



FLOATRIDE+ TREADMILL/BIEŻNIA

UK: RFE Europa Ltd., 8 Clarendon Drive,
Wymbush, Milton Keynes, MK8 8ED
techsupport@rfeinternational.com
+44 (0)800 440 2459

EUROPE: RFE Europa, Linprunstrasse 49,
80335 Munich, Deutschland
techsupporteu@rfeinternational.com
ES: serviciotecnico@rfeinternational.com
+34 800 600 816
DE: techsupporteu@rfeinternational.com
+49 (0)89 189 39 700

APAC: R.F.E ASIA PACIFIC LTD., Room W22,
13F, Liberal Factory Building, 3 Wing Ming Street,
Cheung Sha Wan, Hong Kong
techsupportapac@rfeinternational.com

AUSTRALIA: techsupportaustralia@rfeinternational.com

CHINA: 迪步体育用品(上海)有限公司, 上海市宝山区爱辉路
201号1幢1607A室
techsupportchina@rfeinternational.com
021-64209505

USA: RFE Sporting Goods Inc., 445 Plasamour Drive, Suite 1,
Atlanta, GA 30324, USA
techsupportusa@rfeinternational.com
+1 (800) 215 6216



RVFR-10421	220-240V	AUSTRALIA, EUROPE AND CHINA
RVFR-10421-120	120V	CANADA, USA
RVFR-10421-120	100-120V	JAPAN
RVFR-10421-120	120-127V	MEXICO

RVFR-10421BKZ/RVFR-10421BKZ120/RVFR-10421BLZ/ RVFR-10421BLZ120/RVFR-10421GRZ/
RVFR-10421GRZ120/RVFR-10421RDZ/RVFR-10421RDZ120/RVFR-10421YLZ/RVFR-10421YLZ120

REEBOKFITNESS.INFO

PL V1_07.2024



ASSEMBLY VIDEO/
WIDEO Z MONTAŻU



FR30z

ENG WARNINGS

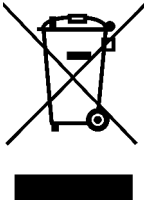
- The equipment is intended for home use only (HA). Do not use the equipment in any commercial, rental, or institutional setting
- Use the equipment only as described in this manual. Consult your doctor before performing any exercise program
- Keep children and pets away from the device at all times
- 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/330.7lb** 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

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.

POL UWAGA

- Urządzenie przeznaczone wyłącznie do użytku domowego (HA). Nie należy używać go w warunkach komercyjnych, wynajmu lub w obiektach użyteczności publicznej
- Z urządzenia należy korzystać wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji. Przed wykonaniem pierwszego treningu należy skonsultować się z lekarzem
- Dzieci i zwierzęta domowe muszą zawsze pozostawać z dala od urządzenia
- Urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, albo nieposiadające doświadczenia i wiedzy, jeśli są nadzorowane lub zostały poinstruowane w zakresie bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją potencjalne zagrożenia
- Czyszczenie i konserwacja urządzenia nie mogą być wykonywane przez osoby poniżej 14 roku życia
