



# **ENERGETICS**

## **PR 3000<sub>P</sub>**

Computer Manual

**EN**

Manuel de la console

**FR**

Керівництво до комп'ютера

**UK**



DC 2.0 HP



15 LEVEL



16 KM/H

## Table of contents / Table des matières / Зміст

1. English .....p. 4
2. Français .....p. 8
3. Українська мова .....p. 12

**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.

**UK** © Інструкція дає лише загальну інформацію для покупця. ENERGETICS знімає з себе будь-яку відповідальність у разі помилкового перекладу або технічних змін продукту. Піктограми можуть відрізнятися від вашого товару, оскільки вони використовуються лише з ознайомлювальною метою.



## COMPUTER INSTRUCTIONS

1. PROGRAM BUTTON – To select individual program
2. MODE BUTTON – To Select and set pre-values
3. START BUTTON – To start the exercise
4. STOP BUTTON – To stop the exercise at any time
5. INCLINE ▼/▲ BUTTON – To change the running incline and set the individual values
6. SPEED +/- BUTTON – To change the running speed and set the individual values
7. QUICK INCLINE BUTTONS 3/6/9
8. QUICK SPEED BUTTONS 3/6/9

## BUTTON FUNCTIONS

### 1. PROGRAM

While the treadmill is not in motion, this button is used to select the individual programs (15 programs in total, P1, P2 – P15).

### 2. MODE

While the treadmill is not in motion, this button is used to select the individual target modes. Time counts down to zero, distance counts down to zero, calories count down to zero. After selecting the individual mode, please press the speed up (+) or speed down button (-) to adjust the data. After this, please press START to run the program. The pre-set values will start running down to zero.

### 3. START

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

### 4. STOP

Press this button to stop the treadmill at any time of the exercise.

### 5. INCLINE ▲ / INCLINE ▼

To adjust the incline level during the workout, press incline up (▲) or incline down (▼).

### 6. SPEED + / SPEED –

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

### 7. QUICK INCLINE BUTTONS 3, 6, 9

Press the button to adjust the incline quickly.

### 8. QUICK SPEED BUTTONS 3, 6, 9

Press the button to adjust the speed quickly.

## MODES / PROGRAMS

EN

FR

UK

### 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 1.0km/h.
- 3 After start-up, you can use the SPEED +/- or INCLINE ▼/▲ button to adjust the speed.

### MANUAL PROGRAM

1. If you do not choose a pre-set program and press the START button directly, the treadmill will start to run from a speed of 1 km/h, the window display will start an ascending count from zero, press SPEED +/- or INCLINE ▼/▲ to change the speed. The setting range is 1 – 16 km/h.
2. At standby mode, press the "MODE" button, the time window will display a flashing "30:00 min" indication. Press SPEED +/- or INCLINE ▼/▲ to set the exercise time.
3. Press the "MODE" button again, the distance window will display a flashing "1.0" indication. Press SPEED +/- or INCLINE ▼/▲ to set the exercise distance. The setting has to be between 0.5 and 99.5 km.
4. Press the "MODE" button again, the calorie window will display a flashing "50" indication. Press SPEED +/- or INCLINE ▼/▲ to set the target calorie consumption. The setting range has to be between 10 and 995 kcal.
5. 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 +/- or INCLINE ▼/▲ button can still be used to adjust the workout speed.

### PRE-SET PROGRAMS

At standby mode, press the "PROGRAM" button and the window will display P1 – P15. After selecting the program, set the target exercise time by pressing the "SPEED +", "SPEED –" button. After this please press the START button to start the exercise in the individual program.

Each program is divided into 20 different sections with the same length. In each section, the speed will be changed and adjusted by the treadmill automatically. Below table is visualizing how the speed is adjusted in the individual sections by the treadmill (in km/h) automatically.

Program	Time	To set time / 20 time = running time of each period																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	3	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	0	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	2	2	5	5	2	2
P14	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	3	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2
P15	SPEED	2	5	7	10	9	6	4	10	4	5	8	10	6	5	8	3	9	7	4	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	3	3	8	9	3	3

## RANGE OF PROGRAMS

	Mode Default	Program Default	Setting range	Showing range
Speed (km/h)	1.0	1.0	1 km/h – 16 km/h	0 km/h – 16 km/h
Incline	0	0	0 – 15	0 – 15
Time (min : sec)	15:00	00:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Distance (km)	1.00 km	–	0.5 km – 99.5 km	0.00 km – 99.9 km
Calories	50 kcl	–	10 kcl – 995 kcl	0 kcl – 999 kcl

**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.

**SAFETY FUNCTION**

If at any stage you require the treadmill to stop, pull the safety cord from the treadmill and it will cut power to the unit immediately. The window will display "--" and the buzzer will make a 3 times "beep" sound. Attach the safety key again and you can adjust the weight which is displayed in the window.

