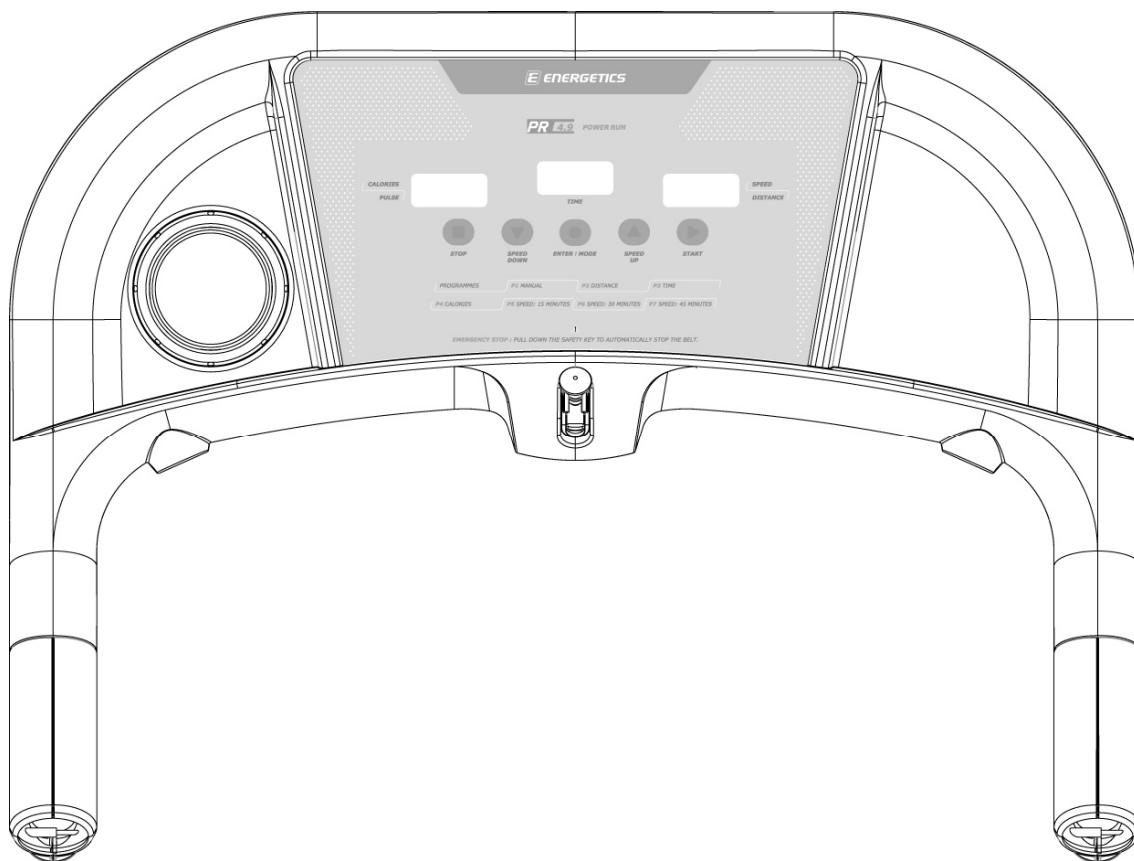




POWER RUN 4.9



EN
RO



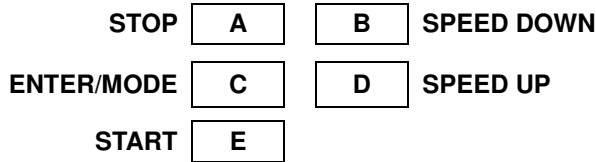
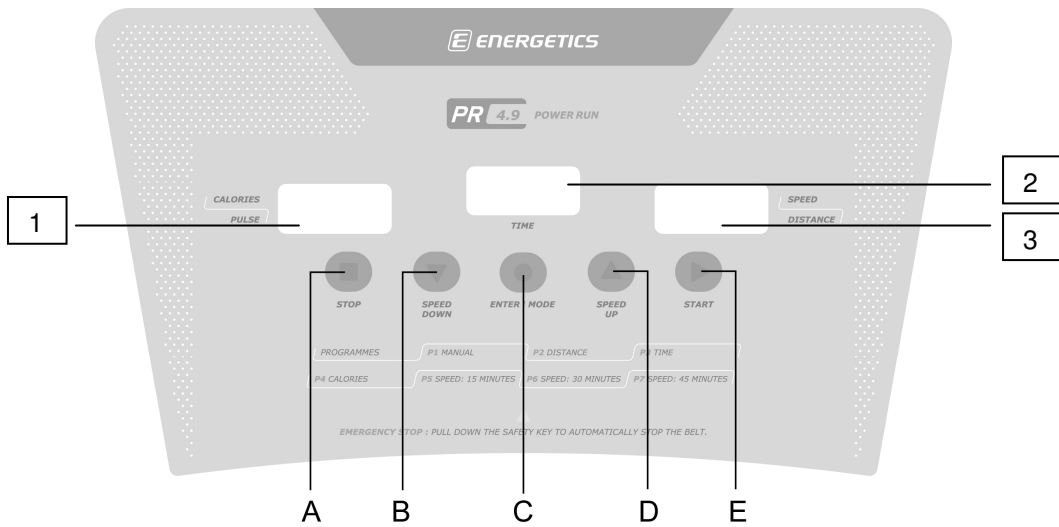
Table of contents - Cuprins

