



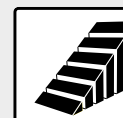
E ENERGETICS

PR 4400_P

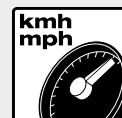
Computer Manual	EN
Manuel de la console	FR
Εγχειρίδιο συναρμολόγησης	EL
Navodila za uporabo računalnika	SL
Upute za računalo	HR
Priručnik za konzolu	BS
Uputstvo za korišćenje računara	SR
Инструкции за работа с компютъра	BG
Manualul computerului	RO
Bilgisayar Kılavuzu	TR



DC 2.0 HP



12 LEVEL



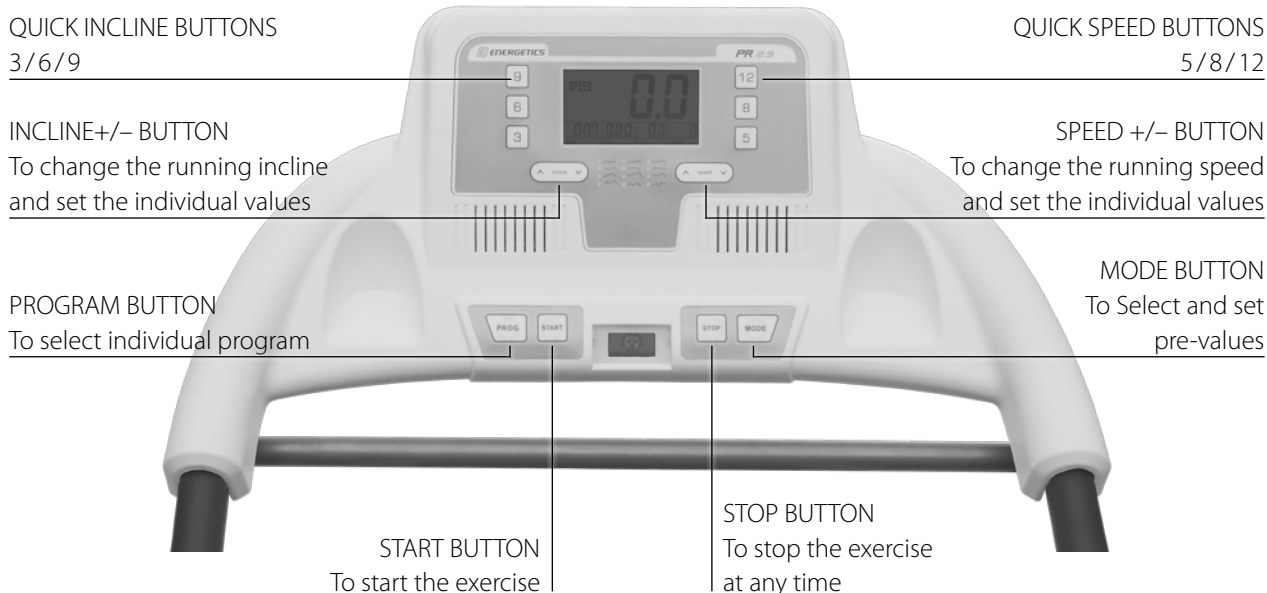
16 KM/H

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

1. English	p. 4	6. Bosanski jezik	p. 24
2. Français	p. 8	7. Srpski	p. 28
3. Ελληνικά	p. 12	8. Български	p. 32
4. Slovensko	p. 16	9. Românește	p. 36
5. Hrvatski	p. 20	10. Türkçe	p. 40

- EN** © The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product. Wherever pictograms are used they may differ from your product, it's for reference only.
- FR** © Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur. ENERGETICS ne peut être tenu responsable pour d'éventuelles erreurs de traduction, ou pour d'éventuelles modifications techniques du produit. Partout où des pictogrammes sont utilisés, ils peuvent différer de votre produit, ils ne sont utilisés qu'à titre indicatif.
- EL** © Το εγχειρίδιο 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.
- 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 kullanma 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



BUTTON FUNCTIONS

1. PROGRAM

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

2. MODE

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

3. START

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

4. STOP

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

5. INCLINE + / INCLINE -

To adjust the incline level during the workout, press incline up (+) or incline down (-).

6. SPEED + / SPEED -

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

7. QUICK INCLINE BUTTONS 3, 6, 9

Press the button to adjust the incline quickly.

8. QUICK SPEED BUTTONS 5, 8, 12

Press the button to adjust the speed quickly.

MODES / PROGRAMS

QUICK START (manual)

- 1.1 Turn on the power at the base of the unit and attach the safety cord.
- 1.2 Press START button, the system will enter into a 3 second count down and commence at 1.0km/h.
- 1.3 After start-up, you can use the SPEED +/- or INCLINE +/- button to adjust the speed.

MANUAL PROGRAM

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

PRE-SET PROGRAMS

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

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

EN

FR

EL

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR

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

RANGE OF PROGRAMS

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

HEART RATE FUNCTION

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

SAFETY FUNCTION

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

POWER SAVE FUNCTION

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

CAUTION

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

EN

FR

EL

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR

INSTRUCTIONS DE L'ORDINATEUR

3/6/9 TOUCHES RAPIDES
INCLINAISON

INCLINAISON +/-
Pour changer l'inclinaison
et régler les valeurs individuelles

TOUCHE PROGRAMME
Pour sélectionner un programme individuel

TOUCHE START
Pour commencer l'exercice

5/8/12 TOUCHES RAPIDES
VITESSE

VITESSE +/-
Pour changer la vitesse et
régler les valeurs individuelles

TOUCHE MODE
Pour sélectionner et
prérégler des valeurs

TOUCHE STOP
Pour arrêter l'exercice à
tout moment

FONCTIONS DES TOUCHES

1. PROGRAMME

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

2. MODE

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

3. START

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

4. STOP

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

5. INCLINAISON +/-

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

6. VITESSE +/-

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

7. TOUCHES RAPIDES INCLINAISON 3, 6, 9

Appuyez sur cette touche pour ajuster l'inclinaison rapidement.

8. TOUCHES RAPIDES VITESSE 5, 8, 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 1,0 km/h.
3. Après le démarrage, vous pouvez utiliser les touches SPEED +/- ou INCLINE +/- pour ajuster la vitesse.

Programme Manuel

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

Programmes pré-réglés

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

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

EN

FR

EL

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR

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

GAMME DE PROGRAMMES

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

FONCTION FREQUENCE CARDIAQUE

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

FONCTION SECURITE

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

FONCTION SAUVEGARDE D'ENERGIE

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

ATTENTION

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

EN

FR

EL

SL

HR

BS

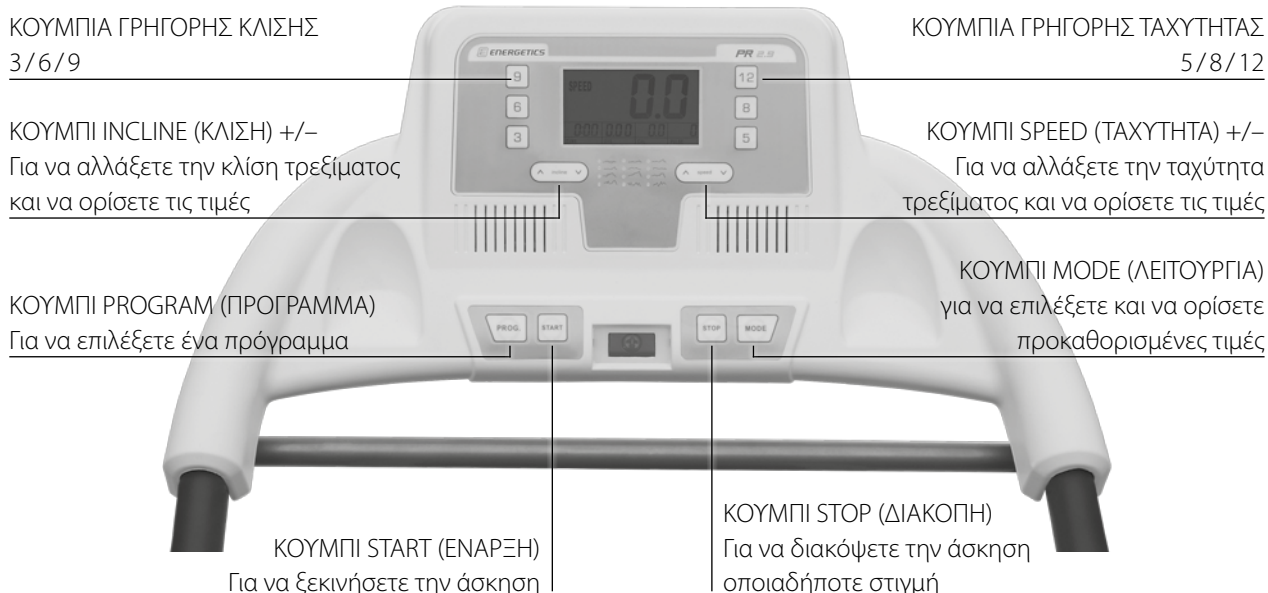
SR

BG

RO

TR

Οδηγίες υπολογιστή



Λειτουργίες κουμπιών

1. PROGRAM (ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ)

Ενώ ο διάδρομος δεν βρίσκεται σε κίνηση, αυτό το κουμπί χρησιμοποιείται για την επιλογή του κάθε προγράμματος (συνολικά 15 προγράμματα, P1, P2 – P15).

2. MODE (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ)

Ενώ ο διάδρομος δεν βρίσκεται σε κίνηση, αυτό το κουμπί χρησιμοποιείται για την επιλογή της λειτουργίας-στόχου. Ο χρόνος μετράει αντίστροφα προς το μηδέν, η απόσταση μετράει αντίστροφα προς το μηδέν, οι θερμίδες μετρούν αντίστροφα προς το μηδέν. Αφού επιλέξετε τη λειτουργία, πατήστε το κουμπί αύξησης ταχύτητας (+) ή το κουμπί μείωσης ταχύτητας (-) για να ρυθμίσετε τα δεδομένα. Μετά από αυτό, πατήστε START (ΕΝΑΡΞΗ) για να ξεκινήσει το πρόγραμμα. Οι προκαθορισμένες τιμές θα ξεκινήσουν να μετρούν αντίστροφα προς το μηδέν.

3. START (ΕΝΑΡΞΗ)

Αφού ο διάδρομος έχει ενεργοποιηθεί και το μαγνητικό κλειδί ασφαλείας έχει εισαχθεί στην κονσόλα, πατήστε το κουμπί START (ΕΝΑΡΞΗ) για να ξεκινήσετε το διάδρομο.

