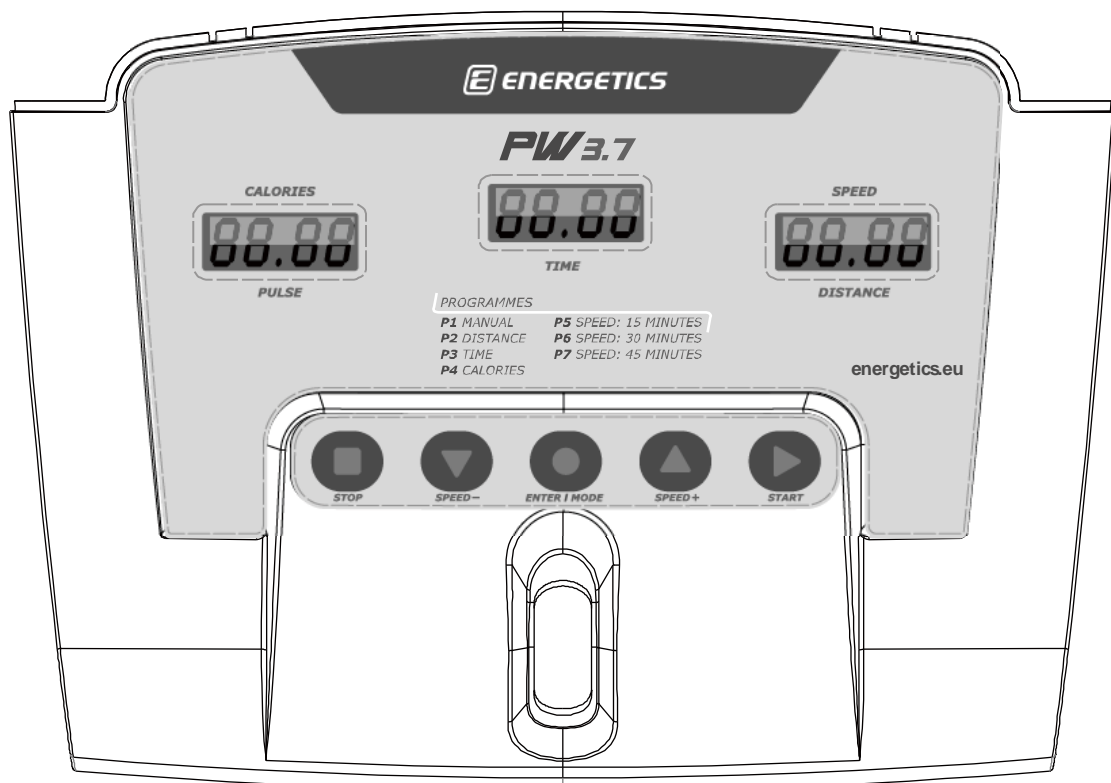




POWER WALK 3.7



- EN
- DE
- SL
- HR
- SR
- BS
- PL

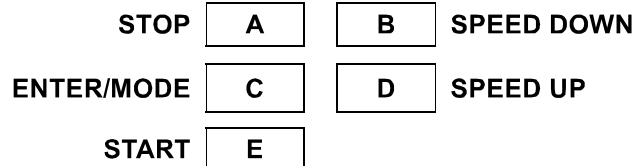
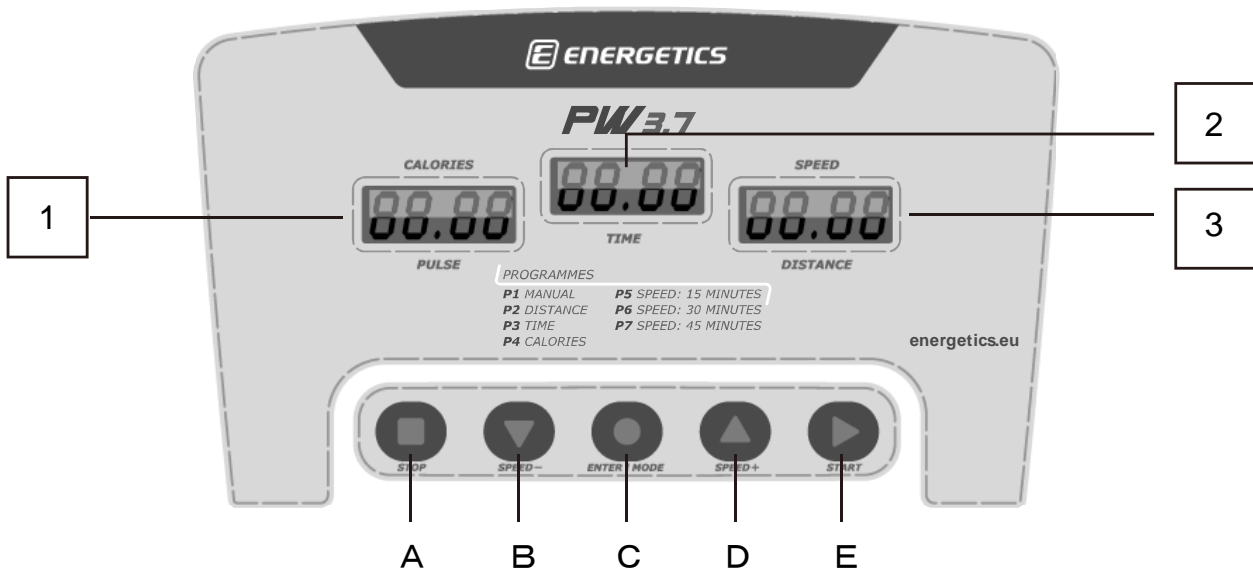


Table of contents – Inhaltsverzeichnis - Kazalo vsebine – Sadržaj – Sadržaj – Sadržaj - Spis treści

1. English	P. 3
2. Deutsch	P. 7
3. Slovensko	P. 11
4. Hrvatski	P. 15
5. Srpski	P. 19
6. Bosanski jezik	P. 23
7. Polski	P. 27

- EN** © The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.
- DE** © Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.
- SL** © Ta navodila so samo za kupca. ENERGETICS ne more garantirati za napake, ki se pojavijo zaradi prevajanja oziroma zaradi spremembe tehnične specifikacije proizvoda.
- 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.
- PL** © Instrukcja obsługi jest informacja dla klienta. ENERGETICS nie ponosi odpowiedzialności za usterki powstałe w wyniku tłumaczenia lub technicznych zmian produktu.

© Copyright by ENERGETICS



BUTTONS: A-E

START (E)

Press to start exercise at initial speed 0.8 km.

STOP (A)

Press to stop exercise during workout time.

ENTER/MODE (C)

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

SPEED UP / SPEED DOWN (D/B)

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

WINDOWS: 1-3

CALORIES/PULSE (1)

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

TIME (2)

Counts up the total workout time.

SPEED/DISTANCE (3)

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

IMPORTANT

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

SAFETY KEY

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

COMPUTER OPERATION

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

Please refer to the instructions below for different program options.

QUICK START

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

PROGRAM 1 – MANUAL

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

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

PROGRAM 2 – DISTANCE

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

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

PROGRAM 3 – TIME

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

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

PROGRAM 4 – CALORIES

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

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

PULSE: Detects and displays current heart rate.

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

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

SPEED: Displays current speed.

PROGRAM 5 – 15 MINUTES PRESET SPEED

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

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

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

PULSE: Detects and displays current heart rate.

CALORIES: Accumulates and displays calories consumed during workout time.

SPEED: Displays current speed.

TIME	0MIN. ~1MIN.	1MIN.~3MIN.	3MIN.~5MIN.	5MIN.~6MIN.	6MIN.~7MIN.	7MIN.~8MIN.
SPEED	0.8KM/0.5ML	2.4KM/1.5ML	4KM/2.5ML	5.6KM/3.5ML	7.2KM/4.5ML	8.8KM/5.5ML
TIME	8MIN.~9MIN.	9MIN.~10MIN.	10MIN.~11MIN.	11MIN.~12MIN.	12MIN.~13MIN.	13MIN.~15MIN.
SPEED	9.6KM/6.0ML	8.0KM/5.0ML	6.4KM/4.0ML	4.8KM/3.0ML	3.2KM2.0ML	1.6KM/1ML

PROGRAM 6 – 30 MINUTES PRESET SPEED

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

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

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

PULSE: Detects and displays current heart rate.

CALORIES: Accumulates and displays calories consumed during workout time.

SPEED: Displays current speed.

TIME	0MIN. ~1MIN.	1MIN.~3MIN.	3MIN.~7MIN.	7MIN.~11MIN.	11MIN.~18MIN.	18MIN.~25MIN.	25MIN.~29MIN.	29MIN.~30MIN.
SPEED	0.8KM/0.5ML	3.2KM2.0ML	6.4KM/4.0ML	9.6KM/6.0ML	11.2KM/7.0ML	8.0KM/5.0ML	4.8KM/3.0ML	1.6KM/1ML

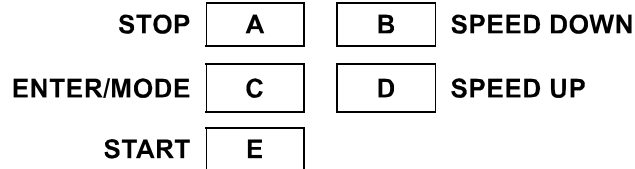
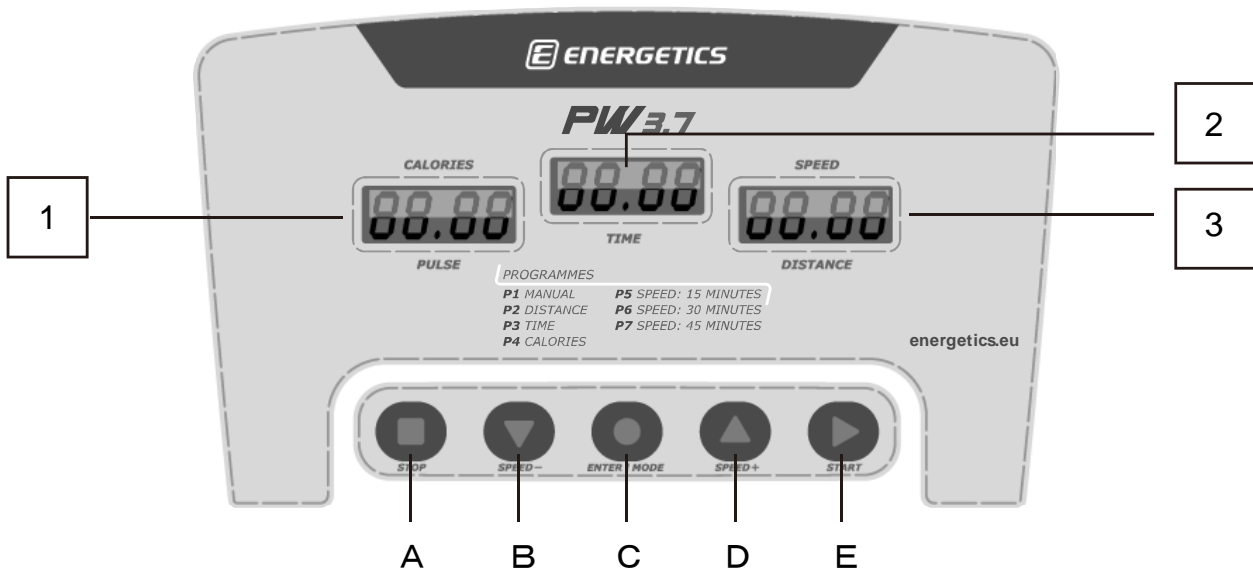
PROGRAM 7 – 45 MINUTES PRESET SPEED

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

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

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

TIME	0MIN. ~1MIN.	1MIN.~2MIN.	2MIN.~4MIN.	4MIN.~7MIN.	7MIN.~8MIN.	8MIN.~10MIN.
SPEED	1.6KM/1ML	3.2KM/2.0ML	4.8KM/3.0ML	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML
TIME	10MIN.~14MIN.	14MIN.~15MIN.	15MIN.~17MIN.	17MIN.~21MIN.	21MIN.~22MIN.	22MIN.~24MIN.
SPEED	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML
TIME	24MIN.~28MIN.	28MIN.~29MIN.	29MIN.~31MIN.	31MIN.~35MIN.	35MIN.~36MIN.	36MIN.~38MIN.
SPEED	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML
TIME	38MIN.~42MIN.	42MIN.~43MIN.	43MIN.~44MIN.	44MIN.~45MIN.		
SPEED	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	3.2KM2.0ML		



Tasten: A-E

START (E)

Drücken Sie diese Taste, um mit der Geschwindigkeit von 0,8 km/h zu starten.

