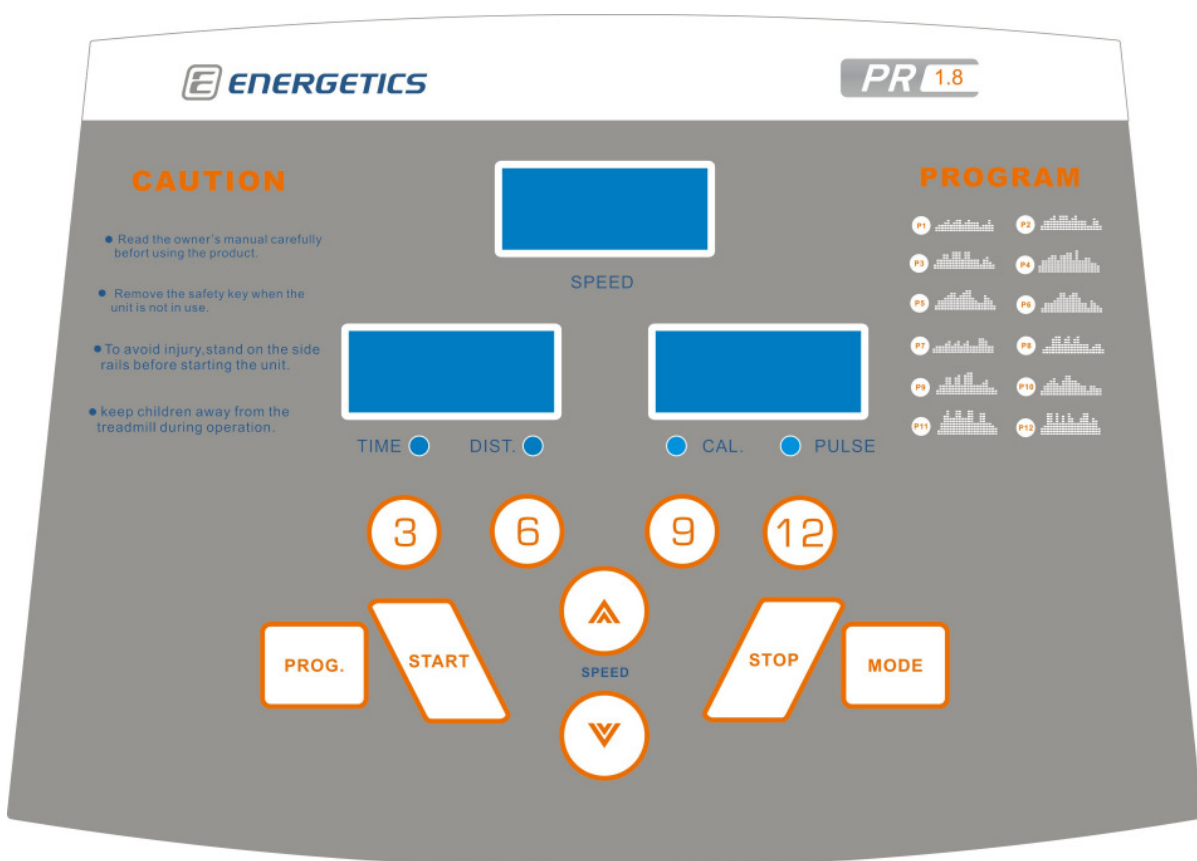




POWER RUN 1.8



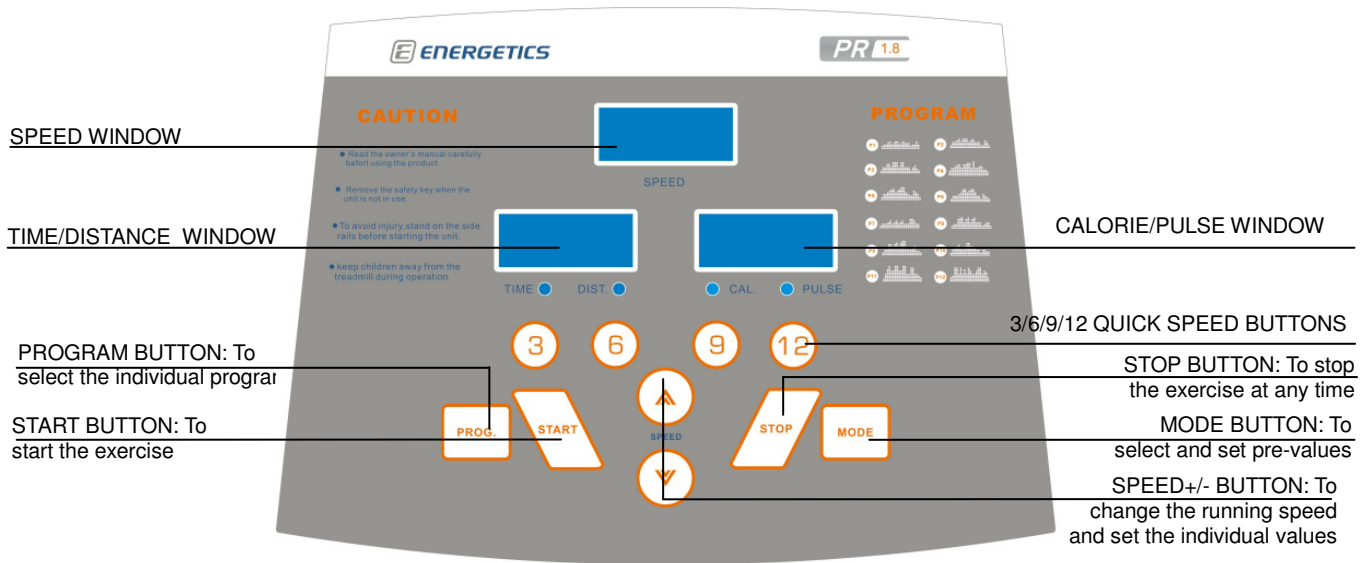
- EN
- ES
- IT
- EL
- RU
- BG
- RO



**Table of contents – Tabla de contenidos - Indice – Περιεχομενο – Содержание –
Περιεχομενο - Cuprins**

1. English	P. 3
2. Español	P. 6
3. Italiano	P. 9
4. Ελληνικά	P. 12
5. Русский язык	P. 15
6. Ελληνικά	P. 18
7. Românește	P. 21

- 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.
- EL** © το εγχειρίδιο οδηγιών είναι για βοήθεια προς τους πελάτες μας. Η Εταιρεία ENERGETICS δεν αναλαμβάνει ευθύνη για τυχόν λαθη που συμβηκαν κατά τη διάρκεια της μεταφρασης, 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.
- 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. ENERGETICA Nu preia NICI ONU FEL de garanție PENTRU greșelile datorate traducerii sau modificărilor versiunii din specificația Tehnică produsului.



BUTTON FUNCTIONS:

1. PROGRAM

While the treadmill is not in motion, this button is used to select the individual programs (12 programs in total, P1, P2...P12).

2. MODE

While the treadmill is not in motion, this button is used to select the individual target modes. Time counts down to zero, distance counts down to zero, calories count down to zero. After selecting the individual mode, please press the speed up (+) or speed down button (-) to adjust the data. After this, please press START to run the program. The pre-set values will start running down to zero.

3. START

After the treadmill is turned on and the magnetic safety key is attached to the console, press the START button to start the treadmill.

4. STOP

Press this button to stop the treadmill at any time of the exercise.

5. SPEED + / SPEED -

To adjust the speed level during the workout, press speed up (+) or speed down (-). Each button press increases or decreases the speed by 0.1 km/h. If you press the button for more than 0.5 seconds, the speed will be changed in a quicker way.

6. QUICK SPEED BUTTONS 3, 6, 9, 12

Press the button to adjust the speed quickly.

MODES / PROGRAMS

Start up quick (manual)

- 1.1 Turn on the power at the base of the unit and attach the safety cord.
- 1.2 Press START button, the system will enter into a 3 second count down and commence at 0.8 km/h.
- 1.3 After start-up, you can use the SPEED +/- button to adjust the speed.

Manual program

1. If you do not choose a pre-set program and press the START button directly, the treadmill will start to run from a speed of 0.8km/h, the window display will start an ascending count from zero, press "SPEED+", "SPEED-" to change the speed. The setting range is 0.8 – 12 km/h.
2. At standby mode, press the "MODE" button, the time window will display a flashing "30:00 min" indication. Press "SPEED+", "SPEED -" to set the exercise time.
3. Press the "MODE" button again, the distance window will display a flashing "1.0" indication. Press "SPEED+", "SPEED-" to set the exercise distance. The setting has to be between 0.5 and 99.5 km.
4. Press the "MODE" button again, the calorie window will display a flashing "50" indication. Press "SPEED+", "SPEED-" to set the target calorie consumption. The setting range has to be between 10 and 995 kcal.
5. When the settings are finished, press the "START" button to begin, the treadmill will enter into a three second count down before commencing. The "SPEED+", "SPEED-" button can still be used to adjust the workout speed.

