

ENERGETICS

POWER RUN 3.5

GB
FR
IT
RU

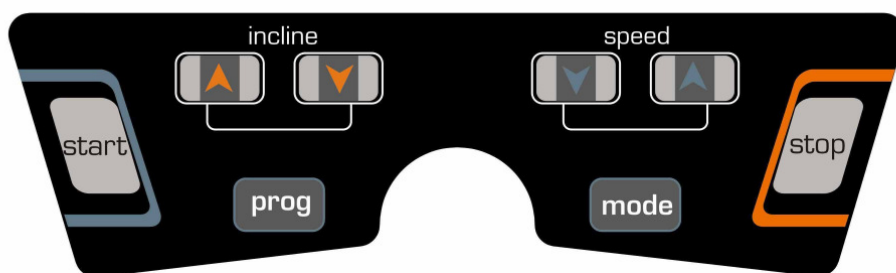
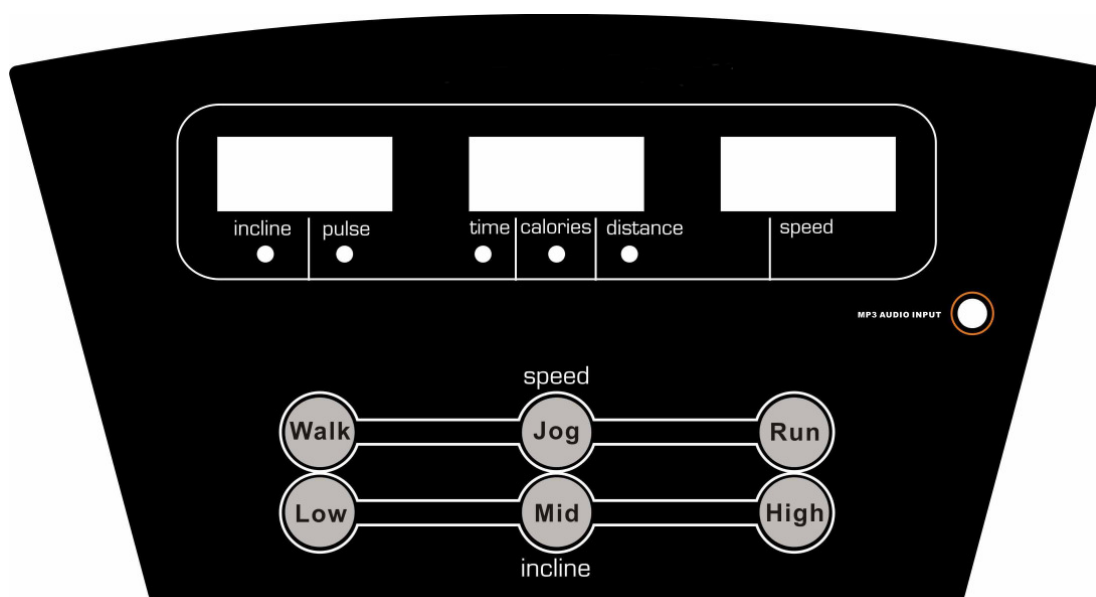


Table of content - Table des matières – Indice - Содержание

| | |
|-----------------|-------|
| 1. English | P. 3 |
| 2. Français | P. 6 |
| 3. Italiano | P. 9 |
| 4. Русский язык | P. 12 |

