

PR 1000 p



Assembly Manual **EN**

Aufbauanleitung **DE**

Manuel d'assemblage **FR**

Montážní příručka **CS**

Felhasználói kézikönyv **HU**

Manuál na montáž **SK**

Εγχειρίδιο
Συναρμολόγησης **EL**

Керівництво зі зборки **UK**

Priložnik za montažo **SL**

Upute za sastavljanje **HR**

Uputstvo za montažu **BS**

Uputstvo za sastavljanje **SR**

Инструкции за сглобяване **BG**

Manual de asamblare **RO**

Montaj Kılavuzu **TR**



DC 1.25 HP



3 LEVEL



12 KM/H



ENERGETICS

www.energetics.eu

Table of contents / Table des matières / Περιεχομενο / Зміст / Kazalo vsebine / Sadržaj / Sadržaj / Sadržaj / Съдържание / Conținut / İçindekiler

1. English	p. 4	9. Slovensko	p. 28
2. Deutsch	p. 7	10. Hrvatski	p. 31
3. Français	p. 10	11. Bosanski jezik	p. 34
4. Česky	p. 13	12. Srpski	p. 37
5. Magyarul	p. 16	13. Български	p. 40
6. Slovensky	p. 19	14. Românește	p. 43
7. Ελληνικά	p. 22	15. Türkçe	p. 46
8. Українська мова	p. 25		

- 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.
- DE** © Die Bedienungsanleitung ist nur für den Kunden bestimmt. ENERGETICS übernimmt keine Garantie für Fehler, die durch Übersetzungen oder Änderungen der technischen Daten des Produkts entstehen. Wo immer Piktogramme verwendet werden, können diese von Ihrem Produkt abweichen; sie dienen nur als Referenz.
- 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.
- CS** © Manuál zákazníka slouží pouze k účelům informování zákazníka. Firma ENERGETICS nenese zodpovědnost za chyby vzniklé nesprávným překladem nebo změnami v technické specifikaci výrobku. Použití piktogramy se mohou lišit od piktogramů použitých na vašem výrobku a jsou pouze informativní.
- HU** © A kezelési útmutató csak referenciaként szolgál a vásárló számára. Az ENERGETICS nem vállal semmilyen felelősséget a termék műszaki leírásának fordításából vagy megváltozásából adódó hibákért. Az alkalmazott piktogramok eltérhetnek az Ön termékétől, mert csak referenciaként szolgálnak.
- SK** © Návod na obsluhu je určený len ako odporúčanie pre zákazníka. Spoločnosť ENERGETICS nemôže zaručiť, že sa v ňom nevyskytnú chyby spôsobené prekladom alebo zmenou technickej špecifikácie výrobku. Všade tam, kde sa používajú piktogramy, sa tieto môžu líšiť od vášho výrobku, ide len o orientačné informácie.
- EL** © Το χειρίδιο οδηγιών είναι για βοήθεια προς τους πελάτες μας. Η Εταιρεία ENERGETICS δεν αναλαμβάνει ευθύνη για τυχόν λάθη που συμβήκαν κατά τη διάρκεια της μετάφρασης, ή λόγω αλλαγής των τεχνικών προδιαγραφών του προϊόντος. Όπου χρησιμοποιούνται εικονογράμματα ενδέχεται να διαφέρουν από το προϊόν σας, είναι μόνο για αναφορά.
- 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 вини використовуються лише з ознайомлювальною метою.
- 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 korišteni 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.
- BG** © Инструкциите за употреба са предназначени само за клиентите. ENERGETICS не дава никаква гаранция за грешки, възникнали при превода или при промяната на техническата спецификация на продукта. Възможно е използваните пиктограми да се различават от Вашия продукт, тъй като те служат единствено за справка.
- RO** © Instrucțiunile de utilizare sunt doar recomandări pentru cumpărători. ENERGETICS nu preia nici un fel de garanție pentru greșelile datorate traducerii sau modificărilor în specificația tehnică a produsului. Pictogramele pot fi diferite de produsul dvs. Folosiți-le doar pentru referință.
- TR** © Bu kullanim kılavuzunun tek amacı müşteriye bilgi sunmaktır. ENERGETICS, çeviri yüzünden ya da teknik özelliklerin değişikliklerinden dolayı meydana gelen hatalardan dolayı sorumluluk kabul etmez. Piktogramlar yalnızca bilgi amaçlı verilmiştir; ürününüzden farklı olabilir.



COMPUTER INSTRUCTIONS

1. PROGRAM BUTTON – To select the 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. SPEED +/- BUTTON – To change the running speed and set the individual values
6. QUICK SPEED BUTTONS – 2/4/6/8/10/12

BUTTON FUNCTIONS

1. PROGRAM

While the treadmill is not in motion, this button is used to select the individual programs (12 programs in total, P1, P2 – P12).

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. SPEED + / SPEED –

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

6. QUICK SPEED BUTTONS 2/4/6/8/10/12

Press the button to adjust the speed quickly.

MODES / PROGRAMS

Start up quick (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 0.8 km/h.
3. After start up, you can use the SPEED +/- 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 0.8 km/h, the window display will start an ascending count from zero, press "SPEED +", "SPEED -" to change the speed. The setting range is 0.8 – 12 km/h.
2. At standby mode, press the "MODE" button, the time window will display a flashing "30:00 min" indication. Press "SPEED +", "SPEED -" to set the exercise time.
3. Press the "MODE" button again, the distance window will display a flashing "1.0" indication. Press "SPEED +", "SPEED -" 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 +", "SPEED -" to set the target calorie consumption. The setting range has to be between 10 and 999 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 +", "SPEED -" 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 – P12. 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	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	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
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

EN

DE

FR

CS

HU

SK

EL

UK

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR



ENERGETICS

www.energetics.eu

RANGE OF PROGRAMS

	Mode Default	Program Default	Setting range	Displayed range
Speed (km/h)	–	–	–	0.8 km/h – 12 km/h
Time (min :sec)	30:00	30:00	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 kcal	–	10 kcal – 995 kcal	0 kcal – 999 kcal

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 15 times "bi" 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.

COMPUTER-ANWEISUNGEN

1. PROGRAM-TASTE – Um das individuelle Programm auszuwählen
2. MODE-TASTE – Um vorgegebene Werte auszuwählen und einzustellen
3. START-TASTE – Um das Training zu beginnen
4. STOPP-TASTE - Um das Training jederzeit zu beenden
5. GESCHWINDIGKEIT +/- TASTE - Um die Laufgeschwindigkeit zu ändern und individuelle Werte einzustellen.
6. GESCHWINDIGKEITS-SCHNELLWAHLTASTEN - 2 / 4 / 6 / 8 / 10 / 12

TASTENFUNKTIONEN

1. PROGRAM

Wenn das Laufband nicht in Bewegung ist, können Sie mit dieser Taste die einzelnen Programme (insgesamt 12 Programme, P1, P2 - P12) auswählen.

2. MODE

Wenn das Laufband nicht in Bewegung ist, können Sie mit dieser Taste die einzelnen Zielmodi auswählen. Die Zeit und Entfernung werden auf Null herunter gezählt, und ebenso die Kalorien. Nach der Auswahl des individuellen Modus drücken Sie bitte die Taste "Geschwindigkeit Hoch" (+) oder "Geschwindigkeit Runter" (-), um die Daten anzupassen. Danach drücken Sie bitte START, um das Programm zu starten. Die voreingestellten Werte werden auf Null herunter gezählt.

3. START

Nachdem das Laufband eingeschaltet und der magnetische Sicherheitsschlüssel an der Konsole angebracht ist, drücken Sie die START-Taste, um das Laufband zu starten.

4. STOPP

Drücken Sie diese Taste, mit der Sie das Laufband jederzeit während des Trainings stoppen können.

5. GESCHWINDIGKEIT + / GESCHWINDIGKEIT –

Um die Geschwindigkeit während des Trainings einzustellen, drücken Sie Geschwindigkeit Hoch (+) oder Geschwindigkeit Runter (-). Jeder Tastendruck erhöht oder verringert die Geschwindigkeit um 0,1 km/h. Wenn Sie die Taste länger als 0,5 Sekunden drücken, wird die Geschwindigkeit schneller geändert.

6. GESCHWINDIGKEITS-SCHNELLWAHLTASTEN 2 / 4 / 6 / 8 / 10 / 12

Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit schnell zu ändern.

EN

DE

FR

CS

HU

SK

EL

UK

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR



MODES / PROGRAMMS

Schnelles Starten (manuell)

1. Schalten Sie das Gerät an der Unterseite ein und schließen Sie die Sicherheitsleine an.
2. Drücken Sie die START-Taste, das System startet nach einem 3-sekündigen Count-down mit 0,8 km/h.
3. Nach dem Start können Sie mit der Taste GESCHWINDIGKEIT +/- die Geschwindigkeit einstellen.

Manuelles Programm

1. Wenn Sie kein voreingestelltes Programm auswählen und die START-Taste direkt drücken, läuft das Laufband mit einer Startgeschwindigkeit von 0,8 km/h; die Fensteranzeige beginnt von Null nach oben zu zählen; drücken Sie "GESCHWINDIGKEIT +", "GESCHWINDIGKEIT -", um die Geschwindigkeit zu ändern. Der Einstellbereich beträgt 0,8 – 12 km/h.
2. Drücken Sie im Standby-Modus die Taste "MODE", im Zeitfenster blinkt die Anzeige "30:00 min". Drücken Sie "GESCHWINDIGKEIT +", "GESCHWINDIGKEIT -" um die Trainingszeit einzustellen.
3. Drücken Sie die "MODE"-Taste erneut, das Abstandsfenster zeigt eine blinkende "1.0". Drücken Sie "GESCHWINDIGKEIT +", "GESCHWINDIGKEIT -", um die Trainingsstrecke einzustellen. Sie können einen Wert zwischen 0,5 und 99,5 km einstellen.
4. Drücken Sie die "MODE"-Taste erneut, das Kalorienfenster zeigt eine blinkende "50". Drücken Sie "GESCHWINDIGKEIT +", "GESCHWINDIGKEIT -", um den Soll-Kalorienverbrauch einzustellen. Der Einstellbereich liegt zwischen 10 und 999 kcal.
5. Wenn die Einstellungen abgeschlossen sind, kann das Training beginnen, indem Sie die "START"-Taste drücken. Nach einem 3-sekündigen Count-down startet das Laufband. Die Tasten "GESCHWINDIGKEIT +", "GESCHWINDIGKEIT -" können weiterhin zur Einstellung der Trainingsgeschwindigkeit verwendet werden.

Voreingestellte Programme

Drücken Sie im Standby-Modus die Taste "PROGRAM" und das Fenster zeigt P1 – P12 an. Nach Anwahl des Programms die gewünschte Trainingszeit durch Drücken der Taste "GESCHWINDIGKEIT +", "GESCHWINDIGKEIT -" einstellen. Danach drücken Sie bitte die START-Taste, um das Training im jeweiligen Programm zu beginnen.

Jedes Programm ist in 20 verschiedene Abschnitte mit gleicher Länge unterteilt. In jedem Abschnitt wird die Geschwindigkeit vom Laufband automatisch verändert und angepasst. Die folgende Tabelle zeigt, wie die Geschwindigkeit in den einzelnen Abschnitten durch das Laufband automatisch eingestellt wird (in km/h).

Zeit: Programm:		Um die Zeit / 20 Zeitabschnitte einzustellen = Laufzeit jedes Zeitraums																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Geschwindigkeit	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Geschwindigkeit	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Geschwindigkeit	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Geschwindigkeit	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Geschwindigkeit	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Geschwindigkeit	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Geschwindigkeit	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Geschwindigkeit	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Geschwindigkeit	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Geschwindigkeit	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Geschwindigkeit	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	Geschwindigkeit	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

RANGE OF PROGRAMS

	Modus Standard	Programm Standard	Einstellbereich	Angezeigter Bereich
Geschwindigkeit (km/h)	–	–	–	0.8 km/h – 12 km/h
Zeit (min : s)	30:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Entfernung (km)	1.00 km	–	0.5 km – 99.5 km	0.00 km – 99.9 km
Kalorien	50 kcal	–	10 kcal – 995 kcal	0 kcal – 999 kcal

HERZFREQUENZFUNKTION

Legen Sie Ihre Handflächen auf den Handpulskontakt und der Puls wird nach 5 Sekunden im Pulsfenster angezeigt. Die Herzfrequenz dient nur als Referenz und ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt.

