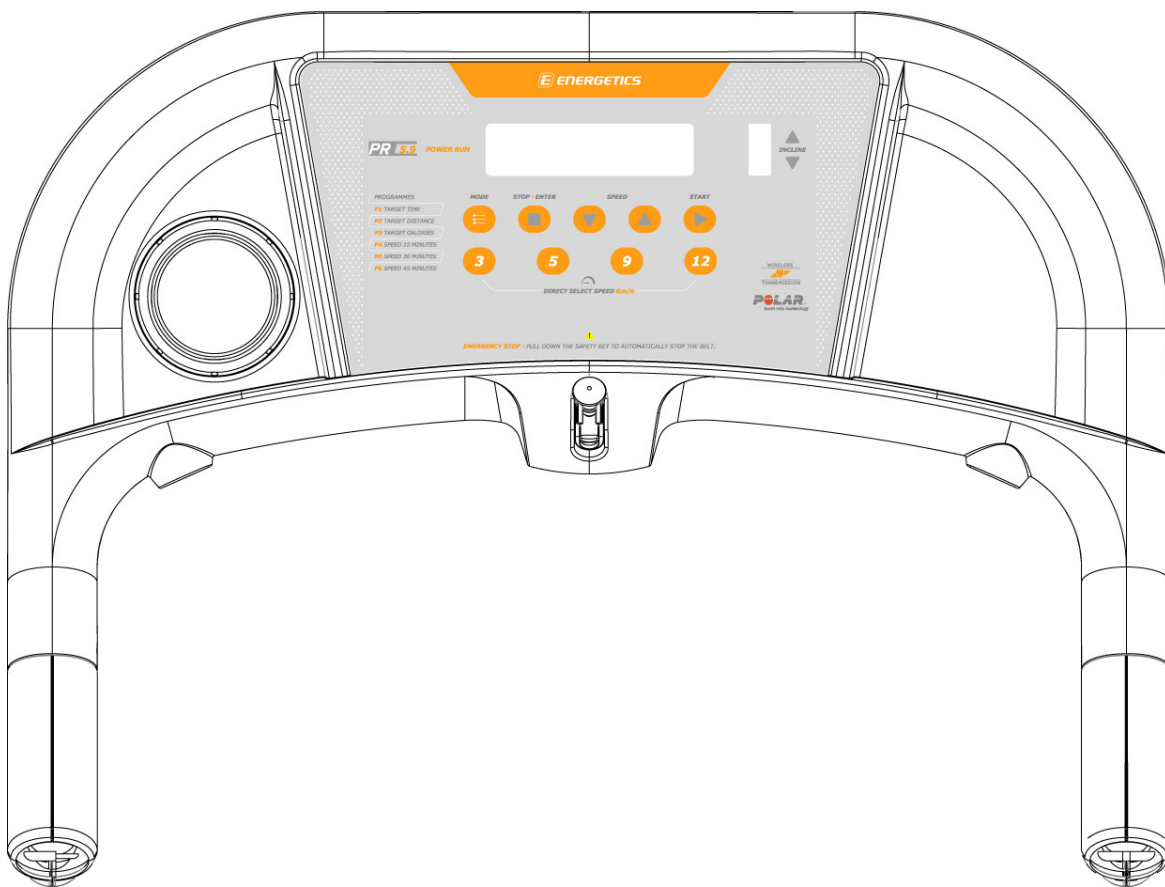


ENERGETICS

POWER RUN 5.9



- EN
- SL
- SV
- HR
- SR
- BS



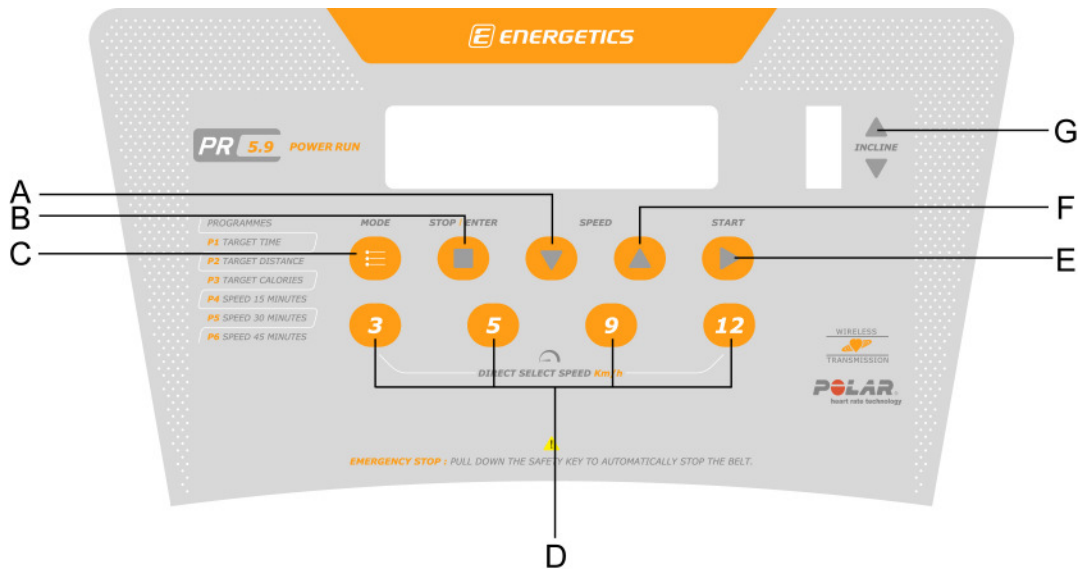
Table of contents - Kazalo vsebine – Innehållsförteckning – Sadržaj – Sadržaj - Sadržaj

| | |
|-------------------|-------|
| 1. English | P. 3 |
| 2. Slovensko | P. 7 |
| 3. Svenska | P. 11 |
| 4. Hrvatski | P. 15 |
| 5. Srpski | P. 19 |
| 6. Bosanski jezik | P. 23 |

- 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.
- SL** © Priložena navodila za uporabo so namenjena izključno kupcu. Proizvajalec ENERGETICS ne more jamčiti za morebitne napake, ki se pojavijo zaradi prevajanja oziroma zaradi spremembe tehničnih značilnosti izdelka.
- SV** © Bruksanvisningen är enbart avsedd som upplysning till kunden. ENERGETICS avsäger sig ansvar för ev. felaktigheter till följd av översättningsfel eller tekniska ändringar på produkterna.
- HR** © Uve upute za uporabu služe samo kao pomoć kupcu. ENERGETICS ne preuzima na sebe nikakvu odgovornost u slučaju greški nastalih prilikom prevođenja teksta ili tehničkih promjena u izradi.
- SR** © Ovo uputstvo za upotrebu namenjeno je da bude pomoć kupcu. ENERGETICS ne garantuje za moguće greške u prevodu ili izmene u tehničkoj specifikaciji proizvoda
- BS** © Uputstvo za korišćenje je samo preporuka za kupce. ENERGETICS ne preuzima nikakvu garanciju za greške prouzročene prilagođavanjem ili izmjenama u tehničkoj specifikaciji proizvoda.

IMPORTANT

- A. The console display will turn itself off automatically after the belt has stopped moving for five minutes.
- B. The pulse function is for reference only, not to be used for medical purposes.



BUTTONS AND FUNCTIONS

START button (E)

Press the button to start the the quick start program or a pre-set program.
The initial speed is 0.8 km/h, incline 0%.

STOP/ENTER button (B)

Press to confirm program and preset function values under setting mode.
Press to quit preset program and function values after completing a single program.
Setting procedure: returns to beginning of setting mode before pressing the START key.
Press to stop exercise during workout time.

Speed up button (F)

Press the button to increase the speed or set the program.

Speed down button (A)

Press the button to decrease the speed or set the program.

Mode Button (C)

Press the button to switch between the display values.

Direct speed Button (D)

Press the button to get the desired speed directly.

Power incline switch (G)

To change the incline press up to increase and down to decrease.

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 motor 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

Power on – “P1” (manual) will flash 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 following instructions for different program options.

MODE BUTTON

Press the MODE button to switch between the display values TIME/CALORIES and DISTANCE/SPEED.

QUICK START

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

| | |
|------------|---|
| -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 consume during workout time. |
| -SPEED: | Displays current speed. |

PROGRAM 1 –TIME

1. Press STOP/ENTER to confirm the program.
2. The time will start blinking.

| | |
|------------|---|
| -TIME: | Press SPEED UP/DOWN button to run preset time target value press the STOP/ENTER button to confirm the value. By pressing START you start the program. |
| -DISTANCE: | Accumulates and displays workout distance from start of exercise. |
| -PULSE: | Detects and displays current heart rate. |
| -CALORIES: | Accumulates and displays calories consume during workout time. |
| -SPEED: | Displays current speed. |

PROGRAM 2 –DISTANCE

1. Press STOP/ENTER to confirm the program.
2. The distance will start blinking.

| | |
|------------|---|
| -DISTANCE: | Press SPEED UP/DOWN button to run preset time target value press the STOP/ENTER button to confirm the value. By pressing START you start the program. |
| -TIME: | Accumulates and displays workout time from start of exercise. |
| -PULSE: | Detects and displays current heart rate. |
| -CALORIES: | Accumulates and displays calories consume during workout time. |
| -SPEED: | Displays current speed |

PROGRAM 3 – CALORIES

1. Press STOP/ENTER to confirm the program.
2. The calories indication will start blinking.

| | |
|------------|---|
| -CALORIES: | Press SPEED UP/DOWN button to run preset time target value press the STOP/ENTER button to confirm the value. By pressing START you start the program. |
| -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. |
| -SPEED: | Displays current speed |

PROGRAM 4 – 15 MINUTES PRESET SPEED

1. Press STOP/ENTER to confirm the program.
2. The LCD will display “L1” and is blinking. Press SPEED UP/DOWN to select the level from L1 to L7, and then press STOP/ENTER button to confirm. Press START to begin the program.

- 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 consume during workout time.
- SPEED: Displays current speed.

| LEVEL | TIME | 15 ~14 | 14~12 | 12~10 | 10~9 | 9~8 | 8~7 | 7~6 | 6~5 | 5~4 | 4~3 | 3~2 | 2~0 |
|-------|------|--------|-------|-------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|
| 1 | KM | 0.8 | 2.4 | 3.2 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 4.8 | 3.2 | 2.4 | 1.6 |
| 2 | KM | 0.8 | 3.2 | 4.0 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 5.6 | 4.0 | 3.2 | 1.6 |
| 3 | KM | 0.8 | 4.0 | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 6.4 | 4.8 | 4.0 | 1.6 |
| 4 | KM | 0.8 | 4.8 | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 7.2 | 5.6 | 4.8 | 1.6 |
| 5 | KM | 0.8 | 5.6 | 6.4 | 8.0 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 9.6 | 8.0 | 6.4 | 5.6 | 1.6 |
| 6 | KM | 0.8 | 6.4 | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 8.8 | 7.2 | 6.4 | 1.6 |
| 7 | KM | 0.8 | 7.2 | 8.0 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 9.6 | 8.0 | 7.2 | 1.6 |

PROGRAM 5 – 30MINUTES PRESET SPEED

1. Press STOP/ENTER to confirm the program.
2. The LCD will display “L1” and is blinking press SPEED UP/DOWN to select the level from 1 to 7, and then press STOP/ENTER button to confirm. Press START to begin the program.

