



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

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

EUROPE: RFE EUROPA, UNPRUNSTRASSE 49, 80335
MUNICH, DEUTSCHLAND

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

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

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



RVZT-10901	220-240V	AUSTRALIA, EUROPE AND CHINA
RVZT-10901-120	120V	CANADA, USA
RVZT-10901-120	100-120V	JAPAN
RVZT-10901-120	120-127V	MEXICO

RVZT-10901/RVZT-10901-120/AVUS-10701-120

REEBOKFITNESS.INFO

V2_02.2025

Reebok

Z-TECH TREADMILL



AC



(EN) WARNINGS

- The equipment is intended for both home use (H) and studio use (SB)
- Use the equipment only as described in this manual. Consult your doctor before performing any exercise program
- Keep children and pets away from the device at all times
- This appliance can be used by children aged from 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children under 14 years old
- Ensure the equipment is on a flat, stable and level surface with at least 0.6m of clear area surrounding the equipment
- Always wear appropriate exercise clothing and training shoes
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repaired. Pay special attention to components most susceptible to wear. All warnings and instructions must be read and followed prior to use
- Keep hair, body, and clothing free and clear of all moving parts
- If at any time during exercise you feel faint, dizzy, or experience pain, stop exercising immediately and consult your physician
- Over exercising may result in serious injury or death
- Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a garage or covered patio, or near water
- If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement
- The equipment should be used only by persons weighing **150kg/330.69lb** or less
- Heart rate monitoring system may be inaccurate
- Excessive exercise can lead to serious injury or death. Stop exercising immediately
- This equipment is for consumer use only
- Ensure a safety area of at least 2000mm x 1000mm behind the equipment
- The value of the A-weighted emission sound pressure level at the trainer's ear is around 57 dB(A), noise emission under load is higher than without load
- Obtain a medical exam before beginning any exercise program
- Read, understand, and test the emergency stop procedures before use
- Recommendations to keep the top side of the moving surface clean and dry
- This product is warranted to the original purchaser for two years against possible defects in material and workmanship and will only be covered in the country of purchase. Please retain your receipt as proof of purchase. Further details can be found at: <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

CAUTION: The user is cautioned that changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

This device complies with Part 15 of the FCC Rules and Industry Canada licence-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions:

- (1) this device may not cause harmful interference, and
- (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna
- Increase the separation between the equipment and receiver
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help

CAN ICES-3(B) / NMB-3(B)**FCC & IC Radiation Exposure Statement:**

This equipment complies with FCC and Canada radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment.

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

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

CONTAINS: FCC ID: 2AMD8BLE006

CONTAINS: IC ID: 22882-BLE006

CONTAINS: FCC ID: 2AP13-10900

CONTAINS: IC ID: 25017-10900

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

When using an electrical appliance, basic precautions should always be followed, including the following:

Read all instructions before using (this appliance).

DANGER

- To reduce the risk of electric shock and the injury from moving parts:

Always unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning or servicing.

WARNING

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

1. **This appliance is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Keep children under the age of 13 away from this machine**
2. **Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer**
3. **Never operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like**
4. **Never drop or insert any object into any opening**
5. **Do not use outdoors. Household use only**
6. **Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered**
7. **An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts**
8. **Never operate this appliance if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the appliance to a service center for examination and repair**
9. **Keep the cord away from heated surfaces**
10. **To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet**
11. **CAUTION: Risk of Injury to Persons - To Avoid Injury, use extreme caution when stepping onto or off of a moving belt.**
12. **READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING**
13. **Connect this appliance to a properly grounded outlet only. See GROUNDING INSTRUCTIONS**
13. **REMOVE CONTROL BOX (OR KEY, OR SAFETY PIN, AS APPLICABLE) WHEN NOT IN USE, AND STORE OUT OF REACH OF CHILDREN**

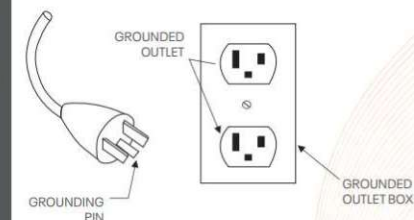
SAVE THESE INSTRUCTIONS.

GROUNDING INSTRUCTIONS

This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER - Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product - if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

This product is for use on a nominal 120-V circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A in Figure. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

GROUNDING METHODS

(FR) MISE EN GARDE

- La machine est conçue pour un usage domestique (H) et un usage en salle de sport (SB)
- Conformez-vous aux instructions d'utilisation de ce manuel. Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement
- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil à tout moment
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants à partir de 14 ans et des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou ayant un manque d'expérience et de connaissances s'ils ont été supervisés ou ont reçu des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et s'ils comprennent les dangers encourus
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants de moins de 14 ans
- Veillez à installer l'équipement sur une surface plane et stable en laissant au moins 0,6 m d'espace dégagé autour de l'appareil
- Portez toujours des vêtements et chaussures de sport appropriés
- Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que si une inspection régulière est effectuée pour détecter les dommages et l'usure. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses et/ou arrêtez d'utiliser l'équipement tant qu'il n'a pas été réparé. Accordez une attention particulière aux pièces les plus sujettes à l'usure. Tous les avertissements et instructions doivent être lus et suivis avant l'utilisation
- Gardez les cheveux, le corps et les vêtements à l'écart de toute pièce mobile
- Si pendant la séance vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur, cessez immédiatement tout effort et consultez votre médecin
- Un entraînement excessif peut provoquer des blessures graves, voire mortelles
- Installez la machine à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne l'installez pas dans un garage, sur une terrasse couverte ou à proximité de l'eau
- Si l'un des dispositifs d'ajustement est laissé saillant, il pourrait entraver les mouvements de l'utilisateur
- La machine ne doit être utilisée que par des personnes pesant **150kg/330.69lb** ou moins
- Le système de cardiofréquencemètre peut être erroné. Un entraînement excessif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Cessez immédiatement tout effort
- Cet équipement est destiné à une utilisation par le consommateur seulement
- Prévoyez une zone de sécurité d'au moins 2 m x 1 m derrière l'appareil
- La valeur du niveau de pression acoustique d'émission pondérée A à l'oreille du formateur est d'environ 59 dB(A). Le bruit est plus important avec que sans charge
- Passer un examen médical avant de commencer un programme d'exercices
- Lisez, comprenez et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant utilisation
- Recommandations pour maintenir le dessus de la surface mobile propre et sec
- Ce produit est garanti à l'acheteur d'origine pendant deux ans contre d'éventuels défauts de matériaux et de fabrication et ne sera couvert que dans le pays d'achat. Veuillez conserver votre reçu comme preuve d'achat. De plus amples informations sont disponibles à l'adresse suivante: <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

MISE EN GARDE: L'utilisateur est avisé que tout changement ou modification non expressément autorisés par la partie responsable de la conformité pourrait faire perdre à l'utilisateur son droit d'utiliser cet appareil.

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

- (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage préjudiciable, et
- (2) l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

REMARQUE : Cet appareil a été testé et respecte les limites imposées aux appareils numériques de classe B, conformément à la partie 15 de la réglementation de la FCC. Ces limites sont conçues pour assurer une protection suffisante contre le brouillage préjudiciable dans les installations résidentielles. Cet appareil génère, utilise et peut émettre de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Cependant, rien ne garantit qu'une installation donnée ne produira aucun brouillage.

Si cet appareil entraîne un brouillage préjudiciable à la réception des signaux radio ou de télévision, ce qui peut être vérifié en éteignant et en rallumant l'appareil, l'utilisateur est invité à tenter de résoudre ce problème en appliquant l'une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne réceptrice
- Augmenter la distance séparant l'appareil du récepteur
- Brancher l'appareil dans un circuit électrique différent de celui du récepteur
- Communiquer avec le détaillant ou un technicien radio/télévision d'expérience pour obtenir de l'aide

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

Déclaration d'ic sur l'exposition aux radiations :

Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux radiations définies par le Canada pour des environnements non contrôlés.

Cet équipement doit être installé et utilisé à une distance minimum de 20 cm entre l'antenne et votre corps.

Cet émetteur ne doit pas être installé au même endroit qu'une autre antenne ou qu'un autre émetteur ni être utilisé conjointement avec une autre antenne ou un autre émetteur.

CONTIENT: FCC ID: 2AMDBBLE006

CONTIENT: IC ID: 22882-BLE006

CONTIENT: FCC ID: 2API3-10900

CONTIENT: IC ID: 25017-10900

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Lors de l'utilisation d'un appareil électronique, il faut toujours prendre des précautions de base, comme celles-ci :

Lire toutes les consignes avant l'utilisation (de cet appareil).

DANGER

– Pour réduire le risque de choc électrique et de blessure par des pièces mobiles:
Toujours débrancher l'appareil de la prise électrique immédiatement après utilisation et avant le nettoyage ou le service.

AVERTISSEMENT

- Pour diminuer le risque de brûlures, d'incendie, de décharge électrique ou de blessure au corps:
1. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient surveillées et qu'elles reçoivent des instructions concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité. Garder les enfants de moins de 13 ans loin de cette machine
 2. Utiliser cet appareil uniquement selon l'usage prévu décrit dans ce manuel. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant
 3. Ne jamais utiliser cet appareil si les ouvertures d'air sont obstruées. Garder les ouvertures d'air libre de poussières, de cheveux et d'autres débris
 4. Ne pas laisser tomber ni insérer d'objets dans toute ouverture
 5. Ne pas utiliser à l'extérieur. Usage domestique seulement
 6. Ne pas faire fonctionner où des produits en aérosol sont utilisés ou là où de l'oxygène est administré
 7. Un appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débrancher la prise lorsqu'elle n'est pas utilisée, et avant de mettre ou d'enlever des pièces
 8. Ne jamais utiliser cet appareil si le cordon ou la fiche sont endommagés, si l'appareil ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou est abîmé, ou s'il est tombé dans l'eau. Retourner l'appareil à un centre de service pour examen et réparation
 9. Maintenir le cordon à l'écart des surfaces chauffées
 10. Pour débrancher, mettre toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirer la fiche de la prise
 11. ATTENTION: Risque de blessure: Pour éviter toute blessure, soyez extrêmement prudent lorsque vous montez ou descendez d'une bande en mouvement. LIRE LE GUIDE D'INSTRUCTIONS AVANT DE L'UTILISER
 12. Brancher uniquement l'appareil sur une prise de courant correctement mise à la terre. VOIR LES INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE
 13. RETIRER LE BOÎTIER DE COMMANDE (OU LA CLÉ, OU L'ÉPINGLE DE SÛRETÉ, SELON LE CAS) LORSQU'IL N'EST PAS UTILISÉ, ET LE RANGER HORS DE PORTÉE DES ENFANTS. REACH OF CHILDREN

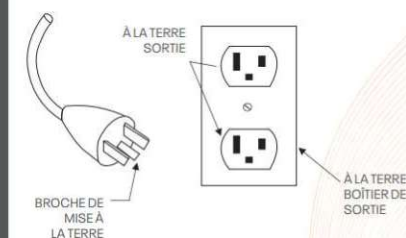
CONSERVER SES CONSIGNES.

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance pour le courant électrique afin de réduire le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un cordon comportant un conducteur de mise à la terre et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée, correctement installée et mise à la terre, conformément à tous les codes et ordonnances locaux.

DANGER – Une connexion incorrecte du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. En cas de doute sur la mise à la terre de l'appareil, consultez un électricien ou un réparateur qualifié. Ne pas modifier la fiche fournie avec le produit : si elle ne convient pas à la prise, faites installer une prise appropriée par un électricien qualifié.

Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit nominal de 120V et possède une fiche de mise à la terre qui ressemble à la fiche illustrée dans le croquis A de la figure. S'assurer que le produit est connecté à une prise ayant la même configuration que la fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit.

