

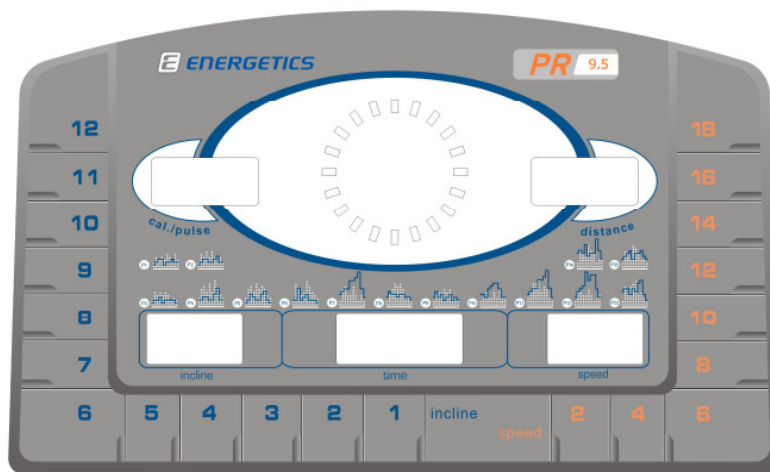
ENERGETICS

POWER RUN 9.5

EN
EL
BG
RO
TR

CAUTION

- Read the owner's manual carefully before using the product.
- Remove the safety key when the unit is not in use.



CAUTION

- To avoid injury, stand on the side rails before starting the unit.
- Keep children away from the treadmill during operation.

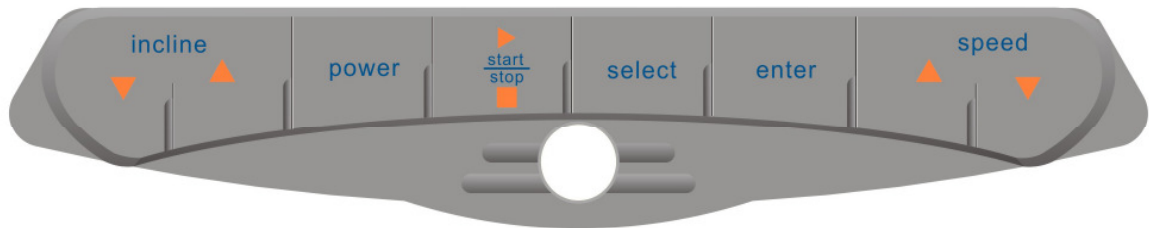


Table of contents – Περιεχομενο – Cuprins – Содержание - İçindekiler

1. English	P. 3
2. Ελληνικά	P. 7
3. Български	P. 11
4. Românește	P. 15
5. Türkçe	P. 19

- 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.
- EL** © το εγχειρίδιο οδηγιών είναι για βοήθεια προς τους πελάτες μας. Η Εταιρεία ENERGETICS δεν αναλαμβάνει ευθύνη για τυχόν λαθη που συμβηκαν κατα τη διάρκεια της μεταφρασης, η λογω αλλαγης των τεχνικων προδιαγραφων του προιοντος.
- BG** © Инструкции за употреба са предназначени само за клиентите. ENERGETICS не дава никаква гаранция за грешки, възникнали при превода или при промяната на техническата спецификация на продукта.
- RO** © Instrucțiunile de utilizare sunt doar recomandări pentru cumpărători. ENERGETICS nu preia nici un fel de garanție pentru greșelile datorate traducerii sau modificărilor în specificația tehnică a produsului.
- TR** © Bu kullanma kılavuzunun tek amacı müşteriye bilgi sunmaktır. Çeviri yüzünden ya da teknik özelliklerin değişikliklerinden dolayı meydana gelen hataların sorumluluğu ENERGETICS taşımaz.

QUICK INCLINE BUTTONS: to select exercise incline (1-12)

QUICK SPEED BUTTONS: to select exercise speed (2-18)

CALORIES & PULSE WINDOW

DISTANCE WINDOW

INCLINE WINDOW

SPEED WINDOW

INCLINE/SPEED BUTTON

To select incline and speed

TIME WINDOW

START STOP BUTTON: To start and stop the exercise

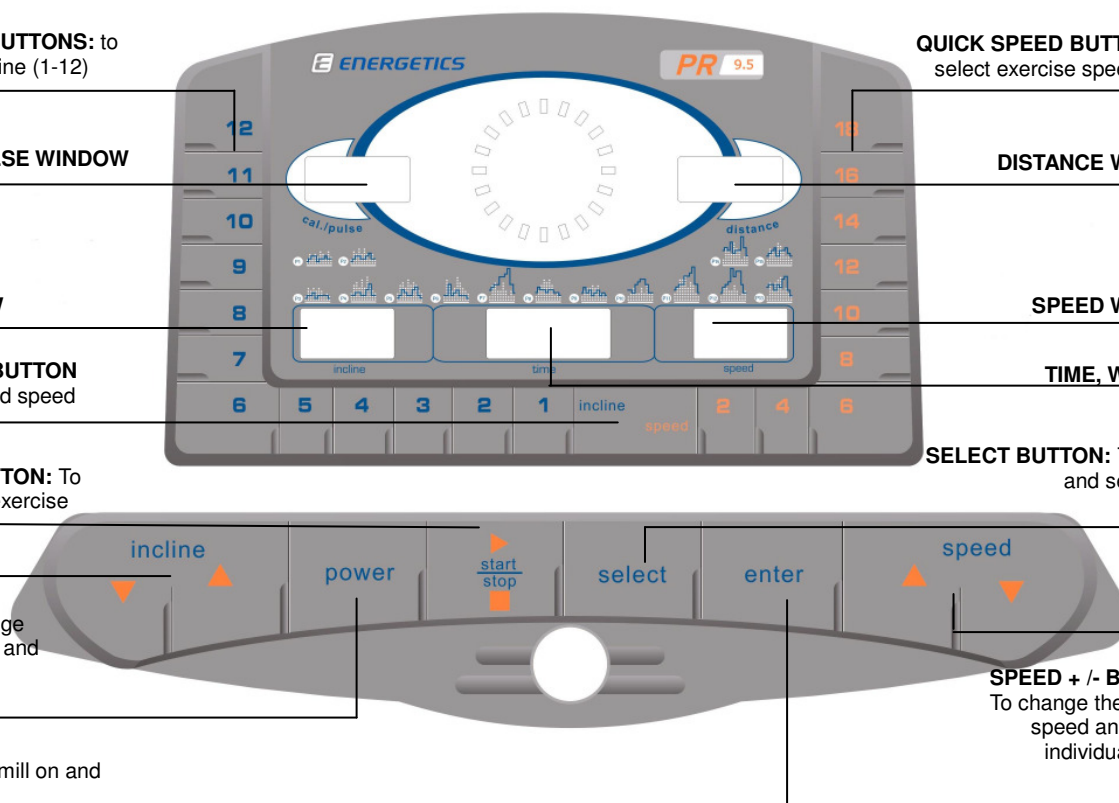
SELECT BUTTON: To select and set values

INCLINE +/- BUTTON: To change the running incline and set the individual values

SPEED +/- BUTTON: To change the running speed and set the individual values

POWER BUTTON
To switch the treadmill on and off.

ENTER BUTTON:
To go to next step or save parameter



WINDOW DISPLAY:

1. TIME

The time is displayed in minutes and seconds. During a pre-set program the window will show a count down phase, in the manual program (see quick start) the time will count upwards.

2. INCLINE

Displays the user's incline level, ranging from 0-15%.

3. SPEED

Displays the running speed from 1.0 – 20.0 km/h.

4. DISTANCE

Displays the distance in km.

5. CAL/PULSE

In the default manual setting and also during the pre-set programs you have a calorie indication in the display. A counter will automatically accumulate the burned calories during the workout period. When the user places both hands on the hand pulse plates, the computer can find the user's pulse after 3 seconds, the pulse function will be indicated in the window. The pulse range is displayed from 60-200 b/pm.

BUTTON FUNCTIONS:

1. POWER

Turn on the power switch at the back of the treadmill and attach the safety cord. Press the POWER button to turn on the treadmill. A number is indicated in the display representing the body weight. Set your personal weight by pressing the SPEED / INCLINE up (+) or down (-) buttons. Press the ENTER button to confirm your input.

2. SELECT

After the treadmill has been switched on and the user weight has been entered, you may choose an exercise program: To select a program, press the SELECT button to get to the first manual program. In the manual program you may set the target mode (only if the treadmill is not running) by pressing the SELECT button more often. You will get to following indications: 1 = time counts down to zero (display shows 15:00 min), 2 = distance counts down to zero (display shows 1.0 km), 3 = calories count down to zero (display shows 50 kcal).

Press the SPEED / INCLINE up (+) or down (-) button to adjust the data in the individual modes. Press the ENTER button to confirm your input. After this, please press the "START" button to run the program.

3. START / STOP

After the treadmill is turned on (magnetic safety key attached to the console) and your personal user weight has been entered, press the START/STOP button to start the treadmill. Press this button again to stop the treadmill at any time of the exercise.

5. SPEED + / SPEED –

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

6. INCLINE + / INCLINE –

To adjust the incline level during the workout, press INCLINE UP (+) or INCLINE DOWN (-). If you press the button for more than 0.5 seconds, the incline will be changed in a quicker way.

