



Manuel d'utilisation

Guide de la console iRun 3.0



RFE International Ltd
The Performance Centre
8 Clarendon Drive
Milton Keynes MK8 8ED
United Kingdom

Assistance client
0800 440 2459
techsupport@rfeinternational.com

reebokfitnessequipment.info

Reebok

Reebok



Bienvenue dans Reebok Fitness

Merci d'avoir choisi Reebok. Avant de commencer, lisez ces instructions attentivement. Si vous avez des difficultés, notre équipe d'assistance est là pour vous aider. Vous pouvez aussi consulter notre site : reebokfitnessequipment.com

Remarque importante :

Avant de vous lancer dans un programme d'exercice, consultez votre médecin. Si vous ressentez des nausées, une douleur à la poitrine, des étourdissements ou une difficulté à respirer pendant votre séance, arrêtez-vous et consultez votre médecin immédiatement.

Si vous avez d'autres questions, contactez notre équipe d'assistance client en utilisant les coordonnées indiquées au bas de cette page et au dos de ce mode d'emploi.



Assistance client

0800 440 2459

techsupport@rfeinternational.com

Reebok

Sommaire

01

Reebok iRun 3.0

reebokfitnessequipment.com

Précautions	02
Fonctions de la console	05
Fonctionnement des boutons	05
Programme manuel	07
Programme H1-H3	07
P1-P12	08
Paramètres Km/h/ MPH	09
Garantie limitée	11

Nom du modèle : **Reebok ZR1**

Numéro de série :



Ces informations se trouvent sur le cadre principal, à l'avant de votre produit.

Ce mode d'emploi a pour but de donner des informations importantes sur l'utilisation et la maintenance de l'équipement, ainsi que sur votre sécurité. Conservez-le en lieu sûr pour vous y reporter à l'avenir.

ATTENTION !

Cet équipement est conçu uniquement pour une utilisation à domicile. Il a été testé pour un poids corporel maximum de 120 kg.

RFE International Ltd. n'accepte aucune responsabilité en cas de blessure ou de dommage lié à l'utilisation de cet équipement. Le propriétaire doit s'assurer que tous les utilisateurs sont correctement informés de tous les avertissements et précautions.

RECOMMANDATIONS

- Le poids maximum de l'utilisateur est de 120 kg.
- Cet équipement a été conçu pour les adultes. Il n'a pas été conçu pour des personnes de moins de 14 ans.
- Ne laissez jamais monter plus d'une personne sur l'équipement en même temps.

ENVIRONNEMENT

- Veillez à ce que les personnes présentes soient informées des dangers éventuels, par exemple des parties mobiles pendant la séance.
- Veillez à laisser suffisamment d'espace autour de cet équipement.
- Essayez tout liquide, y compris la transpiration, qui tomberait sur l'équipement.
- Cet équipement a été conçu pour être utilisé et conservé à l'intérieur. Il ne doit pas rester à l'extérieur, ni dans un environnement humide ou poussiéreux.
- Cet équipement a été conçu uniquement pour une utilisation domestique. La garantie et la responsabilité du fabricant ne s'appliquent pas aux produits ni aux dommages dans un contexte commercial.