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

| LEVEL | Time | 30 ~29 | 29~27 | 27~23 | 23~19 | 19~12 | 12~5 | 5~1 | 1~0 |
|-------|------|--------|-------|-------|-------|-------|------|-----|-----|
| 1 | KM | 0.8 | 1.6 | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 4.8 | 3.2 | 1.6 |
| 2 | KM | 0.8 | 3.2 | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 5.6 | 4.0 | 1.6 |
| 3 | KM | 0.8 | 4.0 | 6.4 | 8.0 | 8.8 | 6.4 | 4.8 | 1.6 |
| 4 | KM | 0.8 | 4.8 | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 7.2 | 5.6 | 1.6 |
| 5 | KM | 0.8 | 5.6 | 8.0 | 9.6 | 10.4 | 8.0 | 6.4 | 1.6 |
| 6 | KM | 0.8 | 6.4 | 8.8 | 10.4 | 11.2 | 8.8 | 7.2 | 1.6 |
| 7 | KM | 0.8 | 7.2 | 9.6 | 11.2 | 12.0 | 9.6 | 8.0 | 1.6 |

PROGRAM 6 – 45 MINUTES PRESET SPEED

1. Press STOP/ENTER to confirm the program.
2. The LCD will display “L1” and is blinking, press SPEED UP/DOWN to select the level from Level 1 to Level 7, and then press STOP/ENTER button to confirm. To begin the program press START.

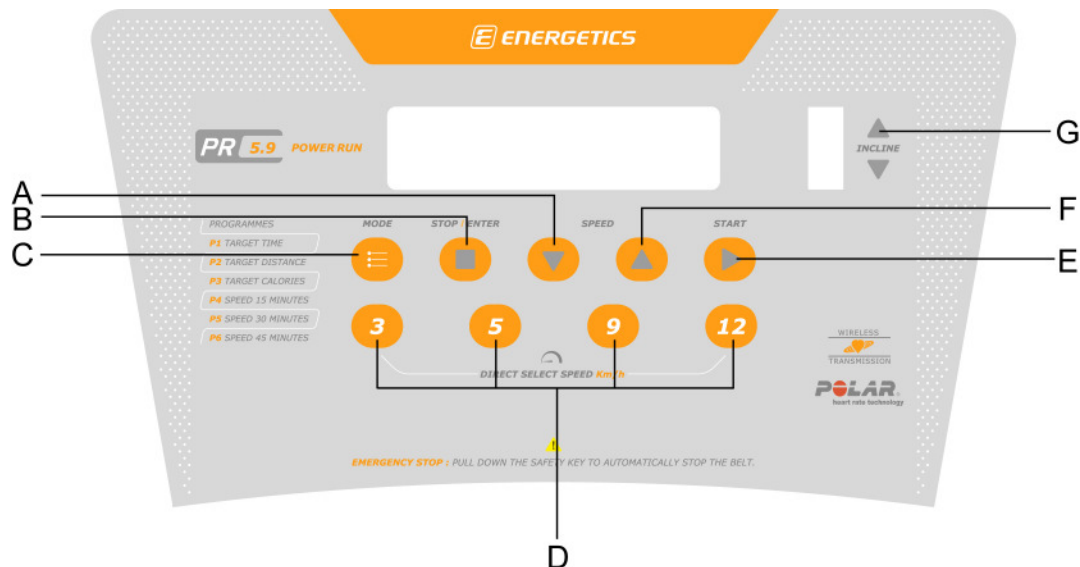
- TIME: Accumulates and displays workout time from start of exercise.
- DISTANCE: Accumulates and displays workout distance from start of exercise.
- PULSE: Detect and displays current heart rate.
- CALORIES: Accumulates and displays calories consume during workout time.
- SPEED: Displays current speed.

| LEVEL | TIME | 45~44 | 44~42 | 42~38 | 38~35 | 35~31 | 31~29 | 29~28 | 28~24 | 24~23 | 23~21 |
|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | KM | 1.6 | 2.4 | 4.8 | 7.2 | 4.0 | 6.4 | 7.2 | 4.8 | 6.4 | 7.2 |
| 2 | KM | 1.6 | 3.2 | 5.6 | 8.0 | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 5.6 | 7.2 | 8.0 |
| 3 | KM | 1.6 | 4.0 | 6.4 | 8.8 | 6.4 | 8.0 | 8.8 | 6.4 | 8.0 | 8.8 |
| 4 | KM | 1.6 | 4.8 | 7.2 | 9.6 | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 7.2 | 8.8 | 9.6 |
| 5 | KM | 1.6 | 5.6 | 8.0 | 10.4 | 8.0 | 9.6 | 10.4 | 8.0 | 9.6 | 10.4 |
| 6 | KM | 1.6 | 6.4 | 8.8 | 11.2 | 8.8 | 10.4 | 11.2 | 8.8 | 10.4 | 11.2 |
| 7 | KM | 1.6 | 7.2 | 9.6 | 12.0 | 9.6 | 11.2 | 12.0 | 9.6 | 11.2 | 12.0 |

| LEVEL | TIME | 21~17 | 17~16 | 16~14 | 14~10 | 10~9 | 9~7 | 7~3 | 3~2 | 2~1 | 1~0 |
|-------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|-----|------|------|-----|
| 1 | KM | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 3.2 |
| 2 | KM | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 3.2 |
| 3 | KM | 6.4 | 8.0 | 8.8 | 6.4 | 8.0 | 8.8 | 6.4 | 8.0 | 8.8 | 3.2 |
| 4 | KM | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 3.2 |
| 5 | KM | 8.0 | 9.6 | 10.4 | 8.0 | 9.6 | 10.4 | 8.0 | 9.6 | 10.4 | 3.2 |
| 6 | KM | 8.8 | 10.4 | 11.2 | 8.8 | 10.4 | 11.2 | 8.8 | 10.4 | 11.2 | 3.2 |
| 7 | KM | 9.6 | 11.2 | 12.0 | 9.6 | 11.2 | 12.0 | 9.6 | 11.2 | 12.0 | 3.2 |

POMEMBNO

- A. Če se tekaški trak pet minut ne bo premikal, se bo zaslon na konzoli samodejno izključil.
- B. Izmerjene in prikazane vrednosti srčnega utripa so zgolj kot referenčna vrednost in jih ne smete uporabljati v zdravstvene namene.



GUMBI IN FUNKCIJE POSAMEZNIH GUMBOV

Gumb za začetek = START (E)

Pritisnite ta gumb, če želite hitro začeti z začetnim programom ali predhodno uravnanim programom. Začetna hitrost delovanja naprave je 0.8 km/h, začetni naklon pa 0%.

Gumb za zaustavitev / potrditev = STOP/ENTER (B)

Pritisnite ta gumb, če želite potrditi izbrani program ali posamezno vstavljeno vrednost (ko boste v načinu za namestitvev razpoložljivih vrednosti = Setting Mode).

Pritisnite ta gumb, če želite prekiniti program ali posamezne funkcije vrednosti zatem, ko boste zaključili z izbranim vadbenim programom.

Namestitveni postopek: s pritiskom na ta gumb se boste vrnili na začetek postopka za namestitev posameznih vrednosti (Setting Mode), še preden boste pritisnili gumb START.

Pritisnite ta gumb, če želite z vadbo prekiniti že med programom.

Gumb za povečevanje hitrosti = Speed up (F)

Pritisnite ta gumb, če želite povečati hitrost ali namestiti posamezni program.

Gumb za zmanjševanje hitrosti = Speed down (A)

Pritisnite ta gumb, če želite zmanjšati hitrost ali namestiti posamezni program.

Gumb za izbiro posameznih načinov = Mode (C)

Pritisnite ta gumb, če želite preklapljati med prikazom vrednosti na zaslonu.

Gumb za direktno namestitev hitrosti = Direct speed (D)

Pritisnite ta gumb, če želite direktno preklopiti na zeleno hitrost.

Stikalo za uravnavanje naklona = Power incline switch (G)

Za povečevanje naklona pritisnite stikalo navzgor (up), za zmanjševanje naklona pa navzdol (down).

VARNOSTNI KLJUČ (SAFETY KEY)

Za vključitev vaše nove naprave za vadbo, morate v odprtino na konzoli vstaviti in do konca navzgor potisniti varnostni ključ. Preden boste začeli z vadbo, vedno vstavite varnostni ključ, sponko le-tega pa pripnite na vašo oblačila v predelu pasu. V primeru, da boste imeli kakršnekoli težave in boste morali hitro zaustaviti motor, enostavno povlecite vrv in na ta način sprostite ključ iz konzole. Za ponovno vključitev vaše nove vadbene naprave, v konzolo ponovno vstavite in do konca potisnite varnostni ključ.

DELOVANJE RAČUNALNIKA

Vključitev = Power on – na zaslonu boste zagledali simbol "P1" (ročni program). S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti navzgor / navzdol = SPEED UP / DOWN izberite želeni program. Izbiro potrdite s pritiskom na gumb STOP/ENTER ter za direktno vključitev oz. začetek vadbe pritisnite gumb za začetek = START. Za razlago in možnosti, ki vam jih ponujajo posamezni programi, preberite nadaljnja navodila.

Gumb za izbiro prikazov na zaslonu = MODE

S pritiskom na gumb za izbiro prikazov na zaslonu = MODE preklaplajte med različnimi izpisi vrednosti na zaslonu in sicer med prikazom časa vadbe / porabe kalorij = TIME/CALORIES ali prikazom pretečene razdalje / hitrosti delovanja naprave = DISTANCE/SPEED.

HITER ZAČETEK = QUICK START

Pritisnite gumb START, če želite takoj začeti z vadbo, ne da bi predhodno uravnavali posamezne vrednosti.

- ČAS = TIME: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje celoten čas vadbe od začetka dalje.
- RAZDALJA = DISTANCE: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje celotna pretečena razdalja od začetka vadbe.
- SRČNI UTRIP = PULSE: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje vaš trenutno izmerjeni srčni utrip.
- KALORIJE = CALORIES: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje količina porabljenih kalorij od začetka vadbe dalje.
- HITROST = SPEED: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje trenutna hitrost vadbe.

PROGRAM 1: Uravnavanje časa vadbe = TIME

1. S pritiskom na gumb za zaustavitev/potrditev = STOP/ENTER potrdite izbrani program.
2. Na zaslonu bo začela utripati vrednost, ki prikazuje čas = TIME.

- ČAS = TIME: S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti navzgor/navzdol = SPEED UP/DOWN izberite želeni čas vadbe ter izbrano vrednost potrdite s pritiskom na gumb STOP/ENTER. Za začetek programa pritisnite gumb START.
- RAZDALJA = DISTANCE: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje celotna pretečena razdalja od začetka vadbe.
- SRČNI UTRIP = PULSE: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje vaš trenutno izmerjeni srčni utrip.
- KALORIJE = CALORIES: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje količina porabljenih kalorij od začetka vadbe dalje.
- HITROST = SPEED: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje trenutna hitrost vadbe.