STOP (A)

Drücken Sie diese Taste, um das Training zu unterbrechen bzw. zu beenden.

ENTER/MODE (C)

1. Drücken Sie diese Taste, um das Programm zu bestätigen und Voreinstellungen zu übernehmen.
2. Drücken Sie diese Taste, um das Programm mit den Voreinstellungen und Voreingaben zu verlassen.
3. Eingabe: Geht zurück zum Anfang des Eingabemodus bevor Sie die START-Taste drücken.

SPEED UP / SPEED DOWN (D/B)

1. Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit um 0,1 km/h zu erhöhen oder zu verringern.
2. Drücken Sie diese Taste um Programme zu wählen.

Fenster: 1-3

CALORIES/PULSE (1) (Kalorien/Puls)

Zeigt die Summe der verbrauchten Kalorien und den Puls an. Der Puls wird nur angezeigt, wenn beide Hände die Handpulssensoren umgreifen. Drücken Sie ENTER/MODE um zwischen den beiden Anzeigen, Kalorien und Puls zu wechseln.

TIME (2) (Zeit)

Zählt die gesamte Zeit während des Trainings.

SPEED/DISTANCE (3) Geschwindigkeit, Entfernung

Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit und die zurückgelegte Entfernung an. Drücken Sie ENTER/MODE um zwischen Geschwindigkeit und Entfernung zu wechseln.

Wichtig:

- Der Computer schaltet automatisch ab, wenn das Laufband fünf Minuten außer Betrieb ist.

Sicherheitsschlüssel

Um das Laufband zu bedienen muss der Sicherheitsschlüssel in dem dafür vorgesehenen Schlitz am Computer eingesteckt sein. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein und befestigen Sie die Leine mit dem Clip immer an der Kleidung in der Taillengegend bevor Sie das Training beginnen. Falls Probleme auftreten und Sie das Laufband schnell anhalten müssen, ziehen Sie einfach an der Sicherheitsleine um den Sicherheitsschlüssel aus dem Schlitz zu entfernen. Um mit dem Training fortzufahren, schalten Sie das Gerät aus, warten einige Sekunden und schalten Sie es erneut ein. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel wieder ein und fahren Sie mit dem Training fort.

Computerfunktionen

Schalten Sie das Gerät ein, P1 (manuelles Programm) blinkt in der LCD-Anzeige. Drücken Sie SPEED UP / SPEED DOWN um das gewünschte Programm auszuwählen. Mit STOP / ENTER bestätigen Sie das ausgewählte Programm oder Drücken Sie START um mit dem Training sofort zu beginnen.

Für die unterschiedlichen Programme lesen Sie bitte die folgenden Beschreibungen:

Quick Start (Schnell-Start)

Drücken Sie START um sofort mit dem Training ohne der Eingabe weiterer Werte zu beginnen.

Programm 1 - Manuell

1. Drücken Sie SPEED UP / DOWN um das gewünschte Programm auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER / MODE um das gewünschte Programm zu bestätigen.
3. Drücken Sie START um mit dem Training zu beginnen.

TIME (Zeit):	Misst die Trainingszeit vom Beginn an und zeigt diese im Display an.
PULSE (Puls):	Misst und zeigt den aktuellen Puls an.
DISTANCE (Entfernung):	Misst die zurückgelegte Strecke von Beginn des Trainings und zeigt diese im Display an.
CALORIES (Kalorien):	Misst die verbrauchten Kalorien von Beginn des Trainings und zeigt diese im Display an.
SPEED (Geschwindigkeit):	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

Programm 2 – Entfernung

1. Drücken Sie SPEED UP / DOWN um das gewünschte Programm auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER / MODE um das gewünschte Programm zu bestätigen.
3. Wählen Sie Ihre gewünschte Entfernung durch Drücken von SPEED UP / DOWN und bestätigen Sie diese mit ENTER / MODE.
4. Drücken Sie START um mit dem Training zu beginnen.

DISTANCE (Entfernung):	Die Entfernung zählt von der Voreingabe nach unten. Wenn die Entfernung auf Null ist, nimmt die Geschwindigkeit um 0,5 km/h pro Sekunde ab.
PULSE (Pulse):	Misst und zeigt den aktuellen Puls an.
TIME (Zeit):	Misst die Trainingszeit von Beginn an und zeigt diese im Display an.
CALORIES (Kalorien):	Misst die verbrauchten Kalorien von Beginn des Trainings und zeigt diese im Display an.
SPEED (Geschwindigkeit):	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

Programm 3 – Zeit

1. Drücken Sie SPEED UP / DOWN um das gewünschte Programm auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER / MODE um das gewünschte Programm zu bestätigen.
3. Wählen Sie Ihre gewünschte Trainingszeit durch Drücken von SPEED UP / DOWN und bestätigen Sie diese mit ENTER / MODE.
4. Drücken Sie START um mit dem Training zu beginnen.

TIME (Zeit): Die Zeit zählt von der Voreingabe nach unten. Wenn die Zeit auf Null geht, nimmt die Geschwindigkeit um 0,5 km/h pro Sekunde ab.

PULSE (Pulse): Misst und zeigt den aktuellen Puls an.

DISTANCE (Entfernung): Misst die zurückgelegte Strecke von Beginn des Trainings und zeigt diese im Display an.

CALORIES (Kalorien): Misst die verbrauchten Kalorien von Beginn des Trainings und zeigt diese im Display an.

SPEED (Geschwindigkeit): Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

Programm 4 – Kalorien

1. Drücken Sie SPEED UP / DOWN um das gewünschte Programm auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER / MODE um das gewünschte Programm zu bestätigen.
3. Wählen Sie Ihre gewünschten Kalorien durch Drücken von SPEED UP / DOWN und bestätigen Sie diese mit ENTER / MODE.
4. Drücken Sie START um mit dem Training zu beginnen.

CALORIES (Kalorien): Die Kalorien zählen von der Voreingabe nach unten. Wenn der Wert gegen Null geht, nimmt die Geschwindigkeit um 0,5 km/h pro Sekunde ab.

PULSE (Pulse): Misst und zeigt den aktuellen Puls an.

TIME (Zeit): Misst die Trainingszeit von Beginn an und zeigt diese im Display an.

DISTANCE (Entfernung): Misst die zurückgelegte Strecke von Beginn des Trainings und zeigt diese im Display an.

SPEED (Geschwindigkeit): Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

Programm 5 – 15 Minuten Voreingabe der Geschwindigkeit

1. Drücken Sie SPEED UP / DOWN um das gewünschte Programm auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER / MODE um das gewünschte Programm zu bestätigen.
3. Drücken Sie START um mit dem Training zu beginnen.

TIME (Zeit): Misst die Trainingszeit vom Beginn an und zeigt diese im Display an.

DISTANCE (Entfernung): Misst die zurückgelegte Strecke von Beginn des Trainings und zeigt diese im Display an.

PULSE (Puls): Misst und zeigt den aktuellen Puls an.

CALORIES (Kalorien): Misst die verbrauchten Kalorien von Beginn des Trainings und zeigt diese im Display an.

SPEED (Geschwindigkeit): Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

Zeit	0MIN. ~1MIN.	1MIN.~3MIN.	3MIN.~5MIN.	5MIN.~6MIN.	6MIN.~7MIN.	7MIN.~8MIN.
Geschwindigkeit	0.8KM/0.5ML	2.4KM/1.5ML	4KM/2.5ML	5.6KM/3.5ML	7.2KM/4.5ML	8.8KM/5.5ML
Zeit	8MIN.~9MIN.	9MIN.~10MIN.	10MIN.~11MIN.	11MIN.~12MIN.	12MIN.~13MIN.	13MIN.~15MIN.
Geschwindigkeit	9.6KM/6.0ML	8.0KM/5.0ML	6.4KM/4.0ML	4.8KM/3.0ML	3.2KM2.0ML	1.6KM/1ML

Programm 6 – 30 Minuten Voreingabe der Geschwindigkeit

1. Drücken Sie SPEED UP / DOWN um das gewünschte Programm auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER / MODE um das gewünschte Programm zu bestätigen.
3. Drücken Sie START um mit dem Training zu beginnen.

TIME (Zeit): Misst die Trainingszeit vom Beginn an und zeigt diese im Display an.
 DISTANCE (Entfernung): Misst die zurückgelegte Strecke von Beginn des Trainings und zeigt diese im Display an.
 PULSE (Puls): Misst und zeigt den aktuellen Puls an.
 CALORIES (Kalorien): Misst die verbrauchten Kalorien von Beginn des Trainings und zeigt diese im Display an.
 SPEED (Geschwindigkeit): Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

Zeit	0MIN. ~1MIN.	1MIN.~3MIN.	3MIN.~7MIN.	7MIN.~11MIN.	11MIN.~18MIN.	18MIN.~25MIN.	25MIN.~29MIN.	29MIN.~30MIN.
Geschwindigkeit	0.8KM/0.5ML	3.2KM/2.0ML	6.4KM/4.0ML	9.6KM/6.0ML	11.2KM/7.0ML	8.0KM/5.0ML	4.8KM/3.0ML	1.6KM/1ML

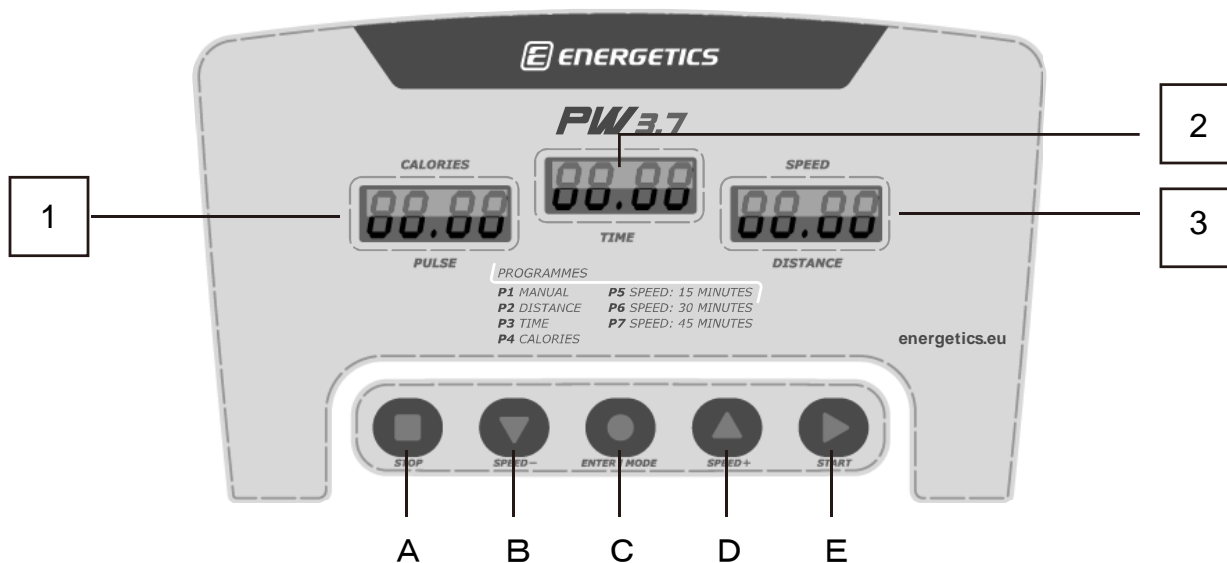
Programm 7 - 45 Minuten Voreingabe der Geschwindigkeit

1. Drücken Sie SPEED UP / DOWN um das gewünschte Programm auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER / MODE um das gewünschte Programm zu bestätigen.
3. Drücken Sie START um mit dem Training zu beginnen.

