

# **ENERGETICS**

## **POWER RUN 14.0 HRC**

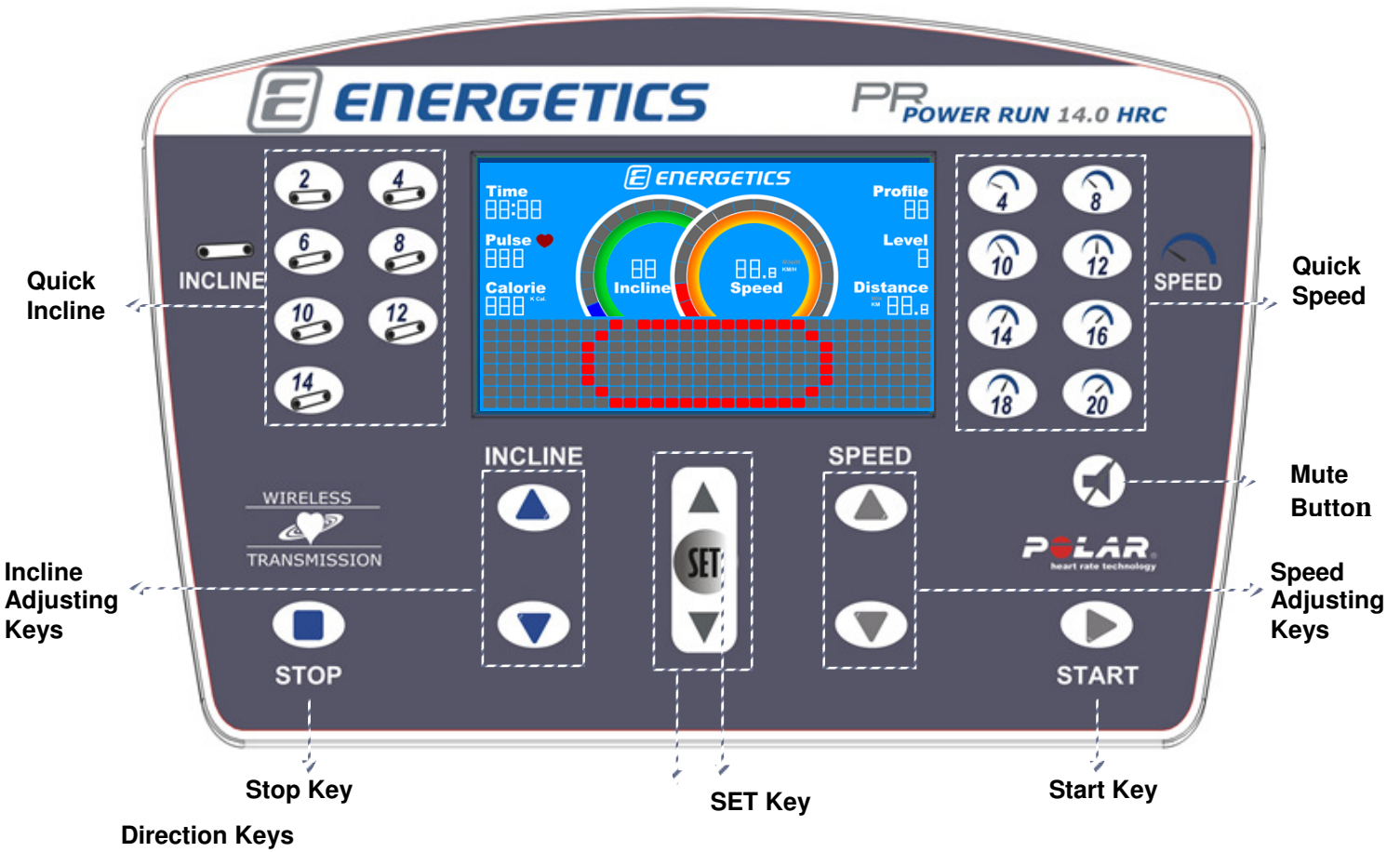
- GB
- DE
- SI
- HR
- CS



## Table of contents – Inhaltsverzeichnis - Kazalo vsebine – Sadržaj – Sadržaj

1. English	P. 3
2. Deutsch	P. 10
3. Slovensko	P. 17
4. Hrvatski	P. 24
5. Srpski	P. 31

- GB** © The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.
- DE** © Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.
- SI** © Ta navodila so samo za kupca. ENERGETICS ne more garantirati za napake, ki se pojavijo zaradi prevajanja oziroma zaradi spremembe tehnične specifikacije proizvoda.
- HR** © Uve upute za uporabu služe samo kao pomoć kupcu. ENERGETICS ne preuzima na sebe nikakvu odgovornost u slučaju greški nastalih prilikom prevođenja teksta ili tehničkih promjena u izradi.
- CS** © Ovo uputstvo za upotrebu namenjeno je da bude pomoć kupcu. ENERGETICS ne garantuje za moguće greške u prevodu ili izmene u tehničkoj specifikaciji proizvoda.



**Key Definition**

**Incline Adjustment Keys:**

To adjust the incline level.

**Speed Adjustment Keys:**

To adjust the speed level.

**Direction Keys:**

To select programs and insert value.

**Set Key:**

To confirm setup or choice.

**Mute Key:**

To turn off the volume.

**Quick Incline Keys:**

To raise the incline level directly to the certain level.

**Quick Speed Keys:**

To raise the speed level directly to the certain speed.

**Start Key:**

To start operating the exercise program.

**Stop Key:**

To stop the exercise program.

## Quick Key Definition

Level	Speed		Level	Incline	
4	4	km	2	2	%
8	8	km	4	4	%
10	10	km	6	6	%
12	12	km	8	8	%
14	14	km	10	10	%
16	16	km	12	12	%
18	18	km	14	14	%
20	20	km			

## Caution

LCD screen is breakable; please protect it against the following conditions:

- ◆ Hitting by hard or sharp object.
- ◆ Dropping liquid on console.
- ◆ Heat sources.
- ◆ Enormous shocking.

## General Functions

- ◆ To start any workout phase after the setup, the user has to press the **Start key**.
- ◆ If the user presses the **Stop key** during the workout phase, the workout **pauses**.
- ◆ If the user presses the **Stop key** twice, the workout **terminates** and the system will return to the initial state.
- ◆ The **Quick keys**, **Incline adjusting keys**, **Speed adjusting keys**, and **Start key** only work during the workout period. These keys do not work during the setup stage.
- ◆ The **Direction keys** only work during the setup stage. The user may use the **direction keys** to choose their desired workout program, as well as adjusting value. These keys do not work during the workout phase.
- ◆ There are 2 functions for the **touch keys** on the handlebar on two sides:
  - Adjusting the speed level.
  - Stop the treadmill when the user touches the touch keys on both sides at the same time.
- ◆ **Hand pulse** on handlebar will read the user's heart rate when both pads are held properly.
- ◆ Pull the **safe key** will stop and power off the treadmill immediately.
- ◆ **Listen to your iPod:** Connect one end of audio cable to iPod and the other end to Line-In.

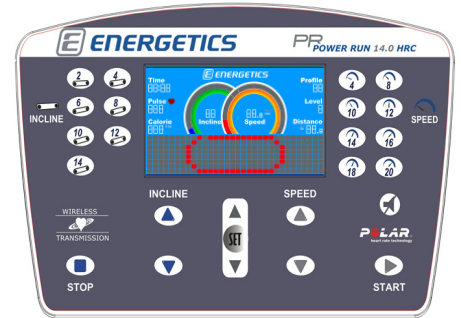
## Booting Page

[WELCOME] shows 5 seconds.

## Monitoring the status of the motor controller

If something is wrong, the fault message will show on the DOT METRIX screen as follows.

**Over- speed**  
**Over- load**  
**Power Off**



## Workout Description

### P1 - Quick Start (Default program)

This program let the user start doing exercise without entering any personal data. The workout will last for 99:59 minutes without warm-up and cool down phases.

### P2 - Manual

This program allows the user to enter their personal data, and setup their workout status and intensity, e.g. time, speed and incline levels.

### P3 – Hill

This program animates the hill climbing workout. The user may enter their personal data, and pre-set their workout intensity, e.g. time, speed and incline levels.

### P4 - Target Heart Rate

- The incline and speed levels will automatically change according to the preset intensity changing method that helps the user to achieve and maintain the heart rate within the range of 65% ~ 80% of the THR.
- If the user chooses to change the intensity by **Speed level**:
  - For users under 30 years old, the treadmill will accelerate 1 Km/Hr every 30 seconds. The upper limit is set at 15 Km/ Hr.
  - For users in between 30 – 50 years old, the treadmill will accelerate 0.5 Km/Hr every 30 seconds. The upper limit is set at 12 Km/Hr.
  - For users more than 50 years old, the treadmill will accelerate 0.2 Km/Hr every 30 seconds. The upper limit is set at 9 Km/Hr.
- If the user chooses to change the intensity by **Incline level**:
  - The Incline will increase or decrease the incline level by 1 incline levels in 30 seconds.
- If the user chooses to change the intensity by both **Speed level and Incline level**:
  - The Incline level and Speed level will alternate to change the intensity; each stays for 1 minute.

### P5 - User 1

The user is allowed to customize their workout program by presetting the incline level. The setup data will be saved to the USER 1 system for convenience

### P6 - User 2

The user is allowed to customize their workout program by presetting the incline level. The setup data will be saved to the USER 2 system for convenience

## Warm-Up Program

Warm-up phase will appear and last for 3 minutes before every program except Quick Start. The incline will decline and the speed will automatically increase from 0.8 km/hr to 2 km/hr in a minute and last for the rest 2 minutes, for the meantime, the user is able to change the speed and incline manually.

## Cool-Down Program

Cool-Down phase will appear and last for 3 minutes after every program except Quick Start. The incline will decline and the speed will automatically decrease from the present speed to 2 km/hr for a minute and down to 0.8 km/hr for the rest 2 minutes, for the meantime, the user is able to change the speed and incline manually.

## Operating Process

### P1 - Quick Start Program:

- I. Press **SET** to enter the quick start mode, and then press **START** to begin with the workout straight away.
- II. 3-second count-down.
- III. The **[TIME]** is automatically set to default value of **99:59 minutes**.
- IV. During the workout period, the user may adjust their incline and speed with the **Up and Down keys** of **Speed** and **Incline**.

### P2 - Manual Program □

#### 1. SET PERSONAL INFO:

##### I. [AGE]:

1. Press **SET** to do adjustment.
2. Press the **direction keys** to adjust the age.
3. Press **SET** again to confirm the adjustment.

##### II. [GENDER]:

1. Press **SET** to do adjustment.
2. Press the **direction keys** to change the gender.
3. Press **SET** again to confirm the choice.

##### III. [WEIGHT]:

1. Press **SET** to do adjustment.
2. Press the **direction keys** to adjust the weight.
3. Press **SET** again to confirm the adjustment.

#### 2. SET GOAL MODE:

- I. Press **SET** to select the goal.
- II. Press the **direction keys** to switch between **[TIME]**, **[Distance]**, and **[Calorie]**.
- III. Press **SET** key to confirm the Goal setting.
- IV. Use **direction keys** again to adjust the goal value.
- V. Press **SET** to confirm the adjustment.

#### 3. SELECT LEVEL:

- I. The default level is set to **[1]**, press **SET** to confirm or;
- II. Press the **direction keys** to select the workout level.
- III. It will allow the user to adjust the **level** by the **direction keys**. The user may adjust the level up to level 8.
- IV. Press **SET** to confirm the adjustment.

##### **PRESS START:**

- I. Press **START** to start the workout.
- II. **3-second count-down. Workout starts.**
- III. During the workout period, the user may adjust their Incline and Speed with the **Up and Down keys** of **Speed** and **Incline**.

### P3 - HILL Program:

#### 1. SET PERSONAL INFO:

##### I. [AGE]:

1. Press **SET** to do adjustment.
2. Press the **direction keys** to adjust the age.
3. Press **SET** again to confirm the adjustment.

##### II. [GENDER]:

1. Press **SET** to do adjustment.
2. Press the **direction keys** to change the gender.
3. Press **SET** again to confirm the choice.

##### III. [WEIGHT]:

1. Press **SET** to do adjustment.
2. Press the **direction keys** to adjust the weight.
3. Press **SET** again to confirm the adjustment.

#### 2. SET GOAL MODE:

- I. Press **SET** to select the goal.
- II. Press the **direction keys** to switch between [TIME], [Distance], and [Calorie].
- III. Press **SET** key to confirm the Goal setting.
- IV. Use **direction keys** again to adjust the goal value.
- V. Press **SET** to confirm the adjustment.

#### 3. SELECT LEVEL:

- I. The default level is set to [1], press SET to confirm or;
- II. Press the **direction keys** to select the workout level.
- III. It will allow the user to adjust the **level** by the **direction keys**.  
The user may adjust the level up to level 8.
- IV. Press **SET** to confirm the adjustment.

#### PRESS START:

- I. Press **START** to start the workout.
- II. **3-second count-down.**

#### Workout starts.

During the workout period, the user may adjust their Incline and Speed from the **Up and Down keys** of Speed and Incline.

### P4 - TARGET HEART RATE Program:

#### 1. SET PERSONAL INFO:

##### I. [AGE]:

1. Press **SET** to do adjustment.
2. Press the **direction keys** to adjust the age.
3. Press **SET** again to confirm the adjustment.

