

FR30

BIKE



EN WARNINGS

- The equipment is intended for home use only (HA). 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 0.6 m 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 **120kg/264.55lb** or less
- Heart rate monitoring system may be inaccurate. Excessive exercise can lead to serious injury or death. Stop exercising immediately
- This equipment is for consumer use only
- The braking system is speed independent
- This appliance can be used by children aged from 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved
- The instructions for appliances having a part of class III construction supplied from a detachable power supply part shall state that the appliance is only to be used with the power supply unit provided with the appliance
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children under the age of 14 years

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

CANICES-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 equipment should be installed and operated with a minimum distance of 20cm between the radiator and your body.

This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

FCC ID: 2AMDBBLE006

IC ID: 22882-BLE006

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

When using an electrical appliance, basic precautions should always be followed, including the following:
Read all instructions before using (this appliance).

DANGER

– To reduce the risk of electric shock and the injury from moving parts: Always unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning or servicing.

WARNING

– To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:

1. This appliance is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Keep children under the age of 13 away from this machine.
2. Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
3. Never operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.
4. Never drop or insert any object into any opening.
5. Do not use outdoors. Household use only.
6. Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
7. An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
8. Never operate this appliance if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the appliance to a service center for examination and repair.
9. Keep the cord away from heated surfaces.
10. To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

DE ACHTUNG

- Das Gerät ist nur für den Heimgebrauch geeignet (Verwendungsklasse H, Genauigkeitsklasse A). Verwenden Sie das Gerät nicht zu gewerblichen, Vermietungs- oder institutionellen Zwecken.
- Verwenden Sie das Gerät nur wie in dieser Anleitung beschrieben. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm durchführen.
- Bewahren Sie das Gerät stets außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf.
- Stellen Sie sicher, dass sich das Gerät auf einer flachen, stabilen und geraden Oberfläche befindet und ein Mindestabstand von 0.6 m um das Gerät eingehalten wird.
- Tragen Sie stets angemessene Sportbekleidung und Trainingsschuhe.
- Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Tauschen Sie defekte Teile umgehend aus bzw. benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn es repariert wurde. Achten Sie insbesondere auf verschleißanfällige Teile. Alle Warnungen und Anweisungen müssen vor dem Gebrauch gelesen und berücksichtigt werden.
- Halten Sie Haare, Körper und Bekleidung von sämtlichen beweglichen Geräteteilen fern.
- Sollten Sie sich zu einem beliebigen Zeitpunkt während Ihres Workout schwach fühlen, Ihnen schwindelig sein oder Sie Schmerzen verspüren, brechen Sie das Training umgehend ab und konsultieren Sie einen Arzt.
- Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen.
- Stellen Sie das Gerät im Innenbereich an einem trockenen und staubfreien Ort auf. Stellen Sie es nicht in einer Garage, auf einer überdachten Veranda oder in der Nähe von Wasser auf.
- Ragen Einstellgeräte aus dem Gerät heraus, können sie sich dadurch im Bewegungsbereich des Nutzers befinden.
- Das Gerät sollte nur von Personen verwendet werden, die max. **120kg** wiegen.
- Der Herzfrequenzmesser kann ungenaue Werte liefern.
- Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Beenden Sie das Training umgehend.
- Das Bremssystem ist nicht von der Geschwindigkeit abhängig.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder mit mangelnder Erfahrung bzw. mangelndem Wissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder in die sichere Verwendung des Geräts eingewiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen
- In der Gebrauchsanweisung für Geräte mit einem Bauteil der Klasse III, die über ein abnehmbares Netzteil versorgt werden, muss angegeben werden, dass das Gerät nur mit dem mitgelieferten Netzteil verwendet werden darf
- Reinigung und Wartung sollten nicht von Kindern unter 14 Jahren durchgeführt werden

Achtung: Der Benutzer wird davor gewarnt, dass Änderungen bzw. Modifikationen, die nicht ausdrücklich von der für die Einhaltung der Vorschriften verantwortlichen Partei genehmigt wurden, dazu führen können, dass der Benutzer die Berechtigung zum Betrieb des Geräts verliert.

PT ATENÇÃO

- O equipamento destina-se exclusivamente a utilização doméstica (Utilização doméstica, Classe A). Não utilize o equipamento em qualquer ambiente comercial, de aluguer ou institucional.
- Utilize o equipamento apenas conforme descrito neste manual. Consulte o seu médico antes de realizar qualquer programa de exercícios.
- Mantenha sempre as crianças e os animais de estimação afastados do equipamento.
- Certifique-se de que o equipamento é colocado numa superfície plana, estável e nivelada, com pelo menos 0.6 m de área livre à volta do mesmo.
- Use sempre roupa e calçado de desporto adequados.
- O nível de segurança do equipamento apenas pode ser garantido se este for regularmente inspecionado quanto a danos e desgaste. Substitua imediatamente componentes com defeito e/ou não use o equipamento enquanto não for reparado. Preste especial atenção aos componentes mais suscetíveis a desgaste. Todos os avisos e instruções têm que ser lidos e respeitados antes de qualquer utilização.
- Mantenha o cabelo, o corpo e a roupa afastados de todas as peças móveis.
- Se a qualquer momento durante a prática de exercício sentir sensação de desmaio, tonturas ou dores, interrompa imediatamente e consulte o seu médico.
- O excesso de exercício pode resultar em lesões graves ou morte.
- Mantenha o equipamento no interior, num local sem humidade nem poeira. Não coloque o equipamento numa garagem ou pátio coberto, nem perto de água.
- Se algum dos mecanismos de ajuste ficar saliente, poderá interferir com os movimentos do utilizador.
- O equipamento deve ser utilizado apenas por pessoas com um peso igual ou inferior a **120kg/264.55lb**.
- O sistema de monitorização do ritmo cardíaco pode não ser exato.
- O excesso de exercício pode resultar em lesões graves ou morte. Interrompa imediatamente a prática de exercício.
- O sistema de travagem não depende da velocidade.
- Este equipamento pode ser usado por crianças com 14 anos ou mais e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou sem experiência nem conhecimentos se forem supervisionadas ou instruídas relativamente à sua utilização segura e compreenderem os perigos envolvidos
- As instruções dos aparelhos que contenham peças com construção de classe III alimentadas a partir de uma fonte de alimentação separada deverão indicar que o aparelho apenas deve ser usado com a unidade de fonte de alimentação fornecida juntamente com o aparelho
- A limpeza e a manutenção por parte do utilizador não devem ser realizadas por crianças com menos de 14 anos

Atenção: avverte-se o utilizador para o facto de que quaisquer alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela parte responsável pela conformidade poderão anular a autoridade do utilizador para operar o equipamento.

ZH 警告

- 该设备仅供家庭使用(HA)。请勿在任何商业、租赁或机构场所使用本设备。
- 请按照本使用说明书的描述使用设备,在进行任何运动之前,请咨询您的医生。
- 务必让儿童和宠物远离设备。
- 确保设备在一个平坦、稳定和水平的表面上,设备周围应至少留有0.6m的空间。
- 使用设备时务必穿着合适的运动服和训练鞋。
- 只有定期检查设备的损坏和磨损情况,才能保持设备的安全水平。立即更换有缺陷的部件和/或使设备停止使用直至修理。特别注意易磨损的部件。在使用前必须阅读并遵循所有警告和说明。
- 务必使头发、身体和衣服远离活动部件。
- 如果在运动过程中你感到疲劳、头晕或疼痛,立即停止运动并咨询医生。
- 过度运动可能导致严重的伤害或死亡。
- 请将设备放置在室内,远离湿气、灰尘。不要把设备放在车库或有盖的天井,或靠近水。
- 如果任何设备调整装置是突出的,它们可能会干扰用户的移动。
- 设备只能由体重在120公斤/264.55磅以下的人员使用。
- 心率监测系统只能作为运动辅助工具。
- 用于确定心率的大体趋势,读数可能不是很精确,过度运动可导致严重的伤害或死亡,请立即停止运动。
- 非速度关联训练设备(制动系统与速度无关)
- 本产品旨在由成人用来进行体育锻炼,本产品不宜14岁以下的人使用
- 残障人士不得在没有合格人员协助的情况下使用设备
- 请使用包装内提供的电源适配器

警告:警告用户,未经遵守责任方明确批准的更改或修改可能使用户操作设备的权限失效。

JP 注意

- 機器は家庭用として (HA) 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、医師にみてもらってください。
- 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**120kg/264.55lb** 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。
- ブレーキシステムは速度に依存しません。
- この装置は、装置の安全な使用に関する監督または説明を受け、関係する危険を理解している14歳以上の子供や、身体能力、感覚能力、あるいは精神能力が劣った人、あるいは経験や知識がない人が使用することができます
- 取り外し可能な電源から電力を供給されるクラス III の構造の一部をもつ装置の使用説明は、この装置にはそれとともに提供される電源ユニット以外は使用してはならないことを示しています
- クリーニングやユーザーメンテナンスは、14歳未満の子供が行ってはいけません

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。



KO 주의

• 본 장비는 가정용으로 제작되었습니다 (가정용 A 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 편평하고 안정적인 표면에 기기를 두되, 주변에 최소 0.6 m의 여유 공간을 둡니다

• 항상 적합한 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 주의를 기울이십시오. 경고사항과 안내문을 모두 읽고 숙지한 후 제품을 사용하시기 바랍니다

• 머리카락과 신체, 옷이 작동 중인 제품을 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 120kg 이하인 사람만 사용 가능합니다

• 심장박동수 모니터링 기기의 수치가 정확하지 않을 수 있습니다

• 과도한 운동으로 증상을 입거나 사망에 이를 수 있습니다. 운동을 즉각 중단하십시오

• 브레이크 시스템은 속도에 영향을 받지 않습니다

• 본 기기 사용으로 수반될 수 있는 위험을 이해하고 안전하게 기기를 사용할 수 있도록 감시하거나 설명해줄 수 있는 환경이 사용자에게 주어진다는 조건 하에서, 본 기기는 14세 이상의 어린이는 물론 신체나 감각, 정신적 능력이 저하되었거나 경험, 지식이 부족한 사람도 이용 가능합니다

• 분리 가능한 전원 공급 장치를 통해 전원을 공급 받는 클래스 III 구조를 지닌 전자제품에 대한 설명서에 따르면 본 제품은 판매 시 제공된 전원 공급 장치만을 사용해야 합니다

• 14세 미만의 어린이가 기기를 청소하고 유지보수에 참여해서는 안 됩니다

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

AR تنبيه

• الجهاز مخصص للاستخدام المنزلي فقط (HA). يُحظر استخدام الجهاز في أي بيئة تجارية أو إيجارية أو مؤسسية

• لا تستخدم الجهاز إلا على النحو الموضّح في هذا الدليل. استشر طبيبك قبل أداء أي برنامج تدريبي

• احرص على إبعاد الأطفال والحيوانات الأليفة عن الجهاز طوال الوقت

• احرص على وضع الجهاز على سطح مسطح ومستقر مع توفير مساحة خالية محيطة بالجهاز مقدارها 0.6متر على الأقل

