Fitness Equipment
Users' Guide

Reebok

Welcome

English

Thank you for choosing an authentic piece of Reebok fitness equipment, the world leader in exercise. Before you get started, please read these instructions carefully. If you experience any difficulties please contact your local Reebok support team via www.reebokfitness.info/productsupport.

Calf Stretch | Hamstring Stretch | Groin Stretch | Side Stretch | Quad Stretch | Arm Stretch

Reebok

General Equipment Maintenance Advice

We are pleased that you have chosen a genuine piece of Reebok Fitness Equipment. This quality product has been designed for in-home use and has been tested and certified according to European Norm EN 957-1 and to additional substandard parts EN957/2-10. Please carefully read the Assembly Guide prior to assembly and first use and be sure to keep all instructions for reference and maintenance.

Warranty

Reebok quality products are warranted to the original purchaser for two years against possible defects in material and workmanship. Excluded from your warranty are wearing parts and damage caused by misuse of the product. In the case of claim please contact your local technical service support team in order to organise a repair.

The warranty period starts from the date the product was delivered so please carefully retain your sales receipt. Please note the sales receipt will be required in order to process a warranty claim.

This warranty extends only to the original purchaser.

WARNING

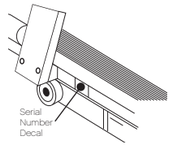
This equipment is made for home use only and tested up to a maximum body weight depending on the type of equipment. The maximum user weight for each product can be located on its data sticker which will be on the main body of the machine.

RFE International (Group) Limited and its subsidiaries assume no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this equipment. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this equipment are adequately informed of all warnings and precautions.

Reporting a fault

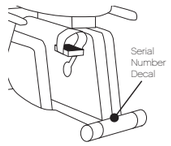
Before contacting us, please consider the list of Frequently Asked Questions at the end of this booklet or visit the support section of our website at www.reebokfitness.info/productsupport where you will find extensive self help information and videos. Most faults can be rectified by the user without the need to contact our technical service assistance.

In the event that you do need to contact us, and to allow us to support your equipment to the highest standard, please quote the product Model Name and Serial Number on all correspondence. These can usually be found on a sticker located on the body of the product but can be in slightly different places depending upon the type of equipment as follows: (This is a guide only and the positon may vary).



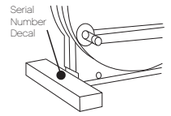
Treadmill

On the left side frame where the upright mounts meet the base of the treadmill.



Bike

A white or silver sticker on the main frame at the rear of the machine above the rear stabilizer.

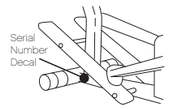


Cross Trainer

One of two places:

The serial number may be on the main bracket on a white or a silver sticker at the rear of the machine, or

The serial number may be on a white or a silver sticker on the main frame towards the rear of the pedal arm (left or right).



Details should be noted here for easy future reference:

Model Name:

.....

Serial Number:

.....

In the event that you need to contact us, please ensure that you provide the following contact information:

- Your full address
- A daytime contact telephone number
- The name of the retailer from where you purchased the product
- Machine purchase date
- Retailer order reference number
- Your machine's serial number
- Details of your fault or query. Where you require replacement parts please ensure you have quoted the correct part number from your assembly manual.

In the event that your warranty has already expired, we can still help. We can provide you with the necessary replacement parts or assistance where required. To request support please go to the website at www.reebokfitness.info/productsupport where you will find your local technical service assistance.

General Maintenance & Technical Advice 02

Reebok Fitness Equipment

General maintenance is solely the responsibility of the owner and is vital to ensure the performance of your machine. Failure to perform this maintenance will invalidate the warranty.

1. Ensure the equipment is on a flat, level surface with at least 0.5m of clear area surrounding the equipment.
2. Ensure that sufficient space is available to use the fitness equipment.
3. The equipment is designed to be used and stored indoors. Do not store the equipment in damp or dusty environments, outside, in a shed, outbuilding, garage or covered patio.
4. The equipment is designed and manufactured for home use only. Warranty and manufacturer's liability do not extend to any product or damage to the product caused by commercial, semi commercial or personal training use..
5. Do not use the equipment near water.
6. Ensure that training only start after correct assembly, adjustment and inspection of the product.
7. Follow the steps of the assembly instruction manual carefully.
8. Only use suitable tools and genuine Reebok parts for assembly. Ask for assistance if necessary or contact us on www.reebokfitness.info/productsupport

General Precautions

1. Incorrect or excessive training can cause health problems or injuries.
2. Consult your doctor before starting any exercise program to receive advice on training.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms STOP the workout at once. CONSULT A DOCTOR IMMEDIATELY.
4. Maximum user weight – please refer to the data sticker on the body of your machine.
5. Keep children and pets away from the equipment at all times. Do not leave children unattended in the room with the machine.
6. This product is designed for physical exercise by adults. This product is not suitable for use by persons under 14 years of age.
7. Disabled persons should not use the equipment without the assistance of a qualified person.
8. Never allow more than one person to use the equipment at a time.
9. Use the machinery only for its intended purpose. Never use attachments not recommended by the manufacturer.
10. Never operate the equipment if it is not functioning correctly.

Environment

1. Ensure that those present are aware of possible hazards such as moveable parts during training.
2. Always wear appropriate exercise clothing and training shoes. Do not exercise without training shoes.
3. Ensure that sufficient space is available to use the fitness equipment.
4. Ensure that liquids and perspiration are not allowed to enter the equipment. Wipe any excess with a damp cloth after each use.
5. Do not place sharp objects near the equipment.
6. The equipment is designed to be used and stored indoors. Do not store the equipment in damp or dusty environments.
7. The equipment is designed and manufactured for home use only. Warranty and manufacturer's liability do not extend to any product or damage to the product caused by commercial, semi commercial or personal training use. Such use will invalidate the warranty.

Safety Checks Before Every Use

1. Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
2. Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the equipment.
3. Do not wear loose or ill fitting clothes that may become trapped in the equipment.

Warming Up

1. It is important to warm up before exercising to prepare your body for the workout it is about to do. The first phase of a warm up is to increase your heart rate and get blood pumping around your body.
2. Undertake an activity for five to ten minutes that will warm up the same muscles you are going to use during your exercise program then undertake a phase of static stretching.
3. Hold each stretch for about 30 seconds. Stretching should not hurt, only stretch your muscles as far as is comfortable. If you have a tight or previously injured muscle, then concentrate on stretching the affected muscle group within the warm up. Do not perform any sudden movements while warming up.

Cooling Down

1. Following your workout you should carry out a cool down. The cool down should gradually bring your heart rate back to a resting level.
2. To do a cool down perform an activity of your choice at a low intensity. This should be followed by static stretches similar to those in the warm up.

Correct use 03

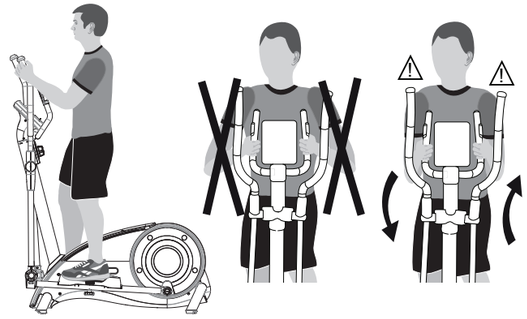
Reebok Fitness Equipment

Bikes

Proper Ergonomic Positioning: Please refer to the diagram above as indication of the proper training position. To obtain this, please adjust the handlebar and saddle position to your body height.

Mounting: When getting on/off the equipment be sure to place your weight only on the pedals when in the lowest position.

Major exercise type: this equipment focuses on your lower body, and you can tone your thigh and shank muscles. You can adjust the load by resistance unit, there are several levels in the device which can either be adjusted manually or via the computer depending upon the type of bike.



Cross Trainers

Proper Ergonomic Positioning: Please refer to the diagram above as indication of the proper training position.

Mount and dismount the equipment: Select either side of the equipment, ensure you can easily and comfortably move your foot to mount or dismount. Make sure you step on the pedal in the lowest position steadily and hold the handle bars firmly.

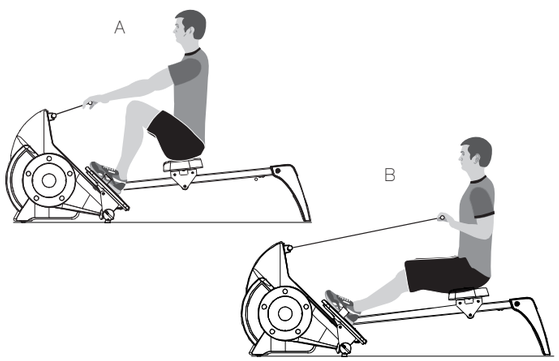
Major exercise type: This equipment focuses on your lower body, and can tone your thigh and shank muscles. Or you can use the movable hand bar to train your upper and combined total body.

Warning: Please beware the movable handle bar!!

Treadmills

Correct biomechanical position: Please refer to diagram above. Running straight on the treadmill is made
easier by focusing on a fixed object in front of you in the room. Run as if you wanted to approach the object. Always keep a distance which you can reach the front hand bar.

Major exercise type: This equipment focuses on your lower body, and it can train your thigh and shank muscles.



Rowers

For proper form when using your rower begin with your knees bent in a seated position. Lean forward slightly with your arms outstretched and grip the handlebar as shown in figure A.

In a smooth, fluid motion, extend back, pushing out with your legs while pulling your arms into your chest as shown in figure B. To avoid injury keep from locking your knees or leaning back too far.

Return to the starting position.

Frequently asked questions

Please consider these first before contacting the technical service department at www.reebokfitness.info/productsupport.

General

1. Q – After assembly or use, the product feels unstable or squeaks. Is this normal?
   A – No this is not correct. There are some basic checks that you should perform:

i. Ensure that all nuts and bolts are secure in position but not over tightened (some may require loosening slightly if the noise is coming from a specific area).

ii. Check that all washers are fitted and in the correct position.

iii. Lubricate all moving parts with lubricant or grease (grease is preferable since it is thicker).

iv. Check in particular that plastic parts are securely fixed since these can often cause irregular noise.

2. Q – There is an "E" message on the screen. What does this mean and what should be done?
   A – There are a number of "E" messages that may occur. If you have any of these messages then please recheck the fitting of all of the connecting wires between the computer and the motor or pulse wires as follows:

i. Stop the machine and remove power from the machine and/or batteries from the computer.

ii. Disconnect and reconnect all cables attached during assembly – ensuring these are fully locked together.

iii. Reconnect the power and/or insert the batteries and power the machine on.

iv. Test this function again.

v. If this does not cure the issue please contact your local Technical Service department.

Bikes and Cross Trainers

1. Q – There is no display on the computer screen. Should the computer be replaced?
   A – Not necessarily – this may simply be a loose connection (see above).

2. Q – There is no reading from the EKG handgrips. Should the computer be replaced?
   A – Not necessarily – this may either be a loose connection (see above) or the contact with the grips is poor. Please follow instructions below:

i. Stop the machine and remove power from the machine and/or batteries from the computer.

ii. Clean the metal surface of the handgrips with a damp cloth.

iii. Replace batteries and/or power.

iv. Ensure the palm of the hand is wrapping around both the top and bottom plates of the pulse sensor. Just the thumb wrapping around the bottom is not sufficient to achieve a good contact.

v. Ensure the sensors are being held firmly, but not tight.

vi. Before obtaining a pulse reading stop moving. Remaining still will ensure the best pulse reading.

3. Q – The console does not display distance, speed or calories. Should the computer be replaced?
   A – Not necessarily – this may be a loose connection (see no. 2 above to check connections).

4. Q – The tension wire on my manual bike/cross trainer appears to be too short and can't be connected. Has the wrong wire been supplied?
   A – Not necessarily – please follow instructions below:

i. Set the machine to the highest level of resistance – this will move the lower section of the clip closer to the tension cable.

ii. Attach the tension cable to the lower section of the clip.

iii. Now pull the handlebar post upward with reasonable force. This will not break the cable but will lengthen the cable slightly to allow the top section to be locked into position.

5. Q – There was a loud bang from the machine and now it appears to be no resistance to the pedals. Is an engineer required?
   A – Not necessarily – the drive belt may have come off the pulleys. The outer cover can be removed in order to investigate. If the belt is still intact it should be easy to place back on the correct path. If the belt has snapped or for further advice please contact technical service assistance at www.reebokfitness.info/productsupport

6. Q – Should the stabilser with wheels be at the front or the back of the machine?
   A – The front in order to assist moving the machine.

7. Q – Why won't the left pedal screw onto the crank?
   A – The left pedal has reverse thread and needs to be attached in a backwards direction.

8. Q – What is "Magnetic Resistance"?
   A – The resistance or load exerted on the pedals during workout is provided by a magnet located close to the flywheel. The closer the magnet to the wheel, the greater the resistance exerted. The magnet is moved by either the manual resistance wheel or the computer console.

Treadmills

1. Q – How do I lubricate the treadmill?
   A – At the back of the running deck (opposite the computer end) on both of the side rails there is an Allen head bolt.

i. Turn these bolts anti-clockwise five full turns to release the belt tension.

ii. Lift the edge of the treadmill running belt by approximately 30 to 40 cm from the front roller.

iii. Apply 10ml of oil to the underside of the running belt from front to back.

iv. Lower the running belt and re-tighten the Allen head bolts to set tension.

v. Power treadmill to 10kmh/6mph for 5-10 minutes.

vi. Wipe away any excess oil.

vii. Repeat if necessary.

2. Q – How often should the treadmill be lubricated?
   A – This depends upon usage. If used 3-5 times per week then lubricate every 6-8 weeks. Less usage will require lubrication only once every three months.

   It is essential not to over lubricate the treadmill as this may cause the running belt to slip.

3. Q – What type of lubricant should be used?
   A – Only non-petroleum based silicone oil should be used. This can be obtained from your local technical service department.

4. Q – What should be done to prevent the belt stopping or sticking when the treadmill is in use?
   A – This is probably due to incorrect tension or lubrication in the running belt. Follow the following steps:

i. Lift the running belt away from the deck. It should easily separate to a distance of 8 to 10cm from the running deck.

ii. If the belt separates by more than 8 to 10cm then follow instructions below for "How to Adjust or Tighten Running Belt".

iii. If the belt appears to be correctly adjusted then let the machine run by itself for a few minutes. If it maintains speed without a user running on the belt then it may require lubrication (see above).

iv. If the belt instead slows unexpectedly then contact your technical service department at www.reebokfitness.info/productsupport.

5. Q – How is the running belt adjusted?
   A – The belt may have become loose or shifted to the left or right.

   If the belt has shifted to the left:

i. Remove safety key and unplug power cord.

ii. Using Allen key, turn left side bolt clockwise and right side bolt anti-clockwise by ¼ turn.

iii. Replace power and safety key and run the treadmill for a few minutes.

iv. Repeat until the belt is centred being careful never to over tighten the belt.

   If the belt has shifted to the right:

i. Remove safety key and unplug power cord.

ii. Using Allen key, turn left side bolt anti-clockwise and right side bolt clockwise by ¼ turn.

iii. Replace power and safety key and run the treadmill for a few minutes.

iv. Repeat until the belt is centred being careful never to over tighten the belt.

6. Q - What is the safety key and where does it go?
   A – The safety key is designed to ensure that the machine's power is cut off immediately and the running belt slows to a stop if the user encounters any difficulties when using the treadmill.

   It is a red plastic key that is inserted in the front of the machine and attached to the users clothing when running. Unless the key is correctly inserted the machine will not operate.

7. Q – Why is black dust appearing under the treadmill.
   A – This is due to normal wear and tear and can be easily removed with a vacuum cleaner. To protect the floor a mat can be purchased from all reputable Reebok stockists.

8. Q – The treadmill is provided with a heart rate strap but there appears to be no reading to the computer.
   A – There may be several reasons. Please follow the steps below:

i. Make sure the strap is facing forward and the correct side facing upwards.

ii. Use a saline solution (such as saliva) to wet the electrode areas of the sensor unit.

iii. The strap should be placed against your skin under the pectoral muscles. It may require adjustment to ensure good contact.

iv. The operation of the monitor can be affected by magnetic interference from other household equipment. Try relocating the treadmill.

v. If the above does not work, test the strap with another user.

****Please note****
Images used within user guides and manuals may differ to that of your actual product.

Bienvenue

Français

Merci d’avoir choisi un équipement de culture physique authentique de Reebok, leader mondial de la remise en forme. Avant de commencer, veuillez lire attentivement ces instructions. Si vous rencontrez des difficultés, contactez votre équipe d’assistance locale Reebok sur le site www.reebokfitness.info/productsupport.

Étirement du mollet | Étirement du muscle ischio-jambier | Étirement de l’aine | Étirement latéral | Étirement des quadriceps | Étirement des bras

Reebok

Conseils d’entretien général du matériel

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un équipement authentique de culture physique Reebok. Conçu pour une utilisation à domicile, ce produit de qualité a été testé et certifié conforme à la norme européenne EN 957-1 et à d’autres critères de la norme EN957/2-10. Veuillez lire attentivement le manuel d’assemblage avant de procéder et d’utiliser le matériel pour la première fois. Conservez toutes les instructions pour vous y référer ultérieurement et pour toute maintenance..

Garantie

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un équipement authentique de culture physique Reebok. Conçu pour une utilisation à domicile, ce produit de qualité a été testé et certifié conforme à la norme européenne EN 957-1 et à d’autres critères de la norme EN957/2-10. Veuillez lire attentivement le manuel d’assemblage avant de procéder et d’utiliser le matériel pour la première fois. Conservez toutes les instructions pour vous y référer ultérieurement et pour toute maintenance.

AVERTISSEMENT

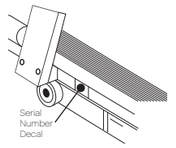
Ce produit est conçu uniquement pour une utilisation à domicile et est testé pour un poids maximum spécifique, en fonction du type d’équipement. La limite de poids maximale pour chaque produit est indiquée sur l’autocollant qui se trouve sur la structure principale de l’appareil.

RFE International (Group) Limited et ses filiales déclinent toute responsabilité en cas de blessure corporelle ou de dommage matériel causé par ou lors de l’utilisation de ce produit. Il incombe au propriétaire de faire en sorte que tous les utilisateurs de ce produit soient informés, de manière adéquate, de tout avertissement et de toute précaution à prendre.

Signaler un défaut

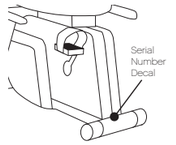
Avant de nous contacter, consultez la Foire aux questions à la fin de ce dépliant ou la section d’assistance de notre site Internet www.reebokfitness.info/productsupport où vous trouverez un ensemble complet d’informations et de vidéos pour vous aider. La plupart des défauts peuvent être corrigés par l’utilisateur sans avoir à contacter notre service d’assistance technique.

Si vous devez nous contacter, et pour que nous puissions vous aider au mieux avec votre appareil, veuillez fournir le nom du modèle et le numéro de série dans toute correspondance. Ces informations se trouvent généralement sur un autocollant placé sur la structure du produit, mais elles peuvent se trouver à différents endroits en fonction du type de produit : (Les informations suivantes ne sont fournies qu’à titre indicatif et la position peut varier.)



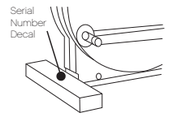
Tapis roulant

Sur le côté gauche du cadre à la jonction entre les supports droits et la base du tapis roulant.



Vélo d’intérieur

Un autocollant blanc ou argenté sur le cadre principal à l’arrière de l’appareil au dessus de la partie stabilisatrice arrière.

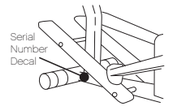


Cross Trainer

Deux emplacements possibles :

Le numéro de série peut se trouver sur le support principal sur un autocollant blanc ou argenté à l’arrière de l’appareil, ou

sur un autocollant blanc ou argenté sur le cadre principal vers l’arrière du bras du pédalier (gauche ou droit).



Notez les informations suivantes pour toute référence ultérieure :

Nom du modèle :

.....

Numéro de série :

.....

Si vous devez nous contacter, veillez à fournir les renseignements suivants :

- Votre adresse complète
- Un numéro de téléphone où vous joindre pendant la journée
- Le nom du revendeur à qui vous avez acheté le produit
- La date d’achat du produit
- Le numéro de référence de la commande
- Le numéro de série de votre produit
- Des renseignements détaillés concernant le défaut ou votre demande. Si vous avez besoin de pièces détachées, fournissez la référence exacte indiquée dans les instructions de montage.

Nous pouvons vous aider même si votre garantie est déjà parvenue à expiration. Nous pouvons vous fournir les pièces détachées nécessaires ou l’assistance requise. Pour obtenir une assistance, consultez notre site Internet www.reebokfitness.info/productsupport pour contacter votre service d’assistance technique local.

Entretien général et conseils techniques

Matériel de culture physique Reebok

Responsabilité exclusive du propriétaire, l'entretien général est essentiel pour garantir le bon fonctionnement de votre appareil. Le fait de ne pas l'entretenir annulera votre garantie.

1. Veillez à ce que le produit soit positionné sur une surface plate et de niveau avec un espace minimum de 50 cm tout autour.
2. Assurez-vous d'avoir un espace suffisant pour utiliser l'appareil de remise en forme.
3. Ce produit est conçu pour être utilisé et entreposé à l'intérieur. Ne l'entreposez pas dans des environnements humides ou poussiéreux, à l'extérieur, dans un abri de jardin, un appentis, un garage ou une terrasse couverte.
4. Le produit est conçu et fabriqué pour une utilisation à domicile uniquement. La garantie et la responsabilité du fabricant ne couvrent pas tout défaut ou endommagement du produit causé par une utilisation commerciale, semi commerciale ou à des fins d'entraînement personnel.
5. N'utilisez pas le produit à proximité d'eau.
6. Ne commencez l'entraînement qu'après vous être assuré que l'appareil est monté et réglé correctement et l'avoir inspecté.
7. Suivez minutieusement les instructions de montage.
8. Utilisez uniquement les outils appropriés et les pièces Reebok authentiques lors du montage. Si vous avez besoin d'aide, contactez-nous sur le site www.reebokfitness.info/productsupport

General Precautions

1. Tout entraînement incorrect ou excessif peut être à l'origine de problèmes de santé ou de blessures.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice pour lui demander des conseils.
3. En cas d'étourdissements, de nausée, de douleur dans la poitrine ou de tout autre symptôme anormal, l'utilisateur doit ARRÊTER immédiatement l'exercice. CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.
4. Limite de poids maximale : reportez-vous à l'autocollant situé sur la structure de votre appareil.
5. Maintenez l'appareil à l'écart des enfants et des animaux domestiques à tout moment. Ne laissez pas d'enfants sans surveillance dans la même pièce que l'appareil.
6. Ce produit est conçu pour être utilisé par des adultes à des fins d'exercice physique. Il ne convient pas aux personnes âgées de moins de 14 ans.
7. Il est déconseillé aux personnes handicapées d'utiliser cet appareil sans l'assistance d'une personne compétente.
8. Ne laissez jamais plus d'une personne utiliser l'appareil simultanément.
9. Utilisez uniquement l'appareil pour l'usage auquel il est destiné. N'utilisez jamais d'accessoires non recommandés par le fabricant.
10. N'utilisez jamais l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.

Environment

1. Assurez-vous que les personnes présentes soient conscientes des dangers potentiels, comme les parties mobiles, lors de l'exercice physique.
2. Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport appropriés. Ne faites pas d'exercice physique sans chaussures de sport.
3. Assurez-vous d'avoir un espace suffisant pour utiliser l'appareil de remise en forme.
4. Veillez à ce qu'aucun liquide, ni transpiration, ne pénètre dans l'appareil. Essuyez tout excès avec un chiffon humide après chaque utilisation.
5. Ne placez pas d'objets coupants à proximité de l'appareil.
6. Ce produit est conçu pour être utilisé et entreposé à l'intérieur. Ne l'entreposez pas dans des environnements humides ou poussiéreux.
7. Le produit est conçu et fabriqué pour une utilisation à domicile uniquement. La garantie et la responsabilité du fabricant ne couvrent pas tout défaut ou endommagement du produit causé par une utilisation commerciale, semi commerciale ou à des fins d'entraînement personnel. Une telle utilisation annulera la garantie.

Contrôles de sécurité avant chaque utilisation

1. Resserrez toutes les pièces réglables afin d'éviter tout mouvement soudain lors de l'exercice.
2. Faites attention aux parties non fixées ou mobiles lorsque vous montez ou descendez de l'appareil.
3. Ne portez pas de vêtements amples ou trop grands pour éviter qu'ils ne se coincent dans l'appareil.

Échauffement

1. Il est important de s'échauffer avant tout exercice physique pour préparer votre corps à la séance d'entraînement que vous avez prévue. La première phase d'un échauffement consiste à augmenter votre rythme cardiaque et la circulation du sang dans votre corps.
2. Choisissez une activité de cinq à dix minutes pour échauffer les muscles que vous allez travailler pendant votre séance d'entraînement, avant de passer à une phase d'étirements statiques.
3. Tenez chaque étirement pendant 30 secondes environ. Les étirements ne doivent pas être douloureux. Étirez vos muscles tant que cela reste confortable. Si l'un de vos muscles est contracté ou a déjà fait l'objet d'une blessure, concentrez-vous particulièrement sur ce groupe de muscles lors des étirements de la phase d'échauffement. Ne faites pas de mouvement soudain lors de l'échauffement.

Récupération

1. Après votre séance d'entraînement, il faut toujours prévoir une période de récupération vous permettant de progressivement retrouver un rythme cardiaque normal au repos.
2. Pour récupérer, effectuez une activité de votre choix à faible intensité. Celle-ci doit être suivie d'étirements statiques similaires à ceux de l'échauffement.

Utilisation correcte

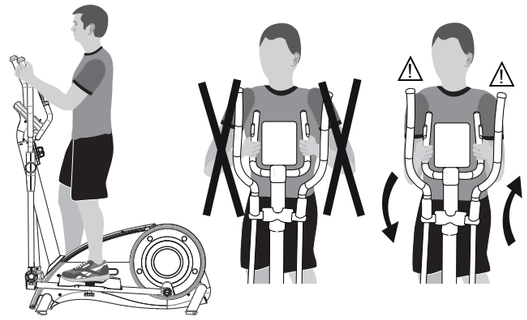
Matériel de culture physique Reebok

Vélo d'intérieur

Position ergonomique appropriée: reportez-vous au diagramme ci-dessus pour la position appropriée d'entraînement. Pour cela, réglez le guidon et la selle en fonction de votre taille.

Prise de position: lorsque vous montez/descendez de l'appareil, placez uniquement votre poids sur les pédales lorsqu'elles se trouvent à la position la plus basse.

Type d'exercice principal: cet appareil fait travailler principalement le bas du corps pour raffermir les muscles des cuisses et des jambes. Vous pouvez sélectionner plusieurs niveaux de résistance manuellement ou à l'aide de l'ordinateur, selon le type de vélo utilisé.



Cross Trainers

Position ergonomique appropriée: reportez-vous au diagramme ci-dessus pour la position appropriée d'entraînement.

Monter et descendre de l'appareil: choisissez l'un des côtés de l'appareil en vous assurant de pouvoir facilement et confortablement positionner votre pied pour monter ou descendre de ce dernier. Mettez votre pied sur la pédale en position la plus basse avec assurance et tenez les poignées fermement.

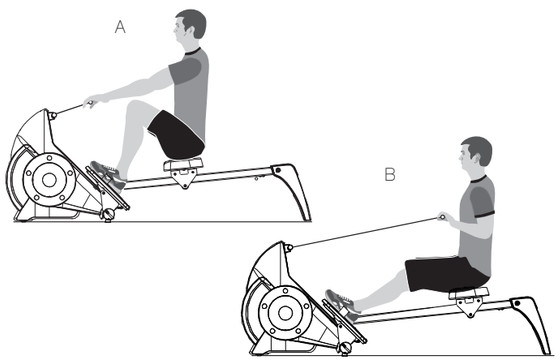
Type d'exercice principal: cet appareil fait travailler principalement le bas du corps pour raffermir les muscles des cuisses et des jambes. Vous pouvez également utiliser la poignée pour faire travailler le haut du corps et tout le corps combiné.

Avertissement: faites attention à la poignée mobile !

Tapis roulant

Position biomécanique correcte : reportez-vous au diagramme ci-dessus. Il est plus facile de courir droit sur le tapis en fixant du regard un objet fixe devant vous. Courez comme si vous vouliez vous rapprocher de cet objet. Maintenez toujours une distance vous permettant de toucher la poignée frontale.

Type d'exercice principal : cet appareil fait travailler principalement le bas du corps pour raffermir les muscles des cuisses et des jambes.



Rameur

Pour adopter une position correcte lorsque vous utilisez un rameur, commencez par vous asseoir en pliant les genoux. Penchez-vous légèrement en avant avec les bras tendus et attrapez la poignée, comme illustré à la figure A.

Avec un mouvement fluide et sans à-coups, allongez le dos, poussez sur les jambes tout en ramenant les bras vers la poitrine, comme illustré à la figure B. Pour éviter toute blessure, évitez de bloquer les genoux ou de vous pencher trop en arrière.

Revenez à la position de départ.

Foire aux questions

Consultez ces réponses avant de contacter le service technique à l'adresse suivante : www.reebokfitness.info/productsupport.

Généralités

1. Q - Après le montage ou l'utilisation, l'appareil semble être instable ou émet des grincements. Est-ce normal ?
   R – Non, ce n'est pas normal. Procédez aux contrôles élémentaires suivants :

i. Vérifiez que tous les écrous et les boulons sont bien serrés, mais pas trop (vous devrez peut-être les desserrer légèrement si le bruit vient d'un endroit spécifique).

ii. Vérifiez que toutes les rondelles sont bien en place et dans la position correcte.

iii. Lubrifiez toutes les parties mobiles à l'aide d'un lubrifiant ou de graisse (il est préférable d'utiliser de la graisse, car elle est plus épaisse).

iv. Vérifiez spécifiquement que les parties en plastique sont bien fixées, car elles peuvent souvent émettre un bruit anormal.

2. Q – Le message « E » s'affiche à l'écran. Qu'est-ce que cela signifie et que faut-il faire ?
   R – Plusieurs messages « E » peuvent s'afficher. Si l'un de ces messages s'affiche, vérifiez à nouveau le raccord de tous les fils de connexion entre l'ordinateur et le moteur ou les fils d'impulsion, comme indiqué ci-dessous :

i. Arrêtez l'appareil et mettez-le hors tension et/ou retirez les piles de l'ordinateur.

ii. Débranchez et rebranchez tous les câbles raccordés pendant l'assemblage en vous assurant qu'ils soient fermement connectés.

iii. Rebranchez l'appareil et/ou insérez les piles et mettez l'appareil sous tension.

iv. Testez à nouveau cette fonction.

v. Si le problème n'est pas résolu, contactez votre service technique local.

Vélo d'intérieur et Cross Trainer

1. Q – Rien ne s'affiche sur l'écran de l'ordinateur. Faut-il remplacer l'ordinateur ?
   R – Pas nécessairement. Il peut s'agir simplement d'une mauvaise connexion (voir ci-dessus).

2. Q – Le relevé des poignées ECG ne s'affiche pas. Faut-il remplacer l'ordinateur ?
   R – Pas nécessairement. Il peut s'agir simplement d'une mauvaise connexion (voir ci-dessus) ou d'un contact insuffisant avec la poignée. Suivez les instructions suivantes :

i. Arrêtez l'appareil et mettez-le hors tension et/ou retirez les piles de l'ordinateur.

ii. Nettoyez la surface métallique des poignées avec un chiffon humide.

iii. Remplacez les piles et/ou l'alimentation.

iv. Vérifiez que la paume de la main enveloppe bien les plaques supérieures et inférieures du capteur de pouls. Le pouce seul sur la plaque inférieure ne suffit pas pour établir un bon contact.

v. Assurez-vous de tenir fermement les capteurs, sans trop les serrer.

vi. Avant d'obtenir votre pouls, arrêtez-vous. Restez immobile pendant le relevé de votre pouls.

3. Q – La console n'affiche pas la distance, la vitesse ou les calories. Faut-il remplacer l'ordinateur ?
   R – Pas nécessairement. Il peut s'agir simplement d'une mauvaise connexion (voir le point n°2 ci-dessus pour contrôler les branchements).

4. Q – Le fil de tension de mon vélo/Cross Trainer manuel semble être trop court pour être raccordé. Le mauvais fil a-t-il été fourni ?
   R – Pas nécessairement. Suivez les instructions suivantes :

i. Sélectionnez le niveau de résistance le plus élevé de l'appareil pour rapprocher la section inférieure du collier d'attache du câble de tension.

ii. Fixez le câble de tension à la partie inférieure du collier d'attache.

iii. Tirez la poignée vers le haut avec une force raisonnable. Cela n'entraînera pas la rupture du câble mais l'allongera légèrement pour permettre à la section supérieure de se verrouiller en position.

5. Q – L'appareil a émis un bruit important et il n'y a plus aucune résistance dans les pédales. Faut-il faire appel à un technicien ?
   R – Pas nécessairement. Il se peut que la courroie de transmission soit sortie des poulies. Vous pouvez retirer la protection extérieure pour rechercher le problème. Si la courroie est intacte, vous devriez pouvoir la remettre en place aisément. Si la courroie est cassée ou pour obtenir des conseils supplémentaires, contactez le service d'assistance technique sur le site www.reebokfitness.info/productsupport

6. Q – Le stabilisateur avec les roulettes doit-il se trouver à l'avant ou à l'arrière de l'appareil ?
   R – À l'avant pour faciliter le déplacement de l'appareil.

7. Q – Pourquoi la pédale de gauche ne se visse-t-elle pas sur le support ?
   R – La pédale de gauche a un filetage inversé et doit être fixée dans le sens inverse.

8. Q – Qu'est-ce que la résistance magnétique ?
   R – La résistance ou la pression exercée sur les pédales lors de l'entraînement est fournie par un aimant situé à proximité du volant. Plus l'aimant est proche de la roue, plus la résistance est grande. L'aimant se déplace par résistance manuelle ou à l'aide de la console informatique.

Tapis roulant

1. Q – Comment lubrifier le tapis roulant ?
   R – À l'arrière de la plate-forme (à l'opposé de l'ordinateur) se trouve un boulon Allen de chaque côté des rails latéraux.

i. Faites 5 tours complets de ces boulons dans le sens anti horaire pour détendre le tapis.

ii. Soulevez le côté du tapis roulant d'environ 30 à 40 cm par rapport au rouleau avant.

iii. Versez 10 ml d'huile sur le dessous du tapis d'avant en arrière.

iv. Abaissez le tapis et resserrez les boulons Allen pour le retendre.

v. Mettez le tapis roulant sous tension et sélectionnez une vitesse de 10 km/h pendant 5 à 10 minutes.

vi. Essuyez tout excès d'huile.

vii. Répétez l'opération si nécessaire.

2. Q – À quelle fréquence faut-il lubrifier le tapis roulant ?
   R – La fréquence de lubrification dépend de la fréquence d'utilisation. Si vous l'utilisez 3 à 5 fois par semaine, lubrifiez-le toutes les 6 à 8 semaines. Si vous l'utilisez moins souvent, lubrifiez-le une fois tous les trois mois uniquement.

   Il est essentiel de ne pas trop lubrifier le tapis roulant pour éviter que la courroie ne glisse.

3. Q – Quel type de lubrifiant faut-il utiliser ?
   R – Il faut uniquement utiliser une huile de silicone qui n'est pas à base de pétrole. Contactez votre service technique local pour vous en procurer.

4. Q – Que faire pour éviter que le tapis ne s'arrête ou ne se bloque en cours d'utilisation ?
   R – Ceci est probablement du à une tension ou lubrification inappropriée du tapis. Suivez les étapes suivantes :

i. Soulevez le tapis de la plate-forme. Il doit pouvoir être séparé de 8 à 10 cm de la plate-forme.

ii. Si la distance est plus importante, suivez les instructions suivantes pour régler ou tendre le tapis.

iii. Si le tapis semble être réglé correctement, faites fonctionner l'appareil pendant quelques minutes. S'il maintient la vitesse sans personne courant sur le tapis, il vous faudra sûrement le lubrifier (voir ci-dessus).

iv. Si le tapis ralentit de manière inattendue, contactez votre service technique sur le site www.reebokfitness.info/productsupport.

5. Q – Comment régler le tapis ?
   R – Il se peut que le tapis soit détendu ou se soit déplacé vers la gauche ou la droite.

   S'il s'est déplacé vers la gauche :

i. Retirez la clé de sécurité et débranchez le cordon d'alimentation.

ii. À l'aide d'une clé Allen, tournez le boulon gauche dans le sens horaire et le bouton droit dans le sens anti horaire d'un quart de tour.

iii. Remettez l'appareil sous tension et réinsérez la clé de sécurité avant de faire fonctionner le tapis roulant pendant quelques minutes.

iv. Répétez jusqu'à ce que le tapis soit centré en faisant attention à ne pas trop le tendre.

   S'il s'est déplacé vers la droite :

i. Retirez la clé de sécurité et débranchez le cordon d'alimentation.

ii. À l'aide d'une clé Allen, tournez le boulon gauche dans le sens anti horaire et le bouton droit dans le sens horaire d'un quart de tour.

iii. Remettez l'appareil sous tension et réinsérez la clé de sécurité avant de faire fonctionner le tapis roulant pendant quelques minutes.

iv. Répétez jusqu'à ce que le tapis soit centré en faisant attention à ne pas trop le tendre.

6. Q - Qu'est-ce que la clé de sécurité et où va-t-elle ?
   R – La clé de sécurité est conçue pour garantir la mise hors tension immédiate de l'appareil et l'arrêt du tapis si l'utilisateur rencontre une difficulté quelconque pendant l'utilisation.

   Il s'agit d'une clé en plastique rouge qui est insérée à l'avant de l'appareil et attachée aux vêtements de l'utilisateur lorsque ce dernier court. L'appareil ne fonctionne pas tant que la clé n'est pas correctement insérée.

7. Q – Pourquoi une poussière noire se forme-t-elle sous le tapis roulant ?
   R – Cette poussière est due à l'usure normale et peut être facilement aspirée. Vous pouvez acheter un tapis pour protéger votre sol auprès de tous les revendeurs Reebok agréés.

8. Q – Le tapis roulant est fourni avec une sangle de fréquence cardiaque mais aucun relevé ne s'affiche sur l'ordinateur.
   R – Cela peut se produire pour plusieurs raisons. Suivez les étapes suivantes :

i. Vérifiez que la sangle est du bon côté.

ii. Utilisez une solution saline (comme la salive) pour humecter les électrodes du capteur.

iii. La sangle doit être placée contre votre peau sous les muscles pectoraux. Il faudra peut-être la régler pour établir un bon contact.

iv. Le fonctionnement du moniteur peut être affecté par les interférences magnétiques d'autres appareils ménagers. Essayez de déplacer le tapis roulant.

v. Si cette solution ne résout pas le problème, testez la sangle sur un autre utilisateur.

****À noter****
Votre produit peut être différent des illustrations utilisées dans les manuels d'utilisateur.

Wilkommen

Deutsch

Vielen Dank, dass Sie sich für ein authentisches Fitnessgerät von Reebok entschieden haben, dem weltweit führenden Anbieter von Sportausrüstung. Bitte lesen Sie vor Gebrauch Ihres Geräts zunächst diese Anleitung sorgfältig durch. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an ihr örtliches Reebok Fitness Team unter www.reebokfitness.info/productsupport.

Dehnen der Wadenmuskulatur | Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur | Dehnen der Leistenbeuge | Seitliches Dehnen | Dehnen der Oberschenkel-Streckmuskeln (Quadrizeps) | Dehnen der Armmuskulatur

Reebok

Allgemeine Hilfen zur Gerätewartung

Wir freuen uns, dass Sie sich für ein echtes Reebock Fitnessgerät entschieden haben. Dieses Qualitätsprodukt wurde für den Heimbedarf entwickelt und gemäß der europäischen Norm EN 957-1 sowie den speziellen Teilen der Unternorm EN957/2-10 erprobt und zertifiziert. Bitte lesen Sie vor dem Zusammenbau und ersten Gebrauch die Montageanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie alle Anleitungen zur späteren Verwendung und Wartung auf.

Garantie

Reebok gewährleistet seine Qualitätsprodukte gegenüber dem Originalkäufer für zwei Jahre gegen mögliche Material- und Verarbeitungsfehler. Von dieser Garantie ausgenommen sind Verschleißteile und durch den unsachgemäßen Gebrauch des Produkts verursachte Schäden. Bei Forderungen wenden Sie sich bitte an Ihr örtliches technisches Service Team, um eine Reparatur zu veranlassen.

Der Garantiezeitraum beginnt mit dem Datum der Produktlieferung. Bitte bewahren Sie Ihren Kaufbeleg daher sorgfältig auf. Der Kaufbeleg ist zur Bearbeitung eines Garantiefalls erforderlich.

Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer.

VORSICHT

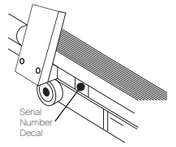
Dieses Gerät ist nur für den Heimbedarf gedacht und wurde auf ein maximales Körpergewicht (abhängig vom Gerätetyp) getestet. Das zulässige Höchstgewicht der Nutzer ist bei jedem Produkt auf dem Datenetikett (auf dem Gerätehauptteil) zu finden.

RFE International (Group) Limited und seine Tochtergesellschaften übernehmen keine Verantwortung für Verletzungen oder Beschädigungen von Eigentum, die durch oder infolge der Benutzung dieses Geräts verursacht werden. Der Eigentümer muss dafür Sorge tragen, dass alle Nutzer dieses Fitnessgeräts ausreichend über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

Störungen melden

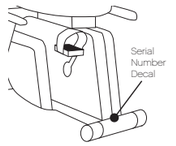
Bevor Sie uns kontaktieren, lesen Sie bitte die Häufig gestellten Fragen (FAQs) am Ende dieses Leitfadens oder besuchen Sie den Abschnitt „Unterstützung" auf unserer Website www.reebokfitness.info/productsupport. Hier finden Sie umfangreiche Informationen und Videos, die Ihnen helfen können, Fehler selbst zu beheben. Die meisten Störungen können vom Nutzer behoben werden, ohne dass Sie sich mit unserem technischen Service Team in Verbindung setzen müssen.

Sollten Sie uns kontaktieren müssen, geben Sie bitte in jeglicher Korrespondenz mit uns den Modellnamen und die Seriennummer Ihres Produkts an. Auf diese Weise können wir Sie und Ihr Gerät optimal unterstützen. Modellname und Seriennummer befinden sich in der Regel auf einem Aufkleber am Produkt (siehe unten). Je nach Gerät können die Aufkleber auch an etwas anderen Stellen angebracht sein. (Die folgenden Abbildungen sind nur Anhaltspunkte, die Aufkleber können auch an einer anderen Position angebracht sein.)



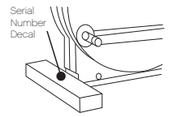
Laufband

Am linken Seitenrahmen, wo der senkrechte Aufbau mit der Basis des Laufbands verbunden ist.



