total seleccionado. Por ejemplo, un programa de 10 minutosequ ivalea 10 tramosde 1 minuto. Por lo tanto, la velocidad yla inclinación cambiarán a razón de 1 minuto. Las duraciones pueden variar dependiendo del tiempo de calentamiento y relajación.

5. Cada vez que se modifique la velocidad y/o la inclinación, la consola iniciará la cuenta atrás y emitirá un pitido durante 3 segundos.

FUNCIÓN DE GRASA CORPORAL

l. Pulse el botón PROGRAM [PROGRAMA] hasta que la función de grasa corporal muestra la pantalla TIME [TIEMPO].

2. La ventana TIME [TIEMPO] mostrará el programa prefijado (F1-F5), mientras que la ventana DISTANCE [DISTANCIA] mostrará los datos introducidos.

3. Pulse +/- para cambiar los parámetros de entrada

4. Pulse MODE [MODO] para confirmar.

F-1	Sexo	01 hombre - 02 mujer
F-2	Edad	10-99
F-3	Altura	100-200cm
F-4	Peso	20-150 kg

5. Se mostrará F5. En este punto, la información del usuario ya está guardada Coloque ambas manos sobre los sensores de pulsaciones durante unos 5-10 segundos. Los resultados de la prueba se mostrarán del siguiente modo.

<l9	Bajo peso
(20-25)	Peso normal
(26-29)	Sobrepeso
>30	Obesidad

Recuerde que estos valores son solo una guía y no deben usarse como si se tratara de un equipo médico.

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:

l. En modo en espera, inserte la LLAVE DE SEGURIDAD y pulse SPEED +/- [ACELERAR] e INCLINE +/- [AUMENTAR / INCLINACIÓN] durante 5 segundos.

2. El valor de velocidad que aparecerá será "0.6" [0,6] en el caso de MPH o "1.0" [1,0] en el caso de KM/H.

3. Repita los pasos anteriores para volver a cambiar la velocidad.

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 36-37

09/07/2020 17:20

Reebok

コンソール

A **INCLINE** (傾斜)

B **TIME** (時間)

C **SPEED** (速度)

1.0 – 16.0kph (0.6 – 10mph)

D **PROGRAM GUIDE** (プログ)ラムガイド

E **INSTANT INCLINE** (簡易傾斜)

ランニング中に特定の傾斜を選択するときに使用します。

F **INCLINE (+/-)** (傾斜率 + / ー)

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

G **STOP** (停止)

ワークアウト中にいつでもマシンを停止できます。ランニングベルトの速度が落ち、完全に停止します。すべてのデータ がゼロにリセットされます。

H **PROGRAM** (プログラム)

希望のプログラム(PI~P24、Fat) を選択します。

I **FAN** (ファン)

ファンを作動または停止するときに使用します。

J **PULSE/CALORIES** (心拍数 / カロリー)

K **HEADPHONE INPUT** (ヘッドホン入力)

L **MP3 INPUT** (MP3 入力)

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

M **USB INPUT** (USB 入力)

- USB ケーブルを使用して、デバイスを充電します。
- USB スティックを使用して、音楽を再生します。

N **DISTANCE** (距離)

プログラムを 表示

O **VOLUME +/NEXT SONG** (音量+ / 次の曲)

- MP3 入力—音楽の音量を上げます。 長く押すと、音量を上げることができます。短く押すと、次の歌に移ります。.

P **VOLUME -/PREVIOUS SONG** (音量— / 前の曲)

- MP3 入力—音楽の音量を上げます。 長く押すと、音量を下げることができます。短く押すと、前の曲に戻ります。

Q **INSTANT SPEED** (簡易速度)

ランニング中に特定の速度を選択するときに使用します。

R **SPEED (+/-)** (速度+ / ー)

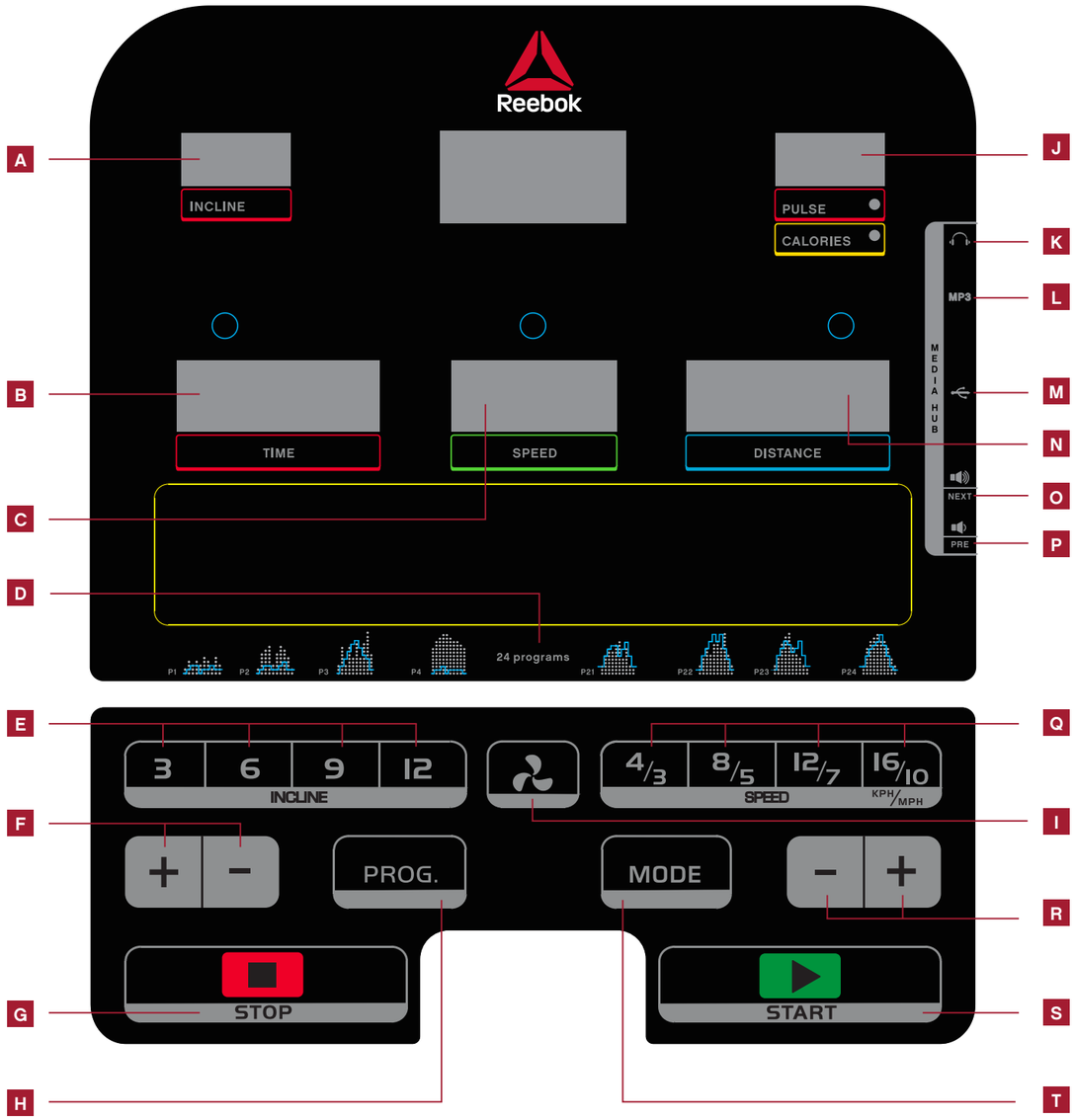
・ワークアウト中に速度を上げたり下げたりします。
・時間、距離、カロリーを調節します。

S **START** (開始)

プログラムを開始します。

T **MODE**(モード)

時間、距離、カロリーを選択します。



SAFETY KEY 安全キー

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

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 38-39
09/07/2020 17:20

ハンドルバーコントロール

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

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

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

コンピュータープログラム

マニュアルモードには、通常モードと時間、カロリー、距離のカウントダウンモードがあります。

P0 マニュアルモード
PI~ P24 事前設定されたワークアウトプログラム
Fat 体脂肪機能

通常モード

1.「Standby (スタンバイ) 」状態で「**START** (開始) 」を押すと、すぐにマニュアルモードが開始します。

2. トレッドミルの速度と傾斜は、「**SPEED**+ (速度+) 」/「**SPEED**-(速度—)」ボタンまたは「**INCLINE+**(傾斜+) 」/「**INCLINE**- (傾斜—)」ボタンを使用して、ワークアウト中いつでも手動で調節できます。

3. 「**STOP**(停止) 」ボタンを押すと、動きが止まります。トレッドミルがクールダウンモードに入ります。

4. 安全キーを取り外しても、モーターの動きが止まります。または、「**STOP**(停止) 」を2 回押します。

時間、距離、カロリーのカウントダウンモード

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

2. 「 **TIME** (時間) 」、「**DISTANCE** (距離) 」、「**CALORIES** (カロリー) 」が選択された値から下がっていきます。

3. カウントダウンが完了すると、コンピューターは音を鳴らしてプログラムの終了を知らせます。音が鳴ってから5 秒経過 すると、速度のウィンドウに「END」と表示され、すべての設定がゼロにリセットされます。

