

2007 Console Users' Guide





COMPUTER FUNCTIONS

- A** Distance/Time/Calorie Display
- B** Speed Program Display
- C** Speed +/-
- D** Quick Speed
- E** Stop
- F** Safety Key

- G** LCD Display
- H** Pulse Display
- I** Program Guide
- J** Program
- K** Mode
- L** Start



CONSOLE DISPLAY

Speed/Program Display

- **IN STANDBY MODE** - displays the program number (**P0-P12** or **F1**).
- **WHILST RUNNING** - displays the current speed.

Distance/Time/Calories Display

- **IN STANDBY MODE** - displays "0.00".
- **WHILST RUNNING** - will show **TIME**, **DISTANCE** or **CALORIES**. Use **MODE** button to change measurement. Flashing display automatically alternates between measurements at 6 second intervals.

LCD Display

- **DURING PROGRAM P0** - displays workout duration. If speed is altered this will display new speed for 3 seconds before reverting to elapsed duration.
- **DURING PROGRAMS P1 to P12** - displays the program profile selected. If speed is altered this will display new speed for 3 seconds before reverting to elapsed duration.
- **DURING PROGRAM F1** - displays users BMI data entry and resulting Body Mass Index.

Pulse Display

After a short period of time, when pulse monitors are held, this display will show the users heart rate.

Program Guide

Displays program currently in use.

ERR

Indicates an error with the machine. See **TROUBLE SHOOTING**.

BUTTON OPERATION

Program

Selects the desired program (**P0-P12** or **F1**). See **COMPUTER PROGRAMS** below.

Mode

- **DURING WORKOUT** - switches between **DISTANCE**, **CALORIES** and **TIME**.
- **IN STANDBY WHILST "P0" IS DISPLAYED** - alters the target **DISTANCE**, **CALORIES** or **TIME**. Press **MODE** until the required selection is flashing, then press **SPEED +** or **-** to change. Press **START** to begin workout.

Start

Will commence or pause the program whilst retaining information on screen.

Stop

This has 2 functions:

- To stop the machine at any time during a workout.
- Removes **ERR** from the screen. This will not remove the error itself - see **TROUBLE SHOOTING**.

Speed -

This has 2 functions:

- Decreases the speed during workout.
- Decreases data input values.

Speed +

This has 2 functions:

- Increase the speed during workout.
- Increases data input values.

Quick Speed

Use to set an exact speed whilst running.

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. An Error Code "E07" will be displayed if the key is not correctly attached to the treadmill. The clip on the other end of the cord must be attached to clothing at all times during workout to ensure the machine stops immediately in the event of emergency.

COMPUTER PROGRAMS

P0 Manual Program

1. **START** can be pressed to begin workout immediately.
2. The **TIME/DISTANCE/CALORIES** will count up from zero
3. Treadmill speed can be manually adjusted using the **SPEED +** or **-** buttons at any time during a workout.
4. Target measurement can be changed between time, distance and calories by pressing **MODE** button whilst treadmill is at standby. Once measure is selected use **SPEED +** or **-** to set target and **START** to commence workout.

P1-P12 These are preset programs in which the machines speed or incline will be changed automatically during a workout.



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

1. Press the **PROGRAM** button to select the required program.
2. Press **START** to select and begin the preset workout time.
3. The default workout time for these programs is 30 minutes. This can be altered by pressing the **SPEED +** or **-** buttons before **START** is selected.
4. During these programs the speed settings are split into 16 segments. The time of each segment depends on the overall time selected. For example: A 32 minute program = 16 segments of 2 minutes. Therefore the speed would alter approximately every 2 minutes. Times will differ to allow for warm up and cool down.
5. The console will count down and beep for 3 seconds at each segment when the Speed/incline is going to be changed. It will then change 2 seconds after this.
6. At the end of each program the machine will beep and automatically come to a stop. The incline level will be reset to 0.
7. If **STOP** is pressed during the program the machine will slow down and come to a standstill. The information will be lost and the display will return to the **STANDBY MODE**.
8. The **START** button can be pressed during the workout to pause the program. The data will remain on the screen. Press **START** to resume.



F1 This will calculate the user's Body Mass Index (BMI). Select the "F1" program, and complete the following procedure to display the user's BMI:

The program will request the following personal data displayed in the LCD Display. After entering each element of data utilizing the **SPEED +** or **-** button, confirm selection and continue by pressing **MODE**:

S - User's gender 1 = Male; 2 = Female

A - User's age

H - User's height (in cm)

W - User's weight (in kg)

Once the above data is correctly entered, the LCD Display will show a **B**. At this point hold both pulse sensors. The pulse window will have 3 lines flashing to show the pulse is being read. Continue to hold the sensors until the user's BMI is shown.

PRESET PROGRAM SPEED CHART

Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Speed	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
P2	Speed	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
P3	Speed	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
P4	Speed	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
P5	Speed	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
P6	Speed	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
P7	Speed	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
P8	Speed	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
P9	Speed	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
P10	Speed	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
P11	Speed	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
P12	Speed	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0

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 show **E-07**.
2. Press and hold **PROGRAM** and **MODE** buttons together for 2 to 3 seconds.
3. The console will change the speed from **MPH** to **KPH** automatically.



FONCTIONS DE L'ORDINATEUR

- | | |
|--|-------------------------------------|
| A Affichage distance/durée/calories | G Écran LCD |
| B Affichage vitesse/programme | H Affichage rythme cardiaque |
| C Vitesse +/- | I Guide programme |
| D Vitesse rapide | J Programme |
| E Stop | K Mode |
| F Clé de sécurité | L Démarrage |

AFFICHAGE CONSOLE

Affichage vitesse/programme

- **EN MODE VEILLE** : affiche le numéro du programme (**P0-P12** ou **F1**)
- **EN FONCTIONNEMENT** : affiche la vitesse actuelle.

Affichage distance/durée/dalories

- **EN MODE VEILLE** : affiche 0.00.
- **EN FONCTIONNEMENT** : affiche **DURÉE**, **DISTANCE** ou **CALORIES**. Utiliser la touche **MODE** pour passer d'une mesure à l'autre. L'affichage clignotant alterne automatiquement entre les mesures toutes les 6 secondes.

Écran LCD

- **DURANT LE PROGRAMME P0** : affiche la durée de la séance d'entraînement. Si la vitesse est modifiée, la nouvelle vitesse est affichée pendant 3 secondes avant de revenir à la durée écoulée.
- **DURANT LES PROGRAMMES P1 A P12** : affiche le profil du programme sélectionné. Si la vitesse est modifiée, la nouvelle vitesse est affichée pendant 3 secondes avant de revenir à la durée écoulée.
- **DURANT LE PROGRAMME F1** : affiche les données saisies par l'utilisateur et l'indice de masse corporelle qui en résulte.

Affichage rythme cardiaque

Lorsque l'utilisateur tient les capteurs, l'écran affiche son rythme cardiaque après un bref délai.

Guide Programme

Affiche le programme en cours d'utilisation.

ERR

Indique une erreur sur l'appareil. Voir **DEPANNAGE**.

FONCTIONNEMENT DES TOUCHES

Programme

Sélectionne le programme souhaité (**P0-P12** ou **F1**). Voir **PROGRAMMES DE L'ORDINATEUR** ci-dessous.

Mode

- **DURANT LA SEANCE D'ENTRAINEMENT** : commute entre les fonctions **DISTANCE**, **CALORIES** et **DURÉE** ;
- **EN MODE VEILLE, LORSQUE « P0 » EST AFFICHE** : modifie l'objectif de **DISTANCE**, **CALORIES** ou **DURÉE**. Appuyer sur **MODE** jusqu'à ce que la sélection souhaitée clignote, puis appuyer sur **VITESSE +** ou **-** pour modifier. Appuyer sur **DÉMARRAGE** pour commencer la séance d'entraînement.

Démarrage

Lance ou interrompt momentanément le programme tout en conservant les informations à l'écran.

Arrêt

Cette touche a 2 fonctions :

- arrêter l'appareil à tout moment durant la séance d'entraînement ;
- effacer **ERR** de l'écran. Ceci n'élimine pas l'erreur elle-même – voir **DEPANNAGE**.

Vitesse -

Cette touche a 2 fonctions :

- réduire la vitesse durant la séance d'entraînement ;
- réduire la valeur des données saisies.

Vitesse +

Cette touche a 2 fonctions :

- augmenter la vitesse durant la séance d'entraînement ;
- augmenter la valeur des données saisies.

Vitesse rapide

Permet de régler la vitesse avec précision tout en courant

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. Un code d'erreur E07 s'affiche si la clé n'est pas insérée correctement dans l'appareil. 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.

PROGRAMMES DE L'ORDINATEUR

P0 Programme manuel

1. Pour commencer immédiatement la séance d'entraînement, appuyer sur la touche **DÉMARRAGE**
2. Les calculs de **DURÉE/DISTANCE/CALORIES** commenceront à zéro.
3. La vitesse du tapis roulant peut être réglée manuellement à l'aide des touches **VITESSE +** ou **-** à tout moment durant la séance d'entraînement.
4. Les objectifs de durée, distance et calories peuvent être modifiés en appuyant sur la touche **MODE** lorsque le tapis roulant est en veille. Une fois la mesure sélectionnée, fixer l'objectif avec les touches **VITESSE +** ou **-** et appuyer sur **DÉMARRAGE** pour commencer la séance d'entraînement.

P1 – P12 Il s'agit de programmes préréglés durant lesquels la vitesse ou l'inclinaison de l'appareil est modifiée automatiquement durant la séance d'entraînement.



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

1. Appuyer sur la touche **PROGRAMME** pour sélectionner le programme souhaité.
2. Appuyer sur **DÉMARRAGE** pour sélectionner et lancer la durée d'entraînement préréglée.
3. Par défaut, la durée d'entraînement de ces programmes est fixée à 30 minutes. Cette valeur peut être modifiée en appuyant sur les touches **VITESSE +** ou **-** avant de sélectionner **DÉMARRAGE**.
4. Durant ces programmes, les réglages de vitesse sont séparés en 16 segments. La durée de chaque segment dépend de la durée totale sélectionnée. Par exemple : un programme de 32 minutes = 16 segments de 2 minutes, ce qui signifie que la vitesse changera toutes les 2 minutes environ. Les durées varieront pour tenir compte de l'échauffement et de la récupération.
5. La console effectue un compte à rebours et émet un signal sonore pendant 3 secondes à chaque segment lorsque la vitesse/l'inclinaison s'apprête à changer. Le changement intervient 2 secondes après.
6. À la fin de chaque programme, l'appareil émet un signal sonore et s'arrête automatiquement. Le niveau d'inclinaison est remis à 0.
7. Si l'on appuie sur la touche **ARRÊT** durant le programme, l'appareil ralentit et s'arrête. Les informations sont perdues et l'affichage revient au **MODE VEILLE**.
8. Il est possible d'appuyer sur la touche **DÉMARRAGE** pendant la séance d'entraînement pour interrompre momentanément le programme. Les données restent affichées à l'écran. Appuyer sur **DÉMARRAGE** pour relancer l'appareil.

F1 Cette touche permet à l'utilisateur de calculer son indice de masse corporelle (IMC). Sélectionner le programme « F1 » et suivre la procédure ci-dessous pour afficher l'IMC de l'utilisateur :

Le programme sollicite l'affichage des données personnelles suivantes sur l'écran LCD. Après avoir saisi chaque donnée à l'aide des touches **VITESSE +** ou **-**, confirmer la sélection et continuer en appuyant sur **MODE** :

S - sexe de l'utilisateur 1 = masculin ; 2 = féminin

A - âge de l'utilisateur

H - Taille de l'utilisateur (en cm)

W - Poids de l'utilisateur (en kg)

Une fois ces données correctement saisies, l'écran LCD affichera un « **B** ». À ce stade, tenir les deux capteurs cardiaques. L'écran affichera 3 lignes clignotantes pour montrer que la mesure du rythme cardiaque est en cours. Continuer à tenir les capteurs jusqu'à ce que l'IMC de l'utilisateur soit affiché.

TABLEAU DES VITESSES PRÉRÉGLÉES SELON LE PROGRAMME

Programme		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Vitesse	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
P2	Vitesse	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
P3	Vitesse	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
P4	Vitesse	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
P5	Vitesse	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
P6	Vitesse	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
P7	Vitesse	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
P8	Vitesse	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
P9	Vitesse	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
P10	Vitesse	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
P11	Vitesse	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
P12	Vitesse	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0

Conversion Miles/h - Km/h

La vitesse et la distance peuvent être réglées de façon à fonctionner en **MILES/H** ou en **km/H**.

Pour commuter entre ces valeurs :

1. Ôter la **CLÉ DE SÉCURITÉ** ; l'ordinateur affiche « **E-07** ».
2. Appuyer simultanément sur les touches **PROGRAMME** et **MODE** et les maintenir enfoncées pendant 2 à 3 secondes.
3. La console passera automatiquement de **MILES/H** à **km/H**.



COMPUTER-FUNKTIONEN

- A** Entfernungs-/Zeit-/Kalorienanzeige
- B** Geschwindigkeitsprogrammanzeige
- C** Geschwindigkeit +/-
- D** Hohe Geschwindigkeit
- E** Stopp
- F** Sicherheitsschlüssel

- G** LCD-Anzeige
- H** Pulsanzeige
- I** Programmübersicht
- J** Programm
- K** Modus
- L** Start



KONSOLEANZEIGE

Geschwindigkeits-/Programmanzeige

- **IM STANDBY-MODUS** – zeigt die Programmnummer an (**P0-P12** oder **F1**).
- **IM LAUFMODUS** – zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

Entfernungs-/Zeit-/Kalorienanzeige

- **IM STANDBY-MODUS** – zeigt 0.00 an.
- **IM LAUFMODUS** – zeigt **ZEIT**, **ENTFERNUNG** oder **KALORIEN** an. Sie können die Messanzeige mithilfe der **MODUS**-Taste ändern. Wenn die Anzeige blinkt, werden die Messwerte in Intervallen von 6 Sekunden gewechselt.

