



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: SERVICIOTECNICO@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.

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

RVFR-10421BKZ/RVFR-10421BKZ120/RVFR-10421BLZ/ RVFR-10421BLZ120/RVFR-10421GRZ/
RVFR-10421GRZ120/RVFR-10421RDZ/RVFR-10421RDZ120/RVFR-10421YLZ/RVFR-10421YLZ120



REEBOKFITNESS.COM



V1.03.2022



FR30z

CAUTION

ENG

- 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 0.6m 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 150 kg / 330.7 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 = 150 kg / 330.7 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 HA). 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 150 kg / 330.7 lb ou moins.
- Le système de cardiofréquencemètre peut être erroné. Un excès de sport peut entraîner des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement tout effort.
- Poids utilisateur max. = 150 kg / 330.7 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'un 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 (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時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150 kg / 330.7 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 = 150 kg / 330.7 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こ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、それ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定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、か、違う場所に置く。
- 機器と受信機と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量の限界に準拠しています。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 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 0.6m의 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 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 한 가지라도 돌출된 상태로 내버려두면, 운동에 방해가 될 수 있습니다.
- 본 장비는 체중이 150 kg / 330.7 lb 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 = 150 kg / 330.7 lb
- 장비 뒤쪽으로 최대 2 m x 1 m의 안전 공간을 확보합니다.

주의: 제품의 규정을 담당하는 당국이 명확히 승인한 방식이 아니어도 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 않습니다.
- (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 발산합니다. 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 켜다가 다시 켜는 방법으로 확인할 수 있는데, 사용자는 다음 중 한 가지 이상의 방법을 이용하여 혼신 현상을 해결할 수 있습니다:

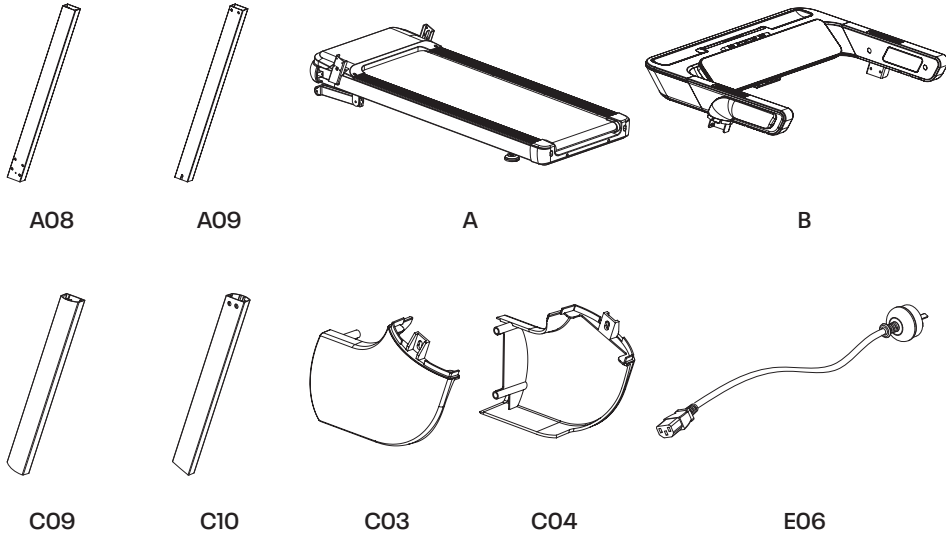
- 수신 안테나의 방향이나 위치를 조절한다.
- 장비와 수신기의 거리를 더 띄운다.
- 수신기를 연결한 것과는 다른 전원 장치에 장비를 연결한다.
- 대리점이나 라디오/TV 전문 기술자에게 도움을 구한다.

