

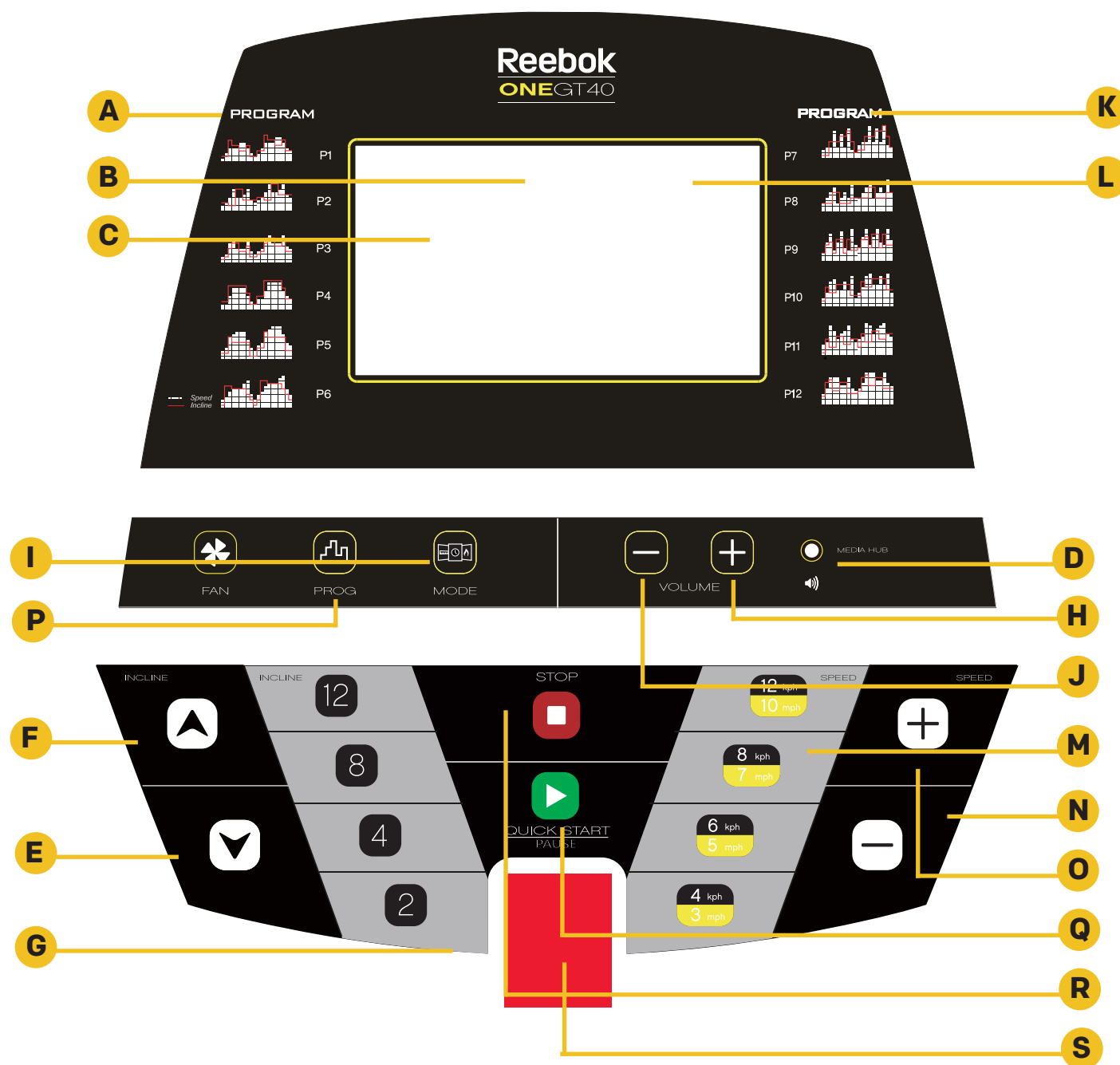


REEBOKFITNESSEQUIPMENT.COM/PRODUCTSUPPORT

Reebok
ONE SERIES

ONE GT40
CONSOLE GUIDE

Reebok
ONE SERIES



COMPUTER FUNCTION

- | | | | |
|------------------|-------------------|-----------------|--------------|
| A Program Guide | F Incline up | K Program Guide | P Program |
| B Time/Calories | G Instant Incline | L Pause/Incline | Q Start |
| C Speed/Distance | H Volume + | M Instant Speed | R Stop |
| D MP3 Input | I Mode | N Speed - | S Safety Key |
| E Incline Down | J Volume - | O Speed + | |

BUTTON OPERATION

Program

Selects the desired program (P01-P24, U01-U03, FAT) See COMPUTER PROGRAMS below.

Mode

This has 2 functions:

- To select time, distance and calories
- To confirm data when in program settings

Start

Will commence a program

Stop

To stop machine at any time during a workout. The running belt will slow and stop completely; all data will be reset to zero.

Speed -

Decreases the speed during workout, select the program during manual mode.

Speed +

Increases the speed during workout, select the program during manual mode

Incline+

Raises the running belt incline level during workout

Incline -

Lowers the running belt incline level during workout,

Instant Speed

Use to select an exact speed whilst running

Instant Incline

Use to select an exact incline whilst running

MP3 input.

Allows connection to personal MP3 player via supplied cable. Music will be played through built in speakers and volume controlled by MP3 player.

Safety Key

Included with this machine is a red Safety Key, without which the treadmill won't operate. Its purpose is to immediately stop the machine in the event of an emergency. The computer will display "----" if the key is not correctly attached to the treadmill. The clip on the other end of the safety key must be attached to the user at all times during your workout to ensure the machine stops immediately in the event of an emergency.

HANDLEBAR CONTROLS

Speed +/-

Located on the right hand side handlebar the SPEED + or – buttons can be pressed to change the running speed at any time during a program.

Incline +/-

Located on the left hand side handlebar the INCLINE + or – buttons can be pressed to change the incline level of the running deck at any time during a program.

Pulse grips

There are pulse sensors located on both handlebars. In order to monitor the users pulse rate these can be held during workout. Please note both sensors must be held in order for the reading to be given. The pulse monitor is a guide for reference only and not for medical use or monitoring.

COMPUTER PROGRAMS

Manual mode includes normal mode, time, calories and distance countdown mode

P0	Manual mode
M1-M3	Time, distance and calories countdown mode
P1-P24	Preset workout programs
U01-U03	User defined programs
FAT	Body fat functions

P0 Manual Program

Normal mode

1. From Standby press START to begin manual mode immediately.
2. Treadmill speed and incline can be manually adjusted by using the SPEED +/- or INCLINE +/- buttons at any time during a workout.
3. Press STOP button can stop the working of the motor.
4. Take out the safety key also can stop the working of the motor.

Time, Distance and Calories countdown mode

1. From standby press MODE to select time distance and calories, Once selected use INCLINE +/- to alter the required setting and press START to begin.
2. The TIME, DISTANCE or CALORIES will count down from the selection.
3. Once the countdown has completed the computer will beep to indicate the end of the program and speed window will show "End", after 5 seconds the computer will beep and all the setting reserve to zero.

P01-P24 Programs

These are preset programs in which the machines speed or incline will be changed automatically during a workout.

Note: If speed/incline is altered by the user during these programs it will revert back to the preset speed/incline at the next segment of the program.

1. From standby screen, Press program button to select required program, or use speed +/- to choose program during program.
2. Press START to select and begin using the preset time.
3. The default workout time for these programs is 30 minutes. This can be altered by pressing INCLINE +/- buttons before START is selected.

4. During these programs the speed and incline settings are split into 20 segments. The time of each segment depends on the overall time selected. For example a 20 minute program = 20 segments of 1 minute. Therefore the speed/incline would alter every 1 minute. Times will differ to allow for warm up and cool down.
5. The console will count down and beep for 3 seconds each time the speed/incline is changed.

U01-U03 User Defined Programs

Within these programs the user can define the speed and incline for a personal workout.

1. From standby screen press PROGRAM button until U01, U02 or U03 is displayed.
2. Press MODE to enter the first segment of the program.
3. Press SPEED +/- to adjust the speed and INCLINE +/- to adjust incline for this segment and press MODE to continue.
4. Repeat above for all 20 segments of the program.
5. Once the data is entered for all segments press START to begin.

When inputted the program will be saved within the selected user number (U01, U02 or U03).

Body Fat Function

1. Press PROGRAM button until Body Fat Function is displayed.
2. The SPEED window will display the preset program (F1-F5), TIME window will display the input data.
3. Press mode to select the required program.
4. The PULSE/INCLINE window will display the program parameters, press SPEED + or – to change this and press MODE to confirm.
5. F1 – gender will be displayed. Press SPEED +/- to switch between 1 (male) and 2 (female). Press MODE to confirm.
6. F2 – age will be displayed. Press INCLINE +/- to adjust (preset is 25 years, preset range 10-99years). Press MODE to confirm.
7. F3 – Height will be displayed. Press INCLINE +/- to adjust (preset is 170cm, preset range 100-200cm). Press mode to confirm.
8. F4 – Weight will be displayed. Press INCLINE +/- to adjust (preset is 70kg, preset range 20-150kg). Press MODE to confirm.
9. F5 will be displayed. At this stage the user information has been stored. Place both hands on the pulse sensors for approximately 2-3 seconds. The test results will then be displayed as below:

19 or below	Underweight
20-25	Normal Weight
25-29	Overweight
30 or above	Obese

Note All readings given are a guideline only and not to be used as a medical device.

Mph to kph conversion

The Speed and distance can be set to operate in MPH or KPH

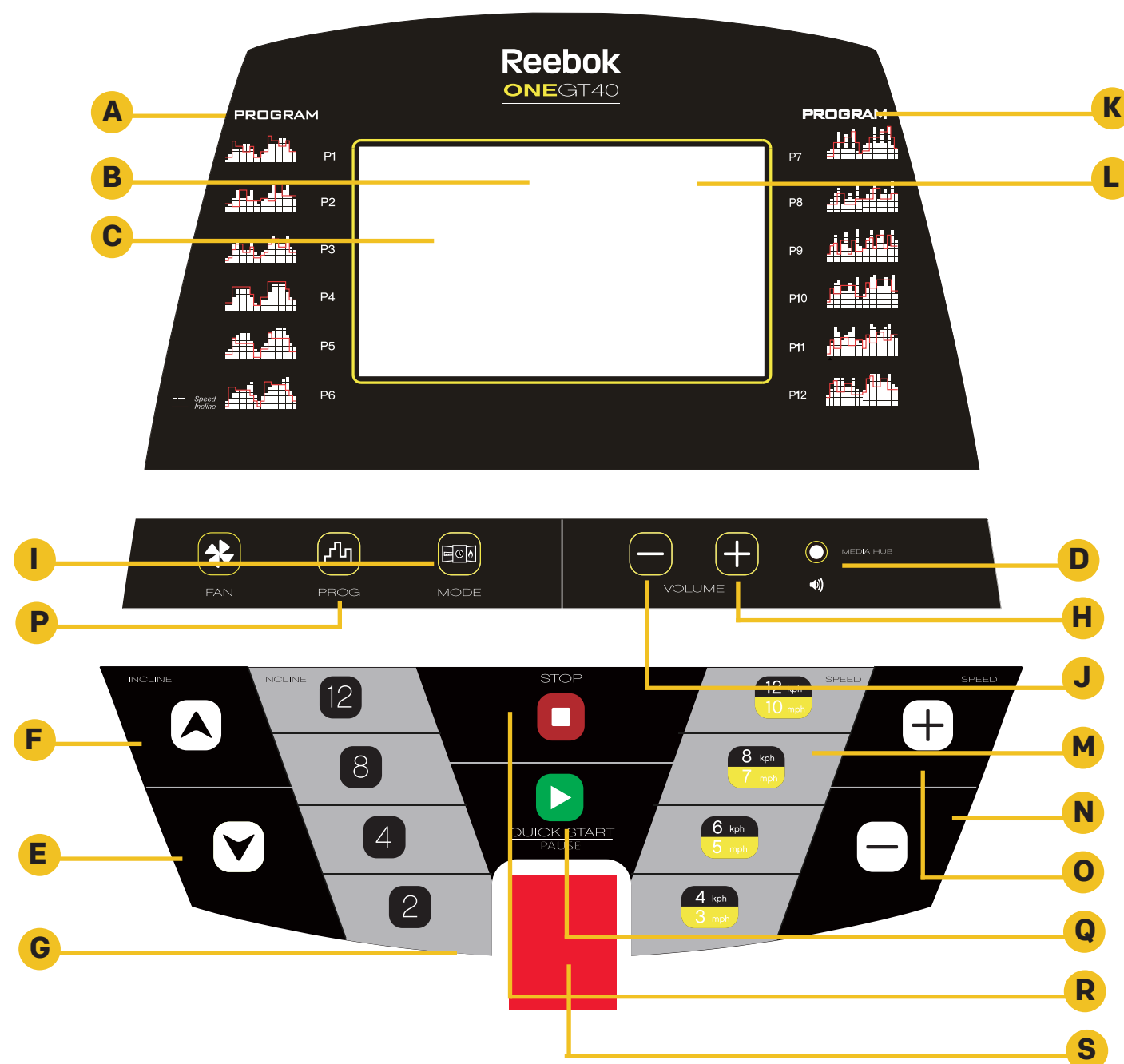
To switch between these:

1. Remove the SAFETY KEY, the computer will display "---"
2. Press and hold PROGRAM and MODE buttons together for 6 -7 seconds
3. The console will change from MPH to KPH automatically, speed window will show "06" stand for MPH "1.0" stands for KPH



KPH Setting		1	2	3	4	5	6	7	8	9
P1	Speed	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0
	Incline	2	2	8	6	6	4	4	6	2
P2	Speed	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0
	Incline	3	3	2	2	8	8	4	4	4
P3	Speed	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0
	Incline	1	2	5	7	7	4	4	6	2
P4	Speed	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	Incline	3	3	9	9	9	9	9	6	2
P5	Speed	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0
	Incline	2	2	8	6	6	6	6	6	1
P6	Speed	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0
	Incline	1	8	8	7	7	7	7	5	3
P7	Speed	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0
	Incline	1	1	6	6	6	8	8	10	6
P8	Speed	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0
	Incline	3	3	3	7	7	3	3	3	5
P9	Speed	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0
	Incline	3	6	7	3	8	8	3	8	4
P10	Speed	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0
	Incline	2	7	5	5	8	8	8	8	4
P11	Speed	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0
	Incline	1	6	3	3	7	7	4	4	6
P12	Speed	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0
	Incline	3	8	9	5	5	8	8	4	4

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2.0	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
2	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
3.0	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
4	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
3.0	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
2	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
2.0	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
2	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
3.0	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
1	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
3.0	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
1	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
2.0	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
2	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
5.0	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
5	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
6.0	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
4	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
3.0	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
4	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
5.0	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
6	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
5.0	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
4	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6



- | | | | |
|------------------|-------------------|-----------------|--------------|
| A Program Guide | F Incline up | K Program Guide | P Program |
| B Time/Calories | G Instant Incline | L Pulse/Incline | Q Start |
| C Speed/Distance | H Volume + | M Instant Speed | R Stop |
| D MP3 Input | I Mode | N Speed - | S Safety Key |
| E Incline Down | J Volume - | O Speed + | |

FONCTIONS DE L'ORDINATEUR

- | | | | |
|------------------------------|----------------------------|---|-------------------|
| A Guide programme | F Inclinaison vers le haut | K Guide programme | O Vitesse + |
| B Affichage durée/Calories | G Inclinaison | L Rythme cardiaque / Niveau d'inclinaison | P Programme |
| C Vitesse/Affichage distance | H Volume + | M Vitesse rapide | Q Start |
| D Entrée MP3 | I Mode | N Vitesse - | R Stop |
| E Inclinaison vers le bas | J Volume - | | S Clé de sécurité |

MANUEL D'UTILISATION DE L'ÉCRAN

Programme

Sélectionne le programme souhaité (P0-P24, U01-U03, F1-F5). Voir Programmes de l'ordinateur ci-dessous.

Mode

Cette touche a 2 fonctions:

Pour sélectionner la durée, la distance, les calories.

Pour confirmer les données dans les paramètres du programme.

Start

Commencé avec un programme

Stop

Pour arrêter la machine à tout moment au cours d'une séance d'entraînement. Le tapis roulant va ralentir et s'arrêter complètement; toutes les données seront remises à zéro.

Vitesse -

Réduire la vitesse durant la séance d'entraînement.

Vitesse +

Augmenter la vitesse durant la séance d'entraînement.

Inclinaison +

Réduire le niveau d'inclinaison à tout instant durant le déroulement d'un Programme.

Inclinaison -

Augmente le niveau d'inclinaison à tout instant durant le déroulement d'un Programme

Vitesse rapide

Utilisez pour sélectionner une vitesse exacte pendant la course

Inclinaison rapide

Utilisez pour sélectionner une Inclinaison exacte pendant la course

Entrée MP3.

Permet la connexion à un lecteur MP3 personnel via le câble fourni. La musique sera jouée par le biais des haut-parleurs incorporés et le volume est contrôlé par le lecteur MP3 Permet la connexion à un lecteur MP3 personnel via le câble fourni. La musique sera jouée par le biais des haut-parleurs incorporés et le volume est contrôlé par le lecteur MP3

Clé de sécurité

Cet appareil est fourni avec une clé de sécurité rouge sans laquelle le tapis roulant ne fonctionne pas. Cette clé permet d'arrêter immédiatement l'appareil en cas d'urgence. L'ordinateur affiche " --- " si la clé n'est pas correctement fixé sur le tapis roulant. L'attache située à l'autre extrémité du cordon doit être fixée aux vêtements à tout moment durant la séance d'entraînement afin que l'utilisateur puisse arrêter immédiatement l'appareil en cas d'urgence.

COMMANDES AU GUIDON

Vitesse +/-

Situées sur la poignée de droite, les touches SPEED + ou - permettent de modifier la vitesse à tout instant durant le déroulement d'un programme.

Inclinaison +/-

Situées sur la poignée de gauche, les touches INCLINAISON + ou - permettent de modifier la vitesse à tout instant durant le déroulement d'un programme.

Capteur cardiaques

Des capteurs cardiaques sont situés sur les deux poignées du guidon. Pour vérifier son rythme cardiaque, l'utilisateur peut tenir ces poignées durant la séance d'entraînement. Il est important de bien tenir les deux poignées pour que la mesure soit fournie. La mesure de fréquence cardiaque n'est fournie qu'à titre informatif et ne doit pas être utilisée à des fins médicales ou de surveillance.

PROGRAMMES DE L'ORDINATEUR

Le mode manuel comprend mode normal, temps, calories et mode compte à rebours à distance

P0	Programme manuel
M1-M3	Mode de décompte de la durée, de la distance et des calories.
P1-P24	Programmes d'entraînement pré-réglés
U01-U03	Programmes définis par l'utilisateur
FAT	Fonctions pour les graisses corporelles

P0 Mode manuel

Le mode Normal

- En mode de veille, appuyez sur START pour commencer immédiatement en mode manuel.
- À tout instant pendant un entraînement, vous pouvez régler manuellement la vitesse du Treadmill à l'aide des boutons SPEED +/- . Vous pouvez également utiliser la touche de vitesse instantanée pour choisir la vitesse désirée.
- Appuyez sur le bouton STOP (arrêt) pour arrêter le moteur
- Vous pouvez également arrêter le moteur en enlevant la clé de sécurité

Mode de décompte de la durée, de la distance et des calories

- En mode de veille, appuyez sur MODE pour sélectionner la durée, la distance et les calories. Une fois votre sélection terminée, utilisez les boutons INCLINE +/- pour modifier le paramètre désiré et appuyez sur START pour commencer.
- La DURÉE, la DISTANCE ou les CALORIES seront décomptés à partir du paramètre sélectionné.
- Dès que le décompte est terminé, l'ordinateur émet un bip sonore pour indiquer la fin du programme, et la fenêtre de la vitesse affiche « End » (fin). Après 5 secondes, l'ordinateur émet un bip sonore et tous les paramètres sont remis à zéro.

P01-P24 Programmes

Ce sont des programmes prédéfinis dans lequel la vitesse des machines ou l'inclinaison sera changé automatiquement lors d'une séance d'entraînement.

Remarque: Si la vitesse / inclinaison est modifiée par l'utilisateur durant l'un de ces programmes, elle reviendra au pré-réglage d'origine lors du segment suivant du programme.

- En mode Veille, (Standby) appuyez sur la touche Programme pour sélectionner le programme souhaité.
- Appuyez sur START pour sélectionner et commencer à utiliser le temps prédéfini
- Le temps d'entraînement par défaut pour ces programmes est de 30 minutes. Ceci peut être modifié en appuyant sur la touches INCLINE + ou - avant START n'est sélectionné.

- Au cours de ces programmes les réglages de la vitesse et l'inclinaison sont divisés en 20 segments. Le temps de chaque segment dépend du temps total sélectionné. Par exemple un programme de 20 minutes = 20 segments de 1 minute. Ce qui signifie que la vitesse changera toute le 1 minute. Les durées varieront pour tenir compte de l'échauffement et de la récupération.
- La console effectue un compte à rebours et émet un signal sonore pendant 3 secondes à chaque fois que la vitesse / inclinaison est modifiée.

U01-U03 Programmes définis par l'utilisateur

Dans ces programmes, l'utilisateur peut définir la vitesse et l'inclinaison pour un entraînement personnel.

- En mode Veille (Standby), appuyez sur le bouton PROGRAM jusqu'à ce que U01, U02 U03 ou s'affiche
- Appuyez sur MODE pour entrer dans le premier segment du programme.
- Appuyez sur SPEED + / - pour ajuster la vitesse et sur INCLINE + / - pour régler l'inclinaison de ce segment et appuyez sur MODE pour continuer.
- Répétez-dessus pour tous les 20 segments du programme
- Dès vous avez indiqué vos données pour tous les segments, appuyez sur le bouton START.

Le programme sera désormais enregistré comme programme personnel (U01, U02 ou U03).

Fonction de graisse du corps

- Appuyez sur le bouton PROGRAM (programme) jusqu'à ce que la fonction FAT (graisses corporelles) s'affiche.
- La fenêtre SPEED (vitesse) affiche le programme prédéfini (F1-F5) et la fenêtre TIME (durée) affiche les données d'entrée
- Appuyez sur MODE pour sélectionner le programme désiré
- La fenêtre PULSE/INCLINE (pouls/inclinaison) affiche les paramètres du programme. Appuyez sur les boutons SPEED + ou - pour modifier ce réglage et appuyez sur MODE pour confirmer.
- F1 - affiche le sexe. Appuyez sur SPEED +/- pour passer de 1 (homme) à 2 (femme). Appuyez sur MODE pour confirmer
- F2 - affiche l'âge. Appuyez sur INCLINE +/- pour régler (25 ans par défaut avec une plage prédéfinie de 10 à 99 ans). Appuyez sur MODE pour confirmer
- F3 - affiche la taille. Appuyez sur INCLINE +/- pour régler (170 cm par défaut avec une plage prédéfinie de 100 à 200 cm). Appuyez sur MODE pour confirmer
- F4 - affiche le poids. Appuyez sur INCLINE +/- pour régler (70 kg par défaut avec une plage prédéfinie de 20 à 150 kg). Appuyez sur MODE pour confirmer
- F5 s'affiche. À ce stade, les informations sur l'utilisateur sont sauvegardées. Placez les deux mains sur les pulsomètres pendant environ 2 à 3 secondes. Les résultats du test s'afficheront alors de la manière suivante :

19 ou moins	Insuffisance de poids
20-25	Poids normal
25-29	Poids normal
30 ou plus	Obésité

Invite: Toutes les indications ne sont que des renseignements. Elles ne sont pas des directives médicales.

Conversion des MPH / KPH

La vitesse et la distance peuvent être réglées pour s'afficher en MPH ou en KPH.

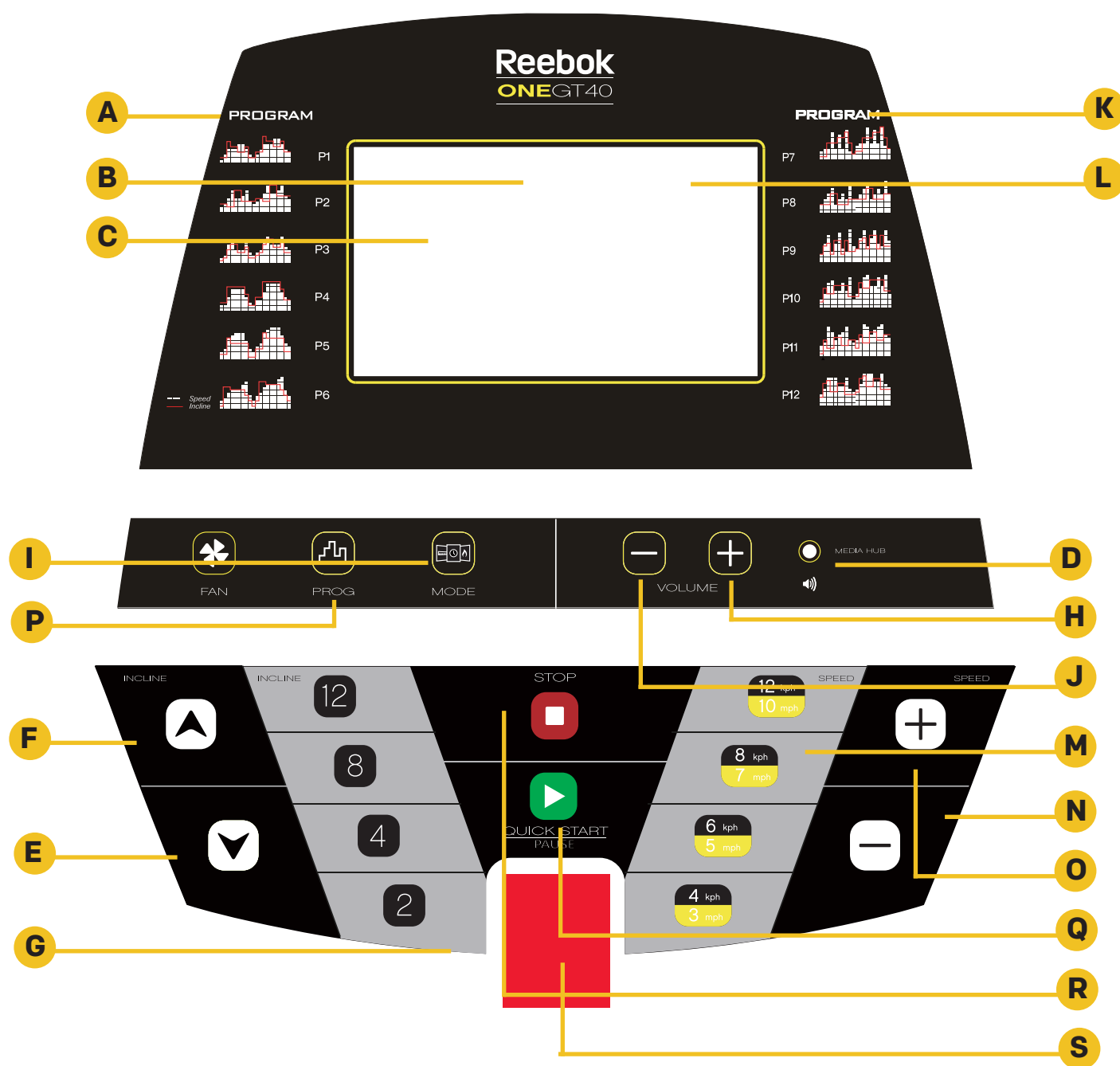
Pour passer de l'un à l'autre :

- Retirez la clé de sécurité (SAFETY KEY). L'ordinateur affiche « --- ».
- Maintenez appuyés les boutons PROGRAM et MODE pendant 6 à 7 secondes.
- La console passe de MPH à KPH automatiquement, et vice et versa.
- La fenêtre de la vitesse affiche « 0.6 » pour miles/heure « 1.0 » indique les km/h



KPH Setting		1	2	3	4	5	6	7	8	9
P1	Speed	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0
	Incline	2	2	8	6	6	4	4	6	2
P2	Speed	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0
	Incline	3	3	2	2	8	8	4	4	4
P3	Speed	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0
	Incline	1	2	5	7	7	4	4	6	2
P4	Speed	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	Incline	3	3	9	9	9	9	9	6	2
P5	Speed	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0
	Incline	2	2	8	6	6	6	6	6	1
P6	Speed	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0
	Incline	1	8	8	7	7	7	7	5	3
P7	Speed	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0
	Incline	1	1	6	6	6	8	8	10	6
P8	Speed	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0
	Incline	3	3	3	7	7	3	3	3	5
P9	Speed	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0
	Incline	3	6	7	3	8	8	3	8	4
P10	Speed	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0
	Incline	2	7	5	5	8	8	8	8	4
P11	Speed	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0
	Incline	1	6	3	3	7	7	4	4	6
P12	Speed	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0
	Incline	3	8	9	5	5	8	8	4	4

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	2.0	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	2	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
	3.0	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	4	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
	3.0	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	2	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
	2.0	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	2	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
	3.0	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	1	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
	3.0	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	1	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
	2.0	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	2	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
	5.0	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	5	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
	6.0	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	4	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
	3.0	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	4	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
	5.0	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	6	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
	5.0	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	4	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6



A Program Guide
B Time/Calories
C Speed/Distance
D MP3 Input
E Incline Down
F Incline up
G Instant Incline

H Volume +
I Mode
J Volume -
K Program Guide
L Pulse/Incline
M Instant Speed
N Speed -

O Speed +
P Program
Q Start
R Stop
S Safety Key

FUNZIONI DEL COMPUTER

A Guida programmi
B Tempo / Calorie
C Velocità / Distanza
D Ingresso MP3
E Diminuzione della pendenza
F Aumento della pendenza
G Inclinazione istantanea

H Volume +
I Modalità
J Volume -
K Guida programmi
L Pulsazione / Inclinazione
M Velocità istantanea
N Velocità -

O Velocità +
P Programma
Q Start
R Stop
S Chiave di sicurezza

Programma

Seleziona il programma desiderato (P0-P24, U01-U03, F1-F5) Vedi PROGRAMMI DEL COMPUTER seguenti.