4. STOP (ΔΙΑΚΟΠΗ)

Πατήστε αυτό το κουμπί για να σταματήσετε το διάδρομο οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησης.

5. INCLINE (ΚΛΙΣΗ) + / -

Για να ρυθμίσετε το επίπεδο κλίσης κατά τη διάρκεια της άσκησης, πατήστε το κουμπί κλίσης επάνω (+) ή κάτω (-).

6. SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ) + / -

Για να ρυθμίσετε το επίπεδο ταχύτητας κατά τη διάρκεια της άσκησης, πατήστε το κουμπί αύξησης ταχύτητας (+) ή μείωσης (-). Κάθε πάτημα του κουμπιού αυξάνει ή μειώνει την ταχύτητα κατά 0,1 χλμ./ώρα. Εάν πατήσετε το κουμπί παρατεταμένα, η ταχύτητα θα αλλάξει γρηγορότερα.

6. SPEED + / SPEED – (ΤΑΧΥΤΗΤΑ + / ΤΑΧΥΤΗΤΑ –)

Για να ρυθμίσετε το επίπεδο ταχύτητας κατά τη διάρκεια της άσκησης, πατήστε το κουμπί αύξησης ταχύτητας (+) ή μείωσης ταχύτητας (-). Κάθε πάτημα του κουμπιού αυξάνει ή μειώνει την ταχύτητα κατά 0,1 χλμ./ώρα. Εάν πατήσετε το κουμπί για περισσότερο από 0,5 δευτερόλεπτο, η ταχύτητα θα αλλάξει γρηγορότερα.

7. ΚΟΥΜΠΙΑ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΚΛΙΣΗΣ 3, 6, 9

Πατήστε το κουμπί για να ρυθμίσετε την κλίση γρήγορα.

8. ΚΟΥΜΠΙΑ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ 5, 8, 12

Πατήστε το κουμπί για να ρυθμίσετε την ταχύτητα γρήγορα.

EN

FR

EL

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR

Λειτουργίες/Προγράμματα

Γρήγορη εκκίνηση (χειροκίνητα)

1. Ενεργοποιήστε τη μονάδα από τη βάση της και συνδέστε το καλώδιο ασφαλείας.
2. Πατήστε το κουμπί START (ENAPΞH), το σύστημα θα ξεκινήσει αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων και θα ξεκινήσει στα 1,0 χλμ./ώρα.
3. Μετά την εκκίνηση, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το κουμπί SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ) +/- ή INCLINE (ΚΛΙΣΗ) +/- για να ρυθμίσετε την ταχύτητα.

Μη αυτόματο πρόγραμμα

1. Εάν δεν επιλέξετε ένα προκαθορισμένο πρόγραμμα και πατήσετε το κουμπί START (ENAPΞH) απευθείας, ο διάδρομος θα ξεκινήσει να λειτουργεί από την ταχύτητα του 1 χλμ./ώρα, η οθόνη θα ξεκινήσει να μετράει το χρόνο με αύξουσα σειρά από το μηδέν, πατήστε το κουμπί SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ) +/- ή το κουμπί INCLINE (ΚΛΙΣΗ) +/- για να αλλάξετε την ταχύτητα. Το εύρος ρύθμισης είναι 1 – 16 χλμ./ώρα.
2. Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το κουμπί «MODE» (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ), η οθόνη χρόνου θα εμφανίσει την ένδειξη «30:00 min» η οποία θα αναβοσβήνει. Πατήστε SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ) +/- ή INCLINE (ΚΛΙΣΗ) +/- για να ορίσετε το χρόνο άσκησης.
3. Πατήστε ξανά το κουμπί «MODE» (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ), η οθόνη απόστασης θα εμφανίσει την ένδειξη «1.0» η οποία θα αναβοσβήνει. Πατήστε SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ) +/- ή INCLINE (ΚΛΙΣΗ) +/- για να ορίσετε την απόσταση της άσκησης. Η ρύθμιση πρέπει να είναι μεταξύ 0,5 και 99,5 χλμ.
4. Πατήστε ξανά το κουμπί «MODE» (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ), η οθόνη θερμίδων θα εμφανίσει την ένδειξη «50» η οποία θα αναβοσβήνει. Πατήστε SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ) +/- ή INCLINE (ΚΛΙΣΗ) +/- για να ορίσετε την κατανάλωση θερμίδων-στόχο. Το εύρος ρύθμισης πρέπει να είναι μεταξύ 10 και 999 kcal.
5. Όταν ολοκληρώσετε τις ρυθμίσεις, πατήστε το κουμπί «START» (ENAPΞH) για να ξεκινήσετε. Ο διάδρομος θα ξεκινήσει μια αντίστροφη μέτρηση τριών δευτερολέπτων προτού ξεκινήσει. Τα κουμπιά SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ) +/- ή INCLINE (ΚΛΙΣΗ) +/- μπορούν ακόμα να χρησιμοποιηθούν για να ρυθμιστεί η ταχύτητα της άσκησης.

Προκαθορισμένα προγράμματα

Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το κουμπί «PROGRAM» (ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ) όσες φορές χρειαστεί έως ότου εμφανιστεί το επιθυμητό πρόγραμμα (P1 – P 15). Αφού επιλέξετε το πρόγραμμα, ρυθμίστε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης πατώντας τα κουμπιά «SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ) (+)» ή «SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ) (-)». Μετά από αυτό πατήστε το κουμπί START (ENAPΞH) για να ξεκινήσετε την άσκηση σε αυτό το πρόγραμμα.

Κάθε πρόγραμμα είναι χωρισμένο σε 20 διαφορετικά τμήματα ίδιου μήκους. Σε κάθε τμήμα, η ταχύτητα και η κλίση αλλάζουν και ρυθμίζονται αυτόματα από τον διάδρομο. Ο παρακάτω πίνακας δείχνει πως η ταχύτητα και η κλίση ρυθμίζονται σε κάθε τμήμα αυτόματα από το διάδρομο.

ΧΡΟΝΟΣ Πρόγραμμα		Ρύθμιση χρόνου / 20 φορές = χρόνος τρεξίματος κάθε περιόδου																			
		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	3	3	3	5	3	
	ΚΛΙΣΗ	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	ΚΛΙΣΗ	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	ΚΛΙΣΗ	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	ΚΛΙΣΗ	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	ΚΛΙΣΗ	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	ΚΛΙΣΗ	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	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
	ΚΛΙΣΗ	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	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
	ΚΛΙΣΗ	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P9	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	ΚΛΙΣΗ	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	ΚΛΙΣΗ	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	ΚΛΙΣΗ	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	ΚΛΙΣΗ	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	ΚΛΙΣΗ	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	2	2	5	5	2	2
P14	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	ΚΛΙΣΗ	3	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2
P15	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	5	7	10	9	6	4	10	4	5	8	10	6	5	8	3	9	7	4	3
	ΚΛΙΣΗ	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	3	3	8	9	3	3

Εύρος προγραμμάτων

	Προκαθορισμένη λειτουργία	Προκαθορισμένο πρόγραμμα	Εύρος ρύθμισης	Εύρος εμφάνισης
Ταχύτητα (ΧΛΜ./ΩΡΑ)	1.0	1.0	1 – 16 ΧΛΜ./ΩΡΑ	0 – 16 ΧΛΜ./ΩΡΑ
Κλίση	0	0	0 – 15	0 – 15
Χρόνος (ΛΕΠΤΑ : ΔΕΥΤ.)	15:00	00:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Απόσταση (ΧΛΜ.)	1.00 ΧΛΜ.	–	0.5 km – 99.5 ΧΛΜ.	0.00 km – 99.9 ΧΛΜ.
Θερμίδες	50 kcl	–	10 kcl – 995 kcl	0 kcl – 999 kcl

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ

Τοποθετήστε τις παλάμες σας στον αισθητήρα χειρολαβής παλμού και ο παλμός σας θα εμφανιστεί στην οθόνη παλμού μετά από 5 δευτερόλεπτα. Ο καρδιακός ρυθμός είναι μόνο για αναφορά και όχι για ιατρικούς σκοπούς.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Συνδέετε πάντα το κλιπ στα ρούχα σας στο ύψος της μέσης πριν ξεκινήσετε την άσκηση. Εάν οποιαδήποτε στιγμή επιθυμείτε να σταματήσει ο διάδρομος, τραβήξτε το καλώδιο ασφαλείας από το διάδρομο και θα διακοπεί αμέσως η τροφοδοσία στη μονάδα. Στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη «---» και ο βομβητής θα κάνει έναν ήχο «μπι» τρεις φορές.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Αν δεν πραγματοποιηθεί καμία λειτουργία για δέκα λεπτά, η μονάδα θα μεταβεί σε κατάσταση αδρανοποίησης και η οθόνη θα μειώσει τη φωτεινότητά της. Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να επαναφέρετε την οθόνη.

ΠΡΟΣΟΧΗ

1. Συνιστάται να διατηρείτε χαμηλή ταχύτητα στην αρχή της άσκησης και να κρατιέστε από τις χειρολαβές έως ότου εξοικειωθείτε και νιώσετε άνετα με το διάδρομο.
2. Συνδέστε τη μαγνητική άκρη του σκοινιού ασφαλείας στον υπολογιστή καθώς επίσης και το κλιπ του σκοινιού ασφαλείας στα ρούχα σας.
3. Για να τερματίσετε την άσκησή σας με ασφάλεια, πατήστε το κουμπί STOP (ΔΙΑΚΟΠΗ) ή τραβήξτε το σκοινί ασφαλείας και στη συνέχεια ο διάδρομος θα σταματήσει αμέσως.

