



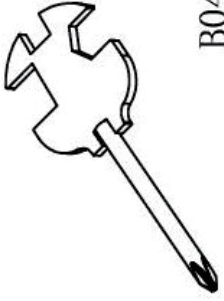
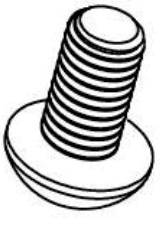
REEBOKFITNESSEQUIPMENT.COM/PRODUCTSUPPORT

Reebok
JET SERIES

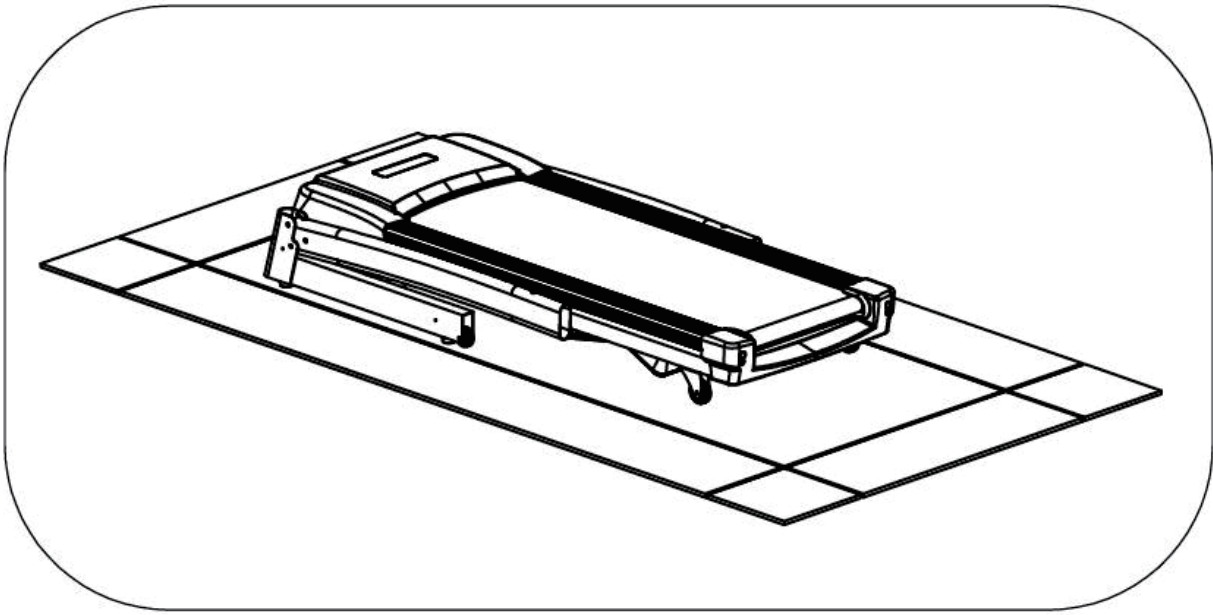
JET 100
ASSEMBLY MANUAL

Reebok
JET SERIES

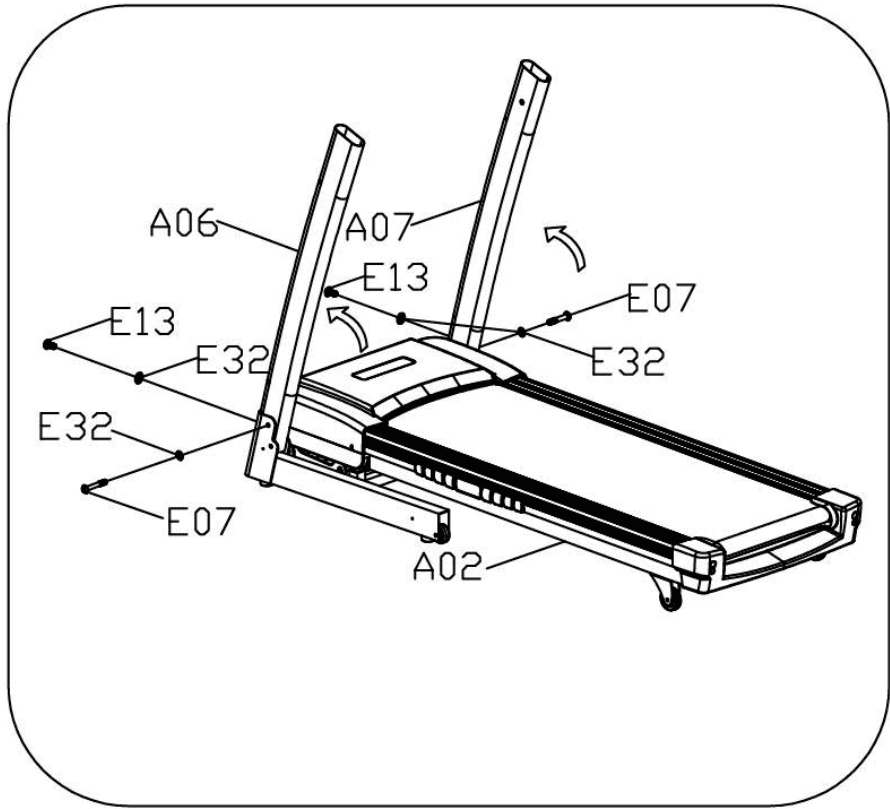
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

