



FLOATRIDE+ USER MANUAL



FOR CUSTOMER SERVICE CONTACT:

UK: RFE EUROPA LTD, 8 CLARENDON DRIVE, WYMBUSH,
MILTON KEYNES, MK8 8ED
+44 (0)800 440 2459 / TECHSUPPORT@RFEINTERNATIONAL.COM

EUROPE: RFE EUROPA, LINPRUNSTRASSE 49, 80335 MUNICH,
DEUTSCHLAND
SERVICEEUROPA@RFEINTERNATIONAL.COM
ES: SERVICIO TECNICO@RFEINTERNATIONAL.COM / +34 800 600
816
DE: SERVICEEUROPA@RFEINTERNATIONAL.COM / +49 (0)89 189 39
700

APAC (EXCLUDING AUSTRALIA): RFE ASIA PACIFIC, 26F, 2608-2609,
1 HUNG TO ROAD, KWUN TONG, KOWLOON, HONG KONG.
TECHSUPPORTAPAC@RFEINTERNATIONAL.COM / +852 34685027

AUSTRALIA: TECHSUPPORTAUSTRALIA@RFEINTERNATIONAL.COM

CHINA: 上海锐达健身科技发展有限公司 上海市宝山区爱辉路201号 智
航创新园 1座 1601 A室
TECHSUPPORTCHINA@RFEINTERNATIONAL.COM / 4007037798

USA: RFE SPORTING GOODS INC., 445 PLASAMOUR DRIVE, SUITE 1,
ATLANTA, GA 30324, USA
TECHSUPPORTUSA@RFEINTERNATIONAL.COM / +1 (800) 215 6216

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

CANICES-3(B) / NMB-3(B)

RVFR-10121BKZ/RVFR-10121BKZ120/RVFR-10121BLZ/ RVFR-10121BLZ120/RVFR-10121GRZ/
RVFR-10121GRZ120/RVFR-10121RDZ/RVFR-10121RDZ120/RVFR-10121YLZ/RVFR-10121YLZ120



REEBOKFITNESS.COM



V1.03.2022



FR20z 

CAUTION

ENG

- The equipment is intended for home use only (HC). Do not use the equipment in any commercial, rental, or institutional setting.
- Use the equipment only as described in this manual. Consult your doctor before performing any exercise program.
- Keep children and pets away from the device at all times.
- Ensure the equipment is on a flat, stable and level surface with at least 0.6m of clear area surrounding the equipment.
- Always wear appropriate exercise clothing and training shoes.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repaired. Pay special attention to components most susceptible to wear. All warnings and instructions must be read and followed prior to use.
- Keep hair, body, and clothing free and clear of all moving parts.
- If at any time during exercise you feel faint, dizzy, or experience pain, stop exercising immediately and consult your physician.
- Over exercising may result in serious injury or death.
- Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a garage or covered patio, or near water.
- If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement.
- The equipment should be used only by persons weighing 120 kg / 264.5 lb or less.
- Heart rate monitoring system may be inaccurate. Excessive exercise can lead to serious injury or death. Stop exercising immediately.
- Max. user weight = 120 kg / 264.5 lb
- Ensure a safety area of at least 2 m x 1 m behind the equipment.

CAUTION: The user is cautioned that changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

This device complies with Part 15 of the FCC Rules and Industry Canada licence-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions:

- (1) this device may not cause harmful interference, and
- (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

CAN ICES-3(B) / NMB-3(B)

FCC & IC Radiation Exposure Statement:

This equipment complies with FCC and Canada radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment. This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

MISE EN GARDE

FRN

- Cet équipement est conçu pour un usage domestique uniquement (classe HC). N'utilisez pas cet équipement dans un environnement commercial, locatif ou institutionnel.
- Conformez-vous aux instructions d'utilisation de ce manuel. Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil à tout moment.
- Veillez à installer l'équipement sur une surface plane et stable en laissant au moins 0,6 m d'espace dégagé autour de l'appareil.
- Portez toujours des vêtements et chaussures de sport appropriés.
- Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que si une inspection régulière est effectuée pour détecter les dommages et l'usure. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses et/ou arrêtez d'utiliser l'équipement tant qu'il n'a pas été réparé. Accordez une attention particulière aux pièces les plus sujettes à l'usure.
- Tous les avertissements et instructions doivent être lus et suivis avant l'utilisation.
- Gardez les cheveux, le corps et les vêtements à l'écart de toute pièce mobile.
- Si pendant la séance vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur, cessez immédiatement tout effort et consultez votre médecin.
- Un entraînement excessif peut provoquer des blessures graves, voire mortelles.
- Installez la machine à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne l'installez pas dans un garage, sur une terrasse couverte ou à proximité de l'eau.
- Si l'un des dispositifs d'ajustement est laissé saillant, il pourrait entraver les mouvements de l'utilisateur.
- La machine ne doit être utilisée que par des personnes pesant 120 kg / 264.5 lb ou moins.
- Le système de cardiofréquence-mètre peut être erroné. Un entraînement excessif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Cessez immédiatement tout effort.
- Poids utilisateur max. = 120 kg / 264.5 lb
- Prévoyez une zone de sécurité d'au moins 2 m x 1 m derrière l'appareil.

MISE EN GARDE : L'utilisateur est avisé que tout changement ou modification non expressément autorisés par la partie responsable de la conformité pourraient faire perdre à l'utilisateur son droit d'utiliser cet appareil.

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

- (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage préjudiciable, et
- (2) l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

REMARQUE : Cet appareil a été testé et respecte les limites imposées aux appareils numériques de classe B, conformément à la partie 15 de la réglementation de la FCC. Ces limites sont conçues pour assurer une protection suffisante contre le brouillage préjudiciable dans les installations résidentielles. Cet appareil génère, utilise et peut émettre de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Cependant, rien ne garantit qu'une installation donnée ne produira aucun brouillage.

Si cet appareil entraîne un brouillage préjudiciable à la réception des signaux radio ou de télévision, ce qui peut être vérifié en éteignant et en rallumant l'appareil, l'utilisateur est invité à tenter de résoudre ce problème en appliquant l'une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne réceptrice.
 - Augmenter la distance séparant l'appareil du récepteur.
 - Brancher l'appareil dans un circuit électrique différent de celui du récepteur.
 - Communiquer avec le détaillant ou un technicien radio/télévision d'expérience pour obtenir de l'aide.
- CAN ICES-3(B) / NMB-3(B)

Déclaration d'ic sur l'exposition aux radiations :

Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux radiations définies par le Canada pour des environnements non contrôlés.

Cet émetteur ne doit pas être installé au même endroit qu'une autre antenne ou qu'une autre émetteur ni être utilisé conjointement avec une autre antenne ou un autre émetteur.