##### II. [GENDER]:

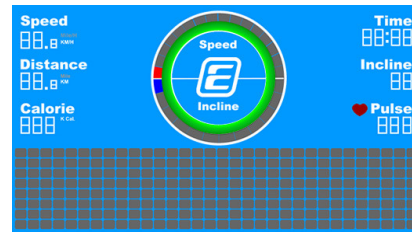
1. Press **SET** to do adjustment.
2. Press the **direction keys** to change the gender.
3. Press **SET** again to confirm the choice.

##### III. [WEIGHT]:

1. Press **SET** to do adjustment.
2. Press the **Direction keys** to adjust the weight.
3. Press **SET** again to confirm the adjustment.

## 2. SET GOAL MODE:

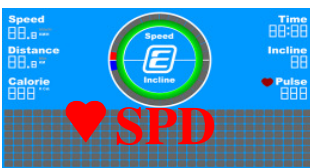
- 1 Press SET to select the goal.
- 2 Press the direction keys to switch between [TIME], [Distance], and [Calorie].
- 3 Press SET key to confirm the Goal setting.
- 4 Use direction keys again to adjust the goal value.
- 5 Press SET to confirm the adjustment.



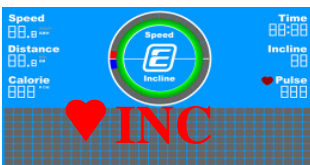
## 3. SET THR:

1. Recommended Target heart rate (THR) displays for a few seconds.
2. Press the **Direction keys** to adjust THR between the range (70~180).
3. Press **SET** to confirm.

## 4. SET CHANGING METHOD:



Automatically change the speed level to reach the THR.



Automatically change the incline level to reach the THR.



Automatically change both the speed and the incline levels to reach the THR.

- I. Press on the **Direction keys** to switch among the 3 ways.
- II. Press **SET** to confirm the changing method.

## PRESS START:

1. Press **START** to start the workout.
2. **3-second count-down.**
3. During the workout period, the user may adjust their Incline and Speed from the **Up and Down keys** of Speed and Incline.
4. During the workout, if the THR is not reached, the speed, incline or both Speed & Incline will adjust automatically according to what the user has chosen at the setting phase.

**P.S.** The target heart rate table is attached with the manual at the end for reference.



## USER 1 Program:

### 1. SET PERSONAL INFO:

#### I. [AGE]:

1. Press **SET** to do adjustment.
2. Press the **direction keys** to adjust the age.
3. Press **SET** again to confirm the adjustment.

#### II. [GENDER]:

1. Press **SET** to do adjustment.
2. Press the **direction keys** to change the gender.
3. Press **SET** again to confirm the choice.

#### III. [WEIGHT]:

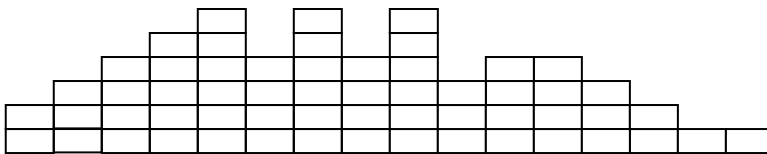
1. Press **SET** to do adjustment.
2. Press the **Direction keys** to adjust the weight.
3. Press **SET** again to confirm the adjustment.

### 2. SET GOAL MODE:

1. Press **SET** to select the goal.
2. Press the **direction keys** to switch between [TIME], [Distance], and [Calorie].
3. Press **SET** key to confirm the Goal setting.
4. Use **direction keys** again to adjust the goal value.
5. Press **SET** to confirm the adjustment.

### 3. SELECT LEVEL:

The workout level will be divided into 16 parts, as below:



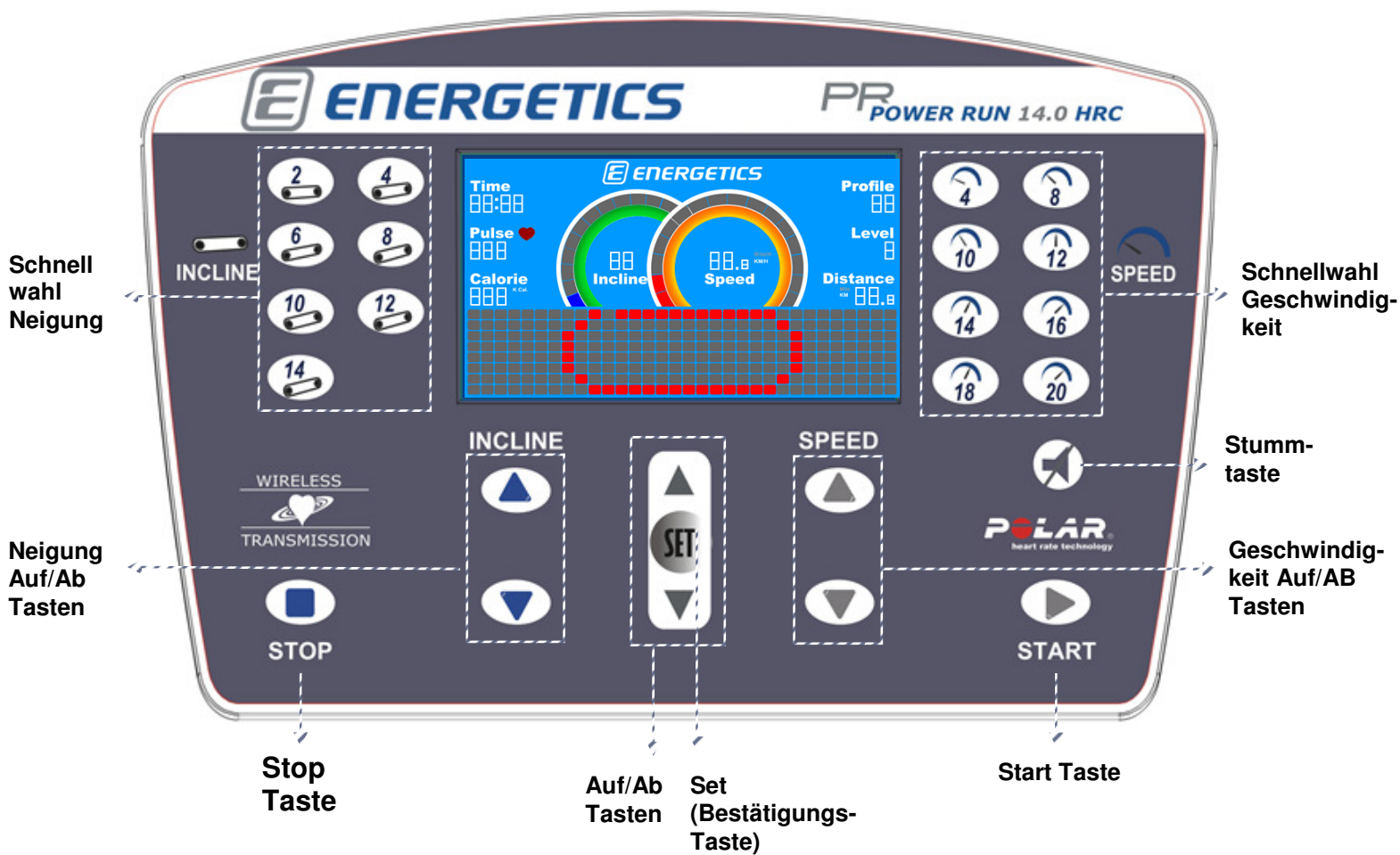
1. The first brick at the bottom of the first section shows.
2. Press the **Direction keys** to add the bricks to the desired level.
3. Press **SET** to confirm and proceed the next level.
4. Repeat for the rest section until the last section was entered. Once the last block is completed, USER1 setting will be saved.

### 4. PRESS START:

1. Press **START** to start the workout.
2. **3-second count-down.**
3. Workout starts.
4. During the workout period, the user may adjust their Incline and Speed from the **Up and Down keys** of Speed and Incline.

## USER 2 Program:

The operating process of the USER 2 program is exactly the same as the USER1 program.



## Tastenfunktion

**Neigung Auf/Ab-Tasten:**  
**Geschwindigkeit Auf/Ab-Tasten:**

**Auf/Ab-Tasten:**

**Set-Taste:**

**Stumm-Taste:**

**Schnellwahl Neigung:**

**Schnellwahl Geschwindigkeit:**

**Start-Taste:**

**Stop-Taste:**

Zur Einstellung des Neigungsgrades.

Zur Einstellung der Geschwindigkeit.

Zum Eingeben von Programmen und Werten.

Zur Bestätigung einer Eingabe oder Auswahl.

Zum Abschalten des Tons.

Zur schnellen Einstellung eines bestimmten Neigungsgrades.

Zur schnellen Einstellung einer bestimmten Geschwindigkeit.

Zum starten des gewählten Programms.

Zum stoppen des gewählten Programms.

## Definition der Schnellwahltasten

Grad	Geschwindigkeit			Grad	Neigung	
4	4	km		2	2	%
8	8	km		4	4	%
10	10	km		6	6	%
12	12	km		8	8	%
14	14	km		10	10	%
16	16	km		12	12	%
18	18	km		14	14	%
20	20	km				

## Achtung

Das LCD – Display wird leicht beschädigt bitte vermeiden Sie:

- ◆ dass schwere oder scharfe Gegenstände auf das Display fallen
- ◆ den Kontakt von Flüssigkeit mit dem Display
- ◆ Hitzeeinwirkung
- ◆ harte Stöße gegen das Display.

## Allgemeine Funktionen

- ◆ Um das Training nach der Einstellungsphase zu beginnen muss die **Start Taste** gedrückt werden.
- ◆ Durch Drücken der **Stop Taste** während des Programms wird das Training gestoppt.
- ◆ Durch zweimaliges drücken der **Stop Taste** wird das Programm beendet und das Gerät kehrt zum Ausgangstand zurück.
- ◆ Die **Schnelltasten, Neigung Auf/Ab Tasten, Geschwindigkeit Auf/Ab Tasten** und die **Starttaste** funktionieren nur während ein Programm abläuft. Diese Tasten haben während der Einstellungsphase keine Funktion.
- ◆ Die **Auf/Ab Tasten** funktionieren nur während der Einstellungsphase. Mit den **Auf/Ab Tasten** kann das gewünschte Programm gewählt werden sowie auch die individuellen Werte eingegeben werden. Diese Tasten haben während des Programmablaufs keine Funktion.
- ◆ Die **Kontaktasten** an den Handgriffen auf beiden Seiten haben die folgenden zwei Funktionen:
  - die Einstellung der Geschwindigkeit.
  - das Anhalten des Laufbandes wenn die Tasten auf beiden Seiten gleichzeitig berührt werden.
- ◆ Der **Handpulssensor** auf den Handgriffen registriert den momentanen Puls, solange die Hände auf beiden Sensoren ordnungsgemäß aufliegen.
- ◆ Das **Ziehen des Sicherheitsschlüssels** hält das Laufband sofort an und schaltet es aus.
- ◆ **Schließen Sie Ihren iPod an:** Dazu muss ein Ende des Audiokabels mit dem iPod und das andere Ende mit dem Anschluss „Line-In“ am Computer verbunden werden.

## Start - Seite

[WELCOME] "Willkommen" wird für 5 Sekunden angezeigt.

## Kontrolle der Motorfunktion

Wird ein Fehler gefunden erscheint folgende Anzeige auf der Anzeige:

**Over- speed (Überdrehzahl)**  
**Over- load (Überlastung)**  
**Power Off (Stromabschaltung)**



## Programm Beschreibung

### P1 - Quick Start - Schnellstart (Standardprogramm)

Dieses Programm ermöglicht es ohne Eingaben individueller Werte zu trainieren. Die Programmdauer beträgt maximal 99:59 Minuten ohne eine Aufwärm- und Abkühlphase.

### P2 – Manual – Manuelles Programm

Dieses Programm ermöglicht es individuelle Werte einzugeben, sowie Programmeinstellungen und Intensität zu wählen, wie zum Beispiel, Trainingsdauer, Geschwindigkeit und Neigungsgrad.

### P3 – Hill - Hügel

Bei diesem Programm wird eine Hügelbesteigung nachgeahmt. Es können individuelle Werte eingegeben, sowie die Trainingsintensität eingestellt werden, wie zum Beispiel Zeit, Geschwindigkeit und Neigungsgrad.

### P4 - Target Heart Rate – Herzfrequenzprogramm

- Hier ändern sich Neigung und Geschwindigkeit nach einem voreingestellten Ablauf des Intensitätswechsels, mit dem Ziel den Puls zwischen 65 % und 80% des Maximalpulses (THR- Zielpuls) zu halten.
- Eine Möglichkeit der Intensitätsregelung ist über die Geschwindigkeit
  - Für Benutzer unter 30 Jahren, wird die Geschwindigkeit dabei mit 1km/h pro Minute erhöht. Die Obergrenze liegt bei 15km/h
  - Für Benutzer zwischen 30-50 Jahren, wird die Geschwindigkeit dabei um 0,5 km/h alle 30 Sekunden erhöht. Die Obergrenze liegt bei 12km/h.
  - Für Benutzer über 50 Jahren, wird die Geschwindigkeit dabei um 0,2 km/h alle 30 Sekunden erhöht. Die Obergrenze liegt bei 9km/h.
- Eine weitere Methode der Intensitätsregelung ist über die Neigung:
  - Die Neigung wird dabei um ein Grad alle 30 Sekunden erhöht oder reduziert.
- Es kann eine kombinierte Intensitätsregelung gewählt werden, d. h. über **Geschwindigkeit und Neigung** :
  - Die Neigung und Geschwindigkeit ändern sich dabei im Wechsel, wobei jede Einstellung eine Minute anhält.