- Należy upewnić się, że urządzenie znajduje się na płaskiej, stabilnej i równej powierzchni z co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni dookoła urządzenia
- Podczas treningu należy zawsze nosić odpowiednią odzież do ćwiczeń oraz obuwie sportowe
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia można zostać zachowany tylko pod warunkiem, że jest ono regularnie sprawdzane pod kątem uszkodzeń i zużycia. Uszkodzone elementy należy natychmiast wymienić i/lub wyłączyć sprzęt z użytkowania do czasu naprawy. Należy zwrócić szczególną uwagę na elementy najbardziej podatne na zużycie. Wszystkie ostrzeżenia zawarte w instrukcji muszą zostać przeczytane i przestrzegane podczas każdego użycia sprzętu
- Włosy, ciało oraz luźne elementy odzieży należy trzymać z dala od wszystkich ruchomych części urządzenia
- Jeśli w dowolnym momencie treningu poczujesz osłabienie, wystąpią zawroty głowy lub ból, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem
- Zbyt forsowny trening może spowodować poważne obrażenia lub śmierć
- Urządzenie należy przechowywać w pomieszczeniach zamkniętych, z dala od wilgoci i kurzu. Nie należy umieszczać urządzenia w garażu, na zadaszonym patio ani w pobliżu wody
- Jeśli którekolwiek z elementów regulacyjnych pozostaną wystające, mogą zakłócać ruch użytkownika
- Urządzenie powinno być używane wyłącznie przez osoby o wadze nieprzekraczającej **150kg/330.7lb**
- System monitorowania tętna może być niedokładny.
- Nadmierne ćwiczenia mogą prowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. W przypadku osłabnięcia, należy natychmiast przerwać trening
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego
- Strefa bezpieczeństwa dookoła urządzenia powinna wynosić co najmniej 2 m x 1 m

UWAGA: Wszelkie zmiany lub modyfikacje, które nie zostały wyraźnie zatwierdzone przez producenta lub jego przedstawiciela będą skutkowały utratą gwarancji na urządzenie oraz producent ma prawo zabronić użytkownikowi dalszego korzystania z urządzenia.



(ENG) 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

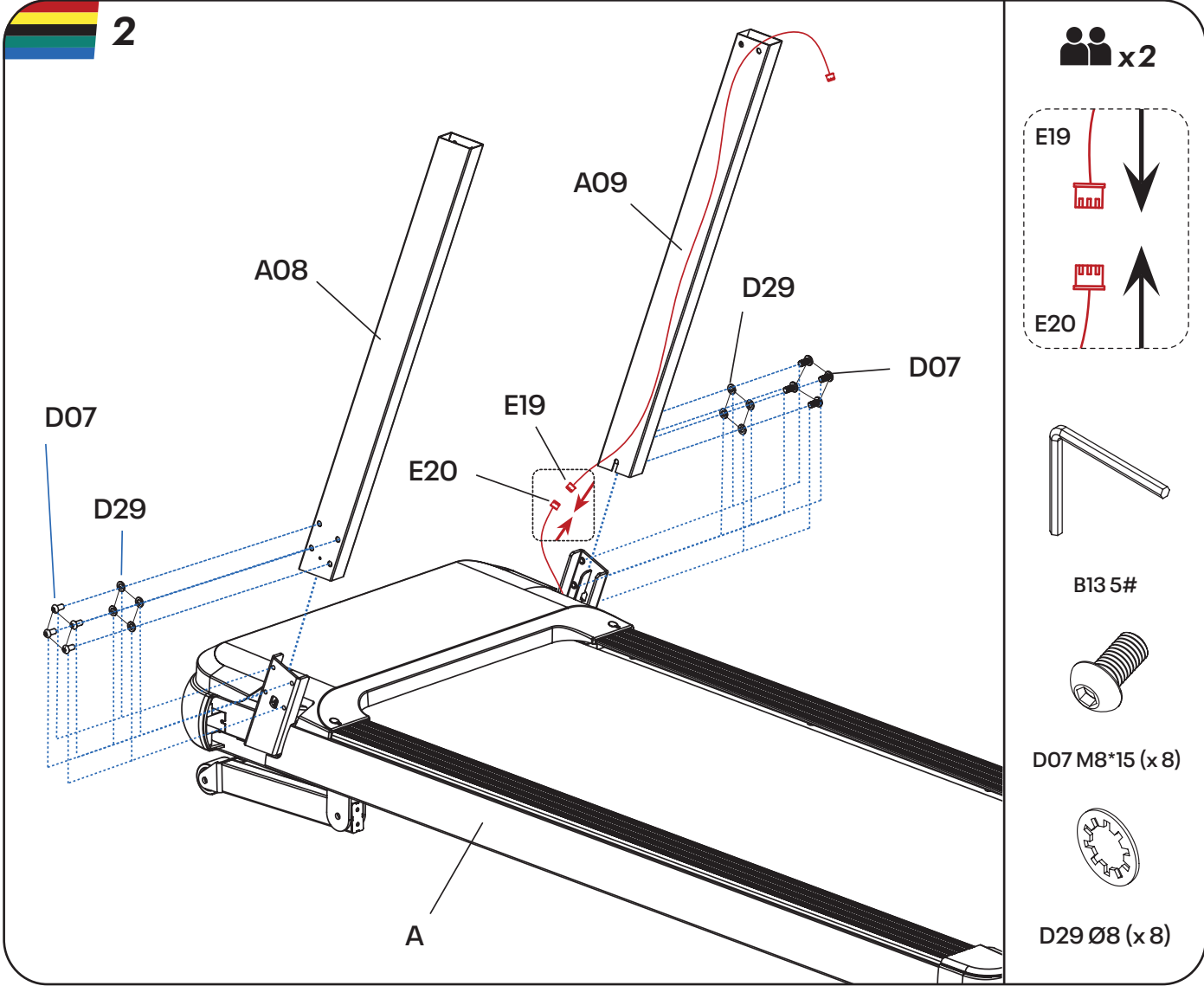
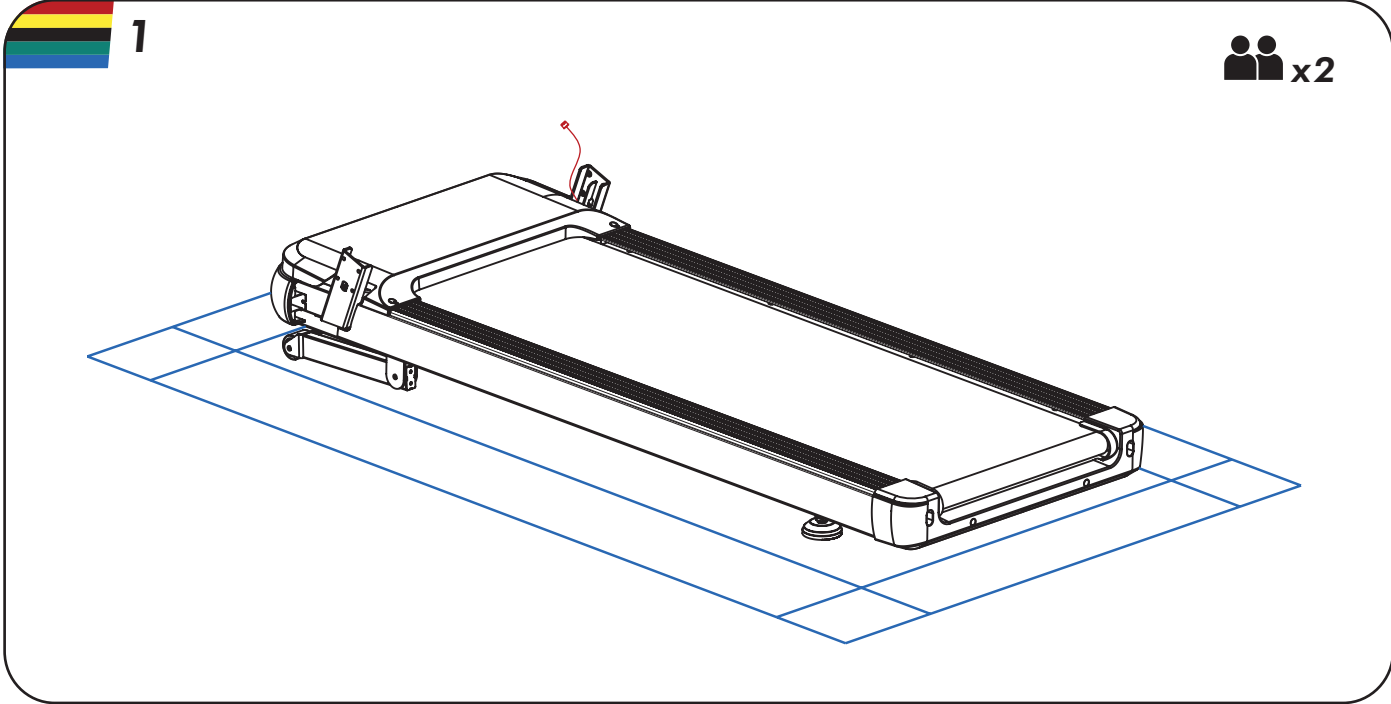
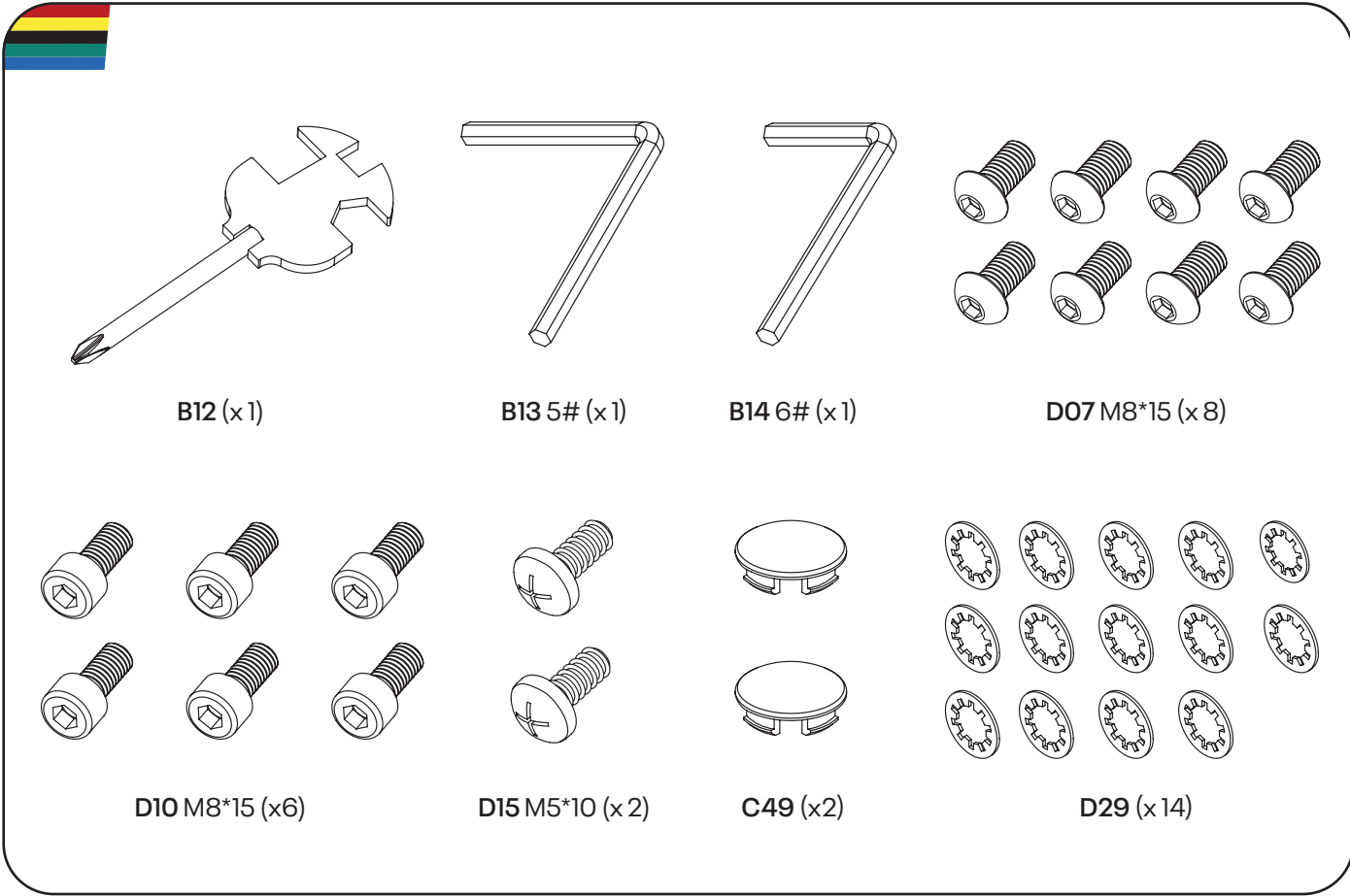
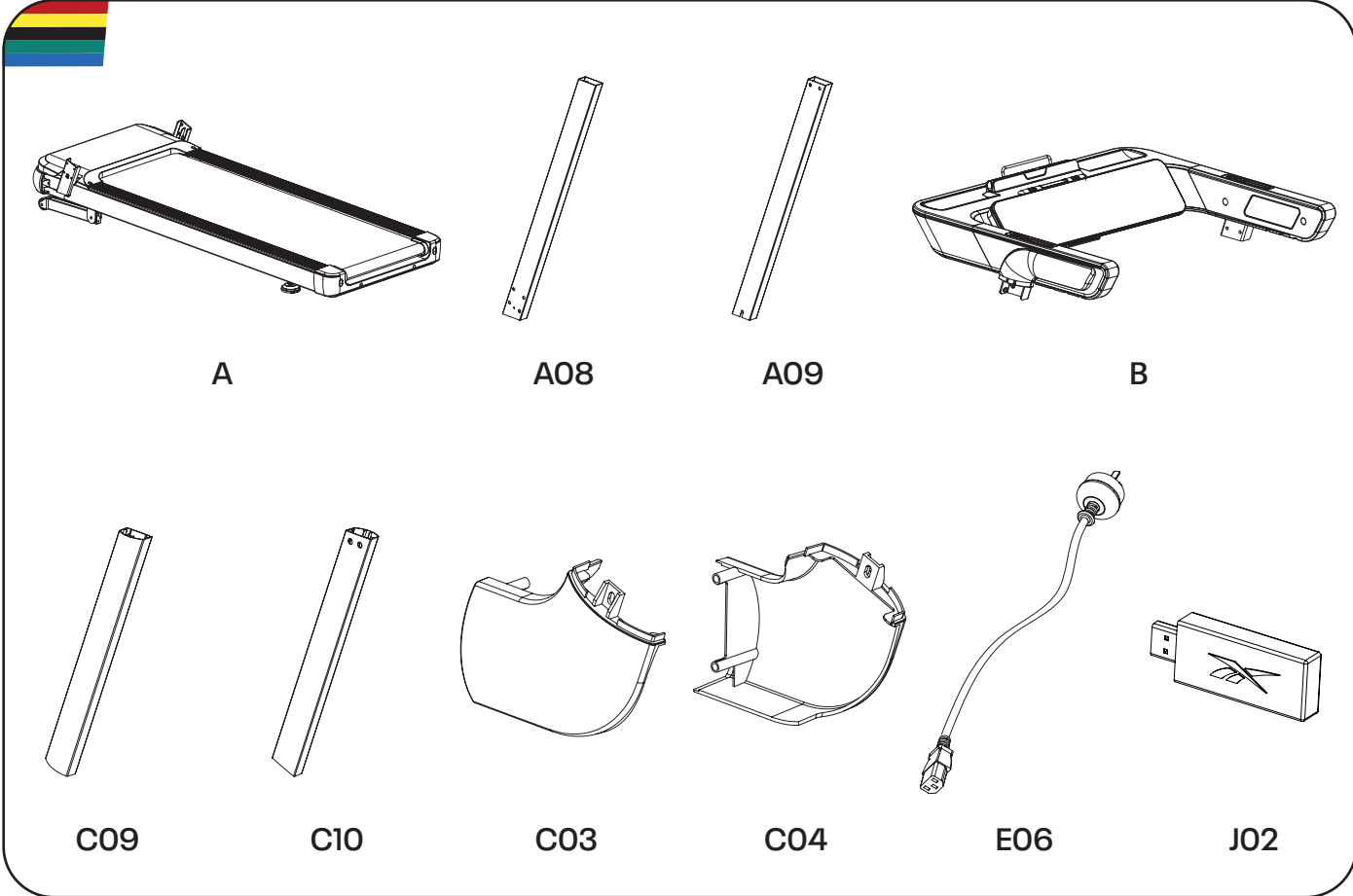
Hereby, R.F.E International Ltd declares that the radio equipment type "Motorized Treadmill" is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: https://library.rfeinternational.com/RVFR-10421BKZ_FR30z_Treadmill_RED_DOC.docx

