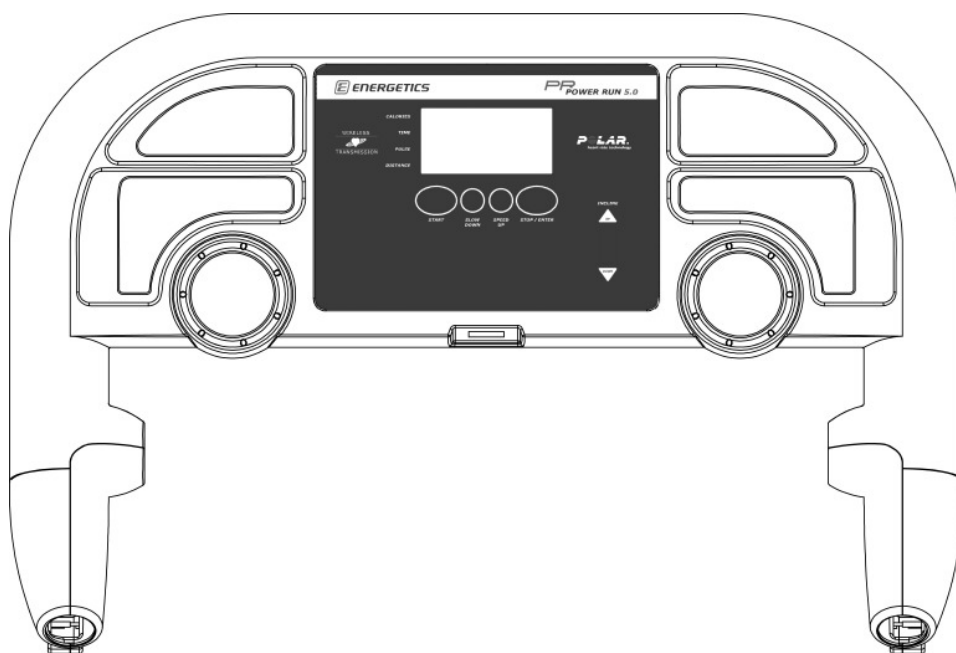




# POWER RUN 5.0



- GB
- DE
- FR
- ES
- GR
- RU
- SI
- SE
- CZ
- SK
- HR
- CS
- BA
- PL
- HU
- BG
- RO

**Table of contents – Inhaltsverzeichnis - Tables des matières - Tabla de contenidos – Περιεχόμενα - Содержание - Kazalo vsebine – Innehållsförteckning – Obsah – Obsah**

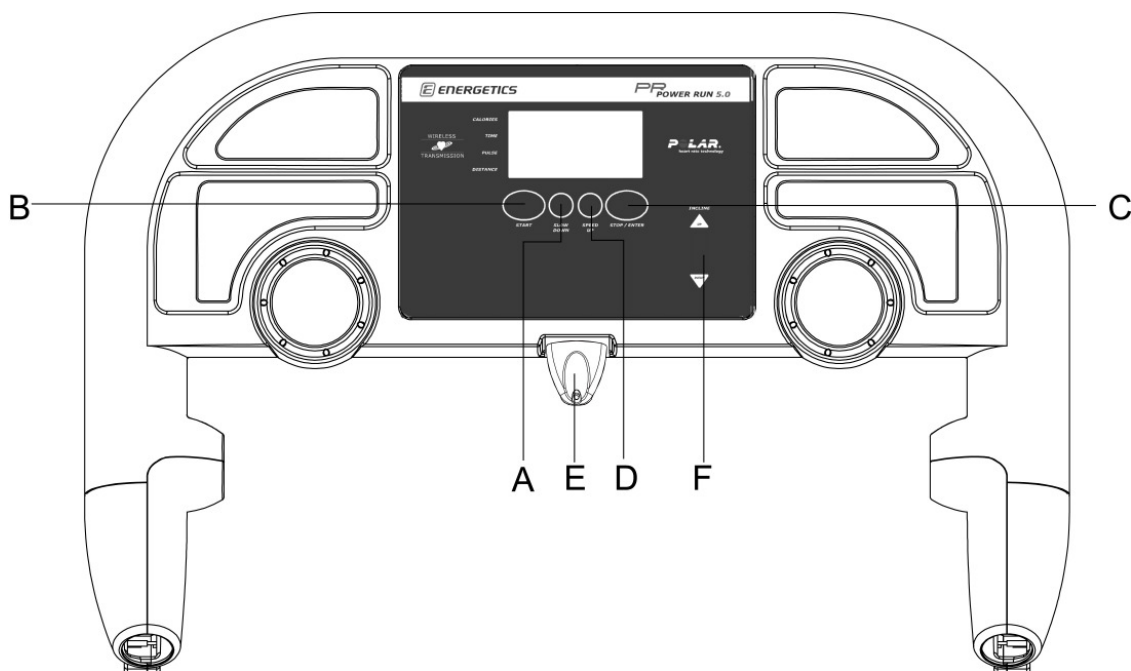
1. English	P. 4
2. Deutsch	P. 7
3. Français	P. 10
4. Español	P. 13
5. Ελληνικά	P. 16
6. Русский язык	P. 19
7. Slovensko	P. 22
8. Svenska	P. 25
9. Česky	P. 28
10. Slovensky	P. 31

- 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.
- DE** © Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.
- 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 μεταφράσης, η 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.
- CZ** © Návod k použití je pouze doporučení pro zákazníky. ENERGETICS nepřebírá žádné ručení za chyby způsobené překladem či změnami v technické specifikaci výrobku.
- SK** © Tento návod je určený len pre potrebu zákazníkov. ENERGETICS nezodpovedá za chyby, ktoré sa môžu vyskytnúť kvôli chybnému prekladu alebo zmenám v technickej špecifikácii produktu.

## Sadržaj - Sadržaj – Sadržal - Spis treści – Tartalom - Съдържание - Conținut

11. Hrvatski	P. 34
12. Srpski	P. 37
13. Bosanski jezik	P. 40
14. Polski	P. 43
15. Magyarul	P. 46
16. Български	P. 49
17. Românește	P. 52

- 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.
- PL** © Instrukcja obsługi jest informacja dla klienta. ENERGETICS nie ponosi odpowiedzialności za usterki powstałe w wyniku tłumaczenia lub technicznych zmian produktu.
- 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.
- 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.



<b>SPEED UP</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>START</b>
<b>STOP/ENTER</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>SPEED DOWN</b>
<b>SAFETY KEY</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>POWER ELEVATION SWITCH</b>

**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.

**POWER ELEVATION SWITCH:**

- To change the elevation press up to increase and down to decrease.

**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.

For 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 keys to preset time target value and press START  
-TIME: Count Down from preset value, automatically  
-DISTANCE: Accumulates and displays workout distance 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 keys to preset calories target value 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.

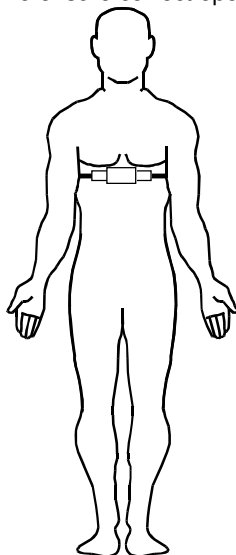
### PROGRAM 7 – 45 MINUTES PRESET SPEED

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.  
-CALORIES: Accumulates and displays calories consumed during workout time.  
-SPEED: Displays current speed.

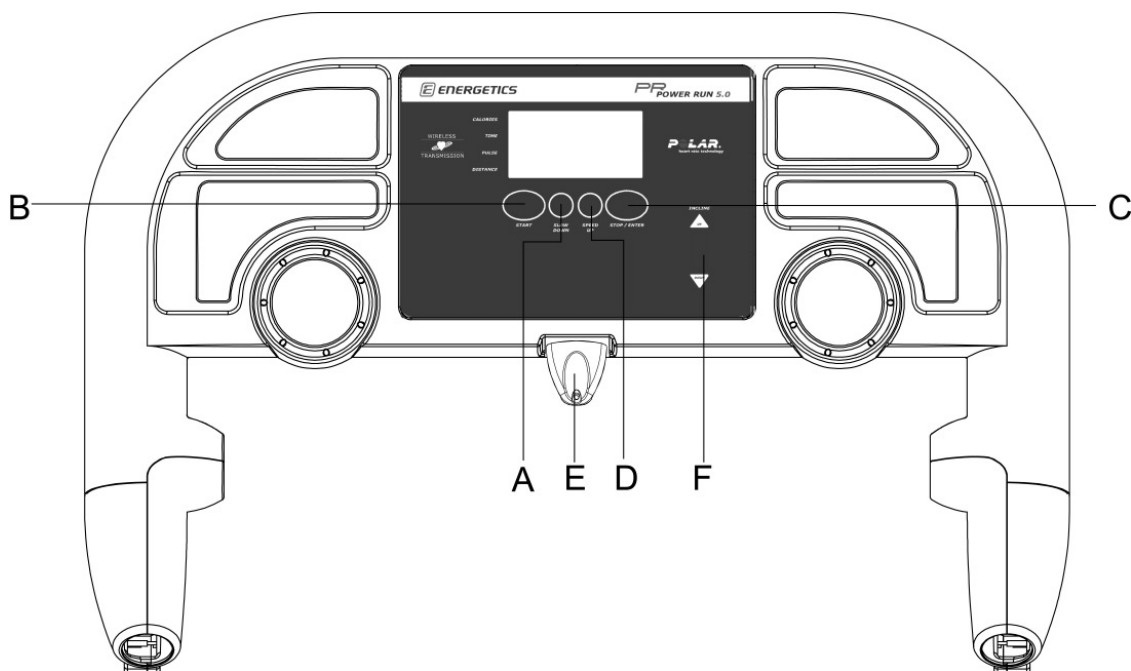
### USING THE CHEST BELT HEART RATE MONITION:

For proper operation, the chest belt should be worn with the monitor strapped across the front of your body just above the chest line as shown in the drawing on the right . The monitor needs a litter body heat and moisture in order to work properly. To ensure correct operation you may want to wet the two rubber pickups under the belt prior to exercising.



← Strap chest belt across the front below the chest line.

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



<b>GESCHWINDIGKEIT AUF</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>START</b>
<b>STOP/ENTER</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>GESCHWINDIGKEIT AB</b>
<b>SICHERHEITSSCHLÜSSEL</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>NEIGUNGSVERSTELLUNG</b>

**TASTEN:**

**START**

Drücken Sie Start um das Training mit einer Geschwindigkeit von 0.8 km/ 0.5ml zu beginnen.

**STOP / ENTER**

1. Drücken Sie STOP/ENTER um das Programm oder die Eingaben in der Einstellung zu bestätigen.
2. Drücken Sie STOP/ENTER zum Beenden des voreingestellten Programms und der Eingaben nach Ablauf eines einzelnen Programms.
3. Voreinstellung: Durch Drücken von STOP/ENTER gelangen Sie zum Ausgangspunkt der Eingabephase (Vor Drücken der START-Taste).
4. Drücken Sie STOP/ENTER um das Training während des Programmsablaufs zu beenden.

**Geschwindigkeit Auf / Geschwindigkeit ab**

1. Drücken Sie Auf (increase)/Ab (decrease) um die Geschwindigkeit um 0,1 km/ml zu verändern.
2. Halten Sie die Taste Auf (increase)/Ab (decrease) gedrückt, um die Geschwindigkeit um 0,5 km/ml pro Sekunde zu erhöhen, mit loslassen der Taste beenden Sie die Geschwindigkeitsveränderung.
3. Drücken Sie diese Taste, um Programme auszuwählen und Vorgabewerte zu verändern.

**ELEKTRONISCHE NEIGUNGSTASTE:**

- Drücken Sie die NEIGUNGSVERSTELLUNG; um die Neigung einzustellen. Drücken Sie zum erhöhen AUF und zum reduzieren AB.

Falls Probleme auftreten und Sie den Motor schnell anhalten müssen, ziehen Sie einfach an der Leine um den Sicherheitsschlüssel aus dem Schlitz zu ziehen.

Um mit dem Training fortzufahren schalten Sie den Netzschalter aus, setzen den Sicherheitsschlüssel wieder ein und schalten den Netzschalter erneut ein. Beginnen Sie mit dem Training von vorne.

## Wichtig

- Die Anzeige des Computers schaltet sich 5 Minuten nach Stillstand des Laufbandes automatisch aus.
- Die Pulsfunktion ist ein Referenzwert und sollte nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

## SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Um das Laufband zu bedienen muss der Sicherheitsschlüssel in dem dafür vorgesehenen Schlitz am Computer eingesteckt sein. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein und befestigen Sie die Leine mit dem Clip immer an der Kleidung in der Taillengegend bevor Sie das Training beginnen.

Falls Probleme auftreten und Sie den Motor schnell anhalten müssen, ziehen Sie einfach an der Leine um den Sicherheitsschlüssel aus dem Schlitz zu ziehen.

Um mit dem Training fortzufahren schalten Sie den Netzschalter aus, setzen den Sicherheitsschlüssel wieder ein und schalten den Netzschalter erneut ein. Beginnen Sie mit dem Training von vorne.

## COMPUTERBEDIENUNG

Zwei Sekunden nach dem Erleuchten der Anzeige erscheint "P1" (manuelles Programm) blinkend im oberen rechten Fenster. Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT AB/AUF-Taste um ein Programm zu wählen. Drücken Sie STOP/ENTER um die Eingabe zu bestätigen, drücken Sie die Start-Taste um das Training ohne Eingabe von Funktionswerten zu beginnen

Programmbeschreibung:

### PROGRAMM 1 – MANUELL

1. Drücken Sie STOP/ENTER um das Programm zu bestätigen und drücken Sie START um das Training zu beginnen.
2. Drücken Sie STOP/ENTER vor dem Trainingsbeginn um die Eingabephase einzuleiten, während "P1" blinkt.

-ZEIT: Speichert und zeigt die gesamte Trainingsdauer seit Beginn der Trainingseinheit.  
-STRECKE: Speichert und zeigt die zurückgelegte Strecke seit Beginn der Trainingseinheit.  
-KALORIEN: Speichert und zeigt den Energieverbrauch seit Beginn der Trainingseinheit.  
-GESCHWINDIGKEIT: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit.

### PROGRAMM 2 – STRECKE

1. Drücken Sie STOP / ENTER um das Programm zu bestätigen.
2. Drücken Sie STOP / ENTER vor dem Trainingsbeginn um die Eingabephase einzuleiten während "P3" blinkt.

-STRECKE: Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT AUF/AB um die Entfernung einzustellen und drücken Sie START.  
-STRECKE: Zählt vom ursprünglich eingegebenen Wert automatisch rückwärts.  
-ZEIT: Speichert und zeigt die Trainingsdauer seit Beginn der Trainingseinheit.  
-KALORIEN: Speichert und zeigt Energieverbrauch seit Beginn der Trainingseinheit.  
-GESCHWINDIGKEIT: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit.

### PROGRAMM 3 – ZEIT

1. Drücken Sie STOP / ENTER um das Programm zu bestätigen.
2. Drücken Sie STOP / ENTER vor dem Trainingsbeginn um die Eingabephase einzuleiten während "P3" blinkt.

-ZEIT: Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT AUF / AB um die Zeit einzustellen und drücken Sie START.  
-ZEIT: Zählt vom ursprünglich eingegebenen Wert automatisch rückwärts.  
-KALORIEN: Speichert und zeigt den Energieverbrauch seit Beginn der Trainingseinheit.  
-STRECKE: Speichert und zeigt Entfernung seit Beginn der Trainingseinheit.  
-GESCHWINDIGKEIT: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit.

