



# **E** **ENERGETICS**

## **PR 4900<sub>P</sub> E-2**

Computer Manual

**EN**

Manuel de la console

**FR**

Navodila za uporabo računalnika

**SL**

Upute za računalno

**HR**

Priručnik za konzolu

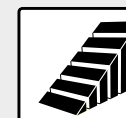
**BS**

Uputstvo za korišćenje računara

**SR**



DC 1.5 HP



3 LEVEL



12 KM/H



## Table of contents / Kazalo vsebine / Sadržaj / Sadržaj / Sadržaj

1. English .....	p. 4
2. Français .....	p. 7
3. Slovensko .....	p. 10
4. Hrvatski .....	p. 13
5. Bosanski jezik .....	p. 16
6. Srpski .....	p. 19

- EN** © The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product. Wherever pictograms are used they may differ from your product, it's for reference only.
- FR** © Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur. ENERGETICS ne peut être tenu responsable pour d'éventuelles erreurs de traduction, ou pour d'éventuelles modifications techniques du produit. Partout où des pictogrammes sont utilisés, ils peuvent différer de votre produit, ils ne sont utilisés qu'à titre indicatif.
- SL** © Ta navodila so samo za kupca. ENERGETICS ne more garantirati za napake, ki se pojavijo zaradi prevajanja oziroma zaradi spremembe tehnične specifikacije proizvoda. Kjerkoli so uporabljeni piktogrami, se slednji za vaš izdelek lahko razlikujejo, so le informativne narave.
- 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. Piktogrami, ako su korišćeni u uputama, mogu odstupati od stvarnog izgleda proizvoda i služe samo kao smjernica.
- BS** © Uputstvo za korišćenje je samo preporuka za kupce. ENERGETICS ne preuzima nikakvu garanciju za greške prouzročene prilagođavanjem ili izmjenama u tehničkoj specifikaciji proizvoda. Kad god su korišćeni piktogrami, oni se mogu razlikovati od vašeg proizvoda i služe samo za upućivanje.
- 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. Eventualno korišćeni piktogrami mogu se razlikovati od Vašeg proizvoda i služe samo kao referenca.

## COMPUTER INSTRUCTIONS



## Button Functions

### MODE

While the treadmill is not in motion, this button is used to select the individual programs P1 – P25.

### SET / CLEAR

To set time, distance and calories values in standby status.

### START /STOP

After the treadmill is turned on and the magnetic safety key is attached to the console, press the START/STOP button to start or stop the treadmill.

### QUICK SPEED BUTTON 3, 9

Press this button to adjust the speed quickly to 3 or 9 km/h.

### SPEED + / SPEED -

While the treadmill is not in motion, these buttons are used to adjust various settings. To adjust the speed level during the workout, press "SPEED +" or "SPEED -". Each button press increases or decreases the speed by 0.1 km/h. If you press the button for more than 0.5 seconds, the speed will be changed in a quicker way.

## Display

The LCD display shows current workout time, speed, pulse and program. The calories and distance value is displayed alternating.

## Modes / Programs

### Quick Start (manual)

1. Turn on the power at the base of the unit and attach the safety cord.
2. Press START button, the system will enter into a 3 second count down and commence at 1.0 km/h.
3. During quick start mode you can use the "SPEED +" or "SPEED -" button to adjust the speed.

### Manual program

Press "SET/CLEAR" button when the treadmill is not in motion. The time window will display a flashing "30 min", press "SPEED +" or "SPEED -" to adjust the value and press "START". The treadmill will enter into a 3 second count down before commencing.

Press twice the "SET/CLEAR" button when the treadmill is not in motion. The distance window will start flashing, press "SPEED +" or "SPEED -" to adjust the value (range 1.0 – 99.9 km) and press "START". The treadmill will enter into a 3 second count down before commencing.

Press three times the "SET/CLEAR" button when the treadmill is not in motion. The calorie window will start flashing, press "SPEED +" or "SPEED -" to adjust the value (range 10 – 990 kcal) and press "START". The treadmill will enter into a 3 second count down before commencing.

