

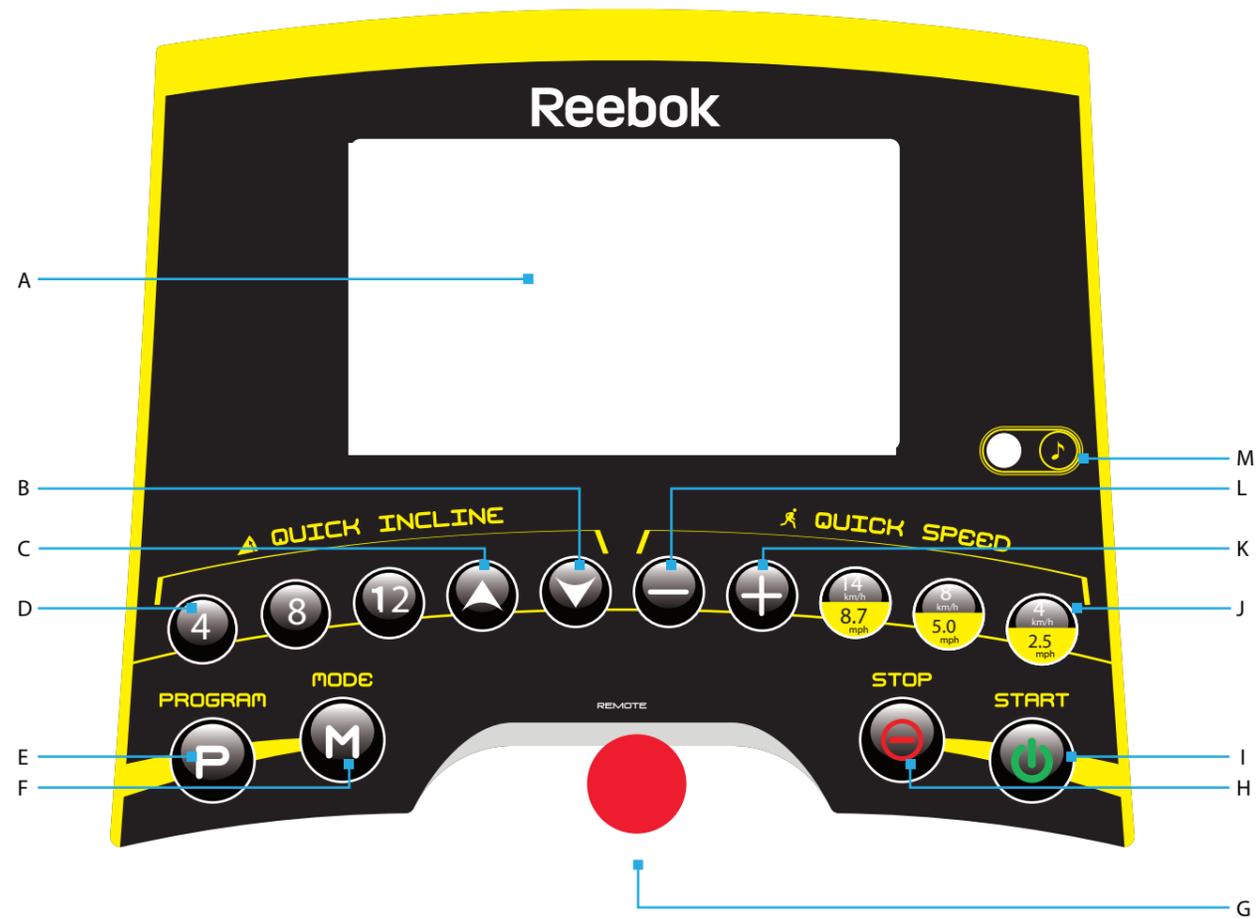


[REEBOKFITNESSEQUIPMENT.COM/PRODUCTSUPPORT](http://REEBOKFITNESSEQUIPMENT.COM/PRODUCTSUPPORT)