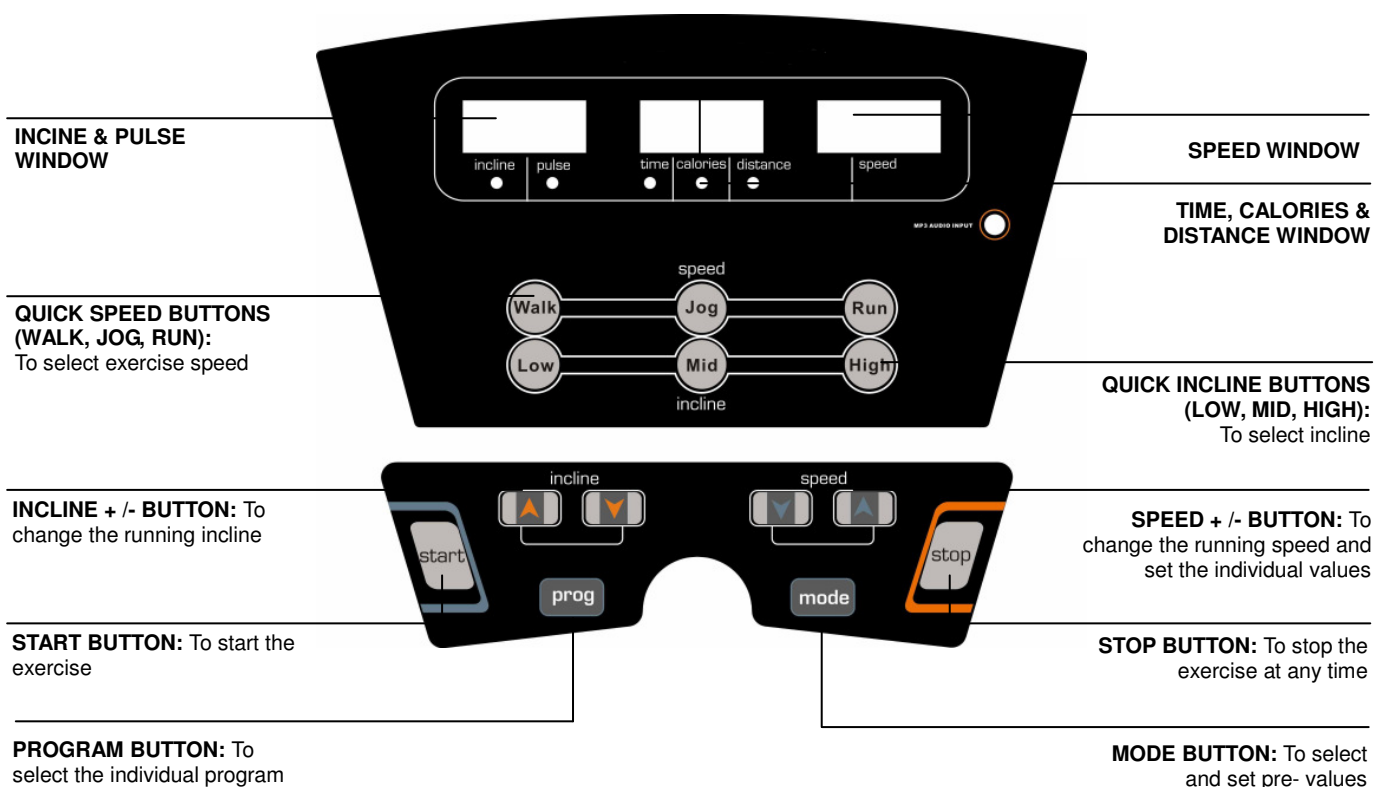
GB © The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

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.

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 / CALORIES / DISTANCE

Displays the running time, (from 0:00 to 99.99 minutes), the performed distance (in km) and the total calorie consumption (0 to 999 kcal). If you set a target value (see explanation below), the machine will count the values down to zero. After this, the treadmill will slowly stop and show "END".

2. INCLINE / PULSE

Displays the incline of the running deck in a range from 0 till 12 (steps). If you hold onto the hand pulse plates for more than 5 seconds, the window displays the current pulse (in beats per minute) as a reference (not to be used for medical purposes). The data (incline and pulse) changes every 5 seconds.

3. SPEED

Shows the running speed in a range from 1 km/h to 16 km/h.

BUTTON FUNCTIONS:

1. PROGRAM

While the treadmill is not in motion, this button is used to select the individual programs (12 programs in total + body fat program)

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 = calories 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 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 running speed with one touch. Walk = 5 km/h, Jog = 8 km/h, Run = 12 km/H

7. LOW / MID / HIGH

These are easy access buttons (quick incline buttons) to select your individual incline with one touch. Low = 5 degrees, Mid = 8 degrees, High = 12 degrees

MODES / PROGRAMS

1. Manual program

1. At standby mode, the manual mode starts automatically after pressing the START button (3 second count down before treadmill starts). The treadmill will start with a speed of 1.0 km/h, all parameters (distance, calories) count upwards. The speed and incline can be adjusted by pressing SPEED +/- and INCLINE +/- buttons or the quick speed / incline buttons (WALK, JOG, RUN and LOW, MID, HIGH)
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 an 99 minutes
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 an 99.9 km
4. Press the MODE button again, the calorie window will display a flashing "50" indication. Press SPEED + or SPEED – to set the target calorie consumption. The setting range has to be between 10 an 999 kcal