Pre- set programs

At standby mode, press the "PROGRAM" button and the window will display P1-P12. After selecting the program, set the target exercise time by pressing the "SPEED+", "SPEED-" button. After this please press the START button to start the exercise in the individual program.

Each program is divided into 20 different sections with the same length. In each section, the speed will be changed and adjusted by the treadmill automatically. Below table is visualizing how the speed is adjusted in the individual sections by the treadmill (in km/h) automatically.

Time Program		To set time / 20 time = running time of each period																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	2	5	9	12	6	5	3	4	5	3	4	5	6	4	4	2	5	6	6	4

RANGE OF PROGRAMS

	Mode Default	Program Default	Setting range	Displayed range
Speed (KM/H)	-----	-----	-----	0.8KMH—12KMH
Time (MIN:SEC)	30:00	30:00	5:00---99:00	0:00—99:59
Distance (KM)	1.00KM	-----	0.5KM—99.5KM	0.00KM—99.9KM
Calories	50Kcl	-----	10Kcl—995Kcl	0Kcl—999Kcl

HEART RATE FUNCTION:

Place your palms on the hand pulse and the pulse will be shown in the pulse window after 5 seconds. The heart rate is for reference only and not for medical purpose.

SAFETY FUNCTION:

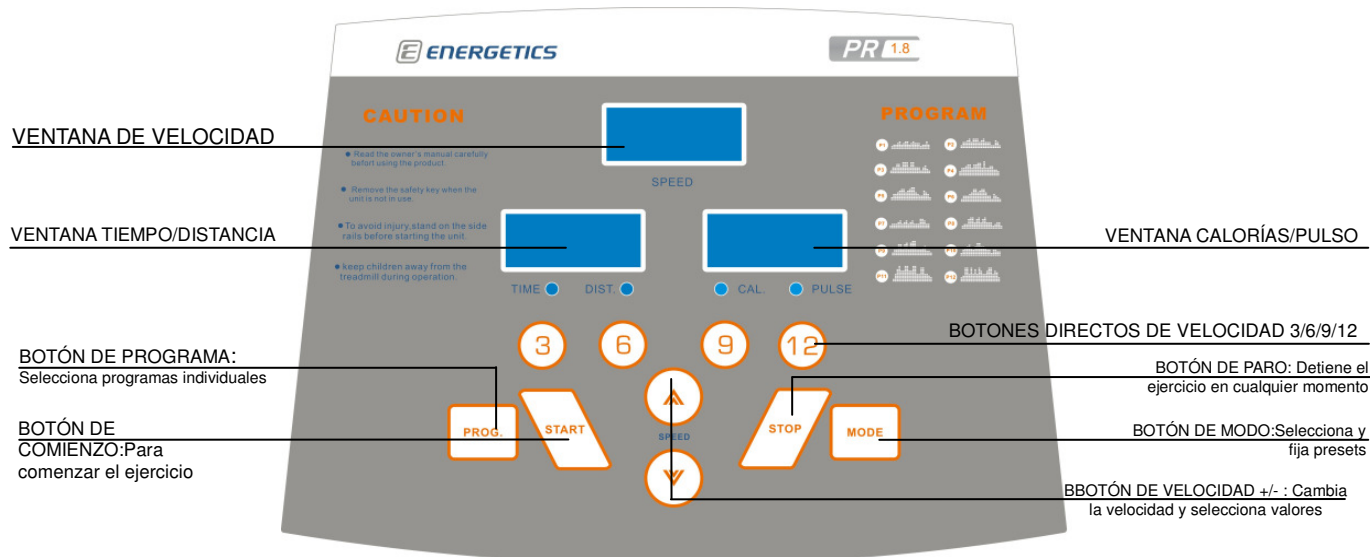
If at any stage you require the treadmill to stop, pull the safety cord from the treadmill and it will cut power to the unit immediately. The window will display "-- --" and the buzzer will make a 15 times "bi" sound. Attach the safety key again and you can adjust the weight which is displayed in the window.

POWER SAVE FUNCTION:

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

CAUTION:

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



FUNCIONES DE LOS BOTONES:

1. PROGRAMA

Mientras la cinta no está en movimiento, este botón es usado para seleccionar programas individuales (12 programas en total, P1,P2....P12)

2. MODO

Mientras la cinta no está en movimiento, este botón es usado para seleccionar objetivos individuales. El tiempo, la distancia y las calorías se descuentan hasta cero. Después de seleccionar el modo individual, por favor pulse el botón de velocidad (+) o (-) para ajustar el valor. Después de esto, por favor pulse el botón de comienzo (START) para ejecutar el programa. Los valores prefijados comenzarán a descontar hasta cero.

3. COMIENZO

Después que la cinta esté encendida y la llave de seguridad colocada en el monitor, pulse el botón de comienzo (START) para que la cinta empiece a girar.

4. PARO

Pulse este botón para detener la cinta en cualquier momento del ejercicio.

5. VELOCIDAD + / VELOCIDAD -

Para ajustar el nivel de velocidad durante el entrenamiento pulse velocidad (+) o velocidad (-). Cada pulsación incrementa o decrementa la velocidad en 0.1 km/h. Si pulsa el botón durante más de 0.5 segundos la velocidad cambiará más rápidamente.

6. BOTONES DIRECTOS DE VELOCIDAD 3, 6, 9, 12

Pulse el botón para ajustar la velocidad de forma rápida.

REGIMENES / PROGRAMAS

Arranque rápido (manual)

- 1.1 Conecte la alimentación en la base del aparato y sujete el cable de seguridad.
- 1.2 Presione el pulsador START/STOP, el sistema descontará 3 segundos y empieza moverse a una velocidad de 0,8 km/h.
- 1.3 Después del arranque puede modificar la velocidad mediante el pulsador de VELOCIDAD +/-.

Programa manual

1. Si no selecciona un programa prefijado y pulsa el botón COMIENZO (START) directamente, la cinta comenzará a girar a una velocidad de 0.8 km/h, la pantalla mostrará una cuenta ascendente desde cero, pulse “VELOCIDAD +”, “VELOCIDAD –“ para cambiar la velocidad. El rango de ajuste es de 0.8 a 12 km/h.
2. En modo de espera, pulse el botón MODO (MODE) , la pantalla de tiempo mostrará la indicación parpadeante “30:00 min”. Pulse el botón “VELOCIDAD +” ,” VELOCIDAD –“ para ajustar el tiempo de ejercicio.
3. Pulse el botón MODO (MODE) otra vez, la ventana de distancia mostrará la indicación parpadeante “1.0”. Pulse el botón “VELOCIDAD +”, “VELOCIDAD –“ para ajustar la distancia del ejercicio. El rango de ajuste es de 0.5 a 99.5 km.
4. Pulse el botón MODO (MODE) otra vez, la ventana de calorías mostrará la indicación parpadeante “50”. Pulse el botón “VELOCIDAD +”, “VELOCIDAD –“ para ajustar el consumo de calorías del ejercicio. El rango de ajuste es de 10 a 995 kcal.
5. Cuando los ajustes han finalizado, pulse el botón “COMIENZO” (START) para empezar, el monitor descontará desde tres segundos hasta cero antes de comenzar. Los botones de VELOCIDAD +, VELOCIDAD – pueden ser usados para ajustar la velocidad del ejercicio.

Programas preconfigurados

En el régimen de orden de marcha presione el pulsador “PROGRAMA”, en el display aparece P1-P12. Al elegir el programa ajuste el tiempo de meta de entrenamiento presionando el pulsador „VELOCIDAD +“ o „VELOCIDAD –“. Después presione el pulsador START para iniciar el entrenamiento en el programa individual.

Cada programa está dividido en 10 partes diferentes de una longitud igual. La velocidad se modifica y arregla en cada una de las partes de modo automático. Luego que el programa avanza a la otra parte, suena una señal acústica. En la tabla abajo indicada se ve evidentemente como la cinta de correr cambia automáticamente la velocidad (en km/h) en cada una de las partes.