### PROGRAMM 4 – KALORIEN

1. Drücken Sie STOP/ENTER um das Programm zu bestätigen.
2. Drücken Sie STOP/ENTER vor dem Trainingbeginn um die Eingabephase einzuleiten während "P4" blinkt.

-KALORIEN: Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT AUF/AB um den Energieverbrennungswert einzugeben und drücken Sie START.  
-KALORIEN: Zählt vom ursprünglich eingegebenen Wert automatisch rückwärts.  
-ZEIT: Speichert und zeigt den Energieverbrauch seit Beginn der Trainingseinheit.  
-STRECKE: Speichert und zeigt Entfernung seit Beginn der Trainingseinheit.  
-GESCHWINDIGKEIT: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit.



### PROGRAMM 5 – 15 MINUTEN VORGESPEICHERTE GESCHWINDIGKEIT

1. Drücken Sie STOP/ENTER um das Programm zu bestätigen.
2. Drücken Sie START um das Training zu beginnen oder drücken Sie STOP/ENTER vor Trainingsbeginn um die Eingabephase einzuleiten während "P5" blinkt.

-ZEIT: Speichert und zeigt Trainingsdauer seit Beginn der Trainingseinheit.  
-STRECKE: Speichert und zeigt Entfernung seit Beginn der Trainingseinheit.  
-PULS: Erkennt und zeigt die aktuelle Herzfrequenz.  
-KALORIEN: Speichert und zeigt den Energieverbrauch seit Beginn der Trainingseinheit.  
-GESCHWINDIGKEIT: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit.

### PROGRAMM 6 – 30 MINUTEN VORGESPEICHERTE GESCHWINDIGKEIT (30 MINUTES PRESET SPEED)

1. Drücken Sie STOP / ENTER um das Programm zu bestätigen.
2. Drücken Sie START um das Training zu beginnen oder drücken Sie STOP / ENTER vor Trainingsbeginn um die Einstellungsphase einzuleiten während P6 blinkt.

-ZEIT: Speichert und zeigt Trainingsdauer seit Beginn der Trainingseinheit.  
-STRECKE: Speichert und zeigt Entfernung seit Beginn der Trainingseinheit.  
-PULS: Erkennt und zeigt die aktuelle Herzfrequenz.  
-KALORIEN: Speichert und zeigt den Energieverbrauch seit Beginn der Trainingseinheit.  
-GESCHWINDIGKEIT: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit.

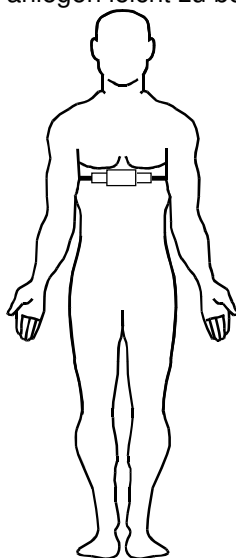
### PROGRAMM 7 – 45 MINUTEN VORGESPEICHERTE GESCHWINDIGKEIT( MINUTES PRESET SPEED)

1. Drücken Sie STOP / ENTER um das Programm zu bestätigen.
2. Drücken Sie START um das Training zu beginnen oder drücken Sie STOP / ENTER vor Trainingsbeginn um die Einstellungsphase einzuleiten während "P7" blinkt.

-ZEIT: Speichert und zeigt Trainingsdauer seit Beginn der Trainingseinheit.  
-STRECKE: Speichert und zeigt Entfernung seit Beginn der Trainingseinheit.  
-KALORIEN: Speichert und zeigt den Energieverbrauch seit Beginn der Trainingseinheit.  
-GESCHWINDIGKEIT: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit.

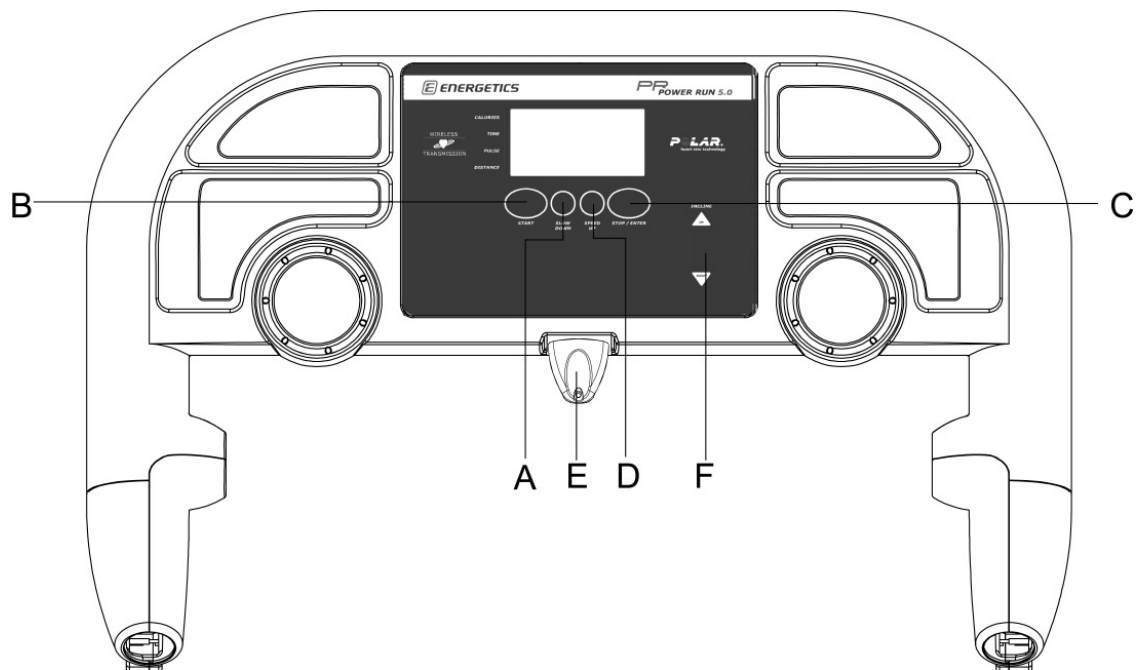
### BENUTZEN DES BRUSTGURTES ZUR HERZFREQUENZMESSUNG:

Der Brustgurt sollte so getragen werden, dass sich der Sensor vorne und mittig am Körper befindet, knapp unterhalb der Brust wie auf dem Bild unten zu sehen. Für die richtige Funktion des Sensors wird etwas Körperwärme und Feuchtigkeit benötigt. Daher ist zu empfehlen die zwei Kontaktflächen am Sensor vor dem anlegen leicht zu befeuchten.



← Der Brustgurt wird hier getragen.

Bitte kontaktieren Sie Ihren Arzt oder die Trainingsanleitung um Ihre optimale Herzfrequenz (Puls) zu ermitteln



<b>AUGMENTATION VITESSE</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>DEMARRAGE</b>
<b>STOP/ENTER</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>DIMINUTION VITESSE</b>
<b>CLE DE SURETE</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>INTERRUPTEUR ELEVATION</b>

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.

**INTERRUPTEUR ELEVATION :**

- Pour changer l'élévation. Pressez pour augmenter et diminuer.

**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.

Veillez 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.

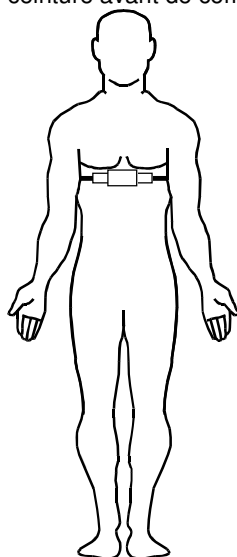
## PROGRAMME 7 – VITESSE PREREGLEE 45 MINUTES

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.

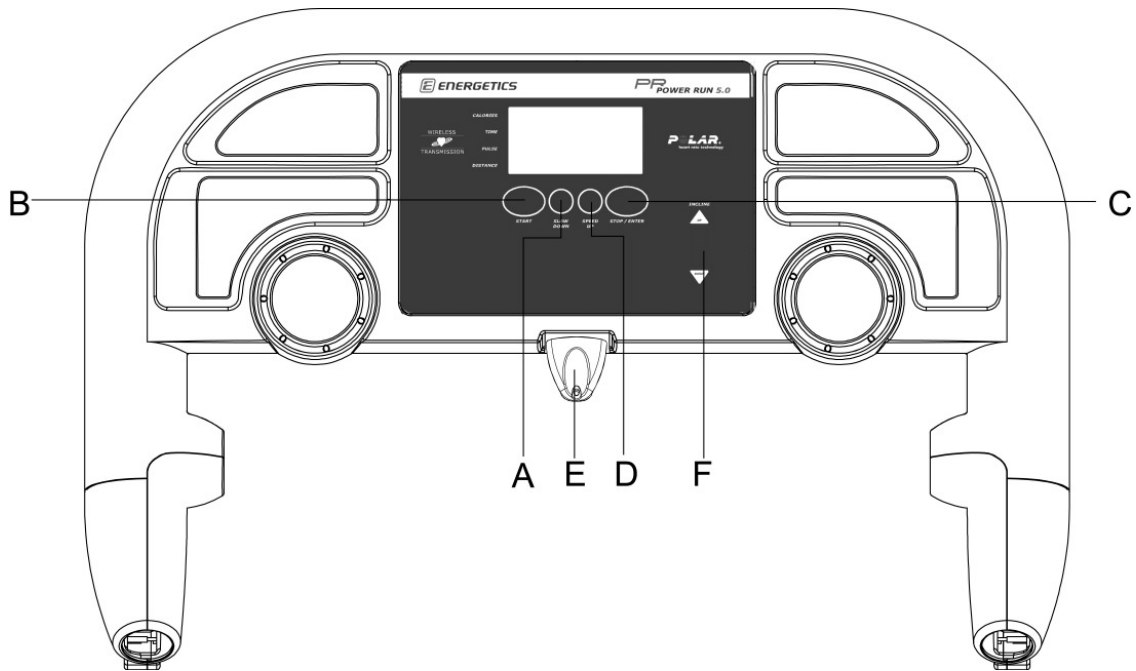
### UTILISATION DE LA CEINTURE DE POITRINE :

Pour un bon fonctionnement, la ceinture de poitrine doit être portée avec le moniteur attaché sur le devant de notre corps juste au dessus de la ligne de poitrine comme indiqué sur le dessin. Le moniteur a besoin d'un peu de chaleur corporelle et d'humidité pour fonctionner correctement. Pour un bon fonctionnement vous pouvez humidifier les deux patchs sous la ceinture avant de commencer l'exercice.



← Ceinture de poitrine sur le devant sous la poitrine.

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



<b>SPEED UP( Subir velocidad )</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>START ( Comienzo )</b>
<b>STOP/ENTER (Detener/aceptar)</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>SPEED DOWN (Bajar velocidad)</b>
<b>SAFETY KEY (Llave de seguridad)</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>POWER ELEVATION SWITCH (Pulsadores de inclinación)</b>

**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

**PULSADORES DE INCLINACIÓN :**

- Para subir la inclinación pulse el botón superior. Para bajar la inclinación pulse el botón inferior.

**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

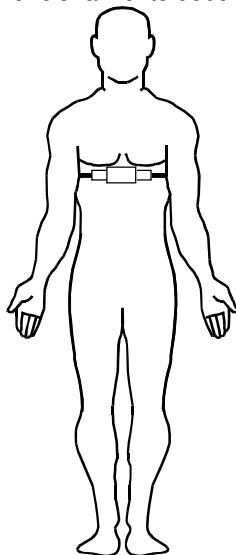
### PROGRAMA 7 – PROGRAMA DE VELOCIDAD DE 45 MINUTOS

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

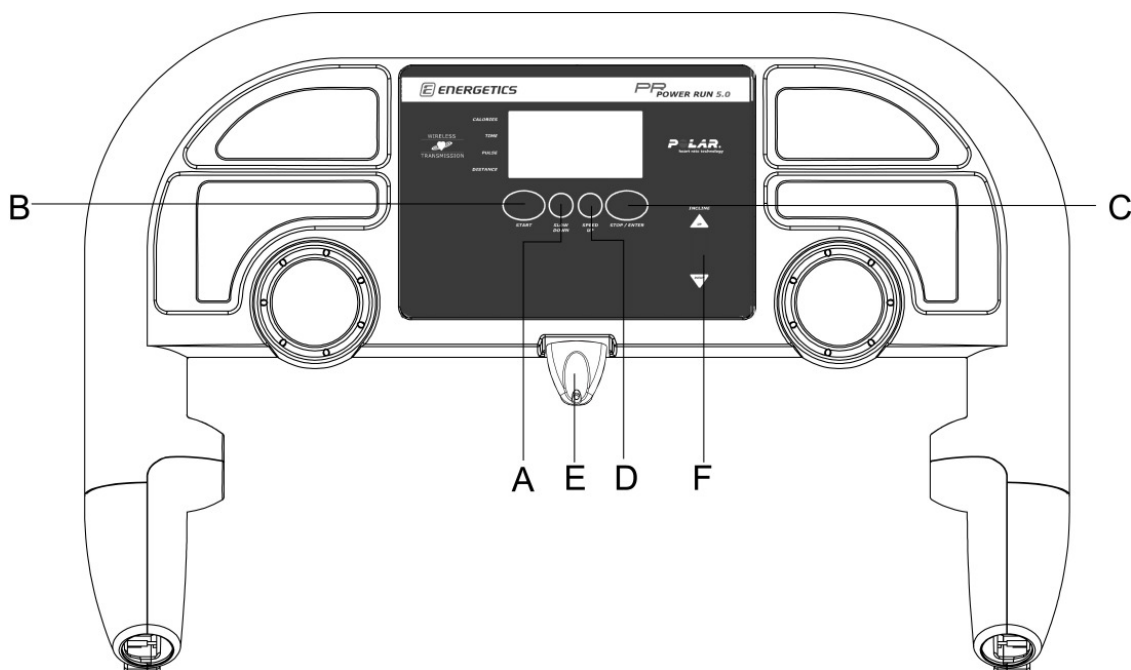
### USO DEL PULSÓMETRO DE PECHO:

Para un funcionamiento correcto, la banda de pecho debería colocarse atada alrededor del pecho tal como muestra el dibujo. El monitor necesita el calor y la humedad del cuerpo para trabajar de forma correcta. Para asegurar un buen funcionamiento debería humedecer las dos gomas situadas debajo de la banda antes del entrenamiento.



← La banda debe colocarse debajo de la línea del pecho

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



<b>SPEED UP</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>START</b>
<b>STOP/ENTER</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>SPEED DOWN</b>
<b>SAFETY KEY</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>POWER ELEVATION SWITCH</b>

## 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.

### POWER ELEVATION SWITCH:

- Για να αυξομειώσετε την κλίση, Πατήστε το κουμπί αυτό.

### ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

- Η ένδειξη στην κονσόλα θα σβήσει αυτόματα αφού ο ιμάντας σταματήσει να κινείται.
- Η ένδειξη καρδιακού παλμού είναι ένα βοηθητικό μέσο, και δεν πρέπει να ερμηνεύετε σαν ιατρικό 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'. Ακολούθως 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. Πατήστε το STOP / ENTER να επιβεβαιώσετε το πρόγραμμα επιλογής.
2. Πατήστε το START για να ξεκινήσετε την άσκηση, η πατήστε 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. Πατήστε STOP / ENTER να επιβεβαιώσετε το πρόγραμμα επιλογής.
2. Πατήστε το START για να ξεκινήσετε την άσκηση, η πατήστε 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

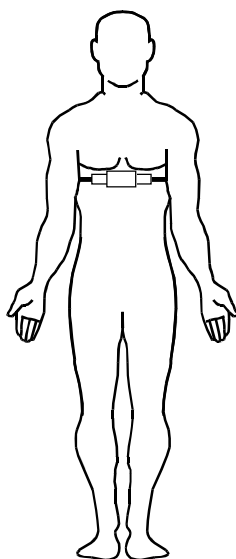
### PROGRAM 7 – 45 MINUTES PRESET SPEED

1. Πατήστε STOP / ENTER να επιβεβαιώσετε το πρόγραμμα επιλογής.
2. Πατήστε το START για να ξεκινήσετε την άσκηση, η πατήστε 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

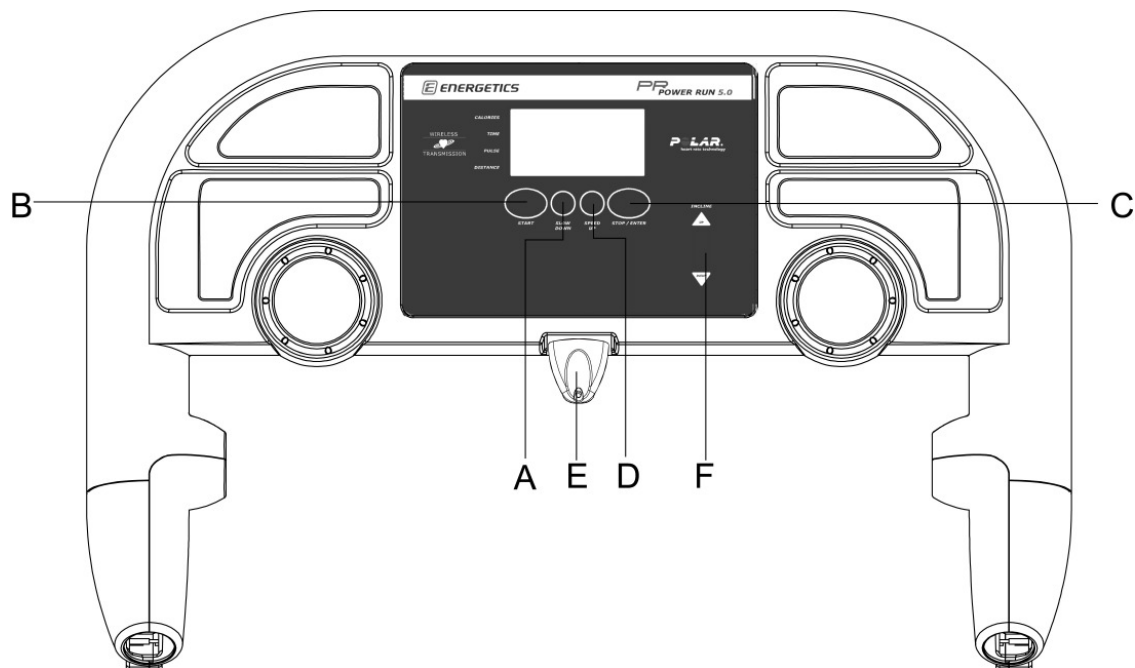
### ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗ ΖΩΝΗ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΠΑΛΜΟΥ:

Για σωστή λειτουργία, η ζώνη θα πρέπει να φορεθεί με το μετρητή στο κέντρο του στήθους σας όπως σας δείχνει η εικόνα πιο κάτω. Ο μετρητής χρειάζεται λίγο ιδρώτα και τη θερμοκρασία του σώματος για να δουλεύει σωστά. Για να διαβεβαιώσετε τη σωστή λειτουργία του μετρητή, μια συμβουλή θα'ταν να βρέξετε πριν την άσκηση τα δυο πλαστικά εξογκώματα κάτω από τη ζώνη



← Τοποθετήστε την ζώνη στο μπροστινό μέρος του σώματος σας ακριβώς κάτω από το στήθος

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



ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТИ	<b>A</b>	<b>B</b>	СТАРТ
СТОП/ВВОД	<b>C</b>	<b>D</b>	СНИЖЕНИЕ СКОРОСТИ
ЧИП БЕЗОПАСНОСТИ	<b>E</b>	<b>F</b>	УРОВЕНЬ НАКЛОНА

**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) .

**СКОРОСТЬ +/-**

1. Нажимая на кнопку «Скорость +/-» скорость беговой дорожки уменьшается / возрастает на 0,1 км/ч (миль/ч).
2. Нажатием и удержанием кнопки происходит быстрое снижение / повышение скорости дорожки. Чтобы остановить изменение скорости, отпустите кнопку

**УРОВЕНЬ НАКЛОНА:**

- Нажмите кнопку «Уровень наклона», чтобы изменить наклон беговой дорожки. Для увеличения уровня наклона нажмите «AUF», для уменьшения «AB».

**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. Тренировка начнется сначала.

## 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».

Тренировочные программы:

### 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.

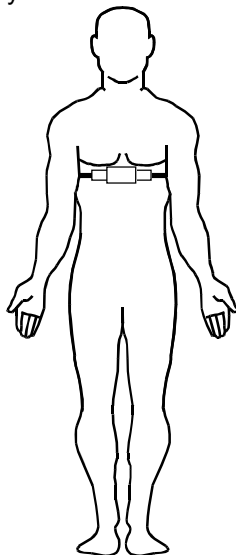
### ПРОГРАММА “P7” – 45 МИН. ЗАДАННОЙ СКОРОСТИ

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.
- КАЛОРИИ:	Запоминает и показывает расход калорий с момента начала тренировки.
- СКОРОСТЬ:	Показывает текущую скорость движения.

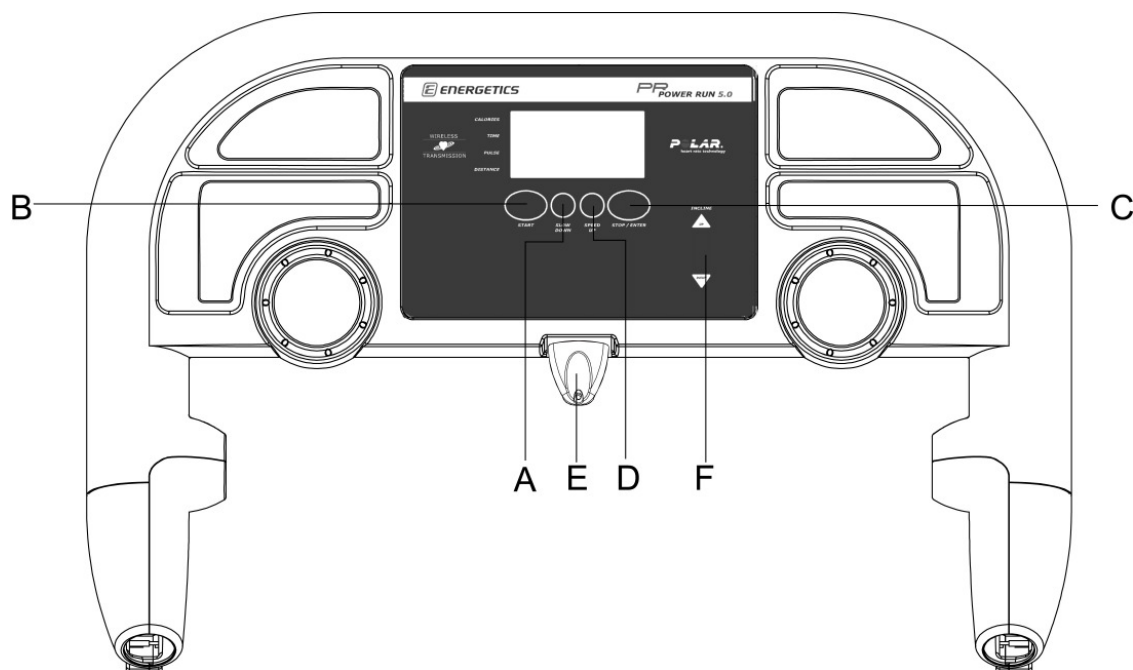
### НАГРУДНЫЙ РЕМЕНЬ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА:

Нагрудный ремень необходимо расположить так, чтобы сенсор находился спереди посередине, немного ниже груди, как показано на рисунке внизу. Для корректной работы сенсор должен воспринимать тепло туловища и быть немного увлажненным. Поэтому рекомендуется перед фиксацией ремня слегка увлажнить обе контактные поверхности сенсора.



← **Правильное положение нагрудного ремня**

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



<b>SPEED UP (hitrost navzgor)</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>START (gumb za začetek)</b>
<b>STOP/ENTER (zaustavitev/potrditev izbire)</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>SPEED DOWN (hitrost navzdol)</b>
<b>Varnostni ključ</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>Stikalo za spremembo naklona</b>

## GUMBI:

### START (gumb za začetek vadbe)

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

### STOP / ENTER (zaustavitev / potrditev)

1. Pritisnite za potrditev izbranega programa ali vrednosti posamezne funkcije znotraj izbranega programa.
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.

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

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.

### Stikalo za spremembo naklona:

- Če želite spremeniti naklon, pritisnite »up« za povečanje naklona ali »down« za znižanje naklona.

### POMEMBNO

- Zaslon 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 pritrдите 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 samodejno 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 samodejno 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.

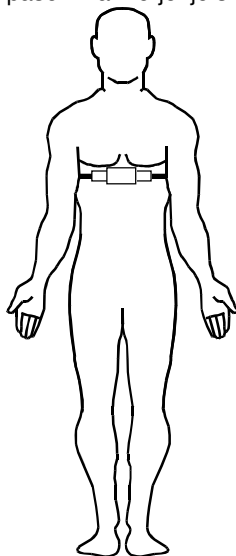
## PROGRAM 7 – 45 MINUTES PRESET SPEED = 45 minut vadbe na izbrani hitrosti

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.
-CALORIES (kalorije)	Sešteva in prikazuje kalorije, ki ste jih porabili od začetka vadbe.
-SPEED (hitrost):	Prikazuje trenutno hitrost.

### Uporaba prsnega pasu za merjenje srčnega utripa:

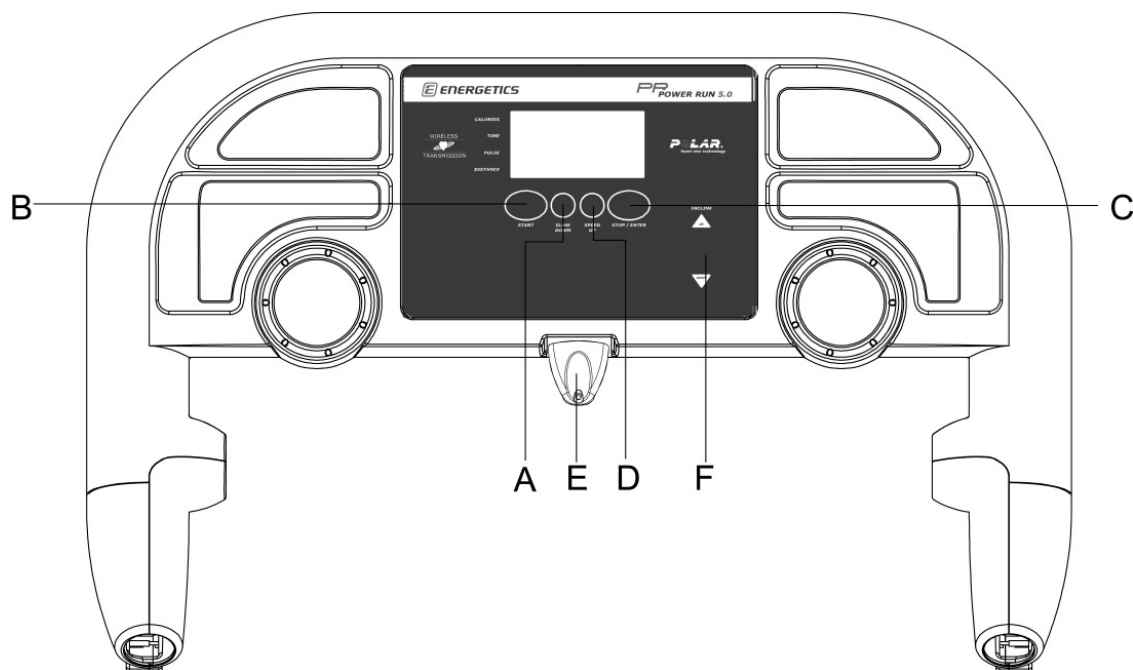
Za pravilno delovanje, morate pas za merjenje srčnega utripa z monitorjem namestiti preko sprednje strani telesa in sicer le malo pod prsno linijo – tako, kot je prikazano na spodnji sliki. Monitor za svoje delovanje potrebuje malo telesne toplote in vlage. Da bi zagotovili pravilno delovanje monitorja, pred uporabo rahlo navlažite obe gumijasti blazinici, ki se nahajata pod pasom za merjenje srčnega utripa.



← Pas za merjenje srčnega utripa namestite preko sprednje strani telesa, rahlo pod prsno linijo.

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





<b>SPEED UP</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>START</b>
<b>STOP/ENTER</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>SPEED DOWN</b>
<b>SAFETY KEY</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>POWER ELEVATION SWITCH</b>

## 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.

### POWER ELEVATION SWITCH/LUTNING

- Tryck UP för att öka och DOWN för att minska lutningsgraden.

### OBS!

- Displayen stängs av automatiskt ca 5 minuter efter att bandet stannat.
- Pulsmätningfunktionen 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 START för att börja träna direkt eller tryck först STOP / ENTER för att ställa in funktioner ("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 START för att börja träna direkt eller tryck först STOP / ENTER för att ställa in funktioner ("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.

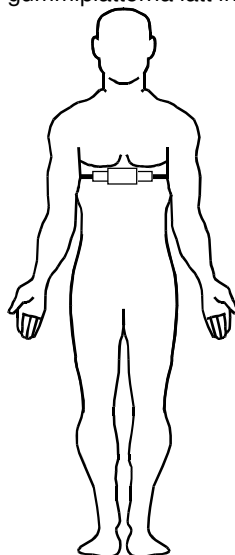
### PROGRAM 7 – 45 MINUTER (FÖRINSTÄLLD HASTIGHET)

1. Press STOP / ENTER för att välja program.
2. Tryck START för att börja träna direkt eller tryck först STOP / ENTER för att ställa in funktioner ("P7" blinkar).

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

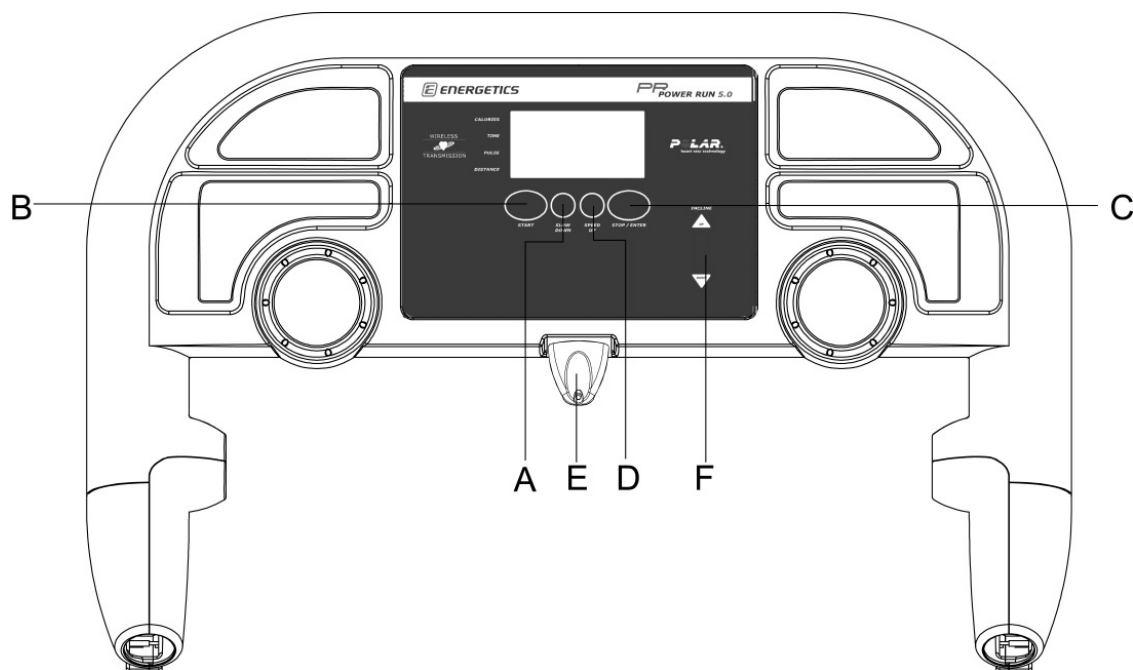
### PULSMÄTNING MED BRÖSTBÄLTE

För att få en så noggrann pulsmätning som möjligt skall monitorn placeras mitt på bröstet som figuren visar. Monitorns funktion förutsätter att kroppen avger värme och fukt. För att få en så korrekt funktion som möjligt kan du fukta de två gummiplattorna lätt innan du börjar träna med bröstbältet.