• ارتدِ ملابس وأحذية التدريب المناسبة دومًا

• يمكن الحفاظ على مستوى سلامة الجهاز إذا تم فحصه بانتظام للتحقق من عدم وجود تلف أو اهتراء. استبدل المكونات التالفة على الفور و/أو لا تستخدم الجهاز حتى يتم تصليحه. يُرجى الانتباه الشديد للمكونات سريعة التآكل. لا بد من قراءة كل التحذيرات والتعليقات واتباعها قبل الشروع في الاستخدام

• أبقِ الشعر والجسم والملابس بعيدة عن كل الأجزاء المتحركة

• إذا شعرت خلال التدريب بالإغماء أو الدوخة أو الألم، فتوقّف عن ممارسة التدريب فورًا واستشر طبيبك

• قد يؤدي الإفراط في التدريب إلى إصابات خطيرة أو الموت

• أبقِ الجهاز داخل المنزل، بعيدًا عن الرطوبة والتراب. لا تضع الجهاز في مرآب أو فناء مغطى، أو بالقرب من الماء

• إذا تركت أي من معدات الضبط بارزة، فقد تتداخل مع حركة المستخدم

• ينبغي ألا يستخدم الجهاز سوى الأشخاص الذين لا يتجاوز وزنهـم 120 كجم / 264.55 رطلًا

• قد يكون نظام مراقبة سرعة القلب غير دقيق

• يمكن للإفراط في التدريب أن يسبب إصابة بالغة أو الوفاة. أوقف التدريب على الفور

• لا يعتمد نظام الكبح على السرعة

• يمكن للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 14 عامًا فما فوق والأشخاص الذين يعانون من ضعف القدرات الجسدية، أو الحسية، أو العقلية أو من نقص الخبرة والمعرفة، استخدام هذا الجهاز، إذا كانوا تحت الإشراف أو إذا حصلوا على توجيهات تتعلق باستخدام الجهاز بطريقة آمنة، وإذا كانوا على علم بالمخاطر الموجودة

• يجب أن تنص إرشادات الأجهزة التي تتضمن جزءاً من تفسير الفئة III المقتبس من الجزء الخاص بوحدة الإمداد بالطاقة القابلة للفصل على أنه لا يجوز استخدام الجهاز إلا مع وحدة الإمداد بالطاقة المرفقة بالجهاز.

• يُحظر على الأطفال دون عمر 14 عامًا تولي أعمال التنظيف والصيانة المقتصرة على المستخدم

• تنبيه: ننبه المستخدم إلى أن إجراء أي تغييرات أو تعديلات غير معتمدة صراحة من الطرف المسؤول عن الامتثال يمكن أن يؤدي إلى إلغاء تفويض المستخدم بتشغيل الجهاز

(EN) WEEE logo this symbol on a product means that the product is covered by European Directive 2012/19/EU.

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by RFE International is under license.

Operation frequency of dongle = 10 MHz to 300 GHz and Max. transmitted RF power = 0.632 mW

Hereby, R.F.E International Ltd declares that the radio equipment type "Motorized Treadmill" is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: https://library.rfeinternational.com/RVFR-10500BK_BL_GR_RD_YL_FR30_bike_black_blue_green_red_yellow_EU_DOC.docx

(FR) Logo DEEE. Ce symbole sur un produit signifie que le produit est couvert par la directive européenne 2012/19/UE.

La marque verbale et les logos Bluetooth sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par RFE International se fait sous licence.

Fréquence de fonctionnement du dongle = 10 MHz à 300 GHz et puissance RF maximale transmise = 0,632 mW

Par la présente, RFE International Ltd, déclare que l'équipement radio du type « Tapis roulant motorisé » est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse internet suivante: https://library.rfeinternational.com/RVFR-10500BK_BL_GR_RD_YL_FR30_bike_black_blue_green_red_yellow_EU_DOC.docx

(ES) Logotipo WEEE [o «RAEE»: residuos de aparatos eléctricos y electrónicos]. Cuando este símbolo aparece en un producto significa que el producto se rige por la Directiva Europea 2012/19/UE.

Los logotipos y marca denominativa Bluetooth® son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y cualquier uso de tales marcas por parte de RFE International se efectúa bajo licencia.

Frecuencia operativa del dongle (dispositivo de bluetooth) = 10 MHz a 300 GHz y máxima potencia de RF transmitida = 0,632 mW

Por la presente, R.F.E International Ltd declara que el tipo de equipo de radio ""Cinta de correr motorizada"" cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección de Internet siguiente: https://library.rfeinternational.com/RVFR-10500BK_BL_GR_RD_YL_FR30_bike_black_blue_green_red_yellow_EU_DOC.docx

(DE) WEEE-Etikett: Diese Kennzeichnung bedeutet, dass das Produkt unter die EU-Richtlinie 2012/19/EU fällt.

Die Bluetooth®-Wortmarke und -Logos sind eingetragene Markenzeichen im Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und jegliche Verwendung dieser Markenzeichen von RFE International erfolgt unter Lizenz.

Betriebsfrequenz des Dongles = 10 MHz bis 300 GHz und max. übermittelte Sendeleistung = 0,632 Mw

Hiermit erklärt, R.F.E International Ltd, dass der Funkanlagetyp „Motorisiertes Laufband“ der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: https://library.rfeinternational.com/RVFR-10500BK_BL_GR_RD_YL_FR30_bike_black_blue_green_red_yellow_EU_DOC.docx



(PT) Logótipo WEEE (REEE –resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos). Este símbolo num produto significa que o produto é abrangido pela Diretiva Europeia 2012/19/UE.

A marca nominativa e os logótipos Bluetooth® são marcas registadas detidas pela Bluetooth SIG, Inc. e qualquer utilização dessas marcas pela RFE International está sujeita a licença.

Frequência de operação do dongle de bluetooth = 10 MHz to 300 GHz e potência máxima de RF transmitida= 0.632 mW

Por este meio, a R.F.E International Ltd declara que o presente tipo de equipamento de rádio “Passadeira Motorizada” está em conformidade com a Diretiva 2014/53/UE. O texto completo da declaração de conformidade da UE está disponível no seguinte endereço de Internet: https://library.rfeinternational.com/RVFR-10500BK_BL_GR_RD_YL_FR30_bike_black_blue_green_red_yellow_EU_DOC.docx

(ZH) 产品上的WEEE标志表示该产品符合欧盟指令2012/19/EU。

蓝牙®文字标志和徽标是由蓝牙SIG, Inc.拥有的注册商标, RFE International对这些 标志的任何使用都是经过许可的。

在此, RFE international声明本产品符合指令2014/53/EU的基本要求和相关规定。

(JP) WEEE ロゴ。製品上のこのシンボルは製品が欧州指令 2012/19/EU によってカバーされていることを意味します。

Bluetooth® ワードマークとロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、RFE インターナショナルによるそのようなマークのどんな使用も許可を得ています。

この結果、RFE インターナショナルが、この製品が指令 2014/53/EU の本質的な必要条件と他の関連する規定に応じていることを宣言しています。

(KO) WEEE 로고- 제품에 본 표시가 붙은 것은 해당 제품이 유럽 지침 2012/19/EU를 준수하고 있음을 뜻합니다.