注意

JAP

- 機器は家庭用として (HC) のみ意図されています。機器を営利的な、レンタル、あるいは施設の設定で使用しないでください。
- 機器を本マニュアルの中で記述されているようにのみ使用してください。何らかの運動プログラムを行う前に、医者にご相談してください。
- いつでも、子供とペットを装置に近づけないでください。
- 機器を必ず、平らな、安定した水準面の上に、機器の周りのエリアから最低、0.6m 離して置いてください。
- いつも適切な運動用衣服を着、トレーニング用靴を履いてください。
- 機器の安全レベルは、損傷や摩耗がないかどうかを定期的に検査する場合のみ、維持することができます。欠陥があるコンポーネントは即座に交換し、および/あるいは、機器が修理されるまで使用しないでください。接続点など、最も摩耗しやすいコンポーネントに特に注意を払ってください。ご使用前に、すべての警告と使用説明を読み、従ってください。
- 髪、身体、衣服がすべての可動部分に巻き込まれないように、注意してください。
- 運動中にめまいがしたり、フラフラしたり、あるいは痛みを感じるときはいつでも即座に運動をやめ、医師にもらってください。
- 過剰な運動をすると、大怪我や死をもたらす可能性があります。
- 機器を常に屋内に置き、湿気や埃から守ってください。機器をガレージや、屋根のある中庭、あるいは水のそばで使用しないでください。
- 調節デバイスのどれかが突き出たままになっていると、ユーザーの動きと干渉する可能性があります。
- 機器は体重が120 kg / 264.5 lb 以下の人しか使用すべきではありません。
- 心拍数監視システムは不正確かもしれません。過剰な運動をすると、大怪我や死をもたらす可能性があります。即座に運動をやめてください。
- 最大のユーザーの体重 = 120 kg / 264.5 lb
- 機器の後ろに少なくとも 2 m x 1 m の安全エリアを確保してください。

注意: 準拠に対して責任のある当事者によってはっきりと承認されていない変更、または修正を行うと、機器を運転するユーザーの資格が無効になるかもしれないことに注意してください。

この装置は、FCC 規則の第15部およびカナダ産業省発行ライセンス免除 RSS 規格に準拠しています。作動は次の2つの条件に従う必要があります。

- (1) この装置は有害な妨害を起こしてはならず、また
- (2) この装置は、望まない作動を起こすかもしれない妨害を含む、どんな受信された妨害も受け入れる必要があります。

注: この機器はテストされ、FCC 規則の第15部に従った、B クラスのデジタル装置に対する限界に準拠していることが確認されました。これらの限界は、住宅での設置における有害な妨害に対する合理的な保護を提供するために設計されています。この機器は高周波エネルギーを発生させ、利用しており、それを放射することがあり、取り扱い説明に応じて設置されない場合、無線通信に有害な妨害を起こすかもしれません。しかし、特有な設置をすると妨害が起らないという保証はありません。もしこの機器がラジオやテレビの受信に対して有害な妨害を起こす場合は、機器のスイッチを入れたり切ったりすることにより確認することができます。お使いの方は、次の対策の1つかそれ以上によって、妨害を修正するように試してみてください。

- 受信アンテナの向きを変えるか、違う場所に置く。
 - 機器と受信機間の距離を大きくする。
 - 受信機が接続されているものとは異なる回路の差し込み口に機器を接続する。
 - 取り扱い店か、または経験のあるラジオ/テレビの技術者に相談する。
- CAN ICES-3(B) / NMB-3(B)

FCC & IC 放射線被曝声明:

この機器は、制御されていない環境に対して定められた FCC とカナダ放射線被曝線量の限界に応じています。この送信器は、他のアンテナ、または送信器と合わせて一緒に場所に置いたり、あるいは運転してはなりません。

주의

KOR

- 본 장비는 가정용으로 제작되었습니다 (가정용 C 클래스). 업체나 대어 서비스, 공공장소 등에서 사용해서는 안 됩니다.
- 매뉴얼에 명시된 방식으로만 장비를 활용해야 합니다. 운동 프로그램을 시작하기 전, 의사에게 문의하시기 바랍니다.
- 어린이와 애완동물이 절대 기기 가까이 오지 않도록 합니다.
- 기울어지지 않은 평평하고 안정적인 표면에 기기를 두되, 주변에 최소 0.6m의 여유 공간을 둡니다.
- 항상 적절한 운동복과 운동용 신발을 착용하시기 바랍니다.
- 손상이나 마모된 부분이 있는지 정기적으로 검사를 받은 경우에만 기계의 안전이 보장됩니다. 하자가 발견된 부품은 즉각 교체하거나 수리가 완료될 때까지 기계 사용을 중단합니다. 소모가 많이 되는 부품에 특히 주의의 기울어주시요. 경고사항과 안내문을 모두 읽고 숙지한 후 제품을 사용하시기 바랍니다.
- 머리카락과 신체, 옷이 작동 중인 제품에 가까이 닿지 않도록 합니다.
- 운동 도중 현기증을 느끼거나 통증 발생 시 운동을 즉각 중단하고 의사의 진찰을 받으시기 바랍니다.
- 과도한 운동으로 증상을 입거나 사망에 이를 수 있습니다.
- 습기와 먼지가 없는 실내에서 장비를 보관합니다. 차고나 정원 파티오, 물 근처에서 장비를 보관하지 마십시오.
- 조절 장치 중 어느 한가지라도 돌출된 상태로 내버려두면, 운동에 방해가 될 수 있습니다.
- 본 장비는 체중이 120 kg 이하인 사람만 사용 가능합니다.
- 심장박동수 모니터링 기기의 수치가 정확하지 않을 수 있습니다. 과도한 운동으로 증상을 입거나 사망에 이를 수 있습니다. 운동을 즉각 중단하십시오.
- 사용자 최대 체중 = 120 kg / 264.5 lb
- 장비 뒤쪽으로 최대 2 m x 1 m의 안전 공간을 확보합니다.

주의: 제품의 규정을 담당하는 당국이 명확히 승인한 방식이 아님에도 제품을 변경 혹은 개조하는 경우 본 장비의 정당한 사용자 자격이 박탈될 수 있습니다.

본 기기는 FCC 규정 15항과 캐나다 산업부 라이선스 면제 규정 RSS 표준을 준수합니다. 제품 작동 시 다음의 두 가지 사항이 발생할 수 있습니다:

- (1) 본 기기는 혼신을 야기하지 않는다.
- (2) 본 기기는 불필요한 작동을 일으킬 수 있는 혼신까지 모든 종류의 혼신을 수신하도록 되어 있다.

