

Reebok

Computer 5.1e

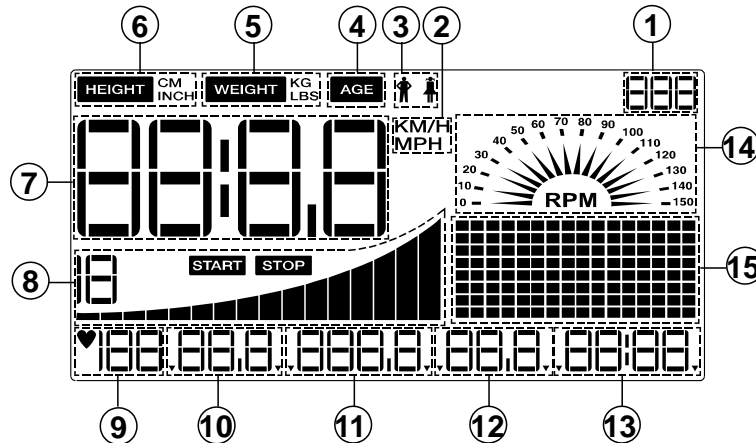


- D
- GB
- I
- CZ
- H
- RO
- SLO
- HR
- SRB
- PL
- SK



Lesen Sie bitte vor dem Zusammenbau und dem Gebrauch Ihres Fitnessgeräts ausführlich die Sicherheitshinweise, die der Aufbauanleitung beigelegt sind.

DISPLAY



Um von der metrischen auf die englische Anzeige zu wechseln, lesen Sie bitte das Kapitel „Umstellung von metrischer auf englische Anzeige“. (2)

Benutzerspeicher (7)

Wählen Sie mit den Pfeiltasten zwischen Benutzerspeicher U1 bis U9.

Körpergrößenanzeige (6)

Anzeige der Körpergröße von 50-250 cm; 25-100 inches.

Voreingestellter Wert: 170cm; 67inches

Körpergewichtsanzeige (5)

Anzeige des Körpergewichts von 20-200kg ; 44-440 lbs.

Voreingestellter Wert: 68kg; 150 lbs.

Altersanzeige (4)

Anzeige des Alters von 10 bis 99 Jahre.
Voreingestellter Wert: 35 Jahre.

Programm (10)

Anzeige der Programme von P1 bis P9.

Programm Stufen (7)

Anzeige verschiedener Schwierigkeitsstufen innerhalb der Programme (L1 bis L8).

Widerstandsanzeige (8;15)

Anzeige des Tretwiderstands in Stufen von 1 bis 16.

RPM Diagramm (Umdrehungen pro Minute)(14)

Anzeige der Umdrehungen pro Minute von 0 bis 199. Die RPM Anzeige steigt in 10er Schritten. Liegt der RPM-Wert bei 34, werden 30 angezeigt.

Geschwindigkeitsanzeige (7)

Anzeige der Geschwindigkeit von 0.0 bis 99.9 km/h; MPH.

Leistungsanzeige (in WATT) (12)

Anzeige der Leistung in WATT von 0 bis 999.

Pulsanzeige (9)

Anzeige der Herzfrequenz von 0 bis 199 Schläge / min.

Kalorien Anzeige (11)

Anzeige des Kalorienverbrauchs von 0 bis 999 kcal. Diese Funktion dient nur zur Orientierung und kann nicht als medizinische Bewertung herangezogen werden.

RPM Anzeige (Umdrehungen pro Minute) (1)

Anzeige der Umdrehungen pro Minute von 0 bis 999.

Distanzanzeige (10)

Anzeige der zurückgelegten Strecke von 0 bis 99.9 km; Meilen.

Zeitanzeige (13)

Anzeige der Trainingsdauer von 0:00 bis 99:00 min. Voreingestellter Wert: 32:00 min.

Geschlechtsanzeige (3)

Anzeige des Geschlechts in männlich oder weiblich.

Tasten und Funktionen

START

**START Taste**

Drücken Sie START um Ihr Training zu beginnen.

STOP

**STOP Taste**

Drücken Sie STOP um das laufende Training zu unterbrechen.

Drücken Sie zweimal STOP um in den POWER ON Modus zurückzukehren.

RESISTANCE

**Widerstands Erhöhung**

Drücken Sie diese Taste um den Widerstand zu erhöhen oder um ein Programm auszuwählen.

**Widerstands Verringerung**

Drücken Sie diese Taste um den Widerstand zu verringern oder um ein Programm auszuwählen.

ENTER

**ENTER Taste**

Drücken Sie ENTER um die ausgewählten Programmeinstellungen zu bestätigen.

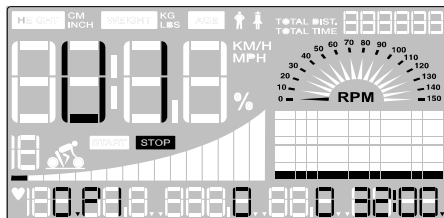
MODE

**MODE Taste**

Drücken Sie diese Taste um die Anzeige zu wechseln

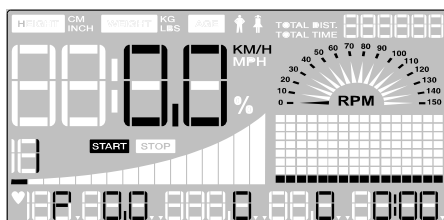
POWER ON

Nachdem Sie Ihr Gerät an das Stromnetz angeschlossen haben, drücken Sie die POWER Taste. Der LCD Bildschirm leuchtet auf. Um den POWER ON Status zu verlassen, drücken Sie nach dem Gebrauch des Geräts zweimal die STOP Taste.



Schnellstart

Wenn sich der Computer im POWER ON Status befindet, drücken Sie START um das Schnellstartprogramm zu aktivieren. Hierbei werden Zeit, Strecke, Umdrehungen pro Minute und Kalorien von „0“ aufsteigend angezeigt.

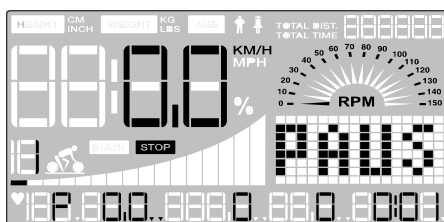


Schlafmodus

Befindet sich die Konsole im POWER ON Modus und es wird innerhalb von 3 Minuten keine Taste gedrückt, schaltet sich das Display automatisch ab. Drücken Sie eine beliebige Taste oder bringen Sie das Gerät zum Laufen, so schaltet sich der POWER ON Modus wieder ein.

Pause Modus

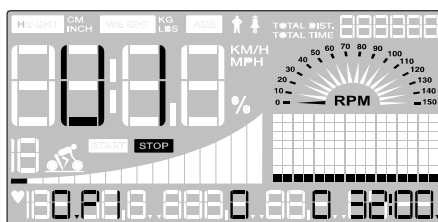
Befinden Sie sich im Programm Modus und treten für länger als 30 Sekunden nicht in die Pedale, empfängt der Sensor im Gerät kein RPM Signal und die Konsole schaltet in den Pause Modus. Durch erneutes in die Pedale Treten oder durch Drücken der START Taste schaltet die Konsole zurück in den Programm Modus und fährt das Programm wieder hoch. Während des Trainings können Sie durch einmaliges Drücken der STOP Taste in den Pause Modus gelangen. Durch zweimaliges Drücken der STOP Taste gelangen Sie in den POWER ON Modus.



Programm

Um eines der Benutzerprogramme auszuwählen müssen Sie zuerst den BENUTZER CODE auswählen. Drücken Sie die Pfeiltasten um einen Benutzer Code zwischen U1 bis U9 auszuwählen. Dies wird im Widerstandsdisplay angezeigt. Drücken Sie ENTER um Ihre Auswahl zu bestätigen. Falls die Benutzerinformationen bereits

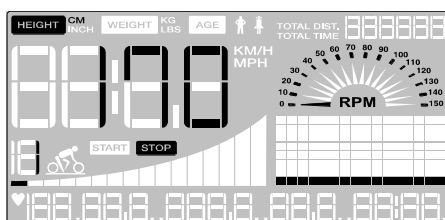
eingetragen sind, drücken Sie ENTER und halten Sie die Taste für 5 Sekunden gedrückt. Der Computer verlässt nun die Benutzereinstellungen und führt Sie zur Programmauswahl.



Um neue Informationen einzugeben befolgen sie bitte folgende Schritte:

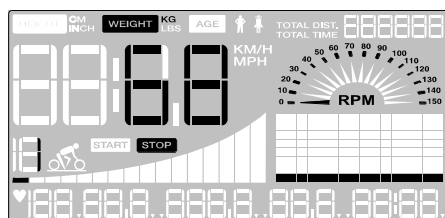
Benutzergröße

Nachdem der Benutzer Code bestätigt wurde, blinkt im Display die Größenanzeige mit einem voreingestellten Wert von 170cm/67 inches. Drücken Sie die Pfeiltasten um Ihre Größe einzustellen und bestätigen mit ENTER.



Benutzergewicht

Nachdem die Größe bestätigt wurde, blinkt im Display die Gewichtsanzeige mit einem voreingestellten Wert von 68kg/150 lbs. Drücken Sie die Pfeiltasten um Ihr Gewicht einzustellen und bestätigen mit ENTER.

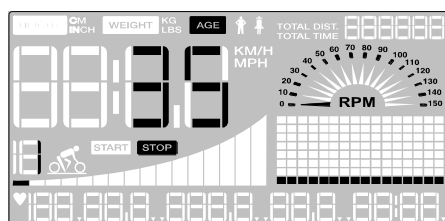


Benutzeralter

Nachdem das Gewicht bestätigt wurde, blinkt im Display die Altersanzeige mit einem voreingestellten Wert von 35 Jahren. Drücken Sie die Pfeiltasten um Ihr Alter einzustellen und bestätigen mit ENTER. Wenn das Alter bestätigt ist, stellen sich Herzfrequenzdaten automatisch ein.

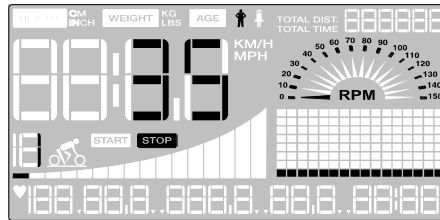
Zu erwartende normale Herzfrequenz: $(220 - \text{Alter}) \times 65\%$

Zu erwartende maximale Herzfrequenz: $(220 - \text{Alter}) \times 85\%$



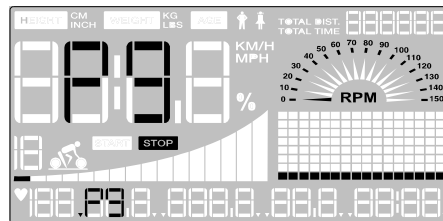
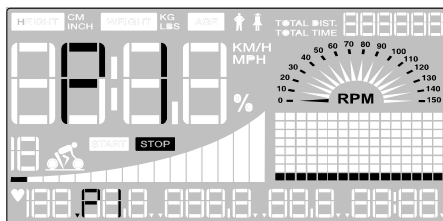
Benutzergeschlecht

Nachdem Sie Ihr Alter bestätigt haben, wird ein Symbol zur Angabe des Geschlechts angezeigt. Wählen Sie mit den Pfeiltasten zwischen männlich und weiblich aus und bestätigen mit ENTER.



Programmeinstellung für P1 bis P9

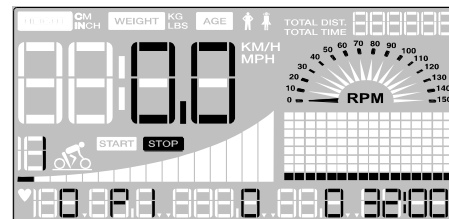
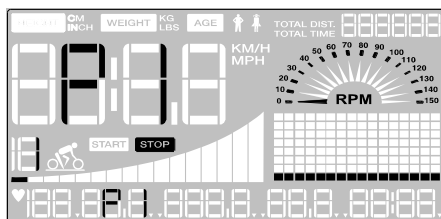
Nachdem Sie das Geschlecht bestätigt haben, zeigt das LCD Display nun P1 an. Drücken Sie jetzt die Pfeiltaste um ein Programm von P1 bis P9 auszuwählen und bestätigen mit ENTER.



P1: Zeit - Zielvorgabe

Nachdem Sie P1 ausgewählt haben, zeigt Ihnen die Zeitanzeige die Zeiteinstellung 32:00. Drücken Sie die Pfeiltaste um Ihre Zeitzielvorgabe einzustellen und bestätigen mit ENTER. Drücken Sie START um mit dem Training zu beginnen. Mit den Pfeiltasten können Sie den Widerstand während des Trainings ändern. Die eingestellte Zeit wird auf 0 heruntergerechnet, die Distanz und die Kalorien werden hochgerechnet.

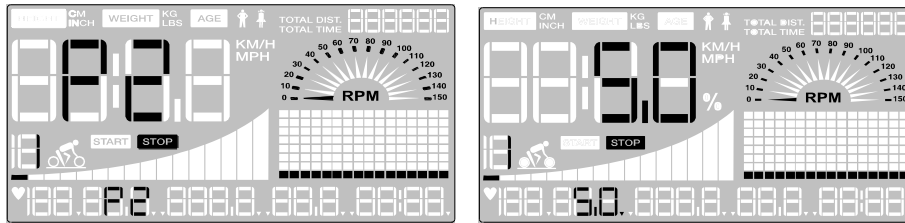
Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie STOP. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START. Um in den Programmmodus zurückzukehren, drücken Sie ENTER und halten die Taste gedrückt.



P2: Distanz – Zielvorgabe

Nachdem Sie P2 ausgewählt haben, zeigt Ihnen die Distanzanzeige die Einstellung 5.0. Drücken Sie die Pfeiltaste um Ihre Zieldistanz einzustellen und bestätigen Sie dann mit ENTER. Drücken Sie START um mit dem Training zu beginnen. Mit den Pfeiltasten können Sie den Widerstand während des Trainings ändern. Die eingestellte Distanz wird auf 0 heruntergerechnet, die Zeit und die Kalorien werden hochgerechnet.

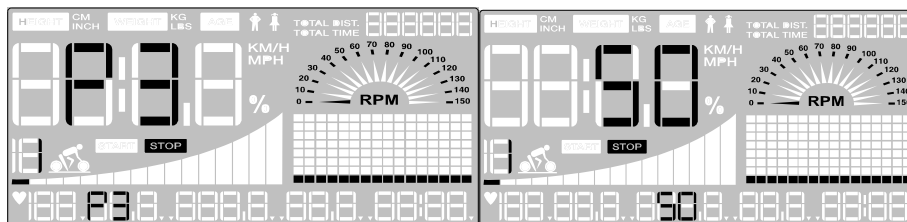
Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie STOP. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START. Um in den Programmmodus zurückzukehren, drücken Sie ENTER und halten die Taste gedrückt.



P3: Kalorien – Zielvorgabe

Nachdem Sie P3 ausgewählt haben, zeigt Ihnen die Kalorienanzeige die Einstellung 50. Drücken Sie die Pfeiltaste um Ihre Kalorienzielvorgabe einzustellen und bestätigen mit ENTER. Drücken Sie START um mit der Übung zu beginnen. Mit den Pfeiltasten können Sie den Widerstand während des Trainings ändern. Der eingestellte Kalorienwert wird auf 0 heruntergerechnet, die Zeit und die Distanz werden hochgerechnet.

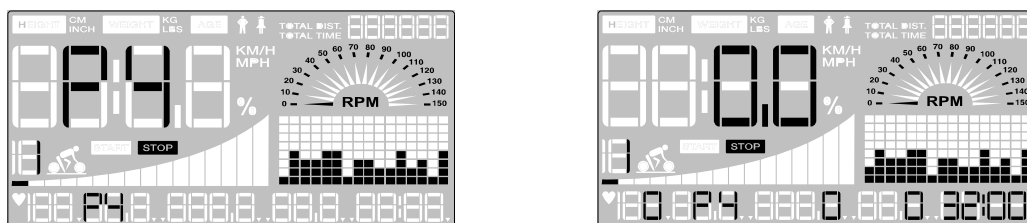
Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie STOP. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START. Um in den Programmmodus zurückzukehren, drücken Sie ENTER und halten die Taste gedrückt.



P4: Random Programm

Nachdem Sie P4 ausgewählt haben, zeigt das Zeitdisplay die voreingestellte Übungsdauer von 32:00 an. Drücken Sie die Pfeiltaste um die gewünschte Trainingsdauer einzustellen. Drücken Sie ENTER um zu bestätigen. Mit den Pfeiltasten können Sie den Widerstand während des Trainings ändern. Das Programm der Zeitzielvorgabe zählt die Zeit nun bis auf „0“ zurück.

Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie STOP. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START. Um in den Programmmodus zurückzukehren, drücken Sie ENTER und halten die Taste gedrückt. Wenn das Programm die eingestellte Zeit auf „0“ zurückgezählt hat, warnt es am Ende mit einem langen Piepton.



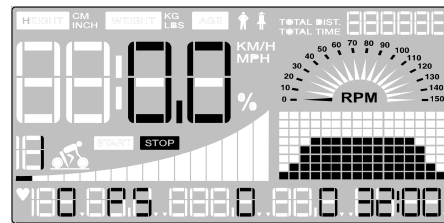
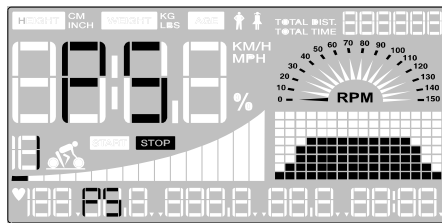
P5: Fettverbrennungsprogramm

Nachdem Sie P5 ausgewählt haben, zeigt das Zeitdisplay 32:00 an. Drücken Sie die Pfeiltaste um die gewünschte Trainingsdauer einzustellen. Drücken sie ENTER um zu bestätigen. Drücken Sie START um mit dem Fettverbrennungsprogramm zu beginnen.

Das Ziel des Fettverbrennungsprogramms ist es, mit geringerer Intensität über einen längeren Zeitraum zu trainieren. Dies führt dazu, dass hierbei mehr Kalorien verbraucht werden als bei einem Training mit höherer Intensität, aber geringerer Belastungsdauer.

Mit den Pfeiltasten können Sie den Widerstand während des Trainings ändern. Das Programm der Zeitzielvorgabe zählt die Zeit nun bis auf „0“ zurück, die Distanz und die Kalorien werden hochgerechnet.

Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie STOP. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START. Um in den Programmmodus zurückzukehren, drücken Sie ENTER und halten die Taste gedrückt. Wenn das Programm die eingestellte Zeit auf „0“ zurückgezählt hat, warnt es am Ende mit einem langen Piepton.



P6: Intervall Programm

Level

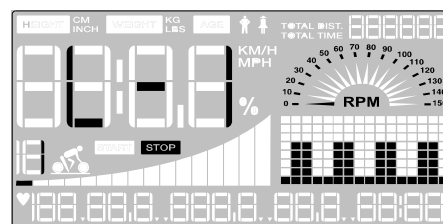
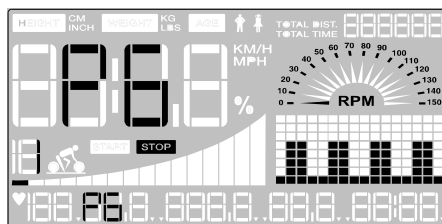
Nachdem Sie P6 ausgewählt haben, zeigt das Geschwindigkeitsdisplay „L1“ an. Wählen Sie mit den Pfeiltasten zwischen den Leveln „L1“ bis „L8“ aus und drücken Sie dann ENTER um mit dem Programm fortzufahren.

Zeit

Nachdem Sie das Level eingestellt haben, drücken Sie ENTER. Das Zeitdisplay zeigt nun die Übungsdauereinstellung 32:00 an. Drücken Sie die Pfeiltaste um die gewünschte Trainingsdauer einzustellen. Drücken Sie ENTER um zu bestätigen.

Drücken Sie START um mit dem Programm zu beginnen. Das Widerstandsdisplay zeigt das vom Benutzer eingestellte Level an. Mit den Pfeiltasten können Sie den Widerstand während des Trainings ändern. Das Programm der Zeitzielvorgabe zählt die Zeit nun bis auf „0“ zurück. Hierbei werden Strecke und Kalorien von „0“ aufsteigend angezeigt.

Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie STOP. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START. Um in den Programmmodus zurückzukehren, drücken Sie ENTER und halten die Taste gedrückt. Wenn das Programm die eingestellte Zeit auf „0“ zurückgezählt hat, warnt es am Ende mit einem langen Piepton.



P7: Ausdauer Programm

Level

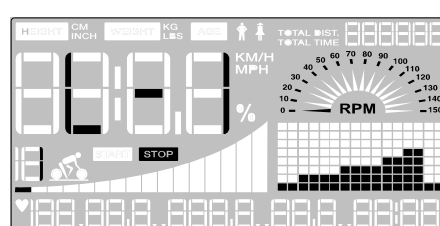
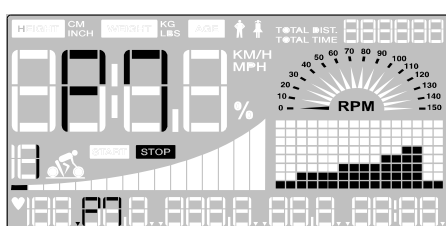
Nachdem Sie P7 ausgewählt haben, zeigt das Geschwindigkeitsdisplay „L1“ an. Wählen Sie mit den Pfeiltasten zwischen den Leveln „L1“ bis „L8“ aus und drücken Sie dann ENTER um mit dem Programm fortzufahren.

Zeit

Nachdem Sie das Level eingestellt haben, drücken Sie ENTER. Das Zeitdisplay zeigt nun die Übungsdauereinstellung 32:00 an. Drücken Sie die Pfeiltaste um die gewünschte Trainingsdauer einzustellen. Drücken Sie ENTER um zu bestätigen.

Drücken Sie START um mit dem Ausdauerprogramm zu beginnen. Das Widerstandsdisplay zeigt das vom Benutzer eingestellte Level an. Mit den Pfeiltasten können Sie den Widerstand während des Trainings ändern. Das Programm der Zeitzielvorgabe zählt die Zeit nun bis auf „0“ zurück. Hierbei werden Strecke und Kalorien von „0“ aufsteigend angezeigt.

Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie STOP. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START. Um in den Programmmodus zurückzukehren, drücken Sie ENTER und halten die Taste gedrückt. Wenn das Programm die eingestellte Zeit auf „0“ zurückgezählt hat, warnt es am Ende mit einem langen Piepton.



P8: WATT Kontrollprogramm

WATT Einstellung

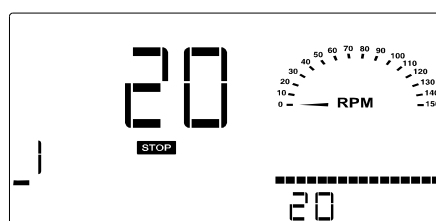
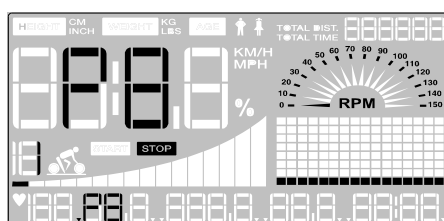
Nachdem Sie P8 ausgewählt haben, zeigt das WATT Display „20“ an. Wählen Sie mit den Pfeiltasten zwischen WATT Stufen von „20“ bis „350“ und drücken Sie dann ENTER um mit dem Programm fortzufahren. Mit den Pfeiltasten können Sie die WATT Stufen während des Trainings ändern.

Das Gerät verstellt den Tretwiderstand automatisch abhängig von Ihrer Trittfrequenz um immer die gleiche Leistung zu halten.

Zeit

Nach der WATT Einstellung, drücken Sie ENTER. Das Zeitdisplay zeigt nun die Übungsdauereinstellung 32:00 an. Drücken Sie die Pfeiltaste um die gewünschte Trainingsdauer einzustellen und bestätigen mit ENTER. Drücken Sie START um mit dem Training zu beginnen.

Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie STOP. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START. Um in den Programmmodus zurückzukehren, drücken Sie ENTER und halten die Taste gedrückt. Wenn das Programm die eingestellte Zeit auf „0“ zurückgezählt hat, warnt es am Ende mit einem langen Piepton.



Widerstand – Level – Watt Tabelle B 5.1e:

U/min	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	1	2	3	3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	11	12	13
20	2	5	8	11	14	17	20	23	25	28	31	34	37	40	43	46
30	4	10	17	23	29	37	42	48	55	61	67	74	80	86	93	99
40	6	16	27	37	48	58	69	79	90	100	111	121	132	142	152	163
50	8	23	39	54	69	84	100	115	130	145	161	176	191	206	222	237
60	9	30	51	72	93	114	135	156	177	198	219	240	261	282	303	324
70	11	37	64	90	117	143	170	196	223	249	276	302	328	355	381	400
80	13	45	78	110	142	175	207	239	272	304	336	400	400	400	400	400
90	16	56	96	136	176	216	256	296	336	376	400	400	400	400	400	400
100	18	64	110	156	202	248	294	336	385	400	400	400	400	400	400	400
110	20	73	125	178	231	283	336	389	400	400	400	400	400	400	400	400
120	23	83	143	203	263	323	383	400	400	400	400	400	400	400	400	400

Widerstand – Level – Watt Tabelle: C 5.1e

U/min	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
20	5	9	13	16	20	24	29	32	35	39	43	47	51	54	58	62
30	8	16	24	33	41	49	57	65	74	82	90	98	106	115	123	131
40	11	25	38	52	65	79	92	105	119	133	146	160	173	187	200	214
50	15	35	54	74	94	114	133	153	173	193	212	232	252	271	291	311
60	19	45	71	97	123	149	175	201	226	252	278	304	330	356	382	400
70	23	56	89	122	156	189	222	255	288	321	354	387	400	400	400	400
80	27	67	107	147	186	226	266	306	346	386	400	400	400	400	400	400
90	31	77	126	174	221	264	317	364	400	400	400	400	400	400	400	400
100	35	89	143	197	252	306	360	400	400	400	400	400	400	400	400	400
110	39	99	159	219	279	339	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
120	44	109	174	239	305	370	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400

P9: Ziel-Pulsprogramm

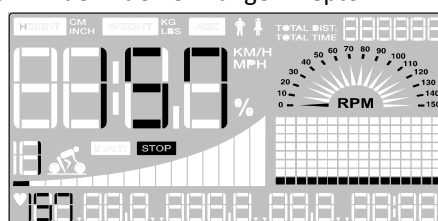
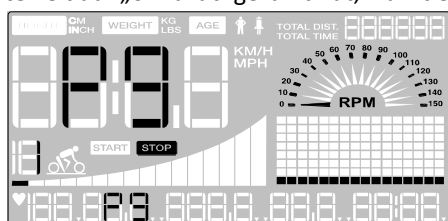
Pulseinstellungen

Nachdem Sie P9 ausgewählt haben, zeigt das Puls Display „157“ an. Wählen Sie mit den Pfeiltasten ihre Pulseinstellung und drücken Sie dann ENTER um mit dem Programm fortzufahren.

Zeit

Nach der Eingabe des Zielpuls drücken Sie ENTER. Das Zeitdisplay zeigt nun die Übungsdauereinstellung 32:00 an. Drücken Sie die Pfeiltaste um die gewünschte Trainingsdauer einzustellen und bestätigen mit ENTER. Drücken Sie START um mit dem Training zu beginnen.

Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie STOP. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START. Um in den Programmmodus zurückzukehren, drücken Sie ENTER und halten die Taste gedrückt. Wenn das Programm die eingestellte Zeit auf „0“ zurückgezählt hat, warnt es am Ende mit einem langen Piepton.



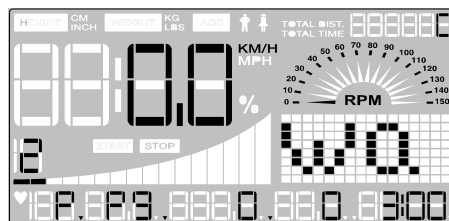
WARM UP – Ziel-Pulsprogramm

Nachdem Sie das Programm gestartet und die Zeit eingestellt haben, erscheinen 3 WARM UP Stufen. Das WARM UP Programm hat einen 3 Minuten Count Down. Es hilft ihnen ihren Trainingszielpuls zu erreichen. Der Widerstand beginnt bei Stufe 2. Wenn das WARM UP Programm startet, leuchtet das Wort „WARM UP“ 3mal auf dem LCD Display auf.

Wenn Sie mit dem WARM UP und dem Zielpulsprogramm trainieren, ermittelt der Computer Ihre Herzfrequenz und vergleicht sie alle 15 Sekunden mit dem zu erwartenden Normalpuls. Benutzen Sie die Pfeiltasten um während des Trainings die gewählte Herzfrequenz zu ändern. Alle 3 Minuten zählt das WARM UP Programm die eingestellte Zeit zurück. Falls der aktuelle Puls den Trainingszielpuls nicht erreicht, wird der Widerstand alle 15 Sekunden um ein Level erhöht.

Falls der Computer den momentanen Puls nicht erkennt, unterbricht er die Vergleichsfunktion und der Widerstand bleibt konstant. Das LCD Display zeigt dann „NO PULSE“ an. Wenn der Computer zweimal eine Herzfrequenz gemessen hat, die dem Minimum des Trainingszielpulses entspricht, wird der Widerstand nicht mehr erhöht. Das Programm läuft 3 Minuten lang mit konstantem Widerstand und das WARM UP ist beendet. Nun beginnt das Zielpulshauptprogramm.

Falls Sie Ihren Trainingszielpuls innerhalb der ersten 3 Minuten nicht erreicht haben, folgen weitere 3 Minuten des WARM UP Programms. Wenn danach der Zielpuls noch nicht erreicht ist, folgt die dritte WARM UP Phase. Falls diese den Zielpuls immer noch nicht auf das Minimum des Trainingszielpulses bringt, warnt der Computer mit einem Piepton und das Programm wird abgebrochen. Auf dem Zeit Display erscheint „FAIL“ und 10 Sekunden später kehrt das Programm zurück in den POWER ON Modus.



Ziel-Pulsprogramm (Hauptprogramm)

Nachdem der aktuelle Puls das Minimum des Trainingszielpulses erreicht hat und das WARM UP Programm damit beendet ist, startet das Hauptprogramm und die gewählte Zeiteinstellung zählt zurück auf „0“. Während des Trainings ermittelt der Computer alle 15 Sekunden die momentane Herzfrequenz. Hierbei werden Widerstand, Strecke und Kalorien vom WARM UP weiterhin aufsteigend angezeigt. Mit den Pfeiltasten können Sie die gewählte Herzfrequenz während des Trainings ändern.

Falls der Computer den momentanen Puls nicht erkennt, unterbricht er die Vergleichsfunktion und der Widerstand bleibt konstant. Das LCD Display zeigt „NO PULSE“ an.

Falls der aktuelle Puls den maximalen Trainingszielpuls nicht erreicht, wird der Widerstand alle 15 Sekunden um ein Level erhöht, bis der maximale Trainingszielpuls erreicht ist.

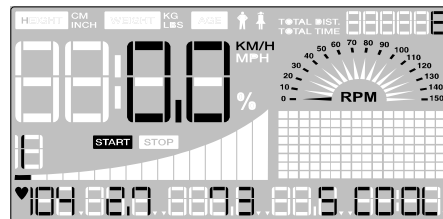
Falls der aktuelle Puls höher als der maximale Trainingszielpuls ist, wird der Widerstand alle 15 Sekunden um ein Level verringert, bis die aktuelle Herzfrequenz dem maximalen Trainingszielpuls entspricht.

Falls der aktuelle Puls länger als 3 Minuten über dem des maximalen Trainingszielpulses liegt, oder wenn die eingestellte Zeit abgelaufen ist wird das Puls-Zielprogramm beendet und die COOL DOWN Funktion setzt ein.

COOL DOWN – Ziel-Pulsprogramm

Nach Beendigung des Ziel-Pulsprogramms startet automatisch das COOL DOWN Programm. Auf dem Zeit Display blinkt für 10 Sekunden „COOL“. Während die Zeit von 1:00 zurückzählt, geht der Widerstand zurück auf Stufe 1. Strecke und Kalorien werden weiterhin aufsteigend angezeigt.

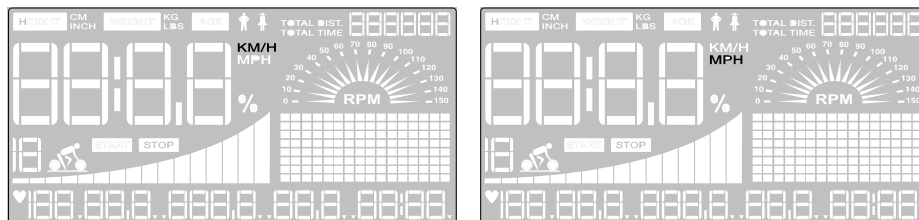
Um das Programm zu unterbrechen, drücken Sie STOP. Um zurück in den POWER ON Modus zu gelangen drücken Sie erneut STOP. Während des COOL DOWN Programms ist es nicht möglich „START“, „MODE“ und die Pfeiltasten zu drücken.



Umstellung von metrischer auf englische Anzeige

Das Computerdisplay kann alle Informationen metrisch und englisch anzeigen. Um die Einstellung zu ändern gehen Sie folgendermaßen vor:

Wenn sich der Computer im POWER ON Status befindet, drücken und halten Sie STOP gedrückt und drücken danach die Pfeiltaste nach oben. Das Display zeigt nun E-1 und die Nummer „1“ an. Mit den Pfeiltasten können Sie von „1“ auf „2“ wechseln. Drücken Sie START um in den Wahlmodus zu gelangen. Hier können Sie mit den Pfeiltasten zwischen km/h und MPH auswählen und mit ENTER bestätigen.



Herzfrequenz Anzeige

Das Gerät ist am Lenker mit EKG Handpulsensoren ausgestattet. Um die Herzfrequenz anzuzeigen, platzieren Sie Ihre Handflächen auf den Sensoren. Es kann ein paar Sekunden dauern bis Ihr Puls auf der Konsole angezeigt wird. Um den Puls zu beobachten, halten Sie weiterhin die Sensoren fest. Falls die Anzeige unterbrochen wird, haben Ihre Handflächen wahrscheinlich keinen direkten Kontakt mehr zu den Sensoren. Stellen Sie den Kontakt wie beschrieben erneut her.

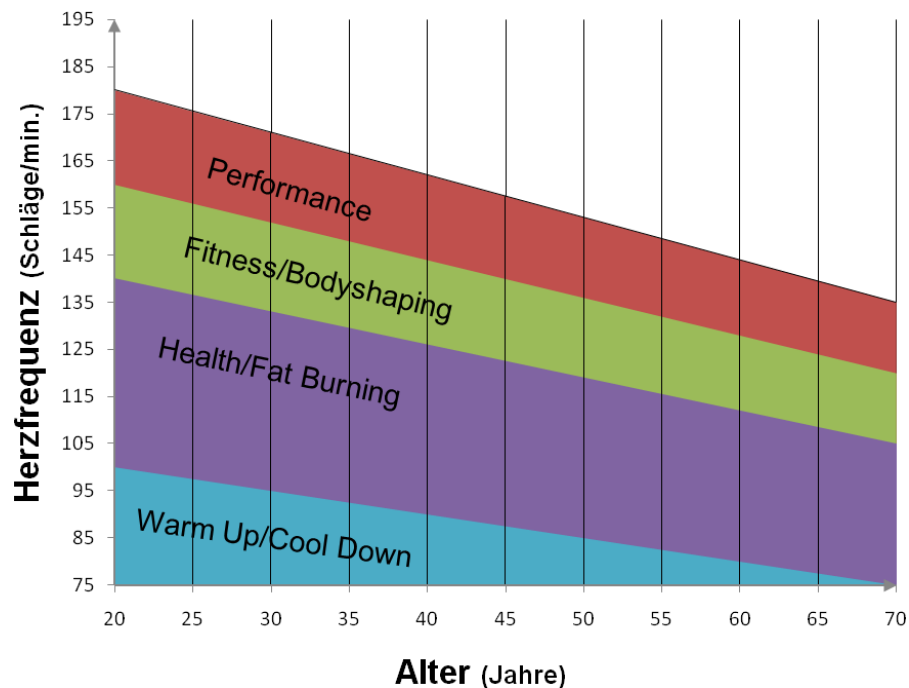
Herzfrequenz Training

Um optimale Trainingsresultate zu erzielen ist es empfehlenswert, die Intensität Ihres Trainings über die Herzfrequenz zu steuern.

Es ist unbedingt erforderlich, dass Sie Ihren Zielpuls mit dem Sie trainieren wollen, genau bestimmen, um Ihre Fitness auf sichere, nachhaltige und angenehme Weise zu verbessern.

Die folgende Tabelle dient Ihnen, basierend auf der Angabe Ihrer maximalen Herzfrequenz, zur Orientierung um das optimale Level für Ihr Training zu bestimmen.

Herzfrequenzdiagramm



Sie können Ihren Zielpuls folgendermaßen bestimmen:

Maximale Herzfrequenz = 220 minus Alter

Für die verschiedenen Trainingsziele sollten Sie mit den folgenden Prozenten Ihrer maximalen Herzfrequenz trainieren:

Gesundheit/ Fettverbrennung: 50-70% Ihrer max. Herzfrequenz

Fitness/ Body Shaping: 70-80% Ihrer max. Herzfrequenz

Performance: 80-90% Ihrer max. Herzfrequenz

Beispiel:

Sie sind 25 Jahre alt und wollen Ihre Fitness verbessern:

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ von } 195 = 136,5$$

$$80\% \text{ von } 195 = 156$$

Sie sollten mit einer Herzfrequenz trainieren, die zwischen 136,5 und 156 liegt.



Diese Informationen sind nur Hinweise. Um ihre individuelle Trainingsintensität zu ermitteln oder im Falle von gesundheitlichen Einschränkungen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt bevor Sie mit dem Training beginnen.

Individuelle Trainingspläne erstellen und downloaden Sie unter:

www.reebokfitness.de

get fit **concept**

Kunden Service

Häufig gestellte Fragen (FAQs):

Sollten Sie Fragen zu Ihrem Produkt oder dem Aufbau haben, oder auf Probleme bei der Bedienung stoßen, finden Sie Hilfe unter:

www.reebokfitness.de → Service → FAQs

Ersatzteilbestellung:

Auf unserer Homepage können Sie unter Angabe der Seriennummer Ihres Geräts Ersatzteile bestellen:

www.reebokfitness.de → Service → Ersatzteilbestellung

Kontakt

Green Fitness GmbH

Am Schlag 5

65549 Limburg a.d.Lahn

e-mail: service@green-fitness.de

web: www.reebokfitness.de

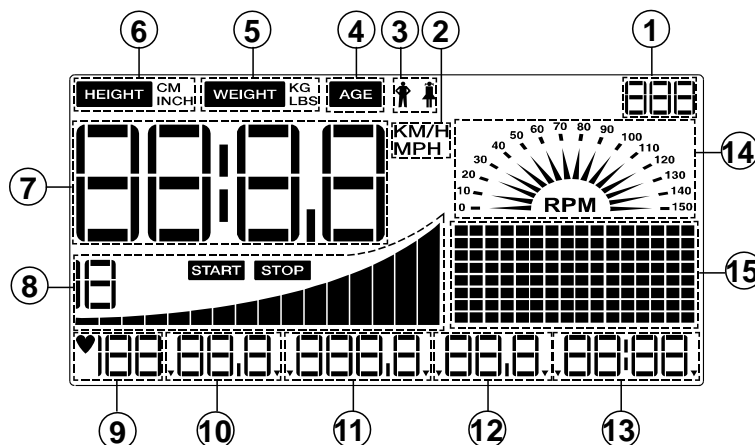
Hinweis

Diese Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. **Reebok** übernimmt keine Haftung für Fehler, die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.



Before assembling or using your fitness equipment, please do carefully read the precautions included in the assembly instruction.

DISPLAY



To switch from Metric to English display please read the chapter Metric to English conversion. (2)

USER CODE (7)

Press the UP/DOWN to select the USER CODE from U1 to U9.

HEIGHT (6)

The HEIGHT display range is from 50 to 250 cm.
The initial HEIGHT is 170 cm

The HEIGHT display range is from 20 to 100 inch.
The initial HEIGHT is 67 inch.

WEIGHT (5)

The WEIGHT display range is from 20 to 200 kg.
The initial WEIGHT is 68 kg.

The WEIGHT display range is from 44 to 440 lbs.
The initial WEIGHT is 150 lbs.

AGE (4)

The range of AGE is from 10 to 99. The initial AGE is 35.

PROGRAM (10)

The range of the PROGRAM is from P1 to P9, the initial PROGRAM is P1.

PROGRAM LEVEL (7)

The range of the PROGRAM LEVEL is L1 to L8, the initial LEVEL is L1. The user can select circular and set up it. The program diagram will be show as the computer previously setting up. Each level representing two resistance steps.

RESISTANCE LEVEL (8;15)

The range of the RESISTANCE LEVEL is from 1 to 16.

RPM DIAGRAM (14)

The display range of the RPM diagram is from 0 to150.

The RPM diagram will display by integer, For example, The RPM between 30 and 39, The LCD will display 30.

SPEED (7)

The range of the Speed is from 0.0 to 99.9 km/h;
m/ph.

WATT (12)

The display range of the WATT is from 0 to 999.

PULSE (9)

The PULSE - display range is from 0 to 199.

CALORIES (11)

The CALORIES - display range is from 0 to 999.

RPM (1)

The RPM - display range is from 0 to 999.

DISTANCE / PROGRAM (10)

The DISTANCE display range is from 0.0 to 99
kilometres; miles.

The PROGRAM display range was from P1 to P9.

TIME (13)

The TIME display range is from 0:00 to 99. The
initial TIME is "32:00"

GENDER (3)

Press the UP/DOWN button to select your gender.

BUTTONS AND FUNCTIONS**START****START button**

Press START to begin your exercise.

STOP**STOP button**

Press STOP button to pause the functions during your exercise program.

Press STOP button twice the program will return to power on mode.

RESISTANCE**RESISTANCE up button**

Press the button to increase the resistance level or set up the program.

**RESISTANCE down button**

Press the button to reduce the resistance level or set up the program.

ENTER**ENTER button**

Press ENTER button to confirm the program set up.

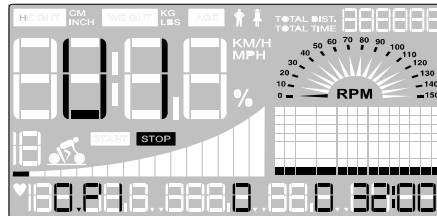
MODE**Mode button**

Press the button to switch the display.

POWER ON

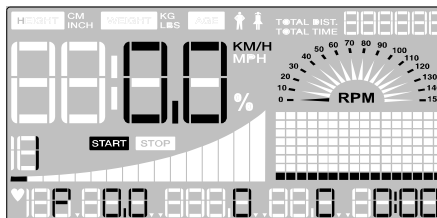
After connecting the power cord switch the power button on. The LCD screen will light up.

To switch back to the power on status after the machine has already been used press the stop button twice.



QUICK START

When the computer is in the POWER ON STATUS, press the start button to activate the QUICK START program, the TIME, DISTANCE and CALORIES will count up when you start exercising.

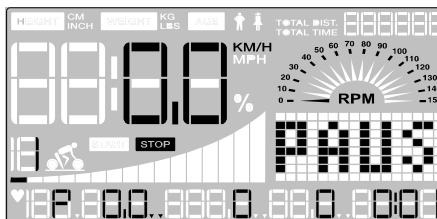


SLEEP MODE

When the power is ON the computer will automatically enter SLEEP MODE if it is left idle for 3 minutes without receiving any input, press any button to return to power on status when the computer is in the SLEEP MODE.

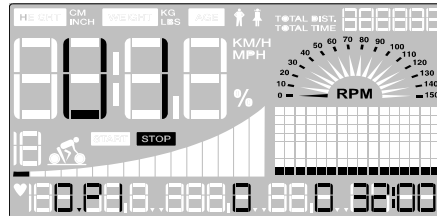
PAUSE MODE

While in the PROGRAM, without pedaling the machine for 30 seconds, the speed sensor located inside the machine can not detect any RPM signal, the console will enter the PAUSE MODE. During the PAUSE MODE, if you start pedaling the machine or press the START button, the console will return to the PROGRAM MODE and continue the original program. Press the STOP button to PAUSE the program, press STOP button twice and the LCD will return to POWER ON status.



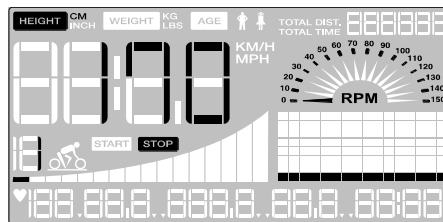
PROGRAM

To select one of the User programs, you will need to select the USER CODE first, press the UP/DOWN button to select the USER CODE from U1 to U9. This is shown in the SPEED display. Press the ENTER button to confirm the USER CODE. If the user information has been previously input, press ENTER button and hold for 5 seconds, The computer will then skip the user information set up procedure and enter the program select procedure. To input new information , please follow the below procedure.



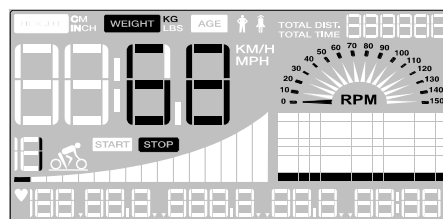
USER HEIGHT

After the USER Code has been confirmed the SPEED display will show HEIGHT or the previous setting and begin flashing. Press the UP/DOWN button to adjust the user height information, and then press ENTER to confirm.



USER WEIGHT

After the HEIGHT has been confirmed the TIME display will show WEIGHT or the previous setting and begin flashing. Press the UP/DOWN button to adjust the user weight information, then press ENTER to confirm.

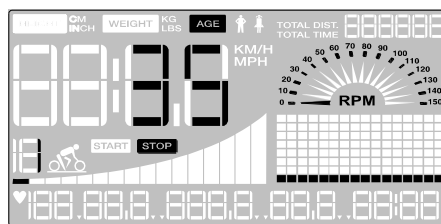


USER AGE

After the WEIGHT has been confirmed the SPEED display will show AGE or the previous setting and begin flashing. Press the UP/DOWN button to adjust the user age information then, press ENTER to confirm. When the AGE is confirmed, the pulse data will be adjusted automatically at the same time.

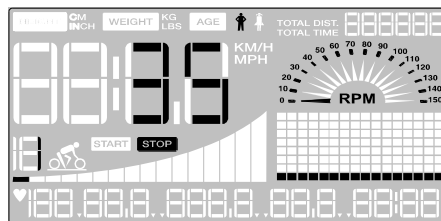
Estimated Normal pulse rate = $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Estimated Maximum pulse rate = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$



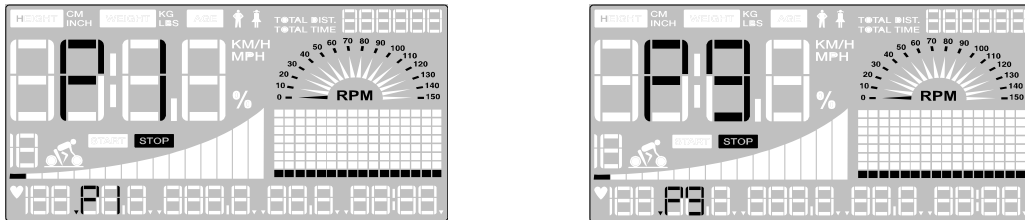
USER GENDER

After assigning your user ID, the GENDER icon will display on the LCD, press the UP/DOWN button to switch between male and female icon, then press ENTER button to select your GENDER.



P 1- P9 Program Selecting Procedure

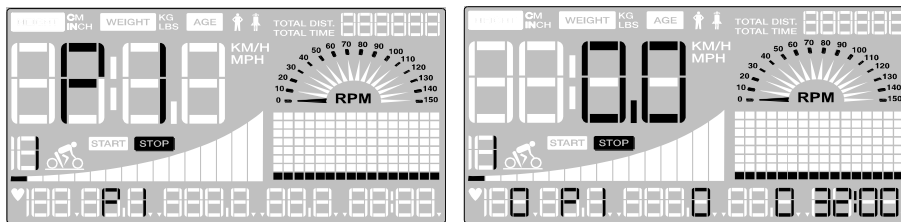
After the gender has been set up and press the “ENTER” button to confirm, the LCD will display and flash “P1”, press “UP” and “DOWN” to select. Then press the “ENTER” button to confirm and save.