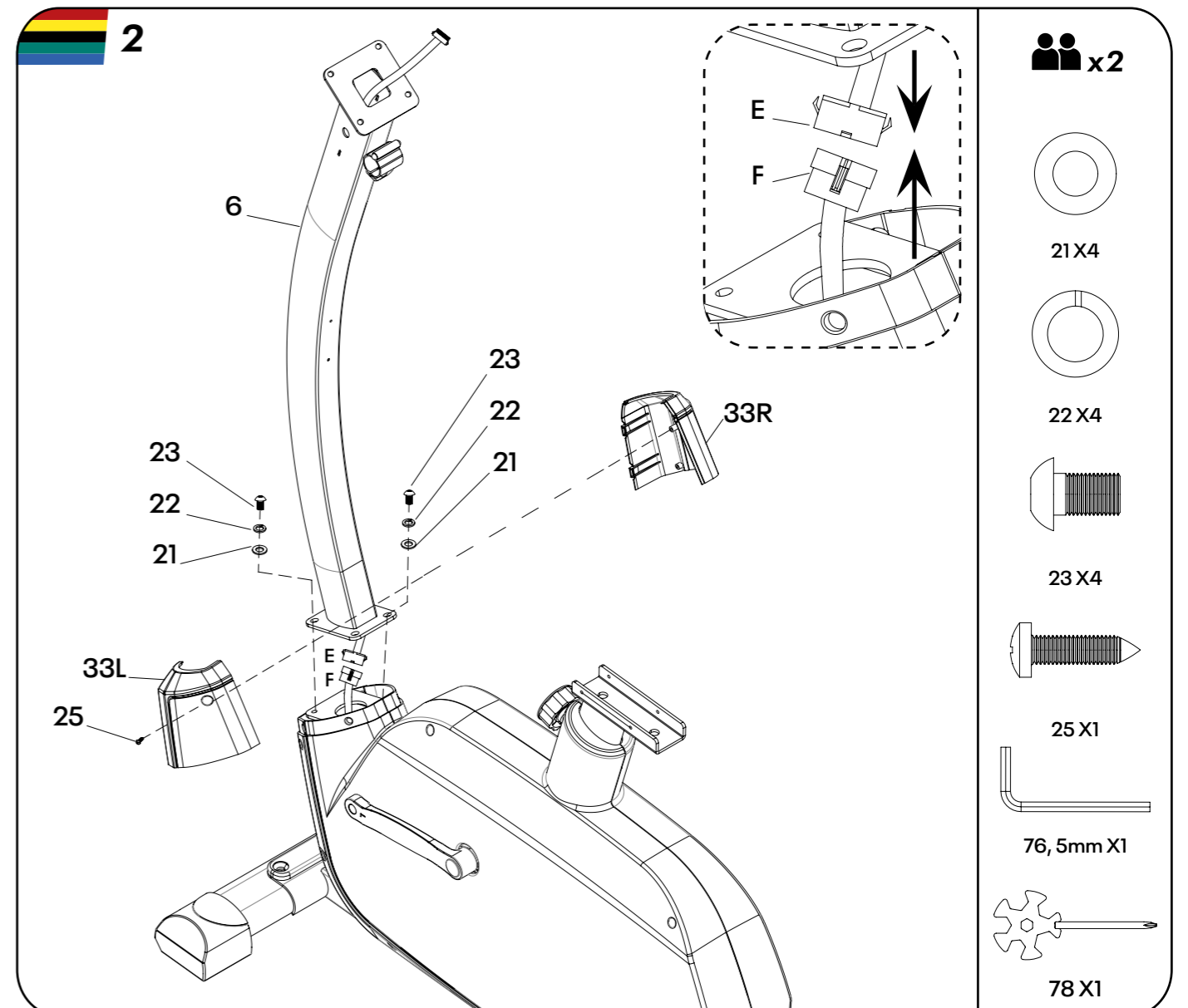
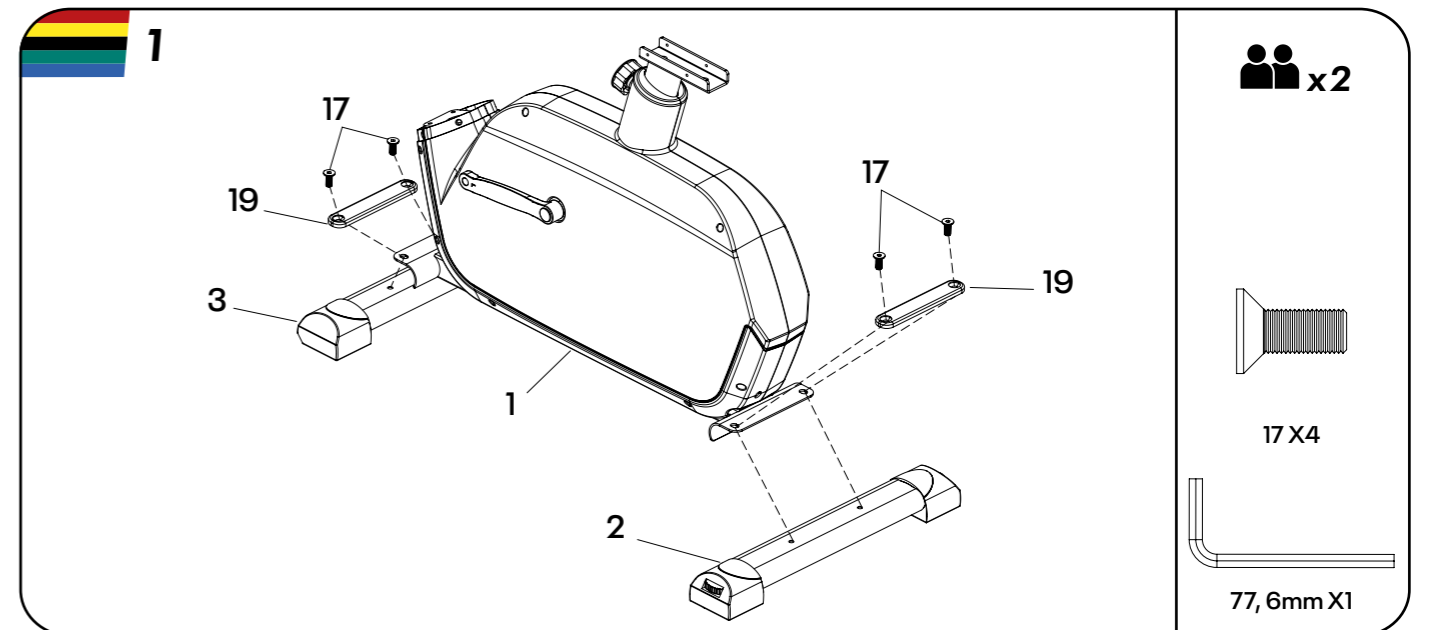
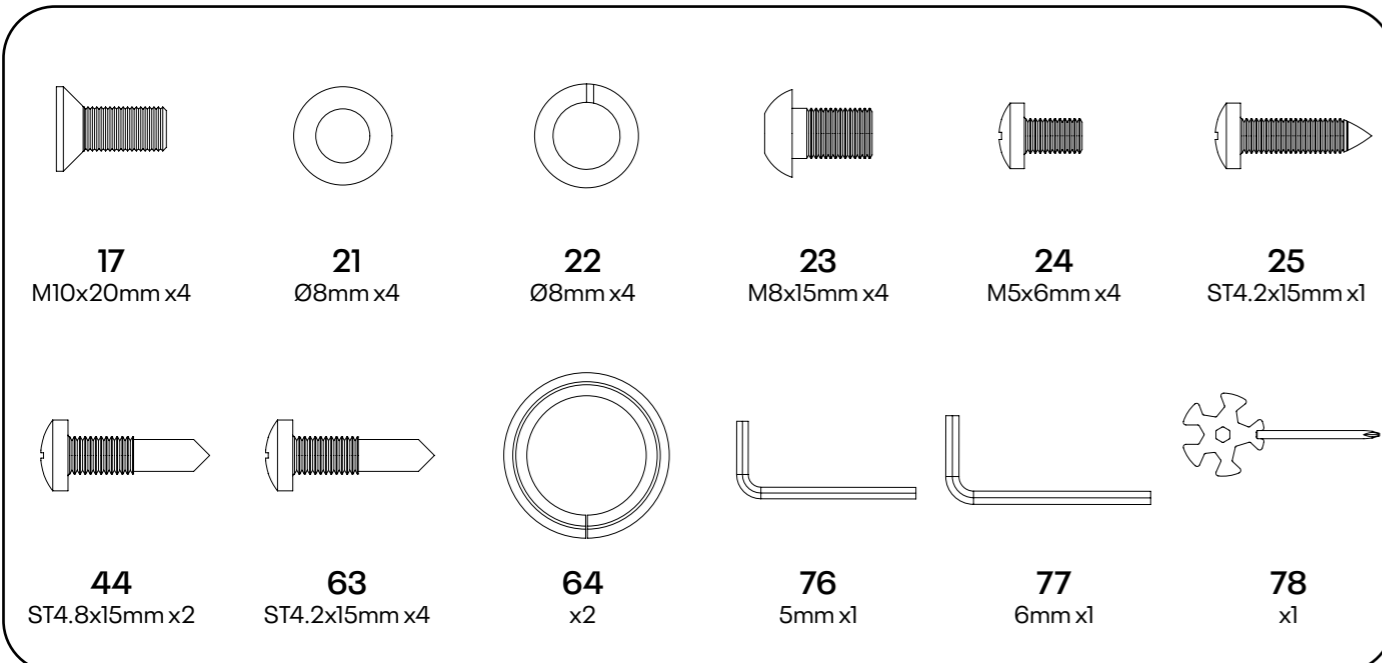
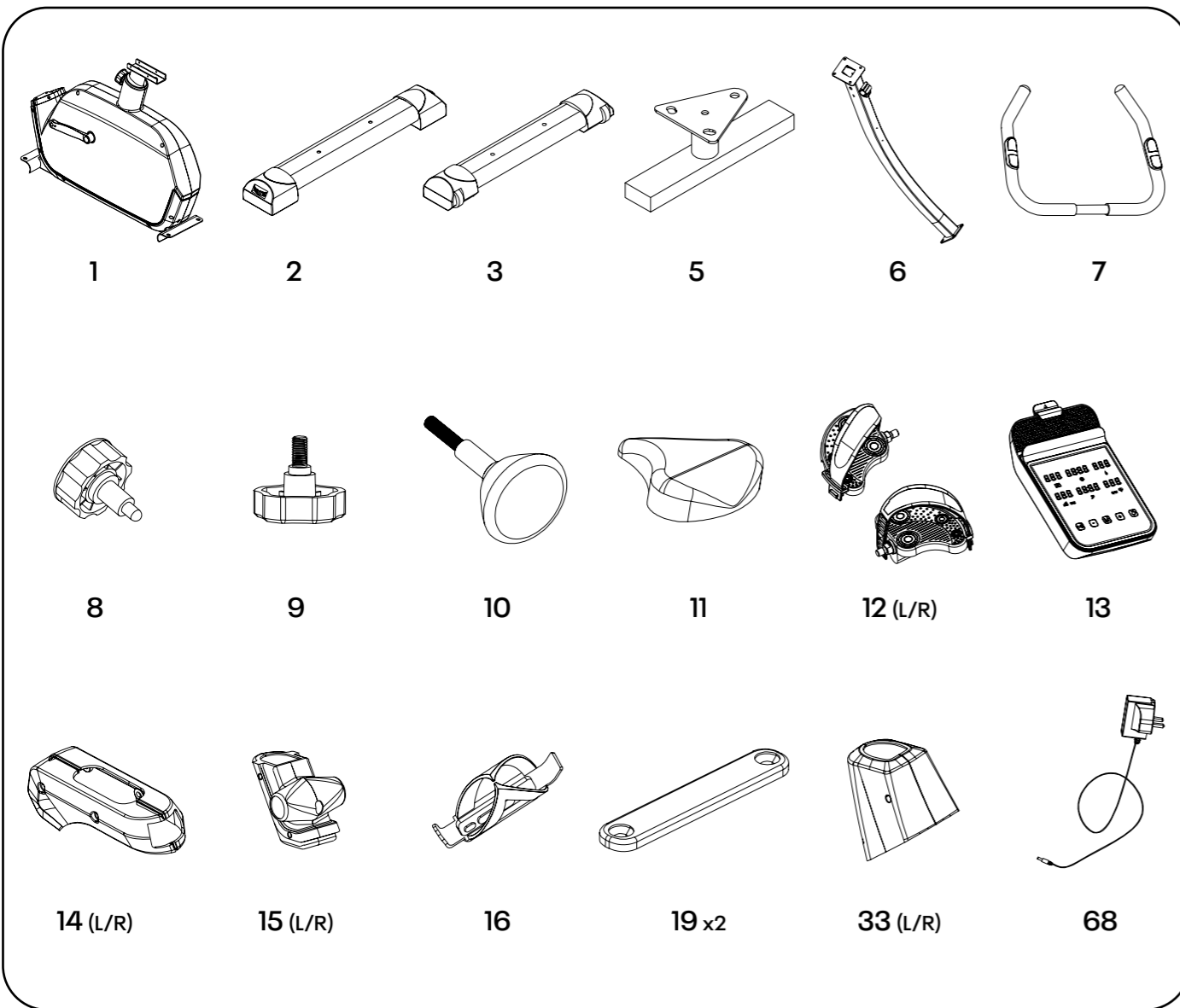
Bluetooth® 글자 마크와 로고는 Bluetooth SIG, Inc. 소유 등록상표이며 RFE 인터내셔널은 라이센스 계약에 따라 해당 마크를 사용합니다.