EN

FR

EL

SL

HR

BS

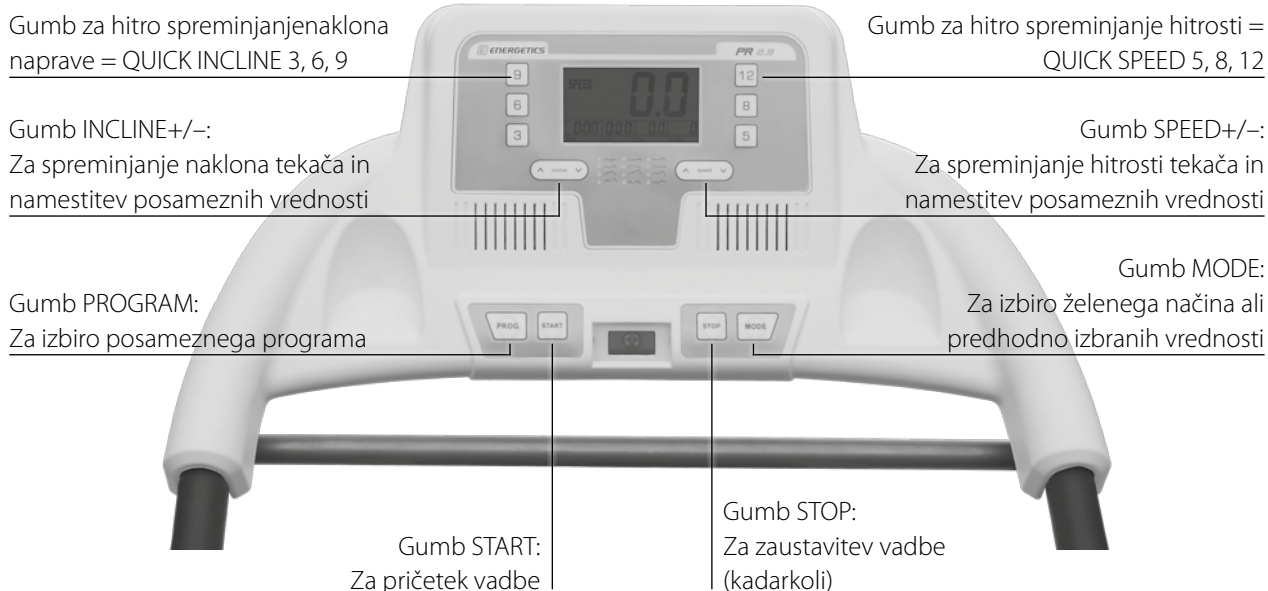
SR

BG

RO

TR

NAVODILA ZA UPORABO RAČUNALNIK



FUNKCIJE POSAMEZNIH GUMBOV

1. Gumb za izbiro programov = PROGRAM

Ko tekač ne bo v gibanju, lahko s pritiskom na ta gumb izberete kateregakoli izmed razpoložljivih programov (izbirate lahko med 15 različnimi programi vadbe; P1, P2 – P15).

2. Gumb za izbiro posameznega načina vadbe = MODE

Ko tekač ne bo v gibanju, lahko uporabite ta gumb za izbiro individualnih tarčnih načinov (zelenega časa vadbe, hitrost, ki jo želite preteči ali kalorije, ki jih želite porabiti). Čas vadbe se odšteva navzdol proti vrednosti "0", pretečena razdalja se odšteva navzdol proti vrednosti "0", prav tako se navzdol proti vrednosti "0" odštevajo porabljene kalorije. Zatem, ko boste izbrali osebni način (individual mode), s pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti (SPEED UP (+)) ali (SPEED (-)) določite tarčne vrednosti. Zatem za začetek vadbe pritisnite gumb START. Predhodno uravnane vrednosti (želeni čas vadbe, pretečena

hitrost ali porabljene kalorije) se bodo oštevale navzdol proti vrednosti "0".

3. Gumb za začetek = START

Zatem, ko boste vključili tekač in na konzolo pritrdili magnetni varnostni ključ, tekač vključite s pritiskom na gumb za začetek = START.

4. Gumb za zaustavitev = STOP

S pritiskom na ta gumb lahko zaustavite tekač kadarkoli med vadbo.

5. Gumb za povečevanje / zmanjševanje naklona tekača = INCLINE + / INCLINE -

Če želite povišati naklon tekača, pritisnite gumb INCLINE +, če želite naklon zmanjšati, pa gumb INCLINE -.

6. Gumb za povečevanje / zmanjševanje hitrosti tekača = SPEED + / SPEED –

Če želite povečati nivo hitrosti med vadbo, pritisnite gumb SPEED (+), če želite hitrost med vadbo zmanjšati, pa pritisnite gumb SPEED (–). Z vsakim pritiskom na ta gumb boste povečali oz. zmanjšali hitrost v korakih po 0,1 km/uro. V primeru, da boste pritisnili gumb in ga držali več kot pol sekunde, boste lahko hitrost spreminjali hitreje.

7. Gumb za hitro spreminjanje naklona naprave = QUICK INCLINE 3, 6, 9

Pritisnite ta gumb, če želite hitro spremeniti naklon tekača.

8. Gumb za hitro spreminjanje hitrosti = QUICK SPEED 5, 8, 12

Pritisnite ta gumb, če želite hitro spremeniti hitrost delovanja tekača.

EN

FR

EL

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR

NAČINI / PROGRAMI (MODES / PROGRAMS)

Hiter začetek vadbe (ročni način)

1. Vključite napravo (na bazni enoti) in pritrđite varnostni ključ.
2. Pritisnite gumb za začetek = START. Naprava bo začela s 3 sekundnim odštevanjem, zatem pa se bo tekač vključil na začetno hitrost, to je 1,0 km / uro.
3. Ko bo naprava vključena, lahko s pritiskom na gumb za uravnavanje hitrosti = SPEED +/- ali naklona = INCLINE +/- po želji uravnate hitrost delovanja tekača oz. naklon le-tega.

Ročni program (manual)

1. Če ne boste izbrali nobenega izmed tovarniško uravnanih programov in boste direktno pritisnili gumb START, se bo tekač vključil na začetno hitrost = 1 km / uro, v okencu pa boste zagledali čas trajanja vadbe (se bo sešteval v smeri od vrednosti 0 navzgor). S pritiskom na gumb SPEED +/- ali INCLINE +/- po želji spremenite hitrost delovanja naprave. Izbirate lahko med vrednostmi od 1 – 16 km / uro.
2. V načinu "Stand-by" pritisnite gumb "MODE". V okencu za prikaz časa boste zagledali utripajoč se indikator "30:00 min". S pritiskom na gumb SPEED +/- ali INCLINE +/- določite želeni čas vadbe.
3. Zatem ponovno pritisnite gumb "MODE". V okencu za prikaz razdalje boste sedaj zagledali utripajoč se indikator "1.0". S pritiskom na gumb SPEED +/- ali INCLINE +/- določite razdaljo, ki jo želite preteči. Izbirate lahko med vrednostmi od 0,5 in 99,5 km.
4. Ponovno pritisnite gumb "MODE". V okencu za prikaz porabe kalorij boste zagledali utripajoč se indikator "50". S pritiskom na gumb SPEED +/- ali "INCLINE +/-" določite kalorije, ki jih želite porabiti med vadbo. Izbirate lahko med vrednostmi od 10 do 999 kcal.
5. Ko boste zaključili z namestitvijo, ponovno pritisnite gumb "START". Tekoč bo začel s 3-sekundnim odštevanjem, zatem pa se vključil. S pritiskom na gumb SPEED +/- ali INCLINE +/- lahko hitrost vadbe spreminjate kadarkoli med vadbo.

Tovarniško uravnani programi vadbe (Pre- set programs)

V načinu mirovanja (Stand-by) pritisnite gumb "PROGRAM". V okencu boste zagledali P1 – P15. Zatem, ko boste izbrali kateregakoli izmed razpoložljivih programov, s pritiskom na gumb "SPEED+", "SPEED–" določite želeno hitrost. Zatem s pritiskom na gumb START začnete z vadbo po izbranem programu.

Vsak programi je razdeljen na 20 različnih delov enake dolžine. V vsakem delu sta hitrost in naklon tekalne steze drugačna, tekalna steza ju nastavi samodejno. V spodnji tabeli je prikazano, kako tekalna steza za vsak posamezen del samodejno nastavi hitrost in naklon.

Program		Za namestitvev časa / 20 čas = čas trajanja znotraj posamezne periode																			
		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	3	3	3	5	3
	NAKLON	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	HITROST	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	NAKLON	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	HITROST	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	NAKLON	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	HITROST	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	NAKLON	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	HITROST	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	NAKLON	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	HITROST	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	NAKLON	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	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
	NAKLON	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	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
	NAKLON	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P9	HITROST	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	NAKLON	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	HITROST	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	NAKLON	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	HITROST	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	NAKLON	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	HITROST	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	NAKLON	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	HITROST	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	NAKLON	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	2	2	5	5	2	2
P14	HITROST	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	NAKLON	3	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2
P15	HITROST	2	5	7	10	9	6	4	10	4	5	8	10	6	5	8	3	9	7	4	3
	NAKLON	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	3	3	8	9	3	3

OBMOČJE POSAMEZNIH PROGRAMOV

	Tovarniški način	Tovarniški program	Namestitveno območje	Prikazano območje
Hitrost (km/uro)	1.0	1.0	1 km/uro – 16 km/uro	0 km/h – 16 km/h
Naklon	0	0	0 – 15	0 – 15
Čas (min : sek)	15:00	00:00	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 – 995 kcl	0 kcl – 999 kcl

Funkcija za uravnavanje višine srčnega utripa = HEART RATE FUNCTION

Namestite dlani na ročni merilec srčnega utripa – v okencu za prikaz srčnega utripa boste po 5-ih sekundah zagledali izmerjeno vrednost za vaš srčni utrip. Zapomnite si, da je prikazana vrednost zgolj referenčna in je ne morete uporabiti v medicinske, zdravstvene namene.

Varnostna funkcija = SAFETY FUNCTION

V primeru, da želite kadarkoli med vadbo ustaviti napravo, enostavno povlecite vrv varnostnega ključa ter takoj prekinite električni krogotok. V okencu boste zagledali zapis “- -” (izključeno) ter zaslišali zvočni signal (3-krat zvok “bī”). Ko boste želeli napravo ponovno vključiti, enostavno ponovno priključite varnostni ključ ter po želji spreminjajte težo, prikazano v okencu.

Funkcija za varčevanje z energijo = POWER SAVE FUNCTION

V primeru, da 10 minut ne boste vključili nobene funkcije, bo naprava samodejno prešla v način spanja (hibernacije), zaslon pa bo potemnel. S pritiskom na katerikoli gumb ponovno vključite zaslon.

OPOZORILO

1. Priporočamo vam, da za začetek vadbe izbirate manjše hitrosti ter držite ročke, dokler na naprave ne boste popolnoma spoznali in se na njej počutili stabilno in suvereno.
2. Magnetni konec varnostnega ključa pritrdite na računalnik naprave, drug konec le-tega oz. vrvi varnostnega ključa pa pripnite na vaše oblačilo.
3. Za varen zaključek vaše vadbe pritisnite gumb za zaustavitev = STOP ali pa povlecite varnostni ključ – tekač se bo nemudoma izključil.