PI~ P24 事前設定されたワークアウトプログラ

この事前設定されたプログラムでは、マシンの速度や傾斜がワークアウト中に自動的に変更されます。

注: このプログラム実行中に、ユーザーが速度または傾斜を変更しても、プログラムの次のセグメントでは速度または傾斜が 事前設定されたものに戻ります。

1. スタンバイスクリーンで「**PROGRAM**(プログラム) 」ボタンを押し、必要なプログラムを選択します。またはプログラム実行中に「**SPEED+** (速度+) 」/「**SPEED-**(速度—)」ボタンを使用してプログラムを選択します。

2. 「**START** (開始) 」を押して、事前設定された時間を選択し、開始します。

3. これらのプログラムのデフォルトのワークアウト時間は10 分です。これは「**START**(開始) 」を選択する前に、「**INCLINE+** (傾斜+) 」/「**INCLINE-** (傾斜—)」ボタンを押せば変更できます。

4. プログラム実行中、速度と傾斜の設定は10 のセグメントに分かれます。各セグメントの時間は、選択された全体の時間によ リ変わります。例えば、10 分間のプログラムには各1 分のセグメントが10 あります。したがって、速度と領斜は1 分ごとに変 わります。ウォームアップやクールダウンの時間を設けるため、時間が変わってきます。

5. 速度または傾斜が変更されるたびに、コンソールがカウントダウンをし、3 秒間ビープ音が鳴ります。

体脂肪機能

1. 「 TIME (時間) 」ウィンドウに体脂肪機能が表示されるまで「PROGRAM(プログラム) 」ボタンを押します。

2. 「TIME (時間) 」ウィンドウに、事前設定されたプログラム(F1 -FS) が表示されます。「DISTANCE (距離) 」ウィンドウに入力 したデータが表示されます。

3. [+]/[-]を押して入力パラメーターを変更します。

4. 「MODE(モード) 」を押して確定します。

F-1	性別	01 男性、02 女性
F-2	年齢	10~99
F-3	身長	100 ~ 200cm (40 ~ 80in.)
F-4	体重	20 ~ 150kg (44 ~ 3301b)

5. 「F5」が表示されます。この時点でユーザーに関する情報が保存されます。パルスセンサーに両手を約5~ 10 秒間置きます。 検査結果が以下のように表示されます。

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

注: 表示された測定値はすべて、あくまで目安であり、医療デバイスとして使用されるべきではありません。

MPH からKPH への変換

速度および距離はMPH およびKPH で操作するよう設定できます。

MPH またはKPH に切り替える方法は以下の通りです。

1. スタンバイモードで安全キーを挿入し、「SPEED+ (速度+) 」と「INCLINE+ (傾斜+) 」を約5 秒間押します。

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。

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 40-41
09/07/2020 17:20

콘솔

A **INCLINE** (傾斜)

B **TIME** (時間)

C **SPEED** (速度)

1.0 – 16.0kph (0.6 – 10mph)

D **PROGRAM GUIDE** (プログ)ラム ガイド

E **INSTANT INCLINE** (즉시 경사도)

달리는 동안 정확한 경사도를 선택하는 데 사용합니다.

F **INCLINE (+/-)** (경사도) + /-

• 운동하는 동안 경사도 증가/감소

•시간,거리 및 칼로리 조정

G **STOP** (정지)

운동하는 도중에 언제든지 제품을 정지하려면 러닝 벨트가 느려지고 완전히 멈추며 모든 데이터는 0으로 재설정됩니다.

H **PROGRAM** (프로그램)

원하는 프로그램 선택 (PI- P24, 지방)

I **FAN** (팬)

팬을 열고/닫는 데 사용합니다.

J **PULSE/CALORIES** (心拍数 / カロリー)

K **HEADPHONE INPUT** (ヘッドホン入力)

L **MP3 INPUT** (MP3 입력)

제공된 케이블을 통해 개인 MP3 플레이어를 연결합니다. 콘솔의 내장 스피커를 통해 음악이 재생되고 콘솔의 장지 및 음량 버튼을 통해 음량을 제어합니다.

M **USB INPUT** (USB 입력)

• USB 케이블을 통해 장지 중전

• USB 스틱을 통해 음악 재생

N **DISTANCE** (距離)

プログラムを表示

O **VOLUME +/NEXT SONG** (음량 + / 다음 곡)

MP3 입력-음악의 음량증가. 길게 누르면 볼륨이 높아집니다. 짧게 누르면 다음 곡으로 넘어갑니다

P **VOLUME -/PREVIOUS SONG** (음량 -I 이전 곡)

MP3 입력-음악의 음량증가. 길게 누르면 볼륨이 낮아집니다. 짧게 누르면 이전 곡으로 돌아갑니다.

Q **INSTANT SPEED** (측시 속도)

달리는 동안 정확한 속도를 선택하는 데 사용합니다.

R **SPEED (+/-)** (속도) + / -

• 운동하는 동안 속도 증가/감소

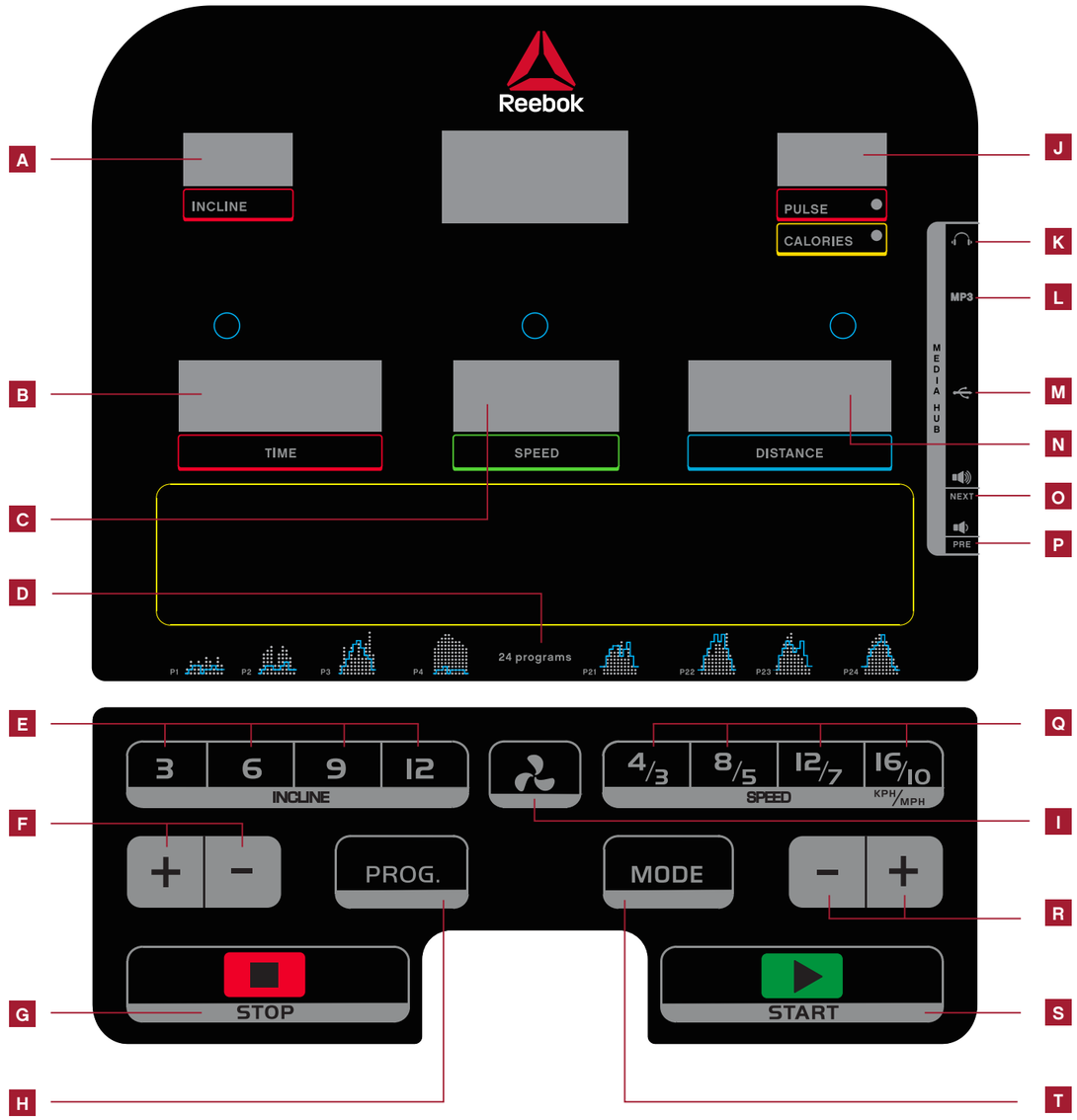
• 시간,거리 및 칼로리 조정

S **START** (시작)

프로그램 시작

T **MODE** (모드)

시간,거리 및 칼로리 선택



SAFETY KEY (안전키)

제품에 포함된 빨간색 안전 키로 이 키를 삽입하지 않으면 제품이 동작하지 않습니다. 긴급 상황 시 제품을 즉시 정지하는 용도입니다. 키가 러닝머신에 올바르게 연결되지 않으면 컴퓨터에 "안전 키 연결 없음"이 표시됩니다. 안전 키 다른 쪽 끝의 클립은 운동하는 동안 항상 사용자에게 연결되어야 하며 긴급 상황 시 제품이 즉시 멈춥니다.