P1: Target time program

After you have selected “P1-Target time program” press the “ENTER” button. The “TIME” display will show the time of “32:00”, press the “UP” or “DOWN” button to adjust target time, then press the “ENTER” button to confirm. Press the “START” button to begin the exercise program. To increase or decrease the RESISTANCE while exercising, press the “UP /DOWN” button, The program will count down the preset time, “DISTANCE and CALORIES” will count up.

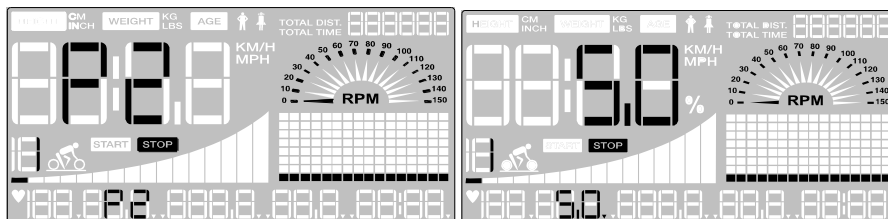
To pause the program while exercising, press the STOP button. To resume exercising, press the “START” button. The time counts down at the end of the program the computer will “beep”.



P2: Target distance program

After you have selected “P2- Target distance program”, The “DISTANCE” display will show the DISTANCE setting of 5, press the up and down button to adjust target DISTANCE, then press “ENTER” to confirm. Press the “START” button to begin the exercise program. To increase or decrease the RESISTANCE while exercising, press the “UP and DOWN” button. The “DISTANCE” will count down the preset DISTANCE, the “TIME and CALORIES” will count up from 0.

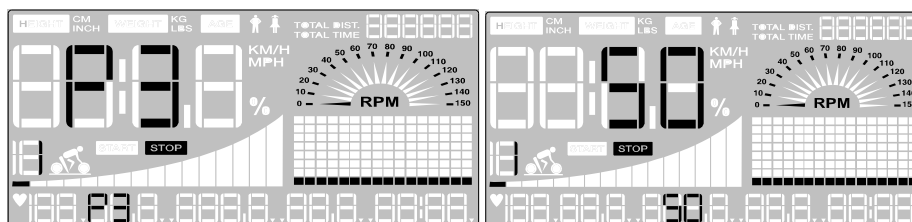
To pause the program while exercising, press the “STOP” button, if the “STOP” button is pressed after pausing the program, the computer will return to POWER ON status. The time counts down at the end of the program the computer will “beep”.



P3: Target calories program

After you have selected “P3- Target calories program”, the CALORIES display will show the calories setting “50”, press the “UP/DOWN” button to adjust target calories, then press “ENTER” to confirm. Press the “START” button to begin the exercise program. To increase or decrease the resistance while exercising, press the “UP and DOWN” button. The target calories will count down and the TIME, DISTANCE will count up from 0.

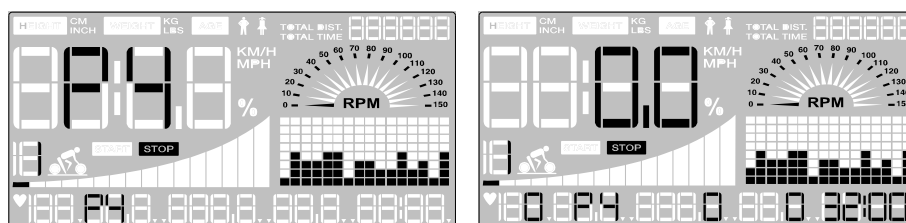
To pause the program while exercising, press the “STOP” button. To quit the program, press the “STOP” button twice. At the end of the program when the preset target has been achieved, the computer will beep.



P4: RANDOM program

After the user has selected “P4- RANDOM program”, The TIME will show the workout time setting of “32:00”, Press the “UP /DOWN” button to adjust workout time, Then press the “ENTER” to confirm. Press the “START” button to begin the exercise program. The resistance display will show “1”. To increase or decrease the resistance while exercise, press the “UP/DOWN” button. The target time will count down, the DISTANCE and CALORIES will count up from 0.

To pause the program while exercising, press the “STOP” button, To quit out the program, press the “STOP” button twice. At the end of the program when the target has been achieved, the computer will beep.



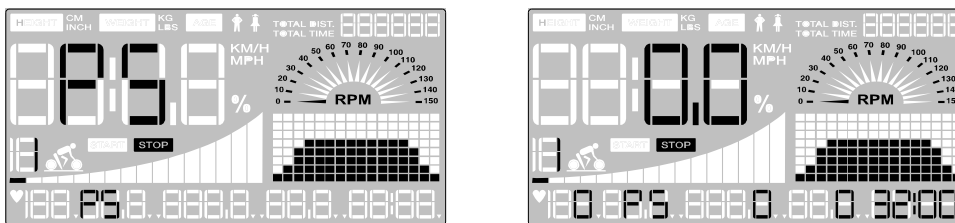
P5: Fat burning program

After the user has selected “P5 Fat burning program”, the TIME display will show the workout time setting of “32:00”, press the “UP /DOWN” button to adjust workout time then press “ENTER” to confirm. Press the “START” button to begin the “Fat burning program”.

The aim of a FAT BURNING program is to exercise for a longer period of time at a reduced level of intensity. This will allow you to burn more calories than if you were using a program that has higher levels of resistance over a shorter period of time.

The RESISTANCE display will show “1”. To increase or decrease the resistance while exercising, press the “UP/DOWN” button. The target time will count down, the DISTANCE, CALORIES display will count up from 0.

To pause the program while exercising, press the “STOP” button. To quit the program, press the “STOP” button twice. At the end of the program when the target has been achieved, the computer will beep.



P6: INTERVAL program

LEVEL

After the user has selected “P6 INTERVAL program”, The SPEED display will show “L1”

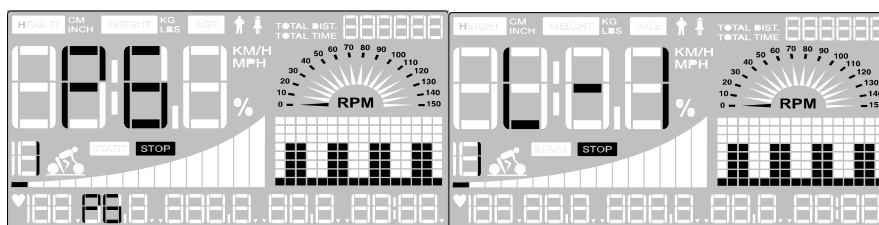
Press the “UP and DOWN” button to adjust the Level from “L1” to “L8”, press the “ENTER” button to continue the program.

TIME

After you have set up the Level, press the “ENTER” button, The TIME display will show the workout time setting of “32:00”, press the “UP and DOWN” button to adjust the TIME, press the “ENTER” button to confirm.

Press the “START” button to begin the exercise program. The RESISTANCE display will show the Level the user has set. To increase or decrease the resistance while exercising, press the “UP/DOWN” button. The time will count down to the end. The DISTANCE and CALORIES display will count up from 0.

To pause the program while exercising, press the “STOP” button. To quit the program, press the “STOP” twice. At the end of program count when the target has been achieved the computer will beep.



P7: ENDURANCE program

LEVEL

After the user has selected “P7” ENDURANCE program, the “SPEED” display will show “L1” Press the “UP and DOWN” button to adjust the Level from “L1” to “L8”, press the “ENTER” button to continue the program.

TIME

After you have set up the Level, press the “ENTER” button, The TIME display will show the workout time setting of “32:00”, press the “UP and DOWN” button to adjust the time, press the “ENTER” button to confirm.

Press the “START” button to begin the exercise program. The RESISTANCE display will show the Level the user has set. To increase or decrease the resistance while exercising, press the “UP /DOWN” button. The time will count down, the DISTANCE, CALORIES display will count up from 0.

Resistance – Level – Watt Table: C 5.1e

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
20	5	9	13	16	20	24	29	32	35	39	43	47	51	54	58	62
30	8	16	24	33	41	49	57	65	74	82	90	98	106	115	123	131
40	11	25	38	52	65	79	92	105	119	133	146	160	173	187	200	214
50	15	35	54	74	94	114	133	153	173	193	212	232	252	271	291	311
60	19	45	71	97	123	149	175	201	226	252	278	304	330	356	382	400
70	23	56	89	122	156	189	222	255	288	321	354	387	400	400	400	400
80	27	67	107	147	186	226	266	306	346	386	400	400	400	400	400	400
90	31	77	126	174	221	264	317	364	400	400	400	400	400	400	400	400
100	35	89	143	197	252	306	360	400	400	400	400	400	400	400	400	400
110	39	99	159	219	279	339	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
120	44	109	174	239	305	370	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400

P 9: Target pulse program

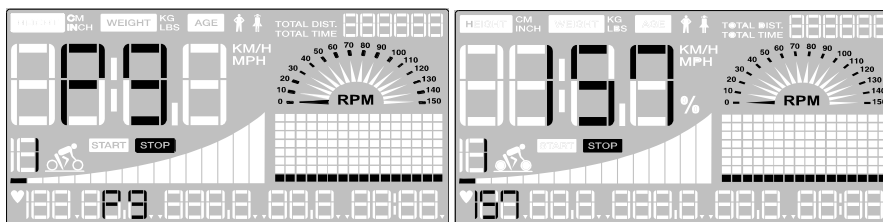
Pulse setting

After the user has selected “P9 Target pulse program”. The “PULSE” display will show and flash “157”. Press the UP/DOWN button to adjust the PULSE, after setting the PULSE, press the “ENTER” button to continue the program setting up.

Time

After you have selected “P9 Target pulse program”, the TIME display will show the workout time setting “32:00”. Press the UP/DOWN button to adjust workout time then press ENTER button to confirm. Press START to begin the exercise program.

To pause the program while exercising, press the “STOP” button. To quit the program, press the “STOP” button twice. At the end of the program when the target has been achieved the computer will beep.



WARM UP – Target pulse program

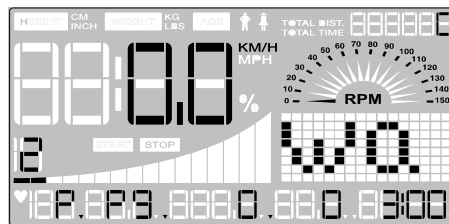
After completing the TIME set up and starting the program, there is a 3 minute warm up section. The WARM UP section 3 minutes will count down. The WARM UP section is designed to help you reach the target workout PULSE. The resistance will start from 2. When the “WARM UP” section starts, the LCD display will show “WARM UP” three times.

When the user is in the Warm up section, the computer will detect the users PULSE and compare with the preset estimate PULSE every 15 seconds. To increase or decrease the selected Pulse rate while exercising, press the “UP and DOWN” button. During Warm up section the actual PULSE does not reach the target workout PULSE, the resistance will increase one level every 15 seconds.

If the computer has not detected the user actual PULSE. The computer will pause the compare function and stop increasing the resistance. The LCD will show “NO PULSE”.

When the computer detects that actual pulse rate has reached the minimum target workout PULSE in the “warm up” section, the resistance will stop increasing and continue at the same resistance until the 3 minute warm up is completed and then go into the Target pulse main program.

If you cannot reach the minimum target workout pulse in 3 minutes, the program will continue for a second 3 minute WARM UP section. If during the second WARM UP the user still cannot reach the minimum target workout heart rate, the computer will continue to a third WARM UP section for 3 minutes. If the third WARM UP section still cannot bring up the actual pulse rate to the minimum target workout PULSE, The computer will beep, meanwhile the program will STOP, and the TIME display will show “FAIL”, 10 seconds later, the program will return to power on status.



Target pulse main program

After the actual pulse rate reaches the minimum target workout pulse rate and completes the warm up section, the computer will go into the main program and the time will count down from the preset time. During the main program, the computer will detect and monitor the user Pulse rate every 15 seconds. The RESISTANCE, DISTANCE, CALORIES will continue to count up from the “Warm up” section into the Target pulse Program. To increase or decrease the selected Pulse rate while exercising, press the “UP and DOWN” button.

If the computer has not detected the user actual pulse rate. The computer will pause the compare function and stop increasing the RESISTANCE. The LCD will show “NO PULSE”.

If the actual pulse rate cannot reach the maximum target workout pulse rate, the resistance level will be increased by 1 level every 15 seconds until the heart rate reaches the maximum target workout pulse rate. The highest resistance level is level 16.

If the actual pulse is higher than the maximum target workout pulse rate, then the resistance will be reduced 1 level every 15 seconds until the actual pulse rate meets the maximum target workout pulse rate. The resistance will decrease by “1” Level.

If the actual pulse is higher than the maximum target pulse rate for 3 minutes or over, or the preset time has counted down to the end, the computer will stop Target pulse program and begin the COOL DOWN function.

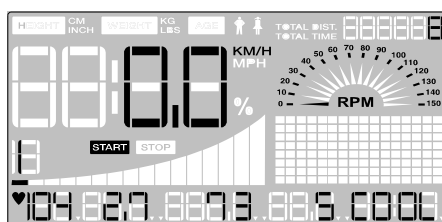
COOL DOWN – Target pulse program

After completing the Target pulse and the TIME counts down to zero a one-minute COOL DOWN program starts. The TIME display will show ‘COOL’ 10 seconds and start blinking. The resistance will return to level 1 as the time counts down from 1:00 (including the 10 seconds ‘COOL’ display time).

When the computer starts the COOL DOWN program, the resistance will return to the “1” Level, the “DISTANCE and CALORIES” will continue to count up.

To pause the program while exercising, press the “STOP” button. Press the “STOP” button twice, the program will return to POWER ON.

You cannot use the “UP, DOWN, START, MODE” buttons in the “COOL DOWN ” program.

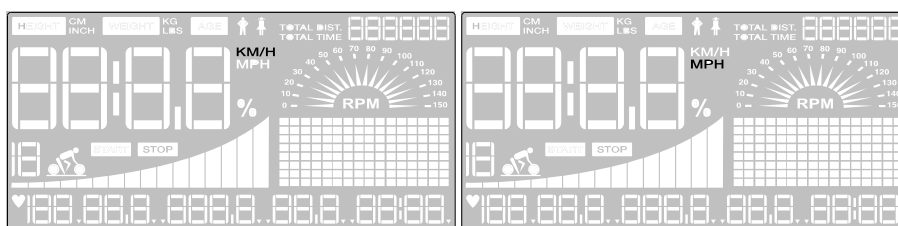


Metric (KM) to English (ML) conversion

The computer display can show both English and Metric information, if you want to change from the Metric to English, Please follow the below procedure:

When the computer is in the POWER ON status. Press and hold the “STOP” button then press the “UP” button. The LCD will display E-I and the number 1, you can select 2 by pressing the UP/DOWN button. Press the START button during the selection mode, the LCD will show the “KM/H” or “MPH”. Select set KM/H or MPH by pressing the UP/DOWN button, and then press the ENTER button to confirm.

It was showing “KM/H” unit if the user do not set up the program. The computer will show distance with the unit which the user setting. The computer just can use the “UP” ”DOWN” “STOP” button when setting the program.



Heart Rate Operation

The 3.1e comes with EKG hand pulse sensors which can be found on the handlebars. To operate pulse rate function, place the palms of your hands over the sensors. It will take a few seconds for your pulse rate to be displayed on the console. To keep monitoring, keep gripping the sensors, if the readings are intermittent you may not have full contact with the sensors or not enough of your palm on the sensor. Remove your hand and place it over the sensor again.

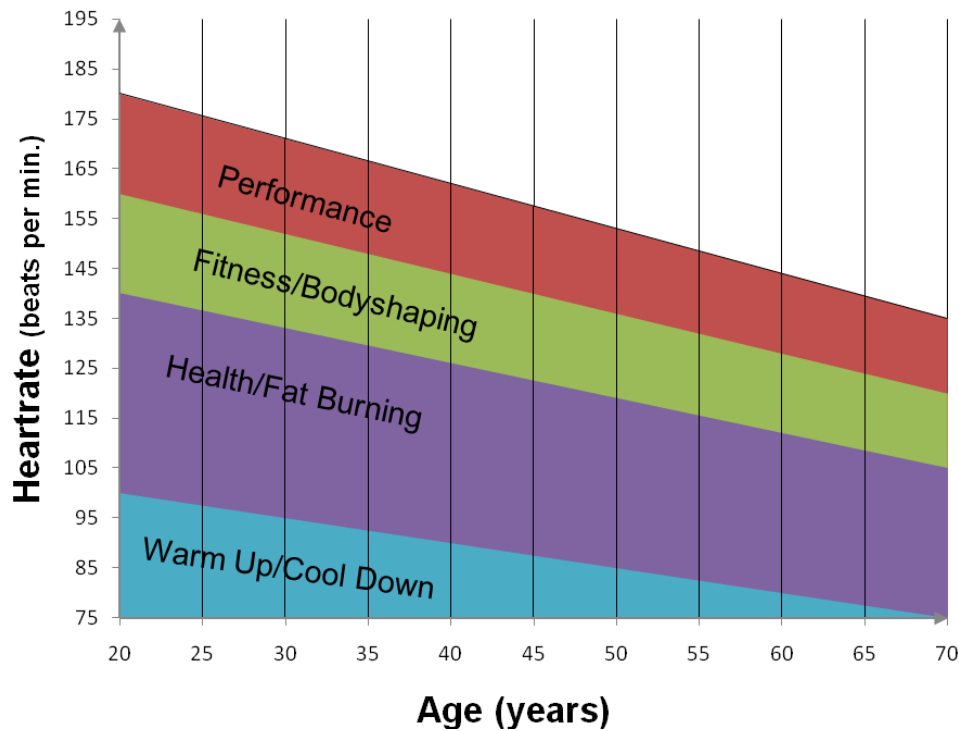
Heart Rate Training

To maximize your results from training it is essential to monitor the intensity of your workout through your heart rate.

It is imperative that you accurately determine the target pulse rate within which to train in order that you may improve your fitness at a safe, comfortable and sustainable level.

The following table on the next page is a rough guide to determine the level at which you should be exercising based upon your maximum heart rate (MHR).

Heart Rate diagram



You can calculate the target-heartrate for your training as follows:

Maximum heartrate = 220 minus age

For the different trainingtargets you should train with the following percentage of your maximum heartrate:

Health/Fat Burning: 50 – 70% of your max. heartrate

Fitness/Bodyshaping: 70 – 80% of your max. heartrate

Performance: 80 - 90% of your max. heartrate

Example:

You are 25 years old and want to train for the target Fitness:

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ of } 195 = 136,5$$

$$80\% \text{ of } 195 = 156$$

Your target-heartrate should be between 136,5 and 156 beats per minute.



This information is for your reference only. To determine your individual training intensity or in case you should have health restrictions please consult your physician before starting exercising.

Customer Service

Frequently asked questions (FAQs):

If you have any questions about your product or the assembly or meet a problem with the handling, you can find help at:

www.reebokfitness.co.uk → Service → FAQs

Spare Part Order:

By giving the serial number of your product you can order spare parts on our homepage:

www.reebokfitness.co.uk → Service

Contact

RFE INTERNATIONAL LTD

DSV HOUSE

MAIDSTONE RD

KINGSTON

MILTON KEYNES

MK10 0AJ

head office tel: 0044 (0) 1908 512244

head office fax: 0044 (0) 1908 512245

e-mail: info@rfeinternational.com

web: www.reebokfitness.co.uk

Technical support:

tel: 0044 (0) 871 474 2614

e-mail: techsupport@rfeinternational.com

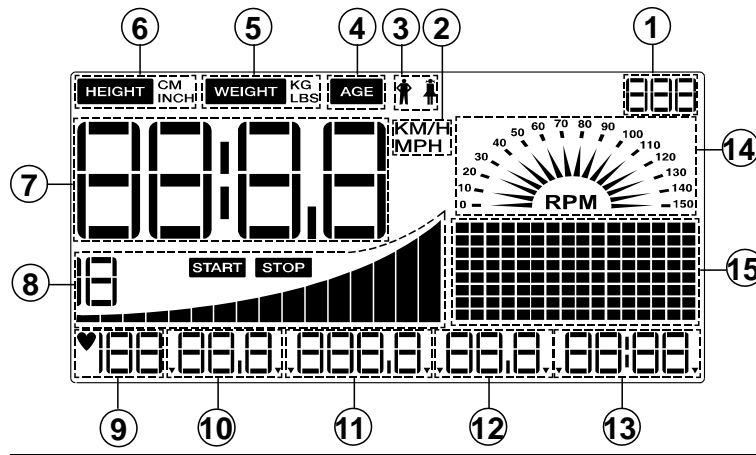
Advice

The owner's manual is only for the customer reference. **Reebok** can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.



Prima di iniziare l'assemblaggio ed utilizzare l'attrezzo, per cortesia leggere attentamente le precauzioni.

Display



Per variare il display dal sistema metrico a quello inglese, per cortesia leggere il capitolo sulla conversione. (2)

USER CODE (7)

Premere UP/DOWN per selezionare lo USER CODE da U1 a U9.

HEIGHT (6) (altezza)

La HEIGHT mostra un intervallo tra 50 e 250 cm. L'altezza iniziale è 170 cm.

Oppure, la HEIGHT può essere in inch, da 20 a 100 inch. L'altezza iniziale è 67 inch.

WEIGHT (5) (peso)

Il WEIGHT è tra 20 e 200 kg. Il peso iniziale è 68 kg.

Oppure, il WEIGHT può essere in lbs, da 44 a 440. Il peso iniziale è 150 lbs.

AGE (4) (età)

L'intervallo della AGE è tra 10 e 99. L'età iniziale è 35.

PROGRAM (10) (programmi)

I PROGRAMMI sono da P1 a P9. Il PROGRAMMA iniziale è P1.

PROGRAMMA LIVELLI (7)

L'intervallo del programma livelli è da L1 a L8, il primo L1. L'utilizzatore può selezionarli tutti. Il diagramma del programma si vedrà dopo l'impostazione del computer. Ogni livello rappresenta due steps di resistenza.

RESISTANCE LEVEL (8;15) (livelli di resistenza)

L'intervallo dei RESISTANCE LEVEL è da 1 a 16.

RPM DIAGRAM (14) diagramma

L'intervallo del diagramma RPM è da 0 a 150.

Il diagramma RPM mostra il valore minimo. Ad esempio, l'RPM tra 30 e 39, il display mostra 30.

SPEED (7) (velocità)

L'intervallo è tra 0.0 e 99.9.

WATT (12)

L'intervallo è da 0 a 999.

PULSE (9) (pulsazioni)

L'intervallo è da 0 a 199.

CALORIES (11) (calorie)

L'intervallo è da 0 a 999.

RPM (1)

L'intervallo è da 0 a 999.

DISTANCE / PROGRAM (10) (distanza/programmi)

L'intervallo della DISTANCE è da 0.0 a 99.

L'intervallo dei PROGRAMMI è da P1 a P9.

TIME (13)

L'intervallo del TIME è da 0:00 a 99:00. Il TIME iniziale è "32:00".

GENDER (3) (genere)

Premere UP/DOWN per selezionare il vostro genere.

TASTI E FUNZIONI**START****Tasto START**

Premere START per iniziare l'esercizio.

STOP**Tasto STOP**

Premere STOP per fermare momentaneamente le funzioni durante il programma d'esercizio. Premere STOP due volte e il programma torna al modo iniziale.

ENTER**Tasto ENTER**

Premere ENTER per confermare il programma scelto.

MODE**Tasto Mode**

Premere per visionare le funzioni sul display.

RESISTANCE Tasto RESISTANCE up (su)

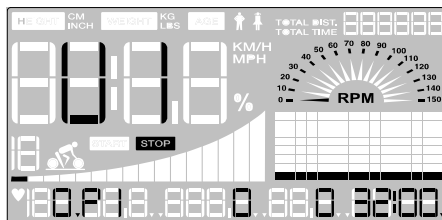
Premere per aumentare il livello di resistenza o scegliere il programma.

**Tasto RESISTANCE down (giù)**

Premere per ridurre il livello di resistenza o scegliere il programma.

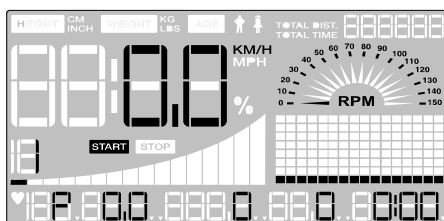
POWER ON (accensione)

Dopo aver connesso il cavo alla corrente, premere il tasto power on. Il display LCD si accende. Per spegnere la macchina, premere due volte il tasto stop.



PARTENZA VELOCE:

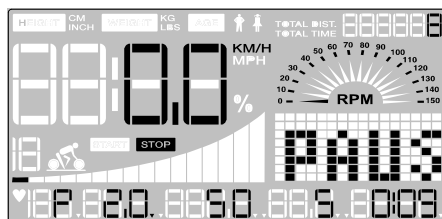
Quando il computer è nello stato POWER ON, premere START per attivare il programma QUICK START. TIME, DISTANCE e CALORIES iniziano il conto quando iniziate l'esercizio.



SLEEP MODE (modo stand by) – Quando il computer è acceso entra automaticamente nel modo SLEEP se lasciato senza alcun input per 3 minuti. Premere un tasto qualsiasi per tornare allo stato power on quando il computer è nel SLEEP MODE.

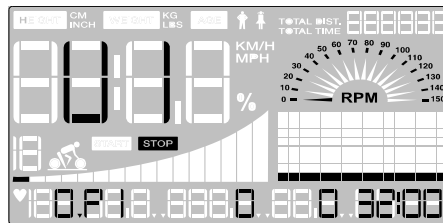
PAUSE MODE (pausa)

Durante il programma, se non pedalate per 30 secondi, il sensore della velocità non riceve nessun segnale RPM e la console entra nel modo PAUSE. Durante il PAUSE MODE, se iniziate a pedalare o premete il tasto START, la console torna al PROGRAM MODE e continua il programma originale. Premere STOP per interrompere (PAUSE) il programma. Premere STOP due volte per tornare allo stato POWER ON.

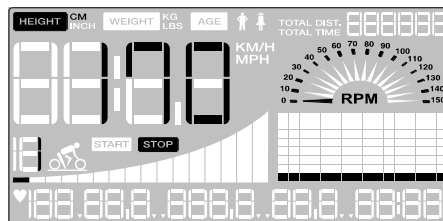


PROGRAMMI

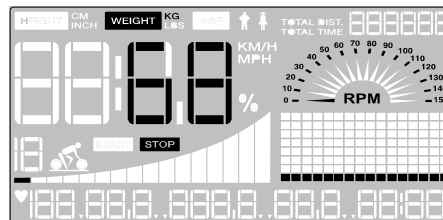
Per selezionare uno dei programmi, dovete prima selezionare lo USER CODE. Premere UP/DOWN per selezionare lo USER CODE da U1 a U9. Questo è mostrato nel display del livello di resistenza. Premere ENTER per confermare lo user code. Se le informazioni dovessero essere già state impostate, premere ENTER per 5 secondi. Il computer salta la procedura ed entra nella selezione programmi. Per inserire nuove informazioni, attenersi alla seguente procedura:



USER HEIGHT (impostazione altezza utilizzatore) – Dopo aver confermato lo User Code, il display mostra 170cm/67 inches o l'impostazione precedente ed inizia a lampeggiare. Premere UP/DOWN per regolare le informazioni sull'altezza, quindi premere ENTER per confermare.



USER WEIGHT (impostazione peso utilizzatore) – Dopo aver confermato il peso, il display mostra 68kg/150lbs o l'impostazione precedente ed inizia a lampeggiare. Premere UP/DOWN per regolare le informazioni sul peso, quindi premere ENTER per confermare.

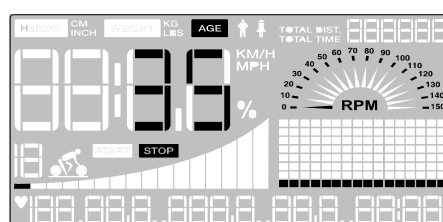


USER AGE (impostazione età utilizzatore) – Dopo aver confermato l'età, il display mostra 35 o l'impostazione precedente ed inizia a lampeggiare. Premere UP/DOWN per regolare le informazioni sull'età, quindi premere ENTER per confermare.

Quando l'età è confermata, i dati delle pulsazioni vengono automaticamente aggiornati.

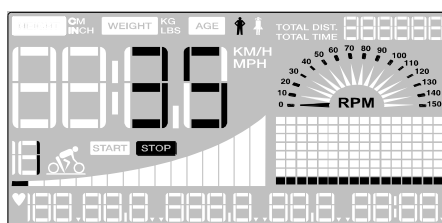
Battito cardiaco Normale Stimato = $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Battito cardiaco Massimo Stimato = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$



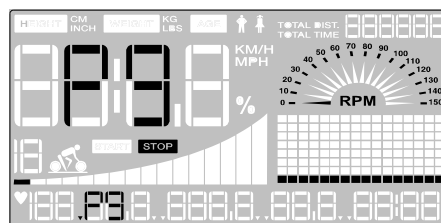
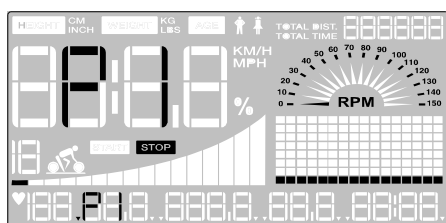
USER GENDER (impostazione genere)

Dopo aver assegnato l'ID dell'utilizzatore, l'icona del GENDER appare sul display. Premere UP/DOWN per scegliere tra maschio e femmina, quindi premere ENTER per confermare il proprio GENERE.



P 1- P9 Procedura selezione programmi

Dopo aver impostato l'età, premere ENTER per confermare. Oppure premere ENTER per 5 secondi dopo aver acceso. Il display mostrerà "P1", premere "UP" e "DOWN" per selezionare ed impostare. Quindi premere "ENTER" per confermare e salvare.

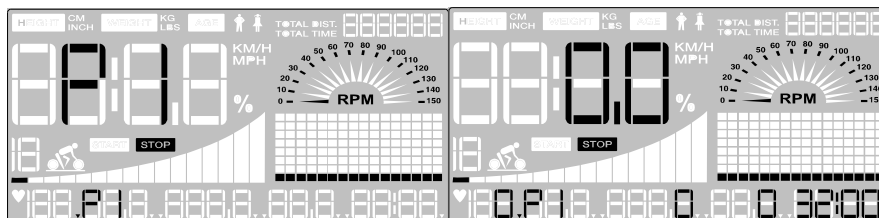


P1: Target time Program (programma tempo target)

Dopo aver selezionato P1 TARGET TIME PROGRAM, il TIME display mostra un tempo impostato di 32:00. Premere UP o DOWN per regolare il tempo quindi ENTER per confermare. Premere START per iniziare l'esercizio. Per aumentare o diminuire la resistenza durante l'esercizio, premere UP/DOWN. Il programma inizia il conto alla rovescia fino a zero. La DISTANZA e le CALORIE aumentano.

Per interrompere il programma, premere STOP. Per riprendere l'esercizio, premere START.

Se viene premuto STOP dopo aver sospeso il programma, il computer torna allo stato Power on. Per tornare al modo programmi, premere START. Quanto il programma ha finito il conto alla rovescia, il computer emana un beep.

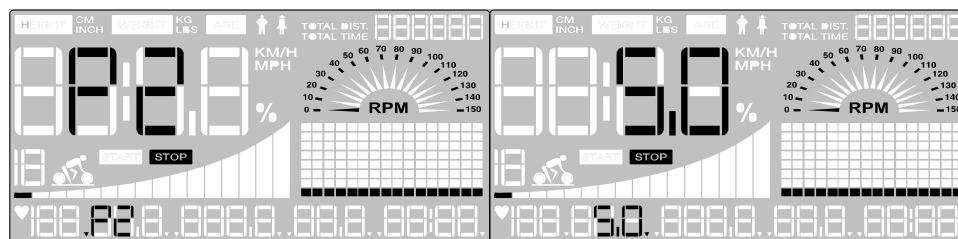


P2: Target distance program (programma target distanza)

Dopo aver selezionato il programma P2 TARGET DISTANCE PROGRAM, il display della DISTANCE mostra l'impostazione di 5.0 km/3.0 miglia. Premere UP/DOWN per regolare la distanza quindi ENTER per confermare. Premere START per iniziare l'esercizio. Per aumentare o diminuire la resistenza durante l'esercizio, premere UP/DOWN.

Per interrompere il programma, premere STOP. Per riprendere l'esercizio, premere START. Il programma "DISTANCE" conta alla rovescia fino a 0.0 e "TIME" e "CALORIES" aumentano da 0.

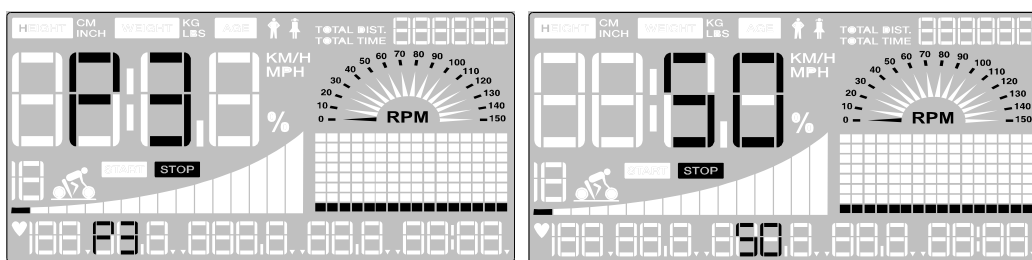
Se viene premuto STOP dopo aver sospeso il programma, il computer torna allo stato Power on. Per tornare al modo programmi, premere START. Quanto il programma ha finito il conto alla rovescia, il computer emana un beep.



P3: Target calories program (programma target calorie)

Dopo aver selezionato il programma P3 TARGET CALORIES PROGRAM, il display delle CALORIES mostra le calorie impostate a 50. Premere UP/DOWN per regolare le calorie quindi premere ENTER per confermare. Premere START per iniziare l'esercizio. Per aumentare o diminuire la resistenza durante l'esercizio, premere UP/DOWN.

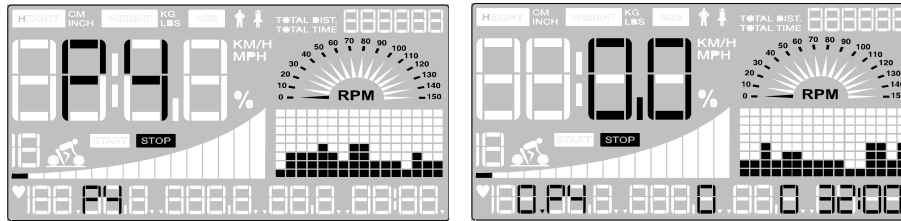
Il programma "CALORIE" conta alla rovescia fino a 0.0 e "TIME" e "DISTANCE" aumentano da 0. Per interrompere il programma, premere STOP. Per riprendere l'esercizio, premere START. Quanto il programma ha finito il conto alla rovescia, il computer emana un beep.



P4: Programma RANDOM

Dopo avere selezionato il programma "P4- RANDOM", il TIME mostra il tempo impostato a "32:00". Premere "UP /DOWN" per regolare il tempo d'esercizio. Quindi premere "ENTER" per confermare. Premere START per iniziare l'esercizio. Per aumentare o diminuire la resistenza durante l'esercizio, premere UP/DOWN.

Per interrompere il programma, premere STOP. Per riprendere l'esercizio, premere START. Il programma "DISTANCE" conta alla rovescia fino a 0.0 e "TIME" e "CALORIES" aumentano da 0. Per interrompere il programma, premere STOP. Per riprendere l'esercizio, premere START. Quanto il programma ha finito il conto alla rovescia, il computer emana un beep.



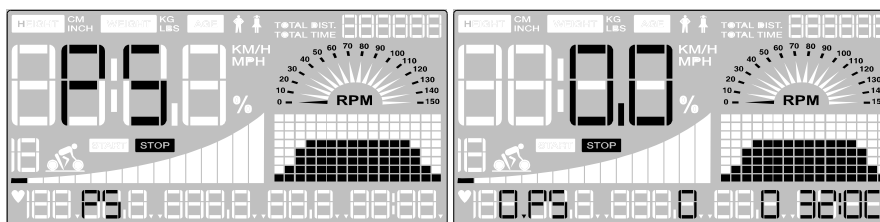
P5: Fat burning program (programma brucia grassi)

Dopo aver selezionato P5 FAT BURNING PROGRAM, il TIME mostra il tempo impostato a "32:00". Premere "UP/DOWN" per regolare il tempo d'esercizio. Quindi premere "ENTER" per confermare. Premere START per iniziare l'esercizio. Per aumentare o diminuire la resistenza durante l'esercizio, premere UP/DOWN.

Lo scopo del programma FAT BURNING è quello di esercitarsi per un lungo periodo ad un ridotto livello di intensità. Questo vi permette di bruciare un maggior numero di calorie rispetto ad un esercizio breve ad alto livello di intensità.

Per interrompere il programma, premere STOP. Per uscire dal programma premere "STOP" due volte. Mentre il programma conta alla rovescia fino a zero, il computer emana un beep.

Profilo del Fat Burning: (se avete impostato il target time a 16:00, il programma cambia livello di resistenza ogni minuto, se il tempo è a 32:00, il programma cambia livello di resistenza ogni due minuti e così via).



P6: INTERVAL program (programma livelli)

LEVEL (livelli)

Dopo aver selezionato "P6 - programma intervalli", il display mostra "L-1".

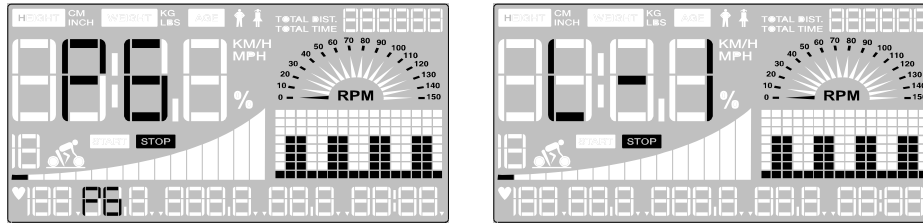
Premere "UP" e "DOWN" per regolare il livello da "L-1" a "L-8", premere "ENTER" per continuare il programma.

TIME (tempo)

Dopo aver impostato il livello, premere "ENTER", il TIME mostra il tempo impostato a "32:00". Premere "UP/DOWN" per regolare il tempo d'esercizio. Quindi premere "ENTER" per confermare. Premere START per iniziare l'esercizio. Per aumentare o diminuire la resistenza durante l'esercizio, premere UP/DOWN.

Il tempo selezionato conta alla rovescia fino a zero. La "DISTANCE" e le "CALORIES" contano da 0.

Per interrompere il programma, premere STOP. Per uscire dal programma premere "STOP" due volte. Mentre il programma conta alla rovescia fino a zero, il computer emana un beep.



P7: ENDURANCE PROGRAM (PROGRAMMA RESISTENZA)

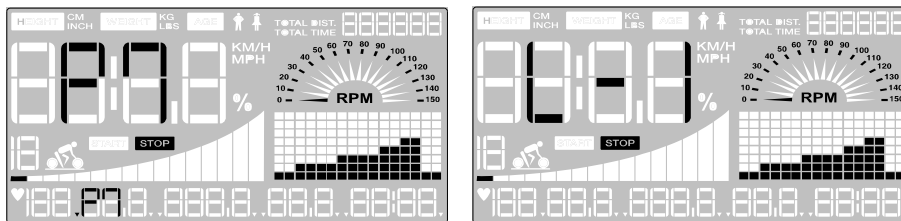
Dopo aver selezionato il programma P7 ENDURANCE, il display della velocità mostra L-1. Premere “UP/DOWN” per regolare i livelli da L-1 a L-8. Quindi premere “ENTER” per confermare e continuare il programma.

TIME (tempo)

Dopo aver impostato il livello, premere “ENTER”, il TIME mostra il tempo impostato a “32:00”. Premere “UP/DOWN” per regolare il tempo d’esercizio. Quindi premere “ENTER” per confermare. Premere START per iniziare l’esercizio. Per aumentare o diminuire la resistenza durante l’esercizio, premere UP/DOWN.

Il tempo selezionato conta alla rovescia fino a zero. La “DISTANCE” e le “CALORIES” contano da 0.

Per interrompere il programma, premere STOP. Per uscire dal programma premere “STOP” due volte. Mentre il programma conta alla rovescia fino a zero, il computer emana un beep.



P8: programma controllo WATT

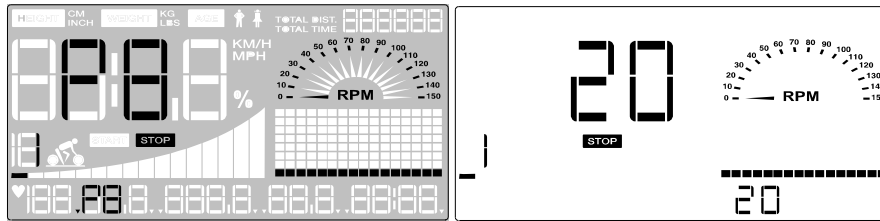
Impostazione WATT

Dopo aver selezionato il programma “P8 WATT”, il “WATT” display mostra “20”. Premere “up e down” per regolare il “watt” da “20” a “350”, premere “Enter” per continuare il programma . Per aumentare o diminuire il WATT durante l’esercizio, premere “UP e DOWN”.

TIME

Dopo aver impostato il WATT, premere “ENTER”, il TIME display mostra il tempo impostato a “32:00”, premere “UP e DOWN” per regolare il tempo, premere “ENTER ” per confermare.

Per interrompere il programma durante l’esercizio, premere “STOP”. Per uscire dal programma, premere “STOP” due volte. Quando il programma finisce il conto alla rovescia dal tempo pre-impostato, il computer emana un beep.



Resistance – Level – Watt Table B 5.1e:

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	1	2	3	3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	11	12	13
20	2	5	8	11	14	17	20	23	25	28	31	34	37	40	43	46
30	4	10	17	23	29	37	42	48	55	61	67	74	80	86	93	99
40	6	16	27	37	48	58	69	79	90	100	111	121	132	142	152	163
50	8	23	39	54	69	84	100	115	130	145	161	176	191	206	222	237
60	9	30	51	72	93	114	135	156	177	198	219	240	261	282	303	324
70	11	37	64	90	117	143	170	196	223	249	276	302	328	355	381	400
80	13	45	78	110	142	175	207	239	272	304	336	400	400	400	400	400
90	16	56	96	136	176	216	256	296	336	376	400	400	400	400	400	400
100	18	64	110	156	202	248	294	336	385	400	400	400	400	400	400	400
110	20	73	125	178	231	283	336	389	400	400	400	400	400	400	400	400
120	23	83	143	203	263	323	383	400	400	400	400	400	400	400	400	400

Resistance – Level – Watt Table: C 5.1e

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
20	5	9	13	16	20	24	29	32	35	39	43	47	51	54	58	62
30	8	16	24	33	41	49	57	65	74	82	90	98	106	115	123	131
40	11	25	38	52	65	79	92	105	119	133	146	160	173	187	200	214
50	15	35	54	74	94	114	133	153	173	193	212	232	252	271	291	311
60	19	45	71	97	123	149	175	201	226	252	278	304	330	356	382	400
70	23	56	89	122	156	189	222	255	288	321	354	387	400	400	400	400
80	27	67	107	147	186	226	266	306	346	386	400	400	400	400	400	400
90	31	77	126	174	221	264	317	364	400	400	400	400	400	400	400	400
100	35	89	143	197	252	306	360	400	400	400	400	400	400	400	400	400
110	39	99	159	219	279	339	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
120	44	109	174	239	305	370	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400

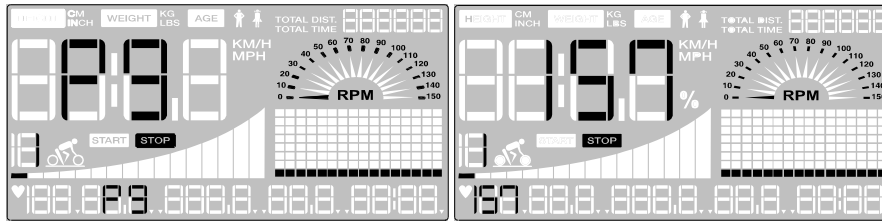
P9: Target pulse program (programma target pulsazioni)

Dopo aver selezionato il programma “P9 Target pulse program”, “PULSE” lampeggia “157” sul display “157”. Premere UP/DOWN per sistemare PULSE. Dopo aver impostato il PULSE, premere “ENTER” per continuare il programma.

TIME (tempo)

Dopo aver impostato il programma P9, il TIME mostra il tempo impostato a “32:00”. Premere “UP /DOWN ” per regolare il tempo d’esercizio. Quindi premere “ENTER” per confermare. Premere START per iniziare l’esercizio. Per aumentare o diminuire la resistenza durante l’esercizio, premere UP/DOWN.

Per interrompere il programma, premere STOP. Per uscire dal programma premere “STOP” due volte. Mentre il programma conta alla rovescia fino a zero, il computer emana un beep.



WARM UP – (riscaldamento)

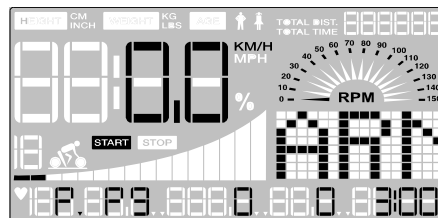
Dopo aver completato l'impostazione del TIME e iniziato il programma, ci sono 3 possibilità di riscaldamento. Un programma di WARM UP ha 3 minuti di conto alla rovescia. Il WARM UP vi aiuta a raggiungere il target di pulsazioni - PULSE. La resistenza parte da 2. Quando il programma inizia il "warm up", il display mostra la parola "warm up" tre volte.

Quando l'utilizzatore usa il "Warm up e il Target pulse" programma, la "DISTANCE e le CALORIES" contano da 0. Il computer registra le vostre pulsazioni e mostra quelle impostate come target per 15 secondi. Ogni 3 minuti il programma warm up conta alla rovescia dal tempo pre-impostato. Se la PULSE corrente non raggiunge il target, la resistenza cresce di un livello ogni 15 secondi.

Se il computer non ha registrato le pulsazioni correnti, il computer interrompe la funzione e ferma l'incremento di livello. Il display LCD mostra "NO PULSE".

Quando la pulsazione raggiunge il target, il programma di riscaldamento continua fino al termine dei tre minuti.

Se non raggiungete il target dopo tre minuti, il programma continua per altri tre. Se dopo questi, ancora il target non viene raggiunto, il computer vi dà la possibilità di altri tre minuti. Ma se dopo la terza volta ancora non lo avete raggiunto, il computer emana un beep e il programma si ferma. Sul display del time compare "FAIL". 10 secondi dopo, il programma torna al modo power on.



Target pulse - programma principale

Dopo aver raggiunto il target pulsazioni e completato il programma di riscaldamento, il computer entra nel programma principale ed inizia il conto alla rovescia del tempo. Durante il programma principale, il computer detiene le pulsazioni per 15 secondi. RESISTANCE, DISTANCE, CALORIES continuano il conto dal programma "Warm up" nel programma Target pulse. Per aumentare o diminuire la resistenza durante l'esercizio, premere UP/DOWN.

Se il computer non ha registrato le pulsazioni correnti, il computer interrompe la funzione e ferma l'incremento di livello. Il display LCD mostra "NO PULSE".

Se la PULSE corrente non raggiunge il target, la resistenza cresce di un livello ogni 15 secondi. Fino al raggiungimento del target massimo, la resistenza aumenta di 16 livelli.

Se le pulsazioni correnti sono più alte del target massimo, la resistenza viene ridotta di 1 livello ogni 15 secondi fino al raggiungimento del target.

Se le pulsazioni correnti sono più alte del target massimo per oltre 3 minuti o il tempo è arrivato alla fine, il computer interrompe il programma ed inizia la funzione di raffreddamento - COOL DOWN.

COOL DOWN – raffreddamento

Terminato il programma ed il tempo arrivato a zero, inizia un minuto di COOL DOWN. Il display del TIME mostra 'COOL' 10 secondi ed inizia a lampeggiare. La resistenza torna al livello 1 ed il tempo conta alla rovescia da 1:00 (inclusi i 10 secondi 'COOL').