EN

FR

EL

SL

HR

BS

SR

BG

RO

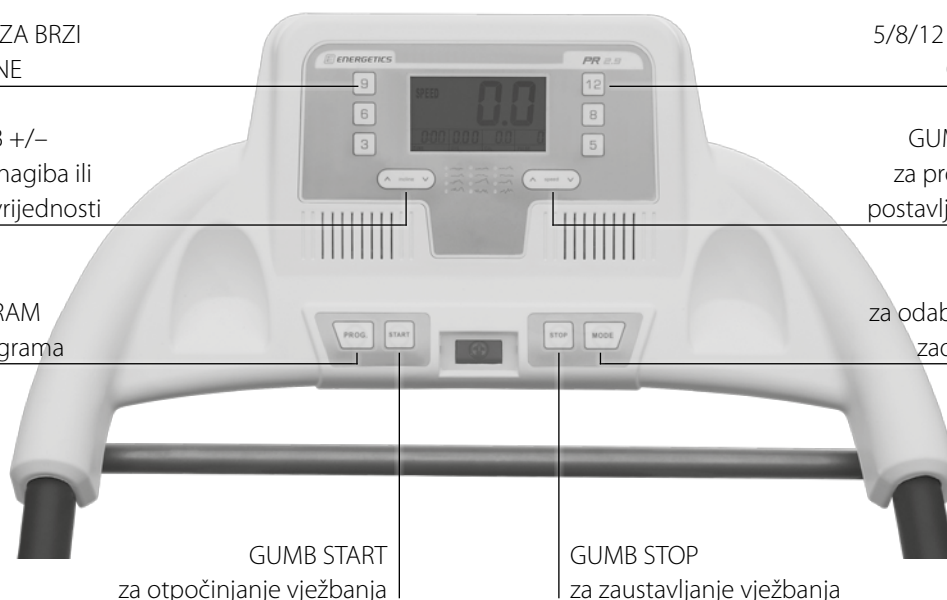
TR

UPUTE ZA RAČUNALO

3/6/9 GUMBI ZA BRZI
NAGIBA BRZINE

GUMBI NAGIB +/-
za promjenu nagiba ili
postavljanje vrijednosti

GUMB PROGRAM
za odabir programa



5/8/12 GUMBI ZA BRZI
ODABIR BRZINE

GUMBI BRZINA +/-
za promjenu brzine i
postavljanje vrijednosti

GUMB MODE
za odabir i postavljanje
zadatih vrijednosti

GUMB START
za otpočinjanje vježbanja

GUMB STOP
za zaustavljanje vježbanja

FUNKCIJE GUMBOVA

1. PROGRAM

Kada trenažer nije u pokretu, pritiskom na ovaj gumb možete odabrati programe (ukupno 15 programa, P1, P2 – P15).

2. NAČIN RADA (MODE)

Kada trenažer nije u pokretu, ovaj gumb služi za odabiranje pojedinačnih ciljnih vrijednosti. Vrijeme odbrojava do nula, razdaljina se odbrojava do nula, kalorije se odbrojavaju do nula. Pošto se odabrali neki od načina rada, stiskanjem na BRŽE (+) ili SPORIJE (-) možete podešavati vrijednosti. Kada ste završili stisnite gumb START da započnete program. Vrijednost koju ste podesili se odbrojava do nula.

3. START

Nakon što ste uključili trenažer i prikačili magnetni sigurnosni ključić na konzolu, stisnite START za početak rada pokretne trake.

4. STOP

U bilo kom trenutku pritisnite ovaj gumb ako želite prekinuti vježbanje.

5. NAGIB + / NAGIB – (INCLINE)

Za mijenjanje razine nagiba tijekom vježbanja stisnite veće (+) ili manje (-).

6. BRZINA + / BRZINA – (SPEED)

Za promjenu brzine tijekom vježbanja stisnite brže (+) ili sporije (-). Svako stiskanje gumba smanjuje ili povećava brzinu za 0,1 km/h. Ako gumb držite dulje od 0,5 sek. promjena brzine će biti brža.

7. GUMBI ZA BRZI ODABIR NAGIBA 3, 6, 9

Stiskom na gumb možete brzo odabrati željeni nagib.

8. GUMBI ZA BRZI ODABIR BRZINE 5, 8, 12

Stiskom na gumb možete brzo odabrati željenu brzinu.

NAČINI RADA / PROGRAMI

Brzi početak (ručni)

1. Uključite trenažer i povežite sigurnosni ključić.
2. Stisnite START i nakon odbrojavanja 3 sekunde pokretna traka započinje pri brzini od 1,0 km/h.
3. Kada se trenažer pokrenuo na gumbе BRZINA +/- ili NAGIB +/- podešavate brzinu i nagib.

Ručno upravljani program

1. Ako ne odaberete neki od podešenih programa već započnete odmah sa vježbanjem stiskanjem gumba START, trenažer započinje pri brzini od 1 km/h, a na zaslonu se vrijednosti računaju od nula. Na gumbе BRZINA +/- ili NAGIB +/- podešavate brzinu i nagib. Raspon brzine je od 1 do 16 km/h.
2. Dok je trenažer u čekanju stisnite gumb „MODE“ a na zaslonu za vrijeme trepće „30:00 min“. Na gumbе BRZINA +/- ili NAGIB +/- podešavate vrijeme vježbanja.
3. Ponovno stisnite gumb „MODE“, na zaslonu trepće vrijednost za razdaljinu „1.0“. Na gumbе BRZINA +/- ili NAGIB +/- podešavate razdaljinu koju želite prijeći. Raspon vrijednosti je od 0,5 i 99,5 km.
4. Ponovno stisnite gumb „MODE“, na zaslonu trepće vrijednost zakalorije od „50“. Na gumbе BRZINA +/- ili NAGIB +/- podešavate broj kalorije koje želite utrošiti. Raspon vrijednosti je od 10 do 999 kcal.
5. Nakon što ste završili podešavanja, stisnite gumb „START“ za početak vježbanja. Nakon odbrojavanja od 3 sek. pokretna traka će se pokrenuti. Na gumbе BRZINA +/- ili NAGIB +/- i dalje možete podešavati brzinu i nagib.

Tvornički programi

Dok je trenažer u mirovanju stisnite gumb „PROGRAM“ i na zaslonu se vidi oznaka P1 – P15. Kada ste odabrali program možete unijeti vrijeme na gumbе BRZINA +/- . Na poslijetku stisnite START i započet će odabrani program.

Svaki program je podjeljen na 20 odjeljka jednake dužine trajanja. Računalo će u svakoj sekciji automatski mijenjati brzinu i razinu nagiba. U priloženoj tablici možete vidjeti pregled svih programa, te pregled automatske promjene brzine i razine nagiba.

EN

FR

EL

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR

Program	Vrijeme	Odabrano vrijeme / 20 = vrijeme trajanja svakog odjeljka																			
		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	3	3	3	5	3
	NAGIB	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	BRZINA	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	NAGIB	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	BRZINA	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	NAGIB	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	BRZINA	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	NAGIB	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	BRZINA	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	NAGIB	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	BRZINA	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	NAGIB	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	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
	NAGIB	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	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
	NAGIB	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P9	BRZINA	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	NAGIB	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	BRZINA	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	NAGIB	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	BRZINA	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	NAGIB	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	BRZINA	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	NAGIB	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	BRZINA	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	NAGIB	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	2	2	5	5	2	2
P14	BRZINA	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	NAGIB	3	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2
P15	BRZINA	2	5	7	10	9	6	4	10	4	5	8	10	6	5	8	3	9	7	4	3
	NAGIB	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	3	3	8	9	3	3

RASPON VRIJEDNOSTI U PROGRAMIMA

	Mode osnovna vrijednost	Program osnovna vrijednost	Raspon podešavanja	Raspon prikaza
Brzina (km/h)	1.0	1.0	1 km/h – 16 km/h	0 km/h – 16 km/h
Nagib	0	0	0 – 15	0 – 15
Vrijeme (min:sec)	15:00	00:00	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 – 995 kcl	0 kcl – 999 kcl

FUNKCIJA MJERENJA PULSA

Dlanove stavite na mjerачe pulsa i nakon 5 sek. možete vidjeti vrijednost pulsa na zaslonu. Prikazana vrijednost je okvirna i ne bi je trebali koristiti u medicinske svrhe.

SIGURNOSNA FUNKCIJA

Ako u bilo kom trenutku morate zaustaviti trenažer dovoljno je da povučete sigurnosni ključić što će prekinuti napajanje odmah. Na zaslonu se vidi "--" i čut ćete 3 puta zvučni signal „bip“. Vratite sigurnosni ključić i možete podesiti na zaslonu ispisanu težinu.

FUNKCIJA SMANJENE POTROŠNJE

Nakon 10 minuta bez rada, trenažer ulazi u režim smanjene potrošnje i zaslon se gasi. Stiskom na bilo koji gumb upaliti će zaslon.

OPREZ

1. Savjetujemo Vam da na početku vježbanja krenete sa manjom brzinom i da se pridržavate za ručke dok se malo ne naviknete na rad sa trenažerom.
2. Magnetni dio sigurnosnog ključića spojite sa konzolom, a zakačaljku zakačite na svoju odjeću.
3. Za sigurni završetak vježbanja, stisnite STOP, a potom izvucite sigurnosni ključić i traka će momentalno stati.