Bike

Ein weißer oder silberner Aufkleber am Hauptrahmen hinten am Gerät über der hinteren Stütze.

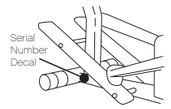


Crosstrainer

An einer von zwei Stellen:

Die Seriennummer ist am Hauptrahmen auf einem weißen oder silbernen Aufkleber hinten am Gerät aufgedruckt oder

am Hauptrahmen auf einem weißen oder silbernen Aufkleber hinten am Pedalarm (links oder rechts).



Zum späteren Nachschlagen sollten Sie die Angaben hier vermerken:

Modellname:

.....

Seriennummer:

.....

Bitte halten Sie die folgenden Kontaktangaben für den Fall bereit, dass Sie uns kontaktieren müssen:

- Ihre vollständige Anschrift
- Kontaktnummer tagsüber
- Name des Fachhändlers, bei dem Sie das Produkt erworben haben
- Kaufdatum des Geräts
- Quittungs-/Bestellnummer des Fachhändlers
- Seriennummer Ihres Geräts
- Angaben zu Ihrer Störung oder Anfrage: Wenn Sie Ersatzteile benötigen, achten Sie bitte darauf, dass Sie die korrekte Ersatzteilnummer (siehe Montageanleitung) angeben.

Wir helfen Ihnen auch gerne, wenn Ihre Garantie bereits abgelaufen ist. Bei Bedarf senden wir Ihnen gerne die benötigten Ersatzteile zu oder unterstützen Sie. Wenn Sie Unterstützung benötigen, finden Sie Kontaktangaben für Ihr örtliches technisches Service Team auf www.reebokfitness.info/productsupport.

Die allgemeine Wartung ist ausschließlich die Verantwortung des Eigentümers. Regelmäßige Wartung ist wichtig, um den störungsfreien Betrieb Ihres Geräts zu gewährleisten. Bei Nichtbeachtung dieser Wartungshinweise erlischt die Garantie.

1. Darauf achten, dass das Gerät auf einer flachen, ebenen Fläche steht und rund um das Gerät mindestens 0,5 m Freiraum sind.
2. Es muss ausreichend Platz zum Benutzen des Fitnessgeräts vorhanden sein.
3. Das Gerät ist für den Gebrauch und die Lagerung in Gebäuden gedacht. Das Gerät nicht in einer feuchten oder staubigen Umgebung, im Freien, in einem Schuppen, unbeheizten Außengebäude, einer Garage oder auf einer überdachten Terrasse aufstellen.
4. Das Gerät ist nur für den Heimgebrauch konstruiert. Die Garantie und Haftung des Herstellers gelten nicht für Produkte oder Produktschäden, die durch den kommerziellen, halb kommerziellen Gebrauch oder den Einsatz durch Personaltrainer verursacht werden.
5. Das Gerät nicht in der Nähe von Wasser verwenden.
6. Darauf achten, dass das Training erst nach der korrekten Montage, Einstellung und Prüfung des Produkts beginnt.
7. Die Schritte der Montageanleitung gewissenhaft befolgen.
8. Für die Montage nur geeignetes Werkzeug und echte Reebok-Teile verwenden. Bei Bedarf um Hilfe bitten oder uns unter www.reebokfitness.info/productsupport kontaktieren.

Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen

1. Falsches oder übertriebenes Training kann zu Gesundheitsproblemen oder Verletzungen führen.
2. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt über ein geeignetes Trainingsprogramm beraten, bevor Sie mit dem Training beginnen.
3. Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere unnormale Symptome erlebt, SOFORT mit den Übungen aufhören. SOFORT EINEN ARZT KONSULTIEREN.
4. Maximales Benutzergewicht – siehe Aufkleber auf Ihrem Fitnessgerät.
5. Kinder und Tiere stets vom Gerät fernhalten. Kinder nicht unbeaufsichtigt in einem Raum mit dem Gerät lassen.
6. Dieses Gerät ist für den Erwachsenensport gedacht. Es ist nicht für Personen unter 14 Jahren geeignet.
7. Behinderte sollten das Gerät nicht ohne Hilfe einer qualifizierten Person verwenden.
8. Niemals mehr als einer Person gleichzeitig die Benutzung des Geräts erlauben.
9. Das Gerät nur für den beabsichtigten Zweck verwenden. Niemals Zusatzteile verwenden, die nicht vom Hersteller empfohlen werden.
10. Das Gerät nicht benutzen, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.

Umgebung

1. Darauf achten, dass Anwesende über mögliche Gefahren wie bewegliche Teile während des Trainings informiert sind.
2. Stets geeignete Sportbekleidung und -schuhe tragen. Nicht ohne Sportschuhe trainieren.
3. Es muss ausreichend Platz zum Benutzen des Fitnessgeräts vorhanden sein.
4. Darauf achten, dass Flüssigkeiten und Schweiß nicht auf das Gerät tropfen. Flüssigkeiten und Schweiß nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch abwischen.
5. Keine scharfen Objekte in der Nähe des Geräts platzieren.
6. Das Gerät ist für den Gebrauch und die Lagerung in Gebäuden gedacht. Das Gerät nicht in einer feuchten oder staubigen Umgebung lagern.
7. Das Gerät ist nur für den Heimgebrauch konstruiert. Die Garantie und Haftung des Herstellers gelten nicht für Produkte oder Produktschäden, die durch den kommerziellen, halb kommerziellen Gebrauch oder den Einsatz durch Personaltrainer verursacht werden. Durch einen solchen Gebrauch oder Einsatz erlischt die Garantie.

Sicherheitsprüfungen vor jedem Gebrauch

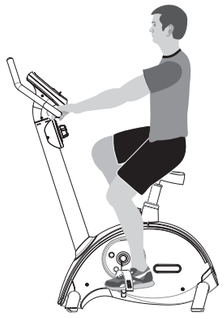
1. Alle verstellbaren Teile anziehen, um während des Trainings plötzliche Bewegungen zu vermeiden.
2. Beim Auf- und Absteigen auf nicht befestigte oder bewegliche Teile achten.
3. Keine lose oder nicht passende Bekleidung tragen, die sich im Gerät verfangen könnte.

Aufwärmen

1. Das Aufwärmen vor dem Training ist wichtig, um den Körper auf das Training einzustellen. In der ersten Aufwärmphase erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz und sorgen dafür, dass das Blut schneller durch den Körper gepumpt wird.
2. Bewegen Sie sich fünf bis zehn Minuten lang so, dass Sie diejenigen Muskeln aufwärmen, die Sie während Ihres Fitnessprogramms trainieren. Machen Sie anschließend einige statische Dehnübungen.
3. Verharren Sie in jeder Dehnposition für ca. 30 Sekunden. Das Dehnen sollte nicht wehtun. Dehnen Sie Ihre Muskeln nur so weit, wie es für Sie angenehm ist. Wenn Ihre Muskeln verspannt sind oder einmal verletzt waren, konzentrieren Sie sich darauf, die betroffene Muskelgruppe während des Aufwärmens zu dehnen. Beim Aufwärmen keine abrupten Bewegungen ausführen.

Abkühlen

1. Nach dem Fitnesstraining sollten Sie sich abkühlen. Beim Abkühlen kehrt Ihr Herzschlag allmählich wieder in den Ruhezustand zurück.
2. Zum Abkühlen eine Aktivität Ihrer Wahl mit geringer Intensität durchführen. Anschließend sollten Sie statische Dehnübungen ähnlich wie beim Aufwärmen machen.

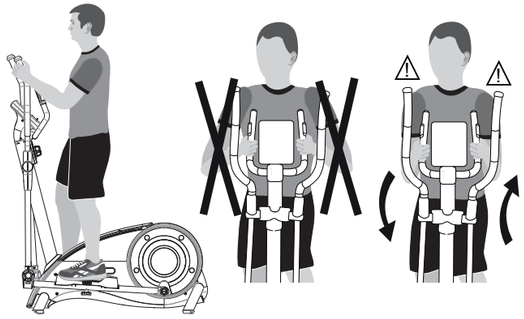


Bikes

Korrekte ergonomisch günstige Position: Bitte entnehmen Sie der Zeichnung oben die korrekte Trainingsposition. Bitte stellen Sie dazu den Handgriff und Sitz auf Ihre Körpergröße ein.

Aufsteigen: Beim Auf- und Absteigen darauf achten, dass das Körpergewicht nur dann auf den Pedalen ruht, wenn sie sich in der untersten Position befinden.

Hauptübungstyp: Dieses Fitnessgerät konzentriert sich auf Ihren Unterkörper und strafft die Ober- und Unterschenkelmuskulatur. Sie können die Belastung anhand der Widerstandseinstellung regulieren. Wählen Sie unter verschiedenen Stufen, die je nach Biketyp entweder manuell oder am Computer eingestellt werden können.



Crosstrainer

Korrekte ergonomisch günstige Position: Bitte entnehmen Sie der Zeichnung oben die korrekte Trainingsposition.

Auf- und Absteigen: Sie können von beiden Seiten auf das Gerät steigen. Achten Sie darauf, das Sie Ihren Fuß beim Auf- oder Absteigen bequem bewegen können. Darauf achten, dass Sie aufsteigen, wenn sich das Pedal sicher in der untersten Position befindet. Den Handgriff fest halten.

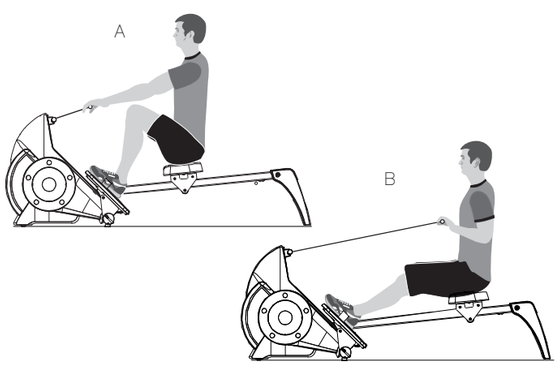
Hauptübungstyp: Dieses Fitnessgerät konzentriert sich auf Ihren Unterkörper und strafft die Ober- und Unterschenkelmuskulatur. Oder benutzen Sie den beweglichen Handgriff, um den Oberkörper oder den ganzen Körper zu trainieren.

Vorsicht: Bitte auf den beweglichen Handgriff achten!

Laufbänder

Korrekte biomechanische Position: Siehe Diagramm oben. Das Laufen auf dem Laufrad wird einfacher, wenn Sie sich auf einen unbeweglichen Gegenstand im Raum vor Ihnen konzentrieren. Laufen Sie praktisch auf diesen Gegenstand zu. Halten Sie stets so viel Abstand, dass Sie den vorderen Handgriff fassen können.

Hauptübungstyp: Dieses Fitnessgerät konzentriert sich auf Ihren Unterkörper und trainiert die Ober- und Unterschenkelmuskulatur.



Rudergeräte

Beim Benutzen des Rudergeräts hinsetzen und die Knie zunächst beugen. Leicht vorbeugen, die Arme ausstrecken und die Handgriffe wie in Abb. A fassen.

In einer weichen, fließenden Bewegung zurücklehnen, die Beine nach vorne drücken und gleichzeitig die Arme zur Brust anziehen (siehe Abb. B). Um Verletzungen zu vermeiden, nicht die Knie versteifen oder den Oberkörper zu weit zurücklehnen.

In die Startposition zurückkehren.

Bitte lesen Sie zunächst die folgenden Tipps, bevor Sie sich an das technische Service Team unter www.reebokfitness.info/productsupport wenden.

Allgemein

1. F – Nach der Montage oder dem Gebrauch fühlt sich das Gerät instabil an oder es quietscht. Ist das normal?
   A – Nein. Sie sollten einige Grundprüfungen durchführen:

i. Darauf achten, dass alle Muttern und Schrauben sicher in Position sind, aber nicht zu fest angezogen wurden (möglicherweise müssen Sie einige leicht lockern, wenn das Geräusch aus einem bestimmten Bereich kommt).

ii. Prüfen, ob alle Unterlegscheiben angebracht und in der korrekten Position sind.

iii. Alle beweglichen Teile mit einem Schmiermittel oder -fett einfetten (Fett ist dickflüssiger und daher besser geeignet).

iv. Konkret prüfen, ob alle Kunststoffteile fest sitzen, da sie häufig unregelmäßige Geräusche verursachen können.

2. F – Die Meldung „E“ wird eingeblendet. Was bedeutet das und was sollte ich tun?
   A – Es können eine Reihe von Fehlermeldungen („E“) eingeblendet werden. Sollten irgendwelche dieser Meldungen angezeigt werden, prüfen Sie bitte wie folgt die Anschlüsse aller Drähte zwischen dem Computer und dem Motor bzw. den Kabeln zur Pulsmessung:

i. Gerät anhalten und ausschalten bzw. Batterien aus dem Computer nehmen.

ii. Alle während der Montage befestigten Kabel abziehen und wieder anschließen – dabei darauf achten, dass sie fest zusammenstecken.

iii. Stromkabel wieder einstecken bzw. Batterien wieder einlegen und Gerät einschalten.

iv. Diese Funktion erneut testen

v. Sollte das Problem dadurch nicht behoben sein, bitte das örtliche technische Service Team kontaktieren.

Bikes und Crosstrainer

1. F – Das Computer-Display ist leer. Muss der Computer ausgewechselt werden?

   A – Nicht unbedingt – es könnte sich einfach um eine gelockerte Verbindung handeln (siehe oben).

2. F – Die EKG-Handgriffe erzeugen keine Werte auf dem Display. Muss der Computer ausgewechselt werden?
   A – Nicht unbedingt – es könnte sich einfach um eine gelockerte Verbindung (siehe oben) oder einen fehlerhaften Kontakt an den Handgriffen handeln. Bitte verfahren Sie wie folgt:

i. Gerät anhalten und ausschalten bzw. Batterien aus dem Computer nehmen.

ii. Die Metallfläche der Handgriffe mit einem feuchten Tuch reinigen.

iii. Batterien bzw. Stromkabel auswechseln oder an eine andere Steckdose anschließen.

iv. Darauf achten, dass die Handfläche die obere und untere Platte des Pulssensors umschließt. Es reicht für einen guten Kontakt nicht, wenn nur der Daumen auf der unteren Platte liegt.

v. Darauf achten, dass die Sensoren fest, aber nicht zu fest gehalten werden.

vi. Bevor der Puls gemessen werden kann, mit der Trainingsbewegung aufhören. Im Stillstand erhalten Sie den besten Pulsmesswert.

3. F – Die Konsole zeigt Entfernung, Geschwindigkeit oder Kalorien nicht an. Muss der Computer ausgewechselt werden?
   A – Nicht unbedingt – es könnte sich einfach um eine gelockerte Verbindung handeln (siehe Nr. 2 oben zur Prüfung der Anschlüsse).

4. F – Der Spannungsdraht an meinem manuellen Bike/Crosstrainer scheint zu kurz zu sein und kann nicht angeschlossen werden. Wurde der falsche Draht mitgeliefert?
   A – Nicht unbedingt - bitte verfahren Sie wie folgt:

i. Das Gerät auf den höchsten Widerstand einstellen – dadurch wird der untere Clip-Bereich näher zum Spannungskabel geführt.

ii. Spannungskabel an den unteren Clip-Bereich anschließen.

iii. Jetzt die Stange mit den Handgriffen mit angemessener Kraft nach oben ziehen. Das Kabel reißt dadurch nicht, sondern es dehnt sich leicht, sodass der obere Bereich in Position verriegelt werden kann.

5. F – Es gab einen lauten Knall und jetzt scheinen die Pedale keinen Widerstand mehr zu haben. Muss ich einen Techniker rufen?
   A – Nicht unbedingt – der Antriebsriemen könnte sich von den Scheiben gelöst haben. Die Außenabdeckung kann zur Untersuchung des Problems abgenommen werden. Wenn der Riemen noch in Ordnung ist, dürfte es kein Problem sein, ihn wieder auf die Scheibe zu setzen. Falls der Riemen gerissen ist oder wenn Sie weitere Beratung benötigen, wenden Sie sich bitte an das technische Service Team unter www.reebokfitness.info/productsupport

6. F – Sollte der Stabilisator mit Rädern vorne oder hinten am Gerät angebracht werden?
   A – Vorne, so unterstützt er beim Bewegen des Geräts.

7. F – Warum lässt sich das linke Pedal nicht auf die Kurbel schrauben?
   A – Das linke Pedal hat ein Linksgewinde und muss in umgekehrter Richtung aufgeschraubt werden.

8. F – Was ist „magnetischer Widerstand“?
   A – Der Widerstand oder die Last, die während der Fitnessübungen auf die Pedale wirkt, wird durch einen Magneten erzeugt, der in der Nähe des Schwungrads angebracht ist. Je näher der Magnet zum Rad befestigt ist, desto größer ist der ausgeübte Widerstand. Der Magnet kann über das manuelle Widerstandsrad oder die Computerkonsole bewegt werden.

Laufbänder

1. F – Wie schmiere ich das Laufband
   A – Hinten an der Lauffläche (gegenüber dem Computerende) befindet sich auf beiden Seiten der Seitenstangen eine Rundkopfschraube.

i. Diese Schrauben fünf ganze Drehungen entgegen dem Uhrzeigersinn drehen, um die Riemenspannung zu lösen.

ii. Die Kante des Laufbandriemens von der Vorderrolle rund 30-40 cm anheben.

iii. 10 ml Öl von vorne nach hinten auf die Unterseite des Laufriemens auftragen.

iv. Den Laufriemen absenken und die Rundkopfschrauben wieder auf die korrekte Spannung anziehen.

v. Das Laufband 5 bis 10 Minuten lang bei 10 km/h laufen lassen.

vi. Überschüssiges Öl abwischen.

vii. Bei Bedarf wiederholen.

2. F – Wie oft sollte ich das Laufband schmieren?
   A – Das hängt von der Intensität der Nutzung ab. Bei einer Verwendung drei- bis fünfmal pro Woche alle 6 bis 8 Wochen schmieren. Bei einer weniger häufigen Nutzung reicht eine Schmierung alle drei Monate aus.

   Das Laufband darf nicht übermäßig geschmiert werden, da sonst das Laufband verrutschen könnte.

3. F – Welche Art von Schmiermittel sollte benutzt werden?
   A – Es sollten nur nicht erdölbürtige Silikonöle verwendet werden. Ein solches Öl ist von Ihrem örtlichen technischen Service Team erhältlich.

4. F – Was sollte unternommen werden, um ein Anhalten oder Festsitzen des Riemens während des Gebrauchs zu verhindern?
   A – Dies ist vermutlich auf eine falsche Spannung oder Schmierung des Laufriemens zurückzuführen. Wie folgt verfahren:

i. Das Laufband von der Lauffläche abheben. Es sollte sich problemlos auf eine Höhe von 8-10 cm von der Lauffläche anheben lassen.

ii. Wenn sich das Band mehr als 8-10 cm anheben lässt, dem Verfahren unten für „Laufband regulieren oder spannen“ folgen.

iii. Wenn das Band korrekt gespannt zu sein scheint, das Gerät allein einige Minuten laufen lassen. Wenn es die Geschwindigkeit hält, ohne dass ein Nutzer auf dem Band läuft, muss es vermutlich geschmiert werden (siehe oben).

iv. Wenn das Laufband aber plötzlich langsamer wird, sollten Sie Ihr technisches Service Team über www.reebokfitness.info/productsupport. kontaktieren.

5. F – Wie reguliere ich das Laufband?
   A – Möglicherweise hat sich das Laufband gelockert oder nach links oder rechts verschoben.

   Wenn sich das Band nach links verschoben hat:

i. Den Sicherheitsschlüssel entfernen und das Stromkabel ziehen.

ii. Mit dem Inbusschlüssel die linke Schraube ¼ Drehung im Uhrzeigersinn und die rechte ¼ Drehung entgegen dem Uhrzeigersinn drehen.

iii. Kabel wieder anschließen, den Sicherheitsheitsschlüssel wieder aktivieren und das Laufband einige Minuten lang laufen lassen.

iv. Wiederholen, bis das Band in der Mitte liegt. Darauf achten, dass es nicht zu stramm ist.

   Wenn sich das Band nach rechts verschoben hat:

i. Den Sicherheitsschlüssel entfernen und das Stromkabel ziehen.

ii. Mit dem Inbusschlüssel die linke Schraube ¼ Drehung entgegen dem Uhrzeigersinn und die rechte ¼ Drehung im Uhrzeigersinn drehen.

iii. Kabel wieder anschließen, den Sicherheitsheitsschlüssel wieder aktivieren und das Laufband einige Minuten lang laufen lassen.

iv. Wiederholen, bis das Band in der Mitte liegt. Darauf achten, dass es nicht zu stramm ist.

6. F – Was ist der Sicherheitsschlüssel und wo stecke ich ihn ein?
   A – Wenn der Nutzer beim Benutzen des Laufbands Probleme hat, gewährleistet der Sicherheitsschlüssel, dass der Strom zum Gerät sofort unterbrochen wird und das Laufband langsamer wird und dann anhält.

   Es ist ein roter Kunststoffschlüssel, der vorne in das Gerät gesteckt und beim Laufen an der Bekleidung des Nutzers befestigt wird. Wenn der Schlüssel nicht korrekt eingesteckt wird, lässt sich das Gerät nicht bedienen.

7. F – Warum erscheint schwarzer Staub unter dem Laufband?
   A – Dies ist auf normalen Verschleiß zurückzuführen. Der Staub lässt sich problemlos mit einem Staubsauger entfernen. Zum Schutz des Bodens kann eine Matte bei jedem seriösen Reebok-Fachhändler erworben werden.

8. F – Das Laufband ist mit einem Band zur Messung der Herzfrequenz ausgestattet, aber der Computer zeigt keinen Wert an.
   A – Dies kann verschiedene Gründe haben. Bitte verfahren Sie wie folgt:

i. Darauf achten, dass das Band nach vorne zeigt und die korrekte Seite nach oben weist.

ii. Die Elektrodenbereiche des Sensors mit einer Salzlösung (wie Speichel) anfeuchten.

iii. Das Band sollte gegen die Haut unter die Brustmuskulatur gehalten werden. Möglicherweise muss das Band verstellt werden, um einen guten Kontakt sicherzustellen.

iv. Der Betrieb des Monitors kann durch magnetische Störung von anderen Haushaltsgeräten beeinträchtigt werden. Stellen Sie das Laufband an einer anderen Stelle auf.

v. Sollten all diese Maßnahmen nicht funktionieren, das Band bei einem anderen Nutzer ausprobieren.

****Hinweis****
In Benutzerhandbüchern und -leitfäden verwendete Bilder können von Ihrem tatsächlichen Produkt abweichen.

Bienvenida

Español

Gracias por elegir una pieza auténtica de los equipos de fitness Reebok, el líder mundial en entrenamiento. Antes de empezar, lea estas instrucciones atentamente. Si tiene algún problema, no dude en contactar con su equipo de soporte local de Reebok a través de www.reebokfitness.info/productsupport.

Estiramiento de pantorrilla | Estiramiento isquiotibiales | Estiramiento ingle | Estiramiento lateral | Estiramiento cuádriceps | Estiramiento de brazo

Reebok

Equipo de Fitness Reebok

Consejos de mantenimiento del equipo en general

Nos complace que se haya decidido por una pieza auténtica de los Equipos de Fitness Reebok. Este producto de calidad ha sido diseñado para el uso doméstico y ha sido probado y certificado de acuerdo con la Norma Europea EN 957-1 y por otras subnormas EN957/2-10. Lea atentamente la Guía de Montaje antes de montar y utilizar por primera vez el equipo y asegúrese de tener siempre a mano todas las instrucciones para referencia y mantenimiento.

Garantía

Los productos de calidad Reebok están garantizados para el comprador original durante dos años contra posibles defectos de material y mano de obra. Quedan excluidas de la garantía las piezas gastadas y los daños causados por el mal uso del producto. En caso de reclamación, contacte con su equipo de soporte técnico local para disponer la reparación.

El periodo de garantía empieza desde la fecha de entrega del producto, así que guarde en un lugar seguro su recibo de compra. Tenga en cuenta que el recibo de compra será necesario para procesar una reclamación de garantía.

Esta garantía se extiende sólo al comprador original.

ADVERTENCIA

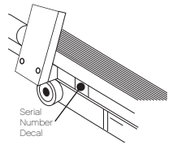
Este equipo está fabricado sólo para el uso doméstico y está ensayado para soportar hasta un peso corporal máximo determinado dependiendo del tipo de equipo. El peso máximo del usuario para cada producto se puede encontrar en la etiqueta de datos situada en la estructura principal de la máquina.

RFE International (Group) Limited y sus subsidiarias no asumen ninguna responsabilidad por posibles lesiones personales o daños a la propiedad derivados del uso de este equipo. Es responsabilidad del propietario garantizar que todos los usuarios de este equipo sean adecuadamente informados de todas las advertencias y precauciones.

Informe de un fallo

Antes de contactar con nosotros, tenga en consideración la lista de Preguntas Frecuentes que se encuentra al final de este folleto o visite la sección de soporte en nuestro sitio web en www.reebokfitness.info/productsupport, donde podrá encontrar amplia información de autoayuda y vídeos. La mayoría de los fallos pueden ser rectificados por el usuario sin necesidad de contactar con nuestro servicio de asistencia técnica.

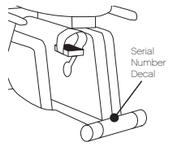
En el caso de que necesitara contactar con nosotros, y para que podamos asistir a su equipo de acuerdo con los más altos estándares, cite el Nombre del Modelo y el Número de Serie en toda la correspondencia. Éstos se encuentran normalmente en la etiqueta ubicada en la estructura del producto, pero puede ser que estén situados en lugares ligeramente distintos dependiendo del tipo de equipo como sigue: (Lo siguiente es sólo una guía y la posición puede variar).



Cinta de marcha

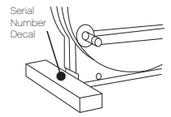
En el marco lateral izquierdo, donde el soporte vertical se une a la base de la cinta de marcha.

(Etiqueta del número de serie)



Bicicleta

Una pegatina blanca o plateada en el marco principal en la parte posterior de la máquina, por encima del estabilizador trasero.

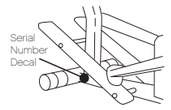


Elíptica

Uno de los dos lugares:

El número de serie puede estar en el soporte principal en una pegatina blanca o plateada en la parte posterior de la máquina, o

El número de serie puede estar en una etiqueta blanca o plateada en el marco principal hacia la parte posterior del brazo del pedal (izquierdo o derecho).



Los datos deben ser anotados aquí para futura referencia:

Nombre del Modelo:

Número de Serie:

En el caso de que necesitara contactar con nosotros, asegúrese de proporcionar la siguiente información de contacto:

- Su dirección completa
- Un número de teléfono con el que contactar durante el día
- El nombre del establecimiento minorista al que le compró el producto
- La fecha de compra de la máquina
- Número de referencia del pedido del establecimiento
- El número de serie de su máquina
- Detalles de su duda o consulta. Cuando requiera piezas de repuesto asegúrese de que ha citado el número correcto de su manual de montaje.

En el caso de que su garantía haya expirado, también le podemos ayudar. Podemos ofrecerle las piezas de repuesto necesarias o asistencia técnica si fuera necesaria. Para solicitar servicio técnico, visite el sitio web www.reebokfitness.info/productsupport , donde podrá encontrar su servicio de asistencia técnica local.

El mantenimiento general es responsabilidad exclusiva del propietario y es fundamental para garantizar el funcionamiento de su máquina. Si no se lleva a cabo este mantenimiento la garantía quedará invalidada.

1. Compruebe que el equipo está sobre una superficie plana con al menos 0,5 m de espacio libre alrededor del equipo.
2. Asegúrese de que hay suficiente espacio disponible para utilizar el equipo de fitness.
3. El equipo está diseñado para ser utilizado y almacenado en interiores. No almacene el equipo en ambientes húmedos o polvorientos, en el exterior, en un cobertizo, en un almacén adyacente, garaje o patio cubierto.
4. El equipo está diseñado y fabricado sólo para el uso doméstico. La garantía y responsabilidad del fabricante no se extiende a ningún producto o daño en el producto ocasionado por el uso comercial, semicomercial o personal.
5. No utilice el equipo cerca del agua.
6. Asegúrese de que se empieza el entrenamiento sólo después del correcto montaje, ajuste e inspección del producto.
7. Siga cuidadosamente los pasos del manual de instrucciones de montaje.
8. Utilice sólo herramientas adecuadas y piezas Reebok auténticas para el montaje. Solicite asistencia si es necesario o contacte con nosotros en www.reebokfitness.info/productsupport

Precauciones generales

1. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede causar problemas de salud o lesiones.
2. Consulte con su médico antes de empezar a hacer cualquier programa de ejercicio para obtener consejo médico sobre el entrenamiento.
3. Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho, u otros síntomas anormales DEBE DETENER el entrenamiento de inmediato. CONSULTE UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.
4. Peso máximo del usuario – consulte la etiqueta de datos en la estructura de la máquina.
5. Mantenga a los niños y a las mascotas alejados del equipo en todo momento. No deje a los niños sin vigilancia en la habitación de la máquina.
6. Este producto está diseñado para el ejercicio físico de adultos. Este producto no es adecuado para ser utilizado por personas menores de 14 años de edad.
7. Las personas con discapacidades no deben utilizar el equipo sin la asistencia de una persona cualificada.
8. No permita nunca que el equipo sea utilizado a la vez por más de una persona.
9. Utilice la maquinaria sólo para el fin previsto. Nunca utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
10. El equipo no debe operarse si no funciona correctamente.

Entorno

1. Asegúrese de que las personas presentes son conscientes de los posibles riesgos, como las piezas móviles durante el entrenamiento.
2. Siempre vista con ropa apropiada para hacer ejercicio y zapatillas de entrenamiento. No se entrene si no lleva zapatillas de entrenamiento.
3. Asegúrese de que hay suficiente espacio disponible para utilizar el equipo de fitness.
4. Asegúrese de que no entran líquidos ni sudor en el equipo. Limpie cualquier exceso con un paño húmedo después de cada uso.
5. No coloque objetos punzantes cerca del equipo.
6. El equipo está diseñado para ser utilizado y almacenado en interiores. No almacene el equipo en ambientes húmedos o polvorientos.
7. El equipo está diseñado y fabricado sólo para el uso doméstico. La garantía y responsabilidad del fabricante no se extenderá a ningún producto o daño al producto derivado de un uso comercial, semicomercial o de entrenamiento personal. Tales usos invalidarán la garantía.

Comprobaciones de seguridad antes de cada uso

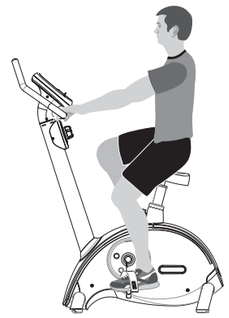
1. Apriete todas las piezas ajustables para prevenir movimientos súbitos mientras se ejercita.
2. Tenga en consideración las piezas no fijadas o móviles mientras monta y desmonta del equipo.
3. No use ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo.

Calentamiento

1. Es importante calentar antes de hacer cualquier tipo de ejercicio para preparar su cuerpo para el trabajo que está a punto de realizar. La primera fase de un calentamiento es incrementar su ritmo cardíaco, de modo que se produzca el bombeo de sangre por todo el cuerpo.
2. Emprenda una actividad durante cinco o diez minutos que caliente los mismos músculos que va a utilizar durante su programa de ejercicios; luego, lleve a cabo estiramientos estáticos.
3. Mantenga cada estiramiento durante 30 segundos. El estiramiento no debe ser doloroso, sólo debe estirar los músculos en la medida que se sienta cómodo. Si tiene un músculo tenso o lesionado previamente, concéntrese en estirar el grupo de músculos afectados durante el calentamiento. No lleve a cabo movimientos bruscos mientras calienta.

Enfriamiento

1. Después de su entrenamiento, debería llevar a cabo un proceso de enfriamiento. El enfriamiento gradual debe llevar su ritmo cardíaco a un nivel de descanso.
2. Para enfriarse desarrolle una actividad de su elección a baja intensidad. Esto debe ser seguido por estiramientos estáticos similares a los que hizo durante el calentamiento.

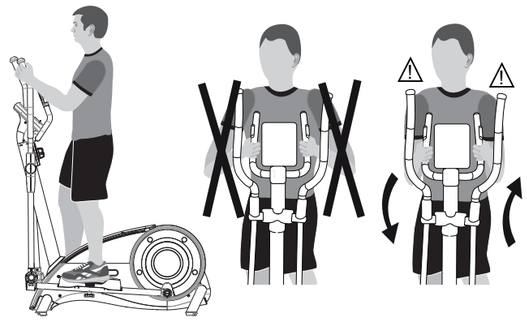


Bicicletas

Posición ergonómica adecuada: consulte el diagrama anterior como indicación de la posición adecuada de entrenamiento. Para lograr esto, ajuste la posición del manillar y del sillín a la altura de su cuerpo.

Montaje: cuando suba/baje del equipo asegúrese de asentar todo su peso sólo sobre los pedales cuando esté en la posición más baja.

Tipo de ejercicio principal: este equipo se centra en la parte inferior del cuerpo, y puede tonificar sus músculos del muslo y la pierna. Puede ajustar la carga por unidad de resistencia; hay varios niveles en el dispositivo que pueden ser ajustados manualmente o bien a través del ordenador, dependiendo del tipo de bicicleta.



Elípticas

Posición ergonómica adecuada: consulte el diagrama anterior como indicación de la posición adecuada de entrenamiento.

Montar y desmontar del equipo: seleccione cualquiera de los laterales del equipo, asegúrese de que puede moverse fácilmente y de manera cómoda para el montaje y desmontaje. Compruebe que pisa el pedal en la posición más baja constantemente y sujete el manillar con firmeza.

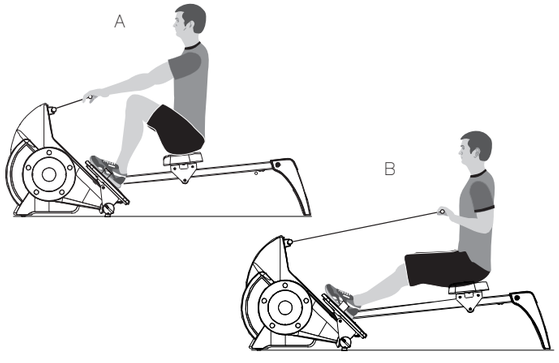
Tipo de ejercicio principal: este equipo se centra en la parte inferior del cuerpo, y puede tonificar los músculos del muslo y la pierna. O puede utilizar el manillar móvil para ejercitar la parte superior del cuerpo combinando todo el cuerpo.

Advertencia: itenga cuidado con el manillar móvil!

Cintas de marcha

Posición biomecánica correcta: consulte el diagrama anterior. Correr sobre la cinta se hace más fácil al concentrarse en un objeto fijo frente a usted en la habitación. Corra como si quisiera aproximarse al objeto. Mantenga siempre una distancia que le permita llegar hasta el manillar.

Tipo de ejercicio principal: este equipo se centra en la parte inferior del cuerpo, y le ayuda a tonificar los músculos de muslos y piernas.



Remeras

Cuando utilice su máquina de remo, la forma más adecuada es empezar con las rodillas flexionadas en posición sentada. Inclínese ligeramente hacia adelante con los brazos extendidos y sujete el manillar como se muestra en la figura A.

En un movimiento suave y fluido, inclínese hacia atrás, empujando con las piernas al tiempo que tira los brazos hacia su pecho como se muestra en la figura B. Para evitar lesiones evite el bloqueo de rodillas o evite inclinarse demasiado hacia atrás.

Regrese a la posición de inicio.

Preguntas frecuentes

Téngalas en consideración antes de contactar con el departamento de servicio técnico en www.reebokfitness.info/productsupport.

General

1. P – Tras el montaje o el uso, el producto es inestable o chirría. ¿Esto es normal?
   R – No, no es correcto. Hay algunas comprobaciones básicas que debería hacer:

i. Asegúrese de que todas las tuercas y tornillos están asegurados en su posición, pero no demasiado apretados (algunos pueden requerir ser aflojados si el ruido viene de un área específica).

ii. Compruebe que todas las arandelas están ajustadas y en la posición correcta.

iii. Lubrique todas las piezas móviles con lubricante o grasa (la grasa es más preferible, pues es más espesa).

iv. Compruebe, sobre todo, que las piezas de plástico están bien fijas, pues éstas causan a menudo, ruidos irregulares.

2. P – Hay un mensaje “E” en la pantalla. ¿Qué significa esto y que debería hacer?
   R – Hay varios mensajes “E” que pueden aparecer. Si se encuentra con alguno de estos mensajes, entonces vuelva a revisar la instalación de todos los cables entre el ordenador y el motor o los cables del pulso como se indica a continuación:

i. Pare la máquina y desconecte la alimentación de la máquina y/o la batería del ordenador.

ii. Desconecte y vuelva a conectar todos los cables que conectó durante el montaje – asegurándose de que éstos quedan completamente acoplados.

iii. Vuelva a conectar la alimentación y/o introduzca la batería y encienda la máquina.

iv. Pruebe esta función de nuevo.

v. Si no se ha solventado el problema, contacte con su departamento de servicio técnico local.

Bicicletas y Elípticas

1. P – No hay visualizador en la pantalla del ordenador. ¿Debo sustituir el ordenador?
   R – No necesariamente – puede ser simplemente una mala conexión (ver más arriba).

2. P – No hay lecturas en las empuñaduras que controlan el ritmo cardiaco. ¿Debo sustituir el ordenador?
   R – No necesariamente – puede ser una mala conexión (ver más arriba) o que el contacto con las empuñaduras sea débil. Siga las instrucciones siguientes:

i. Detenga la máquina y desconecte la corriente y/o la batería del ordenador.

ii. Limpie la superficie metálica de las empuñaduras con un paño húmedo.

iii. Sustituya la batería y/o la alimentación.

iv. Asegúrese de que la palma de la mano abarca tanto la parte superior como la inferior de las placas del sensor del pulso. Si sólo lo toca el pulgar no es suficiente para lograr un buen contacto.

v. Asegúrese de que los sensores estén firmemente sujetos, pero no muy apretados.

vi. Antes de obtener una lectura del pulso detenga el movimiento. Permaneciendo quieto se asegurará una mejor lectura del pulso.

3. P – La consola no muestra distancia, velocidad o calorías. ¿Debo sustituir el ordenador?
   R – No necesariamente – puede ser simplemente una mala conexión (vea nº 2 más arriba para comprobar las conexiones).

4. P – El cable de tensión en mi bicicleta/elíptica parece ser demasiado corto y no puedo conectarlo. ¿Me han suministrado un cable equivocado?
   R – No necesariamente – siga las instrucciones siguientes:

i. Ajuste la máquina al nivel más alto de resistencia – esto acercará la parte más baja del clip al cable de tensión.

ii. Conecte el cable de tensión con la parte más baja del clip.

iii. Ahora, tire del manillar hacia arriba con una fuerza razonable. Esto no romperá el cable, sino que lo alargará ligeramente para permitir que la parte superior quede fijada en su posición.

5. P – Se escuchó un gran ruido en la máquina y ahora parece que no hay resistencia en los pedales. ¿Necesito avisar a un técnico?
   R – No necesariamente – la correa de accionamiento puede haberse salido de las poleas. La carcasa exterior puede retirarse para poderlo investigar. Si la correa está intacta, será fácil volverla a poner en el lugar adecuado. Si la correa se ha roto, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica en www.reebokfitness.info/productsupport

6. P – ¿El estabilizador con ruedas, ¿debería estar en la parte delantera o trasera de la máquina?
   R – En la delantera, para ayudar a mover la máquina.

7. P – ¿Por qué el pedal izquierdo no se atornilla en la manivela?
   R – El pedal izquierdo tiene una rosca inversa y requiere ser ajustado en dirección hacia atrás.

8. P – ¿Qué es la “Resistencia Magnética”?
   R – La resistencia o la carga ejercida sobre los pedales durante el ejercicio viene dada por un imán ubicado cerca del volante. Cuanto más cerca esté el imán del volante, mayor será la resistencia ejercida. El imán se mueve ya sea por la resistencia manual del volante o por la consola del ordenador.

Cintas de marcha

1. P – ¿Cómo lubrico la cinta de marcha?
   R – En la parte posterior de la cubierta de marcha (frente al extremo del ordenador) en dos de los carriles laterales hay un perno de cabeza Allen.

i. Gire estos pernos en sentido anti-horario cinco veces completas para liberar la tensión de la correa.

ii. Levante el borde de la correa de la cinta aproximadamente a 30 o 40 cm del rodillo delantero.

iii. Aplique 10 ml de aceite en la parte inferior de la cinta de delante hacia atrás.

iv. Baje la correa y apriete de nuevo los pernos de cabeza Allen para ajustar la tensión.

v. Ponga la cinta a 10kmh/6mph durante 5-10 minutos.

vi. Limpie los excesos de aceite.

vii. Repita la operación si fuera necesario.

2. P – ¿Con qué frecuencia debo lubricar la cinta?
   R – Depende del uso. Si la usa de 3 a 5 veces a la semana, lubríquela cada 6-8 semanas. Un uso menor requerirá lubricación sólo una vez cada tres meses.

   Es vital no lubricar en exceso la cinta de marcha, pues podría hacer que la correa patinara.

3. P – ¿Qué tipo de lubricante debo utilizar?
   R – Sólo debe utilizar aceite de silicona sin petróleo. Puede encontrarlo en su departamento local de servicio técnico.

4. P – ¿Qué debo hacer para evitar que la cinta se pare o quede encallada cuando la máquina está en funcionamiento?
   R – Esto se debe probablemente, a una tensión o lubricación incorrecta de la correa. Siga los siguientes pasos:

i. Levante la correa lejos de la cubierta. Debería ser fácil alejarla a una distancia de 8 a 10 cm de la cubierta de marcha.

ii. Si la correa se aleja más de 8 o 10 cm, entonces siga las siguientes instrucciones sobre “cómo ajustar o apretar la correa”.

iii. Si la correa parece estar correctamente ajustada, entonces deje que la máquina funcione por sí sola durante unos pocos minutos. Si mantiene la velocidad sin un usuario corriendo sobre la cinta podría requerir lubricación (ver más arriba).

iv. Si la correa se frena inesperadamente contacte con su departamento de servicio técnico en www.reebokfitness.info/productsupport.

5. P – ¿Cómo se ajusta la correa?
   R – La correa puede haberse aflojado o desplazado a la izquierda o la derecha.

   Si la correa se ha desplazado hacia la izquierda:

i. Retire la llave de seguridad y desenchufe el cable de alimentación.

ii. Utilizando una llave Allen, gire el perno de la parte izquierda en sentido horario y el perno de la parte derecha en sentido anti-horario ¼ de vuelta.

iii. Vuelva a conectar la alimentación y la llave de seguridad y haga funcionar la cinta de marcha durante unos minutos.

iv. Repita este proceso hasta que la correa esté centrada, teniendo cuidado de no apretar demasiado la correa.

