

# A6.0 バイク RVAR-10601SLBT

## 目次

ユーザーマニュアル(組立方法・取扱説明書).....	1
パーツリスト(部品一覧表) .....	10
コンソールマニュアル(操作画面説明書).....	14
シリアル表示位置.....	16

**ASTRORIDE**

**A6.0 BIKE**

(+BLUETOOTH)

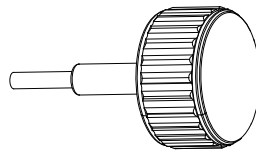
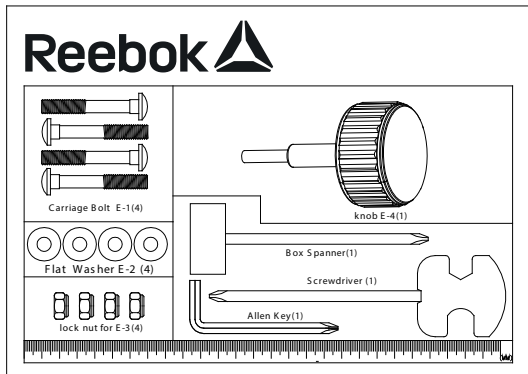


# ASTORIDE

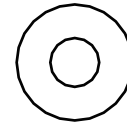
A6.0 BIKE  
USER MANUAL  
(+BLUETOOTH)



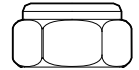
## HARDWARE PACK



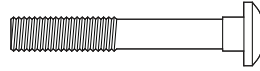
**E4** Knob x1



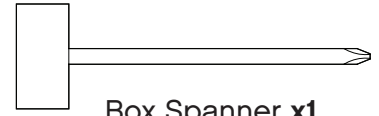
**E2** Flat Washer x4



**E3** Lock Nut x4



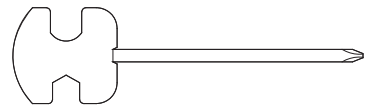
**E1** Carriage Screw x4



Box Spanner x1

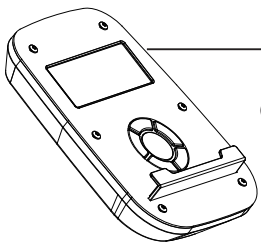


Allen Key x1

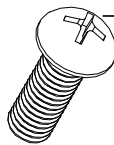


Screwdriver x1

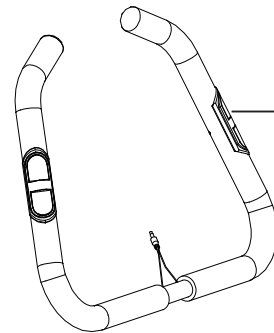
## PARTS



**A** Console x1



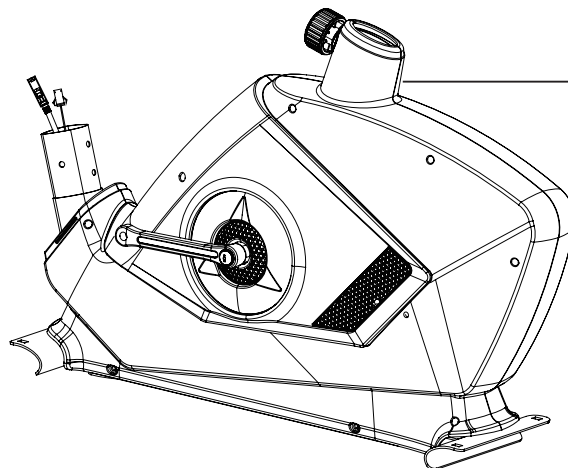
**A1** Screw x4



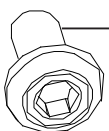
**B** Handlebar Set x1



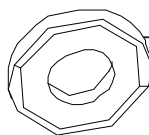
**C** Handlebar Post Set x1



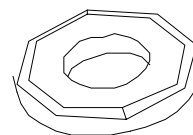
**D** Main Frame Set x1



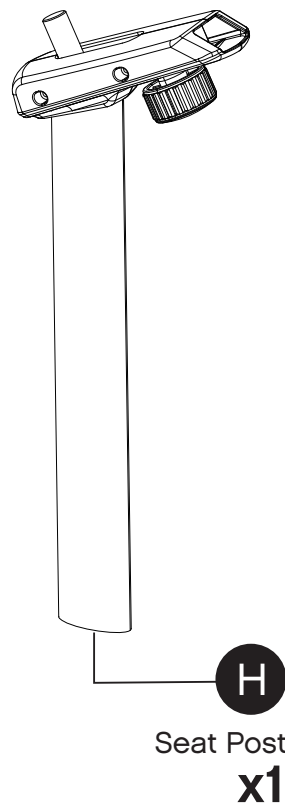
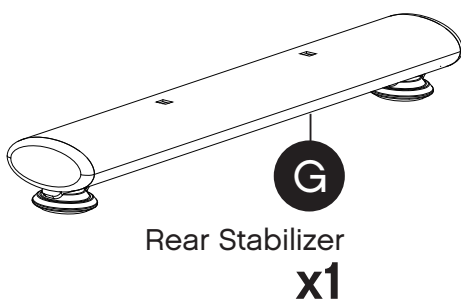
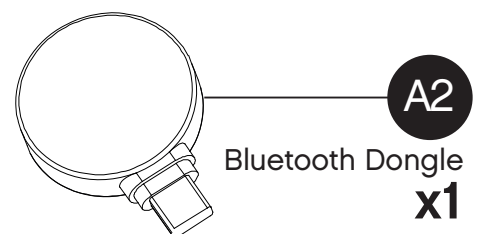
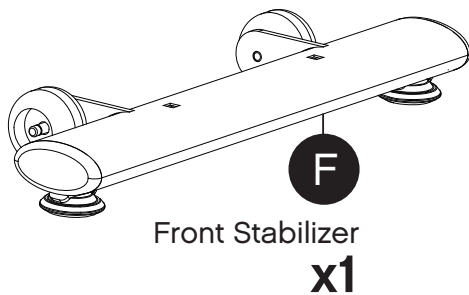
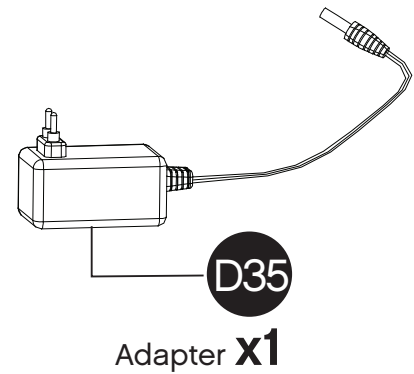
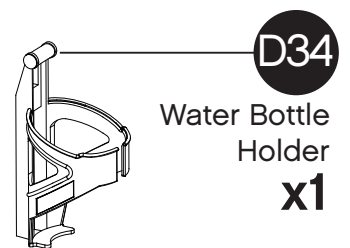
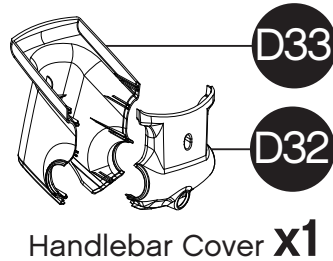
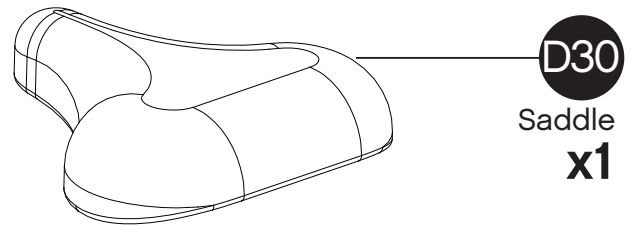
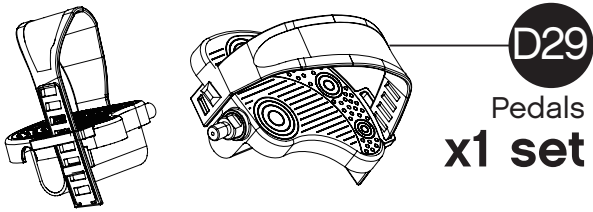
**D26** Screw x4