### Pre-set programs

1. At standby mode, press the "MODE" button until you reach your preferred program (P1 – P25) and confirm with SET/CLEAR button.
2. The time window will display a flashing "30" indication. Press "SPEED +", "SPEED -" to set the exercise time (range 00 – 99 min).
3. When the settings are finished, press the "START" button to begin, the treadmill will enter into a three second count down before commencing. The "SPEED +", "SPEED -" can still be used to adjust the workout speed.

EN

FR

SL

HR

BS

SR

Program \ Time	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
P 1	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3
P 2	4	4	5	7	9	11	11	11	9	7	5	5	7	9	11	11	11	11	9	7	5	5	7	9	11	11	9	5	4	4
P 3	5	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	5
P 4	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5
P 5	5	7	9	8	5	7	9	7	5	7	9	11	9	7	5	7	9	11	9	7	5	5	7	9	7	5	7	9	7	5
P 6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8
P 7	7	8	10	12	12	12	12	12	10	8	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	8	10	12	12	12	12	12	8	8	8
P 8	7	7	8	9	10	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	9	9	6	6	6
P 9	4	4	6	6	8	8	10	10	11	11	12	12	10	10	8	8	7	7	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3
P 10	7	7	9	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	11	10	10	12	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6
P 11	4	4	6	6	8	8	10	10	8	8	6	6	4	4	3	3	2	2	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5
P 12	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	6	5	4	3
P 13	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3
P 14	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	5	4	5	6	7	7	6	5	4	7	9	8	7	6	5	4	3
P 15	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9
P 16	8	8	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	8	8
P 17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	3	1	2	3	4	5	6	5	4
P 18	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	8	8	6	6	6	6	4	4	4	6	6	6	8	8	8	6	6
P 19	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	3	3	2	2
P 20	3	3	4	6	8	10	10	10	8	6	4	4	6	8	10	10	10	10	8	6	4	4	6	8	10	10	8	6	4	4
P 21	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12
P 22	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	5	5	5	4	4
P 23	8	8	8	8	7	7	6	6	6	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8
P 24	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4	4	5	6	7	8	9
P 25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6

### Heart rate function

Place your palms on the hand pulse and the pulse will be shown in the pulse window after 5 seconds. The heart rate is for reference only and not for medical purpose.

## Instructions de l'ordinateur



EN

**FR**

SL

HR

BS

SR

## Fonctions des touches

### MODE

Lorsque le tapis de course n'est pas en mouvement, ce bouton permet de sélectionner les différents programmes P1 – P25.

### SET / CLEAR – REGLER / EFFACER

Pour régler la durée, la distance et les valeurs de calories en état de veille.

### START / STOP – MARCHÉ / ARRÊT

Une fois le tapis de course allumé et la clé de sécurité magnétique reliée à la console, appuyez sur le bouton START / STOP pour démarrer ou arrêter le tapis roulant.

### QUICK SPEED BUTTON 3, 9 – TOUCHE RAPIDE DE VITESSE

Appuyez sur ce bouton pour régler rapidement la vitesse à 3 ou 9 km/h.

### SPEED + / SPEED – VITESSE +/-

Lorsque le tapis de course n'est pas en mouvement, ces boutons sont utilisés pour ajuster divers paramètres. Pour régler la vitesse au cours de la séance d'entraînement, appuyez sur SPEED + ou SPEED –. Chaque pression sur le bouton augmente ou diminue la vitesse de 0,1 km/h. Si vous appuyez sur la touche pendant plus de 0,5 secondes, la vitesse sera modifiée de façon plus rapide.

## Affichage

L'écran LCD affiche la durée d'entraînement, la vitesse, le pouls et le programme. La valeur de calories et la distance sont affichées en alternance.

## Modes / Programmes

### Démarrage rapide (manuel)

1. Allumez l'unité à sa base et attachez le cordon de sécurité.
2. Appuyez sur le bouton Start, le système entrera dans un décompte de 3 secondes et commence à 1,0 km/h.
3. Pendant le mode de démarrage rapide, vous pouvez utiliser les touches SPEED + ou SPEED – pour régler la vitesse.

### Programme Manuel

Appuyez sur le bouton SET/CLEAR quand le tapis de course n'est pas en mouvement. La fenêtre de durée s'affiche en clignotant "30 min", appuyez sur SPEED + ou SPEED – pour ajuster la valeur puis sur START. Le tapis de course entre dans un décompte de 3 secondes avant de commencer.