LCD-Anzeige

- **WÄHREND DES PROGRAMMS P0** – zeigt die Dauer des Trainings an. Wenn die Geschwindigkeit geändert wird, zeigt der Computer die neue Geschwindigkeit für 3 Sekunden an und blendet danach wieder die abgelaufene Trainingsdauer ein.
- **WÄHREND DER PROGRAMME P1 BIS P12** – in diesem Fall wird das ausgewählte Programmprofil angezeigt. Wenn die Geschwindigkeit geändert wird, zeigt der Computer die neue Geschwindigkeit für 3 Sekunden an und blendet danach wieder die abgelaufene Trainingsdauer ein.
- **WÄHREND DES PROGRAMMS F1** – zeigt die von dem Benutzer angegebenen **BMI**-Daten und den daraus resultierenden Body Mass Index an.

Pulsanzeige

- Wenn die Pulsfühler gehalten werden, wird hier nach kurzer Zeit die Herzfrequenz des Benutzers angezeigt.

PROGRAMMÜBERSICHT

- Dieser Modus zeigt das derzeit genutzte Programm an.

ERR

- **ERR** zeigt eine eventuelle Funktionsstörung des Geräts an. Beachten Sie hierzu auch den Abschnitt **FEHLERBEHEBUNG**.

BEDIENUNG DER TASTEN

Programm

Mit dieser Taste wählen Sie das gewünschte Programm aus (P0-P12 oder F1). Beachten Sie hierzu auch den folgenden Abschnitt **COMPUTERPROGRAMME**.

Modus

- **WÄHREND DES TRAININGS** – wechselt zwischen **ENTFERNUNG**, **KALORIEN** und **ZEIT**.
- **IM STANDBY-MODUS, WÄHREND „P0“ ANGEZEIGT WIRD** – Ändert den Zielwert für **ENTFERNUNG**, **KALORIEN** oder **ZEIT**. Drücken Sie die **MODUS**-Taste, bis die gewünschte Auswahl blinkt. Drücken Sie anschließend auf **GESCHWINDIGKEIT +** oder **-**, um den Wert zu ändern. Drücken Sie **START**, um mit dem Training zu beginnen.

Start

Diese Taste startet oder unterbricht das Programm. Die Daten werden weiterhin auf dem Bildschirm angezeigt.

Stopp

Diese Taste verfügt über zwei Funktionen:

- Sie hält das Gerät jederzeit während des Trainings an.
- Durch Tastendruck werden Fehlermeldungen (**ERR**) vom Bildschirm gelöscht. Der Fehler selbst wird hierdurch nicht behoben. Beachten Sie hierzu den Abschnitt **FEHLERBEHEBUNG**.

Geschwindigkeit **-**

Diese Taste hat zwei Funktionen:

- Reduzierung der Geschwindigkeit während des Trainings.
- Reduzierung der Dateneingabewerte.

Geschwindigkeit **+**

Diese Taste hat zwei Funktionen:

- Erhöhung der Geschwindigkeit während des Trainings.
- Erhöhung der Dateneingabewerte.

Schnelle Geschwindigkeit

Diese Taste kann genutzt werden, um während des Laufens die genaue Geschwindigkeit einzugeben.

Sicherheitsschlüssel

Diesem Gerät liegt ein roter Sicherheitsschlüssel bei, ohne den das Laufband nicht betrieben werden kann. Mit diesem Schlüssel können Sie das Gerät im Notfall sofort anhalten. Wenn der Schlüssel nicht korrekt in das Laufband eingesteckt ist, wird der Fehlercode **E07** angezeigt. Der Clip am anderen Ende der Schnur muss jederzeit während des Trainings mit der Kleidung verbunden sein, um sicherzustellen, dass das Gerät im Notfall unverzüglich ausgeschaltet wird.

COMPUTERPROGRAMME

P0 Manuelles Programm

1. Drücken Sie die **START**-Taste, um sofort mit dem Training zu beginnen.
2. **ZEIT/ENTFERNUNG/KALORIEN** werden beginnend bei null gezählt.
3. Die Laufbandgeschwindigkeit kann jederzeit während des Trainings mithilfe der **„GESCHWINDIGKEIT +“**- oder **„-“**-Tasten eingestellt werden.
4. Mithilfe der **MODUS**-Taste können Sie im Standby-Modus des Laufbands zwischen den Zielmesswerten Zeit, Entfernung und Kalorien wechseln. Sobald Sie einen Messwert ausgewählt haben, können Sie den Zielwert mit den **„GESCHWINDIGKEIT +“**- oder **„-“**-Tasten eingeben. Drücken Sie anschließend die **START**-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

P1 – P12 Hierbei handelt es sich um voreingestellte Programme, bei denen die Geschwindigkeit oder die Neigung des Geräts während des Trainings automatisch verändert werden.

 Wenn die Geschwindigkeit/Neigung vom Benutzer während dieser Programme geändert wird, kehrt das Programm im nächsten Programmabschnitt zu der voreingestellten Geschwindigkeit zurück.

1. Drücken Sie die **PROGRAMM**-Taste, um das gewünschte Programm auszuwählen.
2. Drücken Sie die **START**-Taste, um die voreingestellte Trainingszeit auszuwählen und zu starten.
3. Die Standardtrainingszeit für diese Programme beträgt 30 Minuten. Diese Dauer kann mithilfe der **„GESCHWINDIGKEIT +“**- oder **„-“**-Tasten vor dem Drücken der **START**-Taste geändert werden.
4. Die Geschwindigkeitseinstellungen dieser Programme sind in 16 Abschnitte unterteilt. Die Dauer der einzelnen Abschnitte richtet sich nach der ausgewählten Gesamtzeit. Beispiel: Ein Programm mit einer Dauer von 32 Minuten besteht aus 16 Abschnitten zu je 2 Minuten. Die Geschwindigkeit würde sich daher alle 2 Minuten ändern. Die Zeiten variieren, um Aufwärm- und Auslaufphasen zu ermöglichen.
5. Die Konsole zählt die Zeit herunter und löst in jedem Abschnitt ein akustisches Signal mit einer Dauer von 3 Sekunden aus, bevor die Geschwindigkeit/Neigung geändert wird. Die Geschwindigkeit/Neigung ändert sich 2 Sekunden nach dem Signal.
6. Am Ende eines jeden Programms ertönt ein akustisches Signal und das Gerät hält automatisch an. Der Neigungswinkel wird auf 0 zurückgesetzt.
7. Wenn Sie während des Programms die **STOPP**-Taste drücken, bremst das Gerät ab und hält an. Die Informationen werden gelöscht und die Anzeige kehrt in den **STANDBY-MODUS** zurück.
8. Sie können die **START**-Taste während des Trainings drücken, um das Programm zu unterbrechen. Die Daten werden weiterhin auf dem Bildschirm angezeigt. Drücken Sie die **START**-Taste erneut, um das Training fortzusetzen.



F1 Dieses Programm berechnet den Body Mass Index (BMI) des Benutzers. Wählen Sie das Programm F1 und führen Sie die nachfolgenden Schritte aus, um den BMI des Benutzers anzuzeigen:

Für dieses Programm müssen die folgenden persönlichen Daten auf dem **LCD**-Monitor angezeigt werden. Drücken Sie die **MODUS**-Taste nach der Eingabe der einzelnen Datenelemente mithilfe der **„GESCHWINDIGKEIT +“**- oder **„-“**-Tasten, um die Auswahl zu bestätigen und fortzufahren:

S – Geschlecht des Benutzers 1 = Männlich; 2 = Weiblich

A – Alter des Benutzers

H – Größe des Benutzers (in cm)

W – Gewicht des Benutzers (in kg)

Sobald die vorgenannten Daten korrekt eingegeben wurden, zeigt der **LCD**-Monitor ein **„B“** an. Halten Sie jetzt beide Pulsmesser fest. Das Pulsfenster zeigt drei blinkende Zeilen an, um zu bestätigen, dass der Puls gemessen wird. Halten Sie die Pulsmesser gedrückt, bis der **BMI** des Benutzers angezeigt wird.

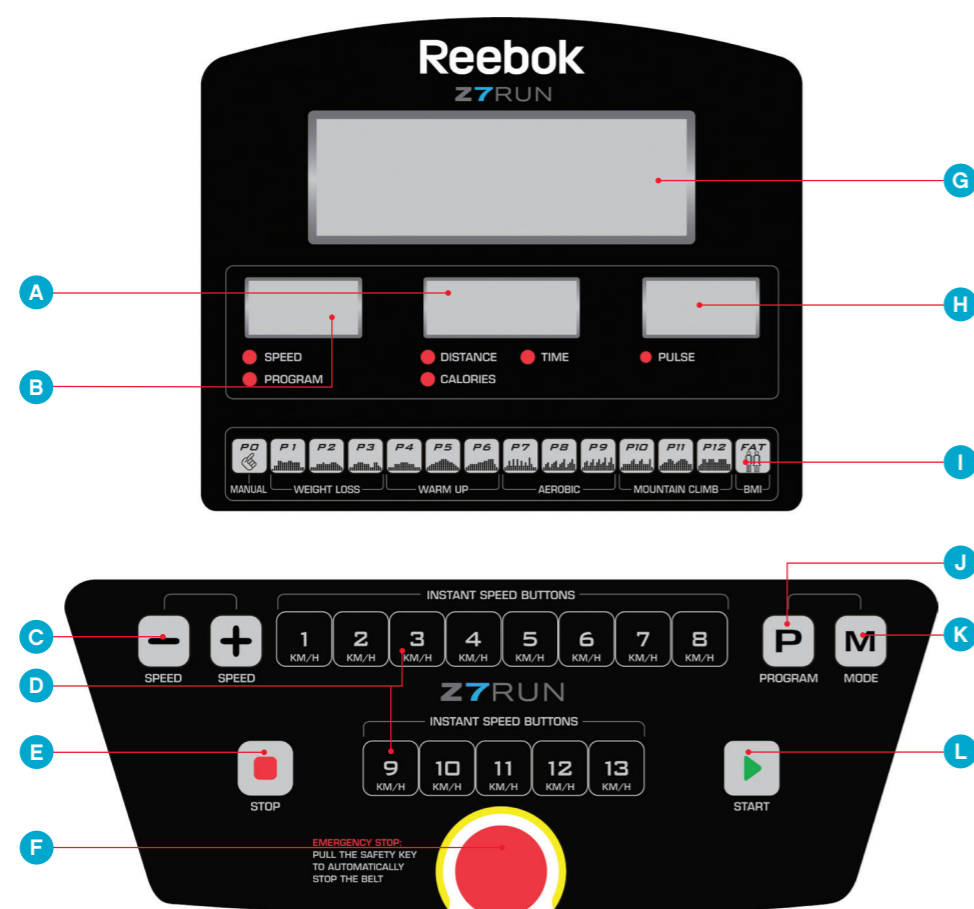
TABELLE DER VOREINGESTELLTEN PROGRAMMGESCHWINDIGKEITEN

Programm		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Geschw.	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
P2	Geschw.	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
P3	Geschw.	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
P4	Geschw.	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
P5	Geschw.	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
P6	Geschw.	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
P7	Geschw.	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
P8	Geschw.	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
P9	Geschw.	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
P10	Geschw.	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
P11	Geschw.	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
P12	Geschw.	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0

Umrechnung von mph in km/h

Die Geschwindigkeit und Entfernungsanzeige kann auf **MPH** oder **KM/H** eingestellt werden. Um zwischen diesen Anzeigearten zu wechseln:

1. Entfernen Sie den **SICHERHEITSSCHLÜSSEL**. Der Computer zeigt **„E-07“** an.
2. Halten Sie die **PROGRAMM**- und die **MODUS**-Taste für 2 bis 3 Sekunden gleichzeitig gedrückt.
3. Die Konsole ändert die Anzeige automatisch von **MPH** in **KM/H**.



FUNCIONES DEL ORDENADOR

- | | |
|---|----------------------------|
| A Pantalla Distancia/Tiempo/Calorías | G Pantalla LCD |
| B Pantalla programa de velocidad | H Pantalla Pulso |
| C Velocidad +/- | I Guía de programas |
| D Velocidad rápida | J Programa |
| E Parada | K Modo |
| F Llave de seguridad | L Inicio |



PANTALLA DE CONSOLA

Pantalla de velocidad/programa

- **EN MODO EN ESPERA** - muestra el número de programa (**P0-P12 o F1**)
- **DURANTE EL FUNCIONAMIENTO** - muestra la velocidad actual.

Pantalla de Distance/Time/Calories

- **EN MODO EN ESPERA** - muestra 000.
- **DURANTE EL FUNCIONAMIENTO** - mostrará **TIEMPO, DISTANCIA o CALORIAS**. Utilice el botón **MODE** para cambiar la medición. La pantalla intermitente cambia automáticamente entre las mediciones en intervalos de 6 segundos.

Pantalla LCD

- **DURANTE EL PROGRAMA P0** - muestra la duración del ejercicio. Si se modifica la velocidad, mostrará la nueva velocidad durante 3 segundos antes de volver al tiempo transcurrido.
- **DURANTE LOS PROGRAMAS P1 A P12** - muestra el perfil de programa seleccionado. Si se modifica la velocidad, mostrará la nueva velocidad durante 3 segundos antes de volver al tiempo transcurrido.
- **DURANTE EL PROGRAMA F1** - muestra los datos de **IMC** del usuario introducidos y el índice de masa corporal resultante.

Pantalla Pulse

Tras un breve periodo de tiempo, cuando se mantienen sujetos los monitores de pulso, la pantalla mostrará el ritmo cardíaco del usuario.

Guía de programas

Muestra el programa en uso actualmente.

ERR

Indica un error con la máquina. Consulte **RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**.

FUNCIONAMIENTO DE LOS BOTONES

Program

Selecciona el programa deseado (**P0-P12 o F1**). Consulte **PROGRAMAS DEL ORDENADOR** a continuación.

Mode

- **DURANTE EL EJERCICIO** - cambia entre **DISTANCIA, CALORÍAS y TIEMPO**.
- **EN EL MODO EN ESPERA MIENTRAS SE MUESTRA "P0"** - Cambia el objetivo a **DISTANCE** (distancia), **CALORIES** (calorías) o **TIME** (tiempo). Pulse **MODE** hasta que parpadee la selección deseada, a continuación, pulse **SPEED + o -** para cambiar. Pulse **START** para iniciar el ejercicio.

Start

Iniciará o pausará el programa a la vez que retiene la información en pantalla.

Stop

Cuenta con 2 funciones:

- Parar la máquina en cualquier momento durante el ejercicio
- Elimina el estado **ERR** de la pantalla. Esto no eliminará el error en sí - consulte **RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**.

Speed -

Cuenta con 2 funciones:

- Disminuye la velocidad durante el ejercicio.
- Disminuye los valores de entrada de datos.

