



# POWER RUN 2.5

GB  
IT  
RU



## Table of contents – Indice - Содержание

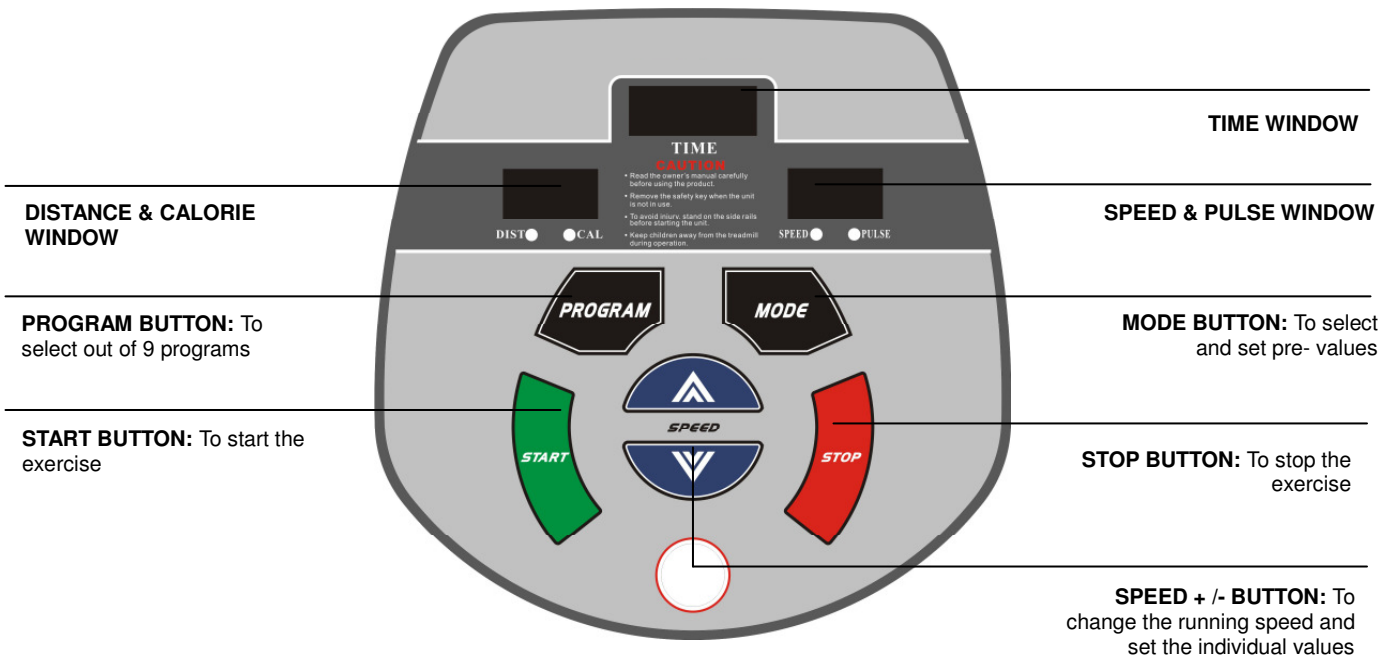
1. English	P. 3
2. Italiano	P. 5
3. Русский язык	P. 7

**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.

**IT** © Il presente manuale è solo per riferimento dell'acquirente. ENERGETICS non può garantire per errori occorsi durante la traduzione o cambiamenti nelle specifiche tecniche del prodotto.

**RU** © Инструкция служит только как информация для покупателя. ЭНЕРДЖЕТИКС не несет ответственности за ошибочный перевод или за неточности, связанные с техническими изменениями продукта.

© Copyright by ENERGETICS



## WINDOW DISPLAY:

### 1. TIME

Displays running time, counts from the 0:00 to 99:59. When the time is up to 99:59, the treadmill will slow down and show "END". The machine will then start the stand by mode. If you set a target time, the time will count down to 0:00. After this, the machine will stop slowly and show "END".

### 2. DIST / CAL

Shows the training person calorie consumption and distance (data shifts every 5 seconds). In the distance mode, the computer counts from 0 to 99.9 km. In the calorie mode, the computer counts from 0 to 999 kcal. If you set a target distance or target calorie consumption, the distance or calories will count down to 0:00.

