

ENERGETICS

CT 4.6, ET 4.8

Computer manual

EN

Manual del computador

ES

Manuale computer

IT



TZ-6156



Table of contents - Tabla de contenidos - Indice

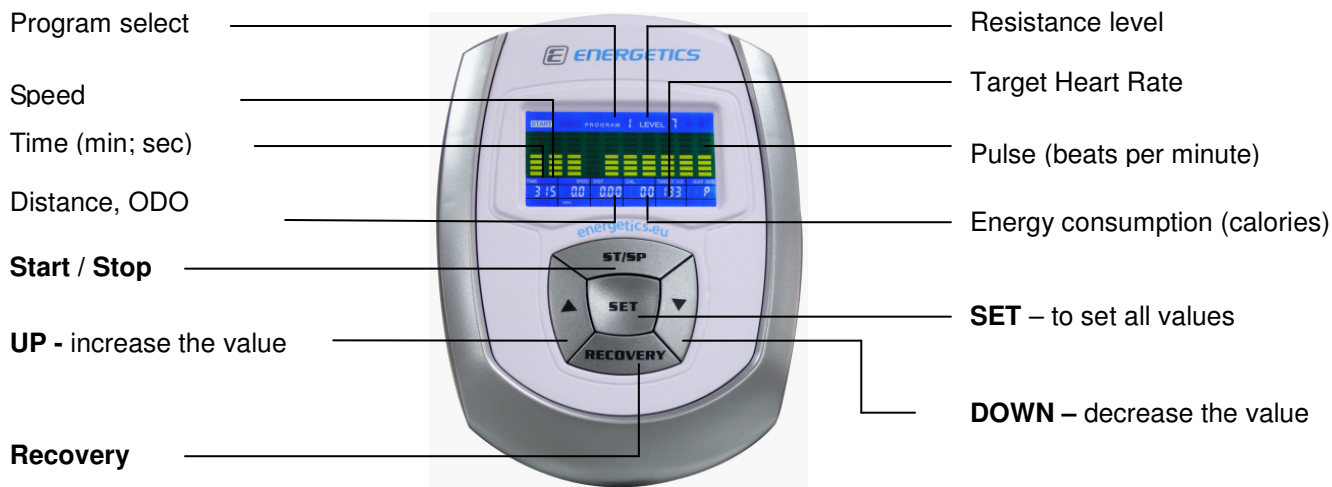
1. English	P. 3
2. Español	P. 7
3. Italiano	P. 11

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

ES © El manual del usuario es sólo para referencia del cliente. ENERGETICS no se hace responsable de los errores que se produzcan debido a la traducción o cambio de las especificaciones técnicas del producto.

IT © Il presente manuale è solo per riferimento dell'acquirente. ENERGETICS non può garantire per errori occorsi durante la traduzione o cambiamenti nelle specifiche tecniche del prodotto.

THE DISPLAY AND IT'S SYMBOLS



BUTTON FUNCTIONS

- ST/SP:**
1. Start and Stop the workout.
 2. Start Bodyfat measurement and quit the Bodyfat program.
 3. In stop mode, hold the button during 3 seconds to reset all function values to zero (except odometer).
- DOWN:** Decrease value of selected workout parameter: TIME, DISTANCE, etc. During the workout, it will decrease the resistance level.
- UP:** Increases value of selected workout parameter. During the workout, it will increase the resistance level.
- SET:** To select desired value or workout mode.
- RECOVERY:** Press the button to enter into Recovery function when computer displays the heart rate value. Recovery is divided into Fitness Level 1-6, shown after 1 minute. F1 is the best, and F6 is the worst.

FUNCTIONS & OPERATIONS

Program Selection

After power-up, using UP or DOWN key to select the program, confirm by pressing SET button.

There are 5 basic workout modes:

Preset-programs, Body Fat Program, Target Heart Rate program, Heart Rate Control Program and User Program.

Setting Workout Parameters

After selecting desired workout mode: Pre-set Programs, Body Fat, Target Heart Rate, Heart Rate Control and User Program. You may pre-set several workout parameters for desired results.