**D27** Flat washer x2



**D28** Semi Washer x2



Class: B (not suitable for high accuracy purposes).  
Braking : Speed independent.

**Important:** This appliance can be used by children aged from 12 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. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

## 1

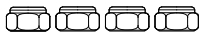
**E1** Carriage Screw x4



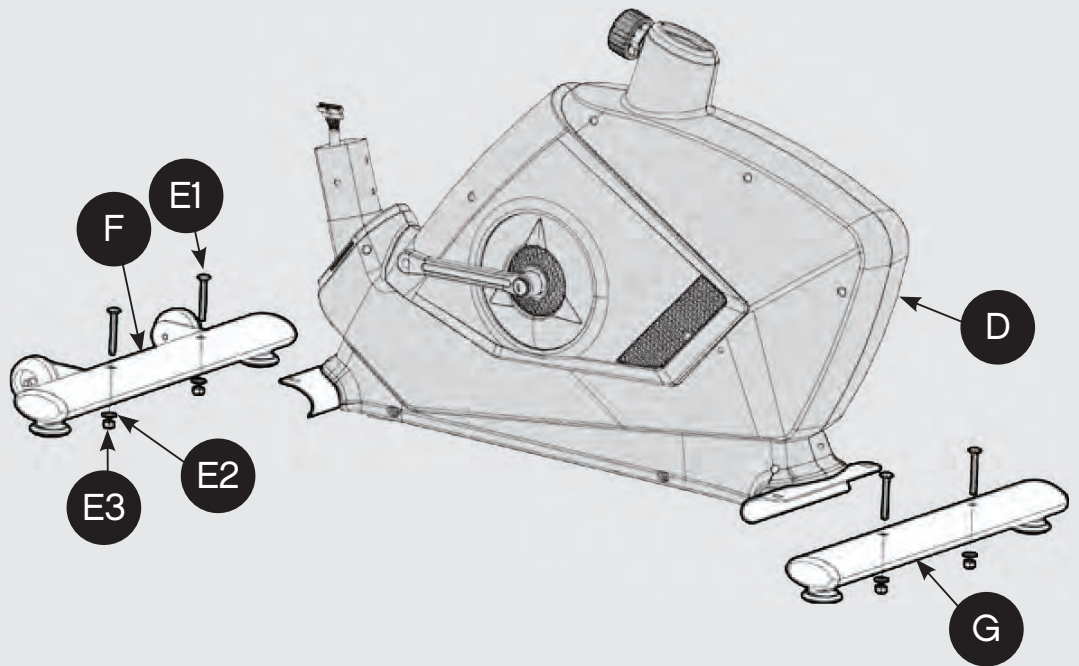
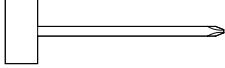
**E2** Flat Washer x4



**E3** Lock Nut x4

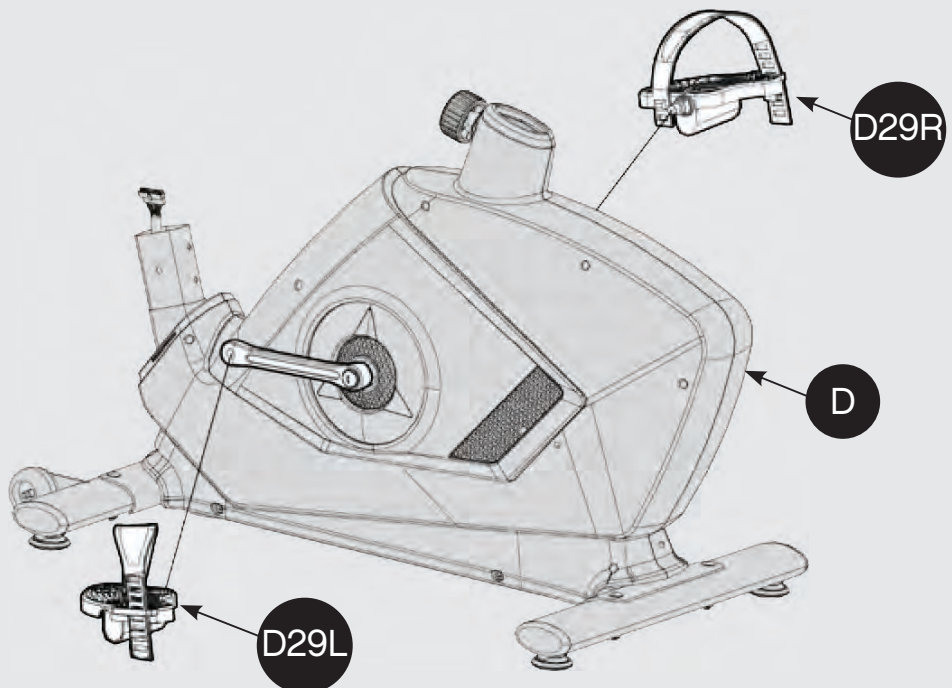
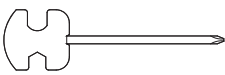


