

Reebok

Computer i-series

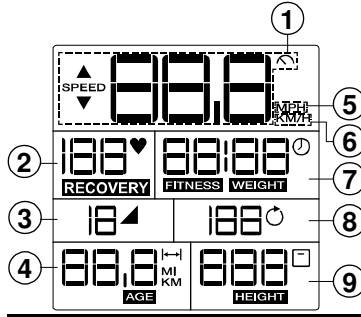


- D
- GB
- I
- F
- NL
- CZ
- H
- RO
- SLO
- HR
- SRB
- PL
- SK



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

DISPLAY



Geschwindigkeitsanzeige (1)

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

Auch Anzeige der Geschwindigkeitsveränderung im Fitness Test Programm.

Pulsanzeige (2)

Anzeige der Herzfrequenz von 40 bis 199 Schläge / min.

Zeitanzeige (7)

Anzeige der Trainingsdauer von 0:00 bis 99:99 min.

Gewichtsanzeige (7)

Anzeige des Körpergewichts von 20 – 200kg ; 40-410lbs

Widerstandsanzeige (3)

Anzeige des Tretwiderstands in Stufen von 1 bis 8.

RPM-Anzeige (8)

Anzeige der Umdrehungen pro Minute von 0 bis 199 .

Distanzanzeige (4)

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

Altersanzeige (4)

Anzeige des Alters von 10 bis 99 Jahren.

Kalorienanzeige (9)

Anzeige des Kalorienverbrauchs von 0 bis 999 Kalorien.

Diese Funktion dient nur zur Orientierung und kann nicht als medizinische Bewertung herangezogen werden.

Körpergrößenanzeige (9)

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

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.

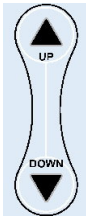
Drücken Sie zweimal STOP, um in den POWER ON Modus zurückzukehren.



**FITNESS
TEST**

Fitness Test Taste

Drücken Sie diese Taste, um die Fitness Test Einstellungen zu starten.

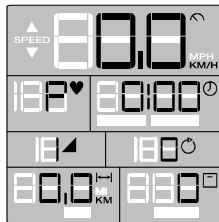


UP-/DOWN-Taste

Drücken Sie diese Taste, um das Programm zu wählen.

POWER ON

Die batteriebetriebene Konsole benötigt 2xAA Batterien. Nach dem Einsetzen der Batterien an der Rückseite der Konsole blinkt das LCD Display auf und ein langer Piepton ertönt.



Schlafmodus

Beindet sich die Konsole im POWER ON Modus und innerhalb von 3 Minuten wird 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.

Aktiv Modus

Um im POWER ON Status das Programm ACTIVE MODE zu erreichen, drücken Sie entweder die START-Taste für einen Schnellstart oder STOP.

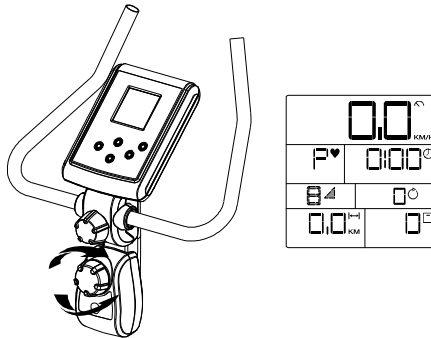
Pause Modus

Befinden Sie sich im Programm Active Mode 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 das Programm Active Mode und fährt das Programm wieder hoch. Steht das Gerät länger als 150 Sekunden still, schaltet die Konsole den POWER OFF/SLEEP Modus ein und alle bisherigen Daten des Trainings werden gelöscht.

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.

Widerstandskontrolle

Der Widerstand kann mit dem Handrad unterhalb der Konsole in 8 Stufen verstellt werden. Durch Drehen im Uhrzeigersinn erhöht sich der Widerstand, durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn verringert er sich. Die eingestellte Stufe wird in der Konsole angezeigt. Sie können den Widerstandsgrad während des Trainings verändern.



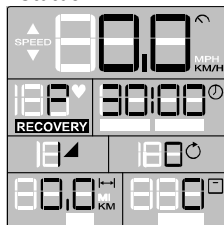
Schnellstart

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

Zeit – Zielvorgabe

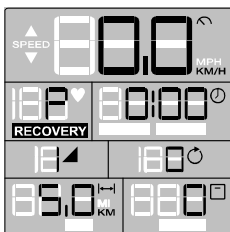
Wenn Sie sich im POWER ON Modus befinden, drücken Sie die STOP Taste einmal um in die Programmeinstellungen zu gelangen. Das Zeitdisplay blinkt und zeigt den voreingestellten Wert 30:00 an. Benutzen Sie die Pfeiltaste, um die Trainingszeit festzulegen. Mit jedem Drücken der UP oder DOWN Taste verlängert bzw. verringert sich die Trainingszeit um je 1 Minute. Halten Sie die Pfeiltaste gedrückt, um die Zeiteinstellung zu beschleunigen. Die Zeiteinstellung ist im Bereich von 00:00 bis 99:99 möglich.

Nachdem Sie die Zeiteinstellung beendet haben, drücken Sie START um mit dem Programm zu beginnen. Der Computer zählt nun die eingestellte Zeit herunter, Kalorien und Distanz werden von „0“ aus berechnet. Wenn die Zeit auf „0“ herunter gezählt ist, ertönt ein langer Piepton und für die nächsten 30 Sekunden werden alle Trainingsdaten angezeigt. Nach 30 Sekunden schaltet die Konsole zurück in den POWER ON Status.



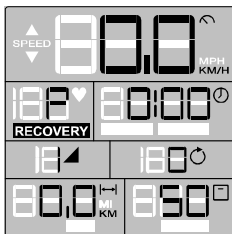
Distanz - Zielvorgabe

Wenn Sie sich im POWER ON Modus befinden, drücken Sie die STOP Taste zweimal um in die Programmeinstellungen zu gelangen. Das Distanzdisplay blinkt und zeigt den voreingestellten Wert 5.0km/ 3.2 miles an. Benutzen Sie die Pfeiltaste, um die Trainingsdistanz festzulegen. Mit jedem Drücken der UP oder DOWN Taste verlängert bzw. verringert sich die Trainingsdistanz um 0.1km/ 0.1miles. Halten Sie die Pfeiltaste gedrückt um die Distanzeinstellung zu beschleunigen. Die Distanzeinstellung ist im Bereich von 0.1km/ 0.1miles bis 99.9km/ 99.9miles möglich. Nachdem Sie die Distanzeinstellung beendet haben, drücken Sie START um mit dem Programm zu beginnen. Der Computer rechnet nun die eingestellte Distanz herunter, Kalorien und Zeit werden von „0“ aus hochgerechnet. Wenn die Distanz auf „0“ herunter gerechnet ist, ertönt ein langer Piepton und für die nächsten 30 Sekunden werden alle Trainingsdaten angezeigt. Nach 30 Sekunden schaltet die Konsole zurück in den POWER ON Status.



Kalorien – Zielvorgabe

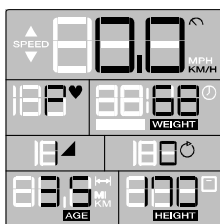
Wenn Sie sich im POWER ON Modus befinden, drücken Sie die STOP Taste dreimal um in die Programmeinstellungen zu gelangen. Das Kaloriendisplay blinkt und zeigt den voreingestellten Wert 50 an. Benutzen Sie die Pfeiltaste, um Ihr Kalorienziel festzulegen. Mit jedem Drücken der UP oder DOWN Taste verändern Sie die Kalorienangabe um 10 Einheiten. Halten Sie die Pfeiltaste gedrückt, um die Kalorieneinstellung zu beschleunigen. Die Kalorieneinstellung ist im Bereich von 10 bis 999 möglich. Nachdem Sie die Kalorieneinstellung beendet haben, drücken Sie START um mit dem Programm zu beginnen. Der Computer rechnet nun den eingestellten Kalorienwert herunter, Zeit und Distanz werden von „0“ aus hochgerechnet. Wenn die Distanz auf „0“ herunter gerechnet ist, ertönt ein langer Piepton und für die nächsten 30 Sekunden werden alle Trainingsdaten angezeigt. Nach 30 Sekunden schaltet die Konsole zurück in den POWER ON Status.



20 Minuten Fitness Test

Für den Gebrauch des Fitness Tests muss der Benutzer zuerst seine persönlichen Daten, bestehend aus Benutzergewicht, -größe und -alter eingeben. Anhand dieser Daten und der ermittelten Herzfrequenz (durch Handpuls) errechnet das Programm die geeignete Intensität, bei der der Benutzer pulsgesteuert ein optimales und effizientes Training absolvieren kann. Basierend darauf, wie gut der Benutzer den Anforderungen des Programms folgen kann (Halten des vorgegebenen Puls und der vorgegebenen Geschwindigkeit), wird der Computer im personalisierten Benutzerbereich eine kurze Statistik über das Training zur Verfügung stellen. Der Benutzer sollte bei Level 1 starten und nach Erreichen der höchstmöglichen Punktzahl zu Level 2 wechseln usw.

Um das Fitness Test Programm zu starten, drücken Sie die Fitness Test Taste während sich die Konsole im POWER ON Modus befindet. Das Konsolendisplay ist hier folgendermaßen aufgebaut:



Einstellungen der persönlichen Daten:

Benutzergewicht

Nachdem Sie die Fitness Test Taste gedrückt haben, blinkt die Gewichtsanzeige und zeigt den voreingestellten Wert von 68kg/ 150lbs an. Mit den Pfeiltasten können Sie ihr Gewicht in 1kg/ 1lbs Stufen einstellen. Halten Sie die Taste gedrückt um die Einstellung zu beschleunigen. Die Einstellung ist von 20-200kg/ 44-440lbs möglich. Drücken Sie die STOP Taste um das Benutzergewicht zu speichern.

Benutzergröße

Nachdem Sie die STOP Taste gedrückt haben, blinkt die Körpergrößenanzeige und zeigt den voreingestellten Wert 170cm/ 67inches an. Mit den Pfeiltasten können Sie Ihre Größe in 1cm/ 1inch Stufen einstellen. Halten Sie die Taste gedrückt um die Einstellung zu beschleunigen. Die Einstellung ist von 50-250cm/ 20-100inches möglich. Drücken Sie die STOP Taste um die Benutzergröße zu speichern.

Benutzeralter

Nachdem Sie die STOP Taste gedrückt haben, blinkt die Altersanzeige und zeigt den voreingestellten Wert von 35 an. Mit den Pfeiltasten können Sie Ihr Alter einstellen. Halten Sie die Taste gedrückt um die Einstellung zu beschleunigen. Die Einstellung ist von 10 bis 99 möglich. Drücken Sie die STOP Taste um das Benutzeralter zu speichern.

Fitness Programm

Das Fitness Test Programm stellt Ihren Herzfrequenzbereich anhand Ihrer bereits eingegebenen persönlichen Daten dar. Eine akzeptable Annäherung wird im folgenden Beispiel der Herzfrequenzberechnung deutlich gemacht:

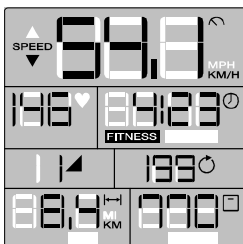
Zu erwartende normale Herzfrequenz: $(220 - \text{Alter}) \times 65\%$

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

Beispiel: Wenn der Benutzer 35 Jahre alt ist, liegt die zu erwartende normale Herzfrequenz bei 120.

Das Fitness Test Programm schaltet sich ab, wenn der Computer 30 Sekunden lang kein Signal empfängt. Wenn der Benutzer länger als 3 Minuten inaktiv bleibt, schaltet das Gerät in den Schlafmodus.

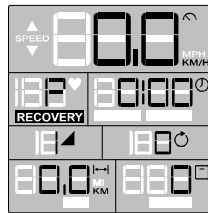
Im Fitness Test Programm startet der Computer das 20 Minuten Programm und zählt von da an rückwärts von 20:00 bis 0:00. Distanz und Kalorien werden von „0“ an hochgerechnet. Drücken Sie die STOP Taste um das Programm zu beenden. Drücken Sie zweimal die STOP Taste, schaltet das Programm zurück in den POWER ON Modus. Um den Test fortzusetzen, drücken Sie START oder treten Sie in die Pedale. Jetzt drücken Sie die START Taste um den Fitness-Test zu starten. Legen Sie dafür während dem gesamten Training beide Hände auf die Handpulsensoren. Das Programm wird Ihnen anhand der per Pulssensoren übertragenen Werte verschiedene Geschwindigkeiten über das Fenster SPEED zur Auswahl stellen. Wird auf dem SPEED Display ein Pfeil nach oben angezeigt, müssen Sie Ihre Geschwindigkeit erhöhen. Zeigt das SPEED Display einen Pfeil nach unten, verringern Sie die Geschwindigkeit. Sollte z.B. ein Benutzer von 35 Jahren einen Durchschnittspuls von 126 bis 135 haben, wird der Computer den Vorschlag für eine niedrigere Geschwindigkeit machen (Pfeil nach unten). Wird ein Puls von 106 bis 115 registriert, wird der Computer eine höhere Geschwindigkeit vorschlagen.



Wenn der Benutzer mehr als zwei Signaltöne im SPEED Bereich mit Pfeilen nach oben oder unten hört, bedeutet dies, dass die Spanne zur angegebenen Geschwindigkeit zu hoch ist und mit dem vorgegebenen Puls nicht erreicht werden kann (wenn der Puls im Bereich von 116 bis 125 liegt). Hat der Benutzer einen leistungsfähigen Puls bei normaler Geschwindigkeit, wird auf dem Display lediglich SPEED ohne Pfeile angezeigt. Behalten Sie diese Geschwindigkeit bei bis wieder einer der beiden Pfeile erscheint.

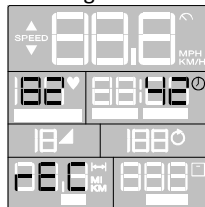
Wenn das Display zum Ende des Trainings bei 0:00 ankommt, schaltet das Programm in einen Erholungsmodus von 1 Minute.

F1	Hervorragend
F2	Sehr gut
F3	Gut
F4	Befriedigend
F5	Ausreichend
F6	Ungenügend

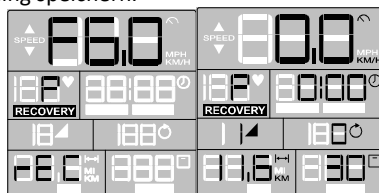


Recovery Funktion – Erholungsphase

Während der Erholungsphase sind die Tasten UP, DOWN und START keiner Funktion zugeordnet. Hat der Benutzer während dieser Zeit die Hände an den Handpulsensoren, wird der Computer den Puls solange anzeigen bis die Ruhezeit abgelaufen ist.



Im Bereich Strecke wird REC (RECOVERY= Erholungsmodus) angezeigt und der Display zählt den Countdown von 60 Sekunden herunter. Ist die Zeit abgelaufen, zeigt das Display die Benutzerpunkte „Fx.x“ (z.B. F6.0, siehe nachfolgende Grafik). Diese Punkte können Sie im Benutzerbereich unter Training speichern.



Hat der Benutzer seine Hände nicht mehr auf den Handpulsensoren, wird das Display "Fx.x" nach Beendigung des Programmes anzeigen.

Herzfrequenz Anzeige

Das Gerät ist am Lenker mit EKG Handpulssensoren 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.

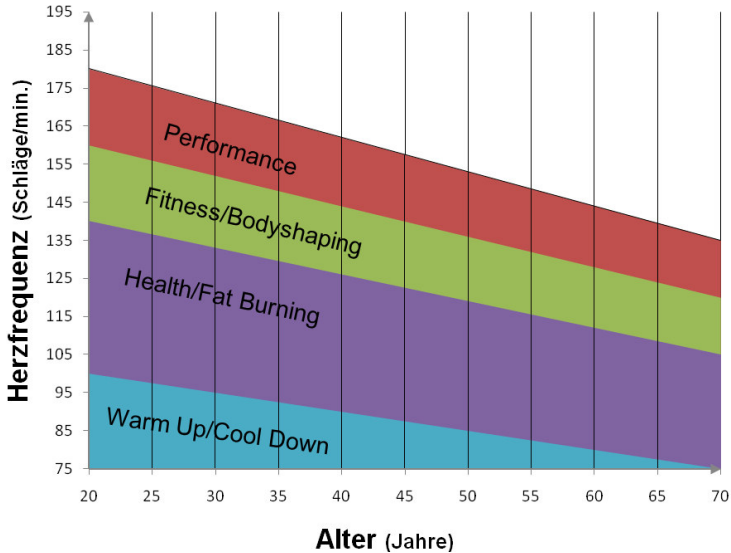
Herzfrequenz Training

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.getfit-concept.de

get fitconcept

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

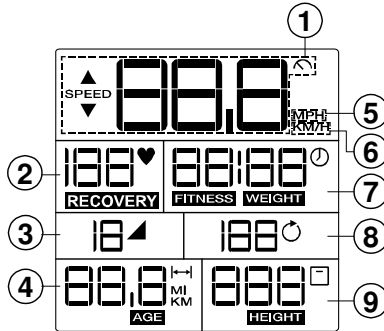
Hinweis

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



SPEED Display (1)

The LCD will display speed range from 0.0 to 99.9MPH/KM/H and will display speed up or down direction when the user operates in the “Fitness Test” program.

PULSE Display (2)

Pulse display range from 40 to 199

TIME Display (7)

Time display range from 0:00 to 99:00

WEIGHT Display (7)

Weight Display range from 20 –200kg / 40-410lb

RESISTANCE Display (3)

Resistance display level range from 1 to 8

RPM Display (8)

RPM display range from 0-199

DISTANCE Display (4)

Distance Display range from 0-99.9 ML/KM

AGE Display (4)

Age display range from 10 to 99

Calories Display (9)

Calories display range from 0 to 999

HEIGHT Display (9)

Height Display range from 50-250cm/25-100inch

BUTTONS FUNCTION



START button

START

Press the button to start the computer or start the program



STOP button

STOP

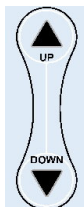
Press the button to pause the program, press this button twice the LCD will return to power on status.



**FITNESS
TEST**

FITNESS TEST button

Press the button to start the Fitness Test set up.

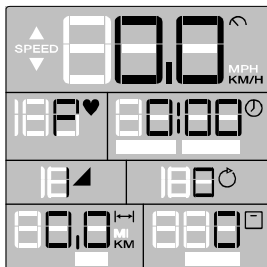


UP-/DOWN-Button

Press this button to increase the current assigned value in PROGRAM MODE.

POWER ON

This console requires 2xAA batteries. After installing the batteries in the back of console, the LCD graphics and numbers light up with a long beep sound as below:



SLEEP MODE

While the console is in the POWER ON status, if without pressing the START or STOP buttons for 3 minutes, the console will automatically switch off. Press any button or start pedalling to bring the console back to the POWER ON status.

PROGRAM ACTIVE MODE

While in the POWER ON status, enter the PROGRAM ACTIVE MODE by pressing START button to enter the Quick Start or press STOP button to enter the program set up.

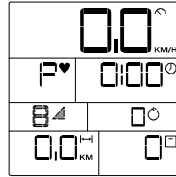
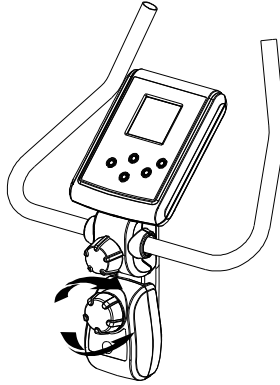
PAUSE MODE

While in the PROGRAM ACTIVE MODE, if without pedalling the machine for 30 seconds, console will enter the PAUSE MODE. During the PAUSE MODE, if you start pedalling the machine or press the START button, the console will return to the PROGRAM ACTIVE MODE and continue with the original program. If after 150 seconds there is no activity in the PROGRAM ACTIVE MODE, the console will then enter the POWER OFF/SLEEP MODE and all prior exercise data will be deleted.

During the exercise, the user can also press the STOP button once to enter the PAUSE MODE. Or press STOP button twice to enter the POWER ON mode.

TENSION CONTROL

The tension needs to be adjusted manually by the tension adjustment knob located below the console. There are a total of 8 levels of tension that can be adjusted. Turn the tension control knob clockwise to increase the tension level and counter clockwise to reduce the tension level. The level is displayed on the console digitally. The user can adjust the tension level during the workout.



QUICK START

While in the POWER ON status, press the START button to start the QUICK START program. The TIME, DISTANCE and CALORIES start from 0 and count up. Without moving the pedals, then only TIME display will count up and the DISTANCE, CALORIES will stay at 0.

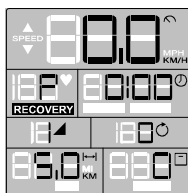
TARGET TIME PROGRAM

While in the POWER ON mode, press STOP button once to start the target workout time set up procedure. The TIME display shows factory default setting 30:00 flashing. Press the UP and DOWN button to adjust the target workout time by pressing the UP or DOWN button once you will set the time in 1 minute increments. Press and hold the UP or DOWN button to speed up the time adjustment. The time set up range is from 00:00 to 99:00. After setting the target workout time, press START button to start the program. The time counts down from the set time, CALORIES, DISTANCE count up from 0. When the TIME counts down to 0.0, the console will sound a long beep then all workout data freeze and be displayed for 30 seconds. After 30 seconds, the console will return to POWER ON status.



TARGET DISTANCE PROGRAM

While in the POWER ON mode, press the STOP button twice to start the target workout distance set up procedure. The DISTANCE display shows factory default setting 5.0KM/3.2MILE flashing. Press the UP and DOWN button to adjust the target workout distance, Press the UP or DOWN button once to increase each segment by 0.1KM/0.1MILE. Press and hold the UP or DOWN button to speed up the distance adjustment. The distance set up range is from 0.1KM/0.1MILE to 99.9KM/99.9MILE. After setting the target workout distance, press the START button to start the program. The DISTANCE counts down from set distance, the CALORIES, TIME count up from 0. When the DISTANCE counts down to 00:00, the console will sound a long beep then all workout data freeze and be displayed for 30 seconds. After 30 seconds, console returns to POWER ON status.



TARGET CALORIES PROGRAM

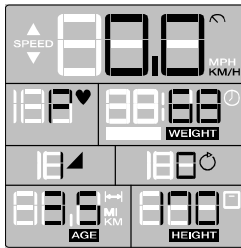
While in the POWER ON mode, press the STOP button three times to start the target workout calories set up procedure. The CALORIES display shows the factory default setting 50 flashing. Press the UP and DOWN button to adjust the target workout calories. Press the UP or DOWN button once to increase each segment by 10. Press and hold the UP or DOWN button to speed up the calories adjustment. The calories set up range is from 10 to 999. After setting the target workout calories, press START button to start the program. CALORIES count down from set calories, DISTANCE, TIME counts up from 0. When CALORIES counts down to 0, the console will sound a long beep then all workout data freeze and be displayed for 30 seconds. After 30 seconds, console returns to POWER ON status.



20 MINUTES FITNESS TEST PROGRAM

The FITNESS TEST program requires the user to input their personal data including user weight, height and age. The program will use this information and detect the user's heart rate (by hand pulse) to recommend the user adjusts the pedalling speed in order to maintain the efficient workout heart rate and to achieve the best workout result. Then based on how good the user can follow the computer program and reach the proper pedalling speed and maintain the efficient workout heart rate, the computer program will give the user a score to be recorded on the training chart inside the owner's manual. User should start from tension level 1 and upgrade to tension level 2 after achieving the highest score in the level 1. And continue to upgrade the tension level.

To start the FITNESS TEST PROGRAM, press FITNESS TEST button while console is in the POWER ON mode. The console display is shown as below:



User Weight Set Up

After pressing the FITNESS TEST button, the WEIGHT displays the factory default setting 68KG/150LB flashing. Press UP and DOWN button to adjust the user weight. Press the UP once to increase each segment by 1 KG/1LB. Press and hold the UP or DOWN button to speed up the weight adjustment. The set up range is from 20-200KG/44-440LB. Press STOP button to save the user weight.

User Height Set Up

After pressing the STOP button, the HEIGHT displays the factory default setting 170CM/67INCHES flashing. Press UP and DOWN button to adjust the user weight. Press the UP or DOWN button once to increase each segment by 1CM/1INCH. Press and hold the UP or DOWN button to speed up the height adjustment. The set up range is from 50-250CM/20-100INCHES. Press STOP button to save the user height.

User Age Set Up

After pressing the STOP button, the AGE displays the factory default setting 35 flashing. Press UP and DOWN button to adjust the age. Press the UP or DOWN button once to increase the age by 1. Press and hold the UP or DOWN button to speed up the age adjustment. The Age Set up range is from 10-99. Press the STOP button to save the user age.

Fitness Program

The fitness test program will set the Heart Rate range based on your personal data after the set up procedure. An acceptable approximation will be made by using the following Heart Rate calculation method:

The estimated Normally Heart Rate = $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

The estimated Maximum Heart Rate = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

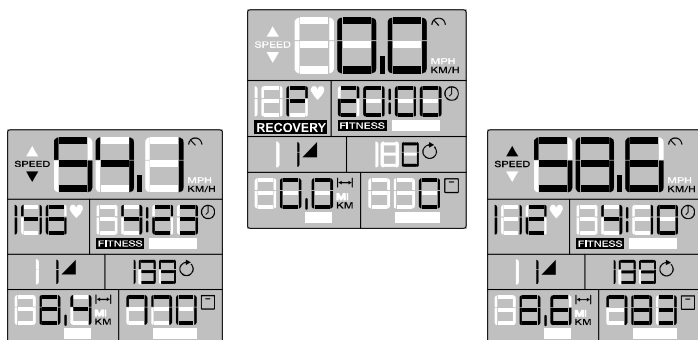
For example:

If user age was 35, the estimated Normally Heart Rate = $(220 - 35) \times 65\% = 120$.

The fitness test program will stop if the computer does not sense a signal after 30 seconds from the user pressing the START button. If the user does not press any button or stops pedaling 3 minutes later the console will enter the sleep mode.

In the fitness program, the computer will start the 20 minutes program, the time will count down from 20:00 to 0:00, the DISTANCE and CALORIES window will display count from 0. Press the STOP button to stop the program. If you press the STOP button twice the program will return to the power on mode. The fitness test program will continue to run if you press the START button or start pedaling. To adjust the resistance up and down, press the up and down button.

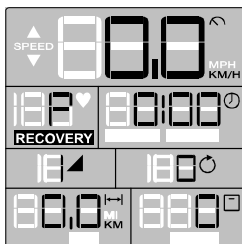
Now, press START button to start the FITNESS TEST program. Make sure you put both hands on the hand pulse contact sensors all the time. The Program will detect user's heart rate and shows the speed on the SPEED display window the console will also beep to alert the user to the actual Heart Rate. The program will detect the user's heart rate around the actual heart rate number \pm 5. If the speed display shows the SPEED with Up Arrow, the user increases the pedal speed. If the speed display window shows the SPEED with Down Arrow, user should slow down. For example, the user age was 35. When the program detects the heart rate number range from 126 to 135, the computer will sound 2 beeps and display the speed with down arrow. When the program detects the heart rate number range from 106 to 115, the computer will sound 2 beeps and display the speed with up arrow.



