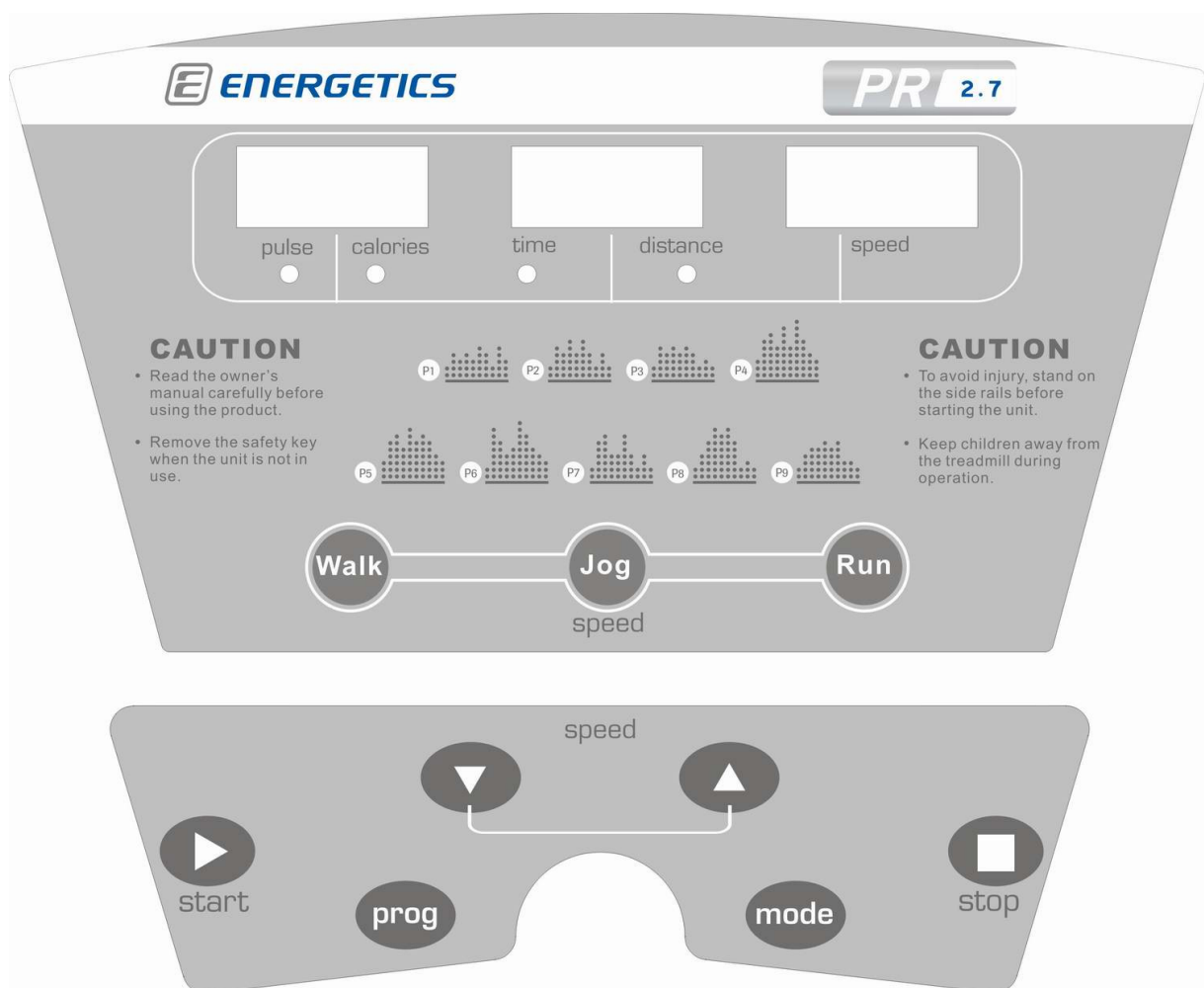


ENERGETICS

POWER RUN 2.7



GB

FR

ES

SI

CS

BA

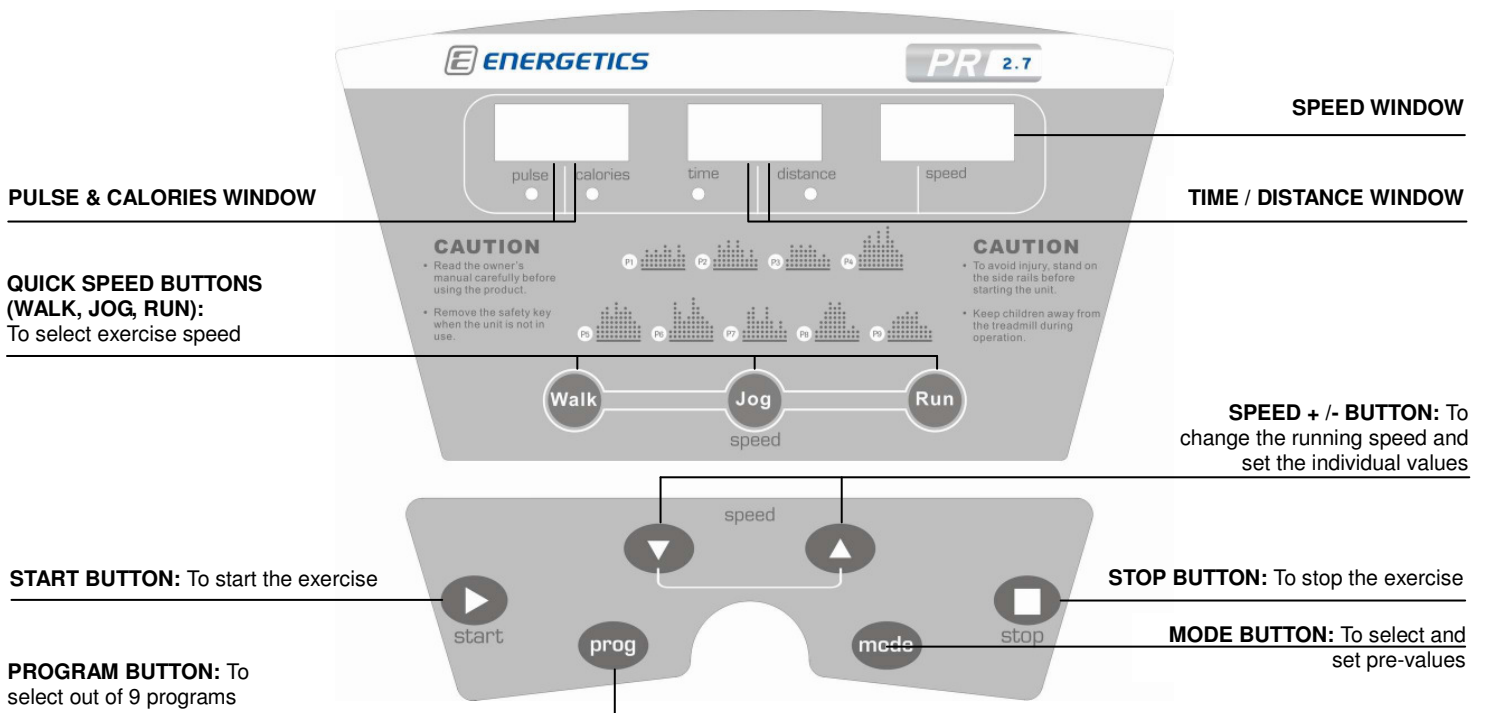
RO

**Table of contents - Tables des matières - Tabla de contenidos - Kazalo vsebine –
Sadržaj – Sadržaj - Cuprins**

1. English	P. 3
2. Français	P. 5
3. Español	P. 7
4. Slovensko	P. 9
5. Srpski	P. 11
6. Bosanski jezik	P. 13
7. Românește	P. 15

- 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.
- FR** © Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur. ENERGETICS ne peut être tenu responsable pour d'éventuelles erreurs de traduction, ou pour d'éventuelles modifications techniques du produit.
- ES** © El manual del usuario es sólo para referencia del cliente. ENERGETICS no se hace responsable de los errores que se produzcan debido a la traducción o cambio de las especificaciones técnicas del producto.
- SI** © Ta navodila so kamenjana izključno kupcu. Proizvajalec ENERGETICS ne more jamčiti za morebitne napake, do katerih bi lahko prišlo ob prevajanju ali zaradi spremembe tehničnih značilnosti izdelka.
- 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.
- BA** © Uputstvo za korišćenje je samo preporuka za kupce. ENERGETICS ne preuzima nikakvu garanciju za greške prouzročene prilagođavanjem ili izmjenama u tehničkoj specifikaciji proizvoda.
- RO** © Instrucțiunile de utilizare sunt doar recomandări pentru cumpărători. ENERGETICS nu preia nici un fel de garanție pentru greșelile datorate traducerii sau modificărilor în specificația tehnică a produsului.

