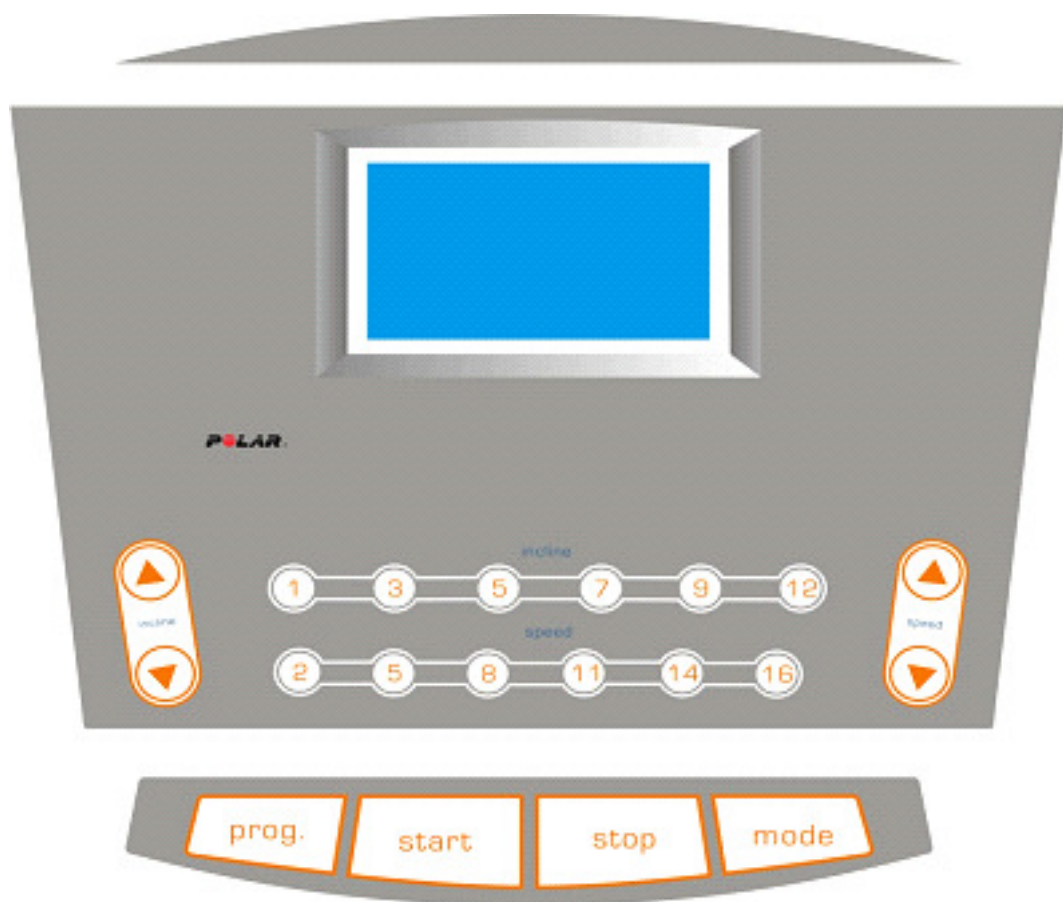




# POWER RUN 4.8 HRC



- EN
- DE
- FR
- PL



## Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Table des matières - Spis treści

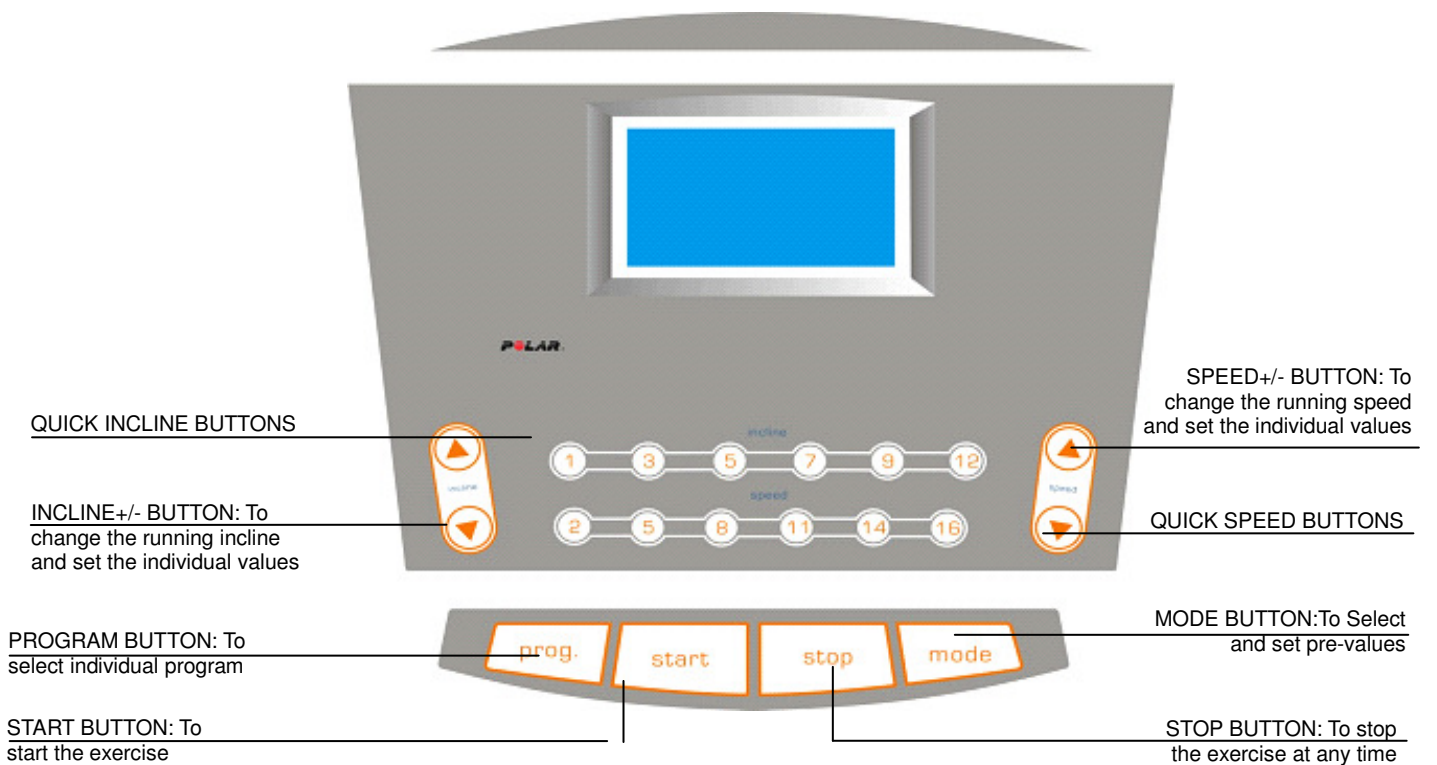
1. English	P. 3
2. Deutsch	P. 7
3. Français	P. 11
4. Polski	P. 15

