

SL8.0 bike RVSL-10801

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).....	8
コンソールマニュアル(操作画面説明書)	12
シリアル表示位置	14

SL8.0 Bike

USER MANUAL



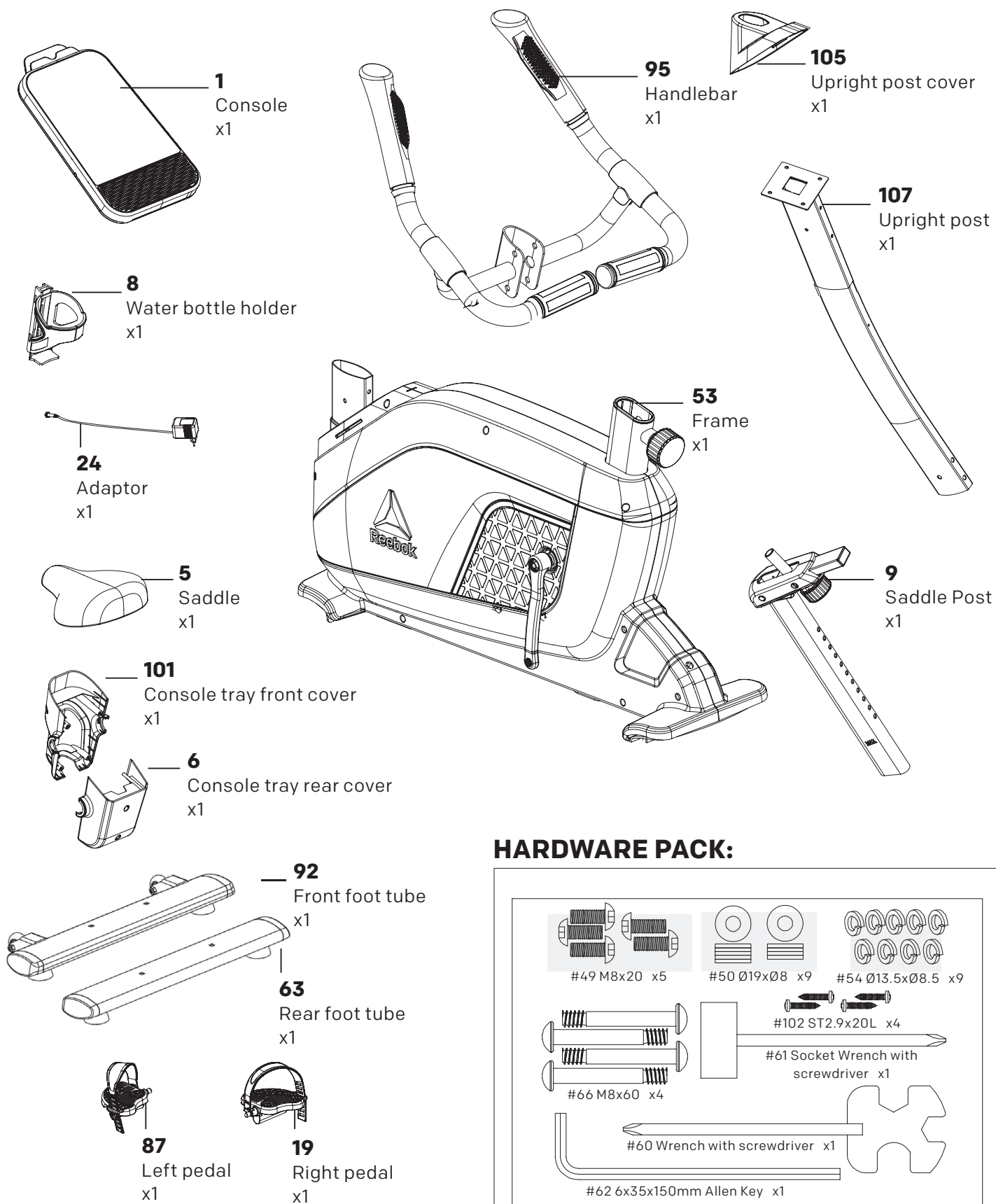
Reebok



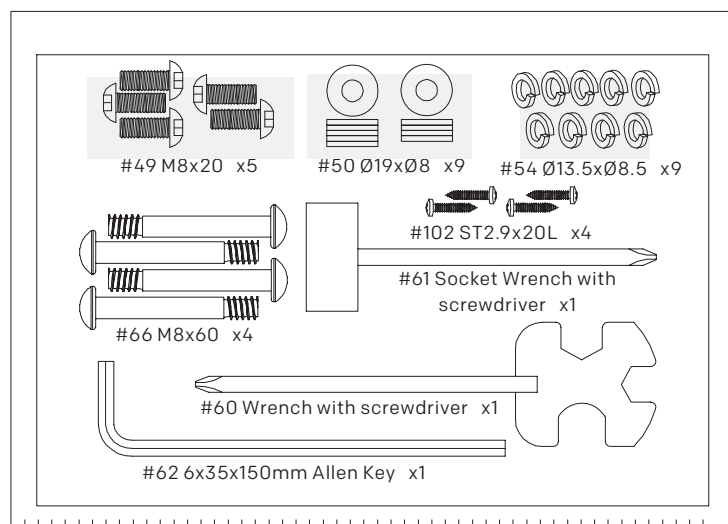
SL8.0 Bike

USER MANUAL

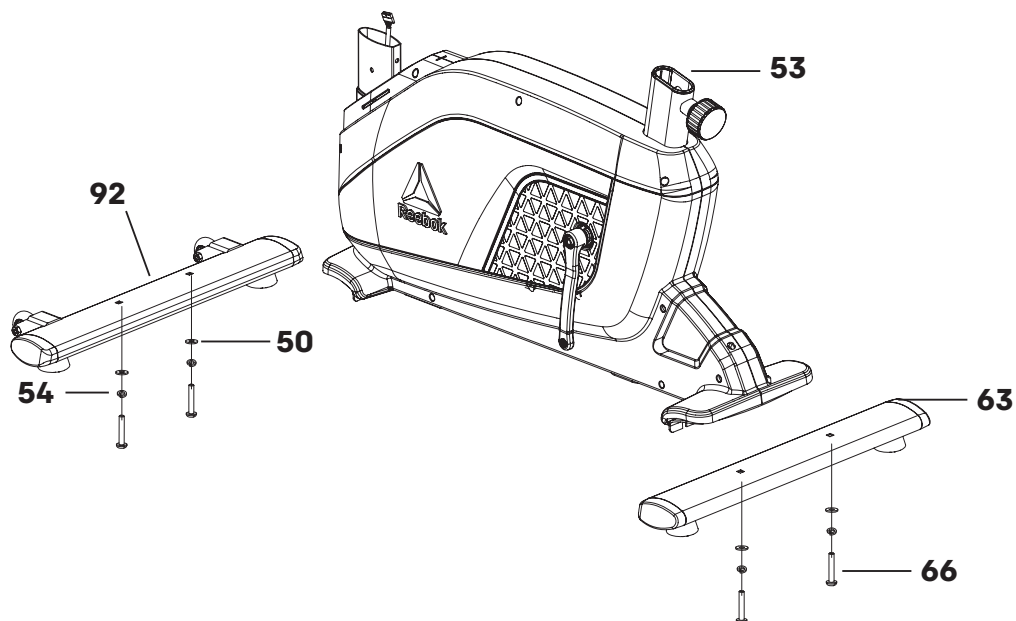
PARTS:



HARDWARE PACK:

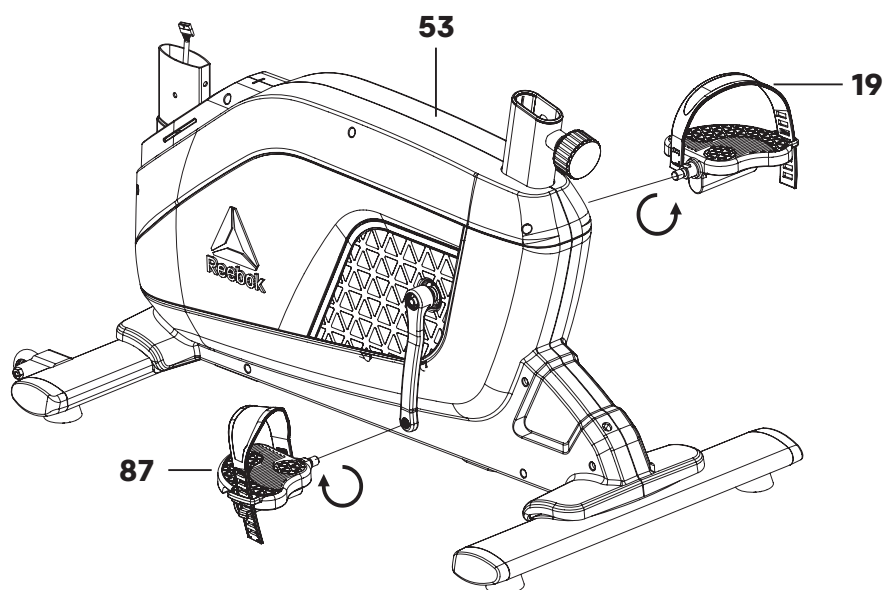


1



- 54 x 4 
- 50 x 4 
- 66 x 4 
- 62 x 1 

2



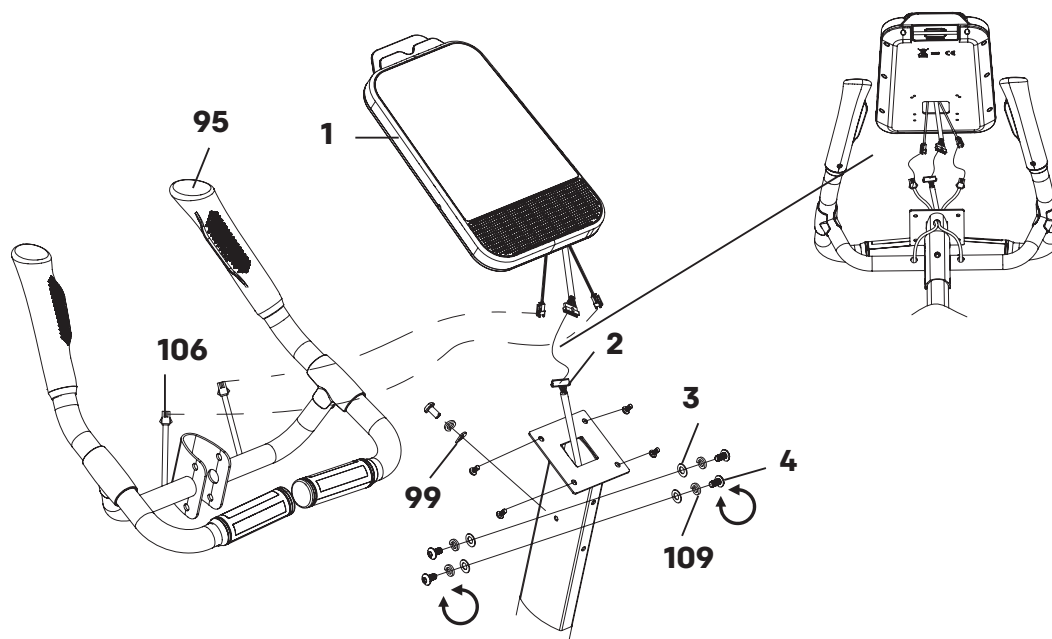
- 60 x 1 

USER MANUAL

60 x 1

A three-dimensional bar chart with 'Age Group' on the x-axis and 'Number of People' on the y-axis. The bars are arranged in two rows. The first row has three bars for '18-24', '25-34', and '35-44' with heights of 10, 15, and 20 respectively. The second row has three bars for '45-54', '55-64', and '65+' with heights of 15, 10, and 5 respectively.