MÉTHODES DE MISE À LA TERRE

(ES) PRECAUCIÓN

- Este equipo está diseñado para ser utilizado tanto en el hogar (H) como en el gimnasio (SB)
- Utilice el equipo solo como se describe en este manual. Consulte con su médico antes de realizar cualquier programa de ejercicios
- Mantenga a los niños y mascotas alejados del dispositivo en todo momento
- Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de los 14 años y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimiento si han recibido supervisión o instrucciones sobre el uso del aparato de forma segura y comprenden los peligros que conlleva
- Los menores de 14 años no deben realizar tareas de limpieza y mantenimiento del usuario
- Asegúrese de que el equipo quede ubicado sobre una superficie plana, estable y nivelada, manteniendo despejada la zona alrededor del mismo en un radio de al menos 0,6 m
- Utilice siempre zapatillas de deporte y ropa de entrenamiento adecuadas
- Puede mantenerse el nivel de seguridad del equipo únicamente si se revisa de forma periódica en cuanto a daños y desgaste. Sustituya de inmediato los componentes defectuosos o mantenga el equipo fuera de servicio hasta que sea reparado. Preste especial atención a los componentes más propensos al desgaste. Se deben leer y seguir todas las advertencias e instrucciones antes de su uso
- Mantenga el pelo, el cuerpo y la ropa libres y despejados de todas las partes móviles
- Si en cualquier momento al hacer ejercicio se siente débil, mareado o siente dolor, deje de hacer ejercicio de inmediato y consulte con su médico
- Hacer ejercicio en exceso puede provocar lesiones graves o la muerte
- Mantenga el equipo en interiores, lejos de la humedad y del polvo. No coloque el equipo en un garaje o patio techado ni cerca del agua
- Si se deja sobresaliendo cualquiera de los dispositivos de ajuste, estos podrían interferir con el movimiento del usuario.
- El equipo solo debería ser utilizado por personas con un peso igual o inferior a **150kg/330.69lb**
- El sistema de monitorización de la frecuencia cardíaca puede ser inexacto. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte. Interrumpa el ejercicio inmediatamente
- Este equipo es de uso exclusivo para el consumidor
- Asegúrese de que haya una zona de seguridad de al menos 2 m x 1 m detrás del equipo
- El valor del nivel de presión acústica de emisión ponderada A en la oreja del formador es de unos 59 dB(A). El nivel de ruido es mayor con carga que sin ella
- Sométase a un examen médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios
- Lea, comprenda y pruebe los procedimientos de parada de emergencia antes de su uso
- Recomendaciones para mantener limpia y seca la parte superior de la superficie móvil
- Este producto tiene una garantía de dos años para el comprador original contra posibles defectos en los materiales y la fabricación, y solo estará cubierta en el país de compra. Conserve su recibo como prueba de compra. Encontrará más información en: <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

PRECAUCIÓN: Se advierte al usuario de que los cambios o modificaciones no aprobados expresamente por la parte responsable del cumplimiento normativo podrían invalidar la autoridad del usuario para utilizar el equipo.

Este equipo cumple con la Parte 15 de las normas de la FCC y con el(los) estándar(es) RSS [Radio Standards Specification] exento(s) de licencia del Ministerio de Industria de Canadá. La utilización está sujeta a las dos condiciones siguientes:

- (1) este dispositivo no podrá ocasionar interferencias perjudiciales, y
- (2) este dispositivo deberá admitir cualquier interferencia recibida, incluidas aquellas que puedan provocar un funcionamiento no deseado.

NOTA: Este equipo se ha sometido a pruebas y se ha determinado que cumple los límites establecidos para los dispositivos digitales de clase B, de conformidad con el apartado 15 de las normas de la FCC [Comisión Federal de Comunicaciones de EE. UU.]. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y se usa como se indica en las instrucciones, podría ocasionar interferencias perjudiciales en las comunicaciones por radio. Sin embargo, no se puede garantizar que no se produzcan interferencias en una instalación en particular.

Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de señales de radio o televisión (lo cual puede determinarse apagando y encendiendo el dispositivo), recomendamos al usuario que intente corregir dichas interferencias adoptando una o varias de las siguientes medidas:

- Cambie la orientación o la ubicación de la antena receptora
- Aumente la distancia entre el equipo y el receptor
- Conecte el equipo a una toma ubicada en un circuito diferente al del receptor
- Consulte al distribuidor o a un técnico de radio/televisión experimentado para obtener ayuda

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

Declaración de exposición a la radiación de la FCC e IC [Ministerio de Industria de Canadá]:

Este equipo cumple con los límites de exposición a la radiación de Canadá y FCC establecidos para un entorno no controlado.

Este equipo debe instalarse y manejarse con una distancia mínima de 20cm entre el radiador y el cuerpo de la persona.

Este transmisor no deberá ser colocado ni funcionar en combinación con ninguna otra antena o transmisor.

CONTIENE: FCC ID: 2AMDBBLE006

CONTIENE: IC ID: 22882-BLE006

CONTIENE: FCC ID: 2API3-10901

CONTIENE: IC ID: 25017-10901

ESPECIFICACIONES ELÉCTRICAS

120-127V

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Cuando se utiliza un aparato eléctrico, siempre deben seguirse las precauciones básicas, entre las que se incluyen las siguientes:

Lee todas las instrucciones antes de utilizar (este aparato).

PELIGRO

- Para reducir el riesgo de descarga eléctrica y lesiones por piezas móviles:
Siempre desenchufe el aparato de la toma de corriente inmediatamente después de utilizarlo y antes de limpiarlo o realizarle una reparación.

ADVERTENCIA

- A fin de disminuir el riesgo de que las personas sufran quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones se debe hacer lo siguiente:

1. Este aparato no está diseñado para que lo utilicen personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimientos, a menos que las supervise o instruya una persona responsable de su seguridad. Se debe mantener a los niños menores de 13 años alejados de esta máquina
2. Este aparato solo se debe utilizar para el uso previsto, tal y como se describe en este manual. No se deben usar accesorios no recomendados por el fabricante
3. No se debe poner en marcha el aparato si las salidas de aire están bloqueadas. Estas se deben mantener sin pelusas, pelos u elementos obstructores similares
4. No se debe dejar caer ni introducir ningún objeto en ninguna abertura
5. No se debe utilizar en ambientes al aire libre. Está destinado únicamente al uso doméstico
6. No se debe operar donde se utilicen productos en aerosol (espray) o donde se administre oxígeno
7. Nunca debe dejar el aparato desatendido cuando está enchufado. Desenchúfelo de la toma de corriente cuando no lo utilice y antes de agregarle o quitarle piezas
8. Nunca utilice el aparato si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona correctamente, si se ha caído o averiado, o si se ha caído al agua. Lleve el aparato a un centro de servicio para que puedan examinarlo y repararlo
9. Mantenga el cable alejado de las superficies calientes
10. Para desconectar el aparato, gire todos los controles a la posición de apagado y, a continuación, desconecte el enchufe de la toma de corriente
11. **PRECAUCIÓN:** Riesgo de lesiones en personas. Para evitar lesionarse, extienda las precauciones al subir o bajar de una cinta en movimiento. **LEA EL MANUAL DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR EL APARATO**
12. Conecte este aparato únicamente a una toma de corriente con conexión a tierra. **CONSULTE LAS INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA**
13. **RETIRE LA CAJA DE CONTROL (O LA LLAVE O EL PASADOR DE SEGURIDAD, SEGÚN CORRESPONDA) CUANDO NO LA UTILICE, Y GUÁRDELA FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS**

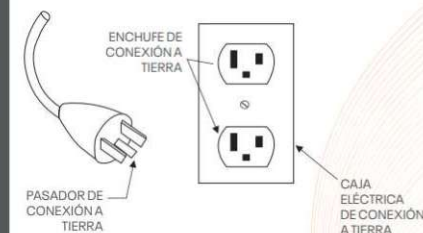
SE DEBEN GUARDAR ESTAS INSTRUCCIONES.

INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe estar conectado a tierra. En caso de mal funcionamiento o avería, la conexión a tierra proporciona una vía de menor resistencia a la corriente eléctrica para reducir el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto cuenta con un cable con un conductor de conexión a tierra para el equipo y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a una toma de corriente adecuada que esté correctamente instalada y conectada a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

PELIGRO - Si la conexión del conductor de conexión a tierra del equipo es incorrecta, puede provocar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o técnico capacitado si tiene dudas sobre si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto; si no encaja en la toma de corriente, pídale a un electricista capacitado que instale una toma de corriente adecuada.

Este producto debe utilizarse en un circuito nominal de 120 V y dispone de un enchufe de conexión a tierra similar al enchufe ilustrado en el esquema A de la figura. Asegúrese de que el producto esté conectado a una toma de corriente con la misma configuración que el enchufe. No debe utilizarse ningún adaptador con este producto.

MÉTODOS DE CONEXIÓN A TIERRA

(DE) ACHTUNG

- Das Gerät ist sowohl für den Heimgebrauch (H) als auch den Gebrauch im Studio (SB) geeignet
- Verwenden Sie das Gerät nur wie in dieser Anleitung beschrieben. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm durchführen
- Bewahren Sie das Gerät stets außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder mit mangelnder Erfahrung bzw. mangelndem Wissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder in die sichere Verwendung des Geräts eingewiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen
- Reinigung und Wartung sollten nicht von Kindern unter 14 Jahren durchgeführt werden
- Stellen Sie sicher, dass sich das Gerät auf einer flachen, stabilen und geraden Oberfläche befindet und ein Mindestabstand von 0,6 m um das Gerät eingehalten wird
- Tragen Sie stets angemessene Sportbekleidung und Trainingsschuhe
- Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Tauschen Sie defekte Teile umgehend aus bzw. benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn es repariert wurde. Achten Sie insbesondere auf verschleißanfällige Teile. Alle Warnungen und Anweisungen müssen vor dem Gebrauch gelesen und berücksichtigt werden
- Halten Sie Haare, Körper und Bekleidung von sämtlichen beweglichen Geräteteilen fern
- Sollten Sie sich zu einem beliebigen Zeitpunkt während Ihres Workout schwach fühlen, Ihnen schwindelig sein oder Sie Schmerzen verspüren, brechen Sie das Training umgehend ab und konsultieren Sie einen Arzt
- Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen
- Stellen Sie das Gerät im Innenbereich an einem trockenen und staubfreien Ort auf. Stellen Sie es nicht in einer Garage, auf einer überdachten Veranda oder in der Nähe von Wasser auf
- Ragen Einstellgeräte aus dem Gerät heraus, können sie sich dadurch im Bewegungsbereich des Nutzers befinden
- Das Gerät sollte nur von Personen verwendet werden, die max. **150kg** wiegen
- Der Herzfrequenzmesser kann ungenaue Werte liefern. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Beenden Sie das Training umgehend
- Dieses Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt
- Sorgen Sie hinter dem Gerät für einen Sicherheitsbereich von mind. 2 m x 1 m
- Die Geräuschemission ist unter Last höher als ohne Last [58 dB(A)]
- Für dieses Produkt wird dem Erstkäufer eine Garantie von zwei Jahren gegen mögliche Material- und Verarbeitungsfehler gewährt, die nur im Land des Kaufs gilt. Bitte bewahren Sie Ihre Quittung als Kaufnachweis auf. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

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

(PT) ATENÇÃO

- O equipamento destina-se a utilização doméstica (H) e em ginásio (SB)
- Utilize o equipamento apenas conforme descrito neste manual. Consulte o seu médico antes de realizar qualquer programa de exercícios
- Mantenha sempre as crianças e os animais de estimação afastados do equipamento
- Este equipamento pode ser usado por crianças com 14 anos ou mais e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou sem experiência nem conhecimentos se forem supervisionadas ou instruídas relativamente à sua utilização segura e compreenderem os perigos envolvidos
- A limpeza e a manutenção por parte do utilizador não devem ser realizadas por crianças com menos de 14 anos
- Certifique-se de que o equipamento é colocado numa superfície plana, estável e nivelada, com pelo menos 0,6 m de área livre à volta do mesmo
- Use sempre roupa e calçado de desporto adequados
- O nível de segurança do equipamento apenas pode ser garantido se este for regularmente inspecionado quanto a danos e desgaste. Substitua imediatamente componentes com defeito e/ou não use o equipamento enquanto não for reparado. Preste especial atenção aos componentes mais suscetíveis a desgaste. Todos os avisos e instruções têm que ser lidos e respeitados antes de qualquer utilização
- Mantenha o cabelo, o corpo e a roupa afastados de todas as peças móveis
- Se a qualquer momento durante a prática de exercício sentir sensação de desmaio, tonturas ou dores, interrompa imediatamente e consulte o seu médico
- O excesso de exercício pode resultar em lesões graves ou morte
- Mantenha o equipamento no interior, num local sem humidade nem poeira. Não coloque o equipamento numa garagem ou patio coberto, nem perto de água
- Se algum dos mecanismos de ajuste ficar saliente, poderá interferir com os movimentos do utilizador
- O equipamento deve ser utilizado apenas por pessoas com um peso igual ou inferior a **150kg/330.69lb**
- O sistema de monitorização do ritmo cardíaco pode não ser exato. O excesso de exercício pode resultar em lesões graves ou morte. Interrompa imediatamente a prática de exercício
- Este equipamento destina-se apenas à utilização pelo consumidor
- Garanta uma área de segurança de pelo menos 2000 mm x 1000 mm atrás do equipamento
- O valor do nível de pressão sonora de emissão ponderado A no ouvido do formador é de cerca de 59 dB(A)
- Este produto inclui uma garantia de dois anos para o comprador original contra possíveis defeitos materiais e de fabrico apenas aplicável no país onde a compra foi efetuada. Guarde a fatura com o comprovativo de compra. Pode encontrar mais informações em: <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