**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.

**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.

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



## BUTTON FUNCTIONS:

### 1. PROGRAM

While the treadmill is not in motion, this button is used to select the individual programs (HP1, HP2, HP3, U1, U2, U3, P1, P2...P15).

### 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. INCLINE + / INCLINE -

To adjust the incline level during the workout, press incline up (+) or incline down (-).

### 6. 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.

### 7. QUICK INCLINE BUTTONS 1, 3, 5, 7, 9, 12

Press the button to adjust the incline quickly.

### 8. QUICK SPEED BUTTONS 2, 5, 8, 11, 14, 16

Press the button to adjust the speed quickly.



## RANGE OF PROGRAMS

	Initial	Initial setting	Setting range	Showing range
Time (MIN:SEC)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
Speed (KM/H)	0.0	N/A	N/A	1.0 - 18.0
Distance (KM)	0.00	1.0	0.5 - 99.5	0.00 - 99.99
Heart rate (Time/Min)	P	N/A	N/A	40 - 200
Calories	0	50	10 - 995	0 - 999

### Heart Rate Program

The treadmill uses three heart rate programs (HP1, HP2 and HP3). In these programs, the treadmill will automatically adjust speed and / or incline to reach your target heart rate. For this it is mandatory to wear a chest belt (heart beat measurement) or permanently hold onto the hand pulse plates on the side rails.

1. Press the PROG. button until you reach the “HP1, HP2 and HP3” and select any of them. In the Time window “AG” is displayed meaning age. In the Speed window the default age is blinking. Press SPEED or INCLINE up/down to set your individual age. The Pulse window will display the target hear rate according to your age. You may still adjust your target heart rate by pressing MODE, afterwards the Pulse window will blink and you can press SPEED or INCLINE up/down to adjust the target heart rate individually.. Set your target exercise time by pressing the SPEED or INCLINE +/- button (can still be adjusted after completion of the user program setting). Confirm your time setting by pressing the MODE button.
2. Begin with the exercise by pressing the START button. The treadmill will start after a three seconds countdown. The default time is 22 minutes, the first three minutes is for warm up, during this phase you can adjust the speed and incline yourself. After the warm up phase, the treadmill will automatically increase / decrease speed and / or incline every ten seconds After 20 minutes the system enters the cool down mode. The incline shows “0” and the speed slows down 0.5 km/h every 10 seconds. You can stop the treadmill by pressing the STOP button or pull out the safety key.

**IMPORTANT:** To use the heart rate programs, it is mandatory to permanently stay connected to the hand pulse or (better) wear a chest belt transmitter.

### HRC setting range:

	HP1	HP2	HP3
Running time	Fix 22:00	Fix 22:00	Fix 22:00
Default age	30	30	30
Default target heart beat	150RPM	160RPM	170RPM
Age setting	15—80	15—80	15—80
Target heart beat setting range	80RPM—180RPM	80RPM—180RPM	80RPM—180RPM

### User Programs

Choose among 3 different user programs, which allow you to set up your own training profiles: U1, U2, U3.

1. Press the PROG. button to select U1, U2 or U3.
2. Press MODE button and the corresponding program segment starts flashing. The Speed and Incline window show the value of the segment. Press SPEED or INCLINE up/down to adjust the values. Confirm your desired speed and incline per level by pressing the MODE button. The display will automatically jump to the next section. Adjust the values until all sections are saved.
3. Start your individual user program by pressing the START button
4. The data will be saved without loss even if the treadmill is in power- off mode.