© Copyright by ENERGETICS



WINDOW DISPLAY:

1. PULSE / CALORIES

Shows the heart rate in beats per minute and the training person calorie consumption (data shifts every 5 seconds). To display the heart rate, please hold the hand pulse plates for at least 5 seconds. In the calorie mode, the computer counts from 0 to 999 kcal. If you set target calorie consumption, the calories will count down to 0:00.

2. TIME / DISTANCE

Shows the running time and distance (data shifts every 5 seconds). In the time mode, the computer counts from the 0:00 to 99.99. When the time is up to 99:99, 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". In the distance mode, the computer counts from 0 to 99.9 km. If you set a target distance, the distance will count down to 0:00.

3. SPEED

Shows the running speed in a range from 1km/h to 14km/h.

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 modes. 1 = manual mode (display shows 0:00 min), 2 = time counts down to zero (display shows 15:00 min), 3 = distance counts down to zero (display shows 1.0 km), 4 = calorie count down to zero (display shows 50 kcal). 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. The pre-set values will start running down to zero.

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.

6. WALK / JOG / RUN

These are easy access buttons (quick speed buttons) to select your individual incline with one touch. Walk = 5 km/h, Jog = 8 km/h, Run = 12 km/h

MODES / PROGRAMS

1. Manual program

- 1.1 At standby mode, the manual mode starts automatically after pressing the START button. The treadmill will start with a speed of 1 km/h, all parameters (distance, calorie) count upwards.
- 1.2 At standby mode, press the "MODE" button, 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
- 1.3 Press the "MODE" button again, 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
- 1.4 Press the "MODE" button again, 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 5 and 999 kcal

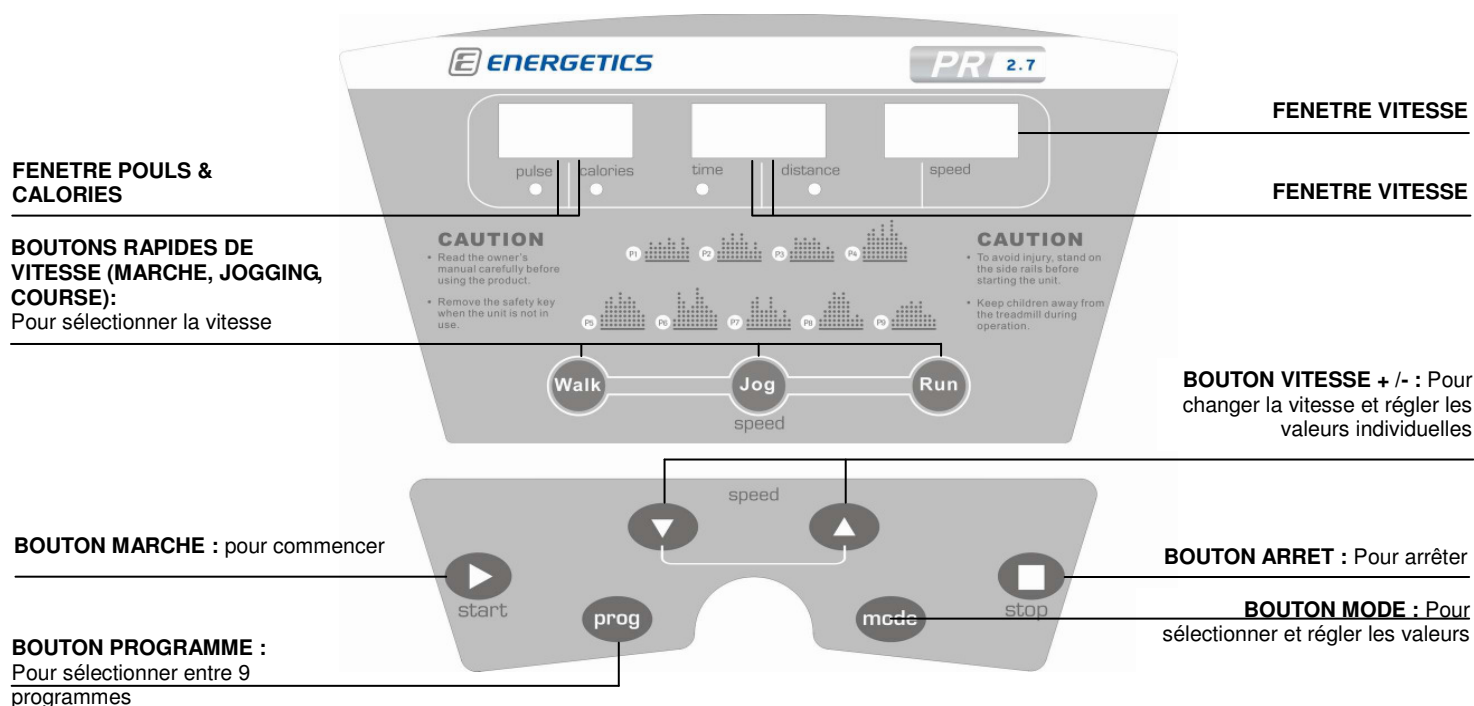
Press the START button after finishing the setting. The treadmill will start after 3 seconds. The SPEED + or SPEED – button can still be used to adjust the workout speed.

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



AFFICHAGE :

1. POULS / CALORIES

Indique la fréquence cardiaque en battements par minute et la consommation de calorie (les données tournent toutes les 5 secondes). Pour afficher la fréquence cardiaque, veuillez tenir les capteurs de pouls pendant au moins 5 secondes. Dans le mode calorie, l'ordinateur compte de 0 à 999 kcals. Si vous réglez une valeur cible de consommation de calorie, les calories seront décomptées jusqu'à 0:00.

2. TEMPS / DISTANCE

Indique le temps et la distance (les données tournent toutes les 5 secondes). Dans le mode temps, l'ordinateur compte de 0:00 à 99:99. Quand le temps arrive à 99:99, le tapis ralentit et indique "END" (fin). La machine entre alors dans le mode stand by. Si vous réglez une valeur cible de temps, le temps sera décompté jusqu'à 0:00. Après cela, la machine s'arrête doucement et indique "END". Dans le mode distance, l'ordinateur compte de 0 à 99.9 km. Si vous réglez une valeur cible de distance, la distance sera décomptée jusqu'à 0:00.

3. VITESSE

Indique la vitesse entre 1km/h et 14km/h.

FONCTIONS DES BOUTONS :

1. PROGRAMME

Quand le tapis n'est pas en mouvement, ce bouton est utilisé pour sélectionner un programme individuel (9 programmes au total).

2. MODE

Quand le tapis n'est pas en mouvement, ce bouton est utilisé pour sélectionner les modes ciblés individuels. 1 = mode manuel (indique 0:00 min), 2 = temps décompté jusqu'à zéro (indique 15:00 min), 3 = distance décomptée jusqu'à zéro (indique 1.0 km), 4 = calorie décomptée jusqu'à zéro (indique 50 kcal). Après avoir sélectionné le mode individuel, veuillez appuyer sur les boutons vitesse (+) ou (-) pour ajuster les données. Puis, veuillez appuyer sur START / STOP pour démarrer le programme. Les valeurs pré-réglées commencent à être décomptées.

3. MARCHÉ

Quand le tapis est allumé et que la clé de sûreté est attachée à la console, appuyez sur le bouton START pour démarrer le tapis.

4. STOP

Appuyez sur ce bouton pour arrêter le tapis à tout moment pendant l'exercice.

