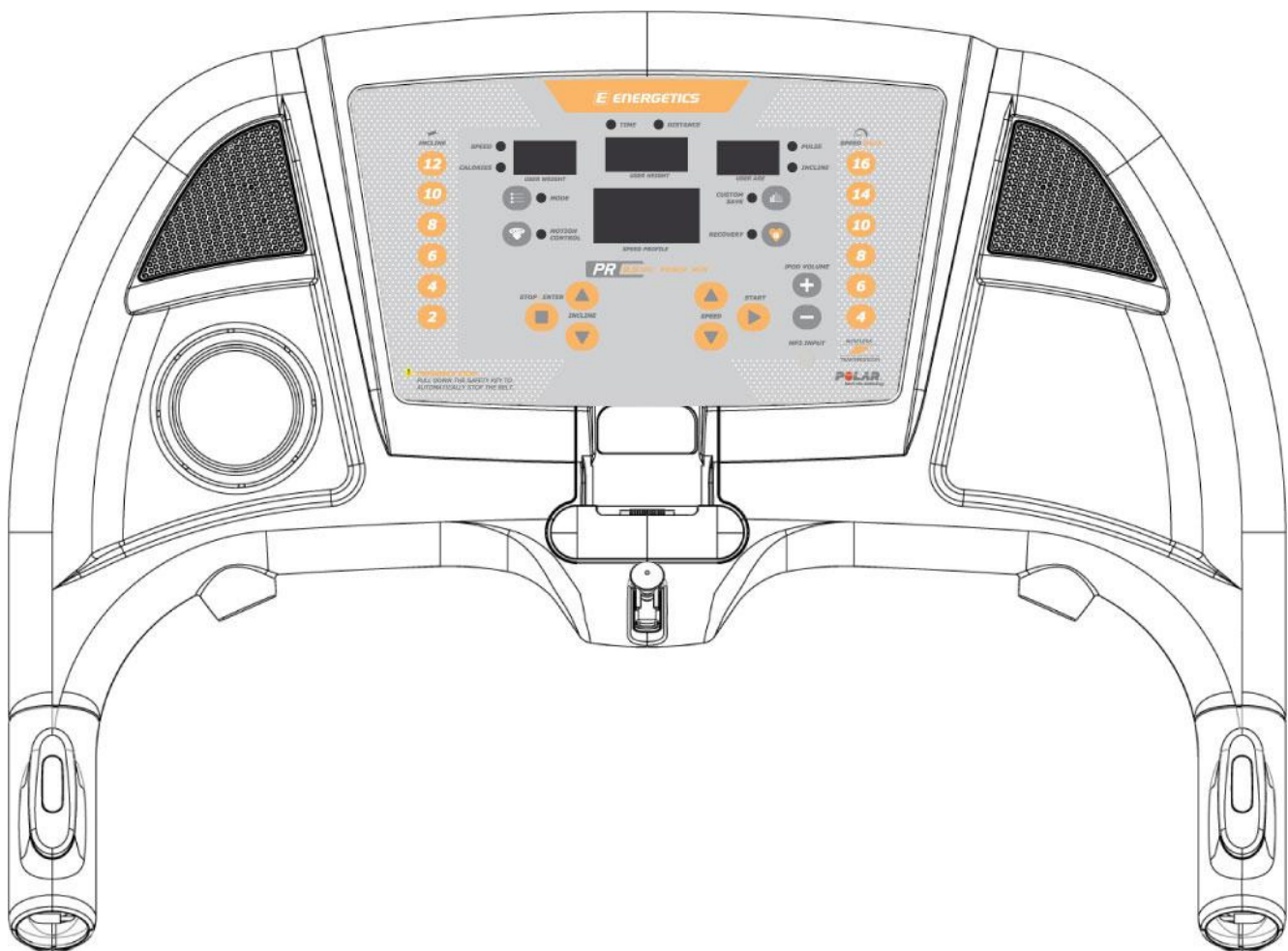


ENERGETICS

POWER RUN 9.9 HRC



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

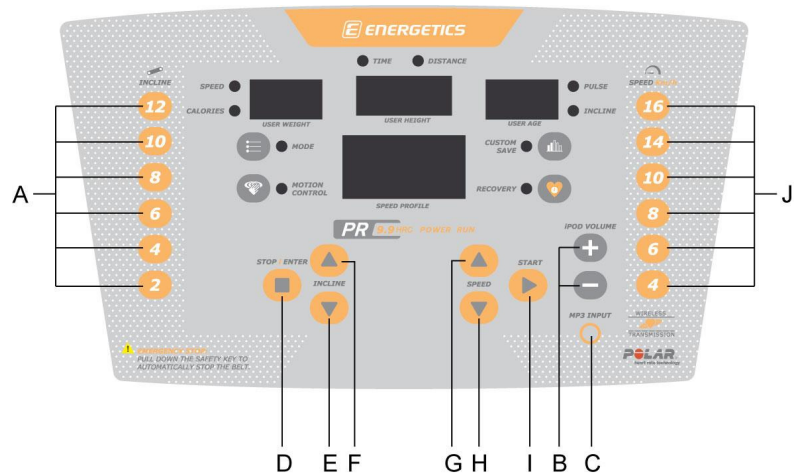


Table of contents - Kazalo vsebine – Innehållsförteckning – Sisältö – Sadržaj – Sadržaj - Sadržaj

1. English	P. 3
2. Slovensko	P. 11
3. Svenska	P. 20
4. Suomi	P. 28
5. Hrvatski	P. 36
6. Srpski	P. 44
7. Bosanski jezik	P. 52

- 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** © Ta navodila so namenjena izključno kupcu. Proizvajalec ENERGETICS ne more jamčiti za napake, do pojava katerih bi lahko prišlo ob prevajanju oziroma zaradi sprememb tehničnih značilnosti izdelka.
- SV** © Bruksanvisningen är enbart avsedd som upplysning till kunden. ENERGETICS avsåger sig ansvar för ev. felaktigheter till följd av översättningsfel eller tekniska ändringar på produkterna.
- FI** © Nämä käyttöohjeet ovat ainoastaan asiakasta varten. ENERGETICS ei takaa kielenkäännöksestä tai tuotteen teknisistä muunnoksista johtuvia virheitä.
- 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.

BUTTONS AND FUNCTIONS



START button (I)

Press START or Quick Start to begin your exercise.

STOP / ENTER button (D)

- a. Press to confirm program and preset function values setting mode.
- b. Press to run setting procedure before pressing the START KEY.
- c. Press to stop exercise during workout time.

SPEED UP button (H)

- a. Press to increase exercise speed by 0.1km/h.
- b. Press to select programs and preset related function value.

SPEED DOWN button (G)

- a. Press to decrease exercise speed by 0.1km/h.
- b. Hold the button to rapidly decrease speed and release the button to stop the function.

INCLINE UP / DOWN button (E/F)

- a. Press up or down to change incline level.
 - b. Press to select programs and preset related function value.
- Hold the button to rapidly decrease incline and release the button to stop the function.

EXPRESS SPEED button (J)

Press to increase excise speed to 4/6/8/10/14/16 KM/H quickly

EXPRESS INCLINE Button (A)

Press to increase excise incline to 2/4/6/8/10/12 level quickly

Mode (K)

- a. The computer has a factory setting that auto switches between TIME, SPEED, PULSE, DISTANCE, CALORIES and INCLINE Level and Each value will be displayed for 10 seconds.
- b. Press the mode button once to display only time, speed, pulse
- c. Press the mode button twice to display only distance, calories, incline level
- d. Press the mode button third return to the auto switch display.

I Pod Volume (B)

User can adjust the volume by press “+” and “-“

Mp3 Input(C)

User can operate with external Mp3 players by connecting the device and the treadmill through the “line in”.

IMPORTANT INFORMATION:

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.

ENGLISH / METRIC CONVERSION

The treadmill computer display can show METRIC and ENGLISH information. This should be preset for your area by the factory. However, in case the treadmill needs to be converted between METRIC and ENGLISH readout, please follow the procedure below:

Set the POWER SWITCH to ON. Press the START button on the computer and hold it. Insert the SAFETY KEY then release the START button. The computer will sound one short beep. Press the START button to switch between ENGLISH and METRIC and press STOP/ENTER button to confirm the setting. The computer will sound a long beep and will return to the POWER ON mode with the new setting.

POWER ON

Set the POWER SWITCH, located on the base frame, to ON and insert the SAFETY KEY. All LED windows light up with a short beep sound. "U1" displays in the SPEED PROFILE window, SPEED/CALORIES displays the user weight factory setting value of "68"kg, TIME/DISTANCE displays the user height factory setting value of "170"cm, and PULSE/INCLINE displays the user age factory setting value "35". If there is any user information that has been input and saved, all LED windows will display the information from the last input user information. If no further button inputs are made within 3 minutes, the computer will enter the SLEEP MODE. Press any button to return to the POWER ON mode.

SLEEP MODE

When the power is ON the computer will automatically enter SLEEP MODE if it is left idle for 3 minutes without receiving any input. Press any button to return to POWER ON status when the computer is in the SLEEP MODE.

OPERATING INSTRUCTIONS:

QUICK START

When the treadmill is in POWER ON status, press the START button to activate the QUICK START program. The SPEED LED will count down 3 seconds with 3 short beep sounds then start from 0.8 km/h. Press the SPEED UP/DOWN buttons to change the speed. Press the INCLINE UP/DOWN buttons to elevate the treadmill. The TIME, CALORIES and DISTANCE will count up from 0.

PAUSE / STOP

During the workout press the STOP/ENTER button once to pause the treadmill. Press the STOP/ENTER button twice to delete all workout data and return to POWER ON status.

COOL DOWN

After completion of each program the TIME LED window will show "COOL" and blink then start a one-minute cool down procedure. Time counts down from 01:00 to 00:00 and speed stays at 3.2 km/h and the incline level stays at level 0. After the time counts down to 00:00 the belt stops and returns to PAUSE/STOP status. Press the STOP/ENTER button to return to POWER ON status. To escape the cool down procedure press the STOP/ENTER button once anytime during the process to enter the PAUSE/STOP status and press the STOP/ENTER button again to enter the POWER ON status.

RECOVERY

Recovery is the feature to let the user test their physical condition after a workout. The recovery rating is determined by measuring how quickly the user's pulse slows down after the workout to justify the user physical condition. The faster the pulse slows down, the better the user's physical condition. Users can record their recovery rating after each workout to use for reference. To operate the RECOVERY, press the RECOVERY button after completing a workout. The treadmill will enter the PAUSE/STOP status. Put both hands on the hand pulse sensors within 10 seconds (for models equipped with a chest belt pulse transmitter, keep the chest belt on, no need to hold the hand pulse). The pulse receiver will scan and detect the user's pulse in 10 seconds and enter the RECOVERY procedure. TIME counts down from 01:00 to 00:00. The SPEED LED window will show the RECOVER RATING after the one-minute count down. How lower the number is so much better will be the fitness level. Record the rating for future comparison.

During the RECOVERY procedure, if you want to stop the RECOVERY and stop workout, press the STOP/ENTER button and return to POWER ON status.

During the RECOVERY procedure, if you want to continue the previous program, press the START button to continue the previous program.

After pressing the RECOVERY button, if the pulse receiver fails to scan and receive the user's pulse the computer will stay at PAUSE/STOP status, the display shows "fail". Press the STOP/ENTER button to return to POWER ON status or press the START button to continue the previous program.

COMPUTER OPERATION:

Before selecting the program, a user ID needs to be selected. For the first time user, please set up the user information and assign your USER ID from U 1 to U 9. Press the SPEED UP/DOWN buttons to select the user ID when the computer is in POWER ON mode. Press STOP/ENTER to confirm your selection.

SET UP USER INFORMATION

After setting the USER ID the SPEED LED window will show the previous setting for user body weight or the factory setting value of "150" lbs or "68" kg and be blinking. Press the SPEED UP/DOWN buttons to set the user body weight then press the STOP/ENTER button to confirm and save.

After selecting the user weight the time LED window will show the previous setting for user height or the factory setting value of "69" inches or "170" cm and be blinking. Press the SPEED UP/DOWN buttons to set the user height then press the STOP/ENTER button to confirm and save.

After setting the user height the PULSE LED window will show the previous setting for user age or the factory setting value of "35" and be blinking. Press the SPEED UP/DOWN buttons to set the user age then press the STOP/ENTER button to confirm and save.

SELECT OPERATING PROGRAM

After completing the user information set up the SPEED PROFILE LED window will show "P1". Press the speed UP/DOWN buttons to select a P1 – P8 program or C1-C3 user program then press the STOP/ENTER button to confirm. Prior to starting the selected program, follow the procedure to operate the different programs as below:

PROGRAM 1 – TARGET TIME

If P1 is selected, the TIME LED window shows "30:00" as the preset workout time. Press the SPEED UP/DOWN buttons to set target workout time. Press the STOP/ENTER button to save the target time and press the START button to start the program. Speed starts from 3.2 km/h. Incline starts from level 0. Press the SPEED UP/DOWN buttons to adjust the speed and press the INCLINE UP/DOWN buttons to adjust the incline level. TIME counts down from the target time to zero.

PROGRAM 2 – TARGET DISTANCE

If P2 is selected, the DISTANCE LED window shows “0.00”. Press the SPEED UP/DOWN buttons to set the target distance. Press the STOP/ENTER button to save the target distance and press the START button to start the program. Speed starts from 3.2 km/h. Incline starts from level 0. Press the SPEED UP/DOWN buttons to adjust the speed and press the INCLINE UP/DOWN buttons to adjust the incline level. DISTANCE counts down from the target distance.

PROGRAM 3 – TARGET CALORIES

If P3 is selected, the CALORIES LED window shows “0”. Press the SPEED UP/DOWN buttons to set the target calories. Press the STOP/ENTER button to save the target calories and press the START button to start the program. Speed starts from 3.2 km/h. Incline starts from level 0. Press the SPEED UP/DOWN buttons to adjust the speed and press the INCLINE UP/DOWN buttons to adjust the incline level. CALORIES count down from the target calories.

PROGRAMS 4 – INTERVAL INCLINE

If P4 is selected, the TIME LED window shows the factory setting value “24:00” and the PULSE/INCLINE LED window shows a blinking “L 1”. Press the SPEED UP/DOWN buttons to select the intensity of workout from L1 to L9 then press the STOP/ENTER button. The TME LED window shows a blinking “24:00”. Press the SPEED UP/DOWN buttons to adjust the workout time. Every time you press the button the time will increase/decrease by 4 minutes. Press the STOP/ENTER button to save the setting then press the START button to start the program. The incline level will be changed by the computer following the factory setting pattern. Press the SPEED UP/DOWN buttons to adjust the speed.

LEVEL	Min Level	Max Level
1	0.0	4.0
2	1.0	5.0
3	2.0	6.0
4	3.0	7.0
5	4.0	8.0
6	5.0	9.0
7	6.0	10.0
8	7.0	11.0
9	8.0	12.0

PROGRAM 5 – INTERVAL SPEED

If P5 is selected, the TIME LED window shows the factory setting value “24:00” and the PULSE/INCLINE LED window shows a blinking “L 1”. Press the SPEED UP/DOWN buttons to select the intensity of workout from L1 to L9 then press the STOP/ENTER button. The TME LED window shows a blinking “24:00”. Press the SPEED UP/DOWN buttons to adjust the workout time. Every time you press the button the time will increase/decrease by 4 minutes. Press the STOP/ENTER button to save the setting then press the START button to start the program. The speed will be changed by the computer following the factory setting pattern. Press the INCLINE UP/DOWN buttons to adjust the incline level.

LEVEL	Min ML	Max ML	Min KM	Max KM
1	1.8	3.0	2.9	4.8
2	2.0	3.4/	3.2	5.4
3	2.2	3.8	3.5	6.1
4	2.4	4.2	3.8	6.7
5	2.6	4.6	4.2	7.4
6	2.8	5.0	4.5	8.0
7	3.0	5.4	4.8	8.6
8	3.2	5.8	5.1	9.3
9	3.4	6.2	5.4	9.9

PROGRAM 6 – WEIGHT LOST

If P6 is selected, the TIME LED window shows the factory setting value “30:00” and the PULSE/INCLINE LED window shows a blinking “L 1”. Press the SPEED UP/DOWN buttons to select the intensity of workout from L1 to L9 then press the STOP/ENTER button. The TME LED window shows a blinking “30:00”. Press the SPEED UP/DOWN buttons to adjust the workout time. Every time you press the button the time will increase/decrease by 5 minutes. Press the STOP/ENTER button to save the setting then press the START button to start the program. The speed and incline level will be changed by the computer following the factory setting pattern.

LEVEL	Min KM	Max KM	Min Level	Max Level
1	2.6	4.5	0	3
2	2.9	4.8	0	4
3	3.2	5.1	1	5
4	3.5	5.4	1	6
5	3.8	5.8	2	7
6	4.2	6.1	2	8
7	4.5	6.4	3	9
8	4.8	6.7	3	10
9	5.1	7.0	3	11

PROGRAM 7 – 5K SELF LEARNING AND COMPETITION

If P7 is selected, the DISTANCE LED window shows “5” km or “3” miles. Press the START button to start the program. Press the SPEED UP/DOWN buttons to adjust the speed and press the INCLINE UP/DOWN buttons to adjust the incline level (5% max).

PROGRAM 8 – HEART RATE CONTROL

For all heart rate programs it is mandatory to waer a heart rate chest belt, or stay connected to the hand pulse plates.

If P8 is selected, the TARGET HEART RATE displays in the PULSE LED window and is blinking. The factory TARGET HEART RATE setting is based on 85% of the maximum user heart rate. The maximum user heart rate is calculated using the formula: 220 minus the user age. As an example, for age 35 the maximum user heart rate should be 185 and 85% of the maximum user heart rate will be 157. Press the SPEED UP/DOWN buttons to adjust the TARGET HEART RATE according to your own physical condition or your doctor’s instruction then press the STOP/ENTER buttons to save the setting. Then the TIME LED window shows the factory setting value of “60:00”and is blinking. Press the SPEED UP/DOWN buttons to adjust the workout time. Every time you press the button the time will increase/decrease by 3 minutes. Press the STOP/ENTER button to save the setting.

Press the START button to begin the WARM UP program. Speed starts from 3.2 km/h and the INCLINE LEVEL starts from level 0. Keep your hand on the hand pulse grips all the time during this workout in order to monitor your pulse correctly. During the program, if the heart rate monitor fails to sense the user’s pulse you will see “P” blinking in the PULSE LED window. If the heart rate monitor senses the pulse properly the PULSE DOT LED blinks and the correct pulse readout shows on the PULSE LED window. The computer will sense the user’s pulse every 30 seconds. During the warm up program you can press the STOP/ENTER button to pause or stop the program or press the START button again to re-start the program. Other buttons will not react during this warm up process

During the warm up program, if the heart rate monitor fails to sense the user’s pulse (the PULSE LED will display a blinking “P”) the computer will not change the speed. If the heart rate monitor senses the user’s pulse properly but the actual user’s pulse does not reach 65% of the max. heart rate ((220-age) x 65%) then the speed will increase by 0.8 km/h every 30 seconds. If the actual pulse reaches 65% of the max. heart rate the speed will remain unchanged. If the actual pulse remains at 65% of the max. heart rate for more than one minute the speed will be maintained until the warm up program is finished.

If the actual user's pulse fails to reach 65% of the max.Heart rate within the first 3 minutes of the warm up program, the computer will continue a second 3 minute warm up program. All workout information continues to count up and the timer counts down from 3:00. During the second 3 minute warm up the computer will change the incline level instead of the speed. If the heart rate monitor fails to sense the user's pulse (the PULSE LED will display a blinking "P") the computer will not change the incline level. If heart rate monitor senses the user's pulse properly but the actual user's pulse does not reach 65% of the max. heart rate ((220-age) x 65%) then the incline level will be increased by 1 level every 30 seconds. If the actual pulse reaches 65% of the max. heart rate the incline level will remain unchanged. If the actual pulse remains at 65% of the max. heart rate for more than one minute the speed will be maintained until the warm up program is finished.

If the actual user's pulse fails to reach 65% of the max. heart rate within the second 3 minute warm up, the computer will continue a third 3 minute warm up program. All workout information continues to count up and the timer counts down from 3:00. During the third 3 minute warm up both speed and incline remain unchanged regardless the actual pulse. If the time counts down to 0 and 65% of the max. heart rate still cannot be achieved then the TIME LED will show "FAIL" and the program will stop and return to POWER ON status.

After the warm up program is completed, if the actual pulse reaches 65% of the max. heart rate, the computer will enter the HEART RATE CONTROL program. TIME counts down from the previous setting. Distance and Calories continue to count up from the warm up program. During the HEART RATE CONTROL program the heart rate monitor will sense the actual user's pulse every 30 seconds. If the actual user's pulse does not reach 85% of the max. heart rate then the incline level will be increased by 1 level every 30 seconds. If the actual user's pulse reaches 85% of the max. heart rate then the treadmill performance will be remain unchanged. If the actual user's pulse is greater than 85% of the max. heart rate, the incline level will be reduced by 1 level. Speed will remain unchanged until the incline level increases up to 12% or down to 0%. If the incline level is up to 15% and 85% of the max. heart rate still cannot be reached then the speed will be increased by 0.8 km/h every 30 seconds. If the incline level decreases down to 0% and the actual user's pulse is still greater than 85% of the max. heart rate then the speed will be decreased by 0.8 km/h every 30 seconds.

If the actual user's pulse remains above 85% of the max. heart rate for more than 3 minutes the HEART RATE CONTROL program will shut down and enter a one minute COOL DOWN program.

When the TIME counts down to 0, the HEART RATE CONTROL program is completed and the computer enters a one-minute COOL DOWN program. After the COOL DOWN program the computer will return to POWER ON status.

The purpose of HEART RATE CONTROL program is to keep the user's pulse between 65% of the max. heart rate and 85% of the max. heart rate to achieve the most efficient workout result.

C1 – C3 CUSTOM PROGRAM (USER PROGRAM)

The program can allow 3 custom programs to be set by users and store the settings for repeated workouts. The maximum workout time of each user program is 60 minutes. During the workout after the TIME counts up to 60:00, the treadmill will start a one-minute cool down procedure automatically. To set and store the user programs, please follow the procedure below:

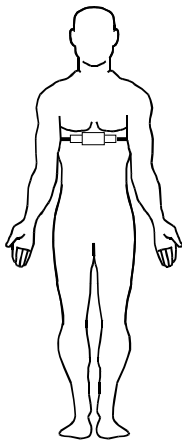
SET AND SAVE THE USER PROGRAM

Select between C1 to C3 and press the STOP/ENTER button to enter the user program then press the START button. Speed starts at 3.2 km/h and the incline level starts at level 0. Each section of SPEED/INCLINE is one minute. Press the SPEED UP/DOWN buttons to change the speed and press the INCLINE UP/DOWN buttons to change the incline during the workout. The computer will take the actual speed and incline level at the last second of each minute section and temporary save as the speed and incline level of that minute section. Continue the workout until you want to stop. Press the STOP/ENTER button to enter the one-minute cool down session. The computer will automatically enter the save program status after the one-minute cool down session. If you want to skip the cool down procedure, press the STOP/ENTER button to enter the save program status.

When the computer is in save program status, the "CUSTOM SAVE" button will blink slowly. Press the CUSTOM SAVE button to save this program or press the STOP/ENTER button to delete the program and return to POWER ON status.

USING THE CHEST BELT HEART RATE MONITOR (optional feature dependant on model purchased):

For proper operation, the chest belt should be worn across the front of your body just below the chest line as shown in the drawing. To ensure a proper operation the chest belt needs to be moisturized, please make the 2 rubber pads under the chest belt wet prior to exercising.



← Strap chest belt across the front below the chest line.

MOTION CONTROL:

Walking belt speed can be increased, decreased or stopped using the Motion Control sensors on the handlebars. To do this follows the instructions below:

1 . Press the  MOTION CONTROL button on the console to switch the motion control functions on and off:

- When the LED light is **ON** the MOTION CONTROL is **active**.
- When the LED light is **OFF** the MOTION CONTROL is **off**.

2 . After switching on the MOTION CONTROL wave your right hand approximately 10 cm above the motion sensor on the right handle bar to increase the speed. The sensor will sound one short BEEP per scan and speed up by 0.1 km/h per BEEP. Holding your right hand approximately 15 cm above the right sensor constantly results in the sensor sounding one long BEEP per second and speeding up by 0.8 km/h per second.



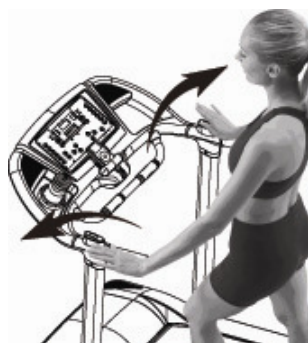
(2) Use right sensor to speed up.