TIME (Zeit): Misst die Trainingszeit vom Beginn an und zeigt diese im Display an.
 DISTANCE (Entfernung): Misst die zurückgelegte Strecke von Beginn des Trainings und zeigt diese im Display an.
 PULSE (Puls): Misst und zeigt den aktuellen Puls an.
 CALORIES (Kalorien): Misst die verbrauchten Kalorien von Beginn des Trainings und zeigt diese im Display an.
 SPEED (Geschwindigkeit): Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

1. Um ein Programm zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste. Wenn Sie die STOP-Taste ein zweites Mal betätigen, geht der Computer zurück zur Programmauswahl. Diese können Sie mit der SPEED UP / DOWN-Taste auswählen. Mit START können Sie das vorherige Programm wieder starten.

Zeit	0MIN. ~1MIN.	1MIN.~2MIN.	2MIN.~4MIN.	4MIN.~7MIN.	7MIN.~8MIN.	8MIN.~10MIN.
Geschwindigkeit	1.6KM/1ML	3.2KM/2.0ML	4.8KM/3.0ML	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML
Zeit	10MIN.~14MIN.	14MIN.~15MIN.	15MIN.~17MIN.	17MIN.~21MIN.	21MIN.~22MIN.	22MIN.~24MIN.
Geschwindigkeit	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML
Zeit	24MIN.~28MIN.	28MIN.~29MIN.	29MIN.~31MIN.	31MIN.~35MIN.	35MIN.~36MIN.	36MIN.~38MIN.
Geschwindigkeit	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML
Zeit	38MIN.~42MIN.	42MIN.~43MIN.	43MIN.~44MIN.	44MIN.~45MIN.		
Geschwindigkeit	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	3.2KM/2.0ML		



STOP	A	B	SPEED DOWN
ENTER/MODE	C	D	SPEED UP
START	E		

GUMBI: A-E

ZAČETEK: START (E)

Pritisnite ta gumb za začetek vadbe z začetno hitrostjo 0.8 km.

ZAUSTAVITEV: STOP (A)

Pritisnite ta gumb, kadarkoli želite prekiniti z vadbo.

POTRDITEV / NAČIN: ENTER/MODE (C)

1. Pritisnite ta gumb za potrditev izbranega programa ali izbrane vrednosti posameznih parametrov v načinu za namestitvev (Setting Mode).
2. Pritisnite ta gumb, če želite prekiniti s trenutno izbranim programom vadbe ali vrednostjo posamezne funkcije zatem, ko boste zaključili s posameznim vadbenim programom.
3. Postopek namestitve: če se želite vrniti na začetek načina za namestitvev posameznih funkcij in parametrov, pritisnite ta gumb preden boste pritisnili gumb START.

POVEČEVANJE / ZMANJŠEVANJE HITROSTI: SPEED UP / SPEED DOWN (D/B)

1. Pritiskajte ta gumb, če želite povečati (UP) ali zmanjšati (DOWN) hitrost vadbe in sicer v korakih za 0,1 km.
2. Pritisnite ta gumb za izbiro programov.

OKNA: 1-3

PRIKAZ PORABE KALORIJ / SRČNEGA UTRIPA: CALORIES/PULSE (1)

V tem okencu boste lahko spremljali količino porabljenih kalorij in trenutno vrednost vašega srčnega utripa. Izmerjena vrednost srčnega utripa se vam bo prikazala le, če boste vaše dlani namestili preko posebnih ploščic za merjenje srčnega utripa. Med prikazom porabljenih kalorij in izmerjenega srčnega utripa preklaplajte s pritiskom na gumb ENTER/MODE.

ČAS VADBE: TIME (2)

V tem okencu boste lahko spremljali čas vadbe.

HITROST / RAZDALJA: SPEED/DISTANCE (3)

V tem okencu lahko spremljate trenutno hitrost (km/h) (SPEED) in prepotovano razdaljo (DISTANCE). Med obema prikazoma preklaplajte s pritiskom na gumb ENTER/MODE.

POMEMBNO:

- Zaslona na konzoli se bo v roku 5. minut zatem, ko boste prekinili z vadbo (ko se bo trak zaustavil), samodejno ugasnil.

VARNOSTNI KLJUČ (SAFETY KEY)

Za vključitev tekača morate najprej v odprtino na konzoli vstaviti varnostni ključ in ga potisniti do konca. Preden boste začeli z vadbo (tekom), varnostni ključ vedno vstavite v za to namenjeno odprtino na konzoli, sponko ključa pa pritrdite na vaše oblačilo v predelu pasu. V primeru, da bo med vadbo prišlo do kakršnihkoli težav in boste morali hitro zaustaviti tekač, enostavno izvlecite varnostni ključ in na ta način prekinite dovod energije. Za nadaljevanje vadbe najprej ugasnite stikalo za vključitev/izključitev (power off), počakajte nekaj sekund, ponovno vključite glavno stikalo (power on) in zatem vstavite še varnostni ključ ter ga potisnite do konca.

DELOVANJE RAČUNALNIK

Vključite glavno stikalo (power on). Na zaslonu bo začel utripati znak P1 (manual = ročni program). Zatem s pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP / DOWN) izberite zelen program. Za potrditev izbranega programa pritisnite gumb za zaustavitev / potrditev (STOP / ENTER) ali pa pritisnite gumb za začetek (START) ter na ta način takoj pričnite z vadbo.

Več o posameznih programih lahko preberete v nadaljnjih navodilih.

HITER RAČETEK (QUICK START)

Če želite takoj začeti z vadbo, ne da bi predhodno spreminjali vrednosti posameznih funkcij, enostavno pritisnite gumb za začetek (START).

PROGRAM 1: ROČNI PROGRAM (MANUAL)

1. S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) izberite zeleni program.
2. Izbrani program potrdite s pritiskom na gumb ENTER/MODE.
3. Zatem začnite v vadbo tako, da pritisnete gumb za začetek (START).

ČAS (TIME):	Sešteva in prikazuje celoten čas vadbe (od začetka dalje).
SRČNI UTRIP (PULSE):	Zaznava in prikazuje vaš trenutno izmerjen srčni utrip.
RAZDALJA (DISTANCE):	Sešteva in prikazuje pretečeno razdaljo od začetka vadbe.
KALORIJE (CALORIES):	Sešteva in prikazuje celotno količino porabljenih kalorij od začetka vadbe.
HITROST (SPEED):	Prikazuje trenutno hitrost.

PROGRAM 2: RAZDALJA (DISTANCE)

1. S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) izberite zeleni program.
2. Izbiro potrdite s pritiskom na gumb ENTER/MODE.
3. S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP / DOWN) določite razdaljo, ki jo želite preteči in izbrano vrednost potrdite s pritiskom na gumb ENTER/MODE.
4. Pritisnite gumb za začetek (START) in začnite z vadbo.

RAZDALJA (DISTANCE):	Računalnik bo začel z merjenjem razdalje in sicer od vrednosti, ki ste jo določili, navzdol do vrednosti »0«. Ko boste pretekli določeno razdaljo (boste prišli navzdol do vrednosti »0«, bo računalnik samodejno zmanjševal hitrost, prav tako do vrednosti »0« in sicer vsako sekundo za 0,5 km/h (hitrost se bo začela zmanjševati šele zatem, ko boste dosegli predhodno določeno razdaljo).
SRČNI UTRIP (PULSE):	Zaznava in prikazuje vaš trenutno izmerjen srčni utrip.
ČAS (TIME):	Sešteva in prikazuje celoten čas vadbe (od začetka dalje).
KALORIJE (CALORIES):	Sešteva in prikazuje celotno količino porabljenih kalorij od začetka vadbe.
HITROST (SPEED):	Prikazuje trenutno hitrost.

PROGRAM 3: ČAS (TIME)

1. S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) izberite želeni program.
2. Izbiro potrdite s pritiskom na gumb ENTER/MODE.
3. S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP / DOWN) določite kolik časa želite teči in izbrano vrednost potrdite s pritiskom na gumb ENTER/MODE
4. Pritisnite gumb za začetek (START) in začnite z vadbo.

ČAS (TIME): Čas vadbe se bo odšteval navzdol do vrednosti »0« in sicer od začetka vadbe dalje. Ko boste toliko časa, kolikor ste ga določili ob začetku izbire programa (boste prišli navzdol do vrednosti »0«), bo računalnik samodejno zmanjševal hitrost, prav tako do vrednosti »0« in sicer vsako sekundo za 0,5 km/h (hitrost se bo začela zmanjševati šele zatem, ko boste dosegli predhodno določen čas vadbe).

SRČNI UTRIP (PULSE): Zaznava in prikazuje vaš trenutno izmerjen srčni utrip.
RAZDALJA (DISTANCE): Sešteva in prikazuje pretečeno razdaljo od začetka vadbe.
KALORIJE (CALORIES): Sešteva in prikazuje celotno količino porabljenih kalorij od začetka vadbe.
HITROST (SPEED): Prikazuje trenutno hitrost.

PROGRAM 4: KALORIJE (CALORIES)

1. S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) izberite želeni program.
2. Izbiro potrdite s pritiskom na gumb ENTER/MODE.
3. S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP / DOWN) določite vrednost kalorij, ki jih želite porabiti med vadbo in izbrano vrednost potrdite s pritiskom na gumb ENTER/MODE.
4. Pritisnite gumb za začetek (START) in začnite z vadbo.

KALORIJE (CALORIES): Računalnik bo odšteval porabljene kalorije od izbrane vrednosti navzdol do vrednosti »0«. Ko boste dosegli določeno vrednost porabljenih kalorij, bo računalnik samodejno zmanjševal hitrost, prav tako do vrednosti »0« in sicer vsako sekundo za 0,5 km (hitrost se bo začela zmanjševati šele zatem, ko boste dosegli želeno vrednost porabljenih kalorij).

SRČNI UTRIP (PULSE): Zaznava in prikazuje vaš trenutno izmerjen srčni utrip.
ČAS (TIME): Sešteva in prikazuje celoten čas vadbe (od začetka dalje).
RAZDALJA (DISTANCE): Sešteva in prikazuje pretečeno razdaljo od začetka vadbe.
HITROST (SPEED): Prikazuje trenutno hitrost.

PROGRAM 5: 15 MINUT NA DOLOČENI HITROSTI (15 MINUTES PRESET SPEED)

1. S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) izberite želeni program.
2. Izbrani program potrdite s pritiskom na gumb ENTER/MODE.
3. Za začetek vadbe pritisnite gumb START.

ČAS (TIME): Sešteva in prikazuje celoten čas vadbe (od začetka dalje).
RAZDALJA (DISTANCE): Sešteva in prikazuje pretečeno razdaljo od začetka vadbe.
SRČNI UTRIP (PULSE): Zaznava in prikazuje vaš trenutno izmerjen srčni utrip.
KALORIJE (CALORIES): Sešteva in prikazuje celotno količino porabljenih kalorij od začetka vadbe.
(HITROST) SPEED: Prikazuje trenutno hitrost.