### P5 - User 1 – Benutzerprogramm 1

Dieses Programm ermöglicht die individuelle Einstellung der Neigung. Diese Einstellung wird unter USER 1 (Benutzer 1) im System zum Wiederabruf gespeichert.

### P6 - User 2- Benutzerprogramm 2

Dieses Programm ermöglicht die individuelle Einstellung der Neigung. Diese Einstellung wird unter USER 2 (Benutzer 2) im System zum Wiederabruf gespeichert.

## Warm-Up Program - Aufwärmprogramm

Außer beim Quick Start geht jedem Programm eine dreiminütige Aufwärmphase voraus. Die Neigung nimmt ab und die Geschwindigkeit erhöht sich von 0,8 km/h auf 2 km/h in der ersten Minute und bleibt die weiteren 2 Minuten konstant. Der Benutzer kann während dessen die Geschwindigkeit und die Neigung individuell einstellen.

## Cool-Down Program - Abkühlprogramm

Außer beim Quick Start, folgt jedem Programm eine dreiminütige Abkühlphase. Die Neigung nimmt ab und die Geschwindigkeit geht, in der ersten Minute, von der am Ende des Programms auf 2 km/h hinunter. Für die weiteren zwei Minuten verringert sich die Geschwindigkeit auf 0,8 km/h. Der Benutzer kann während dessen die Geschwindigkeit und die Neigung individuell einstellen.

# Bedienung

## P1 – Schnellstart Programm:

- I. Drücken Sie **SET** für die Wahl des Schnellstartes, danach drücken Sie **START** um mit dem Training zu beginnen.
- II. 3-Sekunden werden heruntergezählt.
- III. Die [TIME] Zeit beginnt mit dem voreingestellten Standardwert von **99:59 Minuten**.
- IV. Während des Programms kann die Neigung und Geschwindigkeit durch die **Auf/Ab Tasten** der **Geschwindigkeit** und **Neigung** individuell eingestellt werden.

## P2 – Manuelles Programm

### 1. SET PERSONAL INFO – Eingabe individueller Werte:

- I. [AGE] - Alter
  1. Durch drücken der **SET** Taste kann mit der Eingabe begonnen werden.
  2. Durch drücken der **Auf/Ab Taste** kann das Benutzeralter eingegeben werden.
  3. Nochmaliges drücken der **SET** Taste bestätigt die Eingabe.
- II. [GENDER] - Geschlecht:
  1. Durch drücken der **SET** Taste kann mit der Eingabe begonnen werden.
  2. Durch drücken der **Auf/Ab** Tasten kann das Geschlecht gewählt werden.
  3. Nochmaliges drücken der **SET** Taste bestätigt die Eingabe.
- III. [WEIGHT] - Gewicht:
  1. Durch drücken der **SET** Taste kann mit der Eingabe begonnen werden
  2. Durch drücken der **Auf/Ab Taste** kann das Benutzergewicht eingegeben werden.
  3. Nochmaliges drücken der **SET** Taste bestätigt die Eingabe.

### 2. SET GOAL MODE - Zieleingabe:

- I. Durch drücken der **SET** Taste kann mit der Zieleingabe begonnen werden.
- II. Durch drücken der **Auf/Ab Tasten** wird zwischen [TIME] - Zeit, [Distance] - Strecke, and [Calorie] – Kalorien, gewählt.
- III. Durch drücken der **SET** Taste wird die Auswahl bestätigt
- IV. Mit den **Auf/Ab Tasten** wird der gewünschte Zielwert eingestellt.
- V. Nochmaliges drücken der **SET** Taste bestätigt die Eingabe.

### 3. SELECT LEVEL - Schwierigkeitsgrad:

- I. Der voreingestellte Standardwert ist [1], dieser kann mit drücken der SET Taste bestätigt werden oder
- II. durch drücken der **Auf/AB Tasten** ein neuer Wert eingegeben werden.
- III. Mit den Auf/Ab Tasten kann der Benutzer einen individuellen Wert bis maximal „8“ einstellen.
- IV. Nochmaliges drücken der **SET** Taste bestätigt die Eingabe

#### PRESS START:

- I. Durch drücken von **START** beginnt das Programm.
- II. **3 Sekunden werden herunter gezählt. Das Programm beginnt.**
- III. Während des Programms kann die Neigung und Geschwindigkeit durch die **Auf/Ab Tasten** der **Geschwindigkeit** und **Neigung** individuell eingestellt werden.

### **P3 - Hügel Programm:**

#### **1. SET PERSONAL INFO - Eingabe individueller Werte:**

##### **I. [AGE] - Alter:**

1. Durch drücken der **SET** Taste kann mit der Eingabe begonnen werden.
2. Durch drücken der **Auf/Ab Taste** kann das Benutzeralter eingegeben werden.
3. Nochmaliges drücken der **SET** Taste bestätigt die Eingabe.

##### **II. [GENDER] – Geschlecht:**

1. Durch drücken der **SET** Taste kann mit der Eingabe begonnen werden.
2. Durch drücken der **Auf/Ab** Tasten kann das Geschlecht gewählt werden.
3. Nochmaliges drücken der **SET** Taste bestätigt die Eingabe.

##### **III. [WEIGHT] - Gewicht:**

1. Durch drücken der **SET** Taste kann mit der Eingabe begonnen werden.
2. Durch drücken der **Auf/Ab Taste** kann das Benutzergewicht eingegeben werden.
3. Nochmaliges drücken der **SET** Taste bestätigt die Eingabe.

#### **2. SET GOAL MODE - Zieleingabe:**

##### **I.** Durch drücken der **SET** Taste kann mit der Zieleingabe begonnen werden.

##### **II.** Durch drücken der **Auf/Ab Tasten** wird zwischen **[TIME]** - Zeit, **[Distance]** - Strecke, and **[Calorie]** – Kalorien, gewählt.

##### **III.** Durch drücken der **SET** Taste wird die Auswahl bestätigt.

##### **IV.** Mit den **Auf/Ab Tasten** wird der gewünschte Zielwert eingestellt.

##### **V.** Nochmaliges drücken der **SET** Taste bestätigt die Eingabe.

#### **3. SELECT LEVEL - Schwierigkeitsgrad:**

##### **I.** Der voreingestellte Standardwert ist **[1]**, dieser kann mit drücken der **SET** Taste bestätigt werden oder

##### **II.** durch drücken der **Auf/Ab Tasten** ein neuer Wert eingegeben werden.

##### **III.** Mit den **Auf/Ab** Tasten kann der Benutzer einen individuellen Wert bis maximal „8“ einstellen.

##### **IV.** Nochmaliges drücken der **SET** Taste bestätigt die Eingabe.

#### **PRESS START: (START Drücken)**

##### **I.** Durch drücken von **START** beginnt das Programm.

##### **II.** **3 Sekunden werden herunter gezählt.**

##### **Das Programm beginnt.**

Während des Programms kann die Neigung und Geschwindigkeit durch die **Auf/Ab Tasten** der **Geschwindigkeit** und **Neigung** individuell eingestellt werden.

### **P4 - Herzfrequenzprogramm:**

#### **1. SET PERSONAL INFO - Eingabe individueller Werte:**

##### **I. [AGE]- Alter:**

1. Durch drücken der **SET** Taste kann mit der Eingabe begonnen werden.
2. Durch drücken der **Auf/Ab Taste** kann das Benutzeralter eingegeben werden.
3. Nochmaliges drücken der **SET** Taste bestätigt die Eingabe.

##### **II. [GENDER] - Geschlecht:**

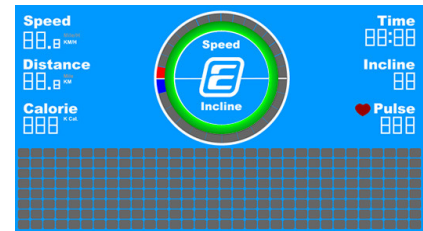
1. Durch drücken der **SET** Taste kann mit der Eingabe begonnen werden.
2. Durch drücken der **Auf/Ab** Tasten kann das Geschlecht gewählt werden.
3. Nochmaliges drücken der **SET** Taste bestätigt die Eingabe.

##### **III. [WEIGHT] - Gewicht:**

1. Durch drücken der **SET** Taste kann mit der Eingabe begonnen werden.
2. Durch drücken der **Auf/Ab Taste** kann das Benutzergewicht eingegeben werden.
3. Nochmaliges drücken der **SET** Taste bestätigt die Eingabe.

## 2. SET GOAL - Zieleingabe

1. Drücken Sie „**SET**“ um das Ziel zu wählen.
2. Durch drücken der **Auf/Ab Tasten** kann zwischen [time] (Zeit), [Distance] (Entfernung) und [Calories] (Kalorien) gewählt werden.
3. Durch drücken der **SET** Taste wird die gewünschte Eingabe bestätigt.
4. Durch drücken der **Auf/Ab Tasten** kann der gewünschte Wert verändert werden.
4. Durch drücken der **SET** Taste wird die gewünschte Eingabe bestätigt.



## 3. SET THR - Zielpuls:

1. Auf dem Display erscheint der empfohlenen Zielpuls (THR).
2. Durch drücken der **Auf/Ab Tasten** kann der Zielpuls individuell, auf einen Wert zwischen (70~180) eingestellt werden
3. Durch drücken der **SET** Taste wird die Eingabe bestätigt.

## 4. SET CHANGING METHOD - Programmablauf einstellen:



Die Geschwindigkeit ändert sich automatisch um den Zielpuls zu erreichen.



Die Neigung ändert sich automatisch um den Zielpuls zu erreichen



Sowohl Neigung als auch Geschwindigkeit ändern sich automatisch um den Zielpuls zu erreichen.

- I. Durch drücken der **Auf/Ab Tasten** kann eine der drei Methoden gewählt werden.
- II. Durch drücken der **SET** Taste wird die Eingabe bestätigt.

## PRESS START – START drücken:

1. Durch drücken von **START** beginnt das Programm.
2. **3 Sekunden werden herunter gezählt.**
3. Während des Programms kann die Neigung und Geschwindigkeit durch die **Auf/Ab Tasten** der **Geschwindigkeit** und **Neigung** individuell eingestellt werden.
4. Wird der Zielpuls während des Trainings nicht erreicht, ändert sich die Geschwindigkeit, die Neigung, je nachdem welche Methode in der Einstellphase gewählt wurde.

**P.S.** Beziehen Sie sich auf die Zielpulstabelle im Anhang dieser Anleitung.

## Benutzer 1 Programm:

### 1. SET PERSONAL - INFO Eingabe individueller Werte:

#### I. [AGE] - Alter:

1. Durch drücken der **SET** Taste kann mit der Eingabe begonnen werden.
2. Durch drücken der **Auf/Ab Taste** kann das Benutzeralter eingegeben werden.
3. Nochmaliges drücken der **SET** Taste bestätigt die Eingabe.

#### II. [GENDER] - Geschlecht:

1. Durch drücken der **SET** Taste kann mit der Eingabe begonnen werden.
2. Durch drücken der **Auf/Ab** Tasten kann das Geschlecht gewählt werden
3. Nochmaliges drücken der **SET** Taste bestätigt die Eingabe.

#### III. [WEIGHT] - Gewicht:

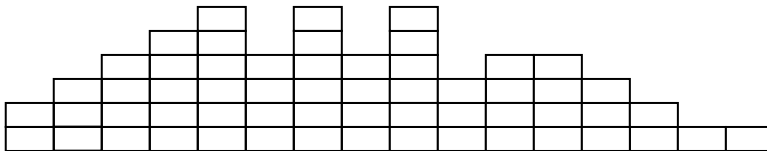
1. Durch drücken der **SET** Taste kann mit der Eingabe begonnen werden.
2. Durch drücken der **Auf/Ab Taste** kann das Benutzergewicht eingegeben werden.
3. Nochmaliges drücken der **SET** Taste bestätigt die Eingabe.

### 2. SET GOAL MODE - Zieleingabe:

1. Durch drücken der **SET** Taste kann mit der Zieleingabe begonnen werden.
2. Durch drücken der **Auf/Ab Tasten** wird zwischen [TIME] - Zeit, [Distance] - Strecke, und [Calorie] – Kalorien, gewählt.
3. Durch drücken der **SET** Taste wird die Auswahl bestätigt
4. Mit den **Auf/Ab Tasten** wird der gewünschte Zielwert eingestellt.
5. Nochmaliges drücken der **SET** Taste bestätigt die Eingabe.

### 3. SELECT LEVEL – Schwierigkeitsgrad:

Das Programm wird in 16 Parzellen unterteilt, siehe unten



1. Der erste Baustein erscheint unten in der ersten Parzelle.
2. Durch drücken der **Auf/Ab Tasten** kann der gewünschte Schwierigkeitsgrad eingestellt werden.
3. Durch drücken der **SET** Taste wird die Eingabe bestätigt und die Einstellung für die nächste Parzelle beginnt.
4. Dieser Vorgang wird wiederholt bis alle Parzellen eingestellt sind. Wenn alle Parzellen eingestellt sind wird die Einstellung unter USER1- (Benutzer 1) gespeichert.