TIEMPO RÉGIMEN		INTERVALO DE TIEMPO																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	VELOCIDAD	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	VELOCIDAD	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	VELOCIDAD	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	VELOCIDAD	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	VELOCIDAD	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	VELOCIDAD	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	VELOCIDAD	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	VELOCIDAD	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	VELOCIDAD	2	5	9	12	6	5	3	4	5	3	4	5	6	4	4	2	5	6	6	4

ALCANCE DE LOS PROGRAMAS

	PROGRAMA	INICIO	ALCANCE CONFIGURADO	ALCANCE DEL DISPLAY
TIEMPO (MINUTOS : SEGUNDOS)	-----	-----	-----	0.8KMH—12KMH
VELOCIDAD (km/h)	30:00	30:00	5:00---99:00	0:00—99:59
DISTANCIA (km)	1.00KM	-----	0.5KM—99.5KM	0.00KM—99.9KM
PULSO (golpes/min)	50Kcl	-----	10Kcl—995Kcl	0Kcl—999Kcl

FUNCIÓN DE SEGURIDAD:

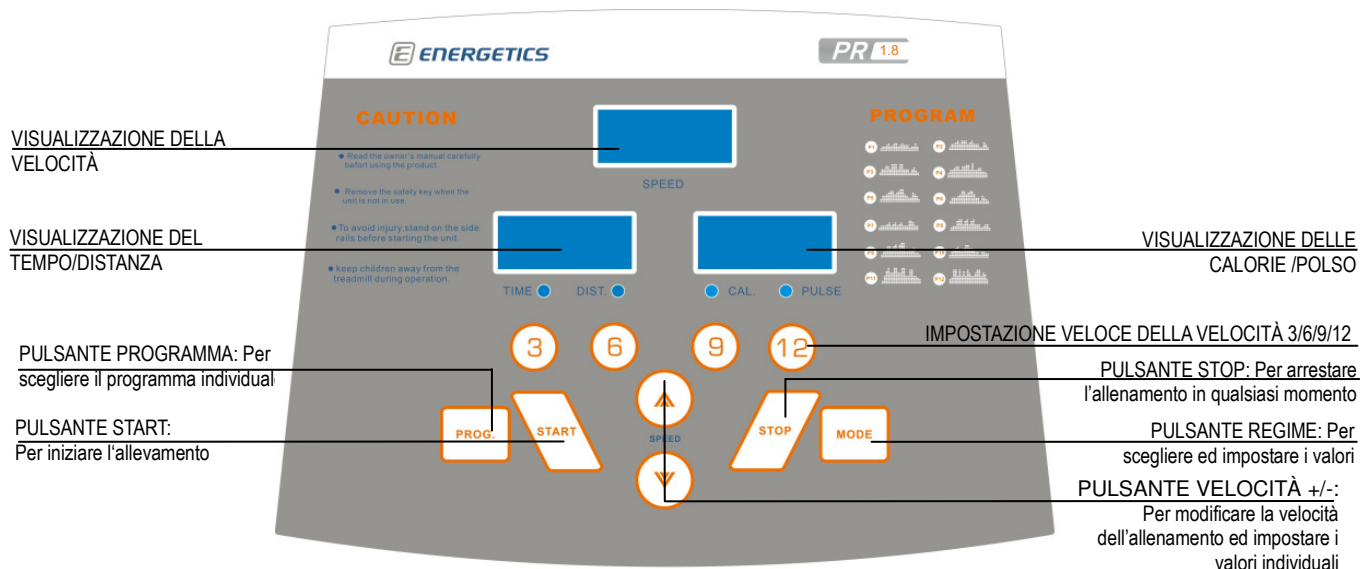
La cinta de correr la puede parar cuando quiera sacando el cable de seguridad fuera del aparato por con lo cual se interrumpe inmediatamente la alimentación.

FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA:

Si es que durante unos 10 minutos no habrá ningún movimiento, el aparato pasa al régimen de reposo y el display se apaga. Presione cualquier pulsador para activar el display.

ATENCIÓN:

1. Recomendamos empezar al inicio del entrenamiento con una velocidad baja, agarrado a los agarraderos hasta que se siente seguro en la cinta de correr y familiarizado con su funcionamiento.
2. Conecte el terminal magnético del cable de seguridad al ordenador, y abroche la grapa del cable a su vestido.
3. Presione el pulsador STOP para acabar el entrenamiento con seguridad, o saque el cable de seguridad y la cinta de correr se detiene inmediatamente.



VISUALIZZAZIONE DELLA VELOCITÀ

VISUALIZZAZIONE DEL TEMPO/DISTANZA

PULSANTE PROGRAMMA: Per scegliere il programma individual

PULSANTE START: Per iniziare l'allevamento

VISUALIZZAZIONE DELLE CALORIE /PULSO

IMPOSTAZIONE VELOCE DELLA VELOCITÀ 3/6/9/12

PULSANTE STOP: Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento

PULSANTE REGIME: Per scegliere ed impostare i valori

PULSANTE VELOCITÀ +/-: Per modificare la velocità dell'allenamento ed impostare i valori individuali

FUNZIONE DEI PULSANTI:

1. PROGRAMMA

Quando il nastro di corsa non è in movimento, il pulsante viene utilizzato per la scelta dei programmi individuali (in totale 12 programmi, P1, P2...P12).

2. REGIME

Quando il nastro di corsa non è in movimento, il pulsante viene utilizzato per la scelta dei regimi finali individuali. Il valore di tempo viene visualizzato come un decremento del valore fino allo zero, il valore della distanza viene visualizzato come un decremento del valore fino allo zero, il valore delle calorie viene visualizzato come un decremento del valore fino allo zero. Dopo aver scelto il regime individuale, per modificare i parametri premete il pulsante per aumentare la velocità (+) o per abbassare la velocità (-). In seguito premete il pulsante START per iniziare il programma. I valori preimpostati vengono visualizzati come un decremento dei valori fino allo zero.

3. START

Dopo aver avviato il nastro di corsa e dopo aver inserito la chiave magnetica di sicurezza nella consolle premete il pulsante START per mettere il nastro di corsa in moto.

4. STOP

Il pulsante per arrestare il nastro di corsa in qualsiasi momento durante l'allevamento.

5. VELOCITÀ + / VELOCITÀ -

Per modificare la velocità durante l'allenamento premete il pulsante per aumentare la velocità (+) o per abbassare la velocità (-). Con ogni premuta del pulsante la velocità verrà aumentata o abbassata di 0,1 km/h. Se il pulsante resta premuto per più di 0,5 secondi, la velocità verrà modificata più velocemente.

6. PULSANTI PER L'IMPOSTAZIONE VELOCE DELLA VELOCITÀ 3, 6, 9, 12

Questi pulsanti servono per una modifica veloce della velocità.

REGIMI / PROGRAMMI

Avviamento veloce (manuale)

- 1.1 Mettete l'apparecchio in moto tramite l'interruttore posto sul basamento e attaccate la funicella di protezione.
- 1.2 Premete il pulsante START/STOP, il sistema inizia in modo discendente a contare 3 secondi e inizia a muoversi con una velocità pari a 0,8 km/h.
- 1.3 Dopo l'avviamento potete utilizzare il pulsante VELOCITÀ +/- per modificare la velocità.

Programma manuale

1. Se non scegliete il programma preimpostato e premete direttamente il pulsante START, il nastro di corsa inizia a muoversi con una velocità pari a 0,8 km/h, sul display viene visualizzato l'incremento del valore dallo zero; per modificare la velocità premete il pulsante "VELOCITÀ +" "VELOCITÀ -". La velocità deve essere compresa in un intervallo dai 0,8 ai 12 km/h.
2. Nel regime d'emergenza premete il pulsante "REGIME", sul display per la visualizzazione del tempo comincia a lampeggiare il valore "30:00 min". Per l'impostazione del tempo d'allenamento premete il pulsante VELOCITÀ + o VELOCITÀ -.
3. Premete nuovamente il pulsante "REGIME", sul display per la visualizzazione della distanza comincia a lampeggiare il valore "1.0". Per l'impostazione della distanza premete il pulsante VELOCITÀ + o VELOCITÀ-. La distanza impostata deve essere compresa in un intervallo dai 0,5 ai 99,5 km.
4. Premete nuovamente il pulsante "REGIME", sul display per la visualizzazione del consumo delle calorie comincia a lampeggiare il valore "50". Per l'impostazione del consumo finale delle calorie premete il pulsante VELOCITÀ + o VELOCITÀ -. Le calorie impostate devono essere comprese in un intervallo dalle 10 alle 995 kcal.
5. Dopo aver terminato le impostazioni premete il pulsante START, il nastro di corsa verrà azionato dopo 3 secondi contati in modo discendente. Per la modifica della velocità d'allenamento potete utilizzare il pulsante VELOCITÀ + o VELOCITÀ -.