ČAS (TIME)	0MIN. ~1MIN.	1MIN.~3MIN.	3MIN.~5MIN.	5MIN.~6MIN.	6MIN.~7MIN.	7MIN.~8MIN.
HITROST (SPEED)	0.8KM/0.5ML	2.4KM/1.5ML	4KM/2.5ML	5.6KM/3.5ML	7.2KM/4.5ML	8.8KM/5.5ML
ČAS (TIME)	8MIN.~9MIN.	9MIN.~10MIN.	10MIN.~11MIN.	11MIN.~12MIN.	12MIN.~13MIN.	13MIN.~15MIN.
HITROST (SPEED)	9.6KM/6.0ML	8.0KM/5.0ML	6.4KM/4.0ML	4.8KM/3.0ML	3.2KM2.0ML	1.6KM/1ML

PROGRAM 6: 30 MINUT NA DOLOČENI HITROSTI (30 MINUTES PRESET SPEED)

1. S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) izberite želeni program.
2. Izbrani program potrdite s pritiskom na gumb ENTER/MODE.
3. Za začetek vadbe pritisnite gumb START.

ČAS (TIME):	Sešteva in prikazuje celoten čas vadbe (od začetka dalje).
RAZDALJA (DISTANCE):	Sešteva in prikazuje pretečeno razdaljo od začetka vadbe.
SRČNI UTRIP (PULSE):	Zaznava in prikazuje vaš trenutno izmerjen srčni utrip.
KALORIJE (CALORIES):	Sešteva in prikazuje celotno količino porabljenih kalorij od začetka vadbe.
(HITROST) SPEED:	Prikazuje trenutno hitrost.

ČAS (TIME)	0MIN. ~1MIN.	1MIN.~3MIN.	3MIN.~7MIN.	7MIN.~11MIN.	11MIN.~18MIN.	18MIN.~25MIN.	25MIN.~29MIN.	29MIN.~30MIN.
HITROST (SPEED)	0.8KM/0.5ML	3.2KM/2.0ML	6.4KM/4.0ML	9.6KM/6.0ML	11.2KM/7.0ML	8.0KM/5.0ML	4.8KM/3.0ML	1.6KM/1ML

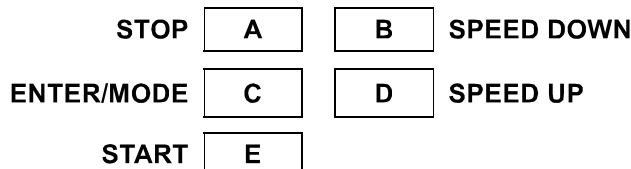
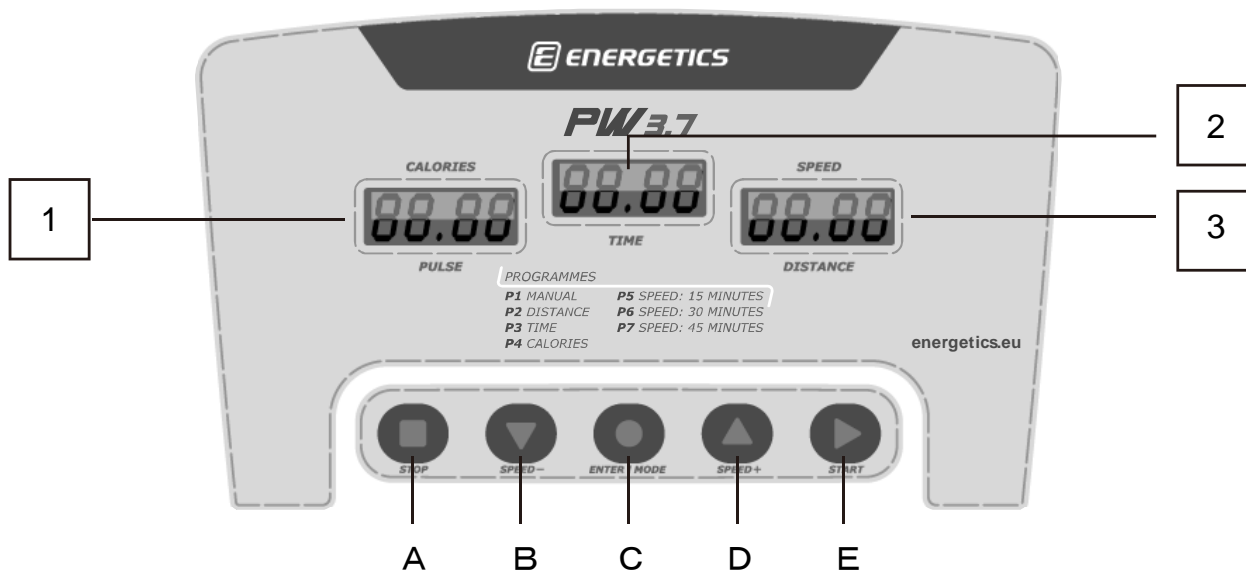
PROGRAM 7: 45 MINUT NA DOLOČENI HITROSTI (45 MINUTES PRESET SPEED)

1. S pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) izberite želeni program.
2. Izbrani program potrdite s pritiskom na gumb ENTER/MODE.
3. Za začetek vadbe pritisnite gumb START.

ČAS (TIME):	Sešteva in prikazuje celoten čas vadbe (od začetka dalje).
RAZDALJA (DISTANCE):	Sešteva in prikazuje pretečeno razdaljo od začetka vadbe.
SRČNI UTRIP (PULSE):	Zaznava in prikazuje vaš trenutno izmerjen srčni utrip.
KALORIJE (CALORIES):	Sešteva in prikazuje celotno količino porabljenih kalorij od začetka vadbe.
(HITROST) SPEED:	Prikazuje trenutno hitrost.

Če želite zaključiti s programom, enostavno pritisnite gumb za zaustavitev (STOP). Če boste zatem še enkrat (drugič) pritisnili gumb za zaustavitev (STOP), se boste vrnili nazaj na korak, v katerem lahko s pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP/DOWN) izberete želeni program. S pritiskom na gumb za začetek (START) boste nadaljevali z vadbo v programu, ki ste ga predhodno zaustavili.

ČAS (TIME)	0MIN. ~1MIN.	1MIN.~2MIN.	2MIN.~4MIN.	4MIN.~7MIN.	7MIN.~8MIN.	8MIN.~10MIN.
HITROST (SPEED)	1.6KM/1ML	3.2KM/2.0ML	4.8KM/3.0ML	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML
ČAS (TIME)	10MIN.~14MIN.	14MIN.~15MIN.	15MIN.~17MIN.	17MIN.~21MIN.	21MIN.~22MIN.	22MIN.~24MIN.
HITROST (SPEED)	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML
ČAS (TIME)	24MIN.~28MIN.	28MIN.~29MIN.	29MIN.~31MIN.	31MIN.~35MIN.	35MIN.~36MIN.	36MIN.~38MIN.
HITROST (SPEED)	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML
ČAS (TIME)	38MIN.~42MIN.	42MIN.~43MIN.	43MIN.~44MIN.	44MIN.~45MIN.		
HITROST (SPEED)	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	3.2KM2.0ML		



Gumbovi: A-E

START (E)

Stiskanjem ovog gumba započinjete vježbanje brzinom od 0,8 km/h.

STOP (A)

Stiskanjem ovog gumba zaustavljate i završavate vježbanje.

ENTER/MODE (C)

1. Stiskanjem ovog gumba potvrđujete program i preuzimate unesene vrijednosti.
2. Stiskanjem ovog gumba napuštate program sa unijetim podešavanjima i vrijednostima.
3. Unos vrijednosti: Vraća vas na početak unosa prije no što ste stisnuli gumb START.

SPEED UP / SPEED DOWN (D/B) (Veća/manja brzina)

1. Stiskanjem ovog gumba povećavate ili smanjujete brzinu za 0,1 km/h.
2. Stiskanjem ovog gumba listate programme koje možete odabirati.

Zaslona: 1-3

CALORIES/PULSE (1) (Kalorije/Puls)

Prikazuje vrijednost kalorija koje ste potrošili i vaš puls. Puls se može vidjeti samo ako su obje ruke na senzoriga pulsa. Stisnite gumb ENTER/MODE za izmjenu prikaza na zaslonu između kalorija i pulsa.

TIME (2) (Vrijeme)

Prikazuje vrijeme proteklo od početka vježbanja.

SPEED/DISTANCE (3) (Brzina/Pređena razdaljina)

Prikazuje trenutnu brzinu, te pređenu razdaljinu. Stisnite gumb ENTER/MODE za izmjenu prikaza na zaslonu između brzine i pređene razdaljine.

Važno:

- Računalo se automatski gasi ako pokretna traka miruje dulje od pet minuta.

Sigurnosni ključić

Za uporabu pokretne trake sigurnosni ključić mora se nalaziti u prorezu na konzoli računala. Ključić umetnite u prorez, a traku zakačite za svoju odjeću negdje u visini struka prije početka treninga. Ako tijekom vježbanja dođe do problema i morate brzo prekinuti vježbanje, jednostavno izvucite sigurnosni ključić. Kada želite nastaviti trening, najprije isključite stroj i pričekajte nekoliko trenutaka, te ga ponovno uključite. Vratite sigurnosni ključić u prorez i nastavite vježbanje.

Funkcije računala

Uključite stroj, trepće P1 (ručni program) na LCD zaslonu. Stisnite SPEED UP / SPEED DOWN za izbor željenog programa. Stiskanjem gumba STOP / ENTER potvrdit ćete odabrani program ili pak stisnite START ako želite odmah započeti vježbanje.

Za više informacija o svakom programu pročitajte dolje navedene upute:

Quick Start (Brzi start)

Stisnite gumb START ako želite odmah početi sa vježbanjem bez unošenja bilo kakvih vrijednosti.

Program 1 – Ručni program

1. Stisnite gumb SPEED UP / DOWN za odabir programa vježbanja.
2. Stisnite gumb ENTER / MODE za potvrdu odabira programa vježbanja.
3. Stisnite gumb START za početak vježbanja.

TIME (Vrijeme):	Mjeri vrijeme vježbanja od početka i prikazuje ga na zaslonu.
PULSE (Puls):	Mjeri i prikazuje trenutačni puls.
DISTANCE (Pređena razdaljina):	Mjeri pređenu razdaljinu od početka vježbanja i prikazuje je na zaslonu.
CALORIES (Kalorije):	Mjeri utrošene kalorije od početka vježbanja i prikazuje ih na zaslonu.
SPEED (Brzina):	Prikazuje trenutačnu brzinu pokretne trake.

Program 2 – Pređena razdaljina

1. Stisnite gumb SPEED UP / DOWN za odabir programa vježbanja.
2. Stisnite gumb ENTER / MODE za potvrdu odabira programa vježbanja.
3. Stisnite gumb SPEED UP / DOWN za odabir željene razdaljine i potom potvrdite vrijednost stiskanjem gumba ENTER / MODE.
4. Stisnite gumb START za početak vježbanja.

DISTANCE (Pređena razdaljina): Pređena razdaljina se mjeri od vrijednosti koju unesete do nula. Kada vrijednost za razdaljinu dostigne nula, brzina pokretne trake se smanjuje za 0,5 km/h svake sekunde.

PULSE (Puls):	Mjeri i prikazuje trenutačni puls.
TIME (Vrijeme):	Mjeri vrijeme vježbanja od početka i prikazuje ga na zaslonu.
CALORIES (Kalorije):	Mjeri utrošene kalorije od početka vježbanja i prikazuje ih na zaslonu.
SPEED (Brzina):	Prikazuje trenutačnu brzinu pokretne trake.

Program 3 – Vrijeme

1. Stisnite gumb SPEED UP / DOWN za odabir programa vježbanja.
2. Stisnite gumb ENTER / MODE za potvrdu odabira programa vježbanja.
3. Stisnite gumb SPEED UP / DOWN za odabir trajanja vježbanja i potom potvrdite vrijednost stiskanjem gumba ENTER / MODE.
4. Stisnite gumb START za početak vježbanja.