(POL) Logo WEEE na produkcie oznacza, że produkt jest objęty dyrektywą europejską 2012/19/UE.

Nazwa i logo Bluetooth® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Bluetooth SIG, Inc., a każde użycie tych znaków przez RFE International jest objęte licencją.

Częstotliwość robocza klucza sprzętowego = 10 MHz do 300 GHz oraz maksymalna przekazywana moc w zakresie fal radiowych = 0,632 mW.

Niniejszym R.F.E International Ltd oświadcza, że urządzenie radiowe typu „bieżnia wyposażona w silnik” jest zgodne z dyrektywą 2014/53/UE. Pełny tekst deklaracji zgodności UE dostępny jest pod następującym adresem internetowym: https://library.rfeinternational.com/RVFR-10421BKZ_FR30z_Treadmill_RED_DOC.docx



3

A08, A09, A, C03, C04, D15

C04

C03

D15 M5*10 (x 2)

B12

4

A08, A09, A, C09, C10

C09

C10

5

B, A, D10, D29, C09, C10, E18, E19

E18

E19

B14 6#

D10 M8*15 (x 6)

D29 Ø8 (x 6)

6

A, C49, J02

J02

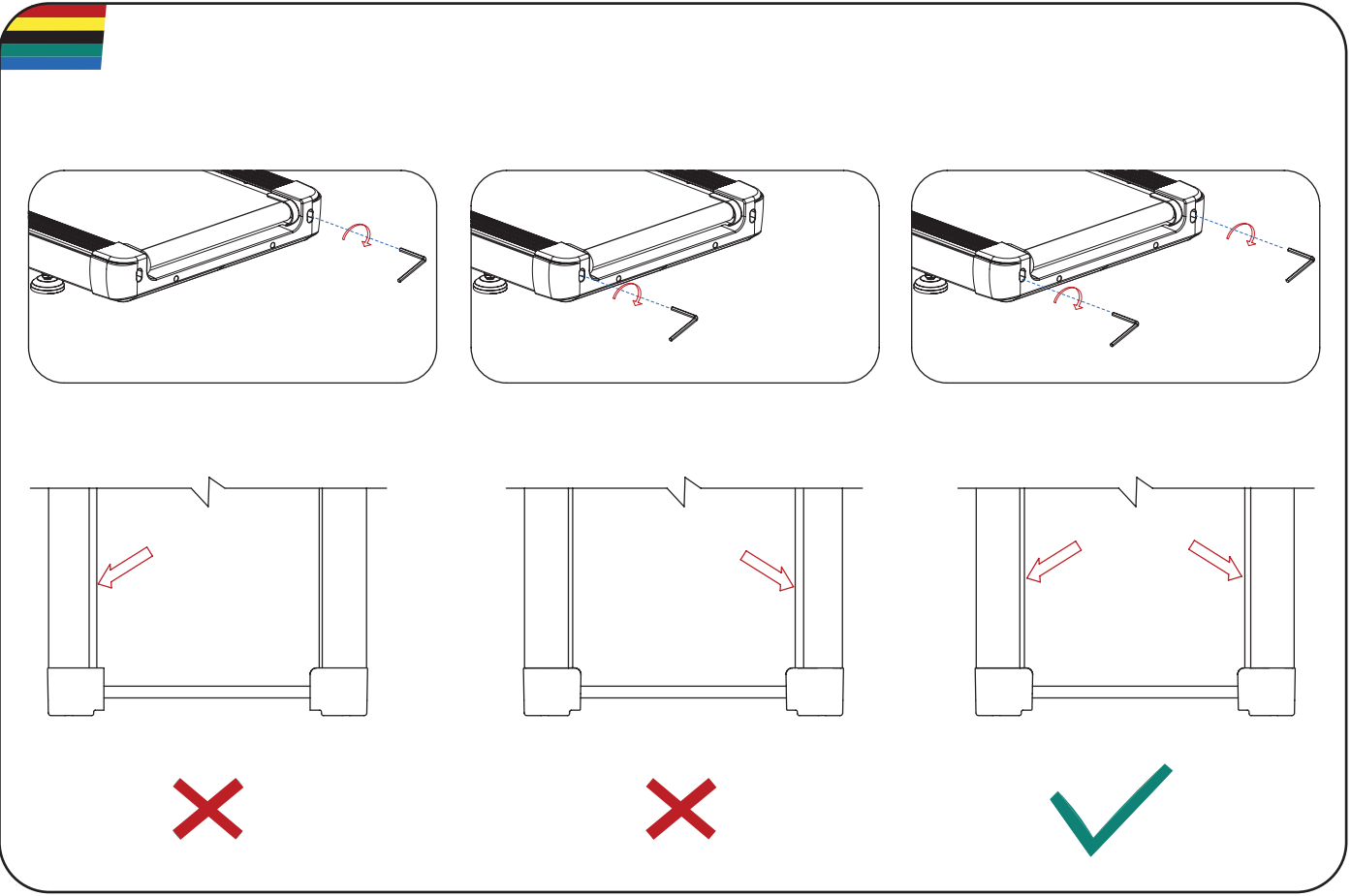
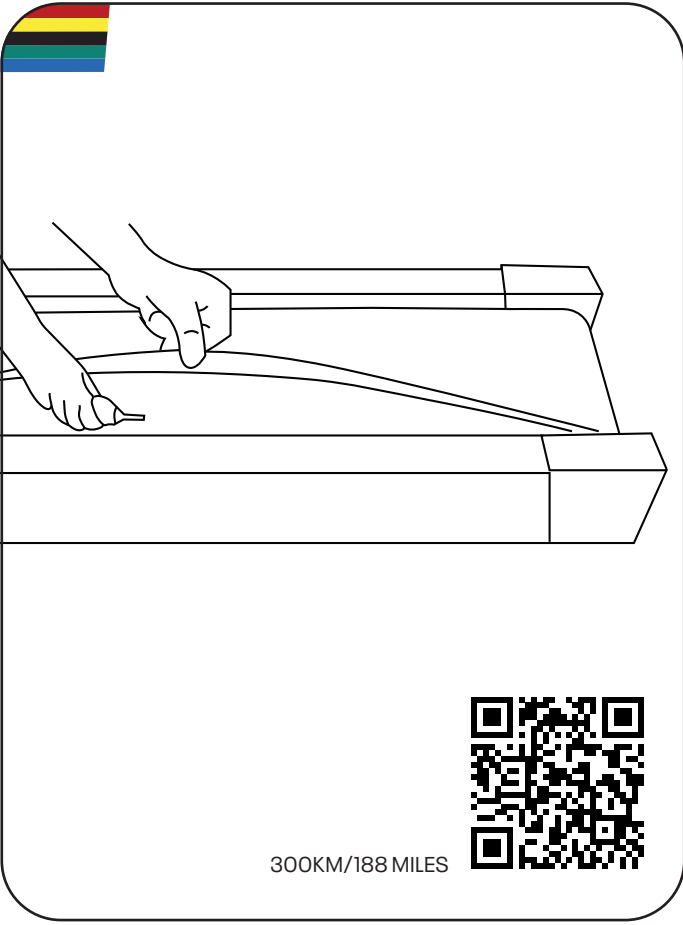
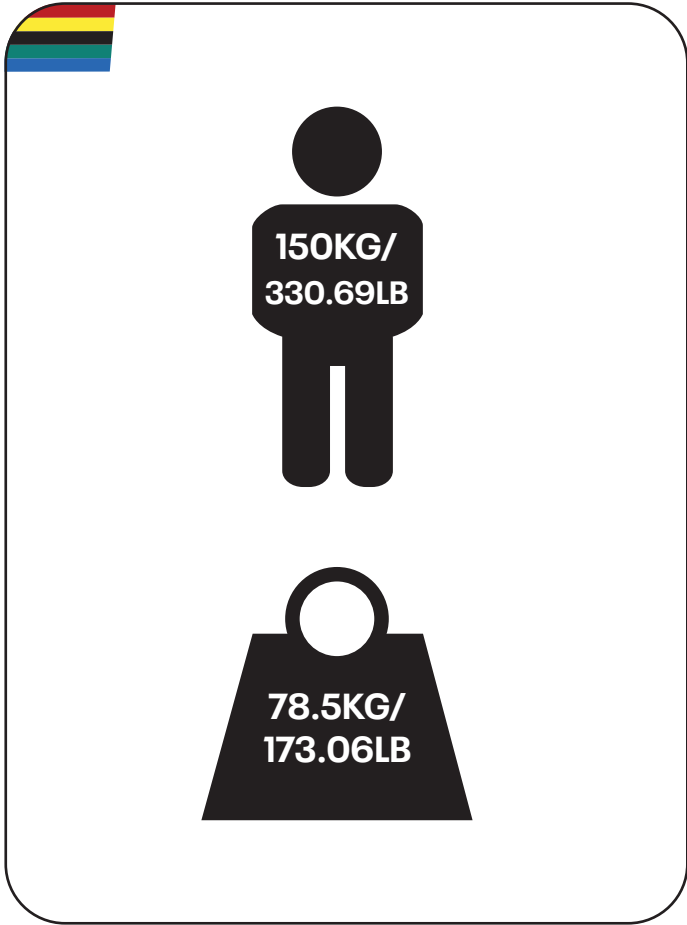
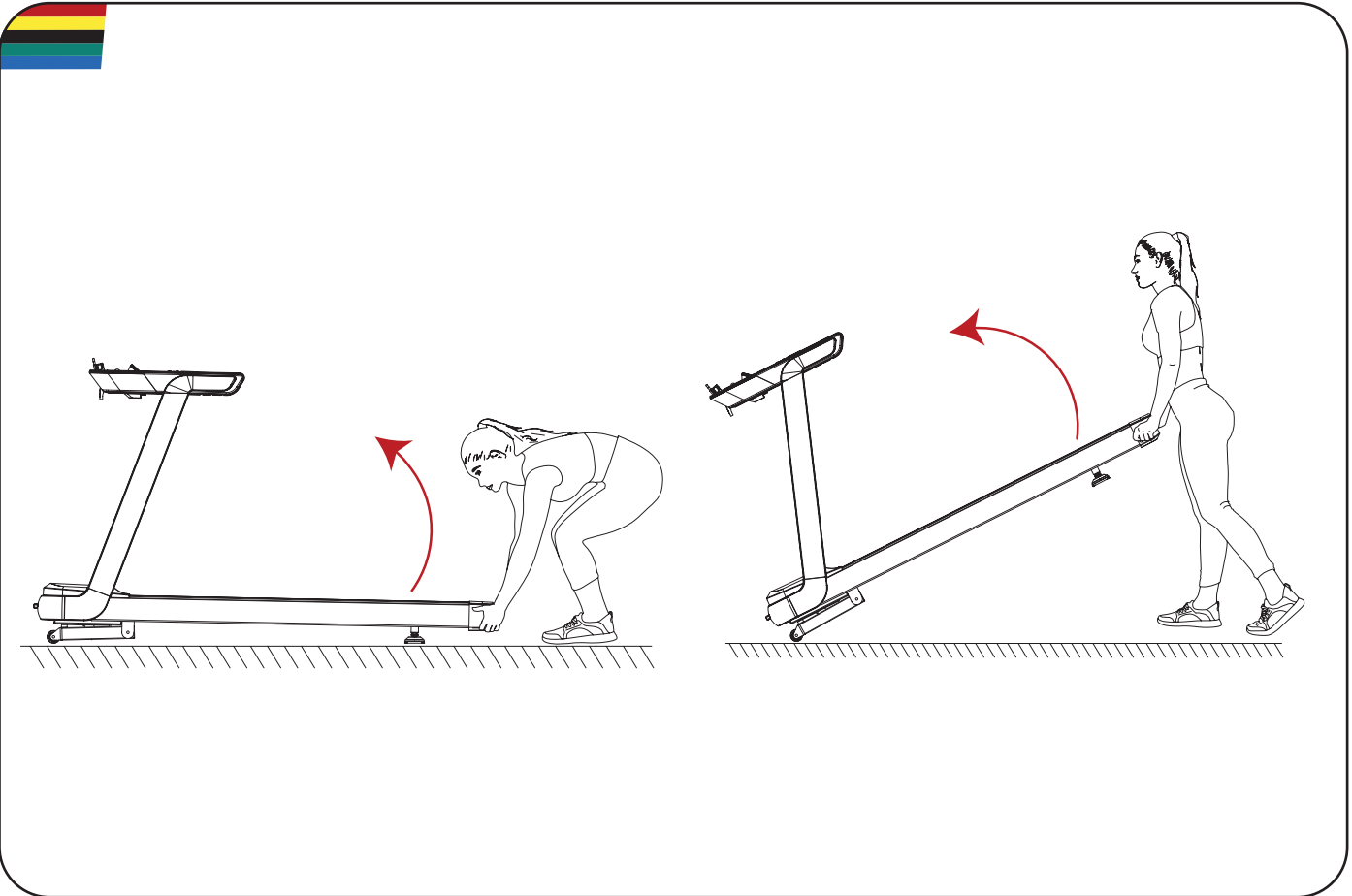
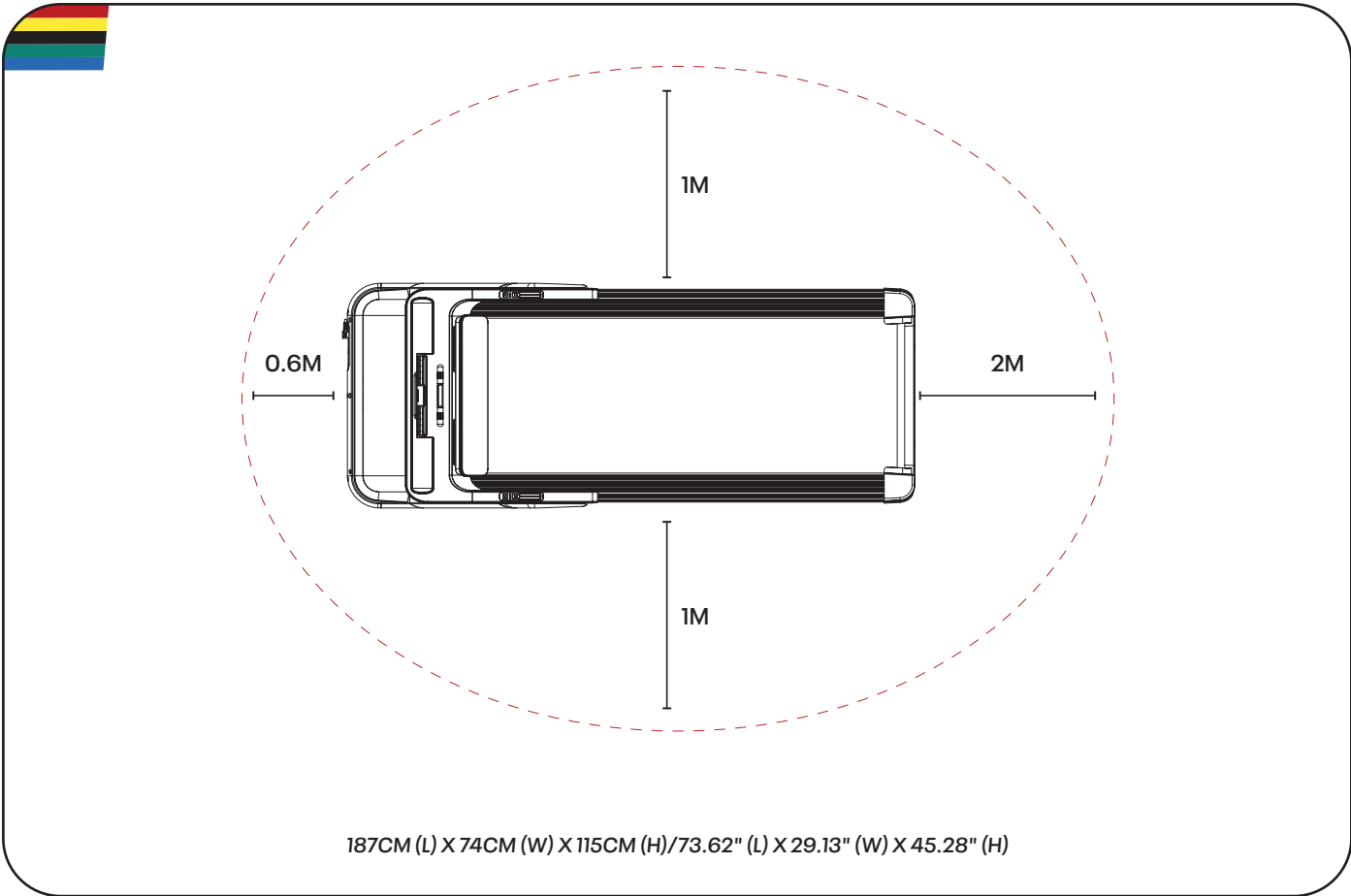
C49 (x2)