Box Spanner x1



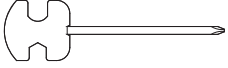
## 2

Screwdriver x1

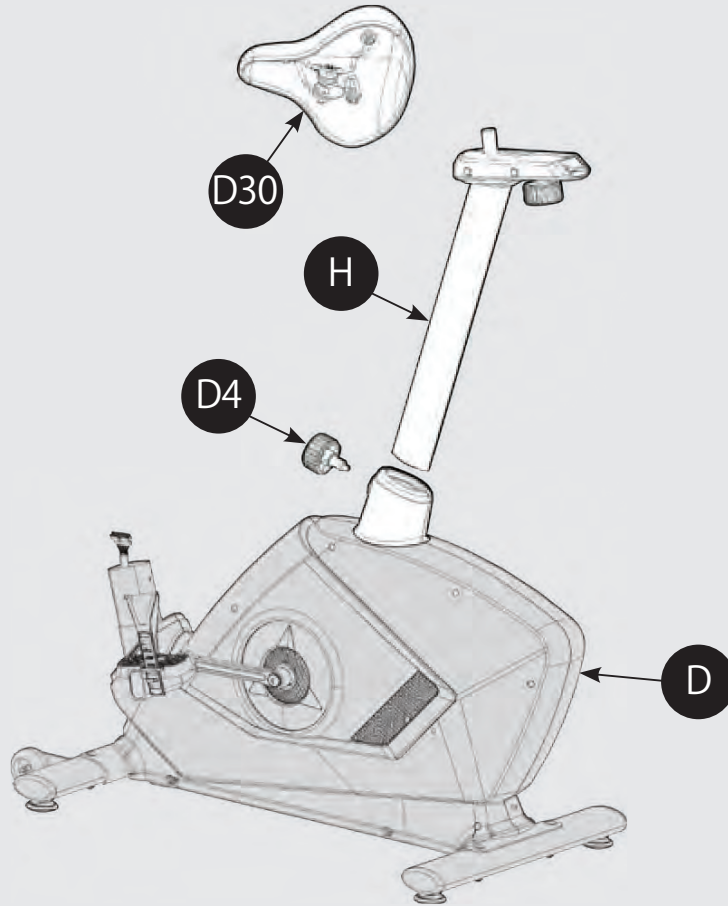


# 3

Screwdriver x1



Box Spanner x1



# 4

D26 Screw x4



D28 Curved Washer x2



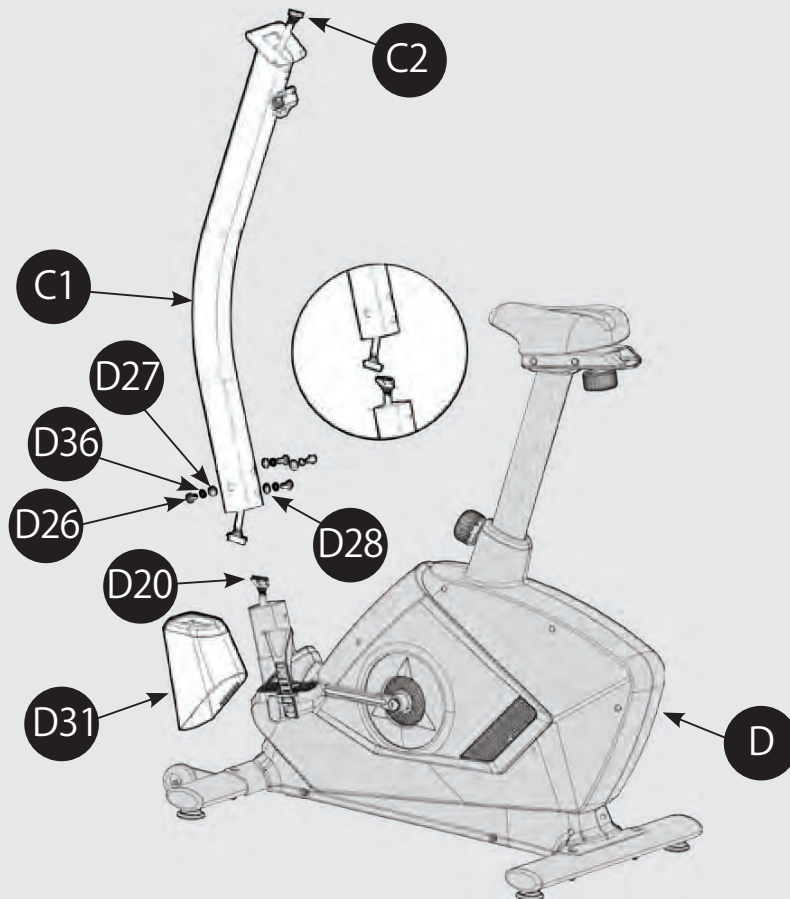
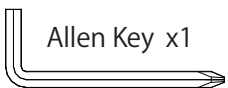
D36 Spring Washer x4



D27 Flat Washer x2

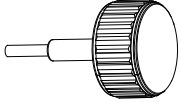


Allen Key x1

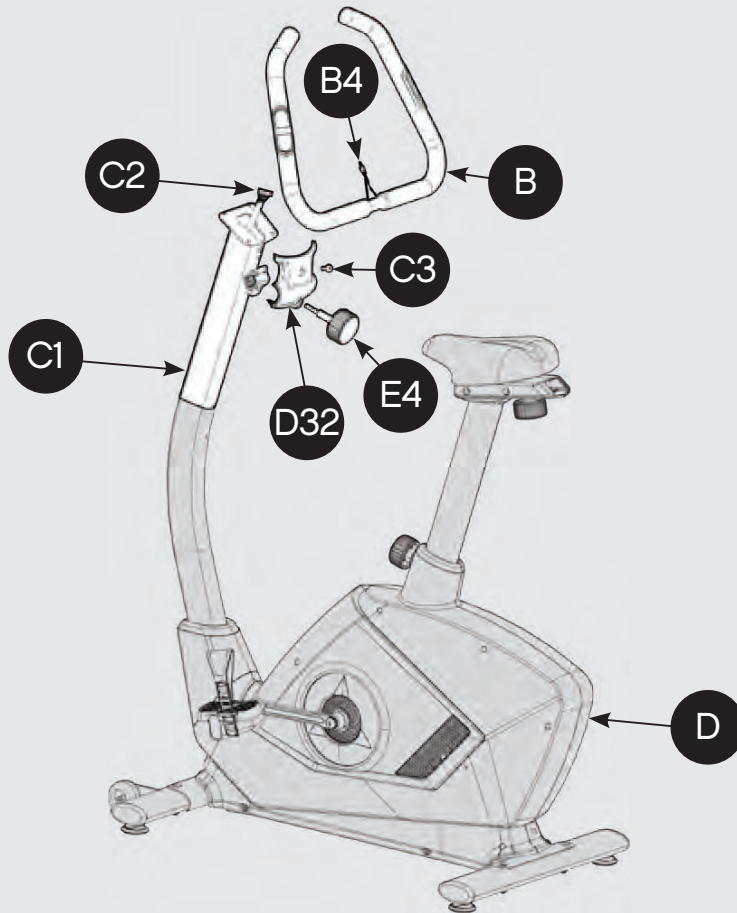
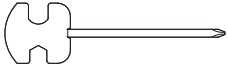