Quando il computer entra nel programma COOL DOWN, la RESISTANCE torna al livello "1", la "DISTANCE e le CALORIES" continuano il programma "Target pulse" ed il conteggio aumenta.

Per interrompere il programma, premere STOP. Per uscire dal programma premere "STOP" due volte.

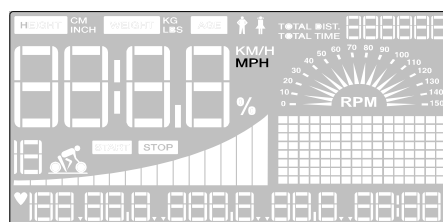
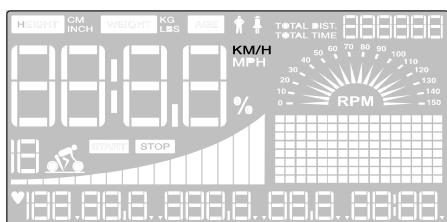
Il computer vieta di utilizzare i tasti UP, DOWN, START, MODE" durante il programma "COOL DOWN".

CONVERSIONE DA SISTEMA METRICO (Km) A INGLESE (MI):

Il computer mostra entrambi INGLESE e METRICO. Se volete cambiare da INGLESE a METRICO, per cortesia seguite la seguente procedura:

1. Quando il computer è nello stato power on, premere e tenere premuti il tasto STOP. Quindi premere UP, il display mostra E-I ed il numero 1. Quindi potete selezionare 2 con i tasti UP/DOW. Il display lampeggerà Kilometers (KM/H) o Miles (MPH).
2. Premere UP o DOWN per cambiare tra INGLESE/METRICO, quindi premere ENTER per confermare la selezione e tornare allo stato POWER ON.

I programmi utilizzeranno il modo da voi impostato.



Operazione battiti cardiaci

La produzione del modello prevede i sensori che rilevano le pulsazioni (EKG hand pulse) posti sui manubri. Per attivare il sistema, posizionare il palmo delle mani sopra i sensori. In pochi secondi i vostri battiti compariranno sul display della console. Nel caso il numero dei battiti non fosse ben visibile, togliere le mani e riprovare.

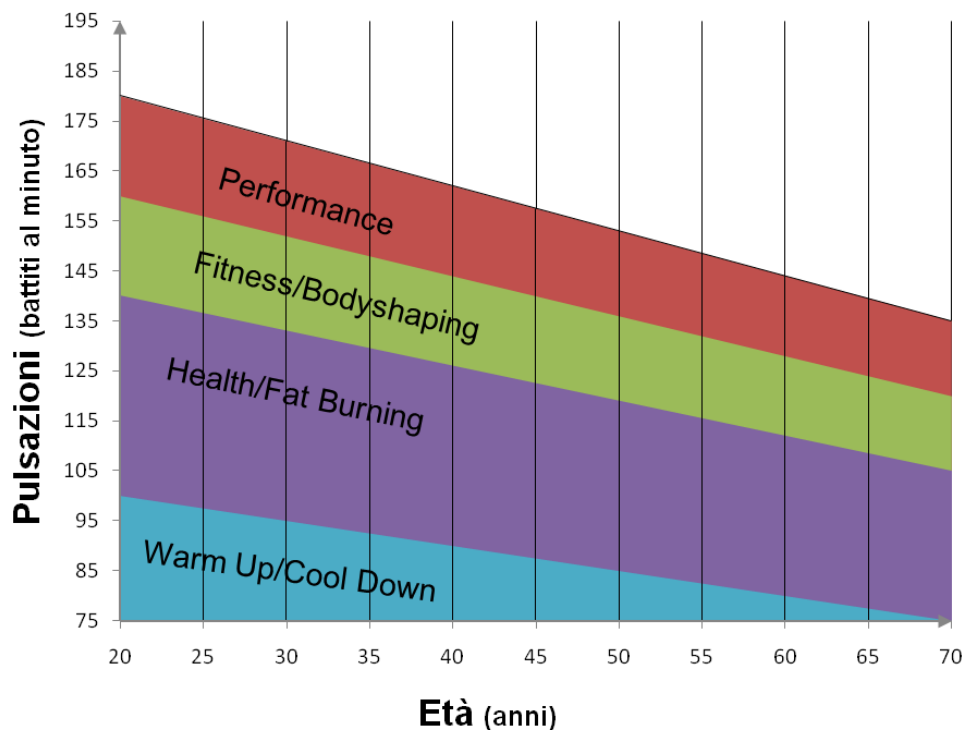
Allenamento - pulsazioni

Per raggiungere i massimi risultati dal vostro allenamento, è essenziale monitorare l'intensità dell'esercizio attraverso le pulsazioni cardiache.

E' indispensabile determinare accuratamente il vostro limite di pulsazioni entro il quale vi potete allenare con sicurezza, ad un livello sostenibile e confortevole.

La seguente tabella è una guida per determinare il livello al quale vi potete esercitare in base alle vostre pulsazioni massime (MHR).

Diagramma battiti cardiaci



Potete calcolare il vostro target-pulsazioni per l'allenamento:

Pulsazioni massime = 220 meno l'età

Per tutti gli altri target di allenamento, dovrete lavorare con le seguenti percentuali del vostro battito massimo:

Bruciare grassi: 50 – 70% del vostro battito massimo

Fitness/Scolpire: 70 – 80% del vostro battito massimo

Performance/agonismo: 80 - 90% del vostro battito massimo

Esempio:

Se avete 25 anni e volete sapere il vostro target di allenamento:

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ of } 195 = 136,5$$

$$80\% \text{ of } 195 = 156$$

Il vostro target dovrebbe essere tra 136,5 e 156 battiti al minuto.



Questa informazione è solo per vostra referenza. Per determinare il vostro livello di allenamento con sicurezza e soprattutto se avete qualche limite fisico, consultate il vostro medico prima di iniziare l'esercizio.

Servizio Clienti

Domande frequenti (FAQs):

Se avete domande sul prodotto, l'assemblaggio o l'utilizzo, potete trovare aiuto su:

www.reebokfitness.co.uk → Service → FAQs

Ordinare pezzi di ricambio:

Scrivendo il numero seriale, potete ordinare i pezzi di ricambio nella nostra homepage:

www.reebokfitness.co.uk → Service

Contatti

Greenfit S.p.A
Strada Oselin 110, 33047, Remanzacco, Udine, Italy.

Ufficio Commerciale

via dell'industria 2/D, 47843, Misano Adriatico, Rimini, Italy
phone +39 0541 694878; FAX 480631

assistenza@rbkfitness.it

info@rbkfitness.it

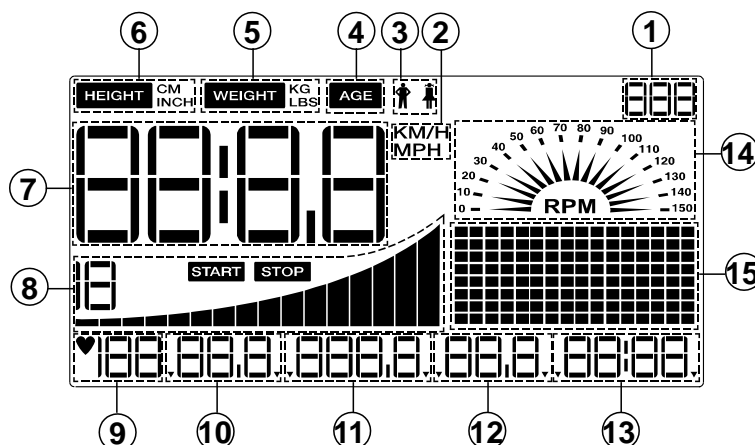
Attenzione

Il manuale è solo una referenza per il cliente. Reebok non può garantire per errori commessi dal cliente nella sostituzione o modifica di parti del prodotto.



Před sestavením a použitím Vašeho fitness přístroje přečtěte důkladně návody a bezpečnostní informace, přiložené k návodu k sestavení!

DISPLEJ



K změně z metrických na anglické ukazatele přečtěte kapitolu „Přepnutí z metrických na anglické ukazatele“.
(2)

Uživatelská paměť (7)

Vyberte šipkami mezi paměť U1 až U9.

Ukazatel tělesné výšky (6)

Ukazatel výšky od 50-250 cm; 25-100 inches.

Přednastavená hodnota: 170cm; 67inches

Ukazatel tělesné váhy (5)

Ukazatel tělesné váhy 20-200kg ; 44-440 lbs.

Přednastavená hodnota 68kg; 150 lbs.

Ukazatel věku (4)

Ukazatel věku od 10 do 99 let, Přednastavená hodnota 35

Program (10)

Ukazatel programu od P1 do P9.

Programové stupně (7)

Ukazatel stupňů obtížnosti v rámci různých programů (L1 až L8).

Ukazatel odporu (8;15)

Ukazatel šlapacího odporu 1 až 16.

RPM Diagram (otáčky za minutu) (14)

Ukazatel otáček zaminutu od 0 do 150. RPM ukazatel zobrazuje po desítkách. Je-li hodnota 34, je zobrazeno 30.

Rychloměr (7)

Ukazatel rychlosti od 0.0 do 99.9 km/h ; MPH.

Ukazatel výkonu (ve WATTech) (12)

Ukazatel výkonu ve WATTech od 0 do 999.

Ukazatel tepu (9)

Ukazatel tepu od 0 do 199 tepů / min.

Ukazatel kalorií (11)

Ukazatel spotřeby kalorií od 0 do 999 kcal.

Pouze orientační funkce, nemůže být používána pro lékařské posudky.

RPM Ukazatel (Otáčky za minutu) (1)

Ukazatel otáček za minutu 0 do 999.

Ukazatel vzdálenosti (10)

Ukazatel ujeté vzdálenosti od 0 do 99.9 km; Milí.

Časomíra (13)

Ukazatel doby tréninku od 0:00 do 99:00 min.
Přednastavená hodnota: 32:00 min.

Ukazatel nastavení pohlaví (3)

Ukazatel pohlaví uživatele (mužské/ženské).

Tlačítka a jejich funkce

START

**START Tlačítko**

Zmáčkněte START k zahájení tréninku

STOP

**STOP Tlačítko**

Zmáčkněte STOP k přerušení probíhajícího tréninku.

Zmáčkněte dvakrát STOP k návratu do módu POWER ON.

ENTER

**ENTER Tlačítko**

Zmáčkněte ENTER k potvrzení nastavení programů.

MODE

**MODE Tlačítko**

Zmáčkněte toto tlačítko pro změnu ukazatele.

RESISTANCE

**Zvyšování odporu**

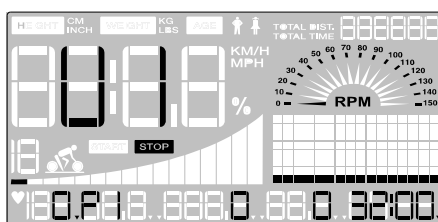
Zmáčkněte toto tlačítko k zvýšení odporu či vybrání programu

**Snižování odporu**

Zmáčkněte toto tlačítko k snížení odporu či vybrání programu

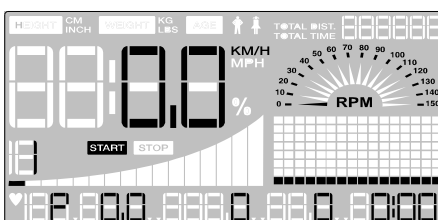
POWER ON

Po připojení přístroje k síti, zmáčkněte POWER. Rozsvítí se LCD obrazovka. K opuštění módu POWER ON zmáčkněte po použití přístroje dvakrát STOP.



Rychlostart:

Pokud je počítač v módu POWER ON, zmáčkněte SART k zahájení programu RYCHLOSTART. Při něm se čas, dráha, otáčky za minutu a kalorie ukazují vzestupně od nuly „0“.

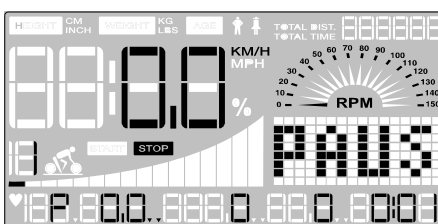


Spací modus:

Pokud je konzole v módu POWER ON a během tří minut nezmáčknete žádné tlačítko, displej se automaticky vypne. Zmáčkněte libovolné tlačítko nebo přístroj rozběhněte, k návratu do módu POWER ON.

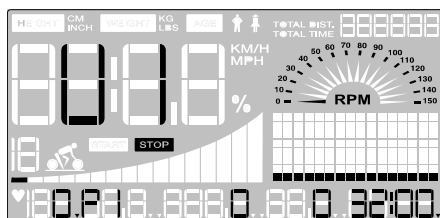
Přestávkový modus:

Pokud se nacházíte v programovém módu a nešlapete déle jak 30 sekund do pedálů, senzor neobdrží RPM signál a konzole přepne do přestávkového módu. Opětovným šlapáním nebo zmáčknutím tlačítka START přepne konzole zpět do programového módu a program opět najede. Během tréninku můžete zmáčknutím tlačítka STOP přejít do přestávkového módu, dvojitým zmáčknutím pak do POWER ON módu.



Program:

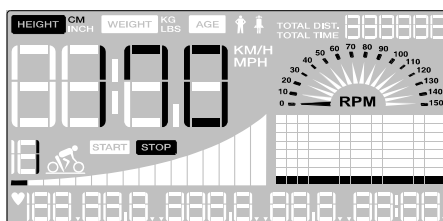
K zvolení jednoho z uživatelských programů musíte nejdříve vybrat BENUTZER CODE (uživatelský kód). Zmáčknete šipky a vyberte kód mezi U1 a U9. Nastavení bude zobrazeno v displeji odporu. Zmáčknete ENTER k potvrzení volby. Pokud jsou již uživatelské informace zadány, zmáčknete ENTER a tlačítko držte přibližně pět sekund. Počítač opustí uživatelská nastavení a dovede Vás k výběru programu.



K zadání nových údajů následujte tyto kroky:

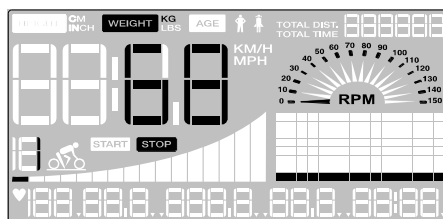
Výška uživatele

Po potvrzení uživatelského kódu bliká na displeji ukazatel výšky s přednastavenou hodnotou 170cm/67 inchů. Nastavte výšku šipkami a potvrďte ENTER tlačítkem.



Váha uživatele

Po potvrzení uživatelského kódu bliká na displeji ukazatel váhy s přednastavenou hodnotou 68 kg/ 150 liber. Nastavte váhu šipkami a potvrďte ENTER tlačítkem.

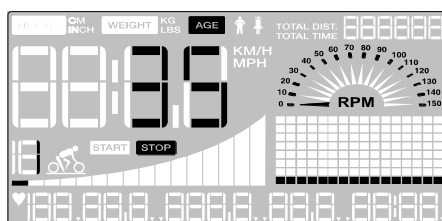


Věk uživatele

Po potvrzení uživatelského kódu bliká na displeji ukazatel věku s přednastavenou hodnotou 35 let. Nastavte výšku šipkami a potvrďte ENTER tlačítkem. Po nastavení věku se automaticky nastaví data tepové frekvence.

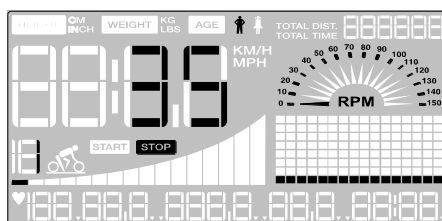
Očekávaná normální tepová frekvence: $(220 - \text{věk}) \times 65\%$

Očekávaná maximální tepová frekvence: $(220 - \text{věk}) \times 85\%$



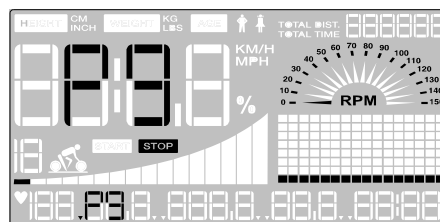
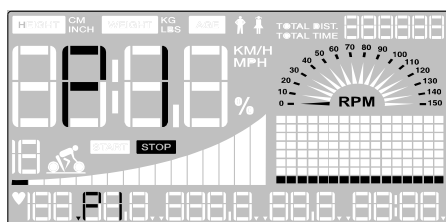
Pohlaví uživatele

Po potvrzení uživatelského kódu bliká na displeji ukazatel symbolu pohlaví. Zvolte a potvrďte ENTER tlačítkem



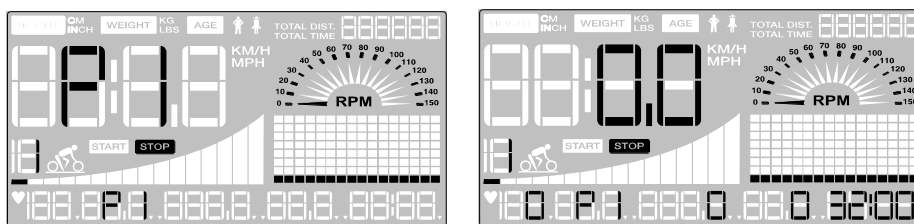
Nastavení programu pro P 1 až P9

Po zvolení nastavení pohlaví ukazuje displej nyní P1. Zvolte šipkami program od P1 až po P9 a potvrďte tlačítkem ENTER.



P1: Čas – zadání cíle

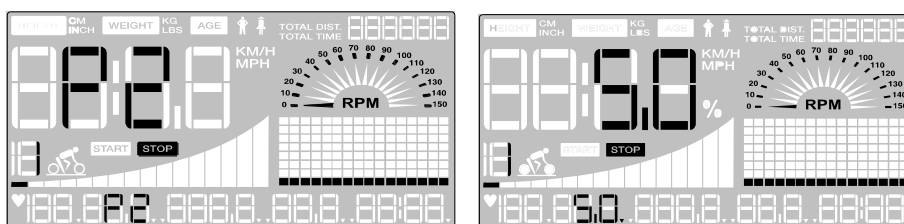
Po zvolení P1 Vám ukazatel času ukazuje nastavení 32.00. Zmáčkněte šipky k nastavení zadání času a potvrďte ENTER. Zmáčkněte START k zahájení tréninku. Šipkami můžete měnit odpor během tréninku. Zvolený čas se odečítá, vzdálenost a kalorie se načítají. K přerušení programu zmáčkněte STOP, k návratu pak ENTER a tlačítko držte.



P2: Vzdálenost – zadání cíle

Po zvolení P2 ukazuje displej nastavení 5,0. Zmáčkněte šipky k nastavení cílové vzdálenosti a potvrďte ENTER. Zmáčkněte START k zahájení tréninku. Šipkami můžete měnit odpor během tréninku. Vzdálenost je odpočítávána, čas a kalorie načítány.

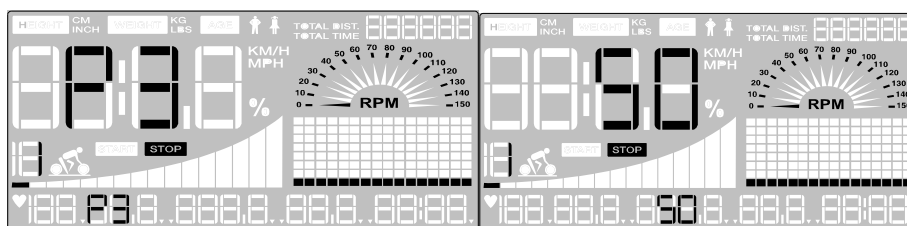
K přerušení programu zmáčkněte STOP, k návratu pak ENTER a tlačítko držte



P3: Kalorie – Zadání cíle

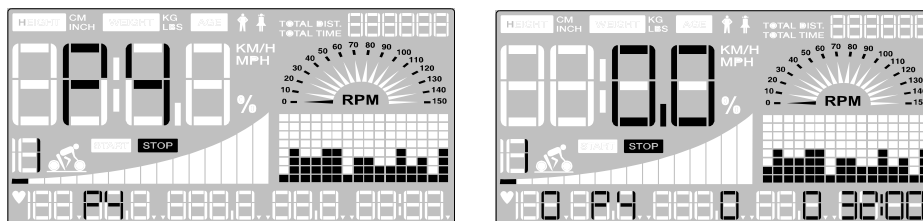
Po zvolení P3 ukazuje displej kalorií nastavení 50 zmáčkněte šipky k nastavení zadání požadované spotřeby kalorií a potvrďte ENTER. Zmáčkněte START k zahájení tréninku. Šipkami můžete měnit odpor během tréninku. Kalorie jsou odpočítávány, čas a vzdálenost načítány.

K přerušení programu zmáčkněte STOP, k návratu pak ENTER a tlačítko držte.



P4: Random (Náhodný) Program

Poté co jste vybrali P4, ukáže displej přednastavenou dobu tréninku 32:00. Šipkami nastavíte požadovanou dobu tréninku. Tlačítkem ENTER potvrdíte. Šipkami můžete během tréninku regulovat odpor. Program cílového času bude odpočítávat čas na „0“. K přerušení programu zmáčkněte STOP. K pokračování pak START. K návratu do programového módu zmáčkněte ENTER a tlačítko držte. Když program odpočte čas na „0“ zazní na konci dlouhý výstražný pípavý tón..

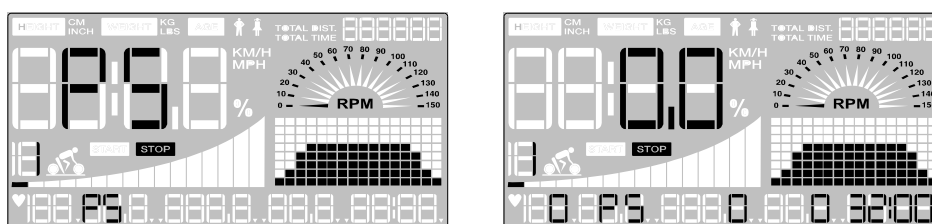


P5: Program spalování tuku

Poté co jste vybrali P5 ukazuje displej 32:00. Zmáčkněte šipky k nastavení požadované doby tréninku. Tlačítkem ENTER potvrďte. Tlačítkem START začnete program. Cílem programu spalování tuku je cvičit s nižší intenzitou delší dobu. To vede k větší spotřebě kalorií, než při intenzivním, ale kratším tréninku.

Šipkami můžete regulovat odpor během tréninku. Program cílového času odpočítá čas na „0“. Vzdálenost a spotřeba kalorií se načítají.

K přerušení programu zmáčkněte STOP. K pokračování pak START. K návratu do programového módu zmáčkněte ENTER a tlačítko držte. Když program odpočte čas na „0“ zazní na konci dlouhý výstražný pípavý tón.



P6: Intervalový Program

Level (úroveň)

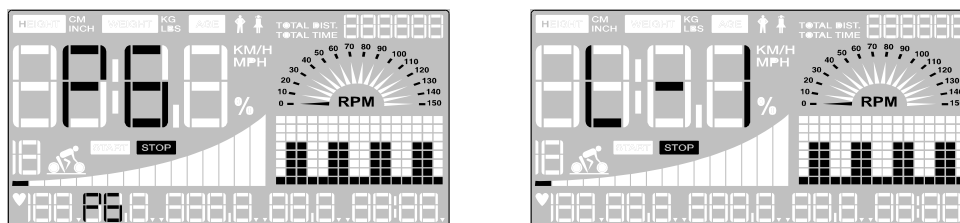
Po zvolení P6 ukazuje displej rychlosti L1. Šipkami zvolte mezi L1 až L8 a zmáčkněte ENTER pro pokračování programu.

Čas

Po nastavení úrovně zmáčkněte ENTER. Displej času nyní zobrazuje trvání cvičení 32:00. Mačknáním šipek zvolíte požadovanou dobu. ENTER potvrďte.

Zmáčkněte START k započetí programu. Diagram stupňů WATT ukazuje uživatelem zvolenou úroveň. Šipkami můžete během cvičení hodnotu WATT měnit. Program odčítá čas na „0“. Kalorie a vzdálenost se počítají od „0“.

K přerušení programu zmáčkněte STOP. K pokračování pak START. K návratu do programového módu zmáčkněte ENTER a tlačítko držte. Když program odpočte čas na „0“ zazní na konci dlouhý výstražný pípavý tón.



P7: Vytrvalostní program

Level (úroveň)

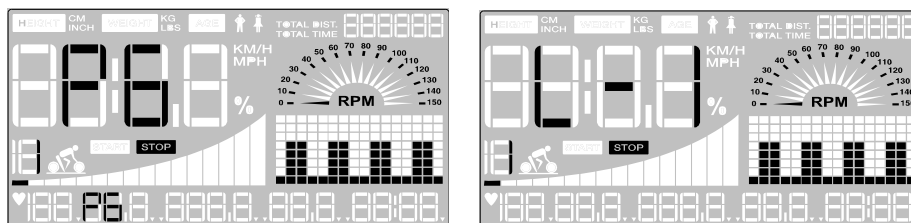
Po zvolení P7 ukazuje displej rychlosti L1. Šípkami zvolte mezi L1 až L8 a zmáčkněte ENTER pro pokračování programu.

Čas

Po nastavení úrovně zmáčkněte ENTER. Displej času nyní zobrazuje trvání cvičení 32:00. Mačkáním šipek zvolíte požadovanou dobu. ENTER potvrdíte

Zmáčkněte START k započetí programu. Diagram stupňů WATT ukazuje uživatelem zvolenou úroveň. Šípkami můžete během cvičení hodnotu WATT měnit. Program odčítá čas na "0". Kalorie a vzdálenost se počítají od "0".

K přerušení programu zmáčkněte STOP. K pokračování pak START. K návratu do programového módu zmáčkněte ENTER a tlačítko držte. Když program odpočte čas na "0" zazní na konci dlouhý výstražný pípavý tón.



P8: WATT Kontrolní Program

WATT Nastavení

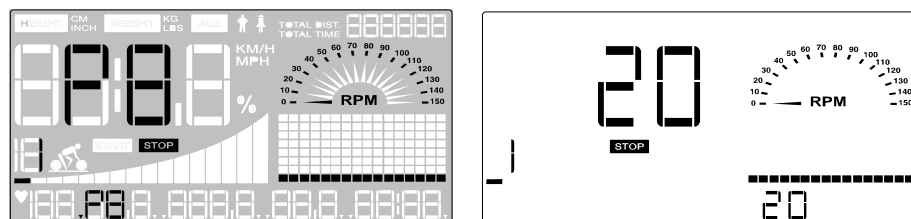
Po zvolení P8 ukazuje displej WATT „20“. Nastavte šípkami stupně WATT mezi „20“ až „350“ a potvrďte ENTER k pokračování programu. Šípkami můžete během tréninku stupně WATT měnit.

Přístroj nastavuje odpor šlapání automaticky závisle od Vaší frekvence šlapání, aby udržel soustavný výkon.

Čas

PO nastavení WATT zmáčkněte ENTER. Časomíra nyní ukáže dobu tréninku 32:00. Šípkami nastavíte požadovanou dobu tréninku a potvrďte ENTER. Tlačítkem START započnete trénink.

K přerušení programu zmáčkněte STOP. K pokračování pak START. K návratu do programového módu zmáčkněte ENTER a tlačítko držte. Když program odpočte čas na "0" zazní na konci dlouhý výstražný pípavý tón.



Resistance – Level – Watt Table B 5.1e:

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	1	2	3	3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	11	12	13
20	2	5	8	11	14	17	20	23	25	28	31	34	37	40	43	46
30	4	10	17	23	29	37	42	48	55	61	67	74	80	86	93	99
40	6	16	27	37	48	58	69	79	90	100	111	121	132	142	152	163
50	8	23	39	54	69	84	100	115	130	145	161	176	191	206	222	237
60	9	30	51	72	93	114	135	156	177	198	219	240	261	282	303	324
70	11	37	64	90	117	143	170	196	223	249	276	302	328	355	381	400
80	13	45	78	110	142	175	207	239	272	304	336	400	400	400	400	400
90	16	56	96	136	176	216	256	296	336	376	400	400	400	400	400	400
100	18	64	110	156	202	248	294	336	385	400	400	400	400	400	400	400
110	20	73	125	178	231	283	336	389	400	400	400	400	400	400	400	400
120	23	83	143	203	263	323	383	400	400	400	400	400	400	400	400	400

Resistance – Level – Watt Table: C 5.1e

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
20	5	9	13	16	20	24	29	32	35	39	43	47	51	54	58	62
30	8	16	24	33	41	49	57	65	74	82	90	98	106	115	123	131
40	11	25	38	52	65	79	92	105	119	133	146	160	173	187	200	214
50	15	35	54	74	94	114	133	153	173	193	212	232	252	271	291	311
60	19	45	71	97	123	149	175	201	226	252	278	304	330	356	382	400
70	23	56	89	122	156	189	222	255	288	321	354	387	400	400	400	400
80	27	67	107	147	186	226	266	306	346	386	400	400	400	400	400	400
90	31	77	126	174	221	264	317	364	400	400	400	400	400	400	400	400
100	35	89	143	197	252	306	360	400	400	400	400	400	400	400	400	400
110	39	99	159	219	279	339	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
120	44	109	174	239	305	370	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400

P9: Cílový tep - program

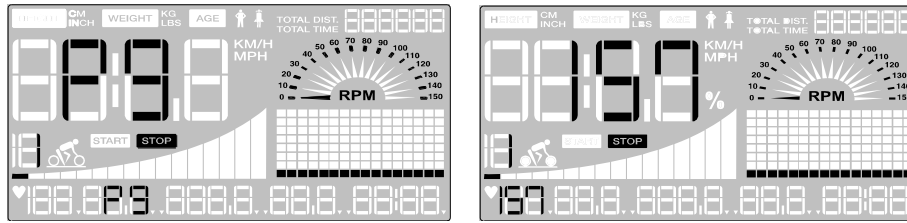
Nastavení tepu

Po zvolení P9 ukazuje displej tepu „157“. Zvolte šipkami nastavení tepu a potvrďte ENTER k pokračování programu.

Čas

PO zadání cílového tepu zmáčkněte ENTER. Časový displej nyní ukazuje dobu tréninku 32:00. Šipkami zvolte požadovanou dobu tréninku a potvrďte ENTER. Zmáčkněte START k pokračování tréninku.

K přerušení programu zmáčkněte STOP. K pokračování pak START. K návratu do programového módu zmáčkněte ENTER a tlačítko držte. Když program odpočte čas na "0" zazní na konci dlouhý výstražný pípnavý tón.



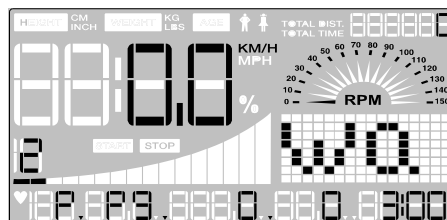
WARM UP (zahřívací) – Cíl- Tepový program

Po startu programu a nastavení času se zobrazí 3 WARM UP stupně. WARM UP program má třiminutový odpočet. Pomůže Vám dosáhnout Váš cílový tep. Odpor začíná na stupni 2. Při zahájení WARM UP programu se na displeji třikrát zobrazí slovo WARM UP

Při cvičení v WARM UP a cílovém tepu zjišťuje počítač Váš tep a porovnává jí každých 15 sekund s očekávaným normálním tepem. Šipkami můžete během tréninku zvolenou tepovou frekvenci měnit. Každé tři minuty odpočítá WARM UP program nastavený čas. Pokud aktuální tep nedosáhne cílový tep, je odpor zvyšován každých 15 sekund o jednu úroveň.

Pokud počítač nerozpozná momentální tep, přeruší srovnávání a odpor zůstává konstantní. Displej zobrazuje „NO PULSE“. Pokud počítač naměřil dvakrát tep, která odpovídá minimu cílového tepu odpor již zvyšován není. Program běží tři minuty s stálým odporem a WARM UP je ukončen. Začíná Hlavní tepový program.

Pokud jste nedosáhli cílový tep během prvních tří minut, následují další tři minuty WARM UP programu. Pokud ani po této fázi ne, následuje fáze třetí. Pokud ani po této pulzu nedosáhnete varuje počítač pípavým tónem a program je přerušen. Na displeji se zobrazí „FAIL“ a program se vrátí za 10 sekund do módu POWER ON.



Cílový tep program (Hlavní program)

Jakmile dosáhne aktuální tep zadaného minima a WARM UP je ukončen, sepne hlavní program a zadaný čas je odpočítáván na „0“. Během tréninku zjišťuje počítač aktuální tep. Odpor, vzdálenost a kalorie z WARM UP jsou i nadále vzestupně načítány Šipkami můžete během tréninku zadaný tep měnit.

Pokud počítač nerozpozná momentální tep, přeruší srovnávání tepu a odpor zůstává konstantní. Displej zobrazuje „NO PULSE“.

Pokud aktuální tep nedosáhne cílový tep, je odpor zvyšován každých 15 sekund o jednu úroveň, až do dosažení maximálního tepu.

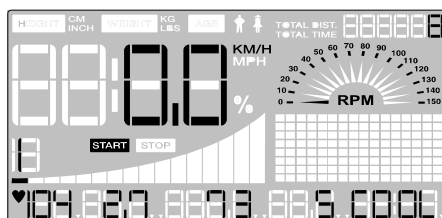
Pokud je aktuální tep vyšší než maximální cílový tep je odpor každých 15 sekund snižován o jednu úroveň, dokud neodpovídá cílový tep maximálnímu cílovému tepu.

Pokud je aktuální tep vyšší než maximální cílový tep déle než tři minuty, nebo pokud uběhl nastavený čas je program cílového tepu ukončen a sepne se funkce COOL DOWN.

COOL DOWN – Cílový tep program

Po skončení programu cílového tepu staruje automaticky program COOL DOWN. Na displeji bliká deset sekund “COOL”. Časomíra odpočítá 1:00 a odpor je snížen na 1. Vzdálenost i kalorie se nadále načítají.

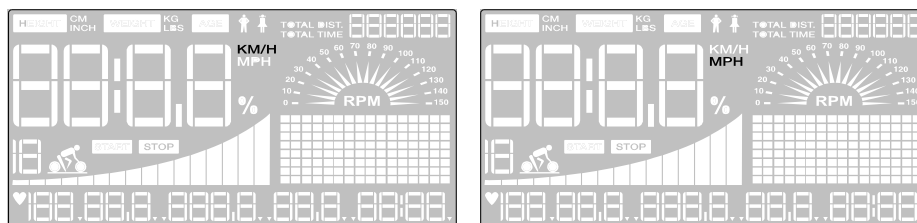
K přerušení programu zmáčkněte STOP, k návratu do POWER ON módu zmáčkněte opětovně STOP. Během fáze COOL DOWN není možno mačkat tlačítka START, MODE a šipková tlačítka.



Přepínání z metrických ukazatelů na anglické

Displej může zobrazit všechny informace v metrických či anglických mírách. K změně postupujte následovně:

Když je počítač v POWER ON módu, zmáčkněte a držte STOP a zmáčkněte šipku nahoru. Displej nyní ukazuje E-I a číslo „1“. Šípkami můžete nyní zvolit místo “1” číslo “2”. Zmáčkněte START a dostanete se do voličního módu. Zde můžete šípkami měnit mezi km/h a MPH. Potvrďte ENTER.



Ukazatel tepové frekvence

Přístroj je na řídítkách vybaven EKG senzory pulzu. Umístěte svoje dlaně na senzorech, aby byla frekvence zobrazována. Zobrazení tepu může od uchopení senzorů chvíli trvat. K pozorování tepu držte senzory i nadále. Pokud je znázornění přerušeno, pak Vaše dlaně pravděpodobně nemají kontakt s senzory. Obnovte kontakt dle výš uvedeného popisu.

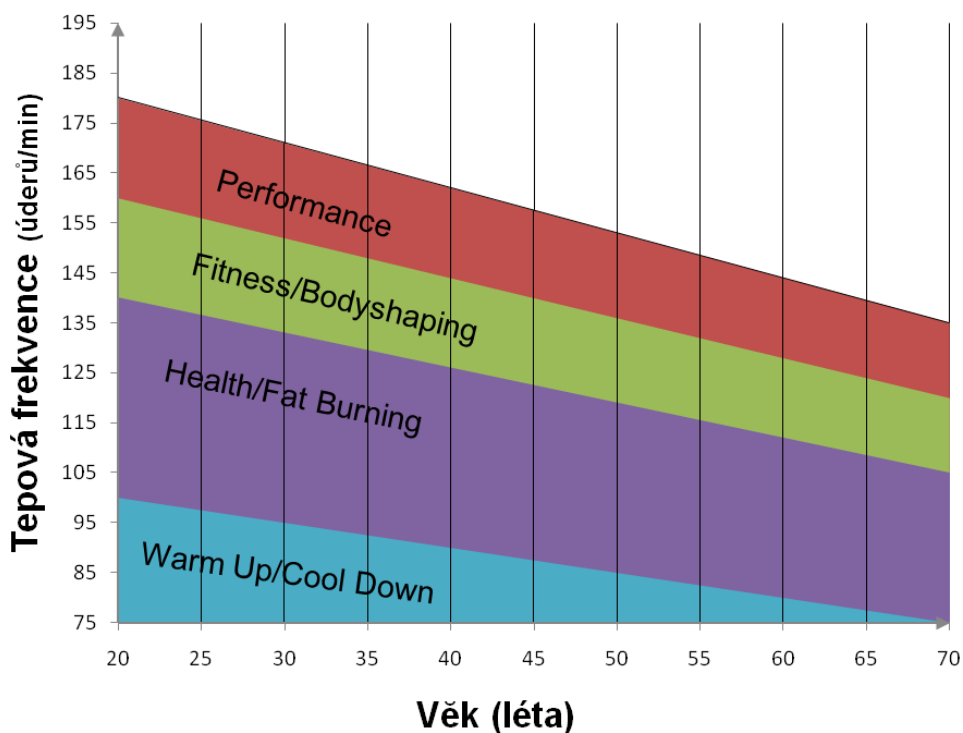
Trénink tepové frekvence

K dosažení ideálních výsledků tréninku je vhodné řídit intenzitu tréninku skrz tepovou frekvenci.

Je bezpodmínečně nutné, abyste Váš cílový tep s kterým chcete trénovat nastavili přesně, aby Vaše kondice byla zlepšována plynule, příjemně a bezpečně.

Následující tabulka Vám slouží, založená na datech Vašeho maximálního tepu, k orientaci a nastavení optimální úrovně Vašeho tréninku.

Diagram tepové frekvence



Můžete určit Váš cílový puls následovně

Maximální tepová frekvence = 220 - věk

Pro různé cíle tréninku byste měli trénovat s těmito procenty maximální tepové frekvence

Zdraví/Spalování tuků: 50-70% max. Tepové frekvence

Fitness/ Tvarování těla: 70-80% max. Tepové frekvence

Performance (Výkonnost): 80-90% max. Tepové frekvence

Příklad

Je Vám 25 a chcete zlepšit svojí kondici:

$$220-25 = 195$$

$$70\% \text{ z } 195 = 136,5$$

$$80\% \text{ z } 195 = 156$$

Trénujte s frekvencí ležící mezi 136,5 a 156.



Tyto informace jsou pouze rady, K zjištění individuální intenzity tréninku nebo v případě zdravotních omezení, kontaktujte svého lékaře před započítím tréninku.

Vytvořit a stáhnout si individuální tréninkový plán:

www.reebokfitness.de

get fit *concept*

(Tenhle servis je k dispozici v němčine)

Zákaznický servis

Často kladené otázky (FAQs):

Při otázkách k produktu, jeho sestavení či problémech se obraťte na:

www.reebokfitness.de → Service → FAQs

(Tenhle servis je k dispozici v němčine)

Objednávka náhradních dílů:

PO zadání sériového čísla Vašeho přístroje můžete na naší homepage objednat náhradní díly:

www.reebokfitness.de → Service → Ersatzteilbestellung

(Tenhle servis je k dispozici v němčine)

Kontakt

Green Fitness GmbH

Am Schlag 5

65549 Limburg a.d.Lahn

e-mail: service@green-fitness.de

web: www.reebokfitness.de

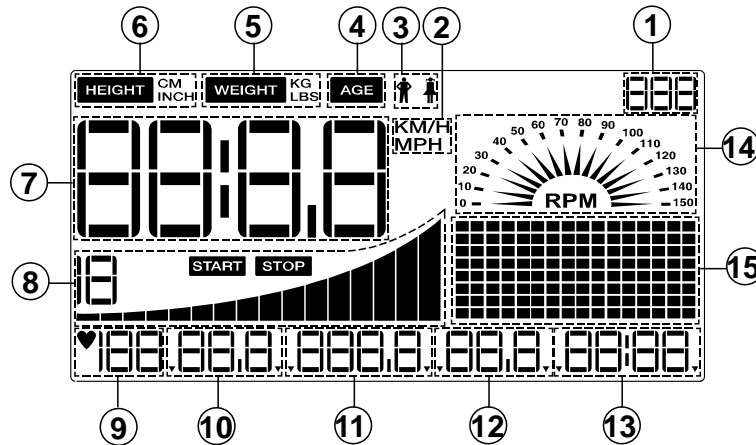
Upozornění

Tento návod je pouze referencí pro zákazníky. Reebok nepřebírá ručení za chyby způsobené překladem či technickou změnou (manipulací) přístroje.



Kérjük olvassa el részletesen gépe összeállítása és használata előtt a biztonsági tanácsokat, melyek a felépítési tanácsadó mellé lettek csatolva.

DISPLAY



A metrikus (európai) mértékegység kijelzőről az angol kijelzőre való váltáshoz, kérjük olvassa el a „Metrikus (európai) mértékegység kijelzőről angol kijelzőre való váltás” fejezetet. (2)

Felhasználó mentése (7)

Válasszon a nyíl gombbal a felhasználó mentését U1 és U9 között.

Testmagasság kijelző (6)

A testmagasság kijelzője 50-250 cm között; 20-100 inch között.

Beállított érték: 170cm; 67 inch.

Testsúlykijelző (5)

A testsúly kijelzője 20-200kg között; 44-440 lbs között.

Beállított érték: 68 kg; 150 lbs.

Életkor kijelző (4)

Az életkor kijelzője 10-99 éves kor között.

Beállított érték: 35 év.

Program (10)

A programok kijelzője P1-től P9-ig.

Program szintek (7)

Különböző nehézségi szintek kijelzője a programon belül (L1-től, L8-ig).

Ellenállás kijelző (8;15)

A lépések nehézségi szintjeinek mutatója 1-16-ig.

RPM Diagram (fordulat/perc) (14)

A fordulat/perc kijelzője 0-tól 199-ig. Az RPM kijelző 10-es lépcsőkkel növekszik.

Ha az RPM 34-nél van, akkor 30-t fog mutatni.

Sebesség kijelző (7)

A sebesség kijelzője 0,0-tól 99,9 km/h-ig; MPH.

Teljesítménymutató (Wattban) (12)

A teljesítmény kijelzője 0-tól 999-ig.

Pulzuskijelző (9)

A szívfrekvencia kijelzője 0-tól 199 szívverés/perc.

Kalóriakijelző (11)

A kalóriafelhasználás mutatója 0-tól- 999 kalóriáig.

Ez a funkció csak orientációként szolgál, orvosi értékelésnek nem vehető.

RPM kijelző (1)

A fordulat/perc kijelzője 0-tól 999-ig.

Távolságkijelző (10):

A hátralévő táv mutatója 0-tól 99 km-ig; mérföld.

Időkijelző (13)

Az edzésidő kijelzője 0:00-tól 99:99 percig.

Beállított idő: 32:00 perc.

Nemkijelző (3)

A nem kijelzője férfiként vagy nőként.

Gombok és Funkciók

START

**START Gomb**

Nyomja meg a START gombot edzése megkezdéséhez.

STOP

**STOP Gomb**

Nyomja meg a STOP-ot a folyamatban lévő edzése megszakításához.

Nyomja meg kétszer a STOP-ot, hogy a POWER ON állapotba visszakерüljön.

RESISTANCE

**Ellenállás növelése**

Nyomja meg ezt a gombot az ellenállás növeléséhez, vagy egy program kiválasztásához.

**Ellenállás csökkentése**

Nyomja meg ezt a gombot az ellenállás csökkentéséhez, vagy egy program kiválasztásához.

ENTER

**ENTER Gomb**

Nyomja meg az ENTER-t a kiválasztott programbeállítások elmentéséhez.

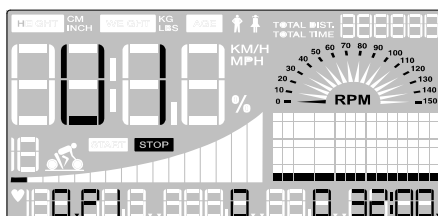
MODE

**MODE Gomb**

Nyomja meg ezt a gombot a kijelző megváltoztatásához.

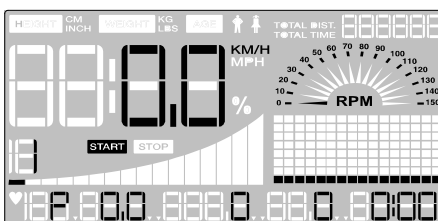
POWER ON

Miután gépét a hálózatba csatlakoztatta, nyomja meg a POWER gombot. Az LCD képernyő bekapcsol. A POWER ON állapot elhagyásához, nyomja meg a gép használata után kétszer a STOP gombot.



Gyorsindulás

Ha a számítógép a POWER ON állapotban van, nyomja meg a START-ot a gyorsindítás elindításához. Ennél az idő, a táv, és a kalória „0”-ról indul.

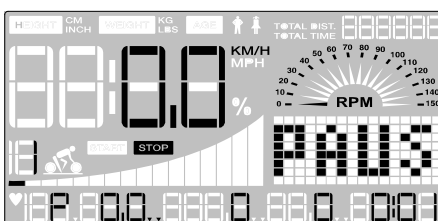


Nyugalmi állapot

Ha a konzol POWER ON állapotban található és 3 percig semmilyen gomb nem lett megnyomva, a képernyő automatikusan kikapcsol. Nyomja meg a kívánt gombot vagy hozza mozgásba a gépet, hogy a POWER ON állapot újra bekapcsoljon.

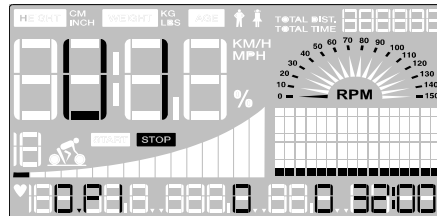
Szünet állapot

Ha ön a programban van és ha a pedálokra több mint 30 másodpercig nem lépett, a szenzor nem érzékel semmilyen RPM jelet a gépben, így a konzol szüneti állapotba kapcsol. A pedálokra való ismételt rálépéssel vagy a START gomb megnyomásával a konzol visszakapcsol a program állapotba. Az edzés alatt a STOP gomb egyszeri megnyomásával, szüneti állapotba kerül vissza. A STOP gomb kétszeri megnyomásával POWER ON állapotba kerül vissza.



Program:

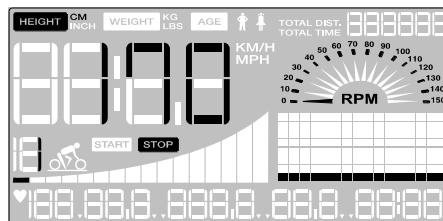
Egy használói program kiválasztásához először a használói kódot kell beállítani. Nyomja meg a nyíl gombot a használói kód kiválasztásához U1 és U9 között. Ez az terhelést mutató képernyőn látható. Nyomja meg az ENTER-t válsztásának elmentéséhez. Ha a felhasználói információk meg vannak adva, nyomja meg az ENTER-t és tartsa 5 másodpercig lenyomva. A számítógép ekkor nem használja többé a felhasználói beállításokat, hanem a kiválasztott program szerint működik.



Új információk megadásához, kérjük kövesse a következő lépéseket:

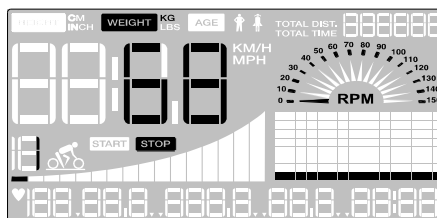
Felhasználói magasság

Miután a felhasználói kódot megadta, megjelenik a képernyőn a magassági kijelző egy előre beállított 170cm/67 inch értékkel. Nyomja meg a nyíl gombot magasságának beállításához, és mentse el az ENTER- rel.