SICHERHEITSFUNKTION

Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt das Laufband anhalten möchten, ziehen Sie die Sicherheitsleine am Laufband, und die Stromversorgung des Geräts wird sofort unterbrochen. Das Fenster zeigt "-- --" an und der Summer gibt 15 mal einen "bi"-Ton von sich. Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder an. Sie können nun das Gewicht, das im Fenster angezeigt wird, einstellen.

STROMSPARFUNKTION

Ist das Gerät für 10 Minuten nicht in Betrieb, geht es in den Ruhezustand über und das Display wird abgedunkelt. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Display zu aktivieren.

VORSICHT

- Wir empfehlen, zu Beginn des Trainings mit einer langsamen Geschwindigkeit zu starten und sich an den Handläufen festzuhalten, bis Sie sich mit dem Laufband vertraut gemacht haben.
- Befestigen Sie das Magnetende des Sicherheitszugseils am Computer und den Clip des Sicherheitszugseils an Ihrer Kleidung.
- Um Ihr Training sicher zu beenden, drücken Sie die STOPP-Taste oder ziehen Sie die Sicherheitsleine, das Laufband stoppt sofort.

EN

DE

FR

CS

HU

SK

EL

UK

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR



INSTRUCTIONS DE L'ORDINATEUR

1. TOUCHE PROGRAMME – Pour sélectionner le programme individuel
2. TOUCHE MODE – Pour sélectionner et régler les pré-valeurs
3. TOUCHE START – Pour démarrer l'exercice
4. TOUCHE STOP – Pour arrêter l'exercice à tout moment
5. TOUCHE VITESSE +/- Pour changer la vitesse et régler les valeurs individuelles
6. TOUCHES RAPIDES VITESSE 2/4/6/8/10/12

FONCTIONS DES TOUCHES

1. PROGRAMME

Quand le tapis n'est pas en mouvement, cette touche permet de sélectionner les programmes individuels (12 programmes au total, P1, P2 – P12).

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 pré-réglées 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. VITESSE + / VITESSE –

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

6. TOUCHES RAPIDES VITESSE 2/4/6/8/10/12

Appuyez sur cette touche pour ajuster la vitesse rapidement.

MODES / PROGRAMMES

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 0,8 km/h.
3. Après le démarrage, vous pouvez utiliser la touche SPEED +/- pour ajuster la vitesse.

Programme Manuel

1. Si vous ne choisissez pas de programme pré-réglé et que vous appuyez sur la touche START directement, le tapis de course commencera à bouger à une vitesse de 0.8km/h, l'écran d'affichage commencera un compte à partir de zéro, appuyez sur "SPEED +", "SPEED -" pour changer la vitesse. La gamme de réglage est 0.8 – 12 km/h.
2. En mode veille, appuyez sur "MODE", la fenêtre durée affichera une indication "30:00 min" clignotante. Appuyez sur "SPEED +", "SPEED -" pour régler la durée d'exercice.
3. Appuyez sur "MODE" à nouveau, la fenêtre distance affichera une indication "1.0" clignotante. Appuyez sur "SPEED +", "SPEED -" pour régler la distance. Le réglage doit être entre 0.5 et 99.9 km.
4. Appuyez sur "MODE" à nouveau, la fenêtre calorie affichera une indication "50" clignotante. Appuyez sur "SPEED +", "SPEED -" pour régler la consommation ciblée de calories. Le réglage doit être entre 10 et 999 kcals.
5. Quand les réglages sont effectués, appuyez sur "START" pour commencer, le tapis de course entre dans un décompte de 3 secondes avant de démarrer. La touche "SPEED +", "SPEED -" peut toujours être utilisée pour ajuster la vitesse.

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 modifiée et ajustée par le tapis roulant automatiquement. Le tableau ci-dessous permet de visualiser la façon dont la vitesse est ajustée automatiquement dans les différentes sections par le tapis roulant (en km/h).

Programme	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	Vitesse	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Vitesse	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Vitesse	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Vitesse	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Vitesse	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Vitesse	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Vitesse	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Vitesse	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Vitesse	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Vitesse	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Vitesse	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	Vitesse	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

EN

DE

FR

CS

HU

SK

EL

UK

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR

GAMME DE PROGRAMMES

	Mode par défaut	Programme par défaut	Gamme de réglage	Gamme affichée
Vitesse (km/h)	–	–	–	0.8 km/h – 12 km/h
Durée (min : sec)	30:00	30:00	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 DE SÉCURITÉ

Veillez toujours attacher le clip à vos vêtements à votre taille avant de commencer votre séance d'entraînement. Si à tout moment vous avez besoin d'arrêter le tapis roulant, tirez sur le cordon de sécurité du tapis roulant et l'alimentation sera coupée de l'unité immédiatement. La fenêtre affichera "---" et le buzzer bipera 3 fois.

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'extrémité de l'aimant du cordon de sécurité à l'ordinateur et fixez aussi le clip du cordon de sécurité à vos vêtements.
3. Pour terminer votre entraînement en toute sécurité, appuyez sur le bouton STOP ou débranchez le cordon de sécurité, le tapis s'arrêtera immédiatement.

NÁVOD K POUŽITÍ POČÍTAČE

1. TLAČÍTKO PROGRAM - slouží k výběru programu.
2. TLAČÍTKO MODE - slouží k výběru a přednastavení hodnot.
3. TLAČÍTKO START - slouží k zahájení cvičení.
4. TLAČÍTKO STOP - stisknutím tohoto tlačítka můžete cvičení kdykoli zastavit.
5. TLAČÍTKA NASTAVENÍ RYCHLOSTI +/- umožňují změny rychlosti běhu a nastavení individuálních hodnot.
6. TLAČÍTKA PRO RYCHLOU VOLBU RYCHLOSTI – 2 / 4 / 6 / 8 / 10 / 12

FUNKCE TLAČÍTEK

1. PROGRAM

Toto tlačítko slouží k výběru jednotlivých programů před spuštěním běžeckého pásu (celkem 12 programů: P1, P2 – P12).

2. MODE

Toto tlačítko slouží k volbě individuálního režimu před spuštěním běžeckého pásu. Spustí se odpočet času, vzdálenosti a kalorií až do nuly. Po zvolení individuálního režimu prosím stiskněte tlačítko (+) nebo (-) a proveďte nastavení dat. Poté prosím spusťte program stisknutím tlačítka START . Spustí se odpočet přednastavených hodnot až na nulu.

3. START

Po zapnutí běžeckého pásu a vložení magnetického bezpečnostního klíče do konzole stisknutím tlačítka START spusťte běžecký pás.

4. STOP

Stisknutím tohoto tlačítka běžecký pás kdykoli během cvičení zastavíte.

5. TLAČÍTKA NASTAVENÍ RYCHLOSTI + / -

Pro nastavení rychlosti během cvičení stiskněte tlačítko (+) pro zrychlení, nebo tlačítko (-) pro zpomalení. Každé stisknutí tlačítka zvýší či sníží rychlost o 0,1 km/h. Pokud tlačítko stisknete po dobu delší než 0,5 vteřin, bude se rychlost zvyšovat či snižovat rychleji.

6. TLAČÍTKA PRO RYCHLOU VOLBU RYCHLOSTI – 2 / 4 / 6 / 8 / 10 / 12

Stisknutím tlačítka rychle změníte rychlost.

EN

DE

FR

CS

HU

SK

EL

UK

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR



MODY / PROGRAMY

Rychlé spuštění (manuální)

1. Zapněte napájení řídicí jednotky a připojte lanko s bezpečnostním klíčem.
2. Stiskněte tlačítko START, systém odpočítá 3 vteřiny a poté se běžecký pás začne pohybovat rychlostí 0,8 km/h.
3. Po spuštění pásu můžete tlačítky pro nastavení rychlosti +/- přizpůsobit rychlost.

Ruční nastavení programu

1. Pokud si ne zvolíte jeden z přednastavených programů a rovnou stisknete tlačítko START, začne se běžecký pás pohybovat rychlostí 0,8 km/h a displej začne počítat vzestupně od nuly, stisknutím tlačítek „+“ a „-“ změníte rychlost. Rychlost je možno nastavit v rozmezí od 0,8 do 12 km/h.
2. V režimu stand-by stiskněte tlačítko „MODE“, v okénku pro zobrazení času se objeví blikající nápis „30:00 min“. Stisknutím tlačítek „+“ a „-“ nastavíte délku trvání cvičení.
3. Znovu stiskněte tlačítko „MODE“, v okénku pro zobrazení vzdálenosti se objeví blikající nápis „1.0“. Stisknutím tlačítek „+“ a „-“ nastavíte vzdálenost. Vzdálenost je nutno nastavit v rozmezí od 0,5 do 99,5 km.
4. Znovu stiskněte tlačítko „MODE“, v okénku pro zobrazení počtu kalorií se objeví blikající nápis „50“. Stisknutím tlačítek „+“ a „-“ nastavíte plánovaný počet spálených kalorií. Počet kalorií je nutno nastavit v rozmezí od 10 do 999 kcal.
5. Po ukončení nastavení stiskněte tlačítko „START“ a začnete cvičit. Běžecký pás před spuštěním odpočítá tři vteřiny. Tlačítky „+“ a „-“ můžete i nadále upravovat rychlost cvičení.

Pro výběr přednastaveného programu

V režimu stand-by stiskněte tlačítko „PROGRAM“. V okénku se zobrazí označení P1–P12. Po výběru programu nastavte pomocí tlačítek „+“ a „-“ celkovou plánovanou dobu cvičení. Poté stiskněte tlačítko START, čímž zahájíte cvičení ve vámi zvoleném programu.

Každý program je rozdělen na 20 různých úseků o stejné délce trvání. V každém z těchto úseků běžecký pás automaticky mění a přenastavuje rychlost. Tabulka dole ukazuje, jak probíhá automatické nastavení rychlosti běžeckým pásem v jednotlivých časových úsecích programu (v km/h).

Program:	Čas:	Nastavený čas / 20, čas = doba trvání každého úseku																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Rychlost	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Rychlost	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Rychlost	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Rychlost	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Rychlost	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Rychlost	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Rychlost	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Rychlost	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Rychlost	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Rychlost	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Rychlost	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	Rychlost	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

RANGE OF PROGRAMS

	Výchozí režim	Výchozí program	Rozsah nastavení	Zobrazený rozsah
Rychlost (km/h)	–	–	–	0.8 km/h – 12 km/h
Čas (min : sec)	30:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Vzdálenost (km)	1.00 km	–	0.5 km – 99.5 km	0.00 km – 99.9 km
Kalorie	50 kcal	–	10 kcal – 995 kcal	0 kcal – 999 kcal

FUNKCE MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Položte ruce na snímač tepové frekvence a vaše tepová frekvence se po 5 vteřinách zobrazí v okénku „puls“. Měření tepové frekvence má pouze informativní funkci a neslouží k lékařským účelům.

BEZPEČNOSTNÍ FUNKCE

Pokud v kterékoli fázi cvičení potřebujete běžecký pás zastavit, vytáhněte ze zařízení lanko s bezpečnostním klíčem. Napájení zařízení bude okamžitě přerušeno. Na obrazovce se objeví nápis "-- --" a ozve se 15 pípnutí. Znovu vložte bezpečnostní klíč a poté můžete nastavit hmotnost, která se zobrazí na displeji.

FUNKCE ÚSPORY ENERGIE

Po deseti minutách nečinnosti se řídicí jednotka přepne do úsporného režimu a displej zhasne. Stisknutím libovolného tlačítka displej opět rozsvítí.