3 . Wave you left hand approximately 15 cm above the motion sensor on the left handle bar to decrease the speed. The sensor will sound one short BEEP per scan and decrease speed by 0.1 km/h. Holding your left hand approximately 10 cm above the left sensor constantly results in the sensor sounding one long BEEP per second and decreasing speed by 0.8 km/h per second.




(3) Use left sensor to slow down.

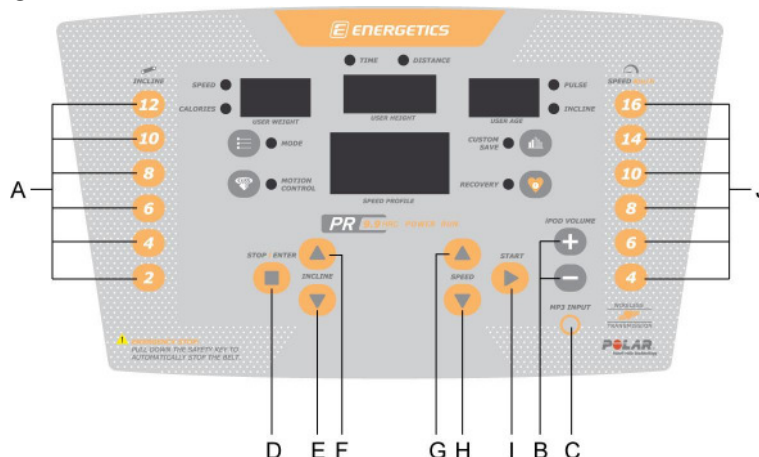
4 . Wave both hands approximately 10 cm above both motion sensors at the same time. The sensor will sound two short BEEP sounds then stop the belt.



(4) Use both sensors to stop belt.

Always switch off the motion control function by pressing the  MOTION CONTROL button on the console before turning off the power to the treadmill.

GUMBI IN FUNKCIJE POSAMEZNIH GUMBOV



Gumb za začetek = START (I)

Pritisnite ta gumb za začetek ali hiter začetek (Quick Start) vadbe.

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

- Pritisnite ta gumb za potrditev programa ali posamezne funkcije oz. vrednosti znotraj namestitvenega postopka (Setting Mode).
- Pritisnite ta gumb, če želite vključiti postopek za namestitev (Setting procedure) še pred pritiskom na gumb za začetek vadbe = START.
- Pritisnite ta gumb, če želite z vadbo prekiniti med delovanjem izbranega programa (predčasno).

Gumb za povečevanje hitrosti = SPEED UP (H)

- Pritisnite ta gumb, če želite povečevati hitrost vadbe v korakih po 0.1 km/uro.
- Pritisnite ta gumb za izbiro programov ali tovarniško vstavljenih vrednosti.

Gumb za zmanjševanje hitrosti = SPEED DOWN (G)

- Pritisnite ta gumb, če želite zmanjšati hitrost vadbe v korakih po 0.1 km/uro.
- Pritisnite in držite ta gumb, če želite hitro spremeniti hitrost – ko boste na zaslonu zagledali želeno vrednost, izpustite gumb in prekinite s to funkcijo gumba.

Gumba za povečevanje / zmanjševanje naklona = INCLINE UP / DOWN (E/F)

- Za povečevanja naklona pritisnite gumb UP, za zmanjšanje le-tega pa gumb DOWN.
- Pritisnite ta gumb za izbiro razpoložljivih programov in z njimi povezanih tovarniško uravnanih vrednosti. Pritisnite in držite ta gumb, če želite hitro spremeniti nivo naklona. Ko boste prišli do želene vrednosti, gumb izpustite in tako prekinite to njegovo funkcijo.

Gumb za hitro spreminjanje hitrosti = EXPRESS SPEED (J)

Pritisnite, če želite hitro povečati hitrost na 4 / 6 / 8 / 10 / 14 / 16 km/uro.

Gumb za hitro spreminjanje naklona = EXPRESS INCLINE Button (A)

Pritisnite ta gumb, če želite na hitro spremeniti nivo naklona naprave na 2/4/6/8/10/12 nivo.

Gumb za izbiro načina prikazov na zaslonu = Mode (K)

- Računalnik je tovarniško nameščen tako, da samodejno preklaplja med prikazom časa (TIME), hitrosti (SPEED), srčnega utripa (PULSE), razdalje (DISTANCE), porabe kalorij (CALORIES) in nivojem naklona (INCLINE). Vsaka izmed naštetih vrednosti je na zaslonu prikazana 10 sekund.
- Pritisnite gumb MODE *enkrat*, če želite, da se vam na zaslonu prikažejo le čas, hitrost in srčni utrip.
- Pritisnite gumb MODE *dvakrat*, če želite, da se vam na zaslonu prikažejo le razdalja, porabljene kalorije in nivo naklona.
- Pritisnite gumb MODE še tretjič, če želite preklopiti nazaj na tovarniško namestitev (samodejni preklop).

Uravnavanje glasnosti priključenega I-Pod-a = I-Pod Volume (B)

Kot uporabnik lahko s pritiskom na gumb "+" ali "-" povečujete ali zmanjšujete glasnost zvoka priključenega I-pod-a

Vhod za priključitev Mp3 naprave = Mp3 Input(C)

Na napravo lahko priključite zunanji Mp3 predvajalnik (priključite ga v vhod "line in").

POMEMBNE INFORMACIJE:

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, varnostni ključ enostavno potisnite v smeri navzdol in na ta način ugasnite motor naprave. Nadalje pomaknite stikalo za vključitev/izključitev (POWER ON/OFF) na položaj »izključeno (POWER OFF), počakajte nekaj sekund ter stikalo za vključitev/izključitev (POWER ON/OFF) ponovno vključite (položaj ON), vstavite varnostni ključ in ga potisnite povsem do konca.

PRETVORBA PRIKAZA ENOT IZ ANGLEŠKEGA v METRIČNI SISTEM = ENGLISH / METRIC CONVERSION

Informacije, izpisane na zaslonu računalnika so prikazane bodisi v metričnem (METRIC) ali angleškem (ENGLISH) sistemu (milje, funti, palci). Načeloma je izpis informacij določen že tovarniško in sicer v skladu s sistemom, ki ga uporabljate na vašem področju. V primeru, da želite sistem oz. prikazane enote spremeniti, sledite spodaj opisanemu postopku:

Stikalo za vključitev (POWER SWITCH) namestite na položaj vključenosti (ON). Zatem pritisnite in držite gumb za začetek = START. Vstavite varnostni ključ in ob tem izpustite gumb START. Zaslišali boste kratek pisk iz računalnika. S pritiskom na gumb START zatem preklaplajte med metričnim (METRIC) in angleškim (ENGLISH) sistemom prikaza enot. Izbiro potrdite s pritiskom na gumb STOP/ENTER. Po daljšem pisku bo naprava preklopila v stanje vključenosti (POWER ON) z novim, izbranim sistemom prikaza enot.

VKLJUČITEV NAPRAVE = POWER ON

Stikalo za vključitev naprave = POWER SWITCH, nameščeno na osnovnem ogrodju, namestite na položaj vključeno = ON in zatem vstavite varnostni ključ. Zagorele bodo vse kontrolne lučke na zaslonu, vi pa boste zaslišali kratek pisk. V okencu oz. predelu zaslona za prikaz profila hitrosti (SPEED PROFILE) boste zagledali znak »U1«, v predelu zaslona za prikaz hitrosti/porabljenih kalorij (SPEED/CALORIES) pa boste zagledali tovarniško uravnano vrednost za telesno težo = 68 kg. Na predelu zaslona za prikaz časa/razdalje (TIME/DISTANCE) bo prikazana tovarniško uravnana vrednost za višino = 170 cm, v predelu zaslona za prikaz srčnega utripa/naklona (PULSE/INCLINE) pa tovarniško uravnano vrednost za starost uporabnika = 35 let. V primeru, da ste v notranji spomin računalnika že vstavili posamezne informacije o uporabniku in jih shranili, bodo zapisi na zaslonu kazali zadnje vstavljene in shranjene uporabniške informacije. V primeru, da naslednje 3 minute ne boste pritisnili nobenega gumba, bo naprava samodejno preklopila v stanje pripravljenosti, premora = SLEEP MODE. Za ponovno vključitev (položaj POWER ON), pritisnite katerikoli gumb na napravi.

STANJE PRIPRAVLJENOSTI, PREMORA = SLEEP MODE

Ko bo naprava vključena (položaj ON), bo računalnik v primeru, da 3 minute ne bo prejel nobenega signala, samodejno preklopil v stanje pripravljenosti, premora = SLEEP MODE. Za vrnitev v stanje vključenosti = POWER ON iz položaja pripravljenosti, premora, pritisnite katerikoli gumb.

NAVODILA ZA UPORABO:

HITER ZAČETEK = QUICK START

Ko bo naprava za vadbo (tekač) v stanju vključenosti (POWER ON), s pritiskom na gumb START vključite funkcijo za hiter začetek = QUICK START. Na delu zaslona za prikaz hitrosti (SPEED) boste zagledali odštevanje časa v sekundah (3 sekunde), zaslišali boste tri kratke piske, zatem pa se bo trak naprave začel obračati z začetno hitrostjo 0.8 km/uro (KM/H). S pritiskom na gumb za povečevanje oz. zmanjševanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) po želji spremenite hitrost. Zatem s pritiskom na gumb za uravnavanje naklona (INCLINE UP/DOWN) po želji spreminjajte naklon naprave. Vrednosti za prikaz časa vadbe (TIME), porabo kalorij (CALORIES) in pretečeno razdaljo (DISTANCE) se bodo seštevale v smeri od 0 navzgor.

PREMOR / ZAUSTAVITEV = PAUSE / STOP

Če želite začasno prekiniti z vadbo, med le-to enkrat pritisnite gumb STOP/ENTER. Za nadaljevanje vadbe ponovno pritisnite gumb STOP/ENTER – izbrisani bodo vsi podatki o vadbi, naprava bo ponovno na položaju POWER ON (vključena).

OHLAJANJE = COOL DOWN

Zatem, ko boste zaključili s katerikoli izmed razpoložljivih programov, boste v predelu zaslona za prikaz časa vadbe (TIME), zagledali zapis »COOL«, kar pomeni, da je računalnik vključil program za ohlajanje, ki traja eno minuto. Čas se bo ošteval od 01:00 do 00:00, trak tekača pa se bo premikal s hitrostjo 3.2 km/uro. Naklon naprave bo na nivoju 0. Ko se bo čas odštel nazaj do vrednosti 00:00, se bo trak naprave zaustavil, naprava pa bo preklopila v stanje premora/zaustavitve = PAUSE/STOP. Pritisnite gumb STOP/ENTER, če želite ponovno vključiti napravo (položaj POWER ON). Če želite preskočiti fazo ohlajanja, kadarkoli med to fazo enkrat pritisnite gumb STOP/ENTER – tako boste preklopili v stanje premora/zaustavitve = PAUSE/STOP. Če želite preklopiti v stanje vključenosti = POWER ON, ponovno (še drugič) pritisnite gumb STOP/ENTER.

OKREVANJE = RECOVERY

S pomočjo funkcije Okrevanje, lahko kot uporabnik izvedete test telesne pripravljenosti in sicer po zaključeni vadbi. Ocena oz. vrednost te funkcije je izmerjena v skladu s tem, kako hitro se upočasni oz. zmanjša srčni utrip uporabnika po zaključeni vadbi – bolj kot je uporabnik kondicijsko in telesno pripravljen, hitreje se srčni utrip zmanjša. Vsak uporabnik lahko izmeri oceno za okrevanje po vsaki vadbi in izmerjeno vrednost uporabi kot referenco za njegov napredek. Da bi vključili to funkcijo, po vsaki zaključeni vadbi pritisnite gumb RECOVERY. Naprava bo samodejno preklopila v stanje PAUSE/STOP. Zatem v roku 10 sekund namestite obe dlani na ročni merilec srčnega utripa (pri modelih, ki tega merilca nimajo, nadalje nosite prsni pas za merjenje srčnega utripa). Merilec srčnega utripa bo zaznal vaš srčni utrip v roku 10 sekund zatem, ko boste vključili funkcijo RECOVERY (okrevanje). Na zaslonu boste lahko videli odštevanje časa od ene minute navzdol proti "0" – videli boste odštevanje od 01:00 do 00:00. Po zaključeni minuti boste lahko v predelu oz. okencu za prikaz hitrosti (SPEED), boste lahko videli oceno za okrevanje = RECOVERY RATING. Nižja kot je številka, boljša je vaša telesna pripravljenost oz. kondicija. Zapomnite si številko do naslednjič, ko boste ponovno preverjali, ali ste svojo kondicijo oz. telesno pripravljenost izboljšali.

Med postopkom okrevanja lahko to funkcijo kadarkoli prekinete – enostavno pritisnite gumb STOP/ENTER. Naprava bo samodejno preklopila v stanje vključenosti = POWER ON.

Če boste želeli med postopkom okrevanja nadaljevati s predhodno izbranim programom vadbe, pritisnite gumb za začetek = START.

Če zatem, ko boste pritisnili gumb RECOVERY merilec srčnega utripa le-tega ne bo zaznal, bo računalnik ostal v stanju premora (PAUSE/STOP), na zaslonu pa boste zagledali zapis »FAIL«, kar pomeni, da je postopek spodletel. S pritiskom na gumb STOP/ENTER preklopite nazaj v stanje vključenosti (POWER ON) ali pa pritisnite gumb START in nadaljujte z vadbo po predhodno izbranem programu.

DELOVANJE RAČUNALNIKA:

Preden boste izbrali kateregakoli izmed razpoložljivih programov, boste morali določiti identifikacijsko številko (ID) uporabnika. Če napravo uporabljate prvič, vas naprošamo, da vstavite informacije o vas (oz. osebi, ki bo uporabljala napravo) ter določite identifikacijsko številko uporabnika (USER ID). Izbirate lahko med U1 do U9. Pritisnite gumb za povečevanje/zmanjševanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) in določite identifikacijsko številko – medtem, ko je računalnik že vključen (položaj POWER ON). Zatem s pritiskom na gumb STOP/ENTER potrdite izbrano identifikacijsko številko.

Namestitev informacij o posameznem uporabniku = SET UP USER INFORMATION

Zatem, ko boste določili identifikacijsko številko uporabnika (USER ID), boste v okencu za prikaz hitrosti (SPEED) zagledali predhodno vrednost za težo uporabnika, če te še ni v notranjem spominu računalnika, pa boste zagledali tovarniško določeno vrednost za težo (150 lbs ali 68 kg) – številka bo utripala. S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti SPEED UP/DOWN vstavite težo uporabnika pod izbrano identifikacijsko številko in izbiro potrdite in hkrati shranite s pritiskom na gumb STOP/ENTER.

Zatem, ko boste vstavili težo uporabnika, boste v okencu za prikaz časa (TIME) zagledali predhodno shranjeno vrednost za višino uporabnika oz. tovarniško določeno vrednost (69 inčev oz. 170 cm) – številka bo utripala. S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti SPEED UP/DOWN določite višino uporabnika in izbiro potrdite ter shranite s pritiskom na gumb STOP/ENTER.

Zatem, ko boste vstavili višino uporabnika, boste v okencu za prikaz srčnega utripa (PULSE) zagledali predhodno shranjeno vrednost za starost uporabnika oz. tovarniško določeno vrednost, ki je 35 let – številka bo utripala. S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) vstavite starost uporabnika in izbiro potrdite ter shranite s pritiskom na gumb STOP/ENTER.

IZBIRA ŽELENEGA PROGRAMA

Ko boste zaključili z določanjem informacij o uporabniku, boste v okencu za prikaz profila hitrosti (SPEED PROFILE) zagledali simbol "P1". S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) izberite enega izmed razpoložljivih programov od P1 do P8 ali enega izmed uporabniških programov od C1 do C3 – izbrani program potrdite s pritiskom na gumb STOP/ENTER. Preden boste začeli z izbiro želenega programa vadbe, sledite postopku, kako posamezni programi delujejo oz. kako upravljati z njimi – nadaljnja navodila:

PROGRAM 1: Določitev želenega časa vadbe (tarčni čas) = TARGET TIME

Če boste izbrali program P1, boste v okencu za prikaz časa (TIME) zagledali vrednost "30:00" – številka prikazuje tovarniško določen čas vadbe = 30 minut. S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) po želji skrajšajte oz. podaljšajte čas vadbe. Izbrano vrednost potrdite s pritiskom na gumb STOP/ENTER, s pritiskom na gumb za začetek (START) pa začnete z vadbo. Začetna vadbena hitrost je 3.2 km/uro, nivo naklona pa se začne z nivojem »0«. S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) po želji spreminjajte hitrost, s pritiskom na gumb za uravnavanje naklona (INCLINE UP/DOWN) pa uravnavajte naklon. Čas se bo odšteval od tarčno določenega časa navzdol proti vrednosti »0«.

PROGRAM 2: Določitev zelene razdalje (tarčna razdalja) = TARGET DISTANCE

Če boste izbrali program P2, boste v okencu za prikaz razdalje (DISTANCE) zagledali vrednost "0.00". S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) določite tarčno razdaljo. Izbiro potrdite s pritiskom na gumb STOP/ENTER ter s pritiskom na gumb START vključite izbrani program. Začetna hitrost je 3.2 km/uro. Začetni nivo naklona je 0. S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) po želji spreminjajte hitrost, s pritiskom na gumb za uravnavanje naklona (INCLINE UP/DOWN) pa naklon. Razdalja se bo odštevala od navzdol od tarčno določene vrednosti za razdaljo.

PROGRAM 3: Določitev zelene porabe kalorij (tarčna poraba kalorij) = TARGET CALORIES

Če boste izbrali program P3, boste najprej v okencu za prikaz porabe kalorij (CALORIES) zagledali vrednost "0". S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) določite, koliko kalorij želite porabiti med vadbo. Izbiro potrdite s pritiskom na gumb STOP/ENTER ter zatem s pritiskom na gumb START vključite program. Začetna hitrost vadbe je 3.2 km/uro, nivo naklona pa 0. S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) po želji spreminjajte hitrost, s pritiskom na gumb za uravnavanje naklona (INCLINE UP/DOWN) pa nivo naklona naprave. Porabljene kalorije se bodo odštevale od tarčne vrednosti navzdol proti vrednosti »0«.

PROGRAMS 4: Intervalno uravnavanje naklona = INTERVAL INCLINE

Če boste izbrali program P4, boste v okencu za prikaz časa (TIME) zagledali tovarniško določeno vrednost "24:00", v okencu za prikaz srčnega utripa/naklona (PULSE/INCLINE) pa bo utripal znak "L 1". S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) izberite intenziteto (moč) vadbe od nivoja L1 do L9 in izbiro potrdite s pritiskom na gumb STOP/ENTER. V okencu za prikaz časa (TME) boste sedaj zagledali utripajočo se številko "24:00". S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) določite želeni čas vadbe. Z vsakim pritiskom na ta gumb boste bodisi podaljšali (SPEED UP), bodisi skrajšali (SPEED DOWN) čas vadbe in sicer v korakih po 4 minute. Izbiro shranite s pritiskom na gumb STOP/ENTER, zatem pa s pritiskom na gumb START vključite izbrani vadbena program. Nivo naklona se bo spreminjal v skladu s tovarniško uravnanim vzorcem. Hitrost spreminjajte s pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN).

NIVO = LEVEL	Minimalni nivo = Min Level	Maksimalni nivo = Max Level
1	0.0	4.0
2	1.0	5.0
3	2.0	6.0
4	3.0	7.0
5	4.0	8.0
6	5.0	9.0
7	6.0	10.0
8	7.0	11.0
9	8.0	12.0

PROGRAM 5: Intervalno uravnavanje hitrosti = INTERVAL SPEED

Če boste izbrali program P5, boste v okencu za prikaz časa (TIME) zagledali tovarniško uravnano vrednost "24:00", v okencu za prikaz srčnega utripa/naklona (PULSE/INCLINE) pa bo utripal znak "L 1". S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) izberite intenziteto, moč vadbe in sicer od nivoja L1 do L9 ter izbiro potrdite s pritiskom na gumb STOP/ENTER. V okencu za prikaz časa (TME) boste sedaj zagledali utripajočo se številko "24:00". S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) določite želeni čas vadbe. Z vsakim pritiskom boste bodisi podaljšali (SPEED UP), bodisi skrajšali (SPEED DOWN) čas vadbe in sicer v korakih po 4 minute. S pritiskom na gumb STOP/ENTER shranite namestitev, s pritiskom na gumb START pa vključite izbrani vadbeni program. Računalnik bo spreminjal hitrost po tovarniško določenem vzorcu. S pritiskom na gumb za uravnavanje naklona (INCLINE UP/DOWN) po želji spreminjajte naklon naprave.

NIVO = LEVEL	Minimalno (milje)	Maksimalno (milje)	Minimalno (km)	Maksimalno (km)
1	1.8	3.0	2.9	4.8
2	2.0	3.4/	3.2	5.4
3	2.2	3.8	3.5	6.1
4	2.4	4.2	3.8	6.7
5	2.6	4.6	4.2	7.4
6	2.8	5.0	4.5	8.0
7	3.0	5.4	4.8	8.6
8	3.2	5.8	5.1	9.3
9	3.4	6.2	5.4	9.9

PROGRAM 6: Program »Izguba telesne teže« = WEIGHT LOST

Če boste izbrali program P6, boste v okencu za prikaz časa (TIME) zagledali tovarniško uravnano vrednost za čas vadbe, ki je "30:00" minut, v okencu za prikaz srčnega utripa/naklona (PULSE/INCLINE) pa utripajoč znak "L1". S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) izberite intenziteto, moč vadbe od L1 do L9 ter izbiro potrdite s pritiskom na gumb STOP/ENTER. V okencu za prikaz časa (TIME) bo sedaj začela utripati vrednost "30:00". S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) po želji določite čas vadbe. Z vsakim pritiskom na ta gumb boste bodisi podaljšali (SPEED UP), bodisi skrajšali (SPEED DOWN) čas vadbe za 5 minut. Ko boste prišli do zelenega časa vadbe, pritisnite gumb STOP/ENTER ter tako shranite namestitev, zatem pa pritisnite gumb START in začnete z izbranim vadbenim programom. Hitrost in naklon se bosta spreminjala v skladu s tovarniško uravnanim vzorcem.

NIVO = LEVEL	Minimalna razdalja (km)	Maksimalna razdalja (km)	Minimalni nivo naklona	Maksimalni nivo naklona
1	2.6	4.5	0	3
2	2.9	4.8	0	4
3	3.2	5.1	1	5
4	3.5	5.4	1	6
5	3.8	5.8	2	7
6	4.2	6.1	2	8
7	4.5	6.4	3	9
8	4.8	6.7	3	10
9	5.1	7.0	3	11

PROGRAM 7: Program za samoučenje / tekmovanje = 5K SELF LEARNING AND COMPETITION

Če boste izbrali program pod zaporedno številko P7, boste v okencu za prikaz razdalje (DISTANCE) zagledali vrednost "5" km ali "3" milje. Za začetek programa pritisnite gumb START. Zatem s pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) po želji spreminjajte hitrost, s pritiskom na gumb za uravnavanje naklona (INCLINE UP/DOWN) pa naklon naprave (do največ 5 %).

PROGRAM 8: Program za spremljanje in kontrolo srčnega utripa = HEART RATE CONTROL

Za vse programe, ki vključujejo spremljanje srčnega utripa, si boste morali namestiti prsni pas za merjenje srčnega utripa ali pa ves čas vadbe ostati priključeni na plošče za merjenje srčnega utripa.

Če boste izbrali program P8, boste v predelu zaslona za prikaz srčnega utripa (PULSE) zagledali utripajočo se številko, ki kaže vrednost za tarčni srčni utrip = TARGET HEART RATE. Tovarniško uravnana vrednost za tarčni srčni utrip je izračunana kot 85% vrednosti maksimalnega srčnega utripa uporabnika. Maksimalni srčni utrip uporabnika je izračunan v skladu s formulo $220 - \text{leta}$. Če je uporabnik naprave star npr. 35 let, je njegov maksimalni srčni utrip 185 ($220 - 35$), njegov tarčni srčni utrip pa 85% te vrednosti, kar znaša 157. Tarčni srčni utrip lahko seveda tudi spremenite in sicer v skladu z vašo telesno pripravljenostjo ali v skladu z navodili vašega osebnega zdravnika. Vrednost tarčnega srčnega utripa spreminjate s pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN). Vrednost shranite s pritiskom na gumb STOP/ENTER. Zatem boste v okencu za prikaz časa vadbe (TIME) zagledali tovarniško uravnano vrednost "60:00", ki bo utripala. Če želite čas vadbe spremeniti, pritisnite gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN). Z vsakim nadaljnjim pritiskom na ta gumb boste bodisi podaljšali (SPEED UP), bodisi skrajšali (SPEED DOWN) čas vadbe v korakih po 3 minute. Določen čas vadbe shranite s pritiskom na gumb STOP/ENTER.