 C03	 E07	
 C01	 D07	 E32
 B05	 C16	 E26
 B04	 C15	 E20
 A02	 C04	 E13

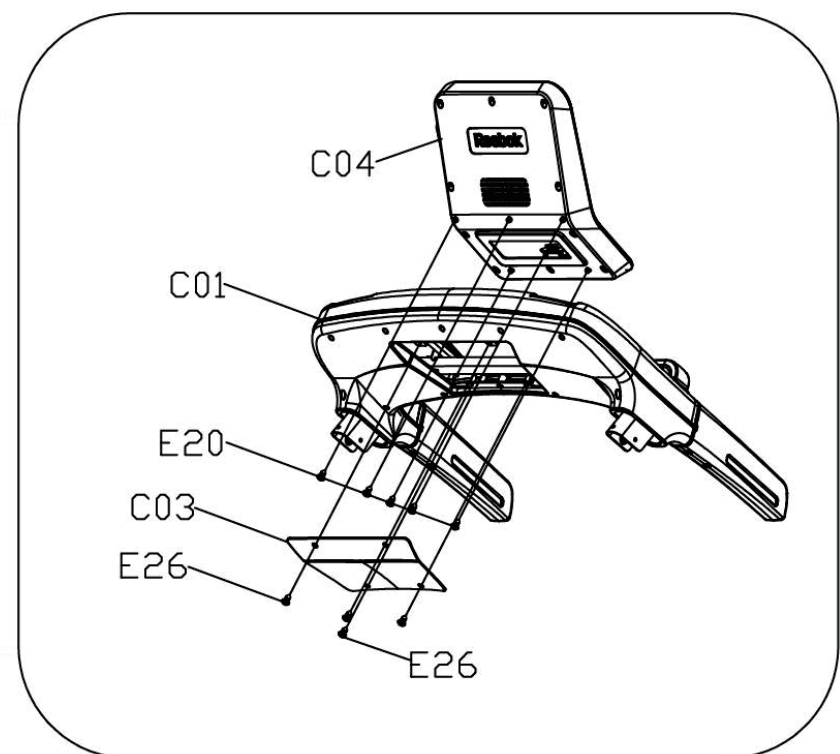
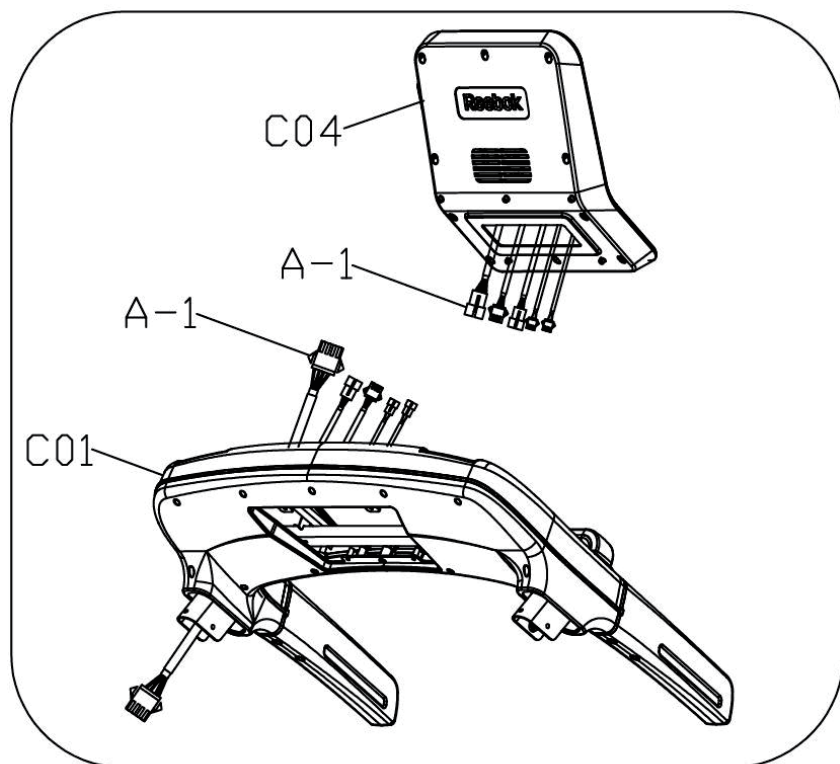
1



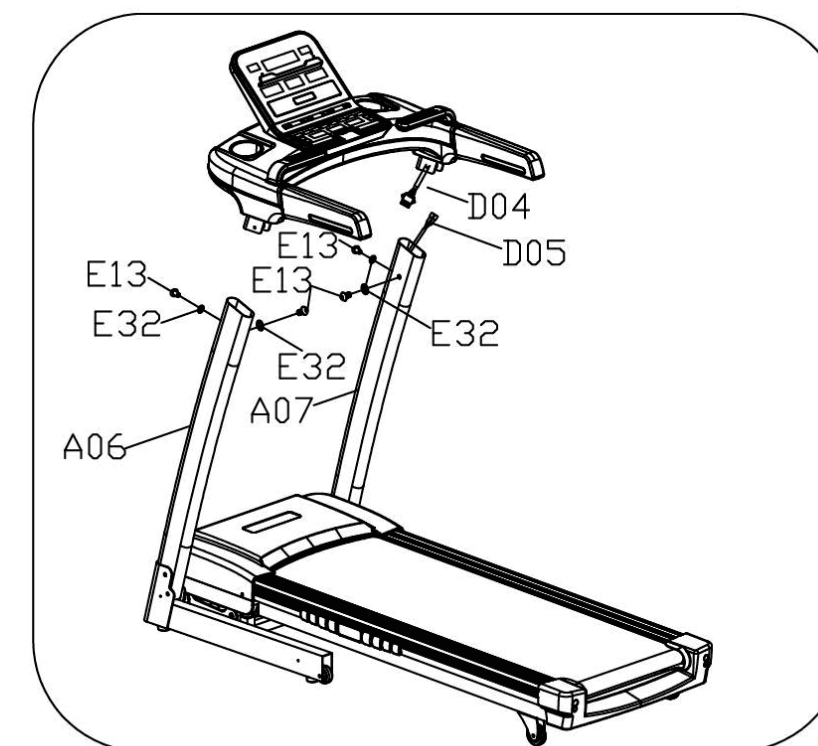
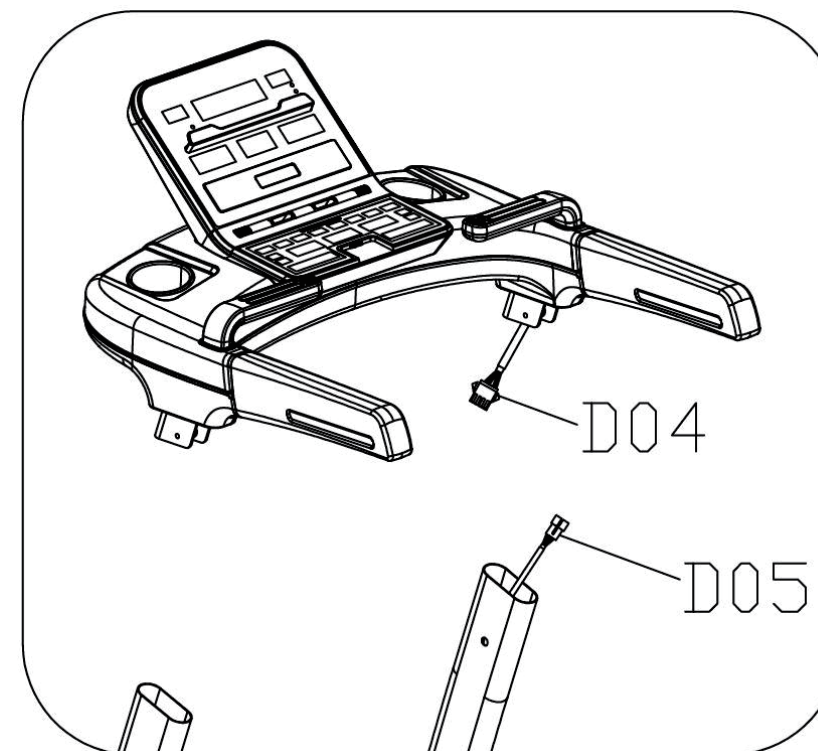
2