If user hears more than 2 beeps at one time when speed display shows Up or Down Arrow, that means there is still a big gap for them to reach a proper speed to achieve an efficient heart rate (if the heart rate number range is from 116-125). When the user is at the correct speed and heart rate, the speed display will only show SPEED without showing the Arrow. Maintain that speed until you see the Up or Down Arrow.

After the time of the program has counted down to 0:00, the program will enter a 1 minute recovery mode.

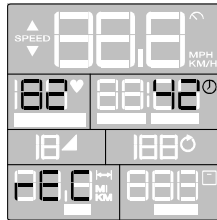
F1	Excellent
F2	Very Good
F3	Good
F4	Satisfactory
F5	Below Average
F6	Poor



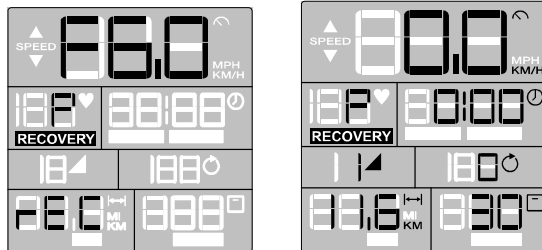
Recovery Function

In the recovery mode, the “UP”, “DOWN”, “START” buttons have no function.

When the user holds the handle pulse sensor, the computer will display the heart rate and will continue to count down the time.



Distance display shows rEC (Recovery) and the time display counts down for 60 seconds. After time counts down to 0, Speed display will show user's score "Fx.x" (For example F6.0 as below graphic shown). Record that score on user's manual training chart.



If the user doesn't hold the handle pulse sensor, the LCD will display "Fx.x" after finishing the program.

Heart Rate Operation

The i series 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.

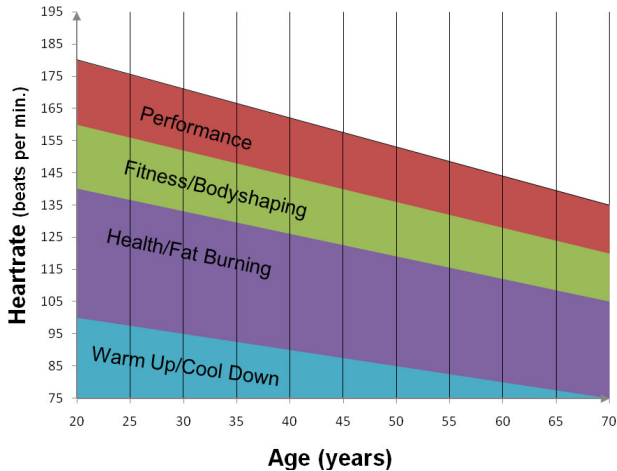
Heart Rate Training

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

Spare Part Order:

By giving the serial number of your product you can order spare parts via our technical support team on 0871 474 2614

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 be held responsible for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

Warranty

Limited Warranty – UK Only

RFE International Ltd. (RFE), warrants this product to be free from defects in workmanship and material, under normal use and service conditions, for a period of (2) two years for parts and labour. This warranty extends only to the original purchaser. RFE's obligation under this warranty is limited to replacing or repairing, at RFE's option, the product through one of its authorized service centers. All repairs for which warranty claims are made must be pre-authorized by RFE. This warranty does not extend to any product or damage to the product caused by or attributed to freight damage, abuse, misuse, improper or abnormal usage or repairs not provided by a RFE authorized service centre, products used for commercial or rental purposes, or products used as store display models. No other warranty beyond that specifically set forth above is authorized by RFE.

RFE is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages arising out of or in connection with the use of performance of the product or damages with respect to any economic loss, loss of property, loss of revenues or profits, loss of enjoyment or use, costs of removal, installation or other consequential damages of whatsoever nature.

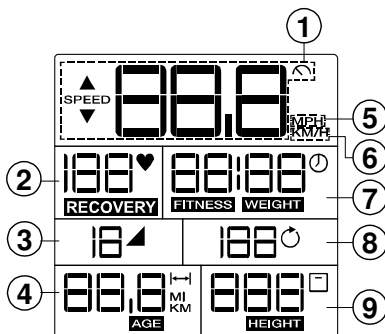
The warranty extended hereunder is in lieu of any and all other warranties and any implied warranties of merchantability or fitness for a particular purpose is limited in its scope and duration to the terms set forth herein.

This warranty gives you specific legal rights.



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

DISPLAY



SPEED Display (1) - velocità

L'intervallo è tra 0.0 e 99.9 e il display mostra la velocità up/down solo quando utilizzate il programma "Fitness Test".

PULSE Display (2) - pulsazioni

L'intervallo è tra 40 e 199

TIME Display (7) - tempo

L'intervallo del TIME è da 0:00 a 99:00.

WEIGHT Display (7) - peso

Il WEIGHT è tra 20 e 200 kg. Oppure, il WEIGHT può essere in lbs, da 44 a 440.

RESISTANCE Display (3) - resistenza

L'intervallo dei RESISTANCE LEVEL è da 1 a 8.

RPM Display (8) - rapporto pedalata

media

L'intervallo è da 0 a 199.

DISTANCE Display (4) - distanza

L'intervallo della DISTANCE è da 0.0 a 99.9

AGE Display (4) - età

L'intervallo della AGE è tra 10 e 99.

Calories Display (9) - calorie

L'intervallo è da 0 a 999.

HEIGHT Display (9) - altezza

La HEIGHT mostra un intervallo tra 50 e 250 cm.

Oppure, la HEIGHT può essere in inch, da 20 a 100 inch.

TASTI E FUNZIONI



START

Tasto START

Premere START per iniziare l'esercizio.



STOP

Tasto STOP

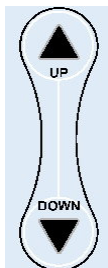
Premere STOP per fermare momentaneamente le funzioni durante il programma d'esercizio. Premere STOP due volte e il programma torna al modo iniziale.



**FITNESS
TEST**

Tasto FITNESS TEST

Premere il tasto per iniziare l'impostazione del Fitness Test.



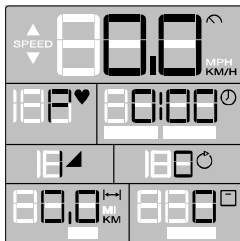
Tasto UP/DOWN (su)/(giù)

Premere per diminuire il valore corrente assegnato nel PROGRAMMA MODE.

POWER ON (accensione)

Dopo aver connesso il cavo alla corrente, premere il tasto power on. Il display LCD si accende ed emana un beep.

Per spegnere la macchina, premere due volte il tasto stop.



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.

PROGRAM ACTIVE MODE – programma modo attivo

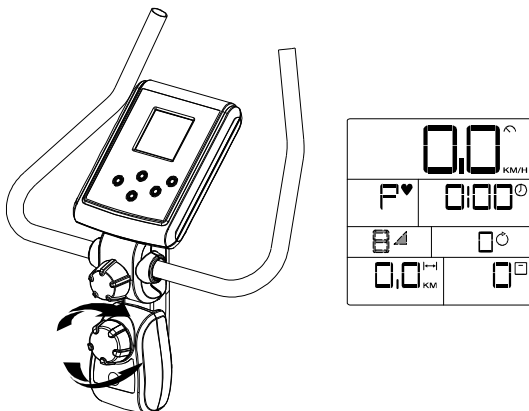
Quando il computer è nello stato POWER ON, premere START per entrare nel programma ACTIVE.

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.

TENSION CONTROL – controllo tensione

La tensione deve essere regolata manualmente con il dado posto sotto la console. Ci sono 8 livelli di tensione. Girare il dado in senso orario per aumentare la tensione e antiorario per ridurla. Il livello della tensione appare sul display della console. Potete regolare la tensione durante l'esercizio.

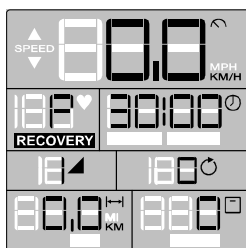


PARTENZA VELOCE:

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.

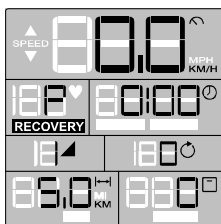
PROGRAMMA TARGET TIME

Quando nel modo POWER ON, premere STOP una volta per iniziare il programma target time. Il TIME sul display lampeggia 30:00. Premere UP e DOWN per regolare il tempo: ogni segmento è 1 minuto. Premere e tenere premuto UP o DOWN per aumentare la velocità della regolazione del tempo. L'intervallo di tempo impostato consigliato è da 00:00 a 99:00. Dopo aver regolato il tempo, premere START per iniziare il programma. Il tempo conta alla rovescia partendo dal valore impostato, CALORIES e DISTANCE contano progressivamente da 0. Quando il TIME arriva a 0.0, la console emana un lungo beep, tutti o dati sul display lampeggiano per 30 secondi. Quindi la console torna al modo POWER ON.



PROGRAMMA TARGET DISTANCE

Quando nel modo POWER ON, premere STOP due volte per iniziare il programma target distance. Il display della DISTANCE mostra l'impostazione di 5.0 km/3.0 miglia. Ogni segmento è 0.1KM/0.1MILE. Premere e tenere premuto UP o DOWN per aumentare la velocità della regolazione della distanza. L'intervallo della distanza impostato consigliato è da 0.1KM/0.1MILE a 99.9KM/99.9MILE. . Dopo aver regolato il tempo, premere START per iniziare il programma. La distanza conta alla rovescia partendo dal valore impostato, CALORIES e TIME contano progressivamente da 0. Quando la distanza arriva a 0.0, la console emana un lungo beep, tutti o dati sul display lampeggiano per 30 secondi. Quindi la console torna al modo POWER ON.



PROGRAMMA TARGET CALORIES

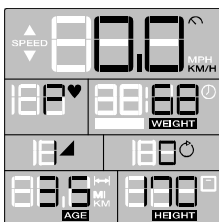
Quando nel modo POWER ON, premere STOP tre volte per iniziare il programma target calorie. Il valore delle CALOREIS impostato dalla fabbrica che appare lampeggiando sul display è 50. Premere UP e DOWN per regolare il target delle calorie di un segmento (10) alla volta. Premere e tenere premuto UP e DOWN per aumentare la velocità della regolazione delle calorie. L'intervallo di calorie accettato è da 10 a 999. Dopo aver regolato il tempo, premere START per iniziare il programma. Le calorie contano alla rovescia partendo dal valore impostato, DISTANCE e TIME contano progressivamente da 0. Quando le calorie arrivano a 0.0, la console emana un lungo beep, tutti o dati sul display lampeggiano per 30 secondi. Quindi la console torna al modo POWER ON.



20 MINUTI PROGRAMMA FITNESS TEST

Il programma FITNESS TEST richiede l'impostazione dei dati personali (peso, altezza, età). Il programma basandosi su queste informazioni, detiene i battiti cardiaci (con l'hand pulse) per aiutarvi a correggere la velocità rispettando il target delle vostre pulsazioni e soprattutto per un corretto allenamento. Quindi l'utilizzatore può iniziare il proprio programma controllando velocità e pulsazioni. All'interno del manuale c'è una scheda da compilare con i dati delle proprie performance. Potete iniziare dal livello di tensione 1 e passare al 2 quando avete raggiunto il valore massimo del livello 1. E così via.

Per iniziare il programma FITNESS TEST PROGRAM, premere il tasto FITNESS TEST mentre la console è nello stato POWER ON. La console mostra:



User Weight Set Up – impostazione peso

Dopo aver premuto il tasto FITNESS TEST, il display lampeggia il WEIGHT a 68KG/150LB. Premere UP e DOWN una volta per regolare il peso (ogni segmento 1KG/1LB). Premere e tenere premuto UP o DOWN per aumentare la velocità della regolazione peso. Impostare l'intervallo da 20-200KG/44-440LB. Premere STOP per salvare il peso.

User Height Set Up – impostazione altezza

Dopo aver premuto STOP, l'HEIGHT lampeggia sul display a 170CM/67INCHES. Premere UP e DOWN una volta per regolare il peso (ogni segmento 1CM/1INCH). Premere e tenere premuto UP o DOWN per aumentare la velocità della regolazione dell'altezza. Impostare l'intervallo da 50-250CM/20-100INCHES. Premere STOP per salvare l'altezza.

User Age Set Up – impostazione età

Dopo aver premuto STOP, l'AGE lampeggia sul display a 35. Press Premere UP e DOWN una volta per regolare il peso (ogni segmento 1). Premere e tenere premuto UP o DOWN per aumentare la velocità della regolazione dell'età. Impostare l'intervallo da 10-99. Premere STOP per salvare l'età.

Programma Fitness

Dopo avere impostato l'età, il programma automaticamente imposta le pulsazioni normali e massime.

Stimate normali = $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Stimate massime = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

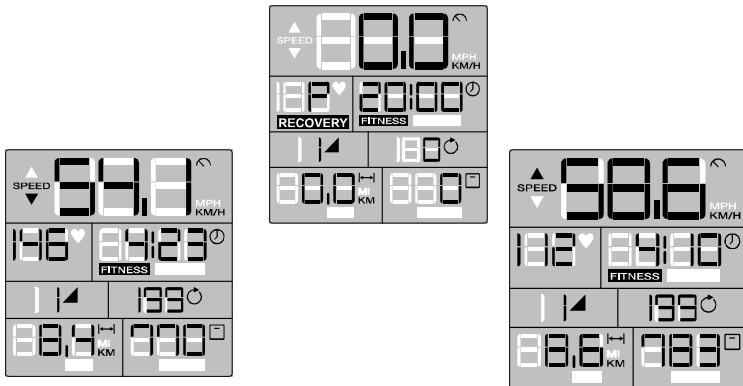
Ad esempio:

Se l'età è 35, le pulsazioni stimate normali sono = $(220 - 35) \times 65\% = 120$.

Il programma fitness test si ferma se il computer non riceve segnali nei 30 secondi dopo l'accensione. Quindi il computer entra nel modo sleep se non viene premuto nessun tasto e nessuna pedalata viene effettuata nei 3 minuti successivi.

Nel programma fitness, il computer inizia un esercizio di 20 minuti. Il tempo conta alla rovescia da 20:00 a 0:00, la DISTANCE e le CALORIES da 0. Premere STOP per interrompere il programma. Se premete STOP due volte il programma torna al modo power on. Per continuare premere START o pedalare.

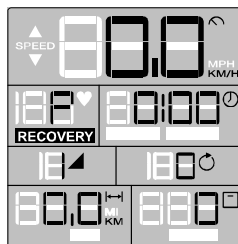
Ora premere START per iniziare il programma FITNESS TEST. Assicurarsi che il palmo delle mani sia posizionato su l'hand pulse per tutta la durata dell'esercizio. Il programma detiene i battiti cardiaci e mostra la velocità. Se il target pulsazioni non è raggiunto il display vi dice di aumentare la velocità. Al contrario se è raggiunto, vi dice di diminuirla.



Se sentite più di 2 beeps allo stesso momento, significa che il gap da raggiungere è troppo grande. In questo caso il computer non vi dirà più di aumentare o diminuire la velocità ma lascerà che finiate così il vostro esercizio.

Quando il tempo arriva a 0:00, il programma inizia un minuto di recupero.

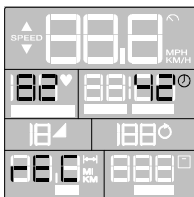
F1	Eccellente
F2	Ottimo
F3	Buono
F4	Accettabile
F5	Appena accettabile
F6	Povero



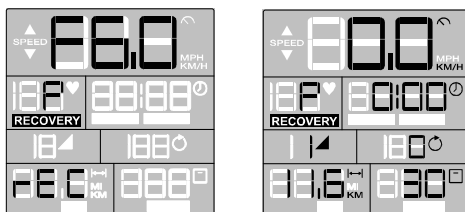
Recupero

Durante il tempo di recupero, i tasti "UP", "DOWN", "START" non funzionano.

Se posizionate le mani sui sensori, il computer mostra le vostre pulsazioni fino alla fine del tempo.



Il display della distanza mostra rEC (Recovery) e il tempo conta alla rovescia 60 secondi. Quindi la velocità mostra il vostro score "Fx.x" (ad esempio F6.0 come nel grafico sottostante).



Se non tenete le mani sui sensori, il display mostra "Fx.x" dopo aver finito il programma.

Operazione battiti cardiaci

La produzione del modello i series 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.

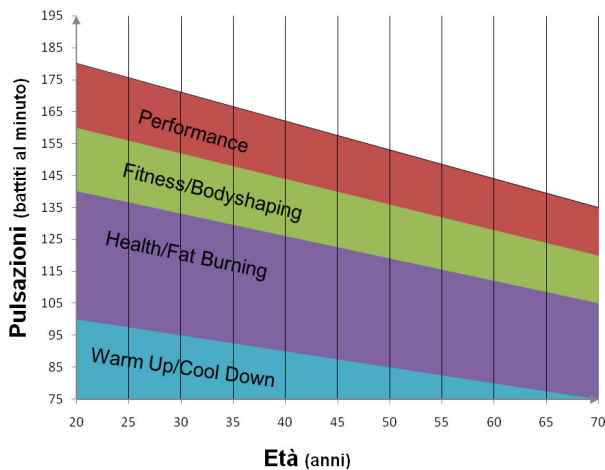
Allenamento - pulsazioni

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

È 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

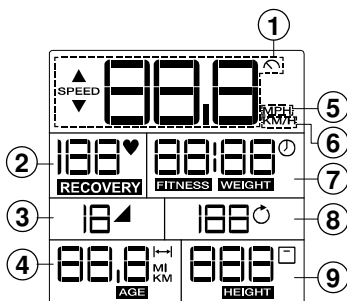
Attenzione

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.



Avant le montage et l'utilisation de votre appareil de fitness, veuillez lire attentivement les consignes de sécurité jointes aux instructions de service.

ECRAN



Affichage de la vitesse (1)

Affichage de la vitesse de 0.0 à 99.9 km/h; MPH.
Egalement affichage de la modification de vitesse dans le programme test de fitness.

Affichage du pouls (2)

Affichage de la fréquence cardiaque de 40 à 199 battements/min.

Affichage de durée (7)

Affichage de la durée de l'entraînement de 0:00 à 99:99.

Affichage du poids (7)

Affichage du poids de 20 à 200 kg; 40-410 lbs.

Affichage de résistance (3)

Affichage de la résistance à la marche de 1 à 8.

Affichage tours/minute (8)

Affichage des tours par minute de 0 à 199.

Affichage de la distance (4)

Affichage du trajet parcouru de 0 à 99.9 km; miles.

Affichage de l'âge (4)

Affichage de l'âge de 10 à 99 ans.

Affichage des calories (9)

Affichage de la consommation de calories de 0 à 999 calories.

Cette fonction ne sert que d'orientation et ne peut être prise comme évaluation médicale.

Affichage taille (9)

Affichage de la taille de 50 à 250cm; 25-100 pouces.

Touches et fonctions



Touche Start

Appuyez sur START pour commencer l'entraînement.



Touche STOP

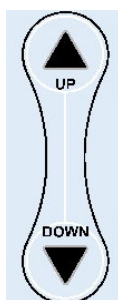
Appuyez sur STOP pour interrompre l'entraînement en cours.

Appuyez deux fois sur STOP pour retourner au mode POWER ON.



Touche test fitness

Appuyez sur cette touche pour démarrer les paramètres de test de fitness.

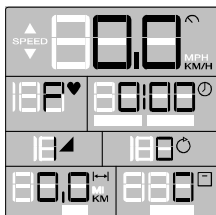


Touche UP/DOWN

Appuyez sur cette touche pour sélectionner le

POWER ON

La console fonction sur piles (2 x AA). Lorsque les piles sont installées à l'arrière de la console, l'écran LCD clignote et un beep sonore se fait entendre.



Mode repos

Si la console se trouve au mode POWER ON et que pendant 3 minutes, aucune touche n'a été appuyée, l'écran s'éteindra automatiquement. Appuyez sur une touche quelconque ou démarrez l'appareil, le mode POWER ON s'active de nouveau.

Mode contrôle de fréquence cardiaque

Pour atteindre le programme ACTIVE MODE dans le statut POWER ON, appuyez soit sur la touche START pour un démarrage rapide soit sur STOP.

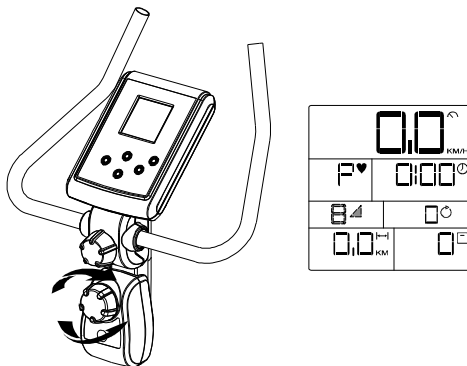
MODE PAUSE

Si vous vous retrouvez dans le programme Active Mode et que vous ne pédalez pas pendant plus que 30 secondes, le détecteur ne reçoit pas de signal RPM et la console se met au mode pause. En pédalant de nouveau ou en appuyant la touche START, la console retourne au programme Active Mode et le remet en marche. Si l'appareil n'est pas sollicité pendant plus de 150 secondes, la console met le mode POWER OFF/SLEEP en marche et toutes les données de l'entraînement actuel s'effacent.

Pendant l'entraînement vous pouvez passer au mode PAUSE en appuyant une fois sur la touche STOP. En appuyant sur la touche STOP deux fois, vous passez au mode POWER ON.

Contrôle de résistance

La résistance peut se régler avec le bouton se trouvant sous la console sur 6 niveaux. Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance, et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour la diminuer. Le niveau réglé apparaît dans la console. Vous pouvez modifier le niveau de résistance pendant l'entraînement.



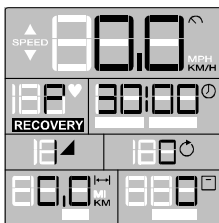
Démarrage rapide

Appuyez sur START lorsque l'ordinateur est en statut POWER ON, pour activer le programme demurrage rapide. En même temps, la durée, la distance et les calories sont affichées de façon ascendante à partir de "0".

Indication d'objectif - durée

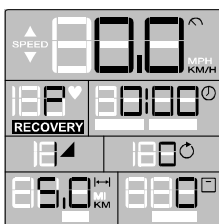
Lorsque vous vous trouvez en mode POWER ON, appuyez une fois sur la touche STOP pour parvenir aux paramètres de programme. L'écran durée clignote et indique maintenant le réglage de durée d'exercice 30:00. Pour adapter la durée de l'entraînement, appuyez sur les touches fléchées. Chaque pression de la touche UP ou DOWN augmente ou diminue la durée de l'entraînement de resp. 1 minute. Maintenez la touche fléchée pour accélérer le réglage de durée. Le réglage de la durée est possible de 00:00 à 99:99.

Après avoir terminé le réglage de durée, appuyez sur START pour activer le programme. L'ordinateur décompte à rebours la durée réglée; les calories et la distance sont calculées à partir de "0". Lorsque la durée a atteint "0", une long beep sonore se fait entendre et toutes les données d'entraînement sont affichées pendant les 30 secondes qui suivent. Après 30 secondes, la console repasse au statut POWER ON.



Indication d'objectif – Distance

Lorsque vous vous trouvez en mode POWER ON, appuyez deux fois sur la touche STOP pour parvenir aux paramètres de programme. L'écran distance clignote et indique les valeurs pré-réglées 5.0km/3.2 miles. Pour adapter la distance de l'entraînement, appuyez sur les touches fléchées. Chaque pression de la touche UP ou DOWN augmente ou diminue la distance de l'entraînement de 0.1 km/ 0.1 mile. Maintenez la touché fléchée pour accélérer le réglage de distance. Le réglage de la distance est possible de 0.1km/ 0.1miles à 99.9km/ 99.9miles. Après avoir terminé le réglage de distance, appuyez sur START pour activer le programme. L'ordinateur décompte à rebours la distance réglée; les calories et la durée sont calculées à partir de "0". Lorsque la distance a atteint "0", une long beep sonore se fait entendre et toutes les données d'entraînement sont affichées pendant les 30 secondes qui suivent. Après 30 secondes, la console repasse au statut POWER ON.



Indication d'objectif - calories

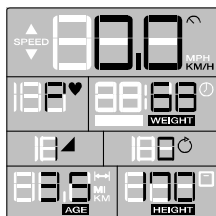
Lorsque vous vous trouvez en mode POWER ON, appuyez trois fois sur la touche STOP pour parvenir aux paramètres de programme. L'écran calories clignote et indique maintenant la valeur pré-réglée 50. Pour déterminer l'objectif calories, appuyez sur les touches fléchées. Chaque pression de la touche UP ou DOWN augmente ou diminue la donnée de calories de 10 unités. Maintenez la touche fléchée pour accélérer le réglage des calories. Le réglage des calories est possible de 10 à 999. Après avoir terminé le réglage des calories, appuyez sur START pour activer le programme. L'ordinateur décompte à rebours les calories pré-réglées; la durée et la distance sont calculées à partir de "0". Lorsque la distance a atteint "0", une long beep sonore se fait entendre et toutes les données d'entraînement sont affichées pendant les 30 secondes qui suivent. Après 30 secondes, la console repasse au statut POWER ON.



Test fitness 20 minutes

Pour utiliser le test fitness, l'utilisateur doit tout d'abord indiquer ses données personnelles se composant de son poids, sa taille et son âge. Ces données et la fréquence cardiaque déterminée (par pouls) permettent au programme de calculer l'intensité appropriée pour laquelle l'utilisateur peut effectuer un entraînement efficace et optimal via la commande du pouls. Sur la base de la capacité de l'utilisateur à répondre aux exigences du programme (maintien du pouls indiqué et de la vitesse indiquée), l'ordinateur mettra à la disposition des brèves statistiques sur l'entraînement dans le bloc personnalisé de l'utilisateur. L'utilisateur doit démarrer au niveau 1 et après avoir atteint le nombre de points le plus élevé possible passer au niveau 2, etc.

Pour démarrer le programme de test de fitness, appuyez sur la touche test fitness pendant que la console se trouve en mode POWER ON. L'écran de la console est structurée comme suit:



Réglage des données personnelles:

Poids d'utilisateur

Après pression sur la touche de test fitness, l'affichage poids clignote et indique la valeur préréglée de 68kg/ 150lbs. Les touches fléchées permettent de régler le poids par pas de 1 kg/1lbs. Maintenez la touche pour accélérer le réglage de distance. L'affichage du poids est possible de 20-200kg/ 44-100 lbs. Appuyez sur la touche STOP pour mémoriser le poids d'utilisateur.