SANTÉ DE L'UTILISATEUR

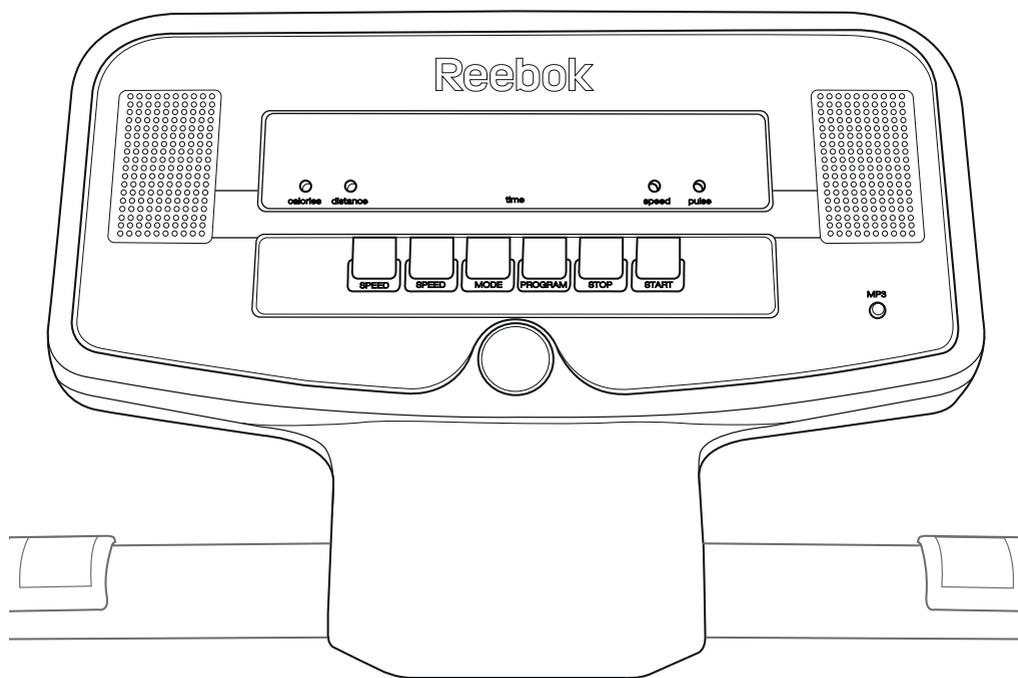
- Consultez votre médecin avant de vous lancer dans un programme d'exercice afin de savoir quelle serait pour vous la séance optimale.
- Veillez à ce que l'appareil soit sur une surface plate et plane, avec au moins 50 cm d'espace tout autour.
- Une séance incorrecte/ excessive peut mener à des blessures.
- Si vous ressentez des nausées, une douleur à la poitrine, des étourdissements ou une difficulté à respirer pendant votre séance, arrêtez-vous et consultez votre médecin immédiatement.

PRÉPARATION DU PRODUIT

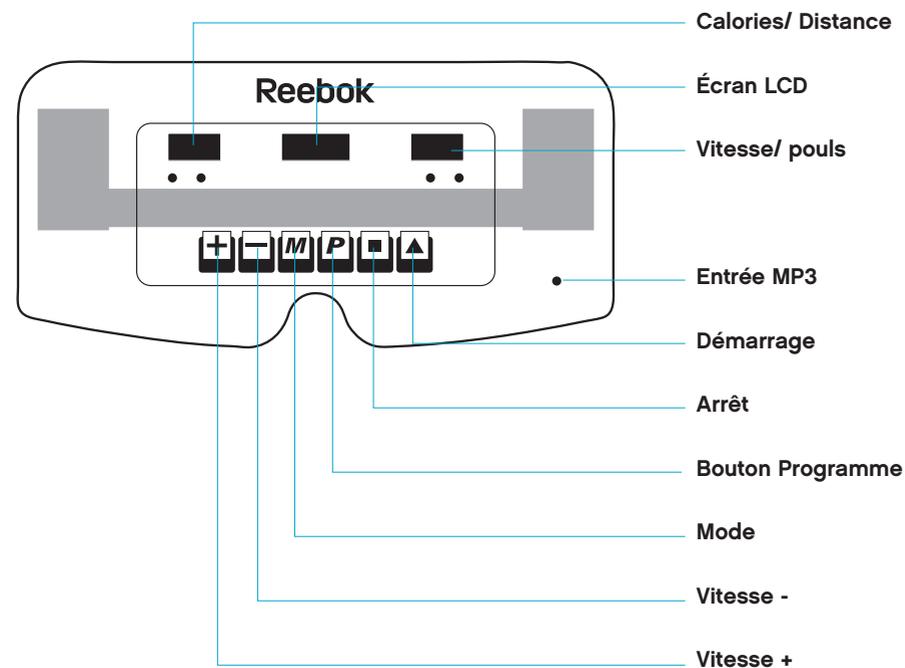
- Veillez à ce que la séance ne commence qu'après un montage, un ajustement et une inspection correctes du produit.
- Suivez soigneusement les instructions de montage.
- Utilisez seulement des outils adéquats pour le montage et demandez de l'aide si nécessaire.
- Utilisez seulement les pièces Reebok d'origine livrées (voir liste).

VÉRIFICATIONS DE SÉCURITÉ (avant chaque utilisation)

- Serrez bien toutes les parties ajustables afin d'éviter tout mouvement soudain durant la séance.
- Serrez tous les écrous et boulons.
- Vérifiez que le réglage de la tension est bien fixé.
- Vérifiez que l'équipement est sur une surface plane et plate.
- N'utilisez pas cet équipement pieds nus ou avec des chaussures qui tiennent mal.
- Prenez garde aux parties non fixées ou mobiles quand vous montez sur l'appareil ou en descendez.
- Ne portez pas de vêtements lâches ou mal ajustés, qui risqueraient de se coincer dans l'équipement.