Si la correa se ha desplazado hacia la derecha:

i. Retire la llave de seguridad y desenchufe el cable de alimentación.

ii. Utilizando una llave Allen, gire el perno de la parte izquierda en sentido anti-horario y el perno de la derecha en sentido horario ¼ de vuelta.

iii. Vuelva a conectar la alimentación y la llave de seguridad y haga funcionar la cinta de marcha durante unos minutos.

iv. Repita este proceso hasta que la correa esté centrada, teniendo cuidado de no apretar demasiado la correa.

6. P - ¿Qué es la llave de seguridad y dónde va?
   R – La llave de seguridad está diseñada para garantizar que la alimentación de la máquina se corte de inmediato y que la correa vaya reduciendo la velocidad hasta que se detenga si el usuario tiene algún problema al utilizar la cinta de marcha.

   Es una llave roja de plástico que se introduce en la parte delantera de la máquina y que se sujeta a la ropa del usuario cuando está corriendo. A menos que la llave se introduzca correctamente la máquina no funcionará.

7. P – ¿Por qué hay polvo negro bajo la cinta de marcha?
   R – Se debe al desgaste normal y se puede quitar fácilmente con una aspiradora. Para proteger el suelo se puede comprar una alfombra en cualquier tienda reconocida de Reebok.

8. P – La cinta de marcha cuenta con una banda de frecuencia cardiaca, pero parece que no hay lectura en el ordenador.
   R – Puede deberse a varias razones. Siga los siguientes pasos:

i. Asegúrese de que la banda mira hacia delante y que el lado correcto mira hacia arriba.

ii. Utilice una solución salina (como la saliva) para humedecer las zonas de los electrodos de la unidad del sensor.

iii. La banda debe colocarse sobre la piel, debajo de los músculos pectorales. Puede requerir un ajuste para garantizar un buen contacto.

iv. El funcionamiento del monitor puede quedar afectado por interferencias magnéticas del resto de equipos domésticos. Intente reubicar la cinta de marcha.

v. Si nada de lo anterior funciona, pruebe la banda con otro usuario.

****Tenga en cuenta****

Las imágenes utilizadas dentro de estas guías y manuales de usuario pueden diferir de las de su producto real.

Benvenuto

Italiano

La ringraziamo per aver scelto un'attrezzatura originale da fitness Reebok, prodotta dal leader mondiale dell'attività fisica. Prima di iniziare ad utilizzare l'attrezzatura, La invitiamo a leggere attentamente queste istruzioni. Se incontra difficoltà, contatti il team di supporto Reebok locale accedendo al sito www.reebokfitness.info/productsupport.

Stretching del polpaccio | Stretching del tendine del ginocchio | Stretching dell'inguine | Stretching di schiena e fianchi | Stretching dei quadricipiti | Stretching delle braccia

Reebok

Consigli generali per la manutenzione dell'attrezzatura

Siamo lieti della Sua scelta di acquistare un'attrezzatura originale Reebok per il fitness. Questo prodotto di qualità, progettato per l'uso domestico, è stato testato e certificato in conformità alla Norma europea EN 957-1 e alle parti addizionali EN957/2-10. Legga attentamente la Guida al montaggio prima di procedere ad assemblare e ad utilizzare l'attrezzatura e conservi tutte le istruzioni per riferimento e ai fini della manutenzione.

Garanzia

I prodotti di qualità Reebok sono offerti all'acquirente originario con una garanzia di due anni a copertura di eventuali difetti di materiali e lavorazione. La garanzia non include le parti soggette a usura e i danni causati dall'utilizzo inappropriato del prodotto. In caso di richiesta di sostituzione in garanzia, contatti il team di supporto al servizio tecnico locale per organizzare un intervento di riparazione.

Il periodo di garanzia ha inizio dalla data di consegna del prodotto, per cui Le consigliamo di conservare con cura lo scontrino di acquisto. Per la gestione delle richieste di sostituzione in garanzia, sarà necessario presentare lo scontrino.

La presente garanzia viene offerta esclusivamente all'acquirente originario.

AVVERTENZA

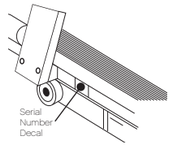
Questa attrezzatura è stata progettata esclusivamente per uso domestico e testata per sostenere un peso corporeo massimo che varia a seconda del tipo di attrezzatura. Il peso massimo dell'utilizzatore di ciascun prodotto è indicato nell'etichetta adesiva dei dati, affissa sul corpo principale della macchina.

RFE International (Group) Limited e le sue consociate declinano qualsiasi responsabilità per eventuali lesioni personali o danni alle cose riportati a causa o durante l'uso della presente attrezzatura. È responsabilità del proprietario garantire che tutti gli utilizzatori dell'attrezzatura siano adeguatamente informati di tutte le avvertenze e precauzioni.

Notifica di un guasto

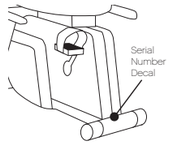
Before contacting us, please consider the list of Frequently Asked Prima di contattarci, consulti l'elenco delle Domande frequenti, alla fine di questo opuscolo, o visiti la sezione di supporto del nostro sito web all'indirizzo www.reebokfitness.info/productsupport, dove potrà trovare informazioni complete di auto-aiuto e video. Potrà riparare Lei stesso la maggior parte dei guasti senza dover contattare il nostro servizio di assistenza tecnica.

Nel caso in cui dovesse contattarci, e per consentirci di fornire l'assistenza migliore alla Sua attrezzatura, Le ricordiamo di fornire sempre il Nome del modello e il Numero di serie del prodotto, che troverà solitamente sull'etichetta affissa al corpo della macchina, ma il cui posizionamento può variare leggermente a seconda del tipo di attrezzatura, come più oltre indicato: (Nel seguito vengono fornite informazioni generali, la posizione dell'etichetta potrà variare).



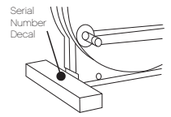
Tapis roulant

Sul telaio di sinistra, nel punto in cui la colonna incontra la base del tapis roulant.



Cyclette

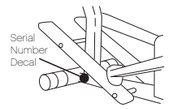
Etichetta adesiva bianca o argentata affissa al telaio principale, nella parte posteriore della macchina, sopra lo stabilizzatore posteriore.



Cross Trainer

In una delle due posizioni seguenti:

Il numero di serie potrebbe essere indicato da un'etichetta adesiva bianca o argentata, affissa sulla staffa principale della parte posteriore della macchina, oppure



Il numero di serie potrebbe essere indicato in un'etichetta adesiva bianca o argentata, affissa sul telaio principale verso la parte posteriore del braccio del pedale (sinistro o destro).

Annoti qui i dettagli per facilitare il reperimento in futuro:

Nome del modello:

.....

Numero di serie:

.....

Nel caso in cui dovesse contattarci, si assicuri di fornire le informazioni di contatto seguenti:

- Indirizzo completo
- Numero di telefono per i contatti durante il giorno
- Nome del rivenditore presso il quale ha effettuato l'acquisto del prodotto
- Data di acquisto della macchina
- Numero di riferimento dell'ordine del rivenditore
- Numero di serie della macchina
- Dettagli del guasto o della richiesta di informazioni. Nel caso in cui richiedesse parti di ricambio, si assicuri di indicare correttamente il numero di parte riportato nel manuale di montaggio.

Potremo esserLe di aiuto anche qualora la garanzia fosse scaduta. Possiamo fornirLe i pezzi di ricambio necessari o assistenza, se richiesto. Per richiedere supporto, acceda al sito web www.reebokfitness.info/productsupport per conoscere i dettagli del servizio di assistenza tecnica a Lei più vicino.

Manutenzione generale e consulenza tecnica

La manutenzione generale della macchina è responsabilità esclusiva del proprietario, indispensabile per garantire le performance della stessa. La mancata manutenzione invaliderà la garanzia.

1. Verificare che l'attrezzatura sia posizionata su una superficie piatta e piana e sia circondata da uno spazio libero di almeno 0,5 m.
2. Verificare di disporre di spazio sufficiente per utilizzare l'attrezzatura da fitness.
3. L'attrezzatura è stata progettata per essere utilizzata e conservata in ambienti chiusi. Non riporre l'attrezzatura in ambienti umidi o polverosi, all'esterno, in un capanno, dipendenza, garage o patio coperto.
4. L'attrezzatura è stata progettata e fabbricata esclusivamente per uso domestico. La garanzia e la responsabilità del fabbricante non si estendono ad alcun prodotto o ai danni all'attrezzatura causati dall'uso commerciale, semi-commerciale o personale a scopo di allenamento.
5. Non utilizzare l'attrezzatura in prossimità dell'acqua.
6. Garantire che l'allenamento abbia inizio solo dopo il corretto svolgimento delle operazioni di montaggio, regolazione e controllo del prodotto.
7. Seguire attentamente le fasi di montaggio indicate dal manuale di istruzioni.
8. Per il montaggio, utilizzare soltanto attrezzi idonei e componenti originali Reebok. Se necessario, chiedere assistenza o contattarci tramite il sito web www.reebokfitness.info/productsupport

Precauzioni generali

1. Un allenamento errato o eccessivo può causare problemi di salute o lesioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, rivolgersi al proprio medico per richiedere consulenza in merito.
3. Se si avvertono capogiri, nausea, dolore al torace o qualsiasi altro sintomo anomalo INTERROMPERE immediatamente l'allenamento. CONSULTARE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.
4. Peso massimo dell'utilizzatore - fare riferimento all'etichetta dei dati affissa sul corpo della macchina.
5. Tenere sempre bambini e animali domestici lontani dall'attrezzatura. Non lasciare bambini privi di sorveglianza nello stesso locale in cui si trova la macchina.
6. Questo prodotto è stato progettato per lo svolgimento di attività fisica da parte di adulti. L'attrezzatura non è idonea ad essere utilizzata da persone di età inferiore ai 14 anni.
7. Le persone con disabilità devono utilizzare l'attrezzatura solo se assistiti da una persona qualificata.
8. Non permettere mai a più persone di utilizzare l'attrezzatura allo stesso tempo.
9. Utilizzare la macchina esclusivamente per lo scopo per il quale è stata progettata. Non utilizzare accessori non raccomandati dal fabbricante.
10. Non utilizzare mai l'attrezzatura se non funziona correttamente.

Ambiente circostante

1. Durante l'allenamento, assicurarsi che le persone presenti nella stanza siano consapevoli dell'esistenza di possibili pericoli, come le parti in movimento.
2. Indossare sempre un abbigliamento e scarpe da ginnastica adatti. Non allenarsi senza indossare scarpe da ginnastica.
3. Verificare di disporre di spazio sufficiente per utilizzare l'attrezzatura da fitness.
4. Assicurarsi che liquidi e sudore non penetrino nell'attrezzatura. Dopo ogni utilizzo , asciugare la macchina con un panno umido.
5. Non collocare oggetti affilati o appuntiti in prossimità dell'attrezzatura.
6. L'attrezzatura è stata progettata per essere utilizzata e conservata in ambienti chiusi. Non conservare l'attrezzatura in ambienti umidi o polverosi.
7. L'attrezzatura è stata progettata e fabbricata esclusivamente per uso domestico. La garanzia e la responsabilità del fabbricante non si estendono ad alcun prodotto o ai danni all'attrezzatura causati dall'uso commerciale, semi-commerciale o personale a scopo di allenamento. Tale utilizzo invaliderà la garanzia.

Controlli di sicurezza prima di ogni utilizzo dell'attrezzatura

1. Durante l'allenamento, serrare tutte le parti regolabili, onde impedirne il movimento improvviso.
2. Durante la salita o la discesa dall'attrezzatura fare attenzione alle parti non fisse o in movimento.
3. Non indossare un abbigliamento largo o inadatto, che potrebbe impigliarsi nell'attrezzatura.

Riscaldamento

1. È importante eseguire qualche esercizio di riscaldamento prima di procedere all'allenamento, al fine di preparare il corpo all'attività fisica che si sta per svolgere. La prima fase di riscaldamento consiste nell'aumentare la frequenza cardiaca e pompare il sangue nel corpo.
2. Svolgere per cinque-dieci minuti esercizi che riscalderanno gli stessi muscoli che verranno utilizzati durante il programma di allenamento, quindi eseguire una sequenza di stretching statico.
3. Tenere ciascuna posizione di stretching per circa 30 secondi. I movimenti di stretching non dovrebbero provocare alcun dolore; allungare i muscoli solo sino a quando la posizione risulti comoda. In caso di muscoli contratti o precedentemente lesionati, concentrarsi sullo stretching del gruppo muscolare interessato durante il riscaldamento. Durante il riscaldamento non compiere movimenti bruschi.

Raffreddamento

1. Una volta completato l'allenamento, si dovrebbe eseguire una sequenza di esercizi di raffreddamento. Tale sequenza dovrebbe riportare gradualmente la frequenza cardiaca al livello del corpo è a riposo.
2. Per la fase di raffreddamento, svolgere movimenti a basso impatto. La sequenza dovrebbe essere seguita da esercizi di stretching statico simili a quelli svolti durante il riscaldamento.

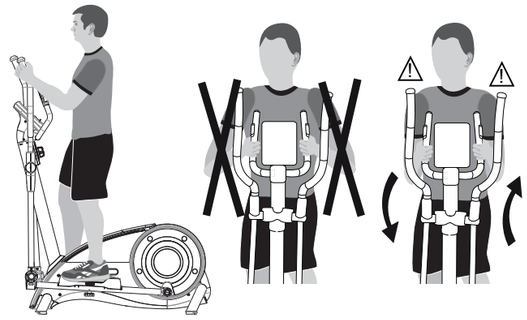
Uso corretto

Cyclette

Corretta posizione ergonomica: Fare riferimento all'illustrazione precedente nella quale viene indicata la corretta posizione di allenamento. Per ottenere la corretta posizione di allenamento, adattare la posizione del manubrio e della sella alla propria altezza.

Salita sull'attrezzatura: Durante la salita e la discesa dall'attrezzatura, assicurarsi di appoggiare il proprio peso sui pedali solo quando questi si trovano nella posizione più bassa.

Tipologia di esercizio maggiore: questa apparecchiatura lavora principalmente sulla parte inferiore del corpo, consentendo all'utilizzatore di tonificare i muscoli delle cosce e delle gambe. È possibile regolare il carico variando le unità di resistenza; l'attrezzatura offre diversi livelli di resistenza che possono essere regolati manualmente o tramite il computer, a seconda del tipo di cyclette.



Cross Trainer

Corretta posizione ergonomica: Fare riferimento all'illustrazione precedente nella quale viene indicata la corretta posizione di allenamento.

Salita e discesa dall'attrezzatura: Scegliere uno dei due lati della macchina, verificando di poter muovere agevolmente e confortevolmente il piede nelle fasi di salita e discesa. Assicurarsi di posare saldamente il piede sul pedale quando questo si trova nella posizione più bassa, afferrando saldamente le barre del manubrio.

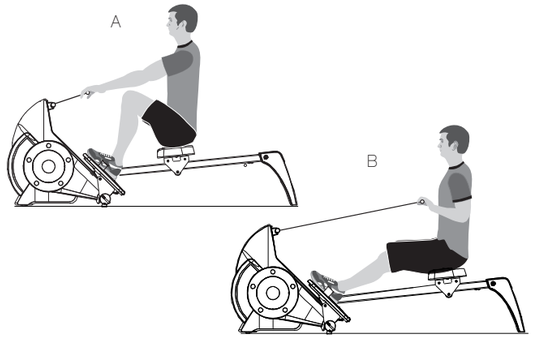
Tipologia di esercizio maggiore: Questa apparecchiatura lavora principalmente sulla parte inferiore del corpo, consentendo all'utilizzatore di tonificare i muscoli delle cosce e delle gambe. In alternativa è possibile usare il manubrio mobile per allenare la parte superiore del corpo oppure le due metà, lavorando con tutto il corpo.

Avvertenza: Fare attenzione al manubrio mobile!

Tapis roulant

Corretta posizione biometrica: Fare riferimento all'illustrazione precedente. Risulta più facile correre in linea retta sul tapis roulant fissando un oggetto davanti a sé nella stanza. Correre come se ci si volesse avvicinare all'oggetto. Tenersi sempre ad una distanza dalla quale si possa agevolmente toccare il manubrio anteriore.

Tipologia di esercizio maggiore: Questa apparecchiatura lavora principalmente sulla parte inferiore del corpo, consentendo all'utilizzatore di allenare i muscoli delle cosce e delle gambe.



Vogatore

Per adottare la posizione corretta durante l'uso del vogatore, iniziare l'allenamento piegando le ginocchia, dalla posizione seduta. Flettere leggermente il corpo in avanti, con le braccia allungate, e afferrare il manubrio, come indicato nella figura A.

Con un movimento uniforme e fluido, estendere il corpo all'indietro, allungando le gambe mentre si portano le braccia al torace, come illustrato nella figura B. Onde evitare di farsi male, non serrare le ginocchia né estendere eccessivamente il corpo all'indietro.

Tornare alla posizione di partenza.

La invitiamo a valutare i seguenti aspetti prima di contattare l'ufficio assistenza tecnica, all'indirizzo www.reebokfitness.info/productsupport.

Domande generali

1. D - Dopo il montaggio o l'uso, sembra che la macchina sia instabile o scricchioli. È normale?
   R – No, non va bene. Occorre eseguire alcuni semplici controlli:

i. Verificare che tutti i dadi e i bulloni siano fissati in posizione, senza eccedere nel serrarli (alcuni potranno dover essere leggermente allentati se il rumore proviene da un'area specifica).
ii. Controllare che tutte le rondelle siano montate e posizionate correttamente.
iii. Lubrificare tutte le parti mobili con lubrificante o grasso (quest'ultimo è da preferire, in quanto più spesso).
iv. Verificare in particolare che le parti in plastica siano fissate in sicurezza, poiché possono spesso provocare rumori intermittenti.

2. D – Sullo schermo viene visualizzato un messaggio "E". Cosa significa? E cosa devo fare?
   R – Potrebbero essere visualizzati diversi messaggi "E". Qualora venisse visualizzato uno dei seguenti messaggi, ricontrollare il montaggio di tutti i cavi di connessione tra il computer e il motore o i fili di rilevazione della frequenza cardiaca come descritto di seguito:

i. Arrestare la macchina e scollegare il cavo di alimentazione dalla stessa e/o rimuovere le batterie dal computer.
ii. Scollegare e ricollegare tutti i cavi connessi in fase di montaggio, assicurando che siano tutti raggruppati.
iii. Ricollegare il cavo di alimentazione e/o inserire le batterie. Accendere la macchina.
iv. Verificarne il corretto funzionamento.
v. Se il problema non viene risolto, contattare l'ufficio assistenza tecnica locale.

Cyclette e Cross Trainer

1. D – Sullo schermo non appare alcuna visualizzazione. Occorre sostituire il computer?
   R – Non necessariamente; potrebbe trattarsi semplicemente di un filo non collegato (vedi sopra).

2. D – Dai sensori cardiaci sul manubrio (sistema EKG) non risulta alcuna lettura. Occorre sostituire il computer?
   R – Non necessariamente; potrebbe trattarsi di un filo non collegato (vedi sopra) oppure di un contatto allentato del manubrio. Procedere nel modo seguente:

i. Arrestare la macchina e scollegare il cavo di alimentazione dalla stessa e/o rimuovere le batterie dal computer.
ii. Pulire la superficie metallica delle impugnature con un panno umido.
iii. Inserire nuovamente le batterie e/o ricollegare il cavo di alimentazione.
iv. Assicurarsi che il palmo della mano avvolga sia la piastra superiore che quella inferiore del sensore di impulsi. Per ottenere un buon contatto non è sufficiente che il pollice avvolga la parte inferiore delle piastre.
v. Assicurarsi di appoggiare saldamente il palmo della mano sui sensori, senza stringerli eccessivamente.
vi. Restare fermi prima di ottenere la lettura delle pulsazioni. L'immobilità garantisce la lettura più precisa delle pulsazioni.

3. D – La console non indica distanza, velocità o calorie. Occorre sostituire il computer?
   R – Non necessariamente; potrebbe trattarsi di un filo non collegato (vedere il punto 2 precedente per verificare le connessioni).

4. D – Il filo di tensione sulla mia cyclette/cross trainer manuale sembra essere troppo corto e non si riesce a collegarlo. Mi è stato fornito il filo sbagliato?
   R – Non necessariamente; procedere nel modo seguente:

i. Impostare la macchina sul livello di resistenza più alto; la sezione inferiore della clip si avvicinerà al cavo di tensione.
ii. Collegare il cavo di tensione alla sezione inferiore della clip.
iii. Tirare verso l'alto il montante del manubrio esercitando una certa forza. Questa operazione non romperà il cavo ma lo allungherà leggermente, in modo da consentire di bloccare in posizione la sezione superiore.

5. D – La macchina ha emesso un forte rumore e ora sembra non esserci alcuna resistenza durante la pedalata. Occorre chiamare un tecnico?
   R – Non necessariamente; la cinghia di trasmissione potrebbe essere uscita dalle pulegge. È possibile rimuovere il coperchio esterno per verificare. Se la cinghia è ancora intatta, la si può ricollocare agevolmente nella corretta posizione. Se la cinghia si è rotta o per ulteriore consulenza, contattare il servizio di assistenza tecnica visitando il sito www.reebokfitness.info/productsupport

6. D – Lo stabilizzatore dotato di ruote deve essere collocato nella parte anteriore o posteriore della macchina?
   R – Nella parte anteriore, per agevolare lo spostamento della macchina.

7. D – Perché il pedale sinistro non si avvita nella pedivella?
   R – Il pedale sinistro è dotato di filetto inverso e deve essere fissato all'indietro, in senso orario.

8. D – Che cos'è la "Resistenza magnetica"?
   R – La resistenza o il carico esercitato sui pedali durante l'allenamento vengono forniti da un magnete ubicato in prossimità del volano. Tanto più il magnete è vicino al volano, tanto maggiore è la resistenza esercitata. Il magnete viene mosso dal volano a resistenza manuale o mediante la console del computer.

Tapis roulant

1. D – Come si esegue la lubrificazione del tapis roulant?
   R – Nella parte posteriore del piano di corsa (opposto all'estremità del computer) su entrambi i binari laterali, è presente un bullone a testa esagonale Allen.

i. Ruotare questi bulloni in senso antiorario per cinque giri completi, onde allentare il nastro.
ii. Sollevare il bordo del nastro scorrevole del tapis roulant di circa 30 - 40 cm dal rullo anteriore.
iii. Applicare 10 ml di olio alla parte inferiore del nastro scorrevole, iniziando dalla parte anteriore e terminando con quella posteriore.
iv. Abbassare il nastro scorrevole e serrare di nuovo i bulloni a testa esagonale Allen, per tendere nuovamente il nastro.
v. Azionare il tapis roulant, facendolo funzionare ad una velocità di 10 km/h (6mph) per 5-10 minuti.
vi. Eliminare l'olio in eccesso con un panno.
vii. Se necessario, ripetere la procedura.

2. D – Con quale frequenza si deve eseguire la lubrificazione del tapis roulant?
   R – Dipende dall'utilizzo. Se il tapis roulant viene usato 3 – 5 volte la settimana, lubrificarlo ogni 6-8 settimane. Un utilizzo meno frequente richiederà l'esecuzione della lubrificazione solo una volta ogni tre mesi.

   È essenziale non lubrificare eccessivamente il tapis roulant perché il nastro scorrevole potrebbe scivolare.

3. D – Quale tipo di lubrificante si deve usare?
   R – Si deve usare esclusivamente olio al silicone non a base di petrolio, reperibile presso l'ufficio di assistenza tecnica locale.

4. D – Cosa si dovrebbe fare per evitare che il nastro si fermi o aderisca durante l'utilizzo del tapis roulant?
   R – Ciò è probabilmente dovuto ad una tensione o lubrificazione errata del nastro scorrevole. Procedere nel modo seguente:

i. Sollevare il nastro scorrevole dal piano di corsa. Il nastro si dovrebbe poter distanziare facilmente di 8-10 cm dal piano di corsa.
ii. Se il nastro si distanzia di oltre 8-10 cm, seguire le istruzioni contenute nel paragrafo "Come regolare o tendere il nastro scorrevole".
iii. Se il nastro sembra essere correttamente regolato, mettere in funzione la macchina per alcuni minuti. Se la velocità viene mantenuta senza che l'utilizzatore corra sul nastro, potrà essere necessario procedere alla lubrificazione (vedi sopra).
iv. Se il nastro rallenta all'improvviso, contattare l'ufficio assistenza tecnica locale, all'indirizzo www.reebokfitness.info/productsupport.

5. D – Come si esegue la regolazione del nastro scorrevole?
   R – Il nastro può allentarsi o spostarsi a sinistra o a destra.

   Se il nastro si è spostato verso sinistra:

i. Rimuovere la chiave di sicurezza e staccare il cavo di alimentazione.
ii. Con una chiave Allen, ruotare il bullone sinistro in senso orario e il bullone destro in senso antiorario di ¼ di giro.
iii. Collegare il cavo di alimentazione e inserire la chiave di sicurezza, quindi azionare il tapis roulant per alcuni minuti.
iv. Ripetere il procedimento sino a quando il nastro non risulti centrato, facendo attenzione a non eccedere nel suo tensionamento.

   Se il nastro si è spostato verso destra:

i. Rimuovere la chiave di sicurezza e staccare il cavo di alimentazione.
ii. Con una chiave Allen, ruotare il bullone sinistro in senso antiorario e il bullone destro in senso orario di ¼ di giro.
iii. Collegare il cavo di alimentazione e inserire la chiave di sicurezza, quindi azionare il tapis roulant per alcuni minuti.
iv. Ripetere il procedimento sino a quando il nastro non risulti centrato, facendo attenzione a non eccedere nel suo tensionamento.

6. D - A cosa serve la chiave di sicurezza e dove viene inserita?
   R – La chiave di sicurezza è stata progettata per garantire l'immediata interruzione dell'alimentazione alla macchina e l'arresto del nastro scorrevole in caso di problema da parte dell'utilizzatore del tapis roulant durante l'allenamento.

   Si tratta di una chiave in plastica rossa, inserita nella parte anteriore della macchina, e pinzata all'abbigliamento dell'utilizzatore durante la corsa. Se la chiave non è inserita correttamente, la macchina non funziona.

7. D – Perché sotto al tapis roulant appare della polvere nera?
   R – La presenza di polvere nera è dovuta alla normale usura e viene facilmente rimossa con un aspirapolvere. Per proteggere il pavimento, è possibile acquistare un tappetino presso qualsiasi rivenditore autorizzato di prodotti Reebok.

8. D – Il tapis roulant è dotato di una fascia di misurazione della frequenza cardiaca, ma sembra che questa non invii alcuna lettura al computer.
   R – I motivi potrebbero essere diversi. Procedere nel modo seguente:

i. Assicurarsi che la fascia sia rivolta verso l'esterno e che il lato corretto sia rivolto verso l'alto.
ii. Utilizzare una soluzione salina (come ad esempio la saliva) per inumidire gli elettrodi del sensore.
iii. La fascia deve essere a contatto della pelle, sotto ai pettorali. Per garantire un buon contatto, potrà essere necessario regolarla.
iv. Il funzionamento del monitor può essere disturbato dalle interferenze magnetiche di altre apparecchiature domestiche. In tal caso, cercare di collocare il tapis roulant in un'altra posizione.
v. Se gli accorgimenti sopra indicati non producono alcun risultato, provare a fare indossare la fascia da un altro utilizzatore.

****Nota bene****
Le immagini riportate nelle guide e nei manuali per l'utente possono differire da quella del prodotto acquistato.

Boas-vindas

Português

Obrigado por ter escolhido um equipamento para exercício físico genuíno da Reebok, o líder mundial de equipamento para exercício físico. Antes de começar, leia atentamente estas instruções.
Se tiver alguma dificuldade, contacte a sua equipa de assistência local da Reebok através de www.reebokfitness.info/productsupport.

Alongamento da barriga da perna | Alongamento do tendão do jarrete | Alongamento da virilha | Alongamento lateral | Alongamento do quadrante | Alongamento do braço

Reebok

Equipamento para exercício físico Reebok

Conselhos para a manutenção geral do equipamento

Congratulamo-nos por ter escolhido um equipamento de exercício físico genuíno da Reebok. Este produto de qualidade foi concebido para utilização doméstica e foi testado e certificado de acordo com a norma europeia EN 957-1 e as secções adicionais aplicáveis EN957/2-10. Leia atentamente o Guia de montagem antes de montar e utilizar pela primeira vez o equipamento e guarde todas as instruções para referência e manutenção.

Garantia

Os produtos de qualidade da Reebok incluem uma garantia aplicável ao comprador original com a duração de dois anos contra defeitos de material e de mão-de-obra. A garantia não cobre peças desgastáveis e danos causados pela incorrecta utilização do produto. Caso pretenda obter assistência ao abrigo da garantia, contacte a equipa local de assistência técnica para solicitar a reparação do produto.

O período da garantia tem início na data de entrega do produto, pelo que deve guardar o comprovativo de compra em local seguro. Tenha em atenção que o comprovativo de compra será necessário para processar um pedido de assistência ao abrigo da garantia.

Esta garantia é aplicável apenas ao comprador original.

ADVERTÊNCIA

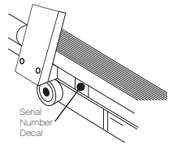
Este equipamento foi concebido apenas para utilização doméstica e foi testado com base num peso corporal máximo, consoante o tipo de equipamento. O peso corporal máximo para cada produto está indicado no autocolante informativo que se encontra na estrutura principal da máquina.

A RFE International (Group) Limited e as respectivas subsidiárias não assumem qualquer responsabilidade por danos pessoais ou de bens decorrentes da utilização deste equipamento.
É da responsabilidade do proprietário assegurar que todos os utilizadores deste equipamento estão adequadamente informados sobre todas as advertências e precauções.

Comunicar uma avaria

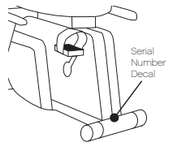
Antes de nos contactar, leia a lista de Perguntas frequentes no final deste folheto ou visite a secção de assistência no nosso Website em www.reebokfitness.info/productsupport onde poderá encontrar muitas informação e vídeos de auto-ajuda. A maioria dos problemas pode ser rectificada pelo utilizador sem necessidade de contactar os nossos serviços de assistência técnica.

Caso necessite de nos contactar, e para nos permitir dar a melhor assistência possível ao seu equipamento, indique o nome do modelo e o número de série em toda a correspondência. Estes elementos encontram-se no autocolante localizado na estrutura do produto que poderá estar afixado em locais ligeiramente diferentes consoante o tipo de equipamento, como é indicado a seguir: (As informações abaixo são apenas um guia e a posição pode variar.)



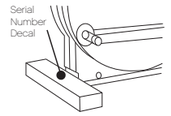
Passadeira

No lado esquerdo da estrutura onde a parte vertical se une à base da passadeira.



Bicicleta

Um autocolante branco ou prateado na estrutura principal na parte de trás da máquina, acima do estabilizador traseiro.

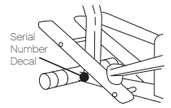


Bicicleta elíptica

Um de dois lugares:

O número de série poderá estar no suporte principal num autocolante branco ou prateado na parte de trás da máquina, ou

O número de série poderá encontrar-se num autocolante branco ou prateado na estrutura principal próximo da parte traseira do pedal (esquerdo ou direito).



Estes dados devem ser anotados aqui para serem facilmente consultados no futuro:

Nome do modelo:

Número de série:

Caso necessite de nos contactar, deve indicar as seguintes informações de contacto:

- A sua morada completa
- Um número de telefone de contacto durante o dia
- O nome da loja onde comprou o produto
- A data de compra da máquina
- O número de referência da encomenda da loja
- O número de série da sua máquina
- Detalhes da avaria ou pergunta. Quando necessitar de peças de substituição, certifique-se de indicar a referência correcta da peça, conforme as indicações do manual de montagem.

Podemos ajudá-lo mesmo que a garantia já tenha expirado. Sempre que necessário, podemos fornecer as peças de substituição ou a assistência necessárias. Para solicitar assistência, vá até ao Website em www.reebokfitness.info/productsupport onde poderá encontrar os detalhes de contacto dos serviços locais de assistência técnica.

A manutenção geral é da exclusiva responsabilidade do proprietário e assume uma importância vital para garantir o desempenho da máquina. A não realização desta manutenção irá invalidar a garantia.

1. Certifique-se de que o equipamento esteja colocado numa superfície nivelada e plana com uma área circundante livre de pelo menos meio metro.
2. Certifique-se de que existe espaço suficiente disponível para utilizar o equipamento de exercícios.
3. O equipamento está concebido para ser utilizado e armazenado no interior. Não guarde o equipamento em ambientes húmidos ou empoeirados, no exterior, num alpendre, anexo, garagem ou pátio coberto.
4. O equipamento está concebido e fabricado apenas para uso doméstico. A garantia e a responsabilidade do fabricante não abrangem qualquer produto ou dano no produto originado por uma utilização de treino comercial, semi-comercial ou pessoal.
5. Não utilize o equipamento próximo de água.
6. Certifique-se de que o treino seja iniciado apenas após a montagem, ajuste e inspecção correctos do produto.
7. Siga atentamente os passos do manual com as instruções de montagem.
8. Utilize apenas ferramentas adequadas e peças genuínas da Reebok para a montagem. Se necessário, solicite assistência ou contacte-nos através de www.reebokfitness.info/productsupport

Precauções gerais

1. O treino incorrecto ou excessivo pode causar problemas de saúde ou lesões.
2. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios para receber aconselhamento acerca do treino.
3. Se o utilizador sentir tonturas, náuseas, dores no peito ou quaisquer outros sintomas anormais, deve PARAR de imediato o treino. CONSULTAR UM MÉDICO DE IMEDIATO.
4. Peso máximo do utilizador – consulte o autocolante informativo que se encontra na estrutura da máquina.
5. Mantenha sempre as crianças e os animais de estimação afastados do equipamento. Não deixe crianças sem supervisão na divisão em que se encontra a máquina.
6. Este produto está concebido para a realização de exercícios físicos por adultos. Este produto não é adequado para ser utilizado por pessoas com menos de 14 anos de idade.
7. As pessoas com deficiência não devem utilizar o equipamento sem a assistência de uma pessoa qualificada.
8. Nunca permita que o equipamento seja utilizado por mais de uma pessoa de cada vez.
9. Utilize a máquina apenas para o objectivo a que se destina. Nunca utilize acessórios não recomendados pelo fabricante.
10. Nunca utilize o equipamento se não estiver a funcionar correctamente.

Ambiente

1. Certifique-se de que todos os presentes estejam conscientes dos possíveis perigos, como peças móveis, durante o treino.
2. Use sempre vestuário e calçado desportivo adequado durante os exercícios. Não efectue os exercícios sem calçado desportivo.
3. Certifique-se de que existe espaço suficiente disponível para utilizar o equipamento de exercícios.
4. Certifique-se de que líquidos e transpiração não entrem no equipamento. Retire quaisquer excessos com um pano húmido após cada utilização.
5. Não coloque objectos aguçados nas proximidades do equipamento.
6. O equipamento está concebido para ser utilizado e armazenado no interior. Não guarde o equipamento em ambientes húmidos ou empoeirados.
7. O equipamento está concebido e fabricado apenas para uso doméstico. A garantia e a responsabilidade do fabricante não abrangem qualquer produto ou dano no produto originado por uma utilização de treino comercial, semi-comercial ou pessoal. Este tipo de utilização irá invalidar a garantia.

Verificações de segurança antes de cada utilização

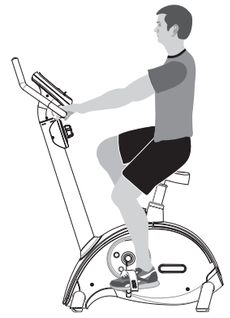
1. Aperte todas as peças ajustáveis para evitar movimentos súbitos durante o treino.
2. Esteja consciente das peças móveis ou que não estão fixas durante a montagem ou desmontagem do equipamento.
3. Não use vestuário largo ou inadequado que possa ficar preso no equipamento.

Aquecimento

1. É importante efectuar um aquecimento antes da realização dos exercícios para preparar o corpo para a sessão de treino que está prestes a realizar. A primeira fase do aquecimento destina-se a aumentar o ritmo cardíaco e a bombear uma quantidade suficiente de sangue para o corpo.
2. Efectue uma actividade durante cinco a dez minutos para aquecer os mesmos músculos que vai exercitar durante o programa de exercícios e depois efectue uma fase de alongamento estático.
3. Mantenha cada posição de alongamento durante cerca de 30 segundos. O alongamento não deve provocar dor, alongue os músculos apenas até uma posição que seja confortável para si. Se tiver um músculo tenso ou com alguma lesão anterior, concentre-se no alongamento do grupo de músculos afectado durante o aquecimento. Não efectue quaisquer movimentos súbitos durante o aquecimento.

Arrefecimento

1. Deve efectuar um arrefecimento após a sessão de treino. O arrefecimento deve fazer com que o seu ritmo cardíaco retorne gradualmente ao mesmo ritmo do nível de descanso.
2. Para efectuar o arrefecimento, efectue uma actividade da sua escolha a uma baixa intensidade. Este arrefecimento deve ser seguido de alongamentos estáticos similares aos efectuados durante o aquecimento.

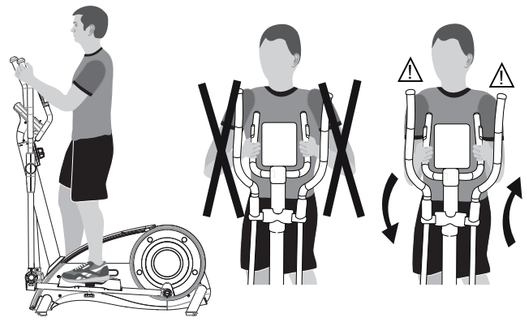


Bicicletas

Posicionamento ergonómico adequado: Consulte o diagrama anterior para obter indicações acerca do posicionamento adequado para o treino. Para obter este posicionamento, ajuste a posição do guiador e do selim à sua altura.

Montagem: Ao subir/descer do equipamento, certifique-se de colocar o seu peso apenas no pedal com a posição mais abaixo.

Principal tipo de exercício: este equipamento concentra-se na parte inferior do corpo e pode tonificar os músculos das coxas e das pernas. Pode ajustar a carga pela unidade de resistência, existem vários níveis no dispositivo que podem ser ajustados manualmente ou através do computador, dependendo do tipo de bicicleta.



Bicicletas elípticas

Posicionamento ergonómico adequado: Consulte o diagrama anterior para obter indicações acerca do posicionamento adequado para o treino.

Monte e desmonte o equipamento: seleccione qualquer um dos lados do equipamento, certifique-se de conseguir mover os pés com facilidade e conforto para montar ou desmontar o equipamento. Certifique-se de conseguir colocar o pé com firmeza na posição mais baixa do pedal e de segurar as barras para as mãos com firmeza.

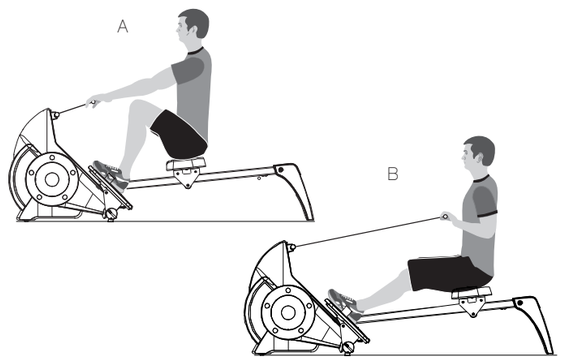
Principal tipo de exercício: Este equipamento concentra-se na parte inferior do corpo e pode tonificar os músculos das coxas e das pernas. Ou pode utilizar a barra amovível para as mãos para treinar a parte superior do corpo e a totalidade do corpo.

Advertência: tenha cuidado com a barra amovível para as mãos!

Passadeiras

Posição biomecânica correcta: Consulte o diagrama anterior. Correr em linha recta na passadeira é mais fácil se se concentrar num objecto fixo à sua frente na sala. Corra como se pretendesse aproximar-se do objecto. Mantenha sempre uma distância para que possa alcançar o guiador frontal.

Principal tipo de exercício: Este equipamento concentra-se na parte inferior do corpo e pode treinar os músculos das coxas e das pernas.



Remos

Para uma utilização adequada durante a utilização dos remos, comece por dobrar os joelhos numa posição sentada. Incline-se ligeiramente para a frente com os braços esticados e agarre a barra para as mãos conforme indicado na figura A.

Num movimento constante e fluido, puxe a barra para trás, fazendo força com as pernas enquanto puxa os braços em direcção ao peito, conforme indicado na figura B. Para evitar lesões, evite que a barra toque nos joelhos ou inclinar-se demasiado para trás.

Regresse à posição de início.

Perguntas frequentes

Efectue estes procedimentos antes de contactar o departamento de assistência técnica emwww.reebokfitness.info/productsupport.

Procedimentos gerais

1. P – Após a montagem ou utilização, o produto parece instável ou emite ruídos. É normal?
   R – Não, isto não é correcto. Existem algumas verificações básicas que devem efectuar:

i. Certifique-se de que todas as portas e parafusos estejam fixos nas respectivas posições mas sem estarem demasiado apertados (alguns podem necessitar de ser ligeiramente afrouxados se o ruído for proveniente de uma área específica).

ii. Verifique que todas a anilhas estejam colocadas e na posição correcta.

iii. Lubrifique todas a peças móveis com lubrificante ou massa (a massa é preferível uma vez que é mais espessa).

iv. Verifique em particular se todas as peças plásticas estejam fixas com firmeza uma vez que podem frequentemente causar ruídos irregulares.

2. P – Existe uma mensagem “E” no ecrã. O que significa e o que deve ser feito
   R – Podem ocorrer várias mensagens “E”. Se for apresentada alguma destas mensagens, verifique novamente o ajuste de todos os cabos de ligação entre o computador e o motor ou os cabos de pulsação da seguinte forma:

i. Pare a máquina e retire a alimentação da máquina e/ou as baterias do computador.

ii. Desligue e volte a ligar todos os cabos ligados durante a montagem – garantindo que estejam totalmente encaixados entre si

iii. Volte a ligar a alimentação e/ou introduza as baterias e ligue a máquina

iv. Teste esta função novamente

v. Se este procedimento não resolver o problema, contacte o Departamento de assistência técnica

Bicicletas e bicicletas elípticas

1. P – Não é apresentado nada no ecrã do computador. O computador deve ser substituído?
   R – Não necessariamente – isto pode significar apenas uma ligação solta (consulte acima).

2. P – Não existe leitura nos punhos EKG. O computador deve ser substituído?
   R – Não necessariamente – isto pode significar uma ligação solta (consulte acima) ou que o contacto com os punhos é deficiente. Siga as instruções abaixo:

i. Pare a máquina e retire a alimentação da máquina e/ou as baterias do computador.

ii. Limpe a superfície de metal dos punhos com um pano húmido.

iii. Substitua as baterias e/ou a alimentação.

iv. Certifique-se de que a palma da mão esteja à volta da placa superior e inferior do sensor de pulsação. Colocar apenas o polegar à volta da placa inferior não é suficiente para atingir um bom contacto.

v. Certifique-se de que os sensores sejam segurado com firmeza mas não apertados.

vi. Antes de obter uma leitura da pulsação, pare qualquer movimento. Permanecer imóvel irá garantir a melhor leitura de pulsação possível.