PROGRAM 2: Uravnavanje razdalje = DISTANCE

1. S pritiskom na gumb za zaustavitev/potrditev = STOP/ENTER potrdite izbrani program.
2. Na zaslonu bo začela utripati vrednost, ki prikazuje razdaljo = DISTANCE.

- RAZDALJA = DISTANCE: S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti navzgor/navzdol = SPEED UP/DOWN izberite razdaljo (DISTANCE), ki jo želite preteči, ter izbrano vrednost potrdite s pritiskom na gumb STOP/ENTER. Za začetek programa pritisnite gumb START.
- ČAS = TIME: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje celoten čas vadbe od začetka dalje.
- SRČNI UTRIP = PULSE: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje vaš trenutno izmerjeni srčni utrip.
- KALORIJE = CALORIES: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje količina porabljenih kalorij od začetka vadbe dalje.
- HITROST = SPEED: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje trenutna hitrost vadbe.

PROGRAM 3: Poraba kalorije = CALORIES

1. S pritiskom na gumb za zaustavitev/potrditev = STOP/ENTER potrdite izbrani program.
2. Na zaslonu bo začela utripati vrednost, ki prikazuje kalorije = CALORIES.

- KALORIJE = CALORIES: S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti navzgor/navzdol = SPEED UP/DOWN določite količino kalorij (CALORIES), ki jo želite porabiti v sklopu vadbe, ter izbrano vrednost potrdite s pritiskom na gumb STOP/ENTER. Za začetek programa pritisnite gumb START.
- ČAS = TIME: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje celoten čas vadbe od začetka dalje.
- SRČNI UTRIP = PULSE: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje vaš trenutno izmerjeni srčni utrip.
- RAZDALJA = DISTANCE: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje celotna pretečena razdalja od začetka vadbe.
- HITROST = SPEED: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje trenutna hitrost vadbe

PROGRAM 4: 15-minutni program na določeni vadbeni hitrosti = 15 MINUTES PRESET SPEED

1. S pritiskom na gumb za zaustavitev/potrditev = STOP/ENTER potrdite izbrani program.
2. Na zaslonu bo začel utripati simbol "L1". S pritiskom na gumb za povečevanje/zmanjševanje hitrosti = SPEED UP/DOWN izberite enega izmed razpoložljivih nivojev od L1 do L7 ter izbiro potrdite s pritiskom na gumb za zaustavitev/potrditev = STOP/ENTER. Za začetek izbranega programa pritisnite START.

- ČAS = TIME: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje celoten čas vadbe od začetka dalje.
- RAZDALJA = DISTANCE: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje celotna pretečena razdalja od začetka vadbe.
- SRČNI UTRIP = PULSE: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje vaš trenutno izmerjeni srčni utrip.
- KALORIJE = CALORIES: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje količina porabljenih kalorij od začetka vadbe dalje.
- HITROST = SPEED: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje trenutna hitrost vadbe.

| NIVO = LEVEL | ČAS = TIME | 15 ~14 | 14~12 | 12~10 | 10~9 | 9~8 | 8~7 | 7~6 | 6~5 | 5~4 | 4~3 | 3~2 | 2~0 |
|--------------|------------|--------|-------|-------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|
| 1 | KM | 0.8 | 2.4 | 3.2 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 4.8 | 3.2 | 2.4 | 1.6 |
| 2 | KM | 0.8 | 3.2 | 4.0 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 5.6 | 4.0 | 3.2 | 1.6 |
| 3 | KM | 0.8 | 4.0 | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 6.4 | 4.8 | 4.0 | 1.6 |
| 4 | KM | 0.8 | 4.8 | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 7.2 | 5.6 | 4.8 | 1.6 |
| 5 | KM | 0.8 | 5.6 | 6.4 | 8.0 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 9.6 | 8.0 | 6.4 | 5.6 | 1.6 |
| 6 | KM | 0.8 | 6.4 | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 8.8 | 7.2 | 6.4 | 1.6 |
| 7 | KM | 0.8 | 7.2 | 8.0 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 9.6 | 8.0 | 7.2 | 1.6 |

PROGRAM 5: 30 minutni program na določeni vadbeni hitrosti – 30MINUTES PRESET SPEED

1. S pritiskom na gumb za zaustavitev/potrditev = STOP/ENTER potrdite izbrani program.
2. Na zaslonu bo začel utripati simbol "L1". S pritiskom na gumb za povečevanje/zmanjševanje hitrosti = SPEED UP/DOWN izberite enega izmed razpoložljivih nivojev od L1 do L7 ter izbiro potrdite s pritiskom na gumb za zaustavitev/potrditev = STOP/ENTER. Za začetek izbranega programa pritisnite START.

- ČAS = TIME: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje celoten čas vadbe od začetka dalje.
- RAZDALJA = DISTANCE: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje celotna pretečena razdalja od začetka vadbe.
- SRČNI UTRIP = PULSE: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje vaš trenutno izmerjeni srčni utrip.
- KALORIJE = CALORIES: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje količina porabljenih kalorij od začetka vadbe dalje.
- HITROST = SPEED: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje trenutna hitrost vadbe.

| NIVO = LEVEL | ČAS = TIME | 30 ~29 | 29~27 | 27~23 | 23~19 | 19~12 | 12~5 | 5~1 | 1~0 |
|--------------|------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|-----|-----|
| 1 | KM | 0.8 | 1.6 | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 4.8 | 3.2 | 1.6 |
| 2 | KM | 0.8 | 3.2 | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 5.6 | 4.0 | 1.6 |
| 3 | KM | 0.8 | 4.0 | 6.4 | 8.0 | 8.8 | 6.4 | 4.8 | 1.6 |
| 4 | KM | 0.8 | 4.8 | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 7.2 | 5.6 | 1.6 |
| 5 | KM | 0.8 | 5.6 | 8.0 | 9.6 | 10.4 | 8.0 | 6.4 | 1.6 |
| 6 | KM | 0.8 | 6.4 | 8.8 | 10.4 | 11.2 | 8.8 | 7.2 | 1.6 |
| 7 | KM | 0.8 | 7.2 | 9.6 | 11.2 | 12.0 | 9.6 | 8.0 | 1.6 |

PROGRAM 6: 45 minutni program na določeni vadbeni hitrosti = 45 MINUTES PRESET SPEED

1. S pritiskom na gumb za zaustavitev/potrditev = STOP/ENTER potrdite izbrani program.
2. Na zaslonu bo začel utripati simbol "L1". S pritiskom na gumb za povečevanje/zmanjševanje hitrosti = SPEED UP/DOWN izberite enega izmed razpoložljivih nivojev od L1 do L7 ter izbiro potrdite s pritiskom na gumb za zaustavitev/potrditev = STOP/ENTER. Za začetek izbranega programa pritisnite START.

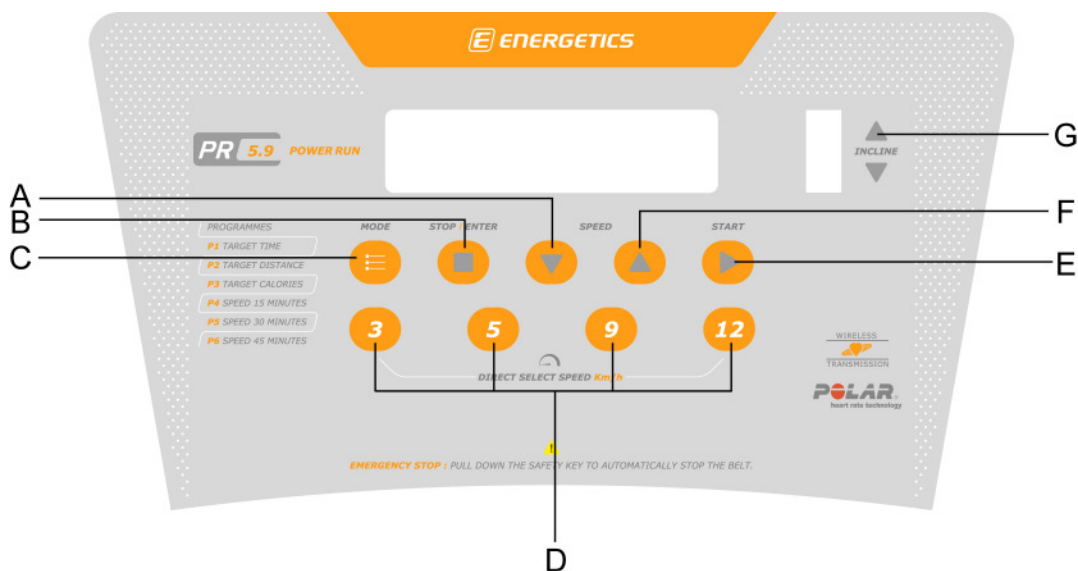
- ČAS = TIME: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje celoten čas vadbe od začetka dalje.
- RAZDALJA = DISTANCE: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje celotna pretečena razdalja od začetka vadbe.
- SRČNI UTRIP = PULSE: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje vaš trenutno izmerjeni srčni utrip.
- KALORIJE = CALORIES: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje količina porabljenih kalorij od začetka vadbe dalje.
- HITROST = SPEED: Del zaslona, na katerem se vam prikazuje trenutna hitrost vadbe.

| NIVO = LEVEL | ČAS = TIME | 45~44 | 44~42 | 42~38 | 38~35 | 35~31 | 31~29 | 29~28 | 28~24 | 24~23 | 23~21 |
|--------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | KM | 1.6 | 2.4 | 4.8 | 7.2 | 4.0 | 6.4 | 7.2 | 4.8 | 6.4 | 7.2 |
| 2 | KM | 1.6 | 3.2 | 5.6 | 8.0 | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 5.6 | 7.2 | 8.0 |
| 3 | KM | 1.6 | 4.0 | 6.4 | 8.8 | 6.4 | 8.0 | 8.8 | 6.4 | 8.0 | 8.8 |
| 4 | KM | 1.6 | 4.8 | 7.2 | 9.6 | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 7.2 | 8.8 | 9.6 |
| 5 | KM | 1.6 | 5.6 | 8.0 | 10.4 | 8.0 | 9.6 | 10.4 | 8.0 | 9.6 | 10.4 |
| 6 | KM | 1.6 | 6.4 | 8.8 | 11.2 | 8.8 | 10.4 | 11.2 | 8.8 | 10.4 | 11.2 |
| 7 | KM | 1.6 | 7.2 | 9.6 | 12.0 | 9.6 | 11.2 | 12.0 | 9.6 | 11.2 | 12.0 |

| NIVO = LEVEL | ČAS = TIME | 21~17 | 17~16 | 16~14 | 14~10 | 10~9 | 9~7 | 7~3 | 3~2 | 2~1 | 1~0 |
|--------------|------------|-------|-------|-------|-------|------|------|-----|------|------|-----|
| 1 | KM | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 3.2 |
| 2 | KM | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 3.2 |
| 3 | KM | 6.4 | 8.0 | 8.8 | 6.4 | 8.0 | 8.8 | 6.4 | 8.0 | 8.8 | 3.2 |
| 4 | KM | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 3.2 |
| 5 | KM | 8.0 | 9.6 | 10.4 | 8.0 | 9.6 | 10.4 | 8.0 | 9.6 | 10.4 | 3.2 |
| 6 | KM | 8.8 | 10.4 | 11.2 | 8.8 | 10.4 | 11.2 | 8.8 | 10.4 | 11.2 | 3.2 |
| 7 | KM | 9.6 | 11.2 | 12.0 | 9.6 | 11.2 | 12.0 | 9.6 | 11.2 | 12.0 | 3.2 |

VIKTIG INFORMATION

- A. Displayen stängs automatiskt efter 5 minuter om ingen aktivitet registreras.
 B. Det avlästa pulsvärdet är enbart ett referensvärde som inte är avsett att användas för medicinska ändamål.