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

(NL) WAARSCHUWINGEN

- De apparatuur is bedoeld voor thuisgebruik (H) en studiogebruik (SB)
- Gebruik de apparatuur uitsluitend zoals beschreven in deze handleiding. Raadpleeg uw arts voor dat u een trainingsprogramma uitvoert
- Kinderen en huisdieren uit de buurt van het toestel houden
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of gebrek aan ervaring en kennis als ze toezicht of instructie hebben gekregen met betrekking tot het veilig gebruik van het apparaat en de betrokken risico's begrijpen
- Reiniging en gebruikersonderhoud mag niet worden gedaan door kinderen jonger dan 14 jaar
- Zorg ervoor dat de apparatuur op een vlak, stabiel en effen oppervlak staat met ten minste 0,6 m vrije ruimte rond de apparatuur
- Draag altijd geschikte trainingskleding en trainingsschoenen
- Het veiligheidsniveau van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage. Defecte onderdelen onmiddellijk vervangen en/of de apparatuur buiten gebruik houden tot het is gerepareerd. Let speciaal op onderdelen die het meest gevoelig zijn voor slijtage. Alle waarschuwingen en instructies moeten worden gelezen en gevolgd voortgaand aan het gebruik
- Haar, lichaam en kleding vrij en uit de buurt van alle bewegende delen houden
- Als u op enig moment tijdens de training zwakte, duizeligheid of pijn ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg uw arts
- Overtraining kan leiden tot ernstig letsel of overlijden
- Houd de apparatuur binnenshuis, uit de buurt van vocht en stof. Plaats de apparatuur niet in een garage of overdekte patio, of in de buurt van water
- Als er verstelssystemen blijven uitsteken, kunnen ze de beweging van de gebruiker belemmeren
- De apparatuur mag alleen worden gebruikt door personen die **150kg/330.69lb** of minder wegen
- Het hartslagmetersysteem kan onnauwkeurig zijn
- Overmatige training kan leiden tot ernstig letsel of overlijden. Stop onmiddellijk met trainen
- Deze apparatuur is alleen voor consumentengebruik
- Zorg voor een veiligheidszone van ten minste 2000mm x 1000mm achter de apparatuur
- De waarde van het A-geclassificeerde afgegeven geluiddrukkniveau bij het oor van de sporter is ongeveer 59 dB(A)
- Dit product wordt gegarandeerd aan de oorspronkelijke koper gedurende twee jaar tegen mogelijke defecten in materiaal en afwerking en wordt alleen gedekt in het land van aankoop. Bewaar uw betalingsbewijs als bewijs van aankoop. Meer informatie is te vinden op: <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

ATTENTIE: De gebruiker wordt erop geattendeerd dat veranderingen of wijzigingen die niet uitdrukkelijk zijn goedgekeurd door de partij die verantwoordelijk is voor de naleving, de autoriteit van de gebruiker om de apparatuur te bedienen ongediend kan maken.

(IT) AVVERTENZA!

- L'attrezzo può essere utilizzato sia in casa (C) che in palestra (P)
- Per l'utilizzo è necessario attenersi alle istruzioni riportate nel presente manuale. Consulta il tuo medico prima di svolgere qualunque programma di esercizi
- Tieni sempre lontani bambini e animali domestici
- L'attrezzo può essere usato da ragazzi con un'età minima di 14 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o senza esperienza e conoscenza, soltanto previa supervisione e istruzione sull'uso dell'apparecchio in sicurezza e comprensione dei potenziali rischi
- Gli interventi di pulizia e manutenzione devono essere effettuati da persone di età superiore ai 14 anni
- Assicurati che l'attrezzo sia collocato su una superficie piana, stabile e livellata, prevedendo intorno ad esso uno spazio minimo di 0,6 m
- Per i tuoi allenamenti indossa sempre indumenti appropriati e scarpe da ginnastica
- Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere assicurato solo se viene regolarmente controllato per verificarne eventuali danneggiamenti o usura. Sostituisci immediatamente i componenti difettosi e non consentire l'accesso all'attrezzo fino ad avvenuta riparazione. I componenti maggiormente soggetti ad usura devono essere controllati con maggiore attenzione. Prima dell'utilizzo leggi con attenzione e segui tutte le avvertenze e istruzioni.
- Prima dell'utilizzo, fai attenzione che i capelli, le parti del corpo e gli indumenti non restino impigliati in parti in movimento
- Se durante la sessione dovessi avere vertigini, un mancamento o avvertire dolore, interrompi subito l'allenamento e chiama il tuo medico
- Esagerare nell'allenamento può causare serie lesioni o morte
- Tieni l'attrezzo in un locale chiuso, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare l'attrezzo in garage, all'aperto anche se al coperto, o vicino all'acqua
- Se viene lasciato sporgere qualche dispositivo di regolazione potrebbe interferire con il movimento dell'utente.
- Il peso massimo consentito dall'utilizzatore è di **150kg**
- La frequenza cardiaca può non essere sempre monitorata con la necessaria precisione
- Sforzi eccessivi possono portare a gravi lesioni o anche alla morte. Interrompi subito l'allenamento.
- L'attrezzo è destinato esclusivamente all'uso privato
- Dietro l'attrezzo prevedere sempre uno spazio libero di almeno 2000 x 1000 mm
- Sotto carico, le emissioni rumorose sono maggiori rispetto a quando non è caricato. [58 dB(A)]
- Il prodotto è coperto per due anni da garanzia contro eventuali difetti di materiale e lavorazione per l'acquirente originale ed esclusivamente nel paese di acquisto. Conservare la ricevuta a prova dell'avvenuto acquisto. Per ulteriori informazioni, consultare il sito: <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

ATTENZIONE: Si avverte l'utente che eventuali cambiamenti o modifiche non espressamente approvati dal responsabile della conformità possono invalidare la facoltà dell'utente a utilizzare l'apparecchiatura.

(ZH) 警告

- 该设备用于家庭使用(H)和商业使用(SB)
- 请按照本使用说明书的描述使用设备,在进行任何运动之前,请咨询您的医生
- 务必让儿童和宠物远离设备
- 本产品旨在由成人用来进行体育锻炼,本产品不宜14岁以下的人使用
- 残障人士不得在没有合格人员协助的情况下使用设备
- 确保设备在一个平坦、稳定和水平的表面上,设备周围应至少留有0.6米的空间
- 使用设备时务必穿着合适的运动鞋和训练鞋
- 只有定期检查设备的损坏和磨损情况,才能保持设备的安全水平,立即更换有缺陷的部件和/或使设备停止使用直至修理,特别注意易磨损的部件,在使用前必须阅读并遵循所有警告和说明
- 务必使头发、身体和衣服远离活动部件
- 如果在运动过程中你感到疲劳、头晕或疼痛,立即停止运动并咨询医生
- 过度运动可能导致严重的伤害或死亡
- 请将设备放置在室内,远离湿气、灰尘。不要把设备放在车库或有盖的天井,或靠近水
- 如果任何设备调整装置是突出的,它们可能会干扰用户的移动
- 设备只能由体重在150公斤/330.69磅以下的人员使用
- 心率监测系统只能作为运动辅助工具。用于确定心率的大体趋势,读数可能不是很精确,过度运动可导致严重的伤害或死亡,请立即停止运动
- 此设备仅供消费者使用
- 运动前请充分热身
- 确保跑步机后方应留有至少2000mm x 1000mm的空间
- 训练者耳朵处的A加权声压级值约为59 dB (A)。负载下的噪声排放高于无负载时的噪声排放
- 针对材料和工艺方面可能存在的缺陷,本产品对原始购买者提供两年质保,并且仅在购买国境内提供质保。请保留您的收据作为购买凭证,更多详情请访问:
<https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

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

(JA) 注意

- 機器は家庭用(H)とスタジオ用(SB)の両方に対して使用できます
- 機器を本マニュアルの中で記述されているようにのみ使用してください。何らかの運動プログラムを行う前に、医者に相談してください
- いつでも、子供とペットを装置に近づけないでください
- この装置は、装置の安全な使用に関する監督または説明を受け、関係する危険を理解している14歳以上の子供や、身体能力、感覚能力、あるいは精神能力が劣った人、あるいは経験や知識がない人が使用することができます
- クリーニングやユーザーメンテナンスは、14歳未満の子供が行ってはいけません
- 機器を必ず、平らな、安定した水準面の上に、機器の周りのエリアから最低、0.6m離して置いてください
- いつも適切な運動用衣服を着、トレーニング用靴を履いてください
- 機器の安全レベルは、損傷や摩耗がないかどうかを定期的に検査する場合のみ、維持することができます。欠陥があるコンポーネントは即座に交換し、および/あるいは、機器が修理されるまで使用しないでください。接続点など、最も摩耗しやすいコンポーネントに特に注意を払ってください。使用前に、すべての警告と使用説明を読み、従ってください
- 髪、身体、衣服がすべての可動部分に巻き込まれないように、注意してください
- 運動中にめまいがしたり、フラフラしたり、あるいは痛みを感じるときはいつでも即座に運動をやめ、医師にみてもらってください
- 過剰な運動をすると、大怪我や死をもたらす可能性があります
- 機器を常に屋内に置き、湿気や埃から守ってください。機器をガレージや、屋根のある中庭、あるいは水のそばで使用しないでください
- 調節デバイスのどれかが突き出たままになっていると、ユーザーの動きと干渉する可能性があります
- 機器は体重が150kg/330.69lb以下の人しか使用すべきではありません
- 心拍数監視システムは不正確かもしれませんが、過剰な運動をすると、大怪我や死をもたらす可能性があります。即座に運動をやめてください
- この機器は民生用により利用してください
- 機器の後ろに少なくとも2000mm x 1000mmの安全エリアを確保してください
- トレーナーの耳でのA加重放出音圧レベルの値は、およそ59 dB(A)です
- この製品は当初の購入者に対して、2年間、材料と細工における、あるかもしれない欠陥に対して保証されており、購入の証明として、レシートをとっておいてください。詳細は次をご覧ください:
<https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

注意: 準拠に対して責任のある当事者によってはっきりと承認されていない変更、または修正を行うと、機器を転転するユーザーの資格が無効になるかもしれないことに注意してください。

(KO) 주의

- 본 장비는 가정용(H)과 스튜디오용(SB)용으로 제작되었습니다
- 매뉴얼에 명시된 방식으로만 장비를 활용해야 합니다. 운동 프로그램을 시작하기 전, 의사에게 문의하시기 바랍니다
- 어린이와 애완동물이 절대 기기 가까이 오지 않도록 합니다
- 본 기기 사용으로 수반될 수 있는 위험을 이해하고 안전하게 기기를 사용할 수 있도록 감시하거나 설명해줄 수 있는 환경이 사용자에게 주어지다는 조건 하에서, 본 기기는 14세 이상의 어린이는 물론 신체나 감각, 정신적 능력이 저하되었거나 경험, 지식이 부족한 사람도 이용 가능합니다
- 14세 미만의 어린이가 기기를 청소하고 유지보수에 참여해서는 안 됩니다
- 기를 어지르지 않은 평평하고 안정적인 표면에 기기를 두되, 주변에 최소 0.6m의 여유 공간을 둡니다
- 항상 적합한 운동복과 운동용 신발을 착용하시기 바랍니다
- 손상이나 마모된 부분이 있는지 정기적으로 검사를 받은 경우에만 기계의 안전이 보장됩니다. 하자가 발견된 부품은 즉각 교체하거나 수리가 완료될 때까지 기계 사용을 중단합니다. 소모가 많이 되는 부품에 특히 주의를 기울여십시오. 경고사항과 안내문을 모두 읽고 숙지한 후 재물을 사용하시기 바랍니다
- 머리카락과 신체, 옷이 작동 중인 제품에 가까이 닿지 않도록 합니다
- 운동 도중 현기증을 느끼거나 통증 발생 시 운동을 즉각 중단하고 의사의 진찰을 받으시기 바랍니다
- 과도한 운동으로 중상을 입거나 사망에 이를 수 있습니다
- 습기와 먼지가 없는 실내에서 장비를 보관합니다. 차고나 정원 파티오, 물 근처에서 장비를 보관하지 마십시오
- 조절 장치 중 어느 한 가지라도 돌출된 상태로 내버려두면, 운동에 방해가 될 수 있습니다
- 본 장비는 체중이 150kg 이하인 사람만 사용 가능합니다
- 심장박동수 모니터링 기기의 수치가 정확하지 않을 수 있습니다. 과도한 운동으로 중상을 입거나 사망에 이를 수 있습니다. 운동을 즉각 중단하십시오
- 본 장비는 소비자 용도로 한정합니다
- 사용자의 귀에 전달되는 A 웨이트 배율 음악 레벨은 대략 59데시벨(A)입니다
- 장비 뒤쪽으로 최대 2000mm x 1000mm의 안전 공간을 확보합니다
- 본 제품의 소자와 제조 공정상의 결함이 있는 경우 최초 구매자에게 한해 2년간 총질 보증을 해드리며 구매 국가에서만 적용 가능합니다. 영수증을 구매 증서 자료로 보관해 주시기 바랍니다. 자세한 정보는 여기에서 참조하세요:
<https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