POZOR

1. Doporučujeme na začátku cvičení udržovat nízkou rychlost a přidržovat se madel, než si na běžecký pás zvyknete a získáte na něm jistotu.
2. Magnetický konec lanka s bezpečnostním klíčem připojte k počítači a sponku lanka připevněte na své oblečení.
3. Pro bezpečné ukončení cvičení stiskněte tlačítko STOP nebo vytáhněte lanko s bezpečnostním klíčem, běžecký pás se poté okamžitě zastaví.

EN

DE

FR

CS

HU

SK

EL

UK

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR



SZÁMÍTÓGÉPES UTASÍTÁSOK

1. PROGRAM GOMB – Az egyes programok kiválasztásához
2. MODE GOMB – Az előre beállított értékek kiválasztásához és megadásához
3. START GOMB – Az edzés elkezdéséhez
4. STOP GOMB – Az edzés tetszőleges időpontban történő leállításához
5. SEBESSÉG +/- GOMB – A futási sebesség beállításához és az egyedi értékek megadásához
6. GYORS SEBESSÉG GOMBOK – 2 / 4 / 6 / 8 / 10 / 12

GOMBFUNKCIÓK

1. PROGRAM

Amikor a futópad nincs mozgásban, ezzel a gombbal lehet kiválasztani az egyedi programokat (összesen 12 program közül, P1, P2 – P12).

2. MODE

Amikor a futópad nincs mozgásban, ezzel a gombbal lehet kiválasztani az egyedi cél üzemmódokat. Az idő visszaszámol nullára, a távolság visszaszámol nullára, a kalóriaérték visszaszámol nullára. Az egyedi üzemmód kiválasztása után nyomja meg a sebesség + vagy a sebesség – gombot az adatok beállításához. Ezután nyomja meg a START gombot a program elindításához. Az előre beállított értékek elkezdnek csökkenni nulláig.

3. START

A futópad bekapcsolása és a mágneses biztonsági kulcsnak a konzolhoz történő csatlakoztatás után nyomja meg a START gombot a futópad elindításához.

4. STOP

Nyomja meg bármikor ezt a gombot edzés közben a futópad megállításához.

5. SEBESSÉG + / SEBESSÉG –

A sebességszint beállításához edzés közben nyomja meg a gyorsítás (+) vagy a lassítás (–) gombot. A sebesség minden gombnyomás hatására 0,1 km/h-val nő vagy csökken. Ha a gombot 0,5 másodpercnél hosszabb ideig tartja nyomva, akkor a sebesség gyorsabban változik.

6. GYORS SEBESSÉG GOMBOK 2 / 4 / 6 / 8 / 10 / 12

Nyomja meg a gombot a sebesség gyors beállításához.

ÜZEMMÓDOK / PROGRAMOK

Gyors indítás (kézi)

1. Kapcsolja be az áramot a készülék alapjánál, és csatlakoztassa a biztonsági zsinórt.
2. Nyomja meg a START gombot, ekkor a rendszer 3 másodperces visszaszámlálást indít és 0,8 km/h-val működésbe lép.
3. Beindítás után a SEBESSÉG +/- gombbal állíthatja be a sebességet.

Kézi program

1. Ha nincs kiválasztva egy előre beállított program és közvetlenül a START gombot nyomják meg, a futópád 0,8 km/h sebességgel kezd el működni, a kijelzőablakban pedig emelkedő számlálás kezdődik nullától, és ekkor a sebesség módosításához meg kell nyomni a „SEBESSÉG +”, „SEBESSÉG –” gombot. A beállítási tartomány 0,8 – 12 km/h.
2. Készenléti módban nyomja meg a „MODE” gombot; az idő ablakban „30:00 perc” kijelzés villog. Nyomja meg a „SEBESSÉG +”, „SEBESSÉG –” gombot az edzési idő megadásához.
3. Nyomja meg ismét a „MODE” gombot; a távolságjelző ablakban „1,0” kijelzés villog. Nyomja meg a „SEBESSÉG +”, „SEBESSÉG –” gombot az edzési távolság megadásához. A beállítás 0,5 és 99,5 km között adható meg.
4. Nyomja meg ismét a „MODE” gombot; a kalória ablakban „50” kijelzés villog. Nyomja meg a „SEBESSÉG +”, „SEBESSÉG –” gombot a cél kalóriamennyiség megadásához. A beállítás 10 és 999 kcal között adható meg.
5. Amikor a beállításokkal elkészült, nyomja meg a „START” gombot a kezdéshez; a futópád a kezdés előtt belép egy három másodperces visszaszámlálásba. A „SEBESSÉG +”, „SEBESSÉG –” gomb alkalmazható még az edzési sebesség beállításához is.

Előre beállított programok

Készenléti módban nyomja meg a „PROGRAM” gombot, ekkor a kijelzőn P1 – P12 kijelzés látható. A program kiválasztása után állítsa be a cél edzési időt a „SEBESSÉG +”, „SEBESSÉG –” gomb megnyomásával. Ezt követően nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez az adott programban.

Minden program 20 különböző szakaszra van felosztva, amelyek időtartama azonos. Az egyes szakaszokban a sebességet a futópád automatikusan módosítja és állítja be. Az alábbi táblázatban látható, hogyan változtatja meg a futópád a sebességet automatikusan az egyes szakaszokban (km/h-ban).

Program:	Idő:	Idő / 20 idő megadásához = az egyes időszakok futtatása																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Sebesség	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Sebesség	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Sebesség	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Sebesség	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Sebesség	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Sebesség	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Sebesség	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Sebesség	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Sebesség	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Sebesség	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Sebesség	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	Sebesség	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

EN

DE

FR

CS

HU

SK

EL

UK

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR



RANGE OF PROGRAMS

	Alapértelmezett mód	Alapértelmezett program	Beállítási tartomány	Kijelzett tartomány
Sebesség (km/h)	–	–	–	0.8 km/h – 12 km/h
Idő (perc : másodperc)	30:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Távolság (km)	1.00 km	–	0.5 km – 99.5 km	0.00 km – 99.9 km
Kalória	50 kcl	–	10 kcl – 995 kcl	0 kcl – 999 kcl

SZÍVRITMUS FUNKCIÓ

Tegye mindkét tenyerét a kézpulzus mezőre, és a pulzus ablakban 5 másodperc múlva megjelenik a pulzusszám. A szívritmus csak referenciaként szolgál, orvosi célokra nem alkalmas.

BIZTONSÁGI FUNKCIÓ

Ha bármelyik fázisban le kell állítania a futópadot, húzza el a biztonsági zsinórt a futópadtól, amivel azonnal megszakítja az áramellátást. Az ablakban „-- --” kijelzés jelenik meg, és a berregő 15-ször ad „bi” hangjelzést. Csatlakoztassa ismét a biztonsági kulcsot, és beállíthatja a súlyt, ami megjelenik az ablakban.

ENERGIATAKARÉKOS MŰKÖDÉS

Ha tíz percre nem kerül sor semmilyen tevékenységre, akkor a berendezés hibernálódik, a kijelző pedig elhalványul. Nyomja meg bármelyik gombot a kijelző felébresztéséhez.

VIGYÁZAT

1. Javasoljuk, hogy az edzés elején lassú sebességet alkalmazzon, és kapaszkodjon a korlátokba, amíg azt nem érzi, hogy kényelmesen és biztonságosan tudja használni a futópadot.
2. A biztonsági húzósinór mágneses végét csatlakoztassa a számítógéphez, és csatlakoztassa a biztonsági húzósinór csíptetőjét is a ruházatához.
3. Az edzés biztonságos befejezéséhez nyomja meg a STOP gombot vagy húzza ki a biztonsági zsinórt, és ekkor a futópad azonnal megáll.

POKYNY K POUŽÍVANIU POČÍTAČA

1. TLAČIDLO PROGRAM – Voľba jednotlivých programov
2. TLAČIDLO MODE – Voľba a nastavenie predbežných hodnôt
3. TLAČIDLO SPUSTIŤ – Začiatok cvičenia
4. TLAČIDLO ZASTAVIŤ – Zastavenie cvičenia kedykoľvek
5. TLAČIDLO RÝCHLOSŤ +/- Zmena rýchlosti behu a nastavenie jednotlivých hodnôt
6. RÝCHLE TLAČIDLÁ RÝCHLOSTI - 2 / 4 / 6 / 8 / 10 / 12

FUNKCIE TLAČIDIEL

1. PROGRAM

Keď bežecký pás nie je v pohybe, toto tlačidlo slúži na voľbu individuálnych programov (celkom 12 programov, P1, P2 - P12).

2. MODE

Keď bežecký pás nie je v pohybe, toto tlačidlo slúži na voľbu jednotlivých cieľových režimov. Čas sa odpočítava na nulu, vzdialenosť sa odpočítava na nulu, počet kalórií sa odpočítava na nulu. Po voľbe individuálneho režimu stlačte tlačidlo rýchlosti (+) alebo rýchlosti (-), čím nastavíte údaje. Potom stlačte tlačidlo SPUSTIŤ pre spustenie programu. Predbežne nastavené hodnoty začnú klesať na nulu.

3. SPUSTIŤ

Po zapnutí bežeckého pásu a pripevnení magnetického bezpečnostného kľúča na konzolu stlačte tlačidlo SPUSTIŤ pre spustenie bežeckého pásu.

4. ZASTAVIŤ

Stlačte toto tlačidlo pre zastavenie bežeckého pásu kedykoľvek počas cvičenia.

5. RÝCHLOSŤ + / RÝCHLOSŤ -

Ak chcete nastaviť rýchlosť počas tréningu, stlačte tlačidlo pre zvýšenie rýchlosti (+) alebo zníženie rýchlosti (-). Každé stlačenie tlačidla zvyšuje alebo znižuje rýchlosť o 0,1 km/h. Ak stlačíte tlačidlo na dlhšie ako 0,5 sekundy, rýchlosť sa bude meniť rýchlejšie.

6. RÝCHLE TLAČIDLÁ RÝCHLOSTI 2 / 4 / 6 / 8 / 10 / 12

Stlačením tlačidla rýchlo nastavíte rýchlosť.

EN

DE

FR

CS

HU

SK

EL

UK

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR



REŽIMY / PROGRAMY

Rýchle spustenie (ručné)

1. Zapnite napájanie na základni jednotky a pripojte bezpečnostnú šnúru.
2. Stlačte tlačidlo SPUSTIŤ, systém začne odpočítavať 3 sekundy a začne s rýchlosťou 0,8 km/h.
3. Po spustení môžete pomocou tlačidla RÝCHLOSŤ +/- nastaviť rýchlosť.

Ručný program

1. Ak si nevyberiete vopred nastavený program a stlačíte priamo tlačidlo SPUSTIŤ, bežecký pás začne bežať od rýchlosti 0,8 km/h, na displeji sa začne odpočítavať vzostupne od nuly, stlačte tlačidlo „RÝCHLOSŤ +“ „RÝCHLOSŤ –“ pre zmenu rýchlosti. Rozsah nastavenia je 0,8 - 12 km/h.
2. V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo „MODE“, v časovom okne sa zobrazí blikajúci oznam „30:00 min“. Stlačte tlačidlo „RÝCHLOSŤ +“ (+) „RÝCHLOSŤ –“ pre nastavenie času cvičenia.
3. Znovu stlačte tlačidlo „MODE“ (REŽIM), v okne vzdialenosti sa zobrazí blikajúci oznam „1,0“. Stlačte tlačidlo „RÝCHLOSŤ +“ (+) „RÝCHLOSŤ –“ pre nastavenie vzdialenosti cvičenia. Nastavenie musí byť v rozsahu od 0,5 do 99,5 km.
4. Znovu stlačte tlačidlo „MODE“ (REŽIM), v okne kalórií sa zobrazí blikajúci oznam „50“. Stlačte tlačidlo „RÝCHLOSŤ +“ (+) „RÝCHLOSŤ –“ pre nastavenie cieľovej spotreby kalórií. Nastavenie musí byť v rozsahu od 10 do 999 kcal.
5. Po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo „SPUSTIŤ“ a bežecký pás začne odpočítavať tri sekundy pred spustením. Tlačidlo „RÝCHLOSŤ +“ „RÝCHLOSŤ –“ môžete stále použiť na nastavenie rýchlosti tréningu.