**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:**

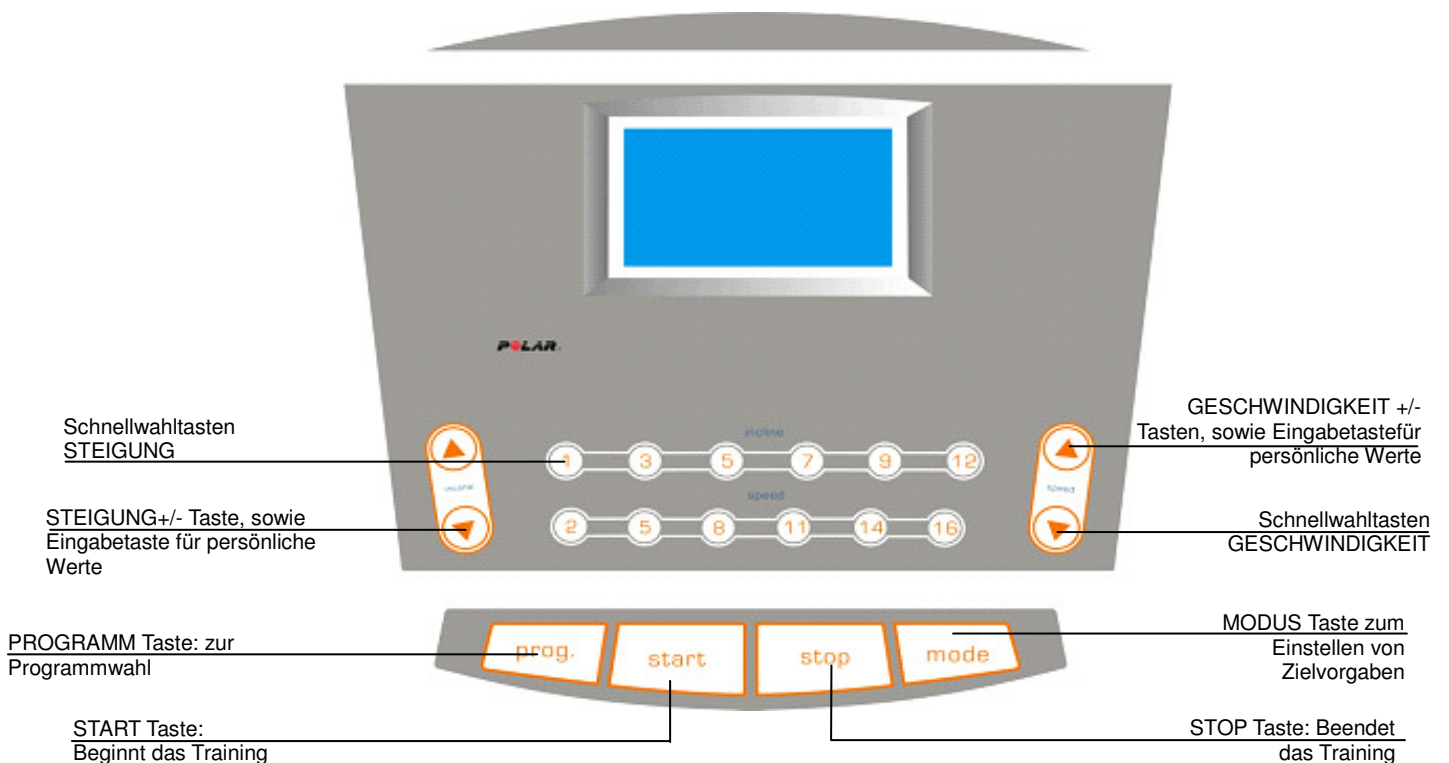
If at any stage you require the treadmill to stop, pull the safety cord from the treadmill and it will cut power to the unit immediately. The window will display "OFF" and the buzzer will make a 15 times "bi" sound.

**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.



## TASTEN FUNKTION:

### 1. PROGRAMM (PROGRAM)

Vor Trainingsbeginn kann mit dieser Taste die Programmwahl vorgenommen werden (HP1, HP2, HP3, U1, U2, U3, P1, P2...P15).

### 2. MODUS (MODE)

Vor Trainingsbeginn kann mit dieser Taste der gewünschte Zielvorgabemodus gewählt werden (Kalorien – Calories, Zeit – Time oder Strecke – Distance). Mit den Geschwindigkeit +/- Tasten kann im gewählten Modus der Zielwert eingestellt werden. Vom eingestellten Wert der Kalorien, Zeit oder Strecke zählt der Computer dann, nach drücken der START Taste, nach unten bis „0“ erreicht ist.

### 3. START

Nach dem Einschalten des Gerätes und dem Anbringen des magnetischen Sicherheitsschlüssels beginnt durch drücken der START – Taste das Training.

### 4. STOP

Mit der STOP –Taste kann das Training jederzeit beendet werden.

### 5. STEIGUNG +/- (INCLINE + / INCLINE –)

Mit diesen Tasten kann während des Trainings die gewünschte Steigung eingestellt werden

### 6. GESCHWINDIGKEIT +/- (SPEED + / SPEED –)

Mit diesen Tasten kann während des Trainings die gewünschte Geschwindigkeit eingestellt werden. Jeder Tastendruck ändert die Geschwindigkeit um 0.1 km/h. Wird die Taste mehr als 0.5 Sekunden gedrückt gehalten, läuft die Geschwindigkeit schnell nach oben bzw. unten.

### 7. SCHNELLWAHLTASTEN STEIGUNG (QUICK INCLINE BUTTONS 1, 3, 5, 7, 9, 12)

Mit diesen Tasten kann die Steigung schnell auf die vorgegebenen Werte eingestellt werden.

### 8. SCHNELLWAHLTASTEN GESCHWINDIGKEIT (QUICK SPEED BUTTONS 2, 5, 8, 11, 14, 16)

Mit diesen Tasten kann die Geschwindigkeit schnell auf die vorgegebenen Werte eingestellt werden.