Programmi preimpostati

Nel regime d'emergenza premete il pulsante "PROGRAMMA", sul display verrà visualizzato P1-P12. Dopo aver selezionato il programma impostate il tempo finale d'allenamento premendo il pulsante "VELOCITÀ +", "VELOCITÀ -". In seguito premete il pulsante START per iniziare l'allenamento nel programma individuale.

Ogni programma è suddiviso in 20 fasi diverse e della stessa durata. La velocità viene modificata e regolata automaticamente in ogni sua fase. La tabella sotto riportata dimostra come il nastro di corsa nelle singole fasi automaticamente cambia la velocità (in km/h).

Tempo Programma		Impostazione del tempo / 20 fasi = durata delle singole fasi																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
P1	VELOCITÀ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	2	3	3	5	3
P2	VELOCITÀ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	2	2	5	4	2
P3	VELOCITÀ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	2	4	5	3	2
P4	VELOCITÀ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	3
P5	VELOCITÀ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	2
P6	VELOCITÀ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	2
P7	VELOCITÀ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3
P8	VELOCITÀ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	2	3	4	4	2
P9	VELOCITÀ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	2
P10	VELOCITÀ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3
P11	VELOCITÀ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	3
P12	VELOCITÀ	2	5	9	12	6	5	3	4	5	3	4	5	6	4	4	2	5	6	4

GAMMA DEI PROGRAMMI

	Regime standard	Programma standard	Ampiezza dell'impostazione	Ampiezza della visualizzazione
Velocità (km/h)	-----	-----	-----	0,8 km/h - 12 km/h
Tempo (min:sec)	30:00	30:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
Distanza (km)	1,00 km	-----	0,5 km - 99,5 km	0,00 km - 99,9 km
Calorie	50 kcal	-----	10 kcal - 995 kcal	0 kcal - 999 kcal

FUNZIONE DELLA MISURAZIONE DEL POLSO CARDIACO:

Se mettete entrambi le mani sopra il dispositivo per misurare il polso, dopo 5 secondi sul display per la visualizzazione del tempo comparirà il valore del Vostro polso. Il polso cardiaco visualizzato è solo informativo e non è da utilizzare per scopi medici.

FUNZIONE DI SICUREZZA:

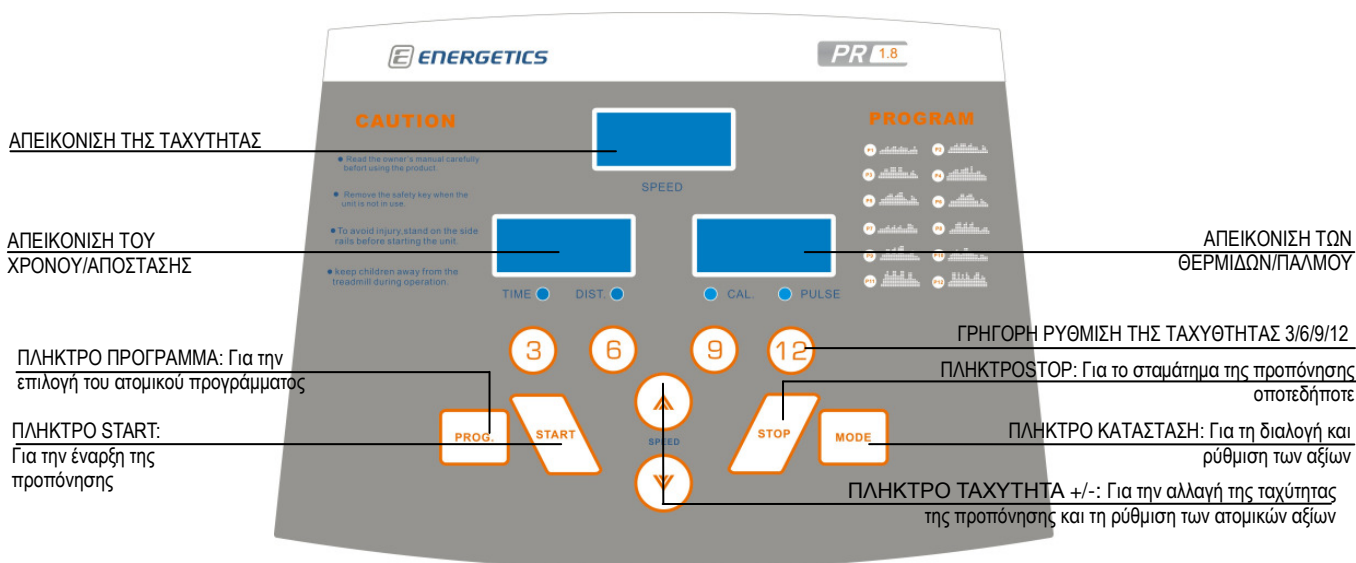
Il nastro di corsa potete arrestarlo durante l'allenamento in qualsiasi momento tirando fuori la funicella di protezione con la quale viene immediatamente interrotta l'alimentazione dell'apparecchio. Sul display comparirà "-- --" e la cicala si farà sentire per 15 volte. Dopo aver nuovamente collegato la funicella di protezione, potrete modificare il peso visualizzato sul display.

FUNZIONE DEL RISPARMIO DELL'ENERGIA:

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

ATTENZIONE:

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



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΩΝ ΠΛΗΚΤΡΩΝ:

1. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Όταν ο διάδρομος δεν κινείται, χρησιμοποιείται το πλήκτρο αυτό για την επιλογή των ατομικών προγραμμάτων (συνολικά 12 προγράμματα, P1, P2...P12).

2. ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Όταν ο διάδρομος δεν κινείται, χρησιμοποιείται το πλήκτρο αυτό για την επιλογή των ατομικών καταστάσεων προορισμού. Ο χρόνος μετριέται αντίστροφα έως το μηδέν, η απόσταση μετριέται αντίστροφα έως το μηδέν, οι θερμίδες μετρούνται αντίστροφα έως το μηδέν. Μετά την επιλογή της ατομικής κατάστασης πιέστε για την αλλαγή των στοιχείων το πλήκτρο αύξηση της ταχύτητας (+) ή μείωση της ταχύτητας (-). Μετά πιέστε για την εκκίνηση του προγράμματος το πλήκτρο START. Οι προ ρυθμιζόμενες αξίες θα αρχίσουν να μετρούνται αντίστροφα έως το μηδέν.

3. START

Συνδέστε το διάδρομο και ενθέστε το μαγνητικό ασφαλιστικό κλειδί στην κονσόλα, μετά για την εκκίνηση του διαδρόμου πιέστε το πλήκτρο START.

4. STOP

Με το πλήκτρο αυτό μπορείτε οποτεδήποτε στην πορεία της προπόνησης το διάδρομο να τον σταματήσετε.

5. ΤΑΧΥΤΗΤΑ + / ΤΑΧΥΤΗΤΑ -

Για την αλλαγή της ταχύτητας στην πορεία της προπόνησης πιέστε το πλήκτρο αύξηση της ταχύτητας (+) ή μείωση της ταχύτητας (-). Κάθε φορά που πατάτε το πλήκτρο η ταχύτητα θα αυξηθεί ή θα μειωθεί για 0,1 km/h. Αν κρατήσετε το πλήκτρο περισσότερο από 0,5 δευτερόλεπτα, η ταχύτητα θα αλλάξει γρηγορότερα.

6. ΠΛΗΚΤΡΑ ΓΙΑ ΓΡΗΓΟΡΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ 3, 6, 9, 12

Τα πλήκτρα αυτά χρησιμοποιείτε για την αλλαγή της ταχύτητας.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Γρήγορη εκκίνηση (χειροκίνητη)

- 1.1 Ενεργοποιείτε την παροχή ρεύματος στη μονάδα βάσης και συνδέστε το καλώδιο ασφαλείας.
- 1.2 Πιέστε το πλήκτρο START/STOP, το σύστημα θα μετρήσει αντίστροφα 3 δευτερόλεπτα και θα αρχίσει να κινείται με ταχύτητα σε 0,8 km/h.
- 1.3 Μετά την εκκίνηση μπορείτε για την αλλαγή της ταχύτητας χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΤΑΧΥΤΗΤΑ +/-.