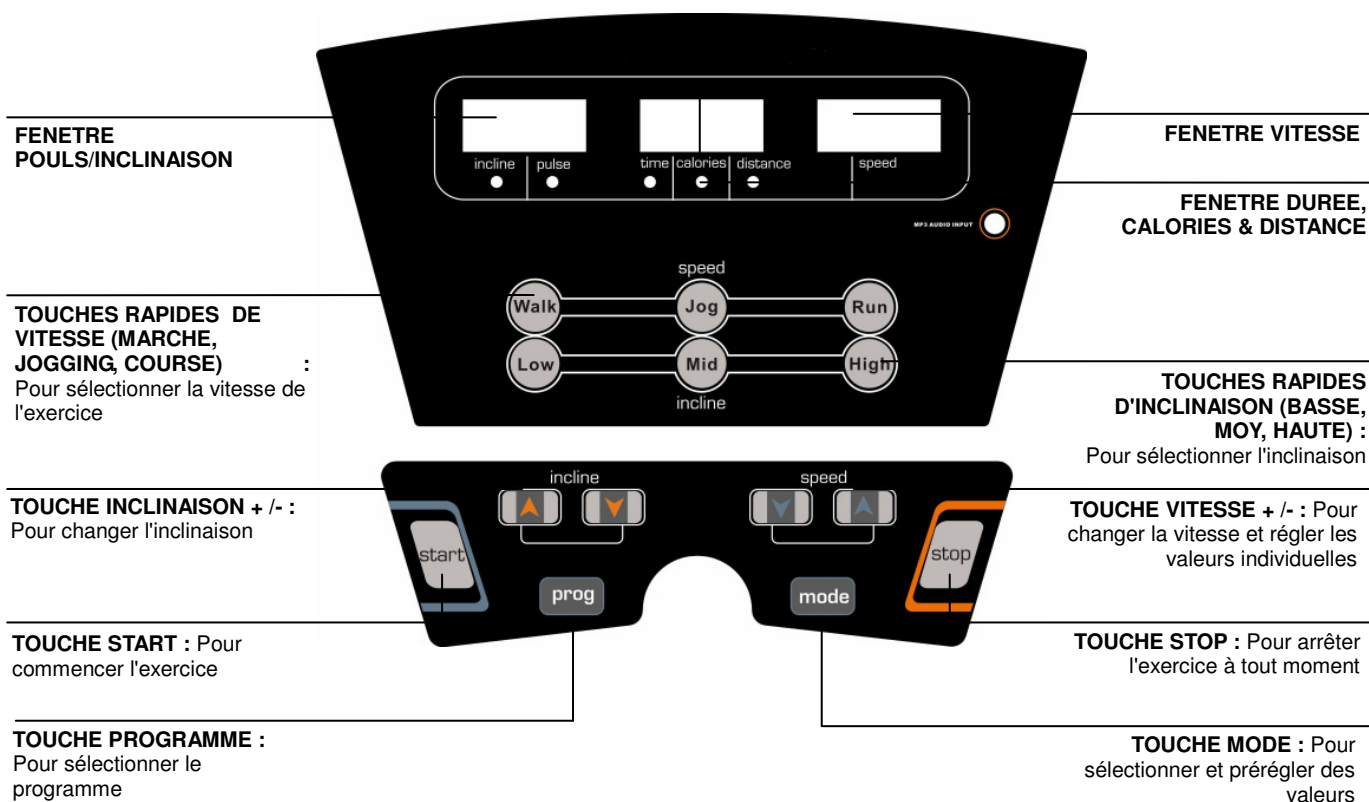
Press the START button after finishing the setting. The treadmill will start after 3 seconds. The SPEED + or SPEED – button can still be used to adjust the workout speed.

2. Pre- installed speed and incline programs

At standby mode, press the “PROGRAM” button, the “CAL / PULSE” window will display P1 – P12. 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 and incline 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 and the incline are adjusted in the individual sections by the treadmill (in km/h and degree) automatically.

| Section | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-------------|---|---|---|---|----|---|----|----|---|----|
| P1 Speed | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 |
| P1 Incline | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| P2 Speed | 2 | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P2 Incline | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 |
| P3 Speed | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| P3 Incline | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| P4 Speed | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 5 | 9 | 6 | 4 | 3 |
| P4 Incline | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 6 | 2 | 2 |
| P5 Speed | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 6 | 7 | 6 | 4 | 3 |
| P5 Incline | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 2 | 1 |
| P6 Speed | 2 | 8 | 6 | 4 | 5 | 9 | 7 | 5 | 4 | 3 |
| P6 Incline | 2 | 2 | 6 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| P7 Speed | 2 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P7 Incline | 4 | 5 | 6 | 6 | 9 | 9 | 10 | 12 | 6 | 3 |
| P8 Speed | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 2 | 3 | 2 |
| P8 Incline | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| P9 Speed | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| P9 Incline | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| P10 Speed | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 6 | 3 | 3 |
| P10 Incline | 4 | 4 | 3 | 6 | 7 | 8 | 8 | 6 | 3 | 3 |
| P11 Speed | 2 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P11 Incline | 4 | 5 | 6 | 6 | 9 | 9 | 10 | 12 | 6 | 3 |
| P12 Speed | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| P12 Incline | 3 | 5 | 6 | 7 | 12 | 9 | 11 | 11 | 6 | 3 |



AFFICHAGE DES FENETRES :

1. DUREE / CALORIES / DISTANCE

Indique la durée (de 0:00 à 99.99 minutes), la distance parcourue (en km) et la consommation totale de calories (0 à 999 kcal). Si vous réglez une valeur ciblée (voir explication ci-dessous), la machine décomptera les valeurs jusqu'à zéro. Après cela, le tapis s'arrêtera doucement et l'écran indiquera "END" (fin).

2. INCLINAISON / POULS

Indique l'inclinaison du tapis de 0 à 12 (étapes). Si vous tenez les capteurs de pouls pendant plus de 5 secondes, la fenêtre indique le pouls (en battements par minute) comme référence (à ne pas utiliser à des fins médicales). Les données (inclinaison et pouls) changent toutes les 5 secondes.

3. VITESSE

Indique la vitesse de 1 km/h à 16 km/h.