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

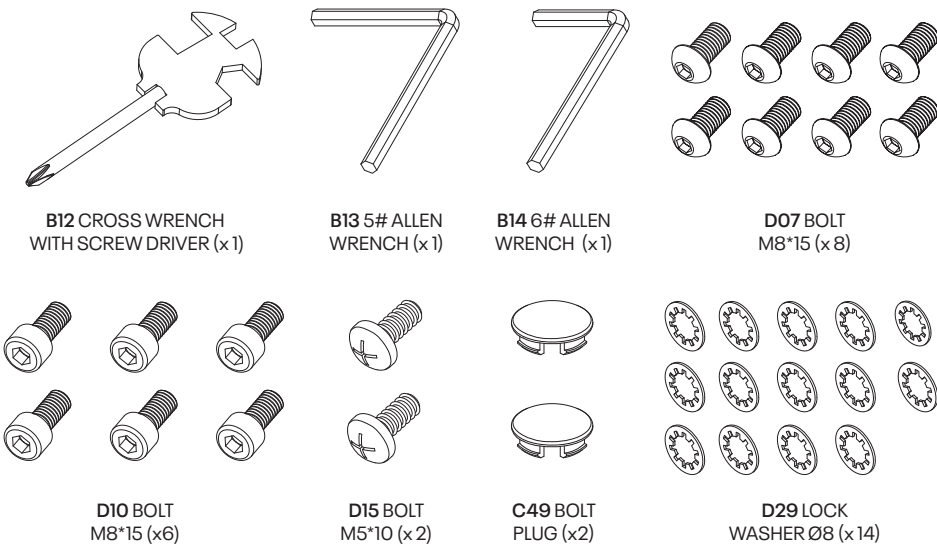
FCC & IC 방사능 노출 정보:

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

PARTS

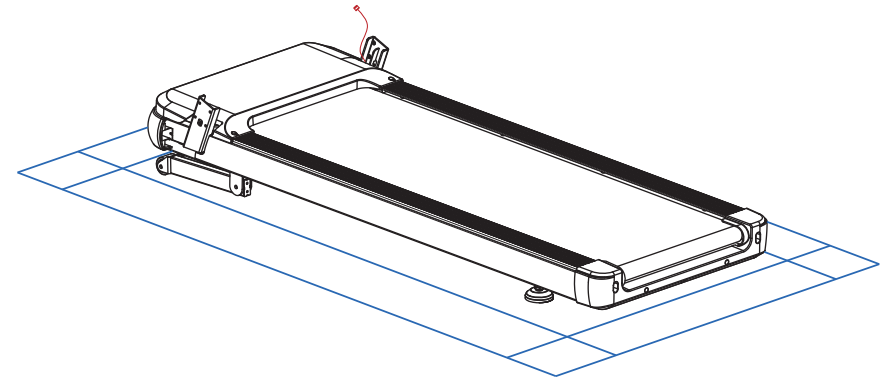


HARDWARE PACK



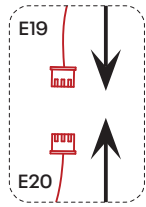
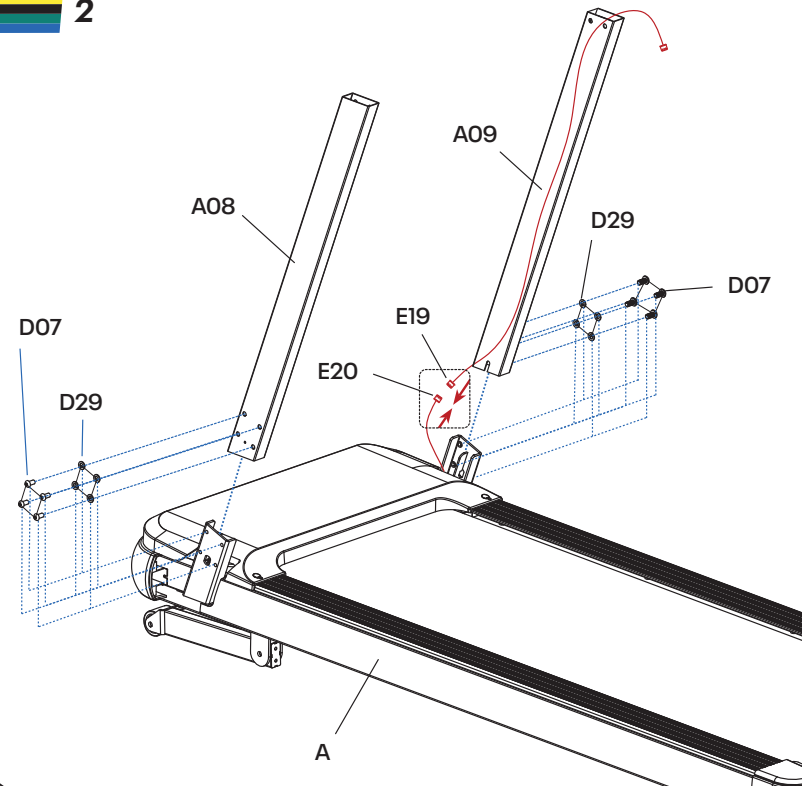
1