Vopred nastavené programy

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo „PROGRAM“ a v okne sa zobrazí P1 - P12. Po voľbe programu nastavte cieľový čas stlačením tlačidla „RÝCHLOSŤ +“ „RÝCHLOSŤ –“. Potom stlačte tlačidlo SPUSTIŤ pre spustenie cvičenia v individuálnom programe.

Každý program je rozdelený na 20 rôznych častí s rovnakou dĺžkou. V každej časti sa rýchlosť mení a nastaví automaticky bežeckým pásom. V nižšie uvedenej tabuľke je zobrazené, ako sa nastavuje rýchlosť v jednotlivých častiach automaticky bežeckým pásom v (km/h).

Program:		Nastavenie času / 20 čas = čas trvania každej doby																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Rýchlosť	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Rýchlosť	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Rýchlosť	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Rýchlosť	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Rýchlosť	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Rýchlosť	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Rýchlosť	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Rýchlosť	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Rýchlosť	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Rýchlosť	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Rýchlosť	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	Rýchlosť	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

RANGE OF PROGRAMS

	Predvolený režim	Predvolený program	Rozsah nastavenia	Zobrazený rozsah
Rýchlosť (km/h)	–	–	–	0.8 km/h – 12 km/h
Čas (min.:sek.)	30:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Vzdialenosť (km)	1.00 km	–	0.5 km – 99.5 km	0.00 km – 99.9 km
Kalórie	50 kcl	–	10 kcl – 995 kcl	0 kcl – 999 kcl

FUNKCIA SRDCOVÉHO TEPU

Položte dlaň na zariadenie pre meranie tepu na ruke a pulz sa zobrazí po 5 sekundách v okne tepu. Srdcový tep je len orientačný a neslúži na lekárske účely.

BEZPEČNOSTNÁ FUNKCIA

Ak v ľubovoľnej fáze chcete, aby sa bežecký pás zastavil, vytiahnite bezpečnostnú šnúru z bežeckého pásu a ihneď vypnite napájanie jednotky. V okne sa zobrazí „-- --“ a bzučiak vydá 15-krát zvuk „píp“. Opätovne pripojte bezpečnostný kľúč a môžete upraviť hmotnosť zobrazenú v okne.

FUNKCIA ÚSPORY ENERGIE

Ak sa zariadenie nepoužíva po dobu desiatich minút, začne prechádzať do režimu spánku a displej sa stmavne. Stlačte ľubovoľné tlačidlo na prebudenie displeja.

UPOZORNENIE

1. Odporúčame, aby ste na začiatku relácie udržiavali nízku rýchlosť a držte sa na zábradlia, až kým sa nebudete cítiť pohodlne a kým sa neoboznámite s bežeckým pásom.
2. Pripevnite koniec magnetu na bezpečnostnom lane k počítaču a pripevnite sponu na bezpečnostnom lane k vášmu odevu.
3. Ak chcete bezpečne ukončiť tréning, stlačte tlačidlo ZASTAVIŤ alebo vytiahnite bezpečnostný kábel, potom sa bežecký pás zastaví okamžite.

EN

DE

FR

CS

HU

SK

EL

UK

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR


ENERGETICS
www.energetics.eu

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

1. ΠΛΗΚΤΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ – Για την επιλογή του ατομικού προγράμματος
2. ΠΛΗΚΤΡΟ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ – Για τη διαλογή και ρύθμιση των αξιών
3. ΠΛΗΚΤΡΟ START – Για την έναρξη της προπόνησης
4. ΠΛΗΚΤΡΟΣΤΟΡ – Για το σταμάτημα της προπόνησης οποτεδήποτε
5. ΠΛΗΚΤΡΟ ΤΑΧΥΤΗΤΑ +/- Για την αλλαγή της ταχύτητας της προπόνησης και τη ρύθμιση των ατομικών αξιών
6. ΓΡΗΓΟΡΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΤΑΧΥΘΗΤΑΣ – 2/4/6/8/10/12

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΩΝ ΠΛΗΚΤΡΩΝ

1. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Όταν ο διάδρομος δεν κινείται, χρησιμοποιείται το πλήκτρο αυτό για την επιλογή των ατομικών προγραμμάτων (συνολικά 12 προγράμματα, P1, P2 – P12).

2. ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Όταν ο διάδρομος δεν κινείται, χρησιμοποιείται το πλήκτρο αυτό για την επιλογή των ατομικών καταστάσεων προορισμού. Ο χρόνος μετριέται αντίστροφα έως το μηδέν, η απόσταση μετριέται αντίστροφα έως το μηδέν, οι θερμίδες μετρούνται αντίστροφα έως το μηδέν. Μετά την επιλογή της ατομικής κατάστασης πιάστε για την αλλαγή των στοιχείων το πλήκτρο αύξηση της ταχύτητας (+) ή μείωση της ταχύτητας (-). Μετά πιάστε για την εκκίνηση του προγράμματος το πλήκτρο START. Οι προ ρυθμιζόμενες αξίες θα αρχίσουν να μετρούνται αντίστροφα έως το μηδέν.

3. START

Συνδέστε το διάδρομο και ενθέστε το μαγνητικό ασφαλιστικό κλειδί στην κονσόλα, μετά για την εκκίνηση του διαδρόμου πιάστε το πλήκτρο START.

4. STOP

Με το πλήκτρο αυτό μπορείτε οποτεδήποτε στην πορεία της προπόνησης το διάδρομο να τον σταματήσετε.

5. ΤΑΧΥΤΗΤΑ + / ΤΑΧΥΤΗΤΑ –

Για την αλλαγή της ταχύτητας στην πορεία της προπόνησης πιάστε το πλήκτρο αύξηση της ταχύτητας (+) ή μείωση της ταχύτητας (-). Κάθε φορά που πατάτε το πλήκτρο η ταχύτητα θα αυξηθεί ή θα μειωθεί για 0,1 km/h. Αν κρατήσετε το πλήκτρο περισσότερο από 0,5 δευτερόλεπτα, η ταχύτητα θα αλλάζει γρηγορότερα.

6. ΠΛΗΚΤΡΑ ΓΙΑ ΓΡΗΓΟΡΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ 2/4/6/8/10/12

Τα πλήκτρα αυτά χρησιμοποιείτε για την αλλαγή της ταχύτητας.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ / ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Γρήγορη εκκίνηση (χειροκίνητη)

1. Ενεργοποιείτε την παροχή ρεύματος στη μονάδα βάσης και συνδέστε το καλώδιο ασφαλείας.
2. Πιέστε το πλήκτρο START/STOP, το σύστημα θα μετρήσει αντίστροφα 3 δευτερόλεπτα και θα αρχίσει να κινείται με ταχύτητα σε 0,8 km/h.
3. Μετά την εκκίνηση μπορείτε για την αλλαγή της ταχύτητας χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΤΑΧΥΤΗΤΑ +/-.

Χειροκίνητο πρόγραμμα

1. Εφόσον δεν επιλέξετε προ ρυθμιζόμενο πρόγραμμα και θα πιέσετε απευθείας το πλήκτρο START, ο διάδρομος θα αρχίσει να κινείται με την ταχύτητα 0,8 km/h, στην οθόνη θα αρχίσει ανοδική μέτρηση από το μηδέν. για την αλλαγή της ταχύτητας χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα "ΤΑΧΥΤΗΤΑ +" / "ΤΑΧΥΤΗΤΑ -". Το μέγεθος της ρύθμισης είναι 0,8 – 12 km/h.
2. Σε κατάσταση αναμονής πιέστε το πλήκτρο "ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ", στην οθόνη για την απεικόνιση του χρόνου θα αρχίσει να αναβοσβήνει το στοιχείο "30:00 min". Για τη ρύθμιση του χρόνου προπόνησης χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΤΑΧΥΤΗΤΑ + ή ΤΑΧΥΤΗΤΑ -.
3. Ξανά πιέστε το πλήκτρο "ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ", στην οθόνη για την απεικόνιση της απόστασης θα αρχίσει να αναβοσβήνει το στοιχείο "1.0". Για τη ρύθμιση της απόστασης χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΤΑΧΥΤΗΤΑ + ή ΤΑΧΥΤΗΤΑ -. Το μέγεθος της ρύθμισης είναι 0,5 – 99,5 km.
4. Ξανά πιέστε το πλήκτρο "ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ", στην οθόνη για την κατανάλωση των θερμίδων θα αρχίσει να αναβοσβήνει το στοιχείο "50". Για τη ρύθμιση της τελικής κατανάλωσης των θερμίδων χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΤΑΧΥΤΗΤΑ + ή ΤΑΧΥΤΗΤΑ -. Το μέγεθος της ρύθμισης είναι 10 – 995 kcal.
5. Μετά το τέλος της ρύθμισης πιέστε το πλήκτρο START, ο διάδρομος θα μετράει αντίστροφα 3 δευτερόλεπτα και θα ενεργοποιηθεί. Για την αλλαγή της ταχύτητας της άσκησης μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πλήκτρα ΤΑΧΥΤΗΤΑ + ή ΤΑΧΥΤΗΤΑ -.

Προ ρυθμιζόμενα προγράμματα

Στην κατάσταση αναμονής πιέστε το πλήκτρο "ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ", στην οθόνη θα εμφανιστεί το στοιχείο P1-P12. Μετά την επιλογή του προγράμματος ρυθμίστε τον τελικό χρόνο της προπόνησης πιέζοντας το πλήκτρο "ΤΑΧΥΤΗΤΑ +", "ΤΑΧΥΤΗΤΑ -". μετά πιέστε το πλήκτρο START για την έναρξη της προπόνησης στο ατομικό πρόγραμμα.

Κάθε πρόγραμμα είναι χωρισμένο σε 20 διαφορετικά τμήματα ίδιου διαστήματος. Η ταχύτητα κάθε τμήματος αλλάζει και ρυθμίζεται αυτόματα. Από τον πιο κάτω αναφερόμενο πίνακα φαίνεται, πως ο διάδρομος στα έκαστα τμήματα αυτόματα αλλάζει την ταχύτητα (σε km/h).

EN

DE

FR

CS

HU

SK

EL

UK

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR



Πρόγραμμα	Χρόνος	Ρύθμιση του χρόνου / 20 τομείς = χρόνος έκαστων τομέων																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	5	9	12	6	5	3	4	5	3	4	5	6	4	4	2	5	6	6	4

ΜΕΓΕΘΟΣ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

	Κανονική κατάσταση	Κανονικό πρόγραμμα	Μέγεθος ρύθμισης	Μέγεθος απεικόνισης
Ταχύτητα (km/h)	–	–	–	0,8 km/h – 12 km/h
Χρόνος (min : sec)	30:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Απόσταση (km)	1,00 km	–	0,5 km – 99,5 km	0,00 km – 99,9 km
Θερμίδες	50 kcl	–	10 kcl – 999 kcl	0 kcl – 999 kcl

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΤΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΑΛΜΟΥ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

Βάλτε τα χέρια με τις παλάμες στους ανιχνευτές του παλμού και στην οθόνη για την απεικόνιση του χρόνου για 5 δευτερόλεπτα θα εμφανιστεί ο παλμός σας. Η αναφερόμενη συχνότητα της καρδιάς είναι μόνον πληροφοριακή και δεν προορίζεται για ιατρικούς σκοπούς.

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Αν επιθυμείτε οποτεδήποτε στην πορεία της προπόνησης να σταματήσετε το διάδρομο, τραβήξτε το ασφαλιστικό σχοινί από τη συσκευή, με το ότι αμέσως θα διακοπεί η τροφοδότηση. Στην οθόνη θα εμφανιστεί "-- --" και το κουδούνι θα ηχήσει 15x. Ξανά συνδέστε το ασφαλιστικό σχοινί και μπορείτε να ρυθμίσετε το βάρος που απεικονίζεται στην οθόνη.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Εφόσον σε 10 λεπτά δε θα γίνει καμία κίνηση, η συσκευή θα περάσει στην κατάσταση ύπνου και η οθόνη θα σβήσει. Για την ενεργοποίηση της οθόνης πιάστε οποιοδήποτε πλήκτρο.