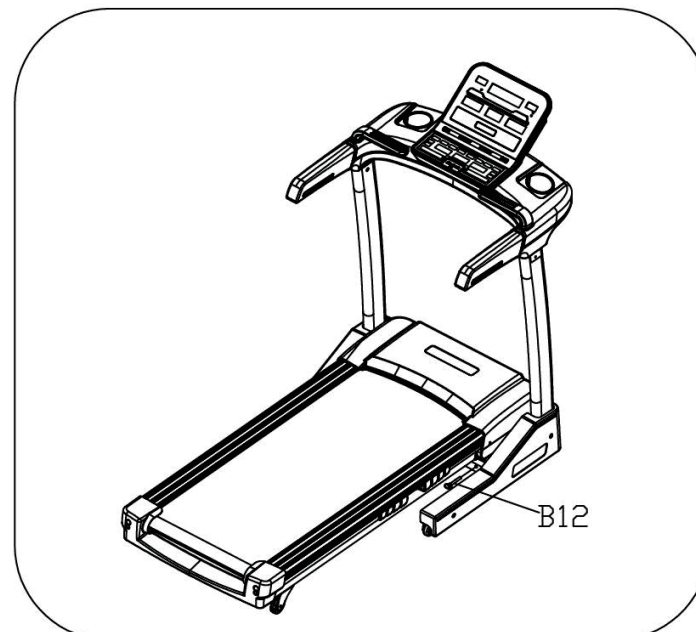
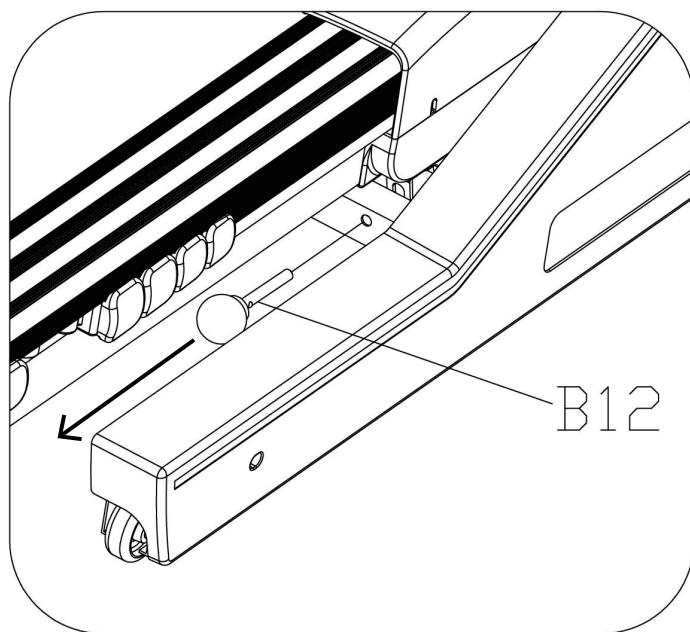
3



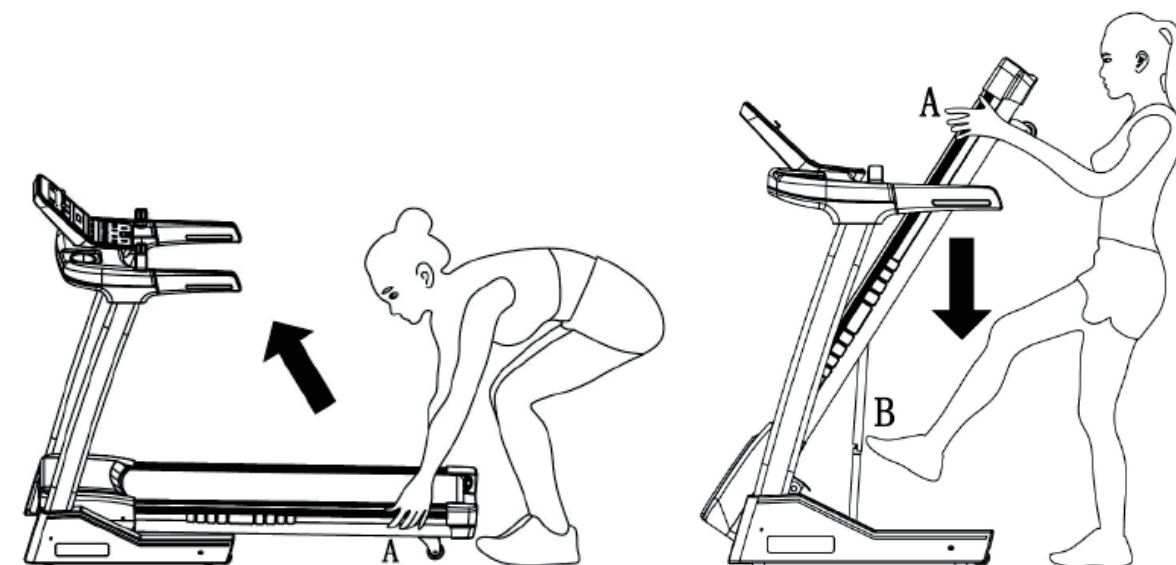
4



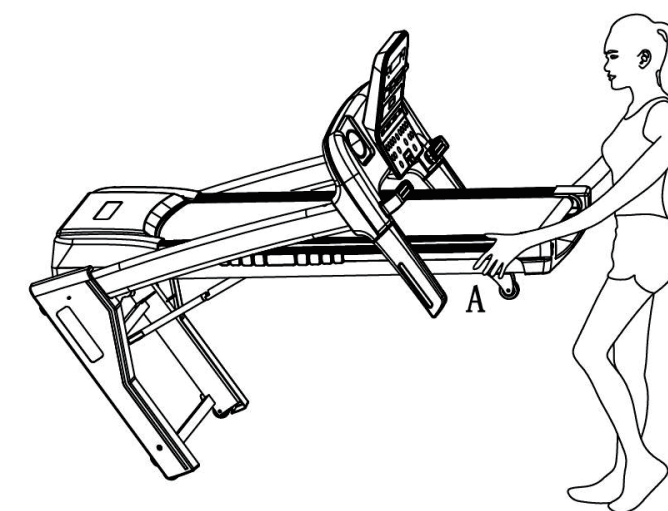
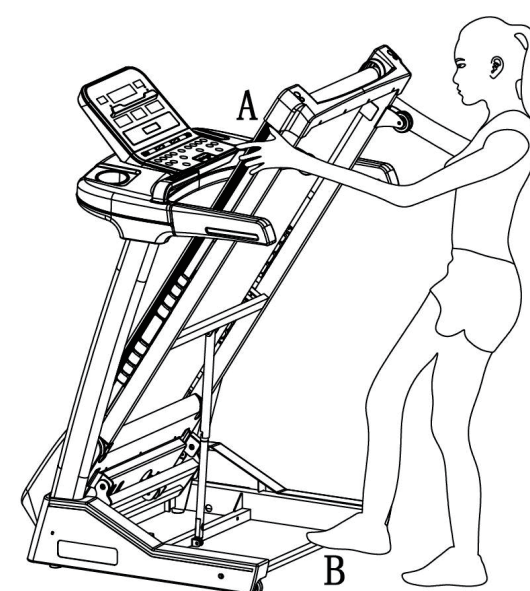
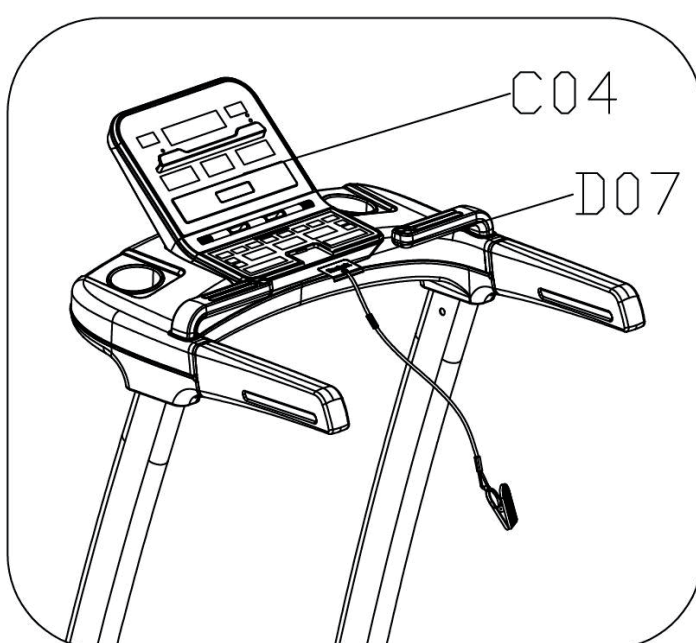
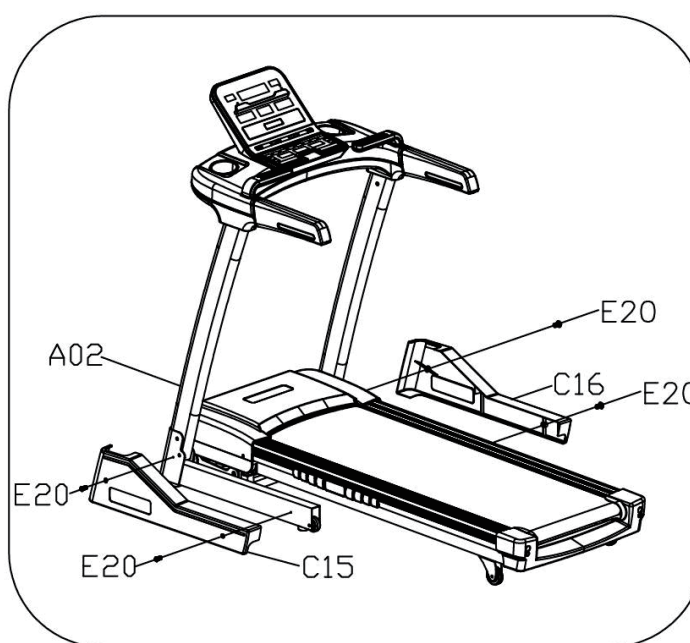
5



