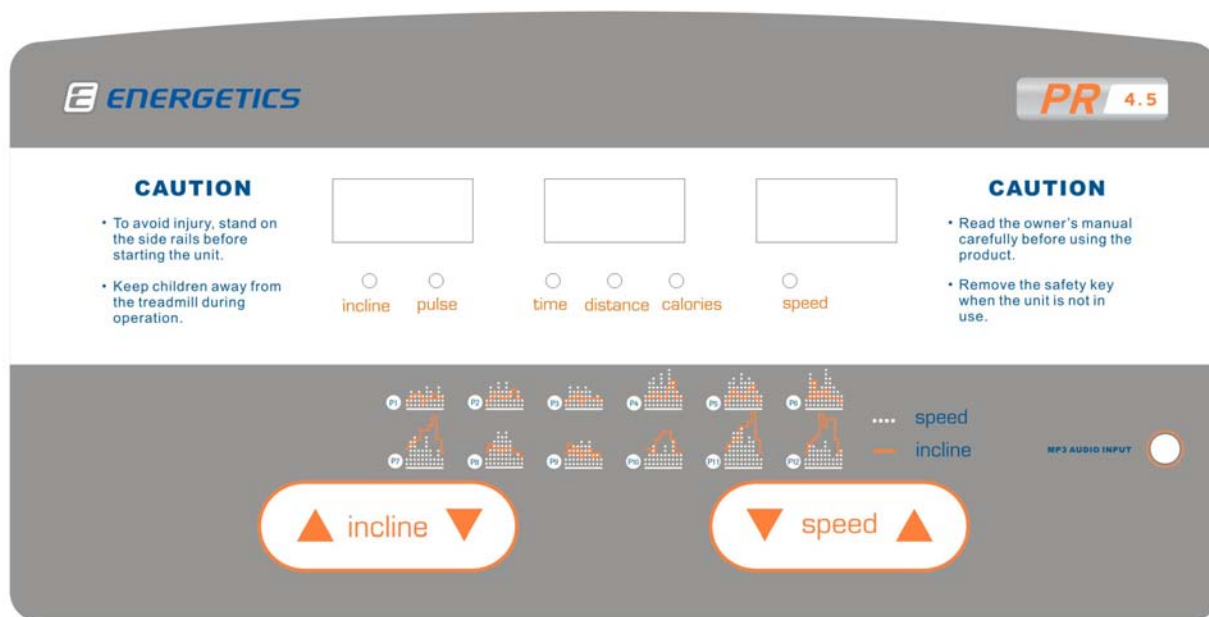


ENERGETICS

POWER RUN 4.5



GB
ES
IT
SE
FI

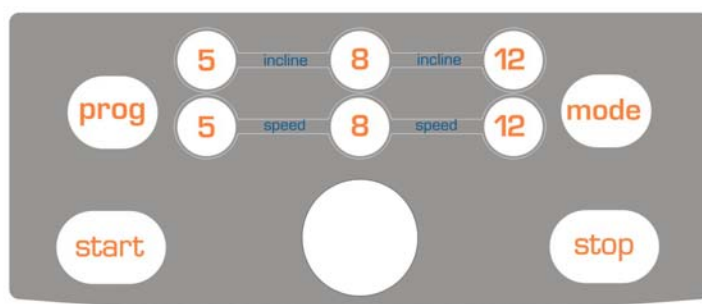
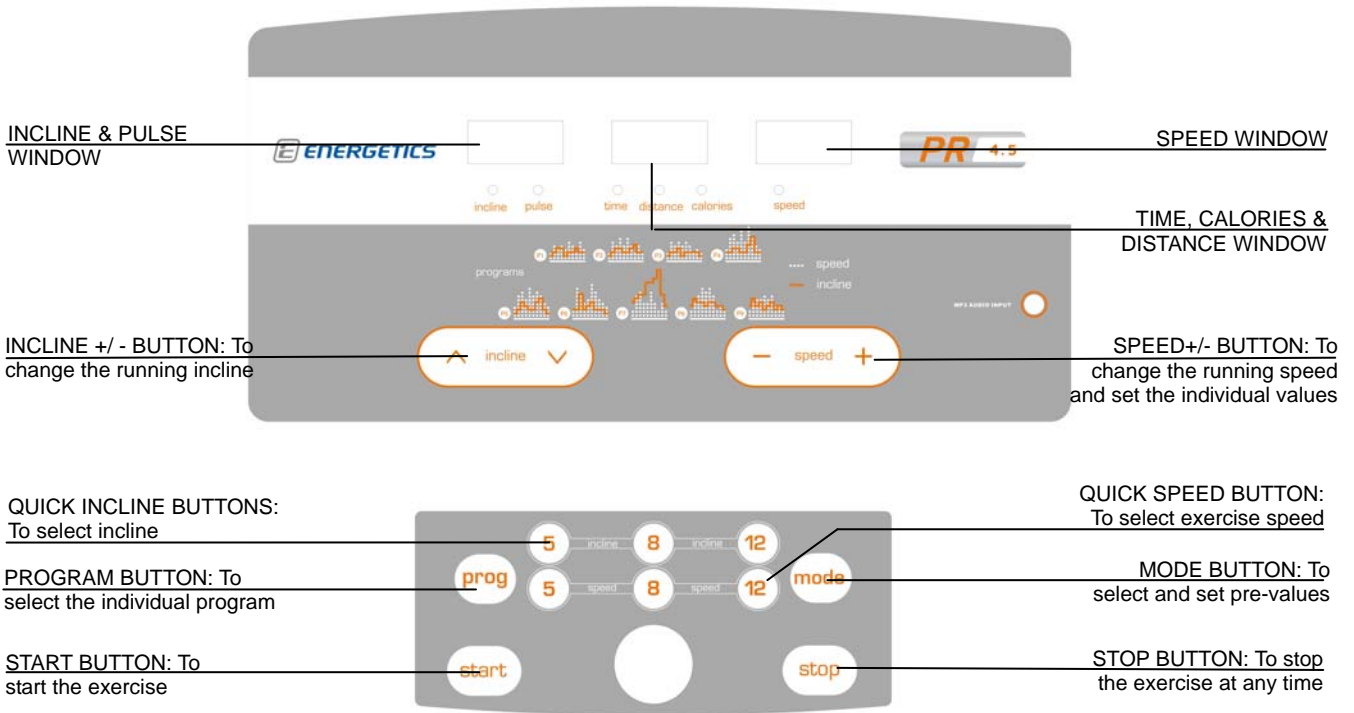


Table of content - Tabla de contenidos – Indice - Innehållsförteckning - Sisältö

1. English	P. 3
2. Español	P. 7
3. Italiano	P. 11
4. Svenska	P. 15
5. Suomi	P. 19

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.



WINDOW DISPLAY:

1. TIME / CALORIES / DISTANCE

The window will alternate every five seconds; this is indicated via the LED. The time is measured in minutes and seconds. During a Pre Set program the window will show a count down phase, in the default manual setting the time will count on. "DIST" window is measured in kilometers. The default setting will start at 1km/h. "CAL", in the default manual setting and also during the Pre Set programs you will have a calorie count available. This will automatically count upward for the duration of use.