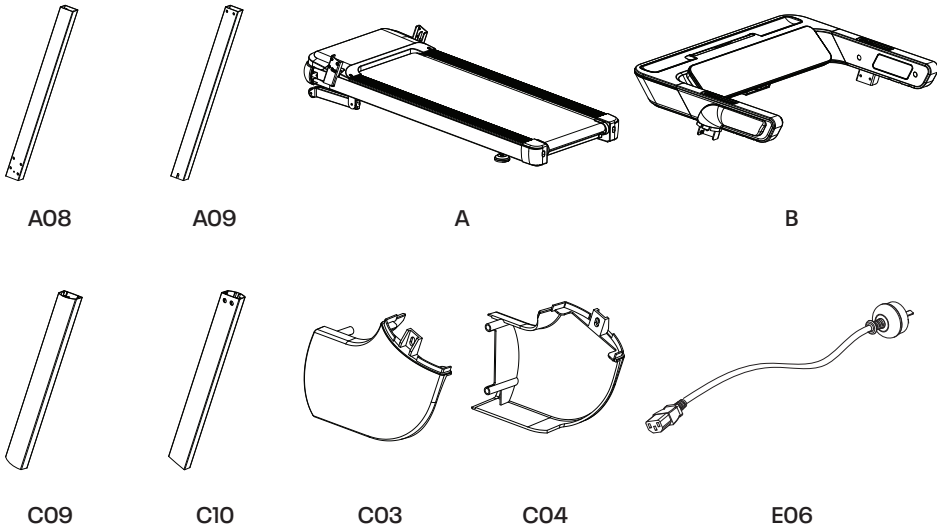
주의: 본 장비는 FCC 규정 15항에 따라 클래스 B 디지털 기기에 맞는 허용치를 준수하는 것으로 테스트에서 판명되었습니다. 이러한 허용치는 제품이 가정용으로 설치될 경우 발생할 수 있는 유해한 혼신으로부터 적절한 보호 기능을 발휘합니다. 본 장비는 라디오 주파수 에너지를 생성하고 사용하며 방출합니다. 무엇보다 설명서와 다르게 설치하거나 잘못 사용할 경우 라디오 통신에 해로운 혼신이 발생할 수 있습니다. 또한 이러한 혼신 현상이 특별한 설치 상황에서는 발생하지 않는다는 보장도 없습니다. 라디오나 TV의 해로운 혼신 현상은 해당 장비를 갔다가 다시 켜는 방법으로 확인할 수 있는데, 사용자는 다음 중 한 가지 이상의 방법을 이용하여 혼신 현상을 해결할 수 있습니다:

- 수신 안테나의 방향이나 위치를 조절한다.
 - 장비와 수신기의 거리를 더 띄운다.
 - 수신기를 연결한 것과는 다른 전원 장치에 장비를 연결한다.
 - 대리점이나 라디오/TV 전문 기술자에게 도움을 구한다.
- CAN ICES-3(B) / NMB-3(B)

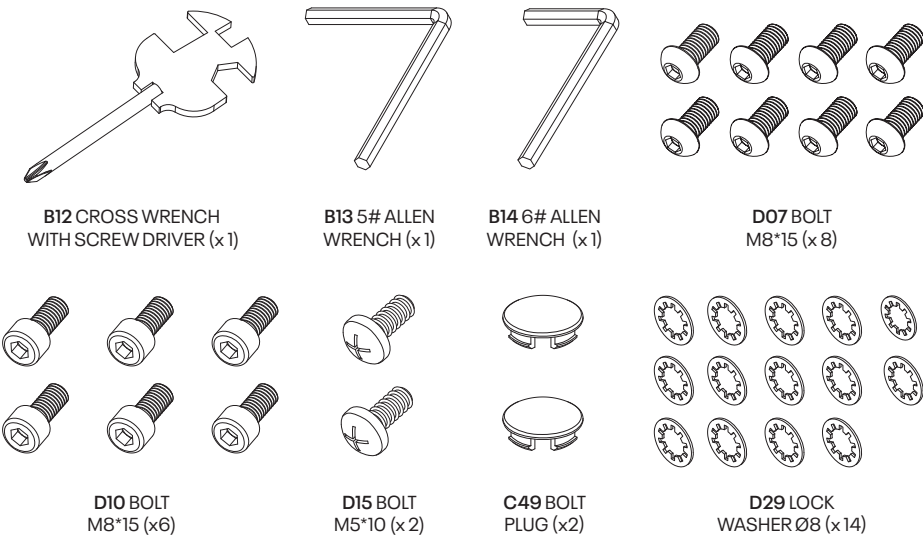
FCC & IC 방사능 노출 정보:

본 장비는 비통제 환경에 맞게 설정된 FCC 및 캐나다 방사선 허용 노출량을 준수합니다. 본 수신기는 다른 안테나나 송신기와 함께 배치하거나 같이 작동시켜서는 안 됩니다.

PARTS

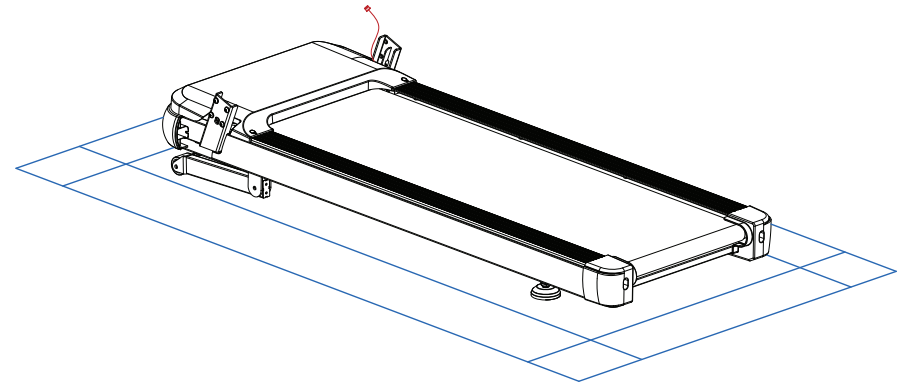


HARDWARE PACK



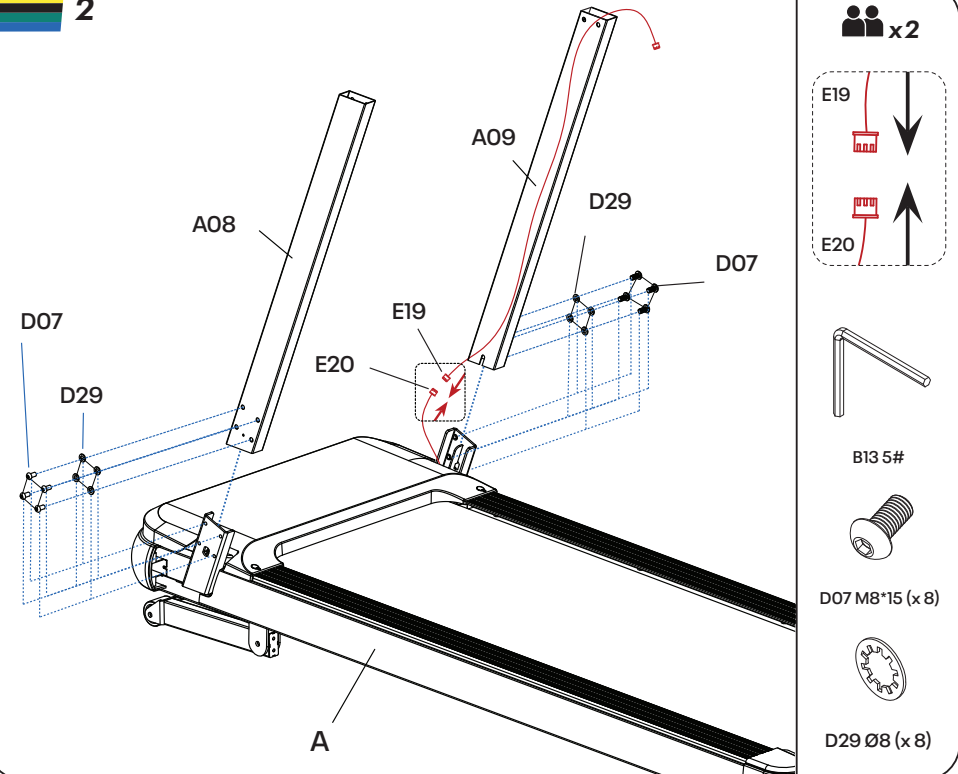
1

x2



2

x2



3

A08, A09, C03, C04, D15, A

2 people x2

C04

C03

B12

D15 M5*10 (x2)