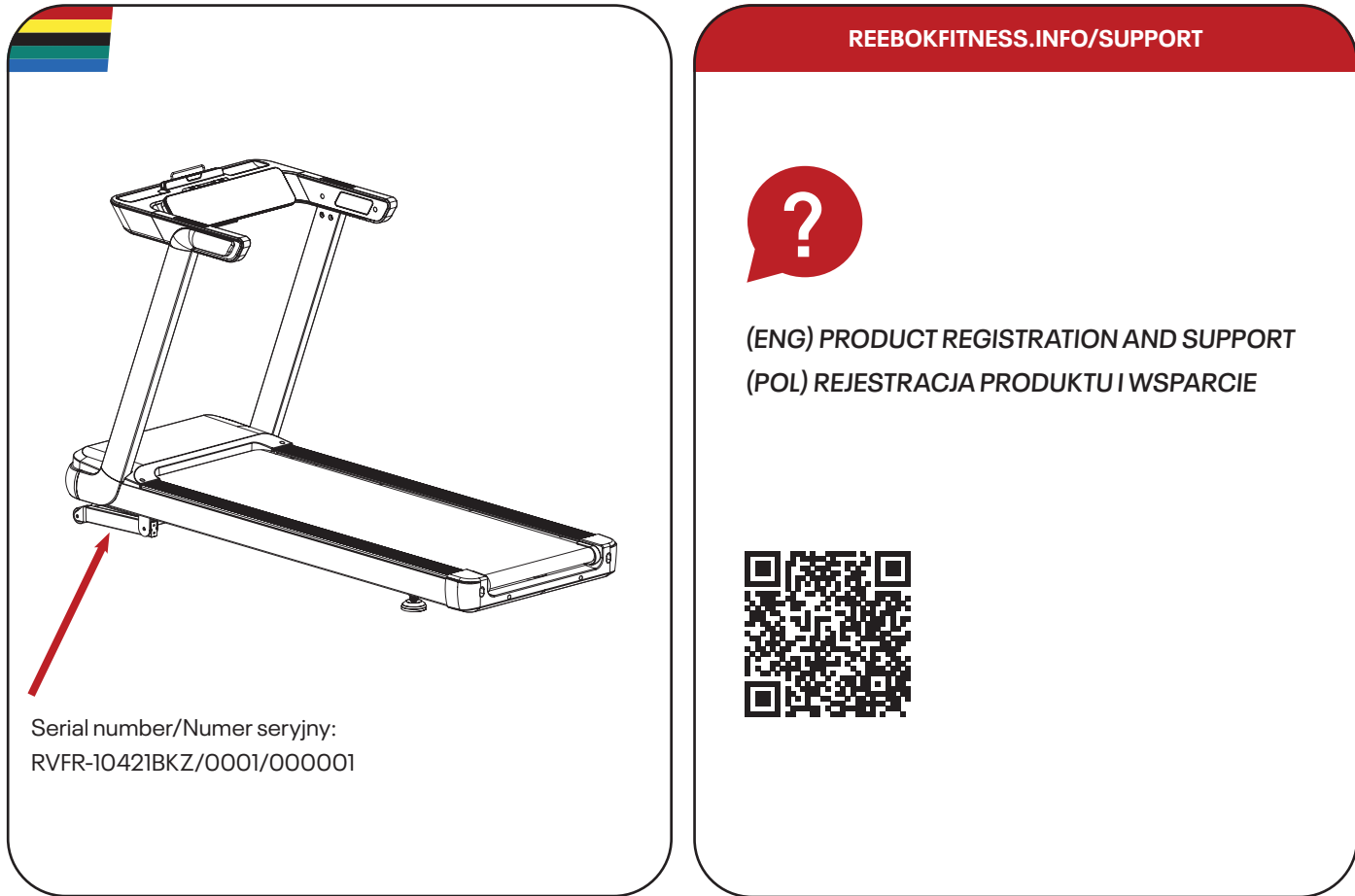
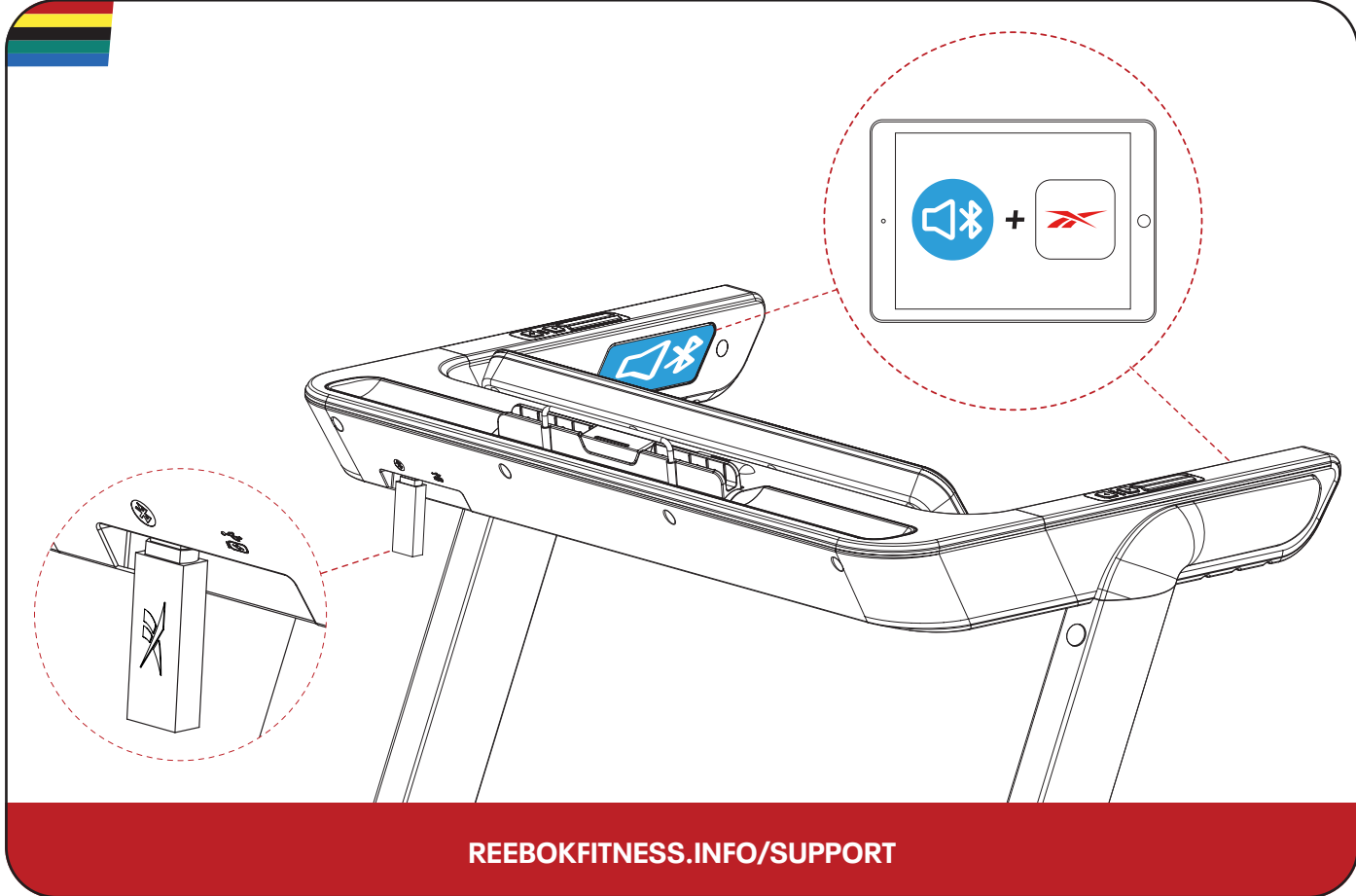
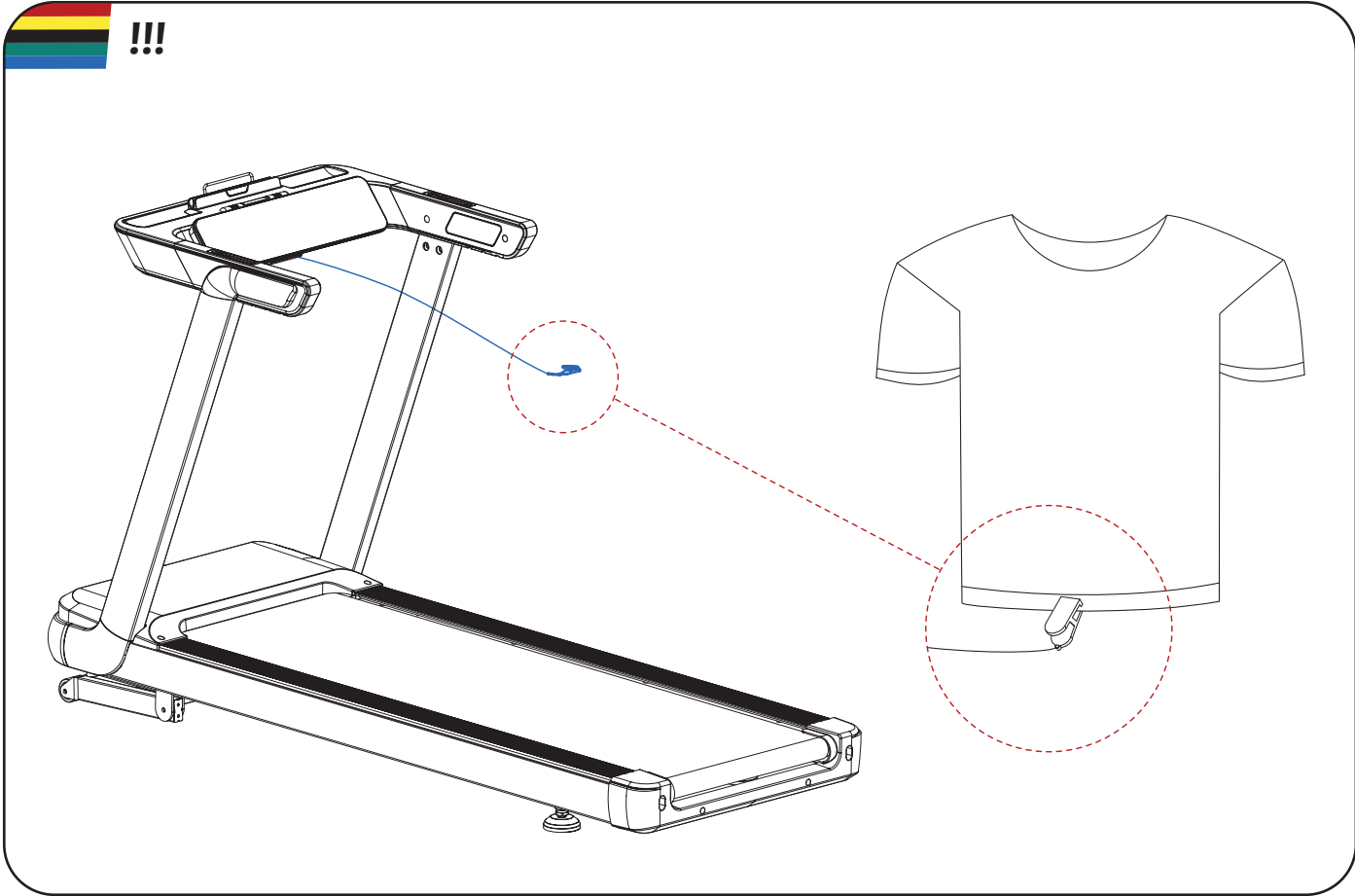
6 FR30z TREADMILL/BIEŻNIA