Speed +

Cuenta con 2 funciones:

- Aumenta la velocidad durante el ejercicio.
- Aumenta los valores de entrada de datos.

Quick Speed

Utilice este botón para configurar una velocidad mientras corre

Llave de seguridad

Con esta máquina se incluye una Llave de seguridad roja sin la cual la cinta no funcionará. Su propósito es detener inmediatamente la máquina en caso de emergencia. Se mostrará un código de error **E07** si la llave no se ha colocado correctamente en la cinta. El clip del otro extremo de la cuerda debe estar sujeto a la ropa en todo momento durante el ejercicio para garantizar que la máquina se detiene inmediatamente en caso de emergencia.

PROGRAMAS DEL ORDENADOR

P0 Programa manual

1. Puede pulsar **START** para iniciar el ejercicio inmediatamente.
2. El **TIME/DISTANCE/CALORIES** empezará a contar desde cero.
3. La velocidad de la cinta puede ajustarse manualmente utilizando los botones de **SPEED + o -** en cualquier momento durante el ejercicio.
4. La medición objetivo puede cambiarse entre tiempo, distancia y calorías pulsando el botón **MODE** mientras la cinta está en espera. Una vez se haya seleccionado una medición utilice **SPEED + o -** para fijar el objetivo y **START** para empezar el ejercicio.

P1 – P12 Estos son programas preestablecidos en los cuales la velocidad de la máquina o inclinación cambiarán automáticamente durante el ejercicio.



Si el usuario modifica la velocidad/inclinación durante estos programas, volverá a la velocidad preestablecida en el siguiente segmento del programa.

1. Pulse el botón **PROGRAM** para seleccionar el programa deseado
2. Pulse **START** para seleccionar e iniciar el tiempo de ejercicio preestablecido
3. El tiempo de ejercicio preestablecido para estos programas es de 30 minutos. Pero puede modificarse pulsando los botones de **SPEED + o -** antes de seleccionar **START**.
4. Durante estos programas, la configuración de velocidad se divide en 16 segmentos. El tiempo de cada segmento depende del tiempo general seleccionado. Por ejemplo: Un programa de 32 minutos = 16 segmentos de 2 minutos. Por lo tanto, la velocidad se cambiaría aproximadamente cada 2 minutos. - Los tiempos varían para permitir calentar y enfriar.
5. La consola realizará la cuenta atrás y emitirá un sonido durante 3 segundos en cada segmento cuando la velocidad/inclinación vayan a cambiar. Cambiará 2 segundos después de hacer esto.
6. Al final de cada programa la máquina emitirá un pitido y se detendrá automáticamente. El nivel de inclinación se reiniciará a 0.
7. Si se pulsa **STOP** durante el programa, la máquina aminorará la marcha y se detendrá. La información se perderá y la pantalla regresará al **MODO EN ESPERA**.
8. Se puede pulsar el botón **START** durante el ejercicio para pausar el programa. Los datos se mantendrán en la pantalla. Pulse **START** para continuar el ejercicio.



F1 Calcula el índice de masa corporal (IMC) del usuario. Seleccione el programa "F1" y cumplimente el siguiente procedimiento para mostrar el IMC del usuario:

El programa solicitará la siguiente información personal mostrada en la pantalla **LCD**. Una vez introducido cada dato mediante el botón **SPEED + o -**, confirme la selección y continúe pulsando **MODE**:

S - Sexo del usuario 1 = Hombre; 2 = Mujer

A - Edad del usuario

H - Altura del usuario (en cm)

W - Peso del usuario (en kg)

Una vez se hayan introducido los datos anteriores correctamente, la pantalla mostrará una **"B"**. En este punto mantenga pulsados ambos sensores. La ventana de pulso mostrará 3 líneas parpadeando para indicar que se está leyendo el pulso. Continúe sujetando los sensores hasta que se muestre el **IMC** del usuario.

TABLA DE VELOCIDAD DEL PROGRAMA PREESTABLECIDO

Programa		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Velocidad	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
P2	Velocidad	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
P3	Velocidad	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
P4	Velocidad	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
P5	Velocidad	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
P6	Velocidad	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
P7	Velocidad	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
P8	Velocidad	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
P9	Velocidad	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
P10	Velocidad	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
P11	Velocidad	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
P12	Velocidad	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0

Conversión de MPH - KPH

La velocidad y la distancia pueden establecerse para operar en **MPH** o en **KPH**. Para cambiar entre ellas:

1. Retire la **LLAVE DE SEGURIDAD**, el ordenador mostrará **"E-07"**.
2. Pulse y mantenga pulsados los botones **PROGRAM** y **MODE** a la vez durante 2 o 3 segundos.
3. La consola cambiará la velocidad de **MPH** a **KPH** automáticamente.



FUNZIONI DEL COMPUTER

- A** Display Distanza/Tempo/Calorie
- B** Display Programma di Velocità
- C** Velocità +/-
- D** Velocità rapida
- E** Arresto
- F** Chiavetta di sicurezza

- G** Display LCD
- H** Display della pulsazione
- I** Guida al programma
- J** Programma
- K** Modalità
- L** Avvio

DISPLAY DELLA CONSOLE

Display Velocità/Programma

- **IN MODALITÀ STANDBY** – visualizza il numero del programma (**P0-P12** o **F1**)
- **IN CONDIZIONI DI FUNZIONAMENTO** – visualizza la velocità attuale.

Display Distanza/Tempo/Calorie

- **IN MODALITÀ STANDBY** visualizza 0.00.
- **IN CONDIZIONI DI FUNZIONAMENTO** mostrerà **TEMPO**, **DISTANZA** o **CALORIE**. Usare il pulsante **MODE** per cambiare la misura. La visualizzazione lampeggiante alterna automaticamente le misure a intervalli di 6 secondi.

Display LCD

- **DURANTE IL PROGRAMMA P0** – visualizza la durata della seduta di allenamento. Se viene modificata la velocità, visualizza la nuova velocità per 3 secondi prima di ritornare alla durata trascorsa.
- **DURANTE I PROGRAMMI DA P1 A P12** – visualizza il profilo del programma selezionato. Se viene modificata la velocità, visualizza la nuova velocità per 3 secondi prima di ritornare alla durata trascorsa.
- **DURANTE IL PROGRAMMA F1** – visualizza l'inserimento dei dati di **BMI** dell'utente e l'Indice di Massa Corporea che ne risulta.

Display della pulsazione

Dopo un breve periodo di tempo, quando si afferrano i sensori della pulsazione, questo display visualizza la frequenza cardiaca dell'utente.

Guida al Programma

Visualizza il programma attualmente in uso.

ERR

Indica un errore della macchina. Si veda **RICERCA GUASTI**.

FUNZIONAMENTO DEI PULSANTI

Programma

Seleziona il programma desiderato (**da P0-P12** o **F1**). Si veda **PROGRAMMI DEL COMPUTER** qui sotto.

Modalità

- **DURANTE LA SEDUTA DI ALLENAMENTO** – commuta tra **DISTANZA**, **CALORIE** e **TEMPO**.
- **IN STANDBY MENTRE VIENE VISUALIZZATO "P0"** – Modifica gli obiettivi di **DISTANZA**, **CALORIE** o **TEMPO**. Premere **MODE** fino a che la selezione richiesta non lampeggia, quindi premere **SPEED +** o **-** per cambiare. Premere **START** per iniziare la seduta di allenamento.

Avvio

Avvia o mette in pausa il programma, e mantiene le informazioni sullo schermo.

Arresto

Questo comando ha 2 funzioni:

- Arresta la macchina in qualsiasi momento nel corso di una seduta di allenamento.
- Cancella **ERR** dallo schermo. Ciò non elimina l'errore stesso – si veda **RICERCA GUASTI**.

Velocità **-**

Questo comando ha 2 funzioni:

- Fa diminuire la velocità durante la seduta di allenamento.
- Fa diminuire il valore dei dati immessi.

Velocità **+**

Questo comando ha 2 funzioni:

- Fa aumentare la velocità durante la seduta di allenamento.
- Fa aumentare il valore dei dati immessi.

Velocità rapida

Usare il comando per impostare l'esatta velocità di funzionamento.

Chiavetta di sicurezza

Inclusa nella dotazione di questa macchina vi è una chiavetta rossa di sicurezza, senza la quale tutto il sistema non funziona. Essa ha lo scopo di arrestare immediatamente la macchina in caso d'emergenza. Se la chiavetta non è inserita correttamente al dispositivo, verrà visualizzato un codice di errore **E07**.

La molletta che si trova all'altra estremità del cordone deve essere sempre attaccata a un indumento durante la seduta di allenamento per garantire l'arresto immediato della macchina in caso d'emergenza.

PROGRAMMI DEL COMPUTER

P0 Programma manuale

1. Per iniziare immediatamente la seduta di allenamento premere **START**.
2. **TEMPO/DISTANZA/CALORIE** verranno conteggiati partendo da zero.
3. La velocità del tapis roulant può essere regolata manualmente utilizzando i pulsanti **SPEED + o -** in qualsiasi momento durante la seduta di allenamento.
4. La misura target può essere cambiata tra tempo, distanza e calorie premendo il pulsante **MODE** mentre il dispositivo è in standby. Una volta selezionata la misura, utilizzare **SPEED + o -** per fissare l'obiettivo e **START** per iniziare la seduta di allenamento.

P1 – P12 Questi sono programmi predefiniti nei quali si può modificare automaticamente la velocità o l'inclinazione della macchina durante una seduta di allenamento.



Se la velocità/inclinazione viene modificata dall'utente durante questi programmi, al segmento successivo del programma verrà ripristinata la velocità prefissata.

1. Premere il pulsante **PROGRAM** per selezionare il programma richiesto.
2. Premere **START** per selezionare e iniziare il tempo prestabilito della seduta di allenamento.
3. Il tempo predeterminato di una seduta di allenamento per questi programmi è di 30 minuti; può essere modificato premendo i pulsanti **SPEED + o -** prima di selezionare **START**.
4. Durante questi programmi le impostazioni di velocità sono suddivise in 16 segmenti. Il tempo di ciascun segmento dipende dal tempo complessivo selezionato. Ad esempio: Un programma di 32 minuti = 16 segmenti da 2 minuti ciascuno. Quindi, la velocità cambierebbe circa ogni 2 minuti. I tempi effettivi saranno differenti per consentire di effettuare il riscaldamento iniziale e il raffreddamento finale.
5. Ad ogni segmento, quando viene modificata la velocità/inclinazione, la console esegue un conteggio alla rovescia ed emette un beep per 3 secondi. Dopodiché eseguirà il cambiamento dopo 2 secondi.
6. Alla fine di ciascun programma la macchina emette un beep e si ferma. Il livello d'inclinazione verrà riportato a 0.
7. Se durante il programma si preme **STOP**, la macchina rallenta fino a fermarsi. Le informazioni andranno perse e il display tornerà alla **MODALITÀ STANDBY**.
8. Il pulsante **START** può essere premuto durante la seduta di allenamento per mettere il programma in pausa. I dati resteranno sullo schermo. Poi premere ancora **START** per riprendere la seduta di allenamento.

F1 Questo comando calcola l'Indice di Massa Corporea (BMI) dell'utente. Selezionare il programma "F1" e completare la seguente procedura per visualizzare il BMI dell'utente:

Il programma richiederà che sul display LCD vengano visualizzati i seguenti dati personali. Dopo l'inserimento di ciascun elemento dei dati tramite il pulsante **SPEED + o -**, confermare la selezione effettuata e continuare premendo il pulsante **MODE**:

S – Sesso dell'utente 1 = Maschio; 2 = Femmina

A – Età dell'utente

H – Altezza dell'utente (in cm)

W – Peso dell'utente (in kg)

Una volta inseriti correttamente i dati su indicati, il display LCD visualizzerà una "B". A questo punto afferrare entrambi i sensori della pulsazione. La finestra delle pulsazioni presenterà tre linee lampeggianti per indicare la lettura in corso della pulsazione. Continuare a tenere stretti i sensori fino a che non viene visualizzato il BMI dell'utente.

DIAGRAMMA DELLE VELOCITÀ PREIMPOSTATE

Programma		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Velocità	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
P2	Velocità	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
P3	Velocità	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
P4	Velocità	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
P5	Velocità	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
P6	Velocità	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
P7	Velocità	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
P8	Velocità	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
P9	Velocità	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
P10	Velocità	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
P11	Velocità	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
P12	Velocità	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0

Conversione tra MPH e KPH

La velocità e la distanza possono essere impostate in **MPH**, o in **KPH**. Per passare da un'unità all'altra:

1. Togliere la **CHIAVETTA DI SICUREZZA** e il computer indicherà **"E-07"**.
2. Premere e tenere premuti i pulsanti **PROGRAM** e **MODE** contemporaneamente per 2 o 3 secondi.
3. La console modificherà automaticamente l'unità di velocità da **MPH** a **KPH**.



FUNÇÕES DO COMPUTADOR

- | | |
|---|--------------------------------|
| A Ecrã Distance/Time/Calories (Distância/Tempo/Calorias) | G Ecrã LCD |
| B Ecrã Speed Program (Programa de velocidade) | H Ecrã Pulse (Pulsação) |
| C Speed (Velocidade) +/- | I Guia de programas |
| D Velocidade rápida | J Program (Programa) |
| E Parar | K Mode (Modo) |
| F Chave de segurança | L Start (Início) |



ECRÃ DA CONSOLA

Ecrã Speed/Program (Velocidade/Programa)

- **EM MODO DE ESPERA** – apresenta o número do programa (**P0-P12** ou **F1**)
- **DURANTE A CORRIDA** – apresenta a velocidade actual.

Ecrã Distance/Time/Calories (Distância/Tempo/Calorias)

- **EM MODO DE ESPERA** – apresenta 0.00.
- **DURANTE A CORRIDA** – irá apresentar **TIME (TEMPO)**, **DISTANCE (DISTÂNCIA)** ou **CALORIES (CALORIAS)**. Utilize o botão **MODE (MODO)** para alterar a medição. O ecrã intermitente alterna automaticamente entre as medições em intervalos de 6 segundos.

Ecrã LCD

- **DURANTE O PROGRAMA P0-** apresenta a duração do treino. Se a velocidade for alterada, irá apresentar a nova velocidade durante 3 segundos antes de regressar à duração decorrida.
- **DURANTE OS PROGRAMAS P1 A P12-** apresenta o perfil do programa seleccionado. Se a velocidade for alterada, irá apresentar a nova velocidade durante 3 segundos antes de regressar à duração decorrida.
- **DURANTE O PROGRAMA F1-** apresenta a introdução de dados de **IMC** dos utilizadores e o cálculo do Índice de Massa Corporal.