5

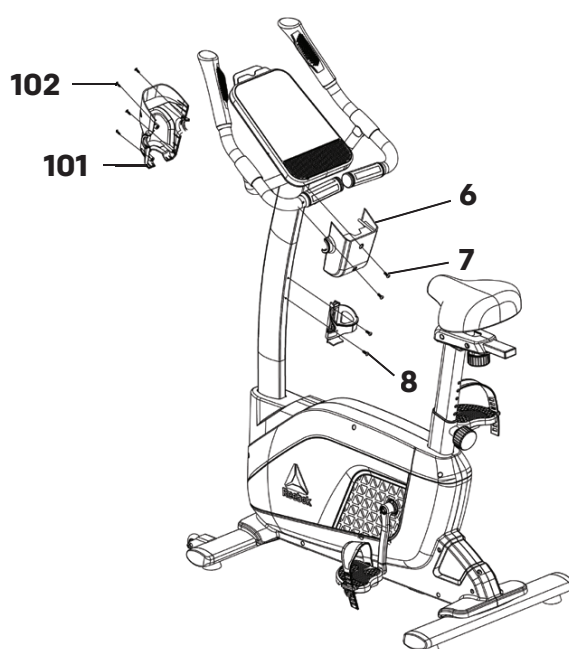


62 x 1

61 x 1

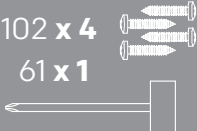


6



102 x 4

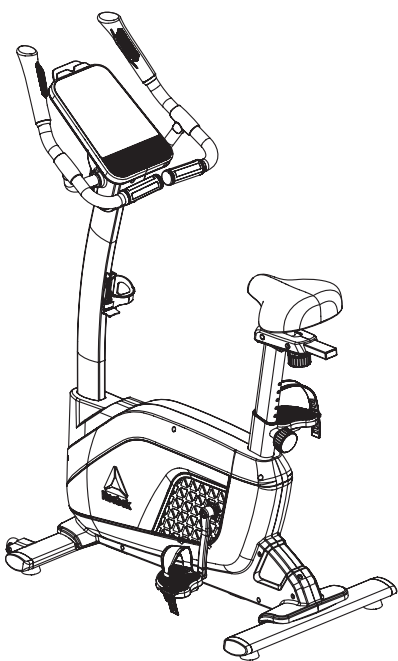
61 x 1



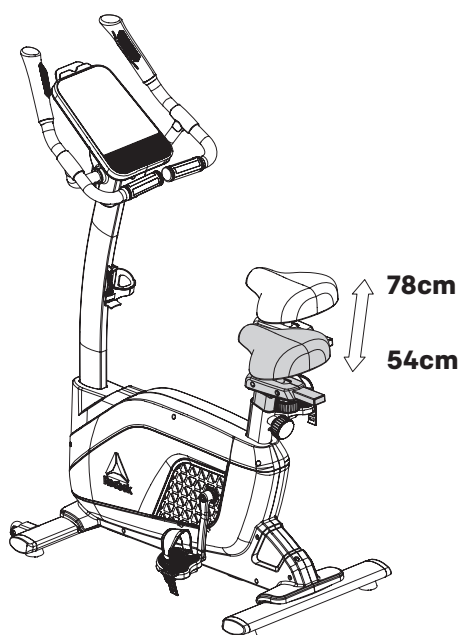
SL8.0 Bike

USER MANUAL

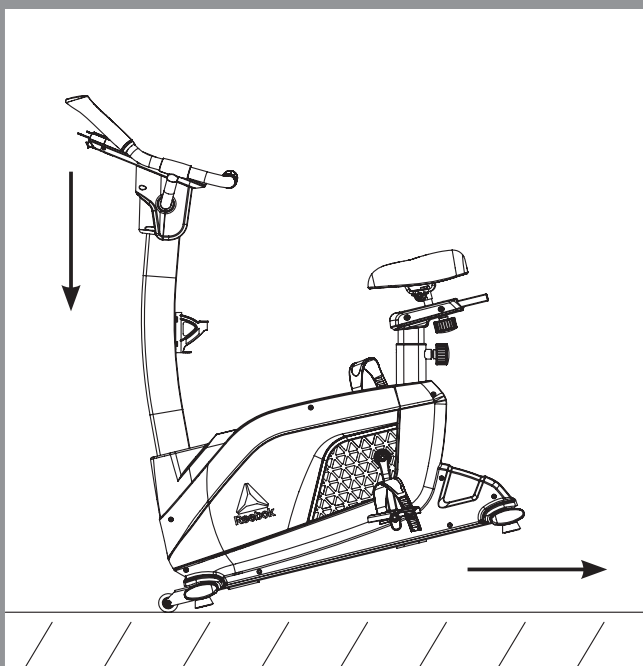
7



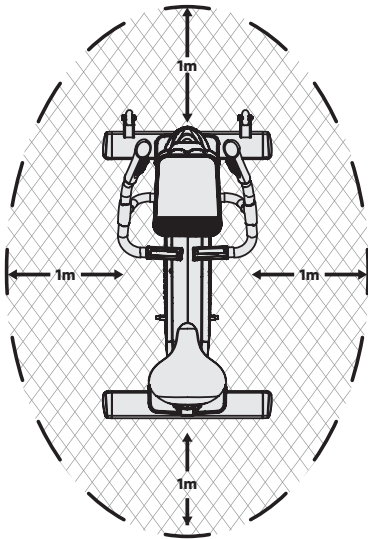
SADDLE HEIGHT ADJUSTMENT MOVING THE BIKE