Χειροκίνητο πρόγραμμα

1. Εφόσον δεν επιλέξετε προ ρυθμιζόμενο πρόγραμμα και θα πιέσετε απευθείας το πλήκτρο START, ο διάδρομος θα αρχίσει να κινείται με την ταχύτητα 0,8 km/h, στην οθόνη θα αρχίσει ανοδική μέτρηση από το μηδέν για την αλλαγή της ταχύτητας χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα "ΤΑΧΥΤΗΤΑ +", "ΤΑΧΥΤΗΤΑ -". Το μέγεθος της ρύθμισης είναι 0,8 – 12 km/h.
2. Σε κατάσταση αναμονής πιέστε το πλήκτρο "ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ", στην οθόνη για την απεικόνιση του χρόνου θα αρχίσει να αναβοσβήνει το στοιχείο "30:00 min". Για τη ρύθμιση του χρόνου προπόνησης χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΤΑΧΥΤΗΤΑ + ή ΤΑΧΥΤΗΤΑ -.
3. Ξανά πιέστε το πλήκτρο "ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ", στην οθόνη για την απεικόνιση της απόστασης θα αρχίσει να αναβοσβήνει το στοιχείο "1.0". Για τη ρύθμιση της απόστασης χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΤΑΧΥΤΗΤΑ + ή ΤΑΧΥΤΗΤΑ -. Το μέγεθος της ρύθμισης είναι 0,5 - 99,5 km.
4. Ξανά πιέστε το πλήκτρο "ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ", στην οθόνη για την κατανάλωση των θερμίδων θα αρχίσει να αναβοσβήνει το στοιχείο "50". Για τη ρύθμιση της τελικής κατανάλωσης των θερμίδων χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΤΑΧΥΤΗΤΑ + ή ΤΑΧΥΤΗΤΑ -. Το μέγεθος της ρύθμισης είναι 10 - 995 kcal.
5. Μετά το τέλος της ρύθμισης πιέστε το πλήκτρο START, ο διάδρομος θα μετράει αντίστροφα 3 δευτερόλεπτα και θα ενεργοποιηθεί. Για την αλλαγή της ταχύτητας της άσκησης μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πλήκτρα ΤΑΧΥΤΗΤΑ + ή ΤΑΧΥΤΗΤΑ -.

Προ ρυθμιζόμενα προγράμματα

Στην κατάσταση αναμονής πιέστε το πλήκτρο "ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ", στην οθόνη θα εμφανιστεί το στοιχείο P1-P12. Μετά την επιλογή του προγράμματος ρυθμίστε τον τελικό χρόνο της προπόνησης πιέζοντας το πλήκτρο "ΤΑΧΥΤΗΤΑ +", "ΤΑΧΥΤΗΤΑ -". μετά πιέστε το πλήκτρο START για την έναρξη της προπόνησης στο ατομικό πρόγραμμα.

Κάθε πρόγραμμα είναι χωρισμένο σε 20 διαφορετικά τμήματα ίδιου διαστήματος. Η ταχύτητα κάθε τμήματος αλλάζει και ρυθμίζεται αυτόματα. Από τον πιο κάτω αναφερόμενο πίνακα φαίνεται, πως ο διάδρομος στα έκαστα τμήματα αυτόματα αλλάζει την ταχύτητα (σε km/h).

Πρόγραμμα	Χρόνος	Ρύθμιση του χρόνου / 20 τομείς = χρόνος έκαστων τομέων																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	2	3	3	5	3	
P2	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	5	9	12	6	5	3	4	5	3	4	5	6	4	4	2	5	6	6	4

ΜΕΓΕΘΟΣ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

	Κανονική κατάσταση	Κανονικό πρόγραμμα	Μέγεθος ρύθμισης	Μέγεθος απεικόνισης
Ταχύτητα (km/h)	-----	-----	-----	0,8 km/h - 12 km/h
Χρόνος (min:sec)	30:00	30:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
Απόσταση (km)	1,00 km	-----	0,5 km - 99,5 km	0,00 km - 99,9 km
Θερμίδες	50 kcal	-----	10 kcal - 995 kcal	0 kcal - 999 kcal

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΤΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΑΛΜΟΥ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ:

Βάλτε τα χέρια με τις παλάμες στους ανιχνευτές του παλμού και στην οθόνη για την απεικόνιση του χρόνου για 5 δευτερόλεπτα θα εμφανιστεί ο παλμός σας. Η αναφερόμενη συχνότητα της καρδιάς είναι μόνον πληροφοριακή και δεν προορίζεται για ιατρικούς σκοπούς.

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ:

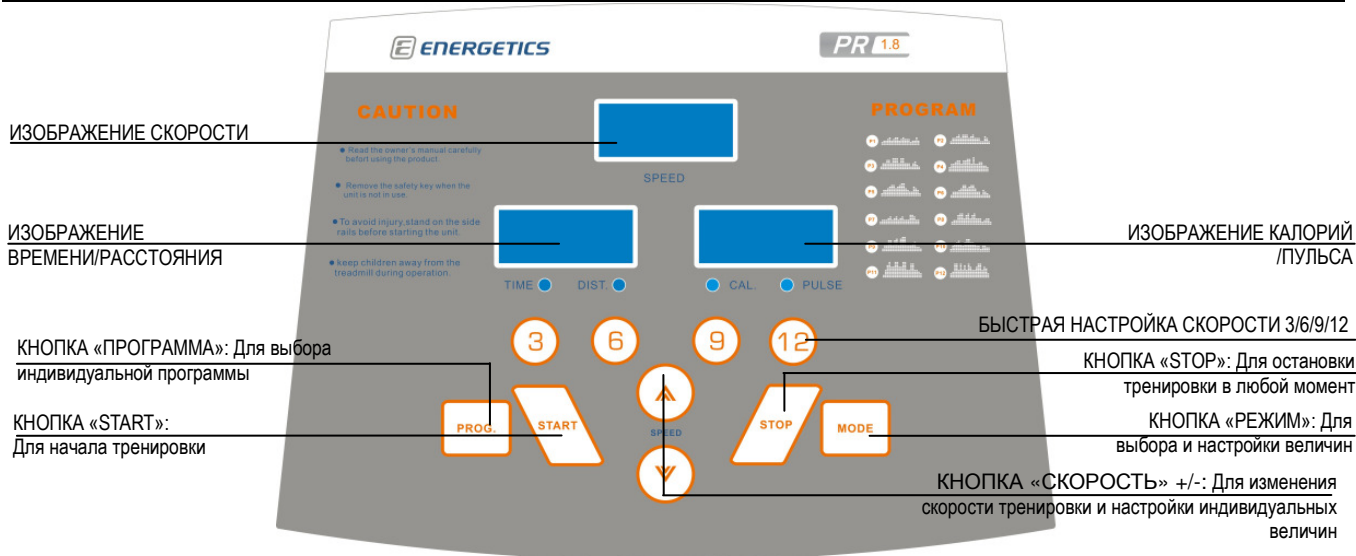
Αν επιθυμείτε οποτεδήποτε στην πορεία της προπόνησης να σταματήσετε το διάδρομο, τραβήξτε το ασφαλιστικό σχοινί από τη συσκευή, με το ότι αμέσως θα διακοπεί η τροφοδότηση. Στην οθόνη θα εμφανιστεί “- - -” και το κουδούνι θα ηχήσει 15x. Ξανά συνδέστε το ασφαλιστικό σχοινί και μπορείτε να ρυθμίσετε το βάρος που απεικονίζεται στην οθόνη.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ:

Εφόσον σε 10 λεπτά δε θα γίνει καμία κίνηση, η συσκευή θα περάσει στην κατάσταση ύπνου και η οθόνη θα σβήσει. Για την ενεργοποίηση της οθόνης πιέστε οποιοδήποτε πλήκτρο.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

1. Σας συστήνουμε, στην αρχή της προπόνησης να ασκείτε με χαμηλή ταχύτητα και να κρατιέστε από τη λαβή, έως πότε δε θα αισθάνεστε στο διάδρομο βέβαια και δε θα ενημερωθείτε με τη λειτουργία του.
2. Συνδέστε τη μαγνητική άκρη του καλωδίου ασφαλείας στον υπολογιστή και την πόρπη του καλωδίου συνδέστε στο ρουχισμό.
3. Για ασφαλές τερματισμό της προπόνησης πιέστε το πλήκτρο STOP ή τραβήξτε το καλώδιο ασφαλείας και ο διάδρομος αμέσως θα σταματήσει.



ФУНКЦИИ КНОПОК:

1. ПРОГРАММА

Если беговая дорожка не двигается, то эта кнопка используется для выбора индивидуальных программ (всего 12 программ, P1, P2...P12).