EN

FR

EL

SL

HR

BS

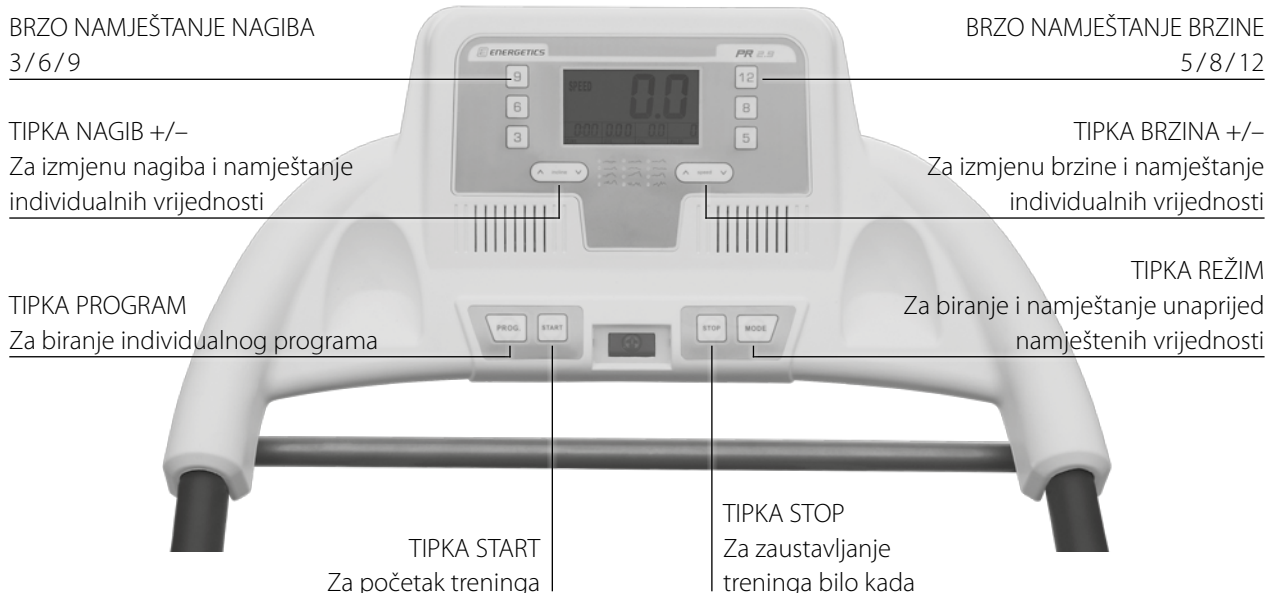
SR

BG

RO

TR

UPUTSTVO ZA KORIŠĆENJE RAČUNALA



FUNKCIJA TIPKI

1. PROGRAM

Kada traka za trčanje nije u pokretu, ova tipka se koristi za biranje individualnih programa (ukupno 15 programa, P1, P2 – P15).

2. REŽIM

Kada traka za trčanje nije u pokretu, ova tipka se koristi za biranje individualnih ciljnih režima. Vrijeme se oduzima silazno do nule, udaljenost se oduzima silazno do nule, kalorije se oduzimaju silazno do nule. Nakon biranja individualnog režima pritisnite za izmjenu tipku povećati brzinu (+) ili smanjiti brzinu (-). Sada pritisnite za početak programa tipku START. Unaprijed namještene vrijednosti će se oduzimati silazno do nule.

3. START

Uključite traku za trčanje i stavite magnetski sigurnosni ključ u konzolu, te za puštanje trake za trčanje pritisnite tipku START.

4. STOP

Ovom tipkom traku za trčanje možete bilo kada u toku treninga zaustaviti.

5. NAGIB + / NAGIB -

Za izmjenu nagiba u toku treninga pritisnite tipke povećati nagib (+) ili smanjiti nagib (-).

6. BRZINA + / BRZINA -

Za izmjenu brzine u toku treninga pritisnite tipku povećati brzinu (+) ili smanjiti brzinu (-). Pri svakom pritisku tipke se brzina poveća ili smanji za 0,1 km/h. Ukoliko držite tipku duže od 0,5 sekunde, brzina će se mijenjati brže.

7. TIPKE ZA BRZO NAMJEŠTANJE NAGIBA 3, 6, 9

Ove tipke koristite za brzo mijenjanje nagiba.

8. TIPKE ZA BRZO NAMJEŠTANJE BRZINE 5, 8, 12

Ove tipke koristite za brzo mijenjanje brzine.

REŽIMI / PROGRAMI

Brzo puštanje (ručno)

1. Uključite napajanje na osnovi uređaja i učvrstite sigurnosno uže.
2. Pritisnite tipku START/STOP, sistem će silazno oduzimati 3 sekunde i početak će se kretati brzinom 1,0 km/h.
3. Nakon puštanja za izmjenu brzine možete koristiti tipke BRZINA +/- ili NAGIB +/-.

Ručni program

1. Ako ne odaberete unaprijed namješteni program te odmah pritisnete tipku START, traka za trčanje će se kretati brzinom 1 km/h, na displeju se pojavi uzlazno brojanje od nule; za izmjenu koristite tipke BRZINA +/- ili NAGIB +/-.
Opseg namještanja je 1 – 16 km/h.
2. U pripremnom režimu pritisnite tipku "REŽIM", na displeju za prikaz vrijeme upalit će se podatak "30:00 min". Za namještanje vremena treninga koristite tipke BRZINA +/- ili NAGIB +/-.
3. Opet pritisnite tipku "REŽIM", na displeju za prikaz udaljenosti upalit će se podatak "1.0". Za namještanje udaljenosti treninga koristite tipke BRZINA +/- ili NAGIB +/-.
Opseg namještanja je 0,5 – 99,5 km.
4. Opet pritisnite tipku "REŽIM", na displeju za prikaz potrošnje kalorija upalit će se podatak "50". Za namještanje ciljne potrošnje kalorija koristite tipke BRZINA +/- ili NAGIB +/-.
Opseg namještanja je 10 – 999 kcal.
5. Nakon završetka namještanja pritisnite tipku START, traka za trčanje silazno oduzme 3 sekunde i pusti se. Za izmjenu brzine vježbanja možete koristiti tipke BRZINA +/- ili NAGIB +/-.

Unaprijed namješteni programi

U pripremnom režimu pritisnite tipku "PROGRAM", na displeju će se upaliti podatak P1–P15. Nakon odabira programa namjestite ciljno vrijeme treninga pritiskom na tipku "BRZINA +", "BRZINA –". Sada pritisnite tipku START za početak treninga u individualnom programu.

Svaki program je podijeljen u 20 različitih odjeljaka iste duljine. U svakom odjeljku, brzina i nagib će se automatski mijenjati i prilagođavati prema pokretnoj traci. Ispod se nalazi tablica koja u zasebnim odjeljcima prikazuje kako pokretna traka automatski podešava brzinu i nagib.

EN

FR

EL

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR

Program		Vrijeme		Namještanje vremena / 20 dionica = vrijeme pojedinih dionica																	
		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	3	3	3	5	3
	NAGIB	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	BRZINA	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	NAGIB	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	BRZINA	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	NAGIB	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	BRZINA	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	NAGIB	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	BRZINA	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	NAGIB	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	BRZINA	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	NAGIB	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	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
	NAGIB	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	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
	NAGIB	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P9	BRZINA	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	NAGIB	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	BRZINA	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	NAGIB	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	BRZINA	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	NAGIB	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	BRZINA	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	NAGIB	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	BRZINA	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	NAGIB	3	3	3	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	2	2	2	5	5	2	2
P14	BRZINA	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	NAGIB	3	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2
P15	BRZINA	2	5	7	10	9	6	4	10	4	5	8	10	6	5	8	3	9	7	4	3
	NAGIB	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	3	3	8	9	3	3

OPSEG PROGRAMA

	Standardni režim	Standardni program	Opseg namještanja	Opseg prikazivanja
Brzina (km/h)	1.0	1.0	1 km/h – 16 km/h	0 km/h – 16 km/h
Nagib	0	0	0 – 15	0 – 15
Vrijeme (min : sek)	15:00	00:00	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 – 995 kcl	0 kcl – 999 kcl

FUNKCIJA MJERENJA SRČANOG PULSA

Stavite ruke dlanovima na senzore pulsa, na displeju za prikazivanje vremena će se za 5 sekundi pojaviti Vaš puls. Navedena srčana frekvencija je samo informativna, te nije namijenjena za liječničku svrhu.

BEZBJEDNOSNE FUNKCIJE

Želite li traku za trčanje bilo kada u toku treninga zaustaviti, izvucite sigurnosno uže iz uređaja, time će se napajanje odmah prekinuti. Na displeju će se pojaviti "--" i 3 x će se upaliti zvučni signal . Opet uključite sigurnosno uže i možete promijeniti težinu koja je prikazana na displeju.

FUNKCIJA UŠTEDA ENERGIJE

Ukoliko u toku 10 minuta ne nastane nikakav pokret, uređaj se prebaci u režim mirovanja i displej se ugasi. Za aktivaciju displeja pritisnite bilo koju tipku.

PAŽNJA

1. Preporučujemo da na samom početku treninga vježbate malom brzinom i držite za ručke, sve dok se na traci za trčanje ne osjećate sigurno i ne upoznate se sa njenim radom.
2. Stavite magnetski kraj sigurnosnog užeta u računalo i sponu užeta pričvrstite za odjeću.
3. Za sigurni završetak treninga pritisnite tipku STOP ili izvucite sigurnosno uže, traka za trčanje će se odmah zaustaviti.

EN

FR

EL

SL

HR

BS

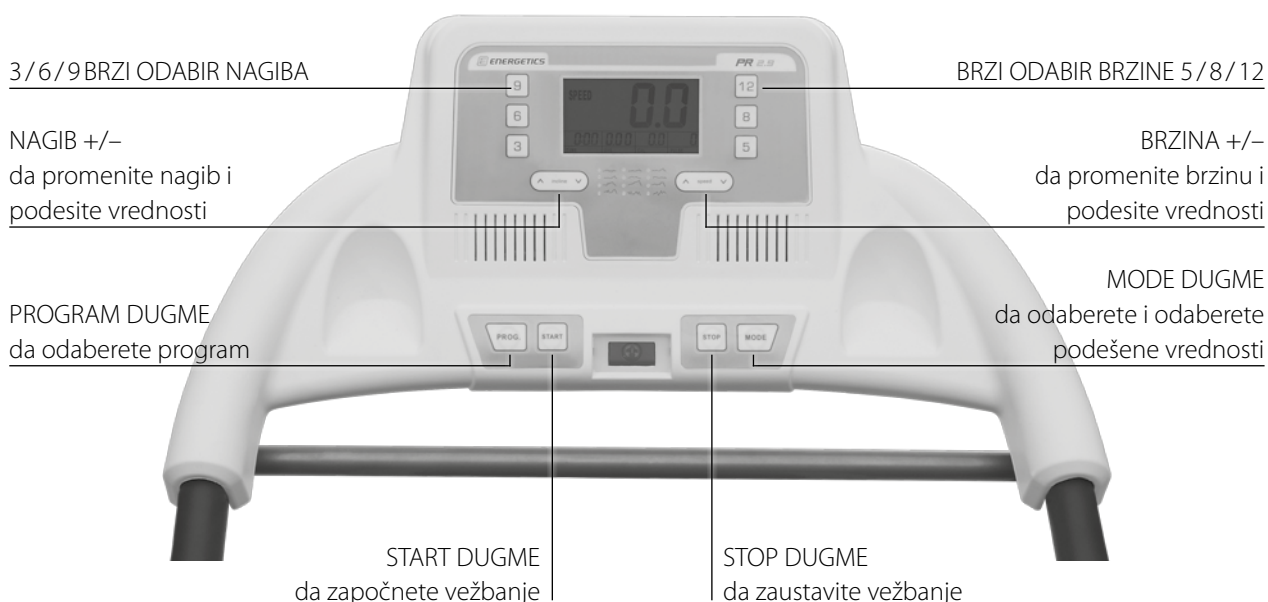
SR

BG

RO

TR

UPUTSTVO ZA RAČUNAR



FUNKCIJE TASTERA

1. PROGRAM

Kada traka nije u pokretu pritiskom na dugme odabirate pojedinačne programe (15 programa ukupno, P1, P2 – P15).