2. INCLINE / PULSE

This will display the user's incline level and user's pulse; the incline range is from 0 to 12%. The default setting will start at 0%. When the user places both hands over the palm pulse, it can track and display the user's pulse after 5 seconds, the LED will indicate the pulse function. The pulse range will be from 50-200 b/pm.

3. SPEED

Speed is shown in the window on the right hand side. The range of speed is from 1.0 to 18km/h.

BUTTON FUNCTIONS:

1. PROGRAM

When the treadmill has been switched on start by pressing the "PROG" button to scroll through " P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12, U1-U2-U3". Manual mode is the default program; the default speed is set to 1km/h. (Manual mode: 0 : 00, pre-set program: P1-P12), and U1-U3 are the user programs.

2. MODE

The mode can be used to scroll through the time, distance and calorie functions before commencing in the manual setting. Each function can be set by the user using the "up" and "down" arrows or "+" and "-" symbols.

3. START

You begin by pressing the "START" button, which will give you a three second count down before starting at 1km/h.

4. STOP

By pressing the "STOP" button you can stop the treadmill at any point within any program.

5. SPEED + / SPEED –

These buttons will automatically adjust your speed within the default manual setting.

6. INC+ / INC-

These buttons will automatically adjust your incline level throughout the default manual setting.

7. SPEED

5, 8, 12" speed shift button : Set speed quickly

8. INCLINE

5, 8, 12" incline shift button : Set incline quickly

MODES / PROGRAMS

Start up quick (manual)

1. Turn on the power at the base of the unit and attach the safety cord.
2. Press STATR/STOP button , the system will enter into a 3 second count down and commence at 1km/h.
3. After start-up, you can use speed up or down and "INCLINE+", "INCLINE -"to adjust the speed and incline

Manual program

1. If you do not choose a Pre Set program and press the START button directly, the treadmill will start to run from a speed of 1.0km/h, the window displays will start an ascending count from zero, press "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" to change the speed or incline.
2. To set the Time, press the "MODE" button to enter a time count down then press "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" to set the time required.
3. To set a distance you would like to cover press the "MODE" button twice. This can be adjusted via the "up" and "down" arrows.
4. To set the amount of calories you would like to burn, press the "MODE" button a third time and adjust the quantity using the "up" and "down" arrows.
5. When the settings are finished, press the "START" button to begin, the treadmill will enter into a three second count down before commencing. You can then alter the speed and incline using the "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" press the "STOP" button if you need to pause dropout the workout or alternatively pull the safety cord to cut the power to the unit.

Pre- set programs

To begin, start by pressing the "PROG" key to scroll through the programs available. You can then adjust the duration of the work out via the "+" or "-" symbols located on the display. The time will be shown in minutes and seconds with a descending count. When you are scrolling through you will have several programs available, you have P1-P12, U1, U2 and U3. Once you have selected the program you require press the "START" key to begin. After a three second count down you will begin your workout.

MODE \ TIME		TIME INTERVAL									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

User programs

U1, U2, U3. Besides the 12 preset programs, we also set up another 3 user's programs for the user's needs: U1, U2, U3.

1. Users programs tune
2. Press the button "PROGRAM" until it shows the users program (U1-U3) , then press the "mode" then enter the set-up for the first time set-up. "SPEED+", "SPEED -" is to change the speed, and the "INCLINE+", "INCLINE -" is to change the incline. Press "mode" means the completion of the first time setup and then enter to the second time setup until the ten setup are done. The data will be saved without losing due to power off until next time when you reset.
3. Startup of the users program
4. A、 Press the "PROGRAM" until it shows the user's program (U1-U3) , set the running time required and press the "start" button
5. B 、 After done with the users program and running time setting, press the "start" button it will work too.
6. User's program setup instruction

The program divides each exercise into ten periods; the treadmill cannot run until the speed, incline and running time of the ten periods are done

RANGE OF PROGRAMS

	PROGRAM	BEGIN	SET UP RANGE	DISPLAY RANGE
TIME (MIN: SECOND)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
INCLINE (%)	0	0	0-12	0-12
SPEED (K/h)	1.0	1.0	1.0-18	1.0-18
DISTANCE (K)	0	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
PULSE (hypo/min)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIE (THERM)	0	50	10-999	0 - 999

SAFETY FUNCTION:

If at any stage you require treadmill to stop, pull the safety cord from the treadmill and it will cut power to the unit immediately.

POWER SAVE FUNCTION:

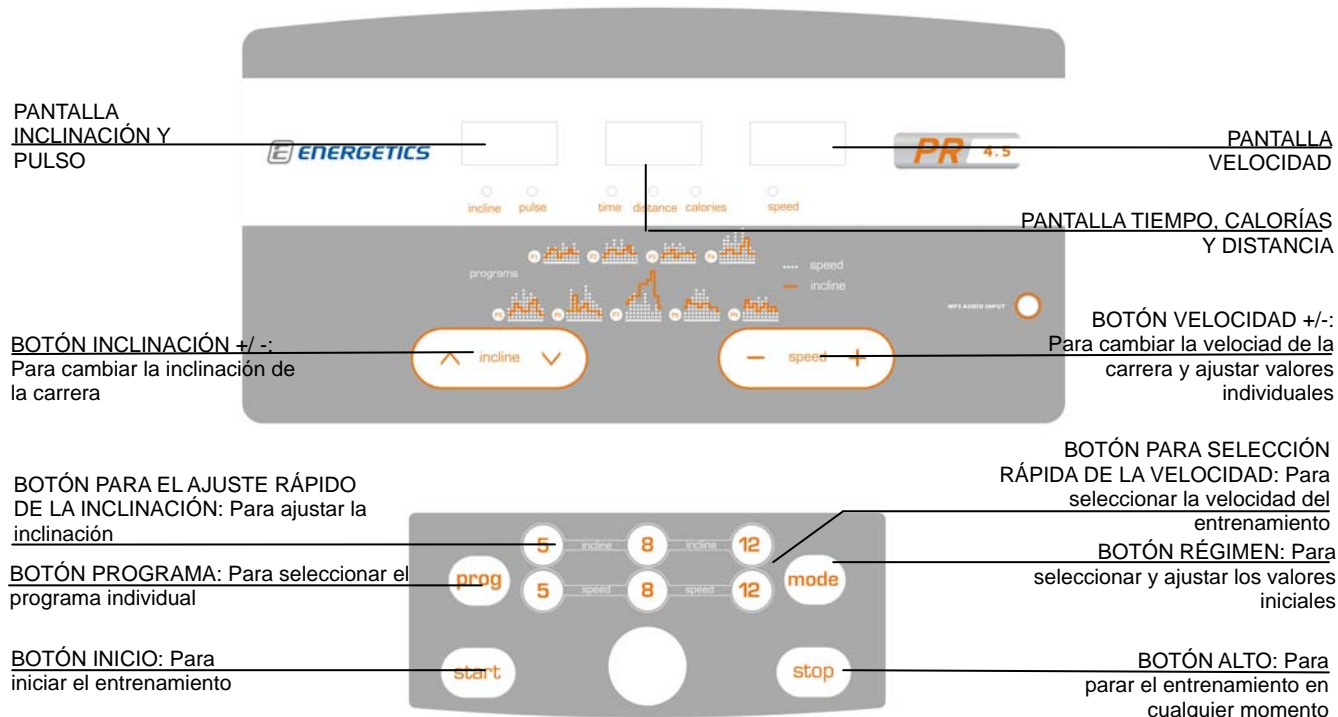
Without any operation for ten minutes the unit will begin to hibernate, and the display will dim. Press any button to wake up the display.