KNAPPAR OCH FUNKTIONER

START (E)

Tryck START för att starta direkt (Quick Start Program) eller för att starta ett förinställt program. Starthastigheten är 0,8 km/h, lutningen 0 %.

STOP/ENTER (B)

Tryck STOP/ENTER för att bekräfta valt program och/eller gjorda inställningar.
 Tryck STOP/ENTER för att avsluta valt program och/eller egna inställningar.
 Inställningar: Tryck STOP för att återgå till inställningsläge innan START trycks in.
 Tryck STOP för att stoppa program under pågående träning.

Speed Up (F)

Tryck SPEED UP för att öka hastigheten eller ställa in ett program.

Speed Down (A)

Tryck SPEED DOWN för att minska hastigheten eller ställa in ett program.

Mode (C)

Tryck MODE för att växla mellan de olika displayerna (träningvärden).

Direct Speed (D)

Tryck DIRECT SPEED för att ställa in önskad hastighet direkt.

Incline (G)

För att öka/minska lutningen, tryck INCLINE (pil) upp/ner.

SÄKERHETSNYCKEL

För att starta bandet måste säkerhetsnyckeln först stickas in hela vägen i låset på datorpanelen. Sätt alltid i säkerhetsnyckeln och fäst snodden med clipset i midjelinningen innan du börjar träna. Om du får problem och behöver snabbstoppa, ryck i snodden så att säkerhetsnyckeln lossnar. För att starta maskinen igen, sätt tillbaka säkerhetsnyckeln och kontrollera så att den är helt inskjuten i låset.

TRÄNINGSDATOR

Sätt på strömmen. "P1" (manuellt) blinkar på displayen. Tryck SPEED UP / DOWN till önskat program. Tryck STOP/ENTER för att bekräfta valt program eller tryck START för att börja träna direkt utan programval. Läs mer nedan om de olika programmen.

MODE

Tryck MODE för att växla mellan displayerna TIME/CALORIES (TID/KALORIFÖRBRUKNING) och DISTANCE/SPEED (DISTANS/HASTIGHET).

QUICK START

Tryck START direkt för att börja träna utan att ställa in några värden.

| | |
|------------|---|
| -TIME: | Visar träningstid från programstart. |
| -DISTANCE: | Visar träningssträcka från start. |
| -PULSE: | Visar träningspuls. |
| -CALORIES: | Visar antal förbrukade kalorier från start. |
| -SPEED: | Visar aktuell hastighet. |

PROGRAM 1 –TIME

1. Tryck STOP/ENTER för att bekräfta programval.
2. TIME börjar blinka.

| | |
|------------|--|
| -TIME: | Tryck SPEED UP/DOWN för att ställa in tid. Bekräfta med STOP/ENTER. Tryck START för att starta programmet. |
| -DISTANCE: | Visar träningssträcka från programstart. |
| -PULSE: | Visar träningspuls. |
| -CALORIES: | Visar kaloriförbrukning under träning. |
| -SPEED: | Visar aktuell hastighet. |

PROGRAM 2 –DISTANCE

1. Tryck STOP/ENTER för att bekräfta programval.
2. DISTANCE börjar blinka.

| | |
|------------|--|
| -DISTANCE: | Tryck SPEED UP/DOWN för att ställa in distans. Bekräfta med STOP/ENTER. Tryck START för att starta programmet. |
| -TIME: | Visar träningstid från programstart. |
| -PULSE: | Visar träningspuls. |
| -CALORIES: | Visar kaloriförbrukning under träning. |
| -SPEED: | Visar aktuell hastighet. |

PROGRAM 3 – CALORIES

1. Tryck STOP/ENTER för att bekräfta programval.
2. CALORIES börjar blinka.

| | |
|------------|--|
| -CALORIES: | Tryck SPEED UP/DOWN för att ställa in kaloriförbrukning. Bekräfta med STOP/ENTER. Tryck START för att starta programmet. |
| -TIME: | Visar träningstid från programstart. |
| -PULSE: | Visar träningspuls. |
| -DISTANCE: | Visar träningsdistans från start. |
| -SPEED: | Visar aktuell hastighet. |

PROGRAM 4 – HASTIGHET 15 MINUTER

1. Tryck STOP/ENTER för att välja program.
2. "L1" blinkar i displayen. Tryck SPEED UP/DOWN för att välja nivå (level) mellan L1 och L7. Bekräfta med STOP/ENTER. Tryck START för att starta programmet.

-TIME: Visar träningstid från programstart.
-DISTANCE: Visar träningsdistans från start.
-PULSE: Visar träningspuls.
-CALORIES: Visar kaloriförbrukning från start.
-SPEED: Visar aktuell hastighet.

| NIVÅ | TID | 15 ~14 | 14~12 | 12~10 | 10~9 | 9~8 | 8~7 | 7~6 | 6~5 | 5~4 | 4~3 | 3~2 | 2~0 |
|------|-----|--------|-------|-------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|
| 1 | KM | 0.8 | 2.4 | 3.2 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 4.8 | 3.2 | 2.4 | 1.6 |
| 2 | KM | 0.8 | 3.2 | 4.0 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 5.6 | 4.0 | 3.2 | 1.6 |
| 3 | KM | 0.8 | 4.0 | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 6.4 | 4.8 | 4.0 | 1.6 |
| 4 | KM | 0.8 | 4.8 | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 7.2 | 5.6 | 4.8 | 1.6 |
| 5 | KM | 0.8 | 5.6 | 6.4 | 8.0 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 9.6 | 8.0 | 6.4 | 5.6 | 1.6 |
| 6 | KM | 0.8 | 6.4 | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 8.8 | 7.2 | 6.4 | 1.6 |
| 7 | KM | 0.8 | 7.2 | 8.0 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 9.6 | 8.0 | 7.2 | 1.6 |

PROGRAM 5 – HASTIGHET 30 MINUTER

1. Tryck STOP/ENTER för att välja program.
2. "L1" blinkar i displayen. Tryck SPEED UP/DOWN för att välja nivå mellan L1 och L7. Bekräfta med STOP/ENTER. Tryck START för att starta programmet.

-TIME: Visar träningstid från programstart.
-DISTANCE: Visar träningssträcka från start.
-PULSE: Visar träningspuls.
-CALORIES: Visar kaloriförbrukning från start.
-SPEED: Visar aktuell hastighet.

| NIVÅ | TID | 30 ~29 | 29~27 | 27~23 | 23~19 | 19~12 | 12~5 | 5~1 | 1~0 |
|------|-----|--------|-------|-------|-------|-------|------|-----|-----|
| 1 | KM | 0.8 | 1.6 | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 4.8 | 3.2 | 1.6 |
| 2 | KM | 0.8 | 3.2 | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 5.6 | 4.0 | 1.6 |
| 3 | KM | 0.8 | 4.0 | 6.4 | 8.0 | 8.8 | 6.4 | 4.8 | 1.6 |
| 4 | KM | 0.8 | 4.8 | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 7.2 | 5.6 | 1.6 |
| 5 | KM | 0.8 | 5.6 | 8.0 | 9.6 | 10.4 | 8.0 | 6.4 | 1.6 |
| 6 | KM | 0.8 | 6.4 | 8.8 | 10.4 | 11.2 | 8.8 | 7.2 | 1.6 |
| 7 | KM | 0.8 | 7.2 | 9.6 | 11.2 | 12.0 | 9.6 | 8.0 | 1.6 |

PROGRAM 6 – HASTIGHET 45 MINUTER

1. Tryck STOP/ENTER för att välja program.
2. "L1" blinkar i displayen. Tryck SPEED UP/DOWN för att välja nivå mellan L1 och L7. Bekräfta med STOP/ENTER. Tryck START för att starta programmet.

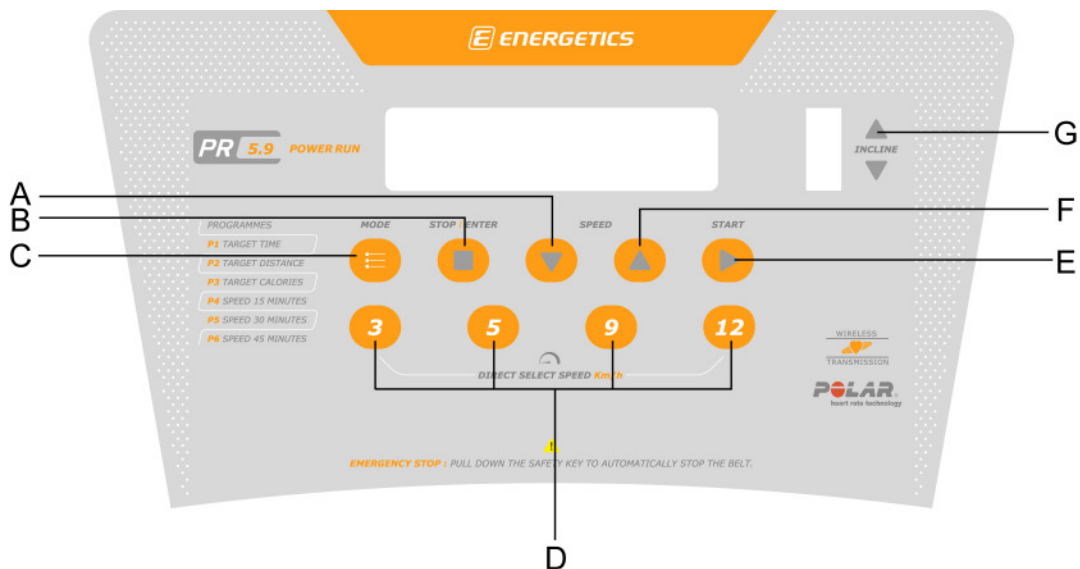
-TIME: Visar träningsstid från programstart.
-DISTANCE: Visar träningssträcka från start.
-PULSE: Visar träningspuls.
-CALORIES: Visar kaloriförbrukning från start.
-SPEED: Visar aktuell hastighet.