2. MOD (MODE)

Kada traka nije u pokretu pritiskom na dugme odabirate pojedinačne modove. Odbrojanje vremena do nula, razdaljina odbrojavanja do nula, kalorije odbrojavaju do nula. Kada ste odabrali mod pritisnite dugme za brže (+) ili sporije (-) da podesite vrednost. Kada ste završili pritisnite START da započnete program treniranja. Podešene vrednosti će se odbrojavati do nula.

3. START

Kada je trenažer uključen I magnetni sigurnosni ključić je prikazan za konzolu računara pritiskom na dugme START da započnete rad trenažera.

4. STOP

Pritisnite STOP da zaustavite trenažer u bilo kom trenutku.

5. NAGIB + / NAGIB - (INCLINE)

Ako želite da promenite nagib tokom vežbanja pritisnite veće (+) ili manje (-).

6. BRZINA + / BRZINA - (SPEED)

Ako želite da promenite brzinu vežbanja pritisnite brže (+) ili sporije (-). Svako pritiskanje dugmeta povećava ili smanjuje brzinu za 0,1 km/h. Ako pritisnete i držite dugme duže od 0,5 sekundi brzina će se menjati brže.

7. BRZA PROMENA NAGIBA 3, 6, 9

Pritiskom na dugme odabirate nagib.

8. BRZA PROMENA BRZINE 5, 8, 12

Pritiskom na dugme odabirate brzinu.

MODOVI / PROGRAMI

Brzi start (ručne kontrole)

1. Uključite trenažer i priključite sigurnosti ključić.
2. Pritisnite dugme START, nakon odbrojavanja od 3 sekunde započeće treninga pri 1,0 km/h.
3. Nakon početka možete pritiskati BRZINA +/- ili NAGIB +/- da menjate brzinu ili nagib.

Ručni program

1. Ako ne odaberete neki od fabričkih programa i pritisnete START na početku pokretna traka će započeti sa brzinom od 1 km/h, na ekranu će početi da se meri vreme od nula, pritisnite BRZINA +/- ili NAGIB +/- da menjate brzinu ili nagib. Brzina se može menjati u rasponu 1 – 16 km/h.
2. Dok je trenažer u mirovanju pritisnite "MODE", na ekranu za vreme će treptati "30:00 min". Pritisnite BRZINA +/- ili NAGIB +/- da postavite vreme trajanja treninga.
3. Pritisnite ponovo "MODE", na ekranu za razdaljinu će treptati "1.0". Pritisnite BRZINA +/- ili NAGIB +/- da postavite razdaljinu. Razdaljina može biti između 0,5 i 99,5 km.
4. Pritisnite ponovo "MODE", na ekranu za kalorije će treptati "50". Pritisnite BRZINA +/- ili NAGIB +/- da postavite količinu kalorija. Vrednost kalorija može biti između 10 i 999 kcal.
5. Kada ste završili, pritisnite START da biste započeli trening. Nakon odbrojavanja od tri sekunde i potom će započeti trening. Pritisnite BRZINA +/- ili NAGIB +/- da menjate brzinu ili nagib.

Fabrički programi

Dok trenažer miruje, pritisnite dugme "PROGRAM" i na ekranu se vidi P1–P15. Kada ste odabrali program, možete da odredite vreme treninga pritiskom na BRZINA +/- . Kada ste završili, pritisnite START da započnete sa programom.

Svaki program je podeljen na 20 sekcija iste dužine. U svakoj sekciji računar automatski menja brzinu i nivo nagiba. U tabeli ispod je grafički prikaz automatske promene brzine, odnosno nagiba u toku trajanja programa za svaku pojedinačnu sekciju.

EN

FR

EL

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR

Program		Vreme	Postavljeno vreme / 20 = vreme trajanja svake sekcije																		
		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	3	3	3	5	3
	NAGIB	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	BRZINA	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	NAGIB	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	BRZINA	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	NAGIB	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	BRZINA	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	NAGIB	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	BRZINA	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	NAGIB	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	BRZINA	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	NAGIB	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	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
	NAGIB	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	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
	NAGIB	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P9	BRZINA	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	NAGIB	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	BRZINA	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	NAGIB	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	BRZINA	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	NAGIB	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	BRZINA	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	NAGIB	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	BRZINA	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	NAGIB	3	3	3	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	2	2	2	5	5	2	2
P14	BRZINA	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	NAGIB	3	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2
P15	BRZINA	2	5	7	10	9	6	4	10	4	5	8	10	6	5	8	3	9	7	4	3
	NAGIB	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	3	3	8	9	3	3

RASPON PROGRAMA

	Mode osnovna vrednost	Program osnovna vrednost	Raspon	Raspon za prikaz
Brzina (km/h)	1.0	1.0	1 km/h – 16 km/h	0 km/h – 16 km/h
Nagib	0	0	0 – 15	0 – 15
Vreme (min : sec)	15:00	00:00	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 – 995 kcl	0 kcl – 999 kcl

FUNKCIJA MERENJA PULSA

Postavite dlanove na merač pulsa in a ekranu će se videti puls nakon isteka 5 sekundi. Vrednost pulsa je samo orijentaciona vrednost ne ne bi trebala da se koristi u medicinske svrhe.

SIGURNOSNA FUNKCIJA

Ako u bilo kom trenutku morate da zaustavite trenažer, dovoljno je da izvučete sigurnosni ključić i to će prekinuti dovod struje istog trenutka. Na ekranu se vidi “- - -” i čućete 3 puta zvučni “bip” signal. Vratite sigurnosni ključić i možete da menjate težinu koja je prikazana na ekranu.

FUNKCIJA HIBERNACIJE

Ako trenažer ostavite u mirovanju duže od 10 minuta, trenažer prelazi u stanje smanjene aktivnosti i potrošnje a ekran se gasi. Pritisnite neko dugme da aktivirate ekran.

OPREZ

1. Preporučujemo da na početku svakog treninga počnete na nižim brzinama id a se pridržavate za ručke dok ne naviknete na trenažer.
2. Magnetni kraj sigurnosnog ključića postavite na konzolu računara, a zakačaljku zakačite za odeću.
3. AKO želite da bezbedno završite trening, pritisnite STOP ili izvučite sigurnosni ključić, a trenažer će se odmah zaustaviti.

EN

FR

EL

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR

Указания за ползване на компютъра



Функции на бутоните

1. PROGRAM

Този бутон се използва за избор на индивидуални програми (Общо 15 програми – P1, P2 – P15), когато бягащата пътека не е в движение.

2. MODE

Бутонът се използва за избор на индивидуални целеви режими, когато бягащата пътека не е в движение. Времето отброява до нула, разстоянието отброява до нула, калориите отброяват до нула. След като изберете индивидуалния режим, моля натиснете бутоните speed up (+) или speed down (-) за да коригирате данните. След това натиснете бутон START за да започнете програмата. Предварително зададените стойности ще започнат обратно отброяване до нула.

3. START

След като бягащата пътека е включена и магнитния ключ за безопасност е поставен в конзолата, натиснете бутон START за да стартирате упражнението.

4. STOP

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

5. INCLINE + / INCLINE -

За да регулирате нивото на наклона по време на тренировка, натиснете incline up (+) или down (-).

6. SPEED + / SPEED -

За да регулирате нивото на скоростта по време на тренировка, натиснете бутон speed up (+) или speed down (-). Всяко натискане на бутон увеличава или намалява скоростта с 0,1 км/ч. Ако задържите бутон натиснат по-дълго от 0,5 секунди, скоростта ще започне да се променя по-бързо.

7. БЪРЗИ БУТОНИ ЗА НАКЛОН 3, 6, 9

Натиснете бутон за бързо регулиране на наклона.

8. БЪРЗИ БУТОНИ ЗА СКОРОСТ 5, 8, 12

Натиснете бутон за бързо регулиране на стойността.

Режими / Програми

Бърз старт (ръчен)

1. Включете захранването в основата на уреда и закачете кабела за безопасност.
2. Натиснете бутон START, след което системата ще извърши 3-секундно обратно отброяване и ще стартира от 1,0 км/ч.
3. След стартиране можете да използвате бутоните SPEED +/- или INCLINE +/- за настройка на скоростта.

Ръчен режим

1. В случай че не изберете предварително зададена програма и натиснете директно бутон START, бягащата пътека ще стартира при скорост от 1 км/ч, дисплеят ще започне повишаващо отброяване на времето от нула. Натиснете бутон SPEED +/- или INCLINE +/- за да промените скоростта. Диапазонът на показваната скорост е от 1 до 16 км/ч.
2. В режим на готовност, натиснете бутон MODE, прозорецът за време върху дисплея ще започне да показва премигваща индикация "30:00 min". Натиснете SPEED +/- или INCLINE +/- за да зададете желаното време за тренировка.
3. Натиснете отново бутон MODE, прозорецът за разстояние върху дисплея ще започне да показва премигваща индикация "1.0". Натиснете SPEED +/- или INCLINE +/- за да зададете желаното разстояние за тренировката. Зададената настройка трябва да бъде между 0.5 и 99.5 км.
4. Натиснете отново бутон MODE, прозорецът за калории върху дисплея ще започне да показва премигваща индикация "50". Натиснете SPEED +/- или INCLINE +/- за да зададете целевата консумация на калории. Зададената настройка трябва да бъде между 10 и 995 ккал.
5. След приключване на настройките, натиснете бутон START за стартиране, при което бягащата пътека ще започне 3-секундно обратно отброяване преди да започне работа. Бутоните SPEED +/- и INCLINE +/- могат все още да бъдат използвани за регулиране на скоростта на тренировка.

Предварително зададени програми

В режим на готовност натиснете бутон PROGRAM няколко пъти, докато желаната програма не бъде показана (P1 – P 15). След избиране на програмата, задайте целевото време за упражнение посредством натискане на бутоните "SPEED +", "SPEED -". След това натиснете бутон START за започване на индивидуалната програма.