4

A08, A09, C09, C10, A

2 people x2

C09

C10

5

B, D10, D29, C09, C10, E18, E19

2 people x2

E18

E19

B146#

D10 M8*15 (x6)

D29 Ø8 (x6)

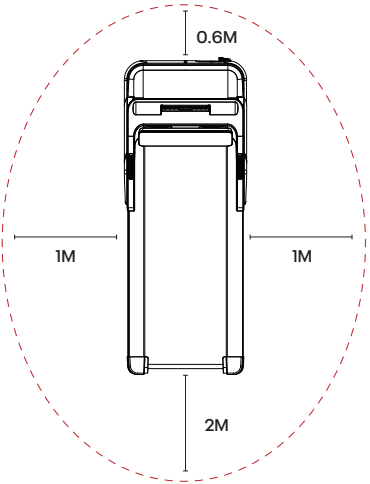
6

C49, C49, A, B

2 people x2

C49 (x2)

SAFE AREA



177CM (L) X 69CM (W) X 115CM (H)
69.69" (L) X 27.17" (W) X 45.28" (H)

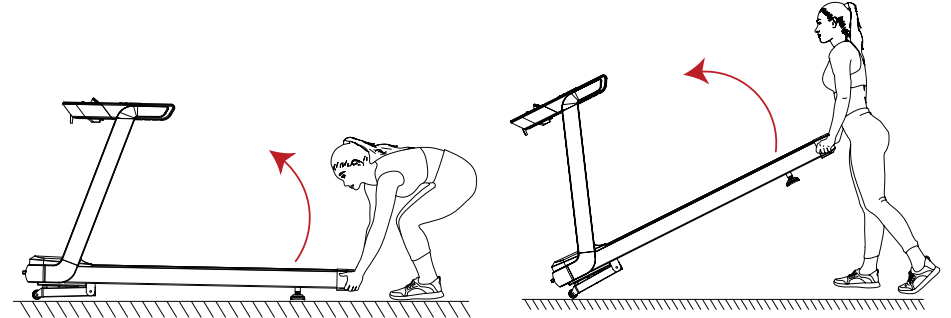
WEIGHT RESTRICTIONS



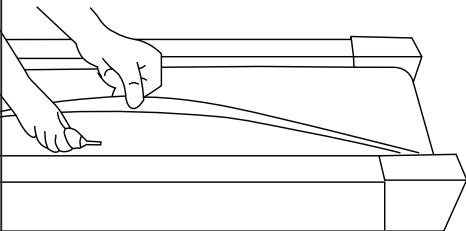
MAX USER WEIGHT
= 120KG/264.55LB

TREADMILL WEIGHT
= 72KG/158.73LB

MOVING THE TREADMILL



LUBRICATION



EVERY 300KM/188 MILES



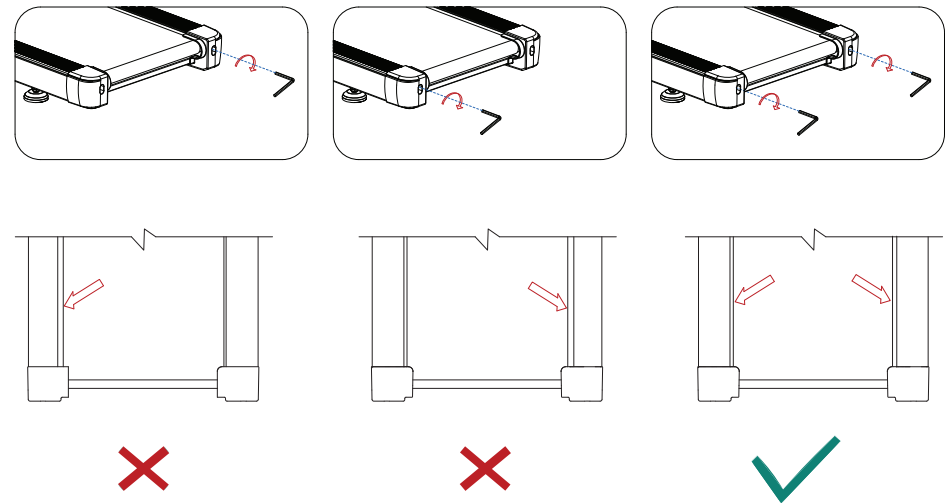
REEBOKFITNESS.INFO/SUPPORT



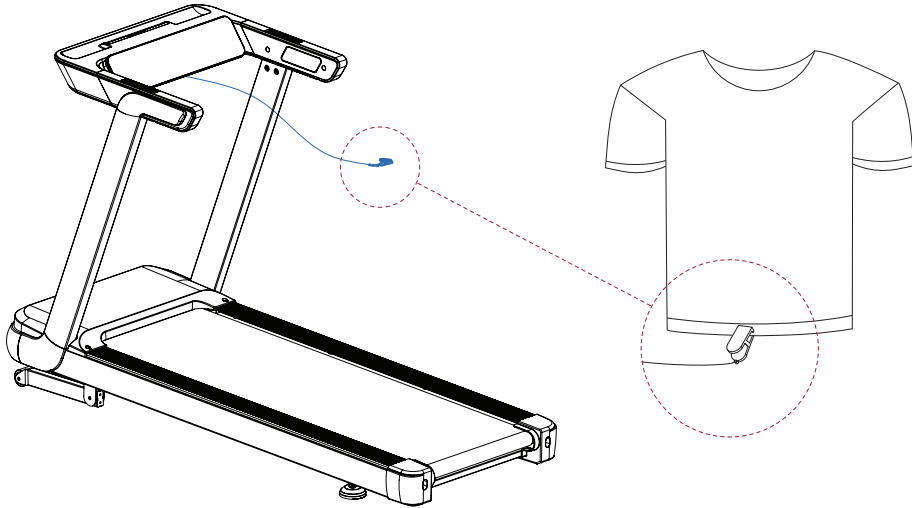
Product Registration and Support
 Enregistrement des produits et assistance
 Produktregistrierung und Unterstützung
 Registrace produktu a podpora
 Produktregistrering og support
 Registro del producto y soporte
 Registo e Apoio ao Produto
 Регистрация и поддержка продукта
 产品注册和支持
 製品登録とサポート
 제품 등록 및 지원
 تسجيل المنتج ودعمه