| NIVÅ | TID | 45~44 | 44~42 | 42~38 | 38~35 | 35~31 | 31~29 | 29~28 | 28~24 | 24~23 | 23~21 |
|------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | KM | 1.6 | 2.4 | 4.8 | 7.2 | 4.0 | 6.4 | 7.2 | 4.8 | 6.4 | 7.2 |
| 2 | KM | 1.6 | 3.2 | 5.6 | 8.0 | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 5.6 | 7.2 | 8.0 |
| 3 | KM | 1.6 | 4.0 | 6.4 | 8.8 | 6.4 | 8.0 | 8.8 | 6.4 | 8.0 | 8.8 |
| 4 | KM | 1.6 | 4.8 | 7.2 | 9.6 | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 7.2 | 8.8 | 9.6 |
| 5 | KM | 1.6 | 5.6 | 8.0 | 10.4 | 8.0 | 9.6 | 10.4 | 8.0 | 9.6 | 10.4 |
| 6 | KM | 1.6 | 6.4 | 8.8 | 11.2 | 8.8 | 10.4 | 11.2 | 8.8 | 10.4 | 11.2 |
| 7 | KM | 1.6 | 7.2 | 9.6 | 12.0 | 9.6 | 11.2 | 12.0 | 9.6 | 11.2 | 12.0 |

| NIVÅ | TID | 21~17 | 17~16 | 16~14 | 14~10 | 10~9 | 9~7 | 7~3 | 3~2 | 2~1 | 1~0 |
|------|-----|-------|-------|-------|-------|------|------|-----|------|------|-----|
| 1 | KM | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 3.2 |
| 2 | KM | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 5.6 | 7.2 | 8.0 | 3.2 |
| 3 | KM | 6.4 | 8.0 | 8.8 | 6.4 | 8.0 | 8.8 | 6.4 | 8.0 | 8.8 | 3.2 |
| 4 | KM | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 3.2 |
| 5 | KM | 8.0 | 9.6 | 10.4 | 8.0 | 9.6 | 10.4 | 8.0 | 9.6 | 10.4 | 3.2 |
| 6 | KM | 8.8 | 10.4 | 11.2 | 8.8 | 10.4 | 11.2 | 8.8 | 10.4 | 11.2 | 3.2 |
| 7 | KM | 9.6 | 11.2 | 12.0 | 9.6 | 11.2 | 12.0 | 9.6 | 11.2 | 12.0 | 3.2 |

BITNO

- A. Računalo će isključiti zaslon automatski nakon što je pokretna traka neaktivna dulje od 5 minuta.
- B. Funkcija mjerenje pulsa je samo okvirna vrijednost za korisnika i ne treba se koristiti u medicinske svrhe.



GUMBOVI I FUNKCIJE

Gumb START (E)

Stisnite za brzi početak programa ili predefinisano programa.
Na početku brzina je 0,8 km/h, a razina nagiba je 0%.

Gumb STOP/ENTER button (B)

Stisnite za potvrdu odabira programa i vrijednosti.
Stisnite za prekinete program nakon završetka programa vježbanja.
Način postavljanja: vraća Vas na početak podešavanja, prije pritiskanja START gumba.
Stisnite za prekidanje vježbanja.

Gumb UBRZANJE (F)

Stisnite za ubrzanje rada pokretne trake.

Gumb USPORENJE (A)

Stisnite za usporenje rada pokretne trake.

Gumb MODE (C)

Stisnite za promjenu prikaza vrijednosti na zaslonu.

Gumbovi za direktni odabir brzine (D)

Stisnite neki od gumbova za brzi odabir brzine.

Gumbovi za promjenu nagiba (G)

Stisnite za smanjenje i povećanje razine nagiba.

SIGURNOSNI KLJUČIĆ

Sigurnosni ključić mora biti u potpunosti gurnut u bravicu na konzoli računala ako želite rabiti trenažer. Uvijek umetnite sigurnosni ključić, a potom spojnicu prikačite na odjeću u predijelu struka prije započinjanja vježbanja. Ako tijekom vježbanja nastupe problemi i potrebno je zaustaviti stroj brzo, dovoljno je povući uzicu i izvući ključić čime ćete prekinuti dovod struje. Kada želite nastaviti vježbanje, prvo isključite stroj na prekidaču i sačekajte nekoliko trenutaka. Potom ponovno uključite trenažer, umetnite i gurnite ključić do kraja.

RAD SA RAČUNALOM

Po uključanju – “P1” (ručni program) trepće na LCD-zaslonu. Stiskanjem gumbova UBRZANJE / USPORENJE odabirate program koji želite. Stisnite gumb STOP/ENTER za potvrdu odabira ili pritisnite START za direktan početak vježbanja.

Naredne upute služe za pojedinačne programe i opcije.

MODE GUMB

Stisnite gumb MODE za promjenu prikaza na zaslonu između VRIJEME/KALORIJE i RAZDALJINA/BRZINA.

BRZI START

Stisnite START za direktan početak vježbanja bez podešavanja vrijednosti.

- VRIJEME: Zbraja i prikazuje vrijeme trajanja vježbanja od početka.
- RAZDALJINA: Zbraja i prikazuje ukupnu pređenu razdaljinu od početka vježbanja.
- PULS: Prima signal pulsa i prikazuje trenutačnu srčanu frekvenciju.
- KALORIJE: Zbraja i prikazuje utrošene kalorije od početka vježbanja.
- BRZINA: Prikazuje trenutačnu brzinu.

PROGRAM 1 – VRIJEME

1. Stisnite STOP/ENTER za potvrdu odabira programa.
2. Vrijeme će treptati.

- VRIJEME: Stisnite UBRZANJE/USPORENJE za odabir vrijednosti vremena i STOP/ENTER za potvrdu unosa. Pritiskom na START započinjete program.
- RAZDALJINA: Zbraja i prikazuje ukupnu pređenu razdaljinu od početka vježbanja.
- PULS: Prima signal pulsa i prikazuje trenutačnu srčanu frekvenciju.
- KALORIJE: Zbraja i prikazuje utrošene kalorije od početka vježbanja.
- BRZINA: Prikazuje trenutačnu brzinu.

PROGRAM 2 –DISTANCE

1. Stisnite STOP/ENTER za potvrdu odabira programa.
2. Razdaljina će treptati.

- RAZDALJINA: Stisnite UBRZANJE/USPORENJE za odabir vrijednosti razdaljine i STOP/ENTER za potvrdu unosa. Pritiskom na START započinjete program.
- VRIJEME: Zbraja i prikazuje vrijeme trajanja vježbanja od početka.
- PULS: Prima signal pulsa i prikazuje trenutačnu srčanu frekvenciju.
- KALORIJE: Zbraja i prikazuje utrošene kalorije od početka vježbanja.
- BRZINA: Prikazuje trenutačnu brzinu.

PROGRAM 3 – KALORIJE

1. Stisnite STOP/ENTER za potvrdu odabira programa.
2. Razdaljina će treptati.

- KALORIJE: Stisnite UBRZANJE/USPORENJE za odabir koliko kalorija želite potrošiti i STOP/ENTER za potvrdu unosa. Pritiskom na START započinjete program.
- VRIJEME: Zbraja i prikazuje vrijeme trajanja vježbanja od početka.
- PULS: Prima signal pulsa i prikazuje trenutačnu srčanu frekvenciju.
- RAZDALJINA: Zbraja i prikazuje ukupnu pređenu razdaljinu od početka vježbanja.
- BRZINA: Prikazuje trenutačnu brzinu.

PROGRAM 4 – 15 MINUTES PRESET SPEED

1. Stisnite STOP/ENTER za potvrdu odabira programa.
2. Na LCD-zaslonu će biti prikazan "L1" koji trepće. Stiskanjem gumbova UBRZANJE/USPORENJE možete odabrati razinu težine od L1 do L7, a potom stisnite STOP/ENTER za potvrdu. Pritiskom na gumb START započinjete program.

- VRIJEME: Zbraja i prikazuje vrijeme trajanja vježbanja od početka.
-RAZDALJINA: Zbraja i prikazuje ukupnu pređenu razdaljinu od početka vježbanja.
-PULS: Prima signal pulsa i prikazuje trenutačnu srčanu frekvenciju.
-KALORIJE: Zbraja i prikazuje utrošene kalorije od početka vježbanja.
-BRZINA: Prikazuje trenutačnu brzinu.

| RAZINA | VRIJEME | 15 ~14 | 14~12 | 12~10 | 10~9 | 9~8 | 8~7 | 7~6 | 6~5 | 5~4 | 4~3 | 3~2 | 2~0 |
|--------|---------|--------|-------|-------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|
| 1 | KM | 0,8 | 2,4 | 3,2 | 4,8 | 5,6 | 6,4 | 7,2 | 6,4 | 4,8 | 3,2 | 2,4 | 1,6 |
| 2 | KM | 0,8 | 3,2 | 4,0 | 5,6 | 6,4 | 7,2 | 8,0 | 7,2 | 5,6 | 4,0 | 3,2 | 1,6 |
| 3 | KM | 0,8 | 4,0 | 4,8 | 6,4 | 7,2 | 8,0 | 8,8 | 8,0 | 6,4 | 4,8 | 4,0 | 1,6 |
| 4 | KM | 0,8 | 4,8 | 5,6 | 7,2 | 8,0 | 8,8 | 9,6 | 8,8 | 7,2 | 5,6 | 4,8 | 1,6 |
| 5 | KM | 0,8 | 5,6 | 6,4 | 8,0 | 8,8 | 9,6 | 10,4 | 9,6 | 8,0 | 6,4 | 5,6 | 1,6 |
| 6 | KM | 0,8 | 6,4 | 7,2 | 8,8 | 9,6 | 10,4 | 11,2 | 10,4 | 8,8 | 7,2 | 6,4 | 1,6 |
| 7 | KM | 0,8 | 7,2 | 8,0 | 9,6 | 10,4 | 11,2 | 12,0 | 11,2 | 9,6 | 8,0 | 7,2 | 1,6 |

PROGRAM 5 – 30MINUTES PRESET SPEED

1. Stisnite STOP/ENTER za potvrdu odabira programa.
2. Na LCD-zaslonu će biti prikazan "L1" koji trepće. Stiskanjem gumbova UBRZANJE/USPORENJE možete odabrati razinu težine od L1 do L7, a potom stisnite STOP/ENTER za potvrdu. Pritiskom na gumb START započinjete program.

- VRIJEME: Zbraja i prikazuje vrijeme trajanja vježbanja od početka.
-RAZDALJINA: Zbraja i prikazuje ukupnu pređenu razdaljinu od početka vježbanja.
-PULS: Prima signal pulsa i prikazuje trenutačnu srčanu frekvenciju.
-KALORIJE: Zbraja i prikazuje utrošene kalorije od početka vježbanja.
-BRZINA: Prikazuje trenutačnu brzinu.

| RAZINA | VRIJEME | 30 ~29 | 29~27 | 27~23 | 23~19 | 19~12 | 12~5 | 5~1 | 1~0 |
|--------|---------|--------|-------|-------|-------|-------|------|-----|-----|
| 1 | KM | 0,8 | 1,6 | 4,8 | 6,4 | 7,2 | 4,8 | 3,2 | 1,6 |
| 2 | KM | 0,8 | 3,2 | 5,6 | 7,2 | 8,0 | 5,6 | 4,0 | 1,6 |
| 3 | KM | 0,8 | 4,0 | 6,4 | 8,0 | 8,8 | 6,4 | 4,8 | 1,6 |
| 4 | KM | 0,8 | 4,8 | 7,2 | 8,8 | 9,6 | 7,2 | 5,6 | 1,6 |
| 5 | KM | 0,8 | 5,6 | 8,0 | 9,6 | 10,4 | 8,0 | 6,4 | 1,6 |
| 6 | KM | 0,8 | 6,4 | 8,8 | 10,4 | 11,2 | 8,8 | 7,2 | 1,6 |
| 7 | KM | 0,8 | 7,2 | 9,6 | 11,2 | 12,0 | 9,6 | 8,0 | 1,6 |

PROGRAM 6 – 45 MINUTES PRESET SPEED

1. Stisnite STOP/ENTER za potvrdu odabira programa.
2. Na LCD-zaslonu će biti prikazan "L1" koji trepće. Stiskanjem gumbova UBRZANJE/USPORENJE možete odabrati razinu težine od L1 do L7, a potom stisnite STOP/ENTER za potvrdu. Pritiskom na gumb START započinjete program.