PUSH DOWN ON THE HANDLES ON THE FRONT TO LIFT THE BIKE, AND THEN YOU CAN PUSH/PULL FORWARDS AND BACKWARDS



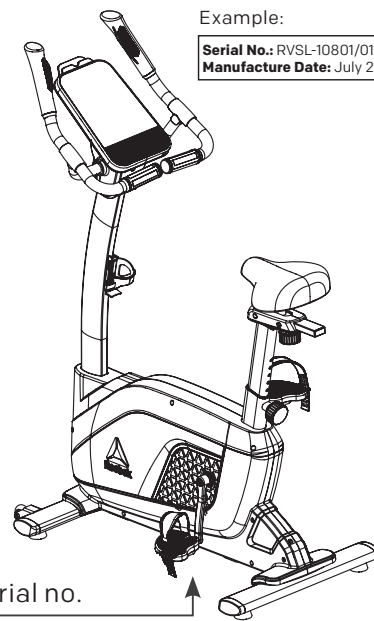
Allow for a minimum space of 1m around the bike when in operation.



SETUP DIMENSIONS
113.5 (L) x 56 (W) x 146.5 (H)


41.5KG

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



Example:

Serial No.: RVSL-10801/0119/000001.
Manufacture Date: July 2018

Serial no.



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

معدّل او جت نم لاي ج ست

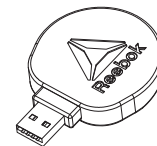
产品注册和技术支持
제품 등록 및 지원



www.reebokfitness.info/product-support



Find out more at:
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.