3. P – A consola não apresenta a distância, velocidade ou calorias. O computador deve ser substituído?
   R – Não necessariamente – isto pode significar uma ligação solta (consulte o n.º 2 para verificar as ligações).

4. P – O cabo de contacto na minha bicicleta/bicicleta elíptica manual é demasiado curto e não pode ser ligado. Foi fornecido o cabo errado?
   R – Não necessariamente – siga as instruções abaixo:

i. Defina a máquina para o nível mais elevado da resistência – este procedimento irá deslocar a secção inferior do clipe para uma posição mais próxima do cabo de contacto.

ii. Ligue o cabo de contacto à secção inferior do clipe.

iii. Agora puxe o poste do guiador para cima com uma força razoável. Este procedimento não irá partir o cabo mas antes esticar ligeiramente o cabo para permitir que a secção superior fique bloqueada na posição correcta.

5. P – Foi ouvido um som alto na máquina e agora parece não haver resistência nos pedais. É necessário um técnico?
   R – Não necessariamente – a correia da transmissão pode ter saído das polias. Pode ser retirada a cobertura exterior para investigar se é este o caso. Se a correia ainda estiver intacta, deve ser fácil voltar a colocá-la na posição correcta. Se a correia estiver estalada ou para obter mais aconselhamento, contacte a assistência técnica em www.reebokfitness.info/productsupport

6. P – O estabilizador com rodas deve ser colocado na parte frontal ou posterior da máquina
   R – Na parte frontal, de forma a ajudar à movimentação da máquina.

7. P – Porquê é que o pedal esquerdo não é enroscado na manivela?
   R – O pedal esquerdo possui uma rosca inversa e deve ser colocado na posição inversa.

8. P – O que é a “Resistência magnética”?
   R – A resistência ou carga exercida nos pedais durante o treino é fornecida por um íman localizado próximo do guiador. Quanto mais próximo o íman estiver da roda, maior será a resistência exercida. O íman é movimentado pela roda da resistência manual ou pela consola do computador.

Passadeiras

1. P – Como posso lubrificar a passadeira?
   R – Na parte posterior da passadeira de corrida (lado oposto ao extremo do computador), em ambas guias laterais, existe um parafuso de cabeça Allen.

i. Rode estes parafusos para a esquerda cinco voltas completas para libertar a tensão da correia.

ii. Levante o eixo da correia de corrida em cerca de 30 a 40 cm a partir do cilindro frontal.

iii. Aplique 10 ml de óleo no lado inferior da correia de corrida de cima para baixo.

iv. Desça a correia de corrida e volte a apertar os parafusos de cabeça Allen para ajustar a tensão.

v. Accione a passadeira a 10 kmh/6mph durante 5-10 minutos.

vi. Elimine quaisquer excessos de óleo.

vii. Repita se necessário.

2. P – Com que frequência deve ser lubrificada a passadeira?
   R – Depende da utilização da mesma. Se utilizada 3 – 5 vezes por semana, deve ser lubrificada a cada 6 -8 semanas. Uma utilização inferior irá requer uma lubrificação apenas uma vez a cada três meses.

   É essencial que a passadeira não seja lubrificada em excesso uma vez que tal pode originar que a correia de corrida deslize.

3. P – Que tipo de lubrificante deve ser utilizado?
   R – Apenas um óleo de silicone que não seja à base de petróleo deve ser utilizado. Este óleo pode ser adquirido no departamento de assistência técnica local.

4. P – O que deve ser efectuado para evitar que a correia pare ou fique presa quando a passadeira estiver a ser utilizada?
   R – Isto deve-se provavelmente a uma tensão ou lubrificação incorrectas da correia de corrida. Siga os seguintes passos:

i. Afaste a correia de corrida da passadeira. Deve afastar-se facilmente até uma distância de 8 a 10 cm da passadeira de corrida.

ii. Se a correia se separar mais de 8 a 10 cm, siga as instruções abaixo acerca de “Como ajustar ou apertar a correia de corrida”.

iii. Se a correia parecer estar correctamente ajustada, deixe a máquina funcionar por si mesma durante alguns minutos. Se mantiver a velocidade sem que um utilizador esteja a correr na passadeira, pode necessitar de lubrificação (consulte acima).

iv. Se a correia abrandar inesperadamente, contacte o nosso departamento de assistência técnica em www.reebokfitness.info/productsupport.

5. P – Como é ajustada a correia de corrida?
   R – A correia pode ficar solta ou inclinada para a esquerda ou para a direita.

   Se a correia estiver inclinada para a esquerda:

i. Retire a chave de segurança e desligue o cabo de alimentação.

ii. Utilizando a chave Allen, rode o parafuso do lado esquerdo para a direita e o parafuso do lado direito para a esquerda em cerca de ¼ de volta.

iii. Volte a ligar a alimentação e a colocar a chave de segurança e opere a passadeira durante alguns minutos.

iv. Repita o procedimento até a correia estar centrada, com o cuidado de nunca apertar a correia em excesso.

   Se a correia estiver inclinada para a direita:

i. Retire a chave de segurança e desligue o cabo de alimentação.

ii. Utilizando a chave Allen, rode o parafuso do lado esquerdo para a esquerda e o parafuso do lado direito para a direita em cerca de ¼ de volta.

iii. Volte a ligar a alimentação e a colocar a chave de segurança e opere a passadeira durante alguns minutos.

iv. Repita o procedimento até a correia estar centrada, com o cuidado de nunca apertar a correia em excesso.

6. P – O que é a chave de segurança e onde deve ser colocada?
   R – A chave de segurança está concebida para garantir que a alimentação da máquina seja cortada de imediato e a correia de corrida abrande e pare se o utilizador defrontar qualquer dificuldade ao utilizar a passadeira.

   É uma chave de plástico vermelho que é introduzida na parte frontal da máquina e é colocada no vestuário dos utilizadores durante a corrida. Se a chave não for introduzida correctamente, a máquina não funciona.

7. P – Porquê é que aparece um pó negro por baixo da passadeira?
   R – Isto deve-se ao desgaste normal e pode ser facilmente removido com a ajuda de um aspirador. Para proteger o pavimento, pode ser adquirido um tapete em qualquer ponto de venda de produtos da Reebok.

8. P – A passadeira é fornecida com uma correia para leitura do ritmo cardíaco mas parece não existir leitura no computador.
   R – Podem ser várias a causas de origem. Siga os passos abaixo:

i. Certifique-se de que a correia esteja virada para frente e com a face correcta virada para cima.

ii. Utilize uma solução salina (como a saliva) para humedecer as áreas do eléctrodo da unidade do sensor.

iii. A correia deve ser colocada contra a pele por baixo dos músculos peitorais. Pode ser necessário proceder a algum ajuste para garantir um bom contacto.

iv. O funcionamento do monitor pode ser afectado pela interferência magnética de outros equipamentos domésticos. Tente mudar a localização da passadeira.

v. Se os procedimentos anteriores não funcionarem, teste a correia com outro utilizador.

****Nota****

As imagens utilizadas nos manuais de utilizador podem variar das imagens correspondentes ao produto real.

Modtagelse

Dansker

Tak, fordi du har valgt originalt Reebok-fitnessudstyr, verdens førende inden for sportsudstyr. Du bedes læse denne vejledning grundigt igennem, inden du starter. Hvis du støder på problemer, bedes du kontakte dit lokale Reebok-supportteam på www.reebokfitness.info/productsupport.

Udstrækning af lægmuskler

Udstrækning af hasesener

Udstrækning af lysken

Udstrækning af siderne

“Udstrækning af lårmuskler

Udstrækning af arme

Reebok

Brugervejledning til fitnessudstyr

Reebok-fitnessudstyr

Gode råd angående udstyrets generelle vedligeholdelse

Vi er glade for, at du har valgt et stykke originalt Reebok-fitnessudstyr. Dette kvalitetsprodukt er designet til brug i hjemmet og er blevet testet og certificeret i henhold til de europæiske standarder EN 957-1 og EN 957/2-10. Du bedes gennemlæse samlevejledningen, inden du begynder at samle produktet og anvender det første gang. Sørg også for at gemme alle vejledninger til senere brug og vedligeholdelse af maskinen.

Garanti

Du får som den oprindelige køber to års garanti på Reeboks kvalitetsprodukter mod materielle og kvalitetsmæssige defekter. Garantien dækker ikke sliddele samt skader, der er opstået på grund af misbrug af produktet. Hvis du har en reklamation, bedes du kontakte din lokale tekniske supportafdeling for at arrangere reparation af maskinen.

Garantien starter fra den dag, hvor produktet blev leveret, så du bedes passe godt på din kvittering. Bemærk, at kvittering påkræves for, at et garantikrav kan behandles.

Denne garanti gælder kun for den oprindelige køber.

ADVARSEL

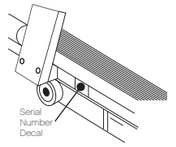
Dette udstyr er udelukkende fremstillet til brug i hjemmet og er testet til en maksimal kropsvægt afhængigt af udstyrstype. Den maksimale brugervægt for hvert produkt kan findes på oplysningsmærkaten, som sidder på maskinens stel.

RFE International (Group) Limited og dets datterselskaber påtager sig intet ansvar for personskader samt skader på ejendom, der pådrages på grund af eller ved brug af dette udstyr. Det er ejers ansvar at sørge for, at alle udstyrets brugere er tilstrækkeligt informeret om samtlige advarsler og forholdsregler.

Indberet en fejl

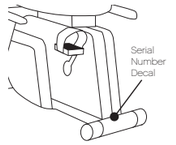
Før du kontakter os, bedes du gennemlæse listen med Ofte stillede spørgsmål sidst i denne brochure eller besøge supportdelen på vores hjemmeside www.reebokfitness.info/productsupport, hvor du kan finde omfattende oplysninger til selvhjælp samt videoer. De fleste fejl kan rettes af brugeren, uden at det er nødvendigt at kontakte vores tekniske supportafdeling.

Skulle det alligevel blive nødvendigt at kontakte os, bedes du nævne produktets modelnavn og serienummer på al korrespondance, så vi kan yde den bedst mulige support til dit udstyr. Disse kan normalt findes på en mærkat på produktets stel, men dette kan variere alt afhængig af udstyrstype, som følger: (Nedenstående er kun vejledende, og placeringen kan variere).



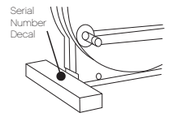
Løbebånd

På rammen til venstre, hvor den opretstående stolpe møder løbebåndets bund.



Cykel

En hvid eller sølvfarvet mærkat på stellet ved maskinens bagende lige over den bagerste stabilisator.

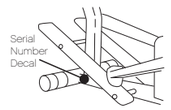


Crosstrainer

To mulige placeringer:

Serienummeret kan enten findes på hovedbeslaget ved maskinens bagende på en hvid eller sølvfarvet mærkat eller

Serienummeret kan findes på en hvid eller sølvfarvet mærkat på maskinens stel i nærheden af den bagerste del af pedalarmen (den venstre eller den højre).



Her bør du nedskrive oplysninger om maskinen til fremtidig brug:

Modelnavn:e:

.....

Serienummer:

.....

Hvis du har brug for at kontakte os, bedes du give os følgende kontaktoplysninger:

- Din fulde adresse
- Et telefonnummer, hvor du kan kontaktes i dagtimerne
- Navnet på forhandleren, hvor du har købt produktet
- Købsdato
- Forhandlers ordrenummer
- Din maskines serienummer
- Oplysninger om fejlen eller din forespørgsel. Hvis du skal bruge nye reservedele, bedes du sørge for at opgive det korrekte reservedelsnummer fra samlevejledningen.

Hvis garantiperioden er udløbet, kan vi stadig hjælpe dig. Vi kan levere de nødvendige reservedele eller yde assistance. For at anmode om hjælp bedes du besøge vores hjemmeside på www.reebok.fitness.info/product support, hvor du kan finde din lokale tekniske supportafdeling.

Generel vedligeholdelse og teknisk rådgivning

Reebok-fitnessudstyr

Generel vedligeholdelse er udelukkende ejerens ansvar og er altafgørende for maskinens ydeevne. Hvis maskinen ikke vedligeholdes, bortfalder garantien.

1. Sørg for, at udstyret placeres på en flad og jævn overflade og med et tomt område rundt om det på mindst 0,5 m.
2. Sørg for, at der er plads nok til at kunne bruge fitnessudstyret.
3. Udstyret er designet til brug og opbevaring indendørs. Udstyret må ikke opbevares i fugtige eller støvede omgivelser, udendørs, i et skur, i en udbygning, i en garage eller på en overbygget terrasse.
4. Udstyret er kun designet og fremstillet til brug i hjemmet. Garantien og producentens ansvar dækker ikke produkter eller produktskader, der er forårsaget af kommerciel eller semi-kommerciel anvendelse eller anvendelse til personlig træningsvirksomhed.
5. Udstyret må ikke anvendes i nærheden af vand.
6. Sørg for, at du ikke begynder at træne, før produktet er korrekt samlet, justeret og inspiceret.
7. Følg trinene i samlevejledningen nøje.
8. Anvend kun egnet værktøj og orginale Reebok-reservedele til at samle maskinen. Anmod om hjælp, hvis det bliver nødvendigt, eller kontakt os på www.reebokfitness.info/productsupport

Generelle forholdsregler

1. Ukorrekt eller overdrevet træning kan medføre helbredsproblemer eller personskader.
2. Opsøg din læge, før du påbegynder et motionsprogram for at få rådgivning om træning.
3. Hvis brugeren bliver svimmel, får kvalme eller brystsmerter eller oplever andre unormale symptomer, skal træningen straks STOPPES. KONTAKT STRAKS DIN LÆGE.
4. Maksimal brugervægt – se informationsmærkaten på maskinens stel.
5. Hold altid børn og kæledyr væk fra udstyret. Lad aldrig børn opholde sig i samme lokale som maskinen uden opsyn af en voksen.
6. Dette produkt er designet til at blive anvendt af voksne til fysisk udfoldelse. Dette produkt er ikke egnet til at blive anvendt af personer under 14 år.
7. Handicappede bør ikke anvende udstyret uden hjælp af en kvalificeret person.
8. Lad aldrig mere end en person anvende udstyret ad gangen.
9. Maskinen må kun anvendes til det tiltænkte formål. Undlad at anvende tilbehør, der ikke er anbefalet af producenten.
10. Undlad at anvende udstyret, hvis det ikke fungerer korrekt.

Omgivelserne

1. Sørg for, at de, der er til stede, er klar over eventuelle farer som for eksempel bevægelige dele under træningen.
2. Sørg altid for at have passende træningstøj og træningssko på. Du må ikke træne uden træningssko.
3. Sørg for, at der er nok plads rundt om fitnessudstyret til at kunne bruge det.
4. Sørg for, at der ikke kommer væske og sved ind i udstyret. Aftør overskydende væske med en fugtig klud efter hver brug.
5. Der må ikke placeres skarpe objekter i nærheden af udstyret.
6. Udstyret er designet til brug og opbevaring indendørs. Udstyret må ikke opbevares i fugtige eller støvede omgivelser.
7. Udstyret er kun designet og fremstillet til brug i hjemmet. Garantien og producentens ansvar dækker ikke produkter eller produktskader, der er forårsaget af kommerciel eller semi-kommerciel anvendelse eller af anvendelse til personlig træningsvirksomhed. Hvis maskinen anvendes til sådanne formål, bortfalder garantien.

Sikkerhedstjek før hver brug

1. Spænd alle justerbare dele efter for at forhindre, at de pludselig begynder at løsne sig under træningen.
2. Vær opmærksom på ikke-fæstnede og bevægelige dele, når du stiger på og af udstyret.
3. Undlad at have løsthængende eller dårligt passende tøj på, der kan komme i klemme i udstyret.

Opvarmning

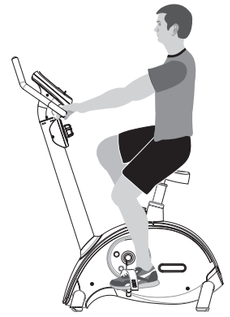
1. Det er vigtigt at varme op, før træningen påbegyndes for at forberede din krop til den træning, den skal til at udføre. Den første opvarmningsfase går ud på at øge din hjertefrekvens og få blodet til at pumpe rundt i kroppen.
2. Udfør en aktivitet i fem eller ti minutter, som opvarmer de muskler, som du skal til at bruge i træningsprogrammet, og udfør derefter en fase med statiske strækøvelser.
3. Hold hvert stræk i cirka 30 sekunder. Det må ikke gøre ondt at udføre strækøvelser. Du skal kun strække dine muskler så langt, at det stadig føles behageligt. Hvis du har en stram eller tidligere beskadiget muskel, skal du koncentrere dig om at strække den pågældende muskelgruppe under opvarmningen. Undlad at lave pludselige bevægelser under opvarmningen.

Afspænding

1. Efter din træning bør du afspænde. Afspændingen bør gradvis nedbringe din hjertefrekvens, til den når tilbage til et hvileniveau.
2. For at afspænde skal du vælge en aktivitet, som du udfører ved lav intensitet. Dette bør efterfølges af statiske strækøvelser, der ligner dem, du brugte til opvarmning.

Korrekt anvendelse

Reebok-fitnessudstyr

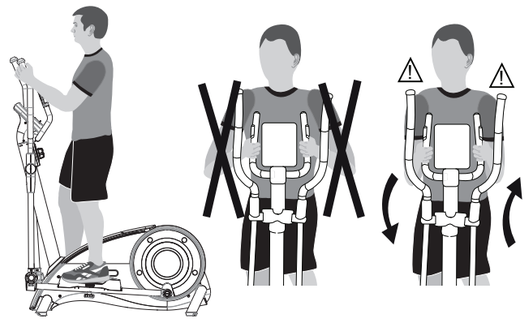


Cykler

Korrekt ergonomisk stilling: Se diagrammet ovenfor, som viser den korrekte træningsstilling. For at opnå denne stilling skal du justere håndtagene og sadlen, så de passer til din kropshøjde.

Påstigning: Når du står på/af udstyret, skal du sørge for, at du kun placerer hele din vægt på pedalerne, når de er nede.

Træningstype: Med dette udstyr fokuseres træningen på din nedre krop, og du kan styrke dine lår- og benmuskler. Du kan justere modstanden i modstandsenheden. Der er flere niveauer i enheden, som enten kan justeres manuelt eller via computeren afhængig af cykeltypen.



Crosstrainers

Korrekt ergonomisk stilling: Se diagrammet ovenfor, som viser den korrekte træningsstilling.

På- og afstigning: Du kan anvende begge sider af udstyret til på/afstigning. Sørg for, at du let og behageligt kan flytte foden, når du stiger på og af. Sørg for, at du træder roligt op på pedalen, når denne står i nederste position samt holder godt fast i håndtagene.

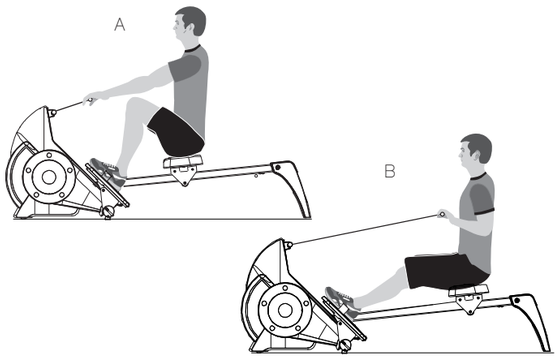
Træningstype: Med dette udstyr fokuseres træningen på din nedre krop, og du kan styrke dine lår- og benmuskler. Eller du kan bruge de bevægelige håndtag til også at træne din øvre krop og dermed træne hele kroppen.

Advarsel: Pas på de bevægelige håndtag!

Løbebånd

Korrekt biomekanisk stilling: Se diagrammet ovenfor. Det gør det lettere at løbe lige på løbehjulet, hvis du fokuserer på en genstand foran dig i lokalet. Løb som om, du vil nå hen til genstanden. Hold dig altid så tæt på de forreste håndtag, at du kan nå dem.

Træningstype: Med dette udstyr fokuseres træningen på din nedre krop, og du kan træne dine lår- og benmuskler.



Romaskiner

For at opnå den korrekte form, når du bruger romaskinen, skal du starte med bøjede ben i siddende stilling. Læn dig så lidt fremad med udstrakte arme, og tag fat i håndtaget som vist i figur A.

Stræk ryggen i en glidende og jævn bevægelse, idet du skubber dig ud med benene samtidig med, at du trækker armene ind mod brystet, som vist i figur B. For at undgå skader, skal du ikke låse knæene og heller ikke læne dig for langt tilbage.
Vend tilbage til startstillingen.

Vi beder dig gennemlæse disse, før du kontakter vores tekniske supportafdeling på wwwreebokfitness.info/productsupport.

Generelle spørgsmål

1. Q – Efter at have samlet eller brugt maskinen, føles den ustabil, eller den knirker. Er det normalt?
   A – Nej det er ikke normalt. Her er nogle ting, du skal tjekke:

i. Sørg for, at alle møtrikker og skruer sidder godt fast, hvor de skal, men ikke er tilspændt for meget (nogle af dem skal måske løsnes lidt, hvis lyden kommer fra et bestemt område).

ii. Kontroller, at alle spændeskiver er monteret og placeret korrekt.

iii. Smør alle bevægelige dele med smørelse eller fast smørelse (fast smørelse er at foretrække, da det har en federe konsistens).

iv. Kontroller især, om plastikdelene sidder godt fast, da disse ofte kan medføre en usædvanlig lyd.

2. Q – Der er en "E"-besked på skærmen. Hvad betyder det, og hvad skal der gøres?
   A – Der kan fremkomme flere forskellige "E"-beskeder. Hvis du har modtaget en af disse beskeder, skal du tjekke monteringen af alle forbindende ledninger mellem computeren og motoren eller pulsledningerne således:

i. Stop maskinen, og fjern strømmen til maskinen og/eller batterierne fra computeren.

ii. Frakobl og tilkobl alle kabler, der blev tilkoblet, da du samlede maskinen, idet du sørger for, at disse er helt samlet.

iii. Tilslut strøm og/eller isæt batterierne igen, og tænd for maskinen.

iv. Test denne funktion igen.

v. Hvis det stadig ikke har løst problemet, bedes du kontakte din lokale tekniske supportafdeling.

Cykler og crosstrainers

1. Q – Der vises intet på computerskærmen. Skal computeren udskiftes?
   A – Ikke nødvendigvis – det kan ganske simpelt skyldes en løs forbindelse (se ovenfor).

2. Q – Der vises ingen aflæsning fra EKG-håndgrebene. Skal computeren udskiftes?
   A – Ikke nødvendigvis – det kan enten skyldes, at der er en løs forbindelse (se ovenfor), eller der er en dårlig kontakt med grebene. Følg nedenstående vejledning:

i. Stop maskinen, og fjern strømmen til maskinen og/eller batterierne fra computeren.

ii. Rengør metaloverfladen på håndgrebene med en fugtig klud.

iii. Isæt batterierne, og/eller tilslut strømmen igen.

iv. Sørg for, at håndfladen holder om både den øverste og den nederste plade på pulsføleren. Det er ikke nok, at kun tommelfingeren holder om den nederste plade for at opnå god kontakt.

v. Sørg for, at holde godt fast om følerne, men ikke hårdt.

vi. Før du kan aflæse pulsen, skal du stå stille. Hvis du står stille, opnås den bedste pulsaflæsning.

3. Q – Konsollen viser ikke afstand, hastighed eller kalorier. Skal computeren udskiftes?
   A – Ikke nødvendigvis – det kan skyldes en løs forbindelse (se nr. 2 herover, hvordan du tjekker forbindelserne).

4. Q – Den modstandsregulerende wire på min manuelle cykel/crosstrainer virker som om den er for kort og kan ikke forbindes. Har jeg fået en forkert wire?
   A – Ikke nødvendigvis – følg nedenstående vejledning:

i. Indstil maskinen til det højeste modstandsniveau – dette flytter den nederste del af clipsen tættere på det modstandsregulerende kabel.

ii. Fastgør det modstandsregulerende kabel til den nederste del af clipsen.

iii. Træk derefter styrestammen opad med rimelig kraft. Dette får ikke kablet til at springe, men forlænger det blot lidt for at gøre det muligt at fastgøre den øverste del.

5. Q – Der lød et højt knald fra maskinen, og nu er der ingen modstand i pedalerne. Skal jeg tilkalde en reparatør?
   A – Ikke nødvendigvis – drivremmen kan være faldet af remskiven. Dækslet kan fjernes for at undersøge maskinen nærmere. Hvis remmen stadig er intakt, burde det være nemt nok at sætte den tilbage igen. Hvis remmen er sprunget, eller hvis du har brug for yderligere rådgivning, bedes du kontakte vores tekniske supportafdeling på www.reebokfitness.info/productsupport

6. Q – Skal stabilisatoren med hjul være foran eller bag på maskinen?
   A – Den skal placeres foran for at gøre det lettere at flytte maskinen.

7. Q – Hvorfor kan den venstre pedal ikke skrues på krumtappen?
   A – Den venstre pedal har modsat gevind og skal skrues på i modsat skrueretning.

8. Q – Hvad er "magnetisk modstand"?
   A – Den modstand eller vægt, der er i pedalerne under træningen, leveres af en magnet, der sidder tæt på svinghjulet. Jo tættere magneten er på hjulet, jo større er modstanden. Magneten flyttes enten med det manuelle modstandshjul eller via computerkonsollen.

Løbebånd

1. Q – Hvordan smører jeg løbebåndet?
   A – På bagsiden af løbedækket (i den modsatte ende af computeren) sidder der på hver af de to sidestykker to unbrakohovedbolte.

i. Drej disse bolte fem hele omgange mod uret for at løsne bæltets spænding.

ii. Løft kanten af løbebåndets løbebælte cirka 30 til 40 cm fra den forreste rulle.

iii. Tilfør 10 ml olie på løbebæltets underside fra forenden mod bagenden.

iv. Sænk løbebæltet ned igen og stram de to bolte for at tilføre spænding til båndet.

v. Tænd for løbebåndet og lad det køre ved 10 km/t eller 6 mph i 5 til 10 minutter.

vi. Tør overskydende olie væk.

vii. Gentag om nødvendigt.

2. Q – Hvor ofte skal løbebåndet smøres?
   A – Det afhænger af, hvor meget det bliver brugt. Hvis det bruges tre til fem gange om ugen, skal det smøres hver sjette til hver ottende uge. Hvis det bruges mindre, skal det kun smøres en gang hver tredje måned.

   Det er vigtigt ikke at smøre løbebåndet for meget, da det vil få løbebæltet til at glide.

3. Q – Hvilken type smøremiddel skal jeg bruge?
   A – Der må kun anvendes silikoneolie, der ikke er petroleumsbaseret. Det kan købes hos din lokale tekniske supportafdeling.

4. Q – Hvad skal jeg gøre for at forhindre bæltet i at stoppe eller sætte sig fast, når løbebåndet er i brug?
   A – Dette skyldes sikkert, at løbebæltet er spændt eller smurt forkert. Følg disse trin:

i. Løft løbebæltet væk fra dækket. Det bør være nemt at løfte det fra løbedækket op til en afstand på otte til ti cm.

ii. Hvis bæltet kan løftes mere end otte til ti cm, skal du følge nedenstående vejledning om "Justering og spænding af løbebæltet".

iii. Hvis bæltet ser ud til at være korrekt justeret, skal du lade maskinen køre selv i et par minutter. Hvis den holder hastigheden uden, at der er en bruger, der løber på bæltet, skal den måske smøres (se ovenfor).

iv. Hvis bæltet derimod uventet begynder at sænke farten, skal du kontakte din tekniske supportafdeling på www.reebokfitness.info/productsupport.

5. Q – Hvordan justeres løbebæltet?
   A – Bæltet kan have løsnet sig eller flyttet sig mod venstre eller højre.

   Hvis bæltet har flyttet sig mod venstre:

i. Fjern sikkerhedsnøglen, og træk stikket ud.

ii. Brug en unbraconøgle til at dreje bolten i venstre side en kvart omgang i urets retning og bolten i højre side en kvart omgang mod urets retning.

iii. Sæt stikket og sikkerhedsnøglen i igen, og lad løbebåndet køre i et par minutter.

iv. Gentag dette, indtil bæltet er centreret, idet du passer på ikke at overspænde bæltet.

   Hvis bæltet har flyttet sig mod højre:

i. Fjern sikkerhedsnøglen og træk stikket ud.

ii. Brug en unbraconøgle til at dreje bolten i venstre side en kvart omgang mod urets retning og bolten i højre side en kvart omgang i urets retning.

iii. Sæt stikket og sikkerhedsnøglen i igen, og lad løbebåndet køre i et par minutter.

iv. Gentag dette, indtil bæltet er centreret, idet du passer på ikke at overspænde bæltet.

6. Q - Hvad er sikkerhedsnøglen, og hvor skal den være?
   A – Sikkerhedsnøglen er designet til at sikre, at maskinens strømtilførsel straks afbrydes, og at løbebæltet sænker farten for til sidst at stoppe, hvis brugeren kommer i vanskeligheder, når denne anvender løbebåndet.

   Det er en rød plastiknøgle, der sidder i maskinens forende og fastgøres til brugerens tøj, når denne løber på båndet. Maskinen kan ikke virke uden, at nøglen er korrekt sat i.

7. Q – Hvorfor dukker der sort støv op under mit løbebånd?
   A – Det skyldes normalt slid og kan nemt fjernes med en støvsuger. For at beskytte gulvet kan du købe en måtte hos din Reebok-forhandler.

8. Q – Løbebåndet har en hjertefrekvensstrop, men der er ingen aflæsning af hjertefrekvens på computeren.
   A – Der kan være flere grunde til dette. Følg nedenstående trin:

i. Sørg for, at stroppen vender fremad, og den korrekte side vender opad.

ii. Brug en saltholdig opløsning (som f.eks. spyt) til at gøre elektrodeområderne på føleenheden våde.

iii. Stroppen skal placeres mod huden under brystmusklerne. Den skal muligvis justeres for at få god kontakt.

iv. Målefunktionen kan påvirkes af magnetiske forstyrrelser fra andet husholdningsudstyr. Prøv at flytte løbebåndet.

v. Hvis ovennævnte ikke virker, så afprøv stroppen på en anden bruger.

****Bemærk****
Udseendet af det købte produkt kan variere fra de billeder, der er brugt i brugervejledninger og manualer.

Svenska

Tack för att du valt ett genuint träningsredskap från Reebok, världsledaren i träning. Vi ber dig läsa dessa anvisningar noga innan du börjar. Om du stöter på något problem är du välkommen att kontakta Reeboks lokala stödteam via www.reebokfitness.info/productsupport.

Reebok

Allmänna råd om underhåll av redskapet

Vi är glada över att du har valt ett genuint träningsredskap från Reebok. Denna kvalitetsprodukt har konstruerats för användning i hemmet och har testats och certifierats i enlighet med den europeiska standarden EN 957-1 och de kompletterande säkerhetskraven i EN957/2-10. Vi ber dig att noga läsa monteringsanvisningarna innan du börjar montera och använda redskapet och att spara alla anvisningarna så att du kan komma tillbaka till dem vid behov och läsa om hur du underhåller redskapet.

Garanti

Reeboks kvalitetsprodukter är garanterade under två år för den ursprungliga köparen mot eventuella defekter i material och tillverkning. Garantin omfattar inte slitagedelar eller skada som orsakats av felaktig användning av produkten. Om du får anledning att göra ett anspråk ber vi dig kontakta ditt lokala tekniska supportteam för att ordna med reparation.

Garantiperioden börjar löpa från det datum produkten levererades, så se till att du behåller kvittot. Observera att kvitto behövs för att anspråket ska kunna behandlas.

Garantin gäller endast den ursprungliga köparen.

VARNING

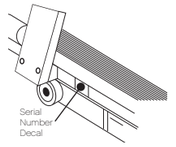
Detta träningsredskap är endast avsett för användning i hemmet och är testat för en högsta kroppsvikt, som varierar alltefter typen av redskap. Du hittar den högsta kroppsvikten för redskapet på en etikett på redskapets huvuddel.

RFE International (Group) Limited och dess dotterbolag tar inget ansvar för personskador eller skador på egendom som kan uppstå genom användningen av detta träningsredskap. Det är ägarens ansvar att se till att alla användare av detta redskap är tillräckligt informerade om alla varningar och säkerhetsråd.

Rapport av fel

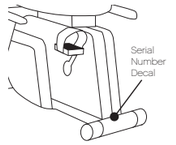
Innan du kontaktar oss ber vi dig att titta under Frågor och svar i slutet av detta häfte eller gå till sidan Stöd på vår webbplats www.reebokfitness.info/productsupport, där du hittar omfattande information och videor för självhjälp. De flesta fel kan åtgärdas av användaren utan att vår tekniska serviceavdelning behöver kontaktas.

Om du skulle behöva kontakta oss ber vi dig att ange modellnamn och serienummer på all korrespondens, så att vi kan ge dig support av högsta standard. Du hittar normalt de uppgifterna på en etikett på huvuddelen av produkten, men de kan finnas på något olika ställen alltefter redskapets typ, enligt följande: (Här följer några tips var etiketten kan finnas).



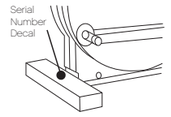
Löpband

På vänstra ramen där den upprätta stången möter redskapsbasen.



Träningscykel

En vit eller silverfärgad etikett på ramen över det bakre tvärstödet.

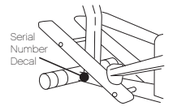


Crosstrainer

Något av följande båda ställen:

Serienumret kan finnas på en vit eller silverfärgad etikett på bakre stödet på redskapets baksida, eller

Serienumret kan finnas på en vit eller silverfärgad etikett på ramen mot bakre delen av pedalarmen (vänster heller höger)



Här kan du anteckna uppgifterna för att lätt kunna komma åt dem senare:

Modellnamn:

.....

Serienummer:

.....

Om du skulle behöva kontakta oss, se till att du ger oss följande kontaktinformation:

- Din fullständiga adress
- Ett telefonnummer där du kan nås dagtid
- Varifrån du köpte produkten
- När du köpte produkten
- Referensnummer för försäljningen
- Produktens serienummer
- Uppgifter om felet eller vad frågan gäller. Om det rör sig om beställning av reservdelar ber vi dig se till att du uppger rätt detaljnummer från monteringsmanualen.

Om garantin har löpt ut kan vi ändå hjälpa till. Vi kan tillhandahålla de reservdelar eller den hjälp du behöver. För att begära hjälp går du till webbplatsen www.reebokfitness.info/productsupport där du kan se var du kan få teknisk hjälp lokalt.

Allmänna råd om underhåll och tekniska frågor

Allmänt underhåll är enbart ägarens ansvar. Underhåll är avgörande för att du ska få ut det bästa av ditt redskap. Om underhåll inte har utförts gäller inte garantin.

1. Se till att redskapet står på ett plant jämnt underlag med minst en halv meters fritt utrymme runt om.
2. Se till att du har tillräckligt med utrymme för att använda träningsredskapet.
3. Redskapet är avsett att användas och förvaras inomhus. Förvara det inte i fuktig eller dammig omgivning, eller i ett skjul, en bod, ett garage eller en överbyggd veranda.
4. Redskapet är endast avsett och tillverkat för användning i hemmet. Garantin och tillverkarens ansvar omfattar inte någon produkt eller produktskada som orsakats vid kommersiell eller halvkommersiell användning eller av en personlig tränare.
5. Använd inte redskapet nära vatten.
6. Var noga med att inte börja träna innan redskapet har monterats korrekt och justerats och inspekterats.
7. Följ momenten i monteringsmanualen noga.
8. Använd bara lämpliga verktyg och genuina delar från Reebok vid monteringen. Be eventuellt någon att hjälpa dig, eller kontakta oss på www.reebokfitness.info/productsupport

Allmänna säkerhetsråd

1. Felaktig eller överdriven träning kan ge hälsoproblem eller skador.
2. Rådfråga din läkare innan du inleder något träningsprogram, för att få råd om träning.
3. Om du känner dig yr eller illamående, får ont i bröstet eller känner några andra onormala symtom måste du genast AVBRYTA träningspasset. TA OMEDELBART KONTAKT MED LÄKARE.
4. Högsta kroppsvikt – se etiketten på redskapets huvuddel.
5. Håll alltid barn och sällskapsdjur på avstånd från redskapet. Lämna inte barn utan uppsikt i rummet där redskapet står.
6. Denna produkt är avsedd för fysisk träning av vuxna. Produkten är inte lämplig för användning av personer under 14 år.
7. Personer med funktionshinder bör inte använda redskapet utan hjälp från en utbildad person.
8. Låt aldrig mer än en person i taget använda redskapet.
9. Använd endast redskapet för avsett ändamål. Använd aldrig tillbehör som inte rekommenderas av tillverkaren.
10. Använd aldrig redskapet om det inte fungerar ordentligt.

Omgivningen

1. Se till att personer i närheten är medvetna om möjliga faror, t.ex. delar som rör sig under träningen.
2. Använd alltid lämpliga träningskläder och träningsskor. Träna inte utan träningsskor.
3. Se till att du har tillräckligt med utrymme för att använda träningsredskapet.
4. Se till att det inte kommer vätskor eller svett in i redskapet. Torka av svett med en fuktig duk efter varje användning.
5. Ha inga vassa föremål stående nära redskapet.
6. Redskapet är avsett att användas och förvaras inomhus. Förvara inte redskapet i fuktig eller dammig omgivning.
7. Redskapet är endast avsett och tillverkat för användning i hemmet. Garantin och tillverkarens ansvar omfattar inte någon produkt eller produktskada som orsakats vid kommersiell eller halvkommersiell användning eller hos en personlig tränare. Garantin gäller inte om det har använts under sådana förhållanden.

Säkerhetskontroller före varje användning

1. Dra åt alla justerbara delar för att förhindra att de plötsligt förflyttar sig under träningen.
2. Se upp med ej fastsatta eller rörliga delar när du stiger på och av redskapet.
3. Använd inte hängande eller löst sittande kläder som kan fastna i redskapet.

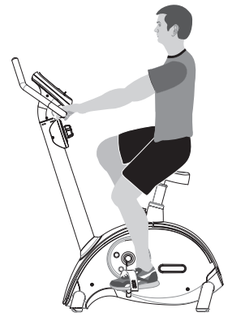
Uppvärmning

1. Det är viktigt att du värmer upp dig innan du tränar, för att förbereda kroppen på träningspasset. Det första stadiet i uppvärmningen är att höja pulsen och få blodet att pumpas runt kroppen.
2. Utför en aktivitet i 5-10 minuter som värmer upp samma muskler som du ska använda under träningspasset, och gör sedan lite statisk stretching.
3. Håll varje stretch i ca 30 sekunder. Det ska inte göra ont när du stretchar - sträck bara muskeln så mycket som är bekvämt för dig. Om du har en stram eller tidigare skadad muskel ska du koncentrera dig på att stretcha den påverkade muskelgruppen i uppvärmningen. Gör inga plötsliga rörelser under uppvärmningen.

Nedvarvning

1. Efter ditt träningspass ska du göra en nedvarvning. Under nedvarvningen ska pulsen långsamt gå ner till vilonivå.
2. För att göra nedvarvning väljer du någon aktivitet med låg intensitet. Det ska följas av statisk stretching liknande den för uppvärmningen.

Korrekt användning

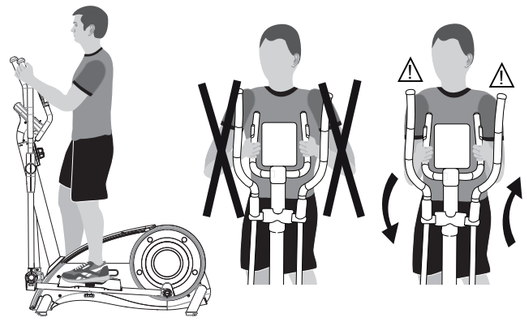


Cyklar

Korrekt ergonomisk ställning: Använd diagrammet ovan som ledning för rätt ställning vid träningen. För att uppnå det ska handstången och sadeln justeras efter din kroppslängd.

Påstigning: När du stiger på eller av redskapet ska du bara sätta vikten på pedalerna när de är i nedersta läget.

Främsta träningstyp: detta redskap är avsett för träning av nedre delen av kroppen. Du använder det för att träna lår- och vadmusklerna. Belastningen på motståndsenheten kan ställas om. Du kan välja mellan olika nivåer, antingen genom att ställa in dem manuellt eller via datorn, alltefter typen av cykel.



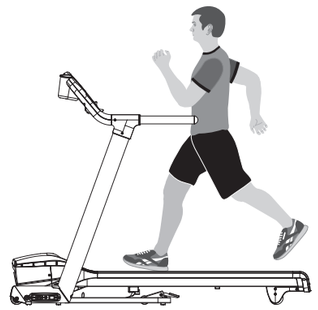
Crosstrainers

Korrekt ergonomisk ställning: Använd diagrammet ovan som ledning för rätt ställning vid träningen.

På- och avstigning: Du kan stiga på och av på valfri sida. Se till att du kan flytta foten lätt och bekvämt när du stiger på och av. Var noga med att stiga på pedalen stadigt när den är i nedersta läget och att hålla ordentligt i handstången.

Främsta träningstyp: detta redskap är avsett för träning av nedre delen av kroppen. Du använder det för att träna lår- och vadmusklerna. Du kan också använda den rörliga handstången för att träna överkroppen och hela kroppen.

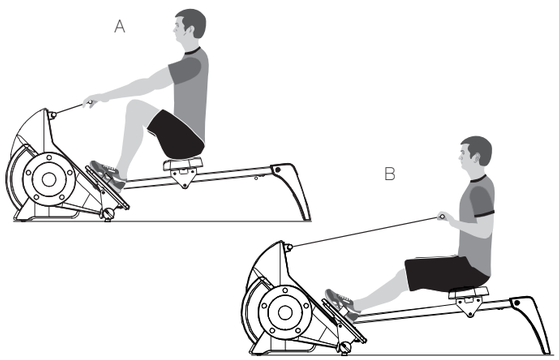
Varning: Se upp med den rörliga handstången!!



Löpband

Korrekt ergonomisk ställning: Se diagrammet ovan. Det är enklare att springa rakt på löpbandet om du har blicken riktad på ett fast föremål framför dig i rummet. Spring som om du ville komma fram till föremålet. Håll dig alltid på ett sådant avstånd från handstången att du lätt kan gripa tag i den.

Främsta träningstyp: detta redskap är avsett för träning av nedre delen av kroppen. Du använder det för att träna lår- och vadmusklerna.



Roddmaskiner

För att använda roddmaskinen på rätt sätt börjar du i sittande ställning med böjda knän. Luta dig något framåt med sträckta armar och grip tag i handtaget med båda händerna, se figur A.

Luta dig i en jämn flytande rörelse bakåt med sträckt rygg och tryck emot med benen medan du drar handtaget mot bröstet, se figur B. För att undvika skador ska du inte sträcka knäna helt eller luta dig för långt bakåt.