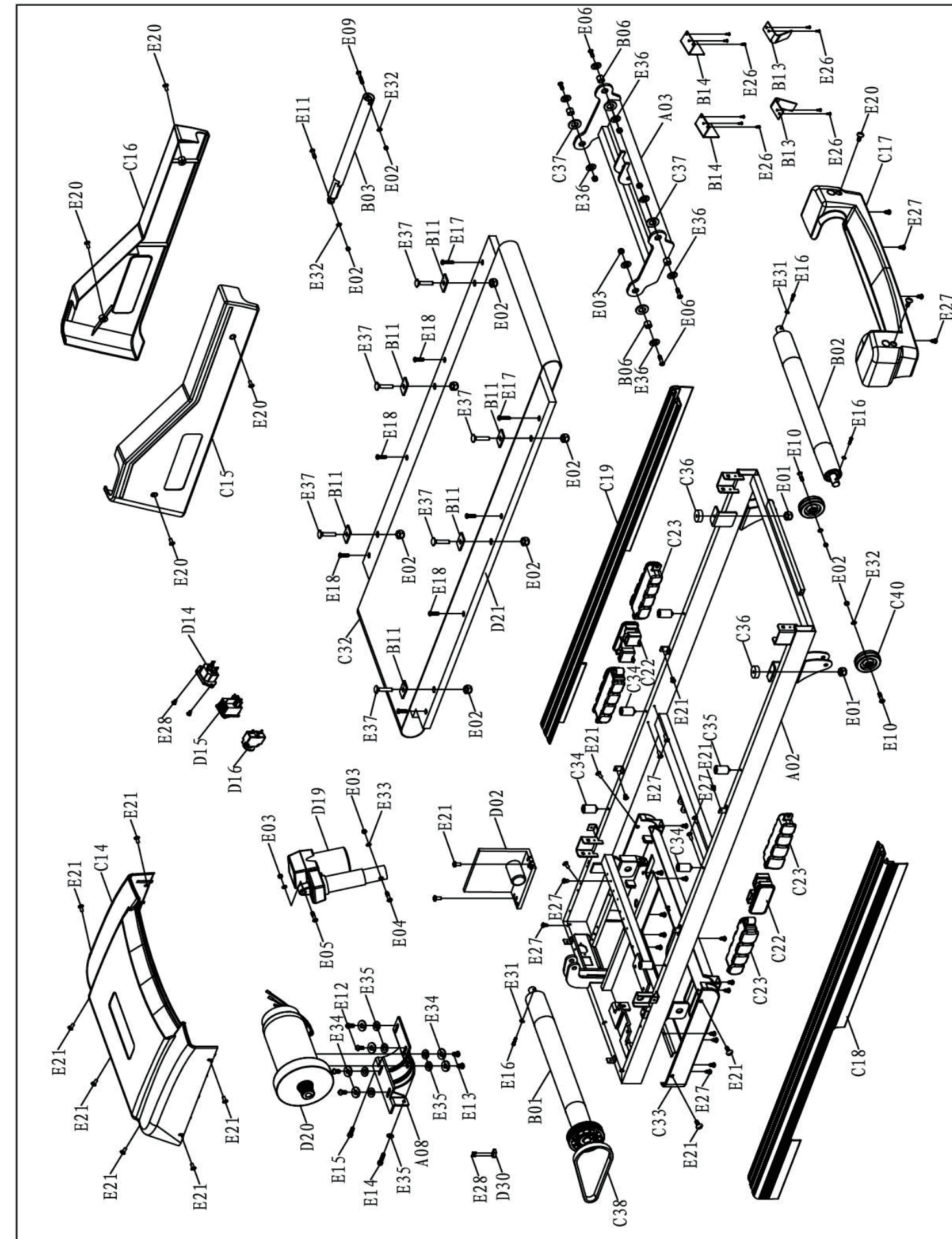
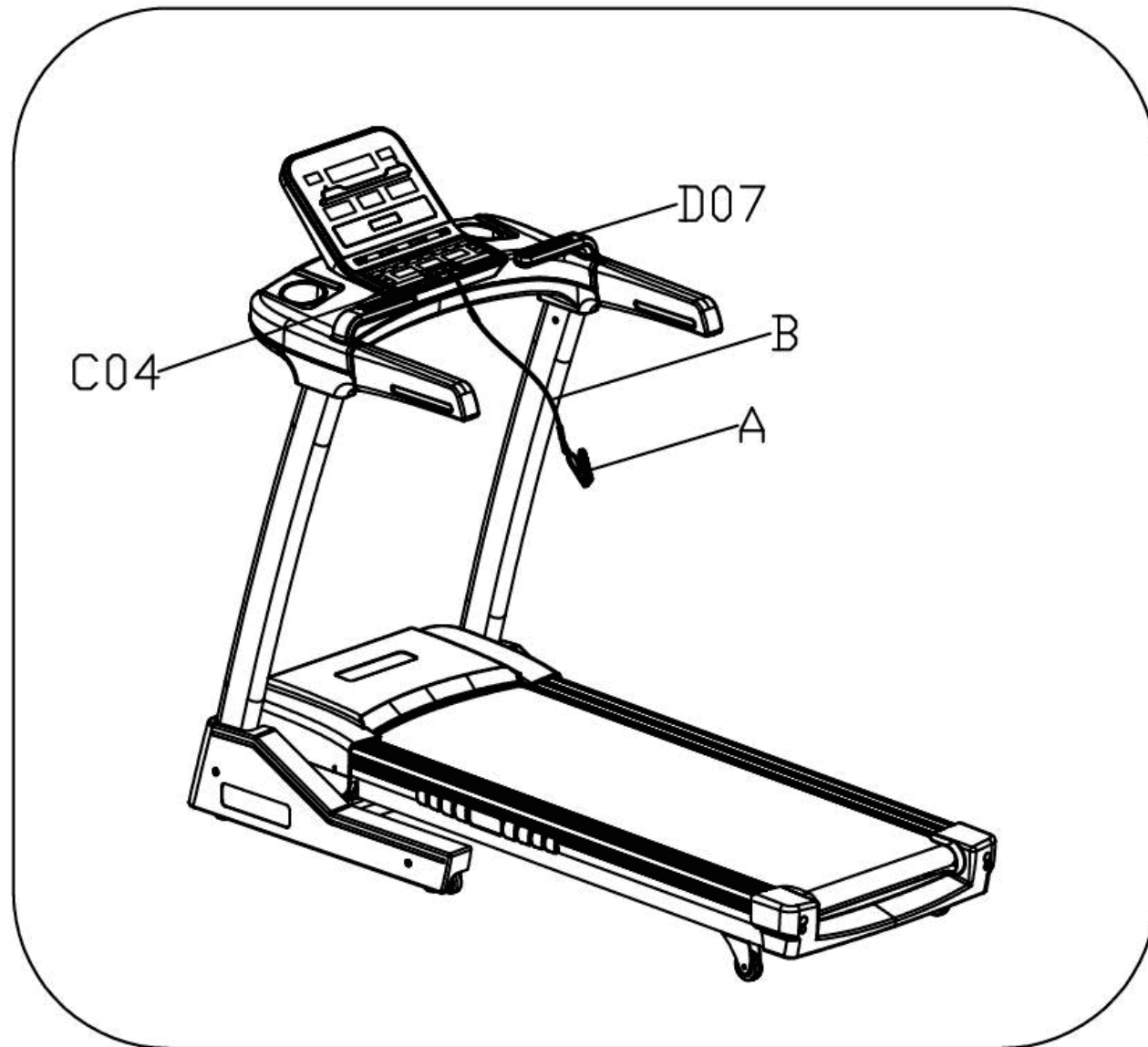
FOLDING INSTRUCTIONS