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 42-43

09/07/2020 17:20

핸들바컨트롤

SPEED (속도) + I -

- 운동하는 동안 속도 증가/감소
- 시간,거리 및 칼로리 조정

INCLINE (경사도) + I-

- 운동하는 동안 경사도 증가/감소
- 시간,거리 및 칼로리 조정

맥박손잡이

양쪽 핸들에는 사용자 맥박수를 모니터링하는 맥박 센서가 있습니다. 이 손잡이를 잡으면 판독값이 제공됩니다. 맥박 모니터는 참조용 가이드로 의료용 또는 의료 모니터링용이 아닙니다.

컴퓨터 프로그램

수동 모드에는 정상 모드, 시간, 칼로리, 거리 카운트다운 모드가 포함됩니다.

P0	수동모드
PI- P24	사전 설정된 운동 프로그램
지방	체지방기능

정상모드

1. 대기에서 **START** (시작)을 눌러 수동 모드를 즉시 시작합니다.

2. 러닝머신 속도와 경사도는 운동하는 동안 언제든지 **SPEED** (속도) +I- 또는 **INCLINE** (경사도) +I- 버튼을 사용하여 수동으로 조정할수있습니다.

3. 운동을 그만하려면 **STOP** (정지) 버튼을 누릅니다. 러닝머신이 냉각 모드로 전환합니다.

4. 모터 작동을 멈추려면 안전 키를 빼거나 **STOP** (정지)를 두 번 누릅니다.

시간, 거 리 및 칼로리 카운트다운 모드

1. 대기에서 **MODE** (모드) 를 눌러 **TIME** (시간), **DISTANCE** (거리) 및 **CALORIES** (칼로리)를 선택합니다. 이 모드를 선택하면 **INCLINE** (경사도) + I -를 사용하여 필요한 설정을 변경하고 시작하려면 **START** (시작) 을 누릅니다.

2. **TIME** (시간), **DISTANCE** (거리) 또는 **CALORIES** (칼로리)는 선택한 다음부터 카운트다운됩니다.

3. 카운트다운이 완료되면 컴퓨터에서 삐음이 발생하여 프로그램 종료를 표시하고 속도 창이 **"END"** 를 포시하며 5조 후 컴퓨터에서 5 초 후에 삐음이 들리고 모든 설정이 0으로 재설정됩니다.

PI- P24 사전 설정된 운동 프로그램

운동하는 동안 제품 속도 또는 경사도가 자동으로 변경되는 사전 설정 프로그램입니다.

잠고: 속도/경사도가 프로그램 작동 동안 사용자에 의해 변경되면 프로그램의 다음 세그먼트에 사전 설정 속도/경사도로 다시 들아갑니다.

1. 대기 화면에서 프로그램 버튼을 눌러 필요한 **PROGRAM** (프로그램) 을 선 택하고 또는 **SPEED** (속도) + I -를 사용하여 프로그램 작동 동안 프로그램을 선택합니다.

2. 사전 설정 시간을 선택하고 시작하려면 **START** (시작) 을 누릅니다.

3. 이 프로그램의 기본 운동 시간은 10분입니다.**START**(시작)선택 전에 경사도 +I- 버튼을 눌러 변경할수 있습니다.

4. 이 프로그램 동안 속도 맞 경사도 설정은 10 개 세그먼트로 나뉩니다. 각 세그먼트의 시간은 선택한 전제 시간에 따라 다릅니댜 예를 들어, 10분 프로그램 = 1분짜리 세그먼트 10 개입니다. 따라서 속도/경사도는 1 분마다 바뀝니다. 예열 및 냉각 시간은 다릅니다.

5. 콘솔은 카운트다운되고 속도/경사도가 변경될 때마다 3초 동안 삐음이 발생합니다.

BODY FAT PROGRAM (체지방 프로그램)

1. 시간 표시에 지방 기능이 표시될 때까지 **PROGRAM** (프로그램) 버튼을 누릅니다.

2. **TIME** (시간) 장이 사전 설정 프로그램 **(FI-F5)** 을 표시하고 **DISTANCE** (거리) 장이 입력 테이터를 표시합니다.

3. 입력 매개변수를 변경하려면 +I-를 누릅니다.

4. **MODE** (모드) 를 눌러 확인합니 다.

F-1	성별	01 남성 -02 여성
F-2	연령	10-99
F-3	가	100-200CM(40-80 인지)
F-4	몸무가	20 -150KG(44-330파운드)

5. F5 이 표시됩니다. 01 단계에서 사용자 정보가 저장되었습니다. 약 5-10조 동인 맥박 센서에 양손을 듭니다. 그 다음 테스트 결과가 아래와 같이 표시됩니다.

<19	저제중
(20-25)	정상체중
(26-29)	과제중
>30	비만

재공되는 모든 판독값은 가이드용이며 의료용 장지로 사용하면 안 됩니다.

MPH-KPH 변환

속도와 거리는 MPH 및 KPH 으로 작동하도록 설정할 수 있습니다.

들사이를전환하려면

1. 대기 모드에서 삽입 키를 삽입하고 SPEED (속도) + 및 INCLINE (경사도) +를 5초 동안 누릅니다.

2. 속도가 MPH 에서는 "0.6" 또는 KPH 에서는 "LO"을 표시합니다.

3. 속도를 다시 변경하려면 위의 프로세스를 반복합니다.

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 44-45

09/07/2020 17:20

CONSOLE

A INCLINE (INCLINAÇÃO)

B TIME (TEMPO)

C SPEED (VELOCIDADE)

1.0 – 16.0kph (0.6 – 10mph)

D PROGRAM GUIDE (GUIA DE PROGRAMAS)

E INSTANT INCLINE (INCLINAÇÃO INSTANTÂNEA)

A utilizar para selecionar a inclinação exata enquanto corre.

F INCLINE (INCLINAÇÃO) +/-

- Aumentar/diminuir a inclinação durante o exercício
- Ajustar Hora, Distância e Calorias

G STOP (PARAR)

Para parar a máquina em qualquer altura durante o exercício__ a passadeira de corrida abranda e para de vez. Todos os dados são repostos para zero.

H PROGRAM (PROGRAMA)

Seleciona o programa pretendido (P1-P24, FAT)

I FAN (VENTOINHA)

A utilizar para ligar/desligar a ventoinha.

J PULSE/ CALORIES (PUKSAÇÃO/CALORIAS)

K HEADPHONE INPUT

L MP3 INPUT (ENTRADA MP3)

Permite a ligação ao leitor pessoal de MP3 através do cabo fornecido, A música é reproduzida através de colunas incorporadas e o volume controlado através dos botões do dispositivo e do volume na consola.

M USB INPUT (ENTRADA USB)

- Para carregar um dispositivo através do cabo USB
- Para reproduzir música através de um dispositivo USB

N DISTANCE (DISTÂNCIA)

Apresenta Programa

O VOLUME /NEXT SONG (VOLUME +/MÚSICA SEGUINTE)

Entrada MP3 - aumenta o volume da música. Prima continuamente para aumentar o volume. Prima brevemente para mudar para a próxima canção.

P VOLUME -/PREVIOUS SONG (VOLUME -/MÚSICA ANTERIOR)

Entrada MP3 - aumenta o volume da música. Prima continuamente para reduzir o volume. Prima brevemente para mudar para a canção anterior.

Q INSTANT SPEED (VELOCIDADE INSTANTÂNEA)

A utilizar para selecionar a velocidade exata enquanto corre.