Återgå sedan till startläget.

Vi ber dig gå genom dem först innan du kontaktar tekniska serviceavdelningen på www.reebokfitness.info/productsupport.

Allmänt

1. F – Redskapet känns ostadigt eller gnisslar efter monteringen eller användningen. Är det normalt?
   S – Nej, så ska det inte vara. Det finns vissa grundläggande kontroller som du måste göra:

i. Se till att alla muttrar och bultar sitter åt ordentligt men dra dem inte för hårt (det kan hända att du måste lossa några lite om gnisslandet kommer från ett specifikt område).
ii. Kontrollera att alla brickorna är monterade och sitter på rätt ställe.
iii. Smörj alla rörliga delar med smörjolja eller fett (helst fett, eftersom det är tjockare).
iv. Kontrollera särskilt att delarna av plast sitter fast ordentligt. Det är ofta de som kan ge upphov till oregelbundet oljud.

2. F – Det står "E" på skärmen. Vad betyder det, och vad ska jag göra åt det?
   S – Det finns ett antal orsaker till att ett felmeddelande ("E") visas. Om du får ett sådant ska du först kontrollera att alla de anslutna ledningarna mellan datorn och motorn eller impulsledningarna sitter ordentligt. Så här gör du:

i. Stoppa redskapet och koppla från strömmen till det och/eller ta ut batterierna ur datorn.
ii. Koppla från alla kablarna som kopplades vid monteringen och koppla dem igen. Se till att de sitter fast ordentligt.
iii. Anslut strömmen och/eller sätt i batterierna igen och sätt på redskapet.
iv. Testa funktionen igen.
v. Om det inte hjälper ska du kontakta den lokala tekniska serviceavdelningen.

Cyklar och crosstrainers

1. F – Det visas ingenting på datorskärmen. Måste datorn bytas?

   S – Inte nödvändigtvis. Det kan helt enkelt röra sig om en glapp anslutning (se ovan).

2. F – Det visas inga data från EKG-handtagen. Måste datorn bytas?
   S – Inte nödvändigtvis. Det kan röra sig om en glapp anslutning (se ovan), eller det kan vara dålig kontakt med handtagen. Följ anvisningarna nedan:

i. Stoppa redskapet och koppla från strömmen till det och/eller ta ut batterierna ur datorn.
ii. Gör ren metallytan på handtagen med en fuktig duk.
iii. Sätt tillbaka batterierna och/eller anslut strömmen igen.
iv. Se till att handflatan sluter om både övre och nedre plattorna på pulssensorn. Det räcker inte med att tummen sluter runt den nedre delen för att det ska bli god kontakt.
v. Håll i sensorerna stadigt men inte för hårt.
vi. Sluta röra dig innan du läser av pulsen. Du får bäst avläsning om du står stilla.

3. F – Konsolen visar inte avstånd, hastighet eller kalorier. Måste datorn bytas?
   S – Inte nödvändigtvis. Det kan röra sig om en glapp anslutning (se punkt 2 ovan hur du kontrollerar det).

4. F – Spännkabeln på min manuella cykel/crosstrainer verkar för kort, och det går inte att koppla den. Har jag fått fel spännkabel?
   S – Inte nödvändigtvis – se anvisningarna nedan:

i. Ställ in redskapet på högsta motstånd. Då flyttas den lägre delen av klämman närmare spännkabeln.
ii. Anslut spännkabeln till den nedre delen av klämman.
iii. Dra sedan handstången uppåt ganska hårt. Kabeln kan inte gå sönder, men den förlängs något så att den övre delen kan låsas fast.

5. F – Det hördes en hög smäll från redskapet, och nu verkar det inte vara något motstånd alls på pedalerna. Måste jag ta hit en tekniker?
   S – Inte nödvändigtvis. Det kan hända att drivremmen har kommit loss från drivhjulen. Du kan ta bort det yttre höljet för att kontrollera. Om remmen är hel bör det vara enkelt är sätta tillbaka den på rätt ställe. Om remmen har gått sönder, eller om du vill få mer råd, kan du kontakta teknisk service på www.reebokfitness.info/productsupport

6. F – Ska tvärstödet med hjulen sitta framtill eller baktill på redskapet?
   S – Det ska sitta framtill, så att redskapet lätt ska kunna flyttas.

7. F – Varför går det inte att skruva fast den vänstra pedalskruven på pedalarmen?
   S – Den vänstra pedalen är vänstergängad och ska alltså skruvas på i motsatt riktning.

8. F – Vad är "magnetiskt motstånd"?
   S – Motståndet eller belastningen som utövas på pedalerna under motionspasset alstras av en magnet som sitter nära svänghjulet. Ju närmare magneten sitter till svänghjulet desto större motstånd utövas. Magneten kan flyttas med den manuella motståndsratten eller från datorkonsolen.

Löpband

1. F – Hur smörjer jag löpbandet?
   S – Det sitter en sexkantbult baktill på löpdäcket (på motsatt sida från datorn) på de båda sidräckena.

i. Vrid de bultarna moturs fem hela varv för att frigöra bandspänningen.
ii. Lyft upp kanten av bandet ca 30-40 cm från den främre rullen.
iii. Lägg 10 ml olja på undersidan av bandet framifrån och bakåt.
iv. Sänk bandet och dra åt sexkantskruvarna igen för att ställa in spänningen.
v. Kör löpbandet på 10 km/tim i 5-10 minuter.
vi. Torka av eventuell överflödig olja.
vii. Upprepa vid behov.

2. F – Hur ofta ska löpbandet smörjas?
   S – Det beror på användningen. Om det används 3-5 gånger i veckan ska det smörjas var 6:e till var 8:e vecka. Om det används mindre räcker det med en gång var tredje månad.

   Det är mycket viktigt att löpbandet inte smörjs för mycket. Då kan bandet slira.

3. F – Vilken typ av smörjmedel ska jag använda?
   S – Använd endast petroleumfri silikonolja. Sådan kan du skaffa från din lokala tekniska serviceavdelning.

4. F – Hur kan jag förhindra att bandet stannar eller fastnar under användningen?
   S – Det beror troligen på felaktig spänning eller smörjning av löpbandet. Följa momenten nedan:

i. Lyft upp bandet från däcket. Det ska gå att enkelt lyfta det ca 8-10 cm från löpdäcket.
ii. Om det går att lyfta det mer än 8-10 cm, följer du anvisningarna nedan för justering eller åtdragning av bandet.
iii. Om det verkar som om bandet är rätt justerat, låter du löpbandet gå tomt i ett par minuter. Om hastigheten hålls utan att någon springer på bandet kan det behöva smörjas något (se ovan).
iv. Om bandet saktas ner oväntat bör du kontakta den lokala tekniska serviceavdelningen på www.reebokfitness.info/productsupport.

5. F – Hur justerar jag bandet?
   S – Bandet kan ha lossat eller förflyttat sig till vänster eller höger.

   Om bandet har förflyttat sig till vänster:

i. Ta ut säkerhetsnyckeln och dra ut strömkabeln.
ii. Använd en sexkantnyckel och vrid den vänstra bulten medurs och den högra moturs ett fjärdedels varv.
iii. Sätt i strömkabeln och säkerhetsnyckeln igen och kör redskapet i några minuter.
iv. Upprepa tills bandet är centrerat, men var försiktig så du inte spänner bandet för hårt.

   Om bandet har förflyttat sig till höger:

i. Ta ut säkerhetsnyckeln och dra ut strömkabeln.
ii. Använd en sexkantnyckel och vrid den vänstra bulten moturs och den högra medurs ett fjärdedels varv.
iii. Sätt i strömkabeln och säkerhetsnyckeln igen och kör löpbandet i några minuter.
iv. Upprepa tills bandet är centrerat, men var försiktig så du inte spänner bandet för hårt.

6. F – Vad är säkerhetsnyckeln för något, och var ska den sitta?
   S – Säkerhetsnyckeln är konstruerad så att strömmen till löpbandet omedelbart bryts och bandet saktas ner till stillastående om användaren kommer i svårigheter under användningen av löpbandet.

   Det är en röd plastnyckel som sätts in framtill på redskapet och är ansluten till användarens kläder medan det används. Om nyckeln inte sitter i löpbandet ordentligt kan det inte fungera.

7. F – Varför bildas det svart damm under löpbandet?
   S – Det beror på normalt slitage och kan enkelt sugas upp med dammsugare. Om du vill kan du skydda golvet med en matta som kan köpas från de flesta butiker som för Reebok.

8. F – Det följer med en rem för mätning av hjärtslagen, men det verkar inte visas några värden på datorn.
   S – Det kan vara flera orsaker till det. Följ momenten nedan:

i. Se till att remmen är riktad framåt och att rätt sida är uppåt.
ii. Använd en saltlösning (t.ex. saliv) för att väta sensorenhetens elektrodpartier.
iii. Remmen ska sättas mot huden under bröstmusklerna. Du kan behöva justera den för att få god kontakt.
iv. Monitorns funktion kan påverkas av magnetiska störningar från andra apparater i hemmet. Pröva med att ställa löpbandet någon annanstans.
v. Om det inte kan avhjälpas på så sätt, prova remmen på en annan användare.

****Observera****
Bilderna som används i bruksanvisningar och manualer kan avvika från hur din produkt ser ut.

Mottakelse

Nordmann

Takk for at du valgte autentisk Reebok treningsutstyr, verdensledende innen treningsutstyr. Før du begynner, les disse instruksjonene nøye. Hvis du opplever problemer, ta kontakt med ditt lokale Reebok kundestøtteteam via www.reebokfitness.info/productsupport.

Reebok

Generelt råd for vedlikehold av utstyr

Vi er glade for at du har valgt ekte Reebok treningsutstyr. Dette kvalitetsproduktet har blitt utviklet for hjemmebruk og har blitt testet og sertifisert i henhold til europeisk norm EN 957-1 og til tilleggsdelene EN957/2-10. Les monteringsveiledningen nøye før montering og første gangs bruk, og ta vare på alle instruksjoner for referanse og vedlikehold.

Garanti

Reebok kvalitetsprodukter garanteres til den opprinnelige kjøperen i to år mot mulige feil i materiale og utførelse. Garantien omfatter ikke slitedeler og skader forårsaket av feil bruk av produktet. I tilfelle krav, kontakt ditt lokale tekniske kundestøtteteam som vil hjelpe deg å ordne med reparasjon.

Garantiperioden starter den dagen produktet leveres, så ta vare på kvitteringen. Vær oppmerksom på at kvitteringen vil være påkrevd for behandling av garantikrav.

Denne garantien gjelder bare for den opprinnelige kjøperen.

ADVARSEL

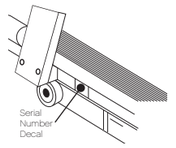
Dette utstyret er laget for hjemmebruk og testet opp til en maksimal kroppsvekt avhengig av utstyrstype. Maksimal brukervekt for hvert produkt kan du finne på klistremerket som er på hoveddelen av maskinen.

RFE International (Group) Limited og dets datterselskaper påtar seg intet ansvar for personskade eller skade på eiendom, påført av eller ved bruk av dette utstyret. Det er eierens ansvar å sørge for at alle brukere av dette utstyret er tilstrekkelig informert om alle advarsler og forholdsregler.

Rapportering av feil

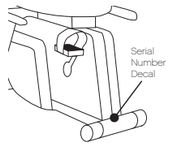
Før du tar kontakt med oss, se på listen Ofte stilte spørsmål på slutten av denne brosjyren, eller besøk støtteavsnittet her www.reebokfitness.info/productsupport, hvor du kan finne omfattende informasjon og videoer til selvhjelp. De fleste feil kan rettes opp av brukeren uten at du trenger å kontakte vårt tekniske støtteteam.

Hvis du trenger å kontakte oss, og å la oss støtte opp utstyret ditt til høyeste standard, skal modellnavnet og serienummeret oppgis i all korrespondanse. Du finner dem vanligvis på et klistremerke plassert på hoveddelen, men kan være på litt forskjellige steder avhengig av type utstyr, som følger: (Informasjonen nedenfor er bare veiledende og plasseringen kan variere).



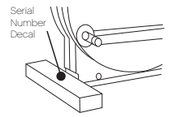
Tredemølle

På rammen på venstre side, der den vertikale delen møter underdelen av tredemølle.



Sykkel

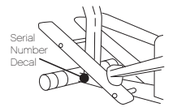
Et hvitt eller sølvfarget klistremerke på hovedrammen på baksiden av maskinen, over bakre stabilisator.



Ellipsetrener

Ett av to steder:

Serienummeret kan være på hoved braketten på et hvitt eller sølvfarget klistremerke på baksiden av maskinen, eller



Serienummeret kan være på et hvitt eller sølvfarget klistremerke på hovedrammen mot baksiden av pedalarmen (venstre eller høyre).

Detaljer bør noteres her for fremtidig referanse:

Modellnavn::

Serienummer:

Hvis du trenger å kontakte oss, må følgende kontaktinformasjon oppgis:

- Din fullstendige adresse
- Telefonnummer på dagtid
- Navnet på forhandleren du kjøpte produktet av
- Kjøpsdato
- Referansenummeret til forhandler (bestilling)
- Maskinens serienummer
- Detaljer om feil eller spørsmål. Hvis du trenger reservedeler, må du sørge for å oppgi riktig delenummer fra monteringshåndboken.

Hvis garantien allerede har utløpt, kan vi likevel hjelpe. Vi kan skaffe de nødvendige reservedeler eller assistanse der det trengs. Vil du bestille støtte, kan du gå til nettstedet www.reebokfitness.info/productsupport hvor du kan finne lokal teknisk servicehjelp.

Generelt vedlikehold er utelukkende eierens ansvar og er avgjørende for å sikre ytelsen til maskinen din. Hvis dette vedlikeholdet ikke utføres, vil garantien ugyldiggjøres.

1. Sørg for at utstyret er på et flatt, jevnt underlag med minst 0,5 m klaring rundt utstyret.
2. Sørg for det er plass nok til å bruke treningsutstyret.
3. Utstyret er utviklet til å brukes og oppbevares innendørs. Ikke oppbevar utstyret i fuktige eller støvete omgivelser, utendørs, i et skur, uthus, garasje eller overbygd terrasse.
4. Utstyret er utviklet og produsert for hjemmebruk. Garanti og produsentens ansvar omfatter ikke noe produkt eller skade på produktet forårsaket av kommersiell, semikommersiell eller personlig trening.
5. Utstyret må ikke brukes i nærheten av vann.
6. Sørg for at trening bare starter etter korrekt montering, justering og kontroll av produktet.
7. Følg trinnene i monteringsanvisningen nøye.
8. Bruk kun egnet verktøy og ekte Reebok-deler for montering. Be om hjelp hvis nødvendig eller kontakt oss på www.reebokfitness.info/productsupport

Generelle forholdsregler

1. Feil eller overdreven trening kan føre til helseproblemer eller skader.
2. Rådfør deg med legen din før du starter et treningsprogram for å få råd om trening.
3. STOPP treningen med en gang dersom du opplever svimmelhet, kvalme, brystsmerter eller andre unormale symptomer. KONTAKT LEGE UMIDDELBART.
4 Maksimal brukervekt - se klistremerket på maskinens hoveddel.
5. Barn og kjæledyr må holdes unna utstyret til enhver tid. Ikke la barn være alene i rommet med maskinen.
6. Dette produktet er laget for fysisk trening av voksne. Dette produktet er ikke egnet for bruk av personer under 14 år.
7. Funksjonshemmede bør ikke bruke utstyret uten hjelp av en kvalifisert person.
8. La aldri mer enn én person bruke utstyret av gangen.
9. Utstyret skal bare brukes til tiltenkt formål. Tilbehør som ikke anbefales av produsenten må aldri brukes.
10. Du må aldri bruke utstyr som ikke fungerer riktig

Miljø

1. Sørg for at de tilstedeværende er oppmerksom på mulige farer som bevegelige deler under trening.
2. Bruk alltid passende treningsklær og treningssko. Du må ikke trene uten treningssko.
3. Sørg for du har nok plass til å bruke treningsutstyret.
4. Sørg for at væsker og svette ikke kommer i kontakt med utstyret. Tørk av med en fuktig klut etter hver bruk.
5. Skarpe gjenstander må ikke plasseres i nærheten av utstyret.
6. Utstyret er utviklet til å brukes og oppbevares innendørs. Utstyret må ikke oppbevares i fuktige eller støvete omgivelser.
7. Utstyret er utviklet og produsert for hjemmebruk. Garanti og produsentens ansvar omfatter ikke noe produkt eller skade på produktet forårsaket av kommersiell, semikommersiell eller personlig trening. Slik bruk vil ugyldiggjøre garantien.

Sikkerhetskontroller før hver bruk

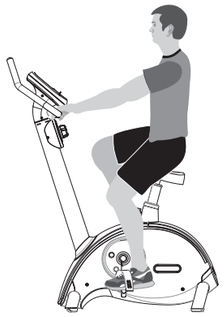
1. Stram alle justerbare deler for å hindre brå bevegelse mens du trener.
2. Vær oppmerksom på ikke-faste eller bevegelige deler, når du skal gå av og på utstyret.
3. Ikke bruk vide plagg eller klær som sitter dårlig, for de kan sette seg fast i utstyret.

Oppvarming

1. Oppvarming før trening er viktig for å gjøre kroppen klar for treningen. Den første fasen av en oppvarming er å øke hjerterytmen og få blodet til å pumpe rundt i kroppen din.
2. Gjøre en øvelse i fem til ti minutter som skal varme opp de samme musklene du skal bruke under treningsprogrammet ditt, deretter skal du ta litt strekking på stedet.
3. Hold hver strekking i ca. 30 sekunder. Strekking skal ikke gjøre vondt, bare strekke musklene dine så langt det er bekvemt. Hvis du har en stram eller tidligere skadet muskel, skal du konsentrere deg om å strekke den berørte muskelgruppen i løpet av oppvarmingen. Ikke gjør brå bevegelser mens du varmer opp.

Nedtrapping

1. Etter treningen må du trappe ned. Denne nedtrappingen får pulsen gradvis tilbake til hvilenivå.
2. Når du skal trappe ned, bør du velge en rolig øvelse. Deretter bør du strekke litt på stedet, omtrent som for oppvarming.

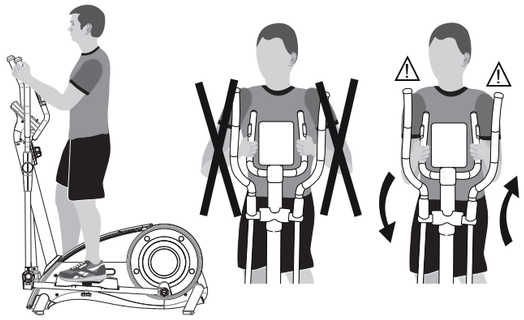


Bikes

Riktig ergonomisk stilling: Se diagrammet ovenfor som en indikasjon på riktig treningsstilling. For å oppnå denne treningsstillingen, må du justere stillingen av styret og setet etter kroppshøyden din.

Av- og påstiging: Når du går på/av utstyret, må du bare trå på pedalene når de er helt nede.

Viktigste treningstype: dette utstyret fokuserer på underkroppen, og du kan styrke lår- og leggmuskler. Du kan justere belastningen ved motstandsenhet; det er flere nivåer som enten kan justeres manuelt eller via datamaskinen, avhengig av type sykkel.



Ellipsetrenere

Riktig ergonomisk stilling: Se diagrammet ovenfor som en indikasjon på riktig treningsstilling.

Av- og påstiging: Du kan bruke begge sider av utstyret, sørg for at du kan bevege foten lett og bekvemt for å stige av eller på. Pass på at du trår støtt på pedalen når den er helt nede, og hold sykkelstyret støtt.

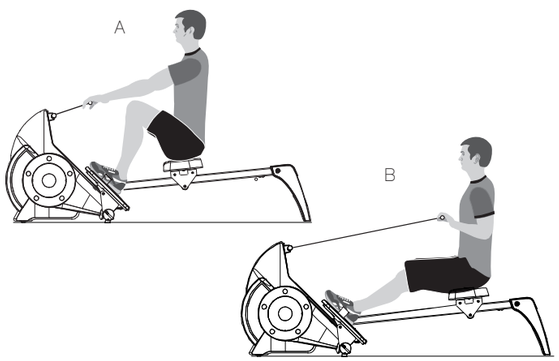
Viktigste treningstype: Dette utstyret fokuserer på underkroppen, og du kan styrke lår- og leggmuskler. Eller bruk det bevegelige håndtaket til å trene overkroppen og hele kroppen.

Advarsel: Vær oppmerksom på det bevegelige håndtaket!

Tredemøller

Riktig biomekanisk stilling: Se diagrammet ovenfor. Det blir lettere å løpe rett på tredemøllen hvis du fokuserer på en fast gjenstand foran deg i rommet. Løp som om du ville nærme deg gjenstanden. La det være en avstand der du kan få tak i håndtaket foran .

Viktigste treningstype: Dette utstyret fokuserer på underkroppen, og du kan styrke lår- og leggmuskler.



Romaskiner

For å få riktig stilling når du bruker romaskin, begynn med knærne bøyd i sittende stilling. Len deg litt forover med strake armer og grip håndtaket som vist i figur A.

Beveg deg jevnt og smidig, strekk deg tilbake ved å skyve ut med bena mens du trekker armene til brystet som vist i figur B. For å unngå skader, må du ikke la knærne låse seg, eller lene deg for langt tilbake.

Gå tilbake til utgangsstillingen.

Ofte stilte spørsmål

Se på dem før du tar kontakt med teknisk serviceavdeling på www.reebokfitness.info/productsupport.

Generelt:

1.1. SP - Etter montering eller bruk, virker produktet ustøtt eller det knirker. Er dette vanlig?
SV - Nei, dette er ikke riktig. Du skal foreta noen enkle undersøkelser:

i. Sørg for at alle muttere og bolter er godt på plass, men ikke for stramme (noen må kanskje løsnes litt hvis lyden kommer fra et bestemt sted).

ii. Sjekk at alle skiver er montert og på riktig plass.

iii. Smør alle bevegelige deler med smøremiddel eller fett (fett er å foretrekke siden det er tykkere).

iv. Sjekk spesielt at plastdeler er forsvarlig festet, for de kan ofte forårsake uregelmessig støy.

2. SP - Det er en "E"-melding på skjermen. Hva betyr det og hva bør gjøres?
SV - Det kan være en rekke "E"-meldinger. Hvis du får noen av disse meldingene, sjekk en gang til monteringen av alle ledninger mellom datamaskinen og motoren eller pulsledninger som følger:

i. Stopp maskinen og slå av strømmen på maskinen og/eller batteriene fra datamaskinen.

ii. Frakoble og tilkoble alle kabler festet under montering - sørg for at de er låst helt sammen.

iii. Koble til strømmen og/eller sett inn batterier og slå maskinen på

iv. Test denne funksjonen igjen

v. Hvis dette ikke løser problemet, kontakt teknisk serviceavdeling

BSykler og ellipsetrenere

1. SP - Det er ingen visning på dataskjermen. Bør datamaskinen skiftes ut?
SV - Ikke nødvendigvis – det er kanskje bare en løs forbindelse (se ovenfor).

2. SV - Det er ingen lesing fra EKG håndtakene. Bør datamaskinen skiftes ut?
SV - Ikke nødvendigvis – det er kanskje bare en løs forbindelse (se ovenfor) eller dårlig kontakt med håndtakene. Følg instruksjonene nedenfor:

i. Stopp maskinen og slå av strømmen på maskinen og/eller batteriene fra datamaskinen.

ii. Rengjør metalloverflaten på håndtakene med en fuktig klut.

iii. Skift ut batteriene og/eller strøm.

iv. Sørg for at håndflaten rekker rundt både øvre og nedre plater på pulssensoren. Bare tommelen rundt nedre del er ikke tilstrekkelig til å få god kontakt.

v. Sørg for at sensorene blir holdt fast, men ikke stramt.

vi. Før du får en pulsavlesning, må du slutte å bevege deg. Best pulsavlesning får du når du holder deg i ro.

3. SP - Konsollen viser ikke avstand, hastighet eller kalorier. Bør datamaskinen skiftes ut?
SV - Ikke nødvendigvis – det er kanskje bare en løs forbindelse (se nr. 2 ovenfor for å kontrollere forbindelser).

4. SP – Strammewiren på min manuelle sykkel/ellipsetrener later til å være for kort og kan ikke kobles til. Er feil wire blitt levert?
SV – Ikke nødvendigvis - følg instruksjonene nedenfor:

i. Still maskinen på høyeste motstandnivå - den nedre delen av klemmen vil flyttes nærmere strammekabelen.

ii. Fest strammekabelen til den nedre delen av klemmen.

iii. Nå skal du trekke håndtaket oppover med rimelig kraft. Det vil ikke få kabelen til å revne, men gjøre den litt lengre, så den øvre delen kan festes på plass.

5. SP - Det var et kraftig smell fra maskinen og nå ser det ut til at det ikke er noen motstand på pedalene. Er det behov for ingeniør?
SV - Ikke nødvendigvis - drivremmen kan ha kommet av remskivene. Det ytre dekselet kan fjernes for å undersøke. Hvis remmen fremdeles er intakt, er det lett å sette det på plass igjen. Hvis remmen har revnet eller hvis du trenger ytterligere råd, ta kontakt med vår tekniske serviceavdeling på www.reebokfitness.info/productsupport

6. SP - Skal stabilisatoren med hjul være foran eller bak på maskinen?
SV – Foran for å gjøre det lettere å flytte maskinen.

7. SP - Hvorfor vil ikke den venstre pedalen skrus på pedalarmen?
SV - Den venstre pedalen har motsatte gjenger og må skrus på bakover.

8. Q - Hva er "magnetisk motstand"?
SV - Motstanden eller belastningen som brukes på pedalene under treningen, gis av en magnet like ved svinghjulet. Jo nærmere magneten er til hjulet, jo større blir motstanden som brukes. Magneten kan enten beveges med det manuelle motstandshjulet eller datamaskinkonsollen.

Tredemøller

1. SP - Hvordan skal jeg smøre tredemøllen?
SV – Bakerst på løpebåndet (på motsatt side av datamaskinen). Det er en sekskantbolt på begge sideskinnene.

.i. Skru disse boltene mot urviseren, fem omdreininger, for å frigjøre strammingen i båndet

ii. Løft kanten av løpebåndet på tredemøllen ca. 30 til 40 cm fra valsen foran.

iii. Ha på 10 ml olje på undersiden av løpebåndet, forfra og bakover

iv. Senk løpebåndet og stram til sekskantboltene igjen til innstilt stramming.

v. Slå på tredemøllen til 10kmh/6mph i 5-10 minutter.

vi. Tørk bort overflødig olje.

vii. Gjenta om nødvendig.

2. SP - Hvor ofte bør tredemøllen smøres?
SV - Dette avhenger av bruken. Hvis utstyret brukes 3-5 ganger per uke, smør hver 6. -8 uke. Med mindre bruk klarer det seg å smøre en gang hver tredje måned.

Det er viktig å ikke smøre tredemøllen før mye, for det kan få løpebåndet til å slippe.

3. SP - Hva slagssmøremiddel bør brukes?
SV - Bare ikke-petroleumbasert silikonolje bør brukes. Den kan fås fra din lokale tekniske serviceavdeling.

4. SP - Hva kan gjøres for å forhindre at båndet stopper eller setter seg fast når tredemøllen er i bruk?
SV - Dette er sannsynligvis på grunn av feil stramming eller smøring av løpebåndet. Følg følgende trinn:

i. Løft løpebåndet vekk fra løpeflaten. Det skulle kunne løsne omtrent 8 til 10 cm fra løpeflaten.

ii. Hvis beltet løsner mer enn 8 til 10 cm, følg instruksjonene nedenfor for "Å justere eller stramme løpebåndet".

iii. Hvis båndet ser ut til å være riktig justert, skal du la maskinen gå av seg selv i noen minutter. Hvis den holder tempoet uten at brukeren løper på båndet, trenger den kanskje å smøres (se ovenfor).

iv. Men hvis beltet sakker uten videre, ta kontakt med teknisk serviceavdeling på www.reebokfitness.info/productsupport.

5. SP - Hvordan justeres løpebåndet?
SV – Båndet kan ha blitt løst eller forskjøvet seg til venstre eller høyre.

Hvis båndet har forskjøvet seg til venstre:

i. Fjern sikkerhetsnøkkelen og trekk ut strømledningen.

ii. Bruk sekskantbolten, skru bolten på venstre side med urviseren og bolten på høyre side mot urviseren, ¼ omdreining.

iii. Slå på strømmen og sett i sikkerhetsnøkkelen og sett tredemøllen i gang i noen minutter.

iv. Gjenta helt til båndet er i midten, pass på at båndet aldri strammes for mye.

Hvis båndet har flyttet til høyre:

i. Fjern sikkerhetsnøkkelen og trekk ut strømledningen.

ii. Bruk sekskantbolten, skru bolten på venstre side med urviseren og bolten på høyre side mot urviseren ¼ omdreining.

iii. Slå på strømmen og sikkerhetsnøkkelen og sett tredemøllen i gang i noen minutter.

iv. Gjenta helt til båndet er i midten, pass på at båndet aldri strammes for mye.

6. SP - Hva er sikkerhetsnøkkelen og hvor skal den stå?
SV - Sikkerhetsnøkkelen er utviklet for å sikre at maskinen er slått av umiddelbart og løpebåndet bremser og stopper hvis brukeren har problemer ved bruk av tredemøllen.

Det er en rød plastnøkkel som settes inn foran på utstyret og festes til brukerens klær. Med mindre nøkkelen er satt i riktig, vil ikke maskinen fungere.

7. SP - Hvorfor er det svart støv under tredemøllen?
SV - Dette skyldes normal slitasje og kan lett fjernes med en støvsuger. Hvis du vil beskytte gulvet, kan du kjøpe en matte fra alle anerkjente Reebok-forhandlere.

8. SP - Tredemøllen leveres med en rem for hjerteslag, men det ser ikke ut til å være noen avlesning på datamaskinen
SV - Det kan være flere årsaker. Følg trinnene nedenfor:

i. Sørg for at remmen er vendt forover og at riktig side vender opp.

ii. Bruk en saltløsning (som spytt) for å fukte elektrodeområdene på sensorenheten.

iii. Remmen bør plasseres mot huden under brystmusklene. Det kan være nødvendig å justere for å sikre god kontakt.

iv. Driften av skjermen kan påvirkes av magnetiske forstyrrelser fra andre husholdningsartikler. Prøv å flytte tredemøllen til et annet sted.

v. Hvis problemet vedvarer, må remmen testes med en annen bruker.

****Merk****
Bilder som brukes i brukerhåndbøker og manualer kan være annerledes enn det faktiske produktet.

Hoşgeldiniz

Türk

Egzersiz konusunda dünya lideri, güvenilir bir Reebok fitness ekipmanı seçtiğiniz için teşekkür ederiz. Başlamadan önce lütfen aşağıdaki talimatları dikkatlice okuyun. Herhangi bir sorunla karşılaşmanız durumunda, lütfen www.reebokfitness.info/productsupport aracılığıyla yerel Reebok hizmet ekibiyle temasa geçin.

Baldır Esnetme | Bacak Esnetme | Kasık Esnetme | Yan Esneme | Uyluk Esnetme | Kol Esnetme

Reebok

Genel Ekipman Bakım Talimatları

Gerçek bir Reebok Fitness Ekipmanı seçtiğiniz için memnunuz. Bu kaliteli ürün, ev içi kullanım için tasarlanmış ve EN 957-1 sayılı Avrupa Standardı ile EN957/2-10 sayılı alt standartlarına uygun test edilmiş ve onaylanmıştır. Lütfen kurulum ve ilk kullanım için Kurulum Talimatını dikkatlice okuyun ve tüm talimatları ileride başvurmak üzere ve bakım için saklayın.

Garanti

Kaliteli Reebok ürünleri, olası malzeme ve işçilik hatalarına karşı alıcılarına iki yıllık bir garanti sunmaktadır. Yıpranan parçalar ve ürünün yanlış kullanımından kaynaklanan hasarlar garanti kapsamına girmez. Bir şikâyet durumunda, onarım işlemleri için lütfen yerel teknik servis hizmet ekibinizle iletişime geçin.

Garanti, ürünün teslim edildiği tarihten itibaren başlar. Bu nedenle faturanızı özenle saklayın. Garanti ile ilgili bir şikâyet durumunda, faturanızın gerekli olduğunu lütfen unutmayın.

Bu garanti sadece asıl alıcıyla ilgili durumları kapsar.

DİKKAT

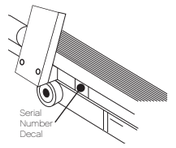
Bu ekipman sadece evde kullanım için üretilmiştir ve ekipman türüne bağlı olarak maksimum vücut arlığı ile test edilmiştir. Her bir ürün için maksimum kullanıcı ağırlığı ile ilgili bilgiler, makinenin ana gövdesi üzerinde bulunan bilgi etiketi üzerinde bulunabilir.

RFE International (Group) Limited ve bağlı kuruluşlar, bu ekipmanın kullanılması sırasında oluşan kişi veya mala gelecek zararlar konusunda sorumluluk kabul etmez. Bu konuyla ilgili sorumluluk üreticiye aittir. Bu ekipmanın kullanıcılarının tüm uyarı ve önlemlere ilişkin yeterince bilgilendirilmesinin sağlanması, üreticinin sorumluluğundadır.

Herhangi Bir Kusurun Bildirilmesi

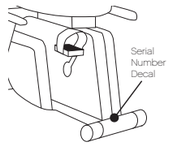
Lütfen bize başvurmadan önce bu broşürün sonunda bulunan Sıkça Sorulan Sorular bölümüne veya kendi kendinize yardım edebileceğiniz bilgiler ve videolar için www.reebokfitness.info/productsupport web sitemizin destek bölümüne bakın. Çoğu hata, teknik servis hizmetimize başvurmadan, kullanıcılar tarafından giderilebilir.

Bize başvurmanız gerektiğinde ve ekipmanınızı en üst seviyede desteklememizi istediğinizde, yapacağınız tüm yazışmalarda lütfen ürünün Model İsmini ve Seri Numarasını belirtin. Bunlar genellikle ürünün ana gövdesi üzerinde veya bazı durumlarda, ürünün tipine bağlı olarak, aşağıda belirtilen farklı yerlerde bulunabilir: (Aşağıdaki sadece bir kılavuzdur ve yerler değişiklik gösterebilir).



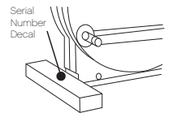
Koşu bandı

İskeletin sağ tarafında, üst ayaklar ile koşu bandı gövdesinin buluştuğu yerde.



Bisiklet

Makinenin ana arka iskeletinde, arka sabitleyicinin üstünde beyaz veya gümüş renkte bir çıkartma

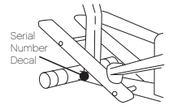


Eliptik

İki yerden birinde:

Seri numarası, makinenin arkasında buluna ana destek kolunun üzerinde ya da

Makinenin önünde, ana gövdenin pedal kolu üzerinde bulunan beyaz veya gümüş renkteki etiketin üzerinde bulunabilir.



Gelecekte kolayca başvurmak üzere aşağıdaki ayrıntılar not edilmelidir:

Model İsmi::

Seri Numarası:

Bize başvurmanız gerektiği durumlarda, lütfen aşağıdaki iletişim bilgilerini verdiğinizden emin olun:

- Açık adresiniz
- Gün içerisinde ulaşabileceğimiz bir telefon numarası
- Ürünü satın aldığınız satıcının ismi
- Makineyi satın aldığınız tarih
- Satıcı veya referans numarası
- Makinenizin seri numarası
- Hata veya sorunuzla ilgili ayrıntılar Yedek parçaya ihtiyaç duyduğunuz zaman lütfen kurulum kılavuzundaki doğru parça numarasını belirttiğinizden emin olun.

Garanti sürenizin dolmuş olduğu durumlarda da yardımcı olabiliriz. Gerektiğinde, ihtiyacınız olan yedek parçaları veya yardımı sağlayabiliriz. Yardım için lütfen www.reebokfitness.info/productsupport web sitesini ziyaret edin. Burada yerel teknik servis hizmetini bulabilirsiniz.

Genel Bakım ve Teknik Talimatlar

Genel bakım tamamıyla kullanıcının sorumluluğundadır ve makinenin performansını korumak açısından çok önemlidir. Bu bakımın yanlış yapılması veya yapılmaması durumu garantiyi geçersiz kılar.

1. Ekipmanın düz, eğimsiz ve etrafında en az 0,5 m açık bir alan bulunan bir yere yerleştirildiğinden emin olun.
2. Fitness ekipmanını kullanmak için yeteri kadar alan bulunduğundan emin olun.
3. Ekipman kapalı alanlarda kullanılmak ve muhafaza edilmek üzere tasarlanmıştır. Ekipmanı dışarıda, hangarda, bina dışında, garajda veya teras gibi nemli ya da tozlu yerlerde muhafaza etmeyin.
4. Ekipman sadece ev içi kullanım için tasarlanmış ve üretilmiştir. Garanti ve üretici, reklam, reklama benzer ve kişisel egzersiz ile ilgili kullanımlardan üründen kaynaklanan veya ürüne gelebilecek zararlardan sorumlu değildir.
5. Ekipmanı suya yakın bir yerde kullanmayın.
6. Ürün doğru olarak kurulduktan, ayarlandıktan ve kontrolleri yapıldıktan sonra egzersize başlayın.
7. Kurulum talimatlarını dikkatle izleyin.
8. Kurulum için sadece uygun aletleri ve gerçek Reebok parçalarını kullanın. Gerektiğinde yardım isteyin veya www.reebokfitness.info/productsupportt adresinden bize ulaşın.

Genel Önlemler

1. Yanlış veya aşırı egzersiz, sağlık sorunlarına ya da sakatlanmalara neden olabilir.
2. Bir egzersiz programına başlamadan önce, egzersiz tavsiyeleri almak için doktorunuza başvurun.
3. Baş dönmesi, mide bulantısı, göğüs ağrısı veya herhangi başka bir anormal belirti durumunda çalışmayı hemen DURDURUN. DERHAL BİR DOKTORA BAŞVURUN.
4. Maksimum kullanıcı ağırlığı – lütfen makinenizin üzerinde bulunan bilgi etiketine bakın.
5. Daima çocukları ve ev hayvanlarını ekipmandan uzak tutun. Çocukları makinenin bulunduğu odada, makineyle yalnız bırakmayın.
6. Bu ürün yetişkin insanların fiziksel egzersizleri için tasarlanmıştır. Bu ürün 14 yaşın altında herhangi bir kişinin kullanımına uygun değildir.
7. Engelli insanlar yanlarında eğitimli bir kişi bulunmadığı sürece bu ekipmanı kullanmamalıdır.
8. Ekipmanı, bir kişiden fazla kişinin aynı anda kullanmasına asla izin vermeyin.
9. Makineyi sadece amacına uygun olarak kullanın. Asla üretici tarafından önerilmeyen aksesuarları kullanmayın.
10. Ekipmanı, doğru çalışmadığı durumlarda asla kullanmayın.

Çevre

1. Egzersiz sırasında muhtemel hasarlara neden olabilecek nesnelerin uzak olmasına dikkat edin.
2. Daima uygun egzersiz kıyafetleri ve ayakkabıları kullanın. Spor ayakkabılarınız olmadan egzersiz yapmayın.
3. Fitness ekipmanını kullanmak için yeterli alan olduğundan emin olun.
4. Sıvıların ve terin ekipmana girmemesine dikkat edin. Her kullanımdan sonra nemli bir bez parçasıyla kalıntıları silin.
5. Ekipman yakınında keskin nesneler bulundurmayın.
6. Ekipman kapalı alanlarda kullanılmak ve muhafaza edilmek üzere tasarlanmıştır. Ekipmanı nemli veya tozlu ortamlarda muhafaza etmeyin.
7. Ekipman sadece ev içi kullanım için tasarlanmış ve üretilmiştir. Garanti ve üretici, reklam, reklama benzer ve kişisel egzersiz ile ilgili kullanımlardan üründen kaynaklanan veya ürüne gelebilecek zararlardan sorumlu değildir. Bu tür kullanımlar garantiyi geçersiz kılar.

Her Kullanımdan Önce Güvenlik Kontrolleri

1. Egzersiz sırasında oluşabilecek ani hareketleri önlemek için ayarlanabilir parçaları sıkın.
2. Ekipmana binerken veya inerken bağlı olmayan ya da hareketli parçalara dikkat edin.
3. Ekipmana sıkışabilecek gevşek veya bol giysiler giymeyin.

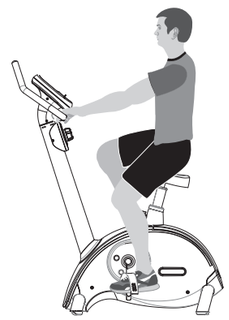
Isınma

1. Egzersize başlamadan önce ısınmanız önemlidir. Isınmanın ilk aşamasında kalp atışlarınızı ve tüm vücuttaki kan akışınızı hızlandırmalısınız.
2. Egzersiz programı boyunca kullanacağınız kasları beş ila on dakika arasında bir aktivite ile ısıtın ve daha sonra kaslarınızı esnetin.
3. Her bir esneme yaklaşık 30 saniye sürmelidir. Esneme acıtmamalıdır. Kaslarınızı, rahat olması şartıyla, olabildiğince esnetmelisiniz. Gerilen ya da önceden zedelenen bir kasınız varsa, ısınma sırasında bu kası esnetmeye gayret gösterin. Isınma sırasında ani hareketlerde bulunmayın.

Soğuma

1. Egzersizinizden sonra bir soğuma aktivitesi yapılmalıdır. Soğuma, kalp atışlarınızı yavaşça eski haline getirmelidir.
2. Soğumayı gerçekleştirmek için isteğinize bağlı hafif bir aktivite yapmalısınız. Bu aktivite ısınmadaki gibi esneme hareketleri içermelidir.

Doğru Kullanım

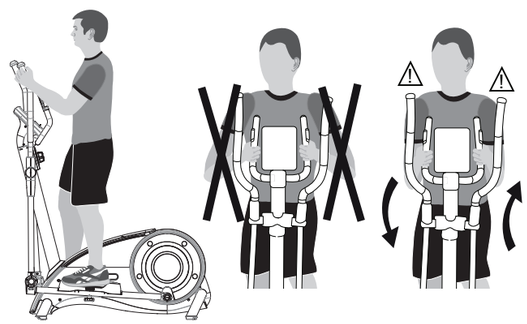


Bisikletler

Uygun Ergonomik Ayarlama: Uygun egzersiz pozisyonu için lütfen yukarıdaki şekle bakın. Bunun için bisiklet gidonunu ve selesini kendi boyunuza uygun ayarlayın.

Binmek: Ekipmana binerken veya inerken, vücut ağırlığınızı pedallara en düşük konumdayken verdiğinize dikkat edin.