Felhasználói súly

Miután a magasságát megadta, megjelenik a képernyőn a súlykijelző egy előre beállított 68kg/150lbs értékkel. Nyomja meg a nyíl gombot magasságának beállításához, és mentse el az ENTER-rel.

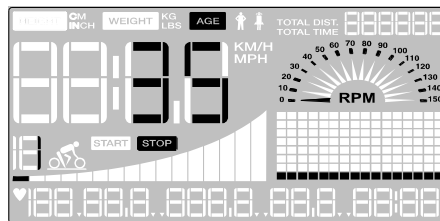


Felhasználói életkor

Miután a testsúlyát megadta, megjelenik a képernyőn az életkor kijelző egy előre beállított 35 évvel. Nyomja meg a nyíl gombot életkorának beállításához, és mentse el az ENTER-rel. Ha az életkor el lett mentve, a szívfrekvencia adatok automatikusan beállítódnak.

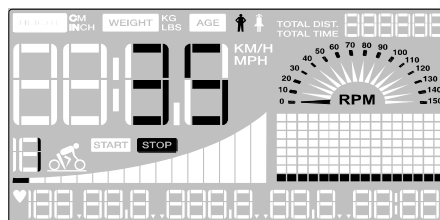
Az elvárható normális szívverés (220- életkor) szer 65%

Az elvárható normális szívverés (220- életkor) szer 85%



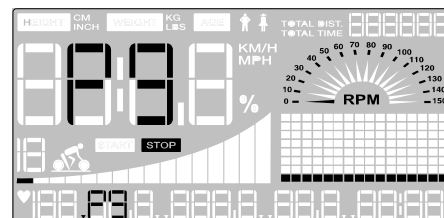
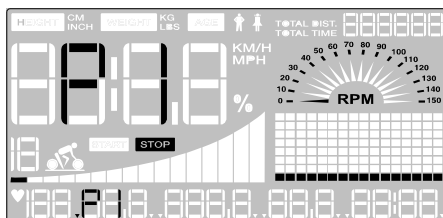
A felhasználó neme

Miután az életkorát megadta, egy jelkép jelenik meg nemének megadásához. Válasszon a nyíl gombokkal férfi illetve nő között és mentse el ENTER-rel.



Program beállítás P1-től P9-ig

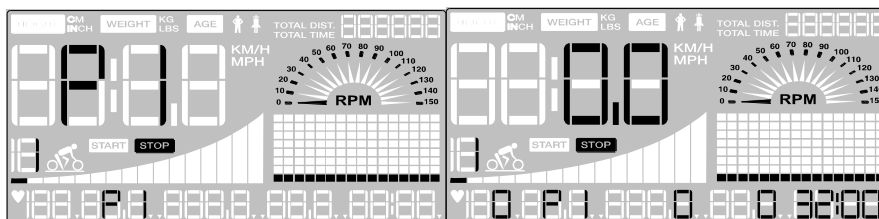
Miután a felhasználó neme el lett mentve, az LCD képernyő P1-t mutat. Nyomja meg most a nyíl gombot egy P1 és P9 közötti program beállításához és mentse el ENTER-rel.



P1: Idő-Célmegadás

Miután a P1-et kiválasztotta, az időkijelző, az időbeállítást, 32:00-t mutat. Nyomja meg a nyíl gombot célidejének kiválasztásához, és mentse el ENTER-rel. Nyomja meg a START-ot edzésének elkezdéséhez. A nyíl gombokkal tudja változtatni edzése alatt az ellenállást. A beállított idő 0-ra számol vissza, a távolság és a kalória növekszik.

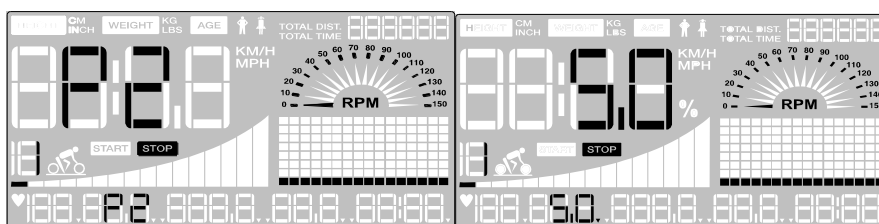
Az edzés megszakításához nyomja meg a STOP-ot. Az edzés folytatásához nyomja meg a START-ot. A programállapothoz való visszatéréshez, nyomja meg az ENTER-t és tartsa a gombot lenyomva.



P2: Távolság- Célmegadás

Miután a P2-t kiválasztotta, a távolságkijelző 5.0 beállított értéket mutat. Nyomja meg a nyíl gombot az önműködő cél távolságának kiválasztásához, és mentse el ENTER-rel. Nyomja meg a START-ot edzésének elkezdéséhez. A nyíl gombokkal tudja változtatni edzése alatt az ellenállást. A beállított idő 0-ra számol vissza, a távolság és a kalória növekszik.

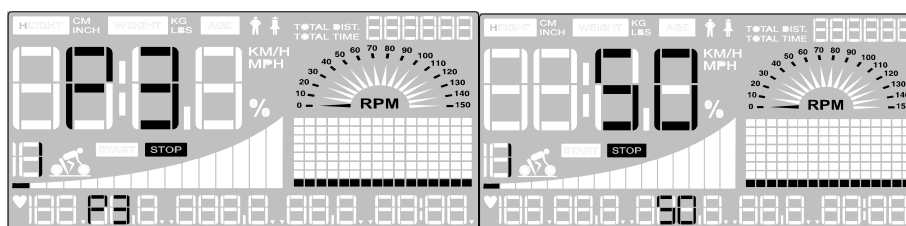
Az edzés megszakításához nyomja meg a STOP-ot. Az edzés folytatásához nyomja meg a START-ot. A programállapothoz való visszatéréshez, nyomja meg az ENTER-t és tartsa a gombot lenyomva.



P3: Kalória- Célmegadás

Miután a P3-t kiválasztotta, a kalóriakijelző, 50 beállított értéket mutat. Nyomja meg a nyíl gombot célkalóriájának kiválasztásához, és mentse el ENTER-rel. Nyomja meg a START-ot edzésének elkezdéséhez. A nyíl gombokkal tudja változtatni edzése alatt az ellenállást. A beállított idő 0-ra számol vissza, a távolság és a kalória növekszik.

Az edzés megszakításához nyomja meg a STOP-ot. Az edzés folytatásához nyomja meg a START-ot. A programállapothoz való visszatéréshez, nyomja meg az ENTER-t és tartsa a gombot lenyomva.

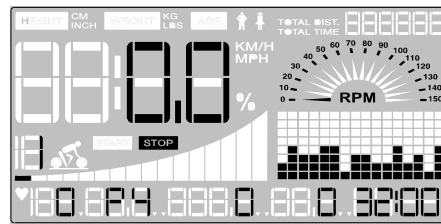
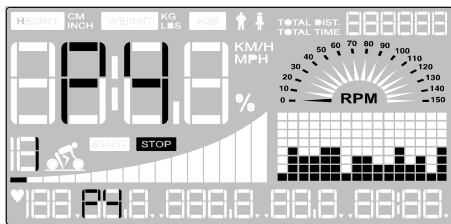


P4: Random (Véletlenszerű) program

Miután a P4-t kiválasztotta, az időt jelző képernyő az edzésidőtartamról 32:00-t mutat. Nyomja meg a a nyíl gombot a kívánt edzéstartam beállításához. Nyomja meg az ENTER-t a mentéshez. A nyíl gombokkal tudja változtatni edzése alatt az ellenállást. A program megadott célideje az időt 0-ra számolja vissza.

Az edzés megszakításához nyomja meg a STOP-ot. Az edzés folytatásához nyomja meg a START-ot. A programállapothoz való visszatéréshez, nyomja meg az ENTER-t és tartsa a gombot lenyomva.

Amikor a program a beállított időt „0”-ra visszaszámolta, egy hosszú sípoló hanggal jelzi az edzés végét.



P5: Zsírégető program

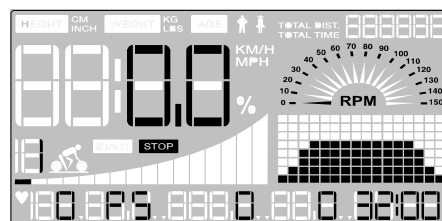
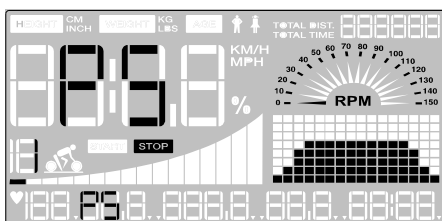
Miután a P5-t kiválasztotta, az időt jelző képernyő 32:00-t mutat. Nyomja meg a a nyíl gombot a kívánt edzéstartam beállításához. Nyomja meg az ENTER-t a mentéshez. Nyomja meg a START-ot a zsírégető program elkezdéséhez.

A zsírégető program célja, hogy az edzés alacsonyabb intenzitással, egy hosszabb időtartamon keresztül menjen végbe. Ez több kalória felhasználást eredményez, mint egy olyan edzés, ahol magasabb intenzitással, de alacsonyabb terhelési időtartammal megy végbe az edzés.

A nyíl gombokkal tudja változtatni edzése alatt az ellenállást. A program megadott célideje az időt visszszámolja 0-ra, a távolság és a kalória növekszik.

Az edzés megszakításához nyomja meg a STOP-ot. Az edzés folytatásához nyomja meg a START-ot. A programállapothoz való visszatéréshez, nyomja meg az ENTER-t és tartsa a gombot lenyomva.

Amikor a program a beállított időt „0”-ra visszaszámolta, egy hosszú sípoló hanggal jelzi az edzés végét.



P6: Intervallum Program

Szint

Miután a P6-t kiválasztotta, a sebesség jelző képernyő „L1”-t mutat. Válassza ki a nyílombokkal a szintet „L1” és „L8” között ezután nyomja meg az ENTER-t a program elindulásához.

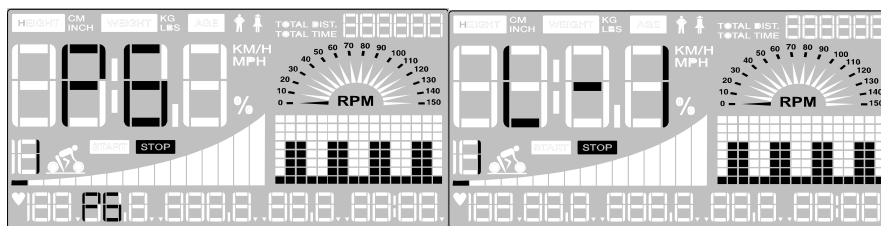
Idő

Miután a szintet beállította, nyomja meg az ENTER-t. Az időt jelző képernyő ekkor az edzésidőtartam beállítását, 32:00-t mutat. Nyomja meg a a nyílombot a kívánt edzéstartam beállításához. Nyomja meg az ENTER-t a mentéshez.

Nyomja meg a START-ot a program elkezdéséhez. Az ellenállást jelző képernyő a felhasználó által beállított szintet mutatja. A nyílombokkal tudja változtatni edzése alatt az ellenállást. A program megadott célideje az időt visszaszámolja 0-ra, a távolság és a kalória növekszik.

Az edzés megszakításához nyomja meg a STOP-ot. Az edzés folytatásához nyomja meg a START-ot. A programállapot visszamenéséhez, nyomja meg az ENTER-t és tartsa a gombot lenyomva.

Amikor a program a beállított időt „0”-ra visszaszámolta, egy hosszú sípoló hanggal jelzi az edzés végét.



P7: Állóképességi Program

Szint

Miután a P7-t kiválasztotta, a sebesség jelző képernyő „L1”-t mutat. Válassza ki a nyílombokkal a szintet „L1” és „L8” között ezután nyomja meg az ENTER-t a program elindulásához.

Idő

Miután a szintet beállította, nyomja meg az ENTER-t. Az időt jelző képernyő ekkor az edzésidőtartam beállítását, 32:00-t mutat. Nyomja meg a a nyílombot a kívánt edzéstartam beállításához. Nyomja meg az ENTER-t a mentéshez.

Nyomja meg a START-ot az állóképesség program elkezdéséhez. Az ellenállást jelző képernyő a felhasználó által beállított szintet mutatja. A nyílombokkal tudja változtatni edzése alatt az ellenállást. A program megadott célideje az időt visszaszámolja 0-ra. Itt a távolság és a kalória növekszik.

Az edzés megszakításához nyomja meg a STOP-ot. Az edzés folytatásához nyomja meg a START-ot. A programállapot visszamenéséhez, nyomja meg az ENTER-t és tartsa a gombot lenyomva.

Amikor a program a beállított időt „0”-ra visszaszámolta, egy hosszú sípoló hanggal jelzi az edzés végét.

Resistance – Level – Watt Table: C 5.1e

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
20	5	9	13	16	20	24	29	32	35	39	43	47	51	54	58	62
30	8	16	24	33	41	49	57	65	74	82	90	98	106	115	123	131
40	11	25	38	52	65	79	92	105	119	133	146	160	173	187	200	214
50	15	35	54	74	94	114	133	153	173	193	212	232	252	271	291	311
60	19	45	71	97	123	149	175	201	226	252	278	304	330	356	382	400
70	23	56	89	122	156	189	222	255	288	321	354	387	400	400	400	400
80	27	67	107	147	186	226	266	306	346	386	400	400	400	400	400	400
90	31	77	126	174	221	264	317	364	400	400	400	400	400	400	400	400
100	35	89	143	197	252	306	360	400	400	400	400	400	400	400	400	400
110	39	99	159	219	279	339	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
120	44	109	174	239	305	370	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400

P9: Cél-Pulzusprogram

Pulzusbeállítás

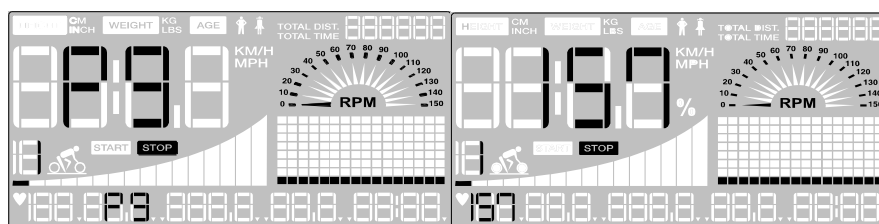
Miután a P9-t kiválasztotta, a pulzus képernyő „157”-et mutat. Válassza ki a nyílombokkal a pulzusát, ezután nyomja meg az ENTER-t a program elindulásához.

Idő

A célpulzus beállítása után, nyomja meg az ENTER-t. Az időt jelző képernyő ekkor az edzésidőtartam beállítását, 32:00-t mutat. Nyomja meg a nyílombot a kívánt edzéstartam beállításához és nyomja meg az ENTER-t a mentéshez.

Az edzés megszakításához nyomja meg a STOP-ot. Az edzés folytatásához nyomja meg a START-ot. A programállapot visszamenéséhez, nyomja meg az ENTER-t és tartsa a gombot lenyomva.

Amikor a program a beállított időt „0”-ra visszaszámolta, egy hosszú sípoló hanggal jelzi az edzés végét.



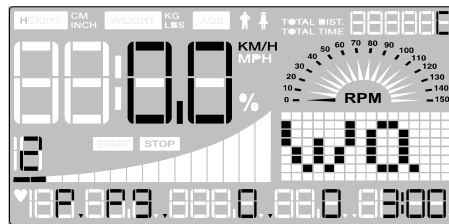
BEMELEGÍTÉS- Cél-pulzusprogram

Miután elkezdte a programot és az idejét beállította, 3 „WARM UP” (bemelegítés) szint tűnik fel. A WARM UP program 3 perct(ig) számol vissza. Ez segíti önt célpulzusának elérésében. Az ellenállás (terhelés) a 2. szinten kezdődik. Amikor a WARM UP program elkezdődik, felvillan háromszor a „WARM UP” szó az LCD képernyőn.

Ha ön a WARM UP-pal és a célpulzusprogrammal edz, a számítógép megállapítja az ön szívverését és minden 15. másodpercben összehasonlítja az elvárható normális pulzussal. Használja a nyílombokat a kiválasztott szívfrekvencia megváltoztatásához. Minden 3. percben visszszámolja a WARM UP program a beállított időt. Abban az esetben, ha az aktuális pulzus nem éri el az edzés céljára beállítottat, az ellenállás minden 15. másodpercben egy szinttel megnövekszik.

Abban az esetben, ha a számítógép nem ismeri fel a jelenlegi pulzust, az összehasonlító funkció leáll és az ellenállás ugyanaz marad. Az LCD képernyő ekkor a „NO PULSE” (Nincs Pulzus) feliratot mutatja. Ha a számítógép kétszer mért egy szívfrekvenciát, ami az edzés célpulzusának minimumát jelzi, az ellenállás nem nő tovább. A program 3 percen keresztül fut ugyanolyan ellenállással és a WARM UP befejeződik. Ekkor kezdődik a főprogram, ami célul lett kitűzve.

Abban az esetben, ha ön a célul kitűzött edzéspulzust 3 percen belül nem érte el, a WARM UP program további 3 percen keresztül fut. Ha ezek után sem érte még el a célpulzust, a harmadik WARM UP rész következik. Abban az esetben, ha a célpulzus még mindig nem éri el a célul kitűzött edzéspulzus minimumát, a számítógép egy „Piep” hangjellel figyelmeztet és a program leáll. Az időt jelző képernyőn a „FAIL” (hiba) felirat tűnik fel és 10 másodperccel később visszatér a program a POWER ON állapotba.



Cél- Pulzusprogram (Főprogram)

Miután az aktuális pulzus elérte az edzés pulzus minimumát és a WARM UP befejeződött, elkezdődik a főprogram és a kiválasztott időtartam el kezd „0”-ra visszaszámolni.

Az edzés alatt a számítógép a jelenlegi szívfrekvenciát mutatja meg. Itt az ellenállást, a távot és a kalóriát növekedve mutatja, folytatva, a WARM UP értékeit. A nyílombokkal tudja az edzés ideje alatt a szívfrekvenciát változtatni.

Abban az esetben, ha a számítógép nem ismeri fel a jelenlegi pulzust, az összehasonlító funkció leáll és az ellenállás ugyanaz marad. Az LCD képernyő ekkor a „NO PULSE” feliratot mutatja.

Abban az esetben, ha az aktuális pulzus a célul kitűzött edzéspulzus maximumát nem éri el, az ellenállás minden 15. másodpercben egy szinttel nő addig, amíg az aktuális szívfrekvencia a célul kitűzött edzéspulzus maximumát nem jelzi.

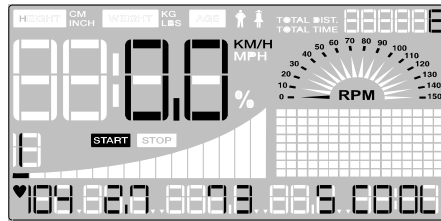
Abban az esetben, ha az aktuális pulzus magasabb, mint a célul kitűzött edzéspulzus maximuma, az ellenállás minden 15. másodpercben csökken addig, amíg az aktuális szívfrekvencia a célul kitűzött edzéspulzus maximumát nem jelzi.

Abban az esetben, ha az aktuális pulzus több mint 3 percig a célul kitűzött edzéspulzus maximumán van, vagy ha a beállított idő lejárt, a pulzus- célprogram befejeződik és következik a COOL DOWN (levezetés) funkció.

COOL DOWN (LEVEZETÉS)-Cél-Pulzusprogram

A cél-pulzusprogram befejezése után, elkezdődik automatikusan a COOL DOWN program. Az idő kijelző képernyőn 10 másodpercig a „COOL” (LAZÍTÁS) felirat villog. Ez idő alatt 1:00-ról számol vissza, az ellenállás visszaáll az 1-es szintre. A távot és kalóriát folytatólagosan, növekedve mutatja.

A program megszakításához, nyomja meg a STOP-ot. A POWER ON állapot beállításához nyomja meg újra a STOP-ot. A COOL DOWN program alatt nem lehetséges a „START”, „MODE” és a nyílombok megnyomása.



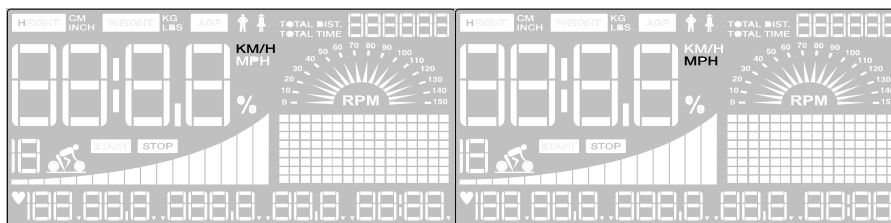
Átállítás metrikus kijelzőről angolra

A számítógép képernyője minden információt meg tud mutatni metrikus (európai) és angol mértékegységekkel.

A beállítás megváltoztatásához menjen előre a következő módon:

Ha a számítógép a POWER ON állapotban van, nyomja meg és tartsa lenyomva a STOP-ot és nyomja meg ezután a felfelé mutató nyíl gombot. A képernyő most E-1-t és az „1” számot mutatja. A nyíl gombokkal tud „1”-ről a „2”-re váltani.

Nyomja meg a START-ot, hogy a választási módokhoz kerüljön. Itt a nyíl gombokkal tud Km/h és MPH között választani és az ENTER-rel választását elmenteni.



Szívverés kijelző

A gép kormányán EKG Pulzusszenzorok találhatóak. A szívverés kijelzéséhez helyezze tenyerét a szenzorra. Egy pár másodpercig eltarthat, amíg pulzusa megjelenik a képernyőn. A pulzus megfigyeléséhez tartsa a szenzort továbbra is szorosan. Abban az esetben, ha a kijelzés megszakadna, valószínűleg nincsen közvetlen érintkezése a tenyerének a szenzorhoz. Helyezze tenyerét a leírtak szerint újra a szenzorra.

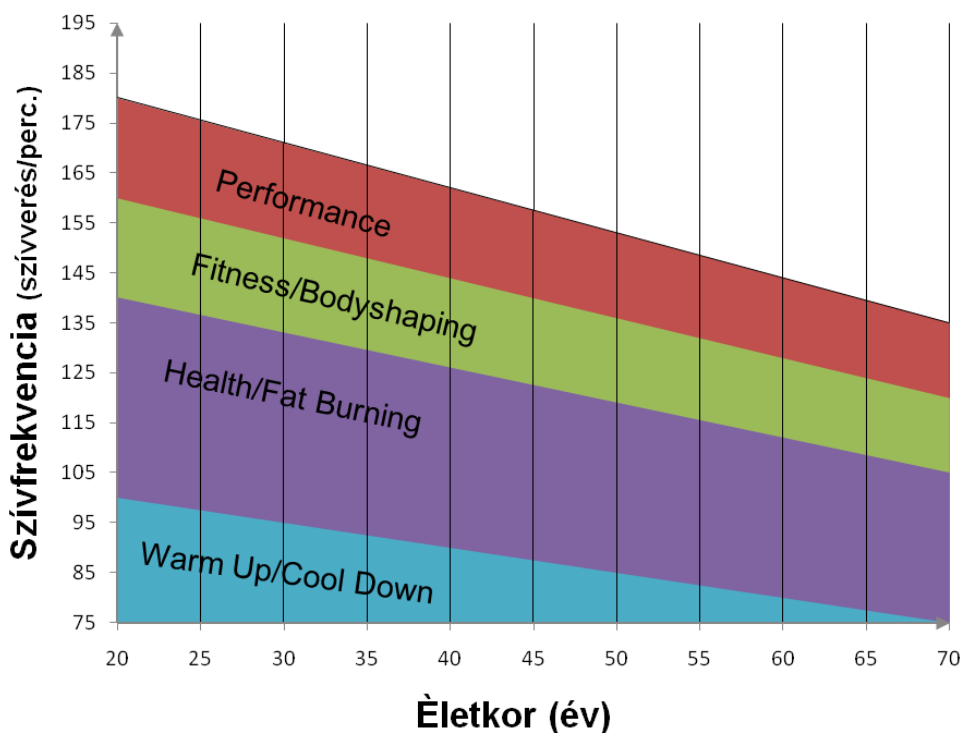
Szívfrekvenciái edzés

A megfelelő eredmény elérése érdekében ajánlott, hogy az edzés intenzitása a szívfrekvencia alapján legyen levezetve.

Feltétlenül kívánatos, hogy ön a célpulzusát, amivel edzeni akar, pontosan megállapítsa, annak érdekében, hogy ön fittségét biztos, tartós és kedvező módon fokozza.

A következő táblázat orientációként szolgál az optimális szint beállítására, az ön maximális szívfrekvenciája alapján.

Szívfrekvencia táblázat



A következőképpen állapíthatja meg célpulzusát:

Maximális szívverés= 220-életkor

A különböző edzéscélokhöz a szívverés következő százalékaival ajánlott edzeni:

Egészség/Zsírégetés: az ön maximális szívverésének 50-70%

Fitness/Body Shaping (Alakformálás): az ön maximális szívverésének 70-80%

Teljesítmény: az ön maximális szívverésének 80-90%

Például:

Ön 25 éves és fittségét akarja javítani:

$$220-25=195$$

$$195 \cdot 70\% = 136,5$$

$$195 \cdot 80\% = 156$$

Önnek egy 136,5 és 156 közötti szívfrekvenciával kellene edzeni.



Ezek az információk csak ajánlások. Az ön egyéni edzés intenzitásának beállításához vagy egészségügyi problémák esetén, kérjük forduljon orvosához az edzés megkezdése előtt.

Egyéni edzéstervek készítése és letöltése:

www.reebokfitness.de alatt.

get fit *concept*

(Ez a szolgáltatás nemet nyelvben al a rendelkezésre)

Vevőszolgálat

Gyakorta feltett kérdések

Termékének felépítésével kapcsolatban felmerülő kérdések esetén, illetve a kiszolgálással való probléma esetén, segítséget a:

www.reebokfitness.de → Service → FAQs alatt talál.

(Ez a szolgáltatás nemet nyelvben al a rendelkezésre)

Alkatrészmegrendelés

A honlapunkon gépéhez rendelhet alkatrészeket a szériaszám megadásával:

www.reebokfitness.de → Service → Ersatzteilbestellung

(Ez a szolgáltatás nemet nyelvben al a rendelkezésre)

Elérhetőség

Green Fitness GmbH

Am Schlag 5

65549 Limburg a.d.Lahn

e-mail: service@green-fitness.de

web: www.reebokfitness.de

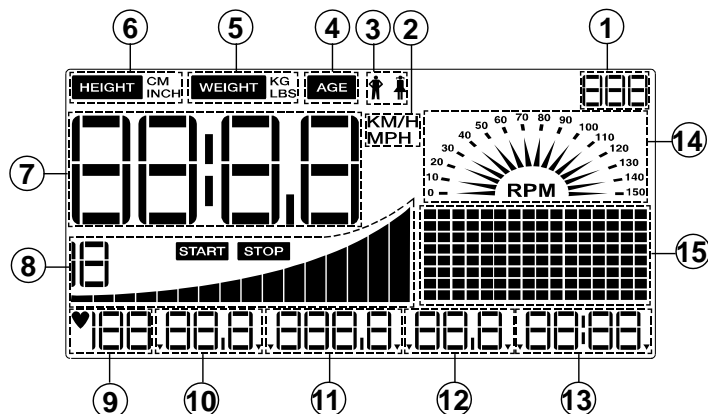
Tanács

Ez a felhasználási útmutató csak egy referencia a vevőknek. **Reebok** nem vállal semmilyen felelősséget azokért a hibákért, amik a termék szállításából, illetve technikai szolgáltatásából adódnak.



Vă rugăm să citiți cu atenție indicațiile de siguranță și instrucțiunile de utilizare înainte de a monta sau folosi aparatul de fitness.

ECRANUL



Pentru a schimba din afișarea metrică în limba engleză, citiți capitolul „Schimbarea din afișarea metrică în limba engleză”(2)

Memoria personală (7)

Apăsând butoanele cu săgeți putenți alege între memoriile personale de la U1 până la U9.

Indicatorul de înălțime (6)

Afișează înălțimea utilizatorului de la 50 la 250 cm; 25-100 inches.

Valoarea prealabilă: 170cm; 67inches

Indicatorul de greutate (5)

Afișează greutatea utilizatorului de la 20-200 kg; 44-440 lbs.

Valoarea prealabilă: 68kg; 150 lbs.

Indicatorul de vârstă (4)

Afișează vârsta utilizatorului de la 10 până la 99 ani. Valoarea prealabilă: 35 ani.

Programul (10)

Afișează programele de la P1 până la P9.

Gradul de dificultate al programului (7)

Afișează diferitele grade de dificultățe în cursul programului (L1 până L8).

Indicatorul de Rezistență (8;15)

Afișează rezistența cu care aparatul se opune pașilor în grade de la 1 la 16.

Diagrama RPM (rotiri pe minut)(14)

Afișează rotirile pe minut de la 0 până la 199. Rotirile pe minut (RPM) afișate cresc treptat din 10 în 10. Dacă valoarea RPM este de 34 vor fi indicate 30 RPM.

Indicatorul de viteză (7)

Afișează viteza de la 0.0 până la 99.9 km/h ; MPH.

Indicatorul de performanță (în WATT) (12)

Afișează performanța în WATT de la 0 până la 999.

Indicatorul de puls (9)

Afișează ritmul cardiac de la 0 până la 199 de bătăi pe minut.

Indicatorul de calorii (11)

Afișează consumul de calorii de la 0 până la 999 kcal.

Vă puteți orienta după aceste date, dar ele nu pot fi folosite pentru evaluări medicinale.

Indicatorul de RPM (rotiri pe minut) (1)

Afișează rotirile pe minut de la 0 la 999.

Indicatorul de distanță (10)

Afișează distanța parcursă de la 0 la 99.9 km; mile.

Indicatorul de timp (13)

Afișează durata antrenamentului de la 0:00 la 99:00 min.

Valoarea prealabilă: 32:00 min.

Indicatorul de sex (3)

Afișează sexul masculin sau feminin.

Tastatura și funcțiunile

START

**Butonul de START**

Apăsați START pentru a porni antrenamentul.

STOP

**Butonul de STOP**

Apăsați STOP pentru a întrerupe antrenamentul.

Apăsați de două ori STOP pentru a reveni în starea POWER ON.

RESISTANCE

**Mărirea rezistenței**

Apăsați acest buton pentru a mări rezistența sau pentru a alege un program.

**Reducerea rezistenței**

Apăsați acest buton pentru a reduce rezistența sau pentru a alege un program.

ENTER

**Butonul ENTER**

Apăsați ENTER pentru a confirma setările programului.

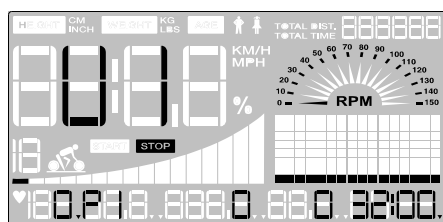
MODE

**Butonul MODE**

Apăsați acest buton pentru a schimba afișarea ecranului.

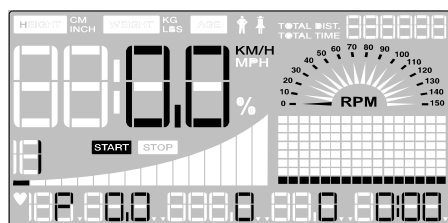
POWER ON

După ce ați introdus ștecărul într-o priză corespunzătoare, apăsați butonul POWER. ecranul se aprinde. Pentru a ieși din starea POWER ON apăsați de două ori butonul STOP.



Demarajul rapid

În timpul în care computerul se află în starea POWER ON, apăsați START pentru a activa demarajul rapid. Prin urmare valoarea de timp, de distanță precum și cea a rotirilor pe minut va crește începând cu "0".

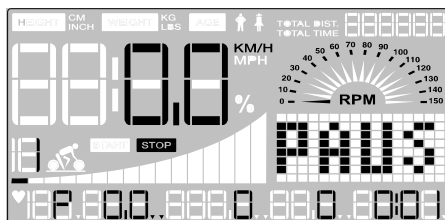


Starea de hibernare

Dacă în timpul stării POWER ON nu apăsați timp de 3 minute nici un buton, ecranul se va stinge automat. Apăsați orice buton sau porniți din nou aparatul starea POWER ON se va activa din nou.

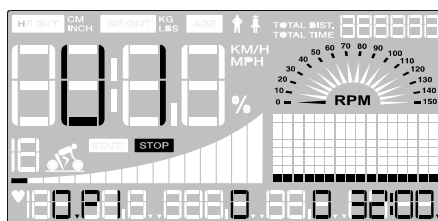
Starea de pauză

Dacă pe parcursul unui program nu pedalați timp de 30 de secunde, sensorul nu mai primește nici un semnal RPM prin urmare consola trece în starea de pauză. Pedalând din nou sau apăsând butonul START consola repornește și programul revine din nou. Dacă apăsați butonul STOP în timpul antrenamentului aparatul va trece în starea de pauză. Apăsând de două ori butonul STOP treceți în starea POWER ON.



Programul:

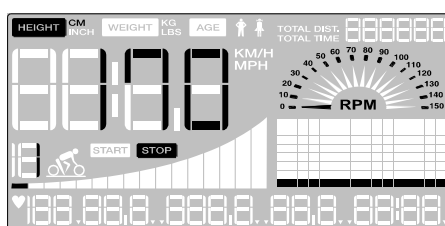
Înainte de a putea alege unul dintre programele personalizate trebuie să alegeți CODUL UTILIZATORULUI (memoria personală). Apăsați butonele cu săgeți pentru a alege codul utilizatorului între U1 și U9. Acesta vi se arată în partea ecranului care specifică rezistența. Apăsați ENTER pentru a confirma alegerea. Dacă ați specificat deja informațiile corespunzătoare, apăsați butonul ENTER timp de 5 secunde. Așa computerul iese din seturile utilizatorului și vă conduce spre alegerea programului.



Pentru a introduce informații noi urmați demersul următor:

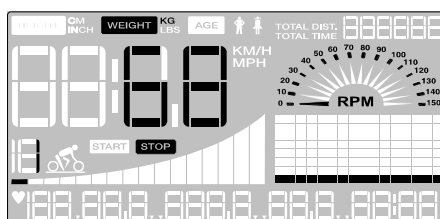
Înălțimea utilizatorului

După ce ați confirmat codul utilizatorului, indicatorul de vârstă începe să semnalizeze valoarea prealabilă de 170 cm/67 inches. Apăsați butoanele cu săgeți pentru a preciza înălțimea dumneavoastră și confirmați-o cu ENTER.



Greutatea utilizatorului

După ce ați confirmat înălțimea utilizatorului, indicatorul de greutate începe să semnalizeze valoarea prealabilă de 68kg/150 lbs. Apăsați butoanele cu săgeți pentru preciza greutatea dumneavoastră și confirmați-o cu ENTER.



Vârsta utilizatorului

După ce ați confirmat greutatea utilizatorului, indicatorul de vârstă începe să semnalizeze valoarea prealabilă de 35 de ani. Apăsați butoanele cu săgeți pentru a preciza vârsta dumneavoastră și confirmați-o apăsând ENTER. După ce ați confirmat vârsta, ritmul cardiac va fi adăugat automat.

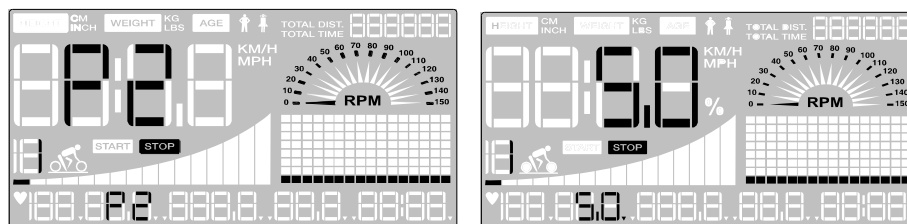
Ritmul normal la care vă puteți aștepta: $(220 - \text{vârsta}) \times 65\%$

Ritmul maxim la care vă puteți aștepta: $(220 - \text{vârsta}) \times 85\%$

P2: Scopul propus – distanța de parcursere

Dacă ați ales programul P2 pentru prima oară, indicatorul de distanță vă va afișa distanța prealabilă de 5.0 de km/ 3.0mile. Apăsați butoanele cu săgeți pentru a schimba distanța vizată și confirmați valoarea cu ENTER. Apăsați START pentru a începe antrenamentul. Folosind butoanele cu săgeți puteți schimba rezistența pe parcursul antrenamentului. În numărătoare inversă distanța vizată va ajunge la 0, în timp ce valoarea de timp precum cea a calorilor va crește pe parcurs.

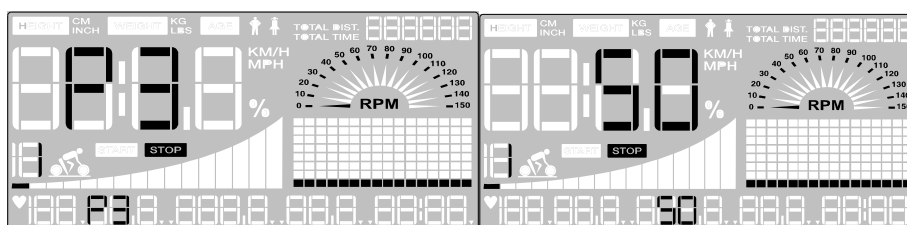
Dacă vreți să întrerupeți antrenamentul apăsați STOP. Pentru a continua antrenamentul apăsați START. Pentru a vă reîntoarce la seturile programului, apăsați ENTER un timp îndelungat.



P3: Scopul propus – consumarea calorilor

Dacă ați ales programul P3 pentru prima oară, indicatorul de distanță vă va afișa o valoare de 50 de calorii. Apăsați butoanele cu săgeți pentru a schimba valoarea de calorii vizată și confirmați cu ENTER. Apăsați START pentru a începe antrenamentul. Folosind butoanele cu săgeți puteți modifica rezistența pe parcursul antrenamentului. În numărătoare inversă valoarea de calorii vizată va ajunge la 0, în timp ce valoarea de timp precum cea de distanță va crește.

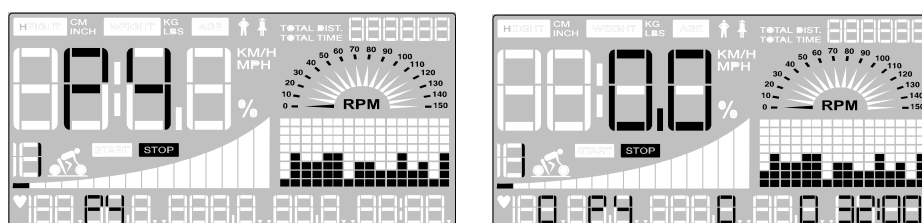
Dacă vreți să întrerupeți antrenamentul apăsați STOP. Pentru a continua antrenamentul apăsați START. Pentru a vă reîntoarce la seturile programului, apăsați ENTER un timp îndelungat.



P4: Programul random

După ce ați ales programul P4, indicatorul de timp vă va afișa perioada de antrenament ca fiind 32:00 minute. Apăsați butoanele cu săgeți pentru a schimba timpul vizată și confirmați valoarea apăsând ENTER. Apăsați START pentru a începe antrenamentul. Folosind butoanele cu săgeți puteți modifica rezistența pe parcursul antrenamentului. În numărătoare inversă perioada vizată de antrenament va ajunge la 0.

Dacă vreți să întrerupeți antrenamentul apăsați STOP. Pentru a continua antrenamentul apăsați START. Pentru a vă reîntoarce la seturile programului, apăsați ENTER un timp îndelungat. Când programul ajunge la 0 veți fi avertizat printr-un semnal sonor.



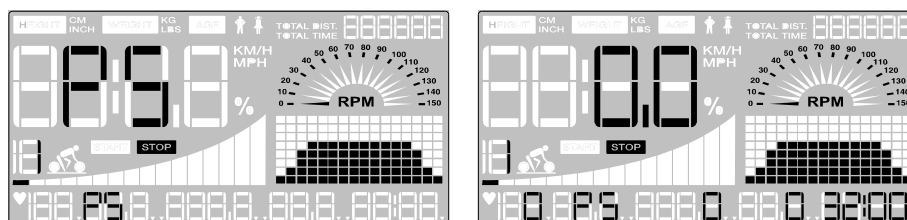
P5: Programul de arderea grăsimii

După ce ați ales programul P5, indicatorul de timp vă va afișa perioada de antrenament ca fiind 32:00 minute. Apăsați butoanele cu săgeți pentru a schimba perioada de antrenament și confirmați timpul cu ENTER. Apăsați START pentru a începe programul de arderea grăsimii.

Obiectivul programului de arderea grăsimii este de a vă antrena pe un timp mai îndelungat cu o intensitate scăzută. Prin acest procedeu vor fi arse mai multe calorii decât la un antrenament cu o intensitate mai mare, dar cu o durată mai scurtă.

Folosind butoanele cu săgeți puteți modifica rezistența pe parcursul antrenamentului. În numărătoare inversă timpul vizat va ajunge la 0, în timp ce valoarea distanței și cea a kaloriilor va crește.

Dacă vreți să întrerupeți antrenamentul apăsați STOP. Pentru a continua antrenamentul apăsați START. Pentru a vă reîntoarce la seturile programului, apăsați ENTER un timp îndelungat. Când programul ajunge la 0 veți fi avertizat printr-un semnal sonor.



P6: Programul de interval

Nivelul de antrenament

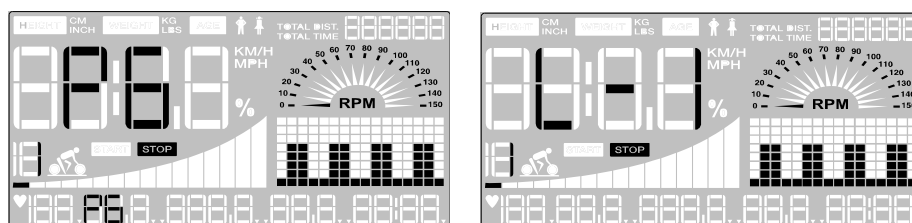
Dacă ați ales programul P6 indicatorul de viteză va afișa nivelul prealabil „L1”. Folosind butoanele cu săgeți puteți schimba între mai multe nivele de la “L1” la “L8”. Apăsați ENTER pentru a confirma alegerea și pentru a putea continua antrenamentul.

Durata

După ce ați ales un nivel potrivit, apăsați ENTER. Indicatorul de timp afișează perioada prealabilă de antrenament de 32:00 de minute. Apăsând butoanele cu săgeți puteți schimba durata antrenamentului. Apăsați ENTER pentru a confirma alegerea.

Apăsați SART pentru a începe antrenamentul. Indicatorul rezistenței arată nivelul ales de utilizator. Folosind butoanele cu săgeți puteți modifica rezistența în timpul antrenamentului. În numărătoare inversă timpul vizat va ajunge la “0”. În același timp valoarea distanței și cea a kaloriilor arse va crește.

Dacă vreți să întrerupeți antrenamentul apăsați STOP. Pentru a continua antrenamentul apăsați START. Pentru a vă reîntoarce la seturile programului, apăsați ENTER un timp îndelungat. Când timpul afișat va ajunge la “0” veți fi avertizat printr-un semnal sonor.



P7: Programul de rezistență

Nivelul

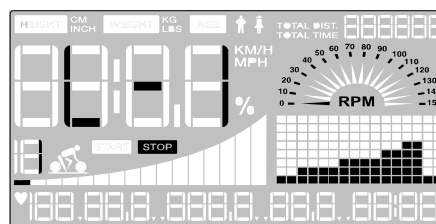
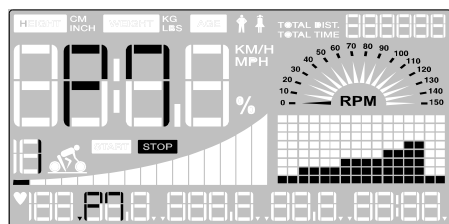
Dacă ați ales programul P6 indicatorul de viteză va afișa nivelul prealabil „L1“. Folosind butoanele cu săgeți puteți alege între mai multe nivele de la „L1” la „L8”. Apăsând ENTER pentru a confirma alegerea și pentru a putea continua antrenamentul.

Durata

După ce ați ales un nivel portiv, apăsați ENTER. Indicatorul de timp afișează perioada prealabilă de antrenament de 32:00 de minute. Apăsând butoanele cu săgeți puteți schimba durata antrenamentului. Apăsând ENTER pentru a confirma alegerea.

Apăsând SART pentru a începe programul de rezistență. Indicatorul rezistenței arată nivelul ales de utilizator. Folosind butoanele cu săgeți puteți modifica rezistența în timpul antrenamentului. Valoarea de distanță și cea de calorii va crește în timpul antrenamentului.

Dacă vreți să întrerupeți antrenamentul apăsați STOP. Pentru a continua antrenamentul apăsați START. Pentru a vă reîntoarce la seturile programului, apăsați ENTER un timp îndelungat. Când timpul afișat va ajunge la „0” veți fi avertizat printr-un semnal sonor.



P8: WATT Programul de control

Setările de WATT

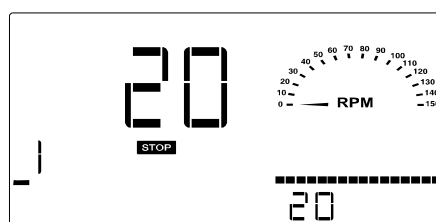
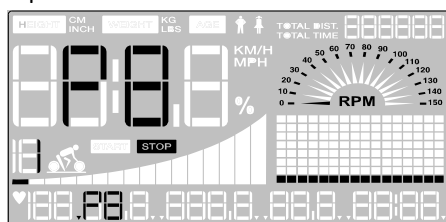
Dacă ați ales programul P6 valoarea prealabilă de „20” WATT va fi afișată. Folosind butoanele cu săgeți puteți alege între mai multe etape de la „20” la „350”. Apăsând ENTER pentru a confirma alegerea și pentru a putea continua antrenamentul. Folosind butoanele cu săgeți puteți schimba valoarea curentului (Watt) pe parcursul antrenamentului.

Pentru a putea susține o performanță constantă de antrenament aparatul schimbă automat rezistența în funcție de ritmul pașilor dumneavoastră.

Durata

După ce ați precizat valoarea de WATT, apăsați ENTER. Indicatorul de timp va afișa perioada prealabilă de antrenament ca fiind 32:00 de minute. Apăsând butoanele cu săgeți puteți schimba durata antrenamentului. Apăsând ENTER pentru a confirma alegerea și START pentru a începe antrenamentul.

Dacă vreți să întrerupeți antrenamentul apăsați STOP. Pentru a continua antrenamentul apăsați START. Pentru a vă reîntoarce la seturile programului, apăsați ENTER un timp îndelungat. Când timpul afișat va ajunge la „0” veți fi avertizat printr-un semnal sonor.



Resistance – Level – Watt Table B 5.1e:

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	1	2	3	3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	11	12	13
20	2	5	8	11	14	17	20	23	25	28	31	34	37	40	43	46
30	4	10	17	23	29	37	42	48	55	61	67	74	80	86	93	99
40	6	16	27	37	48	58	69	79	90	100	111	121	132	142	152	163
50	8	23	39	54	69	84	100	115	130	145	161	176	191	206	222	237
60	9	30	51	72	93	114	135	156	177	198	219	240	261	282	303	324
70	11	37	64	90	117	143	170	196	223	249	276	302	328	355	381	400
80	13	45	78	110	142	175	207	239	272	304	336	400	400	400	400	400
90	16	56	96	136	176	216	256	296	336	376	400	400	400	400	400	400
100	18	64	110	156	202	248	294	336	385	400	400	400	400	400	400	400
110	20	73	125	178	231	283	336	389	400	400	400	400	400	400	400	400
120	23	83	143	203	263	323	383	400	400	400	400	400	400	400	400	400

Resistance – Level – Watt Table: C 5.1e

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
20	5	9	13	16	20	24	29	32	35	39	43	47	51	54	58	62
30	8	16	24	33	41	49	57	65	74	82	90	98	106	115	123	131
40	11	25	38	52	65	79	92	105	119	133	146	160	173	187	200	214
50	15	35	54	74	94	114	133	153	173	193	212	232	252	271	291	311
60	19	45	71	97	123	149	175	201	226	252	278	304	330	356	382	400
70	23	56	89	122	156	189	222	255	288	321	354	387	400	400	400	400
80	27	67	107	147	186	226	266	306	346	386	400	400	400	400	400	400
90	31	77	126	174	221	264	317	364	400	400	400	400	400	400	400	400
100	35	89	143	197	252	306	360	400	400	400	400	400	400	400	400	400
110	39	99	159	219	279	339	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
120	44	109	174	239	305	370	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400

P9: Scopul propus – pulsul constant

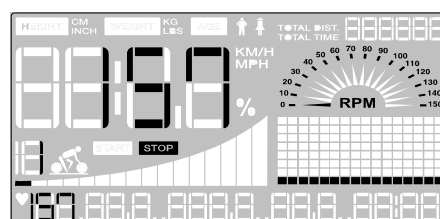
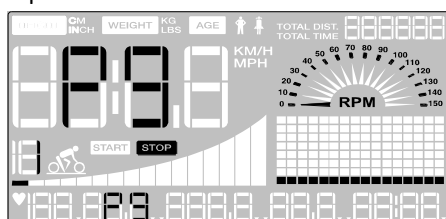
Indicatorul de puls

Dacă ați ales programul P9 indicatorul de puls va afișa valoarea prealabilă de “157”. Folosind butoanele cu săgeți puteți introduce valoarea dumneavoastră de puls. Apăsați ENTER pentru a confirma alegerea și pentru a putea continua antrenamentul.