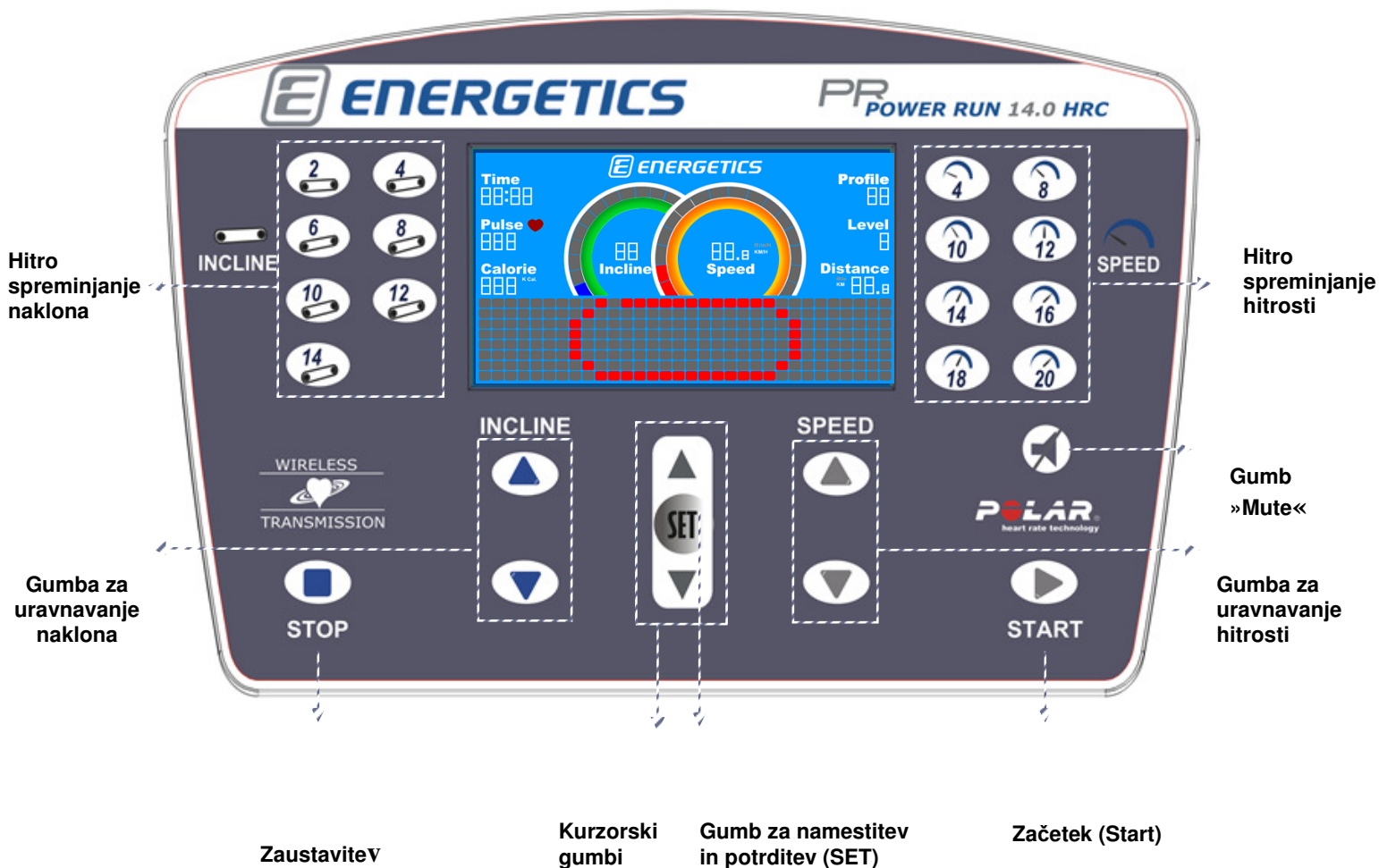
### 4. PRESS START – START drücken:

1. Durch drücken von **START** beginnt das Programm.
2. **3 Sekunden werden herunter gezählt.**
3. Das Programm beginnt.
4. Während des Programms kann die Neigung und Geschwindigkeit durch die **Auf/Ab Tasten** der **Geschwindigkeit** und **Neigung** individuell eingestellt werden.

## Benutzer 2 Programm:

Das Benutzer 2 Programm folgt dem gleichen Schema wie das Benutzer 1 Programm





## Opis funkcij posameznih gumbov

**Gumbi za uravnavanje naklona (INCLINE):**

**Gumbi za uravnavanje hitrosti:**

**Kurzorski gumbi:**

**Gumb Set:**

**Gumb Mute:**

**Gumbi za hitro spreminjanje naklona:**

**Gumbi za hitro spreminjanje hitrosti:**

**Gumb Start:**

**Gumb Stop:**

Se uporabljajo za namestitev nivoja naklona naprave.

Se uporabljajo za uravnavanje nivoja hitrosti.

Se uporabljajo za izbiro programa in namestitev posameznih vrednosti.

Gumb za potrditev izbire, funkcije.

Se uporablja za izključitev glasnosti oz. zvoka.

Se uporabljajo za dvig naklona na direktno in točno določen nivo oz. naklon.

Se uporabljajo za direkten dvig hitrosti na točno določen nivo oz. hitrost.

Se uporablja za začetek izbranega programa vadbe.

Se uporablja za zaustavitev programa vadbe.

## Definicija hitrih gumbov

Stopnja	Hitrost		Stopnja	Naklon	
4	4	km	2	2	%
8	8	km	4	4	%
10	10	km	6	6	%
12	12	km	8	8	%
14	14	km	10	10	%
16	16	km	12	12	%
18	18	km	14	14	%
20	20	km			

## Opozorilo

LCD zaslon računalnika se lahko zelo hitro poškoduje; prosimo vas, da ga zaščitite pred:

- ◆ udarci s trdimi ali ostrimi predmeti,
- ◆ razlitjem tekočine po konzoli,
- ◆ viri toplote,
- ◆ prevelikimi tresljaji.

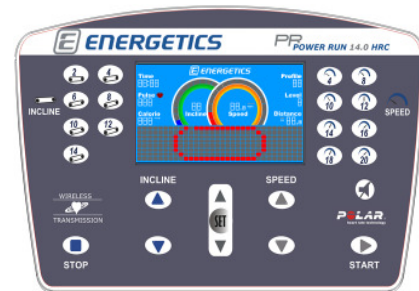
## Osnovne funkcije

- ◆ Za začetek katerekoli vadbe zatem, ko določite vse želene namestitve, morate pritisniti gumb **Start**.
- ◆ Če boste gumb **Stop** pritisnili med vadbo, boste začasno prekinili z vadbo (**pavza, premor**).
- ◆ Če boste gumb **Stop** pritisnili *dvakrat*, boste popolnoma **prekinili** vadbo in namestitve v sistemu naprave se bodo povrnila nazaj v začetno stanje.
- ◆ Gumbi za hitro spreminjanje naklona in hitrosti (**Quick keys**), gumbi za uravnavanje naklona naprave (**Incline adjusting keys**), gumbi za uravnavanje hitrosti (**Speed adjusting keys**), in gumb **Start**, delujejo izključno med vadbo. Teh gumbov ne boste mogli uporabljati za spreminjanje namestitev v fazi nameščanja.
- ◆ Gumbi s kurzorji (**Direction keys**) delujejo le v fazi nameščanja. S pomočjo **kurzorskih gumbov** boste lahko izbrali želeni program vadbe ter spreminjali vrednosti posameznih namestitev. Ti gumbi ne delujejo v fazi vadbe.
- ◆ Gumbi na pritisk (**touch keys**), ki se nahajajo na ročki na obeh straneh, imajo 2 funkciji:
  - Namestitev nivoja hitrosti.
  - Zaustavitev tekača – ko se uporabnik dotakne hkrati gumbov na obeh straneh.
- ◆ **Merilec srčnega utripa**, ki se nahaja pred uporabnikom je namenjen za merjenje srčnega utripa oz. za spremljanje izmerjenih vrednosti srčnega utripa – če uporabnik pravilno drži obe blazinici s senzorjema.
- ◆ Če želite nemudoma zaustaviti tekač, iz vtičnice povlecite varnostni ključ (**safe key**).
- ◆ **Poslušanje vašega iPod-a**: en konec električnega zvočnega (avdio) kabla priključite v iPod, drug konec kabla pa v vtičnico, označeno s simbolom "Line-In".

## Uvodna stran

Na zaslonu se vam bo za 5 sekund prikazal zapis  
»Dobrodošli« [WELCOME].

## Spremljanje statusa na kontrolniku motorja



V primeru, da je kaj narobe, se vam bo na zaslonu prikazalo sporočilo o napaki:

**Over- speed (prekomerne hitrost)**  
**Over- load (prevelika obremenitev)**  
**Power Off (izključeno)**

## Opis vadbenih programov

**P1 - Quick Start = Hiter začetek** (tovarniško vgrajen program)

Ta program uporabniku dopušča izvajanje vadbe, ne da bi predhodno vnesel kakršnekoli osebne podatke. Program vadbe traja 99:59 minut in ne vključuje stopnje (faze) ogrevanja in stopnje (faze) ohlajanja.

**P2 – Manual = Program za ročno namestitev**

Ta program omogoča uporabniku da vstavi svoje osebne podatke ter sam uravnava stanje in intenziteto vadbe – uporabnik bo lahko npr. spreminjal čas vadbe (time), hitrost (speed) in nivo naklona (incline level).

**P3 – Hill = Hrib, klanec**

Ta program oponaša hojo v hrib. Uporabnik lahko vnese svoje osebne podatke ter določi potek vadbe, npr. določi čas (time), hitrost (speed) in nivo naklona (incline level).

**P4 - Target Heart Rate = Program z določitvijo tarčnega srčnega utripa**

- Nivo naklona naprave in hitrost se bosta spreminjala samodejno in v skladu z uravnano intenziteto, ki uporabniku pomaga, da doseže in ohranja tarčni srčni utrip v območju med 65% ~ 80% tarčnega srčnega utripa (THR).
- Če se uporabnik odloči spreminjati intenziteto (moč) vadbe s spreminjanjem nivoja hitrosti (**Speed level**):
  - Za uporabnike, mlajše od 30 let, bo tekač pospeševal hitrost 1 km/uro vsakih 30 sekund. Zgornja meja je uravnana na 15 km/uro.
  - Za uporabnike med 30 in 50 letom starosti, bo tekač pospeševal hitrost 0,5 km/uro vsakih 30 sekund. Zgornja meja je uravnana na 12 km/uro.
  - Za uporabnike, starejše od 50 let, bo tekač pospeševal hitrost 0,2 km/uro vsakih 30 sekund. Zgornja meja je uravnana na 9 km/uro.
- Če se uporabnik odloči spreminjati intenziteto (moč) vadbe s spreminjanjem nivoja naklona (**Incline level**):
  - Naklon se bo večal ali zmanjševal v korakih po 1 nivo vsakih 30 sekund.
- Če se uporabnik odloči, da bo spreminjal intenziteto (moč) vadbe s spreminjanjem nivoja tako hitrosti, kot tudi naklona (**Speed level and Incline level**):
  - Nivo naklona in nivo hitrosti bosta vsako minuto izmenično spreminjala intenziteto vadbe.

**P5 - User 1 = Uporabniški program 1**

V tem programu lahko kot uporabnik program vadbe uskladite s svojimi potrebami in željami s spreminjanjem naklona tekača. Spremenjeni podatki bodo shranjeni v program pod zapisom »USER 1«.

**P6 - User 2 = Uporabniški program 2**

V tem programu lahko kot uporabnik program vadbe uskladite s svojimi potrebami in željami s spreminjanjem naklona tekača. Spremenjeni podatki bodo shranjeni v program pod zapisom »USER 2«.

## Warm-Up = Program za ogrevanje

Faza ogrevanja traja 3 minute pred začetkom vsakega programa, razen programa za »Hiter začetek« (Quick Start). Naklon se bo zmanjševal, hitrost pa 1 minuto samodejno višala od 0,8 do 2 km/uro – na tem nivoju bo preostali 2 minuti - v tem času lahko ročno spreminjate vrednosti za hitrost in naklon.

## Cool-Down = Program za ohlajanje

Faza ohlajanja traja 3 minuto po vsakem izmed programov, razen programa za »Hiter začetek« (Quick Start). Naklon in hitrost se bosta samodejno nižala od trenutne hitrosti na 2 (za eno minuto) in zatem na 0,8 km/uro (za 2 minuti) - v tem času lahko ročno spreminjate vrednosti za hitrost in naklon.

## Upravljanje z računalnikom in funkcijami naprave

### P1 - Quick Start Program = Program za hiter začetek:

- I. S pritiskom na gumb **SET** vstopite v način za "Hiter začetek", zatem pa za začetek vadbe pritisnite gumb **START**
- II. Naprava bo odštevala čas 3 sekunde.
- III. Računalnik bo samodejno uravnal čas [**TIME**] na tovarniško uravnano vrednost **99:59 minut**.
- IV. S pritiski na kurzorska gumba navzgor (**Up**) in navzdol (**Down**) za hitrost (**Speed**) in naklon (**Incline**) boste lahko med vadbo spreminjali hitrost in naklon.