2 people x2



2

2 people x2



- B13 5#
- D07 M8*15 (x8)
- D29 Ø8 (x8)

3

A08, A09, D15, C04, C03, A, D15, C03

Parts:
 C04
 C03
 B12
 D15 M5*10 (x2)

4

C09, C10, A08, A09, A, C09, C10

Parts:
 C09
 C10

5

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

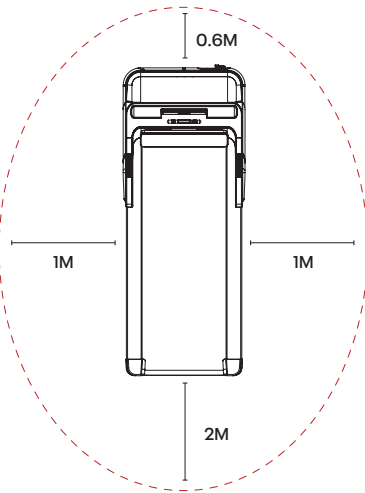
Parts:
 E18
 E19
 B14 6#
 D10 M8*15 (x 6)
 D29 Ø8 (x 6)

6

C49, C49

Parts:
 C49 (x2)

SAFE AREA



187CM (L) X 74CM (W) X 115CM (H)
73.62" (L) X 29.13" (W) X 45.28" (H)