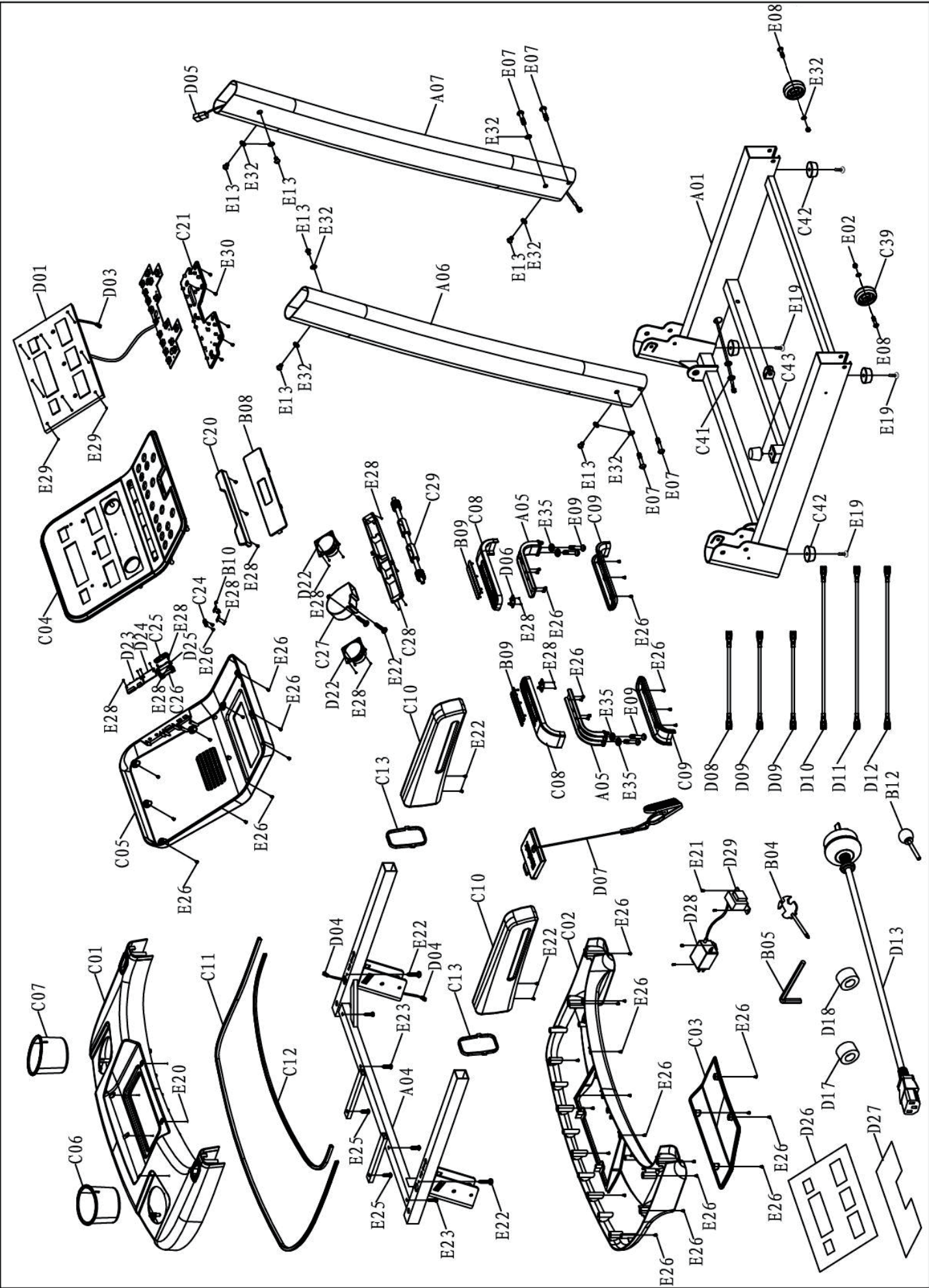


6



HOW TO USE SAFETY KEY



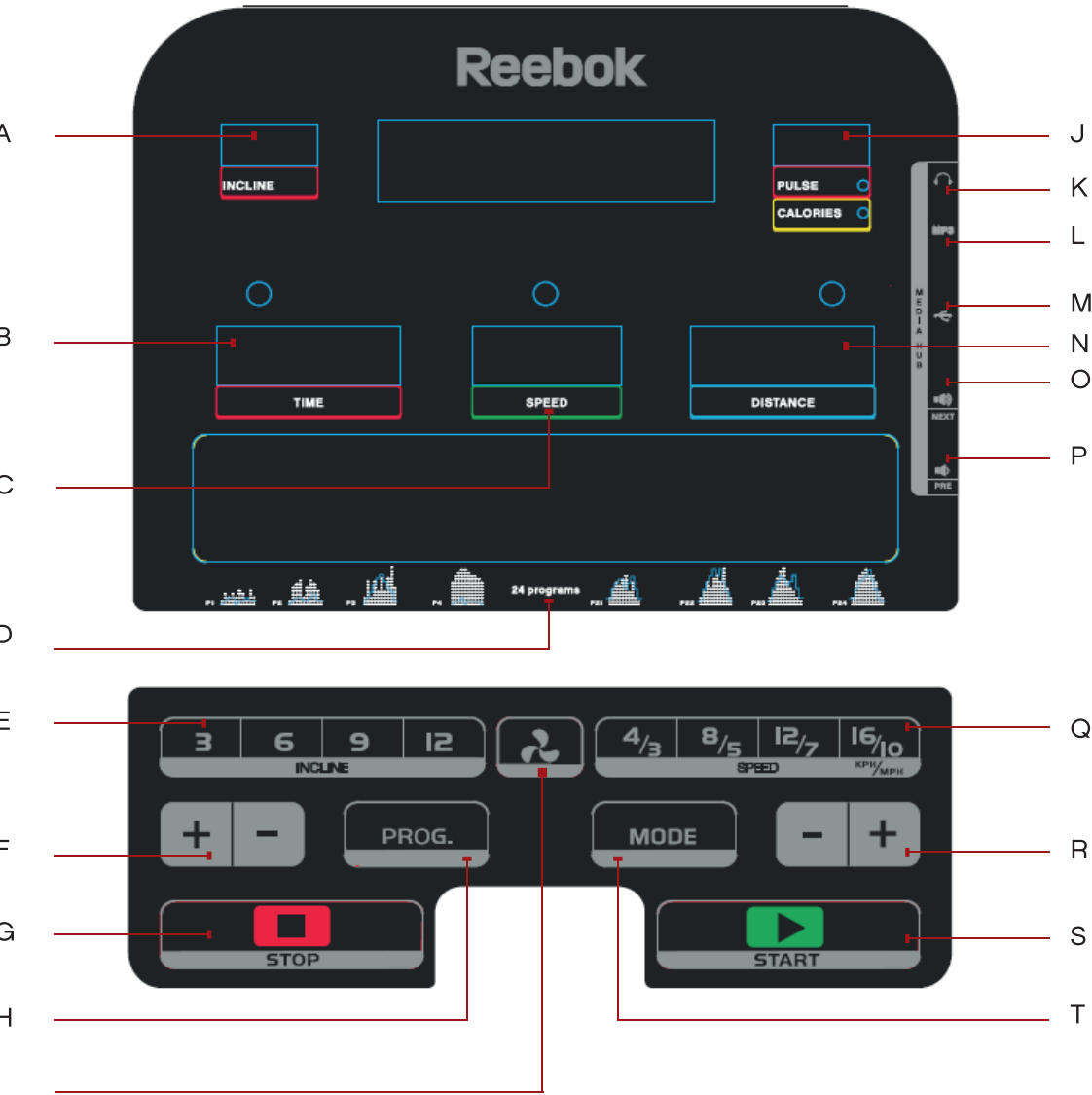


No.	Part description	Qty	No.	Part description	Qty	No.	Part description	Qty
A01	base frame	1	C23	air cushion	4	D24	USB board	1
A02	main frame	1	C24	safety key base	1	D25	volume control board	1
A03	incline bracket	1	C25	volume control button	1	D26	console panel sticker	1
A04	console bracket	1	C26	base of volume control button	1	D27	function button sticker	1
A05	pulse bracket	2	C27	fan	1	D28	filter	1
A06	left upright tube	1	C28	fan guide	1	D29	inductance	1
A07	right upright tube	1	C29	fan axis	1	D30	speed sensor	1
A08	motor bracket	1	C30	N	N	E01	nut	2
B01	front roller	1	C31	N	N	E02	nut	12
B02	back roller	1	C32	running belt	1	E03	nut	6
B03	cylinder	1	C33	motor bottom cover	1	E04	bolt	1
B04	cross wrench with screw driver	1	C34	black cushion	4	E05	bolt	1
B05	5# Allen wrench	1	C35	blue cushion	2	E06	bolt	4
B06	bushing	4	C36	blue cushion	2	E07	bolt	4
B07			C37	plastic pad	4	E08	bolt	2
B08	speaker net	1	C38	motor belt	1	E09	bolt	5
B09	pulse steel plate	4	C39	transport wheel	2	E10	bolt	2
B10	spring plate	2	C40	adjustable wheel	2	E11	bolt	1
B11	side rail pressing sheet	6	C41	ring-shape wire plug	2	E12	bolt	4
B12	locking pin	1	C42	flat foot pad	4	E13	bolt	8
B13	belt hook	2	C43	cone-shape cushion	1	E14	bolt	1
B14	hide board	2	D01	computer board	1	E15	bolt	1
C01	console base	1	D02	control board	1	E16	bolt	3
C02	console bottom cover	1	D03	top signal wire	1	E17	bolt	2
C03	console back cover	1	D04	middle signal wire	1	E18	bolt	6
