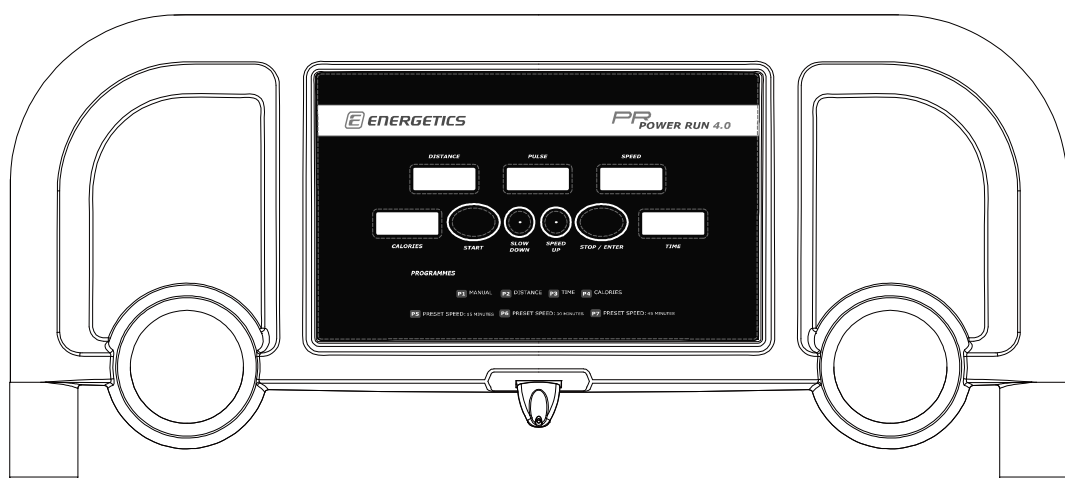




POWER RUN 4.0

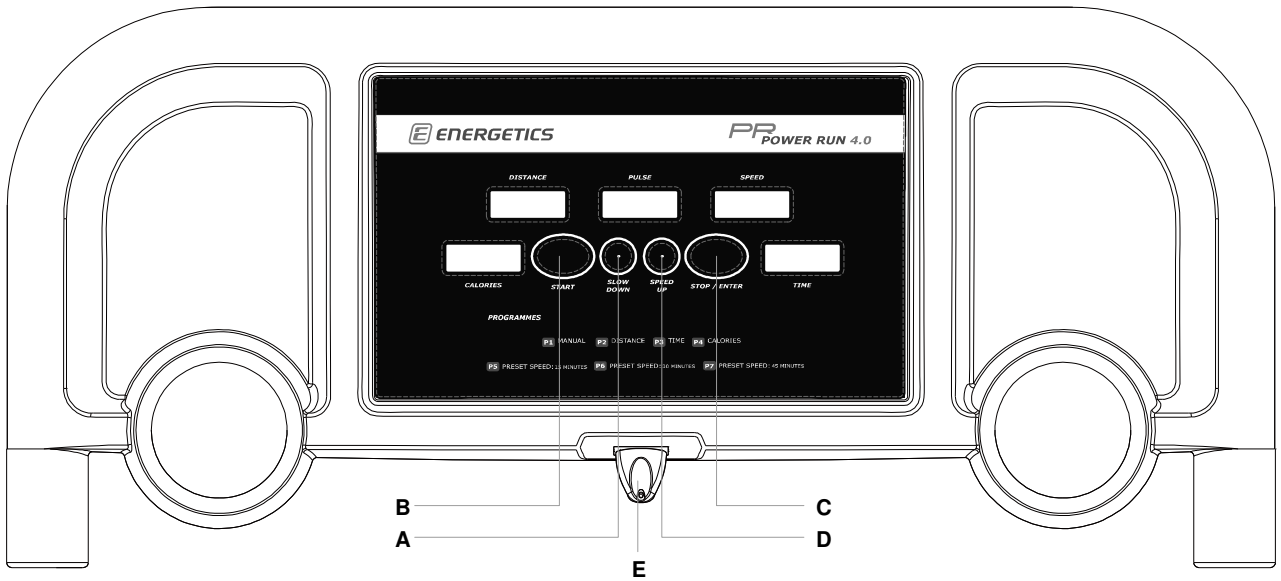


- GB
- FR
- ES
- GR
- RU
- SI
- SE
- FI
- HR
- CS
- BA
- BG
- RO

**Table of contents - Tables des matières - Tabla de contenidos - Περιεχομενο
Содержание - Kazalo vsebine – Innehållsförteckning – Sisältö – Sadržaj –
Sadržaj – Sadržal – Съдържание - Conținut**

1. English	P. 3
2. Français	P. 6
3. Español	P. 9
4. Ελληνικά	P. 12
5. Русский язык	P. 15
6. Slovensko	P. 18
7. Svenska	P. 21
8. Suomi	P. 24
9. Hrvatski	P. 27
10. Srpski	P. 30
11. Bosanski jezik	P. 33
12. Български	P. 36
13. Românește	P. 39

- 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.
- GR** © το εγχειρίδιο οδηγιών είναι για βοήθεια προς τους πελάτες μας. Η Εταιρεία ENERGETICS δεν αναλαμβάνει ευθύνη για τυχόν λαθη που συμβήκαν κατά τη διάρκεια της μεταφρασης, ή λόγω αλλαγής των τεχνικών προδιαγραφών του προϊόντος.
- RU** © Инструкция служит только как информация для покупателя. ЭНЕРДЖЕТИКС не несет ответственности за ошибочный перевод или за неточности, связанные с техническими изменениями продукта.
- SI** © Ta navodila so samo za kupca. ENERGETICS ne more garantirati za napake, ki se pojavijo zaradi prevajanja oziroma zaradi spremembe tehnične specifikacije proizvoda.
- SE** © Bruksanvisningen är enbart avsedd som upplysning till kunden. ENERGETICS avsäger sig ansvar för ev. felaktigheter till följd av översättningsfel eller tekniska ändringar på produkterna.
- FI** © Nämä käyttöohjeet ovat ainoastaan asiakasta varten. ENERGETICS ei takaa kielenkäännöksestä tai tuotteen teknisistä muunnoksista johtuvia virheitä.
- 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
- BA** © Uputstvo za korišćenje je samo preporuka za kupce. ENERGETICS ne preuzima nikakvu garanciju za greške prouzročene prilagođavanjem ili izmjenama u tehničkoj specifikaciji proizvoda.
- BG** © Инструкциите за употреба са предназначени само за клиентите. ENERGETICS не дава никаква гаранция за грешки, възникнали при превода или при промяната на техническата спецификация на продукта.
- 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.



SPEED DOWN'	A	B	START
STOP/ENTER	C	D	SPEED UP
SAFETY KEY	E		

BUTTONS:

START

Press to start exercise at initial speed 0.8 km/ 0.5ml.

STOP / ENTER

1. Press to confirm program and preset function values under setting mode.
2. Press to quit preset program and function value after complete single program
3. Setting procedure: returns to beginning of setting mode before pressing the START key.
4. Press to stop exercise during workout time.

SPEED UP / SPEED DOWN

1. Press to increase/decrease exercise speed by 0.1km/ ml.
2. Hold the button to increase/decrease rapid speed by 0.5km/ ml per second and release the button to stop the function.
3. Press to select programs and preset related function value.

IMPORTANT

- The console display will turn itself off automatically about five minutes after the belt has stopped moving.
- The pulse function is for reference only, and not to be used for medical purposes.

SAFETY KEY

The safety key must be inserted into the slot on the console in order to operate the treadmill. Always insert the safety key and attach the clip to your clothing at your waist before beginning your workout.

If you should encounter problems and need to stop the motor quickly, simply pull on the cord to disengage the safety key from the console. To continue operation simply turn the power switch to off, and then reinsert the safety key into the console and press on the power key.

COMPUTER OPERATION

Power on monitor full display for 2 seconds. "P1" (manual) will blink in the upper right window, press SPEED UP / DOWN keys for desired program. Press STOP / ENTER to confirm selected program or press the START key directly to start exercise without a function value.

Please see instructions next for different program options.

PROGRAM 1 – MANUAL

1. Press STOP / ENTER to confirm the program and press START key to start exercise.
2. Press STOP / ENTER before starting exercise to run presetting procedure, with "P1" blinking.

-TIME: Accumulates and displays workout time from start of exercise.
-DISTANCE: Accumulates and displays workout distance from start of exercise.
-CALORIES: Accumulates and displays calories consumed during workout time.
-SPEED: Displays current speed.

PROGRAM 2 – DISTANCE

1. Press STOP / ENTER to confirm the program.
2. Press STOP / ENTER before starting exercise to run preset procedure with "P2" blinking.

-DISTANCE: Press SPEED UP/ DOWN to preset the distance target values and press START..
-DISTANCE: Count Down from preset value, automatically
-TIME: Accumulates and displays workout time from start of exercise.
-CALORIES Accumulates and displays calories consumed during workout time.
-SPEED: Displays current speed.

PROGRAM 3 – TIME

1. Press STOP / ENTER to confirm the program.
2. Press STOP / ENTER before starting exercise to run preset procedure with "P3" blinking.

-TIME: Press SPEED UP/ DOWN to preset the distance target values and press START..
-TIME: Count Down from preset value, automatically
-DISTANCE: Accumulates and displays workout time from start of exercise.
-CALORIES Accumulates and displays calories consumed during workout time.
-SPEED: Displays current speed.

PROGRAM 4 – CALORIES

1. Press STOP / ENTER to confirm the program.
2. Press STOP / ENTER before starting exercise to run preset procedure with “P4” blinking.

-CALORIES: Press SPEED UP/ DOWN to preset the distance target values and press START..
-CALORIES: Count Down from preset value, automatically
-TIME: Accumulates and displays workout time from start of exercise.
- DISTANCE Accumulates and displays workout distance from start of exercise
-SPEED: Displays current speed.

PROGRAM 5 – 15 MINUTES PRESET SPEED

1. Press STOP / ENTER to confirm the program.
2. Press START key to start the exercise, or press STOP / ENTER before starting exercise to run preset procedure with “P5” blinking.

-TIME: Accumulates and displays workout time from start of exercise.
-DISTANCE: Accumulates and displays workout distance from start of exercise..
-PULSE: Detects and displays current heart rate.
-CALORIES Accumulates and displays calories consumed during workout time.
-SPEED: Displays current speed.

PROGRAM 6 – 30 MINUTES PRESET SPEED

1. Press STOP / ENTER to confirm the program.
2. Press START key to start exercise or Press STOP / ENTER before starting exercise to run preset procedure with “P6” blinking.

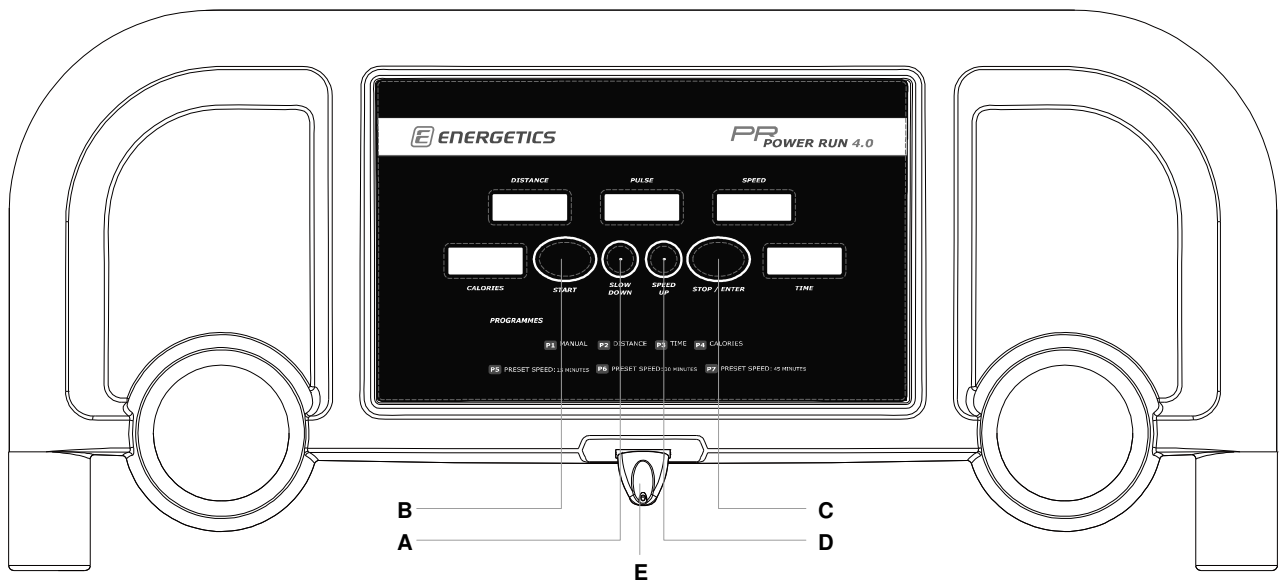
-TIME: Accumulates and displays workout time from start of exercise.
-DISTANCE: Accumulates and displays workout distance from start of exercise..
-PULSE: Detects and displays current heart rate.
-CALORIES Accumulates and displays calories consumed during workout time.
-SPEED: Displays current speed.

PROGRAM 7 – 45 MINUTES PRESET SPEED

1. Press STOP / ENTER to confirm the program.
2. Press START key to start exercise or Press STOP / ENTER before starting exercise to run preset procedure with “P7” blinking.

-TIME: Accumulates and displays workout time from start of exercise.
-DISTANCE: Accumulates and displays workout distance from start of exercise..
-PULSE: Detects and displays current heart rate.
-CALORIES Accumulates and displays calories consumed during workout time.
-SPEED: Displays current speed.

Please consult your physician or the training instruction to determine your maximum and minimum heart rate.



DIMINUTION VITESSE	A	B	DEMARRAGE
	C	D	AUGMENTATION VITESSE
CLE DE SURETE	E		

TOUCHES :

DEMARRAGE

Pressez pour commencer l'exercice à la vitesse initiale de 0.8 km/ 0.5ml.

STOP / ENTER

1. Pressez pour confirmer le programme et les valeurs pré-réglées dans le mode réglage.
2. Pressez pour quitter un programme pré-réglé ou une valeur après avoir fini un programme.
3. procédure de réglage : retourne au début du mode réglage avant de presser la touche START.
4. Pressez pour arrêter l'exercice pendant l'entraînement.

AUGMENTATION / DIMINUTION VITESSE

1. Pressez pour augmenter / diminuer la vitesse de 0.1km/ ml.
2. Tenez pour augmenter / diminuer la vitesse rapidement de 0.5km/ ml par seconde et relâchez pour arrêter.
3. Pressez pour sélectionner les programmes et valeurs pré-réglées liées.

IMPORTANT

- L'écran de la console s'arrête automatiquement environ cinq minutes après que le tapis se soit arrêté.
- La fonction pouls sert uniquement de référence et ne doit pas être utilisée à des fins médicales.

CLE DE SURETE

La clé de sûreté doit être insérée dans la console pour pouvoir mettre en marche le tapis. Insérez toujours la clé de sûreté et attachez le clip à vos vêtements à la ceinture avant de commencer l'entraînement.

Si vous rencontrez des problèmes et avez besoin d'arrêter le moteur rapidement, tirez simplement sur la corde pour déloger la clé de sûreté de la console. Pour continuer, mettez l'interrupteur sur off, puis réinsérez la clé de sûreté dans la console et pressez la touche allumage.

FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

Allumez l'écran pendant 2 secondes. "P1" (manuel) clignote dans la fenêtre en haut à droite, pressez les touches AUGMENTATION/DIMINUTION VITESSE pour choisir le programme désiré. Pressez sur STOP / ENTER pour confirmer le programme ou sur START directement pour commencer l'exercice sans réglage spécifique.

Veuillez lire les instructions suivantes pour les différentes options.

PROGRAMME 1 – MANUEL

1. Pressez sur STOP / ENTER pour confirmer le programme et sur START pour commencer l'exercice.
2. Pressez sur STOP / ENTER avant de commencer l'exercice pour lancer une procédure de pré-réglage, avec "P1" clignotant.

-DUREE : Accumule et indique la durée d'exercice à partir du début de l'exercice.
-DISTANCE : Accumule et indique la distance à partir du début de l'exercice.
-CALORIES : Accumule et indique les calories consommées pendant l'exercice.
-VITESSE : Indique la vitesse.

PROGRAMME 2 – DISTANCE

1. Pressez sur STOP / ENTER pour confirmer le programme.
2. Pressez sur STOP / ENTER avant de commencer l'exercice pour lancer une procédure de pré-réglage, avec "P2" clignotant.