WORKOUT PARAMETERS:

TIME / DISTANCE / CALORIES / AGE

Note: Some parameters are not adjustable in certain programs.

Time and Distance can not be set up at the same time.

Once a program has been selected, pressing SET, "Time" parameter will flash.

Using UP OR DOWN KEY you may select desired time value. Press SET KEY to confirm the value.

The next adjustable parameter will start to flash. After all parameters are set press START/STOP to start workout.

Parameters:

Parameter	Display Range	Default Value	Increase/Decrease	Description
Time	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. When display is 0:00, time will count up. 2. When time is preset (1:00-99:00), it will count down to 0.
Distance	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. When display is 0.0, distance will count up. 2. When distance is preset (1.0~999.0), it will count down to 0.
Calories	0~9950	0	±50	1. When display is 0, calories will count up. 2. When calories is preset (50~9950), it will count down to 0.
Age	10~99	30	±1	Target HR will be based on age. When heart rate exceeds target H.R, the number of heart rate will flash in programs (P1-P9)

PROGRAM OPERATION

PRESET PROGRAMS (P1-P7)

There are 7 program profiles ready for use. All program profiles have 10 levels of resistance.

Setting Parameters for Preset-programs

Select one of pre-programs using UP OR DOWN key then pressing SET key. 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN key. Press SET key to save value & move to next parameter to be adjusted. If target time is set, the distance parameter cannot be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

BODY FAT PROGRAM (P8)

Select "**BODY FAT Program**" by pressing UP or DOWN key then confirm with SET.

"Male " will flash so gender can be adjusted using UP or DOWN key, press SET to save gender & move to next data.

" 175" cm height will flash so the height can be adjusted using UP or DOWN key, press SET key save value & move to next data.

" 75 " kg weight will flash, adjust the weight by pressing UP or DOWN key, press SET key to save vale & move to next data.

"30" age will flash so age can be adjusted using UP or DOWN key, press SET to save value.

Press START/STOP to start measurement, please also grasp hand pulse grips.
After 15 seconds the display will show Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE.

NOTE: **Body Types:**

There are 9 body types divided according to the FAT% calculated.

Type 1	5%-9%		Type 6	30%-34%
Type 2	10%-14%		Type 7	35%-39%
Type 3	15%-19%		Type 8	40%-44%
Type 4	20%-24%		Type 9	45%-50%
Type 5	25%-29%			

BMR: Basal Metabolism Ratio

BMI: Body Mass Index

Press START/STOP key to return the standard display.

TARGET HEART RATE PROGRAM (P9-P10)

Setting Parameters for TARGET H.R

Select "**TARGET H.R.**" by pressing UP or DOWN key, then press SET. Parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP or DOWN key. Press SET key to save value & move to next parameter to be adjusted. If a target time is set, the next parameter distance cannot be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: If pulse value is above or below (± 5) the set TARGET H.R, the computer will adjust the resistance load automatically. It will check approximately every 20 seconds. The resistance load will increase or decrease accordingly (Note: each resistance load represents 2 level of loading)

The monitor will beep to indicate the completion of the preset value. Press START/STOP to stop the beep and the monitor will now start to count up.

HEART RATE CONTROL Program (P11-P13)

There are 3 selections for target pulse:

P11: 60% TARGET H.R= 60% of (220-AGE)

P12: 75% TARGET H.R= 75% of (220-AGE)

P13: 85% TARGET H.R= 85% of (220-AGE)

Setting Parameters for HEART RATE CONTROL

Selecting "**One of Heart Rate Control Program.**" by using UP or DOWN key, then press SET key. 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press SET KEY to save value & move to next parameter to be adjusted. If a target time is set, the next parameter distance cannot be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: If Pulse is above or below (± 5) the TARGET H.R, computer will adjust the resistance load automatically. It will check every 20 seconds approx. I resistance load will increase or decrease (Note: each resistance load represents 2 level of loading)

USER PROGRAM (P14-P16)

There are three User programs (P14-P16) allow the user to set their own program that can be used immediately.