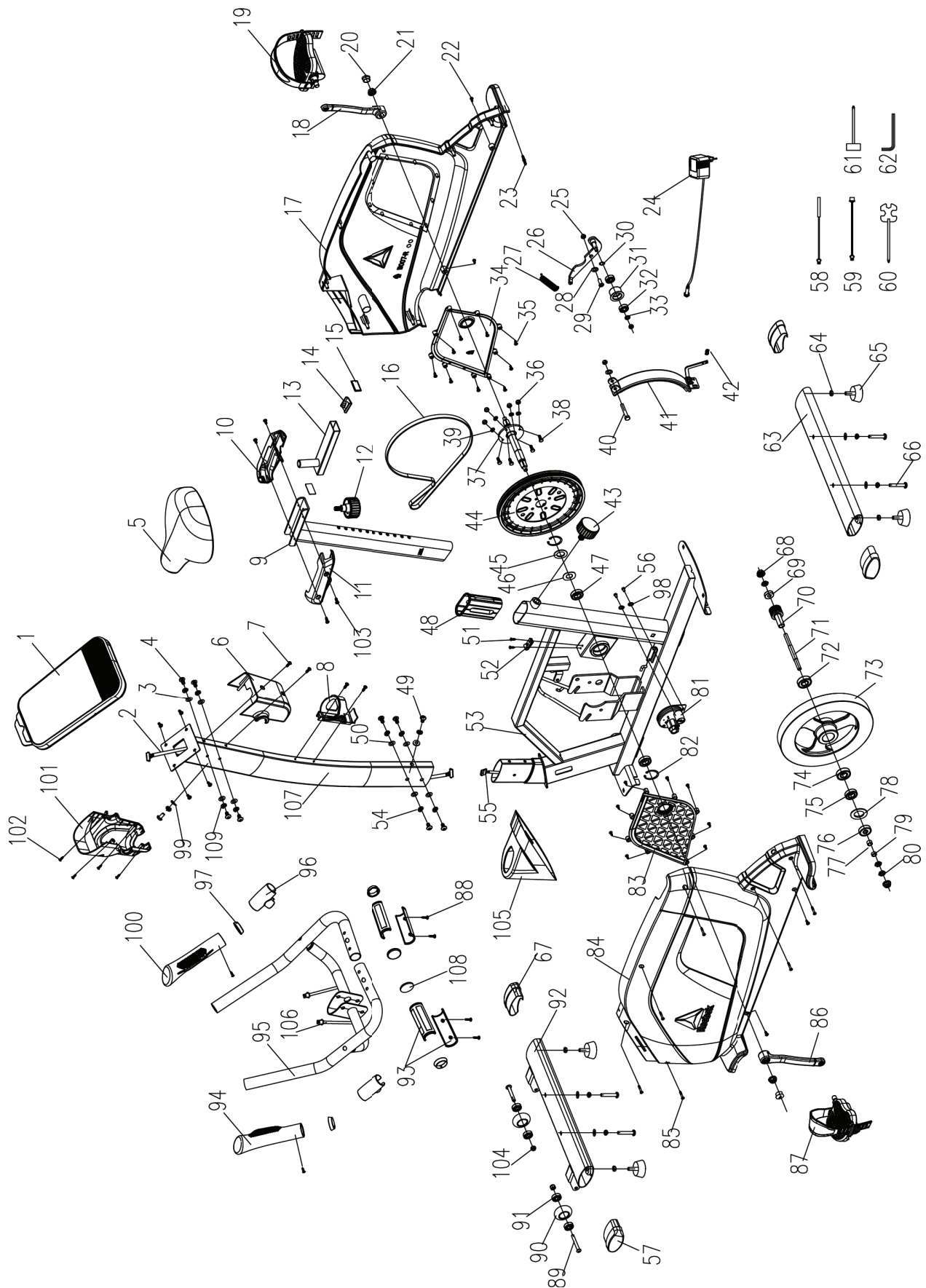


More languages available at reebokfitness.com/reebok-app



SL8.0 Bike

USER MANUAL



ITEM	DESCRIPTION	QTY.	ITEM	DESCRIPTION	QTY.	ITEM	DESCRIPTION	QTY.
1	Console	1	46	Wave washer (ø20.5*ø30*0.3T)	1	85	Screw (ST3.9*50L)	7
2	Upper cable	1	47	Bearing (6004 2RS)	2	86	Crank (L)	1
3	Flat washer (ø8*ø19*2T,BLK)	4	48	Sleeve	1	87	Pedal (L)	1
4	Screw (M8*P1.25*16L)	4	49	Screw (M8*P1.25*20L)	5	88	Screw (ST2.9*20L)	4
5	Saddle (3B-21Q+GEL)	1	50	Flat washer (ø8*ø19*2T)	10	89	Screw (M8*40L*S18L)	2
6	Console tray rear cover	1	51	Screw (M5*12L,BLK)	2	90	Transport wheel	2
7	Screw (M5*16L,BLK)	6	52	Sensor bar fixed seat	1	91	Bearing (608 2ZZ)	4
8	Water bottle holder	1	53	Frame	1	92	Front foot tube	1
9	Saddle post	1	54	Spring washer (Ø13.5xØ8.5)	9	93	Hand pulse	2
10	Upper slider cover	1	55	Lower cable	1	94	Handlebar grip (L)	1
11	Lower slider cover	1	56	Hex screw (M5*P0.8*12L,8)	2	95	Handlebar	1
12	Knob	1	57	Foot tube end cap (L)	2	96	Handlebar cover	2
13	Horizontal slider	1	58	Induction wire	1	97	Hand pulse cover	4
14	Slider fixed bolt	1	59	DC wire	1	98	Flat washer (ø5.5*ø12*2T)	2
15	End cap	2	60	Wrench with screwdriver (13.15.17)	1	99	Semicircle washer (ø8*ø19*2T)	1
16	Belt	1	61	Socket wrench with screwdriver (13.14)	1	100	Handlebar grip (R)	1
17	Chain cover (R)	1	62	Allen Key (6*35*150mm)	1	101	Console tray front cover	1
18	Crank (R)	1	63	Rear foot tube	1	102	Screw (ST2.9*20L)	4