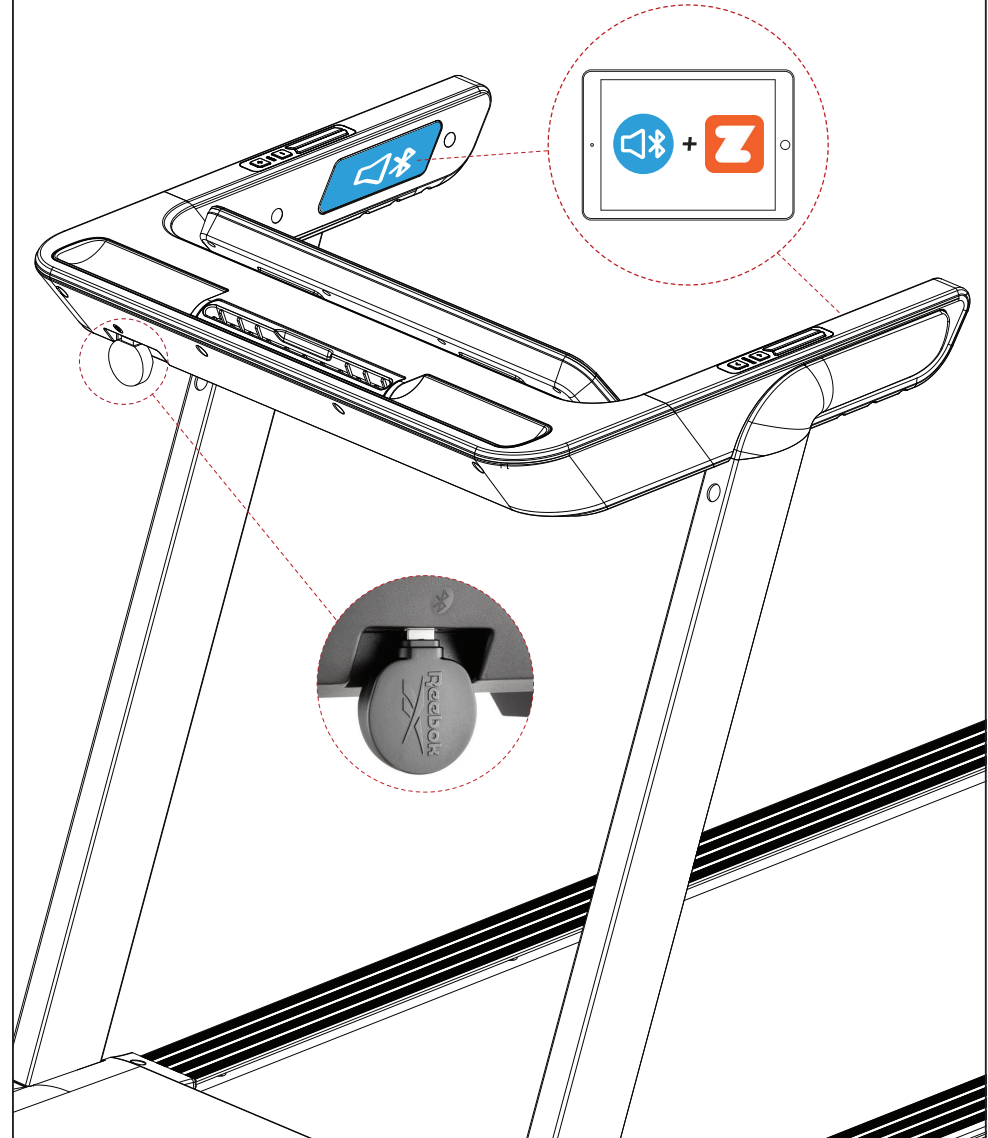
ADJUSTING THE RUNNING BELT



SAFETY KEY



CONNECT DEVICE TO TREADMILL SPEAKERS VIA BLUETOOTH



CONNECT YOUR TREADMILL TO ZWIFT & KINOMAP

Z ZWIFT



Download on the App Store

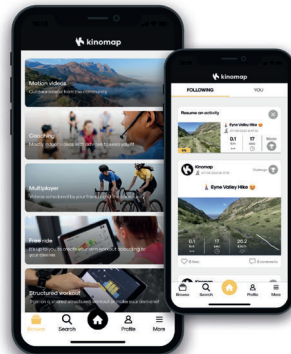
GET IT ON Google Play

kinomap

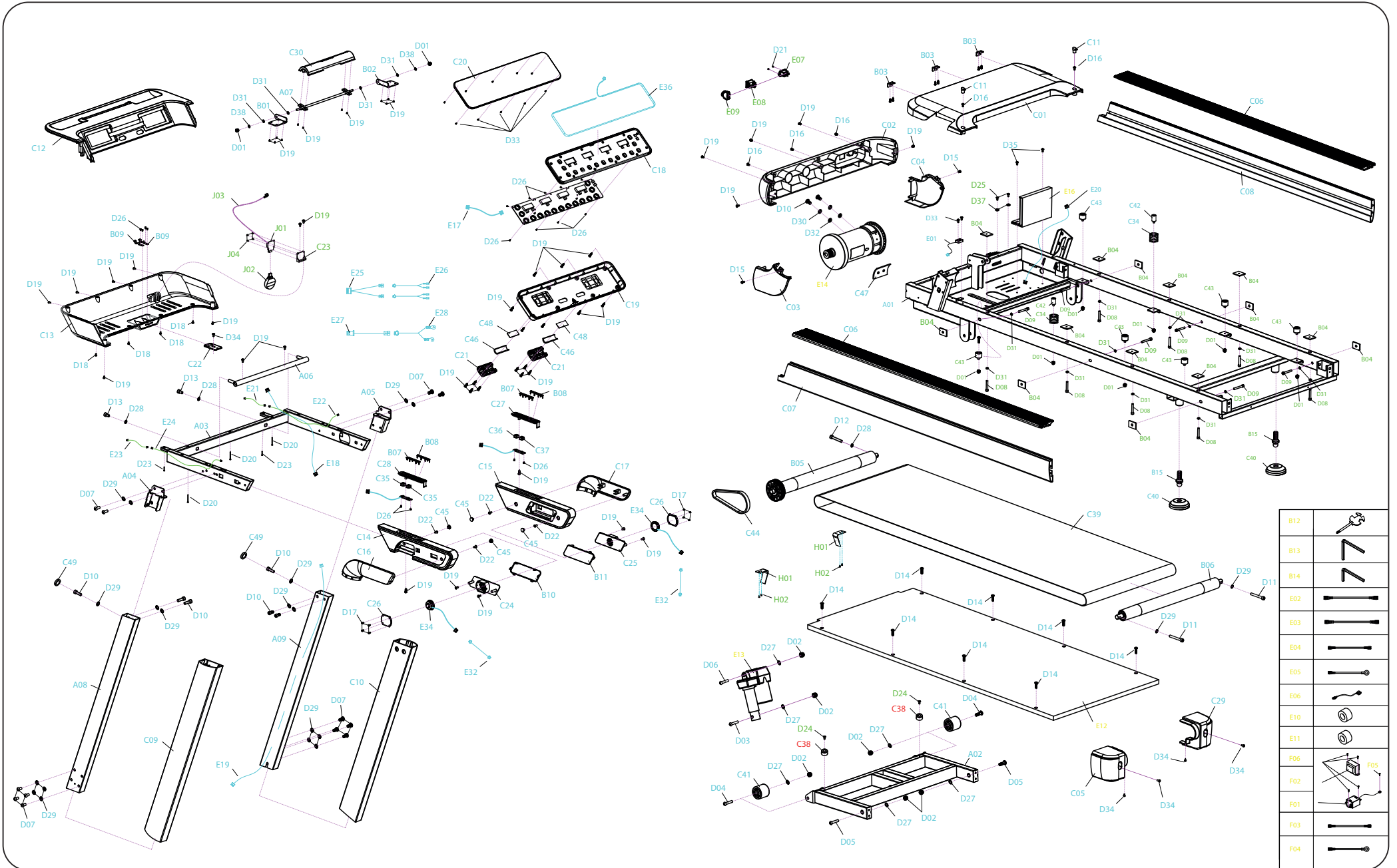


Download on the App Store

GET IT ON Google Play



[REEBOKFITNESS.INFO/SUPPORT](https://www.reebokfitness.info/support)