## Einstellbereich der Programme

	Beginn bei	Werkseinstellung	Einstellbereich	Anzeigebereich
Zeit in Minuten/Sekunden	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
Geschwindigkeit km/h	0.0	N/A	N/A	1.0 - 18.0
Strecke (km)	0.00	1.0	0.5 - 99.5	0.00 - 99.99
Herzfrequenz (Schläge pro Minute)	P	N/A	N/A	40 - 200
Kalorien	0	50	10 - 995	0 - 999

## Pulsprogramm

Das Laufband verfügt über drei pulsgesteuerte Programme (HP1, HP2 und HP3). Während dieser Programme wird die Geschwindigkeit und Steigung vom Computer automatisch geändert, so dass das Training im eingestellten Zielpulsbereich stattfindet. Wir empfehlen während dieser Programme einen Brustgurt zu tragen. Wenn kein Brustgurt getragen wird, müssen die Handpulssensoren während des ganzen Programms fest umgriffen werden.

1. Drücken Sie die PROG – Taste bis "HP1, HP2 und HP3" erscheint. Wählen Sie eines dieser Programme. Auf der Zeitanzeige erscheint "AG" (AGE – Alter). Auf der Geschwindigkeitsanzeige blinkt die Werkseinstellung. Mit den Geschwindigkeit +/- oder Steigung +/- Tasten kann die Altersangabe geändert werden. Auf der Pulsanzeige erscheint der Zielpuls für das eingegebene Alter. Sie können den Zielpuls durch Drücken der MODE – Taste noch verändern. Nach dem Drücken der MODE – Taste blinkt die Pulsanzeige. Mit den Geschwindigkeit +/- oder Steigung +/- Tasten kann der Zielpuls individuell eingestellt werden. Die Trainingszeit kann mit den Geschwindigkeit +/- oder Steigung +/- Tasten eingestellt werden. Bestätigen Sie die Zeiteinstellung mit der MODE –Taste. Die Zeit kann nach der Einstellungsphase noch geändert werden.
2. Durch Drücken der START –Taste beginnt das Programm nach einem 3 Sekunden Count – Down. (Die Werkseinstellung ist 22 Minuten.) Während der ersten 3 Minuten befinden Sie sich in der Aufwärmphase. Hier können Sie die Geschwindigkeit und Steigung selbst einstellen. Darauf folgt das Hauptprogramm wo die Geschwindigkeit und/oder Steigung vom Computer automatisch alle 10 Sekunden geändert wird. Nach 20 Minuten folgt die Abkühlphase. Die Steigung ist auf 0, die Geschwindigkeit wird alle 10 Sekunden um 0.5 km/h reduziert. Das Laufband kann durch Drücken der STOP – Taste oder entfernen des Sicherheitsschlüssels jederzeit angehalten werden.

**WICHTIG:** Zur Ausführung dieses Programms ist es wichtig dass Ihr Puls ununterbrochen gemessen wird. Die Pulssensoren müssen ohne Unterbrechung umgriffen werden. Wir empfehlen daher das Tragen eines Brustgurts

	HP1	HP2	HP3
Trainingszeit (Werkseinstellung)	22:00	22:00	22:00
Werkseinstellung Alter	30	30	30
Werkseinstellung Zielpuls	150RPM	160RPM	170RPM
Einstellungsbereich Alter	15—80	15—80	15—80
Einstellungsbereich Puls	80RPM—180RPM	80RPM—180RPM	80RPM—180RPM

## Benutzer definierte Programme

Das Gerät verfügt über 3 Benutzer definierte Programme, die individuell programmiert werden können: U1, U2, U3.

1. Durch Drücken der PROG – Taste können Sie zwischen U1, U2 oder U3 wählen.
2. Drücken Sie die MODE – Taste. Auf der Anzeige blinkt der jeweilige Programmabschnitt. Auf der Geschwindigkeits- und Steigungsanzeige erscheint die Werkseinstellung für diesen Abschnitt. Mit den Geschwindigkeit +/- bzw. Steigung +/- Tasten können Sie den Wert individuell anpassen. Bestätigen Sie die Einstellungen für jeden Abschnitt mit der MODE – Taste. Die Anzeige springt zum nächsten Abschnitt. Wenn die Werte für alle Abschnitte eingegeben sind ist die Einstellungsphase beendet.
3. Das durch den Benutzer definierte Programm kann nun durch Drücken der START – Taste eingeleitet werden.
4. Die Einstellungen werden gespeichert auch wenn das Gerät vom Netz genommen wird.

**PULSFUNKTION:**

Umgreifen Sie die Pulssensoren, nach ca. 5 Sekunden erscheint die Pulsmessung auf der Anzeige. Diese Pulsmessung ist ein Referenzwert und nicht geeignet für medizinische Zwecke.