7. INCLINE

Quick incline buttons on the console: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12% - to enter the incline with one touch

8. SPEED

Quick speed buttons on the console: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 km/h – to enter the speed with one touch

MODES / PROGRAMS

QUICK START PROGRAM

1. Turn on the power switch at the back of the treadmill and attach the safety cord to the console (magnet)
2. Press the POWER button on the console and set your user weight (INCLINE/SPEED +/- buttons), press ENTER to confirm your input
3. Press the START / STOP button, the system will enter into a 3 second count down and start at 1 km/h speed
4. After the start up, you may use the SPEED +/- and the INCLINE +/- buttons to adjust speed or incline at your target level

MANUAL PROGRAM

- 1 To set the exercise time, press the SELECT button and adjust the value by pressing the SPEED +/- and INCLINE +/- buttons
- 2 To set the exercise distance press the SELECT button and adjust the value by pressing the SPEED +/- and INCLINE +/- buttons
- 3 To set the exercise calories press the SELECT button and adjust the value by pressing the SPEED +/- and INCLINE +/- buttons
- 4 When the settings are done, press the START button to begin, the treadmill will enter into a three second count down before starting. You can then adjust the speed and incline using the SPEED +/- and INCLINE +/- buttons. Press the STOP button if you need to pause the workout or alternatively pull the safety cord to cut the power.

PRE- SET PROGRAMS

Press the SELECT button four times. The TIME window will now display P1 – P15 (use SELECT button to further shift between P1 – P15). After selecting the program, set the target exercise time by pressing the SPEED + / - button. After this, please press the START button to start the exercise in the individual program.

Each program is divided into 10 different, equal sections with the same length. In each section, the speed and incline will be changed and adjusted by the treadmill automatically. Once the program enters the next section, a sound will appear. Below table is visualizing how the speed and the incline are adjusted in the individual sections (in km/h and degree) automatically.

Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1 Speed	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P1 Incline	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2 Speed	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P2 Incline	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3 Speed	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P3 Incline	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4 Speed	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P4 Incline	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5 Speed	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P5 Incline	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6 Speed	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P6 Incline	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7 Speed	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P7 Incline	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8 Speed	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P8 Incline	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9 Speed	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P9 Incline	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10 Speed	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P10 Incline	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11 Speed	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
P11 Incline	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12 Speed	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
P12 Incline	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13 Speed	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
P13 Incline	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14 Speed	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
P14 Incline	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15 Speed	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P15 Incline	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

USER PROGRAMS

Besides the 15 preset programs, you may select additionally between 3 different user programs, which allow you to set up your own training profiles: U1, U2, U3

1. Press the SELECT button until you reach the "U1- indication" in the display. 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 ENTER button.
2. The computer automatically divides your target exercise time into 10 equal sections. The TIME display will now show the program steps (10 in total). Each step needs to be programmed with speed and incline. To do so, please increase / decrease both values by pressing the SPEED and / or INCLINE +/- button. Confirm your desired speed and incline per level by pressing the ENTER button. The display will automatically jump to the next section (10 in total)
3. Program each of the ten sections by entering your target speed and incline, run through this procedure until all set ups are finalized
4. Start your individual user program by pressing the START button
5. The data will be saved without loss even if the treadmill is in power- off mode.

HEART RATE PROGRAMS

The treadmill uses two heart rate programs (HR 1 and HR 2). 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 SELECT button until you reach the "HR1 - indication" in the display. 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 ENTER button.
2. The time window will now display a default age. Set your individual age by pressing the SPEED or INCLINE +/- button and confirm by pressing the ENTER button. Based on your age and your user weight (set at the beginning), the treadmill calculates an optimum target heart rate which is displayed in the time window. You may still adjust your target heart rate by pressing the SPEED or INCLINE +/- button. Confirm your target heart rate by pressing the ENTER button.
3. Begin with the exercise by pressing the START button. During the first minute (warm up phase), the treadmill will not change the speed or incline. After the warm up phase, the treadmill will automatically increase / decrease speed and / or incline until your target heart rate is reached.

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

SAFETY FUNCTION

If at any stage you need the treadmill to stop, pull the safety cord from the treadmill and it will cut power to the unit immediately.

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 again.

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.

ΠΛΗΚΤΡΑ ΓΙΑ ΓΡΗΓΟΡΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΚΛΙΣΗΣ: Για γρήγορη επιλογή της κλίσης της προπόνησης (1-12)

ΠΛΗΚΤΡΑ ΓΙΑ ΓΡΗΓΟΡΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ: Για την επιλογή της ταχύτητας της προπόνησης(2-18)

ΟΘΟΝΗ ΘΕΡΜΙΔΕΣ & ΠΑΛΜΟΣ

ΟΘΟΝΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ

ΟΘΟΝΗ ΚΛΙΣΗ

ΟΘΟΝΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΠΛΗΚΤΡΟ ΚΛΙΣΗ/ΤΑΧΥΤΗΤΑ Για την επιλογή της κλίσης και ταχύτητας

ΟΘΟΝΗ ΧΡΟΝΟΣ

ΠΛΗΚΤΡΟ ΚΛΙΣΗ/ΤΑΧΥΤΗΤΑ Για την επιλογή της κλίσης και ταχύτητας

ΠΛΗΚΤΡΟ ΕΠΙΛΟΓΗΣ: Για την επιλογή και ρύθμιση των αξιών

ΠΛΗΚΤΡΟ ΚΛΙΣΗ +/- : Για την αλλαγή της κλίσης του τρεξίματος και τη ρύθμιση των ατομικών αξιών

ΠΛΗΚΤΡΟ ΤΑΧΥΤΗΤΑ +/-
Για την αλλαγή της ταχύτητας του τρεξίματος και τη ρύθμιση των ατομικών αξιών

ΠΛΗΚΤΡΟ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ
Για την ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ζώνης τρεξίματος

ΠΛΗΚΤΡΟ ΒΕΒΑΙΩΣΗ:
Για μετακίνηση στο επόμενο βήμα ή για την αποθήκευση των παραμέτρων

ΟΘΟΝΕΣ:

1. ΧΡΟΝΟΣ

Ο χρόνος μετριέται σε λεπτά και δευτερόλεπτα. Στη διάρκεια του προ-ρυθμιζόμενου προγράμματος η οθόνη αυτή θα εμφανίζει τη φάση της πτωτικής αντίστροφης μέτρησης, στο χειροκίνητο πρόγραμμα (βλέπε τη γρήγορη εκκίνηση) θα προσθέεται.

2. ΚΛΙΣΗ

Εμφανίζει την κλίση μεταξύ των 0-15%.

3. ΤΑΧΥΤΗΤΑ

Εμφανίζει την ταχύτητα μεταξύ των 1,0 – 20,0 km/h.

4. ΑΠΟΣΤΑΣΗ

Εμφανίζει την απόσταση σε km.

5. ΘΕΡΜΙΔΕΣ / ΠΑΛΜΟΣ

Εμφανίζει στην κανονική χειροκίνητη ρύθμιση και κατά των προ-ρυθμιζόμενων προγραμμάτων την κατανάλωση των θερμίδων. οι θερμίδες που καίγονται θα προσθέτονται αυτόματα σε όλη τη διάρκεια της προπόνησης. Όταν ο χρήστης τοποθετήσει και τα δυο του χέρια στον ανιχνευτή του παλμού, ο υπολογιστής θα διαπιστώσει τον παλμό του χρήστη σε 3 δευτερόλεπτα και στην οθόνη θα εμφανιστεί η λειτουργία μέτρησης του παλμού. Το μέγεθος του παλμού είναι 60-200 χτύπους/min.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΠΛΗΚΤΡΩΝ:

1. POWER (ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ)

Συνδέστε τον διακόπτη στο πίσω μέρος της ζώνης τρεξίματος και συνδέστε το καλώδιο ασφάλειας. Πιέστε το πλήκτρο POWER (ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ). Στην οθόνη θα εμφανιστεί το προ-ρυθμιζόμενο βάρος. Ρυθμίστε το δικό σας βάρος δια μέσω των πλήκτρων ΤΑΧΥΤΗΤΑ / ΚΛΙΣΗ(+) ή (-). Για τη βεβαίωση των δεδομένων πιέστε το πλήκτρο ENTER.

2. SELECT (ΕΠΙΛΟΓΗ)

Μετά την ενεργοποίηση και την ανάθεση του βάρους σας μπορείτε να επιλέξετε το πρόγραμμα προπόνησης: Μετά την επιλογή του προγράμματος πιέστε το πλήκτρο ΕΠΙΛΟΓΗ, για να περάσετε στο πρώτο χειροκίνητο πρόγραμμα. Στο χειροκίνητο πρόγραμμα μπορείτε να ρυθμίσετε την επιθυμητή κατάσταση (μόνον εφόσον η ζώνη δεν τρέχει) με την επαναληπτική πίεση του πλήκτρου ΕΠΙΛΟΓΗ. Θα εμφανιστούν τα εξής στοιχεία: 1 = ο χρόνος μετρίεται αντίστροφα καθοδικά έως το μηδέν (η οθόνη δείχνει 15:00 min), 2 = η απόσταση μετρίεται αντίστροφα καθοδικά έως το μηδέν (η οθόνη δείχνει 1,0 km), 3 = οι θερμίδες μετριοούνται αντίστροφα καθοδικά έως το μηδέν (η οθόνη δείχνει 50 kcal).

Για να αλλάξετε τα δεδομένα σε διαφορετικές καταστάσεις λειτουργίας πιέστε τα πλήκτρα ΤΑΧΥΤΗΤΑ / ΚΛΙΣΗ (+)ή (-). Για τη βεβαίωση της ανάθεσης πιέστε το πλήκτρο ENTER (ΒΕΒΑΙΩΣΗ). Μετά πιέστε το πλήκτρο START για την έναρξη του προγράμματος της προπόνησης.

3. START / STOP (ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ/ ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ)

Αφού ενεργοποιήσατε τη ζώνη (το μαγνητικό κλειδί ασφάλειας είναι τοποθετημένο στην κονσόλα) και αναθέσατε το βάρος σας, πιέστε το πλήκτρο START/STOP για την ενεργοποίηση της ζώνης. Με την ακόλουθη πίεση του πλήκτρου αυτού μπορείτε οποτεδήποτε στη διάρκεια της προπόνησης τη ζώνη να τη σταματήσετε.