Ana egzersiz tipi; bu ekipman vücudunuzun alt bölgesine odaklanır ve kalça ile bacak kaslarınızı geliştirir. Zorluğu direnç ünitesi üzerinden ayarlayabilirsiniz. Cihazda birçok seviye mevcuttur ve bisikletin tipine bağlı olarak elle ya da bilgisayar üzerinden ayarlanabilir.



Eliptik

Uygun Ergonomik Ayarlama: Uygun egzersiz pozisyonu için lütfen yukarıdaki şekle bakın.

Ekipmana binmek ve inmek için ekipmanın dilediğiniz tarafını seçin. İnip binmeniz için ayağınızı kolay ve rahatça hareket ettirebildiğinizden emin olun. Pedal en düşük konumdayken, tam olarak bastığınıza ve kolları düzgün tuttuğunuza dikkat edin.

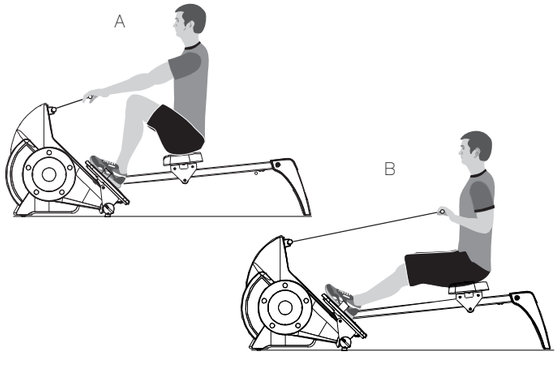
Ana egzersiz tipi; bu ekipman, vücudunuzun alt bölgesine odaklanır ve kalça ile bacak kaslarınızı geliştirir. Ya da hareketli kolları tutarak, üst ve buna bağlı olarak tüm bedeninizi çalıştırabilirsiniz.

Uyarı: Hareketli kollara dikkat edin!!

Koşu Bantları

Doğru biyomekanik duruş: Lütfen yukarıdaki şekle bakın. Koşu bandı üzerinde düz bir şekilde koşmak için, önünüzde bulunan sabit bir nesneye odaklanmak yardımcı olur. Nesneye ulaşmak istiyormuş gibi koşun. Daima ön kola ulaşabileceğiniz bir mesafeyi koruyun.

Ana egzersiz tipi; bu ekipman vücudunuzun alt bölgesine odaklanır ve kalça ile bacak kaslarınızı geliştirir.



Kürek Aletleri

Kürek aletinizi kullandığınız süre içerisinde, uygun bir duruş yakalamak için; dizleriniz bükük, oturur bir pozisyonda başlayın. Kollarınız uzatılmış bir şekilde hafifçe ileri doğru eğilin ve kolları şekil A'daki gibi tutun.

Bacaklarınızı kullanarak, kendinizi arkaya doğru yumuşak ve akıcı bir hareket ile itin ve aynı zamanda şekil B'de gösterildiği gibi kollarınızı göğsünüze doğru çekin. Sakatlanmalardan kaçınmak için dizlerinizi fazla kırmayın ve fazla geri yaslanmayın.

Başlama pozisyonuna geri dönün.

Lütfen www.reebokfitness.info/productsupport adresindeki teknik hizmet bölümüne başvurmadan önce bunları göz önünde bulundurun

Genel

1. S – Kurulum veya kullanımdan sonra ürün dengesiz görünüyor veya gıcırdıyor. Bu normal mi?
C – Hayır, bu doğru değildir. Bu durumda uygulayabileceğiniz bazı temel kontroller vardır.

i. Tüm somunların ve vidaların doğru yerlerinde olduğuna ve aşırı sıkılmadığına dikkat edin (ses belli bir yerden geliyorsa, bazılarını biraz gevşetmeniz gerekebilir).

ii. Tüm contaların takılı ve doğru yerlerde olduğundan emin olun.

iii. Tüm hareketli parçaları yağlayın ya da gresleyin (daha yoğun olması nedeniyle gres tercih edilir).

iv. Plastik parçaların uygun bir biçimde takılı olduğunu tek tek kontrol edin çünkü bunlar anormal sesler oluşturabilir.

2. S – Ekranda bir "E" mesajı var. Bu ne anlama geliyor ve ne yapmalıyım?
C – Oluşabilecek birkaç "E" mesajı vardır. Bu mesajlardan herhangi biriyle karşılaşırsanız, bilgisayar ile motor veya nabız kabloları arasındaki bağlantıları aşağıdaki gibi kontrol edin:

i. Makineyi durdurun ve makinedeki gücü kesin ve/veya motordaki pilleri çıkartın.

ii. Kurulum sırasında takılan bağlantıların tümünü sökün ve yeniden bağlayın ve böylece hepsinin tamamen bağlandığından emin olun.

iii. Gücü yeniden bağlayın ve/veya pilleri yeniden takın ve makineyi çalıştırın.

iv. Bu fonksiyonu yeniden test edin.

v. Bu durumu düzeltmiyorsa lütfen yerel Teknik Hizmet bölümüne başvurun.

Bisiklet ve Eliptik

1. S – Bilgisayar ekranında hiçbir görüntü yok. Bilgisayar değiştirilmeli midir?
C – Her zaman değil – gevşek bir bağlantıdan kaynaklanabilir (yukarı bkz.).

2. S – EKG tutma kolları çalışmıyor. Bilgisayar değiştirilmeli midir?
C – Her zaman değil – bu ya gevşek bir bağlantıdan (yukarı bkz.) ya da kollar yeteri kadar sıkı tutulmadığından kaynaklanabilir. Lütfen aşağıdaki talimatlarını izleyin:

i. Makineyi durdurun ve makinenin gücünü kesin ve/veya motordaki pilleri çıkartın.

ii. Nemli bir bez ile tutma kollarının metal yüzeylerini silin.

iii. Pilleri ve/veya gücü yeniden bağlayın.

iv. Lütfen avuçlarınızla nabız sensör plakalarının altını ve üstünü sardığınızdan emin olun. İyi bir sonuç elde etmek için sadece başparmağınız ile alt kısmı sarmanız yeterli olmayacaktır.

v. Sensörü çok sıkı olmamak suretiyle, sıkıca tutuğunuzdan emin olun.

vi. Bir nabız değeri almadan önce hareket etmeyi durdurun. Hareketsiz durmanız en iyi nabız okuma değeri sunacaktır.

3. S – Konsol mesafe, hız ve kalori gibi değerleri göstermiyor. Bilgisayar değiştirilmeli midir?
C – Her zaman değil – bu gevşek bir bağlantıdan kaynaklanabilir (kontrol etmek için yukarıdaki 2 numaralı cevaba bakın).

4. S – Manuel bisiklet/eliptik gerginlik bandı çok kısa ve bağlantı yerine takılamıyor mu? Yanlış band mı gönderildi?
C – Her zaman değil – lütfen aşağıdaki talimatları izleyin:

i. Makineyi en üst zorluk seviyesine ayarlayın. Bu aşağıdaki bağlantı bölümünü, gerginlik kablosuna yaklaştıracaktır.

ii. Gerginlik kablosunu, bağlantı bölümünün altına takın.

iii. Şimdi bisiklet gidon kolunu iyice yukarı doğru çekin. Bu kabloyu koparmayacaktır fakat üst bölmenin yerine oturabilmesi için kabloyu biraz esnetecektir.

5. S – Makineden güçlü bir patlama sesi geldi ve pedallardaki direnç kayboldu. Bir tekniker mi gerekli?
C – Her zaman değil – tahrik kayışı yerinden çıkmış olabilir. İncelemek için dış kaplama sökülebilir. Kayış hâlâ kullanılabilecek durumdaysa, kolayca yerine takılabilir. Kayış artık kullanılmayacak durumdaysa ya da daha fazla bilgi için lütfen www.reebokfitness.info/productsupport.com adresindeki teknik servis hizmetimize başvurun.

6. S – Tekerlek sabitleyiciler makinenin önünde mi yoksa arkasında mı olmalı?
C – Makinenin hareket etmesini sağlamak amacıyla önünde olmalıdır.

7. S – Sol pedal neden kranka vidalanmıyor?
C – Sol pedal geriye dönük dişlere sahiptir ve bundan dolayı tersine bağlanması gerekir.

8. S – "Manyetik Direnç" nedir?
C – Egzersiz sırasında kullanılan pedalların direncini veya gücünü ayarlayan ve volanın hemen yanında bulunan bir mıknatıs vardır. Mıknatıs tekerliğe ne kadar yakınsa, direnç de o kadar güçlü olur. Bu mıknatıs ya manuel direnç çarkı ya da bilgisayar konsolu tarafından hareket ettirilir.

Koşu Bantları

1. S – Koşu bandını nasıl yağlarım?
C – Koşu alanının arkasında (bilgisayar tarafının tersinde), her iki tarafta da Allen başlı cıvata bulunmaktadır.

i. Kayış gerginliğini serbest bırakmak için bu vidaları saat yönün tersine doğru beş tam tur döndürün.

ii. Koşu bandının köşesini, öndeki makaradan yaklaşık 30 ila 40 cm kadar kaldırın.

iii. Koşu bandının altına, önden arkaya doğru, 10ml yağ uygulayın.

iv. Koşu bandını indirin ve Allen başlı cıvatalarını yeniden sıkarak gerginliği sağlayın.

v. Koşu bandını 5 ila 10 dakikalığına 10kmh/6mph hızda çalıştırın.

vi. Fazla yağı silin.

vii. Gerekirse tekrarlayın.

2. S – Koşu bandı ne kadar sıklıkla yağlanmalıdır?
C – Bu kullanıma bağlıdır. Haftada 3 ila 5 kez kullanılıyorsa, her 6 ila 8 haftada bir. Daha az kullanımlarda üç ayda bir yağlamanız yeterli olacaktır.

Koşu bandının aşırı yağlanmaması gerekir çünkü bu durumlarda koşu bandı kayabilir.

3. S – Ne tür bir yağ kullanılmalıdır?
C – Sadece petrol bazlı olmayan silikon yağ kullanılmalıdır. Bunu yerel teknik hizmet bölümünüzden edinebilirsiniz.

4. S – Koşu bandının kullanılması sırasında, bandın durmasını veya takılmasın önlemek için ne yapılmalıdır?
C – Bu muhtemelen koşu bandının gerginliğinin yanlış olmasından veya yanlış yağlanmasından kaynaklanır. Aşağıdaki adımları takip edin:

i. Koşu bandını tabladan kaldırın. Koşu yüzeyinden 8 ila 10 cm kadar kolayca kaldırılabilmelidir.

ii. Bant 8 ila 10cm'den fazla kalkıyorsa, aşağıdaki "Koşu Bandının Ayarlanması ve Sıkılması" talimatlarını izleyin.

iii. Bant doğru bir şekilde ayarlanmış görünüyorsa, makinenin kendi kendine birkaç dakika çalışmasına izin verin. Üzerinde bir kullanıcı koşmadığı sürece hızını koruyorsa, o zaman yağlanması gerekebilir (yukarıdaki bilgilere bakınız.).

iv. Bant beklenmedik şekilde yavaşlıyorsa www.reebokfitness.info/productsupport adresinden teknik hizmet bölümünüze başvurun

5. S – Koşu bandı nasıl ayarlanır?
C – Bant gevşemiş ya da sağa veya sola kaymış olabilir.

Bant sola doğru kaydıysa:

i. Emniyet anahtarını ve elektrik kablosunu çıkartın.

ii. Allen anahtarını kullanarak sol cıvatayı saat yönünde, sağ cıvatayı da saatin ters yönünde çeyrek tur kadar çevirin.

iii. Güç ve emniyet anahtarını tekrardan takın ve koşu bandını birkaç dakikalığına çalıştırın.

iv. Bant yerine oturana kadar tekrarlayın fakat bandı çok fazla sıkmamaya dikkat edin.

Bant sağa doğru kaydıysa:

i. Emniyet anahtarını ve elektrik kablosunu çıkartın.

ii. Allen anahtarını kullanarak sol cıvatayı saatin tersin yönünde, sağ cıvatayı da saat yönünde çeyrek tur kadar çevirin.

iii. Güç ve emniyet anahtarını tekrar takın ve koşu bandını birkaç dakikalığına çalıştırın.

iv. Bant yerine oturana kadar tekrarlayın fakat bandı çok fazla sıkmamaya dikkat edin.

6. S – Emniyet anahtarı nedir ve nereye bağlanır?
C – Emniyet anahtarı, kullanıcı koşu bandını kullanırken herhangi bir sorunla karşılaşması durumda, makine gücünün hemen kesilmesi ve koşu kemerinin durma noktasına gelmesini sağlamak için tasarlanmıştır.

Makinenin önüne yerleştirilmiş kırmızı bir plastik anahtardır ve diğer ucu koşu sırasında kullanıcının giysisine takılır. Anahtar makineye doğru bir biçimde yerleştirilmediği sürece makine çalışmayacaktır.

7. S – Koşu bandının altında neden siyah bir toz birikiyor?
C – Bu kullanıma ve aşınmaya bağlı normal bir durumdur ve bir süpürge makinesiyle kolayca çekilebilir. Zemini korumak için, tüm saygın Reebok stoklarından bir altlık satın alınabilir.

8. S – Koşu bandı, kalp atış kemeri ile donatılmış fakat bilgisayarda okuma yapıldığına dair bir belirti yok.
C – Bunun birçok nedeni olabilir. Lütfen aşağıdaki adımları izleyin.

i. Bandın ileriye ve doğru tarafının yukarı doğru baktığından emin olun.

ii. Sensör birimindeki elektrotları nemlendirmek için tuz solüsyonu (örn. tükürük) kullanın.

iii. Kemer teninize, göğüs kaslarınızın altına doğru yerleştirilmelidir. İyi bir bağlantı için ayarlamaya gerek duyabilir.

iv. İzleme sisteminin çalışması, evdeki diğer ekipmanların manyetik alanlarından etkilenebilir. Koşu bandının yerini değiştirmeyi deneyin.

v. Yukarıdakiler durumu düzeltmiyorsa, kemeri başka bir kullanıcı üzerinde deneyin.

****Lütfen dikkat edin****
Kullanım kılavuzlarında ve elkitaplarında bulunan resimler, gerçek ürününüzdekilere bağlı olarak farklılık gösterebilir.

Русский язык

Благодарим вас за то, что вы выбрали оригинальную продукцию мирового лидера в производстве спортивных товаров компании Reebok — тренажер для фитнеса. Прежде чем начать заниматься на тренажере, внимательно изучите настоящее руководство. Если у вас появятся вопросы, обращайтесь в региональную службу поддержки Reebok: www.reebokfitness.info/productsupport.

Растяжка голени | Растяжка бедер | Растяжка паховой области | Боковая растяжка | Растяжка четырехглавой мышцы | Растяжка рук

Reebok

Общие рекомендации по обслуживанию тренажера

Мы рады, что вы остановили свой выбор на тренажере для фитнеса компании Reebok. Тренажер, разработанный для занятий в домашних условиях, прошел испытания и сертифицирован в соответствии с европейским стандартом EN 957-1 и дополнительным стандартом EN957/2-10. Приступая к сборке перед первым использованием тренажера, внимательно прочтите руководство по сборке, которое необходимо сохранить для дальнейших консультаций и технического обслуживания.

Гарантийные обязательства

Компания Reebok гарантирует первоначальному покупателю отсутствие дефектов в материалах и изготовлении своих изделий; срок действия гарантийных обязательств составляет два года. Под действие гарантийных обязательств не попадают изнашиваемые детали и повреждения, вызванные неправильной эксплуатацией тренажера. С претензиями по гарантийным обязательствам обращайтесь в ближайшее техническое представительство для ремонта.

Отсчет гарантийного срока начинается с момента доставки изделия, поэтому обязательно сохраните чек. Помните, что чек необходим для обработки претензий по гарантийным обязательствам.

Гарантийные обязательства действительны только для первоначального покупателя.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

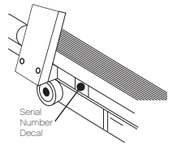
Настоящий тренажер предназначен только для домашнего использования и прошел испытания при максимально допустимом для этого типа тренажеров весе пользователя. Максимально допустимый вес пользователя для каждой системы указан на наклейке на корпусе основного модуля системы.

Компания RFE International (Group) Limited и ее филиалы не несут никакой ответственности за травмы и материальный ущерб, связанный с повреждением данного тренажера или вызванный его использованием. Ответственность за информирование всех пользователей данного тренажера обо всех правилах техники безопасности лежит на его владельце.

Обращение по поводу неисправностей

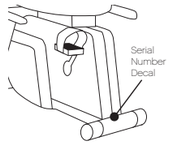
Перед тем как к нам обратиться, просмотрите часто задаваемые вопросы в конце настоящего руководства или посетите страницу поддержки на сайте www.reebokfitnes.info/productsupport.com, где приведена подробная справочная информация в формате текста и видео. Большинство неисправностей можно устранить собственными силами, не прибегая к помощи службы технической поддержки.

Чтобы мы могли обслужить вас по высшему стандарту, при обращении в службу технической поддержки просим указывать модель и серийный номер тренажера во всей корреспонденции. Как правило, эта информация есть на корпусе тренажера, на стикерах, которые могут быть наклеены в различных местах — в зависимости от типа устройства, как показано на рисунках ниже (рисунки приведены лишь в качестве возможных примеров; фактическое местоположение наклейки может отличаться).



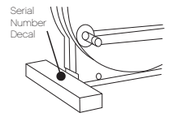
Беговая дорожка

На левой раме, в месте соединения вертикальной опоры и основания беговой дорожки.



Велотренажер

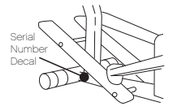
Белая или серебристая наклейка расположена сзади, на главной раме, над задним стабилизатором.



Эллиптические тренажеры

Один из двух вариантов:

Белая или серебристая наклейка с серийным номером может находиться на главном кронштейне на задней стороне тренажера.



Также белая или серебристая наклейка с серийным номером может находиться на главной раме возле задней части рычага педали (слева или справа).

Ниже запишите информацию о системе для удобства последующего использования:

Модель:

.....

Серийный номер:

.....

При обращении к производителю сообщайте следующую информацию:

- Ваш полный адрес
- Телефон для связи в рабочее время
- Название торгового предприятия, в котором был приобретен тренажер
- Дата приобретения тренажера
- Номер заказа продавца
- Серийный номер тренажера
- Информация о неисправности или о запросе. При заказе запасных частей точно указывайте код заказа детали из руководства по сборке.

Мы окажем содействие и по истечении гарантийного срока. Мы можем обеспечить вас необходимыми запасными частями или оказать другую помощь. Обратитесь в ближайшую службу технической поддержки, контактные данные которой можно найти на сайте www.reebokfitness.info/productsupport.

Общее техническое обслуживание как необходимое условие работы тренажера производится исключительно силами владельца. Невыполнение технического обслуживания приведет к прекращению действия гарантийных обязательств.

1. Устанавливайте тренажер на ровную горизонтальную поверхность так, чтобы вокруг оставалось не менее 0,5 м свободного пространства.
2. В месте установки тренажера должно быть достаточно свободного пространства для занятий на нем.
3. Тренажер должен эксплуатироваться и храниться внутри помещения. Не допускается хранить тренажер во влажной или в пыльной среде, вне помещения, под навесом, в надворных постройках, гаражах и крытых террасах.
4. Тренажер создан только для домашних занятий. На повреждения, возникшие в результате использования тренажеров в коммерческих, полукоммерческих или личных целях, гарантийные обязательства и ответственность производителя не распространяются.
5. Не устанавливайте тренажер возле источников воды.
6. Убедитесь, что тренажер к вашему первому занятию на нем надлежащим образом собран, отрегулирован и осмотрен.
7. Соблюдайте все инструкции руководства по сборке тренажера.
8. При сборке используйте только соответствующие инструменты и оригинальные запасные части Reebok. При необходимости обратитесь за помощью или свяжитесь нами по адресам, указанным на сайте www.reebokfitness.info/productsupport

Общие меры предосторожности

1. Неправильная тренировка или чрезмерные нагрузки могут привести к нарушению здоровья или к травмам.
2. Перед выполнением любой программы упражнений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.
3. В случае возникновения головокружения, тошноты, боли в груди, а также при других необычных симптомах немедленно ПРЕКРАТИТЕ упражнения. СРАЗУ ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.
4. Максимально допустимый вес пользователя указан на наклейке на корпусе системы.
5. Дети и домашние животные не должны иметь доступа к тренажеру. Не оставляйте детей без присмотра в помещении, где стоит тренажер.
6. Тренажер предназначен для взрослых. Тренировки на нем детей до 14 лет недопустимы.
7. Занятия на тренажере инвалидов без помощи квалифицированных лиц исключены.
8. Не допускайте одновременных занятий на тренажере более чем одного человека.
9. Используйте тренажер только по назначению. Не допускается применять дополнительные приспособления, не рекомендованные производителем.
10. Запрещается эксплуатировать неисправный тренажер.

Место установки

1. Убедитесь, что все, кто будет иметь дело с тренажером или находиться рядом с ним, осознают возможные источники опасности, такие как движущиеся детали во время тренировки.
2. Обязательно надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Занимайтесь на тренажере только в спортивной обуви.
3. Убедитесь, что вокруг тренажера достаточно свободного места для упражнений.
4. Не допускайте, чтобы жидкости и пот проникали в тренажер. После каждой тренировки тщательно протирайте тренажер влажной тряпкой.
5. Не кладите острые предметы рядом с тренажером.
6. Заниматься на тренажере и хранить его следует внутри помещения. Держать тренажер во влажных и пыльных помещениях недопустимо.
7. Тренажер создан исключительно для домашних занятий. На повреждения, возникшие в результате использования тренажеров в коммерческих, полукоммерческих или личных целях, гарантийные обязательства и ответственность производителя не распространяются. В этом случае действие гарантийных обязательств прекращается.

Проверки на безопасность перед каждой тренировкой

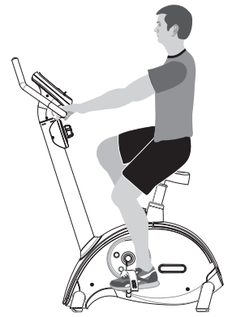
1. Затяните все регулируемые детали во избежание их неожиданного перемещения во время тренировки.
2. При подъеме на тренажер и спуске с него следите за положением движущихся и незакрепленных деталей.
3. Не надевайте свободную или неподходящую одежду, которая может застрять в деталях тренажера.

Разминка

1. Прежде чем начать занятия на тренажере, необходимо сделать разминку, чтобы подготовиться к предстоящей нагрузке. На первом этапе разминки должно произойти учащение сердцебиения и ускорение кровотока.
2. В течение пяти — десяти минут выполняйте разминку для мышц, которые будут задействованы в занятиях на тренажере, после чего переходите к упражнениям на растяжку.
3. Делайте растяжку отдельных участков примерно по 30 секунд. Растяжка не должна вызывать боль, просто потяните мышцы так, чтобы не ощутить дискомфорта. Если мышцы твердые или после травмы, при разминке сконцентрируйтесь на соответствующей группе мышц. Не совершайте резких движений во время разминки.

После тренировки

1. После занятий на тренажере необходимо выполнить заключительные упражнения, в результате которых частота сердцебиений должна постепенно снизиться до обычного уровня.
2. В качестве завершающего комплекса выберите упражнения, которые вы будете выполнять с низкой интенсивностью, после чего сделайте статичные растяжки, аналогичные разминочным.

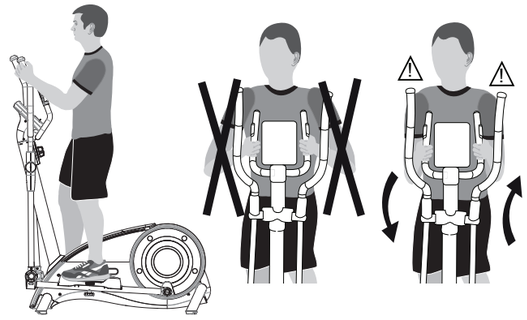


Велотренажеры

Правильное эргономичное положение. Пожалуйста, сверьте свое положение со схематическим изображением, представленным выше. Чтобы добиться правильной позиции, отрегулируйте руль и сиденье по своему росту.

Посадка. Когда вы садитесь на тренажер или встаете с него, можно опираться только на педаль в самом нижнем положении.

Основные типы упражнений. Эти тренажеры предназначены для тренировки нижней части тела, мышц бедра и голени. Пользователь может регулировать нагрузку на мышцы, устанавливая один из уровней вручную или с помощью компьютера — в зависимости от модели велотренажера.



Эллиптические тренажеры

Правильное эргономичное положение. Пожалуйста, сверьте свое положение со схематическим изображением, представленным выше.

Подъем на тренажер и спуск с него. Вставать на тренажер и сходить с него можно с любой стороны тренажера в положении, предполагающем свободное и удобное движение ноги. Устойчиво наступайте на педаль в ее самом нижнем положении, крепко держась за ручки руля.

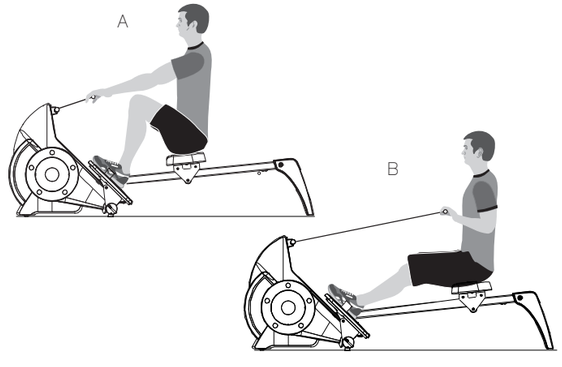
Основные типы упражнений. Эти тренажеры предназначены для тренировки нижней части тела, мышц бедра и голени. Подвижный руль можно использовать для тренировки верхней части или всего тела.

Предупреждение: будьте осторожны с подвижным рулем!

Беговые дорожки

Правильное биомеханическое положение. См. схематическое изображение, представленное выше. Бежать по дорожке прямо будет легче, если вы сфокусируете зрение на неподвижном предмете перед собой. Бегите так, будто хотите приблизиться к этому предмету. Всегда находитесь в положении, позволяющем взяться за ручки руля.

Основные типы упражнений. Эти тренажеры предназначены для тренировки нижней части тела, мышц бедра и голени.



Гребные тренажеры

Начинайте упражнения на этом тренажере в положении сидя с согнутыми коленями. Немного наклонитесь вперед, вытяните руки и возьмитесь за ручки, как показано на рисунке A.

Плавным движением отодвиньтесь назад, оттолкнувшись ногами и притянув руки к груди, как показано на рисунке B. Во избежание травм не выпрямляйте колени и не отклоняйтесь назад слишком сильно.

Вернитесь в исходное положение.

Часто задаваемые вопросы

Просмотрите этот раздел, прежде чем обращаться в службу технической поддержки по адресам, указанным на сайте www.reebokfitness.info/productsupport.

Общие проблемы

1. **В: Собранный тренажер или тренажер после занятий кажется разболтанным или скрипит. Это нормально?**
   О: Нет, это ненормально. Проведите проверку в такой последовательности:

i. Убедитесь, что все гайки и болты затянуты, но не чрезмерно (может потребоваться немного ослабить некоторые болты — там, где тренажер скрипит).

ii. Проверьте наличие всех шайб и правильность их установки.

iii. Смажьте все движущиеся детали смазочным маслом или консистентной смазкой (последняя предпочтительна как более густая).

iv. Особенно тщательно проверьте крепление пластиковых деталей: необычные шумы могут производить именно они.

2. **В: На экране тренажера отображается «E». Что это означает и что необходимо сделать?**
   О: «E» на экране может появиться по нескольким причинам. Если есть такое сообщение, проверьте подключение проводов между компьютером и двигателем либо датчиками, как описано ниже:

i. Выключите тренажер и отключите его от сети и/или извлеките батареи компьютера.

ii. Отключите и подключите все кабели, подсоединенные при сборке тренажера. Убедитесь, что все разъемы полностью соединены.

iii. Подключите тренажер к сети и/или вставьте батареи. Включите тренажер.

iv. Проверьте работу тренажера.

v. Если проблема не устранена, обратитесь в ближайшую службу технической поддержки.

Велотренажеры и эллиптические тренажеры

1. **В: На экране компьютера ничего не отображается. Означает ли это, что компьютер следует заменить?**
   О: Необязательно. Сначала необходимо проверить подключение проводов, как описано выше.

2. **В: Отсутствуют показания датчиков ЭКГ. Означает ли это, что компьютер следует заменить?**
   О: Необязательно. Причина может крыться в нарушении подключения проводов (см. выше) или в плохом контакте накладок с руками. Выполните следующие действия:

i. Выключите тренажер и отключите его от сети и/или извлеките батареи компьютера.

ii. Протрите металлическую поверхность накладок влажной тканью.

iii. Установите батареи и/или подключите тренажер к сети.

iv. Убедитесь, что ладонь захватывает верхнюю и нижнюю пластины датчика пульса. Захват только нижней пластины пальцем недостаточен для нормального контакта.

v. Датчики должны удерживаться крепко, но не очень сильно.

vi. Чтобы определить пульс, прекратите движение. Наиболее точно пульс измеряется в неподвижном положении.

3. **В: На экране не отображаются расстояние, скорость или калории. Означает ли это, что компьютер следует заменить?**
   О: Необязательно. Причина может крыться в плохом контакте (проверьте контакт, как описано в вопросе 2 выше).

4. **В: Провод натяжения велотренажера / эллиптического тренажера слишком короткий и не подключается. Мне достался не тот провод?**
   О: Необязательно. Выполните следующие действия:

i. Установите максимальную нагрузку тренажера; при этом нижняя часть зажима передвинется ближе к проводу натяжения.

ii. Подсоедините провод натяжения к нижней части зажима.

iii. Потяните за ручки руля вверх с некоторым усилием. Это не порвет провод, но немного удлинит его, позволив зафиксировать верхнюю часть.

5. **В: Внутри тренажера раздался громкий удар, после чего сопротивление педалей полностью пропало. Необходимо вызывать специалиста?**
   О: Необязательно. Мог соскочить со шкивов приводной ремень. Снимите верхнюю крышку, чтобы проверить ремень. Если он цел, его можно легко вернуть на место. В случае разрыва ремня или при необходимости дальнейшей консультации обратитесь в службу технической поддержки по адресам, указанным на сайте www.reebokfitness.info/productsupport

6. **В: Стабилизатор с колесами должен находиться спереди или сзади системы?**
   О: Стабилизатор должен находиться спереди для упрощения перемещения тренажера.

7. **В: Почему левая педаль не накручивается на рычаг?**
   О: Левая педаль имеет обратную резьбу; ее необходимо закручивать в противоположном направлении.

8. **В: Что такое «магнитное сопротивление»?**
   О: Сопротивление (нагрузка) педалей во время тренировки создается магнитом, который находится около маховика. Чем ближе магнит к колесу, тем больше сопротивление педалей. Магнит перемещается с помощью регулятора вручную или с помощью компьютера.

Беговые дорожки

1. В: Как смазывать беговую дорожку?
   О: С задней стороны ремня (на стороне, противоположной компьютеру) на обеих боковых балках находятся болты с шестигранным углублением в головке.

i. Поверните болты против часовой стрелки на пять полных оборотов, чтобы снять натяжение ремня.

ii. Поднимите край ремня приблизительно на 30—40 см от переднего ролика.

iii. Нанесите 10 мл масла на внутреннюю поверхность ремня спереди назад.

iv. Опустите ремень и затяните болты до требуемого натяжения.

v. Включите беговую дорожку на 5—10 минут, установив скорость 10 км/ч (6 миль/ч).

vi. Удалите излишки масла.

vii. При необходимости повторите смазку.

2. **В: Как часто следует смазывать беговую дорожку?**
   О: Это зависит от интенсивности занятий. Если тренажер используется 3—5 раз в неделю, смазывайте его каждые 6—8 недель. При меньшей интенсивности эксплуатации достаточно смазывать тренажер раз в три месяца.

   Не смазывайте тренажер слишком сильно, поскольку это может привести к проскальзыванию ремня.

3. **В: Какое смазочное масло подойдет для тренажера?**
   О: Используйте только силиконовую смазку не на нефтяной основе. Смазочное масло можно приобрести в ближайшей службе технической поддержки.

4. **В: Как предотвратить остановку и застревание ремня во время работы тренажера?**
   О: Причиной этого может стать неподходящая смазка или неправильная установка натяжения ремня. Выполните следующие действия:

i. Приподнимите ремень над основанием. Ремень должен легко подниматься на 8—10 см от основания.

ii. Если ремень поднимается более чем на 8—10 см, смотрите инструкции по регулировке натяжения ремня ниже.

iii. Если ремень натянут правильно, включите тренажер и дайте поработать ему несколько минут. Если без человека ремень движется с постоянной скоростью, возможно, ему необходима смазка (см. выше).

iv. Если ремень неожиданно останавливается, обратитесь в службу технической поддержки по адресам, указанным на сайте www.reebokfitness.info/productsupport.

5. **В: Как отрегулировать ремень тренажера?**
   О: Натяжение ремня может ослабнуть или ремень может сместиться влево или вправо.

   Если ремень сместился влево::

i. Извлеките ключ безопасности и отключите тренажер от сети.

ii. Торцевым ключом поверните левый боковой болт по часовой стрелке, правый — против часовой стрелки на ¼ оборота.

iii. Подключите тренажер к сети, вставьте ключ, включите тренажер и дайте ему поработать несколько минут.

iv. Повторяйте операцию до полной центровки ремня. Соблюдайте осторожность, чтобы не перетянуть ремень.

   Если ремень сместился вправо:

i. Извлеките ключ безопасности и отключите тренажер от сети.

ii. Торцевым ключом поверните левый боковой болт против часовой стрелки, правый — по часовой стрелке на ¼ оборота.

iii. Подключите тренажер к сети, вставьте ключ, включите тренажер и дайте ему поработать несколько минут.

iv. Повторяйте операцию до полной центровки ремня. Соблюдайте осторожность, чтобы не перетянуть ремень.

6. **В: Что такое ключ безопасности и как им пользоваться?**
   О: Ключ безопасности предназначен для немедленного отключения питания и остановки ремня тренажера в случае, если пользователь сталкивается с какими-либо проблемами при тренировке на беговой дорожке.

   Это красный пластиковый ключ, который вставляется в переднюю панель тренажера и крепится к одежде пользователя во время его занятий на тренажере. Тренажер включается только в том случае, если ключ вставлен правильно.

7. **В: Почему под тренажером появляется черная пыль?**
   О: Образование пыли — результат нормального износа тренажера, ее можно удалить с помощью пылесоса. Специальный коврик для защиты пола можно приобрести в любой солидной фирме, торгующей продукцией Reebok.

8. **В: Тренажер оборудован датчиками пульса, однако показатели пульса не отображаются на экране компьютера.**
   О: Причин может быть несколько. Выполните следующие действия:

i. Убедитесь, что накладка датчика ориентирована вперед и обращена правильной стороной вверх.

ii. Солевым раствором (например, слюной) смочите электроды датчика.

iii. Поместите накладку на кожу под грудными мышцами. Может потребоваться регулировка датчика для получения надежного контакта.

iv. На работу монитора могут влиять электромагнитные помехи, создаваемые другим бытовым электрооборудованием. Попробуйте переставить тренажер в другое место.

v. Если проблема не устранена, проверьте работу датчика на другом человеке.

****Примечание****
Изображения в руководствах и документации могут отличаться от реальных тренажеров.

欢迎

中国人

感謝您選用正品 Reebok 健身設備，這是世界一流的鍛煉設備。請先仔細閱讀以下說明，然後再開始使用。如果遇到困難，請透過 www.reebokfitness.info/productsupport 聯絡當地 Reebok 支援團隊。

小腿肚伸展　腿腱伸展　腹股溝伸展　側向伸展　四頭肌拉伸　手臂伸展

Reebok

一般設備維護建議

您選用的是正品 Reebok 健身設備，對此我們感到很高興。這種高品質產品旨在用於家庭中，已按歐洲標準 EN 957-1 和附加的副標準部分 EN957/2-10 測試過，並已得到認證。請先仔細閱讀《組裝指南》再組裝及初次使用，並且一定要儲存所有說明，以便參考和維護。

質保

對於一手買家，高品質 Reebok 產品都有兩年的質保，針對的是材料和製程方面的潛在缺陷。已磨損的零件和因為誤用本產品而導致的損失，都不在質保之列。如果要索賠，請聯絡當地技術服務支援團隊，以便組織修理工作。

質保期始於交付產品之日，所以請注意儲存銷售憑證。請注意，必須有銷售憑證才能處理質保索賠。

上述質保僅會向一手買家提供。

警告

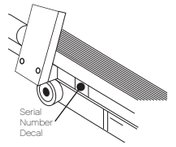
本設備僅適於家庭使用，也經過最大體重測試，具體體重取決於設備類型。對於每種產品，最大使用者體重可能標在其資料不乾膠標籤上，該標籤位於機器主體上。

對於因為本設備而延續或因為使用本設備而造成的人身傷害或財產損失，RFE International (Group) Limited 及其子公司概不負責。對於所有警告和預防措施，所有者負責確保本設備的所有使用者都有充分的了解。

報告故障

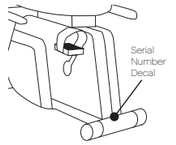
請先仔細看列在本手冊末尾的常見問題解答，或瀏覽我們網站 (www.reebokfitness.info/productsupport) 的支援版塊，其中有大量自助資訊和視訊。大多故障均可由使用者排除，無須聯絡我們的技術服務支援部門。

如果確實必須聯絡我們，並使我們可以按最高標準對設備提供支援，請在所有信件中摘引產品型號名稱和序號。上述資訊通常位於產品主體上的不乾膠標籤上，但位置可能略有不同，具體情況取決於如下設備類型：（以下只是指導性說明，標籤位置可能會不相同）。



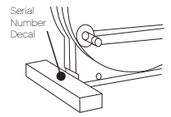
跑步機

位於左側邊框上，垂直安裝的部件與跑步機底座接合在此處。



腳踏車

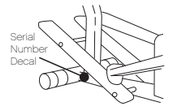
是一個白色或銀色不乾膠標籤，貼在機器背面主框架上，位於後穩定器上方。



多功能健身器

位於兩個位置中的一個位置：

序號可能在機器背面的主支架上的白色或銀色不乾膠標籤上，



序號也可能在朝向踏板臂（左側或右側）後部的主框架上的白色或銀色不乾膠標籤上。

應該將詳細資訊記在此處，以備輕鬆參考：

型號名稱：

序號：

如果需要聯絡我們，請一定要提供以下聯絡資訊：

- 您的完整地址
- 日間聯絡電話號碼
- 從其購買產品的零售商的名稱
- 機器購買日期
- 零售商訂單參考號
- 機器的序號
- 故障或問題詳情。如果需要備件，請確保已摘引組裝手冊中的相應零件號。

如果質保期已過，我們仍可提供協助。需要協助時，我們能提供所需備件或協助。要請求支援，請切換到網站 www.reebokfitness.info/productsupport，從中可得到當地技術服務支援。

一般維護由所有者負全責，並且對於確保機器效能不可或缺。未能執行一般維護會使質保作廢。

1. 確保設備在平坦的水平面上，設備周圍至少留出 0.5 m 的空隙。
2. 確保空隙足以使用健身設備。
3. 設備旨在在室內使用和儲存。請勿將設備儲存在潮濕或多塵的環境，室外，棚屋，附屬建築物、車庫或有遮蓋物的露臺中。
4. 設備僅為家用設計和製造。質保和製造商的責任不涵蓋因為商業、半商業或個人鍛煉用途而造成的產品損失。
5. 請勿在水附近使用設備。
6. 確保僅在產品組裝、調節並檢查妥當後才開始鍛煉。
7. 仔細按組裝說明手冊步驟操作。
8. 僅用合適的工具和正品 Reebok 零件組裝。按需尋求協助或透過 wwwwww.reebokfitness.info/productsupport 聯絡我們

一般預防措施

1. 鍛煉不得法或過量，都可能會導致健康問題或受傷。
2. 先諮詢醫生再開始執行鍛煉計劃，以便徵求有關鍛煉的建議。
3. 如果使用者出現頭暈、噁心、胸痛，或其他異常症狀，請立即停止鍛煉。要立即諮詢醫生。
4. 對於最大使用者體重，請查閱機器主體上的資料不乾膠標籤。
5. 始終都讓兒童和寵物遠離設備。請勿讓兒童在無人看護的情況下留在有機器的房間。
6. 本產品旨在由成人用來進行體育鍛煉。本產品不宜 14 歲以下的人使用。
7. 殘障人士不得在沒有合格人員協助的情況下使用設備。
8. 請勿允許多人同時使用設備。
9. 僅按機器的預定用途使用機器。請勿使用製造商未建議使用的附件。
10. 請勿在設備運行不正常時運行設備。

環境

1. 確保在場人員知道潛在危險，如鍛煉過程中可移動的零件的潛在危險。
2. 始終都要穿著相應運動服和運動鞋。不穿運動鞋請勿鍛煉。
3. 確保空隙足以使用健身設備。
4. 確保不讓液體和汗水進入設備。每當用完後都用濕布擦去過多的汗水。
5. 請勿將尖銳的物體放在設備附近。
6. 設備旨在在室內使用和儲存。請勿將設備儲存在潮濕或多塵的環境中。
7. 設備僅為家用設計和製造。質保和製造商的責任不涵蓋因為商業、半商業或個人訓練用途而造成的產品損失。如此使用設備會使質保作廢。

每次使用之前的安全檢查

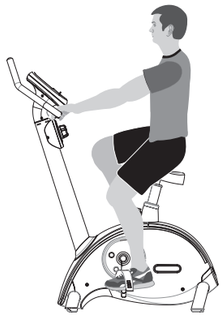
1. 擰緊所有可調零件，以防鍛煉時突然移動。
2. 上下設備時要注意不固定或正在移動的零件。
3. 請勿穿著寬鬆或不合身的衣服，這樣的衣服可能會夾在設備中。

熱身

1. 鍛煉之前務必熱身，為所要進行的鍛煉將身體準備好。熱身的第一個階段是提高心率，將血液輸往全身。
2. 做五到十分鐘的活動，以便用鍛煉時所要使用的肌肉做準備運動，然後進入靜態伸展階段。
3. 每次伸展大約持續 30 秒。伸展時請勿受傷，伸展肌肉時僅以舒適為度。如果肌肉緊張或有舊傷，則在熱身過程中集中伸展受影響的肌群。熱身時請勿突然運動。

冷身

1. 鍛煉完後要冷身。冷身會逐漸將心率降到休息時的水準。
2. 要冷身，請做低強度的所選活動。然後應該做靜態伸展，與熱身過程中的靜態伸展相同。

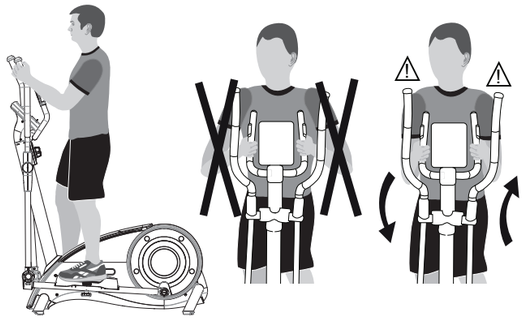


腳踏車

正確的人體工程學定位：正確鍛煉體位請參見上圖。要得出圖中的體位，請按體重調整車把和車座位置。

騎乘：上/下設備時，一定要僅在踏板位置最低時才將體重移到踏板上。

主要鍛煉類型：這種設備主要用於鍛煉下半身，可使大腿和小腿肌肉健壯。可透過阻力裝置調整負載，設備有多種負載，可手動調整，也可透過電腦調整，具體情況取決於腳踏車類型。



