EN

GENERAL EQUIPMENT MAINTENANCE AND CARE

We are pleased that you have chosen a genuine piece of Reebok Fitness Equipment. This quality product has been designed for in-home use and has been tested and certified according to European Norm EN 957-1 and to additional substandard parts EN957/D -10. Please carefully read the Assembly Guide prior to assembly and first use and be sure to keep all instructions for reference and maintenance.

WARRANTY

Reebok quality products are warranted to the original purchaser for two years against possible defects in material and workmanship. Excluded from your warranty are wearing parts and damage caused by misuse of the product. In the case of claim please contact your local technical service support team in order to organise a repair. The warranty period starts from the date the product was delivered so please carefully retain your sales receipt. Please note the sales receipt will be required in order to process a warranty claim. This warranty extends only to the original purchaser.

WARNING

1. This equipment is made for home use only and tested up to a maximum body weight depending on the type of equipment. The maximum user weight for each product is located on its data sticker which is affixed to the main body of the machine. RFS International (Group) Limited and its subsidiaries assume no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this equipment. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this equipment are adequately informed of all warnings and precautions.
2. Inquiries to health may result from incorrect or excessive training.
3. Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.
4. Keep children and pets away from the treadmill at all times.
5. A folded treadmill should not be operated.
6. The elliptical trainer is not equipped with free wheel and therefore the moving parts cannot be stopped immediately.

REPORTING A FAULT

Before contacting us, please consider the list of Frequently Asked Questions at the end of this booklet or visit the support section of our website at www.reebokfitness.info/product/support where you will find extensive self help information and videos. Most faults can be rectified by the user without the need to contact our technical service engineers and we are confident that you will be able to get back to your exercise routine or your equipment to the highest standard, please quote the product Model Name and Serial Number on all correspondence. These can usually be found on a sticker located on the body of the product but can be in slightly different places depending upon the type of equipment as follows: (This is a guide only and the position may vary).

GENERAL MAINTENANCE

General maintenance is solely the responsibility of the owner and is vital to ensure the performance of your machine. Failure to perform this maintenance will invalidate the warranty.

1. Ensure the equipment is on a flat, level surface with at least 0.5m of clear area surrounding the equipment. Ensure that sufficient space is available to use the fitness equipment.
2. The equipment is designed to be used and stored indoors. Do not store the equipment in damp or dusty environments, outside, in a shed, outbuilding, garage or covered patio.
3. The equipment is designed and manufactured for home use only. Warranty and manufacturer's liability do not extend to any product or damage to the product, if used commercially, semi commercial or personal training use.
4. Do not use the equipment near water.
5. Ensure that training only start after correct assembly, adjustment and inspection of the product.
6. Follow the steps of the assembly instruction manual carefully.
7. Only use suitable tools and genuine Reebok parts to assembly. Ask for assistance if necessary or contact us on www.reebokfitness.info/product/support
8. If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with user's movement.
9. The equipment is suitable for domestic home use only. Any standing equipment shall be installed on a stable and level base.
10. The equipment is not suitable for high accuracy purposes.
11. Allow the running surface to come to a complete stop before folding.
12. Noise emission under load is higher than without load.

ENVIRONMENT

1. Ensure that those present are aware of possible hazards such as removable parts during training.
2. Always wear appropriate exercise clothing and training shoes. Do not exercise without training shoes.
3. Ensure that sufficient space is available to use the fitness equipment.
4. Ensure that liquids and perspiration are not allowed to enter the equipment. Only wipe areas with a damp cloth after each use.
5. Do not place sharp objects near the equipment.
6. The equipment is designed to be used and stored indoors. Do not store the equipment in damp or dusty environments.
7. The equipment is designed and manufactured for home use only. Warranty and manufacturer's liability do not extend to any product or damage to the product caused by commercial, semi commercial or personal training use. Such use will invalidate the warranty.

SAFETY CHECKS BEFORE EVERY USE

1. Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
2. Be aware of non-flexed or moving parts whilst mounting or dismounting the equipment.
3. Do not wear clothing or fit fitting that could get caught in moving parts.
4. The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear, e.g. ropes, pulleys, connection points.
5. Replace defective components immediately and use only genuine Reebok replacement parts or call repair. Pay attention to components most susceptible. Use the equipment on a solid flat surface with a protective cover for the floor or carpet.
6. For safety, the equipment should have at least 2 meters of free space all around it.
7. Please kindly test the safety stop before each use.

WARMING UP

1. It is important to warm up before exercising to prepare your body for the workout it is about to do. The first phase of a warm up is to increase your heart rate and get blood pumping around your body.
2. Undertake an activity for five to ten minutes that will warm up the same muscles you are going to use during your exercise program then undertake a phase of static stretching.
3. Hold each stretch for about 30 seconds. Stretching should not hurt, only stretch your muscles as far as is comfortable. If you have a tight or previously injured muscle, then concentrate on stretching the affected muscle group within the warm up. Do not perform any sudden movements while warming up.

COOLING DOWN

1. Following your workout you should carry out a cool down. The cool down should gradually bring your heart rate back to sexting level.
2. To do a cool down perform an activity of your choice at a low intensity. This should be followed by static stretches similar to those in the warm up.

BIKES

Proper Ergonomic Positioning: Please refer to the diagram above as indication of the proper training position. To obtain this, please adjust the handlebar and saddle position to your body height.

Reaching: When getting on/off the equipment, be sure to place your weight only on the pedals when in the lowest position. Major exercise type: this equipment focuses on your lower body, and you can tone your thigh and shank muscles. You can adjust the load by resistance unit, there are several levels in the device which can either be adjusted manually or via the computer depending upon the type of bike.

CROSS TRAINERS

Proper Ergonomic Positioning: Please refer to the diagram above as indication of the proper training position. Mount and dismount the equipment. Select either side of the equipment. Once you are comfortably now your foot to mount or dismount. Make sure you step on the pedal in the lowest position steadily and hold the handle bars firmly.

Major exercise type: this equipment focuses on your lower body, and can tone your thigh and shank muscles. Or you can use the movable hand bar to train your upper and combined total body.

WARNING: Please beware the movable hand bar!

TREADMILLS

Correct biomechanical position: Please refer to diagram above. Running straight on the treadmill is made easier by focusing on a fixed object in front of you in the room. Run as if you wanted to approach the object. Always keep a distance which you can reach the front hand bar.

Major exercise type: This equipment focuses on your lower body, and it can train your thigh and shank muscles.

ROWERS

For proper form when using your rower begin with your knees bent in a seated position. Lean forward slightly with your arms outstretched and grip the handlebar as shown in figure A. In a smooth, fluid motion, extend the legs, pushing with your legs while pulling your arms into your chest as shown in figure B. To avoid injury keep from locking your knees or leaning back too far. Return to the starting position.

DE

ALLGEMEINE HINLEITUNG ZUR GERÄTEWARTUNG

Wir freuen uns, dass Sie sich für ein echtes Reebok Fitnessgerät entschieden haben. Dieses Qualitätsprodukt wurde für den Heimbedarf entwickelt und gemäß der europäischen Norm EN 957-1 sowie den speziellen Teilen der Unternorm EN957/D -10 geprüft und zertifiziert. Bitte lesen Sie vor dem Zusammenbau und ersten Gebrauch der Montageanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie alle Anleitungen zur späteren Verwendung und Wartung auf.

GARANTIE

Reebok gewährleistet seine Qualitätsprodukte gegenüber dem Originalkäufer für zwei Jahre gegen mögliche Material- und Verarbeitungsfehler. Von dieser Garantie ausgenommen sind Verschleißteile und durch den unsachgemäßen Gebrauch des Produkts verursachte Schäden. Bei Forderungen wenden Sie sich bitte an Ihr örtliches technisches Service Team, um eine Reparatur zu vereinbaren. Die Garantiefrist beginnt mit dem Datum der Produktlieferung. Bitte bewahren Sie Ihren Kaufbeleg daher sorgfältig auf. Der Kaufbeleg ist zur Bearbeitung eines Garantiefalls erforderlich. Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer.

VORSICHT

1. Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und wird je nach Art der Ausrüstung bis zu einem maximalen Körpergewicht getestet. Das maximale Benutzergewicht eines jeden Produkts befindet sich auf dem Typenschild, das sich am Hauptteil des Geräts befindet. RFS International (Group) Limited und ihre Tochtergesellschaften übernehmen keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch den Gebrauch dieser Ausrüstung verursacht werden. Es liegt in der Verantwortung des Besitzers sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Geräts angemessen über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Gesundheitsfragen können durch falsches oder übermäßiges Training zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren.
3. Halten Sie Kinder und Haustiere immer vom Laufband fern.
4. Ein gefaltetes Laufband sollte nicht verwendet werden.
5. Der Ellipsentrainer ist nicht mit einem Freilauf ausgestattet und daher können sich die beweglichen Teile nicht sofort gestoppt werden.

STÖRUNGEN MELDEN

Bevor Sie uns kontaktieren, lesen Sie bitte die häufig gestellten Fragen (FAQs) am Ende dieses Leitfadens oder besuchen Sie den Abschnitt Support auf unserer Website www.reebokfitness.info/product/support, dort finden Sie umfangreiche Informationen und Videos, die Ihnen helfen können, Fehler selbst zu beheben. Die meisten Störungen können vom Nutzer behoben werden, ohne dass Sie sich mit unseren technischen Service Team in Verbindung setzen müssen. Sollten Sie uns kontaktieren müssen, geben Sie bitte in jeglicher Korrespondenz mit uns den Modellnamen und die Seriennummer Ihres Produkts an. All diese Infos können auf der Seite des Produkts angebracht sein, jedoch kann die Position je nach Gerätetyp unterschiedlich sein (Beachten Sie auch in der Regel auf einem Aufkleber am Produkt (siehe unten). Je nach Gerät können die Aufkleber auch an etwas anderen Stellen angebracht sein. Die folgenden Abbildungen sind nur Anhaltspunkte, die Aufkleber können auch an einer anderen Position angebracht sein.):

DER ALLGEMEINE WARTUNG

Die allgemeine Wartung ist ausschließlich die Verantwortung des Eigentümers. Regelmäßige Wartung ist wichtig, um den störungsfreien Betrieb Ihres Geräts zu gewährleisten. Bei Nichtdurchführung erlischt der Garantieanspruch.

1. Stellen Sie sicher, dass sich das Gerät auf einer ebenen, ebenen Fläche mit mindestens 0,5 m freier Fläche befindet, die das Gerät umgibt. Stellen Sie sicher, dass genügend Platz für die Verwendung des Fitnessgeräts vorhanden ist.
2. Das Gerät ist für den Gebrauch und die Lagerung in Innenräumen bestimmt. Lagern Sie das Gerät nicht in feuchten oder staubigen Umgebungen, im Freien, in einer Gartenhütte, Garage oder überdachten Bereich oder Terrasse.
3. Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch konzipiert und hergestellt. Garantie und Gerätehaftung erstrecken sich nicht auf Produkte oder Schäden am Produkt, die durch kommerzielle, halbkommerzielle oder persönliche Trainingszwecke verursacht werden.
4. Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser.
5. Stellen Sie sicher, dass das Training erst nach korrekter Montage, Einstellung und Inspektion des Produkts begonnen.
6. Befolgen Sie sorgfältig die Montageanleitung in der Montageanleitung.
7. Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug und Original-Reebok-Teile für die Montage. Fordern Sie bei Bedarf Unterstützung an oder kontaktieren Sie uns unter www.reebokfitness.info/product/support
8. Wenn eine der Einstellvorrichtungen nach außen ragt, könnten sie die Bewegung des Benutzers stören.

ALLGEMEINE VORSICHTSMASSNAHMEN

1. Achten Sie stets darauf, dass Anwesende über mögliche Gefahren wie bewegliche Teile während des Trainings informiert sind.
2. Stets geeignete Sportbekleidung und -schuhe tragen. Nicht ohne Sportschuhe trainieren.
3. Es muss ausreichend Platz zum Benutzen des Fitnessgeräts vorhanden sein.
4. Darauf achten, dass keine Flüssigkeiten und Schweiß in das Gerät eingelangen. Flüssigkeiten und Schweiß nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch abwischen.
5. Keine scharfen Objekte in der Nähe des Geräts platzieren.
6. Das Gerät ist für den Gebrauch und die Lagerung in Gebäuden gedacht. Das Gerät nicht in einer feuchten oder staubigen Umgebung lagern.
7. Das Gerät ist nur für den Gebrauch im Heimbereich ausgelegt und hergestellt. Garantie und Gerätehaftung erlöschen, wenn das Gerät für Produkte oder Schäden durch den kommerziellen, halb kommerziellen Gebrauch oder den Einsatz durch Personaltrainer verursacht werden. Durch einen solchen Gebrauch erlischt die Garantie.

SICHERHEITSPRÜFUNGEN VOR JEDER BENUTZUNG

1. Alle verstellbaren Teile anziehen, um während des Trainings plötzliche Bewegungen zu vermeiden.
2. Beim Auf- und Absteigen auf nicht-flexible oder bewegliche Teile achten.
3. Keine lose oder nicht passende Kleidung oder Schmuck tragen, die sich in den beweglichen Teilen verfangen könnten.
4. Die Sicherheitsstufe des Geräts kann nur dann gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird, z. B. Seile, Rollen und Verbindungspunkte.
5. Defekte Teile sofort ersetzen und nur Original-Reebok-Ersatzteile verwenden. Achten Sie auf besonders anfällige Teile. Das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit Schutzunterlage für Boden oder Teppich verwenden.
6. Aus Sicherheitsgründen sollte das Gerät rundherum mindestens 2 Meter Freiraum haben.
7. Vor jeder Benutzung die Funktion des Not-Aus-Schalters testen.

AUFWÄRMEN

1. Vor dem Training ist es wichtig, sich aufzuwärmen, um den Körper auf das Training einzustellen. In der ersten Aufwärmphase erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz und pumpen das Blut durch Ihren Körper.
2. Beginnen Sie sich fünf bis zehn Minuten lang so, dass Sie diejenigen Muskeln aufwärmen, die Sie während Ihres Fitnessprogramms trainieren. Machen Sie anschließend Dehnübungen.
3. Verharren Sie in jeder Dehnposition für ca. 30 Sekunden. Die Dehnen sollte nicht wehtun. Dehnen Sie Ihre Muskeln nur so weit, wie es für sie angenehm ist. Wenn Sie einen verspannten oder verletzten Muskel haben, konzentrieren Sie sich darauf, die betroffene Muskelgruppe während des Aufwärmens zu dehnen. Beim Aufwärmen keine abrupten Bewegungen ausführen.

ABKÜHLEN

1. Nach dem Fitnesstraining sollten Sie sich abkühlen. Beim Abkühlen kehrt Ihr Herzschlag allmählich wieder in den Ruhezustand zurück.
2. Zum Abkühlen eine Aktivität Ihrer Wahl mit geringer Intensität durchführen. Anschließend sollten Sie statische Dehnübungen ähnlich wie beim Aufwärmen machen.

BIKES

Korrekte ergonomisch günstige Position: Bitte entnehmen Sie der Zeichnung oben die korrekte Trainingsposition. Bitte stellen Sie dazu den Handgriff und Sitz auf Ihre Körpergröße ein. Aufsteigen: Beim Auf- und Absteigen darauf achten, dass das Körpergewicht nur dann auf den Pedalen ruht, wenn sie sich in der untersten Position befinden.

Hauptübungsziele: Dieses Fitnessgerät konzentriert sich auf Ihren Unterkörper und strafft die Ober- und Unterschenkelmuskulatur. Sie können die Belastung anhand der Widerstandseinstellung regulieren. Wählen Sie unter verschiedenen Stufen, die je nach Biketyp entweder manuell oder am Computer eingestellt werden können.

CROSSTRAINER

Korrekte ergonomisch günstige Position: Bitte entnehmen Sie der Zeichnung oben die korrekte Trainingsposition. Auf- und Absteigen: Sie können wo beiden Seiten auf das Gerät steigen. Achten Sie darauf, das Sie Ihren Fuß beim Auf- oder Absteigen beugen können. Darauf achten, dass Sie aufsteigen, wenn sich das Pedal sicher in der untersten Position befindet. Dann Handgriff fest halten.

Hauptübungsziele: Dieses Fitnessgerät konzentriert sich auf Ihren Unterkörper und strafft die Ober- und Unterschenkelmuskulatur. Sie können die bewegliche Handgriff, um den Oberkörper oder den ganzen Körper zu trainieren. Vorsicht: Bitte auf den beweglichen Handgriff achten!

LAUFBANDER

Korrekte biomechanische Position: Siehe Diagramm oben. Das Laufen am Laufrad weit einfacher, wenn Sie sich auf einen unbeweglichen Gegenstand im Raum vor Ihnen konzentrieren. Laufen Sie praktisch auf diesen Gegenstand zu. Halten Sie stets so weit Abstand, dass Sie den vorderen Handgriff fassen können.

Hauptübungsziele: Dieses Fitnessgerät konzentriert sich auf Ihren Unterkörper und trainiert die Ober- und Unterschenkelmuskulatur.

FR

CONSEILS D'ENTRETIEN GÉNÉRAL DU MATÉRIEL

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un équipement authentique de culture physique Reebok. Conçu pour une utilisation à domicile, ce produit de qualité a été testé et certifié conforme à la norme européenne EN 957-1 et à des pièces détachées de la norme EN957/D -10. Veuillez lire attentivement le manuel d'assemblage avant de procéder et d'utiliser le matériel pour la première fois. Conservez toutes les instructions pour vous y référer ultérieurement et pour toute maintenance.

GARANTIE

Les produits Reebok de qualité sont garantis pendant deux ans pour l'acheteur d'origine contre tout défaut matériel et de fabrication. Sont exclus de la garantie les pièces d'usure et les dommages causés par une mauvaise utilisation du produit. En cas de réclamation, veuillez contacter votre équipe de service technique locale afin d'organiser une réparation. La période de garantie débute à compter de la date de livraison du produit. Veuillez donc conserver soigneusement votre ticket de caisse. Remarque : le ticket de caisse sera demandé pour tout traitement d'une réclamation dans le cadre de la garantie. La garantie ne s'applique qu'à l'acheteur d'origine.

AVERTISSEMENT

Ce produit est conçu uniquement pour une utilisation à domicile et est testé pour un poids maximum spécifique, en fonction du type d'équipement. La limite de poids maximale pour chaque produit est indiquée sur l'autocollant qui se trouve sur la structure principale de l'appareil. RFS International (Group) Limited et ses filiales déclinent toute responsabilité en cas de blessure corporelle ou de dommage matériel causé par ou lors de l'utilisation de ce produit. Il incombe au propriétaire de faire en sorte que tous les utilisateurs de ce produit soient informés, de manière adéquate, de tout avertissement et de toute précaution à prendre.

SIGNALER UN DÉFAUT

Avant de nous contacter, consultez la Foire aux questions à la fin de ce dépliant ou la section d'assistance de notre site Internet www.reebokfitness.info/product/support où vous trouverez un ensemble complet d'informations et de vidéos pour vous aider. La plupart des défauts peuvent être corrigés par l'utilisateur sans avoir à contacter notre service d'assistance technique. Si vous devez nous contacter, et pour que nous puissions vous aider le mieux avec votre appareil, veuillez fournir le nom du modèle et le numéro de série dans toutes correspondances. Ces informations se trouvent généralement sur un autocollant placé sur la structure du produit, mais elles peuvent se trouver à différents endroits en fonction du type de produit : (Les informations suivantes ne sont fournies qu'à titre indicatif et la position peut varier.):

RESPONSABILITÉ EXCLUSIVE DU PROPRIÉTAIRE

Responsabilité exclusive du propriétaire, l'entretien général est essentiel pour garantir le bon fonctionnement de votre appareil. Le fait de ne pas entretenir correctement votre appareil annulera votre garantie.

1. Veillez à ce que le produit soit positionné sur une surface plate et de niveau avec un espace minimum de 50 cm tout autour.
2. Assurez-vous d'avoir un espace suffisant pour utiliser l'appareil de manière sûre.
3. Ce produit est conçu pour être utilisé et entreposé à l'intérieur. Ne l'entreposez pas dans des environnements humides ou poussiéreux, à l'extérieur, dans un abri de jardin, un garage ou sous un auvent couvert.
4. Le produit est conçu et fabriqué pour une utilisation à domicile uniquement. La garantie et la responsabilité du fabricant ne couvrent pas tout défaut ou endommagement du produit causé par une utilisation commerciale, semi commerciale ou à des fins d'entraînement personnel.
5. N'utilisez pas le produit à proximité d'eau.
6. Assurez-vous que l'entraînement ne commence qu'après vous être assuré que l'appareil est monté et réglé correctement et l'avoir inspecté.
7. Suivez minutieusement les instructions du manuel d'assemblage.
8. Utilisez uniquement les outils appropriés et les pièces Reebok authentiques lors du montage. Si vous avez besoin d'aide, contactez-nous sur le site www.reebokfitness.info/product/support

GÉNÉRAL PRÉCAUTIONS

1. Tout entraînement incorrect ou excessif peut être à l'origine de problèmes de santé ou de blessures.
2. Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercices afin de déterminer votre fréquence cardiaque idéale.
3. En cas d'étourdissements, de nausée, de douleur dans la poitrine ou de tout autre symptôme anormal, l'utilisateur doit ARRÊTER immédiatement l'exercice. CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT DE POURSUIVRE.
4. Limite de poids maximale : reportez-vous à l'autocollant situé sur la structure de votre appareil.
5. Maintenez l'appareil à l'écart des enfants et des animaux domestiques à tout moment. Ne laissez pas d'enfants sans surveillance dans la même pièce que l'appareil.
6. Ce produit est conçu pour être utilisé par des adultes à des fins d'exercice physique. Il ne convient pas aux personnes âgées de moins de 14 ans.
7. Il est déconseillé aux personnes handicapées d'utiliser cet appareil sans l'assistance d'une personne compétente.
8. Ne laissez jamais plus d'une personne utiliser l'appareil simultanément.
9. Utilisez uniquement pour l'usage auquel il est destiné. N'utilisez jamais d'accessoires non recommandés par le fabricant.
10. N'utilisez jamais l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.