2. РЕЖИМ

Если беговая дорожка не двигается, то эта кнопка используется для выбора индивидуальных целевых режимов. Время, расстояние, калории отсчитываются по нисходящей до нуля. После выбора индивидуального режима нажмите для изменения данных на кнопку «увеличить скорость» (+) или «уменьшить скорость» (-). Потом для пуска программы нажмите на кнопку «START». Заранее настроенные величины начнут отсчитываться по нисходящей до нуля.

3. START

Включите беговую дорожку и вставьте предохранительный чип в консоль, потом для включения беговой дорожки нажмите на кнопку «START».

4. STOP

С помощью этой кнопки вы можете остановить беговую дорожку когда угодно во время тренировки.

5. СКОРОСТЬ + / СКОРОСТЬ –

Для изменения скорости во время тренировки нажмите на кнопку «увеличить скорость» (+) или «уменьшить скорость» (-). При каждом нажатии на кнопку скорость повышается или понижается на 0,1 км/ч. Если вы подержите кнопку дольше 0,5 секунды, то скорость будет меняться быстрее.

6. КНОПКИ БЫСТРОЙ НАСТРОЙКИ СКОРОСТИ 3, 6, 9, 12

Эти кнопки используются для быстрого изменения скорости.

РЕЖИМЫ / ПРОГРАММЫ

Быстрое включение (вручную)

- 1.1 Включите питание на основании прибора и вставьте предохранительный чип.
- 1.2 Нажмите на кнопку «START»/«STOP», система отсчитает по нисходящей 3 секунды и начнётся движение со скоростью 0,8 км/ч.
- 1.3 После включения вы можете для изменения скорости воспользоваться кнопками «СКОРОСТЬ +/-».

Установка программы вручную

1. Если вы не выберете заранее настроенную программу, то при нажатии на кнопку «START» беговая дорожка начнёт двигаться со скоростью 0,8 км/ч, на дисплее начнётся отсчёт по восходящей с нуля; для изменения скорости воспользуйтесь кнопками «СКОРОСТЬ +», «СКОРОСТЬ -». Диапазон настройки: 0,8 – 12 км/ч.
2. В режиме готовности нажмите на кнопку «РЕЖИМ», на дисплее для изображения времени начнёт мигать «30:00 мин». Для настройки времени тренировки воспользуйтесь кнопкой «СКОРОСТЬ +» или «СКОРОСТЬ -».
3. Снова нажмите на кнопку «РЕЖИМ», на дисплее для изображения расстояния начнёт мигать «1.0». Для настройки расстояния воспользуйтесь кнопкой «СКОРОСТЬ +» или «СКОРОСТЬ -». Диапазон настройки: 0,5 - 99,5 км.
4. Снова нажмите на кнопку «РЕЖИМ», на дисплее для изображения расстояния начнёт мигать «50». Для настройки конечного расхода калорий воспользуйтесь кнопкой «СКОРОСТЬ +» или «СКОРОСТЬ -». Диапазон настройки: 10 - 995 ккал.
5. По окончании настройки нажмите на кнопку «START», беговая дорожка отсчитает по нисходящей 3 секунды и подключится. Для изменения скорости тренировки можно воспользоваться кнопками «СКОРОСТЬ +» или «СКОРОСТЬ -».

Заранее настроенные программы

В режиме готовности нажмите на кнопку «ПРОГРАММА», на дисплее появится «P1-P12». После выбора программы настройте конечное время тренировки кнопками «СКОРОСТЬ +», «СКОРОСТЬ -». Потом нажмите на кнопку «START» для начала тренировки по индивидуальной программе.

Каждая программа делится на 20 различных составляющих разной длительности. Скорость в каждой составляющей меняется и корректируется автоматически. Из ниже приведённой таблички видно, как беговая дорожка в отдельных составляющих автоматически меняет скорость (в км/ч).

Время Программа		Настройка времени / 20 отрезков = время отдельных отрезков																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	СКОРОСТЬ	2	5	9	12	6	5	3	4	5	3	4	5	6	4	4	2	5	6	6	4

ДИАПАЗОН ПРОГРАММ

	Стандартный режим	Стандартная программа	Диапазон настройки	Диапазон изображения
Скорость (км/ч)	-----	-----	-----	0,8 км/ч - 12 км/ч
Время (мин:сек)	30:00	30:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
Расстояние (км)	1,00 км	-----	0,5 км - 99,5 км	0,00 км - 99,9 км
Калории	50 ккал	-----	10 ккал - 995 ккал	0 ккал - 999 ккал

ФУНКЦИЯ ИЗМЕРЕНИЯ СЕРДЦЕБИЕНИЯ:

Положите ладони рук на датчики измерения пульса, через 5 секунд на дисплее для изображения времени появится Ваш пульс. Приведённая частота сердцебиения сугубо информативная, не предназначена для медицинских целей.

ФУНКЦИИ, ОТВЕЧАЮЩИЕ ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ:

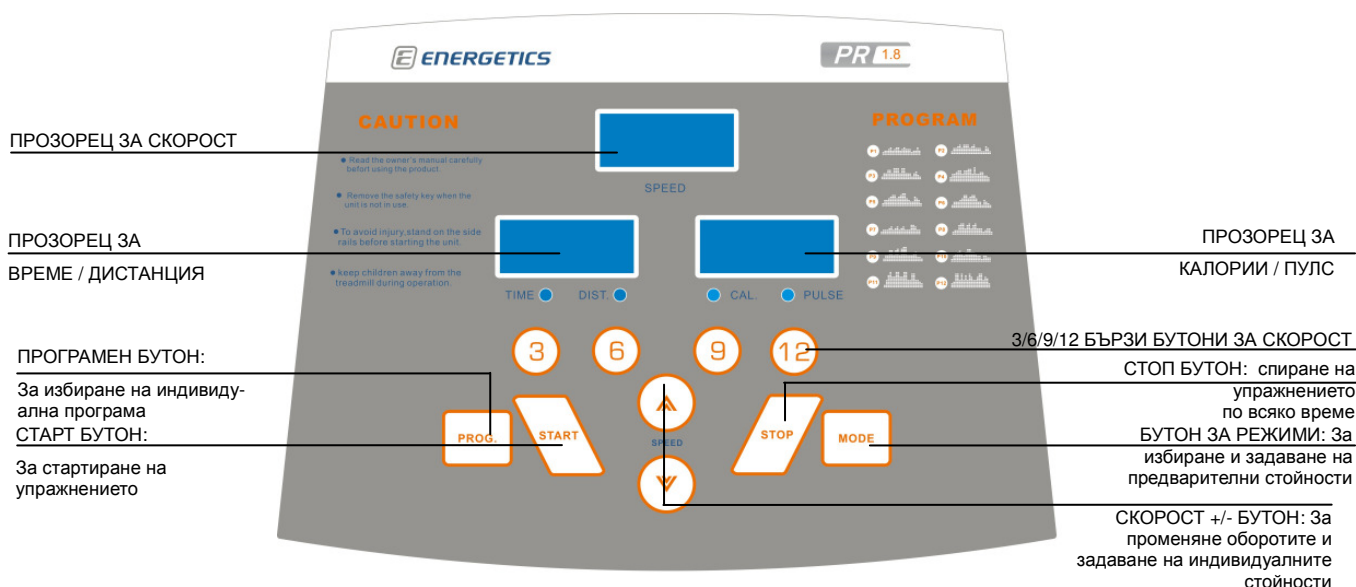
Если вы хотите в любой момент во время тренировки остановить беговую дорожку, вытащите предохранительный чип из пульта, тем самым произойдёт мгновенное прекращение подачи питания. На дисплее появится "-- --", а зуммер 15 раз издаст сигнал. Снова прикрепите чип, далее можно настроить массу, которая будет изображена на дисплее.

ФУНКЦИЯ ЭКОНОМИЯ ЭНЕРГИИ:

Если в течение 10 минут не будет осуществлено движение, то тренажёр перейдёт в режим сна, дисплей погаснет. Для активизации дисплея нажмите на любую кнопку.

ВНИМАНИЕ:

1. Рекомендуем в начале тренировки тренироваться при более низкой скорости и держаться за поручни до тех пор, пока вы не почувствуете себя на беговой дорожке уверенно и не ознакомитесь с её работой.
2. Подсоедините магнитный конец предохранительного чипа к компьютеру, а застёжку троса подсоедините к своей одежде.
3. Для безопасного окончания тренировки нажмите на кнопку «STOP» или вытащите предохранительный чип, беговая дорожка сразу остановится.



ФУНКЦИИ НА БУТОНИТЕ:

1. ПРОГРАМИ

Докато бягащата пътека не е в движение, този бутон се използва за избиране на индивидуалните програми (общо 12 програми, P1, P2...P12).