**Reebok**  
**ONE** SERIES

**ONE GT30**  
**CONSOLE GUIDE**

**Reebok**  
**ONE** SERIES



COMPUTER-FUNKTIONEN

- |                     |                        |                             |
|---------------------|------------------------|-----------------------------|
| A LCD-ANZEIGE       | E PROGRAMM             | H STOPP                     |
| B NEIGUNG +         | F BETRIEBSART (M)      | I START                     |
| C NEIGUNG -         | G SICHERHEITSSCHLÜSSEL | J SOFORTIGE GESCHWINDIGKEIT |
| D SOFORTIGE NEIGUNG |                        |                             |
| K GESCHWINDIGKEIT + |                        |                             |
| L GESCHWINDIGKEIT-  |                        |                             |
| M MP3-EINGABE       |                        |                             |

TASTENFUNKTIONEN

**START**

Drücken, um das Gerät zu starten: Das Laufband setzt sich in Bewegung.

**STOPP**

Um das Gerät zu jeder Zeit während des Trainings anzuhalten, wird das laufende Band langsamer und wird komplett zum Stillstand gebracht.

**GESCHWINDIGKEIT “-”**

Reduziert der Geschwindigkeit während des Trainings.  
Reduziert die Zahl der Parameter im Körperfettmodus  
Reduziert die Zeiteinstellung in Programmen.

**GESCHWINDIGKEIT “+”**

Erhöht die Geschwindigkeit während des Trainings.  
Erhöht ie Zahl der Parameter im Körperfettmodus  
Erhöht die Zeiteinstellung in Programmen.

**NEIGUNG ▼**

Reduziert die Neigung des Laufbandes während des Trainings.

**NEIGUNG ▲**

Erhöht die Neigung des Laufbandes während des Trainings.

**SOFORTIGE GESCHWINDIGKEIT**

Zum Auswählen einer genauen Geschwindigkeit beim Laufen.

**SOFORTIGE NEIGUNG**

Zum Auswählen einer genauen Neigungsebene beim Laufen.

**PROGRAMM (P)**

Drücken Sie auf, um das gewünschte Programm zu wählen (Manuell, P1-P12, HRC, FAT %).

**BETRIEBSART (M)**

Wählen Sie die Zeit-, Entfernungs- oder Kalorieneinstellung im manuellen Modus.  
Bestätigen Sie Daten in HRC-, FAT %-Programmen.

**MP3-EINGABE**

Ermöglicht den Anschluss an einen persönlichen MP3-Player über das mitgelieferte Kabel. Die Musik wird über den eingebauten Lautsprecher und die Lautstärke werden durch den MP3-Player gesteuert.

**SICHERHEITSSCHLÜSSEL**

Im Lieferumfang des Geräts ist ein roter Sicherheitsschlüssel enthalten, ohne die Sicherheitsschlüssel wird das Laufband nicht funktioniert. Sein Zweck ist es, die Maschine im Notfall sofort zu stoppen. Der Computer wird abgeschaltet, wenn die Schlüssel ist entfernt.  
Der Clip an der anderen Seite des Sicherheitsschlüssels muss während des Trainings jederzeit mit der Kleidung verbunden sein, um sicherzustellen, dass das Gerät im Notfall unverzüglich ausschaltet.

**PULS-SENSOREN**

An beiden Handgriffen der Maschine befinden sich Pulssensoren. Zur Überwachung des Benutzerpulses sind dies während des Trainings gehalten. Bitte beachten Sie, dass beide Sensoren festgehalten werden müssen, um einen Messwert zu erhalten.

Hinweis: Der Pulsmesser dient nur als Referenz und darf nicht für medizinische Zwecke verwendet werden oder zu Überwachungszwecken.

COMPUTERPROGRAMME

Handbuch

P1 – P12

HRC (HERZFREQUENZSTEUERUNG)

FAT IN PROZENT

**HANDBUCH**

Wenn das Gerät eingeschaltet ist, wird standardmäßig der manuelle Modus angezeigt.

Drücken Sie **START**, um sofort mit dem Training zu beginnen, Zeit, Strecke und Kalorien werden von 0 aufwärts gezählt. Die Geschwindigkeit und Die Neigung kann jederzeit manuell mit Hilfe der Sofortauswahl Tasten nach oben/unten eingestellt werden.