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

(AR) تنبيه

- الجهاز مخصص للاستخدام المنزلي (H) والاستخدام في الصالات الرياضية (SB)
- لا تستخدم الجهاز إلا على النحو الموضح في هذا الدليل. استشر طبيبك قبل أداء أي برنامج تدريبي
- احرص على إبعاد الأطفال والحيوانات الأليفة عن الجهاز طوال الوقت
- يمكن للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 14 عامًا فما فوق والأشخاص الذين يعانون من ضعف القدرات الجسدية، أو الجسدية، أو العقلية أو من نقص الخبرة والمعرفة، استخدام هذا الجهاز، إذا كانوا تحت الإشراف أو إذا حصلوا على توجيهات تتعلق باستخدام الجهاز بطريقة آمنة، وإذا كانوا على علم بالمخاطر الموجودة
- تحظر على الأطفال دون عمر 14 عامًا تولي أعمال التنظيف والصيانة المقتصرة على المستخدم
- احرص على وضع الجهاز على سطح مسطح ومستقر مع توفير مساحة خالية محيطه بالجهاز بمقدار 0.6 متر على الأقل
- ارتد ملابس وأحذية التدريب المناسبة دوماً
- يمكن الحفاظ على مستوى سلامة الجهاز إذا تم فحصه بانتظام للتحقق من عدم وجود تلف أو أضرار، استبدل المكونات التالفة على الفور، أو لا تستخدم الجهاز حتى يتم تصليحه. ثري الانتباه الشديد للمكونات سريعة التآكل. لا بد من قراءة كل التحذيرات والتعليمات وأبناها قبل الشروع في الاستخدام
- أبق الشعر والجسم والملابس بعيدة عن كل الأجزاء المتحركة
- إذا شعرت خلال التدريب بالإغماء أو الدوخة أو الألم، فتوقف عن معارسة التدريب فوراً واستشر طبيبك
- قد يؤدي الإفراط في التدريب إلى إصابات خطيرة أو الموت
- أبق الجهاز داخل المنزل، بعيداً عن الرطوبة والتراب. لا تضع الجهاز في مرآب أو فناء مغلق، أو بالقرب من الماء
- إذا تركت أي من معدات الضبط بارزة، فقد تتداخل مع حركة المستخدم
- ينبغي ألا يستخدم الجهاز سوى الأشخاص الذين لا يتجاوز وزنه 330.69 / 150 رطلاً
- قد يكون نظام مراقبة سرعة القلب غير دقيق
- يمكن للإفراط في التدريب أن يسبب إصابة بالغة أو الوفاة. أوقف التدريب على الفور
- احرص على ترك مسافة آمان لا تقل عن 2000 x 1000 ملم خلف الجهاز
- تبلغ قيمة مستوى ضغط الصوت الانعكاسي المرجح أ عند أدن العنبر حوالي 59 ديسيبل (A)
- يأتي هذا المنتج بضمان للمشتري الأصلي لمدة عامين ضد العيوب المحتملة في الحامات والصناعة، ولن يغطي الضمان إلا في بلد الشراء. ثري الاحتفاظ بالإيصال كدليل على الشراء. يمكن العثور على مزيد من التفاصيل في:
<https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>
- تنبيه: نتم المستخدم إلى أن إجراء أي تغييرات غير معتمدة صراحة من الطرف المسؤول عن الامتثال يمكن أن يؤدي إلى إلغاء تغطية المستخدم بتشفيل الجهاز.

Z-TECH



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

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

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

Hereby, R.F.E International Ltd declares that the radio equipment type "Motorized Treadmill" is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [https://library.rfeinternational.com/RVZT-10901_ZTech_Treadmill_\(AC\)_RED.docx](https://library.rfeinternational.com/RVZT-10901_ZTech_Treadmill_(AC)_RED.docx)

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

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

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

Par la présente, RFE International Ltd, déclare que l'équipement radio du type « Tapis roulant motorisé » est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse internet suivante: [https://library.rfeinternational.com/RVZT-10901_ZTech_Treadmill_\(AC\)_RED.docx](https://library.rfeinternational.com/RVZT-10901_ZTech_Treadmill_(AC)_RED.docx)

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

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

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

Por la presente, R.F.E International Ltd declara que el tipo de equipo de radio "Cinta de correr motorizada" cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección de Internet siguiente: [https://library.rfeinternational.com/RVZT-10901_ZTech_Treadmill_\(AC\)_RED.docx](https://library.rfeinternational.com/RVZT-10901_ZTech_Treadmill_(AC)_RED.docx)

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

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

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

Hiermit erklärt, R.F.E International Ltd, dass der Funkanlagentyp „Motorisiertes Laufband“ der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: [https://library.rfeinternational.com/RVZT-10901_ZTech_Treadmill_\(AC\)_RED.docx](https://library.rfeinternational.com/RVZT-10901_ZTech_Treadmill_(AC)_RED.docx)

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

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

Frequência de operação do dongle de bluetooth = 10 MHz to 300 GHz e potência máxima de RF transmitida = 0,632 mW

Por este meio, a R.F.E International Ltd declara que o presente tipo de equipamento de rádio "Passadeira Motorizada" está em conformidade com a Diretiva 2014/53/UE. O texto completo da declaração de conformidade da UE está disponível no seguinte endereço de Internet: [https://library.rfeinternational.com/RVZT-10901_ZTech_Treadmill_\(AC\)_RED.docx](https://library.rfeinternational.com/RVZT-10901_ZTech_Treadmill_(AC)_RED.docx)

(NL) AEEA-logo dit symbool op een product betekent dat het product valt onder de Europese richtlijn 2012/19/EU.

De Bluetooth® woordmarkering en logo's zijn geregistreerde handelsmerken in eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en ieder gebruik van deze markeringen door RFE International is onder licentie.

Bedrijfsfrequentie van dongle = 10 MHz tot 300 GHz en Max. uitgezonden RF-vermogen = 0,632 mW

Hierbij verklaart R.F.E International Ltd dat de radio-apparaat type "gemotoriseerde loopband" in naleving is van Richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het onderstaande internetadres: [https://library.rfeinternational.com/RVZT-10901_ZTech_Treadmill_\(AC\)_RED.docx](https://library.rfeinternational.com/RVZT-10901_ZTech_Treadmill_(AC)_RED.docx)

(IT) Logo RAEE Questo simbolo apposto su un prodotto indica che il prodotto è conforme alla Direttiva europea 2012/19/UE.

Il marchio e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà Bluetooth SIG, Inc. e ogni uso di tali marchi da parte di RFE International è concesso su licenza.

Frequenza di funzionamento dongle = da 10 MHz a 300 GHz e potenza RF massima trasmessa = 0,632 mW

R.F.E International Ltd dichiara qui che l'apparecchiatura radio tipo "Tapis roulant motorizzato" è conforme alla direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della Dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo internet: [https://library.rfeinternational.com/RVZT-10901_ZTech_Treadmill_\(AC\)_RED.docx](https://library.rfeinternational.com/RVZT-10901_ZTech_Treadmill_(AC)_RED.docx)

(ZH) 产品上的WEEE标志表示该产品符合欧盟指令2012/19/EU.

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

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

Reebok



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

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

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

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

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

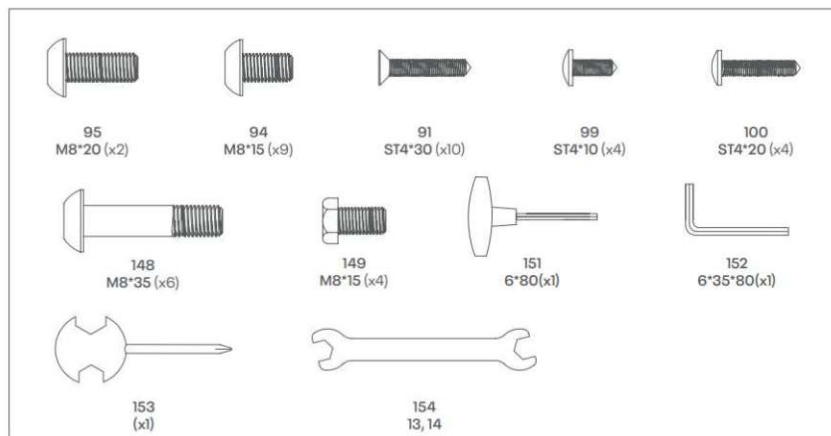
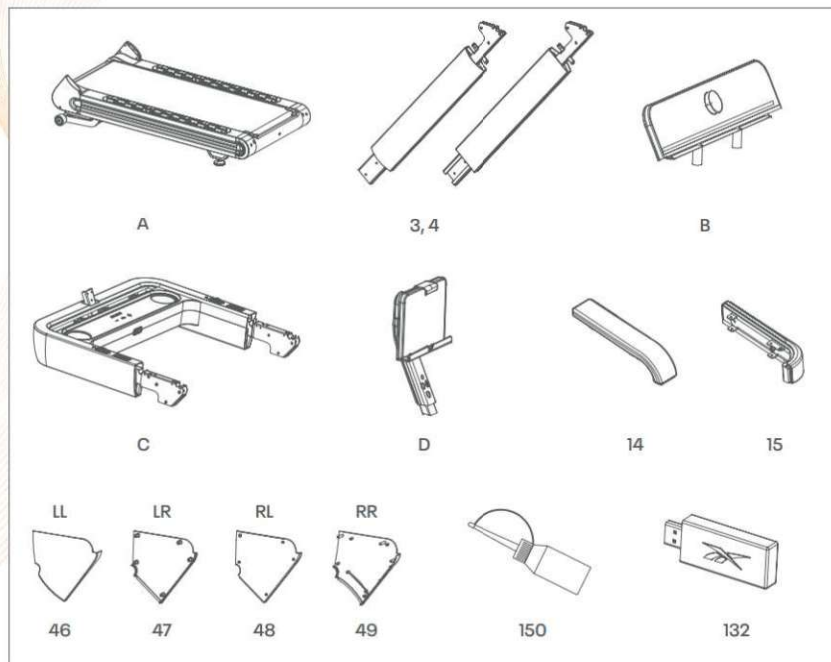
이에 따라 RFE 인터내셔널은 본 제품이 지침 2014/53/EU의 핵심 조건은 물론 기타 관련 조항을 준수함을 선포합니다.

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

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

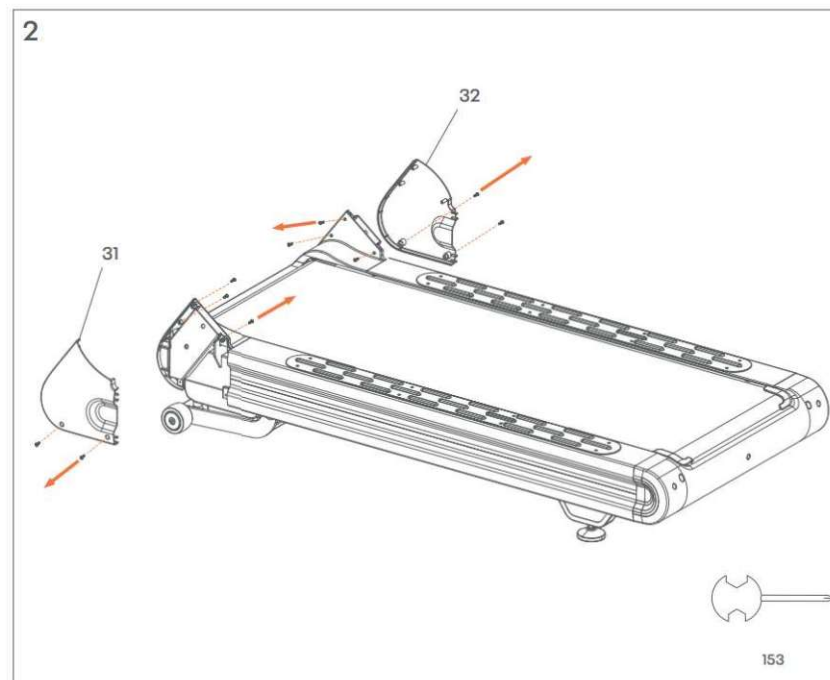
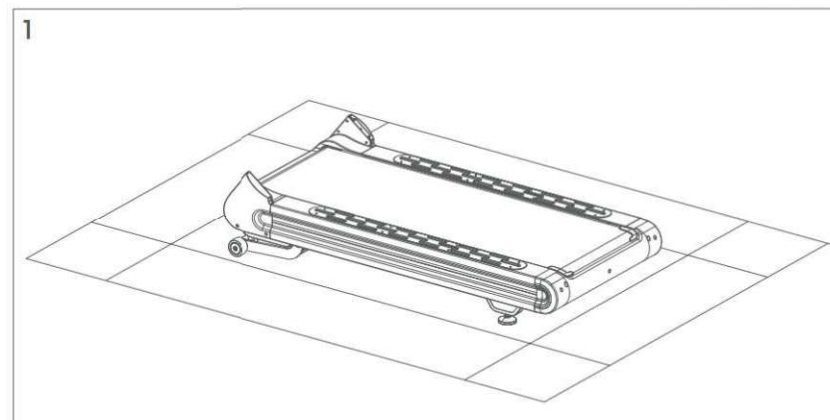
العالمية أن هذا المنتج مطابق للمتطلبات الأساسية RFE وبناء عليه، تصرح شركة RFE International بالشروط ذات الصلة بالتوجيه 2014/53