WEIGHT RESTRICTIONS

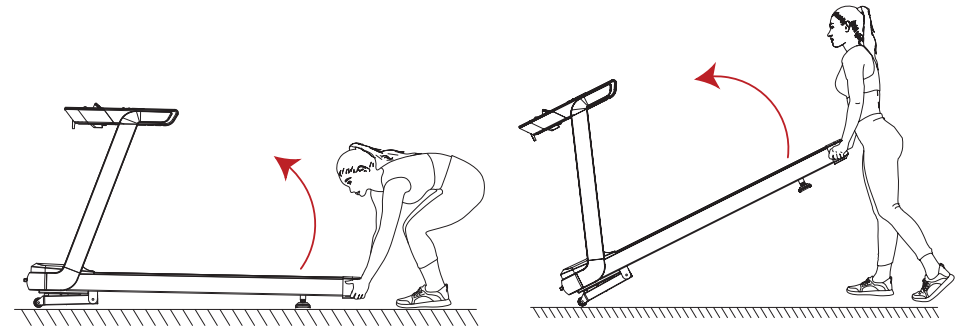


MAX USER WEIGHT
= 150KG/330.69LB

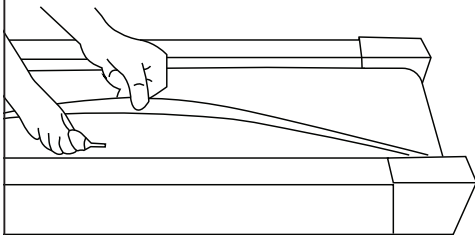


TREADMILL WEIGHT
= 80KG/176.37LB

MOVING THE TREADMILL



LUBRICATION



EVERY 300KM/188 MILES



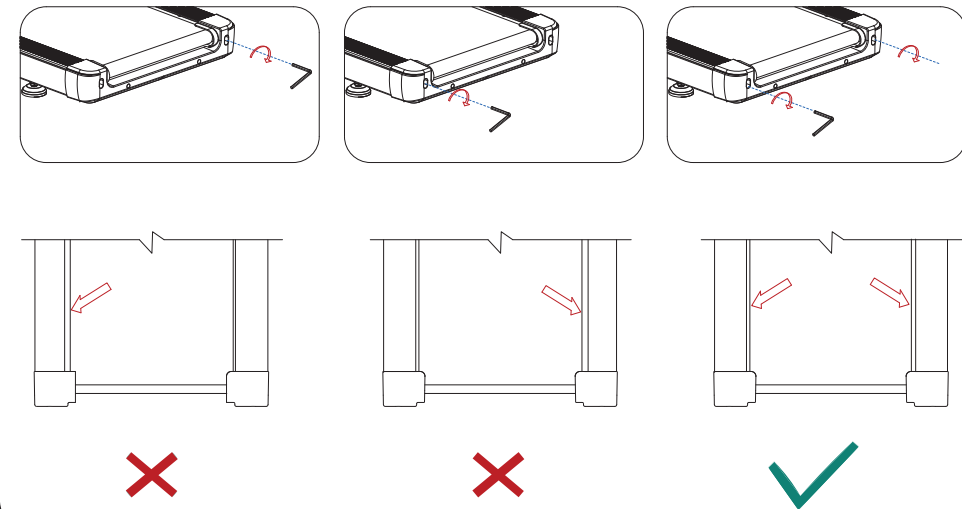
REEBOKFITNESS.INFO/SUPPORT



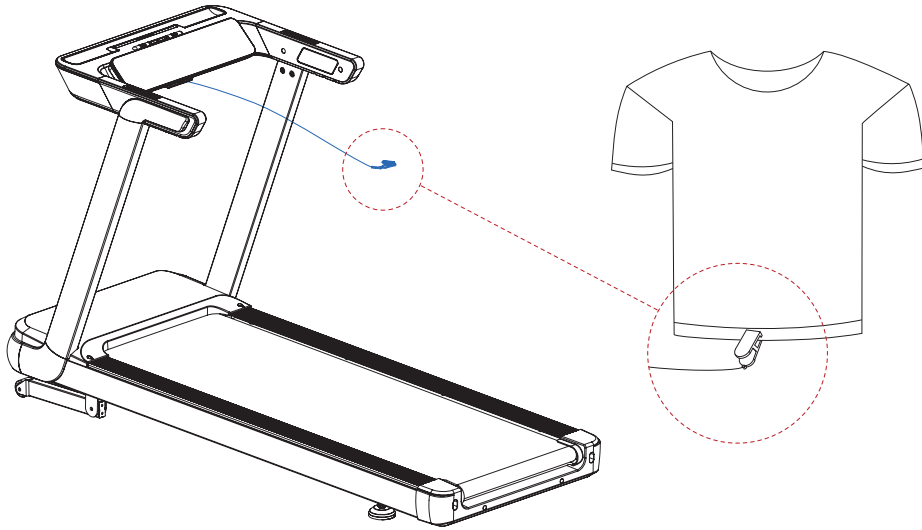
Product Registration and Support
Enregistrement des produits et assistance
Produktregistrierung und Unterstützung
Registrace produktu a podpora
Produktregistrering og support
Registro del producto y soporte
Registo e Apoio ao Produto
Регистрация и поддержка продукта
产品注册和支持
製品登録とサポート
제품 등록 및 지원
تسجيل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