NO.	PART	QTY.	NO.	PART	QTY.
A01	Main Frame	1	C15	Right Handlebar Foam	1
A02	Incline Bracket	1	C16	Left Handlebar Side Cover	1
A03	Console Bracket	1	C17	Right Handlebar Side Cover	1
A04	Console Bracket Left Connecting Part	1	C18	Panel Top Cover	1
A05	Console Bracket Right Connecting Part	1	C19	Panel Bottom Cover	1
A06	Panel Turning Tube Bracket	1	C20	Display Panel	1
A07	PAD Spin Axis Bracket	1	C21	Panel Rotation Cover	2
A08	Left Upright Tube	1	C22	Safety Key	1
A09	Right Upright Tube	1	C23	Bluetooth Fixed Plate	1
B01	PAD Left Fixed Plate 2	1	C24	Left Speaker Cover	1
B02	PAD Right Fixed Plate 2	1	C25	Right Speaker Cover	1
B03	Motor Top Cover Tapped Plate	3	C26	Speaker Hiding Plate	2
B04	Side Rail Pressing Plate	14	C27	Base of Instant Speed Button	1
B05	Front Roller	1	C28	Base of Instant Incline Button	1
B06	Back Roller	1	C29	Right Back End Cover	1
B07	Left Pulse Plate	2	C30	PAD Fixed Base	1
B08	Right Pulse Plate	2	C34	Decoration Cushion	2
B09	Safety Key Spring Plate	2	C35	Button	2
B10	Left Speaker Net	1	C36	Button +	1
B11	Right Speaker Net	1	C37	Button -	1
B12	Cross Wrench with Screw Driver	1	C38	Front Foot Pad	2
B13	5# Allen Wrench	1	C39	Running Belt	1
B14	6# Allen Wrench	1	C40	Universal Foot Pad	2
B15	Universal Joint Screw	2	C41	Moving Wheel	2
C01	Motor Top Cover	1	C42	Black Cushion	2
C02	Motor Front Cover	1	C43	Black Cushion	6
C03	Left Upright Tube Bottom Cover	1	C44	Motor Belt	1
C04	Right Upright Tube Bottom Cover	1	C45	Handlebar Plug	4
C05	Back End Cover-Left	1	C46	EVA Pad	2
C06	Top Side Rail	2	C47	EVA Pad	1
C07	Left Side Rail	1	C48	Rubber Pad	2
C08	Right Side Rail	1	C49	Bolt Plug	2
C09	Left Upright Tube External Cover	1	D01	Nut M6	10
C10	Right Upright Tube External Cover	1	D02	Nut M10	6
C11	Motor Top Cover Plug	2	D03	Bolt M10 * 110	1
C12	Console Top Cover	1	D04	Bolt M10 * 70	2
C13	Console Bottom Cover	1	D05	Bolt M10 * 50	2
C14	Left Handlebar Foam	1	D06	Bolt M10 * 40	1

NO.	PART	QTY.	NO.	PART	QTY.
D07	Bolt M8 * 15	12	E08	Square Switch Button	1
D08	Bolt M6 * 65	8	E09	Overload Protector	1
D09	Bolt M6 * 40	6	E10	Magnet Ring	1
D10	Bolt M8 * 15	8	E11	Magnet Core	1
D11	Bolt M8 * 65	2	E12	Running Board	1
D12	Bolt M6 * 55	1	E13	Incline Motor	1
D13	Bolt M6 * 12	2	E14	DC Motor	1
D14	Bolt M6 * 25	8	E15	PCB Board	1
D15	Bolt M5 * 10	2	E16	Control Board	1
D16	Bolt M5 * 10	5	E17	Panel Top Signal Wire	1
D17	Screw ST2.9 * 8	8	E18	Console Top Signal Wire	1
D18	Screw ST4.2 * 12	4	E19	Console Middle Signal Wire	1
D19	Screw ST4.2 * 12	49	E20	Console Bottom Signal Wire	1
D20	Screw ST4.2 * 50	4	E21	Instant Speed Top Signal Wire	1
D21	Screw ST2.9 * 12	2	E22	Instant Speed Bottom Signal Wire	1
D22	Screw ST4.2 * 30	4	E23	Instant Incline Top Signal Wire	1
D23	Screw ST4.2 * 20	2	E24	Instant Incline Bottom Signal Wire	1
D24	Screw ST4.2 * 19	2	E25	Hand Pulse Top Signal Wire	1
D25	Bolt M5 * 8	2	E26	Hand Pulse Bottom Signal Wire	2
D26	Screw ST2.9 * 6.0	19	E27	Safety Key Connecting Top Wire	1
D27	Lock Washer Ø10	6	E28	Safety Key Connecting Bottom Wire	1
D28	Lock Washer Ø6	3	E32	Speaker Top Wire	2
D29	Lock Washer Ø8	20	E34	Speaker	2
D30	Spring Washer Ø8	2	E36	Light Tube	1
D31	Flat Washer Ø6	18	F01	Filter	1
D32	Flat Washer Ø8	2	F02	Inductance	1
D33	Screw ST2.9 * 8	14	F03	AC Signal Wire	1
D34	Screw ST4.2 * 12	5	F04	Grounding Wire	1
D35	Bolt M5 * 16	2	F05	Screw ST4.2 * 12	1
D37	Lock Washer Ø5	2	F06	Bolt M5 * 8	4
D38	Spring Washer Ø6	2	H01	Belt Hook	2
E01	Speed Sensor Wire Length 350mm	1	H02	Screw ST4.2 * 12	4
E02	Blue AC Signal Wire Length 200mm	2	J01	Bluetooth Transfer Module	1
E03	Brown AC Signal Wire Length 350mm	1	J02	Dongle	1
E04	Brown AC Single Wire Length 350mm	2	J03	Bluetooth Transfer Module Wire	1
E05	Green Grounding Wire Length 350mm	1	J04	Bolt	4
E06	Power Wire	1			
E07	Power Socket	1			

CONSOLE FR20Z

A INCLINE

B CALORIES

C TIME

D DISTANCE

Displays distance and program.

E PULSE

F SPEED

1.0 – 18.0KPH/0.6 – 11MPH.

G INSTANT INCLINE

Use this to select exact incline while running.

H INCLINE +/-

Increase/decrease incline during the workout.