Ecrã Pulse (Pulsação)

Após um breve período de tempo, quando os monitores de pulsação são segurados, este ecrã irá apresentar o ritmo cardíaco dos utilizadores.

Guia de programas

Apresenta o programa a ser utilizado actualmente.

ERR

Indica um erro na máquina. Consulte **RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS**.

FUNIONAMENTO DOS BOTÕES

Program (Programa)

Selecciona o programa desejado (**P0-P12** ou **F1**). Consulte **PROGRAMAS DO COMPUTADOR** abaixo.

Mode (Modo)

- **DURANTE O TREINO** – alterna entre **DISTANCE (DISTÂNCIA)**, **CALORIES (CALORIAS)** e **TIME (TEMPO)**.
- **EM MODO DE ESPERA, ENQUANTO “P0” É APRESENTADO** - Altera a **DISTANCE (DISTÂNCIA)**, **CALORIES (CALORIAS)** ou **TIME (TEMPO)** alvo. Prima **MODE (MODO)** até que a selecção desejada esteja intermitente, depois prima **SPEED (VELOCIDADE) +** ou **-** para alterar. Prima **START (INÍCIO)** para começar o treino.

Start (Início)

Irá iniciar ou colocar em pausa o programa enquanto retém as informações no ecrã.

Stop

Possui 2 funções:

- Para parar a máquina a qualquer momento durante o treino.
- Elimina **ERR** do ecrã. Não elimina o erro em si mesmo – consulte **RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS**.

Speed (Velocidade) -

Possui 2 funções:

- Diminui a velocidade durante o treino.
- Diminui os valores de introdução de dados.

Speed (Velocidade) +

Possui 2 funções:

- Aumenta a velocidade durante o treino.
- Aumenta os valores de introdução de dados.

Velocidade rápida

Utilize-o para definir uma velocidade exacta durante a corrida.

Chave de segurança

Está incluída nesta máquina uma Chave de segurança vermelha sem a qual a passadeira não funciona. A sua finalidade é parar de imediato a máquina na eventualidade de uma emergência. Será apresentado o Código de erro **E07** se a chave não estiver correctamente posicionada na passadeira. O clipe existente no outro extremo do cabo deve estar sempre colocado no vestuário durante o treino para garantir que a máquina pára de imediato na eventualidade de uma emergência.

PROGRAMAS DO COMPUTADOR

P0 Programa manual

1. **START (INÍCIO)** pode ser premido para iniciar o treino de imediato.
2. Os contadores **TIME/DISTANCE/CALORIES (TEMPO/DISTÂNCIA/CALORIAS)** serão iniciados a partir de zero.
3. A velocidade da passadeira pode ser ajustada manualmente utilizando os botões **SPEED (VELOCIDADE) +** ou **-** a qualquer momento durante o treino.
4. A medição alvo pode ser alterada entre time (tempo), distance (distância) e calories (calorias) premindo o botão **MODE (MODO)** com a passadeira em modo de espera. Assim que a medida estiver seleccionada, utilize os botões **SPEED (VELOCIDADE) +** ou **-** para definir o alvo e prima **START (INÍCIO)** para começar o treino.

P1 – P12 São programas predefinidos nos quais a velocidade ou inclinação da máquina são alteradas automaticamente durante o treino.



se a velocidade/inclinação é alterada pelo utilizador durante estes programas, a máquina regressará à velocidade predefinida no próximo segmento do programa.

1. Prima o botão **PROGRAM (PROGRAMA)** para seleccionar o programa pretendido.
2. Prima **START (INÍCIO)** para seleccionar e iniciar o tempo de treino predefinido.
3. O tempo de treino predefinido para estes programas é de 30 minutos. Este período de tempo pode ser alterado premindo os botões **SPEED (VELOCIDADE) +** ou **-** antes de premir **START (INÍCIO)**.
4. Durante estes programas, as definições de velocidade estão divididas em 16 segmentos. O tempo de cada segmento depende do tempo total seleccionado. Por exemplo: um programa de 32 minutos = 16 segmentos de 2 minutos. Assim, a velocidade será alterada a cada intervalo aproximado de 2 minutos. – Os intervalos de tempo serão diferentes para permitir o aquecimento e o arrefecimento.
5. A consola irá efectuar a contagem decrescente e emitir um sinal sonoro durante 3 segundos em cada segmento quando a Velocidade/inclinação estiver prestes a ser alterada. Será alterada 2 segundos após estes indícios.
6. No final de cada programa, a máquina emitirá um sinal sonoro e irá parar automaticamente. O nível de inclinação será redefinido para 0.
7. Se o botão **STOP (PARAR)** for premido durante o programa, a máquina irá reduzir a velocidade até ficar imóvel. As informações serão perdidas e o ecrã irá regressar ao **MODO DE ESPERA**.
8. O botão **START (INÍCIO)** pode ser premido durante o treino para colocar o programa em pausa. Os dados permanecerão no ecrã. Prima **START (INÍCIO)** para retomar o programa.



F1 Este programa irá calcular o Índice de Massa Corporal (IMC) do utilizador. Selecciono o programa “F1” e efectue o seguinte procedimento para visualizar o IMC do utilizador:

O programa irá solicitar os seguintes dados pessoais apresentados no ecrã LCD. Após a introdução de cada elemento de dados utilizando o botão **SPEED (VELOCIDADE) +** ou **-**, confirme a selecção e prossiga premindo o botão **MODE (MODO)**:

S – Sexo do utilizador, 1 = Masculino; 2 = Feminino

A – Idade do utilizador

H – Altura do utilizador (em cm)

W – Peso do utilizador (em kg)

Assim que estes dados tiverem sido introduzidos, o ecrã **LCD** irá apresentar um **“B”**. Neste momento, segure os dois sensores da pulsação. A janela de pulsação terá 3 linhas intermitentes para indicar que a pulsação está a ser medida. Continue a segurar os sensores até que o **IMC** do utilizador seja apresentado.

TABELA DE VELOCIDADES DO PROGRAMA PREDEFINIDO

Programa		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Velocidade	1,0	3,0	3,0	7,0	7,0	5,0	5,0	5,0	7,0	7,0	5,0	5,0	5,0	5,0	3,0	2,0
P2	Velocidade	2,0	3,0	3,0	6,0	5,0	5,0	8,0	5,0	5,0	6,0	8,0	8,0	8,0	5,0	4,0	3,0
P3	Velocidade	2,0	3,0	5,0	5,0	7,0	7,0	8,0	5,0	5,0	5,0	3,0	3,0	8,0	8,0	4,0	3,0
P4	Velocidade	2,0	2,0	3,0	5,0	5,0	5,0	8,0	8,0	8,0	8,0	5,0	5,0	5,0	3,0	3,0	2,0
P5	Velocidade	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	10,0	10,0	9,0	8,0	7,0	5,0	4,0	3,0
P6	Velocidade	3,0	4,0	5,0	5,0	6,0	6,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	10,0	10,0	11,0	5,0	3,0
P7	Velocidade	3,0	4,0	9,0	4,0	11,0	4,0	10,0	4,0	9,0	4,0	8,0	4,0	11,0	5,0	3,0	2,0
P8	Velocidade	3,0	5,0	8,0	3,0	5,0	7,0	9,0	3,0	5,0	7,0	10,0	3,0	5,0	7,0	11,0	5,0
P9	Velocidade	3,0	7,0	9,0	4,0	7,0	10,0	4,0	7,0	11,0	5,0	7,0	12,0	4,0	7,0	12,0	6,0
P10	Velocidade	3,0	5,0	6,0	6,0	6,0	9,0	10,0	6,0	6,0	9,0	10,0	6,0	6,0	6,0	11,0	3,0
P11	Velocidade	4,0	5,0	7,0	9,0	10,0	11,0	9,0	6,0	8,0	9,0	10,0	10,0	11,0	9,0	6,0	5,0
P12	Velocidade	4,0	6,0	10,0	10,0	7,0	10,0	10,0	10,0	7,0	7,0	10,0	10,0	10,0	10,0	6,0	5,0

Conversão de MPH (Milhas por hora) para KPH (Quilómetros por hora)

A velocidade e a distância podem ser definidas para serem operadas em **MPH** ou **KPH**. Para alternar entre as duas medidas:

1. Retire a **CHAVE DE SEGURANÇA**, o computador irá apresentar **“E-07”**.
2. Prima e mantenha premidos os botões **PROGRAM (PROGRAMA)** e **MODE (MODO)** em simultâneo durante 2 a 3 segundos.
3. A consola irá alterar a velocidade de **MPH** para **KPH** automaticamente.



COMPUTER FUNKTIONER

- A** Display af afstand/tid/kalorieforbrug
- B** Display af hastighed/program
- C** Hastighed +/-
- D** Hurtig hastighed
- E** Stop
- F** Sikkerhedsnøgle

- G** LCD-display
- H** Puls-display
- I** Programvejledning
- J** Program
- K** Modus
- L** Start

KONSOL DISPLAY

Hastighed/Program display

- I **STANDBY-MODUS** – viser programnummeret (**P0-P12** eller **F1**)
- **NÅR DEN KØRER** – viser den aktuelle hastighed.

Distance/Tid/Kalorie display

- I **STANDBY-MODUS** - viser 0.00.
- **NÅR DEN KØRER** - vises **TID**, **AFSTAND** eller **KALORIEFORBRUG**. Brug **MODE**-knappen til at skifte måling. Det blinkende display skifter automatisk mellem de forskellige målinger med 6 sekunders intervaller.

LCD display skærm

- **UNDER PROGRAM P0** vises workoutens varighed. Hvis hastigheden ændres, vil den nye hastighed blive vist i 3 sekunder, før den forløbne tid vises igen.
- **UNDER PROGRAMMERNE P1 TIL P12** vises den valgte programprofil. Hvis hastigheden ændres, vil den nye hastighed blive vist i 3 sekunder, før den forløbne tid vises igen.
- **UNDER PROGRAM F1** vises brugerens indtastede BMI data og det resulterende Body Mass Index (legemsmasseindeks).

Puls-display

- Når pulsmålerne holdes, vil dette display kort tid efter vise brugerens hjertefrekvens.

PROGRAMVEJLEDNING

- Viser det program, der bruges i øjeblikket.

ERR (FEJL)

- Angiver, at der er et problem med maskinen. Se **FEJLFINDING**.

KNAPPEBETJENING

Program

- Vælger det ønskede program (**P0-P12** eller **F1**). Se **COMPUTER PROGRAMMER** herunder.

Mode (Modus)

- **UNDER WORKOUT** – skifter mellem **DISTANCE**, **KALORIEFORBRUG** og **TID**.
- I **STANDBY NÅR "P0" VISES** – Ændrer mål-**AFSTAND**, **KALORIEFORBRUG** eller **TID**. Tryk på **MODE**, indtil det ønskede valg blinker og tryk så på **SPEED +** eller **-** for at skifte hastighed. Tryk på **START** for at begynde din workout.

Start

Vil starte eller sætte programmet på pause, men bevare informationen på skærmen.

Stop

Har 2 funktioner:

- Standser maskinen på et hvilket som helst tidspunkt under en workout
- Fjerner **ERR** fra skærmen. Dette vil ikke fjerne selve fejlen – se **FEJLFINDING**.

Speed (Hastighed) **-**

Har 2 funktioner:

- Nedsætter hastigheden under workout.
- Nedsætter de indtastede dataværdier.

Speed (Hastighed) **+**

Har 2 funktioner:

- Øger hastigheden under workout.
- Forhøjer de indtastede dataværdier.

Quick Speed (Hurtig Hastighed)

Bruges til at fastsætte en nøjagtig hastighed, mens du kører.

Safety Key (Sikkerhedsnøgle)

En rød sikkerhedsnøgle følger med denne maskine. Uden den fungerer trædemøllen ikke. Den har til formål øjeblikkeligt at standse maskinen i tilfælde af en nødsituation. En fejlkode **E07** vises, hvis nøglen ikke er sat rigtigt på trædemøllen. Klemmen i den anden ende af snoren skal altid være fæstet til tøjet under workout'en for at sikre, at maskinen stopper med det samme i en nødsituation.

COMPUTER PROGRAMMER**P0 Manuelt program**

1. Tryk på **START** for at begynde workout'en med det samme.
2. **TID/AFSTAND/KALORIEFORBRUG** tælles op fra nul.
3. Trædemøllens hastighed kan justeres manuelt med **SPEED +** eller **-** knapperne på et hvilket som helst tidspunkt under en workout.
4. Du kan skifte mellem tid, distance og kalorieforbrug ved at trykke på **MODE**-knappen, når trædemøllen er i standby. Når du har valgt en ønsket måling, kan du bruge **SPEED +** eller **-** knapperne til at fastsætte dit mål og **START**-knappen til at begynde din workout.

P1 – P12 Disse er forudindstillede programmer, hvor maskinens hastighed og stigningsgrad bliver ændret automatisk under en workout.

Hvis hastigheden/stigningsgraden ændres af brugeren under disse programmer, vil maskinen gå tilbage til den forudindstillede hastighed ved det næste segment af programmet.

1. Tryk på **PROGRAM**-knappen for at vælge det ønskede program
2. Tryk på **START** for at vælge og begynde den forvalgte workout tid
3. Den forvalgte workout tid for disse programmer er 30 minutter. Denne kan ændres ved at trykke på **SPEED +** eller **-** knapperne, før du vælger **START**.
4. I disse programmer er hastighedsindstillingerne delt op i 16 segmenter. Tiden i hvert segment afhænger af den totale tid valgt. For eksempel: Et 32 minutters program = 16 segmenter på 2 minutter. Hastigheden vil derfor blive ændret ca. hvert andet minut. – Tiderne vil variere for at tage opvarmning og afkøling i betragtning.
5. Konsollen vil tælle ned og beep i 3 sekunder ved hvert segment, før hastigheden/stigningsgraden bliver ændret. Denne vil så blive ændret 2 sekunder derefter.
6. Ved slutningen af hvert program vil maskinen beep og automatisk gå i stå. Stigningsniveauet vil blive genindstillet til 0.
7. Hvis du trykker på **STOP** under programmet, vil maskinen sætte farten ned og så gå i stå. Informationen vil gå tabt og displayet vil gå tilbage til **STANDBY MODE**.
8. Du kan trykke på **START**-knappen under workout'en for at sætte programmet på pause. Dataene vil forblive på skærmen. Tryk på **START** for at begynde igen.