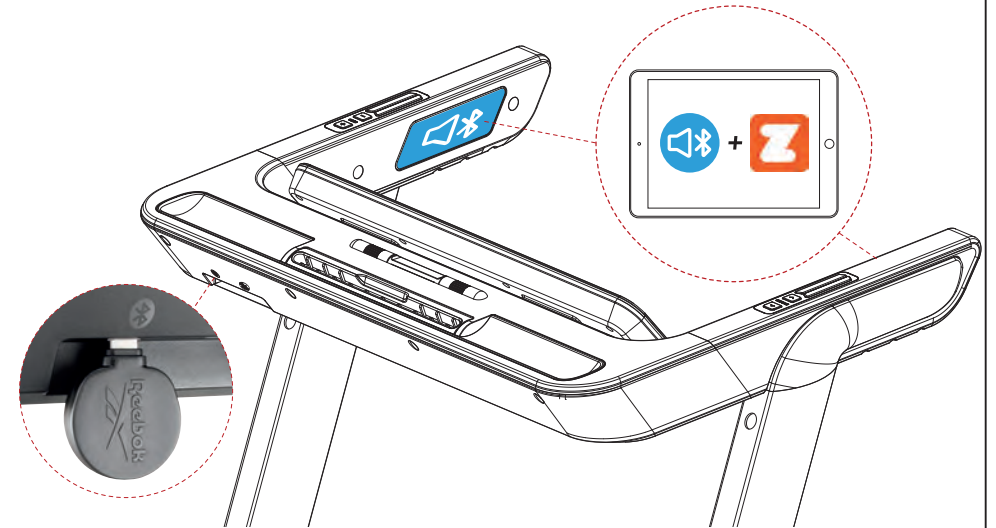
ADJUSTING THE RUNNING BELT



SAFETY KEY



CONNECT DEVICE TO TREADMILL SPEAKERS VIA BLUETOOTH



REEBOKFITNESS.INFO/SUPPORT

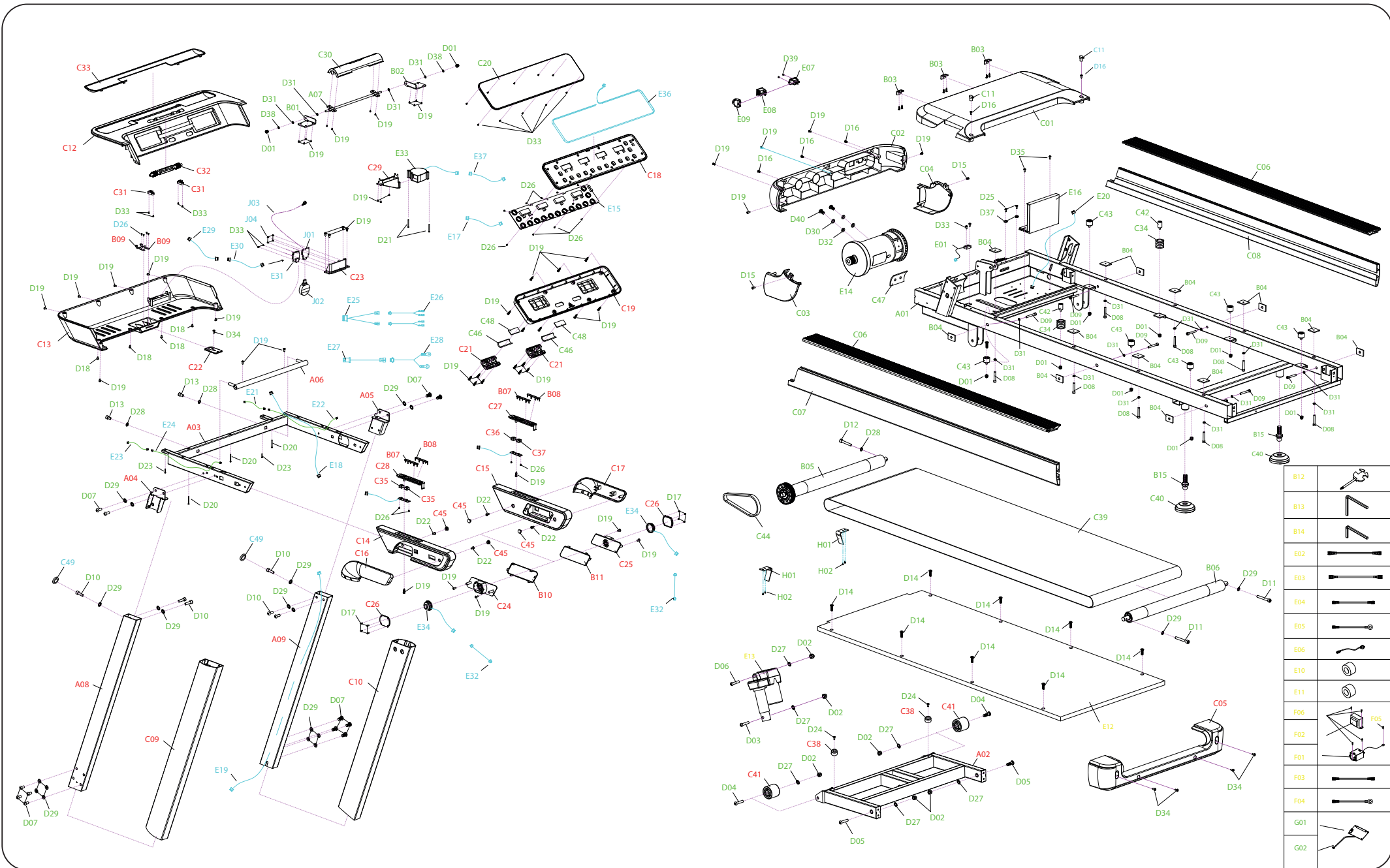
CAUTION! CABLE STORAGE



ENSURE ALL CABLES AND PERSONAL POSSESSIONS ARE SAFELY STORED DURING YOUR WORKOUT, AND CAN NOT COME INTO CONTACT WITH THE RUNNING BELT.

CONNECT YOUR TREADMILL TO ZWIFT & KINOMAP





NO.	PART	QTY.	NO.	PART	QTY.
A01	Main Frame	1	C18	Panel Top Cover	1
A02	Incline Bracket	1	C19	Panel Bottom Cover	1
A03	Console Bracket	1	C20	Display Panel	1
A04	Console Left Connecting Bracket	1	C21	Panel Rotation Cover	2
A05	Console Right Connecting Bracket	1	C22	Safety Key	1
A06	Panel Turning Tube	1	C23	Base of USB module	1
A07	PAD Spin Axis Bracket	1	C24	Left Speaker Cover	1
A08	Left Upright Tube	1	C25	Right Speaker Cover	1
A09	Right Upright Tube	1	C26	Speaker Hiding Plate	2
B01	PAD Left Fixed Plate 2	1	C27	Base of Instant Speed Button	1
B02	PAD Right Fixed Plate 2	1	C28	Base of Instant Incline Button	1
B03	Motor Top Cover Tapped Plate	3	C29	Fan Guider	1
B04	Side Rail Pressing Plate	14	C30	PAD Fixed Base	1
B05	Front Roller	1	C31	Fan Axis Pressing base	2
B06	Back Roller	1	C32	Fan Axis	1
B07	Left Pulse Plate	2	C33	Water Bottle Holder Cushion	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 Screwdriver	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	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
C15	Right Handlebar Foam	1	D07	Bolt M8 * 15	12
C16	Left Handlebar Side Cover	1	D08	Bolt M6 * 65 20	8
C17	Right Handlebar Side Cover	1	D09	Bolt M6 * 40 20	6

NO.	PART	QTY.	NO.	PART	QTY.
D10	Bolt M8 * 15	6	E12	Running Board	1
D11	Bolt M8 * 65	2	E13	Incline Motor	1
D12	Bolt M6 * 55	1	E14	DC Motor	1
D13	Bolt M6 * 12	2	E15	PCB Board	1