← **Bröstbältets placering.**

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



RYCHLOST NAHORU	A	B	START
STOP/ENTER	C	D	RYCHLOST AB
BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ	E	F	NASTAVENÍ ZKLONU

## TLAČÍTKÁ:

### START

Zmáčknutím tlačítka Start zpustíte trénink s rychlostí od 0.8 km/ 0.5míli.

### STOP / ENTER

1. Zmáčknutím STOP/ENTER potvrdíte program, nebo údaje v nastavení.
2. Zmáčknutím STOP/ENTER ukončíte předdefinovaný program a stornujete údaje po ukončení jednotlivých programů.
3. Předdefinování: zmáčknutím tlačítka STOP/ENTER se dostanete do menu pro zadávání údajů (před zmáčknutím tlačítka START).
4. Zmáčknutím STOP/ENTER ukončíte trénink během plynutí zvoleného programu.

### TLAČÍTKO PRO ELEKTRONICKÝ NASTAVENÍ SKLONU

- Zmáčknutím tlačítka pro NASTAVENÍ SKLONU nastavíte požadovaný sklon. Zmáčknutím tlačítka AUF sklon zvýšíte a tlačítkem AB sklon zmenšíte

### POZOR

- Displej počítače se po 5 minutách po uvedení běžeckého trenažéru do klidu automaticky vypne
- Údaje o pulsový frekvenci jsou jenom orientační, nepoužívejte je pro medicínské účely.

## BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Pro ovládaní běžeckého trenážeru musíte vložit bezpečnostní klíč do klíčového otvoru v počítači. Zasuňte bezpečnostní klíč a dřív než začnete trénovat upevněte si šňůrku klíče na šatech v úrovni pasu.

Jestli nastanou komplikace a musíte vypnout motor, zatáhnete jednoduše za šňůrku, tím vytáhnete bezpečnostní klíč z otvoru v počítači.

Když chcete pokračovat v tréninku vypnete síťový vypínač, opětovně zasuňte bezpečnostní klíč a zapnete síťový vypínač. Začněte trénovat od začátku.

## OBSLUHA POČÍTAČE

Dvě vteřiny po rozsvícení displeje se zobrazí ukazovatel "P1" (manuální program), ukazovatel bliká v horním pravém rohu. Zmáčknutím tlačítka RYCHLOST NAHORU/NADOLU si vyberete program. Zmáčknutím STOP/ENTER potvrdíte údaje, Zmáčknutím tlačítka Start spustíte trénink bez zadání hodnot jednotlivých funkcí.

Popis programu:

### PROGRAM 1 – MANUÁLNÍ

1. Zmáčknutím STOP/ENTER potvrdíte program a zmáčknutím START spustíte trénink.
2. Zmáčknutím STOP/ENTER před začatím tréninku se dostanete do menu pro zadávání údajů, ukazovatel "P1" bliká.

-ČAS:	Zaznamenává a zobrazuje celkové trvání tréninku od spuštění tréninkové jednotky.
-VZDÁLENOST:	Zaznamenává a zobrazuje uběhnutou vzdálenost od spuštění tréninkové jednotky.
-KALORIEN:	Zaznamenává a zobrazuje spotřebu energie od spuštění tréninkové jednotky.
-RYCHLOST:	Zobrazuje aktuální RYCHLOST.

### PROGRAM 2 – VZDÁLENOST

1. Zmáčknutím STOP / ENTER potvrdíte program.
2. Zmáčknutím STOP / ENTER před začatím tréninku se dostanete do menu pro zadávání údajů, ukazovatel "P2" bliká.

-VZDÁLENOST:	Zmáčknutím RYCHLOST NAHORU/NADOLU nastavíte vzdálenost a stiskněte START.
-VZDÁLENOST:	Odčítává přednastavené hodnoty automaticky směrem k nule.
-ČAS:	Zaznamenává a zobrazuje trvání tréninku od spuštění tréninkové jednotky.
-KALORIE:	Zaznamenává a zobrazuje spotřebu energie od spuštění tréninkové jednotky.
-RYCHLOST:	Zobrazuje aktuální hodnotu rychlosti.

### PROGRAM 3 – ČAS

1. Zmáčknutím STOP / ENTER potvrdíte program.
2. Zmáčknutím STOP / ENTER před začatím tréninku se dostanete do menu pro zadávání údajů, ukazovatel "P3" bliká.

-ČAS:	Zmáčknutím tlačítka RYCHLOST NAHORU/NADOLU nastavíte čas a stiskněte tlačítko START.
-ČAS:	Odčítává přednastavené hodnoty automaticky směrem k nule.
-KALORIE:	Zaznamenává a zobrazuje spotřebu energie od spuštění tréninkové jednotky.
-VZDÁLENOST:	Zaznamenává a zobrazuje vzdálenost od spuštění tréninkové jednotky.
-RYCHLOST:	Zobrazuje aktuální hodnotu rychlosti.

### PROGRAM 4 – KALORIE

1. Zmáčknutím STOP/ENTER potvrdíte program.
2. Zmáčknutím STOP/ENTER před začatím tréninku se dostanete do menu pro zadávání údajů, ukazovatel "P4" bliká.

-KALORIE:	Zmáčknutím RYCHLOST NAHORU/NADOLU zadáte hodnotu spotřeby energie a stiskněte tlačítko START.
-KALORIE:	Odčítává přednastavené hodnoty automaticky směrem k nule..
-ČAS:	Zaznamenává a zobrazuje spotřebu energie od spuštění tréninkové jednotky.
-VZDÁLENOST:	Zaznamenává a zobrazuje vzdálenost od spuštění tréninkové jednotky.
-RYCHLOST:	Zobrazuje aktuální hodnotu rychlosti

## PROGRAM 5 – PŘEDNASTAVENÁ RYCHLOST NA 15 VTEŘIN

1. Zmáčknutím STOP/ENTER potvrdíte program.
2. Zmáčknutím START zahájíte trénink, nebo zmáčknutím tlačítka STOP/ENTER před začatím tréninku se dostanete do menu pro zadávání údajů, ukazovatel "P5" bliká.

-ČAS:	Zaznamenává a zobrazuje trvání tréninku od spuštění tréninkové jednotky.
-VZDÁLENOST:	Zaznamenává a zobrazuje vzdálenost od spuštění tréninkové jednotky.
-PULS:	Rozpoznává a zobrazuje aktuální srdeční frekvenci
-KALORIE:	Zaznamenává a zobrazuje spotřebu energie od spuštění tréninkové jednotky.
-RYCHLOST:	Zobrazuje aktuální hodnotu rychlosti.

## PROGRAMM 6 – 30 MINUTEN VORGESPEICHERTE RYCHLOST (30 MINUTES PRESET SPEED)

1. Zmáčknutím STOP / ENTER potvrdíte program.
2. Zmáčknutím START spustíte trénink, nebo zmáčknutím STOP / ENTER před začatím tréninku se dostanete do menu pro zadávání údajů, ukazovatel "P6" bliká.

-ČAS:	Zaznamenává a zobrazuje trvání tréninku od spuštění tréninkové jednotky.
-VZDÁLENOST:	Zaznamenává a zobrazuje trvání tréninku od spuštění tréninkové jednotky.
-PULS:	Rozpoznává a zobrazuje aktuální srdeční frekvenci.
-KALORIE:	Zaznamenává a zobrazuje spotřebu energie od spuštění tréninkové jednotky.
-RYCHLOST:	Zobrazuje aktuální hodnotu rychlosti

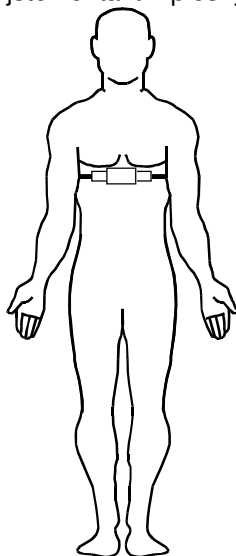
## PROGRAM 7 – 45 MINUTEN VORGESPEICHERTE RYCHLOST( MINUTES PRESET SPEED)

1. Zmáčknutím STOP / ENTER potvrdíte program.
2. Zmáčknutím START spustíte trénink, nebo zmáčknutím STOP / ENTER před začatím tréninku se dostanete do menu pro zadávání údajů, ukazovatel "P7" bliká.

-ČAS:	Zaznamenává a zobrazuje trvání tréninku od spuštění tréninkové jednotky.
-VZDÁLENOST:	Zaznamenává a zobrazuje vzdálenost od spuštění tréninkové jednotky.
-KALORIE:	Zaznamenává a zobrazuje spotřebu energie od spuštění tréninkové jednotky.
-RYCHLOST:	Zobrazuje aktuální hodnotu rychlosti.

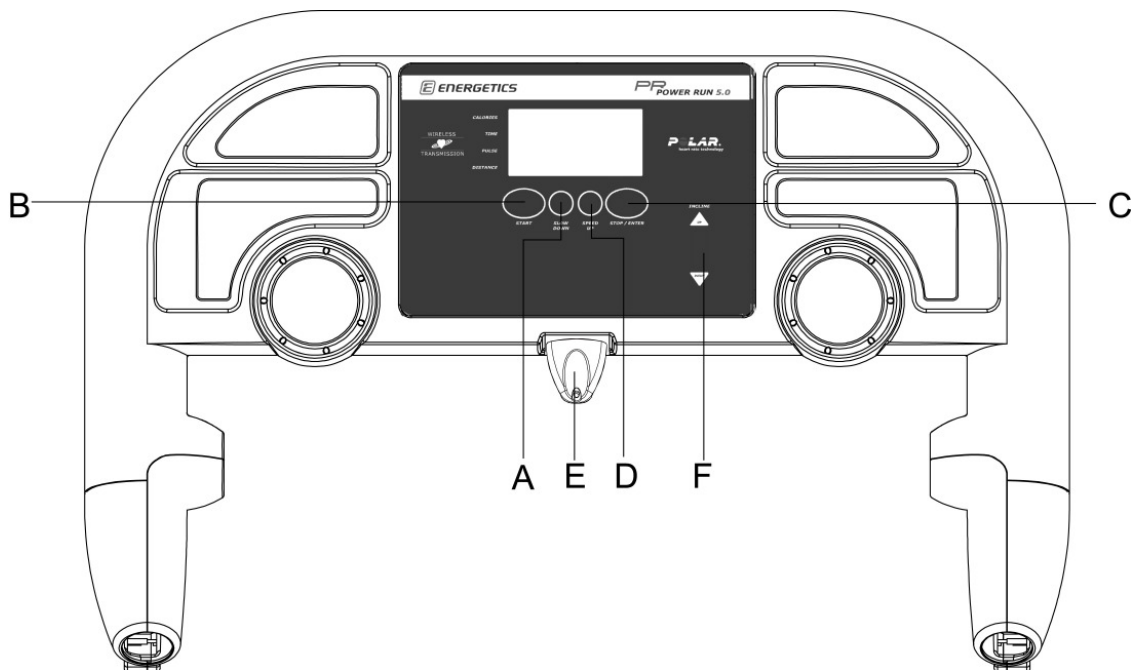
## POUŽITÍ HRUDNÍHO PÁSU PRO MĚŽENÍ SRDEČNÍ FREKVENCE:

Hrudní pás by jste měli nosit tak, aby byl umístěn vpředu v střede těla, těsně pod prsami, jak je vidno na obrázku dole. Pro správní funkci senzore je ku potřeby trochu teploty těle a vlhkosti. Doporučujeme proto, aby jste kontaktní plošky senzore mírně zvlhčili před zahájením tréninku.



← Umístění hrudního pásu.

**Prosíme kontaktujte svého lékaře, aby stanovil Vaši optimální srdeční frekvenci (tep), nebo si přečtete návod ke tréninku.**



RÝCHLOSŤ NAHOR	A	B	ŠTART
STOP/ENTER	C	D	RÝCHLOSŤ NADOL
BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ	E	F	NASTAVENIE SKLONU

## TLAČIDLÁ:

### ŠTART

Stlačte tlačidlo *Štart* a začnite tréning pri rýchlosti 0.8 km/ 0.5míl.

### STOP / ENTER

1. Stlačením tlačidla STOP/ENTER potvrdíte zvolený program, alebo potvrdíte údaje v nastavení.
2. Stlačením tlačidla STOP/ENTER ukončíte preddefinovaný program a stornujete údaje po ukončení jednotlivých programov.
3. Preddefinovanie: stlačením tlačidla STOP/ENTER sa dostanete do východiskového menu pre zadanie jednotlivých údajov (pred stlačením tlačidla ŠTART).
4. Stlačte tlačidlo STOP/ENTER a ukončíte tréning počas priebehu programu.

### TLAČIDLO PRE ELEKTORNICKÉ NASTAVENIE SKLONU

- Stlačte tlačidlo NASTAVENIA SKLONU a nastavte požadovaný sklon. Stlačte pre zvýšenie sklonu tlačidlo NAHOR a pre zníženie sklonu tlačidlo NADOL.

### Dôležité

- Display počítača sa automaticky vypne po 5 minútach po uvedení bežeckého tréningového prístroja do ľudskej polohy.
- Údaje o pulzovej frekvencii sú len orientačnou hodnotou a nemali by sa používať pre medicínske účely.

### BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ

Na ovládanie bežeckého tréningového prístroja musíte umiestniť bezpečnostný kľúč do kľúčového určeného otvoru v počítači. Zasuňte kľúč a vždy pred zahájením tréningu upevnite šnúрку kľúča klipsovou úchytkou na šatách v oblasti pásu.

Ak dôjde k problémom a ste nútený urýchlene zastaviť motor prístroja, jednoducho zatiahnite za šnúрку, tým vytiahnete kľúč z otvoru.

Ak chcete v tréningu pokračovať, vypnite sieťový vypínač, opätovne zasuňte bezpečnostný kľúč a znovu zapnite sieťový vypínač. Začnite s tréningom od začiatku.

## OBSLUHA POČÍTAČA

Dve minúty po rozsvietení displeja sa zobrazí ukazovateľ "P1" (manuálny program), bliká v hornom pravom okne. Stlačte tlačidlo RÝCHLOSŤ NAHOR/NADOL a zvolte program. Stlačte tlačidlo STOP/ENTER a potvrdte údaje, stlačte tlačidlo Štart a môžete začať s tréningom bez udania hodnôt funkcií.