5. SPEED + / SPEED – (ΤΑΧΥΤΗΤΑ + / ΤΑΧΥΤΗΤΑ –)

Για την αλλαγή της ταχύτητας στη διάρκεια της προπόνησης πιέστε το πλήκτρο ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ (+)ή ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ(-). Η ταχύτητα με την κάθε πίεση αυξάνεται ή μειώνεται για 0,1 km/h. Όταν κρατήσετε το πλήκτρο πιεσμένο περισσότερο από 0,5 δευτερόλεπτα, η ταχύτητα θα αλλάζει γρηγορότερα.

6. INCLINE + / INCLINE – (ΚΛΙΣΗ+ / ΚΛΙΣΗ –)

Για την αλλαγή της κλίσης στη διάρκεια της προπόνησης πιέστε το πλήκτρο ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΚΛΙΣΗΣ (+) ή ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΚΛΙΣΗΣ (-). Όταν κρατήσετε το πλήκτρο πιεσμένο περισσότερο από 0,5 δευτερόλεπτα, η κλίση θα αλλάζει γρηγορότερα.

7. INCLINE (ΚΛΙΣΗ)

Πλήκτρα για γρήγορη ρύθμιση της κλίσης στην κονσόλα: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12% – για την ανάθεση της κλίσης με μια πίεση.

8. SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ)

Πλήκτρα για γρήγορη ρύθμιση της ταχύτητας στην κονσόλα: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 km/h – για την ανάθεση της ταχύτητας με μια πίεση.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

- 1 Ενεργοποιήστε τον διακόπτη στο πίσω μέρος της συσκευής και συνδέστε το καλώδιο ασφάλειας στην κονσόλα (μαγνήτη).
- 2 Πιέστε το πλήκτρο ΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ στην κονσόλα και αναθέστε το βάρος σας (δια μέσω των πλήκτρων ΚΛΙΣΗ/ΤΑΧΥΤΗΤΑ +/-), πιέστε το πλήκτρο ΒΕΒΑΙΩΣΗ για την βεβαίωση της συμπληρωμένης αξίας.
- 3 Πιέστε το πλήκτρο START / STOP, θα μετρήσει αντίστροφα καθοδικά 3 δευτερόλεπτα και θα αρχίσει να κινείται με ταχύτητα περί 1 km/h.
- 4 Μετά την εκκίνηση μπορείτε να αλλάξετε την ταχύτητα ή την κλίση του δικού σας επιθυμητού επιπέδου δια μέσω των πλήκτρων ΤΑΧΥΤΗΤΑ +/- α ΚΛΙΣΗ +/-.

ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

1. Για τη ρύθμιση του χρόνου άσκησης πιέστε το πλήκτρο ΕΠΙΛΟΓΗ και ρυθμίστε την αξία με τη βοήθεια των πλήκτρων ΤΑΧΥΤΗΤΑ +/- και ΚΛΙΣΗ +/-.
2. Για τη ρύθμιση της απόστασης πιέστε το πλήκτρο ΕΠΙΛΟΓΗ και ρυθμίστε την αξία με τη βοήθεια των πλήκτρων ΤΑΧΥΤΗΤΑ +/- a ΚΛΙΣΗ +/-.
3. Για τη ρύθμιση της κατανάλωσης των θερμίδων πιέστε το πλήκτρο ΕΠΙΛΟΓΗ και ρυθμίστε την αξία με τη βοήθεια των πλήκτρων ΤΑΧΥΤΗΤΑ +/- a ΚΛΙΣΗ +/-.
4. όταν τελειώσετε τη ρύθμιση, για την έναρξη της προπόνησης πιέστε το πλήκτρο START, η ζώνη θα μετρήσει αντίστροφα καθοδικά 3 δευτερόλεπτα και θα ξεκινήσει. Την ταχύτητα και την κλίση μπορείτε να την αλλάξετε με τη βοήθεια των πλήκτρων ΤΑΧΥΤΗΤΑ +/- και ΚΛΙΣΗ +/- . Εφόσον επιθυμείτε να Εφόσον επιθυμείτε να διακόψετε την προπόνηση, πιέστε το πλήκτρο STOP ή τραβήξτε το καλώδιο ασφαλείας, διότι θα διακόψετε την τροφοδότηση της συσκευής.

ΠΡΟ-ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Πιέστε τέσσερις φορές το πλήκτρο ΕΠΙΛΟΓΗ. Στην οθόνη ΧΡΟΝΟΣ θα εμφανιστούν δυνατότητες P1 – P15 (για αναπήδημα μεταξύ των P1 – P15 χρησιμοποιείτε το πλήκτρο ΕΠΙΛΟΓΗ). Μόλις επιλέξετε το πρόγραμμα ρυθμίστε τον επιθυμητό χρόνο της προπόνησης με τη βοήθεια των πλήκτρων ΤΑΧΥΤΗΤΑ +/- . Μετά πιέστε το πλήκτρο START για την έναρξη της προπόνησης στην ιδιαίτερη κατάσταση.

Κάθε πρόγραμμα χωρίζεται σε 10 τομείς ίδιου χρόνου. Η προπονητική συσκευή σε κάθε τομέα αυτόματα αλλάζει και ρυθμίζει την ταχύτητα και την κλίση. Μόλις περάσει το πρόγραμμα σε άλλον τομέα θα ακουστεί ηχητικό σιναάλο. Στον πιο κάτω πίνακα αναφέρεται, πως η συσκευή αυτόματα αλλάζει στους έκαστες τομείς την ταχύτητα και την κλίση (σεkm/h και σε βαθμούς).

Τομέας	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1 Ταχύτητα	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P1 Κλίση	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2 Ταχύτητα	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P2 Κλίση	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3 Ταχύτητα	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P3 Κλίση	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4 Ταχύτητα	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P4 Κλίση	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5 Ταχύτητα	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P5 Κλίση	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6 Ταχύτητα	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P6 Κλίση	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7 Ταχύτητα	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P7 Κλίση	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8 Ταχύτητα	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P8 Κλίση	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9 Ταχύτητα	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P9 Κλίση	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10 Ταχύτητα	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P10 Κλίση	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11 Ταχύτητα	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
P11 Κλίση	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12 Ταχύτητα	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
P12 Κλίση	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13 Ταχύτητα	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
P13 Κλίση	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14 Ταχύτητα	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
P14 Κλίση	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15 Ταχύτητα	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P15 Κλίση	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΧΡΗΣΤΩΝ

Εκτός των 15 προ-ρυθμιζόμενων προγραμμάτων μπορείτε να επιλέξετε και άλλα 3 προγράμματα χρηστών, τα οποία επιτρέπουν τη ρύθμιση ιδιωτικών προφίλ προπόνησης: U1, U2, U3

1. Πιέστε το πλήκτρο ΕΠΙΛΟΓΗ, μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη το στοιχείο "U1". Ρυθμίστε τον τερματικό χρόνο με τη βοήθεια των πλήκτρων ΤΑΧΥΤΗΤΑ ή ΚΛΙΣΗ +/- (μπορεί να αλλαχτεί και μετά τον τερματισμό της ρύθμισης του προγράμματος του χρήστη). Τον ρυθμισμένο χρόνο βεβαιώστε πιέζοντας το πλήκτρο ΒΕΒΑΙΩΣΗ.
2. Ο υπολογιστής θα διαιρέσει αυτόματα τον τερματικό σας χρόνο προπόνησης σε 10 ίδιους τομείς. Στην οθόνη ΧΡΟΝΟΣ θα εμφανιστούν τα βήματα του προγράμματος (συνολικά 10). Για κάθε βήμα πρέπει να προγραμματιστεί η ταχύτητα και η κλίση. Τις αξίες μπορείτε να τις αυξάνετε/μειώνετε με τη βοήθεια των πλήκτρων ΤΑΧΥΤΗΤΑ και / ή ΚΛΙΣΗ +/- . Την απαιτούμενη ταχύτητα και την κλίση βεβαιώστε πιέζοντας το πλήκτρο ΒΕΒΑΙΩΣΗ. Η οθόνη θα περάσει αυτόματα στον επόμενο τομέα (συνολικά 10).
3. Προγραμματίστε όλους τους 10 τομείς με την ανάθεση της τερματικής ταχύτητας και κλίσης, προχωρήστε έως το τέλος της ρύθμισης.
4. Εκκινήστε το δικό σας ατομικό πρόγραμμα του χρήστη πιέζοντας το πλήκτρο START (ΕΚΚΙΝΗΣΗ).
5. Τα δεδομένα θα απομεινούν αποθηκευμένα και σε περίπτωση, που η συσκευή θα είναι αποσυνδεδεμένη.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ

Η ζώνη τρεξίματος χρησιμοποιεί δυο προγράμματα μέτρησης της καρδιακής συχνότητας (HR 1 και HR 2). Στα προγράμματα αυτά αυτόματα αλλάζει την ταχύτητα και/ ή την κλίση έτσι, ώστε να επιτευχθεί η δική σας τερματική καρδιακή συχνότητα. Για τον σκοπό αυτόν πρέπει να τεθεί ο ιμάντας πέρα από το στήθος (μέτρηση του παλμού) ή κατά την ολόκληρη διάρκεια να κρατηθούν οι ανιχνευτές του παλμού στα κάγκελα.