Zatem pritisnite gumb START in začnete s fazo ogrevanja = WARM UP. Začetna hitrost delovanja naprave je 3.2 km/uro, začetni nivo naklona pa 0. Če želite, da naprava pravilno spremlja oz. zaznava vaš srčni utrip, imejte vaše dlani ves čas na ročnem merilcu srčnega utripa. Če med delovanjem tega programa naprava ne bo pravilno zaznavala vašega srčnega utripa, boste v okencu za prikaz srčnega utripa zagledali utripajočo se črko "P". Če bo monitor srčnega utripa pravilno zaznaval vaš srčni utrip, bodo v okencu za prikaz srčnega utripa (PULSE) prikazane zaznane vrednosti, hkrati pa bo utripala pikica znotraj tega okenca. Vrednosti izmerjenega srčnega utripa se bodo spreminjale vsakih 30 sekund. Med fazo ogrevanja lahko začasno prekinete s programom tako, da pritisnete gumb STOP/ENTER, ko boste želeli s programom nadaljevati, pa enostavno pritisnite gumb START. Ostali gumbi med fazo ogrevanja ne bodo delovali.

Če v času trajanja faze ogrevanja monitor ne bo zaznaval srčnega utripa uporabnika (v okencu za prikaz srčnega utripa = PULSE) boste zagledali utripajočo se črko "P", računalnik ne bo spreminjal hitrosti delovanja naprave. Če bo monitor srčni utrip pravilno zaznaval vendar le-ta ne bo dosegel 65% vrednosti maksimalnega srčnega utripa ($220 - \text{starost}$) \times 65%, bo računalnik vsakih 30 sekund povečal hitrost delovanja naprave in sicer za 0.8 km/uro. Če bo izmerjeni srčni utrip dosegel 65% vrednosti maksimalnega srčnega utripa in ga ohranjal na tej stopnji več kot eno minuto, bo hitrost delovanja naprave ostala nespremenjena vse do zaključka faze ogrevanja.

Če izmerjeni srčni utrip uporabnika ne bo dosegel 65% vrednosti maksimalnega srčnega utripa znotraj 3 minute trajajoče se faze ogrevanja, bo računalnik samodejno vključil še eno 3-minutno fazo ogrevanja. Vse informacije o vadbi se bodo še nadalje prikazovale na zaslonu in se seštevale, merilec časa pa se bo ponovno postavil na vrednost 3 minute = 3:00. V času druge 3-minutne faze ogrevanja bo računalnik namesto hitrosti spremenil nivo naklona. Če monitor ne bo zaznal srčnega utripa, boste v okencu za prikaz le-tega (PULSE) zagledali utripajočo se črko "P", računalnik pa ne bo spremenil naklona. V primeru, da bo monitor pravilno zaznaval srčni utrip, vendar le-ta ne bo dosegel 65% vrednosti maksimalnega srčnega utripa ($220 - \text{starost}$) \times 65%, bo računalnik vsakih 30 sekund povečal nivo naklona. Če bo izmerjeni srčni utrip uporabnika dosegel 65% vrednosti maksimalnega srčnega utripa, bo nivo naklona ostal nespremenjen. Če bo izmerjeni srčni utrip ostal na 65% vrednosti maksimalnega srčnega utripa več kot eno minuto, bo naklon ostal nespremenjen do zaključka faze ogrevanja.

Če izmerjeni srčni utrip uporabnika še po drugi zaključeni fazi ogrevanja ne bo dosegel 65% vrednosti maksimalnega srčnega utripa, bo računalnik vključil še tretjo 3-minutno fazo ogrevanja. Vse informacije oz. podatki o vadbi se bodo nadalje seštevili, v okencu za prikaz časa pa bo čas ponovno nameščen na vrednost 3 minute = 3:00. V času tretje faze ogrevanja bosta tako hitrost, kot tudi naklon naprave ostala nespremenjena, ne glede na izmerjen srčni utrip. Ko se bo čas odštel nazaj do vrednosti 0 in srčni utrip uporabnika še vedno ne bo dosegel 65% vrednosti maksimalnega srčnega utripa, boste v okencu za prikaz časa (TIME) zagledali zapis "FAIL", kar pomeni, da je program spodletel, naprava pa bo še nadalje v fazi vključenosti = POWER ON.

Ko bo faza ogrevanja zaključena in bo izmerjeni srčni utrip dosegel 65% vrednosti maksimalnega srčnega utripa, bo računalnik vključil program za spremljanje in kontrolo srčnega utripa = HEART RATE CONTROL. Čas se bo štel navzdol od predhodno določene vrednosti. Razdalja in porabljene kalorije se bodo nadalje seštevale (vključno s fazo ogrevanja). V času delovanja tega programa bo monitor zaznaval in spreminjal prikazano vrednost izmerjenega srčnega utripa vsakih 30 sekund. V primeru, da izmerjeni srčni utrip uporabnika ne bo dosegel 85% vrednosti maksimalnega srčnega utripa, bo računalnik vsakih 30 sekund spremenil naklon naprave. Če bo srčni utrip uporabnika dosegel 85% vrednosti maksimalnega srčnega utripa, bo delovanje naprave nespremenjeno. Če bo izmerjeni srčni utrip uporabnika višji od 85% maksimalnega srčnega utripa, se bo naklon naprave zmanjšal za eno stopnjo. Hitrost delovanja naprave se ne bo spreminjala vse dotlej, dokler se naklon ne bo povišal do 12% ali znižal navzdol do 0%. Če se bo naklon zvišal do 15% in izmerjeni srčni utrip še vedno ne bo dosegel 85% vrednosti maksimalnega srčnega utripa, bo računalnik začel vsakih 30 sekund povečevati še hitrost naprave in sicer v korakih po 0.8 km/uro. Če bo naklon znižan do 0% in bo srčni utrip uporabnika višji od 85% maksimalnega srčnega utripa, bo hitrost delovanja naprave vsakih 30 sekund zmanjšana za 0.8 km/uro.

Če bo izmerjeni srčni utrip uporabnika višji od 85% vrednosti maksimalnega srčnega utripa dalj kot 3 minute, se bo program samodejno izključil, računalnik pa preklopil v 1-minutni program ohlajanja = COOL DOWN.

Ko se bo čas odštel do vrednosti 0, je program zaključen, računalnik pa bo vključil 1-minutni program ohlajanja = COOL DOWN. Po zaključenem ohlajanju bo računalnik preklopil v stanje vključenosti = POWER ON.

Namen programa za spremljanje in kontrolo srčnega utripa je ohraniti srčni utrip v območju med 65% in 85% vrednosti maksimalnega srčnega utripa – v tem območju boste namreč dosegali najboljše rezultate vadbe.

C1 – C3: Uporabniško prilagojeni programi = CUSTOM PROGRAM (USER PROGRAM)

Znotraj tega programa boste lahko določili 3 različne, po meri narejene programe in shranili nastavitve, če boste želeli po določenem programu vaditi tudi v prihodnje. Maksimalni čas vadbe, ki ga lahko izberete je 60 minut. Med vadbo in zatem, ko bo naprava odštela čas 60:00 minut, bo računalnik samodejno vključil 1-minutno trajajoč program ohlajanja. Za namestitvev in shranjevanje vrednosti znotraj uporabniškega programa sledite spodaj opisanemu postopku:

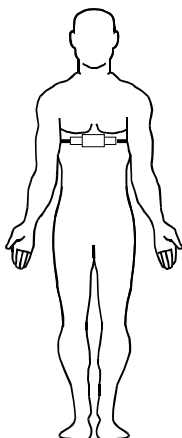
NAMESTITEV IN SHRANJEVANJE UPORABNIŠKIH PROGRAMOV

Najprej izberite uporabniški program od C1 do C3, izbiro shranite s pritiskom na gumb STOP/ENTER ter za začetek programa pritisnite gumb START. Začetna hitrost delovanja naprave je 3.2 km/uro, naklon pa 0. Vsaka sekcija (oddelek) hitrosti/naklona (SPEED/INCLINE) traja eno minuto. S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) po želji spremenite hitrost, s pritiskom na gumb za uravnavanje naklona (INCLINE UP/DOWN) pa naklon. Računalnik bo zaznal trenutno hitrost in naklon in sicer tisto, ki jo bo izmeril v zadnji sekundi vsake 1-minutno trajajoče sekcije (oddelka) ter to vrednost začasno tudi shranil. Nadaljujte z vadbo dokler želite. Zatem pritisnite gumb STOP/ENTER in s tem vključite 1-minutno fazo ohlajanja. Računalnik bo samodejno vstopil in shranil program in sicer po zaključeni fazi ohlajanja. Če želite le-to preskočiti, pritisnite gumb STOP/ENTER in shranite program.

V stanju shranjevanja programa bo počasi utripala lučka znotraj gumba "CUSTOM SAVE". Če želite shraniti ta program, pritisnite gumb CUSTOM SAVE, če pa tega ne želite, pritisnite gumb STOP/ENTER, program izbrišite in tako preklopite v stanje vključenosti POWER ON.

Uporaba prsnega merilca srčnega utripa (dodatna funkcija, odvisna od modela naprave, ki ste jo kupili):

Za pravilno delovanje si morate prsni pas za merjenje srčnega utripa namestiti preko sprednjega dela telesa in tik pod prsno linijo, tako, kot je prikazano na spodnji sliki. Pred vsako vadbo rahlo navlažite obe gumijasti blazinici, ki se nahajata na spodnjem delu prsnega pasu, saj boste le tako zagotovili pravilno zaznavanje srčnega utripa.



← Prsni pas namestite preko sprednjega dela telesa tik pod prsno linijo.

Kontrola gibanja = MOTION CONTROL:

Hitrost hoje po traku naprave lahko povečate, jo zmanjšate ali zaustavite tudi z uporabo tako imenovanih senzorjev gibanja, ki se nahajajo na ročkah naprave. Sledite spodaj opisanemu postopku:

1 . Pritisnite gumb  MOTION CONTROL na konzoli in tako vključite (ON) ali izključite (OFF) to funkcijo:

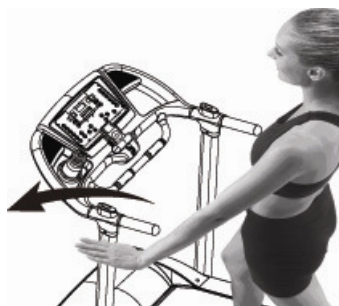
- Ko bo lučka gorela (položaj **ON**) to pomeni, da je kontrola gibanja **aktivna**.
- Ko bo lučka ugasnjena (položaj **OFF**) to pomeni, da je kontrola gibanja **izključena**.

2 . Zatem, ko boste vključili to funkcijo, zamahnite z roko približno 10 cm nad senzorjem gibanja na desni ročki ter na ta način povečajte hitrost. Zaslišali boste kratek pisk, računalnik pa bo za vsak pisk povečal hitrost za 0.1 km/uro. Če boste vašo desno roko držali približno 15 cm nad senzorjem na desni ročki, boste zaslišali daljši pisk, računalnik pa bo vsako sekundo povečeval hitrost za 0.8 km/uro.



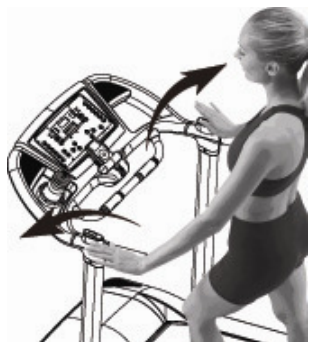
(2) Senzor na desni ročki uporabite za povečevanje hitrosti delovanja naprave.

3 . Z levo roko zamahnite približno 15 cm nad senzorjem gibanja, ki se nahaja na levi ročki in tako zmanjšajte hitrost. Zaslišali boste en kratek pisk, kar pomeni, da bo računalnik za vsak gib zmanjšal hitrost za 0.1 km/uro. Če boste držali vašo levo roko konstantno približno 10 cm nad senzorjem na levi ročki, boste zaslišali daljši pisk, računalnik pa bo zmanjševal hitrost vsako sekundo za 0.8 km/uro.



(3) Senzor na levi ročki uporabite za zmanjševanje hitrosti delovanja naprave.

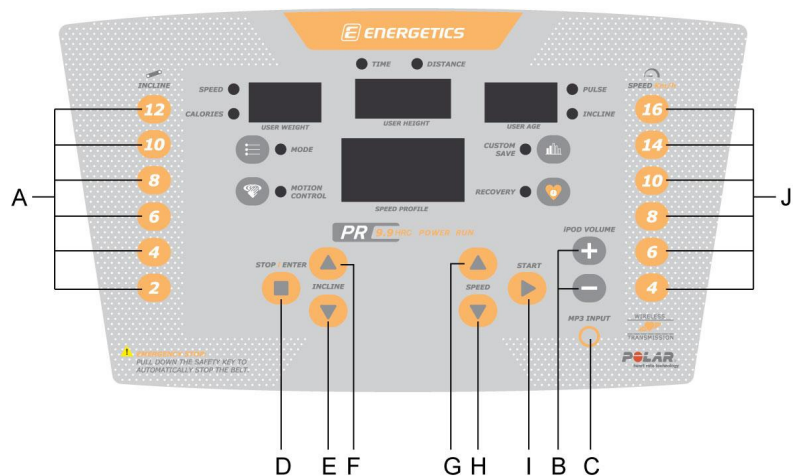
4 . Z obema rokama zamahnite približno 10 cm nad obema senzorjema hkrati. Zaslišali boste kratek pisk, računalnik pa bo zaustavil trak naprave.



(4) Za zaustavitev premikanja traku naprave uporabite obe roki. .

Vedno izključite to funkcijo in sicer tako, da pritisnete gumb  MOTION CONTROL na konzoli. To storite še preden boste izključili napravo (POWER OFF).

KNAPPAR OCH FUNKTIONER

**START (I)**

Tryck START eller Quick Start för att börja träna.

STOP / ENTER (D)

- Tryck STOP/ENTER för att bekräfta programval och/eller egna inställningar .
- Tryck STOP/ENTER för att göra inställningar innan du trycker START .
- Tryck STOP/ENTER för att avbryta pågående träning.

SPEED UP (H)

- En tryckning på SPEED UP ökar hastigheten med 0,1k m/h.
- Tryck SPEED UP för att välja program och göra inställningar.

SPEED DOWN (G)

- En tryckning på SPEED DOWN minskar hastigheten med 0,1 km/h.
- Snabbval: Håll knappen intryckt.

INCLINE UP / DOWN (E/F)

- Tryck INCLINE UP / DOWN för att öka/minska lutningsnivån.
 - Tryck INCLINE UP /DOWN för att välja program och göra inställningar.
- Snabbval: Håll knappen intryckt.

EXPRESS SPEED (J)

Snabbvalsfunktion för att öka hastigheten till 4/6/8/10/14/16 KM/H

EXPRESS INCLINE (A)

Snabbvalsfunktion för att öka lutningen till nivå 2/4/6/8/10/12.

Mode (K)

- Datorn är programmerad för automatisk visning av TIME, SPEED, PULSE, DISTANCE, CALORIES och INCLINE Level (lutningsnivå). Varje display aktiveras under 10 sekunder.
- Tryck MODE en gång för enbart time, speed, pulse.
- Tryck MODE två gånger för enbart distance, calories, incline level.
- Tryck MODE en tredje gång för att återgå till autodisplay.

I Pod Volume (B)

Volymkontroll för IPod. Tryck "+" eller "-".

Mp3 Input (C)

Anslutning för Mp3-spelare.

VIKTIG INFORMATION

SÄKERHETSNYCKEL

Säkerhetsnyckeln måste alltid först sättas in i låset på datorkonsolen före start. Nyckeln ska tryckas in helt. Fäst snodden med clipset t ex i midjelinningen innan du börjar träna. Om du får problem under träningen och behöver snabbstoppa bandet kan du enkelt bryta strömmen genom att rycka i snodden så att nyckeln lossnar. För att fortsätta träna, stäng av strömmen, vänta några sekunder och slå sedan på strömmen igen. Sätt i nyckeln och kontrollera noga att den är helt intryckt i låset. Fäst clipset.

ENGELSKA / METRISKA MÅTT

Datorn är programmerad från fabrik med antingen METRISKA eller ENGELSKA måttenheter. Om denna inställning behöver ändras, gör så här:

Ställ strömbrytaren/POWER SWITCH i läge ON. Tryck START och håll knappen intryckt. Sätt i SÄKERHETSNYCKELN och släpp sedan START-knappen. Datorn svarar med ett kort pip. Tryck START för att växla mellan ENGLISH och METRIC. Bekräfta med STOP/ENTER. Datorn svarar med ett långt pip och återgår i läge POWER ON med den nya inställningen.

POWER ON

Ställ strömbrytaren/POWER SWITCH (placerad på ramen) i läge ON och sätt i SÄKERHETSNYCKELN. Displayerna tänds med ett kort pip. Följande grundinställningar visas: SPEED PROFILE = "U1", SPEED/CALORIES = "68" kg, TIME/DISTANCE = "170" cm och PULSE/INCLINE = ålder "35". Om andra värden har sparats tidigare visas de senast sparade inställningarna. Om inga knapptryckningar registreras inom 3 minuter övergår datorn i SLEEP MODE. Tryck på någon av knapparna för att återgå till läge POWER ON.

SLEEP MODE

När strömmen är påslagen/ON övergår datorn automatiskt i SLEEP MODE om ingen aktivitet registreras under 3 minuter. Tryck på någon av knapparna för att återgå till läge POWER ON när datorn är i vänteläge/SLEEP MODE.

ANVÄNDARINSTRUKTION

QUICK START

När strömmen är påslagen/POWER ON, tryck START för att aktivera snabbstartsprogrammet/QUICK START. SPEED räknar ned under 3 sekunder med 3 korta pip och startar sedan på 0,8 km/h. Öka minska hastigheten med SPEED UP/DOWN. Öka minska lutningsnivån med INCLINE UP/DOWN. TIME, CALORIES/KALORIFÖRBRUKNING och DISTANCE/TRÄNINGSTRÄCKA räknas upp från 0.

PAUSE / STOP

Tryck en gång på STOP/ENTER för att pausa bandet. Tryck två gånger på STOP/ENTER för att radera alla värden och återgå till läge POWER ON.

COOL DOWN/VARVA NER

Efter avslutat träningsprogram blinkar "COOL" i TIME-fönstret och COOL DOWN körs under 1 minut. Tiden räknas ned från 01:00 till 00:00. Hastigheten = 3,2 km/h och lutningsnivån = 0. Efter 1 minut stannar bandet och övergår till läge PAUSE/STOP. Tryck STOP/ENTER för att gå tillbaka till läge POWER ON. För att gå ur COOL DOWN, tryck STOP/ENTER en gång när som helst under programmet. Datorn övergår då till PAUSE/STOP. Tryck STOP/ENTER igen för att återgå till läge POWER ON.

ÅTERHÄMTNING

Med Recovery/återhämtning kan du testa hur snabbt din puls går ner efter avslutad träning. Ju snabbare pulsen går ner, desto bättre testresultat. Spara ditt återhämtningsvärde efter varje träning för jämförelse mellan olika träningstillfällen. För att starta funktionen, tryck RECOVERY efter avslutat träningsprogram. Bandet övergår i läge PAUSE/STOP. Placera båda händerna på pulshandtagen inom 10 sekunder (för de modeller där bröstband används räcker det att behålla bandet på). Pulsmätningfunktionen läser av och registrerar din puls och samlar data inom 10 sekunder. TIME räknar ned från 01:00 till 00:00. Därefter visas ditt ÅTERHÄMTNINGSVÄRDE/RECOVERY RATING i SPEED-fönstret. Målet är att få ett så lågt värde som möjligt!

Om du vill avbryta RECOVERY och träningen, tryck STOP/ENTER för att återgå till läge POWER ON.

Om du vill avbryta RECOVERY för att fortsätta träna med tidigare valt program, tryck START.

Om du tryckt på RECOVERY men ingen pulsmätning registreras, återgår datorn till läge PAUSE/STOP och displayen visar "fail". Tryck STOP/ENTER för att återgå till läge POWER ON eller tryck START för att återgå till föregående program.

PERSONLIGA INSTÄLLNINGAR/USER ID

Innan du väljer program behöver du göra några personliga inställningar såsom USER ID. Första gången du använder bandet väljer du ett USER ID mellan U 1 och U 9. Tryck SPEED UP/DOWN för att välja ditt Användar ID/User ID när datorn är i läge POWER ON. Bekräfta valet genom att trycka STOP/ENTER.

Efter inställning av USER ID blinkar grundinställningen "150" lbs eller "68" kg i SPEED-fönstret. Ange din vikt genom att trycka SPEED UP/DOWN. Bekräfta och spara med STOP/ENTER.

Därefter blinkar grundinställningen "69" tum eller "170" cm i TIME-fönstret. Ange din längd genom att trycka SPEED UP/DOWN. Bekräfta och spara med STOP/ENTER.

Därefter blinkar grundinställningen "35" i PULSE-fönstret. Ange din ålder genom att trycka SPEED UP/DOWN. Bekräfta och spara med STOP/ENTER.

VÄLJ TRÄNINGSPROGRAM

SPEED PROFILE visar "P1". Tryck SPEED UP/DOWN för att välja program P1 – P8 eller personligt program C1-C3. Bekräfta med STOP/ENTER. Följ instruktionerna nedan för respektive program innan du startar:

PROGRAM 1 – TID

När P1 väljs visas TIME = "30:00". Tryck SPEED UP/DOWN för att ställa in önskad träningstid. Bekräfta med STOP/ENTER. Tryck START för att starta programmet. Bandet startar med hastighet = 3,2 km/h. Lutningsnivå = 0. Tryck SPEED UP/DOWN för att öka/minska hastigheten. Tryck INCLINE UP/DOWN för att ändra lutningsnivå. TIME räknas ned till 0 från den inställda tiden.

PROGRAM 2 – DISTANS

När P2 väljs visas DISTANCE = "0.00". Tryck SPEED UP/DOWN för att ställa in distans. Bekräfta med STOP/ENTER. Tryck START för att starta programmet. Hastigheten = 3,2 km/h. Lutning = 0. Tryck SPEED UP/DOWN för att öka/minska hastigheten. Tryck INCLINE UP/DOWN för att ställa in lutningsnivån. DISTANCE räknas ned från det inställda värdet.

PROGRAM 3 – KALORIFÖRBRUKNING

När P3 väljs visar CALORIES = "0". Tryck SPEED UP/DOWN för att ställa in önskad kaloriförbrukning. Bekräfta med STOP/ENTER. Tryck START för att starta programmet. Hastigheten = 3,2 km/h. Lutningsnivån = 0. Tryck SPEED UP/DOWN för att ställa in hastighet. Tryck INCLINE UP/DOWN för att ställa in lutningsnivån. CALORIES räknas ned från det inställda värdet.

PROGRAM 4 – INTERVALLTRÄNING - LUTNING

När P4 väljs visar TIME "24:00". PULSE/INCLINE blinkar "L 1". Tryck SPEED UP/DOWN för att ställa intensitet mellan L1 och L9. Bekräfta med STOP/ENTER. TIME-displayen blinkar "24:00". Tryck SPEED UP/DOWN för att ställa in önskad träningstid. Varje tryckning ökar/minskar tiden med 4 minuter. Bekräfta med STOP/ENTER. Tryck sedan START för att starta programmet. Lutningsnivåerna är förprogrammerade och anpassas automatiskt under programmet. Tryck SPEED UP/DOWN för att ändra hastigheten.

NIVÅ	Min nivå	Max nivå
1	0.0	4.0
2	1.0	5.0
3	2.0	6.0
4	3.0	7.0
5	4.0	8.0
6	5.0	9.0
7	6.0	10.0
8	7.0	11.0
9	8.0	12.0

PROGRAM 5 – INTERVALLTRÄNING - HASTIGHET

När P5 väljs visar TIME "24:00". PULSE/INCLINE blinkar "L 1". Tryck SPEED UP/DOWN för att ställa in intensiteten mellan L1 och L9. Bekräfta med STOP/ENTER. TIME-displayen blinkar "24:00". Tryck SPEED UP/DOWN för att ställa in träningstid. Varje tryckning ökar/minskar tiden med 4 minuter. Bekräfta med STOP/ENTER. Tryck START för att starta programmet. Hastigheten anpassas automatiskt under programmet. Tryck INCLINE UP/DOWN för att ställa in lutningsnivån.