ENVIRONNEMENT

1. Assurez-vous que les personnes présentes soient conscientes des dangers potentiels, comme les parties mobiles, lors de l'exercice physique.
2. Portez toujours des vêtements et chaussures de sport appropriés. Ne faites pas d'exercice physique sans chaussures de sport.
3. Assurez-vous d'avoir un espace suffisant pour utiliser l'appareil de remise en forme.
4. Veillez à ce qu'aucun liquide, y compris la transpiration, ne pénètre dans l'appareil. Essuyez tout excès avec un chiffon humide après chaque utilisation.
5. Ne placez pas d'objets coupants à proximité de l'appareil.
6. Ce produit est conçu pour être utilisé et entreposé à l'intérieur. Ne l'entreposez pas dans des environnements humides ou poussiéreux.
7. Le produit est conçu et fabriqué pour une utilisation à domicile uniquement. La garantie et la responsabilité du fabricant ne couvrent pas tout défaut ou endommagement causé par une utilisation commerciale, semi-commerciale ou à des fins d'entraînement personnel. Une telle utilisation annulera la garantie.

CONTRÔLES DE SÉCURITÉ AVANT CHAQUE UTILISATION

1. Resserrez toutes les pièces réglables afin d'éviter tout mouvement soudain lors de l'exercice.
2. Faites attention aux parties non fixées ou mobiles lorsque vous montez ou descendez de l'appareil.
3. Ne portez pas de vêtements amples ou top grands pour éviter qu'ils ne se coincent dans l'appareil.

ÉCHAUFFEMENT

1. Il est important de s'échauffer avant tout exercice physique pour préparer votre corps à la séance d'entraînement que vous avez prévue. La première phase d'un échauffement consiste à augmenter votre rythme cardiaque et la circulation du sang dans votre corps.
2. Choisissez une activité pendant cinq à dix minutes pour échauffer les muscles que vous travaillerez pendant votre séance d'entraînement, avant de passer à une phase d'étirements statiques.
3. Lors chaque étirement prendre 30 secondes environ. Les étirements ne doivent pas être douloureux. Étirez vos muscles tant que cela reste confortable. Si l'un de vos muscles est contracté ou a déjà fait l'objet d'une blessure, concentrez-vous particulièrement sur ce groupe de muscles lors des étirements de la phase d'échauffement. Ne faites pas de mouvement soudain lors de l'échauffement.

RÉCUPÉRATION

1. Après votre séance d'entraînement, il faut toujours prévoir une période de récupération vous permettant de progressivement retrouver un rythme cardiaque normal au repos.
2. Pour récupérer, effectuez une activité de votre choix à faible intensité. Celle-ci doit être suivie d'étirements.

VÉLO D'INTÉRIEUR ET CROSS TRAINER

1. Réglage correct : Reportez-vous à l'illustration ci-dessus pour vous aider à trouver la position d'entraînement correcte. Pour cela, réglez le guidon et le siège de votre vélo d'intérieur ou votre cross trainer afin qu'ils correspondent à votre taille. Prise de position : lorsque vous montez/descendez de l'appareil, placez votre poids sur les pédales lorsqu'elles se trouvent à la position la plus basse. Type d'exercice principal : cet appareil fait travailler principalement le bas du corps pour affermir les muscles des cuisses et des jambes. Vous pouvez sélectionner plusieurs niveaux de résistance manuellement ou à l'aide de l'ordinateur, selon le type de vélo utilisé.

CROSS TRAINERS

Position ergonomique appropriée : reportez-vous au diagramme ci-dessus pour la position appropriée d'entraînement. Monter et descendre de l'appareil : choisissez l'un des côtés de l'appareil en vous assurant de pouvoir facilement et confortablement positionner votre pied pour monter ou descendre de ce dernier. Mettez votre pied sur la pédale en position la plus basse avec assurance et tenez les poignées fermement. Type d'exercice principal : cet appareil fait travailler principalement le bas du corps, vous pouvez affermir les muscles des cuisses et des jambes. Vous pouvez également utiliser la poignée pour faire travailler le haut du corps et tout le corps combiné. Avertissement: faites attention à la poignée mobile!

TAPIS ROULANT

Position biomécanique correcte: reportez-vous au diagramme ci-dessus. Il est plus facile de courir droit sur le tapis en fixant du regard un objet fixe devant vous. Courez comme si vous vouliez vous rapprocher de cet objet. Maintenez toujours une distance vous permettant de toucher la poignée frontale. Type d'exercice principal: cet appareil fait travailler principalement le bas du corps pour raffermir les muscles des cuisses et des jambes.

RAMEUR

Pour adopter une position correcte lorsque vous utilisez un rameur, commencez par vous asseoir en gardant les genoux. Penchez-vous légèrement en avant avec les bras tendus et attrapez la poignée, comme illustré à la figure A. Avec un mouvement fluide et sans à-coups, allongez les deux, poussez sur les jambes tout en ramenant les bras vers la poitrine, comme illustré à la figure B. Pour éviter toute blessure, veillez de bloquer les genoux ou de vous pencher trop en arrière. Revenez à la position de départ.

Consultez ces réponses avant de contacter le service technique à l'adresse suivante : www.reebokfitness.info/product/support.

GÉNÉRALITÉS

1. Après le montage ou l'utilisation, l'appareil semble être instable ou émet des grincements. Est-ce normal ?
R – Non, ce n'est pas normal. Procédez aux contrôles élémentaires suivants:
a. Vérifiez que tous les écrous sont bien serrés. Si ce n'est pas le cas, serrez-les vous-même ou faites-vous aider par un endroit spécialisé.
b. Vérifiez que toutes les rondelles sont bien en place et dans la position correcte.
iii. Lubrifiez toutes les parties mobiles à l'aide d'un lubrifiant ou de graisse (il est préférable d'utiliser de la graisse, car elle est plus épaisse).
iv. Vérifiez spécifiquement que les parties en plastique sont bien fixes, car elles ont tendance à se desserrer avec le temps.
Q – Le message « E » s'affiche à l'écran. Qu'est-ce que cela signifie et que faut-il faire?
R – Le message « E » apparaît en cas de problème. Si un problème s'affiche, veuillez à nouveau le raccord de tous les fils de connexion entre l'ordinateur et le moteur ou les fils d'impulsion, comme indiqué ci-dessus.
L'écrêtage l'appareil et mettez-le hors tension pendant 5 secondes environ.
L'débranchez et reconnectez les câbles d'alimentation. Assemblage ou vous assurant qu'ils soient fermement connectés.
iii. Rebranchez l'appareil qu'elles insérez les piles et mettez l'appareil sous tension.
iv. Mettez à nouveau votre fils en marche.
v. Si le problème n'est pas résolu, contactez votre service technique local.

VÉLO D'INTÉRIEUR ET CROSS TRAINER

1. Q – Faut-il remplacer l'ordinateur ? Faut-il remplacer l'ordinateur?
R – Pas nécessairement. Il peut s'agir simplement d'une mauvaise connexion (voir ci-dessus).
2. Q – Le niveau des poignées FCC ne s'affiche pas. Faut-il remplacer l'ordinateur?
R – Pas nécessairement. Il peut s'agir simplement d'une mauvaise connexion (voir ci-dessus) ou d'un contact insuffisant avec la poigne.
3. Q – Le niveau de résistance ne change pas. Faut-il remplacer l'ordinateur?
R – Pas nécessairement. Il peut s'agir simplement d'une mauvaise connexion (voir le point n°2 ci-dessus pour contrôler les branchements).
4. Q – Le vélo d'intérieur ou cross trainer fait un bruit de grincement. Que faire pour l'éliminer ?
R – Nous recommandons d'abord de vérifier que tous les écrous sont bien serrés. Si ce n'est pas le cas, serrez-les vous-même ou faites-vous aider par un endroit spécialisé.
Ensuite, vérifiez que les rondelles sont bien en place et dans la position correcte.
iii. Lubrifiez toutes les parties mobiles à l'aide d'un lubrifiant ou de graisse (il est préférable d'utiliser de la graisse, car elle est plus épaisse).
iv. Vérifiez spécifiquement que les parties en plastique sont bien fixes, car elles ont tendance à se desserrer avec le temps.
5. Q – Le message « E » s'affiche à l'écran. Qu'est-ce que cela signifie et que faut-il faire?
R – Le message « E » apparaît en cas de problème. Si un problème s'affiche, veuillez à nouveau le raccord de tous les fils de connexion entre l'ordinateur et le moteur ou les fils d'impulsion, comme indiqué ci-dessus.
L'écrêtage l'appareil et mettez-le hors tension pendant 5 secondes environ.
L'débranchez et reconnectez les câbles d'alimentation. Assemblage ou vous assurant qu'ils soient fermement connectés.
iii. Rebranchez l'appareil qu'elles insérez les piles et mettez l'appareil sous tension.
iv. Mettez à nouveau votre fils en marche.
v. Si le problème n'est pas résolu, contactez votre service technique local.

VÉLO D'INTÉRIEUR ET CROSS TRAINER

1. Q – Faut-il remplacer l'ordinateur ? Faut-il remplacer l'ordinateur?
R – Pas nécessairement. Il peut s'agir simplement d'une mauvaise connexion (voir ci-dessus).
2. Q – Le niveau des poignées FCC ne s'affiche pas. Faut-il remplacer l'ordinateur?
R – Pas nécessairement. Il peut s'agir simplement d'une mauvaise connexion (voir ci-dessus) ou d'un contact insuffisant avec la poigne.
3. Q – Le niveau de résistance ne change pas. Faut-il remplacer l'ordinateur?
R – Pas nécessairement. Il peut s'agir simplement d'une mauvaise connexion (voir le point n°2 ci-dessus pour contrôler les branchements).
4. Q – Le vélo d'intérieur ou cross trainer fait un bruit de grincement. Que faire pour l'éliminer ?
R – Nous recommandons d'abord de vérifier que tous les écrous sont bien serrés. Si ce n'est pas le cas, serrez-les vous-même ou faites-vous aider par un endroit spécialisé.
Ensuite, vérifiez que les rondelles sont bien en place et dans la position correcte.
iii. Lubrifiez toutes les parties mobiles à l'aide d'un lubrifiant ou de graisse (il est préférable d'utiliser de la graisse, car elle est plus épaisse).
iv. Vérifiez spécifiquement que les parties en plastique sont bien fixes, car elles ont tendance à se desserrer avec le temps.
5. Q – Le message « E » s'affiche à l'écran. Qu'est-ce que cela signifie et que faut-il faire?
R – Le message « E » apparaît en cas de problème. Si un problème s'affiche, veuillez à nouveau le raccord de tous les fils de connexion entre l'ordinateur et le moteur ou les fils d'impulsion, comme indiqué ci-dessus.
L'écrêtage l'appareil et mettez-le hors tension pendant 5 secondes environ.
L'débranchez et reconnectez les câbles d'alimentation. Assemblage ou vous assurant qu'ils soient fermement connectés.
iii. Rebranchez l'appareil qu'elles insérez les piles et mettez l'appareil sous tension.
iv. Mettez à nouveau votre fils en marche.
v. Si le problème n'est pas résolu, contactez votre service technique local.

A NOTER
VOTRE PRODUIT PEUT ÊTRE DIFFÉRENT DES ILLUSTRATIONS UTILISÉES DANS LES MANUELS D'UTILISATEUR.

IT

RUDERGERÄTE

Beim Rudern ist eine korrekte Körperhaltung hinsichtlich der Knie zunächst gebeugt. Leicht vorbeugen, die Arme ausstrecken und die Handgriffe wie in Abb. A fassen. In einer weichen, fließenden Bewegung zurücklehnen, die Beine nach vorne drücken und gleichzeitig die Arme zur Brust ziehen(wie Abb. B). Um Verletzungen zu vermeiden, nicht die Knie verriegeln oder den Oberkörper zu weit zurücklehnen. In die Startposition zurückkehren.

ALLGEMEIN

1. – Nach der Montage oder dem Gebrauch fällt sich das Gerät instabil an oder es quietscht. Ist das normal?
A – Nein. Sie sollten einige Grundprüfungen durchführen:
a. Darauf achten, dass alle Muttern und Schrauben sicher in Position sind, aber nicht so fest angezogen wurden (möglicherweise müssen Sie einige leicht lockern, wenn das Gerätauch aus einem bestimmten Bereich kommt).
b. Sicherstellen, dass alle Unterlegscheiben in der korrekten Position sind.
iii. Alle beweglichen Teile mit einem Schmiermittel oder -fett einfetten (fett ist dickflüssiger und daher besser geeignet).
iv. Darauf achten, dass die Plastikteile fest sitzen, da sie sich mit der Zeit lockern können.
2. – Die Meldung „E" wird eingeblendet. Was bedeutet das und was sollte ich tun?
A – Es können eine Reihe von Problemen die Meldung „E" auslösen. Sollte eine dieser Meldungen angezeigt werden, die sich am besten mit einem Neustart des Computers beheben lassen. Dazu müssen Sie alle Stecker aus der Steckdose ziehen und 5 Minuten lang warten. Dann alle Stecker wieder einstecken und das Gerät wieder einschalten.
iii. Wenn das Problem weiterhin besteht, sollten Sie sich an Ihren Händler wenden.

ANLEITUNG

1. – Nach der Montage oder dem Gebrauch fällt sich das Gerät instabil an oder es quietscht. Ist das normal?
A – Nein. Sie sollten einige Grundprüfungen durchführen:
a. Darauf achten, dass alle Muttern und Schrauben sicher in Position sind, aber nicht so fest angezogen wurden (möglicherweise müssen Sie einige leicht lockern, wenn das Gerätauch aus einem bestimmten Bereich kommt).
b. Sicherstellen, dass alle Unterlegscheiben in der korrekten Position sind.
iii. Alle beweglichen Teile mit einem Schmiermittel oder -fett einfetten (fett ist dickflüssiger und daher besser geeignet).
iv. Darauf achten, dass die Plastikteile fest sitzen, da sie sich mit der Zeit lockern können.
2. – Die Meldung „E" wird eingeblendet. Was bedeutet das und was sollte ich tun?
A – Es können eine Reihe von Problemen die Meldung „E" auslösen. Sollte eine dieser Meldungen angezeigt werden, die sich am besten mit einem Neustart des Computers beheben lassen. Dazu müssen Sie alle Stecker aus der Steckdose ziehen und 5 Minuten lang warten. Dann alle Stecker wieder einstecken und das Gerät wieder einschalten.
iii. Wenn das Problem weiterhin besteht, sollten Sie sich an Ihren Händler wenden.

HINWEIS
IN BENUTZERHANDBÜCHERN UND -LEITFÄDEN VERWENDETE BILDER KÖNNEN VON IHREM TATSÄCHLICHEN PRODUKT ABWEICHEN.

PT

CONSELHOS PARA A MANUTENÇÃO GERAL DO EQUIPAMENTO

Congratulamo-nos por ter escolhido um equipamento de exercício físico genuíno da Reebok. Este produto de qualidade foi concebido para utilização doméstica e foi testado e certificado de acordo com a Norma Europeia EN 957-1 e com peças sobressalentes EN957/D -10. Leia atentamente o Guia de montagem antes de montar e utilizar pela primeira vez o equipamento e guarde todas as instruções para referência e manutenção.

GARANTIA

Os produtos de qualidade da Reebok são garantidos ao comprador original aplicável ao comprador original com a duração de dois anos contra defeitos de material e de mão-de-obra. A garantia não cobre peças desgastáveis e danos causados pela incorrecta utilização do produto. Ca

NOR

GENERELT RÅD FOR VEDLIKEHOLD AV UTSTYR
Vi er glade for at du har valgt ekte Reebok treningsutstyr. Dette kvalitetsproduktet har blitt utviklet for hjemmebruk og har blitt testet og sertifisert i henhold til europeisk norm EN 957-1 og til tilleggsdelene EN957/2-10. Les monteringsveiledningen nøye før montering og første gangs bruk, og ta vare på alle instruksjoner for referanse og vedlikehold.

GARANTI
Reebok kvalitetsprodukter garanteres til den opprinnelige kjøperen i to år mot mulige feil i materiale og utførelse. Garantien omfatter ikke slitedeler og skader forårsaket av feil bruk av produktet. I tilfelle krav, kontakt ditt lokale tekniske kundestøtteteam som vil hjelpe deg å ordne med reparasjon. Garantiperioden starter den dagen produktet leveres, så ta vare på kvitteringen. Vær oppmerksom på at kvitteringen vil være påkrevd for behandling av garantikrav. Denne garantien gjelder bare for den opprinnelige kjøperen.

ADVARSEL
Dette utstyret er laget for hjemmebruk og testet opp til en maksimal brukervekt avhengig av utstyrstype. Maksimal brukervekt for hvert produkt kan du finne på klistremerket som er på hoveddelen av maskinen. RFE International (Group) Limited og dets datterselskaper påtar seg intet ansvar for personskade eller skade på eiendom, påført av eller ved bruk av dette utstyret. Det er eierens ansvar å sørge for at alle brukere av dette utstyret er tilstrekkelig informert om alle advarsler og forholdsregler.

RAPPORTERING AV FEIL
Før du tar kontakt med oss, se på listen Ofte stilte spørsmål på slutten av denne brosjyren, eller besøk støtteavsnittet her www.reebokfitness.info/productsupport, hvor du kan finne omfattende informasjon og videoer til selvhjelp. De fleste feil kan rettes opp av brukeren uten at du trenger å kontakte vårt tekniske støtteteam. Hvis du trenger å kontakte oss, og å la oss støtte opp utstyret ditt til høyeste standard, skal modellnavnet og serienummeret oppgis i all korrespondanse. Du finner dem vanligvis på et klistremerke plassert på hoveddelen, men kan være på litt forskjellige steder avhengig av type utstyr, som følger: (Informasjonen nedenfor er bare veiledende og plasseringen kan variere).

GENERELT VEDLIKEHOLD ER UTELUKKENDE EIERENS ANSVAR OG ER AVGJØRENDE FOR Å SIKRE YTELSEN TIL MASKINEN DIN.
Hvis dette vedlikeholdet ikke utføres, vil garantien ugyldiggjøres.
1. Sørg for at utstyret er på et flatt, jevnt underlag med minst 0,5 m klaring rundt utstyret.
2. Sørg for at det er plass nok til å bruke treningsutstyret.
3. Utstyret er utviklet til å brukes og oppbevares innendørs. Ikke oppbevar utstyret i fuktige eller støvete omgivelser, utendørs, i et skur, uthus, garasje eller overbygd terrasse.
4. Utstyret er utviklet og produsert for hjemmebruk. Garanti og produsentens ansvar omfatter ikke noe produkt eller skade på produktet forårsaket av kommersiell, semikommersiell eller personlig trening.
5. Utstyret må ikke brukes i nærheten av vann.
6. Sørg for at trening bare starter etter korrekt montering, justering og kontroll av produktet.
7. Følg trinnene i monteringsanvisningen nøye.
8. Bruk kun egnet verktøy og ekte Reebok-deler for montering. Be om hjelp hvis nødvendig eller kontakt oss på www.reebokfitness.info/productsupport

GENERELLE FORHOLDSREGLER
1. Feil eller overdreven trening kan føre til helseproblemer eller skader.
2. Rådfør deg med legen din før du starter et treningsprogram for å få råd om trening.
3. STOPP treningen med en gang dersom du opplever svimmelhet, kvalme, brystsmerter eller andre unormale symptomer. KONTAKT LEGE UMIDDELBART.
4. Maksimal brukervekt - se klistremerket på maskinens hoveddel.
5. Barn og kjæledyr må holdes unna utstyret til enhver tid. Ikke la barn være alene i rommet med maskinen.
6. Dette produktet er laget for fysisk trening av voksne. Dette produktet er ikke egnet for bruk av personer under 14 år.
7. Funksjonshemmede bør ikke bruke utstyret uten hjelp av en kvalifisert person.
8. La aldri mer enn én person bruke utstyret av gangen.
9. Utstyret skal bare brukes til tiltenkt formål. Tilbehør som ikke anbefales av produsenten må aldri brukes.
10. Du må aldri bruke utstyr som ikke fungerer riktig

MILJØ
1. Sørg for at de tilstedeværende er oppmerksom på mulige farer som bevegelige deler under trening.
2. Bruk alltid passende treningsklær og treningssko. Du må ikke trene uten treningssko.
3. Sørg for du har nok plass til å bruke treningsutstyret.
4. Sørg for at væsker og svette ikke kommer i kontakt med utstyret. Tørk av med en fuktig klut etter hver bruk.
5. Skarpe gjenstander må ikke plasseres i nærheten av utstyret.
6. Utstyret er utviklet til å brukes og oppbevares innendørs. Utstyret må ikke oppbevares i fuktige eller støvete omgivelser.
7. Utstyret er utviklet og produsert for hjemmebruk. Garanti og produsentens ansvar omfatter ikke noe produkt eller skade på produktet forårsaket av kommersiell, semikommersiell eller personlig trening. Slik bruk vil ugyldiggjøre garantien.

SIKKERHETSKONTROLLER FØR HVER BRUK
1. Stram alle justerbare deler for å hindre brå bevegelse mens du trener.
2. Vær oppmerksom på ikke-faste eller bevegelige deler, når du skal gå av og på utstyret.
3. Ikke bruk vide plagg eller klær som sitter dårlig, for de kan sette seg fast i utstyret.