D14	Bolt M6 * 25	8	E16	Control Board	1
D15	Bolt M5 * 10	2	E17	Panel Top Signal Wire	1
D16	Bolt M5 * 10	5	E18	Console Top Signal Wire	1
D17	Screw ST2.9 * 8	8	E19	Console Middle Signal Wire	1
D18	Screw ST4.2 * 12	4	E20	Console Bottom Signal Wire	1
D19	Screw ST4.2 * 12	54	E21	Instant Speed Top Signal Wire	1
D20	Screw ST4.2 * 50	4	E22	Instant Speed Bottom Signal Wire	1
D21	Screw ST4.2 * 40	2	E23	Instant Incline Top Signal Wire	1
D22	Screw ST4.2 * 30	4	E24	Instant Incline Bottom Signal Wire	1
D23	Screw ST4.2 * 20	2	E25	Hand Pulse Top Signal Wire	1
D24	Screw ST4.2 * 19	2	E26	Hand Pulse Bottom Signal Wire	2
D25	Bolt M5 * 8	2	E27	Safety Key Connecting Top Wire	1
D26	Screw ST2.9 * 6.0	19	E28	Safety Key Connecting Bottom Wire	1
D27	Lock Washer Ø10	6	E29	USB Power Top Wire	1
D28	Lock Washer Ø6	3	E30	USB Power Bottom Wire	1
D29	Lock Washer Ø8	20	E31	USB Module Connecting Plate	1
D30	Spring Washer Ø8	2	E32	Speaker Top Wire	2
D31	Flat Washer Ø6	18	E33	Fan	1
D32	Flat Washer Ø8	2	E34	Speaker	2
D33	Screw ST2.9 * 8	20	E36	Light Tube	1
D34	Screw ST4.2 * 12	5	E37	Fan Connecting Wire	1
D35	Bolt M5 * 16	2	F01	Filter	1
D37	Lock Washer Ø5	2	F02	Inductance	1
D38	Spring Washer Ø6	2	F03	AC Signal Wire	1
D39	Screw ST2.9 * 12	2	F04	Grounding Wire	1
D40	Bolt M8 * 20	2	F05	Screw ST4.2*12	1
E01	Speed Sensor Wire Length 350mm	1	F06	Bolt M5*8	4
E02	Blue AC Signal Wire Length 200mm	2	G01	POLAR Receiver	1
E03	Brown AC Signal Wire Length 350mm	1	G02	HRC Connecting Wire	1
E04	Brown AC Single Wire Length 350mm	2	H01	Belt Hook	2
E05	Green Grounding Wire 350mm	1	H02	Screw ST4.2*12	4
E06	Power Wire	1	J01	Bluetooth Transfer Module	1
E07	Power Socket	1	J02	DONGLE	1
E08	Square Switch Button	1	J03	Bluetooth Transfer Module Wire	1
E09	Overload Protector	1	J04	Bolt	4
E10	Magnet Ring	1			
E11	Magnet Core	1			