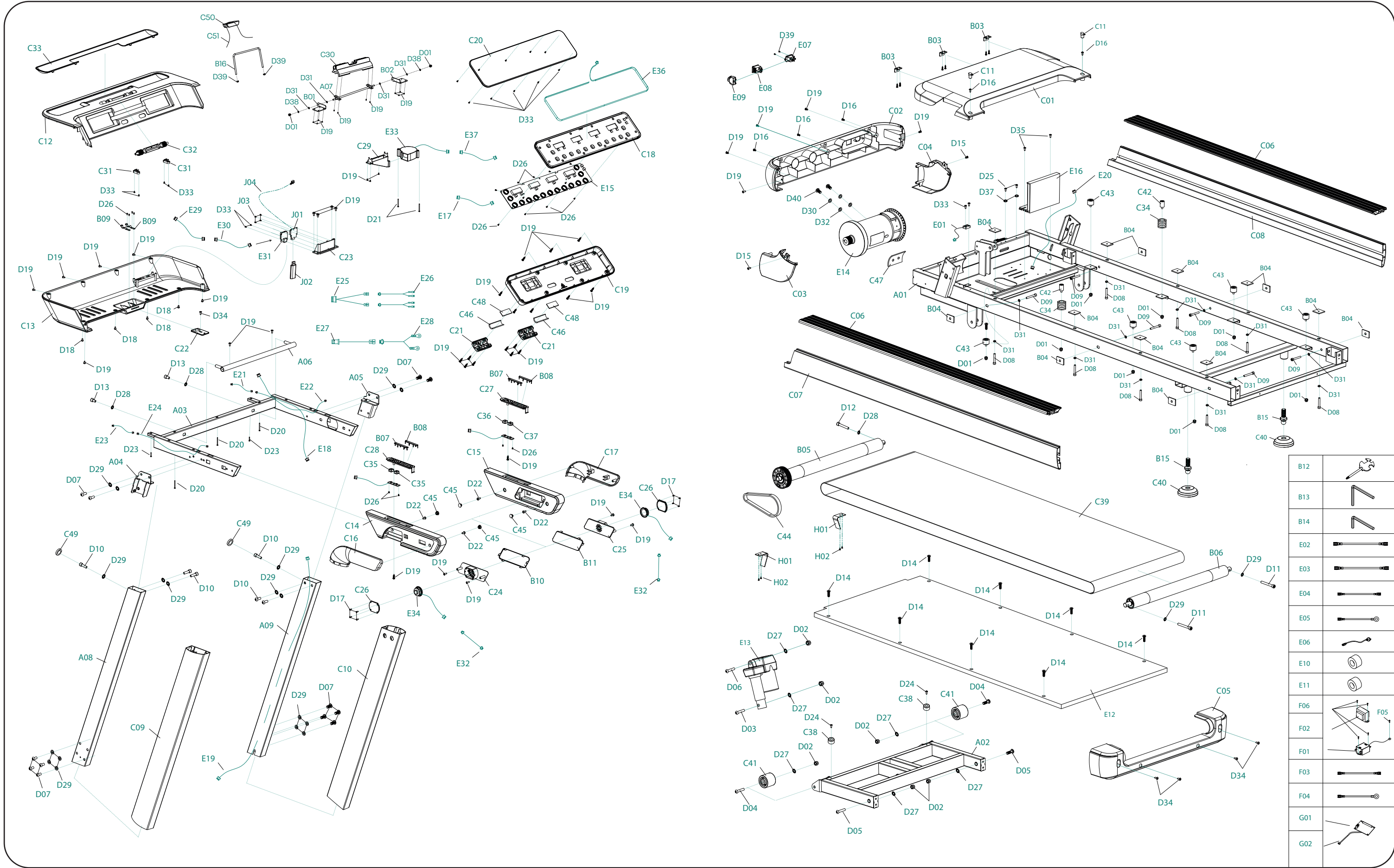
REEBOKFITNESS.INFO 7

FR30z (RVFR-10421) PL MANUAL 23.07.24.indd 7

23/07/2024 14:22







				QTY./SZT.
A01	Main Frame	Rama główna		1
A02	Incline Bracket	Wspornik nachylenia		1
A03	Console Bracket	Wspornik konsoli		1
A04	Console Left Connecting Bracket	Wspornik łączący konsolę z kolumną - lewy		1
A05	Console Right Connecting Bracket	Wspornik łączący konsolę z kolumną - prawy		1
A06	Panel Turning Tube	Wspornik do obracania konsoli		1
A07	PAD Fixed Plate Spin Axis	Wewnętrzny wspornik pulpitu		1
A08	Left Upright Tube	Kolumna lewa		1
A09	Right Upright Tube	Kolumna prawa		1
B01	PAD Left Fixed Plate 2	Spinka lewa wspornika pulpitu		1
B02	PAD Right Fixed Plate 2	Spinka prawa wspornika pulpitu		1
B03	Motor Top Cover Tapped Plate	Płytką gwintowana do mocowania górnej pokrywy silnika		3
B04	Side Rail Pressing Plate	Płyta dociskowa szyny bocznej		14
B05	Front Roller	Przednia rolka		1
B06	Back Roller	Tylna rolka		1
B07	Left Pulse Plate	Płytką czujnika tętna - lewa		2
B08	Right Pulse Plate	Płytką czujnika tętna - prawa		2
B09	Safety Key Spring Plate	Płytką sprężynowa klucza bezpieczeństwa		2
B10	Left Speaker Net	Maskowanie/ siatka lewego głośnika		1
B11	Right Speaker Net	Maskowanie/ siatka prawego głośnika		1
B12	Cross Wrench With Screwdriver	Klucz krzyżowy ze śrubokrętem		1
B13	Allen Wrench	Klucz imbusowy	5#	1
B14	Allen Wrench	Klucz imbusowy	6#	1
B15	Universal Joint Screw	Uniwersalna śruba przegubowa		2
B16	Tablet Telescopic rod	Drażek teleskopowy uchwytu na tablet		1
C01	Motor Top Cover	Górna pokrywa silnika		1
C02	Motor Front Cover	Przednia pokrywa silnika		1
C03	Left Upright Tube Bottom Cover	Ośłona dolna lewej kolumny		1
C04	Right Upright Tube Bottom Cover	Ośłona dolna prawej kolumny		1
C05	Back End Cover	Ośłona tylna		1
C06	Top Side Rail	Ośłona boczna - góra		2
C07	Left Side Rail	Ośłona boczna - lewa		1
C08	Right Side Rail	Ośłona boczna - prawa		1
C09	Left Upright Tube External Cover	Ośłona zewnętrzna lewej kolumny		1
C10	Right Upright Tube External Cover	Ośłona zewnętrzna prawej kolumny		1
C11	Motor Top Cover Plug	Zatyczka górnej pokrywy silnika		2
C12	Console Top Cover	Górna pokrywa konsoli		1

				QTY./SZT.
C13	Console Bottom Cover	Dolna pokrywa konsoli		1
C14	Left Handlebar Foam	Rączka lewa		1
C15	Right Handlebar Foam	Rączka prawa		1
C16	Left Handlebar Side Cover	Ośłona rączki - lewa		1
C17	Right Handlebar Side Cover	Ośłona rączki - prawa		1
C18	Panel Top Cover	Górna pokrywa konsoli		1
C19	Panel Bottom Cover	Dolna pokrywa konsoli		1
C20	Display Panel	Dotykowy ekran konsoli		1
C21	Panel Rotation Cover	Pokrywa obrotu konsoli		2
C22	Safety Key	Klucz bezpieczeństwa		1
C23	Base Of USB Module	Podstawa modułu USB		1
C24	Left Speaker Cover	Ośłona lewego głośnika		1
C25	Right Speaker Cover	Ośłona prawego głośnika		1
C26	Speaker Hiding Plate	Płytką osłaniającą głośnik		2
C27	Base Of Instant Speed Button	Podstawa przycisku natychmiastowej zmiany prędkości		1
C28	Base Of Instant Incline Button	Podstawa przycisku natychmiastowej zmiany nachylenia		1
C29	Fan Guider	Podstawa wentylatora		1
C30	PAD Fixed Base	Nakładka na wspornik (element mocowania pulpitu)		1
C31	Fan Axis Pressing Base	Podstawa dociskowa osi wentylatora		2
C32	Fan Axis	Oś wentylatora		1
C33	Water Bottle Holder Cushion	Półka na butelkę		1
C34	Decoration Cushion	Ośłona poduszki zawieszenia płyty biegowej		2
C35	Button	Przycisk		2
C36	Button +	Przycisk "+"		1
C37	Button -	Przycisk "-"		1
C38	Front Foot Pad	Przednia podkładka wspornika nachylenia		2
C39	Running Belt	Pas biegowy		1
C40	Universal Foot Pad	Uniwersalna podkładka pod śrubę przegubową		2
C41	Moving Wheel	Koło transportowe		2
C42	Black Cushion	Poduszka zawieszenia płyty biegowej		2
C43	Black Cushion	Poduszka zawieszenia płyty biegowej		6
C44	Motor Belt	Pasek napędowy		1
C45	Handlebar Plug	Zatyczka do rączek		4
C46	EVA Pad	Podkładka EVA		2
C47	Eva Pad	Podkładka EVA		1
C48	Rubber Pad	Gumowa podkładka		2
C49	Bolt Plug	Zaślepka śruby		2

				QTY./SZT.
C50	Tablet holder clip	Klips uchwytu na tablet		1
C51	Elastic rope	Elastyczna lina		1
D01	Nut	Nakrętka	M6	10
D02	Nut	Nakrętka	M10	6
D03	Bolt	Śruba	M10 * 110	1
D04	Bolt	Śruba	M10 * 70	2
D05	Bolt	Śruba	M10 * 50	2
D06	Bolt	Śruba	M10 * 40	1
D07	Bolt	Śruba	M8 * 15	12
D08	Bolt	Śruba	M6 * 65 20	8
D09	Bolt	Śruba	M8 * 40 20	6
D10	Bolt	Śruba	M8 * 15	6
D11	Bolt	Śruba	M8 * 65	2
D12	Bolt	Śruba	M6 * 55	1
D13	Bolt	Śruba	M6 * 12	2
D14	Bolt	Śruba	M6 * 25	8
D15	Bolt	Śruba	M5 * 10	2
D16	Bolt	Śruba	M5 * 10	5
D17	Screw	Wkręt	ST2.9 * 8	8
D18	Screw	Wkręt	ST4.2 * 12	4
D19	Screw	Wkręt	ST4.2 * 12	54
D20	Screw	Wkręt	ST4.2 * 50	4
D21	Screw	Wkręt	ST4.2 * 40	2
D22	Screw	Wkręt	ST4.2 * 30	4
D23	Screw	Wkręt	ST4.2 * 20	2
D24	Screw	Wkręt	ST4.2 * 19	2
D25	Bolt	Śruba	M5* 8	2
D26	Screw ST2.9 * 6.0	Wkręt St2.9 * 6.0	ST2.9 * 6.0	19
D27	Lock Washer	Podkładka zabezpieczająca	Ø10	6
D28	Lock Washer	Podkładka zabezpieczająca	Ø6	3
D29	Lock Washer	Podkładka zabezpieczająca	Ø8	20
D30	Spring Washer	Podkładka sprężysta	Ø8	2
D31	Flat Washer	Podkładka płaska	Ø6	18
D32	Flat Washer	Podkładka płaska	Ø8	2
D33	Screw	Wkręt	ST2.9 * 8	20
D34	Screw	Wkręt	ST4.2 * 12	5
D35	Bolt	Śruba	M5 * 16	2
D36	Nut	Nakrętka	M5	2

				QTY./SZT.
D37	Lock Washer	Podkładka zabezpieczająca	Ø5	2
D38	Spring Washer	Podkładka sprężysta	Ø6	2
D39	Screw	Wkręt	ST2.9 * 12	2
D40	Bolt	Śruba	M8* 20	2
E01	Speed Sensor Wire Length	Przewód czujnika prędkości długość	350mm	1
E02	Blue AC Signal Wire Length	Niebieski kabel sygnałowy AC długość	200mm	2
E03	Brown AC Signal Wire	Brązowy kabel sygnałowy AC	350mm	1
E04	Brown AC Signal Wire	Brązowy kabel sygnałowy AC	350mm	2
E05	Green Grounding Wire	Zielony kabel uziemiający	350mm	1
E06	Power Wire	Kabel zasilający		1
E07	Power Socket	Gniazdo zasilania		1
E08	Square Switch Button	Kwadratowy przycisk przełącznika		1
E09	Overload Protector	Zabezpieczenie przed przeciążeniem		1
E10	Magnet Ring	Pierścień magnetyczny		1
E11	Magnet Core	Rdzeń magnesu		1
E12	Running Board	Płyta biegowa		1
E13	Incline Motor	Silnik nachylenia		1
E14	DC Motor	Silnik prądu stałego		1
E15	PCB Board	Płytką PCB		1
E16	Control Board	Tablica kontrolna		1
E17	Panel Top Signal Wire	Górny kabel sygnałowy płytki konsoli		1
E18	Console Top Signal Wire	Górny kabel komunikacyjny konsoli		1
E19	Console Middle Signal Wire	Środkowy kabel komunikacyjny konsoli		1
E20	Console Bottom Signal Wire	Dolny kabel komunikacyjny konsoli		1
E21	Instant Speed Top Signal Wire	Kabel sygnałowy przycisku natychmiastowej zmiany prędkości - góra		1
E22	Instant Speed Bottom Signal Wire	Kabel sygnałowy przycisku natychmiastowej zmiany prędkości - dół		1
E23	Instant Incline Top Signal Wire	Kabel sygnałowy przycisku natychmiastowej zmiany nachylenia - góra		1
E24	Instant Incline Bottom Signal Wire	Kabel sygnałowy przycisku natychmiastowej zmiany nachylenia - dół		1
E25	Hand Pulse Top Signal Wire	Górny kabel sygnałowy czujników tętna		1
E26	Hand Pulse Bottom Signal Wire	Dolny kabel sygnałowy czujników tętna		2
E27	Safety Key Connecting Top Wire	Klucz bezpieczeństwa - górny kabel komunikacyjny		1
E28	Safety Key Connecting Bottom Wire	Klucz bezpieczeństwa - dolny kabel komunikacyjny		1
E29	USB Power Top Wire	USB - górny kabel zasilania		1
E30	USB Power Bottom Wire	USB - dolny kabel zasilania		1
E31	USB Module Connecting Plate	Płytką modułu USB		1
E32	Speaker Top Wire	Górny kabel głośnika		2
E33	Fan	Wentylator		1

				QTY./SZT.
E34	Speaker	Głośnik		2
E36	Light Tube	Podświetlenie konsoli		1
E37	Fan Connecting Wire	Kabel sygnałowy wentylatora		1
F01	Filter	Filtr przeciwzakłócenowy		1
F02	Inductance	Dławik		1
F03	AC Signal Wire	KABEL SYGNAŁOWY AC		1
F04	Grounding Wire	Przewód uziemiający		1
F05	Screw	Wkręt	ST4.2*12	1
F06	Bolt	Śruba	M5*8	4
G01	Polar Receiver	Odbiornik POLAR		1
G02	HRC Connecting Wire	Kabel łączący odbiornik POLAR (HRC)		1
H01	Belt Hook	Hak do paska napędowego		2
H02	Screw	Wkręt	ST4.2*12	4
J01	Bluetooth Transfer Module	Płytką modułu Bluetooth		1
J02	Dongle	Moduł Bluetooth		1
J03	Bluetooth Transfer Module Wire	Kabel sygnałowy modułu Bluetooth		1
J04	Bolt	Śruba		4