5. VITESSE + / VITESSE –

Pour ajuster la vitesse pendant l'entraînement, appuyez sur vitesse (+) ou (-). Chaque pression augmente ou diminue la vitesse de 0.1 km/h. Si vous appuyez sur le bouton pendant plus de 0.5 secondes, la vitesse sera changée plus vite.

6. MARCHÉ / JOGGING / COURSE

Ces boutons sont faciles d'accès (boutons rapides de vitesse) pour sélectionner votre inclinaison individuelle en une touche. Marche = 5 km/h, Jogging = 8 km/h, Course = 12 km/h.

MODES / PROGRAMMES

1. Programme manuel

- 1.1 Dans le mode standby, le mode manuel démarre automatiquement après avoir appuyé sur START. Le tapis démarre avec une vitesse de 1 km/h, tous les paramètres (distance, calorie) sont comptés à partir de zéro.
- 1.2 Dans le mode standby, appuyez sur le bouton "MODE", la fenêtre temps indique "15:00 min" en clignotant. Appuyez sur VITESSE + ou VITESSE – pour régler le temps. La gamme de réglage est entre 5 et 99 minutes.
- 1.3 Appuyez sur le bouton "MODE" à nouveau, la fenêtre distance indique "1.0" en clignotant. Appuyez sur VITESSE + ou VITESSE – pour régler la distance. La gamme de réglage est entre 0.5 et 99.9 km.
- 1.4 Appuyez sur le bouton "MODE" à nouveau, la fenêtre calorie indique "1.0" en clignotant. Appuyez sur VITESSE + ou VITESSE – pour régler la consommation de calorie ciblée. La gamme de réglage est entre 5 et 999 kcals.

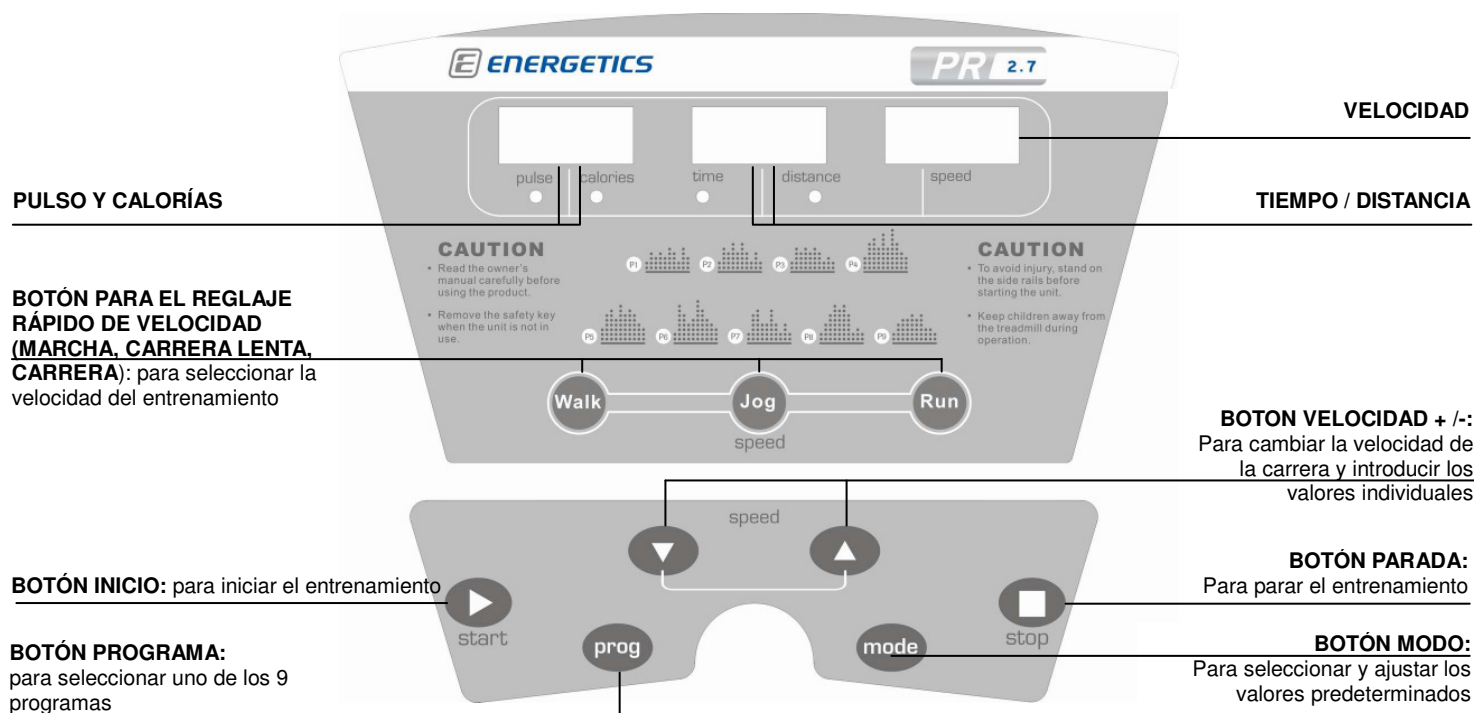
Appuyez sur le bouton START une fois les réglages effectués. Le tapis démarre après 3 secondes. Les boutons VITESSE + ou VITESSE – peuvent toujours être utilisés pour ajuster la vitesse.

2. Programmes préinstallés de vitesse

Dans le mode standby, appuyez sur le bouton "PROGRAM", la fenêtre "CAL / PULSE" indique P1 – P9. Après avoir sélectionné le programme, réglez la durée d'exercice en appuyant sur les boutons VITESSE + ou VITESSE –. Puis, appuyez sur le bouton START pour commencer l'exercice dans le programme individuel.

Chaque programme est divisé en 10 sections différentes de même longueur. Dans chaque section, la vitesse est changée et ajustée par le tapis automatiquement. Quand le programme entre dans la prochaine section, un son retentit. Le tableau indique comment la vitesse est ajustée par le tapis dans les sections individuelles (en km/h).

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



PANTALLAS:

1. PULSE / CALORIES (PULSO / CALORÍAS)

Muestra el pulso en golpes por minuto, y el consumo de calorías (los datos alternan cada 5 segundos). Para ver el pulso, mantenga las plaquitas para medir el pulso al menos 5 segundos. En el modo de medición de las calorías, el ordenador calcula las calorías en orden descendente de 0 a 999 kcal. Al determinar el objetivo de consumo de calorías, las calorías se descontarán hasta 0:00.

2. TIME / DISTANCE (TIEMPO / DISTANCIA)

Muestra la duración de la carrera y la distancia alcanzada (los datos alternan cada 5 segundos). En el modo del tiempo, el ordenador calcula de 0:00 a 99:99. Cuando el tiempo llegue a 99:99, la cinta se ralentiza y la pantalla muestra la palabra "END" (FIN). La máquina entra en modo de espera. Al determinar el objetivo del tiempo final, el tiempo se irá descontando hasta llegar a 0:00. Luego, la cinta de correr se detiene poco a poco y la pantalla muestra la palabra "END" (FIN). En el modo de la distancia, el ordenador calcula la distancia en orden ascendente de 0 a 99,9 km. Al determinar el objetivo de la distancia, ésta se irá descontando en orden descendente hasta llegar a 0:00.

3. SPEED (VELOCIDAD)

Muestra la velocidad de la carrera en el rango de 1 km/h a 14km/h.

FUNCIONES DE LOS BOTONES:

1. PROGRAM (PROGRAMA)

Cuando la cinta de correr no se mueve, se utiliza este botón para seleccionar un programa individual (un total de 9 programas).

2. MODE (MODO)

Cuando la cinta no se mueve, se utiliza este botón para seleccionar un objetivo individual. 1 = Modo manual (la pantalla muestra 0:00 min), 2 = tiempo se descuenta hacia el cero (la pantalla mostrará 15:00 min), 3= la distancia se descuenta hacia el cero en orden descendente (la pantalla muestra 1,0 km), 4= las calorías se descuentan hacia el cero en orden descendente (la pantalla muestra 50 kcal). Después de seleccionar un modo individual, para ajustar los datos, pulse el botón de la velocidad (+) o (-). A continuación, pulse el botón START / STOP para iniciar el programa. Los valores preseleccionados se empezarán a descontar hacia el cero en orden descendente.