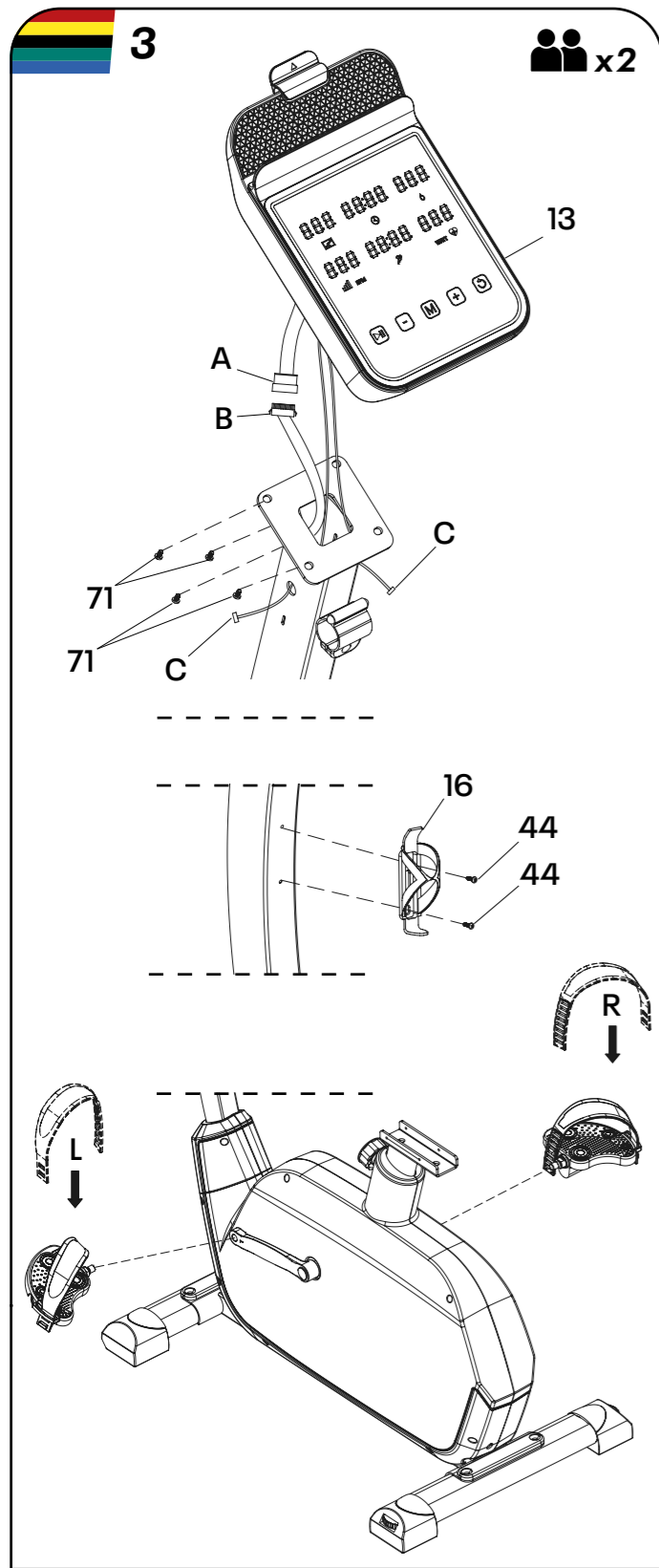
이에 따라 RFE 인터내셔널은 본 제품이 지침 2014/53/EU의 핵심 조건은 물론 기타 관련 조항을 준수함을 선포합니다.

(AR) "الموجود على المنتج أن المنتج خاضع للتوجيه WEEE يُقصد بالشعار 2012/19 الأوروبي/EU.

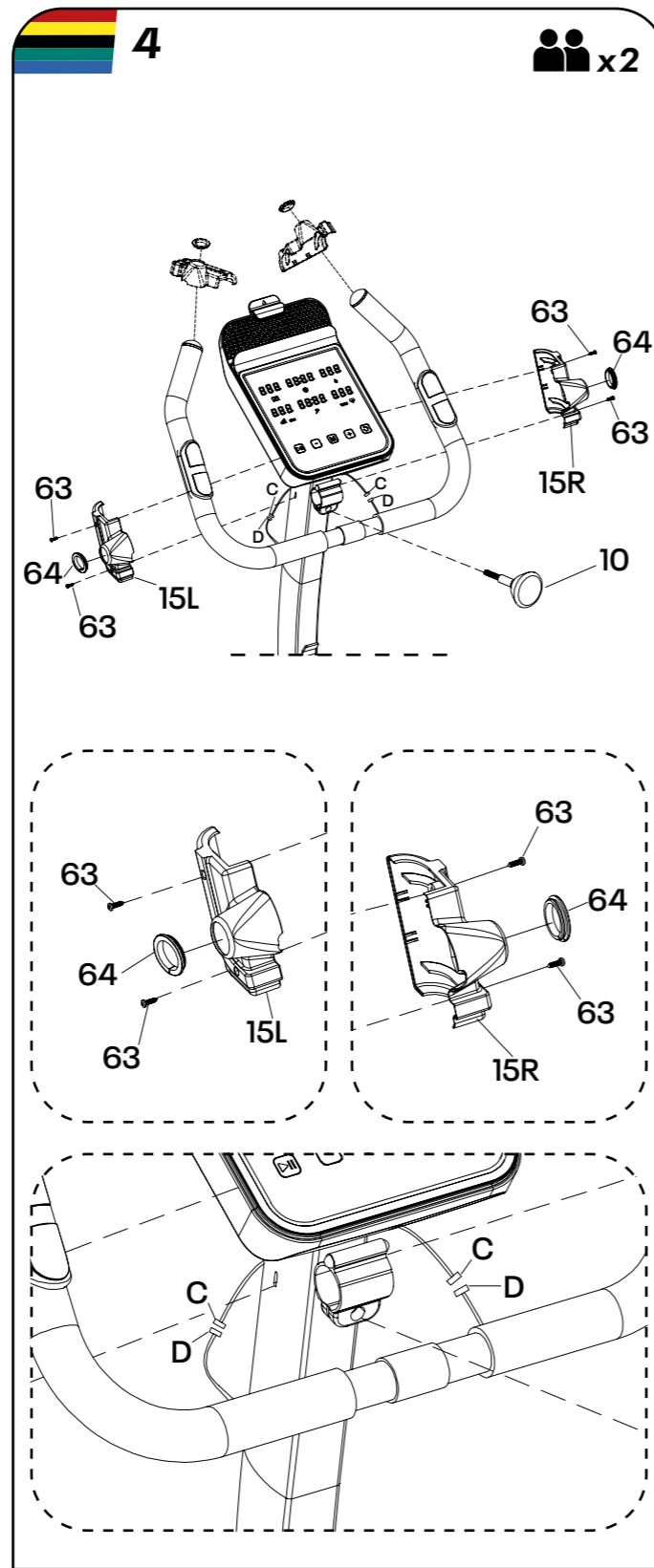
وشعاراتها علامات تجارية مُسجّلة مملوكة Bluetooth® العلامة المكتوبة وأي استخدام لهذه العلامات من طرف شركة Bluetooth SIG, Inc. RFE International يجب أن يكون بموجب ترخيص منها

العالمية أن هذا المنتج مطابق للمتطلبات RFE وبناء عليه، تصرح شركة EU." الأساسية وغيرها من الشروط ذات الصلة بالتوجيه 2014/53