Taille de l'utilisateur

Après pression sur la touche STOP, l'affichage taille clignote et indique la valeur préréglée de 170cm/ 67 pouces. Les touches fléchées permettent de régler la taille par pas de 1cm/1 pouce. Maintenez la touche pour accélérer le réglage. L'affichage est possible de 50-250cm/ 20-100 pouces. Appuyez sur la touche STOP pour mémoriser la taille d'utilisateur.

Âge de l'utilisateur

Après pression sur la touche STOP, l'affichage âge clignote et indique la valeur préréglée de 35. Les touches fléchées permettent de régler l'âge. Maintenez la touche pour accélérer le réglage. L'affichage de l'âge est possible de 10 à 99. Appuyez sur la touche STOP pour mémoriser l'âge de l'utilisateur.

Programme fitness

Le programme test fitness représente la plage de votre fréquence cardiaque à l'aide des données personnelles que vous avez indiquées. Un calcul approximatif acceptable est faite dans l'exemple suivant du calcul de fréquence cardiaque:

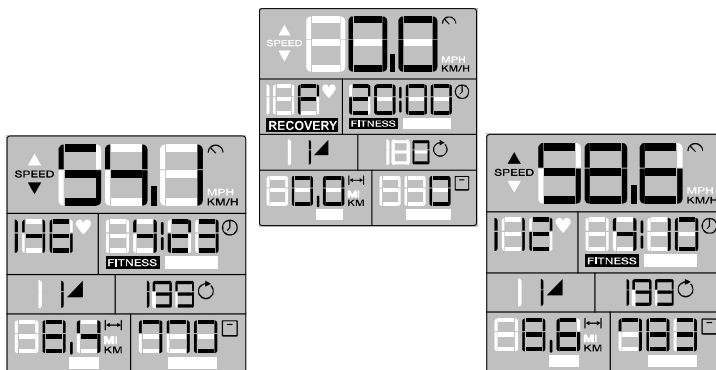
Fréquence cardiaque normale à prévoir: $(220 \text{ âge}) \times 65\%$

Fréquence cardiaque maximale à prévoir: $(220 - \text{âge}) \times 85\%$

Exemple : Si l'utilisateur a 35 ans, la fréquence cardiaque normale à prévoir est de 120.

Le programme test fitness se met hors service si l'ordinateur ne reçoit aucun signal pendant plus de 30 secondes. Si l'utilisateur reste plus de 3 minutes inactif, l'appareil passe en mode repos.

Dans ce programme, l'ordinateur démarre le programme 20 minutes et à partir de ce moment, il commence un compte à rebours de 20:00 à 0:00. La distance et les calories sont calculées à partir de "0". Appuyez sur la touche STOP pour terminer le programme. En appuyant sur la touche STOP deux fois, le programme repasse au mode POWER ON. Pour poursuivre le test, appuyez sur START et pédalez. Appuyez sur la touche START pour démarrer le test de fitness. A cet effet, posez les deux mains sur les détecteurs de pouls manuels pendant toute la durée de l'entraînement. Grâce aux valeurs transmises aux détecteurs de pouls, le programme propose différentes vitesses au choix par l'intermédiaire de la fenêtre SPEED. Si sur l'écran SPEED, une fleche vers le haut apparaît, vous devez augmenter la vitesse. Si une flèche vers le bas apparaît, vous devez la diminuer. Si p.ex. un utilisateur de 35 ans doit avoir un pouls moyen de 126 à 135, l'ordinateur fait une proposition de baisse de vitesse (flèche vers le bas). En cas de pouls situé entre 106 et 115, l'ordinateur propose une vitesse plus élevée.

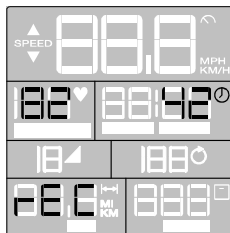


Si l'utilisateur entend plus de deux signaux sonores dans la plage SPEED avec des flèches vers le haut ou vers le bas, ceci signifie que la marge par rapport à la vitesse indiquée est trop élevée et qu'elle ne peut pas être atteinte avec le pouls indiqué (si le pouls se situe dans la plage entre 116 et 125). Si l'utilisateur a un pouls performant à vitesse normale, seul SPEED apparaît à l'écran sans flèche. Maintenez cette vitesse jusqu'à ce qu'une des deux flèches réapparaisse. Lorsque l'écran arrive à la fin de l'entraînement à 0:00, le programme passe dans un mode détente de 1 minute.

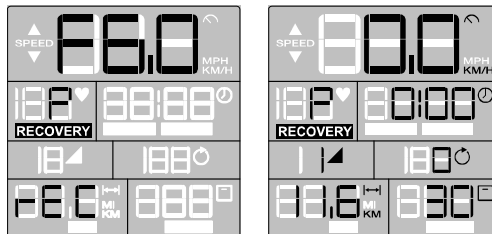
F1	Excellent	
F2	Très bien	
F3	Bien	
F4	Satisfaisant	
F5	Insuffisant	
F6	Mauvais	

Fonction recovery – phase de détente

Pendant la phase de détente, les touches UP, DOWN et START n'ont aucune fonction. Si, pendant cette période, l'utilisateur a les deux mains sur les détecteurs de pouls manuels, l'ordinateur indique le pouls jusqu'à ce que cette période de repos soit terminée.



Dans le trajet, REC (RECOVERY = mode de détente) apparaît et l'écran compte les 60 secondes à rebours. Lorsque cette durée est achevée, l'écran indique les points d'utilisateur "Fx.x" (p.ex. F6.0, voir graphique suivant). Ces points peuvent être mémorisés dans la zone utilisateur sous entraînement.



Si l'utilisateur n'a plus ses mains sur les détecteurs de pouls manuels, l'écran "Fx.x" est affiché une fois le programme terminé.

Affichage fréquence cardiaque

Le guidon de l'appareil est muni de détecteurs de pouls à main pour ECG. Pour afficher la fréquence cardiaque, placez vos paumes sur les détecteurs. Il est possible qu'il faille attendre quelques secondes avant que la console n'affiche votre pouls. Pour observer le pouls, maintenez les détecteurs avec vos paumes. Si l'affichage s'interrompt, vos paumes n'ont probablement pas de contact avec les détecteurs. Rétablissez le contact comme décrit.

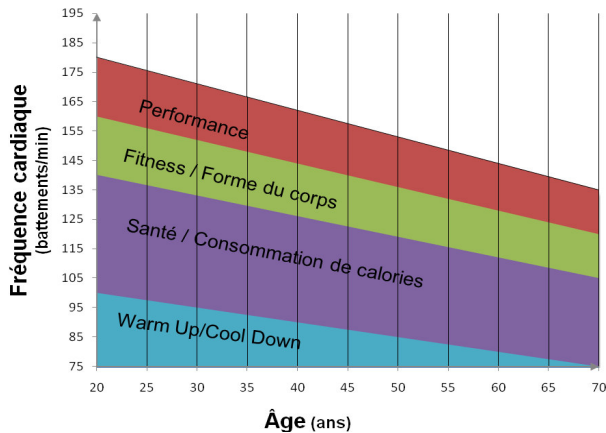
Exercice de fréquence cardiaque

Pour obtenir des résultats d'entraînement optimisés, il est recommandé de régler l'intensité de votre entraînement en fonction de la fréquence cardiaque.

Il est absolument nécessaire que vous déterminiez exactement le pouls objectif avec lequel vous désirez vous entraîner pour pouvoir améliorer votre forme d'une façon durable et agréable.

Le tableau suivant sert d'orientation pour déterminer le niveau optimal de votre entraînement, basé sur les données de votre fréquence cardiaque maximale.

Diagramme de fréquence cardiaque



Vous pouvez déterminer votre pouls objectif comme suit:

Fréquence cardiaque maximale = 220 moins l'âge

Pour les différents objectifs d'entraînement, vous devez vous entraîner avec les pourcentages de votre fréquence cardiaque suivants :

Santé / Consommation de calories:	50-70% de votre fréquence cardiaque max.
Fitness / forme du corps :	70-80% de votre fréquence cardiaque max.
Performance :	80-90 % de votre fréquence cardiaque max.

Exemple:

Vous avez 25 ans et aimeriez améliorer votre forme :

$$220 - 25 = 195$$

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

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

Vous devez vous entraîner avec une fréquence cardiaque située entre 136.5 et 156.



Ces informations ne sont que des conseils. Pour déterminer votre intensité d'entraînement individuelle ou en cas de restriction de santé, veuillez vous adresser à votre médecin avant de commencer votre entraînement.

Réalisez et téléchargez votre plan d'entraînement personnel sur :

www.getfit-concept.de

get fit **concept**

"Le service est seulement en allemand disponible."

SAV

Forum aux questions (FAQ):

Si vous avez des questions sur le produit ou le montage ou si vous avez des problèmes lors de son utilisation, consultez

www.reebokfitness.de → Service → FAQs

Commande de pièces de rechange

Vous pouvez commander des pièces de rechange par notre e-mail ou en ligne gratuitement en indiquant le numéro de série de votre appareil:

www.reebokfitness.de → Service → Ersatzteilbestellung (Commande de pièces de rechange)

Contact

Green Fitness GmbH

Am Schlag 5

65549 Limburg a.d.Lahn

e-mail: service@green-fitness.de

web: www.reebokfitness.de

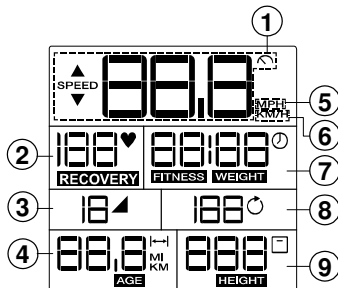
Consigne

Ces instructions de service ne servent que de référence pour le client. **Reebok** n'assume aucune responsabilité pour les erreurs dues à la traduction ou à des modifications techniques du produit.



Gelieve voorafgaand aan de montage en het gebruik van het fitnessapparaat eerst de bijgevoegde veiligheidsaanwijzingen aandachtig te lezen.

DISPLAY



Snelheidsweergave (1)

Weergave van de snelheid van 0,0 tot 99,9 km/u; MPH. Ook weergave van de snelheidsverandering in het programma Fitnesstest.

Hartslagweergave (2)

Weergave van de hartslagfrequentie van 40 tot 199 slagen/minuut.

Tijdweergave (7)

Weergave van de trainingsduur van 0:00 tot 99:99 minuten.

Gewichtweergave (7)

Weergave van het lichaamsgewicht van 20 - 200kg; 40-440 lbs.

Weerstandsweergave (3)

Weergave van de trapweerstand niveaus 1 tot 8.

RPM-weergave (8)

Weergave rotaties per minuut van 0 tot 199.

Afstandweergave (4)

Weergave van de afgelegde afstand van 0 bis 99,9 km; mijlen.

Leeftijdweergave (4)

Weergave van de leeftijd tussen 10 en 99 jaar.

Calorieweergave (9)

Weergave van het calorieverbruik van 0 tot 999 calorieën. Deze functie dient als oriëntatie en is niet geschikt voor medische doeleinden.

Weergave lichaamslengte (9)

Weergave van de lichaamslengte van 50 tot 250cm / 25-100 inches.

Toetsen en functies



START-toets

Druk op START om met de training te beginnen.



STOP-toets

Druk op STOP om de huidige training te onderbreken.

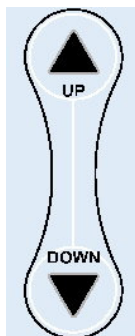
Druk twee keer op STOP om terug te keren naar de modus POWER ON.



**FITNESS
TEST**

Fitnessstest-toets

Druk op deze toets om het instellen van de fitnessstest te starten.

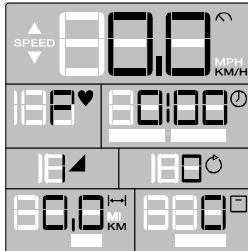


UP-/DOWN-toets

Druk op deze toets om het programma te kiezen.

POWER ON

Als stroomvoorziening heeft de console 2 AA-batterijen nodig. Na het plaatsen van de batterijen aan de achterzijde van de console, knippert het LCD-scherm en er klinkt een langgerekte pieptoon.



Slaapmodus

Bevindt de console zich in de modus POWER ON en wordt er 3 minuten lang niet op een toets gedrukt, dan wordt het display automatisch uitgeschakeld. Druk op een willekeurige toets of start met de oefening; het apparaat keert terug naar de modus POWER ON.

Actieve Modus

Om van de stand POWER ON naar het programma ACTIVE MODE te gaan, drukt u ofwel op START voor een snelstart of op STOP.

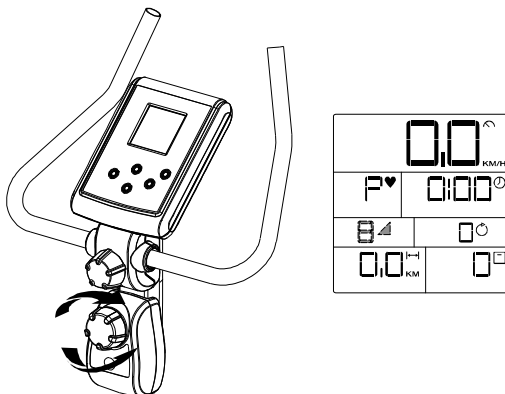
Pauzmodus

Bevindt u zich in de programmamodus Active en worden de pedalen langer dan 30 seconden niet bewogen, dan ontvangt de sensor in het apparaat geen RPM-sigitaal en gaat de console over naar de pauzmodus. Door de pedalen weer in beweging te brengen of op de START-toets te drukken, keert de console terug naar de programmamodus Active en wordt het programma voortgezet. Staat het programma langer dan 150 seconden stil, dan schakelt de console de modus POWER OFF/SLEEP in en alle trainingsgegevens worden gewist.

Tijdens de training kunt u door één keer op de toets STOP te drukken naar de pauzmodus overgaan. Door twee keer op STOP te drukken, komt u in de modus POWER ON.

Weerstandinstelling

De weerstand kan met het handwiel onder de console op 8 niveaus worden ingesteld. Door met de klok mee te draaien, wordt de weerstand verhoogd, door tegen de klok in te draaien, verlaagd. Het ingestelde niveau wordt op de console weergegeven. U kunt het weerstandsniveau tijdens de training veranderen.

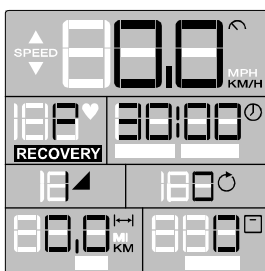


Snelstart

Wanneer de computer zich in de stand POWER ON bevindt, drukt u op START om het snelstartprogramma te activeren. Hierbij worden afstand en het aantal calorieën vanaf "0" opgeteld.

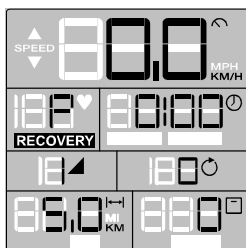
Tijd – doelinstelling

Wanneer u zich in de modus POWER ON bevindt, druk dan één keer op STOP om bij de programma-instellingen te komen. De tijdsweergave knippert en geeft de vooraf ingestelde waarde van 30:00 weer. Gebruik de pijltjestoets om de trainingstijd in te stellen. Iedere keer dat u op UP of DOWN drukt, wordt de trainingstijd 1 minuut langer of korter. Houd de pijltjestoets ingedrukt om de tijd sneller in te stellen. De tijdsinstelling heeft een bereik van 00:00 tot 99:99. Nadat u de tijdsinstelling hebt voltooid, drukt u op START om met het programma te beginnen. De computer telt nu af vanaf de ingestelde tijd, calorieën en afstand worden opgeteld vanaf "0". Wanneer de tijd tot "0" is afgeteld, klinkt er een langgerekte pieptoon en gedurende 30 seconden worden alle trainingsgegevens weergegeven. Na 30 seconden schakelt de console terug naar de stand POWER ON.



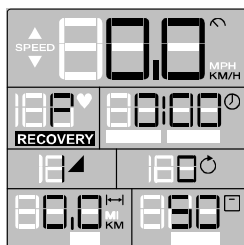
Afstand - doelinstelling

Wanneer u zich in de modus POWER ON bevindt, druk dan twee keer op STOP om bij de programma-instellingen te komen. De afstandsweergave knippert en geeft de vooraf ingestelde waarde van 5,0 km / 3,2 mijl weer. Gebruik de pijltjestoets om de trainingsafstand in te stellen. Iedere keer dat u op UP of DOWN drukt, wordt de trainingsafstand 0,1km/0,1 mijl langer of korter. Houd de pijltjestoets ingedrukt om de afstand sneller in te stellen. De instelling van de afstand heeft een bereik van 0,1km/ 0,1 mijl tot 99,9km/ 99,9 mijl. Nadat u de afstandsinstelling hebt voltooid, drukt u op START om met het programma te beginnen. De computer telt nu af vanaf de ingestelde afstand, calorieën en tijd worden opgeteld vanaf "0". Wanneer de afstand tot "0" is afgeteld, klinkt er een langgerekte pieptoon en gedurende 30 seconden worden alle trainingsgegevens weergegeven. Na 30 seconden schakelt de console terug naar de stand POWER ON.



Calorieën – doelinstelling

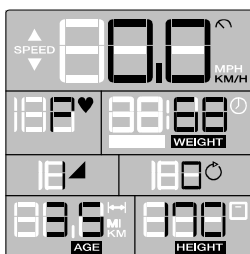
Wanneer u zich in de modus POWER ON bevindt, druk dan drie keer op STOP om bij de programma-instellingen te komen. De calorieweergave knippert en geeft de vooraf ingestelde waarde van 50 weer. Gebruik de pijltjestoets om het caloriedoel in te stellen. Door op UP of DOWN te drukken wordt de calorieweergave met 10 eenheden veranderd. Houd de pijltjestoets ingedrukt om het aantal calorieën sneller te veranderen. De calorie-instelling heeft een bereik van 10 tot 999. Nadat u de calorie-instelling hebt voltooid, drukt u op START om met het programma te beginnen. De computer telt nu af vanaf het ingestelde aantal calorieën, tijd en afstand worden opgeteld vanaf "0". Wanneer de afstand tot "0" is afgeteld, klinkt er een langgerekte pieptoon en gedurende 30 seconden worden alle trainingsgegevens weergegeven. Na 30 seconden schakelt de console terug naar de stand POWER ON.



Fitnessstest van 20 minuten

Voorafgaand aan de fitnessstest moet de gebruiker eerst de volgende persoonlijke gegevens invullen: gewicht, lengte en leeftijd. Aan de hand van deze gegevens en de gemeten hartslagfrequentie (gemeten via de handen) berekent het programma de optimale en effectieve trainingsintensiteit. Gebaseerd op hoe goed de gebruiker aan de eisen van het programma kan voldoen (aanhouden van de ingestelde hartslag en snelheid), stelt de computer in het persoonlijke gebruikersdomein een korte statistiek over de training samen. De gebruiker moet bij Level 1 beginnen en na het bereiken van het maximale puntenaantal wisselen naar Level 2 etc.

Om het programma Fitnessstest te starten, drukt u op de toets Fitness Test terwijl u zich in de console in de modus POWER ON bevindt. Het display van de console is als volgt opgebouwd:



Persoonlijke gegevens instellen:

Gewicht gebruiker

Nadat u op de toets Fitness Test heeft gedrukt, knippert in gewichtswaargave de vooraf ingestelde waarde 68kg / 150lbs. Met de pijltjestoetsen kunt u het gewicht in stappen van 1kg / 1lbs instellen. Houd de pijltjestoets ingedrukt om de instelling sneller te veranderen. De instelling heeft een bereik van 20-200kg / 44-440lbs. Druk op de toets STOP om het gebruikersgewicht op te slaan.

Lengte gebruiker

Nadat u op STOP heeft gedrukt, knippert in lengtewaargave de vooraf ingestelde waarde 170cm / 67inch. Met de pijltjestoetsen kunt u het gewicht in stappen van 1cm / 1lbs instellen. Houd de pijltjestoets ingedrukt om de instelling sneller te veranderen. De instelling heeft een bereik van 50-250cm / 20-100inch. Druk op de toets STOP om de gebruikerslengte op te slaan.

Leeftijd gebruiker

Nadat u op STOP heeft gedrukt, knippert in leeftijdsweergave de vooraf ingestelde waarde 35. Met de pijltjestoetsen kunt u de leeftijd instellen. Houd de pijltjestoets ingedrukt om de instelling sneller te veranderen. De instelling heeft een bereik van 10 tot 99. Druk op de toets STOP om de gebruikersleeftijd op te slaan.

Fitnessprogramma

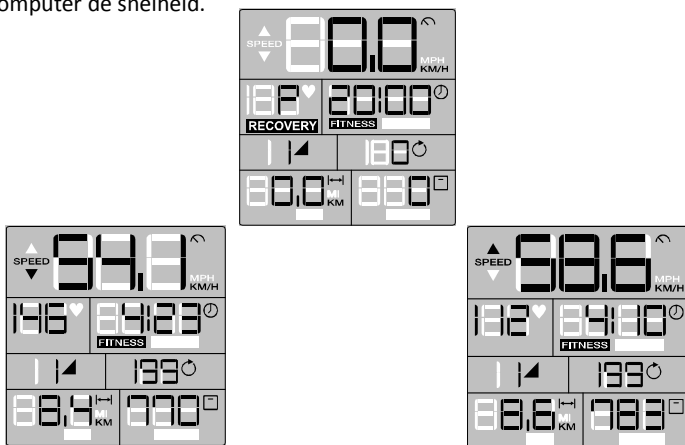
Het programma Fitnessstest geeft uw hartslagfrequenties aan de hand van de eerder opgegeven persoonlijke gegevens weer. Een acceptabele benadering wordt in het volgende voorbeeld van een hartfrequentieberekening duidelijk gemaakt:

De te verwachten normale hartslag: $(220 - \text{leeftijd}) \times 65\%$

De te verwachten maximale hartslag: $(220 - \text{leeftijd}) \times 85\%$

Voorbeeld: wanneer een gebruiker 35 jaar oud is, ligt de te verwachten normale hartslag bij 120. Het programma Fitnessstest schakelt zichzelf uit, wanneer de computer gedurende 30 seconden geen signaal ontvangt. Wanneer de gebruiker langer dan 3 minuten inactief is, schakelt het apparaat naar de slaapmodus.

In het programma Fitnessstest start de computer het programma van 20 minuten en telt dan af van 20:00 tot 0:00. Afstand en calorieën worden vanaf "0" opgesteld. Druk op de toets STOP om het programma de beëindigen. Druk twee keer op STOP om terug te keren naar de modus POWER ON. Om de test voort te zetten, drukt u op START of trapt u op de pedalen. Druk nu op START om de Fitnessstest te starten. Houdt daarbij gedurende de hele training allebei uw handen op de hartslagsensoren. Het programma zal op basis van de door de hartslagsensoren gemeten waarden, verschillende keuzesnelheden in het venster SPEED weergeven. Wordt op het display SPEED een pijl naar boven weergegeven, dan moet u de snelheid verhogen. Toont het display SPEED een pijl naar beneden, dan moet u de snelheid verlagen. Wanneer bijv. een gebruiker van 35 jaar een gemiddelde hartslag van 126 tot 135 heeft, zal de computer voorstellen de snelheid te verlagen (pijl naar beneden). Wordt er een hartslag van 106 tot 115 geregistreerd, dan verhoogt de computer de snelheid.

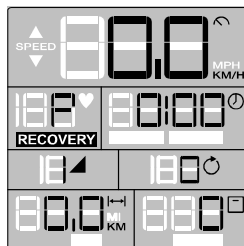


Wanneer de gebruiker twee of meer pieptonen in het gedeelte SPEED hoort, terwijl op de pijlen naar boven of beneden wordt gedrukt, dan betekent dit dat de overbrugging naar de opgegeven snelheid te hoog is en met de opgegeven hartslag niet kan worden bereikt (wanneer de hartslag

tussen de 116 en 125 ligt). Heeft de gebruiker bij een gezonde hartslag bij een normale snelheid, wordt op het display SPEED zonder pijl weergegeven. Houd deze snelheid aan tot er weer een pijl verschijnt.

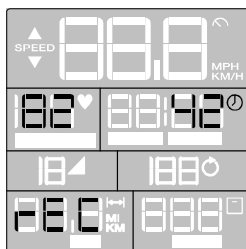
Wanneer het display aan het einde van de training bij 0:00 aankomt, schakelt het programma gedurende 1 minuut over naar de herstellingsmodus.

F1	Uitstekend
F2	Zeer goed
F3	Goed
F4	Voldoende
F5	Gebrekkig
F6	Onvoldoende

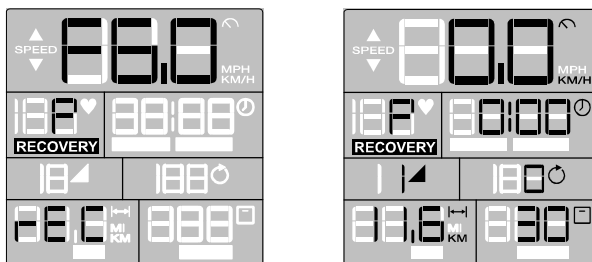


Herstellingsfunctie – Herstellingsfase

Tijdens de herstellingsfase hebben de toetsen UP, DOWN en START geen functie. Heeft de gebruiker de handen op de hartslagsensoren, dan geeft de computer de hartslag weer totdat de hersteltijd is afgelopen.



In het gedeelte Afstand wordt REC (RECOVERY=herstellingsmodus) weergegeven en het display telt vanaf 60 seconden af (countdown). Is de tijd afgelopen, dan geeft het display het puntenaantal van de gebruiker weer "Fx.x" (bijv. F6.0, zie de onderstaande grafiek). Deze punten kunt u in het gebruikersgedeelte opslaan onder Training.



Heeft de gebruiker zijn handen niet meer op de hartslagsensoren, dan geeft het display “Fx.x” na voltooiing van het programma weer.

Weergave hartfrequentie

Het apparaat heeft in het stuur EKG-hartslagsensoren. Om de hartslagfrequentie te kunnen meten, plaatst u uw handpalmen op de sensoren. Het kan een paar seconden duren tot uw hartslag wordt weergegeven. Houd uw handen op de sensoren om uw hartslag te blijven meten. Indien de weergave wordt onderbroken, is het directe contact tussen uw handpalmen en de sensoren waarschijnlijk onderbroken. Maak opnieuw contact met de sensoren op de hierboven beschreven manier.