### 3. SPEED / PULSE

Shows the running speed in a range from 0.8km/h to 12km/h and the heart rate in beats per minute (data shifts every 5 seconds). To display the heart rate, please grab the hand pulse plates for at least 5 seconds.

## BUTTON FUNCTIONS:

### 1. PROGRAM

While the treadmill is not in motion, this button is used to select the individual program (9 programs in total)

### 2. MODE

While the treadmill is not in motion, this button is used to select the individual target mode. H1 = time counter down to zero, H2 = distance counter down to zero, H3 = calorie counter down to zero. After selecting the individual mode, please press the speed up (+) or speed down button (-) to adjust the data. After this, please press START / STOP to run the program

### 3. START

After the treadmill is turned on and the magnetic safety key is attached to the console, press the START button to start the treadmill

### 4. STOP

Press this button to stop the treadmill at any time of the exercise

### 5. SPEED + / SPEED –

To adjust the speed level during the workout, press speed up (+) or speed down (-). Each button press increases or decreases the speed by 0.1 km/h. If you press the button for more than 0.5 seconds, the speed will be changed in a quicker way

## MODES / PROGRAMS

### 1. Manual program

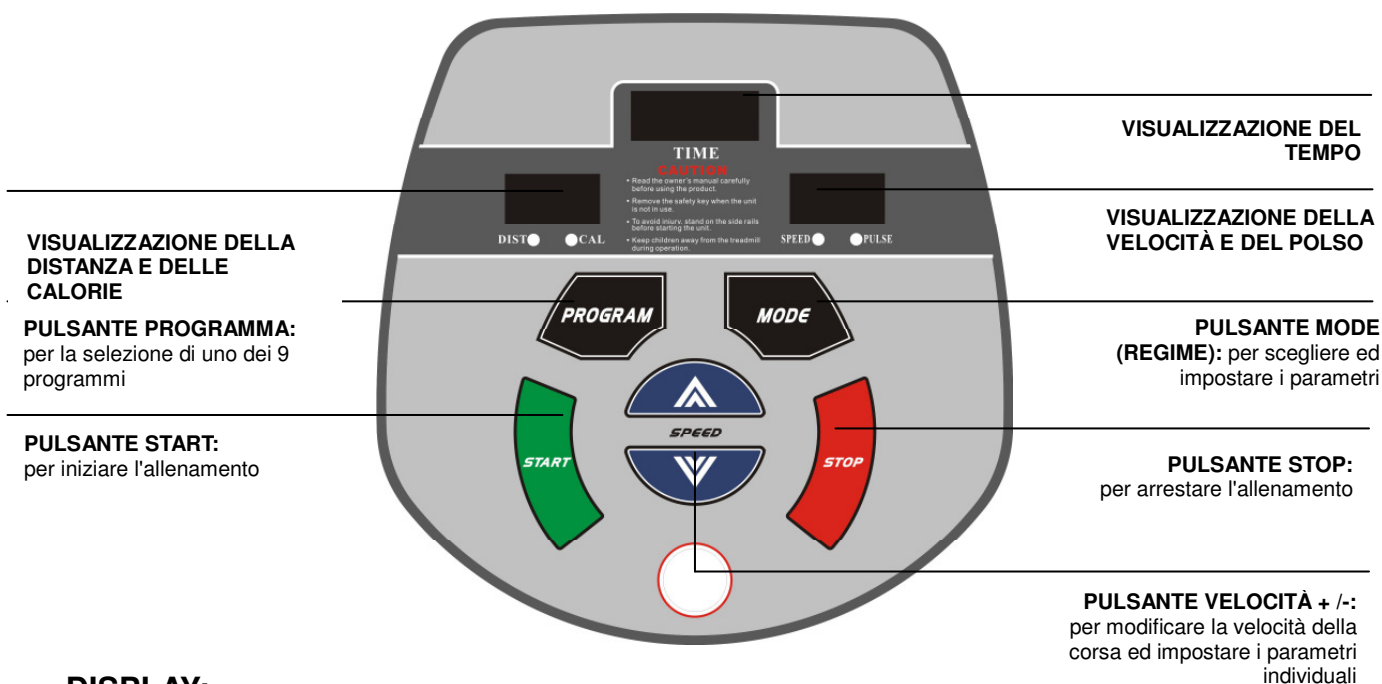
- 3.1 At standby mode, the manual mode starts automatically after pressing the START button. The treadmill will start with a speed of 0.8 km/h, all parameters (distance, calorie) count upwards.
- 3.2 At standby mode, press the “MODE” button to “H-1”, the time window will display a flashing “15:00 min” indication. Press SPEED + or SPEED – to set the exercise time. The setting range has to be between 5 and 99 minutes
- 3.3 Press the “MODE” button to “H-2”, the distance window will display a flashing “1.0” indication. Press SPEED + or SPEED – to set the exercise distance. The setting range has to be between 0.5 and 99.9 km
- 3.4 Press the “MODE” button to “H-3”, the calorie window will display a flashing “1.0” indication. Press SPEED + or SPEED – to set the target calorie consumption. The setting range has to be between 10 and 999 kcal