### P2 - Manual Program = Ročni program

#### 1. VSTAVITE OSEBNE PODATKE (PERSONAL INFO):

##### I. [**AGE**] = STAROST:

1. Za vključitev menija za namestitev, pritisnite gumb **SET**.
2. S pomočjo **kurzorskih gumbov** vstavite vašo starost.
3. Izbiro potrdite s ponovnim pritiskom na gumb **SET**.

##### II. [**GENDER**] = SPOL:

1. Za vključitev menija za namestitev, pritisnite gumb **SET**.
2. S pomočjo **kurzorskih gumbov** vstavite vaš spol (ženski = female; moški = male).
3. Izbiro potrdite s ponovnim pritiskom na gumb **SET**.

##### III. [**WEIGHT**] = TELESNA TEŽA:

1. Za vključitev menija za namestitev, pritisnite gumb **SET**.
2. S pomočjo **kurzorskih gumbov** vstavite vrednost za vašo telesno težo.
3. Izbiro potrdite s ponovnim pritiskom na gumb **SET**.

#### 2. DOLOČITE CILJ VADBE (GOAL MODE):

- I. S pritiskom na gumb **SET** izberite vaš cilj (GOAL).
- II. S pritiskom na **kurzorske gube** preklaplajte med parametri kot so: čas [**TIME**], razdalja [**Distance**] in poraba kalorij [**Calorie**].
- III. Izbiro potrdite s ponovnim pritiskom na gumb **SET**.
- IV. Zatem s pritiskom na **kurzorske gube** uravnajte vrednost za izbrani parameter (čas, razdalja ali kalorije).
- V. Pritisnite gumb **SET** in tako potrdite uravnano vrednost.

#### 3. IZBERITE NIVO (LEVEL):

- I. Tovarniško uravnani nivo je nameščen na vrednost [1]. Če želite to vrednost potrditi, pritisnite gumb **SET** ali pa:
- II. Izberite zeleni nivo s pritiskom na **kurzorske gube**.
- III. Nivo uravnate s pritiskom na **kurzorske gube**, izbirate lahko med nivoji do največ nivoja 8.
- IV. S pritiskom na gumb **SET** potrdite namestitev.

#### PRITISNITE GUMB START (za začetek vadbe):

- I. S pritiskom na gumb **START** začnite z vadbo.
- II. Sledila bo **3 sekundna** faza **odštevanja**. Začnite z vadbo.
- III. S pritiski na kurzorska gumba navzgor (**Up**) in navzdol (**Down**) za hitrost (**Speed**) in naklon (**Incline**) boste lahko med vadbo spreminjali hitrost in naklon.

### P3 - HILL = Program »Hrib«:

#### 1. VSTAVITE OSEBNE PODATKE (PERSONAL INFO):

##### I. [AGE] = STAROST:

1. Za vključitev menija za namestitev, pritisnite gumb **SET**.
2. S pomočjo **kurzorskih gumbov** vstavite vašo starost.
3. Izbiro potrdite s ponovnim pritiskom na gumb **SET**.

##### II. [GENDER] = SPOL:

1. Za vključitev menija za namestitev, pritisnite gumb **SET**.
2. S pomočjo **kurzorskih gumbov** vstavite vaš spol (ženski = female; moški = male).
3. Izbiro potrdite s ponovnim pritiskom na gumb **SET**.

##### III. [WEIGHT]:

1. Za vključitev menija za namestitev, pritisnite gumb **SET**.
2. S pomočjo **kurzorskih gumbov** vstavite vrednost za vašo telesno težo.
3. Izbiro potrdite s ponovnim pritiskom na gumb **SET**.

#### 2. DOLOČITE CILJ VADBE (GOAL MODE):

- I. S pritiskom na gumb **SET** izberite vaš cilj (GOAL).

II. S pritiskom na **kurzorske gumbe** preklaplajte med parametri kot so: čas [TIME], razdalja [Distance] in poraba kalorij [Calorie].

- III. Izbiro potrdite s ponovnim pritiskom na gumb **SET**.

IV. Zatem s pritiskom na **kurzorske gumbe** uravnajte vrednost za izbrani parameter (čas, razdalja ali kalorije).

- V. Pritisnite gumb **SET** in tako potrdite uravnano vrednost.

#### 3. IZBERITE NIVO (LEVEL):

- I. Tovarniško uravnani nivo je nameščen na vrednost [1]. Če želite to vrednost potrditi, pritisnite gumb **SET** ali pa:

II. Izberite zeleni nivo s pritiskom na **kurzorske gumbe**.

III. Nivo uravnavate s pritiskom na **kurzorske gumbe**, izbirate lahko med nivoji do največ nivoja 8.

IV. S pritiskom na gumb **SET** potrdite namestitev.

#### PRITISNITE GUMB START (za začetek vadbe)

- I. S pritiskom na gumb **START** začnite z vadbo.

II. Sledila bo **3 sekundna** faza **odštevanja**.

**Naprava bo začela z vadbo.**

S pritiski na kurzorska gumba navzgor (**Up**) in navzdol (**Down**) za hitrost (**Speed**) in naklon (**Incline**) boste lahko med vadbo spreminjali hitrost in naklon.

### P4 - Program za TARČNI SRČNI UTRIP = TARGET HEART RATE (THR):

#### 1. VSTAVITE OSEBNE PODATKE (PERSONAL INFO):

##### I. [AGE] = STAROST:

1. Za vključitev menija za namestitev, pritisnite gumb **SET**.
2. S pomočjo **kurzorskih gumbov** vstavite vašo starost.
3. Izbiro potrdite s ponovnim pritiskom na gumb **SET**.

##### II. [GENDER] = SPOL:

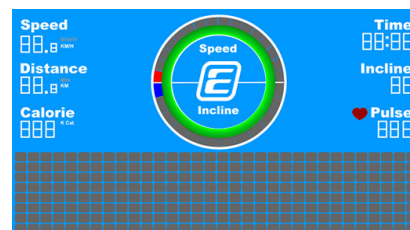
1. Za vključitev menija za namestitev, pritisnite gumb **SET**.
2. S pomočjo **kurzorskih gumbov** vstavite vaš spol (ženski = female; moški = male).
3. Izbiro potrdite s ponovnim pritiskom na gumb **SET**.

##### III. [WEIGHT] = TELESNA TEŽA:

1. Za vključitev menija za namestitev, pritisnite gumb **SET**.
2. S pomočjo **kurzorskih gumbov** vstavite vrednost za vašo telesno težo.
3. Izbiro potrdite s ponovnim pritiskom na gumb **SET**.

## 2. DOLOČITE CILJ VADBE (GOAL MODE):

1. S pritiskom na gumb **SET** izberite cilj vadbe (GOAL)
2. S pritiskom na **kurzorske gumb**e preklaplajte med namestitvami za čas [TIME], razdaljo [Distance] in porabo kalorij [Calorie].
3. S pritiskom na gumb **SET** potrdite izbiro.
4. S pritiskom na **kurzorske gumb**e uravnajte vrednost za izbrani cilj.
5. S pritiskom na gumb **SET** potrdite izbiro oz. namestitev.



## 3. DOLOČITEV TARČNEGA SRČNEGA UTRIPA (THR):

1. Za nekaj sekund se vam bo na zaslonu prikazala vrednost za
2. priporočljiv tarčni srčni utrip = **TARGET HEART RATE (THR)**.
3. S pritiskom na **kurzorske gumb**e uravnajte THR v območju (70~180).

## 4. SAMODEJNO SPREMINJANJE NAMESTITEV:



Samodejno spreminjanje nivoja hitrosti na vrednost, ki omogoča dosego tarčnega srčnega utripa (THR).



Samodejno spreminjanje nivoja naklona naprave na vrednost, ki omogoča dosego tarčnega srčnega utripa (THR).



Samodejno spreminjanje nivoja hitrosti in nivoja naklona naprave na vrednost, ki omogoča dosego tarčnega srčnega utripa (THR).

- I. Med posameznimi zgoraj opisanimi načini za dosego THR, se pomikate s pritiskom na **kurzorske gumb**e.
- II. Izbiro potrdite s pritiskom na gumb **SET**.

## PRITISNITE GUMB START:

1. S pritiskom na gumb **START** začnete z vadbo.
2. Sledila bo **3 sekundna** faza **odštevanja**.
3. S pritiski na kurzorska gumba navzgor (**Up**) in navzdol (**Down**) za hitrost (**Speed**) in naklon (**Incline**) boste lahko med vadbo spreminjali hitrost in naklon.
4. Če med vadbo ne boste dosegli tarčnega srčnega utripa (THR), bo naprava samodejno uravnala hitrost, naklon ali oboje v skladu z namestitvami, ki ste jih kot uporabnik izbrali v fazi namestitve.

**P.S.** Preglednica z vrednostmi za tarčni srčni utrip (THR) je priložena k navodilom – na koncu referenc.

## USER 1 = Uporabniški program 1:

### 1. VSTAVITE OSEBNE PODATKE (PERSONAL INFO):

#### I. [AGE] = STAROST:

1. Za vključitev menija za namestitev, pritisnite gumb **SET**.
2. S pomočjo **kurzorskih gumbov** vstavite vašo starost.
3. Izbiro potrdite s ponovnim pritiskom na gumb **SET**.

#### II. [GENDER] = SPOL:

1. Za vključitev menija za namestitev, pritisnite gumb **SET**.
2. S pomočjo **kurzorskih gumbov** vstavite vaš spol (ženski = female; moški = male).
3. Izbiro potrdite s ponovnim pritiskom na gumb **SET**.

#### III. [WEIGHT] = TELESNA TEŽA:

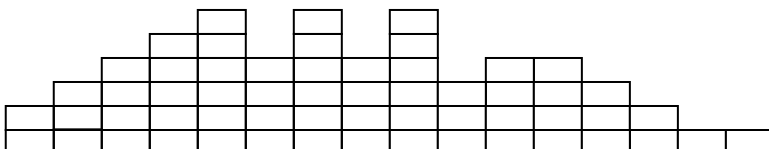
1. Za vključitev menija za namestitev, pritisnite gumb **SET**.
2. S pomočjo **kurzorskih gumbov** vstavite vrednost za vašo telesno težo.
3. Izbiro potrdite s ponovnim pritiskom na gumb **SET**.

### 2. 1. DOLOČITE CILJ VADBE (GOAL MODE):

2. S pritiskom na gumb **SET** izberite vaš cilj (GOAL).
3. S pritiskom na **kurzorske gumbe** preklaplajte med parametri kot so: čas [**TIME**], razdalja [**Distance**] in poraba kalorij [**Calorie**].
4. Izbiro potrdite s ponovnim pritiskom na gumb **SET**.
5. Zatem s pritiskom na **kurzorske gumbe** uravnajte vrednost za izbrani parameter (čas, razdalja ali kalorije).
6. Pritisnite gumb **SET** in tako potrdite uravnano vrednost.

### 3. IZBERITE NIVO (LEVEL):

Sam nivo oz. potek vadbe je razdeljen na 16 delov, tako, kot je prikazano na spodnji shemi:



1. Prvi stolpič kvadratkov predstavlja prvega izmed 16 delov.
2. S pritiskom na **kurzorske gumbe** dodajate kvadratke, dokler ne dosežete zelenega nivoja.
3. Izbiro potrdite s pritiskom na gumb **SET**, zatem pa:
4. Ponovite koraka 2 in 3 ter po želji spreminjajte še intenziteto vadbe na ostalih delih. Ko boste dodali zadnji kvadrataček, bo naprava namestitev programa samodejno shranila v notranji spomin kot program USER 1.