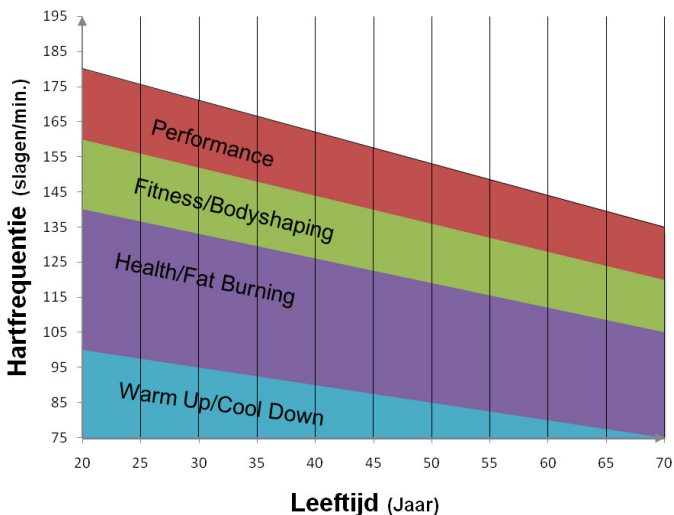
Hartslagtraining

Om optimale trainingsresultaten te bereiken is het aan te raden om de intensiteit van uw training via de hartslagfrequentie te sturen.

Het is van essentieel belang dat u uw doelhartslag precies bepaalt, om op een veilige, duurzame en aangename manier uw fitness te verbeteren.

De volgende tabel kan ter oriëntatie worden gebruikt om uw optimale trainingslevel te bepalen. Deze tabel is gebaseerd op uw maximale hartslag.

Hartslagfrequentiediagram



U kunt uw doelhartslag op de volgende manier bepalen:

Maximale hartslag = 220 min leeftijd

Hieronder staat aangegeven op hoeveel procent van uw maximale hartslag u moet training voor de verschillende trainingsdoelen:

Gezondheid/vetverbranding:	50-70% van uw max. hartslag
Fitness/bodyshaping:	70-80% van uw max. hartslag
Performance:	80-90% van uw max. hartslag

Voorbeeld:

U bent 25 jaar en wilt uw fitness verbeteren:

$$220 - 25 = 195$$

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

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

Traint u met een hartslag die tussen de 136,5 en 156 ligt.



Deze informatie dient als richtlijn. Om uw individuele trainingsintensiteit te bepalen of in het geval van problemen met uw gezondheid, neemt u contact op met uw arts voor u met uw training begint.

Individuele trainingsschema's kunt u aanmaken en downloaden via:

www.getfit-concept.de

get fit **concept**

(Deze service is alleen in het Duits beschikbaar)

Klantenservice

Veelgestelde vragen (FAQ):

Hebt u vragen over het product of over de montage, of heeft u problemen met de bediening, dan kunt u informatie hierover vinden onder:

www.reebokfitness.de → Service → FAQs

(Deze service is alleen in het Duits beschikbaar)

Het bestellen van reserveonderdelen:

Op onze website kunt u onder vermelding van het serienummer van uw apparaat reserveonderdelen bestellen.

www.reebokfitness.de → Service → Ersatzteilbestellung

(Deze service is alleen in het Duits beschikbaar)

Contact

Green Fitness GmbH

Am Schlag 5

65549 Limburg a.d.Lahn

e-mail: service@green-fitness.de

web: www.reebokfitness.de

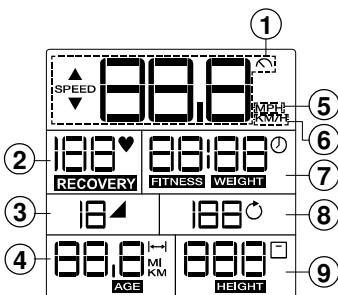
Opmerking

Deze gebruiksaanwijzing is bedoeld als referentie voor de klant. **Reebok** neemt geen aansprakelijkheid op zich voor fouten die door de vertaling of technische wijzigingen aan het product ontstaan.



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

DISPLEJ



Ukazatel rychlosti (1)

Ukazatel rychlosti od 0.0 do 99.9 km/h (MPH). Také ukazatel změny rychlosti v Fitness Test programu.

Ukazatel pulsu (2)

Ukazatel tepové frekvence od 40 do 199 tepů / min.

Ukazatel času (7)

Ukazatel doby tréninku 0:00 bis 99:99 min.

Ukazatel váhy (7)

Ukazatel tělesné váhy od 20 – 200kg ; 40-410lbs

Ukazatel odporu (3)

Ukazatel nastavení odporu šlapání stupně 1 až 8.

RPM-Ukazatel (otáčkoměr) (8)

Ukazatel otáček za minutu 0 až 199 .

Ukazatel vzdálenosti (4)

Ukazatel ujeté trasy od 0 do 99.9 km; mílí.

Ukazatel věku (4)

Ukazatel věku od 10 do 99 let.

Ukazatel kalorií (9)

Ukazatel spotřeby kalorií od 0 do 999 kalorií.

Pouze orientační ukazatel, nemůže být podkladem medicinského posudku.

Ukazatel tělesné výšky (9)

Ukazatel tělesné výšky od 50 do 250cm / 25- 100 inches.

Tlačítka a jejich funkce



START

START Tlačítko

Zmáčknete START k zahájení tréninku.



STOP

STOP Tlačítko

Zmáčknete STOP k přerušení probíhajícího tréninku.

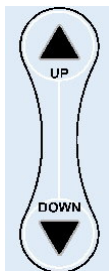
Zmáčknete dvakrát STOP k návratu do módu POWER ON.



**FITNESS
TEST**

Fitness Test Tlačítko

Zmáčknete toto tlačítko k zahájení nastavování parametrů Fitness Testu.

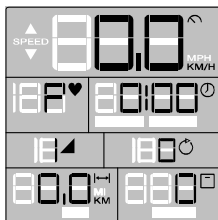


UP/DOWN Tlačítko

Zmáčknete tato tlačítka k výběru program.

POWER ON

Konzola na bateriový pohon potřebuje 2xAA baterie. PO vložení baterií na zadní straně konzole zabliká displej a zazní dlouhý pípavý tón.



Spací modus

Pokud je konzola v módu POWER ON a během tří minut není zmáčknuto žádné tlačítko, displej se automaticky vypne. Zmáčkněte libovolné tlačítko nebo uveďte přístroj do pohybu a tak dojde k přepnutí zpět do módu POWER ON .

Aktiv Modus

Aby bylo dosaženo v POWER ON stavu programu ACTIVE MODE, zmáčkněte tlačítko START pro rychlostart nebo tlačítko STOP.

Přestávka Modus

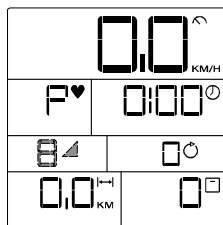
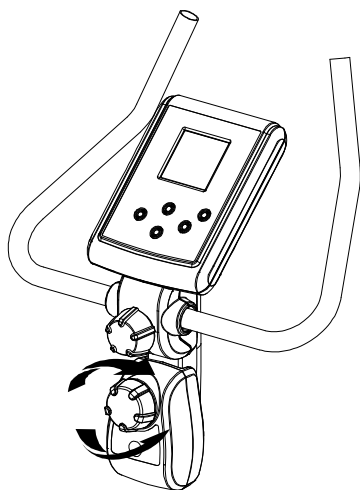
Pokud se nacházíte v programu ACTIVE MODE a nešlapete déle než třicet sekund do pedálů, neobdrží přístroj RPM signál a konzole přepne do módu Přestávka.

Opětovným šlapáním či zmáčknutím tlačítka START konzole opět přejde do programu ACTIVE MODE a program najede.

Pokud je přístroj déle než 150 sekund v nečinnosti, přepne konzole do módu POWER OFF/SLEEP (Spací) a všechna dosavadní data tréninku budou smazána. Během tréninku můžete jednoduchým zmáčknutím tlačítka STOP přejít do přestávkového módu. Dvojitým zmáčknutím tlačítka STOP pak do módu POWER ON.

Kontrola odporu

Odpor může být regulován kolečkem pod konzolí a nastaven na osm různých stupňů. Otáčením po směru hodinových ručiček se odpor zvyšuje, točením proti směru hodinových ručiček snižuje. Nastavený stupeň je ukázán na konzoli. Stupeň odporu je možno během tréninku měnit.



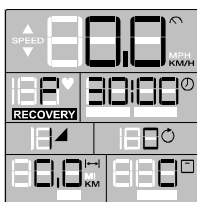
Rychlostart

Pokud je počítač v stavu POWER ON, zmáčkněte START k aktivaci programu Rychlostart. Při tom jsou čas, trasa a spotřeba kalorií ukazovány vzestupně od „0“.

Čas - Nastavení cíle

Pokud jste v módu POWER ON, zmáčkněte JEDNOU tlačítko STOP, abyste se dostali do nastavování programů. Displej času bliká a ukazuje přednastavenou hodnotu 30:00. Použijte šipková tlačítka k nastavení doby tréninku. Každým zmáčknutím tlačítka UP nebo DOWN se čas prodlouží resp. Zkrátí o jednu minutu. Držením tlačítka nastavení zrychlíte. Nastavení je možné v hodnotách od 00:00 do 99:99.

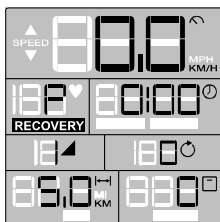
Poté co jste nastavili čas, zmáčkněte START a začnete s programem. Počítač nyní odčítá nastavený čas, kalorie a vzdálenost jsou počítány od „0“. Po odpočtení času na „0“ zazní dlouhý pípavý tón a po dalších třicet sekund jsou ukázána všechna tréninková data. Po třiceti sekundách konzole přepne do módu POWER ON.



Vzdálenost - nastavení cíle

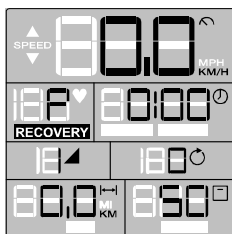
Pokud jste v módu POWER ON, zmáčkněte dvakrát tlačítko STOP k nastavení programu. Displej vzdálenosti bliká a ukazuje přednastavenou hodnotu t 5.0km/ 3.2 miles . Použijte šipková

tlačítka k nastavení tréninkové vzdálenosti. Každým zmáčknutím tlačítka UP nebo DOWN se zvýší/sníží vzdálenost o 0.1 km/míle. Držením tlačítka se nastavování zrychlí. Nastavení je možné v hodnotách od 0.1km/ 0.1miles do 99.9km/ 99.9miles . Po nastavení zmáčkněte START a program začne. Počítač nyní odpočítává nastavenou vzdálenost, Kalorie a čas se počítají od „0“. Po odpočtení vzdálenosti na „0“ zazní dlouhý pípavý tón a po dalších třicet sekund jsou ukázána všechna tréninková data. Po třiceti sekundách konzole přepne do módu POWER ON.



Kalorie - nastavení cíle

Pokud jste v módu POWER ON, zmáčkněte třikrát tlačítko STOP k nastavení programu. Displej kalorií bliká a ukazuje přednastavenou hodnotu 50. Použijte šipková tlačítka ka nastavení kalorického cíle. Každým zmáčknutím se hodnota zvýší/sníží o deset jednotek. Držením tlačítek nastavení zrychlíte. Nastavení kalorií je možné v hodnotách od 10 do 999 . PO dokončení nastavení zmáčkněte START a začněte s programem. Počítač nyní odpočítává nastavené množství kalorií, Čas a vzdálenost se počítají od “0” . Po odpočtení nastaveného množství kalorií zazní dlouhý pípavý tón a po dalších třicet sekund jsou ukázána všechna tréninková data. Po třiceti sekundách konzole přepne do módu POWER ON.

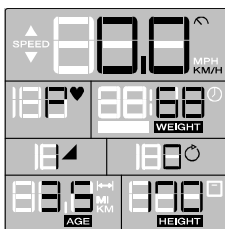


20-minutový Fitness Test

Pro použití Fitness Testu musí uživatel nejprve zadat osobní data, a to: váhu, výšku a věk. Podle těchto dat a naměřené tepové frekvence (tep na ruku) vypočítá program vhodnou intenzitu, při které že být, podle tepu, absolvován optimální a účinný trénink

Podle toho, jak dobře uživatel může dodržet požadavek programu (dodržení nastavení tepu a zadané rychlosti), dá počítač k dispozici v osobním uživatelském prostředí k dispozici krátkou statistiku o tréninku. Uživatel by měl začít na LEVEL 1 (úroveň) a po dosažení nejvyššího možného počtu bodů přejít na úroveň vyšší atd.

K započetí programu Fitness Test, zmáčkněte tlačítko FITNESS TEST, když se konzole nachází v módu POWER ON. Displej pak vypadá takto:



Nastavení osobních dat

Váha uživatele

Po zmáčknutí tlačítka Fitness Test bliká ukazatel váhy a ukazuje přednastavenou hodnotu 68kg/150 liber. Šipkovými tlačítky můžete váhu nastavit o 1kg/1lbs výše či níže, držením tlačítka proces urychlíte. Nastavení je možné v rozmezí od 20-200kg/40-400lbs. Nastavení uložíte zmáčknutím tlačítka STOP.

Výška uživatele

Po zmáčknutí STOP tlačítka, bliká ukazatel tělesné výšky a ukazuje přednastavenou hodnotu 170cm/ 67inches. Šipkovými tlačítky můžete výšku nastavit o 1cm/1 inch výše či níže, držením tlačítka proces urychlíte. Nastavení je možné od 50-250cm/ 20-100inches. Nastavení uložíte zmáčknutím tlačítka STOP.

Věk uživatele

Po zmáčknutí STOP tlačítka, bliká ukazatel věku a ukazuje přednastavenou hodnotu 35. Šipkovými tlačítky můžete Váš věk nastavit, držením tlačítka proces urychlíte. Nastavení je možné v rozmezí od 10 do 99. Nastavení uložíte zmáčknutím tlačítka STOP.

Fitness Programm

Podle Vámi zadaných dat zobrazí Fitness Test program rozsah Vaší tepové frekvence.

Akceptovatelné přiblížení je znázorněno v následujícím příkladě propočtu tepové frekvence:

Očekávaná normální tepová frekvence : (220-věk) x 65%

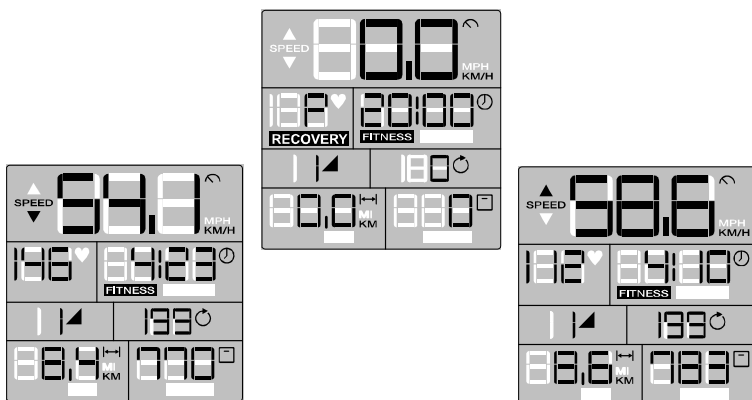
Očekávaná maximální tepová frekvence: (220- věk) x 85%

Příklad: Pokud je uživateli 35 let, je očekávaná normální tepová frekvence 120.

Fitness Test Program se vypne, pokud počítač neobdrží třicet sekund žádná data. Při neaktivitě delší než tři minuty přepne počítač do spacího módu.

V Fitness Test programu započne počítač 20-Minutový program odpočítá zpětně z 20:00 na 0:00. Vzdálenost a kalorie se počítají od „0“. K ukončení programu zmáčknete STOP. Zmáčknete-li STOP dvakrát, přepne program zpět do POWER ON módu. K pokračování testu zmáčknete START nebo šlápněte do pedálů. Nyní zmáčknete tlačítko START k započítí Fitness-Testu. Během celého tréninku mějte ruce položené na senzorech ručního tepu. Program Vám podle senzory přenesených dat Váš počítač dá přes okénko SPEED k výběru rychlosti. Pokud SPEED okénko ukazuje šípku nahoru, musíte rychlost zvýšit, pokud šípku dolů, svůj rychlost snižte.

Pokud má např. uživatel věk 35 let průměrný puls 126 až 135, navrhne počítač rychlost nižší (šípka dolů). Při tepu 106 až 115 navrhne naopak rychlost vyšší.



Pokud uživatel slyší víc jak dva tóny v oblasti displeje SPEED s šípkami nahoru či dolů znamená to, že rozsah zadané rychlosti je příliš velký a se zadaným pulzem nemůže být dosažen (pokud je puls v rozsahu 116-125). Pokud má uživatel výkonný puls při normální rychlosti, ukáže se na displeji pouze SPEED bez šipek. Držte tuto rychlost, dokud se neobjeví jedna z šipek.

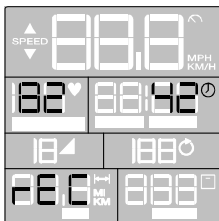
Když displej doběhne na konci tréninku na 0:00 přepne program do zotavovacího (odpočinkového) módu na dobu jedné minuty.

F1	znamenitě
F2	velmi dobře
F3	dobře
F4	uspokojivě
F5	nedostatečné
F6	neuspokojivě

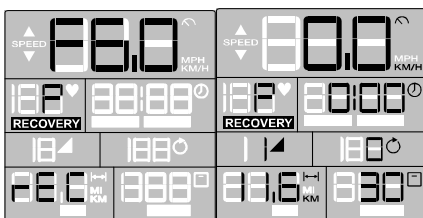


Recovery Funkce – Odpočinková fáze

Během této fáze nejsou tlačítkám UP, DOWN a START přiřazeny žádné funkce. Pokud má uživatel během této doby ruce na senzorech tepu, ukazuje počítač tep dokud neuběhne doba odpočinku.



V oblasti displeje Dráha je ukazováno REC (Recovery – odpočinek) a displej odpočítává 60 sekund. Po uběhnutí času ukazuje displej body „Fx.x“ (např. 6.0 viz další grafika). Tyto body lze uložit v uživatelské oblasti Trénink.



Pokud uživatel ruce na senzorech tepu nemá, ukáže displej po skončení programu „Fx.x“.

Ukazatel tepové frekvence

Přístroj je na říditkách vybaven EKG senzory pulsu. 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.

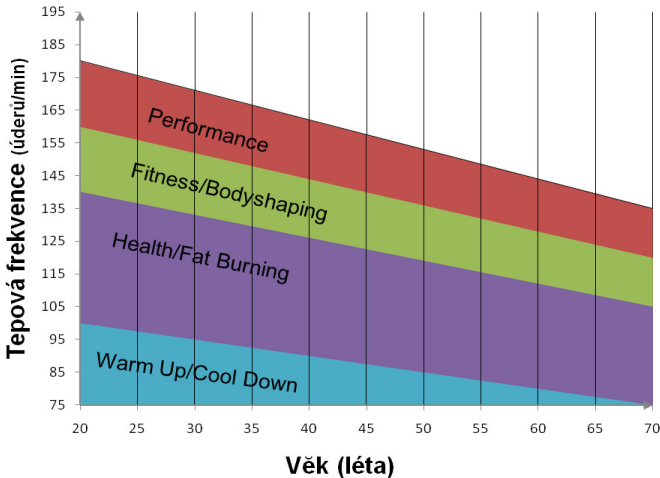
Trénink tepové frekvence

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 ka 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.getfit-concept.de

get fit **concept**

(Tehle 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

(Tehle 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

(Tehle 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

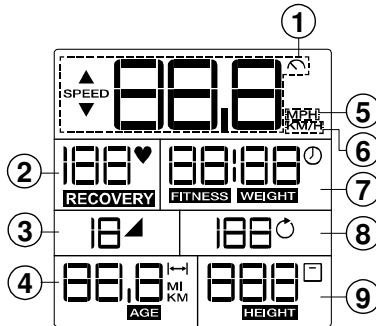
Upozornění

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



Sebességkijelző (1)

A sebesség kijelzője 0,0-tól- 99,9 km/h-ig; MPH. A sebesség változásának kijelzője is a FITNESS TESZT programban.

Pulzuskijelző (2)

A szívfrekvencia kijelzője 40-től 199 szívverés/percig.

Időkijelző (7)

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

Testsúlykijelző (7)

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

Ellenállás kijelző (3)

A lépések nehézségi szintjeinek mutatója 1-8-ig.

RPM kijelző (8)

A fordulat/perc kijelzője 0-tól 199-ig.

Távolságkijelző (4)

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

Életkor kijelző (4)

Az életkor kijelzője 10-99 éves kor között.

Kalóriakijelző (9)

A kalóriafelhasználás mutatója 0-tól- 999 kalóriáig.

Testmagasság kijelző (9)

A testmagasság kijelzője 50-250 cm között; 25-100 inch között.

Gombok és Funkciók



START Gomb

Nyomja meg a START gombot edzése megkezdéséhez.



STOP Gomb

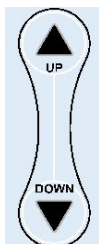
Nyomja meg a STOP-ot a folyamatban lévő edzése megszakításához.

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



FITNESS TESZT Gomb

Nyomja meg ezt a gombot a fitness teszt beállításának elkezdéséhez.

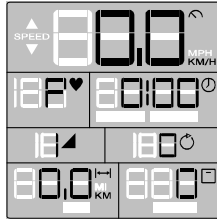


UP/DOWN Gomb

Nyomja meg ezt a gombot a program kiválasztásához.

POWER ON

A konzol 2*AA elemmel működik. Az elem beillesztése után a konzol hátoldalán felvillan az LCD képernyő és egy hosszú Pip jellel jelez.



Nyugalmi állapot

Ha a konzol POWER ON állapotban található és ha 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.

Aktív állapot

Az aktív állapot eléréséhez POWER ON állapotban, nyomja meg vagy a START-t gombot vagy a STOP gombot.

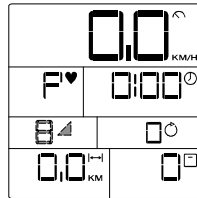
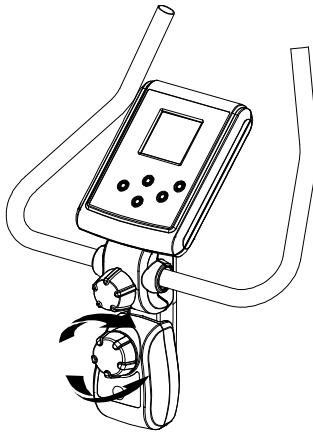
Szünet állapot

Ha ön a programban, aktív állapotban 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 állapot, aktív állapotába. Ha a gép több mint 150 másodpercig nyugalomban áll, a konzol a POWER OFF/SLEEP állapotba kapcsol át és az edzés minden eddigi adata kitörlődik.

Az edzés alatt a STOP gomb egyszeri megnyomásával, szüneti állapotba kerül vissza. A STOP gomb kétszeri megnyomásával POWER ON állapotba kerül vissza.

Terhelési kontroll

Az ellenállás, a konzol alatti tekerővel 8 szinten változtatható. Az óramutató irányával megegyező forgatással az ellenállás növekszik, az óramutató irányával ellentétes forgatással az ellenállás csökken. A beállított szint a konzolon látható. Az ellenállási fok a tréning alatt változtatható.



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.

Idő-Célmegadás

Ha ön a POWER ON állapotban van, nyomja meg a STOP gombot egyszer a programbeállításhoz. Az időkijelző, az időbeállítást, 30:00-t mutat. Használja a nyílombokat célidejének kiválasztásához. Az UP (FEL) vagy a DOWN (LE) gombok minden egyes megnyomásával az edzésidő 1 perccel nő, illetve csökken. Tartsa a nyílombokat lenyomva az időbeállítás gyorsításához. Az időbeállítás 00:00-tól 99:99-ig lehetséges.

Miután befejezte az időbeállítást, nyomja meg a START-ot edzésének elkezdéséhez. A számítógép csak a beállított időt számolja vissza „0”-ra, kalória és távolság „0”-ról emelkedik. Ha az idő lenullázódott, egy hosszú Pip hanggal jelzi és a következő 30 másodpercben az összes edzési adat látható. 30 másodperc után a konzol visszakapcsol POWER ON állapotba.



Távolság-Célmegadás

Ha ön a POWER ON állapotban van, nyomja meg a STOP gombot kétszer a programbeállításhoz. A távolságkijelző felvillan és a beállított értéket, 5.0km-t/3.2 mérföldet mutat. Használja a nyíl gombot a céltávolság kiválasztásához. Az UP (FEL) vagy a DOWN (LE) gombok minden egyes megnyomásával az edzéstáv 0.1 km/0.1 mérfölddel nő. Ha ön a POWER ON állapotban van, nyomja meg a STOP gombot egyszer a programbeállításhoz. Az időkijelző, az időbeállítást, 30:00-t mutat. Használja a nyíl gombot célidőjének kiválasztásához. Az UP (FEL) vagy a DOWN (LE) gombok minden egyes megnyomásával az edzésidő 1 perccel nő illetve csökken. Tartsa a nyíl gombot lenyomva az időbeállítás gyorsításához. Az időbeállítás 00:00-tól 99:99-ig lehetséges.

Miután befejezte az időbeállítást, nyomja meg a START-ot edzésének elkezdéséhez. A számítógép csak a beállított időt számolja vissza „0”-ra, kalória és távolság „0”-ról növekszik, illetve csökken. Tartsa a nyíl gombot lenyomva a távbeállítás gyorsításához. A távbeállítás 0.1 km/ 0.1 mérföldtől 99:9 km/99.9 mérföld-ig lehetséges.

Miután befejezte a távbeállítást, nyomja meg a START-ot edzésének elkezdéséhez. A számítógép csak a beállított távolságot számolja vissza „0”-ra, kalória és idő „0”-ról emelkedik.

Ha a táv lenullázódott, egy hosszú Pip hanggal jelzi és a következő 30 másodpercben az összes edzési adat látható. 30 másodperc után a konzol visszakapcsol POWER ON állapotba.

Kalória-célmegadás

Ha ön a POWER ON állapotban van, nyomja meg a STOP gombot háromszor a programbeállításához. A kalóriakijelző felvillan és a beállított értéket, 50-t mutat. Használja a nyíl gombot a célkalória kiválasztásához. Az UP (FEL) vagy a DOWN (LE) gombok minden egyes megnyomásával a kalóriamegadás 10 egységgel változik. Tartsa a nyíl gombot lenyomva a kalóriabeállítás gyorsításához. A kalóriabeállítás 10:00-tól 999-ig lehetséges.

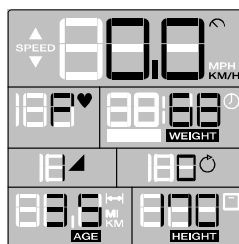
Miután befejezte a kalóriabeállítást, nyomja meg a START-ot edzésének elkezdéséhez. A számítógép csak a beállított kalóriát számolja vissza „0”-ra, idő és távolság „0”-ról emelkedik. Ha a táv lenullázódott, egy hosszú Pip hanggal jelzi és a következő 30 másodpercben az összes edzési adat látható. 30 másodperc után a konzol visszakapcsol POWER ON állapotba.