Um eine Trainingszeit, eine Distanz oder einen Kalorienwert einzustellen, drücken Sie vor der Auswahl des Starts **MODE (M)**, bis das gewünschte Feld wird angezeigt.

Verwenden Sie **SPEED +/-**, um den Wert zu ändern, und drücken Sie **START**, um zu beginnen.

Wenn Zeit, Entfernung oder Kalorien eingegeben werden, zählt das Feld rückwärts, alle nicht eingegebenen Informationen zählt von 0 an aufwärts.

Wenn Zeit, Distanz oder Kalorien eingegeben werden, wird die Maschine langsamer und stoppt, wenn der erste Wert 0 erreicht.

Wenn keine Daten eingegeben werden, kann die Maschine jederzeit durch Drücken der **STOP**-Taste angehalten werden.

**P1-P12**

Dies sind voreingestellte Programme, bei denen die Geschwindigkeit oder die Neigung der Maschine automatisch geändert wird während eines Trainings.

Hinweis: Wenn die Geschwindigkeit oder die Steigung vom Benutzer manuell angepasst wird, kehrt sie zu ihrer voreingestellten Einstellung bei dem nächsten Segment des Programms.

1. Drücken Sie vom Standby-Bildschirm aus die Taste **PROGRAM (P)**, um das gewünschte Programm zu wählen.
2. Drücken Sie die Taste **START**, um mit der voreingestellten Zeit von 30.00 Minuten zu beginnen.
3. Um die Vorgabezeit zu ändern, drücken Sie die Taste **SPEED +/-**, bevor Sie **START** wählen.
4. Während des Programms werden die Geschwindigkeits-/Steigungskorrekturen in 10 Segmente aufgeteilt.

Die Zeit jedes Segment hängt von der gewählten Gesamtprogrammzeit ab. Zum Beispiel ist ein 10-Minuten-Programm = 10 Segmente von 1 Minute, daher würde sich die Geschwindigkeit/Steigung alle 1 Minute ändern.

**P1-P12 PROGRAMM-LEITFADEN**

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	GESCHWINDIGKEIT	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
	STEIGUNG	0	1	1	2	2	2	2	1	1	0
P2	GESCHWINDIGKEIT	1	3	6	3	6	6	3	6	3	1
	STEIGUNG	0	1	1	2	2	3	3	2	1	0
P3	GESCHWINDIGKEIT	1	4	6	8	6	5	4	3	2	1
	STEIGUNG	0	2	2	3	3	2	2	3	3	0
P4	GESCHWINDIGKEIT	1	3	6	3	2	3	6	3	2	1
	STEIGUNG	0	1	2	3	4	5	4	3	2	0
P5	GESCHWINDIGKEIT	1	3	6	8	8	8	8	6	3	1
	STEIGUNG	0	2	4	6	8	9	8	6	4	0
P6	GESCHWINDIGKEIT	4	6	3	6	5	9	9	7	6	2
	STEIGUNG	0	4	6	8	4	6	8	6	4	0
P7	GESCHWINDIGKEIT	2	4	6	8	9	9	8	6	4	2
	STEIGUNG	0	6	7	8	6	5	4	3	2	0
P8	GESCHWINDIGKEIT	2	5	8	8	8	8	8	8	5	2
	STEIGUNG	0	6	3	4	5	5	4	1	6	0
P9	GESCHWINDIGKEIT	2	5	6	5	7	9	9	7	5	3
	STEIGUNG	6	5	4	3	2	2	1	0	0	0
P10	GESCHWINDIGKEIT	3	7	9	5	9	9	9	7	5	3
	STEIGUNG	6	5	2	7	3	8	2	5	2	0
P11	GESCHWINDIGKEIT	2	6	9	4	9	4	9	9	6	2
	STEIGUNG	0	3	6	9	10	9	8	6	4	0
P12	GESCHWINDIGKEIT	3	6	9	9	9	9	3	9	6	3
	STEIGUNG	8	9	10	11	12	8	6	6	4	0

### HRC - HEART RATE CONTROL (HERZFREQUENZ-KONTROLLE)

Das Gerät verfügt über 3 Herzfrequenzsteuerungsprogramme (HRC), die für 60 %, 75 % und 85 % der Benutzer die maximale Herzfrequenz erreichen.