多功能健身器

正確的人體工程學定位：正確鍛煉體位請參見上圖。

上下設備：可選在設備的任何一側上下，要確保能輕鬆舒適地移動足部，以便上下設備。一定要在踏板穩定在最低位置時踏在踏板上，並且要握牢把手。

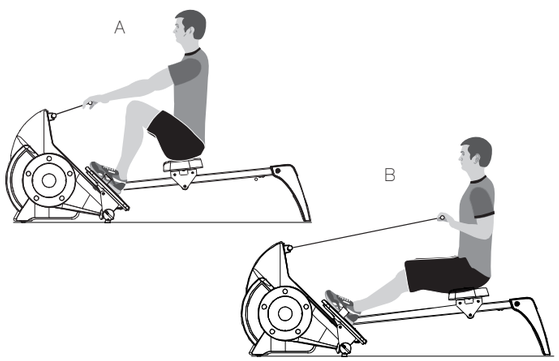
主要鍛煉類型：這種設備主要用於鍛煉下半身，可使大腿和小腿肌肉健壯。也可用可移動的車把鍛煉上半身，以及既鍛煉上半身又鍛煉下半身，也就是鍛煉全身。

警告：請注意可移動的車把！！

跑步機

正確的生物力學體位：請參見上圖。在房間中，透過將注意力集中在前方的固定物體上，會使挺身跑在跑步機上更加輕鬆。就好像要跑向所注意的物體。始終都要保持可以觸及前方扶手的距離。

主要鍛煉類型：這種設備主要用於鍛煉下半身，可鍛煉大腿和小腿肌肉



划船機

使用划船機時的正確方式是，先採取坐位，讓膝部彎曲。身體略向前傾，兩臂伸出，緊握把手，如圖 A 所示。

以平穩流暢的動作向後伸展，一面對前蹬腿，一面將雙臂拉回到胸前，如圖 B 所示。為了避免受傷，要防止卡住雙膝或後傾幅度過大。

復原起始體位。

請先仔細看這些常見問題解答，然後再在 www.reebokfitness.info/productsupport 聯絡技術服務部門

一般問題

1. 問 - 組裝或使用後，感到產品不穩定或吱吱響。這是否正常？
   答 - 這不正常。應該執行一些基本檢查：

i. 確保所有螺帽和螺栓都已擰緊並已就位，但未擰得過緊（如果雜訊從特定區域發出，則可能必須將某些螺帽和螺栓擰鬆一些）。

ii. 檢核所有墊圈是否都已裝上並在適當的位置。

iii. 用潤滑劑或黃油潤滑所有常移動的零件（用黃油更好，因為黃油更加黏稠）。

iv.尤其要檢核塑膠零件是否已裝牢，因為這些零件往往會導致不規則的雜訊。

2. 問 - 螢幕上有訊息「E」。其含義是什麼，應該執行什麼操作？
   答 - 可能會顯示出來的「E」訊息不止一條。如果顯示其中任何一條訊息，請按以下步驟重新檢查電腦與馬達或脈衝線之間的連接線的接合情況：

i. 停止機器後對機器斷電，並且/或者從電腦中取出電池。

ii. 斷開後重新接上組裝過程中連上的所有電纜，從而確保這些電纜全都捆在一起

iii. 重新接上電源，並且/或者插入電池，對機器加電

iv. 再次測試此功能

v. 如果這樣不能解決問題，請聯絡當地技術服務部門

腳踏車和多功能健身器

1. 問 - 電腦螢幕上沒有顯示內容。是否要更換電腦？
   答 - 未必要更換，這可能只是未接牢（請見上文）。

2. 問 - 沒有 EKG 扶手讀數。是否要更換電腦？
   答 - 未必要更換，可能是未接牢（請見上文），也可能是與扶手接觸不良。請按以下說明操作：

i. 停止機器後對機器斷電，並且/或者從電腦中取出電池。

ii. 用濕布清潔扶手的金屬表面。

iii. 放回電池並且/或者重新加電。

iv. 確保手掌握在脈衝感測器上下蓋板周圍。只用拇指握在底部不足以達到接觸良好的狀態。

v. 確保握牢但請勿緊握感測器。

vi. 先停下再讀取脈搏讀數。保持靜止狀態可以確保脈搏讀數最准。

3. 問 - 不在控制臺中顯示距離、速度或熱量。是否要更換電腦？
   答 – 未必要更換，這可能是未接牢（請參照上面的第 2 個問題檢查連接）。

4. 問 - 手動腳踏車/多功能健身器上的張力鋼絲似乎太短，連不上。所提供的鋼絲是否有誤？
   答 - 未必有誤，請按以下說明操作：

i. 將機器阻力設定到最高水準，這樣會移動夾子的下半部分，使其距張力線纜近一些。

ii. 將張力線纜連接到夾子的下半部分。

iii. 現在以合理的力度上拉把手桿。這不會將線纜拉斷，但會將線纜拉長一些，這樣就可以將頂端鎖住，使其就位。

5. 問 - 機器發出很大響聲，現在踏板似乎沒有阻力。是否需要讓工程師處理？
   答 - 未必需要，傳動帶可能已脫離皮帶輪。可將外罩卸下以便調查研究。如果傳動帶仍然完好，則應該輕易就能使其回到正軌上。如果傳動帶已經斷裂，或者要尋求其他建議，請在 www.reebokfitness.info/productsupport 聯絡技術服務支援部門

6. 問 - 帶輪子的穩定器應該在機器正面還是背面？
   答 - 應該在正面，以促進機器的移動。

7. 問 - 為何無法將左側踏板擰到曲軸上？
   答 - 左側踏板的螺紋是反的，必須反擰才能連上。

8. 問 - 什麼是「磁阻」？
   答 - 鍛煉過程中施加在踏板上的阻力或負載，是由飛輪附近的磁鐵產生的。磁鐵離飛輪越近，施加的阻力就越大。磁鐵透過手動阻力輪或電腦控制臺移動。

跑步機

1. 問 - 如何潤滑跑步機？
   答 - 跑步平臺背面（電腦的對面）兩側的軌道上都有內六角螺栓。

i. 將這些螺栓逆時針旋轉五整圈，放鬆傳動帶

ii. 將跑步機跑帶邊緣從前滾軸上大約提起 30 到 40 cm。

iii. 在跑帶下面從前向後塗上 10 ml 潤滑油。

iv. 放下跑帶，重新擰緊內六角螺栓設定張力大小。

v. 對跑步機加電，使其速度達到 10 kmh/6 mph，持續 5-10 分鐘。

vi. 將過多的潤滑油都擦掉。

vii. 按需重複上述步驟。

2. 問 - 跑步機的潤滑頻率應該多高？
   答 - 這取決於使用量。如果每週使用 3 - 5 次，則每 6 - 8 週潤滑一次。使用量小則只須每三個月潤滑一次。

   不得讓跑步機過於潤滑，因為這可能會使跑帶打滑。

3. 問 - 應該使用何種潤滑劑？
   答 - 只應使用主要成分不是石油的矽油。可從當地技術服務部門獲得這種潤滑劑。

4. 問 - 使用跑步機時，應該做些什麼來防止跑帶停轉或發黏？
   答 - 這很可能是因為跑帶張力或潤滑不當導致的。請按以下步驟操作：

i. 提起跑帶使其離開跑步平臺。應該輕易就能將其與跑步平臺分開 8 到 10 cm 的距離。

ii. 如果跑帶分開後距離長於 8 到 10 cm，則按以下有關「如何調整或調緊跑帶」的說明操作。

iii. 如果跑帶調整結果看起來正確無誤，則讓機器空轉幾分鐘。如果使用者不在跑帶上跑時能維持跑帶的速度，則可能必須潤滑（請見上文）。

iv. 如果跑帶速度反而意外減慢，則在 www.reebokfitness.info/productsupport 聯絡技術服務部門。

5. 問 - 如何調整跑帶？
   答 - 跑帶可能已變得鬆弛或移到左側或右側。

   如果跑帶已移到左側：

i. 卸下保險栓並拔出電源線插頭。

ii. 用內六角扳手順時針轉動左側螺栓，逆時針轉動右側螺栓，各轉 ¼ 圈。

iii. 重新加電並重新插上保險栓，然後讓跑步機運行幾分鐘。

iv. 反復執行上述步驟，直到跑帶置中為止，請勿將跑帶調得過緊。

   如果跑帶已移到右側：

i. 卸下保險栓並拔出電源線插頭。

ii. 用內六角扳手逆時針轉動左側螺栓，順時針轉動右側螺栓，各轉 ¼ 圈。

iii. 重新加電並重新插上保險栓，然後讓跑步機運行幾分鐘。

iv. 反復執行上述步驟，直到跑帶置中為止，請勿將跑帶調得過緊。

6. 問 - 什麼是保險栓，插在何處？
   答 - 保險栓旨在確保機器立即斷電，並且跑帶速度會減慢到停下為止（如果使用者使用跑步機時遇到困難）。

   這是一個紅色塑膠栓，插在機器正面，使用者跑步時連到使用者衣服上。除非保險栓已經插好，否則機器不會運行。

7. 問 - 為何跑步機下常出現黑色粉塵？
   答 - 這種粉塵因為正常磨損和碎裂而出現，用真空吸塵器很容易清除。為了保護地板，可從所有聲譽好且有庫存的 Reebok 零售商購買襯墊。

8. 問 - 跑步機附有心率帶，但電腦中似乎沒有讀數。
   答 - 可能有多個原因。請按以下步驟操作：

i. 確保心率帶朝前，並且朝上的那側正確無誤。

ii. 用鹽水（如唾液）弄濕傳感裝置的電極區域。

iii. 心率帶應該放在胸肌下的皮膚上。可能必須調整才能確保接觸良好。

iv. 監控器的運行可能會因為其他家用設備的磁干擾而受影響。請嘗試調整跑步機的位置。

v. 如果以上步驟無效，則由另一使用者測試心率帶。

請注意
用在使用者指南和手冊中的影像可能不同於實際產品的外觀。

ようこそ

日本語

この度は、エクササイズ器具の世界的リーダーであるリーボックの正規フィットネス器具をお買い上げいただき誠にありがとうございます。ご使用になる前に、本ガイドをよくお読み下さい。ご質問などがございましたら、www.reebokfitness.info/productsupport から、お近くのリーボック サポート チームまでお問い合わせください。

ふくらはぎのストレッチ

ハムストリング筋ストレッチ

足の付け根のストレッチ

体側面のストレッチ

大腿四頭筋のストレッチ

腕のストレッチ

Reebok

一般保守について

この度は、正規リーボック フィットネス器具をお買い上げいただき誠にありがとうございます。本製品は屋内での使用向けに設計されたものであり、欧州規格 EN 957-1 および標準以下追加項目 EN957/2-10 に準じて、テストされ、認可を受けたものです。組み立ておよび使用を開始する前に、組み立てガイドをよく読み、参照手順および保守に関するすべての手順に従ってください。

保証

リーボック製品の材料および仕上がりに関する潜在的な欠陥について、最初の購入者に対して 2 年間保証を行います。磨耗部品や誤使用によって損傷を受けた部品は、保証の対象となりません。保証をご希望の場合は、お近くの技術サービス サポート チームまでご連絡ください。修理の手配をさせていただきます。

保証期間は製品の納品日より開始となりますので、領収書を保管ください。保証請求を処理するにあたり、領収書が必要となります。

この保証は、最初の購入者のみが対象となります

警告

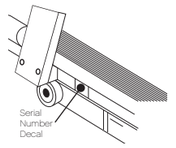
この器具は、家庭での使用向けに作られたものであり、上限体重（各器具の種類によって異なる）を用いてテストされています。各製品の上限体重は、器具本体のデータ ステッカーに記載されています。

RFE International (Group) Limited およびその子会社は、この器具の使用によって発生した怪我や物的損害について一切責任を負わないものとします。所有者ご自身の責任において、この器具を使用するユーザー全員が、すべての警告および注意事項を理解するようにしてください

不良品に関する報告

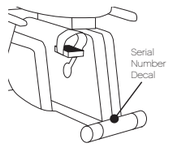
お問い合わせいただく前に、本ブックレット末尾にある「よくある質問」のリストをご覧いただくか、当社ウェブサイト（www.reebokfitness.info/productsupport）のサポート セクションをご覧ください。ここでは、様々なヘルプ情報やビデオをご覧いただくことができます。多くの場合、技術サービス サポートに問い合わせる必要なく、ご本人で修理することが可能です。

当社へのお問い合わせを希望される場合は、最高水準の製品をお届けすることができるよう、モデル名とシリアル番号をお伝えくださいますようお願いいたします。これらの番号は通常、製品本体のステッカーに記載されていますが、以下のとおり、器具の種類によって記載されている場所が若干異なります。（以下はあくまでも参照用であり、記載場所は製品によって異なります）



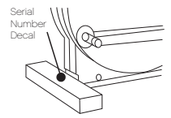
トレッドミル

左側のフレーム、縦向きのマウントとトレッドミルのベースが交わっている部分。



バイク

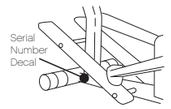
マシン背面、後方スタビライザー上にあるメイン フレームの白または銀色のステッカー。



クロス トレーナー

以下のいずれかの位置：

シリアル番号は、マシン背面の白または銀色のステッカーの枠内、または



シリアル番号は、ペダル アーム（左または右）の背面に面したメイン フレームの白または銀色のステッカーに記載されています

今後の参照のため、ここに詳細を記入しておいてください。

モデル名：

シリアル番号：

お問い合わせの際は、お手元に以下の情報をご用意ください。

- 住所
- 日中連絡可能な電話番号
- 製品を購入した小売店の名前
- マシンの購入日
- 小売店注文参照番号
- マシンのシリアル番号
- 欠陥またはお問い合わせの詳細 。 部品の交換が必要な場合は、組み立てマニュアルをご参照の上、正確な部品番号をご連絡ください。

保証期限が切れている場合でも、対応させていただきます。必要に応じて、部品交換やサポートをご提供いたします。サポートをご希望の場合は、 www.reebokfitness.info/productsuppor から、お近くの技術サービス サポートまでお問い合わせください。

一般保守および技術上の注意点

一般保守は、マシンの性能を維持する上で重要となりますので、所有者の責任のもとで行ってください。この保守を怠った場合、保証が無効となります。

1. 器具は平らな場所に置き、器具の周辺最低 0.5m には何も置かないでください。
2. フィットネス器具の使用に際しては、十分なスペースを取ってください。
3. 本器具は、屋内での使用・保管向けに設計されたものです。器具を湿気や埃の多い場所、屋外、倉庫、納屋、車庫、屋根付きテラスなどに保管しないでください。
4. 本器具は、家庭での使用向けに設計・製造されたものです。商業的、半商業的、またはパーソナル トレーニングにおいて使用された製品または製品の損傷に対しては、保証および製造者の責任は適用されません。
5. 器具を水の近くで使用しないでください。
6. 必ず製品の正確な組み立て、調節、点検が完了してから、トレーニングを開始してください。
7. 必ず組み立てマニュアルに記載されている手順に従ってください。
8. 組み立ての際、必ず適切な用具およびリーボックの正規部品をご使用ください。必要な場合は、専門家に依頼するか、www.reebokfitness.info/productsupport から当社までご連絡ください。

一般的注意

1. 不適切または過剰なトレーニングは、健康上の問題や怪我の原因となります。
2. エクササイズ プログラムを開始する前に、医師に相談の上、トレーニングに関するアドバイスを受けてください。
3. ユーザーが目まい、吐き気、胸の痛み、その他異常な症状を感じた場合は、直ちに運動を中止してください。すぐに医師による診察を受けてください。
4. ユーザーの体重上限　　マシン本体のデータ ステッカーをご確認ください。
5. お子様やペットを器具に近づけないでください。マシンが置いてある部屋にお子様がいる場合は、目を離さないでください。
6. 本製品は、大人による運動向けに設計されたものです。本製品は、14 歳未満のお子様による使用は適切ではありません。
7. 身体に障害のある方は、適格者によるサポートがない状態では使用しないでください。
8. 絶対に同時に複数人で器具を使用しないでください。
9. マシンは意図された目的以外には絶対に使用しないでください。製造者によって推奨されている付属品以外は、絶対に使用しないでください。
10. 器具が適切に作動していない場合は、絶対に使用しないでください。

使用環境

1. トレーニング中は、ユーザーを含め周りにいる人全員が、可動部品などの危険性を理解するようにしてください。
2. 必ず適切な運動着とトレーニングシューズを着用してください。トレーニングシューズを着用せずに、エクササイズを行わないでください。
3. フィットネス器具の使用に際しては、十分なスペースを取ってください。
4. 器具の中に液体や汗が入らないようにしてください。使用後は必ず、湿らせた布で汚れを拭き取ってください。
5. 器具の近くに尖った物を置かないでください。
6. 本器具は、屋内での使用・保管向けに設計されたものです。器具を湿気や埃の多い場所に保管しないでください。
7. 本器具は、家庭での使用向けに設計・製造されたものです。商業的、半商業的、あるいはパーソナル トレーニングにおいて使用された製品または製品の損傷に対しては、保証および製造者の責任は適用されません。このような使用を行った場合は、保証が無効となります

ご使用前の安全点検

1. トレーニング中の突発的な動きを避けるために、調節可能な部品はすべて締めてください。
2. 器具に乗り降りする際は、固定部品または可動部品に十分にご注意ください。
3. 器具に巻き込まれる可能性のあるルーズな衣類やサイズの大きい衣類は着用しないでください

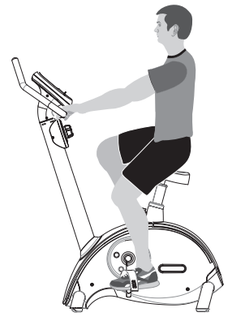
準備運動

1. 運動に備えて体を整えるため、エクササイズを行う前に準備運動を行うことが重要です。準備運動ではまず最初に、心拍数を上げ、体内に血液を循環させます。
2. エクササイズ プログラムで使う筋肉を適切な状態にするためのアクティビティを 5~10 分間行ってから、静的ストレッチを行ってください。
3. 各ストレッチは、約 30 秒ずつ行ってください。ストレッチは、痛みを感じない、筋肉の伸びを心地良く感じられる程度に行ってください。硬くなった筋肉や以前負傷した筋肉がある場合は、準備運動中に影響が及ぶ筋肉を集中的に伸ばしてください。準備運動中は、急激に動かないでください。

クールダウン

1. 運動後は、クールダウンを行ってください。クールダウンを行うことで、心拍数を徐々に安静時の状態に戻します。
2. クールダウンのために、お好みで低負荷の運動を行ってください。その後、準備運動の際に行ったものと同様の静的ストレッチを行ってください

正しい使用方法

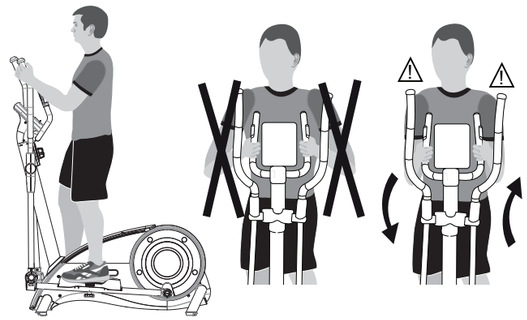


バイク

人間工学に基づく正しい姿勢：トレーニング時の正しい姿勢については、 左の図を参照してください。この姿勢をとるために、身長に合わせてハンドルバーとサドルの位置を調節してください。

乗り降り：器具に乗り降りする際、下に降りた状態のペダルのみに体重をかけてください。

主なエクササイズの種類：本器具は、下半身の運動を行うためのものであり、太ももの筋肉を整え、すねの筋肉を引き締めることができます。抵抗器を使って負荷を調節することができます。手動またはコンピュータを介して（バイクの種類による）、様々なレベルに切り替えることができます



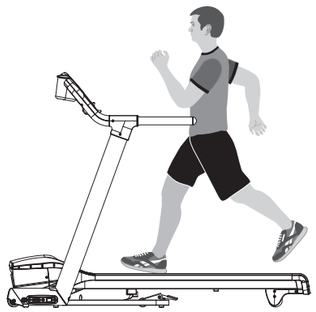
クロス トレーナー

人間工学に基づく正しい姿勢：トレーニング時の正しい姿勢については、 左の図を参照してください。

器具への乗り降り：マシンの左側または右側を、乗り降りの際に足を簡単かつ快適に動かせる状態にしておいてください。下に降りた状態のペダルにしっかりと乗り、ハンドルバーをしっかりと握ってください。

主なエクササイズの種類：本器具は、下半身の運動を行うためのものであり、太ももの筋肉を整え、すねの筋肉を引き締めることができます。また、可動するハンドバーを使って、上半身および全身運動を行うこともできます。

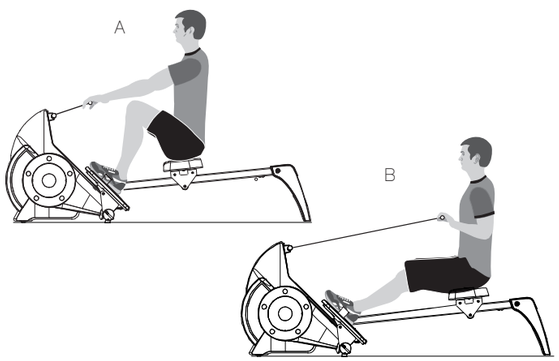
警告：可動ハンドルバーには十分ご注意ください。



トレッドミル

生体力学に基づく適切な姿勢：左の図を参照してください。視線の先にある物をじっと見つめながらトレッドミルの上をまっすぐ走ると、簡単に正しい姿勢をとることができます。視線の先にある物に近づいていくような感覚で走行を行ってください。常に前のハンドバーに手が届く距離を保ってください。

主なエクササイズの種類：本器具は、下半身の運動を行うためのものであり、太ももとすねの筋肉を鍛えることができます。



ローアー

ローアーを使用するにあたって正しいフォームをとるには、まず座った状態で膝を曲げます。図 A のように、腕を外側に伸ばしながら体を少し前に倒して、ハンドルバーを握ります。

図 B のように、腕を胸に引き寄せながら、スムーズに流れるような動きで体を伸ばし、足を外側に押し出します。怪我を防ぐため、膝を固定したり、背中を反らせすぎないよう注意してください。

その後、最初の姿勢に戻ります。

www.reebokfitness.info/productsupport から技術サービス部門にご連絡いただくことも可能ですが、その前にまずここでご紹介する方法をお試しください。

一般

1. Q - 組み立て後や使用後に、製品が不安定な状態になったり、軋んだりします。これは正常ですか？
   A - いいえ、正常な状態ではありません。以下の基本確認を行ってください。

i. すべてのナットとボルトが所定の位置に取り付けられていることを確認してください。ただし、きつく締めすぎないようにしてください（特定の場所から音が聞こえる場合は、少し緩める必要がある場合もあります）。

ii. すべてのワッシャが正しい位置に取り付けられているか確認してください。

iii. 潤滑油またはグリース（粘度が高いためグリースの方が望ましい）を使って可動部の滑りを良くしてください。

iv. プラスチック部品は異常音の原因となることがよくあるため、特にしっかりと固定してください。

2. Q - 画面に「E」メッセージが表示されます。これはどういう意味ですか？どのように対処すれば良いのでしょうか？
   A - 表示される可能性のある「E」メッセージは数種類あります。いずれかのメッセージが表示されている場合は、以下のとおり、コンピュータとモーターの間の接続ワイヤーまたはパルス ワイヤーがすべてつながっていることを確認してください。

i. マシンを停止して電源を切り、コンピュータの電源を切ります（または電池を取り出します）。

ii. 組み立て時に接続したすべてのケーブルを一度抜いて、再度繋ぎ直します。すべてのケーブルがしっかりと-がっていることを確認してください。

iii. 再度電源を入れ（または電池を入れ）、マシンの電源を入れます。

iv. 同じ機能を試してみます。

v. それでも問題が解決しない場合は、お近くの技術サービス部門までお問い合わせください。

バイクおよびクロス トレーナー

1. Q - コンピュータ画面に何も表示されません。コンピュータを取り替える必要があるのでしょうか？
   A - 必ずしもその必要はありません。この現象は、単に接続の緩みが原因で発生する場合もあります（上記参照）。

2. Q - EKG ハンドグリップに計測値が表示されません。コンピュータを取り替える必要があるのでしょうか？
   A - 必ずしもその必要はありません。この現象は、単に接続の緩み（上記参照）やグリップの接触が悪いことが原因で発生する場合もあります。以下の手順を行ってください。

i. マシンを停止して電源を切り、コンピュータの電源を切ります（または電池を取り出します）。

ii. ハンドグリップの金属表面を湿らせた布で拭きます。

iii. 電源を取り替える、または電源を入れ直します。

iv. パルス センサーの上下のプレートは、手のひらで包み込むように握ってください。親指だけでプレートの下を握ると、接触が不十分な状態となります。

v. センサーを強すぎない程度に、しっかりと握ります。

vi. 脈の計測は、動きを止めてから行ってください。静止状態の方が、正確に脈を測ることができます。

3. Q - コンソールに距離、速度、カロリーが表示されません。コンピュータを取り替える必要があるのでしょうか？
   A - 必ずしもその必要はありません。この現象は、単に接続の緩みが原因で発生する場合もあります（上記の 2 を参照して接続を確認してください）。

4. Q - マニュアル バイク/クロス トレーナーのテンション ワイヤーが短すぎて、接続することができません。ワイヤーが間違っているのでしょうか？
   A - 必ずしもそうとは限りません。以下の手順を行ってください。

i. マシンの抵抗を最高レベルに設定します。こうすることで、クリップの下部をテンション ケーブルに近づけることができます。

ii. テンション ケーブルをクリップの下部に接続します。

iii. 適度な力でハンドルバーのポストを上方向に引っ張ります。こうすることで、ケーブルの先端部分を所定の位置に繋げるために少し伸ばすことができます。ケーブルが切れることはありません。

5. Q - マシンから大きな音が鳴り、その後ペダルにまったく抵抗がなくなってしまいました。修理する必要がありますか？
   A - 必ずしもその必要はありません。駆動ベルトが滑車から外れている可能性があります。外側のカバーを外して、確認してください。ベルトに傷がなければ、正しい場所に簡単に戻すことができます。ベルトが切れている場合、またはサポートが必要な場合は、www.reebokfitness.info/productsupport から技術サービス サポートにお問い合わせください。

6. Q - ホイールが付いたスタビライザーは、マシンの前と後ろ、どちらに配置するのですか？
   A - マシンの動きをサポートするために、前面に配置します。

7. Q - 左側のペダルをクランクにねじ止めできないのはなぜですか？
   A - 左側のペダルのスレッドは逆向きになっているため、後ろ方向に取り付ける必要があります。

8. Q - 「磁気抵抗」とは何ですか？
   A - トレーニング中にペダルにかかる抵抗または負荷は、フライホイールの近くにある磁石によって発生します。磁石をホイールに近づければ近づけるほど、抵抗が増します。磁石は、手動抵抗ホイールまたはコンピュータのコンソールを使って動かすことができます。

トレッドミル

1. Q - トレッドミルの滑りを良くするにはどうすれば良いですか？
   A - ランニング デッキ後ろ（コンピュータと反対側）の両側のレールに、アレン ヘッド ボルトがあります。

i. このボルトを 5 回反時計回りに回して、ベルトのテンションを緩めます。

ii. トレッドミルのランニング ベルトの端を持ち上げて、フロント ローラーから約 30～40cm 離します。

iii. 前から後ろに向かって、ランニング ベルトの下側に油を 10ml 差します。

iv. ランニング ベルトを下げ、アレン ヘッド ボルトを締め直して、テンションを設定します。

v. トレッドミルを 5～10 分間、10kmh/6mph で作動させます。

vi. 余分な油を拭き取ります。

vii. 必要に応じて上記の手順を繰り返します

2. Q - どれぐらいの頻度でトレッドミルに潤滑油を差せば良いですか？
   A - これは使用頻度によって異なります。週に 3～5 回使用される場合は、6～8 週間毎に潤滑油を差してください。それよりも使用頻度が低い場合は、3 ヶ月に 1 回程度で構いません。

   潤滑油を差しすぎると、ランニング ベルトの滑りの原因となりますので、ご注意ください

3. Q - どのような種類の潤滑油を使用すれば良いですか？
   A - 非石油系のシリコーン オイル以外は使用しないでください。お近くの技術サービス部門よりお取寄せいただくことができます

4. Q - トレッドミルの使用中にベルトが止まったり、かたまったりすることを避けるには、どうすれば良いですか？
   A - これはおそらく、ランニング ベルトのテンションが適切ではない、または滑りが悪くなっていることが原因です。以下の手順を行ってください。

i. ランニング ベルトをデッキから持ち上げます。持ち上げれば、ランニング デッキから 8～10cm 程度簡単に離すことができます。

ii. ベルトが 8～10cm 以上離れている場合は、下記の「ランニング ベルトを調節する方法/締める方法」を参照してください。

iii. ベルトが正しく調節されているようであれば、数分間マシンを空運転します。空運転でスピードが保たれていれば、潤滑油を差してください（上記参照）。

iv. ベルトの速度が不意に落ちる場合は、 www.reebokfitness.info/productsupport から技術サービス部門までお問い合わせください

5. Q - ランニング ベルトの調節はどのようにして行うのですか？
   A - ベルトが緩んだり、右/左にずれたりすることがあります。

ベルトが左側にずれている場合：

i. 安全キーを外し、電源コードを抜きます。

ii. アレン キーを使って、左側のボルトを時計回りに、右側のボルトを反時計回りに - 回します。

iii. 電源コードと安全キーを元に戻し、数分間トレッドミルを空運転します。

iv. ベルトを締め過ぎないように気をつけながら、ベルトが中央に戻るまでこの手順を繰り返します。

ベルトが右側にずれている場合：

i. 安全キーを外し、電源コードを抜きます。

ii. アレン キーを使って、左側のボルトを反時計回りに、右側のボルトを時計回りに - 回します。

iii. 電源コードと安全キーを元に戻し、数分間トレッドミルを空運転します。

iv. ベルトを締め過ぎないように気をつけながら、ベルトが中央に戻るまでこの手順を繰り返します

6. Q - 安全キーとは何ですか？どこに使用するのですか？
   A - 安全キーは、トレッドミルの使用中に問題が発生した場合に、マシンの電源を即座に切り、ランニング ベルトの速度を落としながら停止させるためのものです。

   ランニング中、この赤色のプラスチック製の安全キーをユーザーの衣類に繋げた状態で、マシンの前面に差し込みます。キーが正しく差し込まれていないと、マシンは作動しません

7. Q - トレッドミルの下に黒い埃が溜まるのはなぜですか？
   A - これは通常の摩擦や擦り切れによるもので、掃除機で簡単に取り除くことができます。リーボック小売店では、床を保護するためのマットも販売しています

8. Q - トレッドミルに心拍数ストラップが付いていたのですが、コンピュータに読み込めません。
   A - これにはいくつかの原因が考えられます。以下の手順を行ってください。

i. ストラップが前向きになっており、適切な面が上向きになっていることを確認してください。

ii. センサー装置の電極部分を食塩水（唾液など）で湿らせます。

iii. ストラップは、胸の筋肉下の肌に触れるようにしてください。接触を良くするために、必要に応じて調節してください。

iv. 他の家庭用機器による磁気妨害によって、モニターの動作に影響が及ぶことがあります。その場合、トレッドミルを別の場所に移動させてください。

v. それでも問題が解決しない場合は、別のユーザーでストラップを試してみてください。

****注意****

ユーザー ガイドおよびマニュアルに記載されているイメージは、実際の製品と異なる場合があります。

환영합니다

한국어

전세계 운동 분야를 주도하고 있는 정통 리복 피트니스 장비를 선택해 주셔서 감사합니다. 시작하기 전에 이 지침을 주의깊게 읽어 주십시오. 어려움이 있을 경우에는 www.reebokfitness.info/productsupport을(를) 통해 현지 리복 지원팀에 문의하십시오.

종아리 스트레칭 슬굴곡근 스트레칭 서혜부 스트레칭 측면 스트레칭 대퇴사두근 스트레칭 팔 스트레칭

Reebok

장비 유지관리에 대한 일반적인 조언

순정 리복 피트니스 장비를 선택해 주셔서 매우 기쁩니다. 이 고품질의 제품은 가정용으로 설계되었으며 유럽 표준 957-1과 추가적인 표준 이하 부품 EN957/2-10에 따라 시험을 받고 인증되었습니다. 조립하고 처음으로 사용하기 전에 조립 설명서를 자세히 읽고 참조 및 유지관리를 위한 모든 지침을 준수해 주십시오.

보증

리복의 고품질 제품은 재료 및 기술에 관련된 결함에 대해 원구입자에게 2년간 보증됩니다. 마모 부품과 제품의 오용으로 인해 발생하는 손상은 보증에서 제외됩니다. 클레임이 발생할 경우 현지 기술 서비스 지원팀에 문의하여 수리 준비를 받으십시오.

보증 기간은 제품이 배송된 당일부터 시작되므로 판매 영수증을 신중하게 보관하십시오. 보증 클레임을 진행하려면 판매 영수증이 필요합니다.

이 보증은 원구입자만 포함됩니다.

경고

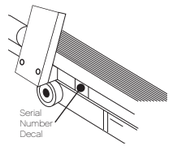
이 장비는 가정용으로 제작되었으며 장비의 종류의 따라 최대 체중에 맞춰 시험되었습니다. 각 제품에 대한 최대 사용 중량은 기기의 본체에 있는 데이터 스티커에 나와 있습니다.

RFE International (Group) Limited 및 그 자회사는 이 장비의 사용으로 인해 또는 사용을 통해 발생하는 개인 상해나 재산상의 손해에 대한 어떠한 책임도 지지 않습니다. 이 장비의 모든 사용자가 모든 경고 사항과 주의 사항에 대해 적절하게 통지받도록 하는 것은 소유자의 책임입니다.

고장 보고

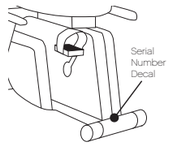
당사에 문의하시기 전에 이 책자의 마지막에 있는 자주 묻는 질문 사항을 고려해 보거나 당사 웹 사이트의 지원 섹션(www.reebokfitnes.info/productsupport.com)에 방문하여 광범위한 자습 정보 및 비디오를 참조해 주십시오. 대부분의 고장은 당사의 기술 서비스 지원팀에 문의할 필요 없이 사용자가 직접 고칠 수 있습니다.

당사에 문의해야 할 경우 당사가 귀하의 장비를 최고의 수준으로 지원할 수 있도록 모든 서신에 제품 모델명과 일련 번호를 포함해 주십시오. 이러한 번호는 보통 제품의 본체에 붙은 스티커에 나와 있지만 다음과 같이 장비 종류에 따라 약간은 다른 위치에 있을 수도 있습니다. (아래의 정보는 안내용이며 실제 위치는 다를 수 있습니다.)



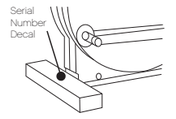
러닝머신

수직 마운트가 러닝머신의 발판과 마주치는 지점에서 왼쪽 측면 프레임에 위치



자전거

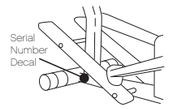
후방 스태빌라이저 위에서 기기 후방의 메인 프레임에 부착된 흰색 또는 은색 스티커



크로스 트레이너(다용도 운동 기구)

다음 두 가지 위치 중 하나:

일련 번호는 기기 후방에 있는 메인 브라켓의 흰색 또는 은색 스티커에 있거나,



일련 번호는 페달 봉의 뒤쪽 방향으로 메인 프레임의 흰색 또는 은색 스티커에 있을 수 있습니다(왼쪽 또는 오른쪽).

향후 쉽게 참조할 수 있도록 여기에 세부 사항을 적어두도록 합니다.

모델명:

.....

일련 번호:

.....

당사에 문의해야 할 경우 다음의 연락처 정보를 제공해 주십시오.

- 전체 주소
- 주간에 연락 가능한 전화 번호
- 제품을 구입한 소매업체의 이름
- 기기 구입일
- 소매 주문 참조 번호
- 기기의 일련 번호
- 고장 또는 문의에 관한 세부 사항. 교체 부품이 필요할 경우 조립 설명서에서 올바른 부품 번호를 인용해 주시기 바랍니다.

보증이 만료된 경우에도 당사의 도움을 받을 수 있습니다. 당사는 필요할 경우 필요한 교체 부품이나 도움을 제공할 수 있습니다. 지원을 요청하려면 당사의 웹 사이트(www.reebokfitnes.info/productsupport.com)에서 현지 기술 서비스 지원팀에 문의하십시오.

일반적인 유지관리는 전적으로 소유자의 책임이며 기기의 성능을 보장하는 데 필수적입니다. 이 유지관리를 실시하지 않으면 보증이 무효화됩니다.

1. 장비가 주변과 0.5m 이상 떨어져 있는 평평하고 수평인 공간에 설치되도록 합니다.
2. 피트니스 장비를 사용할 수 있도록 충분한 공간이 마련되어 있어야 합니다.
3. 이 장비는 실내에서 사용 및 보관하도록 설계되었습니다. 축축하거나 먼지가 많은 환경, 실내, 오두막, 별채, 차고 또는 테라스에 이 장비를 보관하지 마십시오.
4. 이 장비는 가정용으로만 설계 및 제조되었습니다. 상업적, 준상업적 또는 개인 지도용으로 사용하는 제품이나 그러한 사용으로 제품에 발생한 손상은 보증 및 제조업체의 법적 책임에 포함되지 않습니다.
5. 물 주변에서 이 장비를 사용하지 마십시오.
6. 트레이닝은 제품을 올바르게 조립, 조정 및 검사한 후에만 시작하도록 하십시오.
7. 조립 지침 설명서의 단계를 주의깊게 따르십시오.
8. 조립에 적절한 도구와 순정 리복 부품만 사용하십시오. 필요할 경우 도움을 요청하거나 www.reebokfitnes.info/productsupport.com에서 문의하십시오.

일반적 예방책

1. 잘못된 또는 과도한 트레이닝은 건강 문제나 부상을 야기할 수 있습니다.
2. 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상의하여 트레이닝에 대한 조언을 받으십시오.
3. 사용할 때 어지러움, 메스꺼움, 가슴 통증 또는 기타 비정상적인 증상을 경험하면 즉시 운동을 중단하십시오. 즉시 의사의 진료를 받으십시오.
4. 최대 사용자 중량은 기기의 몸체에 있는 데이터 스티커를 참조하십시오.
5. 장비에서 어린이와 동물을 항상 멀리 하십시오. 기기가 있는 방에 어린이를 방치하지 마십시오.
6. 이 제품은 성인의 육체적 운동을 위해 설계되었습니다. 이 제품은 14세 미만의 사람이 사용하는 데 적합하지 않습니다.
7. 장애인은 유자격자의 도움 없이 이 장비를 사용해서는 안 됩니다.
8. 이 장비를 한 번에 한 명만 사용하도록 하십시오.
9. 이 기기를 원래의 용도에 맞게만 사용하십시오. 제조업체에서 권장하지 않는 부착물을 부착하지 마십시오.
10. 장비가 올바르게 작동하지 않을 경우 장비를 작동하지 마십시오.

환경

1. 트레이닝이 진행되는 동안 이동되는 부품과 같은 위험요소가 있음을 사용자들이 숙지하도록 하십시오.
2. 항상 적절한 운동복과 트레이닝 신발을 착용하십시오. 트레이닝 신발이 없이는 운동하지 마십시오.
3. 피트니스 장비를 사용할 수 있도록 충분한 공간이 마련되어 있어야 합니다.
4. 장비에 액체와 땀이 들어가서는 안 됩니다. 사용한 후에는 반드시 젖은 헝겊으로 묻은 것을 모두 닦아 내십시오.
5. 장비 근처에 뾰족한 물건을 두지 마십시오.
6. 이 장비는 실내에서 사용 및 보관하도록 설계되었습니다. 축축하거나 먼지가 많은 환경에 이 장비를 보관하지 마십시오.
7. 이 장비는 가정용으로만 설계 및 제조되었습니다. 상업적, 준상업적 또는 개인 지도용으로 사용하는 제품이나 그러한 사용으로 제품에 발생한 손상은 보증 및 제조업체의 법적 책임에 포함되지 않습니다. 이러한 사용으로 보증이 무효화됩니다.

매 사용 전 안전 점검

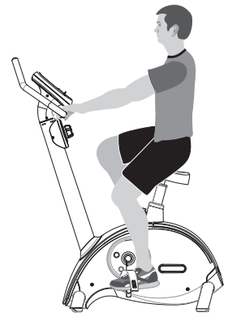
1. 조정가능한 모든 부품을 조여 트레이닝하는 동안 갑자기 움직이지 않도록 합니다.
2. 장비에 타거나 내릴 때 고정되지 않은 이동 부품에 주의하십시오.
3. 장비에 걸릴 수 있는 헐렁한 옷이나 맞지 않는 옷을 입지 마십시오.

워밍업

1. 하게될 운동에 몸이 준비될 수 있도록 운동하기 전에 워밍업을 하는 것이 중요합니다. 워밍업의 첫 번째 단계는 심박수를 올리고 몸의 혈액 순환을 원활하게 만드는 것입니다.
2. 운동 프로그램 동안 사용하게 될 근육과 동일한 근육을 워밍업할 수 있는 동작을 5~10분 간 실시한 다음 정지 상태의 스트레칭을 실시합니다.
3. 각 스트레칭 자세를 약 30초간 유지합니다. 스트레칭은 아파서는 안되며, 편안한 정도로 근육을 늘려야 합니다. 긴장된 근육이 있거나 이전에 부상을 입은 근육이 있다면 워밍업을 하는 동안 영향을 받은 근육군의 스트레칭에 집중합니다. 워밍업하는 동안 갑자기 움직이지 마십시오.

정리 운동

1. 운동을 마친 후 정리 운동을 실시해야 합니다. 정리 운동은 심박수를 서서히 휴식 수준으로 낮추어야 합니다.
2. 정리 운동을 위해 강도가 낮은 운동을 선택해 실시합니다. 이에 이어 워밍업에서 실시했던 것과 유사한 정적 스트레칭을 실시해야 합니다.