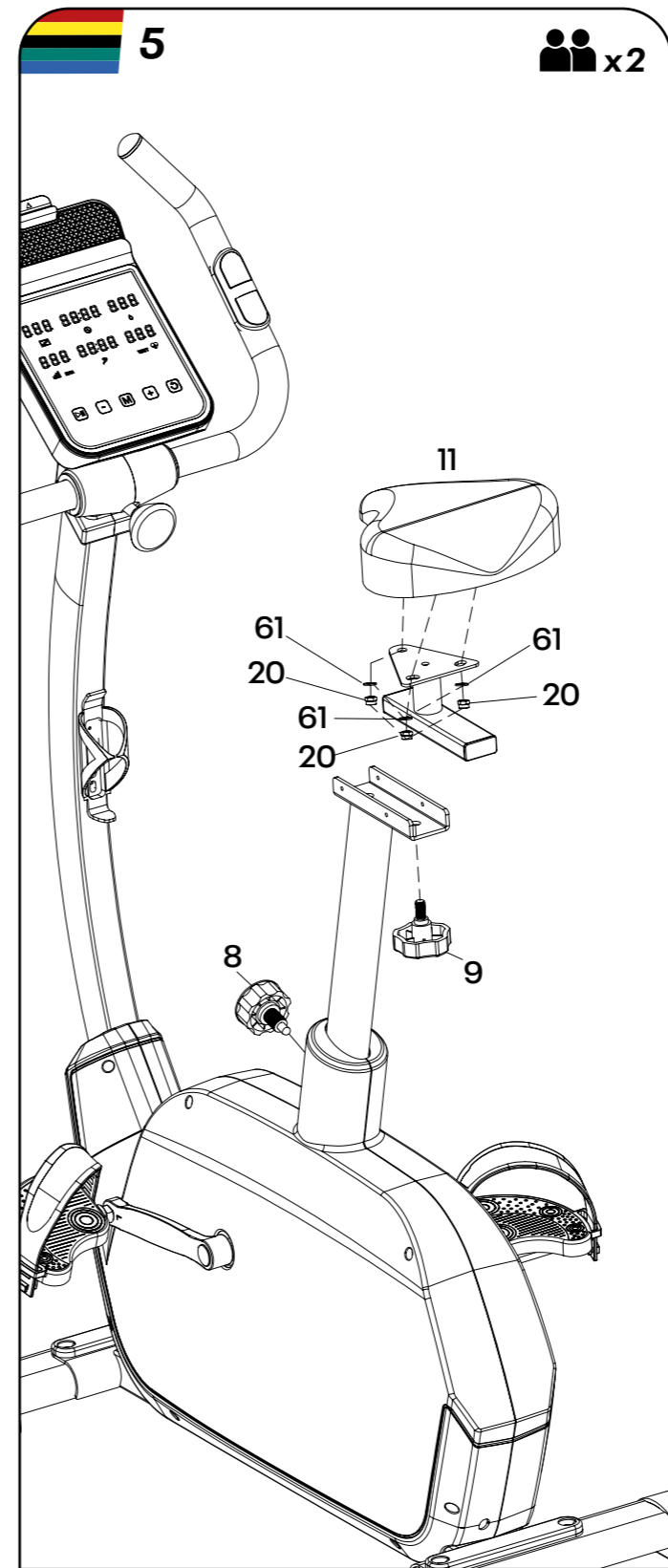




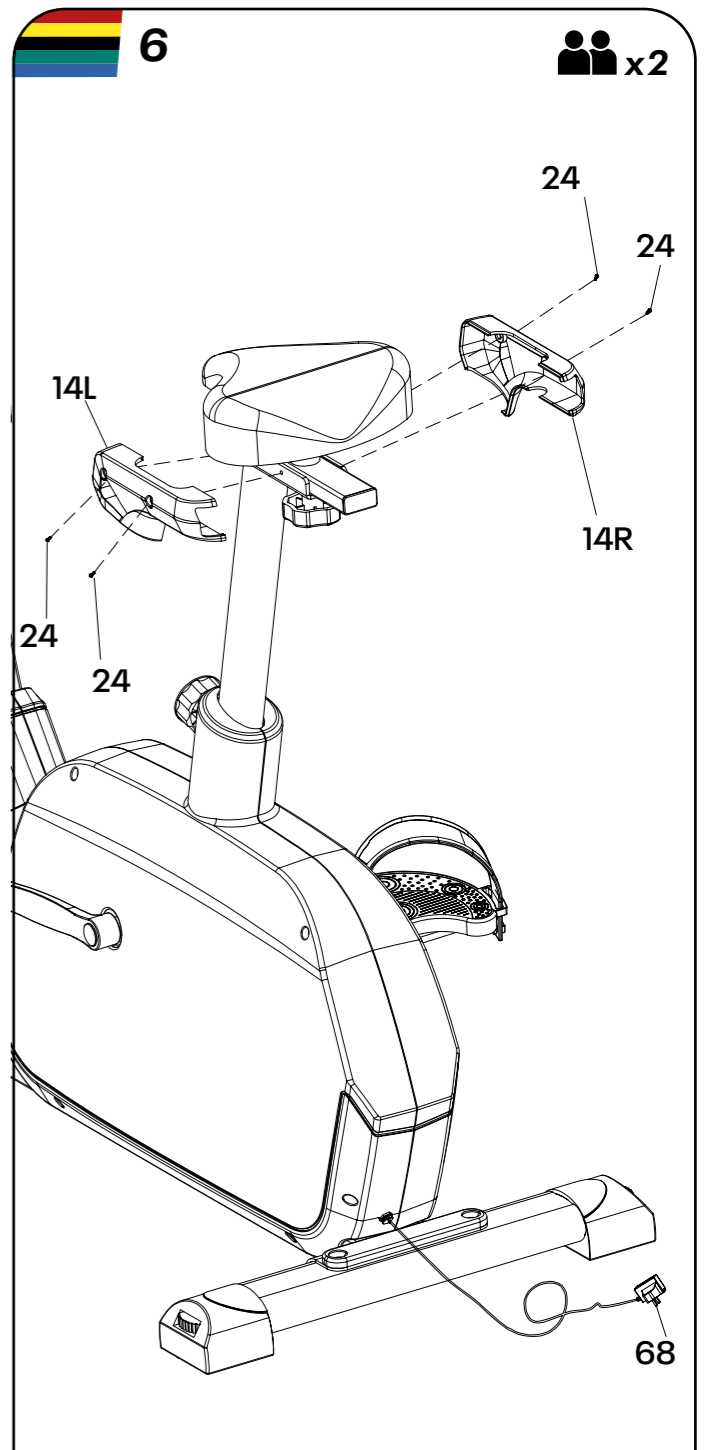
- 78 X1
- 44 X2



- 78 X1
- 63 X4



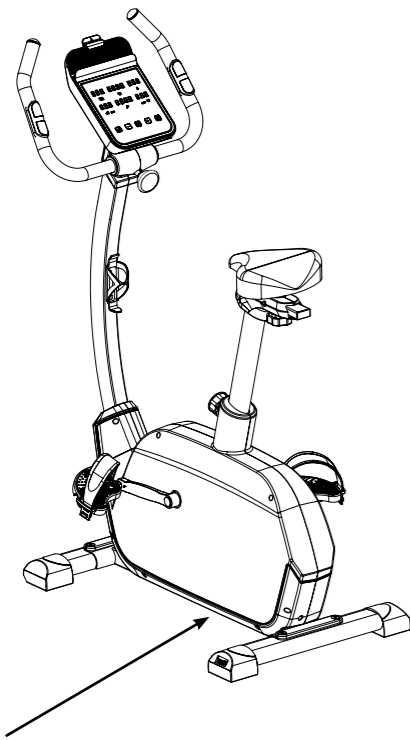
- 78 X1



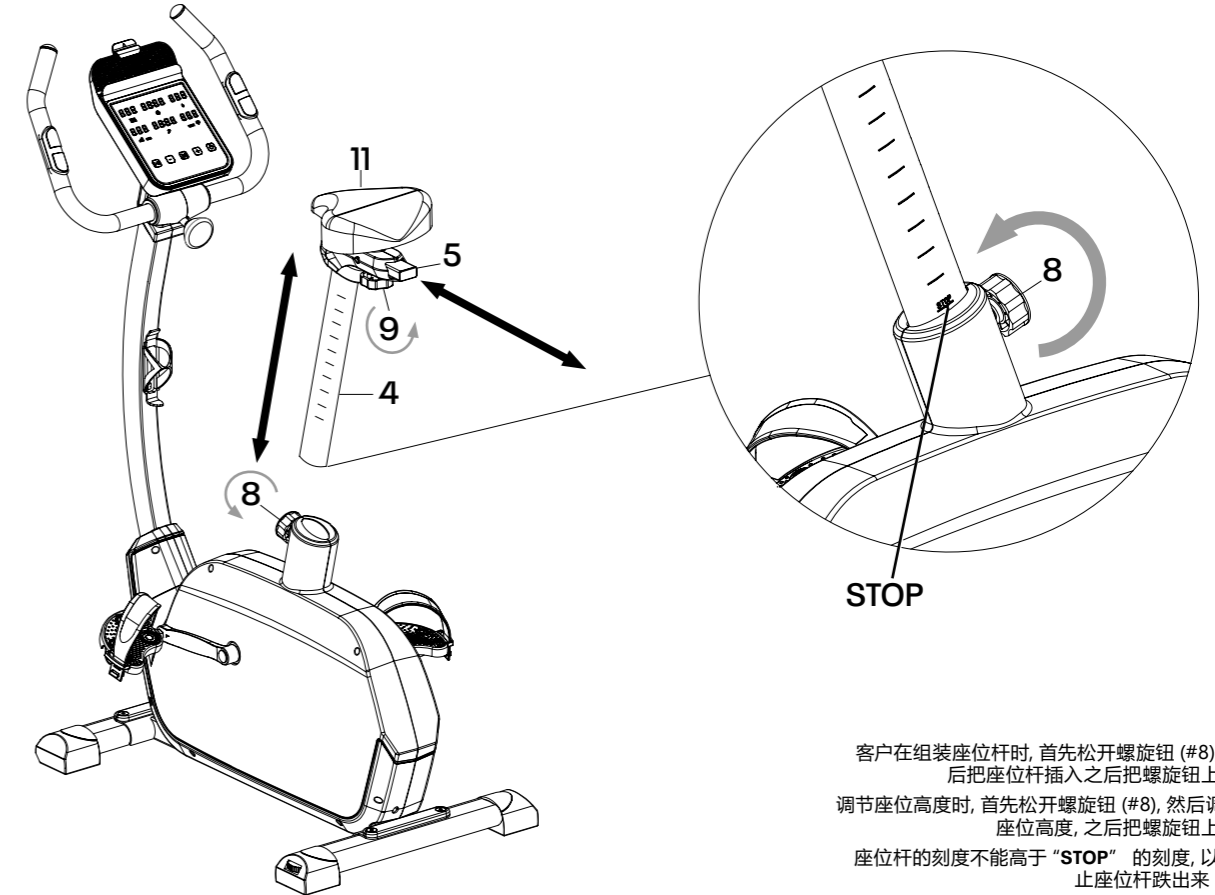
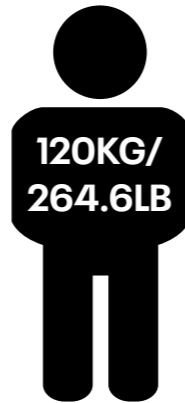
- 78 X1
- 24 X4

PRODUCT DISASSEMBLY INSTRUCTIONS: PLEASE DISASSEMBLE ACCORDING TO THE REVERSE STEPS OF PRODUCT ASSEMBLY.

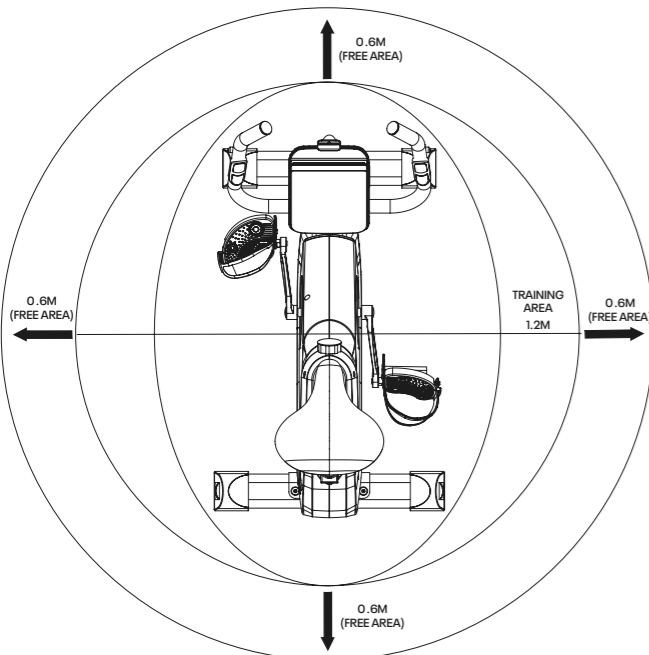
产品拆卸说明: 请按照产品组装相反步骤进行拆卸。



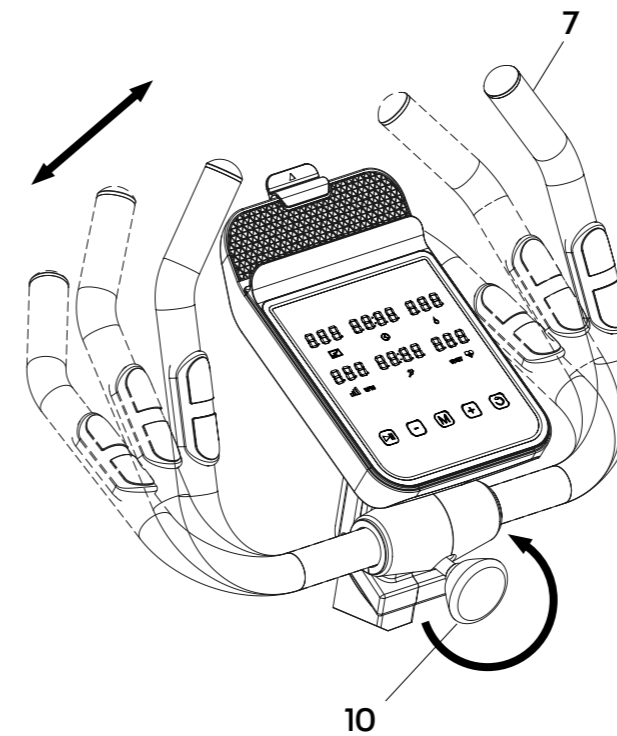
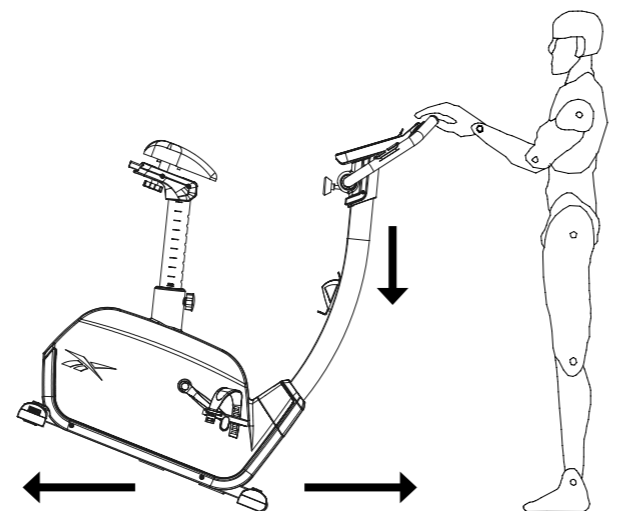
Serial number / Numéro de série / Número de serie /
 Seriennummer/ Numéro de série / 产品序列号 / シリアル番
 号 / 일련 번호 / número de serie / الرقم التسلسلي
 RVFR-10500RD/0001/000001