Durch die Auswahl einer davon kann der Anwender eine maximale Herzfrequenz auf der Grundlage seines Alters ermitteln.

1. Drücken Sie vom Standby-Bildschirm aus P, bis HRC angezeigt wird. Auf dem Display wird in der Mitte 01, 02 oder 03 angezeigt.  
Siehe unten für Informationen.
2. Das Entfernungsfenster zeigt 25 an, Diese ist der Benutzer älter.
3. Verwenden Sie SPEED +/- zur Eingabe des Alters des Benutzers und drücken Sie die Taste Mode zur Bestätigung.
4. Es wird die empfohlene maximale Herzfrequenz basierend auf dem Alter angezeigt. An dieser Stelle kann der Benutzer Verwenden die GESCHWINDIGKEIT +/-, um die bevorzugte maximale Herzfrequenz zu ändern, falls erforderlich.
5. Drücken Sie MODE (M) zur Bestätigung.
6. Die Zeit blinkt, zur Einstellung von SPEED +/- wird die Geschwindigkeit erhöht, und zum Start wird die Taste Start gedrückt. Die Standardtrainingszeit beträgt 30:00 Minuten.

HRC 01 60% der maximalen Herzfrequenz der Benutzer  
HRC 02 75% der maximalen Herzfrequenz der Benutzer  
HRC 03 85% der maximalen Herzfrequenz der Benutzer

### FETTGEHALT %

1. Drücken Sie die PROGRAMM (P)-Taste, bis die FAT-Funktion angezeigt wird.
2. F1 - das Gender wird angezeigt. Drücken Sie SPEED +/-, um zwischen 1 (männlich) und 2 (weiblich) zu wechseln. Drücken Sie die Taste MODE (M) zu Bestätigen.
3. F2 - das Alter wird angezeigt. Drücken Sie INCLINE ▲/▼ zur Einstellung (voreingestellt sind 25 Jahre). Drücken Sie MODE (M) zu Bestätigen.
4. F3 - Die Höhe wird angezeigt. Drücken Sie INCLINE ▲/▼ zur Einstellung (voreingestellt sind 170 cm). Drücken Sie MODE (M) zu Bestätigen.
5. F4 - Das Gewicht wird angezeigt. Drücken Sie INCLINE ▲/▼ zur Einstellung (Voreinstellung ist 70kg). Drücken Sie MODE (M) zu Bestätigen.
6. F5 wird angezeigt. In diesem Zeitpunkt sind die Benutzerinformationen gespeichert. Legen Sie beide Hände auf den Puls Sensoren für etwa 8 Sekunden. Die Testergebnisse werden dann wie unten angezeigt:

18 or below	Untergewicht
18-22	Normalgewicht
23-28	Übergewicht
29 or above	Fettleibigkeit

### UMRECHNUNG MEILEN/STD. (MPH) IN KILOMETER / STUNDE (KPH)

Die Geschwindigkeit und Distanz kann entweder in Meilen oder Kilometer je Stunde gemessen werden

Um diese Einstellung zu wechseln:

1. Nehmen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus.
2. Drücken und halten Sie die PROGRAM und MODE-Tasten gleichzeitig für 2-3 Sekunden gedrückt.
3. Die Geschwindigkeit wird als „10“ (MPH) oder „16“ (KPH) angezeigt. 10 und 16 ist die Höchstgeschwindigkeit.
4. Wiederholen Sie das o. g. Vorgehen, um die Anzeige erneut zu ändern.

### ENERGIESPAREN

Dieses Produkt ist mit einem energiesparenden Modus, der aktiviert wird, wenn das Laufband inaktiv ist für eine Zeitspanne von 4 Minuten und 30 Sekunden. Um das Laufband einfach neu zu starten Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und legen Sie ihn wieder an seinen Platz.