Durata

După ce ați precizat valoarea de puls, apăsați ENTER. Indicatorul de timp va afișa perioada prealabilă de antrenament ca fiind 32:00 de minute. Apăsând butoanele cu săgeți puteți schimba durata antrenamentului după care apăsați ENTER pentru a confirma alegerea. Apăsați START pentru a începe antrenamentul.

Dacă vreți să întrerupeți antrenamentul apăsați STOP. Pentru a continua antrenamentul apăsați START. Pentru a vă reîntoarce la seturile programului, apăsați ENTER un timp îndelungat. Când timpul afișat va ajunge la “0” veți fi avertizat printr-un semnal sonor.



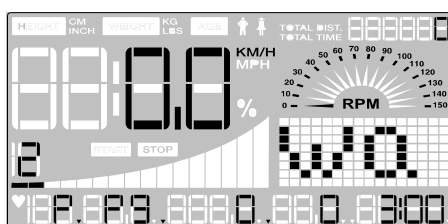
Partea de încălzire a programului de puls (WARM UP)

După ce-ați început programul și ați precizat cât timp doriți să vă antrenați, vor apărea 3 trepte de încălzire. Programul de încălzire durează 3 minute. În această perioadă programul vă ajută să vă atingeți obiectivul propus în privința pulsului. Rezistența începe cu nivelul 2. În momentul în care programul pornește cuvintele "WARM UP" vor apărea pe ecran de trei ori consecutiv.

Dacă vă antrenați cu programul WARM UP și cu programul de puls, computerul va adăuga automat ritmul cardiac și îl va compara din 15 în 15 secunde cu pulsul normal. Folosind butoanele cu săgeți puteți modifica ritmul cardiac. Din 3 în 3 minute programul WARM UP va număra în sens invers timpul ales. În cazul în care pulsul actual nu corespunde cu pulsul pe care vi-l-ați propus, rezistența va fi mărită din 15 în 15 secunde cu un nivel.

În cazul în care computerul nu vă poate măsura pulsul actual, computerul va opri funcția de comparat și rezistența va rămâne constantă. Pe ecran vor fi afișate cuvintele „NO PULSE”. În momentul în care computerul măsoară că ritmul cardiac corespunde cu pulsul minim propus, rezistența nu va mai fi crește. Programul WARM UP va continua timp de 3 minute cu o rezistență constantă după care partea de încălzire se va termina. Partea principală a programului de puls poate începe.

În cazul în care nu ați ajuns la pulsul propus în primele trei minute, programul de încălzire va continua încă 3 minute. Dacă nici atunci nu ați ajuns la minimul pulsului propus, veți fi avertizat printr-un semnal sonor după care programul va fi întrerupt. Pe ecran va apărea cuvântul "FAIL" iar 10 secunde mai târziu programul va reveni în starea POWER ON.



Scopul propus – pulsul constant (partea principală)

După ce pulsul actual va ajunge la minimul propus iar partea de încălzire s-a terminat, programul principal va fi lansat iar durata de antrenament propusă va începe număratoarea inversă până la "0". În timpul antrenamentului computerul va măsura din 15 în 15 secunde ritmul cardiac actual. În același timp valorile rezistenței, distanței și caloriilor consumate, măsurate deja în programul de încălzire vor crește în continuare. Folosind butoanele cu săgeți puteți modifica valoarea ritmului cardiac în timpul antrenamentului.

În cazul în care computerul nu reușește să vă măsoare pulsul și va întrerupe funcția de comparat și prin urmare rezistența va rămâne constantă. Pe ecran vor apărea cuvintele NO PULSE.

În cazul în care nu ați ajuns la pulsul maxim propus la începutul programului, rezistența va crește cu un nivel din 15 în 15 secunde până când veți ajunge la pulsul propus.

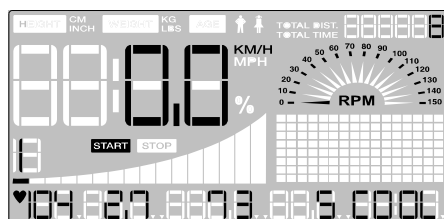
În cazul în care depășiți valoarea maximă a pulsului propus, rezistența va scăde din 15 în 15 secunde cu un nivel până când veți ajunge la pulsul propus.

În cazul în care pulsul depășește pe o perioadă mai lungă de 3 minute valoarea maximă propusă, programul de puls se va opri iar funcția COOL DOWN va începe.

Partea de relaxare a programului de puls (COOL DOWN)

După terminarea părții principale a programului, partea de relaxare (COOL DOWN) va începe automat. Pe ecran va apărea pentru o perioadă de 10 secunde cuvântul "COOL". Timpul va fi numărat în numărătoare inversă de la 1:00 în jos iar rezistența va coborâ la nivelul 1. În același timp distanța și caloriele vor continua să crească.

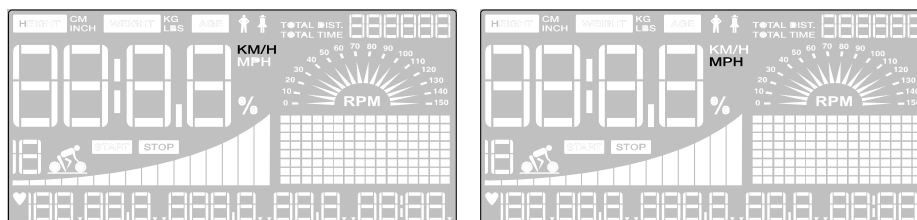
Dacă vreți să întrerupeți antrenamentul apăsați STOP. Pentru a reveni în starea POWER ON apăsați din nou STOP. În timpul programului de relaxare nu este posibil să folosiți butoanele START, MODE sau butoanele cu săgeți.



Schimbarea din indicarea metrică în cea în limba engleză

Ecranul computerului vă poate afișa toate informațiile în date metrice sau în limba engleză. Pentru a schimba setările procedați în felul următor:

Dacă computerul se află în starea POWER ON, țineți butonul STOP apăsat pentru un timp îndelungat, iar apoi apăsați butonul cu săgeata în sus. Pe ecran va apărea E-1 și numărul "1". Apăsați butoanele cu săgeți pentru a alege între "1" și "2". Apăsați în continuare START. Acum puteți alege folosind butoanele cu săgeți între afișarea vitezei în km/h sau în MPH (engleză); confirmați alegerea cu ENTER.



Indicatorul ritmului cardiac

Ritmul cardiac este detectat cu ajutorul unor senzori plasați în ghidonul aparatului. Pentru a vă măsura ritmul cardiac puneți palmele mâinilor pe acești senzori. Poate dura un timp de câteva secunde până pulsul dumneavoastră vă va fi afișat pe ecran. Pentru a vă putea supraveghea pulsul țineți mâinile pe acești senzori. În momentul în care nu mai vă este afișat ritmul cardiac, probabil că nu mai aveți contact direct cu acești senzori. Refaceți contactul în felul descris mai sus.

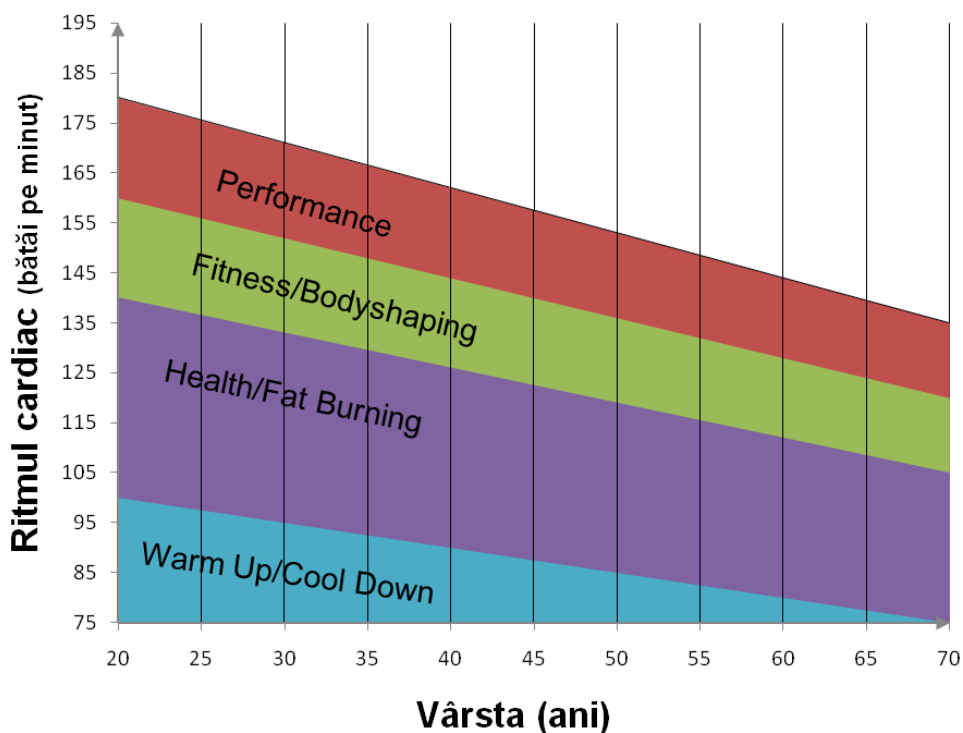
Antrenamentul ritmului cardiac

Pentru a ajunge la rezultate optime de antrenament este recomandat să controlați intensitatea antrenamentului prin ritmul cardiac.

Este neapărat necesar să știți la ce puls antrenamentul dumneavoastră se desfășoară optimal (valoarea optimă depinde de la om la om); numai în așa fel veți putea ajunge la o constituție sănătoasă și de lungă durată.

Pentru precizarea nivelului optim de antrenament pe baza ritmului cardiac maxim vă puteți orienta după datele din tabelul următor.

Diagrama ritmului cardiac



Puteti preciza pulsul optim în felul următor:

Ritmul cardiac maxim = 220 minus vârsta

În funcție de scopul urmărit de dumneavoastră cu antrenamentul actual, valorile optime de puls diferă:

Sănătate/ arderea grăsimii	50-70% din ritmul maxim cardiac
Fitness/ Body shaping	70%-80% din ritmul maxim cardiac
Performanță:	80-90% din ritmul maxim cardiac

Exemplu:

Aveți 25 de ani și doriți să vă ameliorați fitnessul:

$$220-25 = 195$$

$$70\% \text{ din } 195 = 136,5$$

$$80\% \text{ din } 195 = 156$$



Aceste informații sunt numai indicații generale. Pentru stabilirea tipului individual indicat de antrenament precum și în cazul problemelor de sănătate vă rugăm să consultați doctorul înainte de a întrebuința aparatul.

Planuri individuale de antrenament găsiți pe pagina de internet:

www.reebokfitness.de

get fit **concept**

(Acest serviciu este oferit în limba germană.)

Service pentru client

Întrebări frecvente (FAQs):

În caz că aveți întrebări în ceea ce privește produsul sau instalarea acestuia, sau dacă aveți probleme cu utilizarea aparatului puteți găsi ajutor în internet:

www.reebokfitness.de → Service → FAQs

(Acest serviciu este oferit în limba germană.)

Comanda pieselor de schimb:

Pe aceeași pagină în internet puteți comanda piese de schimb după menționarea numărului de serie al produsului dumneavoastră.

www.reebokfitness.de → Service → comanda piese de schimb

(Acest serviciu este oferit în limba germană.)

Contact

Green Fitness GmbH

Am Schlag 5

65549 Limburg a.d.Lahn

e-mail: service@green-fitness.de

web: www.reebokfitness.de

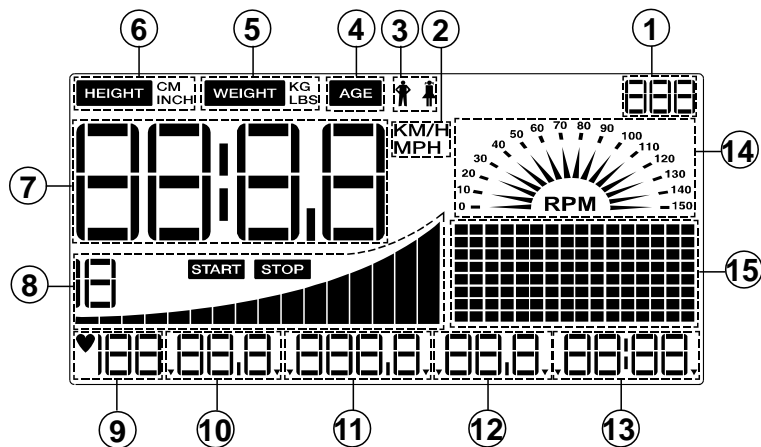
Notificare

Acest manual de utilizare este o referință pentru client. **Reebok** nu răspunde pentru eventuale greșeli, care au apărut prin traducere sau schimbări tehnice ale produsului.



Prosimo, da pred montažo in uporabo fitnes naprave natančno preberite varnostna navodila, ki so dodana navodilom za montažo.

ZASLON



Za menjavo prikaza iz metričnega v angleškega, preberite poglavje »Prehod iz metričnega prikaza v angleški prikaz«. (2)

Uporabnikov pomnilnik (7)

S tipkama s puščicama izberite med uporabnikovimi pomnilniki U1 do U9.

Prikaz telesne višine (6)

Prikaz telesne višine v vrednostih od 50 – 250 cm; 20 – 100 inčev.

Prednastavljena vrednost: 170 cm; 67 inčev.

Prikaz telesne teže (5)

Prikaz telesne teže v vrednostih od 20 – 200 kg;

44 – 440 lbs.

Prednastavljena vrednost: 68 kg; 150 lbs.

Prikaz starosti (4)

Prikaz starosti v vrednosti od 10 do 99 let.

Prednastavljena vrednost: 35 let.

Program (10)

Prikaz programov od P1 do P9.

Programske stopnje (7)

Prikaz različnih težavnostnih stopenj znotraj programov (L1 do L8).

Prikaz težavnosti (8;15)

Prikaz težavnosti v stopnjah od 1 do 16.

RPM diagram (vrtljaji na minuto) (14)

Prikaz vrtljajev na minuto od 0 do 199. Prikaz RPM se povečuje v korakih po 10. Če je vrednost RPM 34, bo prikazana vrednost 30.

Prikaz hitrosti (7)

Hitrost je prikazana v vrednostih od 0.0 do 99.9 km/h; MPH

Prikaz porabe energije (v Watt – ih) (12)

Prikaz porabe energije v Watt-ih od 0 do 999.

Prikaz utripa (9)

Prikaz srčnega utripa v vrednostih od 0 do 199 udarcev/min.

Prikaz kalorij (11)

Prikaz porabe kalorij v vrednostih od 0 do 999 kcal.

Ta funkcija služi le za orientacijo in je ne morete uporabljati kot medicinski izvid.

Prikaz RPM (vrtljaji na minuto) (1)

Prikaz vrtljajev na minuto od 0 do 199.

Prikaz razdalje (10)

Prikaz opravljene razdalje v vrednosti od 0 do 99.9 km; milj.

Prikaz časa (13)

Prikaz časa trajanja vadbe v vrednostih od 0:00 do 99:99 min. Prednastavljena vrednost: 32:00 min.

Prikaz spola (3)

Prikaz spola (moški ali ženski).

Tipke in funkcije

START

**Tipka START**

Za začetek vadbe pritisnite tipko START.

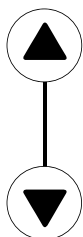
STOP

**Tipka STOP**

Za prekinitev vadbe pritisnite tipko STOP.

Če se želite vrniti v način POWER ON, pritisnite dvakrat tipko STOP.

RESISTANCE

**Povečanje težavnosti**

To tipko pritisnite, če želite povečati težavnost, ali če želite izbrati nek program.

Zmanjšanje težavnosti

To tipko pritisnite, če želite zmanjšati težavnost, ali če želite izbrati nek program.

ENTER

**Tipka ENTER**

Tipko ENTER pritisnite, če želite potrditi izbrane programske nastavitve.

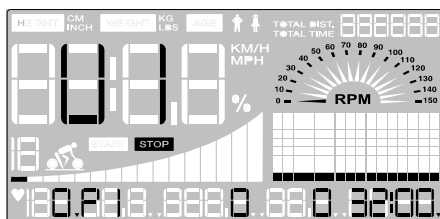
MODE

**Tipka MODE**

Tipko MODE pritisnite, če želite spremeniti prikaz.

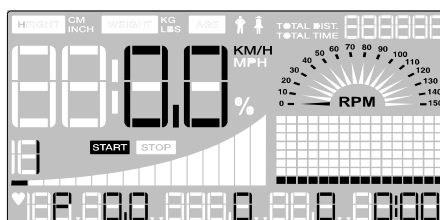
Power On

Ko ste napravo priklopili na električno omrežje pritisnite tipko POWER. LCD zaslon se sveti. Če želite zapustiti POWER ON status, pritisnite po uporabi naprave dvakrat tipko STOP.



Hitri začetek

Če želite vklopiti program hitrega začetka, pritisnite START, ko je računalnik v statusu POWER ON. Pri tem se bodo čas, razdalja, vrtljaji na minuto in kalorije prikazovali od 0 navzgor.

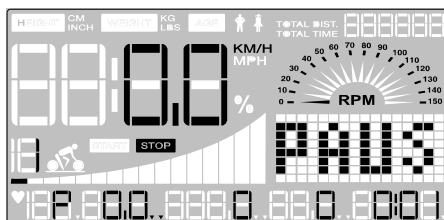


Način mirovanje

Če se nahaja konzola v načinu POWER ON in v času 3 minut ne pritisnete nobene tipke, se zaslon avtomatsko izklopi. Način POWER ON se ponovno vklopi, če pritisnete poljubno tipko ali če napravo poženete.

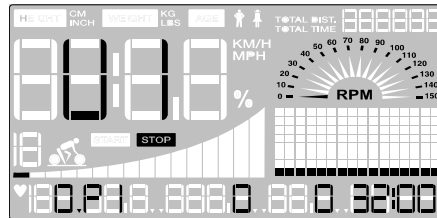
Način premor

Če se nahajate v načinu program in dlje kot 30 sekund ne stopite na pedala, senzor v napravi ne dobi RPM signala in konzola se vklopi v način premor. Če ponovno stopite na pedala ali če pritisnete tipko START, se konzola zopet vrne v način program in program se nadaljuje. Med vadbo lahko pridete do načina premor tako, da enkrat pritisnete tipko STOP. Z dvakratnim pritiskom tipke STOP, pridete v način POWER ON.



Program:

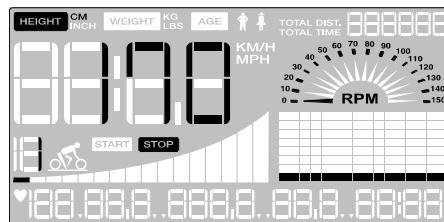
Če želite izbrati enega od uporabniških programov, morate najprej izbrati KODO UPORABNIKA. Za izbor ene uporabniške kode med U1 in U9, pritisnite tipko s puščico. Na zaslonu se bodo prikazovale kode. Če želite vaš izbor potrditi, pritisnite ENTER. Če so uporabniške informacije že podane, pritisnite tipko ENTER in jo držite 5 sekund. Uporabniške nastavitve bodo izginile, vi pa boste lahko izbrali želeni program.



Če želite podati nove nastavitve, prosimo sledite naslednjim korakom:

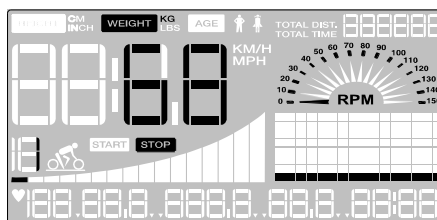
Uporabnikova višina

Ko ste potrdili kodo uporabnika, na zaslonu utripa prikaz višine s prednastavljeno vrednostjo 170 cm /67 inčev. Za nastavitve vaše višine uporabite tipki s puščicama, izbrano vrednost pa potrdite s tipko ENTER.



Uporabnikova teža

Ko ste potrdili višino, na zaslonu utripa prikaz teže, s prednastavljeno vrednostjo 68 kg/150 lbs. Za nastavitve vaše teže uporabite tipki s puščicama, izbrano vrednost pa potrdite s tipko ENTER.

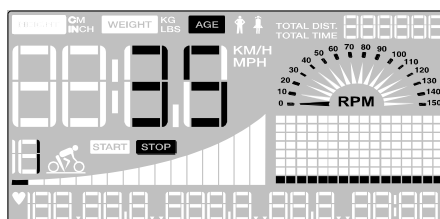


Uporabnikova starost

Ko ste potrdili težo, na zaslonu utripa prikaz starosti, s prednastavljeno vrednostjo 35 let. Za nastavev vaše starosti uporabite tipki s puščicama, izbrano vrednost pa potrdite s tipko ENTER. Ko je starost potrjena, se avtomatsko nastavijo podatki o srčnem utripu.

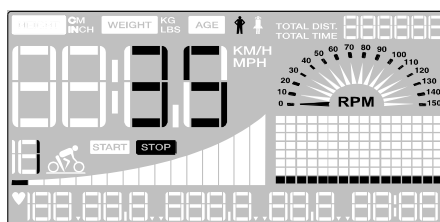
Pričakovan normalen srčni utrip: $(220 - \text{starost}) \times 65\%$

Pričakovan najvišji srčni utrip: $(220 - \text{starost}) \times 85\%$



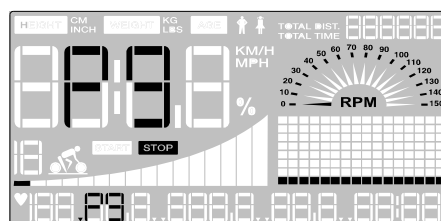
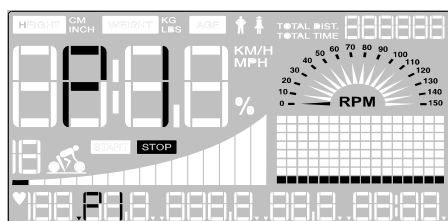
Spol uporabnika

Ko ste potrdili vašo starost se prikaže simbol za nastavev spola. S tipkama s puščicama izberite med moškim in ženskim, izbor pa potrdite s tipko ENTER.



Nastavev programov od P1 do P7

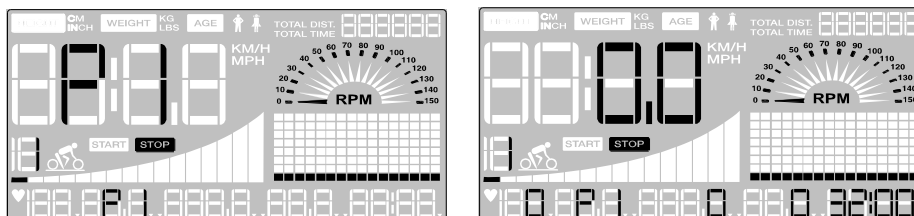
Ko ste spol potrdili, se na LCD zaslonu prikaže P1. Sedaj za nastavev enega od programov od P1 do P7 uporabite tipki s puščicama, izbrano vrednost pa potrdite s tipko ENTER.



P1: Čas – določitev časa

Ko ste izbrali P1, prikaz časa kaže nastavev časa 32:00. Za določitev zelenega časa uporabite tipki s puščicama, izbrano vrednost pa potrdite s tipko ENTER. Za pričetek vadbe pritisnite tipko START. S tipkama s puščicama lahko med vadbo spreminjate težavnost. Nastavljen čas se bo odšteval do »0«, razdalja in kalorije pa se bodo preračunavale navzgor.

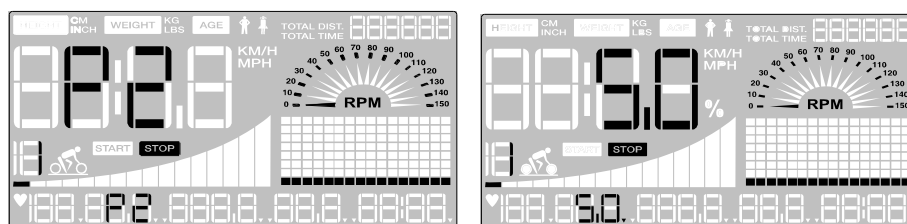
Če želite z vadbo prekiniti, pritisnite tipko STOP. Če želite z vadbo nadaljevati, pritisnite tipko START. Če se želite vrniti v način program, pritisnite tipko ENTER in jo nekaj časa držite pritisnjeno.



P2: Razdalja – določitev razdalje

Ko ste izbrali program P2, prikaz razdalje kaže nastavev 5.0. Za nastavev zelene razdalje uporabite tipki s puščicama, izbrano vrednost pa potrdite s tipko ENTER. Za pričetek vadbe pritisnite tipko START. S tipkama s puščicama lahko med vadbo spreminjate težavnost. Nastavljena razdalja se bo odštevala do »0«, čas in kalorije pa se bodo preračunavale navzgor.

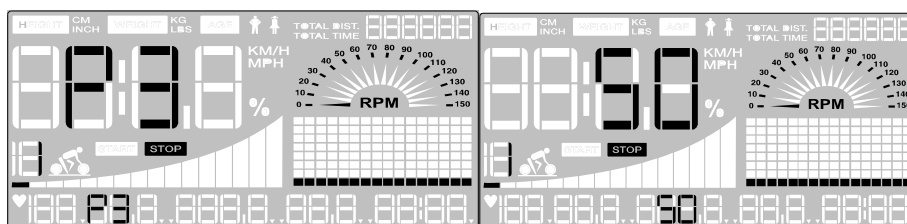
Če želite z vadbo prekiniti, pritisnite tipko STOP. Če želite z vadbo nadaljevati, pritisnite tipko START. Če želite ponovno nastaviti program, pritisnite tipko ENTER in jo nekaj časa držite pritisnjeno.



P3: Kalorije – določitev porabe kalorij

Ko ste izbrali program P3, prikaz kalorij kaže nastavev 50. Za nastavev zelene porabe kalorij uporabite tipki s puščicama, izbrano vrednost pa potrdite s tipko ENTER. Za pričetek vadbe pritisnite tipko START. S tipkama s puščicama lahko med vadbo spreminjate težavnost. Nastavljene kalorije se bodo odštevale do »0«, čas in razdalja pa se bosta preračunavala navzgor.

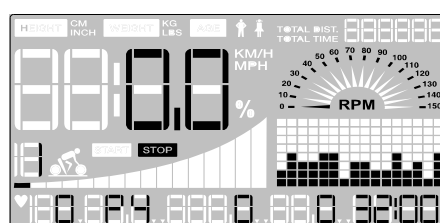
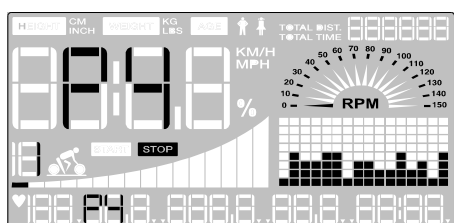
Če želite z vadbo prekiniti, pritisnite tipko STOP. Če želite z vadbo nadaljevati, pritisnite tipko START. Če želite ponovno nastaviti program, pritisnite tipko ENTER in jo nekaj časa držite pritisnjeno.



P4: Program Random (program naključne izbire)

Ko ste izbrali program P4, zaslon prikaže prednastavljen čas vadbe 32:00. Za nastavev zelenega časa vadbe uporabite tipki s puščicama, izbrano vrednost pa potrdite s tipko ENTER. S tipkama s puščicama lahko med vadbo spreminjate težavnost. Program odšteva določen čas do »0«, na iztek časa pa opozori z daljšim piskom

Če želite z vadbo prekiniti, pritisnite tipko STOP. Če želite z vadbo nadaljevati, pritisnite tipko START. Če želite ponovno nastaviti program, pritisnite tipko ENTER in jo nekaj časa držite pritisnjeno.



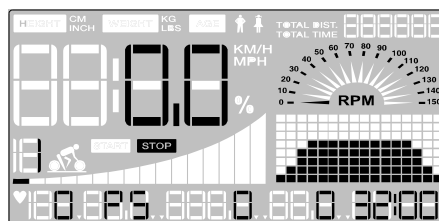
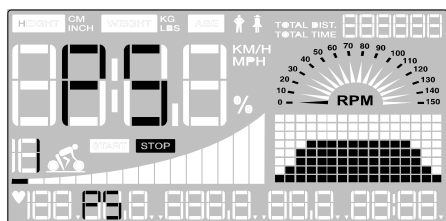
P5: Program izgorevanja maščob

Ko ste izbrali program P5, zaslon prikaže čas 32:00. Za nastavev zelenega časa vadbe uporabite tipki s puščicama, izbrano vrednost pa potrdite s tipko ENTER. Za začetek programa izgorevanja maščob pritisnite tipko START.

Cilj programa za izgorevanja maščob je daljša vadba z manjšo intenzivnostjo. Posledica takšne vadbe je večja poraba kalorij v primerjavi z intenzivnejšo vadbo, pri krajšem času obremenitve.

S tipkama s puščicama lahko med vadbo spreminjate težavnost. Program nastavitve časa odšteva določen čas do »0«, razdalja in kalorija pa se bodo preračunavale navzgor.

Če želite z vadbo prekiniti, pritisnite tipko STOP. Če želite z vadbo nadaljevati, pritisnite tipko START. Če želite ponovno nastaviti program, pritisnite tipko ENTER in jo nekaj časa držite pritisnjeno. Program odšteva določen čas do »0«, na iztek časa pa opozori z daljšim piskom.



P6: Program intervalne vadbe

Stopnja (Level)

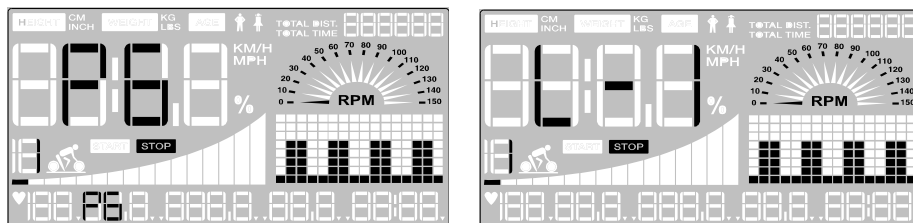
Ko ste izbrali program P6, zaslon prikaže hitrost »L1«. S tipkama s puščicama izberite med stopnjami »L1« do »L8«, s pritiskom na ENTER se program nadaljuje.

Čas

Ko ste nastavili stopnjo, pritisnite ENTER. Zaslon prikaže nastavljen čas vadbe 32:00. Za nastavev zelenega časa vadbe uporabite tipki s puščicama, izbrano vrednost pa potrdite s tipko ENTER.

Za začetek programa pritisnite tipko START. Prikaz težavnosti na zaslonu prikazuje od uporabnika izbrano stopnjo. S tipkama s puščicama lahko med vadbo težavnost spreminjate. Program nastavitve časa odšteva določen čas do »0«, razdalja in kalorija pa se bodo preračunavale od »0« navzgor.

Če želite z vadbo prekiniti, pritisnite tipko STOP. Če želite z vadbo nadaljevati, pritisnite tipko START. Če se želite vrniti v način program, pritisnite tipko ENTER in jo nekaj časa držite pritisnjeno. Program odšteva določen čas do »0«, na iztek časa pa opozori z daljšim piskom.



P7: Program vzdržljivosti

Stopnja (Level)

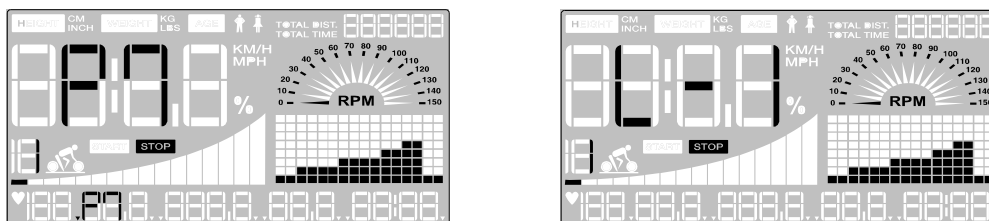
Ko ste izbrali program P7, zaslon prikaže hitrost »L1«. S tipkama s puščicama izberite med stopnjami »L1« do »L8«, s pritiskom na ENTER se program nadaljuje.

Čas

Ko ste nastavili stopnjo, pritisnite ENTER. Zaslon prikaže nastavljen čas vadbe 32:00. Za nastavev zelenega časa vadbe uporabite tipki s puščicama, izbrano vrednost pa potrdite s tipko ENTER.

Za začetek programa vzdržljivosti pritisnite tipko START. Prikaz težavnosti na zaslonu prikazuje od uporabnika izbrano stopnjo. S tipkama s puščicama lahko med vadbo težavnost spreminjate. Program nastavitve časa odšteva določen čas do »0«, razdalja in kalorija pa se bodo preračunavale od »0« navzgor.

Če želite z vadbo prekiniti, pritisnite tipko STOP. Če želite z vadbo nadaljevati, pritisnite tipko START. Če se želite vrniti v način program, pritisnite tipko ENTER in jo nekaj časa držite pritisnjeno. Program odšteva določen čas do »0«, na iztek časa pa opozori z daljšim piskom.



P8: WATT nadzorni program

Nastavitve porabe energije (v WATT-ih)

Ko ste izbrali program P8, zaslon prikaže nastavev porabe energije »20«. S tipkama s puščicama izberite med stopnjami od »20« do »350«, s pritiskom na ENTER se program nadaljuje. S tipkama s puščicama lahko stopnje porabe energije nastavljate tudi med vadbo.

Naprava avtomatsko nastavlja težavnost in sicer odvisno od vaše frekvence korakov, tako da je učinek vadbe vseskozi enak.

P9: Program srčnega utripa

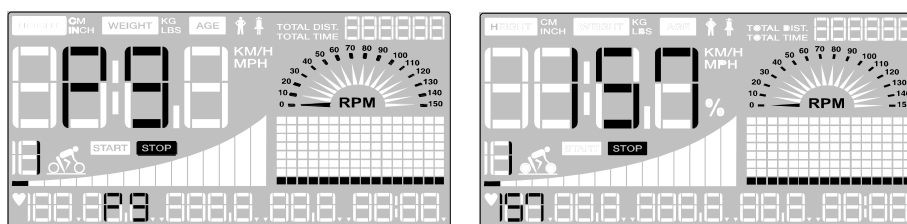
Nastavitev srčnega utripa

Ko ste izbrali program P9, zaslon prikaže srčni utrip »157«. S tipkama s puščicama izberite vašo nastavitev srčnega utripa in s pritiskom na ENTER se program nadaljuje.

Čas

Ko ste nastavili zelen srčni utrip, pritisnite ENTER. Zaslon prikaže nastavljen čas vadbe 32:00. Za nastavitev zelenega časa vadbe uporabite tipki s puščicama, izbrano vrednost pa potrdite s tipko ENTER. Za začetek vadbe pritisnite tipko START.

Če želite z vadbo prekiniti, pritisnite tipko STOP. Če želite z vadbo nadaljevati, pritisnite tipko START. Če se želite vrniti v način program, pritisnite tipko ENTER in jo nekaj časa držite pritisnjeno. Program odšteva določen čas do »0«, na iztek časa pa opozori z daljšim piskom.



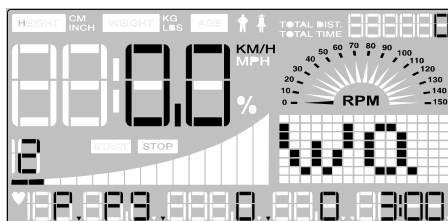
WARM UP (ogrevanje) - Program srčnega utripa

Ko ste pričeli s programom in nastavili čas, se pojavijo tri stopnje WARM UP. WARM UP program ima tri minutno odštevanje (Count Down), kar vam pomaga doseči zelen srčni utrip pri vadbi. Začetek vadbe se prične s stopnjo težavnosti 2. Na začetku programa WARM UP se na zaslonu trikrat zasveti »WARM UP«.

Če vadite s programom WARM UP in s programom srčnega utripa, računalnik posreduje vaš srčni utrip in ga vsakih 15 sekund primerja s pričakovanim normalnim srčnim utripom. Za spremenitev izbranega srčnega utripa med vadbo uporabite tipki s puščicama. WARM UP program vsake 3 minute odšteva nastavljen čas. Če aktualen srčni utrip ne doseže zelenega srčnega utripa, se težavnost vsakih 15 sekund poveča za eno stopnjo.

V primeru, da računalnik ne zazna trenutnega srčnega utripa, se primerjalne funkcije prekinijo in težavnost ostane konstantna. Na zaslonu se prikaže »NO PULSE«. Če je računalnik dvakrat izmeril srčni utrip, ki odgovarja minimalnemu zelenemu srčnemu utripu vadbe, se težavnost ne povečuje več. Program traja 3 minute z konstantno težavnostjo in ogrevanje je zaključeno. Prične se glavni program srčnega utripa.

Če v času 3 minut niste dosegli zelenega srčnega utripa vadbe, sledi druga tri minutna faza WARM UP programa. Če tudi v tem času zelen utri ni dosežen, sledi še tretja tri minutna faza WARM UP programa. In v primeru, da tudi v tem času še ni dosežen minimalni zelen srčni utrip vadbe, na to računalnik opozori s piskom in program se zaključi. Na zaslonu se pokaže »FAIL« in čez 10 sekund se program vrne v način POWER ON.



Program srčnega utripa (glavni program)

Ko je aktualni srčni utrip dosegel minimum zelenega srčnega utripa vadbe in se je s tem program WARM UP zaključil, se prične glavni program in izbran čas se odšteva do »0«. Med vadbo računalnik vsakih 15 sekund posreduje trenutni srčni utrip. Pri tem se težavnost, razdalja in kalorije od ogrevanja še naprej preračunavajo navzgor. S tipkama s puščicama lahko med vadbo spremenite izbran srčni utrip.

V primeru, da računalnik ne zazna trenutnega srčnega utripa, se primerjalne funkcije prekinajo in težavnost ostane konstantna. Na zaslonu se prikaže »NO PULSE«.

Če aktualen srčni utrip ne doseže maksimalnega zelenega srčnega utripa, se težavnost vsakih 15 sekund poveča za eno stopnjo.

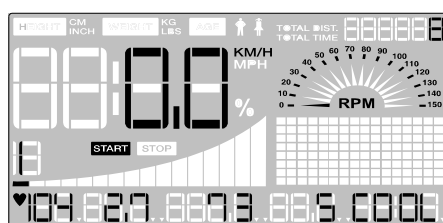
Če je aktualni srčni utrip višji od maksimalnega zelenega srčnega utripa, se težavnost vsakih 15 sekund za eno stopnjo zmanjša, dokler ni dosežen maksimalen zelen srčni utrip.

Če pa je aktualni srčni utrip dlje kot 3 minute višji od maksimalnega zelenega srčnega utripa, ali če je nastavljen čas iztekel, se program srčnega utripa zaključi in vklopi se funkcija COOL DOWN.

COOL DOWN (umirjanje) - Program srčnega utripa

Po končanju programa srčnega utripa se avtomatsko vklopi program COOL DOWN. Na zaslonu 10 sekund utripa »COOL«. Medtem ko se čas odšteva od 1:00 navzdol, se težavnost spušča do prve stopnje. Razdalja in kalorije pa se še naprej preračunavajo navzgor.

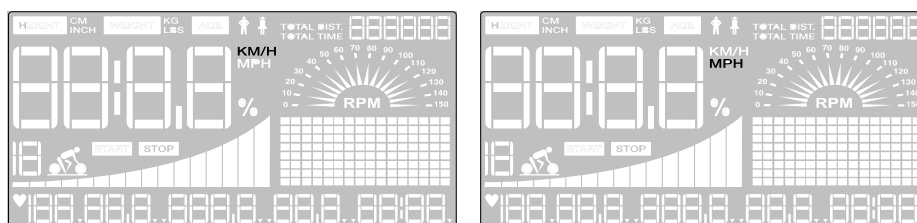
Če želite s programom zaključiti, pritisnite STOP. Če želite nazaj v način POWER ON, ponovno pritisnite STOP. Med programom COOL DOWN ni mogoče pritisniti tipka »START«, »MODE« in tipka s puščico.



Prehod iz metričnega prikaza v angleški prikaz

Računalniški zaslon lahko vse informacije prikazuje metrično in v angleških vrednostih. Za spremembo nastavitve sledite naslednjim korakom:

Ko je računalnik v statusu POWER ON, pritisnite in držite tipko STOP in nato pritisnite tipko s puščico navzgor. Zaslon kaže E-1 in številko »1«. S tipkama s puščico lahko izbirate med »1« in »2«. Da prispete v izbran način, pritisnite tipko START. Tukaj lahko s tipkama s puščico izbirate med km/h ali MPH, izbiro pa potrdite s tipko ENTER.



Prikaz srčnega utripa

Naprava je na ročajih opremljena z EKG senzorji za merjenje srčnega utripa. Za prikaz srčnega utripa, postavite dlani na senzorje. Da se pulz prikaže na prikazovalniku, lahko traja nekaj sekund. Če želite opazovati srčni utrip, dlani še naprej držite na senzorjih. Če prikaz srčnega utripa izgine, z dlanmi najverjetneje niste več v stiku s senzorji. Stik ponovno vzpostavite na način, ki je opisan zgoraj.

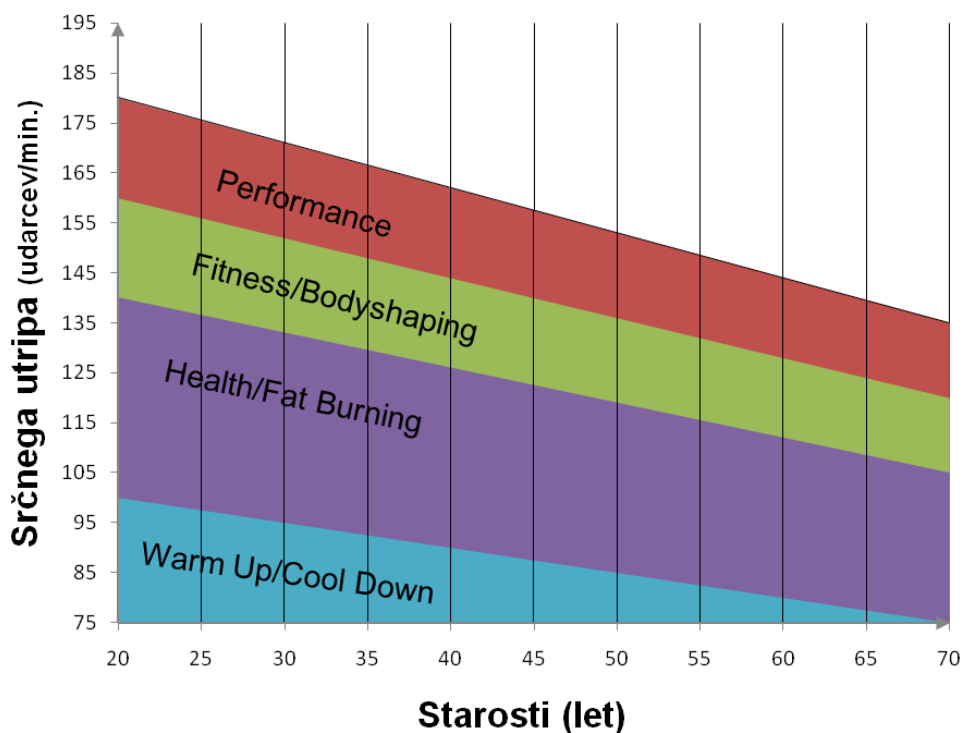
Vadba na osnovi srčnega utripa

Za doseg optimalnih rezultatov vadbe je priporočljivo, da prilagodite intenzivnost vadbe glede na vaš srčni utrip.

Za izboljšanje vaše fizične pripravljenosti na varen, učinkovit in prijeten način je nujno, da točno nastavite zelen srčni utrip pri vadbi.

Sledeča tabela, ki temelji na navedbi vašega maksimalnega srčnega utripa, vam pomaga pri orientaciji za določitev optimalne stopnje vaše vadbe.

Diagram srčnega utripa



Želen srčni utrip lahko nastavite kot sledi:

Maksimalni srčni utrip = 220 minus starost

Za različne cilje vadbe vadite s sledečimi odstotki maksimalnega srčnega utripa:

Zdravje/izgorevanje maščob: 50-70% max. srčnega utripa

Telesna pripravljenost/oblikovanje telesa: 70-80% max. srčnega utripa

Naprednejša vadba (Performance): 80-90% max. srčnega utripa

Primer:

Stari ste 25 let in želite izboljšati vašo telesno pripravljenost:

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ od } 195 = 136,5$$

$$80\% \text{ od } 195 = 156$$

Vadili naj bi s srčnim utripom med 136,5 in 156.



Te informacije služijo le kot namigi. Za ugotovitev individualne intenzivnosti vadbe ali v primeru zdravstvenih omejitev, se preden začnete z vadbo, posvetujte z vašim zdravnikom.

Individualni načrti vadbe so na razpolago na spletnem naslovu: www.reebokfitness.de, od koder si jih lahko tudi shranite na vaš računalnik.

get fit *concept*

(Servis je trenutno razpoložljiv samo v nemškem jeziku)

Servis za stranke

Pogosto zastavljena vprašanja (PZV):

Če se vam pojavijo vprašanja v zvezi z vašim produktom ali pri montaži, ali če naletite na probleme pri uporabi naprave, najdete pomoč na spletnem naslovu:

www.reebokfitness.de → Service (servis) → FAQs (PZV)

(Servis je trenutno razpoložljiv samo v nemškem jeziku)

Naročanje rezervnih delov:

Rezervne dele lahko naročite preko naše spletne strani, kamor vnesete serijsko številko vašega orodja.

www.reebokfitness.de → Service (servis) → Ersatzteilbestellung (naročanje rezervnih delov)

(Servis je trenutno razpoložljiv samo v nemškem jeziku)

Kontaktni naslov

Green Fitness GmbH

Am Schlag 5

65549 Limburg a.d.Lahn

e-mail: service@green-fitness.de

web: www.reebokfitness.de

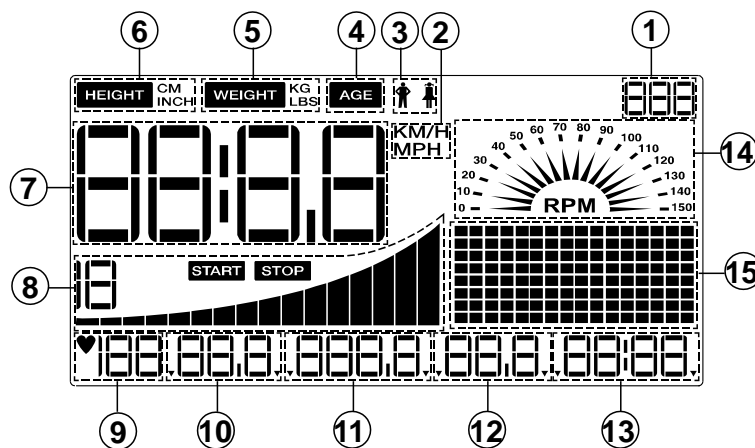
Opozorilo

Ta navodila za uporabo so namenjena kot pomoč strankam. **Reebok** ne prevzema nobene odgovornosti za napake, ki so povzročene zaradi prevoda ali zaradi tehničnih sprememb izdelka.