**F1 Dette vil udregne brugerens legemsmasseindeks (BMI). Vælg "F1" programmet og udfør følgende procedure for at vise brugerens BMI:**

Programmet vil bede om, at følgende personlige data vises i **LCD** displayet. Efter at du har indtastet hvert enkelt dataelement ved hjælp af **SPEED +** eller **-** knappen, skal du bekræfte valget og fortsætte ved at trykke på **MODE**.

S – Brugerens køn 1 = Mand; 2 = Kvinde

A – Brugerens alder

H – Brugerens højde (i cm)

W – Brugerens vægt (i kg)

Når de ovenstående data er indtastet rigtigt, vil **LCD** displayet vise **"B"**. Nu skal du holde begge pulssensorerne. I puls-display skærmen vil der være 3 linjer, der blinker. De viser, at pulsen bliver målt. Bliv ved med at holde sensorerne, indtil din **BMI** vises.

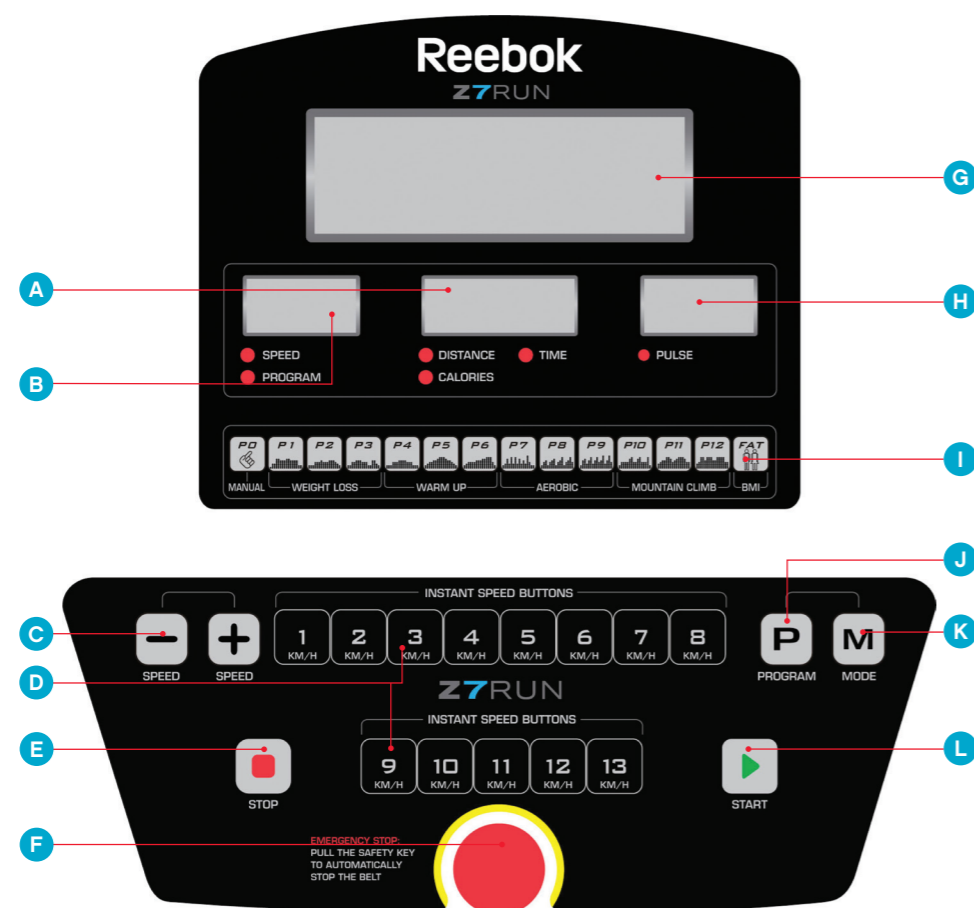
DIAGRAM OVER FORVALGT PROGRAMHASTIGHED

Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Speed	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
P2	Speed	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
P3	Speed	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
P4	Speed	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
P5	Speed	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
P6	Speed	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
P7	Speed	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
P8	Speed	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
P9	Speed	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
P10	Speed	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
P11	Speed	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
P12	Speed	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0

Omregning fra MILES/T til KM/T

Hastigheden og afstanden kan angives i **MILES/T**, eller **KM/T**. For at skifte mellem disse:

1. Fjern **SIKKERHEDSNØGLEN** og computeren vil vise **"E-07"**.
2. Tryk på **PROGRAM**- og **MODE**-knappen og hold dem begge nede i 2 – 3 sekunder.
3. Konsollen vil automatisk ændre hastigheden fra **MILES/T** til **KM/T**.



DATORFUNKTIONER

- A** Avstånds-/tid-/kalorivisning
- B** Hastighetsprogramvisning
- C** Hastighet +/-
- D** Snabb hastighet
- E** Stopp
- F** Säkerhetsnyckel

- G** LCD-skärm
- H** Pulsvisning
- I** Programguide
- J** Program
- K** Läge
- L** Start



KONSOLSKÄRM

Hastighets-/programvisning

- I **STANDBYLÄGE** – visar programnumret (**P0–P12** eller **F1**)
- **UNDER LÖPNING** – visar aktuell hastighet.

Avstånds-/tid-/kalorivisning

- I **STANDBYLÄGE** – visar 0,00.
- **UNDER LÖPNING** – visar **TID**, **AVSTÅND** eller **KALORIER**. Använd knappen **MODE** för att ändra vad som mäts. Den blinkade bildskärmen växlar automatiskt mellan mätningarna med sex sekunders intervall.

LCD-skärm

- **UNDER PROGRAM P0** – visar träningspassets varaktighet. Om hastigheten ändras kommer en ny hastighet att visas på skärmen under tre sekunder innan den återgår till att visa använd tid.
- **UNDER PROGRAM P1 TILL P12** – visar den valda programprofilen. Om hastigheten ändras kommer en ny hastighet att visas på skärmen under tre sekunder innan den återgår till att visa använd tid.
- **UNDER PROGRAM F1** – visar användarens inmatade **BMI**-data och **BMI**-resultatet.

Pulsvisning

- När pulsmotorerna hålls kommer denna visning snabbt att ändras för att visa användarens pulsfrekvens

Programguide

Visar vilket program som används för tillfället.

ERR

Visar att det är något fel på maskinen. Se **FELSÖKNING**.

KNAPPARNA

Program

Väljer det önskade programmet (**P0–P12** eller **F1**). Se **DATORPROGRAM** nedan.

Läge

- **UNDER TRÄNINGSPASSET** – växlar mellan **AVSTÅND**, **KALORIER** och **TID**.
- I **STANDBYLÄGE MEDAN "P0" VISAS** – ändrar målvärdet för **AVSTÅND**, **KALORIER** eller **TID**. Tryck på **MODE** tills dess att det önskade valet blinkar, tryck sedan på **SPEED +** eller **-** för att ändra. Tryck på **START** för att påbörja träningspasset.

Start

Startar eller pausar programmet medan informationen behålls på skärmen.

Stopp

Denna knapp har två funktioner:

- Stannar enheten när som helst under träningen.
- Tar bort **ERR** från skärmen. Detta avhjälper inte själva felet – se **FELSÖKNING**.

Speed **-**

Denna knapp har två funktioner:

- Att sänka hastigheten under träningen.
- Att minska de inmatade värdena.

Speed **+**

Denna knapp har två funktioner:

- Att öka hastigheten under träningspasset.
- Att höja de inmatade värdena

Quick Speed

Används för att ställa in en exakt hastighet under löpningen.

Säkerhetsnyckel

På denna maskin finns en röd säkerhetsnyckel som krävs för att använda löpbandet. Syftet med nyckeln är att omedelbart stoppa maskinen i en nödsituation. Felkoden **E07** kommer att visas om nyckeln inte är korrekt fastsatt vid löpbandet. Spännet på den andra änden av bandet måste sitta fast på kläderna under hela träningspasset för att säkerställa att maskinen omedelbart stoppas i en nödsituation.

DATORPROGRAM

P0 Manuellt program

1. **START** kan tryckas in för att omedelbart påbörja träningspasset.
2. **TID/AVSTÅND/KALORIER** kommer att räkna uppåt från noll.
3. Löpbandets hastighet kan anpassas manuellt med knapparna **SPEED +** och **-** när som helst under träningspasset.
4. Målmätningarna kan ändras mellan tid, avstånd och kalorier om du trycker på knappen **MODE** medan löpbandet är i standbyläge. Använd **SPEED +** eller **-** för att ställa in målet och **START** för att starta träningspasset när mätningen har valts.

P1–P12 I dessa förinställda program kommer maskinens hastighet eller lutning att ändras automatiskt under ett träningspass.



Om hastigheten/lutningen ändras av användaren under dessa program kommer den förinställda hastigheten att återställas i nästa programsegment.

1. Tryck på knappen **PROGRAM** för att välja det önskade programmet
2. Tryck på **START** för att välja och påbörja den förinställda träningstiden.
3. Standardtiden för dessa program är 30 minuter. Detta kan ändras om du trycker in knapparna **SPEED +** eller **-** före det att **START** väljs.
4. Under dessa program kommer hastighetsinställningarna att delas upp i 16 segment. Tiden för varje segment beror på den totala tid som valts. Exempel: Ett 32 minuters program = 16 segment på 2 minuter. Därför skulle hastigheten ändras ungefär varannan minut. Tiderna kommer att variera för att tillåta uppvärmning och nedvarvning.
5. Konsolen kommer att räkna ned och pipa i tre sekunder vid varje segment när hastigheten/lutningen ändras. Den ändras sedan två sekunder efter detta.
6. I slutet av varje program kommer maskinen att pipa och stanna automatiskt. Lutningsnivån kommer att återställas till 0.
7. Om **STOP** trycks in under programmet kommer maskinen att sakta ned och stanna. Informationen går förlorad och visningen kommer att återgå till **STANDBYLÄGET**.
8. **START** kan tryckas in under träningspasset för att pausa programmet. Alla data kommer att finnas kvar på skärmen. Tryck på **START** för att fortsätta.



F1 Denna knapp beräknar användarens Body Mass Index (BMI). Välj "F1"-programmet och följ anvisningarna för att visa användarens BMI:

Programmet kommer att fråga efter nedanstående personuppgifter via LCD-skärmen. När du har matat in alla uppgifter med hjälp av knappen **SPEED +** eller **-** bekräftar du valet och fortsätter genom att trycka på **MODE**:

S – Användarens kön 1 = Man; 2 = Kvinna

A – Användarens ålder

H – Användarens längd (i cm)

W – Användarens vikt (i kg)

När ovanstående data har matats in korrekt kommer LCD-skärmen att visa ett **"B"**. Ta tag i båda pulssensorerna. I pulsfönstret visas tre blinkande streck som anger att pulsen beräknas. Fortsätt att hålla sensorerna tills dess att användarens BMI visas.

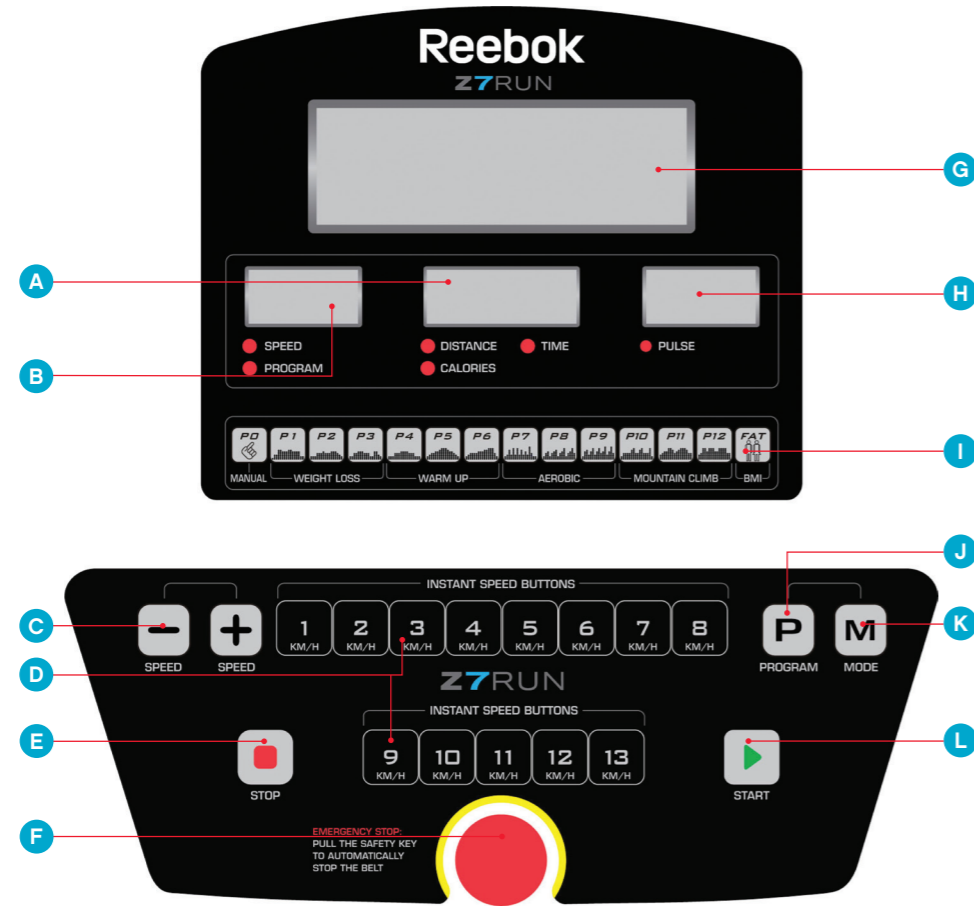
HASTIGHETSTABELL FÖR FÖRINSTÄLLDA PROGRAM

Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Hastighet	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
P2	Hastighet	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
P3	Hastighet	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
P4	Hastighet	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
P5	Hastighet	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
P6	Hastighet	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
P7	Hastighet	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
P8	Hastighet	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
P9	Hastighet	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
P10	Hastighet	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
P11	Hastighet	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
P12	Hastighet	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0

Konvertering av mph till km/h

Du kan ställa in om du vill ange hastigheten och avståndet i **MPH** eller **KM/H**. Så här växlar du mellan dessa:

1. Ta bort **SÄKERHETSNYCKELN**, datorn kommer att visa **"E-07"**.
2. Tryck på och håll in knapparna **PROGRAM** och **MODE** samtidigt i två till tre sekunder.
3. Konsolen kommer att ändra hastigheten från MPH till **KM/H** automatiskt.