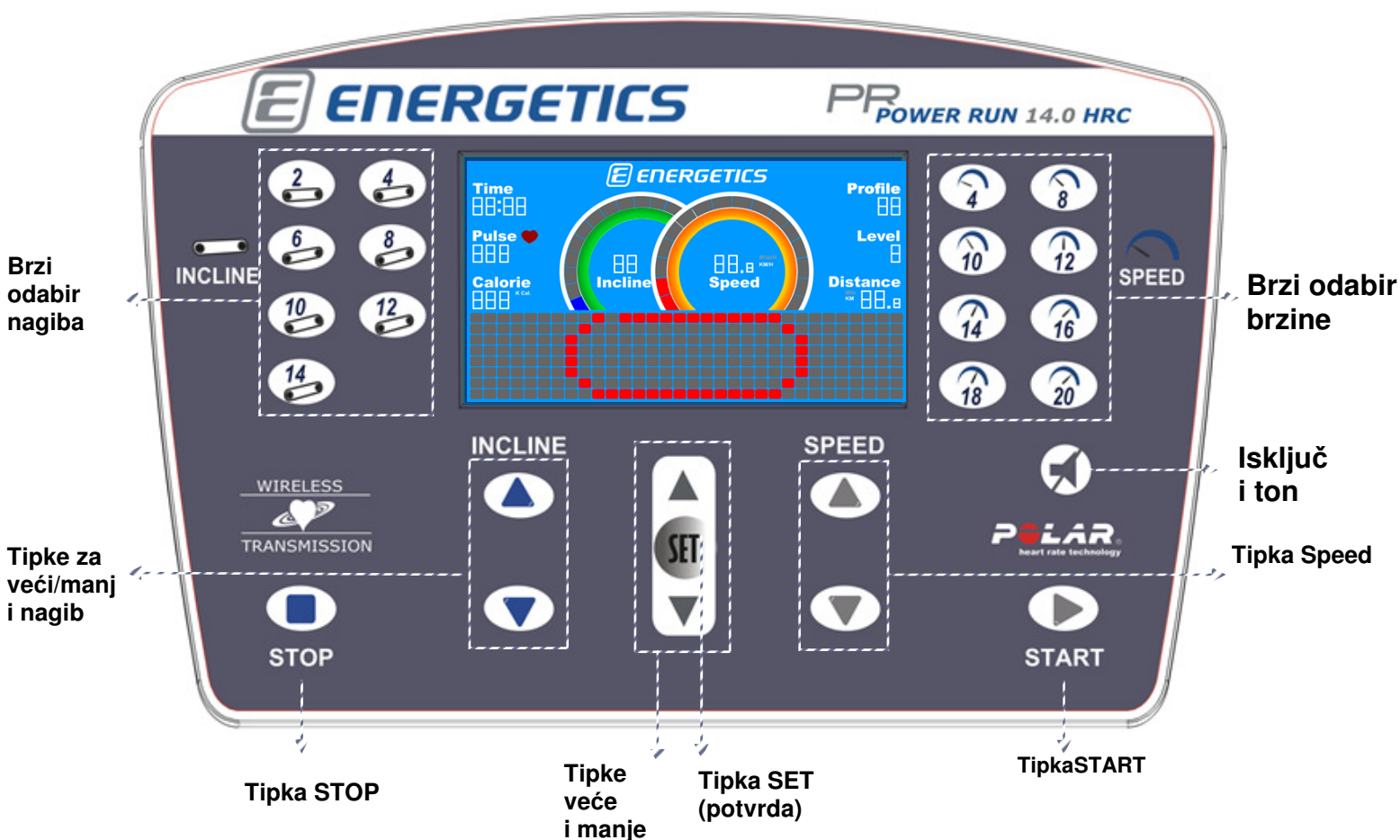
### 4. PRITISNITE GUMB START:

1. S pritiskom na gumb **START** začnete z vadbo.
2. Sledila bo **3 sekundna** faza **odštevanja**.
3. Začnite z vadbo.
4. S pritiski na kurzorska gumba navzgor (**Up**) in navzdol (**Down**) za hitrost (**Speed**) in naklon (**Incline**) boste lahko med vadbo spreminjali hitrost in naklon.

## USER 2 = Uporabniški program 2:

Postopek namestitve za uporabniški program 2 = USER 2 je popolnoma enak kot opisano v postopku za uporabniški program 1 = USER 1





## Funkcije tipki

**Tipke za veći/manji nagib:**

**Tipke za veću/manju brzinu:**

**Tipke veće/manje:**

**Tipa SET:**

**Tipka za isključenje tona:**

**Tipke za brzi odabir nagiba:**

**Tipke za brzi odabir brzine:**

**Tipka START:**

**Tipka STOP:**

za promjenu stupnja nagiba.

za promjenu brzine.

za unos i podešavanja i vrijednosti.

za potvrdu unosa ili odabira.

za isključenje zvuka.

za brzu promjenu stupnja nagiba.

za brzu promjenu brzine.

za startanje programa vežbanja.

za zaustavljanje odabranog programa.



## Pojašnjenje tipki za brzi odabir

Razina	Brzina		Razina	Nagib	
4	4	km	2	2	%
8	8	km	4	4	%
10	10	km	6	6	%
12	12	km	8	8	%
14	14	km	10	10	%
16	16	km	12	12	%
18	18	km	14	14	%
20	20	km			

## Pozornost

LCD displej se lako može oštetiti stoga pazite:

- ◆ Teški i oštri predmeti ne bi smijeli padati na površ displeja
- ◆ Izbjegavajte kontakt displeja sa tekućinama
- ◆ Izbjegavajte izlaganje velikim toplinama
- ◆ Izbjegavajte jake udare o displej

## Opće funkcioniranje

- ◆ Kada nakon faze unošenja podataka želite započeti vježbanje, stisnite tipku **START**.
- ◆ Ako tijekom trajanja programa vježbanja stisnete tipku **STOP**, zaustavljate vježbanje.
- ◆ Ako tipku **STOP** stisnete dva puta, program je završio i trenažer se vraća u početni položaj.
- ◆ **Tipke za brzi odabir, veći/manji nagib, veća /manja brzina** i **START** funkcioniraju samo dok traje program vježbanja. Tijekom faze podešavanja ove tipke nemaju nikakvu funkciju.
- ◆ Tipke **veće/manje** funkcioniraju samo dok traje faza podešavanja. Ove tipke nemaju nikakvu funkciju tijekom trajanja vježbanja.
- ◆ **Kontaktne tipke** na rukohvatima sa obje strane trenažera imaju slijedeće funkcije:
  - mijenjanje brzine
  - zaustavljanje pokretne trake, kada istodobno uhvatite tipke na obje strane trenažera
- ◆ **Senzori pulsa ruku** mjeri trenutačni puls dokle god se obje ruke nalaze pravilno postavljene na sensorima pulsa.
- ◆ **Povlačenje sigurnosne trake** trenutačno zaustavlja isključuje pokretnu traku.
- ◆ **Priključenje Vašeg iPod-a:** Morate jedan kraj audio kabla spojiti sa Vašim iPodom a drugi kraj sa utičnicom na računalu na kojoj piše „Line-In“.

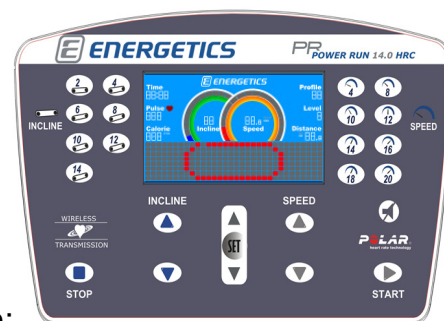
## Početna stranica

[WELCOME] "Dobrodošli" je ispisano na zaslonu 5 sekundi.

## Kontrola funkcioniranja motora

Dođe li to kakvog problema na DOT METRIX zaslonu se ispisuje:

**Over- speed (prevelika brzina)**  
**Over- load (trenažer je preopterećen)**  
**Power Off (struja je isključena)**



## Opis programa vježbanja

### P1 - Quick Start – Brzi start (početni program)

Ovaj program Vam omogućava vježbanje bez unosa osobnih vrijednosti. Podrazumjevano vrijeme trajanja programa iznosi 99 minuta i 59 sekunda bez programa za zagrijavanje i programa za hlađenje.

### P2 – Manual – Ručni program

Ovaj program Vam daje mogućnost osobnog unosa vrijednosti te odabir podešavanja programa i odabira intenziteta kao primjerice vrijeme, brzina i razina nagiba.

### P3 – Hill - Brijeg

Ovaj program imitira uspon na brijeg. Možete unositi osobne vrijednosti i podešavati parametre vježbanja, kao što su to primjerice vrijeme, brzina i stupanj nagiba.

### P4 - Target Heart Rate – Program ciljnog pulsa

- U ovom programu se mijenjaju nagib i brzina po unaprijed utvrđenom redoslijedu promjene intenziteta u cilju održavanja Vašeg srčanog pulsa u području od 65 % do 80% Vašeg maksimalnog pulsa (THR- željeni puls).
- Jedna mogućnost reguliranja intenziteta je s pomoću **brzine**:
  - Za korisnike mlađe od 30 godina svake minute se brzina povećava za 1km/h. Gornja granica iznosi 15 km/h.
  - Za korisnike starosti od 30 do 50 godina na svakih 30 sekundi se brzina povećava za 0,5 km/h. Gornja granica iznosi 12 km/h.
  - Za korisnike starije od 50 godina, na svakih 30 sekundi se brzina povećava za 0,2 km/h. Gornja granica iznosi 9 km/h.
- Druga mogućnost reguliranja intenziteta je s pomoću **nagiba**:
  - Nagib se povećava ili smanjuje svakih 30 sekundi za po jedan stupanj.
- Može se odabrati i kombinacija ova dva načina reguliranja tj. i s pomoću **brzina** i s pomoću **nagiba**:
  - Nagib i brzina se mijenjaju naizmenice, a svaka promjena traje 1 minutu.

### P5 - User 1 – Korisnički program 1

Ovaj program Vam daje mogućnost za osobno podešavanje nagiba. Ova podešavanja se čuvaju u memoriji računala za kasniju uporabu pod nazivom USER 1 (korisnik 1).

### P6 - User 2- Korisnički program 2

Ovaj program Vam daje mogućnost za osobno podešavanje nagiba. Ova podešavanja se čuvaju u memoriji računala za kasniju uporabu pod nazivom USER 2 (korisnik 2).

## Warm-Up Program – Program za zagrijavanje

S iznimkom programa Quick Start svi drugi programi započinju programom zagrijavanja koji traje 3 minute. Razina nagiba se smanjuje, a brzina se povećava sa 0,8 km/h na 2 km/h u prvoj minuti i tijekom slijedeće 2 minute ostaje na toj vrijednosti. Korisnik tijekom trajanja programa može mijenjati brzinu i nagib.

## Cool-Down Program – Program za hlađenje

S iznimkom programa Quick Start svi drugi programi završavaju programom hlađenja koji traje 3 minute. Razina nagiba se smanjuje, a brzina se u prvoj minuti programa spušta sa prvobitne vrijednosti na 2 km/h. U slijedeće 2 minute se brzina dodatno smanjuje na 0,8 km/h. Korisnik tijekom trajanja programa može mijenjati brzinu i nagib.

## Upravljanje programima

### P1 – Program Brzi start:

- I. Stisnite gumb SET za aktiviranje opcije brzog početka vježbanja, nakon toga pritiskom na gumb START počinjete vježbanje.
- II. Računalo odbrojava 3 sekunde.
- III. Vrijeme [TIME] se odbrojava od standardne vrijednosti od **99 minuta 59 sekundi**.
- IV. Tijekom trajanja programa možete osobno podešavati **nagib** i **brzinu** stiskanjem odgovarajućih **tipki za veće/manje**.

### P2 – Ručni program:

#### 1. SET PERSONAL INFO – unos osobnih podataka:

- I. [AGE] – godine starosti:
  1. Ako stisnete tipku SET ulazite u mod unosa podataka.
  2. Ako pritiskate tipke za **veće/manje** možete odabrati broj godina korisnika.
  3. Ponovnim stiskom na tipku SET potvrđujete unos podataka.
- II. [GENDER] - spol:
  1. Ako stisnete tipku SET ulazite u mod unosa podataka.
  2. Ako pritiskate tipke za **veće/manje** možete odabrati spol korisnika.
  3. Ponovnim stiskom na tipku SET potvrđujete unos podataka.
- III. [WEIGHT] - težina:
  1. Ako stisnete tipku SET ulazite u mod unosa podataka.
  2. Ako pritiskate tipke za **veće/manje** možete odabrati tjelesnu težinu korisnika.
  3. Ponovnim stiskom na tipku SET potvrđujete unos podataka.

#### 2. SET GOAL MODE - unos cilja:

- I. Ako stisnete tipku SET možete unisiti ciljnu vrijednost vježbanja.
- II. Ako pritiskate tipke za **veće/manje** možete birati [TIME] - vrijeme, [Distance] – dionicu i [Calorie] – kalorije.
- III. Stiskom na tipku SET potvrđujete odabir vrijednosti.
- IV. Ako pritiskate tipke za **veće/manje** možete odabrati visinu pojedinačne vrijednosti
- V. Ponovnim stiskom na tipku SET potvrđujete unos podataka.

#### 3. SELECT LEVEL - stupanj težine:

- I. Računalo započinje sa standardnom vrijednošću [1], koju možete pritiskom na tipku SET potvrditi ili;
  - II. pritiskanjem tipki za veće/manje unijeti novu vrijednost.
  - III. Ako pritiskate tipke za **veće/manje**, možete bilo koju vrijednost postaviti najviše do razine „8“.
  - IV. Ponovnim stiskom na tipku SET potvrđujete unos podataka
- PRESS START:**
- I. Ako pritisnete tipku START započinjete program vježbanja.
  - II. Računalo odbrojava 3 sekunde.
  - III. Tijekom trajanja programa korisnik može s pomoću tipku za **veću/manju brzinu** i **nagib** vršiti osobna podešavanja programa vježbanja.

## P2 - Program Brijeg:

### 1. SET PERSONAL INFO – unos osobnih podataka:

- I. [AGE] – godine starosti:
  1. Ako stisnete tipku **SET**, ulazite u mod unosa podataka.
  2. Ako pritiskate tipke za **veće/manje**, možete odabrati broj godina korisnika.
  3. Ponovnim stiskom na tipku **SET** potvrđujete unos podataka.
- II. [GENDER] - spol:
  1. Ako stisnete tipku **SET**, ulazite u mod unosa podataka.
  2. Ako pritiskate tipke za **veće/manje**, možete odabrati spol korisnika.
  3. Ponovnim stiskom na tipku **SET** potvrđujete unos podataka.
- III. [WEIGHT] - težina:
  1. Ako stisnete tipku **SET**, ulazite u mod unosa podataka.
  2. Ako pritiskate tipke za **veće/manje**, možete odabrati tjelesnu težinu korisnika.
  3. Ponovnim stiskom na tipku **SET** potvrđujete unos podataka.