Modalità

Questo tasto ha due funzionalità

- Per selezionare durata, distanza e calorie.
- Per confermare i dati in fase d'impostazione del programma.

Start

Inizia un programma

Stop

Per fermare la macchina in qualsiasi momento durante un allenamento. Il Tappeto rallenterà fino a fermarsi completamente. Tutti i dati saranno azzerati.

velocità -

Diminuisce la velocità durante l'allenamento.

velocità +

Aumenta la velocità durante l'allenamento.

Inclinazione +

Aumenta il livello d'inclinazione durante l'allenamento.

Inclinazione -

Abbassa il livello d'inclinazione durante l'allenamento.

Inclinazione istantanea

Utilizzare per selezionare un'inclinazione esatta Pré definita durante la corsa.

Ventilazione

Premere per attivare o disattivare la ventilazione.

Ingresso MP3

Consente la connessione di un lettore MP3 via cavo in dotazione con l'apparecchio. La musica sarà riprodotta attraverso gli altoparlanti integrati e il volume controllato direttamente dal lettore MP3.

Chiave di sicurezza

Incluso con quest'apparecchio, è una chiave di sicurezza in color rosso, che senza di essa l'apparecchio non potrà essere attivato per il funzionamento. Il suo scopo è di arrestare immediatamente la macchina in caso di emergenza. Il computer mostrerà "---" se la chiave non sia collegata correttamente al tapis roulant. La clip sull'altra estremità della chiave di sicurezza deve essere collegata all'utente in qualsiasi momento durante l'allenamento per garantire che l'apparecchio si fermi immediatamente in caso di emergenza.

CONTROLLI SUI MANUBRI LATERALI

Speed +/-

Situato sul lato destro del manubrio SPEED + o - può essere premuto per cambiare la velocità di funzionamento in qualsiasi momento durante un programma.

Inclinazione +/-

Situato sul lato sinistro del manubrio INCLINE + o - può essere premuto per cambiare la velocità di funzionamento in qualsiasi momento durante un programma.

Impugnature per la pulsazione

I sensori per la pulsazione sono incorporati su entrambi i manubri laterali. Per monitorare la pulsazione cardiaca dell'utente queste impugnature devono essere a errate durante l'allenamento. Attenzione, per ottenere una misurazione, è necessario a errare entrambi i sensori. Il monitoraggio della pulsazione rappresenta una guida puramente indicativa e non da utilizzare per finalità o comparazioni di tipo medico.

PROGRAMMI DEL COMPUTER

Modalità manuale include la modalità normale, tempo, calorie e conto alla rovescia in modalità a distanza

P0	Programma Manuale
M1-M3	Modalità di conteggio alla rovescia
P1-P24	Programmi di allenamento preimpostati
U01-U03	Programmi definiti dall'utente
FAT	Funzioni relative al grasso corporeo

P0 Modalità manuale

Normal mode

- Dalla posizione di Standby premere START per iniziare immediatamente la modalità manuale.
- La velocità del tapis roulant può essere regolata manualmente utilizzando i pulsanti speed +/- in qualsiasi momento nel corso di un esercizio, oppure usare il tasto della velocità istantanea per scegliere la velocità desiderata
- La pressione del pulsante può causare l'interruzione del funzionamento del motore
- Anche il disinserimento del pulsante di sicurezza può causare l'interruzione del motore

Modalità di conteggio alla rovescia di durata, distanza e calorie

- Dalla posizione di Standby premere MODE per selezionare durata, distanza e calorie. Una volta e ttuata la selezione utilizzare INCLINE +/- per modificare l'impostazione richiesta e poi premere START per iniziare.
- TIME (Durata), DISTANCE (Distanza) o CALORIES (Calorie) procederà al conteggio alla rovescia partendo dalla selezione e ettuata.
- Una volta che il conteggio alla rovescia sia completato il computer emetterà un beep per indicare la fine del programma esulla finestra della velocità apparirà la dicitura "End" (Fine). Dopo 5 secondi il computer emetterà un beep e tutte le impostazioni torneranno a zero

P01-P24 Programma

Si tratta di programmi preimpostati in cui la velocità o l'inclinazione del tapis roulant veranno modificate automaticamente durante un allenamento.

Nota: Se la velocità / inclinazione viene modificata dall'utente nel corso di questi programmi, al segmento successivo del programma tornerà alla velocità / inclinazione preimpostata.

- Dalla schermata modalità standby, premere il pulsante di programma per selezionare il programma desiderato.
- Premere START per selezionare e iniziare con il tempo prestabilito.
- Il tempo di allenamento predefinito per questi programmi è di 30 minuti. Questo può essere modificato premendo INCLINE + o - prima della che sia stato selezionato START.

- Nel corso di questi programmi le impostazioni di velocità e d'inclinazione sono suddivise in 20 segmenti. Il tempo di ciascun segmento dipende dal tempo complessivo selezionato. Ad esempio un programma di 20 minuti = 20 segmenti di 1 minuto. Pertanto la velocità / inclinazione altererebbe ogni 1 minuto. Il Tempo d'allenamento può variare per consentire il riscaldamento o ra reddamento del utente.
- Il computer inizia un conto alla rovescia e da un segnale acustico per 3 secondi ogni volta che viene modificata la velocità / inclinazione

U01-U03 Programmi definiti dall'utente

Nell'ambito di questi programmi l'utente può definire la velocità e inclinazione per un allenamento personale

- In modalità standby, premere il tasto PROGRAM finché sullo schermo viene visualizzato U01, U02 e U03
- Premere MODE per entrare nel primo segmento del programma.
- Premere SPEED + / - per regolare la velocità e INCLINE + / - per regolare l'inclinazione per questo segmento e premere MODE per continuare.
- Ripetere per tutti i 20 segmenti del programma.
- Una volta che i dati sono immessi per tutti i segmenti premere START per iniziare.

Quando immesso il programma, verrà salvato all'interno del numero dell'utente selezionato (U01, U02 o U03).

Funzione di grasso corporeo

- Premere il pulsante PROGRAM (Programma) fino a che non viene visualizzata la Funzione Grasso Corporeo
- La finestra SPEED (Velocità) visualizzerà il programma preselezionato (F1-F5), mentre la finestra TIME (Durata) visualizzerà i dati d'ingresso
- Premere MODE per scegliere il programma richiesto
- La finestra PULSE/INCLINE (Pulsazione/Pendenza) visualizzerà i parametri del programma; premere SPEED + o - per modificarli e poi premere MODE per confermare
- F1: verrà visualizzato il sesso. Premere SPEED +/- per passare tra 1 (maschile) e 2 (femminile). Premere MODE per confermare
- F2: verrà visualizzata l'età. Premere INCLINE +/- per modificarla (il valore di preselezione è 25 anni, mentre l'intervallo di preselezione è 10-99 anni). Premere MODE per confermare
- F3: verrà visualizzata l'altezza. Premere INCLINE +/- per modificarla (il valore di preselezione è 170 cm, mentre l'intervallo di preselezione è 100-200 cm). Premere MODE per confermare
- F4: verrà visualizzato il peso. Premere INCLINE +/- per modificarlo (il valore di preselezione è 70 kg, mentre il relativo intervallo è 20-150 kg). Premere MODE per confermare
- Verrà visualizzato F5. A questo punto le informazioni dell'utente sono state memorizzate. Posizionare entrambe le mani sui sensori della pulsazione per circa 2-3 secondi. Quindi verranno visualizzati i risultati del test secondo lo schema seguente:

19 o seguito	sottopeso
20-25	peso normale
25-29	sovrapeso
30 o o di sopra	obeso

Nota: Tutte le informazioni sono fornite a solo titolo indicativo e non deve essere utilizzato come un dispositivo medico.

Conversione da MP/H in KM/H

La velocità e la distanza può essere impostato per operare in MP/H o KM/H.

Per cambiare tra questi eseguire i passi seguenti:

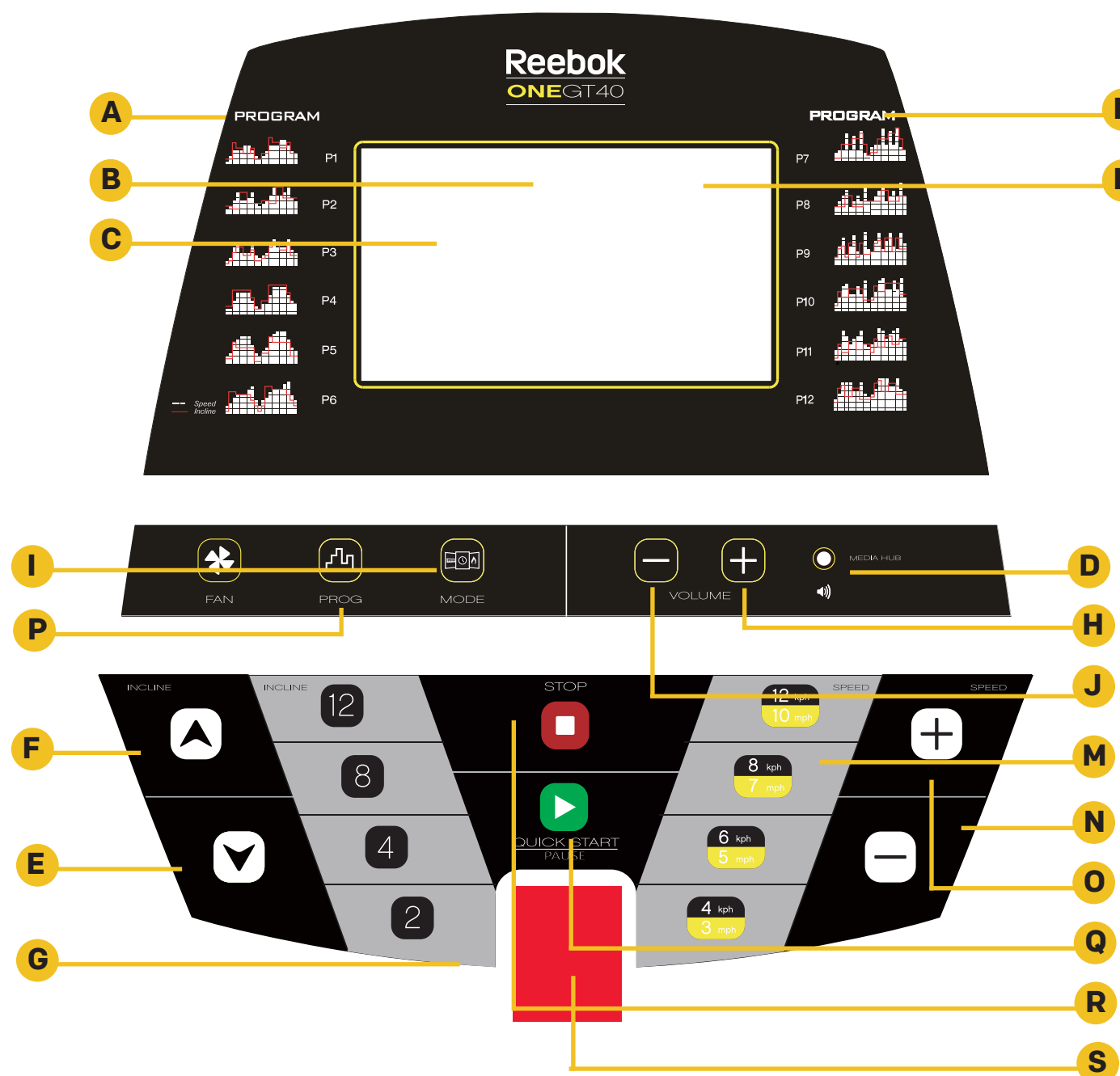
- Rimuovere la chiave di sicurezza, il computer mostrerà "SAFETY KEY TAKE OFF"
- Tenere premuti i tasti PROGRAM e MODE insieme per 2-3 secondi.
- La console cambierà da MPH a KM/H automaticamente.

La finestra di velocità visualizzerà "0.6" per MPH (miglia all'ora) o "1.0" per KPH (Chilometri all'ora)



KPH Setting		1	2	3	4	5	6	7	8	9
P1	Speed	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0
	Incline	2	2	8	6	6	4	4	6	2
P2	Speed	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0
	Incline	3	3	2	2	8	8	4	4	4
P3	Speed	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0
	Incline	1	2	5	7	7	4	4	6	2
P4	Speed	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	Incline	3	3	9	9	9	9	9	6	2
P5	Speed	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0
	Incline	2	2	8	6	6	6	6	6	1
P6	Speed	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0
	Incline	1	8	8	7	7	7	7	5	3
P7	Speed	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0
	Incline	1	1	6	6	6	8	8	10	6
P8	Speed	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0
	Incline	3	3	3	7	7	3	3	3	5
P9	Speed	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0
	Incline	3	6	7	3	8	8	3	8	4
P10	Speed	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0
	Incline	2	7	5	5	8	8	8	8	4
P11	Speed	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0
	Incline	1	6	3	3	7	7	4	4	6
P12	Speed	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0
	Incline	3	8	9	5	5	8	8	4	4

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	2.0	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	2	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
	3.0	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	4	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
	3.0	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	2	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
	2.0	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	2	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
	3.0	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	1	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
	3.0	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	1	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
	2.0	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	2	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
	5.0	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	5	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
	6.0	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	4	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
	3.0	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	4	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
	5.0	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	6	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
	5.0	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	4	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6



A Program Guide
B Time/Calories
C Speed/Distance
D MP3 Input
E Incline Down
F Incline Up
G Instant Incline

H Volume +
I Mode
J Volume -
K Program Guide
L Pause/Incline
M Instant Speed
N Speed -

O Speed +
P Program
Q Start
R Stop
S Safety Key

FUNKTIONSWEISE DES COMPUTERS

A H Inweise
B Z eit / Kalorienverbrauch
C Speed/Distance
D MP3 Input
E S teigung senken

H L autstärke +
I M odus
J L autstärke -
K P rogramm-Hinweise
L P uls/ Steigung

O Geschwindigkeit +
P P rogramm
Q S tart
R Stop
S Sicherheitsschlüssel

BEDIENUNG DER TASTEN

Programm

Mit dieser Taste wählen Sie das gewünschte Programm aus (P0-P24, U01-U03, F1-F5). Beachten Sie hierzu auch den folgenden Abschnitt: COMPUTERPROGRAMME

Modus

Diese Taste verfügt über zwei Funktionen:

- Zeit, Strecke, Kalorien auswählen.
- Daten in den Programmeinstellungen bestätigen.

Start

Startet ein Programm

Stop

Haltet das Gerät jederzeit während des Trainings an. Das Band wird langsamer bis zum vollständigen halt. Alle Daten werden auf 0 zurückgestellt.

Geschwindigkeit -

Reduziert die Geschwindigkeit während des Trainings.

Geschwindigkeit +

Erhöht die Geschwindigkeit während des Trainings.

Neigung +

Senkt die Neigung während des Trainings.

Neigung -

Senkt die Neigung während des Trainings.

Sofort-Einstellung der Geschwindigkeit

Verwenden Sie diese Taste um sofort auf die auf den Tasten angezeigte Geschwindigkeit zu gelangen.

Sofort-Einstellung der Neigung

Verwenden Sie diese Tasten um sofort auf die auf den Tasten angezeigte Neigung zu gelangen.

MP3 Eingang

Der MP3 Eingang kann genutzt werden um einen MP3-Player über das mitgelieferte Kabel anzuschließen. Die Musik wird über die integrierten Lautsprecher wiedergegeben. Die Lautstärke wird über den MP3-Player geregelt.

Sicherheitsschlüssel

Diesem Gerät liegt ein roter Sicherheitsschlüssel bei, ohne kann das Laufband nicht in Betrieb genommen werden. Mit diesem Schlüssel können Sie das Gerät im Notfall sofort anhalten. Wenn der Schlüssel nicht korrekt am Laufband angeschlossen ist, erscheint auf der Anzeige „---“ Der Sicherheitsschlüssel muss bei jederzeit während des Trainings mit der Kleidung verbunden sein um sicherzustellen dass das Gerät im Notfall unverzüglich ausschaltet.

STEUERUNGSELEMENTE AN DEN HANDGRIFFEN

Geschwindigkeit +/-

Die am rechten Handgriff angebrachten SPEED +/- Tasten können jederzeit während eines Programms gedrückt werden um die Geschwindigkeit zu ändern.

Neigung +/-

Die am linken Handgriff angebrachten INCLINE +/- Tasten können jederzeit während eines Programms gedrückt werden um die Neigung zu ändern.

Handpulssensoren

An beiden Seiten der Handgriffe sind Hand-Pulsmesser angebracht. Diese können während des Trainings gedrückt werden um den Puls des Benutzers zu messen. Beachten Sie, dass beide Sensoren gedrückt werden müssen um eine Messung zu ermöglichen. Der Pulsmesser dient lediglich der Information und darf nicht zu medizinischen Zwecken oder Überwachung verwendet werden.

COMPUTERPROGRAMME

Manueller Modus umfasst normale Modus, Zeit, Kalorien und Entfernung Countdown-Modus

P0	Manuelles Programm
M1-M3	Countdown für Zeit, Strecke und Kalorien.
P1-P24	Voreingestellte Programme
U01-U03	Benutzerdefinierte Programme
FAT	Körperfettfunktionen

P0 Manual Modus

Normal mode

- Im Standby-Modus START drücken, um sofort den manuellen Modus zu beginnen.
- Die Geschwindigkeit des Laufbands kann während des Trainings jederzeit manuell durch Betätigen der Tasten +/- angepasst werden. Alternativ kann mit dem Sofort-Geschwindigkeitsschlüssel die gewünschte Geschwindigkeit eingestellt werden.
- Das Drücken der STOP-Taste kann den Motor anhalten.
- Auch das Abziehen des Sicherheitsschlüssels kann den Motor anhalten.

Countdown-Modus für Zeit, Strecke und Kalorien

- Im Standby MODE drücken, um Zeit, Strecke und Kalorien zu wählen. Dann mit INCLINE +/- die benötigte Einstellung ändern und zum Starten START drücken.
- Für ZEIT, STRECKE oder KALORIEN wird ein Countdown von der Auswahl durchgeführt.
- Nach dem Countdown piept der Rechner, um das Ende des Programms anzuzeigen. Im Geschwindigkeitsfeld wird „End“ eingeblendet. Nach 5 Sekunden piept der Rechner und alle Einstellungen werden auf 0 zurückgestellt.

P01-P24 Programme

In diesem Untermenü finden Sie bereits voreingestellte Geschwindigkeits- oder Anstiegsmodi. Das heisst, während Ihres Trainings wird die Geschwindigkeit / der Anstieg automatisch reguliert.

Hinweis: Sobald durch den Nutzer die Geschwindigkeit / der Anstieg während dieser Programmeinstellungen erhöht werden, wählt der Computer den zuletzt eingestellten (automatischen) Modus wieder, jedoch bei der (voreingestellten) folgenden Schwierigkeitsstufe.

- Im Standby-Modus wählen Sie bitte mit dem Programm-Auswahl Knopf das gewünschte Programm.
- Drücken Sie nun START, um es auszuwählen und beginnen nun mit der voreingestellten Zeit.
- Die voreingestellte Trainingszeit für diese Programme beträgt 30 Minuten. Ändern Sie diese Voreinstellung mit den Tasten INCLINE + oder INCLINE - bevor Sie Start auswählen.

- Die Programme für Geschwindigkeit und Anstieg (speed and incline) sind in 20 unterschiedlich anspruchsvolle Abschnitte unterteilt. Die Dauer jedes einzelnen Abschnitts richtet sich nach der ausgewählten Gesamtzeit. Beispielsweise bedeutet ein 20 minütiges Trainingsprogramm 20 Abschnitte à 1 Minute. Folglich ändert sich die Geschwindigkeit / der Anstieg jede Minute. Die Zeiten lassen sich dementsprechend anpassen, um ein Warm-Up und ein Cool-Down zu ermöglichen.
- Die Zeit wird angezeigt (heruntergezählt) und sobald Geschwindigkeit / Anstieg (speed / incline) geändert werden, ertönt ein 3-sekündiger Signalton.

U01-U03 benutzerdefinierte Einstellungen

Innerhalb dieser Programme können Sie als Nutzer dieses Geräts Ihre persönlichen Werte (Geschwindigkeit / Anstieg) für ein ganz individuelles Training einstellen.

- Ausgehend von der Standby-Anzeige drücken Sie bitte solange die Taste PROGRAM (Programm), bis U01, U02 oder U03 angezeigt wird.
- Drücken Sie nun MODE (Modus), um den ersten Abschnitt des Programms zu bestimmen.
- Drücken Sie nun SPEED + / - um die Geschwindigkeit einzustellen und INCLINE + / - , um die Steigung je Trainingsabschnitt einzustellen. Drücken Sie nun MODE, um fortzufahren.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang nun für alle 20 Abschnitte Ihres individuellen Trainingsprogramms.
- Sobald Sie Ihre Daten komplett eingegeben haben, drücken Sie die START-Taste.

Anschliessend wird Ihr Programm unter der entsprechenden Nutzereinstellung (U01, U02 oder U03) gespeichert.

Körperfett-Messung

- Die PROGRAM-Taste drücken, bis die Körperfettfunktion angezeigt wird
- Das SPEED-Fenster zeigt das voreingestellte Programm (F1-F5) an, das TIME-Fenster die eingegebenen Daten
- MODE drücken, um das benötigte Programm zu wählen
- Im Fenster PULSE/INCLINE werden die Programmparameter eingeblendet. SPEED + oder - drücken, um die Einstellung zu ändern und zur Bestätigung MODE drücken
- F1 - Das Geschlecht wird angezeigt. SPEED +/- drücken, um zwischen 1 (männlich) und 2 (weiblich) zu wählen. Mit MODE bestätigen.
- F2 - Das Alter wird angezeigt. INCLINE +/- drücken, um die Einstellung anzupassen (die Voreinstellung ist 25 Jahre, voreingestellter Bereich: 10-99 Jahre). Mit MODE bestätigen
- F3 - Größe wird angezeigt. INCLINE +/- drücken, um die Einstellung anzupassen (Voreinstellung ist 170 cm, voreingestellter Bereich: 100-200 cm). Mit MODE bestätigen.
- F4 - Gewicht wird angezeigt. INCLINE +/- drücken, um die Einstellung anzupassen (Voreinstellung ist 70 kg, voreingestellter Bereich: 20-150 kg). Mit MODE bestätigen.
- F5 wird angezeigt. In dieser Phase sind die Benutzerinformationen gespeichert. Beide Hände etwa 2-3 Sekunden lang auf die Pulssensoren legen. Die Testergebnisse werden dann wie folgt angezeigt:

19 oder weniger	Untergewichtig
20-25	Normalgewicht
25-29	Übergewichtig
30 oder mehr	Adipös

Wichtiger Hinweis: Alle Bemerkungen sind lediglich als Richtlinie zu verstehen und sollten nicht als medizinische Anwendung interpretiert werden.

Umrechnung Mph in km/h

Geschwindigkeit und Entfernung können in MPH oder km/h angegeben werden.

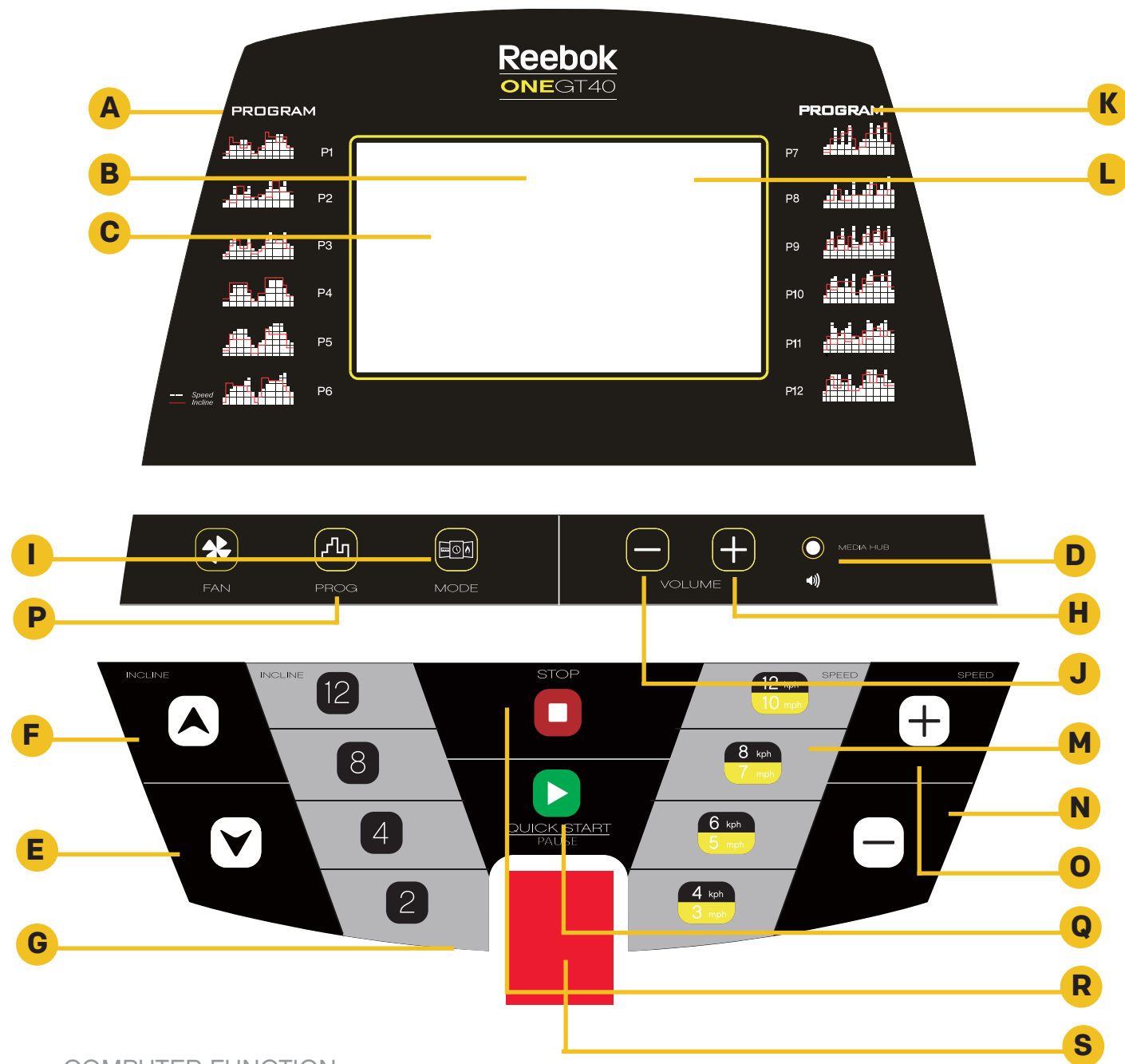
Zum Wechsel zwischen diesen Einheiten:

- Den SICHERHEITSSCHLÜSSEL abziehen.
- Die Programm- und MODE-Taste gemeinsam 2-3 Sekunden lang gedrückt halten.
- Das Gerät zeigt 11 (MPH) oder 18 (km/h) an. Wählen Sie die gewünschte Einstellung und starten sie das Laufband.