2. РЕЖИМИ

Докато бягащата пътека не е в движение, този бутон се използва за избиране на индивидуалните целеви режими. Пресмятане времето с много голяма точност, пресмятане разстоянието с много голяма точност, пресмятане калориите с много голяма точност. След избиране на индивидуален режим, моля натиснете бутон за увеличаване на скоростта (+) или бутон за намаляване на скоростта (-) за да се коригират данните. След това, моля натиснете СТАРТ за да стартирате програмата. Предварително зададените стойности ще започнат да работят с много голяма точност.

3. СТАРТ

След като бягащата пътека е включена и магнитният ключ за безопасност е поставен в конзолата, натиснете СТАРТ бутон за да стартирате бягащата пътека.

4. СТОП

Натиснете този бутон за да спрете бягащата пътека по всяко време на упражнението.

5. СКОРОСТ + / СКОРОСТ –

За да регулирате нивото на скоростта по време на тренировка, натиснете увеличаване на скоростта (+) или намаляване на скоростта (-). Всяко натискане на бутон увеличава или намалява скоростта с 0.1 км/ч. Ако натиснете бутон за повече от 0.5 секунди, скоростта ще бъде променена по по-бърз начин.

6. БЪРЗИ БУТОНИ ЗА СКОРОСТ 3, 6, 9, 12

Натиснете бутон за да регулирате скоростта бързо.

РЕЖИМИ / ПРОГРАМИ

Стартирайте бързо (ръчно)

- 1.1 Включете захранването при основата на уреда и прикрепете кабела за безопасност.
- 1.2 Натиснете СТАРТ бутона, системата ще влезе в 3 секундно отброяване и ще започне при 0.8 км/ч.
- 1.3 След стартиране можете да използвате бутона СКОРОСТ +/- за да регулирате скоростта.

Ръчна програма

1. Ако не изберете предварително зададена програма и натиснете бутона СТАРТ директно, бягащата пътека ще стартира със скорост от 0.8 км/ч, прозорецът на дисплея ще започне възходящо броене от нула, натиснете „СКОРОСТ+“, „СКОРОСТ-“ за да промените скоростта. Диапазонът на настройване е 0.8 – 12 км/ч.
2. В режим на готовност натиснете бутона „РЕЖИМИ“, прозорецът за време ще покаже премигваща индикация „30:00 мин.“. Натиснете „СКОРОСТ+“, „СКОРОСТ-“ за да настроите времето за упражнението.
3. Натиснете отново бутона „РЕЖИМИ“, прозорецът за дистанция ще покаже премигваща индикация „1.0“. Натиснете „СКОРОСТ+“, „СКОРОСТ-“ за да зададете дистанцията за упражнението. Настройката трябва да бъде между 0.5 и 99.5 км.
4. Натиснете отново бутона „РЕЖИМИ“, прозорецът за калории ще покаже премигваща индикация „50“. Натиснете „СКОРОСТ+“, „СКОРОСТ-“ за да зададете целевата консумация на калории. Диапазонът на настройката трябва да бъде между 10 и 995 ккал.
5. Когато приключите с настройките, натиснете бутона „СТАРТ“ за започване, бягащата пътека ще влезе в три-секундно отброяване преди стартирането. Бутоните „СКОРОСТ+“, „СКОРОСТ-“ все още могат да бъдат използвани за регулиране на скоростта на трениране.

Предварително настроени програми

В режим на готовност натиснете бутона „ПРОГРАМИ“ и прозорецът ще покаже P1-P12. След като изберете програмата, задайте целево време за упражняване посредством натискане на бутоните „СКОРОСТ+“, „СКОРОСТ-“. След това, моля натиснете „СТАРТ“ бутона за да стартирате упражнението по индивидуалната програма.

Всяка програма е разделена на 20 различни секции с еднаква дължина. Във всяка секция скоростта ще бъде променяна и адаптирана автоматично от бягащата пътека. Таблицата по-долу визуализира начина, по който скоростта бива адаптирана автоматично в индивидуалните секции от бягащата пътека (в км/ч).

Време Програма		За да настроите времето / 20 време = продължителност на действие на всеки период																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	СКОРОСТ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	СКОРОСТ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	СКОРОСТ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	СКОРОСТ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	СКОРОСТ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	СКОРОСТ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	СКОРОСТ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	СКОРОСТ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	СКОРОСТ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	СКОРОСТ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	СКОРОСТ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	СКОРОСТ	2	5	9	12	6	5	3	4	5	3	4	5	6	4	4	2	5	6	6	4

ДИАПАЗОН НА ПРОГРАМИТЕ

	Режим по подразбиране	Програма по подразбиране	Диапазон на настройване	Показан диапазон
Скорост (КМ/Ч)	-----	-----	-----	0.8КМ/Ч—12КМ/Ч
Време (МИН:СЕК)	30:00	30:00	5:00---99:00	0:00—99:59
Разстояние (КМ)	1.00КМ	-----	0.5КМ—99.5КМ	0.00КМ—99.9КМ
Калории	50Ккал	-----	10Ккал—995Ккал	0Ккал—999Ккал

ФУНКЦИЯ СЪРДЕЧЕН РИТЪМ:

Поставете дланите си върху датчиците за измерване на пулса и Вашият пулс ще бъде показан на прозореца за пулс след 5 секунди. Сърдечният ритъм се показва единствено за справка, не с медицинска цел.

ФУНКЦИЯ БЕЗОПАСНОСТ:

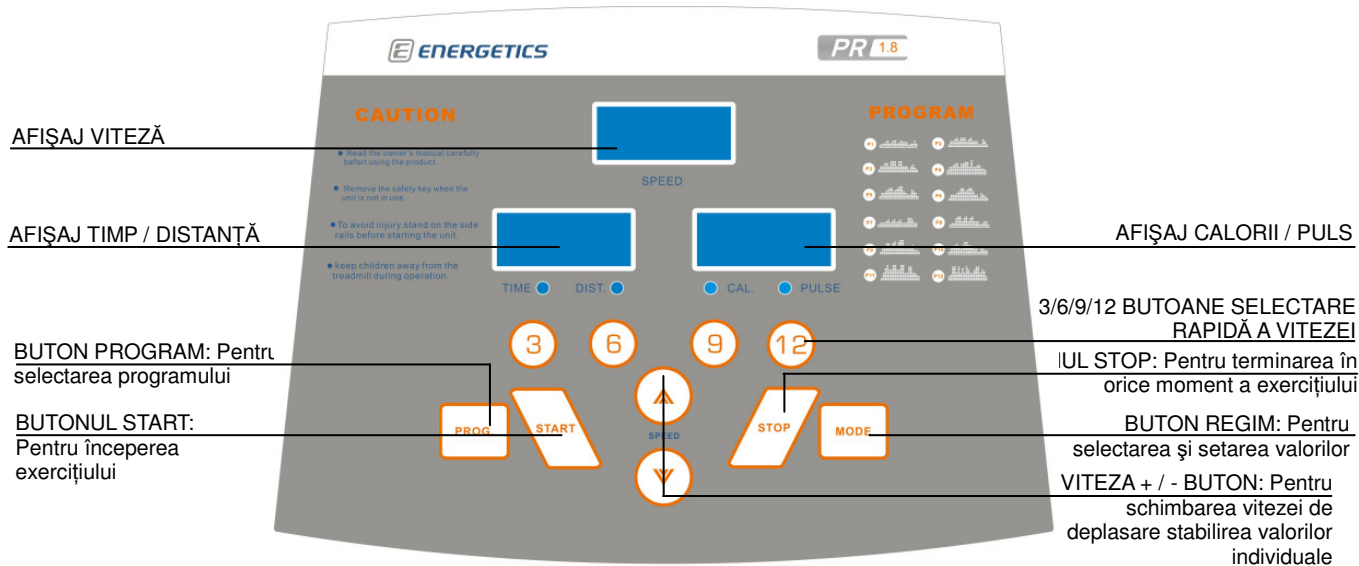
Ако на някой етап се нуждаете от спиране на бягащата пътека, издърпайте кабела за безопасност от бягащата пътека и това незабавно ще преустанови захранването към уреда. Прозорецът ще покаже „-- --“, а сигналното устройство ще издаде звук „би“ 15 пъти. Поставете отново ключа за безопасност и можете да регулирате теглото, което е показано на прозореца.

ЕНЕРГОСПЕСТЯВАЩА ФУНКЦИЯ:

Ако не се извършва никакво действие за десет минути уредът ще влезе в състояние на неактивност и дисплеят ще избледнее. Натиснете произволен бутон за да възстановите активността на дисплея.