Setting Parameters for User Program

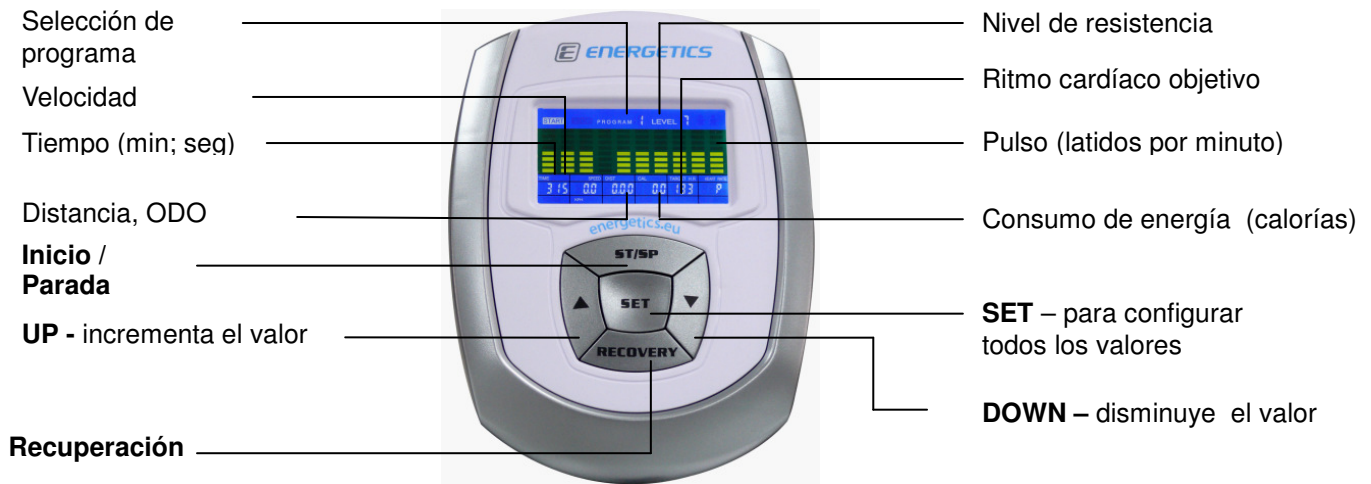
Select user program with UP OR DOWN KEY then press SET KEY. 1St parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press SET KEY to save value & move to next parameter to be adjusted. If a target time is set, the next parameter distance cannot be adjusted. Continue through all desired parameters.

After finishing, set up desired parameter, the level 1 will flash, use UP OR DOWN KEY to adjust then press SET until finished. (10 times total). Press START/STOP to start workout.

Note: The monitor will beep to indicate the completion of your preset value. Press START/STOP to stop the beep and the monitor will now start to count up.

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

LA PANTALLA Y SUS SIMBOLOS



FUNCIONES DE LOS BOTONES

- ST/SP:**
1. Iniciar y parar los ejercicios.
 2. Inicie la medición de la grasa del cuerpo y salga del programa de grasa del cuerpo.
 3. En el modo parada, mantenga pulsado el botón durante 3 segundos para restablecer todos los valores a cero (excepto el odómetro).
- DOWN:** Disminuye el valor del parámetro de ejercicios seleccionado: TIEMPO, DISTANCIA, etc. Durante los ejercicios disminuye el nivel de resistencia.
- UP:** Aumenta el valor del parámetro de ejercicios seleccionado: Durante los ejercicios incrementa el nivel de resistencia.
- SET:** Para seleccionar el valor deseado o modo de ejercicios.
- RECOVERY:** Pulse el botón para entrar en la función de recuperación cuando la computadora muestre el valor del ritmo cardíaco. La recuperación se divide en Nivel 1 a 6 de Buen Estado Físico y se muestra después de 1 minuto. F1 es el mejor y F6 es el peor.