20 perces Fitness Teszt

A Fitness Teszt használatához meg kell adni először a felhasználó egyéni adatait, ami a felhasználó súlyából, magasságából, és életkorából áll. Ezen adatok alapján és a megállapított szívfrekvenciából (a kézpulzuson keresztül) a program kiszámítja a megfelelő intenzitási szintet, amin a felhasználó egy, a pulzushoz igazított optimális és hatékony edzést végezhet. Az alapján, hogy a felhasználó a program követelményeit hogyan tudja követni (a megadott pulzus és a megadott sebesség tartása), a számítógép egy rövid statisztikát ad a felhasználónak az egyéni profilban az edzésről. A felhasználó számára ajánlott az 1. szinten kezdeni és a maximális pontszám elérése után váltani a 2. szintre, és így tovább.

A Fitness teszt indításához nyomja meg a Fitness teszt gombot amennyiben gépe a POWER ON állapotban van. A képernyő ekkor így néz ki:



A személyes adatok beállítása:

Felhasználó testsúlya

Miután megnyomta a Fitness teszt gombot, villogni kezd a testsúlykijelző és az előre beállított 68kg/ 150lbs-es értéket mutatja. A nyílombokkal tudja kilogrammonként állítani a testsúly értékét. Nyomja meg hosszan a gombot a beállítás gyorsításához. A beállítás 20-200kg illetve 44-440lbs között lehetséges. A STOP gomb megnyomásával tudja elmenteni a beállított értéket.

Felhasználó magassága

Miután a STOP gombot megnyomta, elkezd villogni a testmagasság kijelző és az előre beállított 170cm/ 67inches értéket mutatja. A nyílombokkal tudja cm /inches-enként állítani a testmagasság értékét. Nyomja meg hosszan a gombot a beállítás gyorsításához. A beállítás 50-250cm illetve 20-100inches között lehetséges. A STOP gomb megnyomásával tudja elmenteni a beállított értéket.

Felhasználó életkora

Miután a STOP gombot megnyomta, elkezd villogni az életkor kijelző és az előre beállított 35-ös értéket mutatja. A nyílombokkal tudja beállítani életkorát. Nyomja meg hosszan a gombot a beállítás gyorsításához. A beállítás 10 és 99 év között lehetséges. A STOP gomb megnyomásával tudja elmenteni a beállított értéket.

Fitness program

A Fitness teszt program a beállított adatok alapján határozza meg az Ön célpulzusát. Egy megközelítőleges számítási mód:

Az elvárható normál szívfrekvencia: $(220 - \text{életkor}) \times 65\%$

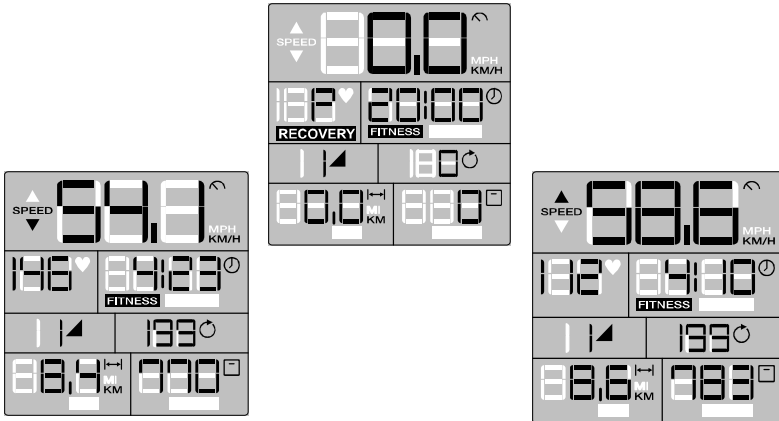
Az elvárható maximális szívfrekvencia: $(220 - \text{életkor}) \times 85\%$

Példa: Ha a felhasználó 35 éves, akkor a normál szívfrekvencia 120.

A Fitness program lekapcsol amennyiben a számítógép 30 másodpercig nem kap jelet. 3 perc inaktivitás után a gép alvó állapotba kapcsol.

A Fitness program során a számítógép a 20 perces programot 20:00ról 0:00percre számolja vissza. Távolság és Kalória fogyasztás 0-tól fölfelé mutatja a képernyő. Nyomja meg a STOP gombot a program leállításához. Ha kétszer nyomja meg a STOP gombot, a gép visszakapcsol a POWER ON állapotba. A teszt folytatásához nyomja meg a START gombot vagy kezdjen el pedálozni. Most nyomja meg a START gombot a Fitness teszt indításához. Ehhez tegye az egész teszt időtartama alatt mindkét kezét a kézpulzusszenzorokra.

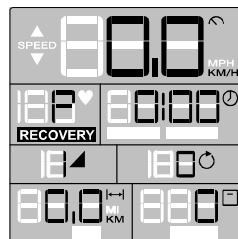
A program a pulzusszenzorok adatai alapján különböző gyorsasági fokokat ír elő a SPEED kijelzőn. Ha a SPEED kijelzőn a nyíl felfelé mutat, gyorsítania kell. Ha a SPEED kijelzőn a nyíl lefelé mutat, lassítson. Például ha egy 35 éves felhasználónál az átlagpulzus 126 és 135 között van, a számítógép a lassítást javasolja (lefelé mutató nyíl). Ha a mért átlagpulzus 106 és 115 között van, a számítógép magasabb sebességet javasol.



Amennyiben a felhasználó több mint két hangjelzést hall, miközben a SPEED kijelző a nyílkijelző felfelé vagy lefelé mutat, ez azt jelenti, hogy a javasolt pulzus nem elérhető, (amennyiben a pulzus 116 és 125 van). Amennyiben a felhasználó normálpulzusa a sebességhez mérten megfelelő, akkor SPEED kijelzőn nem láthatók nyilak. Tartsa ezt a sebességet.

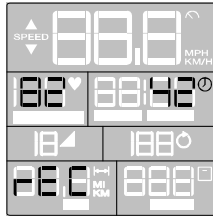
Amikor a visszaszámláló a képernyőn eléri a 0:00percet, a program egy egyperces pihenő állapotba kapcsol.

F1	Kiváló
F2	Nagyon jó
F3	Jó
F4	Közepes
F5	Elégséges
F6	Elégtelen

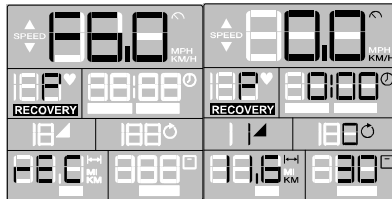


Recovery funkció- pihenési időszak

A pihenési időszak ideje alatt az FEL, LE és START gombok nem működnek. A pulzusszenzorokkal viszont követheti pulzusának változásait.



A távolság mutató a REC (RECOVERY=regenerálódási állapot) feliratot mutatja és a képernyő 60 másodpercről számol vissza. Az idő lejártá után a képernyőn megjelenik egy pontszám „Fx.x.” (ehhez tekintse meg a grafikát). Ezt a pontszámot a felhasználói profilban az edzés alatt elmentheti.



Ha a kézpulzusszenzor nem kap jeleket, a kijelző a program befejezte után „Fx.x”-et fog mutatni.

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.

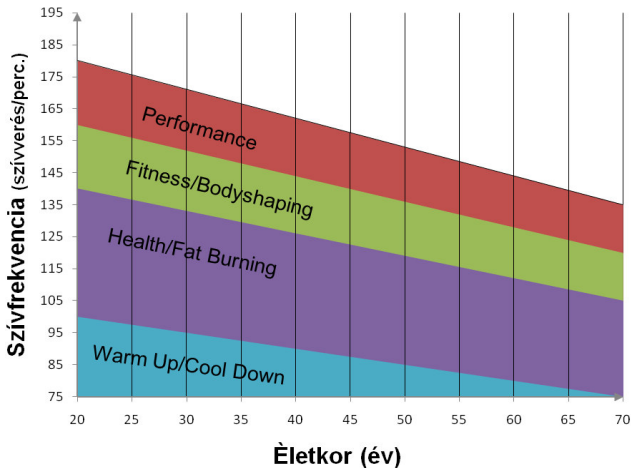
Szívfrekvenciai edzés

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 edzescélokhöz 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.getfit-concept.de alatt.

get fit *concept*

(Ez a szolgáltatás nemet nyelvben al a rendelkezesere)

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 rendelkezesere)

Alkatrészmegrendelés

A honlapunkon gépéhez rendelhet alkatrészeket a szériaszám megadásával:

www.reebokfitness.de → Service → Ersatzteilbestellung

(Ez a szolgáltatás nemet nyelvben al a rendelkezesere)

Elérhetőség

Green Fitness GmbH

Am Schlag 5

65549 Limburg a.d.Lahn

e-mail: service@green-fitness.de

web: www.reebokfitness.de

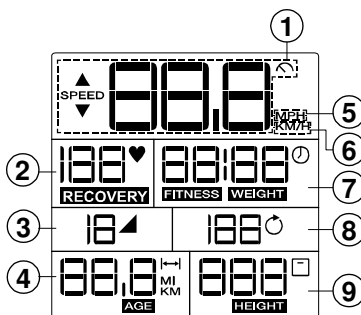
Tanács

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.

ECRANUL



Indicatorul de viteză (1)

Afișează viteza de la 0.0 până la 99.9 km/h ; MPH. În același timp și schimbător de viteză în programul de fitness.

Indicatorul de puls (2)

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

Indicatorul de timp (7)

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

Indicatorul de greutate (7)

Afișează greutatea de la 20 – 200kg ; 40-410lbs

Indicatorul de rezistență (3)

Afișează rezistența cu care se opune aparatul pașilor în grade de la 1 la 8.

Indicatorul RPM (8)

Afișează rotirile pe minut de la 0 la 199.

Indicatorul de distanță (4)

Afișează distanța parcursă de la 0 la 99,9 km; mile.

Indicatorul de vârstă (4)

Afișează vârsta de la 10 la 99 de ani.

Indicatorul de calorii (9)

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 înălțime (9)

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

Tastatura și funcțiunile



Butonul de START

Apăsați START pentru a porni antrenamentul.



Butonul de STOP

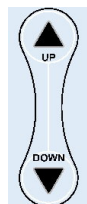
Apăsați STOP pentru a întrerupe antrenamentul.

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



Butonul Fitness Test

Apăsați acest buton pentru a porni opțiunile Fitness Test.

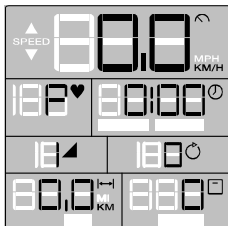


Butonul UP/DOWN

Apăsați acest buton pentru a alege un program.

POWER ON

Consola funcționează numai cu 2 baterii AA. După introducerea bateriilor în partea de jos a consolei ecranul se va aprinde și veți auzi un semnal sonor.



Stare 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 activitate (ACTIVE MODE)

Pentru a ajunge din starea POWER ON în starea de activitate (ACTIVE MODE), apăsați butonul STOP sau butonul START pentru un demaraj rapid.

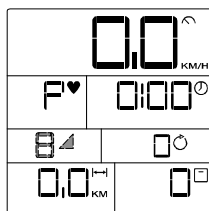
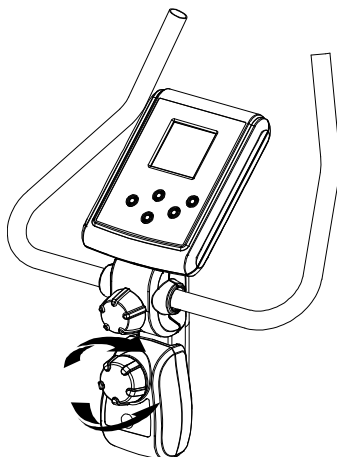
Starea de pauză

Dacă pe parcursul programului ACTIVE MODE 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 pornește și programul ACTIVE MODE revine din nou. În cazul în care aparatul nu este folosit pentru mai mult de 150 de secunde consola va activa starea POWER OFF adică starea de HIBERNARE iar toate datele salvate în timpul antrenamentului vor fi șterse.

Dacă apăsați butonul STOP în timpul antrenamentului aparatul va schimba în starea de pauză. Apăsând de două ori butonul STOP vă reîntoarceți în starea POWER ON.

Controlul de rezistență

Rezistența poate fi modificată în 8 grade cu ajutorul roțiței/roatei de sub consolă. Dacă roțiți în dreapta rezistența va crește, prin rotirea în sens opus rezistența va fi redusă. Rezistența actuală vă va fi afișată pe ecranul consolei. Puteți modifica rezistența în timpul antrenamentului.

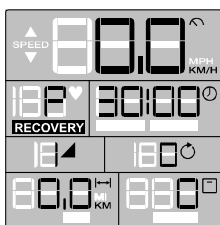


Demarajul rapid

În cazul în care computerul se află în strea POWER ON, apăsați START pentru a activa demarajul rapid. În acest program timpul, distanța și calorile vor fi afișate începând cu "0".

Scopul propus - durata antrenamentului

În cazul în care vă aflați în strea POWER ON apăsați STOP o dată pentru a putea specifica ce durată de timp vreți să vă antrenați. Prin urmare indicatorul de timp va semnaliza la valoarea prealabilă de 30:00 minute. Apăsați butoanele cu săgeți pentru a modifica durata de antrenament vizată. Cu fiecare apăsare a unui buton durata antrenamentului va crește sau va coborâ cu un minut. Dacă vreți să accelerați acest procedeu țineți butonul respectiv apăsat. Puteți alege perioada de antrenament dintr-un interval de timp de la 00:00 la 99:99 de minute. După ce ați precizat durata de antrenament vizată apăsați START pentru a începe antrenamentul. În numărătoare inversă timpul vizat va ajunge la 0, în timp ce valoarea distanței precum cea de calorii va crește. Când timpul afișat va ajunge la "0" veți fi avertizat printr-un semnal sonor iar toate datele socotite în timpul antrenamentului vor fi afișate pe ecran pentru un timp de 30 de secunde. După aceste 30 de scunde consola va reveni în strea POWER ON.



Scopul propus – distanța de percurgere

În cazul în care vă aflați în starea POWER ON apăsați STOP de două ori pentru a putea specifica ce distanță vreți să parcurgeți în antrenamentul actual. Prin urmare indicatorul de distanță va semnaliza la valoarea prealabilă de 5,0km/ 3.2 mile. Apăsați butoanele cu săgeți pentru a modifica durata de antrenament. Cu fiecare apăsare a unui buton distanța va crește sau va coborâ cu 0,1km/ 0,1 mile. Dacă vreți să accelerați acest procedeu țineți butonul respectiv apăsat. Puteți alege distanța de antrenament dintr-un interval de la 0,1km/0.1mile la 99:9 km/ 99,9 mile. După ce ați precizat distanța de antrenament vizată apăsați START pentru a începe antrenamentul. În numărătoare inversă distanța vizată va ajunge la 0, în timp ce valoarea de timp precum cea de calorii va crește. Când timpul afișat va ajunge la "0" veți fi avertizat printr-un semnal sonor iar toate datele socotite în timpul antrenamentului vor fi afișate pe ecran pentru un timp de 30 de secunde. După aceste 30 de secunde consola va reveni în starea POWER ON.



Scopul propus – consumarea caloriilor

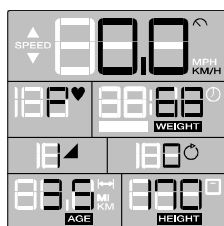
În cazul în care vă aflați în starea POWER ON apăsați STOP de trei ori dacă scopul dumneavoastră principal de antrenament este consumarea caloriilor. Prin urmare indicatorul de calorii va semnaliza la valoarea prealabilă de 50 de calorii. Apăsați butoanele cu săgeți pentru a modifica valoarea de calorii pe care vreți să ardeți în timpul antrenamentului. Cu fiecare apăsare pe un buton cu săgeată valoarea de calorii va crește sau va coborâ cu 10. Dacă vreți să accelerați acest procedeu țineți butonul respectiv apăsat. Puteți alege valoarea de calorii dintr-un interval de la 10 la 999. După ce ați precizat valoarea de calorii apăsați START pentru a începe antrenamentul. În numărătoare inversă caloriiile vor ajunge la 0, în timp ce valoarea de timp precum cea de distanță calorii va crește. Când caloriiile vor ajunge la "0" veți fi avertizat printr-un semnal sonor iar toate datele socotite în timpul antrenamentului vor fi afișate pe ecran pentru un timp de 30 de secunde. După aceste 30 de secunde consola va reveni în starea POWER ON.



Testul fitness de 20 de minute

Pentru a putea folosi acest program utilizatorul trebuie să introducă datele personale în computer, mai exact: greutatea, înălțimea precum și vârsta. Cu ajutorul acestor date împreună cu ritmul cardiac măsurat de aparat (pulsul va fi măsurat în palma mâinilor) programul va socoti intensitatea optimală de antrenament, așa ca dumneavoastră să puteți absolvi pe baza pulsului un antrenament eficient și sănătos. În funcție de cât de bine puteți urmări programul prevăzut de computer (menținerea pulsului precum și menținerea vitezei) vă va fi afișată o statistică scurtă despre desfășurarea antrenamentului. Este recomandat ca utilizatorul să înceapă cu nivelul 1 (L1) iar după ce ați ajuns la punctajul maximal la acest nivel de antrenament, vă puteți antrena mai departe cu nivelul 2 până și aici ajungeți la punctajul maxim, după aceea nivelul 3 etc.

Pentru a porni programul de fitness, apăsați butonul de fitness în timp ce aparatul se află în strea POWER ON. Ecranul care vă va fi afișat arată în felul următor:



Precizarea datelor personale:

Greutatea

Dacă țineți butonul de fitness apăsat, indicatorul de greutate afișează greutatea prealabilă de 68kg/ 150lbs. Apăsând butoanele cu săgeți puteți modifica această valoare cu câte 1cm/1inch. Țineți butonul respectiv apăsat pentru a accelera acest procedeu. Greutatea minimă care poate fi introdusă este de 20 kg /44 lbs iar cea maximă de 200kg/ 440lbs. Apăsați STOP pentru a salva greutatea potrivită.

Înălțimea

Dacă țineți butonul de STOP apăsat indicatorul de înălțime afișează valoarea prealabilă de 170cm/ 67 inches. Apăsând butoanele cu săgeți puteți modifica această valoare. Țineți butonul respectiv apăsat pentru a accelera acest procedeu. Valoarea de înălțime se poate afla în intervalul de 50-250cm/ 20-100 inches. Apăsați STOP pentru a salva înălțimea potrivită.

Vârsta

După ce ați apăsat STOP indicatorul de vârstă sclipește iar valoarea prealabilă de 35 ani va fi afișată. Apăsând butoanele cu săgeți puteți modifica această vârstă. Țineți butonul respectiv apăsat pentru a accelera acest procedeu. Valoarea de înălțime se poate afla în intervalul de 10 și 99 de ani. Apăsați STOP pentru a salva vârsta potrivită.

Programul de fitnes

Programul de fitnes va stabili intervalul ritmului cardiac optimal pe baza datelor personale. La ce rezultate vă puteți aștepta vă arată exemplul următor:

Ritmul cardiac normal: $(220 - \text{vârsta}) \times 65\%$

Ritmul cardiac maxim: $(220 - \text{vârsta}) \times 85\%$

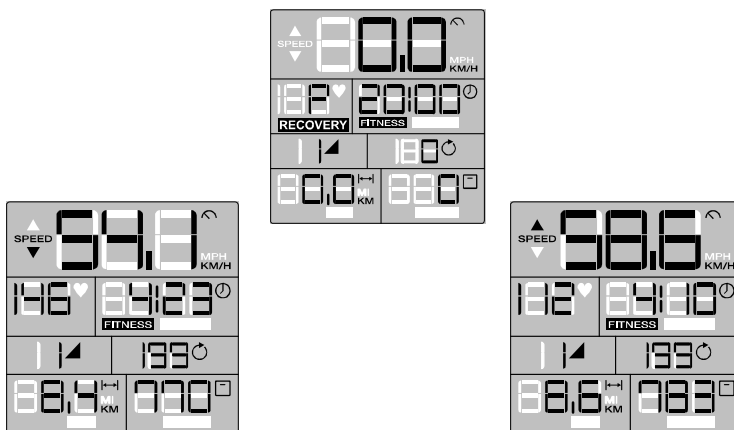
Exemplu: În cazul în care utilizatorul are o vârstă de 35 de ani, ritmul cardiac normal este de 120.

Programul de fitnes se va întrerupe automat în cazul în care computerul nu va înregistra nici un semnal timp de 30 de secunde. În cazul în care nu folosiți aparatul timp de 3 minute, aparatul va schimba în starea de hibernare.

În programul de fitnes computerul pornește programul de 20 de minute și numără de la 20:00 la 0:00. Distanța și caloriele vor fi socotite de la 0 în sus. Apăsăți STOP de două ori programul va schimba în starea POWER ON. Pentru a continua testul apăsați START sau începeți din nou să pedalați. Ca să porniți testul de fitnes apăsați START. Este important să țineți pe întreaga perioadă pământul mâinilor pe sensori de măsurare a pulsului.

Programul

Deoarece ritmul cardiac este detectat cu ajutorul unor sensori plasați în ghidonul aparatului, este necesar să puneți palmele mâinilor pe acești sensori. În funcție de valorile măsurate, programul va afișa diferite viteze în fereastra SPEED între care puteți alege. În cazul în care pe ecranul de SPEED va apărea o săgeată care arată în sus, trebuie să măriți viteza. Dacă va fi afișată o săgeată cu vârful în jos, trebuie să reduceți viteza. În cazul în care de exemplu un utilizator de 35 de ani are un puls între 126 și 135, computerul va propune reducerea vitezei (săgeata va arăta în jos). În cazul în care pulsul registrat are valori între 106 și 115, computerul va propune mărirea vitezei (săgeata va arăta în sus).



Dacă utilizatorul aude două semnale sonore în timp ce în fereastra de SPEED săgețile arată în sus sau în jos, înseamnă că diferența între viteza afișată și cea propusă este prea mare iar ea nu poate fi atinsă cu pulsul propus (dacă pulsul este între 116 și 125). În cazul în care utilizatorul are un puls performant la o viteză normală, va fi afișată numai viteza fără săgeți. Țineți această viteză până când apare o săgeată.

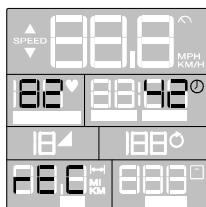
Când timpul de antrenament va ajunge la 0:00, programul va trece într-o fază de relaxare timp de un minut.

F1	Excelent
F2	Foarte bun
F3	Bun
F4	Satisfăcător
F5	Sub medie
F6	Insuficient

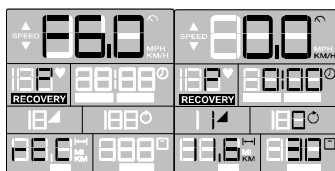


Faza de relaxare (Recovery)

În timpul programului de relaxare nu este posibil să se folosească butonul de START sau butoanele cu săgeți. Dacă utilizatorul ține mâinile pe senzori de puls, computerul va afișa pulsul până la sfârșitul acestei perioade.



Indicatorul de distanță va afișa REC (RECOVERY= starea de relaxare) iar în numărătoare inversă cele 60 de secunde vor ajunge la 0. După această perioadă vor apărea pe ecran punctele utilizatorului „Fx.x” (de exemplu F6.0, vezi grafica următoare) Aceste puncte pot fi salvate în memoria personală în partea de antrenament (training).



Dacă utilizatorul nu mai are mâinile pe senzori de puls, „Fx.x” va fi afișat după sfârșirea programului.

Indicatorul ritmului cardiac

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

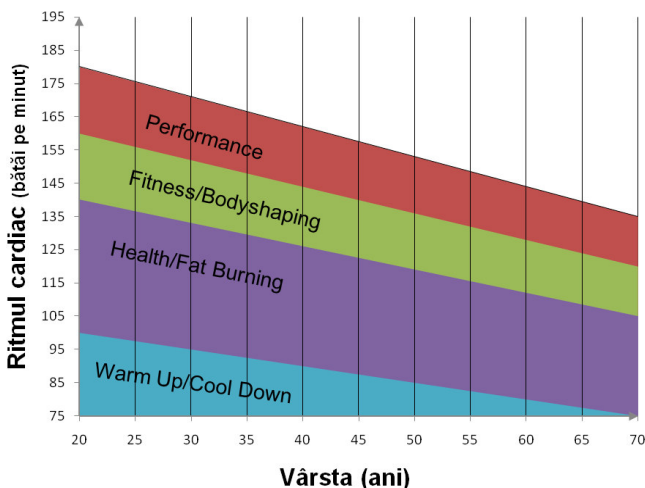
Antrenamentul ritmului cardiac

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

Este neaparat necesar să știți la ce puls antrenamentul dumeavoastră se desfășoară optimal (valoare 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 sablirea tipului individual indicat de antrenament precum și în cazul problemelor de sănătate vă rugăm să consultați doctorul înainte da a întrebuința aparatul.

Planuri individuale de antrenament găsiți pe pagina de internet:
www.getfit-concept.de

get fit **concept**

(Acest serviciu este oferit în limba germană.)

Service pentru client

Întrebări frecvente (FAQs):

În caz că aveți întrebări în cea 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 meționarea 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

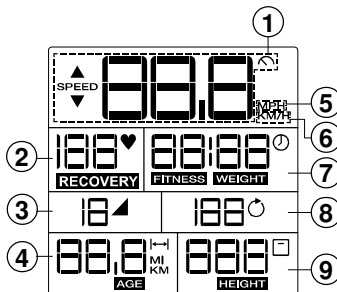
Notificare

Aceast manual de utilizare este o referința 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



Prikaz hitrosti (1)

Hitrost je prikazana v vrednostih od 0.0 do 99.9 km/h; MPH. Program preizkus fizične pripravljenosti prikazuje tudi spremembo hitrosti.

Prikaz utripa (2)

Prikaz srčnega utripa v vrednostih od 40 do 199 udarcev/min.

Prikaz časa (7)

Prikaz trajanja vadbe v vrednostih od 0:00 do 99:99 min.

Prikaz telesne teže (7)

Prikaz telesne teže v vrednostih od 20 – 200 kg; 44 – 410 lbs.

Prikaz težavnosti (3)

Prikaz težavnosti v stopnjah od 1 do 8.

Prikaz RPM (8)

Prikaz števila vrtljajev na minuto v vrednostih od 0 do 199.

Prikaz razdalje (4)

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

Prikaz starosti (4)

Prikaz starosti v vrednosti od 10 do 99 let.

Prikaz kalorij (9)

Prikaz porabe kalorij v vrednostih od 0 do 999 kalorij.

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

Prikaz telesne višine (9)

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

Tipke in funkcije



Tipka START

Za začetek vadbe pritisnite tipko START.