FONCTIONS DES TOUCHES :

1. PROGRAMME

Quand le tapis n'est pas en mouvement, cette touche est utilisée pour sélectionner les programmes (12 programmes au total + programme masse grasseuse)

2. MODE

Quand le tapis n'est pas en mouvement, cette touche est utilisée pour sélectionner les modes ciblés. 1 = mode manuel (l'écran indique 0:00 min), 2 = décompte de la durée à zéro (l'écran indique 50 kcal). Après avoir sélectionné le mode, veuillez appuyer sur les touches (+) ou (-) pour ajuster les données. Après cela, veuillez appuyer sur START pour démarrer le programme. Les valeurs pré-réglées commenceront le décompte jusqu'à zéro.

3. START

Une fois le tapis mis en marche et la clé de sûreté magnétique attachée à la console, appuyez sur la touche START pour démarrer le tapis.

4. STOP

Appuyez sur cette touche pour arrêter le tapis à tout moment de l'exercice.

5. VITESSE + / –

Pour ajuster le niveau de vitesse pendant l'entraînement, appuyez sur les touches (+) ou (-). Chaque pression augmente ou diminue la vitesse de 0.1 km/h. Si vous appuyez pendant plus de 0.5 secondes, la vitesse changera plus rapidement.

6. MARCHE / JOGGING / COURSE

Il existe des touches d'accès facile (touches rapides de vitesse) pour sélectionner votre vitesse en une pression. Marche = 5 km/h, Jogging = 8 km/h, Course = 12 km/h.

7. BAS / MOYEN / HAUT

Il existe des touches d'accès facile (touches rapides d'inclinaison) pour sélectionner votre inclinaison en une pression. Basse = 5 degrés, Moy = 8 degrés, Haute = 12 degrés

MODES / PROGRAMMES

1. Programme Manuel

1. En mode veille, le mode manuel commence automatiquement après avoir appuyé sur la touche START (décompte de 3 secondes avant le démarrage). Le tapis démarre à une vitesse de 1.0 km/h, tous les paramètres (distance, calories) sont comptés à partir de zéro. La vitesse et l'inclinaison peuvent être ajustées en appuyant sur les touches SPEED +/- et INCLINE +/- ou les touches rapides de vitesse / inclinaison (WALK, JOG, RUN et LOW, MID, HIGH)
2. En mode veille, appuyez sur la touche "MODE", la fenêtre durée indiquera "15:00 min" clignotant. Appuyez sur SPEED + ou SPEED – pour régler la durée d'exercice entre 5 et 99 minutes.
3. Appuyez sur la touche MODE à nouveau, la fenêtre distance indiquera "1.0" clignotant. Appuyez sur SPEED + ou SPEED – pour régler la distance entre 0.5 et 99.9 km.
4. Appuyez sur la touche MODE à nouveau, la fenêtre calorie indiquera "50" clignotant. Appuyez sur SPEED + ou SPEED – pour régler la consommation ciblée de calories entre 10 et 999 kcal.

Appuyez sur la touche START après le réglage. Le tapis démarrera après 3 secondes. Les touches SPEED + ou SPEED – peuvent toujours être utilisées pour ajuster la vitesse.

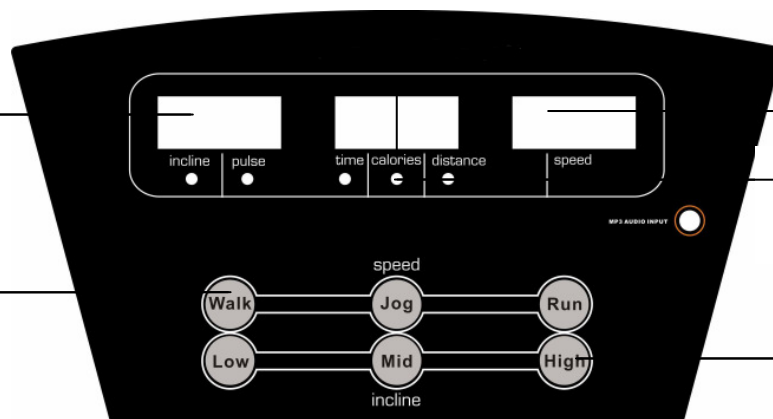
2. Vitesse préinstallée et programmes d'inclinaison

En mode veille, appuyez sur la touche "PROGRAM", la fenêtre "CAL / PULSE" indiquera P1 – P12. Après avoir sélectionné le programme, réglez la durée ciblée d'exercice en appuyant sur les touches SPEED + ou SPEED -. Après cela, veuillez appuyer sur la touche 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 et l'inclinaison seront changées et ajustées automatiquement par le tapis. Quand le programme entre dans la prochaine section, un son retentit. Le tableau ci-dessous visualise comment la vitesse et l'inclinaison sont ajustées automatiquement par le tapis dans les sections (en km/h et degré).