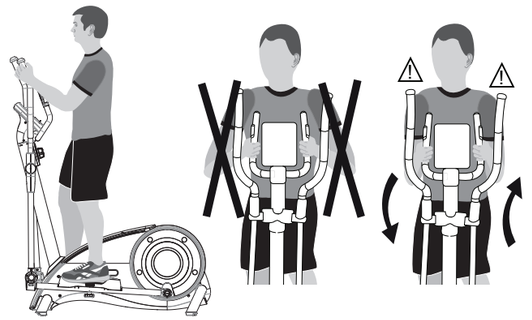


자전거

올바른 인체 공학적 자세: 올바른 트레이닝 자세로 위의 그림을 참조하십시오. 이 자세가 가능하도록 핸들바와 안장 위치를 자신의 키에 맞춰 조정하십시오.

타기: 장비에 올라탈 때/내릴 때 가장 낮은 위치에 있는 페달에만 체중을 싣도록 하십시오.

주요 운동 종류: 이 장비는 주로 하체 운동이 되므로 넓적다리와 정강이의 근력을 기를 수 있습니다. 하중은 저항 소자로 조절할 수 있는데, 이 장비에서는 여러 레벨로 조정할 수 있으며 자전거 종류에 따라 수동으로 직접 조정하거나 컴퓨터를 통해 조정할 수 있습니다.



크로스 트레이너 (다용도 운동 기구)

올바른 인체 공학적 자세: 올바른 트레이닝 자세로 위의 그림을 참조하십시오.

장비에 타기 및 내리기: 장비의 아무 쪽이나 선택한 다음 쉽고 편안하게 발을 움직여 장비에 타거나 내릴 수 있도록 하십시오. 페달이 가장 낮은 위치에 있는 상태에서 페달에 발을 천천히 딛고 핸들바를 꽉 잡습니다.

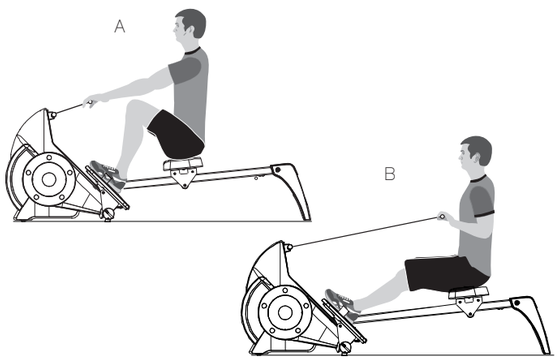
주요 운동 종류: 이 장비는 주로 하체 운동이 되므로 넓적다리와 정강이의 근력을 기를 수 있습니다. 또는 이동식 핸들바를 이용해 상체와 몸 전체를 트레이닝할 수 있습니다.

경고: 이동식 핸들바에 주의하십시오!!

러닝머신

올바른 생체 역학적 자세: 위의 그림을 참조하십시오. 방에 있는 전방의 고정된 물체에 집중하면 러닝머신에 서서 달리는 것이 좀 더 쉬워집니다. 그 물체에 다가가고 싶은 것처럼 달리십시오. 항상 앞쪽 핸드 바에 닿을 수 있는 거리를 유지하십시오.

주요 운동 종류: 이 장비는 주로 하체 운동이 되므로 넓적다리와 정강이의 근육을 훈련할 수 있습니다.



로윙 머신

로윙 머신을 사용할 때 올바른 자세가 되도록 착석한 상태에서 무릎을 구부리고 시작하십시오. 그림 A에 나온 것과 같이 팔을 편 상태로 약간 앞으로 구부고 핸들바를 잡으십시오.

부드럽고 유동적인 모션으로 그림 B에 나온 것과 같이 팔을 가슴 쪽으로 당기는 동시에 다리로 밀어내면서 뒤로 뻗으십시오. 부상을 입지 않도록 무릎을 고정하거나 상체를 너무 뒤로 젖히지 마십시오.

시작 자세로 돌아오십시오.

www.reebokfitnes.info/productsupport.com을(를) 통해 기술 서비스부에 문의하기 전에 다음 사항을 먼저 고려해 주십시오.

일반

1. 질문 - 조립 또는 사용 후 제품이 불안정한 느낌이 들거나 끼익 하는 소리가 들립니다. 정상인가요?
답변 - 아니요. 이는 정상이 아닙니다. 이 경우 수행해야 하는 다음과 같은 몇 가지 기본 점검 사항이 있습니다.

i. 모든 너트와 볼트가 제자리에 고정되어 있되, 과도하게 조여지지 않았는지 확인합니다(특정 위치에서 소음이 발생한다면 약간 풀어야 할 수도 있음).

ii. 모든 와셔가 올바른 위치에 장착되어 있는지 확인합니다.

iii. 움직이는 제품 모두를 윤활유나 그리스로 윤활합니다(그리스의 점성이 더 크므로 그리스가 더 좋음).

iv. 특히 플라스틱 부품에서 불규칙한 소음이 자주 발생할 수 있으므로 플라스틱 제품이 단단히 고정되어 있는지 확인합니다.

2. 질문 - 화면에 "E" 라는 메시지가 나옵니다. 무슨 뜻이며 무엇을 해야 합니까?
답변 - 여러 가지 "E" 메시지가 나타날 수 있습니다. 이러한 메시지가 나타난 경우에는 다음과 같이 컴퓨터와 모터 사이의 모든 연결 와이어 또는 심박 와이어가 모두 올바르게 장착되어 있는지 다시 확인하십시오.

i. 기기를 멈추고 기기에서 전원을 분리한 다음 컴퓨터에서 배터리를 빼냅니다.

ii. 조립하는 동안 부착한 모든 케이블을 분리했다 다시 연결하고 완전히 고정되었는지 확인합니다.

iii. 전원을 다시 연결하고 배터리를 기기에 넣은 다음 기기를 켭니다.

iv. 이 기능을 다시 시험합니다.

v. 이래도 문제가 해결되지 않으면 현지 기술 서비스부에 문의하십시오.

자전거 및 크로스 트레이너

1. 질문 - 컴퓨터 화면에 아무 것도 나타나지 않습니다. 컴퓨터를 교체해야 하나요?
답변 - 꼭 그렇지는 않습니다. 연결이 헐거워서 발생한 현상일 수도 있습니다(위 내용 참조).

2. 질문 - EKG 손잡이에서 판독값이 나오지 않습니다. 컴퓨터를 교체해야 하나요?
답변 - 꼭 그렇지는 않습니다. 이는 연결이 헐겁거나(위 내용 참조) 손잡이와의 접촉이 좋지 않아 발생한 현상일 수도 있습니다. 아래의 지침을 따르십시오.

i. 기기를 멈추고 기기에서 전원을 분리한 다음 컴퓨터에서 배터리를 빼냅니다.

ii. 손잡이의 금속 표면을 젖은 헝겊으로 깨끗이 닦습니다.

iii. 배터리 및/또는 전원을 교체합니다.

iv. 손바닥이 맥박 센서의 위아래 판을 모두 감싸도록 합니다. 엄지 손가락으로 아래쪽만을 감싸면 양호하게 접촉되지 않습니다.

v. 센서를 확실히 잡되 너무 꽉 잡지 않도록 합니다.

vi. 심박수 판독값을 얻기 전에 움직임을 멈춥니다. 가만히 있어야 심박수 판독값을 정확하게 얻을 수 있습니다.

3. 질문 - 콘솔에 거리, 속도 또는 칼로리가 표시되지 않습니다. 컴퓨터를 교체해야 하나요?
답변 - 꼭 그렇지는 않습니다. 이는 연결이 헐거워서 나타나는 현상일 수 있습니다(위의 2번을 참조해 연결 부위 점검).

4. 질문 - 수동 자전거/크로스 트레이너의 장력 와이어가 너무 짧아 연결할 수 없습니다. 잘못된 와이어를 지급받은 것인가요?
답변 - 꼭 그렇지는 않습니다. 다음의 지침을 따라 주십시오.

i. 기기를 최고 저항 수준으로 설정하십시오. 그러면 클립의 하단이 장력 케이블로 가까이 이동됩니다.

ii. 장력 케이블을 클립의 하단에 부착합니다.

iii. 이제 적절한 힘으로 핸들바 봉을 위로 밀어 올립니다. 그러면 케이블이 끊어지는 것이 아니라 케이블이 약간 늘어나 상단부가 제위치에 고정됩니다.

5. 질문 - 기기에서 팡 하는 큰 소리가 났다가 이제 페달에 힘이 없는 것 같습니다. 수리공이 필요한 상황입니까?
답변 - 꼭 그렇지는 않습니다. 구동 벨트가 풀리에서 빠졌을 수도 있습니다. 바깥쪽 커버를 분리해 살펴볼 수 있습니다. 벨트가 정상이라면 올바른 경로로 다시 쉽게 설치할 수 있습니다. 벨트가 끊어졌거나 도움이 필요할 경우에는 www.reebokfitnes.info/productsupport.com에서 기술 서비스 지원팀에 문의하십시오.

6. 질문 - 휠이 장착된 스테빌라이저가 기기의 앞쪽에 있어야 합니까, 아니면 뒤쪽에 있어야 합니까?
답변 - 기기의 움직임을 보조할 수 있도록 앞쪽에 있어야 합니다.

7. 질문 - 왜 왼쪽 페달은 크랭크에 끼워지지 않습니까?
답변 - 왼쪽 페달의 나사는 반대 방향이어서 반대 방향으로 부착해야 합니다.

8. 질문 - "자기 저항" 이 무엇입니까?
답변 - 운동하는 동안 페달에 가해지는 저항이나 하중은 플라이휠의 가까이에 있는 자석에 의해 제공됩니다. 자석이 휠에 가까울수록 가해지는 저항이 커집니다. 이 자석은 수동 저항 휠이나 컴퓨터 콘솔에 의해 이동됩니다.

러닝머신

1. 질문 - 러닝머신은 어떠한 방법으로 윤활할 수 있습니까?
답변 - 양쪽 레일에서 러닝 판의 뒷면(컴퓨터 반대쪽)에 알렌 헤드 볼트가 있습니다.

i. 이 볼트를 다섯 바퀴 시계 반대 방향으로 돌려 벨트 장력을 줄입니다.

ii. 러닝머신 구동 벨트의 끝을 전방 롤러로부터 약 30~40 cm 정도 들어 올립니다.

iii. 10ml의 오일을 앞에서 뒤로 구동 벨트의 아랫면에 도포합니다.

iv. 구동 벨트를 내리고 알렌 헤드 볼트를 다시 조여 장력을 설정합니다.

v. 러닝머신을 약 5-10분간 10 kmh(6mph)의 속도로 구동합니다.

vi. 과도한 오일을 닦아 냅니다.

vii. 필요할 경우 과정을 반복합니다.

2. 질문 - 얼마나 자주 러닝머신을 윤활해야 합니까?
답변 - 사용량에 따라 다릅니다. 한 주에 3-5회 정도 사용한다면 6-8주마다 윤활해야 합니다. 이보다 덜 사용한다면 3개월에 한 번씩 윤활하면 됩니다.

러닝머신을 과도하게 윤활하면 구동 벨트가 빠질 수 있으므로 절대로 과도하게 윤활하지 마십시오.

3. 질문 - 어떠한 종류의 윤활유를 사용해야 합니까?
답변 - 석유를 원료로 한 실리콘 오일만을 사용해야 합니다. 이 오일은 현지 기술 서비스부에서 구할 수 있습니다.

4. 질문 - 러닝머신을 사용할 때 벨트가 멈추거나 들러붙지 않도록 하기 위해 어떻게 해야 합니까?
답변 - 구동 벨트의 장력이나 윤활이 잘못되어 있을 가능성이 큽니다. 다음의 단계를 따르십시오.

i. 구동 벨트를 판에서 들어냅니다. 러닝 판에서 8~10cm 정도의 거리까지 쉽게 분리되어야 합니다.

ii. 벨트가 8~10cm보다 더 멀리 분리된다면 아래의 "구동 벨트를 조정 또는 조이는 방법" 에 대한 지침을 따르십시오.

iii. 벨트가 올바르게 조정되어 보인다면 수 분간 기기가 작동하도록 놔둡니다. 벨트 위에서 사용자가 뛰지 않아도 속도가 유지된다면 윤활이 필요할 수도 있습니다(위 내용 참조).

iv. 벨트의 속도가 갑자기 느려진다면 www.reebokfitnes.info/productsupport.com에서 기술 서비스부에 문의하십시오.

5. 질문 - 구동 벨트는 어떻게 조정합니까?
답변 - 벨트가 헐겁거나 왼쪽이나 오른쪽으로 이동되어 있을 수도 있습니다.

벨트가 왼쪽으로 이동되었을 경우:

i. 안전 키를 빼고 전원 코드를 뽑습니다.

ii. 알렌 키를 사용하여 왼쪽 볼트를 시계 방향으로, 오른쪽 볼트를 시계 반대 방향으로 ¼ 바퀴 돌립니다.

iii. 전원과 안전 키를 교체하고 수 분간 러닝머신을 구동합니다.

iv. 벨트가 과도하기 조여지지 않도록 조심하면서 벨트가 중앙에 올 때까지 반복합니다.

벨트가 오른쪽으로 이동되었을 경우:

i. 안전 키를 빼고 전원 코드를 뽑습니다.

ii. 알렌 키를 사용하여 왼쪽 볼트를 시계 반대 방향으로, 오른쪽 볼트를 시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌립니다.

iii. 전원과 안전 키를 교체하고 수 분간 러닝머신을 구동합니다.

iv. 벨트가 과도하기 조여지지 않도록 조심하면서 벨트가 중앙에 올 때까지 반복합니다.

6. 질문 - 안전 키는 무엇이며 어디에 위치하는 것입니까?
답변 - 안전 키는 사용자가 러닝머신을 사용하면서 어떤 어려움을 접했을 때 기기의 전원을 즉각 차단하여 구동 벨트를 천천히 정지시키기 위해 설계된 것입니다.

이는 빨간색 플라스틱 키로 기기의 전면에 삽입되며 달릴 때는 사용자의 옷에 부착합니다. 키가 올바르게 삽입되어 있지 않으면 기기가 작동하지 않습니다.

7. 질문 - 러닝머신 밑에 검정색 먼지가 쌓이는 이유는 무엇입니까?
답변 - 이는 정상적인 마모로 인해 발생하는 것이며 진공청소기로 쉽게 제거할 수 있습니다. 바닥을 보호하려면 평판이 좋은 모든 리복 판매점에서 매트를 구입할 수 있습니다.

8. 질문 - 러닝머신이 심박수 스트랩과 함께 제공되었지만 컴퓨터에 아무 판독값도 나타나지 않습니다.
답변 - 여러 가지 원인이 있을 수 있습니다. 아래의 단계를 따라 주십시오.

i. 스트랩이 앞을 향해 있고 올바른 면이 위를 향해 있도록 하십시오.

ii. 염분이 함유된 물(예: 침)로 센서 유닛의 전극 부위를 적십니다.

iii. 스트랩은 흉근 아래의 피부에 붙여야 합니다. 잘 접촉되도록 조정해야 할 수도 있습니다.

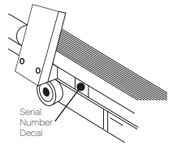
iv. 모니터의 작동은 다른 가정용 장비의 전자파 장해에 의해 영향을 받을 수 있습니다. 러닝머신을 다른 곳에 설치해 보십시오.

v. 위의 모든 사항을 실시해도 문제가 해결되지 않는다면 다른 사용자가 스트랩을 시험해 보십시오.

****참고 사항****
사용 설명서와 매뉴얼에 사용된 이미지는 실제 제품의 모습과 다를 수도 있습니다.

جهاز الجري

على الناحية اليسرى للإطار حيث تلتقي السنادات العلوية بقاعدة جهاز الجري.



الدراجة

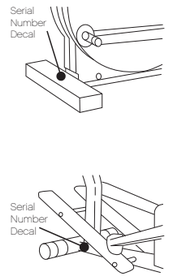
يوجد بطاقة ملصقة بيضاء أو فضية اللون على الإطار الرئيسي خلف الجهاز أعلى وحدة التثبيت الخلفية.

جهاز

بأحد المكانين:

يوجد الرقم المسلسل على السنادة الرئيسية على بطاقة ملصقة بيضاء أو فضية اللون خلف الجهاز، أو

قد يوجد الرقم المسلسل على بطاقة ملصقة بيضاء أو فضية اللون على الإطار الرئيسي ناحية الجزء الخلفي من ذراع الدواسة (يسارا أو يمينا).



يجب كتابة التفاصيل هنا لسهولة الرجوع إليها مستقبلا:

اسم الطراز:

.....

الرقم المسلسل:

.....

إذا كنت في حاجة للاتصال بنا، يرجى التأكد من تزويدنا بمعلومات الاتصال التالية:

- العنوان بالكامل
- رقم هاتف للاتصال نهارا
- اسم تاجر التجزئة الذي قمت بشراء المنتج منها
- تاريخ شراء الجهاز
- رقم إشارة طلب الشراء من تاجر التجزئة
- الرقم المسلسل للجهاز
- تفاصيل العيب أو الاستفسار. عند طلبك لقطع الغيار يرجى التأكد من أنك قد حددت رقم القطعة الصحيحة من دليل التجميع الخاص بك.

في حالة انتهاء صلاحية الضمان، يمكننا أيضا تقديم المساعدة. يمكننا تزويدك بقطع الغيار الضرورية أو المساعدة عند طلبها. لطلب الدعم يرجى زيارة الموقع www.reebokfitness.info/productsupport حيث ستجد قسم المساعدة للخدمات الفنية المحلية.

إرشادات عامة لصيانة الجهاز

يسرنا اختيارك جهاز لياقة بدنية أصلي من ريبوك. لقد تم تصميم هذا المنتج بجودة ملائمة للاستخدام المنزلي كما تم اختباره واعتماده وفقا للمعيار الأوروبي EN 957-1 وأجزاء المعيار الفرعي الإضافي EN957/2-10. يرجى قراءة دليل التجميع قبل القيام بالتجميع والاستخدام لأول مرة والتأكد من الاحتفاظ بجميع التعليمات للرجوع إليها وإجراء الصيانة.

الضمان

تتميز منتجات ريبوك عالية الجودة بضمان للمشتري الأصلي لمدة عامين ضد العيوب المحتمل وجودها في المواد والصنعة. يستثني من الضمان الخاص بك القطع البالية والتلف الناتج عن سوء استخدام المنتج. في حالة وجود شكوى يرجى الاتصال بفريق دعم الصيانة الفنية المحلي الخاص بك لترتيب عملية الإصلاح.

تبدأ فترة الضمان من تاريخ استلام المنتج، لذا يرجى الاحتفاظ بإيصال مبيعاتك. كما يرجى ملاحظة أنه سيتم طلب إيصال المبيعات للتقدم بأي مطالبة للاستفادة بالضمان.

يتم تمديد الضمان للمشتري الأصلي فقط.

تحذير

تم تصنيع هذا الجهاز للاستخدام المنزلي فقط وتم اختباره حتى أقصى وزن للجسم بناء على نوع الجهاز. يمكن أن تجد أقصى وزن للمستخدم لكل منتج على ملصق بطاقة بيانات المنتج الموجودة على الجسم الرئيسي للجهاز.

لا تتحمل RFE International (Group) Limited وشركاتها الفرعية أي مسؤولية إزاء أي إصابة شخصية أو تلف بالممتلكات ناتج عن استخدام هذا الجهاز. ويتحمل المالك مسؤولية التأكد من إبلاغ جميع مستخدمي هذا الجهاز بجميع التحذيرات والاحتياطات الواجب مراعاتها بالطريقة الصحيحة.

الإبلاغ عن عطل بالجهاز

قبل الاتصال بنا، يرجى الأخذ في الاعتبار قائمة أسئلة يتكرر سؤالها الواردة بنهاية هذا الكتيب أو زيارة قسم الدعم بموقعنا www.reebokfitness.info/productsupport حيث ستجد معلومات ومقاطع فيديو للمساعدة الذاتية الشاملة. من الممكن إصلاح معظم على الأعطال بالجهاز بواسطة المستخدم دون الحاجة إلى الاتصال بقسم المساعدة للخدمات الفنية لدينا.

إذا أردت الاتصال بنا، والسماح لنا بتقديم الدعم لجهازك وفقًا لأعلى المعايير، يرجى تحديد طراز المنتج والرقم المسلسل في جميع مراسلاتك. توجد تلك المعلومات عادة على البطاقة الملصقة على جسم المنتج ولكنك قد تجدها في أماكن مختلفة قليلا حسب نوع الجهاز كما يلي: (الأمثلة أدناه للتوضيح فقط وقد يتغير مكان الملصق باختلاف الجهاز).

ترحيب

اللغة العربية

نشكرك على اختيارك جهاز تدريبات لياقة بدنية أصلي من ريبوك التي هي رائدة في عالم التدريبات الرياضية. قبل بدء الاستخدام، يرجى قراءة هذه التعليمات بعناية. إذا واجهتك أي صعوبات يرجى الاتصال بفريق الدعم المحلي التابع لشركة ريبوك عبر www.reebokfitness.info/productsupport.

Reebok

البيئة المحيطة

1- تأكد من أن الحضور مدركين للمخاطر المحتملة مثل تحرك الأجزاء أثناء التدريب.
2- قم دائما بارتداء ملابس التمرين وأحذية التدريب الملائمة. لا تقم بعمل التمرين دون ارتداء أحذية التدريب.
3- تأكد من توفر المساحة الكافية لاستخدام جهاز اللياقة البدنية.
4- تأكد من عدم دخول السوائل أو العرق في الجهاز. امسح أي زيادة بقطعة قماش مبللة بعد كل استخدام.
5- لا تضع أشياء حادة بالقرب من الجهاز.
6- تم تصميم الجهاز ليستخدم ويخزن في الأماكن الداخلية. لا تقم بتخزين الجهاز في الأماكن الرطبة أو المعرضة للأتربة.
7- تم تصميم الجهاز وتصنيعها للاستخدام المنزلي فقط. لا يسري الضمان والمسؤولية القانونية للشركة المصنِّعة على أي منتج أو تلف في منتج نتج عن الاستخدام التجاري، أو شبه التجاري أو الاستخدام للتدريب الشخصي. يؤدي مثل هذا الاستخدام إلى إلغاء صلاحية الضمان.

فحوصات السلامة قبل كل استخدام

1- قم بإحكام ربط جميع الأجزاء القابلة للضبط لمنع أي حركة مفاجئة أثناء التدريب.
2- يجب معرفة الأجزاء غير الثابتة أو الأجزاء التي تتحرك أثناء الركوب أو النزول من على الجهاز.
3- يجب عدم ارتداء الملابس الفضفاضة أو غير المناسبة التي قد تعلق بالجهاز.

الإحماء

1- من الضروري الإحماء قبل التمرين لإعداد جسمك للتدريب الذي سيقوم بها. المرحلة الأولي من الإحماء هي زيادة معدل نبضات القلب وضخ الدم في جميع أنحاء جسمك.
2- قم بأي نشاط لمدة خمس أو عشر دقائق لإحماء نفس العضلات التي ستقوم باستخدامها أثناء برنامج التمرين ثم قم بمرحلة الإطالة الساكنة.
3- قم بكل إطالة حوالي 30 ثانية. يجب ألا تكون الإطالة مؤلمة، قم فقط بإطالة عضلاتك بالقدر اليسير. إذا كان لديك عضلة مشدودة أو مصابة من قبل، يجب حينئذٍ التركيز على إطالة المجموعة العضلية المصابة أثناء الإحماء. لا تقم بإجراء أي حركات مفاجئة أثناء الإحماء.

الاسترخاء

1- بعد القيام بعمل التمرين يجب عليك القيام بتمارين الاسترخاء. يجب أن تقوم بعمل تمارين الاسترخاء لإعادة معدل نبضات قلبك تدريجيا لمستوى الراحة.
2- لعمل تمارين الاسترخاء قم بأي نشاط من اختيارك بشدة منخفضة. يجب أن يتبع ذلك الإطالة الساكنة المشابهة لتلك التي قمت بها في الإحماء.

تعتبر الصيانة العامة مسؤولية المالك وحده ومن الضروري التحقق من أداء جهازك. يؤدي عدم إجراء هذه الصيانة إلى إلغاء صلاحية الضمان.

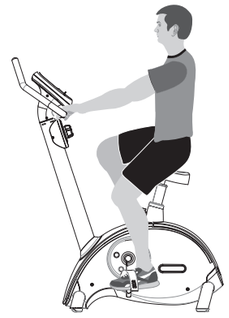
1- تأكد من أن الجهاز فوق سطح مستو وأفقي وتحيط به مساحة خالية لا تقل عن 0.5 م.
2- تأكد من توفر المساحة الكافية لإستخدام جهاز اللياقة البدنية.
3- تم تصميم الجهاز ليستخدم ويخزن في الأماكن الداخلية. لا تقم بتخزين الجهاز في أماكن رطبة أو معرضة للأتربة، أو بالخارج، أو فوق سطح مكشوف، أو في المباني الملحقة، أو في الحظيرة أو في فناء مغطى.
4- تم تصميم الجهاز وتصنيعها للاستخدام المنزلي فقط. لا يسري الضمان والمسؤولية القانونية للشركة المصنِّعة على أي منتج أو تلف في منتج نتج عن الاستخدام التجاري، أو شبه التجاري أو الاستخدام للتدريب الشخصي..
5- لا تستخدم الجهاز بالقرب من الماء.
6- تأكد من عدم البدء في التدريب إلا بعد التجميع الصحيح، وضبط وفحص المنتج.
7- اتبع الخطوات الواردة بدليل تعليمات التجميع بعناية.
8- لا تستخدم سوى أدوات مناسبة وقطع ريبوك الأصلية للتجميع. اطلب المساعدة عند الضرورة أو اتصل بنا على www.reebokfitness.info/productsupport

احتياطات عامة

1- قد يؤدي التدريب غير الصحيح أو الزائد إلى مشاكل صحية أو إصابات.
2- استشر الطبيب قبل البدء في أي برنامج تمرين للحصول على نصائح عن التدريب.
3- إذا شعر المستخدم بأي دوار، أو غثيان، أو ألم بالصدر، أو أي أعراض أخرى غير طبيعية أوقف التدريب مباشرة. استشر الطبيب على الفور.
4- أقصى وزن للمستخدم - يرجى الرجوع إلى بطاقة البيانات الملصقة على جسم الجهاز.
5- أبعد الأطفال والحيوانات المنزلية بعيدا عن الجهاز دائما. لا تترك الأطفال دون رقابة في الغرفة الموجود بها الجهاز.
6- هذا المنتج مصمم لأداء التمرينات الرياضية التي يؤديها البالغون. هذا المنتج غير مناسب للاستخدام من قِبَل الأشخاص دون سن 14 عامًا.
7- لا يجب أن يستخدم الأشخاص المعاقون الجهاز دون مساعدة شخص مؤهل.
8- لا تسمح أبدا لأكثر من شخص باستخدام الجهاز معا في نفس الوقت.
9- لا تستخدم الجهاز إلا للغرض المصمم من أجله. لا تستخدم أي ملحقات لا توصي بها الشركة المصنِّعة.
10- لا تقم بتشغيل الجهاز أبدا إذا لم يكن يعمل بصورة صحيحة.

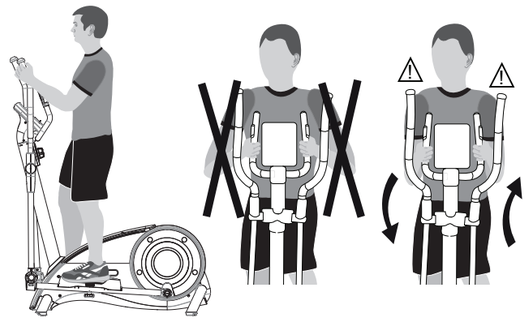
الدراجات

الوضع الصحي المناسب: يرجى الرجوع إلى الرسم البياني أعلاه كإشارة لوضع التدريب المناسب. للحصول على ذلك، يرجى ضبط مقود ومقعد الدراجة وموضع مقعد الدراجة وفقا لطولك.
ركوب الدراجة: عند الركوب/النزول من على الجهاز تأكد من وضع ثقلك على البدالات فقط وذلك أثناء الاستخدام في الوضع الأدنى.
نوع التمرين الرئيسي: يركز هذا الجهاز على الجزء السفلي من جسمك، حيث يمكنك عمل مرونة لعضلات فخذيك وساقيك. يمكنك ضبط الحمل بواسطة وحدة المقاومة، حيث يوجد العديد من المستويات في الجهاز التي يمكن ضبطها يدويا أو بواسطة الكمبيوتر ويعتمد ذلك على نوع الدراجة.



جهاز Cross Trainer

الوضع الصحي المناسب: يرجى الرجوع إلى الرسم البياني أعلاه كإشارة لوضع التدريب المناسب.
الركوب والنزول من على الجهاز: اختر أحد جانبي الجهاز، تأكد من قدرتك على تحريك قدميك بسهولة ويسر للركوب أو النزول من على الجهاز. تأكد من وضع قدمك على البدال (الدواسة) في أدنى وضع بثبات وأمسك المقود بثبات.
نوع التمرين الرئيسي: يركز هذا الجهاز على الجزء السفلي من جسمك، حيث يمكنك عمل مرونة لعضلات فخذيك وساقيك. أو يمكنك استخدام المقود لتدريب الجزء العلوي من جسمك وضم جسمك كله.
تحذير: يرجى توخي الحذر من المقود المتحرك!!

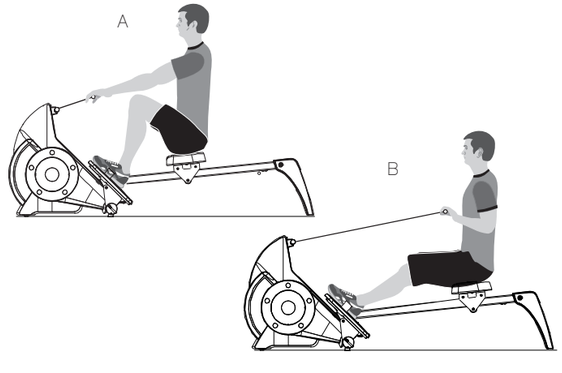


جهاز الجري

الوضع الميكانيكي الحيوي الصحيح: يرجى الرجوع للرسم البياني أعلاه. يمكنك الجري مباشرة على جهاز الجري على نحو أسهل بالتركيز على هدف ثابت أمامك في الغرفة. مارس الجري وكأنك تريد الوصول إلى الهدف. حافظ دائما على وجود مسافة تتيح لك الوصول إلى المقود الأمامي.
نوع التمرين الرئيسي: يركز هذا الجهاز على الجزء السفلي من جسمك حيث يمكنها تدريب عضلات فخذيك وساقيك.

أجهزة التجديف

للحصول على شكل مناسب أثناء استخدام جهاز التجديف الخاص بك ابدأ وركبتاك منحنيتان في وضع الجلوس. قم بالانحناء للأمام بعض الشيء وذراعاك ممدودان وأمسك المقود كما هو موضح بالشكل أ.
وبحركة سلسة ورشيقة، مد الظهر، وادفع بساقيك أثناء سحب ذراعيك باتجاه صدرك كما هو موضح في الشكل ب. لتجنب الإصابة تجنب خفض ركبتيك أو حتي الظهر بدرجة كبيرة.
ثم عد لوضع البداية.



6- س – ما المقصود بمفتاح الأمان وأين يذهب؟
ج – تم تصميم مفتاح الأمان لضمان فصل كهرباء الجهاز مباشرة وإبطاء سير المشي حتى يتوقف وذلك إذا واجه المستخدم أي صعوبات أثناء استخدام جهاز الجري.
هو مفتاح بلاستيكي أحمر اللون يتم إدخاله في مقدمة الجهاز وتوصيله بملابس المستخدمين أثناء التشغيل. إذا لم يتم إدخال المفتاح بطريقة صحيحة فلن يتم تشغيل الجهاز.

7- س– لماذا يظهر تراب أسود أسفل جهاز الجري؟
ج – يحدث ذلك بسبب التآكل من الاستعمال ويمكن إزالته بسهولة باستخدام المكنسة الكهربائية. ولحماية الأرضية يمكن شراء مشاية (سجادة) من جميع متاجر ريبوك المعروفة.

8- س– جهاز الجري مزود بحزام معدل نبضات القلب لكن يبدو أنه لا توجد قراءة على الكمبيوتر.
ج– قد يرجع ذلك لأسباب عديدة. يرجى اتباع الخطوات أدناه:
أ - تأكد من أن واجهة الحزام للأمام وأن الجانب الصحيح متجه لأعلى.
ب- استخدم محلول ملحي (مثل اللعاب) لبل مناطق الأقطاب الكهربائية بوحدة المستشعر.
ت- يجب وضع الحزام على جلدك تحت العضلات الصدرية. قد يتطلب ذلك الضبط لضمان الاتصال الجيد.
ث- قد يتأثر تشغيل الشاشة بالتشويش المغناطيسي الصادر عن الأجهزة المنزلية الأخرى. حاول نقل جهاز الجري.
ج- إذا لم تحل المشكلة بعد اتباع الخطوات أعلاه، اختبر الحزام مع مستخدم آخر.

****يرجى ملاحظة****
أنه قد تختلف الصور المستخدمة في دليل المستخدم ودليل التعليمات عن تلك الخاصة بالمنتج الفعلي الخاص بك.

2- س – كم مرة يجب أن يتم تشحيم سير جهاز الجري؟
ج – يتوقف ذلك على الاستخدام. إذا كان يستخدم من 3-5 مرات أسبوعيا يجب إذن تشحيمه كل 6-8 أسابيع. أما الاستخدام الأقل فسيتطلب القيام بعملية التشحيم مرة كل ثلاثة أشهر.
من الضروري عدم زيادة تشحيم سير جهاز الجري فقد يؤدي ذلك إلى انزلاق سير الجري.

3- س – ما نوع زيت التزليق الذي يجب استخدامه؟
ج – يجب فقط استخدام زيت السيليكون غير النفطي. يمكن الحصول عليها من قسم الخدمات الفنية المحلي.

4- س – ما الذي يجب عمله لمنع توقف السير أو التصاقها أثناء استخدام جهاز الجري؟
ج – من المحتمل أن يكون سبب حدوث ذلك هو الشد أو التشحيم غير الصحيح لسير الجري. اتبع التعليمات التالية:
أ - ارفع سير الجري بعيدا عن منطقة الجري. يجب أن يبتعد بسهولة إلي مسافة من 8 إلى 10 سم من منطقة الجري.
ب- إذا انفصل السير بأكثر من 8 إلى 10 سم يجب حينئذٍ اتباع التعليمات أدناه حول "كيفية ضبط أو إحكام سير الجري".
ت- إذا كان يبدو أن السير قد تم ضبطه بالطريقة الصحيحة اترك الجهاز يعمل تلقائيا لدقائق قليلة. إذا حافظ الجهاز على السرعة دون وجود مستخدم يجري على السير فقد يتطلب الأمر تشحيمه (انظر أعلاه).
ث- إذا أبطأ السير فجأة اتصل بقسم الخدمات الفنية الخاص بك على www.reebokfitness.info/productsupport.

5- س – كيف يتم ضبط سير الجري؟
ج – ربما أن السير قد تعرض للارتخاء أو أنه قد تحول ناحية اليسار أو اليمين.
إذا تحول السير ناحية اليسار:
أ - أزل مفتاح الأمان وانزع كبل الكهرباء.
ب- باستخدام مفتاح سداسي الأضلاع، لف برغي الجانب الأيسر في اتجاه عقارب الساعة وبرغي الجانب الأيمن عكس 4/1 لفة.
ت- استبدل كبل الطاقة ومفتاح الأمان ثم قم بتشغيل جهاز الجري لدقائق قليلة.
ث- قم بتكرار ذلك حتى يعود السير للمنتصف وكن حذر فلا تقم أبدا بإحكام السير بشدة.
إذا تحول السير ناحية اليمين:
أ- أزل مفتاح الأمان وانزع كبل الكهرباء.
ب- باستخدام مفتاح سداسي الأضلاع، لف برغي الجانب الأيسر عكس اتجاه عقارب الساعة وبرغي الجانب1/4 لفة.
ت- استبدل كبل الطاقة ومفتاح الأمان ثم قم بتشغيل جهاز الجري لدقائق قليلة.
ث- قم بتكرار ذلك حتى يعود السير للمنتصف وكن حذر فلا تقم أبدا بإحكام السير بشدة.

3- س - لوحة التحكم لا تعرض المسافة، أو السرعة أو السعرات الحرارية. هل يجب استبدال الكمبيوتر؟
ج - ليس بالضرورة – فقد يكون ذلك ببساطة مجرد فقدان للاتصال (انظر رقم. 2 أعلاه للتحقق من التوصيل).

4- س - يبدو أن سلك التمدد بجهاز الدراجة اليدوية/ جهاز cross trainer قصير جدا ولا يمكن توصيله. هل تم إرفاق السلك الخطأ؟
ج - ليس بالضرورة – يرجى اتباع التعليمات أدناه:
أ- اضبط الجهاز على أعلى مستوى للمقاومة - وسيحرك الجزء السفلي من المشبك ليقترب من كبل التمدد.
ب- وصل كبل التمدد بالجزء السفلي للمشبك.
ت- الآن اسحب دعامة المقود للأمام بقوة معقولة. ولن يقطع ذلك الكبل لكنه سيزيد من طول الكبل بعض الشيء ليسمح بتأمين الجزء العلوي في مكانه.

5- س - صدر من الآلة صوت فرقعة عالية والآن يبدو أنه لا توجد مقاومة بالبدالات. هل يجب استدعاء مهندس؟
ج - ليس بالضرورة – فقد يكون سير المحرك قد خرج من البكرات. يمكن إزالة الغطاء الخارجي لفحص الأمر.
إذا كان السير ما زال سليما يمكن وضعه ثانية في مساره الصحيح بسهولة. إذا كان السير قد قطع أو كان للحصول على مشورة أخرى يرجى طلب المساعدة من قسم الخدمات الفنية على www.reebokfitness.info/productsupport

6- س - هل يجب أن يكون المثبت المزود بعجل في مقدمة الجهاز أم خلفه؟
ج - يجب أن يكون بالمقدمة وذلك من أجل المساعدة في حركة الجهاز.

7- س - لماذا لا يوجد برغي البدال الأيسر (الدواسة اليسرى) على الكرنك؟
ج - يوجد بالبدال الأيسر (الدواسة اليسرى) لولب عكسي ويجب ربطه بالاتجاه العكسي.

8- س - ما المقصود "بالمقاومة المغناطيسية"؟
ج - يتم توفير المقاومة أو الحمل المبذول على البدالات أثناء التدريب من خلال المغناطيس الموجود بالقرب من دولاب الم وازنة. كلما كان المغناطيس أقرب للعجلة، كلما كانت المقاومة المبذولة أكبر. يتحرك المغناطيس إما بعجلة المقاومة اليدوية أو من خلال لوحة مراقبة الكمبيوتر.

جهاز الجري
1- س - كيف أقوم بتشحيم سير جهاز الجري؟
ج - يوجد خلف منطقة الجري (المواجهة لنهاية الكمبيوتر) على كلا الحاجزين الجانبيين برغي سداسي الأضلاع.
أ- قم بلف ذلك البراغي عكس اتجاه عقارب الساعة خمس لفات كاملة لفك سير التمديد.
ب- ارفع حافة سير الجري بالجهاز من 30 إلى 40 سم تقريبا من البكرة الأمامية.
ت- استخدم 10 مل زيت على الجانب السفلي لسير الجري من الأمام للخلف.
ث- اخفض سير الجري وأعد إحكام البراغي سداسية الأضلاع لضبط الشدة.
ج- قم بتشغيل جهاز الجري بسرعة 10 كم في الساعة/ 6 ميل في الساعة لمدة 10-5 دقائق.
ح- امسح أي كمية زائدة من الزيت.
خ- كرر ذلك إذا لزم الأمر.

الأعطال التالية تحدث كثيرا ويمكن أن يقوم المستخدم عادة بإصلاحها. من فضلك خذ في اعتبارك الأسئلة قبل الاتصال بقسم الخدمات الفنية على www.reebokfitness.info/productsupport

أسئلة عامة
1- س – بعد التجميع أو الاستخدام، يبدو الجهاز غير ثابت أو يصدر أصواتاً حادة (صرير). هل هذا أمر طبيعي؟
ج – لا هذا وضع غير صحيح. توجد بعض الاختبارات الأساسية التي يجب عليك إجراؤها:
أ - التأكد من أن جميع الصواميل والبراغي مثبتة بإحكام في موضعها ولكنها غير مشدودة أكثر من اللازم (قد يتطلب بعضها فكها قليلا إذا كانت الضوضاء صادرة من مكان معين).
ب- تحقق من تثبيت جميع حلقات إحكام القفل ووجودها في الوضع الصحيح.
ت- قم بتشحيم جميع الأجزاء المتحركة بزيت التزليق أو الشحم (يفضل الشحم لأنها أكثر كثافة).
ث- تحقق خاصة من أن الأجزاء البلاستيكية مثبتة بإحكام لأنها غالبا ما تتسبب في ضوضاء متقطعة.

2- س – تظهر "E" على الشاشة. ماذا يعني هذا وما الذي يجب فعله؟
ج – يوجد العديد من رسائل التحقق من "E" رسالة التي قد تظهر. إذا كان لديك أي من تلك الرسائل يرجى حينئذٍ إعادة التحقق من تثبيت جميع أسلاك التوصيل بين الكمبيوتر والمحرك أو أسلاك النبض كما يلي:
أ - أوقف الجهاز وافصل الطاقة عن الجهاز و/أو البطاريات من الكمبيوتر.
ب- افصل جميع الكبلات الموصلة أثناء التجميع ثم أعد توصيلها - وتأكد من إحكام قفلها معا.
ت- أعد توصيل الطاقة و/أو أدخل البطاريات وقم بتشغيل الجهاز
ث- اختبر هذه الوظيفة مرة أخرى.
ج- إذا لم يقم ذلك بحل المشكلة يرجى الاتصال بقسم الخدمات الفنية المحلي.

الدراجات وأجهزة Cross Trainer
1- س - لا يوجد بيانات معروضة على شاشة الكمبيوتر. هل يجب استبدال الكمبيوتر؟
ج - ليس بالضرورة – فقد يكون ذلك ببساطة مجرد فقدان للاتصال (انظر أعلاه).

2- س - لا يوجد قراءة على مقبض مخطط القلب الكهربائي. هل يجب استبدال الكمبيوتر؟
ج - ليس بالضرورة – فقد يكون ذلك ببساطة مجرد فقدان للاتصال (انظر أعلاه) أو أن الاتصال بالمقابض ضعيف. يرجى اتباع التعليمات التالية:
أ- أوقف الجهاز وافصل الطاقة عن الجهاز و/أو البطاريات من الكمبيوتر.
ب- نظف السطح المعدني للمقبض بقطعة قماش مبللة.
ت- استبدل البطاريات و/أو الطاقة.
ث- تأكد أن راحة اليد تغطي كلاً من اللوحين العلوي والسفلي لجهاز قياس النبض. فمجرد التفاف إبهام اليد حول الألواح العلوية والسفلية غير كاف للحصول على اتصال جيد.
ج- تأكد من تثبيت وحدات الاستشعار بإحكام، وليس بشدة.
ح- قبل الحصول على قراءة للنبض توقف عن الحركة. البقاء ساكنا سيضمن أفضل قراءة للنبض.