Tipka STOP

Za prekinitev vadbe pritisnite tipko STOP.

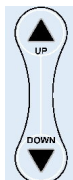
Če se želite vrniti v način POWER ON, pritisnite dvakrat tipko STOP.



FITNESS
TEST

Tipka PREIZKUS FIZIČNE PRIPRAVLJENOSTI

To tipko pritisnite, če želite začeti z nastavitvami za preizkus fizične pripravljenosti.

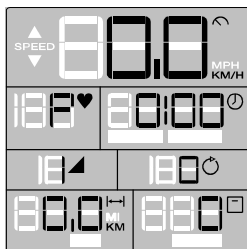


Tipka UP/DOWN

To tipko pritisnite, če želite izbrati določen program.

POWER ON

Konzolo napajajo 2 bateriji tipa AA. Po vstavitvi baterij na zadnji strani konzole LCD, zaslon utripa in zasliši se daljši pisk.



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 poženetete.

Način aktivno

Če želite v načinu POWER ON doseči program ACTIVE MODE, pritisnite tipko START za hitri začetek ali tipko STOP.

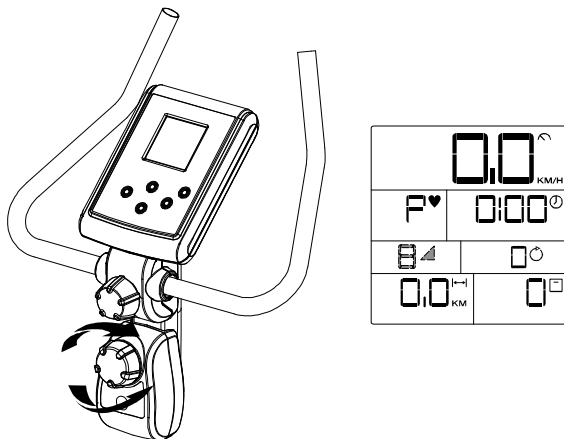
Način premor

Če se nahajate v programu Active Mode 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 program ACTIVE MODE. Če pa naprava miruje dlje kot 150 sekund, se konzola izklopi v način POWER OFF/SLEEP in vsi dosedanji podatki vadbe se izbrišejo.

Med vadbo lahko pridete do načina premor tako, da enkrat pritisnete tipko STOP. Z dvakratnim pritiskom tipke STOP, pridete v način POWER ON.

Nadzor težavnosti

Težavnost lahko nastavljate z vrtljivim gumbom in sicer v osem različnih stopenj. Z vrtenjem gumba v smeri urinega kazalca se težavnost povečuje, z vrtenjem gumba v obratno smer pa se težavnost zmanjšuje. Nastavljena stopnja se prikaže na konzoli. Težavnost lahko med vadbo spreminjate.



Hitri začetek

Če želite vklopiti program hitrega začetka, pritisnite START, ko je računalnik v statusu POWER ON. Čas, razdalja in kalorije se bodo prikazovali od 0 navzgor.

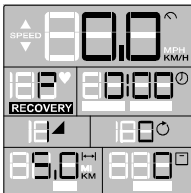
Čas – določitev časa

Ko se nahaja konzola v načinu POWER ON, pritisnite enkrat tipko STOP, da prispete do nastavitve programa. Prikaz časa utripa in kaže prednastavljeno vrednost 30:00. Za določitev časa vadbe uporabite tipki s puščicama. Z vsakim pritiskom na UP (gor) ali DOWN (dol) se čas vadbe za 1 min. podaljša oz. skrajša. Za pospešitev nastavitve časa držite tipko s puščico pritisnjeno. Čas je mogoče nastaviti v časovnem razponu od 0:00 do 99:99 min.

Ko ste nastavili čas, pritisnite START, da začnete s programom. Računalnik nastavljen čas odšteva. Kalorije in razdalja se preračunavajo od »0« navzgor. Ko nastavljen čas izteče, se oglasi daljši pisk in v naslednjih 30 sekundah se na zaslonu izpišejo vsi podatki vadbe. Po 30 sekundah se konzola ponovno prestavi v status POWER ON.

Razdalja – določitev razdalje

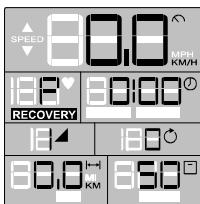
Ko se nahaja konzola v načinu POWER ON, pritisnite dvakrat tipko STOP, da prispete do nastavitve programa. Prikaz razdalje utripa in kaže prednastavljeno vrednost 5.0 km / 3.2 milje. Za določitev zelene razdalje uporabite tipki s puščicama. Z vsakim pritiskom na UP (gor) ali DOWN (dol) se nastavljena razdalja za 0.1 km / 0.1 milje podaljša oz. skrajša. Za pospešitev nastavitve razdalje držite tipko s puščico pritisnjeno. Razdaljo je mogoče nastaviti v območju od 0.1 km / 0.1 milje do 99.9 km / 99.9 milj. Ko ste nastavili razdaljo, pritisnite START, da začnete s programom. Računalnik nastavlja razdaljo odšteva. Kalorije in čas se preračunavajo od »0« navzgor. Ko nastavljena razdalja izteče, se oglasi daljši pisk in v naslednjih 30 sekundah se na zaslonu izpišejo vsi podatki vadbe. Po 30 sekundah se konzola ponovno prestavi v status POWER ON.



Kalorije – določitev porabe kalorij

Ko se nahaja konzola v načinu POWER ON, pritisnite dvakrat tipko STOP, da prispete do nastavitve programa. Prikaz kalorij utripa in kaže prednastavljeno vrednost 50.

Za določitev zelene porabe kalorij uporabite tipki s puščicama. Z vsakim pritiskom na UP (gor) ali DOWN (dol) se nastavljena vrednost poveča oz. zmanjša za 10 enot. Za pospešitev nastavitve porabe kalorij držite tipko s puščico pritisnjeno. Porabo kalorij je mogoče nastaviti v območju od 10 do 999. Ko ste nastavili porabo kalorij, pritisnite START, da začnete s programom. Računalnik nastavlja vrednost porabe kalorij odšteva. Čas in razdalja se preračunavajo od »0« navzgor. Ko nastavljena vrednost kalorij izteče, se zasliši daljši pisk in v naslednjih 30 sekundah se na zaslonu izpišejo vsi podatki vadbe. Po 30 sekundah se konzola ponovno prestavi v status POWER ON.



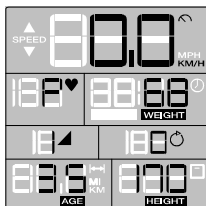
20 minutno preverjanje fizične pripravljenosti (Fitness Test)

Za preverjanje fizične pripravljenosti mora uporabnik najprej nastaviti osebne podatke, ki sestojijo iz uporabnikove teže, višine in starosti. Na osnovi teh podatkov in ugotovljenega srčnega utripa (ki ga dobi iz srčnega utripa na dlaneh, ki jih imamo na senzorjih na ročkah) program izračuna primerno intenzivnost, ki lahko uporabniku na osnovi srčnega utripa ponudi kar najbolj optimalno in učinkovito vadbo. Glede na to, kako dobro lahko uporabnik sledi zahtevam programa (vzdrževanje nastavljenega srčnega utripa in nastavljenih hitrosti), prikaže

program kratko statistiko uporabnikove vadbe. Uporabnik naj bi začel s prvo stopnjo in bi naj šele po doseganju najvišjega možnega števila točk prešel na drugo stopnjo itd.

Ko se nahaja konzola v načinu POWER ON, pritisnite tipko Fitness Test, da prispete do programa preverjanje fizične pripravljenosti.

Spodnja slika prikazuje zaslon na konzoli:



Nastavitev osebnih podatkov:

Uporabnikova teža

Ko ste pritisnili tipko Fitness Test, na zaslonu utripa prikaz teže, s prednastavljeno vrednostjo 68 kg/150 lbs. Za nastavitev vaše teže v stopnjah po 1kg / 1 lbs uporabite tipki s puščicama. Za pospešitev nastavitve teže držite tipko s puščico pritisnjeno. Težo je mogoče nastaviti v območju od 20-200 kg / 44-440 lbs. Podano uporabnikovo težo shranite s pritiskom tipke STOP.

Uporabnikova višina

Ko ste pritisnili tipko STOP, na zaslonu utripa prikaz višine, s prednastavljeno vrednostjo 170 cm /67 inčev. Za nastavitev vaše višine v stopnjah po 1 cm / 1 inč uporabite tipki s puščicama. Za pospešitev nastavitve višine držite tipko s puščico pritisnjeno. Težo je mogoče nastaviti v območju od 50-250 cm / 20-100 inčev. Podano uporabnikovo višino shranite s pritiskom tipke STOP.

Uporabnikova starost

Ko ste pritisnili tipko STOP, na zaslonu utripa prikaz starosti, s prednastavljeno vrednostjo 35 let. Za nastavitev vaše starosti uporabite tipki s puščicama. Za pospešitev nastavitve višine držite tipko s puščico pritisnjeno. Starost je mogoče nastaviti v območju od 10 do 99 let. Podano uporabnikovo starost shranite s pritiskom tipke STOP.

Program preverjanja fizične pripravljenosti (Fitness Test)

Program preverjanja fizične pripravljenosti vam na osnovi že vstavljenih osebnih podatkov predstavi območje vašega srčnega utripa. V primeru spodaj je predstavljen izračun srčnega utripa:

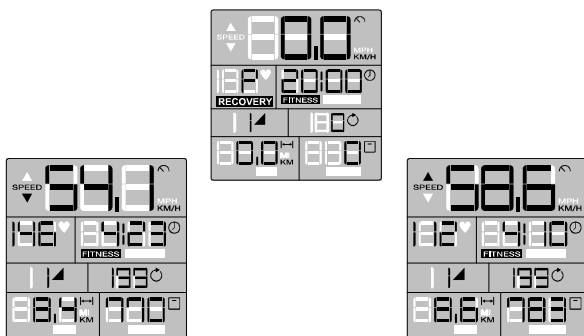
Pričakovan normalen srčni utrip: $(220 - \text{starost}) \times 65\%$

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

Primer: Če je uporabnik star 35 let, je njegov pričakovan normalni srčni utrip 120.

Program preverjanja fizične pripravljenosti (Fitness Test) se izključi, če računalnik 30 sekund ne dobi nobenega signala. Če pa je uporabnik neaktiven dlje kot 3 minute, se naprava preklopi v način mirovanje.

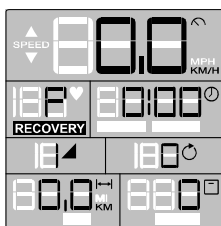
V programu preverjanja fizične pripravljenosti (Fitness Test) začne računalnik 20 minutni program in odštevava od 20:00 do 0:00. Razdalja in kalorije se preračunavajo od »0« navzgor. Za končanje programa pritisnite tipko STOP. Če pritisnete tipko STOP dvakrat, se program vrne v način POWER ON. Za nadaljevanje preverjanja pritisnite START ali stopite na pedala. Sedaj pritisnite tipko START za začetek programa preverjanja fizične pripravljenosti (Fitness Test). Med celotno vadbo držite dlani na senzorjih na ročajih. Na osnovi vrednosti, ki jih dobi od senzorjev za merjenje srčnega utripa, vam program v okencu za hitrost (SPEED) prikaže različno hitrost. Če bo na SPEED zaslonu kazala puščica navzdol, morate povečati hitrost. Če pa je prikazana puščica navzdol, hitrost zmanjšajte. Če bo imel npr. 35 letni uporabnik povprečni srčni utrip od 126 do 135, bo računalnik predlagal nižjo hitrost (puščica navzdol). Če pa bo zaznan srčni utrip 106 do 115 bo računalnik predlagal večjo hitrost.



Če uporabnik več kot dvakrat zasliši opozorilni ton, ko je v območju SPEED puščica navzgor ali navzdol, to pomeni, da je razlika do navedene hitrosti prevelika in da se le-te z nastavljenim srčnim utripom ne da doseči (če je utrip med 116 in 125). Če pa je uporabnikov srčni utrip pri normalni hitrosti primeren, na zaslonu v območju SPEER ni nobene puščice. To hitrost ohranite vse dokler se na zaslonu zopet ne pojavi ena od puščic.

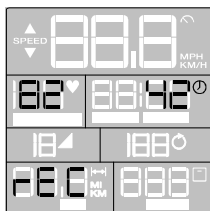
Po izteku časa na zaslonu se program za 1 minuto preklopi v način počitek.

F1	Odlično
F2	Zelo dobro
F3	Dobro
F4	Zadovoljivo
F5	Pomanjkljivo
F6	Nezadostno

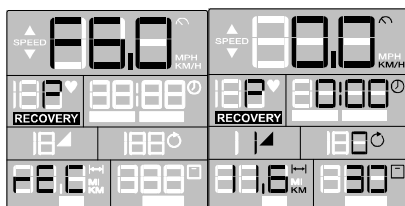


Recovery Funktion – faza počitka

Med fazo počitka nimajo tipke UP, DOWN in START nobene funkcije. Če ima uporabnik ta čas dlani na senzorjih za merjenje srčnega utripa, bo računalnik prikazoval srčni utrip vse dokler čas počitka ne izteče.



Na zaslonu se v območju, kjer je prikazana razdalja, prikaže REC (RECOVERY = način počitka) in na zaslonu se prikaže odštevanje časa – od 60 sekund navzdol. Ko čas preteče, se na zaslonu prikaže uporabnikove točke »Fx.x« (npr. F6.0, glej prikaz spodaj). Te točke lahko v območju uporabnika shranite.



Če uporabnik dlani ne drži več na senzorjih za merjenje srčnega utripa, bo zaslon točke »Fx.x« prikazal po zaključku programa

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, kot je opisano zgoraj.

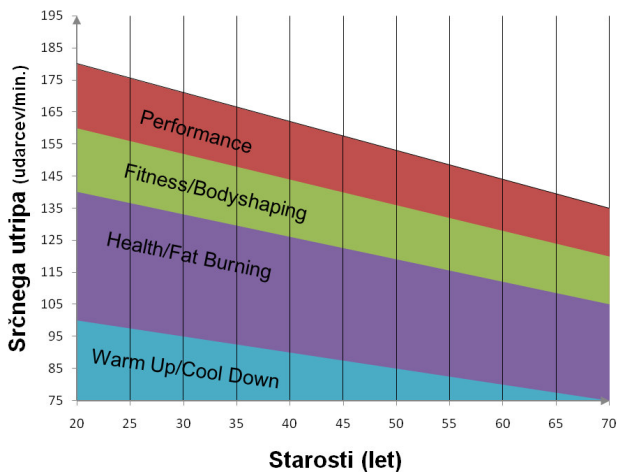
Vadba na osnovi srčnega utripa

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

Za izboljšanje vaše kondicije na varen, učinkovit in prijeten način je nujno, da točno nastavite želen 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.getfit-concept.de, od koder si jih lahko tudi shranite na vaš računalnik.

get fitconcept

(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

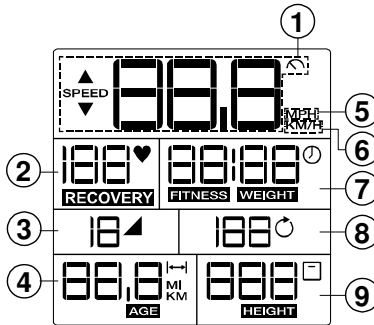
Opozorilo

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.



Molimo Vas da prije sastavljanja i prve uporabe uređaja pažljivo pročitate sigurnosne savjete, koji su priloženi uputama za sastavljanje uređaja.

MONITOR



Prikaz brzine (1)

Prikaz brzine od 0.0 do 99.9 km/h; MPH, kao i prikaz promjene brzine u Fitness Test programu.

Prikaz pulsa (2)

Oznaka otkucaja srca od 40 do 199 otkucaja/min_

Prikaz vremena (7)

Prikaz trajanja treninga od 0:00 do 99:00 min.

Prikaz tjelesne težine (7)

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

Prikaz otpora (3)

Prikaz otpora u razinama od 1 do 8.

RPM Dijagram (Okretaji u minuti) (8)

Prikaz okretaja u minuti od 0 do 199.

Prikaz udaljenosti (5)

Prikaz prevaljene udaljenosti od 0 do 99.9 km; milje.

Prikaz starosne dobi (4)

Prikaz godina starosti od 10 do 99 godina.

Prikaz kalorija (9)

Oznaka potrošenih kalorija 0 do 999 kcal. Ova funkcija služi samo za orijentaciju i ne može se koristiti za medicinsku analizu.

Prikaz visine (9)

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

Tipke i funkcije



Tipka START

Pritisnite START da bi ste započeli s treningom.



STOP

STOP Taste

Pritisnite STOP da bi ste prekinuli trening.

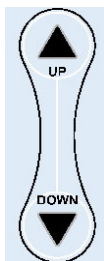
Pritisnite STOP dva puta da bi ste se vratili u POWER ON modus .



**FITNESS
TEST**

Tipka Fitness Test

Pritisnite ovu tipku da bi ste započeli s fitness postavkama.

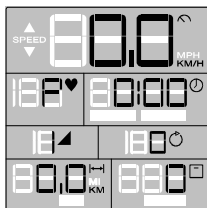


Tipka UP-/DOWN

Pritisnite ovu tipku da bi ste izabrali program.

POWER ON

Za rad konzole potrebne su dvije 2xAA baterije. Nakon što ste umetnuli baterije na stražnju stranu konzole, LCD monitor će svjetliti, te će te suti duži zvučni signal.



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.

Aktivno stanje

Da bi ste iz POWER ON statusa dospjeli u program ACTIVE MODE, pritisnite START – tipku za ubrzano startanje ili STOP.

Modus pauze

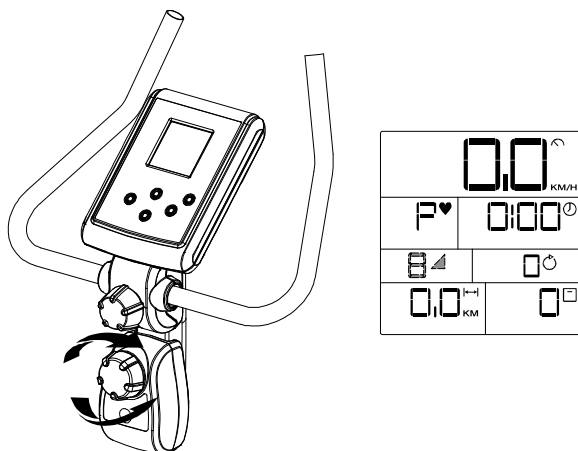
Ako se nalazite u aktivnom modusu programa i ako duže od 30 sekundi ne okrećete pedalu, senzor na uređaju ne dobiva RPM signal i računalo automatski prelazi u modus pauze. Prilikom slijedećeg okretaja pedale ili pritiskom na tipku START računalo se ponovo uključuje i nastavlja raditi u modusu zadanog programa.

Ako se uređaj ne koristi duže od 150 sekundi, konzola uključuje POWER OFF/SLEEP modus i svi podaci iz prethodnog treninga se brišu.

Tijekom treninga možete jednim pritiskom na tipku STOP prijeći u modus pauze. Dvostrukim pritiskom na tipku STOP prelazite u aktivno stanje (POWER ON modus).

Kontrola otpora

Otpor možete namjestiti na 6 različitih razina pomoću ručnog kotačića koji se nalazi ispod konzole. Ako se kotačić okreće u smjeru kazaljke na satu, otpor se povećava, ako ga okrećete suprotno od kazaljke na satu, otpor se smanjuje. Odabrana razina biti će prikazana na konzoli. Stupanj otpora možete mijenjati za vrijeme vježbanja.



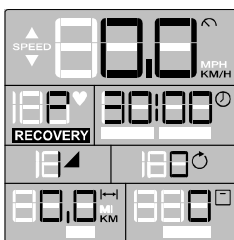
Brzi start

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.

Vrijeme – određivanje trajanja treninga

Kada se nalazite u POWER ON modusu, pritisnite **STOP** jednom, da bi ste dospjeli u postavke programa. Monitor za vrijeme će treptati i pokazivati unaprijed postavljenu vrijednost 30:00 an. Pomoću tipke sa strelicom odredite trajanje Vašeg treninga. Svakim pritiskom na ovu tipku produžujete ili skraćujete trajanje treninga za 1 minutu. Držite li tipku pritisnutom, moći ćete brzo odrediti trajanje treninga. Postavka vremena je moguća u rasponu od 00:00 do 99:99.

Nakon što ste odredili vrijeme, pritisnite **START** da bi ste započeli s treningom. Računalo odbrojava postavljeno vrijeme unatrag, prijeđena udaljenost i potrošnja kalorija biti će obračunati. O isteku vremena, računalo će Vas upozoriti dugim zvučnim signalom, te nakon toga, 30 sekundi pokazivati sve podatke Vašeg treninga. Nakon 30 sekundi konzola će se vratiti u POWER ON status.



Određivanje udaljenosti

Kada se nalazite u POWER ON modusu, pritisnite STOP dva puta, da bi ste dospjeli u postavke programa. Monitor za udaljenost će treptati i pokazivati unaprijed postavljenu vrijednost 5.0km/ 3.2 milja.

Pomoću tipke sa strelicom odredite trajanje Vašeg treninga. Svakim pritiskom na ovu tipku produžujete ili skraćujete udaljenost za 0.1km/0.1 milju. Držite li tipku pritisnutom, moći ćete brže odrediti udaljenost. Postavka vremena je moguća u rasponu od 0.1km/ 0.1milja bis 99.9km/ 99.9milja.

Nakon što ste odredili vrijeme, pritisnite START da bi ste započeli s treningom. Računalo odbrojava postavljenu udaljenost unatrag, vrijeme i potrošnja kalorija biti će obračunati. Kada udaljenost dosegne "0", računalo ce Vas upozoriti dugim zvučnim signalom, te nakon toga, 30 sekundi pokazivati sve podatke Vašeg treninga. Nakon 30 sekundi konzola će se vratiti u POWER ON status.

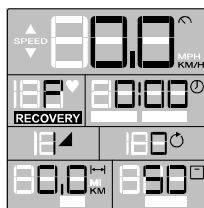


Određivanje potrošnje kalorija

Kada se nalazite u POWER ON modusu, pritisnite STOP tri puta, da bi ste dospjeli u postavke programa. Monitor za kalorije će treptati i pokazivati unaprijed postavljenu vrijednost 50.

Pomoću tipke sa strelicom odredite kalorije koje želite potrošiti. Svakim pritiskom na ovu tipku povisujete ili smanjujete tu vrijednost za 10 jedinica. Držite li tipku pritisnutom, moći ćete brže odrediti količinu kalorija.. Postavka kalorija je moguća u rasponu od 10 do 999.

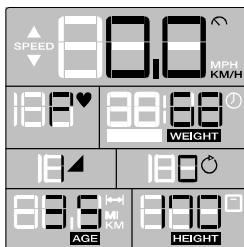
Nakon što ste odredili kalorije, pritisnite START da bi ste započeli s treningom. Računalo odbrojava zadane kalorije unatrag, vrijeme i udaljenost biti će obračunati. Kada kalorije dosegnu "0", računalo ce Vas upozoriti dugim zvučnim signalom, te nakon toga, 30 sekundi pokazivati sve podatke Vašeg treninga. Nakon 30 sekundi konzola će se vratiti u POWER ON status.



20 minutni fitness test

Za provođenje testa, korisnik prvo mora unijeti svoje podatke: težinu, visinu i dob. Na osnovu tih podataka i učestalosti otkucaja srca, program izračunava prikladan intenzitet treninga. Ovisno o tome, u kojoj mjeri korisnik može ispunjavati zahtjeve treninga (održavanje zadanog pulsa i brzine), računalo će stvoriti statističke podatke. Korisnik bi trebao započeti s razinom 1 i promijeniti razinu kada je osvojio najviši mogući broj bodova.

Da bi ste započeli s ovim programom, pritisnite Fitness Test Tipku dok se konzola nalazi u POWER ON modusu. Monitor konzole se sastoji od slijedećih podataka:



Postavke osobnih podataka:

Tjelesna težina

Nakon što ste pritisnuli Fitness Test tipku, na monitoru treperi prikaz težine i pokazuje unaprijed postavljenu vrijednost od 68kg/ 150 funti. Pomoću tipki sa strelicama možete dodavati ili oduzimati po jedan kilogram, da bi ste unijeli Vašu težinu. Držite tipku pritisnutom, da bi ste ubrzali unos postavke. Postavka je moguća u rasponu od 20-200kg/ 44-440 funti. Pritisnite STOP da bi ste sačuvali težinu.

Visina korisnika

Nakon što ste pritisnuli STOP, na monitoru treperi prikaz visine i pokazuje unaprijed postavljenu vrijednost od 170cm/ 67inca. Pomoću tipki sa strelicama možete dodavati ili oduzimati po jedan centimetar. Držite tipku pritisnutom, da bi ste ubrzali unos postavke. Postavka je moguća u rasponu od 50-250cm/ 20-100inca. Pritisnite STOP da bi ste sačuvali visinu.

Starosna dob

Nakon što ste pritisnuli STOP, na monitoru treperi prikaz dobi i pokazuje unaprijed postavljenu vrijednost 35. Pomoću tipki sa strelicama možete unijeti Vaše godine.. Držite tipku pritisnutom, da bi ste ubrzali unos postavke. Postavka je moguća u rasponu od 10 do 99 godina. Pritisnite STOP da bi ste sačuvali dob.

Fitness Program

Fitness Test Program prikazuje vrijednost otkucaja Vašeg srca, na osnovu već unesenih osobnih podataka:

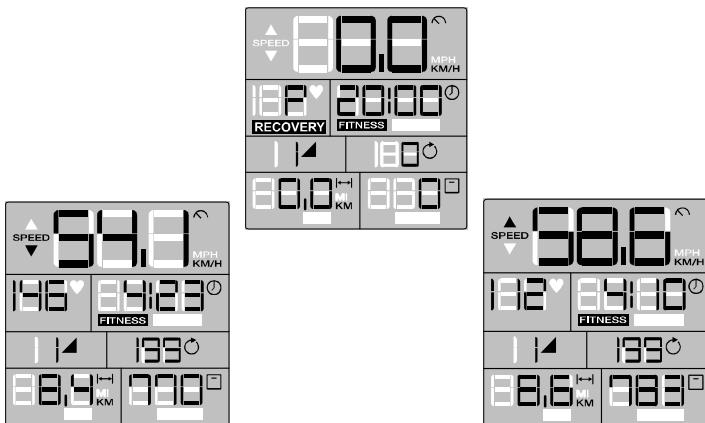
Očekivana normalna vrijednost otkucaja srca: $(220 - \text{godine starosti}) \times 65\%$

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

Primjer: ako korisnik ima 35 godina, očekivana normalna vrijednost otkucaja srca je 120.