| Section | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|------------------------|---|---|---|---|----|---|----|----|---|----|
| P1 Vitesse | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 |
| P1 Inclinaison | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| P2 Vitesse | 2 | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P2 Inclinaison | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 |
| P3 Vitesse | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| P3 Inclinaison | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| P4 Vitesse | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 5 | 9 | 6 | 4 | 3 |
| P4 Inclinaison | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 6 | 2 | 2 |
| P5 Vitesse | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 6 | 7 | 6 | 4 | 3 |
| P5 Inclinaison | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 2 | 1 |
| P6 Vitesse | 2 | 8 | 6 | 4 | 5 | 9 | 7 | 5 | 4 | 3 |
| P6 Inclinaison | 2 | 2 | 6 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| P7 Vitesse | 2 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P7 Inclinaison | 4 | 5 | 6 | 6 | 9 | 9 | 10 | 12 | 6 | 3 |
| P8 Vitesse | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 2 | 3 | 2 |
| P8 Inclinaison | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| P9 Vitesse | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| P9 Inclinaison | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| P10 Vitesse | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 6 | 3 | 3 |
| P10 Inclinaison | 4 | 4 | 3 | 6 | 7 | 8 | 8 | 6 | 3 | 3 |
| P11 Vitesse | 2 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P11 Inclinaison | 4 | 5 | 6 | 6 | 9 | 9 | 10 | 12 | 6 | 3 |
| P12 Vitesse | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| P12 Inclinaison | 3 | 5 | 6 | 7 | 12 | 9 | 11 | 11 | 6 | 3 |

**VISUALIZZAZIONE DELLA
PENDENZA E DEL POLSO**



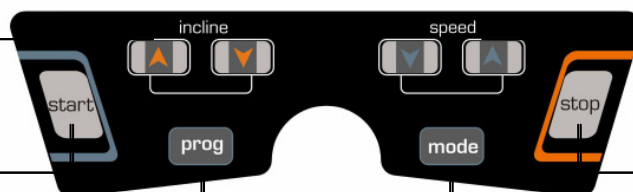
**VISUALIZZAZIONE
DELLA VELOCITÀ**

**VISUALIZZAZIONE DEL
TEMPO, DELLE CALORIE E
DELLA DISTANZA**

**PULSANTI PER IMPOSTARE
LA VELOCITÀ (PASSO,
CORSA LENTA, CORSA):**
per la scelta della velocità
d'allenamento

**PULSANTI PER IMPOSTARE
PENDENZA (LIEVE, MEDIA,
RIPIDA):**
per impostare pendenza

**PULSANTI PER IMPOSTARE
PENDENZA (LIEVE, MEDIA,
RIPIDA):**
per impostare pendenza



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

PULSANTE START:
per iniziare l'allenamento

PULSANTE STOP:
per arrestare l'allenamento in
qualsiasi momento

PROGRAMMA PULSANTE:
Per scegliere un programma
individuale

PROGRAMMA PULSANTE:
Per scegliere un programma
individuale

DISPLAY:

1. TIME / CALORIES / DISTANCE (TEMPO / CALORIE / DISTANZA)

Visualizza il tempo della corsa (da 0:00 a 99.99 minuti), la distanza percorsa (in km) e il consumo totale delle calorie (da 0 fino a 999 kcal). Nel caso che venga impostato il valore finale (vedi spiegazione sotto), sarà visualizzato un decremento dei valori fino allo zero. In seguito la macchina si rallenterà e sul display comparirà la parola "END" (FINE).

2. INCLINE / PULSE (PENDENZA / POLSO)

Visualizza la pendenza della pedana da corsa in un intervallo da 0 a 12 (passi). Mantenendo le piastrelle per la misurazione del polso per oltre 5 secondi, sul display comparirà il polso istantaneo (nei battiti al minuto) come la referenza (non è da utilizzare per scopi medici). I parametri (pendenza e polso) si alternano in un intervallo di tempo di 5 secondi.

3. SPEED (VELOCITÀ)

Visualizza la velocità della corsa in un intervallo da 1 km/h a 16 km/h.

FUNZIONI DEI PULSANTI:

1. PROGRAMMA

Nel caso che il mulino a pedali non sia in movimento, il pulsante viene utilizzato per la scelta del programma individuale (in totale 12 programmi + programma per la verifica del grasso corporeo).

2. MODE (REGIME)

Quando il mulino a pedali non è in movimento, il pulsante viene utilizzato per la scelta dell'obiettivo individuale. 1 = regime manuale (sul display viene visualizzato 0:00 min), 2 = il tempo viene visualizzato come un decremento del valore fino allo zero (sul display viene visualizzato 15:00 min), 3 = la distanza viene visualizzata come un decremento del valore fino allo zero (sul display viene visualizzato 1,0 km), 4 = le calorie vengono visualizzate come un decremento del valore fino allo zero (sul display viene visualizzato 50 kcal). Dopo aver scelto un regime individuale, per l'impostazione dei parametri premete il pulsante per aumentare la velocità (+) o per abbassare la velocità (-). In seguito premete il pulsante START / STOP per iniziare il programma. Verrà visualizzato un decremento dei valori fino allo zero.