Popis programu:

### PROGRAM 1 – MANUÁLNY

1. Stlačením STOP/ENTER potvrdíte program a stlačením tlačidla START začnete s tréningom.
2. Stlačením STOP/ENTER pred zahájením tréningu vstúpite do menu zadávania údajov počas blikania ukazovateľa "P1".

-ČAS: Uloží a zobrazí dobu trvania tréningu od začiatku danej tréningovej jednotky.

-TRAŤ: Uloží a zobrazí vzdialenosť, ktorú ste prešli od začiatku danej tréningovej jednotky.

-KALÓRIE: Uloží a zobrazí spotrebu energie od začiatku danej tréningovej jednotky

-RÝCHLOSŤ: Zobrazí aktuálnu hodnotu dosiahnutej rýchlosti.

### PROGRAM 2 – TRAŤ

1. Stlačením STOP / ENTER potvrdíte program.
2. Stlačením STOP / ENTER pred zahájením tréningu vstúpite do menu zadávania údajov počas blikania ukazovateľa "P2".

-TRAŤ: Stlačte tlačidlo RÝCHLOSŤ NAHOR/NADOL pre nastavenie vzdialenosti a stlačte ŠTART.

-TRAŤ: Odpočítava automaticky vzdialenosť od pôvodne zadanej hodnoty.

-ČAS: Ukladá a zobrazuje dĺžku trvania tréningu od začiatku danej tréningovej jednotky.

-KALÓRIE: Ukladá a zobrazuje spotrebu energie od začiatku danej tréningovej jednotky.

-RÝCHLOSŤ: Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.

### PROGRAM 3 – ČAS

1. Stlačením STOP / ENTER potvrdíte program.
2. Stlačením STOP / ENTER pred zahájením tréningu vstúpite do menu zadávania údajov počas blikania ukazovateľa "P3".

-ČAS: Stlačte tlačidlo RÝCHLOSŤ NAHOR/NADOL pre nastavenie času a stlačte ŠTART.

-ČAS: Automaticky odpočítava čas od pôvodne zadanej hodnoty.

-KALÓRIE: Ukladá a zobrazuje dĺžku trvania tréningu od začiatku danej tréningovej jednotky.

-TRAŤ: Ukladá a zobrazuje vzdialenosť od začiatku danej tréningovej hodnoty.

-RÝCHLOSŤ: Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.

### PROGRAM 4 – KALÓRIE

1. Stlačením STOP/ENTER potvrdíte program.
2. Stlačením STOP/ENTER pred zahájením tréningu vstúpite do menu zadávania údajov počas blikania ukazovateľa "P4".

-KALÓRIE: Stlačte tlačidlo RÝCHLOSŤ NAHOR/NADOL a zadajte hodnotu spotreby energie následne stlačte ŠTART.

-KALÓRIE: Automaticky odpočítava od pôvodne zadanej hodnoty.

-ČAS: Ukladá a zobrazuje spotrebu energie od začiatku danej tréningovej jednotky.

-TRAŤ: Ukladá a zobrazuje vzdialenosť od začiatku danej tréningovej jednotky.

-RÝCHLOSŤ: Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.



## PROGRAM 5 – PREDNASTAVENÁ RÝCHLOSŤ NA 15 MINÚT

1. Stlačením STOP/ENTER potvrdíte program.
2. Stlačením START zahájite tréning, alebo stlačením STOP/ENTER pred zahájením tréningu, čím vstúpíte od menu pre zadávanie údajov počas blikania ukazovateľa "P5".

-ČAS:	Uloží a zobrazí dĺžku trvania tréningu od začiatku danej tréningovej jednotky.
-TRAŤ:	Ukladá a zobrazuje vzdialenosť od začiatku danej tréningovej jednotky.
-PULZ:	Rozpozná a zobrazí aktuálnu hodnotu srdečnej frekvencie.
-KALÓRIE:	Ukladá a zobrazuje spotrebu energie od začiatku danej tréningovej jednotky.
-RÝCHLOSŤ:	Zobrazuje aktuálnu hodnotu rýchlosti.

## PROGRAM 6 – PREDNASTAVENÁ RÝCHLOSŤ NA 30 MINÚT (30 MINUTES PRESET SPEED)

1. Stlačením STOP / ENTER potvrdíte program.
2. Stlačením START začnete tréning, alebo stlačením tlačidla STOP / ENTER pred zahájením tréningu vstúpíte do menu pre zadávanie údajov počas blikania ukazovateľa „P6“.

-ČAS:	Ukladá a zobrazuje dĺžku trvania tréningu od začiatku danej tréningovej jednotky.
-TRAŤ:	Ukladá a zobrazuje vzdialenosť od začiatku danej tréningovej jednotky.
-PULS:	Rozpozná a zobrazí aktuálnu srdečnú frekvenciu.
-KALÓRIE:	Ukladá a zobrazuje spotrebu energie od začiatku danej tréningovej jednotky.
-RÝCHLOSŤ:	Zobrazuje aktuálnu hodnotu rýchlosti.

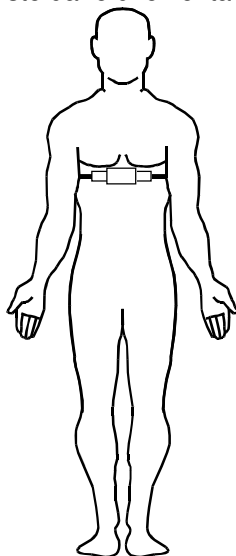
## PROGRAM 7 – PREDNASTAVENÁ RÝCHLOSŤ NA 45 MINÚT (45 MINUTES PRESET SPEED)

1. Stlačením STOP / ENTER potvrdíte program.
2. Stlačením START začnete tréning, alebo stlačením tlačidla STOP / ENTER pred zahájením tréningu vstúpíte do menu pre zadávanie údajov počas blikania ukazovateľa "P7".

-ČAS:	Ukladá a zobrazuje dĺžku tréningu od začiatku danej tréningovej jednotky.
-TRAŤ:	Ukladá a zobrazuje vzdialenosť od začiatku danej tréningovej jednotky.
-KALÓRIE:	Ukladá a zobrazuje spotrebu energie od začiatku danej tréningovej jednotky.
-RÝCHLOSŤ:	Zobrazuje aktuálnu hodnotu rýchlosti.

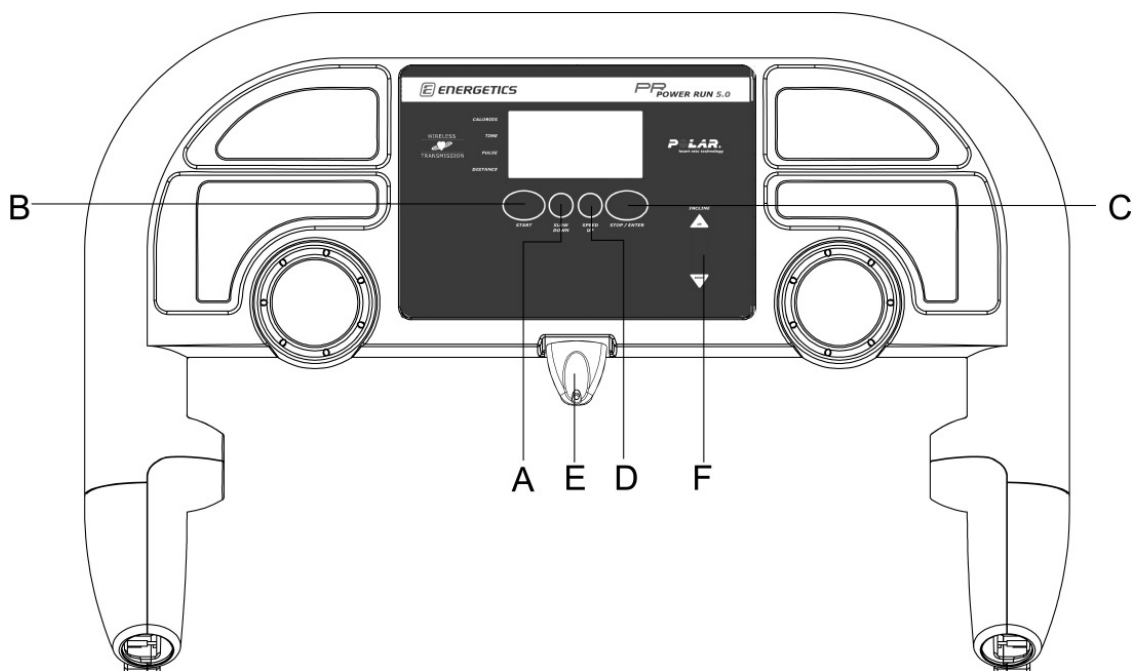
## POUŽITIE HRUDNÉHO PÁSU PRE MERANIE SRDEČNEJ FREKVENCIE:

Hrudný pás by ste mali nosiť tak, aby sa jeho senzor nachádzal vpredu v strede tela, blízko pod prsiami, tak ako vidíte na obrázku dole. Správna funkcia senzora si vyžaduje teplo tela a vlhkosť. Preto Vám odporúčame, aby ste dané dve kontaktné plošky senzora pred založením pásu mierne navlhčili



← Umiestnenie hrudného pásu.

Pre stanovenie optimálnej srdečnej frekvencie (pulzu) si prečítajte návod na tréning, alebo sa skontaktujte s Vaším lekárom .



UBRZAJ (VEĆA BRZINA)	<b>A</b>	<b>B</b>	START
STOP/ENTER	<b>C</b>	<b>D</b>	USPORI (MANJA BRZINA)
SIGURNOSNI KLJUČ	<b>E</b>	<b>F</b>	PODEŠAVANJE NAGIBA

**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.

**VEĆI/MANJI NAGIB**

1. Stiskanjem tipki VEĆI/MANJI NAGIB podešavate kut nagiba trenažera.
2. Stiskanjem tipki VEĆI/MANJI NAGIB odabirate program i njemu pripadajuće vrijednosti.

**ELEKTRONSKE TIPKE ZA ODREĐIVANJE NAGIBA:**

- Pritisnite tipke za PODEŠAVANJE NAGIBA kako biste mijenjali nagib. Za povećanje nagiba stisnite na GORE (UP), a za smanjenje DOLE (DOWN).

**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 VEĆA/MANJA BRZINA za odabir nekog od programa. Pritisnite STOP/ENTER tipku za potvrdu odabira i potom START za početak vježbanja bez unosa funkcijskih vrijednosti.

Opis programa:

### 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 za VEĆU/MANJU BRZINU za određivanje dionice i potom stisnite START.  
-DIONICA: Automatski odbrojava od prvobitno unešene vrijednosti unazad do 0.  
-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 za VEĆU/MANJU BRZINU za određivanje trajanja vježbanja i potom stisnite START.  
-VRIJEME: Automatski odbrojava od prvobitno unešene vrijednosti unazad do 0.  
-KALORIJE: Memoriše i pokazuje utrošenu energiju od početka vježbanja.  
-DIONICA: Memoriše i pokazuje ukupno pređenu dionicu od početka vježbanja.  
-BRZINA: Pokazuje trenutnu brzinu kretanja.

### PROGRAM 4 – KALORIJE

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

-KALORIJE: Pritisnite tipke za VEĆU/MANJU BRZINU za određivanje vrijednosti energije koju želite utrošiti, a potom stisnite START.  
-KALORIJE: Automatski odbrojava od prvobitno unešene vrijednosti unazad do 0.  
-VRIJEME: Memoriše i pokazuje utrošenu energiju od početka vježbanja.  
-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.

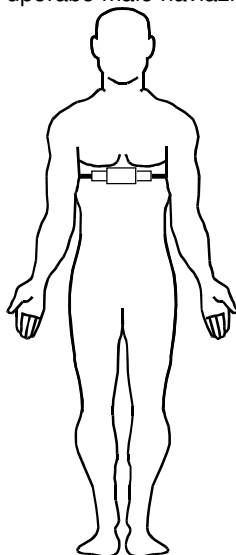
### PROGRAM 7 – 45 MINUTA PROGRAMIRANE BRZINE

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.
-KALORIJE:	Memoriše i pokazuje utrošenu energiju od početka vježbanja.
-BRZINA:	Pokazuje trenutnu brzinu kretanja.

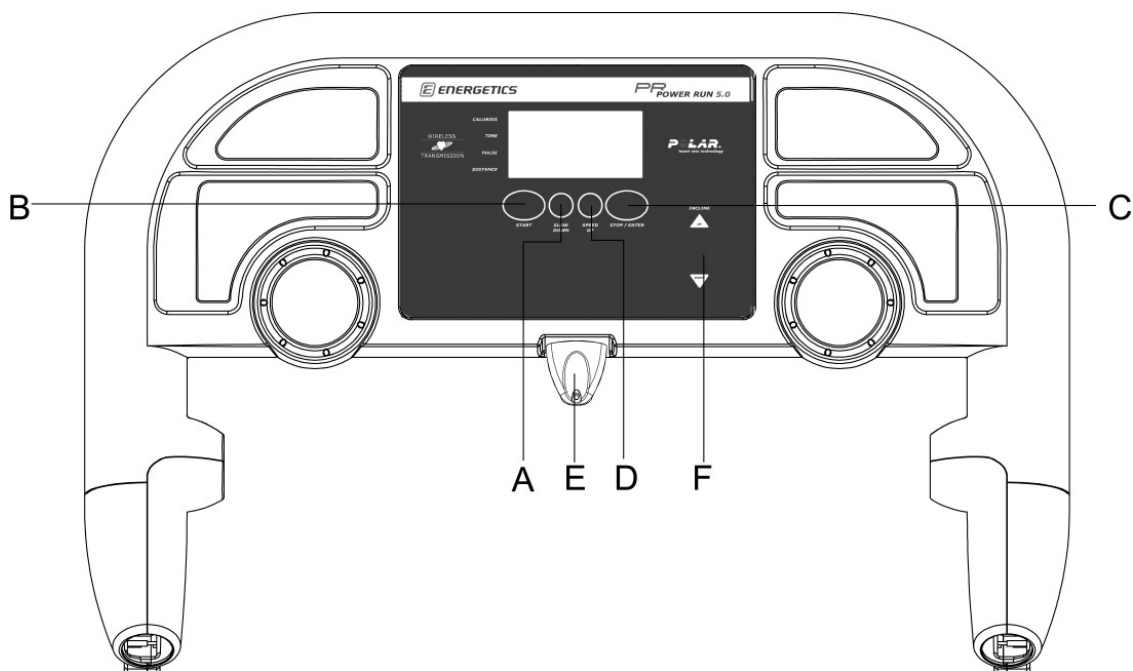
### KORIŠĆENJE GRUDNOG POJASA ZA MJERENJE PULSA:

Grudni pojas treba tako nositi da se senzori nalaze napred i na sredini tijela tek ispod grudi, kao na slici ispod. Za normalno funkcioniranje grudnog pojasa potrebna je tjelesna toplina i vlaga. Stoga se preporučuje kontaktne površi senzora prije uporabe malo navlažiti.



← Grudni pojas se nosi ovako

Posavjetujte se sa liječnikom za određivanje optimalnog pulsa!



UBRZAJ (VEĆA BRZINA)	A	B	START
STOP/ENTER	C	D	USPORI (MANJA BRZINA)
SIGURNOSNI KLJUČIĆ	E	F	TASTER ZA NAGIB

## 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.

### VEĆA/MANJA BRZINA

1. Pritiskom na dugme VEĆA/MANJA BRZINA povećavate odnosno smanjujete brzinu za 0,1km/h.
2. Ako taster VEĆE/MANJE držite pritisnut, brzina će se svake sekunde menjati u koracima od 0,5km. Kada pustite taster, prekinućete ovu funkciju.