Всяка програма е разделена на 20 различни раздела с еднаква дължина. Във всеки раздел скоростта и наклонът ще бъдат променяни и регулирани автоматично от бягащата пътека. Таблицата по-долу показва как скоростта и наклона са регулирани автоматично от бягащата пътека в различните раздели.

EN

FR

EL

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR

Програма		ВРЕМЕ																			
		За да настроите времето / 20 време = продължителността 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	3	3	3	5	3
	НАКЛОН	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	СКОРОСТ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	НАКЛОН	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	СКОРОСТ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	СКОРОСТ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	СКОРОСТ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	СКОРОСТ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	НАКЛОН	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	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
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	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
	НАКЛОН	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P9	СКОРОСТ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	СКОРОСТ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	НАКЛОН	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	СКОРОСТ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	НАКЛОН	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	СКОРОСТ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	НАКЛОН	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	СКОРОСТ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	2	2	5	5	2	2
P14	СКОРОСТ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	НАКЛОН	3	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2
P15	СКОРОСТ	2	5	7	10	9	6	4	10	4	5	8	10	6	5	8	3	9	7	4	3
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	3	3	8	9	3	3

ДИАПАЗОН НА ПРОГРАМИТЕ

	Режим по подразбиране	Програма по подразбиране	Диапазон на настройката	Показван диапазон
Скорост (км/ч)	1.0	1.0	1 км/ч – 16 км/ч	0 км/ч – 16 км/ч
Наклон	0	0	0 – 15	0 – 15
Време (мин : сек)	15:00	00:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Разстояние (км.)	1.00 km	–	0.5 км – 99.5 км	0.00 км – 99.9 км
Калории	50 kcl	–	10 kcl – 995 kcl	0 kcl – 999 kcl

ФУНКЦИЯ СЪРДЕЧЕН РИТЪМ

Поставете дланите си върху сензорите за отчитане на пулс и той ще бъде показан в прозореца за пулс след 5 секунди. Показанието е единствено за справка. То не може да бъде използвано за медицински цели.

ФУНКЦИЯ СИГУРНОСТ

Ако в даден момент решите да спрете бягащата пътека, издърпайте въженцето с ключа за безопасност от конзолата и това автоматично ще прекъсне захранването. На дисплея ще се появи "--" и ще прозвучи трикратен звуков сигнал. Поставете ключа за безопасност обратно на мястото му, след което можете да регулирате теглото, което е показано на дисплея.

ФУНКЦИЯ СПЕСТЯВАНЕ НА ЕНЕРГИЯ

Ако за 10 минути не бъде извършено никакво действие, уредът ще изпадне в състояние на покой и дисплеят ще избледнее. Натиснете произволен бутон за да включите отново дисплея.

ВНИМАНИЕ

1. Препоръчваме да поддържате бавна скорост в началото на тренировките и да се държите за ръкохватките докато започнете да се чувствате комфортно върху бягащата пътека.
2. Закачете магнитния край на въженцето за безопасност към компютъра, а щипката от другия край – за дрехите си.
3. За да приключите тренировката си безопасно, натиснете бутон STOP или издърпайте въженцето за безопасност, което ще доведе до незабавно спиране на бягащата пътека.

EN

FR

EL

SL

HR

BS

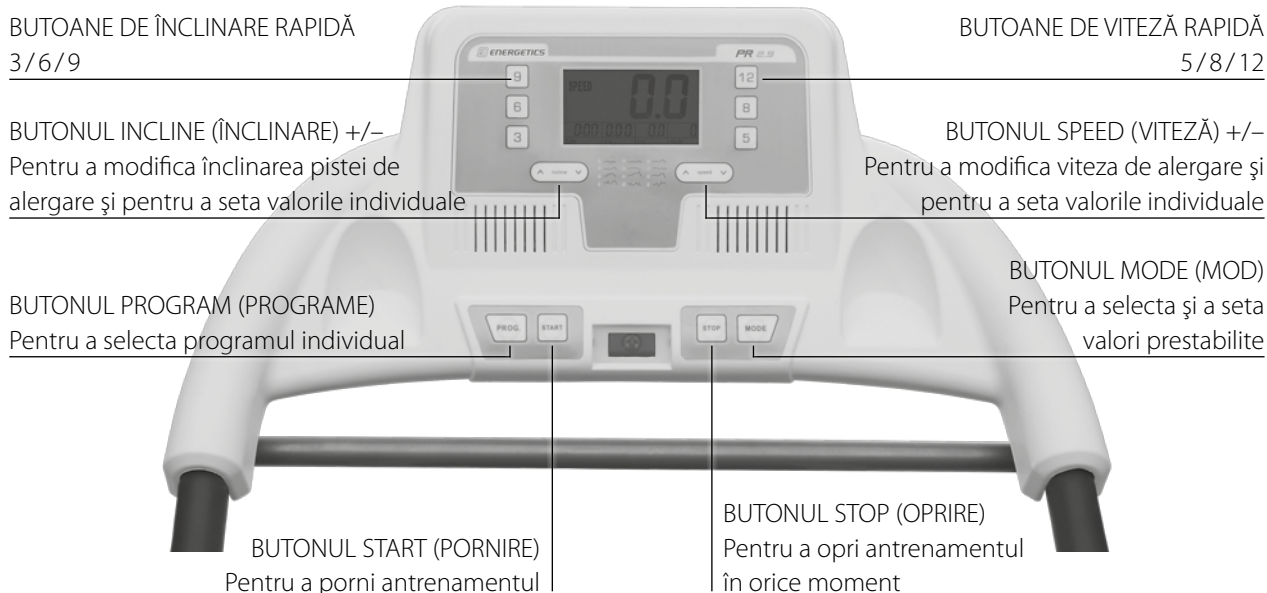
SR

BG

RO

TR

Instrucțiuni privind computerul



Funcțiile butoanelor

1. PROGRAM (PROGRAME)

Când banda de alergat nu este în funcțiune, acest buton este folosit pentru a selecta programele individuale (15 programe, P1, P2 – P15).

2. MODE (MOD)

Când banda de alergat nu este în funcțiune, acest buton este folosit pentru a selecta modurile țintă individuale. Timpul se numără invers până la zero, distanța se numără invers până la zero, calorii se numără invers până la zero. După selectarea modului individual, vă rugăm să apăsați pe butonul de viteză (+) sau (-) pentru a regla datele. După aceea, apăsați pe butonul START pentru a porni programul. Valorile prestabilite vor coborî până la zero.

3. START (PORNIRE)

După ce banda de alergat este pornită și cheia de siguranță magnetică este introdusă în consolă, apăsați pe butonul START pentru a porni banda de alergat.

4. STOP (OPRIRE)

Apăsați pe acest buton pentru a opri banda de alergat în orice moment în timpul antrenamentului.

5. INCLINE +/- (ÎNCLINARE)

Pentru a regla nivelul de înclinare în timpul antrenamentului, apăsați pe înclinare în sus (+) sau în jos (-).

6. SPEED +/- (VITEZĂ)

Pentru a regla nivelul vitezei în timpul antrenamentului, apăsați pe viteză (+) sau viteză (-). Fiecare apăsare a butonului mărește sau scade viteza cu 0,1 km/h. Dacă apăsați butonul timp de peste 0,5 secunde, viteza se va modifica într-un mod mai rapid.

7. BUTOANELE DE ÎNCLINARE RAPIDĂ 3, 6, 9

Apăsați pe buton pentru a regla rapid înclinarea.

8. BUTOANE DE VITEZĂ RAPIDĂ 5, 8, 12

Apăsați pe buton pentru a regla rapid viteza.

Moduri / Programe

Pornire rapidă (manuală)

1. Porniți alimentarea de la baza unității și introduceți cordonul de siguranță.
2. Apăsați pe butonul START (PORNIRE), sistemul va intra într-o numărătoare inversă de 3 secunde și va începe de la 1,0 km/h.
3. După pornire, puteți utiliza butonul SPEED +/- sau INCLINE +/- pentru a regla viteza.

Programarea manuală

1. Dacă nu alegeți un program prestabilit și apăsați pe butonul START direct, banda de alergat va începe să ruleze de la o viteză de 1 km/h, afișajul ferestrei va începe o numărătoare ascendentă de la zero, apăsați pe SPEED +/- sau INCLINE +/- pentru a modifica viteza. Domeniul de setare este între 1 – 16 km/h.
2. În modul standby, apăsați pe butonul "MODE", fereastra cu timpi va afișa semnalul "30:00 min" care clipește intermitent. Apăsați pe SPEED +/- sau INCLINE +/- pentru a seta timpul de antrenament.
3. Apăsați pe butonul "MODE" din nou, fereastra de distanță va afișa semnalul "1,0" care clipește intermitent. Apăsați pe SPEED +/- sau pe INCLINE +/- pentru a seta distanța antrenamentului. Setarea trebuie să fie între 0,5 și 99,5 km.
4. Apăsați pe butonul "MODE" din nou, fereastra cu calorii va afișa semnalul intermitent "50". Apăsați pe SPEED +/- sau pe "INCLINE +/-" pentru a seta consumul de calorii țintă. Domeniul de setare trebuie să fie între 10 și 999 kcal.
5. Când setările sunt terminate, apăsați pe butonul "START" pentru a începe, banda de alergat va intra în cea de-a doua numărătoare inversă înainte de a începe. Butoanele SPEED +/- sau INCLINE +/- pot să fie încă utilizate pentru a regla viteza de antrenament.

Programele prestabilite

În modul standby, apăsați pe butonul "PROGRAM" de câte ori doriți până când programul dorit este afișat (P1 – P 15). După selectarea programului, setați timpul de antrenament apăsând pe butonul "SPEED +", "SPEED –". După aceasta, vă rugăm să apăsați pe butonul START pentru a începe antrenamentul în programul individual.

Fiecare program este împărțit în 20 de secțiuni diferite, de aceeași lungime. În fiecare secțiune, viteza și înclinarea pot fi modificate și reglate de către banda de alergat în mod automat. Tabelul de mai jos prezintă modul în care viteza și înclinarea sunt reglate în secțiunile individuale de către banda de alergat în mod automat.