## 5

E4 Knob x1

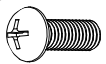


Screwdriver x1

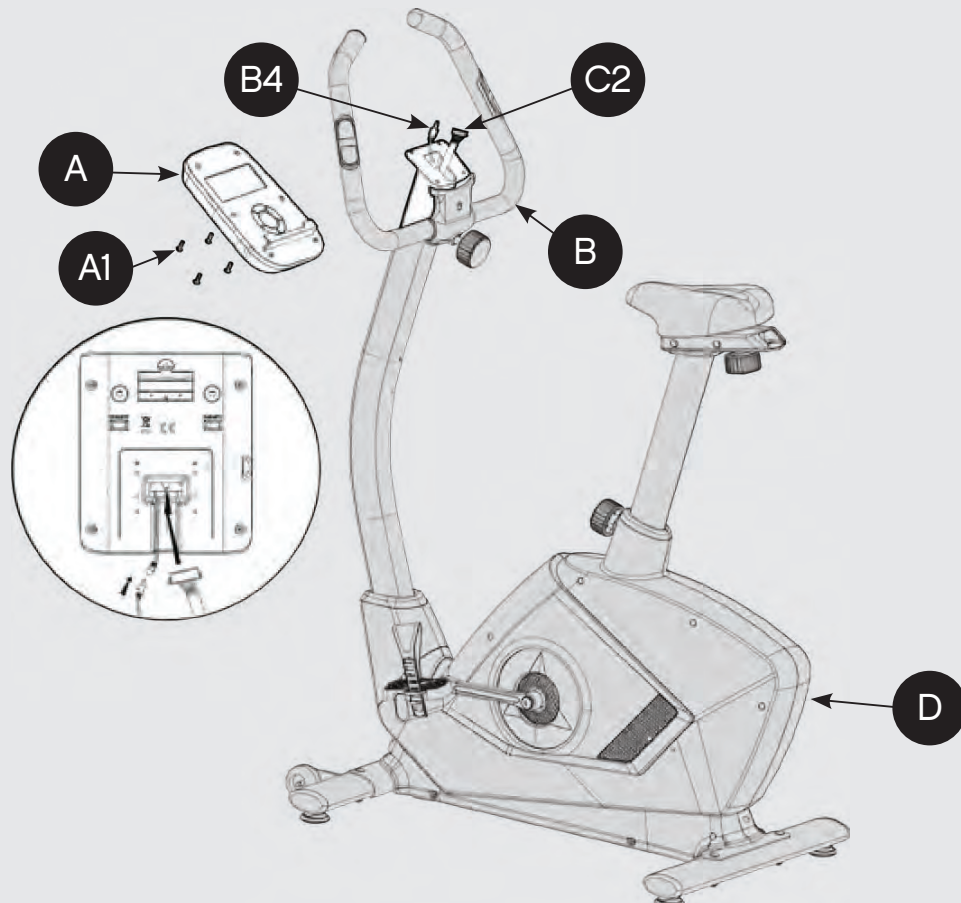
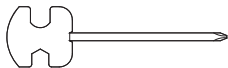


## 6

A1 Screw x4



Screwdriver x1

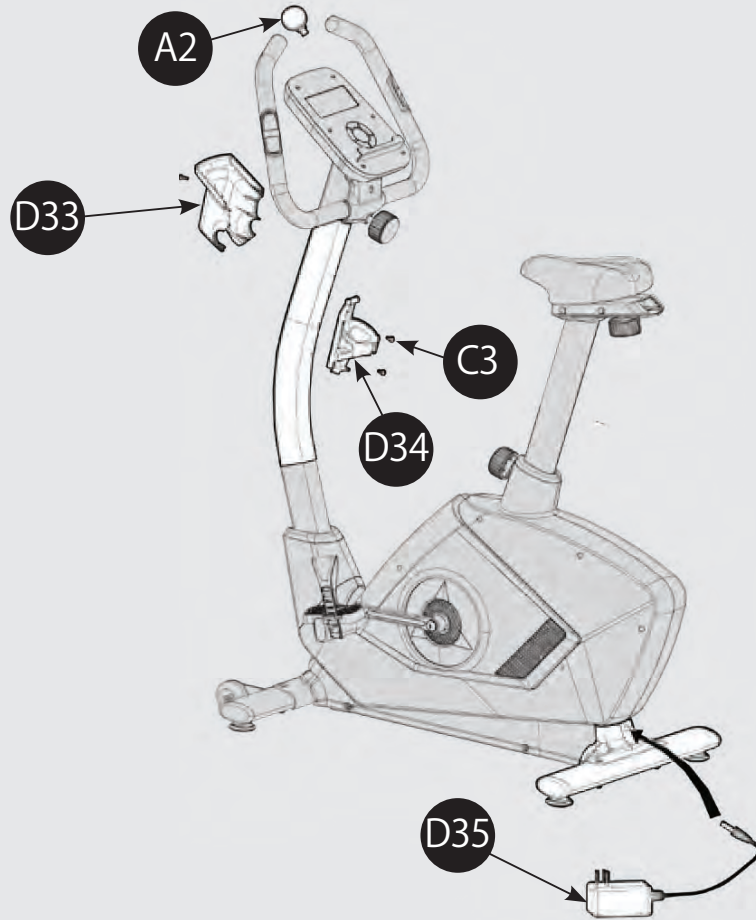
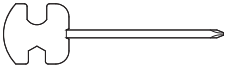