-DISTANCE : Pressez sur AUGMENTATION/DIMINUTION VITESSE pour pré-régler la distance ciblée et pressez sur START..
-DISTANCE : Décompte automatique à partir de la valeur réglée
-DUREE : Accumule et indique la durée d'exercice à partir du début de l'exercice.
-CALORIES : Accumule et indique les calories consommées pendant l'exercice.
-VITESSE : Indique la vitesse.

PROGRAMME 3 – DUREE

1. Pressez sur STOP / ENTER pour confirmer le programme.
2. Pressez sur STOP / ENTER avant de commencer l'exercice pour lancer une procédure de pré-réglage, avec "P3" clignotant.

-DUREE : Pressez sur AUGMENTATION/DIMINUTION VITESSE pour pré-régler la durée ciblée et pressez sur START..
-DUREE : Décompte automatique à partir de la valeur réglée
-DISTANCE : Accumule et indique la distance à partir du début de l'exercice.
-CALORIES : Accumule et indique les calories consommées pendant l'exercice.
-VITESSE : Indique la vitesse.

PROGRAMME 4 – CALORIES

1. Pressez sur STOP / ENTER pour confirmer le programme.
2. Pressez sur STOP / ENTER avant de commencer l'exercice pour lancer une procédure de pré réglage, avec "P4" clignotant.

-CALORIES : Pressez sur AUGMENTATION/DIMINUTION VITESSE pour pré régler les calories ciblées et pressez sur START..

-CALORIES : Décompte automatique à partir de la valeur réglée

-DUREE : Accumule et indique la durée d'exercice à partir du début de l'exercice.

- DISTANCE : Accumule et indique la distance à partir du début de l'exercice.

-VITESSE : Indique la vitesse.

PROGRAMME 5 – 15 MINUTES PRESET SPEED

1. Pressez sur STOP / ENTER pour confirmer le programme.
2. Pressez sur STOP / ENTER avant de commencer l'exercice pour lancer une procédure de pré réglage, avec "P5" clignotant.

-DUREE : Accumule et indique la durée d'exercice à partir du début de l'exercice

-DISTANCE : Accumule et indique la distance à partir du début de l'exercice.

-POULS : Détecte et indique la fréquence cardiaque.

-CALORIES : Accumule et indique les calories consommées pendant l'exercice.

-VITESSE : Indique la vitesse.

PROGRAMME 6 – VITESSE PREREGLEE 30 MINUTES

1. Pressez sur STOP / ENTER pour confirmer le programme.
2. Pressez sur STOP / ENTER avant de commencer l'exercice pour lancer une procédure de pré réglage, avec "P6" clignotant.

-DUREE : Accumule et indique la durée d'exercice à partir du début de l'exercice

-DISTANCE : Accumule et indique la distance à partir du début de l'exercice.

-POULS : Détecte et indique la fréquence cardiaque.

-CALORIES : Accumule et indique les calories consommées pendant l'exercice.

-VITESSE : Indique la vitesse.

PROGRAMME 7 – VITESSE PREREGLEE 45 MINUTES

1. Pressez sur STOP / ENTER pour confirmer le programme.
2. Pressez sur STOP / ENTER avant de commencer l'exercice pour lancer une procédure de pré réglage, avec "P7" clignotant.

-DUREE : Accumule et indique la durée d'exercice à partir du début de l'exercice

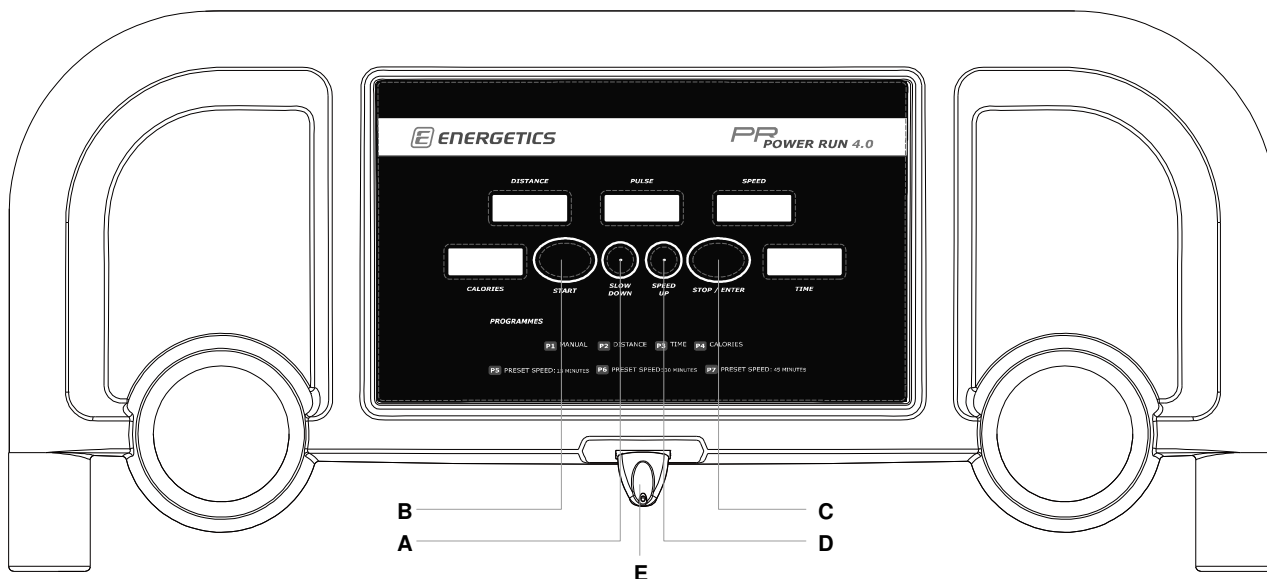
-DISTANCE : Accumule et indique la distance à partir du début de l'exercice.

-POULS : Détecte et indique la fréquence cardiaque.

-CALORIES : Accumule et indique les calories consommées pendant l'exercice.

-VITESSE : Indique la vitesse.

Veuillez consulter votre médecin ou l'instruction d'entraînement pour déterminer les limites de votre fréquence cardiaque.



- | | | | |
|--|----------|----------|------------------------------------|
| SPEED DOWN (Bajar velocidad) | A | B | START (Comienzo) |
| STOP/ENTER(Detener/ Aceptar) | C | D | SPEED UP (Subir velocidad) |
| SAFETY KEY(llave de seguridad) | E | | |

BOTONES :

START

Pulse este botón para empezar el ejercicio a una velocidad inicial de 0.8 km/ 0.5ml.

STOP / ENTER

1. Pulse para confirmar el programa y los valores de preajuste de usuario dentro del modo de ajuste.
2. Pulse para salir del modo programa o valores de preajuste de usuario después de completar un programa sencillo.
3. Procedimiento de ajuste : vuelve al principio del modo de ajuste antes de pulsar el botón de Start
4. Pulse para parar el ejercicio durante el tiempo de entrenamiento.

SPEED UP / SPEED DOWN

1. Pulse para subir o bajar la velocidad del ejercicio en pasos de 0.1km/ ml.
2. Mantenga pulsado el botón para subir/bajar la velocidad de forma rápida en pasos de 0.5km/ ml por segundo y suelte el botón para detener la función.
3. Pulse para seleccionar los programas y las memorias de usuario

IMPORTANTE

- La pantalla del monitor se apagará automáticamente 5 minutos después que la cinta se haya detenido.
- La función de pulso es solo como referencia y no puede ser usada para propósitos médicos.

LLAVE DE SEGURIDAD

La llave de seguridad debe ser insertada en la ranura del monitor para que la cinta de correr funcione. Inserte siempre la llave de seguridad y sujete la pinza a su ropa antes de comenzar a entrenar.

Si ocurre algún problema y necesita detener el motor de forma rápida, simplemente estire de la cuerda para sacar la llave de seguridad del monitor. Para continuar entrenando, pare la cinta, inserte la llave de seguridad y vuelva a conectarla.

FUNCIONAMIENTO DEL MONITOR

Después de encender el monitor, la pantalla mostrará durante 2 segundos "P1". P1 parpadeará en la ventana superior derecha, pulse Speed up/down para seleccionar el programa deseado. Pulse Stop / enter para confirmar el programa o pulse Start directamente para comenzar el ejercicio sin valor de función. Por favor, lea las siguientes instrucciones para las diferentes opciones de programa.

PROGRAMA 1 – MANUAL

1. Pulse STOP / ENTER para confirmar el programa y pulse el botón START para comenzar el ejercicio.
2. Pulse STOP / ENTER antes de comenzar el ejercicio para ejecutar el procedimiento de preajuste con "P1" parpadeando.

-TIEMPO: Acumula y muestra el tiempo desde el comienzo del ejercicio
-DISTANCIA: Acumula y muestra la distancia de entrenamiento desde el comienzo del ejercicio
-CALORIAS: Acumula y muestra las calorías consumidas durante el tiempo de entrenamiento.
-VELOCIDAD: Muestra la velocidad actual

PROGRAMA 2 – DISTANCIA

1. Pulse STOP / ENTER para confirmar el programa
2. Pulse STOP / ENTER antes de comenzar el ejercicio para ejecutar el procedimiento mientras "P2" parpadea.

-DISTANCIA: Pulse SPEED UP/ DOWN para preajustar la distancia objetivo y pulse START.
-DISTANCIA: Cuenta hacia atrás desde el valor preajustado automáticamente
-TIEMPO: Acumula y muestra el tiempo desde el comienzo del ejercicio
-CALORIAS: Acumula y muestra las calorías consumidas durante el tiempo de entrenamiento
-VELOCIDAD: Muestra la velocidad actual

PROGRAMA 3 – TIEMPO

1. Pulse STOP / ENTER para confirmar el programa
2. Pulse STOP / ENTER antes de comenzar el ejercicio para ejecutar el procedimiento mientras "P3" parpadea.

-TIEMPO: Pulse SPEED UP/ DOWN para preajustar el tiempo objetivo y pulse START
-TIEMPO: Cuenta hacia atrás desde el valor preajustado automáticamente
-DISTANCIA: Acumula y muestra la distancia de entrenamiento desde el comienzo del ejercicio
-CALORIAS: Acumula y muestra las calorías consumidas durante el tiempo de entrenamiento
-VELOCIDAD: Muestra la velocidad actual

PROGRAMA 4 – CALORIAS

1. Pulse STOP / ENTER para confirmar el programa
2. Pulse STOP / ENTER antes de comenzar el ejercicio para ejecutar el procedimiento mientras “P4” parpadea.

-CALORIAS:	Pulse SPEED UP/ DOWN para preajustar las calorías objetivo y pulse START.
-CALORIAS:	Cuenta hacia atrás desde el valor preajustado automáticamente
-TIEMPO:	Acumula y muestra el tiempo desde el comienzo del ejercicio
- DISTANCIA	Acumula y muestra la distancia de entrenamiento desde el comienzo del ejercicio
-VELOCIDAD:	Muestra la velocidad actual

PROGRAMA 5 – PROGRAMA DE VELOCIDAD DE 15 MINUTOS

1. Pulse STOP / ENTER para confirmar el programa
2. Pulse STOP / ENTER antes de comenzar el ejercicio para ejecutar el procedimiento mientras “P5” parpadea.

-TIEMPO:	Acumula y muestra el tiempo desde el comienzo del ejercicio
-DISTANCIA:	Acumula y muestra la distancia de entrenamiento desde el comienzo del ejercicio
-PULSO:	Detecta y muestra el ritmo cardíaco actual
-CALORIAS	Acumula y muestra las calorías consumidas durante el tiempo de entrenamiento
-VELOCIDAD:	Muestra la velocidad actual

PROGRAMA 6 – PROGRAMA DE VELOCIDAD DE 30 MINUTOS

1. Pulse STOP / ENTER para confirmar el programa
2. Pulse STOP / ENTER antes de comenzar el ejercicio para ejecutar el procedimiento mientras “P6” parpadea.

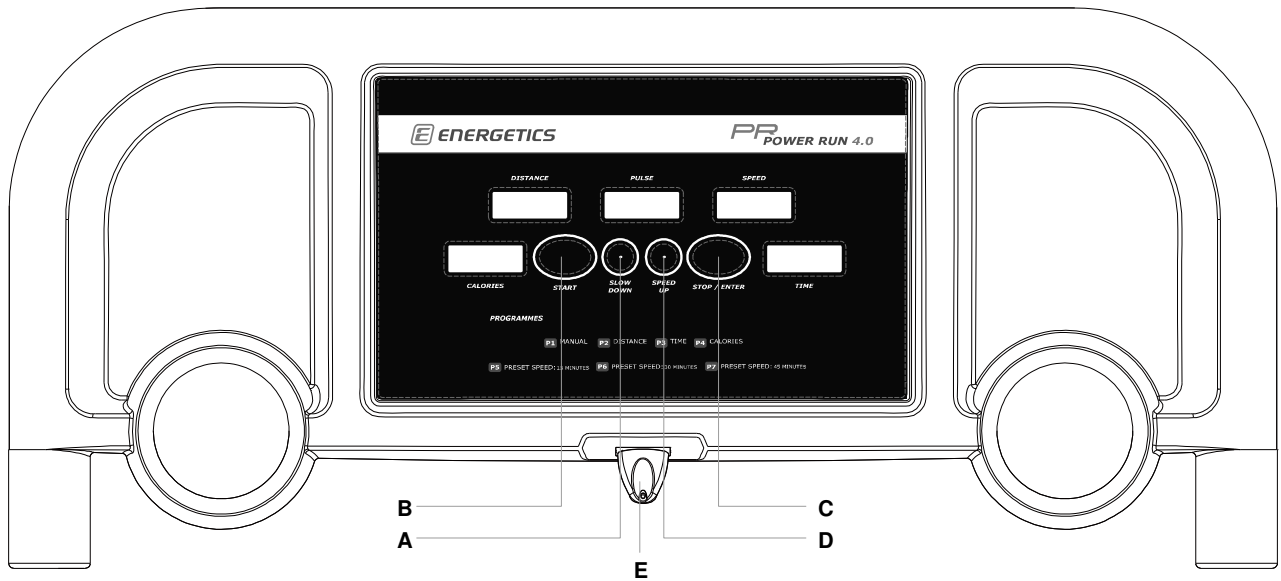
-TIEMPO:	Acumula y muestra el tiempo desde el comienzo del ejercicio
-DISTANCIA:	Acumula y muestra la distancia de entrenamiento desde el comienzo del ejercicio
-PULSO:	Detecta y muestra el ritmo cardíaco actual
-CALORIAS	Acumula y muestra las calorías consumidas durante el tiempo de entrenamiento
-VELOCIDAD:	Muestra la velocidad actual

PROGRAMA 7 – PROGRAMA DE VELOCIDAD DE 45 MINUTOS

1. Pulse STOP / ENTER para confirmar el programa
2. Pulse STOP / ENTER antes de comenzar el ejercicio para ejecutar el procedimiento mientras “P7” parpadea.

-TIEMPO:	Acumula y muestra el tiempo desde el comienzo del ejercicio
-DISTANCIA:	Acumula y muestra la distancia de entrenamiento desde el comienzo del ejercicio
-PULSO:	Detecta y muestra el ritmo cardíaco actual
-CALORIAS	Acumula y muestra las calorías consumidas durante el tiempo de entrenamiento
-VELOCIDAD:	Muestra la velocidad actual

Por favor, consulte a su médico para determinar su ritmo cardíaco óptimo.



SPEED DOWN'	A	B	START
STOP/ENTER	C	D	SPEED UP
SAFETY KEY	E		

ΚΟΥΜΠΙΑ:

START

Πατήστε το κουμπί αυτό για να εκκινήσετε την άσκηση με αρχική ταχύτητα 0.8 ΧΑΩ/ 0.5ΜΑΩ.

STOP / ENTER

1. Πατήστε το κουμπί αυτό για να διαλέξετε το πρόγραμμα που θέλετε και να ρυθμίσετε τις τιμές και τα στοιχεία σας.
2. Πατήστε το για να φύγετε από το πρόγραμμα.
3. Διαδικασία ρύθμισης: Επιστρέφει στην αρχή του προγράμματος ρύθμισης, πριν την ενεργοποίηση του κουμπιού 'START'.
4. Πατήστε το κατά τη διάρκεια της άσκησης για να την σταματήσετε.

SPEED UP / SPEED DOWN

1. Πατήστε το για να αυξομειώσετε την ταχύτητα κατά 0.1ΜΑΩ/ΧΑΩ.
2. Κρατάτε το κουμπί πατημένο για να αυξομειώσετε την ταχύτητα της άσκησης με πιο γρήγορο ρυθμό. Αφήστε το ελεύθερο για να σταματήσετε την αυξομείωση.
3. Πατήστε για να διαλέξετε πρόγραμμα επιλογής.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

- Η ένδειξη στην κονσόλα θα σβήσει αυτόματα αφού ο μάντας σταματήσει να κινείται.
- Η ένδειξη καρδιακού παλμού είναι ένα βοηθητικό μέσο, και δεν πρέπει να ερμηνεύετε σαν γιατρικό διαγνωσμα.

ΚΛΕΙΔΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Για να λειτουργήσει το μηχάνημα, το κουμπί ασφαλείας πρέπει να τοποθετηθεί μέσα στην ανάλογη υποδοχή της κονσόλας. Πάντα πριν αρχίσετε την άσκηση να έχετε το κλειδί μέσα στη υποδοχή και το πιαστράκι αγκιστρωμένο στο ρουχισμό σας. Εάν έχετε οποιοδήποτε πρόβλημα και πρέπει να σταματήσετε την άσκηση αμέσως απλά τραβήξατε το καλώδιο έτσι ώστε το κλειδί ασφαλείας να βγει από την υποδοχή του. Για να επαναεκκινήσετε την άσκηση, Πατήστε το διακόπτη ρεύματος στο 'off' και ρυθμίστε την ταχύτητα στο 'stop'. Ακολουθώντας βάλτε τον διακόπτη στο 'on' και ξαναβάλτε το κλειδί στη κονσόλα.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ COMPUTER

Ανάψατε την οθόνη του μηχανήματος. Το πρόγραμμα "P1" (manual) θα αρχίσει να αναβοσβήνει στο πάνω δεξιά μέρος της οθόνης, Πατήστε το κουμπί SPEED UP / DOWN για να επιλέξετε πρόγραμμα. Πατήστε το κουμπί STOP / ENTER για να επιβεβαιώσετε το επιθυμητό πρόγραμμα η Πατήστε το κουμπί START για να ξεκινήσετε αμέσως την άσκηση. Παρακαλούμε όπως δείτε τις ακόλουθες οδηγίες για διαφοροποίηση των προγραμμάτων γυμναστικής.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 1 – MANUAL

1. Πατήστε το 'STOP / ENTER' για να επιβεβαιώσετε το πρόγραμμα επιλογής και Πατήστε το 'START' για να αρχίσετε την άσκηση.
2. Πατήστε το 'STOP / ENTER' πριν την εκκίνηση της άσκησης για να ρυθμίσετε τα επιθυμητά σας στοιχεία.

-TIME:	Δείχνει τον συνολικό χρόνο άσκησης
-DISTANCE:	Δείχνει την συνολική απόσταση από την αρχή της άσκησης
-CALORIES:	Δείχνει το συνολικό αριθμό θερμίδων που καταναλωθήκαν κατά τη διάρκεια της άσκησης
-SPEED:	Δείχνει την ταχύτητα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2– DISTANCE

1. Πατήστε το STOP / ENTER για να επιβεβαιώσετε το πρόγραμμα επιλογής σας.
2. Πατήστε το STOP / ENTER πριν την εκκίνηση της άσκησης για να ρυθμίσετε τα επιθυμητά σας στοιχεία με το "P2" να αναβοσβήνει.

-DISTANCE:	Πατήστε το κουμπί SPEED UP/ DOWN για να διαλέξετε την επιθυμητή απόσταση και πατήστε START.
-DISTANCE:	Καταμετρά αυτόματα και αντίστροφα από την επιθυμητή τιμή απόστασης
-TIME:	Δείχνει τον συνολικό χρόνο άσκησης
-CALORIES	Δείχνει το συνολικό αριθμό θερμίδων που καταναλωθήκαν κατά τη διάρκεια της άσκησης
-SPEED:	Δείχνει την ταχύτητα

PROGRAM 3 – TIME

1. Πατήστε το STOP / ENTER για να επιβεβαιώσετε το πρόγραμμα επιλογής.
2. Πατήστε το STOP / ENTER πριν την εκκίνηση της άσκησης για να ρυθμίσετε τα επιθυμητά σας στοιχεία με το "P3" να αναβοσβήνει

-TIME:	Πατήστε το κουμπί SPEED UP / DOWN για να διαλέξετε την επιθυμητή διάρκεια της άσκησης και Πατήστε START
-TIME:	Καταμετρά αυτόματα και αντίστροφα από την επιθυμητή διάρκεια άσκησης
-DISTANCE:	Δείχνει την συνολική απόσταση από την αρχή της άσκησης
-CALORIES	Δείχνει το συνολικό αριθμό θερμίδων που καταναλωθήκαν κατά τη διάρκεια της άσκησης
-SPEED:	Δείχνει την ταχύτητα

PROGRAM 4 – CALORIES

1. Πατήστε το STOP / ENTER για να επιβεβαιώσετε το πρόγραμμα επιλογής.
2. Πατήστε το STOP / ENTER πριν την εκκίνηση της άσκησης για να ρυθμίσετε τα επιθυμητά σας στοιχεία με το "P4" να αναβοσβήνει

-CALORIES:	Πατήστε το SPEED UP / DOWN για να διαλέξετε την επιθυμητή τιμή θερμίδων και Πατήστε START
-CALORIES:	Καταμετρά αυτόματα και αντίστροφα από την επιθυμητή τιμή
-TIME:	Δείχνει τον συνολικό χρόνο άσκησης
-DISTANCE	Δείχνει την συνολική απόσταση από την αρχή της άσκησης
-SPEED:	Δείχνει την ταχύτητα

PROGRAM 5 – 15 MINUTES PRESET SPEED

1. Πατηστε το STOP / ENTER να επιβεβαιώσετε το πρόγραμμα επιλογής.
2. Πατηστε το START για να ξεκινήσετε την άσκηση, η πατηστε το STOP / ENTER πριν την εκκίνηση της άσκησης για να ρυθμίσετε τα επιθυμητά σας στοιχεία με το "P5" να αναβοσβήνει.

-TIME:	Δείχνει τον συνολικό χρόνο άσκησης
-DISTANCE:	Καταμετρά αυτόματα και αντίστροφα από την επιθυμητή τιμή απόστασης
-PULSE:	Δείχνει τον καρδιακό σας παλμό
-CALORIES	Δείχνει το συνολικό αριθμό θερμίδων που καταναλωθήκαν κατά τη διάρκεια της άσκησης
-SPEED:	Δείχνει την ταχύτητα

PROGRAM 6 – 30 MINUTES PRESET SPEED

1. Πατηστε STOP / ENTER να επιβεβαιώσετε το πρόγραμμα επιλογής.
2. Πατηστε το START για να ξεκινήσετε την άσκηση, η πατηστε το STOP / ENTER πριν την εκκίνηση της άσκησης για να ρυθμίσετε τα επιθυμητά σας στοιχεία με το "P6" να αναβοσβήνει.

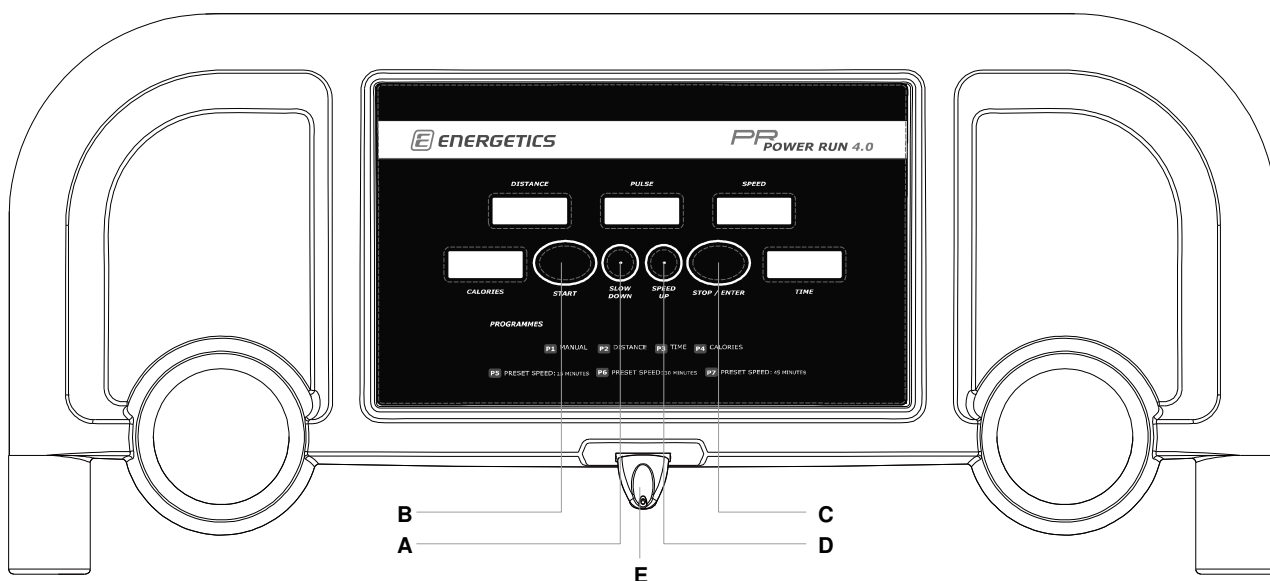
-TIME:	Δείχνει τον συνολικό χρόνο άσκησης
-DISTANCE:	Δείχνει την συνολική απόσταση από την αρχή της άσκησης
-PULSE:	Δείχνει τον καρδιακό σας παλμό
-CALORIES	Δείχνει το συνολικό αριθμό θερμίδων που καταναλωθήκαν κατά τη διάρκεια της άσκησης
-SPEED:	Δείχνει την ταχύτητα

PROGRAM 7 – 45 MINUTES PRESET SPEED

1. Πατηστε STOP / ENTER να επιβεβαιώσετε το πρόγραμμα επιλογής.
2. Πατηστε το START για να ξεκινήσετε την άσκηση, η πατηστε το STOP / ENTER πριν την εκκίνηση της άσκησης για να ρυθμίσετε τα επιθυμητά σας στοιχεία με το "P7" να αναβοσβήνει.

-TIME:	Δείχνει τον συνολικό χρόνο άσκησης
-DISTANCE:	Δείχνει την συνολική απόσταση από την αρχή της άσκησης
-CALORIES	Δείχνει το συνολικό αριθμό θερμίδων που καταναλωθήκαν κατά τη διάρκεια της άσκησης
-SPEED:	Δείχνει την ταχύτητα

Για να μάθετε τον μέγιστο καρδιακό σας παλμό, παρακαλούμε όπως συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν την άσκηση



СНИЖЕНИЕ СКОРОСТИ	A	B	СТАРТ
СТОП/ВВОД	C	D	ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТИ
ЧИП БЕЗОПАСНОСТИ	E		

Кнопки:**СТАРТ**

При нажатии кнопки «Старт» дорожка начинает движение со скоростью 0,8 км/ч (0,5миль/ч).

СТОП / ВВОД

1. Нажмите кнопку «Стоп/Ввод», чтобы выбирать тренировочную программу или запомнить введенные параметры.
2. Нажмите кнопку «Стоп/Ввод», чтобы закончить предварительную настройку программы или прекратить ввод данных после выполнения конкретной программы.
3. Предварительная настройка: Нажав на кнопку «Стоп/Ввод», Вы выйдете в режим предварительных настроек (до нажатия кнопки «Старт»).
4. Нажмите на кнопку «Стоп/Ввод», чтобы преждевременно закончить тренировку (до завершения текущей тренировочной программы) .

ПОВЫШЕНИЕ / Понижение скорости

1. Нажатием кнопки «Снижение скорости» или «Повышение скорости» скорость беговой дорожки уменьшается / увеличивается на 0,1км/ч (миль/ч).
2. Нажатием и удержанием одной из кнопок происходит быстрое снижение / повышение скорости дорожки на 0,5км/ч (миль/ч) в секунду. Чтобы прекратить изменение скорости, отпустите кнопку.
3. Нажмите на кнопку «Снижение скорости» или «Повышение скорости», чтобы активировать тренировочную программу и относящиеся к ней настройки.

ВАЖНО

- Экран компьютера выключается автоматически через 5 минут бездействия беговой дорожки.
- Измеритель пульса отображает лишь приблизительную величину, которая служит ориентиром во время тренировок. Не используйте данный показатель для медицинских целей.

ЧИП БЕЗОПАСНОСТИ

Беговая дорожка работает лишь со вставленным в компьютер чипом безопасности. Перед каждой тренировкой на беговой дорожке вставьте чип безопасности в предназначенное для этого отверстие компьютера и закрепите шнур с клипсой на Вашей одежде в области талии.

В случае затруднений, когда необходимо быстро остановить мотор дорожки, просто потяните за шнур, чтобы выдернуть чип из паза.

Чтобы продолжить тренировку, выключите выключатель сети, вставьте чип в паз компьютера и включите выключатель.

РУКОВОДСТВО К КОМПЬЮТЕРУ

Через две секунды после включения экрана компьютера в верхнем правом окошке замигает значок "P1" (персональная программа). Нажимая на кнопки «Снижение скорости» и «Повышение скорости», Вы перейдете к другой программе по списку. Подтвердите выбор конкретной программы нажатием кнопки «Стоп/Ввод». Чтобы начать тренировку и активировать программу без предварительной настройки ее параметров, просто нажмите на кнопку «Старт».

Настроить различные параметры программ Вам поможет нижеприведенная инструкция.

ПРОГРАММА "P1" – ПЕРСОНАЛЬНАЯ

1. Для подтверждения выбора программы нажмите кнопку «Стоп/Ввод». Для непосредственного начала тренировки нажмите вслед за этим кнопку «Старт».
2. Чтобы выйти в режим предварительных настроек нажмите кнопку «Стоп/Ввод», когда в окошке мигает "P1".

- ВРЕМЯ:	Запоминает и показывает общее время занятий с момента начала тренировки.
- РАССТОЯНИЕ:	Запоминает и показывает пройденное расстояние с момента начала тренировки.
- КАЛОРИИ:	Запоминает и показывает расход калорий с момента начала тренировки.
- СКОРОСТЬ:	Показывает текущую скорость движения.

ПРОГРАММА "P2" – РАССТОЯНИЕ

1. Для подтверждения выбора программы нажмите кнопку «Стоп/Ввод».
2. Чтобы выйти в режим предварительных настроек нажмите кнопку «Стоп/Ввод», когда в окошке мигает "P2".

- РАССТОЯНИЕ:	Нажимая на кнопки «Снижение скорости» и «Повышение скорости», введите расстояние тренировки. Затем нажмите на кнопку «Старт».
- РАССТОЯНИЕ:	Считает от заданного показателя до нуля и показывает оставшееся расстояние.
- ВРЕМЯ:	Запоминает и показывает общее время занятий с момента начала тренировки.
- КАЛОРИИ:	Запоминает и показывает расход калорий с момента начала тренировки.
- СКОРОСТЬ:	Показывает текущую скорость движения.

ПРОГРАММА "P3" – ВРЕМЯ

1. Для подтверждения выбора программы нажмите кнопку «Стоп/Ввод».
2. Чтобы выйти в режим предварительных настроек нажмите кнопку «Стоп/Ввод», когда в окошке мигает "P3".

- ВРЕМЯ:	Нажимая на кнопки «Снижение скорости» и «Повышение скорости», введите время тренировки. Затем нажмите на кнопку «Старт».
- ВРЕМЯ:	Считает от заданного показателя до нуля и показывает оставшееся время.
- РАССТОЯНИЕ:	Запоминает и показывает пройденное расстояние с момента начала тренировки.
- КАЛОРИИ:	Запоминает и показывает расход калорий с момента начала тренировки.
- СКОРОСТЬ:	Показывает текущую скорость движения.

ПРОГРАММА “P4” – КАЛОРИИ

1. Для подтверждения выбора программы нажмите кнопку «Стоп/Ввод».
2. Для непосредственного начала тренировки нажмите вслед за этим кнопку «Старт». Чтобы выйти в режим предварительных настроек нажмите кнопку «Стоп/Ввод», когда в окошке мигает “P4”.

- КАЛОРИИ:	Нажимая на кнопки «Снижение скорости» и «Повышение скорости», введите желаемый расход калорий. Затем нажмите на кнопку «Старт».
- КАЛОРИИ:	Считает от заданного показателя до нуля и показывает остаток.
- ВРЕМЯ:	Запоминает и показывает расход калорий с момента начала тренировки.
- РАССТОЯНИЕ	Запоминает и показывает пройденное расстояние с момента начала тренировки.
- СКОРОСТЬ:	Показывает текущую скорость движения.