MP3 SPEAKER:

After turned on power and connected MP3 or other audio equipment, the console can play music. You can control voice via audio equipment, please adjust good voice so as not to affect sound quality and built-in audio circuits.

CAUTION:

1. We recommend that you maintain a slow speed at the beginning of a session and hold on to the handrails until you become comfortable and familiar with the treadmill.
2. Attach the magnet end of the safety pulling rope to the computer and also attach the clip of the safety pulling rope to your clothing.
3. To end your workout safely, press the PAUSE button or pull out the safety cord, then the treadmill will stop immediately.



PANTALLAS:

1. TIEMPO / CALORÍAS / DISTANCIA

Esta pantalla cambia cada 5 segundos; el cambio es indicado por el bombillo LED. El tiempo se mide en minutos y segundos. Durante el programa preseleccionado, la pantalla indicará la fase del descenso del contacto, en el ajuste estándar, el tiempo se sumará. La distancia se mide en kilómetros. El ajuste estándar empieza a 1km/h. Durante el ajuste manual estándar y durante los programas preajustados está a disposición la medición de las calorías consumidas. Las calorías consumidas se suman automáticamente durante todo el entrenamiento.

2. INCLINACIÓN / PULSO

Esta pantalla indica la inclinación y el pulso del usuario; la extensión de la inclinación es de 0 a 12%. El ajuste estándar empieza en 0%. Si el usuario pone las manos en los detectores del pulso, el equipo detecta y visualiza el pulso del usuario después de 5 segundos; la función de la medición del pulso es indicada por el bombillo LED. La extensión del pulso es 50-200 latidos/min.

3. VELOCIDAD

La velocidad se visualiza en la pantalla a la derecha. La extensión de la velocidad es 1,0 – 18 km/h.

FUNCIONES DE LOS BOTONES:

PROGRAMA

1. Después de poner en marcha la cinta de correr, apriete el botón "PROG" para seleccionar una de las opciones " P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12, U1-U2-U3". El programa estándar es el modo manual, la velocidad estándar se fija en 1 km/h (el modo manual: 0:00, programa preestablecido: P1-P9) y U1-U3 son los programas..

2. MODE (MODO)

Puede utilizar el botón de modo para conmutar la función del tiempo, distancia y calorías antes del ajuste manual. El usuario puede configurar cada una de las funciones con las flechas "arriba" y "abajo" o con los símbolos "+" y "-"

3. INICIO

Comience el entrenamiento apretando el botón "START", después de 3 segundos la máquina empieza a moverse a 1 km / h.

4. STOP

Apretando el botón "STOP" puede parar la cinta en cada momento y durante cualquier programa.

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

Mediante estos botones se ajusta la velocidad en el modo manual estándar.

6. INC+ / INC – (INCLINACIÓN + / INCLINACIÓN –)

Mediante estos botones se ajusta la inclinación en el modo manual estándar.

7. SPEED (VELOCIDAD)

Botón para cambiar la velocidad 5, 8, 12" : Cambio rápido de velocidad

8. INCLINE (INCLINACIÓN)

Botón para cambiar la inclinación 5, 8, 12" : Cambio rápido de inclinación

MODOS / PROGRAMAS

Inicio rápido (manual)

1. Gire el interruptor en la estructura de la máquina y póngase el cable de seguridad.
2. Pulse el botón START / STOP, el sistema empezará a descontar 3 segundos y luego comienza a moverse a la velocidad de 1 km / h.
3. Una vez la cinta en marcha, puede cambiar la velocidad y la inclinación, usando el botón de VELOCIDAD + / - e INCLINACIÓN + / -.

Programa manual

1. Si no selecciona un programa predeterminado y pulse el botón START directamente, la cinta se empieza a mover a la velocidad de 1,0 km/h, la pantalla empezará a contar desde cero; para cambiara la velocidad o la inclinación, utilice el botón INCLINACIÓN + / - y VELOCIDAD + / -.
2. Para ajustar el tiempo, pulse el botón "MODO" para entrar el tiempo de cuenta regresiva, luego para introducir el tiempo deseado, presione el botón de la INCLINACIÓN + / - y VELOCIDAD + / -.
3. Para ajustar la distancia deseada, pulse dos veces el botón "MODO". Puede modificar utilizando las flechas " arriba" y "abajo".
4. Para establecer el consumo de calorías deseado, pulse la tercera vez el botón "MODO" y ajuste el consumo de calorías mediante las flechas "arriba" y "abajo".
5. Después del ajuste, pulse el botón "START" para iniciar el entrenamiento. La cinta de correr empezará a descontar 3 segundos y luego se pone en marcha. La velocidad y la inclinación se pueden modificar mediante los botones INCLINACIÓN + / - y VELOCIDAD + / -. Si quiere interrumpir el entrenamiento, pulse la tecla "STOP" o retire el cable de seguridad, con lo que de inmediato interrumpirá el suministro de energía.

Programas preestablecidos

Para comenzar el ejercicio, pulse el botón "PROG" para elegir de los programas disponibles. A continuación, puede ajustar el tiempo de entrenamiento utilizando los símbolos +'/-' en la pantalla. El tiempo se visualiza en minutos y segundos, y se descuenta por orden descendente. Puede elegir entre varios programas: P1-P12, U1, U2, U3. Después de seleccionar un programa, pulse el botón "START" para iniciar el entrenamiento. El sistema empezará a descontar 3 segundos y luego se inicia el entrenamiento.

MODO \ TIEMPO		INTERVALO DE TIEMPO									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINACIÓN	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	VELOCIDAD	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINACIÓN	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	VELOCIDAD	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINACIÓN	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINACIÓN	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINACIÓN	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	VELOCIDAD	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINACIÓN	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	VELOCIDAD	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINACIÓN	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	VELOCIDAD	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	VELOCIDAD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCIDAD	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINACIÓN	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	VELOCIDAD	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINACIÓN	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	VELOCIDAD	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINACIÓN	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

Programas de usuario

U1, U2, U3. Además de 12 programas predefinidos están disponibles para los usuarios 3 otros programas: U1, U2, U3.

1. Selección de los programas de aplicación
2. Pulse el botón "PROGRAMA" y manténgalo apretado hasta que aparezca el programa de usuario (U1-U3), a continuación, pulse el botón "MODO" y realice el ajuste del primer tiempo. Los botones VELOCIDAD +/- están destinadas a cambiar la velocidad y los botones INCLINACIÓN +/- para cambiar la inclinación. Pulse "MODO" para confirmar la realización del ajuste del primer tiempo, y continúe introduciendo el segundo tiempo, y así demás hasta efectuar todos los ajustes. Los datos se almacenan y permanecen almacenados incluso cuando la máquina está apagada, hasta que los cambie.
3. Puesta en marcha de un programa de usuario
4. A. Presione el botón "PROGRAMA" y manténgalo pulsado hasta que aparezca un programa de usuario (U1-U3), a continuación, establezca el tiempo de ejercicio que desee y pulse la tecla "START".
5. B. Después de terminar la configuración de los programas de usuario y el tiempo de entrenamiento, puede pulsar el "start".
6. Las instrucciones para configurar el programa de usuario

El programa divide cada entrenamiento en diez secciones; la cinta de correr no puede empezar a moverse hasta que los ajustes de la velocidad, inclinación y el tiempo de ejercicio no estén realizados.