### ELEKTRONSKI TASTER ZA NAGIB:

- Pritisnite TASTER ZA NAGIB kada želite da podešavate nivo nagiba trenažera. Pritisnite GORE (*UP*) za povećanje i DOLE (*DOWN*) za smanjenje nagiba.

### 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 za VEĆU/MANJU BRZINU da biste odabrali neki program. Pritisnite STOP/ENTER da potvrdite unos, a potom pritisnite START da biste počeli trening bez predhodnog unosa vrednosti.

### Opis programa:

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

#### PROGRAM 4 – KALORIJE

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 "P4".

-KALORIJE: Pritisnite tastere za VEĆU/MANJU BRZINU 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 PODEŠENA 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.

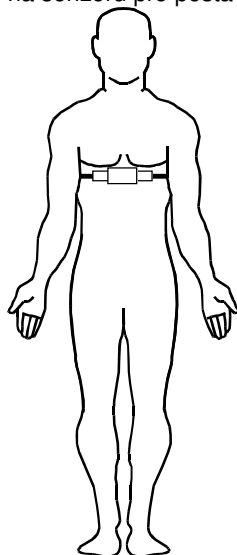
## PROGRAM 7 – 45 MINUTA PREDHODNO PODEŠENA BRZINE

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.
-KALORIJE:	Čuva i pokazuje potrošenu energiju od početka tog treninga.
-BRZINA:	Pokazuje trenutnu brzinu.

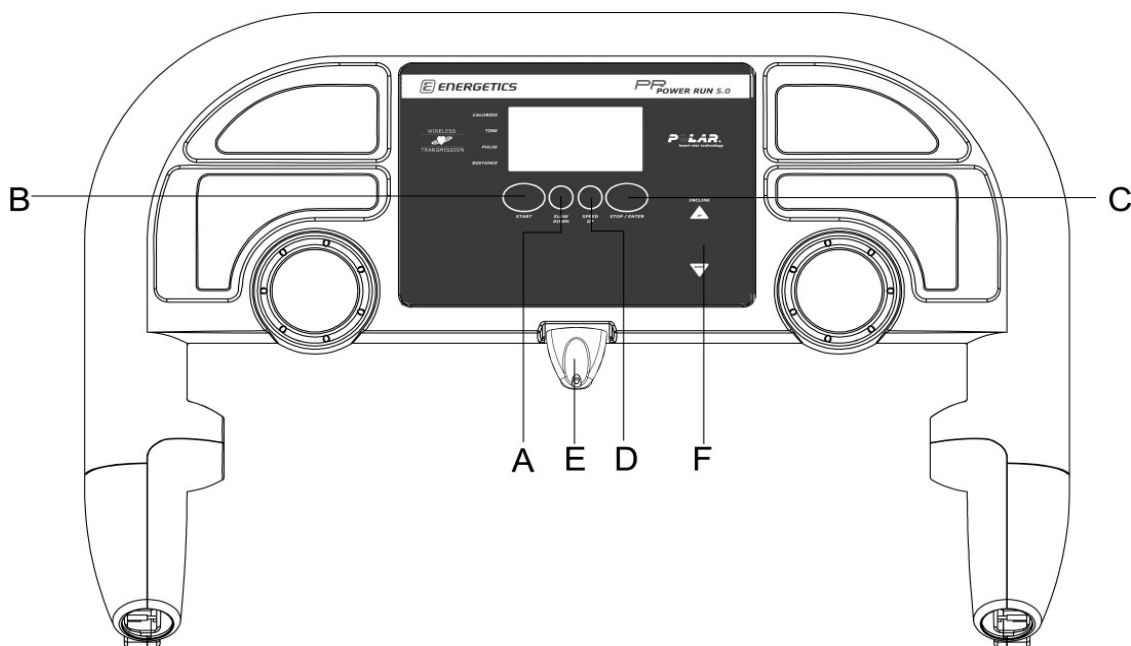
## KORIŠĆENJE GRUDNOG POJASA ZA MERENJE PULSA:

Grudni pojas treba tako da se nosi da se senzor nalazi napred i u sredini tela, a malo ispod grudi kao što je to prikazano na slici ispod. Za pravilan rad senzora potrebne su telesna toplota i vlaga. Zbog toga preporučujemo da obe kontaktne površine na senzoru pre postavljanja blago navlažite.



← Ovako se nosi grudni pojas

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



BRZINA GORE	A	B	START
STOP/ENTER	C	D	BRZINA DOLJE
SIGURNOSNI KLJUČ	E	F	PREMJEŠTANJE NAGIBA

**TIPKE :**

**START**

Pritisnite tipku Start, radi početka treninga brzine 0.8 km/ 0.5ml.

**STOP / ENTER**

1. Pritisnite tipku STOP/ENTER radi potvrde programa ili promjene namještanja.
2. Pritisnite tipku STOP/ENTER za završetak unapred namještenog programa i unosa nakon isteka pojedinog programa.
3. Napredno namještanje: Pritiskom na tipku STOP/ENTER nalazite se na izlaznom bodu faze unošenja (prije pritiska na tipku START).
4. Pritisnite tipku STOP/ENTER, radi završetka treninga u toku trajanja programa.

**Brzina gore / brzina dolje**

1. Pritisnite tipku Gore (increase)/Dolje (decrease) radi promijene brzine za 0,1 km/ml.
2. Tipku Gore (increase)/Dolje (decrease) držite pritisnute, radi povećanja brzine za 0,5 km/ml za sekundu, kada tipku pustite, promjena brzine se završi.
3. Pritisnite ovu tipku, radi biranaj programa i radi izmjene unesenih vrijednosti .

**ELEKTRONSKA TIPKA ZA NAMJEŠTANJE NAGIBA:**

- Pritisnite tipku NAMJEŠTANJE NAGIBA; radi namještanja nagiba. Radi većeg nagiba pritisnite tipku GORE te za smanjenje tipku DOLJE.

Pokud nastanou problémy i Vy budete muset rychle zastavit motor, zatáhněte prostě za lanko, abyste vytáhli ze šterbiny sigurnosni ključ.

Abyste mohli pokračovat v tréninku vypněte síťový vypínač, zastrčte opět sigurnosni ključ i zapněte opět síťový vypínač. Začněte s tréninkem od začátku.

**Vážno**

- Displej računala se automatski isključí nakon 5 minuta iza zaustavljanja pokretne trake.
- Funkcija pulsa je referentna vrijednost i ne bi se trebala koristiti u medicinske svrhe.



## SIGURNOSNI KLJUČ

Kako biste mogli koristiti pokretnu traku, sigurnosni ključ se mora staviti u rupicu na računalu namijenjenu u tu svrhu. Stavite sigurnosni ključ i pritežite lančić uvijek prema odjeći u oblasti pojasa prije nego počnete sa treningom.

Ukoliko se pojave problemi te ćete biti prisiljeni hitno motor zaustaviti, povucite za lančić, kako biste iz rupice izvukli sigurnosni ključ.

Radi daljeg nastavka sa treningom isključite mrežni prekidač, ponovo stavite sigurnosni ključ i uključite mrežni prekidač. Sa treningom počnite od početka.

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.

## UKOVLJAVANJE SA RAČUNALOM

Dve sekunde nakon što se upali displej pojavi se "P1" (ručni program), svjetluca u gornjem desnom prozorčiću. Pritisnite tipku BRZINA DOLJE/GORE radi biranja programa. Pritisnite tipku STOP/ENTER, radi potvrde unosa, pritisnite tipku start, radi početka treninga bez unosa funkcijskih vrijednosti.

Opis programa:

### PROGRAM 1 – RUČNO

1. Pritisnite tipku STOP/ENTER radi potvrde programa i pritisnite tipku START radi početka treninga.
2. Pritisnite tipku STOP/ENTER prije početka treninga, radi početka faze unosa dok "P1" svjetluca.

-VRIJEME: Pohrani u memoriju i prikaže ukupno vrijeme trajanja treninga od početka jedinice treninga.  
-UDALJENOST: Pohrani u memoriju i prikaže ostvarenu udaljenost od početka jedinice treninga.  
-KALORIJE: Pohrani u memoriju i prikaže potrošnju energije od početka jedinice treninga.  
-BRZINA: Prikaže aktualnu brzinu.

### PROGRAM 2 – UDALJENOST

1. Pritisnite tipku STOP/ENTER, radi potvrde programa.
2. Pritisnite tipku STOP/ENTER prije početka treninga, radi početka faze unosa dok "P3" svjetluca.

-UDALJENOST: Pritisnite tipku BRZINA GORE/DOLJE, radi namještanja udaljenosti i pritisnite tipku START.  
-UDALJENOST: Računa automatski natrag od izvorne unesene vrijednosti.  
-VRIJEME: Pohrani u memoriju i prikaže vrijeme trajanja treninga od početka jedinice treninga.  
-KALORIJE: Pohrani u memoriju i prikaže potrošnju energije od početka jedinice treninga.  
-BRZINA: Prikaže aktualnu brzinu.

### PROGRAM 3 – VRIJEME

1. Pritisnite tipku STOP/ENTER, radi potvrde programa.
2. Pritisnite tipku STOP/ENTER prije početka treninga, radi početka faze unosa dok "P3" svjetluca.

-VRIJEME: Pritisnite tipku BRZINA GORE/DOLJE, radi namještanja vremena i pritisnite tipku START.  
-VRIJEME: Računa automatski natrag od izvorne unesene vrijednosti.  
-KALORIJE: Pohrani u memoriju i prikaže potrošnju energije od početka jedinice treninga.  
-UDALJENOST: Pohrani u memoriju i prikaže ostvarenu udaljenost od početka jedinice treninga.  
-BRZINA: Prikaže aktualnu brzinu.

### PROGRAM 4 – KALORIJE

1. Pritisnite tipku STOP/ENTER, radi potvrde programa.
2. Pritisnite tipku STOP/ENTER prije početka treninga, radi početka faze unosa dok "P4" svjetluca.

-KALORIJE: Pritisnite tipku BRZINA GORE/DOLJE, radi unošenja vrijednosti trošenja energije i pritisnite tipku START.  
-KALORIJE: Računa automatski natrag od izvorne unesene vrijednosti.  
-VRIJEME: Pohrani u memoriju i prikaže potrošnju energije od početka jedinice treninga.  
-UDALJENOST: Pohrani u memoriju i prikaže ostvarenu udaljenost od početka jedinice treninga.  
-BRZINA: Prikaže aktualnu brzinu.

## PROGRAM 5 – 15 MINUTA - UNAPRIJED POHRANJENA BRZINA U MEMORIJU

1. Pritisnite tipku STOP/ENTER, radi potvrde programa.
2. Pritisnite tipku START, radi početka treninga ili pritisnite tipku STOP/ENTER prije početka treninga, radi početka faze unosa dok "P5" svjetluca.

-VRIJEME:	Pohrani u memoriju i prikaže vrijeme trajanja treninga od početka jedinice treninga.
-UDALJENOST:	Pohrani u memoriju i prikaže ostvarenu udaljenost od početka jedinice treninga.
-PULS:	Identificira i prikaže aktualnu srčanu frekvenciju.
-KALORIJE:	Pohrani u memoriju i prikaže potrošnju energije od početka jedinice treninga.
-BRZINA:	Prikaže aktualnu brzinu.

## PROGRAM 6 – 30 MINUTA - UNAPRIJED POHRANJENA BRZINA U MEMORIJU (30 MINUTES PRESET SPEED)

1. Pritisnite tipku STOP/ENTER, radi potvrde programa.
2. Pritisnite tipku START, radi početka treninga ili pritisnite tipku STOP/ENTER prije početka treninga, radi početka faze unosa dok "P6" svjetluca.

-VRIJEME:	Pohrani u memoriju i prikaže vrijeme trajanja treninga od početka jedinice treninga.
-UDALJENOST:	Pohrani u memoriju i prikaže ostvarenu udaljenost od početka jedinice treninga.
-PULS:	Identificira i prikaže aktualnu srčanu frekvenciju.
-KALORIJE:	Pohrani u memoriju i prikaže potrošnju energije od početka jedinice treninga.
-BRZINA:	Prikaže aktualnu brzinu.

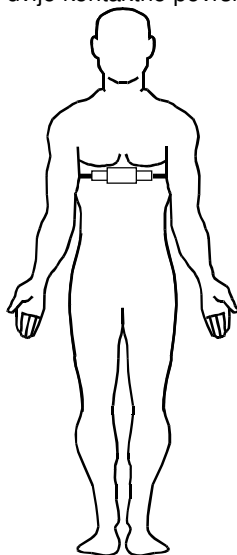
## PROGRAM 7 – 45 MINUTA - UNAPRIJED POHRANJENA BRZINA U MEMORIJU ( MINUTES PRESET SPEED)

1. Pritisnite tipku STOP/ENTER, radi potvrde programa.
2. Pritisnite tipku START, radi početka treninga ili pritisnite tipku STOP/ENTER prije početka treninga, radi početka faze unosa dok "P7" svjetluca.

-VRIJEME:	Pohrani u memoriju i prikaže vrijeme trajanja treninga od početka jedinice treninga.
-UDALJENOST:	Pohrani u memoriju i prikaže ostvarenu udaljenost od početka jedinice treninga.
-KALORIJE:	Pohrani u memoriju i prikaže potrošnju energije od početka jedinice treninga.
-BRZINA:	Prikaže aktualnu brzinu.

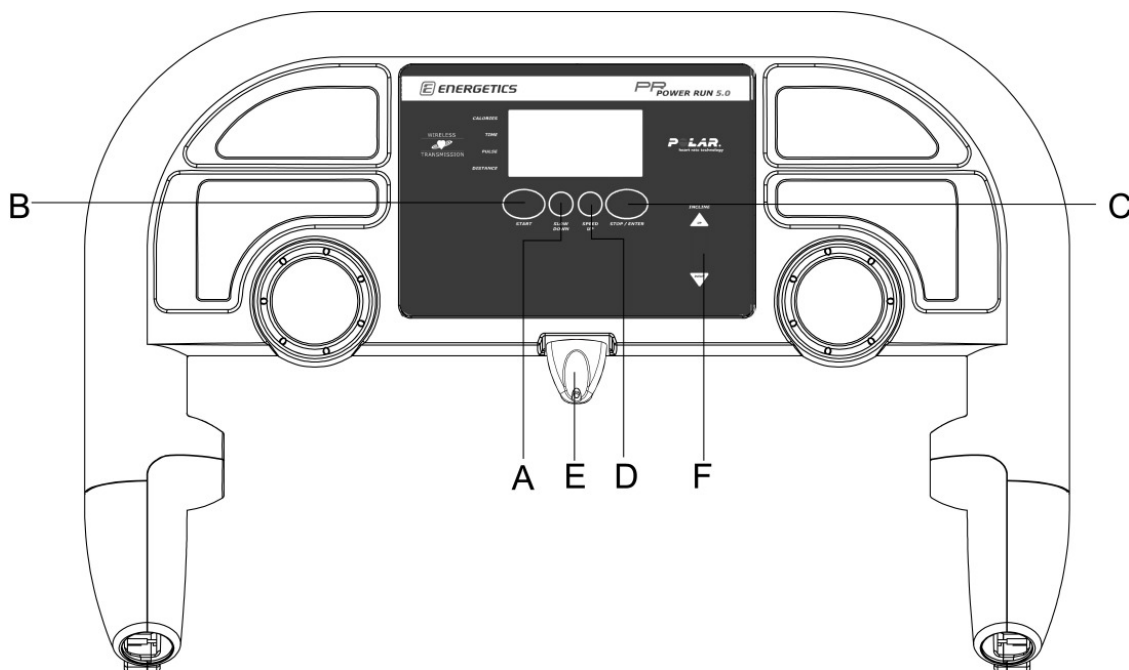
## KORIŠĆENJE GRUDNOG POJASA ZA MJERENJE SRČANE FREKVENCIJE:

Grudni pojas bi se trebao nositi tako da se senzor nalazi sprijeda i na sredini tijela, odmah ispod grudi kao što se može zapaziti na slici dolje. Za ispravnu funkciju senzora potrebna je tjelesna temperatura i vlaga. Stoga se preporučuje da se dvije kontaktne površine na senzoru prije stavljanja malo navlaže.