客户在组装座位杆时, 首先松开螺旋钮 (#8), 然
 后把座位杆插入之后把螺旋钮上紧。
 调节座位高度时, 首先松开螺旋钮 (#8), 然后调节
 座位高度, 之后把螺旋钮上紧。
 座位杆的刻度不能高于“STOP”的刻度, 以防
 止座位杆跌出来



110 (L) X 55 (W) X 145 (H) CM/
 43.3" (L) x 21.65" (W) x 57.09" (H)



(EN) Product Registration and Support
 (FR) Enregistrement du produit et soutien
 (ES) Registro de productos y soporte
 (DE) Benutzerinformation
 (PT) Registo e Apoio ao Produto
 (ZH) 产品注册和支持
 (JP) 製品登録とサポート
 (KO) 제품 등록 및 지원
 (AR) تسجيل المنتج ودعمه



WWW.REEBOKFITNESS.INFO/PRODUCT-SUPPORT

kinomap

- TRAIN ALL OVER THE WORLD**
thousands of videos available
- STRUCTURED WORKOUTS**
coaching & interval training
- SHARE YOUR ACHIEVEMENTS**
with the Kinomap community
- MULTIPLAYER MODE**
challenge your friends
- +1m active users



www.kinomap.com



	(FR) ENTRAÎNEZ-VOUS PARTOUT DANS LE MONDE DES MILLIERS DE VIDÉOS DISPONIBLES (ES) ENTRENA EN CUALQUIER PARTE DEL MUNDO MILES DE VIDEOS DISPONIBLES	(DE) TRAINIERE ÜBERALL AUF DER WELT TAUSENDE VON VIDEOS VERFÜGBAR (PT) TREINE EM TODO O MUNDO MILHARES DE VIDEOS DISPONÍVEIS	(ZH) 遍及全世界的训练 数以千计的视频可用 (JP) 世界中でもトレーニングしよう 数千のビデオが利用可能	(KO) 세계 어디에서든 운동할 수 있습니다. 수천여 개의 동영상을 참조하세요. (AR) تمرّن في كل أنحاء العالم آلاف المقاطع المتاحة
	(FR) ENTRAÎNEMENTS STRUCTURÉS ACCOMPAGNEMENT ET ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ (ES) ENTRENAMIENTOS ESTRUCTURADOS ASesoramiento Y ENTRENAMIENTO EN INTERVALOS	(DE) STRUKTURIERTE WORKOUTS COACHING UND INTERVALLTRAINING (PT) TREINOS ESTRUTURADOS TREINADOR E TREINOS INTERVALADOS	(ZH) 结构化的训练 教练和间隙训练 (JP) 構造化した運動 コーチングとインターバルトレーニング	(KO) 체계적인 운동 코칭과 인터벌 트레이닝 (AR) تمارين منظمة تدريب وتمارين متواتر
	(FR) PARTAGEZ VOS RÉALISATIONS AVEC LA COMMUNAUTÉ KINOMAP (ES) COMPARTE TUS LOGROS CON LA COMUNIDAD KINOMAP	(DE) TEILE DEINE ERFOLGE MIT DER KINOMAP-COMMUNITY (PT) PARTILHE AS SUAS CONQUISTAS COM A COMUNIDADE KINOMAP	(ZH) 和KINOMAP社区分享您的成就 (JP) KINOMAP コミュニティであなたの達成を共有しよう	(KO) 자신이 성취한 결과를 KINOMAP 커뮤니티와 공유해보세요 (AR) شارك إنجازاتك مع مجتمع KINOMAP
	(FR) MODE MULTIJOUEURS LANCEZ UN DÉFI À VOS AMIS (ES) MODO MULTIJUGADOR DESAFÍA A TUS AMIGOS	(DE) MEHRSPIELER-MODUS FORDERE DEINE FREUNDE HERAUS (PT) MODO MULTIJOGADOR DESAFIE OS SEUS AMIGOS	(ZH) 多人运动模式 挑战您的朋友 (JP) マルチプレーヤーモード あなたの友達に挑戦しよう	(KO) 멀티플레이어 모드 친구에게 도전하기 (AR) نمط متعدد اللاعبين تحدّ أصدقائك
	(FR) +1 MILLION D'UTILISATEURS ACTIFS (ES) MÁS DE 1 MILLÓN DE USUARIOS ACTIVOS	(DE) ÜBER 1 MIO. AKTIVE NUTZER (PT) MAIS DE 1 MILHÃO DE UTILIZADORES ATIVOS	(ZH) +1m活跃用户 (JP) +1m アクティブユーザー	(KO) +1백만 활성 유저 (AR) أكثر من مليون مستخدم نشط



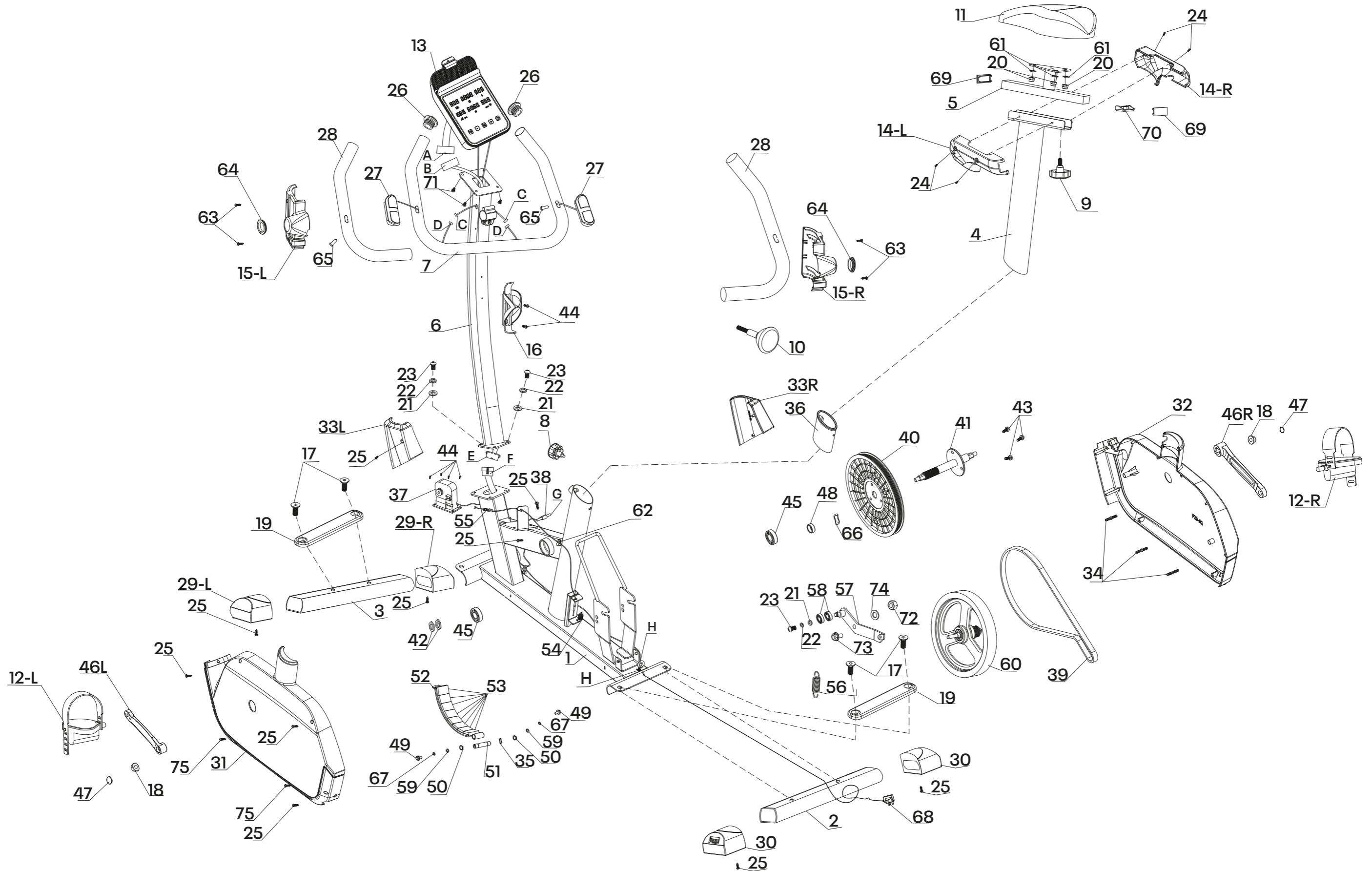
VIDEO GAME STYLE TRAINING

- RUN THROUGH IMMERSIVE WORLDS
- 1000+ WORKOUTS CURATED BY COACHES
- GLOBAL CONNECTIVITY & COMMUNITY
- GROUP RUNS, COMPETITIONS & RACES



ENTRAÎNEMENT DE STYLE JEU VIDÉO / ENTRENAMIENTO AL ESTILO DE UN VIDEOJUEGO / TRAINING IM STIL EINES VIDEOSPIELS / TREINO TIPO JOGO DE VÍDEO / 视频游戏风格训练 / ビデオゲームスタイルのトレーニング / 비디오 게임 방식의 트레이닝 / تدريب في هيئة ألعاب الفيديو

	(FR) COUREZ DANS DES MONDES IMMERSIFS (ES) RECORRE MUNDOS ATRAPANTES	(DE) DURCHLAUFE IMMERSIVE WELTEN (PT) CORRA EM AMBIENTES IMERSIVOS	(ZH) 在身临其境的世界中奔跑 (JP) 夢中にさせる世界を駆け抜けよう	(KO) 몰입형 세계에서 달리기 (AR) اركض عبر العوالم الغامرة
	(FR) +1000 ENTRAÎNEMENTS CRÉÉS PAR DES ENTRAÎNEURS (ES) MÁS DE 1000 ENTRENAMIENTOS SELECCIONADOS POR ENTRENADORES	(DE) ÜBER 1.000 VON TRAINERN AUSGEWÄHLTE WORKOUTS (PT) MAIS DE 1000 TREINOS COM CURADORIA DE TREINADORES	(ZH) 由教练策划的1000+训练 (JP) コーチによってキュレートされた 1000+ の運動	(KO) 코치가 설계한 1천 개 이상의 운동 프로그램 (AR) أكثر من 1000 تمرين من إعداد المدربين
	(FR) CONNECTIVITÉ ET COMMUNAUTÉ MONDIALE (ES) CONECTIVIDAD Y COMUNIDAD GLOBAL	(DE) GLOBALE VERNETZUNG UND COMMUNITY (PT) CONECTIVIDADE GLOBAL E COMUNIDADE	(ZH) 全球连接和社区 (JP) グローバルな接続性とコミュニティ	(KO) 글로벌 연결 & 커뮤니티 (AR) تواصل دولي ومجتمع عالمي
	(FR) JOGGING EN GROUPE, COMPÉTITIONS ET COURSES (ES) RECORRIDOS EN GRUPO, COMPETENCIAS Y CARRERAS	(DE) GRUPPENLÄUFE, WETTBEWERBE UND RENNEN (PT) CORRIDAS DE GRUPO, COMPETIÇÕES E PROVAS	(ZH) 团体跑步, 竞赛和赛跑 (JP) グループ走、競争とレース	(KO) 단체 달리기, 경쟁, 시합 (AR) مجموعات ركض، ومنافسون وسباقات