J PROGRAM

Selects the desired program: P1 – P24, U01 – U03, FAT.

K PAUSE/STOP

Press this button to either pause or stop the machine.

L START

Press this button at any time to start the machine.

M MODE

Press this button to select countdown mode for time, distance, calories workout targets.

N SPEED +/-

Increase/decrease speed during workout.

O INSTANT SPEED

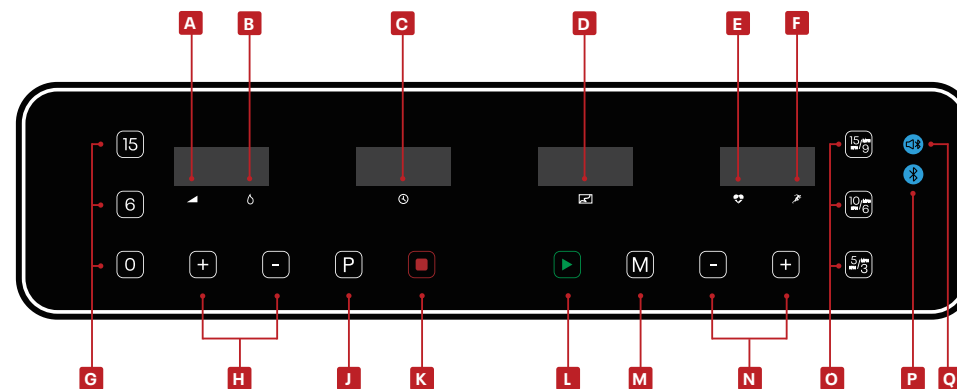
Use this to select exact speed while running. (KPH/MPH).

P BLUETOOTH DONGLE

To connect your App to your Reebok Machine, insert the Bluetooth Dongle into the port on the back of the console. Once connection is successful the indicator light will turn on.

Q BLUETOOTH MUSIC

To play Music, connect your device to the Treadmill via Bluetooth. Once, connected the indicator light will turn on. Adjust the volume directly from your device.



SAFETY KEY

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

POWER SAVING

This product is fitted with a power saving mode which will activate if the Treadmill is inactive for a period of 10 minutes. To restart the treadmill simply press any button.

HANDLEBAR CONTROLS

PULSE GRIPS

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

COMPUTER PROGRAMS

(U01 – U03) USER DEFINED PROGRAMS

(P01 – P24) PRESET WORKOUT PROGRAMS

(FAT) BODY FAT FUNCTION

(U01 – U03) USER DEFINED PROGRAMS

From standby mode, press the P button until you see U1,U2,U3;

1. Press **SPEED+/-** or **INCLINE+/-** to set the time.
2. Press M button to confirm and enter next section, repeat until you finish the setting of all 10 sections.
3. Press **SPEED+/-** or **INCLINE+/-** to change the speed or incline.
4. Set the running time and press **START** to begin.

(P01 – P24) PRESET WORKOUT PROGRAMS

From standby mode, press the **PROGRAM** button, the display will show 24 programs, select between 24 programs.

1. Press **SPEED+/-** or **INCLINE+/-** to set the workout time.
2. Each program can be divided into 10 sections; machine will beep 3 times when starting a new section.
3. Press **SPEED+/-** or **INCLINE+/-** to change the speed or incline during each section.
4. Machine will beep 3 times and stop when the program is finished.

(FAT) BODY FAT FUNCTION

From standby mode, press **P** button until you get to FAT.

1. Press **M** to enter information.
2. Set value with **SPEED+/-** or **INCLINE+/-** from F-1 to F-4 (F-1 GENDER, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT)

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

3. Press **M** to enter F-5 (F-5 BODY FAT TEST), hold hands on the hand pulse sensors, the console will display your body fat value after 3 seconds.

<19	Under weight
(20-25)	Normal weight
(26-29)	Overweight
>30	Obese

The body fat value is intended as a guide, and is not medical data:

MPH TO KPH CONVERSION

The speed and distance can be set to operate in MPH and KPH.

To switch between these:

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

LUBRICATION REMIND FUNCTION

After every 300km (188 miles) of running the treadmill will require lubricating. The machine will make a sound every 10 seconds and display 'OIL'. Read the user guide for lubrication instructions. After lubrication, hold **STOP** for 3 seconds and the warning will be removed.



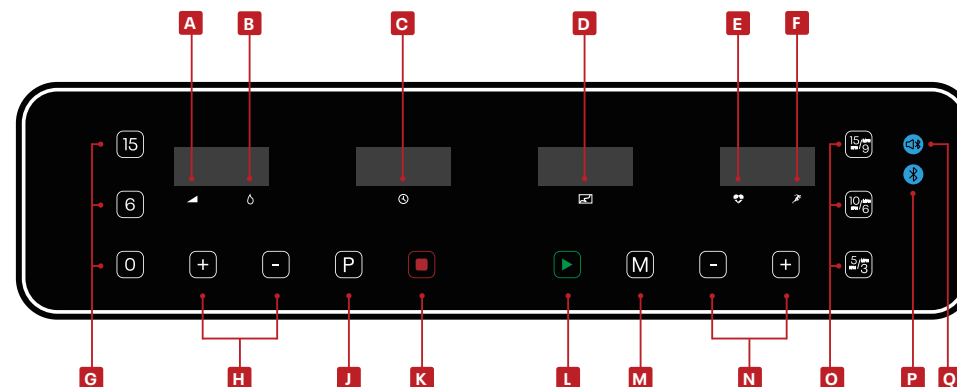
reebokfitness.info/treadmill-support

(P01 - P24) PRESET WORKOUT PROGRAMS (KPH)		WORK OUT STAGES									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	6	7	8	3	6	8	7	5	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	3	8	3	8	5	9	5	9	12	6
	INCLINE	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P4	SPEED	8	10	11	12	12	11	10	10	9	8
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P5	SPEED	6	10	12	9	11	8	12	7	9	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	10	10	9	11	8	5	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P7	SPEED	2	6	7	9	7	9	6	5	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	9	6	4	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	7	6	5	8	6	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	SPEED	2	5	6	7	8	9	8	5	3	4
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	SPEED	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	INCLINE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	INCLINE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	INCLINE	6	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	INCLINE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	INCLINE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	INCLINE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