### 2. SET GOAL MODE – unos cilja:

- I. Ako stisnete tipku **SET**, možete unisiti ciljne vrijednosti vježbanja.
- II. Ako pritiskate tipke za **veće/manje**, možete birati [TIME] - vrijeme, [Distance] – dionicu i [Calorie] – kalorije.
- III. Stiskom na tipku **SET** potvrđujete odabir vrijednosti.
- IV. Ako pritiskate tipke za **veće/manje**, možete odabrati visinu pojedinačne vrijednosti
- V. Ponovnim stiskom na tipku **SET** potvrđujete unos podataka.

### 3. SELECT LEVEL – stupanj težine:

- I. Računalo započinje sa standardnom vrijednošću [1], koju možete pritiskom na tipku **SET** potvrditi ili;
- II. pritiskanjem tipki za **veće/manje** unijeti novu vrijednost.
- III. Ako pritiskate tipke za **veće/manje**, možete bilo koju vrijednost postaviti najviše do razine „8“.
- IV. Ponovnim stiskom na tipku **SET** potvrđujete unos podataka.

#### PRESS START:

- I. Ako pritisnete tipku **START**, započinjete program vježbanja.
- II. Računalo odbrojava 3 sekunde.

#### Program vježbanja započinje.

Tijekom trajanja programa korisnik može s pomoću tipku za **veću/manju brzinu** i **nagib** vršiti osobna podešavanja programa vježbanja.

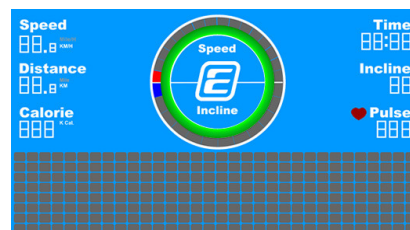
## P3 - Program ciljnog pulsa:

### 1. SET PERSONAL INFO – unos osobnih podataka:

- I. [AGE] – godine starosti:
  1. Ako stisnete tipku **SET** ulazite u mod unosa podataka.
  2. Ako pritiskate tipke za **veće/manje** možete odabrati broj godina korisnika.
  3. Ponovnim stiskom na tipku **SET** potvrđujete unos podataka.
- II. [GENDER] - spol:
  1. Ako stisnete tipku **SET** ulazite u mod unosa podataka.
  2. Ako pritiskate tipke za **veće/manje** možete odabrati spol korisnika.
  3. Ponovnim stiskom na tipku **SET** potvrđujete unos podataka.
- III. [WEIGHT] - težina:
  1. Ako stisnete tipku **SET** ulazite u mod unosa podataka.
  2. Ako pritiskate tipke za **veće/manje** možete odabrati tjelesnu težinu korisnika.
  3. Ponovnim stiskom na tipku **SET** potvrđujete unos podataka.

## 2. SET GOAL MODE: Postavljanje ciljne vrijednosti

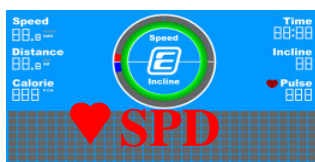
1. Stisnite tipku "SET" za odabir ciljne vrijednosti.
2. Ako pritisnete tipke za **veće/manje** možete odabrati vrstu ciljne vrijednosti: vrijeme [time], razdaljina [distance], kalorije [calories].
3. Stiskom na tipku **SET** potvrđujete odabir ciljne vrijednosti
4. Ako pritisnete tipke za **veće/manje**, možete zadati visinu odabrane ciljne vrijednosti.
5. Stiskom na tipku **SET** potvrđujete podešavanje.



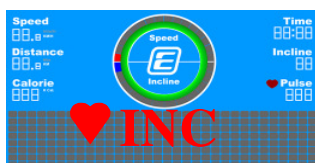
## 3. SET THR - postavljanje ciljnog pulsa:

1. Na displeju se vidi preporučena vrijednost za ciljni puls (THR).
2. Ako pritisnete tipke za **veće/manje** možete osobno mijenjati vrijednost pulsa u granicama od 70 do 180 otkucaja u minuti.
3. Stiskom na tipku **SET** potvrđujete unos podataka

## 4. SET CHANGING METHOD - odabir metode promjene:



Brzina se automatski mijenja kako bi se dostigla ciljna vrijednost pulsa.



Nagib automatski mijenja kako bi se dostigla ciljna vrijednost pulsa.



Brzina i nagib se automatski mijenjaju kako bi se dostigla ciljna vrijednost pulsa.

- I. Ako pritisnete tipke za **veće/manje** možete izabrati jednu od ponuđenih tri metode.
- II. Stiskom na tipku **SET** potvrđujete odabir.

### PRESS START:

1. Ako pritisnete tipku **START** započinjete program vježbanja.
2. Računalo odbrojava **3** sekunde.
3. Tijekom trajanja programa korisnik može s pomoću tipku za **veću/manju brzinu** i **nagib** vršiti osobna podešavanja programa vježbanja.
4. Ako ciljni puls nije dostignut mijenja se brzina ili nagib već u ovisnosti koju ste metodu odabrali.

**P.S.** Poslužite se tablicom koja se nalazi u dodatku ovih uputa.

## Korisnički program 1:

### 1. SET PERSONAL INFO – unos osobnih podataka:

#### I. [AGE] – godine starosti:

1. Ako stisnete tipku **SET** ulazite u mod unosa podataka.
2. Ako pritiskate tipke za **veće/manje** možete odabrati broj godina korisnika.
3. Ponovnim stiskom na tipku **SET** potvrđujete unos podataka.

#### II. [GENDER] - spol:

1. Ako stisnete tipku **SET** ulazite u mod unosa podataka.
2. Ako pritiskate tipke za **veće/manje** možete odabrati spol korisnika.
3. Ponovnim stiskom na tipku **SET** potvrđujete unos podataka.

#### III. [WEIGHT] - težina:

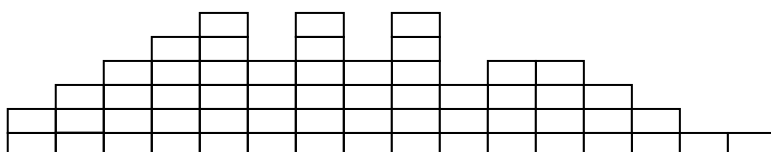
1. Ako stisnete tipku **SET** ulazite u mod unosa podataka.
2. Ako pritiskate tipke za **veće/manje** možete odabrati tjelesnu težinu korisnika.
3. Ponovnim stiskom na tipku **SET** potvrđujete unos podataka.

### 2. SET GOAL MODE – unos cilja:

1. Ako stisnete tipku **SET** možete unisiti ciljne vrijednosti vježbanja.
2. Ako pritiskate tipke za **veće/manje** možete birati [TIME] - vrijeme, [Distance] – dionicu i [Calorie] – kalorije.
3. Stiskom na tipku **SET** potvrđujete odabir vrijednosti.
4. Ako pritiskate tipke za **veće/manje** možete odabrati visinu pojedinačne vrijednosti
5. Ponovnim stiskom na tipku **SET** potvrđujete unos podataka.

### 3. SELECT LEVEL – odabir stupnja težine:

Program je podijeljen na 16 odjeljaka, vidjeti sliku ispod:



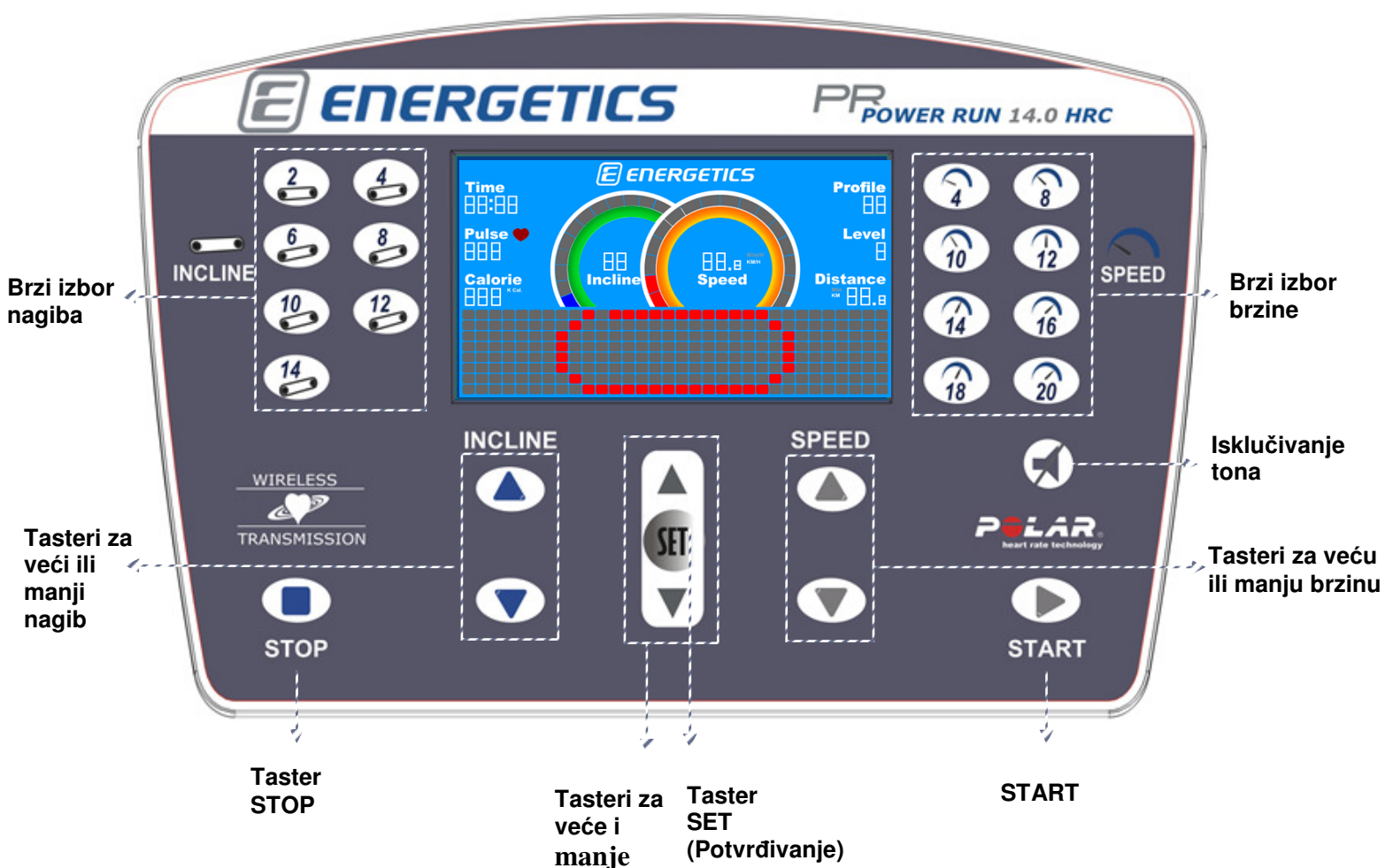
1. Vidjet ćete prvi gradbeni blok u prvom odjeljku.
2. Ako pritiskate tipke za **veće/manje** možete odabrati željeni stupanj težine.
3. Stiskom na tipku **SET** potvrđujete odabir vrijednosti i
4. Isti postupak potrebno je ponoviti dok ne odredite stupnjeve težine za sve odjeljke. Kada su svi odjeljci podešeni možete postavku sačuvati pod USER1 - (korisnik 1).

### 4. PRESS START:

1. Ako pritisnete tipku **START** započinjete program vježbanja.
2. Računalo odbrojava 3 sekunde.
3. **Program vježbanja započinje.**
4. Tijekom trajanja programa korisnik može s pomoću tipku za **veću/manju brzinu i nagib** vršiti osobna podešavanja programa vježbanja.

## Korisnički program 2:

Korisnički program 2 slijedi istovjetni način sastavljanja kao i korisnički program 1.



## Funkcije tastera

**Tasteri za veći ili manji nagib:**

**Tasteri za veću ili manju brzinu:**

**Tasteri za veće/manje:**

**Taster SET:**

**Taster za isključivanje tona:**

**Brzi izbor nagiba:**

**Brzi izbor brzine:**

**Taster START:**

**Taster STOP:**

**Tasteri za veći ili manji nagib:**

za podešavanje nagiba.

za podešavanje brzine.

za unošenje programa i vrednosti.

za potvrdu unosa ili izbora.

za isključivanje tona.

za brzi izbor određenog stepena nagiba.

za brzi izbor određene brzine.

za početak odabranog programa.

za zaustavljanje odabranog programa.

za podešavanje nagiba.