CONSOLE FR30Z

- A

INCLINE
- B

CALORIES
- C

TIME
- D

DISTANCE

Displays distance and program.
- E

PULSE
- F

SPEED

0.5 – 20.0KPH/0.3 – 12.5MPH.
- G

INSTANT INCLINE

Use this to select exact incline while running.
- H

INCLINE +/-

Increase/decrease incline during the workout.
- J

PROGRAM

Selects the desired program:
P1 – P24, U01 – U03, HP1 – HP3, FAT.
- K

PAUSE/STOP

Press this button to either pause or stop the machine.
- L

START

Press this button at any time to start the machine.
- M

MODE

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

SPEED +/-

Increase/decrease speed during workout.
- O

INSTANT SPEED

Use this to select exact speed while running. (KPH/MPH).
- P

BLUETOOTH DONGLE

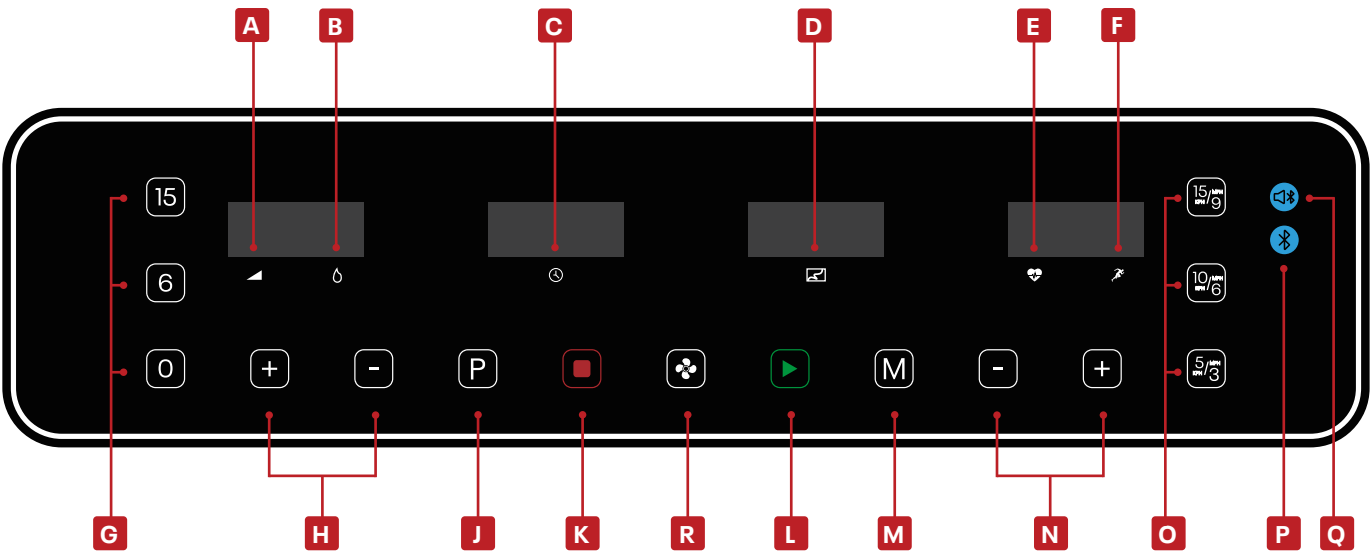
To connect your App to your Reebok Machine, insert the Bluetooth Dongle into the port on the back of the console. Once connection is successful the indicator light will turn on.
- Q

BLUETOOTH MUSIC

To play Music, connect your device to the Treadmill via Bluetooth. Once, connected the indicator light will turn on. Adjust the volume directly from your device.
- R

FAN

Use this to open/close the fan.



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 "----" 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.

POWER SAVING

This product is fitted with a power saving mode which will activate if the Treadmill is inactive for a period of 10 minutes. To restart the treadmill simply press any button.

USB 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

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

(U01 – U03) USER DEFINED PROGRAMS

(P01 – P24) PRESET WORKOUT PROGRAMS

(HP1 – HP3) HEART RATE CONTROLLED PROGRAMS

(FAT) BODY FAT FUNCTION

(U01 – U03) USER DEFINED PROGRAMS

From standby mode, press the P button until you see U1,U2,U3;

1. Press **SPEED+/-** or **INCLINE+/-** to set the time.
2. Press M button to confirm and enter next section, repeat until you finish the setting of all 10 sections.
3. Press **SPEED+/-** or **INCLINE+/-** to change the speed or incline.
4. Set the running time and press **START** to begin.

(P01 – P24) PRESET WORKOUT PROGRAMS

From standby mode, press the **PROGRAM** button, the display will show 24 programs, select between 24 programs.

1. Press **SPEED+/-** or **INCLINE+/-** to set the workout time.
2. Each program can be divided into 10 sections; machine will beep 3 times when starting a new section.
3. Press **SPEED+/-** or **INCLINE+/-** to change the speed or incline during each section.
4. Machine will beep 3 times and stop when the program is finished.

(HP1 – HP3) HEART RATE CONTROLLED PROGRAMS

Note: The speed and incline levels can be adjusted manually during this program but they will alter automatically to sustain workout. These cannot be changed manually during the first 60 seconds.

1. Press **P** until HP1, HP2 or HP3 is displayed.
2. Press **M** to input user personal data
3. Users age will be displayed (preset is 30). Press **INCLINE +/-** or **SPEED+/-** to change and press **M** to confirm.
4. A recommended target heart rate will be displayed. To change this press **INCLINE +/-** and press **M** to confirm.
5. The TIME window will show a preset time of 10.00 minutes. Press **INCLINE +/-** to change this and press **M** to confirm.
6. Press **START** to begin.

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

If the maximum speed is reached before the target heart rate the incline will be adjusted by 1 level to increase this further.

If the target heart rate is reached the speed and incline will no longer be changed.

If the Target Heart Rate is reached the speed and incline will remain constant.

(FAT) BODY FAT FUNCTION

From standby mode, press **P** button until you get to FAT.

1. Press **M** to enter information.
2. Set value with **SPEED +/-** or **INCLINE +/-** from F-1 to F-4 (F-1 GENDER, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT).

F-1	Sex	01 male – 02 female
F-2	Age	10 – 99
F-3	Height	100 – 200CM (40 – 80 INCH)
F-4	Weight	20 – 150KG (44 – 330LB)

3. Press **M** to enter F-5 (F-5 BODY FAT TEST), hold hands on the hand pulse sensors, the console will display your body fat value after 3 seconds.

<19	Under weight
(20 – 25)	Normal weight
(26 – 29)	Overweight
>30	Obese

The body fat value is intended as a guide, and is not medical data.

MPH TO KPH CONVERSION

The speed and distance can be set to operate in MPH and KPH.

To switch between these:

1. In standby mode, insert SAFETY KEY. Press **SPEED +** and **INCLINE +** for 5 seconds.
2. Speed will show "0.3" for MPH or "0.5" for KPH.
3. Repeat above process to change the speed again.

LUBRICATION REMIND FUNCTION

After every 300km (188 miles) of running the treadmill will require lubricating. The machine will make a sound every 10 seconds and display 'OIL'. Read the user guide for lubrication instructions. After lubrication, hold **STOP** for 3 seconds and the warning will be removed.



reebokfitness.info/treadmill-support

KONSOLA FR30z

- A

NACHYLENIE
- B

KALORIE
- C

CZAS
- D

DYSTANS

Wyświetla dystans oraz program.
- E

TĘTNO
- F

PRĘDKOŚĆ

0.5 – 20.0KPH/0.3 – 12.5MPH.
- G

SZYBKĄ ZMIANĄ NACHYLENIA

Użyj tych przycisków, aby wybrać dokładne nachylenie podczas biegu.
- H

NACHYLENIE +/-

Naciśnij ten przycisk, aby dostosować nachylenie.
- J

PROGRAM

Naciśnij, aby wybrać żądany program: P1 – P24, U01 – U03, HP1 – HP3, FAT.
- K

PAUZA/STOP

Naciśnij ten przycisk, aby wstrzymać lub zatrzymać urządzenie.
- L

START

Naciśnij ten przycisk w dowolnym momencie, aby uruchomić bieżnię.
- M

TRYB

Naciśnij ten przycisk, aby wybrać tryb odliczania dla celów treningu dotyczących czasu, dystansu i kalorii.
- N

PRĘDKOŚĆ +/-

Naciśnij ten przycisk, aby dostosować prędkość.
- O

SZYBKĄ ZMIANĄ PRĘDKOŚCI

Użyj tych przycisków, aby wybrać dokładną prędkość podczas biegu. (KPH/MPH).
- P

MODUŁ BLUETOOTH

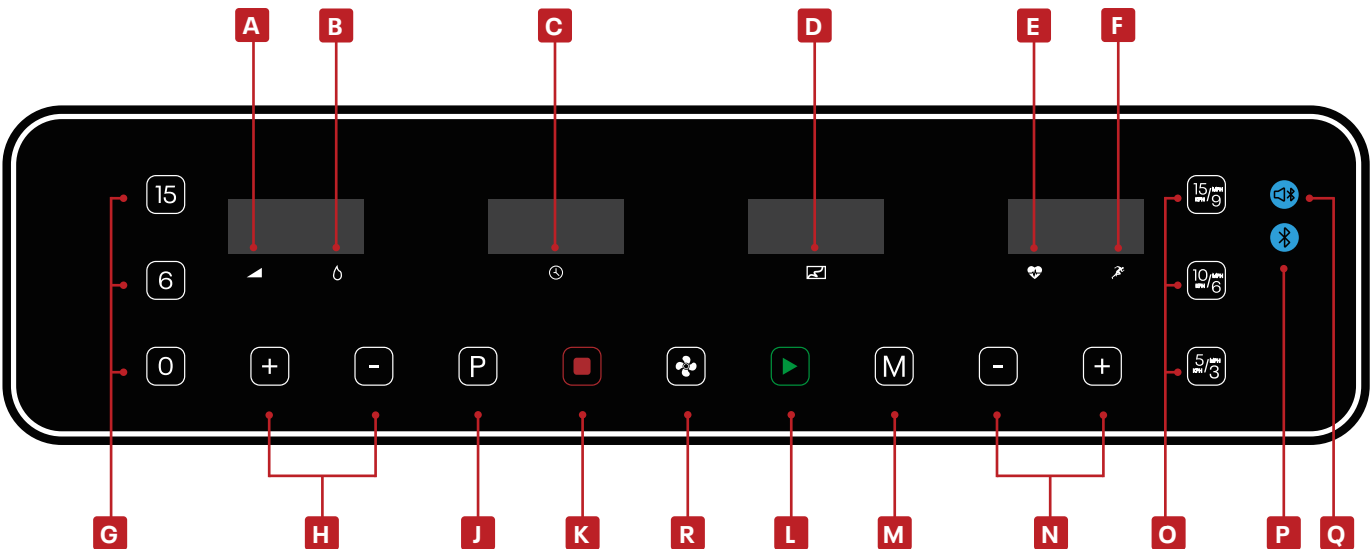
Aby połączyć aplikację z bieżnią Reebok, włóż moduł Bluetooth do portu umieszczonego z tyłu konsoli. Po pomyślnym nawiązaniu połączenia zaświeci się lampka kontrolna.
- Q

BLUETOOTH MUSIC

Aby odtwarzać muzykę, połącz swoje urządzenie z bieżnią przez Bluetooth. Po podłączeniu lampka kontrolna zaświeci się. Głośność możesz regulować bezpośrednio ze swojego urządzenia.
- R

WENTYLATOR

Służy do włączania/wyłączania wentylatora.



KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Do bieżni dołączony jest czerwony klucz bezpieczeństwa. Bieżnia nie będzie działać, jeśli klucz nie zostanie włożony. Jego zadaniem jest natychmiastowe zatrzymanie maszyny w sytuacji awaryjnej. Komputer wyświetli „---”, jeśli klucz nie jest prawidłowo podłączony do bieżni. Klips na drugim końcu klucza zabezpieczającego musi być przymocowany do ubrania użytkownika przez cały czas treningu, aby mieć pewność, że w sytuacji awaryjnej urządzenie natychmiast się zatrzyma.

TRYB OSZCZĘDZANIA ENERGII

Ten produkt wyposażony jest w tryb oszczędzania energii, który włącza się, gdy bieżnia jest nieaktywna przez pewien czas. który włącza się, jeśli bieżnia nie jest używana przez 10 minut. Aby ponownie uruchomić bieżnię, wystarczy nacisnąć dowolny przycisk.

ŁADOWANIE PRZEZ USB

Port USB znajduje się z tyłu konsoli.

PRZECHOWYWANIE KABLI

Upewnij się, że wszystkie kable i rzeczy osobiste są bezpiecznie przechowywane podczas treningu i nie mogą mieć kontaktu z pasem biegowym bieżni.

ELEMENTY STERUJĄCE NA RĄCZKACH

CZUJNIKI TĘTNA

Na obu rączkach bocznych znajdują się czujniki tętna, które użytkownik musi przytrzymać w celu uzyskania odczytu. Odczytane tętno jest jedynie wskazówką i nie może służyć do celów medycznych ani monitorowania.