3. START (INICIO)

Después de encender la cinta de correr, inserte la llave de seguridad magnética en la consola, y pulse el botón START para activar la cinta.

4. STOP (PARADA)

El botón para detener la cinta de correr, puede pulsarlo en cualquier momento durante el entrenamiento.

5. SPEED+ / SPEED - (VELOCIDAD+ / VELOCIDAD-)

Para modificar la velocidad durante el entrenamiento, pulse el botón de aumento de velocidad (+) o de disminución de velocidad (-). Al pulsar el botón, la velocidad aumenta o disminuye de 0,1 km/h. Si mantiene el botón pulsado más de 0,5 segundos, la velocidad cambia rápidamente.

6. WALK / JOG / RUN (MARCHA / CARRERA LENTA / CARRERA)

Estos son los botones para la configuración rápida (botones para el cambio rápido de velocidad), con ellos puede seleccionar la velocidad individual con un solo toque. Marcha = 5 km / h, carrera lenta = 8 km / h, carrera = 12 km / h.

MODOS / PROGRAMAS

1. El modo manual

- 1.1 En el modo de espera, el modo manual se inicia automáticamente al presionar el botón START. La cinta de correr se empieza a mover con la velocidad de 1 km / h, todos los parámetros (distancia, calorías) se cuentan en orden ascendente.
- 1.2 Pulse el botón "MODO" en el modo de espera, en la pantalla que muestra el tiempo, empieza a parpadear la información "15:00 min". Para fijar el tiempo de entrenamiento, presione la tecla la VELOCIDAD+ o VELOCIDAD -. El tiempo introducido debe estar en el rango de 5 a 99 minutos.
- 1.3 Vuelva a pulsar el botón "MODO", en la pantalla que muestra la distancia parpadeará la información "1,0". Para fijar la distancia, presione la tecla de VELOCIDAD+ o VELOCIDAD -. La distancia introducida debe estar en el rango de 0,5 a 99,9 km.
- 1.4 Pulse otra vez el botón "MODO", en la pantalla que muestra las calorías, parpadeará la información "1,0". Para fijar el consumo de calorías final, pulse el botón de VELOCIDAD+ o VELOCIDAD -. El valor de las calorías introducidas debe estar entre 5 y 999.

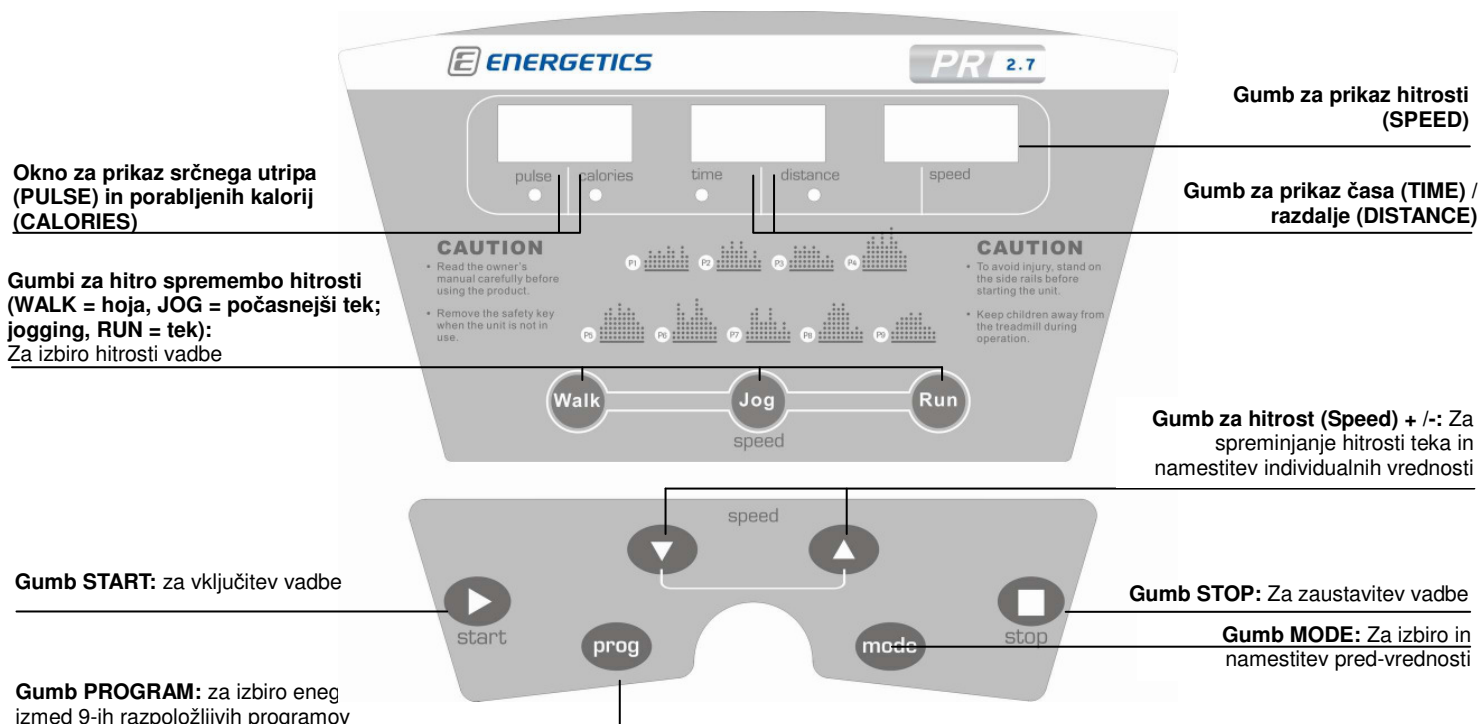
Al terminar la configuración, presione el botón START. La cinta se inicia después de 3 segundos. Para cambiar la velocidad, puede utilizar el botón VELOCIDAD+ o VELOCIDAD -.

2. Programas predeterminados para la velocidad

Presione el botón "PROGRAMA" en el modo de espera, en la pantalla "CALORÍAS / PULSO" aparece P1 - P9. Tras seleccionar un programa, ajuste el tiempo de entrenamiento deseado pulsando la tecla VELOCIDAD+ o VELOCIDAD -. A continuación, pulse el botón START para iniciar el entrenamiento en el programa individual.

Cada programa se divide en 10 secciones diferentes de la misma longitud. La velocidad y la pendiente en cada una de las secciones cambian y se ajustan automáticamente. Al pasar a la siguiente sección, se escuchará un pitido. En la tabla siguiente se muestra cómo la cinta de correr cambia la velocidad y pendiente en las diferentes secciones (en km / h).

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



Okno za prikaz srčnega utripa (PULSE) in porabljenih kalorij (CALORIES)

Gumbi za hitro spremembo hitrosti (WALK = hoja, JOG = počasnejši tek; jogging, RUN = tek):
Za izbiro hitrosti vadbe

Gumb START: za vključitev vadbe

Gumb PROGRAM: za izbiro enega izmed 9-ih razpoložljivih programov

Gumb za prikaz hitrosti (SPEED)

Gumb za prikaz časa (TIME) / razdalje (DISTANCE)

Gumb za hitrost (Speed) +/-: Za spreminjanje hitrosti teka in namestitve individualnih vrednosti

Gumb STOP: Za zaustavitev vadbe

Gumb MODE: Za izbiro in namestitve pred-vrednosti

Zapisi na posameznih zaslonih:

1. Zaslón "SRČNI UTRIP / KALORIJE" (PULSE / CALORIES)

Na tem zaslonu boste lahko spremljali vaš srčni utrip v enotah "udarci / minuto" ter porabo kalorij osebe, ki izvaja vadbo (omenjena podatka se izmenjujeta vsakih 5 sekund). Če želite, da se vam na zaslonu prikaže vrednost za srčni utrip, držite ploščico za merjenje srčnega utripa vsaj 5 sekund. Ko boste v načinu za prikaz porabe kalorij, bo računalnik štel porabljene kalorije v vrednosti od 0 do 999. Če boste namestili tarčno vrednost za porabo kalorij (koliko kalorij želite porabiti, bo računalnik zeleno porabo odšteval navzdol do vrednosti 0:00.