Z-TECH



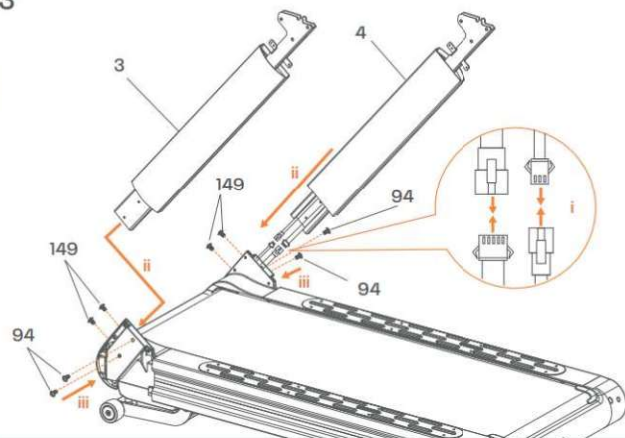
14 Z-TECH AC

Reebok



WWW.REEBOKFITNESS.INFO 15

3



DO NOT FULLY TIGHTEN SCREWS/NE PAS SERRER LES VIS À FOND/NO APRIELOS TORNILLOS COMPLETAMENTE/
SCHRAUBEN NICHT VOLLSTÄNDIG FESTZIEHEN/NÃO APORTE COMPLETAMENTE OS PARAFUSOS/DE SCHROEVEN NIET
VOLLEDIG AANDRAAIEN/NON STRINGERE COMPLETAMENTE LE VITI/不要完全拧紧螺丝/ねじを完全に締め付けないでください/
나사를 완전히 조이지 마세요. لا تحكم ربط البرغي القلاووظ بشكل كامل. اكمل الخطوة 4، ثم احكم ربط البرغي القلاووظ بشكل كامل.

x2

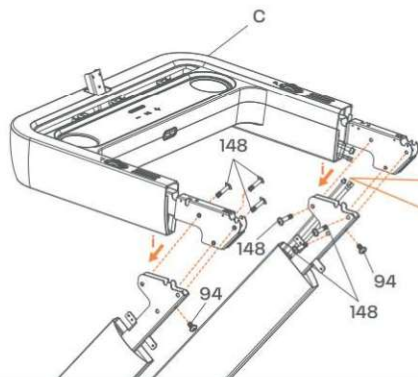


149 (x4)



94 (x4)

4



COMPLETE STEP 4, THEN FULLY TIGHTEN STEP 3/COMPLÉTER L'ÉTAPE 4, PUIS SERRER À FOND L'ÉTAPE 3/COMPLETE EL PASO 4,
LUEGO APRIETE COMPLETAMENTE EL PASO 3/ERLEDIGEN SIE SCHRITT 4 UND ZIEHEN SIE DIE SCHRAUBEN ANSCHLIESSEND
VOLLSTÄNDIG FEST/CONCLUIA O PASSO 4 E DEPOIS APORTE COMPLETAMENTE OS PARAFUSOS INDICADOS NO PASSO 3/
VOER STAP 4 UIT, DRAAI VERVOLGENS STAP 3 VOLLEDIG AAN/ESEGUIRE IL PUNTO 4, QUINDI SERRARE COMPLETAMENTE IL
PUNTO 3/完成第 4 步，然后完全拧紧第 3 步/ステップ 4 を完了してから、ステップ 3 を完全に締め付けてください/단계 4를 끝낸 다음
단계 3을 완전히 조이세요/اكمل الخطوة 4، ثم احكم ربط البرغي القلاووظ بشكل كامل في الخطوة 3.

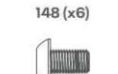
x2



151



152

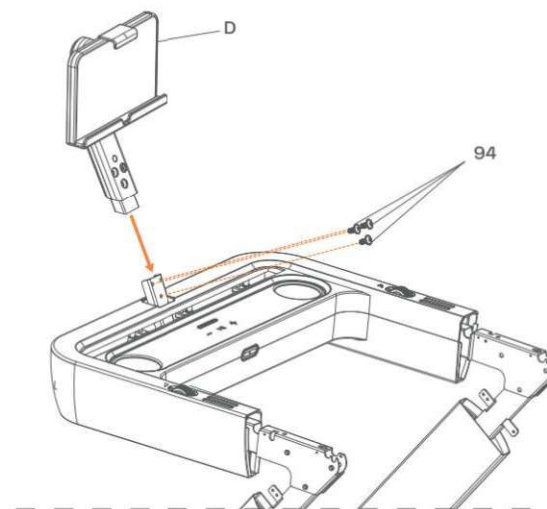


148 (x6)



94 (x2)

5



x2

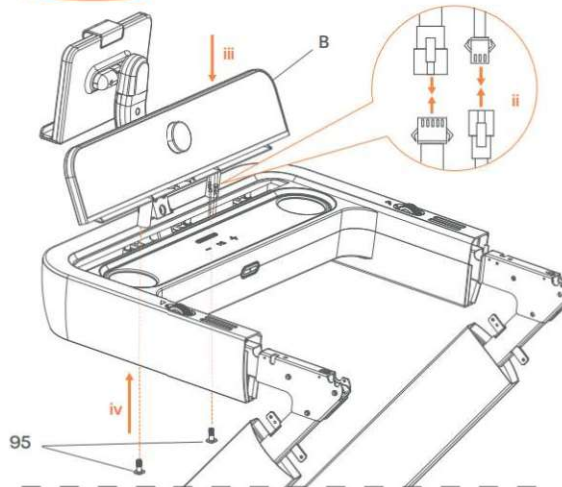


151



94 (x3)

6



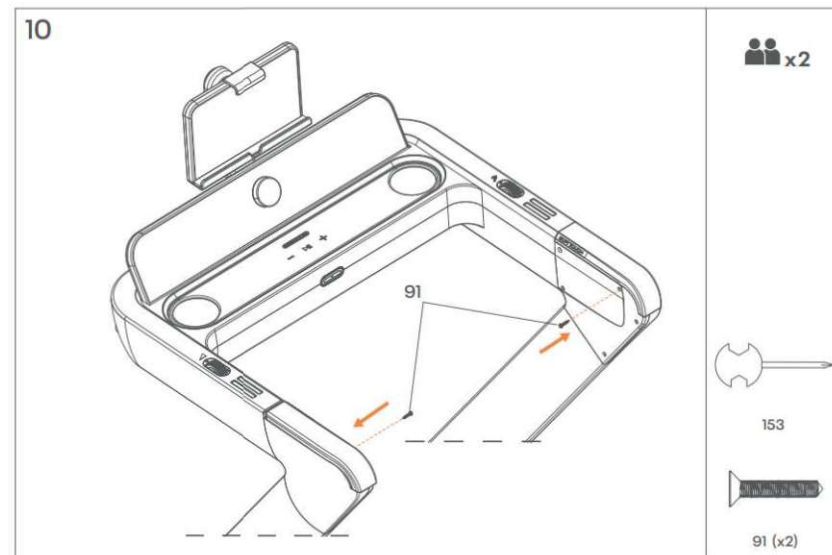
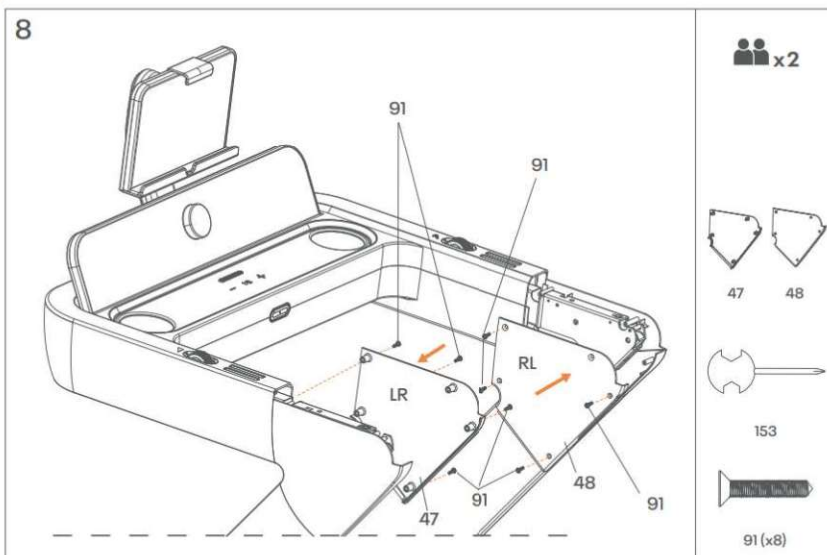
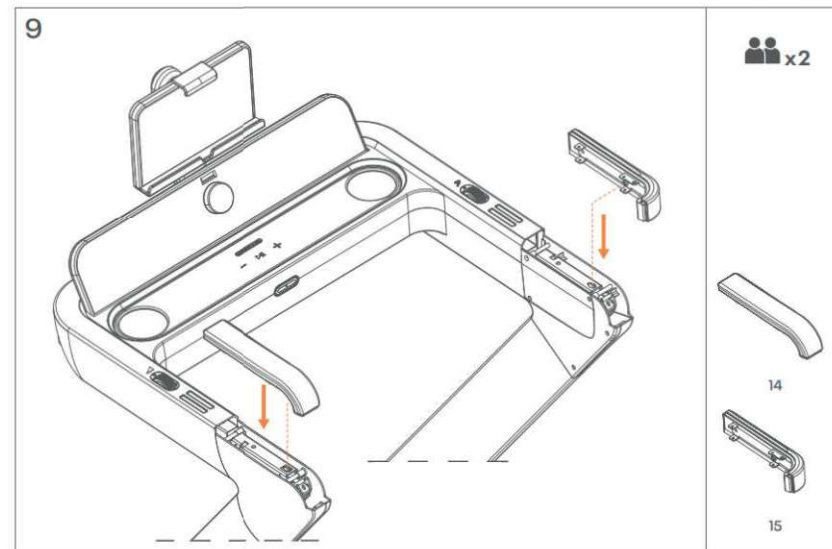
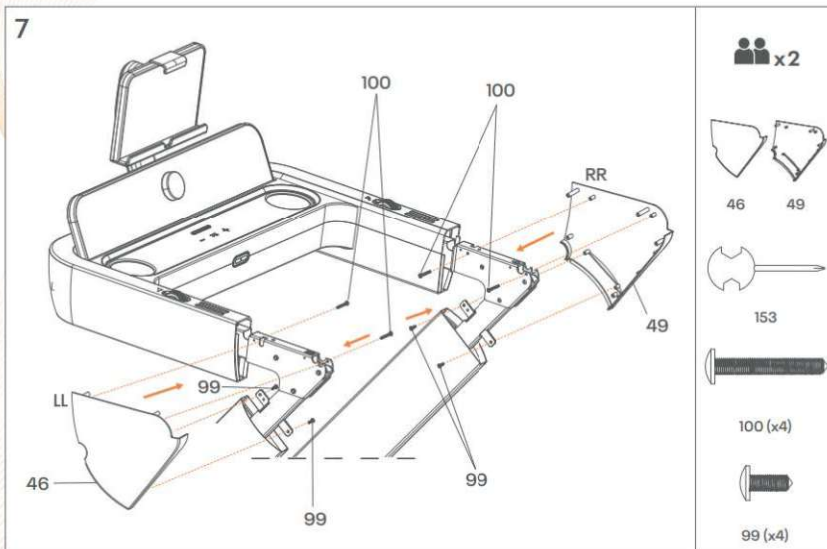
x2



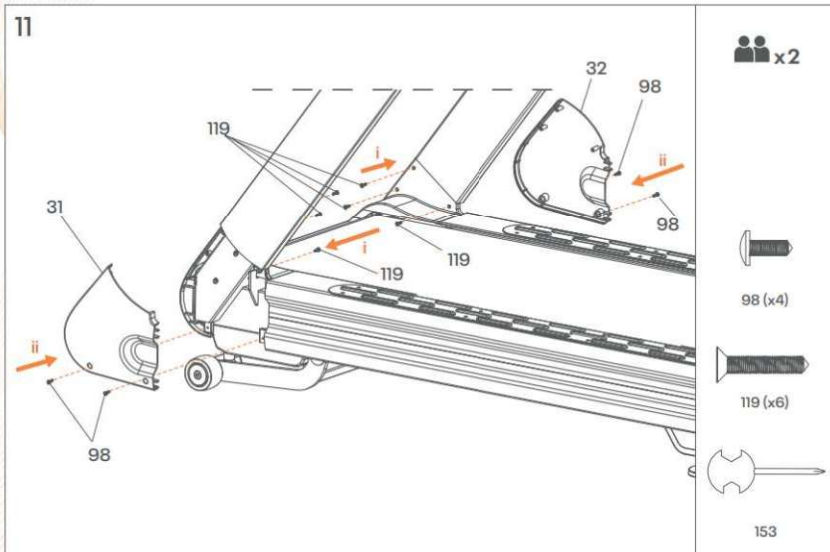
151



95 (x2)