FUNCIONES Y OPERACIONES

Selección de Programa

Después del encendido use las teclas UP o DOWN para seleccionar el programa; confirme pulsando el botón SET.

Hay 5 modos básicos de ejercicio:

Programas predeterminados, programa de grasa corporal, programa objetivo de ritmo cardíaco, programa de control del ritmo cardíaco y programa de usuario.

Configuración de los parámetros de ejercicios

Después de seleccionar el modo de ejercicios deseado: Programas predeterminados, grasa corporal, objetivo de ritmo cardíaco y programa del usuario, usted puede preestablecer varios parámetros de ejercicios para obtener los resultados deseados.

PARAMETROS DE EJERCICIOS:

TIEMPO / DISTANCIA / CALORIAS / EDAD

Nota: Algunos parámetros no son ajustables en ciertos programas.

El tiempo y la distancia no pueden ser configurados al mismo tiempo.

Una vez que el programa ha sido seleccionado, al pulsar SET, el parámetro "Time" titilará.

Usando las teclas UP o DOWN usted puede seleccionar el valor del tiempo deseado. Pulse la tecla SET para confirmar el valor.

El siguiente parámetro ajustable, comenzará a titilar. Después de que todos los parámetros estén ajustados pulse el botón de START/STOP para iniciar los ejercicios.

Parámetros:

Parámetro	Rango de Visualización	Valor Preeterminado	Aumentar o Disminuir	Descripción
Tiempo	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Cuando la pantalla sea de 0:00, el tiempo se contará en forma ascendente. 2. Cuando el tiempo esté predeterminado (1:00-99:00), se hará una cuenta regresiva a 0.
Distancia	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. Cuando la pantalla sea de 0.0, la distancia se contará en forma ascendente. 2. Cuando la distancia esté predeterminada (1.0~999.0), se hará una cuenta regresiva a 0.
Calorías	0~9950	0	±50	1. Cuando la pantalla sea de 0, las calorías contarán hacia arriba. 2. Cuando las calorías estén predeterminadas (50~9950), se hará una cuenta regresiva a 0.
Edad	10~99	30	±1	El HR (Ritmo Cardíaco) objetivo se basará en la edad. Cuando el ritmo cardíaco supere el H.R objetivo, el número del ritmo cardíaco titilará en los programas (P1-P9)

FUNCIONAMIENTO DEL PROGRAMA

PROGRAMAS PREDETERMINADOS (P1-P7)

Hay 7 perfiles de programas listos para ser usados. Todos los perfiles de programas tienen 10 niveles de resistencia.

Parámetros de configuración para los programas predeterminados

Seleccione uno de los pre-programas usando las teclas UP o DOWN y pulsando luego la tecla SET. El primer parámetro "Time" ("Tiempo") titilará para que el valor se pueda ajustar usando las teclas UP o DOWN. Pulse la tecla SET para guardar el valor y moverse hacia el próximo parámetro por ser ajustado. Si el tiempo objetivo está establecido, el parámetro de distancia no puede ser ajustado.

Continúe a través de todos los parámetros deseados, pulsando START/STOP para iniciar los ejercicios.

PROGRAMA DE GRASA CORPORAL (P8)

Seleccione "**BODY FAT Program**" ("Programa de grasa corporal") pulsando las teclas UP o DOWN y confirme con SET.

"Male" ("Varón") titilará para se pueda ajustar el género usando las teclas UP o DOWN; pulse SET para guardar el género y moverse hacia los datos siguientes.

"175" cm de estatura titilará para que se pueda ajustar la estatura usando las teclas UP o DOWN; pulse SET para guardar el valor y moverse hacia los datos siguientes.

"75" kg de peso titilará, para que ajuste el peso pulsando las teclas UP o DOWN; pulse SET para guardar el valor y moverse hacia los datos siguientes.

"30" de edad titilará para que se pueda ajustar la edad usando las teclas UP o DOWN; pulse SET para guardar el valor.