BİLGİSAYAR FONKSİYONLARI

- | | |
|---|---------------------------|
| A Distance/Time/Calories (Mesafe/Zaman/Kaloriler) Ekranı | G LCD Ekran |
| B Hız Programı Ekranı | H Nabız Ekranı |
| C Hız +/- | I Program Kılavuzu |
| D Quick Speed (Yüksek Hız) | J Program |
| E Stop (Durdur) | K Mod |
| F Emniyet Anahtarı | L Start (Başlat) |

KONSOL EKRANI

Hız/Program Ekranı

- **IN STANDBY MODE (BEKLEME MODUNDA)** - program numarasını gösterir (**P0-P12 veya F1**)
- **WHILST RUNNING (KOŞARKEN)** - mevcut hızı gösterir.

Distance/Time/Calories (Mesafe/Zaman/Kaloriler) Ekranı

- **IN STANDBY MODE (BEKLEME MODUNDA)** - 0.00 gösterilir.
- **WHILST RUNNING (KOŞARKEN)** - **ZAMAN, MESAFE veya KALORİLER** gösterilecektir. Ölçümü değiştirmek için **MODE (Mod)** düğmesini kullanın. Yanıp sönen ekran 6 saniyelik aralıklarla otomatik olarak ölçümler arasında geçiş yapar.

LCD Ekran

- **DURING PROGRAM P0 (PROGRAM P0 SIRASINDA)** - antrenman süresini gösterir. Hız değiştirilirse, geçen süreye dönüşmeden önce 3 saniye süreyle yeni hız gösterilecektir.
- **DURING PROGRAMS P1 TO P12 (PROGRAMLAR P1 İLA P12 SIRASINDA)** - seçili program profilini gösterir. Hız değiştirilirse, geçen süreye dönüşmeden önce 3 saniye süreyle yeni hız gösterilecektir.
- **DURING PROGRAM F1 (PROGRAM F1 SIRASINDA)** - kullanıcıların BMI veri girişini ve ortaya çıkan Vücut Kütle İndeksini gösterir.

Nabız Ekranı

Kısa bir sürenin ardından, nabız monitörleri bekletilir ve ekranda kullanıcıların kalp hızı gösterilir.

Program Kılavuzu

Kullanımda olan programı gösterir.

ERR (HATA)

Makinede bir hatayı gösterir. Bkz. **SORUN GİDERME**.

DÜĞME KULLANIMI

Program

İstenilen programı seçer (**P0-P12 veya F1**). Aşağıdaki **BİLGİSAYAR PROGRAMLARI**'na bakın.

Mod

- **DURING WORKOUT (ANTRENMAN SIRASINDA)** - **MESAFE, KALORİLER ve ZAMAN** arasında geçiş yapar.
- **IN STANDBY WHILST "P0" IS DISPLAYED (BEKLEMEDE "P0" GÖSTERİLİRKEN)** - Hedef **MESAFİYİ, KALORİLERİ** ya da **ZAMANI** gösterir. Gerekli seçim yanıp sönen dek **MODE (Mod)** düğmesine ve ardından değişim için **SPEED (Hız)** + veya - düğmesine basın. Antrenmana başlamak için **START (Başlat)** düğmesine basın.

Start (Başlat)

Ekranda bilgileri tutarken programı başlatacak veya duraklatacaktır.

Stop (Durdur)

2 fonksiyonu vardır:

- Antrenman sırasında makineyi istenilen anda durdurmak için
- Ekrandan **HATAYI** kaldırır. Bu hatanın kendisini kaldırmayacaktır - bkz. **SORUN GİDERME**

Speed (Hız) -

2 fonksiyonu vardır:

- Antrenman sırasında hızı azaltır.
- Veri giriş değerlerini azaltır.

Speed (Hız) +

2 fonksiyonu vardır:

- Çalışma sırasında hızı artırır.
- Veri giriş değerlerini artırır.

Quick Speed (Yüksek Hız)

Koşma sırasında tam hızı belirlemede kullanın.

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 takılmazsa **E07** Hata Kodu gösterilecektir. Acil bir durumda makinenin hemen durmasını sağlamak için kablunun öteki ucundaki klipsin antrenman sırasında daima giysiye takılı olması gerekir.

BİLGİSAYAR PROGRAMLARI**P0 Manuel program**

1. Antrenmana hemen başlamak için **START** (Başlat) düğmesine basılabilir.
2. **ZAMAN/MESAFE/KALORİLER** sıfırdan başlayarak artacaktır.
3. Antrenman sırasında istenilen anda koşu bandı hızı **SPEED** (Hız) + veya - düğmeleri ile manuel olarak ayarlanabilir.
4. Koşu bandı beklemedeyken hedef ölçümü **MODE** (Mod) düğmesine basılarak zaman, mesafe ve kaloriler arasında değiştirilebilir. Ölçüm seçildikten sonra, hedefi ayarlamak için **SPEED** (Hız) + veya - düğmesini, antrenmana başlamak için **START** (Başlat) düğmesini kullanın.

P1 – P12 Bunlar, makinelerin hız veya eğiminin bir antrenman sırasında otomatik olarak değiştirileceği ön ayarlı programlardır.

Bu programlar sırasında hız/eğim kullanıcı tarafından değiştirilirse, programın sonraki aşamasında tekrar ön ayarlı hıza dönecektir.

1. Gerekli programı seçmek için **PROGRAM** düğmesine basın
2. Ön ayarlı antrenman süresini seçmek ve başlatmak için **START** (Başlat) düğmesine basın
3. Bu programlar için varsayılan antrenman süresi 30 dakikadır. **START** (Başlat) seçilmeden önce **SPEED** (Hız) + veya - düğmelerine basılarak bu değiştirilebilir.
4. Bu programlar sırasında hız ayarları 16 aşamaya ayrılır. Her aşamanın süresi seçilen toplam zamana bağlıdır. Örnek: 32 dakikalık program = 2 dakikalık 16 aşama. Bu yüzden, hız yaklaşık olarak her 2 dakikada bir değişir. - Isınma ve soğumaya izin vermek için zamanlar değişiklik gösterecektir.
5. Hız/eğim değiştirileceğinde konsol geri sayım yapacak ve her aşamada 3 saniye boyunca "bip" sesi duyulacaktır. Bunun ardından 2 saniye geçiş olacaktır.
6. Her programın sonunda, makineden "bip" sesi gelecek ve otomatik olarak duracaktır. Eğim düzeyi sıfırlanacaktır.
7. Program sırasında **STOP** (Durdur) düğmesine basılırsa, makine yavaşlayacak ve tam olarak duracaktır. Bilgiler kaybolacak ve ekran **BEKLEME MODUNA** dönecektir.
8. Programı duraklatmak için antrenman sırasında **START** (Başlat) düğmesine basılabilir. Veriler ekranda kalacaktır. Devam etmek için **START** (Başlat) düğmesine basın.

**F1 Bu işlem, kullanıcının Vücut Kütle İndeksini (BMI) hesaplayacaktır. "F1" programını seçin ve kullanıcının BMI değerini görüntülemek için aşağıdaki prosedürü tamamlayın:**

Program, LCD Ekranda gösterilen aşağıdaki kişisel bilgilerin girilmesini talep edecektir. **SPEED** (Hız) + veya - düğmesini kullanarak verinin her ögesini girdikten sonra, seçimi onaylayın ve **MODE** (Mod) düğmesine basarak devam edin:

S – Kullanıcının cinsiyeti 1=Erkek; 2=Kadın

A – Kullanıcının yaşı

H – Kullanıcının boyu (cm olarak)

W – Kullanıcının ağırlığı (kg olarak)

Yukarıdaki veriler doğru girildiğinde, LCD Ekranda bir **"B"** harfi gösterilecektir. Bu aşamada, her iki nabız sensörünü de tutun. Nabzın okunduğunu göstermek için nabız penceresinde 3 satır yanıp sönecektir. Kullanıcının BMI değeri gösterilene dek sensörleri tutmaya devam edin.

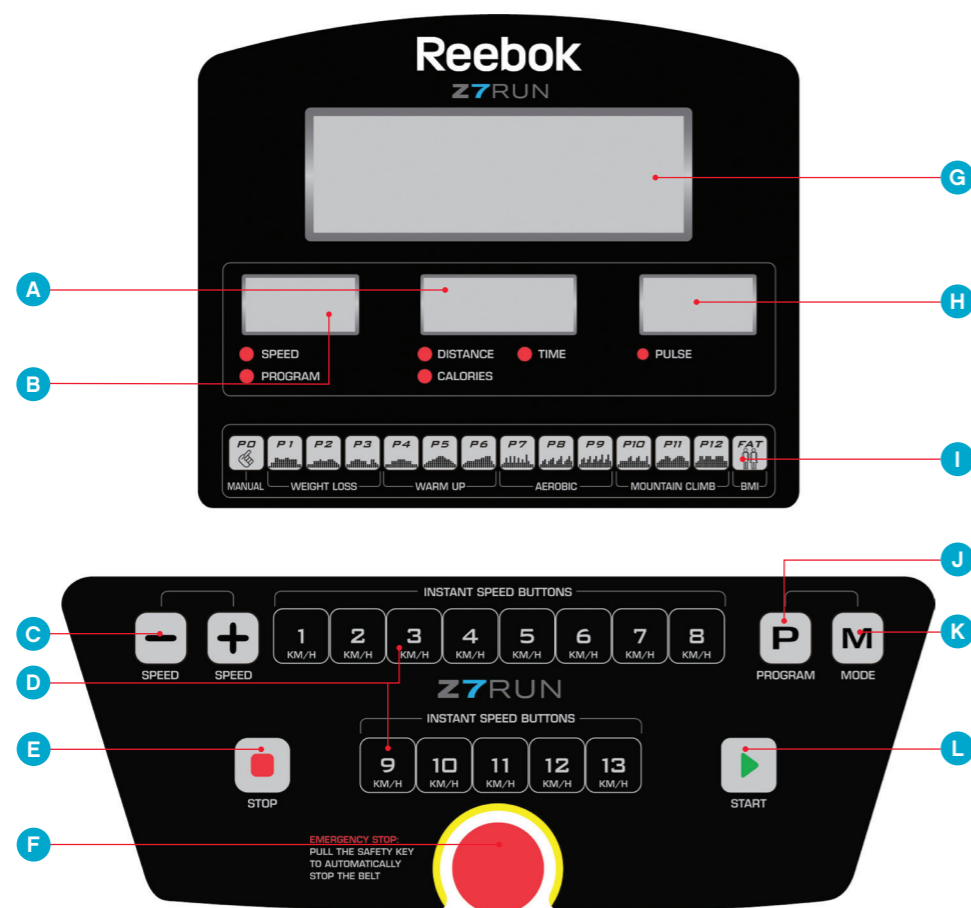
ÖN AYARLI PROGRAM HIZ TABLOSU

Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Hız	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
P2	Hız	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
P3	Hız	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
P4	Hız	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
P5	Hız	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
P6	Hız	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
P7	Hız	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
P8	Hız	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
P9	Hız	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
P10	Hız	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
P11	Hız	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
P12	Hız	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0

MPH – KPH Dönüşümü

Hız ve mesafe **MPH** ya da **KPH** şeklinde ayarlanabilir. Bunlar arasında geçiş için:

1. **EMNİYET ANAHTARINI** çıkardığınızda, bilgisayar **"E-07"** hata kodunu gösterecektir.
2. 2 ila 3 saniye **PROGRAM** ve **MODE** (Mod) düğmelerini basılı tutun.
3. Konsol otomatik olarak hızı **MPH**'den **KPH**'ye değiştirecektir.



ФУНКЦИИ ПУЛЬТА

- A** Индикатор расстояния/времени/количества калорий
- B** Индикатор скорости
- C** Скорость +/-
- D** Быстрый выбор скорости
- E** Стоп
- F** Ключ безопасности
- G** ЖК-дисплей
- H** Индикатор пульса
- I** Индикатор программ
- J** Выбор программы
- K** Выбор режима
- L** Старт



ИНДИКАТОРЫ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ

Индикатор скорости/программы тренировки

- В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ отображается номер выбранной программы (P0—P12 или F1).
- ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ отображается текущая скорость.

Индикатор расстояния/времени/количества калорий

- В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ отображается 0.00.
- ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ отображается ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ или КАЛОРИИ. Нажмите кнопку **MODE** (режим), чтобы переключить режим отображения. Если индикатор мерцает, режим отображения автоматически переключается через каждые 6 секунд.

ЖК-дисплей

- ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ P0 отображается продолжительность тренировки. При изменении скорости ее новое значение отображается в течение 3 секунд, после чего индикатор переключается в режим отображения продолжительности тренировки.
- ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВКИ P1—P12 отображается информация о выбранной программе тренировки. При изменении скорости ее новое значение отображается в течение 3 секунд, после чего индикатор переключается в режим отображения продолжительности тренировки.
- ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ F1 отображается информация о параметрах индекса массы тела пользователя и значение этого индекса.

Индикатор пульса

Если тренирующийся держится за датчики пульса, на этом индикаторе отображается регулярно обновляющееся значение его пульса.

ИНДИКАТОР ПРОГРАММ

Отображается выбранная программа тренировки.

Символы ERR (ошибка) на экране

Означают какую-либо ошибку. Подробнее смотрите в тексте **ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ**.

КНОПКИ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ

Program (программа тренировки)

Выбор программы тренировки (P0—P12 или F1). Подробнее смотрите в разделе **ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ** ниже.

Mode (режим)

- ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ — переключение между режимами отображения РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ и ВРЕМЕНИ
- В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ, КОГДА ОТОБРАЖАЕТСЯ «P0» — ввод заданных РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ и ВРЕМЕНИ. Нажимайте кнопку **MODE** (режим), пока не начнет мерцать требуемый параметр, после чего установите значение кнопками **SPEED +** или **-** (увеличение или уменьшение). Нажмите кнопку **START** (старт), чтобы начать тренировку.

Start (старт)

Начало или приостановка выполнения программы тренировки с сохранением информации на экране.