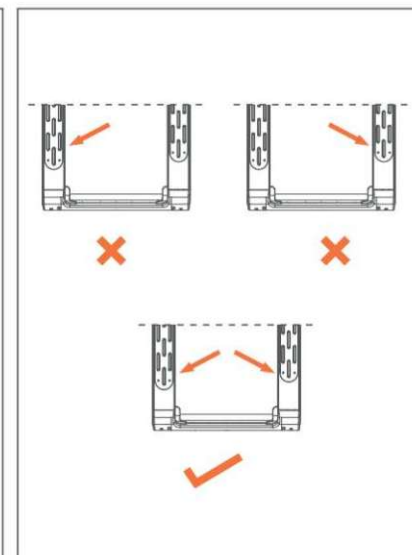
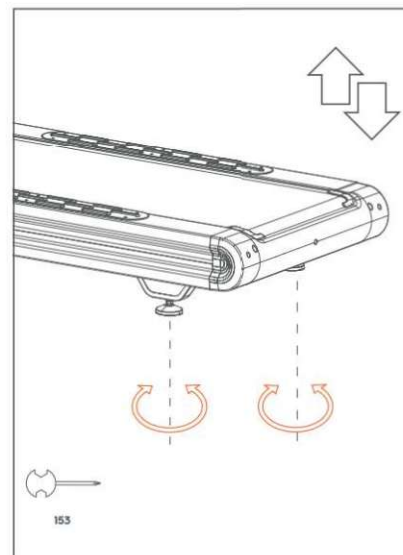
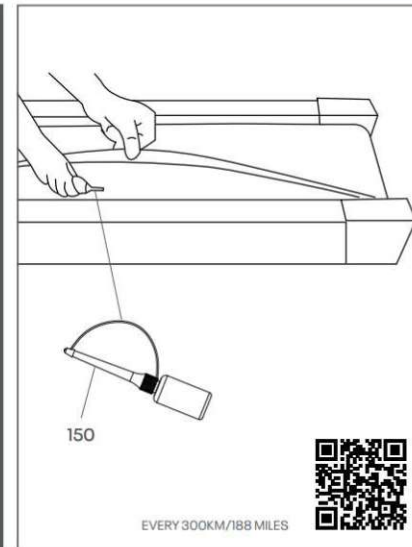
Z-TECH



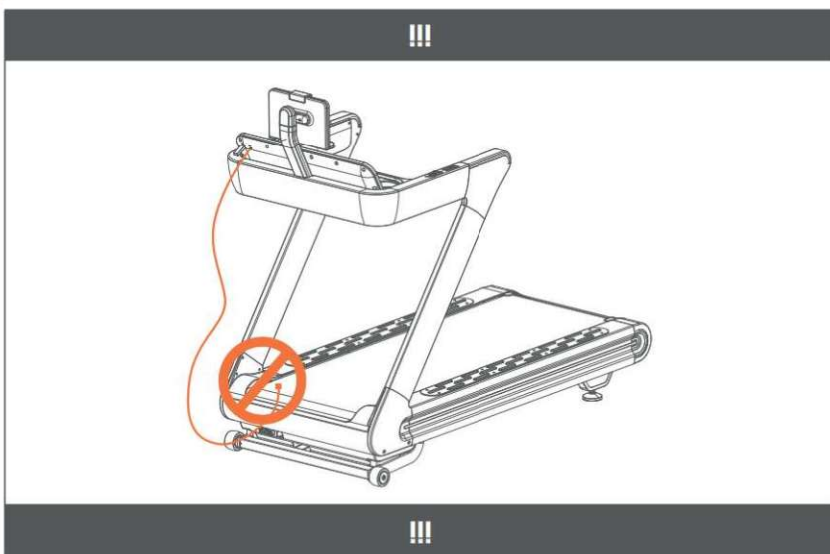
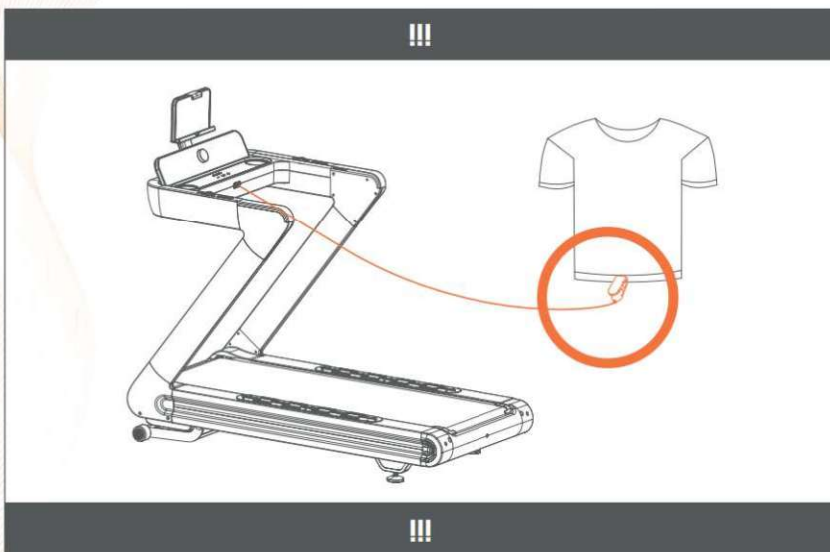
Reebok

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

产品拆卸说明:
请按照产品组装相反步骤进行拆卸。

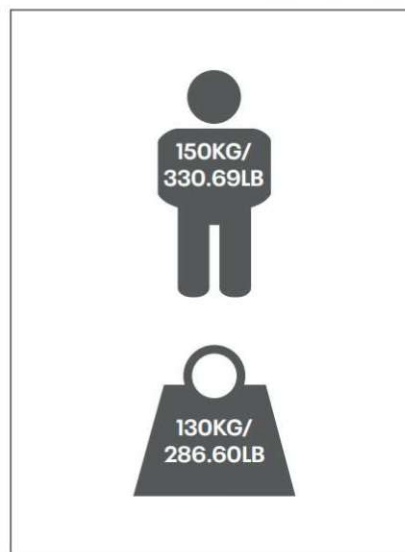


Z-TECH

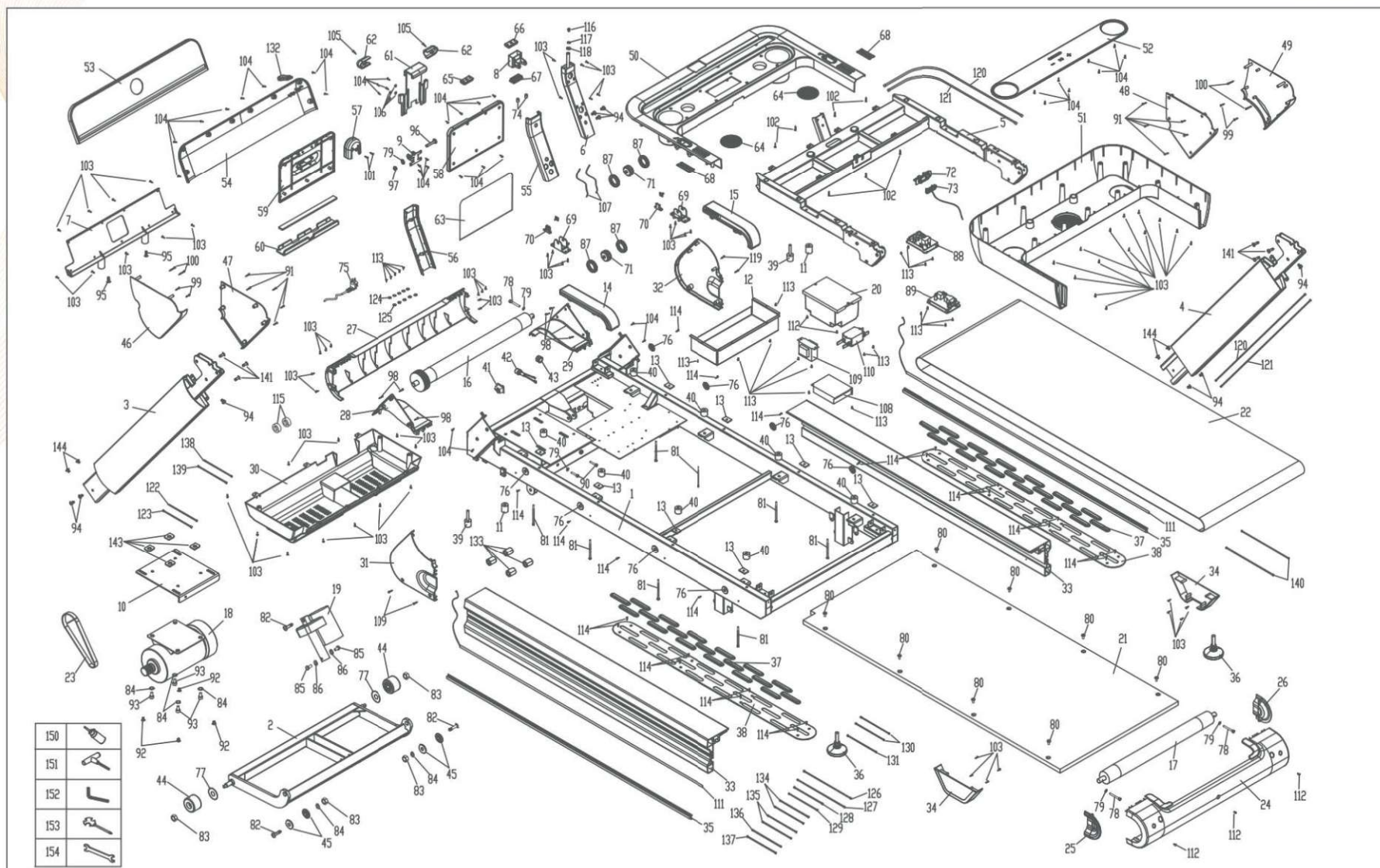


22 Z-TECH AC

Reebok



WWW.REEBOKFITNESS.INFO 23



				QTY./CANT.
1	Main frame weldment	Soldadura del bastidor principal		1
2	Incline frame weldment	Soldadura del bastidor inclinado		1
3	Upright post (L)	Columna vertical (izquierda)		1
4	Upright post (R)	Columna vertical (derecha)		1
5	Weldment for console frames	Soldadura para bastidores de consola		1
6	Bracket weldment	Soldadura del soporte		1
7	Display frame weldment	Soldadura del marco de la pantalla		1
8	Rotating frame Weldments	Bastidor giratorio Soldaduras		1
9	IPAD Clip Ring Weldment	Pastilla Clip Anillo Soldadura		1
10	MCB mounting plate	Placa de montaje MCB		2
11	Screw sleeve	Casquillo roscado		2
12	Electric control box	Caja de control eléctrico		1
13	Connecting threaded plate	Placa roscada de conexión		8
14	PU handrail (L)	Pasamanos PU (derecha)		1
15	PU handrail (R)	Pasamanos PU (izquierda)		1
16	Front Roller	Rodillo frontal		1
17	Rear Roller	Rodillo trasero		1
18	Motor	Motor		1
19	Incline motor	Motor de inclinación	1/10HP	1
20	Inverter	Inversor		1
21	Running board	Tablero para correr	1468×650×118	1
22	Running belt	Cinturón	3230×550×12.0	1
23	Motor belt	Correa del motor	190PJ8	1
24	Rear cover	Cubierta trasera	7830EA/793×128×160	1
25	Rear cover (L)	Cubierta trasera (izquierda)	7830EA/82.5×114×21	1
26	Rear cover (R)	Cubierta trasera (derecha)	7830EA/82.5×114×21	1
27	Upper motor cover	Cubierta Superior del motor	7830EA/756×136×84	1
28	Upper motor cover (L)	Cubierta Superior del motor (izquierda)	7830EA/243×112×150	1
29	Upper motor cover (R)	Cubierta Superior del motor (derecha)	7830EA/243×112×150	1
30	Motor lower cover	Cubierta Inferior del motor	7830EA/705×333×122	1
31	Upright post cover (L)	Cubierta columna vertical (izquierda)	7830EA/253×270×40	1
32	Upright post cover (R)	Cubierta columna vertical (derecha)	7830EA/253×270×40	1
33	Side rail	Carril lateral	7830EA/119.4×160×1340	2
34	Rear foot cover	Cubrepies trasero	7830EA/231×37×88	2
35	Strip housing	Carcasa de tiras	7830EA/21×9.7×1340	2
36	Universal pad	Almohadilla universal	Φ77×88×M12	2
37	Non-slip mat side rail	Barandilla lateral con alfombrilla antideslizante	102×21×6.5	38
38	Aluminium side rail	Barandilla lateral de aluminio	769×98×13.0	4
39	Adjustment cushion	Cojín de ajuste	Φ25×70×45×M8	2
40	Cylindrical cushion	Amortiguador cilíndrico	Φ30×30×M8×8	8