Pulse START/STOP para iniciar la medición, por favor agarre también las empuñaduras que controlan las pulsaciones.

Después de 15 segundos, la pantalla mostrará el porcentaje (%) de grasa corporal, BMR (Radio de Metabolismo Basal), BMI (Índice de Masa Corporal) y BODY TYPE (Tipo de cuerpo).

NOTA: Tipos de cuerpos:

Hay 9 tipos de cuerpos divididos de acuerdo al porcentaje calculado de grasa

Tipo 1	5%-9%		Tipo 6	30%-34%
Tipo 2	10%-14%		Tipo 7	35%-39%
Tipo 3	15%-19%		Tipo 8	40%-44%
Tipo 4	20%-24%		Tipo 9	45%-50%
Tipo 5	25%-29%			

BMR: Radio de Metabolismo Basal

BMI: Índice de Masa Corporal

Pulse la tecla START/STOP para regresar a la pantalla estándar.

PROGRAMA OBJETIVO DE RITMO CARDÍACO (P9-P10)

Configuración de parámetros para H.R (Ritmo cardíaco) OBJETIVO

Seleccione "**TARGET H.R.**" "Ritmo cardíaco objetivo" pulsando las teclas UP o DOWN, luego pulse SET. El parámetro "Time" ("Tiempo") titilará para que se pueda ajustar el valor usando las teclas UP o DOWN. Pulse la tecla SET para guardar el valor y moverse hacia el parámetro siguiente por ser ajustado. Si el tiempo objetivo está configurado, la distancia del parámetro siguiente no puede ser ajustada.

Continúe a través de todos los parámetros deseados, pulsando START/STOP para iniciar los ejercicios.

Nota: Si el valor del pulso está por encima o por debajo (± 5) del H.R (Ritmo Cardíaco) objetivo configurado, el computador ajustará automáticamente la carga de resistencia. Comprobará aproximadamente cada 20 segundos. La carga de resistencia aumentará o disminuirá en consecuencia (Nota: cada carga de resistencia representa el nivel 2 de carga)

El monitor emitirá un pitido para indicar la finalización del valor preestablecido. Pulse START/STOP para detener el pitido y el monitor ahora empezará un conteo ascendente.

Programa de CONTROL DE RITMO CARDIACO (P11-P13)

Hay 3 selecciones para el pulso objetivo:

P11: 60% R.C. OBJETIVO= 60% of (220-EDAD)

P12: 75% R.C. OBJETIVO= 75% of (220- EDAD)

P13: 85% R.C. OBJETIVO= 85% of (220- EDAD)

Configuración de los parámetros para el CONTROL DEL RITMO CARDIACO

Seleccione "**One of Heart Rate Control Program.**" (Uno del Programa de Control del Ritmo Cardíaco) usando las teclas UP o DOWN, luego pulse la tecla SET. El 1^{er} parámetro de "Time" ("Tiempo") titilará para que el valor pueda ser ajustado usando las teclas UP OR DOWN. Presione la tecla SET para guardar el valor y moverse hacia el próximo parámetro por ser ajustado. Si un tiempo objetivo está configurado, la distancia del parámetro siguiente no puede ser ajustada.

Continúe a través de todos los parámetros deseados, pulsando START/STOP para iniciar los ejercicios.

Nota: Si el valor del pulso está por encima o por debajo (± 5) del H.R (Ritmo Cardíaco) objetivo, el computador ajustará automáticamente la carga de resistencia. Comprobará aproximadamente cada 20 segundos. La carga de resistencia aumentará o disminuirá (Nota: cada carga de resistencia representa el nivel 2 de carga)

PROGRAMA DEL USUARIO (P14-P16)

Hay tres programas del usuario (P14-P16) que le permiten configurar su propio programa que puede ser usado inmediatamente.