ПРОГРАММА “P5” – 15 МИН. ЗАДАННОЙ СКОРОСТИ

1. Для подтверждения выбора программы нажмите кнопку «Стоп/Ввод».
2. Для непосредственного начала тренировки нажмите вслед за этим кнопку «Старт». Чтобы выйти в режим предварительных настроек нажмите кнопку «Стоп/Ввод», когда в окошке мигает “P5”.

- ВРЕМЯ:	Запоминает и показывает общее время занятий с момента начала тренировки.
- РАССТОЯНИЕ:	Запоминает и показывает пройденное расстояние с момента начала тренировки.
- ПУЛЬС:	Показывает актуальное значение пульса.
- КАЛОРИИ:	Запоминает и показывает расход калорий с момента начала тренировки.
- СКОРОСТЬ:	Показывает текущую скорость движения.

ПРОГРАММА “P6” – 30 МИН. ЗАДАННОЙ СКОРОСТИ

1. Для подтверждения выбора программы нажмите кнопку «Стоп/Ввод».
2. Для непосредственного начала тренировки нажмите вслед за этим кнопку «Старт». Чтобы выйти в режим предварительных настроек нажмите кнопку «Стоп/Ввод», когда в окошке мигает “P6”.

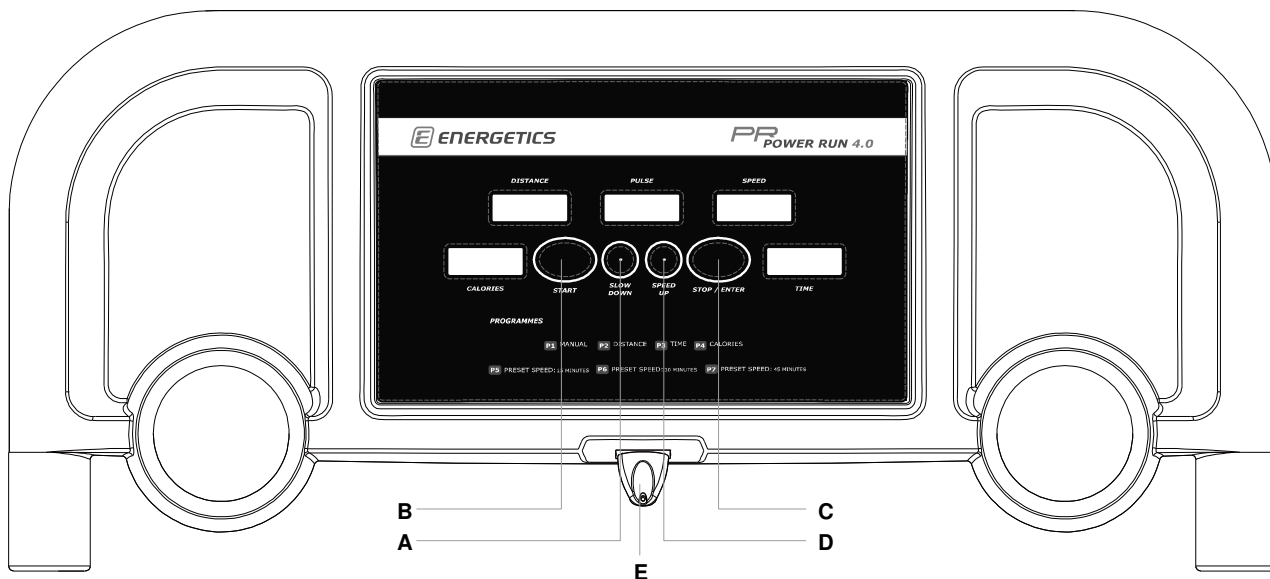
- ВРЕМЯ:	Запоминает и показывает общее время занятий с момента начала тренировки.
- РАССТОЯНИЕ:	Запоминает и показывает пройденное расстояние с момента начала тренировки.
- ПУЛЬС:	Показывает актуальное значение пульса.
- КАЛОРИИ:	Запоминает и показывает расход калорий с момента начала тренировки.
- СКОРОСТЬ:	Показывает текущую скорость движения.

ПРОГРАММА “P7” – 45 МИН. ЗАДАННОЙ СКОРОСТИ

1. Для подтверждения выбора программы нажмите кнопку «Стоп/Ввод».
2. Для непосредственного начала тренировки нажмите вслед за этим кнопку «Старт». Чтобы выйти в режим предварительных настроек нажмите кнопку «Стоп/Ввод», когда в окошке мигает “P7”.

- ВРЕМЯ:	Запоминает и показывает общее время занятий с момента начала тренировки.
- РАССТОЯНИЕ:	Запоминает и показывает пройденное расстояние с момента начала тренировки.
- ПУЛЬС:	Показывает актуальное значение пульса.
- КАЛОРИИ	Запоминает и показывает расход калорий с момента начала тренировки.
- СКОРОСТЬ:	Показывает текущую скорость движения.

Для определения оптимального показателя пульса проконсультируйтесь, пожалуйста, с Вашим лечащим врачом или рассчитайте его самостоятельно, пользуясь инструкцией по тренировкам.



- | | | | |
|---|----------|----------|-------------------------------------|
| SPEED DOWN (hitrost – navzdol) | A | B | START (začetek) |
| STOP/ENTER (zaustavitev / potrditev) | C | D | SPEED UP (hitrost – navzgor) |
| SAFETY KEY (varnostni ključ) | E | | |

GUMBI:

START

Pritisnite za začetek vadbe na osnovni hitrosti 0.8 km/ 0.5ml.

STOP / ENTER

1. Pritisnite za potrditev izbranega programa ali vrednosti posamezne funkcije.
2. Pritisnite, če želite prekiniti izbrani program vadbe ali vrednost posamezne funkcije, ko ste zaključili s programom vadbe.
3. Postopek namestitve: s pritiskom na ta gumb se boste vrnili na namestitev, ki ste jo imeli, preden ste pritisnili gumb START.
4. Pritisnite, če želite predčasno zaključiti z vadbo.

Hitrost navzgor / hitrost navzdol (SPEED UP / SPEED DOWN)

1. Pritisnite, če želite povečati/zmanjšati hitrost vadbe. Z vsakim pritiskom za 0.1km/ ml.
2. Pritisnite in držite gumb, če želite hitreje povečati/zmanjšati in sicer za 0.5km/ ml na sekundo. Ko boste prišli do vrednosti, na kateri želite izvajati vadbo, gumb izpustite.
3. Pritisnite za izbiro programov in tovarniško določenih vrednosti izbrane funkcije.

POMEMBNO

- Zaslona na konzoli se bo 5 minut zatem, ko se bo trak prenehal vrteti, izključil samodejno.
- Funkcija, ki vam omogoča merjenje srčnega utripa je zgolj informativne narave in je ne morete uporabljati v zdravstvene namene.

VARNOSTNI KLJUČ

Če želite uporabljati vašo novo napravo za vadbo (tekač), morate v odprtino na konzoli vstaviti varnostni ključ. Varnostni ključ vstavite pred vsako vadbo, zaponko pa pritrdite na oblačila na predelu pasu.

Če boste med vadbo naleteli na težave in boste morali na hitro zaustaviti motor, enostavno povlecite za kabel in tako varnostni ključ potegnite iz odprtine na konzoli. Za nadaljevanje vadbe zatem najprej izključite napravo, ponovno vstavite varnostni ključ in napravo ponovno vključite.

DELOVANJE RAČUNALNIKA

Ob vključitvi naprave bodo za 2 sekundi zagorele vse lučke na zaslonu računalnika. V desnem zgornjem okencu zaslona bo zatem začela utripati kontrolna lučka »P1« (manual=ročna namestitev vadbenega programa). S pritiskom na gumb SPEED UP/DOWN izberite želeni program in ga potrdite s pritiskom na gumb STOP / ENTER ali pa začnite z vadbo takoj tako, da pritisnete gumb START.

V nadaljnjih navodilih si preberite značilnosti posameznih programov.

PROGRAM 1 – MANUAL = ročna namestitev posameznih vrednosti

1. S pritiskom na gumb STOP / ENTER potrdite program ter začnite z vadbo s pritiskom na gumb START.
2. Če želite spreminjati posamezne namestitve, pred začetkom vadbo in medtem, ko bo na zaslonu utripala kontrolna lučka "P1", pritisnite gumb STOP / ENTER.

-TIME (čas): Sešteva in prikazuje čas vadbe od začetka dalje.
-DISTANCE (razdalja): Sešteva in prikazuje razdaljo, ki ste jo pretekli od začetka vadbe.
-CALORIES (kalorije): Sešteva in prikazuje kalorije, ki ste jih porabili od začetka vadbe.
-SPEED (hitrost): Prikazuje trenutno hitrost.

PROGRAM 2 – DISTANCE = razdalja

1. S pritiskom na gumb STOP / ENTER potrdite izbrani program.
2. Medtem, ko na zaslonu utripa kontrolna lučka "P2" in pred začetkom vadbe, pritisnite gumb STOP / ENTER.

-DISTANCE (razdalja): S pritiskom na gumb SPEED UP/ DOWN izberite razdaljo, ki jo želite preteči ter izbrano vrednost potrdite s pritiskom na gumb START.
-DISTANCE (razdalja): Računalnik bo odšteval izbrano razdaljo.
-TIME (čas): Sešteva in prikazuje čas vadbe od začetka dalje.
-CALORIES (kalorije): Sešteva in prikazuje kalorije, ki ste jih porabili od začetka vadbe.
-SPEED (hitrost): Prikazuje trenutno hitrost.

PROGRAM 3 – TIME = čas

1. S pritiskom na gumb STOP / ENTER potrdite izbrani program.
2. Medtem, ko na zaslonu utripa kontrolna lučka "P3" in pred začetkom vadbe, pritisnite gumb STOP / ENTER.

-TIME (čas): S pritiskom na gumb SPEED UP/ DOWN izberite čas, kolikor želite teči ter izbrano vrednost potrdite s pritiskom na gumb START.
-TIME (čas): Računalnik bo odšteval izbrani čas.
-DISTANCE (razdalja): Sešteva in prikazuje razdaljo, ki ste jo pretekli od začetka vadbe.
-CALORIES (kalorije): Sešteva in prikazuje kalorije, ki ste jih porabili od začetka vadbe.
-SPEED (hitrost): Prikazuje trenutno hitrost.

PROGRAM 4 – CALORIES = kalorije

1. S pritiskom na gumb STOP / ENTER potrdite izbrani program.
2. Medtem, ko na zaslonu utripa kontrolna lučka "P4" in pred začetkom vadbe, pritisnite gumb STOP / ENTER.

-CALORIES (kalorije):	S pritiskom na gumb SPEED UP/ DOWN izberite, koliko kalorij želite izgubiti med vadbo ter izbrano vrednost potrdite s pritiskom na gumb START.
-CALORIES (kalorije):	Računalnik bo avtomatično odšteval od izbrane vrednosti.
-TIME (čas):	Sešteva in prikazuje čas vadbe od začetka dalje.
-DISTANCE (razdalja):	Sešteva in prikazuje razdaljo, ki ste jo pretekli od začetka vadbe.
-SPEED (hitrost):	Prikazuje trenutno hitrost.

PROGRAM 5 – 15 MINUTES PRESET SPEED = 15 minut vadbe na izbrani hitrosti

1. S pritiskom na gumb STOP / ENTER potrdite izbrani program.
2. S pritiskom na gumb START začnite z vadbo, ali pa medtem, ko na zaslonu utripa kontrolna lučka "P5" in pred začetkom vadbe, pritisnite gumb STOP / ENTER.

-TIME (čas):	Sešteva in prikazuje čas vadbe od začetka dalje.
-DISTANCE (razdalja):	Sešteva in prikazuje razdaljo, ki ste jo pretekli od začetka vadbe.
-PULSE (srčni utrip):	Zaznava in prikazuje trenutni srčni utrip.
-CALORIES (kalorije)	Sešteva in prikazuje kalorije, ki ste jih porabili od začetka vadbe.
-SPEED (hitrost):	Prikazuje trenutno hitrost.

PROGRAM 6 – 30 MINUTES PRESET SPEED = 30 minut vadbe na izbrani hitrosti

1. S pritiskom na gumb STOP / ENTER potrdite izbrani program.
2. S pritiskom na gumb START začnite z vadbo, ali pa medtem, ko na zaslonu utripa kontrolna lučka "P6" in pred začetkom vadbe, pritisnite gumb STOP / ENTER.

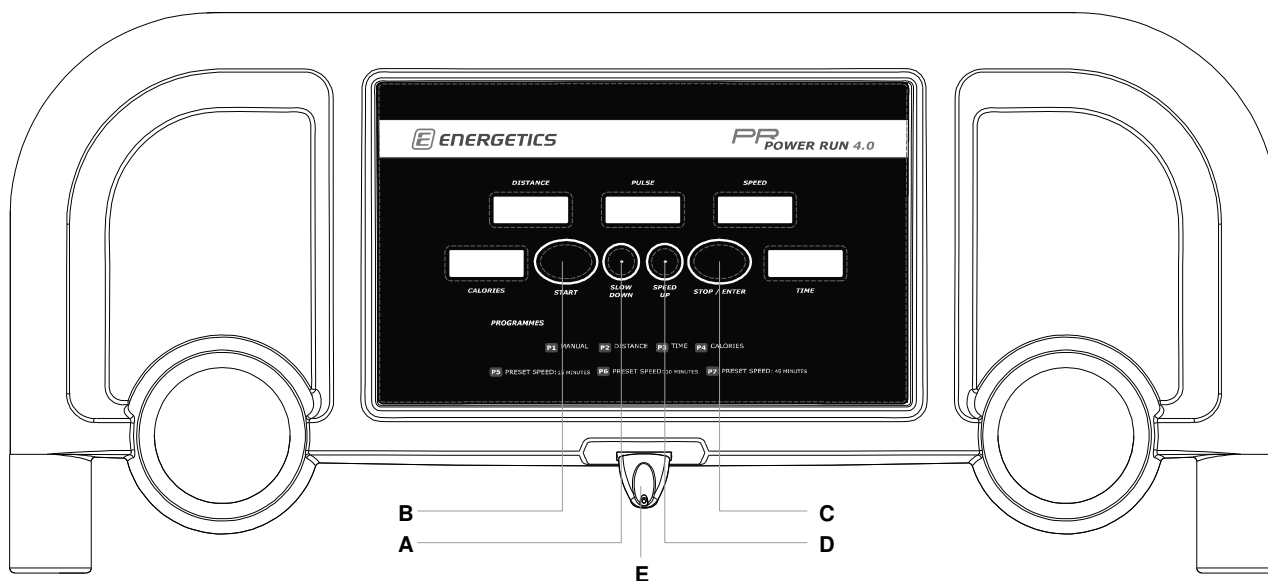
-TIME (čas):	Sešteva in prikazuje čas vadbe od začetka dalje.
-DISTANCE (razdalja):	Sešteva in prikazuje razdaljo, ki ste jo pretekli od začetka vadbe.
-PULSE (srčni utrip):	Zaznava in prikazuje trenutni srčni utrip.
-CALORIES (kalorije)	Sešteva in prikazuje kalorije, ki ste jih porabili od začetka vadbe.
-SPEED (hitrost):	Prikazuje trenutno hitrost.

PROGRAM 7 – 45 MINUTES PRESET SPEED = 45 minut vadbe na izbrani hitrosti

1. S pritiskom na gumb STOP / ENTER potrdite izbrani program.
2. S pritiskom na gumb START začnite z vadbo, ali pa medtem, ko na zaslonu utripa kontrolna lučka "P7" in pred začetkom vadbe, pritisnite gumb STOP / ENTER.

-TIME (čas):	Sešteva in prikazuje čas vadbe od začetka dalje.
-DISTANCE (razdalja):	Sešteva in prikazuje razdaljo, ki ste jo pretekli od začetka vadbe.
-PULSE (srčni utrip):	Zaznava in prikazuje trenutni srčni utrip.
-CALORIES (kalorije)	Sešteva in prikazuje kalorije, ki ste jih porabili od začetka vadbe.
-SPEED (hitrost):	Prikazuje trenutno hitrost.

Pred vadbo se posvetujte z vašim zdravnikom ali osebnim trenerjem, ki naj določi vaš maksimalni in minimalni srčni utrip.



SPEED DOWN'	A	B	START
STOP/ENTER	C	D	SPEED UP
SAFETY KEY	E		

KNAPPAR

START

Tryck START för att börja träna med lägsta hastighet, dvs. 0,8 km/ 0,5 miles.

STOP / ENTER

1. Tryck för att välja/bekräfta program och funktionsvärden/inställningar i setting mode.
2. Tryck för att gå ur valt program och funktionsvärde efter avslutat program.
3. Setting Mode/Inställningsläge: tryck för att återgå till inställningsläge innan START-knappen trycks in.
4. Tryck för att stoppa pågående träningsprogram.