C04	console panel	1	D05	bottom signal wire	1	E19	bolt	4
C05	console panel bottom cover	1	D06	pulse button	2	E20	bolt	11
C06	left water bottle	1	D07	safety key	1	E21	bolt	21
C07	right water bottle	1	D08	AC single wire	1	E22	screw	8
C08	pulse top cover	2	D09	AC single wire	2	E23	screw	4
C09	pulse bottom cover	2	D10	AC single wire	1	E24	N	N
C10	handle bar	2	D11	AC single wire	1	E25	screw	2
C11	decoration strip i	1	D12	grounding wire	1	E26	screw	54
C12	decoration strip ii	1	D13	power wire	1	E27	screw	23
C13	handle bar decoration ring	2	D14	power socket	1	E28	screw	35
C14	motor top cover	1	D15	on-off button	1	E29	screw	8
C15	left upright tube cover	1	D16	overload protector	1	E30	screw	7
C16	right upright tube cover	1	D17	magnet ring	1	E31	washer	3
C17	back end cover	1	D18	magnet core	1	E32	washer	14
C18	left side rail	1	D19	incline motor	1	E33	washer	2
C19	right side rail	1	D20	DC motor	1	E34	spring washer	6
C20	plastic holder	1	D21	running board	1	E35	flat washer	11
C21	button board	1	D22	speaker	2	E36	big washer	8
C22	cushion	2	D23	audio board	1	E37	bolt	6



JET100 TREADMILL CONSOLE GUIDE

Reebok
JETSERIES



FUNCIONES DEL ORDENADOR

- A** - INCLINE [INCLINACIÓN]

B - TIME [TIEMPO]

C - SPEED [VELOCIDAD]

D - PROGRAM GUIDE [GUÍA DEL PROGRAMA]

E - INSTANT INCLINE [INCLINACIÓN INSTANTÁNEA]

F - INCLINE UP / DOWN [AUMENTAR / REDUCIR INCLINACIÓN]

G - STOP [DETENER]

H - PROGRAM [PROGRAMA]

I - FAN [VENTILADOR]

J - PULSE / CALORIES [PULSO / CALORÍAS]

K - HEADPHONE INPUT [ENTRADA DE AURICULARES]
- L** - MP3 INPUT [ENTRADA DE MP3]