ΠΡΟΣΟΧΗ

1. Σας συστήνουμε, στην αρχή της προπόνησης να ασκείτε με χαμηλή ταχύτητα και να κρατιέστε από τη λαβή, έως πότε δε θα αισθάνεστε στο διάδρομο βέβαια και δε θα ενημερωθείτε με τη λειτουργία του.
2. Συνδέστε τη μαγνητική άκρη του καλωδίου ασφαλείας στον υπολογιστή και την πόρπη του καλωδίου συνδέστε στο ρουχισμό.
3. Για ασφαλές τερματισμό της προπόνησης πιάστε το πλήκτρο STOP ή τραβήξτε το καλώδιο ασφαλείας και ο διάδρομος αμέσως θα σταματήσει.

ВКАЗІВКИ ЩОДО УПРАВЛІННЯ КОМП'ЮТЕРОМ

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 ШВИДКІСТЬ (SPEED +/-) змінити швидкість бігу та встановити індивідуальні параметри
6. КНОПКИ ШВИДКОЇ ЗМІНИ ШВИДКОСТІ (SPEED 2/4/6/8/10/12)

ФУНКЦІЇ КНОПОК

1. ПРОГРАМА (PROGRAM)

Використайте цю кнопку для вибору індивідуальних програм, поки бігова доріжка не рухається (загалом 12 програм: P1, P2–P12).

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. 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.

6. КНОПКИ ШВИДКОЇ ЗМІНИ ШВИДКОСТІ (SPEED 2/4/6/8/10/12)

Натисніть цю кнопку, щоб швидко відрегулювати швидкість.

EN

DE

FR

CS

HU

SK

EL

UK

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR



РЕЖИМИ РОБОТИ/ ПРОГРАМИ

Швидкий старт (вручну)

1. Ввімкніть подачу живлення в основі тренажеру та приєднайте ключ безпеки.
2. Натисніть кнопку СТАРТ (START), система почне 3-секундний відлік та запуститься зі швидкістю 0,8 км/год.
3. Після запуску ви можете скористатися кнопкою ШВИДКІСТЬ (SPEED +/-), 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 0,8 км/год, а у вікні на дисплеї почнеться відлік від нуля. Щоб змінити швидкість, натисніть кнопку ШВИДКІСТЬ (SPEED +) або ШВИДКІСТЬ (SPEED -). Діапазон налаштування - 0,8 – 12 км/год.
2. В режимі очікування натисніть кнопку РЕЖИМ (MODE), у вікні часу почне блимати показник «30:00 хв». Натисніть ШВИДКІСТЬ (SPEED +) або ШВИДКІСТЬ (SPEED -), щоб встановити тривалість тренування.
3. Натисніть кнопку РЕЖИМ (MODE) знову, у вікні відстані почне блимати показник «1,0». Натисніть ШВИДКІСТЬ (SPEED +) або ШВИДКІСТЬ (SPEED -), 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 ШВИДКІСТЬ (SPEED -), щоб встановити необхідну кількість використаних калорій. Діапазон налаштування повинен становити 10–999 Ккал.
5. Після встановлення налаштувань, натисніть кнопку СТАРТ (START), бігова доріжка почне трьох-секундний відлік перед запуском. Кнопки ШВИДКІСТЬ (SPEED +) або ШВИДКІСТЬ (SPEED -) теж можна використовувати для налаштування швидкості тренування.

Попередньо встановлені програми

В режимі очікування натисніть кнопку ПРОГРАМА (PROGRAM) і вікно покаже P1 – P12. 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.

Програма	Тривалість	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	швидкість	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	2	3	3	5	3	
P2	швидкість	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	швидкість	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	швидкість	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	швидкість	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	швидкість	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	швидкість	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	швидкість	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	швидкість	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	швидкість	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	швидкість	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	швидкість	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

ДІАПАЗОН ПРОГРАМ

	Режим по замовчуванню	Програма по замовчуванню	Діапазон налаштування	Показаний діапазон
Швидкість (км/год)	–	–	–	0,8 км/год–12 км/год
Тривалість (хв : сек)	30:00	30:00	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 15 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.

EN

DE

FR

CS

HU

SK

EL

UK

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR



NAVODILA ZA RAČUNALNIK

1. GUMB PROGRAMOV: Izbiranje individualnega
2. GUMB MODE: Izbiranje in nastavljanje vrednosti
3. GUMB START: Za začetek vadbe
4. GUMB STOP: Za ustavitev vadbe kadarkoli
5. GUMB SPEED +/-: Spreminjanje hitrosti teka in nastavljanje osebnih vrednosti
6. GUMBI 2/4/6/8/10/12 QUICK SPEED

FUNKCIJE GUMBOV

1. PROGRAM

Ko tekalna steza ne deluje, se ta gumb uporablja za izbiranje med posameznimi programi (skupno 12 programov, P1, P2 – P12).

2. MODE

Ko tekalna steza ne deluje, se ta gumb uporablja za izbiranje med posameznimi ciljnim načini. Odštevanje časa, odštevanje razdalje, odštevanje kalorij. Po izbiri individualnega načina pritisnite gumb za povečanje hitrosti (+) ali zmanjšanje hitrosti (-) in nastavite podatke. Nato pritisnite START za zagon programa. Prednastavljena vrednost se bo pričela odšteti proti nič.

3. ZAGON

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

4. STOP

S pritiskom na ta gumb lahko tekalno stezo kadarkoli ustavite.

5. SPEED + / SPEED –

Za nastavitev hitrosti med vadbo pritisnite gumb za povečanje hitrosti (+) ali zmanjšanje hitrosti (-). 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.

6. GUMBI QUICK SPEED 2/4/6/8/10/12

S temi gumbi takoj nastavite hitrost.

NAČINI / PROGRAMI

Hitri zagon (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 0,8 km/h.
3. Po zagonu lahko hitrost regulirate z gumboma "SPEED +" ali "SPEED-".

Ročni program

1. Če prednastavljeni program ne izberete in pritisnete gumb START, bo tekalna steza pričela delovati s hitrostjo 0,8 km/h. Prikaz v oknu po pričel šteti od nič naprej. Za spreminjanje hitrosti pritisnite "SPEED +", "SPEED -". Obseg nastavitve je od 0,8 - 12 km/h.
2. V stanju pripravljenosti pritisnite gumb "MODE". V oknu časa prične utripati indikacija "30:00 min". Pritisnite "SPEED +", "SPEED -" in nastavite čas vadbe.
3. Ponovno pritisnite gumb "MODE". V oknu razdalje prične utripati indikacija "1.0". Pritisnite "SPEED +", "SPEED -" in nastavite opravljeno pot. Nastavite lahko od 0,5 do 99,5 km.
4. Ponovno pritisnite gumb "MODE". V oknu kalorij prične utripati indikacija "50". Pritisnite "SPEED +", "SPEED -" in nastavite ciljno porabo kalorij. Nastavite lahko od 10 do 995 kcal.
5. 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.

Prednastavljeni programi

V stanju pripravljenosti pritisnite gumb "PROGRAM". V oknu se prikaže P1 – P12. Po izbiri programa s pritiskom na gumba "SPEED +", "SPEED -" nastavite ciljni čas vadbe. Nato pritisnite gumb START za pričetek vadbe z individualnim programom.

Vsak programi je razdeljen na 20 različnih delov enake dolžine. V vsakem delu lahko s tekalno stezo hitrost avtomatsko spremenite in nastavite. V spodnji preglednici je prikazano, kako lahko hitrost avtomatsko nastavite po posameznih odsekih tekalne steze (v km/h).

Program	Čas	Nastavitve časov / 20 časov = čas teka po posameznih odsekih																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	HITROST	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	HITROST	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	HITROST	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	HITROST	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	HITROST	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	HITROST	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	HITROST	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	HITROST	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	HITROST	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	HITROST	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	HITROST	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	HITROST	2	5	9	12	6	5	3	4	5	3	4	5	6	4	4	2	5	6	6	4

EN

DE

FR

CS

HU

SK

EL

UK

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR

PROGRAMOV

	Privzeti način	Privzeti program	Območje nastavitvev	Prikazano območje
Hitrost (km/h)	–	–	–	0.8 km/h – 12 km/h
Čas (min:s)	30:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Razdalja (km)	1.00 km	–	0.5 km – 99.5 km	0.00 km – 99.9 km
Kalorije	50 kcl	–	10 kcl – 999 kcl	0 kcl – 999 kcl

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.

VARNOSTNA FUNKCIJA:

Če v kateri od stopenj zahtevate ustavitev tekalne steze, varnostno vrvico povlecite iz tekalne steze in napajanje naprave se bo takoj prekinilo. V oknu se prikaže znak "-- --" in brenčalo se 15-krat oglasi z zvokom "bi". Varnostni ključ znova priklopite in nastavite lahko v oknu prikazano težo.

FUNKCIJA VARČEVANJA Z ENERGIJO:

Če naprava deset minut miruje, se preklopi v stanje mirovanja in prikazovalnik se zatemni. S pritiskom na kateri koli gumb se prikazovalnik prebudi.

PREVIDNO:

1. Priporočamo vam, na začetku vadbe ohranjate majhno hitrost in se držite oprijemal vse dokler se s tekalno stezo ne seznanite in vam postane udobno.
2. Konec magneta varnostne vrvice priklopite v računalnik ter sponko varnostne vrvice priklopite na svoje oblačilo.
3. Za varen zaključek vadbe pritisnite gumb STOP ali povlecite varnostno vrvico, tekalna steza se bo takoj ustavila.

UPUTE ZA RAČUNALO

1. GUMB ZA PROGRAM: za izbor pojedinačnih programa
2. MODE GUMB: za odabir i postavljanje vrijednosti
3. START GUMB: za početak vježbanja
4. STOP GUMB: zaustavlja trenažer u bilo kom trenu
5. BRZINA +/- : Tza promjenu trenutačne brzine, te postavljanje vrijednosti
6. 2/4/6/8/10/12 BRZA PROMJENA BRZINE

FUNKCIJE GUMBA

1. PROGRAM

Kada trenažer miruje, ovaj gumb služi za odabir osobnih programa (sve zajedno 12 programa, P1, P2 – P12).

2. MODE

Kada trenažer miruje, ovaj gumb služi za odabir osobnih ciljeva vježbanja: odbrojavanje vremena, odbrojavanje zadate razdaljine, odbrojavanje zadatih kalorija. Nakon odabira moda vježbanja, stiskom na ubrzaj (+) ili uspori (–) podešavate vrijednosti. Nakon ovoga, stisnite START za početak programa. Vrijednosti koje ste podesili se odbrojavaju do nule.

3. START

Nakon uključanja trenažera i stavljanja sigurnosnog magnetnog ključa u otvor na konzoli, stisnite START za pokretanje trenažera.

4. STOP

Ako stisnete ovaj gumb bilo kada tijekom vježbanja zaustavit ćete trenažer.

5. SPEED + / SPEED –

Podešavate brzinu tijekom vježbanja. Stisnite ubrzaj (+) ili uspori (–). 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.

6. GUMBI ZA BRZ ODABIR BRZINE 2/4/6/8/10/12

Stiskom na gumb odmah mijenjate brzinu pokretne trake.

EN

DE

FR

CS

HU

SK

EL

UK

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR



MODEVI 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 0.8 km/h.
3. Nakon starta možete koristiti gumb "SPEED+" ili "SPEED-" za promjenu brzine.

Ručni program

1. Ako niste odabrali neki od postavljenih programa i pritisnete START, trenažer će započeti rad pri brzini od 0.8km/h, a na zaslonu se vrijednosti broje od nula. Stiskom na "SPEED +" i "SPEED –" mijenjate brzinu rada. Raspon brzine se kreće od 0.8 do 12 km/h.
2. Dok je trenažer u mirovanju stisnite gumb "MODE". Na zaslonu trepće indikator vremena "30:00 min". Stisnite "SPEED +" i "SPEED –" za namještanje vremena trajanja vježbanja.
3. Ponovno stisnite gumb "MODE". Na zaslonu trepće indikator razdaljine "1.0". Stisnite "SPEED +" i "SPEED –" za postavljanje željene razdaljine. Raspon vrijednosti je od 0.5 do 99.5 km.
4. Ponovno stisnite gumb "MODE". Na zaslonu trepće indikator kalorija "50". Stisnite "SPEED +" i "SPEED –" za postavljanje željene količine kalorija koju želite utrošiti. Raspon vrijednosti je od 10 do 995 kcal.
5. Kada ste završili postavku vrijednosti, stisnite START za početak vježbanja. Trenažer odbrojava 3 sekunde i potom započinje rad. Gumbi "SPEED +" i "SPEED –" se i dalje mogu koristiti za mijenjanje brzine rada.