Prije sastavljanja i korištenja uređaja pažljivo pročitajte sigurnosne savjete koja su priložena uputstvima za sastavljanje.

Monitor



Da biste prikaz na monitoru promijenili sa metričkog na engleski pogledajte poglavlje „Promjena prikaza sa metričkog na engleski“ (2)

Memorija korisnika (7)

Pomoću tipki sa strelicama izaberite memoriju korisnika od U1 do U9.

Prikaz visine (6)

Prikaz visine od 50-250 cm; 25-100 inča

Unaprijed postavljena vrijednost: 170cm; 67inča

Prikaz tjelesne težine (5)

Prikaz tjelesne težine od 20-200 kg; 44-440 funti.

Unaprijed postavljena vrijednost: 68kg; 150 funti.

Prikaz starosne dobi (4)

Prikaz godina starosti od 10 do 99 godina.

Unaprijed postavljena vrijednost: 35 godina.

Programi (10)

Prikaz programa od P1 do P9.

Izbor programa (7)

Prikaz različitih razina jačine vježbanja u samim programima (L1 do L8).

Prikaz otpora (8;15)

Prikaz otpora u razinama od 1 do 16.

RPM Dijagram (Okretaji u minuti) (14)

Prikaz okretaja u minuti od 0 do 150. RPM prikaz povećava se za po 10 stupnjeva. Ako RPM-vrijednost iznosi 34, biti će prikazan broj 30.

Prikaz brzine (7)

Prikaz brzine od 0.0 do 99.9 km/h; MPH.

Prikaz učinka (u WATT-ima) (12)

Prikaz učinka u vatima od 0 do 999.

Prikaz otkucaja srca (9)

Prikaz otkucaja srca od 0 bis 199 otkucaja/min.

Prikaz potrošnje kalorija (11)

Prikaz potrošnje kalorija od 0 do 999 kcal.

Ova funkcija služi samo kao orijentacija i ne može se koristiti za medicinske analize.

RPM prikaz (Okretaji u minuti) (1)

RPM prikaz od 0 do 999.

Prikaz prevaljene udaljenosti (10)

Prikaz prevaljene udaljenosti od 0.0 do 99.9 km; milja.

Vremenski prikaz (13)

Prikaz vremenskog trajanja treninga od 0:00 do 99:00 min. Unaprijed postavljena vrijednost: 32:00 min.

Prikaz spola (3)

Prikaz spola - muški/ženski

Tipke i funkcije

START

**Tipka START**

Pritisnite START da biste započeli sa treningom.

STOP

**Tipka STOP**

Pritisnite STOP da bi ste prekinuli trening.

Pritisnite dva puta STOP da biste se vratili u početni POWER ON modus.

RESISTANCE

**Povećanje otpora**

Pritisnite ovu tipku da bi ste povećali otpor treninga ili da biste odabrali određeni program.

**Smanjenje otpora**

Pritisnite ovu tipku da bi ste smanjili intenzitet treninga ili da biste odabrali određeni program.

ENTER

**Tipka ENTER**

Pritisnite ENTER da bi ste potvrdili odabrane programske postavke.

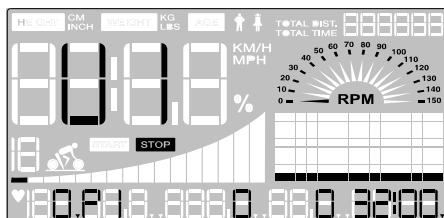
MODE

**Tipka MODE**

Pritisnite ovu tipku da bi ste promijenili prikaz na monitoru.

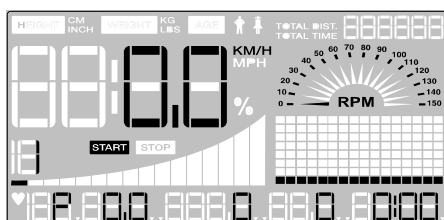
POWER ON / AKTIVNO STANJE

Nakon priključka uređaja u struju pritisnite tipku POWER ON. LCD monitor će zasvijetliti. Da biste napustili aktivno stanje (POWER ON modus) nakon rada na uređaju, pritisnite dva puta tipku STOP.



Brzi start

Kada je kompjuter uključen (POWER ON modus), pritisnite tipku START da bi ste aktivirali program ubrzanog startanja. Tako će se vrijeme, udaljenost, okretaji u minuti i potrošnja kalorija mjeriti od nule na gore.

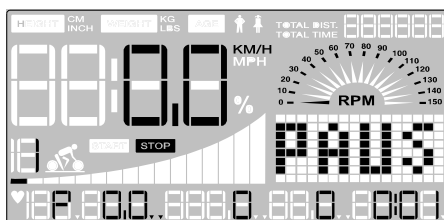


Mirujući modus

Kada je računalo uključeno (POWER ON modus) i ako se u roku od tri minute ne pritisne nijedna tipka, monitor će se automatski isključiti. Pritisnite bilo koju tipku ili počnite vježbati i uređaj će se ponovo automatski uključiti.

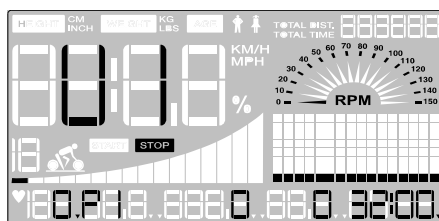
Modus pauze

Ako se nalazite u nekom modusu programa i ako duže od 30 sekundi ne okrećete pedalu, senzor na uređaju ne dobiva RPM signal i računalo automatski prelazi u modus pauze. Prilikom slijedećeg okretaja pedale ili pritiskom na tipku START računalo se ponovo uključuje i nastavlja raditi u modusu zadanog programa. Tijekom treninga možete jednim pritiskom na tipku STOP prijeći u modus pauze. Dvostrukim pritikom na tipku STOP prelazite u aktivno stanje (POWER ON modus).



Program

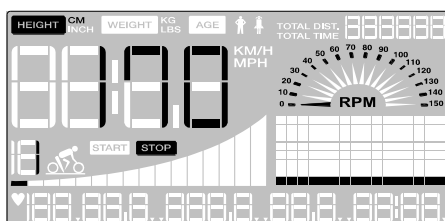
Da bi ste izabrali željeni program korisnika, morate prvo izabrati KORISNIČKU ŠIFRU. Pritisnite tipku sa strelicama da bi ste izabrali korisničku šifru između U1 i U9. To će biti prikazano na monitoru. Pritisnite ENTER da biste potvrdili Vaš izbor. Ako su korisnički podaci već uneseni, pritisnite ENTER i držite 5 sekundi. Računalo će napustiti korisničke postavke i odvesti Vas odmah u izbor korisničkih programa.



Da biste unijeli nove podatke pratite slijedeće korake:

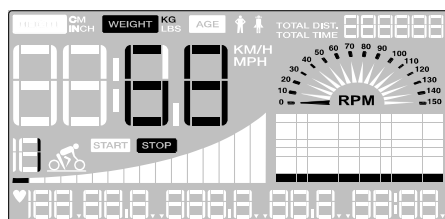
Visina korisnika

Nakon unosa korisničke šifre, na monitoru će treptati natpis „VISINA“ sa već namještenom vrijednošću od 170cm/67 inča. Pritisnite tipku sa strelicama da bi ste unijeli Vašu visinu i potvrdite pritiskom na tipku ENTER.



Težina korisnika

Nakon unosa visine, na monitoru će treptati natpis „TEŽINA“ sa već namještenom vrijednošću od 68kg/150 funti. Pritisnite tipku sa strelicama da bi ste unijeli Vašu težinu i potvrdite pritiskom na tipku ENTER.

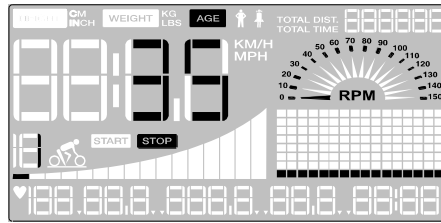


Starost korisnika

Nakon unosa težine, na monitoru će treptati natpis „STAROST“ sa već namještenom vrijednošću od 35 godina. Pritisnite tipku sa strelicama da bi ste unijeli Vaše godine starosti i potvrdite pritiskom na tipku ENTER. Nakon unosa godina starosti, otkucaji srca prikazani na računalu će se automatski podesiti.

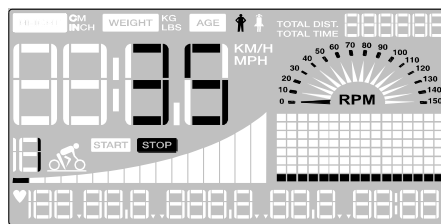
Očekivana normalna vrijednost otkucaja srca: $(220 - \text{godine starosti}) \times 65\%$

Očekivana maksimalna vrijednost otkucaja srca: $(220 - \text{godine starosti}) \times 85\%$



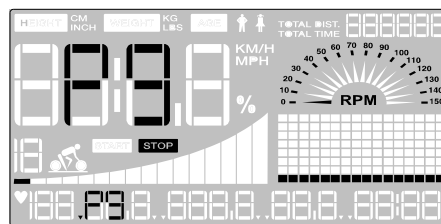
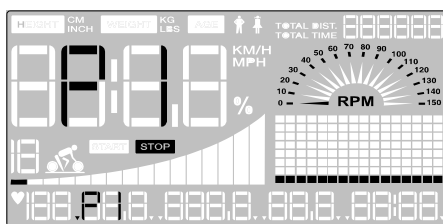
Spol korisnika

Nakon unosa godina starosti, biti će prikazan simbol za unos Vašeg spola. Izaberite pomoću tipki sa strelicama muški ili ženski spol i potvrdite pritiskom na tipku ENTER.



Postavljanje programa od P1 do P9

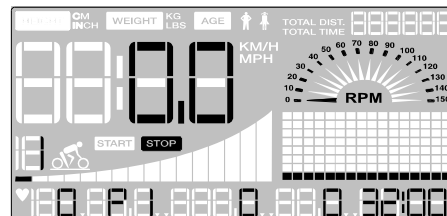
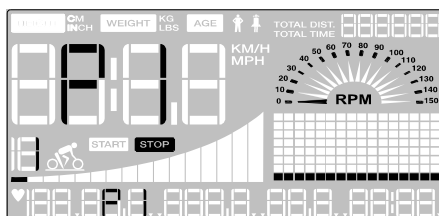
Nakon unosa spola, na LCD monitoru biti će prikazan natpis P1. Pritisnite tipku sa strelicama da bi ste izabrali jedan od 9 programa (P1-P9) i potvrdite pritiskom na tipku ENTER.



P1: Vrijeme – unaprijed postaviti

Nakon što ste izabrali program P1, biti će Vam prikazano vrijeme na monitoru postavljeno na 32:00. Pritisnite tipku sa strelicama da bi ste unijeli željeno vrijeme vježbanja i potvrdite pritiskom na tipku ENTER. Pritisnite START da bi ste započeli sa treningom. Pomoću tipki sa strelicama možete mijenjati intenzitet i jačinu Vašeg treninga. Postavljeno vrijeme biti će vraćeno na 0, prijeđena udaljenost i potrošnja kalorija biti će obračunati.

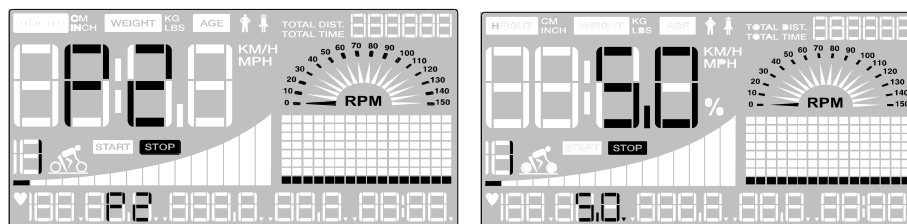
Da biste prekinuli trening, pritisnite STOP. Da biste nastavili sa treningom pritisnite START. Da biste se vratili u programski modus, pritisnite ENTER i držite tipku nekoliko trenutaka pritisnutom.



P2: Prijedena udaljenost – unaprijed postaviti

Nakon što ste izabrali program P2, biti će Vam prikazana prijedena udaljenost na monitoru postavljena na 5.0. Pritisnite tipku sa strelicama da bi ste unijeli udaljenost koju želite prijeći i potvrdite pritiskom na tipku ENTER. Pritisnite START da biste započeli sa treningom. Pomoću tipki sa strelicama možete mijenjati intenzitet i jačinu Vašeg treninga. Postavljena prijedena udaljenost biti će vraćena na 0, vrijeme i potrošnja kalorija biti će obračunati.

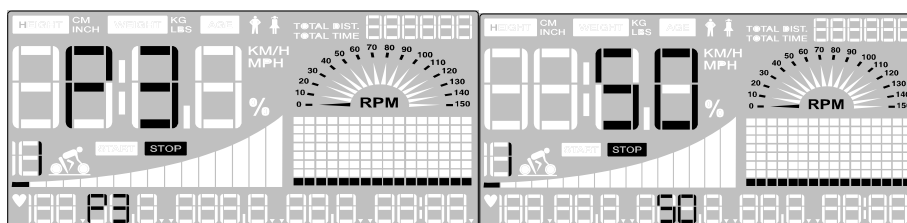
Da bi ste prekinuli trening, pritisnite STOP. Da bi ste nastavili sa treningom pritisnite START. Da bi ste se vratili u programski modus, pritisnite ENTER i držite taster nekoliko trenutaka pritisnutim.



P3: Potrošnja kalorija – unaprijed postaviti

Nakon što ste izabrali program P3, biti će prikazana potrošnja kalorija, na monitoru postavljena na 50. Pritisnite tipku sa strelicama da bi ste unijeli broj kalorija koje želite potrošiti i potvrdite pritiskom na tipku ENTER. Pritisnite START da bi ste započeli sa treningom. Pomoću tipki sa strelicama možete mijenjati intenzitet i jačinu Vašeg treninga. Postavljena potrošnja kalorija biti će vraćena na 0, vrijeme i prijedena udaljenost biti će obračunati.

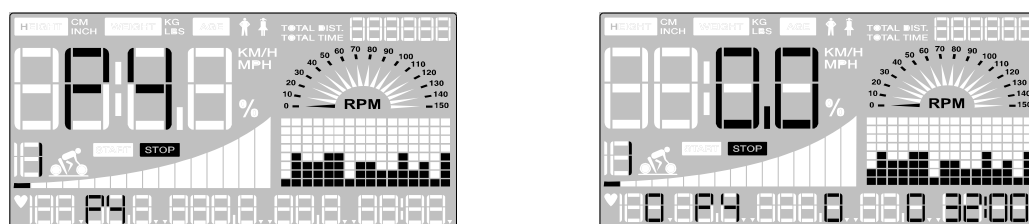
Da bi ste prekinuli trening, pritisnite STOP. Da bi ste nastavili sa treningom pritisnite START. Da bi ste se vratili u programski modus, pritisnite ENTER i držite tipku nekoliko trenutaka pritisnutom.



P4: Program random

Nakon što ste izabrali program P4, biti će Vam prikazano vrijeme na monitoru postavljeno za trajanje treninga na 32:00. Pritisnite tipku sa strelicama da biste unijeli dužinu trajanja treninga i potvrdite pritiskom na tipku ENTER. Pritisnite START da bi ste započeli sa treningom. Pomoću tipki sa strelicama možete mijanjati intenzitet i jačinu vašeg treninga. Postavljena potrošnja kalorija biti će vraćena na 0, vrijeme i prijedena udaljenost biti će obračunati.

Da bi ste prekinuli trening, pritisnite STOP. Da bi ste nastavili sa treningom pritisnite START. Da bi ste se vratili u programski modus, pritisnite ENTER i držite tipku nekoliko trenutaka pritisnutom. Nakon što je program postavljeno vrijeme vratio na 0, računalo će Vas upozoriti dugim zvučnim signalom.



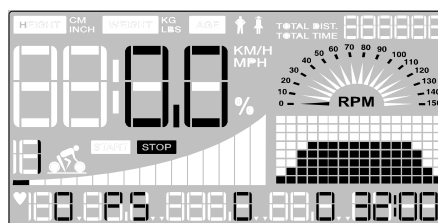
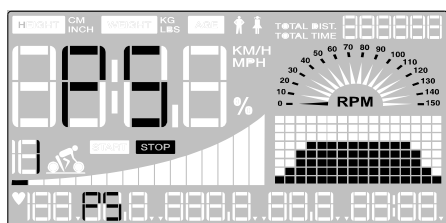
P5: Program potrošnje masnih naslaga

Nakon što ste izabrali program P5, biti će prikazano vrijeme na monitoru postavljeno na 32:00. Pritisnite tipku sa strelicama da bi ste unijeli dužinu trajanja treninga i potvrdite pritiskom na tipku ENTER. Pritisnite START da bi ste započeli sa programom potrošnje masnih naslaga.

Cilj programa potrošnje masnih naslaga jest omogućiti duže treniranje smanjenim intenzitetom. To dovodi do toga, da organizam na taj način troši više kalorija nego kada se trenira pojačanim intenzitetom ali u kratkom vremenskom periodu.

Pomoću tipki sa strelicama možete mijenjati intenzitet i jačinu Vašeg treninga. Postavljeno vrijeme biti će vraćeno na 0, prijedena udaljenost i potrošnja kalorija biti će obračunati.

Da bi ste prekinuli trening, pritisnite STOP. Da bi ste nastavili sa treningom pritisnite START. Da bi ste se vratili u programski modus, pritisnite ENTER i držite tipku nekoliko trenutaka pritisnutom. Nakon što je program postavljeno vrijeme vratio na 0, računalo će Vas upozoriti dugim zvučnim signalom.



P6: Program intervala

Razina

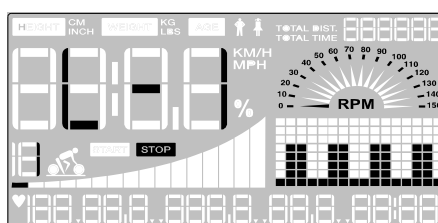
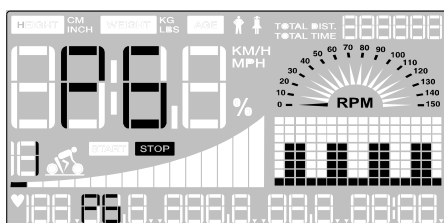
Nakon što ste izabrali program P6, na monitoru za mjerenje brzine biti će prikazano L1. Pomoću tipki sa strelicama izaberite željenu razinu između „L1 i L8“ i pritisnite ENTER da bi ste nastavili sa programom.

Vrijeme

Nakon što ste unijeli određenu razinu, pritisnite ENTER. Monitorj za mjerenje vremena pokazati će dužinu trajanja treninga na 32:00. Pritisnite tipku sa strelicama da bi ste postavili dužinu trajanja treninga i potvrdite pritiskom na tipku ENTER.

Pritisnite START da bi ste započeli sa programom. Na monitoru za mjerenje intenziteta biti će prikazana izabrana razina. Pomoću tipki sa strelicama možete mijenjati intenzitet i jačinu Vašeg treninga. Postavljeno vrijeme biti će vraćeno na 0, pri čemu će se potrošnja kalorija i udaljenost početi obračunavati od 0 pa na gore.

Da bi ste prekinuli trening, pritisnite STOP. Da bi ste nastavili sa treningom pritisnite START. Da bi ste se vratili u programski modus, pritisnite ENTER i držite tipku nekoliko trenutaka pritisnutom. Nakon što je program postavljeno vrijeme vratio na 0, računalo će Vas upozoriti dugim zvučnim signalom.



P7: Program Izdržljivosti

Razina

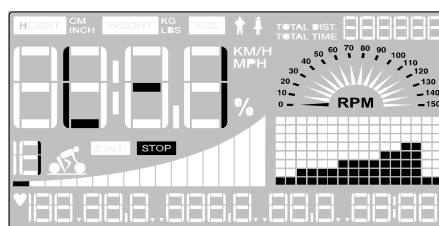
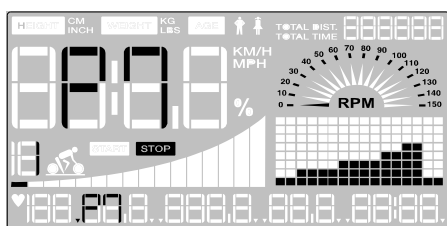
Nakon što ste izabrali program P7, na monitoru za mjerenje brzine biti će prikazano L1. Pomoću tipki sa strelicama izaberite željenu razinu između „L1 i L8“ i pritisnite ENTER da bi ste nastavili sa programom.

Vrijeme

Nakon što ste unijeli određenu razinu, pritisnite ENTER. Monitor za mjerenje vremena pokazati će dužinu trajanja treninga na 32:00. Pritisnite tipku sa strelicama da bi ste postavili dužinu trajanja treninga i potvrdite pritiskom na tipku ENTER.

Pritisnite START da bi ste započeli sa programom izdržljivosti. Na monitoru za mjerenje intenziteta biti će prikazana izabrana razina. Pomoću tipki sa strelicama možete mijenjati intenzitet i jačinu Vašeg treninga. Postavljeno vrijeme biti će vraćeno na 0, pri čemu će se udaljenost i potrošnja kalorija početi obračunavati od 0 pa na gore.

Da bi ste prekinuli trening, pritisnite STOP. Da bi ste nastavili sa treningom pritisnite START. Da bi ste se vratili u programski modus, pritisnite ENTER i držite tipku nekoliko trenutaka pritisnutom. Nakon što je program postavljeno vrijeme vratio na 0, računalo će Vas upozoriti dugim zvučnim signalom.



P8: WATT program

WATT Postavka

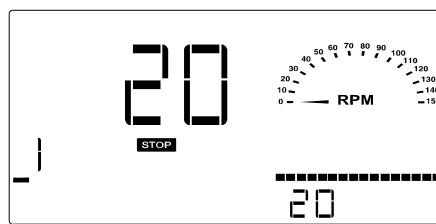
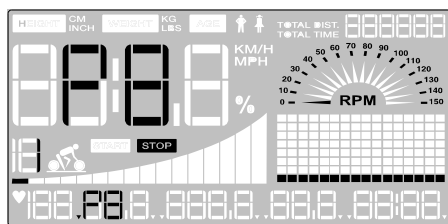
Nakon što ste izabrali P8, WATT monitor prikazuje „20“. Pomoću tipki sa strelicama odaberite WATT razinu između „20“ bis „350“, te potvrdite pritiskom na ENTER. Pomoću tipki sa strelicama, možete mijenjati WATT razinu za vrijeme vježbanja

Uređaj sam namješta otpor ovisno i učestalosti Vaših koraka, da bi učinak bi jednak za vrijeme cijelog treninga.

Vrijeme

Nakon što ste unijeli određenu WATT postavku, pritisnite ENTER. Monitor za mjerenje vremena pokazati će dužinu trajanja treninga na 32:00. Pritisnite tipku sa strelicama da bi ste postavili dužinu trajanja treninga i potvrdite pritiskom na tipku ENTER.

Da bi ste prekinuli trening, pritisnite STOP. Da bi ste nastavili sa treningom pritisnite START. Da bi ste se vratili u programski modus, pritisnite ENTER i držite tipku nekoliko trenutaka pritisnutom. Nakon što je program postavljeno vrijeme vratio na 0, računalo će Vas upozoriti dugim zvučnim signalom.



Resistance – Level – Watt Table B 5.1e:

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	1	2	3	3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	11	12	13
20	2	5	8	11	14	17	20	23	25	28	31	34	37	40	43	46
30	4	10	17	23	29	37	42	48	55	61	67	74	80	86	93	99
40	6	16	27	37	48	58	69	79	90	100	111	121	132	142	152	163
50	8	23	39	54	69	84	100	115	130	145	161	176	191	206	222	237
60	9	30	51	72	93	114	135	156	177	198	219	240	261	282	303	324
70	11	37	64	90	117	143	170	196	223	249	276	302	328	355	381	400
80	13	45	78	110	142	175	207	239	272	304	336	400	400	400	400	400
90	16	56	96	136	176	216	256	296	336	376	400	400	400	400	400	400
100	18	64	110	156	202	248	294	336	385	400	400	400	400	400	400	400
110	20	73	125	178	231	283	336	389	400	400	400	400	400	400	400	400
120	23	83	143	203	263	323	383	400	400	400	400	400	400	400	400	400

Resistance – Level – Watt Table: C 5.1e

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
20	5	9	13	16	20	24	29	32	35	39	43	47	51	54	58	62
30	8	16	24	33	41	49	57	65	74	82	90	98	106	115	123	131
40	11	25	38	52	65	79	92	105	119	133	146	160	173	187	200	214
50	15	35	54	74	94	114	133	153	173	193	212	232	252	271	291	311
60	19	45	71	97	123	149	175	201	226	252	278	304	330	356	382	400
70	23	56	89	122	156	189	222	255	288	321	354	387	400	400	400	400
80	27	67	107	147	186	226	266	306	346	386	400	400	400	400	400	400
90	31	77	126	174	221	264	317	364	400	400	400	400	400	400	400	400
100	35	89	143	197	252	306	360	400	400	400	400	400	400	400	400	400
110	39	99	159	219	279	339	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
120	44	109	174	239	305	370	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400

P9: Cilj – Program puls

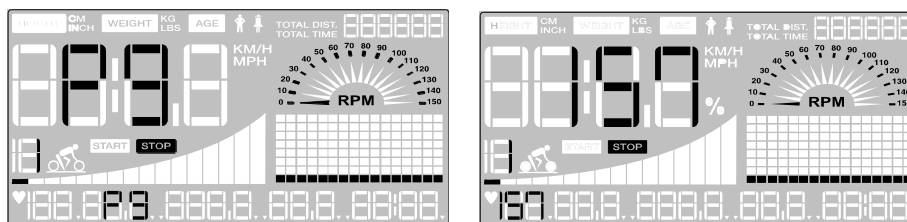
Postavke pulsa

Nakon što ste odabrali P9, monitor pulsa će prikazivati „157“. Pomoću tipki sa strelicama odaberite Vašu postavku pulsa i pritisnite ENTER da bi ste nastavili sa programom.

Vrijeme

Nakon što ste unijeli ciljani puls, pritisnite ENTER. Monitor za vrijeme prikazivati će postavku trajanja vježbi 32:00. Pritisnite tipku sa strelicama da bi ste unijeli željeno trajanje treninga i potvrdite pritiskom na ENTER. Pritisnite START da bi ste započeli s treningom.

Da bi ste prekinuli trening, pritisnite STOP. Da bi ste nastavili s treningom, pritisnite START. Da bi ste se vratili u programski modus, pritisnite ENTER i držite tipku pritisnutom. Kada je program odbrojao zadano vrijeme do „0“, upozoriti će Vas sa dugim pištećim zvukom.



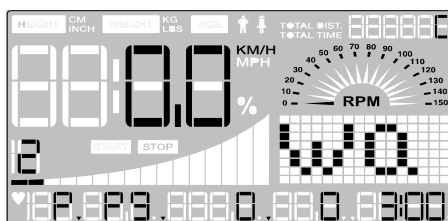
Zagrijavanje WARM UP – - program zadani puls

Nakon što ste pokrenuli program i unijeli vrijeme, pojaviti će se 3 razine zagrijavanja (WARM UP). WARM UP program odbrojava 3 minute unatrag i pomaže Vam u dostizanju ciljanog pulsa. Otpor počinje na stupnju 2. Kada pokrenete WARM UP program, riječ „WARM UP“ zasvijetli 3 puta na Vašem LCD monitoru.

Kada vježbate sa WARM UP i Puls programima, računalo bilježi podatke o učestalosti otkucaja Vašeg srca i svakih ih 15 sekundi uspoređuje sa normalnim očekivanim pulsom. Koristite tipke sa strelicama da bi ste za vrijeme treninga promijenili željeni puls. Svake 3 minute program WARM UP odbrojava postavljeno vrijeme unatrag. U slučaju da Vaš trenutni puls ne dostigne ciljani puls treninga, otpor se svakih 15 sekundi povisuje za jednu razinu.

U slučaju da računalo ne prepozna Vaš trenutni puls, ono prekida sa uspoređivanjem i otpor ostaje jednak. LCD monitor tada prikazuje „NO PULSE“. Računalo prestaje povisivati otpor, kada je dva puta zabilježilo učestalost otkucaja, koja odgovara minimumu ciljanog pulsa treninga. Program je aktivan 3 minute s jednakim otporom i WARM UP je time završen. Sada započinje glavni program ciljanog pulsa.

U slučaju da u prve 3 minute niste dostigli ciljani puls, slijede daljnje 3 minute programa. Kada ciljani puls ni tada nije dosegnut, slijedi treća WARM UP faza. Ako Vaš puls ni za vrijeme ove faze ne dosegne minimum ciljanog pulsa Vašeg treninga, računalo upozorava pištećim zvukom i program se prekida. Na monitoru će se pojaviti „FAIL“ 10 sekundi kasnije program će se vratiti u modus POWER ON.



Program zadani puls (glavni program)

Nakon što je Vaš puls dosegnuo minimum zadane vrijednosti, završava WARM UP program i započinje glavni program i postavljeno se vrijeme odbrojava unazad „0“. Za vrijeme treninga, računalo svakih 15 sekundi bilježi trenutno stanje Vašeg pulsa. Pri tome će i dalje biti prikazani otpor, udaljenost i kalorije iz prethodnog programa WARM UP. Koristite tipke sa strelicama da bi ste za vrijeme treninga promijenili željeni puls. U slučaju da računalo ne prepozna Vaš trenutni puls, ono prekida sa uspoređivanjem i otpor ostaje jednak. LCD monitor tada prikazuje „NO PULSE“.

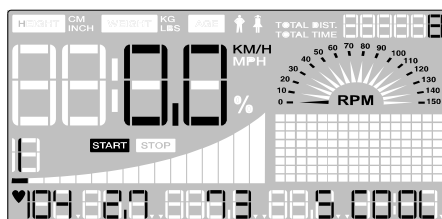
U slučaju da Vaš trenutni puls ne dostigne ciljani puls treninga, otpor se svakih 15 sekundi povisuje za jednu razinu, sve dok se dosegne maksimalni ciljani puls treninga.

U slučaju je da Vaš trenutni puls duže od 3 minute visi od maksimalnog ciljanog pulsa, ili ako istekne postavljeno vrijeme, glavni program završava, te zapocinje COOL DOWN funkcija programa.

COOL DOWN – Zadani puls

Nakon završetka glavnog dijela, automatski zapocinje COOL DOWN program. Na monitoru 10 sekundi svijetli „COOL“. Dok se vrijeme odbrojava unatrag od 1:00, otpor se vraća na razinu 1. Udaljenost i kalorije se i dalje prikazuju.

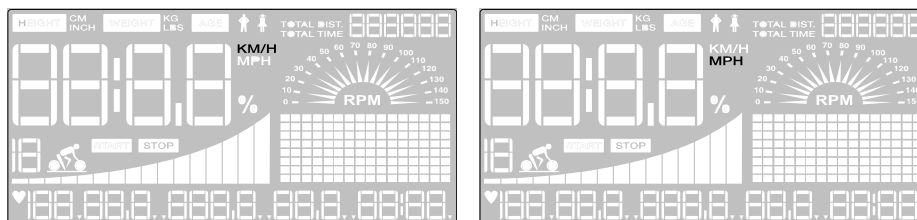
Da bi ste prekinuli program, pritisnite STOP. Da bi ste se ponovno vratili u POWER ON modus ponovno pritisnite STOP. Za vrijeme COOL DOWN programa nije moguće koristiti „START“, „MODE“ i tipke sa strelicama.



Prebacivanje sa metričkog na engleski prikaz

Monitor računala može sve informacije prikazati metrički i engleski. Da bi ste promijenili postavku, postupite na slijedeći način:

Kada računalo ima POWER ON status, pritisnite i držite pritisnutim STOP, te zatim pritisnite tipku sa strelicama prema gore. Monitor će sada pokazivati E-I i broj „1“. Sa tipkama sa strelicama možete mijenjati sa „1“ na „2“. Pritisnite START da bi ste dospjeli u izbornik. U njemu možete pomoću tipki sa strelicama izabrati između km/h i MPH i odabir potvrditi pritiskom na ENTER.



Prikaz učestalosti otkucaja srca

Uređaj je opremljen EKG senzorima, koji se nalaze na upravljaču. Da bi se prikazala učestalost otkucaja Vašeg srca, stavite dlanove na senzore. Dok se Vaš puls očitava na konzoli može proći nekoliko sekundi. Da bi ste promatrali puls, držite dlanove čvrsto prislonjenima na senzore. Ako se prikaz prekine, Vaši dlanovi najvjerojatnije nemaju direktan kontakt sa senzorima. Kontakt ponovno uspostavite, na već opisani način.

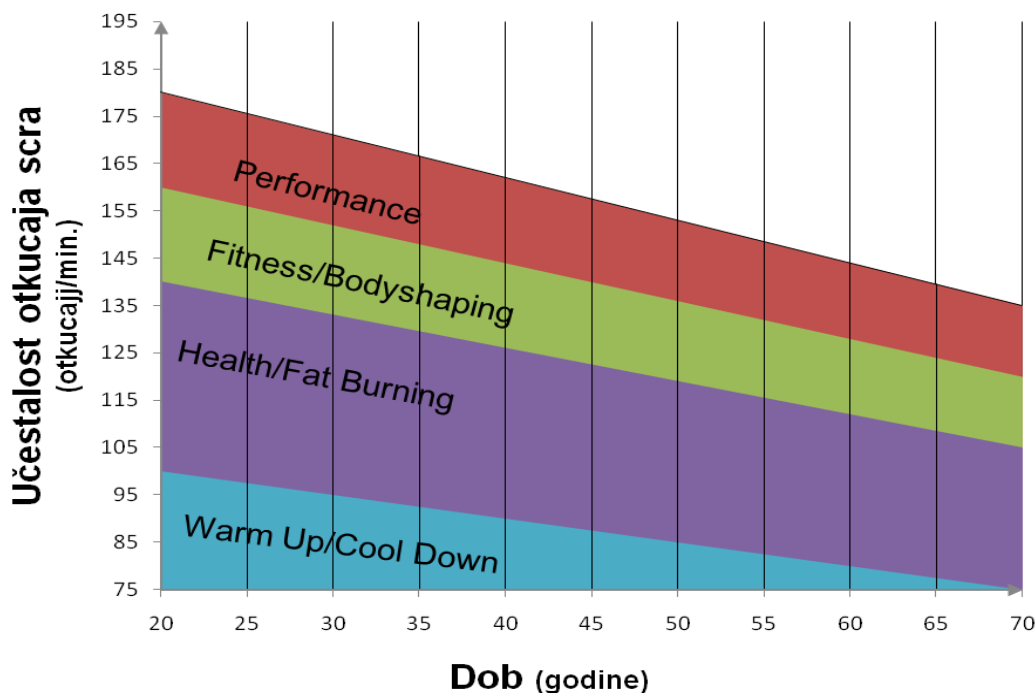
Trening Učestalost otkucaja srca

Da bi ste postigli optimalne rezultate, preporučljivo je upravljati intenzitetom Vašeg treninga putem učestalosti otkucaja srca.

Neophodno je da točno odredite ciljani puls, s kojim želite vježbati, da bi ste svoje tjelesno stanje poboljšali na siguran, postojan i ugodan način.

Pomoću ove tablice, koja se zasniva na prikazu max. učestalostu otkucaja srca, možete odrediti optimalnu razinu za Vaš trening.

Dijagram učestalosti rada srca



Na slijedeći način možete sami odrediti svoj ciljani puls:

Maksimalna frekvencija = 220 minus starosna dob

Za različite ciljeve treniga trebali bi ste trenirati sa različitim postocima Vaše maksimalne učestalosti otkucaja srca:

Zdravlje/ Sagorijevanje masnoća: 50-70% Vaše max. učestalosti otkucaja

Fitness/ Oblikvanje tijela: 70-80% Vaše max. učestalosti otkucaja

Performans: 80-90% Vaše max. učestalosti otkucaja

Primjer:

Vi imate 25 godina i želite poboljšati Vašu tjelesnu sposobnost i izdržljivost (Fitness):

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ od } 195 = 136,5$$

$$80\% \text{ od } 195 = 156$$

Vi bi ste trebali trenirati s učestalosti otkucaja srca, čija vrijednost leži između 136,5 i 156.



Ova informacije su samo savjeti. Da bi ste saznali dopušteni intenzitet Vaših treninga ili u slučajevima zdravstvenih ograničenja, savjetujte se sa Vašim liječnikom prije nego započnete s treningom.

Osobne planove treninga možete sastaviti i naći na:

www.reebokfitness.de

get fit **concept**

(Ova je usluga dostupna samo na njemackom jeziku)

Služba za korisnike

Često postavljana pitanja (FAQs):

Ako imate pitanja o Vašem proizvodu, njegovom sastavljanju ili naiđete na probleme pri upravljanju, pomoć potražite na:

www.reebokfitness.de → Service → FAQs

(Ova je usluga dostupna samo na njemackom jeziku)

Narudžba zamjenskih dijelova:

Na našoj internet stranici, mozete uz navođenje serijskog broja Vašeg uređaja naručiti zamjenske dijelove:

www.reebokfitness.de → Service → Ersatzteilbestellung

(Ova je usluga dostupna samo na njemackom jeziku)

Kontakt

Green Fitness GmbH

Am Schlag 5

65549 Limburg a.d.Lahn

e-mail: service@green-fitness.de

web: www.reebokfitness.de

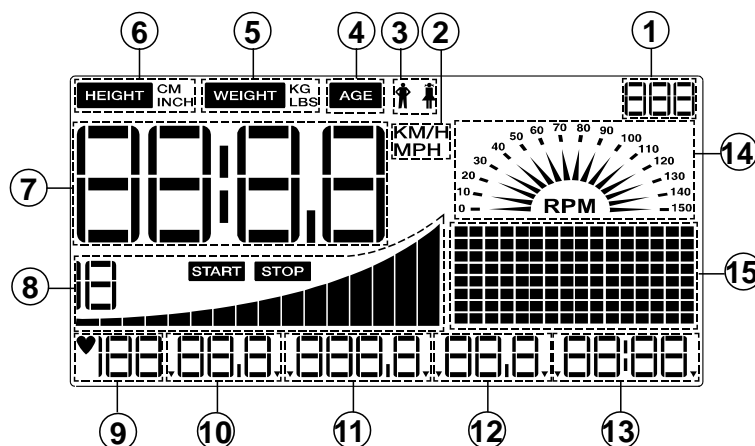
Napomena

Ova uputstva za uporabu služe samo kao informacija kupcima. **Reebok** ne preuzima jamstvo za pogreške, koje nastanu prijevodom ili tehničkim promjenama na proizvodu.



Pre montaže i upotrebe sprave temeljno pročitate bezbednosna pravila koja su priložena sa uputstvom za montažu.

DISPLEJ



Da biste prikaz na ekranu promenili sa metričkog na engleski pogledajte poglavlje „Promena sa metričkog na engleski prikaz“. (2)

Memorija korisnika (7)

Pomoću tastera sa strelicama izaberite memoriju korisnika od U1 do U9.

Prikaz visine (6)

Prikaz visine od 50-250 cm; 25-100 inči.

Unapred podešena vrednost: 170cm; 67inči

Prikaz težine tela (5)

Prikaz težine tela od 20-200 kg; 44-440 funti.

Unapred podešena vrednost: 68kg; 150 funti.

Prikaz godina starosti (4)

Prikaz godina starosti vežbača od 10 do 99 godina.

Unapred podešena vrednost: 35 godina.

Program (10)

Prikaz programa od P1 do P9.

Izbor programa (7)

Prikaz različitih nivoa jačine vežbanja u samim programima (L1 do L8).

Prikaz intenziteta (8;15)

Prikaz intenziteta po nivoima od 1 do 16.

RPM Dijagram (Obrtaji u minutu) (14)

Prikaz obrtaja u minutu od 0 do 150. RPM prikaz povećava se za po 10 stupnjeva. Ako RPM-vrednost iznosi 34, biće prikazan broj 30.

Prikaz brzine (7)

Prikaz brzine od 0.0 do 99.9 km/h; MPH.

Prikaz učinka (u WATT-ima) (12)

Prikaz učinka u vatima od 0 do 999.

Prikaz merenja pulsa (9)

Prikaz otkucaja srca od 0 bis 199 otkucaja/min.

Prikaz potrošnje kalorija (11)

Prikaz potrošnje kalorija od 0 do 999 kcal.

Ova funkcija služi samo kao orijentacija i ne može se koristiti za medicinske analize.

RPM prikaz (Obrtaji u minutu) (1)

RPM prikaz od 0 do 999.

Prikaz pređene udaljenosti (10)

Prikaz pređene udaljenosti od 0.0 bis 99.9 km; milja.

Vremenski prikaz (13)

Prikaz vremenskog trajanja treninga od 0:00 do 99:00 min. Unapred podešena vrednost: 32:00 min.

Prikaz pola (3)

Prikaz pola - muški/ženski.

Tasteri i Funkcije

START

**START Taster**

Pritisnite START da biste počeli sa treningom.

STOP

**STOP Taster**

Pritisnite STOP da biste prekinuli trening.

Pritisnite dva puta STOP da biste se vratili u početni POWER ON modus.

RESISTANCE

**Povećati intenzitet**

Pritisnite ovaj taster da biste povećali intenzitet treninga ili da biste odabrali određeni program.

**Smanjiti intenzitet**

Pritisnite ovaj taster da biste smanjili intenzitet treninga ili da biste odabrali određeni program.

ENTER

**ENTER Taster**

Pritisnite ENTER da biste potvrdili odabrana programska podešavanja.

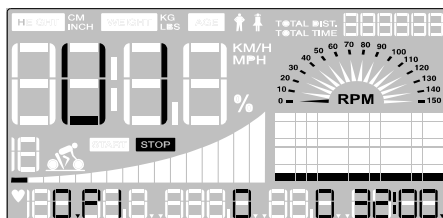
MODE

**MODE Taster**

Pritisnite ovaj taster da biste promenili prikaz na displeju.

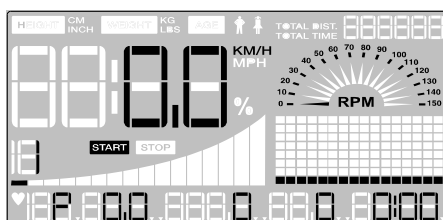
POWER ON / AKTIVNO STANJE

Nakon priključka uređaja u struju pritisnite taster POWER ON i LCD ekran će zasvetleti. Da biste napustili aktivno stanje (POWER ON modus) nakon rada na spravi, pritisnite dva puta taster STOP.



Brzi start

Kada je kompjuter uključen (POWER ON modus), pritisnite taster START da biste aktivirali program ubrzanog startovanja. Tako će se vreme, udaljenost, obrtaji u minutu i potrošnja kalorija meriti od nule naviše.

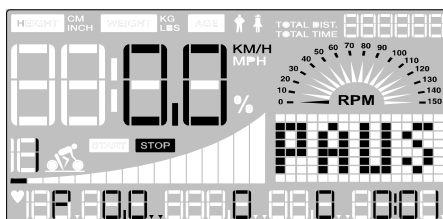


Mirujući modus

Kada je kompjuter uključen (POWER ON modus) i ako se u roku od tri minuta ne pritisne nijedan taster, ekran će se automatski isključiti. Pritisnite bilo koji taster ili pokrenite spravu i ekran će se ponovo automatski uključiti.

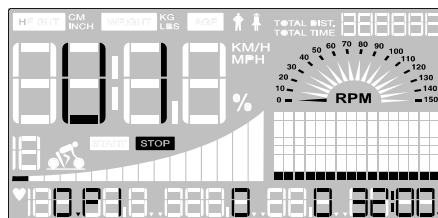
Modus pauze

Ako se nalazite u nekom modusu programa i ako duže od 30 sekundi ne okrećete pedalu, senzor na uređaju ne dobija RPM signal i kompjuter automatski prelazi u modus pauze. Prilikom sledećeg okretaja pedale ili pritiskom na taster START kompjuter se ponovo uključuje i nastavlja da radi u modusu datog programa. Tokom treninga možete jednim pritiskom na taster STOP preći u modus pauze. Dvostrukim pritiskom na taster STOP prelazite u aktivno stanje (POWER ON modus).



Program

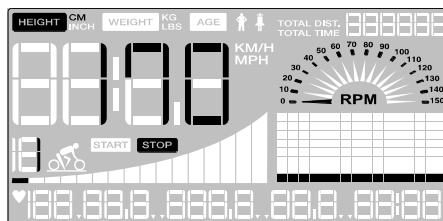
Da bi ste izabrali željeni program korisnika, morate prvo izabrati KORISNIČKU ŠIFRU. Pritisnite taster sa strelicama da biste izabrali korisničku šifru između U1 i U9. To će biti prikazano na ekranu. Pritisnite ENTER da biste potvrdili vaš izbor. Ako su korisnički podaci već unešeni, pritisnite ENTER i držite 5 sekundi. Kompjuter će napustiti korisnička podešavanja i odvešće vas odmah na odabir korisničkih programa.



Da biste uneli nove podatke pratite sledeće korake:

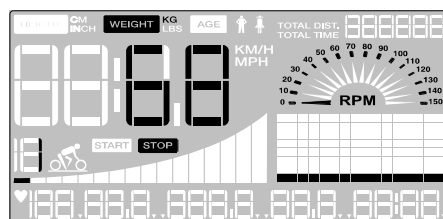
Visina korisnika

Nakon unosa korisničke šifre, na ekranu će treptati natpis „VISINA“ sa već naštelovanom vrednošću od 170cm/67 inči. Pritisnite taster sa strelicama da biste podesili vašu visinu i potvrdite pritiskom na taster ENTER.



Težina korisnika

Nakon unosa visine, na ekranu će treptati natpis "TEŽINA" sa već naštelovanom vrednošću od 68kg/150 funti. Pritisnite taster sa strelicama da biste podesili vašu težinu i potvrdite pritiskom na taster ENTER.

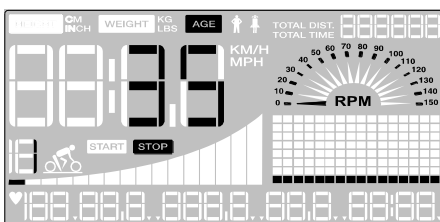


Starost korisnika

Nakon unosa težine, na ekranu će treptati natpis „STAROST“ sa već naštelovanom vrednošću od 35 godina. Pritisnite taster sa strelicama da biste podesili vaše godine starosti i potvrdite pritiskom na taster ENTER. Nakon unosa godina starosti, frekvencija srca će se automatski podesiti.

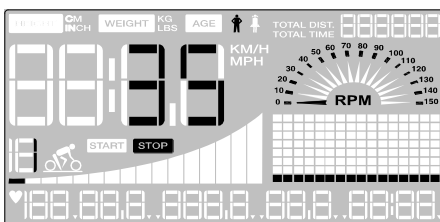
Očekivana normalna vrednost frekvencije srca: (220-godine starosti) x 65%

Očekivana maksimalna vrednost frekvencije srca: (220 – godine starosti) x 85%



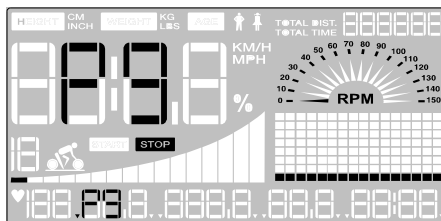
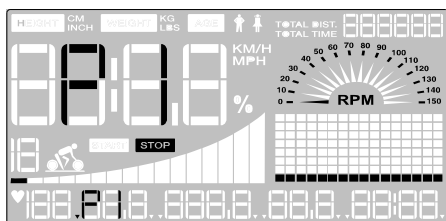
Pol korisnika

Nakon unosa godina starosti, biće prikazan simbol za unos vašeg pola. Izaberite pomoću tastera sa strelicama muški ili ženski pol i potvrdite pritiskom na taster ENTER.