R SPEED (VELOCIDADE) +/-

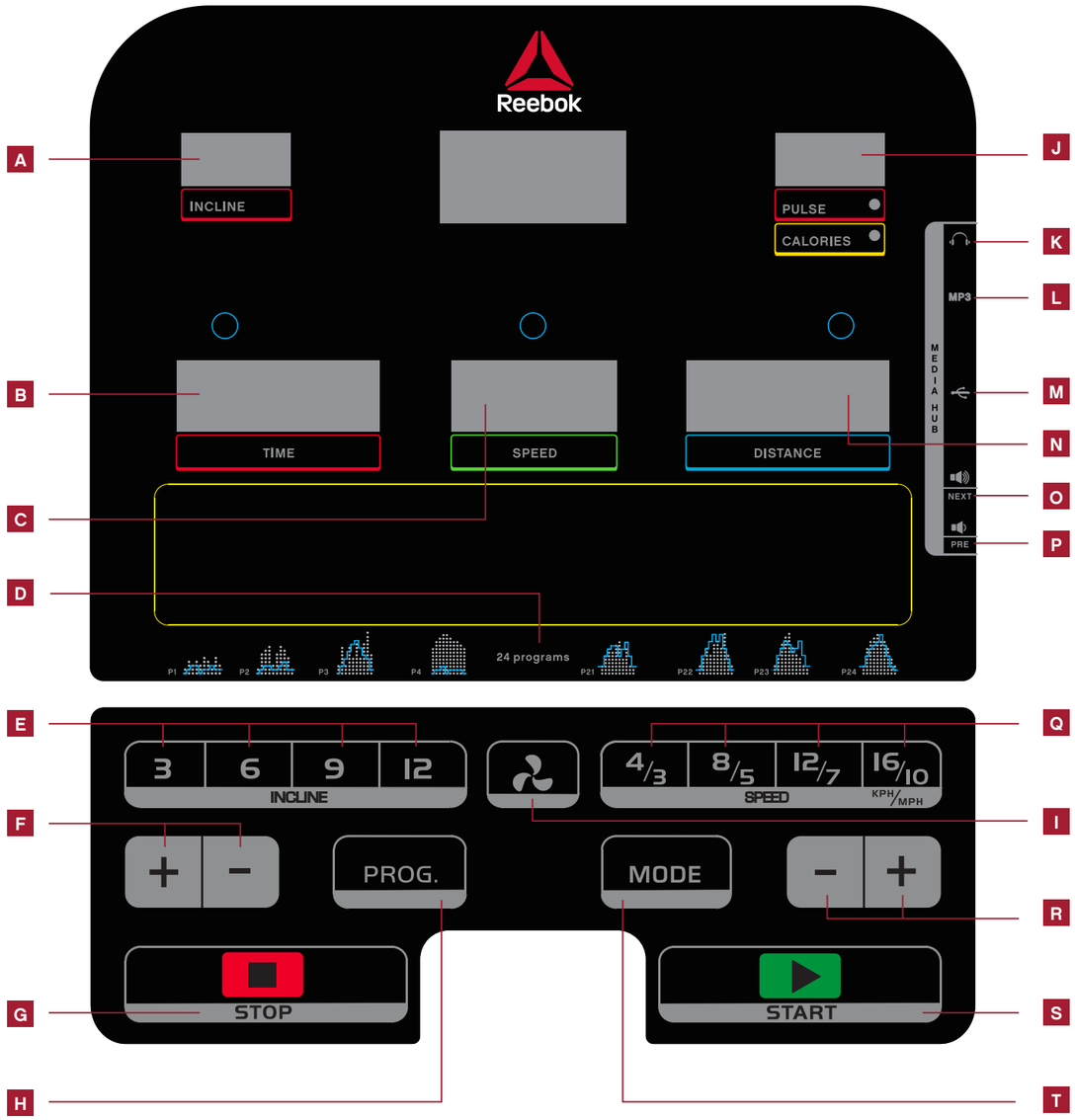
- Aumentar/diminuir a velocidade durante o exercício
- Ajustar Hora, Distância e Calorias

S START (INICIAR)

Inicia o programatton at any time to start the machine

T MODE (MODO)

Para selecionar Hora, Distância e Calorias



SAFETY KEY (CHAVE DE SEGURANÇA)

Esta máquina é fornecida com uma chave de segurança vermelha. Para que a máquina funcione, a chave deve estar inserida. A sua finalidade é desligar de imediato a máquina numa situação de urgência. O computador apresenta a mensagem "safety key disconnected" (chave de segurança desligada) no caso de não estar corretamente ligado à passadeira. O clip na outra extremidade da chave de segurança deve estar fixado ao utilizador em todos os momentos durante o exercício para garantir que a máquina para de imediato numa situação de urgência.

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 46-47

09/07/2020 17:20

CONTROLOS DO GUIADOR

SPEED (VELOCIDADE) +/-

- Aumentar/diminuir a velocidade durante o exercício
- Ajustar Hora, Distância e Calorias

INCLINE (INCLINAÇÃO) +/-

- Aumentar/diminuir a inclinação durante o exercício
- Ajustar Hora, Distância e Calorias

PUNHOS DE PULSAÇÃO

Existem sensores de pulsação localizados nos dois guiadores. Para monitorizar a pulsação, o utilizador pode segurar neles para que a leitura seja fornecida. O monitor de pulsação é um guia apenas para referência e não para uso médico ou monitorização.

PROGRAMAS DE COMPUTADOR

O Modo Manual inclui o modo normal e o modo de contagem decrescente da hora, calorias e distância.

P0	**MODO MANUAL**
P1 – P24	**PROGRAMAS PREDEFINIDOS DE EXERCÍCIO**
FAT	**FUNÇÕES DE GORDURA CORPORAL**

MODO NORMAL

1. A partir do modo de Espera, prima START (INICIAR) para iniciar de imediato o modo manual.
2. A velocidade e a inclinação da passadeira podem ser ajustadas manualmente utilizando os botões SPEED (VELOCIDADE) +/ou INCLINE (INCLINAÇÃO) +/- em qualquer momento durante um exercício.
3. Prima o botão STOP (PARAR) para parar o exercício. A passadeira entra no modo de arrefecimento.
4. Retire a CHAVE DE SEGURANÇA para suspender o funcionamento do motor ou prima duas vezes o botão STOP (PARAR).

Modo de contagem decrescente da Hora, Distância e Calorias

1. A partir do modo de Espera, prima MODE (MODO) para selecionar TIME (TEMPO), DISTANCE (DISTÂNCIA) e CALORIES (CALORIAS) Depois da seleção, utilize INCLINE (INCLINAÇÃO) +/- para alterar a definição necessária e prima START (INICIAR) para começar.
2. Inicia-se a contagem decrescente de TIME (TEMPO), DISTANCE (DISTÂNCIA) ou CALORIES (CALORIAS) a partir da seleção.
3. Quando a contagem decrescente chega ao fim, o computador emite um bip para indicar o fim do programa e a janela de velocidade mostra "END" (Fim). Decorridos 5 segundos, o computador emite um bip e todas as definições são repostas para zero.

P1 – P24 PROGRAMAS PREDEFINIDOS DE EXERCÍCIO

Estes são programas predefinidos nos quais a velocidade ou a inclinação da máquina são automaticamente alteradas durante o exercício.

Nota: se o utilizador alterar a velocidade/inclinação durante estes programas, a mesma reverte para a velocidade/inclinação predefinida no segmento seguinte do programa.

1. A partir do modo de Espera, prima o botão PROGRAM (PROGRAMA) para selecionar o programa necessário ou utilize o botão SPEED (VELOCIDADE) +/- para escolher o programa durante o programa.
2. Prima START (INICIAR) para selecionar e começar a utilizar a hora predefinida.
3. O tempo de exercício predefinido para estes programas é de 10 minutos. Pode ser alterado premindo os botões INCLINE (INCLINAÇÃO) +/- antes da seleção de START (INICIAR).
4. Durante estes programas, as definições de velocidade e inclinação dividem-se em 10 segmentos. O tempo de cada segmento depende do tempo total selecionado. Por exemplo, um programa de 10 minutos = 10 segmentos de 1 minuto. Por conseguinte, a velocidade/inclinação seria alterada de 1 em 1 minuto. Os tempos diferem para permitir o aquecimento e o arrefecimento.
5. A consola efetua a contagem decrescente e emite um bip durante 3 segundos sempre que a velocidade/inclinação é alterada.

(FAT) FUNÇÕES DE GORDURA CORPORAL

1. Prima o botão PROGRAM (PROGRAMA) até a função de gordura corporal ser indicada no visor TIME DISPLAY (MOSTRADOR DE TEMPO)
2. A janela TIME (TEMPO) mostra o programa predefinido (F1-F5), a Janela DISTANCE (DISTÂNCIA) mostra os dados de entrada.
3. Prima +/- para alterar os parâmetros de entrada.
4. Prima MODE (MODO) para confirmar:

F-1	Sexo	01 homem - 02 mulher
F-2	Idade	10-99
F-3	Altura	100-200 CM (40-80 POL.)
F-4	Peso	20-150 KG (44-330 LB)

5. É exibida a indicação F5. Nesta fase, as informações do utilizador são armazenadas. Coloque as duas mãos nos sensores de pulsação durante cerca de 5 a 10 segundos. Os resultados do teste serão, de seguida, apresentados conforme se segue.

<19	Abaixo do peso
(20-25)	Peso normal
(26-29)	Excesso de peso
>30	Obesidade

Nota: todas as leituras fornecidas são apenas para referência e não devem ser utilizadas como um dispositivo médico.

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.

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 48-49 09/07/2020 17:20

ПУЛЬТ

A **INCLINE** {НАКЛОН)

B **TIME** (ВРЕМЯ)

C **SPEED** {СКОРОСТЬ)

1.0 – 16.0kph (0.6 – 10mph)

D **PROGRAM GUIDE** (ВЫБОРПРОГРАММЫ)

E **INSTANT INCLINE** {БЫСТРЫЙ ВЫБОР УГЛА)

Выбор нужного угла наклона во время бега.

F **INCLINE (+/-)** {НАКЛОН + / -)

- Увлечение или уменьшение угла наклона во время занятия.
- Настройка времени, расстояния и количества калорий.

G **STOP** {ОСТАНОВКА)

Остановка дорожки: при нажатии этой кнопки лента начнет замедляться и остановится, а все данные будут сброшены.