			QTY./ CANT.				QTY./ CANT.
1	Main Frame	Estructura principal	1	37	Motor	Motor	1
2	Rear Stabilizer	Estabilizador posterior	1	38	Reed Base	Base de reed	1
3	Front Stabilizer	Estabilizador anterior	1	39	Belt	Correa	1
4	Seat Post	Columna de asiento	1	40	Belt Wheel	Rueda de cinturón	1
5	Seat Bracket	Escuadra de sujeción	1	41	Belt Pulley Axle	Eje de polea de correa	1
6	Upright	Columna vertical	1	42	M20 Lock Nut	M20 Contratuerca	2
7	Handle	Manillar	1	43	M8 x 15mm Allen Bolt	M8 x 15mm Perno Allen	3
8	M16 Knob	M16 Perilla	1	44	ST4.8 x 15mm Philips Self-drilling Screw	ST4.8 x 15mm Tornillo autoperforante Philips	6
9	M10 Knob	M10 Perilla	1	45	Bull Bearing	Cojinete de rueda	2
10	M8 Knob	M8 Perilla	1	46	Crank (L & R)	Biela (I + D)	1
11	Saddle	Asiento	1	47	Crank Cover	Cubierta biela	2
12	Pedal (L & R)	Pedal (Izquierdo + Derecho)	1	48	Retaining Ring	Anillo de retención	1
13	Console	Consola	1	49	M6 x 15mm Bolt	M6 x 15mm Perno	2
14	Seat Bracket Cover (L & R)	Cubierta escuadra de sujeción asiento (I + D)	1	50	φ12 Bead Flange	φ12 Perla de brida	2
15	Handle Cover(L & R)	Cubierta manillar (I + D)	1	51	Axle	Eje	1
16	Bottle Holder	Esterilla portabotellas	1	52	Magnet Bracket	Soporte magnético	1
17	M10 x 20mm Bolt	M10 x 20mm Perno	4	53	Magnet	Imán	8
18	M10 Hexagon Flange Nut	M10 Tuerca de brida hexagonal	2	54	36mm Spring	36mm Elástica	1
19	Decorative Cover	Cubierta decorativa	2	55	Resistance Cable	Cable de resistencia	1
20	M8 Aircraft Nut (Zinc)	M8 Tuerca aviación (Zinc)	3	56	74mm Spring	74mm Elástica	1
21	φ8mm Washer	φ8mm Arandela	5	57	Idler bracket	Soporte de Idler	1
22	φ8mm Split Washer	φ8mm Arandela partida	5	58	6202 Bull Bearing	6202 Cojinete de rueda	2
23	M8 x 15mm Allen Bolt	M8 x 15mm Perno allen	5	59	φ6mm Washer	φ6mm Arandela	2
24	M5x6mm Philips Screw	M5 x 6mm Tornillo Philips	4	60	Fly Wheel	Rueda de Inercia	1
25	ST4.2 x 15mm Philip Screw	ST4.2 x 15mm Tornillo Philips	15	61	φ8mm Washer (Zinc)	φ8mm Arandela (Zinc)	3
26	φ25mm Cone End Cap	φ25mm Tapón de cono	2	62	Clip	Ciip	3
27	Handle Pulse Sensor	Mangos con sensores de pulsaciones	2	63	ST4.2 x 15mm Philips Self-drilling Screw	ST4.2 x 15mm Tornillo autoperforante Philips	4
28	φ25 x 520mm Hand Grip	φ25 x 520mm Empuñadura manillar	2	64	Joint Ring	Anillo de Unión	2
29	Front Stabilizer End Cap (L & R)	Estabilizador anterior tapón (I + D)	1	65	ST4.2 x 20mm Philip Screw	ST4.2 x 20mm Tornillo Philips	2
30	Rear Stabilizer End Cap	Estabilizador posterior tapón	2	66	M6 x 10mm Allen Bolt	M6 x 10mm Perno allen	1
31	Left Cover	Cubierta izquierda	1	67	φ6mm Split Washer	φ6mm Arandela partida	3
32	Right Cover	Cubierta derecha	1	68	Adaptor	Adaptador	1
33	Upright Cover (L & R)	Columna vertical cubierta (I + D)	1	69	End Cap	Tapón	2
34	Plastic Insert	Inserto de plástico	3	70	U-Shaped Case	Cubierta en forma de U	1
35	φ12 Wave Washer	φ12 Arandela ondulada	1	71	M5 x 8mm Dome Head Philips bolts	M5x8mm Pernos Philips de cabeza de domo	4
36	Sleeve	Collar	1	72	M10 Aircraft Nut	M10 Tuerca Aviación	1
				73	M10 x 25mm Bolt	M10 x 25mm Perno	1

			QTY./ CANT.
74	φ10mm Washer	φ10mm Arandela	1
75	ST4.8 x 15mm Philips Screw	ST4.8 x 15mm Tornillo Philips	4
76	Allen Wrench (5mm)	Llave allen (5mm)	1
77	Allen Wrench (6mm)	Llave allen (6mm)	1
78	Multi Wrench	Llave múltiple	1
A	Console Main Wire	Cable principal consola	1
B	Up End of the Middle Main Wire	Superior del medio cable principal	1
C	Console Pulse Sensor Wire	Cable sensores de pulsaciones consola	2
D	Hand Pulse Sensor Wire	Mangos con sensores de pulsaciones cable	2
E	Lower End of the Middle Main Wire	Inferior del medio cable principal	1
F	Lower Main Wire	Inferior cable principal	1
G	Reed Base Sensor Wire	Reed sensor de base cable	1
H	Power Cord	Cable de alimentación	1

CONSOLE FR30



- 1 TIME**
- 2 DISTANCE**
- 3 RESISTANCE/RPM**
- 4 SPEED**
- 5 START/PAUSE**
Start, pause or hold to reset.
- 6 (-)DOWN**
Adjust function value down.

- 7 MODE**
Switch function, or press to enter heart rate recovery
- 8 (+)UP**
Adjust function value up.
- 9 CALORIES**
- 10 WATT/HEART RATE**
- 11 RESET**
Press the button to return or reset. Press and hold to restart.

COMPUTER PROGRAMS

QUICK START

Press **START/PAUSE** to begin workout. Adjust resistance (32 levels) at any time by pressing +/- .

MANUAL MODE (P01)

- In standby, press **(M) MODE** to highlight P01, then press **START/PAUSE** to start workout. All values of TIME/DISTANCE/CALORIES will count up from zero
- In standby, press **(M) MODE** to highlight P01, and then press **(M) MODE** again to highlight TIME/DISTANCE/CALORIES. Press +/- to adjust values
- If the value is set above zero, press **START/PAUSE** to start workout, and all values will count down
- When completed, the console will display "End" and beep.
- Press **RESET** to enter main interface

PRESET PROGRAMS (P02 - P19)

- In standby, press **(M) MODE** to highlight P01, then press +/- to select P02 - P19
- Press **(M) MODE** again to enter. Adjust TIME/DISTANCE/CALORIES values, or do not set parameters and press **START/PAUSE** to train
- User can select the 18 programs to exercise according to individual needs
- Press +/- to change the program resistance level at any time during exercise
- Machine will beep constantly and show END when the program is finished

BODYFAT TEST (P20)

- In standby, press **MODE** to highlight P01, then press +/- to select P20
 - Press **MODE** to enter information. Set value with +/- from F-1 to F-4
- | | | |
|-----|--------|--------------------------|
| F-1 | SEX | 01 MALE, 02 FEMALE |
| F-2 | AGE | 10 - 99 |
| F-3 | HEIGHT | 100 - 200CM (40 - 80 IN) |
| F-4 | WEIGHT | 20 - 150KG (44 - 330LB) |
- Press **(M) MODE** to enter F-5 (F-5 BODY FAT TEST), hold hands on the hand pulse sensors, the console will display your body fat value.

≤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.

HEART RATE CONTROL MODE (P21-P23)

- In standby, press **(M) MODE** to highlight P01, then press +/- to select P21-P23. Press **(M) MODE** again to enter
- Press +/- buttons to set age (console will calculate maximum heart rate according to age)
- Press **(M) MODE** and +/- to set TIME, DISTANCE, CALORIES; then press **START/PAUSE** and place both hands on the pulse sensors to start workout

Console will record the **TARGET HEART RATE** and allow user to work out within this, the resistance level will automatically be adjusted according to the heart rate.

If the user heart rate exceeds the HRC target, the console will beep and remind the user to reduce the amount of exercise.

HRC target calculation formula:

$$\text{HP1: THR} = (220 - \text{AGE}) * 60\%$$

$$\text{HP2: THR} = (220 - \text{AGE}) * 75\%$$

$$\text{HP3: THR} = (220 - \text{AGE}) * 85\%$$

USER PROGRAM MODE (P24 - P27)

- In standby, press **(M) MODE** to highlight P01, then press +/- to select P24 - P27. Press **(M) MODE** to enter user-defined program
- Press +/- to set TIME/DISTANCE/CALORIES/HEART RATE
- Press **(M) MODE** and +/- to set the resistance value of each segment of S01 - S20
- Press **START/PAUSE** to start training

HEART RATE RECOVERY (P28)

- In standby, press **(M) MODE** to highlight P01, then press +/- to select P28. Press **(M) MODE** to enter HEART RATE RECOVERY program
- When running, press **(M) MODE** to directly access HEART RATE RECOVERY
- Place both hands on the pulse sensors, the console will count down for 60 seconds and display the heart rate and the RECOVERY level F1-F6.
- Press **RESET** to exit

F-1	EXCELLENT	F-4	FAIR
F-2	VERY GOOD	F-5	BELOW AVERAGE
F-3	GOOD	F-6	POOR

NOTE: Do not remove your hands from pulse sensors or the reading will not be given during testing. The pulse monitor is a guide for reference only and not for medical use or monitoring.

POWER SAVE FUNCTION

This product is fitted with a power saving mode which will activate if the machine is inactive for a period of 4 minutes. To restart the machine, simply press any key or pedal.

MPH TO KPH CONVERSION

In standby, press and hold the +/- keys for 3 seconds to enter the conversion mode. Then press the +/- keys to select between 1-KPH or 0-MPH. Press **RESET** to quit.

Note:

1. Keep the console far away from humid and corrosive environment.
2. Non-professional personnel do not disassemble and change.