## 7

**C3** Screw x4



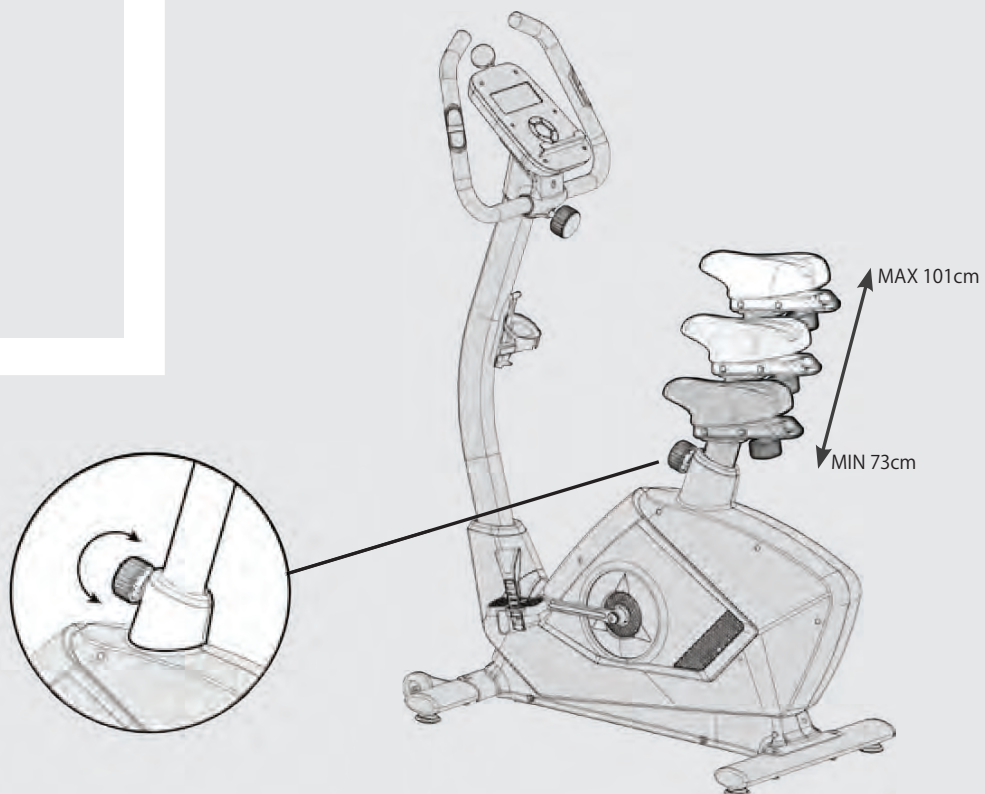
Screwdriver x1



This product is suitable for user's weight of 120kg

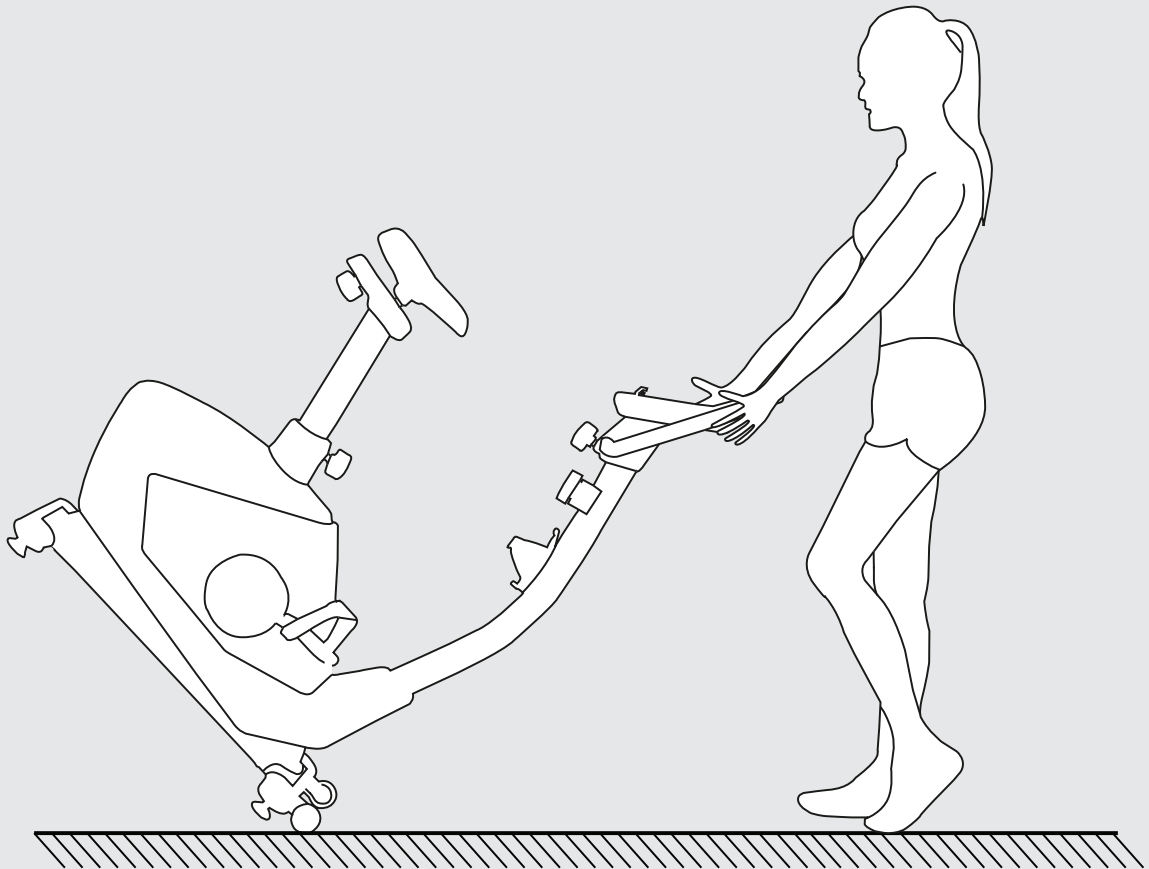
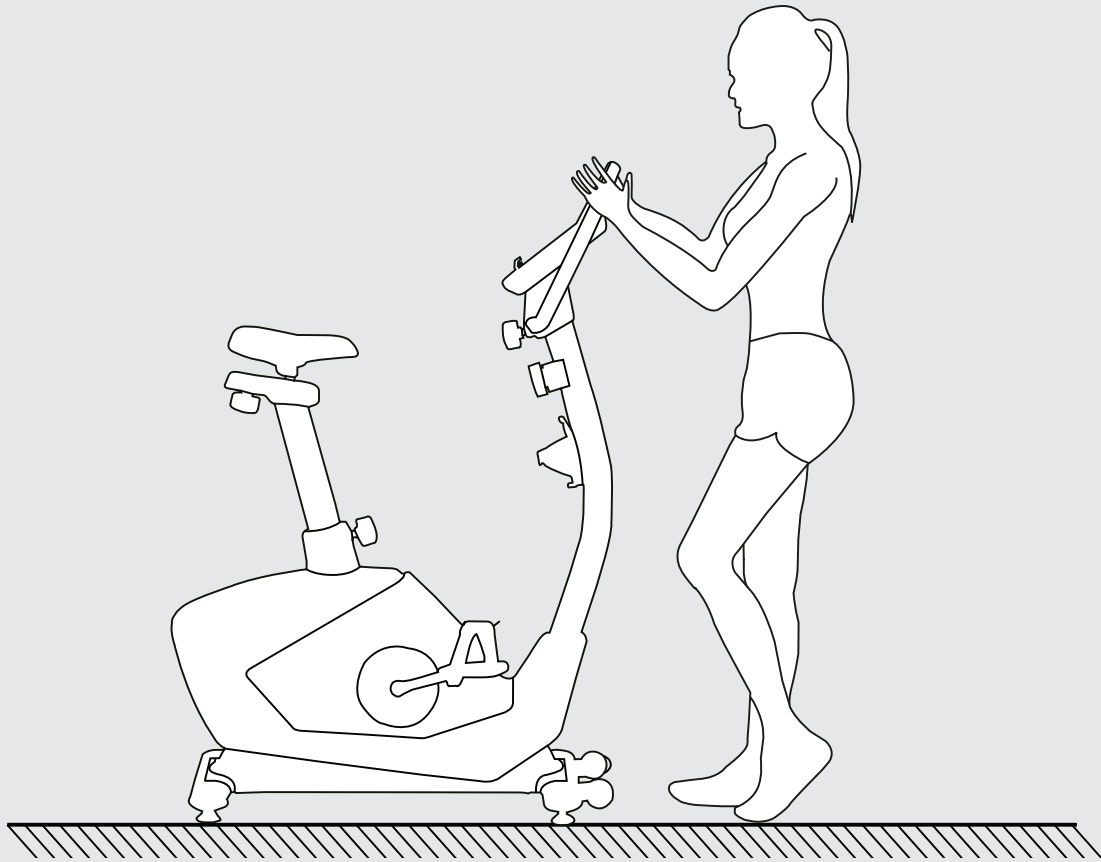


Turn the handle on the base of the seat pole to adjust the seat height.