Stop (стоп)

Эта кнопка выполняет две функции:

- Остановка тренажера в любой момент во время тренировки.
- Удаление символов ERR (ошибка) с экрана. При этом сама ошибка не исчезнет. Подробнее смотрите в тексте **ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ**.

Speed (уменьшение скорости)

Эта кнопка выполняет две функции:

- Уменьшение скорости тренажера во время тренировки.
- Уменьшение значения изменяемого параметра.

Speed + (увеличение скорости)

Эта кнопка выполняет две функции:

- Увеличение скорости тренажера во время тренировки.
- Увеличение значения изменяемого параметра.

Quick Speed (быстрый выбор скорости)

Установка точного значения скорости во время тренировки.

Ключ безопасности

В комплект тренажера входит ключ безопасности красного цвета, без которого тренажер не работает. Он предназначен для мгновенной остановки беговой дорожки в аварийной ситуации. Если ключ не вставлен в тренажер, на экране отображается код ошибки **E07**. На время тренировки обязательно прицепляйте зажим на другом конце шнура на одежду; это позволит быстро остановить тренажер в случае непредвиденной ситуации.

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

P0 Произвольная программа

1. Нажмите кнопку **START** (пуск), чтобы сразу начать тренировку.
2. Значения **ВРЕМЕНИ/РАССТОЯНИЯ/КАЛОРИЙ** увеличиваются с нуля.
3. Скорость работы беговой дорожки можно изменять вручную кнопками **SPEED +** и **-** (увеличение и уменьшение скорости) в любое время.
4. Чтобы установить целевое значение времени, расстояния или калорий, нажимайте кнопку **MODE** (режим), когда тренажер остановлен. Выбрав требуемый параметр, установите его значение кнопками **SPEED +** и **-** (увеличение и уменьшение значения) и нажмите кнопку **START** (старт), чтобы начать тренировку.

P1—P12 Заранее созданные программы тренировки, во время выполнения которых скорость или наклон тренажера изменяются автоматически.



если в ходе выполнения одной из этих программ тренировки пользователь изменяет скорость/наклон тренажера вручную, при переходе к следующему сегменту программы будут установлены прежние заданные значения этих параметров.

1. Выберите требуемую программу тренировки, нажимая кнопку **PROGRAM** (программа тренировки).
2. Нажмите кнопку **START** (старт), чтобы начать тренировку по выбранной программе.
3. По умолчанию продолжительность программы тренировки составляет 30 минут. Это время можно изменить кнопками **SPEED +** или **-** (увеличение и уменьшение значения) перед нажатием на кнопку **START** (старт).
4. Каждая программа тренировки разделена на 16 сегментов, для каждого из которых устанавливается своя скорость работы тренажера. Продолжительность сегментов зависит от общей продолжительности программы тренировки. Например, программа тренировки длиной 32 минуты будет состоять из 16 сегментов по 2 минуты. Поэтому скорость тренажера будет изменяться приблизительно через каждые 2 минуты. – Продолжительность сегментов отличается, чтобы дать тренирующемуся возможность на разогрев мышц и на отдых.
5. Перед изменением скорости/наклона тренажера в течение 3 секунд на экране отображается обратный отсчет и раздаются звуковые сигналы. Параметры изменяются через 2 секунды после этого.
6. По окончании программы тренировки раздается звуковой сигнал, и тренажер останавливается. При этом устанавливается нулевой угол наклона.
7. Если во время тренировки нажать кнопку **STOP** (стоп), тренажер замедлит ход и остановится. Текущая информация будет утеряна, и дисплей переключится в **РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ**.
8. Чтобы временно приостановить тренировку, нажмите кнопку **START** (старт). Текущая информация остается на экране. Нажмите кнопку **START** (старт) еще раз, чтобы продолжить тренировку.



F1 Программа вычисления индекса массы тела. Чтобы определить свой индекс массы тела, выберите программу испытаний «F1» и выполните следующие действия:

Для выполнения программы необходимо ввести информацию о пользователе по подсказкам на ЖК-дисплее. Вводите значения параметров кнопками **SPEED +** или **-** (увеличение и уменьшение значения), для подтверждения и продолжения используйте кнопку **MODE** (режим):

- S** - Пол пользователя 1 = мужской; 2 = женский
- A** - Возраст пользователя
- H** - Рост пользователя (в см)
- W** - Вес пользователя (в кг)

После правильного ввода всех параметров на ЖК-дисплее отображается символ «**B**». В этот момент возьмите оба датчика пульса. Во время измерения пульса три линии индикатора пульса мерцают. Продолжайте удерживать датчики пульса, пока на индикаторе не будет показан ваш индекс массы тела.

ТАБЛИЦА СКОРОСТЕЙ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВКИ

Программа		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	СКОРОСТЬ	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
P2	СКОРОСТЬ	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
P3	СКОРОСТЬ	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
P4	СКОРОСТЬ	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
P5	СКОРОСТЬ	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
P6	СКОРОСТЬ	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
P7	СКОРОСТЬ	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
P8	СКОРОСТЬ	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
P9	СКОРОСТЬ	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
P10	СКОРОСТЬ	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
P11	СКОРОСТЬ	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
P12	СКОРОСТЬ	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0

Преобразование миль/ч в км/ч

Настройки можно изменить так, чтобы скорость отображалась в милях в час или в километрах в час. Для этого:

1. Уберите **КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ**. На экране дисплея появятся символы «**E-07**».
2. Нажмите одновременно кнопки **PROGRAM** (программа тренировки) и **MODE** (режим) и удерживайте их 2—3 секунды.
3. Единицы скорости автоматически изменятся с **MPH** (миль/ч) на **KPH** (км/ч).



電腦功能

- A** 距離/時間/熱量顯示
- B** 速度程式顯示
- C** 增速/減速
- D** 快速設定速度
- E** 停止
- F** 保險栓

- G** LCD 顯示幕
- H** 脈搏顯示
- I** 程式設定指南
- J** 程式
- K** 模式
- L** 啟動



控制臺顯示幕

速度/程式顯示

- IN STANDBY MODE (待機模式) - 顯示程式編號 (P0-P12 或 F1)。
- WHILST RUNNING (執行中) - 顯示目前速度。

Distance/Time/Calories (距離/時間/熱量) 顯示

- IN STANDBY MODE (待機模式) - 顯示 0.00。
- WHILST RUNNING (執行中) - 將顯示 TIME (時間)、DISTANCE (距離) 或 CALORIES (熱量)。使用 MODE (模式) 按鈕改變測量單位。閃爍式顯示幕以 6 秒為時間間隔，交替顯示不同測量單位下的數值。

LCD 顯示幕

- DURING PROGRAM P0 (程式執行期間 P0) - 顯示鍛煉的持續時間。如果改變了速度，這將顯示新速度 3 秒鐘，然後顯示已消耗的時間。
- DURING PROGRAMS P1 TO P12 (程式執行期間 P1 至 P12) - 顯示所選擇的程式簡檔。如果改變了速度，這將顯示新速度 3 秒鐘，然後顯示已消耗的時間。
- DURING PROGRAM F1 (程式執行期間 F1) - 顯示使用者輸入的 BMI 資料和測量出的身體品質指數。

脈搏顯示

短時間之後，當脈搏監測器被握住時，顯示幕將顯示使用者的心率。

程式設定指南

顯示目前使用的程式。

ERR (錯誤)

指示機器發生錯誤。請參閱故障排除。

按鈕操作

程式

選擇想要的程式 (P0-P12 或 F1)。參閱下面的電腦程式。

模式

- DURING WORKOUT (鍛煉期間) - 在 DISTANCE (距離)、CALORIES (熱量) 和 TIME (時間) 之間切換。
- IN STANDBY WHILST "P0" IS DISPLAYED (待機同時顯示「P0」) - 改變目標 DISTANCE (距離)、CALORIES (熱量) 和 TIME (時間)。按 MODE (模式) 直至需要的選項閃爍，然後按 SPEED + (增速) 或 - (減速) 進行修改。按 START (啟動) 開始鍛煉。

啟動

我們將啟動或暫停程式，同時保留螢幕上的資訊。

停止

這有 2 種功能：

- 鍛煉期間的隨時停止機器
- 清除螢幕上顯示的 ERR (錯誤) 訊息。這將自行清除錯誤 - 參閱故障排除。

Speed - (減速)

這有 2 種功能：

- 鍛煉期間降低速度。
- 減小輸入的資料值。

Speed + (增速)

這有 2 種功能：

- 鍛煉期間提高速度。
- 增大輸入的資料值。

快速設定速度

用於在執行過程中設定具體的速度。

保險栓

本機帶一個紅色的保險栓，沒有這個保險栓，跑步機不會工作。其作用是在緊急情況下立即讓機器停止工作。如果該保險栓沒有正確安裝到跑步機上，螢幕將顯示錯誤代碼 E07。鍛煉期間，電線另一端的夾子必須始終與衣服相連，以確保機器能夠在發生緊急情況時立即停止。

電腦程式

P0 手動程式

1. START (啟動) 可按下以立即開始鍛煉。
2. TIME/DISTANCE/CALORIES (時間/距離/熱量) 將從零開始遞增。
3. 鍛煉期間可隨時使用 SPEED + (增速) 或 - (減速) 按鈕手動調整跑步機的速度。
4. 當跑步機處於待機模式時，按 MODE (模式) 按鈕，目標測量可以在時間、距離和熱量之間切換。一旦選擇了一種測量單位，在使用 SPEED + (增速) 或 - (減速) 可設定目標值，按 START (啟動) 可開始鍛煉。

P1 – P12 這些是可以在鍛煉期間自動修改機器速度或傾斜度的預設程式。



如果使用者在這些程式執行期間改變了速度/傾斜度，它將在程式執行的下一個區間復原到預設速度。

1. 按 PROGRAM (程式) 按鈕，選擇需要的程式
1. 按 START (啟動) 選擇，並開始預設鍛煉時間
2. 這些程式的預設鍛煉時間是 30 分鐘。在選擇 START (啟動) 之前，可以透過按 SPEED + (增速) 或 - (減速) 按鈕來修改。
3. 這些程式執行期間，速度設定被分為 16 個區間。每個區間的 時間取決於選擇的總時間。例如：A 32 分鐘程式 = 16 個區間，每個區間 2 分鐘。因此，速度將大約每 2 分鐘改變一次。- 時間將不同，以允許使用者熱身和平息。
4. 在每個區間，當速度/傾斜度將要變化時，控制臺將倒數並發出提示音 3 秒鐘。它將在此後 2 秒鐘之後變化。
5. 每個程式結束後，機器將發出提示音，並自動停止。傾斜度將復位到 0。
6. 如果在程式執行期間按下 STOP (停止)，機器將慢下來，直至靜止不動。資訊將會遺失，顯示幕將返回 STANDBY MODE (待機模式)。
7. START (啟動) 按鈕可以在鍛煉期間按下，以暫停程式。資料將依然顯示在螢幕上。按 START (啟動) 以復原執行。



F1 這將計算使用者的身體品質指數 (BMI)。選擇「F1」程式，然後完成下列程式以顯示使用者的 BMI：

程式將要求在 LCD 顯示幕上顯示下列個人資料。使用 SPEED + (增速) 或 - (減速) 按鈕輸入每項資料之後，按 MODE (模式) 確認選擇並繼續。

S - 使用者性別 1 = 男性；2 = 女性

A - 使用者年齡

H - 使用者身高 (cm)

W - 使用者體重 (kg)

一旦輸入上述資料，LCD 顯示幕將顯示一個「B」。此時，請握住兩個脈搏感測器。脈搏視窗將有 3 條線閃爍，指示正在讀取脈搏。

繼續握住感測器，直至顯示使用者的 BMI。

預設程式速度表

程式		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	速度	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
P2	速度	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
P3	速度	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
P4	速度	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
P5	速度	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
P6	速度	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
P7	速度	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
P8	速度	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
P9	速度	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
P10	速度	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
P11	速度	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
P12	速度	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0

MPH – KPH 轉換

速度和距離可設定為 MPH 或 KPH。要在這兩個單位之間切換：

1. 拔掉保險栓，電腦將顯示「E-07」。
2. 同時按住 PROGRAM (程式) 和 MODE (模式) 按鈕 2 至 3 秒鐘。
3. 控制臺將自動將速度從 MPH 切換為 KPH。



コンピュータ機能

- | | |
|---|------------------------------------|
| A Distance/Time/Calories (距離/時間/カロリー) 表示 | G 液晶画面 |
| B Speed Program (速度プログラム) 表示 | H Pulse (脈拍) 表示 |
| C Speed +/- (速度 +/-) | I Program Guide (プログラム ガイド) |
| D Quick Speed (クイック速度設定) | J Program (プログラム) |
| E Stop (停止) | K Mode (モード) |
| F 安全キー | L Start (開始) |



コンソール表示

Speed/Program (速度/プログラム) 表示

- ・スタンバイ モード - プログラム番号が表示されます (P0 ~ P12 または F1)
- ・走行中 - 現在の速度が表示されます。

Distance/Time/Calories (距離/時間/カロリー) 表示

- ・スタンバイ モード - 0.00 と表示されます。
- ・走行中 - 時間、距離またはカロリーが表示されます。測定内容を切り替えるには、[MODE] (モード) ボタンを使用します。表示が点滅し、各測定内容が順に 6 秒間隔で自動的に表示されます。

液晶画面

- ・プログラム P0 実行中 - トレーニング時間が表示されます。速度を変更すると、変更後の速度が 3 秒間表示され、その後経過時間が表示されます。
- ・プログラム P1 ~ P12 実行中 - 選択したプログラムのプロフィールが表示されます。速度を変更すると、変更後の速度が 3 秒間表示され、その後経過時間が表示されます。
- ・プログラム F1 実行中 - 入力したユーザーの BMI データと体格指数結果が表示されます。

Pulse (脈拍) 表示

しばらくして脈拍計が停止すると、ユーザーの心拍数が表示されます。

PROGRAM GUIDE (プログラム ガイド)

現在使用中のプログラムが表示されます。

ERR

マシンにエラーが発生したことを示します。トラブル シューティングをご参照ください。

ボタン操作

Program (プログラム)

お好みのプログラムを選択します (P0 ~ P12 または F1)。下記のコンピュータ プログラムをご参照ください。

Mode (モード)