H **PROGRAM** {ПРОГРАММА)

Выбор нужной программы (P1-P24, измерение процента жира).

I **FAN** {ВЕНТИЛЯТОР)

Включение и отключение вентилятора.

J **PULSE/ CALORIES** (ПУЛЬС ИЛИ КАЛОРИИ)

K **HEADPHONE INPUT** (РАЗЪЕМ ДЛЯ НАУШНИКОВ)

L **MP3 INPUT** {РАЗЪЕМ ДЛЯ MP3-ПЛЕЕРА)

Разъем для подключения собственного MP3-плеера с помощью прилагаемого кабеля. Музыка воспроизводится через встроенные динамики, а уровень громкости регулируется с помощью кнопок на самом плеере или на консоли дорожки.

M **USB INPUT** {USB-ВХОД)

- Зарядка устройства через USB-кабель.
- Воспроизведение музыки с USB-накопителя.

N **DISTANCE** (РАССТОЯНИЕ)

(отображается программа)

O **VOLUME +/NEXT SONG** {УВЕЛИЧЕНИЕ ГРОМКОСТИ/СЛЕДУЮЩИЙ ТРЕК)

MP3-вход -увеличение громкости музыки. Длительное нажатие - увеличение громкости. Короткое нажатие - переход к следующему наименованию.

P **VOLUME -/PREVIOUS SONG** {УМЕНЬШЕНИЕ ГРОМКОСТИ/ПРЕДЫДУЩИЙ ТРЕК)

MP3-вход -уменьшение громкости музыки. Длительное нажатие - уменьшение громкости. Короткое нажатие - переход к предыдущему наименованию.

Q **INSTANT SPEED** {БЫСТРЫЙ ВЫБОР СКОРОСТИ)

Выбор нужной скорости во время бега.

R **SPEED (+/-)** {СКОРОСТЬ+/-)

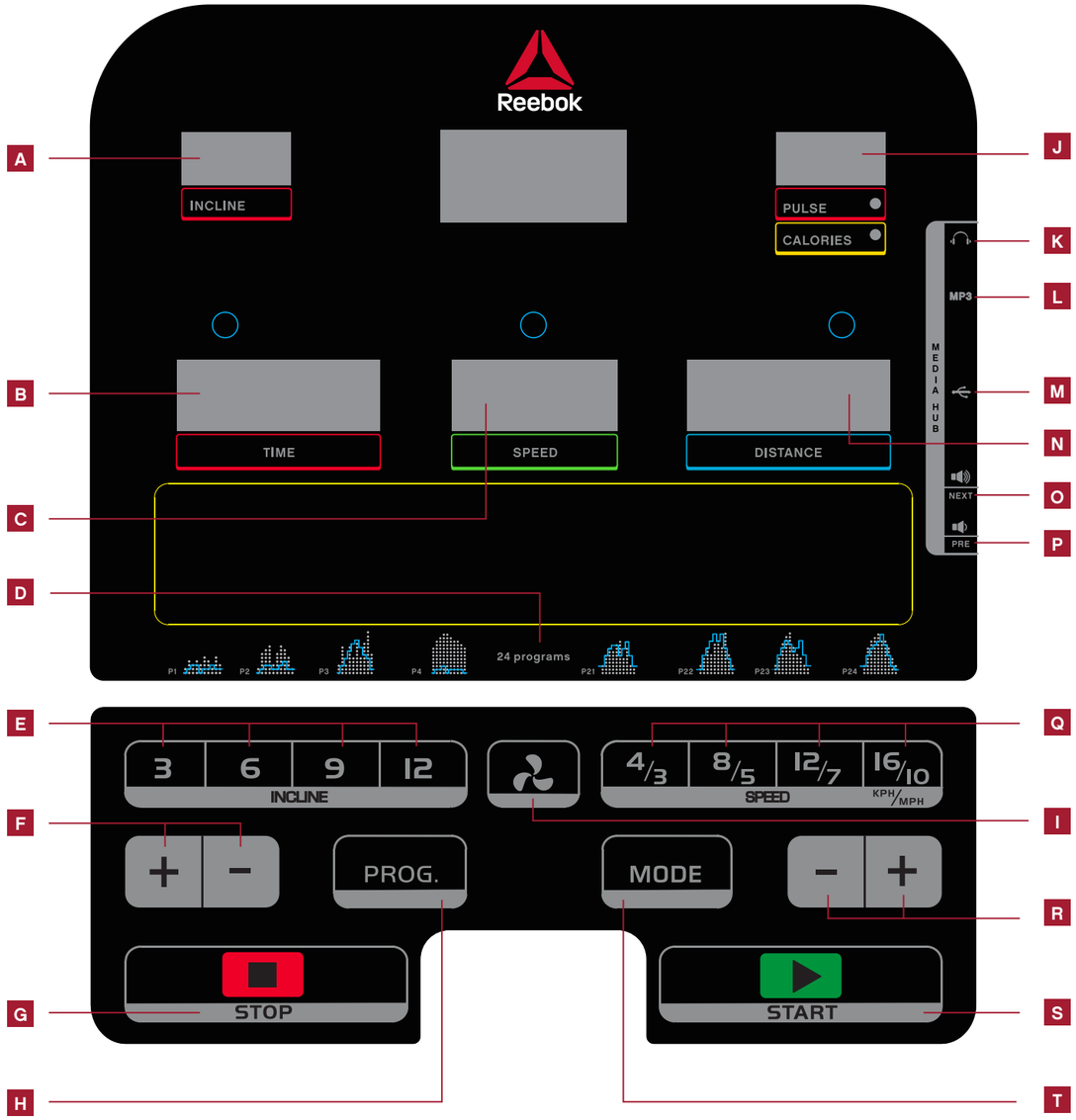
- Увлечение или уменьшение скорости во время занятия.
- Настройка времени, расстояния и количества калорий.

S **START** {НАЧАТЬ)

Начало программы.

T **MODE** {РЕЖИМ)

Переключение между отображением времени, расстояния и количества калорий.



SAFETY KEY {КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ)

Беговая дорожка поставляется с ключом безопасности и не будет работать, если он не установлен на место. Ключ служит для немедленной остановки дорожки в непредвиденной ситуации. Если он вставлен неправильно, на дисплее компьютера отобразится надпись Safety key disconnected (Ключ безопасности отсоединен). Зажим на другом конце ключа безопасности должен быть закреплен на одежде пользователя в течение всего занятия, чтобы в непредвиденной ситуации дорожка немедленно остановилась.

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 50-51

09/07/2020 17:20

ЭЛЕМЕНТЫ УПРАВЛЕНИЯ НА ПОРУЧНЯХ

SPEED + / - (СКОРОСТЬ+/-)

- Увлечение или уменьшение скорости во время занятия.
- Настройка времени, расстояния и количества калорий.

INCLINE + / - (НАКЛОН +/-)

- Увлечение или уменьшение угла наклона во время занятия.
- Настройка времени, расстояния и количества калорий.

ПУЛЬСОМ ЕРЫ

На обоих поручнях расположены пульсомеры. Пользователь может держаться за них во время занятия, чтобы следить за своим пульсом на экране. Это значение ориентировочно и не является медицинской информацией.

ПРОГРАММЫ КОМПЬЮТЕРА

В ручном режиме можно выбрать стандартный режим либо обратный отсчет времени, количества калорий или расстояния.

P0	Ручной режим
P01 – P24	Преднастроенные программы занятий
Fat	Функция измерения процента жира

Стандартный режим

1. В режиме ожидания нажмите кнопку **START** (НАЧАТЬ ЗАНЯТИЕ}, чтобы начать занятие в ручном режиме.
2. Скорость и наклон дорожки можно в любое время изменить вручную с помощью кнопок **SPEED + / -** (СКОРОСТЬ+/-} и **INCLINE + / -** (НАКЛОН+/-}.
3. Нажмите кнопку STOP, чтобы завершить занятие. Дорожка перейдет в режим заминки.
4. Чтобы остановить двигатель, извлеките КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ или дважды нажмите кнопку **STOP**.

Обратный отсчет времени, расстояния и количества калорий

1. В режиме ожидания нажмите кнопку **MODE** (РЕЖИМ} и выберите **TIME** (ВРЕМЯ}, **DISTANCE** (РАССТОЯНИЕ} или **CALORIES** (КАЛОРИИ}. Выберите нужное значение с помощью кнопок **INCLINE + / -** (НАКЛОН+/-} и нажмите **START** (НАЧАТЬ ЗАНЯТИЕ}, чтобы начать занятие.
2. Начнется обратный отсчет **TIME** (ВРЕМЯ}, **DISTANCE** (РАССТОЯНИЕ} или **CALORIES** (КАЛОРИИ}.
3. По завершении обратного отсчета компьютер подаст звуковой сигнал, означающий завершение программы. Через 5 секунд после этого в окне скорости отобразится надпись END (КОНЕЦ), а все настройки будут сброшены.

P01 – P24 Преднастроенные программы занятий

Пользователь может выбрать одну из преднастроенных программ, чтобы скорость или наклон беговой дорожки менялись автоматически в ходе занятия.

Примечание. Если во время бега изменить скорость или наклон вручную, с началом следующего сегмента программы будут восстановлены преднастроенные значения.