Appuyez deux fois sur le bouton SET/CLEAR quand le tapis de course n'est pas en mouvement. La fenêtre de distance commence à clignoter, appuyez sur SPEED + ou SPEED – pour ajuster la valeur (entre 1.0 – 99.9 km) et appuyez sur START. Le tapis de course entre dans un décompte de 3 secondes avant de commencer.

Appuyez trois fois sur le bouton SET/CLEAR quand le tapis de course n'est pas en mouvement. La fenêtre de calories commence à clignoter, appuyez sur SPEED + ou SPEED – pour ajuster la valeur (entre 10 – 990 kcal) et appuyez sur START. Le tapis de course entre dans un décompte de 3 secondes avant de commencer.

### Programmes pré-réglés

1. En mode veille, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à atteindre votre programme préféré (P1 – P25) et confirmez avec le bouton SET/CLEAR.
2. La fenêtre durée affiche "30" en clignotant. Appuyez sur SPEED +, SPEED – pour régler la durée d'exercice (entre 00 – 99 min).
3. Quand les réglages sont finis, appuyez sur le bouton START pour commencer, le tapis de course entre dans un décompte de 3 secondes avant de commencer. SPEED +, SPEED – peuvent toujours être utilisés pour ajuster la vitesse.



Time Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
P 1	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3
P 2	4	4	5	7	9	11	11	11	9	7	5	5	7	9	11	11	11	11	9	7	5	5	7	9	11	11	9	5	4	4
P 3	5	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	5
P 4	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5
P 5	5	7	9	8	5	7	9	7	5	7	9	11	9	7	5	7	9	11	9	7	5	5	7	9	7	5	7	9	7	5
P 6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8
P 7	7	8	10	12	12	12	12	12	10	8	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	8	10	12	12	12	12	12	8	8	8
P 8	7	7	8	9	10	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	9	9	6	6	6
P 9	4	4	6	6	8	8	10	10	11	11	12	12	10	10	8	8	7	7	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3
P 10	7	7	9	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	11	10	10	12	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6
P 11	4	4	6	6	8	8	10	10	8	8	6	6	4	4	3	3	2	2	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5
P 12	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	6	5	4	3
P 13	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3
P 14	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	5	4	5	6	7	7	6	5	4	7	9	8	7	6	5	4	3
P 15	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9
P 16	8	8	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	8	8
P 17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	3	1	2	3	4	5	6	5	4
P 18	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	8	8	6	6	6	4	4	4	6	6	6	8	8	8	6	6	6
P 19	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2
P 20	3	3	4	6	8	10	10	10	8	6	4	4	6	8	10	10	10	10	8	6	4	4	6	8	10	10	8	6	4	4
P 21	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12
P 22	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	5	5	5	4	4
P 23	8	8	8	8	7	7	6	6	6	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8
P 24	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4	4	5	6	7	8	9
P 25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6

- EN
- FR
- SL
- HR
- BS
- SR

### Fonction fréquence cardiaque

Placez vos paumes sur le pouls main et le pouls sera indiqué dans la fenêtre pouls après 5 secondes. La fréquence cardiaque sert seulement de référence et n'est pas à utiliser à des fins médicales.

## Navodila za računalnik



## Funkcije gumbov

### MODE

Ko tekalna steza ne deluje, se ta gumb uporablja za izbiranje med posameznimi programi P1 – P25.

### SET / CLEAR

Nastavitev vrednosti časa, razdalj in kalorij v stanju pripravljenosti.

### START / STOP

Ko je tekalna steza vklopljena in je magnetni varnostni ključ nameščen na konzoli, pritisnite gumb START/STOP za zagon ali ustavitev tekalne steze.

### GUMB QUICK SPEED 3, 9

S tema gumboma takoj nastavite hitrost na 3 ali 9 km/h.

### SPEED + / SPEED –

Ko tekalna steza ne deluje, s tema gumboma lahko urejate različne nastavitve. Za nastavitev hitrosti med vadbo pritisnite "SPEED +" ali "SPEED –". Z vsakim pritiskom na gumba hitrost povečate ali zmanjšate za 0,1 km/h. Če gumb pritisnete dlje kot 0,5 sekunde, se bo hitrost spreminjala hitreje.