KPH Setting		1	2	3	4	5	6	7	8	9
P1	Speed	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0
	Incline	2	2	8	6	6	4	4	6	2
P2	Speed	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0
	Incline	3	3	2	2	8	8	4	4	4
P3	Speed	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0
	Incline	1	2	5	7	7	4	4	6	2
P4	Speed	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	Incline	3	3	9	9	9	9	9	6	2
P5	Speed	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0
	Incline	2	2	8	6	6	6	6	6	1
P6	Speed	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0
	Incline	1	8	8	7	7	7	7	5	3
P7	Speed	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0
	Incline	1	1	6	6	6	8	8	10	6
P8	Speed	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0
	Incline	3	3	3	7	7	3	3	3	5
P9	Speed	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0
	Incline	3	6	7	3	8	8	3	8	4
P10	Speed	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0
	Incline	2	7	5	5	8	8	8	8	4
P11	Speed	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0
	Incline	1	6	3	3	7	7	4	4	6
P12	Speed	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0
	Incline	3	8	9	5	5	8	8	4	4

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2.0	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
2	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
3.0	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
4	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
3.0	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
2	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
2.0	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
2	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
3.0	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
1	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
3.0	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
1	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
2.0	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
2	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
5.0	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
5	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
6.0	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
4	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
3.0	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
4	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
5.0	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
6	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
5.0	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
4	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6



COMPUTER FUNCTION

- | | | | |
|------------------|-------------------|-----------------|--------------|
| A Program Guide | F Incline up | K Program Guide | P Program |
| B Time/Calories | G Instant Incline | L Pause/Incline | Q Start |
| C Speed/Distance | H Volume + | M Instant Speed | R Stop |
| D MP3 Input | I Mode | N Speed - | S Safety Key |
| E Incline Down | J Volume - | O Speed + | |

FUNCIONAMIENTO

- | | | | |
|---------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------|
| A Guía de programas | F Inclinación hacia arriba | K Guía de programas | P Programa |
| B Tiempo / Calorías | G Inclinación instantánea | L Pulso / Inclinación | Q Inicio |
| C Velocidad / Distancia | H Volumen + | M Velocidad instantánea | R Parar |
| D Entrada MP3 | I Modo | N Velocidad - | S Llave de seguridad |
| E Inclinación hacia abajo | J Volumen - | O Velocidad + | |

BOTÓN DE FUNCIONAMIENTO

Programa

Selecciona el programa deseado (P0-P24, U01-U03, F1-F5) Mira con PROGRAMAS mas abajo.

Modo

Tiene 2 funciones:

- Para seleccionar el tiempo, la distancia y las calorías.
- Para confirmar los datos cuando se encuentra en la configuración del programa.

Inicio

Empezará el programa .

Parar

Para para la máquina en cualquier momento durante el entrenamiento. El tapiz disminuirá la velocidad y se parará completamente; toda la información se reseteará a cero.

Velocidad -

Disminuye la velocidad durante el entrenamiento.

Velocidad +

Incrementa la velocidad durante el entrenamiento.

Inclinación +

Disminuye el nivel de inclinación de la cinta durante el entrenamiento.

Inclinación -

Aumenta el nivel de inclinación de la cinta durante el entrenamiento. .

Velocidad instantanea

Usalo para seleccionar una velocidad exacta mientras está corriendo

Inclinación instantanea

Usalo para seleccionar una iclinación exacta mientras está corriendo.

Entrada MP3

Permite la connexion de tu MP3 por medio de cable (jack de audio) incluido con la cinta. Podrá escuchar la música a través de los altavoces instalados en la cinta y controlar el volumen a través del MP3. Ç

Llave de seguridad

Una llave de seguridad roja está incluida con este producto, con la que sin ella este producto no puede funcionar. El objetivo es su parada inmediata en caso de emergencia. Aparecerá " ---" si la llave de seguridad no está correctamente conectada. El clip en la otra parte de la llave de seguridad debe ponérsela el usuario en todo momento que se esté usando la cinta durante el entrenamiento para poder pararla en caso de emergencia.

CONTROLES EN EL MANILLAR

Velocidad +/-

Ubicado en la parte derecha del manillar, el botón de VELOCIDAD + O - puede ser presionado en cualquier momento durante el programa para cambiar la velocidad del tapiz.

Inclinación +/-

Ubicado en la parte izquierda del manillar, el botón de INCLINACIÓN + o - puede ser presionado en cualquier momento durante el programa para cambiar la inclinación de la cinta.

Sensores de pulso

A ambos lados del manillar se encuentran sensores de pulso para controlar el ritmo cardíaco durante el entrenamiento. Tenga en cuenta que para que se produzca la lectura del pulso ambos sensores deben estar sujetos. La medición del pulso es orientativa y no puede referenciarse como uso médico.

PROGRAMAS

Manual mode includes normal mode, time, calories and distance countdown mode

P0 P0 Programa manual. Estos se incluyen en P0, modo 1-4 de tiempo definido de usuario, cuenta atrás, distancias y calorías.

P1-P24 Programas preestablecidos

HRC1-HC3 Programas de control del Ritmo Cardíaco.

FAT Funciones de peso

U01-U03 Programas definidos por el usuario

P0 Modo manual

El modo Normal

- Desde el modo en espera pulse START para iniciar el modo manual de forma inmediata.
- La velocidad de rutina puede ajustarse manualmente utilizando los botones +/- en cualquier momento durante el entrenamiento o utilice la tecla de velocidad instantánea para elegir la velocidad deseada
- Pulsar el botón STOP puede detener el funcionamiento del motor
- Retirar la llave de seguridad también puede detener el funcionamiento del motor

Modo de cuenta atrás de tiempo, distancia y calorías

- Desde el modo en espera pulse MODE para seleccionar el tiempo, la distancia y las calorías.
- Se iniciará la cuenta atrás de las opciones de TIME, DISTANCE o CALORIES desde la selección.
- Una vez se haya completado la cuenta atrás, el equipo emitirá un pitido para indicar el final del programa y la ventana de velocidad mostrará "End", tras 5 segundos, el equipo emitirá un pitido y todas las configuraciones guardadas se pondrán en cero.

P01-P24 Programas

Son los programas prefijados en las que la velocidad y la inclinación de la máquina cambiará automáticamente durante el entrenamiento.

Nota: Si la velocidad/inclinación es alterada durante estos programas, afectará a los siguientes segmentos del programa.

- Desde la pantalla en modo standby, presione el botón de programa para seleccionar el programa elegido.
- Presiona START para seleccionar y empezar a usar el tiempo.
- El tiempo predefinido de los programas de entrenamiento es de 30 minutos. Este tiempo puede ser cambiado presionando el botón INCLINE + O - antes de pulsar START para seleccionarlo.

- Durante estos programas los ajustes de velocidad e inclinación están separados en segmentos de 20. El tiempo de cada segmento dependerá del tiempo total seleccionado. Por ejemplo, para un programa de 20 minutos= 20 segmentos de 1 minuto. Por lo tanto la velocidad/ inclinación se alterará cada minute. El tiempo sera distinto para permitir el calentamiento y la vuelta a la calma.
- La consola realizará una cuenta atrás y sonará un beep durante 3 segundos cada vez que la velocidad/ inclinación se cambia.

U01-U03 Programas definidos por el usuario

Dentro de estos programas, el usuario puede definir la velocidad e inclinación para un entrenamiento personal.

- Desde la pantalla en standby presiona el botón PROGRAM hasta que U01, U02 o U03 sea mostrado
- Presiona MODE para entrar en el primer segmento de programas.
- Presiona SPEED +/- para ajustar la velocidad e INCLINE +/- para ajustar la inclinación para este segmento y presiona MODE para continuar.
- Repite encima para todos los 20 segmentos del programa.
- Una vez que la información está registrada para todos los segmentos presione START para empezar.

Cuando se de entrada un programa será guardado dentro de los programas de usuario (U01, U02 o U03).

Función de pérdida de peso

- Pulse el botón PROGRAM hasta que se muestre la función de grasa corporal (Body Fat)
- La ventana SPEED (velocidad) mostrará el programa preestablecido (F1-F5), la ventana TIME (tiempo) mostrará los parámetros de entrada
- Pulse modo para seleccionar el programa deseado
- La ventana PULSE/INCLINE (pulso/inclinación) mostrará los parámetros del programa, pulse SPEED + o - para cambiarlo y pulse MODE para confirmar
- F1 - mostrará el género. Pulse SPEED +/- para cambiar entre 1 (hombre) y 2 (mujer). Pulse MODE para confirmar
- F2 - mostrará la edad. Pulse INCLINE +/- para cambiar (la opción predefinida es 25 años, el rango de configuración es de 10-99 años). Pulse MODE para confirmar
- F3 - mostrará la altura. Pulse INCLINE +/- para cambiar (la opción predefinida es 170 cm, el rango de configuración es de 100-200 cm). Pulse MODE para confirmar
- F4 - mostrará el peso. Pulse INCLINE +/- para cambiar (la opción predefinida es 70 kg, el rango de configuración es de 20-150 kg). Pulse MODE para confirmar
- Se mostrará F5. En esta fase la información del usuario se ha guardado. Coloque ambas manos en los sensores de pulso durante aproximadamente 2-3 segundos. Los resultados de la prueba se mostrarán de la forma siguiente:

19 o menor	Por debajo del peso
20-25	Peso normal
25-29	Sobrepeso
30 o mayor	Obeso

Nota: Toda la información mostrada es una guía y no puede usarse como sistema medico.

Conversión de MPH a KPH

La Velocidad y la distancia pueden ser modificadas para funcionar en MPH o KPH..

Para elegir entre ellas:

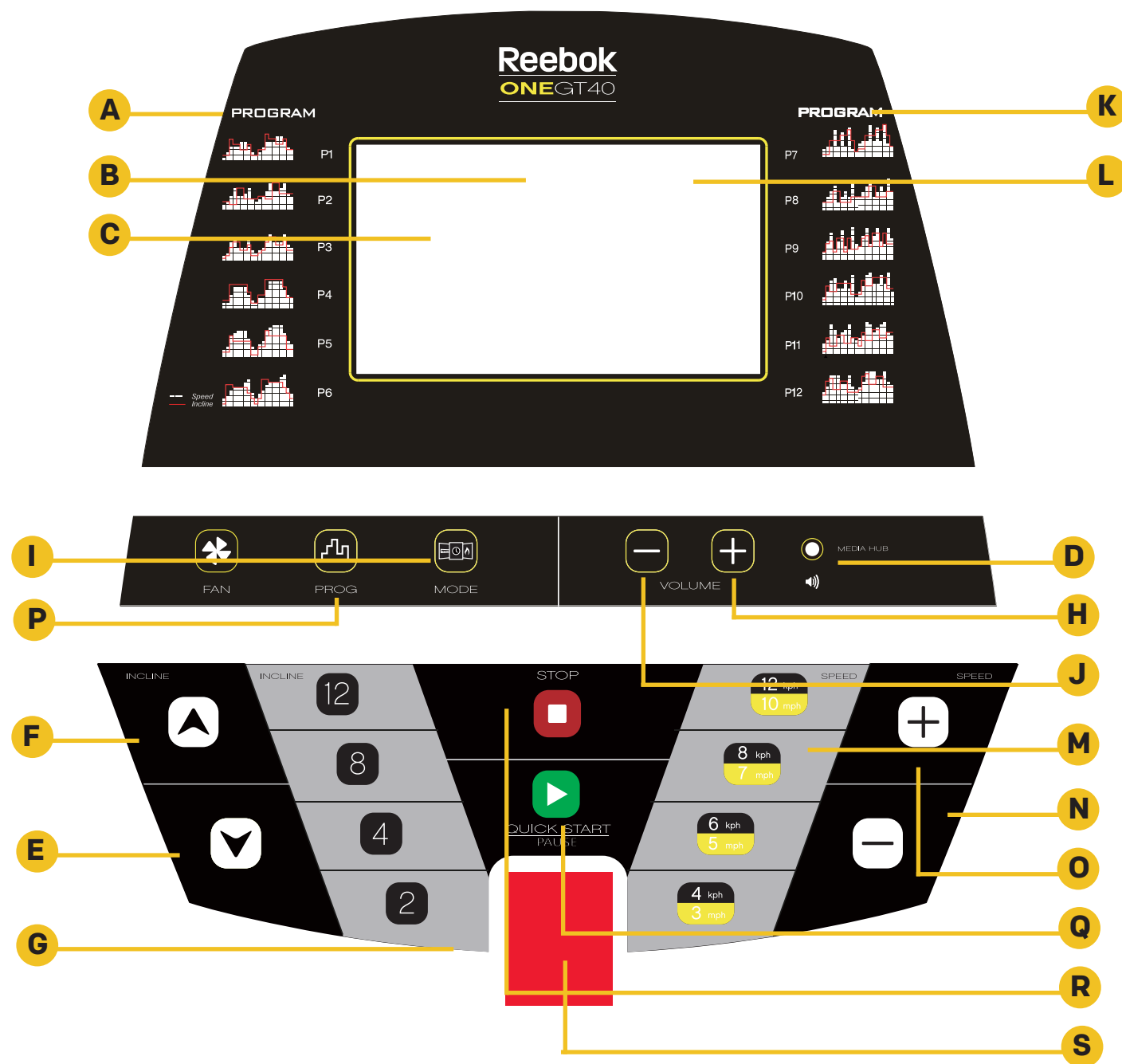
- Quita la llave de seguridad, el display mostrará "---".
- Mantenga presionados a la vez los botones de PROGRAM y MODE durante 6-7 segundos.
- La consola cambiará automáticamente de MPH a KPH

La ventana de velocidad mostrará "06" que representan MPH "1.0" representa KPH



KPH Setting		1	2	3	4	5	6	7	8	9
P1	Speed	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0
	Incline	2	2	8	6	6	4	4	6	2
P2	Speed	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0
	Incline	3	3	2	2	8	8	4	4	4
P3	Speed	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0
	Incline	1	2	5	7	7	4	4	6	2
P4	Speed	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	Incline	3	3	9	9	9	9	9	6	2
P5	Speed	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0
	Incline	2	2	8	6	6	6	6	6	1
P6	Speed	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0
	Incline	1	8	8	7	7	7	7	5	3
P7	Speed	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0
	Incline	1	1	6	6	6	8	8	10	6
P8	Speed	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0
	Incline	3	3	3	7	7	3	3	3	5
P9	Speed	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0
	Incline	3	6	7	3	8	8	3	8	4
P10	Speed	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0
	Incline	2	7	5	5	8	8	8	8	4
P11	Speed	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0
	Incline	1	6	3	3	7	7	4	4	6
P12	Speed	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0
	Incline	3	8	9	5	5	8	8	4	4

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2.0	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
2	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
3.0	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
4	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
3.0	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
2	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
2.0	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
2	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
3.0	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
1	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
3.0	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
1	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
2.0	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
2	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
5.0	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
5	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
6.0	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
4	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
3.0	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
4	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
5.0	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
6	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
5.0	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
4	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6



COMPUTER FUNCTION

- | | | | |
|------------------|-------------------|-----------------|--------------|
| A Program Guide | F Incline up | K Program Guide | P Program |
| B Time/Calories | G Instant Incline | L Pulse/Incline | Q Start |
| C Speed/Distance | H Volume + | M Instant Speed | R Stop |
| D MP3 Input | I Mode | N Speed - | S Safety Key |
| E Incline Down | J Volume - | O Speed + | |

FUNÇÕES DO COMPUTADOR

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------|
| A Guia de Programas | F Mais Inclinação | K Guia de Programas | P Programa |
| B Tempo / Calorias | G Inclinação instantanea | L Pulso / Inclinação | Q Paragem |
| C Velocidade / Distância | H Volume + | M Velocidade instantanea | R Arranque |
| D Entrada de MP3 | I Modo | N Velocidade - | S Chave de segurança |
| E Menos Inclinação | J Volume - | O Velocidade + | |

BOTÃO DE OPERAÇÕES

Programa

Seleciona o programa desejado (P0-P24, U01-U03, F1-F5) Ver os PROGRAMAS DO COMPUTADOR abaixo.

Modo

This has 2 functions:

- Para seleccionar o tempo, a distância e as calorias.
- Para confirmar os dados nas definições do programa.

Começo

Inicializa o programa

Paragem

Para parar a máquina em qualquer altura durante o treino. A passadeira de corrida abre e pára completamente; todos os dados serão repostos a zero.

Velocidade -

Diminui a velocidade durante o treino

Velocidade +

Aumenta a velocidade durante o treino.

Inclinação -

Reduz o grau de inclinação durante o treino.

Inclinação +

Aumenta o grau de inclinação da passadeira durante o treino.

Inclinação instantanea

Use para seleccionar a inclinação correcta enquanto corre

Ventilação

Prima para ligar e desligar a ventilação.

Entrada de MP3

Permite a ligação do seu leitor de MP3 através do cabo fornecido. A musica será ouvida através das colunas incorporadas na máquina e o volume é comandado pelo leitor de MP3. Permite a ligação do seu leitor de MP3 através do cabo fornecido. A musica será ouvida através das colunas incorporadas na máquina e o volume é comandado pelo leitor de MP3.

Chave de Segurança

Incluída nesta máquina está uma chave de segurança vermelha, sem ela, a máquina não funciona. O objectivo desta chave é parar a máquina imediatamente em caso de emergência. O computador mostrará "SAFETY KEY TAKE OFF with ____" no caso de a chave de segurança não estar correctamente inserida na máquina. O clip da outra extremidade da chave de segurança, deve ser fixado ao utilizador durante todo o treino, para assegurar que a máquina pára imediatamente no caso de uma emergência.



CONTROLES NO BASTIDOR

Velocidade +/-

Localizado no lado direito do bastidor os botões de Velocidade + ou – podem ser pressionados para alterar a velocidade de corrida em qualquer altura de um programa.

Inclinação +/-

Localizado no lado esquerdo do bastidor os botões de Inclinação + ou – podem ser pressionados para alterar o nível de inclinação da superfície de corrida, em qualquer altura de um programa.

Sensores de pulso

Existem sensores de pulso de ambos os lados do bastidor. Com o objectivo de monitorizar o nível de pulsações cardíacas dos utilizadores, estes podem ser pressionados durante o treino. Terão de ser pressionados os dois sensores para que seja dada a leitura. Estes dados são de referência, não medicinais.

PROGRAMAS DO COMPUTADOR

Manual mode includes normal mode, time, calories and distance countdown mode

P0	Programa manual
M1-M3	Modo de contagem decrescente
P1-P24	Programas de treino pré-definidos
U01-U03	Programas definidos pelo utilizador
FAT	Funções Bodyfat

P0 Modo manual

Normal mode

1. A partir do Modo de espera, prima START para iniciar o modo manual de imediato.
2. A velocidade da passadeira pode ser ajustada manualmente utilizando os botões de velocidade +/- a qualquer momento durante o treino ou utilize uma tecla de velocidade instantânea para seleccionar a velocidade pretendida
3. Premir o botão STOP pode parar o funcionamento do motor
4. Retirar a chave de segurança também pode parar o funcionamento do motor

Modo de contagem decrescente de tempo, distância e calorías.

1. A partir do modo de espera, prima MODE para seleccionar o tempo, a distância e as calorías. Uma vez seleccionados, prima os botões INCLINE +/- para alterar a definição necessária e prima START para começar.
2. Será efectuada uma contagem decrescente do TEMPO, da DISTÂNCIA e das CALORIAS a partir da selecção.
3. Assim que a contagem decrescente tiver terminado, o computador irá emitir um sinal sonoro para indicar o fim do programa e a janela de velocidade irá apresentar "End", 5 segundos depois, o computador irá emitir um sinal sonoro e todas as definições passarão a zero

Programas P1-P24

Estes são programas pré-definidos nos quais a velocidade e inclinação da máquina são alterados automaticamente durante o treino.

Nota: Se a velocidade/inclinação fôr alterada pelo utilizador durante estes programas, eles voltarão á velocidade/inclinação pré-definidos, na secção seguinte do programa.

1. Desde o ecran de Standby, pressione o botão de Programa para seleccionar o programa desejado.
2. Pressione START para seleccionar e começar a utilizar o tempo pré-definido.
3. O tempo por defeito, destes programas é de 30 minutos. Isto pode ser alterado, pressionando INCLINE+ ou – antes de seleccionar START.

4. Durante estes programas as seleções de inclinação e velocidade estão divididas em 20 segmentos. O tempo de cada segmento depende do tempo total seleccionado. Por exemplo, um programa de 20 minutos = a 20 segmentos de 1 minuto. Desta forma a velocidade/inclinação são alterados a cada minuto. Os tempos variam de forma a permitir um aquecimento e um arrefecimento.
5. A consola faz a contagem decrescente e apita por 3 segundos cada que velocidade/inclinação se alteram.

U01-U03 Programas definidos pelo utilizador

Nestes programas o utilizador pode definir a velocidade e inclinação para um treino personalizado.

1. Desde o ecran de Standby pressione o botão PROGRAM até U01, U02 ou U03 aparecer.
2. Pressione MODE para entrar a primeira secção do programa.
3. Pressione VELOCIDADE +/- para ajustar a velocidade e INCLINAÇÃO +/- para ajustar a inclinação para este segmento e pressione MODE para continuar.
4. Repita esta operação para os 20 segmentos do programa.
5. Uma vez que os dados estejam introduzidos para todos os segmentos, pressione START para começar.

Quando introduzido, o programa será salvo no numero seleccionado (U01, U02 ou U03).

Função gordura corporal

1. Prima o botão PROGRAM (Programa) até que Body Fat Function (Função de gordura corporal) seja apresentado
2. A janela SPEED (Velocidade) irá apresentar o programa predefinido (F1-F5), a janela TIME (Tempo) irá apresentar os dados de entrada
3. Prima Mode (Modo) para seleccionar o programa pretendido
4. A janela PULSE/INCLINE (Pulsação/Inclinação) irá apresentar os parâmetros do programa, prima SPEED + ou – para alterar e prima MODE (Modo) para confirmar
5. F1 – é apresentado o sexo. Prima SPEED +/- para alternar entre 1 (masculino) e 2 (feminino). Prima MODE (Modo) para confirmar.
6. F2 – é apresentada a idade. Prima INCLINE +/- para ajustar (a predefinição é de 25 anos, o intervalo predefinido é de 10-99 anos). Prima MODE (Modo) para confirmar.
7. F3 – é apresentada a altura. Prima INCLINE +/- para ajustar (a predefinição é de 170 cm, o intervalo predefinido é de 100-200 cm). Prima Mode (Modo) para confirmar.
8. F4 – é apresentada o peso. Prima INCLINE +/- para ajustar (a predefinição é de 70 kg, o intervalo predefinido é de 20-150 kg). Prima MODE (Modo) para confirmar.
9. é apresentado F5. Nesta fase as informações do utilizador foram armazenadas. Coloque as duas mãos nos sensores de pulsação durante cerca de 2-3 segundos. Os resultados serão então apresentados da seguinte forma:

19 ou menos	Subpeso
20-25	Peso normal
25-29	Sobrepeso
30 ou mais	Obeso

Nota: Todas as leituras são apresentadas como valores indicativos e não para serem utilizados como dados medicinais.

Mph to kph conversion

A velocidade e a distância podem ser configuradas em MPH ou KPH.

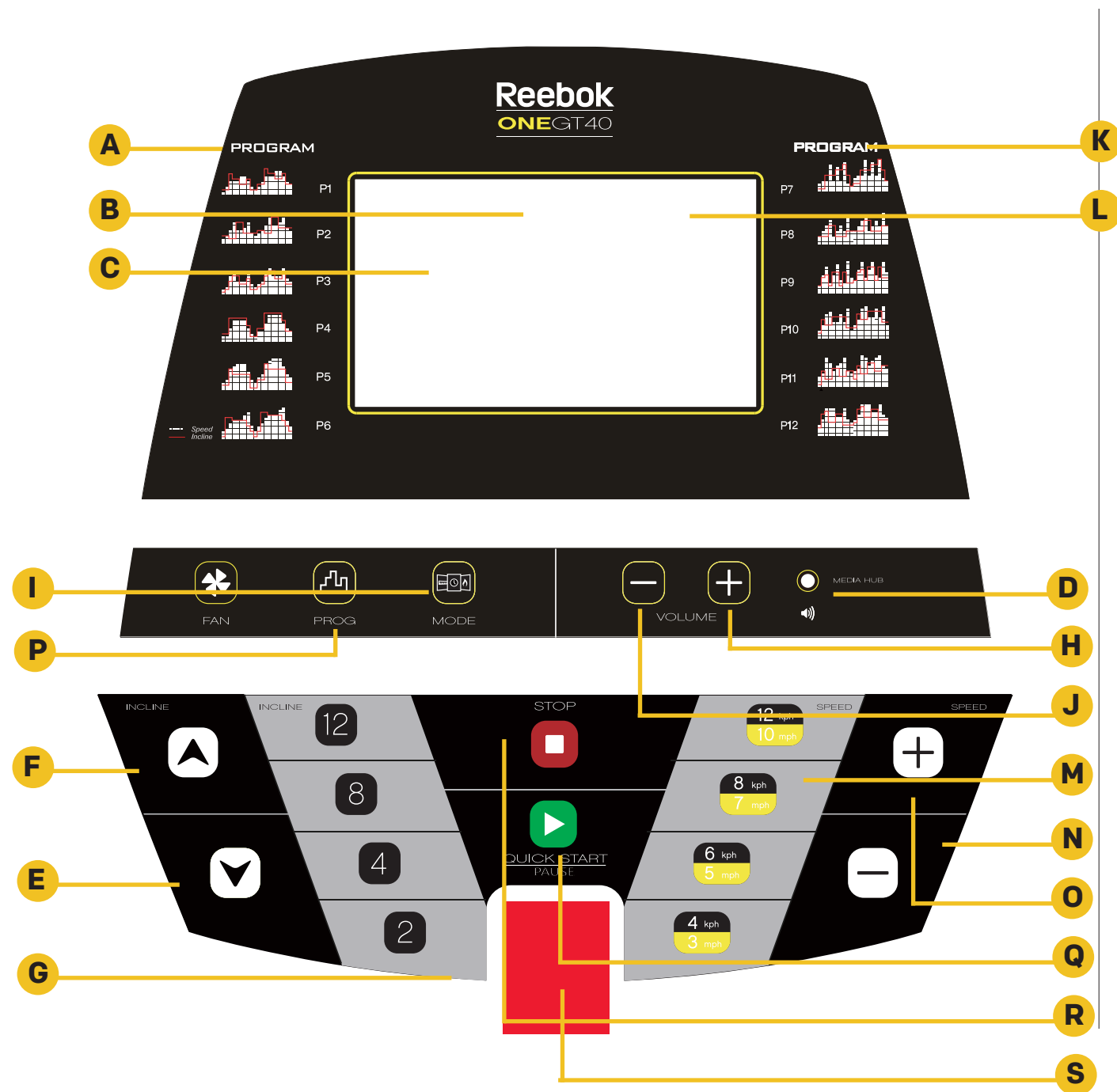
Para mudar estes:

1. Remova a CHAVE DE SEGURANÇA, o computador mostrará "---".
2. Pressione em simultâneo o botão PROGRAM e MODE durante 6-7 segundos.
3. A consola mudará de MPH para KPH automaticamente. a janela de velocidade irá apresentar"0,6" para MPH "1,0" refere-se a KPH



KPH Setting		1	2	3	4	5	6	7	8	9
P1	Speed	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0
	Incline	2	2	8	6	6	4	4	6	2
P2	Speed	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0
	Incline	3	3	2	2	8	8	4	4	4
P3	Speed	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0
	Incline	1	2	5	7	7	4	4	6	2
P4	Speed	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	Incline	3	3	9	9	9	9	9	6	2
P5	Speed	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0
	Incline	2	2	8	6	6	6	6	6	1
P6	Speed	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0
	Incline	1	8	8	7	7	7	7	5	3
P7	Speed	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0
	Incline	1	1	6	6	6	8	8	10	6
P8	Speed	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0
	Incline	3	3	3	7	7	3	3	3	5
P9	Speed	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0
	Incline	3	6	7	3	8	8	3	8	4
P10	Speed	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0
	Incline	2	7	5	5	8	8	8	8	4
P11	Speed	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0
	Incline	1	6	3	3	7	7	4	4	6
P12	Speed	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0
	Incline	3	8	9	5	5	8	8	4	4

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	2.0	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	2	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
	3.0	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	4	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
	3.0	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	2	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
	2.0	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	2	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
	3.0	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	1	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
	3.0	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	1	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
	2.0	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	2	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
	5.0	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	5	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
	6.0	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	4	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
	3.0	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	4	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
	5.0	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	6	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
	5.0	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	4	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6



COMPUTER FUNCTION

- | | | | |
|-------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| A P rogram Guide | F I ncline up | K P rogram Guide | P P rogram |
| B T ime/Calories | G I nstant Incline | L P ulse/Incline | Q S tart |
| C S peed/Distance | H V olume + | M I nstant Speed | R S topp |
| D M P3 Input | I M ode | N S peed - | S S ikerhetsnøkkel |
| E I ncline Down | J V olume - | O S peed + | |

DATAFUNKSJON

- | | | | |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------|
| A P rogramveiledning | F S tigning opp | K P rogramveiledning | P P rogram |
| B T id / Kalorier | G Ø yeblikkelig stigning | L P uls / Stigning | Q S tart |
| C H astighet / Distanse | H V olum + | M Ø yeblikkelig hastighet | R S topp |
| D M P3-inngang | I M odus | N H astighet - | S S ikerhetsnøkkel |
| E S tigning ned | J V olum - | O H astighet + | |

BRUK AV KNAPPER

Program

Velger program (P0-P24,U01-U03, F1-F5). Se DATAPROGRAMMER nedenfor.