19	Pedal (R)	1	64	Hex nut (M10,BLK)	2	103	Screw (M5*10L(ø9.5)	4
20	Crank cover	2	65	Rubber pad (M10)	4	104	Nylon nut (M8*7T)	2
21	Nut	2	66	Screw (M8*P1.25*60L*S20L)	4	105	Upright post cover	1
22	Screw	4	67	Foot tube end cap (R)	2	106	Hand pulse wire	2
23	Pillar (ø9*91.6L)	1	68	Nut	2	107	Upright post	1
24	Adaptor (9V 1A)	1	69	Bearing (6000)	1	108	End cap	2
25	Nylon nut (M8*7T,13)	3	70	Small belt pulley (ø34*J8)	1	109	Spring washer (ø8.1*2.5T)	5
26	Idler plate	1	71	Flywheel axle (3/8"- 26*130L,BLK)	1			
27	Idler spring (ø16*ø2.5(65Mn))	1	72	Bearing (6203 2RS)	1			
28	Flat washer (ø8*ø22*1T)	1	73	Flywheel (280*32W*7KG)	1			
29	Screw (M8*20L)	1	74	One-way bearing (ø35*17)	1			
30	Wave washer (ø10.2*ø13*0.3T)	1	75	Bearing (6003 2RS)	1			
31	Idler wheel	1	76	Bearing (6300 2RS)	1			
32	Bearing (6000 2ZZ)	2	77	Plastic sleeve (ø10*ø15.8*9mm)	1			
33	Sleeve (3mm)	1	78	Flat washer (ø30*ø34*0.8T)	1			
34	Chain cover right trim cover	1	79	Plastic sleeve (ø10*ø15.8*6mm)	1			
35	Screw (ST2.9*10L)	17	80	Hex nut (3/8"-26*3.8T)	3			
36	Nylon nut (M6*5.5T)	4	81	Motor	1			
37	Crank axle	1	82	C shape clasp (ø18.5*ø22.5*1T)	2			
38	Hex screw (M6*P1.0*16L)	4	83	Chain cover left trim cover	1			
39	Spring washer (ø6.1*1.6T)	4	84	Chain cover (L)	1			
40	Hex screw (M8*55L*S25L)	1						
41	Magnetic system	1						
42	Spring	1						
43	Pull pin	1						
44	Belt pulley (ø260)	1						
45	Flat washer (ø20.3*ø30*0.5T)	1						