OPPVARMING
1. Oppvarming før trening er viktig for å gjøre kroppen klar for treningen. Den første fasen av en oppvarming er å øke hjertertymen og få blodet til å pumpe rundt i kroppen din.
2. Gjøre en øvelse i fem til ti minutter som skal varme opp de samme musklene du skal bruke under treningsprogrammet ditt, deretter skal du ta litt strekking på stedet.
3. Hold hver strekking i ca. 30 sekunder. Strekking skal ikke gjøre vondt, bare strekke musklene dine så langt det er bekvemt. Hvis du har en stram eller tidligere skadet muskel, skal du konsentrere deg om å strekke den berørte muskelgruppen i løpet av oppvarmingen. Ikke gjør brå bevegelser mens du varmer opp.

NEDTRAPPING
1. Etter treningen må du trappe ned. Denne nedtrappingen får pulsen gradvis tilbake til hvilenivå.
2. Når du skal trappe ned, bør du velge en rolig øvelse. Deretter bør du strekke litt på stedet, omtrent som for oppvarming.

BIKES
Riktig ergonomisk stilling: Se diagrammet ovenfor som en indikasjon på riktig treningsstilling. For å oppnå denne treningsstillingen, må du justere stillingen av styret og setet etter kroppshøyden din. Av- og påstiging: Når du går på/av utstyret, må du bare tråø på pedalen når den er helt nede. Viktigste treningstype: dette utstyret fokuserer på underkroppen, og du kan styrke lår- og leggmuskler. Du kan justere belastningen ved motstandsenhet; det er flere nivåer som enten kan justeres manuelt eller via datamaskinen, avhengig av type sykkel.

ELLIPSETRENERE
Riktig ergonomisk stilling: Se diagrammet ovenfor som en indikasjon på riktig treningsstilling. Av- og påstiging: Du kan bruke begge sider av utstyret, sørg for at du kan bevege foten lett og bekvemt for å stige av eller på. Pass på at du trår støtt på pedalen når den er helt nede, og hold sykkelstyret støtt. Viktigste treningstype: Dette utstyret fokuserer på underkroppen, og du kan styrke lår- og leggmuskler. Eller bruk det bevegelige håndtaket til å trene overkroppen og hele kroppen. Advarsel: Vær oppmerksom på det bevegelige håndtaket!

TREDEMØLLER
Riktig biomekanisk stilling: Se diagrammet ovenfor. Det blir lettere å løpe rett på tredemøllen hvis du fokuserer på en fast gjenstand foran deg i rommet. Løp som om du ville nærme deg gjenstanden. La det være en avstand der du kan få tak i håndtaket foran. Viktigste treningstype: Dette utstyret fokuserer på underkroppen, og du kan styrke lår- og leggmuskler.

ROMASKINER
For å få riktig stilling når du bruker romaskin, begynn med knærne bøyd i sittende stilling. Len deg litt forover med strake armer og grip håndtaket som vist i figur A. Beveg deg jevnt og smidig, strekk deg tilbake ved å skyve ut med bena mens du trekker armene til brystet som vist i figur B. For å unngå skader, må du ikke la knærne låse seg, eller lene deg for langt tilbake. Gå tilbake til utgangsstillingen.

GENERELT:
1. SP - Etter montering eller bruk, virker produktet ustøtt eller det knirker. Er dette vanlig? SV - Nei, dette er ikke riktig. Du skal foreta noen enkle undersøkelser:
i. Sørg for at alle muttere og bolter er godt på plass, men ikke for stramme (noen må kanskje løsnes litt hvis lyden kommer fra et bestemt sted).
ii. Sjekk at alle skiver er montert og på riktig plass.
iii. Smør alle bevegelige deler med smøremiddel eller fett (fett er å foretrekke siden det er tykkere).
iv. Sjekk spesielt at plastdeler er forsvarlig festet, for de kan ofte forårsake uregelmessig støy.
2. SP - Det er en "E"-melding på skjermen. Hva betyr det og hva bør gjøres?
SV - Det kan være en rekke "E"-meldinger. Hvis du får noen av disse meldingene, sjekk en gang til monteringen av alle ledninger mellom datamaskinen og motoren eller pulsledninger som følger:
i. Stopp maskinen og slå av strømmen på maskinen og/eller batteriene fra datamaskinen.
ii. Frakoble og tilkoble alle kabler festet under montering - sørg for at de er låst helt sammen.
iii. Koble til strømmen og/eller sett inn batterier og slå maskinen på
iv. Test denne funksjonen igjen
v. Hvis dette ikke løser problemet, kontakt teknisk serviceavdeling

BSYKLER OG ELLIPSETRENERE
1. SP - Det er ingen visning på dataskjermen. Bør datamaskinen skiftes ut?
SV - Ikke nødvendigvis – det er kanskje bare en løs forbindelse (se ovenfor).
2. SV - Det er ingen lesing fra EKG håndtakene. Bør datamaskinen skiftes ut?
SV - Ikke nødvendigvis – det er kanskje bare en løs forbindelse (se ovenfor) eller dårlig kontakt med håndtakene. Følg instruksjonene nedenfor:
i. Stopp maskinen og slå av strømmen på maskinen og/eller batteriene fra datamaskinen.
ii. Rengjør metalloverflaten på håndtakene med en fuktig klut.
iii. Skift ut batteriene og/eller strøm.
iv. Sørg for at håndflaten rekker rundt både øvre og nedre plater på pulssensoren. Bare tommelen rundt nedre del er ikke tilstrekkelig til å få god kontakt.
v. Sørg for at sensorene blir holdt fast, men ikke stramt.
vi. Før du får en pulsavlesning, må du slutte å bevege deg. Best pulsavlesning får du når du holder deg i ro.
3. SP - Konsollen viser ikke avstand, hastighet eller kalorier. Bør datamaskinen skiftes ut?
SV - Ikke nødvendigvis – det er kanskje bare en løs forbindelse (se nr. 2 ovenfor for å kontrollere forbindelser).
4. SP – Strammewiren på min manuelle sykkel/ellipsetrener later til å være for kort og kan ikke kobles til. Er feil wire blitt levert?
SV – Ikke nødvendigvis - følg instruksjonene nedenfor:
i. Still maskinen på høyeste motstandsnivå - den nedre delen av klemmen vil flyttes nærmere strammekabelen.
ii. Fest strammekabelen til den nedre delen av klemmen.
iii. Nå skal du trekke håndtaket oppover med rimelig kraft. Det vil ikke få kabelen til å revne, men gjøre den litt lengre, så den øvre delen kan festes på plass.
5. SP - Det var et kraftig smell fra maskinen og nå ser det ut til at det ikke er noen motstand på pedalene. Er det behov for ingeniør?
SV - Ikke nødvendigvis - drivremmen kan ha kommet av remskivene. Det ytre dekselet kan fjernes for å undersøke. Hvis remmen fremdeles er intakt, er det lett å sette det på plass igjen. Hvis remmen har revnet eller hvis du trenger ytterligere råd, ta kontakt med vår tekniske serviceavdeling på
www.reebokfitness.info/productsupport
6. SP - Skal stabilisatoren med hjul være foran eller bak på maskinen?
SV – Foran for å gjøre det lettere å flytte maskinen.
7. SP – Hvorfor vil ikke den venstre pedalen skrus på pedalarmen?
SV – Den venstre pedalen har motsatte gjenger og må skrus på bakover.
8. Q - Hva er "magnetisk motstand"?
SV - Motstanden eller belastningen som brukes på pedalene under treningen, gis av en magnet like ved svinghjulet. Jo nærmere magneten er til hjulet, jo større blir motstanden som brukes. Magneten kan enten beveges med det manuelle motstandshjulet eller datamaskinkonsollen.

TREDEMØLLER
1. SP - Hvordan skal jeg smøre tredemøllen?
SV – Bakerst på løpebåndet (på motsatt side av datamaskinen). Det er en sekskantbolt på begge sideskinnene.
i. Skru disse boltene mot urviseren, fem omdreininger, for å frigjøre strammingen i båndet
ii. Løft kanten av løpebåndet på tredemøllen ca. 30 til 40 cm fra valsen foran.
iii. Ha på 10 ml olje på undersiden av løpebåndet, forfra og bakover
iv. Senk løpebåndet og stram til sekskantboltene igjen til innstilt stramming.v. Slå på tredemøllen til 10kmh/6mph i 5-10 minutter.
vi. Tørk bort overflødig olje.
vii. Gjenta om nødvendig.
2. SP - Hvor ofte bør tredemøllen smøres?
SV - Dette avhenger av bruken. Hvis utstyret brukes 3-5 ganger per uke, smør hver 6. -8 uke. Med mindre bruk klarer det seg å smøre en gang hver tredje måned. Det er viktig å ikke smøre tredemøllen for mye, for det kan få løpebåndet til å slippe.
3. SP - Hva slagssmøremiddel bør brukes?
SV - Bare ikke-petroleumbasert silikonolje bør brukes. Den kan fås fra din lokale tekniske serviceavdeling.
4. SP - Hva kan gjøres for å forhindre at båndet stopper eller setter seg fast når tredemøllen er i bruk?
SV - Dette er sannsynligvis på grunn av feil stramming eller smøring av løpebåndet. Følg følgende trinn:
i. Løft løpebåndet vekk fra løpeflaten. Det skulle kunne løsne omtrent 8 til 10 cm fra løpeflaten.
ii. Hvis beltet løsner mer enn 8 til 10 cm, følg instruksjonene nedenfor for "Å justere eller stramme løpebåndet".
iii. Hvis båndet ser ut til å være riktig justert, skal du la maskinen gå av seg selv i noen minutter. Hvis den holder tempoet uten at brukeren løper på båndet, trenger den kanskje å smøres (se ovenfor).
iv. Men hvis beltet sakker uten videre, ta kontakt med teknisk serviceavdeling på www.reebokfitness.info/productsupport.
5. SP - Hvordan justeres løpebåndet?
SV – Båndet kan ha blitt løst eller forskjøvet seg til venstre eller høyre. Hvis båndet har forskjøvet seg til venstre:
i. Fjern sikkerhetsnøkkelen og trekk ut strømledningen.
ii. Bruk sekskantbolten, skru bolten på venstre side med urviseren og bolten på høyre side mot urviseren, ¼ omdreining.
iii. Slå på strømmen og sett i sikkerhetsnøkkelen og sett tredemøllen i gang i noen minutter.
iv. Gjenta helt til båndet er i midten, pass på at båndet aldri strammes for mye. Hvis båndet har flyttet til høyre:
i. Fjern sikkerhetsnøkkelen og trekk ut strømledningen.
ii. Bruk sekskantbolten, skru bolten på venstre side mot urviseren og bolten på høyre side med urviseren ¼ omdreining.
iii. Slå på strømmen og sikkerhetsnøkkelen og sett tredemøllen i gang i noen minutter.
iv. Gjenta helt til båndet er i midten, pass på at båndet aldri strammes for mye.

MERK
BILDER SOM BRUKES I BRUKERHÅNDBØKER OG MANUALER KAN VÆRE ANNERLEDES ENN DET FAKTISKE PRODUKTET.

RUS

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ ТРЕНАЖЕРА
МЫ РАДЫ, ЧТО ВЫ ОСТАНОВИЛИ СВОЙ ВЫБОР НА ТРЕНАЖЕРЕ ДЛЯ ФИТНЕСА КОМПАНИИ REEBOK. ТРЕНАЖЕР, РАЗРАБОТАННЫЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ, ПРОШЕЛ ИСПЫТАНИЯ И СЕРТИФИЦИРОВАН В СООТВЕТСТВИИ С ЕВРОПЕЙСКИМ СТАНДАРТОМ EN 957-1 И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ СТАНДАРТОМ EN957/2-10. ПРИСТУПАЯ К СБОРКЕ ПЕРЕД ПЕРВЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ, КОТОРОЕ НЕОБХОДИМО СОХРАНИТЬ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШИХ КОНСУЛЬТАЦИЙ И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ.

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА
КОМПАНИЯ REEBOK ГАРАНТИРУЕТ ПЕРВОНАЧАЛЬНОМУ ПОКУПАТЕЛЮ ОТСУТСТВИЕ ДЕФЕКТОВ В МАТЕРИАЛАХ И ИЗГОТОВЛЕНИИ СВОИХ ИЗДЕЛИЙ; СРОК ДЕЙСТВИЯ ГАРАНТИЙНЫХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ СОСТАВЛЯЕТ ДВА ГОДА. ПОД ДЕЙСТВИЕ ГАРАНТИЙНЫХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ НЕ ПОПАДАЮТ ИЗНАШИВАЕМЫЕ ДЕТАЛИ И ПОВРЕЖДЕНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ НЕПРАВИЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИЕЙ ТРЕНАЖЕРА. С ПРЕТЕНЗИЯМИ ПО ГАРАНТИЙНЫМ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАМ ОБРАЩАЙТЕСЬ В БЛИЖАЙШЕЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО ДЛЯ РЕМОНТА. ОТСЧЕТ ГАРАНТИЙНОГО СРОКА НАЧИНАЕТСЯ С МОМЕНТА ДОСТАВКИ ИЗДЕЛИЯ, ПОЭТОМУ ОБЯЗАТЕЛЬНО СОХРАНИТЕ ЧЕК. ПОМНИТЕ, ЧТО ЧЕК НЕОБХОДИМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ПРЕТЕНЗИЙ ПО ГАРАНТИЙНЫМ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАМ. ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫ ТОЛЬКО ДЛЯ ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ПОКУПАТЕЛЯ.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
НАСТОЯЩИЙ ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И ПРОШЕЛ ИСПЫТАНИЯ ПРИ МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМОМ ДЛЯ ЭТОГО ТИПА ТРЕНАЖЕРОВ ВЕСЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ. МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ДЛЯ КАЖДОЙ СИСТЕМЫ УКАЗАН НА НАКЛЕЙКЕ НА КОРПУСЕ ОСНОВНОГО МОДУЛЯ СИСТЕМЫ. КОМПАНИЯ RFE INTERNATIONAL (GROUP) LIMITED И ЕЕ ФИЛИАЛЫ НЕ НЕСУТ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ТРАВМЫ И МАТЕРИАЛЬНЫЙ УЩЕРБ, СВЯЗАННЫЙ С ПОВРЕЖДЕНИЕМ ДАННОГО ТРЕНАЖЕРА ИЛИ ВЫЗВАННЫЙ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ИНФОРМИРОВАНИЕ ВСЕХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ДАННОГО ТРЕНАЖЕРА ОБО ВСЕХ ПРАВИЛАХ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ЛЕЖИТ НА ЕГО ВЛАДЕЛЬЦЕ.

ОБРАЩЕНИЕ ПО ПОВОДУ НЕИСПРАВНОСТЕЙ
ПЕРЕД ТЕМ КАК К НАМ ОБРАТИТЬСЯ, ПРОСМОТРИТЕ ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ В КОНЦЕ НАСТОЯЩЕГО РУКОВОДСТВА ИЛИ ПОСЕТИТЕ СТРАНИЦУ ПОДДЕРЖКИ НА САЙТЕ WWW.REEBOKFITNES.INFO/PRODUCTSUPPORT.COM, ГДЕ ПРИВЕДЕНА ПОДРОБНАЯ СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ В ФОРМАТЕ ТЕКСТА И ВИДЕО. БОЛЬШИНСТВО НЕИСПРАВНОСТЕЙ МОЖНО УСТРАНИТЬ СОБСТВЕННЫМИ СИЛАМИ, НЕ ПРИБЕГАЯ К ПОМОЩИ СЛУЖБЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ. ЧТОБЫ МЫ МОГЛИ ОБСЛУЖИТЬ ВАС ПО ВЫСШЕМУ СТАНДАРТУ, ПРИ ОБРАЩЕНИИ В СЛУЖБУ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ПРОСИМ УКАЗЫВАТЬ МОДЕЛЬ И СЕРИЙНЫЙ НОМЕР ТРЕНАЖЕРА ВО ВСЕЙ КОРРЕСПОНДЕНЦИИ. КАК ПРАВИЛО, ЭТА ИНФОРМАЦИЯ ЕСТЬ НА КОРПУСЕ ТРЕНАЖЕРА, НА СТИКЕРАХ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ НАКЛЕЕНЫ В РАЗЛИЧНЫХ МЕСТАХ — В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА УСТРОЙСТВА, КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКАХ НИЖЕ (РИСУНКИ ПРИВЕДЕНЫ ЛИШЬ В КАЧЕСТВЕ ВОЗМОЖНЫХ ПРИМЕРОВ; ФАКТИЧЕСКОЕ МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ).

ОБЩЕЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ КАК
НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ РАБОТЫ ТРЕНАЖЕРА ПРОИЗВОДИТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО СИЛАМИ ВЛАДЕЛЬЦА. НЕВЫПОЛНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ПРИВЕДЕТ К ПРЕКРАЩЕНИЮ ДЕЙСТВИЯ ГАРАНТИЙНЫХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ.
1. УСТАНАВЛИВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР НА РОВНУЮ ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ ПОВЕРХНОСТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВОКРУГ ОСТАВАЛОСЬ НЕ МЕНЕЕ 0,5 М СВОБОДНОГО ПРОСТРАНСТВА.
2. В МЕСТЕ УСТАНОВКИ ТРЕНАЖЕРА ДОЛЖНО БЫТЬ ДОСТАТОЧНО СВОБОДНОГО ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НА НЕМ.
3. ТРЕНАЖЕР ДОЛЖЕН ЭКСПЛУАТИРОВАТЬСЯ И ХРАНИТЬСЯ ВНУТРИ ПОМЕЩЕНИЯ. НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ХРАНИТЬ ТРЕНАЖЕР ВО ВЛАЖНОЙ ИЛИ В ПЫЛЬНОЙ СРЕДЕ, ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ, ПОД НАВЕСОМ, В НАДВОРНЫХ ПОСТРОЙКАХ, ГАРАЖАХ И КРЫТЫХ ТЕРРАСАХ.
4. ТРЕНАЖЕР СОЗДАН ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНИХ ЗАНЯТИЙ. НА ПОВРЕЖДЕНИЯ, ВОЗНИКШИЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРОВ В КОММЕРЧЕСКИХ, ПОЛУКОММЕРЧЕСКИХ ИЛИ ЛИЧНЫХ ЦЕЛЯХ, ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ НЕ РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ.
5. НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ВОЗЛЕ ИСТОЧНИКОВ ВОДЫ.
6. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ТРЕНАЖЕР К ВАШЕМУ ПЕРВОМУ ЗАНЯТИЮ НА НЕМ НАДЛЕЖАЩИМ ОБРАЗОМ СОБРАН, ОТРЕГУЛИРОВАН И ОСМОТРЕН.
7. СОБЛЮДАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ РУКОВОДСТВА ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА.
8. ПРИ СБОРКЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ИНСТРУМЕНТЫ И ОРИГИНАЛЬНЫЕ ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ REEBOK. ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ ИЛИ СВЯЖИТЕСЬ НАМИ ПО АДРЕСАМ, УКАЗАННЫМ НА САЙТЕ WWW. REEBOKFITNESS.INFO/PRODUCTSUPPORT

ОБЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ
1. НЕПРАВИЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ИЛИ ЧРЕЗМЕРНЫЕ НАГРУЗКИ МОГУТ ПРИВЕСТИ К НАРУШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ИЛИ К ТРАВМАМ.
2. ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ ЛЮБОЙ ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СВОИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.
3. В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, ТОШНОТЫ, БОЛИ В ГРУДИ, А ТАКЖЕ ПРИ ДРУГИХ НЕОБЫЧНЫХ СИМПТОМАХ НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ УПРАЖНЕНИЯ. СРАЗУ ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.
4. МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ УКАЗАН НА НАКЛЕЙКЕ НА КОРПУСЕ СИСТЕМЫ.
5. ДЕТИ И ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ НЕ ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ ДОСТУПА К ТРЕНАЖЕРУ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА В ПОМЕЩЕНИИ, ГДЕ СТОИТ ТРЕНАЖЕР.
6. ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ. ТРЕНИРОВКИ НА НЕМ ДЕТЕЙ ДО 14 ЛЕТ НЕДОПУСТИМЫ.
7. ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ИНВАЛИДОВ БЕЗ ПОМОЩИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛИЦ ИСКЛЮЧЕНЫ.
8. НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОДНОВРЕМЕННЫХ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ БОЛЕЕ ЧЕМ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА.
9. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР ТОЛЬКО ПО НАЗНАЧЕНИЮ. НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ПРИМЕНЯТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
10. ЗАПРЕЩАЕТСЯ ЭКСПЛУАТИРОВАТЬ НЕИСПРАВНЫЙ ТРЕНАЖЕР.