← Grudni pojas se stavlja ovde.

Molim kontaktirajte Vašeg liječnika ili instruktora o treningu, kako biste utvrdili Vašu optimalnu srčanu frekvenciju (puls)



ZWIĘKSZANIE PRĘDKOŚCI	A	B	START
STOP/ENTER	C	D	ZMNIEJSZANIE PRĘDKOŚCI
KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA	E	F	ZMIANA NACHYLENIA

**Przyciski:****START**

Naciśnij Start aby rozpocząć trening z prędkością 0,8 km/ 0,5 mph.

**STOP / ENTER**

1. Naciśnij STOP/ENTER aby program lub wprowadzone dane w nastawieniach potwierdzić.
2. Naciśnij STOP/ENTER aby zakończyć nastawiony program i wprowadzanie danych po zakończeniu pojedynczego programu.
3. Nastawienie wstępne: Naciskając STOP/ENTER dotrzesz do punktu wyjściowego fazy wprowadzania danych (przed naciśnięciem przycisku START).
4. Naciśnij STOP/ENTER aby zakończyć trening podczas bieżącego programu.

**Zwiększanie/ zmniejszanie prędkości**

1. Naciśnij zwiększanie (increase)/ zmniejszanie (decrease) aby zmienić prędkość o 0,1 km/mph.
2. Przytrzymaj przycisk zwiększanie (increase)/ zmniejszanie (decrease), aby podwyższyć lub obniżyć prędkość o 0,5 km/mph na sekundę, puszczając przycisk kończysz zmianę prędkości.
3. Naciśnij ten przyciski, aby wybrać program i zmienić wprowadzone dane.

**ZMIANA NACHYLENIA:**

- Naciśnij ZMIANĘ NACHYLENIA; aby powiększyć lub pomniejszyć nachylenie. Naciśnij do podwyższenia UP i do obniżenia DOWN.

W razie wystąpienia problemów i jeśli silnik musi być szybko zatrzymany, pociągnij za linkę bezpieczeństwa, aby odłączyć klucz bezpieczeństwa.

Aby kontynuować trening wyłącz bieżnię, podłącz ponownie klucz bezpieczeństwa, włącz bieżnię. Rozpocznij trening od nowa.

## Ważne

- Wskaźnik komputera wyłącza się automatycznie po 5 minutach bezruchu bieżni.
- Funkcja pulsu jest wartością informacyjną i nie powinna być używana do celów medycznych.

## KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Aby obsługiwać bieżnię, klucz bezpieczeństwa musi być włożony w przeznaczony rowek przy komputerze. Włóż klucz bezpieczeństwa i zanim rozpoczniesz trening przymocuj zawsze linkę klipssem do ubrania w okolicy talii.

W razie wystąpienia problemów i jeśli silnik musi być szybko zatrzymany, pociągnij za linkę bezpieczeństwa, aby odłączyć klucz bezpieczeństwa.

Aby kontynuować trening wyłącz bieżnię, podłącz ponownie klucz bezpieczeństwa, włącz bieżnię. Rozpocznij trening od nowa.

## Obsługa komputera

Dwie sekundy po oświetleniu wskaźnika pojawi się "P1" (manualny program) migając górnym prawym okienku. Naciśnij przycisk zwiększanie/ zmniejszanie prędkości, aby wybrać program. Naciśnij STOP/ENTER, aby potwierdzić wybór, naciśnij przycisk Start, aby rozpocząć trening bez wprowadzenia danych.

Opis programów:

### PROGRAM 1 – MANUALNY

1. Naciśnij STOP/ENTER, aby ten program potwierdzić i naciśnij START, aby rozpocząć trening.
2. Naciśnij STOP/ENTER przed rozpoczęciem treningu, aby rozpocząć fazę wprowadzania danych, podczas migania "P1".

-CZAS: Zapisuje i pokazuje całkowity czas treningu od początku sesji treningowej.  
-TRASA: Zapisuje i pokazuje pokonaną trasę od początku sesji treningowej.  
-KALORIE: Zapisuje i pokazuje spaloną energię od początku sesji treningowej.  
-PRĘDKOŚĆ: Pokazuje aktualną prędkość.

### PROGRAM 2 – TRASA

1. Naciśnij STOP/ENTER, aby ten program potwierdzić.
2. Naciśnij STOP/ENTER przed rozpoczęciem treningu, aby rozpocząć fazę wprowadzania danych, podczas migania "P2".

-TRASA: Naciśnij **zwiększanie/zmniejszanie prędkości** aby nastawić odległość i naciśnij START.  
-TRASA: Odlicza automatycznie od wcześniej nastawionej wartości.  
-CZAS: Zapisuje i pokazuje czas treningu od początku sesji treningowej.  
-KALORIE: Zapisuje i pokazuje spaloną energię od początku sesji treningowej.  
-PRĘDKOŚĆ: Pokazuje aktualną prędkość.

### PROGRAM 3 – CZAS

1. Naciśnij STOP/ENTER, aby ten program potwierdzić.
2. Naciśnij STOP/ENTER przed rozpoczęciem treningu, aby rozpocząć fazę wprowadzania danych, podczas migania "P3".

- CZAS: Naciśnij **zwiększanie/zmniejszanie prędkości** aby nastawić czas i naciśnij START.  
- CZAS: Odlicza automatycznie od wcześniej nastawionej wartości  
- KALORIE: Zapisuje i pokazuje spaloną energię od początku sesji treningowej.  
- TRASA: Zapisuje i pokazuje pokonaną odległość od początku sesji treningowej.  
- PRĘDKOŚĆ: Pokazuje aktualną prędkość.

### PROGRAM 4 – KALORIE

1. Naciśnij STOP/ENTER, aby ten program potwierdzić.
2. Naciśnij STOP/ENTER przed rozpoczęciem treningu, aby rozpocząć fazę wprowadzania danych, podczas migania "P4".

-KALORIE: Naciśnij **zwiększanie/zmniejszanie prędkości** aby nastawić wartość spalania energii i naciśnij START.  
-KALORIE: Odlicza automatycznie od wcześniej nastawionej wartości.  
- CZAS: Zapisuje i pokazuje spaloną energię od początku sesji treningowej.  
- TRASA: Zapisuje i pokazuje pokonaną odległość od początku sesji treningowej.  
- PRĘDKOŚĆ: Pokazuje aktualną prędkość.

## PROGRAM 5 – 15 MINUT WCZEŚNIEJ NASTAWIONEJ PRĘDKOŚCI

1. Naciśnij STOP/ENTER, aby ten program potwierdzić.
2. Naciśnij START aby rozpoczęciem treningu lub naciśnij STOP/ENTER przed rozpoczęciem treningu, aby rozpocząć fazę wprowadzania danych, podczas migania "P5".

- CZAS:	Zapisuje i pokazuje czas treningu od początku sesji treningowej.
- TRASA:	Zapisuje i pokazuje pokonaną odległość od początku sesji treningowej.
-PULS:	Rozpoznaje i pokazuje aktualne tętno.
- KALORIE:	Zapisuje i pokazuje spaloną energię od początku sesji treningowej.
- PRĘDKOŚĆ:	Pokazuje aktualną prędkość.

## PROGRAM 6 – 30 MINUT WCZEŚNIEJ NASTAWIONEJ PRĘDKOŚCI (30 MINUTES PRESET SPEED)

1. Naciśnij STOP/ENTER, aby ten program potwierdzić.
2. Naciśnij START aby rozpocząć trening lub naciśnij STOP/ENTER przed rozpoczęciem treningu, aby rozpocząć fazę wprowadzania danych, podczas migania „P6”.

- CZAS:	Zapisuje i pokazuje czas treningu od początku sesji treningowej.
- TRASA:	Zapisuje i pokazuje pokonaną odległość od początku sesji treningowej.
-PULS:	Rozpoznaje i pokazuje aktualne tętno.
-KALORIE:	Zapisuje i pokazuje spaloną energię od początku sesji treningowej.
- PRĘDKOŚĆ:	Pokazuje aktualną prędkość.

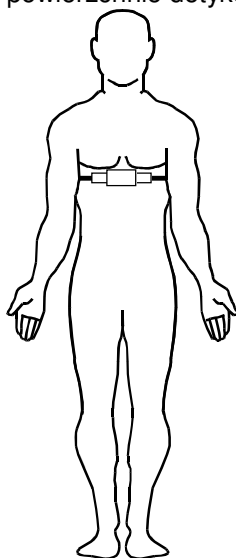
## PROGRAMM 7 – 45 MINUT WCZEŚNIEJ NASTAWIONEJ PRĘDKOŚCI (45 MINUTES PRESET SPEED)

1. Naciśnij STOP/ENTER, aby ten program potwierdzić.
2. Naciśnij START aby rozpocząć trening lub naciśnij STOP/ENTER przed rozpoczęciem treningu, aby rozpocząć fazę wprowadzania danych, podczas migania "P7".

- CZAS:	Zapisuje i pokazuje czas treningu od początku sesji treningowej.
- TRASA:	Zapisuje i pokazuje pokonaną odległość od początku sesji treningowej.
- KALORIE:	Zapisuje i pokazuje spaloną energię od początku sesji treningowej.
- PRĘDKOŚĆ:	Pokazuje aktualną prędkość.

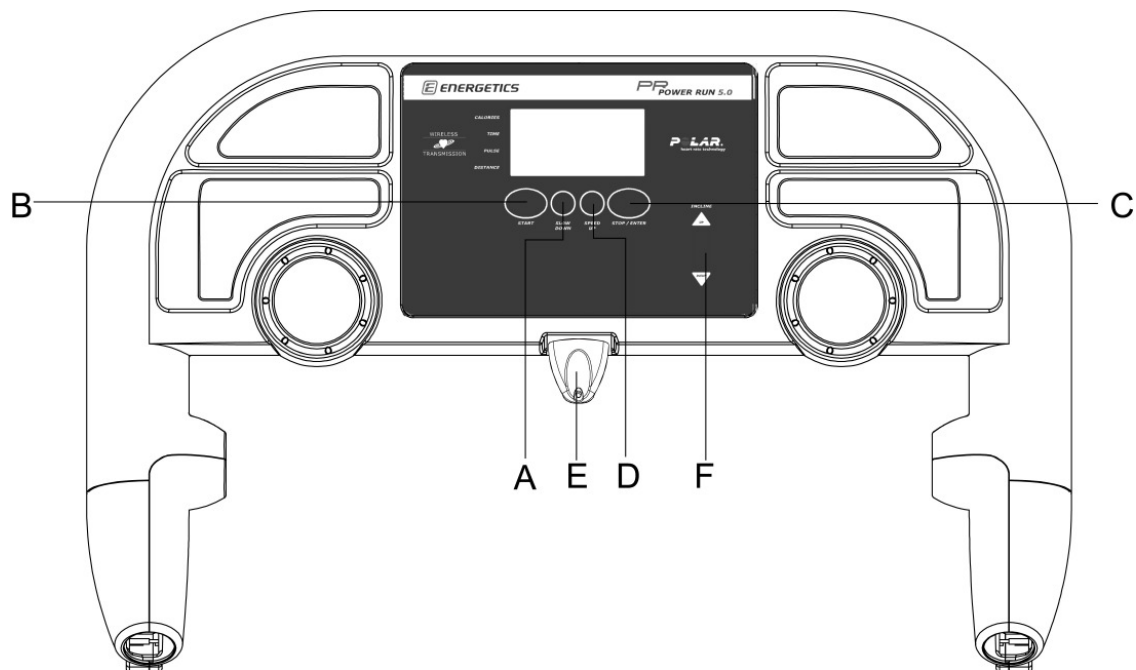
## KORZYSTANIE Z PASA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ W CELU POMIARU TĘTNA:

Pas na klatkę piersiową powinien być tak noszony, aby czujnik znajdował się z przodu i centralnie płasko przylegając do ciała, tuż poniżej piersi, jak na ilustracji poniżej. Dla właściwego funkcjonowania czujnika potrzebne jest ciepło ciała i wilgotność. Dlatego poleca się przed założeniem pasa delikatnie nawilżyć dwie powierzchnie dotykowe czujnika.



← Pas na klatkę piersiową nosi się w tym miejscu.

Skonsultuj się z lekarzem lub trenerem z celu określenia Twojego optymalnego tętna (pulsu).



SEBESSÉGET NÖVELNI	A	B	START
STOP/ENTER	C	D	SEBESSÉGET CSÖKKENTENI
BIZTONSÁGI KULCS	E	F	LEJTÉSSZINT BEÁLLÍTÁS

## NYOMÓGOMBOK:

### START

Nyomja le a gombot, és így indíthatja az edzést 0.8 km/ 0.5ml.

### STOP / ENTER

1. Program vagy beállítás szint visszaigazolás céljából nyomja le a STOP/ENTER gombot.
2. Az adott program vagy az adott beállítás befejezése céljából nyomja le a STOP/ENTER gombot.
3. Előbeállítás: a STOP/ENTER gomb lenyomásával ismét a beállítás kezdetére kerül (a START gomb lenyomását megelőzően).
4. A programfutás alatti edzés félbeszakítás céljából nyomja le a STOP/ENTER gombot.

### LEJTÉS SZINT VÁLTOZTATÁSI NYOMÓGOMB:

- A lejtési szög beállítására nyomja le a LEJTÉSSZINT BEÁLLÍTÁS gombot. Ennek fokozására nyomja le a FOKOZNI, csökkentése céljából pedig a CSÖKKENTENI gombot.

### Fontos

- A számítógép kijelzője a sáv 5 percnyi szünetelése után automatikusan kikapcsol.
- A pulzus-funkciónak csak referens jellege van, és ezt nem ajánlatos orvosi célokra használni.

### BIZTONSÁGI KULCS

Ahhoz, hogy a készüléket vezérelni tudja, a biztonsági kulcsot előzőleg a számítógép kulcsnyílásába kell helyezni. Az edzés előtt tehát ezt a kulcsot helyezze nyílásba, és a hozzátartozó zsinórt és kapcsot rögzítse a ruházatához a derék táján.

Amennyiben valamiféle probléma jelentkezne, úgy a motort gyorsan állítsa le, ezért húzza meg a zsinórt, és így húzza ki kulcsot is a résből.

Amennyiben folytatni szeretné az edzést, kapcsolja ki a főkapcsolót, helyezze vissza a kulcsot nyílásába, majd a főkapcsolót ismét kapcsolja be. Így ismét kezddeti elejétől az edzést (lásd a beállítást).

## SZÁMÍTÓGÉP KEZELÉSE

Két másodperccel a kijelző kivilágosulását követően a jobb felső ablakban megjelenik egy villogó "P1" (kézi üzemmód) jelzés. A program kiválasztása céljából nyomja le a sebességet Fokozni/Csökkenteni gombot. A beállítást igazolja vissza a STOP/ENTER gombbal, majd kezdheti a funkció értékektől mentes edzés kezdését a START gombbal.