Fitness Test Program se isključuje, ako računalo 30 sekundi ne primi nikakav signal. Kada korisnik nije aktivan duže od tri minutes, računalo prelazi u mirujući modus.

U Fitness Test Programu računalo pokreće 20- minutni program, te počinje odbrojavati unatrag od 20:00 bis 0:00. Udaljenost i kalorije biti će obračunati. Pritisnite STOP da bi ste prekinuli program. Pritisnete li tipku STOP dva puta, računalo se vraća u POWER ON modus. Da bi ste nastavili test, pritisnite START ili pedalu. Sada pritisnite START da bi ste pokrenuli Fitness-test. Za cijelog trajanja treninga prislonite dlanove na senzore za mjerenje pulsa. Na osnovu toga, program će Vam u prozoru SPEED na raspolaganje staviti različite brzine. Ako se na SPEED monitoru pojavi strelica na gore, trebali bi ste povećati brzinu. Ako se na SPEED monitoru pojavi strelica na dolje, smanjite brzinu. Ako npr. korisnik ima 35 godina i prosječan puls između 126 i 135, računalo će predložiti nižu brzinu (strelica prema dolje). Ako je zabilježen puls između 106 i 115, računalo će predložiti višu brzinu.



Ako korisnik u SPEED području čuje više od dva signalna tona i na monitoru se pojave strelice u oba smjera, zadana se brzina ne može postići trenutnim pulsom (između 116 i 125). Ako korisnik ima djelotvoran puls pri normalnoj brzini, na monitoru će biti prikazano samo SPEED bez strelica. Održavajte ovu brzinu, dok se ne pojavi jedna od dvije strelice.

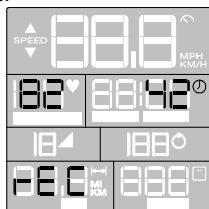
Kada se na monitoru pojavi 0:00, što označava kraj treninga, program se automatski prebacuje u modus oporavka u trajanju od 1 minute.

F1	Odličan
F2	Vrlo dobar
F3	Dobar
F4	Zadovoljavajući
F5	Nepotpun
F6	Nedovoljan



Funkcija oporavka

Za vrijeme faze oporavka, tipke UP, DOWN i START nemaju nikakvu funkciju. Ako korisnik za vrijeme trajanja ove faze drži drži dlanove na senzorima za puls, računalo će prikazivati puls, za vrijeme cjelokupnog trajanja ove faze.



U području udaljenosti biti će prikazano REC (RECOVERY= modus oporavka) i na monitoru će se odbrojavati 60 sekundi unatrag. Pri isteku vremena, monitor prikazuje korisničke bodove „Fx.x“ (npr. F6.0, vidi slijedeću grafiku). Ove bodove svaki korisnik može sačuvati pod „Trening“.



Ako korisnik više ne drži dlanove na senzorima za puls, na monitoru će se nakon završetka programa prikazati „Fx.x“.

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 očita 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.

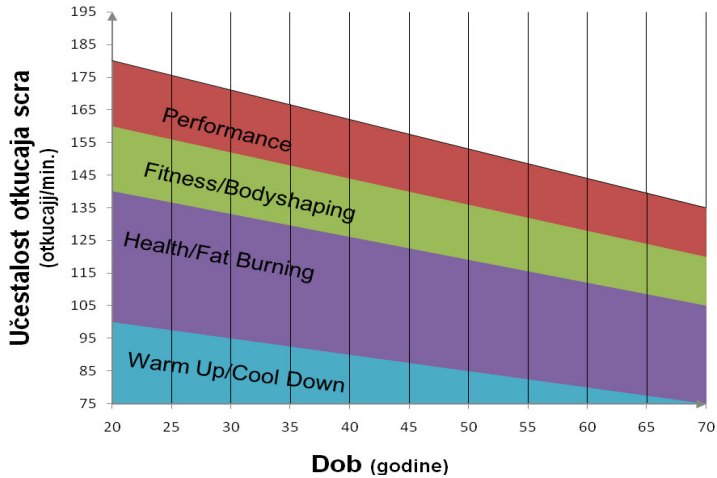
Trening Učestalost otkucaja srca

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 intezitet 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.getfit-concept.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 naidete 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

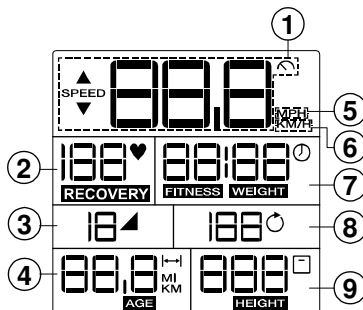
Napomena

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 pročitajte bezbednosna pravila koja su priložena Sa uputstvovm za montažu.

DISPLEJ



Prikaz brzine (1)

Prikaz brzine od 0.0 do 99.9 km/h; MPH.
Prikaz promene brzine u fitnes test programu.

Prikaz merenja pulsa (2)

Prikaz otkucaja srca od 0 bis 199 otkucaja/min.

Vremenski prikaz (7)

Prikaz vremenskog trajanja treninga od 0:00 do 99:00 min.

Prikaz težine tela (7)

Prikaz težine tela od 20-200 kg; 40-410 funti

Prikaz intenziteta (3)

Prikaz intenziteta po nivoima od 1 do 8.

RPM prikaz (Obrtaji u minutu) (8)

RPM prikaz od 0 do 199.

Prikaz pređene udaljenosti (4)

Prikaz pređene udaljenosti od 0.0 bis 99.9 km; milja.

Prikaz godina starosti (4)

Prikaz godina starosti vežbača od 10 do 99 godina.

Prikaz potrošnje kalorija (9)

Prikaz potrošnje kalorija od 0 do 999 kcal.
Ova funkcija služi samo kao orijentacija i ne može se koristiti za medicinske analize.

Prikaz visine (9)

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

Tasteri i Funkcije



START

START Taster

Pritisnite START da biste počeli sa treningom.



STOP

STOP Taster

Pritisnite STOP da biste prekinuli trening.

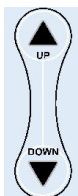
Pritisnite dva puta STOP da biste se vratili u početni POWER ON modus.



**FITNESS
TEST**

Fitness Test Taster

Pritisnite ovaj taster da biste podesili parametre za vas Fitnes test.

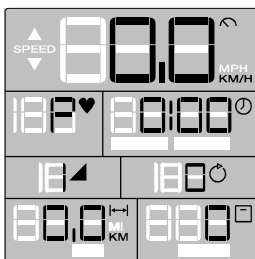


UP-/DOWN-Taster (Gore-/Dole)

Pritisnite ovaj taster da biste izabrali jedan od programa.

POWER ON / AKTIVIRANJE

Uređaju su potrebne dve baterije tipa AA. Nakon postavljanja baterija, LCD displej na zadnjoj strani uređaja će zasvetleti i čuće se dug zvučni signal.



Mirujući modus

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

Aktivni modus

Da biste u aktivnom stanju POWER ON ušli u program ACTIVE MODE, pritisnite taster START za brzi start ili STOP.

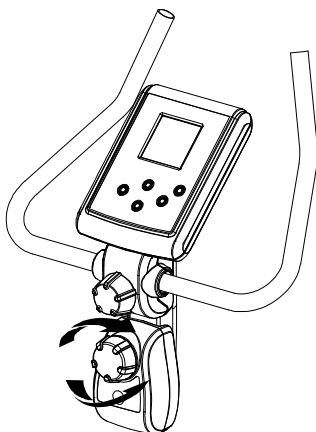
Modus pauze

Ako se nalazite u nekom modusu programa i ako duže od 30 sekundi ne okrećete pedal, 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. Ako se sprava ne pokreće duže od 150 sekundi kompjuter se automatski isključuje i prelazi u mirujući modus pri čemu se svi dotadašnji podaci gube.

Tokom treninga možete jednim pritiskom na taster STOP preći u modus pauze. Dvostrukim pritiskom na taster STOP prelazite u aktivno stanje (POWER ON modus)

Kontrola intenziteta

Intenzitet i jačina se mogu regulisati u 8 nivoa pomoću ručnog točkića ispod konzole uređaja. Okretanjem u smeru kazaljke na satu pojačavate a u suprotnom smeru smanjujete intenzitet treninga. Izabrani nivo biće prikazan na displeju konzole. Nivo intenziteta možete takodje menjati tokom treninga.



0.0 [^] KM/H	
F♥	0:00 [⌚]
8/4	0 [⊙]
0.0 ^{←→} KM	0 [□]

Brzi start

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

Vreme – unapred definisati

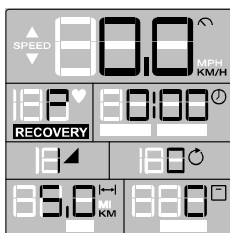
Kada se nalazite u aktivnom stanju (POWER ON modus), pritisnite jednom taster STOP da bi ste ušli u prgramska podešavanja. Displej za prikaz vremena će treptati pokazujući vreme podešeno na 30:00. Pritisnite taster sa strelicama da biste podesili željeno vreme vežbanja. Svakim sledećim pritiskom na tastere UP i DOWN produžava, odnosno smanjuje se dužina treninga za po jedan minut. Držite taster sa strelicama pritisnutim da biste ubrzali vremenko podešavanje. Vreme se može podesiti za sve intervale između 00:00 i 99:99.

Nakon što ste podesili vreme, pritisnite START da biste počeli sa treningom. Podešeno vreme biće vraćeno na 0, pređena udaljenost i potrošnja kalorija biće obračunati. Kada je vreme vraćeno na nulu čuće se dug zvučni signal i za sledećih 30 sekundi biće prikazani svi podaci i parametri aktuelnog treninga. Nakon 30 sekundi program se automatski vraća u aktivno POWER ON stanje.

▲ SPEED	0.0 [^] MPH KM/H
12 F♥	30:00 [⌚]
RECOVERY	
12/4	180 [⊙]
0.0 ^{←→} KM	0 [□]

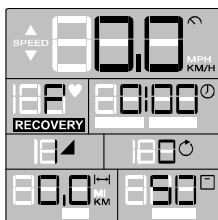
Pređena udaljenost – unapred definisati

Kada se nalazite u aktivnom stanju (POWER ON modus), pritisnite dva puta taster STOP da bi ste ušli u programska podešavanja. Displej za prikaz pređene udaljenosti će treptati, pokazujući udaljenost koju trebate preći, podešenu na 5.0km/3.2 milja. Pritisnite taster sa strelicama da biste podesili udaljenost koju želite preći tokom treninga. Svakim sledećim pritiskom na tastere UP i DOWN produžava, odnosno smanjuje se udaljenost koju trebate preći za po 0.1km/0.1milja. Držite taster sa strelicama pritisnutim da biste ubrzali podešavanja pređene udaljenosti. Udaljenost se može podesiti za sve deonice između 0.1km/milja i 99.9km/milja. Nakon što ste podesili udaljenost, pritisnite START da biste počeli sa treningom. Podešena udaljenost biće vraćena na 0, vreme i potrošnja kalorija biće obračunati. Kada je udaljenost vraćena na nulu, čuće se dug zvučni signal i za sledećih 30 sekundi biće prikazani svi podaci i parametri aktuelnog treninga. Nakon 30 sekundi program se automatski vraća u aktivno POWER ON stanje.



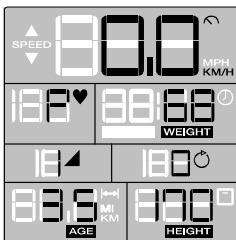
Potrošnja kalorija – unapred definisati

Kada se nalazite u aktivnom stanju (POWER ON modus), pritisnite tri puta taster STOP da bi ste ušli u programska podešavanja. Displej za prikaz potrošnje kalorija će treptati, pokazujući broj kalorija koje trebate potrošiti, podešen na 50. Pritisnite taster sa strelicama da biste podesili broj kalorija koje želite potrošiti tokom treninga. Svakim sledećim pritiskom na tastere UP i DOWN menja se ukupan broj kalorija koje trebate potrošiti za 10. Držite taster sa strelicama pritisnutim da biste ubrzali podešavanja potrošnje kalorija. Broj kalorija se može podešavati u razmaku od 10 do 999. Nakon što ste podesili potrošnju kalorija, pritisnite START da biste počeli sa treningom. Podešena vrednost kalorija biće vraćena na 0, vreme i pređena udaljenost biće obračunati. Kada je broj kalorija vraćen na nulu, čuće se dug zvučni signal i za sledećih 30 sekundi biće prikazani svi podaci i parametri aktuelnog treninga. Nakon 30 sekundi program se automatski vraća u aktivno POWER ON stanje.



20-to minutni fitness test

Da biste koristili fitness test, morate prvo uneti svoje lične podatke, koji se sastoje od težine, visine i godina starosti. Na osnovu tih podataka i na osnovu izmerene frekvencije srca (preko pulsa na ruci) program će izračunati potreban intenzitet i jačinu treninga, prilagođen otkucajima srca sportiste, čime je obezbeđeno obavljanje optimalnog i eficientnog treninga za svakog korisnika pojedinačno. Zasnovano na tome, koliko uspešno korisnik ispunjava zahteve programa (održavanje zadatih parametara pulsa i brzine), tako će kompjuter napraviti kratku statistiku treninga baziranu na ličnim podacima korisnika. Preporučljivo je startovati od prvog nivoa i tek nakon osvajanja maksimalnog broja bodova, preći na drugi nivo. Da biste startovali program fitness test, pritisnite taster "Fitness Test" dok se uređaj nalazi u aktivnom POWER ON stanju. Ovako izgleda displej na uređaju:



Podešavanje ličnih podataka:

Težina korisnika

Nakon što ste pritisnuli taster Fitness test, na displeju će treptati natpis "TEŽINA" sa već naštelovanom vrednošću od 68kg/150 funti. Pritisnite taster sa strelicama da biste podesili vašu težinu. Držite taster sa strelicama pritisnutim da biste ubrzali podešavanje. Podešavanje je moguće za sve težine između 20-200kg/ 44-440 funti. Pritisnite STOP taster da biste sačuvali vaše podatke o težini.

Visina korisnika

Nakon što ste pritisnuli STOP taster, na displeju 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. Držite taster sa strelicama pritisnutim da biste ubrzali podešavanje. Podešavanje je moguće za visinu između 50-250cm/ 20-100inči. Pritisnite STOP taster da biste sačuvali vaše podatke o visini.

Starost korisnika

Nakon što ste pritisnuli STOP taster, na displeju će treptati natpis „STAROST“ sa već naštelovanom vrednošću od 35 godina. Pritisnite taster sa strelicama da biste podesili vaše godine starosti. Držite taster sa strelicama pritisnutim da biste ubrzali podešavanje. Podešavanje je moguće za godine 10-99. Pritisnite STOP taster da biste sačuvali vaše podatke o godinama.

Fitness program

Program fitness test određuje vaš puls i frekvenciju srca na osnovu već unetih ličnih podataka.

Bliže objašnjenje za to biće prikazano na osnovu sledećeg primera merenja frekvencije srca:

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

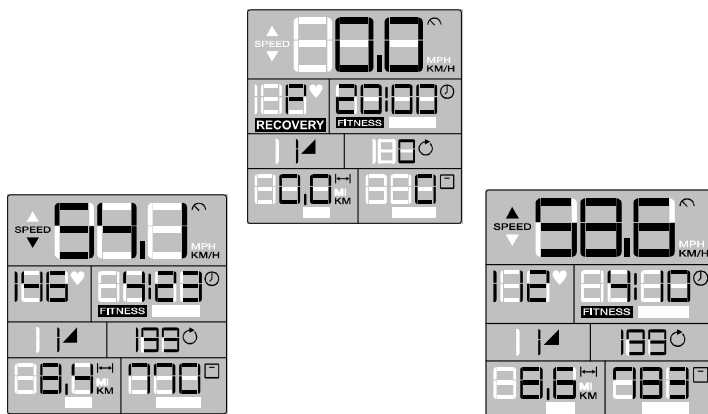
Očekivana maksimalna vrednost otkucaja srca: $(220 - \text{godine starosti}) \times 85\%$

Primer: Kada korisnik ima 35 godina, njegova očekivana normalna frekvencija srca iznosi 120.

Program Fitness Test se automatski isključuje ako kompjuter 30 sekundi ne dobija nikakav signal.

Ako korisnik nije aktivan više od tri minuta, kompjuter prelazi u mirujuće stanje.

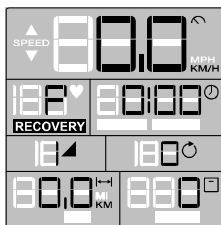
U 20-to minutnom programu Fitness testa merenje vremena vrši se unazad, počev od 20:00 pa na dole, do 0:00. Merenje pređene udaljenosti i potrošnje kalorija počinje od 0. Pritisnite STOP da biste prekinuli program. Dvostrukim pritiskom na taster STOP, uređaj će se prebaciti u aktivno POWER ON stanje. Ako želite da nastavite sa programom, pritisnite START ili okrenite pedal. Sada pritisnite START da biste startovali fitness test. Tokom celog treninga ruke držite na senzoru za merenje pulsa. Program ce vam uz pomoć senzora za puls dobijenih vrednosti, na SPEED displeju ponuditi različite varijante brzine. Ako se na SPEED displeju pojavi strelica na gore, morate povećati brzinu. Ako je strelica usmerena na dole znači da trebate da smanjite brzinu. Npr. ako korisnik star 35 godina ima prosečan puls od 126 do 135, kompjuter će upozoravati na smanjenje brzine (strelica na dole). Ako kompjuter registruje puls od 106 do 115 onda će on savetovati na povećanje brzine.



Ako korisnik čuje zvučni signal više od dva puta i pri tome je na SPEED displeju prikazana strelica na dole ili na gore, to znači da je razlika postojeće brzine sa zadatom prevelika i da se sa postojećim pulsom ne može dostići (ako vrednost pulsa leži između 116 i 125). Ako je puls korisnika srazmeran njegovoj brzini u datom trenutku, na displeju neće stajati nijedna strelica, već samo natpis SPEED. Zadržite postojeću brzinu sve dok se na displeju ne pojavi jedna od strelica.

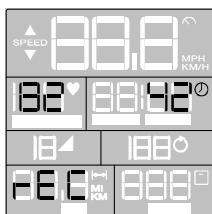
Kada na kraju treninga na displeju piše 0:00, program se automatski prebacuje u relaksirajući modus u trajanju od 1 minuta.

F1	Odličan
F2	Veoma dobar
F3	Dobar
F4	Zadovoljavajući
F5	Nepotpun
F6	Nedovoljan

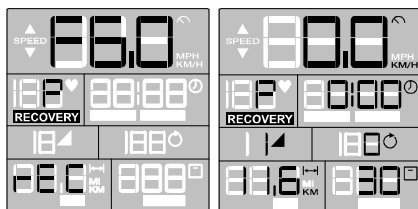


Funkcija regeneracije – Faza relaksacije

U fazi relaksacije tasteri UP i DOWN nemaju nikakvu funkciju. Ako korisnik tokom ove faze i dalje drži ruke na sensorima, kompjuter će i dalje pokazivati jačinu pulsa sve dok se faza relaksacije potpuno ne završi.



U domenu pređene udaljenosti na displeju biće prikazano REC (RECOVERY = modus relaksacije) i počće odbrojanje od 60 sekundi na dole. Kada je vreme isteklo kompjuter će pokazati bodove koje je korisnik osvojio (vidi sledeći grafik). Te podatke možete sačuvati u korisničkom delu pod imenom Trening.



Ako korisnik ne drži ruke na sensorima za merenje, pulsa na displeju će se nakon završetka programa pojaviti natpis „Fx.x“.

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. Stvorite ponovo kontakt kao što je objašnjeno i puls će biti ponovo prikazan.

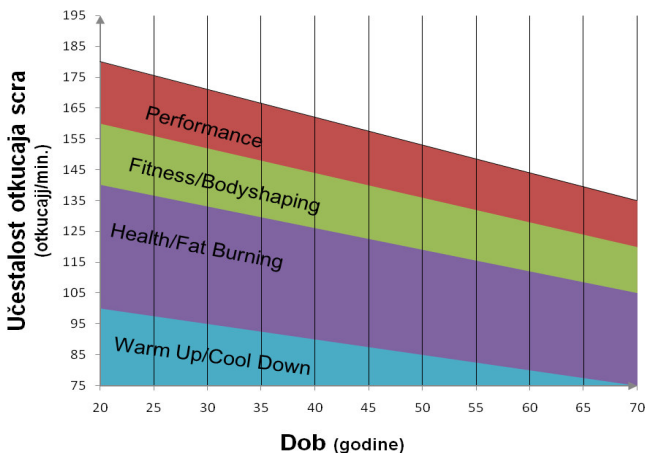
Trening frekvencije srca

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.

Diagram 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 seldecim 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.getfit-concept.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 odve:

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 rezervene 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

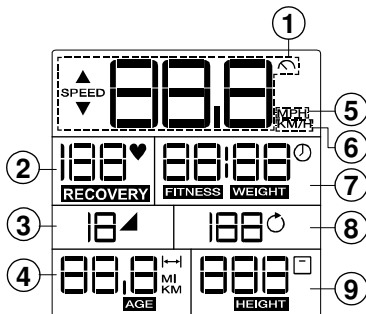
Obaveštenje

Ovo uputstvo za upotrebu služi kao pomoć mušterijama. **Reebok** ne preuzima nikakvu odgovornost za štamparkse 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



Wskaźnik prędkości (1)

Wskaźnik prędkości od 0.0 do 99.9 km/h; MPH. Również wskaźnik zmiany prędkości programie testowym fitness.

Wskaźnik pulsu (2)

Wskaźnik pracy serca od 40 do 199 uderzeń / min.

Wskaźnik czasu (7)

Wskaźnik długości treningu od 0:00 do 99:00 min.

Wskaźnik wagi (7)

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

Wskaźnik oporu (3)

Wskaźnik oporu w stopniach od 1 do 8.

Wskaźnik RPM (8)

Wskaźnik obrotów na minutę 0 do 199.

Wskaźnik dystansu (4)

Wskaźnik przebytego dystansu od 0 do 99.9 km; mil.

Wskaźnik wieku (4)

Wskaźnik wieku od 10 do 99 lat.

Wskaźnik kalorii (9)

Wskaźnik spalonych kalorii od 0 do 999 kcal.

Funkcja służy jedynie orientacji i nie może być używana w celach medycznych.

Wskaźnik wzrostu (9)

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

Przyciski i funkcje



START

START Naciśnij START, aby rozpocząć trening.



STOP

STOP Naciśnij STOP, aby przerwać trening.

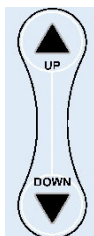
Naciśnij STOP dwukrotnie, aby powrócić do trybu POWER ON



**FITNESS
TEST**

Program testowy fitness

Naciśnij ten przycisk, aby włączyć ustawienia testu fitness.

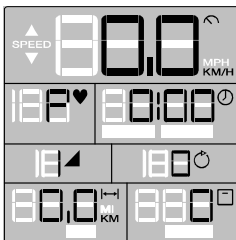


UP-/DOWN

Naciśnij ten przycisk, aby wybrać program.

POWER ON

Konsola zasilana jest bateriami 2xAA. Po włożeniu baterii z tyłu konsoli wyświetlacz LCD włączy się oraz usłyszysz długi sygnał dźwiękowy.



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.

Tryb aktywny (ACTIVE MODE)

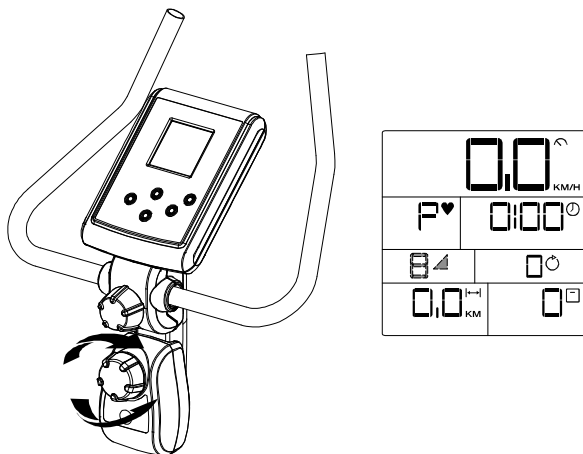
Aby w trybie POWER ON uaktywnić tryb ACTIVE MODE, przyciśnij START lub STOP w celu szybkiego startu.

Pauza

Jeśli znajdujesz się w trybie ACTIVE MODE 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 ACTIVE MODE i program włączy się ponownie. Jeśli przyrząd jest w spoczynku dłużej niż 150 sekund, konsola włączy tryb POWER OFF/SLEEP i wszelkie dotychczasowe dane treningu zostaną skasowane. Podczas treningu możesz przejść do trybu pauzy naciskając krótko przycisk STOP. Poprzez dwukrotne naciśnięcie przycisku STOP przejdziesz do trybu POWER ON.

Regulacja oporu

Za pomocą pokrętła poniżej konsoli możesz regulować opór ustawiając go na jeden z ośmiu poziomów. Kręcąc zgodnie ze wskazówkami zegara zwiększasz opór, zmniejszasz go kręcąc w przeciwną stronę. Na konsoli pojawi się ustawiony opór. Podczas treningu możesz zmieniać opór.



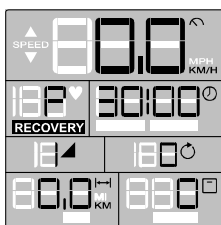
Szybki start

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.

Program z określonym czasem

Jeśli znajdujesz się w trybie POWER ON, naciśnij STOP, aby przejść do ustawienia programów. Wskaźnik czasu zaświeci się i pokaże ustawienie czasu na 30:00. Naciśnij przycisk ze strzałką, aby ustawić pożądany czas treningu. Za pomocą przycisków UP i DOWN zwiększysz lub zmniejszysz czas trwania treningu o minutę. Aby przyspieszyć zmianę długości treningu przytrzymaj przycisk. Ustawienie czasu możliwe jest w przedziale od 00:00 do 99:99.

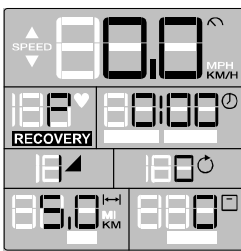
Naciśnij START, aby rozpocząć trening. Ustawiony czas będzie liczony w dół do 0, wartość dystansu i spalanych kalorii rosnąco. Po osiągnięciu 0, usłyszysz długi sygnał dźwiękowy, a na konsoli pojawią się wszystkie dane treningu przez 30 sekund. Po 30 sekundach konsola powróci do trybu POWER ON.