МЕСТО УСТАНОВКИ
1. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ, КТО БУДЕТ ИМЕТЬ ДЕЛО С ТРЕНАЖЕРОМ ИЛИ НАХОДИТЬСЯ РЯДОМ С НИМ, ОСОЗНАЮТ ВОЗМОЖНЫЕ ИСТОЧНИКИ ОПАСНОСТИ, ТАКИЕ КАК ДВИЖУЩИЕСЯ ДЕТАЛИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.
2. ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДЕВАЙТЕ СООТВЕТСТВУЮЩУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ И ОБУВЬ. ЗАНИМАЙТЕСЬ НА ТРЕНАЖЕРЕ ТОЛЬКО В СПОРТИВНОЙ ОБУВИ.
3. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА ДОСТАТОЧНО СВОБОДНОГО МЕСТА ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ.
4. НЕ ДОПУСКАЙТЕ, ЧТОБЫ ЖИДКОСТИ И ПОТ ПРОНИКАЛИ В ТРЕНАЖЕР. ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ ТЩАТЕЛЬНО ПРОТИРАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ВЛАЖНОЙ ТРЯПКОЙ.
5. НЕ КЛАДИТЕ ОСТРЫЕ ПРЕДМЕТЫ РЯДОМ С ТРЕНАЖЕРОМ.
6. ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ И ХРАНИТЬ ЕГО СЛЕДУЕТ ВНУТРИ ПОМЕЩЕНИЯ. ДЕРЖАТЬ ТРЕНАЖЕР ВО ВЛАЖНЫХ И ПЫЛЬНЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ НЕДОПУСТИМО.
7. ТРЕНАЖЕР СОЗДАН ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ДОМАШНИХ ЗАНЯТИЙ. НА ПОВРЕЖДЕНИЯ, ВОЗНИКШИЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРОВ В КОММЕРЧЕСКИХ, ПОЛУКОММЕРЧЕСКИХ ИЛИ ЛИЧНЫХ ЦЕЛЯХ, ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ НЕ РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ ДЕЙСТВИЕ ГАРАНТИЙНЫХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ ПРЕКРАЩАЕТСЯ.

ПРОВЕРКИ НА БЕЗОПАСНОСТЬ ПЕРЕД КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКОЙ
1. ЗАТЯНИТЕ ВСЕ РЕГУЛИРУЕМЫЕ ДЕТАЛИ ВО ИЗБЕЖАНИЕ ИХ НЕОЖИДАННОГО ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.
2. ПРИ ПОДЪЕМЕ НА ТРЕНАЖЕР И СПУСКЕ С НЕГО СЛЕДИТЕ ЗА ПОЛОЖЕНИЕМ ДВИЖУЩИХСЯ И НЕЗАКРЕПЛЕННЫХ ДЕТАЛЕЙ.
3. НЕ НАДЕВАЙТЕ СВОБОДНУЮ ИЛИ НЕПОДХОДЯЩУЮ ОДЕЖДУ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ЗАСТРЯТЬ В ДЕТАЛЯХ ТРЕНАЖЕРА.

РАЗМИНКА
1. ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ, НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ РАЗМИНКУ, ЧТОБЫ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ НАГРУЗКЕ. НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ РАЗМИНКИ ДОЛЖНО ПРОИЗОЙТИ УЧАЩЕНИЕ СЕРДЦЕБИЕНИЯ И УСКОРЕНИЕ КРОВОТОКА.
2. В ТЕЧЕНИЕ ПЯТИ — ДЕСЯТИ МИНУТ ВЫПОЛНЯЙТЕ РАЗМИНКУ ДЛЯ МЫШЦ, КОТОРЫЕ БУДУТ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ В ЗАНЯТИЯХ НА ТРЕНАЖЕРЕ, ПОСЛЕ ЧЕГО ПЕРЕХОДИТЕ К УПРАЖНЕНИЯМ НА РАСТЯЖКУ.
3. ДЕЛАЙТЕ РАСТЯЖКУ ОТДЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ ПРИМЕРНО ПО 30 СЕКУНД. РАСТЯЖКА НЕ ДОЛЖНА ВЫЗЫВАТЬ БОЛЬ, ПРОСТО ПОТЯНИТЕ МЫШЦЫ ТАК, ЧТОБЫ НЕ ОЩУТИТЬ ДИСКОМФОРТА. ЕСЛИ МЫШЦЫ ТВЕРДЫЕ ИЛИ ТРАВМЫ, ПРИ РАЗМИНКЕ СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ ГРУППЕ МЫШЦ. НЕ СОВЕРШАЙТЕ РЕЗКИХ ДВИЖЕНИЙ ВО ВРЕМЯ РАЗМИНКИ.

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ
1. ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, В РЕЗУЛЬТАТЕ КОТОРЫХ ЧАСТОТА СЕРДЦЕБИЕНИЙ ДОЛЖНА ПОСТЕПЕННО СНИЗИТЬСЯ ДО ОБЫЧНОГО УРОВНЯ.
2. В КАЧЕСТВЕ ЗАВЕРШАЮЩЕГО КОМПЛЕКСА ВЫБЕРИТЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫ БУДЕТЕ ВЫПОЛНЯТЬ С НИЗКОЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ, ПОСЛЕ ЧЕГО СДЕЛАЙТЕ СТАТИЧНЫЕ РАСТЯЖКИ, АНАЛОГИЧНЫЕ РАЗМИНОЧНЫМ.

ВЕЛОТРЕНАЖЕРЫ
ПРАВИЛЬНОЕ ЭРГОНОМИЧНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ПОЖАЛУЙСТА, СВЕРЬТЕ СВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СО СХЕМАТИЧЕСКИМ ИЗОБРАЖЕНИЕМ, ПРЕДСТАВЛЕННЫМ ВЫШЕ. ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ПРАВИЛЬНОЙ ПОЗИЦИИ, ОТРЕГУЛИРУЙТЕ РУЛЬ И СИДЕНЬЕ ПО СВОЕМУ РОСТУ. ПОСАДКА. КОГДА ВЫ САДИТЕСЬ НА ТРЕНАЖЕР ИЛИ ВСТАЕТЕ С НЕГО, МОЖНО ОПИРАТЬСЯ ТОЛЬКО НА ПЕДАЛЬ В САМОМ НИЖНЕМ ПОЛОЖЕНИИ. ОСНОВНЫЕ ТИПЫ УПРАЖНЕНИЙ. ЭТИ ТРЕНАЖЕРЫ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА, МЫШЦ БЕДРА И ГОЛЕНИ. ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ МОЖЕТ РЕГУЛИРОВАТЬ НАГРУЗКУ НА МЫШЦЫ, УСТАНАВЛИВАЯ ОДИН ИЗ УРОВНЕЙ ВРУЧНУЮ ИЛИ С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРА — В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МОДЕЛИ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА.

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЕ ТРЕНАЖЕРЫ
ПРАВИЛЬНОЕ ЭРГОНОМИЧНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ПОЖАЛУЙСТА, СВЕРЬТЕ СВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СО СХЕМАТИЧЕСКИМ ИЗОБРАЖЕНИЕМ, ПРЕДСТАВЛЕННЫМ ВЫШЕ. ПОДЪЕМ НА ТРЕНАЖЕР И СПУСК С НЕГО. ВСТАВАТЬ НА ТРЕНАЖЕР И СХОДИТЬ С НЕГО МОЖНО С ЛЮБОЙ СТОРОНЫ ТРЕНАЖЕРА В ПОЛОЖЕНИИ, ПРЕДПОЛАГАЮЩЕМ СВОБОДНОЕ И УДОБНОЕ ДВИЖЕНИЕ НОГ. УСТОЙЧИВО НАСТУПАЙТЕ НА ПЕДАЛЬ В ЕЕ САМОМ НИЖНЕМ ПОЛОЖЕНИИ, КРЕПКО ДЕРЖАСЬ ЗА РУЧКИ РУЛЯ. ОСНОВНЫЕ ТИПЫ УПРАЖНЕНИЙ. ЭТИ ТРЕНАЖЕРЫ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА, МЫШЦ БЕДРА И ГОЛЕНИ. ПОДВИЖНЫЙ РУЛЬ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ИЛИ ВСЕГО ТЕЛА. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ПОДВИЖНЫМ РУЛЕМ!

БЕГОВЫЕ ДОРОЖКИ
ПРАВИЛЬНОЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. СМ. СХЕМАТИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ, ПРЕДСТАВЛЕННОЕ ВЫШЕ. БЕЖАТЬ ПО ДОРОЖКЕ ПРЯМО БУДЕТ ЛЕГЧЕ, ЕСЛИ ВЫ СФОКУСИРУЕТЕ ЗРЕНИЕ НА НЕПОДВИЖНОМ ПРЕДМЕТЕ ПЕРЕД СОБОЙ. БЕГИТЕ ТАК, БУДТО ХОТИТЕ ПРИБЛИЗИТЬСЯ К ЭТОМУ ПРЕДМЕТУ. ВСЕГДА НАХОДИТЕСЬ В ПОЛОЖЕНИИ, ПОЗВОЛЯЮЩЕМ ВЗЯТЬСЯ ЗА РУЧКИ РУЛЯ. ОСНОВНЫЕ ТИПЫ УПРАЖНЕНИЙ. ЭТИ ТРЕНАЖЕРЫ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА, МЫШЦ БЕДРА И ГОЛЕНИ.

ГРЕБНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ
НАЧИНАЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЭТОМ ТРЕНАЖЕРЕ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ С СОГНУТЫМИ КОЛЕНЯМИ. НЕМНОГО НАКЛОНИТЕСЬ ВПЕРЕД, ВЫТЯНИТЕ РУКИ И ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА РУЧКИ, КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ A. ПЛАВНЫМ ДВИЖЕНИЕМ ОТОДВИНЬТЕСЬ НАЗАД, ОТТОЛКНУВШИСЬ НОГАМИ И ПРИТЯНУВ РУКИ К ГРУДИ, КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ B. ВО ИЗБЕЖАНИЕ ТРАВМ НЕ ВЫПРЯМЛЯЙТЕ КОЛЕНИ И НЕ ОТКЛОНЯЙТЕСЬ НАЗАД СЛИШКОМ СИЛЬНО. ВЕРНИТЕСЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

ОБЩИЕ ПРОБЛЕМЫ
1. В: СОБРАННЫЙ ТРЕНАЖЕР ИЛИ ТРЕНАЖЕР ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ КАЖЕТСЯ РАЗБОЛТАННЫМ ИЛИ СКРИПИТ. ЭТО НОРМАЛЬНО?
О: НЕТ, ЭТО НЕНОРМАЛЬНО. ПРОВЕДИТЕ ПРОВЕРКУ В ТАКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ:
I. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ ГАЙКИ И БОЛТЫ ЗАТЯНУТЫ, НО НЕ ЧРЕЗМЕРНО (МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ НЕМНОГО ОСЛАБИТЬ НЕКОТОРЫЕ БОЛТЫ — ТАМ, ГДЕ ТРЕНАЖЕР СКРИПИТ).
II. ПРОВЕРЬТЕ НАЛИЧИЕ ВСЕХ ШАЙБ И ПРАВИЛЬНОСТЬ ИХ УСТАНОВКИ.
III. СМАЖЬТЕ ВСЕ ДВИЖУЩИЕСЯ ДЕТАЛИ СМАЗОЧНЫМ МАСЛОМ ИЛИ КОНСИСТЕНТНОЙ СМАЗКОЙ (ПОСЛЕДНЯЯ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНА КАК БОЛЕЕ ГУСТАЯ).
IV. ОСОБЕННО ТЩАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ КРЕПЛЕНИЕ ПЛАСТИКОВЫХ ДЕТАЛЕЙ: НЕОБЫЧНЫЕ ШУМЫ МОГУТ ПРОИЗВОДИТЬ ИМЕННО ОНИ.
2. В: НА ЭКРАНЕ ТРЕНАЖЕРА ОТОБРАЖАЕТСЯ «E». ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ И ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ?
О: «E» НА ЭКРАНЕ МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ ПО НЕСКОЛЬКИМ ПРИЧИНАМ. ЕСЛИ ЕСТЬ ТАКОЕ СООБЩЕНИЕ, ПРОВЕРЬТЕ ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПРОВОДОВ МЕЖДУ КОМПЬЮТЕРОМ И ДВИГАТЕЛЕМ ЛИБО ДАТЧИКАМИ, КАК ОПИСАНО НИЖЕ:
I. ВЫКЛЮЧИТЕ ТРЕНАЖЕР И ОТКЛЮЧИТЕ ЕГО ОТ СЕТИ И/ИЛИ ИЗВЛЕКИТЕ БАТАРЕИ КОМПЬЮТЕРА.
II. ОТКЛЮЧИТЕ И ПОДКЛЮЧИТЕ ВСЕ КАБЕЛИ, ПОДСОЕДИНЕННЫЕ ПРИ СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ РАЗЪЕМЫ ПОЛНОСТЬЮ СОЕДИНЕНЫ.
III. ПОДКЛЮЧИТЕ ТРЕНАЖЕР К СЕТИ И/ИЛИ ВСТАВЬТЕ БАТАРЕИ. ВКЛЮЧИТЕ ТРЕНАЖЕР.
IV. ПРОВЕРЬТЕ РАБОТУ ТРЕНАЖЕРА.
V. ЕСЛИ ПРОБЛЕМА НЕ УСТРАНЕНА, ОБРАТИТЕСЬ В БЛИЖАЙШУЮ СЛУЖБУ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ.

ВЕЛОТРЕНАЖЕРЫ И ЭЛЛИПТИЧЕСКИЕ ТРЕНАЖЕРЫ
1. В: НА ЭКРАНЕ КОМПЬЮТЕРА НИЧЕГО НЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ. ОЗНАЧАЕТ ЛИ ЭТО, ЧТО КОМПЬЮТЕР СЛЕДУЕТ ЗАМЕНИТЬ?
О: НЕОБЯЗАТЕЛЬНО. СНАЧАЛА НЕОБХОДИМО ПРОВЕРИТЬ ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПРОВОДОВ, КАК ОПИСАНО ВЫШЕ.
2. В: ОТСУТСТВУЮТ ПОКАЗАНИЯ ДАТЧИКОВ ЭКГ. ОЗНАЧАЕТ ЛИ ЭТО, ЧТО КОМПЬЮТЕР СЛЕДУЕТ ЗАМЕНИТЬ?
О: НЕОБЯЗАТЕЛЬНО. ПРИЧИНА МОЖЕТ КРЫТЬСЯ В НАРУШЕНИИ ПОДКЛЮЧЕНИЯ ПРОВОДОВ (СМ. ВЫШЕ) ИЛИ В ПЛОХОМ КОНТАКТЕ НАКЛАДОК С РУКАМИ. ВЫПОЛНИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ:
I. ВЫКЛЮЧИТЕ ТРЕНАЖЕР И ОТКЛЮЧИТЕ ЕГО ОТ СЕТИ И/ИЛИ ИЗВЛЕКИТЕ БАТАРЕИ КОМПЬЮТЕРА.
II. ПРОТРИТЕ МЕТАЛЛИЧЕСКУЮ ПОВЕРХНОСТЬ НАКЛАДОК ВЛАЖНОЙ ТКАНЬЮ.
III. УСТАНОВИТЕ БАТАРЕИ И/ИЛИ ПОДКЛЮЧИТЕ ТРЕНАЖЕР К СЕТИ.IV. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ЛАДОНЬ ЗАХВАТЫВАЕТ ВЕРХНЮЮ И НИЖНЮЮ ПЛАСТИНЫ ДАТЧИКА ПУЛЬСА. ЗАХВАТ ТОЛЬКО НИЖНЕЙ ПЛАСТИНЫ ПАЛЬЦЕМ НЕДОСТАТОЧЕН ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО КОНТАКТА.
V. ДАТЧИКИ ДОЛЖНЫ УДЕРЖИВАТЬСЯ КРЕПКО, НО НЕ ОЧЕНЬ СИЛЬНО.
VI. ЧТОБЫ ОПРЕДЕЛИТЬ ПУЛЬС, ПРЕКРАТИТЕ ДВИЖЕНИЕ. НАИБОЛЕЕ ТОЧНО ПУЛЬС ИЗМЕРЯЕТСЯ В НЕПОДВИЖНОМ ПОЛОЖЕНИИ.
3. В: НА ЭКРАНЕ НЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ РАССТОЯНИЕ, СКОРОСТЬ ИЛИ КАЛОРИИ. ОЗНАЧАЕТ ЛИ ЭТО, ЧТО КОМПЬЮТЕР СЛЕДУЕТ ЗАМЕНИТЬ?
О: НЕОБЯЗАТЕЛЬНО. ПРИЧИНА МОЖЕТ КРЫТЬСЯ В ПЛОХОМ КОНТАКТЕ (ПРОВЕРЬТЕ КОНТАКТ, КАК ОПИСАНО В ВОПРОСЕ 2 ВЫШЕ).
4. В: ПРОВОД НАТЯЖЕНИЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА / ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА СЛИШКОМ КОРОТКИЙ И НЕ ПОДКЛЮЧАЕТСЯ. МНЕ ДОСТАЛСЯ НЕ ТОТ ПРОВОД?
О: НЕОБЯЗАТЕЛЬНО. ВЫПОЛНИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ:
I. УСТАНОВИТЕ МАКСИМАЛЬНУЮ НАГРУЗКУ ТРЕНАЖЕРА; ПРИ ЭТОМ НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ЗАЖИМА ПЕРЕДВИНЕТСЯ БЛИЖЕ К ПРОВОДУ НАТЯЖЕНИЯ.
II. ПОДСОЕДИНИТЕ ПРОВОД НАТЯЖЕНИЯ К НИЖНЕЙ ЧАСТИ ЗАЖИМА.
III. ПОТЯНИТЕ ЗА РУЧКИ РУЛЯ ВВЕРХ С НЕКОТОРЫМ УСИЛИЕМ. ЭТО НЕ ПОРВЕТ ПРОВОД, НО НЕМНОГО УДЛИНИТ ЕГО, ПОЗВОЛИВ ЗАФИКСИРОВАТЬ ВЕРХНЮЮ ЧАСТЬ.
5. В: ВНУТРИ ТРЕНАЖЕРА РАЗДАЛСЯ ГРОМКИЙ УДАР, ПОСЛЕ ЧЕГО СОПРОТИВЛЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ ПОЛНОСТЬЮ ПРОПАЛО. НЕОБХОДИМО ВЫЗЫВАТЬ СПЕЦИАЛИСТА?
О: НЕОБЯЗАТЕЛЬНО. МОГ СОСКОЧИТЬ СО ШКИВОВ ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ. СНИМИТЕ ВЕРХНЮЮ КРЫШКУ, ЧТОБЫ ПРОВЕРИТЬ РЕМЕНЬ. ЕСЛИ ОН ЦЕЛ, ЕГО МОЖНО ЛЕГКО ВЕРНУТЬ НА МЕСТО. В СЛУЧАЕ РАЗРЫВА РЕМНЯ ИЛИ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ДАЛЬНЕЙШЕЙ КОНСУЛЬТАЦИИ ОБРАТИТЕСЬ В СЛУЖБУ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ПО АДРЕСАМ, УКАЗАННЫМ НА САЙТЕ
WWW.REEBOKFITNESS.INFO/PRODUCTSUPPORT
6. В: СТАБИЛИЗАТОР С КОЛЕСАМИ ДОЛЖЕН НАХОДИТЬСЯ СПЕРЕДИ ИЛИ СЗАДИ СИСТЕМЫ?
О: СТАБИЛИЗАТОР ДОЛЖЕН НАХОДИТЬСЯ СПЕРЕДИ ДЛЯ УПРОЩЕНИЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРА.
7. В: ПОЧЕМУ ЛЕВАЯ ПЕДАЛЬ НЕ НАКРУЧИВАЕТСЯ НА РЫЧАГ?
О: ЛЕВАЯ ПЕДАЛЬ ИМЕЕТ ОБРАТНУЮ РЕЗЬБУ; ЕЕ НЕОБХОДИМО ЗАКРУЧИВАТЬ В ПРОТИВОПОЛОЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ.
8. В: ЧТО ТАКОЕ «МАГНИТНОЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ»?
О: СОПРОТИВЛЕНИЕ (НАГРУЗКА) ПЕДАЛЕЙ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ СОЗДАЕТСЯ МАГНИТОМ, КОТОРЫЙ НАХОДИТСЯ ОКОЛО МАХОВИКА. ЧЕМ БЛИЖЕ МАГНИТ К КОЛЕСУ, ТЕМ БОЛЬШЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ. МАГНИТ ПЕРЕМЕЩАЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ РЕГУЛЯТОРА ВРУЧНУЮ ИЛИ С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРА.