SPEED UP / SPEED DOWN

1. Tryck för att öka/minska hastigheten. Varje tryckning = 0,1 km/ mile.
2. Snabbinställning: Håll knappen intryckt för att öka/minska hastigheten med 0,5km/ miles per sekund.
3. Tryck för att välja program och ställa in önskade tränings/funktionsvärden.

OBS!

- Displayen stängs av automatiskt ca 5 minuter efter att bandet stannat.
- Pulsmätningsfunktionen är endast avsedd att användas för egna jämförande mätningar mellan olika träningsstillfällen – ej för medicinskt bruk eller behandlingsändamål.

SÄKERHETSNYCKEL

Säkerhetslås: för att bandet skall kunna starta måste först säkerhetsnyckeln sättas i på anvisad plats i konsolen. Tänk på att alltid ha säkerhetsnyckeln fäst i linningen under träning (clips medföljer).

Snabbstopp: om något inträffar som gör att du behöver snabbt stoppa bandet – ta tag i snodden och dra ur säkerhetsnyckeln. Tryck sedan på OFF för att stänga av strömmen. Sätt tillbaka nyckeln i konsolen och tryck på ON för att återstarta bandet.

TRÄNINGSDATOR

Display: "P1" (manual) blinkar i övre högra hörnet. Tryck SPEED UP / DOWN för att välja program. Tryck STOP / ENTER för att bekräfta programval eller tryck START direkt för att börja träna utan att ställa in övriga funktioner.

Programval

PROGRAM 1 – MANUAL

1. Tryck STOP / ENTER för att välja program och tryck START för att börja träna.
2. Tryck STOP / ENTER för att välja funktioner ("P1" blinkar).

-TIME:	Registrerar och visar träningstid från start.
-DISTANCE:	Registrerar och visar sträcka/distans från start.
-CALORIES:	Registrerar och visar antal förbrukade kalorier under träningen.
-SPEED:	Visar aktuell hastighet.

PROGRAM 2 – DISTANCE

1. Tryck STOP / ENTER för att välja program.
2. Tryck STOP / ENTER för att ställa in önskad löpsträcka ("P2" blinkar).

-DISTANCE:	Tryck SPEED UP/ DOWN för att ställa in önskad löpsträcka och tryck START.
-DISTANCE:	Räknar ned från förinställt värde.
-TIME:	Visar träningstid från start.
-CALORIES	Visar antal förbrukade kalorier under träningen.
-SPEED:	Visar aktuell hastighet.

PROGRAM 3 – TIME

1. Tryck STOP / ENTER för att välja program.
2. Tryck STOP / ENTER för att ställa in önskad träningstid ("P3" blinkar).

-TIME:	Tryck SPEED UP/ DOWN för att ställa in träningstid och tryck START.
-TIME:	Räknar ned från förinställt värde.
-DISTANCE:	Visar löpsträcka från start.
-CALORIES	Visar antal förbrukade kalorier under träningen.
-SPEED:	Visar aktuell hastighet.

PROGRAM 4 – CALORIES

1. Tryck STOP / ENTER för att välja program.
2. Tryck STOP / ENTER för att ställa in kalorifunktionen ("P4" blinkar).

-CALORIES:	Tryck SPEED UP/ DOWN för att ställa in antal kalorier och tryck START.
-CALORIES:	Räknar ned från förinställt värde.
-TIME:	Visar träningstid från start.
-DISTANCE	Visar löpsträcka från start.
-SPEED:	Visar aktuell hastighet.

PROGRAM 5 – 15 MINUTER (FÖRINSTÄLLD HASTIGHET)

1. Tryck STOP / ENTER för att välja program.
2. Tryck STOP / ENTER för att ställa in funktionen ("P5" blinkar).

-TIME:	Visar träningstid från start.
-DISTANCE:	Visar löpsträcka från start.
-PULSE:	Pulsmätning.
-CALORIES	Visar antal förbrukade kalorier under träningen.
-SPEED:	Visar aktuell hastighet.

PROGRAM 6 – 30 MINUTER (FÖRINSTÄLLD HASTIGHET)

1. Tryck STOP / ENTER för att välja program.
2. Tryck STOP / ENTER för att ställa in funktionen ("P6" blinkar).

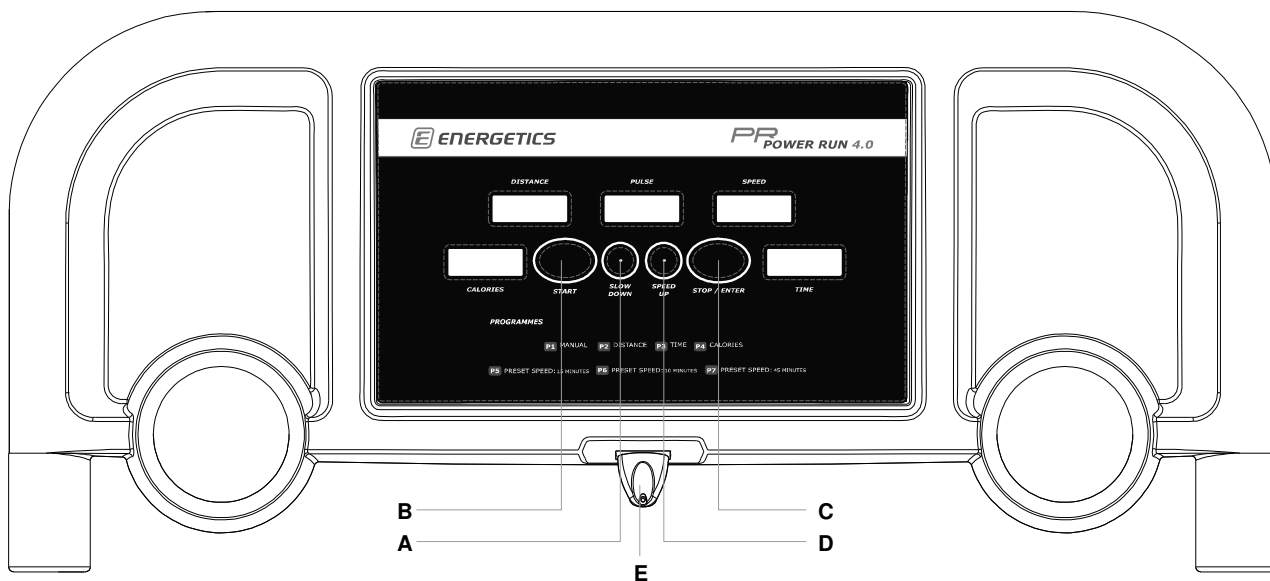
-TIME:	Visar träningstid från start.
-DISTANCE:	Visar löpsträcka från start.
-PULSE:	Pulsmätning.
-CALORIES	Visar antal förbrukade kalorier under träningen.
-SPEED:	Visar aktuell hastighet.

PROGRAM 7 – 45 MINUTER (FÖRINSTÄLLD HASTIGHET)

1. Tryck STOP / ENTER för att välja program.
2. Tryck STOP / ENTER för att ställa in funktionen ("P7" blinkar).

-TIME:	Visar träningstid från start.
-DISTANCE:	Visar löpsträcka från start.
-PULSE:	Pulsmätning.
-CALORIES	Visar antal förbrukade kalorier under träningen.
-SPEED:	Visar aktuell hastighet.

Kontakta alltid läkare innan du börjar träna regelbundet för att få råd om intensitet och lämplig träningsnivå, dvs. pulsvärde (min/max) under träning.



NOPEUDEN VÄHENNYS	A	B	START
STOP/ENTER	C	D	NOPEUDEN LISÄYS
TURVA-AVAIN	E		

PAINIKKEET:

START

Paina painiketta START harjoittelun aloittamiseksi nopeudella 0.8 km/ 0.5ml.

STOP / ENTER

1. Vahvista ohjelman tai asetusten valinta painamalla painiketta STOP/ENTER.
2. Paina painiketta STOP/ENTER esivalitun ohjelman lopettamiseksi ja asetusten valitsemiseksi ohjelman lopettamisen jälkeen.
3. Esivalinnat: Painamalla painiketta STOP/ENTER pääset valintoihin (ennen painikkeen START painamista).
4. Harjoittelun lopettamiseksi ohjelman aikana paina painiketta STOP/ENTER.

NOPEUDEN LISÄYS / VÄHENNYS (UP/DOWN)

1. Painamalla painiketta UP/DOWN voit lisätä tai vähentää nopeutta 0,1 km/s välein.
2. Pitämällä painike UP/DOWN painettuna voit lisätä tai vähentää nopeutta nopeammin – 0,5 km/s. Toiminto loppuu vapautettaessa painike.
3. Painamalla painiketta UP/DOWN voit valita ohjelmia ja asetuksia.

Tärkeää

- Mittarin näyttö kytkeytyy pois päältä automaattisesti, jos matto ei liiku 5:n minuutin aikana.
- Pulssitoiminto antaa suuntaa-antavan arvon, jota ei pitäisi käyttää terveydenhoidollisiin tarkoituksiin.

TURVA-AVAIN

Laitteen käyttöä varten on turva-avaimen oltava paikallaan mittarissa. Laita turva-avain paikalleen ennen harjoittelun alkua ja kiinnitä naru liittimellä vaatteisiin vyötärön korkeudelle.

Jos harjoittelussa ilmenee ongelmia ja sinun on nopeasti pysäytettävä moottori, vedä narusta, jolloin turva-avain irtoaa. Halutessasi jatkaa harjoittelua kytke pääkytkin pois päältä, laita turva-avain takaisin paikalleen ja kytke pääkytkin taas päälle. Aloita harjoittelu alusta (ks. asetukset).

MITTARIN KÄYTTÖ

Kaksi sekuntia näytön päälle kytkemisen jälkeen tulee oikeanpuoleiseen yläruutuun vilkkuva "P1" (manuaalikäyttö), paina painiketta Nopeuden lisäys/vähennys. Vahvasta asetus painamalla painiketta STOP/ENTER ja paina sitten painiketta Start harjoittelun aloittamiseksi ilman toimintojen arvojen antamista.

Ohjelmien kuvaus:

OHJELMA 1 – MANUAALINEN

1. Vahvasta ohjelma painamalla painiketta STOP/ENTER ja paina painiketta START harjoittelun aloittamiseksi.
2. Paina painiketta STOP/ENTER ennen harjoittelun aloittamista päästäksesi valintoihin, kun vilkkuu "P1".

-AIKA: Tallentaa ja näyttää harjoittelun kokonaisajan harjoitteluosuuden alusta.
-MATKA: Tallentaa ja näyttää matkan harjoitteluosuuden alusta.
-ENERGIAN KULUTUS: Tallentaa ja näyttää energian kulutuksen harjoitteluosuuden alusta.
-NOPEUS: Näyttää hetkellisen nopeuden.

OHJELMA 2 – MATKA

1. Vahvasta ohjelma painamalla painiketta STOP/ENTER.
2. Paina painiketta STOP/ENTER ennen harjoittelun aloittamista päästäksesi valintoihin, kun vilkkuu "P2".

-MATKA: Aseta matka painamalla painiketta NOPEUDEN LISÄYS / VÄHENNYS ja paina painiketta START.
-MATKA: Laskee automaattisesti taaksepäin alussa asetetusta arvosta lähtien.
-AIKA: Tallentaa ja näyttää harjoittelun kestoajan harjoitteluosuuden alusta.
-ENERGIAN KULUTUS: Tallentaa ja näyttää energian kulutuksen harjoitteluosuuden alusta.
-NOPEUS: Näyttää hetkellisen nopeuden.

OHJELMA 3 – AIKA

1. Vahvasta ohjelma painamalla painiketta STOP/ENTER.
2. Paina painiketta STOP/ENTER ennen harjoittelun aloittamista päästäksesi valintoihin, kun vilkkuu "P3".

-AIKA: Aseta aika painamalla painiketta NOPEUDEN LISÄYS / VÄHENNYS ja paina painiketta START.
-AIKA: Laskee automaattisesti taaksepäin alussa asetetusta arvosta lähtien.
-ENERGIAN KULUTUS: Tallentaa ja näyttää energian kulutuksen harjoitteluosuuden alusta.
-MATKA: Tallentaa ja näyttää matkan harjoitteluosuuden alusta.
-NOPEUS: Näyttää hetkellisen nopeuden.

OHJELMA 4 – ENERGIAN KULUTUS

1. Vahvista ohjelma painamalla painiketta STOP/ENTER.
2. Paina painiketta STOP/ENTER ennen harjoittelun aloittamista päästäksesi valintoihin, kun vilkkuu "P4".

-ENERGIAN KULUTUS: Aseta energian kulutus painamalla painiketta NOPEUDEN LISÄYS / VÄHENNYS ja paina painiketta START.
-ENERGIAN KULUTUS: Laskee automaattisesti taaksepäin alussa asetetusta arvosta lähtien.
-AIKA: Tallentaa ja näyttää energian kulutuksen harjoitteluosuuden alusta.
-MATKA: Tallentaa ja näyttää matkan harjoitteluosuuden alusta.
-NOPEUS: Näyttää hetkellisen nopeuden.

OHJELMA 5 – 15 MINUUTTIA ETEENPÄIN ASETETTU AIKA

1. Vahvista ohjelma painamalla painiketta STOP/ENTER.
2. Paina painiketta START harjoittelun aloittamiseksi tai paina painiketta STOP/ENTER ennen harjoittelun aloittamista päästäksesi valintoihin, kun vilkkuu "P5".

-AIKA: Tallentaa ja näyttää harjoittelun kestoajan harjoitteluosuuden alusta.
-MATKA: Tallentaa ja näyttää matkan harjoitteluosuuden alusta.
-PULSSI: Mittaa ja näyttää sydämen hetkellisen lyöntitiheyden.
-ENERGIAN KULUTUS: Tallentaa ja näyttää energian kulutuksen harjoitteluosuuden alusta.
-NOPEUS: Näyttää hetkellisen nopeuden.

OHJELMA 6 – 30 MINUUTTIA ETEENPÄIN ASETETTU AIKA

1. Vahvista ohjelma painamalla painiketta STOP/ENTER.
2. Paina painiketta START harjoittelun aloittamiseksi tai paina painiketta STOP/ENTER ennen harjoittelun aloittamista päästäksesi valintoihin, kun vilkkuu "P6".

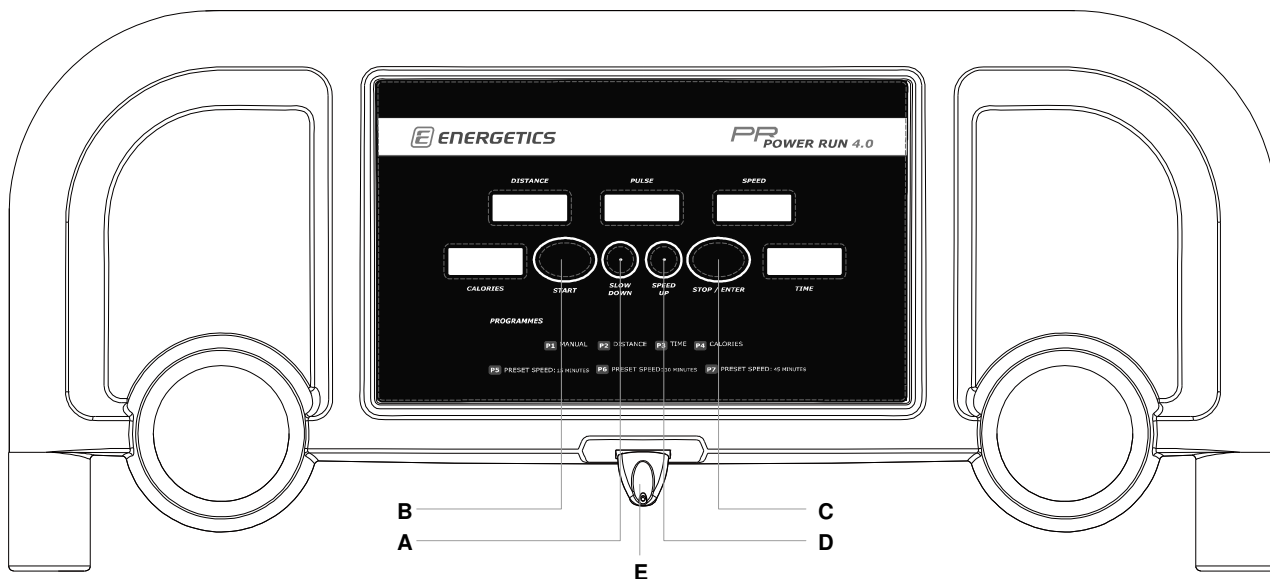
-AIKA: Tallentaa ja näyttää harjoittelun kestoajan harjoitteluosuuden alusta.
-MATKA: Tallentaa ja näyttää matkan harjoitteluosuuden alusta.
-PULSSI: Mittaa ja näyttää sydämen hetkellisen lyöntitiheyden.
-ENERGIAN KULUTUS: Tallentaa ja näyttää energian kulutuksen harjoitteluosuuden alusta.
-NOPEUS: Näyttää hetkellisen nopeuden.