### Programok leírása

#### PROGRAM 1 – KÉZI

1. Igazolja be a programbeállítást a STOP/ENTER gombbal, majd indítsa az edzést a START gombbal.
2. Az edzési folyamat előtt még nyomja le a STOP/ENTER gombot, hogy így a beállítási fázisba jusson, ha villog a "P1" program.

-IDŐ: Az edzésadag indítását követően menti és mutatja a teljes edzési időtartamot.  
-TÁVOLSÁG: Az edzésadag indítását követően menti és mutatja a teljes távolságot.  
-KALÓRIA: Az edzésadag indítását követően menti és mutatja a teljes energiafogyasztást.  
-SEBESSÉG: Mutatja az aktuális sebességet.

#### PROGRAM 2 – TÁVOLSÁG

1. Igazolja be a programbeállítást a STOP/ENTER gombbal.
2. Az edzési folyamat előtt még nyomja le a STOP/ENTER gombot, hogy így a beállítási fázisba jusson, ha villog a "P3" program.

-TÁVOLSÁG: Nyomja le a SEBESSÉGET NÖVELNI/CSÖKKENTENI gombot, hogy így beállítsa a távolságot, majd nyomja le a START gombot.  
-TÁVOLSÁG: Automatikusan levonja az eredetileg beállított értékből.  
-IDŐ: Az edzésadag indítását követően menti és mutatja a teljes távolságot.  
-KALÓRIA: Az edzésadag indítását követően menti és mutatja a teljes energiafogyasztást.  
-SEBESSÉG: Mutatja az aktuális sebességet.

#### PROGRAM 3 – IDŐ

1. Igazolja be a programbeállítást a STOP/ENTER gombbal.
2. Az edzési folyamat előtt még nyomja le a STOP/ENTER gombot, hogy így a beállítási fázisba jusson, ha villog a "P3" program.

-IDŐ: Nyomja le az időt NÖVELNI/CSÖKKENTENI gombot, hogy így beállítsa a távolságot, majd nyomja le a START gombot.  
-IDŐ: Automatikusan levonja az eredetileg beállított értékből.  
-TÁVOLSÁG: Az edzésadag indítását követően menti és mutatja a teljes távolságot.  
-KALÓRIÁK: Az edzésadag indítását követően menti és mutatja a teljes energiafogyasztást.  
-SEBESSÉG: Mutatja az aktuális sebességet.

#### PROGRAM 4 – KALÓRIÁK

1. Igazolja be a programbeállítást a STOP/ENTER gombbal.
2. Az edzési folyamat előtt még nyomja le a STOP/ENTER gombot, hogy így a beállítási fázisba jusson, ha villog a "P4" program.

-KALÓRIÁK: Nyomja le az energiafogyasztást NÖVELNI/CSÖKKENTENI gombot, hogy így beállítsa a távolságot, majd nyomja le a START gombot.  
-KALÓRIÁK: Automatikusan levonja az eredetileg beállított értékből.  
-IDŐ: Az edzésadag indítását követően menti és mutatja a teljes időtartamot.  
-TÁVOLSÁG: Az edzésadag indítását követően menti és mutatja a teljes távolságot.  
-SEBESSÉG: Mutatja az aktuális sebességet.

## PROGRAM 5 – SEBESSÉGSZINT MENTÉS 15 PERCRE

1. Igazolja be a programbeállítást a STOP/ENTER gombbal.
2. Az edzési folyamat előtt még nyomja le a STOP/ENTER gombot, hogy így a beállítási fázisba jusson, ha villog a "P5" program.

-IDŐ:	Az edzésadag indítását követően menti és mutatja a teljes időtartamot.
-TÁVOLSÁG:	Az edzésadag indítását követően menti és mutatja a teljes távolságot.
-PULZUS:	Megállapítja és kimutatja a pillanatnyi szív-pulzust.
-KALÓRIÁK:	Automatikusan levonja az eredetileg beállított értékből.
-SEBESSÉG:	Mutatja az aktuális sebességet.

## PROGRAM 6 – SEBESSÉGSZINT MENTÉS 30 PERCRE

1. Igazolja be a programbeállítást a STOP/ENTER gombbal.
2. Az edzési folyamat előtt még nyomja le a STOP/ENTER gombot, hogy így a beállítási fázisba jusson, ha villog a "P6" program.

-IDŐ:	Az edzésadag indítását követően menti és mutatja a teljes időtartamot.
-TÁVOLSÁG:	Az edzésadag indítását követően menti és mutatja a teljes távolságot.
-PULZUS:	Megállapítja és kimutatja a pillanatnyi szív-pulzust.
-KALÓRIÁK:	Automatikusan levonja az eredetileg beállított értékből.
-SEBESSÉG:	Mutatja az aktuális sebességet.

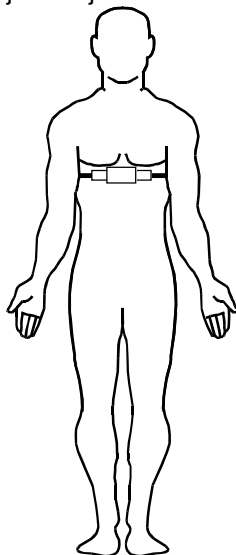
## PROGRAM 7 – SEBESSÉGSZINT MENTÉS 415 PERCRE

1. Igazolja be a programbeállítást a STOP/ENTER gombbal.
2. Az edzési folyamat előtt még nyomja le a STOP/ENTER gombot, hogy így a beállítási fázisba jusson, ha villog a "P7" program.

-IDŐ:	Az edzésadag indítását követően menti és mutatja a teljes időtartamot.
-TÁVOLSÁG:	Az edzésadag indítását követően menti és mutatja a teljes távolságot.
-KALÓRIÁK:	Automatikusan levonja az eredetileg beállított értékből.
-SEBESSÉG:	Mutatja az aktuális sebességet.

## A SZÍVPULZUS MÉRÉSÉRE HASZNÁLJA A MELLHEVEDERT:

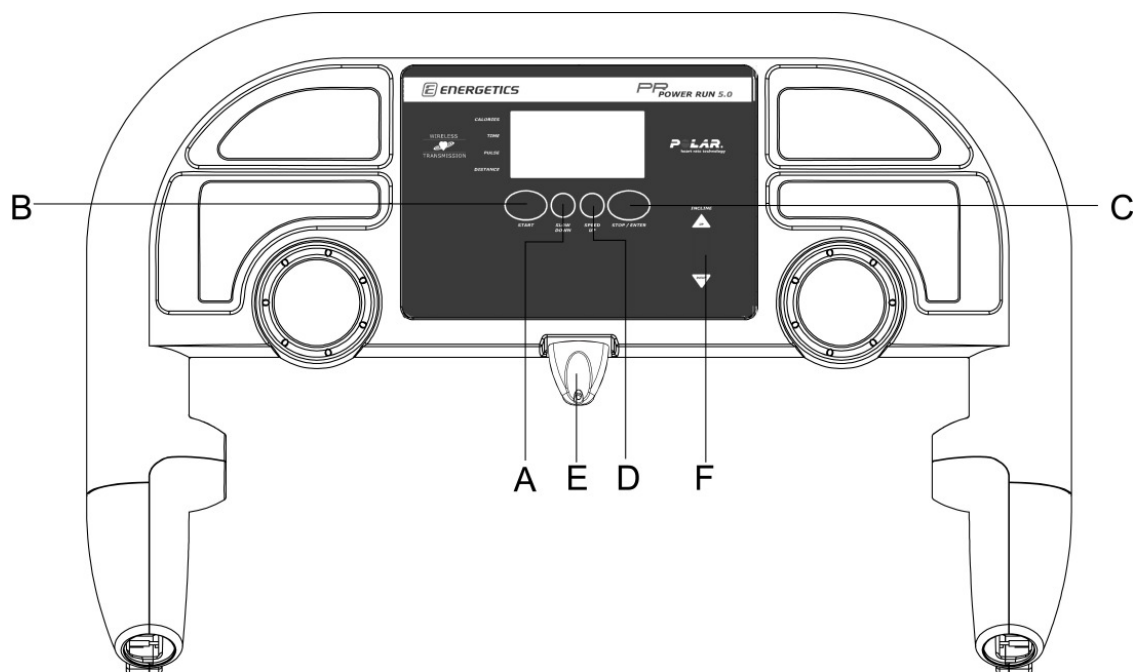
A mellhevedert úgy kell felhelyezni, hogy a szenzor az elülső testrész közepén legyen, közvetlenül a mell alatt (lásd az ábrát). A szenzor helyes működéséhez szükséges a test hőmérséklete és a nedvessége. Ezért javasoljuk a mellheveder bekapcsolása előtt kissé benedvesíteni a szenzor mindkét érzékelő felületét.



← A mellheveder testi pozíciója.

**Kérjük, hogy beszélje meg a kezelőorvosával, hogy mennyi lehet az Ön egyéni optimális szív frekvencia szintje (az Ön szívpuhzusa).**





<b>ДА СЕ УВЕЛИЧИ СКОРОСТТА</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>СТАРТ</b>
<b>СТОП / ЕНТЕР</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>ДА СЕ НАМАЛИ СКОРОСТТА</b>
<b>ПРЕДПАЗЕН КЛЮЧ</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>НАСТРОЙКА НА НАКЛОНА</b>

## БУТОНИ:

### СТАРТ

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

### СТОП / ЕНТЕР

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

### СКОРОСТ НА ГОРЕ/НА ДОЛУ

1. Натиснете бутона скорост на горе/на долу, за да увеличите, евент. намалите скоростта с 0,1 мпч/км/ч.
2. Дръжте бутона на горе/на долу натиснат, за да увеличавате евент. намалявате скоростта по-бързо. С освобождаване на бутона тази функция се прекратява.

### ЕЛЕКТРОНЕН БУТОН ЗА ПРОМЯНА НА НАКЛОНА:

- За настройване на наклона натиснете бутона НАСТРОЙКА НА НАКЛОНА. За увеличаване натиснете ДА СЕ УВЕЛИЧИ, а за намаляване ДА СЕ НАМАЛИ.

### 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: Запаметява и показва общото време 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.

### 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: Запаметява и показва продължението на тренировката от започване на тренировъчната единица.  
- КАЛОРИИ: Запаметява 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: 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 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.

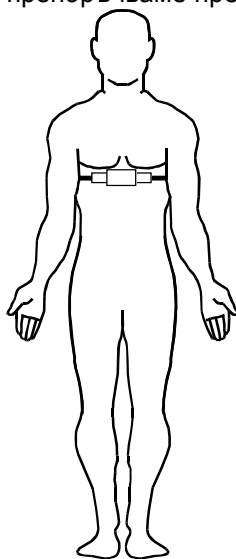
## ПРОГРАМА 7 – СКОРОСТТА ЗАПАМЕТЕНА 45 МИНУТИ ПРЕДВАРИТЕЛНО

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.

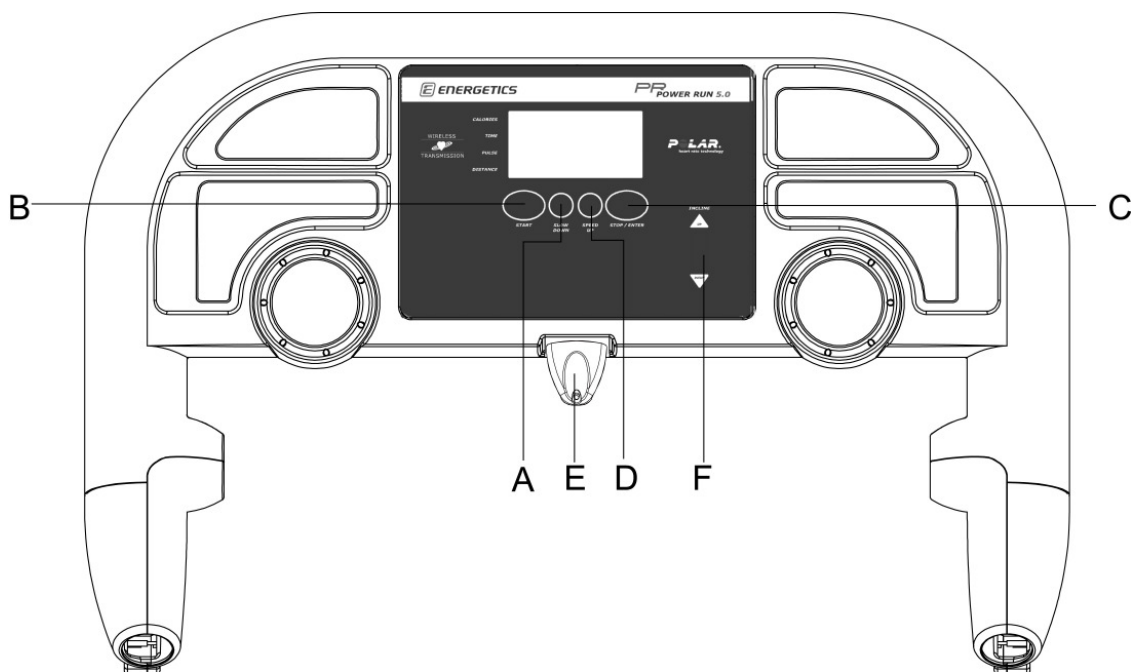
## ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНАТА ЧЕСТОТА ИЗПОЛЗВАЙТЕ ПОЯС ПРЕЗ ГЪРДИТЕ:

Пояс през гърдите се носи така, сензорът да се намира отпред по средата на тялото, точно под гърдите (виж фигурата). За правилна функция на сензора е необходима телесна температура и влажност. Затова препоръчваме преди слагане на пояса леко за се намокрят двете контактни плоскости на сензора.



← Пояс през гърдите се носи така.

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



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

## 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.

### VITEZA 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.

### BUTON ELECTRONIC PENTRU SCHIMBAREA ÎNCLINĂRII:

- Pentru ajustarea înclinării apăsați butonul AJUSTAREA ÎNCLINĂRII. Pentru ridicare apăsați MĂRIȚI iar pentru reducere REDUCEȚI.

### 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.

## CHEIE DE SIGURANȚĂ

Pentru a putea comanda aparatul, cheia de siguranță trebuie să fie introdusă în locașul potrivit al calculatorului. Înainte de a începe antrenamentul introduceți cheia de siguranță și șnurul cu agrafa fixați-l de haine la înălțimea brâului.

În caz că apar probleme și este necesar a se opri motorul, trageți de șnur, trăgând astfel cheia de siguranță în afară din locaș. Dacă doriți să continuați cu antrenamentul, decuplați întrerupătorul principal, introduceți cheia de siguranță înapoi în locaș și cuplați din nou întrerupătorul principal. Începeți antrenamentul de la început (vezi introducerea date).

## 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.

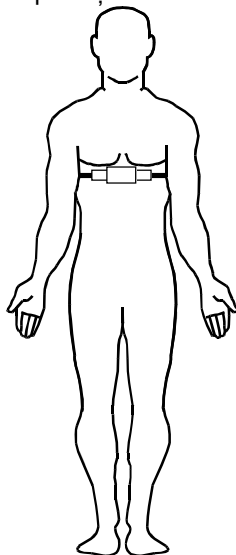
## PROGRAM 7 VITEZA SALVATĂ ÎN PREALABIL PENTRU 45 MINUTE

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 MĂSURAREA PULSULUI INIMII PURTAȚI CORDONUL PESTE PIEPT:

Cordonul peste piept se poartă astfel, încât senzorul să fie în partea centrală frontală a corpului, imediat sub piept (vezi figura). Pentru a asigura o funcție corespunzătoare a senzorului, este necesară temperatura și umiditatea corpului. De aceea se recomandă ca, înainte de punerea cordonului, să se umezească amândouă suprafețele de contact ale senzorului.



← Banda de piept se poartă ca în figură.

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



**Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2010