Configuración de los parámetros para el programa del usuario

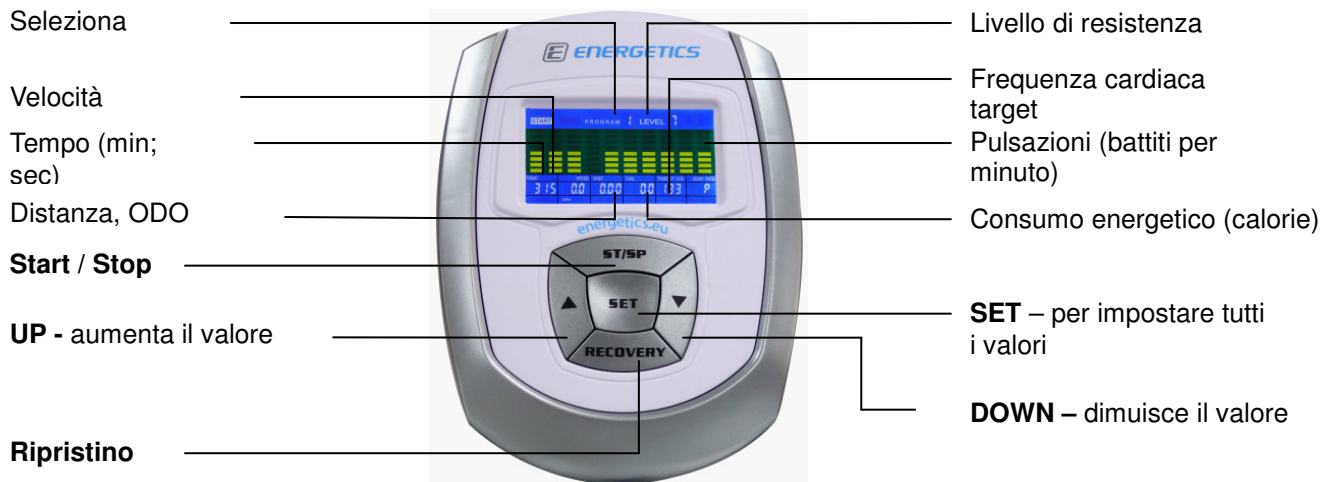
Seleccione el programa del usuario con las teclas UP o DOWN, luego pulse la tecla SET. El 1^{er} parámetro "Time" ("Tiempo") titilará para que el valor pueda ser ajustado usando las teclas UP o DOWN. Presione la tecla SET para guardar el valor y moverse hacia el próximo parámetro por ser ajustado. Si un tiempo objetivo está configurado, la distancia del parámetro siguiente no puede ser ajustada. Continúe a través de todos los parámetros deseados.

Después de terminar, configure el parámetro deseado, el nivel 1 titilará, use las teclas UP o DOWN para ajustar, luego pulse SET hasta que termine. (Un total de 10 veces). Pulse START/STOP para iniciar el ejercicio.

Nota: El monitor emitirá un pitido para indicar la finalización del valor preestablecido. Pulse START/STOP para detener el pitido y el monitor ahora empezará una cuenta ascendente.

<p>Por favor consulte a su médico o la instrucción de entrenamiento para determinar su ritmo cardiaco máximo y mínimo</p>
--

IL DISPLAY E I SUOI SIMBOLI



FUNZIONI PULSANTI

- ST/SP:**
1. Avvia e interrompe l' allenamento.
 2. Avvia misurazione grasso corporeo e interrompe il programma grasso corporeo.
 3. In modalità stop, tenere premuto il pulsante per 3 secondi per ripristinare tutti i valori a zero (eccetto odometro).
- DOWN:** Diminuisce il valore del parametro di allenamento selezionato: TEMPO, DISTANZA ecc. Durante l'allenamento, ciò riduce il livello di resistenza.
- UP:** Aumenta il valore del parametro di allenamento selezionato. Durante l'allenamento, ciò aumenta il livello di resistenza.
- SET:** Per impostare il valore o la modalità di allenamento desiderata.
- RECOVERY:** Premere il pulsante per accedere alla funzione Recovery quando il computer visualizza il valore della frequenza cardiaca . Recovery è diviso in Livello Fitness Level 1-6, mostrato dopo 1 minuto. F1 è il migliore e F6 è il peggiore.