3. START

Dopo aver messo il mulino a pedali in funzione e dopo aver inserito la chiave magnetica di sicurezza nella consolle, premete il pulsante START per far funzionare il mulino a pedali.

4. STOP

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

5. SPEED + / SPEED – (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 resta premuto per più di 0,5 secondi, la velocità verrà modificata più velocemente.

6. WALK / JOG / RUN (PASSO / CORSA LENTA / CORSA)

Questi pulsanti facilmente accessibili (pulsanti per una modifica rapida della velocità) servono per selezionare la Vostra velocità individuale tramite un solo tocco. Passo = 5 km/h, corsa lenta = 8 km/h, corsa = 12 km/h.

7. LOW / MID / HIGH (LIEVE / MEDIA / RIPIDA)

Questi pulsanti facilmente accessibili (pulsanti per una modifica rapida della pendenza) servono per selezionare la Vostra pendenza individuale con un solo tocco. Pendenza lieve = 5°, pendenza media = 8°, pendenza ripida = 12°.

REGIMI / PROGRAMMI

1. Regime manuale

1. Nel regime d'emergenza il regime manuale viene avviato automaticamente dopo aver premuto il pulsante START (mulino a pedali si mette in moto entro 3 secondi). Il mulino a pedali comincia a muoversi con una velocità pari a 1,0 km/h, tutti i parametri (distanza, calorie) vengono visualizzati come i valori incrementati. La velocità e la pendenza è possibile modificarli premendo il pulsante SPEED +/- (VELOCITÀ +/-) e INCLINE +/- (PENDENZA +/-) oppure tramite i pulsanti veloci per l'impostazione della velocità / pendenza (PASSO, CORSA LENTA, CORSA e LIEVE, MEDIA, RIPIDA).
2. Nel regime d'emergenza premete il pulsante "MODE" (REGIME), sul display per la visualizzazione del tempo comincia a lampeggiare il valore "15:00 min". Per l'impostazione del tempo d'allenamento premete il pulsante SPEED + (AUMENTARE VELOCITÀ) o SPEED – (ABBASSARE VELOCITÀ). Il tempo impostato deve essere compreso in un intervallo dai 5 ai 99 minuti.
3. Premete nuovamente il pulsante "MODE" (REGIME), sul display per la visualizzazione della distanza comincia a lampeggiare il valore "1.0". Per l'impostazione della distanza premete il pulsante SPEED + (AUMENTARE VELOCITÀ) o SPEED – (ABBASSARE VELOCITÀ). La distanza impostata deve essere compresa in un intervallo dai 0,5 ai 99,9 km.
4. Premete nuovamente il pulsante "MODE" (REGIME), sul display per la visualizzazione delle calorie comincia a lampeggiare il valore "50". Per l'impostazione del consumo finale delle calorie premete il pulsante 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 verrà azionato dopo 3 secondi. Per la modifica della velocità d'allenamento potete utilizzare il pulsante SPEED + (AUMENTARE VELOCITÀ) o SPEED – (ABBASSARE VELOCITÀ).

2. Programmi impostati per la velocità e la pendenza

Nel regime d'emergenza premete il pulsante "PROGRAMMA", sul display "CAL / PULSE" (CALORIE / POLSO) verrà visualizzato P1 – P12. Dopo aver selezionato 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 e la pendenza vengono modificati e regolati automaticamente in ogni sua fase. 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 e la pendenza (in km/h e in gradi).

| Fase | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--------------|---|---|---|---|----|---|----|----|---|----|
| P1 Velocità | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 |
| P1 Pendenza | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| P2 Velocità | 2 | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P2 Pendenza | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 |
| P3 Velocità | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| P3 Pendenza | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| P4 Velocità | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 5 | 9 | 6 | 4 | 3 |
| P4 Pendenza | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 6 | 2 | 2 |
| P5 Velocità | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 6 | 7 | 6 | 4 | 3 |
| P5 Pendenza | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 2 | 1 |
| P6 Velocità | 2 | 8 | 6 | 4 | 5 | 9 | 7 | 5 | 4 | 3 |
| P6 Pendenza | 2 | 2 | 6 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| P7 Velocità | 2 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P7 Pendenza | 4 | 5 | 6 | 6 | 9 | 9 | 10 | 12 | 6 | 3 |
| P8 Velocità | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 2 | 3 | 2 |
| P8 Pendenza | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| P9 Velocità | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| P9 Pendenza | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| P10 Velocità | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 6 | 3 | 3 |
| P10 Pendenza | 4 | 4 | 3 | 6 | 7 | 8 | 8 | 6 | 3 | 3 |
| P11 Velocità | 2 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P11 Pendenza | 4 | 5 | 6 | 6 | 9 | 9 | 10 | 12 | 6 | 3 |
| P12 Velocità | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| P12 Pendenza | 3 | 5 | 6 | 7 | 12 | 9 | 11 | 11 | 6 | 3 |