RANGO DE PROGRAMAS

	PROGRAMA	INICIO	RANGO PREESTABLECIDO	RANGO DE LA PANTALLA
TIEMPO (MINUTOS : SEGUNDOS)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
INCLINACIÓN (%)	0	0	0-12	0-12
VELOCIDAD (km/h)	1,0	1,0	1,0-18	1,0-18
DISTANCIA (km)	0	1,0	0,5-99,9	0,00 - 99,9
PULSO (golpes/minuto)	P	No aplicable	No aplicable	50-200
CALORÍAS	0	50	10-999	0 - 999

FUNCIONES DE SEGURIDAD:

La cinta de correr se puede parar en cualquier momento retirando el cable de seguridad del dispositivo, lo que provocará la desconexión inmediata.

FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA:

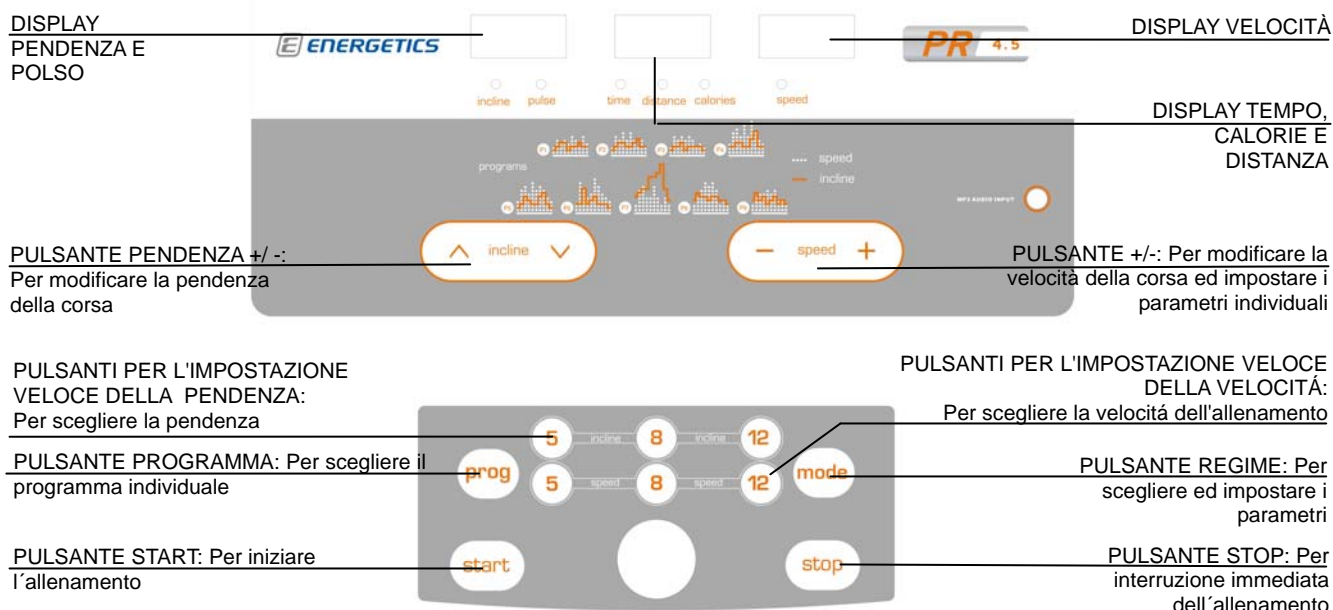
Si en 10 minutos no se realiza ningún movimiento, el dispositivo entra en modo de reposo y la pantalla se apaga. Para activar la pantalla, pulse cualquier tecla.

ALTAVOCES MP3:

Al poner en marcha la máquina y conectando un dispositivo de audio MP3 u otros, la consola puede reproducir música. El volumen se puede controlar en el equipo de audio. Regule el volumen de modo que no haya deterioro de la calidad de sonido y no se dañen los circuitos de audio incorporados.

PRECAUCIÓN:

1. Le recomendamos que al principio del entrenamiento comience a baja velocidad y se sujete al mango hasta que no se siente bien en la cinta y no conozca perfectamente su funcionamiento.
2. Conecte el extremo magnético del cable de seguridad a la computadora y el clip en su ropa.
3. Para el parado seguro de entrenamiento, pulse el botón STOP o tire del cable de seguridad y la cinta se detiene de inmediato.



DISPLAY:

1. TEMPO / CALORIE / DISTANZA

Questo display viene cambiato ogni cinque secondi e tale cambiamento viene segnalato tramite lampada LED. Il tempo viene misurato in minuti e secondi. Durante il programma preimpostato questo display visualizzerà la fase del decremento del valore, nell'impostazione standard il tempo verrà visualizzato come l'incremento del valore. Il display "DIST" (DISTANZA) viene visualizzato in chilometri. L'impostazione standard inizia con un valore di 1km/h. Il display "CAL" (CALORIE) visualizza il consumo delle calorie sia nelle impostazioni standard che durante i programmi preimpostati. Il valore delle calorie viene visualizzato durante tutto l'allenamento come l'incremento automatico del valore.

2. PENDENZA / POLSO

Questo display visualizza la pendenza e il polso dell'utente; La pendenza è possibile impostarla in un intervallo da 0 a 12%. L'impostazione standard inizia con un valore dello 0%. Quando l'utente mette entrambi le mani sopra il dispositivo per misurare il polso sulla mano, l'apparecchio leggerà e visualizzerà il polso dell'utente dopo 5 secondi; la funzione del polso viene indicata dalla lampada LED. L'ampiezza del valore di polso è da 50 a 200 b/pm.

3. VELOCITÀ

La velocità viene visualizzata sul lato destro del display. L'ampiezza del valore della velocità è da 1,0 a 18km/h.

FUNZIONE DEI PULSANTI:

1. PROGRAMMA

Dopo aver acceso il mulino a pedali premete il pulsante "PROG" per lo scorrimento "P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12, U1-U2-U3". Il programma standard è nel regime manuale; la velocità standard è impostata al valore di 1km/h. (Regime manuale: 0 : 00, programma preimpostato: P1-P12), U1-U3 sono i programmi dell'utente..

2. REGIME

Questo regime è possibile utilizzarlo per lo scorrimento tra le funzioni del tempo, della distanza e delle calorie prima di iniziare l'allenamento nell'impostazione manuale. L'utente può impostare ogni funzione tramite la freccia "su" e la freccia "giù" oppure tramite i simboli "+" e "-".

3. START

Dopo aver premuto il pulsante "START" vengono contate tre secondi in modo decrescente e l'apparecchio comincia a muoversi con una velocità pari a 1km/h.

4. STOP

Premendo il pulsante "STOP" il mulino a pedali potete arrestarlo in qualsiasi momento e in qualsiasi programma.