M - USB INPUT [ENTRADA DE USB]

N - DISTANCE [DISTANCIA] - Muestra el programa

O - VOLUME + / NEXT SONG [SUBIR VOLUMEN / SIGUIENTE CANCIÓN]

P - VOLUME - / PREVIOUS SONG [BAJAR VOLUMEN / CANCIÓN ANTERIOR]

Q - INSTANT SPEED [VELOCIDAD INSTANTÁNEA]

R - SPEED UP / DOWN [ACELERAR / DESACELERAR]

S - START [INICIAR]

T - MODE [MODO]

FUNCIONAMIENTO DE LOS BOTONES

- PROGRAM [PROGRAMA]**
 Selecciona el programa deseado (P1 - P24, Grasa)
- MODE [MODO]**
 Selecciona el tiempo, la distancia y las calorías
- START [INICIAR]**
 Empieza el programa
- STOP [DETENER]**
 Detiene la máquina en cualquier momento durante el entrenamiento. La velocidad de la cinta caminadora disminuirá gradualmente hasta detenerse y todos los datos se pondrán a cero.
- SPEED UP / DOWN [ACELERAR / DESACELERAR]**
 • Aumenta / reduce la velocidad durante el entrenamiento
 • Ajusta el tiempo, la distancia y las calorías
- INCLINE UP / DOWN [AUMENTAR / REDUCIR INCLINACIÓN]**
 • Aumenta / reduce la inclinación durante el entrenamiento
 • Ajusta el tiempo, la distancia y las calorías
- INSTANT SPEED [VELOCIDAD INSTANTÁNEA]**
 Selecciona una velocidad exacta sin dejar de correr.
- INSTANT INCLINE [INCLINACIÓN INSTANTÁNEA]**
 Selecciona una inclinación exacta sin dejar de correr.
- FAN [VENTILADOR]**
 Abre / cierra el ventilador.
- MP3 INPUT [ENTRADA DE MP3]**
 Permite conectar un reproductor de MP3 personal mediante el cable suministrado. La música se oír a través de los altavoces, y el volumen podrá ajustarse utilizando el dispositivo y los botones de volumen de la consola.
- USB INPUT [ENTRADA DE USB]**
 • Carga un dispositivo a través de un cable USB
 • Reproduce la música de un lápiz de memoria USB
- VOLUME + / NEXT SONG [SUBIR VOLUMEN / SIGUIENTE CANCIÓN]**
 • Entrada para mp3 - Aumenta el volumen de la música
- VOLUME - / PREVIOUS SONG [BAJAR VOLUMEN / CANCIÓN ANTERIOR]**
 • Entrada para mp3 - Disminuye el volumen de la música

LLAVE DE SEGURIDAD

La máquina incluye una llave de seguridad roja que debe insertarse en el lugar habilitado a tal efecto para que funcione el equipo. Su misión es detener inmediatamente la máquina en caso de emergencia. En el ordenador aparecerá el mensaje «safety key disconnected» [llave de seguridad desconectada] si no se ha insertado correctamente en la cinta de correr. Para garantizar la detención inmediata de la máquina en caso de emergencia, el usuario debe llevar sujeto a su cuerpo en todo momento el clip que se encuentra al otro extremo de la llave de seguridad.

CONTROLES DE LA BARRA DE SUJECCIÓN

ACELERAR / DESACELERAR

- Aumenta / reduce la velocidad durante el entrenamiento
- Ajusta el tiempo, la distancia y las calorías

AUMENTAR / REDUCIR INCLINACIÓN

- Aumenta / reduce la inclinación durante el entrenamiento
- Ajusta el tiempo, la distancia y las calorías

MANGOS CON SENSORES DE PULSACIONES

Las dos barras de sujeción incorporan sensores de pulsaciones que permiten controlar el ritmo de las pulsaciones de los usuarios. Para obtener la lectura basta con agarrar ambos mangos. El control de las pulsaciones es una guía que puede emplearse de referencia, no está pensado para una supervisión o uso médico.

PROGRAMAS DEL ORDENADOR

El modo Manual incluye el modo normal, y el de cuenta atrás de tiempo, calorías y distancia.

P0	Modo Manual
M1 - M3	Modo de cuenta atrás de Tiempo, Calorías y Distancia
P1 - P24	Programas de entrenamiento prefijados
U01 - U03	Programas definidos por el usuario
Grasa	Funciones del programa de grasa corporal

P0 Programa Manual

Modo Normal

1. En el modo En espera, pulse **START [INICIAR]** para empezar el modo manual inmediatamente
2. La inclinación y la velocidad de la cinta de correr se pueden ajustar manualmente mediante los botones **SPEED +/- [ACELERAR / DESACELERAR]** o **INCLINE +/- [AUMENTAR / REDUCIR INCLINACIÓN]** en cualquier momento durante el entrenamiento
3. Pulse el botón **STOP [DETENER]** para detener el entrenamiento. La cinta de correr pasará al modo de relajación.
4. Extraiga la **LLAVE DE SEGURIDAD** para detener el funcionamiento del motor o pulse dos veces la tecla **STOP [DETENER]**.

Modo de cuenta atrás de Tiempo, Distancia y Calorías

1. En el modo En espera, pulse **MODE [MODO]** para seleccionar **TIME [TIEMPO]**, **DISTANCE [DISTANCIA]** y **CALORIES [CALORÍAS]**. Una vez seleccionado, utilice **Incline +/- [AUMENTAR / REDUCIR INCLINACIÓN]** para fijar el valor necesario y pulse **START [INICIAR]** para empezar.
2. La cuenta atrás de **TIME [TIEMPO]**, **DISTANCE [DISTANCIA]** o **CALORIES [CALORÍAS]** empezará a partir del valor seleccionado.
3. Una vez finalizada la cuenta atrás, el ordenador emitirá un pitido para indicar la conclusión del programa, la ventana de la velocidad mostrará el mensaje "END" [FIN] transcurridos 5 segundos desde el pitido del ordenador y todos los valores se pondrán a cero.

P01-P24

Se tratade programas prefijados durante los cuales la velocidad y la inclinación del equipo cambiarán automáticamente durante el entrenamiento.

Nota: Si el usuario modifica la velocidad o la inclinación durante estos programas, los valores se restablecerán a los valores prefijados al iniciar el siguiente segmento del programa.

1. En la pantalla de espera, pulse el botón **PROGRAM [PROGRAMA]** para seleccionar el programa necesario o utilice **SPEED +/- [ACELERAR / DESACELERAR]** para elegirlo durante el programa
2. Pulse **START [INICIAR]** para empezar y seleccionar el tiempo prefijado.
3. El tiempo de entrenamiento por omisión en estos programas es de 30 minutos. Este valor puede modificarse mediante los botones **INCLINE +/- [AUMENTAR / REDUCIR INCLINACIÓN]** antes de seleccionar **START [INICIAR]**.

4. Durante estos programas, los valores de la velocidad y la inclinación están divididos en 10 tramos. La duración de cada tramo depende del tiempo total seleccionado. Por ejemplo, un programa de 10 minutos equivale a 10 tramos de 1 minuto. Por lo tanto, la velocidad y la inclinación cambiarán a razón de 1 minuto. Las duraciones pueden variar dependiendo del tiempo de calentamiento y relajación.
5. Cada vez que se modifique la velocidad y/o la inclinación, la consola iniciará la cuenta atrás y emitirá un pitido durante 3 segundos.