FUNZIONI E OPERAZIONI

Selezione programma

Dopo l'accensione, utilizzare i tasti UP o DOWN per selezionare il programma, confermare premendo il pulsante SET.

Ci sono 5 modalità di allenamento di base:

Programmi preimpostati, Programma Grasso corporeo, Programma Frequenza cardiaca target, Programma Controllo frequenza cardiaca e Programma Utente.

Impostazione dei parametri di allenamento

Dopo aver selezionato la modalità di allenamento desiderata: Programmi preimpostati, Programma Grasso corporeo, Frequenza cardiaca target, Controllo frequenza cardiaca e Utente. È possibile preimpostare numerosi parametri di allenamento per i risultati desiderati.

PARAMETRO ALLENAMENTO:

TEMPO / DISTANZA / CALORIE / ETÀ

Nota: Alcuni parametri non sono regolabili in certi programmi.

Tempo e Distanza non possono essere impostati contemporaneamente.

Una volta che un programma è stato selezionato, premere SET, il parametro "Time" lampeggia. Utilizzando i tasti UP O DOWN è possibile selezionare il valore del tempo desiderato. Premere SET per confermare il valore.

Il parametro impostabile successivo inizia a lampeggiare. Dopo che tutti i parametri sono stati impostati premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

Parametri:

Parametro	Intervallo di visualizzazione	Valore predefinito	Aumenta/ Diminuisce	Descrizione
Tempo	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Quando il display è 0:00, il tempo sarà contato. 2. Quando il tempo è preimpostato (1:00-99:00), esso torna a 0.
Distanza	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. Quando il display è 0.0, la distanza sarà contata. 2. Quando la distanza è preimpostata (1.0~999.0), essa torna a 0.
Calorie	0~9950	0	±50	1. Quando il display è 0, le calorie saranno contate. 2. Quando le calorie sono preimpostate (50~9950), esse tornano a 0.
Età	10~99	30	±1	HR target sarà basato sull'età. Quando la frequenza cardiaca supera H.R target, il numero di battiti lampeggerà nei programmi (P1-P9)

PROGRAMMA FUNZIONAMENTO

PREIMPOSTARE PROGRAMMI (P1-P7)

Ci sono 7 profili di programma già pronti per l'uso. Tutti i profili di programma hanno 10 livelli di resistenza.

Impostazione dei parametri per i programmi preimpostati

Selezionare uno dei programmi preimpostati utilizzando i tasti UP O DOWN, quindi premere il tasto SET. 1St parametro "Time" lampeggerà in modo tale che il valore possa essere regolato utilizzando il tasto UP O DOWN. Premere il tasto SET per salvare il valore e spostarsi al parametro successivo da impostare. Se il tempo target è impostato, il parametro della distanza non può essere regolato.

Continuare per tutti i parametri desiderati, premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

PROGRAMMA GRASSO CORPOREO (P8)

Selezionare "**BODY FAT Program**" premendo i tasti UP o DOWN , quindi confermare con SET.

"Male" lampeggerà in modo tale che il sesso possa essere impostato utilizzando il tasto UP o DOWN , premere SET per salvare il sesso e passare ai dati successivi.

"175" cm di altezza lampeggerà in modo che l'altezza possa essere impostata utilizzando il tasto UP o DOWN , premere SET per salvare il valore e passare ai dati successivi.

"75" kg di peso lampeggerà in modo che il peso possa essere impostato utilizzando il tasto UP o DOWN , premere SET per salvare il valore e passare ai dati successivi.

"30" anni lampeggerà in modo tale che l'età possa essere impostata utilizzando il tasto UP o DOWN , premere SET per salvare il valore.

Premere START/STOP per avviare la misurazione, afferrare anche le impugnature.

Dopo 15 secondi il display mostra Grasso corporeo %, BMR, BMI & TIPO DI CORPO.