5. VELOCITÀ + / VELOCITÀ -

Tramite tali pulsanti nell'impostazione manuale standard viene automaticamente impostata la velocità.

6. PENDENZA + / PENDENZA -

Tramite tali pulsanti nell'impostazione manuale standard viene automaticamente impostata la pendenza.

7. VELOCITÀ

Pulsante per modificare la velocità 5, 8, 12": L'impostazione veloce della velocità

8. PENDENZA

Pulsante per modificare la pendenza 5, 8, 12": L'impostazione veloce della pendenza

REGIMI / PROGRAMMI

Start veloce (manuale)

1. Mettete l'apparecchio in moto tramite l'interruttore posto sul basamento e attaccate la funicella di sicurezza. Premete il pulsante START/STOP, il sistema inizia in modo discendente a contare 3 secondi e inizia a muoversi con una velocità pari a 1 km/h.
2. Dopo l'avviamento potete utilizzare i pulsanti per aumentare o abbassare la velocità e "la PENDENZA +", "la PENDENZA -" per impostare la velocità e la pendenza.

Programma manuale

1. Se non scegliete il programma preimpostato e premete direttamente il pulsante START, il mulino a pedali inizia a muoversi con una velocità pari a 1,0 km/h, sul display viene visualizzato l'incremento del valore dallo zero; per modificare la velocità o la pendenza premete "PENDENZA +", "PENDENZA -", "VELOCITÀ+", "VELOCITÀ -".
2. Per l'impostazione del valore di tempo premete il pulsante "REGIME", il valore di tempo viene impostato come il decremento del valore. Poi per l'impostazione del tempo richiesto premete "PENDENZA +", "PENDENZA -", "VELOCITÀ +", "VELOCITÀ -".
3. Per impostare la distanza premete due volte il pulsante "REGIME". I valori potete modificarli tramite la freccia "su" e la freccia "giù".
4. Per impostare il consumo calorico richiesto premete la terza volta il pulsante "REGIME" e modificate il consumo calorico tramite la freccia "su" e freccia "giù".
5. Dopo aver terminato l'impostazione premete il pulsante "START" per iniziare l'allenamento e il mulino a pedali prima di iniziare l'allenamento conterà tre secondi in modo discendente. In seguito potete modificare la velocità e la pendenza tramite "PENDENZA +", "PENDENZA -", "VELOCITÀ +", "VELOCITÀ -". Se avete bisogno di interrompere l'allenamento, premete il pulsante "STOP" o tirate fuori la funicella di sicurezza tramite la quale interrompete immediatamente l'alimentazione dell'apparecchio.

Programmi preimpostati

Per iniziare l'allenamento premete il pulsante "PROG" e iniziate a far scorrere i programmi accessibili. In seguito potete modificare la durata dell'allenamento tramite i simboli "+" o "-" sul display. Il tempo viene visualizzato in minuti e secondi e viene visualizzato come il decremento del valore. Durante lo scorrimento avete a disposizione alcuni programmi, potete scegliere P1-P12, U1, U2 e U3. Dopo la scelta del programma richiesto premete il pulsante "START" per iniziare l'allenamento. L'allenamento potete iniziarlo dopo tre secondi contati in modo discendente.

REGIME \ TEMPO		INTERVALLO DI TEMPO									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCITÀ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	PENDENZA	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	VELOCITÀ	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	PENDENZA	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	VELOCITÀ	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	PENDENZA	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	VELOCITÀ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	PENDENZA	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	VELOCITÀ	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	PENDENZA	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	VELOCITÀ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	PENDENZA	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	VELOCITÀ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	PENDENZA	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	VELOCITÀ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	PENDENZA	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	VELOCITÀ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	PENDENZA	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCITÀ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	PENDENZA	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	VELOCITÀ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	PENDENZA	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	VELOCITÀ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	PENDENZA	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

Programmi dell'utente

U1, U2, U3 Oltre ai 12 programmi preimpostati gli utenti hanno a disposizione altri 3 programmi dell'utente: U1, U2, U3.

1. I programmi dell'utente da sintonizzare
2. Premete il pulsante "PROGRAMMA" e tenetelo premuto finché non venga visualizzato il programma dell'utente (U1-U3), in seguito premete "REGIME" ed impostate i dati per l'impostazione del primo tempo. "VELOCITÀ +", "VELOCITÀ -" sono destinati per la modifica della velocità e "PENDENZA+", "PENDENZA -" per la modifica della pendenza. Premendo il pulsante "REGIME" terminate l'impostazione del valore di primo tempo e in seguito continuate con l'impostazione del valore del secondo tempo e così via finché non vengano terminate tutte le dieci impostazioni. I dati verranno memorizzati anche dopo l'arresto dell'apparecchio finché non saranno cancellati.
3. Avviate il programma dell'utente.
4. A. Premete il pulsante "PROGRAMMA" e tenetelo premuto finché non venga visualizzato il programma dell'utente (U1-U3), di seguito impostate il valore del tempo d'allenamento richiesto e premete il pulsante "START".
5. B. Dopo l'impostazione del programma dell'utente e del tempo dell'allenamento premete il pulsante "START".
6. Istruzioni per impostare il programma dell'utente.

Il programma divide ogni allenamento in dieci periodi; il mulino a pedali non può essere in moto finché non sia realizzata l'impostazione della velocità, della pendenza e del tempo dell'allenamento.

GAMMA DEI PROGRAMMI

	PROGRAMMA	INIZIO	AMPIEZZA IMPOSTATA	AMPIEZZA DEL DISPLAY
TEMPO (MINUTI : SECONDI)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
PENDENZA (%)	0	0	0-12	0-12
VELOCITÀ (km/h)	1,0	1,0	1,0-18	1,0-18
DISTANZA (km)	0	1,0	0,5-99,9	0,00 - 99,9
POLSO (hypo/min)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIE (THERM)	0	50	10-999	0 - 999

FUNZIONE DI SICUREZZA:

Il mulino a pedali potete arrestarlo in qualsiasi momento tirando fuori la funicella di protezione con la quale viene immediatamente interrotta l'alimentazione dell'apparecchio.

FUNZIONE DEL RISPARMIO DELL'ENERGIA:

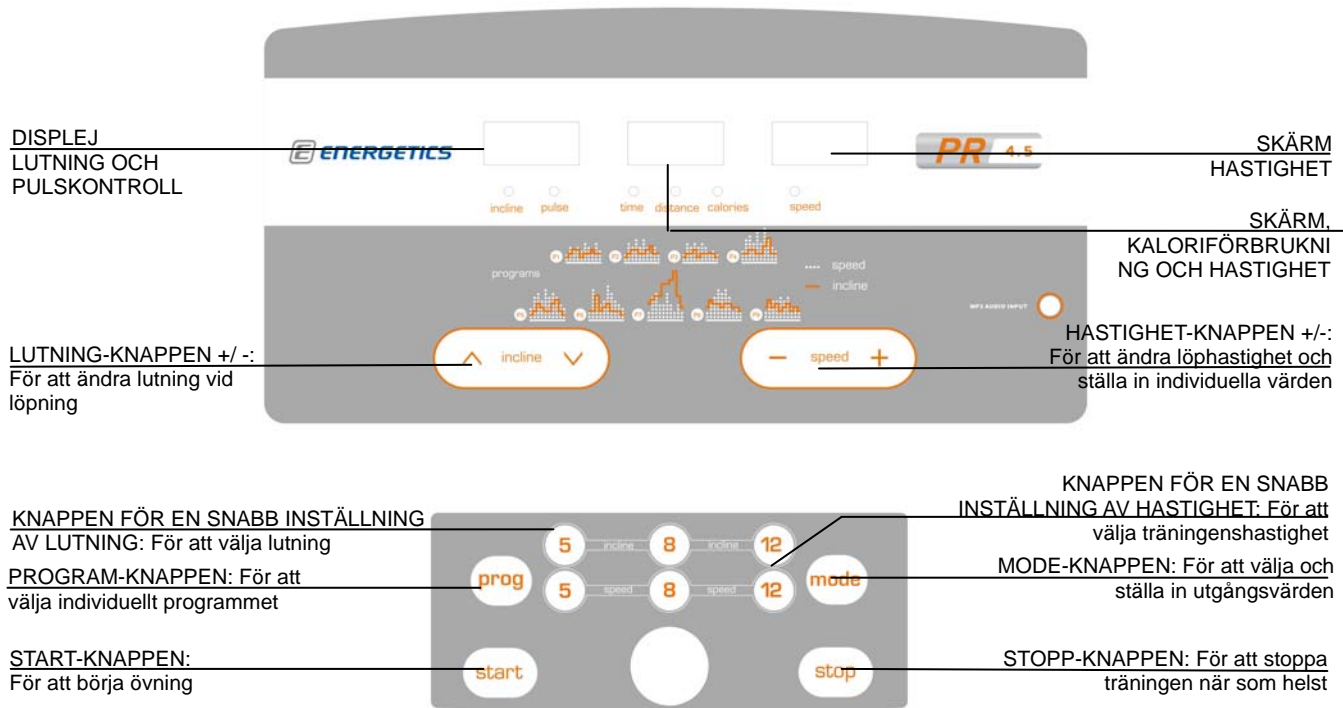
Se durante i 10 minuti non viene presentato nessun movimento, l'apparecchio "si addormenta" e il display si spegne. Per una nuova attivazione del display premete qualsiasi pulsante.

RIPRODUTTORE MP3:

Dopo l'alimentazione realizzata e dopo il collegamento di MP3 o di un altro dispositivo audio la console può suonare la musica. L'intensità della voce potete modificarla tramite l'audio, scegliete un'adatta intensità della voce in modo da non danneggiare la qualità del suono e i circuiti audio installati.

ATTENZIONE:

1. Raccomandiamo di iniziare l'allenamento con una bassa velocità e di tenere le maniglie finché non Vi sentirete sicuri sul mulino a pedali e non Vi metterete a conoscenza con il suo esercizio.
2. Collegate l'estremità magnetica della funicella di sicurezza al computer e la fibbia di fissaggio della funicella fissatela all'indumento..
3. Per terminare l'allenamento in modo sicuro premete il pulsante PAUSA o tirate fuori la funicella di sicurezza. Il mulino a pedali viene arrestato immediatamente.



SKÄRMAR:

1. TID / KALORI / DISTANS

Denna skärmen uppdateras varje 5 sekunder. Uppdatering sker genom LED-lampa. Tiden uppmäts i minuter och sekunder. Under förinställt program visar skärmen fasen för nedåtgående nedräkning, i en standard inställning tiden tillskrivas. Avståndet uppmäts i kilometer. Standardvärde startar på 1 km/ tim. Under standard manuellt inställning samt under förinställda programmen har du funktion kaloriförbrukning till förfogande. Förbrukade kalorier tillskrivas automatiskt under hela träningens tid.

2. LUTNING / PULSKONTROLL

Denna skärmen visar lutning och användarens puls.; lutning kan justeras från 0 upp till 12%. Standardvärde startar på 0%. När en användare lägger båda händer på en pulsgivare mäter enheten din puls och visar pulsen efter 5 sekunder; Funktion pulsmätningen indikerar LED-lampa. Pulsomfattning 50-200 slag/min.

3. HASTIGHET

Hastigheten visas på skärmen till höger. Mätområde från 1,0 – 18 km/tim.

FUNKTIONER

1. PROGRAM

Tryck "PROG" för att bläddra mellan de förinställda programmen: "P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12, U1-U2-U3". Standardinställningen är manuellt och hastigheten 1 km/h.

2. MODE

Tryck MODE för att bläddra mellan tid, distans och kaloriförbrukning i manuellt läge. Ställ in önskad funktion med pil upp/ner eller +/-.

3. START

Tryck "START". Bandet startar efter 3 sekunder med en hastighet av 1km/h.

4. STOP

För att stoppa bandet: Tryck "STOP" när som helst under pågående träning.

5. SPEED + / SPEED –

Tryck + eller – för att öka/minska hastigheten.

6. INC+ / INC-

Tryck + eller – för att öka/minska lutningsvinkeln.

7. SPEED

5, 8, 12 – snabbval – lutningsvinkel.

8. INCLINE

5, 8, 12 – snabbval – hastighet.

MODE / PROGRAM

Snabbstart (manuellt läge)

1. Slå på strömbrytaren (placerad på ramen) och sätt fast säkerhetsnodden med clipset i linningen.
2. Tryck START/STOP. Bandet startar efter 3 sekunder. Hastighet: 1km/h.
3. Välj önskad lutning och hastighet med INCLINE/SPEED + / -.

Manuellt program

1. Tryck START för att starta bandet i 1.0 km/h. Displayen räknar upp alla värden från 0. Välj lutning och/eller hastighet genom att trycka INCLINE och/eller SPEED +/-.
2. Tid: tryck "MODE". Tryck sedan +/- för att ställa in träningstid.
3. Distans: tryck "MODE" på nytt. Ställ in distans med pil upp/ner.
4. Kaloriförbrukning: tryck "MODE" igen. Ställ in önskad kaloriförbrukning med pil upp/ner.
5. Tryck "START" för att börja träna. Bandet startar efter 3 sekunder. Ändra lutning och hastighet enligt ovan
6. Tryck 'STOP' för att avbryta - eller dra i säkerhetsnodden så att strömmen bryts.

Förinställda program

Tryck "PROG" för att bläddra mellan de olika programvalen. Ställ in träningstid med "+" eller "-". Tiden visas i minuter och sekunder och räknas ner till 0 under träningen. Programval: P1-P12, U1, U2, U3. Välj program och tryck "START". Det valda programmet startar efter 3 sekunder.

MODE \ TIME		TIDSINTERVALL									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED/HASTIGHET	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE/LUTNING	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

Användarprogram

U1, U2, U3. Utöver de 12 förinställda programmen finns 3 användarprogram.

1. Tryck "PROGRAM" tills U1-U3 visas i displayen. Tryck därefter "MODE" för att ställa in tid. Tryck "SPEED+", "SPEED-", "INCLINE+", "INCLINE-" för att ställa in hastighet/lutning. Tryck "MODE" på nytt för att bekräfta inställningarna. Tryck "MODE" tills de olika inställningarna är klara. Alla inställningar sparas när maskinen stängs av.
2. Starta användarprogram:
3. A: Tryck "PROGRAM" tills U1-U3 visas. Gör din inställningar och tryck "START".
4. B: Tryck "START" för att börja träna direkt med tidigare inställningar i U1-U3.
5. Instruktion för inställning av användarprogram:
Programmen är indelade i 10 olika intervall som måste ställas in före start.