**POWER SAVE FUNCTION**

Without any operation for ten minutes the unit will begin to hibernate, and the display will dim. Press any button to wake up the display.

**CAUTION**

1. We recommend that you maintain a slow speed at the beginning of a session and hold on to the handrails until you become comfortable and familiar with the treadmill.
2. Attach the magnet end of the safety pulling rope to the computer and also attach the clip of the safety pulling rope to your clothing.
3. To end your workout safely, press the STOP button or pull out the safety cord, then the treadmill will stop immediately.

## INSTRUCTIONS DE L'ORDINATEUR

1. TOUCHE PROGRAMME – Pour sélectionner un programme individuel
2. TOUCHE MODE – Pour sélectionner et préréglé des valeurs
3. TOUCHE START – Pour commencer l'exercice
4. TOUCHE STOP – Pour arrêter l'exercice à tout moment
5. INCLINAISON ▼/▲ Pour changer l'inclinaison et régler les valeurs individuelles
6. VITESSE +/- Pour changer la vitesse et régler les valeurs individuelles
7. 3/6/9 TOUCHES RAPIDES INCLINAISON
8. 3/6/9 TOUCHES RAPIDES VITESSE

## FONCTIONS DES TOUCHES

### 1. PROGRAMME

Quand le tapis n'est pas en mouvement, cette touche permet de sélectionner les programmes individuels (15 programmes au total, P1, P2 – P15).

### 2. MODE

Quand le tapis n'est pas en mouvement, cette touche permet de sélectionner les modes ciblés individuels. La durée est décomptée jusqu'à zéro, la distance est décomptée jusqu'à zéro, les calories sont décomptées jusqu'à zéro. Après avoir sélectionné le mode individuel, appuyez sur Vitesse (+) ou (-) pour ajuster les données. Puis appuyez sur START pour mettre en route le programme. Les valeurs préréglées commenceront le décompte jusqu'à zéro.

### 3. START

Quand le tapis est allumé et que la clé de sûreté est attachée à la console, appuyez sur START pour démarrer le tapis.

### 4. STOP

Appuyez sur cette touche pour arrêter le tapis à tout moment de l'exercice.

### 5. INCLINAISON ▼/▲

Pour ajuster le niveau d'inclinaison pendant l'entraînement, appuyez sur incline (▲) ou (▼).

### 6. VITESSE +/-

Pour ajuster le niveau de vitesse pendant l'entraînement, appuyez sur vitesse (+) ou (-). Chaque pression augmente ou diminue la vitesse de 0.1 km/h. Si vous appuyez sur la touche pendant plus de 0.5 secondes, la vitesse changera plus vite.

### 7. TOUCHES RAPIDES INCLINAISON 3, 6, 9

Appuyez sur cette touche pour ajuster l'inclinaison rapidement.

### 8. TOUCHES RAPIDES VITESSE 3, 6, 9

Appuyez sur cette touche pour ajuster la vitesse rapidement.



## MODES / PROGRAMMES

EN

FR

UK

### Démarrage rapide (manuel)

1. Allumez l'appareil à sa base et attachez la clé de sûreté.
2. Appuyez sur START/STOP, le système entre dans un décompte de 3 secondes et commence à 1,0 km/h.
3. Après le démarrage, vous pouvez utiliser les touches SPEED +/- ou INCLINE ▼/▲ pour ajuster la vitesse.