## Definicija tastera za brzi izbor

Nivo	Brzina		Nivo	Nagib	
4	4	km	2	2	%
8	8	km	4	4	%
10	10	km	6	6	%
12	12	km	8	8	%
14	14	km	10	10	%
16	16	km	12	12	%
18	18	km	14	14	%
20	20	km			

## Pažnja

LCD ekran se lako oštećuje zato izbegavajte:

- ◆ da teški ili oštri predmeti padnu na ekran
- ◆ kontakt ekrana sa tečnostima
- ◆ preterano zagrevanje
- ◆ jake udarce o ekran

## Opšte funkcije

- ◆ Kada ste završili podešavanja i želite da počnete trening treba da pritisnete taster **START**
- ◆ Ako tokom trajanja treninga pritisnete taster **STOP**, zaustavićete trening.
- ◆ Duplim pritiskom na taster **STOP**, prekinućete program i trenažer se vraća na početno stanje.
- ◆ **Tasteri za brz izbor, za veći/manji nagib, za veću/manju brzinu i START** funkcionišu samo dok teče program treniranja i tokom faze podešavanja nemaju nikakvu funkciju.
- ◆ **Tasteri za veće/manje** funkcionišu samo tokom faze podešavanja. Sa **tasterima za veće/manje** možete da odaberete program treniranja kao i da unesete pojedinačne vrednosti. Ovi tasteri nemaju nikakvu funkciju dok traje program.
- ◆ **Kontaktni tasteri** na ručkama sa svake strane trenažera imaju dve funkcije:
  - menjanje brzine
  - zaustavljanje pokretne trake, kada ih uhvatite istovremeno na obe strane
- ◆ **Senzori pulsa ruku** registruju direktno trenutni puls korisnika sve dok su ruke pravilno postavljene i u kontaktu sa oba senzora na trenažeru.
- ◆ **Povlačenje sigurnosnog ključića** momentalno zaustavlja traku i isključuje je.
- ◆ **Priključite Vaš iPod:** Da biste ovo uradili jedan kraj audio kabla priključite na Vaš iPod a drugi nakonzolu računara gde piše „Line-In“.



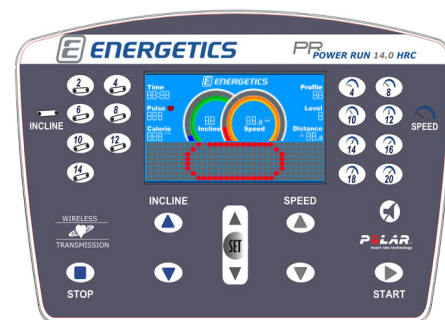
## Početni ekran

[WELCOME] "Dobrodošli" je ispisano u trajanju od 5 sek.

## Kontrola funkcija motora

Ako dođe do neke nepravilnosti na DOT METRIX ekranu će biti ispisano

**Over- speed (prevelika brzina)**  
**Over- load (preveliko opterećenje)**  
**Power Off (isključena struja)**



## Opis programa

### P1 - Quick Start – Brzi start (standardni program)

Ovaj program Vam daje mogućnost da trenirate bez unošenja ličnih vrednosti. Trajanje programa je 99 minuta i 59 sekundi bez faze za zagrevanje i hlađenje.

### P2 – Manual – Ručno kontrolisani program

Ovaj program treniranja Vam omogućava da unesete sopstvene vrednosti za trening, kao i da odaberete podešavanja programa i intenzitet kao npr. vreme, brzinu i nagib.

### P3 – Hill - Brdo

Kod ovog programa se imitira penjanje uz brdo. Možete unositi sopstvena podešavanja, kao i parametre treninga kao npr. vreme, brzinu i nagib.

### P4 - Target Heart Rate – Program željenog pulsa

- U ovom programu se menjaju nagib i brzina po programiranom rasporedu promene intenziteta, a sa ciljem da sve vreme držite puls u granicama od 65 % do 80% maksimalnog pulsa (THR- željeni puls).
- Jedna mogućnost regulisanja intenziteta je preko **brzine**:
  - Za korisnike ispod 30 godina, se brzina povećava za 1km/h svakog minuta. Gornja granica brzine je 15km/h
  - Za korisnike između 30-50 godina, se brzina povećava za 0,5 km/h svakih 30 sekundi. Gornja granica brzine je 12km/h.
  - Za korisnike preko 50 godina, se brzina povećava za 0,2 km/h svakih 30 sekundi. Gornja granica brzine je 9km/h.
- Druga metoda regulisanja intenziteta je preko **nagiba**:
  - Nagib se tako povećava ili smanjuje za jedan stepen na svakih 30 sekundi.
- Možete da odaberete i kombinovani način regulisanja intenziteta odnosno i preko **brzine** i preko **nagiba**:
  - Nagib i brzina se naizmenično menjaju pri čemu se promene dešavaju na svakih 1 minut.

### P5 - User 1 – Korisnički program 1

Ovaj program Vam omogućava individualno podešavanje nagiba. Ova podešavanja se čuvaju pod nazivom USER 1 (korisnik 1) u sistemu kako bi mogla da se ponovo koriste.

### P6 - User 2 – Korisnički program 2

Ovaj program Vam omogućava individualno podešavanje nagiba. Ova podešavanja se čuvaju pod nazivom USER 2 (korisnik 2) u sistemu kako bi mogla da se ponovo koriste.

### **Warm-Up Program – Program zagrevanja**

Osim kod programa *Quick Start* svakom drugom programu prethodi faza zagrevanja u trajanju od 3 minuta. Nagib se smanjuje, a brzina se povećava sa 0,8 km/h na 2 km/h tokom prvog minuta i naredna dva minuta ostaje nepromenjena. Korisnik tokom trajanja ove faze može da menja brzinu i nagib po želji.

### **Cool-Down Program – Program hlađenja**

Osim kod programa *Quick Start* svaki drugi program se završava trominutnom fazom hlađenja. Nagib se smanjuje a brzina se smanjuje sa one na kojoj je bila tokom treninga do 2 km/h. U toku naredna 2 minuta brzina se smanjuje na 0,8 km/h. Korisnik tokom trajanja ove faze može da menja brzinu i nagib po želji.

## **Korišćenje programa**

### **P1 – Program *Brzi start*:**

- I. Pritisnite dugme SET za mod ubrzanog početka vežbanja, a potom dugme START da odmah počnete vežbanje,
- II. Računar odbrojava 3 sekunde.
- III. [TIME] vreme kreće da se meri od podrazumevanog trajanja od **99 minuta i 59 sekundi**.
- IV. Tokom trajanja programa **tasterima veće i manje** možete sami podešavati **brzinu i nagib**.

### **P2 – Ručno kontrolisani program:**

#### **1. SET PERSONAL INFO – unos ličnih podataka:**

- I. [AGE] - godine:
  1. Pritiskom na taster **SET** započinjete unošenje podataka.
  2. Pritiskom na **tastere veće/manje** unosite vrednost za godine korisnika.
  3. Ponovljenim pritiskom na taster **SET** potvrđujete unos.
- II. [GENDER] - pol:
  1. Pritiskom na taster **SET** započinjete unošenje podataka.
  2. Pritiskom na **tastere veće/manje** birate pol korisnika.
  3. Ponovljenim pritiskom na taster **SET** potvrđujete unos.
- III. [WEIGHT] - težina:
  1. Pritiskom na taster **SET** započinjete unošenje podataka.
  2. Pritiskom na **tastere veće/manje** unosite vrednost za težinu korisnika.
  3. Ponovljenim pritiskom na taster **SET** potvrđujete unos.

#### **2. SET GOAL MODE – unošenje ciljeva:**

- I. Pritiskom na taster **SET** započinjete unošenje cilja.
- II. Pritiskom na **tastere veće/manje** birate između [TIME] - vremena, [Distance] – deonice i [Calorie] – kalorija.
- III. Pritiskom na taster **SET** potvrđujete izbor.
- IV. Sa **tasterima veće/manje** odabirate željenu ciljnu vrednost.
- V. Ponovljenim pritiskom na taster **SET** potvrđujete unos.

#### **3. SELECT LEVEL – odaberite nivo težine:**

- I. Originalno podešena vrednost je [1], nju možete potvrditi pritiskanjem tastera SET ili;
- II. Pritiskom na **tastere veće/manje** možete uneti novu vrednost.
- III. Sa **tasterima veće/manje** korisnik može povećavati vrednost samo do nivoa „8“.
- IV. Ponovljenim pritiskom na taster **SET** potvrđujete unos.

#### **PRESS START:**

- I. Pritiskom na taster **START** započinjete program.
- II. Računar odbrojava 3 sekunde.
- III. Tokom trajanja programa **tasterima veće i manje** možete sami podešavati **brzinu i nagib**.

## **P2 - Program *Breg*:**

### **1. SET PERSONAL INFO – unos ličnih podataka:**

- I. [AGE] - godine:
  1. Pritiskom na taster **SET** započinjete unošenje podataka.
  2. Pritiskom na **tastere veće/manje** unosite vrednost za godine korisnika.
  3. Ponovljenim pritiskom na taster **SET** potvrđujete unos.
- II. [GENDER] - pol:
  1. Pritiskom na taster **SET** započinjete unošenje podataka.
  2. Pritiskom na **tastere veće/manje** birate pol korisnika.
  3. Ponovljenim pritiskom na taster **SET** potvrđujete unos.
- III. [WEIGHT] - težina:
  1. Pritiskom na taster **SET** započinjete unošenje podataka.
  2. Pritiskom na **tastere veće/manje** unosite vrednost za težinu korisnika.
  3. Ponovljenim pritiskom na taster **SET** potvrđujete unos.

### **2. SET GOAL MODE – unošenje ciljeva:**

- I. Pritiskom na taster **SET** započinjete unošenje cilja.
- II. Pritiskom na **tastere veće/manje** birate između [TIME] - vremena, [Distance] – deonice i [Calorie] – kalorija.
- III. Pritiskom na taster **SET** potvrđujete izbor.
- IV. Sa **tasterima veće/manje** odabirate željenu ciljnu vrednost.
- V. Ponovljenim pritiskom na taster **SET** potvrđujete unos.

### **3. SELECT LEVEL – odaberite nivo težine:**

- I. Originalno podešena vrednost je [1], nju možete potvrditi pritiskanjem tastera SET ili;
- II. Pritiskom na **tastere veće/manje** možete uneti novu vrednost.
- III. Sa **tasterima veće/manje** korisnik može povećavati vrednost samo do nivoa „8“.
- IV. Ponovljenim pritiskom na taster **SET** potvrđujete unos.

#### **PRESS START:**

- I. Pritiskom na taster **START** započinjete program.
- II. Računar odbrojava 3 sekunde.

#### **Program počinje.**

Tokom trajanja programa **tasterima veće** i **manje** možete sami podešavati **brzinu** i **nagib**.

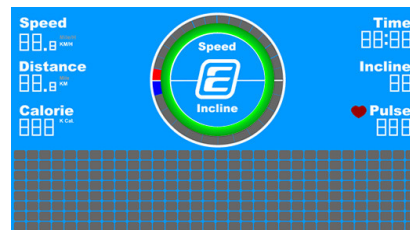
## **P3 - Program *željenog pulsa*:**

### **1. SET PERSONAL INFO - unos ličnih podataka:**

- I. [AGE] - godine:
  1. Pritiskom na taster **SET** započinjete unošenje podataka.
  2. Pritiskom na **tastere veće/manje** unosite vrednost za godine korisnika.
  3. Ponovljenim pritiskom na taster **SET** potvrđujete unos.
- II. [GENDER] - pol:
  1. Pritiskom na taster **SET** započinjete unošenje podataka.
  2. Pritiskom na **tastere veće/manje** birate pol korisnika.
  3. Ponovljenim pritiskom na taster **SET** potvrđujete unos.
- III. [WEIGHT]:
  1. Pritiskom na taster **SET** započinjete unošenje podataka.
  2. Pritiskom na **tastere veće/manje** unosite vrednost za težinu korisnika.
  3. Ponovljenim pritiskom na taster **SET** potvrđujete unos.

## 2. SET GOAL MODE – mod određivanja cilja:

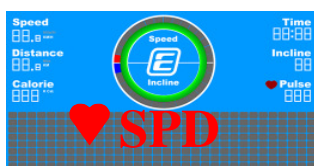
1. Pritisnite taster "SET" da odaberete cilj.
2. Pritiskom na **tastere veće/manje** možete za cilj birati: [time] vreme, [distance] razdaljinu i [calories] kalorije.
3. Pritiskom na taster **SET** potvrđujete odabrani cilj.
4. Pritiskom na **tastere veće/manje** možete da menjate vrednost odabranog cilja.
5. Pritiskom na taster **SET** potvrđujete izabranu vrednost.



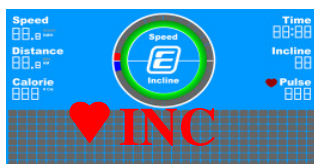
## 3. SET THR - podešavanje željenog pulsa:

1. Na ekranu se pojavljuje preporučeni puls (THR).
2. Pritiskom na **tastere veće/manje** možete da promenite željeni puls i postavite neku vrednost između (70~180).
3. Pritiskom na taster **SET** potvrđujete unos

## 4. SET CHANGING METHOD - podešavanje načina rada programa:



Brzina se automatski menja kako bi se dostigao željeni puls.



Nagib se automatski menja kako bi se dostigao željeni puls.



I nagib i brzina se automatski menjaju kako bi se dostigao željeni puls.

- I. Pritiskom na **tastere veće/manje** možete da odaberete neku od ove tri metode.
- II. Pritiskom na taster **SET** potvrđujete odabir.

### PRESS START:

1. Pritiskom na taster **START** započinjete program.
2. Računar odbrojava **3** sekunde.
3. Tokom trajanja programa **tasterima veće i manje** možete sami podešavati **brzinu i nagib**.
4. Ako tokom treninga nije dostignut željeni puls, menja se brzina i/ili nagib već u zavisnosti od metode koju ste odabrali.

**P.S.** Pogledajte tabelu pulseva koja se nalazi u dodatku ovog uputstva.





**Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland**

**© Copyright ENERGETICS 2010**