SL8.0 Bike

USER MANUAL

CONNECT YOUR SMARTPHONE TO YOUR NEW REEBOK EQUIPMENT

DOWNLOAD:

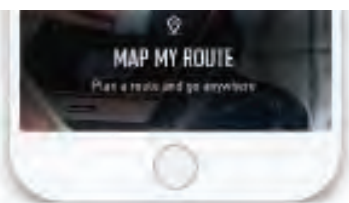
Search 'Reebok Fitness Equipment' on the App Store or Google Play.



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.



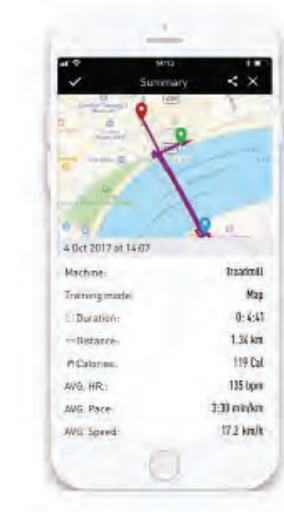
ANALYSE YOUR TRAINING

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



SL8.0 Bike

USER MANUAL



JAPANESE

ボタン機能

開始 エクササイズを開始または停止する場合に使用します。

回復率 心拍数の回復率をテストするために使用します。

ファン ボタンを押して、ファンをスタート/ストップします。

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。”

入力 設定または選択を確認するために使用されます。

+ 調節機能の値を上げます。

- 調節機能の値を下げます。



操作手順

電源が機械に接続されたら、コンソールのスイッチが入り、ピープ音が鳴ります。画面に KM が表示され、その後、U0 モードを入力します。

+/- を押して、ユーザ (U0-U4) を選択し、ENTER (入力) を押します。 +/- と ENTER (入力) を使って、ユーザ情報 (性別、年齢、身長、体重) を入力します。

+/- を押して、望みのモードを選択し、ENTER (入力) を押します。 +/- を押して、機能の値をセットし、START (スタート) を押して運動を開始します。

すべてのデータをリセットするには、START (スタート) を押してトレーニングを停止し、その後 RESET (リセット) を押し続けます。

モード

マニュアル

+/- ボタンを押して、望みの時間 / 距離 / カロリー / HR (心拍数) をセットし、START (スタート) を押して運動を開始します。 +/- を押して、運動中の抵抗を調節します。

プログラム

トレーニング中に機械が自動的に抵抗を調節する、12 の予め設定されたプログラムから選択します。

ワット

望みのワット値、20~300 を選択し、START (スタート) ボタンを押して運動を開始します

U1-U4

個人的に調整されたトレーニングのために、ユーザはコンソール上で自分の抵抗プログラムを作成し、保存することができます。

心拍数コントロール

.+/- を押して、55%、75%、90% と TAG の間を選択します。

“TAG 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、「 $220 - \text{年齢} = \text{合計目標心拍数}$ 」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) $= 195\text{MHR}$ (この数値を基に、好みの%を割り出します)。