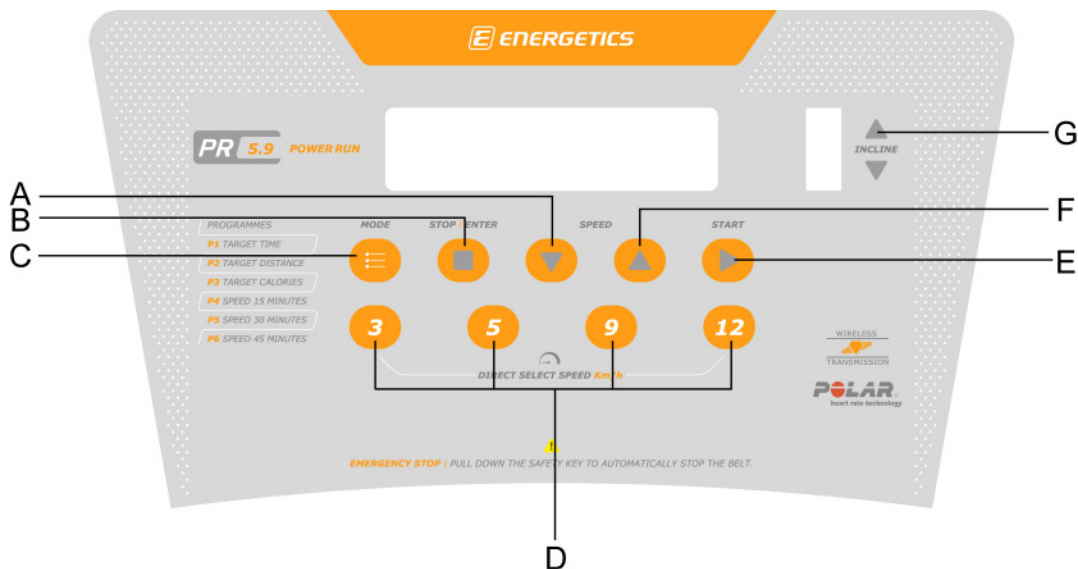
- VRIJEME: Zbraja i prikazuje vrijeme trajanja vježbanja od početka.
-RAZDALJINA: Zbraja i prikazuje ukupnu pređenu razdaljinu od početka vježbanja.
-PULS: Prima signal pulsa i prikazuje trenutačnu srčanu frekvenciju.
-KALORIJE: Zbraja i prikazuje utrošene kalorije od početka vježbanja.
-BRZINA: Prikazuje trenutačnu brzinu.

| RAZINA | VRIJEME | 45~44 | 44~42 | 42~38 | 38~35 | 35~31 | 31~29 | 29~28 | 28~24 | 24~23 | 23~21 |
|--------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | KM | 1,6 | 2,4 | 4,8 | 7,2 | 4,0 | 6,4 | 7,2 | 4,8 | 6,4 | 7,2 |
| 2 | KM | 1,6 | 3,2 | 5,6 | 8,0 | 5,6 | 7,2 | 8,0 | 5,6 | 7,2 | 8,0 |
| 3 | KM | 1,6 | 4,0 | 6,4 | 8,8 | 6,4 | 8,0 | 8,8 | 6,4 | 8,0 | 8,8 |
| 4 | KM | 1,6 | 4,8 | 7,2 | 9,6 | 7,2 | 8,8 | 9,6 | 7,2 | 8,8 | 9,6 |
| 5 | KM | 1,6 | 5,6 | 8,0 | 10,4 | 8,0 | 9,6 | 10,4 | 8,0 | 9,6 | 10,4 |
| 6 | KM | 1,6 | 6,4 | 8,8 | 11,2 | 8,8 | 10,4 | 11,2 | 8,8 | 10,4 | 11,2 |
| 7 | KM | 1,6 | 7,2 | 9,6 | 12,0 | 9,6 | 11,2 | 12,0 | 9,6 | 11,2 | 12,0 |

| RAZINA | VRIJEME | 21~17 | 17~16 | 16~14 | 14~10 | 10~9 | 9~7 | 7~3 | 3~2 | 2~1 | 1~0 |
|--------|---------|-------|-------|-------|-------|------|------|-----|------|------|-----|
| 1 | KM | 4,8 | 6,4 | 7,2 | 4,8 | 6,4 | 7,2 | 4,8 | 6,4 | 7,2 | 3,2 |
| 2 | KM | 5,6 | 7,2 | 8,0 | 5,6 | 7,2 | 8,0 | 5,6 | 7,2 | 8,0 | 3,2 |
| 3 | KM | 6,4 | 8,0 | 8,8 | 6,4 | 8,0 | 8,8 | 6,4 | 8,0 | 8,8 | 3,2 |
| 4 | KM | 7,2 | 8,8 | 9,6 | 7,2 | 8,8 | 9,6 | 7,2 | 8,8 | 9,6 | 3,2 |
| 5 | KM | 8,0 | 9,6 | 10,4 | 8,0 | 9,6 | 10,4 | 8,0 | 9,6 | 10,4 | 3,2 |
| 6 | KM | 8,8 | 10,4 | 11,2 | 8,8 | 10,4 | 11,2 | 8,8 | 10,4 | 11,2 | 3,2 |
| 7 | KM | 9,6 | 11,2 | 12,0 | 9,6 | 11,2 | 12,0 | 9,6 | 11,2 | 12,0 | 3,2 |

VAŽNO

- A. Ekran konzole će se automatski isključiti kada je pokretna traka nepokretna duže od pet minuta.
- B. Funcija merenja pulsa je samo kao referenca i ne treba da služi u medicinske svrhe.



TASTERI I FUNKCIJE

START taster (E)

Pritisnite dugme da biste počeli program ili neki od fabrički podešenih programa. Početna brzina iznosi 0,8 km/h, nagib je na 0%.

STOP/ENTER taster (B)

Pritisnite da potvrdite izbor programa i unešenih vrednosti.

Pritisnite da prekinete fabrički program i unos vrednosti kada ste završili program vežbanja.

Procedura postavljanja vrednosti: vraća Vas na početak postavljanja vrednosti pre pritiskanja na taster START.

Pritisnite da prekinete vežbu tokom trajanja treninga.

Taster brže (F)

Pritisnite da biste povećali brzinu ili unos u programu.

Taster sporije (A)

Pritisnite da biste smanjili brzinu ili unos u programu.

MODE taster (C)

Pritisnite da biste se prebacili na drugu vrednost.

Taster za direktno menjanje brzine (D)

Pritisnite da biste brzo prešli na željenu brzinu.

Tasteri za nagib (G)

Pritisnite veće da povećate ili manje da smanjite nagib.

SIGURNOSNI KLJUČIĆ

Sigurnosni ključić mora da bude u bravi na konzoli gurnut do kraja da bi trenažer radio. Pre nego što započnete da vežbate uvek prvo ubacite ključić u bravu, a zakačaljku zakačite za odeću oko struka. Ako dođe do problema i morate da naglo prekinete vežbanje, samo izvucite sigurnosni ključić i motor će se isključiti. Ako želite da nastavite vežbanje, samo prvo isključite prekidač za struju, sačekajte nekoliko sekundi i ponovo upalite trenažer. Stavite sigurnosni ključić u bravu do kraja i nastavite trčanje.

RAD SA RAČUNAROM

Uključite računar - "P1" (ručni program) trepće na LCD ekranu. Pritisnite BRŽE / SPORIJE da odaberete program. Pritisnite STOP/ENTER da biste potvrdili odabrani program ili pritisnite START da biste odmah započeli trening.

Pročitajte uputstva za ostale programe kako biste se upoznali sa njihovim funkcijama.

MODE taster

Pritisnite MODE taster da prebacite ekran sa pokazivanja VREMENA/KALORIJA i RAZDALJINE/BRZINE.

BRZI START

Pritisnite START da odmah započnete vežbanje bez unošenja vrednosti.

-VREME: Sabira i pokazuje vreme od početka vežbanja.
-RAZDALJINA: Sabira i pokazuje pređenu razdaljinu od početka vežbanja.
-PULS: Prati i pokazuje trenutni puls srca.
-KALORIJE: Sabira i pokazuje kalorije koje su potrošene od početka vežbanja.
-BRZINA: Pokazuje trenutnu brzinu.

PROGRAM 1 – VREME

1. Pritisnite STOP/ENTER da potvrdite program.
2. Pokazivač za vreme počne da trepće.

-VREME: Pritisnite BRŽE/SPORIJE da odaberete dužinu trajanja vežbanja. Pritisnite STOP/ENTER da potvrdite izbor. Pritiskom na START počinjete program.
-RAZDALJINA: Sabira i pokazuje pređenu razdaljinu od početka vežbanja.
-PULS: Prati i pokazuje trenutni puls srca.
-KALORIJE: Sabira i pokazuje kalorije koje su potrošene od početka vežbanja.
-BRZINA: Pokazuje trenutnu brzinu.

PROGRAM 2 – RAZDALJINA

1. Pritisnite STOP/ENTER da potvrdite program.
2. Pokazivač za razdaljinu počne da trepće.

-RAZDALJINA: Pritisnite BRŽE/SPORIJE da odaberete razdaljinu za trening. Pritisnite STOP/ENTER da potvrdite izbor. Pritiskom na START počinjete program.
-VREME: Sabira i pokazuje vreme od početka vežbanja.
-PULS: Prati i pokazuje trenutni puls srca.
-KALORIJE: Sabira i pokazuje kalorije koje su potrošene od početka vežbanja.
-BRZINA: Pokazuje trenutnu brzinu.

PROGRAM 3 – CALORIES

1. Pritisnite STOP/ENTER da potvrdite program.
2. Pokazivač za kalorije počne da trepće.

-CALORIES: Pritisnite BRŽE/SPORIJE da odaberete kalorije koje želite da utrošite za trening. Pritisnite STOP/ENTER da potvrdite izbor. Pritiskom na START počinjete program.
-VREME: Sabira i pokazuje vreme od početka vežbanja.
-PULS: Prati i pokazuje trenutni puls srca.
-RAZDALJINA: Sabira i pokazuje pređenu razdaljinu od početka vežbanja.
-BRZINA: Pokazuje trenutnu brzinu.

PROGRAM 4 – 15 MINUTA PROMENLJIVE BRZINE

1. Pritisnite STOP/ENTER da potvrdite program.
2. Na LCD-ekranu se viti trepćuće "L1". Pritisnite BRŽE/SPORIJE da odaberete nivo težine vežbe od L1 do L7, a potom pritisnite STOP/ENTER da potvrdite. Pritisnite START da biste započeli program.