## Prikazovalnik

LCD prikazovalnik prikazuje trenutni čas vadbe, hitrost, utrip in program. Vrednosti kalorij in opravljene poti se prikazujeta izmenično.

## Načini / Programi

### Hitri Start (ročno)

1. Napravo vklopite z gumbom na podnožju in priklopite varnostno vrvico.
2. Pritisnite gumb START, sistem bo opravil odštevanje 3 sekund in nato pričel delovati s hitrostjo 1,0 km/h.
3. V načinu hitrega zagona lahko hitrost regulirate z gumboma "SPEED +" ali "SPEED -".

### Ročni program

Ko tekalna steza ne deluje, pritisnite gumb "SET/CLEAR". Okno časovnika bo prikazovalo utripajoče "30min". S pritiskom na gumba "SPEED +" ali "SPEED -" nastavite vrednost ter pritisnite "START". Tekalna steza bo opravila odštevanje 3 sekund in nato bo pričela delovati.

Ko tekalna steza ne deluje, dvakrat pritisnite gumb "SET/CLEAR". Okno opravljene poti bo pričelo utripati. S pritiskom na gumba "SPEED +" ali "SPEED -" nastavite vrednost (v obsegu 1.0 – 99,9 km) ter pritisnite "START". Tekalna steza bo opravila odštevanje 3 sekund in nato bo pričela delovati.

Ko tekalna steza ne deluje, trikrat pritisnite gumb "SET/CLEAR". Okno kalorij bo pričelo utripati. S pritiskom na gumba "SPEED +" ali "SPEED -" nastavite vrednost (v obsegu 10 – 990 km) ter pritisnite "START". Tekalna steza bo opravila odštevanje 3 sekund in nato bo pričela delovati.

### Prednastavljeni programi

1. V stanju pripravljenosti pritisnite gumb "MODE", dokler ne dosežete želeni program (P1 – P25) in izbiro potrdite z gumbom SET/CLEAR.
2. Okno časovnika bo utripajoče prikazovalo "30". Pritisnite "SPEED +", "SPEED -" in nastavite čas (v obsegu 00 – 99 min).
3. Ko z nastavljanjem zaključite, pritisnite gumb "START" za pričetek vadbe, tekalna steza bo pričela delovati po trisekundnem odštevanju časa. Gumba "SPEED +" in "SPEED -" lahko še vedno uporabite za nastavljanje hitrosti.

Program \ Time	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
P 1	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3	
P 2	4	4	5	7	9	11	11	11	9	7	5	5	7	9	11	11	11	11	9	7	5	5	7	9	11	11	9	5	4	4	
P 3	5	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	5	
P 4	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5	
P 5	5	7	9	8	5	7	9	7	5	7	9	11	9	7	5	7	9	11	9	7	5	5	7	9	7	5	7	9	7	5	
P 6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	
P 7	7	8	10	12	12	12	12	12	10	8	8	10	12	12	12	12	12	12	12	10	8	8	10	12	12	12	12	12	8	8	
P 8	7	7	8	9	10	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	9	9	6	6		
P 9	4	4	6	6	8	8	10	10	11	11	12	12	10	10	8	8	7	7	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	
P 10	7	7	9	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	11	10	10	12	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	
P 11	4	4	6	6	8	8	10	10	8	8	6	6	4	4	3	3	2	2	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	
P 12	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	6	5	4	3	
P 13	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	
P 14	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	5	4	5	6	7	7	6	5	4	7	9	8	7	6	5	4	3	
P 15	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	
P 16	8	8	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	8	8	
P 17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	3	1	2	3	4	5	6	5	4	
P 18	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	8	8	6	6	6	6	4	4	4	6	6	6	8	8	8	6	6	
P 19	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	
P 20	3	3	4	6	8	10	10	10	10	8	6	4	4	6	8	10	10	10	10	8	6	4	4	6	8	10	10	8	6	4	4
P 21	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	
P 22	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	5	5	5	4	4	
P 23	8	8	8	8	7	7	6	6	6	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	
P 24	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4	4	5	6	7	8	9	
P 25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	

### Funkcija srčnega utripa

Dlani položite na impulzni plošči, po 5 sekundah bo okno utripa prikazovalo utrip srca. Srčni utrip je samo referenčna vrednost in se ne sme uporabljati v medicinske namene.