Fonctions de la console



FONCTIONNEMENT DES BOUTONS

Programme **P**

Sélectionne le programme souhaité (P01-P12, FAT, Manual). Voir ci-dessous les programmes de la console.

Mode **M**

Permet de sélectionner/ confirmer les paramètres à l'intérieur d'un programme. Voir ci-dessous les programmes de la console.

START **▲** (Démarrage)

Pour lancer un programme/ débuter une séance.

STOP (Arrêt)

Permet d'arrêter la machine à tout moment pendant la séance.

SPEED (Vitesse)

Permet d'augmenter la vitesse pendant la séance.

SPEED (Vitesse)

Permet de réduire la vitesse pendant la séance.

Clé de sécurité

Cette machine est pourvue d'une clé de sécurité, sans laquelle le tapis de course ne peut pas fonctionner. Elle sert à arrêter immédiatement la machine en cas d'urgence. La console affiche ---- si la clé n'est pas correctement insérée.

Pour des raisons de sécurité, la pince située à l'autre extrémité de la clé de sécurité doit être attachée aux vêtements de l'utilisateur en permanence pendant la séance. Ainsi, en cas d'urgence, si la clé est retirée, la machine s'arrête.

Capteurs de pouls

Des capteurs de pouls se situent dans les poignées avant. Afin de mesurer la vitesse du pouls, tenez ces poignées tout en marchant/courant sur le tapis. Notez que les deux capteurs doivent être tenus simultanément pour que la mesure puisse être effectuée.** Le moniteur de pouls est seulement un guide ; il ne doit pas être utilisé à des fins de monitoring médical.**

MP3

Permet de connecter un lecteur MP3 personnel avec le câble fourni. Le volume sonore des haut-parleurs intégrés peut être contrôlé sur le lecteur MP3.

UTILISATION DES BOUTONS

PROGRAMME MANUEL

1. Dans l'écran de veille, appuyez sur  pour commencer immédiatement le programme manuel.
2. La vitesse peut être ajustée à tout moment en appuyant sur les boutons de vitesse  .
3. Appuyez sur  à tout moment si vous voulez arrêter la séance.

PROGRAMME H1-H3

1. Dans l'écran de veille, appuyez sur  pour sélectionner H1 (durée), H2 (distance) ou H3 (calories).
2. Une fois que vous avez fait ces sélections, utilisez les boutons Vitesse   pour modifier le ou les paramètres souhaités, puis appuyez sur  pour commencer.
3. La durée (H1), la distance (H2) ou les calories (H3) sont comptées à rebours à partir de la sélection que vous avez faite. Les autres valeurs sont comptées à partir de 0.
4. Une fois le compte à rebours terminé, la fenêtre Vitesse/ pouls affiche END (Fin), la machine ralentit, puis s'arrête. Toutes les valeurs à l'écran reviennent à 0.

P1-P12

Ces programmes prédéfinis modifient automatiquement la vitesse pendant la séance. Le changement de vitesse est divisé en 10 segments et varie en fonction de la durée de la séance. Par exemple, pour un programme de 10 minutes, la vitesse changera toutes les minutes.

1. Appuyez sur le bouton **P** pour sélectionner le programme souhaité.
2. Utilisez les boutons Speed **+** **-** pour modifier la durée de la séance.
3. Appuyez sur **▲** pour commencer.
4. Quand la durée sélectionnée s'est écoulée, la machine affiche END (fin), le tapis ralentit, puis s'arrête.

Guide des programmes P1 – P12

	UNITÉS : KM/H	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VITESSE	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	VITESSE	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	VITESSE	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	VITESSE	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	VITESSE	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	VITESSE	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	VITESSE	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	VITESSE	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	VITESSE	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VITESSE	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	VITESSE	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	VITESSE	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

	UNITÉS : MILES/H	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VITESSE	1,8	1,8	3,7	3,1	3,1	2,5	2,5	2,5	2,5	1,8
P2	VITESSE	1,8	1,8	2,5	2,5	3,1	3,1	3,1	3,7	3,7	2,5
P3	VITESSE	1,2	2,5	3,7	5	4,3	5	3,7	1,2	1,8	1,2
P4	VITESSE	1,8	1,8	3,1	3,7	4,3	3,7	3,1	2,5	1,8	1,2
P5	VITESSE	1,8	3,7	3,7	3,7	5	4,3	4,3	3,1	3,1	2,5
P6	VITESSE	1,2	3,7	3,1	2,5	5	4,3	3,1	1,8	1,8	1,2
P7	VITESSE	1,2	5,6	5,6	4,3	4,3	3,7	3,1	1,8	1,2	1,2
P8	VITESSE	1,2	2,5	2,5	2,5	3,1	3,7	5	5	3,7	1,2
P9	VITESSE	1,2	2,5	3,1	3,1	3,7	3,1	3,7	1,8	1,8	1,2
P10	VITESSE	1,2	3,1	4,3	3,1	5	3,7	3,1	1,2	2,5	1,8
P11	VITESSE	1,2	3,1	3,7	4,3	5	5,6	6,2	3,1	1,8	1,2
P12	VITESSE	1,2	1,8	3,1	3,7	5	3,7	5,6	3,7	3,1	1,8