1. Πιέστε το πλήκτρο ΕΠΙΛΟΓΗ, μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη το στοιχείο "HR1". Ρυθμίστε τον τερματικό χρόνο δια μέσου των πλήκτρων ΤΑΧΥΤΗΤΑ ή ΚΛΙΣΗ +/- (μπορεί να αλλαχτεί και μετά τον τερματισμό της ρύθμισης του προγράμματος του χρήστη). Τον ρυθμισμένο χρόνο βεβαιώστε πιέζοντας το πλήκτρο ΒΕΒΑΙΩΣΗ.
2. Στην οθόνη ΧΡΟΝΟΣ θα εμφανιστεί η προ-ρυθμιζόμενη ηλικία. Αναθέστε την ηλικία σας δια μέσου των πλήκτρων ΤΑΧΥΤΗΤΑ ή ΚΛΙΣΗ +/- και βεβαιώστε την πιέζοντας το πλήκτρο ΒΕΒΑΙΩΣΗ. Η συσκευή με βάση της ηλικία σας και του βάρους σας (το οποίο ρυθμίσατε στην αρχή) θα λογαριάσει τη δική σας ιδανική καρδιακή συχνότητα, η οποία θα εμφανιστεί στην οθόνη ΧΡΟΝΟΣ. Την τερματική σας καρδιακή συχνότητα μπορείτε να την ρυθμίσετε με τη βοήθεια των πλήκτρων ΤΑΧΥΤΗΤΑ ή ΚΛΙΣΗ +/- . Την τερματική καρδιακή συχνότητα βεβαιώστε πιέζοντας το πλήκτρο ΒΕΒΑΙΩΣΗ
3. Ξεκινήστε την άσκηση πιέζοντας το πλήκτρο START(ΕΚΚΙΝΗΣΗ). Στη διάρκεια του πρώτου λεπτού (φάση προθέρμανσης) η συσκευή δεν αλλάζει την ταχύτητα ούτε και την κλίση. Μετά το τέλος της προθέρμανσης η συσκευή θα αρχίσει αυτόματα να αυξάνει / μειώνει την ταχύτητα και/ή την κλίση έως την επίτευξη της τερματικής σας καρδιακής συχνότητας.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Κατά τη χρησιμοποίηση του προγράμματος μέτρησης της καρδιακής συχνότητας πρέπει σε ολόκληρο το χρονικό διάστημα της προπόνησης να κρατάτε τους ανιχνευτές του παλμού ή να τεθεί ο αισθητήριος ιμάντας πέρα από το στήθος (καλύτερα).

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Τη ζώνη τρεξίματος μπορείτε οποτεδήποτε να την σταματήσετε τραβώντας το καλώδιο ασφαλείας από τη συσκευή, διότι αμέσως θα διακόψετε την τροφοδότηση της συσκευής.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Εφόσον σε 10 λεπτά δε θα εμφανιστεί καμία κίνηση, η συσκευή μπαίνει σε κατάσταση νάρκης και η οθόνη σβήνει. Για να ενεργοποιήσετε την οθόνη, πιέστε οποιοδήποτε πλήκτρο.

ΠΡΟΣΟΧΗ

1. Σας συστήνουμε κατ' αρχήν να προπονηθείτε με χαμηλή ταχύτητα και να κρατιέστε στη λαβή, έως τότε θα αισθάνεστε στη ζώνη σίγουροι και θα ενημερωθείτε με τη λειτουργία του.
2. Συνδέστε το μαγνητικό τέρμα του καλωδίου ασφαλείας στον υπολογιστή και τον συνδετήρα του καλωδίου συνδέστε στο ρουχισμό.
3. Για την ασφαλή ολοκλήρωση της προπόνησης πιέστε το πλήκτρο STOP ή τραβήξτε το καλώδιο ασφαλείας και η ζώνη αμέσως θα σταματήσει.

БУТОНИ ЗА БЪРЗА НАСТРОЙКА НА НАКЛОНА: За бърз избор на наклона

ЕКРАН КАЛОРИИ & ПУЛС

ЕКРАН НАКЛОН

БУТОН НАКЛОН / СКОРОСТ
За промяна на наклона и скоростта

БУТОН СТАРТ/СТОП: За започване и приключване на тренировката

БУТОН НАКЛОН +/- : За промяна на наклона на бягане и за настройка на индивидуалните стойности

БУТОН ВКЛЮЧИ
За включване и изключване на пътеката за бягане

БУТОНИ ЗА БЪРЗА НАСТРОЙКА НА СКОРОСТТА: За избор на скоростта на тренировката (2-18)

ЕКРАН РАЗСТОЯНИЕ

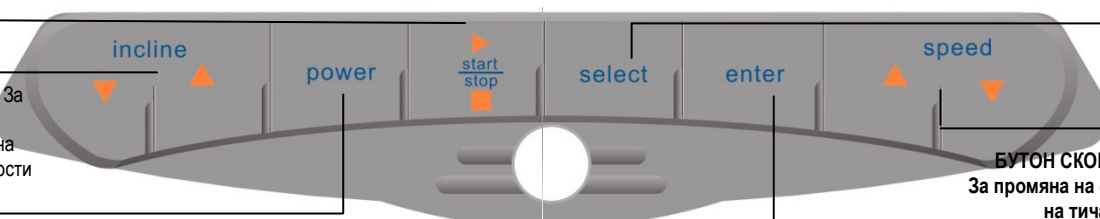
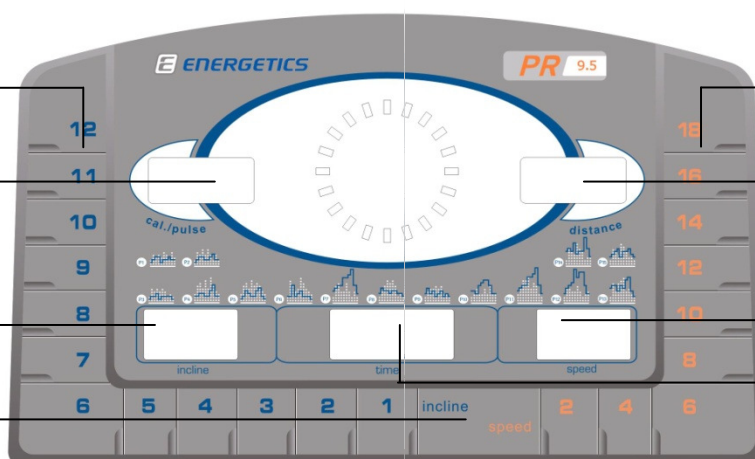
ЕКРАН СКОРОСТ

ЕКРАН ВРЕМЕ

БУТОН ИЗБОР:
За избор и настройка на стойностите

БУТОН СКОРОСТ +/-
За промяна на скоростта на тичането и за настройка на индивидуалните стойности

БУТОН ПОТВЪРДИ:
За преход към следващата крачка или за запаметяване на параметрите



ЕКРАНИ:

1. ВРЕМЕ

Времето се измерва в минути и в секунди. По време на предварително настроената програма на този екран се показва фазата на броенето отзад напред, в мануалната програма (виж бърз старт) времето се отчита от началото.

2. НАКЛОН

Изобразява се наклонът в границите 0-15%.

3. СКОРОСТ

Изобразява се скоростта в границите 1,0 – 20,0 км/ч.

4. РАЗСТОЯНИЕ

Изобразява се разстоянието в км.

5. КАЛОРИИ / ПУЛС

Изобразява в стандартната мануална настройка и при предварително настроените програми разхода на калории. Изгорените калории автоматично нарастват по време на цялата тренировка. Когато потребителят сложи и двете си ръце на сензора на пулса, компютърът отчита пулса му в течение на 3 секунди и на екрана се изобразява функцията измерване на пулса. Границите на пулса са 60-200 удара/мин.

ФУНКЦИЯ НА БУТОНИТЕ:

1. POWER (ВКЛЮЧИ)

Включете електрическият ключ на задната страна на пътеката и фиксирайте безопасителното въженце. Натиснете бутона POWER (ВКЛЮЧВАНЕ НА ЗАХРАНВАНЕТО). На дисплея се появява предварително настроеното телесно тегло. Настройте Вашето тегло с помощта на бутони СКОРОСТ / НАКЛОН (+) или (-). За потвърждаване на въведената стойност натиснете бутон ENTER.

2. SELECT (ИЗБЕРИ)

След включване на пътеката и въвеждане на теглото можете да изберете тренировъчна програма: За избор на програма натиснете бутон ИЗБЕРИ, за да влезете в първата мануална програма. В ръчната програма можете да изберете целевия режим само докато пътеката не е почнала да работи с повторно натискане на бутон ИЗБЕРИ. Появяват се следните данни: 1 = времето се отчита отзад напред до нула (екранът показва 15:00 мин), 2 = разстоянието се отчита отзад напред постепенно до нула (екранът показва 1,0 км), 3 = калориите се отчитат постепенно до нула (екранът показва 50 ккал).

За промяна на данните в отделните режими използвайте бутоните СКОРОСТ / НАКЛОН (+) или (-). За потвърждение на въведените данни натиснете бутон ENTER (ПОТВЪРДИ). След това натиснете бутон START за започване на тренировъчната програма.

3. START / STOP (ВКЛЮЧИ / ИЗКЛЮЧИ)

След като включите пътеката (магнитният безопасителен ключ е пхнат в конзолата) и след като сте въвели своето тегло, натиснете бутон START/STOP за пускане на пътеката. С повторно натискане на този бутон можете да спрете пътеката във всеки един момент от тренировката.

5. SPEED + / SPEED – (СКОРОСТ + / СКОРОСТ –)

За промяна на скоростта по време на тренировка натиснете бутон УВЕЛИЧИ СКОРОСТТА (+) или НАМАЛИ СКОРОСТТА (-). Скоростта при всяко натискане се увеличава или намалява с 0,1 км/ч. Ако подържите бутона натиснат повече от 0,5 секунди, скоростта ще се променя по-бързо.

6. INCLINE + / INCLINE – (НАКЛОН + / НАКЛОН –)

За промяна на наклона по време на тренировката натиснете бутона УВЕЛИЧИ НАКЛОНА (+) или НАМАЛИ НАКЛОНА (-). Ако подържите бутона натиснат повече от 0,5 секунди, наклонът ще се променя по-бързо.

7. INCLINE (НАКЛОН)

Бутоните за бърза настройка на наклона на конзолата: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12% – за въвеждане на наклон с едно натискане.