## Upute za računalu



EN

FR

SL

**HR**

BS

SR

## Funkcije gumbova

### MODE

Dok trenažer miruje ovaj gumb služi za odabir osobnih programa P1 – P25.

### SET / CLEAR

Postavljate vrijeme, razdaljinu i vrijednosti za kalorije tijekom mirovanja trenažera.

### START / STOP

Nakon što se uključili trenažer i umetnuli sigurnosni ključ u bravu na konzoli računala, stisnite gumb START/STOP kako biste pokrenuli, odnosno zaustavili pokretnu traku.

### QUICK SPEED GUMBI 3, 9

Stiskom na gumbe započinjete rad na brzini od 3 ili 9 kmh.

### SPEED + / SPEED –

Kada trenažer miruje, ovi gumbi podešavaju različite vrijednosti. Kada želite mijenjati brzinu tijekom vježbanja, stisnite "SPEED +" ili "SPEED –". Svaki stisak povećava, odnosno smanjiva brzinu za 0,1 km/h. Ako držite gumb stisnut dulje od pola sekunde brže će se mijenjati i brzina.

## Zaslon

LCD-zaslon pokazuje trenutno vrijeme trajanja vježbanja, brzinu, puls i odabrani program. Kalorije i pređena razdaljina se na zaslonu vide naizmenice.

## Modovi rada / Programi

### Hitri start (ručni program)

1. Uključite trenažer na glavnom prekidaču i prikačite sigurnosni ključ.
2. Stisnite gumb START, sustav započinje odbrojavanje od 3 sekunde i zatim započinje rad pri brzini od 1,0 km/h.
3. Tijekom ovog moda rada možete koristiti gumb "SPEED +" ili "SPEED –" za promjenu brzine.

### Ručni program

Stisnite gumb "SET/CLEAR" kada trenažer miruje. Na zaslonu trepće "30 min", stisnite "SPEED +" ili "SPEED –" za podešavanje vrijednosti i potom stisnite "START". Trenažer započinje odbrojavanje od 3 sekunde i zatim započinje rad.

Stisnite dva puta gumb "SET/CLEAR" kada trenažer miruje. Na zaslonu trepće vrijednost za razdaljinu, stisnite "SPEED +" ili "SPEED –" za podešavanje vrijednosti (raspon 1,0 – 99,9 km) potom stisnite "START". Trenažer započinje odbrojavanje od 3 sekunde i zatim započinje rad.

Stisnite tri puta gumb "SET/CLEAR" kada trenažer miruje. Na zaslonu trepće vrijednost za kalorije, stisnite "SPEED +" ili "SPEED –" za podešavanje vrijednosti (raspon 10 – 990 kcal) potom stisnite "START". Trenažer započinje odbrojavanje od 3 sekunde i zatim započinje rad.

### Već postavljeni programi

1. U modu pripravnosti stisnite gumb "MODE" sve dok ne dođete do željenog programa (P1 – P25). Potvrdite izbor stiskom na gumb SET/CLEAR.
2. Na zaslonu trepće vrijednost za vrijeme "30". Stisnite "SPEED +" ili "SPEED –" za postavljanje trajanja vježbanja (raspon 00 – 99 min).
3. Kada su podešavanja završena, stisnite "START" za početak treninga. Trenažer započinje odbrojavanje od 3 sekunde i zatim započinje rad. Gumbi "SPEED +" i "SPEED –" se i dalje mogu koristiti za izmjenu brzine.