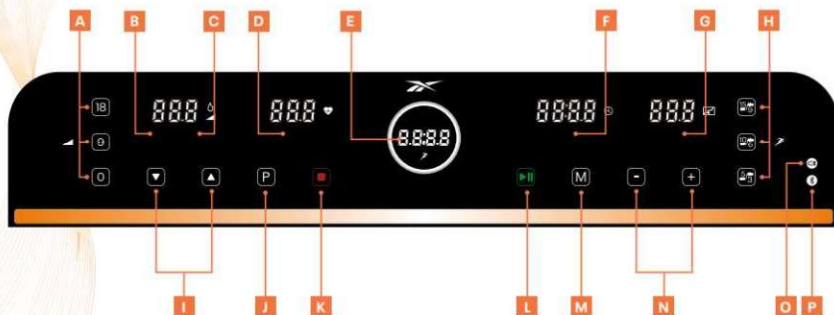
				QTY./CANT.
41	Switch	interruptor	KCD2/16A/YongXing	1
42	Fuse-holder (with wire)	Portafusibles (con cable)	FP-ZHY-8(6.35×30)/15A	1
43	Power cord buckle	Hebilla del cable de alimentación	SR-6R3	1
44	Wheel	Rueda	Φ59×Φ15.5×140	2
45	Incline bushing	Casquillo inclinado	Φ25×Φ17×Φ10×6×1	4
46	Left upright Post cover (L)	Cubierta de columna vertical izquierda (izquierda)	7830EA/268×46×251	1
47	Left upright Post cover (R)	Cubierta de columna vertical izquierda (derecha)	7830EA/268×21×251	1
48	Right upright Post cover (L)	Cubierta de columna vertical derecha (izquierda)	7830EA/268×21×251	1
49	Right upright Post cover (R)	Cubierta de columna vertical derecha (derecha)	7830EA/268×46×251	1
50	Console set	Consola set	7830EA/851×534×125	1
51	Lower console cover	Cubierta de consola inferior	7830EA/851×540×140	1
52	Speaker mesh plate group	Grupo de placas de malla para altavoces	7830EA/703×113×15	1
53	Display board (key)	Panel de visualización (llave)	7830EA/711×25.6×146	1
54	Display backplane	Placa base de la pantalla	7830EA/711×23×146	1
55	Bracket front cover	Tapa frontal del soporte	7830EA/275×68×52	1
56	Bracket rear cover	Tapa trasera del soporte	7830EA/274×68×46	1
57	Bracket upper cover	Soporte tapa superior	7830EA/73×68×40	1
58	IPAD holder front cover	Tapa frontal del soporte para tableta	7830EA/300×195×16	1
59	IPAD holder rear cover	Tapa trasera del soporte para tabletas	7830EA/300×200×43	1
60	IPAD holder pallet	Montaje del soporte para tabletas	7830EA/300×42×22	1
61	IPAD holder pressure board	Paleta porta-tabletas	7830EA/198×150×44.9	1
62	IPAD holder end caps	Tapas de soporte para tabletas	7830EA/56×27×31	2
63	IPAD holder bottom plate	Placa inferior del soporte para tabletas	7830EA/287×184×3.5	1
64	Bottle mat	Esterilla para botella	7830EA/Φ82×1.5	2
65	Square sleeve A	Manguito cuadrado A	7830EA/25×50×9	1
66	Square sleeve B	Manguito cuadrado B	7830EA/25×50×9	1
67	Square sleeve C	Manguito cuadrado C	7830EA/25×50×12	1
68	Hand pulse plate	Placa pulso manual		4
69	Speed control base	Base de control de velocidad	7830EA/38×43×41	2
70	Speed control bracket	Soporte de control de velocidad	7830EA/35×22.5×11	2
71	Roller shaft	Rodillo	7830EA/Φ49×32.5	2
72	Safety key base	Base de la llave de seguridad		1
73	Safety key (drawstring clip)	Llave de seguridad (clip con cordón)		1
74	Ball screw	Husillo de bolas	M10×16	2
75	Power cord	Cable de alimentación		1

				QTY./CANT.
76	Round sidebar rail block	Barra lateral redonda	Φ25×Φ5×4.5	8
77	Waveform elastic washers	Arandelas elásticas onduladas	Φ15	2
78	hexagon socket cahead screws	Tornillos de cabeza cilíndrica hexagonal	M8×75	3
79	Flat washer	Arandela plana	Φ8	5
80	Allen countersunk full thread bolt	Tornillo Allen avellanado de rosca completa	M8×30	8
81	Allen socket half thread screw	Tornillo de media rosca Allen	M6×115×20	8
82	Allen C.K.S half thread screw	Tornillo de media rosca Allen C.K.S	M10×40×20	3
83	Hex self-locking nut	Tuerca autoblocante hexagonal	M10	4
84	Flat washer	Arandela plana	Φ10	6
85	Hexagonal head step half-thred bolt	Paso de cabeza hexagonal perno de media caña	M10×7.5×Φ13×6.5×20.4	2
86	Flat washer	Arandela plana	Φ25×Φ13.1×t1.2	2
87	Roller silicone sleeve	Funda de silicona enrollable	7830EA/Φ49×10	4
88	Safety key PCB	Llave de seguridad PCB		1
89	ERP Power supply energy-saving board	ERP Placa de ahorro de energía de la fuente de alimentación		1
90	Allen socket full thread screw	Tornillo Allen de rosca completa	M8×65	2
91	Philips countersunk self-tapping screw	Tornillo autorroscante Philips avellanado	ST4×30	10
92	Allen C.K.S.full thread screw	Tornillo Allen C.K.S. de rosca completa	M8×10	4
93	Allen socket full thread screw	Tornillo Allen de rosca completa	M10×15	4
94	Allen C.K.S full thread screw	Tornillo Allen C.K.S. de rosca completa	M8×15	13
95	Allen C.K.S full thread screw	Tornillo Allen C.K.S. de rosca completa	M8×20	2
96	Allen C.K.S full thread screw	Tornillo Allen C.K.S. de rosca completa	M8×45	1
97	Hex self-locking nut	Tuerca hexagonal autoblocante	M8	1
98	Philip countersunk self-tapping screw	Philip tornillo autorroscante avellanado	ST4×25	6
99	Philips C.K.S.self-taping screw	Tornillo autoperforante Philips C.K.S.	ST4×10	4
100	Philips C.K.S.full thread screw	Tornillo autoperforante Philips C.K.S.	ST4×20	4
101	Philips countersunk self-tapping screw	Perno autoperforante Philips	ST4×10	2
102	Philips C.K.S.self-taping screw	Tornillo autoperforante Philips C.K.S.	ST4×20	7
103	Philips C.K.S.self-taping screw	Tornillo autoperforante Philips C.K.S.	ST4×12	66
104	Philips C.K.S.self-taping screw	Tornillo autoperforante Philips C.K.S.	ST4×8	39
105	Philips countersunk self-tapping screw	Perno autoperforante Philips	ST4×35	2
106	Flat washer	Arandela plana	Φ12×Φ4.5×t1.0	4
107	Elastic cord	Cuerda elástica	Φ2×600	2
108	Power switch	Interruptor de alimentación	12V-7A/7630TA	1
109	Choke	Dispositivo inductor		1
110	Filter	Filtro		1
111	LED strip light	Tira de luz LED		2
112	Philips pan full thread screw	Tornillo de rosca Philips	M4×12	5
113	Philips C.K.S. full thread screw	Tornillo de rosca completa Philips C.K.S.	M4×6	29
114	Philips countersunk self-tapping screw	Philip tornillo autorroscante avellanado	ST4×15	20

				QTY./CANT.
115	Magnet ring	Anillo magnético	Φ40.6×Φ27.4×15	2
116	Allen C.K.S full thread screw	Tornillo de rosca completa Philips C.K.S.	M6×12	1
117	Flat washer	Arandela plana	Φ6	1
118	Gasket	Junta	t2.0×20×20/1260×3000	1
119	Philips C.K.S. self-tapping screw	Perno autoperforante Philips C.K.S.	ST4×20	4
120	Communication wire 2	Cable de comunicación 2	L-1200mm/7830EA	2
121	Strip light connection wire 2	Cable de conexión de la tira de luces 2	L-1200mm/7830EA	2
122	AV plate connection wire	Cable de conexión de la placa AV		1
123	AV plate connection wire	Cable de conexión de la placa AV		1
124	Toothed washer	Arandela dentada	Φ5	5
125	Spring washer	Arandela elástica	Φ5	5
126	Power wire	Cable de alimentación	L-800mm/1.5mm2	1
127	Power wire	Cable de alimentación	L-800mm/1.5mm2	1
128	Power wire	Cable de alimentación	L-350mm/1.5mm2	1
129	Power wire	Cable de alimentación	L-350mm/1.5mm2	1
130	Connection wire (ground)	Connection cable (tierra)	L-200mm	2
131	Connection wire (ground)	Connection cable (tierra)	L-200mm/1.5mm2	1
132	Bluetooth USB stick	Dispositivo bluetooth		1
133	Magnet ring	Anillo magnético	S030052	4
134	Power wire	Cable de alimentación	L-500mm/1.5mm2/red	2
135	Power wire	Cable de alimentación	L-500mm/1.5mm2/black	2
136	Power wire	Cable de alimentación	L-400mm/red	1
137	Power wire	Cable de alimentación	L-400mm/Black	1
138	Power switch+Adapter plate cable	Interruptor de alimentación + cable de la placa adaptadora	/L-400mm/VH3PIN	1
139	Speaker wire/Power amplifier board power cord	Cable de altavoz / Cable de alimentación de la tarjeta del amplificador de potencia	L-170mm/XH2PIN	1
140	RGB Strip light connection wire	Cable de conexión de la tira de luces RGB	L-900mm	2
141	Allen socket half thread screw	Tornillo de media rosca Allen	M8×35×20	6
142	Philips C.K.S. self-tapping screw	Tornillo autorroscante Philips C.K.S.	ST4×16	4
143	Square cushion	Cojín cuadrado		4
144	Hexagon head fully threaded bolt	Tornillo de cabeza hexagonal totalmente roscado	M8×15	4
150	Silicone oil bottle	Aceite de silicona		1
151	T-Shape wrench	Llave en T	6"80	1
152	Allen wrench	Llave Allen	6"35"80	1
153	Cross wrench with screw driver	Llave de tuercas con destornillador		1
154	Spanner	Llave	13,14	1

Z-TECH

(EN) **CONSOLE**



A INSTANT INCLINE

Use this to select exact incline while running.

B INCLINE

C CALORIES

D PULSE

E SPEED

(1 - 20.0KPH/0.6 - 12.5MPH)

F TIME

G DISTANCE

H INSTANT SPEED

Use this to select exact speed whilst running. (KPH/MPH).

I INCLINE +/-

Increase/decrease incline during the workout.

J PROGRAM

Selects the desired program: P1 - P36, U01 - U03, Hr1 - Hr3, BMI ("F1").

K STOP

Press this button to stop the treadmill or to return to standby mode.

L START/PAUSE

Press this button to either start or pause the treadmill.

M MODE

Press this button to select countdown mode for time, distance, calories workout targets.

N SPEED +/-

Increase/decrease speed during workout.

O BLUETOOTH MUSIC

Turn on the Bluetooth of your mobile device. If it is the first time connecting, search for the Bluetooth device with the name REEBOK in the device and connect to it. Once, connected the indicator light will turn on. Adjust the volume directly from your device.

P BLUETOOTH DONGLE

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



Q VOLUME -

Decrease the Bluetooth music volume.

R PLAY/PAUSE

Press to play Bluetooth music. Press again to Pause.

S VOLUME +

Increase the Bluetooth music volume.



DIAL FUNCTIONS

START

With the machine power on and safety key securely connected, press the DIAL, the treadmill will be started after a 3 seconds countdown

SPEED +/-

Under running mode: Rotate DIAL counter clockwise to decrease the speed value. Rotate DIAL clockwise to increase the speed value.

PAUSE

Under running mode, quick press the DIAL to PAUSE the machine.