БЕГОВЫЕ ДОРОЖКИ
1. В: КАК СМАЗЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ?
О: С ЗАДНЕЙ СТОРОНЫ ПЕЛЕНЫ (НА СТОРОНЕ, ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ КОМПЬЮТЕРУ) НА ОБЕИХ БОКОВЫХ БАЛКАХ НАХОДЯТСЯ БОЛТЫ С ШЕСТИГРАННЫМ УГЛУБЛЕНИЕМ В ГОЛОВКЕ.I. ПОВЕРНИТЕ БОЛТЫ ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ НА ПЯТЬ ПОЛНЫХ ОБОРОТОВ, ЧТОБЫ СНЯТЬ НАТЯЖЕНИЕ РЕМНЯ.
II. ПОДНИМИТЕ КРАЙ РЕМНЯ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО НА 30—40 СМ ОТ ПЕРЕДНЕГО РОЛИКА.
III. НАНЕСИТЕ 10 МЛ МАСЛА НА ВНУТРЕННЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ РЕМНЯ СПЕРЕДИ НАЗАД.
IV. ОПУСТИТЕ РЕМЕНЬ И ЗАТЯНИТЕ БОЛТЫ ДО ТРЕБУЕМОГО НАТЯЖЕНИЯ.
V. ВКЛЮЧИТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ НА 5—10 МИНУТ, УСТАНОВИВ СКОРОСТЬ 10 КМ/Ч (6 МИЛЬ/Ч).
VI. УДАЛИТЕ ИЗЛИШКИ МАСЛА.
VII. ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ПОВТОРИТЕ СМАЗКУ.
2. В: КАК ЧАСТО СЛЕДУЕТ СМАЗЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ?
О: ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ИНТЕНСИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ. ЕСЛИ ТРЕНАЖЕР ИСПОЛЬЗУЕТСЯ 3—5 РАЗ В НЕДЕЛЮ, СМАЗЫВАЙТЕ ЕГО КАЖДЫЕ 6—8 НЕДЕЛЬ. ПРИ МЕНЬШЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ ЭКСПЛУАТАЦИИ ДОСТАТОЧНО СМАЗЫВАТЬ ТРЕНАЖЕР РАЗ В ТРИ МЕСЯЦА. НЕ СМАЗЫВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР СЛИШКОМ СИЛЬНО, ПОСКОЛЬКУ ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПРОСКАЛЬЗЫВАНИЮ РЕМНЯ.
3. В: КАКОЕ СМАЗОЧНОЕ МАСЛО ПОДОЙДЕТ ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА?
О: ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО СИЛИКОНОВУЮ СМАЗКУ НЕ НА НЕФТЯНОЙ ОСНОВЕ. СМАЗОЧНОЕ МАСЛО МОЖНО ПРИОБРЕСТИ В БЛИЖАЙШЕЙ СЛУЖБЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ.
4. В: КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ОСТАНОВКУ И ЗАСТРЕВАНИЕ РЕМНЯ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ ТРЕНАЖЕРА?
О: ПРИЧИНОЙ ЭТОГО МОЖЕТ СТАТЬ НЕПОДХОДЯЩАЯ СМАЗКА ИЛИ НЕПРАВИЛЬНАЯ УСТАНОВКА НАТЯЖЕНИЯ РЕМНЯ. ВЫПОЛНИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ:
I. ПРИПОДНИМИТЕ РЕМЕНЬ НАД ОСНОВАНИЕМ. РЕМЕНЬ ДОЛЖЕН ЛЕГКО ПОДНИМАТЬСЯ НА 8—10 СМ ОТ ОСНОВАНИЯ.
II. ЕСЛИ РЕМЕНЬ ПОДНИМАЕТСЯ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 8—10 СМ, СМОТРИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПО РЕГУЛИРОВКЕ НАТЯЖЕНИЯ РЕМНЯ НИЖЕ.
III. ЕСЛИ РЕМЕНЬ НАТЯНУТ ПРАВИЛЬНО, ВКЛЮЧИТЕ ТРЕНАЖЕР И ДАЙТЕ ПОРАБОТАТЬ ЕМУ НЕСКОЛЬКО МИНУТ. ЕСЛИ БЕЗ ЧЕЛОВЕКА РЕМЕНЬ ДВИЖЕТСЯ С ПОСТОЯННОЙ СКОРОСТЬЮ, ВОЗМОЖНО, ЕМУ НЕОБХОДИМА СМАЗКА (СМ. ВЫШЕ).
IV. ЕСЛИ РЕМЕНЬ НЕОЖИДАННО ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ, ОБРАТИТЕСЬ В СЛУЖБУ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ПО АДРЕСАМ, УКАЗАННЫМ НА САЙТЕ
WWW.REEBOKFITNESS.INFO/PRODUCTSUPPORT.
5. В: КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕНЬ ТРЕНАЖЕРА?
О: НАТЯЖЕНИЕ РЕМНЯ МОЖЕТ ОСЛАБНУТЬ ИЛИ РЕМЕНЬ МОЖЕТ СМЕСТИТЬСЯ ВЛЕВО ИЛИ ВПРАВО. ЕСЛИ РЕМЕНЬ СМЕСТИЛСЯ ВЛЕВО:
I. ИЗВЛЕКИТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ И ОТКЛЮЧИТЕ ТРЕНАЖЕР ОТ СЕТИ.
II. ТОРЦЕВЫМ КЛЮЧОМ ПОВЕРНИТЕ ЛЕВЫЙ БОКОВОЙ БОЛТ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ, ПРАВЫЙ — ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ НА ¼ ОБОРОТА.
III. ПОДКЛЮЧИТЕ ТРЕНАЖЕР К СЕТИ, ВСТАВЬТЕ КЛЮЧ, ВКЛЮЧИТЕ ТРЕНАЖЕР И ДАЙТЕ ЕМУ ПОРАБОТАТЬ НЕСКОЛЬКО МИНУТ.IV. ПОВТОРЯЙТЕ ОПЕРАЦИЮ ДО ПОЛНОЙ ЦЕНТРОВКИ РЕМНЯ. СОБЛЮДАЙТЕ ОСТОРОЖНОСТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕТЯНУТЬ РЕМЕНЬ. ЕСЛИ РЕМЕНЬ СМЕСТИЛСЯ ВПРАВО:
I. ИЗВЛЕКИТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ И ОТКЛЮЧИТЕ ТРЕНАЖЕР ОТ СЕТИ.
II. ТОРЦЕВЫМ КЛЮЧОМ ПОВЕРНИТЕ ЛЕВЫЙ БОКОВОЙ БОЛТ ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ, ПРАВЫЙ — ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ НА ¼ ОБОРОТА.
III. ПОДКЛЮЧИТЕ ТРЕНАЖЕР К СЕТИ, ВСТАВЬТЕ КЛЮЧ, ВКЛЮЧИТЕ ТРЕНАЖЕР И ДАЙТЕ ЕМУ ПОРАБОТАТЬ НЕСКОЛЬКО МИНУТ.
IV. ПОВТОРЯЙТЕ ОПЕРАЦИЮ ДО ПОЛНОЙ ЦЕНТРОВКИ РЕМНЯ. СОБЛЮДАЙТЕ ОСТОРОЖНОСТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕТЯНУТЬ РЕМЕНЬ.
6. В: ЧТО ТАКОЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ И КАК ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?
О: КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ НЕМЕДЛЕННОГО ОТКЛЮЧЕНИЯ ПИТАНИЯ И ОСТАНОВКИ РЕМНЯ ТРЕНАЖЕРА В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ СТАЛКИВАЕТСЯ С КАКИМИ-ЛИБО ПРОБЛЕМАМИ ПРИ ТРЕНИРОВКЕ НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ. ЭТО КРАСНЫЙ ПЛАСТИКОВЫЙ КЛЮЧ, КОТОРЫЙ ВСТАВЛЯЕТСЯ В ПЕРЕДНЮЮ ПАНЕЛЬ ТРЕНАЖЕРА И КРЕПИТСЯ К ОДЕЖДЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ВО ВРЕМЯ ЕГО ЗАНЯТИЙ. ТРЕНАЖЕР БУДЕТ РАБОТАТЬ ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ КЛЮЧ ВСТАВЛЕН ПРАВИЛЬНО.
7. В: ПОЧЕМУ ПОД ТРЕНАЖЕРОМ ПОЯВЛЯЕТСЯ ЧЕРНАЯ ПЫЛЬ?
О: ОБРАЗОВАНИЕ ПЫЛИ — РЕЗУЛЬТАТ НОРМАЛЬНОГО ИЗНОСА ТРЕНАЖЕРА, ЕЕ МОЖНО УДАЛИТЬ С ПОМОЩЬЮ ПЫЛЕСОСА. СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОВРИК ДЛЯ ЗАЩИТЫ ПОЛА МОЖНО ПРИОБРЕСТИ В ЛЮБОЙ СОЛИДНОЙ ФИРМЕ, ТОРГУЮЩЕЙ ПРОДУКЦИЕЙ REEBOK.
8. В: ТРЕНАЖЕР ОБОРУДОВАН ДАТЧИКАМИ ПУЛЬСА, ОДНАКО ПОКАЗАТЕЛИ ПУЛЬСА НЕ ОТОБРАЖАЮТСЯ НА ЭКРАНЕ КОМПЬЮТЕРА.
О: ПРИЧИН МОЖЕТ БЫТЬ НЕСКОЛЬКО. ВЫПОЛНИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ:
I. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО НАКЛАДКА ДАТЧИКА ОРИЕНТИРОВАНА ВПЕРЕД И ОБРАЩЕНА ПРАВИЛЬНОЙ СТОРОНОЙ ВВЕРХ.
II. СОЛЕВЫМ РАСТВОРОМ (НАПРИМЕР, СЛЮНОЙ) СМОЧИТЕ ЭЛЕКТРОДЫ ДАТЧИКА.
III. ПОМЕСТИТЕ НАКЛАДКУ НА КОЖУ ПОД ГРУДНЫМИ МЫШЦАМИ. МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ РЕГУЛИРОВКА ДАТЧИКА ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ НАДЕЖНОГО КОНТАКТА.
IV. НА РАБОТУ МОНИТОРА МОГУТ ВЛИЯТЬ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ ПОМЕХИ, СОЗДАВАЕМЫЕ ДРУГИМ БЫТОВЫМ ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЕМ. ПОПРОБУЙТЕ ПЕРЕСТАВИТЬ ТРЕНАЖЕР В ДРУГОЕ МЕСТО.
V. ЕСЛИ ПРОБЛЕМА НЕ УСТРАНЕНА,

ПРИМЕЧАНИЕ
ИЗОБРАЖЕНИЯ В РУКОВОДСТВАХ И ДОКУМЕНТАЦИИ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ РЕАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ.

JAP

一般保守について
この度は、正規リーボック フィットネス器具をお買い上げいただ き誠にありがとうございます。本製品は屋内での使用向けに設 計されたものであり、欧州規格 EN 957-1 および標準以下追加 項目 EN957/2-10 に準じて、テストされ、認可を受けたもので す。組み立ておよび使用を開始する前に、組み立てガイドをよく 読み、参照手順および保守に関するすべての手順に従ってくだ さい。

保証
リーボック製品の材料および仕上がりに関する潜在的な欠陥につ いて、最初の購入者に対して 2 年間保証を行います。磨耗部品 や誤使用によって損傷を受けた部品は、保証の対象となりませ ん。保証をご希望の場合は、お近くの技術サービス サポート チームまでご連絡ください。修理の手配をさせていただきます。保証期間は製品の納品日より開始となりますので、領収書を保管 ください。保証請求を処理するにあたり、領収書が必要となりま す。この保証は、最初の購入者のみが対象となります

警告
この器具は、家庭での使用向けに作られたものであり、上限体重 (各器具の種類によって異なる) を用いてテストされています。各製品の上限体重は、器具本体のデータ ステッカーに記載され ています。RFE INTERNATIONAL (GROUP) LIMITED およびその子会社は、この器具 の使用によって発生した怪我や物的損害について一切責任を負 わないものとします。所有者ご自身の責任において、この器具を使 用するユーザー全員が、すべての警告およ び注意事項を理解する ようにしてください

不良品に関する報告
お問い合わせいただく前に、本ブックレット末尾にある「よくある 質問」のリストをご覧いただくか、当社ウェブサイト (WWW.REEBOKFITNESS.INFO/PRODUCTSUPPORT) のサポート セクションをご 覧ください。ここでは、様々なヘルプ情報やビデオをご覧いただ くことができます。多くの場合、技術サービス サポートに問い 合わせる必要なく、ご本人で修理することが可能です。当社への お問い合わせを希望される場合は、最高水準の製品をお 届けすることができるよう、モデル名とシリアル番号をお伝えいた だきますようお願いいたします。これらの番号は通常、製品本 体のステッカーに記載されていますが、以下のとおり、器具の種 類によって記載されている場所が若干異なります。(以下はあくまでも参照用であり、記載場所は製品によって異なります)

一般保守は、マシンの性能を維持する上で重要となり
ますので、所有者の責任のもとで行ってください。この保守を怠った場合、保証が無効となります。
1. 器具は平らな場所に置き、器具の周辺最低 0.5M には何も置 かないでください。
2. フィットネス器具の使用に際しては、十分なスペースを取っ てください。
3. 本器具は、屋内での使用・保管向けに設計されたものです。器具を湿気や埃の多い場所、屋外、倉庫、納屋、車庫、屋根 付きテラスなどに保管しないでください。
4. 本器具は、家庭での使用向けに設計・製造されたものです。商業的、半商業的、またはパーソナル トレーニングにおいて 使用された製品または製品の損傷に対しては、保証および製 造者の責任は適用されません。
5. 器具を水の近くで使用しないでください。
6. 必ず製品の正確な組み立て、調節、点検が完了してから、トレーニングを開始してください。
7. 必ず組み立てマニュアルに記載されている手順に従ってください。
8. 組み立ての際、必ず適切な用具およびリーボックの正規部 品をご使用ください。必要な場合は、専門家に依頼する か、WWW.REEBOKFITNESS.INFO/PRODUCTSUPPORT から当社までご 連絡ください。

一般的注意
1. 不適切または過剰なトレーニングは、健康上の問題や怪我の 原因となります。
2. エクササイズ プログラムを開始する前に、医師に相談の上、トレーニングに関するアドバイスを受けてください。
3. ユーザーが目まい、吐き気、胸の痛み、その他異常な症状を 感じた場合は、直ちに運動を中止してください。すぐに医師 による診察を受けてください。
4. ユーザーの体重上限 – マシン本体のデータ ステッカーをご 確認ください。
5. お子様やペットを器具に近づけないでください。マシンが置 いてある部屋にお子様がいる場合は、目を離さないでくださ い。
6. 本製品は、大人によるトレーニング向けに設計されたものです。本製 品は、14 歳未満のお子様による使用は適切ではありません。
7. 身体に障害のある方は、適格者によるサポートがない状態で は使用しないでください。
8. 絶対に同時に複数人で器具を使用しないでください。
9. マシンは意図された目的以外には絶対に使用しないでくださ い。製造者によって推奨されている付属品以外は、絶対に使 用しないでください。
10. 器具が適切に作動していない場合は、絶対に使用しないでください。

使用環境
1. トレーニング中は、ユーザーを含め周りにいる人全員が、可 動部品などの危険性を理解するようにしてください。
2. 必ず適切な運動着とトレーニングシューズを着用してください。トレーニングシューズを着用せずに、エクササイズを行 わないでください。
3. フィットネス器具の使用に際しては、十分なスペースを取っ てください。
4. 器具の中に液体や汗が入らないようにしてください。使用後 は必ず、湿らせた布で汚れを拭き取ってください。
5. 器具の近くに尖った物を置かないでください。
6. 本器具は、屋内での使用・保管向けに設計されたものです。器具を湿気や埃の多い場所に保管しないでください。
7. 本器具は、家庭での使用向けに設計・製造されたものです。商業的、半商業的、あるいはパーソナル トレーニングにおい て使用された製品または製品の損傷に対しては、保証および 製造者の責任は適用されません。このような使用を行った場 合は、保証が無効となります

ご使用前の安全点検
1. トレーニング中の突発的な動きを避けるために、調節可能な 部品はすべて締めてください。
2. 器具に乗り降りする際は、固定部品または可動部品に十分に ご注意ください。
3. 器具に巻き込まれる可能性のあるルーズな衣類やサイズの大 きい衣類は着用しないでください

準備運動
1. 運動に備えて体を整えるため、エクササイズを行う前に準備 運動を行うことが重要です。準備運動ではまず最初に、心拍 数を上げ、体内に血液を循環させます。
2. エクササイズ プログラムで使う筋肉を適切な状態にするため のアクティビティを 5～10 分間行ってから、静的ストレッチ を行ってください。
3. 各ストレッチは、約 30 秒ずつ行ってください。ストレッチは、痛みを感じない、筋肉の伸びを心地良く感じられる程度 に行ってください。硬くなった筋肉や以前負傷した筋肉があ る場合は、準備運動中に影響が及ぶ筋肉を集中的に伸ばして ください。準備運動中は、急激に動かないでください。

クールダウン
1. 運動後は、クールダウンを行ってください。クールダウンを 行うことで、心拍数を徐々に安静時の状態に戻します。
2. クールダウンのために、お好みで低負荷の運動を行ってくだ さい。その後、準備運動の際に行ったものと同様の静的スト レッチを行ってください

バイク
人間工学に基づく正しい姿勢:トレーニング時の正しい姿勢につ いては、左の図を参照してください。この姿勢をとるために、身長に合わせてハンドルバーとサドルの位置を調節してくださ い。乗り降り:器具に乗り降りする際、下に降りた状態のペダルにのみ 体重をかけてください。主なエクササイズの種類:本器具は、下半身の運動を行うための ものであり、太ももの筋肉を整え、すねの筋肉を引き締めること ができます。抵抗器を使って負荷を調節することができます。手
動またはコンピュータを介して (バイクの種類による)、様々な レベルに切り替えることができます

クロス トレーナー
人間工学に基づく正しい姿勢:トレーニング時の正しい姿勢につ いては、左の図を参照してください。器具への乗り降り:マシンの左側または右側を、乗り降りの際に 足を簡単かつ快適に動かせる状態にしておいてください。下に降りた状態のペダルにしっかりと乗り、ハンドルバーをしっかりと 握ってください。主なエクササイズの種類:本器具は、下半身の運動を行うための ものであり、太ももの筋肉を整え、すねの筋肉を引き締めること ができます。また、可動するハンドルバーを使って、上半身および 全身運動を行うこともできます。警告:可動ハンドルバーには十分ご注意ください。

トレッドミル
生体力学に基づく適切な姿勢:左の図を参照してください。視線 の先にある物をじっと見つめながらトレッドミルの上をまっすぐ 走ると、簡単に正しい姿勢をとることができます。視線の先にあ る物に近づいていくような感覚で走行を行ってください。常に前 のハンドバーに手が届く距離を保ってください。主なエクササイズの種類:本器具は、下半身の運動を行うための ものであり、太ももとすねの筋肉を鍛えることができます。

ローアー
ローアーを使用するにあたって正しいフォームをとるには、まず 座った状態で膝を曲げます。図 A のように、腕を外側に伸ばし ながら体を少し前に倒して、ハンドルバーを握ります。図 B のように、腕を胸に引き寄せながら、スムーズに流れるような動きで体を伸ばし、足を外側に押し出します。怪我を防ぐため、膝を固定したり、背中を反らせすぎないよう注意してくだ さい。その後、最初の姿勢に戻ります。

一般
1. Q - 組み立て後や使用後に、製品が不安定な状態になった り、軋んだりします。これは正常ですか?
A - いいえ、正常な状態ではありません。以下の基本確認を 行ってください。
I. すべてのナットとボルトが所定の位置に取り付けられている ことを確認してください。ただし、きつく締めすぎないよう にしてください (特定の場所から音が聞こえる場合は、少し 緩める必要がある場合もあります)。
II. すべてのワッシャが正しい位置に取り付けられているか確認 してください。
III. 潤滑油またはグリース (粘度が高いためグリースの方が望ま しい) を使って可動部の滑りを良くしてください。
IV. プラスチック部品は異常音の原因となることがよくあるた め、特にしっかりと固定してください。
2. Q - 画面に「E」メッセージが表示されます。これはどういう 意味ですか?どのように対処すれば良いのでしょうか?
A - 表示される可能性のある「E」メッセージは数種類あり ます。いずれかのメッセージが表示されている場合は、以下 のとおり、コンピュータとモーターの間の接続ワイヤーまた はパルス ワイヤーがすべてつながっていることを確認して ください。
I. マシンを停止して電源を切り、コンピュータの電源を切りま す (または電池を取り出します)。
II. 組み立て時に接続したすべてのケーブルを一度抜いて、再度 繋ぎ直します。すべてのケーブルがしっかりと-がっているこ とを確認してください。
III. 再度電源を入れ (または電池を入れ)、マシンの電源を入れま す。
IV. 同じ機能を試してみます。
V. それでも問題が解決しない場合は、お近くの技術サービス部 門までお問い合わせください。

バイクおよびクロス トレーナー
1. Q - コンピュータ画面に何も表示されません。コンピュータ を取り替える必要があるのでしょうか?
A - 必ずしもその必要はありません。この現象は、単に接続 の緩みが原因で発生する場合もあります (上記参照)。
2. Q - EKG ハンドグリップに計測値が表示されません。コンピ ュータを取り替える必要があるのでしょうか?
A - 必ずしもその必要はありません。この現象は、単に接続 の緩み (上記参照) やグリップの接触が悪いことが原因で発 生する場合もあります。以下の手順を行ってください。
I. マシンを停止して電源を切り、コンピュータの電源を切りま す (または電池を取り出します)。
II. ハンドグリップの金属表面を湿らせた布で拭きます。
III.電源を取り替える、または電源を入れ直します。IV. パルス センサーの上下のプレートは、手のひらで包み込むよ うに握ってください。親指だけでプレートの下を握ると、接 触が不十分な状態となります。
V. センサーを強すぎない程度に、しっかりと握ります。
VI. 脈の計測は、動きを止めてから行ってください。静止状態の 方が、正確に脈を測ることができます。
3. Q - コンソールに距離、速度、カロリーが表示されません。コンピュータを取り替える必要があるのでしょうか?
A - 必ずしもその必要はありません。この現象は、単に接続 の緩みが原因で発生する場合もあります (上記の 2 を参照し て接続を確認してください)。
4. Q - マニュアル バイク/クロス トレーナーのテンション ワ イヤーが短すぎて、接続することができません。ワイヤーが 間違っているのでしょうか?
A - 必ずしもそうとは限りません。以下の手順を行ってくだ さい。
I. マシンの抵抗を最高レベルに設定します。こうすることで、クリップの下部をテンション ケーブルに近づけることができ ます。
II. テンション ケーブルをクリップの下部に接続します。
III. 適度な力でハンドルバーのポストを上方向に引っ張ります。こうすることで、ケーブルの先端部分を所定の位置に繋げる ために少し伸ばすことができます。ケーブルが切れることは ありません。
5. Q - マシンから大きな音が鳴り、その後ペダルにまったく抵 抗がなくなってしまいました。修理する必要がありますか?
A - 必ずしもその必要はありません。駆動ベルトが滑車から 外れている可能性があります。外側のカバーを外して、確認 してください。ベルトに傷がなければ、正しい場所に簡単に 戻すことができます。ベルトが切れている場合、またはサポ ートが必要な場合は、
WWW.REEBOKFITNESS.INFO/PRODUCTSUPPORT から技術サービス サポートにお問い合わせください。
6. Q - ホイールが付いたスタビライザーは、マシンの前と後 ろ、どちらに配置するのですか?
A - マシンの動きをサポートするために、前面に配置しま す。
7. Q - 左側のペダルをクランクにねじ止めできないのはなぜで すか?
A - 左側のペダルのスレッドは逆向きになっているため、後 ろ方向に取り付ける必要があります。
8. Q - 「磁気抵抗」とは何ですか?
A - トレーニング中にペダルにかかる抵抗または負荷は、フ ライホイールの近くにある磁石によって発生します。磁石を ホイールに近づければ近づけるほど、抵抗が増します。磁石 は、手動抵抗ホイールまたはコンピュータのコンソールを使 って動かすことができます。