PROGRAMINSTÄLLNINGAR

	PROGRAM	START	INSTÄLLNING	DISPLAY
TIME (MIN: SECOND)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
INCLINE (%)	0	0	0-12	0-12
SPEED (K/h)	1.0	1.0	1.0-18	1.0-18
DISTANCE (K)	0	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
PULSE	P	-----	-----	50-200
CALORIE	0	50	10-999	0 - 999

SÄKERHETSFUNKTION - SNABBSTOPP

Dra i säkerhetssnodden för att bryta strömmen. Bandet stoppas omedelbart.

ENERGISPARLÄGE

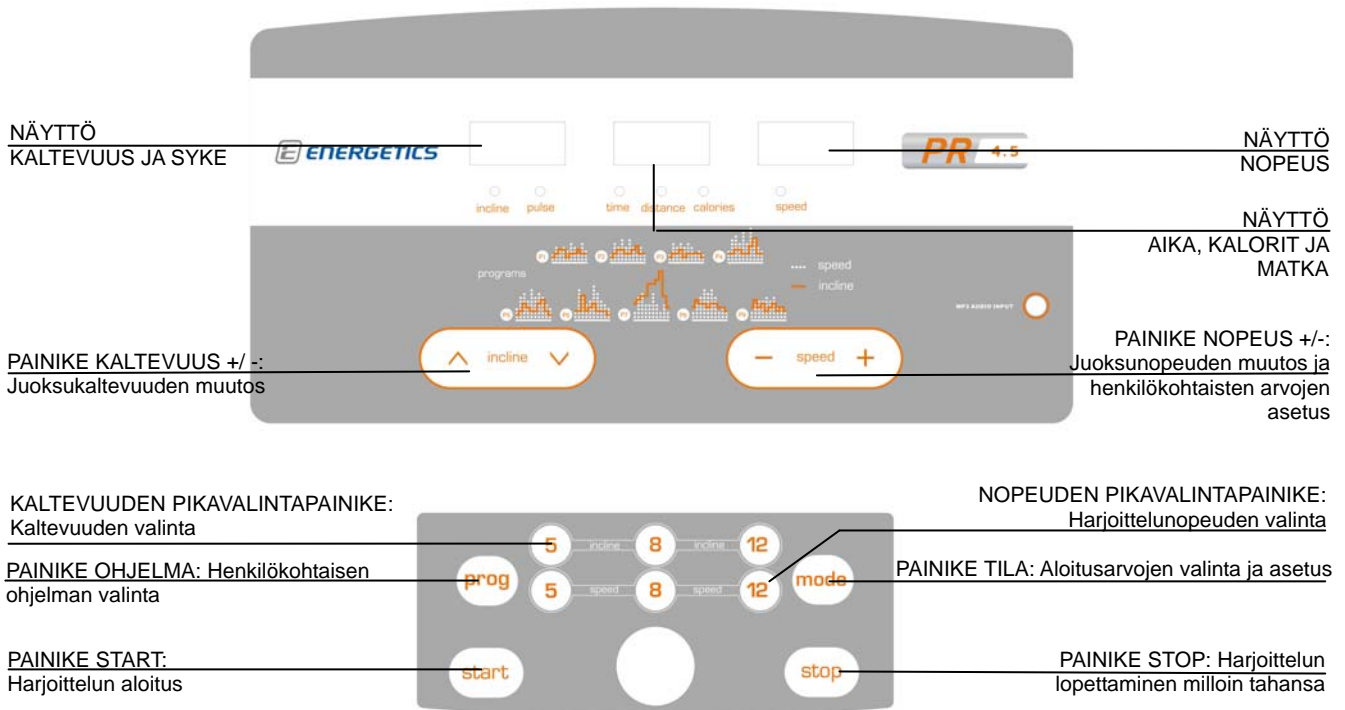
Om inget program används övergår maskinen i energisparläge efter 10 minuter. Tryck valfri knapp för att starta displayen på nytt.

MP3-HÖGTALARE

MP3-spelare (eller annan musikutrustning) kan anslutas via datorkonsolen. Ljudvolymen justeras via den anslutna spelaren.

TRÄNINGSRÅD - VARNING

1. Vi rekommenderar att du börjar träna med låg hastighet. Håll med båda händerna om handtagen tills du känner att du kan gå eller springa på löpbandet med bra balans.
2. Fäst säkerhetsmagneten på datorn och säkerhetssnoddens clips t.ex. i midjelinningen.
3. Avsluta på ett säkert sätt: tryck PAUSE eller dra i säkerhetssnodden. Bandet stoppas då omedelbart.



NÄYTÖT:

1. AIKA / KALORIT / MATKA

Näyttö vaihtuu 5 sekunnin välein; vaihtumisesta ilmoittaa LED merkkivalo. Aika näkyy minuuteissa ja sekunneissa. Esiasetussa ohjelmassa tapahtuu arvojen laskeminen näytössä alaspäin, perusasetuksessa tapahtuu ajan laskeminen ylöspäin. Matka näkyy kilometreissä. Perusasetus alkaa arvosta 1 km/h. Sekä manuaalisesti asetettavan perusasetuksen, että esiasetettujen ohjelmien yhteydessä on mahdollista mitata kalorien kulutus. Kalorien kulutuksen laskeminen tapahtuu automaattisesti koko harjoittelun ajan.

2. KALTEVUUS / SYKE

Näyttö osoittaa kaltevuuden ja käyttäjän sykkeen; kaltevuus voidaan asettaa 0 - 12% rajoissa. Perusasetus alkaa arvosta 0%. Käyttäjän asettaessa molemmat kätensä sykeantureille laite mittaa ja näyttää sykkeen 5 sekunnin välein; sykkeen mittauksesta ilmoittaa LED merkkivalo. Sykealueen laajuus on 50 - 200 lyöntiä/min.

3. NOPEUS

Nopeus näkyy oikeanpuoleisessa näytössä. Nopeus voidaan asettaa 1,0 - 18 km/h rajoissa.

PAINIKKEIDEN TOIMINNOT:

1. OHJELMA

Juoksumaton päälle kytkemisen jälkeen paina painiketta "PROG" mahdollisuuksien "P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12, U1-U2-U3" valintaa varten. Perustila on manuaaliohjelma; perusnopeus on asetettu arvoon 1 km/h (manuaalitila: 0:00, esiasetettu ohjelma: P1-P12). U1-U3 ovat käyttäjäohjelmia.

2. MODE (TILA)

Painikkeella Tila voidaan valita aika, matka ja kalorit manuaalista asetusta varten. Kaikki toiminnot voidaan asettaa nuolipainikkeilla "ylös" ja "alas" tai symboleilla "+" ja "-".

3. START

Aloita harjoittelu painamalla painiketta "START", seuraa 3 sekunnin odotusaika, jonka jälkeen laite alkaa liikkua nopeudella 1 km/h.

4. STOP

Voit pysäyttää juoksumaton milloin tahansa kaikilla ohjelmilla painamalla painiketta "STOP".