STOP

Under pause mode, long press the DIAL for 2 seconds, the machine will be stop and reset

Reebok

SAFETY KEY

Included with this machine is a red safety key, the machine will not operate unless this is inserted. Its purpose is to immediately stop the machine in the event of an emergency. The computer will display "E-07" if not correctly attached to the treadmill. The clip on the other end of the safety key must be attached to the user at all times during your workout to ensure the machine stops immediately in the event of an emergency.

NOTE

The electronic control system is under safety monitoring at all times. Once an abnormality is detected, the treadmill will stop in an emergency, and the screen will display ERROR prompts and a prompt sound.

(ERP) POWER SAVING

This product is fitted with a power saving mode which will activate if the Treadmill is inactive for a period of 20 minutes. To restart the treadmill, simply pull out the Safety Key and insert the Safety Key back in again.

Power consumption in Standby mode: 0.4W

USB-C CHARGING

Device charging port is on the back of the console.

CABLE STORAGE

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



HANDLEBAR CONTROLS

SPEED (+/-)

Increase/decrease speed during workout.

INCLINE (+/-)

Increase/decrease incline during workout.

PULSE GRIPS

There are pulse sensors located on both handlebars, in order to monitor the users pulse rate these can be held in order for the reading to be given. The pulse monitor is a guide for reference only and not for medical use or monitoring.

COMPUTER PROGRAMS

P0 MANUAL MODE includes QUICK START, TIME, CALORIES AND DISTANCE COUNTDOWN MODE.

P1 - P36 PRESET WORKOUT PROGRAMS

U01 - U03 USER DEFINED PROGRAMS

HR1 - HR3 BLUETOOTH HEART RATE MONITORING

BMI - BODY MASS INDEX

P0 MANUAL - QUICK START

1. In standby mode, press START to begin manual mode immediately.
2. The TIME/DISTANCE/CALORIES will count up from zero.
3. Treadmill SPEED and INCLINE can be manually adjusted by using the SPEED +/- and INCLINE $\wedge/\vee$ buttons at any time during a workout.

P0 MANUAL - TIME, DISTANCE AND CALORIE COUNTDOWN

1. From standby press **M** to select TIME, DISTANCE and CALORIES. Once selected use speed +/- to alter the required setting and press START to begin.
2. The TIME, DISTANCE or CALORIES will count down from the selection.
3. Once the countdown has completed the console will beep to indicate the end of the program and all the readings reset to zero.

P1 - P36 PRESET WORKOUT PROGRAMS

These are preset programs in which the machines speed or incline will be changed automatically during the workout.

Note: If speed/incline is altered by the user during these programs it will revert back to the preset speed/incline at the next segment of the program.

1. From standby screen, press **P** button to select required program.
2. The default workout time for these programs is 30 minutes. This can be altered by pressing SPEED + or - buttons before START is selected.
3. Press START to select and begin using the preset time.
4. During these programs the speed and incline settings are split into 16 segments. The time of each segment depends on the overall time selected. For example a 16 minute program = 16 segments of 1 minute. Therefore the speed/incline would alter every 1 minute.
5. The console will count down and beep for 3 seconds each time the speed/incline is changed.

U01 - U03 USER DEFINED PROGRAMS

Within these programs the user can define the speed and incline for a personal workout.

1. From standby screen press **P** button until U01, U02 or U03 is displayed.
2. Press **M** to enter the first segment of the program.
3. Press SPEED +/- to adjust the speed and INCLINE $\wedge/\vee$ to adjust incline for this segment.
4. Press **M** button to confirm and enter next section. Repeat above for all 16 segments of the program.
5. Once the data is entered for all segments press SPEED +/- to adjust work out times and press START to begin.

When inputted the program will be saved within the selected user number (U01, U02 or U03).

HR1 - HR3 HEART RATE CONTROLLED PROGRAMS

The speed and incline levels can be adjusted manually during this program but they will alter automatically to sustain workout.

1. Press **P** until HR1, HR2 or HR3 is displayed.
2. Users age will be displayed. Press SPEED +/- to change and press **M** to confirm.
3. A recommended target heart rate will be displayed. To change this press SPEED +/- and press **M** to confirm.
4. The TIME window will show a preset time of 30.00 minutes. Press SPEED +/- to change this and press **M** to confirm.
5. Press START to begin.

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

BLUETOOTH HEART RATE MONITORING

1. To connect your Chest strap to your Reebok Machine, insert the Bluetooth Dongle into the port on the back of the console.
2. Secure the Bluetooth wireless chest strap to yourself correctly.

The data will be displayed in the PULSE window of the console.

(BMI) BODY MASS INDEX

1. Press **P** button until "F1" is displayed.
2. F1 - Sex, will be displayed. Press SPEED +/- to switch between 1 (male) and 2 (female). Press **M** to confirm.
3. F2 - Age, will be displayed. Press SPEED +/- to adjust (preset is 25 years). Press **M** to confirm.
4. F3 - Height, will be displayed. Press SPEED +/- to adjust (preset is 170cm/67"). Press **M** to confirm.
5. F4 - Weight, will be displayed. Press SPEED +/- to adjust (preset is 70kg/154lb). Press **M** to confirm.
6. F5 - At this stage the user information has been stored. Place both hands on the pulse sensors for approximately 4 seconds. The test results will then be displayed as below:

19 or below = Underweight
20 - 25 = Normal Weight
25 - 29 = Overweight
30 or above = Obese

Note: All readings given are a guideline only and not to be used as medical advice.

MPH TO KPH CONVERSION

1. Remove the SAFETY KEY the computer will display "E-07".
2. Press and hold **P** and **M** buttons together for 3 seconds.
3. Speed will show "0.6" for MPH or "1.0" for KPH.
4. Insert the Safety Key back.

CAUTION

1. We recommend that you maintain a slow speed at the beginning of a session and hold on to the handrails until you become comfortable and familiar with the treadmill.
2. Attach the safety key to the console and attach the clip to your clothing.
3. To end your workout safely, press the STOP button or pull out the safety key, the treadmill will stop immediately.



reebokfitness.info/treadmill-support

(EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المخصصة مسبقاً																	
P01 – P36 (KPH)		(EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO (DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO (NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI ALLENAMENTO (ZH) 锻炼阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التدريب)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	SPEED	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0	
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P02	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P03	SPEED	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P04	SPEED	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	4.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P05	SPEED	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P06	SPEED	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P07	SPEED	3.0	4.0	8.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	7.0	8.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P08	SPEED	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P09	SPEED	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	SPEED	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	SPEED	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	SPEED	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	SPEED	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	SPEED	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2

P01 - P36 (KPH)		(EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO (DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO (NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI ALLENAMENTO (ZH) 锻炼阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التدريب)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P19	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	SPEED	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	SPEED	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
	INCLINE	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	SPEED	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	SPEED	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	SPEED	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0	10.0
	INCLINE	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	SPEED	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
	INCLINE	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	SPEED	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	SPEED	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0
	INCLINE	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINE	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINE	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

P01 - P36 (KPH) (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المخصصة مسبقاً



P01 - P36 (KPH) (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المخصصة مسبقاً



(EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المخصصة مسبقاً																	
P01 - P36 (MPH)		(EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO (DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO (NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI ALLENAMENTO (ZH) 跑动阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التدريب)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	SPEED	0.6	1.9	1.9	4.3	4.3	3.1	3.1	3.1	4.3	4.3	3.1	3.1	3.1	3.1	1.9	1.2
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P02	SPEED	1.2	1.9	1.9	3.7	3.1	3.1	5.0	3.1	3.1	3.7	5.0	5.0	5.0	3.1	2.5	1.9
	INCLINE	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P03	SPEED	1.2	1.9	3.1	3.1	4.3	4.3	5.0	3.1	3.1	3.7	5.0	5.0	5.0	3.1	2.5	1.9
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P04	SPEED	1.2	1.2	1.9	3.1	3.1	3.1	5.0	5.0	5.0	3.1	3.1	3.1	3.1	1.9	1.9	1.2
	INCLINE	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2	2
P05	SPEED	1.9	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.6	6.2	6.2	6.2	5.6	5.0	4.3	3.1	2.5	1.9
	INCLINE	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P06	SPEED	1.9	2.5	3.1	3.1	3.7	3.7	4.3	4.3	4.3	5.6	5.6	6.2	6.2	6.8	3.1	1.9
	INCLINE	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P07	SPEED	1.9	2.5	5.6	2.5	6.8	2.5	6.2	2.5	5.6	2.5	5.0	2.5	6.8	3.1	1.9	1.2
	INCLINE	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P08	SPEED	1.9	3.1	5.0	1.9	3.1	4.3	5.6	1.9	3.1	4.3	6.2	1.9	3.1	4.3	6.8	3.1
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P09	SPEED	1.9	4.3	5.6	2.5	4.3	6.2	2.5	4.3	6.8	3.1	4.3	7.5	2.5	4.3	7.5	3.7
	INCLINE	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	SPEED	1.9	3.1	3.7	3.7	3.7	5.6	6.2	3.7	3.7	5.6	6.2	3.7	3.7	3.7	6.8	1.9
	INCLINE	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	SPEED	2.5	3.1	4.3	5.6	6.2	6.8	5.6	3.7	5.0	5.6	6.2	6.2	6.8	5.6	3.7	3.1
	INCLINE	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	SPEED	2.5	3.7	6.2	6.2	4.3	6.2	6.2	6.2	4.3	4.3	6.2	6.2	6.2	6.2	3.7	3.1
	INCLINE	3	8	8	6	9	9	5	5	5	8	8	4	4	4	4	4
P13	SPEED	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	SPEED	1.2	1.9	1.9	3.7	5.6	6.8	1.9	3.7	5.6	6.8	1.9	3.7	5.6	6.8	1.9	3.7
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	SPEED	2.5	3.7	6.8	6.8	5.6	3.7	6.8	6.8	5.6	3.7	6.8	6.8	5.6	3.7	6.8	6.8
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	SPEED	1.2	2.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	SPEED	1.2	1.2	1.2	2.5	3.7	3.7	5.6	6.8	6.8	1.2	2.5	3.7	3.7	6.8	6.8	5.6
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	SPEED	1.9	3.7	1.9	3.7	3.7	1.9	3.7	3.7	1.9	3.7	3.7	1.9	3.7	3.7	1.9	3.7
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2

P01 - P36 (MPH)		(EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO (DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO (NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI ALLENAMENTO (ZH) 跑动阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التدريب)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P19	SPEED	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	SPEED	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	SPEED	1.2	3.7	1.2	3.7	6.8	1.2	3.7	6.8	1.2	3.7	6.8	1.2	3.7	6.8	1.2	3.7
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	SPEED	2.5	3.7	6.8	3.7	1.2	6.8	3.7	1.2	6.8	3.7	1.2	6.8	3.7	1.2	6.8	3.7
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	SPEED	2.5	3.7	6.8	3.7	3.7	1.2	6.8	3.7	3.7	1.2	6.8	3.7	3.7	1.2	6.8	3.7
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	SPEED	2.5	3.7	6.8	3.7	2.5	6.8	3.7	2.5	6.8	3.7	2.5	6.8	3.7	2.5	6.8	3.7
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	SPEED	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	SPEED	1.9	2.5	2.5	4.3	6.2	7.5	2.5	4.3	6.2	7.5	2.5	4.3	6.2	7.5	2.5	4.3
	INCLINE	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	SPEED	3.1	4.3	7.5	7.5	6.2	4.3	7.5	7.5	6.2	4.3	7.5	7.5	6.2	4.3	7.5	7.5
	INCLINE	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	SPEED	1.9	3.1	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0
	INCLINE	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	SPEED	1.9	1.9	1.9	3.1	4.3	4.3	6.2	7.5	7.5	1.9	3.1	4.3	4.3	7.5	7.5	6.2
	INCLINE	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	SPEED	2.5	4.3	2.5	4.3	4.3	2.5	4.3	4.3	2.5	4.3	4.3	2.5	4.3	4.3	2.5	4.3
	INCLINE	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	SPEED	3.1	6.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0	3.1	8.0
	INCLINE	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	SPEED	3.7	8.7	3.7	8.7	3.7	8.7	3.7	8.7	3.7	8.7	3.7	8.7	3.7	8.7	3.7	8.7
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	SPEED	1.9	4.3	1.9	4.3	7.5	1.9	4.3	7.5	1.9	4.3	7.5	1.9	4.3	7.5	1.9	4.3
	INCLINE	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	SPEED	3.1	4.3	7.5	4.3	1.9	7.5	4.3	1.9	7.5	4.3	1.9	7.5	4.3	1.9	7.5	4.3
	INCLINE	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	SPEED	3.1	4.3	7.5	4.3	4.3	1.9	7.5	4.3	4.3	1.9	7.5	4.3	4.3	1.9	7.5	4.3
	INCLINE	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	SPEED	3.1	4.3	7.5	4.3	3.1	7.5	4.3	3.1	7.5	4.3	3.1	7.5	4.3	3.1	7.5	4.3
	INCLINE	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3