RFE International Ltd garantit les produits contre tout défaut de fabrication et de matériel, dans des conditions normales d'utilisation et d'entretien, pendant deux ans à partir de la date d'achat. Vous trouverez des informations détaillées sur les conditions d'entretien dans le mode d'emploi de cet équipement.

Pour valider les dates de garantie, une preuve d'achat sera nécessaire. Cette garantie ne s'applique qu'à l'acheteur d'origine et n'est valable que dans le pays où la machine a été achetée.

L'obligation de RFE dans le cadre de cette garantie est limitée au remplacement ou à la réparation du produit, à l'entière discrétion de RFE, dans un de ses centres de SAV agréés. Toutes les réparations liées à des demandes dans le cadre de la garantie doivent être approuvées préalablement par RFE.

Cette garantie ne s'étend pas aux défauts dus aux mauvaises utilisations, ajouts, modifications ou réparations non prévues par un centre de SAV agréé par RFE.

Les produits utilisés à des fins commerciales ou de location et/ou utilisés comme modèles de démonstration en magasin ne sont pas couverts par cette garantie. Ce produit a été conçu pour une utilisation domestique.

Aucune garantie autre que celle énoncée ici n'est autorisée par RFE. RFE ne peut pas être tenu responsable de dommages indirects, spécifiques ou consécutifs résultant de ou en rapport avec l'utilisation du produit ou de dommages concernant toute perte économique, perte de bien, perte de revenu ou de bénéfice, perte de capacité à utiliser, coûts de déménagement, installation ou autre dommage consécutif de quelque nature que ce soit.

Nous vous conseillons de conserver ce produit dans un pièce à atmosphère constante ; d'éviter que ce produit soit exposé à des températures extrêmes, à la chaleur ou à l'humidité. Vous trouverez dans la mode d'emploi du produit des conseils sur la façon correcte de conserver cet équipement.

CONSERVEZ VOTRE REÇU COMME PREUVE D'ACHAT. Vos droits ne sont pas affectés conformément à la réglementation

Recyclage

Les produits Reebok sont recyclables. À la fin de sa durée de vie, veuillez vous débarrasser de ce produit d'une manière correcte, sans danger, dans un site de collecte local



CE RoHS

FAT (brûlure de graisse)

- Appuyez sur le bouton **P** pour sélectionner le programme souhaité.
- F1 – L'option Sexe est affichée dans la fenêtre Calorie/ distance. 1 est affiché dans la fenêtre Vitesse/ pouls. Appuyez sur Speed **+** **-** pour choisir 1 ou 2. 1 = homme, 2 = femme.
- Appuyez sur **M** pour passer à la sélection suivante.
- F2 – L'option Âge est affichée. Utilisez Speed **+** **-** pour modifier l'âge, puis appuyez sur Mode pour confirmer.
- F3 – L'option Taille est affichée. Utilisez Speed **+** **-** pour modifier la taille, puis appuyez sur **M** pour confirmer.
- F4 – L'option Poids est affichée. Utilisez **+** **-** pour modifier la taille, puis appuyez sur **M** pour confirmer.
- Tenez les deux capteurs de pouls. Au bout d'environ 30 secondes, le % de graisse corporelle de l'utilisateur est affiché, de la manière suivante :

18 ou moins	Sous-poids	23-28	Surpoids
18-22	Poids normal	29 ou plus	Obèse

CONVERSION SYSTÈME ANGLO-SAXON/ MÉTRIQUE

Pour modifier les paramètres de vitesse/ distance et passer des miles aux kilomètres/ heure, procédez comme suit :

- Retirez la clé de sécurité.
- Quand l'affichage indique "---", appuyez sur les touches **P** et **M** pendant 3 secondes.
- La fenêtre de vitesse affiche 8.0 pour les miles/h ou 13 pour les km/h.
- Suivez les étapes 1-3 pour sélectionner le paramètre souhaité.
- Appuyez sur n'importe quelle touche pour continuer, le paramètre est alors enregistré.