2. Zaslón "ČAS / RAZDALJA" (TIME / DISTANCE)

Na tem zaslonu boste lahko spremljali čas teka in pretečeno razdaljo (podatki se bodo izmenjavali vsakih 5 sekund). Računalnik bo prikazane vrednosti štel od 0:00 do 99:99. Ko boste dosegli čas 99:99, se bo naprava počasi ustavila in na zaslonu boste zagledali zapis "END" (konec). Takoj zatem bo naprava samodejno preklopila v način "Stand by" (počivanje). V primeru, da boste določili tarčni čas vadbe (koliko časa želite teči), bo računalnik zelen čas štel od 0 do 99,9 km. Če boste določili tarčno razdaljo (razdaljo, ki jo želite prepotovati), bo računalnik vrednosti odšteval od uravnane vrednosti nazaj do vrednosti 0:00.

3. Zaslón za prikaz hitrosti (SPEED)

Prikazuje hitrost vašega teka in sicer v vrednostih od 1km/h do 14km/h.

FUNKCIJE POSAMEZNIH GUMBOV:

1. Gumb za izbiro programov (PROGRAM)

Ko naprava ni v pogonu, lahko s pritiskom na ta gumb izberete enega izmed 9-ih razpoložljivih programov.

2. Gumb za izbiro posameznih načinov vadbe (MODE)

Ko naprava ne deluje, lahko s pritiskom na ta gumb izberite osebne oz. zelene tarčne vrednosti oz. programe: 1 = ročni način (Manual Mode) – zaslon prikazuje 0:00 min; 2 = čas se odšteva v smeri nazaj proti vrednosti 0 – na zaslonu boste zagledali vrednost 15:00 min; 3 = vrednost za razdaljo se vam odšteva nazaj proti vrednosti 0 – zaslon prikazuje vrednost 1.0 km; 4 = porabljene kalorije se vam odštevajo nazaj proti vrednosti 0 – na zaslonu prikazana vrednost je 50 kcal. Ko boste izbrali zelen način, pritisnite gumb za povečevanje SPEED UP (+) ali zmanjševanje SPEED DOWN (-) hitrosti. Zatem vključite program s pritiskom na gumb START / STOP. Uravnane vrednosti se bodo začele odštevati navzdol proti vrednosti 0.

3. Gumb za začetek vadbe (START)

Zatem, ko boste vključili napravo in na konzolo pritrdili magnetni varnostni ključ, s pritiskom na gumb START poženite napravo.

4. Gumb za zaustavitev vadbe (STOP)

Pritisnite ta gumb za zaustavitev naprave (kadarkoli).

5. Gumb za povečevanje / zmanjševanje hitrosti (SPEED + / SPEED –)

Če želite spreminjati hitrost med samo vadbo, pritisnite gumb za hitrost = speed up (+) ali speed down (-). Z vsakim pritiskom na enega izmed teh dveh gumbov boste povečali oz. zmanjšali hitrost v korakih po 0.1 km/h. Če želite hitrost spreminjati z večjimi koraki, pritisnite gumb za več kot 0,5 sekunde – takrat boste vrednosti spreminjali hitreje.

6. Gumb hoja / počasnejši tek / tek (WALK / JOG / RUN)

To so gumbi za hitro izbiro načina vadbe oz. izbire vadbe s pritiskom na en sam gumb. Walk = 5 km/h, Jog = 8 km/h, Run = 12 km/h

Razpoložljivi načini / programi (MODES / PROGRAMS)

1. Ročni program (Manual program)

- 1.1 Ko boste v načinu »Stand-by«, boste s pritiskom na gumb START samodejno vključili ročni način izbire vadbe. Naprava bo začela s hitrostjo 1 km/h, vsi parametri (razdalja, porabljene kalorije...), pa se bodo šteje v smeri navzgor (naraščanje vrednosti).
- 1.2 V načinu »Stand-by« pritisnite gumb "MODE". V okencu za prikaz časa (TIME) boste zagledali vrednost "15:00 min", ki bo utripala. Zatem s pritiskom na gumb za hitrost = SPEED + ali SPEED – določite čas vadbe. Izbirate lahko med vrednosti od 5 do 9 minut.
- 1.3 Zatem ponovno pritisnite gumb "MODE". V okencu za prikaz razdalje (DISTANCE) boste zagledali utripajočo vrednost "1.0". S pritiskom na gumb za hitrost = SPEED + ali SPEED – določite želeno razdaljo. Izbirate lahko med vrednostmi od 0.5 do 99.9 km.
- 1.4 Ponovno pritisnite gumb "MODE". V okencu za prikaz kalorij (CALORIE) boste zagledali utripajočo vrednosti "1.0". S pritiskom na gumb za hitrost = SPEED + ali SPEED – določite, koliko kalorij želite porabiti. Izbirate lahko med vrednostmi od 5 do 999 kcal.

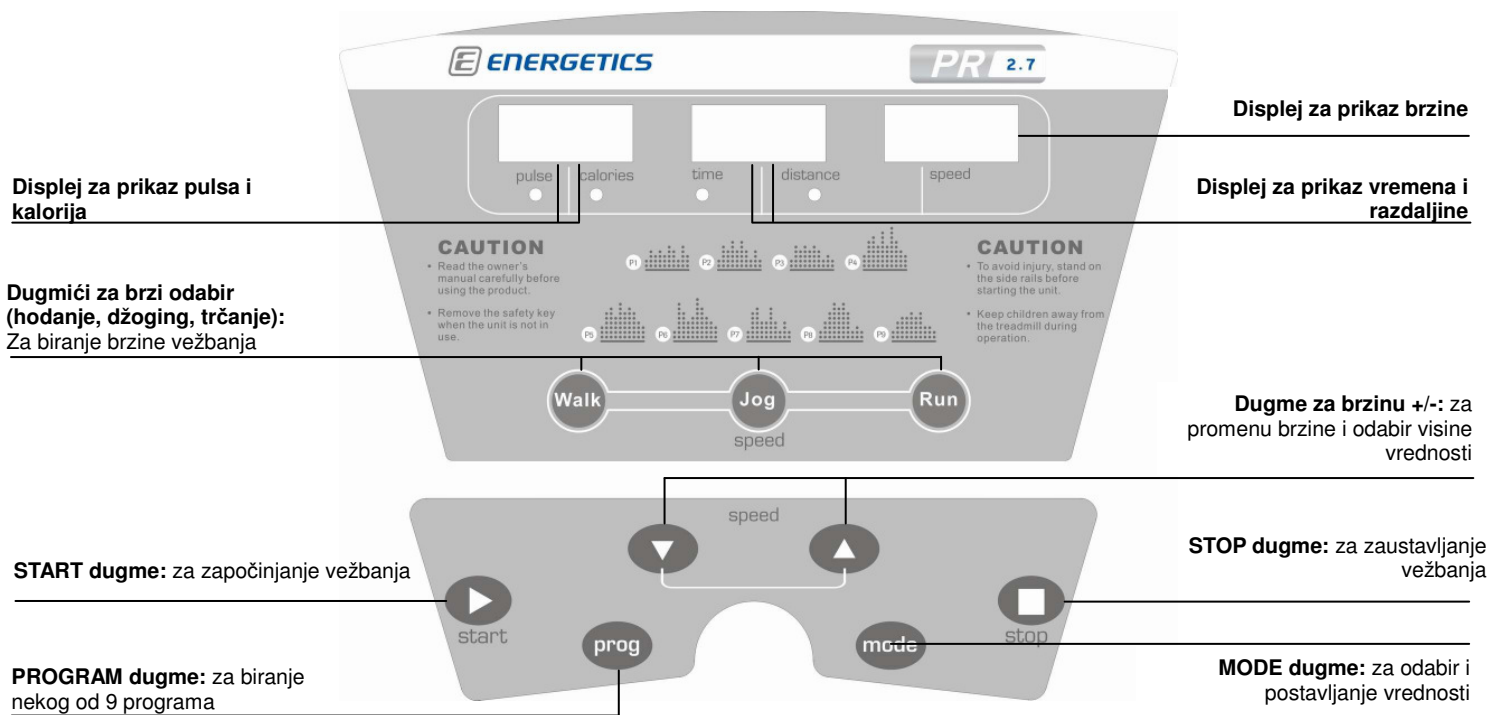
Ko boste zaključili z namestitvami, pritisnite gumb START. Naprava se bo vključila po 3 sekundah. Če boste želeli nadalje spreminjati hitrost, enostavno pritiskajte gumb SPEED + ali SPEED –.