NIVÅ	Min ML	Max ML	Min KM	Max KM
1	1.8	3.0	2.9	4.8
2	2.0	3.4	3.2	5.4
3	2.2	3.8	3.5	6.1
4	2.4	4.2	3.8	6.7
5	2.6	4.6	4.2	7.4
6	2.8	5.0	4.5	8.0
7	3.0	5.4	4.8	8.6
8	3.2	5.8	5.1	9.3
9	3.4	6.2	5.4	9.9

PROGRAM 6 – VIKTMINSKNING

När P6 väljs visar TIME-fönstret = "30:00". PULSE/INCLINE LED blinkar "L 1". Tryck SPEED UP/DOWN för att välja intensitet L1 - L9. Bekräfta med STOP/ENTER. TME-fönstret blinkar "30:00". Tryck SPEED UP/DOWN för att ställa in träningstiden. Varje tryckning ökar/minskar tiden med 5 minuter. Bekräfta med STOP/ENTER. Tryck START för att starta programmet. Hastighet och lutning anpassas automatiskt av datorn enligt följande tabell:

Intensitet L1-L9	Min KM	Max KM	Min Nivå	Max Nivå
1	2.6	4.5	0	3
2	2.9	4.8	0	4
3	3.2	5.1	1	5
4	3.5	5.4	1	6
5	3.8	5.8	2	7
6	4.2	6.1	2	8
7	4.5	6.4	3	9
8	4.8	6.7	3	10
9	5.1	7.0	3	11

PROGRAM 7 – 5 KM PERSONBÄSTA

När P7 väljs visar DISTANCE-fönstret "5" km eller "3" miles. Tryck START för att starta programmet. Tryck SPEED UP/DOWN för att ändra hastighet. Tryck INCLINE UP/DOWN för att ändra lutning (max 5 %).

PROGRAM 8 – PULSBASERAD TRÄNING

Alla pulsbaserade program förutsätter att du använder ett bröstbälte för pulsmätning eller håller båda händerna på pulshandtagen hela tiden under träningen.

När P8 väljs blinkar TARGET HEART RATE/MÅLPULSVÄRDE. Grundinställningen är 85 % av användarens maxpulsvärde under träning. (Det är alltså mycket viktigt att du ställer in dina rätta värden för vikt, ålder och längd). Maxpulsvärdet beräknas så här: 220 minus din ålder. Exempel: Om du är 35 år bör ditt maxpulsvärde vara 185. 85 % av detta värde är 157.

Tryck SPEED UP/DOWN för att ställa in korrekt TARGET HEART RATE anpassat till din fysiska kondition eller enligt instruktion från din läkare. Bekräfta med STOP/ENTER. TIME blinkar "60:00". Tryck SPEED UP/DOWN för att ställa in träningstid. Varje tryckning ökar/minskar tiden med 3 minuter. Bekräfta med STOP/ENTER.

Tryck START för att starta UPPVÄRMNINGSPROGRAMMET/WARM UP. Hastigheten = 3,2 km/h. Lutningsnivån = 0. Behåll greppet om pulshandtagen hela tiden så att pulsmätningen kan registreras av datorn. Om datorn inte får någon signal från pulshandtagen blinkar "P" i PULSE-fönstret. Om pulsmätningen är korrekt blinkar pulssignalen och din träningspuls visas i PULSE-fönstret. Datorn läser av ditt pulsvärde var 30:e sekund. Under uppvärmningsprogrammet kan du trycka STOP/ENTER för att pausa eller avbryta programmet eller trycka START för att starta om programmet. De övriga knapparna aktiveras inte under uppvärmningsprogrammet.

Om datorn inte registrerar pulsen på rätt sätt under uppvärmningsprogrammet, blinkar "P" i PULSE-fönstret och hastigheten ändras inte.

Om din puls inte når upp till 65 % av ditt maxpulsvärde (220 minus din ålder x 65 %) ökar hastigheten med 0,8 km/h var 30:e sekund.

Om din puls når upp till 65 % av ditt maxpulsvärde under mer än 1 minut ändras inte hastigheten under programmet.

Om du inte når upp till 65 % av ditt maxpulsvärde inom programtiden – 3 minuter – körs programmet en gång till. Alla träningsvärden fortsätter att räknas upp och tiden räknas ned från 3:00.

Under den andra uppvärmningen ändrar datorn lutningen istället för hastigheten. Om inte datorn registreras pulsen på rätt sätt blinkar "P" i PULSE-fönstret och lutningen ändras inte.

Om du inte når upp till 65 % av ditt maxpulsvärde (220 minus din ålder x 65 %) ökar lutningen med 1 nivå var 30:e sekund.

Om du når upp till 65 % av ditt maxpulsvärde ändras inte lutningen. Om du behåller 65 % under mer än en minut ändras inte heller hastigheten under programmet.

Om du inte når upp till 65 % av ditt maxpulsvärde under den andra uppvärmningen, kör datorn programmet en tredje gång. Alla värden räknas upp och tiden räknas ned från 3:00. Under den tredje uppvärmningen ändras inte hastighet eller lutning.

Om du inte når upp till 65 % av ditt maxpulsvärde efter tre uppvärmningsomgångar visar TIME-fönstret "FAIL". Programmet avslutas och datorn återgår till läge POWER ONf.

Om du når upp till 65 % av din maxpuls under uppvärmningen, övergår datorn i läge pulsbaserad träning eller HEART RATE CONTROL. TIME räknas ned från föregående inställning. Distance och Calories fortsätter att räkna upp från uppvärmningsprogrammet. Under HEART RATE CONTROL mäter datorn din puls var 30:e sekund. Om du inte når upp till 85 % av ditt maxpulsvärde, ökar lutningen med 1 nivå var 30:e sekund.

Om du når 85 % av ditt maxpulsvärde ändras inte löpbandets hastighet eller lutning. Om din puls överstiger 85 % av ditt maxpulsvärde minskar lutningen med 1 nivå. Hastigheten är densamma tills lutningsnivån ökat till 12 % eller ned till 0 %. Om lutningsnivån ökat till 15 % och du ändå inte når 85 % av ditt maxpulsvärde, ökar också hastigheten med 0,8 km/h var 30:e sekund. Om lutningen minskar till 0 % och din träningspuls ligger över 85 % av ditt maxpulsvärde minskar också hastigheten med 0,8 km/h var 30:e sekund.

Om du överskrider 85 % av ditt maxpulsvärde under mer än 3 minuter avslutas programmet HEART RATE CONTROL. Datorn övergår istället till programmet COOL DOWN under 1 minut.

När tiden räknats ned till 0 avslutas HEART RATE CONTROL och datorn övergår till COOL DOWN under 1 minut. Därefter återgår datorn till läge POWER ON.

Pulsbaserad träning med programmet HEART RATE CONTROL hjälper dig att träna med mellan 65 % och 85 % av ditt maxpulsvärde för bästa möjliga effektivitet och resultat.

C1 – C3 INDIVIDUELLA PROGRAM (ANVÄNDARPROGRAM)

Sammanlagt 3 individuella program kan ställas in av olika användare och sparas för återkommande träning. Den maximala träningstiden för varje individuellt program är 60 minuter. Efter att TIME räknat upp till 60:00, startas automatiskt COOL DOWN under 1 minut. För att spara individuella inställningar, gör så här:

STÄLLA IN OCHS PARA INDIVIDUELLA PROGRAM

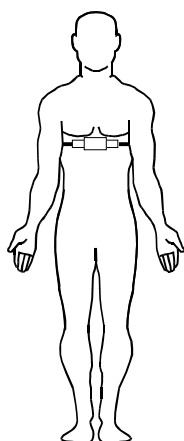
Välj mellan C1 -- C3 och tryck STOP/ENTER för att gå till programmet. Bekräfta med START. Hastigheten = 3,2 km/h och lutningen = 0. SPEED/INCLINE behålls under 1 minut. Tryck SPEED UP/DOWN för att ändra hastighet och tryck INCLINE UP/DOWN för att ändra lutning under träningen. Datorn läser av hastighet och lutning under den sista sekunden av varje minut och sparar dessa värden tillfälligt som referens för denna minut. Fortsätt träna så länge du vill. Tryck STOP/ENTER för att övergå till COOL DOWN under 1 minut. Datorn sparar automatiskt programmet efter nedvarvningen. Om du vill hoppa över cool down, tryck STOP/ENTER för att spara programmet.

"CUSTOM SAVE" blinkar. Tryck CUSTOM SAVE för att spara programmet eller tryck STOP/ENTER för att radera programmet och återgå till läge POWER ON.

BRÖSTBÄLTE

(endast vissa modeller)


För bästa möjliga pulsmätning ska bältet placeras så som figuren visar och de två gummidynorna ska fuktas lätt med vatten innan bältet tas på.



← Placera bältet så här över bröstet.

MOTION CONTROL

Löpbandet kan smidigt styras – eller stoppas – med hjälp av funktionen Motion Control som består av två sensorer placerade på handtagen:

- 1 . Tryck in knappen  MOTION CONTROL på datorn för att sätta på/on och stänga av/off funktionen:
 - När lampan lyser är MOTION CONTROL **aktiverad - ON**.
 - När lampan är släckt är MOTION CONTROL **avstängd - OFF**.
- 2 . Tryck in knappen MOTION CONTROL. För högra handen ung. 10 cm ovanför sensorn på höger handtag för att öka hastigheten. Ett kort PIP hörs varje gång sensorn känner av handens rörelser och hastigheten ökar med 0,1 km/h per PIP. Om du håller kvar handen ung. 15 cm ovanför den högra sensorn, hörs ett långt PIP/sekund och hastigheten ökar med 0,8 km/h per sekund.



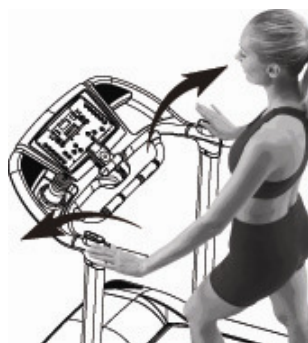
(2) Använd den högra sensorn för att öka hastigheten.

3 . För din vänstra hand ung. 15 cm ovanför sensorn på vänster handtag för att minska hastigheten. Sensorn avger ett kort PIP för varje avläsning av handens rörelse och minskar hastigheten med 0,1 km/h. Om du håller handen kvar ung. 10 cm ovanför den vänstra sensorn hörs ett långt PIP/sekund och hastigheten minskar med 0,8 km/h per sekund.



(3) Använd den vänstra sensorn för att minska hastigheten.

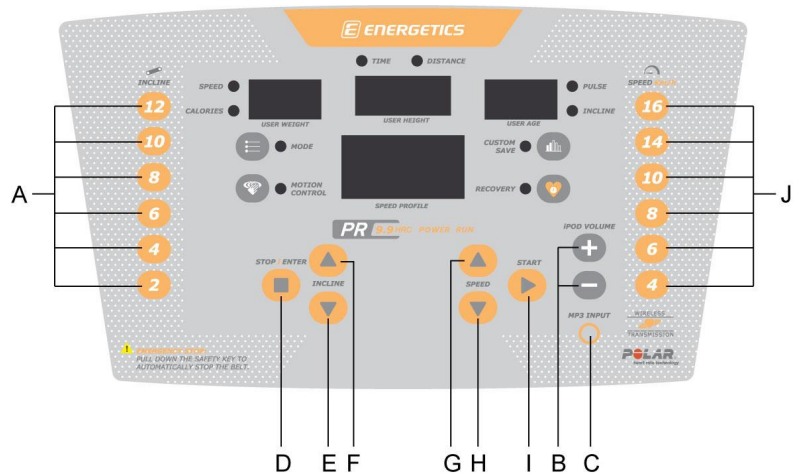
4 . För båda händerna ung. 10 cm ovanför båda sensorerna samtidigt. Sensorn avger två korta PIP och bandet stoppas.



(4) Använd båda sensorerna för att stoppa bandet.

OBS: Stäng alltid av denna funktion genom att trycka in knappen  MOTION CONTROL på datorn - innan du stänger av strömmen POWER OFF.

PAINIKKEET JA TOIMINNOT

**Painike START (I)**

Harjoittelun aloittamiseksi paina painiketta START tai NOPEA ALOITUS.

Painike STOP / ENTER (D)

- Ohjelman ja asetustilassa esiasetettujen arvojen vahvistamiseen.
- Asetusmenettelyn aloittamiseen ennen painikkeen START painamista.
- Laitteen pysäyttämiseen milloin tahansa harjoittelun aikana.

Painike NOPEUDEN LISÄYS (H)

- Harjoittelunopeuden nostamiseen 0,1 km/h verran.
- Ohjelman valintaan ja halutun toiminnon arvon asetukseen.

Painike NOPEUDEN VÄHENNYS (G)

- Harjoittelunopeuden alentamiseen 0,1 km/h verran.
- Nopeuden alentamiseksi nopeasti pidä painike painettuna, toiminnon lopettamiseksi vapauta painike.

Painike KALTEVUUDEN LISÄYS / VÄHENNYS (E/F)

- Käytä painiketta LISÄYS tai VÄHENNYS kaltevuuden muutokseen.
 - Ohjelman valintaan ja halutun toiminnon arvon esiasetukseen.
- Kaltevuuden vähentämiseksi nopeasti pidä painike painettuna, toiminnon lopettamiseksi vapauta painike.

Painike NOPEUDEN PIKASÄÄTÖ (J)

Harjoittelunopeuden nostamiseksi nopeasti arvoon 4 / 6 / 8 / 10 / 14 / 16 km/h.

Painike KALTEVUUDEN PIKASÄÄTÖ (A)

Kaltevuuden lisäämiseksi nopeasti tasolle 2 / 4 / 6 / 8 / 10 / 12.

Tila (K)

- Tietokoneen tehdasasetuksen mukaan vaihtelevat näytössä automaattisesti AIKA, NOPEUS, SYKE, MATKA, KALORIT ja KALTEVUUS; kaikki arvot näkyvät 10 sekunnin ajan.
- Painettaessa painiketta TILA yhden kerran näkyvät vain aika, nopeus ja syke.
- Painettaessa painiketta TILA kaksi kertaa näkyvät vain matka, kalorit ja kaltevuus.
- Painettaessa painiketta TILA kolme kertaa palaa näyttö arvojen automaattiseen vaihteluun.

iPodin äänenvoimakkuus (B)

Äänenvoimakkuutta voi säätää painikkeilla "+" ja "-".

Mp3 sisääntulo (C)

On mahdollista käyttää ulkoista MP3-soitinta, joka liitetään sisääntuloon "line in".

TÄRKEITÄ TIETOJA:

TURVA-AVAIN

Aseta turva-avain konsolissa olevaan aukkoon ja siirrä se aivan yläasentoon ennen juoksumaton päälle kytkemistä. Aseta turva-avain paikalleen aina ennen harjoittelun aloittamista ja kiinnitä avaimen naru vaatteisiisi vyötärön korkeudelle. Jos harjoittelun aikana ilmenee ongelmia ja juoksumatto on pysäytettävä nopeasti, vedä avain alas, jolloin virransyöttö keskeytyy. Harjoittelun jatkamista varten kytke virtakytkin pois päältä, odota muutama sekunti ja kytke se uudelleen päälle, aseta turva-avain paikalleen ja siirrä se aivan yläasentoon.

SIIRTYMINEN ENGLANTILAISEEN / METRISEEN JÄRJESTELMÄÄN

Juoksumaton tietokoneen näyttö voi esittää arvot METRISEN ja ENGLANTILAISEN järjestelmän mukaan. Näyttö on asetettu kutakin maata varten tehtaalla. Jos haluat siirtyä METRISESTÄ järjestelmästä ENGLANTILAISEEN tai päinvastoin, menettele seuraavien ohjeiden mukaan:

Aseta VIRTAKYTKIN asentoon PÄÄLLÄ (ON). Paina tietokoneen painiketta START ja pidä se alas painettuna. Aseta TURVA-AVAIN paikalleen ja vapauta painike START. Tietokoneesta kuuluu lyhyt piippaus. ENGLANTILAISESTA järjestelmästä METRISEEN (ja päinvastoin) siirtymiseksi paina painiketta START ja vahvasta asetus painikkeella STOP. Tietokoneesta kuuluu pitkä piippaus ja se palaa tilaan PÄÄLLÄ uudella asetuksella.

PÄÄLLÄ

Aseta päärungossa oleva virtakytkin asentoon PÄÄLLÄ (ON) ja aseta TURVA-AVAIN paikalleen. Kaikki LED-diodit syttyvät ja kuuluu lyhyt piippaus. Näyttöön NOPEUSPROFIILI tulee "U1", näyttöön NOPEUS/KALORIT painon tehdasasetus "68" kg, näyttöön AIKA/MATKA pituuden tehdasasetus "170" cm ja näyttöön SYKE/KALTEVUUS iän tehdasasetus "35" vuotta. Jos tietokoneeseen on tallennettu käyttäjän itse antamia tietoja, tulee kaikkiin LED-näyttöihin viimeksi annettu arvo. Ellet käytä mitään painiketta 3 minuutin aikana, siirtyy tietokone lepotilaan. Tilaan PÄÄLLÄ palaamiseksi paina mitä tahansa painiketta.

LEPOTILA

Virransyötön ollessa päällä siirtyy tietokone automaattisesti LEPOTILAAN, ellei se saa 3 minuutin kuluessa mitään käskyä. Tietokoneen ollessa LEPOTILASSA voit palata tilaan PÄÄLLÄ painamalla mitä tahansa painiketta.

KÄYTTÖOHJE:

NOPEA ALOITUS

Juoksumaton ollessa tilassa PÄÄLLÄ paina painiketta START NOPEAN ALOITUKSEN aktivoimiseksi. Näyttö NOPEUS laskee 3 sekuntia, piippaa lyhyesti 3x ja juoksumatto alkaa liikkua nopeudella 0,8 km/h. Voit muuttaa nopeutta painikkeilla NOPEUDEN LISÄYS/VÄHENNYS. Juoksumaton kaltevuutta voidaan säätää painikkeilla KALTEVUUDEN LISÄYS/VÄHENNYS. AJAN, KALORIEN ja MATKAN laskeminen alkaa arvosta 0.

TAUKO / STOP

Painettaessa harjoittelun aikana yhden kerran painiketta STOP/ENTER juoksumatto pysähtyy. Painettaessa painiketta STOP/ENTER uudestaan nollautuvat kaikki harjoittelua koskevat tiedot ja juoksumatto palaa tilaan PÄÄLLÄ.

JÄÄHDYTTELY

Jokaisen ohjelman päätyttyä tulee näyttöön AIKA vilkkuva ilmoitus "JÄÄHDYTTELY" ja käynnistyy minuutin kestävä jäähdyttelyvaihe. Ajan laskeminen tapahtuu arvosta 01:00 arvoon 00:00, nopeus jää arvoon 3,2 km/h ja kaltevuus tasolle 0. Minuutin kuluttua matto pysähtyy ja palaa tilaan TAUKO/STOP. Tilaan PÄÄLLÄ palaamiseksi paina painiketta STOP/ENTER. Jäähdyttelyvaiheen lopettamiseksi milloin tahansa sen aikana paina yhden kerran painiketta STOP/ENTER, jolloin laite siirtyy tilaan TAUKO/STOP ja painamalla uudestaan painiketta STOP/ENTER voit siirtyä tilaan PÄÄLLÄ.

PALAUTUMINEN

Toiminnolla PALAUTUMINEN voi käyttäjä harjoittelun jälkeen testata fyysisen kuntonsa. Palautumisnopeus perustuu käyttäjän sykkeen hidastumisen mittaukseen harjoittelun jälkeen; tämän perusteella arvioidaan käyttäjän fyysinen kunto. Mitä nopeammin syke palautuu normaaliksi, sitä parempi on fyysinen kunto. Käyttäjä voi jokaisen harjoittelun jälkeen merkitä palautumisnopeutensa muistiin ja käyttää sitä myöhemmin vertailuarvona. Toiminnon PALAUTUMINEN käynnistämiseksi paina harjoittelun päätyttyä painiketta PALAUTUMINEN. Juoksumatto siirtyy tilaan TAUKO/STOP. Laita molemmat kätesi 10 sekunnin kuluessa sykeantureille (sykeanturin sisältävällä rintavyöllä varustetuissa malleissa jätä vyö vartalollesi, jolloin sinun ei tarvitse pitää käsiä kädensijojen antureilla). Sykeanturi selvittää käyttäjän sykkeen 10 sekunnissa ja aloittaa PALAUTUMISEN mittauksen. AJAN laskeminen tapahtuu arvosta 01:00 arvoon 00:00. Minuutin kestävän laskennan jälkeen tulee näyttöön NOPEUS PALAUTUMISNOPEUDEN ARVIOINTI. Mitä pienempi arvo on, sitä parempi on fyysinen kuntosi. Merkitse arvo muistiin myöhempää vertailua varten.

Jos haluat keskeyttää PALAUTUMISEN testin ja lopettaa harjoittelun testitoiminnon aikana, paina painiketta STOP/ENTER, jolloin laite palaa tilaan PÄÄLLÄ.

Jos haluat jatkaa alkuperäistä ohjelmaa PALAUTUMISEN testin aikana, paina painiketta START, jolloin laite jatkaa alkuperäistä ohjelmaa.

Ellei sykeanturi saa painikkeen PALAUTUMINEN painamisen jälkeen käyttäjän syketaajuutta selville, jää tietokone tilaan TAUKO/STOP ja näyttöön tulee ilmoitus "Virhe". Tilaan PÄÄLLÄ palaamiseksi paina painiketta STOP/ENTER tai paina painiketta START alkuperäisen ohjelman jatkamiseksi.

TIETOKONEEN KÄYTTÖ:

Ennen ohjelman valintaa on valittava käyttäjän ID-tunnus. Aseta käyttäjätietosi ennen ensimmäistä harjoittelukertaa ja valitse KÄYTTÄJÄN TUNNISTEKOODI (ID) U1 - U9. Käytä käyttäjän ID-tunnuksen valitsemiseen painikkeita NOPEUDEN LISÄYS/VÄHENNYS tietokoneen ollessa tilassa PÄÄLLÄ. Vahvista valinta painikkeella STOP/ENTER.

KÄYTTÄJÄTIETOJEN ASETUS

KÄYTTÄJÄN TUNNISTEKOODIN (ID) asetuksen jälkeen tulee näyttöön NOPEUS edellinen käyttäjän asettama paino tai tehdasasetus "150" naulaa tai "68" kg, joka vilkkuu. Käytä painon asetukseen painikkeita NOPEUDEN LISÄYS/VÄHENNYS ja vahvista ja tallenna arvo painikkeella STOP/ENTER.

Käyttäjän painon asetuksen jälkeen tulee näyttöön AIKA edellinen käyttäjän asettama pituus tai tehdasasetus "69" tuumaa tai "170" cm, joka vilkkuu. Käytä pituuden asetukseen painikkeita NOPEUDEN LISÄYS/VÄHENNYS ja vahvista ja tallenna arvo painikkeella STOP/ENTER.

Pituuden asetuksen jälkeen tulee näyttöön SYKE edellinen käyttäjän asettama ikä tai tehdasasetus "35" vuotta, joka vilkkuu. Käytä iän asetukseen painikkeita NOPEUDEN LISÄYS/VÄHENNYS ja vahvista ja tallenna arvo painikkeella STOP/ENTER.

OHJELMAN VALINTA

Käyttäjätietojen asetuksen jälkeen tulee näyttöön NOPEUSPROFIILI "P1". Käytä painikkeita NOPEUDEN LISÄYS/VÄHENNYS ohjelman P1 – P8 tai käyttäjäohjelman C1 – C3 valintaan, vahvista valinta painikkeella STOP/ENTER. Ennen valitun ohjelman aloittamista menettele alempana annettujen eri ohjelmia koskevien ohjeiden mukaan:

OHJELMA 1 – TAVOITEAIKA

Valitessasi ohjelman P1 tulee näyttöön AIKA esiasetettu harjoittelu-aika "30:00". Aseta tavoiteaika painikkeilla NOPEUDEN LISÄYS/VÄHENNYS. Tallenna tavoiteaika painikkeella STOP/ENTER ja paina sitten painiketta START ohjelman aloittamiseksi. Nopeus alkaa arvosta 3,2 km/h. Kaltevuus alkaa tasolta 0. Voit muuttaa nopeutta painikkeilla NOPEUDEN LISÄYS/VÄHENNYS ja kaltevuutta painikkeilla KALTEVUUDEN LISÄYS/VÄHENNYS. AJAN laskeminen tapahtuu alaspäin tavoiteajasta nollaan.

OHJELMA 2 – TAVOITEMATKA

Valitessasi ohjelman P2 tulee näyttöön MATKA "0.00". Aseta tavoitematka painikkeilla NOPEUDEN LISÄYS/VÄHENNYS. Nopeus alkaa arvosta 3,2 km/h. Kaltevuus alkaa tasolta 0. Voit muuttaa nopeutta painikkeilla NOPEUDEN LISÄYS/VÄHENNYS ja kaltevuutta painikkeilla KALTEVUUDEN LISÄYS/VÄHENNYS. MATKAN laskeminen tapahtuu alaspäin tavoitematkasta alkaen.