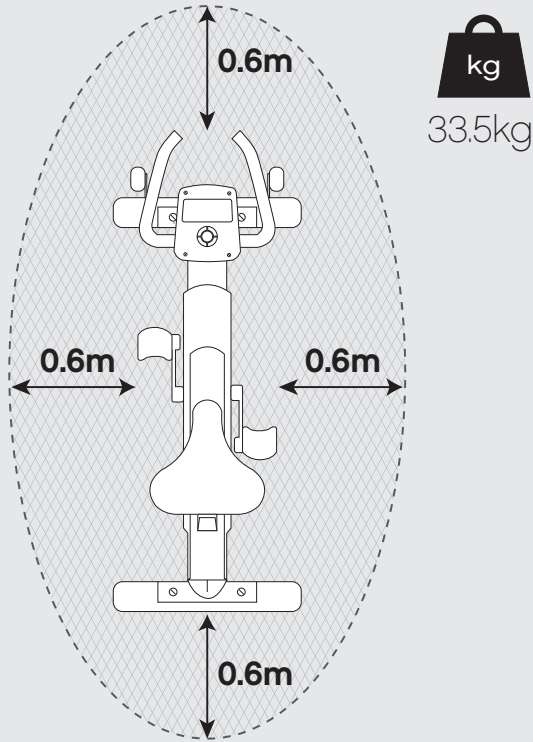




Moving the bike.



Allow for a minimum space of 0.6m around the bike when in operation.

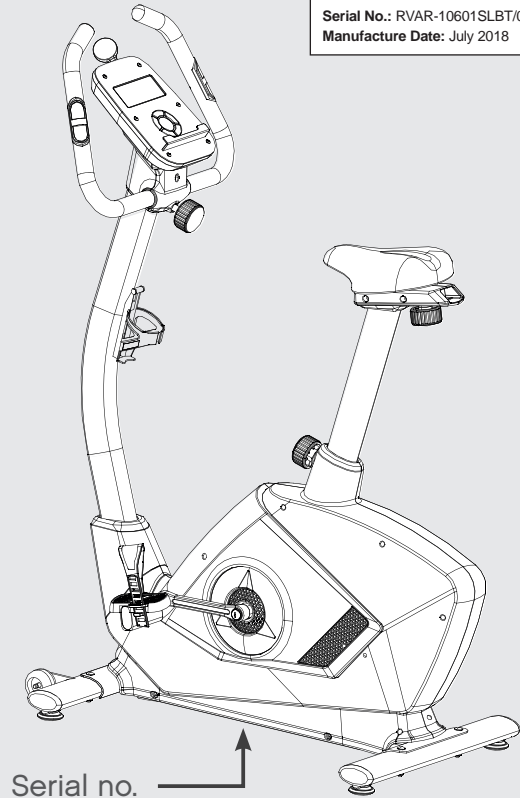


100cm (L) x 52cm (W) x 130cm (H)

Serial no. is located on the base of the bike.

Example:

Serial No.: RVAR-10601SLBT/0718/000001  
Manufacture Date: July 2018



Product Registration and Support  
 Enregistrement et support du produit  
 Productregistratie en ondersteuning  
 Registro de productos y soporte  
 Registro de produto e suporte  
 Регистрация и поддержка продукта  
 製品の登録とサポート

معدلاو جت نم لا لي ج ست

产品注册和技术支持  
 제품 등록 및 지원



[www.reebokfitness.info/product-support](http://www.reebokfitness.info/product-support)



Find out more at:  
[reebokfitness.com/reebok-app](http://reebokfitness.com/reebok-app)  
 Search 'Reebok Fitness Equipment'



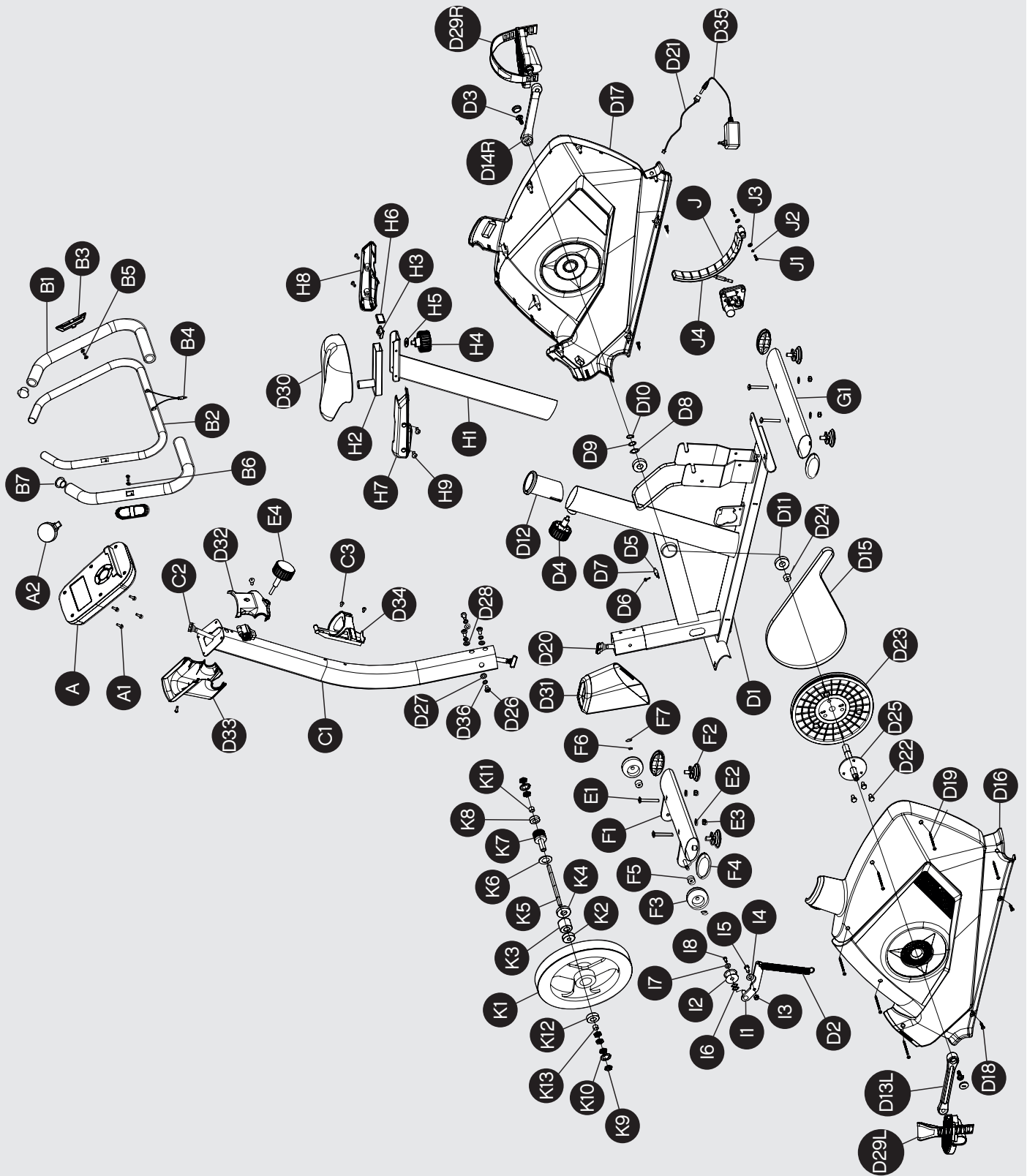
WEEE logo this symbol on a product means that the product is covered by European Directive 2012/19/EU.

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.

Hereby, RFE international declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 2014/53/EU.