-VREME: Sabira i pokazuje vreme od početka vežbanja.
-RAZDALJINA: Sabira i pokazuje pređenu razdaljinu od početka vežbanja.
-PULS: Prati i pokazuje trenutni puls srca.
-KALORIJE: Sabira i pokazuje kalorije koje su potrošene od početka vežbanja.
-BRZINA: Pokazuje trenutnu brzinu.

| NIVO | VREME | 15 ~14 | 14~12 | 12~10 | 10~9 | 9~8 | 8~7 | 7~6 | 6~5 | 5~4 | 4~3 | 3~2 | 2~0 |
|------|-------|--------|-------|-------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|
| 1 | KM | 0,8 | 2,4 | 3,2 | 4,8 | 5,6 | 6,4 | 7,2 | 6,4 | 4,8 | 3,2 | 2,4 | 1,6 |
| 2 | KM | 0,8 | 3,2 | 4,0 | 5,6 | 6,4 | 7,2 | 8,0 | 7,2 | 5,6 | 4,0 | 3,2 | 1,6 |
| 3 | KM | 0,8 | 4,0 | 4,8 | 6,4 | 7,2 | 8,0 | 8,8 | 8,0 | 6,4 | 4,8 | 4,0 | 1,6 |
| 4 | KM | 0,8 | 4,8 | 5,6 | 7,2 | 8,0 | 8,8 | 9,6 | 8,8 | 7,2 | 5,6 | 4,8 | 1,6 |
| 5 | KM | 0,8 | 5,6 | 6,4 | 8,0 | 8,8 | 9,6 | 10,4 | 9,6 | 8,0 | 6,4 | 5,6 | 1,6 |
| 6 | KM | 0,8 | 6,4 | 7,2 | 8,8 | 9,6 | 10,4 | 11,2 | 10,4 | 8,8 | 7,2 | 6,4 | 1,6 |
| 7 | KM | 0,8 | 7,2 | 8,0 | 9,6 | 10,4 | 11,2 | 12,0 | 11,2 | 9,6 | 8,0 | 7,2 | 1,6 |

PROGRAM 5 – 30 MINUTA PROMENLJIVE BRZINE

1. Pritisnite STOP/ENTER da potvrdite program.
2. Na LCD-ekranu se viti trepćuće "L1". Pritisnite BRŽE/SPORIJE da odaberete nivo težine vežbe od L1 do L7, a potom pritisnite STOP/ENTER da potvrdite. Pritisnite START da biste započeli program.

-VREME: Sabira i pokazuje vreme od početka vežbanja.
-RAZDALJINA: Sabira i pokazuje pređenu razdaljinu od početka vežbanja.
-PULS: Prati i pokazuje trenutni puls srca.
-KALORIJE: Sabira i pokazuje kalorije koje su potrošene od početka vežbanja.
-BRZINA: Pokazuje trenutnu brzinu.

| NIVO | VREME | 30 ~29 | 29~27 | 27~23 | 23~19 | 19~12 | 12~5 | 5~1 | 1~0 |
|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|-----|-----|
| 1 | KM | 0,8 | 1,6 | 4,8 | 6,4 | 7,2 | 4,8 | 3,2 | 1,6 |
| 2 | KM | 0,8 | 3,2 | 5,6 | 7,2 | 8,0 | 5,6 | 4,0 | 1,6 |
| 3 | KM | 0,8 | 4,0 | 6,4 | 8,0 | 8,8 | 6,4 | 4,8 | 1,6 |
| 4 | KM | 0,8 | 4,8 | 7,2 | 8,8 | 9,6 | 7,2 | 5,6 | 1,6 |
| 5 | KM | 0,8 | 5,6 | 8,0 | 9,6 | 10,4 | 8,0 | 6,4 | 1,6 |
| 6 | KM | 0,8 | 6,4 | 8,8 | 10,4 | 11,2 | 8,8 | 7,2 | 1,6 |
| 7 | KM | 0,8 | 7,2 | 9,6 | 11,2 | 12,0 | 9,6 | 8,0 | 1,6 |

PROGRAM 6 – 45 MINUTA PROMENLJIVE BRZINE

1. Pritisnite STOP/ENTER da potvrdite program.
2. Na LCD-ekranu se viti trepćuće "L1". Pritisnite BRŽE/SPORIJE da odaberete nivo težine vežbe od L1 do L7, a potom pritisnite STOP/ENTER da potvrdite. Pritisnite START da biste započeli program.

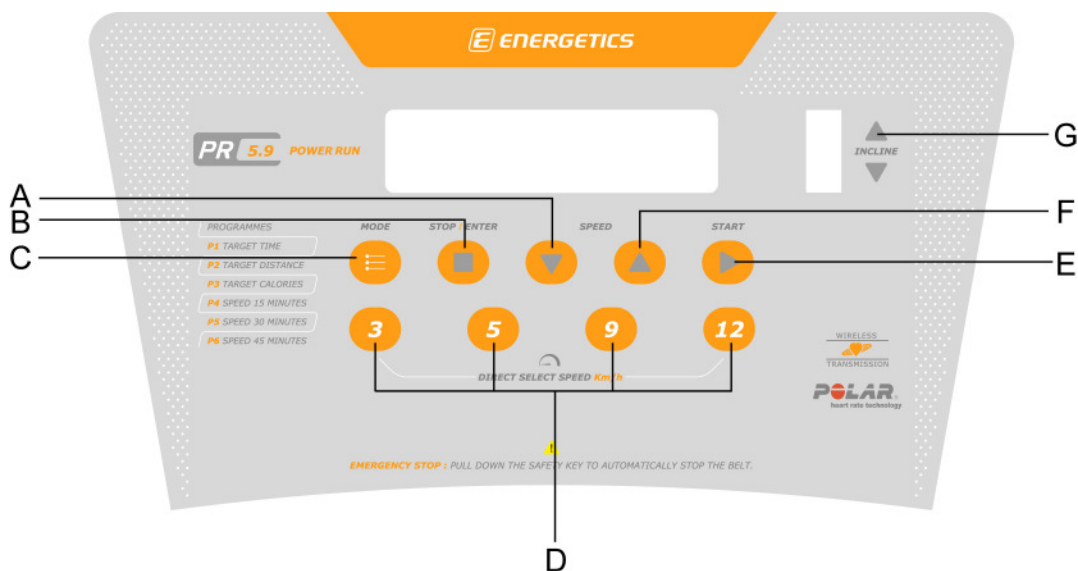
-VREME: Sabira i pokazuje vreme od početka vežbanja.
-RAZDALJINA: Sabira i pokazuje pređenu razdaljinu od početka vežbanja.
-PULS: Prati i pokazuje trenutni puls srca.
-KALORIJE: Sabira i pokazuje kalorije koje su potrošene od početka vežbanja.
-BRZINA: Pokazuje trenutnu brzinu.

| NIVO | VREME | 45~44 | 44~42 | 42~38 | 38~35 | 35~31 | 31~29 | 29~28 | 28~24 | 24~23 | 23~21 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | KM | 1,6 | 2,4 | 4,8 | 7,2 | 4,0 | 6,4 | 7,2 | 4,8 | 6,4 | 7,2 |
| 2 | KM | 1,6 | 3,2 | 5,6 | 8,0 | 5,6 | 7,2 | 8,0 | 5,6 | 7,2 | 8,0 |
| 3 | KM | 1,6 | 4,0 | 6,4 | 8,8 | 6,4 | 8,0 | 8,8 | 6,4 | 8,0 | 8,8 |
| 4 | KM | 1,6 | 4,8 | 7,2 | 9,6 | 7,2 | 8,8 | 9,6 | 7,2 | 8,8 | 9,6 |
| 5 | KM | 1,6 | 5,6 | 8,0 | 10,4 | 8,0 | 9,6 | 10,4 | 8,0 | 9,6 | 10,4 |
| 6 | KM | 1,6 | 6,4 | 8,8 | 11,2 | 8,8 | 10,4 | 11,2 | 8,8 | 10,4 | 11,2 |
| 7 | KM | 1,6 | 7,2 | 9,6 | 12,0 | 9,6 | 11,2 | 12,0 | 9,6 | 11,2 | 12,0 |

| NIVO | VREME | 21~17 | 17~16 | 16~14 | 14~10 | 10~9 | 9~7 | 7~3 | 3~2 | 2~1 | 1~0 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|-----|------|------|-----|
| 1 | KM | 4,8 | 6,4 | 7,2 | 4,8 | 6,4 | 7,2 | 4,8 | 6,4 | 7,2 | 3,2 |
| 2 | KM | 5,6 | 7,2 | 8,0 | 5,6 | 7,2 | 8,0 | 5,6 | 7,2 | 8,0 | 3,2 |
| 3 | KM | 6,4 | 8,0 | 8,8 | 6,4 | 8,0 | 8,8 | 6,4 | 8,0 | 8,8 | 3,2 |
| 4 | KM | 7,2 | 8,8 | 9,6 | 7,2 | 8,8 | 9,6 | 7,2 | 8,8 | 9,6 | 3,2 |
| 5 | KM | 8,0 | 9,6 | 10,4 | 8,0 | 9,6 | 10,4 | 8,0 | 9,6 | 10,4 | 3,2 |
| 6 | KM | 8,8 | 10,4 | 11,2 | 8,8 | 10,4 | 11,2 | 8,8 | 10,4 | 11,2 | 3,2 |
| 7 | KM | 9,6 | 11,2 | 12,0 | 9,6 | 11,2 | 12,0 | 9,6 | 11,2 | 12,0 | 3,2 |

VAŽNO

- A. Displej se automatski isključi ako traka za 5 minuta ne krene.
- B. Funkcija mjerenja temperature je samo referentna, nije namijenjena za liječničke svrhe.



TIPKE I FUNKCIJE

Tipka START (E)

Koristite za početak programa brzog starta ili prethodno namještenog programa. Izlazna brzina je 0,8 km/h, nagib 0%.

Tipka STOP/ENTER (B)

Koristite za potvrdu programa i prethodno namještene vrijednosti u režimu namještanja. Koristite za napuštanje prethodno namještenog programa i ukidanje vrijednosti nakon završetka programa. Postupak namještanja: povratak na početak režima namještanja prije pritiska na tipku START. Koristite za zaustavljanje trake u toku treninga.

Tipka POVEĆATI BRZINA (F)

Koristite za povećanje brzine ili za namještanje programa.

Tipka SMANJITI BRZINA (A)

Koristite za smanjenje brzine ili za namještanje programa.

Tipka Režim (C)

Koristite za prebacivanje prikazanih vrijednosti.

Tipka za brzo namještanje brzine (D)

Koristite za direktno namještanje željene brzine.

Tipka za namještanje nagiba (G)

Koristite za povećanje a smanjenje nagiba.

SIGURNOSNI KLJUČ

Prije nego uključite traku za trčanje stavite sigurnosni ključ u otvor na konzoli i potpuno ga gurnite u pravcu prema gore. Prije početka treninga uvijek stavite sigurnosni ključ i učvrstite spajalicu na odjeću na nivou pojasa. Ukoliko se pojave problemi te brzo morate isključiti motor, samo povucite ključ dolje, tako će se isključiti napajanje. Za nastavljavanje treninga isključite mrežni prekidač, sačekajte nekoliko sekundi i opet ga uključite, stavite sigurnosni ključ i sasvim ga gurnite u pravcu prema gore.