Podešavanje programa P1 do P9

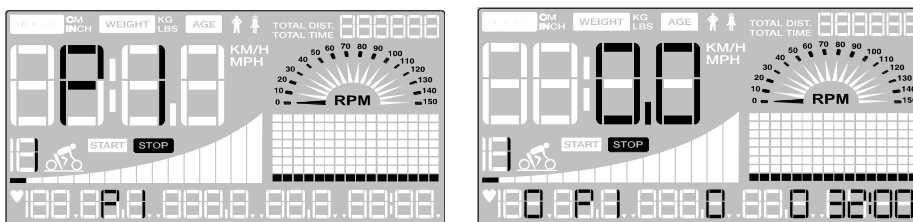
Nakon unosa pola, na LCD monitoru biće prikazan natpis P1. Pritisnite taster sa strelicama da biste izabrali jedan od 9 programa (P1-P9) i potvrdite pritiskom na taster ENTER.



P1: Vreme – unapred definisati

Nakon što ste izabrali program P1, biće vam prikazano vreme na ekranu podešeno na 32:00. Pritisnite taster sa strelicama da biste podesili željenu dužinu trajanja treninga i potvrdite pritiskom na taster ENTER. Pritisnite START da biste počeli sa treningom. Pomoću tastera sa strelicama možete korigovati intenzitet i jačinu vašeg treninga. Podešeno vreme biće vraćeno na 0, pređena udaljnost i potrošnja kalorija biće obračunati.

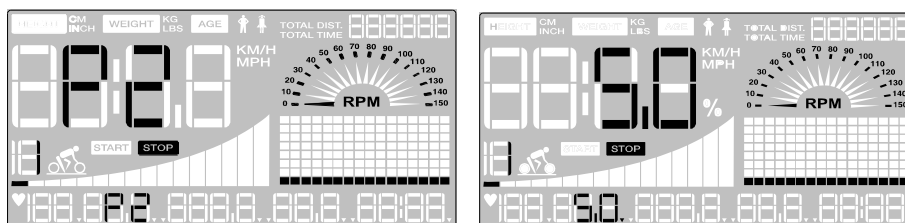
Da biste prekinuli trening, pritisnite STOP. Da biste nastavili sa treningom pritisnite START. Da biste se vratili u programski modus, pritisnite ENTER i držite taster nekoliko trenutaka pritisnutim.



P2: Pređena udaljenost – unapred definisati

Nakon što ste izabrali program P2, biće vam prikazana pređena udaljenost na ekranu podešena na 5.0. Pritisnite taster sa strelicama da biste podesili udaljenost koju želite preći i potvrdite pritiskom na taster ENTER. Pritisnite START da biste počeli sa treningom. Pomoću tastera sa strelicama možete korigovati intenzitet i jačinu vašeg treninga. Podešena udaljenost biće vraćena na 0, vreme i potrošnja kalorija biće obračunati.

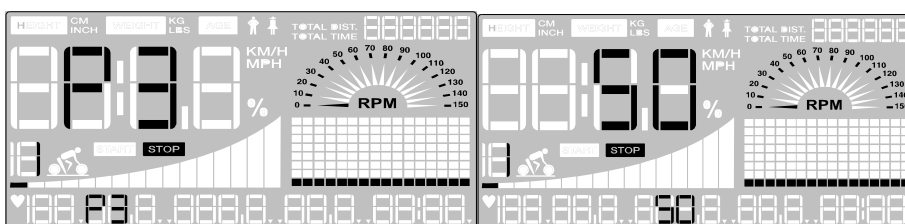
Da biste prekinuli trening, pritisnite STOP. Da biste nastavili sa treningom pritisnite START. Da biste se vratili u programski modus, pritisnite ENTER i držite taster nekoliko trenutaka pritisnutim.



P3: Potrošnja kalorija – unapred definisati

Nakon što ste izabrali program P3, biće vam prikazana potrošnja kalorija na ekranu podešena na 50. Pritisnite taster sa strelicama da biste podesili broj kalorija koje želite da potrošite i potvrdite pritiskom na taster ENTER. Pritisnite START da biste počeli sa treningom. Pomoću tastera sa strelicama možete korigovati intenzitet i jačinu vašeg treninga. Podešena potrošnja kalorija biće vraćena na 0, vreme i predjena udaljenost biće obračunati.

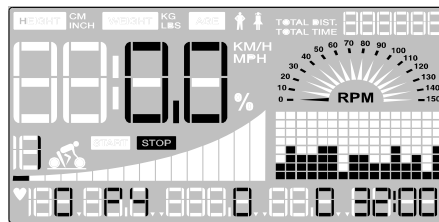
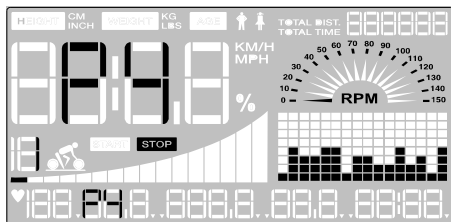
Da biste prekinuli trening, pritisnite STOP. Da biste nastavili sa treningom pritisnite START. Da biste se vratili u programski modus, pritisnite ENTER i držite taster nekoliko trenutaka pritisnutim.



P4: Program random

Nakon što ste izabrali program P4, biće vam prikazano vreme na ekranu podešeno za dužinu treninga na 32:00. Pritisnite taster sa strelicama da biste podesili dužinu trajanja treninga i potvrdite pritiskom na taster ENTER. Pritisnite START da biste počeli sa treningom. Pomoću tastera sa strelicama možete korigovati intenzitet i jačinu vašeg treninga. Podešeno vreme biće vraćeno na 0, pređena udaljenost i potrošnja kalorija biće obračunati.

Da biste prekinuli trening, pritisnite STOP. Da biste nastavili sa treningom pritisnite START. Da biste se vratili u programski modus, pritisnite ENTER i držite taster nekoliko trenutaka pritisnutim. Nakon što je program podešeno vreme vratio na 0, dobiće se upozorenje dugim zvučnim signalom.



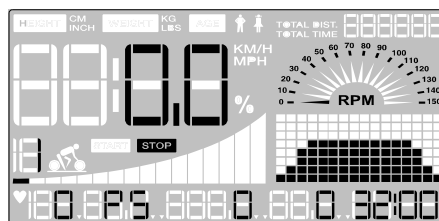
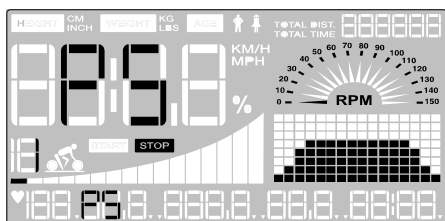
P5: Program skidanja masnih naslaga

Nakon što ste izabrali program P5, biće vam prikazano vreme na ekranu podešeno na 32:00. Pritisnite taster sa strelicama da biste podesili dužinu trajanja treninga i potvrdite pritiskom na taster ENTER. Pritisnite START da biste počeli sa programom potrošnje masnih naslaga.

Cilj programa skidanja masnih naslaga je da se smanjenim intenzitetom trenira jedno duze vreme. To dovodi do toga, da organizam tako troši više kalorija nego kada se trenira pojačanim intenzitetom ali u kratkom vremenskom periodu.

Pomoću tastera sa strelicama možete da korigujete intenzitet i jačinu vašeg treninga. Podešeno vreme biće vraćeno na 0, pređena udaljnost i potrošnja kalorija biće obračunati.

Da biste prekinuli trening, pritisnite STOP. Da biste nastavili sa treningom pritisnite START. Da biste se vratili u programski modus, pritisnite ENTER i držite taster nekoliko trenutaka pritisnutim. Nakon što je program podešeno vreme vratio na 0, dobiće se upozorenje dugim zvučnim signalom.



P6: Program intervala

Nivo

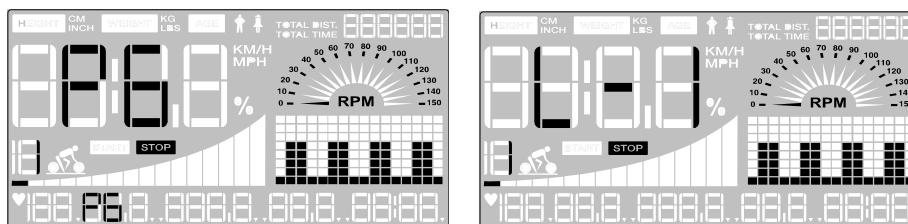
Nakon što ste izabrali program P6, na ekranu za merenje brzine biće prikazano L1. Pomoću tastera sa strelicama izaberite željeni nivo između „L1 i L8“ i pritisnite ENTER da biste nastavili sa programom.

Vreme

Nakon što ste podesili određeni nivo, pritisnite ENTER. Ekran za merenje vremena pokazaće dužinu trajanja treninga na 32:00. Pritisnite taster sa strelicama da biste podesili dužinu trajanja treninga i potvrdite pritiskom na taster ENTER.

Pritisnite START da biste počeli sa programom. Na ekranu za merenje intenziteta biće prikazan izabrani nivo. Pomoću tastera sa strelicama možete korigovati intenzitet i jačinu vašeg treninga. Podešeno vreme biće vraćeno na 0, pri čemu će se rastojanje i potrošnja kalorija početi obračunavati od 0 naviše.

Da biste prekinuli trening, pritisnite STOP. Da biste nastavili sa treningom pritisnite START. Da biste se vratili u programski modus, pritisnite ENTER i držite taster nekoliko trenutaka pritisnutim. Nakon što je program podešeno vreme vratio na 0, dobiće se upozorenje dugim zvučnim signalom.



P7: Program Izdržljivosti

Nivo

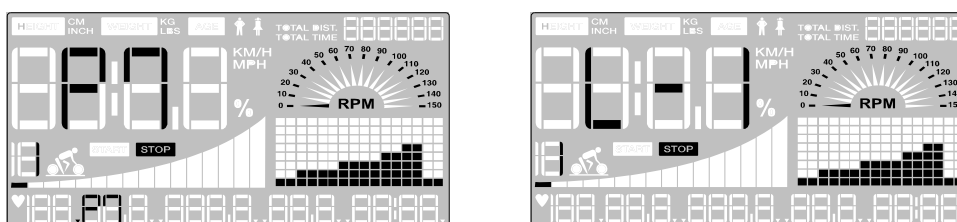
Nakon što ste izabrali program P7, na ekranu za merenje brzine biće prikazano L1. Pomoću tastera sa strelicama saaberite željeni nivo između „L1 i L8“ i pritisnite ENTER da biste nastavili sa programom.

Vreme

Nakon što ste podesili određeni nivo, pritisnite ENTER. Ekran za merenje vremena pokazaće dužinu trajanja treninga na 32:00. Pritisnite taster sa strelicama da biste podesili dužinu trajanja treninga i potvrdite pritiskom na taster ENTER.

Pritisnite START da biste počeli sa programom izdržljivosti. Na ekranu za merenje intenziteta biće prikazan izabrani nivo. Pomoću tastera sa strelicama možete korigovati intenzitet i jačinu vašeg treninga. Podešeno vreme biće vraćeno na 0, pri čemu će se rastojanje i potrošnja kalorija početi obračunavati od 0 naviše.

Da biste prekinuli trening, pritisnite STOP. Da biste nastavili sa treningom pritisnite START. Da biste se vratili u programski modus, pritisnite ENTER i držite taster nekoliko trenutaka pritisnutim. Nakon što je program podešeno vreme vratio na 0, dobiće se upozorenje dugim zvučnim signalom.



P8: Kontrolni program u WATT-ima

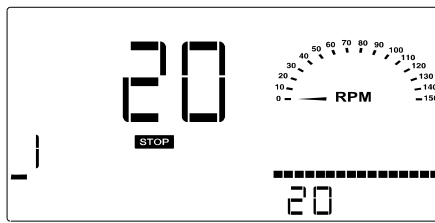
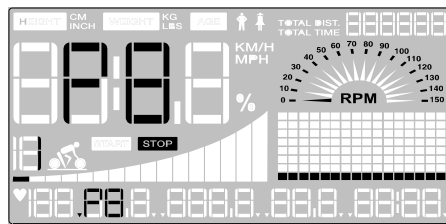
Podešavanje jačine u vatima

Nakon što ste izabrali program P8, na ekranu biće prikazano „20“ vata. Pomoću tastera sa strelicama izaberite na Watt-skali cifru između „20 i 350“ i pritisnite zatim ENTER da biste nastavili sa programom. Pomoću tastera sa strelicama možete menjati jačinu vata tokom treninga. Zavisno od vaše frekvencije kretanja, uređaj automatski podešava opterećenje gazne površine, da bi održao konstantan radni učinak.

Vreme

Nakon što ste podesili jačinu vata, pritisnite ENTER. Ekran za merenje vremena pokazaće dužinu trajanja treninga na 32:00. Pritisnite taster sa strelicama da biste podesili dužinu trajanja treninga i potvrdite pritiskom na taster ENTER. Pritisnite START da biste počeli sa treningom.

Da biste prekinuli trening, pritisnite STOP. Da biste nastavili sa treningom pritisnite START. Da biste se vratili u programski modus, pritisnite ENTER i držite taster nekoliko trenutaka pritisnutim. Nakon što je program podešeno vreme vratio na 0, dobiće se upozorenje dugim zvučnim signalom.



Resistance – Level – Watt Table B 5.1e:

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	1	2	3	3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	11	12	13
20	2	5	8	11	14	17	20	23	25	28	31	34	37	40	43	46
30	4	10	17	23	29	37	42	48	55	61	67	74	80	86	93	99
40	6	16	27	37	48	58	69	79	90	100	111	121	132	142	152	163
50	8	23	39	54	69	84	100	115	130	145	161	176	191	206	222	237
60	9	30	51	72	93	114	135	156	177	198	219	240	261	282	303	324
70	11	37	64	90	117	143	170	196	223	249	276	302	328	355	381	400
80	13	45	78	110	142	175	207	239	272	304	336	400	400	400	400	400
90	16	56	96	136	176	216	256	296	336	376	400	400	400	400	400	400
100	18	64	110	156	202	248	294	336	385	400	400	400	400	400	400	400
110	20	73	125	178	231	283	336	389	400	400	400	400	400	400	400	400
120	23	83	143	203	263	323	383	400	400	400	400	400	400	400	400	400

Resistance – Level – Watt Table: C 5.1e

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
20	5	9	13	16	20	24	29	32	35	39	43	47	51	54	58	62
30	8	16	24	33	41	49	57	65	74	82	90	98	106	115	123	131
40	11	25	38	52	65	79	92	105	119	133	146	160	173	187	200	214
50	15	35	54	74	94	114	133	153	173	193	212	232	252	271	291	311
60	19	45	71	97	123	149	175	201	226	252	278	304	330	356	382	400
70	23	56	89	122	156	189	222	255	288	321	354	387	400	400	400	400
80	27	67	107	147	186	226	266	306	346	386	400	400	400	400	400	400
90	31	77	126	174	221	264	317	364	400	400	400	400	400	400	400	400
100	35	89	143	197	252	306	360	400	400	400	400	400	400	400	400	400
110	39	99	159	219	279	339	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
120	44	109	174	239	305	370	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400

P9: Program ciljanog pulsa

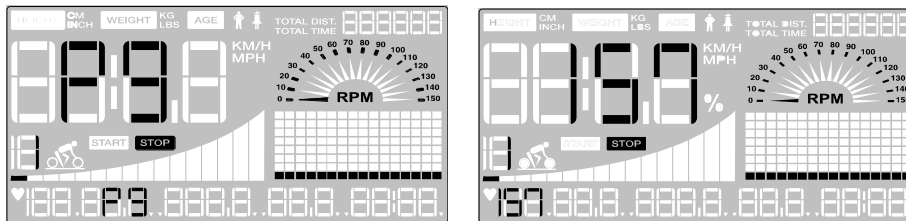
Puls podešavanja

Nakon što ste odabrali P9, ekran pulsa će prikazivati „157“. Pomoću tastera sa strelicama podesite vaš puls i pritisnite ENTER da biste nastavili sa programom.

Vreme

Nakon što ste podesili željeni puls, pritisnite ENTER. Ekran za merenje vremena pokazaće dužinu trajanja treninga na 32:00. Pritisnite taster sa strelicama da biste podesili dužinu trajanja treninga i potvrdite pritiskom na taster ENTER. Pritisnite START da biste počeli sa treningom.

Da biste prekinuli trening, pritisnite STOP. Da biste nastavili sa treningom pritisnite START. Da biste se vratili u programski modus, pritisnite ENTER i držite taster nekoliko trenutaka pritisnutim. Nakon što je program podešeno vreme vratio na 0, dobiće se upozorenje dugim zvučnim signalom.



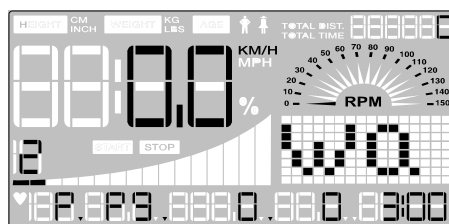
ZAGREVANJE WARM UP – program ciljanog pulsa

Nakon što ste pokrenuli program i uneli vreme, pojaviće se 3 nivoa zagrevanja (WARM UP). WARM UP program odbrojava 3 minuta unazad i pomaže vam u dostizanju ciljanog pulsa. Intenzitet zagrevanja počinje na drugom nivou. Kada pokrenete WARM UP program, reč „WARM UP“ će zasvetleti 3 puta na vašem LCD ekranu.

Kada vežbate sa WARM UP i puls programima, kompjuter beleži podatke o frekvenciji vašeg srca i upoređuje ih na svakih 15 sekundi sa normalno očekivanim pulsom. Koristite tastere sa strelicama da bi ste za vreme treninga promenili željeni puls. Svaka 3 minuta program WARM UP odbrojava podešeno vreme unazad. U slučaju da vaš trenutni puls ne dostigne ciljani puls treninga, intenzitet se svakih 15 sekundi pojačava za jedan stepen.

U slučaju da kompjuter ne prepozna vaš trenutni puls, on će prekinuti sa upoređivanjem i intenzitet ostaje isti. LCD ekran tada prikazuje „NO PULSE“. Kompjuter prestaje sa pojačanjem intenziteta, kada je dva puta zabeležio frekvenciju srca, koja odgovara minimumu ciljanog pulsa treninga. Program je aktivan 3 minuta sa jednakim intenzitetom i WARM UP je time završen. Sada započinje glavni program ciljanog pulsa.

U slučaju da u prva 3 minuta niste dostigli ciljani puls, slede dalja 3 minuta programa zagrevanja. Kada ciljani puls ni tada nije postignut, sledi treća WARM UP faza zagrevanja. Ako vaš puls ni za vreme ove faze ne dosegne minimum ciljanog pulsa vašeg treninga, kompjuter upozorava zvučnim signalom i program se prekida. Na ekranu će se pojaviti „FAIL“ i 10 sekundi kasnije program će se vratiti u početno POWER ON stanje.



Program ciljanog pulsa (glavni program)

Nakon što je vaš puls dostigao minimum ciljane vrednosti, završava se WARM UP program i započinje glavni program i podešeno vreme se odbrojava unazad „0“. Za vreme treninga, kompjuter na svakih 15 sekundi beleži trenutno stanje vašeg pulsa. Pri tome će i dalje biti prikazani intenzitet, udaljenost i kalorije iz prethodnog programa WARM UP. Koristite tastere sa strelicama da biste za vreme treninga promenili željeni puls.

U slučaju da kompjuter ne prepozna vaš trenutni puls, on prekida sa upoređivanjem i intenzitet ostaje isti. LCD ekran tada prikazuje „NO PULSE“.

U slučaju da vaš trenutni puls ne dostigne ciljani puls tokom treninga, intenzitet se svakih 15 sekundi pojačava za jedan stepen, sve dok se ne dostigne maksimalni ciljani puls treninga.

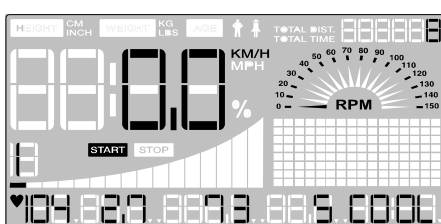
U slučaju da je vaš trenutni puls veći od ciljanog pulsa tokom treninga, intenzitet se svakih 15 sekundi smanjuje za jedan stepen, sve dok se ne dostigne maksimalni ciljani puls treninga.

U slučaju da je vaš trenutni puls duže od 3 minuta veći od maksimalnog ciljanog pulsa, ili ako istekne podešeno vreme, glavni program se završava i započinje COOL DOWN faza opuštanja.

COOL DOWN -OPUŠTANJE– ciljani puls

Nakon završetka glavnog dela programa, automatski započinje COOL DOWN program. Na ekranu 10 sekundi svetli „COOL“. Dok se vreme odbrojava unazad od 1:00, intenzitet se vraća na nivo 1. Udaljenost i kalorije nastavljaju da se obračunavaju.

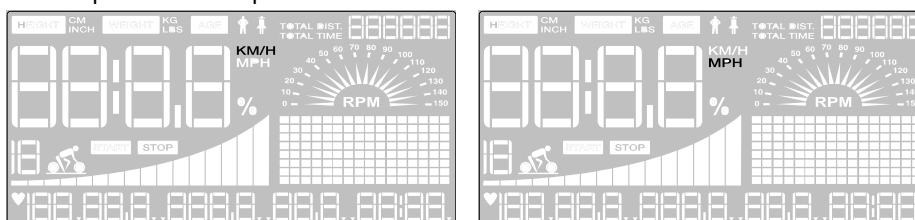
Da bi ste prekinuli program, pritisnite STOP. Da bi ste se ponovno vratili u POWER ON modus ponovo pritisnite STOP. Za vreme COOL DOWN programa nije moguće koristiti tastere „START“, i „MODE“ i tastere sa strelicama.



PROMENA PRIKAZA ENGLISKI / METRIČKI

Ekran na uređaju može prikazivati sve informacije na engleskom i metričkom jeziku. Da biste promenili podešavanja, pratite sledeće korake:

Kada se kompjuter nalazi u početnom POWER ON stanju, pritisnite i držite taster STOP. Zatim pritisnite taster sa strelicom na gore. Monitor će sada pokazivati E-I i broj „1“. Pomoću tastera sa strelicama možete menjati sa „1“ na „2“. Pritisnite START da biste ušli u izborni meni. U njemu možete pomoću tastera sa strelicama izabrati između km/h i MPH i potvrditi izbor pritiskom na ENTER.



Prikaz frekvencije srca

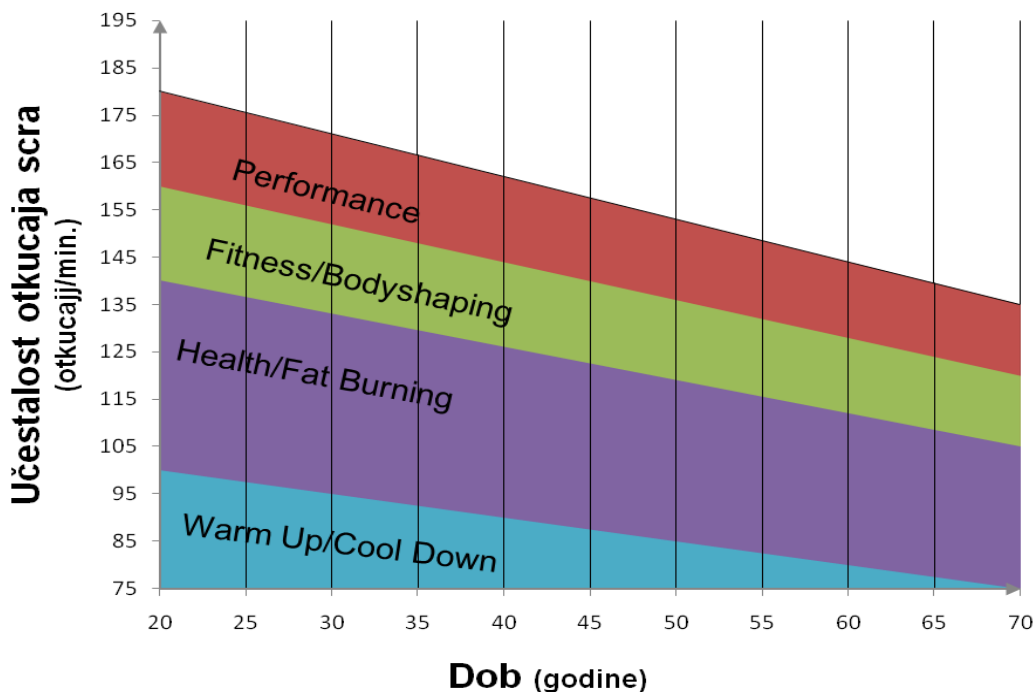
Uređaj je opremljen sa EKG senzorima za merenje pulsa na ruci. Da biste izmerili puls držite ruke na senzorima. Može potrajati nekoliko trenutaka dok se puls ne prikaže na displeju. Da biste pratili puls tokom treninga držite ruke i dalje na senzorima. Ako se prikaz prekine, znači da ste izgubili direktan kontakt sa senzorima. Uspostavite ponovo kontakt kao što je objašnjeno i puls će biti ponovo prikazan.

Trening frekvencije srca

Da biste ostvarili optimalne rezultate treninga preporučljivo je da intenzitet vašeg treninga usmeravate preko frekvencije srca.

Naročito je neophodno da tačno definišete puls sa kojim želite da trenirate, da biste na siguran i jednostavan način poboljšali vašu fizičku kondiciju.

Sledeća tabela koja je bazirana na podacima vaše maksimalne frekvencije srca može vam poslužiti kao orijentacija u definisanju optimalnog nivoa i intenziteta vašeg treninga.

Dijagram frekvencije srca

Vaš puls možete izmeriti na sledeći način:

Maksimalna frekvencija srca = 220 minus godine starosti

Za dostizanje različitih ciljeva prilikom treninga trebalo bi da trenirate sa sledećim procentima vaše maksimalne frekvencije srca:

Zdravlje/ Potrošnja masnih naslaga: 50-70% vaše maksimalne frekvencije srca

Fizička kondicija / Izgled tela: 70-80% vaše maksimalne frekvencije srca

Snaga: 80-90% vaše maksimalne frekvencije srca

Primer:

Imate 25 godina i želite da poboljšate fizičku kondiciju:

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ od } 195 = 136,5$$

$$80\% \text{ od } 195 = 156$$

Treba da trenirate sa frekvencijom srca između 136,5 i 156.



Ove informacije služe samo kao preporuke i saveti. Kod zdravstvenih poteškoća i ograničenja kao i kod individualnih, ličnih trenažnih potreba, obavezno se pre početka treninga konsultujte sa svojim lekarom.

Individualne trening planove možete definisati i skinuti sa ove stranice: www.reebokfitness.de

get fit **concept**

(Ovaj servis je dostupan samo na nemackom jeziku)

Korisnički Servis

Najčešće postavljena pitanja (FAQs):

Ako imate bilo kakvih problema sa montažom ili upotrebom sprave , pomoć potražite ovde:

www.reebokfitness.de → Service → FAQs

(Ovaj servis je dostupan samo na nemackom jeziku)

Porudžbina rezervnih delova:

Na našoj Web stranici možete uz pomoć serijskog broja vašeg uređaja naručiti sve rezervne delove za vaš uređaj:

www.reebokfitness.de → Service → Ersatzteilbestellung

(Ovaj servis je dostupan samo na nemackom jeziku)

Kontakt

Green Fitness GmbH

Am Schlag 5

65549 Limburg a.d.Lahn

e-mail: service@green-fitness.de

web: www.reebokfitness.de

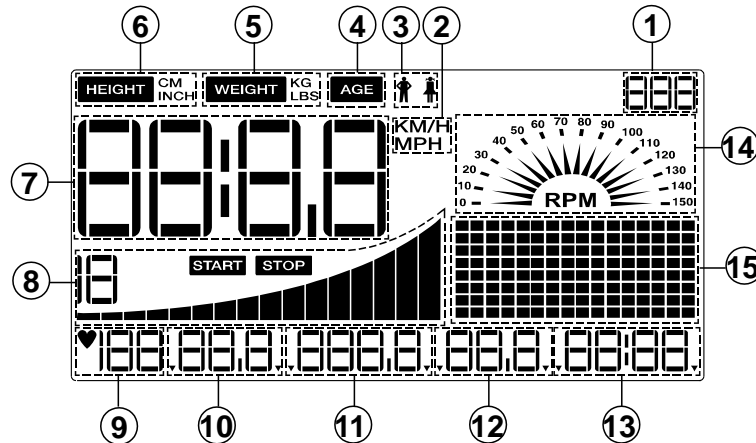
Obaveštenje

Ovo uputstvo za upotrebu služi kao pomoć mušterijama. **Reebok** ne preuzima nikakvu odgovornost za štampanke greške i greške u prevodu kao ni za greške koje nastaju prilikom tehničkih promena produkta



Zanim przystąpisz do montażu oraz pierwszego użycia przyrządu przeczytaj uważnie wskazówki bezpieczeństwa załączone do instrukcji montażu.

WYŚWIETLACZ



Aby zmienić wskaźnik metryczny na angielski, przeczytaj rozdział "Zmiana wskaźnika metrycznego na angielski". (2)

Pamięć użytkownika (7)

Wybierz pamięć użytkownika U1 do U9 za pomocą klawiszy ze strzałkami.

Wskaźnik wzrostu (6)

Wskaźnik wzrostu 50-250 cm; 25-100 cali.

Ustawiona wartość: 170cm; 67 cali

Wskaźnik wagi (5)

Wskaźnik wagi 20-200kg; 44-440 funtów.

Ustawiona wartość: 68kg; 150 funtów.

Wskaźnik wieku (4)

Wskaźnik wieku od 10 do 99 lat.

Ustawiona wartość: 35 lat.

Program (10)

Wskaźnik programów od P1 do P9.

Stopnie trudności (7)

Wskaźnik różnych stopni trudności w ramach różnych programów (L1 do L8).

Wskaźnik oporu (8;15)

Wskaźnik oporu w stopniach od 1 do 16.

Diagram RPM (Liczba obrotów na minutę) (14)

Wskaźnik obrotów na minutę od 0 do 199. Wskaźnik RPM wzrasta w odstępach, co 10. Jeśli wartość RPM wynosi 34, wskaźnik pokazuje 30.

Wskaźnik prędkości (7)

Wskaźnik prędkości od 0.0 do 99.9 km/h; MPH.

Wskaźnik mocy (w watach) (12)

Wskaźnik wartości mocy w watach od 0 do 999.

Wskaźnik pulsu (9)

Wskaźnik pracy serca od 0 do 199 uderzeń / min.

Wskaźnik kalorii (11)

Wskaźnik spalonych kalorii od 0 do 999 kcal.
Funkcja służy jedynie orientacji i nie może być używana w celach medycznych.

Wskaźnik RPM (Obroty na minutę) (1)

Wskaźnik obrotów na minutę 0 do 999.

Wskaźnik dystansu (10)

Wskaźnik przebytego dystansu od 0 do 99.9 km;
mil.

Wskaźnik czasu (13)

Wskaźnik długości treningu od 0:00 do 99:00 min.
Ustawiona wartość: 32:00 min.

Wskaźnik płci (3)

Wskaźnik płci wskazuje płeć żeńską lub męską.

Przyciski i funkcje

START

**START**

Naciśnij START, aby rozpocząć trening.

STOP

**STOP**

Naciśnij STOP, aby przerwać trening.

Naciśnij STOP dwukrotnie, aby powrócić do trybu POWER ON.

RESISTANCE

**Podwyższanie oporu**

Naciśnij ten przycisk, aby podwyższyć opór albo wybrać program.

**Zmniejszenie oporu**

Naciśnij ten przycisk, aby zmniejszyć opór albo wybrać program.

ENTER

**ENTER**

Naciśnij ENTER, aby potwierdzić ustawienia programu.

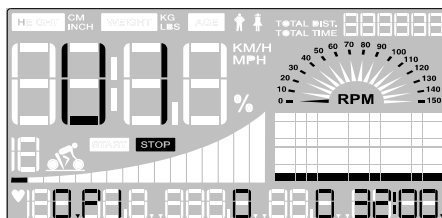
MODE

**MODE**

Naciśnij ten klawisz by zmienić wskaźnik.

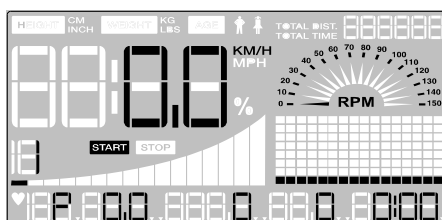
POWER ON

Po podłączeniu przyrządu do prądu, naciśnij przycisk POWER. Wyświetlacz LCD zaświeci się. Aby wyjść z trybu POWER ON po użyciu przyrządu, naciśnij dwukrotnie przycisk STOP.



Szybki start

Jeśli komputer znajduje się w trybie POWER ON, naciśnij START, aby aktywować program szybkiego startu, który rosnąco, począwszy od 0 pokazuje czas, dystans, obroty na minutę oraz ilość spalonych kalorii.

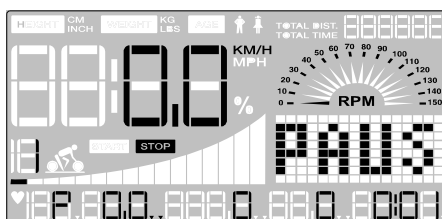


Tryb uśpiony

Jeśli komputer znajduje się w trybie POWER ON i przez 3 minuty nie zostanie uruchomiony żaden przycisk, wyświetlacz wyłączy się automatycznie. Naciśnij dowolny przycisk albo wprowadź przyrząd w ruch, aby powrócić do trybu POWER ON.

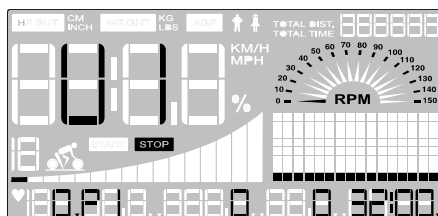
Pauza

Jeśli znajdujesz się w trybie „program” i nie naciskasz na pedały dłużej niż 30 sekund, czujnik w przyrządzie nie otrzymuje sygnału RPM, konsola przełącza się na tryb pauzy. Poprzez ponowne uruchomienie pedałów lub naciśnięcie przycisku START konsola powróci do trybu „program” i program włączy się ponownie. Podczas treningu możesz przejść do trybu pauzy naciskając krótko przycisk STOP. Poprzez dwukrotne naciśnięcie przycisku STOP przejdziesz do trybu POWER ON.



Program użytkownika

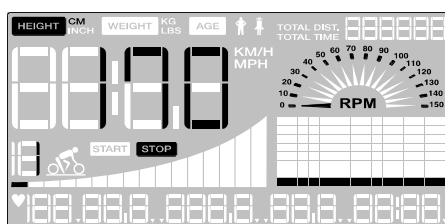
Aby wybrać jeden z programów użytkownika, wybierz najpierw KOD UŻYTKOWNIKA. Naciśnij przyciski ze strzałkami, aby wybrać kod użytkownika od U1 do U9, opcja będzie widoczna na wyświetlaczu oporu. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wybór. Jeśli informacje na temat użytkownika są już wprowadzone, naciśnij ENTER dłużej niż 5 sekund. Komputer zamknie aplikację ustawień użytkownika i przejdzie do wyboru programu.



Aby wprowadzić nowe dane, wykonaj następujące kroki:

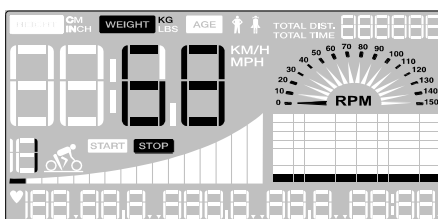
Wzrost

Po potwierdzeniu kodu użytkownika, na wyświetlaczu będzie migać wskaźnik wzrostu z ustawioną wartością 170cm/67 cali. Naciśnij przyciski ze strzałkami, aby ustawić swój wzrost i potwierdź przyciskając ENTER.



Waga

Po wprowadzeniu wzrostu, na wyświetlaczu pojawi się wskaźnik wagi z ustawioną wartością 68kg/150 lbs. Naciśnij przyciski ze strzałkami, aby ustawić swoją wagę i potwierdź przyciskając ENTER.

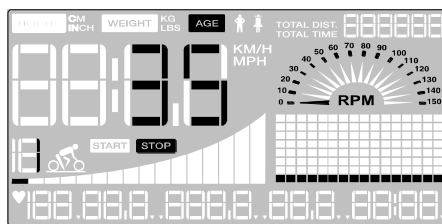


Wiek

Po wprowadzeniu wagi, na wyświetlaczu pojawi się wskaźnik wieku z ustawioną wartością 35 lat. Naciśnij przyciski ze strzałkami, aby ustawić swój wiek i potwierdź naciskając ENTER. Po zatwierdzeniu wieku, dane wskazujące częstotliwość bicia serca ustawią się automatycznie.

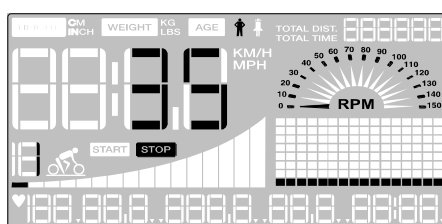
Oczekiwana normalna częstotliwość bicia serca: $(220 - \text{wiek}) \times 65\%$

Oczekiwana maksymalna częstotliwość bicia serca: $(220 - \text{wiek}) \times 85\%$



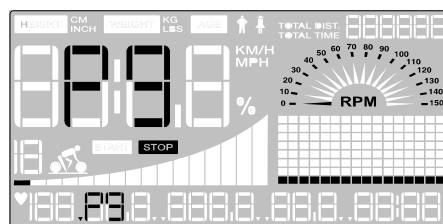
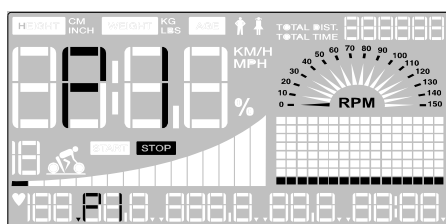
Płeć

Po wprowadzeniu wieku, pojawi się symbol wprowadzenia płci. Przyciskami ze strzałkami wybierz między płcią męską a żeńską i potwierdź przyciskiem ENTER.



Ustawienie programów od P1 do P9

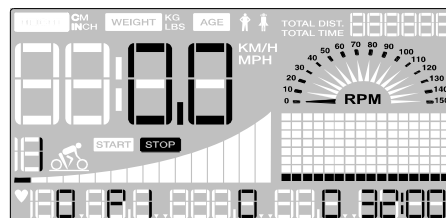
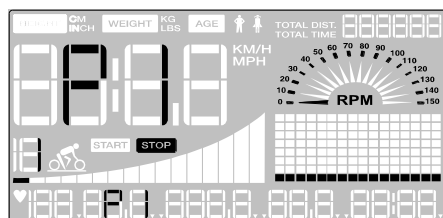
Po wprowadzeniu płci, wyświetlacz LCD pokaże P1. Naciśnij przycisk ze strzałką, aby wybrać program od P1 do P9 i potwierdź przyciskając ENTER.



P1: Program z określonym czasem

Po wybraniu P1, wskaźnik czasu wskazuje ustawienie czasu na 32:00. Naciśnij przycisk ze strzałką, aby ustawić pożądany czas treningu i potwierdź przyciskając ENTER. Naciśnij START, aby rozpocząć trening. Przyciskami ze strzałkami możesz zmienić opór podczas treningu. Ustawiony czas będzie liczony w dół do 0, wartość dystansu i spalonych kalorii rosnąco.

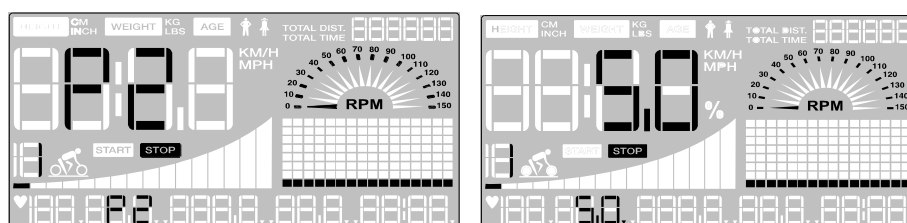
Aby przerwać trening, naciśnij STOP. Aby kontynuować trening, naciśnij START. Aby powrócić do trybu programów, naciśnij ENTER i przytrzymaj przycisk.



P2: Program z określonym dystansem

Po wybraniu P2, wskaźnik dystansu wskazuje ustawienie dystansu na 5.0. Naciśnij przycisk ze strzałką, aby ustawić pożądany dystans treningu i potwierdź przyciskając ENTER. Naciśnij START, aby rozpocząć trening. Przyciskami ze strzałkami możesz zmienić opór podczas treningu. Ustawiony dystans będzie liczony w dół do 0, wartość czasu i spalanych kalorii rosnąco.

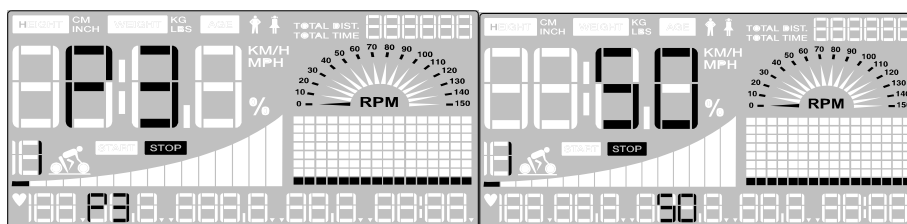
Aby przerwać trening, naciśnij STOP. Aby kontynuować trening, naciśnij START. Aby powrócić do trybu programów, naciśnij ENTER i przytrzymaj przycisk.



P3: Program z określoną ilością spalanych kalorii

Po wybraniu P3, wskaźnik kalorii wskazuje ustawienie kalorii na 50. Naciśnij przycisk ze strzałką, aby ustawić pożądaną ilość spalanych kalorii i potwierdź przyciskając ENTER. Naciśnij START, aby rozpocząć trening. Przyciskami ze strzałkami możesz zmienić opór podczas treningu. Ustawiona wartość kalorii będzie liczona w dół do 0, wartość czasu i dystansu rosnąco.

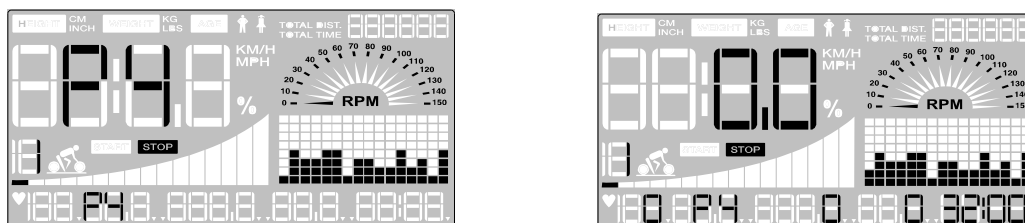
Aby przerwać trening, naciśnij STOP. Aby kontynuować trening, naciśnij START. Aby powrócić do trybu programów, naciśnij ENTER i przytrzymaj przycisk.



P4: Program Random

Po wybraniu P4, wskaźnik pokazuje czas trwania treningu na 32:00. Naciśnij przycisk ze strzałką, aby ustawić pożądaną długość treningu i potwierdź przyciskając ENTER. Przyciskami ze strzałkami możesz zmienić opór podczas treningu. Program pokazujący wartość czasu zostanie cofnięty na zero.

Aby przerwać trening, naciśnij STOP. Aby kontynuować trening, naciśnij START. Aby powrócić do trybu programów, naciśnij ENTER i przytrzymaj przycisk. Jeśli program cofnie ustawiony czas na zero, na końcu ostrzeże długim sygnałem.



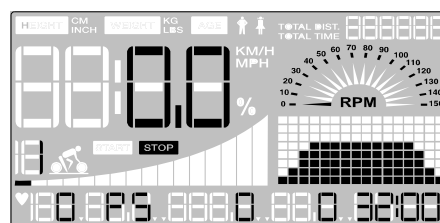
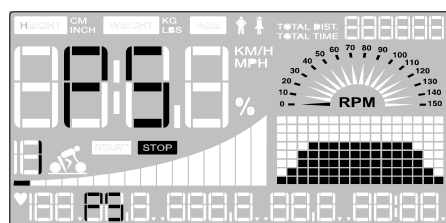
P5: Program do redukcji masy ciała

Po wybraniu P5, wskaźnik pokazuje czas trwania treningu na 32:00. Naciśnij przycisk ze strzałką, aby ustawić pożądaną długość treningu i potwierdź przyciskając ENTER. Naciśnij START, aby rozpocząć program do redukcji masy ciała.

Celem tego programu jest mniej intensywny trening w dłuższym przedziale czasowym, co prowadzi do większego spalania kalorii, niż podczas bardziej intensywnego treningu o krótszym czasie treningu.

Przyciskami ze strzałkami możesz zmienić opór podczas treningu. Program pokazujący czas zostanie cofnięty do zera, dystans oraz kalorie będą rosły.

Aby przerwać trening, naciśnij STOP. Aby kontynuować trening, naciśnij START. Aby powrócić do trybu programów, naciśnij ENTER i przytrzymaj przycisk. Jeśli program cofnie ustawiony czas na zero, na końcu ostrzeże długim sygnałem.



P6: Program interwałowy

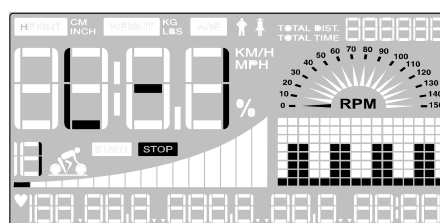
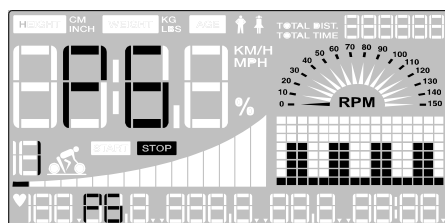
Poziom

Po wybraniu P6, wskaźnik prędkości pokazuje „L1”. Za pomocą przycisków ze strzałkami wybierz między poziomami od „L1” do „L8” i potwierdź przyciskając ENTER, aby pozostać w wybranym programie.

Czas

Po ustawieniu poziomu, naciśnij ENTER. Wyświetlacz pokazujący czas wskazuje ustawiony czas ćwiczeń na 32:00. Naciśnij przycisk ze strzałką, aby ustawić wybraną długość treningu i potwierdź przyciskając ENTER. Aby rozpocząć program, naciśnij START. Wskaźnik oporu pokazuje ustawiony przez użytkownika poziom. Przyciskami ze strzałkami możesz zmienić opór podczas treningu. Program pokazujący czas zostanie cofnięty na zero, dystans oraz kalorie będą pokazywane rosnąco począwszy od „0”.

Aby przerwać trening, naciśnij STOP. Aby kontynuować trening, naciśnij START. Aby powrócić do trybu programów, naciśnij ENTER i przytrzymaj przycisk. Jeśli program cofnie ustawiony czas na zero, na końcu ostrzeże długim sygnałem.



P7: Program wytrzymałościowy

Poziom

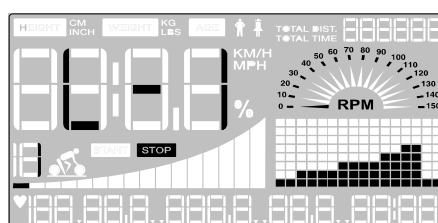
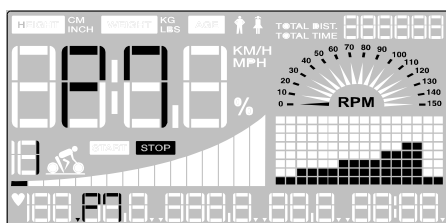
Po wybraniu P7, wskaźnik prędkości pokazuje „L1“. Za pomocą przycisków ze strzałkami wybierz między poziomami od „L1“ do „L8“ i potwierdź przyciskając ENTER, aby pozostać w wybranym programie.

Czas

Po ustawieniu poziomu, naciśnij ENTER. Wyświetlacz pokazujący czas wskazuje ustawiony czas ćwiczeń na 32:00. Naciśnij przycisk ze strzałką, aby ustawić wybraną długość treningu i potwierdź przyciskając ENTER.

Aby rozpocząć program wytrzymałościowy, naciśnij START. Wskaźnik oporu pokazuje ustawiony przez użytkownika poziom. Przyciskami ze strzałkami możesz zmienić opór podczas treningu. Program pokazujący wartość czasu zostanie cofnięty na zero, dystans oraz kalorie będą pokazywane rosnąco począwszy od „0“.

Aby przerwać trening, naciśnij STOP. Aby kontynuować trening, naciśnij START. Aby powrócić do trybu programów, naciśnij ENTER i przytrzymaj przycisk. Jeśli program cofnie ustawiony czas na zero, na końcu ostrzeże długim sygnałem.