1. English	P. 3
2. Românește	P. 6

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.

RO © Instrucțiunile de utilizare sunt doar recomandări pentru cumpărători. ENERGETICS nu preia nici un fel de garanție pentru greșelile datorate traducerii sau modificărilor în specificația tehnică a produsului.

© Copyright by ENERGETICS



BUTTONS: A-E

START (E)

Press to start exercise at initial speed 0.8 km.

STOP (A)

Press to stop exercise during workout time.

ENTER/MODE (C)

1. Press to confirm program and preset function values under setting mode.
2. Press to quit preset program and function value after complete single program.
3. Setting procedure: returns to beginning of setting mode before pressing the START key.

SPEED UP / SPEED DOWN (D/B)

1. Press to increase/decrease exercise speed by 0.1km.
2. Press to select programs.

WINDOWS: 1-3

CALORIES/PULSE (1)

Shows amount of calories burned and current pulse. The pulse only works when the hands are placed over the hand pulse plates. Press ENTER/MODE to switch between calories and pulse.

TIME (2)

Counts up the .total workout time.

SPEED/DISTANCE (3)

Shows current speed (km/h) and distance. Press ENTER/MODE to switch between speed and distance.

IMPORTANT

- The console display will turn itself off automatically after the belt has stopped moving for five minutes.

SAFETY KEY

The safety key must be inserted into the slot on the console and pushed all the way up in order to operate the treadmill. Always insert the safety key and attach the clip to your clothing at your waist before beginning your workout. If you should encounter problems and need to stop the treadmill quickly, simply pull down the safety key to shut down the power. To continue the operation, please turn off the power switch, wait a few seconds and switch it on again, insert the safety key and push up to the end.

COMPUTER OPERATION

Switch the power on, P1 (manual) will blink in the LCD display. Press SPEED UP / DOWN keys for desired program. Press STOP / ENTER to confirm selected program or press the START key directly to start exercise.

Please refer to the instructions below for different program options.

QUICK START

Press the START key directly to start exercise without a function value.

PROGRAM 1 – MANUAL

1. Select the desired program by pressing the SPEED UP/DOWN button.
2. Press ENTER/MODE to confirm the program.
3. Press START to begin your exercise.

TIME: Accumulates and displays workout time from start of exercise.
PULSE: Detects and displays current heart rate.
DISTANCE: Accumulates and displays workout distance from start of exercise.
CALORIES: Accumulates and displays calories consumed during workout time.
SPEED: Displays current speed.

PROGRAM 2 – DISTANCE

1. Select the desired program by pressing the SPEED UP/DOWN button.
2. Press ENTER/MODE to confirm the program.
3. Adjust your desired distance by pressing SPEED UP/DOWN and confirm with ENTER/MODE
4. Press START to begin your exercise.

DISTANCE: The distance will count down from preset target value. While distance counts down to 0 (zero), speed goes down to 0 (zero) by 0.5 km/h per second (when the preset target is reached).
PULSE: Detects and displays current heart rate.
TIME: Accumulates and displays workout time from start of exercise.
CALORIES: Accumulates and displays calories consumed during workout time.
SPEED: Displays current speed.

PROGRAM 3 – TIME

1. Select the desired program by pressing the SPEED UP/DOWN button.
2. Press ENTER/MODE to confirm the program.
3. Adjust your desired time by pressing the SPEED UP/DOWN button, press ENTER/MODE to confirm
4. Press START to begin your exercise.