Press the START button after finishing the setting. The treadmill will start after 3 seconds. The SPEED + or SPEED – button can be used to adjust the workout speed.

### 2. Pre- installed speed programs

At standby mode, press the “PROGRAM” button, the “CAL / PULSE” window will display P1 – P9. After selecting the program, set the target exercise time by pressing the SPEED + or SPEED - button. After this, please press the START button to start the exercise in the individual program. Each program is divided into 10 different sections with the same length. In each section, the speed will be changed and adjusted by the treadmill automatically. Once the program enters the next section, a sound will appear. Below table is visualizing how the speed is adjusted in the individual sections by the treadmill (in km/h).

Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	3	6	5	5	5	5	4	4	4	3
P2	3	4	5	4	5	5	5	6	6	4
P3	3	5	7	6	7	8	6	4	3	3
P4	3	6	8	6	8	8	8	3	3	3
P5	2	6	8	7	8	8	7	7	3	3
P6	2	10	8	8	8	7	6	3	2	2
P7	3	5	7	6	7	8	7	6	4	3
P8	3	6	8	9	8	8	8	3	10	3
P9	2	6	8	8	8	8	7	7	3	3



**VISUALIZZAZIONE DELLA DISTANZA E DELLE CALORIE**

**PULSANTE PROGRAMMA:** per la selezione di uno dei 9 programmi

**PULSANTE START:** per iniziare l'allenamento

**VISUALIZZAZIONE DEL TEMPO**

**VISUALIZZAZIONE DELLA VELOCITÀ E DEL POLSO**

**PULSANTE MODE (REGIME):** per scegliere ed impostare i parametri

**PULSANTE STOP:** per arrestare l'allenamento

**PULSANTE VELOCITÀ +/-:** per modificare la velocità della corsa ed impostare i parametri individuali

## DISPLAY:

### 1. TIME (TEMPO)

Visualizza il valore di tempo della corsa, contato da 0:00 a 99:59. Quando il tempo raggiunge il valore 99:59, il mulino a pedali si rallenterà e sul display comparirà la parola "END" (FINE). In seguito la macchina passerà nel regime d'emergenza. Nel caso che sarà impostato il tempo finale, verrà visualizzato un decremento del valore di tempo fino a raggiungere il valore pari a 0:00. In seguito la macchina rallenterà e sul display comparirà la parola "END" (FINE).

### 2. DIST / CAL (DISTANZA / CALORIE)

Visualizza il valore del consumo delle calorie e il valore della distanza percorsa (i valori alternano ogni 5 secondi) dalla persona allenata. Nel regime della distanza i valori verranno visualizzati in un intervallo da 0 a 99,9 km. Nel regime delle calorie i valori verranno visualizzati in un intervallo da 0 a 999 kcal. Nel caso che verrà impostata la distanza finale o il consumo finale delle calorie, il valore della distanza o delle calorie verrà visualizzato come un decremento del valore fino a raggiungere il valore pari a 0:00.

### 3. SPEED / PULSE (VELOCITÀ / POLSO)

Visualizza il valore della velocità in un intervallo da 0,8km/h a 12km/h e il polso cardiaco nei battiti al minuto (i valori alternano ogni 5 secondi). Per la visualizzazione del polso cardiaco tenete le piastrelle per la misurazione del polso per un tempo minimo di 5 secondi.

## FUNZIONI DEI PULSANTI:

### 1. PROGRAMMA

Quando il mulino a pedali non è in movimento, il pulsante viene utilizzato per la scelta del programma individuale (in totale 9 programmi).