トレッドミル
1. Q - トレッドミルの滑りを良くするにはどうすれば良いです か?
A - ランニング デッキ後ろ (コンピュータと反対側) の両側 のレールに、アレン ヘッド ボルトがあります。
I. このボルトを 5 回反時計回りに回して、ベルトのテンション を緩めます。
II. トレッドミルのランニング ベルトの端を持ち上げて、フロン トローラーから約 30～40CM 離します。
III. 前から後ろに向かって、ランニング ベルトの下側に油を 10ML 差します。
IV. ランニング ベルトを下げ、アレン ヘッド ボルトを締め直し て、テンションを設定します。
V. トレッドミルを 5～10 分間、10KMH/6MPH で作動させます。
VI. 余分な油を拭き取ります。
VII.必要に応じて上記の手順を繰り返します
2. Q - どれぐらいの頻度でトレッドミルに潤滑油を差せば良い ですか?
A - これは使用頻度によって異なります。週に 3～5 回使用 される場合は、6～8 週間毎に潤滑油を差してください。そ れよりも使用頻度が低い場合は、3 ヶ月に 1 回程度で構い ません。潤滑油を差しすぎると、ランニング ベルトの滑りの原因とな りますので、ご注意ください
3. Q - どのような種類の潤滑油を使用すれば良いですか?
A - 非石油系のシリコーン オイル以外は使用しないでくだ さい。お近くの技術サービス部門よりお取寄せいただくこと ができます
4. Q - トレッドミルの使用中にベルトが止まったり、かたまっ たりすることを避けるには、どうすれば良いですか?
A - これはおそらく、ランニング ベルトのテンションが適切 ではない、または滑りが悪くなっていることが原因です。以 下の手順を行ってください。
I. ランニング ベルトをデッキから持ち上げます。持ち上げれ ば、ランニング デッキから 8～10CM 程度簡単に離すことが できます。
II. ベルトが 8～10CM 以上離れている場合は、下記の「ランニ ング ベルトを調節する方法/締める方法」を参照してくださ い。
III. ベルトが正しく調節されているようであれば、数分間マシン を空運転します。空運転でスピードが保たれていれば、潤滑 油を差してください (上記参照)。
IV. ベルトの速度が不意に落ちる場合は、WWW.REEBOKFITNESS.INFO/PRODUCTSUPPORT から技術サービス部門までお問い合わせ.
5. Q - ランニング ベルトの調節はどのようにして行うのです か?
A - ベルトが緩んだり、右/左にずれたりすることがありま す。ベルトが左側にずれている場合:
I. 安全キーを外し、電源コードを抜きます。
II. アレン キーを使って、左側のボルトを時計回りに、右側のボ ルトを反時計回りに - 回します。
III. 電源コードと安全キーを元に戻し、数分間トレッドミルを空 運転します。
IV. ベルトを締め過ぎないように気をつけながら、ベルトが中央 に戻るまでこの手順を繰り返します。ベルトが右側にずれている場合:
I. 安全キーを外し、電源コードを抜きます。
II. アレン キーを使って、左側のボルトを反時計回りに、右側の ボルトを時計回りに - 回します。
III. 電源コードと安全キーを元に戻し、数分間トレッドミルを空 運転します。
IV. ベルトを締め過ぎないように気をつけながら、ベルトが中央 に戻るまでこの手順を繰り返します
6. Q - 安全キーとは何ですか?どこに使用するのですか?
A - 安全キーは、トレッドミルの使用中に問題が発生した場 合に、マシンの電源を即座に切り、ランニングベルトの速度 を落としながら停止させるためのものです。ランニング中、この赤色のプラスチック製の安全キーをユー ザーの衣類に繋げた状態で、マシンの前面に差し込みます。キーが正しく差し込まれていないと、マシンは作動しません
7. Q - トレッドミルの下に黒い埃が溜まるのはなぜですか?
A - これは通常の摩擦や擦り切れによるもので、掃除機で簡 単に取り除くことができます。リーボック小売店では、床を 保護するためのマットも販売しています
8. Q - トレッドミルに心拍数ストラップが付いていたのです が、コンピュータに読み込めません。
A - これにはいくつかの原因が考えられます。以下の手順を 行ってください。
I. ストラップが前向きになっており、適切な面が上向きになっ ていることを確認してください。
II. センサー装置の電極部分を食塩水 (唾液など) で湿らせま す。
III. ストラップは、胸の筋肉下の肌に触れるようにしてくださ い。接触を良くするために、必要に応じて調節してくださ い。
IV. 他の家庭用機器による磁気妨害によって、モニターの動作に 影響が及ぶことがあります。その場合、トレッドミルを別の 場所に移動させてください。V. それでも問題が解決しない場合は、別のユーザーでストラッ プを試してみてください。ください

注意
ユーザー ガイドおよびマニュアルに記載されているイメージは、実際の製品と異なる場合があります。

KOR

장비 유지관리에 대한 일반적인 조언
순정 리복 피트니스 장비를 선택해 주셔서 매우 기쁩니다. 이 고품질의 제품은 가정용으로 설계되었으며 유럽 표준 957-1 과 추가적인 표준 이하 부품 EN957/2-10에 따라 시험을 받고 인증되었습니다. 조립하고 처음으로 사용하기 전에 조립 설명서를 자세히 읽고 참조 및 유지관리를 위한 모든 지침을 준수해 주십시오.

보증
리복의 고품질 제품은 재료 및 기술에 관련된 결함에 대해 원구입자에게 2년간 보증됩니다. 마모 부품과 제품의 오용으로 인해 발생하는 손상은 보증에서 제외됩니다. 클레임이 발생할 경우 현지 기술 서비스 지원팀에 문의하여 수리 준비를 받으십시오. 보증 기간은 제품이 배송된 당일부터 시작되므로 판매 영수증을 신중히 보관하십시오. 보증 클레임을 진행하려면 판매 영수증이 필요합니다. 이 보증은 원구입자만 포함됩니다.

경고
이 장비는 가정용으로 제작되었으며 장비의 종류에 따라 최대 체중에 맞춰 시험되었습니다. 각 제품에 대한 최대 사용 중량은 기기의 본체에 있는 데이터 스티커에 나와 있습니다. RFE INTERNATIONAL (GROUP) LIMITED 및 그 자회사는 이 장비의 사용으로 인해 또는 사용을 통해 발생하는 개인 상해나 재산 상의 손해에 대한 어떠한 책임도 지지 않습니다. 이 장비의 모든 사용자가 모든 경고 사항과 주의 사항에 대해 적절하게 통지받도록 하는 것은 소유자의 책임입니다.

고장 보고
당사에 문의하시기 전에 이 책자의 마지막에 있는 자주 묻는 질문 사항을 고려해 보거나 당사 웹 사이트의 지원 섹션(WWW.REEBOKFITNES.INFO/PRODUCTSUPPORT.COM)에 방문하여 광범위한 자습 정보 및 비디오를 참조해 주십시오. 대부분의 고장은 당사의 기술 서비스 지원팀에 문의할 필요 없이 사용자가 직접 고칠 수 있습니다. 당사에 문의해야 할 경우 당사가 귀하의 장비를 최고의 수준으로 지원할 수 있도록 모든 서신에 제품 모델명과 일련 번호를 포함해 주십시오. 이러한 번호는 보통 제품의 본체에 붙은 스티커에 나와 있지만 다음과 같이 장비 종류에 따라 약간은 다른 위치에 있을 수도 있습니다. (아래의 정보는 안내용이며 실제 위치는 다를 수 있습니다.)

일반적인 유지관리는 전적으로 소유자의 책임이며
기기의 성능을 보장하는 데 필수적입니다. 이 유지관리를 실시하지 않으면 보증이 무효화됩니다.
1. 장비가 주변과 0.5M 이상 떨어져 있는 평평하고 수평인 공간에 설치되도록 합니다.
2. 피트니스 장비를 사용할 수 있도록 충분한 공간이 마련되어 있어야 합니다.
3. 이 장비는 실내에서 사용 및 보관하도록 설계되었습니다. 축축하거나 먼지가 많은 환경, 실내, 오두막, 별채, 차고 또는 테라스에 이 장비를 보관하지 마십시오.
4. 이 장비는 가정용으로만 설계 및 제조되었습니다. 상업적, 준상업적 또는 개인 지도용으로 사용하는 제품이나 그러한 사용으로 제품에 발생한 손상은 보증 및 제조업체의 법적 책임에 포함되지 않습니다.
5. 물 주변에서 이 장비를 사용하지 마십시오.
6. 트레이닝은 제품을 올바르게 조립, 조정 및 검사한 후에만 시작하도록 하십시오.
7. 조립 지침 설명서의 단계를 주의깊게 따르십시오.
8. 조립에 적절한 도구와 순정 리복 부품만 사용하십시오. 필요할 경우 도움을 요청하거나 WWW.REEBOKFITNES.INFO/PRODUCTSUPPORT.COM에서 문의하십시오.

일반적 예방책
1. 잘못된 또는 과도한 트레이닝은 건강 문제나 부상을 야기할 수 있습니다.
2. 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상의하여 트레이닝에 대한 조언을 받으십시오.
3. 사용할 때 어지러움, 메스꺼움, 가슴 통증 또는 기타 비정상적인 증상을 경험하면 즉시 운동을 중단하십시오. 즉시 의사의 진료를 받으십시오.
4. 최대 사용자 중량은 기기의 몸체에 있는 데이터 스티커를 참조하십시오.
5. 장비에서 어린이와 동물을 항상 멀리 하십시오. 기기가 있는 방에 어린이를 방치하지 마십시오.
6. 이 제품은 성인의 육체적 운동을 위해 설계되었습니다. 이 제품은 14세 미만의 사람이 사용하는 데 적합하지 않습니다.
7. 장애인은 유자격자의 도움 없이 이 장비를 사용해서는 안 됩니다.
8. 이 장비를 한 번에 한 명만 사용하도록 하십시오.
9. 이 기기를 원래의 용도에 맞게만 사용하십시오. 제조업체에서 권장하지 않는 부착물을 부착하지 마십시오.
10. 장비가 올바르게 작동하지 않을 경우 장비를 작동하지 마십시오.

환경
1. 트레이닝이 진행되는 동안 이동되는 부품과 같은 위험요소가 있음을 사용자들이 숙지하도록 하십시오.
2. 항상 적절한 운동복과 트레이닝 신발을 착용하십시오. 트레이닝 신발이 없이는 운동하지 마십시오.
3. 피트니스 장비를 사용할 수 있도록 충분한 공간이 마련되어 있어야 합니다.
4. 장비에 액체와 땀이 들어가서는 안 됩니다. 사용한 후에는 반드시 젖은 헝겊으로 묻은 것을 모두 닦아 내십시오.
5. 장비 근처에 뾰족한 물건을 두지 마십시오.
6. 이 장비는 실내에서 사용 및 보관하도록 설계되었습니다. 축축하거나 먼지가 많은 환경에 이 장비를 보관하지 마십시오.
7. 이 장비는 가정용으로만 설계 및 제조되었습니다. 상업적, 준상업적 또는 개인 지도용으로 사용하는 제품이나 그러한 사용으로 제품에 발생한 손상은 보증 및 제조업체의 법적 책임에 포함되지 않습니다. 이러한 사용으로 보증이 무효화됩니다.

매 사용 전 안전 점검
1. 조정가능한 모든 부품을 조여 트레이닝하는 동안 갑자기 움직이지 않도록 합니다.
2. 장비에 타거나 내릴 때 고정되지 않은 이동 부품에 주의하십시오.
3. 장비에 걸릴 수 있는 헐렁한 옷이나 맞지 않는 옷을 입지 마십시오.

워밍업
1. 하게될 운동에 몸이 준비될 수 있도록 운동하기 전에 워밍업을 하는 것이 중요합니다. 워밍업의 첫 번째 단계는 심박수를 올리고 몸의 혈액 순환을 원활하게 만드는 것입니다.
2. 운동 프로그램 동안 사용하게 될 근육과 동일한 근육을 워밍업할 수 있는 동작을 5~10분 간 실시한 다음 정지 상태의 스트레칭을 실시합니다.
3. 각 스트레칭 자세를 약 30초간 유지합니다. 스트레칭은 아파서는 안되며, 편안한 정도로 근육을 늘려야 합니다. 긴장된 근육이 있거나 이전에 부상을 입은 근육이 있다면 워밍업을 하는 동안 영향을 받은 근육군의 스트레칭에 집중합니다. 워밍업하는 동안 갑자기 움직이지 마십시오.

정리 운동
1. 운동을 마친 후 정리 운동을 실시해야 합니다. 정리 운동은 심박수를 서서히 휴식 수준으로 낮추어야 합니다.
2. 정리 운동을 위해 강도가 낮은 운동을 선택해 실시합니다. 이에 이어 워밍업에서 실시했던 것과 유사한 정적 스트레칭을 실시해야 합니다.

자전거
올바른 인체 공학적 자세: 올바른 트레이닝 자세로 위의 그림을 참조하십시오. 이 자세가 가능하도록 핸들바와 안장 위치를 자신의 키에 맞춰 조정하십시오. 타기: 장비에 올라탈 때/내릴 때 가장 낮은 위치에 있는 페달에만 체중을 싣도록 하십시오. 주요 운동 종류: 이 장비는 주로 하체 운동이 되므로 넓적다리와 정강이의 근력을 기를 수 있습니다. 장비는 저항 소자로 조절할 수 있는데, 이 장비에는 여러 레벨로 조정할 수 있으며 자전거 종류에 따라 수동으로 직접 조정하거나 컴퓨터를 통해 조정할 수 있습니다.

크로스 트레이너(다용도 운동 기구)
올바른 인체 공학적 자세: 올바른 트레이닝 자세로 위의 그림을 참조하십시오. 장비에 타기 및 내리기: 장비의 아무 쪽이나 선택한 다음 쉽고 편안하게 발을 움직여 장비에 타거나 내릴 수 있도록 하십시오. 페달이 가장 낮은 위치에 있는 상태에서 페달에 발을 천천히 딛고 핸들바를 꽉 잡습니다. 주요 운동 종류: 이 장비는 주로 하체 운동이 되므로 넓적다리와 정강이의 근력을 기를 수 있습니다. 또는 이동식 핸들바를 이용해 상체와 몸 전체를 트레이닝할 수 있습니다. 경고: 이동식 핸들바에 주의하십시오!!

러닝머신
올바른 생체 역학적 자세: 위의 그림을 참조하십시오. 방에 있는 전방의 고정된 물체에 집중하면 러닝머신에 서서 달리는 것이 좀 더 쉬워집니다. 그 물체에 다가가고 싶은 것처럼 달리십시오. 항상 앞쪽 핸드 바에 닿을 수 있는 거리를 유지하십시오. 주요 운동 종류: 이 장비는 주로 하체 운동이 되므로 넓적다리와 정강이의 근육을 훈련할 수 있습니다.

로잉 머신
로잉 머신을 사용할 때 올바른 자세가 되도록 착석한 상태에서 무릎을 구부리고 시작하십시오. 그림 A에 나온 것과 같이 팔을 편 상태로 약간 앞으로 구부고 핸들바를 잡으십시오. 부드럽고 유동적인 모션으로 그림 B에 나온 것과 같이 팔을 가슴 쪽으로 당기는 동시에 다리로 밀어내면서 뒤로 뻗으십시오. 부상을 입지 않도록 무릎을 고정하거나 상체를 너무 뒤로 젖히지 마십시오. 시작 자세로 돌아오십시오.

일반
1. 질문 – 조립 또는 사용 후 제품이 불안정한 느낌이 들거나 끼익 하는 소리가 들립니다. 정상인가요?
질문 – 아니요. 이는 정상이 아닙니다. 이 경우 수행해야 하는 다음과 같은 몇 가지 기본 점검 사항이 있습니다.
I. 모든 너트와 볼트가 제자리에 고정되어 있되, 과도하게 조여지지 않았는지 확인합니다(특정 위치에서 소음이 발생한다면 약간 풀어야 할 수도 있음).
II. 모든 와셔가 올바른 위치에 장착되어 있는지 확인합니다.
III. 움직이는 제품 모두를 윤활유나 그리스로 윤활합니다(그리스의 점성이 더 크므로 그리스가 더 좋음).
IV. 특히 플라스틱 부품에서 불규칙한 소음이 자주 발생할 수 있으므로 플라스틱 제품이 단단히 고정되어 있는지 확인합니다.
2. 질문 – 화면에 "E"라는 메시지가 나옵니다. 무슨 뜻이며 무엇을 해야 합니까?
답변 – 여러 가지 "E" 메시지가 나타날 수 있습니다. 이러한 메시지가 나타난 경우에는 다음과 같이 컴퓨터와 모터 사이의 모든 연결 와이어 또는 심박 와이어가 모두 올바르게 장착되어 있는지 다시 확인하십시오.
I. 기기를 멈추고 기기에서 전원을 분리한 다음 컴퓨터에서 배터리를 빼냅니다.
II. 조립하는 동안 부착한 모든 케이블을 분리했다 다시 연결하고 완전히 고정되었는지 확인합니다.
III. 전원을 다시 연결하고 배터리를 기기에 넣은 다음 기기를 켭니다.
IV. 이 기능을 다시 시험합니다.
V. 이래도 문제가 해결되지 않으면 현지 기술 서비스부에 문의하십시오.

자전거 및 크로스 트레이너
1. 질문 – 컴퓨터 화면에 아무 것도 나타나지 않습니다. 컴퓨터를 교체해야 하나요?
답변 – 꼭 그렇지는 않습니다. 연결이 헐거워서 발생한 현상일 수도 있습니다(위 내용 참조).
2. 질문 – EKG 손잡이에서 판독값이 나오지 않습니다. 컴퓨터를 교체해야 하나요?
답변 – 꼭 그렇지는 않습니다. 이는 연결이 헐거워지거나(위 내용 참조) 손잡이와의 접촉이 좋지 않아 발생한 현상일 수도 있습니다. 아래의 지침을 따르십시오.
I. 기기를 멈추고 기기에서 전원을 분리한 다음 컴퓨터에서 배터리를 빼냅니다.
II. 손잡이의 금속 표면을 젖은 헝겊으로 깨끗이 닦습니다.
III. 배터리 및/또는 전원을 교체합니다.
IV. 손바닥이 맥박 센서의 위아래 판을 모두 감싸도록 합니다. 엄지 손가락으로 아래쪽만을 감싸면 양호하게 접촉되지 않습니다.
V. 센서를 확실히 잡되 너무 꽉 잡지 않도록 합니다.
VI. 심박수 판독값을 얻기 전에 움직임을 멈춥니다. 가만히 있어야 심박수 판독값을 정확하게 얻을 수 있습니다.
3. 질문 – 콘솔에 거리, 속도 또는 칼로리가 표시되지 않습니다. 컴퓨터를 교체해야 하나요?
답변 – 꼭 그렇지는 않습니다. 이는 연결이 헐거워져서 나타나는 현상일 수 있습니다(위의 2번을 참조해 연결 부위 점검).
4. 질문 – 수동 자전거/크로스 트레이너의 장력 와이어가 너무 짧아 연결할 수 없습니다. 잘못된 와이어를 지급받은 것인가요?
답변 –꼭 그렇지는 않습니다. 다음의 지침을 따라 주십시오.
I. 기기를 최고 저항 수준으로 설정하십시오. 그러면 클립의 하단이 장력 케이블로 가까이 이동됩니다.
II. 장력 케이블을 클립의 하단에 부착합니다.
III. 이제 적절한 힘으로 핸들바 봉을 위로 밀어 올립니다. 그러면 케이블이 끊어지는 것이 아니라 케이블이 약간 늘어나 상단부가 제위치에 고정됩니다.
5. 질문 – 기기에서 꽝 하는 큰 소리가 났다가 이제 페달에 힘이 없는 것 같습니다. 수리공이 필요한 상황입니까?
답변 – 꼭 그렇지는 않습니다. 구동 벨트가 풀리에서 빠졌을 수도 있습니다. 바깥쪽 커버를 분리해 살펴볼 수 있습니다. 벨트가 정상이라면 올바른 경로로 다시 쉽게 설치할 수 있습니다. 벨트가 끊어졌거나 추가적인 도움이 필요할 경우에는 WWW.REEBOKFITNES.INFO/PRODUCTSUPPORT.COM에서 기술 서비스 지원팀에 문의하십시오.
6. 질문 – 휠이 장착된 스테빌라이저가 기기의 앞쪽에 있어야 합니까, 아니면 뒤쪽에 있어야 합니까?
답변 – 기기의 움직임을 보조할 수 있도록 앞쪽에 있어야 합니다.
7. 질문 – 왜 왼쪽 페달은 크랭크에 끼워지지 않습니까?
답변 – 왼쪽 페달의 나사는 반대 방향이어서 반대 방향으로 부착해야 합니다.
8. 질문 – "자기 저항"이 무엇입니까?
답변 – 운동하는 동안 페달에 가해지는 저항이나 하중은 플라이휠의 가까이에 있는 자석에 의해 제공됩니다. 자석이 휠에 가까울수록 가해지는 저항이 커집니다. 이 자석은 수동 저항 휠이나 컴퓨터 콘솔에 의해 이동됩니다.