2. Tovarniško uravnani programi za hitrost

Ko bo naprava v načinu »standby«, pritisnite gumb za izbiro programov = "PROGRAM". V okencu za prikaz porabljenih kalorij / srčnega utripa (CAL / PULSE), boste zagledali zapis P1 – P9. Zatem, ko boste izbrali enega izmed razpoložljivih programov, s pritiskom na gumb za hitrost SPEED + ali SPEED -, določite tarčni čas vadbe. Zatem s pritiskom na gumb za začetek START začnete z individualno izbranim programom.

Vsak izmed razpoložljivih programov je razdeljen v 10 razdelkov, ki imajo enako dolžino. Znotraj vsakega posameznega razdelka se spreminja hitrost, posledično pa tudi ostale namestitve naprave. Ko bo program preklopil v naslednji zaporedni razdelek, boste zaslišali zvok. V spodnji preglednici lahko vidite, kako se uravnava hitrost znotraj posameznega razdelka (v km/h).

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



Prikaz na displejima:

1. PULS / KALORIJE

Pokazuje brzinu rada srca u otkucajima u minuti i količinu potrošenih kalorija osobe koja vežba (osvežavanje je na svakih 5 sekundi). Da biste dobili prikaz pulsa, stavite ruke na senzor najmanje 5 sekundi. U modu prikaza kalorija računar broji kalorije od 0 do 999 kcal. Ako ste prethodno postavili vrednost kalorija, one će se odbrojavati unazad do 0.

2. VREME / RAZDALJINA

Pokazuje trajanje trčanja i razdaljinu koja je pređena (podaci se osvežavaju na svakih 5 sekundi). U modu vremena računar meri vreme od 0:00 do 99:59. Kada vreme dođe do 99:59, pokretna traka će se usporiti, a na displeju će biti ispisano "END". Uređaj će se prebaciti u mod čekanja (stand by). Ako ste postavili zadato vreme, računar će odbrojavati do 0:00. Kada se to dogodi, trenadžer će se zaustaviti i na displeju će se prikazati "END". U modu merenja razdaljine računar meri od 0 do 99.9 km. Ako ste postavili željenu razdaljinu, onda će se razdaljina meriti unazad do 0.

3. BRZINA

Pokazuje brzinu trčanja u rasponu od 1km/h do 14km/h.

FUNKCIJE DUGMIĆA:

1. PROGRAM

Dok traka nije u pokretu, ovo dugme se koristi za odabir pojedinačnih programa (kojih ima ukupno 9).

2. MODE

Dok traka nije u pokretu, ovo dugme se koristi za odabir pojedinačnih ciljeva vežbanja. 1 = individualni režim rada (displej pokazuje 0:00 min.), 2 = vreme odbrojava do nula (na displeju je 15:00 min.), 3 = razdaljina se odmerava do nula (na displeju je 1.0 km), 4 = kalorije se odbrojavaju do nula (na displeju je 50 kcal). Kada ste odabrali neki od modova vežbanja koristite dugmiće veća brzina (+) ili manja brzina (-) da biste podesili vrednosti. Kada ste završili pritisnite START da biste započeli program vežbanja. Vrednosti koje ste podesili će se odbrojavati dok ne dostignu nula.

3. START

Kada ste uključili trenažer i postavili sigurnosni ključić, pritisnite dugme START da biste pokrenuli pokretnu traku.

4. STOP

Ako želite da zaustavite traku, pritisnite dugme STOP bilo kada dok vežbate.

5. BRZINA + / BRZINA –

Ako želite da podesite brzinu vežbanja u toku vežbanja, pritisnite dugme za povećanje brzine (+) ili smanjenje brzine (-). Svaki put kada pritisnete dugme povećavate ili smanjujete brzinu za 0.1 km/h. Ako držite dugme pritisnuto duže od 0.5 sekundi, brzina promene će se povećati.

6. HODANJE (WALK) / DŽOGIRANJE (JOG) / TRČANJE (RUN)

Ovi dugmići su za brzi pristup odabiru nagiba jednim pritiskom (brzi odabir brzine). Hodanje = 5 km/h, džogiranje = 8 km/h, trčanje = 12 km/h.

MODOVI RADA / PROGRAMI

1. Individualni program

- 1.1 Iz režima čekanja pritiskom na dugme START automatski prelazite u individualni program. Pokretna traka će započeti na brzini od 1 km/h, svi parametri (razdaljina, kalorije) se mere naviše.
- 1.2 U režimu čekanja pritisnite dugme MODE. Na displeju za vreme će treptati indikator na "15:00 min". Pritisnite dugmiće BRZINA + ili BRZINA – da odredite vreme trajanja vežbanja. Vreme koje postavite mora biti između 5 i 99 minuta.
- 1.3 Pritisnite ponovo dugme MODE, na displeju za razdaljinu trepće indikator "1.0". Pritisnite dugmiće BRZINA + ili BRZINA – da postavite željenu razdaljinu. Razdaljina koju postavljate mora biti između 0.5 i 99.9 km
- 1.4 Pritisnite dugme MODE ponovo na displeju za kalorije trepće indikator "15". Pritisnite dugmiće BRZINA + ili BRZINA – da postavite koliko kalorija želite da potrošite. Možete odabrati od 5 do 999 kcal.

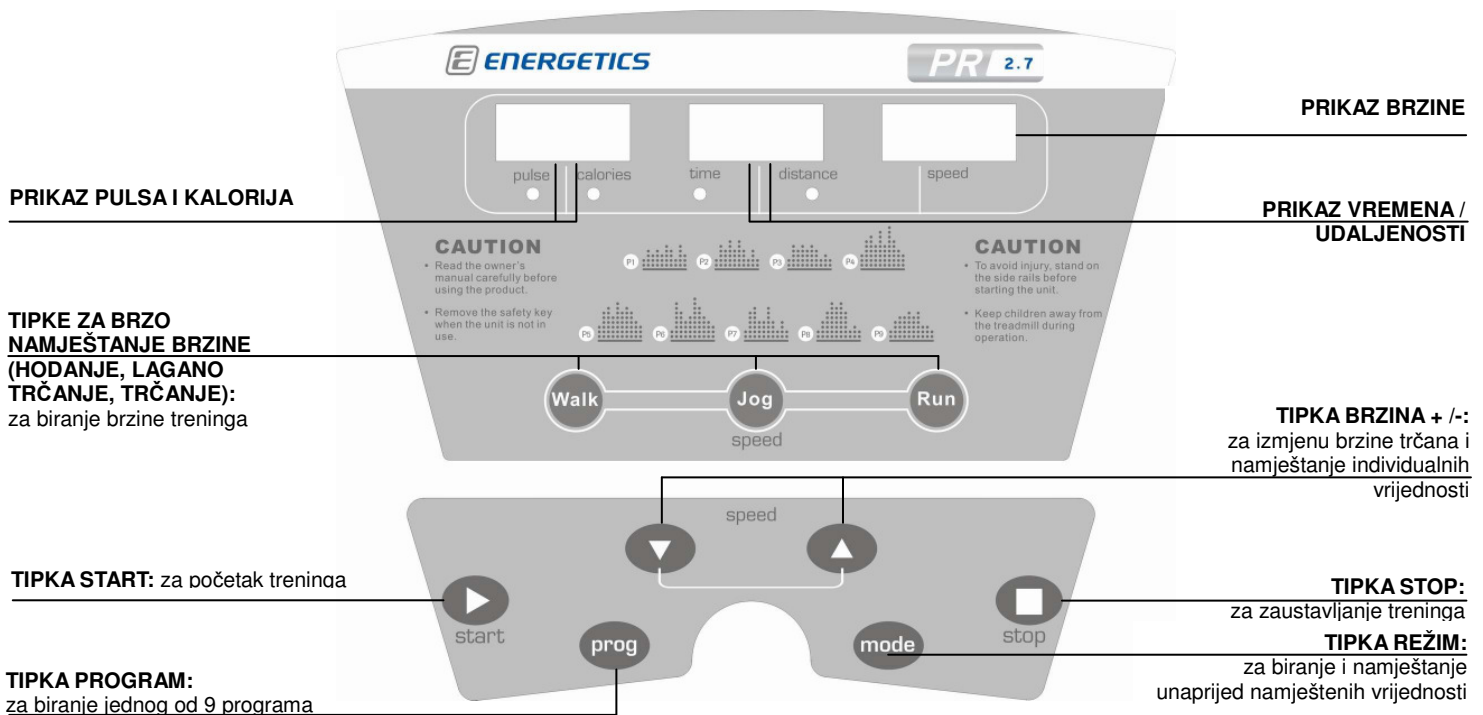
Pritisnite START kada ste završili postavljanje vrednosti. Pokretna traka će krenuti nakon 3 sekunde. Dugmići BRZINA + ili BRZINA – mogu i dalje da se koriste da biste podešavali brzinu vežbanja.