TIME: The time will count down from preset target value when starting exercise. While time counts down, the speed goes down to 0 (zero) by 0.5 km per second (when the preset target is reached).
PULSE: Detects and displays current heart rate.
DISTANCE: Accumulates and displays workout distance from start of exercise.
CALORIES: Accumulates and displays calories consumed during workout time.
SPEED: Displays current speed.

PROGRAM 4 – CALORIES

1. Select the desired program by pressing the SPEED UP/DOWN button.
2. Press ENTER/MODE to confirm the program.
3. Adjust your desired calories by pressing the SPEED UP/DOWN button, press ENTER/MODE to confirm.
4. Press START to begin your exercise.

CALORIES: Calories will count down from preset target value. While the distance counts down to 0 (zero), the speed goes down to 0 (zero) by 0.5 km per second (when the preset target is reached).

PULSE: Detects and displays current heart rate.

TIME: Accumulates and displays workout time from start of exercise.

DISTANCE: Accumulates and displays workout distance from start of exercise.

SPEED: Displays current speed.

PROGRAM 5 – 15 MINUTES PRESET SPEED

1. Select the desired program by pressing the UP/DOWN button.
2. Press ENTER/MODE to confirm the program.
3. Press START to begin your exercise.

TIME: Accumulates and displays workout time from start of exercise.

DISTANCE: Accumulates and displays workout distance from start of exercise.

PULSE: Detects and displays current heart rate.

CALORIES: Accumulates and displays calories consumed during workout time.

SPEED: Displays current speed.

PROGRAM 6 – 30 MINUTES PRESET SPEED

1. Select the desired program by pressing the UP/DOWN button.
2. Press ENTER/MODE to confirm the program.
3. Press START to begin your exercise.

TIME: Accumulates and displays workout time from start of exercise.

DISTANCE: Accumulates and displays workout distance from start of exercise.

PULSE: Detects and displays current heart rate.

CALORIES: Accumulates and displays calories consumed during workout time.

SPEED: Displays current speed.

PROGRAM 7 – 45 MINUTES PRESET SPEED

1. Select the desired program by pressing the UP/DOWN button.
2. Press ENTER/MODE to confirm the program.
3. Press START to begin your exercise.

TIME: Accumulates and displays workout time from start of exercise.

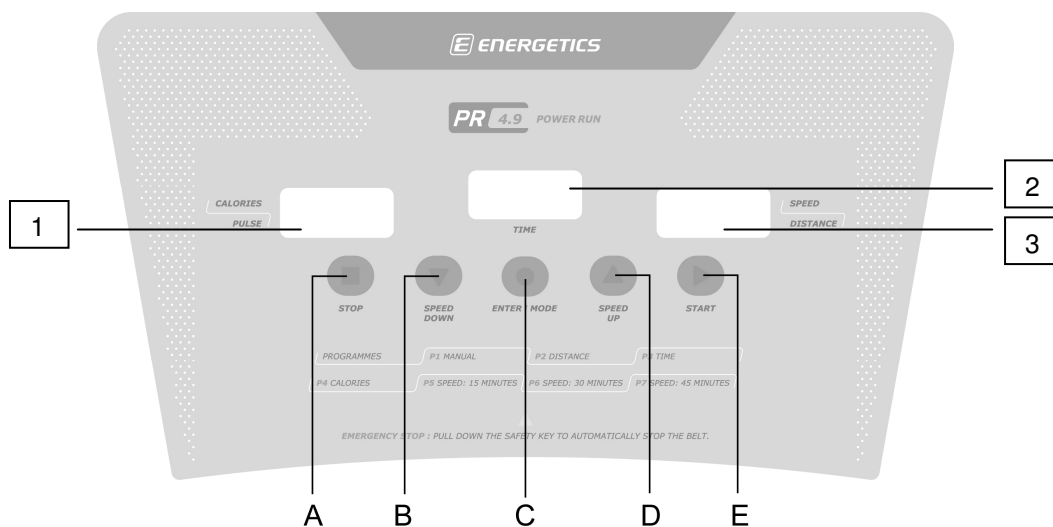
DISTANCE: Accumulates and displays workout distance from start of exercise.

PULSE: Detects and displays current heart rate.

CALORIES: Accumulates and displays calories consumed during workout time.

SPEED: Displays current speed.

To end a program press STOP. If you press STOP a second time you return to the step where you can select a desired program by pressing the UP/DOWN button. By pressing START you resume the paused program.



STOP	A	B	REDUCEREA VITEZEI
ENTER/REGIM	C	D	MĂRIREA VITEZEI
START	E		

BUTOANELE: A-E

START (E)

Utilizați pentru începerea antrenamentului cu o viteză inițială de 0,8 km.