8. SPEED (СКОРОСТ)

Бутоните за бърза настройка на скоростта на конзолата: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 км/ч – за въвеждане на скоростта с едно натискане.

РЕЖИМИ / ПРОГРАМИ

БЪРЗ СТАРТ

1. Включете електрическият ключ на задната страна на уреда и фиксирайте безопасителното въженце на конзолата (магнит).
2. Натиснете бутона ЗАХРАНВАНЕ на конзолата и въведете своето тегло (с помощта на бутоните НАКЛОН / СКОРОСТ +/-), натиснете бутон ПОТВЪРДИ за потвърждаване на въведените стойности.
3. Натиснете бутон СТАРТ / СТОП, уредът отчита отзад напред 3 секунди и започва да се движи със скорост 1 км/ч.
4. След пускането можете да промените скоростта или наклона на Вашето желано ниво с помощта на бутони СКОРОСТ +/- и НАКЛОН +/-.

РЪЧНА ПРОГРАМА

1. За настройка на времетраенето на тренировката натиснете бутон ИЗБЕРИ и настройте стойността с помощта на бутоните СКОРОСТ +/- и НАКЛОН +/-.
2. За настройка на разстоянието натиснете бутон ИЗБЕРИ и настройте стойността с помощта на бутоните СКОРОСТ +/- и НАКЛОН +/-.
3. За настройка на разхода на калории натиснете бутон ИЗБЕРИ и настройте стойността с помощта на бутоните СКОРОСТ +/- и НАКЛОН +/-.
4. След приключване на настройките за започване на тренировката натиснете утона СТАРТ, пътеката започва да отчита отзад напред 3 секунди и се пуска. Скоростта и наклона след това могат да се променят с помощта на бутоните СКОРОСТ +/- и НАКЛОН +/- . Ако искате да прекъснете тренировката, натиснете бутон СТОП или извадете обезопасителното въжence, по този начин прекъсватe захранването на уреда.

ПРЕДВАРИТЕЛНО НАСТРОЕНИ ПРОГРАМИ

Натиснете четири пъти бутонa ИЗБЕРИ: На екрана ВРЕМЕ се появяват опциите P1 – P15 (за прескачане между P1 – P15 използвайте бутонa ИЗБЕРИ). След избиране на програмата настройте желаното време на тренировката с помощта на бутоните СКОРОСТ +/- . След това натиснете бутон СТАРТ за започване на тренировката в индивидуален режим.

Всяка програма е разделена на 10 участъка с еднаква дължина. Тренировъчният уред на всеки участък автоматично се променя и променя скоростта и наклона. След преминаването на програмата на следващия участък се чува звуков сигнал. В долупосочената таблица е показано как уредът автоматично променя в отделните участъци скоростта и наклона (в км /ч и в градуси).

Участък	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1 Скорост	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P1 Наклон	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2 Скорост	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P2 Наклон	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3 Скорост	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P3 Наклон	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4 Скорост	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P4 Наклон	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5 Скорост	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P5 Наклон	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6 Скорост	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P6 Наклон	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7 Скорост	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P7 Наклон	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8 Скорост	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P8 Наклон	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9 Скорост	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P9 Наклон	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10 Скорост	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P10 Наклон	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11 Скорост	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
P11 Наклон	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12 Скорост	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
P12 Наклон	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13 Скорост	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
P13 Наклон	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14 Скорост	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
P14 Наклон	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15 Скорост	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P15 Наклон	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

ПОТРЕБИТЕЛСКИ ПРОГРАМИ

Освен 15 предварително настроени програми можете да изберете още 3 други програми за потребители, които дават възможност за настройка на собствени тренировъчни профили: U1, U2, U3

1. Натиснете бутон ИЗБЕРИ и го дръжте натиснат, докато на екрана не се появи "U1". Настройте желаното време с помощта на бутоните СКОРОСТ или НАКЛОН +/- (може да се променя и след настройката на потребителската програма). Настроеното време се потвърждава с натискане на бутона ПОТВЪРДИ.
2. Компютърът автоматично разделя желаното от Вас време за тренировка на 10 еднакви участъка. На екрана ВРЕМЕ се появяват стъпките на програмата (общо 10). За всяка стъпка е необходимо да се програмира скоростта и наклонът. Стойностите могат да се увеличат / намалят с помощта на бутоните СКОРОСТ и / или НАКЛОН +/- . Желаната скорост и наклон могат да се потвърдят с натискане на бутона ПОТВЪРДИ. Екранът автоматично преминава на следващия участък (общо 10).
3. Програмирайте всичките 10 участъка чрез въвеждането на желаната скорост и наклон, продължете така до приключване на настройките.
4. Пуснете Вашата индивидуална тренировъчна програма с натискането на бутона СТАРТ.
5. Данните остават запазени и в случай, че тренировъчният уред е изключен от мрежата.

ПРОГРАМИ ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНАТА ЧЕСТОТА

Пътеката използва две програми за измерване на сърдечната честота (HR 1 и HR 2). В тези програми автоматично се променя скоростта и/или наклонът така, че да постигнете желаната сърдечна честота. За тази цел е необходимо да си сложите пояса през гърдите (измерване на пулса) или през цялото време да държите сензора на пулса на дръжките за ръцете.

1. Натискайте бутона ИЗБЕРИ, докато на екрана не се появи "HR1". Настройте желаното време с помощта на бутоните СКОРОСТ или НАКЛОН +/- (може да се променя и след настройката на потребителската програма). Настроеното време се потвърждава с натискане на бутона ПОТВЪРДИ.
2. На дисплея ВРЕМЕ сега се появява предварително настроената възраст, Въведете Вашата възраст с помощта на бутоните СКОРОСТ или НАКЛОН +/- и потвърдете с натискане на бутона ПОТВЪРДИ. Тренировъчният уред въз основа на Вашата възраст и тегло (което сте въвели още в самото начало) ще изчисли Вашата оптимална сърдечна честота, която след това ще се появи на екрана ВРЕМЕ. Желаната сърдечна честота може да се променя с помощта на бутоните СКОРОСТ или НАКЛОН +/- . Желаната сърдечна честота може да се потвърди с натискане на бутона ПОТВЪРДИ.
3. Тренировката се започва с натискане на бутона СТАРТ. По време на първата минута (фаза на разгривка) тренировъчният уред започва автоматично да увеличава / намалява скоростта и /или наклона чак до достигане на желаната от Вас сърдечна честота.

ВАЖНО: При използване на програмите за измерване на сърдечната честота по време на цялата тренировка трябва да държите сензорите на пулса или да сте със сложена лента с датчик на гърдите (това е по-добре).

ОБЕЗОПАСИТЕЛНА ФУНКЦИЯ

Пътеката може да се спре по всяко време чрез изваждане на обезопасителното въженце от уреда и по този начин веднага се прекъсва захранването.

ФУНКЦИЯ ПЕСТЕНЕ НА ЕНЕРГИЯ

Ако до 10 минути не бъде извършено никакво движение, уредът преминава в режим стэнд-бай и екранът изгасва. За активиране на екрана натиснете който и да е бутон.

ВНИМАНИЕ

1. Препоръчваме в началото да тренирате с по-малка скорост и да се държите за дръжките за ръце, докато не се почувствате сигурни и докато не се запознаете с управлението на пътеката.
2. Свържете магнитния край на обезопасителното въженце към компютъра и защитете щипката на въженцето към облеклото си.
3. За безопасно приключване на тренировката натиснете бутона СТОП или извадете обезопасителното въженце и пътеката ще спре веднага.

BUTOANE PENTRU SETAREA RAPIDĂ A ÎNCLINAȚIEI: Pentru selectarea înclinației (1-12)

BUTOANE PENTRU SETAREA RAPIDĂ A VITEZEI: Pentru selectarea vitezei antrenamentului (2-18)

AFIȘAJ CALORII ȘI PULS

AFIȘAJ DISTANȚĂ

AFIȘAJ ÎNCLINAȚIE

AFIȘAJ VITEZĂ

BUTON ÎNCLIN/VITEZĂ
Pentru select. Înclinație și a uit.

AFIȘAJ TIMP

BUTON START/STOP: Pentru începerea și terminarea antren.

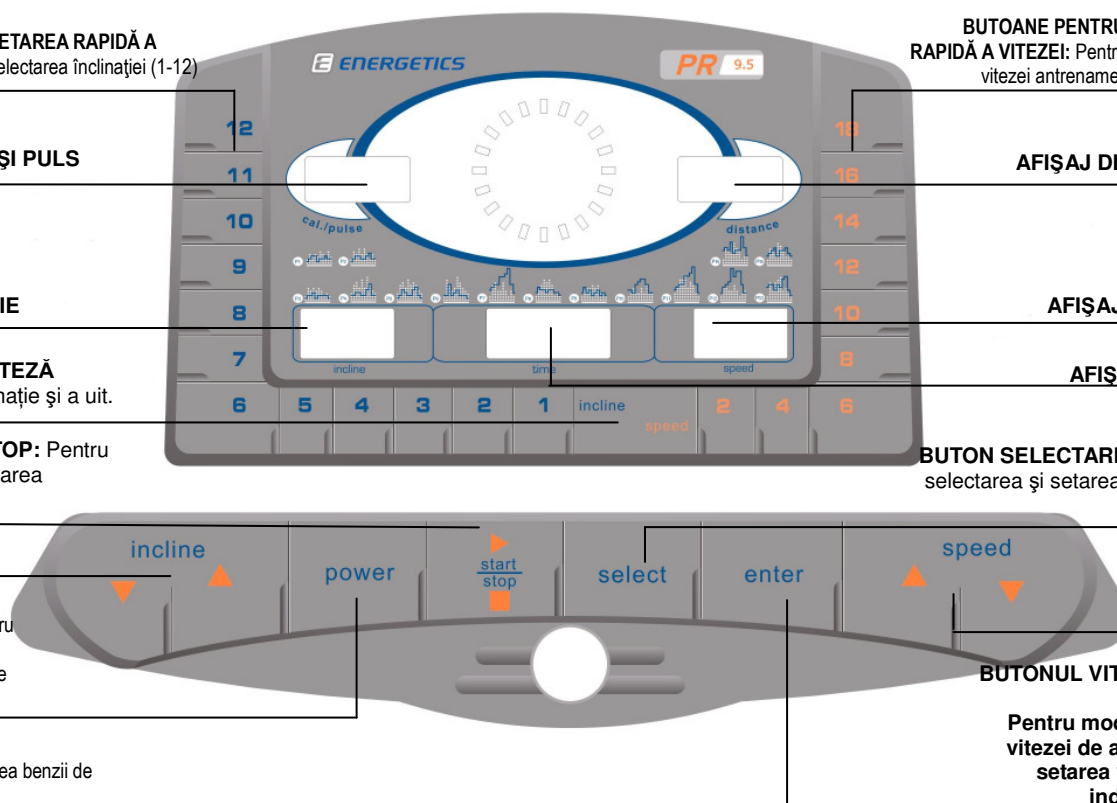
BUTON SELECTARE: pentru selectarea și setarea valorilor