ВНИМАНИЕ:

1. Ние препоръчваме да поддържате бавна скорост в началото на сесията и да се държите за перилата докато се почувствате удобно и сте запознати с бягащата пътека.
2. Прикрепете магнитния край на въжето за безопасност към компютъра, като също така закачите щипката на другия му край за дрехите си.
3. За да приключите тренировката си безопасно, натиснете СТОП бутона или издърпайте кабела за сигурност и бягащата пътека ще спре незабавно.



BUTOANE PENTRU FUNCȚII:

1. PROGRAM

În timp ce banda de alergat nu este în mișcare, acest buton este folosit pentru a selecta programele individuale (12 programe în total, P1, P2 ... P12).

2. REGIM

În timp ce banda de alergat nu este în mișcare, acest buton este folosit pentru a selecta regimurile țintă. Timpul numărat invers la zero, distanța numărată invers la zero, calorile numărate invers la zero. După selectarea unui anumit regim, vă rugăm să apăsați butonul mărire viteză (+) sau reducere viteză (-) pentru a ajusta datele. După aceasta, vă rugăm să apăsați butonul START pentru a rula programul. Valorile pre-stabilite vor începe numărătoarea inversă până la zero.

3. START

După ce banda de alergat este pornită și cheia magnetică de siguranță este atașată de consolă, apăsați START pentru a începe rula benzii de alergat.

4. STOP

Apăsați acest buton pentru a opri banda de alergat în orice moment al exercițiului.

5. VITEZA + / VITEZA -

Pentru a regla nivelul de viteză pe parcursul antrenamentului, apăsați mărire viteză (+) sau reducere viteză (-). Fiecare apăsare a butonului mărește sau reduce viteza cu 0,1 km / h. Dacă țineți butonul apăsat pentru mai mult de 0,5 secunde, viteza se va schimba mai rapid.

6. BUTOANE SELECTAREA RAPIDĂ A VITEZEI 3, 6, 9, 12

Apăsați butonul pentru a regla viteza rapid.

REGIMURI / PROGRAME

Pornire rapidă (manual)

- 1.1. Cuplați curentul la baza aparatului și atașați cordonul de siguranță.
- 1.2. Apăsați butonul START, sistemul va executa numărătoarea inversă timp de 3 secunde și va începe de la 0,8 km / h.
- 1.3. După pornire puteți utiliza butonul SPEED + / - pentru a ajusta viteza.

Program manual

1. Dacă nu alegeți un program pre-stabilit și apăsați butonul START în mod direct, banda de alergat va începe să funcționeze de la o viteză de 0.8 kilometri pe oră, pe ecran va începe numărătoarea crescătoare de la zero, apăsați "VITEZA +", " VITEZA -" pentru a schimba viteza. Gama de setare este de 0,8 - 12 km / h.
2. La modul de așteptare, apăsați tasta "MODE", afișajul timp va vizualiza un semnal pulsant "30:00 min". Apăsați "VITEZA +", "VITEZA -" pentru a seta durata exercițiului.
3. Apăsați tasta "MODE" încă o dată, afișajul distanță va vizualiza un semnal pulsant "1.0". Apăsați "VITEZA +", "VITEZA -" pentru a seta distanța exercițiului. Setarea trebuie să fie între 0,5 și 99,5 km.
4. Apăsați tasta "MODE" încă o dată, afișajul calorii va vizualiza un semnal pulsant "50" min". Apăsați "VITEZA +", "VITEZA -" pentru a seta consumul țintă de calorii. Setarea trebuie să fie între 10 și 995 kcal.
5. Când setările sunt terminate, apăsați butonul "START" pentru a începe, banda de alergat va executa, timp de trei secunde, înainte de a începe, numărătoarea inversă. Butonul "VITEZA +", "VITEZA -" poate fi utilizat pentru a ajusta viteza de antrenament.

Programe pre-setate

La modul de așteptare, apăsați butonul "PROGRAM" iar ecranul va afișa P1-P12. După selectarea programului, setați timpul țintă al exercițiului prin apăsarea butonului "SPEED +", "VITEZA -" . După aceasta vă rugăm să apăsați butonul START pentru a începe rularea programului.

Fiecare program este divizat în 20 secțiuni diferite de aceeași lungime. În fiecare secțiune, viteza va fi modificată și adaptată automat de banda de alergat. Tabelul de mai jos vizualizează modul în care viteza este ajustată în fiecare secțiune, ajustare automată executată de banda de alergat (în km / h).

Timp PROGRAM		Pentru a seta timpul / timpul 20 = timpul de rulare al fiecărei perioade																			
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
P1	VITEZA	2.	3.	3.	4.	5.	3.	4.	5.	5.	3.	4.	5.	4.	4.	4.	2.	3.	3.	5.	3.
P2	VITEZA	2.	4.	4.	5.	6.	4.	6.	6.	6.	4.	5.	6.	4.	4.	4.	2.	2.	5.	4.	2.
P3	VITEZA	2.	4.	4.	6.	6.	4.	7.	7.	7.	4.	7.	7.	4.	4.	4.	2.	4.	5.	3.	2.
P4	VITEZA	3.	5.	5.	6.	7.	7.	5.	7.	7.	8.	8.	5.	9.	5.	5.	6.	6.	4.	4.	3.
P5	VITEZA	2.	4.	4.	5.	6.	7.	7.	5.	6.	7.	8.	8.	5.	4.	3.	3.	6.	5.	4.	2.
P6	VITEZA	2.	4.	4.	4.	5.	6.	8.	8.	6.	7.	8.	8.	6.	4.	4.	2.	5.	4.	3.	2.
P7	VITEZA	2.	3.	3.	3.	4.	5.	3.	4.	5.	3.	4.	5.	3.	3.	3.	6.	6.	5.	3.	3.
P8	VITEZA	2.	3.	3.	6.	7.	7.	4.	6.	7.	4.	6.	7.	4.	4.	4.	2.	3.	4.	4.	2.
P9	VITEZA	2.	4.	4.	7.	7.	4.	7.	8.	4.	8.	9.	9.	4.	4.	4.	5.	6.	3.	3.	2.
P10	VITEZA	2.	4.	5.	6.	7.	5.	4.	6.	8.	8.	6.	6.	5.	4.	4.	2.	4.	4.	3.	3.
P11	VITEZA	2.	5.	8.	10.	7.	7.	10.	10.	7.	7.	10.	10.	6.	6.	9.	9.	5.	5.	4.	3.
P12	VITEZA	2.	5.	9.	12.	6.	5.	3.	4.	5.	3.	4.	5.	6.	4.	4.	2.	5.	6.	6.	4.

GAMA DE PROGRAME

	Regim default	Program default	Gamă setare	Gamă afișată
Viteză (km / h)	-----	-----	-----	0.8KMH-12KMH
Timp (MIN: SEC)	30:00	30:00	5:00---99:00	0:00—99:59
Distanță (KM)	1.00KM	-----	0.5KM-99.5KM	0.00KM-99.9KM
Calorii	50Kcl	-----	10Kcl-995Kcl	0Kcl-999Kcl

FUNCȚIA PULS:

Așezați palmele pe mânerul puls, și pulsul va fi afișat pe ecranul pulsului, după 5 secunde. Ritmul cardiac este numai pentru referință și nu pentru un scop medical.

FUNCȚIA DE SIGURANȚĂ:

Dacă în orice moment aveți nevoie de a opri banda de alergat, trageți cordonul de siguranță din banda de alergat, astfel întrerupându-se imediat alimentarea cu energie. Ecranul va afișa "- -", iar soneria va produce timp de 15 ori sunetul "bi". Atașați din nou cordonul de siguranță și puteți ajusta greutatea care este afișată pe ecran.

FUNCȚIA ECONOMISIRE DE ENERGIE:

Neavând de executat nici o operațiune, timp de zece minute, unitatea va începe sa hiberneze, iar ecranul își pierde strălucirea. Apăsati orice buton pentru a trezi ecranul.

ATENȚIE:

1. Vă recomandăm să menținem o viteză lentă la începutul unei sesiuni și să vă țineți de mână până când veți deveni confortabil și familiar cu banda de alergat.
2. Atașați capătul magnetului cordonului de siguranță la computer și atașați, de asemenea, clema cordonului de siguranță la îmbrăcăminte.
3. Pentru a termina antrenamentul în condiții de siguranță, apăsați butonul STOP sau scoateți cordonul de siguranță, apoi banda de alergat va opri imediat.



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

www.energetics.eu

© Copyright ENERGETICS 2012