**SICHERHEITSFUNKTION:**

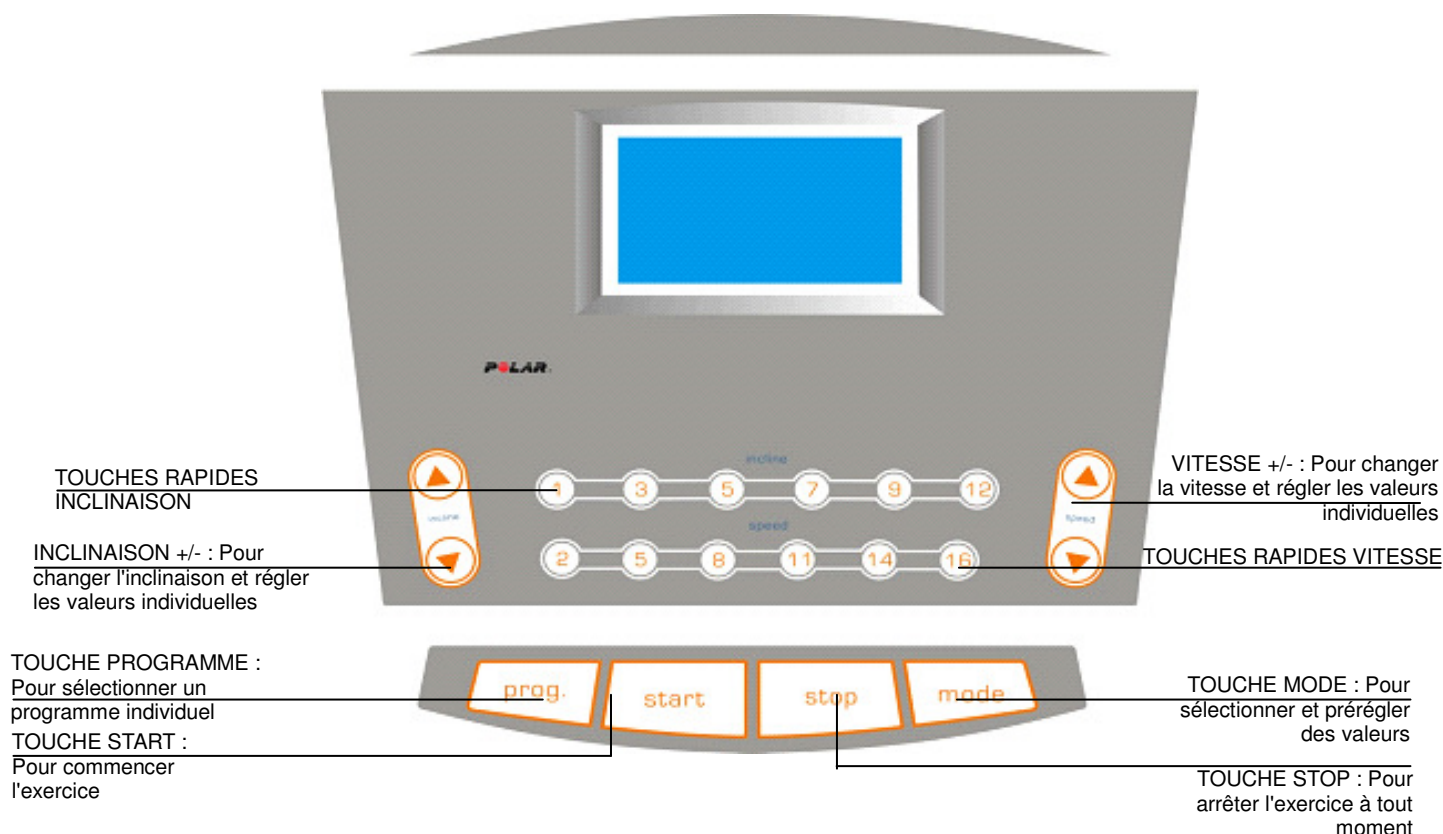
Sollte es nötig sein das Gerät anzuhalten ziehen Sie die Sicherheitsleine aus dem Gerät. Das Band bleibt sofort stehen. Auf der Anzeige erscheint "OFF" und ein Signalton ertönt 15 x in Folge.

**ENERGIESPARFUNKTION:**

Wenn das Training 10 Minuten unterbrochen wird stellt sich die Schlaffunktion ein. Die Anzeige wird blass. Durch Drücken einer beliebigen Taste wird die Anzeige wieder aktiviert.

**BITTE BEACHTEN:**

1. Beginnen Sie die Trainingseinheit mit einer langsamen Geschwindigkeit und halten Sie sich an den Handgriffen fest, bis Sie sich auf dem Band sicher fühlen.
2. Damit das Laufband anläuft muss der Sicherheitsschlüssel am Computer angebracht sein. Bitte befestigen Sie die Sicherheitsleine mit dem Clip an Ihrer Kleidung.
3. Um das Training sicher zu beenden, drücken Sie die STOP – Taste oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel.



## FONCTIONS DES TOUCHES :

### 1. PROGRAMME

Quand le tapis n'est pas en mouvement, cette touche permet de sélectionner les programmes individuels (HP1, HP2, HP3, U1, U2, U3, P1, P2...P15).

### 2. MODE

Quand le tapis n'est pas en mouvement, cette touche permet de sélectionner les modes ciblés individuels. La durée est décomptée jusqu'à zéro, la distance est décomptée jusqu'à zéro, les calories sont décomptées jusqu'à zéro. Après avoir sélectionné le mode individuel, appuyez sur Vitesse (+) ou (-) pour ajuster les données. Puis appuyez sur START pour mettre en route le programme. Les valeurs pré réglées commenceront le décompte jusqu'à zéro.

### 3. START

Quand le tapis est allumé et que la clé de sûreté est attachée à la console, appuyez sur START pour démarrer le tapis.

### 4. STOP

Appuyez sur cette touche pour arrêter le tapis à tout moment de l'exercice.

### 5. INCLINAISON +/-

Pour ajuster le niveau d'inclinaison pendant l'entraînement, appuyez sur incline (+) ou (-).

### 6. VITESSE +/-

Pour ajuster le niveau de vitesse pendant l'entraînement, appuyez sur vitesse (+) ou (-). Chaque pression augmente ou diminue la vitesse de 0.1 km/h. Si vous appuyez sur la touche pendant plus de 0.5 secondes, la vitesse changera plus vite.

### 7. TOUCHES RAPIDES INCLINAISON 1, 3, 5, 7, 9, 12

Appuyez sur cette touche pour ajuster l'inclinaison rapidement.

### 8. TOUCHES RAPIDES VITESSE 2, 5, 8, 11, 14, 16

Appuyez sur cette touche pour ajuster la vitesse rapidement.