Time Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
P 1	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3	
P 2	4	4	5	7	9	11	11	11	9	7	5	5	7	9	11	11	11	11	9	7	5	5	7	9	11	11	9	5	4	4	
P 3	5	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	5	
P 4	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5	
P 5	5	7	9	8	5	7	9	7	5	7	9	11	9	7	5	7	9	11	9	7	5	5	7	9	7	5	7	9	7	5	
P 6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	
P 7	7	8	10	12	12	12	12	12	10	8	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	8	10	12	12	12	12	12	8	8	8	
P 8	7	7	8	9	10	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	9	9	6	6	6
P 9	4	4	6	6	8	8	10	10	11	11	12	12	10	10	8	8	7	7	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	
P 10	7	7	9	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	11	10	10	12	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	
P 11	4	4	6	6	8	8	10	10	8	8	6	6	4	4	3	3	2	2	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	
P 12	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	6	5	4	3	
P 13	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	
P 14	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	5	4	5	6	7	7	6	5	4	7	9	8	7	6	5	4	3	
P 15	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	
P 16	8	8	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	8	8	
P 17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	3	1	2	3	4	5	6	5	4	
P 18	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	8	8	6	6	6	4	4	4	6	6	6	8	8	8	6	6	6	
P 19	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	
P 20	3	3	4	6	8	10	10	10	8	6	4	4	6	8	10	10	10	10	8	6	4	4	6	8	10	10	8	6	4	4	
P 21	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	
P 22	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	5	5	5	4	4	
P 23	8	8	8	8	7	7	6	6	6	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	
P 24	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4	4	5	6	7	8	9	
P 25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	

- EN
- FR
- SL
- HR**
- BS
- SR

### Funkcija praćenja pulsa

Postavite dlanove na senzore i nakon 5 sekundi na zaslonu će se pokazati vrijednost pulsa. Vrijednost na zaslonu je okvirna i nije namjenjena za medicinske svrhe.

## Uputstva za računalo



## Funkcije tipki

### MODE

Kada traka za trčanje nije u pokretu, ova tipka se koristi za odabir pojedinačnih programa P1 – P25.

### SET / CLEAR

U stanju pripravnosti služi za podešavanje vremena, udaljenosti i vrijednosti kalorija.

### START / STOP

Nakon što uključite traku za trčanje i stavite magnetni sigurnosni ključ u konzolu, pritisnite tipku START/STOP da biste pokrenuli ili zaustavili traku za trčanje.

### TIPKA QUICK SPEED 3, 9

Pritisnite ovu tipku da biste brzo podesili brzinu na 3 ili 9 km/h.

### SPEED + / SPEED –

Kada traka za trčanje nije u pokretu, ove tipke služe za podešavanje raznih postavki. Da biste podesili brzinu tijekom vježbanja, pritisnite „SPEED +“ ili „SPEED –“. Sa svakim pritiskom tipke brzina se povećava ili smanjuje za 0,1 km/h. Ako pritisnete tipku i zadržite je više od 0,5 sekundi, brzina će se mijenjati na brži način.



## Ekran

LCD ekran prikazuje trenutno vrijeme vježbanja, brzinu, puls i program. Kalorije i udaljenost se prikazuju naizmjenično.

EN

FR

SL

HR

BS

SR

## Režimi rada / programi

### Brzi početak (ručno)

1. Uključite napajanje na donjem dijelu uređaja i pričvrstite sigurnosnu vrpču.
2. Pritisnite tipku START, sistem će izbrojiti 3 sekunde i zatim početi s radom pri brzini od 1,0 km/h.
3. Tijekom režima rada brzi start možete koristiti tipke „SPEED +“ ili „SPEED –“ da biste podešavali brzinu.

### Ručni program

Pritisnite tipku „SET/CLEAR“ kada traka za trčanje nije u pokretu. Na prozoru za vrijeme treperit će „30 min“, pritisnite „SPEED +“ ili „SPEED –“ da biste podesili vrijednost i pritisnite „START“. Traka za trčanje će započeti sa odbrojavanjem od 3 sekunde prije početka rada.

Dva puta pritisnite tipku „SET/CLEAR“ kada traka za trčanje nije u pokretu. Prozor za udaljenost će početi da treperi, pritisnite „SPEED +“ ili „SPEED –“ da biste podesili vrijednost (opseg 1,0 – 99,9 km) i pritisnite „START“. Traka za trčanje će započeti sa odbrojavanjem od 3 sekunde prije početka rada.

Tri puta pritisnite tipku „SET/CLEAR“ kada traka za trčanje nije u pokretu. Prozor za kalorije će početi da treperi, pritisnite „SPEED +“ ili „SPEED –“ da biste podesili vrijednost (opseg 10 – 990 kcal) i pritisnite „START“. Traka za trčanje će započeti sa odbrojavanjem od 3 sekunde prije početka rada.