Modus

Denne har 2 funksjoner:

- Velge tid, distanse, kalorier.
- Bekrefte data i programinnstillinger.

Start

Vil starte et program

Stopp

Å stoppe maskinen når som helst i løpet av en treningsøkt. Løpebeltet vil sakke av og stoppe helt; alle data vil stilles tilbake til null.

Hastighet -

Reduserer hastigheten under trening.

Hastighet +

Øker hastigheten under trening.

Stigning +

Setter stigningsnivået på løpebeltet ned under trening.

Stigning -

Setter stigningsnivået på løpebeltet opp under trening.

Øyeblikkelig hastighet

Brukes til å velge en nøyaktig hastighet mens du løper.

Øyeblikkelig stigning

Brukes til å velge en nøyaktig stigning mens du løper.

MP3-inngang

Gjør at du kan koble til personlig MP3-spiller via kablet som følger med. Musikk spilles gjennom innebygde høyttalere og volum kontrolleres av MP3-spilleren.

Sikkerhetsnøkkel

En rød sikkerhetsnøkkel følger med denne maskinen. Tredemøllen kan ikke fungere uten nøkkelen. Hensikten er å stoppe maskinen øyeblikkelig i en nødsituasjon. Datamaskinen viser «---» hvis nøkkelen ikke er festet korrekt til tredemøllen. Klemmen på den andre enden av sikkerhetsnøkkelen må være festet til brukeren hele tiden under treningsøkten for å sikre at maskinen stopper øyeblikkelig i en nødsituasjon.

BETJENINGER PÅ STYRET

Hastighet +/-

På høyre side av styret. Du kan trykke på HASTIGHET + eller – knappene for å skifte løpehastighet når som helst i løpet av et program.

Stigning +/-

På venstre side av styret. Du kan trykke på STIGNING + / - knappene for å skifte stigningsnivået på løpedekket når som helst i løpet av et program.

Pulsgrep

Det er pulssensorer på begge sider av styret. De kan holdes i løpet av en treningsøkt for å måle brukerens puls. Vær oppmerksom på at du må holde begge sensorene for å få en avlesning. Pulsmonitoren er bare ment som referanse, ikke til medisinsk bruk eller overvåking.

DATAPROGRAMMER

Manual mode includes normal mode, time, calories and distance countdown mode

P0	Manuelt program
M1-M3	Tid, distanse og kalorier, nedtellingsmodus.
P1-P24	Forhåndsinnstilte treningsprogrammer
U01-U03	Brukerdefinerte programmer
FAT	Kroppsfettfunksjoner

P0 Manuell modus

Normal mode

1. Fra standby, trykk på START for å starte manuell modus øyeblikkelig.
2. Tredemøllens hastighet kan justeres manuelt ved å bruke HASTIGHET +/- knappene når som helst i en treningsøkt, eller bruk tasten ØYEBLICKELIG HASTIGHET for å velge hastighet
3. Ved å trykke på STOPP-knappen kan motoren slutte å virke
4. Ved å ta av sikkerhetsnøkkelen kan også motoren slutte å virke

Tid, distanse og kalorier, nedtellingsmodus

1. Fra standby, trykk på MODUS for å velge tid, distanse, kalorier. Når du har valgt, bruk INCLINE +/- for å forandre innstillingen og trykk på START for å begynne.
2. TID, DISTANSE eller KALORIER vil telle ned fra det du valgte.
3. Når nedtellingen er ferdig, vil datamaskinen pipe for å indikere at programmet er slutt, og hastighet-vinduet viser "End". Etter 5 sekunder vil datamaskinen pipe og alle innstillinger går tilbake til null.

P01-P24 Programmer

Disse er forhåndsinnstilte programmer der maskinens hastighet eller stigning vil forandres automatisk i løpet av en treningsøkt.

Merk: Hvis hastighet/stigning forandres av brukeren i løpet av disse programmene, går det tilbake til forhåndsinnstilt hastighet/stigning i neste segment av programmet.

1. Fra standby-skjermen, trykk på PROGRAM-knappen for å velge programmet du vil ha.
2. Trykk på START for å velge, og begynne å bruke forhåndsinnstilt tid.
3. Standard treningstid for disse programmene er 30 minutter. Den kan forandres ved å trykke på STIGNING + eller – knappene før du velger START.

4. Standard treningstid for disse programmene er 30 minutter. Den kan forandres ved å trykke på STIGNING + eller – knappene før du velger START. I disse programmene er innstillingene for hastighet og stigning inndelt i 20segmenter. Tiden på hvert segment avhenger av den totale tiden du har valgt. For eksempel: et 20 minutters program = 20 segmenter på 1 minutt. Derfor vil hastigheten/stigningen forandres hvert minutt. Tidene er forskjellige for å ta oppvarming og nedtrapping med i beregningen.
5. Konsollen vil telle ned og pipe i 3 sekunder hver gang hastigheten/stigningen forandres.

U01-U03 Brukerdefinerte programmer

I disse programmene kan brukeren definere hastighet og stigning for en personlig treningsøkt.

1. Fra standby-skjermen, trykk på PROGRAM-knappen til U01, U02 eller U03 blir vist.
2. Trykk på MODUS for å legge inn det første segmentet av programmet.
3. Trykk på HASTIGHET + / - for å justere hastigheten og STIGNING + / - for å justere stigningen for dette segmentet, og trykk på MODUS for å fortsette.
4. Gjenta punktene ovenfor for alle 20 segmenter i programmet.
5. Når data er lagt inn for alle segmentene, trykk på START for å begynne.

Når det er lagt inn, vil programmet lagres i det nummeret brukeren har valgt (U01, U02 eller U03).

Kroppsfett-funksjon

1. Trykk på PROGRAM-knappen til kroppsfettfunksjon blir vist
2. HASTIGHET-vinduet vil vise det forhåndsinnstilte programmet (F1-F5), TID-vinduet vil vise inndata
3. Trykk på MODUS for å velge program
4. PULS/STIGNING-vinduet vil vise programparametere, trykk på HASTIGHET + eller – for å forandre og trykk på MODUS for å bekrefte
5. F1 – Kjønn vil bli vist. Trykk på HASTIGHET +/- for å skifte mellom 1 (mann) og 2 (kvinne). Trykk på MODUS for å bekrefte
6. F2 – Alder vil bli vist. Trykk på STIGNING +/- for å justere (forhåndsinnstilt på 25 år, forhåndsinnstilt område 10-99 år). Trykk på MODUS for å bekrefte
7. F3 – Høyde vil bli vist. Trykk på STIGNING +/- for å justere (forhåndsinnstilt på 170 cm, forhåndsinnstilt område 100-200 cm). Trykk på MODUS for å bekrefte
8. F4 – Vekt vil bli vist. Trykk på STIGNING +/- for å justere (forhåndsinnstilt på 70 kg, forhåndsinnstilt område 20-150 kg). Trykk på MODUS for å bekrefte
9. F5 vil bli vist. På dette stadiet er brukerinformatjonen lagret. Legg begge hender på pulssensorene i ca. 2-3 sekunder. Deretter blir testresultatene vist (se nedenfor):

19 eller lavere	Undervektig
20-25	Normal vekt
25-29	Overvektig
30 eller høyere	Svært overvektig

Merk: Alle avlesninger er bare ment som retningslinjer og skal ikke brukes til medisinske formål.

Omregning fra MPH til KPH

Hastighet og distanse kan innstilles på miles eller km.

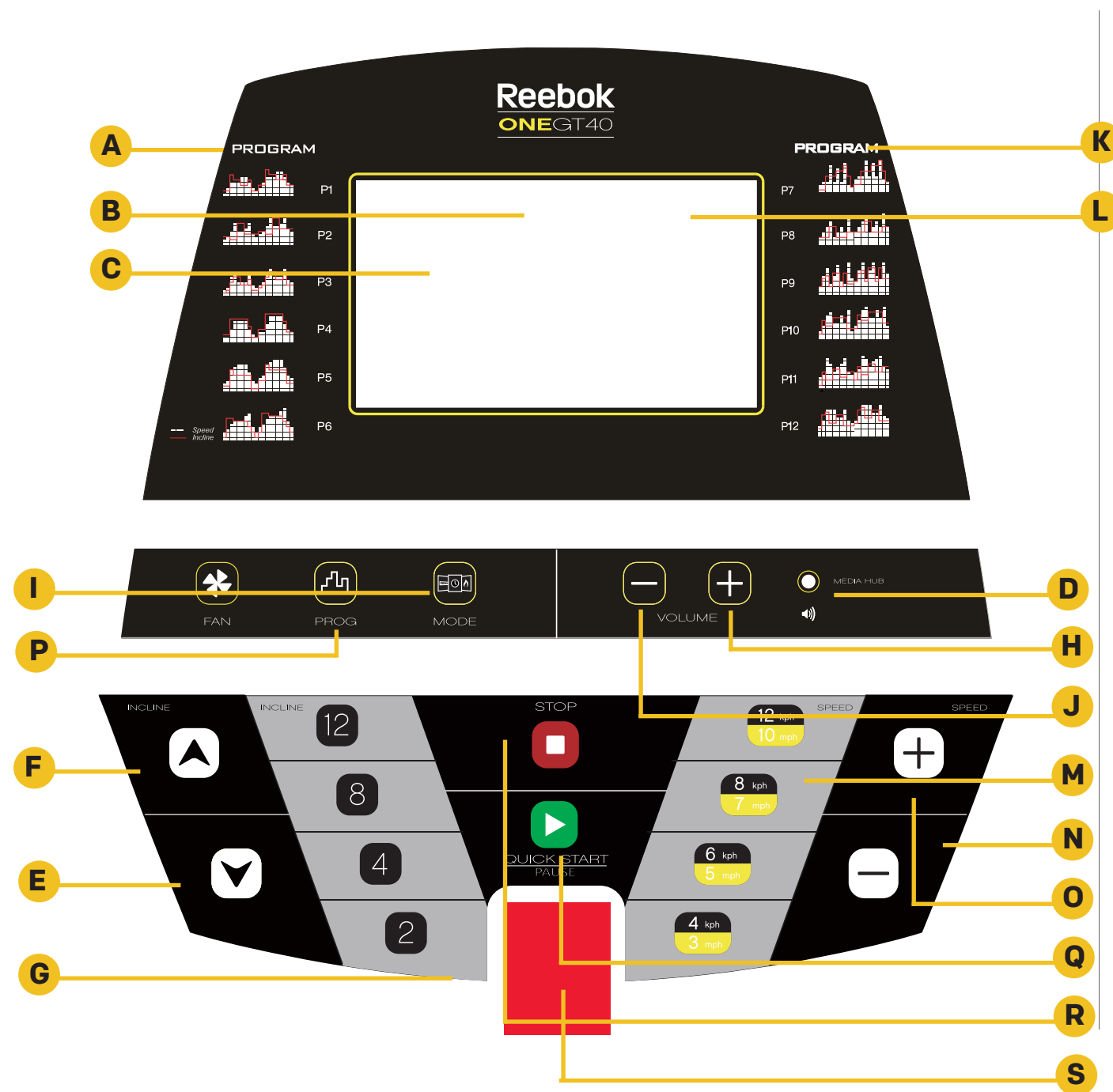
For å skifte:

1. Ta ut SIKKERHETSNOKKELLEN. Datamaskinen viser «---».
2. Trykk på og hold PROGRAM- og MODUS-knappene inne samtidig i 6-7 sekunder.
3. Konsollen skifter automatisk fra MPH til KPH. HASTIGHET-vinduet vil vise 0.6 eller 1.0: "0.6" står for MPH (miles/t) "1.0" står for KPH (km/t)



KPH Setting		1	2	3	4	5	6	7	8	9
P1	Speed	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0
	Incline	2	2	8	6	6	4	4	6	2
P2	Speed	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0
	Incline	3	3	2	2	8	8	4	4	4
P3	Speed	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0
	Incline	1	2	5	7	7	4	4	6	2
P4	Speed	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	Incline	3	3	9	9	9	9	9	6	2
P5	Speed	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0
	Incline	2	2	8	6	6	6	6	6	1
P6	Speed	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0
	Incline	1	8	8	7	7	7	7	5	3
P7	Speed	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0
	Incline	1	1	6	6	6	8	8	10	6
P8	Speed	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0
	Incline	3	3	3	7	7	3	3	3	5
P9	Speed	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0
	Incline	3	6	7	3	8	8	3	8	4
P10	Speed	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0
	Incline	2	7	5	5	8	8	8	8	4
P11	Speed	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0
	Incline	1	6	3	3	7	7	4	4	6
P12	Speed	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0
	Incline	3	8	9	5	5	8	8	4	4

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2.0	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
2	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
3.0	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
4	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
3.0	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
2	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
2.0	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
2	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
3.0	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
1	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
3.0	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
1	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
2.0	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
2	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
5.0	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
5	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
6.0	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
4	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
3.0	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
4	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
5.0	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
6	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
5.0	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
4	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6



COMPUTER FUNCTION

- | | | | |
|------------------|-------------------|-----------------|--------------|
| A Program Guide | F Incline up | K Program Guide | P Program |
| B Time/Calories | G Instant Incline | L Pulse/Incline | Q Start |
| C Speed/Distance | H Volume + | M Instant Speed | R Stop |
| D MP3 Input | I Mode | N Speed - | S Safety Key |
| E Incline Down | J Volume - | O Speed + | |

DATORFUNKTION

- | | | | |
|-----------------------|---------------------|-----------------------|-------------------|
| A Programöversikt | F Lutning upp | K Programöversikt | P Program |
| B Tid / Kalorier | G Omedelbar lutning | L Puls / Lutning | Q Start |
| C Hastighet / Sträcka | H Volymer + | M Omedelbar hastighet | R Stopp |
| D MP3-ingång | I Läge | N Hastighet - | S Säkerhetsnyckel |
| E Lutning ned | J Volymer - | O Hastighet + | |

ANVÄNDA KNAPPARNA

Program

Används för att ställa in önskat program (P0-P24, U01-U03, F1-F5). Se DATORPROGRAM nedan.

Läge

Denna knapp har två funktioner:

- För att välja tid, avstånd och kalorier.
- För att bekräfta data i programinställningarna.

Start

För att starta ett program.

Stopp

För att stanna maskinen när som helst under träningspasset. Löpbandet stannar helt och alla data nollställs.

Hastighet -

Minskar hastigheten under träningspasset.

Hastighet +

Ökar hastigheten under träningspasset.

Lutning +

Raises the running belt incline level during workout

Lutning -

Minskar löpbandets lutning under träningspasset.

Omedelbar hastighet

För att ställa in en exakt hastighet under pågående löpning.

Omedelbar lutning

För att ställa in en exakt lutning under pågående löpning.

MP3-ingång

För att ansluta en personlig MP3-spelare via en medföljande kabel. Musik spelas över inbyggda högtalare och volymen ställs in på MP3-spelaren.

Säkerhetsnyckel

En röd säkerhetsnyckel följer med löpbandet, som inte kan användas utan nyckeln. Nyckelns funktion är att automatiskt stoppa löpbandet i en nödsituation. På datorn visas "----" om nyckeln inte sitter i ordentligt på löpbandet. Klämman i andra änden av säkerhetsnyckeln måste vara fäst på användaren under hela träningspasset, så att löpbandet stoppas omedelbart i en nödsituation.

KONTROLLER PÅ HANDTAGEN

Hastighetsknappar + eller –

Hastighetsknapparna + och - på höger handtag kan tryckas ner för att ändra löphastigheten när som helst under ett program.

Lutningsknappar + eller –

Lutningsknapparna + och - på vänster handtag kan tryckas ner för att ändra löpbandets lutning när som helst under ett program.

Pulsgrepp

På båda handtagen sitter pulssensorer. När du håller i dem under träningspasset registreras din puls. Observera att du måste hålla i båda sensorerna för att pulsen ska kunna läsas av. Pulsövervakningsfunktionen ska endast användas som indikation, inte för pulstagning för medicinska ändamål.

DATORPROGRAM

Manual mode includes normal mode, time, calories and distance countdown mode

P0	Manuellt program
M1-M3	Läge för nedräkning av tid, avstånd och kalorier.
P1-P24	Förinställda träningsprogram
U01-U03	Program sammanställda av användaren
FAT	Funktioner för kroppsfett

Läge P-0 Manual

Normal mode

- Tryck på START i standby-läget för att omedelbart starta det manuella läget.
- Löpbandets hastighet kan justeras manuellt med hastighetsknapparna + och - när som helst under träningspasset, eller så kan du använda snabbvalsknapparna för hastighet för att välja önskad hastighet.
- Om du trycker på STOP-knappen stannar motorn.
- Du kan även stanna motorn genom att ta bort säkerhetsnyckeln.

Läge för nedräkning av tid, avstånd och kalorier.

- Tryck på MODE i standby-läget för att välja tid, avstånd och kalorier. Ändra inställningarna med INCLINE +/- och tryck på START för att börja.
- TIDEN, AVSTÅNDET eller KALORIERNA räknas ned.
- Efter att nedräkningen har stannat piper datorn till för att visa att programmet är slut och texten "End" visas i hastighetsfönstret. Efter fem sekunder piper datorn till igen och alla inställningar återgår till noll.

P01-P24 Programs

Förinställda program där löpbandets hastighet och lutning ändras automatiskt under träningspasset.

OBS: Om hastigheten eller lutningen ställs om av användaren under dessa program återgår bandet till den förinställda hastigheten/lutningen i nästa segment i programmet.

- Från standby-skärmen, tryck på PROGRAM-knappen för att ställa in önskat program.
- Tryck på START för att ställa in och börja använda den inställda tiden.
- Från standby-skärmen, tryck på PROGRAM-knappen för att ställa in önskat program Tryck på START för att ställa in och börja använda den inställda tiden.
- Förinställd tid för ett träningspass enligt dessa program är 30 minuter. Du kan ändra det genom att trycka på knapparna INCLINE + eller - innan du trycker på START. Under dessa program är hastighets- och lutningsinställningarna indelade i 20 segment. Hur långt varje segment är beror på

den totala inställda tiden. Ett 20-minutersprogram består tex. av 20 segment om 1 minut. Hastigheten/lutningen ändras därför en gång i minuten. I tiderna ingår uppvärmnings- och nedkylningstid.

- Konsolen räknar ner och piper i 3 sekunder varje gång som hastigheten/lutningen ändras.

U01-U03 program sammanställda av användaren

I dessa program kan användaren bestämma hastigheten och lutningen för ett personanpassat träningspass.

- Från standby-skärmen, tryck på PROGRAM-knappen tills U01, U02 eller U03 visas.
- Tryck på MODE för att öppna det första segmentet i programmet.
- Tryck på SPEED + eller - för att ändra hastigheten och på INCLINE + eller - för att ändra lutningen för detta segment, och tryck på MODE för att fortsätta.
- Upprepa för samtliga segment i programmet.
- När data har matats in för alla segment, tryck på START för att börja.

När programmet har matats in, sparas det under det valda användarnumret (U01, U02 eller U03).

Kroppsfettsfunktion

- Tryck på knappen PROGRAM tills funktionen Body Fat visas.
- I fönstret SPEED visas det inställda programmet (F1-F5) och i fönstret TIME visas de inställda parametrarna.
- Tryck på Mode för att välja önskat program.
- I fönstret PULSE/INCLINE visas programparametrarna, tryck på SPEED +/- för att ändra parametrarna och tryck på MODE för att bekräfta ditt val.
- F1 – kön visas. Tryck på SPEED +/- för att växla mellan 1 (man) och 2 (kvinna). Tryck på MODE för att bekräfta.
- F2 – ålder visas. Tryck på INCLINE +/- för att justera åldern (den förinställda åldern är 25 år och det förinställda åldersintervallet är 10–99 år). Tryck på MODE för att bekräfta.
- F3 – längd visas. Tryck på INCLINE +/- för att justera längden (den förinställda längden är 170 cm och det förinställda längdintervallet är 100–200 cm). Tryck på MODE för att bekräfta.
- F4 – vikt visas. Tryck på INCLINE +/- för att justera vikten (den förinställda vikten är 70 kg och det förinställda viktintervallet är 20–150 kg). Tryck på MODE för att bekräfta.
- F5 visas. Användarinformationen har nu sparats. Placera båda händerna på pulssensorerna i ca 2–3 sekunder. Testresultaten visas sedan som nedan:

19 eller under	Undervikt
20-25	Normalvikt
25-29	Övervikt
30 eller över	Fetma

OBS: Alla värden som ges är endast avsedda som indikation och ska inte användas för medicinska ändamål.

Omvandling från miles till km

Hastigheten och sträckan kan ställas om mellan km och miles.

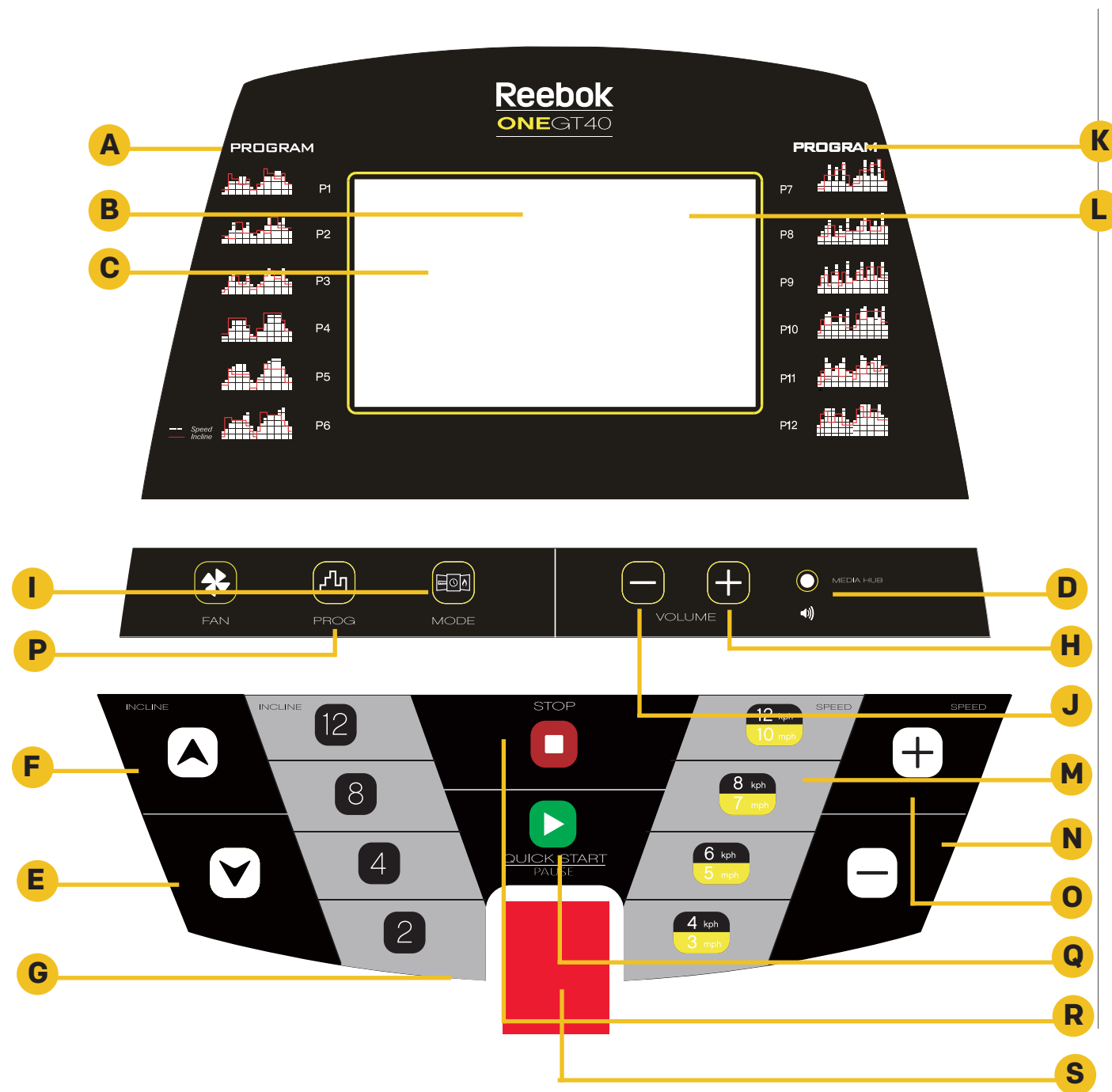
För att växla mellan dessa:

- Ta ut säkerhetsnyckeln. Då visas "----" på datorn.
- Håll ner PROGRAM- och MODE-knapparna samtidigt i 6–7 sekunder.
- Konsolen ändras då från miles till km. I hastighetsfönstret visas "0.6", vilket står för MPH (mil per timme). "1.0" står för KPH (kilometer per timme).



KPH Setting		1	2	3	4	5	6	7	8	9
P1	Speed	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0
	Incline	2	2	8	6	6	4	4	6	2
P2	Speed	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0
	Incline	3	3	2	2	8	8	4	4	4
P3	Speed	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0
	Incline	1	2	5	7	7	4	4	6	2
P4	Speed	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	Incline	3	3	9	9	9	9	9	6	2
P5	Speed	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0
	Incline	2	2	8	6	6	6	6	6	1
P6	Speed	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0
	Incline	1	8	8	7	7	7	7	5	3
P7	Speed	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0
	Incline	1	1	6	6	6	8	8	10	6
P8	Speed	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0
	Incline	3	3	3	7	7	3	3	3	5
P9	Speed	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0
	Incline	3	6	7	3	8	8	3	8	4
P10	Speed	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0
	Incline	2	7	5	5	8	8	8	8	4
P11	Speed	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0
	Incline	1	6	3	3	7	7	4	4	6
P12	Speed	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0
	Incline	3	8	9	5	5	8	8	4	4

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	2.0	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	2	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
	3.0	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	4	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
	3.0	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	2	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
	2.0	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	2	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
	3.0	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	1	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
	3.0	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	1	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
	2.0	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	2	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
	5.0	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	5	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
	6.0	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	4	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
	3.0	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	4	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
	5.0	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	6	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
	5.0	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	4	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6



COMPUTER FUNCTION

- | | | | |
|------------------|--------------------|------------------|---------------|
| A P rogram Guide | F I ncline up | K P rogram Guide | P P rogram |
| B T ime/Calories | G I nstant Incline | L P ulse/Incline | Q S tart |
| C Speed/Distance | H V olume + | M I nstant Speed | R S top |
| D MP3 Input | I M ode | N S peed - | S S afety Key |
| E I ncline Down | J V olume - | O S peed + | |

COMPUTERFUNKTIONER

- | | | | |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------|
| A P rogramguide | F H ældning op | K P rogramguide | P P rogram |
| B T id / Kalorier | G Ø jeblikkelig hældning | L P uls / Hældning | Q S tart |
| C H astighed / Distance | H L ydstyrke + | M Ø jeblikkelig hastighed | R S top |
| D M P3-indgang | I T ilstand | N H astighed - | S S ikkerhedsnøgle |
| E H ældning ned | J L ydstyrke - | O H astighed + | |

BETJENING

Program

Vælger det ønskede program (P0-P24, U01-U03, F1-F5) Se COMPUTERPROGRAMMER nedenfor.