NOTA: **Tipi di corpo:**

Ci sono 9 tipi di corpo divisi in base al GRASSO% calcolato.

Tipo 1	5%-9%		Tipo 6	30%-34%
Tipo 2	10%-14%		Tipo 7	35%-39%
Tipo 3	15%-19%		Tipo 8	40%-44%
Tipo 4	20%-24%		Tipo 9	45%-50%
Tipo 5	25%-29%			

BMR: Tasso metabolico basale

BMI: Indice massa corporea

Premere il tasto START/STOP per ritornare alla visualizzazione standard.

PROGRAMMA FREQUENZA CARDIACA TARGET (P9-P10)

Impostazione dei parametri per HR TARGET

Selezionare "**TARGET H.R.**" premendo il tasto UP o DOWN , quindi premere SET. Il parametro "Time" lampeggerà in modo tale che il valore possa essere impostato utilizzando il tasto UP o DOWN . Premere il tasto SET per salvare il valore e passare al parametro successivo da impostare.

Se il tempo target è impostato, il successivo parametro della distanza non può essere impostato.

Continuare per tutti i parametri desiderati, premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

Nota: Se il valore dei battiti è superiore o inferiore (± 5) all'HR TARGET, il computer imposterà automaticamente la resistenza di carico. Esso controllerà circa ogni 20 minuti. La resistenza di carico aumenterà o diminuirà di conseguenza (Nota: ogni resistenza di carico rappresenta 2 livelli di carico) Il monitor emette un segnale acustico per indicare il completamento del valore preimpostato. Premere START/STOP per interrompere il segnale acustico e il monitor inizia il conteggio.

PROGRAMMA CONTROLLO FREQUENZA CARDIACA (P11-P13)

Ci sono 3 selezioni per la frequenza target:

P11: 60% HR TARGET = 60% di (220-ETÀ)

P12: 75% HR TARGET = 75% di (220-ETÀ)

P13: 85% HR TARGET = 85% di (220-ETÀ)

Impostazione parametri per CONTROLLO FREQUENZA CARDIACA

Selezionare "**One of Heart Rate Control Program.**" utilizzando il tasto UP o DOWN , quindi premere SET . 1° parametro "Time" lampeggerà in modo tale che il valore possa essere regolato utilizzando i tasto UP O DOWN. Premere il tasto SET per salvare il valore e spostarsi al parametro successivo da impostare. Se il tempo target è impostato, il successivo parametro della distanza non può essere impostato.

Continuare per tutti i parametri desiderati, premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

Nota: Se le pulsazioni sono superiori o inferiori (± 5) all'HR TARGET, il computer imposterà automaticamente la resistenza di carico. Esso controllerà circa ogni 20 secondi. La resistenza di carico aumenterà o diminuirà di conseguenza (Nota: ogni resistenza di carico rappresenta 2 livelli di carico)

PROGRAMMA UTENTE (P14-P16)

Ci sono tre programmi Utente (P14-P16) che consentono all'utente di impostare il proprio programma che può essere utilizzato immediatamente.

Impostazione dei parametri per il programma Utente

Selezionare il programma Utente con il tasto UP o DOWN, quindi premere il tasto SET. Il parametro "Time" lampeggerà in modo tale che il valore possa essere regolato utilizzando i tasti UP o DOWN. Premere il tasto SET per salvare il valore e spostarsi al parametro successivo da impostare.

Se il tempo target è impostato, il successivo parametro della distanza non può essere impostato. Continuare per tutti i parametri desiderati.

Quando finito, impostare il parametro desiderato, il livello 1 lampeggia, utilizzare il tasto UP o DOWN per impostare, quindi premere SET finché non finito. (10 volte in totale). Premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

Nota: Il monitor emette un segnale acustico per indicare il completamento del valore preimpostato. Premere START/STOP per interrompere il segnale acustico e il monitor inizia il conteggio.

Consultare il proprio medico o l'istruttore per determinare la frequenza cardiaca minima e massima



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

www.energetics.eu

© Copyright ENERGETICS 2012