### Unaprijed podešeni programi

1. U stanju pripravnosti pritiskajte tipku „MODE“ dok ne dođete do željenog programa (P1 – P25) i potom potvrdite pritiskom na tipku „SET/CLEAR“.
2. Na prozoru za vrijeme treperit će „30“. Pritisnite „SPEED +“ ili „SPEED –“ da biste podesili vrijeme vježbanja (opseg 00 – 99 min).
3. Kada završite s podešavanjem, pritisnite tipku „START“ da biste počeli, i traka za trčanje će ući odbrojavanje od tri sekunde prije početka rada. Tipke „SPEED +“ i „SPEED –“ i dalje se mogu koristiti za podešavanje brzine vježbanja.

Time Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
P 1	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3	
P 2	4	4	5	7	9	11	11	11	9	7	5	5	7	9	11	11	11	11	9	7	5	5	7	9	11	11	9	5	4	4	
P 3	5	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	5	
P 4	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5	
P 5	5	7	9	8	5	7	9	7	5	7	9	11	9	7	5	7	9	11	9	7	5	5	7	9	7	5	7	9	7	5	
P 6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	
P 7	7	8	10	12	12	12	12	12	10	8	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	8	10	12	12	12	12	12	8	8	8	
P 8	7	7	8	9	10	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	9	9	6	6	6	
P 9	4	4	6	6	8	8	10	10	11	11	12	12	10	10	8	8	7	7	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	
P 10	7	7	9	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	11	10	10	12	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	
P 11	4	4	6	6	8	8	10	10	8	8	6	6	4	4	3	3	2	2	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	
P 12	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	6	5	4	3	
P 13	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	
P 14	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	5	4	5	6	7	7	6	5	4	7	9	8	7	6	5	4	3	
P 15	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	
P 16	8	8	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	8	8	
P 17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	3	1	2	3	4	5	6	5	4	
P 18	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	8	8	6	6	6	4	4	4	6	6	6	8	8	8	6	6	6	
P 19	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	
P 20	3	3	4	6	8	10	10	10	10	8	6	4	4	6	8	10	10	10	10	8	6	4	4	6	8	10	10	8	6	4	4
P 21	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	
P 22	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	5	5	5	4	4	
P 23	8	8	8	8	7	7	6	6	6	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	
P 24	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4	4	5	6	7	8	9	
P 25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	

### Funkcija otkucaja srca

Postavite dlanove na mjesto za mjerenje pulsa i puls će biti prikazan u prozoru za puls nakon 5 sekundi. Otkucaji srca služe samo kao reference i ne treba ih koristiti u medicinske svrhe.

## Uputstvo za korišćenje računara

EN

SL

HR

BS

SR



## Funkcije tastera

### MODE

Kada trenažer nije u pokretu ovo dugme služi da se odabere neki od individualnih programa P1 – P25.

### SET / CLEAR

Za postavljanje vrednosti za: vreme, razdaljinu i kalorije dok je trenažer u modu pripravnosti.

### START / STOP

Nakon što ste uključili trenažer i ubacili magnetni sigurnosni ključić u konzolu, pritisnite dugme START/STOP da biste pokrenuli ili zaustavili pokretnu traku.

### QUICK SPEED BUTTON 3, 9

Pritiskom na ovo dugme postavljate brzinu na 3 ili 9 km/h.

### SPEED + / SPEED –

Dok trenažer nije u pokretu ovi tasteri služe da podešavaju različite postavke. Za promenu brzine tokom vežbanja pritisnite ili "SPEED +" ili "SPEED –". Svako pritisnjanje dugmeta smanjuje ili povećava brzinu za 0,1 km/h. Ako zadržite dugme pritisnuto duže od pola sekunde, brzina će se brže menjati.

## Ekran

LCD ekran pokazuje trenutno trajanje vežbanja, brzinu, puls i program. Kalorije i razdaljina se naizmenično pokazuju.

## Modovi rada i programi

### Brzi Start (ručni program)

1. Uključite trenažer i umetnite sigurnosni ključić.
2. Pritisnite START, sistem započinje odbrojavanje od 3 sekunde i potom pokretna traka kreće od 1,0 km/h.
3. Tokom ovog programa možete koristiti "SPEED +" ili "SPEED –" da podesite brzinu.