BUTON ÎNCLINAȚIE +/-: Pentru modificare înclinație și setare valori individuale

BUTONUL VITEZA +/-:
Pentru modificarea vitezei de alergare și setarea valorilor individuale

BUTON PORNIRE
Pentru pornirea și oprirea benzii de alergare

BUTONUL CONFIRMARE:
Pentru trecerea la pasul următor sau salvarea parametrilor



AFIȘAJE:

1. TIMP (TIME)

Timpul se măsoară în minute și secunde. În cursul programului presetat, acest afișaj va indica faza numărării inverse, în setarea standard, timpul se va adăuga.

2. ÎNCLINAȚIE (INCLINE)

Indică înclinația în intervalul 0-15%.

3. VITEZA (SPEED)

Indică viteza în intervalul 1,0 - 20,0 km/h.

4. DISTANȚA (DISTANCE)

Indică distanța în km.

5. CALORII / PULS (CAL/PULSE)

În cazul setării standard și al programelor presetate, indică consumul de calorii. Caloriile arse se adaugă automat în cursul întregului antrenament. Fiecare utilizator pune ambele mâini pe plăcuțele sensorului de puls, aparatul citește și vizualizează pulsul utilizatorului la fiecare 3 secunde; funcția măsurării pulsului este indicată pe afișaj. Intervalul pulsului este de 60-200 bătăi/min.

FUNCȚIILE BUTOANELOR:

1. CUPLARE (POWER)

Cuplați întrerupătorul așezat pe partea din spate a benzii de alergare și fixați cordonul de siguranță. Pentru cuplarea benzii de alergare apăsați butonul CUPLARE. Pe afișaj apare valoarea masei. Setați masa dumneavoastră cu ajutorul butoanelor VITEZA +/- sau ÎNCLINAȚIE +/- . Confirmați selecția prin apăsarea butonului ENTER.

2. SELECTARE (SELECT)

După pornirea benzii de alergare și introducerea masei utilizatorului puteți selecta programul de antrenament: pentru selectarea programului apăsați butonul SELECTARE, astfel ajungeți la primul program manual. În programul manual puteți selecta regimul țintă (doar dacă banda de alergare nu se află în mișcare) prin apăsarea repetată a butonului SELECTARE. Se afișează următoarele date: 1 = timpul execută numărătoarea inversă spre zero (afișajul indică 15:00 min), 2 = distanța execută numărătoarea inversă spre zero (afișajul indică 1,0 km), 3 = calorile execută numărătoarea inversă spre zero (afișajul indică 50 kcal).

Pentru modificarea datelor în fiecare regim utilizați butoanele VITEZA +/- sau ÎNCLINAȚIE +/- . Confirmați selecția cu butonul ENTER. Apoi apăsați butonul START pentru pornirea programului.

3. START / STOP

După pornirea benzii de alergare (cheia magnetică de siguranță se află în consolă) și introducerea masei utilizatorului apăsați butoanele START/STOP pentru pornirea benzii de alergare. Printr-o apăsare următoare a acestui buton puteți opri banda de alergare oricând în cursul antrenamentului.

5. VITEZA + / VITEZA – (SPEED + /–)

Pentru schimbarea vitezei în cursul antrenamentului apăsați butonul MĂRIRE (+) sau REDUCERE (-) VITEZĂ. La fiecare apăsare viteza se mărește sau se reduce cu 0,1 km/h. Dacă țineți butonul apăsat un timp mai lung de 0,5 secunde, viteza se va schimba mai rapid.

6. ÎNCLINAȚIE + / ÎNCLINAȚIE – (INCLINE + /–)

Pentru schimbarea înclinației în cursul antrenamentului apăsați butonul MĂRIRE (+) sau REDUCERE (-) ÎNCLINAȚIE. Dacă țineți butonul apăsat un timp mai lung de 0,5 secunde, înclinația se va schimba mai rapid.

7. ÎNCLINAȚIE (INCLINE)

Butoane pentru comutarea rapidă a înclinației pe consolă: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12% - selectarea înclinației printr-o singură apăsare.

8. VITEZA (SPEED)

Butoane pentru comutarea rapidă a vitezei pe consolă: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 km/h - selectarea înclinației printr-o singură apăsare.

REGIMURI / PROGRAME

START RAPID

1. Cuplați întrerupătorul situat pe partea din spate a aparatului și fixați cordonul de siguranță pe consolă (magnet).
2. Apăsați butonul ALIMENTARE pe consolă și setați masa utilizatorului (cu ajutorul butoanelor VITEZA +/- și ÎNCLINAȚIA +/-), confirmând cerința cu ENTER.
3. Apăsați butonul START / STOP, sistemul va executa numărătoarea inversă a 3 secunde iar banda începe să se miște cu o viteză de 1 km/h.
4. După pornire, pentru schimbarea vitezei și a înclinației, puteți utiliza butoanele VITEZA +/- și ÎNCLINAȚIA +/-.

PROGRAM MANUAL

1. Pentru setarea perioadei de antrenament apăsați butonul SELECTARE și modificați valoarea cu ajutorul butoanelor VITEZA +/- și SKLON +/-.
2. Pentru setarea distanței apăsați butonul SELECTARE și modificați valoarea cu ajutorul butoanelor VITEZA +/- și ÎNCLINAȚIE +/-.
3. Pentru setarea caloriilor apăsați butonul SELECTARE și modificați valoarea cu ajutorul butoanelor VITEZA +/- și ÎNCLINAȚIA +/-.
4. După terminarea setării, pentru începerea antrenamentului, apăsați butonul START, banda de alergare execută număratoarea inversă a timpului de trei secunde și apoi pornește. Viteza și înclinația se pot apoi modifica cu ajutorul butoanelor VITEZA +/- și ÎNCLINAȚIA +/- . În cazul în care doriți să întrerupeți antrenamentul, apăsați butonul STOP sau trageți afară cordonul de siguranță, astfel întrerupând imediat alimentarea aparatului.

PROGRAMELE PRESETATE

Apăsați de patru ori butonul SELECTARE. Pe afișajul TIMP apar opțiunile P1 – P15 (pentru următoarele comutări între P1 – P15 utilizați butonul SELECTARE). După selectarea programului setați timpul țintă al antrenamentului cu ajutorul butoanelor VITEZA +/- . Apoi apăsați butonul START pentru începerea antrenamentului într-un regim individual.

Fiecare program este divizat în 10 segmente având o lungime identică. În fiecare segment, banda de alergare modifică și adaptează automat viteza și înclinația. După trecerea programului la segmentul următor se aude un semnal sonor. În tabelul de mai jos se poate vedea cum aparatul, în fiecare segment, schimbă în mod automat viteza și înclinația (în km/h și grade).

Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1 Viteza	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P1 Înclinația	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2 Viteza	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P2 Înclinația	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3 Viteza	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P3 Înclinația	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4 Viteza	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P4 Înclinația	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5 Viteza	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P5 Înclinația	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6 Viteza	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P6 Înclinația	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7 Viteza	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P7 Înclinația	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8 Viteza	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P8 Înclinația	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9 Viteza	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P9 Înclinația	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10 Viteza	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P10 Înclinația	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11 Viteza	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
P11 Înclinația	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12 Viteza	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
P12 Înclinația	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13 Viteza	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
P13 Înclinația	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14 Viteza	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
P14 Înclinația	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15 Viteza	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P15 Înclinația	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

PROGRAME UTILIZATORI

În afara celor 15 programe presetate puteți alege alte 3 programe pentru utilizatori care permit setarea unor profiluri proprii de antrenament: U1, U2, U3.

1. Apăsați butonul SELECTARE și țineți-l apăsat până în momentul în care pe afișaj apare informația "U1". Setati timpul țintă al antrenamentului cu ajutorul butoanelor VITEZA +/- sau ÎNCLINAȚIA +/- (se poate modifica și după terminarea setării programului pentru utilizator). Confirmați setarea prin apăsare de ENTER.
2. Computerul divizează automat timpul dumneavoastră țintă în 10 segmente egale. Pe afișajul TIMP apar pașii programului (în total 10). La fiecare pas este necesară programarea vitezei și a înclinației. Ambele valori se pot mări/reduce cu ajutorul butoanelor VITEZA +/- și / sau ÎNCLINAȚIE +/- . Confirmați viteza și înclinația cerută cu butonul ENTER. Afișajul sare automat la segmentul următor (în total 10).
3. Introduceți viteza țintă și înclinația pentru toate cele zece segmente, continuați până ce setarea a fost finalizată.
4. Începeți antrenamentul dumneavoastră individual prin apăsarea butonului START.
5. Datele vor rămâne salvate chiar dacă banda de alergare se află în regimul decuplat.