TIME (Vrijeme): Vrijeme se mjeri od vrijednosti koju unesete do nula. Kada vrijednost za vrijeme dostigne nula, brzina pokretne trake se smanjuje za 0,5 km/h svake sekunde.

PULSE (Puls): Mjeri i prikazuje trenutni puls.

DISTANCE (Pređena razdaljina): Mjeri pređenu razdaljinu od početka vježbanja i prikazuje je na zaslonu.

CALORIES (Kalorije): Mjeri utrošene kalorije od početka vježbanja i prikazuje ih na zaslonu.

SPEED (Brzina): Prikazuje trenutnu brzinu pokretne trake.

Program 4 – Kalorije

1. Stisnite gumb SPEED UP / DOWN za odabir programa vježbanja.
2. Stisnite gumb ENTER / MODE za potvrdu odabira programa vježbanja.
3. Stisnite gumb SPEED UP / DOWN za odabir količine kalorija koje želite potrošiti i potom potvrdite vrijednost stiskanjem gumba ENTER / MODE.
4. Stisnite gumb START za početak vježbanja.

CALORIES (Kalorije): Kalorije se mjere od vrijednosti koju unesete do nula. Kada vrijednost za kalorije dostigne nula, brzina pokretne trake se smanjuje za 0,5 km/h svake sekunde.

PULSE (Puls): Mjeri i prikazuje trenutni puls.

TIME (Vrijeme): Mjeri vrijeme vježbanja od početka i prikazuje ga na zaslonu.

DISTANCE (Pređena razdaljina): Mjeri pređenu razdaljinu od početka vježbanja i prikazuje je na zaslonu.

SPEED (Brzina): Prikazuje trenutnu brzinu pokretne trake.

Program 5 – Trening od 15 minuta sa zadatom brzinom

1. Stisnite gumb SPEED UP / DOWN za odabir programa vježbanja.
2. Stisnite gumb ENTER / MODE za potvrdu odabira programa vježbanja.
3. Stisnite gumb START za početak vježbanja.

TIME (Vrijeme): Mjeri vrijeme vježbanja od početka i prikazuje ga na zaslonu.

PULSE (Puls): Mjeri i prikazuje trenutni puls.

DISTANCE (Pređena razdaljina): Mjeri pređenu razdaljinu od početka vježbanja i prikazuje je na zaslonu.

CALORIES (Kalorije): Mjeri utrošene kalorije od početka vježbanja i prikazuje ih na zaslonu.

SPEED (Brzina): Prikazuje trenutnu brzinu pokretne trake.

Vrijeme	0MIN. ~1MIN.	1MIN.~3MIN.	3MIN.~5MIN.	5MIN.~6MIN.	6MIN.~7MIN.	7MIN.~8MIN.
Brzina	0.8KM/0.5ML	2.4KM/1.5ML	4KM/2.5ML	5.6KM/3.5ML	7.2KM/4.5ML	8.8KM/5.5ML
Vrijeme	8MIN.~9MIN.	9MIN.~10MIN.	10MIN.~11MIN.	11MIN.~12MIN.	12MIN.~13MIN.	13MIN.~15MIN.
Brzina	9.6KM/6.0ML	8.0KM/5.0ML	6.4KM/4.0ML	4.8KM/3.0ML	3.2KM2.0ML	1.6KM/1ML

Program 6 – Trening od 30 minuta sa zadatom brzinom

1. Stisnite gumb SPEED UP / DOWN za odabir programa vježbanja.
2. Stisnite gumb ENTER / MODE za potvrdu odabira programa vježbanja.
3. Stisnite gumb START za početak vježbanja.

TIME (Vrijeme): Mjeri vrijeme vježbanja od početka i prikazuje ga na zaslonu.
PULSE (Puls): Mjeri i prikazuje trenutačni puls.
DISTANCE (Pređena razdaljina): Mjeri pređenu razdaljinu od početka vježbanja i prikazuje je na zaslonu.
CALORIES (Kalorije): Mjeri utrošene kalorije od početka vježbanja i prikazuje ih na zaslonu.
SPEED (Brzina): Prikazuje trenutačnu brzinu pokretne trake.

Vrijeme	0MIN. ~1MIN.	1MIN.~3MIN.	3MIN.~7MIN.	7MIN.~11MIN.	11MIN.~18MIN.	18MIN.~25MIN.	25MIN.~29MIN.	29MIN.~30MIN.
Brzina	0.8KM/0.5ML	3.2KM/2.0ML	6.4KM/4.0ML	9.6KM/6.0ML	11.2KM/7.0ML	8.0KM/5.0ML	4.8KM/3.0ML	1.6KM/1ML

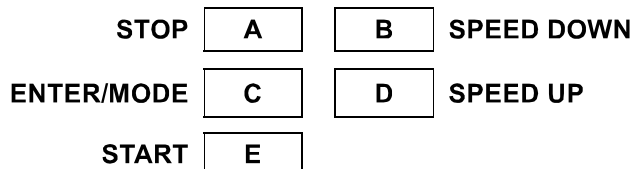
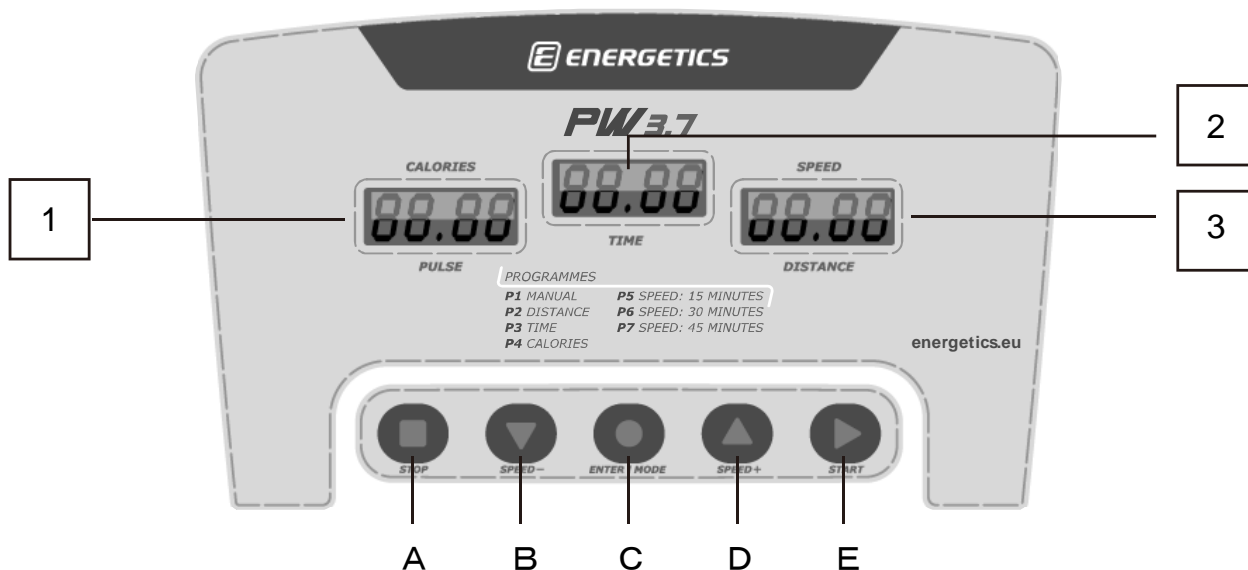
Program 7 - Trening od 45 minuta sa zadatom brzinom

4. Stisnite gumb SPEED UP / DOWN za odabir programa vježbanja.
5. Stisnite gumb ENTER / MODE za potvrdu odabira programa vježbanja.
6. Stisnite gumb START za početak vježbanja.

TIME (Vrijeme): Mjeri vrijeme vježbanja od početka i prikazuje ga na zaslonu.
PULSE (Puls): Mjeri i prikazuje trenutačni puls.
DISTANCE (Pređena razdaljina): Mjeri pređenu razdaljinu od početka vježbanja i prikazuje je na zaslonu.
CALORIES (Kalorije): Mjeri utrošene kalorije od početka vježbanja i prikazuje ih na zaslonu.
SPEED (Brzina): Prikazuje trenutačnu brzinu pokretne trake.

2. Kada želite prekinuti program vježbanja, stisnite gumb STOP. Ako ponovno stisnete STOP, računalo se vraća na odabir programa. Program možete odabrati stiskanjem gumbova SPEED UP / DOWN. Stiskanjem gumba START možete ponovno započeti prethodni program.

Vrijeme	0MIN. ~1MIN.	1MIN.~2MIN.	2MIN.~4MIN.	4MIN.~7MIN.	7MIN.~8MIN.	8MIN.~10MIN.
Brzina	1.6KM/1ML	3.2KM/2.0ML	4.8KM/3.0ML	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML
Vrijeme	10MIN.~14MIN.	14MIN.~15MIN.	15MIN.~17MIN.	17MIN.~21MIN.	21MIN.~22MIN.	22MIN.~24MIN.
Brzina	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML
Vrijeme	24MIN.~28MIN.	28MIN.~29MIN.	29MIN.~31MIN.	31MIN.~35MIN.	35MIN.~36MIN.	36MIN.~38MIN.
Brzina	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML
Vrijeme	38MIN.~42MIN.	42MIN.~43MIN.	43MIN.~44MIN.	44MIN.~45MIN.		
Brzina	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	3.2KM/2.0ML		



Tasteri: A-E

START (E)

Pritisnite ovo dugme da započnete vežbanje pri brzini od 0,8 km/h.

STOP (A)

Pritisnite ovo dugme da zaustavite, odnosno prekinete trening.

ENTER/MODE (C)

1. Pritisnite ovo dugme da potvrdite odabir programa vežbanja ili da prihvatite podešene vrednosti.
2. Pritisnite ovo dugme da izađete iz programa sa unetim podešavanjima i vrednostima.
3. Unos: Vraća vas na početak moda za unos, pre nego što ste pritisnuli dugme START.

SPEED UP / SPEED DOWN (D/B)

1. Pritisnite ovo dugme da biste povećali ili smanjili brzinu za 0,1 km/h.
2. Pritisnite ovo dugme da biste odabrali program vežbanja.

Prozor: 1-3

CALORIES/PULSE (1) (Kalorije/Puls)

Pokazuje sumu potrošenih kalorija. Puls se pokazuje samo onda kada su obe ruke na senzorima pulsa. Pritisnite dugme ENTER/MODE da biste odabirali šta će se pokazivati, kalorije ili puls.

TIME (2) (Vreme)

Pokazuje proteklo vreme od početka treninga.

SPEED/DISTANCE (3) (Brzina/Razdaljina)

Pokazuje trenutnu brzinu, odnosno pređenu razdaljinu. Pritisnite dugme ENTER/MODE da biste odabirali šta će se pokazivati, brzina ili razdaljina.

Važno:

- Računar se automatski isključuje ako se pokretna traka ne koristi duže od pet minuta.

Sigurnosni ključić

Da biste koristili pokretnu traku sigurnosni ključić mora biti umetnut u za njega predviđeni otvor na konzoli računara. Stavite ključić u prorez, a traku prikačite štipaljkom na odeću u visini kukova pre početka vežbanja. Ako dođe do bilo kakvih problema i morate da brzo zaustavite pokretnu traku, dovoljno je da samo povučete traku i izvučete sigurnosni ključić iz proreza. Kada želite da nastavite trening, prvo isključite trenažer, sačekajte nekoliko sekundi i potom ga ponovo uključite. Stavite sigurnosni ključić u prorez i nastavite sa vežbanjem.

Funkcije računara

Uključite trenažer, P1 (ručno vođeni program) trepće na LCD-ekranu. Pritisnite SPEED UP / SPEED DOWN da odaberete željeni program. Pritiskom na dugme STOP / ENTER potvrđujete odabrani program ili pritisnite START ako želite da odmah počnete trening.