STOP (A)

Utilizați pentru oprire în cursul antrenamentului.

ENTER/REGIM (C)

1. Utilizați pentru confirmarea programului și pentru presetarea valorilor în regimul de setare.
2. Utilizați pentru părăsirea programului presetat și pentru anularea valorilor după terminarea programului.
3. Modul de setare: întoarcere la începutul regimului de setare înainte de apăsarea butonului START.

MĂRIREA VITEZEI / REDUCEREA VITEZEI (D/B)

1. Utilizați pentru mărirea/reducerea vitezei de antrenament cu 0,1km.
2. Utilizați pentru selectarea programului.

AFIȘAJELE: 1-3

CALORII/PULS (1)

Indică numărul calorilor arse și pulsul de moment. Citirea pulsului funcționează doar când mâinile se află pe senzorul de puls. Pentru comutarea între calorii și puls utilizați butonul ENTER/REGIM.

TIMP (2)

Măsoară timpul total de antrenament.

VITEZA/DISTANȚA (3)

Indică viteza actuală (km/h) și distanța. Pentru comutarea între viteză și distanță utilizați butonul ENTER/REGIM.

IMPORTANT

- Afișajul se stinge automat dacă banda de alergare nu se mișcă timp de 5 minute.

CHEIA DE SIGURANȚĂ

Înainte de a porni banda de alergare, introduceți cheia de siguranță în orificiul de pe consolă și împingeți-l în totalitate în direcția sus. Înainte de începerea antrenamentului întotdeauna introduceți cheia de siguranță și fixați-vă agrafa pe îmbrăcămintă la nivelul brâului. În cazul în care apar probleme și va fi necesar a opri rapid banda de alergare, doar trageți cheia în jos, operație prin care veți întrerupe alimentarea. Pentru continuarea antrenamentului decuplați întrerupătorul de rețea, așteptați câteva secunde și cuplați-l din nou, introduceți cheia de siguranță și împingeți-o integral în direcția sus.

COMANDA COMPUTERULUI

Cuplați alimentarea, pe afișajul LCD începe să pulseze P1 (MANUAL). Pentru selectarea programului cerut utilizați butoanele MĂRIREA / REDUCEREA VITEZEI. Pentru confirmarea programului selectat apăsați STOP / ENTER sau direct butonul START pentru începerea antrenamentului.

Acordați atenție următoarelor indicații pentru fiecare program în parte.

START RAPID

Pentru începerea instantanee a antrenamentului fără setarea valorilor apăsați butonul START.

PROGRAMUL 1 – MANUAL

1. Selectați programul cerut cu ajutorul butoanelor MĂRIREA / REDUCEREA VITEZEI.
2. Pentru confirmarea programului apăsați butonul ENTER/REGIM.
3. Pentru începerea antrenamentului apăsați butonul START.

TIMP: Măsoară și indică timpul scurs de la începerea antrenamentului.
PULS: Identifică și indică pulsul actual al inimii.
DISTANȚĂ: Măsoară și indică distanța pe care ați parcurs-o de la începerea antrenamentului.
CALORII: Numără și indică calorii arse în cursul antrenamentului.
VITEZĂ: Indică viteza actuală.

PROGRAMUL 2 – DISTANȚA

1. Selectați programul cerut cu ajutorul butoanelor MĂRIREA / REDUCEREA VITEZEI.
2. Pentru confirmarea programului apăsați butonul ENTER/REGIM.
3. Ajustați distanța cerută cu ajutorul butoanelor MĂRIȚI / REDUCEȚI VITEZA și confirmați prin apăsarea butonului ENTER/REGIM
4. Pentru începerea antrenamentului apăsați butonul START.

DISTANȚĂ: Distanța va executa numărătoarea inversă de la valoarea țintă setată. În timp ce distanța execută numărătoarea inversă spre 0 (zero), viteza se reduce la 0 (zero) cu câte 0,5 km/h pe secundă (până la atingerea valorii țintă setate).
PULS: Identifică și indică frecvența actuală a inimii.
TIMP: Măsoară și indică timpul scurs de la începerea antrenamentului.
CALORII: Numără și indică calorii arse în cursul antrenamentului.
VITEZĂ: Indică viteza actuală.