## GAMME DE PROGRAMMES

	Initial	Réglage Initial	Gamme de réglage	Gamme d'affichage
Durée (MIN:SEC)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
Vitesse (KM/H)	0.0	N/A	N/A	1.0 - 18.0
Distance (KM)	0.00	1.0	0.5 - 99.5	0.00 - 99.99
fréquence cardiaque (Durée/Min)	P	N/A	N/A	40 - 200
Calories	0	50	10 - 995	0 - 999

### Programme cardiaques

Ce tapis roulant vous offre 3 programmes cardiaques (HP1, HP2 and HP3). Dans tous ces programmes, le tapis roulant ajuste automatiquement la vitesse et / ou l'inclinaison pour atteindre votre zone de poux. Pour que le tapis roulant puisse reconnaître votre poux il est obligatoire que vous portiez ou bien la ceinture torsale (pour mesurer de votre poux) ou que vous teniez les plaquettes de poux en métal sur les rails latérales.

- Appuyez la touche "PROG." Jusque vous arrivé sur "HP1, HP2 and HP3" et choisissez le programme de votre choix. Sur l'écran de temps vous verrez l'information "AG". Sur l'écran de vitesse l'âge sélectionné clignotera. En appuyant SPEED ou INCLINE "up/down" vous pouvez ajuster votre âge. L'écran "Pulse" vous indiquera la zone idéale d'entraînement qui correspond à votre âge. Vous pouvez encore ajuster votre zone idéale d'entraînement en appuyant la touche MODE. Après l'écran "Pulse" clignotera et en pesant SPEED ou INCLINE "up/down" vous pouvez ajuster votre zone d'entraînement d'après vos souhaits. Indiquez votre temps d'entraînement souhaité en appuyant SPEED ou INCLINE "up/down" (cela peut toujours être ajusté après avoir programmé vos données). Confirmez votre temps d'entraînement en appuyant la touche MODE.
- Commencez votre entraînement en appuyant la touche START. Le tapis roulant se mettra en marche après un count down de 3 secondes. Le tapis roulant est pré-programmé sur un temps d'entraînement de 22 minutes. Les 3 premières minutes sont prévues pour votre échauffement. Pendant cette phase vous pouvez ajuster la vitesse et l'inclinaison vous-même. Après la période d'échauffement le tapis roulant commence automatiquement à accélérer ou à diminuer la vitesse / ou d'ajuster l'inclinaison à toutes les 10 secondes. Au bout de 20 minutes le tapis roulant déclenche le système de relaxation. L'inclinaison descend à "0" et la vitesse baisse de 0.5 km/h à toutes les 10 secondes. Vous pouvez arrêter le tapis roulant en appuyant la touche STOP ou en tirant la clé de sécurité.

**IMPORTANT:** Pour pouvoir vous entraîner avec un programme cardiaque il est obligatoire que vous teniez les plaquettes de poux en métal sur les rails latérales, ou encore mieux de porter la ceinture torsale (pour mesurer de votre poux).

### Zone d'ajustement pour votre entraînement avec un des programmes cardiaques:

	HP1	HP2	HP3
Durée	Fix 22:00	Fix 22:00	Fix 22:00
Age pré-ajusté	30	30	30
Objectif de poux	150RPM	160RPM	170RPM
Zone d'âge ajustable	15—80	15—80	15—80
Zone de poux misé	80RPM—180RPM	80RPM—180RPM	80RPM—180RPM

## **Programmes d'entraînement à votre choix**

Choisissez parmi ces 3 différents programmes à votre disposition, qui vous permettent de régler vos profils d'entraînement préférés: U1, U2, U3.

1. Appuyez la touche PROG. pour choisir U1, U2 or U3.
2. Appuyez la touche MODE et le programme correspondant se met à clignoter. Les écrans Speed et Incline vous indiquent la valeur de chaque donnée. Appuyez SPEED or INCLINE up/down pour ajuster les données. Confirmez votre vitesse et votre inclinaison en appuyant sur la touche MODE. L'écran changera automatiquement à la prochaine donnée. Ajustez les données jusqu'à ce que toutes les informations demandées soient complètes.
3. Démarrez votre programme personnalisé en appuyant sur la touche START
4. Les données sont sauvegardées, même si votre tapis roulant est débranché.

### **FONCTION FREQUENCE CARDIAQUE :**

Placez vos paumes sur le capteur de pouls et le pouls sera indiqué dans la fenêtre pouls après 5 secondes. La fréquence cardiaque est utilisée comme référence uniquement et non à des fins médicales.