Modus

Har to funktioner:

- For at vælge tid, distance, kalorieforbrug.
- For at bekræfte dataværdierne, når du er i programindstillinger.

Start

Starter et program.

Stop

Til at stoppe maskinen på et vilkårligt tidspunkt i løbet af træningen. Løbebåndet vil køre langsommere og stoppe helt; alle data vil blive nulstillet.

Hastighed -

Sænker hastigheden under træningen.

Hastighed +

Øger hastigheden under træningen.

Hældning +

Mindsker hældning på løbebåndet under træningen.

Hældning -

Øger hældning på løbebåndet under træningen.

Øjeblikkelig hastighed

Bruges til at vælge den præcise hastighed, mens du løber.

Øjeblikkelig hældning

Bruges til at vælge den præcise hældning, mens du løber.

MP3-indgang

Giver mulighed for at tilslutte en MP3-afspiller via det medfølgende kabel. Musikken afspilles gennem indbyggede højttalere, og lydstyrken indstilles på MP3-afspilleren.

Sikkerhedsnøgle

Maskinen har en rød sikkerhedsnøgle uden hvilken løbebåndet ikke kan fungere. Den kan bruges til at standse maskinen øjeblikkeligt i tilfælde af en nødsituation. Computeren vil vise "---", hvis nøglen ikke er sluttet korrekt til løbebåndet. Klemmen på den anden ende af sikkerhedsnøglen skal altid være tilsluttet brugeren for at sikre, at maskinen standser øjeblikkeligt i tilfælde af en nødsituation.

BETJENINGSKNAPPER PÅ HÅNDTAGET

Hastighed +/-

På det højre sidehåndtag befinder sig knapperne HASTIGHED + eller - , som når som helst under programmets forløb kan trykkes for at ændre den aktuelle løbehastighed.

Hældning +/-

På det venstre sidehåndtag befinder sig knapperne HÆLDNING + eller - , der når som helst under programmets forløb kan trykkes for at ændre det aktuelle hældningsniveau.

Puls-greb

Der findes pulssensorer på begge håndtag. For at overvåge brugerens puls skal disse pulssensorer holdes under træningen. Husk, at begge sensorer skal holdes for at kunne aflæse pulsen. Pulsaflysningen skal kun bruges som reference og ikke til medicinsk brug eller overvågning.

COMPUTERPROGRAMMER

Manuel funktion omfatter normal tilstand, tid, kalorier og distance nedtællingen tilstand

P0	Manuelt program
M1-M3	Nedtællingsmodus for tid, distance og kalorieforbrug.
P1-P24	Forudindstillede træningsprogrammer
U01-U03	Brugerdefinerede programmer
FAT	Kropsfedt funktioner

P0 Manuel modus

Normal mode

1. Fra Standby, tryk på START for øjeblikkeligt at starte manuel modus.
2. Trædemøllens hastighed kan justeres manuelt ved at bruge speed+/- knapperne når som helst under en workout, eller du kan bruge instant speed-knappen til at vælge den ønskede hastighed
3. Ved at trykke på STOP-knappen kan man standse motoren
4. Man kan også standse motoren ved at fjerne sikkerhedsnøglen

Nedtællingsmodus for tid, distance og kalorieforbrug

1. Fra standby, tryk på MODE for at vælge tid, distance, kalorieforbrug. Derefter skal du bruge INCLINE +/- for at ændre den ønskede indstilling og så trykke på START for at begynde.
2. TID, DISTANCE eller KALORIEFORBRUG tælles ned fra den valgte værdi.
3. Når nedtællingen er fuldført, vil computeren beep for at angive, at programmet er afsluttet og hastighedsskærmen vil vise "End". Efter 5 sekunder vil computeren beep og alle indstillingerne stilles til nul.

P01-P24 Programmer

Disse er forudindstillede programmer, hvor maskinens hastighed eller hældning ændres automatisk under en træning.

Bemærk: Hvis hastighed/hældning bliver ændret af brugeren i løbet af disse programmer, vil maskinen vende tilbage til den forudindstillede hastighed/hældning ved det næste segment af programmet

1. Fra standby-skærmen skal du trykke på program-knappen for at vælge det ønskede program.
2. Tryk på START for at foretage valg, og begynd ved brug af den forudindstillede tid.
3. Fra standby-skærmen skal du trykke på program-knappen for at vælge det ønskede program. Tryk på START for at foretage valg, og begynd ved brug af den forudindstillede tid.
4. Den forudindstillede træningstid for disse programmer er 30 minutter. Denne tid kan ændres ved at trykke på HÆLDNING + eller - knapperne før man vælger START. I løbet af disse programmer er

hastigheden og hældningen delt i 20 segmenter. Tiden i hvert segment afhænger af den totale valgte tid. For eksempel vil et program på 20 minutter bestå af 20 segmenter, hvert på 1 minut. Derfor vil hastigheden/hældningen ændres hvert minut. Tiderne vil variere for at give mulighed til at varme op og køle ned.

5. Konsollen vil tælle ned og bippe i 3 sekunder, hver gang hastigheden/hældningen ændres.

U01-U03 Brugerdefinerede programmer

Inde i disse programmer kan brugeren bestemme hastigheden og hældningen for en personlig træning.

1. Fra standby-skærmen skal du trykke på knappen PROGRAM, indtil U01, U02 eller U03 vises.
2. Tryk på TILSTAND for at komme ind i det første segment i programmet.
3. Tryk på HASTIGHED +/- for at indstille hastigheden, og HÆLDNING +/- for at indstille hældningen for dette segment, og tryk på TILSTAND for at fortsætte indstilling.
4. Gentag disse trin for alle 20 segmenter i programmet.
5. Når dataene er blevet indtastet for alle segmenter, tryk på START for at starte træning.

Det indtastede program gemmes inden for det valgte brugernummer (U01, U02 eller U03).

Kropsfedt-funktion

1. Tryk på PROGRAM-knappen, indtil BODY FAT Function vises
2. The SPEED window will display the preset program (F1-F5), TIME window will display the input data.
3. SPEED-skærmen vil vise det forvalgte program (F1-F5), TIME-skærmen vil vise de indtastede data
4. Tryk på mode for at vælge det ønskede program PULSE-/INCLINE-skærmen vil vise programmets parametre, tryk på SPEED + eller - for at ændre dette og tryk på MODE for at bekræfte
5. F1 - køn vises. Tryk på SPEED +/- for at skifte mellem 1 (mand) og 2 (kvinde). Tryk på MODE for at bekræfte
6. F2 - alder vises. Tryk på INCLINE +/- for at justere (forvalgt er 25 år, forvalgt ramme 10-99 år). Tryk på MODE for at bekræfte
7. F3- højde vises. Tryk på INCLINE +/- for at justere (forvalgt er 170 cm, forvalgt ramme 100-200 cm). Tryk på MODE for at bekræfte
8. F4 - vægt vises. Tryk på INCLINE +/- for at justere (forvalgt er 70 kg, forvalgt ramme 20-150 kg). Tryk på MODE for at bekræfte
9. F5 vises. På dette trin er brugerens information blevet lagret. Anbring begge hænder på pulssensorerne i ca. 2-3 sekunder. Testresultaterne vises som i displayet herunder:

19 eller mindre	Undervægt
20-25	Normal vægt
25-29	Overvægt
30 eller mere	Fedme

Bemærk: Alle aflæsninger er kun vejledende og kan ikke bruges som et medicinsk udstyr.

Omstilling fra M/H til KM/H

Hastigheden og afstanden kan indstilles til at fungere i M/H eller KM/H.

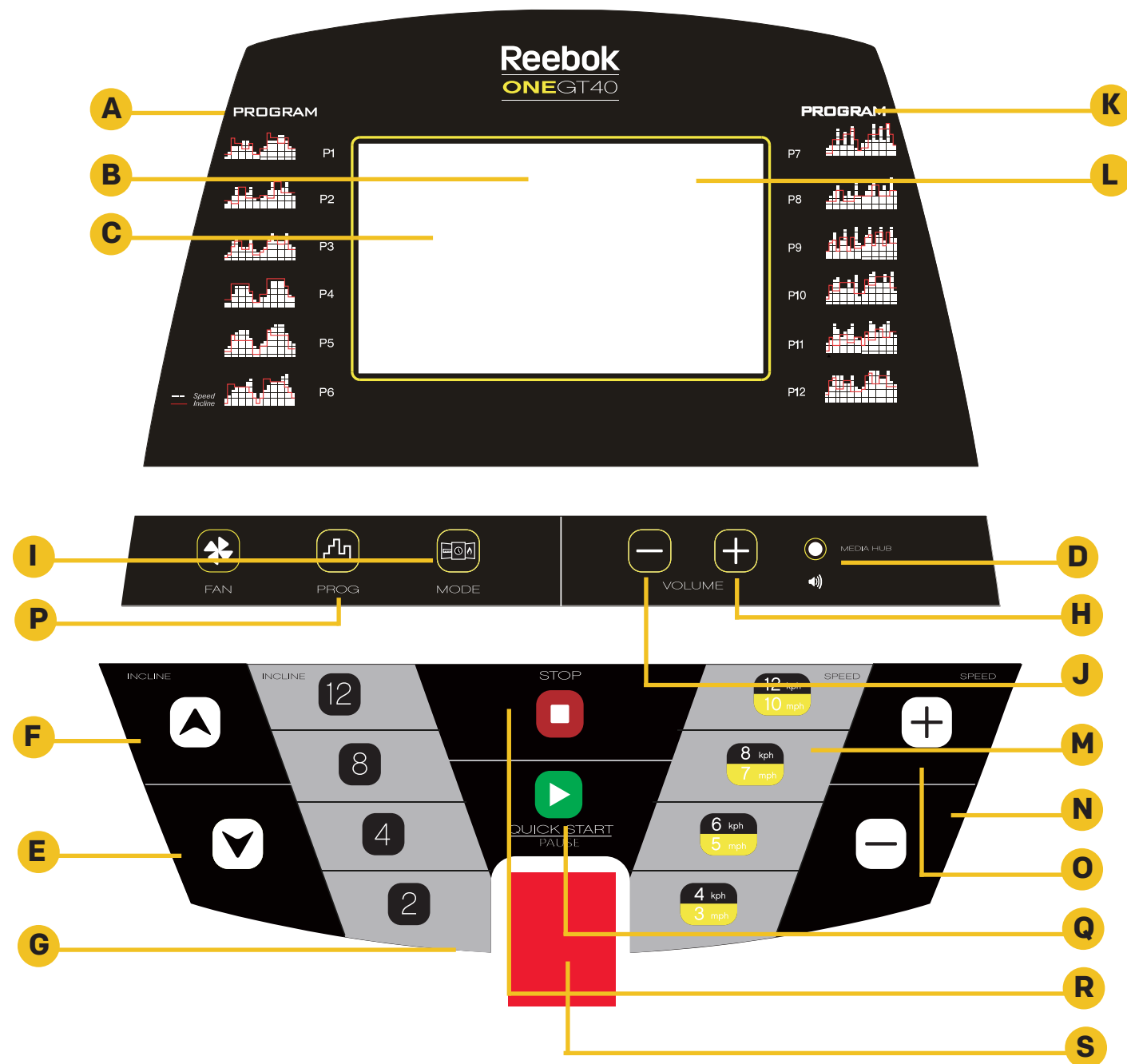
For at skifte mellem disse:

1. Fjern SIKKERHEDSNØGLEN; computeren vil vise "---".
2. Tryk og hold PROGRAM og TILSTAND knapperne nede i 6-7 sekunder.
3. Konsollen vil automatisk skifte fra M/H til KM/H. speed-skærmen viser "0,6" for Miles/T "1,0" betyder KM/T



KPH Setting		1	2	3	4	5	6	7	8	9
P1	Speed	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0
	Incline	2	2	8	6	6	4	4	6	2
P2	Speed	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0
	Incline	3	3	2	2	8	8	4	4	4
P3	Speed	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0
	Incline	1	2	5	7	7	4	4	6	2
P4	Speed	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	Incline	3	3	9	9	9	9	9	6	2
P5	Speed	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0
	Incline	2	2	8	6	6	6	6	6	1
P6	Speed	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0
	Incline	1	8	8	7	7	7	7	5	3
P7	Speed	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0
	Incline	1	1	6	6	6	8	8	10	6
P8	Speed	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0
	Incline	3	3	3	7	7	3	3	3	5
P9	Speed	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0
	Incline	3	6	7	3	8	8	3	8	4
P10	Speed	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0
	Incline	2	7	5	5	8	8	8	8	4
P11	Speed	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0
	Incline	1	6	3	3	7	7	4	4	6
P12	Speed	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0
	Incline	3	8	9	5	5	8	8	4	4

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2.0	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
2	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
3.0	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
4	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
3.0	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
2	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
2.0	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
2	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
3.0	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
1	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
3.0	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
1	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
2.0	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
2	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
5.0	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
5	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
6.0	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
4	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
3.0	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
4	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
5.0	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
6	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
5.0	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
4	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6



COMPUTER FUNCTION

- | | | | |
|------------------|-------------------|-----------------|--------------|
| A Program Guide | F Incline up | K Program Guide | P Program |
| B Time/Calories | G Instant Incline | L Pause/Incline | Q Start |
| C Speed/Distance | H Volume + | M Instant Speed | R Stop |
| D MP3 Input | I Mode | N Speed - | S Safety Key |
| E Incline Down | J Volume - | O Speed + | |

TIETOKONETOIMINTO

- | | | | |
|------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| A Ohjelmaopas | F Kallistus ylös | K Ohjelmaopas | P Ohjelma |
| B Aika / Kalorit | G Välitön kallistus | L Syste / Kallistus | Q Käynnistä |
| C Nopeus / Matka | H Tilavuus + | M Välitön nopeus | R Pysäytä |
| D MP3-tulo | I Tila | N Nopeus - | S Turva-avain |
| E Kallistus alas | J Tilavuus - | O Nopeus + | |

NÄPPÄINKÄYTTÖ

Ohjelma

Valitsee halutun ohjelman (P0-P24, U01-U03, F1-F5) Katso kohta TIETOKONEOHJELMAT alla.

Tila

Tällä on 2 toimintoa:

- Ajan, välimatkan, kalorien valinta.
- Tietojen vahvistus ohjelma-asetuksissa.

Käynnistä

Käynnistää ohjelman.

Stop

Laitteen pysäyttämiseen missä vaiheessa tahansa harjoitusta. Juoksumatto hidastuu ja pysähtyy kokonaan, kaikki tiedot palautetaan nolliin.

Nopeus -

Laskee nopeutta harjoittelun aikana.

Nopeus +

Nostaa nopeutta harjoittelun aikana

Kallistus +

Nostaa juoksumaton kallistustasoa harjoittelun aikana. .

Kallistus -

Laskee juoksumaton kallistustasoa harjoittelun aikana.

Välitön nopeus

Käytetään täsmällisen nopeuden valintaan juoksemisen aikana.

Välitön kallistus

Käytetään täsmällisen kallistuksen valintaan juoksemisen aikana.

MP3-tulo

Mahdollistaa oman MP3-soittimen liitännän mukana toimitetun kaapelin kautta. Musiikki toistetaan kiinteistä kaiuttimista ja äänenvoimakkuutta ohjataan MP3-soittimella.

Turva-avain

Tähän laitteeseen kuuluu punainen turva-avain, jota ilman juoksumatto ei voi toimia. Sen tarkoitus on pysäyttää laite välittömästi hätätilanteessa. Tietokoneen näytössä näkyy viesti "---", jos avainta ei ole kiinnitetty oikealla tavalla juoksumattoon. Turva-avaimen toisen pään klipsin tulee olla kiinnitettynä käyttäjään koko ajan harjoittelun aikana, jotta varmistetaan, että laite pysähtyy välittömästi hätätilanteessa.

OHJAUSTANGON OHJAIMET

Nopeus +/-

Ohjaustangon oikeanpuoleisessa kahvassa olevia NOPEUS + tai - -näppäimiä voidaan painaa, kun juoksunopeutta halutaan muuttaa missä tahansa ohjelman vaiheessa.

Kallistus +/-

Ohjaustangon vasemmanpuoleisessa kahvassa olevia KALLISTUS + tai - -näppäimiä voidaan painaa, kun juoksutason kallistustasoa halutaan muuttaa missä tahansa ohjelman vaiheessa.

Sykekahvat

Molemmissa ohjainkahvoissa on sykekahvat. Käyttäjien sykenopeuden valvomista varten näistä voidaan pitää kiinni harjoittelun aikana. Huomaa, että molemmista antureista on pidettävä kiinni, jotta saadaan lukema. Sykenäyttö on tarkoitettu vain viitteelliseksi ohjeeksi eikä sitä saa käyttää lääkinällisessä tarkoituksessa tai seurannassa.

TIETOKONEOHJELMAT

Manuaalinen tila sisältää tavanomaiset tila, aika, kalorit ja etäisyys laskentatilassa

PO	Manuaalinen ohjelma
M1-M3	Laskuritila Ajan, välimatkan ja kalorien laskuritila.
P1-P24	Esiasetetut harjoitteluohjelmat
U01-U03	Käyttäjän määrittämät ohjelmat
FAT	Kehon rasvatoiminnot

PO Manuaalinen tila

Normal mode

- Käynnistä manuaalinen tila suoraan painamalla valmiustilassa START.
- Juoksumaton nopeutta voi säätää manuaalisesti harjoitteen aikana painikkeilla speed+/-, tai valitsemalla haluttu nopeus nopeuden pikavalintanäppäimellä
- Moottorin toiminnan voi pysäyttää STOP-painikkeen painalluksella.
- Lisäksi moottorin voi pysäyttää irrottamalla turva-avaimen

Ajan, välimatkan ja kalorien laskuritila

- Valitse aika, välimatka, kalorit painamalla valmiustilassa MODE-painiketta. Kun toiminto on valittuna, muuta haluttua asetusta painikkeella INCLINE +/- ja aloita painamalla START.
- AIKA- (TIME), VÄLIMATKA- (DISTANCE) tai KALORIT (CALORIES) -arvo pienenee valintakohdasta lähtien.
- Kun laskuri on lopettanut, tietokone ilmoittaa ohjelman lopettamisesta äänimerkillä, ja nopeuden ikkunassa näkyy "Loppu" (End). Viiden sekunnin kuluttua tietokone antaa äänimerkin ja kaikki asetukset nollautuvat

P01-P24 Ohjelmat

Nämä ovat esiasetusohjelmia, joilla laitteen nopeutta tai kallistusta muutetaan automaattisesti harjoittelun aikana.

Huomautus: Jos käyttäjä muuttaa nopeutta/kallistusta näiden ohjelmien aikana, ohjelma palautuu esiasetettuun nopeus/kallistus-asetukseen ohjelman seuraavassa lohossa.

- Paina valmiustilanäytössä ohjelmanäppäintä ja valitse haluttu ohjelma.
- Valitse esiasetettu aika ja aloita sen käyttäminen painamalla KÄYNNISTÄ-näppäintä.
- Paina valmiustilanäytössä ohjelmanäppäintä ja valitse haluttu ohjelma. Muuta esiasetettuja tietoja painamalla KÄYNNISTÄ-näppäintä.

- Näiden ohjelmien oletusharjoitteluaika on 30 minuuttia. Tätä voidaan muuttaa painamalla KALLISTUS + tai - -näppäimiä, ennen kuin painetaan KÄYNNISTÄ-näppäintä. Näiden ohjelmien aikana nopeus- ja kallistusasetukset jaetaan 20 lohkoon. Jokaisen lohkon kesto aika riippuu valitusta kokonaisajasta. Esimerkiksi 20 minuutin ohjelma = 20 kappaletta 1 minuutin lohkoja. Siten nopeus/kallistus vaihtelee aina 1 minuutin välein. Ajat vaihtelevat lämmittely- ja jäähdyttelyjaksojen mahdollistamista varten.
- Konsolin laskuri laskee aikaa taaksepäin ja antaa äänimerkin aina 3 sekuntia ennen kuin nopeutta/kallistusta muutetaan.

U01-U03 Käyttäjän määrittämät ohjelmat

Näiden ohjelmien sisällä käyttäjä voi määrittellä nopeuden ja kallistuksen omaa harjoittelua varten.

- Paina valmiustilanäytössä Ohjelma-näppäintä, kunnes näkyviin tulee U01, U02 tai U03.
- Siirry ohjelman ensimmäiseen lohkoon painamalla TILA-näppäintä.
- Säädä tämän lohkon nopeutta painamalla NOPEUS +/- -näppäintä ja kallistusta painamalla KALLISTUS +/- -näppäintä ja jatka painamalla TILA-näppäintä.
- Toista edellinen kaikkien ohjelman 20 lohkon osalta.
- Kun jokaisen lohkon tiedot on annettu, aloita painamalla KÄYNNISTÄ-näppäintä.

Annettu ohjelma tallennetaan valittuun käyttäjännumeroon (U01, U02 tai U03).

Kehon rasvatoiminto

- Paina PROGRAM-painiketta, kunnes näkyy Kehon rasvatoiminto (Body Fat Function)
- SPEED-ikkunassa näkyy esiasetettu ohjelma (F1-F5) ja TIME-ikkunassa syöttöparametrit.
- Valitse haluttu ohjelma painamalla MODE
- PULSE/INCLINE-ikkuna näyttää ohjelmaparametrit. Valittuna olevan asetuksen voi vaihtaa painamalla SPEED + tai - ja valinta vahvistetaan painamalla MODE
- F1 - näyttää sukupuolen. Valitse asetukseksi 1 (mies) tai 2 (nainen) painamalla SPEED +/- . Vahvista painamalla MODE
- F2 - näyttää iän. Säädä asetus halutuksi painamalla INCLINE +/- (esiasetuksena on 25 vuotta, valintaväli on 10-99 vuotta). Vahvista painamalla MODE
- F3 - näyttää pituuden. Säädä asetus halutuksi painamalla INCLINE +/- (esiasetuksena on 170 cm, valintaväli on 100-200 cm). Vahvista painamalla MODE
- F4 - näyttää painon. Säädä asetus halutuksi painamalla INCLINE +/- (esiasetuksena on 70 kg, valintaväli on 20-150 kg). Vahvista painamalla MODE
- Näyttöön tulee F5. Tässä vaiheessa käyttäjän tiedot on tallennettu. Aseta molemmat kädet pulssianturien päälle ja pidä ne siinä noin 2-3 sekunnin ajan. Testin tulokset tulevat näyttöön alla olevan esimerkin mukaisesti.

19 tai alle	Alipainoinen
20-25	Normaali painoinen
25-29	Ylipainoinen
30 tai yli	Lihava

Huomautus: Kaikki saadut lukemat ovat ainoastaan ohjeellisia eikä sitä tule käyttää lääketieteellisenä välineenä.

MPH (mailia tunnissa) → KPH (kilometriä tunnissa) muunto

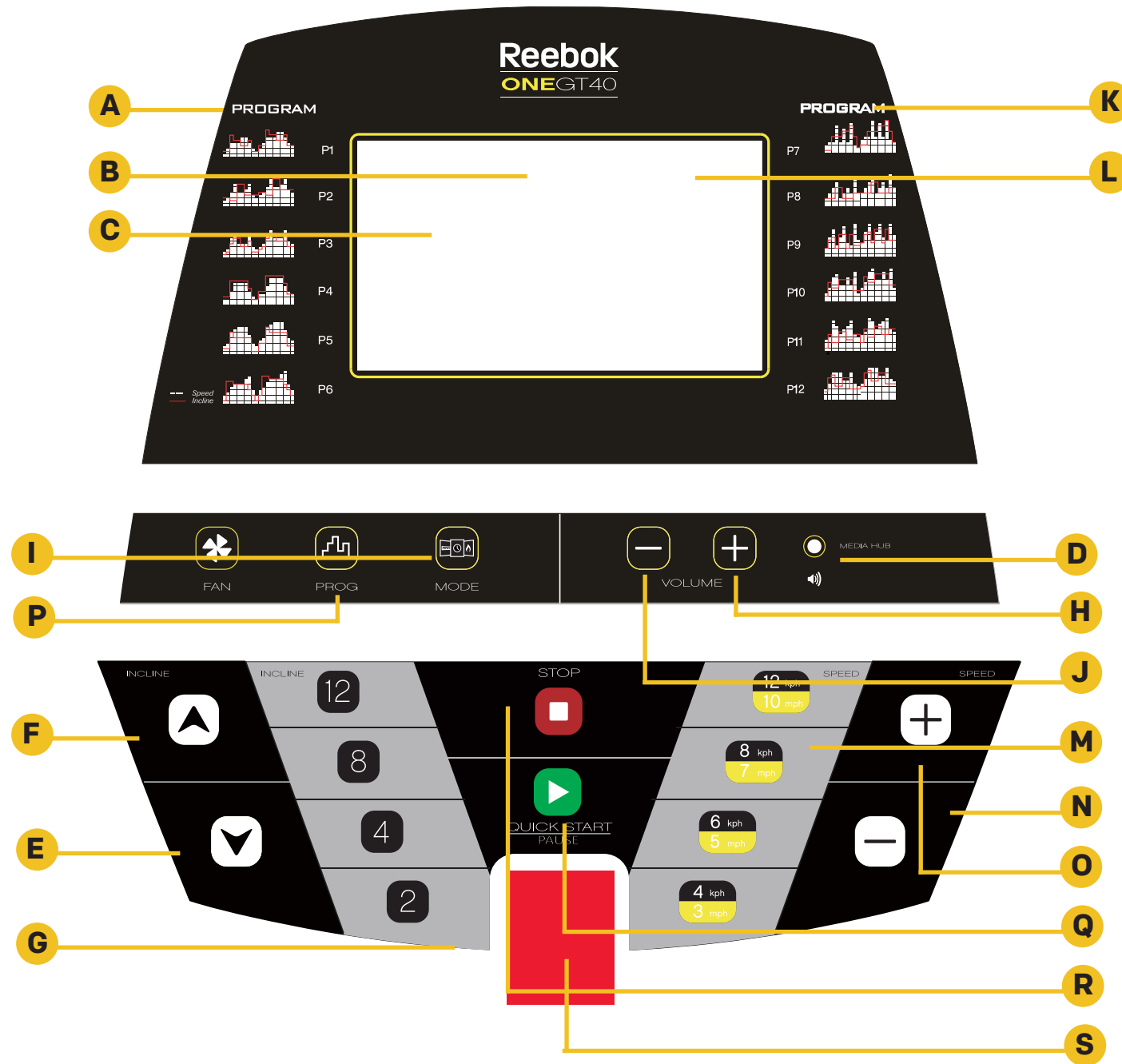
Nopeus ja etäisyys voidaan asettaa toimimaan MPH (mailia tunnissa)- tai KPH (kilometriä tunnissa) -asetuksella.