Postavljeni programi

U modu pripravnosti stisnite gumb "PROGRAM" i na zaslonu se vidi oznaka P1 – P12. Daljim stiskanjem mijenjate broj programa, a kada je to završeno možete postaviti vrijeme trajanja stiskom na "SPEED +" i "SPEED –". Nakon ovoga stisnite START za početak vježbanja u postavljenome programu.

Svaki program je podijeljen na 20 dijelova jednakog trajanja. U svakom dijelu računalo automatski mijenja brzinu. U tablici ispod, je vizuelni prikaz automatske promjene brzine (u km/h) u svim programima.

Program	Vrijeme	Postavljeno vrijeme / 20 vremena = trajanje svakog dijela																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	BRZINA	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	BRZINA	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	BRZINA	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	BRZINA	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	BRZINA	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	BRZINA	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	BRZINA	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	BRZINA	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	BRZINA	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	BRZINA	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	BRZINA	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	BRZINA	2	5	9	12	6	5	3	4	5	3	4	5	6	4	4	2	5	6	6	4

RASPON PROGRAMA

	Zadana vrijednost	Programski zadana vrijednost	Raspon postavke	Raspon prikaza
Brzina (km/h)	–	–	–	0.8 km/h – 12 km/h
Vrijeme (min:sec)	30:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Razdaljina (km)	1.00 km	–	0.5 km – 99.5 km	0.00 km – 99.9 km
Kalorije	50 kcl	–	10 kcl – 999 kcl	0 kcl – 999 kcl

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.

SIGURNOSNA FUNKCIJA:

U slučaju kada trebate iz bilo kog razloga zaustaviti trenažer dovoljno je izvući sigurnosni ključ što će odmah isključiti napajanje. Na zaslonu se vidi "-- --" i začut ćete 15 puta zvučni signal. Ponovno prikačite sigurnosni ključ i podesite težinu ispisanu na zaslonu.

FUNKCIJA ČUVANJA ENERGIJE:

Ako ostavite trenažer dulje od 10 minuta, trenažer ulazi u mod smanjene potrošnje energije i zamtamnit će se zaslon. Stisak na bilo koji gumb ga vraća u normalno stanje.

OPREZ:

1. Savjetujemo Vam da na samom početku vježbanja održavate nisku razinu brzine i da se držite za rukohvate dok se ne naviknete na pokretnu traku.
2. Magnetni sigurnosni ključ spojite sa konzolom računala, a drugi kraj zakačite na odeću.
3. Za bezbedno zaustavljanje trenažera ili stisnite STOP ili izvucite sigurnosni ključ. Trenažer se odmah zaustavlja.

EN

DE

FR

CS

HU

SK

EL

UK

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR



UPUTSTVA ZA RAČUNALO

1. TIPKA PROGRAM: Odabir pojedinačnog programa
2. TIPKA MODE: Odabir i podešavanje zadatih vrijednosti
3. TIPKA START: Početak vježbanja
4. TIPKA STOP: Zaustavljanje vježbanja u bilo koje vrijeme
5. TIPKA SPEED +/- : Promjena brzine trčanja i podešavanje pojedinačnih vrijednosti
6. 2/4/6/8/10/12 TIPKE ZA BRZO PODEŠAVANJE BRZINE

FUNKCIJE TIPKI

1. PROGRAM

Kada traka za trčanje nije u pokretu, ova tipka se koristi za odabir pojedinačnih programa (postoji ukupno 12 programa, P1, P2 – P12).

2. MODE

Kada traka za trčanje nije u pokretu, ova tipka se koristi za odabir pojedinačnih režima rada. Vrijeme se odbrojava do nule, udaljenost se odbrojava do nule, kalorije se odbrojavaju do nule. Nakon odabira pojedinačnog režima rada, pritisnite tipku za povećavanje brzine (+) ili tipku za smanjivanje brzine (-) da biste podesili podatke. Nakon toga pritisnite tipku START da biste pokrenuli program. Unaprijed zadate vrijednosti će početi odbrojavati do nule.

3. START

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

4. STOP

Pritisnite ovu tipku da biste zaustavili traku za trčanje bilo kada tijekom vježbanja.

5. SPEED + / SPEED –

Da biste podesili brzinu tijekom vježbanja, pritisnite tipku za povećavanje brzine (+) ili tipku za smanjivanje brzine (-). 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.

6. TIPKE QUICK SPEED 2/4/6/8/10/12

Pritisnite tipku da biste brzo podesili brzinu.

REŽIMI RADA/PROGRAMI

Brzo pokretanje (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 0,8 km/h.
3. Nakon pokretanja možete da koristite tipku SPEED +/- da biste podesili brzinu.

Ručni program

1. Ako ne odaberete unaprijed zadati program i izravno pritisnete tipku START, traka za trčanje će se početi kretati brzinom od 0,8 km/h; kada na ekranu započne uzlazno odbrojavanje od nule, pritisnite tipku „SPEED +“ ili „SPEED –“ za promjenu brzine. Opseg podešavanja je 0,8 – 12 km/h.
2. U stanju pripravnosti pritisnite tipku „MODE“ i na prozoru za vrijeme treperit će oznaka „30:00 min“. Pritisnite „SPEED +“ ili „SPEED –“ da biste podesili vrijeme vježbanja.
3. Ponovno pritisnite tipku „MODE“ i na prozoru za udaljenost treperit će oznaka „1.0“. Pritisnite „SPEED +“ ili „SPEED –“ da biste podesili udaljenost. Ova postavka mora biti između 0,5 i 99,5 km.
4. Ponovno pritisnite tipku „MODE“ i na prozoru za kalorije treperit će oznaka „50“. Pritisnite „SPEED +“ ili „SPEED –“ da biste podesili željenu potrošnju kalorija. Opseg ove postavke mora biti između 10 i 995 kcal.
5. 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.

Unaprijed zadati programi

U stanju pripravnosti pritisnite tipku „PROGRAM“ i u prozoru će biti prikazano P1 – P12. Nakon odabira programa, podesite željeno vrijeme vježbanja pritiskom na tipku „SPEED +“ ili „SPEED –“. Nakon toga, pritisnite tipku START da biste započeli s vježbanjem u pojedinačnom programu.

Svaki program je podijeljen na 20 različitih sekcija iste dužine. U svakoj sekciji traka za trčanje će automatski promijeniti i podesiti brzinu. Ispod je tabela koja pokazuje kako traka za trčanje automatski podešava brzinu (u km/h) u pojedinim sekcijama.

Program	Vrijeme	Podešavanje vremena / 20 vremena = vrijeme rada svakog perioda																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	BRZINA	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	BRZINA	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	BRZINA	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	BRZINA	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	BRZINA	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	BRZINA	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	BRZINA	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	BRZINA	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	BRZINA	2	4	4	7	7	7	8	4	8	9	9	4	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	BRZINA	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	BRZINA	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	BRZINA	2	5	9	12	6	5	3	4	5	3	4	5	6	4	4	2	5	6	6	4

EN

DE

FR

CS

HU

SK

EL

UK

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR

OPSEZI PROGRAMA

	Zadati režim	Zadati program	Opseg podešavanja	Prikazani opseg
Brzina (km/h)	–	–	–	0.8 km/h – 12 km/h
Vrijeme (min:sek)	30:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Udaljenost (km)	1.00 km	–	0.5 km – 99.5 km	0.00 km – 99.9 km
Kalorije	50 kcl	–	10 kcl – 999 kcl	0 kcl – 999 kcl

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.

BEZBEDNOSNA FUNKCIJA

Ako u bilo kojem trenutku želite da se traka za trčanje zaustavi, povucite sigurnosnu vrpku na traci za trčanje i to će odmah prekinuti napajanje uređaja. Na prozoru će biti prikazano „-- --“ a zujalo će se 15 puta oglasiti zvukom „bi“. Ponovno pričvrstite sigurnosni ključ i moći ćete podesiti težinu koja se prikazuje u prozoru.

FUNKCIJA UŠTEDE ENERGIJE

Ako prođe deset minuta bez ikakvog rada, uređaj će preći u režim hibernacije, a ekran će se prigušiti. Pritisnite bilo koju tipku da probudite ekran.

PAŽNJA

1. Preporučujemo da na početku vježbanja održavate malu brzinu i da se držite za rukohvate sve dok vam ne postane ugodno i ne upoznate se s trakom za trčanje.
2. Pričvrstite kraj sigurnosnog užeta s magnetom na računalo i pričvrstite kopču sigurnosnog užeta na svoju odjeću.
3. Da biste sigurno završili s vježbanjem, pritisnite tipku STOP ili povucite sigurnosnu vrpku i traka za trčanje će se odmah zaustaviti.

UPUTSTVA ZA KORIŠĆENJE RAČUNARA

1. DUGME za PROGRAM: da postavite lični program
2. MODE DUGME: da odaberete i postavite vrednosti
3. START DUGME: da počnete sa vežbanjem
4. STOP DUGME: da zaustavite trenažer uvek
5. BRZINA+/- DUGME: da promenite brzinu i vrednosti
6. 2/4/6/8/10/12 BRZI ODABIR BRZINE

FUNKCIJE TASTERA

1. PROGRAM

Kada trenažer nije u pokretu, ovo dugme služi da se odabere neki od individualnih programa (ukupno 12 programa, P1, P2 – P12).

2. MODE

Kada trenažer nije u pokretu, ovo dugme služi da sa odaberu lični modovi rada: odbrojavanje vremena, odbrojavanje pređene razdaljine, odbrojavanje potrošenih kalorija. Pošto se odabrali neki od modova rada, pritisnite dugme za ubrzanje (+) ili usporenje (–) da postavite željenu vrednost. Nakon toga, pritisnite dugme START da biste započeli program. Postavljena vrednost će početi da se odbrojava sve dok ne dostigne nula.

3. START

Kada je trenažer uključen i pošto ste stavili magnetni sigurnosti ključić u konzolu, pritisnite START da biste pokrenuli pokretnu traku.

4. STOP

Pritisnite STOP u bilo kom trenutku ako želite da prekinete vežbanje.

5. BZINA + / BRZINA –

Da podešavate nivo brzine tokom trajanja vežbanja pritisnite brže (+) ili sporije (–). Svaki pritisak na dugme povećava, odnosno smanjuje brzinu za 0,1 km/h. Ako zadržite dugme pritisnuto duže od pola sekunde, brzina će se brže menjati.

6. TASTERI ZA BRZI ODABIR BRZINE 2/4/6/8/10/12

Pritiskom na neki od ovih tastera odmah ćete promeniti brzinu trenažera.

EN

DE

FR

CS

HU

SK

EL

UK

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR



MODOVI RADA / 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 0,8 km/h.
3. Nakon pokretanja ovog programa možete koristiti SPEED +/- da menjate brzinu.

Ručni program

1. Ako ne odaberete neki od postavljenih programa i odmah pritisnete START, trenažer će započeti rad pri brzini od 0,8km/h, a na ekranu će se vrednosti brojati od nule. Pritisnite "SPEED +" ili "SPEED -" da promenite brzinu. Raspon brzine je od 0,8 do 12 km/h.
2. U režimu mirovanja pritisnite dugme "MODE". Na ekranu za vreme trepće "30:00 min". Pritisnite "SPEED +" i "SPEED -" da postavite vreme trajanja vežbanja.
3. Ponovo pritisnite "MODE". Na ekranu za razdaljinu trepće "1.0". Pritisnite "SPEED +" i "SPEED -" da postavite razdaljinu. Vrednost se kreće u rasponu od 0,5 do 99,5 km.
4. Ponovo pritisnite "MODE". Na ekranu za kalorije trepće "50". Pritisnite "SPEED +" i "SPEED -" da postavite kalorije koje želite da potrošite. Vrednost se kreće u rasponu od 10 do 995 kcal.
5. Kada ste završili postavljanje vrednosti, pritisnite "START" da biste počeli trening. Trenažer započinje odbrojavanje od 3 sekunde i potom pokretna traka kreće. Nakon toga i dalje možete koristiti "SPEED +" i "SPEED -" za promenu brzine rada trenažera.