Za detaljnije informacije o pojedinačnim programima pročitajte uputstva koja slede:

Quick Start (Brzi start)

Pritisnite dugme START ako želite da odmah započnete trening bez unosa vrednosti.

Program 1 – Ručno vođeni program

1. Pritisnite SPEED UP / SPEED DOWN da odaberete željeni program.
2. Pritisnite dugme STOP / ENTER da potvrdite odabrani program.
3. Pritisnite dugme START da počnete sa treningom.

TIME (Vreme):	Meri vreme od početka treninga i pokazuje vrednost na ekranu.
PULSE (Puls):	Meri i pokazuje trenutni puls.
DISTANCE (Razdaljina):	Meri pređenu razdaljinu od početka treninga i pokazuje vrednost na ekranu.
CALORIES (Kalorije):	Meri potrošene kalorije od početka treninga i pokazuje vrednost na ekranu.
SPEED (Brzina):	Pokazuje trenutnu brzinu.

Program 2 – Razdaljina

1. Pritisnite SPEED UP / SPEED DOWN da odaberete željeni program.
2. Pritisnite dugme STOP / ENTER da potvrdite odabrani program.
3. Odaberite željenu razdaljinu pritiskanjem SPEED UP / DOWN, a kada ste završili potvrdite pritiskom na ENTER / MODE.
4. Pritisnite dugme START da počnete sa treningom.

DISTANCE (Razdaljina):	Razdaljina se meri od unete vrednosti na niže. Kada vrednost razdaljine dostigne nula, brzina se svaki sekund smanjuje za 0,5 km/h.
PULSE (Puls):	Meri i pokazuje trenutni puls.
TIME (Vreme):	Meri vreme od početka treninga i pokazuje vrednost na ekranu.
CALORIES (Kalorije):	Meri potrošene kalorije od početka treninga i pokazuje vrednost na ekranu.
SPEED (Brzina):	Pokazuje trenutnu brzinu.

Program 3 – Vreme

1. Pritisnite SPEED UP / SPEED DOWN da odaberete željeni program.
2. Pritisnite dugme STOP / ENTER da potvrdite odabrani program.
3. Odaberite željeno vreme trajanja treninga pritiskanjem SPEED UP / DOWN, a kada ste završili potvrdite pritiskom na ENTER / MODE.
4. Pritisnite dugme START da počnete sa treningom.

TIME (Vreme): Vreme se meri od unete vrednosti na niže. Kada vreme dostigne nula, brzina se svaki sekund smanjuje za 0,5 km/h.

PULSE (Puls): Meri i pokazuje trenutni puls.

DISTANCE (Razdaljina): Meri pređenu razdaljinu od početka treninga i pokazuje vrednost na ekranu.

CALORIES (Kalorije): Meri potrošene kalorije od početka treninga i pokazuje vrednost na ekranu.

SPEED (Brzina): Pokazuje trenutnu brzinu.

Program 4 – Kalorije

1. Pritisnite SPEED UP / SPEED DOWN da odaberete željeni program.
2. Pritisnite dugme STOP / ENTER da potvrdite odabrani program.
3. Odaberite željenu količinu kalorija koje želite da potrošite pritiskanjem SPEED UP / DOWN, a kada ste završili potvrdite pritiskom na ENTER / MODE.
4. Pritisnite dugme START da počnete sa treningom.

CALORIES (Kalorije): Kalorije se mere od unete vrednosti na niže. Kada vrednost potrošenih kalorija dostigne nula, brzina se svaki sekund smanjuje za 0,5 km/h.

PULSE (Puls): Meri i pokazuje trenutni puls.

TIME (Vreme): Meri vreme od početka treninga i pokazuje vrednost na ekranu.

DISTANCE (Razdaljina): Meri pređenu razdaljinu od početka treninga i pokazuje vrednost na ekranu.

SPEED (Brzina): Pokazuje trenutnu brzinu.

Program 5 – 15-minutni trening sa programiranom brzinom

1. Pritisnite SPEED UP / SPEED DOWN da odaberete željeni program.
2. Pritisnite dugme STOP / ENTER da potvrdite odabrani program.
3. Pritisnite dugme START da počnete sa treningom.

TIME (Vreme): Meri vreme od početka treninga i pokazuje vrednost na ekranu.

DISTANCE (Razdaljina): Meri pređenu razdaljinu od početka treninga i pokazuje vrednost na ekranu.

PULSE (Puls): Meri i pokazuje trenutni puls.

CALORIES (Kalorije): Meri potrošene kalorije od početka treninga i pokazuje vrednost na ekranu.

SPEED (Brzina): Pokazuje trenutnu brzinu.

Vreme	0MIN. ~1MIN.	1MIN.~3MIN.	3MIN.~5MIN.	5MIN.~6MIN.	6MIN.~7MIN.	7MIN.~8MIN.
Brzina	0.8KM/0.5ML	2.4KM/1.5ML	4KM/2.5ML	5.6KM/3.5ML	7.2KM/4.5ML	8.8KM/5.5ML
Vreme	8MIN.~9MIN.	9MIN.~10MIN.	10MIN.~11MIN.	11MIN.~12MIN.	12MIN.~13MIN.	13MIN.~15MIN.
Brzina	9.6KM/6.0ML	8.0KM/5.0ML	6.4KM/4.0ML	4.8KM/3.0ML	3.2KM2.0ML	1.6KM/1ML

Program 6 – 30-minutni trening sa programiranom brzinom

1. Pritisnite SPEED UP / SPEED DOWN da odaberete željeni program.
2. Pritisnite dugme STOP / ENTER da potvrdite odabrani program.
3. Pritisnite dugme START da počnete sa treningom.

TIME (Vreme):	Meri vreme od početka treninga i pokazuje vrednost na ekranu.
DISTANCE (Razdaljina):	Meri pređenu razdaljinu od početka treninga i pokazuje vrednost na ekranu.
PULSE (Puls):	Meri i pokazuje trenutni puls.
CALORIES (Kalorije):	Meri potrošene kalorije od početka treninga i pokazuje vrednost na ekranu.
SPEED (Brzina):	Pokazuje trenutnu brzinu.

Vreme	0MIN. ~1MIN.	1MIN.~3MIN.	3MIN.~7MIN.	7MIN.~11MIN.	11MIN.~18MIN.	18MIN.~25MIN.	25MIN.~29MIN.	29MIN.~30MIN.
Brzina	0.8KM/0.5ML	3.2KM/2.0ML	6.4KM/4.0ML	9.6KM/6.0ML	11.2KM/7.0ML	8.0KM/5.0ML	4.8KM/3.0ML	1.6KM/1ML

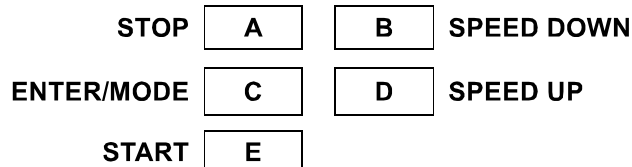
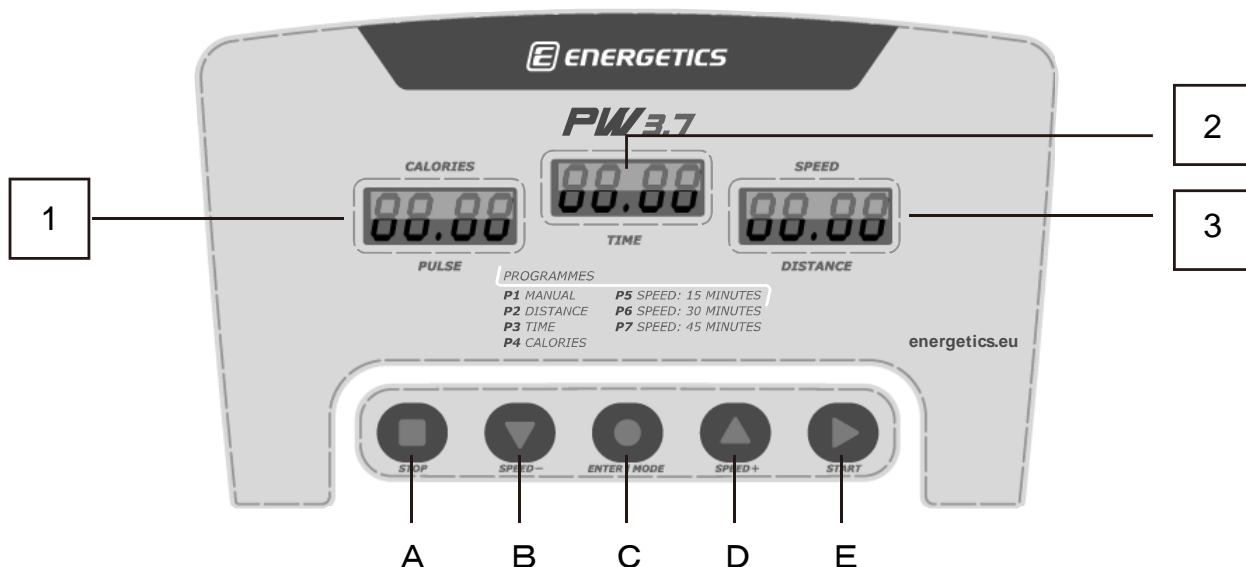
Program 7 – 45-minutni trening sa programiranom brzinom

1. Pritisnite SPEED UP / SPEED DOWN da odaberete željeni program.
2. Pritisnite dugme STOP / ENTER da potvrdite odabrani program.
3. Pritisnite dugme START da počnete sa treningom.

TIME (Vreme):	Meri vreme od početka treninga i pokazuje vrednost na ekranu.
DISTANCE (Razdaljina):	Meri pređenu razdaljinu od početka treninga i pokazuje vrednost na ekranu.
PULSE (Puls):	Meri i pokazuje trenutni puls.
CALORIES (Kalorije):	Meri potrošene kalorije od početka treninga i pokazuje vrednost na ekranu.
SPEED (Brzina):	Pokazuje trenutnu brzinu.

3. Ako želite da prekinete neki program pritisnite dugme STOP. Ako dugme STOP pritisnete još jednom, računar će se vratiti u mod izbora programa. Neki novi program možete da odaberete pritiskanjem dugmića SPEED UP / DOWN. Pritiskom dugmeta START možete da započnete prethodni program.

Vreme	0MIN. ~1MIN.	1MIN.~2MIN.	2MIN.~4MIN.	4MIN.~7MIN.	7MIN.~8MIN.	8MIN.~10MIN.
Brzina	1.6KM/1ML	3.2KM/2.0ML	4.8KM/3.0ML	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML
Vreme	10MIN.~14MIN.	14MIN.~15MIN.	15MIN.~17MIN.	17MIN.~21MIN.	21MIN.~22MIN.	22MIN.~24MIN.
Brzina	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML
Vreme	24MIN.~28MIN.	28MIN.~29MIN.	29MIN.~31MIN.	31MIN.~35MIN.	35MIN.~36MIN.	36MIN.~38MIN.
Brzina	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML
Vreme	38MIN.~42MIN.	42MIN.~43MIN.	43MIN.~44MIN.	44MIN.~45MIN.		
Brzina	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	3.2KM/2.0ML		



TASTERI: A-E

START (E)

Pritisnite da biste počeli sa vježbanjem pri početnoj brzini od 0,8 km.

STOP (A)

Pritisnite da biste prestali sa vježbanjem tijekom vremena predviđenog za trening.

UNOS/REŽIM (C)

1. Pritisnite da biste potvrdili program i unaprijed zadate vrijednosti funkcije u režimu za podešavanja.
2. Pritisnite da biste obustavili unaprijed zadati program i vrijednosti funkcije po završetku jednog programa.
3. Postupak podešavanja: vraćanje na početak režima za podešavanje prije pritiska na tipku START.