Program z określonym dystansem

Jeśli znajdujesz się w trybie POWER ON, naciśnij STOP dwukrotnie, aby przejść do ustawienia programów. Wskaźnik czasu zaświeci się i pokaże ustawienie dystansu na 5.0km/ 3.2 mil. Naciśnij przycisk ze strzałką, aby ustawić pożądany dystans treningu. Za pomocą przycisków UP i DOWN zwiększysz lub zmniejszysz dystans treningu o 0.1km/ 0.1mil. Aby przyspieszyć zmianę długości treningu przytrzymaj przycisk. Ustawienie dystansu możliwe jest w przedziale od 0.1km/ 0.1mil do 99.9km/ 99.9mil.

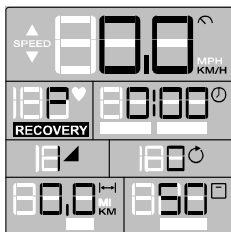
Naciśnij START, aby rozpocząć trening. Ustawiony dystans będzie liczony w dół do 0, wartość czasu i spalanych kalorii rosnąco. Po osiągnięciu 0, usłyszysz długi sygnał dźwiękowy, a na konsoli pojawią się wszystkie dane treningu przez 30 sekund. Po 30 sekundach konsola powróci do trybu POWER ON.



Program z określoną ilością spalanych kalorii

Jeśli znajdujesz się w trybie POWER ON, naciśnij STOP trzykrotnie, aby przejść do ustawienia programów. Wskaźnik kalorii zaświeci się i pokaże ustawioną wartość 50 kcal. Naciśnij przycisk ze strzałką, aby ustawić pożądaną ilość spalanych kalorii. Za pomocą przycisków UP i DOWN zwiększysz lub zmniejszysz ilość spalanych kalorii o 10. Aby przyspieszyć zmianę długości treningu przytrzymaj przycisk. Ustawienie dystansu możliwe jest w przedziale od 10 do 999.

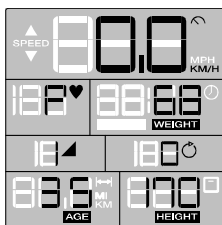
Naciśnij START, aby rozpocząć trening. Ustawiona ilość kalorii będzie liczona w dół do 0, wartość czasu i dystansu rosnąco. Po osiągnięciu 0, usłyszysz długi sygnał dźwiękowy, a na konsoli pojawią się wszystkie dane treningu przez 30 sekund. Po 30 sekundach konsola powróci do trybu POWER ON.



20-minutowy program testowy fitness

Aby trenować w programie Fitness Test należy najpierw wprowadzić następujące dane użytkownika: waga, wzrost i wiek. Na podstawie tych danych i zmierzonych sensorami pulsu, program obliczy optymalną intensywność treningu dla użytkownika. W zależności od tego czy użytkownik trenuje zgodnie ze wskazówkami programu (zachowanie wytyczonego pulsu oraz prędkości, komputer pokazuje statystykę treningu. Trening należy rozpocząć na poziomie Level 1, i przejść do poziomu Level 2 po osiągnięciu maksymalnej ilości punktów etc.

Aby rozpocząć program, naciśnij przycisk Fitness Test, podczas gdy konsola znajduje się w trybie POWER ON. Wyświetlacz konsoli wygląda w ten sposób:



Ustawianie danych użytkownika:

Waga

Po naciśnięciu przycisku Fitness Test, na wyświetlaczu pojawi się wskaźnik wagi z ustawioną wartością 68kg/ 150lbs. Naciśnij przyciski ze strzałkami, aby ustawić swój wzrost w stopniach o 1kg/ 1lbs. Aby przyspieszyć ustawianie przytrzymaj przycisk. Ustawianie możliwe jest w przedziale od 20-200kg/ 44-440lbs. Naciśnij STOP, aby potwierdzić ustawienie wagi.

Wzrost

Po naciśnięciu STOP, na wyświetlaczu pojawi się wskaźnik wzrostu z ustawioną wartością 170cm/ 67cali. Naciśnij przyciski ze strzałkami, aby ustawić swój wzrost w stopniach o 1cm/ 1 cal. Aby przyspieszyć ustawianie przytrzymaj przycisk. Ustawianie możliwe jest w przedziale od 50-250cm/ 20-100cali. Naciśnij STOP, aby potwierdzić ustawienie wzrostu.

Wiek

Po naciśnięciu STOP, na wyświetlaczu pojawi się wskaźnik wieku z ustawioną wartością 35 lat. Naciśnij przyciski ze strzałkami, aby ustawić swój wiek. Aby przyspieszyć ustawianie przytrzymaj przycisk. Ustawianie możliwe jest w przedziale od 10 do 99. Naciśnij STOP, aby potwierdzić ustawienie wieku.

Program fitness

W programie fitness na podstawie wcześniej zakodowanych danych użytkownika zostanie określony zakres częstotliwości pracy serca, w którym powinien odbywać się twój trening. Przybliżone wartości pulsu możesz obliczyć wg wzoru poniżej:

Przybliżona właściwa wartość pulsu $(220 - \text{wiek}) \times 65\%$

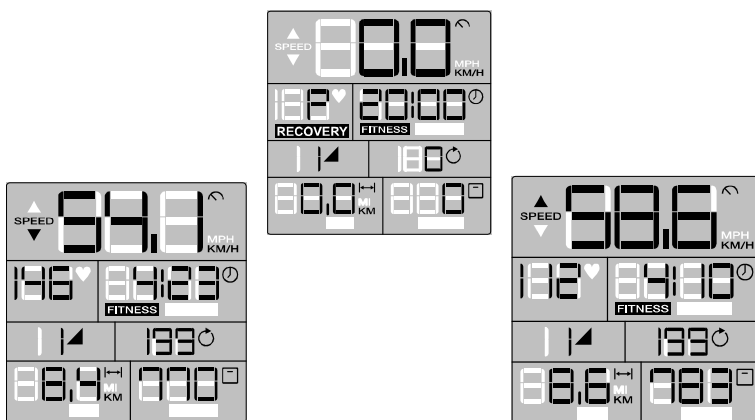
Przybliżona maksymalna właściwa wartość pulsu $(220 - \text{wiek}) \times 85\%$

Przykład: Przybliżona właściwa wartość pulsu dla użytkownika w wieku 35 lat to 120.

Program fitness wyłączy się, jeśli komputer przez 30 sekund nie będzie mógł odebrać sygnału. Jeśli użytkownik przez dłużej niż 3 minuty nie wznowi treningu, przyrząd przejdzie w stan spoczynku.

Program fitness trwa 20 minut. Czas liczony jest od 20 minut do zera. Przebyty dystans jak i ilość spalonych kalorii liczona jest od zera w górę.

Wciśnij STOP, aby zakończyć program. Jeśli naciśniesz dwa razy klawisz STOP, program przejdzie do trybu POWER ON. Aby kontynuować test, wciśnij klawisz START lub rozpocznij pedałowanie. Naciśnij teraz klawisz START, aby rozpocząć program fitness. Podczas całego treningu staraj się trzymać dłonie na sensorach. Na podstawie obliczonej przez komputer wartości pulsu, będziesz mógł wybrać dowolną prędkość w oknie SPEED. Jeżeli w oknie SPEED pojawi się strzałka w górę, powinieneś zwiększyć swoją prędkość. Jeżeli w oknie SPEED pojawi się strzałka w dół, powinieneś zmniejszyć swoją prędkość. W przypadku 35-letniego użytkownika z pulsem znajdującym się w granicach 126-135, komputer zaproponuje zmniejszenie prędkości. Jeżeli natomiast puls będzie w granicach 106-115, komputer zaproponuje zwiększenie prędkości.



Jeżeli usłyszysz więcej niż dwa sygnały dźwiękowe, dochodzące z pola SPEED, znaczy to, że osiągnięcie określonej prędkości przy obecnym pulsie jest niemożliwe (puls w granicach: 116-125). Jeżeli puls użytkownika przy normalnej prędkości odpowiada normie, na wyświetlaczu pojawi się tylko napis SPEED. Staraj się utrzymać tę prędkość do czasu, aż pojawi się znowu jedna ze strzałek.

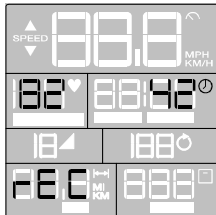
Po zakończeniu treningu, kiedy wskaźnik czasu pokaże 0:00, program przejdzie do tzw. jednodominutowego trybu odpoczynku.

F1	Celujący
F2	Bardzo dobry
F3	Dobry
F4	Dostateczny
F5	Mierny
F6	Niedostateczny

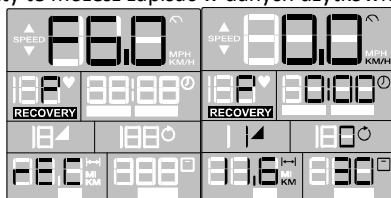


Funkcja Recovery– faza odpoczynku

W fazie odpoczynku klawisze UP, DOWN i START nie są aktywne. Jeżeli będziesz trzymał dłonie nadal na sensorach, komputer będzie pokazywał twój aktualny puls aż do końca fazy odpoczynku.



W polu „odległość” pojawi się napis REC (RECOVERY- faza odpoczynku) i czas będzie liczony od 60 sekund w dół. Po upływie czasu, na wyświetlaczu pojawią się punkty użytkownika „Fx.x” (np. F6.0, zobacz rysunek). Punkty te możesz zapisać w danych użytkownika pod hasłem „trening”.



Jeżeli stracisz kontakt z sensorami do pomiaru pulsu, na wyświetlaczu po zakończeniu programu pojawi się „Fx.x”.

Wskaźnik pulsu

Przyrząd jest wyposażony w sensory EKG do pomiaru. 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. Spróbuj ponownie przyłożyć dłoń do sensorów tak, aby mogły one ponownie zmierzyć twój puls.

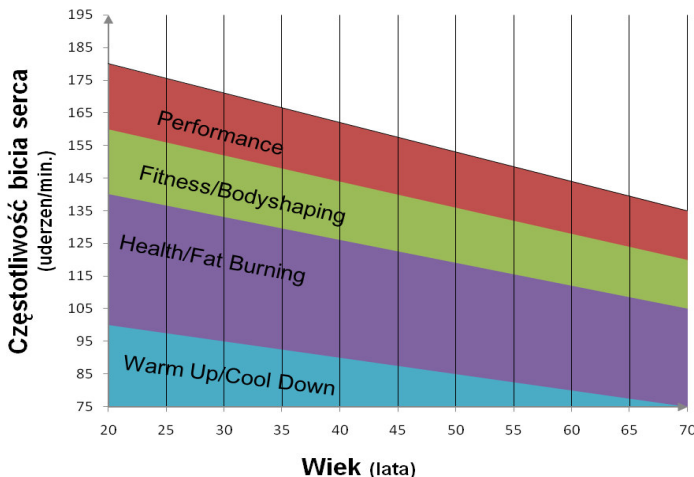
Trening z kontrolą pracy serca

Aby osiągnąć optymalne rezultaty podczas treningu, należy określić intensywność ćwiczeń za pomocą kontroli rytmu pracy serca.

W celu osiągnięcia dobrych wyników podczas treningu, ważne jest, aby dokładnie określić swój puls docelowy.

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.getfit-concept.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!

DISPLEJ



Ukazovateľ rýchlosti (1)

Ukazovateľ rýchlosti od 0.0 do 99.9km/h / MPH a súčasne ukazovateľ zmeny rýchlosti vo FITNESS TEST programe.

Ukazovateľ pulzu (2)

Ukazovateľ srdcovej frekvencie od 40 do 199 úderov za minútu.

Ukazovateľ času (7)

Ukazovateľ doby trvania tréningu od 0:00 do 99:99.

Ukazovateľ telesnej váhy (3)

Ukazovateľ telesnej váhy od 20 – 200kg / 40 – 410lbs

Ukazovateľ odporu (3)

Ukazovateľ sľapacieho odporu v stupňoch od (1-8).

RPM- Ukazovateľ (8)

Ukazovateľ otáčok za minútu od 0 do 99.

Ukazovateľ vzdialenosti (4)

Ukazovateľ zdolanej vzdialenosti od 0 do 99,9km/míľ.

Ukazovateľ veku (4)

Ukazovateľ veku od 10 do 99 rokov.

Ukazovateľ kalórií (9)

Ukazovateľ spotreby kalórií od 0 do 999 kalórií.

Táto funkcia má orientačnú funkciu a nemôže byť použitá ako lekársky posudok.

Ukazovateľ telesnej výšky (9)

Ukazovateľ telesnej výšky od 50 do 250 cm.

Tlačítka a ich funkcie



START

START Tlačítko

Stlačte START k zahájeniu programu.



STOP

STOP Tlačítko

Stlačte STOP k prerušeniu prebiehajúceho programu.

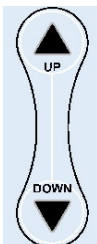
Stlačte 2-krát STOP k návratu do POWER ON modusu.



**FITNESS
TEST**

Fitness test tlačítko

Stlačte toto tlačítko k zahájeniu FITNESS TEST nastavení.

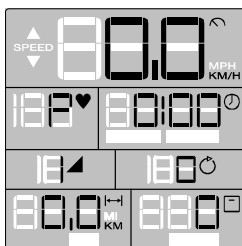


UP(dole) -/DOWN (hore)-Tlačítko

Pre zvolenie programu stlačte toto tlačítko.

POWER ON

Pre napájanie konzoly el.energiou potrebujete dve batérie typu AA.



Spací modus

Ak sa nachádza v POWER ON moduse a v priebehu 3 minút nestlačíte žiadne tlačítko, displej sa automaticky vypne. Keď stlačíte ľubovoľné tlačítko alebo prístroj rozbehnete aktivujete automaticky POWER ON.

Aktivný modus

Stlačením START (rýchlostart) alebo STOP sa dostanete k AKTIVE MODE v programe POWER ON.

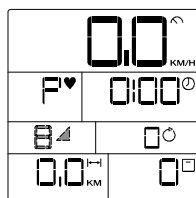
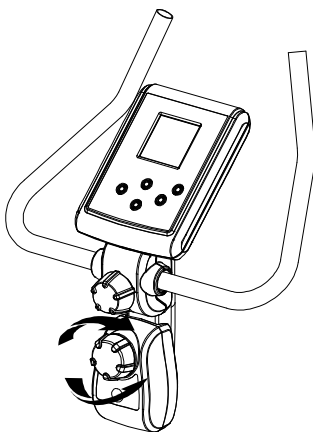
Prestávkový modus

Keď sa nachádzate v programe AKTIVE MODE a nepohybujete pedálmi dlhšie ako 30 sekúnd, senzor neobdží žiadny RPM signál, konzola sa prepne do prestávkového modu. Pri stlačení START alebo šľapaním na pedale sa konzola vráti do AKTIVE MODE programu a aktivuje pred tým nastavený program. Ak prístroj stojí dlhšie ako 150 sekúnd v pokoji, konzola sa prepne do POWER OFF SLEEP modusu, kde budú všetky doterajšie hodnoty tréningu vymazané.

Stlačením STOP počas tréningu, môžete prejsť do prestávkového modusu. Dvojitým stlačením STOP prejdete do POWER ON modusu. .

Kontrola odporu

Odpor si môžete nastavovať pomocou ručného ovládača v 8 stupňoch. Točením v smere hodinových ručičiek sa odpor zvyšuje, točením proti smeru hodinových ručičiek sa odpor znižuje. Nastavený stupeň bude zobrazený na displeji. Odpor môžete meniť aj počas tréningu.



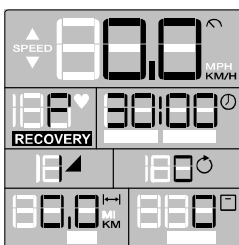
Rýchlostart

Keď sa počítač nachádza v POWER ON moduse, stlačte START k zahájeniu programu RYCHLOSTART. Čas, vzdialenosť, otáčky za minútu a kalórie sa budú počítať od „0“.

Zadanie cieľa - času

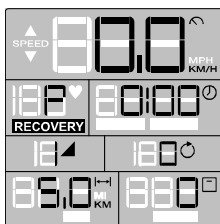
Po stlačení STOP v POWER ON moduse sa dostanete do nastavovacieho programu. Ukazovateľ času bliká a ukazuje prednastavenú hodnotu 30:00. Šípkami zvolíte dobu trvania tréningu. Každým stlačením UP (hore) alebo DOWN (dole) tlačítka sa zvyšuje alebo znižuje čas o „1“ minútu. Pridržením tlačítok zrýchlite nastavenie doby tréningu. Časové nastavenie je možné v rozmedzí od 00:00 do 99:99.

Po nastavení doby tréningu stlačte START k zahájeniu programu. Počítač odpočítava nastavený čas smerom k „0“. Kalórie a vzdialenosť sa spočítavajú od „0“.



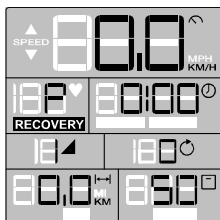
Vzdialenosť – zadanie cieľa

Po dvojnásobnom stlačení STOP v POWER ON moduse sa dostanete do nastavovacieho programu. Ukazovateľ vzdialenosti bliká a ukazuje prednastavenú hodnotu 5.0km/3.2míl. Šípkami zvolíte cieľovú vzdialenosť. Každým stlačením UP (hore) alebo DOWN (dole) sa zvýši alebo zníži vzdialenosť o 0,1km / 0,1míl. Pridržaním tlačítka zrýchlite nastavenie vzdialenosti. Nastavenie vzdialenosti je možné v rozmedzí od 0,1km / 0,1míl do 99,9km / 99,9míl. Po nastavení cieľovej vzdialenosti stlačte START k zahájeniu programu. Počítač odpočítava nastavenú vzdialenosť smerom k „0“. Kalórie a čas sa počítajú od „0“ smerom hore. Po skončení tréningu, keď ukazovateľ vzdialenosti ukáže „0“ zaznie dlhé pípnutie ton a počas 30 sekúnd sa zobrazia všetky hodnoty tréningu. Po 30 sekundách prepne konzola do POWER ON modusu.



Kalórie – zadanie cieľa

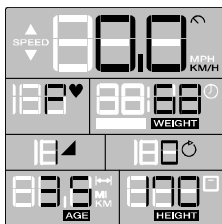
Po trojnásobnom stlačení STOP v POWER ON moduse sa dostanete do nastavovacieho programu. Ukazovateľ kalórií bliká a ukazuje prednastavenú hodnotu 50. Pomocou šípok zvolíte cieľové kalórie. Každým stlačením UP (dole) alebo DOWN (hore) sa zvýši alebo zníži hodnota kalórií o „10“ jednotiek. Pridržaním tlačítok dosiahnete zrýchlenie nastavenia kalórií. Po nastavení cieľových kalórií stlačte START k zahájeniu programu. Počítač odpočítava nastavené kalórie smerom k „0“, čas a vzdialenosť sa počítajú od „0“ smerom hore. Po skončení tréningu, keď vzdialenosť klesne na 0, zaznie dlhé pípnutie a počas 30 sekúnd sa zobrazia všetky hodnoty tréningu. Po 30 sekundách sa konzola prepne do POWER ON modusu.



20 Minutový fitness test program

Pred použitím fitness test programu musí užívateľ zadať osobné údaje ako sú váha, výška, vek. Na základe týchto údajov a srdcovej frekvencie (pomocou pulzu) program vypočíta vhodnú intenzitu, pri ktorej môže užívateľ optimálne a efektívne trénovať. Na základe toho ako užívateľ splňa požiadavky programu (držanie prednastaveného pulzu a rýchlosti) zostaví počítač krátku štatistiku o tréningu. Užívateľ by mal začať pri stupni (level) „1“ a po dosiahnutí najvyšších možných bodov postúpiť na stupeň (level) „2“ atď.

K zahájeniu FITNESS TEST programu stlačte FITNESS TEST tlačítko keď sa konzola nachádza v POWER ON moduse. Displej konzoly je zostavený nasledovne:



Nastavenie osobných údajov:

Váha užívateľa

Po stlačení FITNESS Test tlačítka bliká ukazovateľ váhy a ukazuje prednastavenú hodnotu 68kg / 150lbs, šípkami môžete nastaviť Vašu váhu v 1kg / 1lbs intervaloch. Pridržením tlačítka zrýchlite nastavenie v rozmedzí od 20 – 200kg / 44 – 440lbs. K potvrdeniu váhy užívateľa stlačte STOP.

Výška užívateľa

Po stlačení tlačítka STOP bliká ukazovateľ telesnej výšky a ukazuje prednastavenú hodnotu 170cm / 67inches. Pomocou šípok môžete nastaviť Vašu výšku v 1cm / 1lbs intervaloch. Stlačením šípky zrýchlite nastavenie v rozmedzí od 50 – 250cm/20 – 100inches. Stlačte STOP. K potvrdeniu telesnej výšky stlačte STOP.

Vek užívateľa

Po stlačení tlačítka STOP bliká ukazovateľ veku a ukazuje prednastavenú hodnotu 35 rokov. Pomocou šípok môžete nastaviť Váš vek. Stlačením šípky zrýchlite nastavenie v rozmedzí od 10 do 99 rokov. K potvrdeniu veku stlačte STOP.

Fitnes Program

Fitnes test program znázorní Vašu srdcovú frekvenciu. Na základe nasledovného príkladu Vám bude vypočítaná optimálna srdcova frekvencia:

Optimálna srdcová frekvencia: (220-Vek) x 65%

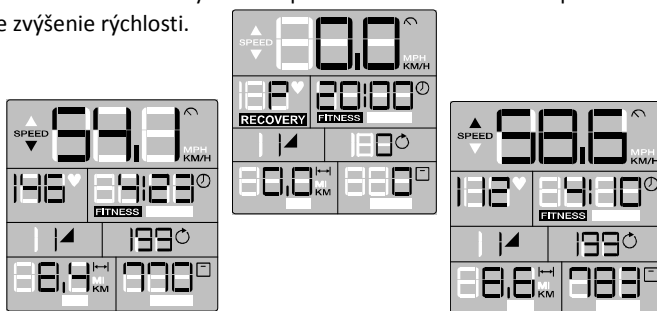
Maximálna srdcová frekvencia: (220- Vek) x 85%

Príklad: U užívateľa vo veku 35 rokov je odporúčana srdcová frekvencia 120.

Program fitness test sa vypne keď počítač nedostane žiadny signál dlhšie ako 30 sekúnd a po troch minútách v pokoji sa prepne do spacieho modusu.

Program Fitness test začína 20 minútový program a odpočítava čas od 20:00 do 0:00. Vzdialenosť a kalórie sa spočítavajú od „0“ hore. Stlačte STOP k ukončeniu programu. Po dvojnásobnom stlačení STOP prepne program do POWER ON modusu. K pokračovaniu testu stlačte START alebo pohybujte pedálmi. Teraz stlačte START k zahájeniu programu. Počas celého tréningu držte ruky na senzoch merajúcich Váš pulz. Na základe nameraného pulzu Vám program navrhne rôzne rýchlosti k výberu na displeji SPEED. Keď sa na displeji zobrazí SPEED a šípka smerom hore zvýšte svoju rýchlosť, v opačnom prípade Vám bude navrhnuté znížiť rýchlosť.

Príklad: V prípade že displej SPEED u užívateľa vo veku 35 rokov ukáže primerný pulz od 126 do 135, počítač navrhne zníženie rýchlosti šípkou smerom dole. Ak bude pulz medzi 106 až 115, počítač navrhne zvýšenie rýchlosti.



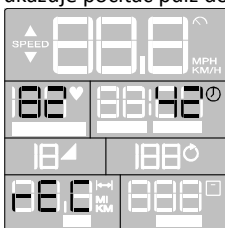
Keď pri stlačení šípky v SPEED programe počujete viac ako 2 varovné signály znamená to, že je zadaná rýchlosť k zadanému pulzu veľmi vysoká a s prednastaveným pulzom je nemožné ju dosiahnuť. V prípade, že sa pulz užívateľa nachádza v normalnej hodnote pri normalnej rýchlosti, sa na Displeji neobjavia žiadne šípky. Pohybujte sa naďalej konštantnou rýchlosťou, kým sa na displeji neobjavia šípky.

Na konci tréningu po dosiahnutí cieľového času sa program prepne do oddychového modusu po dobu „1“ minúty.

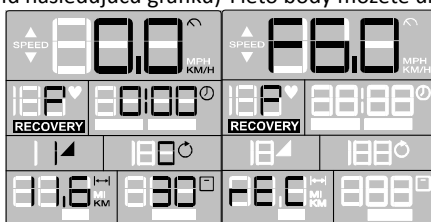
F1	vnikajúce	
F2	veľmi dobre	
F3	dobře	
F4	uspokojivo	
F5	nedostatočne	
F6	neuspokojivo	

Recovery Funkcia – Oddychový program

Počas oddychovej funkcie nemajú tlačítka UP, DOWN, START žiadnu funkciu. Ak ma zžívateľ ruky položené na pulzových senzoch ukazuje počítač pulz do skončenia oddychového programu.



V moduse vzdialenosti ukazuje displej REC (RECOVERY= Oddychovací modus) a odpočítava (cont down) čas z 60 sekúnd k „0“. Po skončení oddychového programu ukáže displej užívateľské body „Fx.x“ (vid nasledujúcu grafiku) Tieto body môžete uložiť v užívateľskej pamäti.



Ak užívateľ nemá položené ruky na senzoch, hodnoty „Fx.x“ Budú ukázané na displeji po skončení odychového programu.

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 znázornené prerušené. Obnovte kontakt podľa uvedeného popisu. .

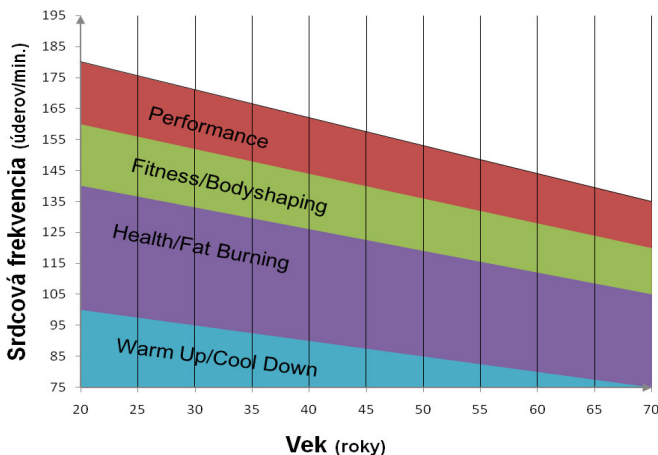
Tréning srdcovej frekvencie

K dosiahnutiu ideálnych výsledkov tréninguje vhodné riadiť intenzitu tréningu podľa srdcovej frekvencie.

Je bezpodmienečne nutné aby ste si Váš cieľový pulz, ktorým chcete trénovať presne nastavili, aby zlepšovanie Vašej kondície prebiehalo plynule, príjemne a bezpečne.

Nasledujúca tabuľka založená na hodnotách Vášho maximálneho tepu slúži k orientácii a optimálnemu nastaveniu Vášho tréningu.

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
Performance:	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.getfit-concept.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