### 2. REGIME

Quando il mulino a pedali non è in movimento, il pulsante viene utilizzato per la scelta del obiettivo individuale. H1 = il valore di tempo viene visualizzato come un decremento del valore fino allo zero, H2 = il valore della distanza viene visualizzato come un decremento del valore fino allo zero, H3 = il valore delle calorie viene visualizzato come un decremento del valore fino allo zero. Dopo aver scelto il regime individuale, per impostare i parametri premete il pulsante per aumentare la velocità (+) o per abbassare la velocità (-). In seguito premete il pulsante START / STOP per iniziare il programma.

### 3. START

Dopo aver avviato il mulino a pedali e dopo aver inserito la chiave magnetica di sicurezza nella consolle premete il pulsante START per mettere il mulino a pedali in moto.

### 4. STOP

Il pulsante per arrestare il mulino a pedali potete premerlo in qualsiasi momento durante l'allenamento.

### 5. VELOCITÀ + / VELOCITÀ –

Per la modifica della velocità durante l'allenamento premete il pulsante per aumentare la velocità (+) o per abbassare la velocità (-). Con ogni premuta del pulsante la velocità verrà aumentata o abbassata di 0,1 km/h. Se il pulsante resterà premuto per più di 0,5 secondi, la velocità verrà modificata più velocemente.

## REGIMI / PROGRAMMI

### 1. Regime manuale

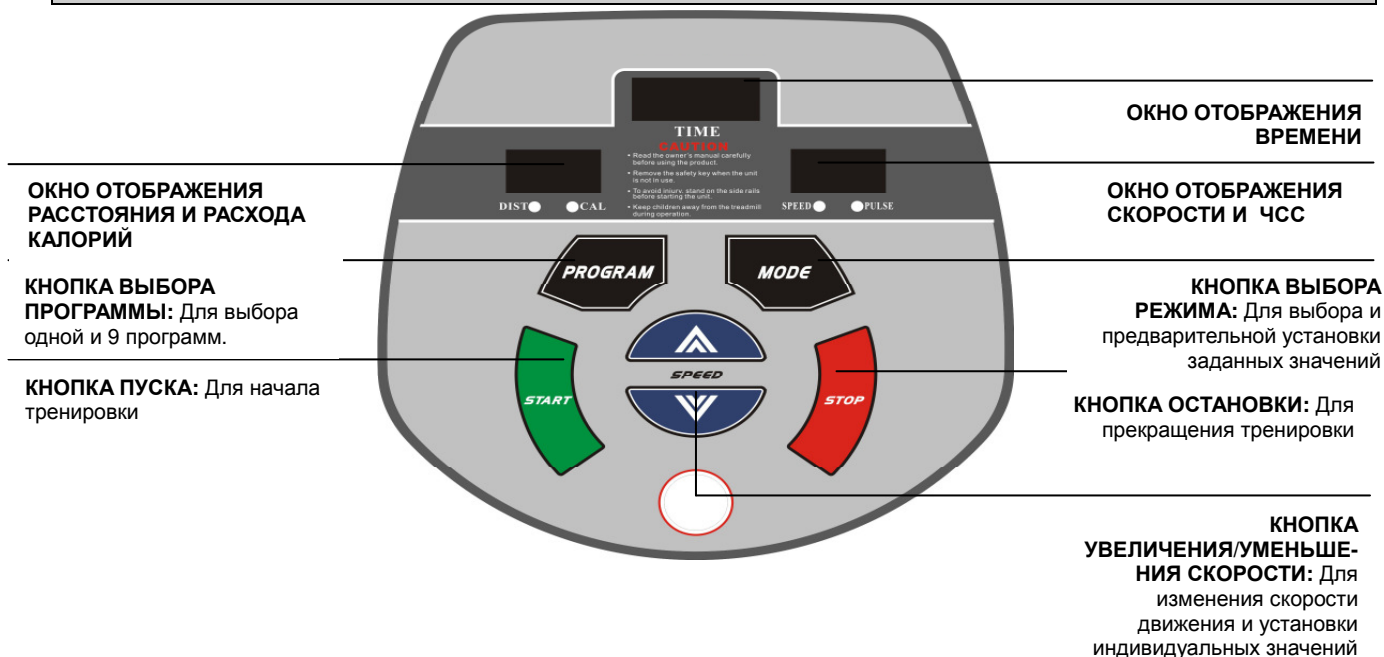
- 3.5 Nel regime d'emergenza il regime manuale viene avviato automaticamente dopo aver premuto il pulsante START. Il mulino a pedali si mette in moto con una velocità pari a 0,8 km/h, tutti i parametri (distanza, calorie) vengono visualizzati come i valori incrementati.
- 3.6 Nel regime d'emergenza premete il pulsante "MODE" (REGIME) per ottenere "H-1", sul display per la visualizzazione del tempo comincia a lampeggiare il valore "15:00 min". Per impostare il tempo d'allenamento premete SPEED + (AUMENTARE VELOCITÀ) o SPEED – (ABBASSARE VELOCITÀ). Il valore di tempo impostato deve essere compreso in un intervallo dai 5 ai 99 minuti.
- 3.7 Premete il pulsante "MODE" (REGIME) per ottenere "H-2", sul display per la visualizzazione della distanza comincia a lampeggiare il valore "1.0". Per impostare la distanza premete SPEED + (AUMENTARE VELOCITÀ) o SPEED – (ABBASSARE VELOCITÀ). La distanza impostata deve essere compresa in un intervallo dai 0,5 do 99,9 km.
- 3.8 Premete il pulsante "MODE" (REGIME) per ottenere "H-3", sul display per la visualizzazione delle calorie comincia a lampeggiare il valore "1.0". Per impostare il consumo finale delle calorie premete SPEED + (AUMENTARE VELOCITÀ) o SPEED – (ABBASSARE VELOCITÀ). Le calorie impostate devono essere comprese in un intervallo dalle 10 alle 999 kcal.