CONSOLE FR30Z

A INCLINE

B CALORIES

C TIME

D DISTANCE

Displays distance and program.

E PULSE

F SPEED

0.5 - 20.0KPH/0.3 - 12.5MPH.

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, HP1 - HP3, 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

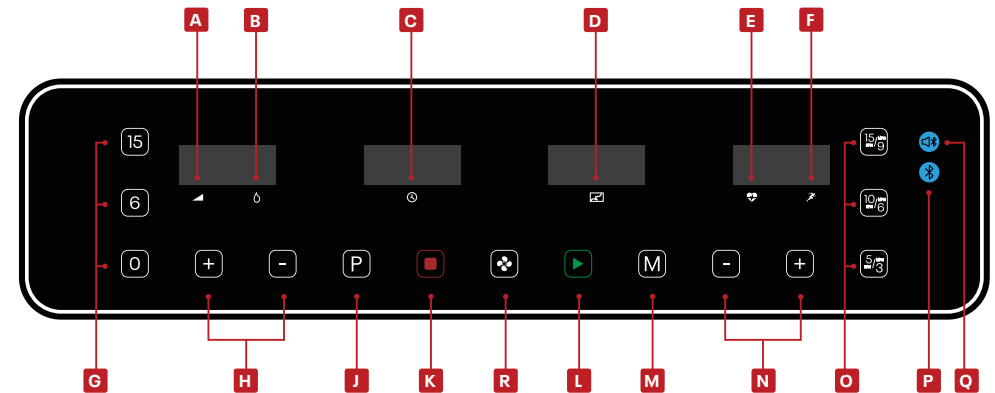
To connect your App to your Reebok Machine, insert the Bluetooth Dongle into the port on the back of the console. Once connection is successful the indicator light will turn on.

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.

R FAN

Use this to open/close the fan.



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.

USB CHARGING

Device charging port is on the back of the console.

CABLE STORAGE

Ensure all cables and personal possessions are safely stored during your workout, and can not come into contact with the running belt.

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

(POI – P24) PRESET WORKOUT PROGRAMS

(HP1 – HP3) HEART RATE CONTROLLED 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.

(POI – 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.

(HP1 – HP3) HEART RATE CONTROLLED PROGRAMS

Note: The speed and incline levels can be adjusted manually during this program but they will alter automatically to sustain workout. These cannot be changed manually during the first 60 seconds.

1. Press **P** until HP1, HP2 or HP3 is displayed.
2. Press **M** to input user personal data
3. Users age will be displayed (preset is 30). Press **INCLINE +/-** or **SPEED +/-** to change and press **M** to confirm.
4. A recommended target heart rate will be displayed. To change this press **INCLINE +/-** and press **M** to confirm.
5. The TIME window will show a preset time of 10.00 minutes. Press **INCLINE +/-** to change this and press **M** to confirm.
6. Press **START** to begin.