PROGRAME PENTRU MĂSURAREA FRECVENȚEI INIMII

Banda de alergare utilizează două programe pentru măsurarea frecvenței inimii (HR 1 și HR 2). În aceste programe banda de alergare ajustează automat viteza și/sau înclinația pentru atingerea frecvenței țintă a inimii dumneavoastră. De aceea este necesar a purta banda de torace (măsurarea bătăilor inimii) sau a ține permanent în mâini plăcuțele de citire a pulsului așezate lateral.

1. Apăsați butonul SELECTARE și țineți-l apăsat până în momentul în care pe afișaj apare informația "HR1". Setati timpul țintă de antrenament cu ajutorul butoanelor VITEZA +/- sau ÎNCLINAȚIA +/- (se poate modifica și după finalizarea setării programului pentru utilizator). Confirmați setarea cu butonul ENTER.
2. Pe afișaj apare valoarea standard a vârstei. Setati vârsta dumneavoastră reală cu ajutorul butoanelor VITEZA +/- sau ÎNCLINAȚIA +/- și confirmați setarea cu butonul ENTER. Pe baza vârstei și a masei, (setate la început), computerul calculează frecvența țintă a inimii optimă care va apare pe afișajul timp. Acum frecvența țintă a inimii se mai poate modifica cu ajutorul butoanelor VITEZA +/- sau ÎNCLINAȚIA +/- . Confirmația frecvența țintă a inimii cu butonul ENTER.
3. Pentru începerea programului apăsați butonul START. În cursul primului minut (faza de încălzire) banda de alergare nu va schimba nici viteza nici înclinația. După terminarea fazei de încălzire, banda de alergare va mări/reduce automat viteza și/sau înclinația până în momentul atingerii frecvenței țintă a inimii dumneavoastră.

IMPORTANT: În cursul utilizării programelor pentru măsurarea frecvenței inimii trebuie să țineți permanent în mâini plăcuțele senzorului de puls sau (mai bine) să utilizați banda de torace.

FUNCȚII DE SECURITATE

Dacă, oricând în cursul antrenamentului, doriți să opriți banda de alergare, trageți afară din aparat cordonul de siguranță și astfel veți întrerupe imediat alimentarea..

FUNCȚII DE ECONOMISIRE A ENERGIEI

În cazul în care, timp de 10 minute, aparatul nu înregistrează nici un fel de mișcare, va trece în regimul de somn iar afișajul se va stinge. Pentru activarea afișajului apăsați un buton oarecare.

ATENȚIE

1. Recomandarea noastră este ca, la începutul antrenamentului, să exersați la o viteză redusă și să vă țineți de mâner, până în momentul în care vă veți simți siguri pe banda de alergare și să vă familiarizați cu exploatarea acesteia.
2. Conectați capătul magnetic al cordonului de siguranță la computer și prindeți agrafa cordonului pe îmbrăcăminte.
3. Pentru o terminare a antrenamentului lipsită de primejdie, apăsați butonul STOP sau trageți afară cordonul de siguranță și banda de alergare se va opri imediat.

ÇABUK-ULAŞILAN EĞİM DÜĞMELERİ: egzersiz eğimi

KALORİ & KALP ATIŞI PENCERESİ

EĞİM PENCERESİ

INCLINE/SPEED (EĞİM/HIZ) DÜĞMESİ

Eğim ve hız seçimi

START STOP (BAŞLAT DURDUR) DÜĞMESİ:

Egzersiz başlatma ve durdurma

INCLINE (EĞİM) +/- DÜĞMESİ: Koşu eğimi değişikliği ve kişisel değer ayarlama

POWER (GÜÇ) DÜĞMESİ

Koşu bandını açma ve kapama

ÇABUK-ULAŞILAN HIZ DÜĞMELERİ: egzersiz hızı seçimi (2-18)

MESAFE PENCERESİ

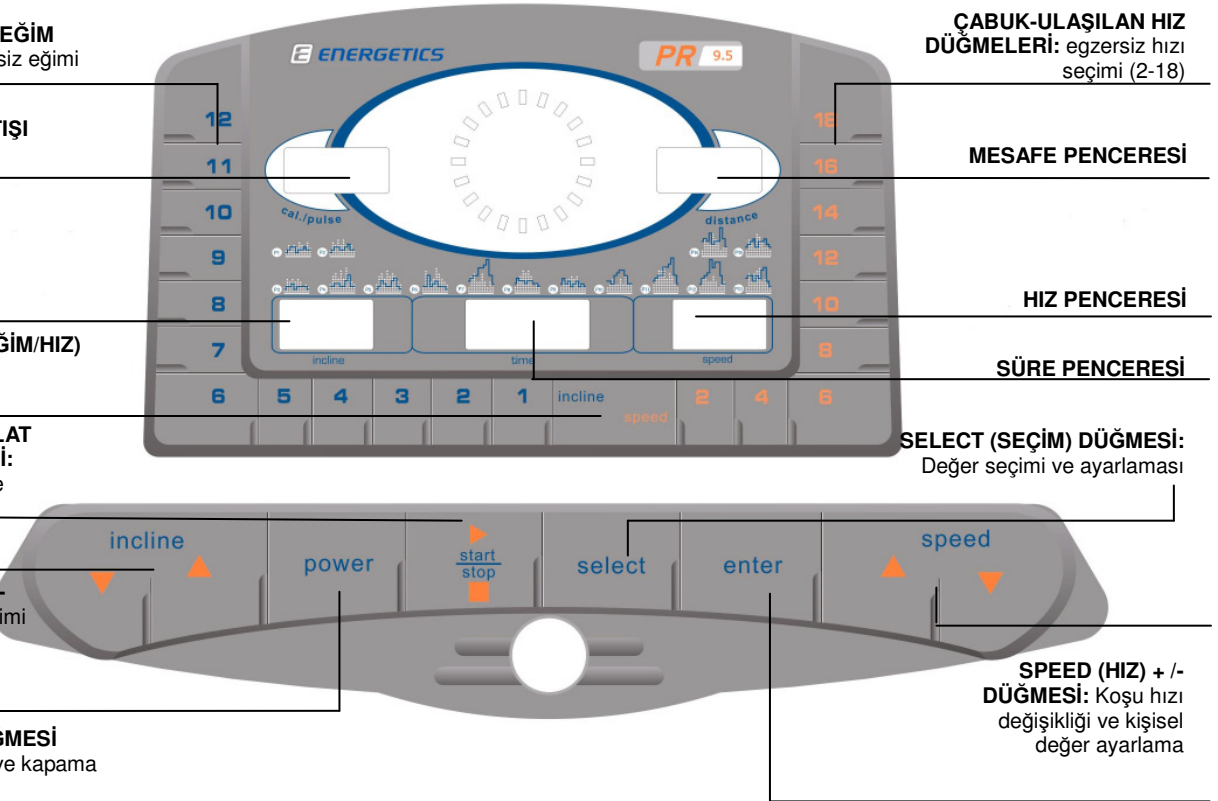
HIZ PENCERESİ

SÜRE PENCERESİ

SELECT (SEÇİM) DÜĞMESİ: Değer seçimi ve ayarlaması

SPEED (HIZ) +/- DÜĞMESİ: Koşu hızı değişikliği ve kişisel değer ayarlama

ENTER (ONAY) DÜĞMESİ: Sonraki aşamaya geçiş ve parametrenin kaydı



PENCERE EKRANI:

1. SÜRE

Süre, dakika ve saniye olarak görüntülenir. Ön-ayar programı sırasında pencere geri sayım aşamasını gösterecek, manüel programda ise ('çabuk başlatma'ya bakınız) süre sayımı ileri yönde olacaktır.

2. EĞİM

Kullanıcının, %0-15 arasında değişen eğim düzeyini görüntüler.

3. HIZ

Koşu hızını 1.0 – 20.0 km/h arası bir değerde görüntüler.

4. MESAFE

Mesafeyi km cinsinden görüntüler.

5. KALORİ / KALP ATIŞI

Başlangıç manüel ayarları ve ön-ayarlı programlar altında kalori sayımını ekranınızda görürsünüz. Egzersiz süresi boyunca bir sayaç, yaktığınız kaloriyi hesaplayacaktır. Kullanıcı, her iki elini kalp atışı levhalarının üzerine koyduğunda bilgisayar, 3 saniye içinde kullanıcının kalp atışın tespit edebilir; böylece kalp atışı fonksiyonu pencerede görüntülenir. Kalp atışı aralığı 60-200 b/pm (dakikada atış) aralığında görüntülenir.

DÜĞMELERİN İŞLEVLERİ:

1. POWER (GÜÇ)

Koşu bandının arkasındaki güç düğmesini açınız ve emniyet şeridini takınız. Koşu bandını açmak için POWER (güç) düğmesine basınız. Ekranda vücut ağırlığını belirten bir sayı görünür. HIZ / EĞİM yukarı (+) veya aşağı (-) düğmelerine basarak kişisel ağırlığınızı giriniz. Yaptığınız girişi teyit etmek için ENTER tuşuna basınız.

2. SELECT (SEÇ)

Koşu bandı açıldıktan ve kullanıcı ağırlığı girildikten sonra bir egzersiz programı seçebilirsiniz: Program seçmek için SELECT düğmesine basarak ilk manüel programı görünüz. Manüel programda SELECT düğmesine daha sık basarak hedef konumunu (eğer koşu bandı çalışmıyorsa) ayarlayabilirsiniz. Aşağıdaki göstergeleri göreceksiniz: 1 = sifıra doğru geri süre sayımı (ekranda 15:00 min görünür), 2 = sifıra doğru geri mesafe sayımı (ekranda 1.0 km görünür), 3 = sifıra doğru geri kalori sayımı (ekranda 50 kcal görünür).