Función de grasa corporal

1. Pulse el botón **PROGRAM [PROGRAMA]** hasta que la función de grasa corporal muestre la pantalla **TIME [TIEMPO]**.
2. La ventana **TIME [TIEMPO]** mostrará el programa prefijado (**F1-F5**), mientras que la ventana **DISTANCE [DISTANCIA]** mostrará los datos introducidos.
3. Pulse **+/-** para cambiar los parámetros de entrada.
4. Pulse **MODE [MODO]** para confirmar.

F-1	Sexo	01 hombre - 02 mujer
F-2	Edad	10 - 99
F-3	Altura	100 - 200 cm
F-4	Peso	20 - 150 kg
5. Se mostrará F5. En este punto, la información del usuario ya está guardada. Coloque ambas manos sobre los sensores de pulsaciones durante unos 5-10 segundos. Los resultados de la prueba se mostrarán del siguiente modo.

≤19	Bajo peso
(20---25)	Peso normal
(26---29)	Sobrepeso
≥30	Obesidad

Recuerde que estos valores son solo una guía y no deben usarse como si se tratara de un equipo médico.

Conversión de MPH a KM/H

La velocidad y la distancia pueden fijarse para proporcionar valores en MPH y en KM/H. Para alternar entre ambas:

1. En modo En espera, inserte la LLAVE DE SEGURIDAD y pulse **SPEED + [ACELERAR]** e **INCLINE + [AUMENTAR INCLINACIÓN]** durante 5 segundos.
2. El valor de velocidad que aparecerá será "0.6" [0,6] en el caso de MPH o "1.0" [1,0] en el caso de KM/H.
3. Repita los pasos anteriores para volver a cambiar la velocidad.

JET SERIES 100
NÁVOD K OBSLUZE KONZOLE BĚŽECKÉ-



Reebok

Valor de KM/H		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINACIÓN	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	VELOCIDAD	2	6	7	8	3	6	8	7	5	2
	INCLINACIÓN	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	VELOCIDAD	3	8	3	8	5	9	5	9	12	6
	INCLINACIÓN	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P4	VELOCIDAD	8	10	11	12	12	11	10	10	9	8
	INCLINACIÓN	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P5	VELOCIDAD	6	10	12	9	11	8	12	7	9	3
	INCLINACIÓN	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	VELOCIDAD	2	8	6	10	10	9	11	8	5	3
	INCLINACIÓN	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P7	VELOCIDAD	2	6	7	9	7	9	6	5	4	2
	INCLINACIÓN	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	VELOCIDAD	2	4	6	8	7	8	9	6	4	2
	INCLINACIÓN	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	VELOCIDAD	2	4	5	7	6	5	8	6	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCIDAD	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINACIÓN	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	VELOCIDAD	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINACIÓN	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	VELOCIDAD	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINACIÓN	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	VELOCIDAD	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	VELOCIDAD	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINACIÓN	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	VELOCIDAD	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINACIÓN	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	VELOCIDAD	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	INCLINACIÓN	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	VELOCIDAD	2	5	6	7	8	9	8	5	3	4
	INCLINACIÓN	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	VELOCIDAD	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	INCLINACIÓN	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	VELOCIDAD	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	INCLINACIÓN	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	VELOCIDAD	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	INCLINACIÓN	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	VELOCIDAD	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	INCLINACIÓN	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	VELOCIDAD	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	INCLINACIÓN	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	VELOCIDAD	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	INCLINACIÓN	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	VELOCIDAD	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	INCLINACIÓN	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

Valor de MPH		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	1,2	2,5	1,8	2,5	1,8	3,1	2,5	1,2	3,1	1,8
	INCLINACIÓN	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	VELOCIDAD	1,2	3,7	4,3	5	1,8	3,7	5	4,3	3,1	1,2
	INCLINACIÓN	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	VELOCIDAD	1,8	5	1,8	5	3,1	5,6	3,1	5,6	7,5	3,7
	INCLINACIÓN	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P4	VELOCIDAD	5	6,2	6,8	7,5	7,5	6,8	6,2	6,2	5,6	5
	INCLINACIÓN	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P5	VELOCIDAD	3,7	6,2	7,5	5,6	6,8	5	7,5	4,3	5,6	1,8
	INCLINACIÓN	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	VELOCIDAD	1,2	5	3,7	6,2	6,2	5,6	6,8	5	3,1	1,8
	INCLINACIÓN	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P7	VELOCIDAD	1,2	3,7	4,3	5,6	4,3	5,6	3,7	3,1	2,5	1,2
	INCLINACIÓN	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	VELOCIDAD	1,2	2,5	3,7	5	4,3	5	5,6	3,7	2,5	1,2
	INCLINACIÓN	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	VELOCIDAD	1,2	2,5	3,1	4,3	3,7	3,1	5	3,7	1,8	1,2
	INCLINACIÓN	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCIDAD	1,2	1,8	3,1	1,8	1,8	3,1	1,8	3,7	1,8	1,8
	INCLINACIÓN	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	VELOCIDAD	1,2	3,1	5	6,2	3,7	5,6	3,1	1,8	1,2	1,2
	INCLINACIÓN	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	VELOCIDAD	1,2	3,1	3,1	2,5	2,5	3,7	2,5	1,2	1,8	2,5
	INCLINACIÓN	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	VELOCIDAD	1,2	4,3	2,5	4,3	5	5,6	2,5	3,1	1,8	1,2
	INCLINACIÓN	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	VELOCIDAD	1,2	3,7	3,1	2,5	5	3,7	3,1	1,2	1,8	1,8
	INCLINACIÓN	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	VELOCIDAD	1,2	3,7	3,1	2,5	5	4,3	3,1	1,8	1,8	1,2
	INCLINACIÓN	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	VELOCIDAD	1,2	3,1	4,3	3,1	5	3,7	3,1	1,2	2,5	1,2
	INCLINACIÓN	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	VELOCIDAD	1,2	3,1	3,7	4,3	5	5,6	5	3,1	1,8	2,5
	INCLINACIÓN	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	VELOCIDAD	1,2	1,8	3,1	3,7	5	3,7	5,6	3,7	3,1	1,2
	INCLINACIÓN	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	VELOCIDAD	1,8	4,3	3,7	3,1	5,6	4,3	3,7	1,8	3,1	1,2
	INCLINACIÓN	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	VELOCIDAD	1,8	4,3	5,6	6,2	6,8	7,5	6,2	5	3,1	1,2
	INCLINACIÓN	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	VELOCIDAD	1,8	3,7	5	4,3	5,6	6,2	3,1	5	1,8	1,2
	INCLINACIÓN	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	VELOCIDAD	1,8	3,1	5	3,7	5,6	6,2	5	7,5	3,7	1,8
	INCLINACIÓN	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	VELOCIDAD	1,8	3,1	5,6	6,8	7,5	5	3,7	3,1	1,8	1,2
	INCLINACIÓN	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	VELOCIDAD	1,8	5	6,2	6,8	7,5	6,2	6,2	5	3,1	1,8
	INCLINACIÓN	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2