1. Чтобы выбрать нужную программу на экране ожидания, нажмите кнопку **PROGRAM** (ПРОГРАММА), а чтобы изменить программу во время занятия, используйте кнопки **SPEED + / -** (СКОРОСТЬ+/-}.
2. Нажмите **START** (НАЧАТЬ ЗАНЯТИЕ), чтобы выбрать программу и начать занятие с предустановленным временем.
3. По умолчанию длительность всех программ составляет 10 минут. Ее можно изменить с помощью кнопок **INCLINE + / -** (НАКЛОН+/-) до нажатия кнопки **START** (НАЧАТЬ ЗАНЯТИЕ).
4. Настройки скорости и наклона меняются от сегмента к сегменту в ходе программы. Всего сегментов 1 О. Длительность каждого сегмента зависит от общего времени программы. Например, если выбрана 1 О-минутная программа, каждый сегмент длится 1 минуту, следовательно, скорость и наклон будут изменяться поминутно. Также предусмотрено время на разминку и заминку.
5. Каждый раз при изменении скорости и наклона консоль начнет обратный отсчет и подаст 3-секундный звуковой сигнал.

Функция измерения процента жира

1. Нажимайте кнопку **PROGRAM** (ПРОГРАММА), пока в окне **TIME** (ВРЕМЯ) не появится надпись Body Fat Function (Функция измерения процента жира).
2. В окне **TIME** (ВРЕМЯ) отобразится преднастроенная программа **(F1-F5)**, а в окне **DISTANCE** (РАССТОЯНИЕ) - входные параметры.
3. Нажимайте+/-, чтобы изменить входные параметры.
4. Нажимайте кнопку **MODE** (РЕЖИМ), чтобы подтвердить ввод данных.

F-1	Пол	01 - мужской, 02 - женский
F-2	Возраст	10-99
F-3	Рост	100-200 см
F-4	Вес	20-150 кг

5. Отобразится надпись F5. На этом этапе вся информация о пользователе сохранится в системе. Поместите обе руки на пульсомеры примерно на 5-1 О секунд. Результаты измерения означают следующее:

<19	Вес ниже нормы
(20-25)	Вес в норме
(26-29)	Вес выше нормы
>30	Ожирение

Примечание. Все значения ориентировочны и не являются медицинской информацией.

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.

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 52-53 09/07/2020 17:20

Reebok

电子表

A **INCLINE** (坡度)

B **TIME** (时间)

C **SPEED** (速度)

1.0 – 16.0kph (0.6 – 10mph)

D **PROGRAM GUIDE** (程序指南)

E **INSTANT INCLINE** (坡度快捷键)

在跑步时快速选择坡度

F **INCLINE (+/-)** (坡度+ / -)

在健身时加 / 减坡度
设定时间， 距离和卡路里目标值

G **STOP** (停止)

暂停或停止跑步机

H **PROGRAM** (程序)

选择所需程序 (P1 - P24 , Fat)

I **FAN** (风扇)

打开 / 关闭风扇

J **PULSE/ CALORIES** (脉搏/卡路里)

K **HEADPHONE INPUT** (耳机输入)

L **MP3 INPUT** (MP3 输入)

允许通过线缆连接至个人MP3 播放器。 音乐通过内置扬声器播放， 音量通过控制台上的设备和音量按钮控制。

M **USB INPUT** (USB 输入)

- 通过 USB 线缆对设备充电
- 通过 USB 盘播放音乐

N **DISTANCE** (距离) – 显示程序

O **VOLUME +/NEXT SONG** (音量+ / 下一首)

MP3 输入 - 增大音乐音量. 长按此按钮增加音量。 短按此按钮播放下首歌。

P **VOLUME -/PREVIOUS SONG** (音量 - / 上一首)

MP3 输入 - 减小音乐音量. 长按此按钮降低音量。 短按此按钮播放上首歌。

Q **INSTANT SPEED** (速度快捷键)

在跑步时快速选择速度

R **SPEED (+/-)** (速度+ / -)

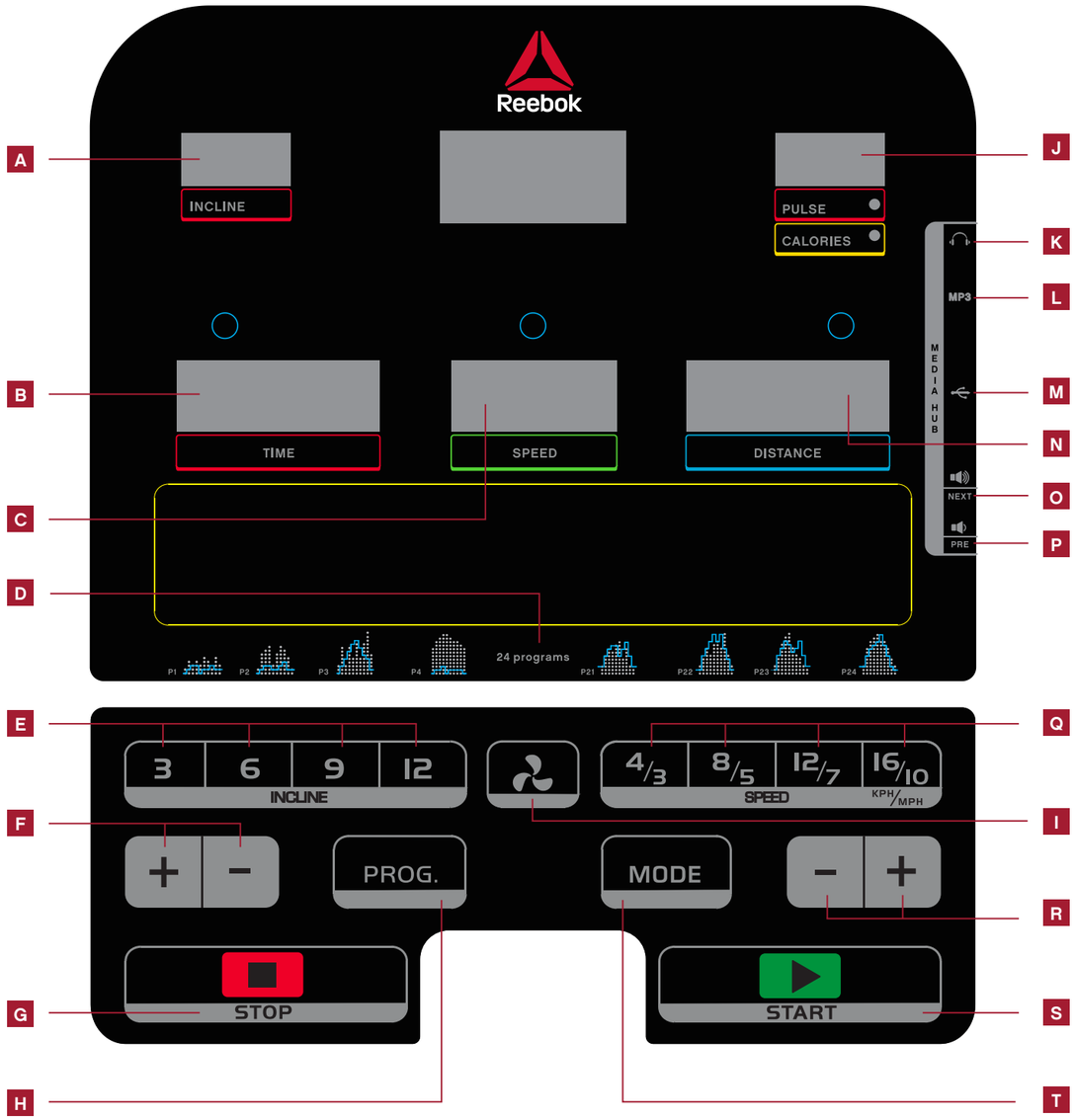
在健身时加 / 减速度
设定时间， 距离和卡路里目标值

S **START** (开始)

启动跑步机

T **MODE** (模式)

选择时间， 距离和卡路里倒计时。



SAFETY KEY (安全开关)

本设备附带红色的安全开关， 将其插入以后设备才能运行。 其目的是在出现紧急情况时立即停止设备。 如未将其正确连接至跑步机， 计算机将会显示 "安全开关断开 "。 在健身时必须始终将安全开关的另一 端上的夹子连接至用户身上， 以确保出现紧急情况时立即停止设备

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 54-55
09/07/2020 17:20

把手控制

SPEED+/- (速度+ / -)

·在健身时加 / 减速度

设定时间, 距离和卡路里目标值

INCLINE +/- (坡度+ / -)

·在健身时加 / 减坡度

设定时间， 距离和卡路里目标值

手握脉搏

两个把手上都设有脉搏传感器， 用于监控用户的脉搏率， 以提供读数。 脉搏监控器仅作参考， 不可用于医疗或监控用途。

计算机程序

手动模式， 包括正常模式， 时间、距离和卡路里倒计时模式。

P0	手动模式
P1 – P24	预设健身程序
Fat	体脂功能

正常模式

1. 在待机屏幕上, 按下 "**START** (开始)“以立即开始手动模式
2. 在健身时可随时使用 "**SPEED +/-** (速度+ / -) " 或 "**INCLINE +/-** (坡度+ / -) ” 按钮手动调节跑步机速度和坡度
3. 按下 ” STOP” 按键以暂停或停止健身。
4. 紧急情况下拔掉安全锁以停止跑步机。