러닝머신
1. 질문 – 러닝머신은 어떠한 방법으로 윤활할 수 있습니까?
답변 – 양쪽 레일에서 러닝 판의 뒷면(컴퓨터 반대쪽)에 알렌 헤드 볼트가 있습니다.
I. 이 볼트를 다섯 바퀴 시계 반대 방향으로 돌려 벨트 장력을 줄입니다.
II. 러닝머신 구동 벨트의 끝을 전방 롤러로부터 약 30~40 CM 정도 들어 올립니다.
III. 10ML의 오일을 앞에서 뒤로 구동 벨트의 아랫면에 도포합니다.
IV. 구동 벨트를 내리고 알렌 헤드 볼트를 다시 조여 장력을 설정합니다.
V. 러닝머신을 약 5-10분간 10 KMH(6MPH)의 속도로 구동합니다.
VI. 과도한 오일을 닦아 냅니다.
VII. 필요할 경우 과정을 반복합니다.
2. 질문 – 얼마나 자주 러닝머신을 윤활해야 합니까?
답변 – 사용량에 따라 다릅니다. 한 주에 3-5회 정도 사용한다면 6-8주마다 윤활해야 합니다. 이보다 덜 사용한다면 3개월에 한 번씩 윤활하면 됩니다. 러닝머신을 과도하게 윤활하면 구동 벨트가 미끄러질 수 있으므로 절대로 과도하게 윤활하지 마십시오.
3. 질문 – 어떠한 종류의 윤활유를 사용해야 합니까?
답변 – 석유를 원료로 한 실리콘 오일만을 사용해야 합니다. 이 오일은 현지 기술 서비스부에서 구할 수 있습니다.
4. 질문 – 러닝머신을 사용할 때 벨트가 멈추거나 들러붙지 않도록 하기 위해 어떻게 해야 합니까?
답변 – 구동 벨트의 장력이나 윤활이 잘못되어 있을 가능성이 큽니다. 다음의 단계를 따르십시오.
I. 구동 벨트를 판에서 들어냅니다. 러닝 판에서 8~10CM 정도의 거리까지 쉽게 분리되어야 합니다.
II. 벨트가 8~10CM보다 더 멀리 분리된다면 아래의 "구동 벨트를 조정 또는 조이는 방법"에 대한 지침을 따르십시오.
III. 벨트가 올바르게 조정되어 보인다면 수 분간 기기가 작동하도록 놔둡니다. 벨트 위에서 사용자가 뛰지 않아도 속도가 유지된다면 윤활이 필요할 수 있습니다(위 내용 참조).
IV. 벨트의 속도가 갑자기 느려진다면 WWW.REEBOKFITNES.INFO/PRODUCTSUPPORT.COM에서 기술 서비스부에 문의하십시오.
5. 질문 – 구동 벨트는 어떻게 조정합니까?
답변 – 벨트가 헐겁거나 왼쪽이나 오른쪽으로 이동되어 있을 수도 있습니다. 벨트가 왼쪽으로 이동되었을 경우:
I. 안전 키를 빼고 전원 코드를 뽑습니다.
II. 알렌 키를 사용하여 왼쪽 볼트를 시계 방향으로, 오른쪽 볼트를 시계 반대 방향으로 ¼ 바퀴 돌립니다.
III. 전원과 안전 키를 교체하고 수 분간 러닝머신을 구동합니다.
IV. 벨트가 과도하게 조여지지 않도록 조심하면서 벨트가 중앙에 올 때까지 반복합니다. 벨트가 오른쪽으로 이동되었을 경우:
I. 안전 키를 빼고 전원 코드를 뽑습니다.
II. 알렌 키를 사용하여 왼쪽 볼트를 시계 반대 방향으로, 오른쪽 볼트를 시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌립니다.
III. 전원과 안전 키를 교체하고 수 분간 러닝머신을 구동합니다.
IV. 벨트가 과도하게 조여지지 않도록 조심하면서 벨트가 중앙에 올 때까지 반복합니다.
6. 질문 – 안전 키는 무엇이며 어디에 위치하는 것입니까?
답변 – 안전 키는 사용자가 러닝머신을 사용하면서 어떤 어려움을 접했을 때 기기의 전원을 즉각 차단하여 구동 벨트를 천천히 정지시키기 위해 설계된 것입니다. 이는 빨간색 플라스틱 키로 기기의 전면에 삽입되며 달릴 때는 사용자의 옷에 부착합니다. 키가 올바르게 삽입되어 있지 않으면 기기가 작동하지 않습니다.
7. 질문 – 러닝머신 밑에 검정색 먼지가 쌓이는 이유는 무엇입니까?
답변 – 이는 정상적인 마모로 인해 발생하는 것이며 진공청소기로 쉽게 제거할 수 있습니다. 바닥을 보호하려면 평판이 좋은 모든 리복 판매점에서 매트를 구입할 수 있습니다.
8. 질문 – 러닝머신이 심박수 스트랩과 함께 제공되었지만 컴퓨터에 아무 판독값도 나타나지 않습니다?
답변 – 여러 가지 원인이 있을 수 있습니다. 아래의 단계를 따라 주십시오.
I. 스트랩이 앞을 향해 있고 올바른 면이 위를 향해 있도록 하십시오.
II. 염분이 함유된 물(예: 침)로 센서 유닛의 전극 부위를 적십니다.
III. 스트랩은 흉근 아래의 피부에 붙여야 합니다. 잘 접촉되도록 조정해야 할 수도 있습니다.
IV. 모니터의 작동은 다른 가정용 장비의 전자파 장해에 의해 영향을 받을 수 있습니다. 러닝머신을 다른 곳에 설치해 보십시오.
V. 위의 모든 사항을 실시해도 문제가 해결되지 않는다면 다른 사용자가 스트랩을 시험해 보십시오.

참고 사항
사용 설명서와 매뉴얼에 사용된 이미지는 실제 제품의 모습과 다를 수도 있습니다.

TÜR

GENEL EKIPMAN BAKIM TALIMATLARI
Gerçek bir Reebok Fitness Ekipmanı seçtiğiniz için memnunuz. Bu kaliteli ürün, ev içi kullanım için tasarlanmış ve EN 957-1 sayılı Avrupa Standardı ile EN957/2-10 sayılı alt standartlarına uygun test edilmiş ve onaylanmıştır. Lütfen kurulum ve ilk kullanım için Kurulum Talimatını dikkatlice okuyun ve tüm talimatları ileride başvurmak üzere ve bakım için saklayın.

GARANTI
Kaliteli Reebok ürünleri, olası malzeme ve işçilik hatalarına karşı alıcılarına iki yıllık bir garanti sunmaktadır. Yıpranan parçalar ve ürünün yanlış kullanımından kaynaklanan hasarlar garanti kapsamına girmez. Bir şikâyet durumunda, onarım işlemleri için lütfen yerel teknik servis hizmet ekibinizle iletişime geçin. Garanti, ürünün teslim edildiği tarihten itibaren başlar. Bu nedenle faturanızı özenle saklayın. Garanti ile ilgili bir şikâyet durumunda, faturanızın gerekli olduğunu lütfen unutmayın. Bu garanti sadece asıl alıcıyla ilgili durumları kapsar.

DİKKAT
Bu ekipman sadece evde kullanım için üretilmiştir ve ekipman türüne bağlı olarak maksimum vücut arlığı ile test edilmiştir. Her bir ürün için maksimum kullanıcı ağırlığı ile ilgili bilgiler, makinenin ana gövdesi üzerinde bulunan bilgi etiketi üzerinde bulunabilir.
RFE International (Group) Limited ve bağlı kuruluşlar, bu ekipmanın kullanılması sırasında oluşan kişi veya mala gelecek zararlar konusunda sorumluluk kabul etmez. Bu konuyla ilgili sorumluluk üreticiye aittir. Bu ekipmanın kullanıcılarının tüm uyarı ve önlemlere ilişkin yeterince bilgilendirilmesinin sağlanması, üreticinin sorumluluğundadır.

HERHANGI BIR KUSURUN BILDIRILMESI
Lütfen bize başvurmadan önce bu broşürün sonunda bulunan Sıkça Sorulan Sorular bölümüne veya kendi kendinize yardım edebileceğiniz bilgiler ve videolar için www.reebokfitness.info/productsupport web sitemizin destek bölümüne bakın. Çoğu hata, teknik servis hizmetimize başvurmadan, kullanıcılar tarafından giderilebilir. Bize başvurmanız gerektiğinde ve ekipmanınızı en üst seviyede desteklememizi istediğinizde, yapacağınız tüm yazışmalarda lütfen ürünün Model İsmini ve Seri Numarasını belirtin. Bunlar genellikle ürünün ana gövdesi üzerinde veya bazı durumlarda, ürünün tipine bağlı olarak, aşağıda belirtilen farklı yerlerde bulunabilir: (Aşağıdaki sadece bir kılavuzdur ve yerler değişiklik gösterebilir).

GENEL BAKIM TAMAMIYLA KULLANICININ
sorumluluğundadır ve makinenin performansını korumak açısından çok önemlidir. Bu bakımın yanlış yapılması veya yapılmaması durumu garantiyi geçersiz kılar.
1. Ekipmanın düz, eğimsiz ve etrafında en az 0,5 m açık bir alan bulunan bir yere yerleştirildiğinden emin olun.
2. Fitness ekipmanını kullanmak için yeteri kadar alan bulunduğundan emin olun.
3. Ekipman kapalı alanlarda kullanılmak ve muhafaza edilmek üzere tasarlanmıştır. Ekipmanı dışarıda, hangarda, bina dışında, garajda veya teras gibi nemli ya da tozlu yerlerde muhafaza etmeyin.
4. Ekipman sadece ev içi kullanım için tasarlanmış ve üretilmiştir. Garanti ve üretici, reklam, reklama benzer ve kişisel egzersiz ile ilgili kullanımlardan üründen kaynaklanan veya ürüne gelebilecek zararlardan sorumlu değildir.
5. Ekipmanı suya yakın bir yerde kullanmayın.
6. Ürün doğru olarak kurulduktan, ayarlandıktan ve kontrolleri yapıldıktan sonra egzersize başlayın.
7. Kurulum talimatlarını dikkatlice izleyin.
8. Kurulum için sadece uygun aletleri ve gerçek Reebok parçalarını kullanın. Gerektiğinde yardım isteyin veya www.reebokfitness.info/productsupportt adresinden bize ulaşın.

GENEL ÖNLEMLER
1. Yanlış veya aşırı egzersiz, sağlık sorunlarına ya da sakatlanmalara neden olabilir.
2. Bir egzersiz programına başlamadan önce, egzersiz tavsiyeleri almak için doktorunuza başvurun.
3. Baş dönmesi, mide bulantısı, göğüs ağrısı veya herhangi başka bir anormal belirti durumunda çalışmaya hemen DURDURUN. DERHAL BİR DOKTORA BAŞVURUN.
4. Maksimum kullanıcı ağırlığı – lütfen makinenizin üzerinde bulunan bilgi etiketine bakın.
5. Daima çocukları ve ev hayvanlarını ekipmandan uzak tutun. Çocukları makinenin bulunduğu odada, makineyle yalnız bırakmayın.
6. Bu ürün yetişkin insanların fiziksel egzersizleri için tasarlanmıştır. Bu ürün 14 yaşın altında herhangi bir kişinin kullanımına uygun değildir.
7. Engelli insanlar yanlarında eğitimli bir kişi bulunmadığı sürece bu ekipmanı kullanmamalıdır.
8. Ekipmanı, bir kişiden fazla kişinin aynı anda kullanmasına asla izin vermeyin.
9. Makineyi sadece amacına uygun olarak kullanın. Asla üretici tarafından önerilmeyen aksesuarlar kullanmayın.
10. Ekipmanı, doğru çalışmadığı durumlarda asla kullanmayın.

ÇEVRE
1. Egzersiz sırasında muhtemel hasarlara neden olabilecek nesnelerin uzak olmasına dikkat edin.
2. Daima uygun egzersiz kıyafetleri ve ayakkabıları kullanın. Spor ayakkabılarınızı olmadan egzersiz yapmayın.
3. Fitness ekipmanını kullanmak için yeterli alan olduğundan emin olun.
4. Sıvıların ve terin ekipmana girmemesine dikkat edin. Her kullanımdan sonra nemli bir bez parçasıyla kalıntıları silin.
5. Ekipman yakınında keskin nesneler bulundurmayın.
6. Ekipman kapalı alanlarda kullanılmak ve muhafaza edilmek üzere tasarlanmıştır. Ekipmanı nemli veya tozlu ortamlarda muhafaza etmeyin.
7. Ekipman sadece ev içi kullanım için tasarlanmış ve üretilmiştir. Garanti ve üretici, reklam, reklama benzer ve kişisel egzersiz ile ilgili kullanımlardan üründen kaynaklanan veya ürüne gelebilecek zararlardan sorumlu değildir. Bu tür kullanımlar garantiyi geçersiz kılar.

HER KULLANIMDAN ÖNCE GÜVENLIK KONTROLLERI
1. Egzersiz sırasında oluşabilecek ani hareketleri önlemek için ayarlanabilir parçaları sıkın.
2. Ekipmana binerken veya inerken bağlı olmayan ya da hareketli parçalara dikkat edin.
3. Ekipmana sıkışabilecek gevşek veya bol giysiler giymeyin.

ISINMA
1. Egzersize başlamadan önce ısınmanız önemlidir. Isınmanın ilk aşamasında kalp atışlarınızı ve tüm vücuttaki kan akışınızı hızlandırmalısınız.
2. Egzersiz programı boyunca kullanacağınız kasları beş ila on dakika arasında bir aktivite ile ısıtın ve daha sonra kaslarınızı esnetin.
3. Her bir esneme yaklaşık 30 saniye sürmelidir. Esneme acıtmamalıdır. Kaslarınızı, rahat olması şartıyla, olabildiğince esnetmelisiniz. Gerilen ya da önceden zedelenen bir kasınız varsa, ısınma sırasında bu kası esnetmeye gayret gösterin. Isınma sırasında ani hareketlerde bulunmayın.

SOĞUMA
1. Egzersizinizden sonra bir soğuma aktivitesi yapılmalıdır. Soğuma, kalp atışlarınızı yavaşça eski haline getirmelidir.
2. Soğumayı gerçekleştirmek için isteğinize bağlı hafif bir aktivite yapmalısınız. Bu aktivite ısınmadaki gibi esneme hareketleri içermelidir.

BISIKLETLER
Uygun Ergonomik Ayarlama: Uygun egzersiz pozisyonu için lütfen yukarıdaki şekle bakın. Bunun için bisiklet gidonunu ve selesini kendi boyunuza uygun ayarlayın. Binmek: Ekipmana binerken veya inerken, vücut ağırlığınızı pedallara en düşük konumdayken verdiğinize dikkat edin. Ana egzersiz tipi; bu ekipman vücudunuzun alt bölgesine odaklanır ve kalça ile bacak kaslarınızı geliştirir. Zorluğu direnç ünitesi üzerinden ayarlayabilirsiniz. Cihazda birçok seviye mevcuttur ve bisikletin tipine bağlı olarak elle ya da bilgisayar üzerinden ayarlanabilir.

ELIPTIK
Uygun Ergonomik Ayarlama: Uygun egzersiz pozisyonu için lütfen yukarıdaki şekle bakın. Ekipmana binmek ve inmek için ekipmanın dilediğiniz tarafını seçin. İnip binmeniz için ayağınızı kolay ve rahatça hareket ettirebildiğinizden emin olun. Pedal en düşük konumdayken, tam olarak bastığınıza ve kolları düzgün tuttuğunuza dikkat edin. Ana egzersiz tipi; bu ekipman, vücudunuzun alt bölgesine odaklanır ve kalça ile bacak kaslarınızı geliştirir. Ya da hareketli kolları tutarak, üst ve buna bağlı olarak tüm bedeninizi çalıştırabilirsiniz. Uyarı: Hareketli kollara dikkat edin!!

KOŞU BANTLARI
Doğru biyomekanik duruş: Lütfen yukarıdaki şekle bakın. Koşu bandı üzerinde düz bir şekilde koşmak için, önünüzde bulunan sabit bir nesneye odaklanmak yardımcı olur. Nesneye ulaşmak istiyormuş gibi koşun. Daima ön kola ulaşabileceğiniz bir mesafeyi koruyun. Ana egzersiz tipi; bu ekipman vücudunuzun alt bölgesine odaklanır ve kalça ile bacak kaslarınızı geliştirir.

KÜREK ALETLERI
Kürek aletinizi kullandığınız süre içerisinde, uygun bir duruş yakalamak için; dizleriniz bükük, oturur bir pozisyonda başlayın. Kollarınız uzatılmış bir şekilde hafifçe ileri doğru eğilin ve kolları şekil A'daki gibi tutun. Bacaklarınızı kullanarak, kendinizi arkaya doğru yumuşak ve akıcı bir hareket ile itin ve aynı zamanda şekil B'de gösterildiği gibi kollarınızı göğsünüze doğru çekin. Sakatlanmalardan kaçınmak için dizlerinizi fazla kırmayın ve fazla geri yaslanmayın. Başlama pozisyonuna geri dönün.

GENEL
1. S – Kurulum veya kullanımdan sonra ürün dengesiz görünüyor veya gıcırdıyor. Bu normal mi?
C – Hayır, bu doğru değildir. Bu durumda uygulayabileceğiniz bazı temel kontroller vardır.
i. Tüm somunların ve vidaların doğru yerlerinde olduğuna ve aşırı sıkılmadığına dikkat edin (ses belli bir yerden geliyorsa, bazılarını biraz gevşetmeniz gerekebilir).
ii. Tüm contaların takılı ve doğru yerlerde olduğundan emin olun.
iii. Tüm hareketli parçaları yağlayın ya da gresleyin (daha yoğun olması nedeniyle gres tercih edilir).
iv. Plastik parçaların uygun bir biçimde takılı olduğunu tek tek kontrol edin çünkü bunlar anormal sesler oluşturabilir.
2. S – Ekranda bir "E" mesajı var. Bu ne anlama geliyor ve ne yapmalıyım?
C – Oluşabilecek birkaç "E" mesajı vardır. Bu mesajlardan herhangi biriyle karşılaşırsanız, bilgisayar ile motor veya nabız kabloları arasındaki bağlantıları aşağıdaki gibi kontrol edin:
i. Makineyi durdurun ve makinedeki gücü kesin ve/veya motordaki pilleri çıkartın.
ii. Kurulum sırasında takılan bağlantıların tümünü sökün ve yeniden bağlayın ve böylece hepsinin tamamen bağlandığından emin olun.
iii. Gücü yeniden bağlayın ve/veya pilleri yeniden takın ve makineyi çalıştırın.
iv. Bu fonksiyonu yeniden test edin.
v. Bu durumu düzeltmiyorsa lütfen yerel Teknik Hizmet bölümüne başvurun.

BISIKLET VE ELIPTIK
1. S – Bilgisayar ekranında hiçbir görüntü yok. Bilgisayar değiştirilmeli midir?
C – Her zaman değil – gevşek bir bağlantıdan kaynaklanabilir (yukarı bkz.).
2. S – EKG tutma kolları çalışmıyor. Bilgisayar değiştirilmeli midir?
C – Her zaman değil – bu ya gevşek bir bağlantıdan (yukarı bkz.) ya da kollar yeteri kadar sıkı tutulmadığından kaynaklanabilir. Lütfen aşağıdaki talimatları izleyin:
i. Makineyi durdurun ve makinenin gücünü kesin ve/veya motordaki pilleri çıkartın.
ii. Nemli bir bez ile tutma kollarının metal yüzeylerini silin.
iii. Pilleri ve/veya gücü yeniden bağlayın.
iv. Lütfen avuçlarınızla nabız sensör plakalarının altını ve üstünü sardığınızdan emin olun. İyi bir sonuç elde etmek için sadece başparmağınız ile alt kısmı sarmanız yeterli olmayacaktır.v. Sensörü çok sıkı olmamak suretiyle, sıkıca tutuğunuzdan emin olun.
vi. Bir nabız değeri almadan önce hareket etmeyi durdurun. Hareketsiz durmanız en iyi nabız okuma değeri sunacaktır.
3. S – Konsol mesafe, hız ve kalori gibi değerleri göstermiyor. Bilgisayar değiştirilmeli midir?
C – Her zaman değil – bu gevşek bir bağlantıdan kaynaklanabilir (kontrol etmek için yukarıdaki 2 numaralı cevaba bakın).
4. S – Manuel bisiklet/eliptik gerginlik bandı çok kısa ve bağlantı yerine takılamıyor mu? Yanlış band mı gönderildi?
C – Her zaman değil – lütfen aşağıdaki talimatları izleyin:
i. Makineyi en üst zorluk seviyesine ayarlayın. Bu aşağıdaki bağlantı bölümünü, gerginlik kablosuna yaklaştıracaktır.
ii. Gerginlik kablosunu, bağlantı bölümünün altına takın.
iii. Şimdi bisiklet gidon kolunu iyice yukarı doğru çekin. Bu kabloyu koparmayacaktır fakat üst bölmenin yerine oturabilmesi için kabloyu biraz esnetecektir.
5. S – Makineden güçlü bir patlama sesi geldi ve pedallardaki direnç kayboldu. Bir tekniker mi gerekli?
C – Her zaman değil – tahrik kayışı yerinden çıkmış olabilir. İncelemek için dış kaplama sökülebilir. Kayış hâlâ kullanılabilecek durumdaysa, kolayca yerine takılabilir. Kayış artık kullanılmayacak durumdaysa ya da daha fazla bilgi için lütfen
www.reebokfitness.info/productsupport.com adresindeki teknik servis hizmetimize başvurun.
6. S – Tekerlek sabitleyiciler makinenin önünde mi yoksa arkasında mı olmalı?
C – Makinenin hareket etmesini sağlamak amacıyla önünde olmalıdır.
7. S – Sol pedal neden kranka vidalanmıyor?
C – Sol pedal geriye dönük dişlere sahiptir ve bundan dolayı tersine bağlanması gerekir.
8. S – "Manyetik Direnç" nedir?
C – Egzersiz sırasında kullanılan pedalların direncini veya gücünü ayarlayan ve volanın hemen yanında bulunan bir mıknatıs vardır. Mıknatıs tekerliğe ne kadar yakınsa, direnç de o kadar güçlü olur. Bu mıknatıs ya manuel direnç çarkı ya da bilgisayar konsolu tarafından hareket ettirilir.