Vaihda näiden välillä:

- Irrota TURVA-AVAIN, tietokoneen näytössä on teksti "---".
- Pidä OHJELMA- ja TILA-näppäimiä yhdessä painettuna 6-7 sekunnin ajan.
- Konsoli vaihtaa automaattisesti asetuksesta MPH asetukseen KPH. nopeusikkunassa näkyy "06" (= mailia tunnissa) "1.0" (= kilometriä tunnissa)

KPH Setting		1	2	3	4	5	6	7	8	9
P1	Speed	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0
	Incline	2	2	8	6	6	4	4	6	2
P2	Speed	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0
	Incline	3	3	2	2	8	8	4	4	4
P3	Speed	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0
	Incline	1	2	5	7	7	4	4	6	2
P4	Speed	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	Incline	3	3	9	9	9	9	9	6	2
P5	Speed	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0
	Incline	2	2	8	6	6	6	6	6	1
P6	Speed	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0
	Incline	1	8	8	7	7	7	7	5	3
P7	Speed	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0
	Incline	1	1	6	6	6	8	8	10	6
P8	Speed	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0
	Incline	3	3	3	7	7	3	3	3	5
P9	Speed	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0
	Incline	3	6	7	3	8	8	3	8	4
P10	Speed	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0
	Incline	2	7	5	5	8	8	8	8	4
P11	Speed	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0
	Incline	1	6	3	3	7	7	4	4	6
P12	Speed	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0
	Incline	3	8	9	5	5	8	8	4	4

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2.0	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
2	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
3.0	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
4	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
3.0	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
2	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
2.0	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
2	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
3.0	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
1	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
3.0	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
1	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
2.0	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
2	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
5.0	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
5	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
6.0	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
4	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
3.0	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
4	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
5.0	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
6	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
5.0	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
4	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6



TUŞ İŞLETİMİ

Program

İstenen programı seçer (P0-P24, U01-U03, F1-F5) Bkz. aşağıdaki BİLGİSAYAR PROGRAMLARI. .

Mod

Bu 2 işlevi vardır:

- Süre, mesafe, kalori seçimi içindir.
- Program ayarlarındayken verileri doğrulamak içindir.

Başlat

Bir programı başlatır.

Durdur

Antrenman sırasında makineyi istenilen anda durdurur. Çalışan kayış yavaşlar ve tamamen durur; tüm veriler sıfırlanır.

Speed (Hız) -

Antrenman sırasında hızı azaltır.

Speed (Hız) +

Antrenman sırasında hızı artırır.

Incline (Eğim) +

Antrenmanda koşu bandı eğim seviyesini artırır.

Incline (Eğim) -

Antrenmanda koşu bandı eğim seviyesini düşürür.

Anında Hız

Koşma sırasında belirli bir hızı seçmekte kullanılır.

Anında Eğim

Koşma sırasında tam eğimi seçmekte kullanılır.

MP3 Girişi

Verilen kablo ile kişisel MP3 çalara bağlantı sağlar. Müzik, dâhili hoparlörlerden duyulur ve ses ise MP3 çalar tarafından kontrol edilir.

Emniyet Anahtarı

Bu makinede, olmaması durumunda koşu bandının çalışmayacağı kırmızı bir Emniyet Anahtarı vardır. Acil bir durumda makineyi hemen durdurmak üzere tasarlanmıştır. Anahtar koşu bandına doğru şekilde bağlı değilse bilgisayar ekranında "---" yazısı görünür. Acil bir durumda makinenin hemen durmasını sağlamak için güvenlik anahtarının öteki ucundaki klipsin antrenman sırasında daima kullanıcıya takılı olması gerekir.

COMPUTER FUNCTION

A Program Guide	F Incline up	K Program Guide	P Program
B Time/Calories	G Instant Incline	L Pulse/Incline	Q Start
C Speed/Distance	H Volume +	M Instant Speed	R Stop
D MP3 Input	I Mode	N Speed -	S Safety Key
E Incline Down	J Volume -	O Speed +	

BİLGİSAYAR FONKSİYONU

A Program Rehberi	F Yukarı Eğim	K Program Rehberi	P Program
B Zaman / Kaloriler	G Anında Eğim	L Nabız / Eğim	Q Başlat
C Hız / Mesafe	H Hacim +	M Anında Hız	R Durdur
D MP3 Girişi	I Mod	N Hız -	S Emniyet Anahtarı
E Aşağı Eğim	J Hacim -	O Hız +	

GİDON KONTROLLERİ

Hız +/-

Bir program sırasında istenilen anda koşu hızını değiştirmek için sağ gidondaki SPEED (HIZ) + veya – tuşlarına basın.

Eğim +/-

Bir program sırasında istenilen anda koşu rampasının eğim düzeyini değiştirmek için sol gidondaki INCLINE (EĞİM) + veya – tuşlarına basın.

Nabız tutamakları

Her iki gidonda da nabız sensörü vardır. Bunlar, kullanıcıların nabız hızını takip etmek amacıyla antrenman sırasında kullanılabilir. Değerin verilebilmesi için her iki sensörün de tutulması gerektiğini unutmayın. Nabız monitörü sadece bilgi amaçlı verilmiştir ve tıbbi kullanım ya da izlemeye yönelik değildir.

BİLGİSAYAR PROGRAMLARI

Manuel mod normal mod, zaman, kalori ve mesafe sayım modu içerir

P0	Manuel program
M1-M3	Süre, mesafe ve kalori için geri sayım modudur.
P1-P24	Önceden ayarlanmış antrenman programları
U01-U03	Kullanıcı tanımlı programlar
FAT	Bodyfat (Vücut yağı) işlevleri

P0 Manuel mod

Normal mode

- Standby (Bekleme) sırasında manuel modu hızlı başlatmak için START (BAŞLAT) düğmesine basın.
- Bant hızını, egzersiz sırasında speed +/- (hız +/-) düğmelerine basarak manuel şekilde ayarlayabilirsiniz veya arzu edilen hızı seçmek için instant speed (doğrudan hız) tuşuna basın
- Motorun çalışması, STOP (DURDUR) düğmesine basılarak durdurulabilir
- Motorun çalışması safety key'in (güvenlik anahtarı) alınmasıyla da durdurulabilir

Süre, Mesafe ve Kalori için geri sayım modudur

- Süre, mesafe ve kaloriyi seçmek için, standby (bekleme) sırasında MODE (MOD) tuşuna basın Seçim yaptıktan sonra, gerekli ayarı değiştirmek için INCLINE +/- (Mik+/-) düğmesine ve başlatmak için START (BAŞLAT) düğmesine basın.
- SÜRE, MESAFA ve KALORİLER için geri sayım başlar.
- Geri sayım tamamlandığında programın sona erdiğini bildirmek için bilgisayardan bip sesi gelir ve hız penceresinde "End" (Bitti) ibaresi yer alır. 5 saniye geçtikten sonra bilgisayardan bir kez daha bip sesi gelir ve tüm ayar sıfırlanır

P01-P24 Programları

Bunlar, makinelerin hız veya eğiminin bir antrenman sırasında otomatik olarak değiştirileceği ön ayarlı programlardır.

Not: Bu programlar sırasında hız/eğim kullanıcı tarafından değiştirilirse, programın sonraki segmentinde tekrar ön ayarlı hıza dönecektir.

- Bekleme ekranında, gerekli programı seçmek için program tuşuna basın.
- Ön ayarlı zamanı seçmek ve başlatmak için START (BAŞLAT) tuşuna basın.
- Bekleme ekranında, gerekli programı seçmek için program tuşuna basın. Önceden belirlenmiş veriyi değiştirmek için Ön ayarlı zamanı seçmek ve başlatmak için START (BAŞLAT) tuşuna basın.
- Bu programlar için varsayılan antrenman süresi 30 dakikadır. START (BAŞLAT) seçilmeden önce INCLINE (EĞİM) + veya – tuşlarına basılarak bu değiştirilebilir. Bu programlar sırasında hız ve eğim ayarları 20 aşamaya ayrılır. Her aşamanın süresi seçilen toplam zamana bağlıdır. Örneğin 20 dakikalık bir program

= 1 dakikalık 20 segment. Böylece hız/eğim her 1 dakikada değişir. Isınma ve soğumaya izin vermek için zamanlar değişiklik gösterecektir.

- Konsol geri sayar ve hız/eğim her değiştiğinde 3 saniye bip sesi çıkarır.

U01-U03 Kullanıcı tanımlı programlar

Bu programlar içinde kullanıcı kişisel antrenman için hız ve eğimi tanımlayabilir.

- Bekleme ekranında, U01, U02 veya U03 is görünene kadar PROGRAM tuşuna basın.
- Programın ilk segmentine girmek için MOD tuşuna basın.
- Hızı ayarlamak için SPEED (HIZ) +/- tuşuna, bu segment için eğimi ayarlamak için INCLINE (EĞİM) +/- tuşuna ve devam etmek için MOD tuşuna basın.
- Programın tüm 20 segmenti için yukarıdaki işlemi tekrarlayın.
- Tüm segmentler için beriler girildikten sonra başlamak için START (BAŞLAT) tuşuna basın.

Girildiği zaman program seçilen kullanıcı numarası içinde kaydedilir (U01, U02 veya U03).

Vücut yağ fonksiyonu

- Body Fay (Vücut Yağı) İşlevi görüntülenene kadar PROGRAM düğmesine basın
- SPEED (HIZ) penceresi ön ayarlı programı (F1-F5), TIME (SÜRE) penceresi ise giriş parametrelerini gösterir
- Gerekli programı seçmek için mode (mod) düğmesine basın
- PULSE/INCLINE (NABIZ/YOKUŞ) penceresinde programlar görüntülenir. Değişiklik yapmak için SPEED (HIZ) + veya – düğmesini kullanın ve onaylamak için MODE (MOD) düğmesine basın
- F1 – cinsiyet görüntülenir. SPEED +/- (HIZ +/-) düğmesine basarak 1 (erkek) ve 2 (kadın) arasında geçiş yapın. Onaylamak için MODE (MOD) düğmesine basın
- F2 – yaş görüntülenir. Ayarlamak için INCLINE +/- (YOKUŞ +/-) düğmesine basın (ön ayar 25'tir, ön ayar aralığı 10-99 yaş arasındır). Onaylamak için MODE (MOD) düğmesine basın
- F3 – Boy görüntülenir. Ayarlamak için INCLINE +/- (YOKUŞ +/-) düğmesine basın (ön ayar 170cm'dir, ön ayar aralığı 100-200 cm arasındır). Onaylamak için mode (mod) düğmesine basın
- F4 – Kilo görüntülenir. Ayarlamak için INCLINE +/- (YOKUŞ +/-) düğmesine basın (ön ayar 70 kg'dir, ön ayar aralığı 20-150 kg arasındır). Onaylamak için MODE (MOD) düğmesine basın
- F5 görüntülenir. Bu aşamada kullanıcı bilgileri depolanmış olur. Her iki elinizi de nabız sensörlerinin üzerine koyun ve yaklaşık 2-3 saniye bekleyin. Test sonuçları aşağıdaki şekilde görüntülenir:

19 veya altı	Düşük ağırlık
20-25	Normal ağırlık
25-29	Aşırı ağırlık
30 veya üstü	Obez

Not: Tüm okumalar tıbbi cihaz olarak değil, sadece bir kılavuz olarak kullanılmak üzere verilmiştir.

MPH – KPH dönüşümü

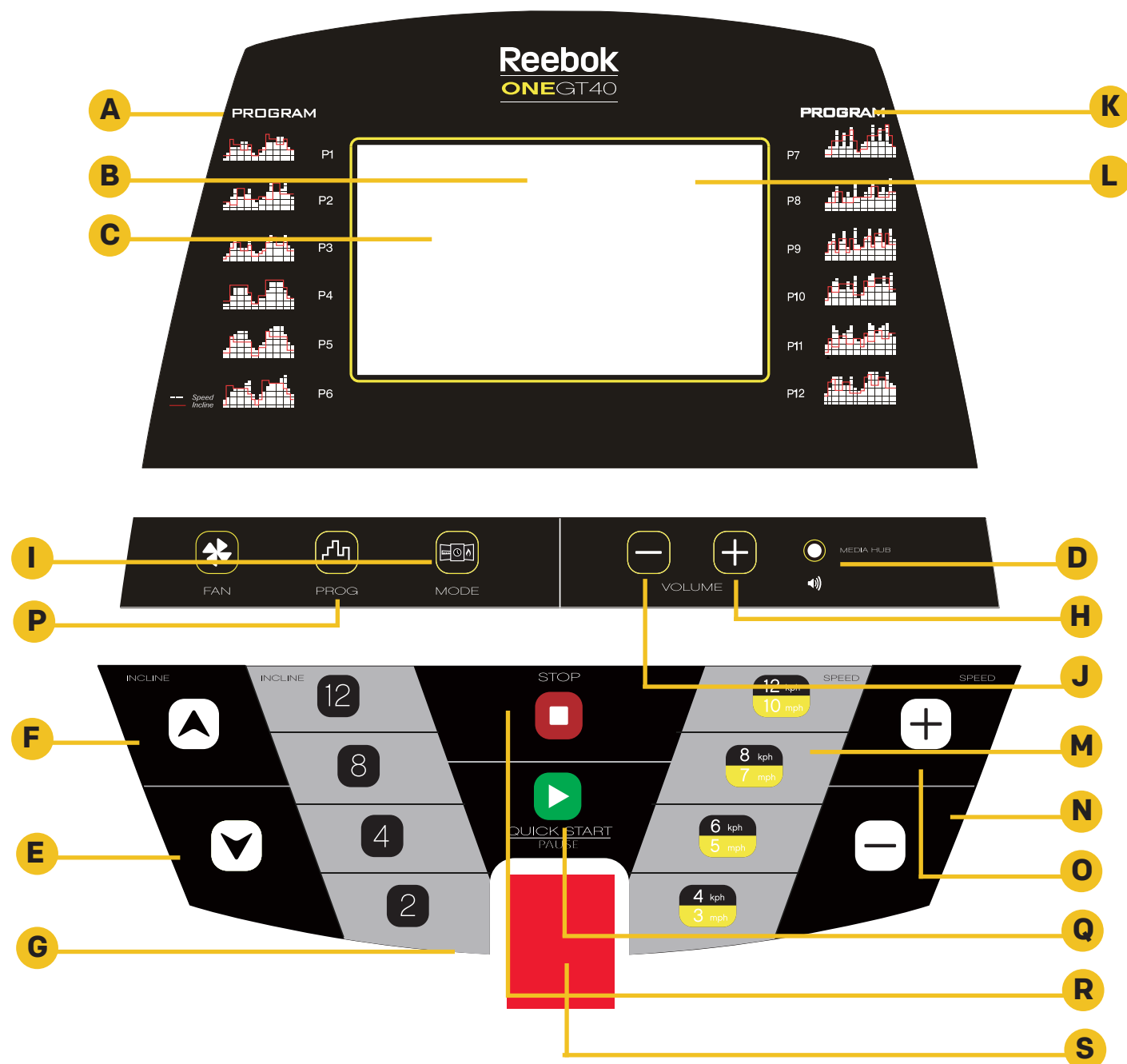
Hız ve mesafe MPH ya da KPH şeklinde ayarlanabilir.

Bunlar arasında geçiş için:

- GÜVENLİK ANAHTARI'nı çıkartın, bilgisayar ekranında "---" yazısı görünür.
- 6 ila 7 saniye PROGRAM ve MOD tuşlarını basılı tutun.
- Konsol otomatik olarak MPH'den KPH'ye değişir. speed (hız) penceresinde MPH (saat başına mil) için "0.6", KPH (saat başına kilometre) için "1.0" gösterilir

KPH Setting		1	2	3	4	5	6	7	8	9
P1	Speed	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0
	Incline	2	2	8	6	6	4	4	6	2
P2	Speed	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0
	Incline	3	3	2	2	8	8	4	4	4
P3	Speed	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0
	Incline	1	2	5	7	7	4	4	6	2
P4	Speed	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	Incline	3	3	9	9	9	9	9	6	2
P5	Speed	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0
	Incline	2	2	8	6	6	6	6	6	1
P6	Speed	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0
	Incline	1	8	8	7	7	7	7	5	3
P7	Speed	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0
	Incline	1	1	6	6	6	8	8	10	6
P8	Speed	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0
	Incline	3	3	3	7	7	3	3	3	5
P9	Speed	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0
	Incline	3	6	7	3	8	8	3	8	4
P10	Speed	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0
	Incline	2	7	5	5	8	8	8	8	4
P11	Speed	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0
	Incline	1	6	3	3	7	7	4	4	6
P12	Speed	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0
	Incline	3	8	9	5	5	8	8	4	4

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	2.0	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	2	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
	3.0	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	4	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
	3.0	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	2	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
	2.0	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	2	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
	3.0	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	1	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
	3.0	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	1	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
	2.0	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	2	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
	5.0	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	5	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
	6.0	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	4	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
	3.0	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	4	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
	5.0	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	6	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
	5.0	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	4	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6



- | | | |
|-------------------|-----------------|--------------|
| A Program Guide | H Volume + | O Speed + |
| B Time/Calories | I Mode | P Program |
| C Speed/Distance | J Volume - | Q Start |
| D MP3 Input | K Program Guide | R Stop |
| E Incline Down | L Pulse/Incline | S Safety Key |
| F Incline up | M Instant Speed | |
| G Instant Incline | N Speed - | |

ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА

- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------|---------------------|
| A Руководство по программам | H Громкость + | O Скорость + |
| B Время / Калории | I Режим | P Программа |
| C Скорость / Дистанция | J Громкость - | Q Пуск |
| D Вход для подключения MP3-плеера | K Руководство по программам | R Остановка |
| E Уменьшение наклона | L Пульс / Угол наклона | S Ключ безопасности |
| F Увеличение наклона | M Быстрый режим для скорости | |
| G Быстрый режим для угла наклона | N Скорость - | |

ФУНКЦИИ КНОПОК

Программа

Выберите нужную программу (P0-P24, U01-U03, F1-F5). См. пункт «КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ» ниже.

Режим

Имеет 2 функции:

- Выбор времени, расстояние и количества калорий.
- Подтверждение данных в программных настройках

Пуск

Запускает программу.

Остановка

Останавливает машину в любой момент тренировки. Беговое полотно замедлит движение и остановится; все данные будут сброшены на нулевое значение.

Скорость -

Уменьшает скорость во время тренировки.

Скорость +

Увеличивает скорость во время тренировки.

Угол наклона +

Уменьшает угол наклона бегового полотна во время тренировки.

Угол наклона -

Увеличивает угол наклона бегового полотна во время тренировки.

Быстрый режим для скорости

Используется для выбора точной скорости во время работы тренажера.

Быстрый режим для угла наклона

Используется для выбора точного угла наклона во время работы тренажера.

Вход для подключения MP3-плеера

Позволяет подключить персональный MP3-плеер через прилагающийся провод. Музыка воспроизводится через встроенную акустическую систему, звук регулируется на MP3-плеере.

Ключ безопасности

Данная машина оборудована красным ключом безопасности, без которого тренажер не будет работать. Эта функция предусмотрена для немедленной остановки машины в случае аварийной ситуации. Если ключ неправильно прикреплен к тренажеру, на дисплей будет выведено сообщение ---. Зажим на другой стороне ключа безопасности во время тренировки всегда должен быть прикреплен к пользователю, чтобы в аварийной ситуации машина могла незамедлительно остановиться.

КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ НА РУКОЯТКАХ

Скорость +/-

Кнопками SPEED + или - (Скорость + или -) на правой рукоятке можно менять текущую скорость во время работы программы.

Угол наклона +/-

Кнопками INCLINE + или (Угол наклона + или -) на левой рукоятке можно менять угол наклона беговой платформы во время работы программы.

Захваты для измерения пульса

На обеих рукоятках имеются пульсовые датчики. Чтобы измерить частоту пульса, их следует держать во время тренировки. Обратите внимание: для снятия показаний пульса необходимо держать оба датчика. Кардиомонитор выдает информацию только для сравнения показаний, а не для медицинских целей или контроля состояния здоровья.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ

Ручной режим включает в обычном режиме, время, калории и режим обратного отсчета расстояния

P0	задаваемая вручную
M1-M3	Режим отсчета времени, расстояния и количества калорий.
P1-P24	предварительно настроенные программы тренировки
U01-U03	задаваемые пользователем программы
FAT	Функции контроля жировой ткани

P0 Ручной режим

Normal mode

- Чтобы сразу запустить ручной режим, нужно нажать START (Пуск) в позиции Standby (Режим ожидания).
- Скорость тренажера можно регулировать вручную при помощи кнопок Speed + или - (Скорость + или -) в любой момент тренировки, при помощи кнопки Instant speed (Быстрый режим для скорости).
- Нажмите кнопку STOP (Стоп), чтобы остановить двигатель.
- Другой способ остановить двигатель — извлечь Ключ безопасности

Режим отсчета времени, расстояния и количества калорий

- В позиции Standby (Режим ожидания) нажмите MODE (Режим), чтобы выбрать время, расстояние и количество калорий. С помощью кнопки INCLINE +/- задайте требуемые настройки и нажмите START (Старт), чтобы начать тренировку.
- Время, расстояние или калории (соответственно — TIME, DISTANCE или CALORIES) будут отсчитываться от заданного значения.
- Как только отсчет закончится, компьютер подаст звуковой сигнал об окончании программы, и в окне скорости появится индикатор "End" (Конец). 5 секунд спустя компьютер подаст звуковой сигнал, и настройки сбросятся на нулевое значение.

P01-P24 Программы

Это предварительно установленные программы, в которых скорость или угол наклона изменяются автоматически во время тренировки.

Примечание: если во время работы этих программ пользователь изменит скорость или наклон, то на следующем сегменте выполнения программы будут возвращены предварительно заданные значения скорости или угла наклона.

- Чтобы выбрать программу, нужно в режиме ожидания нажать на кнопку программ.
- Нажмите START (Пуск) для выбора и запуска запрограммированного времени.
- Чтобы выбрать программу, нужно в режиме ожидания нажать на кнопку программ. Нажмите START (Пуск) для выбора и запуска запрограммированного времени.
- Время тренировки для данных программ — по умолчанию 30 минут. Это значение можно изменить, нажав сначала кнопки INCLINE + или - (Угол наклона + или -), а затем START (Пуск). Во время выполнения этих программ параметры скорости и угла наклона разбиваются на 20 сегментов. Время сегмента зависит от того, какое выбрано общее время. Например, 20-минутная программа — это 20 сегментов по 1 минуте. Поэтому скорость и угол наклона могут меняться каждую минуту. Кроме того, учитывается время на разминку и завершающий комплекс.
- Каждый раз после смены скорости (или угла наклона) на консоли будет отображаться обратный отсчет, и последует 3-секундный звуковой сигнал.

U01-U03 задаваемые пользователем программы

В рамках этих программ пользователь может задать скорость и угол наклона для индивидуальной тренировки.

- В режиме ожидания нажмите кнопку PROGRAM (Программа), чтобы вывести на дисплей программы U01, U02 или U03.
- Нажмите MODE (Режим), чтобы ввести параметр первого сегмента программы.
- Нажимайте SPEED +/- (Скорость +/-), чтобы отрегулировать скорость, и INCLINE +/- (Угол наклона +/-), чтобы отрегулировать уклон для данного сегмента, а затем нажмите MODE для продолжения.
- Повторите эту процедуру для каждого из 20 сегментов программы.
- После ввода всех сегментов нажмите кнопку START (Пуск) для запуска программы.

После ввода данных программа будет сохранена под выбранным пользовательским номером (U01, U02 или U03).

Функция контроля жировой ткани

- Нажимайте кнопку PROGRAM (Программа) до тех пор, пока на дисплей не будет выведена функция Body Fat (Контроль жировой ткани).
- В окне SPEED (Скорость) будет отображена заранее выбранная программа (F1-F5), в окне TIME (Время) будут отображены входные параметры.
- Нажмите MODE (Режим), чтобы выбрать требуемую программу.
- В окне PULSE/INCLINE (Пульс/Наклон) будут отображены параметры программы; если нужно изменить эти значения, используйте кнопки SPEED + или - (Скорость + или -), затем нажмите MODE (Режим) для подтверждения.
- F1 — указать пол. Нажимайте SPEED +/- (Скорость + или -) и выберите 1 (мужской) или 2 (женский). Кнопкой MODE (Режим) подтвердите выбор.
- F2 — указать возраст. Нажмите INCLINE +/- (Наклон + или -), чтобы установить возраст (предварительно задано 25 лет, можно задать возраст от 10 до 99 лет). Кнопкой MODE (Режим) подтвердите выбор.
- F3 — указать рост. Нажмите INCLINE +/- (Наклон + или -), чтобы установить рост (предварительно задано 170 см, можно задать рост от 100 до 200 см). Кнопкой MODE (Режим) подтвердите выбор.
- F4 — указать вес. Нажмите INCLINE +/- (Наклон + или -), чтобы установить вес (предварительно задано 70 кг, можно задать вес от 20 до 150 кг). Кнопкой MODE (Режим) подтвердите выбор.
- Будет выведено F5. На данном этапе сохраняется пользовательская информация. Положите обе руки на пульсовые датчики примерно на 2-3 секунды. Результаты проверки отобразятся следующим образом:

19 или меньше	Малый вес
20-25	Нормальный вес
25-29	Избыточный вес
30 или больше	Ожирение

Примечание: все параметры на дисплее являются лишь ориентиром для занятий; это оборудование не является медицинским.

Перевод MPH (миль в час) в KPH (км/ч)

Значения скорости и дистанции можно задавать в MPH (миль в час) или в KPH (км/ч).