OHJELMA 3 – TAVOITEKALORIT

Valitessasi ohjelman P3 tulee näyttöön KALORIT "0". Aseta tavoitekalorit painikkeilla NOPEUDEN LISÄYS/VÄHENNYS. Tallenna tavoitekalorit painikkeella STOP/ENTER ja paina sitten painiketta START ohjelman aloittamiseksi. Nopeus alkaa arvosta 3,2 km/h. Kaltevuus alkaa tasolta 0. Voit muuttaa nopeutta painikkeilla NOPEUDEN LISÄYS/VÄHENNYS ja kaltevuutta painikkeilla KALTEVUUDEN LISÄYS/VÄHENNYS. KALORIEN laskeminen tapahtuu alaspäin tavoitekaloreista alkaen.

OHJELMA 4 – INTERVALLIHARJOITTELU (KALTEVUUS)

Valitessasi ohjelman P4 tulee näyttöön AIKA tehdasasetus "24:00" ja näyttöön SYKE/KALTEVUUS vilkkuva "L 1". Valitse harjoitusintensiteetti L1 – L9 painikkeilla NOPEUDEN LISÄYS/VÄHENNYS, paina sitten painiketta STOP/ENTER. Näytössä AIKA alkaa vilkkua "24:00". Voit muuttaa harjoittelu-aikaa painikkeilla NOPEUDEN LISÄYS/VÄHENNYS. Jokaisella painikkeen painalluksella aika kasvaa/vähenee 4 minuuttia. Tallenna asetukset painikkeella STOP/ENTER ja paina sitten painiketta START ohjelman aloittamiseksi. Tietokone muuttaa kaltevuutta tehdasasetuksen mallin mukaan. Voit muuttaa nopeutta painikkeilla NOPEUDEN LISÄYS/VÄHENNYS.

TASO	Minimikaltevuus	Maksimikaltevuus
1	0,0	4,0
2	1,0	5,0
3	2,0	6,0
4	3,0	7,0
5	4,0	8,0
6	5,0	9,0
7	6,0	10,0
8	7,0	11,0
9	8,0	12,0

OHJELMA 5 – INTERVALLIHARJOITTELU (NOPEUS)

Valitessasi ohjelman P5 tulee näyttöön AIKA tehdasasetus "24:00" ja näyttöön SYKE/KALTEVUUS vilkkuva "L 1". Valitse harjoitusintensiteetti L1 – L9 painikkeilla NOPEUDEN LISÄYS/VÄHENNYS, paina sitten painiketta STOP/ENTER. Näytössä AIKA alkaa vilkkua "24:00". Voit muuttaa harjoittelu-aikaa painikkeilla NOPEUDEN LISÄYS/VÄHENNYS. Jokaisella painikkeen painalluksella aika kasvaa/vähenee 4 minuuttia. Tallenna asetukset painikkeella STOP/ENTER ja paina sitten painiketta START ohjelman aloittamiseksi. Tietokone muuttaa nopeutta tehdasasetuksen mallin mukaan. Voit muuttaa kaltevuutta painikkeilla KALTEVUUDEN LISÄYS/VÄHENNYS.

TASO	Min. ML	Max. ML	Min. KM	Max. KM
1	1,8	3,0	2,9	4,8
2	2,0	3,4	3,2	5,4
3	2,2	3,8	3,5	6,1
4	2,4	4,2	3,8	6,7
5	2,6	4,6	4,2	7,4
6	2,8	5,0	4,5	8,0
7	3,0	5,4	4,8	8,6
8	3,2	5,8	5,1	9,3
9	3,4	6,2	5,4	9,9

OHJELMA 6 – PAINON ALENTAMINEN

Valitessasi ohjelman P6 tulee näyttöön AIKA tehdasasetus “30:00” ja näyttöön SYKE/KALTEVUUS vilkkuva “L 1”. Valitse harjoitusintensiteetti L1 – L9 painikkeilla NOPEUDEN LISÄYS/VÄHENNYS, paina sitten painiketta STOP/ENTER. Näytössä AIKA alkaa vilkkua “30:00”. Voit muuttaa harjoitteluaikaa painikkeilla NOPEUDEN LISÄYS/VÄHENNYS. Jokaisella painikkeen painalluksella aika kasvaa/vähenee 5 minuuttia. Tallenna asetukset painikkeella STOP/ENTER ja paina sitten painiketta START ohjelman aloittamiseksi. Tietokone muuttaa nopeutta ja kaltevuutta tehdasasetuksen mallin mukaan.

TASO	Min. KM	Max. KM	Min. kaltevuus	Max. kaltevuus
1	2,6	4,5	0	3
2	2,9	4,8	0	4
3	3,2	5,1	1	5
4	3,5	5,4	1	6
5	3,8	5,8	2	7
6	4,2	6,1	2	8
7	4,5	6,4	3	9
8	4,8	6,7	3	10
9	5,1	7,0	3	11

OHJELMA 7 – 5K HARJOITTELU JA KILPAILU

Valitessasi ohjelman P7 tulee näyttöön MATKA “5” km tai “3” mailia. Paina painiketta START ohjelman aloittamiseksi. Voit muuttaa nopeutta painikkeilla NOPEUDEN LISÄYS/VÄHENNYS ja kaltevuutta painikkeilla KALTEVUUDEN LISÄYS/VÄHENNYS (max. 5%).

OHJELMA 8 – SYKETAAJUUDEN SEURAAMINEN

Kaikkien syketaajuutta mittaavien ohjelmien yhteydessä on käyttäjän käytettävä rintavyötä tai pidettävä koko ajan käsiä sykettä mittaavilla levyillä.

Valitessasi ohjelman P8 tulee näyttöön SYKE vilkkuva TAVOITESYKETAAJUUS. TAVOITESYKETAAJUUDEN tehdasasetus on 85% käyttäjän maksimaalisesta syketaajuudesta. Käyttäjän maksimaalinen syketaajuus lasketaan seuraavan kaavan mukaan: 220 miinus käyttäjän ikä. Esimerkiksi 35 vuoden ikäisen käyttäjän maksimaalisen syketaajuuden pitäisi olla 185 ja 85% käyttäjän maksimaalisesta syketaajuudesta on 157. Voit muuttaa TAVOITESYKETAAJUUTTA fyysisen kuntosi tai lääkärin ohjeiden mukaan painikkeilla NOPEUDEN LISÄYS/VÄHENNYS, tallenna asetukset painikkeella STOP/ENTER. Näyttöön AIKA tulee vilkkuva tehdasasetus “60:00”. Voit muuttaa harjoitteluaikaa painikkeilla NOPEUDEN LISÄYS/VÄHENNYS. Jokaisella painikkeen painalluksella aika kasvaa/vähenee 3 minuuttia. Tallenna asetukset painikkeella STOP/ENTER.

Paina painiketta START LÄMMITTELYN aloittamiseksi. Nopeus alkaa arvosta 3,2 km/h ja kaltevuus tasolta 0. Pidä käsiäsi koko harjoittelun ajan sykeantureilla syketaajuuden virheettömän mittaamisen mahdollistamiseksi. Ellei sykeanturi saa käyttäjän sykettä selville ohjelman aikana, tulee näyttöön SYKE vilkkuva “P”. Sykeanturin mitatessa sykettä vilkkuu LED-merkkivalo SYKE ja näytössä SYKE näkyy sykkeen arvo. Tietokone mittaa käyttäjän sykkeen 30 sekunnin välein. Lämmittelyohjelman aikana voit keskeyttää tai pysäyttää ohjelman painikkeella STOP/ENTER tai käynnistää ohjelman uudelleen painikkeella START. Muut painikkeet eivät ole lämmittelyvaiheessa aktiivisia.

Ellei sykeanturi saa käyttäjän sykettä selville lämmittelyohjelman aikana (näyttöön SYKE tulee vilkkuva “P”), ei tietokone muuta nopeutta. Jos anturi selvittää sykkeen, mutta käyttäjän syketaajuus ei saavuta 65% maksimaalisesta syketaajuudesta ((220-ikä) x 65%), kasvaa nopeus 30 sekunnin välein 0,8 km/h. Syketaajuuden saavuttaessa 65% maksimaalisesta syketaajuudesta pysyy nopeus muuttumattomana. Syketaajuuden pysyessä 65% tasolla maksimaalisesta syketaajuudesta yli minuutin ajan ei nopeus muutu lämmittelyohjelman loppuun saakka.

Ellei käyttäjän syketaajuus saavuta lämmittelyohjelman ensimmäisten 3 minuutin aikana 65% maksimaalisesta syketaajuudesta, aloittaa tietokone toisen 3 minuuttia kestävän lämmittelyvaiheen. Kaikkien harjoittelua koskevien tietojen laskeminen jatkuu edelleen ja ajan laskeminen tapahtuu alaspäin arvosta 3:00 alkaen. Toisen 3 minuuttia kestävän lämmittelyvaiheen aikana muuttaa tietokone nopeuden sijasta kaltevuutta. Ellei sykeanturi saa käyttäjän sykettä selville (näyttöön SYKE tulee vilkkuva "P"), ei tietokone muuta kaltevuutta. Jos anturi selvittää sykkeen, mutta käyttäjän syketaajuus ei saavuta 65% maksimaalisesta syketaajuudesta ((220-ikä) x 65%), kasvaa kaltevuus 30 sekunnin välein 1 tason verran. Syketaajuuden saavuttaessa 65% maksimaalisesta syketaajuudesta pysyy kaltevuus muuttumattomana. Syketaajuuden pysyessä 65% tasolla maksimaalisesta syketaajuudesta yli minuutin ajan ei kaltevuus muutu lämmittelyohjelman loppuun saakka.

Ellei käyttäjän syketaajuus saavuta 65% maksimaalisesta syketaajuudesta toisenkaan 3 minuuttia kestävän lämmittelyvaiheen aikana, aloittaa tietokone kolmannen 3 minuuttia kestävän lämmittelyvaiheen. Kaikkien harjoittelua koskevien tietojen laskeminen jatkuu edelleen ja ajan laskeminen tapahtuu alaspäin arvosta 3:00 alkaen. Kolmannen 3 minuuttia kestävän lämmittelyvaiheen aikana eivät nopeus ja kaltevuus muutu syketaajuudesta riippumatta. Ellei ajan loppuun laskemisen aikana ole vielä saavutettu 65% maksimaalisesta syketaajuudesta, tulee näyttöön AIKA "VIRHE", ohjelma päättyy ja juoksumatto palaa tilaan PÄÄLLÄ.

Syketaajuuden saavuttaessa lämmittelyohjelman päättyessä 65% maksimaalisesta syketaajuudesta käynnistää tietokone ohjelman SYKETAAJUUDEN SEURAAMINEN. AJAN laskeminen tapahtuu alaspäin alkuperäisestä asetuksesta alkaen. Matkan ja kalorien laskeminen jatkuu lämmittelyohjelman arvoista. SYKETAAJUUDEN SEURAAMISEN ohjelman aikana mittaa sykeanturi käyttäjän sykkeen 30 sekunnin välein. Ellei käyttäjän syketaajuus saavuta 85% maksimaalisesta syketaajuudesta, kasvaa kaltevuus 30 sekunnin välein 1 tason verran. Käyttäjän syketaajuuden saavuttaessa 85% maksimaalisesta syketaajuudesta ei juoksumaton kaltevuus enää muutu. Jos käyttäjän syketaajuus on yli 85% maksimaalisesta syketaajuudesta, pienenee kaltevuus 1 tason verran. Nopeus ei muutu ennen kuin kaltevuus on kasvanut 12% tai laskenut arvoon 0%. Ellei kaltevuuden ollessa 15% ole vielä saavutettu 85% maksimaalisesta syketaajuudesta, alkaa nopeus kasvaa 30 sekunnin välein 0,8 km/h. Jos kaltevuuden lasketta tasolle 0% on käyttäjän syketaajuus yhä yli 85% maksimaalisesta syketaajuudesta, alkaa nopeus laskea 30 sekunnin välein 0,8 km/h.

Jos käyttäjän syketaajuus pysyy yli 85% tasolla maksimaalisesta syketaajuudesta yli 3 minuuttia, ohjelma SYKETAAJUUDEN SEURAAMINEN päättyy ja käynnistyy minuutin kestävä ohjelma JÄÄHDYTTELY.

AJAN laskemisen päättyessä arvoon 0 on ohjelma SYKETAAJUUDEN SEURAAMINEN lopussa ja tietokone käynnistää minuutin kestävä ohjelman JÄÄHDYTTELY. Ohjelman JÄÄHDYTTELY päättyessä palaa tietokone tilaan PÄÄLLÄ.

SYKETAAJUUDEN SEURAAMISEN ohjelman tarkoituksena on pitää käyttäjän syketaajuus välillä 65-85% maksimaalisesta syketaajuudesta tehokkaimpien harjoittelutulosten saavuttamiseksi.

KÄYTTÄJÄOHJELMAT C1 – C3

On mahdollista käyttää 3 käyttäjäohjelmaa, joiden asetukset voi käyttäjä tehdä itse ja tallentaa toistuvaa harjoittelua varten. Harjoittelun maksimiaika on jokaisessa käyttäjäohjelmassa 60 minuuttia. Kun näytön AIKA 60:00 on harjoittelussa laskettu alaspäin loppuun, aloittaa juoksumatto automaattisesti yhden minuutin kestävä jähdyttelyn. Aseta ja tallenna käyttäjäohjelmat seuraavien ohjeiden mukaan:

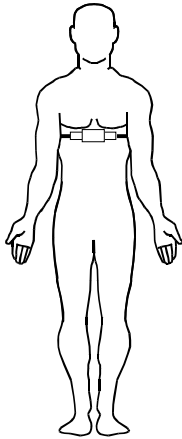
KÄYTTÄJÄOHJELMIEN ASETTAMINEN JA TALLENTAMINEN

Valitse ohjelma C1 - C3, käyttäjäohjelman antamiseksi paina painiketta STOP/ENTER ja sitten painiketta START. Nopeus alkaa arvosta 3,2 km/h ja kaltevuus tasolta 0. Jokainen NOPEUS/KALTEVUUS vaihe kestää yhden minuutin. Nopeuden muuttamiseksi harjoittelun aikana käytä painikkeita NOPEUDEN LISÄYS/VÄHENNYS ja kaltevuuden muuttamiseksi painikkeita KALTEVUUDEN LISÄYS/VÄHENNYS. Tietokone lukee hetkellisen nopeuden ja kaltevuuden jokaisen minuuttiosuuden viimeisellä sekunnilla ja tallentaa väliaikaisesti kyseisen minuuttiosuuden nopeuden ja kaltevuuden. Voit jatkaa harjoittelua haluamasi ajan. Jähdyttelyn minuutin kestävä vaiheen aloittamiseksi paina painiketta STOP/ENTER. Minuutin kestävä jähdyttelyn päätyttyä siirtyy tietokone automaattisesti säästötilaan. Jos haluat hypätä jähdyttelyvaiheen yli, paina painiketta STOP/ENTER tallennettuun ohjelmaan palaamiseksi.

Tietokoneen ollessa säästötilassa vilkkuu hitaasti painike "TALLENNA KÄYTTÄJÄOHJELMA". Ohjelman tallentamiseksi paina painiketta TALLENNA KÄYTTÄJÄOHJELMA tai ohjelman poistamiseksi ja tilaan PÄÄLLÄ palaamiseksi paina painiketta STOP/ENTER.

SYKEANTURIN SISÄLTÄVÄN RINTAVYÖN KÄYTTÖ (mallista riippuva valinnainen varuste):

Anturin virheettömän toiminnan varmistamiseksi on vyö asetettava niin, että anturi tulee vartalon etupuolelle keskelle juuri rinnan alapuolelle – kts. alempana oleva kuva. Virheettömän toiminnan varmistamiseksi voit ennen mittausta kevyesti kostuttaa kaksi hihnan alapuolella olevaa kumilevyä.



← Kiinnitä rintavyö etupuolelle juuri rinnan alapuolelle.

LIIKKEEN TUNNISTIMET:

Juoksumaton nopeutta voi lisätä tai vähentää ja maton voi pysäyttää kädensijoihin sijoitettujen liikkeen tunnistimien avulla. Menettele alempana annettujen ohjeiden mukaan:

1 . Kytke liikkeen tunnistustoiminto päälle ja pois päältä konsolin painikkeella **LIIKKEEN TUNNISTUS**

- Kun LED-merkkivalo **palaa**, on **LIIKKEEN TUNNISTUS aktiivinen**.
- Kun LED-merkkivalo **ei pala**, on **LIIKKEEN TUNNISTUS pois päältä**.

2 . **LIIKKEEN TUNNISTUKSEN** ollessa päällä heiluta nopeuden lisäämiseksi oikeaa kättäsi noin 10 cm oikeassa kädensijassa olevan liikkeen tunnistimen yläpuolella. Jokaisen liikkeen yhteydessä kuuluu tunnistimesta lyhyt piippaus ja nopeus kasvaa 0,1 km/h. Jos pidät oikeaa kättäsi noin 10 cm oikeanpuoleisen liikkeen tunnistimen yläpuolella, kuuluu tunnistimesta yksi pitkä piippaus sekunnissa ja nopeus kasvaa 0,8 km/h sekunnissa.



(2) Käytä nopeuden lisäämiseen oikeanpuoleista liikkeen tunnistinta.

3 . Nopeuden vähentämiseksi heiluta vasenta kättäsi noin 15 cm vasemmassa kädensijassa olevan liikkeen tunnistimen yläpuolella. Jokaisen liikkeen yhteydessä kuuluu tunnistimesta lyhyt piippaus ja nopeus alenee 0,1 km/h. Jos pidät vasenta kättäsi noin 10 cm vasemmanpuoleisen liikkeen tunnistimen yläpuolella, kuuluu tunnistimesta yksi pitkä piippaus sekunnissa ja nopeus alenee 0,8 km/h sekunnissa.



(3) Käytä nopeuden vähentämiseen vasemmanpuoleista liikkeen tunnistinta.

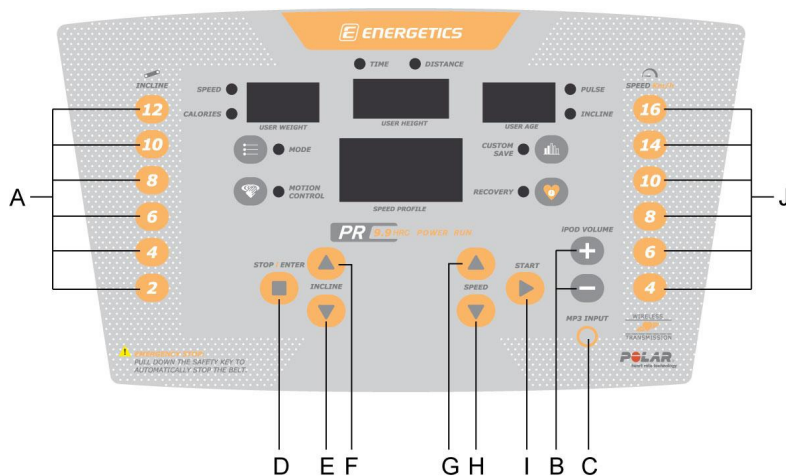
4 . Heiluta molempia käsiä samanaikaisesti noin 10 cm molempien liikkeen tunnistimien yläpuolella. Tunnistimesta kuuluu kaksi lyhyttä piippausta ja juoksumatto pysähtyy.



(4) Käytä juoksumaton pysäyttämiseen molempia liikkeen tunnistimia.

Ennen juoksumaton pois päältä kytkemistä kytke aina ensin liikkeen tunnistustoiminto pois päältä painamalla konsolin painiketta LIIKKEEN TUNNISTUS.

GUMBOVI I FUNKCIJE



Gumb START (I)

Stisnite START za početak vježbanja.

Gumb STOP / ENTER (D)

- Stisnite za potvrdu odabira programa ili vrijednosti kada je postavljate.
- Stisnite za procedure podešavanja prije stiskanja gumba START.
- Stisnite za prekidanje vježbanja.

Gumb za UBRZANJE (H)

- Stisnite ako želite povećati brzinu za 0,1 km/h.
- Stisnite ako želite odabrati program ili promijeniti neku vrijednost.

Gumb za USPORENJE (G)

- Stisnite ako želite smanjiti brzinu za 0,1 km/h.
- Držite gumb pritisnut ako želite da ubrzano smanjite brzinu a otpustite za prekid funkcije.

Gumb VEĆI / MANJI NAGIB (E/F)

- Stiskanjem na gore ili dolje povećavate i smanjujete razinu nagiba.
 - Stisnite ako želite odabrati program ili promijeniti neku vrijednost.
- Držite gumb pritisnut ako želite da ubrzano promijenite nagib a otpustite za prekid funkcije.

Gumb za BRZI ODABIR BRZINE (J)

Stisnite za brzi odabir brzine pokretne trake od 4/6/8/10/14/16 km/h

Gumb za BRZI ODABIR NAGIBA (A)

Stisnite za brzi odabir razine nagiba 2/4/6/8/10/12 %

Gumb za MODE (K)

- Tvornički računalo je podešeno da automatski mijenja prikaz na zaslonu između podataka za VRIJEME, BRZINU, PULS, RAZDALJINU, KALORIJE i NAGIB. Svaka vrijednost se vidi u trajanju od 10 sekundi
- Stisnite MODE jednom ako želite da vidite samo VRIJEME, BRZINU i PULS
- Stisnite MODE dva puta ako želite da vidite samo RAZDALJINU, KALORIJE i NAGIB
- Stisnite gumb MODE i treći puta za povratak u automatski prikaz.

I-Pod glasnost (B)

Korisnik može podesiti glasnost sa "+" i "-"

Mp3 ulaz (C)

VAŽNE INFORMACIJE:

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.

PRETVORBA ENGESKIH / METRIČKIH MJERA

Trenažer na zaslonu računara može prikazivati i METRIČKE i ENGESKE mjere. Ovo bi trebalo da je podešeno u tvornici ali ako želite promijeniti podešavanje sa METRIČKIH na ENGESKE mjere i obratno, pratite sledeće upute:

GLAVNI PREKIDAČ podesite na „ON“. Stisnite i držite gumb START. Ugurajte SIGURNOSNI KLJUČIĆ i povucite ga na gore. Računalo se oglašava kratkim zvučnim signalom a na displeju je prikazan KM. Stiskajte START za odabir KM ili ML. KM znači metrički sustav, a ML engleski. Stisnite STOP/ENTER za potvrdu odabira. Računalo se oglašava dužim zvukom i vraća se u RADNO STANJE.

UKLJUČIVANJE

GLAVNI PREKIDAČ podesite na „ON“ i ugurajte SIGURNOSNI KLJUČIĆ. LED zasloni zasvetle i čuje se kratak zvučni signal. Na zaslonu vidite „U1“ kod BRZINSKOG PROFILA, a kod BRZINE/KALORIJE vidi se tvornička vrijednost za težinu korisnika od 68 kg. Na zaslonu kod VRIJEME/RAZDALJINA stoji tvornička vrijednost za visinu korisnika od 170 cm, a kod PULS/NAGIB stoji tvornička vrijednost za godine, koja iznosi 35 godina. Ako postoje neke pohranjene informacije o korisniku koji je zadnji koristio trenažer u memoriji računala onda će te informacije biti ispisane na zaslonu. Ako nikakve komande nisu zadate tijekom 3 minute računalo će prijeći u STANJE ČEKANJA. Stisnite bilo koju tipku za povrat u RADNO STANJE.

STANJE ČEKANJA (SLEEP MODE)

Kada je uključeno, računalo automatski prelazi u STANJE ČEKANJA (SLEEP MODE) ako nikakve komande nisu zadate niti vježbate tijekom 3 minute. Pritisnite bilo koju tipku za povrat u RADNO STANJE.

UPUTE ZA RAD:

BRZI START

Kada je trenažer u RADNOM STANJU stisnite tipku START za aktiviranje programa BRZOG STARTA. Zaslon za BRZINU odbrojava 3 sekunde sa tri kratka zvučna signala i započinje rad pri brzini od 0,8 km/h. Stiskanjem na gumbове za UBRZANJE/USPORENJE mijenjate brzinu. Stiskanjem na VEĆI/MANJI NAGIB mijenjate razinu nagiba. VRIJEME, KALORIJE i RAZDALJINA se mjere od 0.

STOP/PAUZA

Tijekom vježbanja stisnite jednom STOP/ENTER ako želite pauzirati trenažer. Ako stisnete dva puta STOP/ENTER, resetovat ćete podatke i trenažer se vraća u RADNO STANJE.

HLAĐENJE

Nakon završetka svakog programa vježbanja pokretna traka će ući u program hlađenja u trajanju od jedne minute. Zaslon za VRIJEME pokazuje „COOL“ i trepće. Vrijeme odbrojava od 01:00 do 00:00 a brzina iznosi 3,2 km/h sa nagibom koji je na razini 0. Po okončanju jednogminutnog programa hlađenja, pokretna traka se zaustavlja i računalo se vraća u PAUZE/STOP status. Stisnite STOP/ENTER da biste se vratili u radno stanje. Ako želite preskočiti proceduru hlađenja. Stisnite gumb STOP/ENTER tijekom trajanja hlađenja i ulazite direktno u status PAUZE/STOP. Još jednom pritisnite STOP/ENTER za povrat u RADNO STANJE.