コンソール FR20



1 時間

2 距離

3 抵抗/RPM

4 速度

5 スタート/休止

スタート、休止、または押し続けてリセットします。

6 (-) 下げる

調節機能の値を下げます。

7 モード

機能のスイッチを入れるか、または押して心拍数の回復モードに入ります。

8 (+) 上げる

調節機能の値を上げます。

9 カロリー

10 ワット/心拍数

11 リセット

ボタンを押して、リターン、またはリセットします。押し続けて、ロック解除します。

コンピュータプログラム

クイックスタート

スタート/休止を押して、運動を開始します。+/- を押すことにより、いつでも抵抗 (32 レベル) を調節します。

マニュアルモード (P01)

- スタンバイで、(M) モードを押して P01 をハイライトし、その後、スタート/休止を押して、運動を開始します。時間/距離/カロリーの全ての値はゼロからカウントアップされます
- 値を調節するには: スタンバイで、(M) モードを押して P01 をハイライトし、その後、再び(M) モードを押して時間/距離/カロリーをハイライトします。+/- を押して、値を調節します
- 値がゼロを超えて設定されている場合、スタート/休止を押して運動を開始します。すべての値がカウントダウンされます。
- 終了すると、コンソールは「End」と表示し、ピーツという音が鳴ります
- リセットを押して、メインインターフェースに入ります

プリセットプログラム (P02 - P19)

- スタンバイで、(M) モードを押して P01 をハイライトし、その後、+/- を押して、P02 - P19 を選択します
- モードを再び押して、(M) モードに入ります。時間/距離/カロリーの値を調節するか、またはパラメータを設定しないで、スタート/休止を押して、トレーニングを開始します
- ユーザーは個々の必要に合わせて 18 のプログラムを選択して運動することができます
- +/- を押して、運動中にいつでもプログラムの抵抗レベルを変更することができます
- プログラムが終了すると、器械はピーツという音を鳴らし続け、「END」を表示します

体脂肪テスト (P20)

- スタンバイで、(M) モードを押して P01 をハイライトし、その後、+/- を押して、P20 を選択します
- (M) モードを押して、情報を入力します。F-1 から F-4 まで、+/- で値を設定します

F-1	性別	01 男, 02 女
F-2	年齢	10 - 99
F-3	身長	100 - 200CM (40 - 80 IN)
F-4	体重	20 - 150KG (44 - 330LB)

- (M) モードを押して、情報を入力します。F-1 から F-4 まで、+/- で値を設定します

≤19	重量不足
(20 - 25)	標準体重
(26 - 29)	標準体重超過
≥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。

心拍数コントロールモード (P21 - P23)

- スタンバイで、(M) モードを押して P01 をハイライトし、その後、+/- を押して、P21-P23 を選択します。(M) モードを再び押して、モードに入ります
- +/- ボタンを押して年齢を設定します (コンソールは年齢に応じて最大心拍数を計算します)
- (M) モードを押して、+/- を押して、時間、距離、カロリーを設定し、その後、スタート/休止を押して、ハンド脈拍センサーの上に両手を置いて、運動を開始します

コンソールは目標心拍数を記録し、ユーザーにこれ以内で運動することを許します。この抵抗レベルは、心拍数に合わせて自動的に調節されます。

ユーザーの目標心拍数が HRC 目標を超える場合、コンソールはピーツという音を鳴らし、ユーザーに運動量を減らすように思い出させます。

HRC 目標の計算式:

HP1: THR = (220 - 年齢) * 60%

HP2: THR = (220 - 年齢) * 75%

HP3: THR = (220 - 年齢) * 85%

ユーザープログラムモード (P24 - P27)

- スタンバイで、(M) モードを押して P01 をハイライトし、その後、+/- を押して、P24 - P27 を選択します。(M) モードを押して、ユーザーが定義したプログラムに入ります
- +/- を押して、時間/距離/カロリー/心拍数を設定します
- (M) モードを押して、+/- を押して、S01 - S20 の各セグメントの抵抗レベルを設定します
- スタート/休止を押して、トレーニングを開始します

心拍数回復 (P28)

- スタンバイで、(M) モードを押して P01 をハイライトし、その後、+/- を押して、P28 を選択します。(M) モードを押して、心拍数回復プログラムに入ります
- ランニング中に、(M) モードを押して、直接、心拍数回復にアクセスします
- 両手を脈拍センサーの上に置くと、コンソールは 60 秒からカウントダウンし、脈拍と回復レベル F1-F6 を表示します
- リセットを押して、プログラムを終了します

F-1	優秀	F-4	まずまず
F-2	大変良い	F-5	平均以下
F-3	良い	F-6	劣っている

注: 脈拍センサーから両手を離さないでください。そうでないと、テスト中に測定値が表示されません。脈拍モニターは参照のためであり、医学的利用やモニタリングのためではありません。

省電力

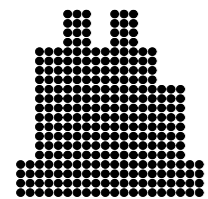
この製品は、器械が 4 分間、作動していないと作動する省電力モードが装備されています。器械を再スタートするには、単にペダルのどれかのキーを押してください。

KPH から MPH への移り方

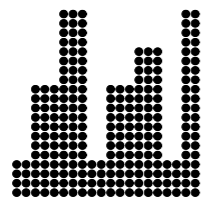
スタンバイで、+/- キーを 3 秒押し続け、変換モードに入ります。その後、+/- キーを押して、1-KPH または 0-MPH を選択します。リセットを押して、プログラムを終了します。

注

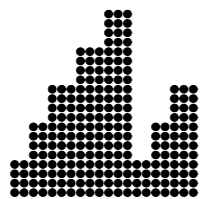
- コンソールは湿気や腐食環境に近づけないでください。
- 素人は器械を分解したり、変更しないでください。

(P02 - P19)**(ENG)** PRESET PROGRAMS**(FRN)** PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS**(ESP)** PROGRAMAS PREDEFINIDOS**(DEU)** VOREINGESTELLTE PROGRAMME**(PRT)** PROGRAMAS PREDEFINIDOS**(CHN)** 预设置程序模式**(JPN)** プリセットプログラム**(KOR)** 사전 설정 프로그램**(ARA)** البرامج المعيّنة مسبقاً**(POL)** PROGRAMY ZDEFINIOWANE**(CZE)** PŘEDEM NASTAVENÉ PROGRAMY**(DNK)** FORUDINDSTILLEDE PROGRAMMER**(FIN)** ENNALTA ASETETUT OHJELMAT**(NOR)** FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAMMER**(SWE)** FÖRINSTÄLLDA PROGRAM

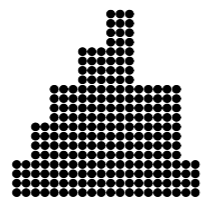
P02



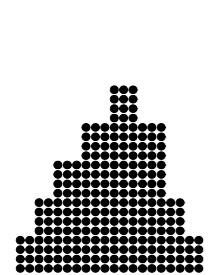
P03



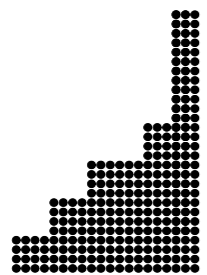
P04



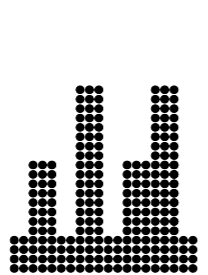
P05



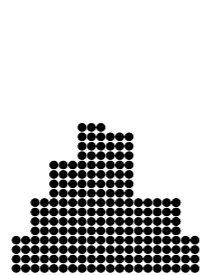
P06



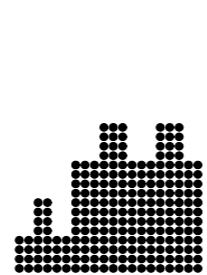
P07



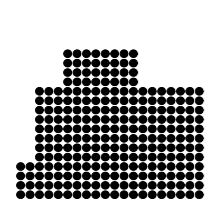
P08



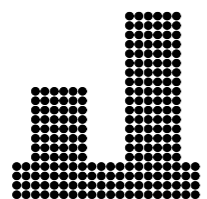
P09



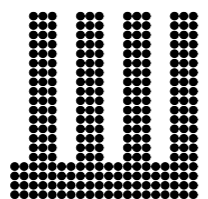
P10



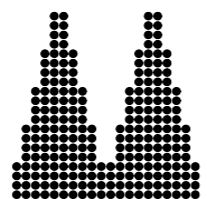
P11



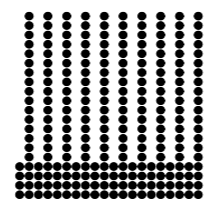
P12



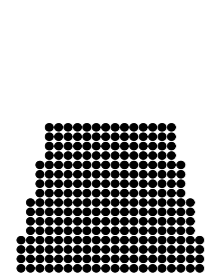
P13



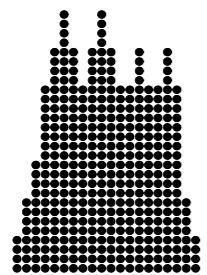
P14



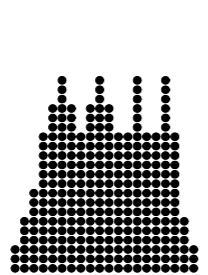
P15



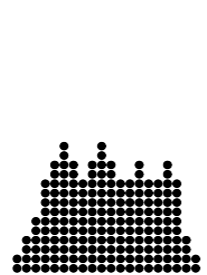
P16



P17



P18



P19

**PL**

Więcej informacji znajduję
się tutaj:
www.reebokfitness.info

CZ

Další informace najdete na:
www.reebokfitness.info

DK

For ytterligere informasjon,
gå til: www.reebokfitness.info

FI

Lisätietoja on osoitteessa:
www.reebokfitness.info

NO

For ytterligere informasjon,
gå til: www.reebokfitness.info

SE

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



Reebok 

UK: RFE EUROPA LTD., 8 CLARENDON DRIVE, WYMBUSH,
MILTON KEYNES, MK8 8ED

TECHSUPPORT@RFEINTERNATIONAL.COM
+44 (0)800 440 2459

EUROPE: RFE EUROPA. LINPRUNSTRASSE 49, 80335
MUNICH, DEUTSCHLAND

TECHSUPPORT@RFEINTERNATIONAL.COM
ES: SERVICIOTECNICO@RFEINTERNATIONAL.COM
+34 800 600 816

DE: TECHSUPPORT@RFEINTERNATIONAL.COM
+49 (0)89 189 39 700

APAC (EXCLUDING AUSTRALIA): R.F.E ASIA PACIFIC LTD,
ROOM W22, 13F, LIBERAL FACTORY BUILDING,
3 WING MING STREET, CHEUNG SHA WAN, HONG KONG
TECHSUPPORTAPAC@RFEINTERNATIONAL.COM

AUSTRALIA: TECHSUPPORTAUSTRALIA@RFEINTERNATIONAL.COM

CHINA: 迪步体育用品(上海)有限公司, 上海市宝山区爱辉路 201 号
1 幢 1607A 室

TECHSUPPORTCHINA@RFEINTERNATIONAL.COM
021-64209505

USA: RFE SPORTING GOODS INC., 445 PLASAMOUR DRIVE, SUITE 1,
ATLANTA, GA 30324, USA

TECHSUPPORTUSA@RFEINTERNATIONAL.COM
+1 (800) 215 6216



RVFR-10500RD/RVFR-10500YL/RVFR-10500BL/RVFR-10500BK/RVFR-10500GR