OHJELMA 7 – 45 MINUUTIKSI ASETETTU AIKA

1. Vahvista ohjelma painamalla painiketta STOP/ENTER.
2. Paina painiketta START harjoittelun aloittamiseksi tai paina painiketta STOP/ENTER ennen harjoittelun aloittamista päästäksesi valintoihin, kun vilkkuu "P7".

-AIKA: Tallentaa ja näyttää harjoittelun kestoajan harjoitteluosuuden alusta.
-MATKA: Tallentaa ja näyttää matkan harjoitteluosuuden alusta.
-PULSSI: Mittaa ja näyttää sydämen hetkellisen lyöntitiheyden.
-ENERGIAN KULUTUS: Tallentaa ja näyttää energian kulutuksen harjoitteluosuuden alusta.
-NOPEUS: Näyttää hetkellisen nopeuden.

Ota yhteyttä lääkäriin sydämen lyöntitiheyden (pulssin) ylä- ja alarajan määrittelyä varten.
--



USPORITI (SPEED DOWN)	A	B	START
STOP/ENTER	C	D	UBRZATI (SPEED UP)
SIGURNOSNI KLJUČ	E		

Tipke:

START

Pritisnite tipku START za započinjanje vježbanja pri brzini od 0,8 km/h ili 0,5mph.

STOP / ENTER

1. Pritisnite tipku STOP/ENTER za potvrdu odabira programa ili unosa podataka prilikom podešavanja.
2. Pritisnite tipku STOP/ENTER za završetak programa i unosa nakon završetka pojedinog programa.
3. Predhodno podešavanje: Ako stisnete STOP/ENTER dospevate na izlaz faze podešavanja i unosa (prije nego li pritisnete tipku START).
4. Pritisnite tipku STOP/ENTER za prekidanje vježbanja dok traje program treniranja.

UBRZATI / USPORITI

1. Pritiskanjem tipki UBRZATI/USPORITI možete brzinu kretanja povećavati odnosno smanjivati za 0,1 km/h.
2. Držanjem tipke brzina se mijenja na gore ili na dolje za 0,5 km/h svake sekunde. Kada tipku otpustite funkcija se prekida.
3. Pritisnite tipke UBRZATI/USPORITI za odabir programa i njemu pripadajućih podešavanja.

BITNO

- Ekran računala se automatski gasi 5 minuta nakon završetka vježbanja i zaustavljanja pokretne trake.
- Prikaz pulsa je samo okvirna vrijednost i ne treba se koristiti u medicinske svrhe.

SIGURNOSNI KLJUČ

Za rad pokretne trake sigurnosni ključ mora biti uvučen u bravu na računalu. Uvucite sigurnosni ključ, zakačite traku sa spojnicom na odjeću u visini kukova pre započinjanja vježbanja.

Ako Vam se desi nekakav problem i primorani ste brzo zaustaviti motor, dovoljno je povući uzicu i izvući sigurnosni ključ. Za ponovno pokretanje trake isključite i uključite struju pa potom ponovno uvucite sigurnosni ključ u bravu na računalu. Vježbanje kreće potom iznova.

UPORABA RAČUNALA

Dve sekunde po uključanju pali se ekran računala i na njemu je u gornjem desnom kutu ispisano trepćuće "P1" (ručno kontrolirani program). Pritiskajte tipke UBRZATI/USPORITI za odabir nekog od programa. Pritisnite STOP/ENTER tipku za potvrdu odabira i potom START za početak vježbanja bez unosa funkcijskih vrijednosti.

Molimo Vas pažljivo pročitajte upute za korišćenje programa vježbanja koje slijede.

PROGRAM 1 – RUČNO KONTROLIRANI PROGRAM

1. Pritisnite tipku STOP/ENTER za potvrdu odabira programa i pritisnite tipku START za početak vježbanja.
2. Pritisnite tipku STOP/ENTER pre početka vježbanja za ulazak u mod unosa dok "P1" trepće.

- VRIJEME: Memoriše i pokazuje ukupno trajanje vježbanja od početka sesije.
- DIONICA: Memoriše i pokazuje ukupno pređenu dionicu od početka vježbanja.
- KALORIJE: Memoriše i pokazuje utrošenu energiju od početka vježbanja.
- BRZINA: Pokazuje trenutnu brzinu kretanja.

PROGRAM 2 – DIONICA

1. Pritisnite tipku STOP/ENTER za potvrdu odabira programa.
2. Pritisnite tipku STOP/ENTER pre početka vježbanja za ulazak u mod unosa dok "P2" trepće.

- DIONICA: Pritisnite tipke UBRZATI/USPORITI za određivanje dionice i potom stisnite START.
- DIONICA: Automatski odbrojava od prvobitno unešene vrijednosti unazad do nule.
- VRIJEME: Memoriše i pokazuje ukupno trajanje vježbanja od početka sesije.
- KALORIJE: Memoriše i pokazuje utrošenu energiju od početka vježbanja.
- BRZINA: Pokazuje trenutnu brzinu kretanja.

PROGRAM 3 – VRIJEME

1. Pritisnite tipku STOP/ENTER za potvrdu odabira programa.
2. Pritisnite tipku STOP/ENTER pre početka vježbanja za ulazak u mod unosa dok "P3" trepće.

- VRIJEME: Pritisnite tipke UBRZATI/USPORITI za određivanje trajanja vježbanja i potom stisnite START.
- VRIJEME: Automatski odbrojava od prvobitno unešene vrijednosti unazad do nule
- DIONICA: Memoriše i pokazuje ukupno pređenu dionicu od početka vježbanja.
- KALORIJE: Memoriše i pokazuje utrošenu energiju od početka vježbanja.
- BRZINA: Pokazuje trenutnu brzinu kretanja.

PROGRAM 4 – KALORIJE

1. Pritisnite tipku STOP/ENTER za potvrdu odabira programa.
2. Pritisnite tipku START za početak vježbanja ili pritisnite STOP/ENTER pre početka vježbanja za ulazak u mod unosa dok "P4" trepće.

- KALORIJE: Pritisnite tipke UBRZATI/USPORITI za određivanje vrijednosti energije koju želite utrošiti, a potom stisnite START.
- KALORIJE: Automatski odbrojava od prvobitno unešene vrijednosti unazad do nule.
- VRIJEME: Memoriše i pokazuje ukupno trajanje vježbanja od početka sesije.
- DIONICA: Memoriše i pokazuje ukupno pređenu dionicu od početka vježbanja.
- BRZINA: Pokazuje trenutnu brzinu kretanja.

PROGRAM 5 – 15 MINUTA PROGRAMIRANE BRZINE

1. Pritisnite tipku STOP/ENTER za potvrdu odabira programa.
2. Pritisnite tipku START za početak vježbanja ili pritisnite STOP/ENTER pre početka vježbanja za ulazak u mod unosa dok "P5" trepće.

- VRIJEME: Memoriše i pokazuje ukupno trajanje vježbanja od početka sesije.
- DIONICA: Memoriše i pokazuje ukupno pređenu dionicu od početka vježbanja.
- PULS: Prima i pokazuje trenutni puls.
- KALORIJE: Memoriše i pokazuje utrošenu energiju od početka vježbanja.
- BRZINA: Pokazuje trenutnu brzinu kretanja.

PROGRAM 6 – 30 MINUTA PROGRAMIRANE BRZINE

1. Pritisnite tipku STOP/ENTER za potvrdu odabira programa.
2. Pritisnite tipku START za početak vježbanja ili pritisnite STOP/ENTER pre početka vježbanja za ulazak u mod unosa dok "P6" trepće.

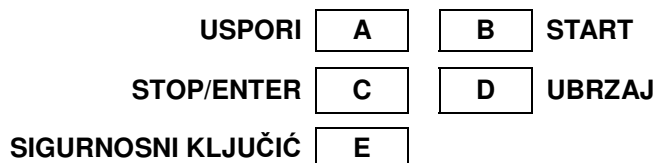
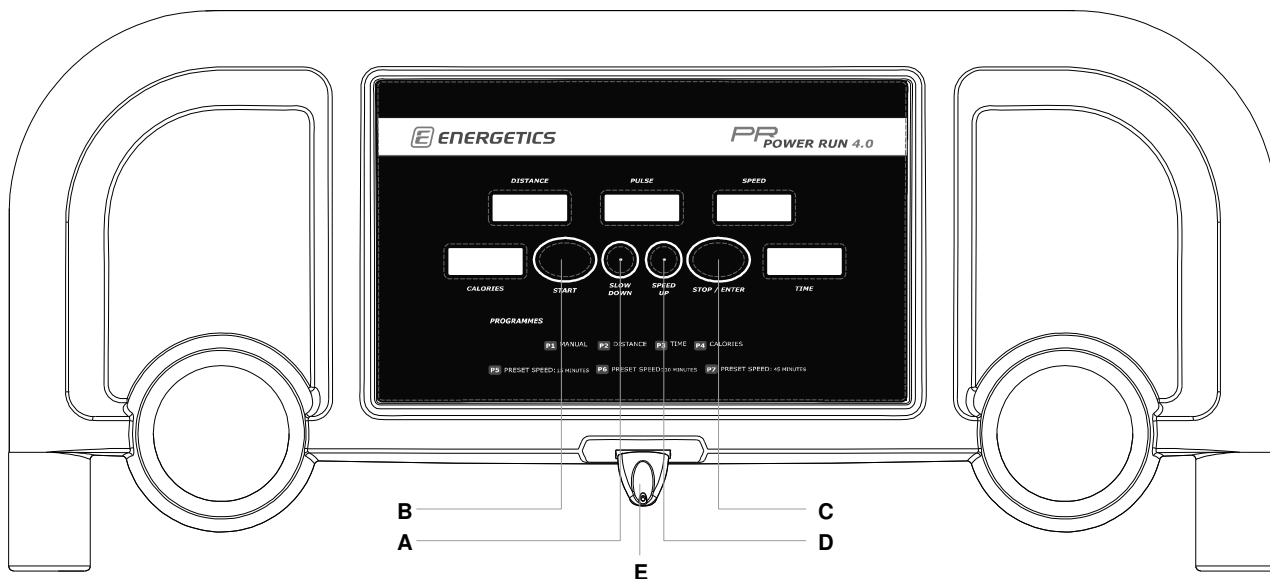
- VRIJEME: Memoriše i pokazuje ukupno trajanje vježbanja od početka sesije.
- DIONICA: Memoriše i pokazuje ukupno pređenu dionicu od početka vježbanja.
- PULS: Prima i pokazuje trenutni puls.
- KALORIJE: Memoriše i pokazuje utrošenu energiju od početka vježbanja.
- BRZINA: Pokazuje trenutnu brzinu kretanja.

PROGRAM 7 – 45 MINUTA PROGRAMIRANE BRZINE

1. Pritisnite tipku STOP/ENTER za potvrdu odabira programa.
2. Pritisnite tipku START za početak vježbanja ili pritisnite STOP/ENTER pre početka vježbanja za ulazak u mod unosa dok "P7" trepće.

- VRIJEME: Memoriše i pokazuje ukupno trajanje vježbanja od početka sesije.
- DIONICA: Memoriše i pokazuje ukupno pređenu dionicu od početka vježbanja.
- PULS: Prima i pokazuje trenutni puls.
- KALORIJE: Memoriše i pokazuje utrošenu energiju od početka vježbanja.
- BRZINA: Pokazuje trenutnu brzinu kretanja.

Posavjetujte se sa liječnikom za određivanje optimalnog pulsa!



Tasteri:

START

Pritisnite START da počnete trening pri brzini od 0,8 km/h ili 0,5mph.

STOP / ENTER

1. Pritisnite STOP/ENTER da odaberete program ili potvrdite podešavanja.
2. Pritisnite STOP/ENTER da prekinete podešeni program i da prekinete unos po završetku pojedinog programa.
3. Predpodešavanje: Pritiskanjem tastera STOP/ENTER stižete na izlaz iz faze unosa podataka (pre nego što pritisnete START).
4. Pritisnite STOP/ENTER da biste prekinuli treniranje dok traje program.

UBRZAJ / USPORI

1. Pritisnite tastere UBRZAJ/USPORI kada želite da povećate odnosno smanjite brzinu za 0,1km/h.
2. Ako taster držite pritisnut brzina će se menjati za 0,5km/h svake sekunde na gore ili na dole. Kada pustite taster funkcija se prekida.
3. Pritisnite tastere UBRZAJ/USPORI da odaberete program treniranja i njemu pripadajuća podešavanja.

VAŽNO

- Ekran računara se automatski isključuje 5 minuta nakon zaustavljanja trake.
- Funkcija pulsa je samo okvirna vrednost i ne bi trebala da se koristi u medicinske svrhe.

SIGURNOSNI KLJUČIĆ

Da biste mogli da koristite pokretnu traku sigurnosni ključić mora biti umetnut u prorez koji je na računaru predviđen za njega. Umetnite sigurnosni ključić, a uzicu sa štipaljkom zakačite na odeći negde u predelu struka i tek tada otpočnite sa treniranjem.

U slučaju da iskrse neki problem i morate da brzo isključite motor, dovoljno je samo da povučete uzicu kako bi sigurnosni ključić ispao iz proreza.

Kada nakon toga poželite da ponovo započnete trčanje, prvo treba da isključite prekidač za struju, zatim da ga uključite, potom stavite ključić u prorez na računaru. Trening krećete iz početka.

KORIŠĆENJE RAČUNARA

Dve sekunde nakon paljenja na ekranu se upali "P1" (ručno podešavani program) i trepće u gornjem desnom uglu. Pritisnite tastere UBRZAJ/USPORI da biste odabrali neki program. Pritisnite STOP/ENTER da potvrdite unos, a potom pritisnite START da biste počeli trening bez predhodnog unosa vrednosti.

Pročitajte uputstva za korišćenje različitih opcija u programima treniranja.

PROGRAM 1 – RUČNO PODEŠAVANI PROGRAM

1. Pritisnite STOP/ENTER da potvrdite izbor programa i potom dugme START da počnete trening.
2. Pritisnite STOP/ENTER pre početka treninga da biste ušli u mod za unos podataka, dok trepće "P1".

- VREME: Čuva i pokazuje trajanje celokupnog treninga od njegovog početka.
- PREĐENI PUT: Čuva i pokazuje pređeni put od početka tog treninga.
- KALORIJE: Čuva i pokazuje potrošenu energiju od početka tog treninga.
- BRZINA: Pokazuje trenutnu brzinu.

PROGRAM 2 – PREĐENI PUT

1. Pritisnite STOP/ENTER da potvrdite izbor programa.
2. Pritisnite STOP/ENTER pre početka treninga da biste ušli u mod za unos podataka, dok trepće "P2".

- PREĐENI PUT: Pritisnite tastere UBRZAJ/USPORI da odredite razdaljinu i nakon toga pritisnite START.
- PREĐENI PUT: Automatski broji unazad od prvobitno unesene vrednosti do nula.
- VREME: Čuva i pokazuje trajanje celokupnog treninga od njegovog početka.
- KALORIJE: Čuva i pokazuje potrošenu energiju od početka tog treninga.
- BRZINA: Pokazuje trenutnu brzinu.

PROGRAM 3 – VREME

1. Pritisnite STOP/ENTER da potvrdite izbor programa.
2. Pritisnite STOP/ENTER pre početka treninga da biste ušli u mod za unos podataka, dok trepće "P3".

- VREME: Pritisnite tastere UBRZAJ/USPORI da odredite vreme trajanja treninga i potom pritisnite START.
- VREME: Automatski broji unazad od prvobitno unesene vrednosti do nula.
- PREĐENI PUT: Čuva i pokazuje pređeni put od početka tog treninga.
- KALORIJE: Čuva i pokazuje potrošenu energiju od početka tog treninga.
- BRZINA: Pokazuje trenutnu brzinu.

PROGRAM 4 – KALORIJE

1. Pritisnite STOP/ENTER da potvrdite izbor programa.
2. Pritisnite START da započnete treniranje ili pritisnite STOP/ENTER pre početka treninga da biste ušli u mod za unos podataka, dok trepće "P4".