(P01 - P24) PRESET WORKOUT PROGRAMS (MPH)		WORK OUT STAGES									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.2	2.5	1.8	2.5	1.8	3.1	2.5	1.2	3.1	1.8
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	1.2	3.7	4.3	5	1.8	3.7	5	4.3	3.1	1.2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	1.8	1.5	1.8	5	3.1	5.6	3.1	5.6	7.5	3.7
	INCLINE	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P4	SPEED	5	6.2	6.8	7.5	7.5	6.8	6.2	6.2	5.6	5
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P5	SPEED	3.7	6.5	7.5	5.6	6.8	5	7.5	4.3	5.6	1.8
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	1.2	5	3.7	6.2	6.2	5.6	6.8	5	3.1	1.8
	INCLINE	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P7	SPEED	1.2	3.7	4.3	5.6	4.3	5.6	3.7	3.1	2.5	1.2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	1.2	2.5	3.7	5	4.3	5	5.6	3.7	2.5	1.2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	1.2	2.5	3.1	4.3	3.7	3.1	5	3.7	1.8	1.2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	1.2	3.1	5	6.2	3.7	5.6	3.1	1.8	1.2	1.2
	INCLINE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.8	2.5
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	1.2	4.3	2.5	4.3	5	5.6	2.5	3.1	1.8	1.2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	1.2	3.7	3.1	2.5	5	3.7	3.1	1.2	1.8	1.8
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	1.2	3.7	3.1	2.5	5	4.3	3.1	1.8	1.8	1.2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED	1.2	3.1	4.3	3.1	5	3.7	3.1	1.2	2.5	1.2
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	SPEED	1.2	3.1	3.7	4.3	5	5.6	5	3.1	1.8	2.5
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED	1.2	1.8	3.1	3.7	5	3.7	5.6	3.7	3.1	1.2
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	SPEED	1.8	4.3	3.7	3.1	5.6	4.3	3.7	1.8	3.1	1.2
	INCLINE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED	1.8	4.3	5.6	6.2	6.8	7.5	6.2	5	3.1	1.2
	INCLINE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED	1.8	3.7	5	4.3	5.6	6.2	3.1	5	1.8	1.2
	INCLINE	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED	1.8	3.1	5	3.7	5.6	6.2	5	7.5	3.7	1.8
	INCLINE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED	1.8	3.1	5.6	6.8	7.5	5	3.7	3.1	1.8	1.2
	INCLINE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED	1.8	5	6.2	6.8	7.5	6.2	6.2	5	3.1	1.8
	INCLINE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

コンソール FR20Z

- A (INCLINE) 傾斜**
- B (CALORIES) カロリー**
- C (TIME) 時間**
- D (DISTANCE) 距離**
距離とプログラムを表示します。
- E (PULSE) パルス**
- F (SPEED) 速度**
1.0 - 18.0KPH/0.6 - 11MPH。
- G (INSTANT INCLINE) 簡易傾斜**
ランニング中に特定の傾斜を選択するときに使用します。
- H (INCLINE +/-) 傾斜率 +/-**
ワークアウト中に傾斜レベルを上げたり下げたりします。
- J (PROGRAM) プログラム**
目的のプログラムを選択します:
P1 - P24, U01 - U03, (FAT) 脂肪。
- (PAUSE/STOP) ストップ/一時停止**
K このボタンを押して、器械を休止するか、ストップします。
- L (START) 開始**
プログラムを開始します。
- M (MODE) モード**
時間、距離、カロリーを選択します。
- N (SPEED +/-) 速度 +/-**
ワークアウト中に速度を上げたり下げたりします。
- O (INSTANT SPEED) 簡易速度**
ランニング中に特定の速度を選択するときに使用します (KPH/MPH)。
- P BLUETOOTH (DONGLE) ドングル**
リーボック アプリをリーボック マシンに接続するには、Bluetooth ドングルをコンソールの裏側のポートに挿入してください。うまく接続されたら、インジケータランプが点灯します。
- Q BLUETOOTH (MUSIC) 音楽**
音楽を再生するには、Bluetooth を介して装置をトレッドミルに接続してください。接続されたら、インジケータランプが点灯します。直接、装置からボリュームを調節してください。



(SAFETY KEY) 安全キー

このマシンには赤い安全キーが付属しており、これを挿入しなければマシンは可動しません。この安全キーはトレーニング中思わぬ緊急事態が発生した時に即時停止する装置です。安全キーが正しく取り付けられていない場合、コンピューターに「---」と表示されます。安全上の理由から、運動中は常に安全キーの逆側端のクリップを衣装の胸元当たりに装着してください。これにより緊急時に安全キーが外れると機械が緊急停止します。

(POWER SAVING) 省電力機能

省エネ機能があり、10分間使用しない場合は、スリープモードに入ります。 任意のボタンを押して、画面を再起動してください。

ハンドルバーコントロール

パルスグリップ

両ハンドルバーには、パルスセンサーが搭載されており、両手でハンドルセンサーを握ると、心拍数を測ることができます。ただし参考値となりますので、医療用の測定としては使用できません。

コンピュータープログラム

(U01-U03) ユーザー定義プログラム

(POI-P24) 事前設定されたワークアウトプログラ

(FAT) 体脂肪機能

(U01-U03) ユーザープログラム

スタンバイモードから、U1、U2、U3 が見えるまで **P** ボタンを押します。

- SPEED +/- (速度 +/-)** または **INCLINE +/- (傾斜 +/-)** を押し、トレーニング時間を設定します。
- M (モード)** ボタンを押して確定し、次のセクションに入ります。10個のセクションすべての設定を終えるまで繰り返し返します。
- SPEED +/- (速度 +/-)** または **INCLINE +/- (傾斜 +/-)** を押し、速度または傾斜を変更します。
- ランニング時間を設定し、**START (スタート)** を押し開始します。

(POI-P24) プリセットプログラム

スタンバイモードから、**P (プログラム)** ボタンを押すと、画面には24 のプログラムが表示されます。24 のプログラムの中から選択してください。

- SPEED +/-** または **INCLINE +/-** を押し、トレーニングの時間を設定します。
- 各プログラムは10セクションに分割され、新しいセクションを開始すると、ピープ音が3回鳴ります。
- 各セクションごとに **SPEED +/-** または **INCLINE +/-** を押し、スピードとインクラインを変更します。
- プログラムが終了すると、機械は3回ピープ音を鳴らしてストップします。

(FAT) 体脂肪測定機能

スタンバイモードから、**FAT (脂肪)** に達するまで **P** ボタンを押します。

- M (モード)** を押し、情報を入力します。
- F-1 ~ F-4 (F-1 性別、F-2 年齢、F-3 身長、F-4 体重) から、**SPEED +/- (速度 +/-)** または **INCLINE +/- (傾斜 +/-)** で値を設定します。

F-1	性別	01 男性、02 女性
F-2	年齢	10~99
F-3	身長	100 ~ 200cm (40 ~ 80in.)
F-4	体重	20 ~ 150kg (44 ~ 330lb)

- M (モード)** を押し、F-5 (F-5 体脂肪テスト) を入力し、ハンド脈拍センサーの上に両手を置くと、コンソールが3秒後に体脂肪値を表示します。

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

体脂肪値は目安として意図されており、医療データではありません。

MPH からKPH への変換

速度 / 距離の設定をMPH からKPH に切り替えることができます。切り替えるには次の手順に従ってください。

- スタンバイモードで安全キーを挿入し、**SPEED +/-** と **INCLINE +/-** を約5秒間押しします。
- スピードの画面には、MPH では [0.6]、KPH では [1.0] が表示されます。
- もう一度速度を変更するには上記の手順を繰り返しします。

潤滑りマインダー機能

300km (188 マイル) のランニングごとに、機械は10秒おきに音を鳴らし、TIME画面には「OIL」(オイル) と表示されます。シリコンオイルでトレッドミルを塗布してください。(6週間ごとに行う) コンソールをリセットするには**STOP** ボタンを3秒ほど押すと、音を鳴らしてリセットされます。



reebokfitness.info/treadmill-support