PROGRAMY TRENINGOWE

(U01 – U03) PROGRAMY ZDEFINIOWANE PRZEZ UŻYTKOWNIKA

(POI – P24) PROGRAMY TRENINGOWE

(HP1 – HP3) PROGRAMY STEROWANE TĘTNEM

(FAT) FUNKCJA POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ

(U01 – U03) PROGRAMY ZDEFINIOWANE PRZEZ UŻYTKOWNIKA

W trybie czuwania naciśnij przycisk P, aż zobaczysz U1,U2,U3;

- Naciśnij **PRĘDKOŚĆ+/-** lub **NACHYLENIE+/-**, aby ustawić czas treningu.
- Naciśnij przycisk **M**, aby zatwierdzić i przejść do następnego parametru. Kontynuuj dopóki nie ustawisz wartości dla wszystkich 10 parametrów.
- Naciśnij **PRĘDKOŚĆ+/-** lub **NACHYLENIE+/-**, aby zmienić prędkość lub nachylenie bieżni.
- Ustaw czas treningu i naciśnij **START**, aby rozpocząć bieg.

(POI – P24) PROGRAMY TRENINGOWE

W trybie czuwania naciśnij przycisk **PROGRAM**, aż wyświetlą się 24 programy, z których możesz wybrać odpowiedni.

- Naciśnij **PRĘDKOŚĆ+/-** lub **NACHYLENIE+/-**, aby ustawić czas treningu.
- Każdy program można podzielić na 10 etapów; bieżnia wyda 3 sygnały dźwiękowe podczas rozpoczynania nowego etapu.
- Naciśnij **PRĘDKOŚĆ+/-** lub **NACHYLENIE+/-**, aby zmienić prędkość lub nachylenie bieżni podczas każdego etapu.
- Bieżnia wyda 3 sygnały dźwiękowe i zatrzyma się po zakończeniu programu.

(HP1 – HP3) PROGRAMY STEROWANE TĘTNEM

Uwaga: Podczas trwania tego programu prędkość i nachylenie można regulować ręcznie, jednakże będą się one zmieniać automatycznie w celu podtrzymania treningu. Podczas pierwszych 60 sekund treningu nie można ich zmienić ręcznie.

- Naciśnij przycisk **P** aż do wyświetlenia się HP1, HP2 i HP3.
- Naciśnij **M**, aby wprowadzić dane osobowe użytkownika
- Pierwszy zostanie wyświetlony wiek użytkownika (ustawiony wstępnie na 30 lat). Naciśnij **NACHYLENIE +/-** lub **PRĘDKOŚĆ +/-**, aby zmienić wartość i naciśnij **M** aby zatwierdzić.
- Wyświetlone zostanie zalecane docelowe tętno. Aby je zmienić, naciśnij **NACHYLENIE +/-** i naciśnij **M** aby zatwierdzić.
- W polu **CZAS** pokaże się wstępnie ustawiony czas 10.00 minut. Naciśnij **NACHYLENIE +/-**, aby zmienić długość treningu i naciśnij **M**, aby zatwierdzić
- Naciśnij **START**, aby rozpocząć trening.

Uwaga: Prędkość zostanie automatycznie dostosowana podczas treningu do osiągnięcia docelowego tętna.

Jeśli maksymalna prędkość zostanie osiągnięta przed osiągnięciem celu tętna, nachylenie bieżni zwiększy się o 1 stopień i będzie rosnąć.

Po osiągnięciu docelowego tętna prędkość i nachylenie nie będą już zmieniane.

Po osiągnięciu docelowego tętna prędkość i nachylenie pozostaną stałe.

(FAT) FUNKCJA POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ

W trybie czuwania naciskaj przycisk **P**, aż przejdziesz do FAT.

- Naciśnij **M**, aby wprowadzić informacje.
- Ustaw wartości za pomocą przycisków **PRĘDKOŚĆ+/-** lub **NACHYLENIE+/-** od F-1 do F-4 (F-1 PŁEĆ, F-2 WIEK, F-3 WZROST, F-4 WAGA)

F-1	Płeć	01 mężczyzna – 02 kobieta
F-2	Wiek	10 – 99
F-3	Wzrost	100 – 200CM (40 – 80 CALI)
F-4	Waga	20 – 150KG (44 – 330 FUNTÓW)

- Naciśnij **M**, aby wprowadzić wartość F-5 (F-5 BODY FAT TEST), złap dłońmi czujniki tętna, konsola wyświetli wartość tkanki tłuszczowej po 3 sekundach.

<19	Niedowaga
(20 – 25)	Normalna waga
(26 – 29)	Nadwaga
>30	Otyłość

Pomiar tkanki tłuszczowej ma charakter orientacyjny i nie stanowi danych medycznych.

ZMIANA JEDNOSTKI Z MPH NA KPH (KM/H)

Prędkość oraz dystans można wyświetlać w milach na godzinę lub w kilometrach na godzinę.

Aby zmienić jednostkę należy:

- W trybie czuwania włóż KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA. Naciśnij razem **PRĘDKOŚĆ+** i **NACHYLENIE+** przez 5 sekund
- W polu prędkość pokaże się "0.3" dla MPH lub "0.5" dla KPH.
- Powtórz powyższy proces, aby ponownie zmienić jednostkę.

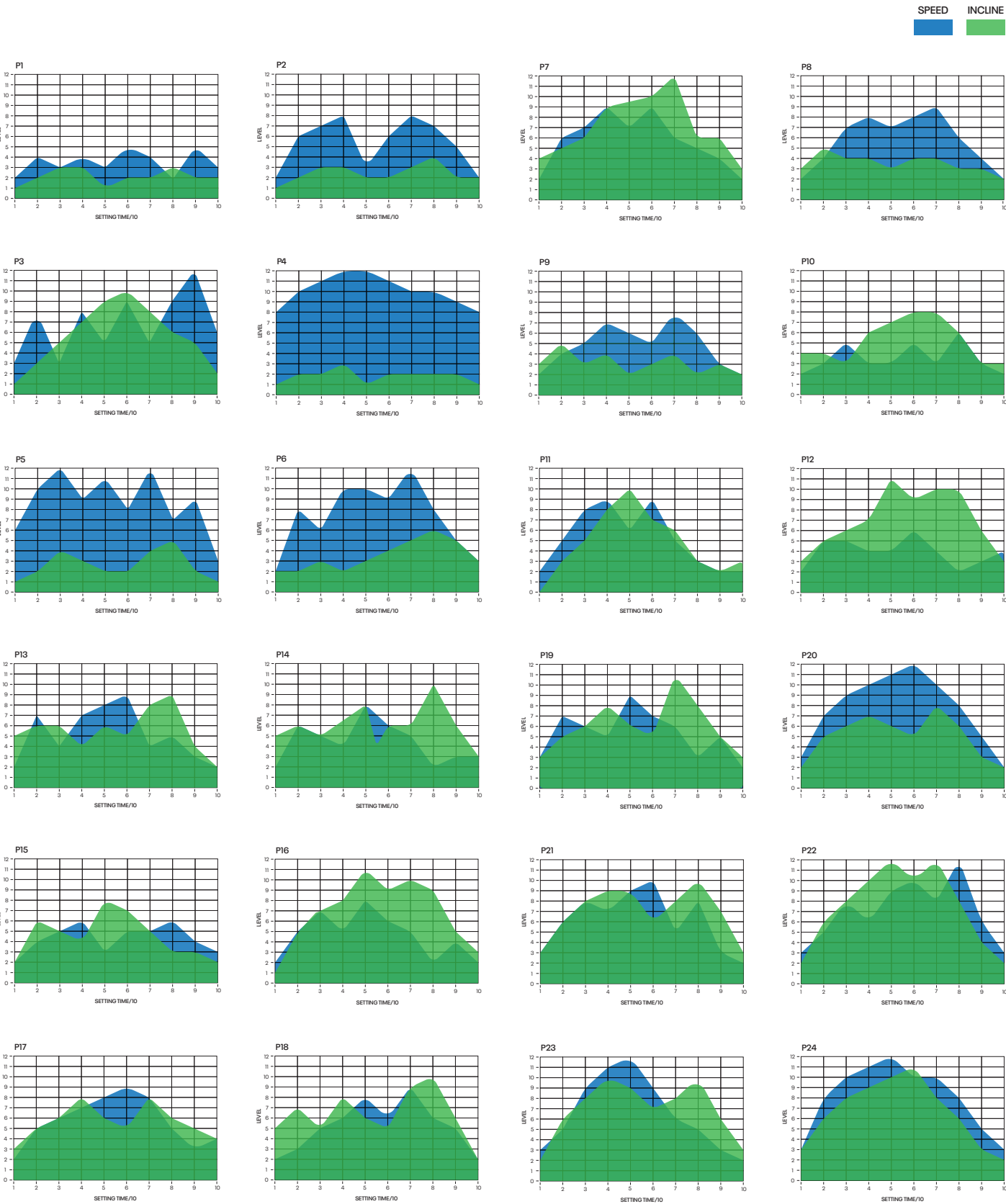
FUNKCJA PRZYPOMINANIA O SMAROWANIU

Po każdym 300 km (188 milach) biegu bieżnia będzie wymagać smarowania. Urządzenie będzie wydawać dźwięk co 10 sekund i wyświetli komunikat "OIL". Instrukcja dotycząca smarowania znajduje się w instrukcji obsługi bieżni. Po nasmarowaniu przytrzymaj przycisk **STOP** przez 3 sekundy, a ostrzeżenie zostanie usunięte.

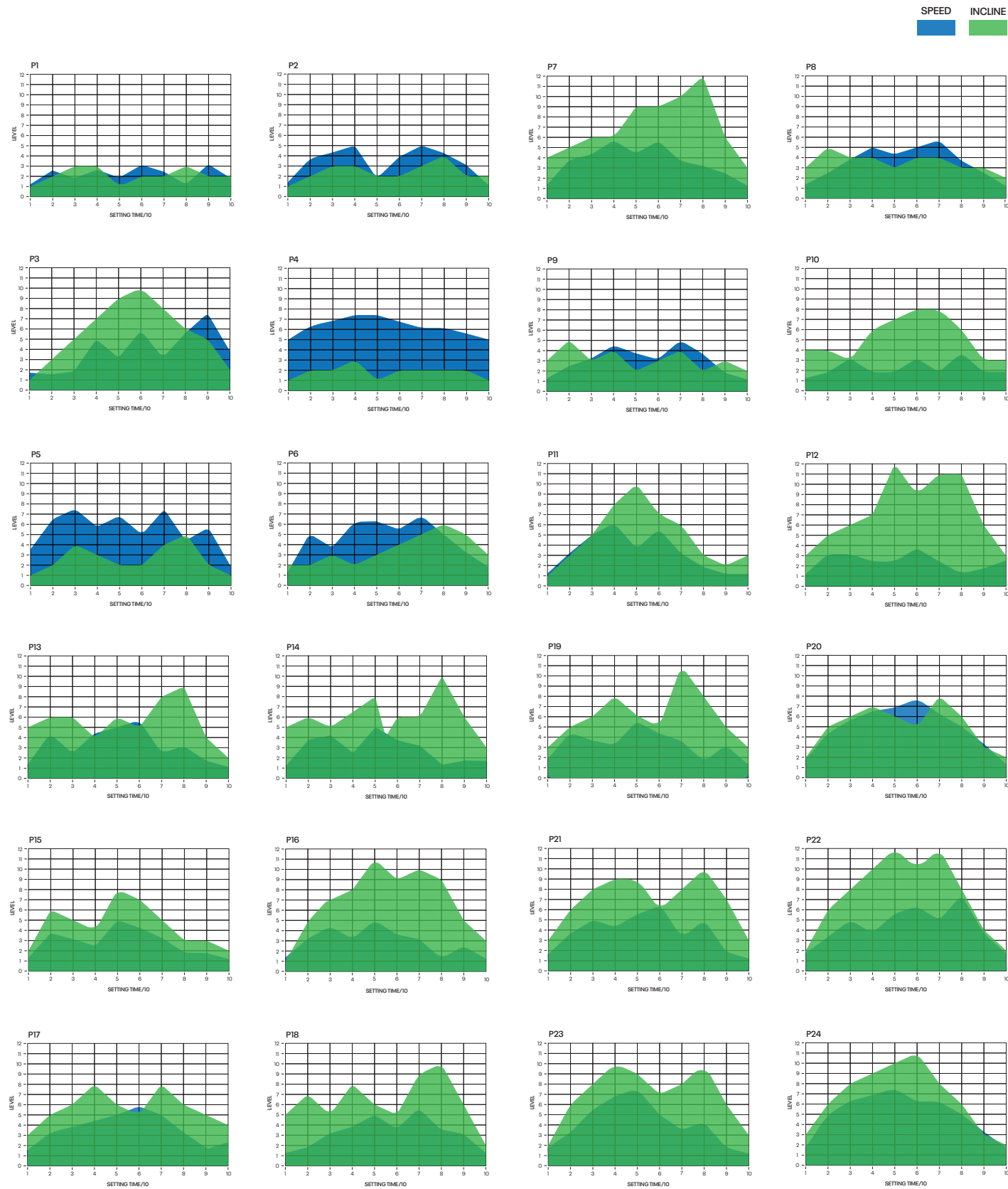


reebokfitness.info/treadmill-support

PRESETS ROGRAMS/PROGRAMY TRENINGOWE
(P01 - P24) (KPH)