### **FONCTION SECURITE :**

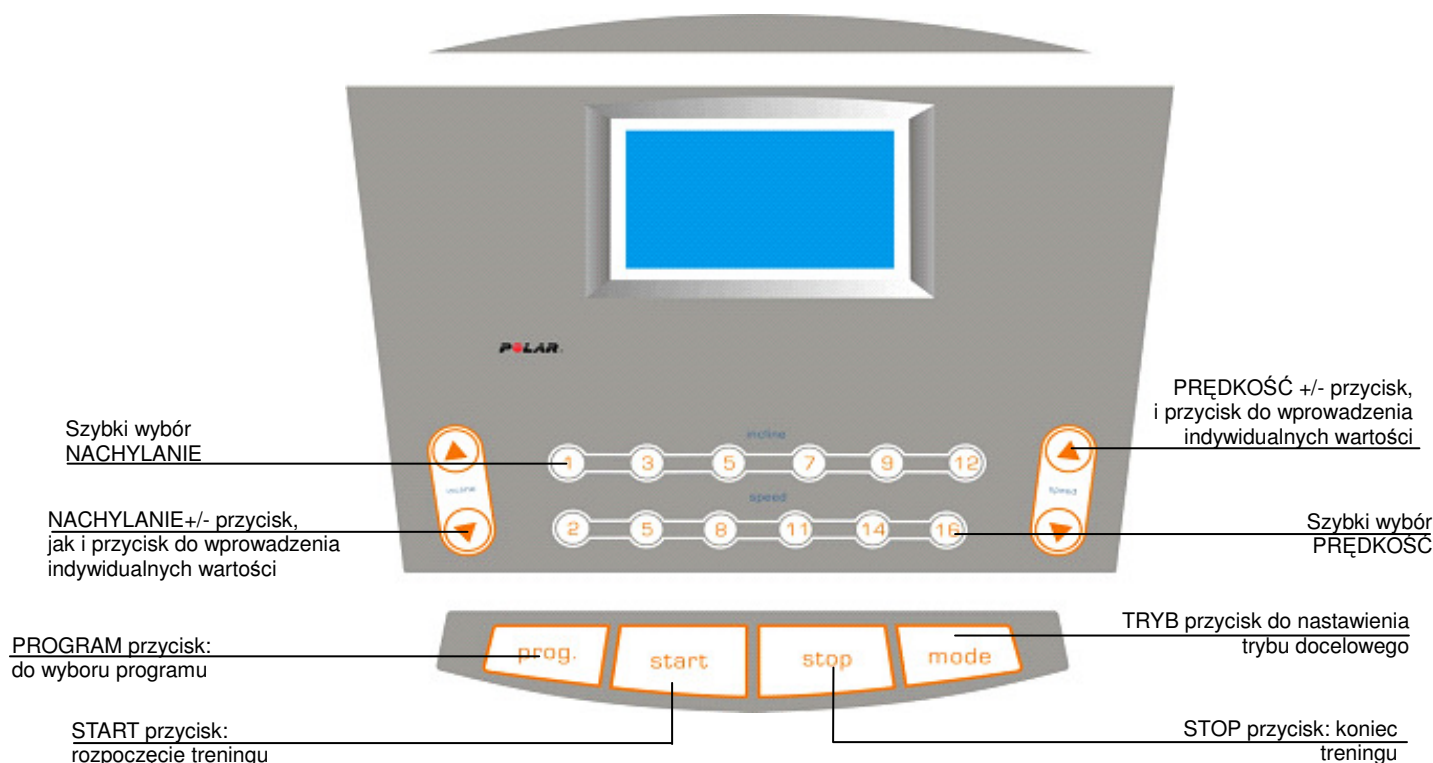
Si à tout moment vous avez besoin d'arrêter le tapis, tirez sur la clé de sûreté, cela coupera le courant immédiatement. La fenêtre affichera "OFF" et vous entendrez bipper 15 fois.

### **FONCTION SAUVEGARDE D'ENERGIE :**

Sans aucun mouvement pendant 10 minutes, l'appareil se met en veille et l'affichage s'estompe. Appuyez sur une touche pour reprendre.

### **ATTENTION :**

1. Nous vous recommandons de maintenir une vitesse lente au début de la session et de tenir les poignées jusqu'à ce que vous vous sentiez confortable et familier avec le tapis.
2. Attachez l'aimant de la corde de sûreté à l'ordinateur ainsi que le clip à vos vêtements.
3. Pour arrêter votre entraînement en toute sécurité, appuyez sur STOP ou tirez sur la corde de sûreté, le tapis s'arrêtera immédiatement.



## FUNKCJE PRZYCISKÓW:

### 1. PROGRAM (PROG.)

Przed rozpoczęciem ćwiczeń można tym przyciskiem dokonać wyboru programu (HP1, HP2, HP3, U1, U2, U3, P1, P2...P15).

### 2. TRYB (MODE)

Przed rozpoczęciem treningu można tym przyciskiem wybrać tryb docelowy (Kalorie – Calories, Czas – Time lub Dystans – Distance). Naciskając przycisk prędkość +/- można w wybranym trybie nastawić wartość docelową. Od nastawionej wartości kalorii, czasu lub dystansu komputer odlicza po naciśnięciu przycisku START aż do osiągnięcia „0”.

### 3. START

Po włączeniu urządzenia i podłączeniu klucza bezpieczeństwa naciskając przycisk START rozpoczyna się trening.

### 4. STOP

Naciskając przycisk STOP można w każdej chwili zakończyć trening.

### 5. NACHYLENIE +/- (INCLINE + / INCLINE –)

Naciskając te przyciski można podczas treningu ustawić żądany kąt nachylenia.

### 6. PRĘDKOŚĆ +/- (SPEED + / SPEED –)

Naciskając te przyciski można podczas treningu ustawić żadaną prędkość. Każde naciśnięcie przycisku zmienia prędkość o 0.1 km/h. Naciskając przycisk przez dłużej niż 0.5 sekund prędkość szybko się zwiększa lub zmniejsza.

### 7. PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU NACHYLENIA (QUICK INCLINE BUTTONS 1, 3, 5, 7, 9, 12)

Naciskając te przyciski można szybko zmienić nachylenie na ustalone wartości.

### 8. PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU PRĘDKOŚCI (QUICK SPEED BUTTONS 2, 5, 8, 11, 14, 16)

Naciskając te przyciski można szybko zmienić prędkość na ustalone wartości.