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

Näillä painikkeilla voidaan säätää nopeutta manuaaliasetusten puitteissa.

6. INC+ / INC – (KALTEVUUS + / KALTEVUUS –)

Näillä painikkeilla voidaan säätää kaltevuutta manuaaliasetusten puitteissa.

7. SPEED (NOPEUS)

Kaltevuuden valintapainike 5, 8, 12" : Kaltevuuden pikavalinta

8. INCLINE (KALTEVUUS)

Nopeuden valintapainike 5, 8, 12" : Nopeuden pikavalinta

TILAT / OHJELMAT

Nopea aloitus (manuaalinen)

1. Kytke laite päälle sen rungossa olevalla kytkimellä ja kiinnitä turvanaru.
2. Paina painiketta START/STOP, järjestelmä odottaa 3 sekuntia, jonka jälkeen laite alkaa liikkua nopeudella 1 km/h.
3. Käynnistyksen jälkeen voit muuttaa nopeutta ja kaltevuutta painikkeilla NOPEUS +/- ja KALTEVUUS +/-

Manuaaliohjelma

1. Jos et valitse esiasetettua ohjelmaa ja painat painiketta START, alkaa juoksumatto liikkua nopeudella 1,0 km/h, näytössä alkaa laskeminen nollasta; käytä nopeuden tai kaltevuuden muuttamiseen painikkeita KALTEVUUS +/- ja NOPEUS +/-.
 2. Ajan asettamiseksi paina ensin painiketta "TILA" ja aseta sitten haluamasi aika painamalla painiketta KALTEVUUS +/- tai NOPEUS +/-.
 3. Matkan asettamiseksi paina ensin kaksi kertaa painiketta "TILA". Sitten voit asettaa ajan nuolipainikkeilla "ylös" ja "alas".
 4. Kalorien kulutuksen asettamiseksi paina kolmannen kerran painiketta "TILA" ja aseta kalorien kulutus nuolipainikkeilla "ylös" ja "alas".
 5. Asetusten jälkeen paina painiketta "START" harjoittelun aloittamiseksi, juoksumatto odottaa 3 sekuntia ja käynnistyy. Nopeutta ja kaltevuutta voit muuttaa painikkeilla KALTEVUUS +/- ja NOPEUS +/-.
- Halutessasi keskeyttää harjoittelun paina painiketta "STOP" tai vedä turvanarusta, jolloin laitteen virransyöttö keskeytyy välittömästi.

Esiasetetut ohjelmat

Harjoittelun aloittamiseksi ja käytettävissä olevien ohjelmien valitsemiseksi paina painiketta "PROG". Tämän jälkeen voit asettaa harjoitteluaian näytön symboleilla "+ / -". Aika näkyy minuuteissa ja sekunneissa ja sen laskeminen tapahtuu alaspäin. Voit valita ohjelmista: P1-P12, U1, U2 ja U3. Valittuasi ohjelman paina painiketta "START" harjoittelun aloittamiseksi. Laite odottaa 3 sekuntia, jonka jälkeen harjoittelu käynnistyy.

TILA \ AIKA		AIKAINTERVALLI									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	NOPEUS	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	KALTEVUUS	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	NOPEUS	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	KALTEVUUS	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	NOPEUS	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	KALTEVUUS	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	NOPEUS	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	KALTEVUUS	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	NOPEUS	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	KALTEVUUS	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	NOPEUS	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	KALTEVUUS	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	NOPEUS	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	KALTEVUUS	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	NOPEUS	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	KALTEVUUS	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	NOPEUS	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	KALTEVUUS	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	NOPEUS	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	KALTEVUUS	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	NOPEUS	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	KALTEVUUS	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	NOPEUS	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	KALTEVUUS	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

Käyttäjöohjelmat

U1, U2, U3. 12 esiasetetun ohjelman lisäksi on käyttäjällä mahdollisuus käyttää 3 käyttäjöohjelmaa: U1, U2, U3.

1. Käyttäjöohjelmien asetus
2. Paina painiketta "OHJELMA" ja pidä sitä painettuna, kunnes näyttöön tulee käyttäjöohjelma (U1-U3). Paina sitten painiketta "TILA" ja suorita ensimmäisen vaiheen asetus. Painikkeilla NOPEUS +/- voidaan muuttaa nopeutta ja painikkeilla KALTEVUUS +/- kaltevuuutta. Vahvista ensimmäisen vaiheen asetukset painamalla painiketta "TILA" ja jatka antamalla toisen vaiheen asetukset ja niin edelleen, kunnes kaikki asetukset on suoritettu. Tiedot tallentuvat muistiin ja pysyvät siellä myös kytkettäessä virta pois päältä, ellei muuta niitä.
3. Käyttäjöohjelman käynnistäminen
4. A. Paina painiketta "OHJELMA" ja pidä sitä painettuna, kunnes näyttöön tulee käyttäjöohjelma (U1-U3). Aseta sitten haluamasi harjoitteluaika ja paina painiketta "START".
5. B. Käyttäjöohjelmien ja harjoitteluaian asetusten suorittamisen jälkeen voit painaa painiketta "START".
6. Käyttäjöohjelman asetusohjeet

Ohjelma jakaa jokaisen harjoittelun kymmeneen osuuteen; juoksumatto ei voi alkaa liikkua, ennen kuin nopeus, kaltevuus ja harjoitteluaika on asetettu.

OHJELMIEN LAAJUUS

	OHJELMA	ALKU	ASETETTU LAAJUUS	NÄYTÖN LAAJUUS
AIKA (MINUUTIT : SEKUNNIT)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
KALTEVUUS (%)	0	0	0-12	0-12
NOPEUS (km/h)	1,0	1,0	1,0-18	1,0-18
MATKA (km)	0	1,0	0,5-99,9	0,00 - 99,9
SYKE (lyöntiä/min)	P	ei käytetä	ei käytetä	50-200
KALORIT	0	50	10-999	0 - 999

TURVATOIMINTO:

Voit pysäyttää juoksumaton milloin tahansa vetämällä turvanarun irti laitteesta, jolloin virransyöttö keskeytyy välittömästi.

ENERGIANSÄÄSTÖTOIMINTO:

Ellei 10 minuutin aikana tapahdu mitään liikettä, siirtyy laite säästötilaan ja näyttö sammuu. Näytön aktivoimiseksi paina mitä tahansa painiketta.

MP3 KAIUTIN:

Virran ollessa päällä voidaan liittämällä MP3 tai jokin muu audiolaitte käyttää konsolia musiikin kuunteluun. Äänenvoimakkuutta säädetään audiolaitteessa, säädä äänenvoimakkuus niin, ettei äänen laatu heikkene ja etteivät sisäänrakennetut audiopiirit vahingoitu.

HUOM.:

1. Suosittelemme harjoittelun aloittamista hitaalla nopeudella ja kädensijoista kiinni pitäen, kunnes olet tottunut juoksumaton käyttöön ja tunnet varmasti hallitsevasi harjoittelun.
2. Liitä turvanarun magneettinen pää tietokoneeseen ja kiinnitä narun liitin vaatteisiisi.
3. Harjoittelun turvallista lopettamista varten paina painiketta STOP tai vedä turvanarusta, jolloin juoksumatto pysähtyy välittömästi.



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2010