PRESETS ROGRAMS/PROGRAMY TRENINGOWE
(P01 - P24) (MPH)

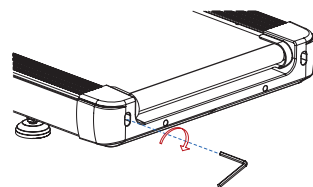


PRESETS/PROGRAMY TRENINGOWE (POI - P24) (KPH)		WORK OUT STAGES/ETAPY TRENINGU									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED / PRĘDKOŚĆ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE / NACHYLENIE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED / PRĘDKOŚĆ	2	6	7	8	3	6	8	7	5	2
	INCLINE / NACHYLENIE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED / PRĘDKOŚĆ	3	8	3	8	5	9	5	9	12	6
	INCLINE / NACHYLENIE	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P4	SPEED / PRĘDKOŚĆ	8	10	11	12	12	11	10	10	9	8
	INCLINE / NACHYLENIE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P5	SPEED / PRĘDKOŚĆ	6	10	12	9	11	8	12	7	9	3
	INCLINE / NACHYLENIE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED / PRĘDKOŚĆ	2	8	6	10	10	9	11	8	5	3
	INCLINE / NACHYLENIE	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P7	SPEED / PRĘDKOŚĆ	2	6	7	9	7	9	6	5	4	2
	INCLINE / NACHYLENIE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED / PRĘDKOŚĆ	2	4	6	8	7	8	9	6	4	2
	INCLINE / NACHYLENIE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED / PRĘDKOŚĆ	2	4	5	7	6	5	8	6	3	2
	INCLINE / NACHYLENIE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED / PRĘDKOŚĆ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE / NACHYLENIE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED / PRĘDKOŚĆ	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINE / NACHYLENIE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED / PRĘDKOŚĆ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE / NACHYLENIE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED / PRĘDKOŚĆ	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE / NACHYLENIE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED / PRĘDKOŚĆ	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE / NACHYLENIE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED / PRĘDKOŚĆ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE / NACHYLENIE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED / PRĘDKOŚĆ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	INCLINE / NACHYLENIE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	SPEED / PRĘDKOŚĆ	2	5	6	7	8	9	8	5	3	4
	INCLINE / NACHYLENIE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED / PRĘDKOŚĆ	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	INCLINE / NACHYLENIE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	SPEED / PRĘDKOŚĆ	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	INCLINE / NACHYLENIE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED / PRĘDKOŚĆ	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	INCLINE / NACHYLENIE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED / PRĘDKOŚĆ	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	INCLINE / NACHYLENIE	6	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED / PRĘDKOŚĆ	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	INCLINE / NACHYLENIE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED / PRĘDKOŚĆ	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	INCLINE / NACHYLENIE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED / PRĘDKOŚĆ	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	INCLINE / NACHYLENIE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

PRESETS/ PROGRAMY TRENINGOWE (POI - P24) (MPH)		WORK OUT STAGES/ETAPY TRENINGU									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED / PRĘDKOŚĆ	1.2	2.5	1.8	2.5	1.8	3.1	2.5	1.2	3.1	1.8
	INCLINE / NACHYLENIE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED / PRĘDKOŚĆ	1.2	3.7	4.3	5	1.8	3.7	5	4.3	3.1	1.2
	INCLINE / NACHYLENIE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED / PRĘDKOŚĆ	1.8	1.5	1.8	5	3.1	5.6	3.1	5.6	7.5	3.7
	INCLINE / NACHYLENIE	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P4	SPEED / PRĘDKOŚĆ	5	6.2	6.8	7.5	7.5	6.8	6.2	6.2	5.6	5
	INCLINE / NACHYLENIE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P5	SPEED / PRĘDKOŚĆ	3.7	6.5	7.5	5.6	6.8	5	7.5	4.3	5.6	1.8
	INCLINE / NACHYLENIE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED / PRĘDKOŚĆ	1.2	5	3.7	6.2	6.2	5.6	6.8	5	3.1	1.8
	INCLINE / NACHYLENIE	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P7	SPEED / PRĘDKOŚĆ	1.2	3.7	4.3	5.6	4.3	5.6	3.7	3.1	2.5	1.2
	INCLINE / NACHYLENIE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED / PRĘDKOŚĆ	1.2	2.5	3.7	5	4.3	5	5.6	3.7	2.5	1.2
	INCLINE / NACHYLENIE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED / PRĘDKOŚĆ	1.2	2.5	3.1	4.3	3.7	3.1	5	3.7	1.8	1.2
	INCLINE / NACHYLENIE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED / PRĘDKOŚĆ	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
	INCLINE / NACHYLENIE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED / PRĘDKOŚĆ	1.2	3.1	5	6.2	3.7	5.6	3.1	1.8	1.2	1.2
	INCLINE / NACHYLENIE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED / PRĘDKOŚĆ	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.8	2.5
	INCLINE / NACHYLENIE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED / PRĘDKOŚĆ	1.2	4.3	2.5	4.3	5	5.6	2.5	3.1	1.8	1.2
	INCLINE / NACHYLENIE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED / PRĘDKOŚĆ	1.2	3.7	3.1	2.5	5	3.7	3.1	1.2	1.8	1.8
	INCLINE / NACHYLENIE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED / PRĘDKOŚĆ	1.2	3.7	3.1	2.5	5	4.3	3.1	1.8	1.8	1.2
	INCLINE / NACHYLENIE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED / PRĘDKOŚĆ	1.2	3.1	4.3	3.1	5	3.7	3.1	1.2	2.5	1.2
	INCLINE / NACHYLENIE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	SPEED / PRĘDKOŚĆ	1.2	3.1	3.7	4.3	5	5.6	5	3.1	1.8	2.5
	INCLINE / NACHYLENIE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED / PRĘDKOŚĆ	1.2	1.8	3.1	3.7	5	3.7	5.6	3.7	3.1	1.2
	INCLINE / NACHYLENIE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	SPEED / PRĘDKOŚĆ	1.8	4.3	3.7	3.1	5.6	4.3	3.7	1.8	3.1	1.2
	INCLINE / NACHYLENIE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED / PRĘDKOŚĆ	1.8	4.3	5.6	6.2	6.8	7.5	6.2	5	3.1	1.2
	INCLINE / NACHYLENIE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED / PRĘDKOŚĆ	1.8	3.7	5	4.3	5.6	6.2	3.1	5	1.8	1.2
	INCLINE / NACHYLENIE	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED / PRĘDKOŚĆ	1.8	3.1	5	3.7	5.6	6.2	5	7.5	3.7	1.8
	INCLINE / NACHYLENIE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED / PRĘDKOŚĆ	1.8	3.1	5.6	6.8	7.5	5	3.7	3.1	1.8	1.2
	INCLINE / NACHYLENIE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED / PRĘDKOŚĆ	1.8	5	6.2	6.8	7.5	6.2	6.2	5	3.1	1.8
	INCLINE / NACHYLENIE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

ENG MAINTENANCE AND CARE

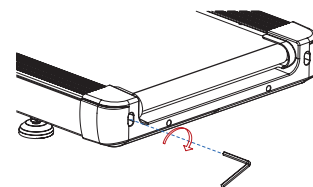
PLACE THE TREADMILL ON LEVEL GROUND AND SET IT AT 5-8KPH (3-5MPH) TO CHECK IF THE RUNNING BELT DRIFTS.



IF THE RUNNING BELT MOVES TO THE LEFT, TURN THE BOLTS ON THE LEFT SIDE ¼ OF A TURN CLOCKWISE, THEN TURN THE RIGHT BOLT ¼ TURN COUNTER-CLOCKWISE. IF THE BELT DOES NOT MOVE, REPEAT UNTIL IT CENTRES.

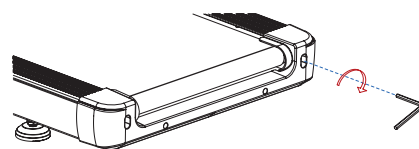
POL KONSERWACJA I UTRZYMANIE

USTAW BIEŻNIĘ NA RÓWNYM PODŁOŻU I USTAW JĄ NA 5-8 KM/H (3-5 MPH), ABY SPRAWDZIĆ, CZY PAS BIEGOWY PRAWIDŁOWO SIĘ PRZESUWA.

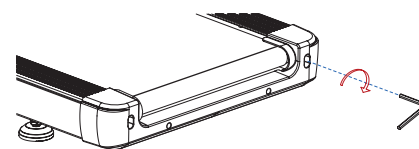


JEŻELI PORUSZAJĄCY SIĘ PAS PRZEMIESZCZA SIĘ W LEWO: OBRÓĆ ŚRUBY PO LEWEJ STRONIE O ¼ OBROTU W PRAWO, A NASTĘPNIE ŚRUBĘ PO PRAWĘJ STRONIE O ¼ OBROTU W LEWO. JEŻELI PAS SIĘ NIE PORUSZA, POWTARZAJ OPISANE CZYNNOSCI, AŻ PAS ZOSTANIE WYŚRODKOWANY.

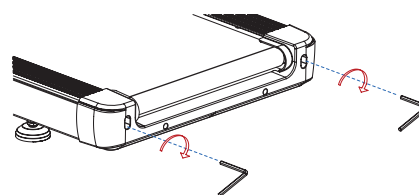
IF THE RUNNING BELT MOVES TO THE RIGHT, TURN THE BOLT ON THE RIGHT SIDE ¼ TURN CLOCKWISE, THEN TURN THE LEFT BOLT ¼ TURN COUNTER-CLOCKWISE. IF THE BELT DOES NOT MOVE, REPEAT UNTIL IT CENTRES.



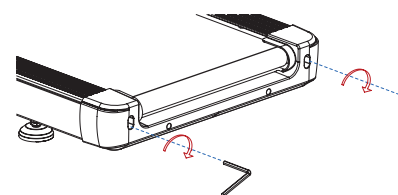
JEŻELI PORUSZAJĄCY SIĘ PAS PRZEMIESZCZA SIĘ W PRAWO: OBRÓĆ ŚRUBĘ PO PRAWĘJ STRONIE O ¼ OBROTU W PRAWO, A NASTĘPNIE ŚRUBĘ PO LEWEJ STRONIE O ¼ OBROTU W LEWO.

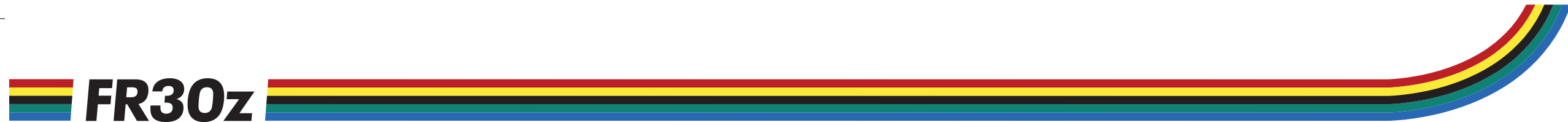


OVER TIME THE RUNNING BELT WILL LOOSEN. TO TIGHTEN THE BELT TURN THE LEFT & RIGHT SIDE BOLTS ONE FULL TURN CLOCKWISE, CHECK THE TENSION OF THE BELT. CONTINUE PROCESS UNTIL BELT IS THE CORRECT TENSION. ENSURE TO ADJUST BOTH SIDES EQUALLY TO CORRECT BELT ALIGNMENT.



Z CZASEM PAS STANIE SIĘ LUŻNIEJSZY. ABY GO NAPRĘŻYĆ, OBRÓĆ ŚRUBY Z LEWEJ I PRAWĘJ STRONY O JEDEN PEŁNY OBROT W PRAWO, A NASTĘPNIE SPRAWDŹ NAPRĘŻENIE PASA. POWTARZAJ TE CZYNNOSCI, AŻ PAS BĘDZIE PRAWIDŁOWO NAPRĘŻONY. UPEWNIJ SIĘ, ŻE OBIE STRONY ZOSTAŁY JEDNAKOWO WYREGULOWANE, TAK ABY UZYSKAĆ PRAWIDŁOWE WYRÓWNIANIE PASA.





 **FR30z**

Reebok 

NOTES/UWAGI