Postavljeni programi

U režimu mirovanja pritisnite dugme "PROGRAM" i na ekranu se vidi P1 do P12. Daljim pritiskom na dugme odabirate program i nakon toga postavljate vreme trajanja treninga pritiskanjem tastera za brzinu "SPEED +" i "SPEED -". Nakon toga pritisnite START da počnete trening u odabranom programu rada.

Svaki program je podeljen na 20 različitih segmenta jednake dužine. U svakom segmentu trenažer automatski menja brzinu. U donjoj tabeli je vizuelni prikaz automatske promene brzine u svakom segmentu programa (u km/h).

Vreme		Postavljeno vreme / 20 vremena = trajanje svakog pojedinačnog segmenta																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	BRZINA	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	BRZINA	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	BRZINA	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	BRZINA	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	BRZINA	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	BRZINA	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	BRZINA	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	BRZINA	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	BRZINA	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	BRZINA	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	BRZINA	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	BRZINA	2	5	9	12	6	5	3	4	5	3	4	5	6	4	4	2	5	6	6	4

RASPON PROGRAMA

	Podrazumevana vrednost	Podrazumevana vrednost programa	Raspon postavljanja	Raspon prikaza
Brzina (km/h)	–	–	–	0.8 km/h – 12 km/h
Vreme (min:sec)	30:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Razdaljina (km)	1.00 km	–	0.5 km – 99.5 km	0.00 km – 99.9 km
Kalorije	50 kcl	–	10 kcl – 999 kcl	0 kcl – 999 kcl

FUNKCIJA 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.

SIGURNOSNA FUNKCIJA:

Ako u bilo kom trenutku morate da zaustavite trenažer, dovoljno je samo da izvučete magnetni sigurnosni ključić, što će momentalno prekinuti napajanje. Na ekranu će se videti "-- --" i trenažer će se oglasiti 15 puta zvučnim signalom. Ponovo stavite ključić i možete podesiti težinu koja je prikazana na ekranu.

FUNKCIJA ŠTEDNJE STRUJE:

Ako ga ne koristite duže od deset minuta, trenažer će ući u stanje mirovanja i smanjiće nivo osvetljenja ekrana. Pritiskom na bilo koje dugme vraćate ga u normalno stanje.

UPOZORENJE:

1. Savetujemo Vam da na početku vežbanja održavate manju brzinu i da se držite za ručke dok se ne naviknete na trenažer.
2. Spojite magnetni sigurnosni ključić sa računarom, a drugi deo kanapa zakačite za odeću.
3. Da biste završili trening na siguran način, pritisnite STOP ili izvučite sigurnosni ključić i trenažer će se odmah zaustaviti.

EN

DE

FR

CS

HU

SK

EL

UK

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR



Инструкции за използване на компютъра

1. ПРОГРАМЕН БУТОН – За избиране на индивиду-ална програма
2. БУТОН ЗА РЕЖИМИ – За избиране и задаване на предварителни стойности
3. СТАРТ БУТОН За стартиране на упражнението
4. СТОП БУТОН – спиране на упражнението по всяко време
5. СКОРОСТ +/- БУТОН – За променяне оборотите и задаване на индивидуалните стойности
6. 2/4/6/8/10/12 БЪРЗИ БУТОНИ ЗА СКОРОСТ

ФУНКЦИИ НА БУТОНИТЕ

1. ПРОГРАМИ

Докато бягащата пътека не е в движение, този бутон се използва за избиране на индивидуалните програми (общо 12 програми, P1, P2 – P12).

2. РЕЖИМИ

Докато бягащата пътека не е в движение, този бутон се използва за избиране на индивидуалните целеви режими. Пресмятане времето с много голяма точност, пресмятане разстоянието с много голяма точност, пресмятане калориите с много голяма точност. След избиране на индивидуален режим, моля натиснете бутон за увеличаване на скоростта (+) или бутон за намаляване на скоростта (-) за да се коригират данните. След това, моля натиснете СТАРТ за да стартирате програмата. Предварително зададените стойности ще започнат да работят с много голяма точност.

3. СТАРТ

След като бягащата пътека е включена и магнитният ключ за безопасност е поставен в конзолата, натиснете СТАРТ бутон за да стартирате бягащата пътека.

4. СТОП

Натиснете този бутон за да спрете бягащата пътека по всяко време на упражнението.

5. СКОРОСТ + / СКОРОСТ –

За да регулирате нивото на скоростта по време на тренировка, натиснете увеличаване на скоростта (+) или намаляване на скоростта (-). Всяко натискане на бутон увеличава или намалява скоростта с 0.1 км/ч. Ако натиснете бутон за повече от 0.5 секунди, скоростта ще бъде променена по по-бърз начин.

6. БЪРЗИ БУТОНИ ЗА СКОРОСТ 2/4/6/8/10/12

Натиснете бутон за да регулирате скоростта бързо.

РЕЖИМИ / ПРОГРАМИ

Стартирайте бързо (ръчно)

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 0.8 km/h.
3. After start-up, you can use the SPEED +/- button to adjust the speed.

Ръчна програма

1. Ако не изберете предварително зададена програма и натиснете бутона СТАРТ директно, бягащата пътека ще стартира със скорост от 0.8 км/ч, прозорецът на дисплея ще започне възходящо броене от нула, натиснете „СКОРОСТ+“, „СКОРОСТ-“ за да промените скоростта. Диапазонът на настройване е 0.8 – 12 км/ч.
2. В режим на готовност натиснете бутона „РЕЖИМИ“, прозорецът за време ще покаже премигваща индикация „30:00 мин“. Натиснете „СКОРОСТ+“, „СКОРОСТ-“ за да настроите времето за упражнението.
3. Натиснете отново бутона „РЕЖИМИ“, прозорецът за дистанция ще покаже премигваща индикация „1.0“. Натиснете „СКОРОСТ+“, „СКОРОСТ-“ за да зададете дистанцията за упражнението. Настройката трябва да бъде между 0.5 и 99.5 км.
4. Натиснете отново бутона „РЕЖИМИ“, прозорецът за калории ще покаже премигваща индикация „50“. Натиснете „СКОРОСТ+“, „СКОРОСТ-“ за да зададете целевата консумация на калории. Диапазонът на настройката трябва да бъде между 10 и 995 ккал.
5. Когато приключите с настройките, натиснете бутона „СТАРТ“ за започване, бягащата пътека ще влезе в три-секундно отброяване преди стартирането. Бутоните „СКОРОСТ+“, „СКОРОСТ-“ все още могат да бъдат използвани за регулиране на скоростта на трениране.

Предварително настроени програми

В режим на готовност натиснете бутона „ПРОГРАМИ“ и прозорецът ще покаже P1 – P12. След като изберете програмата, задайте целево време за упражняване посредством натискане на бутоните „СКОРОСТ+“, „СКОРОСТ-“. След това, моля натиснете „СТАРТ“ бутона за да стартирате упражнението по индивидуалната програма.

Всяка програма е разделена на 20 различни секции с еднаква дължина. Във всяка секция скоростта ще бъде променена и адаптирана автоматично от бягащата пътека. Таблицата по-долу визуализира начина, по който скоростта бива адаптирана автоматично в индивидуалните секции от бягащата пътека (в км/ч).

Програма	Време	За да настроите времето / 20 време = продължителност на действие на всеки период																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	СКОРОСТ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	СКОРОСТ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	СКОРОСТ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	СКОРОСТ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	СКОРОСТ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	СКОРОСТ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	СКОРОСТ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	СКОРОСТ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	СКОРОСТ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	СКОРОСТ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	СКОРОСТ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	СКОРОСТ	2	5	9	12	6	5	3	4	5	3	4	5	6	4	4	2	5	6	6	4

EN

DE

FR

CS

HU

SK

EL

UK

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR

ДИАПАЗОН НА ПРОГРАМИТЕ

	Режим по подразбиране	Програма по подразбиране	Диапазон на настройване	Показан
Скорост (КМ/Ч)	диапазон	–	–	0.8 КМ/Ч – 12 КМ/Ч
Време (МИН: СЕК)	30:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Разстояние (КМ)	1.00 km	–	0.5 km – 99.5 КМ	0.00 km – 99.9 КМ
Калории	50 kcal	–	10 кал – 999 кал	0 kcal – 999 кал

ФУНКЦИЯ СЪРДЕЧЕН РИТЪМ

Поставете дланите си върху датчиците за измерване на пулса и Вашият пулс ще бъде показан на прозореца за пулс след 5 секунди. Сърдечният ритъм се показва единствено за справка, не с медицинска цел.

ФУНКЦИЯ БЕЗОПАСНОСТ

Ако на някой етап се нуждаете от спиране на бягащата пътека, издърпайте кабела за безопасност от бягащата пътека и това незабавно ще преустанови захранването към уреда. Прозорецът ще покаже „-- --“, а сигналното устройство ще издаде звук „би“ 15 пъти. Поставете отново ключа за безопасност и можете да регулирате теглото, което е показано на прозореца.

ЕНЕРГОСПЕСТЯВАЩА ФУНКЦИЯ

Ако не се извършва никакво действие за десет минути уредът ще влезе в състояние на неактивност и дисплеят ще избледнее. Натиснете произволен бутон за да възстановите активността на дисплея.

ВНИМАНИЕ

1. Ние препоръчваме да поддържате бавна скорост в началото на сесията и да се държите за перилата докато се почувствате удобно и сте запознати с бягащата пътека.
2. Прикрепете магнитния край на въжето за безопасност към компютъра, като също така закачите щипката на другия му край за дрехите си.
3. За да приключите тренировката си безопасно, натиснете СТОП бутона или издърпайте кабела за сигурност и бягащата пътека ще спре незабавно.

INDICAȚII PENTRU UTILIZAREA CALCULATORULUI

1. BUTON PROGRAM – Pentru selectarea programului
2. BUTON REGIM Pentru – selectarea și setarea valorilor
3. BUTONUL START – Pentru începerea exercițiului
4. BUTONUL STOP – Pentru terminarea în orice moment a exercițiului
5. VITEZA + / – BUTON – Pentru schimbarea vitezei de deplasare stabilirea valorilor individuale
6. 2/4/6/8/10/12 BUTOANE SELECTARE RAPIDĂ A VITEZEI

BUTOANE PENTRU FUNCȚII

1. PROGRAM

În timp ce banda de alergat nu este în mișcare, acest buton este folosit pentru a selecta programele individuale (12 programe în total, P1, P2 – P12).

2. REGIM

În timp ce banda de alergat nu este în mișcare, acest buton este folosit pentru a selecta regimurile țintă. Timpul numărat invers la zero, distanța numărată invers la zero, calorile numărate invers la zero. După selectarea unui anumit regim, vă rugăm să apăsați butonul mărire viteză (+) sau reducere viteză (–) pentru a ajusta datele. După aceasta, vă rugăm să apăsați butonul START pentru a rula programul. Valorile pre-stabilite vor începe numărătoarea inversă până la zero.

3. START

După ce banda de alergat este pornită și cheia magnetică de siguranță este atașată de consolă, apăsați START pentru a începe rula benzii de alergat.

4. STOP

Apăsați acest buton pentru a opri banda de alergat în orice moment al exercițiului.

5. VITEZA + / VITEZA –

Pentru a regla nivelul de viteză pe parcursul antrenamentului, apăsați mărire viteză (+) sau reducere viteză (–). Fiecare apăsare a butonului mărește sau reduce viteza cu 0,1 km/h. Dacă țineți butonul apăsat pentru mai mult de 0,5 secunde, viteza se va schimba mai rapid.