### Programme Manuel

1. Si vous ne choisissez pas un programme pré-réglé et ne pressez pas la touche START directement, le tapis commence à une vitesse de 1 km/h, la fenêtre d'indication affiche un compte à partir de zéro, appuyez sur SPEED +/- ou INCLIN ▼/▲ pour changer la vitesse. La gamme de réglage est 1 – 16 km/h.
2. En mode veille, appuyez sur "MODE", la fenêtre durée affiche "30:00 min" clignotant. Appuyez sur SPEED +/- ou INCLINE ▼/▲ pour régler la durée d'exercice.
3. Appuyez sur "MODE" à nouveau, la fenêtre distance affiche "1.0" clignotant. Appuyez sur SPEED +/- ou INCLINE ▼/▲ pour régler la distance d'exercice. Le réglage doit être entre 0.5 et 99.5 km.
4. Appuyez sur "MODE" à nouveau, la fenêtre calorie affiche "50" clignotant. Appuyez sur SPEED +/- ou INCLINE ▼/▲ pour régler la consommation de calories ciblée. Le réglage doit être entre 10 et 999 kcals.
5. Quand les réglages sont finis, appuyez sur "START" pour commencer, le tapis entre dans un décompte de 3 secondes avant de commencer. Les touches SPEED +/- et INCLINE ▼/▲ peuvent toujours être utilisées pour ajuster la vitesse d'entraînement.

### Programmes pré-réglés

En mode veille, appuyez sur "PROGRAM" et la fenêtre affiche P1 – P15. Après avoir sélectionné le programme, réglez la durée d'exercice ciblée en appuyant sur "SPEED +", "SPEED –". Puis appuyez sur START pour commencer l'exercice dans le programme individuel.

Chaque programme est divisé en 20 sections différentes de même longueur. Dans chaque section, la vitesse sera changée et ajustée par le tapis automatiquement. Le tableau ci-dessous indique comment la vitesse est ajustée dans les sections individuelles par le tapis (en km/h) automatiquement.

Durée		Pour régler la durée / 20 sections = durée de course de chaque période																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	3	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	2	2	5	5	2	2
P14	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	3	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2
P15	SPEED	2	5	7	10	9	6	4	10	4	5	8	10	6	5	8	3	9	7	4	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	3	3	8	9	3	3

## GAMME DE PROGRAMMES

	Mode par défaut	Programme par défaut	Gamme de réglage	Gamme d'affichage
Vitesse (km/h)	1.0	1.0	1 km/h – 16 km/h	0 km/h – 16 km/h
Inclinaison	0	0	0 – 15	0 – 15
Durée (min : sec)	15:00	00:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Distance (km)	1.00 km	–	0.5 km – 99.5 km	0.00 km – 99.9 km
Calories	50 kcl	–	10 kcl – 995 kcl	0 kcl – 999 kcl

**FONCTION FREQUENCE CARDIAQUE**

Placez vos paumes sur le capteur de pouls et le pouls sera indiqué dans la fenêtre pouls après 5 secondes. La fréquence cardiaque est utilisée comme référence uniquement et non à des fins médicales.

**FONCTION SECURITE**

Si à tout moment vous avez besoin d'arrêter le tapis, tirez sur la clé de sûreté, cela coupera le courant immédiatement. La fenêtre affichera "--" et vous entendrez biper 3 fois. Attachez à nouveau la clé de sûreté et ajustez le poids affiché sur l'écran.

**FONCTION SAUVEGARDE D'ENERGIE**

Sans aucun mouvement pendant 10 minutes, l'appareil se met en veille et l'affichage s'estompe. Appuyez sur une touche pour reprendre.

**ATTENTION**

1. Nous vous recommandons de maintenir une vitesse lente au début de la session et de tenir les poignées jusqu'à ce que vous vous sentiez confortable et familier avec le tapis.
2. Attachez l'aimant de la corde de sûreté à l'ordinateur ainsi que le clip à vos vêtements.
3. Pour arrêter votre entraînement en toute sécurité, appuyez sur STOP ou tirez sur la corde de sûreté, le tapis s'arrêtera immédiatement.

## COMPUTER INSTRUCTIONS

1. КНОПКА ПРОГРАМА (PROGRAM) – вибрати індивідуальну програму
2. КНОПКА РЕЖИМ (MODE) – вибрати та встановити попередньо задані параметри
3. КНОПКА СТАРТ (START) – почати тренування
4. КНОПКА СТОП (STOP) – завершити тренування в будь-який час
5. КНОПКА НАХИЛ (INCLINE ▼/▲) змінити нахил бігу та встановити індивідуальні параметри
6. КНОПКА ШВИДКІСТЬ (SPEED +/-) змінити швидкість бігу та встановити індивідуальні параметри
7. КНОПКИ ШВИДКОЇ ЗМІНИ НАХИЛУ (INCLINE) 3/6/9
8. КНОПКИ ШВИДКОЇ ЗМІНИ ШВИДКОСТІ (SPEED) 3/6/9

## ФУНКЦІЇ КНОПОК

### 1. ПРОГРАМА (PROGRAM)

Використайте цю кнопку для вибору індивідуальних програм, поки бігова доріжка не рухається (загалом 15 програм: P1, P2–P15).