EN

FR

EL

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR

Program		Pentru a seta timpul / 20 timpi = timpul de alergare al fiecărei perioade																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	VITEZĂ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	3	5	3	
	INCLINARE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	VITEZĂ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINARE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	VITEZĂ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINARE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	VITEZĂ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINARE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	VITEZĂ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINARE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	VITEZĂ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINARE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P7	VITEZĂ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINARE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P8	VITEZĂ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINARE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P9	VITEZĂ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINARE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	VITEZĂ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINARE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	VITEZĂ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINARE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	VITEZĂ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINARE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	VITEZĂ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINARE	3	3	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	2	2	2	5	5	2	2
P14	VITEZĂ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINARE	3	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2
P15	VITEZĂ	2	5	7	10	9	6	4	10	4	5	8	10	6	5	8	3	9	7	4	3
	INCLINARE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	3	3	8	9	3	3

Domeniul programelor

	Mod implicit	Program implicit	Domeniul de setare	Domeniul de prezentare
Viteză (km/h)	1.0	1.0	1 km/h – 16 km/h	0 km/h – 16 km/h
Înclinare	0	0	0 – 15	0 – 15
Timp (min :sec)	15:00	00:00	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 – 995 kcl	0 kcl – 999 kcl

FUNCȚIA HEART RATE (FRECVENȚĂ CARDIACĂ)

Plasați-vă palmele pe pulsul de mână, iar pulsul va fi afișat în fereastra pulsului după 5 secunde. Frecvența cardiacă este doar pentru referință și nu trebuie folosită în scop medical.

FUNCȚIA SAFETY (SIGURANȚĂ)

Dacă, în orice moment, doriți să opriți banda de alergat, trageți cordonul de siguranță din banda de alergat, iar aceasta se va opri imediat. Fereastra va afișa "--" și se va auzi un bip de 3 ori. Atașați cheia de siguranță din nou și puteți regala greutatea care este afișată în fereastră.

FUNCȚIA POWER SAVE (ECONOMISIRE ENERGIE)

Dacă nu este în uz timp de zece minute, aparatul va intra în starea de hibernare, iar afișajul se va întuneca. Apăsăți pe orice buton pentru a lumina afișajul.

ATENȚIE

1. Vă recomandăm să mențineți o viteză redusă la începutul sesiunii și să vă țineți de barele laterale până când vă familiarizați cu banda de alergat.
2. Atașați partea magnetică a cordonului de siguranță de computer și atașați clipsul acestuia de hainele dvs.
3. Pentru a finaliza antrenamentul în siguranță, apăsați pe butonul STOP sau scoateți cordonul de siguranță, iar banda de alergat se va opri imediat.

EN

FR

EL

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR

Bilgisayar Talimatları

SERİ EĞİM DÜĞMELERİ
3/6/9

INCLINE (EĞİM) +/- DÜĞMESİ
Koşu eğimini değiştirmek ve bireysel değerler girmek için

PROGRAM DÜĞMESİ
Bireysel bir program seçmek için

START (BAŞLAT) DÜĞMESİ
Egzersize başlamak için

STOP (DURDUR) DÜĞMESİ
Egzersiz istediğiniz zaman durdurmak için

SERİ HIZ DÜĞMELERİ
5/8/12

SPEED (HIZ)+/- DÜĞMESİ
Koşu hızını değiştirmek ve bireysel değerler girmek için

MODE (MOD) DÜĞMESİ
Ön değerler seçmek ve belirlemek için

Düğme İşlevleri

1. PROGRAM (PROGRAM)

Koşu bandı hareket etmiyorken, bireysel programları (toplamda 15 program, P1, P2 – P15) seçmek için bu düğme kullanılır.

2. MODE (MOD)

Bu düğme, koşu bandı hareketli durumda değilken, bireysel hedef modları seçmek için kullanılır. Süre sıfıra kadar geri sayar, mesafe sıfıra kadar geri sayar, kaloriler sıfıra kadar geri sayar. Bireysel modu seçtikten sonra, verileri ayarlamak için lütfen hız artırma (+) ya da hız düşürme (-) düğmesine basın. Bundan sonra, programı çalıştırmak için lütfen START (BAŞLAT) düğmesine basın. Önceden belirlenmiş değerler, sıfıra doğru geri saymaya başlayacaktır.

3. START (BAŞLAT)

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

4. STOP (DURDUR)

Koşu bandını egzersiz sırasında durdurmak istediğiniz zaman bu düğmeye basın.

5. INCLINE (EĞİM) +/-

İdman sırasında eğim seviyesini değiştirmek için, eğim yukarı (+) ya da aşağı (-) düğmesine basın.

6. SPEED (HIZ) +/-

İdman sırasında hız seviyesini değiştirmek için, hız yukarı (+) ya da aşağı (-) 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.

7. SERİ EĞİM DÜĞMELERİ 3, 6, 9

Eğimi seri bir şekilde değiştirmek için düğmeye basın.

8. SERİ HIZ DÜĞMELERİ 5, 8, 12

Hızı seri bir şekilde değiştirmek için düğmeye basın.

Modlar / Programlar

Hızlı başlatma (manüel)

1. Ünitenin taban kısmından gücü açın ve emniyet kablosunu takın.
2. START (BAŞLAT) düğmesine basın, sistem 3 saniyelik bir geri sayım durumuna girecektir ve 1,0 km/sa hızla başlatılacaktır.
3. Başlangıç sonrasında, hızı ayarlamak için SPEED (HIZ) +/- ya da INCLINE (EĞİM) +/- düğmelerini kullanabilirsiniz.

Manüel program

1. START (BAŞLAT) düğmesine önceden belirlenmiş bir program seçmeden basarsanız, koşu bandı 1 km/sa hızla çalışmaya başlayacak ve ekrandaki süre sıfırdan ileri doğru sayacaktır. Hızı değiştirmek için SPEED (HIZ) +/- ya da INCLINE (EĞİM) +/- düğmesine basın. Ayar aralığı 1 ila 16 km-sa olarak tanımlanmıştır.
2. Bekleme modunda, "MODE (MOD)" düğmesine basarsanız, pencerede "30:00 min (30:00 dak)" göstergesi görüntülenecektir. Egzersiz süresini ayarlamak için SPEED (HIZ) +/- ya da INCLINE (EĞİM) +/- düğmesine basın.
3. Yeniden "MODE (MOD)" düğmesine bastığınızda, mesafe penceresinde "1.0" değeri yanıp sönecektir. Egzersiz mesafesini ayarlamak için SPEED (HIZ) +/- ya da INCLINE (EĞİM) +/- düğmesine basın. Belirlenen ayar 0,5 km ya da 99,5 km arası bir değerde olmalıdır.
4. Yeniden "MODE (MOD)" düğmesine bastığınızda, kalori penceresinde "50" değeri yanıp sönecektir. Hedef kalori tüketimini ayarlamak için SPEED (HIZ) +/- ya da INCLINE (EĞİM) +/- düğmesine basın. Ayarlanan değer, 10 ila 995 kcal arasında olmalıdır.
5. Ayarlar tamamlandığında, başlamak için "START (BAŞLAT)" düğmesine basın, koşu bandı üçten geriye saydıktan sonra çalışmaya başlayacaktır. İdman hızını ayarlamak için SPEED (HIZ) +/- ya da INCLINE (EĞİM) +/- düğmelerini kullanabilirsiniz.

Önceden belirlenmiş programlar

Bekleme modunda, istenilen program görüntülenene kadar (P1 – P 15) "PROGRAM" düğmesine basın. Programı seçtikten sonra "SPEED (HIZ) +", "SPEED (HIZ) -" düğmesine basarak hedef egzersiz süresi belirleyin. Bu işlemden sonra, egzersizi bireysel programda başlatmak için lütfen START (BAŞLAT) düğmesine basın.

Her program, aynı uzunlukta 20 farklı bölüme ayrılmıştır. Her bölümde, hız ve eğim seviyesi koşu bandı tarafından otomatik olarak değiştirilir ve ayarlanır. Aşağıdaki tablo, koşu bandının hız ve eğimi bağımsız bölümlerde otomatik olarak belirleme şeklini göstermektedir.

EN

FR

EL

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR

Program	Sur	Belirlenen süre / 20 aralık = her aralıktaki 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	3	3	3	5	3
	EĞİM	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	HIZ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	EĞİM	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	HIZ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	EĞİM	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	HIZ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	EĞİM	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	HIZ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	EĞİM	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	HIZ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	EĞİM	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	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
	EĞİM	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	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
	EĞİM	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P9	HIZ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	EĞİM	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	HIZ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	EĞİM	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	HIZ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	EĞİM	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	HIZ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	EĞİM	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	HIZ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	EĞİM	3	3	3	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	2	2	2	5	5	2	2
P14	HIZ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	EĞİM	3	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2
P15	HIZ	2	5	7	10	9	6	4	10	4	5	8	10	6	5	8	3	9	7	4	3
	EĞİM	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	3	3	8	9	3	3

Program Aralığı

	Mod Varsayılanı	Program Varsayılanı	Ayarlama aralığı	Gösterilen aralık
Hız (km/sa)	1.0	1.0	1 km/sa – 16 km/sa	0 km/sa – 16 km/sa
Eğim	0	0	0 – 15	0 – 15
Süre (dak:sn)	15:00	00:00	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 – 995 kcl	0 kcl – 999 kcl

NABIZ İŞLEVİ

Avuç içlerinizi nabız ölçer üzerine yerleştirin, 5 saniye sonra nabız değeri nabız penceresinde görüntülenir. Nabız yalnızca referans amaçlı olarak verilmektedir ve tıbbi amaçlara yönelik olarak kullanılamaz.

GÜVENLİK İŞLEVİ

Koşu bandının durmasını istediğiniz herhangi bir zamanda, güvenlik kablosunu koşu bandından çektiğinizde üniteye güç hemen kesilir. Ekranda "--" ibaresi görünür ve 3 kez "bip" sesi duyulur. Güvenlik anahtarını tekrar takarsanız ekranda gösterilen ağırlığı ayarlayabilirsiniz.

GÜÇ TASARRUFU İŞLEVİ

On dakika boyunca herhangi bir işlem yapılmaması halinde, ünite uyku moduna girecek ve ekran karacaktır. Ekranı yeniden etkinleştirmek için herhangi bir düğmeye basın.

DİKKAT

1. Her idman oturumunun başında yavaş bir hız düzeyi seçmenizi ve koşu bandına alışana ve kendinizi rahat hissedene kadar raylara tutunmanızı öneririz.
2. Güvenlik çekme ipinin mıknatıslı ucunu bilgisayara, klipsini kıyafetinize takın.
3. Egzersisinizi güvenli bir şekilde bitirmek için, STOP (DURDUR) düğmesine basın veya güvenlik kablosunu çekin, koşu bandı hemen duracaktır.

EN

FR

EL

SL

HR

BS

SR

BG

RO

TR



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 2013
Manual Version: 1.1
Product Model: 226929

Manual printed in China
Manuel imprimé en Chine