2. Preinstalirani brzinski programi

U režimu čekanja pritisnite dugme PROGRAM i na displeju za kalorije/puls je ispisano P1 – P9. Nakon odabira programa, određujete vreme trajanja vežbanja pritiskanjem dugmića brzina + ili brzina -. Nakon toga treba da pritisnete START da biste započeli vežbanje.

Svaki program je podeljen u 10 različitih sekcija iste dužine trajanja. Tokom svake sekcije se može menjati brzina, što trenažer radi automatski. Svaki put kada program pređe u narednu sekciju čuje se zvuk. U donjoj tabeli je vizuelni prikaz promena brzine u svakom od programa po sekcijama (brojke označavaju brzinu u km/h).

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



DISPLEJ:

1. PULSE / CALORIES (PULS / KALORIJE)

Pokazuje puls u udarcima za minutu i potrošnju kalorija (podaci se mijenjaju uvijek po 5 sekundi). Za prikaz pulsa podržite pločice za mjerenje pulsa najmanje na 5 sekundi. U režimu mjerenja kalorija računalo oduzima silazno od 0 do 999 kcal. Kada namjestite ciljnu potrošnju kalorija, kalorije će se oduzimati silazno na 0:00.

2. TIME / DISTANCE (VREME / UDALJENOST)

Pokazuje vrijeme trčanja i udaljenost trčanja (podaci se mijenjaju uvijek po 5 sekundi). U režimu vrijeme računalo računa od 0:00 do 99.99. Kada vrijeme postigne vrijednost 99:99, traka za trčanje uspori i na displeju se pojavi riječ "END" (KRAJ). Stroj se vrati u pripremni režim. Kada namjestite ciljno vrijeme, vrijeme će se oduzimati silazno do 0:00. Sada se traka za trčanje polako zaustavi i na displeju se pojavi riječ "END" (KRAJ). U režimu udaljenost računalo računa uzlazno od 0 do 99,9 km. Kada namjestite ciljnu udaljenost, udaljenost će se računati silazno do 0:00.

3. SPEED (BRZINA)

Pokazuje brzinu trčanja u opsegu od 1 km/h do 14km/h.

FUNKCIJA TIPKI:

1. PROGRAM

Kada traka za trčanje nije u pokretu, koristi se ova tipka za biranje individualnog programa (ukupno 9 programa).

2. MODE (REŽIM)

Kada traka za trčanje nije u pokretu, koristi se ova tipka za biranje individualnog cilja. 1 = ručni režim (na displeju se pojavi 0:00 min), 2 = vrijeme se oduzima silazno do nule (na displeju se pojavi 15:00 min), 3 = udaljenost se oduzima silazno do nule (na displeju se pojavi 1,0 km), 4 = kalorije se oduzimaju silazno do nule (na displeju se pojavi 50 kcal). Za biranje individualnog režima pritisnite za namještanje podataka tipku povećati brzinu (+) ili smanjiti brzinu (-). Sada pritisnite tipku START / STOP za početak programa. Namještene vrijednosti će se oduzimati silazno do nule.

3. START

Nakon puštanja trake za trčanje i uključenja magnetskog sigurnosnog ključa u konzolu, pritisnite tipku START za puštanje zapnutí trake za trčanje.

4. STOP

Tipku za zaustavljanje trake za trčanje možete pritisnuti bilo kada u toku treninga.

5. SPEED + / SPEED – (BRZINA + / BRZINA –)

Za izmjenu brzine u toku treninga pritisnite tipku povećati brzinu (+) ili smanjiti brzinu (-). Prilikom svakog pritiska tipke se brzina poveća ili smanji za 0,1 km/h. Ukoliko tipku držite duže od 0,5 sekundi, brzina će se mijenjati brže.

6. WALK / JOG / RUN (HODANJE / LAGANO TRČANJE / TRČANJE)

Ovo su tipke za brzo namještanje (tipke za brzu izmjenu brzine), pomoću koji možete birati Vašu individualnu brzinu jedinim dodiranjem. Hodanje = 5 km/h, lagano trčanje = 8 km/h, trčanje = 12 km/h.

REŽIMI / PROGRAMI

1. Ručni režim

- 1.1 U pripremnom režimu se ručni režim pušta automatski po stisknutí tipke START. Traka za trčanje pokrene brzinu 1 km/h, svi parametri (udaljenost, kalorije) se računaju uzlazno.
- 1.2 U pripremnom režimu pritisnite tipku "REŽIM", na ekranu za prikazivanje vremena počne svjetlucati podatak "15:00 min". Za namještanje vremena treninga pritisnite tipku BRZINA + ili BRZINA –. Namješteno vrijeme mora biti u opsegu od 5 do 99 minuta.
- 1.3 Opet pritisnite tipku "REŽIM", na ekranu za prikazivanje udaljenosti počet će svjetlucati podatak "1.0". Za namještanje udaljenosti pritisnite tipku BRZINA + ili BRZINA –. Namještena udaljenost mora biti u opsegu od 0,5 do 99,9 km.
- 1.4 Opet pritisnite tipku "REŽIM", na ekranu za prikazivanje kalorija počet će svjetlucati podatak "1.0". Za namještanje ciljane potrošnje kalorija pritisnite tipku BRZINA + ili BRZINA –. Namještene kalorije mora biti u opsegu od 5 do 999 kcal.

Nakon završetka namještanja pritisnite tipku START. Traka za trčanje se pusti nakon 3 sekunde. Za izmjenu brzine vježbanja možete koristiti tipku BRZINA + ili BRZINA –.