时间、距离和卡路里倒计时模式

1. 在待机状态下， 按下MODE （模式） 以选择 TIME(时间), DISTANCE (距离)和 CALORIES (卡路里)倒计时。 按 INCLINE+/- 或 SPEED+/- 来设置所需时间并按下 START (开始) 启动机器。
2. 在选择以后 TIME (时间) 、 **DISTANCE** (距离） 或 **CALORIES** (卡路里） 便进入倒计时。
3. 当倒计时结束时， 计算机会发出哔哔声， 指示程序结束， 速度窗口会在计算机发出哔哔声5 秒钟以后显示 “结束", 所有设置为零。

P1 – P24 预设健身程序

在这些预设程序中， 设备速度或坡度会在健身时自动变更。

注意: 如果用户在程序中更改速度 / 坡度， 则其将在下一程序段恢复到预设速度 / 坡度。

1. 在待机屏幕上, 按下 "**PROGRAM** (程序) ” 按钮以选择所需程序或使用 "**SPEED +/ -** (速度+ / -) " 在程序运行中选择程序
2. 按下 "**START** (开始) ” 以选择并开始使用预设时间。
3. 这些程序的默认健身时间为10 分钟。 在选择 "**START** (开始) ” 以前, 可以按下 " 坡度+ / - ” 按钮进行更改。
4. 在程序中， 速度和坡度设置分为10 段。 每段时间取决于选择的总体时间。 例如， 10 分钟程序= 10 个1 分钟段 。因此, 速度 / 坡度每1 分钟都会变更。
5. 每当速度 / 坡度变更时， 控制台都会进入倒计时, 并发出3 秒钟的哔哔声。

体脂功能

1. 按下 **PROGRAM** (程序） 按钮， 同时 直至 **TIME DISPLAY** (时间显示器） 上显示体脂功能
2. **TIME** (时间） 窗口将会显示预设程序 **(F1-F5)**, **DISTANCE** (距离） 窗口将会显示输入数据。
3. 按下 **+/-** 以更改输入参数。
4. 按下 **MODE** (模式) 以确认

F-1	性别	01 男性— 02 女性
F-2	年龄	10 - 99
F-3	身高	100 - 200CM (40 —80 INCH)
F-4	体重	20 - 150KG (44—330LB)

5. F5 将会显示。 在此阶段， 用户信息已保存。 将双手放在脉搏传感器上5—10 秒钟左右。 测试结果如下所示:

<19	体重不足
(20-25)	正常体重
(26-29)	超重
>30	肥胖

注意， 提供的所有读数仅作参考， 不可用作医疗器械。

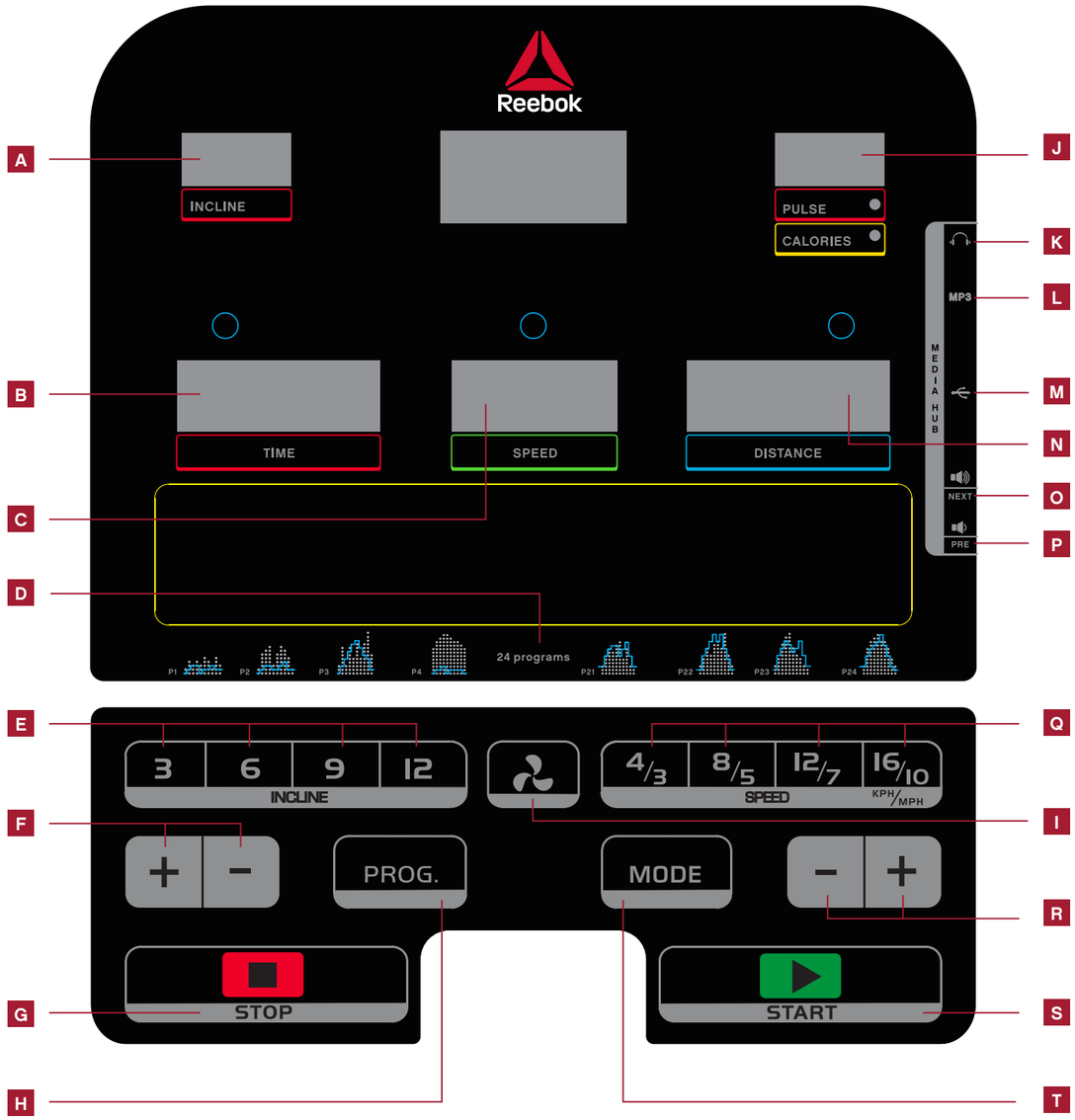
MPH 到KPH 转换

可将速度和距离设置为 MPH 和 KPH 模式

如要进行两者切换:

1. 在待机模式下， 插入“安全开关 "， 按下 "SPEED+ (速度+) ” 和 "INCLINE (坡度+)" 5 秒钟。
2. 速度将会显示 MPH "0.6" 或KPH "1.0" 。
3. 重复上述过程以再次更改速度。

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 56-57 09/07/2020 17:20



وحدة التحكم

A INCLINE (الانحدار)

B TIME (الزمن)

C SPEED (السرعة)

1.0 – 16.0kph (0.6 – 10mph)

D PROGRAM GUIDE (دليل البرنامج)

E INSTANT INCLINE (الانحدار الحالي)

استخدم هذا لتحديد الانحدار بدقة أثناء الجري.

F INCLINE (+/-) (الانحدار + / -)

- يزيد / يخفض الانحدار أثناء التدريب
- لضبط الزمن، والمسافة والسعرات الحرارية

G STOP (إيقاف)

لجهاز في أي وقت أثناء التدريب، وسوف يبطئ حزام الجري ويتوقف تمامًا
الإيقاف
ا، وسوف تتم إعادة تعيين كل البيانات إلى الصفر.

H PROGRAM (البرنامج)

يحدد البرنامج المرغوب (P1 - P24, U01-U03, Fat)

I FAN (المروحة)

استخدم هذا لفتح / إغلاق المروحة

J PULSE/ CALORIES (النبض / السعرات الحرارية)

K HEADPHONE INPUT (وحدة إدخال السماعات)

L MP3 INPUT (وحدة إدخال MP3)

يسمح بالاتصال بمشغل MP3
الأصلي بواسطة الكابل المزود. سوف يتم تشغيل الموسيق
ى عبر السماعات والصوت الذي يتم التحكم فيه بواسطة الجهاز وأزرار
الصوت في الوحدة.

M USB INPUT (وحدة إدخال USB)

- لشحن جهاز بواسطة كابل USB)
- لتشغيل موسيقى بواسطة وحدة ذاكرة USB

N DISTANCE (المسافة - يتم عرض البرنامج)

O VOLUME +/NEXT SONG (الصوت + / التالي)

- وحدة إدخال mp3 - يزيد من حجم صوت الموسيقى

P VOLUME -/PREVIOUS SONG (الصوت - / السابق)

- وحدة إدخال mp3 - يزيد من حجم صوت الموسيقى

Q INSTANT SPEED (السرعة الحالية)

استخدم هذا لتحديد السرعة بدقة أثناء الجري.