## Zakres nastawień w programach

	początek przy	Ustawienia fabryczne	Zakres nastawień	Wyświetlacz
Czas w minutach/sekundach	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
Prędkość km/h	0.0	według wyświetlacza	według wyświetlacza	1.0 - 18.0
Dystans (km)	0.00	1.0	0.5 - 99.5	0.00 - 99.99
Rytm serca (Uderzenia na minutę)	P	według wyświetlacza	według wyświetlacza	40 - 200
Kalorie	0	50	10 - 995	0 - 999

### Program pulsu

Bieżnia posiada trzy programy sterowane pulsem (HP1, HP2 und HP3). Podczas programu prędkość i kąt nachylenia zostają automatycznie zmieniane przez komputer, tak że trening przebiega w nastawionym docelowym zakresie pulsu. Podczas tych programów zalecamy założenie pasa na klatkę piersiową. Jeśli nie używany jest pas na klatkę piersiową, to czujniki pulsu muszą być podczas całego programu mocno objęte.

1. Naciśnij przycisk PROG. aż do ukazania się "HP1, HP2 i HP3". Wybierz jeden z tych programów. Na wyświetlaczu czasu ukaże się "AG" (AGE – wiek). Na wyświetlaczu prędkości miga ustawienie fabryczne. Przyciskami prędkość +/- lub nachylenie +/- można zmienić określenie wieku. Na wyświetlaczu pulsu ukaże się puls docelowy dla określonego wieku. Puls docelowy możesz jeszcze zmienić naciskając przycisk MODE. Po naciśnięciu przycisku MODE wyświetlacz pulsu miga. Przyciskami prędkość +/- lub nachylenie +/- można indywidualnie nastawić puls docelowy. Czas treningu można ustawić przyciskami prędkość +/- lub nachylenie +/- . Potwierdź ustawiony czas naciskając przycisk MODE. Czas można jeszcze zmienić po etapie ustawień.
2. Naciskając przycisk START program zaczyna się po 3 sekundowym Countdown (fabrycznie ustawione są 22 minuty). Podczas pierwszych trzech minut znajdujesz się na etapie rozgrzewki. Tu możesz sam ustawić prędkość i nachylenie. Następnie zaczyna się program główny podczas którego prędkość i/ lub nachylenie komputer automatycznie zmienia co 10 sekund. Po 20 minutach następuje etap chłodzenia. Nachylenie jest na poziomie 0, prędkość zmniejszana jest co 10 sekund o 0.5 km/h. Bieżnię można w każdej chwili zatrzymać naciskając przycisk STOP lub odciągając klucz bezpieczeństwa.

**WAŻNE:** Do wykonania tego programu ważny jest ciągły pomiar pulsu. Czujniki pulsu muszą być ciągle objęte. Dlatego zalecamy założenie pasa na klatkę piersiową.

	HP1	HP2	HP3
Czas treningu (Ustawienia fabryczne)	22:00	22:00	22:00
Ustawienia fabryczne wiek	30	30	30
Ustawienia fabryczne puls docelowy	150RPM	160RPM	170RPM
Zakres ustawień wiek	15—80	15—80	15—80
Zakres ustawień puls	80RPM—180RPM	80RPM—180RPM	80RPM—180RPM

### Programy zdefiniowane przez użytkownika

To urządzenie posiada 3 programy, które użytkownik może sam zdefiniować i indywidualnie zaprogramować: U1, U2, U3.

1. Naciskając przycisk PROG. można wybrać pomiędzy U1, U2 lub U3.
2. Naciśnij przycisk MODE na wyświetlaczu miga dany etap programu. Na wyświetlaczu prędkości i nachylenia ukaże się nastawienie fabryczne tego etapu. Naciskając przyciski prędkość +/- lub nachylenie +/- możesz indywidualnie nastawić tą wartość. Potwierdź ustawienia dla każdego etapu naciskając przycisk MODE. Wyświetlacz przeskakuje do następnego etapu. Po wprowadzeniu wartości dla wszystkich etapów nastawianie jest zakończone.
3. Program zdefiniowany przez użytkownika można rozpocząć naciskając przycisk START.
4. Wprowadzone nastawienia zostaną zapisane, również wtedy jeśli odłączymy urządzenie od sieci.

**FUNKCJA PULSU:**

Obejmij czujniki pulsu, po około 5 sekundach ukaże się pomiar pulsu na wyświetlaczu. Tego rodzaju pomiar pulsu nie jest wartością referencyjną i nie nadaje się do celów medycznych.

**FUNKCJA BEZPIECZEŃSTWA:**

Jeśli zajdzie nagła potrzeba zatrzymania urządzenia, wyciągnij z niego za linkę klucz bezpieczeństwa. Taśma bieżni zatrzyma się natychmiast. Na wyświetlaczu ukaże się "OFF" i sygnał dźwiękowy zabrzmie 15 razy.

**FUNKCJA OSZCZĘDNOŚCI ENERGII:**

Jeśli przerwiesz trening na 10 minut włącza się tryb gotowości. Wyświetlacz bladnie. Naciskając dowolny przycisk wyświetlacz się reaktywuje.

**UWAGA:**

1. Zaczynaj sesję treningową od wolnej prędkości i trzymaj się uchwytów do czasu kiedy czujesz się na taśmie bezpiecznie.
2. Aby uruchomić bieżnię musisz podłączyć do konsoli klucz bezpieczeństwa. Umocuj linkę klucza bezpieczeństwa na swoim ubraniu.
3. Aby bezpiecznie zakończyć trening naciśnij przycisk STOP lub odłącz klucz bezpieczeństwa.



**Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland**

[www.energetics.eu](http://www.energetics.eu)

© Copyright ENERGETICS 2012