UBRZAVANJE/USPORAVANJE (D/B)

1. Pritisnite da biste povećali/smanjili brzinu vježbanja za 0,1 km.
2. Pritisnite da biste izabrali programe.

EKRANI 1-3

KALORIJE/PULS (1)

Prikazuje količinu sagorjelih kalorija i trenutni puls. Puls se mjeri samo kada su ruke stavljene na ploče za mjerenje pulsa. Pritisnite UNOS/REŽIM da biste prebacivali između kalorija i pulsa.

VRIJEME (2)

Mjeri ukupno vrijeme treninga.

BRZINA/RAZDALJINA (3)

Prikazuje trenutnu brzinu (km/h) i razdaljinu. Pritisnite UNOS/REŽIM da biste prebacivali između brzine i razdaljine.

VAŽNO

- Ekran na konzoli će se automatski isključiti pet minuta nakon zaustavljanja trake.

SIGURNOSNI KLJUČ

Da bi pokretna traka mogla da se koristi sigurnosni ključ mora biti stavljen u otvor na konzoli i postavljen u krajnji gornji položaj. Prije početka treninga obavezno stavite sigurnosni ključ i kopčom ga zakačite za vašu odjeću u području struka. Ako naiđete na probleme i trebate brzo zaustaviti pokretnu traku, jednostavno povucite sigurnosni ključ i traka će se isključiti. Ako želite nastaviti s radom, prekidač za napajanje stavite u položaj isključeno, sačekajte nekoliko sekundi i stavite ga u položaj uključeno, umetnite sigurnosni ključ i gurnite ga do kraja.

RAD RAČUNALA

Uključite napajanje, P1 (ručno) treperi na LCD ekranu. Pritisnite tipke UBRZAJ/USPORI da biste izabrali željeni program. Pritisnite STOP/UNOS da biste potvrdili izabrani program ili izravno pritisnite tipku START da biste započeli sa vježbanjem.

Pogledajte uputstva u nastavku da biste vidjeli različite mogućnosti programa.

BRZI START

Izravno pritisnite tipku START da biste počeli sa vježbanjem bez vrijednosti funkcije.

PROGRAM 1 – RUČNO

1. Izaberite željeni program pritiskom na tipku UBRZAJ/USPORI.
2. Pritisnite UNOS/REŽIM da biste potvrdili program.
3. Pritisnite START da biste započeli s vježbanjem.

VRIJEME: Sabira i prikazuje vrijeme od početka vježbanja.
PULS: Mjeri i prikazuje trenutni broj otkucaja srca.
RAZDALJINA: Sabira i prikazuje razdaljinu pređenu od početka vježbanja.
KALORIJE: Sabira i prikazuje utrošene kalorije za vrijeme vježbanja.
BRZINA: Prikazuje trenutnu brzinu.

PROGRAM 2 – RAZDALJINA

1. Izaberite željeni program pritiskom na tipku UBRZAJ/USPORI.
2. Pritisnite UNOS/REŽIM da biste potvrdili program.
3. Podesite željenu razdaljinu pritiskom na tipku UBRZAJ/USPORI i potvrdite sa UNOS/REŽIM
4. Pritisnite START da biste započeli s vježbanjem.

RAZDALJINA: Razdaljina će biti odbrojavana od unaprijed zadate ciljne vrijednosti. Dok se razdaljina odbrojava do 0 (nula), brzina pada na 0 (nula) za 0,5 km/h po sekundi (kada se dostigne unaprijed zadata ciljna vrijednost).
PULS: Mjeri i prikazuje trenutni broj otkucaja srca.
VRIJEME: Sabira i prikazuje vrijeme od početka vježbanja.
KALORIJE: Sabira i prikazuje utrošene kalorije za vrijeme vježbanja.
BRZINA: Prikazuje trenutnu brzinu.

PROGRAM 3 – VRIJEME

1. Izaberite željeni program pritiskom na tipku UBRZAJ/USPORI.
2. Pritisnite UNOS/REŽIM da biste potvrdili program.
3. Podesite željeno vrijeme pritiskom na tipku UBRZAJ/USPORI i potvrdite pritiskom na tipku UNOS/REŽIM.
4. Pritisnite START da biste započeli s vježbanjem.

VRIJEME: Vrijeme će od početka vježbanja biti odbrojavano od unaprijed zadate ciljne vrijednosti. Dok se vrijeme odbrojava, brzina pada na 0 (nula) za 0,5 km po sekundi (kada se dostigne unaprijed zadata ciljna vrijednost).
PULS: Mjeri i prikazuje trenutni broj otkucaja srca.
RAZDALJINA: Sabira i prikazuje razdaljinu pređenu od početka vježbanja.
KALORIJE: Sabira i prikazuje utrošene kalorije za vrijeme vježbanja.
BRZINA: Prikazuje trenutnu brzinu.

PROGRAM 4 – KALORIJE

1. Izaberite željeni program pritiskom na tipku UBRZAJ/USPORI.
2. Pritisnite UNOS/REŽIM da biste potvrdili program.
3. Podesite željene kalorije pritiskom na tipku UBRZAJ/USPORI i potvrdite pritiskom na tipku UNOS/REŽIM.
4. Pritisnite START da biste započeli s vježbanjem.

KALORIJE: Kalorije će biti odbrojane od unaprijed zadate ciljne vrijednosti. Dok se razdaljina odbrojava do 0 (nula), brzina pada na 0 (nula) za 0,5 km po sekundi (kada se dostigne unaprijed zadata ciljna vrijednost).

PULS: Mjeri i prikazuje trenutni broj otkucaja srca.

VRIJEME: Sabira i prikazuje vrijeme od početka vježbanja.

RAZDALJINA: Sabira i prikazuje razdaljinu pređenu od početka vježbanja.

BRZINA: Prikazuje trenutnu brzinu.

PROGRAM 5 – UNAPRIJED ZADATA BRZINA U TRAJANJU OD 15 MINUTA

1. Izaberite željeni program pritiskom na tipku UBRZAJ/USPORI.
2. Pritisnite UNOS/REŽIM da biste potvrdili program.
3. Pritisnite START da biste započeli s vježbanjem.

VRIJEME: Sabira i prikazuje vrijeme od početka vježbanja.

RAZDALJINA: Sabira i prikazuje razdaljinu pređenu od početka vježbanja.

PULS: Mjeri i prikazuje trenutni broj otkucaja srca.

KALORIJE: Sabira i prikazuje utrošene kalorije za vrijeme vježbanja.

BRZINA: Prikazuje trenutnu brzinu.

VRIJEME	0MIN. ~1MIN.	1MIN.~3MIN.	3MIN.~5MIN.	5MIN.~6MIN.	6MIN.~7MIN.	7MIN.~8MIN.
BRZINA	0.8KM/0.5ML	2.4KM/1.5ML	4KM/2.5ML	5.6KM/3.5ML	7.2KM/4.5ML	8.8KM/5.5ML
VRIJEME	8MIN.~9MIN.	9MIN.~10MIN.	10MIN.~11MIN.	11MIN.~12MIN.	12MIN.~13MIN.	13MIN.~15MIN.
BRZINA	9.6KM/6.0ML	8.0KM/5.0ML	6.4KM/4.0ML	4.8KM/3.0ML	3.2KM2.0ML	1.6KM/1ML

PROGRAM 6 – UNAPRIJED ZADATA BRZINA U TRAJANJU OD 30 MINUTA

1. Izaberite željeni program pritiskom na tipku UBRZAJ/USPORI.
2. Pritisnite UNOS/REŽIM da biste potvrdili program.
3. Pritisnite START da biste započeli s vježbanjem.

VRIJEME: Sabira i prikazuje vrijeme od početka vježbanja.

RAZDALJINA: Sabira i prikazuje razdaljinu pređenu od početka vježbanja.

PULS: Mjeri i prikazuje trenutni broj otkucaja srca.

KALORIJE: Sabira i prikazuje utrošene kalorije za vrijeme vježbanja.

BRZINA: Prikazuje trenutnu brzinu.

VRIJEME	0MIN. ~1MIN.	1MIN.~3MIN.	3MIN.~7MIN.	7MIN.~11MIN.	11MIN.~18MIN.	18MIN.~25MIN.	25MIN.~29MIN.	29MIN.~30MIN.
BRZINA	0.8KM/0.5ML	3.2KM2.0ML	6.4KM/4.0ML	9.6KM/6.0ML	11.2KM/7.0ML	8.0KM/5.0ML	4.8KM/3.0ML	1.6KM/1ML

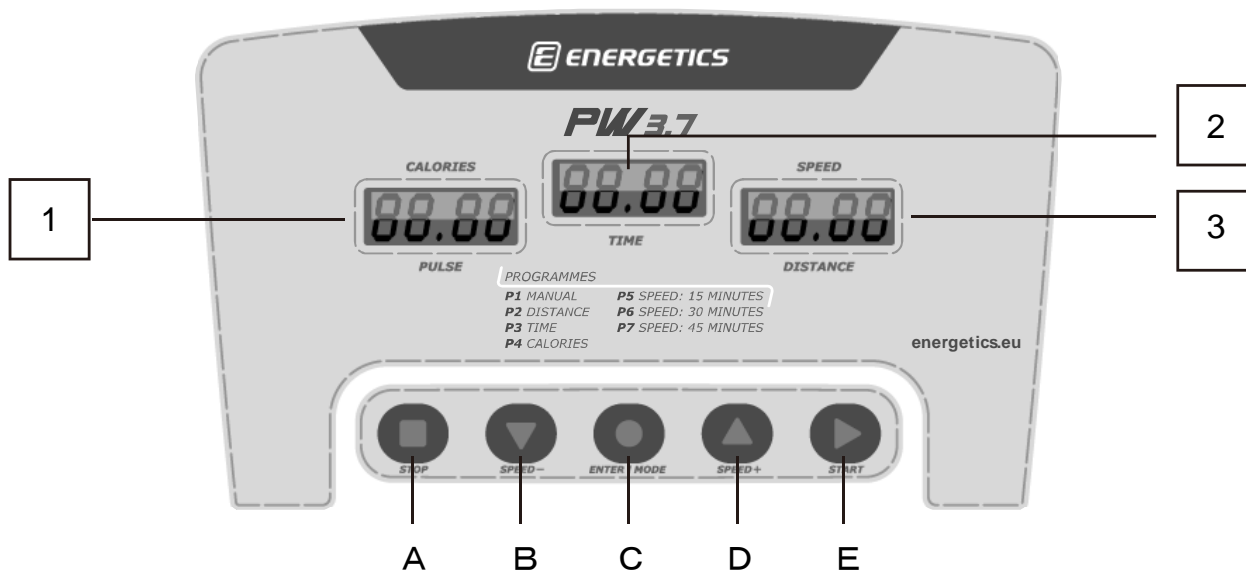
PROGRAM 7 – UNAPRIJED ZADATA BRZINA U TRAJANJU OD 45 MINUTA

1. Izaberite željeni program pritiskom na tipku UBRZAJ/USPORI.
2. Pritisnite UNOS/REŽIM da biste potvrdili program.
3. Pritisnite START da biste započeli s vježbanjem.

VRIJEME: Sabira i prikazuje vrijeme od početka vježbanja.
RAZDALJINA: Sabira i prikazuje razdaljinu pređenu od početka vježbanja.
PULS: Mjeri i prikazuje trenutni broj otkucaja srca.
KALORIJE: Sabira i prikazuje utrošene kalorije za vrijeme vježbanja.
BRZINA: Prikazuje trenutnu brzinu.

Da biste završili program pritisnite STOP. Ako tipku STOP pritisnete i drugi put, vratit ćete se na korak u kojem možete odabrati željeni program pritiskom na tipku UP/DOWN. Pritiskom na tipku START ponovno pokrećete zaustavljeni program.