Note: The speed will be adjusted automatically during the program to reach the target heart rate.

If the maximum speed is reached before the target heart rate the incline will be adjusted by 1 level to increase this further.

If the target heart rate is reached the speed and incline will no longer be changed.

If the Target Heart Rate is reached the speed and incline will remain constant.

(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 "0.3" for MPH or "0.5" 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.



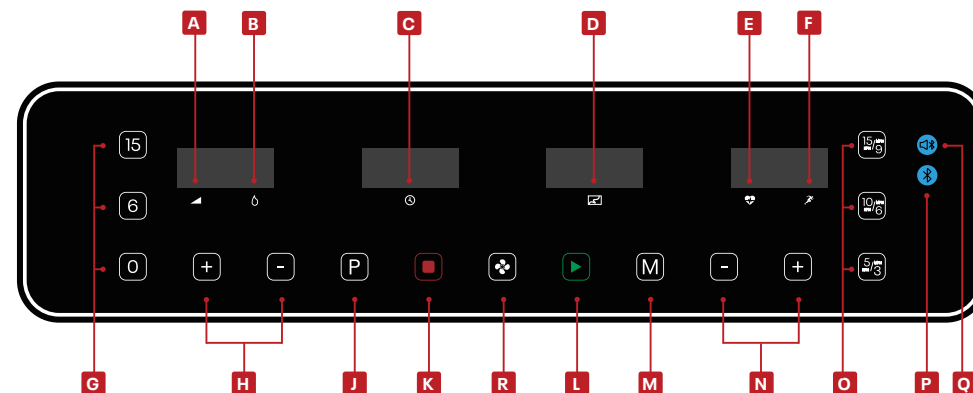
reebokfitness.info/treadmill-support

(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 FR30Z

- 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**
0.5 - 20.0KPH/0.3 - 12.5MPH。
- 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, HPI - HP3, (FAT) 脂肪。
- K (PAUSE/STOP) ストップ/一時停止**
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。
- R (FAN) ファン**
ファンを作動または停止するときに使用します。



(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あ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。

(USB CHARGING) USB充電

装置の充電ポートは、コンソールの裏側にあります。

(CABLE STORAGE) ケーブル保管

トレーニング中に、すべてのケーブルと所持品が安全に保管されており、ランニングベルトと接触しないように注意してください。

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) ユーザープログラム

(POI - P24) プリセットプログラム

(HP1 - HP3) 心拍数制御プログラム

(FAT) 体脂肪測定機能

(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)** ボタンを押して確認し、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。

(HP1 - HP3) 心拍数制御プログラム

注: 速度と傾斜レベルをこのプログラム中に手動で調節することができますが、それらはトレーニングを持続させるために自動的に変わります。これらは最初の60秒の間は、手動で変えることができません。

- HP1, HP2 または HP3 が表示されるまで **P** (プログラム) を押します。
- M (モード)** を押し、ユーザーの個人データを入力します。
- ユーザーの年齢が表示されます (30 が予め設定されています)。**INCLINE +/-** または **SPEED +/- (速度 +/-)** を押し、変更し、**M (モード)** を押し確認します。
- 推奨される目標心拍数が表示されます。**INCLINE +/-** を押し変更し、**M (モード)** を押し確認します。
- TIME ウィンドウは、現在の時間、10.00 分を表示します。**INCLINE +/-** を押し変更し、**M (モード)** を押し確認します。
- START** を押し、開始します。

注: 目標心拍数に達するために、速度はプログラム中に自動的に調節されます。目標心拍数に達する前に、最高速度に達したら、傾斜が 1レベル増加するように調節されます。

目標心拍数に達したら、速度と傾斜はもう変更されません。

目標心拍数に達したら、速度と傾斜は一定に保たれます。

(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秒間押します。
- スピードの画面には、MPH では [0.3]、KPH では [0.5] 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ます。

潤滑リマインダー機能

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秒ほど押し、音を鳴らしてリセットされます。



reebokfitness.info/treadmill-support