OPORAVAK

Oporavak je opcija koja dozvoljava korisniku da provjeri svoju kondiciju nakon vježbanja. Ocjena kondicije ovisi o brzini kojom se korisnikov puls vraća u normalu poslije vježbanja. Što se puls brže vraća u normalu, to je bolja kondicija korisnika. Korisnik može pohraniti ocjenu kondicije radi kasnijeg korišćenja. Za pokretanje ove funkcije stisnite gumb „RECOVERY“ (oporavak) na računalu odmah po završetku vježbanja. Trenažer ulazi u PAUSE/STOP status. Sa obje ruke se uhvatite za drške sa senzorima pulsa (kod modela sa grudnim mjerjačem pulsa nije potrebno držati se za senzore, ali ne skidajte grudni mjerjač). Prijemnik pulsa će skenirati i primiti signal Vašeg pulsa tijekom 10 sekundi i potom nastaviti sa procedurom OPORAVKA. Vrijeme odbrojavanja od 01:00 do 00:00. Zaslona za VRIJEME će po isteku jedne minute pokazati ocjenu kondicije korisnika. Niža znamenka označava bolju kondiciju. Sačuvajte ocjenu za kasniju usporedbu.

Tijekom procedure OPORAVKA možete prekinuti OPORAVAK i završiti vježbanje stiskanjem STOP/ENTER što Vas vraća u RADNO STANJE.

Ako tijekom OPORAVKA želite nastaviti prethodni program, stisnite START.

Poslije stiskanja gumba „RECOVERY“ ako računalo ne uspije uhvatiti puls korisnika, ostat će u statusu PAUSE/STOP i na zaslonu je ispisano „fail“. Stisnite STOP/ENTER za povratak u RADNO STANJE ili START za nastavak prethodnog programa.

RAD SA RAČUNALOM:

Prije odabira programa treba odabrati korisnički broj. Korisnici koji prvi puta pokreću trenažer najprije odabiraju jedan korisnički broj (User ID) od U 1 do U 9. Stiskanjem na UBRZANJE/USPORENJE odabirate broj. Na STOP/ENTER potvrđujete odabir.

UNOS INFORMACIJA O KORISNIKU

Nakon odabira KORISNIČKOG BROJA zaslon za brzinu pokazuje prethodnu ili tvorničku vrijednost za težinu od 150 funti ili 68 kg koja trepće. Stiskanjem gumba UBRZANJE/USPORENJE mijenjate vrijednost težine. Stisnite STOP/ENTER za potvrdu unosa.

Nakon odabira TEŽINE zaslon za brzinu pokazuje prethodnu ili tvorničku vrijednost za visinu od 69 inča ili 170 cm koja trepće. Stiskanjem gumba UBRZANJE/USPORENJE mijenjate vrijednost visine. Stisnite STOP/ENTER za potvrdu unosa.

Nakon odabira VISINE zaslon za brzinu pokazuje prethodnu ili tvorničku vrijednost za godine korisnika od 35 koja trepće. Stiskanjem gumba UBRZANJE/USPORENJE mijenjate vrijednost godina. Stisnite STOP/ENTER za potvrdu unosa.

ODABIR PROGRAMA ZA VJEŽBANJE

Po završenom unosu informacija o korisniku zaslon za BRZINU pokazuje „P1“. Stiskanjem na UBRZANJE/USPORENJE odabirate programe P1 – P8 program odnosno korisnički definirane programe C1-C3, a po odabiru stisnite STOP/ENTER za potvrdu. Prije započinjanja nekog od programa pročitajte upute za njihovo podešavanje koje su u daljem tekstu:

PROGRAM 1 – POSTAVLJENO VRIJEME

Ako izaberete P1, zaslon za VRIJEME pokazuje „30:00“, što je podrazumjevana vrijednost trajanja vježbanja. Stiskanjem gumba UBRZANJE/USPORENJE možete mijenjati trajanje treninga. Stisnite STOP/ENTER za potvrdu i potom START za početak vježbanja. Početna brzina iznosi 3,2 km/h. Nagib je na razini 0. Stiskanjem gumba UBRZANJE/USPORENJE mijenjate brzinu, a na VEĆI MANJI NAGIB mijenjate razinu nagiba. VRIJEME odbrojavanja od postavljenog vremena do nula.

PROGRAM 2 – POSTAVLJENA RAZDALJINA

Ako izaberete P2, zaslon za RAZDALJINU pokazuje "0.00". Stiskanjem gumba UBRZANJE/USPORENJE možete odrediti razdaljinu. Stisnite STOP/ENTER za potvrdu i potom START za početak vježbanja. Početna brzina iznosi 3,2 km/h. Nagib je na razini 0. Stiskanjem gumba UBRZANJE/USPORENJE mijenjate brzinu, a na VEĆI MANJI NAGIB mijenjate razinu nagiba. RAZDALJINA odbrojava od postavljene vrijednosti do nula.

PROGRAM 3 – POSTAVLJENE KALORIJE

Ako izaberete P3, zaslon za KALORIJE pokazuje "0". Stiskanjem gumba UBRZANJE/USPORENJE možete mijenjati količinu kalorija koje želite potrošiti. Stisnite STOP/ENTER za potvrdu i potom START za početak vježbanja. Početna brzina iznosi 3,2 km/h. Nagib je na razini 0. Stiskanjem gumba UBRZANJE/USPORENJE mijenjate brzinu, a na VEĆI MANJI NAGIB mijenjate razinu nagiba. KALORIJE odbrojavaju od postavljene vrijednosti do nula.

PROGRAMS 4 – PROMJENA NAGIBA U INTERVALU VREMENA

Ako izaberete P4, zaslon za VRIJEME pokazuje tvorničku vrijednost od "24:00" a zaslon za PULS/NAGIB trepćuće "L 1". Stiskanjem gumba UBRZANJE/USPORENJE možete odabrati intenzitet vježbanja od L1 do L9, izbor potvrđujete na STOP/ENTER. Vrijednost od "24:00" trepće na zaslonu za VRIJEME. Stiskanjem gumba UBRZANJE/USPORENJE možete mijenjati trajanje treninga. Svaki stisak povećava ili smanjuje vrijeme za 4 minute. Stisnite STOP/ENTER za potvrdu odabira i potom START za početak programa. Razinu nagiba kontrolira i mijenja računalo po obrascu iz tablice. Stiskanjem gumba UBRZANJE/USPORENJE podešavate brzinu.

Intenzitet	Min. razina	Max. razina
1	0,0	4,0
2	1,0	5,0
3	2,0	6,0
4	3,0	7,0
5	4,0	8,0
6	5,0	9,0
7	6,0	10,0
8	7,0	11,0
9	8,0	12,0

PROGRAM 5 – PROMJENA BRZINE U INTERVALU VREMENA

Ako izaberete P5, zaslon za VRIJEME pokazuje tvorničku vrijednost od "24:00" a zaslon za PULS/NAGIB trepćuće "L 1". Stiskanjem gumba UBRZANJE/USPORENJE možete odabrati intenzitet vježbanja od L1 do L9, izbor potvrđujete na STOP/ENTER. Vrijednost od "24:00" trepće na zaslonu za VRIJEME. Stiskanjem gumba UBRZANJE/USPORENJE možete mijenjati trajanje treninga. Svaki stisak povećava ili smanjuje vrijeme za 4 minute. Stisnite STOP/ENTER za potvrdu odabira i potom START za početak programa. Brzinu kontrolira i mijenja računalo po obrascu iz tablice. Stiskanjem gumba VEĆI/MANJI NAGIB podešavate razinu nagiba.

Intenzitet	Min ML	Max ML	Min KM	Max KM
1	1,8	3,0	2,9	4,8
2	2,0	3,4/	3,2	5,4
3	2,2	3,8	3,5	6,1
4	2,4	4,2	3,8	6,7
5	2,6	4,6	4,2	7,4
6	2,8	5,0	4,5	8,0
7	3,0	5,4	4,8	8,6
8	3,2	5,8	5,1	9,3
9	3,4	6,2	5,4	9,9

PROGRAM 6 – PROGRAM ZA MRŠAVLJENJE

Ako izaberete P6, zaslon za VRIJEME pokazuje tvorničku vrijednost od "30:00" a zaslon za PULS/NAGIB trepćuće "L 1". Stiskanjem gumba UBRZANJE/USPORENJE možete odabrati intenzitet vježbanja od L1 do L9, izbor potvrđujete na STOP/ENTER. Vrijednost od "30:00" trepće na zaslonu za VRIJEME. Stiskanjem gumba UBRZANJE/USPORENJE možete mijenjati trajanje treninga. Svaki stisak povećava ili smanjuje vrijeme za 5 minuta. Stisnite STOP/ENTER za potvrdu odabira i potom START za početak programa. Brzinu i razinu nagiba kontrolira i mijenja računalo prema obrascu iz donje tablice.

Intenzitet	Min KM	Max KM	Min razina	Max razina
1	2,6	4,5	0	3
2	2,9	4,8	0	4
3	3,2	5,1	1	5
4	3,5	5,4	1	6
5	3,8	5,8	2	7
6	4,2	6,1	2	8
7	4,5	6,4	3	9
8	4,8	6,7	3	10
9	5,1	7,0	3	11

PROGRAM 7 – 5K PROGRAM KOJI UČI / NATJECANJE

Ako izaberete P7, zaslon za RAZDALJINU pokazuje "5" km ili "3" milje. Stisnite START za početak programa. Stiskanjem gumba UBRZANJE/USPORENJE mijenjate brzinu, a na VEĆI MANJI NAGIB mijenjate razinu nagiba (do 5% najviše).

PROGRAM 8 – KONTROLIRALNI PULS

Kada god odaberete program koji prati puls, obavezna je uporaba grudnog mjeraca pulsa ili držanje za pločice na trenažeru preko kojih se mjeri puls.

Ako izaberete, vrijednost ŽELJENOG PULSA se vidi na zaslonu i trepće. Vrijednost ŽELJENOG PULSA je tvornički podešena na 85% maksimalnog pulsa korisnika. Maksimalni puls se računa po sljedećoj formuli: 220 manje godine korisnika. Primjerice, korisniku koji ima 35 godina je maksimalni puls 185, a 85% od toga iznosi 157. Stiskajte UBRZANJE/USPORENJE ako želite promijeniti ŽELJENI PULS prema sopstvenoj kondiciji ili uputama ljekara, te potom stisnite STOP/ENTER za potvrdu. Potom na zaslonu za VRIJEME stoji tvorničko vrijeme treninga od "60:00" i trepće. Stiskanjem gumba UBRZANJE/USPORENJE možete mijenjati trajanje treninga. Svaki stisak povećava ili smanjuje vrijeme za 3 minute. Stisnite STOP/ENTER za potvrdu odabira.

Stisnite START za početak programa ZAGRIJAVANJA. Početna brzina iznosi 3,2 km/h. Nagib je na razini 0. Ruke držite na sensorima pulsa sve vrijeme kako bi računalo hvatalo podatke o puls. Ako tijekom ove faze računalo ne uspije uhvatiti puls na zaslonu se pojavljuje trepućuci simbol "P". Ako je prijem signala pulsa neometen PULSNA TOČKA trepće na zaslonu i vidite vrijednost pulsa na zaslonu. Računalo mjeri puls svakih 30 sekundi. Tijekom zagrijavanja možete stisnuti STOP/ENTER da pauzirate program i ponovno START za nastavak ili ponavljanje programa. Ostali gumbi neće reagirati tijekom zagrijavanja.

Ako tijekom zagrijavanja računalo ne uspije uhvatiti puls (na zaslonu se pojavljuje trepućuci simbol "P"), brzina se neće mijenjati. Ako se puls očitava i nije dostigao 65% maksimalnog pulsa ((220-godine) x 65%) tada se brzina povećava za 0,8 km/h na svakih 30 sekundi. Ako puls dostigne 65% maksimalnog, brzina se ne mijenja. Ako stvarni puls ostane na najmanje 65% maksimalnog dulje od minute, brzina se ne mijenja dok program ne završi.

Ako stvarni puls ne uspije dostići 65% maksimalnog u prve 3 minute zagrijavanja, računalo nastavlja program sa sljedeće 3 minute. Sve informacije o vježbanju se nastavljaju mjeriti, a vrijeme odbrojava od 3:00. Tijekom druge 3 minute računalo mijenja razinu nagiba umjesto brzine. Ako tijekom zagrijavanja računalo ne uspije uhvatiti puls (na zaslonu se pojavljuje trepućuci simbol "P"), nagib se neće mijenjati. Ako se puls očitava i nije dostigao 65% maksimalnog pulsa ((220-godine) x 65%) tada se nagib povećava za 1 na svakih 30 sekundi. Ako puls dostigne 65% maksimalnog, nagib se ne mijenja. Ako stvarni puls ostane na najmanje 65% maksimalnog dulje od minute, nagib se ne mijenja dok program ne završi.

Ako stvarni puls ne uspije dostići 65% maksimalnog u druge 3 minute zagrijavanja, računalo nastavlja program sa treće 3 minute. Sve informacije o vježbanju se nastavljaju mjeriti, a vrijeme odbrojava od 3:00. Tijekom trećih 3 minuta računalo ne mijenja ni brzinu niti razinu nagiba neovisno o puls korisnika. Ako vrijeme odbroji do 0 a 65% maksimalnog pulsa nije dostignuto, na zaslonu za VRIJEME se ispisiuje „FAIL“, program završava i vraća se u RADNO STANJE.

Kada je završio program zagrijavanja i ako je puls korisnika prešao granicu 65% maksimalnog, računalo započinje program KONTROLIRANOG PULSA. VRIJEME odbrojava od vrijednosti koju ste podesili. RAZDALJINA i KALORIJE se nastavljaju brojiti iz programa zagrijavanja. Tijekom programa KONTROLIRANOG PULSA računalo svakih 30 sekundi mjeri puls. Ako puls korisnika nije dostigao 85% maksimalnog, razina nagiba se povećava za 1 svakih 30 sekundi. Ako je pak puls dostigao 85% maksimalnog, nagib se ne mijenja. Ako je puls korisnika viši od 85% maksimalnog, tada se razina nagiba smanjuje za 1. Brzina se ne mijenja sve dok se nagib ne poveća do 12% ili smanji na 0%. Ako je nagib dostigao 12%, a puls korisnika nije dostigao 85% maksimalnog, brzina se povećava 0,8 km/h na svakih 30 sekundi. Ako je nagib na 0%, a puls korisnika ne opada ispod 85%, tada se brzina smanjuje po 0,8 km/h svakih every 30 sekundi.

Ako puls korisnika ostane dulje od 3 minute iznad 85% maksimalnog, program KONTROLIRANOG PULSA će završiti i računalo će prijeći u jednominutnu fazu HLAĐENJA.

Kada je vrijeme dostiglo 0, završili ste program KONTROLIRANOG PULSA, a računalo će prijeći u jednominutnu fazu HLAĐENJA poslije koje se vraća u RADNO STANJE.

Program KONTROLIRANOG PULSA služi da održi puls korisnika između 65% i 85% maksimalnog pulsa čime je vježbanje najučinkovitije.

C1 – C3 KORISNIČKI DEFINIRANI PROGRAMI

Računalo dozvoljava do 3 programa koje definiraju korisnici. Maksimalno trajanje svakog od programa je 60 minuta. Kada vrijeme dođe do 60:00, trenažer automatski ulazi u jednominutnu fazu hlađenja. Za postavljanje i čuvanje korisnički definiranih programa pratite sljedeću proceduru:

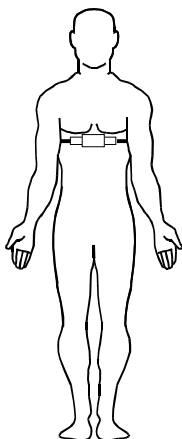
POSTAVLJANJE I ČUVANJE PROGRAMA

Odaberite između C1 do C3 i potom stisnite STOP/ENTER za potvrdu izbora i pritisnite gumb START za početak vježbanja. Brzina iznosi 3,2 km/h a nagib je na 0. Svaki odjeljak BRZINE odnosno NAGIBA traje jednu minutu. Stiskanjem gumba UBRZANJE/USPORENJE mijenjate brzinu, a na VEĆI MANJI NAGIB mijenjate razinu nagiba tijekom treninga. Računalo uzima stvarnu brzinu i nagib u zadnjoj sekundi jednominutnog intervala kao brzinu i nagib za taj interval. Nastavite vježbati sve dok ne budete željeli prestati. Stisnite gumb STOP/ENTER za prelazak u fazu HLAĐENJA od jedne minute. Ako želite preskočiti hlađenje, stisnite ponovno gumb STOP/ENTER i ulazite u opciju čuvanja programa.

Kada je računalo u ovoj opciji gumb "CUSTOM SAVE" (sačuvati korisnički program) polako trepće. Stisnite gumb „CUSTOM SAVE“ ako želite sačuvati program ili STOP/ENTER da ga obrišete i vratite se u RADNO STANJE.

UPORABA GRUDNOG MJERAČA PULSA (dodatna oprema, ovisi o modelu):


Kako bi neomjetano funkcionirao, grudni mjerac pulsa treba nositi preko prsa ispod linije prsa sa prednje strane, kao što je prikazano na slici. Ako želite neomjeten prijem, mjerac mora biti navlažen. Navlažite gumene jastučiće prije vježbanja.



← Postavite pojas spreda preko i malo ispod linije prsa.

KONTROLA POKRETIMA:

Pokretnu traku možete ubrzavati, usporavati ili zaustaviti preko senzora osjetljivih na pokret koji se nalaze na drškama. Za pravilnu uporabu pratite sljedeće upute:

1 . Stisnite gumb  „MOTION CONTROL“ (kontrola pokretom) za uključivanje i isključivanje funkcije:

- Ako je LED lampica **UPALJENA**, KONTROLA POKRETOM **je** aktivna.
- Ako je LED lampica **UGAŠENA**, KONTROLA POKRETOM **nije** aktivna.

2 . Kada je KONTROLA POKRETOM aktivna, mahnite desnom rukom oko 10 cm iznad senzora desne drške ako želite ubrzati. Čućete kratak zvuk i brzina se povećava za 0,1 km/h svaki puta kada se čuje zvuk. Ako desnu ruku držite oko 15 cm iznad senzora, čućete dugačak zvuk svake sekunde a brzina se povećava 0,8 km/h svake sekunde.



(2) Desnom rukom povećavate brzinu.

3 . Mahnite lijevom rukom oko 15 cm iznad senzora lijeve drške ako želite usporiti. Čućete kratak zvuk i brzina se smanjuje za 0,1 km/h svaki puta kada se čuje zvuk. Ako lijevu ruku držite oko 10 cm iznad senzora, čućete dugačak zvuk svake sekunde a brzina se smanjuje 0,8 km/h svake sekunde.



(3) Lijevom rukom smanjujete brzinu.

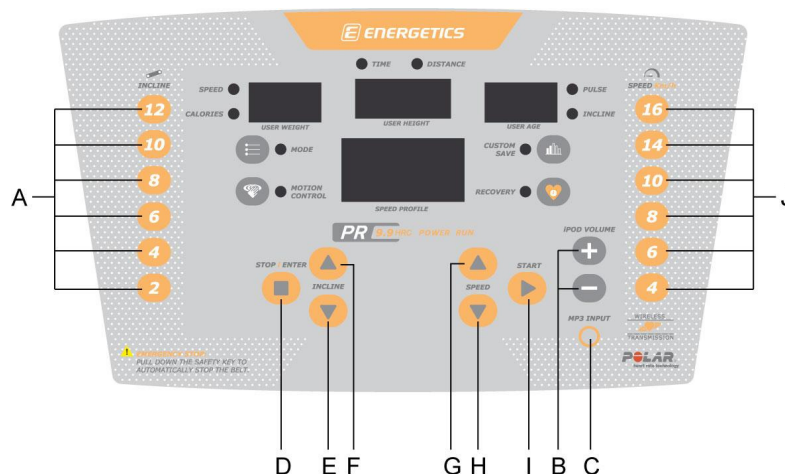
4 . Mahnite objijema rukama oko 10 cm iznad oba senzora istodobno. Čućete dva kratka zvuka i traka se zaustavlja.



(4) Sa obje ruke zaustavljate traku.

Uvijek isključite funkciju kontrole pokretom na gumb  za KONTROLU POKRETOM prije isključivanja trenažera iz struje.

TASTERI I FUNKCIJE



Taster START (I)

Pritisnite START da započnete vežbu ili za brzi start.

Taster STOP / ENTER (D)

- Pritisnite da potvrdite odabrani program i odabranu vrednost.
- Pritisnite da započnete proceduru podešavanja pre pritiskanja dugmeta START.
- Pritisnite ako želite da prekinete vežbanje.

Taster BRŽE (H)

- Pritisnite da povećate brzinu za 0,1km/h.
- Pritisnite za promenu odabranog programa ili vrednosti.

Taster SPORIJE (G)

- Pritisnite da smanjite brzinu za 0,1km/h.
- Držite dugme pritisnuto da biste brže smanjili brzinu, otpustite za prekid ove funkcije.

Taster VEĆI / MANJI NAGIB (E/F)

- Pritisnite na dugme veće ili manje da promenite nagib.
 - Pritisnite da odaberete program i vrednosti.
- Držite dugme pritisnuto da biste brže menjali nagib i otpustite za prekid ove funkcije.

Tasteri za BRZI IZBOR BRZINE (J)

Pritisnite da jednim pritiskom odaberete brzinu od 4/6/8/10/14/16 km/h.

Taster EXPRESS INCLINE Button (A)

Pritisnite da jednim pritiskom odaberete nivo nagiba od 2/4/6/8/10/12.

Taster za MODE (K)

- Računar automatski menja na ekranu podatke koje pokazuje između VREMENA, BRZINE, PULSA i RAZDALJINE, KALORIJA i NAGIBA i svaka vrednost će biti na ekranu 10 sekundi.
- Pritisnite MODE jednom da se na ekranu vide samo vreme, brzina i puls
- Pritisnite MODE dva puta da se na ekranu vide samo razdaljina, kalorije i nagib
- Pritisnite MODE treći put da se vratite na automatski prikaz.

I-Pod jačina zvuka (B)

Korisnik može da podešava jačinu zvuka pomoću "+" i "-"

Mp3 ulaz (C)

VAŽNE INFORMACIJE:

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.

KONVERZIJA ENGLESKOG / METRIČKOG SISTEMA

Ekran na konzoli trenažera može da pokazuje mere u METRIČKOM, ali i u ENGLESKOM sistemu jedinica. Ovo bi trebalo da je prethodno fabrički podešeno za Vaše područje. U slučaju da je ipak potrebno izvršiti konverziju između prikaza u METRIČKOM, odnosno ENGLESKOM sistemu pratite sledeću proceduru:

UKLJUČITE PREKIDAČ („on“). Pritisnite dugme START i držite ga pritisnuto. Ubacite SIGURNOSNI KLJUČIĆ, a potom otpustite dugme START. Računar će se oglasiti kratkim zvučnim signalom. Pritisnite dugme START da biste se prebacivali iz ENGLESKOG u METRIČKI sistem, a kada ste završili pritisnite STOP da potvrdite podešavanje. Računar će se oglasiti dužim zvučnim signalom i vratiće se u REŽIM RADA („POWER ON“) sa novim podešavanjem.

REŽIM RADA

UKLJUČITE PREKIDAČ („on“) koji se nalazi na osnovnim ramu trenažera i potom ubacite SIGURNOSNI KLJUČIĆ. Čućete kratak zvučni signal i svi led ekrani će biti uključeni. „U1“ se vidi na ekranu za BRZINSKI PROFIL, u delu za prikazivanje BRZINE/KALORIJA je fabrička vrednost za težinu korisnika od 68 kg, na delu za VREME/RAZDALJINU je fabrička vrednost za visinu korisnika od 170 cm i na delu za PULS/NAGIB je fabrička vrednost za godine korisnika od 35. Ako su prethodno unešene informacije o korisniku, onda će te informacije ili poslednje korišćene informacije biti na ekranu konzole. Ako ne zadate neku komandu u roku od 3 minuta, računar će ući u REŽIM MIROVANJA. Pritisnite bilo koji taster da se vratite u REŽIM RADA.

REŽIM MIROVANJA

Kada je trenažer uključen automatski će se prebaciti u REŽIM MIROVANJA ako ga ostavite bez komandi ili rada duže od 3 minuta. Pritisnite bilo koji taster da se vratite u REŽIM RADA kada se nalazi u REŽIMU MIROVANJA.