R SPEED (+/-) (السرعة + / -)

- يزيد / يخفض السرعة أثناء التدريب
- لضبط الزمن، والمسافة والسعرات الحرارية

S START (بدء)

سوف يبدأ البرنامج

T MODE (الوضع)

لتحديد الزمن، والمسافة والسعرات الحرارية

مفتاح السلامة

مضمن مع هذا الجهاز مفتاح السلامة ذو اللون الأحمر، ولن يتم تشغيل الجهاز إلا عندما يتم إدخال هذا المفتاح. والهدف منه هو إيقاف الجهاز فورًا في حالة الطوارئ. سوف يعرض الكمبيوتر "تم فصل مفتاح السلامة" إذا لم يتم توصيله بشكل صحيح بالمشاية الكهربائية. يجب أن يتم توصيل الإبزيم الموجود في الطرف الآخر من مفتاح السلامة بالمستخدم طوال فترة التدريب لضمان أن الجهاز يتوقف في الحال في حالة الطوارئ.

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 58-59
09/07/2020 17:20

عناصر التحكم في المقود

SPEED + / - (السرعة + / -)

• يزيد / يخفض السرعة أثناء التدريب

• لضبط الزمن، والمسافة والسعرات الحرارية

INCLINE + / - (الانحدار + / -)

• يزيد / يخفض الانحدار أثناء التدريب

• لضبط الزمن، والمسافة والسعرات الحرارية

PULSE GRIPS (النبضات)

توجد مستشعرات نبض تقع على كلا المقودين، من أجل مراقبة معدل نبضات المستخدمين ويمكن القيام بهذا عن طريق القراءة التي يتم عرضها. تعتبر مراقبة النبض هي دليل للرجوع إليه فقط وليس للاستخدام الطبي أو المراقبة.

برامج الكمبيوتر

يشمل الوضع اليدوي الوضع العادي والزمن والسعرات الحرارية ووضع العد التنازلي للمسافة.

P0	الوضع اليدوي
P1 - P24	برامج التدريب ذات التعيين المسبق
U01 - U03	برامج المستخدم المحددة
Fat	وظائف الدهون بالجسم

الوضع العادي

١. من وضع الاستعداد اضغط **START** (بدء) لبدء الوضع اليدوي في الحال.
٢. يمكن ضبط سرعة المشاية الكهربائية والانحدار يدويًا باستخدام الأزرار **SPEED +/-** أو **INCLINE +/-** (السرعة +/- أو الانحدار +/-) في أي وقت أثناء التدريب
٣. اضغط على زر **STOP** (إيقاف) لإيقاف التدريب. سوف تنتقل المشاية الكهربائية لوضع السكون.
٤. أخرج **SAFETY KEY** (مفتاح السلامة) لإيقاف المحرك أو اضغط على **STOP** (إيقاف) مرتين.

TIME (الزمن) Distance (المسافة) ووضع العد التنازلي للسعرات الحرارية

١. من وضع الاستعداد اضغط على **MODE** (الوضع) لتحديد **TIME, DISTANCE (المسافة، الزمن)** و **CALORIES** (السعرات الحرارية). بمجرد أن تحدد استخدام**incline +/-** (انحدار +/-) لتبديل الإعداد المرغوب والضغط على **START** (بدء) للبدء.
٢. سوف يبدا العد التنازلي لـ **TIME, DISTANCE (الزمن، المسافة)** أو **CALORIES (السعرات الحرارية)** من التحديد.
٣. بمجرد أن يكتمل العد التنازلي فسوف يصدر الكمبيوتر صوت تنبيه للإشارة إلى انتهاء البرنامج وسوف تعرض نافذة السرعة "END" (انتهاء) بعد ٥ ثواني من إصدار الكمبيوتر صوت التنبيه وسوف يتم إعادة تعيين كل الإعدادات إلى الصفر.

P01-P24

هذه برامج تم تعيينها مسبقًا والتي سوف يتم فيها تغيير سرعة الأجهزة أو انحدارها تلقائيًا أثناء التدريب.

ملاحظة: إذا تم تبديل السرعة/الانحدار بواسطة المستخدم أثناء هذه البرامج فسوف تعود مرة أخرى إلى السرعة/الانحدار الذين تم تعيينهما مسبقًا في الفاصل التالي للبرنامج.

١. من شاشة وضع الاستعداد، اضغط على زر **PROGRAM** (البرنامج) لتحديد البرنامج المطلوب أو استخدم **SPEED +/-** (السرعة **+/-**) لاختيار البرنامج أثناء البرنامج
٢. اضغط على **START** (بدء) للتحديد وبدء استخدام الزمن الذي تمت إعادة تعيينه.
٣. زمن التدريب الافتراضي لهذه البرامج هو ٣٠ دقيقة. يمكن تبديل ذلك بالضغط على أزرار INCLINE +/- (انحدار +/-) قبل تحديد **START** (بدء).
٤. أثناء هذه البرامج يتم تقسيم إعدادات السرعة والإعدادات إلى ١٠ أقسام. زمن كل قسم يعتمد على إجمالي الزمن المحدد. على سبيل المثال، برنامج يستغرق ١٠ دقائق = ١٠ أقسام دقيقة واحدة لكل قسم. لذلك يتم تبديل السرعة/الانحدار كل دقيقة واحدة. سوف تتعدد الأزمنة للسماح بالإحماء والهدوء.
٥. سوف تقوم الوحدة بالعد التنازلي وتصدر صوت تنبيه لمدة ٣ ثواني في كل مرة يتم فيها تغيير السرعة/الانحدار.

Body Fat Function (وظيفة الدهون بالجسم)

١. اضغط على زر **PROGRAM** (البرنامج) حتى يتم عرض وظيفة الدهون بالجسم في **TIME DISPLAY** (عرض الزمن).
٢. سوف تعرض نافذة **TIME** (الزمن) الوقت الذي تم تعيينه مسبقًا (**F1-F5**)، وسوف تعرض نافذة **DISTANCE** (المسافة) بيانات وحدة الإدخال.
٣. اضغط على **+/-** لتغيير معلمات وحدة الإدخال.
٤. اضغط على **MODE** (الوضع) للتأكيد

F-1	النوع	01 ذكر - 02 أنثى
F-2	العمر	10 - 99
F-3	الارتفاع	100 - 200- سم (40-80 بوصة)
F-4	الوزن	20 - 150 كجم (44-330LB)

٥. سوف يتم عرض F5. في هذه المرحلة تم تخزين معلومات المستخدم. ضع اليدين على مستشعرات النبض لمدة ٥-١٠ ثواني. بعد ذلك سوف يتم عرض نتائج الاختبار كما هو محدد أدناه.

≤١٩	تحت الوزن
(٢٠---٢٥)	الوزن الطبيعي
(٢٦---٢٩)	وزن زائد
≥٣٠	سمنة

لاحظ أن كل القراءات تمثل دليلاً إرشاديًا ولا يمكن استخدامه كجهاز طبي.

MPH to KPH conversion (تحويل ميل/س إلى كم/س)

يمكن تعيين السرعة والمسافة للتشغيل بنظام ميل في الساعة و كم في الساعة للتبديل بينهم.

١. في وضع الاستعداد، أدخل مفتاح السلامة، اضغط SPEED + (السرعة +) وINCLINE + (الانحدار +) لمدة ٥ ثواني.
٢. سوف تعرض السرعة "٠,٦" لكل ميل في الساعة أو "١,٠" لكل كم في الساعة.
٣. كرر العملية أعلاه لتغيير السرعة مرة أخرى.

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 60-61
09/07/2020 17:21

For additional content please visit: www.reebokfitness.com

Další informace najdete na: www.reebokfitness.com

Du kan finde yderligere informationer på: www.reebokfitness.com

Zusätzliche Informationen unter: www.reebokfitness.com

Para más información visite: www.reebokfitness.com

Pour plus d'informations, rendez-vous sur: www.reebokfitness.com

詳細は、サイトをご覧ください。www.reebokfitness.com

자세한 내용은 www.reebokfitness.com 에서 확인하세요.

Para informação adicional, visite: www.reebokfitness.com

Для получения дополнительной информации посетите:
www.reebokfitness.com

有关其他内容, 请访问。 www.reebokfitness.com

Další informace najdete na: www.reebokfitness.com

Για πρόσθετες πληροφορίες επισκεφθείτε τον ιστότοπο:
www.reebokfitness.com

Lisätietoja on osoitteessa: www.reebokfitness.com

Za dodatne informacije posjetite: www.reebokfitness.com

Per ulteriori contenuti si prega di visitare: www.reebokfitness.com

For ytterligerer informasjon, gå til: www.reebokfitness.com

Za dodatne informacije posetite: www.reebokfitness.com

För mer information kan du gå till: www.reebokfitness.com

Daha fazla bilgi için lütfen bu adresi ziyaret edin: www.reebokfitness.com

(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 09.07_(RVJF-10121-AR) Reebok JET 100 - Manual V1. 20.07.09 - V8.indd 62-63 09/07/2020 17:21