[ENTER]を押して確定します。

トレーニング中、抵抗は自動的に変更されます。

回復率

RECOVERY (回復) を押し、その後、両手を脈拍センサの上に置きます。コンソールは1分からカウントダウンし、HR (心拍) シンボルがフラッシュします。コンソールはその後、HR (心拍) 回復レベルを表示します:

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

MP3

装置のプラグに MP3 ケーブルを差し込み、コンソールを通して音楽を再生します。

注意

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。

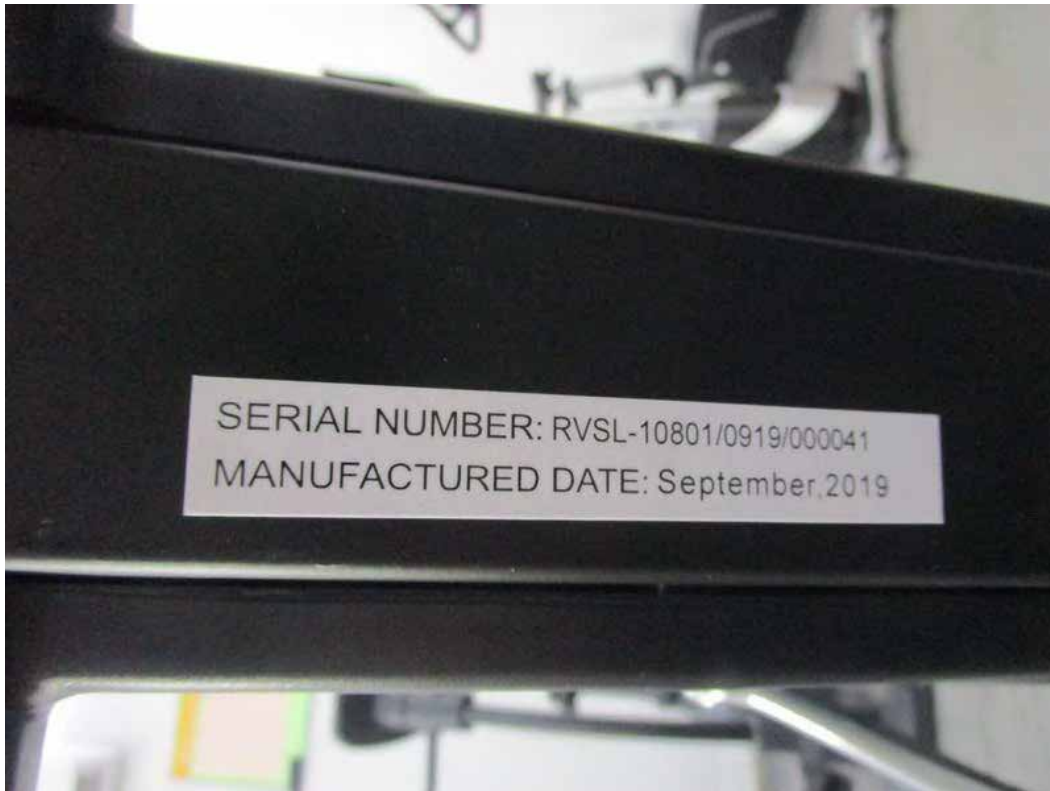
節電

この製品は、ERP 指令に適合するように製造されております。装備されている節電機能モードによって、トレッドミルが 4 分間使用されないと、このモードが有効になります。トレッドミルの使用を再開するには、安全キーを取り外して、もう一度付けてください。



LOCATION

Located on the bottom of the main frame





SL8.0 Bike

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: +34 800 600 816 / serviciotecnico@rfeinternational.com

DE: +49 (0)89 189 39 700 / serviceeuropa@rfeinternational.com

APAC (excluding Australia): RFE Asia Pacific, 26F, 2608-2609, 1 Hung To Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.
+852 34685027 / techsupportapac@rfeinternational.com

Australia: techsupportaustralia@rfeinternational.com

China: 中国: 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.
4007037798 / techsupportchina@rfeinternational.com

USA: RFE Sporting Goods Inc. 445 Plasamour Drive, Suite 1, Atlanta, GA 30324, USA.
+1 (800) 215 6216 / techsupportusa@rfeinternational.com