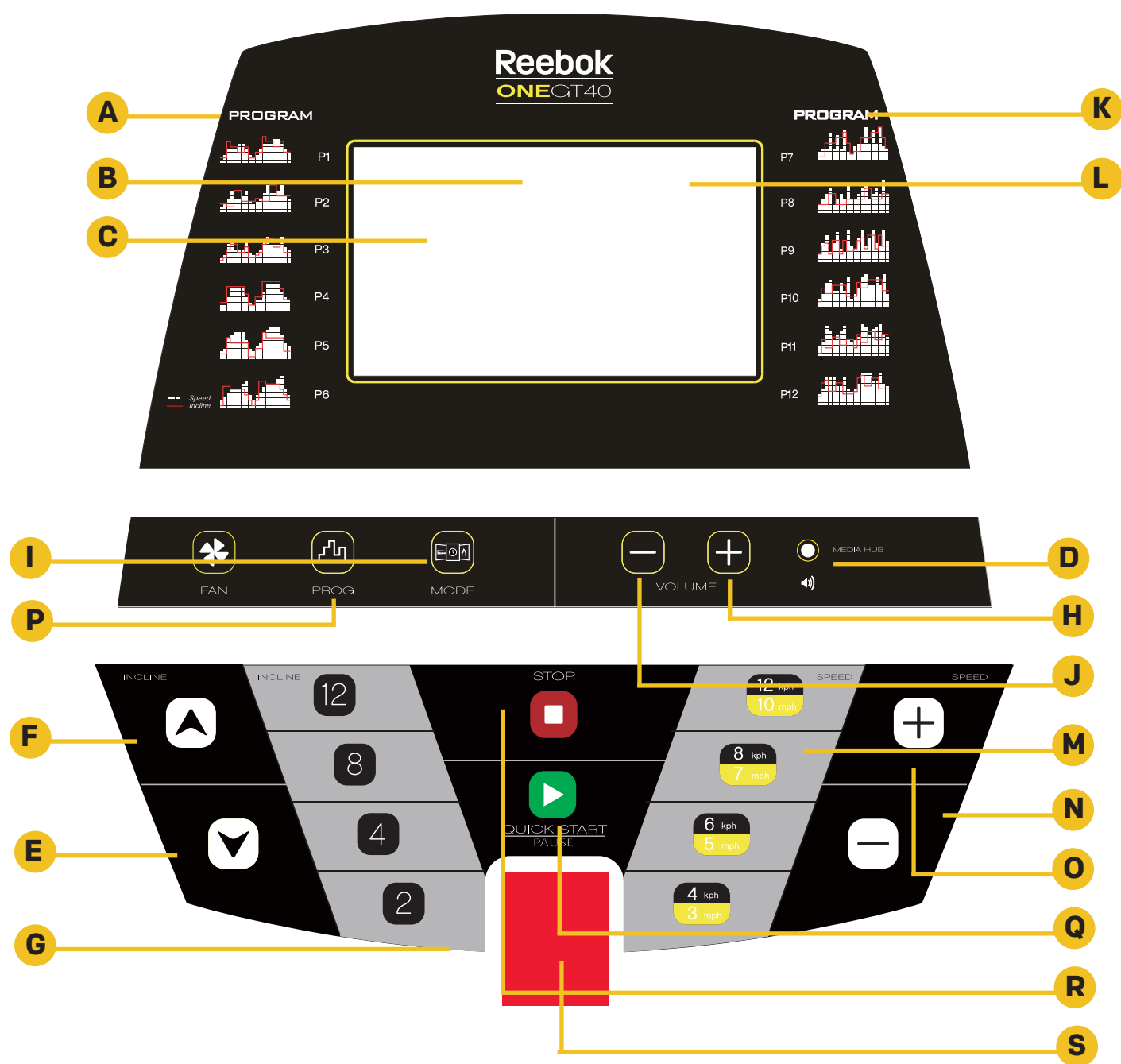
Переключение этих единиц измерения:

- Уберите SAFETY KEY (Ключ безопасности), компьютер выведет сообщение---
- Нажмите и удерживайте вместе кнопки PROGRAM (Программа) и MODE (Режим) 6-7 секунды.
- Консоль автоматически переключится с MPH на KPH. На дисплее скорости появится "0.6" для миль в час "1.0" для км в час



KPH Setting		1	2	3	4	5	6	7	8	9
P1	Speed	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0
	Incline	2	2	8	6	6	4	4	6	2
P2	Speed	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0
	Incline	3	3	2	2	8	8	4	4	4
P3	Speed	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0
	Incline	1	2	5	7	7	4	4	6	2
P4	Speed	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	Incline	3	3	9	9	9	9	9	6	2
P5	Speed	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0
	Incline	2	2	8	6	6	6	6	6	1
P6	Speed	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0
	Incline	1	8	8	7	7	7	7	5	3
P7	Speed	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0
	Incline	1	1	6	6	6	8	8	10	6
P8	Speed	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0
	Incline	3	3	3	7	7	3	3	3	5
P9	Speed	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0
	Incline	3	6	7	3	8	8	3	8	4
P10	Speed	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0
	Incline	2	7	5	5	8	8	8	8	4
P11	Speed	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0
	Incline	1	6	3	3	7	7	4	4	6
P12	Speed	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0
	Incline	3	8	9	5	5	8	8	4	4

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	2.0	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	2	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
	3.0	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	4	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
	3.0	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	2	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
	2.0	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	2	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
	3.0	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	1	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
	3.0	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	1	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
	2.0	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	2	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
	5.0	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	5	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
	6.0	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	4	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
	3.0	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	4	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
	5.0	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	6	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
	5.0	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	4	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6



功能

Program Guide	F Incline up	K Program Guide	P Program
Time/Calories	G Instant Incline	L Pulse/Incline	Q Start
Speed/Distance	H Volume +	M Instant Speed	R Stop
MP3 Input	I Mode	N Speed -	S Safety Key
Incline Down	J Volume -	O Speed +	

程序指南	F 提高倾斜度	K 程序指南	P 程序
时间/热量	G 瞬时倾斜度	L 脉搏/倾斜度	Q 停止
速度/距离	H 音量+	M 瞬时速度	R 启动

按钮操作

程序

选择想要的程序 (P0-P24、U01-U03 和 F1-F5) 参阅下面的“电脑程序”。

模式

这有两个功能：

- 选择时间、距离和热量。
- 设置程序时确认数据。

启动

将启动一种程序。

停止

锻炼期间随时停止机器。跑带将减速，直至完全停止；所有数据将被重置为零。

减速

锻炼期间降低速度。

增速

锻炼期间提高速度。

减小倾斜度

锻炼期间降低跑带倾斜度。

增加倾斜度

锻炼期间提高跑带倾斜度。

瞬时速度

用于在运行过程中选择具体的速度。

瞬时倾斜度

用于在运行过程中选择具体的倾斜度。

MP3 输入

使用户能够通过所提供的缆线连接到个人 MP3 播放器。可通过内置扬声器播放音乐，通过 MP3 播放器控制音量。

保险栓

本机带一个红色的保险栓，没有这个保险栓，跑步机无法工作。其作用是在紧急情况下立即让机器停止工作。如果没有将保险栓正确安装到跑步机，电脑将显示“保险栓脱落”。锻炼期间，保险栓另一端的夹子必须始终与用户相连，以确保机器能够在发生紧急情况时立即停止。



扶手控制

增速/减速

找到右侧扶手上的 SPEED + (增速) 或 - (减速) 按钮，在设定的程序运行期间可随时更改运行速度。

倾斜度增大/减小

SPEED + (增速) 或 - (减速) 按钮位于右侧扶手上，按下它们，在设定的程序运行期间可随时调整运行速度。

脉搏握把

两侧扶手上安装有多个脉搏传感器。为了监测用户的脉搏率，可以在锻炼过程中握住这些握把。请注意，必须握住两个传感器，以便显示读数。脉搏检测器仅作参考指南之用，不得用于医疗用途或监测。

电脑程序

P0	手动程序
P1-P24	预设锻炼程序
U01-U03	用户定义的程序

手动模式

- 在待机模式下·按 START (启动) 立即开始手动模式。
- 锻炼期间，随时使用 speed+/- (增速/减速) 按钮来手动调整跑步机的速度，或者使用即时速度键来选择想要的速度。
- 按 STOP (停止) 按钮可停止电机的工作。
- 取下保险栓也可以停止电机的工作。

时间、距离和热量倒数模式

- 待机模式下·按 MODE (模式) 选择时间、距离或热量。一旦选定，则使用 INCLINE +/- (音量增大/减小) 来修改所需设置，然后按 START (启动) 开始。
- 时间、距离或热量将从选定的数值开始倒数。
- 一旦倒数结束，电脑将发出提示音，提醒程序结束，而速度窗口将显示“结束”，5秒后，电脑将发出提示音，所有设置将复位为零。

P01-P24 程序

这些是可以在锻炼期间自动修改机器速度或倾斜度的预设程序。

注意：如果用户在这些程序运行期间改变了速度/倾斜度，它将在程序运行的下一个区间回复到预设速度/倾斜度。

- 在待机屏幕上·按 program (程序) 按钮以选择需要的程序。
- 按 START (启动) 选择，并开始使用预设的时间
- 在待机屏幕上·按 program (程序) 按钮以选择需要的程序。使用按 START (启动) 选择，并开始使用预设的时间
- 这些程序的默认锻炼时间是 30 分钟。选择 START (启动) 之前，可以通过按 INCLINE + (倾斜度增加) 或 - (倾斜度减小) 按钮来修改。
这些程序运行期间，速度和倾斜度设置被分为 20 个区间。每个区间的时间取决于选择的总时间。例如·20 分钟程序 = 20 个 1 分钟的区间。因此，速度/倾斜度将大约每 1 分钟改变一次。可以设置不同的时间，以便让用户热身和平静下来。
- 在每个区间，当 speed/incline (速度/倾斜度) 发生变化时，控制台将会倒数时间，并发出提示音 3 秒钟。

U01-U03、ユーザー定義のプログラム

このプログラムでは、ユーザーが個人のワークアウト用に速度や傾斜を定義できます。

- スタンバイ・スクリーンで、U01、U02またはU03が表示されるまで「PROGRAM (プログラム)」ボタンを押します。
- 「MODE (モード)」を押して、プログラムの1つ目のセグメントを入力します。
- 「SPEED + (速度+)」または「SPEED- (速度-)」を押して速度、「INCLINE + (傾斜+)」または「INCLINE- (傾斜-)」を押してこのセグメントの傾斜をそれぞれ調整してから、「MODE (モード)」を押して次に進みます。
- この作業を、プログラムの20セグメントすべてに対して繰り返します。
- すべてのセグメントのデータを入力したら、「START (開始)」を押して開始します。
入力したら、選択したユーザー番号 (U01、U02またはU03) にプログラムが保存されます。

身体脂肪功能

- 按 PROGRAM (程序) 按钮，直至显示身体脂肪功能
- SPEED (速度) 窗口将显示预设程序 (F1-F5)· TIME (时间) 窗口将显示输入数据。
- 按 mode (模式) 输入需要的程。
- PULSE/INCLINE (脉搏/倾斜度) 窗口将显示程序参数，按 SPEED + (增速) 或 - (减速)，修改此参数，按 MODE (模式) 确认
- F1 - 性别将会显示。按 SPEED +/- (增速/减速)，在 1 (男性) 和 2 (女性) 之间切换。按 MODE (模式) 确认。
- F2 - 年龄将会显示。按 INCLINE +/- (倾斜度增加/减小) 调整 (预设值为 25 岁，预设范围是 10-99 岁)。按 MODE (模式) 确认。
- F3 - 身高将会显示。按 INCLINE (倾斜度增加/减小) 调整 (预设值为 170cm，预设范围是 100-200cm)。按 MODE (模式) 确认。
- F4 - 体重将会显示。按 INCLINE (倾斜度增加/减小) 调整 (预设值为 70kg，预设范围是 20-150kg)。按 MODE (模式) 确认。
- F5 将显示。在此阶段，用户信息已被存储。将双手放在脉搏传感器上大约 2-3 秒钟。而后，测试结果将显示如下：

19 岁或以下	体重偏低
20-25	体重正常
25-29	体重过高
30 岁或以上	肥胖

注意：所有读数只能作为指南使用，不得作为医疗设备使用。

MPH 到 KPH 的转换

速度和距离可设置为 MPH 或 KPH。

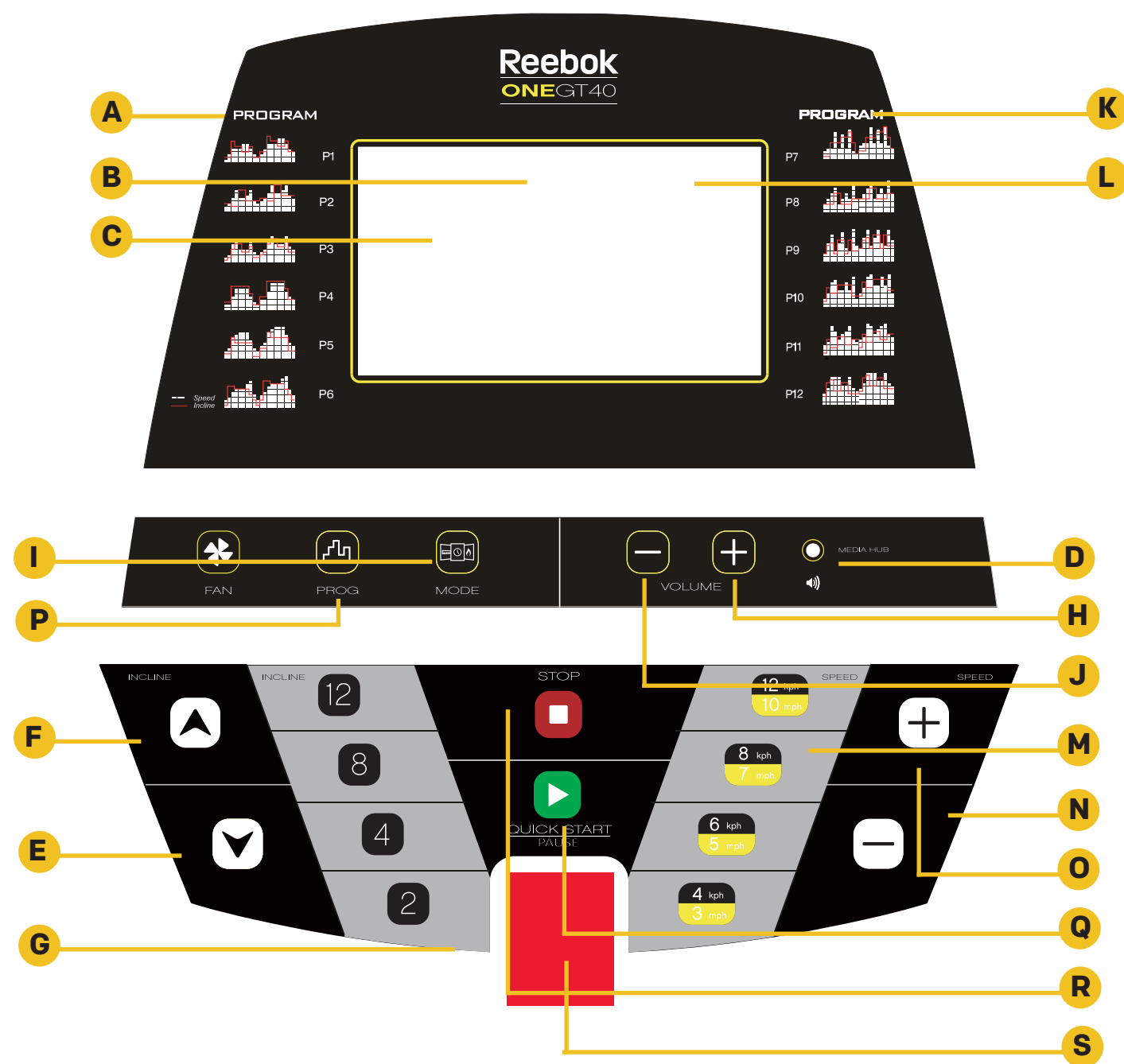
要在这两个单位之间切换：

- 取下保险栓，电脑将显示“---”。
- 同时按住 PROGRAM (程序) 和 MODE (模式) 按钮 6-7 秒钟。
- 控制台将自动从 MPH 切换到 KPH。



KPH Setting		1	2	3	4	5	6	7	8	9
P1	Speed	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0
	Incline	2	2	8	6	6	4	4	6	2
P2	Speed	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0
	Incline	3	3	2	2	8	8	4	4	4
P3	Speed	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0
	Incline	1	2	5	7	7	4	4	6	2
P4	Speed	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	Incline	3	3	9	9	9	9	9	6	2
P5	Speed	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0
	Incline	2	2	8	6	6	6	6	6	1
P6	Speed	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0
	Incline	1	8	8	7	7	7	7	5	3
P7	Speed	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0
	Incline	1	1	6	6	6	8	8	10	6
P8	Speed	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0
	Incline	3	3	3	7	7	3	3	3	5
P9	Speed	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0
	Incline	3	6	7	3	8	8	3	8	4
P10	Speed	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0
	Incline	2	7	5	5	8	8	8	8	4
P11	Speed	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0
	Incline	1	6	3	3	7	7	4	4	6
P12	Speed	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0
	Incline	3	8	9	5	5	8	8	4	4

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2.0	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
2	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
3.0	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
4	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
3.0	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
2	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
2.0	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
2	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
3.0	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
1	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
3.0	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
1	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
2.0	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
2	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
5.0	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
5	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
6.0	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
4	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
3.0	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
4	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
5.0	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
6	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
5.0	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
4	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6



コンピュータ機能

A	Program Guide	F	Incline up	K	Program Guide	P	Program
B	Time/Calories	G	Instant Incline	L	Pause/Incline	Q	Start
C	Speed/Distance	H	Volume +	M	Instant Speed	R	Stop
D	MP3 Input	I	Mode	N	Speed -	S	Safety Key
E	Incline Down	J	Volume -	O	Speed +		
A	プログラム・ガイド	F	傾斜・上	K	プログラム	P	プログラム
B	時間/カロリー	G	簡易傾斜	L	脈/傾斜	Q	開始
C	速度/距離	H	ボリューム+	M	簡易速度	R	停止
D	MP3入力	I	モード	N	速度-	S	安全キー
E	傾斜・下	J	ボリューム-	O	速度+		

ボタン操作

Program (プログラム)

希望のプログラム (P0-P24、U01-U03、F1-F5) を選択します。以下の「コンピュータ・プログラム」を参照してください。

Mode (モード)

これは2つの機能があります。

- 時間、距離、カロリーを選択します。
- プログラム設定中に、データを確認します。

Start (開始)

プログラムを開始します。

Stop (停止)

ワークアウト中にいつでもマシンを停止します。ランニング・ベルトの速度が落ち、完全に停止します。すべてのデータがゼロにリセットされます。

Speed - (速度-)

ワークアウト中に速度を下げます。

Speed + (速度+)

ワークアウト中に速度を上げます。

Incline+ (傾斜-)

ワークアウト中にランニング・ベルトの傾斜レベルを下げます。

Incline - (傾斜+)

ワークアウト中にランニング・ベルトの傾斜レベルを上げます。

Instant Speed (簡易速度)

ランニング中に特定の速度を選択するときを使用します。

Instant Incline (簡易傾斜)

ランニング中に特定の傾斜を選択するときを使用します。

MP3 input. (MP3入力)

支給されたケーブルを使用して、個人のMP3プレイヤーに接続できます。音楽は、内蔵スピーカーから流れ、音量をMP3プレイヤーで調整します。

Safety Key (安全キー)

このマシンには赤い「安全キー」が付いていて、これがないとトレッドミルを運転できません。このキーの役割は、緊急事態にマシンを即時停止することです。キーがトレッドミルに正しく取り付けられていないと、コンピュータに「--- (安全キーが取り外されています)」と表示されます。緊急事態にマシンを即時停止できるようにするため、安全キーのもう片側に付いているクリップはワークアウト中、常にユーザーに取り付けておく必要があります。



ハンドルバー・コントロール

Speed +/- (速度+/-)

右側のハンドルバーには、「SPEED+ (速度+)」および「SPEED- (速度-)」ボタンが付いており、これを押すとプログラム中にいつでも、ランニング速度を変更できます。

Incline +/- (傾斜+/-)

左側のハンドルバーには、「INCLINE+ (傾斜+)」および「INCLINE- (傾斜-)」ボタンが付いており、これを押すとプログラム中にいつでも、ランニング・デッキの傾斜レベルを変更できます。

コンピュータ・プログラム

両ハンドルバーには、パルス・センサーが付いています。ワークアウト中にこのグリップを握ると、ユーザーの脈拍をモニターできます。測定値を出すには、両方のセンサーを握る必要がありますので、ご注意ください。パルス・モニターはあくまで参考用であり、医療上の使用やモニター用ではありません。

P0	マニュアル・プログラム
P1-P24	事前設定されたワークアウト・プログラム
U01-U03	ユーザー定義のプログラム

(マニュアル) モード

- 「Standby (スタンバイ)」状態で「START (開始)」を押すと、すぐにマニュアル・モードが開始します。
- トレッドミルの速度は、「Speed+ (速度+)」ボタン/「Speed- (速度-)」ボタンで、ワークアウト中にいつでも手動で調整できます。あるいは、「Instant Speed (簡易速度)」キーを使って、好きな速度を選択することもできます。
- 「STOP (停止)」ボタンを押すと、モーターの動きが止まります。
- 安全キーを取り外しても、モーターの動きが止まります。
時間、距離、カロリーのカウントダウン・モード

- 「Standby (スタンバイ)」状態で「MODE (モード)」を押して時間、距離またはカロリーを選択します。
- TIME (時間)、DISTANCE (距離)、CALORIES (カロリー) が選択された値から下がっていきます。
- カウントダウンが完了したら、コンピュータがピープ音を出してプログラムが終了したことを知らせ、「SPEED (速度)」ウィンドウに「End (終了)」と表示されます。コンピュータがピープ音を出してから5秒後にすべての測定値がゼロにリセットされます。

P01-P24 プログラム

この事前設定されたプログラムでは、マシンの速度又は傾斜がワークアウト中に自動的に変更されます。

注：このプログラム中にユーザーが速度または傾斜を変更しても、プログラムの次のセグメントでは速度または傾斜が事前設定されたものに戻ります。

- スタンバイ・スクリーンで、プログラム・ボタンを押し、必要なプログラムを選択します。
- 「START (開始)」を押して、事前設定された時間を選択し、開始します。
- スタンバイ・スクリーンで、プログラム・ボタンを押し、必要なプログラムを選択します。「VOL+ (ボリューム+)」/「START (開始)」を押して、事前設定された時間を選択し、開始します。
- プログラム中、速度や傾斜の設定は20のセグメントに分かれます。各セグメントの時間は、選択された全体の時間によります。たとえば、20分間のプログラムには、各1分間のセグメントが20あります。したがって、速度または傾斜は1分ごとに変わります。ウォームアップやクールダウンの時間を設けるため、時間が変わってきます。
- 速度または傾斜が変更されるたびに、コンソールがカウントダウンをし、3秒間ピープ音が鳴ります。

U01-U03、ユーザー定義のプログラム

このプログラムでは、ユーザーが個人のワークアウト用に速度や傾斜を定義できます。

- スタンバイ・スクリーンで、U01、U02またはU03が表示されるまで「PROGRAM (プログラム)」ボタンを押します。
- 「MODE (モード)」を押して、プログラムの1つ目のセグメントを入力します。
- 「SPEED+ (速度+)」または「SPEED- (速度-)」を押して速度、「INCLINE+ (傾斜+)」または「INCLINE- (傾斜-)」を押してこのセグメントの傾斜をそれぞれ調整してから、「MODE (モード)」を押して次に進みます。
- この作業を、プログラムの20セグメントすべてに対して繰り返します。
- すべてのセグメントのデータを入力したら、「START (開始)」を押して開始します。す。

入力したら、選択したユーザー番号 (U01、U02またはU03) にプログラムが保存されます。

体脂肪機能

- 「Body Fat Function (体脂肪機能)」が表示されるまで「PROGRAM (プログラム)」ボタンを押します。
- 「SPEED (速度)」ウィンドウに、事前設定されたプログラム (F1-F5) が表示されます。「TIME (時間)」ウィンドウに入力したデータが表示されます。
- 「MODE (モード)」を押して、必要なプログラムを選択します。
- 「PULSE/INCLINE (脈/傾斜)」ウィンドウに、プログラム・パラメータが表示されたら、「SPEED+ (速度+)」または「SPEED- (速度-)」を押して変更し、「MODE (モード)」を押して確定します。
- 性別が表示されます。「SPEED+ (速度+)」または「SPEED- (速度-)」を押して1 (男性) または2 (女性) に切り替えます。「MODE (モード)」を押して確定します。
- 年齢が表示されます。「INCLINE+ (傾斜+)」/「INCLINE- (傾斜-)」を押して調整します (事前設定は25才、事前設定の範囲は10~99才です)。「MODE (モード)」を押して確定します。
- 身長が表示されます。「INCLINE+ (傾斜+)」/「INCLINE- (傾斜-)」を押して調整します (事前設定は170cm、事前設定の範囲は100~200cmです)。「MODE (モード)」を押して確定します。
- 体重が表示されます。「INCLINE+ (傾斜+)」/「INCLINE- (傾斜-)」を押して調整します (事前設定は70kg、事前設定の範囲は20~150kgです)。「MODE (モード)」を押して確定します。
- F 5が表示されます。この時点で、ユーザーに関する情報が保存されます。パルス・センサーに両手を約2~3秒間置きま。検査結果が以下のように表示されます。

1	9 or 以下	痩せ気味
2	0-25	通常体重
2	5-29	太り気味
3	0 以上	肥満

注：表示された測定値はすべて、あくまで目安であり、医療デバイスとして使用されるべきではありません。

MPH からKPHへの変更

速度及び距離はMPHまたはKPHで操作するよう設定できます。

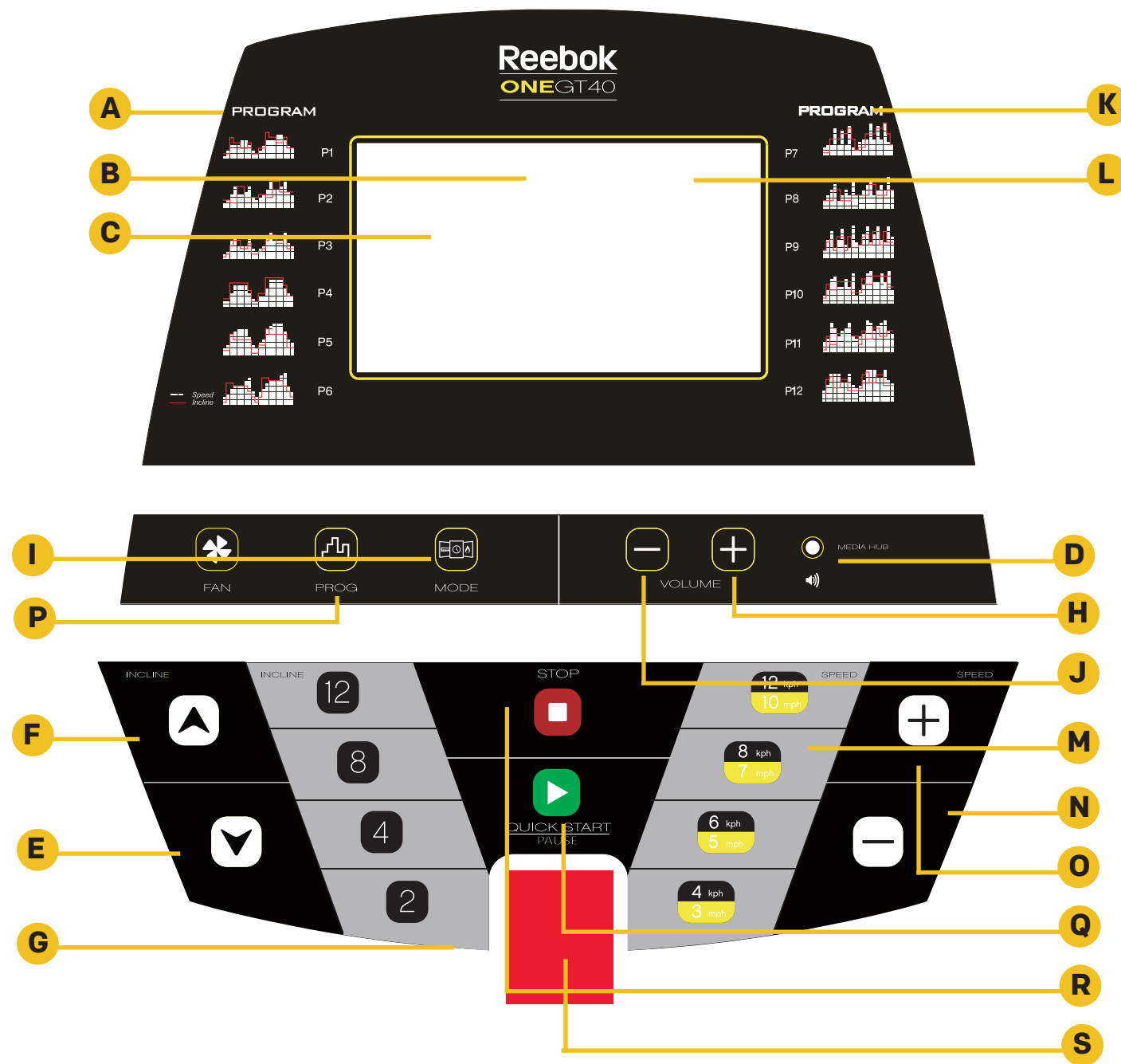
MPHまたはKPHに切り替える方法：

- 安全キーを取り外すと、コンピュータに「--- (安全キーが取り外されています)」と表示されます。
- 「PROGRAM (プログラム)」ボタンと「MODE (モード)」ボタンを6、7秒長押しします。
- コンソールが自動的にMPHからKPHに変更されます。



KPH Setting		1	2	3	4	5	6	7	8	9
P1	Speed	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0
	Incline	2	2	8	6	6	4	4	6	2
P2	Speed	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0
	Incline	3	3	2	2	8	8	4	4	4
P3	Speed	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0
	Incline	1	2	5	7	7	4	4	6	2
P4	Speed	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	Incline	3	3	9	9	9	9	9	6	2
P5	Speed	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0
	Incline	2	2	8	6	6	6	6	6	1
P6	Speed	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0
	Incline	1	8	8	7	7	7	7	5	3
P7	Speed	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0
	Incline	1	1	6	6	6	8	8	10	6
P8	Speed	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0
	Incline	3	3	3	7	7	3	3	3	5
P9	Speed	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0
	Incline	3	6	7	3	8	8	3	8	4
P10	Speed	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0
	Incline	2	7	5	5	8	8	8	8	4
P11	Speed	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0
	Incline	1	6	3	3	7	7	4	4	6
P12	Speed	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0
	Incline	3	8	9	5	5	8	8	4	4

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2.0	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
2	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
3.0	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
4	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
3.0	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
2	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
2.0	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
2	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
3.0	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
1	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
3.0	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
1	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
2.0	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
2	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
5.0	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
5	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
6.0	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
4	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
3.0	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
4	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
5.0	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
6	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
5.0	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
4	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6



컴퓨터 기능

- | | | | |
|-------------------|--------------------|------------------|---------------|
| A P rogram Guide | F I ncline up | K P rogram Guide | P P rogram |
| B T ime/Calories | G I nstant Incline | L P ulse/Incline | Q S tart |
| C S peed/Distance | H V olume + | M I nstant Speed | R S top |
| D MP3 Input | I M ode | N S peed - | S S afety Key |
| E I ncline Down | J V olume - | O S peed + | |
-
- | | | | |
|------------|---------|------------|--------|
| A 프로그램 가이드 | F 경사 올림 | K 프로그램 가이드 | P 프로그램 |
| B 시간/칼로리 | G 간이 경사 | L 맥박수/경사 | Q 시작 |
| C 속도/거리 | H 볼륨+ | M 간이 속도 | R 중지 |
| D MP3 입력 | I 모드 | N 속도 - | S 안전 키 |
| E 경사 내림 | J 볼륨- | O 속도 + | |

버튼 작동

Program(프로그램)

원하는 프로그램(P0-P24, U01-U03, F1-F5)을 선택합니다. 아래의 컴퓨터 프로그램을 참조하십시오.