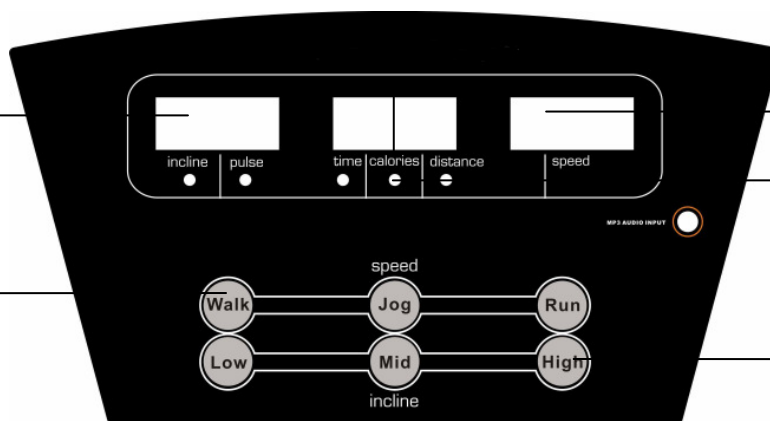
ИЗОБРАЖЕНИЕ НАКЛОНА И ПУЛЬСА

КНОПКИ ДЛЯ НАСТРОЙКИ СКОРОСТИ (ХОДЬБЫ, МЕДЛЕННОГО БЕГА, БЕГА):
для выбора скорости тренировки

КНОПКА НАКЛОН +/- :
для изменения наклона бега

КНОПКА СТАРТ:
для начала тренировки

КНОПКА ПРОГРАММА:
для выбора индивидуальной программы



ИЗОБРАЖЕНИЕ СКОРОСТИ

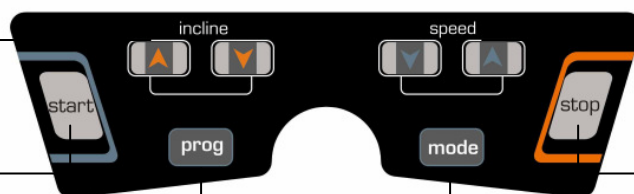
ИЗОБРАЖЕНИЕ ВРЕМЕНИ, КАЛЛОРИЙ И РАССТОЯНИЯ

КНОПКИ ДЛЯ НАСТРОЙКИ НАКЛОНА (ПОЛОГИЙ, СРЕДНИЙ, КРУТОЙ):
для настройки наклона

КНОПКА СКОРОСТЬ +/- :
для изменения скорости бега и настройки индивидуальных параметров

КНОПКА СТОП:
для остановки тренировки в любой момент

КНОПКА РЕЖИМ:
для выбора и настройки параметров



ДИСПЛЕИ:

1. TIME / CALORIES / DISTANCE (ВРЕМЯ / КАЛЛОРИИ / РАССТОЯНИЕ)

Показывает время бега (от 0:00 до 99.99 минут), пройденное расстояние (в км) и общее количество израсходованных каллорий (от 0 до 999 ккал). Если вы настроите конечный параметр (см. объяснение внизу), тренажёр будет отсчитывать параметры в нисходящем порядке к нулю. Потом тренажёр постепенно замедлит свою работу и на дисплее появится слово "END" (КОНЕЦ).

2. INCLINE / PULSE (НАКЛОН / ПУЛЬС)

Показывает наклон бегущего полотна в диапазоне от 0 до 12 (шагов). Если вы подержите пластины для измерения давления в течение примерно 5 секунд, то на дисплее появится актуальный пульс (в ударах в минуту) в качестве рекомендации (нельзя использовать для медицинских целей). Данные (наклон и пульс) чередуются через каждые 5 секунд.

3. SPEED (СКОРОСТЬ)

Показывает скорость бега в диапазоне от 1 км/ч до 16 км/ч.

ФУНКЦИИ КНОПОК:

1. ПРОГРАММА

Если беговая дорожка в состоянии покоя, то данная кнопка используется для выбора индивидуальной программы (всего 12 программ + программа для определения телесного жира).

2. MODE (РЕЖИМ)

Если беговая дорожка в состоянии покоя, то данная кнопка используется для выбора индивидуальной цели. 1 = ручной режим (на дисплее появится 0:00 мин.), 2 = время отсчитывается по нисходящей к нулю (на дисплее появится 15:00 мин.), 3 = расстояние отсчитывается по нисходящей к нулю (на дисплее появится 1,0 км), 4 = каллории отсчитывается по нисходящей к нулю (на дисплее появится 50 ккал). После выбора индивидуального режима нажмите для настройки данных на кнопку повысить скорость (+) или снизить скорость (-). Потом нажмите на кнопку СТАРТ / СТОП для включения программы. Настроенные параметры начнут отсчитываться по нисходящей к нулю.

3. СТАРТ

Включив беговую дорожку и вставив магнитный ключ безопасности в кронштейн, нажмите на кнопку СТАРТ для включения бегового полотна.

4. СТОП

Кнопку для остановки беговой дорожки вы можете нажать когда угодно во время тренировки.