- KALORIJE: Pritisnite tastere UBRZAJ/USPORI da odredite količinu kalorija koje želite da potrošite i potom pritisnite START.
- KALORIJE: Automatski broji unazad od prvobitno unesene vrednosti do nula.
- VREME: Čuva i pokazuje trajanje celokupnog treninga od njegovog početka.
- PREĐENI PUT: Čuva i pokazuje pređeni put od početka tog treninga.
- BRZINA: Pokazuje trenutnu brzinu.

PROGRAM 5 – 15 MINUTA PREDHODNO PODEŠENE BRZINE

1. Pritisnite STOP/ENTER da potvrdite izbor programa.
2. Pritisnite START da započnete treniranje ili pritisnite STOP/ENTER pre početka treninga da biste ušli u mod za unos podataka, dok trepće "P5".

- VREME: Čuva i pokazuje trajanje celokupnog treninga od njegovog početka.
- PREĐENI PUT: Čuva i pokazuje pređeni put od početka tog treninga.
- PULS: Prepoznaje i pokazuje trenutni puls.
- KALORIJE: Čuva i pokazuje potrošenu energiju od početka tog treninga.
- BRZINA: Pokazuje trenutnu brzinu.

PROGRAM 6 – 30 MINUTA PREDHODNO PODEŠENE BRZINE

1. Pritisnite STOP/ENTER da potvrdite izbor programa.
2. Pritisnite START da započnete treniranje ili pritisnite STOP/ENTER pre početka treninga da biste ušli u mod za unos podataka, dok trepće "P6".

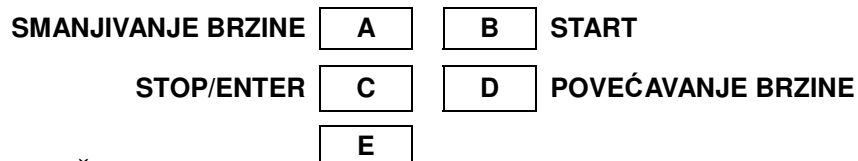
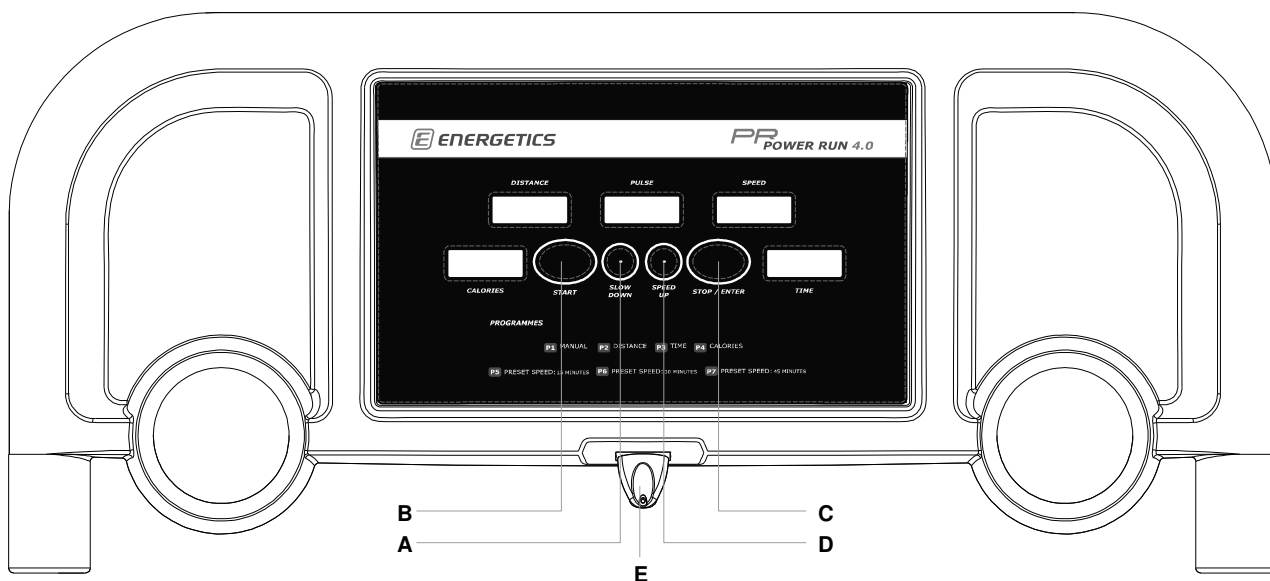
- VREME: Čuva i pokazuje trajanje celokupnog treninga od njegovog početka.
- PREĐENI PUT: Čuva i pokazuje pređeni put od početka tog treninga.
- PULS: Prepoznaje i pokazuje trenutni puls.
- KALORIJE: Čuva i pokazuje potrošenu energiju od početka tog treninga.
- BRZINA: Pokazuje trenutnu brzinu.

PROGRAM 7 – 45 MINUTA PREDHODNO PODEŠENE BRZINE

1. Pritisnite STOP/ENTER da potvrdite izbor programa.
2. Pritisnite START da započnete treniranje ili pritisnite STOP/ENTER pre početka treninga da biste ušli u mod za unos podataka, dok trepće "P7".

- VREME: Čuva i pokazuje trajanje celokupnog treninga od njegovog početka.
- PREĐENI PUT: Čuva i pokazuje pređeni put od početka tog treninga.
- PULS: Prepoznaje i pokazuje trenutni puls.
- KALORIJE: Čuva i pokazuje potrošenu energiju od početka tog treninga.
- BRZINA: Pokazuje trenutnu brzinu.

Molimo Vas da se konsultujete sa lekarom u vezi sa određivanjem vašeg optimalnog pulsa.



TIPKE:

START

Pritiskom na tipku Start započnete trening brzinom od 0,8 km/ 0,5ml.

STOP / ENTER

1. Pritiskom na tipku STOP/ENTER potvrdite program ili unos namještanja.
2. Pritiskom na tipku STOP/ENTER završite nakon isteka jednog djelomičnog programa namješteni program i unošenje.
3. Napredno namještanje: Pritiskom na tipku STOP/ENTER nalazite se na početku faze unošenja (prije pritiska na tipku START).
4. Pritiskom na tipku STOP/ENTER završite trening u toku hoda programa.

Povećanje brzine / smanjenje brzine

1. Pritiskom na tipku Auf (increase)/Ab (decrease) promijenite brzinu o 0,1 km/ml.
2. Kada tipku podržite Auf (increase)/Ab (decrease) pritisnutu, brzina se povećava za 0,5 km/ml za sekundu, kada tipku pustite izmjenu brzine završite.
3. Pritiskom na ovu tipku biraju se programi i mijenjaju vrijednosti.

Važno

- Displej računala se automatski isključi 5 minuta nakon zaustavljanja pokretnog trenažera.
- Funkcija mjerenja pulsa je referentna vrijednost i ne bi se trebala koristiti u medicinske svrhe .

SIGURNOSNI KLJUČ

Za upravljanje pokretnog trenažera u pripadajućoj rupici na računalu mora biti stavljen sigurnosni ključ. Prije početka treninga stavite sigurnosni ključ i kopčom u oblasti pojasa pričvrstite uzicu na odjeći.

Kada se pojave problemi, te pod hitno morate motor zaustaviti, povlačenjem za uzicu lako izvučete sigurnosni ključ iz rupice.

Kada želite sa treningom nastaviti isključite mrežni prekidač, ponovo stavite sigurnosni ključ i mrežni prekidač ponovo uključite. Sa treningom krenite od početka.

UPRAVLJANJE RAČUNALA

Dvije sekunde nakon što se upali displej prikaže se oznaka „P1” (ručni program) koji svjetluca u desnom gornjem prozoru. Pritiskom na tipku GESCHWINDIGKEIT AB/AUF (*SMANJITI/POVEĆATI BRZINU*) odaberite program. Pritiskom na tipku STOP/ENTER unos potvrdite, pritiskom na tipku Start započnete trening bez unosa funkcijskih vrijednosti.

Opis programa:

PROGRAM 1 – RUČNI

1. Pritiskom na tipku STOP/ENTER potvrdite program i pritiskom na tipku START započnete trening.
2. Pritiskom na tipku STOP/ENTER prije početka treninga otvorite fazu unošenja, dok „P1” svjetluca.

-VRIJEME:	Pohrani i prikaže ukupno vrijeme treninga od početka jedinice treninga.
-STAZA:	Pohrani i prikaže napravljenu trasu od početka jedinice treninga.
-KALORIJE:	Pohrani i prikaže potrošnju energije od početka jedinice treninga.
-BRZINA:	Prikaže aktualnu brzinu.

PROGRAM 2 – STAZA

1. Pritiskom na tipku STOP/ENTER potvrdite program.
2. Pritiskom na tipku STOP/ENTER prije početka treninga otvorite fazu unošenja, dok „P3” svjetluca.

-STAZA:	Pritisnite tipku GESCHWINDIGKEIT AUF/AB (<i>SMANJITI/POVEĆATI BRZINU</i>) i namjestite udaljenost te iza toga pritisnite tipku START.
-STAZA:	Automatski oduzima od početne namještene vrijednosti.
-VRIJEME:	Pohrani i prikaže vrijeme treninga od početka jedinice treninga.
-KALORIJE:	Pohrani i prikaže potrošnju energije od početka jedinice treninga.
-BRZINA:	Prikaže aktualnu brzinu.

PROGRAM 3 – VRIJEME

1. Pritiskom na tipku STOP/ENTER potvrdite program.
2. Pritiskom na tipku STOP/ENTER prije početka treninga otvorite fazu unošenja, dok „P3” svjetluca.

-VRIJEME:	Pritisnite tipku GESCHWINDIGKEIT AUF/AB (<i>SMANJITI/POVEĆATI BRZINU</i>) i namjestite vrijeme te iza toga pritisnite tipku START.
-VRIJEME:	Automatski oduzima od početne namještene vrijednosti.
-KALORIJE:	Pohrani i prikaže potrošnju energije od početka jedinice treninga.
-STAZA:	Pohrani i prikaže udaljenost od početka jedinice treninga.
-BRZINA:	Prikaže aktualnu brzinu.

PROGRAM 4 – KALORIJE

1. Pritiskom na tipku STOP/ENTER potvrdite program.
2. Pritiskom na tipku STOP/ENTER prije početka treninga otvorite fazu unošenja, dok „P4” svjetluca.

-KALORIJE:	Pritisnite tipku GESCHWINDIGKEIT AUF/AB (<i>SMANJITI/POVEĆATI BRZINU</i>) i namjestite vrijednost utrošene energije te iza toga pritisnite tipku START.
-KALORIJE:	Automatski oduzima od početne namještene vrijednosti.
-VRIJEME:	Pohrani i prikaže potrošnju energije od početka jedinice treninga.
-STAZA:	Pohrani i prikaže udaljenost od početka jedinice treninga.
-BRZINA:	Prikaže aktualnu brzinu.

PROGRAM 5 – UNAPRIJED POHRANJENA BRZINA 15 MINUTA

1. Pritiskom na tipku STOP/ENTER potvrdite program.
2. Pritiskom na tipku START započnete trening ili pritiskom na tipku STOP/ENTER prije početka treninga otvorite fazu unošenja, dok „P5” svjetluca.

-VRIJEME:	Pohrani i prikaže vrijeme treninga od početka jedinice treninga.
-STAZA:	Pohrani i prikaže udaljenost od početka jedinice treninga.
-PULS:	Snima i prikazuje aktualnu srčanu frekvenciju.
-KALORIJE:	Pohrani i prikaže potrošnju energije od početka jedinice treninga.
-BRZINA:	Prikaže aktualnu brzinu.

PROGRAM 6 – UNAPRED POHRANJENA BRZINA 30 MINUTA (30 MINUTES PRESET SPEED)

1. Pritiskom na tipku STOP/ENTER potvrdite program.
2. Pritiskom na tipku START započnete trening ili pritiskom na tipku STOP/ENTER prije početka treninga otvorite fazu unošenja, dok P6 svjetluca.

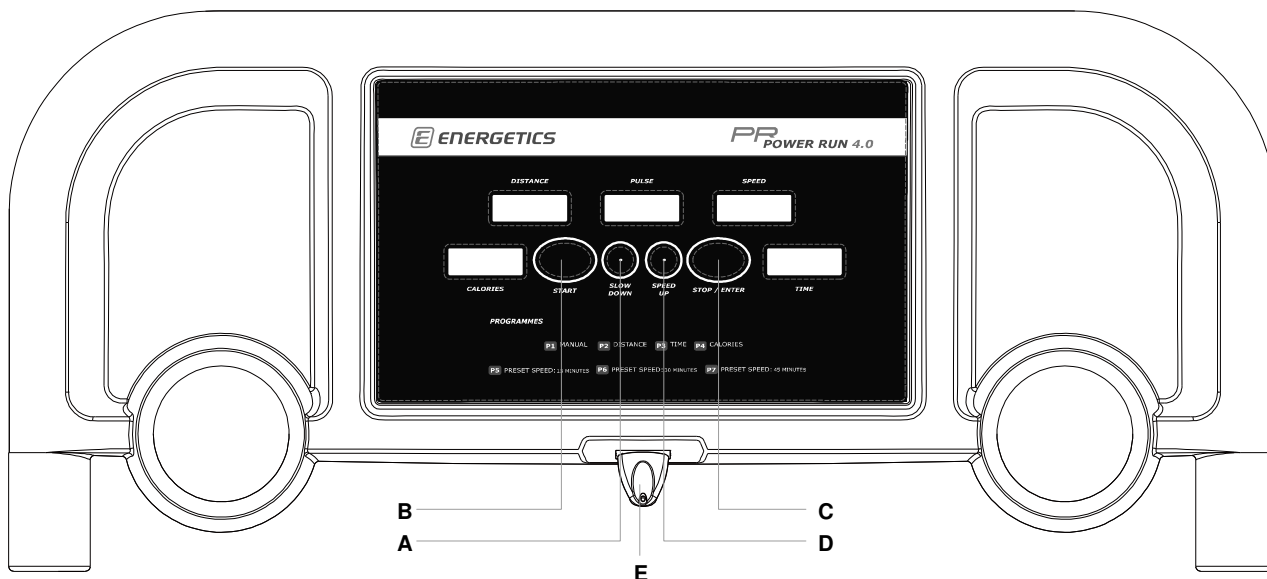
-VRIJEME:	Pohrani i prikaže vrijeme treninga od početka jedinice treninga.
-STAZA:	Pohrani i prikaže udaljenost od početka jedinice treninga.
-PULS:	Snima i prikazuje aktualnu srčanu frekvenciju.
-KALORIJE:	Pohrani i prikaže potrošnju energije od početka jedinice treninga.
-BRZINA:	Prikaže aktualnu brzinu.

PROGRAM 7 – UNAPRIJED POHRANJENA BRZINA 45 MINUTA (45 MINUTES PRESET SPEED)

1. Pritiskom na tipku STOP/ENTER potvrdite program.
2. Pritiskom na tipku START započnete trening ili pritiskom na tipku STOP/ENTER prije početka treninga otvorite fazu unošenja, dok „P7” svjetluca.

-VRIJEME:	Pohrani i prikaže vrijeme treninga od početka jedinice treninga.
-STAZA:	Pohrani i prikaže udaljenost od početka jedinice treninga.
-KALORIJE:	Pohrani i prikaže potrošnju energije od početka jedinice treninga.
-BRZINA:	Prikaže aktualnu brzinu.

Radi utvrde Vaše optimalne srčane frekvencije (pulsa) savjetujte se sa Vašim liječnikom ili se upoznajte sa uputama za trening.



- ДА СЕ НАМАЛИ СКОРОСТТА **A** **B** СТАРТ
 СТОП / ЕНТЪР **C** **D** ДА СЕ УВЕЛИЧИ СКОРОСТТА
 ПРЕДПАЗЕН КЛЮЧ **E**

БУТОНИ:

СТАРТ

Натиснете бутона СТАРТ за започване на тренировката със скорост 0,8 км / 0,5 мл.

СТОП / ЕНТЕР

1. Натиснете бутона СТОП/ЕНТЪР за потвърждаване на програмата или задаване в настройката.
2. Натиснете бутона СТОП/ЕНТЪР за приключване на настроената програма и задание след приключването на отделната програма.
3. Настройване: С натискане на бутона СТОП/ЕНТЪР ще стигнете в началото на фаза задаване (преди натискане на бутона СТАРТ).
4. За приключване на тренировката по време на програмата натиснете бутона СТОП/ЕНТЪР.

Увеличаване на скоростта / намаляване на скоростта

1. С натискане на бутона Auf (increase)/Ab (decrease) се променя скоростта с 0,1 км / мл.
2. Когато бутона Auf (increase)/Ab (decrease) задържите натиснато, скоростта се увеличава с 0,5 км / мл. за секунда, с освобождаване на бутона изменението на скоростта се прекратява.
3. С натискане на този бутон се избират програмите и се променят зададените стойности.