P8: Program z kontrolą oporu

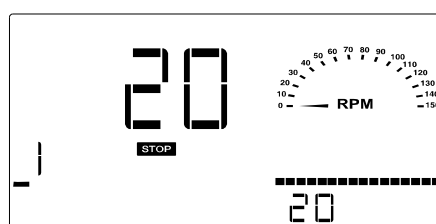
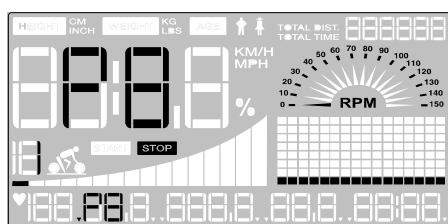
Ustawienie oporu

Po wybraniu P8, wyświetlacz oporu pokazuje „20“. Za pomocą przycisków ze strzałkami wybierz poziom oporu od „20“ do „350“ watów i naciśnij ENTER, aby kontynuować trening w wybranym programie. Używając przycisków ze strzałkami możesz zmienić poziom oporu w watach podczas treningu. Przyrząd przestawia automatycznie opór zależnie od częstotliwości nadeptywania na pedały, aby utrzymać stały wynik.

Czas

Po ustawieniu mocy, wciśnij ENTER. Wyświetlacz pokazujący czas wskazuje ustawiony czas ćwiczeń na 32:00. Naciśnij przycisk ze strzałką, aby ustawić wybraną długość treningu i potwierdź przyciskając ENTER. Naciśnij START, aby rozpocząć trening.

Aby przerwać trening, naciśnij STOP. Aby kontynuować trening, naciśnij START. Aby powrócić do trybu programów, naciśnij ENTER i przytrzymaj przycisk. Jeśli program cofnie ustawiony czas na zero, na końcu ostrzeże długim sygnałem.



Resistance – Level – Watt Table B 5.1e:

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	1	2	3	3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	11	12	13
20	2	5	8	11	14	17	20	23	25	28	31	34	37	40	43	46
30	4	10	17	23	29	37	42	48	55	61	67	74	80	86	93	99
40	6	16	27	37	48	58	69	79	90	100	111	121	132	142	152	163
50	8	23	39	54	69	84	100	115	130	145	161	176	191	206	222	237
60	9	30	51	72	93	114	135	156	177	198	219	240	261	282	303	324
70	11	37	64	90	117	143	170	196	223	249	276	302	328	355	381	400
80	13	45	78	110	142	175	207	239	272	304	336	400	400	400	400	400
90	16	56	96	136	176	216	256	296	336	376	400	400	400	400	400	400
100	18	64	110	156	202	248	294	336	385	400	400	400	400	400	400	400
110	20	73	125	178	231	283	336	389	400	400	400	400	400	400	400	400
120	23	83	143	203	263	323	383	400	400	400	400	400	400	400	400	400

Resistance – Level – Watt Table: C 5.1e

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
20	5	9	13	16	20	24	29	32	35	39	43	47	51	54	58	62
30	8	16	24	33	41	49	57	65	74	82	90	98	106	115	123	131
40	11	25	38	52	65	79	92	105	119	133	146	160	173	187	200	214
50	15	35	54	74	94	114	133	153	173	193	212	232	252	271	291	311
60	19	45	71	97	123	149	175	201	226	252	278	304	330	356	382	400
70	23	56	89	122	156	189	222	255	288	321	354	387	400	400	400	400
80	27	67	107	147	186	226	266	306	346	386	400	400	400	400	400	400
90	31	77	126	174	221	264	317	364	400	400	400	400	400	400	400	400
100	35	89	143	197	252	306	360	400	400	400	400	400	400	400	400	400
110	39	99	159	219	279	339	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
120	44	109	174	239	305	370	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400

P9: Program z kontrolą pulsu

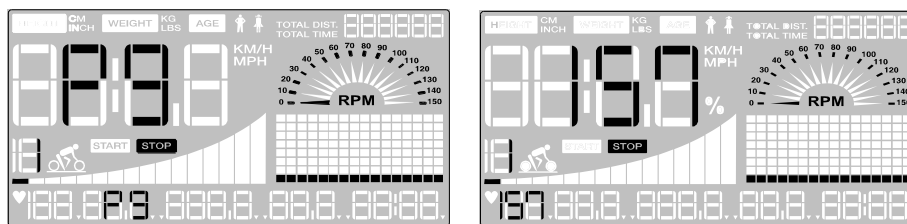
Ustawienie pulsu

Po wybraniu P9 na wyświetlaczu pojawi się „157”. Przy pomocy klawiszy ze strzałkami, wybierz swój puls i zatwierdź go klawiszem ENTER, aby kontynuować program.

CZAS

Po wprowadzeniu pulsu docelowego, wciśnij ENTER. Na wyświetlaczu pojawi się czas treningu 32:00. Klawiszem ze strzałkami określ swój czas treningu i zatwierdź go klawiszem ENTER. Aby rozpocząć trening wciśnij klawisz START.

Aby przerwać trening, wciśnij klawisz STOP. Aby kontynuować trening wciśnij ponownie klawisz STOP. Aby powrócić do wyboru programów, wciśnij klawisz ENTER – trzymając go w tej pozycji przez chwilę. W momencie, gdy wcześniej ustawiony czas powróci do „0”, usłyszysz sygnał dźwiękowy.



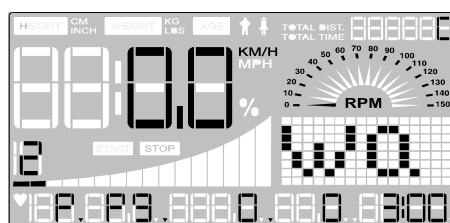
ROZGRZEWKI (WARM UP)- Program z kontrolą pulsu

Po ustawieniu czasu i wystartowaniu programu, pojawią się 3 możliwe fazy rozgrzewki. Program rozgrzewki trwa zawsze 3 minuty. Program ten pomoże ci osiągnąć docelowy puls podczas treningu. Opór pojawia się dopiero w tzw. 2 fazie programu. Po rozpoczęciu rozgrzewki, na wyświetlaczu wyświetli się 3 razy słowo rozgrzewka („WARM UP”).

Trenując z programem „WARM UP” i „program z kontrolą pulsu“, komputer automatycznie oblicza częstotliwość pracy serca i co 15 sekund porównuje ją z pulsem, który powinien zostać przez ciebie osiągnięty. Aby podczas treningu zmienić puls docelowy, użyj klawiszy ze strzałkami. W momencie, gdy twój aktualny puls osiągnie stan wcześniej określonego pulsu docelowego, opór będzie zwiększany regularnie, co 15 sekund o jeden poziom.

Jeżeli komputer nie będzie mógł rozpoznać pulsu, funkcja jego porównania z pulsem, który powinien zostać przez ciebie osiągnięty, zostaje automatycznie wstrzymana, jak również opór nie ulegnie zmianie. Na wyświetlaczu pojawi się napis „NO PULS”. Jeśli komputer 2 razy zmierzył puls i jego wartość odpowiadała minimalnej wartości pulsu określonej do treningu, opór nie będzie zwiększany. Po upływie 3 minut (trening przy stałym oporze) program zostanie zakończony.

Jeżeli puls docelowy nie zostanie osiągnięty w ciągu pierwszych 3 minut, następują kolejne 3 minuty rozgrzewki (Program „Warm up”). Jeśli i to zawiedzie, następuje 3 faza rozgrzewki. W momencie, gdy minimum pulsu określonego do treningu nadal nie zostanie osiągnięte, zostaniesz ostrzeżony sygnałem dźwiękowym, po czym program zostanie przerwany. Na wyświetlaczu pojawi się napis „FAIL” i po 10 sekundach program powraca do trybu „POWER ON”.



Program z kontrolą pulsu (Program główny)

Po osiągnięciu minimalnej wartości pulsu docelowego, kończącego jednocześnie program „WARM UP”, rozpoczyna się program główny i czas liczony jest od początku. Podczas treningu puls obliczany jest automatycznie przez komputer, co 15 sekund. Jednocześnie na monitorze pojawiają się wartości oporu, odległości i kalorii liczone już od rozpoczęcia rozgrzewki. Klawiszami ze strzałką możesz podczas treningu zmienić wcześniej wybraną wartość pulsu.

Jeżeli komputer nie będzie mógł rozpoznać pulsu, funkcja jego porównania z pulsem, który powinien zostać przez ciebie osiągnięty, zostaje automatycznie wstrzymana jak również opór nie ulegnie zmianie. Na wyświetlaczu pojawi się napis „NO PULS”.

Jeżeli twój puls nie osiągnie maksymalnej wartości wcześniej określonego pulsu docelowego, opór będzie zwiększany regularnie, co 15 sekund o jeden poziom aż do osiągnięcia maksymalnego pulsu docelowego.

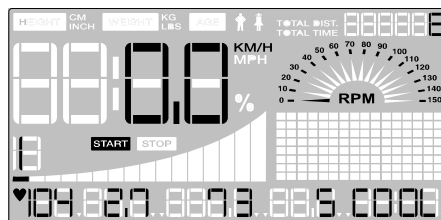
Jeżeli twój puls jest wyższy niż maksymalny puls docelowy, opór zostanie zmniejszany automatycznie, co 15 sekund o jeden poziom, aż do momentu, w którym puls osiągnie wartość maksymalnego pulsu docelowego.

Jeżeli puls przez ponad 3 minuty przekracza wartość pulsu docelowego albo, jeśli wcześniej określony czas treningu się skończył, program z kontrolą pulsu zostanie zakończony i rozpocznie się faza wystudzenia (COOL DOWN).

COOL DOWN (Wystudzenie) – Program z kontrolą pulsu

Po zakończeniu programu z kontrolą pulsu, automatycznie rozpoczyna się tryb COOL DOWN – wystudzenie. Na wyświetlaczu pokazuje się przez 10 sekund napis „COOL”. W ciągu następnej minuty następuje redukcja oporu do 1 poziomu. Odległość i ilość spalanych kalorii zostają nadal obliczane przez komputer.

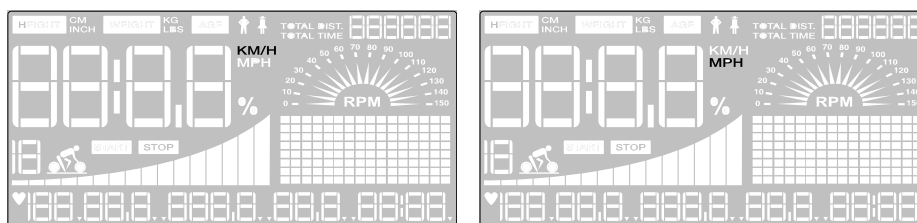
Chcąc zakończyć program wciśnij klawisz STOP. Aby powrócić do trybu POWER ON, wciśnij ponownie klawisz STOP. Podczas trwania trybu „COOL DOWN” nie możesz używać klawiszy: START, MODE i klawiszy ze strzałkami.



Zmiana wskaźnika z angielskiego na metryczny

Wszystkie dane wyświetlane na monitorze pojawiają się albo w wersji metrycznej albo też w wersji angielskiej. Chcąc dokonać zmian, postępuj wg instrukcji poniżej:

Jeżeli komputer jest w trybie POWER ON, przyciśnij klawisz STOP i trzymaj go przez chwilę w tej pozycji, zaraz potem wciśnij klawisz ze strzałką skierowaną w górę. Na wyświetlaczu pojawi się: E-I i numer 1. Klawiszami ze strzałkami możesz zmienić z „1” na „2”. Przyciśnij klawisz START, aby przejść do wybranego trybu. Teraz klawiszami ze strzałkami możesz wybrać opcję km/h albo MPH i potwierdzić swój wybór klawiszem ENTER.



Wykres pracy serca

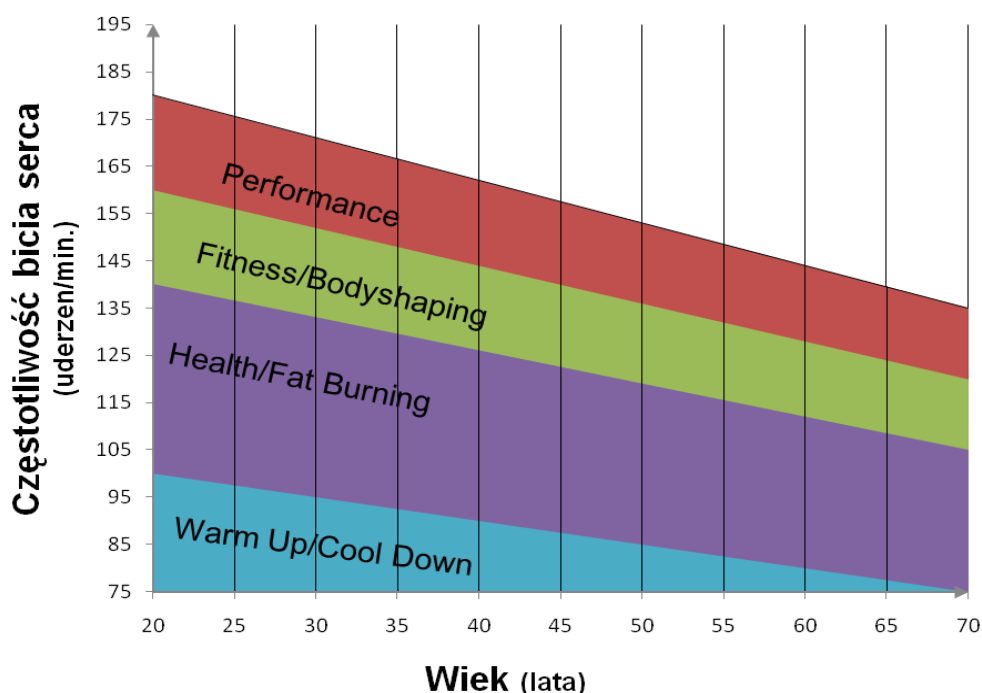
Przyrząd jest wyposażony w sensory EKG do pomiaru pulsu przy nadgarstku. Aby dokonać pomiaru pulsu, przyłóż swoją dłoń do sensorów. Za kilka sekund powinien pojawić się twój puls na wyświetlaczu. Aby obserwować swój puls, musisz nadal trzymać dłoń na sensorach. Jeśli wartość twojego pulsu zniknie nadal z konsoli, oznacza to, że sensory straciły kontakt z dłonią.

Trening z kontrolą pracy serca

Aby osiągnąć optymalne rezultaty podczas treningu, należy określić intensywność ćwiczeń za pomocą kontroli rytmu pracy serca.

Wykres zamieszczony poniżej pomoże ci określić optymalny poziom treningu.

WYKRES PRACY SERCA



Swój puls docelowy możesz określić w następujący sposób:

Maksymalny puls = 220 minus wiek

Niżej wymienione maksymalne wartości pulsu podane w procentach ułatwią Ci organizację treningu w zależności od zamierzonego celu:

Zdrowie/ spalanie tłuszczu: 50-70% Twojego maksymalnego pulsu

Fitness/ trening kondycyjny 70-80% Twojego maksymalnego pulsu

Performance: 80-90% Twojego maksymalnego pulsu

Przykład:

Masz 25 lat i chcesz poprawić swoją kondycję:

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ von } 195 = 136,5$$

$$80\% \text{ von } 195 = 156$$

Powinieneś trenować z pulsem, którego wysokość znajduje się w granicach 136,5 i 156.



Informacje te stanowią tylko wskazówki przy określaniu indywidualnej intensywności treningu. W przypadku problemów zdrowotnych prosimy o zasięgnięcie porady lekarza, zanim rozpoczniesz trening!

Ułóż i ściągnij indywidualne plany ćwiczeń na naszej stronie:

www.reebokfitness.de

get fit **concept**

(Serwis dostępny jest tylko w języku niemieckim)

Serwis

Najczęściej zadawane pytania:

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące produktu bądź jego montażu, czy też użytkowania, tu znajdziesz pomoc:

www.reebokfitness.de → Serwis → Najczęściej zadawane pytania

(Serwis dostępny jest tylko w języku niemieckim)

Zamawianie części zamiennych:

Na naszej stronie internetowej możesz zamówić części zamienne podając numer seryjny Twojego przyrządu:

www.reebokfitness.de → Serwis → Zamawianie części zamiennych

(Serwis dostępny jest tylko w języku niemieckim)

Kontakt

Green Fitness GmbH

Am Schlag 5

65549 Limburg a.d.Lahn

e-mail: service@green-fitness.de

web: www.reebokfitness.de

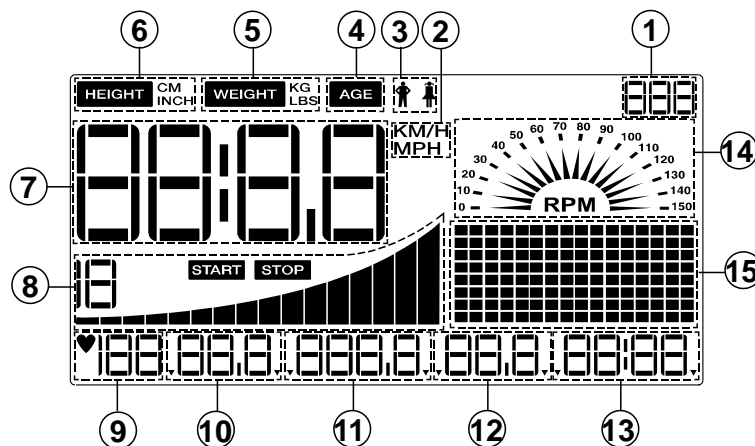
Ważne!

Poniższa instrukcja obsługi ma charakter zalecenia dla klienta. **Reebok** nie przejmuje odpowiedzialności za błędy powstałe w wyniku tłumaczenia bądź zmian technicznych produktu.



Pred zostavením a použitím Vášho fitness prístroja si dôkladne prečítajte návody a bezpečnostné informácie, priložené k návodu na zostavenie!

DISPLAY



Pre zmenu z metrického na anglický displej si prečítajte kapitolu: prepnutie z metrického na anglický displej. (2)

Užívateľská pamäť (7)

Zvoľte šípkami užívateľskú pamäť v rozmedzí U1 až U9

Ukazovateľ telesnej výšky (6)

Ukazovateľ telesnej výšky od 50-250 cm; 25-100 inches.

Prednastavená hodnota: 170 cm; 67inches

Ukazovateľ telesnej váhy (5)

Ukazovateľ telesnej váhy od 20-200 kg; 44-440 lbs.

Prednastavená hodnota: 68kg; 150 lbs.

Ukazovateľ veku (4)

Ukazovateľ veku od 10 do 99 rokov. Prednastavená hodnota: 35 rokov.

Program (10)

Ukazovateľ programu od P1 do P9.

Programové stupne (7)

Ukazovateľ stupňov namáhavosti v rámci programov L1-L8.

Ukazovateľ odporu (8;15)

Ukazovateľ šlapacieho odporu od 1 do 16.

RPM Diagram (Otáčky za minútu) (14)

Ukazovateľ otáčok za minútu od 0 do 150.RPM. Ukazovateľ stupňa po desiatkach. Hodnota RPM dosiahne 34, display ukazuje 30.

Ukazovateľ rýchlosti (7)

Ukazovateľ rýchlosti od 0.0 do 99.9 km/h / MPH.

Ukazovateľ výkonu (vo WATT-och) (12)

Ukazovateľ výkonu vo WATT-och od 0 do 999.

Ukazovateľ pulzu (9)

Ukazovateľ srdcového pulzu od 0 do 199 úderov / min.

Ukazovateľ kalórií (11)

Ukazovateľ spotreby kalórií od 0 do 999 kcal. Táto informácia má len informačnú funkciu a nemôže byť použitá ako lekárske posudok.

RPM Ukazovateľ (otáčky za minútu) (1)

RPM Ukazovateľ od 0 do 999.

Ukazovateľ vzdialenosti (10)

Ukazovateľ zdolanej vzdialenosti od 0.0 do 99.9 km; míl.

Ukazovateľ času (13)

Ukazovateľ doby tréningu od 0:00 do 99:00 min. Prednastavená hodnota: 32:00 min.

Ukazovateľ nastavenia pohlavia (3)

Ukazovateľ pohlavia užívateľa (mužské, ženské)ch.

Tlačítka a funkcie

START

**START Tlačítko**

Stlačte START k zahájeniu tréningu.

STOP

**STOP Tlačítko**

Stlačte STOP k prerušeniu prebiehajúceho tréningu.

Stlačte 2-krát STOP k návratu do modusu POWER ON.

RESISTANCE

**Zvyšovanie odporu**

Stlačte toto tlačítko k zvýšeniu odporu alebo k zmene programu.

**Znižovanie odporu**

Stlačte toto tlačítko k zníženiu odporu alebo k zmene programu.

ENTER

**ENTER Tlačítko**

Stlačte ENTER k potvrdeniu nastaveného programu.

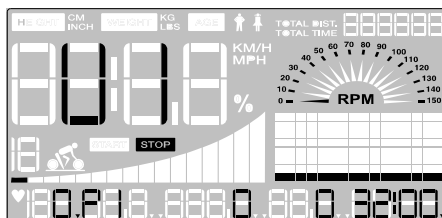
MODE

**MODE Tlačítko**

Stlačte toto tlačítko k zmene ukazovateľa

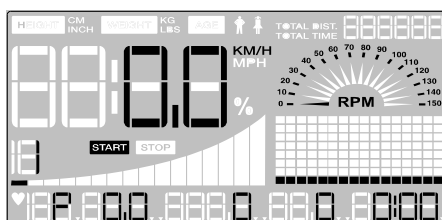
POWER ON

Po zapojení prístroja do elektrickej siete, stlačte tlačítko POWER. Rozsvieti sa LCD displej. K opusteniu modusu POWER ON po použití prístroja stlačte 2-krát tlačítko STOP.



Rýchloštart

Keď sa počítač nachádza v POWER ON moduse, stlačte START k zahájeniu programu RYCHLOSTART. Tu sa ukáže čas, dráha, otáčky za minútu a kalórie vzostupne od „0“

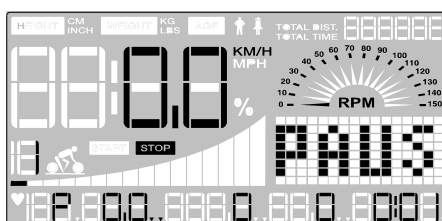


Spací modus

Nachádza sa na konzole v POWER moduse a v priebehu 3 minút nestlačíte žiadne tlačítko, displej sa automaticky vypne. Keď stlačíte ľubovoľné tlačítko alebo prístroj rozbehnete, aktivujete automaticky POWER ON modus.

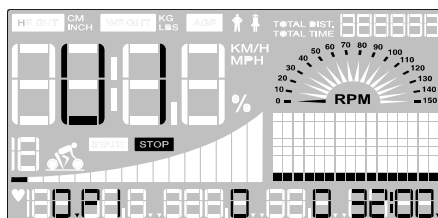
Prestávkový modus

Nachádzate sa v moduse PROGRAM a nepohybujete dlhšie ako 30 sekúnd pedálmi, senzor v prístroji neobdrží RPM signál, konsola sa prepne do prestávkového modusu. Opetovným šľapaním na pedály alebo stlačením tlačítka START sa prepne konsola do programového modusu a program beží ďalej. Počas tréningu môžete stlačením tlačítka STOP prejsť do prestávkového modusu, dvojitým stlačením do POWER ON modusu.



Program

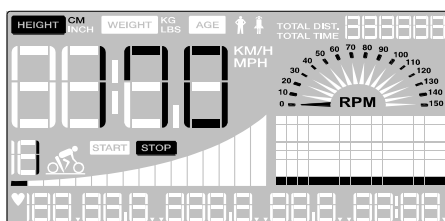
K zvoleniu jedného z užívateľských programov musíte najskôr vybrať BENUTZER CODE (užívateľský kód) stlačiť šípku a vyberte užívateľský kód medzi „U1“ a „U9“. Nastavenie bude zobrazené na displeji odporu. Stlačte ENTER k potvrdeniu voľby. Po zadaní užívateľských informácií stlačte ENTER a tlačítko držte približne 5 sekúnd. Počítač opustí užívateľské nastavenia a dovedie Vás k výberu programu.



K zadaniu nových údajov, postupujte podľa týchto pokynov:

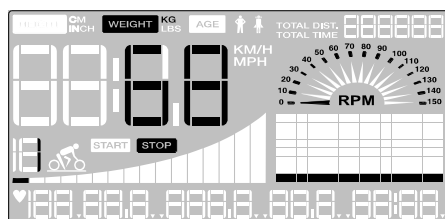
Výška užívateľa

Po potvrdení užívateľského kódu bliká na displeji ukazovateľ výšky s prednastavenou hodnotou 170 cm/67 inchu. Nastavte svoju výšku šípkami a potvrďte tlačítkom ENTER.



Váha užívateľa

Po potvrdení výšky užívateľa bliká na displeji ukazovateľ váhy s prednastavenou hodnotou 68 kg / 150 libier. Nastavte váhu šípkami a potvrďte ENTER tlačítkom.

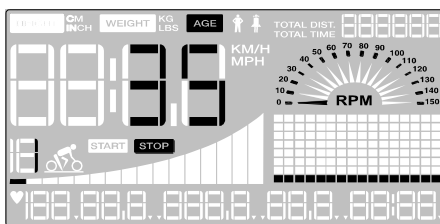


Vek užívateľa

Po potvrdení váhy bliká na displeji ukazovateľ veku s prednastavenou hodnotou 35 rokov. Nastavte vek šípkami a potvrďte tlačítkom ENTER. Po nastavení veku sa automaticky nastaví pulz.

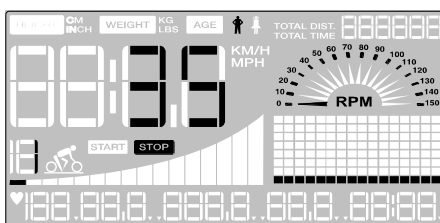
Očakávaná normalna srdcová frekvencia: $(220 - \text{vek}) \times 65\%$

Očakávaná maximalna srdcová frekvencia : $(220 - \text{vek}) \times 85\%$



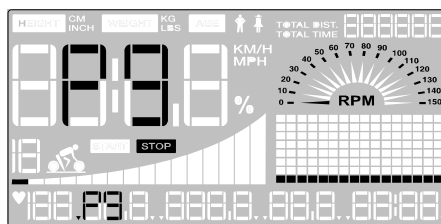
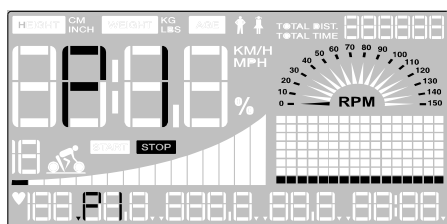
Pohlavie užívateľa

Po potvrdení veku sa na displeji ukáže symbol „zadanie pohlavia“, vyberte šípkami pohlavie (mužské/ženské) a potvrdte tlačítkom ENTER.



Nastavenie programu pre „P1“ až „P9“

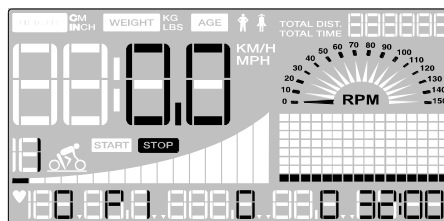
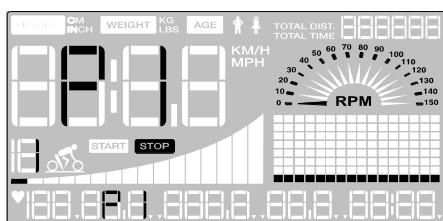
Po nastavení pohlavia ukáže LCD displej „P1“. Zvoľte šípkami program medzi „P1“ až „P12“ a potvrdte tlačítkom ENTER.



„P1“: Čas – zadanie cieľa

Po zvolení „P1“ Vám ukazovateľ času ukáže časové nastavenie 32:00, šípkami nastavte Váš časový limit a potvrdte tlačítkom ENTER. Stlačte START k zahájeniu tréningu, šípkami môžete meniť odpor počas tréningu. Zvolený čas sa odčítava, vzdialenosť a kalórie sa spočítavajú.

K prerušeniu programu stlačte STOP. Tlačítkom START pokračujete v programe. K návratu do programového modusu stlačte ENTER a držte ho stlačené.



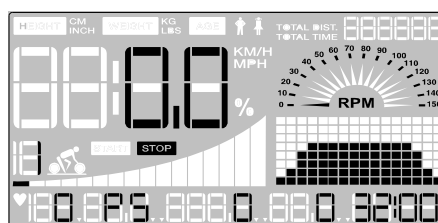
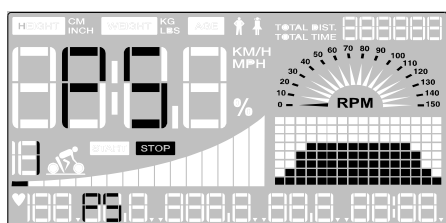
„P5“: Program spaľovania tuku

Po výbere „P5“ ukazuje displej prednastavenú hodnotu 32:00, šípkami nastavte požadovanú dĺžku tréningu. K prerušeniu programu stlačte STOP. Stlačte START k zahájeniu spaľovacieho programu.

Cieľom programu spaľovania tuku je cvičiť s nižšou intenzitou po dlhšiu dobu. Tento druh tréningu vedie k vyšiemu spaľovaniu kalórií ako pri intenzívnom ale kratšom tréningu.

Šípkami môžete meniť v priebehu tréningu. Program cieľového času odpočítava čas smerom k „0“. Vzdialenosť a spotreba kalórií sa spočítavajú.

K prerušeniu programu stlačte STOP. Tlačítkom START pokračujete v programe. K návratu do programového modusu stlačte ENTER a držte stlačené. Keď program dosiahne cieľový čas „0“ zaznie na konci dlhý výstražný pípavý ton.



„P6“: Intervalový program

Level (úroveň)

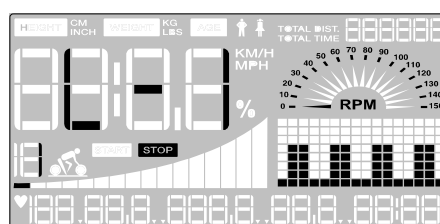
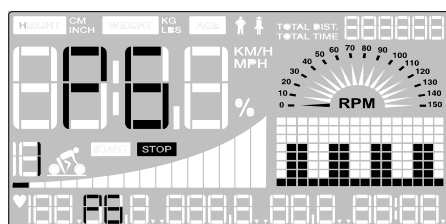
Po výbere „P6“ zobrazuje displej „L1“, šípkami vyberte medzi „L1“ až „L8“ stlačte ENTER k zahájeniu programu.

Čas

Po nastavení levelu, stlačte ENTER. Ukazovateľ doby trvania tréningu ukazuje 32:00. Šípkami nastavte dĺžku tréningu a potvrdte tlačítkom ENTER.

Stlačte START k zahájeniu programu. Displej odporu ukazuje nastavenú úroveň, šípkami môžete meniť odpor počas tréningu. Program cieľového času odpočítava čas smerom k „0“. Vzdialenosť a spotreba kalórií sa spočítavajú.

K prerušeniu programu stlačte STOP. Tlačítkom START pokračujete v programe. K návratu do programového modusu stlačte ENTER a držte stlačené. Keď program dosiahne cieľový čas 0 zaznie na konci dlhý výstražný pípavý ton.



„P7“: Vyrvalostný program

Level (úroveň)

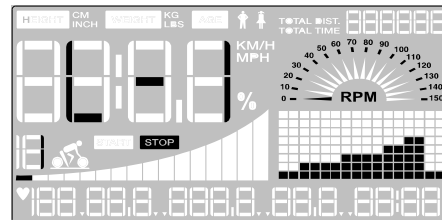
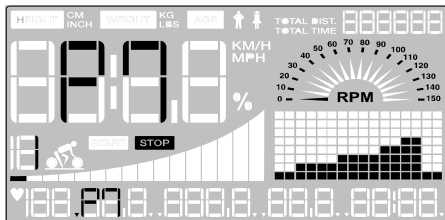
Po výbere „P7“ ukazuje displej rýchlosti „L1“, šípkami vyberte medzi „L1“ až „L8“ a potlačte ENTER k zahájeniu programu.

Čas

Po nastavení úrovne (level) stlačte ENTER. Displej času ukazuje prednastavenú hodnotu doby tréningu 32:00, šípkami zadajte požadovanú dobu cvičenia a potvrdte tlačítkom ENTER.

Stlačte START k zahájeniu programu. Displej odporu ukazuje užívateľom zvolenú úroveň (level), šípkami môžete meniť odpor počas tréningu. Program cieľového času odpočítava čas smerom k „0“. Vzdialenosť a spotreba kalórií sa spočítavajú.

K prerušeniu programu stlačte STOP. Tlačítkom START pokračujete v programe. K návratu do programového modusu stlačte ENTER a držte stlačené. Keď program dosiahne cieľový čas 0 zaznie na konci dlhý výstražný pípavý ton.



P8: WATT Kontrólny program

Nastavenie wattov

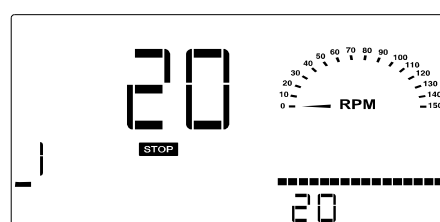
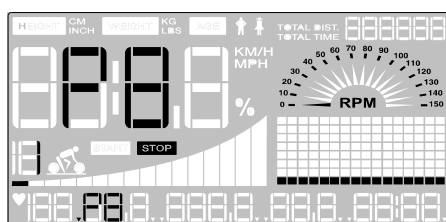
Po zvolení P8, ukazovateľ wattov ukazuje „20“. Šípkami zvolíte watty od „20“ do „350“ a stlačte tlačítko ENTER k spusteniu programu. Watty môžete meniť šípkami aj v priebehu tréningu.

Zariadenie nastavuje obtiažnosť automaticky podľa Vašej srdcovej frekvencie a udržiava Vás v konštantnom výkone.

Čas

Po nastavení wattov stlačte ENTER. Ukazovateľ času zobrazuje trvanie tréningu 32:00. Šípkami zvolte požadovaný čas tréningu a potvrdte tlačítkom ENTER. Pre začatie tréningu stlačte START.

K prerušeniu programu stlačte STOP. Tlačítkom START pokračujete v programe. K návratu do programového modusu stlačte ENTER a držte stlačené. Keď program dosiahne cieľový čas „0“ zaznie na konci dlhý výstražný pípavý ton.



Resistance – Level – Watt Table B 5.1e:

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	1	2	3	3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	11	12	13
20	2	5	8	11	14	17	20	23	25	28	31	34	37	40	43	46
30	4	10	17	23	29	37	42	48	55	61	67	74	80	86	93	99
40	6	16	27	37	48	58	69	79	90	100	111	121	132	142	152	163
50	8	23	39	54	69	84	100	115	130	145	161	176	191	206	222	237
60	9	30	51	72	93	114	135	156	177	198	219	240	261	282	303	324
70	11	37	64	90	117	143	170	196	223	249	276	302	328	355	381	400
80	13	45	78	110	142	175	207	239	272	304	336	400	400	400	400	400
90	16	56	96	136	176	216	256	296	336	376	400	400	400	400	400	400
100	18	64	110	156	202	248	294	336	385	400	400	400	400	400	400	400
110	20	73	125	178	231	283	336	389	400	400	400	400	400	400	400	400
120	23	83	143	203	263	323	383	400	400	400	400	400	400	400	400	400

Resistance – Level – Watt Table: C 5.1e

RPM	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
10	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
20	5	9	13	16	20	24	29	32	35	39	43	47	51	54	58	62
30	8	16	24	33	41	49	57	65	74	82	90	98	106	115	123	131
40	11	25	38	52	65	79	92	105	119	133	146	160	173	187	200	214
50	15	35	54	74	94	114	133	153	173	193	212	232	252	271	291	311
60	19	45	71	97	123	149	175	201	226	252	278	304	330	356	382	400
70	23	56	89	122	156	189	222	255	288	321	354	387	400	400	400	400
80	27	67	107	147	186	226	266	306	346	386	400	400	400	400	400	400
90	31	77	126	174	221	264	317	364	400	400	400	400	400	400	400	400
100	35	89	143	197	252	306	360	400	400	400	400	400	400	400	400	400
110	39	99	159	219	279	339	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
120	44	109	174	239	305	370	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400

P9: Pulzový program - cieľ

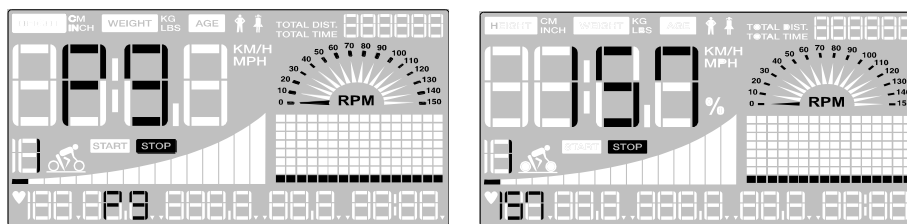
Nastavenie pulzu

Po zvolení „P9“ ukazuje displej pulzu „157“, šípkami zvolte nastavenie pulzu, potvrdte ENTER a pokračujte v programe.

Čas

Po nastavení wattov stlačte ENTER. Ukazovateľ času zobrazuje trvanie tréningu 32:00. Šípkami zvolte požadovaný čas tréningu a potvrdte tlačítkom ENTER. Pre začatie tréningu stlačte START.

K prerušeniu programu stlačte STOP. Tlačítkom START pokračujete v programe. K návratu do programového modusu stlačte ENTER a držte 5 sekúnd. Keď program dosiahne cieľový čas 0 zaznie na konci dlhý výstražný pípavý ton.



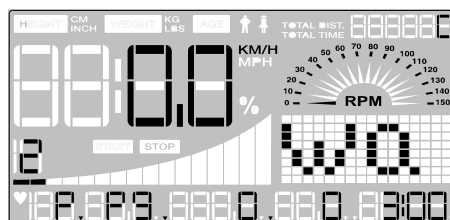
WARM UP (zahrievací) – Cieľ - Pulzový program

Po naštartovaní programu a nastavenia času sa zobrazia 3 WARM UP stupne. WARM UP program má trojminútový odpočet. Pomôže Vám dosiahnuť Váš cieľový tep. Odpor začína na 2. stupni. Pri zahájení WARM UP programu sa na displeji zobrazí 3-krát WARM UP.

Pri cvičení vo WARM UP programe cieľový pulz, zvyšuje počítač Váš tep a porovnáva každých 15 sekúnd s očakávaným normálnym pulzom. Šípkami môžete meniť počas tréningu zvolenú tepovú funkciu. Každé 3 minúty program odpočítava nastavený čas, kým aktuálny tep nedosiahne cieľový tep, je odpor zvyšovaný každých 15 sekúnd o 1 stupeň. V prípade, že počítač nerozozná momentálny pulz preruší porovnávaciu funkciu a odpor zostáva konštantný. Displej zobrazuje NO PULSE. Keď počítač nameria 2-krát tep ktorý zodpovedá minimu cieľového pulzu, odpor už nie je zvyšovaný. Program beží 3 minúty so stálym odporom a WARM UP program je ukončený. Začína hlavný pulzový program.

Ak ste v priebehu 3 minút nedosiahli cieľový pulz, nasledujú ďalšie dve fázy programu WARM UP. Keď ani vo fáze 3 nedosiahnete cieľový pulz, počítač Vás varuje pípačným tónom a program bude prerušený.

V prípade, že nie je cieľový pulz dosiahnutý v priebehu prvých 3 minút, pokračuje program WARM UP. Ak ani počas nasledujúcich 3 minút nie je dosiahnutý cieľový pulz pokračuje program WARM UP treťou fázou. Ak sa cieľový pulz nedostane na minimálnu hodnotu, počítač vypne program dlhým pípačným tónom. Na ukazovateli času sa zobrazí „FAIL“ A o 10 sekúnd sa program vráti späť do modusu POWER ON.



Cieľový pulzový program (Hlavný program)

Keď aktuálny pulz dosiahne zadanú minimálnu hodnotu cieľového tepu WARM UP je ukončený, tu začína hlavný program a zadaný čas sa odpočítava smerom k „0“. Počas tréningu meria počítač aktuálny pulz každých 15 sekúnd. Odpor, vzdialenosť a kalórie z WARM UP sa naďalej spočítavajú, šípkami môžete počas tréningu meniť zadaný pulz.

Keď počítač nerozozná momentálny tep, preruší porovnávanie tepu a odpor zostáva konštantný. Displej zobrazuje „NO PULSE“.

Kým aktuálny pulz nedosiahne cieľový pulz je odpor zvyšovaný každých 15 sekúnd o jednu úroveň (level), až do dosiahnutia maximálneho tepu.

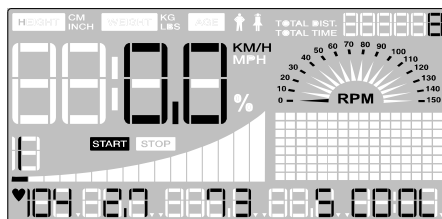
Keď je maximálny pulz vyšší ako cieľový pulz je odpor znižovaný každých 15 sekúnd o 1 stupeň (level), kým aktuálny tep nezodpovedá cieľovému pulzu.

Keď je aktuálny pulz vyšší ako maximálny cieľový pulz dlhšie ako 3 minúty alebo keď ubehol nastavený čas je program ukončený. Tu sa zapne funkcia COOL DOWN.

COOL DOWN – Cieľový tep program

Po skončení programu cieľového pulzu, štartuje automaticky program COOL DOWN. Na displeji bliká 10 sekúnd COOL. Ukazovateľ času počítača 1:00 a odpor je znížený na 1. Vzdialenosť a kalórie sa naďalej spočítavajú.

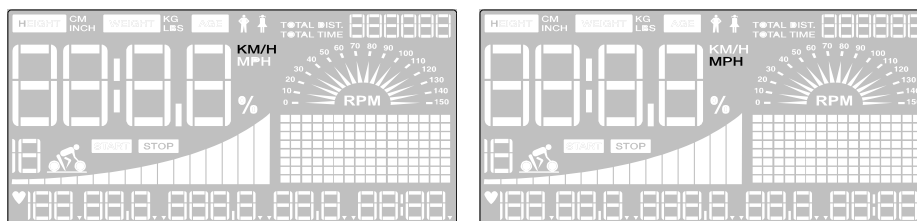
K prerušeniu programu stlačte STOP, k návratu POWER ON modusu stlačte opakovane STOP. Počas fázy COOL DOWN nie je možné stláčať tlačítka START, MODE a tlačítka šípok.



Prepnutie z metrických na anglické ukazovatele

Displej môže zobraziť všetky informácie v metrických alebo anglických mierach. K zmene postupujte nasledovne:

Keď sa počítač nachádza v POWER ON moduse stlačte a podržte STOP a stlačte šípku smerom hore. Displej ukazuje E-1 a číslo „1“, šípkami môžete zvoliť namiesto „1“ číslo „2“. Stlačte START a dostanete sa do výberového modusu, šípkami vyberte medzi km/h a MPH, voľbu potvrdte ENTER.



Ukazovateľ srdcovej frekvencie

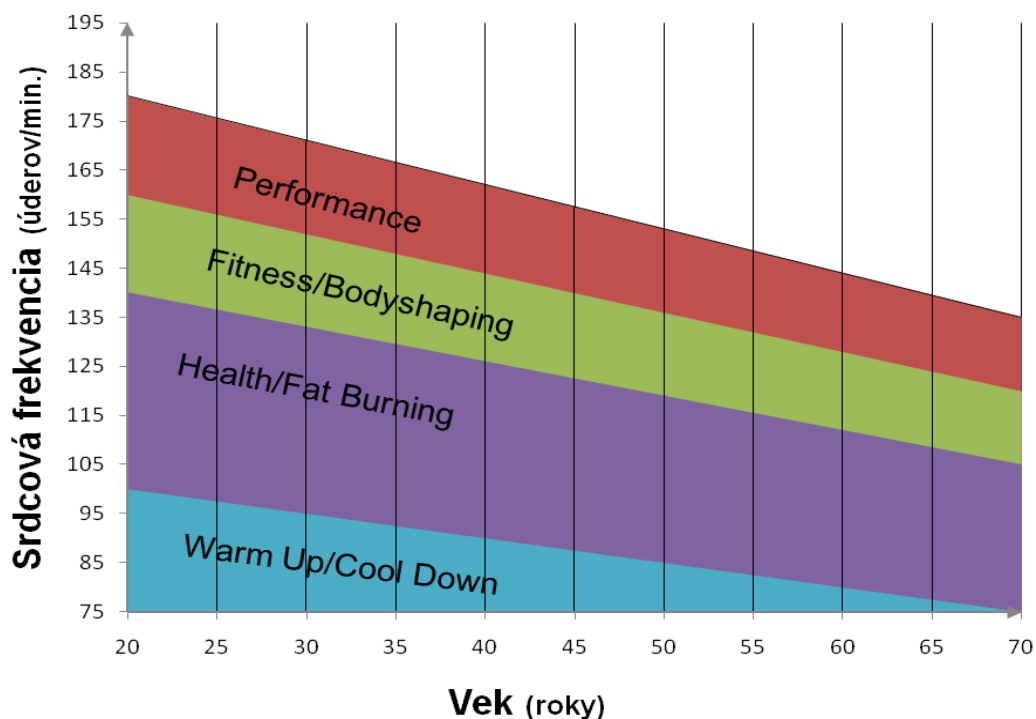
Prístroj je vybavený s EKG senzormi. K zobrazeniu frekvencie položte dlane na senzory umiestnené na rúčkach. Zobrazenie tepu na konsole môže chvíľku trvať. K pozorovaniu pulzu držte naďalej senzory. V prípade prerušenia kontaktu zo senzormi bude znázornenie prerušené. Obnovte kontakt podľa uvedeného popisu.

Tréning srdcovej frekvencie

K dosiahnutiu ideálnych výsledkov tréningu je vhodné riadiť intenzitu tréningu podľa srdcovej frekvencie.

Je bezpodmienečne nutné aby ste Váš cieľový pulz, ktorým chcete trénovať presne nastavili, aby zlepšovanie Vašej kondície prebiehalo plynule, príjemne a bezpečne.

Diagram srdcovej frekvencie



Váš cieľový pulz môžete určiť nasledovne:

Maximálna srdcová frekvencia = 220 - vek

Pre rôzne ciele tréningu by ste mali trénovať s nasledovnými percentami srdcovej frekvencie

Zdravie/ Spaľovanie tukov: 50-70% Vaša maximalna srdcová frekvencia

Fitness/ tvarovanie tela: 70-80% Vaša maximálna srdcová frekvencia

Performace: 80-90% Vaša maximálna srdcová frekvencia

Príklad:

Máte 25 rokov a chcete zlepšiť svoju kondíciu:

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ von } 195 = 136,5$$

$$80\% \text{ von } 195 = 156$$

Trénujte s frekvenciou medzi 136,5 a 156



Tieto informácie sú len pokyny. K vytvoreniu individuálneho tréningu alebo v prípade zdravotných obmedzení, kontaktujte svojho lekára pred začatím tréningu.

Individuálne tréningové programy vytvorte a stiahnite na stránke:

www.reebokfitness.de

get fit **concept**

(Tento servis je k dispozícii v nemčine)

Zákaznícky servis

Často položené otázky (FAQs):

Pri otázkach k produktu, jeho zostaveniu alebo problémoch sa obráťte na:

www.reebokfitness.de → Servis → FAQs

(Tento servis je k dispozícii v nemčine)

Objednávka náhradných dielov:

Po zadaní sériového čísla Vášho prístroja si môžete na našej stránke objednávať náhradné diely:

www.reebokfitness.de → Ersatzteilbestellung

(Tento servis je k dispozícii v nemčine)

Kontakt

Green Fitness GmbH

Am Schlag 5

65549 Limburg a.d.Lahn

e-mail: service@green-fitness.de

web: www.reebokfitness.de

UPOZORNENIE

Tento návod je len referenciou pre zákazníkov. Reebok nepreberá zodpovednosť za chyby spôsobené prekladom alebo technickou zmenou (manipuláciou) stroja.

Reebok