KOŞU BANTLARI
1. S – Koşu bandını nasıl yağlarım?
C – Koşu alanının arkasında (bilgisayar tarafının tersinde), her iki tarafta da Allen başlı cıvata bulunmaktadır. i. Kayış gerginliğini serbest bırakmak için bu vidaları saat yönünün tersine doğru beş tam tur döndürün.
ii. Koşu bandının köşesini, öndeki makaradan yaklaşık 30 ila 40 cm kadar kaldırın.
iii. Koşu bandının altına, önden arkaya doğru, 10ml yağ uygulayın.iv. Koşu bandını indirin ve Allen başlı cıvatalarını yeniden sıkarak gerginliği sağlayın.
v. Koşu bandını 5 ila 10 dakikalığına 10kmh/6mph hızda çalıştırın.
vi. Fazla yağı silin.
vii. Gerekirse tekrarlayın.
2. S – Koşu bandı ne kadar sıklıkla yağlanmalıdır?
C – Bu kullanıma bağlıdır. Haftada 3 ila 5 kez kullanılıyorsa, her 6 ila 8 haftada bir. Daha az kullanımlarda üç ayda bir yağlamanız yeterli olacaktır. Koşu bandının aşırı yağlanmaması gerekir çünkü bu durumlarda koşu bandı kayabilir.
3. S – Ne tür bir yağ kullanılmalıdır?
C – Sadece petrol bazlı olmayan silikon yağ kullanılmalıdır. Bunu yerel teknik hizmet bölümünüzden edinebilirsiniz.
4. S – Koşu bandının kullanılması sırasında, bandın durmasını veya takılmasını önlemek için ne yapılmalıdır?
C – Bu muhtemelen koşu bandının gerginliğinin yanlış olmasından veya yanlış yağlanmasından kaynaklanır. Aşağıdaki adımları takip edin:
i. Koşu bandını tabladan kaldırın. Koşu yüzeyinden 8 ila 10 cm kadar kolayca kaldırılabilmelidir.
ii. Bant 8 ila 10cm'den fazla kalkıyorsa, aşağıdaki "Koşu Bandının Ayarlanması ve Sıkılması" talimatlarını izleyin.
iii. Bant doğru bir şekilde ayarlanmış görünüyorsa, makinenin kendi kendine birkaç dakika çalışmasına izin verin. Üzerinde bir kullanıcı koşmadığı sürece hızını koruyorsa, o zaman yağlanması gerekebilir (yukarıdaki bilgilere bakınız).
iv. Bant beklenmedik şekilde yavaşlıyorsa www.reebokfitness.info/productsupport adresinden teknik hizmet bölümünüze başvurun
5. S – Koşu bandı nasıl ayarlanır?
C – Bant gevşemiş ya da sağa veya sola kaymış olabilir. Bant sola doğru kaydıysa:
i. Emniyet anahtarını ve elektrik kablosunu çıkartın.
ii. Allen anahtarını kullanarak sol cıvatayı saat yönünde, sağ cıvatayı da saatin ters yönünde çeyrek tur kadar çevirin.
iii. Güç ve emniyet anahtarını tekrardan takın ve koşu bandını birkaç dakikalığına çalıştırın.
iv. Bant yerine oturana kadar tekrarlayın fakat bandı çok fazla sıkmamaya dikkat edin. Bant sağa doğru kaydıysa:
i. Emniyet anahtarını ve elektrik kablosunu çıkartın.
ii. Allen anahtarını kullanarak sol cıvatayı saatin tersin yönünde, sağ cıvatayı da saat yönünde çeyrek tur kadar çevirin.
iii. Güç ve emniyet anahtarını tekrar takın ve koşu bandını birkaç dakikalığına çalıştırın.
iv. Bant yerine oturana kadar tekrarlayın fakat bandı çok fazla sıkmamaya dikkat edin.
6. S – Emniyet anahtarı nedir ve nereye bağlanır?
C – Emniyet anahtarı, kullanıcı koşu bandını kullanırken herhangi bir sorunla karşılaşması durumunda, makine gücünün hemen kesilmesi ve koşu kemerinin durma noktasına gelmesini sağlamak için tasarlanmıştır. Makinenin önüne yerleştirilmiş kırmızı bir plastik anahtardır ve diğer ucu koşu sırasında kullanıcının giysisine takılır. Anahtar makineye doğru bir biçimde yerleştirilmediği sürece makine çalışmayacaktır.
7. S – Koşu bandının altında neden siyah bir toz birikiyor?
C – Bu kullanıma ve aşınmaya bağlı normal bir durumdur ve bir süpürge makinesiyle kolayca çekilebilir. Zemini korumak için, tüm saygın Reebok stoklarından bir altlık satın alınabilir.
8. S – Koşu bandı, kalp atış kemeri ile donatılmış fakat bilgisayarda okuma yapıldığına dair bir belirti yok.
C – Bunun birçok nedeni olabilir. Lütfen aşağıdaki adımları izleyin.
i. Bandın ileriye ve doğru tarafının yukarı doğru baktığından emin olun.
ii. Sensör birimindeki elektrotları nemlendirmek için tuz solüsyonu (örn. tükürük) kullanın.
iii. Kemer teninize, göğüs kaslarınızın altına doğru yerleştirilmelidir. İyi bir bağlantı için ayarlamaya gerek duyabilir.
iv. İzleme sisteminin çalışması, evdeki diğer ekipmanların manyetik alanlarından etkilenebilir. Koşu bandının yerini değiştirmeyi deneyin.
v. Yukarıdakiler durumu düzeltmiyorsa, kemeri başka bir kullanıcı üzerinde deneyin.

LÜTFEN DIKKAT EDIN
KULLANIM KILAVUZLARINDA VE ELKITAPLARINDA BULUNAN RESIMLER, GERÇEK ÜRÜNÜNÜZDEKILERE BAĞLI OLARAK FARKLILIK GÖSTEREBILIR.

CHI

一般設備維護建議
您選用的是正品 REEBOK 健身設備，對此我們感到很高興。這種高 品質產品旨在用於家庭中，已按歐洲標準 EN 957-1 和附加的副標 準部分 EN957/2-10 測試過，並已得到認證。請先仔細閱讀《組裝指南》再組裝及初次使用，並且一定要儲存所有說明，以便參考和 維護

質保
對於一手買家，高品質 REEBOK 產品都有兩年的質保，針對的是材 料和製程方面的潛在缺陷。已磨損的零件和因為誤用本產品而導致 的損失，都不在質保之列。如果要索賠，請聯絡當地技術服務支援 團隊，以便組織修理工作。 質保期始於交付產品之日，所以請注意儲存銷售憑證。請注意，必 須有銷售憑證才能處理質保索賠。 上述質保僅會向一手買家提供。

警告
本設備僅適於家庭使用，也經過最大體重測試，具體體重取決於設 備類型。對於每種產品，最大使用者體重可能標在其資料不乾膠標 籤上，該標籤位於機器主體上。 對於因為本設備而延續或因為使用本設備而造成的人身傷害或財產 損失，RFE INTERNATIONAL (GROUP) LIMITED 及其子公司概不負責。對 於所有警告和預防措施，所有者負責確保本設備的所有使用者都有 充分的了解。

報告故障
請先仔細看列在本手冊末尾的常見問題解答，或瀏覽我們網站 (WWW.REEBOKFITNESS.INFO/PRODUCTSUPPORT) 的支援版塊，其中有大量 自助資訊和視訊。大多故障均可由使用者排除，無須聯絡我們的技 術服務支援部門。 如果確實必須聯絡我們，並使我們可以按最高標準對設備提供支 援，請在所有信件中摘引產品型號名稱和序號。上述資訊通常位於產品主體上的不乾膠標籤上，但位置可能略有不同，具體情況取決 於如下設備類型：（以下只是指導性說明，標籤位置可能會不相 同）。

一般維護由所有者負全責，並且對於確保機器效能不可
或缺。未能執行一般維護會使質保作廢。
1. 確保設備在平坦的水平面上，設備周圍至少留出 0.5 M 的空 隙。
2. 確保空隙足以使用健身設備。
3. 設備旨在在室內使用和儲存。請勿將設備儲存在潮濕或多塵的 環境，室外，棚屋，附屬建築物、車庫或有遮蓋物的露臺中。
4. 設備僅為家用設計和製造。質保和製造商的責任不涵蓋因為商 業、半商業或個人鍛煉用途而造成的產品損失。
5. 請勿在水附近使用設備。
6. 確保僅在產品組裝、調節並檢查妥當後才開始鍛煉。
7. 仔細按組裝說明手冊步驟操作。
8. 僅用合適的工具和正品 REEBOK 零件組裝。按需尋求協助或透 過 WWW.REEBOKFITNESS.INFO/PRODUCTSUPPORT 聯絡我們

一般預防措施
1. 鍛煉不得法或過量，都可能會導致健康問題或受傷。
2. 先諮詢醫生再開始執行鍛煉計劃，以便徵求有關鍛煉的建議。
3. 如果使用者出現頭暈、噁心、胸痛，或其他異常症狀，請立即 停止鍛煉。要立即諮詢醫生。
4. 對於最大使用者體重，請查閱機器主體上的資料不乾膠標籤。
5. 始終都讓兒童和寵物遠離設備。請勿讓兒童在無人看護的情況 下留在有機器的房間。
6. 本產品旨在由成人用來進行體育鍛煉。本產品不宜 14 歲以下 的人使用。
7. 殘障人士不得在沒有合格人員協助的情況下使用設備。
8. 請勿允許多人同時使用設備。
9. 僅按機器的預定用途使用機器。請勿使用製造商未建議使用的 附件。
10. 請勿在設備運行不正常時運行設備。

環境
1. 確保在場人員知道潛在危險，如鍛煉過程中可移動的零件的潛 在危險。
2. 始終都要穿著相應運動服和運動鞋。不穿運動鞋請勿鍛煉。
3. 確保空隙足以使用健身設備。
4. 確保不讓液體和汗水進入設備。每當用完後都用濕布擦去過多 的汗水。
5. 請勿將尖銳的物體放在設備附近。
6. 設備旨在在室內使用和儲存。請勿將設備儲存在潮濕或多塵的 環境中。
7. 設備僅為家用設計和製造。質保和製造商的責任不涵蓋因為商 業、半商業或個人訓練用途而造成的產品損失。如此使用設備 會使質保作廢。

每次使用之前的安全檢查
1. 擰緊所有可調零件，以防鍛煉時突然移動。
2. 上下設備時要注意不固定或正在移動的零件。
3. 請勿

熱身
1. 鍛煉之前務必熱身，為所要進行的鍛煉將身體準備好。熱身的 第一個階段是提高心率，將血液輸往全身。
2. 做五到十分鐘的活動，以便用鍛煉時所要使用的肌肉做準備運 動，然後進入靜態伸展階段。
3. 每次伸展大約持續 30 秒。伸展時請勿受傷，伸展肌肉時僅以 舒適為度。如果肌肉緊張或有舊傷，則在熱身過程中集中伸展 受影響的肌群。熱身時請勿突然運動。

冷身
1. 鍛煉完後要冷身。冷身會逐漸將心率降到休息時的水準。
2. 要冷身，請做低強度的所選活動。然後應該做靜態伸展，與熱 身過程中的靜態伸展相同。

腳踏車
正確的人體工程學定位：正確鍛煉體位請參見上圖。要得出圖中的 體位，請按體重調整車把和車座位置。 騎乘：上/下設備時，一定要僅在踏板位置最低時才將體重移到踏 板上。 主要鍛煉類型：這種設備主要用於鍛煉下半身，可使大腿和小腿肌 肉健壯。可透過阻力裝置調整負載，設備有多種負載，可手動調 整，也可透過電腦調整，具體情況取決於腳踏車類型。

多功能健身器
正確的人體工程學定位：正確鍛煉體位請參見上圖。 上下設備：可選在設備的任何一側上下，要確保能輕鬆舒適地移動 足部，以便上下設備。一定要在踏板穩定在最低位置時踏在踏板 上，並且要握牢把手。 主要鍛煉類型：這種設備主要用於鍛煉下半身，可使大腿和小腿肌 肉健壯。也可用可移動的車把鍛煉上半身，以及既鍛煉上半身又鍛 煉下半身，也就是鍛煉全身。 警告：請注意可移動的車把！！

跑步機
正確的生物力學體位：請參見上圖。在房間中，透過將注意力集中 在前方的固定物體上，會使挺身跑在跑步機上更加輕鬆。就好像要 跑向所注意的物體。始終都要保持可以觸及前方扶手的距離。 主要鍛煉類型：這種設備主要用於鍛煉下半身，可鍛煉大腿和小 腿肌肉

划船機
使用划船機時的正確方式是，先採取坐位，讓膝部彎曲。身體略向 前傾，兩臂伸出，緊握把手，如圖 A 所示。 以平穩流暢的動作向後伸展，一面對前蹬腿，一面將雙臂拉回到 胸前，如圖 B 所示。為了避免受傷，要防止卡住雙膝或後傾幅度 過大。 復原起始體位。

一般問題
1. 問 - 組裝或使用後，感到產品不穩定或吱吱響。這是否正常?
答 - 這不正常。應該執行一些基本檢查:
I. 確保所有螺帽和螺栓都已擰緊並已就位，但未擰得過緊（如果 雜訊從特定區域發出，則可能必須將某些螺帽和螺栓擰鬆一 些）。
II. 檢核所有墊圈是否都已裝上並在適當的位置。
III. 用潤滑劑或黃油潤滑所有常移動的零件（用黃油更好，因為黃 油更加黏稠）。
IV.尤其要檢核塑膠零件是否已裝牢，因為這些零件往往會導致不規 則的雜訊。
2. 問 - 螢幕上有訊息「E」。其含義是什麼，應該執行什麼操 作?
答 - 可能會顯示出來的「E」訊息不止一條。如果顯示其中任 何一條訊息，請按以下步驟重新檢查電腦與馬達或脈衝線之間 的連接線的接合情況:
I. 停止機器後對機器斷電，並且/或者從電腦中取出電池。
II. 斷開後重新接上組裝過程中連上的所有電纜，從而確保這些電 纜全都捆在一起
III. 重新接上電源，並且/或者插入電池，對機器加電
IV. 再次測試此功能
V. 如果這樣不能解決問題，請聯絡當地技術服務部門

腳踏車和多功能健身器
1. 問 - 電腦螢幕上沒有顯示內容。是否要更換電腦?
答 - 未必要更換，這可能只是未接牢（請見上文）。
2. 問 - 沒有 EKG 扶手讀數。是否要更換電腦? 答 - 未必要更換，可能是未接牢（請見上文），也可能是與扶 手接觸不良。請按以下說明操作:
I. 停止機器後對機器斷電，並且/或者從電腦中取出電池。
II. 用濕布清潔扶手的金屬表面。
III. 放回電池並且/或者重新加電。
IV. 確保手掌握在脈衝感測器上下蓋板周圍。只用拇指握在底部不 足以達到接觸良好的狀態。
V. 確保握牢但請勿緊握感測器。
VI. 先停下再讀取脈搏讀數。保持靜止狀態可以確保脈搏讀數最 準。
3. 問 - 不在控制臺中顯示距離、速度或熱量。是否要更換電腦?
答 – 未必要更換，這可能是未接牢（請參照上面的第 2 個問題 檢查連接）。
4. 問 - 手動腳踏車/多功能健身器上的張力鋼絲似乎太短，連不 上。所提供的鋼絲是否有誤?
答 - 未必有誤，請按以下說明操作:
I. 將機器阻力設定到最高水準，這樣會移動夾子的下半部分，使 其距張力線纜近一些。
II. 將張力線纜連接到夾子的下半部分。
III. 現在以合理的力度上拉把手桿。這不會將線纜拉斷，但會將線 纜拉長一些，這樣就可以將頂端鎖住，使其就位。
5. 問 - 機器發出很大響聲，現在踏板似乎沒有阻力。是否需要讓 工程師處理?
答 - 未必需要，傳動帶可能已脫離皮帶輪。可將外罩卸下以便 調查研究。如果傳動帶仍然完好，則應該輕易就能使其回到正 軌上。如果傳動帶已經斷裂，或者要尋求其他建議，請在
WWW.REEBOKFITNESS.INFO/PRODUCTSUPPORT 聯絡技術服務支援部門
6. 問 - 帶輪子的穩定器應該在機器正面還是背面?
答 - 應該在正面，以促進機器的移動。
7. 問 - 為何無法將左側踏板擰到曲軸上?
答 - 左側踏板的螺紋是反的，必須反擰才能連上。
8. 問 - 什麼是「磁阻」?
答 - 鍛煉過程中施加在踏板上的阻力或負載，是由飛輪附近的 磁鐵產生的。磁鐵離飛輪越近，施加的阻力就越大。磁鐵透過 手動阻力輪或電腦控制臺移動。

跑步機
1. 問 - 如何潤滑跑步機?
答 - 跑步平臺背面（電腦的對面）兩側的軌道上都有內六角螺 栓。
I. 將這些螺栓逆時針旋轉五整圈，放鬆傳動帶
II. 將跑步機跑帶邊緣從前滾軸上大約提起 30 到 40 CM。
III. 在跑帶下面從前向後塗上 10 ML 潤滑油。
IV. 放下跑帶，重新擰緊內六角螺栓設定張力大小。
V. 對跑步機加電，使其速度達到 10 KMH/6 MPH，持續 5-10 分 鐘。
VI. 將過多的潤滑油都擦掉。
VII. 按需重複上述步驟。
2. 問 - 跑步機的潤滑頻率應該多高?
答 - 這取決於使用量。如果每週使用 3 - 5 次，則每 6 - 8 週潤 滑一次。使用量小則只須每三個月潤滑一次。 不得讓跑步機過於潤滑，因為這可能會使跑帶打滑。
3. 問 - 應該使用何種潤滑劑?
答 - 只應使用主要成分不是石油的矽油。可從當地技術服務部 門獲得這種潤滑劑。
4. 問 - 使用跑步機時，應該做些什麼來防止跑帶停轉或發黏?
答 - 這很可能是因為跑帶張力或潤滑不當導致的。請按以下步 驟操作:
I. 提起跑帶使其離開跑步平臺。應該輕易就能將其與跑步平臺分 開 8 到 10 CM 的距離。
II. 如果跑帶分開後距離長於 8 到 10 CM，則按以下有關「如何調 整或調緊跑帶」的說明操作。
III. 如果跑帶調整結果看起來正確無誤，則讓機器空轉幾分鐘。如 果使用者不在跑帶上跑時能維持跑帶的速度，則可能必須潤滑 （請見上文）。
IV. 如果跑帶速度反而意外減慢，則在 WWW.REEBOKFITNESS.INFO/PRODUCTSUPPORT 聯絡技術服務部門。
5. 問 - 如何調整跑帶?
答 - 跑帶可能已變得鬆弛或移到左側或右側。 如果跑帶已移到左側:
I. 卸下保險栓並拔出電源線插頭。
II. 用內六角扳手順時針轉動左側螺栓，逆時針轉動右側螺栓，各 轉 ☒ 圈。
III. 重新加電並重新插上保險栓，然後讓跑步機運行幾分鐘。
IV. 反復執行上述步驟，直到跑帶置中為止，請勿將跑帶調得過 緊。如果跑帶已移到右側:
I. 卸下保險栓並拔出電源線插頭。
II. 用內六角扳手逆時針轉動左側螺栓，順時針轉動右側螺栓，各 轉 ☒ 圈。
III. 重新加電並重新插上保險栓，然後讓跑步機運行幾分鐘。
IV. 反復執行上述步驟，直到跑帶置中為止，請勿將跑帶調得過 緊。
6. 問 - 什麼是保險栓，插在何處?
答 - 保險栓旨在確保機器立即斷電，並且跑帶速度會減慢到停 下為止（如果使用者使用跑步機時遇到困難）。 這是一個紅色塑膠栓，插在機器正面，使用者跑步時連到使用 者衣服上。除非保險栓已經插好，否則機器不會運行。
7. 問 - 為何跑步機下常出現黑色粉塵?
答 - 這種粉塵因為正常磨損和碎裂而出現，用真空吸塵器很容 易清除。為了保護地板，可從所有聲譽好且有庫存的 REEBOK 零售商購買襯墊。
8. 問 - 跑步機附有心率帶，但電腦中似乎沒有讀數。
答 - 可能有多個原因。請按以下步驟操作:
I. 確保心率帶朝前，並且朝上的那側正確無誤。
II. 用鹽水（如唾液）弄濕傳感裝置的電極區域。
III. 心率帶應該放在胸肌下的皮膚上。可能必須調整才能確保接觸 良好。
IV. 監控器的運行可能會因為其他家用設備的磁干擾而受影響。請 嘗試調整跑步機的位置。
V. 如果以上步驟無效，則由另一使用者測試心率帶。

請注意
用在使用者指南和手冊中的影像可能不同於實際產品的外觀。

REEBOK CV USER GUIDE

https://www.reebokfitness.info/support-numbers

RFE INTERNATIONAL
THE PERFORMANCE CENTRE, 8 CLARENDON DRIVE, MILTON KEYNES, CM3 8ED

2022.11.14 V8