## SPARE PARTS LIST



ITEM	DESCRIPTION	QTY.
A	Console	1 PCS
A1	Screw	4 PCS
A2	Bluetooth Dongle	1 PCS
B	Handlebar Set	1 SET
B1	Foam Grip	2 PCS
B2	Handlebar	1 PCS
B3	Hand Pulse	2 PCS
B4	Heart Rate Wire	1 PCS
B5	Screw	2 PCS
B6	Semi Washer	2 PCS
B7	End Cap	2 PCS
C	Handlebar Post Set	1 SET
C1	Handlebar Post	1 PCS
C2	Cable	1 PCS
C3	Screw	4 PCS
D	Main Frame Set	1 SET
D1	Main Frame	1 PCS
D2	Idler Spring	1 PCS
D3	Nylon	2 PCS
D4	Knob	1 PCS
D5	Wire	1 PCS
D6	Screw	1 PCS
D7	Sensor Bracket	1 PCS
D8	Wave Washer	1 PCS
D9	Flat Washer	1 PCS
D10	C Ring	1 PCS
D11	Bearing	2 PCS
D12	Clamp	1 PCS
D13	Left Crank	1 PCS
D14	Right Crank	1 PCS
D15	Belt	1 PCS
D16	Left Cover (Upper)	1 PCS
D17	Right Cover (Lower)	1 PCS
D18	Screw	4 PCS
D19	Screw	6 PCS
D20	Wire of servo motor	1 PCS
D21	DC Wire	1 PCS
D22	Screw	3 PCS
D23	Pulley	1 PCS
D24	Bushing	1 PCS
D25	Axle Set	1 PCS
D26	Screw	4 PCS
D27	Flat Washer	2 PCS
D28	Semi Washer	2 PCS
D29	Pedals	1 SET
D30	Saddle	1 PCS
D31	Cap of Handlebar Post	1 PCS
D32	Handlebar Front Cover	1 PCS
D33	Handlebar Rear Cover	1 PCS
D34	Water Bottle Holder	1 PCS
D35	Adapter	1 PCS
E	Hardware Kit	1 SET
E1	Screw	4 PCS

ITEM	DESCRIPTION	QTY.
E2	Flat Washer	4 PCS
E3	Nut	4 PCS
E4	Knob of Handlebar	1 PCS
F	Front Stabilizer Set	1 SET
F1	Front Stabilizer	1 PCS
F2	Nap	4 PCS
F3	Roller	2 PCS
F4	End Cap	4 PCS
F5	Bushing	2 PCS
F6	C Ring	2PCS
F7	Nut	2 PCS
G	Rear Stabilizer Set	1 SET
G1	Rear Stabilizer	1 PCS
H	Seat Post Set	1 SET
H1	Seat Post	1 PCS
H2	Rail Tube	1 PCS
H3	Screw Bracket (Rail Tube)	1 PCS
H4	Knob of Seat	1 PCS
H5	Flat Washer	1 PCS
H6	End Cap	1 PCS
H7	Left Cover (Rail Tube)	1 PCS
H8	Right Cover (Rail Tube)	1 PCS
H9	Screw	4 PCS
I	Idler Set	1 SET
I1	Idler	1 PCS
I2	Jockey Wheel	1 PCS
I3	Nut	1 PCS
I4	Flat Washer	1 PCS
I5	Screw	1 PCS
I6	Wave Washer	2 PCS
I7	Flat Washer	1 PCS
I8	Screw	1 PCS
J	Magnet Set	1 SET
J1	Screw	2 PCS
J2	Spring Washer	2 PCS
J3	Flat Washer	2 PCS
J4	Servo Motor Set	1 SET
K	Flywheel Set	1 SET
K1	Flywheel	1 PCS
K2	Bearing	1 PCS
K3	Single Bearing Set	1 PCS
K4	Bearing	1 PCS
K5	Flywheel Axe	1 PCS
K6	Flat Washer	1 PCS
K7	Pulley	1 PCS
K8	Bearing	1 PCS
K9	Nut	5 PCS
K10	Star Washer	2 PCS
K11	Bushing	1 PCS
K12	Bearing	1 PCS
K13	Bushing	1 PCS

## CONNECT YOUR SMARTPHONE TO YOUR NEW REEBOK EQUIPMENT



### DOWNLOAD:

Search 'Reebok Fitness Equipment' on the App Store or Google Play.

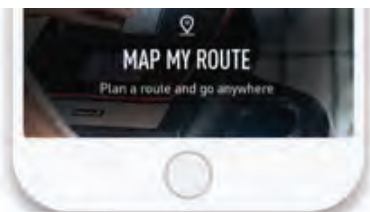


### CONNECT:

Your Reebok machine connects to the app via the bluetooth dongle, so you don't need GPS or internet to use it.

The USB connector is colour coded blue to match the correct USB port on your machine.

Once you have selected a workout or planned your route, the app will ask you to choose the machine you would like to connect with.



## PLAN YOUR ROUTE

Choose 'MAP MY ROUTE' from the 'GET STARTED' tab.

### 01. PRESET ROUTES:



There are 5 preset routes, that you can select from by clicking the preset icon.

### 02. CUSTOMISE YOUR ROUTE:



First, Search for a location where you would like to plan your route.



Create your route by pressing on the map to choose your starting point, finish point, and up to 8 way points.



## START YOUR ROUTE



Once you have chosen your route, slide the **GO** button left and then connect with your Reebok machine.

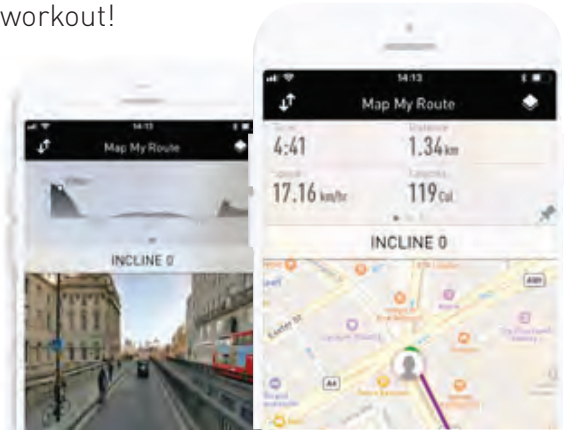
Once you have connected successfully, press start on your cardio equipment to begin your workout!

### MONITOR WORKOUT DATA

To change the data view, swipe to scroll between workout data, elevation and HR/pace.



To remove the data view from the screen, press the data view button.



## TRACK YOUR WORKOUT

The Reebok Fitness app allows you to track your progress via Google Maps.



You can switch the view between map, satellite, flyover and street view.

The treadmill's elevation level will automatically adjust to match your programmed route, or if you are using a bike or cross trainer, the resistance level will automatically adjust accordingly.



## ANALYSE YOUR TRAINING

At the end of your training session, the app shows you a workout profile, giving you stats such as distance covered, calories burned and average pace.

You can add personalised notes to your workout profile such as how challenging or hard you found the workout.

The training history page allows you to review your previous workouts and stats such as total number of calories burned.