VRIJEME	0MIN. ~1MIN.	1MIN.~2MIN.	2MIN.~4MIN.	4MIN.~7MIN.	7MIN.~8MIN.	8MIN.~10MIN.
BRZINA	1.6KM/1ML	3.2KM/2.0ML	4.8KM/3.0ML	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML
VRIJEME	10MIN.~14MIN.	14MIN.~15MIN.	15MIN.~17MIN.	17MIN.~21MIN.	21MIN.~22MIN.	22MIN.~24MIN.
BRZINA	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML
VRIJEME	24MIN.~28MIN.	28MIN.~29MIN.	29MIN.~31MIN.	31MIN.~35MIN.	35MIN.~36MIN.	36MIN.~38MIN.
BRZINA	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML
VRIJEME	38MIN.~42MIN.	42MIN.~43MIN.	43MIN.~44MIN.	44MIN.~45MIN.		
BRZINA	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	3.2KM/2.0ML		

**Przyciski: A-E****START (E)**

Naciśnij ten przycisk, aby zastartować trening z prędkością 0,8 km/h.

STOP (A)

Naciśnij ten przycisk, aby przerwać lub zakończyć trening.

ENTER/MODE (C)

4. Naciśnij ten przycisk, aby potwierdzić wybrany program i przejąć nastawienia.
5. Naciśnij ten przycisk, aby wybrany program z przejętymi nastawieniami opuścić.
6. Wprowadzenie: Wróć do początku trybu wprowadzania zanim naciśniesz przycisk START.

SPEED UP / SPEED DOWN (D/B)

3. Naciśnij ten przycisk, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość o 0,1 km/h.
4. Naciśnij ten przycisk, aby wybrać program.

Wświetlacz: 1-3**CALORIES/PULSE (1) (Kalorie/Puls)**

Pokazuje sumę zużytych kalorii i puls. Puls zostaje wyświetlany jeśli obie dłonie obejmują czujniki pulsu. Naciśnij przycisk ENTER/MODE aby zmieniać pomiędzy pokazaniem kalorii i pulsu.

TIME (2) (Czas)

Liczy czas całkowity podczas treningu.

SPEED/DISTANCE (3) (Prędkość/ Dystans)

Pokazuje aktualną prędkość i pokonany dystans. Naciśnij przycisk ENTER/MODE aby zmieniać pomiędzy prędkością i dystansem.

Ważne:

- Komputer wyłącza się automatycznie jeśli bieżnia przez pięć minut jest nieużywana.

Klucz bezpieczeństwa

Aby użyć bieżni klucz bezpieczeństwa musi znajdować się w dla niego przewidzianym miejscu w komputerze. Przed rozpoczęciem treningu włóż klucz bezpieczeństwa i umocuj linkę klucza na swoim ubraniu w okolicy talii. W razie wystąpienia problemów i chęci szybkiego zatrzymania bieżni, pociągnij za linkę aby usunąć klucz bezpieczeństwa z gniazda. Aby kontynuować trening wyłącz urządzenie, odczekaj kilka sekund i ponownie je włącz. Włóż klucz ponownie w gniazdo i kontynuuj trening.

Funkcje komputera

Włącz urządzenie, P1 (manualny program) miga w wyświetlaczu LCD. Naciśnij przycisk SPEED UP / SPEED DOWN aby wybrać żądany program. Przyciskiem STOP / ENTER potwierdź wybrany program i naciśnij przycisk START aby natychmiast rozpocząć trening.

Dla zapoznania się z różnymi programami przeczytaj następujący opis:

Quick Start (Szybki-Start)

Naciśnij przycisk START aby natychmiast rozpocząć trening bez wpisywania innych wartości.

Program 1 - Manualny

4. Naciśnij przycisk SPEED UP / DOWN aby wybrać żądany program.
5. Naciśnij przycisk ENTER / MODE aby potwierdzić żądany program.
6. Naciśnij przycisk START aby rozpocząć trening.

TIME (Czas):	Mierzy czas od początku treningu i pokazuje go na wyświetlaczu.
PULSE (Puls):	Mierzy i pokazuje aktualny puls.
DISTANCE (Dystans):	Mierzy pokonany dystans od początku treningu i pokazuje go na wyświetlaczu.
CALORIES (Kalorie):	Mierzy zużyte kalorie od początku treningu i pokazuje je na wyświetlaczu.
SPEED (Prędkość):	Pokazuje aktualną prędkość.

Program 2 – Dystans

5. Naciśnij przycisk SPEED UP / DOWN aby wybrać żądany program.
6. Naciśnij przycisk ENTER / MODE aby potwierdzić żądany program.
7. Wybierz żądany dystans naciskając przycisk SPEED UP / DOWN i potwierdź wybór naciskając przycisk ENTER / MODE.
8. Naciśnij przycisk START aby rozpocząć trening.

DISTANCE (Dystans):	Nastawiony dystans jest liczony w dół. Jeśli dystans jest na zero, prędkość zmniejsza się o 0,5 km/h na sekundę.
PULSE (Pulse):	Mierzy i pokazuje aktualny puls.
TIME (Czas):	Mierzy czas od początku treningu i pokazuje go na wyświetlaczu.
CALORIES (Kalorie):	Mierzy zużyte kalorie od początku treningu i pokazuje je na wyświetlaczu.
SPEED (Prędkość):	Pokazuje aktualną prędkość.

Program 3 – Czas

5. Naciśnij przycisk SPEED UP / DOWN aby wybrać żądany program.
6. Naciśnij przycisk ENTER / MODE aby potwierdzić żądany program.
7. Wybierz żądany czas treningu naciskając przycisk SPEED UP / DOWN i potwierdź wybór naciskając przycisk ENTER / MODE.
8. Naciśnij przycisk START aby rozpocząć trening.

TIME (Czas): Nastawiony czas jest liczony w dół. Jeśli czas zbliża się do zera, prędkość zmniejsza się o 0,5 km/h na sekundę.
PULSE (Puls): Mierzy i pokazuje aktualny puls.
DISTANCE (Dystans): Mierzy pokonany dystans od początku treningu i pokazuje go na wyświetlaczu.
CALORIES (Kalorie): Mierzy zużyte kalorie od początku treningu i pokazuje je na wyświetlaczu.
SPEED (Prędkość): Pokazuje aktualną prędkość.

Program 4 – Kalorie

5. Naciśnij przycisk SPEED UP / DOWN aby wybrać żądany program.
6. Naciśnij przycisk ENTER / MODE aby potwierdzić żądany program.
7. Wybierz żądane kalorie naciskając przycisk SPEED UP / DOWN i potwierdź wybór naciskając przycisk ENTER / MODE.
8. Naciśnij przycisk START aby rozpocząć trening.

CALORIES (Kalorie): Nastawione kalorie są liczone w dół. Jeśli wartość zbliża się do zera, prędkość zmniejsza się o 0,5 km/h na sekundę.
PULSE (Puls): Mierzy i pokazuje aktualny puls.
TIME (Czas): Mierzy czas od początku treningu i pokazuje go na wyświetlaczu.
DISTANCE (Dystans): Mierzy pokonany dystans od początku treningu i pokazuje go na wyświetlaczu.
SPEED (Prędkość): Pokazuje aktualną prędkość.

Program 5 – 15 Minut - nastawiona prędkość

4. Naciśnij przycisk SPEED UP / DOWN aby wybrać żądany program.
5. Naciśnij przycisk ENTER / MODE aby potwierdzić żądany program.
6. Naciśnij przycisk START aby rozpocząć trening.

TIME (Czas): Mierzy czas od początku treningu i pokazuje go na wyświetlaczu.
DISTANCE (Dystans): Mierzy pokonany dystans od początku treningu i pokazuje go na wyświetlaczu.
PULSE (Puls): Mierzy i pokazuje aktualny puls.
CALORIES (Kalorie): Mierzy zużyte kalorie od początku treningu i pokazuje je na wyświetlaczu.
SPEED (Prędkość): Pokazuje aktualną prędkość.

Czas	0MIN. ~1MIN.	1MIN.~3MIN.	3MIN.~5MIN.	5MIN.~6MIN.	6MIN.~7MIN.	7MIN.~8MIN.
Prędkość	0.8KM/0.5ML	2.4KM/1.5ML	4KM/2.5ML	5.6KM/3.5ML	7.2KM/4.5ML	8.8KM/5.5ML
Czas	8MIN.~9MIN.	9MIN.~10MIN.	10MIN.~11MIN.	11MIN.~12MIN.	12MIN.~13MIN.	13MIN.~15MIN.
Prędkość	9.6KM/6.0ML	8.0KM/5.0ML	6.4KM/4.0ML	4.8KM/3.0ML	3.2KM2.0ML	1.6KM/1ML

Program 6 – 30 Minut - nastawiona prędkość

4. Naciśnij przycisk SPEED UP / DOWN aby wybrać żądany program.
5. Naciśnij przycisk ENTER / MODE aby potwierdzić żądany program.
6. Naciśnij przycisk START aby rozpocząć trening.

TIME (Czas): Mierzy czas od początku treningu i pokazuje go na wyświetlaczu.
DISTANCE (Dystans): Mierzy pokonany dystans od początku treningu i pokazuje go na wyświetlaczu.
PULSE (Puls): Mierzy i pokazuje aktualny puls.
CALORIES (Kalorie): Mierzy zużyte kalorie od początku treningu i pokazuje je na wyświetlaczu.
SPEED (Prędkość): Pokazuje aktualną prędkość.

Czas	0MIN. ~1MIN.	1MIN.~3MIN.	3MIN.~7MIN.	7MIN.~11MIN.	11MIN.~18MIN.	18MIN.~25MIN.	25MIN.~29MIN.	29MIN.~30MIN.
Prędkość	0.8KM/0.5ML	3.2KM2.0ML	6.4KM/4.0ML	9.6KM/6.0ML	11.2KM/7.0ML	8.0KM/5.0ML	4.8KM/3.0ML	1.6KM/1ML

Program 7 - 45 Minut - nastawiona prędkość

7. Naciśnij przycisk SPEED UP / DOWN aby wybrać żądany program.
8. Naciśnij przycisk ENTER / MODE aby potwierdzić żądany program.
9. Naciśnij przycisk START aby rozpocząć trening.

TIME (Czas): Mierzy czas od początku treningu i pokazuje go na wyświetlaczu.
DISTANCE (Dystans): Mierzy pokonany dystans od początku treningu i pokazuje go na wyświetlaczu.
PULSE (Puls): Mierzy i pokazuje aktualny puls.
CALORIES (Kalorie): Mierzy zużyte kalorie od początku treningu i pokazuje je na wyświetlaczu.
SPEED (Prędkość): Pokazuje aktualną prędkość.

4. Aby zakończyć bieżący program, naciśnij przycisk STOP. Jeśli naciśniesz przycisk STOP drugi raz komputer wraca do trybu wyboru programu. Ten możesz wybrać naciskając przycisk SPEED UP / DOWN. Naciskając przycisk START możesz ponownie rozpocząć poprzedni program.

Czas	0MIN. ~1MIN.	1MIN.~2MIN.	2MIN.~4MIN.	4MIN.~7MIN.	7MIN.~8MIN.	8MIN.~10MIN.	
Prędkość	1.6KM/1ML	3.2KM/2.0ML	4.8KM/3.0ML	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	
Czas	10MIN.~14MIN.	14MIN.~15MIN.	15MIN.~17MIN.	17MIN.~21MIN.	21MIN.~22MIN.	22MIN.~24MIN.	
Prędkość	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	
Czas	24MIN.~28MIN.	28MIN.~29MIN.	29MIN.~31MIN.	31MIN.~35MIN.	35MIN.~36MIN.	36MIN.~38MIN.	
Prędkość	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	
Czas	38MIN.~42MIN.	42MIN.~43MIN.	43MIN.~44MIN.	44MIN.~45MIN.			
Prędkość	6.4KM/4.0ML	8.0KM/5.0ML	9.6KM/6.0ML	3.2KM2.0ML			



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

www.energetics.eu

© Copyright ENERGETICS 2012