Kişisel konumlarda verileri ayarlamak için SPEED / INCLINE (hız / eğim) yukarı (+) veya aşağı (-) düğmesine basınız. Yaptığınız girişi teyit etmek için ENTER tuşuna basınız. Bundan sonra programı çalıştırmak için lütfen "START" düğmesine basınız.

3. START / STOP (BAŞLAT / DURDUR)

Koşu bandı açıldıktan (manyetik emniyet anahtarı konsola takılı) ve kişisel kullanıcı ağırlığınız girildikten sonra koşu bandını çalıştırmak için START/STOP düğmesine basınız. Egzersiz sırasında herhangi bir zamanda koşu bandını durdurmak için tekrar bu düğmeye basınız.

5. SPEED (HIZ) + / SPEED (HIZ) –

Egzersiz sırasında hız düzeyini ayarlamak için SPEED UP (HIZLAN) (+) veya SPEED DOWN (YAVAŞLA) (-) düğmesine basınız. Düğmeye her bastığınızda hız 0.1 km/h artar veya azalır. Eğer düğmeye 0.5 saniyeden daha fazla basarsanız hız daha çabuk değişecektir.

6. INCLINE (EĞİM) + / INCLINE (EĞİM) –

Egzersiz sırasında eğim düzeyini ayarlamak için INCLINE UP (EĞİMİ ARTIR) (+) veya INCLINE DOWN (EĞİMİ AZALT) (-) düğmesine basınız. Eğer düğmeye 0.5 saniyeden daha fazla basarsanız eğim daha çabuk değişecektir.

7. INCLINE (EĞİM)

Konsolun üzerindeki çabuk-ulaşılabilir eğim düğmeleri: %1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 - eğimi tek dokunuşla girmek için.

8. SPEED (HIZ)

Konsoldaki çabuk-ulaşılabilir hız düğmeleri: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 km/h – hızı tek dokunuşla girmek için.

MODES / PROGRAMS (KONUMLAR / PROGRAMLAR)

ÇABUK BAŞLATMA PROGRAMI

5. Koşu bandının arkasındaki güç düğmesini açınız ve emniyet şeridini konsola (mıknatısa) takınız.
6. Konsol üzerinde POWER düğmesine basınız ve kendi ağırlığınızı giriniz (INCLINE/SPEED +/- düğmeleri), verilerinizi teyit etmek için ENTER tuşuna basınız.
7. START / STOP düğmesine bastığınızda sistem, 3 saniyelik geri sayım yapacak ve 1 km/h hızda çalışmaya başlayacaktır.
8. Başlatmanın ardından hızı veya eğimi hedef düzeye ayarlamak için SPEED +/- ve INCLINE +/- düğmelerine basabilirsiniz

MANÜEL PROGRAM

- 1 Egzersiz süresini girmek için SELECT düğmesine basınız ve SPEED +/- ve INCLINE +/- düğmelerine basarak değeri ayarlayınız.
- 2 Egzersiz mesafesini girmek için SELECT düğmesine basınız ve SPEED +/- ve INCLINE +/- düğmelerine basarak değeri ayarlayınız.
- 3 Egzersiz kalorisini girmek için SELECT düğmesine basınız ve SPEED +/- ve INCLINE +/- düğmelerine basarak değeri ayarlayınız.
- 4 Ayarlar yapıldıktan sonra START düğmesine bastığınızda koşu bandı, üç saniyelik geri sayımın ardından çalışmaya başlayacaktır. Daha sonra SPEED +/- ve INCLINE +/- düğmelerini kullanarak hızı ve eğimi ayarlayabilirsiniz. Eğer egzersize ara vermeniz gerekirse STOP düğmesine basınız veya alternatif olarak elektriği kesmek için emniyet şeridini çekiniz.

ÖN-AYARLI PROGRAMLAR

SELECT düğmesine dört defa basınız. TIME (süre) penceresinde P1 – P15 görüntülenecektir (P1 - P5 arasında geçiş yapmak için SELECT düğmesini kullanınız). Programı seçtikten sonra SPEED +/- düğmesine basarak hedef egzersiz süresini ayarlayınız. Bundan sonra egzersizi kişisel programda başlatmak için START düğmesine basınız.

Her bir program, aynı uzunlukta 10 farklı ve eşit kısma ayrılmıştır. Her bir kısımda hız ve eğim, koşu bandı tarafından otomatik olarak değiştirilecek ve ayarlanacaktır. Programın bir sonraki programa geçişinde bir ses duyulacaktır. Aşağıdaki tablo, hızın ve eğimin her bir kısımda (km/saat ve derece cinsinden) otomatik olarak nasıl ayarlandığını görselleştirmektedir.

Kısım	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1 Hız	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P1 Eğim	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2 Hız	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P2 Eğim	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3 Hız	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P3 Eğim	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4 Hız	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P4 Eğim	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5 Hız	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P5 Eğim	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6 Hız	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P6 Eğim	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7 Hız	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P7 Eğim	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8 Hız	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P8 Eğim	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9 Hız	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P9 Eğim	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10 Hız	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P10 Eğim	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11 Hız	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
P11 Eğim	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12 Hız	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
P12 Eğim	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13 Hız	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
P13 Eğim	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14 Hız	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
P14 Eğim	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15 Hız	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P15 Eğim	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

KULLANICI PROGRAMLARI

Ön-ayarlı 15 programın yanısıra kendi antrenman profilinizi ayarlamanıza yardımcı olacak 3 farklı kullanıcı programı arasından da seçim yapabilirsiniz: U1, U2, U3

- 1 Ekranda "U1- indication" yazısına ulaşıncaya kadar SELECT düğmesine basınız. SPEED veya INCLINE +/- düğmesine basarak hedef egzersiz süresini ayarlayınız (kullanıcı programı ayarlaması tamamlandıktan sonra da yapılabilir). ENTER tuşuna basarak süre ayarlarınızı teyit ediniz.
- 2 Bilgisayar, hedef egzersiz sürenizi otomatik olarak 10 eşit kısma ayıracaktır. TIME ekranı, program aşamalarını gösterecektir (toplam 10). Her bir aşamanın hız ve eğimle programlanması gerekir. Bunun için SPEED ve/veya INCLINE +/- düğmesine basarak her iki değeri artırınız / azaltınız. ENTER tuşuna basarak sözkonusu düzey için istediğiniz hızı ve eğimi ayarlayınız. Ekran otomatik olarak bir sonraki kısma geçecektir (toplam 10 adet).
- 3 Hedef hızınızı ve eğiminizi girerek on kısımdan her birini programlayınız, bütün ayarlamalar tamamlanıncaya kadar bu prosedüre devam ediniz.
- 4 START düğmesine basarak kişisel kullanıcı programınızı başlatınız.
- 5 Koşu bandı power-off (güç kapalı) konumunda olsa bile verileriniz kaybolmadan kaydedilecektir.

KALP ATIŞI PROGRAMLARI

Koşu bandı, iki farklı kalp atışı programı (HR 1 ve HR 2) kullanır. Bu programlarda koşu bandı, hedef kalp atış oranınıza ulaşmak için hız ve/veya eğimi otomatik olarak ayarlayacaktır. Burada göğüs kemeri takılması (kalp atışı ölçümü) veya yan parmaklıklardaki elden kalp atışı levhalarının sürekli olarak tutulması zorunludur.

- 1 Ekranda "HR1- indication" yazısına ulaşıncaya kadar SELECT düğmesine basınız. SPEED veya INCLINE +/- düğmesine basarak hedef egzersiz süresini ayarlayınız (kullanıcı programı ayarlaması tamamlandıktan sonra da yapılabilir). ENTER tuşuna basarak süre ayarlarınızı teyit ediniz.
- 2 Bundan sonra pencere, başlangıç ayarı yaşını görüntüleyecektir. SPEED veya INCLINE +/- düğmesine basarak kişisel yaşınızı ayarlayınız ve ENTER tuşuna basarak teyit ediniz. (En başta ayarlanan) yaşınıza ve kullanıcı ağırlığınıza bağlı olarak koşu bandı, optimum hedef kalp atış oranını hesaplar ve bunu süre penceresinde görüntüler. SPEED veya INCLINE +/- düğmesine basarak hala hedef kalp atışı oranınızı ayarlayabilirsiniz. ENTER tuşuna basarak hedef kalp atış oranınızı teyit ediniz.
- 3 START düğmesine basarak egzersize başlayınız. Birinci dakika (ısınma aşaması) sırasında koşu bandı, hızı veya eğimi değiştirmeyecektir. Isınma aşamasının ardından koşu bandı, hedef kalp atışı oranınıza ulaşıncaya kadar hızı ve/veya eğimi otomatik olarak artıracak / azaltacaktır.

ÖNEMLİ: Kalp atışı programlarını kullanmak için elden kalp atışı ölçüm aygıtına bağlı kalmak veya (daha iyisi) göğüs kemeri iletilicisi giymek zorunludur.

EMNİYET FONKSİYONU

Eğer herhangi aşama sırasında koşu bandını durdurmanız gerekirse emniyet şeridini koşu bandından çektiğinizde üniteye giden elektriği derhal kesecektir.

GÜÇ TASARRUFU FONKSİYONU

On dakika boyunca herhangi bir işlem olmadığında ünite, otomatik olarak uykuya geçecek ve ekran karacaktır. Ekranı tekrar açmak için herhangi bir düğmeye basınız.

DİKKAT

- 1 Seansın başında düşük bir hızla çalışmanızı ve kendinizi koşu bandında rahat hissedinceye kadar tutamaklara tutunmanızı tavsiye ediyoruz.
- 2 Emniyet çekiş halatının mıknatıslı ucunu bilgisayara takınız ve emniyet çekiş halatının klipsini de giysinize tutturunuz.
- 3 Egzersizinize güvenli bir şekilde son vermek için STOP düğmesine basınız veya emniyet şeridini çekiniz, sonrasında koşu bandı derhal duracaktır.



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

www.energetics.eu

© Copyright ENERGETICS 2012