Mode(모드)

This has 2 functions:

- 시간, 거리, 칼로리를 선택합니다.
- 프로그램 설정에서 데이터를 확인합니다.

Start(시작)

프로그램을 시작합니다.

Stop(중지)

운동 중 언제든지 런닝머신을 정지합니다. 런닝 벨트가 느려지면서 완전히 정지하고 모든 데이터가 0으로 재설정됩니다.

Speed -(속도 -)

운동 중 속도를 느리게 합니다.

Speed +(속도 +)

운동 중 속도를 빠르게 합니다.

Incline -(경사 -)

운동 중 런닝 벨트의 경사를 낮춥니다.

Incline +(경사 +)

운동 중 런닝 벨트의 경사를 높입니다.

Instant Speed(간이 속도)

달리는 도중 정확한 속도를 선택하는 데 사용됩니다.

Instant Incline(간이 경사)

달리는 도중 정확한 경사를 선택하는 데 사용됩니다.

MP3 Input(MP3 입력)

제공된 케이블로 개인 MP3 플레이어를 연결할 수 있습니다. 내장된 스피커를 통해 음악이 들리며 음량은 MP3 플레이어로 제어됩니다.

Safety Key(안전 키)

가 포함되어 있으며 이 키 없이는 런닝머신이 작동되지 않습니다. 이 키는 비상시 런닝머신을 즉시 정지하기 위한 키입니다. 키를 런닝머신에 올바르게 부착하지 않으면 컴퓨터에서 "---"가 표시됩니다. 비상시 런닝머신을 즉시 정지할 수 있도록 운동 중에는 안전 키의 반대쪽 끝에 있는 클립을 항상 사용자에게 부착해야 합니다.

핸들바 컨트롤

Speed +/- (속도 +/-)

오른쪽 핸들바에 있는 SPEED(속도) + 또는 - 버튼을 누르면 프로그램 도중 언제라도 달리는 속도를 변경할 수 있습니다.

Incline +/- (경사 +/-)

왼쪽 핸들바에 있는 INCLINE(경사) + 또는 - 버튼을 누르면 프로그램 도중 언제라도 런닝 데크의 경사를 변경할 수 있습니다.

맥박 측정 그리프

양쪽 핸들바에는 맥박 센서가 있습니다. 사용자의 맥박수를 확인하려면 운동하는 동안 핸들바를 잡고 있으면 됩니다. 맥박수를 판독하려면 양쪽 센서를 모두 잡아야 합니다. 맥박 모니터는 참조를 위해 안내일 뿐이며 의료용으로 사용해서는 안 됩니다.

컴퓨터 프로그램

P0	수동 프로그램
P1-P24	사전 설정된 운동 프로그램
U01-U03	사용자 지정 프로그램

수동 모드

표준 모드

1. 대기 화면에서 START(시작)를 누르면 수동 모드가 즉시 시작됩니다.
2. 운동하는 동안 언제라도 Speed +/- (속도 +/-) 버튼을 사용하여 런닝머신 속도를 수동으로 조절할 수 있으며, 간이 속도 키를 사용하여 원하는 속도를 선택할 수 있습니다
3. S TOP(정지) 버튼을 누르면 모터가 작동을 멈춥니다
4. 안전 키를 뽑아도 모터가 작동을 멈춥니다

시간, 거리 및 칼로리 카운트다운 모드

1. 대기 화면에서 MODE(모드)를 눌러 시간, 거리 또는 칼로리를 선택합니다. 선택한 후에는 INCLINE +/- (볼륨 +/-)를 눌러 원하는 목표값을 바꾼 다음 START(시작)를 눌러 시작합니다.
2. TIME(시간), DISTANCE(거리) 또는 CALORIES(칼로리)가 선택한 값부터 카운트다운됩니다.
3. 카운트다운이 완료되고 나면 컴퓨터에서 '뽀' 소리를 내 프로그램이 종료되었음을 알리고 속도 창에 "End"(종료)가 표시된 다음 5초 후에 컴퓨터에서 '뽀' 소리가 다시 나고 모든 설정이 0으로 돌아갑니다

P01-P24 프로그램

운동 중 런닝머신의 속도나 경사가 자동으로 변하는 사전 설정된 프로그램입니다.

참고: 이 프로그램이 실행되는 동안 사용자가 속도/경사를 바꾸더라도 다음에 해당 프로그램을 실행하면 사전 설정된 속도/경사로 실행됩니다.

1. 대기 화면에서 프로그램 버튼을 눌러 원하는 프로그램을 선택합니다.
2. S TART(시작)를 눌러 사전 설정된 시간을 선택해 시작합니다.
3. 대기 화면에서 프로그램 버튼을 눌러 원하는 프로그램을 선택합니다. START(시작)를 눌러 사전 설정된 시간을 선택해 시작합니다.

4. 이 프로그램의 운동 시간은 30분으로 기본 지정되어 있습니다. 이 시간은 START(시작)를 누르기 전에 INCLINE(경사) + 또는 - 버튼을 눌러 변경이 가능합니다. 이 프로그램은 실행되는 동안 속도와 경사 설정이 20개의 구간으로 나뉘어집니다. 각 구간의 시간은 선택한 전체 시간에 따라 달라집니다. 예를 들어 20분 프로그램인 경우 1분짜리 20개의 구간으로 구성됩니다. 따라서 속도/경사가 1분마다 변경됩니다. 준비 운동과 마무리 운동을 넣어 시간을 달리 할 수 있습니다.
5. 이 콘솔은 속도/경사가 변경될 때마다 3초간 카운트다운되며 삐소리가 납니다.

U01-U03 사용자 지정 프로그램

이 프로그램에서는 사용자가 개인 운동을 위한 속도와 경사를 지정할 수 있습니다.

1. 대기 화면에서 U01, U02 또는 U03이 표시될 때까지 PROGRAM(프로그램) 버튼을 누릅니다.
2. MODE(모드)를 눌러 프로그램의 첫 번째 구간으로 들어갑니다.
3. 이 구간에 대해 SPEED +/- (속도 +/-)를 눌러 속도를 조절하고 INCLINE +/- (경사 +/-)를 눌러 경사를 조절한 다음 MODE (모드)를 눌러 계속 진행합니다.
4. 위의 과정을 프로그램의 20개 구간에 대해 반복합니다.
5. 모든 구간에 대한 데이터를 모두 입력했으면 START(시작)를 눌러 시작합니다.

입력하면 선택한 사용자 번호(U01, U02 또는 U03)에 프로그램이 저장됩니다.

체지방 기능

1. Body Fat Function(체지방 기능)이 표시될 때까지 PROGRAM(프로그램) 버튼을 누릅니다
2. SPEED(속도) 창에 미리 설정된 프로그램(F1-F5)이 표시되고 TIME(시간) 창에 입력 데이터가 표시됩니다
3. MODE(모드)를 눌러 원하는 프로그램을 선택합니다
4. P ULSE/INCLINE(맥박수/경사) 창에서는 프로그램 매개 변수가 표시되며 SPEED(속도) + 또는 -를 눌러 이 변수를 변경한 다음 MODE(모드)를 눌러 확인합니다
5. F 1 - 성별이 표시됩니다. SPEED +/- (속도 +/-)를 눌러 1(남성)과 2(여성)를 선택합니다. MODE(모드)를 눌러 확인합니다
6. F2 - 연령이 표시됩니다. INCLINE +/- (경사 +/-)를 눌러 조절합니다(25세로 미리 설정되어 있으며 범위는 10 ~ 99세임). MODE(모드)를 눌러 확인합니다
7. F3 - 신장이 표시됩니다. INCLINE +/- (경사 +/-)를 눌러 조절합니다(170cm로 미리 설정되어 있으며 범위는 100 ~ 200cm임). MODE(모드)를 눌러 확인합니다
8. F4 - 체중이 표시됩니다. INCLINE +/- (경사 +/-)를 눌러 조절합니다(70kg로 미리 설정되어 있으며 범위는 20 ~ 150kg 임). MODE(모드)를 눌러 확인합니다
9. F 5가 표시됩니다. 이 단계에서 사용자 정보가 저장됩니다. 약 2-3초간 맥박 센서에 양손을 올려 놓습니다. 그러면 테스트 결과가 다음과 같이 표시됩니다.

1	9 이하	표준 체중 이하
2	0-25	표준 체중
2	5-29	표준 체중 이상
3	0 이상	비만

참고: 여기에 나와 있는 모든 표시값은 안내용일 뿐이며 이 런닝머신을 의료용으로 사용해서는 안 됩니다.

MPH에서 KPH로 변환

속도와 거리가 MPH 또는 KPH 단위에서 작동되도록 설정할 수 있습니다.

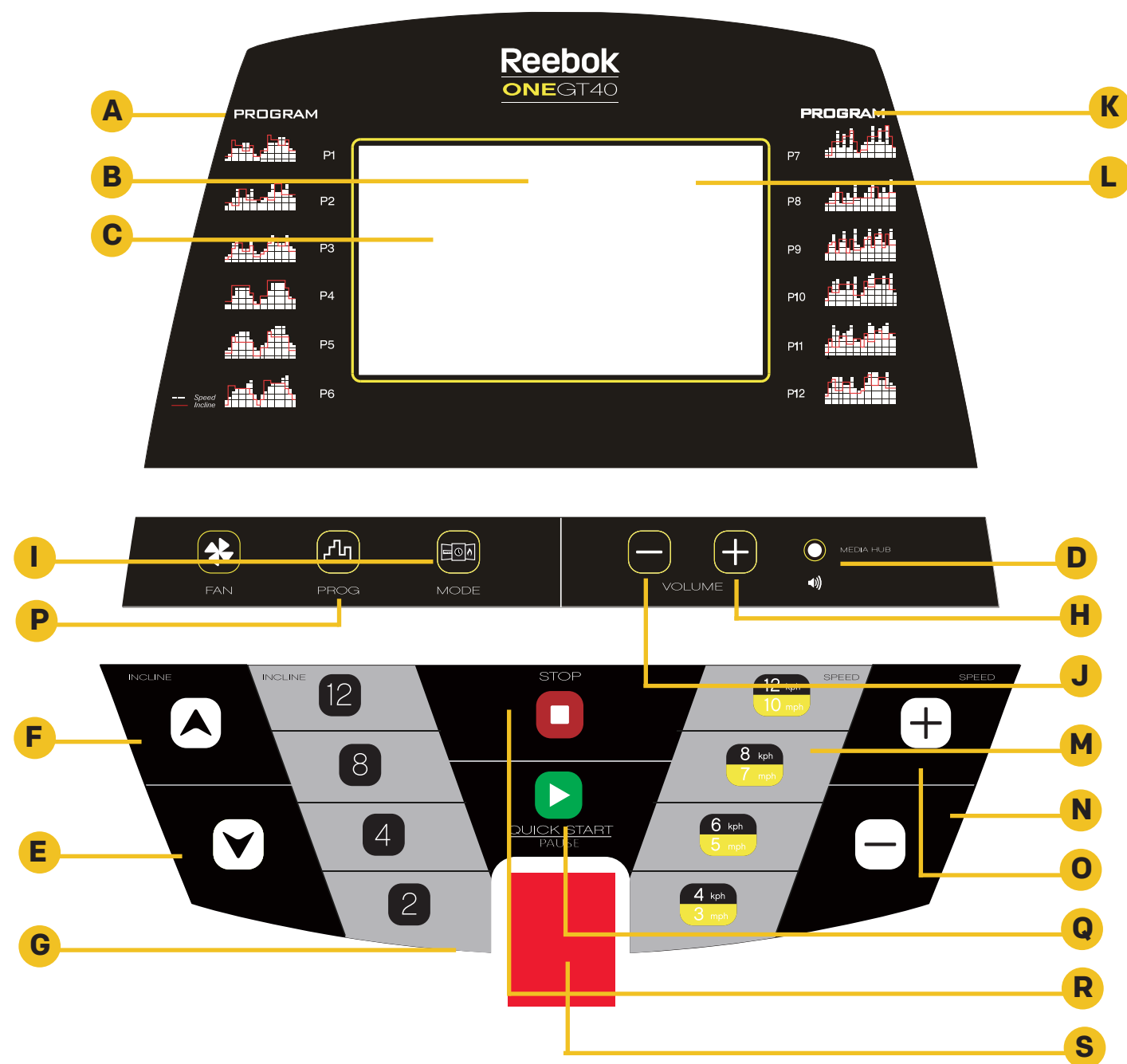
이 사이에서 전환하려면:

1. 안전 키를 뽑니다. 그러면 컴퓨터에 "..." 표시가 표시됩니다.
2. P ROGRAM(프로그램) 버튼과 MODE(모드) 버튼을 함께 6-7초간 누른 상태로 유지합니다.
3. 콘솔이 MPH에서 KPH로 자동으로 변경됩니다.



KPH Setting		1	2	3	4	5	6	7	8	9
P1	Speed	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0
	Incline	2	2	8	6	6	4	4	6	2
P2	Speed	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0
	Incline	3	3	2	2	8	8	4	4	4
P3	Speed	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0
	Incline	1	2	5	7	7	4	4	6	2
P4	Speed	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	Incline	3	3	9	9	9	9	9	6	2
P5	Speed	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0
	Incline	2	2	8	6	6	6	6	6	1
P6	Speed	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0
	Incline	1	8	8	7	7	7	7	5	3
P7	Speed	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0
	Incline	1	1	6	6	6	8	8	10	6
P8	Speed	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0
	Incline	3	3	3	7	7	3	3	3	5
P9	Speed	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0
	Incline	3	6	7	3	8	8	3	8	4
P10	Speed	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0
	Incline	2	7	5	5	8	8	8	8	4
P11	Speed	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0
	Incline	1	6	3	3	7	7	4	4	6
P12	Speed	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0
	Incline	3	8	9	5	5	8	8	4	4

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	2.0	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	2	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
	3.0	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	4	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
	3.0	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	2	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
	2.0	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	2	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
	3.0	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	1	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
	3.0	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	1	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
	2.0	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	2	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
	5.0	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	5	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
	6.0	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	4	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
	3.0	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	4	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
	5.0	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	6	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
	5.0	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	4	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

A Program Guide	F Incline up	K Program Guide	P Program
B Time/Calories	G Instant Incline	L Pulse/Incline	Q Start
C Speed/Distance	H Volume +	M Instant Speed	R Stop
D MP3 Input	I Mode	N Speed -	S Safety Key
E Incline Down	J Volume -	O Speed +	
A Οδηγός προγράμματος	G Άμεση κλίσης	M Λειτουργία	Q Στάση
B Ώρα / Θερμίδες	H Ένταση +	N Ταχύτητα -	R Έναρξη
C Ταχύτητα / Απόσταση	I Λειτουργία	O Ταχύτητα +	S Κλειδί ασφαλείας
D Είσοδος MP3	J Ένταση -	P Πρόγραμμα	
E κλίσης κάτω	K Οδηγός προγράμματος		
F κλίσης έως	L Παλμός / κλίσης		

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΥΜΠΙΩΝ

Πρόγραμμα

Επιλέγει το επιθυμητό πρόγραμμα (P0-P24, U01-U03, F1-F5) Βλ. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ παρακάτω.

Λειτουργία

Αυτό έχει 2 λειτουργίες:

- Επιλογή ώρας, απόστασης, θερμίδων.
- Για επιβεβαίωση δεδομένων στις ρυθμίσεις προγράμματος.

Έναρξη

Έναρξη ενός προγράμματος.

Στάση

Τερματισμός της λειτουργίας του μηχανήματος οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Ο διάδρομος θα επιβραδύνει και θα σταματήσει εντελώς, όλα τα δεδομένα θα μηδενιστούν.

Ταχύτητα -

Μειώνει την ταχύτητα κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Ταχύτητα +

Αυξάνει την ταχύτητα κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Κλίσης +

Αυξάνει το επίπεδο λειτουργίας κλίσης ζώνη κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Κλίσης -

Μειώνει το τρέχον επίπεδο κλίσης ζώνη κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Άμεση ταχύτητας

Χρησιμοποιήστε το για να επιλέξετε μια ακριβή ταχύτητα, ενώ λειτουργεί.

Ανεμιστήρας

Πιέστε για να ενεργοποιήσετε τον ανεμιστήρα on / off.

Είσοδος MP3

Επιτρέπει τη σύνδεση με την προσωπική συσκευή αναπαραγωγής MP3 μέσω του παρεχόμενου καλωδίου. Μουσική θα παίξει με ενσωματωμένα ηχεία και του όγκου που ελέγχεται από το MP3 player.

Βασικά Ασφάλεια

Συμπεριλαμβάνεται με το μηχανήμα αυτό είναι ένα κόκκινο κλειδί ασφαλείας, χωρίς το οποίο ο διάδρομος δεν μπορεί να λειτουργήσει. Σκοπός του είναι να σταματήσει αμέσως το μηχανήμα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Ο υπολογιστής θα εμφανίσει "ΚΛΕΙΔΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ απογειώνονται», αν το κλειδί δεν είναι σωστά τοποθετημένος στον διάδρομο. Το κλιπ στην άλλη άκρη του κλειδιού ασφαλείας πρέπει να επισυνάπτεται στο χρήστη ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας για να διασφαλιστεί η μηχανή σταματά αμέσως σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

TIMONI ΕΛΕΓΧΟΙ

Ταχύτητα + / -

Βρίσκεται στη δεξιά πλευρά του τιμονιού η SPEED \neq λήκτρα + ή - μπορεί να πιεστεί για να αλλάξετε την ταχύτητα, ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

Κλίση + / -

Βρίσκεται στην αριστερή πλευρά του τιμονιού η κλίση πλήκτρα + ή - μπορεί να πιεστεί να αλλάξει το επίπεδο κλίσης του καταστρώματος τρέχει σε οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

Pulse λαβές

Υπάρχουν αισθητήρες καρδιακού σφυγμού που βρίσκονται στις δύο χειρολαβές. Προκειμένου να παρακολουθεί το ρυθμό παλμού χρήστες αυτοί μπορεί να πραγματοποιηθεί κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Παρακαλώ σημειώστε και τα δύο αισθητήρες πρέπει να πραγματοποιηθεί προκειμένου η ανάγνωση να δοθεί. Ο σφυγμός της οθόνης είναι ένας οδηγός για την αναφορά και όχι μόνο για ιατρική χρήση ή παρακολούθηση.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

Χειροκίνητη λειτουργία περιλαμβάνει κανονική λειτουργία, ο χρόνος, θερμίδες και απόσταση λειτουργία αντίστροφης μέτρησης

P0	Χειροκίνητο πρόγραμμα
P1-P24	Προκαθορισμένα προγράμματα προπόνησης
U01-U03	Προγράμματα που καθορίζονται από το χρήστη

Χειροκίνητη λειτουργία P-0

- Από τη λειτουργία αναμονής, πατήστε το START για άμεση έναρξη της χειροκίνητης λειτουργίας.
- Η ταχύτητα του διαδρόμου Treadmill μπορεί να προσαρμοστεί χειροκίνητα με τη χρήση των κουμπιών ταχύτητας +/- οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή με τη χρήση του κουμπιού άμεσης ταχύτητας για επιλογή της επιθυμητής ρύθμισης ταχύτητας
- Με το πάτημα του κουμπιού STOP μπορεί να σταματήσει η λειτουργία του μοτέρ
- Α \neq ομακρύνετε το κλειδί ασφαλείας, προκειμένου να σταματήσει η λειτουργία του μοτέρ

Λειτουργία αντίστροφης μέτρησης ώρας, απόστασης και θερμίδων

- Από τη λειτουργία αναμονής, πατήστε MODE για επιλογή ώρας, απόστασης, θερμίδων. Αφού γίνει επιλογή, χρησιμοποιήστε τα κουμπιά INCLINE +/- για αλλαγή της απαιτούμενης ρύθμισης και πατήστε START για έναρξη.
- Οι τιμές TIME, DISTANCE ή CALORIES θα μπου σε αντίστροφη μέτρηση από την τιμή επιλογής.
- Αφού ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση, ο υπολογιστής θα εκπέμψει έναν ήχο "μπιπ" για να υποδείξει τον τερματισμό λειτουργίας του προγράμματος και στο παράθυρο της ταχύτητας θα προβληθεί η ένδειξη "End" (Τέλος). Μετά από 5 δευτερόλεπτα ο υπολογιστής θα εκπέμψει έναν ήχο "μπιπ" και όλες οι ρυθμίσεις θα μηδενιστούν.

P1-P24 Προγράμματα

Αυτά είναι προκαθορισμένα προγράμματα στα οποία η ταχύτητα μηχανών ή κλίσης θα αλλάζει αυτόματα κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης.

Σημείωση: Αν η ταχύτητα / κλίση μεταβάλλεται από το χρήστη κατά τη διάρκεια αυτών των προγραμμάτων θα επανέλθει στην προκαθορισμένη ταχύτητα / κλίση στο επόμενο τμήμα του προγράμματος.

- Από την οθόνη αναμονής, πατήστε το κουμπί για να επιλέξετε το πρόγραμμα επιθυμητό πρόγραμμα.
- Πιέστε START για να επιλέξετε και να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε την προκαθορισμένη ώρα.
- Ο χρόνος προπόνηση προεπιλογή για τα προγράμματα αυτά είναι 30 λεπτά. Αυτό μπορεί να αλλάξει πατώντας INCLINE πλήκτρα + ή - πριν από την έναρξη επιλεγεί.

- Ο χρόνος του κάθε τμήματος εξαρτάται από το συνολικό χρόνο επιλέγεται. Για παράδειγμα, ένα πρόγραμμα 20 λε \neq τών = 20 τμήματα από 1 λεπτό. Επομένως, η ταχύτητα / κλίση θα αλλάξει κάθε 1 λεπτό. Times θα διαφέρουν να καταστεί δυνατή η προθέρμανση και να κρυώσει.
- Η κονσόλα θα μετρήσει και το ηχητικό σήμα για 3 δευτερόλεπτα κάθε φορά που η ταχύτητα / κλίση αλλάζει.

U01-U03 καθορίζεται από το χρήστη προγράμματα

Μέσα σε αυτά τα προγράμματα ο χρήστης μπορεί να καθορίσει την ταχύτητα και την κλίση για μια προσωπική προπόνηση.

- Από την κατάσταση αναμονής πιέστε το κουμπί PROGRAM οθόνη μέχρι U01, U02 και U03 εμφανίζεται.
- Πατήστε MODE για να εισάγετε το πρώτο τμήμα του προγράμματος.
- Πατήστε SPEED + / - για να ρυθμίσετε την ταχύτητα και την κλίση + / - για να ρυθμίσετε κλίση για αυτό το τμήμα και πιέστε το MODE για να συνεχίσετε.
- Επαναλάβετε για όλα τα παραπάνω 20 τμήματα του προγράμματος.
- Μόλις τα δεδομένα εισάγονται για όλα τα τμήματα τύπου START για να ξεκινήσετε.

Όταν εισαχθούν στο πρόγραμμα θα αποθηκευτεί στο επιλεγμένο αριθμό χρηστών (U01, U02 και U03).

Λειτουργία σωματικού λίπους

- Πατήστε το κουμπί PROGRAM, ωστόσο προβληθεί η λειτουργία σωματικού λίπους..
- Στο παράθυρο SPEED θα προβληθεί το προκαθορισμένο πρόγραμμα (F1-F5), στο παράθυρο TIME θα προβληθούν τα δεδομένα εισαγωγής
- Πατήστε το κουμπί Mode, για την επιλογή του απαιτούμενου προγράμματος
- Στο παράθυρο PULSE/INCLINE θα προβληθούν οι παράμετροι των προγραμμάτων, πατήστε τα κουμπιά SPEED + ή - για αλλαγή και πατήστε MODE για επιβεβαίωση
- Θα προβληθεί η ένδειξη F1 – φύλο. Πατήστε SPEED +/- για εναλλαγή μεταξύ 1 (άνδρας) και 2 (γυναίκα). Πατήστε MODE για επιβεβαίωση
- Θα προβληθεί η ένδειξη F2 – ηλικία. Πατήστε INCLINE +/- για ρύθμιση (η προκαθορισμένη τιμή είναι 25 έτη, το προκαθορισμένο εύρος είναι 10-99 έτη). Πατήστε MODE για επιβεβαίωση
- Θα προβληθεί η ένδειξη F3 – ύψος. Πατήστε INCLINE +/- για ρύθμιση (η προκαθορισμένη τιμή είναι 170 cm, το προκαθορισμένο εύρος είναι 100-200 cm). Πατήστε mode για επιβεβαίωση
- Θα προβληθεί η ένδειξη F4 – Βάρος. Πατήστε INCLINE +/- για ρύθμιση (η προκαθορισμένη τιμή είναι 70kg, το \neq προκαθορισμένο εύρος είναι 20-150kg). Πατήστε MODE για επιβεβαίωση
- Θα προβληθεί η ένδειξη F5. Σε αυτό το στάδιο θα αποθηκευθούν οι πληροφορίες του χρήστη. Τοποθετήστε και τα δύο σας χέρια στους αισθητήρες παλμών, επί περίπου 2-3 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια, τα αποτελέσματα της δοκιμής θα προβληθούν ως εξής:

19 ή χαμηλότερο	Λιποβαρής
20-25	Κανονικό βάρος
25-29	Υπέρβαρος
30 ή υψηλότερο	Παχύσαρκος

Σημείωση: Όλες οι ενδείξεις παρέχονται αποκλειστικά για καθοδήγηση και δεν προορίζονται για χρήση ως ιατρική συσκευή.

MPH KPH για τη μετατροπή

Η ταχύτητα και η απόσταση μπορεί να ρυθμιστεί να λειτουργεί σε MPH ή KPH.

Για εναλλαγή μεταξύ αυτών:

- Αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας, ο υπολογιστής θα εμφανίσει "----".
- Πατήστε και κρατήστε πατημένο το PROGRAM MODE και κουμπιά μαζί για 6-7 δευτερόλεπτα.
- Η κονσόλα θα αλλάξει από MPH να kph αυτόματα.

KPH Setting		1	2	3	4	5	6	7	8	9
P1	Speed	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0
	Incline	2	2	8	6	6	4	4	6	2
P2	Speed	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0
	Incline	3	3	2	2	8	8	4	4	4
P3	Speed	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0
	Incline	1	2	5	7	7	4	4	6	2
P4	Speed	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	Incline	3	3	9	9	9	9	9	6	2
P5	Speed	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0
	Incline	2	2	8	6	6	6	6	6	1
P6	Speed	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0
	Incline	1	8	8	7	7	7	7	5	3
P7	Speed	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0
	Incline	1	1	6	6	6	8	8	10	6
P8	Speed	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0
	Incline	3	3	3	7	7	3	3	3	5
P9	Speed	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0
	Incline	3	6	7	3	8	8	3	8	4
P10	Speed	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0
	Incline	2	7	5	5	8	8	8	8	4
P11	Speed	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0
	Incline	1	6	3	3	7	7	4	4	6
P12	Speed	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0
	Incline	3	8	9	5	5	8	8	4	4

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	2.0	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	2	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
	3.0	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	4	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
	3.0	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	2	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
	2.0	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	2	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
	3.0	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	1	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
	3.0	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	1	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
	2.0	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	2	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
	5.0	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	5	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
	6.0	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	4	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
	3.0	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	4	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
	5.0	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	6	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
	5.0	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	4	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6