PROGRAMUL 3 – TIMP

1. Selectați programul cerut cu ajutorul butoanelor MĂRIREA / REDUCEREA VITEZEI.
2. Pentru confirmarea programului apăsați butonul ENTER/REGIM.
3. Ajustați timpul cerut cu ajutorul butoanelor MĂRIȚI / REDUCEȚI VITEZA și confirmați prin apăsarea butonului ENTER/REGIM
4. Pentru începerea antrenamentului apăsați butonul START

TIMP: Timpul va executa numărătoarea inversă de la valoarea țintă setată. În timp ce timpul execută numărătoarea inversă spre 0 (zero), viteza se reduce la 0 (zero) cu câte 0,5 km/h pe secundă (până la atingerea valorii țintă setate).

PULS: Identifică și indică frecvența actuală a inimii.

DISTANȚĂ: Măsoară și indică distanța pe care a-ți parcurs-o de la începerea antrenamentului.

CALORII: Numără și indică caloriiile arse în cursul antrenamentului.

VITEZĂ: Indică viteza actuală.

PROGRAMUL 4 – CALORII

1. Selectați programul cerut cu ajutorul butoanelor MĂRIREA / REDUCEREA VITEZEI.
2. Pentru confirmarea programului apăsați butonul ENTER/REGIM.
3. Ajustați caloriiile cerute cu ajutorul butoanelor MĂRIȚI / REDUCEȚI VITEZA și confirmați prin apăsarea butonului ENTER/REGIM
4. Pentru începerea antrenamentului apăsați butonul START

CALORII: Caloriiile vor executa numărătoarea inversă de la valoarea țintă setată. În timp ce timpul execută numărătoarea inversă spre 0 (zero), viteza se reduce la 0 (zero) cu câte 0,5 km/h pe secundă (până la atingerea valorii țintă setate).

PULS: Identifică și indică frecvența actuală a inimii.

TIMP: Măsoară și indică timpul scurs de la începerea antrenamentului.

DISTANȚĂ: Măsoară și indică distanța pe care ați parcurs-o de la începerea antrenamentului.

VITEZĂ: Indică viteza actuală.

PROGRAMUL 5 – VITEZA PRESETATĂ LA 15 DE MINUTE

1. Selectați programul cerut cu ajutorul butoanelor MĂRIREA / REDUCEREA VITEZEI.
2. Pentru confirmarea programului apăsați butonul ENTER/REGIM.
3. Pentru începerea antrenamentului apăsați butonul START

TIMP: Măsoară și indică timpul scurs de la începerea antrenamentului.

DISTANȚĂ: Măsoară și indică distanța pe care ați parcurs-o de la începerea antrenamentului.

PULS: Identifică și indică frecvența actuală a inimii.

CALORII: Numără și indică caloriiile arse în cursul antrenamentului.

VITEZĂ: Indică viteza actuală.

PROGRAMUL 6 – VITEZA PRESETATĂ LA 30 DE MINUTE

1. Selectați programul cerut cu ajutorul butoanelor MĂRIREA / REDUCEREA VITEZEI.
2. Pentru confirmarea programului apăsați butonul ENTER/REGIM.
3. Pentru începerea antrenamentului apăsați butonul START

TIMP: Măsoară și indică timpul scurs de la începerea antrenamentului.

DISTANȚĂ: Măsoară și indică distanța pe care ați parcurs-o de la începerea antrenamentului.

PULS: Identifică și indică frecvența actuală a inimii.

CALORII: Numără și indică caloriiile arse în cursul antrenamentului.

VITEZĂ: Indică viteza actuală

PROGRAMUL 7 – VITEZA PRESETATĂ LA 30 DE MINUTE

1. Selectați programul cerut cu ajutorul butoanelor MĂRIREA / REDUCEREA VITEZEI.
2. Pentru confirmarea programului apăsați butonul ENTER/REGIM.
3. Pentru începerea antrenamentului apăsați butonul START

TIMP:	Măsoară și indică timpul scurs de la începerea antrenamentului.
DISTANȚĂ:	Măsoară și indică distanța pe care ați parcurs-o de la începerea antrenamentului.
PULS:	Identifică și indică frecvența actuală a inimii.
CALORII:	Numără și indică calorile arse în cursul antrenamentului.
VITEZĂ:	Indică viteza actuală

Pentru terminarea programului apăsați butonul STOP. Dacă apăsați butonul STOP a doua oară, vă întoarceți la pasul în care puteți selecta programul cerut cu ajutorul butoanelor MĂRIREA / REDUCEREA VITEZEI. În urma apăsării butonului START puteți continua în programul întrerupt.



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

www.energetics.eu

© Copyright ENERGETICS 2012