2. Prethodno namješteni programi za brzinu

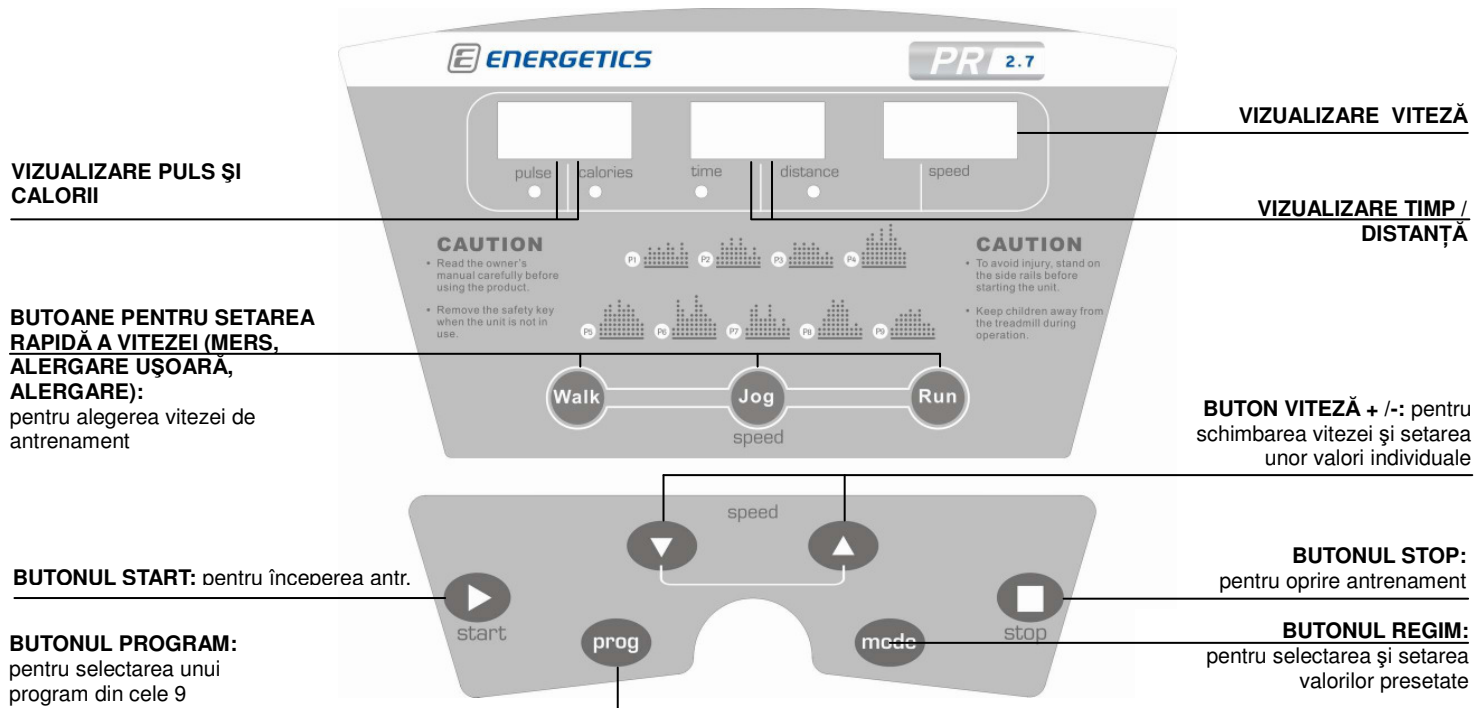
U pripremnom režimu pritisnite tipku "PROGRAM", na displeju "KALORIE / TEP" će se pojaviti P1 – P9. Nakon biranja programa namjestite ciljno vrijeme treninga pritiskom na tipku BRZINA + ili BRZINA –. Sada pritisnite tipku START za pokretanje treninga u individualnom programu.

Svaki program je podijeljen na 10 raznih dijelova iste dužine. Brzina i nagib se u svakom dijelu mijenja i prilagođava automatski. Odmah nakon prelaska programa u drugi dio, pojavi se ton. U dolje navedenoj tabeli je vidljivo na koji način traka za trčanje u pojedinim vremenima mijenja brzinu i nagib (u km/h).

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

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE A COMPUTERULUI

RO



AFIȘAJELE:

1. PULSE / CALORIES (PULS / CALORII)

Indică pulsul pe minut și consumul de calorii (informațiile alternează întotdeauna la fiecare 5 secunde). Pentru vizualizarea pulsului țineți plăcuțele pentru măsurarea pulsului timp de minim 5 secunde. În regimul măsurării calorilor computerul execută numărătoarea crescătoare de la 0 do 999 kcal. În cazul în care setați valoarea țintă a calorilor, se va executa numărătoarea inversă a calorilor spre 0:00.

2. TIME / DISTANCE (TIMP / DISTANȚĂ)

Indică timpul de alergare și distanța parcursă (informațiile alternează de fiecare dată după 5 secunde). În regimul timp computerul execută numărătoarea de la 0:00 la 99.99. În momentul în care timpul atinge valoarea 99:99, banda de alergare încetinește iar pe afișaj apare cuvântul "END" (SFÂRȘIT). Aparatul trece în regimul pregătit. În cazul în care setați timpul țintă, se va executa numărătoarea inversă a timpului spre 0:00. Apoi banda de alergare se oprește încet iar pe afișaj apare cuvântul "END" (SFÂRȘIT). În regimul distanță computerul execută numărătoarea crescătoare de la 0 la 99,9 km. Dacă setați distanța țintă, aceasta va executa numărătoarea inversă spre 0:00.

3. SPEED (VITEZĂ)

Indică viteza alergării într-o gamă de 1 km/h până la 14km/h.

FUNCȚIILE BUTOANELOR:

1. PROGRAM

Acest buton se utilizează, când banda nu se află în mișcare, pentru selectarea unui program concret (în total 9 programe).

2. MODE (REGIM)

În cazul în care banda de alergare nu se află în mișcare, acest buton se utilizează pentru selectarea unei opțiuni concrete. 1 = regim manual (pe afișaj apare 0:00 min), 2 = timpul execută numărătoarea inversă spre zero (pe afișaj apare 15:00 min), 3 = distanța execută numărătoarea inversă spre zero (pe afișaj apare 1,0 km), 4 = kaloriile execută numărătoarea inversă spre zero (pe afișaj apare 50 kcal). După selectarea unui regim concret, pentru setarea datelor, apăsați butonul (+) pentru a mări viteza sau (-) a reduce viteza. Apoi apăsați butonul START / STOP pentru începerea programului. Valorile setate încep numărătoarea inversă spre zero.

3. START

După pornirea benzii de alergare și introducerea cheii magnetice de siguranță în consolă apăsați butonul START pentru pornirea benzii de alergare.

4. STOP

Butonul pentru oprirea benzii de alergare poate fi apăsat oricând în cursul antrenamentului.

5. SPEED + / SPEED – (VITEZA + / VITEZA –)

Pentru schimbarea vitezei în cursul antrenamentului apăsați butonul mărire viteză (+) sau reducere viteză (-). La fiecare apăsare a butonului, viteză crește sau se reduce cu 0,1 km/h. În cazul în care presăți butonul mai mult de 0,5 secunde, viteza se va schimba mai rapid.

6. WALK / JOG / RUN (MERS / ALERGARE UȘOARĂ / ALERGARE)

Aceste butoane servesc pentru setarea rapidă (butoane pentru schimbarea rapidă a vitezei), cu ajutorul lor putându-se selecta viteza dumneavoastră individuală doar printr-o singură atingere: mers = 5 km/h, alergare ușoară = 8 km/h, alergare = 12 km/h.

REGIME / PROGRAME

1. Program manual

- 1.1 În regimul "pregătit", regimul manual pornește automat după atingerea butonului START. Banda de alergare începe să se miște cu o viteză de 1 km/h, toți parametrii (distanță, calorii) executând numărătoarea inversă.
- 1.2 În regimul "pregătit" apăsați butonul "REGIM", pe afișajul pentru vizualizarea timpului începe să licărească informația "15:00 min". Pentru setarea timpului de antrenament apăsați butonul VITEZA + sau VITEZA –. Timpul setat trebuie să fie în gama de 5 până la 99 de minute.
- 1.3 Apăsați din nou butonul "REGIM", pe afișajul pentru vizualizarea distanței începe să licărească informația "1.0". Pentru setarea distanței apăsați butonul VITEZA + sau VITEZA –. Distanța setată trebuie să fie în gama de 0,5 până la 99,9 km.
- 1.4 Apăsați din nou butonul "REGIM", pe afișajul pentru vizualizarea caloriilor începe să licărească informația "1.0". Pentru setarea consumului țintă de calorii apăsați butonul VITEZA + sau VITEZA –. Caloriile setate trebuie să fie în gama de 5 până la 999 kcal.

După terminarea setării apăsați butonul START. Banda de alergare pornește după 3 secunde. Pentru schimbarea vitezei exercițiului puteți utiliza butonul VITEZA + sau VITEZA –.

2. Programe presetate pentru viteză

În regimul "pregătit" apăsați butonul "PROGRAM", pe afișajul "CALORII / PULS" apare P1 – P9. Pentru selectarea programului setați timpul țintă de antrenament prin apăsarea butonului VITEZA + sau VITEZA –.

Apoi apăsați butonul START pentru începerea antrenamentului în programul individual.

Fiecare program este divizat în 10 faze diferite de aceeași lungime. Viteza și înclinația se schimbă în fiecare fază și se ajustează automat. În momentul în care programul trece în faza următoare, se aude un semnal sonor. În tabelul de mai jos puteți vedea cum, în fiecare fază, banda de alergare își schimbă viteza și înclinația (în km/h).

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



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2010