Важно

- Дисплеят на компютъра автоматично изключва след 5 минути в случай, че лентата не се движи.
- Функцията на пулса е препоръчвана стойност и не би трябвало да се използва за медицински цели.

ПРЕДПАЗЕН КЛЮЧ

За да можете да управлявате уреда, предпазният ключ трябва да бъде включен в определен отвор на компютъра. Преди започване на тренировката предпазния ключ включете и шнура със щипката закрепете върху дрехите на нивото на пояса.

Ако се появят проблеми и Вие трябва веднага да спрете двигателя, дръпнете шнура, с което ще извадите предпазния ключ от отвора. Когато искате да продължавате в тренировката, изключете главния ключ, предпазния ключ отново включете в отвора и отново включете главния ключ. С тренировката започнете от начало (виж задание).

ОБСЛУЖВАНЕ НА КОМПЮТЪРА

Две секунди след като светне дисплеят, в дясното горно прозорче ще се появи мигащо "P1" (ръчен режим). За избиране на програмата натиснете бутона Да се увеличи/Да се намали скоростта. За потвърждаване на заданието натиснете бутона СТОП/ЕНТЪР, и след това за започване на тренировката без задаване на стойности на функциите натиснете бутона СТАРТ.

Описание на програмите:

ПРОГРАМА 1 – РЪЧНА

1. Натиснете бутона СТОП/ЕНТЪР за потвърждаване на програмата и бутона СТАРТ за започване на тренировката.
2. Натиснете бутона СТОП/ЕНТЪР преди започване на тренировката, за да стигнете до фаза задаване, когато мига "P1".

- ВРЕМЕ:	Запамятава и показва общото време на тренировката от започване на тренировъчната единица.
- РАЗСТОЯНИЕ:	Запамятава и посочва разстоянието от започване на тренировъчната единица.
- КАЛОРИИ:	Запамятава и посочва потреблението на енергия от започване на тренировъчната единица.
- СКОРОСТ:	Посочва актуалната скорост.

ПРОГРАМА 2 – РАЗСТОЯНИЕ

1. Натиснете бутона СТОП/ЕНТЪР за потвърждаване на програмата.
2. Натиснете бутона СТОП/ЕНТЪР преди започване на тренировката, за да стигнете до фаза задаване, когато мига "P3".

- РАЗСТОЯНИЕ:	Натиснете бутона ДА СЕ УВЕЛИЧИ/ДА СЕ НАМАЛИ СКОРОСТТА за настройване на разстоянието и натиснете бутона СТАРТ.
- РАЗСТОЯНИЕ:	Автоматично изважда (намалява) от първоначално зададената стойност.
- ВРЕМЕ:	Запамятава и показва продължението на тренировката от започване на тренировъчната единица.
- КАЛОРИИ:	Запамятава и посочва потреблението на енергия от започване на тренировъчната единица.
- СКОРОСТ:	Посочва актуалната скорост.

ПРОГРАМА 3 – ВРЕМЕ

1. Натиснете бутона СТОП/ЕНТЪР за потвърждаване на програмата.
2. Натиснете бутона СТОП/ЕНТЪР преди започване на тренировката, за да стигнете до фаза задаване, когато мига "P3".

- ВРЕМЕ:	Натиснете бутона ДА СЕ УВЕЛИЧИ/ДА СЕ НАМАЛИ СКОРОСТТА за настройване на времето и натиснете бутона СТАРТ.
- ВРЕМЕ:	Автоматично изважда (намалява) от първоначално зададената стойност.
- КАЛОРИИ:	Запамятава и посочва потреблението на енергия от започване на тренировъчната единица.
- РАЗСТОЯНИЕ:	Запамятава и посочва разстоянието от започване на тренировъчната единица.
- СКОРОСТ:	Посочва актуалната скорост.

ПРОГРАМА 4 – КАЛОРИИ

1. Натиснете бутона СТОП/ЕНТЪР за потвърждаване на програмата.
2. Натиснете бутона СТОП/ЕНТЪР преди започване на тренировката, за да стигнете до фаза задаване, когато мига "P4".

- КАЛОРИИ:	Натиснете бутона ДА СЕ УВЕЛИЧИ/ДА СЕ НАМАЛИ СКОРОСТТА за задаване на протреблението на енергия и натиснете бутона СТАРТ.
- КАЛОРИИ:	Автоматично изважда (намалява) от първоначално зададената стойност.
- ВРЕМЕ:	Запаметява и посочва потреблението на енергия от започване на тренировъчната единица.
- РАЗСТОЯНИЕ:	Запаметява и посочва разстоянието от започване на тренировъчната единица.
- СКОРОСТ:	Посочва актуалната скорост.

ПРОГРАМА 5 – СКОРОСТТА ЗАПАМЕТЕНА 15 МИНУТИ ПРЕДВАРИТЕЛНО

1. Натиснете бутона СТОП/ЕНТЪР за потвърждаване на програмата.
2. Натиснете бутона СТАРТ за започване на тренировката или натиснете бутона СТОП/ЕНТЪР преди започване на тренировката, за да стигнете до фаза задаване, когато мига "P5".

- ВРЕМЕ:	Запаметява и посочва времетраенето на тренировката от започване на тренировъчната единица.
- РАЗСТОЯНИЕ:	Запаметява и посочва разстоянието от започване на тренировъчната единица.
- ПУЛС:	Определя и показва актуалната сърдечна честота.
- КАЛОРИИ:	Запаметява и посочва потреблението на енергия от започване на тренировъчната единица.
- СКОРОСТ:	Посочва актуалната скорост.

ПРОГРАМА 6 – СКОРОСТТА ЗАПАМЕТЕНА 30 МИНУТИ ПРЕДВАРИТЕЛНО

1. Натиснете бутона СТОП/ЕНТЪР за потвърждаване на програмата.
2. Натиснете бутона СТАРТ за започване на тренировката или натиснете бутона СТОП/ЕНТЪР преди започване на тренировката, за да стигнете до фаза задаване, когато мига "P6".

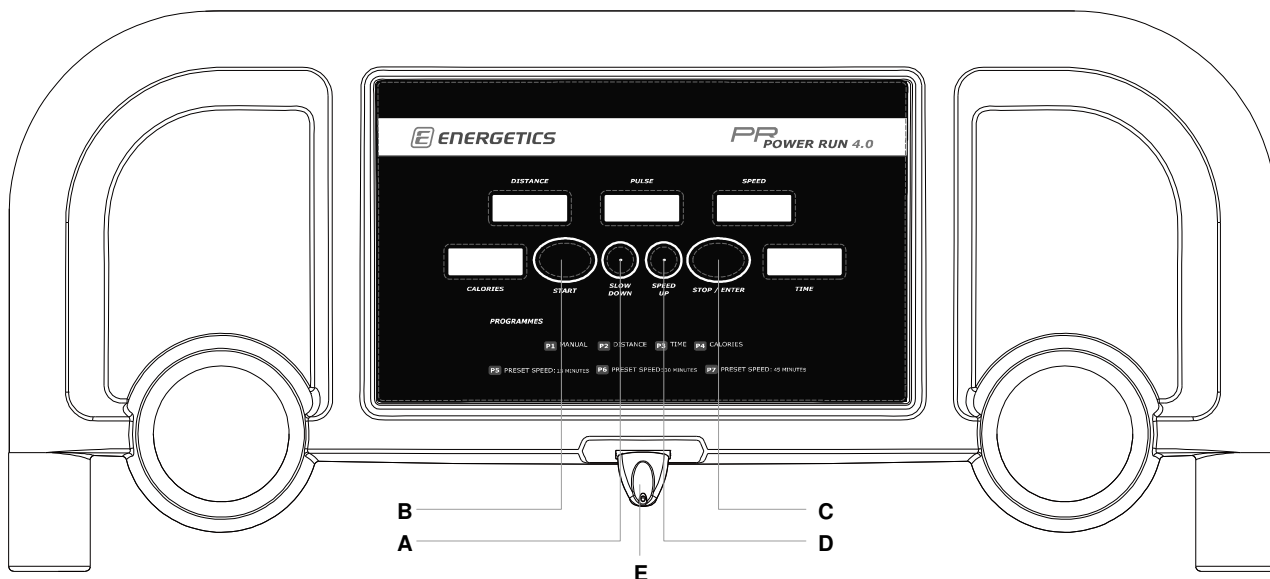
- ВРЕМЕ:	Запаметява и посочва времетраенето на тренировката от започване на тренировъчната единица.
- РАЗСТОЯНИЕ:	Запаметява и посочва разстоянието от започване на тренировъчната единица.
- ПУЛС:	Определя и показва актуалната сърдечна честота.
- КАЛОРИИ:	Запаметява и посочва потреблението на енергия от започване на тренировъчната единица.
- СКОРОСТ:	Посочва актуалната скорост.

ПРОГРАМА 7 – СКОРОСТТА ЗАПАМЕТЕНА 45 МИНУТИ ПРЕДВАРИТЕЛНО

1. Натиснете бутона СТОП/ЕНТЪР за потвърждаване на програмата.
2. Натиснете бутона СТАРТ за започване на тренировката или натиснете бутона СТОП/ЕНТЪР преди започване на тренировката, за да стигнете до фаза задаване, когато мига "P7".

- ВРЕМЕ:	Запаметява и посочва времетраенето на тренировката от започване на тренировъчната единица.
- РАЗСТОЯНИЕ:	Запаметява и посочва разстоянието от започване на тренировъчната единица.
- КАЛОРИИ:	Запаметява и посочва потреблението на енергия от започване на тренировъчната единица.
- СКОРОСТ:	Посочва актуалната скорост.

За установяване на оптималната Ви сърдечна честота (Вашия пулс) контактувайте Вашия лекар.



REDUCERE VITEZĂ	A	B	START
STOP/ENTER	C	D	MĂRIRE VITEZĂ
CHEIE DE SIGURANȚĂ	E		

BUTOANE:

START

Apăsați butonul START pentru începerea antrenamentului cu o viteză de 0.8 km/ 0.5ml.

STOP / ENTER

1. Apăsați butonul STOP/ENTER pentru confirmarea programului sau a opțiunii în setare.
2. Apăsați butonul STOP/ENTER pentru terminarea programului presetat și a opțiunilor după terminarea fiecărui program.
3. Presetare: Prin apăsarea butonului STOP/ENTER ajungeți la începutul fazei de introducere a datelor (înainte de apăsarea butonului START).
4. Pentru terminarea antrenamentului în timpul programului apăsați butonul STOP/ENTER.

ITEZA SUS/JOS (SPEED UP/DOWN)

1. Apăsați butonul de viteză sus/jos, ca să măriți, eventual să micșorați viteza cu 0.1mph/km/h.
2. Țineți butonul sus/jos apăsat ca să măriți sau să micșorați mai repede viteza. Prin eliberarea butonului, această funcție se oprește.
3. Prin apăsarea acestui buton se alege programele și se modifică valorile introduse.

Important

- Afișajul calculatorului se decuplează în mod automat după 5 minute, când banda stă.
- Funcția de puls este o valoare de referință și nu ar trebui să fie folosită pentru scopuri medicale.

DESERVIREA CALCULATORULUI

La două secunde după iluminarea afișajului, în colțul de sus dreapta apare un "P1" care pulsează (regim manual). Pentru alegerea programului apăsați butonul Măriți/Reduceți viteza. Pentru confirmarea opțiunii apăsați butonul STOP/ENTER, apoi pentru începerea antrenamentului fără introducerea valorii apăsați butonul START.

Descriere programe:

PROGRAM 1 – MANUAL

1. Apăsați butonul STOP/ENTER pentru confirmarea programului și butonul START pentru începerea antrenamentului.
2. Apăsați butonul STOP/ENTER înainte de începerea antrenamentului, ca să ajungeți în faza de introducere date atunci când pulsează "P1".

-TIMP: Salvează și indică timpul total de antrenament de la începerea unității de antrenament.
-DISTANȚĂ: Salvează și indică distanța de la începerea unității de antrenament.
-CALORII: Salvează și indică consumul de energie de la începerea unității de antrenament.
-VITEZĂ: Indică viteza actuală.

PROGRAM 2 – DISTANȚĂ

1. Apăsați butonul STOP/ENTER pentru confirmarea programului.
2. Apăsați butonul STOP/ENTER înainte de începerea antrenamentului, ca să ajungeți în faza de introducere date atunci când pulsează "P3".

-DISTANȚĂ: Apăsați butonul MĂRIȚI /COBORĂȚI VITEZA pentru ajustarea distanței și apăsați butonul START.
-DISTANȚĂ: Scade automat din valoarea introdusă inițial.
-TIMP: Salvează și indică perioada de antrenament de la începerea unității de antrenament.
-CALORII: Salvează și indică consumul de energie de la începerea unității de antrenament.
-VITEZĂ: Indică viteza actuală.

PROGRAM 3 – TIMP

1. Apăsați butonul STOP/ENTER pentru confirmarea programului.
2. Apăsați butonul STOP/ENTER înainte de începerea antrenamentului, ca să ajungeți în faza de introducere date atunci când pulsează "P3".

-TIMP: Apăsați butonul MĂRIȚI /COBORĂȚI VITEZA pentru ajustarea timpului și apăsați butonul START.
-TIMP: Scade automat din valoarea introdusă inițial.
-CALORII: Salvează și indică consumul de energie de la începerea unității de antrenament
-DISTANȚĂ: Salvează și indică distanța de la începerea unității de antrenament.
-VITEZĂ: Indică viteza actuală.

PROGRAM 4 – CALORII

1. Apăsați butonul STOP/ENTER pentru confirmarea programului.
2. Înainte de începerea antrenamentului, apăsați butonul STOP/ENTER, ca să ajungeți în faza de introducere date atunci când pulsează "P4".

-CALORII: Apăsați butonul MĂRIȚI /COBORĂȚI VITEZA pentru introducerea informației privind consumul de energie și apăsați butonul START.
-CALORII: Scade automat din valoarea introdusă inițial.
-TIMP: Salvează și indică consumul de energie de la începerea unității de antrenament.
-DISTANȚĂ: Salvează și indică distanța de la începerea unității de antrenament.
-VITEZĂ: Indică viteza actuală.

PROGRAM 5 – DISTANȚA SALVATĂ ÎN PREALABIL PENTRU 15 MINUTE

1. Apăsați butonul STOP/ENTER pentru confirmarea programului.
2. Apăsați butonul START pentru începerea antrenamentului sau apăsați butonul STOP/ENTER înainte de începerea antrenamentului, ca să ajungeți în faza de introducere date atunci când pulsează "P5".

-TIMP: Salvează și indică durata antrenamentului de la începerea unității de antrenament.
-DISTANȚĂ: Salvează și indică distanța de la începerea unității de antrenament.
-PULS: Recunoaște și indică frecvența actuală a inimii.
-CALORII: Salvează și indică consumul de energie de la începerea unității de antrenament.
-VITEZĂ: Indică viteza actuală.

PROGRAM 6 – VITEZA SALVATĂ ÎN PREALABIL PENTRU 30 de MINUTE

1. Apăsați butonul STOP/ENTER pentru confirmarea programului.
2. Apăsați butonul START pentru începerea antrenamentului sau apăsați butonul STOP/ENTER înainte de începerea antrenamentului, ca să ajungeți în faza de introducere date atunci când pulsează "P6".

-TIMP: Salvează și indică durata antrenamentului de la începerea unității de antrenament.
-DISTANȚĂ: Salvează și indică distanța de la începerea unității de antrenament.
-PULS: Recunoaște și indică frecvența actuală a inimii.
-CALORII: Salvează și indică consumul de energie de la începerea unității de antrenament.
-VITEZĂ: Indică viteza actuală.

PROGRAM 7 VITEZA SALVATĂ ÎN PREALABIL PENTRU 45 MINUTE

1. Apăsați butonul STOP/ENTER pentru confirmarea programului.
2. Apăsați butonul START pentru începerea antrenamentului sau apăsați butonul STOP/ENTER înainte de începerea antrenamentului, ca să ajungeți în faza de introducere date atunci când pulsează "P7".

-TIMP: Salvează și indică durata antrenamentului de la începerea unității de antrenament.
-DISTANȚĂ: Salvează și indică distanța de la începerea unității de antrenament.
-CALORII: Salvează și indică consumul de energie de la începerea unității de antrenament.
-VITEZĂ: Indică viteza actuală.

Pentru a afla frecvența optimă a inimii Dumneavoastră (pulsului Dumneavoastră), cereți sfatul medicului.



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2010