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

Для изменения скорости во время тренировки нажмите на кнопку повысить скорость (+) или снизить скорость (-). При каждом нажатии кнопки скорость повысится или снизится на 0,1 км/ч. Если вы подержите кнопку дольше 0,5 секунды, то скорость будет меняться быстрее.

6. WALK / JOG / RUN (ХОДЬБА / МЕДЛЕННЫЙ БЕГ / БЕГ)

Это кнопки для быстрой настройки (кнопки для быстрой перемены скорости), с помощью которых вы можете выбрать свою индивидуальную скорость одним нажатием. Ходьба = 5 км/ч, медленный бег = 8 км/ч, бег = 12 км/ч.

7. LOW / MID / HIGH (ПОЛОГИЙ / СРЕДНИЙ / КРУТОЙ)

Это кнопки для быстрой настройки (кнопки для быстрого изменения наклона), с помощью которых вы можете выбрать свой индивидуальный наклон одним нажатием. Пологий наклон = 5°, средний наклон = 8°, крутой наклон = 12°.

РЕЖИМЫ / ПРОГРАММЫ

1. Ручной режим

1. В режиме готовности ручной режим подключится автоматически, после нажатия кнопки СТАРТ (беговая дорожка начнёт работу через 3 секунды). Беговая дорожка начнёт двигаться со скоростью 1,0 км/ч, все параметры (расстояние, каллории) подсчитываются в восходящем порядке. Скорость и наклон менять нажимом кнопки СКОРОСТЬ +/- и НАКЛОН +/- или с помощью «быстрых» кнопок для настройки скорости / наклона (ХОДЬБА, МЕДЛЕННЫЙ БЕГ, БЕГ и ПОЛОГИЙ, СРЕДНИЙ, КРУТОЙ).
2. В режиме готовности нажмите на кнопку “РЕЖИМ”, на экране для изображения времени замигает “15:00 мин.». Для настройки времени тренировки нажмите на кнопку СКОРОСТЬ + или СКОРОСТЬ –. Настроенное время должно быть в диапазоне от 5 до 99 минут.
3. Снова нажмите на кнопку “РЕЖИМ”, на экране для изображения расстояния замигает “1.0”. Для настройки расстояния нажмите на кнопку СКОРОСТЬ + или СКОРОСТЬ –. Настроенное расстояние должно быть в диапазоне от 0,5 до 99,9 км.
4. Снова нажмите на кнопку “РЕЖИМ”, на экране для изображения каллорий замигает “50”. Для настройки целевого потребления каллорий нажмите кнопку СКОРОСТЬ + или СКОРОСТЬ –. Настроенные каллории должны быть в диапазоне от 10 до 999 ккал.

По окончании настройки нажмите на кнопку СТАРТ. Беговая дорожка подключится через 3 секунды. Для изменения скорости упражнений вы можете использовать кнопку СКОРОСТЬ + или СКОРОСТЬ –.

2. Настроенные программы для скорости и наклона

В режиме готовности нажмите кнопку “ПРОГРАММА”, на дисплее “КАЛЛОРИИ / ПУЛЬС” появится P1 – P12. Выбрав программу, настройте целевое время тренировки нажатием кнопки СКОРОСТЬ + или СКОРОСТЬ -. Потом нажмите на кнопку СТАРТ для начала тренировки по индивидуальной программе. Каждая программа подразделяется на 10 разных частей той же длины. Скорость и наклон у каждой части меняются и настраиваются автоматически. Как только программа перейдет к следующей части, прозвучит звуковой сигнал. На ниже приведенной табличке видно, как беговая дорожка по отдельным частям меняет скорость и наклон (в км/ч и градусах).

| Часть | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--------------|---|---|---|---|----|---|----|----|---|----|
| P1 Скорость | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 |
| P1 Наклон | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| P2 Скорость | 2 | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P2 Наклон | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 |
| P3 Скорость | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| P3 Наклон | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| P4 Скорость | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 5 | 9 | 6 | 4 | 3 |
| P4 Наклон | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 6 | 2 | 2 |
| P5 Скорость | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 6 | 7 | 6 | 4 | 3 |
| P5 Наклон | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 2 | 1 |
| P6 Скорость | 2 | 8 | 6 | 4 | 5 | 9 | 7 | 5 | 4 | 3 |
| P6 Наклон | 2 | 2 | 6 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| P7 Скорость | 2 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P7 Наклон | 4 | 5 | 6 | 6 | 9 | 9 | 10 | 12 | 6 | 3 |
| P8 Скорость | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 2 | 3 | 2 |
| P8 Наклон | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| P9 Скорость | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| P9 Наклон | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| P10 Скорость | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 6 | 3 | 3 |
| P10 Наклон | 4 | 4 | 3 | 6 | 7 | 8 | 8 | 6 | 3 | 3 |
| P11 Скорость | 2 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| P11 Наклон | 4 | 5 | 6 | 6 | 9 | 9 | 10 | 12 | 6 | 3 |
| P12 Скорость | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| P12 Наклон | 3 | 5 | 6 | 7 | 12 | 9 | 11 | 11 | 6 | 3 |



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2010