UPRAVLJANJE RAČUNALA

Uključite napajanje, na displeji počne svjetlucati P1 (MANUALNO). Za biranje željenog programa koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINA. Pritisnite STOP/ENTER za potvrdu izabranog programa ili odmah tipku START za početak treninga.

Posvetite pažnju dolje navedenim uputama za pojedine programe.

TIPKA REŽIM

Tipku REŽIM možete korsititi za prebacivanje između prikazanih vrijednosti VRIJEME/KALORIJE i UDALJENOST/BRZINA.

BRZI START

Za trenutačan početak treninga bez namještanja vrijednosti pritisnite tipku START.

| | |
|--------------|--|
| -VRIJEME: | Računa i pokazuje čas od početka treninga. |
| -UDALJENOST: | Računa i pokazuje udaljenost koju ste napravili od početka treninga. |
| -PULS: | Osigurava i pokazuje aktualnu srčanu frekvenciju. |
| -KALORIJE: | Računa i pokazuje kalorije utrošene u toku treninga. |
| -BRZINA: | Ukazuje aktualnu brzinu. |

PROGRAM 1 – VRIJEME

1. Za potvrdu programa pritisnite tipku STOP/ENTER.
2. Prikaz času počne svjetlucati.

| | |
|--------------|--|
| -VRIJEME: | Za namještanje ciljne vrijednosti vremena koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINA i vrijednost potvrdite tipkom STOP/ENTER. Program započnete pritiskom na tipku START. |
| -UDALJENOST: | Računa i pokazuje udaljenost koju ste napravili od početka treninga. |
| -PULS: | Osigurava i pokazuje aktualnu srčanu frekvenciju. |
| -KALORIJE: | Računa i pokazuje kalorije utrošene u toku treninga. |
| -BRZINA: | Ukazuje aktualnu brzinu.. |

PROGRAM 2 – UDALJENOST

1. Za potvrdu programa pritisnite tipku STOP/ENTER.
2. Prikaz udaljenosti počne svjetlucati.

| | |
|--------------|--|
| -UDALJENOST: | Za namještanje ciljne vrijednosti vremena koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINA i vrijednost potvrdite tipkom STOP/ENTER. Program započnete pritiskom na tipku START. |
| -VRIJEME: | Računa i pokazuje čas od početka treninga. |
| -PULS: | Osigurava i pokazuje aktualnu srčanu frekvenciju. |
| -KALORIJE: | Računa i pokazuje kalorije utrošene u toku treninga. |
| -BRZINA: | Pokazuje aktualnu brzinu. |

PROGRAM 3 – KALORIJE

1. Za potvrdu programa pritisnite tipku STOP/ENTER.
2. Prikaz kalorija počne svjetlucati.

| | |
|--------------|--|
| -KALORIJE: | Za namještanje ciljne vrijednosti vremena koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINA i vrijednost potvrdite tipkom STOP/ENTER. Program započnete pritiskom na tipku START. |
| -VRIJEME: | Računa i pokazuje čas od početka treninga. |
| -PULS: | Osigurava i pokazuje aktualnu srčanu frekvenciju. |
| -UDALJENOST: | Računa i pokazuje udaljenost koju ste napravili od početka treninga. |
| -BRZINA: | Pokazuje aktualnu brzinu. |

PROGRAM 4 – BRZINA PRETHODNO NAMJEŠTENA NA 15 MINUTA

1. Za potvrdu programa pritisnite tipku STOP/ENTER.
2. Na displeju će se pojaviti svjetlosni podatak "L1". Za biranje nivoa od L1 do L7 koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINA i potvrdite tipkom STOP/ENTER. Za pokretanje programa pritisnite tipku START.

-VRIJEME: Računa i pokazuje čas od početka treninga.
-UDALJENOST: Računa i pokazuje udaljenost koju ste napravili od početka treninga.
-PULS: Osigurava i pokazuje aktualnu srčanu frekvenciju.
-KALORIJE: Računa i pokazuje kalorije utrošene u toku treninga.
-BRZINA: Pokazuje aktualnu brzinu.

| NIVO | VRIJEME | 15 ~14 | 14~12 | 12~10 | 10~9 | 9~8 | 8~7 | 7~6 | 6~5 | 5~4 | 4~3 | 3~2 | 2~0 |
|------|---------|--------|-------|-------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|
| 1 | KM | 0,8 | 2,4 | 3,2 | 4,8 | 5,6 | 6,4 | 7,2 | 6,4 | 4,8 | 3,2 | 2,4 | 1,6 |
| 2 | KM | 0,8 | 3,2 | 4,0 | 5,6 | 6,4 | 7,2 | 8,0 | 7,2 | 5,6 | 4,0 | 3,2 | 1,6 |
| 3 | KM | 0,8 | 4,0 | 4,8 | 6,4 | 7,2 | 8,0 | 8,8 | 8,0 | 6,4 | 4,8 | 4,0 | 1,6 |
| 4 | KM | 0,8 | 4,8 | 5,6 | 7,2 | 8,0 | 8,8 | 9,6 | 8,8 | 7,2 | 5,6 | 4,8 | 1,6 |
| 5 | KM | 0,8 | 5,6 | 6,4 | 8,0 | 8,8 | 9,6 | 10,4 | 9,6 | 8,0 | 6,4 | 5,6 | 1,6 |
| 6 | KM | 0,8 | 6,4 | 7,2 | 8,8 | 9,6 | 10,4 | 11,2 | 10,4 | 8,8 | 7,2 | 6,4 | 1,6 |
| 7 | KM | 0,8 | 7,2 | 8,0 | 9,6 | 10,4 | 11,2 | 12,0 | 11,2 | 9,6 | 8,0 | 7,2 | 1,6 |

PROGRAM 5 – BRZINA PRETHODNO NAMJEŠTENA NA 30 MINUTA

1. Za potvrdu programa pritisnite tipku STOP/ENTER.
2. Na displeju će se pojaviti svjetlosni podatak "L1". Za biranje nivoa od 1 do 7 koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINA i potvrdite tipkom STOP/ENTER. Za pokretanje programa pritisnite tipku START.

-VRIJEME: Računa i pokazuje čas od početka treninga.
-UDALJENOST: Računa i pokazuje udaljenost koju ste napravili od početka treninga.
-PULS: Osigurava i pokazuje aktualnu srčanu frekvenciju.
-KALORIJE: Računa i pokazuje kalorije utrošene u toku treninga.
-BRZINA: Pokazuje aktualnu brzinu.

| NIVO | VRIJEME | 30 ~29 | 29~27 | 27~23 | 23~19 | 19~12 | 12~5 | 5~1 | 1~0 |
|------|---------|--------|-------|-------|-------|-------|------|-----|-----|
| 1 | KM | 0,8 | 1,6 | 4,8 | 6,4 | 7,2 | 4,8 | 3,2 | 1,6 |
| 2 | KM | 0,8 | 3,2 | 5,6 | 7,2 | 8,0 | 5,6 | 4,0 | 1,6 |
| 3 | KM | 0,8 | 4,0 | 6,4 | 8,0 | 8,8 | 6,4 | 4,8 | 1,6 |
| 4 | KM | 0,8 | 4,8 | 7,2 | 8,8 | 9,6 | 7,2 | 5,6 | 1,6 |
| 5 | KM | 0,8 | 5,6 | 8,0 | 9,6 | 10,4 | 8,0 | 6,4 | 1,6 |
| 6 | KM | 0,8 | 6,4 | 8,8 | 10,4 | 11,2 | 8,8 | 7,2 | 1,6 |
| 7 | KM | 0,8 | 7,2 | 9,6 | 11,2 | 12,0 | 9,6 | 8,0 | 1,6 |

PROGRAM 6 – BRZINA PRETHODNO NAMJEŠTENA NA 45 MINUTA

1. Za potvrdu programa pritisnite tipku STOP/ENTER.
2. Na displeju će se pojaviti svjetlosni podatak "L1". Za biranje nivoa od 1 do 7 koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINA i potvrdite tipkom STOP/ENTER. Za pokretanje programa pritisnite tipku START.

- VRIJEME: Računa i pokazuje čas od početka treninga.
-UDALJENOST: Računa i pokazuje udaljenost koju ste napravili od početka treninga.
-PULS: Osigurava i pokazuje aktualnu srčanu frekvenciju.
-KALORIJE: Računa i pokazuje kalorije utrošene u toku treninga.
-BRZINA: Pokazuje aktualnu brzinu.

| NIVO | VRIJEME | 45~44 | 44~42 | 42~38 | 38~35 | 35~31 | 31~29 | 29~28 | 28~24 | 24~23 | 23~21 |
|------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | KM | 1,6 | 2,4 | 4,8 | 7,2 | 4,0 | 6,4 | 7,2 | 4,8 | 6,4 | 7,2 |
| 2 | KM | 1,6 | 3,2 | 5,6 | 8,0 | 5,6 | 7,2 | 8,0 | 5,6 | 7,2 | 8,0 |
| 3 | KM | 1,6 | 4,0 | 6,4 | 8,8 | 6,4 | 8,0 | 8,8 | 6,4 | 8,0 | 8,8 |
| 4 | KM | 1,6 | 4,8 | 7,2 | 9,6 | 7,2 | 8,8 | 9,6 | 7,2 | 8,8 | 9,6 |
| 5 | KM | 1,6 | 5,6 | 8,0 | 10,4 | 8,0 | 9,6 | 10,4 | 8,0 | 9,6 | 10,4 |
| 6 | KM | 1,6 | 6,4 | 8,8 | 11,2 | 8,8 | 10,4 | 11,2 | 8,8 | 10,4 | 11,2 |
| 7 | KM | 1,6 | 7,2 | 9,6 | 12,0 | 9,6 | 11,2 | 12,0 | 9,6 | 11,2 | 12,0 |

| NIVO | VRIJEME | 21~17 | 17~16 | 16~14 | 14~10 | 10~9 | 9~7 | 7~3 | 3~2 | 2~1 | 1~0 |
|------|---------|-------|-------|-------|-------|------|------|-----|------|------|-----|
| 1 | KM | 4,8 | 6,4 | 7,2 | 4,8 | 6,4 | 7,2 | 4,8 | 6,4 | 7,2 | 3,2 |
| 2 | KM | 5,6 | 7,2 | 8,0 | 5,6 | 7,2 | 8,0 | 5,6 | 7,2 | 8,0 | 3,2 |
| 3 | KM | 6,4 | 8,0 | 8,8 | 6,4 | 8,0 | 8,8 | 6,4 | 8,0 | 8,8 | 3,2 |
| 4 | KM | 7,2 | 8,8 | 9,6 | 7,2 | 8,8 | 9,6 | 7,2 | 8,8 | 9,6 | 3,2 |
| 5 | KM | 8,0 | 9,6 | 10,4 | 8,0 | 9,6 | 10,4 | 8,0 | 9,6 | 10,4 | 3,2 |
| 6 | KM | 8,8 | 10,4 | 11,2 | 8,8 | 10,4 | 11,2 | 8,8 | 10,4 | 11,2 | 3,2 |
| 7 | KM | 9,6 | 11,2 | 12,0 | 9,6 | 11,2 | 12,0 | 9,6 | 11,2 | 12,0 | 3,2 |



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

www.energetics.eu

© Copyright ENERGETICS 2012