UPUTSTVA ZA RUKOVANJE:

BRZI START

Kada se trenažer nalazi u režimu rada, pritisnite START da biste aktivirali program BRZI START. Ekran za prikaz brzine odbrojava 3 sekunde sa tri kratka bipa i potom započinje trening pri brzini od 0,8 km/h. Na dugmiće BRŽE/SPORIJE podešavate brzinu. Pritiskanjem NAGIB VEĆI/MANJI menjate nagib pokretne trake. VREME, KALORIJE i RAZDALJINA se mere od 0.

PAUZA / PREKID

Tokom vežbanja pritisnite STOP/ENTER jednom da biste zaustavili traku privremeno. Pritisnite dugme STOP/ENTER dva puta ako želite da prekinete vežbanje i da se vratite u REŽIM RADA.

HLAĐENJE

Nakon što ste završili neki program vežbanja na ekranu za VREME se pojavljuje „COOL“ i trepće čime počinje 1-minutna faza hlađenja. Vreme se odbrojava od 01:00 do 00:00, brzina je 3,2 km/h a nagib je na nivou 0. Kada vreme dođe do 0:00, pokretna traka se zaustavlja i računar se vraća u status PAUZA/PREKID. Pritisnite dugme STOP/ENTER da se vratite u REŽIM RADA. Ako želite da preskočite fazu HLAĐENJA, pritisnite STOP/ENTER jednom da se vratite u status PAUZA/PREKID i potom još jednom da se vratite u REŽIM RADA.

OPORAVAK

Oporavak je posebna funkcija koja dozvoljava da korisnik proveri svoju kondiciju nakon treninga. Ocena oporavka zavisi od brzine kojom se puls korisnika smanjuje nakon vežbanja i time se dobija ocena kondicije. Što se brže uspori nakon vežbanja, to je ocena kondicije bolja. Korisnik može da sačuva ocenu za kasnije poređenje. Da biste pokrenuli ovu funkciju, pritisnite dugme „RECOVERY“ (OPORAVAK) nakon što ste završili vežbanje. Pokretna traka će preći u status PAUZA/PREKID. Stavite obe ruke na senzore pulsa u roku od 10 sekundi (kod modela koji dolaze sa grudnim meračem, ne morate se držati za senzore ali ne skidajte grudni merač pulsa). Prijemnik pulsa će u toku 10 sekundi da skenira i detektuje puls korisnika, a potom da uđe u proceduru OPORAVKA. VREME odbrojavanja od 01:00 do 00:00. Na ekranu gde se vidi BRZINA će se po završetku jednogminutnog odbrojavanja videti OCENA KONDICIJE. Niži broj označava bolju kondiciju. Sačuvajte ocenu za kasnije poređenje.

Ako tokom procedure OPORAVKA želite da je prekinete, pritisnite STOP/ENTER i vraćate se u REŽIM RADA.

Ako tokom trajanja OPORAVKA želite da nastavite prethodni program, pritisnite dugme START.

Nakon što ste pritisnuli dugme „RECOVERY“, ako računar ne uspe da dobije prijem pulsa, ostaće u statusu PAUZA/PREKID i na ekranu se vidi „fail“. Pritisnite STOP/ENTER da se vratite u REŽIM RADA ili pritisnite START da nastavite prethodni program.

RAD SA RAČUNAROM:

Pre nego što odaberete program, potrebno je da odaberete korisnički broj (*User ID*). Korisnici koji prvi put koriste trenažer treba da postave svoje podatke i odaberu jedan korisnički broj od U 1 do U 9. Pritisnite BRŽE/SPORIJE da odaberete korisnički broj u REŽIMU RADA. Pritisnite STOP/ENTER da potvrdite selekciju.

POSTAVLJANJE KORISNIČKIH INFORMACIJA

Nakon što ste odabrali jedan korisnički broj na ekranu za BRZINU se vide prethodno unešeni ili fabrički podatak za težinu (fabrička vrednost je 150 lbs ili 68 kg) i trepće. Pritisnite BRŽE/SPORIJE da promenite vrednost i potom STOP/ENTER da potvrdite i sačuvate nove vrednosti.

Nakon što ste odabrali težinu, na ekranu za VREME se vide prethodno unešeni ili fabrički podatak za visinu (fabrička vrednost je 69 inča ili 170 cm) i trepće. Pritisnite BRŽE/SPORIJE da promenite vrednost i potom STOP/ENTER da potvrdite i sačuvate nove vrednosti.

Nakon što ste odabrali težinu, na ekranu za VREME se vide prethodno unešeni ili fabrički podatak za godine starosti korisnika (fabrička vrednost je 35 godina) i trepće. Pritisnite BRŽE/SPORIJE da promenite vrednost i potom STOP/ENTER da potvrdite i sačuvate nove vrednosti.

ODABERITE PROGRAM

Nakon što se završili unos i podešavanje informacija o korisniku, na ekranu za BRZINU vidi se „P1“. Pritisnite BRŽE/SPORIJE da odaberete program P1 – P8 ili korisnički definisani program C1-C3. Pritisnite STOP/ENTER da potvrdite. Pre nego što počnete sa programom pročitajte uputstva za rad sa tim programom u daljem tekstu:

PROGRAM 1 – CILJNO VREME

Ako ste odabrali P1, VREME na ekranu pokazuje „30:00“ što je podrazumevano trajanje treninga. Pritisnite BRŽE/SPORIJE da promenite vreme treninga. Pritisnite STOP/ENTER da sačuvate postavljeno vreme i potom pritisnite START da započnete da trenirate. Početna brzina je 3,2 km/h. Nivo nagiba počinje na 0. Pritisnite BRŽE/SPORIJE da promenite brzinu tokom treninga i VEĆI/MANJI NAGIB da promenite nagib. VREME odbrojavanja od postavljenog vremena do nula.

PROGRAM 2 – CILJNA RAZDALJINA

Ako ste odabrali P2, RAZDALJINA na ekranu pokazuje "0.00". Pritisnite BRŽE/SPORIJE da promenite CILJNU RAZDALJINU za trening. Pritisnite STOP/ENTER da sačuvate postavljenu razdaljinu i potom pritisnite START da započnete da trenirate. Početna brzina je 3,2 km/h. Nivo nagiba počinje na 0. Pritisnite BRŽE/SPORIJE da promenite brzinu tokom treninga i VEĆI/MANJI NAGIB da promenite nagib. RAZDALJINA se broji unazad od postavljene vrednosti.

PROGRAM 3 – CILJNE KALORIJE

Ako ste odabrali P3, KALORIJE na ekranu pokazuje "0". Pritisnite BRŽE/SPORIJE da promenite CILJNE KALORIJE za trening. Pritisnite STOP/ENTER da sačuvate vrednost za kalorije i potom pritisnite START da započnete da trenirate. Početna brzina je 3,2 km/h. Nivo nagiba počinje na 0. Pritisnite BRŽE/SPORIJE da promenite brzinu tokom treninga i VEĆI/MANJI NAGIB da promenite nagib. KALORIJE se broje unazad od postavljene vrednosti.

PROGRAM 4 – PROMENA NAGIBA U VREMENSKOM RAZMAKU

Ako ste odabrali P4, VREME na ekranu pokazuje fabrički podešenu vrednost od "24:00", a PULS/NAGIB pokazuje trepćuće "L 1". Pritisnite BRŽE/SPORIJE da odaberete intenzitet vežbanja od L1 do L9 a potom pritisnite STOP/ENTER da potvrdite. Na ekranu za VREME trepće "24:00". Pritisnite BRŽE/SPORIJE da promenite vreme treninga. Svaki put kada pritisnete dugme vreme će se povećati/smanjiti za 4 minuta. Pritisnite STOP/ENTER da sačuvate postavljeno vreme i potom pritisnite START da započnete da trenirate. Nivo nagiba se tokom trajanja vežbe menja od strane računara po sledećem šablonu iz table. Pritisnite BRŽE/SPORIJE da promenite brzinu.

INTENZITET	Min. nivo	Maks. nivo
1	0,0	4,0
2	1,0	5,0
3	2,0	6,0
4	3,0	7,0
5	4,0	8,0
6	5,0	9,0
7	6,0	10,0
8	7,0	11,0
9	8,0	12,0

PROGRAM 5 – PROMENA BRZINE U VREMENSKOM RAZMAKU

Ako ste odabrali P5, VREME na ekranu pokazuje fabrički podešenu vrednost od "24:00", a PULS/NAGIB pokazuje trepćuće "L 1". Pritisnite BRŽE/SPORIJE da odaberete intenzitet vežbanja od L1 do L9 a potom pritisnite STOP/ENTER da potvrdite. Na ekranu za VREME trepće "24:00". Pritisnite BRŽE/SPORIJE da promenite vreme treninga. Svaki put kada pritisnete dugme vreme će se povećati/smanjiti za 4 minuta. Pritisnite STOP/ENTER da sačuvate postavljeno vreme i potom pritisnite START da započnete da trenirate. Brzina se tokom trajanja vežbe menja od strane računara po sledećem šablonu iz table. Pritisnite VEĆI/MANJI NAGIB da promenite nagib.

Intenzitet	Min ML	Max ML	Min KM	Max KM
1	1,8	3,0	2,9	4,8
2	2,0	3,4	3,2	5,4
3	2,2	3,8	3,5	6,1
4	2,4	4,2	3,8	6,7
5	2,6	4,6	4,2	7,4
6	2,8	5,0	4,5	8,0
7	3,0	5,4	4,8	8,6
8	3,2	5,8	5,1	9,3
9	3,4	6,2	5,4	9,9

PROGRAM 6 – PROGRAM ZA MRŠAVLJENJE

Ako ste odabrali P6, VREME na ekranu pokazuje fabrički podešenu vrednost od "30:00", a PULS/NAGIB pokazuje trepćuće "L 1". Pritisnite BRŽE/SPORIJE da odaberete intenzitet vežbanja od L1 do L9 a potom pritisnite STOP/ENTER da potvrdite. Na ekranu za VREME trepće "30:00". Pritisnite BRŽE/SPORIJE da promenite vreme treninga. Svaki put kada pritisnete dugme vreme će se povećati/smanjiti za 5 minuta. Pritisnite STOP/ENTER da sačuvate postavljeno vreme i potom pritisnite START da započnete da trenirate. Brzina i nagib će se menjati od strane računara po sledećem šablonu iz table.

Intenzitet	Min. KM	Maks. KM	Min. nagib	Maks. nagib
1	2,6	4,5	0	3
2	2,9	4,8	0	4
3	3,2	5,1	1	5
4	3,5	5,4	1	6
5	3,8	5,8	2	7
6	4,2	6,1	2	8
7	4,5	6,4	3	9
8	4,8	6,7	3	10
9	5,1	7,0	3	11

PROGRAM 7 – 5K PROGRAM SAMO-UČENJA / TAKMIČENJE

Ako ste odabrali P7, na ekranu za RAZDALJINU se vidi fabrička vrednost razdaljine od 5 km ili 3 milje. Pritisnite dugme START da započnete sa programom. Pritisnite BRŽE/SPORIJE da promenite brzinu tokom treninga i VEĆI/MANJI NAGIB da promenite nagib (5% je maksimalno).

PROGRAM 8 – KONTROLA PULSA

Nošenje grudnog merača pulsa ili držanje za senzore pulsa je obavezno kod svih programa koji su vezani za puls.

Ako ste odabrali P8 PROGRAM KONTROLE PULSA, pokazivač PULSA je uključen i trepće. Fabrička vrednost programa KONTROLE PULSA bazirana je na 85% maksimalnog pulsa korisnika. Maksimalni dozvoljeni puls se izračunava po sledećoj formuli: 220 minus godine korisnika. Na primer, ako korisnik ima 35 godina onda je maksimalni puls 185, a 85% od toga 157. Pritisnite BRŽE/SPORIJE da promenite željeni puls prema sopstvenoj kondiciji ili savetima lekara i potom pritisnite STOP/ENTER da sačuvate podešavanja. Na ekranu za VREME se vidi fabrička vrednost za trajanje od 60:00 i trepće. Pritisnite BRŽE/SPORIJE da promenite vreme. Svaki pritisak na dugme menja vreme za 3 minuta. Potom pritisnite STOP/ENTER da sačuvate podešavanja.

Pritisnite START da započnete program ZAGREVANJA. Početna brzina iznosi 3,2 km/h, a NIVO NAGIBA počinje od 0. Neophodno je da tokom ove faze držite ruke na drškama sa sensorima pulsa kako bi se on pravilno očitavao. Ako monitor pulsa tokom trajanja ovog programa ne uspe da uhvati puls, videćete trepćuće „P“ na ekranu za puls. Ako monitor pulsa ima nesmetan prijem pulsa, onda će se na ekranu videti znak pulsa i tačna vrednost pulsa. Računar puls meri svakih 30 sekundi. U toku zagrevanja možete da pritisnite STOP/ENTER ako želite da pauzirate program ili da pritisnete START da krenete sa programom ispočetka. Ostali tasteri ne reaguju tokom ovog programa zagrevanja.

Ako monitor pulsa ne uspe da primi signal korisnikovog pulsa tokom programa zagrevanja (na ekranu se vidi trepćući simbol „P“), računar neće menjati brzinu. Ako je prijem pulsa neometen i ako puls nije dostigao 65% maksimalnog pulsa ((220-godine) x 65%) onda se svakih 30 sekundi povećava brzina za 0,8 km/h. Ako puls dostigne 65% maksimalnog pulsa, brzina će ostati ista. Ako stvarni puls dostigne 65% maksimalnog pulsa i ostane na tom nivou duže od minuta, brzina će ostati ista do kraja programa.

Ako puls korisnika ne dostigne 65% maksimalnog pulsa u prva tri minuta zagrevanja, računar će nastaviti sa narednim 3-minutnim programom. Sve informacije o treningu nastavljaju da se računaju, a tajmer odbrojava od 3:00. Tokom drugog perioda zagrevanja računar menja NAGIB, a ne BRZINU. Ako monitor pulsa ne uspe da uhvati prijem korisnikovog pulsa, nagib ostaje na istom nivou. Ako je prijem pulsa neometen i ako puls nije dostigao 65% maksimalnog pulsa ($(220 - \text{godine}) \times 65\%$), onda računar povećava nagib svakih 30 sekundi za 1. Ako puls dostigne 65% maksimalnog pulsa, nagib se neće menjati. Ako stvarni pulst dostigne 65% maksimalnog pulsa i ostane duže od minuta, nagib će ostati nepromenjen do kraja programa.

Ako puls korisnika ne dostigne 65% maksimalnog pulsa ni u druga tri minuta zagrevanja, računar će nastaviti sa trećim 3-minutnim programom. Sve informacije o treningu nastavljaju da se računaju, a tajmer odbrojava od 3:00. Tokom ovog trećeg 3-minutnog perioda i brzina i nagib se ne menjaju bez obzira na stvarnu vrednost pulsa korisnika. Ako po završetku i ovog trećeg perioda puls nije uspeo da dođe do 65% maksimalnog, na ekranu se pojavljuje „FAIL“ a program će se završiti i vratiti u REŽIM RADA.

Nakon završenog programa zagrevanja (ako je puls prešao od 65% maksimalnog pulsa da biste uspešno završili program), računar započinje PROGRAM KONTROLE PULSA. VREME odbrojava od prethodno podešene vrednosti. RAZDALJINA i KALORIJE nastavljaju da se računaju iz programa zagrevanja. U toku trajanja PROGRAMA KONTROLE PULSA računar očitava puls na svakih 30 sekundi. Ako puls korisnika nije dostigao 85% maksimalnog pulsa, računar povećava nagib za 1 nivo svakih 30 sekundi. Ako je puls korisnika dostigao 85% maksimalnog pulsa, onda se neće ništa menjati. Ako je puls korisnika preko 85% maksimalnog, onda se NAGIB smanjuje za 1 nivo. Brzina se ne menja sve dok nivo nagiba ne dostigne 12% odnosno se smanji na 0. Ako je dostignut nivo nagiba od 12%, a puls korisnika nije dostigao 85% maksimalnog pulsa, onda se svakih 30 sekundi povećava brzina za 0,8 km/h. Ako je nivo nagiba dostigao 0%, a puls se ne spušta ispod 85% maksimalnog, onda se smanjuje brzina za po 0,8 km/h na svakih 30 sekundi.

Ako puls korisnika bude preko 85% maksimalne vrednosti u trajanju od 3 minuta PROGRAMA KONTROLE PULSA se završava, a računar ulazi u jednominutnu fazu HLAĐENJA.

Kad VREME odbroji do 0, PROGRAM KONTROLE PULSA je završen i računar prelazi u fazu HLAĐENJA u trajanju od jednog minuta. Nakon HLAĐENJA računar se vraća u REŽIM RADA.

PROGRAM KONTROLE PULSA služi da drži puls korisnika između 65% i 85% maksimalnog pulsa, što treba da obezbedi najefikasnije rezultate vežbanja

C1 – C3 KORISNIČKI DEFINISAN PROGRAM

Računar dozvoljava da se podese i sačuvaju tri različita korisnički definisana programa za vežbanje koji se često koriste. Maksimalno vreme trajanja svakog korisničkog programa je 60 minuta. Tokom treninga kada je vreme od 60:00 dostignuto, trener će automatski započeti jednominutnu fazu hlađenja. Da biste postavili i sačuvali korisnički definisan program pratite sledeću proceduru:

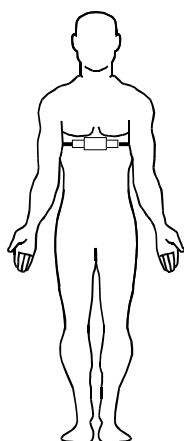
POSTAVITE I SAČUVAJTE KORISNIČKI PROGRAM

Odaberite između C1 do C3 i potom pritisnite dugme STOP/ENTER da uđete u program i potom pritisnite START. Brzina počinje sa 3,2 km/h a nagib je na 0. Svaka sekcija BRZINE/NAGIBA traje jedan minut. Pritisnite dugmiće za BRŽE/SPORIJE da biste promenili brzinu i pritisnite VEĆI/MANJI NAGIB da promenite nagib tokom vežbanja. Računar će privremeno zapamtiti brzinu i nagib u poslednjoj sekundi svake sekcije kao odabranu brzinu odnosno nagib za tu jednominutnu sekciju. Nastavite sa treningom dok ne budete želeli da prekinete na STOP/ENTER. Pritisnite dugme STOP/ENTER da biste započeli jednominutnu fazu hlađenja. Računar će automatski preći u status za snimanje programa vežbanja nakon isteka jednominutnog hlađenja. Ako želite da preskočite hlađenje, pritisnite STOP/ENTER da biste prešli u status za snimanje programa vežbanja odmah.

Kada je računar u statusu snimanja programa, dugme pored "CUSTOM SAVE" polako trepće. Pritisnite dugme da biste snimili program ili pritisnite STOP/ENTER da ga obrišete i vratite se u REŽIM RADA.

KORIŠĆENJE GRUDNOG MERAČA PULSA (opciona oprema, zavisi od modela koji ste kupili):


Kako bi pravilno radio kaiš na kome se nalazi merač pulsa treba da se nosi preko prednjeg dela grudi tik ispod linije grudi kao što je prikazano na slici ispod. Meraču je potrebna toplota tela i malo vlage da bi pravilno radio. Da biste obezbedili nesmetan rad bilo bi poželjno da navlažite gumene prijemnike ispod pojasa pre početka vežbanja.



← Zavežite pojas preko i ispod grudi sa meračem napred.

KONTROLA POKRETOM:

Brzina trake za trčanje se može povećavati, smanjivati ili traku možete zaustaviti uz pomoć senzora za kontrolu pokretom koji se nalaze na ručkama. Da biste ovo radili treba da pratite sledeća uputstva:

1 . Pritisnite dugme  da uključite ili isključite funkciju KONTROLA POKRETOM (*MOTION CONTROL*) na konzoli računara:

- Kada je LED lampica **UKLJUČENA**, KONTROLA POKRETOM je **aktivirana**.
- Kada je LED lampica **ISKLJUČENA**, KONTROLA POKRETOM je **deaktivirana**.

2 . Nakon što ste uključili KONTROLU POKRETOM, mahnite rukom oko 10 cm iznad senzora pokreta na desnoj ručki da biste povećali brzinu. Senzor će se oglasiti kratkim zvučnim signalom i svaki put povećati brzinu za 0,1 km/h. Ako ruku držite oko 15 cm iznad senzora duže vreme, senzor će se oglasiti dugačkim zvučnim signalom svake sekunde i brzina će se povećati po 0,8 km/h svakog sekunda.



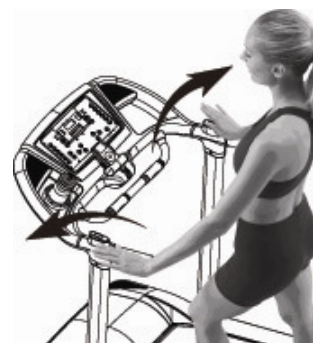
(2) Desnim senzorom ubrzavate.

3 . Mahnite rukom oko 15 cm iznad senzora pokreta na levoj ručki da biste smanjili brzinu. Senzor će se oglasiti kratkim zvučnim signalom i svaki put smanjiti brzinu za 0,1 km/h. Ako ruku držite oko 10 cm iznad senzora duže vreme, senzor će se oglasiti dugačkim zvučnim signalom svake sekunde i brzina će se smanjivati po 0,8 km/h svakog sekunda.



(3) Levim senzorom usporavate.

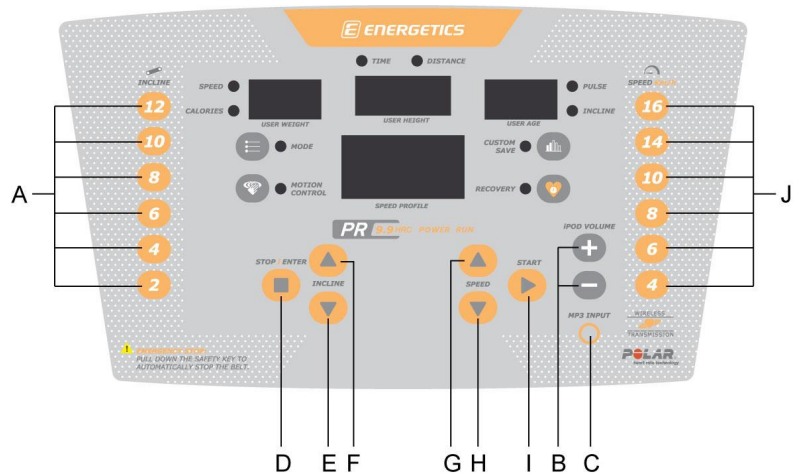
4 . Mahnite sa obe ruke oko 10 cm iznad oba senzora u isto vreme. Senzor će se oglasiti sa dva kratka zvučna signala i traka će se zaustaviti.



(4) Sa oba senzora zaustavljate traku.

Uvek isključite funkciju KONTROLE POKRETOM pritiskom na dugme  na konzoli pre nego što isključite struju na trenažeru.

TIPKE I FUNKCIJE



Tipka START (I)

Pritisnite tipku START ili BRZI START za početak treninga.

Tipka STOP / ENTER (D)

- a. Koristite za potvrđivanje programa i prethodnog namještanja vrijednosti u režimu namještanja.
- b. Koristite za početak postupka namještanja prije pritiska na tipku START.
- c. Koristite za zaustavljanje bilo kada u toku treninga.

Tipka POVEĆATI BRZINU (H)

- a. Koristite za povećanje brzine treninga o 0,1km/h.
- b. Koristite za biranje programa i namještanja vrijednosti tražene funkcije.

Tipka SMANJITI BRZINU (G)

- a. Koristite za smanjenje brzine treninga o 0,1km/h.
- b. Za brzo smanjenje brzine tipku podržite, za zaustavljanje funkcije ju pustite.

Tipka POVEĆATI / SMANJITI NAGIB (E/F)

- a. Koristite tipku POVEĆATI ili SMANJITI za promjenu nagiba.
- b. Koristite za biranje programa a prethodno namještanje vrijednosti tražene funkcije. Za brzo smanjenje nagiba tipku podržite, za zaustavljanje funkcije istu pustite.

Tipka BRZO NAMJEŠTANJE BRZINUI (J)

Koristite za brzo povećanje brzine treninga na 4 / 6 / 8 / 10 / 14 / 16 km/h.

Tipka BRZO NAMJEŠTANJE NAGIBA (A)

Koristite za brzo povećavanje NAGIBA na nivo 2 / 4 / 6 / 8 / 10 / 12.

Režim (K)

- a. Računalo ima tvorničko namještanje koje automatski prebaci VRIJEME, BRZINU, PULS, UDALJENOST, KALORIJE i NAGIB; svaka vrijednost se prikaže na 10 sekundi.
- b. Pritisnite tipku REŽIM jednom, želite li prikazati samo vrijeme, brzinu, puls.
- c. Pritisnite tipku REŽIM dva puta, želite li prikazati samo udaljenost, kalorije, nagib.
- d. Pritisnite tipku REŽIM tri puta za povratak na automatsko prebacivanje prikazanih vrijednosti.