Dopo aver terminato le impostazioni premete il pulsante START. Il mulino a pedali si mette in moto dopo 3 secondi. Per la modifica della velocità d'allenamento potete utilizzare il pulsante SPEED + (AUMENTARE VELOCITÀ) o SPEED – (ABBASSARE VELOCITÀ).

### 2. Programmi di velocità impostati

Nel regime d'emergenza premete il pulsante "PROGRAMMA", sul display "CALORIE / POLSO" comparirà P1 – P9. Per selezionare il programma impostate il tempo finale d'allenamento premendo il pulsante SPEED + (AUMENTARE VELOCITÀ) / SPEED – (ABBASSARE VELOCITÀ). In seguito premete il pulsante START per iniziare l'allenamento nel programma individuale. Ogni programma è suddiviso in 10 fasi diverse e della stessa durata. La velocità viene modificata e regolata automaticamente. Appena il programma passa nella fase successiva viene segnalato da un tono di segnalazione. La tabella sotto riportata dimostra come il mulino a pedali cambia nelle singole fasi la velocità (in km/h).

Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	3	6	5	5	5	5	4	4	4	3
P2	3	4	5	4	5	5	5	6	6	4
P3	3	5	7	6	7	8	6	4	3	3
P4	3	6	8	6	8	8	8	3	3	3
P5	2	6	8	7	8	8	7	7	3	3
P6	2	10	8	8	8	7	6	3	2	2
P7	3	5	7	6	7	8	7	6	4	3
P8	3	6	8	9	8	8	8	3	10	3
P9	2	6	8	8	8	8	7	7	3	3



## ОКНО ДИСПЛЕЯ:

### 1. ВРЕМЯ

Показывает время непрерывной тренировки, отсчет от 0:00 до 99:59. Когда отсчет времени достигает значения 99:59, беговая дорожка постепенно останавливается, и на дисплее появляется надпись «END». Далее тренажер переходит в режим ожидания. В случае установки заданного интервала времени, после начала тренировки начинается обратный отсчет до 0:00. После этого тренажер постепенно останавливается, и на дисплее появляется надпись "END".

### 2. РАССТОЯНИЕ/КАЛОРИИ

Показывает тренирующемуся расход калорий и расстояние (данные обновляются каждые 5 секунд). В режиме отображения расстояния на дисплее компьютера отображается отсчет от 0 до 99,9 км, в режиме отображения калорий отображается отсчет от 0 до 999 ккал. В случае установки заданного расстояния или заданного расхода калорий после начала тренировки начинается обратный отсчет расстояния или расхода калорий до 0:00.

### 3. СКОРОСТЬ/ЧСС

На дисплее отображается скорость движения в диапазоне от 0,8 км/час. до 12 км/час., а также частота сердечных сокращений в минуту (данные обновляются каждые 5 секунд). Для отображения ЧСС необходимо держаться за рукоятки с датчиками измерения пульса не менее 5 секунд.

## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

### 1. КНОПКА ВЫБОРА ПРОГРАММЫ («PROGRAM»)

Данная кнопка используется для выбора индивидуальной программы (всего 9 программ) при остановке бегового полотна.

### 2. КНОПКА ВЫБОРА РЕЖИМА («MODE»)

Данная кнопка используется для выбора индивидуального заданного режима при остановке бегового полотна. H1 = обратный отсчет времени до нуля, H2 = обратный отсчет расстояния до нуля, H3 = обратный отсчет калорий до нуля. После выбора индивидуального режима для регулировки значений следует нажать кнопку увеличения (+) или снижения (-) скорости. После чего, для начала тренировки следует нажать кнопку START / STOP (старт/стоп).

### 3. КНОПКА ПУСКА (START)

После подключения беговой дорожки к электропитанию и присоединения магнитного ключа безопасности к консоли, нажмите кнопку пуска (START) для запуска беговой дорожки.

### 4. КНОПКА ОСТАНОВКИ (STOP)

Для остановки беговой дорожки в любое время тренировки нажмите эту кнопку.

### 5. КНОПКА УВЕЛИЧЕНИЯ/УМЕНЬШЕНИЯ СКОРОСТИ (SPEED + / SPEED -)

Для регулировки уровня скорости в течение тренировки, нажимайте кнопку увеличения (+) или уменьшения (-) скорости. Однократное нажатие кнопки приводит к увеличению скорости на 0,1 км/час. Удерживание кнопки более 0,5 секунд приводит к более быстрому изменению скорости.

## РЕЖИМЫ/ПРОГРАММЫ

### 1. Программа, задаваемая вручную

- 3.9 Нажатие в режиме ожидания кнопки пуска («START») автоматически запускает режим ручного управления. Беговое полотно начнет двигаться со скоростью 0,8 км/ч, все параметры (расстояние, калории) будут подсчитываться по нарастающей.
- 3.10 В режиме ожидания выберите с помощью нажатия кнопки «MODE» режим «Н-1». В окне дисплея появится мигающая надпись «15:00 min». Для установки желаемого времени тренировки нажмите кнопку «SPEED +» или кнопку «SPEED -» Возможна установка времени в диапазоне от 5 до 99 минут.
- 3.11 Выберите с помощью нажатия кнопки «MODE» режим «Н-2». В окне отображения расстояния появится мигающая надпись «1.0». Для установки желаемого расстояния тренировки нажмите кнопку «SPEED +» или кнопку «SPEED -» Возможна установка в диапазоне от 0,5 до 99,9 км.
- 3.12 Выберите с помощью нажатия кнопки «MODE» режим «Н-3». В окне отображения расхода калорий появится мигающая надпись «1.0». Для установки желаемого расхода калорий нажмите кнопку «SPEED +» или кнопку «SPEED -» Возможна установка расхода калорий в диапазоне от 10 до 999 минут.

После завершения установок нажмите кнопку «START». Беговая дорожка начнет движение через 3 секунды. Для регулирования скорости движения можно использовать кнопки «SPEED+ » или «SPEED -».

### 2. Заранее установленные программы скорости

В режиме ожидания нажмите кнопку выбора программ («PROGRAM»), в окне отображения калорий/ЧСС («CAL / PULSE») появится P1 – P9. После выбора программы установите время тренировки нажатием кнопок «SPEED +» или «SPEED -». После этого нажмите кнопку «START» для начала тренировки по индивидуальной программе. Каждая программа разделена на 10 различных этапов одинаковой длины. На каждом этапе происходит автоматическое изменение и регулирование скорости беговой дорожки. О переходе программы на следующий этап оповещает звуковой сигнал. В представленной ниже таблице приведены данные об изменении скорости движения беговой дорожки (в км/ч) на отдельных этапах.

Этап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	3	6	5	5	5	5	4	4	4	3
P2	3	4	5	4	5	5	5	6	6	4
P3	3	5	7	6	7	8	6	4	3	3
P4	3	6	8	6	8	8	8	3	3	3
P5	2	6	8	7	8	8	7	7	3	3
P6	2	10	8	8	8	7	6	3	2	2
P7	3	5	7	6	7	8	7	6	4	3
P8	3	6	8	9	8	8	8	3	10	3
P9	2	6	8	8	8	8	7	7	3	3





**Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2010