### Ručni program

Pritisnite dugme "SET/CLEAR" kada trenažer nije u pokretu. Na ekranu trepće "30 min", pritisnite "SPEED +" ili "SPEED –" da postavite vrednost i potom pritisnite "START". Trenažer započinje odbrojavanje od 3 sekunde pre početka programa. Pritisnite dvaput dugme "SET/CLEAR" kada trenažer nije u pokretu. Na ekranu trepće oznaka za razdaljinu, pritisnite "SPEED +" ili "SPEED –" da postavite vrednost (raspon od 1,0 do 99,9) i potom pritisnite "START". Trenažer započinje odbrojavanje od 3 sekunde pre početka programa.

Pritisnite triput dugme "SET/CLEAR" kada trenažer nije u pokretu. Na ekranu trepće oznaka za kalorije, pritisnite "SPEED +" ili "SPEED –" da postavite vrednost (raspon 10 do 990 kcal) i potom pritisnite "START". Trenažer započinje odbrojavanje od 3 sekunde pre početka programa.

### Postavljeni programi

1. Kada trenažer nije u pokretu, pritisnite "MODE" dok ne dođete do željenog programa (P1 – P25) i potvrdite sa SET/CLEAR.
2. Na ekranu trepće "30 min", pritisnite "SPEED +" ili "SPEED –" da postavite vrednost (raspon 00 do 99 min).
3. Kada završite podešavanje, pritisnite "START" da započnete, trenažer započinje odbrojavanje od 3 sekunde pre početka programa. "SPEED +", "SPEED –" se i dalje mogu koristiti za podešavanje brzine.

Time Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
P 1	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3
P 2	4	4	5	7	9	11	11	11	9	7	5	5	7	9	11	11	11	11	9	7	5	5	7	9	11	11	9	5	4	4
P 3	5	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	5
P 4	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5
P 5	5	7	9	8	5	7	9	7	5	7	9	11	9	7	5	7	9	11	9	7	5	5	7	9	7	5	7	9	7	5
P 6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6	7	8	9	8
P 7	7	8	10	12	12	12	12	12	10	8	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	8	10	12	12	12	12	12	12	8	8
P 8	7	7	8	9	10	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	9	9	6	6
P 9	4	4	6	6	8	8	10	10	11	11	12	12	10	10	8	8	7	7	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3
P 10	7	7	9	9	11	11	12	12	12	12	12	11	11	10	10	12	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	
P 11	4	4	6	6	8	8	10	10	8	8	6	6	4	4	3	3	2	2	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5
P 12	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	6	5	4	3
P 13	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3
P 14	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	5	4	5	6	7	7	6	5	4	7	9	8	7	6	5	4	3
P 15	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9
P 16	8	8	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	8	8
P 17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	3	1	2	3	4	5	6	5	4
P 18	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	8	8	6	6	6	4	4	4	6	6	6	8	8	8	6	6	6
P 19	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2
P 20	3	3	4	6	8	10	10	10	8	6	4	4	6	8	10	10	10	10	8	6	4	4	6	8	10	10	8	6	4	4
P 21	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12	6	6	6	12	12
P 22	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	5	5	5	4	4
P 23	8	8	8	8	7	7	6	6	6	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8
P 24	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4	4	5	6	7	8	9
P 25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6

- EN
- FR
- SL
- HR
- BS
- SR

### Funkcija praćenja pulsa

Postavite dlanove na senzore pulsa i na ekranu će se videti vrednost pulsa nakon 5 sekundi. Vrednost pulsa je samo referenca i ne treba ga koristiti u medicinske svrhe.



A series of 15 horizontal grey bars, each representing a line of text. The first bar is preceded by a pencil icon. The bars are stacked vertically, providing a template for writing.



A series of 15 horizontal grey bars, each representing a line of text for writing or editing.



**[www.energetics.eu](http://www.energetics.eu)**

c/o Neomark Sàrl,  
14a rue de la Gare, 4924 Hautcharage, Luxembourg

IIC-INTERSPORT International Corporation GmbH,  
Woelflistrasse 2, 3006 Berne, Switzerland

© Copyright ENERGETICS 2014  
Manual Version: 1.1  
Product Model: 225623

Manual printed in China  
Manuel imprimé en Chine