More languages available at: [reebokfitness.com/reebok-app](http://reebokfitness.com/reebok-app)





## ボタン機能

- A ENTER**
- B RECOVERY (回復率)**  
心拍数の回復率をテストするために使用します。
- C DOWN (ダウン)**  
トレーニングモードを選択したり、設定値を下げたりするために使用します。
- D RESET (リセット)**  
随時機能をリセットするために使用します。  
[RESET](リセット) を押す前に、[STOP](停止) を押してください。
- E UP (アップ)**  
心拍数の回復率をテストするために使用します。トレーニングモードを選択したり、設定値を上げたりするために使用します。
- F START/STOP (開始 / 停止)**  
エクササイズを開始または停止する場合に使用します。



## 操作手順

マシンの電源を接続すると、長いピープ音と共にコンピュータの電源が入ります。液晶画面のすべてのセグメントが2秒間点灯し、以下のようにホイールの直径が78インチとして表示されます。



メインメニューが表示されます。マニュアルモードですぐに開始する場合は、[START](開始) を押します。すべての数値(速度、距離、時間)はゼロからカウントされます。抵抗レベルは、[UP](アップ) または [DOWN](ダウン) を押して、エクササイズ中いつでも変更することができます。



マニュアルエクササイズを開始する前に、時間、距離、カロリーを調節してお好みのトレーニングを設定することができます。また、[PULSE](一時停止) 機能を使用することもできます。

メインメニューから [UP](アップ) または [DOWN](ダウン) ボタンを押して、画面上の [MANUAL] (マニュアル) をハイライトします。

ENTER (入力) を押して M を選択し、値(速度、距離、時間、脈拍)をハイライトし、UP/DOWN (アップ/ダウン) を使ってデータを換え、その後、ENTER (入力) を押して設定を確認します。詳細の入力が完了したら、START (スタート) を押して、開始します。

WATT レベルを設定すると、速度に関係なく、抵抗は自動的にプリセットの WATTS に調整されます(ただし、非常に速度が遅く WATTS 設定が高い場合は、抵抗は32までしか上がりません)。



## PROGRAM (プログラム)

1. メインメニューで [UP](アップ) または [DOWN](ダウン) を押して、プログラム機能をハイライトします。
2. [ENTER] を押すと、P1が表示されます(2秒後にプログラムのプロフィールが表示されます)。
3. [UP](アップ) または [DOWN](ダウン) を使って、P1~P12の中からプログラムを選択します。
4. [ENTER] を押すと、プログラムが開始します。
5. [UP](アップ) または [DOWN](ダウン) を使って、プログラムのレベルを変更します。
6. [START] (開始) を押して開始します。



**H.R.C (心拍数コントロール)**

1. メインメニューで[UP](アップ) または[DOWN](ダウン) を押して、目標H.R.(心拍数) をハイライトします。
2. [ENTER] を押して選択します。
3. 年齢が表示されたら、[UP](アップ) または[DOWN](ダウン) を押して年齢を変更します。
4. [ENTER] を押して、次のセクションに進みます。



5. 各心拍数レベル (%) に合わせたトレーニングが表示されます。[UP](アップ) または[DOWN](ダウン) を押して、55%、75%、90%、THRのいずれかを選択します。



THR は、ユーザーの好みに合わせたトレーニングのための目標心拍数です。この数値は、エクササイズを開始する前に変更することができます。

最大心拍数は、「220 - 年齢 = 合計目標心拍数」のように計算します。この数値は、最大心拍数(MHR) を表します。この数値を基に、55%、75%、または90%を割り出します。例：220 - 25 (ユーザーの年齢) = 195MHR(この数値を基に、お好みの%を割り出します)。

6. [ENTER] を押して確定します。



7. コンピュータに目標心拍数が記録されます。ユーザーはこの心拍数範囲内でトレーニングを行うことができます。抵抗レベルは自動的に変更されます。
8. 心拍数が高くなりすぎると、コンピュータが一音で警告を發します。
9. 心拍数が記録されていないと、画面表示が以下のようになります。この場合、両手でしっかりとパルスセンサーを握ってください。

**USER PROGRAM (ユーザープログラム)**

ユーザーは自分だけのトレーニングプロフィールを作成することができます。

1. メインメニューで[UP](アップ) または[DOWN](ダウン) を押して、[USER](ユーザー) を選択します。
2. 以下のようにプログラムのプロフィールが表示されます。

3. プロフィールの最初のセグメントで[UP](アップ) または[DOWN](ダウン) を押して、抵抗レベルを変更します。
4. [ENTER] を押して、次のセグメントに進みます。
5. すべての項目で上記の手順を行います。
6. 完了したら、[START](開始) を押してエクササイズを開始します。

**RECOVERY (回復率)**

トレーニング中いつでも[RECOVERY](回復率) ボタンを押して、回復率を記録することが

- [RECOVERY] (回復率) ボタンを押します。
- パルスセンサーに両手を置きます。
- コンピュータは60秒からカウントダウンを開始し、以下のように脈拍を表示します。パルスセンサーから手を離すと、読み取り値が表示されません。



- コンピュータが60秒間のカウントダウンを完了すると、[RECOVERY](回復率) の読み取り値が表示されます。

**回復率の各レベル**

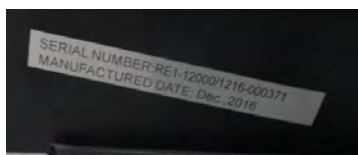
- F1 非常に良い
- F2 とても良い
- F3 良い
- F4 普通
- F5 平均以下
- F6 悪い

**注思**

- このコンピュータの電源は9V電源アダプターです。マシンに他のアダプターを使用しないでください。
- 約4分間非アクティブ状態が続くと、コンピュータは自動的にシャットダウンされ、抵抗モーターがリセットされます。コンピュータを再起動するには、いずれかのボタンを押します。
- コンピュータが正確に作動しない場合は、一度電源を抜いてから、再度接続して、再起動してください。



# RVAR-10601SL - A6.0 Bike



フレームの下にシリアルシールがございます。



## **ASTRO**RIDE **A6.0** BIKE + BLUETOOTH

For product information or service please contact:

UK: RFE Europa Ltd. 8 Clarendon Drive, Wymbush, Milton Keynes, MK8 8ED.

Customer Service: Tel: +44 (0)800 440 2459 Email: [techsupport@rfeinternational.com](mailto:techsupport@rfeinternational.com)

Europe: [serviceeuropa@rfeinternational.com](mailto:serviceeuropa@rfeinternational.com)

Spain: [serviciotecnico@rfeinternational.com](mailto:serviciotecnico@rfeinternational.com)

APAC (excluding Australia): RFE Asia Pacific, 2608-1609, 1 Hung To Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. Email: [techsupportapac@rfeinternational.com](mailto:techsupportapac@rfeinternational.com)

Australia: [techsupportaustralia@rfeinternational.com](mailto:techsupportaustralia@rfeinternational.com)

USA: RFE Sporting Goods Inc., 1300 Smith Road, STE 104, Austin, Texas, 78721, USA.

Email: [techsupportusa@rfeinternational.com](mailto:techsupportusa@rfeinternational.com)