### 2. РЕЖИМ РОБОТИ (MODE)

Використайте цю кнопку для вибору індивідуальних цільових режимів, поки бігова доріжка не рухається. Тривалість тренування, відстань та калорії відраховуються в зворотному порядку до нуля. Вибравши індивідуальний режим, натисніть кнопку збільшення (+) чи зменшення (-) швидкості, щоб налаштувати дані. Після цього натисніть кнопку СТАРТ (START), щоб запустити програму. Попередньо встановлені параметри почнуть відлік до нуля.

### 3. СТАРТ (START)

Щоб запустити бігову доріжку, увімкніть її, вставте магнітний ключ безпеки в консоль і натисніть кнопку СТАРТ (START).

### 4. СТОП (STOP)

Натисніть цю кнопку, щоб зупинити бігову доріжку в будь-який час тренування.

### 5. НАХИЛ (INCLINE ▲) / НАХИЛ (INCLINE ▼)

Щоб налаштувати рівень нахилу під час тренування, натисніть кнопки нахилу вгору (▲) або вниз (▼).

### 6. ШВИДКІСТЬ (SPEED +) / ШВИДКІСТЬ (SPEED -)

Щоб налаштувати рівень швидкості під час тренування, натисніть кнопки збільшення (+) або зменшення швидкості (-). Кожен натиск кнопки збільшує чи зменшує швидкість на 0,1 км/год. Якщо натискати кнопку більше 0,5 секунди, то швидкість змінюватиметься швидше.

### 7. КНОПКИ ШВИДКОЇ ЗМІНИ НАХИЛУ (INCLINE 3, 6, 9)

Натисніть цю кнопку, щоб швидко відрегулювати нахил.

### 8. КНОПКИ ШВИДКОЇ ЗМІНИ ШВИДКОСТІ (SPEED 3, 6, 9)

Натисніть цю кнопку, щоб швидко відрегулювати швидкість.

## РЕЖИМИ РОБОТИ/ ПРОГРАМИ

### ШВИДКИЙ ЗАПУСК (вручну)

1. Ввімкніть подачу живлення в основі тренажера та приєднайте ключ безпеки.
2. Натисніть кнопку СТАРТ (START), система почне 3-секундний відлік та запуститься зі швидкістю 1,0 км/год.
3. Після запуску ви можете скористатися кнопкою ШВИДКІСТЬ (SPEED +/-) або НАХИЛ (INCLINE ▼/▲), щоб відрегулювати швидкість.

### ПРОГРАМА РОБОТИ В РУЧНОМУ РЕЖИМІ

1. Якщо ви не виберете попередньо задану програму, а натиснете кнопку СТАРТ (START), бігова доріжка запуститься зі швидкістю 1 км/год, а у вікні на дисплеї почнеться відлік від нуля. Щоб змінити швидкість, натисніть кнопку ШВИДКІСТЬ (SPEED +/-) або НАХИЛ (INCLINE ▼/▲). Діапазон налаштування - 1 – 16 км/год.
2. В режимі очікування натисніть кнопку РЕЖИМ (MODE), у вікні часу почне блимати показник «30:00 хв». Натисніть ШВИДКІСТЬ (SPEED +/-) або НАХИЛ (INCLINE ▼/▲), щоб встановити тривалість тренування.
3. Натисніть кнопку РЕЖИМ (MODE) знову, у вікні відстані почне блимати показник «1,0». Натисніть ШВИДКІСТЬ (SPEED +/-) або НАХИЛ (INCLINE ▼/▲), щоб встановити відстань тренування. Діапазон налаштування – від 0,5 до 99,5 км.
4. Натисніть кнопку РЕЖИМ (MODE) знову, у вікні калорій почне мигати показник «50». Натисніть ШВИДКІСТЬ (SPEED +/-) або НАХИЛ (INCLINE ▼/▲), щоб встановити необхідну кількість використаних калорій. Діапазон налаштування повинен становити 10 – 995 Ккал.
5. Після встановлення налаштувань, натисніть кнопку СТАРТ (START), бігова доріжка почне трьох-секундний відлік перед запуском. Кнопки ШВИДКІСТЬ (SPEED +/-) або НАХИЛ (INCLINE ▼/▲) теж можна використовувати для налаштування швидкості тренування.

### ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ

В режимі очікування натисніть кнопку ПРОГРАМА (PROGRAM) і вікно покаже P1 – P15. Вибравши програму, встановіть час тренування, натиснувши кнопку ШВИДКІСТЬ (SPEED +), ШВИДКІСТЬ (SPEED –). Після цього натисніть кнопку СТАРТ (START), щоб почати тренування в індивідуальній програмі.

Кожна програма розділена на 20 різних секцій однакової тривалості. В кожній секції швидкість змінюється та встановлюється біговою доріжкою автоматично. В таблиці нижче наведена швидкість (в км/год) в окремих секціях, яку бігова доріжка автоматично встановлює.

Тривалість Програма		Налаштування тривалості / 20 часових періодів = тривалість бігу в кожному періоді																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	НАХИЛ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	3	3	3	5	3
	ШВИДКІСТЬ	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	НАХИЛ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	ШВИДКІСТЬ	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	НАХИЛ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	ШВИДКІСТЬ	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	НАХИЛ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	ШВИДКІСТЬ	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	НАХИЛ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	ШВИДКІСТЬ	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	НАХИЛ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	ШВИДКІСТЬ	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P7	НАХИЛ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	ШВИДКІСТЬ	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P8	НАХИЛ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	ШВИДКІСТЬ	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P9	НАХИЛ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	ШВИДКІСТЬ	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	НАХИЛ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	ШВИДКІСТЬ	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	НАХИЛ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	ШВИДКІСТЬ	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	НАХИЛ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	ШВИДКІСТЬ	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	НАХИЛ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	ШВИДКІСТЬ	3	3	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	2	2	2	5	5	2	2
P14	НАХИЛ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	ШВИДКІСТЬ	3	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2
P15	НАХИЛ	2	5	7	10	9	6	4	10	4	5	8	10	6	5	8	3	9	7	4	3
	ШВИДКІСТЬ	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	3	3	8	9	3	3

## ДІАПАЗОН ПРОГРАМ

	Режим по замовчуванню	Програма по замовчуванню	Діапазон налаштування	Показаний діапазон
Швидкість (км/год)	1,0	1,0	1 км/год – 16 км/год	0 км/год – 16 км/год
Нахил	0	0	0 – 15	0 – 15
Тривалість (хв : сек)	15:00	00:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Відстань (км)	1,00 км	–	0,5 км – 99,5 км	0,00 км – 99,9 км
Калорії	50 Ккал	–	10 Ккал – 995 Ккал	0 Ккал – 999 Ккал

### **ФУНКЦІЯ ВИМІРЮВАННЯ СЕРЦЕВОГО РИТМУ**

Поставте свої долоні на датчики пульсу, пульс буде відображений в вікні пульсу через 5 секунд. Пульс відображається лише для інформації, ці показники не можна використовувати в медичних цілях.

### **ФУНКЦІЯ БЕЗПЕКИ**

Якщо в якийсь момент вам необхідно зупинити бігову доріжку, потягніть за кабель безпеки бігової доріжки, це відразу відключить подачу живлення. Вікно покаже «---» і пролунають три звукових сигнали. Підключіть ключ безпеки знову, і ви можете налаштувати вагу, яка відображається у вікні.

### **ФУНКЦІЯ ЕНЕРГОЗБЕРЕЖЕННЯ**

Якщо тренажер не працює протягом десяти хвилин, він перейде в гібернацію, а дисплей погасне. Натисніть будь-яку кнопку, щоб активувати дисплей.

### **ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ**

1. Ми радимо, щоб ви починали тренування з невеликої швидкості та трималися за поручні, поки вам не стане комфортно і ви не звикнете до бігової доріжки.
2. Закріпіть магнітний кінець кабелю безпеки до комп'ютеру, а прищіпку кабелю безпеки прикріпіть до одягу.
3. Щоб завершити тренування безпечно, натисніть кнопку СТОП (STOP) або витягніть кабель безпеки, тоді бігова доріжка відразу зупиниться.



**[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 2016  
Manual Version: 1.2  
Product Model: 253353

Manual printed in China  
Manuel imprimé en Chine