6. BUTOANE SELECTAREA RAPIDĂ A VITEZEI 2/4/6/8/10/12

Apăsați butonul pentru a regla viteza rapid.

EN

DE

FR

CS

HU

SK

EL

UK

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR



REGIMURI / PROGRAME

Pornire rapidă (manual)

1. Cuplați curentul la baza aparatului și atașați cordonul de siguranță.
2. Apăsați butonul START, sistemul va executa numărătoarea inversă timp de 3 secunde și va începe de la 0,8 km/h.
3. După pornire puteți utiliza butonul SPEED + / – pentru a ajusta viteza.

Program manual

1. Dacă nu alegeți un program pre-stabilit și apăsați butonul START în mod direct, banda de alergat va începe să funcționeze de la o viteză de 0.8 kilometri pe oră, pe ecran va începe numărătoarea crescătoare de la zero, apăsați "VITEZA +", "VITEZA –" pentru a schimba viteza. Gama de setare este de 0,8 – 12 km/h.
2. La modul de așteptare, apăsați tasta "MODE", afișajul timp va vizualiza un semnal pulsant "30:00 min". Apăsați "VITEZA +", "VITEZA –" pentru a seta durata exercițiului.
3. Apăsați tasta "MODE" încă o dată, afișajul distanță va vizualiza un semnal pulsant "1.0". Apăsați "VITEZA +", "VITEZA –" pentru a seta distanța exercițiului. Setarea trebuie să fie între 0,5 și 99,5 km.
4. Apăsați tasta "MODE" încă o dată, afișajul calorii va vizualiza un semnal pulsant "50" min". Apăsați "VITEZA +", "VITEZA –" pentru a seta consumul țintă de calorii. Setarea trebuie să fie între 10 și 995 kcal.
5. Când setările sunt terminate, apăsați butonul "START" pentru a începe, banda de alergat va executa, timp de trei secunde, înainte de a începe, numărătoarea inversă. Butonul "VITEZA +", "VITEZA –" poate fi utilizat pentru a ajusta viteza de antrenament.

Programe pre-setate

La modul de așteptare, apăsați butonul "PROGRAM" iar ecranul va afișa P1 – P12. După selectarea programului, setați timpul țintă al exercițiului prin apăsarea butonului "SPEED +", "VITEZA –". După aceasta vă rugăm să apăsați butonul START pentru a începe rularea programului.

Fiecare program este divizat în 20 secțiuni diferite de aceeași lungime. În fiecare secțiune, viteza va fi modificată și adaptată automat de banda de alergat. Tabelul de mai jos vizualizează modul în care viteza este ajustată în fiecare secțiune, ajustare automată executată de banda de alergat (în km/h).

Program	Timp	Pentru a seta timpul / timpul 20 = timpul de rulare al fiecărei perioade																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	VITEZA	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	2	3	3	5	3	
P2	VITEZA	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	VITEZA	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	VITEZA	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	VITEZA	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	VITEZA	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	VITEZA	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	VITEZA	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	VITEZA	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	VITEZA	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	VITEZA	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	VITEZA	2	5	9	12	6	5	3	4	5	3	4	5	6	4	4	2	5	6	6	4

GAMA DE PROGRAME

	Regim default	Program default	Gamă setare	Gamă afișată
Viteză (km/h)	–	–	–	0,8 km/h – 12 km/h
Timp (min :sec)	30:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Distanță (km)	1,00 km	–	0,5 km – 99,5 km	0,00 km – 99,9 km
Calorii	50 kcl	–	10 kcl – 999 kcl	0 kcl – 999 kcl

FUNȚIA PULS

Așezați palmele pe mânerul puls, și pulsul va fi afișat pe ecranul pulsului, după 5 secunde. Ritmul cardiac este numai pentru referință și nu pentru un scop medical.

FUNȚIA DE SIGURANȚĂ

Dacă în orice moment aveți nevoie de a opri banda de alergat, trageți cordonul de siguranță din banda de alergat, astfel întrerupându-se imediat alimentarea cu energie. Ecranul va afișa "-- --", iar soneria va produce timp de 15 ori sunetul "bi". Atașați din nou cordonul de siguranță și puteți ajusta greutatea care este afișată pe ecran.

FUNȚIA ECONOMISIRE DE ENERGIE

Neavând de executat nici o operațiune, timp de zece minute, unitatea va începe să hiberneze, iar ecranul își pierde strălucirea. Apăsăți orice buton pentru a trezi ecranul.

ATENȚIE

1. Vă recomandăm să mențineți o viteză lentă la începutul unei sesiuni și să vă țineți de mână până când veți deveni confortabil și familiar cu banda de alergat.
2. Atașați capătul magnetului cordonului de siguranță la computer și atașați, de asemenea, clema cordonului de siguranță la îmbrăcăminte.
3. Pentru a termina antrenamentul în condiții de siguranță, apăsați butonul STOP sau scoateți cordonul de siguranță, apoi banda de alergat va opri imediat.

EN

DE

FR

CS

HU

SK

EL

UK

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR



BİLGİSAYAR TALİMATLARI

1. PROGRAM (PROGRAM) DÜĞMESİ – Bireysel programı seçmek için
2. MODE (MOD) DÜĞMESİ – Ön değerleri seçmek ve ayarlamak için
3. START (BAŞLAT) DÜĞMESİ – Egzersizi başlatmak için
4. STOP (DURDUR) DÜĞMESİ – İsteddiğiniz zaman egzersizi durdurmak için
5. SPEED (HIZ) +/- DÜĞMESİ – Koşu hızını değiştirmek ve bireysel değerleri ayarlamak için
6. 2/4/6/8/10/12 HIZLI HIZ DÜĞMELERİ

DÜĞMELERİN İŞLEVLERİ

1. PROGRAM (PROGRAM)

Koşu bandı hareket etmiyorken, bireysel programları seçmek için (toplam 12 program, P1, P2 – P12) bu düğme kullanılır.

2. MODE (MOD)

Koşu bandı hareket etmiyorken, bireysel hedef modları seçmek için bu düğme kullanılır. Süre, mesafe ve kalori sıfıra doğru geri sayar. Bireysel modu seçtikten sonra, verileri ayarlamak için lütfen hız artırma (+) veya hız azaltma (-) düğmesine basın. Ardından programı çalıştırmak için lütfen START'a (BAŞLAT) basın. The pre-set values will start running down to zero.

3. START (BAŞLAT)

Koşu bandı açıldıktan ve manyetik güvenlik anahtarı konsola takıldıktan sonra, koşu bandını başlatmak için START (BAŞLAT) düğmesine basın.

4. STOP (DURDUR)

Egzersiz sırasında istediğiniz zaman koşu bandını durdurmak için bu düğmeye basın.

5. SPEED (HIZ) + / SPEED (HIZ) –

Egzersiz sırasında hız seviyesini ayarlamak için, hız artırma (+) veya hız azaltma (-) düğmesine basın. Düğmeye her basışınızda hız 0,1 km/sa artar veya azalır. Düğmeye 0,5 saniyeden fazla basarsanız, hız daha hızlı bir şekilde değişir.

2/4/6/8/10/12 HIZLI HIZ DÜĞMELERİ

Hızı hızlı bir şekilde ayarlamak için düğmeye basın.

MODLAR / PROGRAMLAR

Hızlı başlat (manuel)

- 1.1 Ünitenin tabanındaki gücü açın ve güvenlik kablosunu takın.
- 1.2 START (BAŞLAT) düğmesine basın, sistem 3 saniye geriye sayacak ve 0,8 km/sa'de çalışmaya başlayacaktır.
- 1.3 Başlangıçtan sonra, hızı ayarlamak için SPEED (HIZ) +/- düğmesini kullanabilirsiniz.

Manuel program

1. Önceden ayarlanan bir programı seçmezseniz, doğrudan START (BAŞLAT) düğmesine basın. Koşu bandı 0,8 km/sa hızda çalışmaya başlayacak, ekranda sıfırdan artmaya başlayan bir sayı görülecektir. Hızı değiştirmek için "SPEED +" (HIZ +), "SPEED -"ye (HIZ -) basın. Ayarlama aralığı 0,8 – 12 km/sa'dir.
2. Bekleme modunda, "MODE" düğmesine basın. Süre ekranında "30:00 dak" ibaresi yanıp sönecektir. Egzersiz süresini ayarlamak için "SPEED +", "SPEED -" düğmelerine basın.
3. "MODE" (MOD) düğmesine tekrar basın, mesafe ekranında "1,0" ibaresi yanıp sönecektir. Egzersiz mesafesini ayarlamak için "SPEED +", "SPEED -" düğmelerine basın. Ayar 0,5 ila 99,5 km arasında olmalıdır.
4. "MODE" (MOD) düğmesine tekrar basın, kalori ekranında "50" ibaresi yanıp sönecektir. Hedef kalori tüketimini ayarlamak için "SPEED +", "SPEED -" düğmelerine basın. Ayar aralığı 10 ila 995 kcal arasında olmalıdır.
5. Ayarlar tamamlandığında, başlatmak için "START" (BAŞLAT) düğmesine basın. Koşu bandı çalışmaya başlamadan önce üç saniye geri saymaya başlayacaktır. Egzersiz hızını ayarlamak için "SPEED +", "SPEED -" düğmeleri kullanılabilir.

Önceden ayarlanan programlar

Bekleme modunda, "PROGRAM" düğmesine basın. Ekranda P1 – P12 görünecektir. Programı seçtikten sonra, "SPEED +", "SPEED -" düğmelerine basarak hedef egzersiz süresini ayarlayın. Ardından, bireysel programda egzersizi başlatmak için START (BAŞLAT) düğmesine basın.

Her program aynı uzunlukta 20 farklı bölüme ayrılır. Her bölümde, hız değişecek ve koşu bandı tarafından otomatik olarak ayarlanacaktır. Aşağıdaki tabloda hızın koşu bandı tarafından her bölümde otomatik olarak nasıl ayarlandığı (km/sa olarak) gösterilmektedir.

Program	Süre	Ayarlanacak süre / 20 süre = her periyot için koşu süresi																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	HIZ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	HIZ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	HIZ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	HIZ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	HIZ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	HIZ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	HIZ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	HIZ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	HIZ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	HIZ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	HIZ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	HIZ	2	5	9	12	6	5	3	4	5	3	4	5	6	4	4	2	5	6	6	4

EN

DE

FR

CS

HU

SK

EL

UK

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR

PROGRAMLARIN ARALIKLARI

	Mod Varsayılanı	Program Varsayılanı	Ayarlama aralığı	Gösterilen aralık
Hız (km/sa)	–	–	–	0.8 km/sa – 12 km/sa
Süre (dak:sn)	30:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Mesafe (km)	1,00 km	–	0,5 km – 99,5 km	0,00 km – 99,9 km
Kalori	50 kcl	–	10 kcl – 999 kcl	0 kcl – 999 kcl

NABİZ İŞLEVİ

Avuççilerinizi yerleştirin, nabzınız 5 saniye sonra nabız ekranında gösterilecektir. Nabız yalnızca bilgi içindir; tıbbi amaçlı değildir.

GÜVENLİK İŞLEVİ

Koşu bandının durmasını istediğiniz herhangi bir zamanda, güvenlik kablosunu koşu bandından çektiğinizde üniteye güç hemen kesilir. Ekranda "-- --" ibaresi görünür ve 15 kez "bip" sesi duyulur. Güvenlik anahtarını tekrar takarsanız ekranda gösterilen ağırlığı ayarlayabilirsiniz.

GÜÇ TASARRUFU FONKSİYONU

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

DİKKAT

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



A series of 15 horizontal grey lines, each starting from the pencil icon and extending across the page, providing a template for writing.



A series of 15 horizontal grey lines for writing, starting from the pencil icon and extending across the page.



A series of 15 horizontal grey lines for writing, starting from the pencil icon and extending across the page.



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 2018
Manual Version: 2.4
Product Model: 253357

Manual printed in China
Manuel imprimé en Chine



ENERGETICS

www.energetics.eu