Jačina I Pod (B)

Korisnik može prilagoditi jačinu pritiskom “+” a “-“

Ulaz Mp3 (C)

Korisnik može koristiti eksterni MP3 player kojeg uključi na ulaz “line in”.

VAŽNE INFORMACIJE:

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 trebate traku za trčanje brzo isključiti, samo izvucite ključ dolje, tako će se napajanje isključiti. Za nastavak treninga isključite mrežni prekidač, sačekajte nekoliko sekundi i opet ga uključite, stavite sigurnosni ključ i potpuno ga gurnite u pravcu prema gore.

PRIJEVOD NA ENGLISKI / METRIČKI SISTEM

Displej računala trake za trčanje može prikazivati podatke u METRIČKOM i ENGLESKOM sistemu. Ovo bi za Vašu zemlju trebalo biti namješteno u proizvodnom zavodu. U slučaju da trebate promijeniti METRIČKI sistem na ENGLISKI ili obrnuto, postupajte prema slijedećim uputama:

Namjestite PREKIDAČ na UKLJUČENO (ON). Pritisnite i podržite tipku START na računalu. Stavite SIGURNOSNI KLJUČ i pustite tipku START. Iz računala se čuje kratki zvuk. Za prebacivanje sa ENGLESKOG sistema na METRIČKI (i obrnuto) koristite tipku START i namještanje potvrdite tipkom STOP. Iz računala se čuje dugi zvuk i vrati se u režim UKLJUČENO s novim namještanjem.

UKLJUČENO

Namjestite mrežni prekidač koji se nalazi na glavnom okviru, na UKLJUČENO (ON) i stavite SIGURNOSNI KLJUČ. Upale se sve LED diode i čuje se kratki zvuk. Na displeju BRZI PROFIL se prikaže "U1", displej BRZINA/KALORIJE ukazuje tvornički namještene težine "68" kg, displej VRIJEME/UDALJENOST pokazuje tvornički namještenu visinu "170" cm i displej PULS/NAGIB tvornički namještenu starosnu dob "35" godina. Kada su unesene i pohranjene bilo koje korisničke informacije, na svim LED displejima prikaže se zadnji put unesene korisničke vrijednosti. Ukoliko u vremenu od 3 minute ne pritisnete ni jednu tipku, računalo se vrati u režim spavanja. Za povratak u režim UKLJUČENO pritisnite bilo koju tipku.

REŽIM SPAVANJA

Kada je uključeno napajanje, računalo automatski odlazi u REŽIM SPAVANJA, ukoliko za 3 minute ne dobije nikakvu informaciju. Kada je računalo u REŽIMU SPAVANJA, u režim UKLJUČENO se vratite pritiskom na bilo koju tipku.

UPUTSTVO ZA RUKOVANJE:

BRZI START

Kada je traka za trčanje u režimu UKLJUČENO, pritisnite tipku START za aktiviranje BRZOG STARTA. Displej BRZINU računa 3 sekunde, 3x kratko pipne i traka se počne kretati brzinom 0,8 km/h. BRZINU možete promijeniti pomoću tipki POVEĆATI/SMANJITI BRZINU. Za namještanje NAGIBA trake za trčanje koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI SKLON. VRIJEME, KALORIJE i UDALJENOST se računaju od 0.

PAUZA / STOP

Kada u toku treninga jednom pritisnete tipku STOP/ENTER, traka za trčanje se zaustavi. Pri ponovnom pritisku na tipku STOP/ENTER se izbrišu svi podaci o treningu i traku za trčanje se vrati u režim UKLJUČENO.

HLAĐENJE

Nakon završetka svakog programa se na displeju VRIJEME prikaže "HLAĐENJE", počinje svjetlucanje i proces hlađenja po minutama. Vrijeme s računa silazno d 01:00 do 00:00, brzina ostaje na 3,2 km/h i NAGIB na nivou 0. Nakon isteka jedne minute traka se zaustavi i vrati u stanje PAUZA/STOP. Za povratak u režim UKLJUČENO pritisnite tipku STOP/ENTER. Za odlazak iz postupka hlađenja bilo kada u toku istog pritisnite jednom tipku STOP/ENTER, proces odlaska u stanje PAUZA/STOP i možete opet pritisnuti tipku STOP/ENTER za povratak u režim UKLJUČENO.

OPORAVAK

OPORAVAK je funkcija koja korisnicima omogućuje nakon završetka treninga testiranje fizičke izdržljivosti. Procjena brzine oporavka je osnovana na mjerenju kako brzo se puls korisnika nakon treninga usproi, prema tome se određuje fizička kondicija korisnika. Što brže se puls uspori, time je fizička kondicija korisnika bolja. Korisnici mogu procjenu brzine oporavka svaki put nakon treninga zabilježiti i kasnije uzeti kao referentnu vrijednost. Za korištenje funkcije OPORAVKA pritisnite nakon završetka treninga tipku OPORAVAK. Traka za trčanje se vrati u stanje PAUZA/STOP. Stavite do 10 sekundi obje ruke na osjetilo pulsa (kod modela opremljenih grudnim kaišem sa osjetilom pulsa stavite kaiš na tijelo i ne morate ruke držati na osjetilima ručki). Osjetilo pulsa za 10 sekundi utvrdi puls korisnika i počne postupak OPORAVKA. VRIJEME se računa od 01:00 do 00:00. Nakon minutnog oduzimanja se na displeju BRZINA prikaže PROCJENA BRZINE OPORAVKA. Što manji broj, time je Vaša fizička izdržljivost bolja. Podatak zapišite radi kasnije usporedbe.

Ukoliko želite u toku postupka OPORAVKA postupak prekinuti i trening završiti, pritisnite tipku STOP/ENTER i vratite se u režim UKLJUČENO.

Ukoliko želite u toku postupka OPORAVKA nastaviti u prvotnom programu, pritisnite tipku START i nastavite u prvotnom programu.

Ako osjetilo pulsa nakon pritiska na tipku OPORAVKA ne utvrdi puls korisnika, računalo ostaje u stanju PAUZA/STOP i na displeju se prikaže "Greška". Za povratak u režim UKLJUČENO pritisnite tipku STOP/ENTER ili pritisnite tipku START za nastavak u prvotnom programu.

UPRAVLJANJE RAČUNALA:

Prije nego izaberete program morate odabrati ID korisnika. Prije prvog treninga namjestite svoje korisničke podatke i odaberite KORISNIČKI IDENTIFIKACIJSKI KOD (ID) od U 1 do U 9. Za biranje korisničkog ID koristite tipku POVEĆATI/SMANJITI BRZINU, kada je računalo u režimu UKLJUČENO. Odabir potvrdite tipkom STOP/ENTER.

NAMJEŠTANJE KORISNIČKIH INFORMACIJA

Za namještanje KORISNIČKOG IDENTIFIKACIJSKOG KODA (ID) se na displeju BRZINU prikaže prethodna namještena težina korisnika ili tvornički namještena "150" libri ili "68" kg i počne svjetlucati. Za namještanje težine koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINU, potom pritisnite tipku STOP/ENTER za potvrđivanje i unošenje.

Za namještanje težine korisnika se na displeju VRIJEME prikaže prethodna namještena visina korisnika ili tvornički namještena "69" palaca ili "170" cm i počne svjetlucati. Za namještanje visine koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINU, potom pritisnite tipku STOP/ENTER za potvrđivanje i unošenje.

Za namještanje visine se na displeju PULS prikaže prethodna namještena starost ili tvornički namještena "35" godina i počne svjetlucati. Za namještanje starosti koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINU, te pritisnite tipku STOP/ENTER za potvrđivanje i unošenje.

ODABIR PROGRAMA

Nakon završetka namještanja korisničkih podataka se na displeju PROFIL BRZINA prikaže "P1". Za biranje programa P1 – P8 ili korisničkog programa C1-C3 koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINU, onda potvrdite tipkom STOP/ENTER. Prije početka odabranog programa postupajte prema dolje navedenim podacima za pojedine programe:

PROGRAM 1 – CILJNO VRIJEME

Ukoliko ste odabrali program P1, na displeju će se prikazati VRIJEME "30:00" kao unaprijed namješteno vrijeme treninga. Za namještanje ciljnog vremena koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINU. Za unošenje ciljnog vremena koristite tipku STOP/ENTER i onda pritisnite tipku START za početak programa. BRZINA počinje na 3,2 km/h. NAGIB počinje od nivoa 0. Za promjenu brzine koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINU, te za promjenu NAGIBA tipke POVEĆATI/SMANJITI NAGIB. VRIJEME se oduzima silazno od ciljnog vremena do nule.

PROGRAM 2 – CILJNA UDALJENOST

Ukoliko ste odabrali program P2, na displeju će se prikazati UDALJENOST "0.00". Za namještanje ciljne udaljenosti koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINU. BRZINU počinje na 3.2 km/h. NAGIB počinje od nivoa 0. Za promjenu brzine koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINU, te za promjenu NAGIBA tipke POVEĆATI/SMANJITI NAGIB. UDALJENOST se oduzima silazno od ciljne udaljenosti.

PROGRAM 3 – CILJNE KALORIJE

Ukoliko ste odabrali program P3, na displeju će se prikazati KALORIJE "0". Za namještanje ciljnih kalorija koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINU. Za unošenje ciljnih kalorija koristite tipku STOP/ENTER i onda pritisnite tipku START za početak programa. BRZINU počinje na 3.2 km/h. NAGIB počinje od nivoa 0. Za promjenu brzine koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINU, te za promjenu NAGIBA tipke POVEĆATI/SMANJITI NAGIB. KALORIJE se oduzimaju silazno od ciljnih kalorija.

PROGRAM 4 – INTERVALNI NAGIB

Ukoliko ste odabrali program P4, na displeju će se prikazati VRIJEME tvornički namješteno "24:00" te na displeju PULS/NAGIB svjetlucajući podatak "L 1". Za biranje intenziteta treninga od L1 do L9 koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINU, onda pritisnite tipku STOP/ENTER. Na displeju VRIJEME počne svjetlucati podatak "24:00". Za promjenu vremena treninga koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINU. Pri svakom pritisku tipke se vrijeme poveća/smanji za 4 minute. Za pohranjivanje namještanja pritisnite tipku STOP/ENTER i onda tipku START za početak programa. Računalo će mijenjati NAGIB prema modelu tvorničkog namještanja. Za promjenu brzine koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINU.

NIVO	Min. nagib	Max. nagib
1	0,0	4,0
2	1,0	5,0
3	2,0	6,0
4	3,0	7,0
5	4,0	8,0
6	5,0	9,0
7	6,0	10,0
8	7,0	11,0
9	8,0	12,0

PROGRAM 5 – BRZINA INTERVALA

Ukoliko ste odabrali program P5, na displeju će se prikazati VRIJEME tvornički namješteno "24:00" te na displeju PULS/NAGIB svjetlucajući podatak "L 1". Za biranje intenziteta treninga od L1 do L9 koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINU, onda pritisnite tipku STOP/ENTER. Na displeju VRIJEME počne svjetlucati podatak "24:00". Za promjenu vremena treninga koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINU. Pri svakom pritisku tipke se čas poveća/smanji za 4 minute. Za pohranjivanje namještanja pritisnite tipku STOP/ENTER i onda tipku START za početak programa. Računalo će mijenjati BRZINU prema modelu tvorničkog namještanja. Za promjenu NAGIBA koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI NAGIB.

NIVO	Min. ML	Max. ML	Min. KM	Max. KM
1	1,8	3,0	2,9	4,8
2	2,0	3,4	3,2	5,4
3	2,2	3,8	3,5	6,1
4	2,4	4,2	3,8	6,7
5	2,6	4,6	4,2	7,4
6	2,8	5,0	4,5	8,0
7	3,0	5,4	4,8	8,6
8	3,2	5,8	5,1	9,3
9	3,4	6,2	5,4	9,9

PROGRAM 6 – GUBITAK TEŽINE

Ukoliko ste odabrali program P6, na displeju će se prikazati VRIJEME tvornički namješteno "30:00" te na displeju PULS/NAGIB svjetlucajući podatak "L 1". Za biranje intenziteta treninga od L1 do L9 koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINU, onda pritisnite tipku STOP/ENTER. Na displeju VRIJEME počne svjetlucati podatak "30:00". Za promjenu vremena treninga koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINU. Pri svakom pritisku na tipku se čas poveća/smanji za 5 minut. Za pohranjivanje namještanja pritisnite tipku STOP/ENTER i onda tipku START za početak programa. Računalo će mijenjati BRZINU i NAGIB prema modelu tvorničkog namještanja.

NIVO	Min. KM	Max. KM	Min. nagib	Max. nagib
1	2,6	4,5	0	3
2	2,9	4,8	0	4
3	3,2	5,1	1	5
4	3,5	5,4	1	6
5	3,8	5,8	2	7
6	4,2	6,1	2	8
7	4,5	6,4	3	9
8	4,8	6,7	3	10
9	5,1	7,0	3	11

PROGRAM 7 – 5K UČENJE I TAKMIČENJE

Ukoliko ste odabrali program P7, na displeju će se prikazati UDALJENOST "5" km ili "3" milja. Za početak programa pritisnite tipku START. Za namještanje brzine koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINU te za namještanje NAGIBA tipke POVEĆATI/SMANJITI NAGIB (max. za 5%).

PROGRAM 8 – PRATNJA SRČANE FREKVENCIJE

Kod svih programa sa mjerenjem srčane frekvencije korisnik mora koristiti grudni kaiš ili po cijelo vrijeme rukama držati za pločice zapisivanja pulsa.

Ukoliko ste odabrali program P8, prikaže se CILJNA SRČANA FREKVENCIJA na displeju PULS i počne svjetlucati. Tvornički namještena CILJNA SRČANA FREKVENCIJA je osnovana na 85% maksimalna srčana frekvencija korisnika. Maksimalna srčana frekvencija korisnika se izračuna prema slijedećem primjeru: 220 minus starost korisnika. Na primjer za starost 35 godina maksimalna srčana frekvencija korisnika trebala bi biti 185 i 85% maksimalna srčana frekvencija korisnika bila bi 157. Za promjenu CILJNE SRČANE FREKVENCIJE prema Vašoj fizičkoj kondiciji ili prema uputama liječnika koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINU, onda pritisnite tipku STOP/ENTER za unosenje namještanja. Na displeji VRIJEME se prikaže tvornički namješteno "60:00" i počne svjetlucati. Za promjenu vremena treninga koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINU. Pri svakom pritisku tipke se vrijeme poveća/smanji za 3 minute. Za pohranjivanje namještanja pritisnite tipku STOP/ENTER.

Pritisnite tipku START za početak programa ZAGRIJAVANJA. BRZINU počinje na 3,2 km/h i NAGIB na nivou 0. Po cijelo vrijeme treninga držite ruke na osjetilima pulsa, tako da je zapisivanje srčane frekvencije ispravno. Ako u toku programa osjetilo srčana frekvencija ne utvrdi puls korisnika, na displeju će se prikazati PULS svjetlucajući podatak "P". Kada osjetilo pulsa dobro zapisuje puls, svjetluca LED kontrolna lampica PULS i displej PULS prikazuje utvrđenu vrijednost pulsa. Računalo zapisuje puls korisnika svakih 30 sekundi. U toku faze zagrijavanja možete stisnuti tipku STOP/ENTER za ukidanje ili zaustavljanje programa ili tipku START za resetiranje programa. Ostale tipke u fazi zagrijavanja ne funkcioniraju.

Ako monitor pulsa u toku programa zagrijavanja ne utvrdi puls korisnika (na displeju PULS se prikaže svjetlucajući podatak "P"), računalo neće mijenjati brzinu. Ako monitor puls utvrdi, ali momentalni puls korisnika ne postigne 65% maksimalnu srčanu frekvenciju ($(220 - \text{starost}) \times 65\%$), BRZINA će se povećavati svakih 30 sekundi za 0,8 km/h. Kada momentalni puls postigne 65% maksimalne srčane frekvencije, BRZINA se prestaje mijenjati. Ukoliko momentalni puls ostane na 65% maksimalne srčane frekvencije duže od jedne minute, BRZINA se neće mijenjati čak do kraja programa zagrijavanja.

Kada momentalni puls korisnika ne postigne u toku prve 3 minute programa zagrijavanja 65% maksimalne srčane frekvencije, računalo počne drugi 3minutni program zagrijavanja. Svi podaci o treningu se dalje računaju te se vrijeme smanjuje silazno od 3:00. U toku drugog 3minutnog programa zagrijavanja računalo mijenja umjesto brzine nagib. Ako monitor pulsa ne utvrdi puls korisnika (na displeju PULS se prikaže svjetlucajući "P"), računalo neće mijenjati nagib. Ako monitor puls utvrdi, ali momentalni puls korisnika ne postigne 65% maksimalnu srčanu frekvenciju ($(220 - \text{starost} \times 65\%)$), nagib će se povećavati svakih 30 sekundi za 1 nivo. Kada momentalni puls postigne 65% maksimalne srčane frekvencije NAGIB se prestane mijenjati. Ukoliko momentalni puls ostane na 65% maksimalne srčane frekvencije duže od jedne minute, brzina se neće mijenjati čak do kraja programa zagrijavanja.

Ako momentalni puls korisnika ne postigne 65% maksimalne srčane frekvencije ni u toku drugog 3minutnog programa zagrijavanja, računalo počne treći 3minutni program zagrijavanja. Svi podaci o treningu se dalje računaju i vrijeme se oduzima silazno od 3:00. U toku trećeg 3minutnog programa zagrijavanja se bez obzira na momentalni puls brzina ni nagib ne mijenjaju. Kada se vrijeme oduzme do 0 i stalno nije postignuto 65% maksimalne srčane frekvencije, na ekranu VRIJEME se prikaže "GREŠKA", program završi i traka se vrati u režim UKLJUČENO.

Kada momentalni puls nakon završetka programa zagrijavanja postigne 65% maksimalnu srčanu frekvenciju, računalo počne program PRATNJA SRČANE FREKVENCije. VRIJEME se oduzima silazno od prvotnog namještanja. Udaljenost i kalorije se sračunaju vrijednostima iz programa zagrijavanja. U toku programa PRATNJA SRČANE FREKVENCije osjetilo pulsa zapisuje puls korisnika svakih 30 sekundi. Ako puls korisnika ne postigne 85% maksimalne srčane frekvencije, nagib će se povećavati svakih 30 sekundi za 1 nivo. Kada momentalni puls korisnika postigne 85% maksimalne srčane frekvencije, ostane traka za trčanje bez promjene. Ukoliko je momentalni puls korisnika viši od 85% maksimalne srčane frekvencije, nagib se smanji za 1 nivo. Brzina ostane bez promjene sve dok se nagib ne poveća na 12% ili ne smanji na 0%. Ako je nagib na nivou 15% te do sada nije postignuto 85 % maksimalne srčane frekvencije, brzina se počne povećavati svakih 30 sekundi za 0,8 km/h. Ako se nagib smanji na nivo 0 % te je momentalni puls korisnika stalno viši od 85% maksimalne srčane frekvencije, brzina se počne smanjivati svakih 30 sekundi za 0,8 km/h.

Ukoliko momentalni puls korisnika ostane viši od 85% maksimalne srčane frekvencije duže od 3 minute, program PRATNJA SRČANE FREKVENCije završi i počne minutni program HLAĐENJA.

Kada se VRIJEME oduzme do 0, program PRATNJA SRČANE FREKVENCije završi i računalo počne minutni program HLAĐENJA. Nakon završetka programa HLAĐENJA se računalo vrati u režim UKLJUČENO.

Ciljem programa PRATNJA SRČANE FREKVENCije je zadržavanje pulsa korisnika između 65% i 85% maksimalne srčane frekvencije za postizanje najefikasnijih rezultata treninga.

KORISNIČKI PROGRAM C1 – C3

Program omogućuje 3 korisnička programa koja korisnik može namještat i pohraniti za ponovo treniranje. Maksimalno vrijeme treninga kod svakog korisničkog programa je 60 minuta. Kada u toku treninga VRIJEME silazno oduzme 60:00, traka za trčanje automatski počne jednominutni proces hlađenja. Za namještanje i unošenje korisničkih programa postupajte prema dolje navedenim uputama:

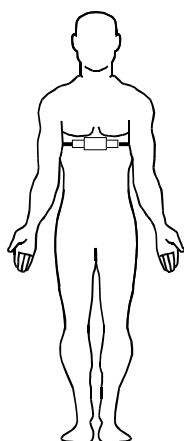
NAMJEŠTANJE I POHRANJIVANJE KORISNIČKOG PROGRAMA

Izaberite program od C1 do C3, za unošenje korisničkog programa pritisnite tipku STOP/ENTER i onda tipku START. Brzina počne na 3,2 km/h i nagib na nivou 0. Svaka sekcija BRZINA/NAGIB traje jednu minutu. U toku treninga za promjenu brzine koristite tipke POVEĆATI/SMANJITI BRZINU te za promjenu NAGIBA tipke POVEĆATI/SMANJITI NAGIB. Računalo oduzme aktualnu BRZINU i NAGIB, zadnju sekundu svake minutne sekcije te se BRZINA i NAGIB određene minutne sekcije se pohrani. Nastavite sa treningom ako želite. Sada pritisnite tipku STOP/ENTER za početak minutne faze hlađenja. Nakon završetka minutnog hlađenja računalo automatski prelazi u štedni režim. Ukoliko fazu hlađenja želite izostaviti, pritisnite tipku STOP/ENTER i vratite se u pohranjeni program.

Kada je računalo u štednom režimu polako svjetluca tipka "POHRANITI KORISNIČKI PROGRAM". Za unošenje programa pritisnite tipku POHRANITI KORISNIČKI PROGRAM ili pritisnite tipku STOP/ENTER za brisanje programa i povratak u režim UKLJUČENO.

KORIŠĆENJE GRUDNOG KAIŠA SA OSJETILO SRČANE FREKVENCIIJE (izborna funkcija koja ovisi o kupljenom modelu):


Kako bi osjetilo ispravno funkcioniralo neophodno je staviti ga tako da je srijeda odmah ispod grudi – vidi sliku dolje. Za osiguranje ispravne funkcije možete prije početka mjerenja navlažiti dvije gumene podloške na donjoj strani kaiša.



← Pričvrstite grudni kaiš srijeda odmah ispod grudi.

ZAPISIVANJE POKRETA:

Brzina trake se može povećavati, smanjiti ili zaustaviti pomoću osjetila pokreta koji su postavljeni na ručkama. Postupajte prema dolje navedenim uputama:

1 . Za uključenje i isključenje funkcija zapisivanja kretanja koristite tipku ZAPISIVANJE POKRETA  na konzoli.

- Kada LED kontrolna lampica **je upaljena**, ZAPISIVANJE POKRETA je **aktivno**.
- Kada LED kontrolna lampica **nije upaljena**, je ZAPISIVANJE POKRETA je **isključeno**.

2 . Nakon uključivanja funkcija ZAPISIVANJE POKRETA za povećanje brzine zamašite desnom rukom ca 10 cm iznad osjetila pokreta na desnoj ručki. Osjetilo pri svakom kretanju pusti kratki zvuk i BRZINA se pri svakom zvuku poveća za 0,1 km/h. Kada desnu ruku podržite ca 15 cm iznad desnog osjetila pokreta, osjetilo će za sekundu pustiti jedan dugi zvuk i povećavati brzinu za 0,8 km/h za sekundu.



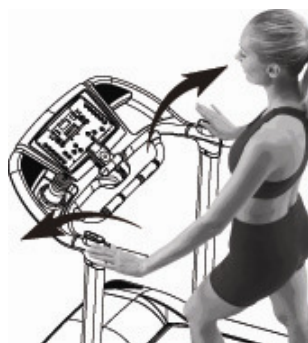
(2) Za povećanje brzine koristite desno osjetilo.

3 . Za smanjenje brzine zamašite lijevom rukom ca 15 cm iznad pokretnog osjetila lijeve ručke. Osjetilo pri svakom kretanju pusti kratki zvuk i brzinu se pri svakom zvuku smanji za 0,1 km/h. Kada lijevu ruku podržite ca 10 cm iznad lijevog osjetila kretanja, osjetilo pusti jedan dugi zvuk za sekundu i smanjivati brzinu za 0,8 km/h za sekundu.



(3) Za smanjenje brzine koristite lijevo osjetilo.

4 . Zamašite objema rukama odjednom ca 10 cm iznad oba pokretna osjetila. Osjetilo ispusti kratki zvuk i zaustavi traku.



(4) Za zaustavljanje trake koristite oba osjetila.

Prije nego traku za trčanje isključite, uvijek isključite funkciju zapisivanja kretanja pritiskom tipke ZAPISIVANJE POKRETA na konzoli.



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

www.energetics.eu

© Copyright ENERGETICS 2012