- ・トレーニング中 - 距離、カロリー、および時間の切り替えを行うことができます。
- ・スタンバイ モードで「P0」と表示されている場合 - 目標とする距離、カロリー、または時間を変更することができます。希望の選択肢が点滅表示されるまで [MODE] (モード) を押し続け、その後、[SPEED +] (速度 +) または [SPEED -] (速度 -) を押して変更します。[START] (開始) を押すとトレーニングが開始します。

Start (開始)

画面上に情報が表示されている間は、プログラムの開始や一時停止を行うことができます。

Stop (停止)

2つの機能があります:

- ・トレーニング中いつでもマシンを停止することができます。
- ・画面から ERR を削除することができます。この操作によりエラー自体が解決されるわけではありません。解決方法についてはトラブルシューティングをご参照ください。

Speed **-** (速度 -)

2つの機能があります:

- ・トレーニング中に速度を下げるすることができます。
- ・データ入力値を下げるすることができます。

Speed **+** (速度 +)

2つの機能があります:

- ・トレーニング中に速度を上げるすることができます。
- ・データ入力値を上げるすることができます。

Quick Speed (クイック速度設定)

この機能を使用すると、走行中にお好みの速度に設定することができます。

安全キー


安全キーはマシンに付属しているもので、安全キーがないとトレッドミルは作動しません。安全キーは、緊急時にマシンを急停止させるためものです。トレッドミルにキーが適切に差し込まれていないと、エラー コード E07 が表示されます。緊急時にマシンを急停止させることができるよう、トレーニング中は常にコードの末端を衣服に繋げておいてください。

コンピュータ プログラム

P0 マニュアル プログラム

1. [START] (開始) を押すと、すぐにトレーニングが開始します。
2. 時間/距離/カロリーはゼロからカウントされます。
3. トレッドミルの速度は、トレーニング中いつでも、[SPEED +] (速度 +) または [SPEED -] (速度 -) のボタンを使って手動で調節することができます。
4. トレッドミルがスタンバイ状態にある間に [MODE] (モード) ボタンを押すと、目標測定内容を時間、距離、カロリーのいずれかに切り替えることができます。測定内容を選択したら、[SPEED +] (速度 +) または [SPEED -] (速度 -) を使って目標を設定します。[START] (開始) を押すとトレーニングが開始します。

P1 ~ P12 これは、トレーニング中にマシンの速度または傾斜を自動的に変更することができる プリセット プログラムです。

 これらのプログラムを実行している間にユーザーが速度/傾斜を変更しても、プログラムが次のセグメントに移ると、設定はプリセット値に戻ります。

1. [PROGRAM] (プログラム) ボタンを押して、お好みのプログラムを選択します。
2. [START] (開始) を押して、トレーニング時間のプリセット値を設定し、トレーニングを開始します。
3. これらのプログラムの既定トレーニング時間は 30 分です。トレーニング時間は、[START] (開始) を選択する前に、[SPEED +] (速度 +) または [SPEED -] (速度 -) ボタンを押して変更することができます。
4. これらのプログラムでは、速度設定が 16 のセグメントに分割されます。各セグメントの 時間は、選択した全体の時間によって異なります。例: A 32 分のプログラム = 2 分 x 16 セグメントつまり、速度は約 2 分毎に変更されます。準備運動とクールダウンが必要となるため、実際の時間は異なります。
5. 速度/傾斜の変更が実行される場合は、コンソールで各セグメントの終了前にカウントダウンが行われ、3 秒間ピーブ音が鳴ります。その 2 秒後に変更が実行されます。
6. 各プログラムの最後にはピーブ音が鳴り、マシンは自動的に停止します。傾斜レベルは 0 にリセットされます。
7. プログラム実行中に [STOP] (停止) を押すと、マシンの速度は徐々に下がり、停止します。情報はすべて削除され、表示が [STANDBY MODE] (スタンバイ モード) に戻ります。
8. トレーニング中にプログラムを一時停止する場合は、[START] (開始) ボタンを押します。データは画面上に保持されます。再開する場合は、[START] (開始) をもう一度押します。



F1 ユーザーの体格指数 (BMI) を計算します。「F1」プログラムを選択し、以下の手順を行うと、ユーザーの BMI が表示されます:

このプログラムでは、液晶画面に表示される以下の個人データを入力する必要があります。[SPEED +] (速度 +) または [SPEED -] (速度 -) ボタンを使って以下の各データを入力し、選択内容を確認したら、[MODE] (モード) を押して次に進みます:

S - ユーザーの性別 1 = 男性, 2 = 女性

A - ユーザーの年齢

A - ユーザーの身長 (cm)

A - ユーザーの体重 (kg)

上記のデータを正確に入力すると、液晶画面に「B」と表示されます。この時点で両方のパルス センサーを握ります。パルス ウィンドウに、脈拍を計測中であることを示す 3 本の線が点滅表示されます。BMI が表示されるまで、センサーを握り続けます。

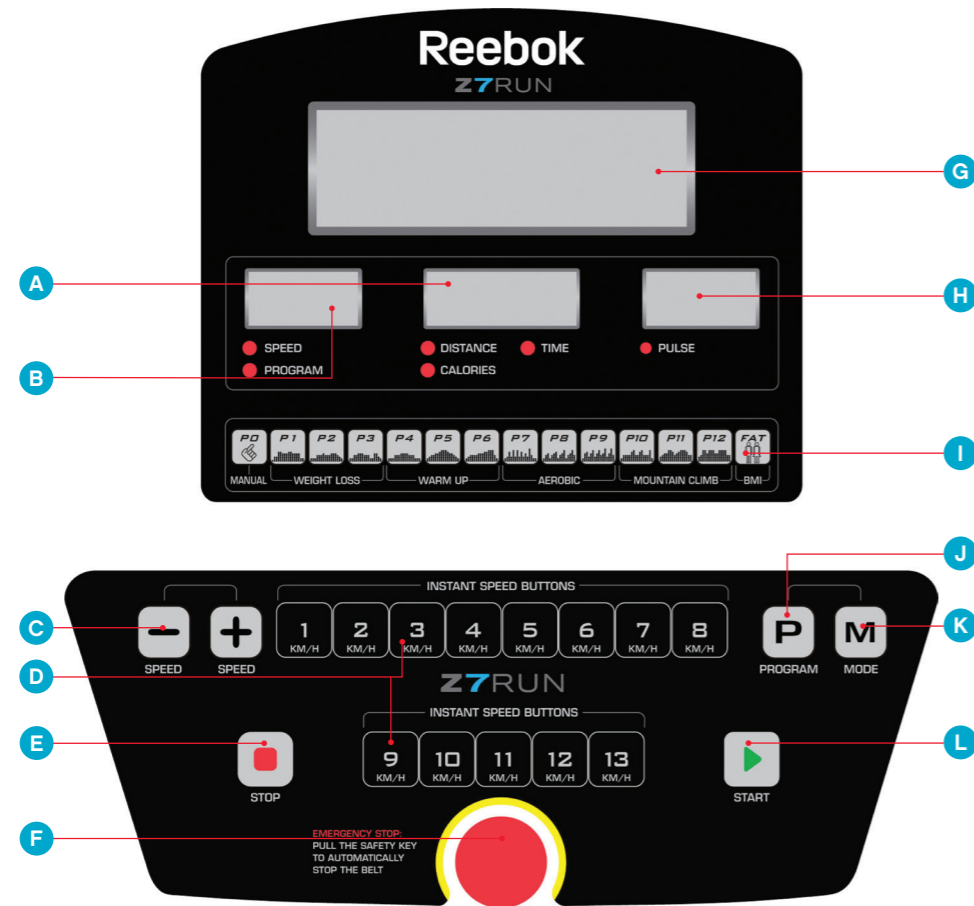
プリセット プログラム速度表

プログラム		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	速度	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
P2	速度	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
P3	速度	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
P4	速度	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
P5	速度	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
P6	速度	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
P7	速度	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
P8	速度	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
P9	速度	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
P10	速度	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
P11	速度	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
P12	速度	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0

MPH (マイル/時間) と KPH (キロメートル/時間) の変換

速度と距離は、MPH (マイル/時間) または KPH (キロメートル/時間) のいずれかに設定することができます。切り替え方法:

1. 安全キーを取り外すと、コンピュータに「E-07」と表示されます。
2. [PROGRAM] (プログラム) ボタンと [MODE] (モード) ボタンを同時に2 ~ 3 秒押します。
3. コンソールが自動的に速度を MPH から KPH に切り替えます。



컴퓨터 기능

- A 거리/시간/칼로리 디스플레이
- B 속도/프로그램 디스플레이
- C 속도 +/-
- D 빠른 속도 조절
- E 정지
- F 안전 키

- G LCD 디스플레이
- H 맥박수 디스플레이
- I 프로그램 안내
- J 프로그램
- K 모드
- L 시작



콘솔 디스플레이

속도/프로그램 디스플레이

- 대기 모드 시 - 프로그램 번호가 표시됩니다(P0-P12 또는 F1).
- 운동 중일 때 - 현재 속도가 표시됩니다.

거리/시간/칼로리 디스플레이

- 대기 모드 시 - 0.00이 표시됩니다.
- 운동 중일 때 - TIME(시간), DISTANCE(거리) 또는 CALORIES(칼로리)가 표시됩니다. MODE(모드) 버튼을 사용하여 측정 항목을 변경합니다. 점멸 디스플레이는 6초 간격으로 번갈아가며 자동으로 측정 항목을 표시합니다.

LCD 디스플레이

- P0 프로그램을 사용하는 경우 - 운동 지속 시간이 표시됩니다. 속도를 변경하면 3초 동안 새로운 속도가 표시된 후 경과 시간으로 되돌아갑니다.
- P1-P12 프로그램을 사용하는 경우 - 선택한 프로그램 프로필이 표시됩니다. 속도를 변경하면 3초 동안 새로운 속도가 표시된 후 경과 시간으로 되돌아갑니다.
- F1 프로그램을 사용하는 경우 - 사용자의 BMI 데이터 항목 및 그에 따른 체질량지수가 표시됩니다.

맥박수 디스플레이

맥박 모니터를 손으로 잡으면 잠시 후 이 디스플레이에 사용자의 심박수가 표시됩니다.

프로그램 안내

현재 사용 중인 프로그램이 표시됩니다.

ERR

기계의 오류를 나타냅니다. 문제 해결을 참조하십시오.

버튼 조작

프로그램

원하는 프로그램(P0-P12 또는 F1)을 선택합니다. 아래의 컴퓨터 프로그램을 참조하십시오.

모드

- 운동 중일 때 - DISTANCE(거리), CALORIES(칼로리)와 TIME(시간) 사이에서 전환됩니다.
- 대기 모드 상태로 "P0"이 표시되고 있을 때 - 목표 DISTANCE(거리), CALORIES(칼로리) 또는 TIME(시간)을 변경합니다. 원하는 선택 값이 깜박일 때까지 MODE(모드) 버튼을 누른 다음 SPEED(속도) + 또는 -를 누릅니다. START(시작)를 눌러 운동을 시작합니다.

시작

화면에 정보를 계속 표시하면서 프로그램을 시작하거나 일시 정지합니다.

정지

- 여기에는 다음과 같은 두 가지 기능이 있습니다.
- 운동 중 언제든지 기계를 멈춥니다.
 - 화면에서 ERR를 지웁니다. 오류는 저절로 삭제되지 않습니다(문제 해결 참조).

속도 -

- 여기에는 다음과 같은 두 가지 기능이 있습니다.
- 운동 중 속도를 낮춥니다.
 - 데이터 입력 값을 낮춥니다.

속도 +

- 여기에는 다음과 같은 두 가지 기능이 있습니다.
- 운동 중 속도를 높입니다.
 - 데이터 입력 값을 높입니다.

빠른 속도 조절

달리면서 정확한 속도를 설정할 때 사용합니다.

안전 키

이 기계에는 빨간색 안전 키가 포함되어 있으며 이 키를 뺐으면 러닝 머신이 더 이상 작동하지 않게 됩니다. 이는 비상 상황 발생 시 기계를 즉시 멈추게 하기 위한 것입니다. 러닝 머신에 키가 올바르게 꽂혀 있지 않으면 오류 코드 E07이 표시됩니다. 코드의 반대쪽 끝에 있는 클립은 비상 상황 발생 시 기계가 즉시 멈출 수 있도록 운동 중 항상 옷에 꽂고 있어야 합니다.

컴퓨터 프로그램

P0 수동 프로그램

1. START(시작)를 누르면 바로 운동을 시작할 수 있습니다.
2. TIME/DISTANCE/CALORIES(시간/거리/칼로리)가 0부터 카운트됩니다.
3. 운동 중 언제든지 SPEED(속도) + 또는 - 버튼을 사용하여 러닝 머신의 속도를 수동으로 조절할 수 있습니다.
4. 러닝 머신이 대기 상태에 있는 동안 MODE(모드) 버튼을 누르면 시간, 거리 및 칼로리 사이에서 목표 측정 항목을 전환할 수 있습니다. 측정 항목을 선택했으면 SPEED(속도) + 또는 -를 사용하여 목표값을 설정한 후 START(시작)를 눌러 운동을 시작합니다.

P1 - P12 운동 중 속도 또는 경사도가 자동으로 바뀌도록 기계에 미리 설정된 프로그램입니다.



이러한 프로그램 사용 중에 사용자가 속도/경사도를 변경하여도 프로그램의 다음 세그먼트에서는 미리 설정된 속도로 되돌아갑니다.

1. PROGRAM(프로그램) 버튼을 눌러 원하는 프로그램을 선택합니다.
2. START(시작)를 눌러 미리 설정된 운동 시간을 선택하고 운동을 시작합니다.
3. 이 프로그램들의 기본 운동 시간은 30분입니다. 이 시간은 START(시작)를 선택하기 전에 SPEED(속도) + 또는 - 버튼을 눌러 변경할 수 있습니다.
4. 이 프로그램의 속도 설정은 16개의 세그먼트로 나뉘어져 있습니다. 각 세그먼트의 시간은 선택한 전체 시간에 따라 다릅니다. 예: 32분 프로그램인 경우 = 2분짜리 16개 세그먼트. 따라서 약 2분마다 속도가 달라집니다. - 운동 강도를 조절하기 위해 이 시간은 일정하지 않습니다.
5. 콘솔이 카운트다운을 시작하며 속도/경사도가 변경되는 각 세그먼트마다 삐 소리가 3초간 납니다. 그런 다음 2초 후에 속도/경사도가 달라집니다.
6. 각 프로그램이 끝나면 기계에서 삐 소리가 나면서 자동으로 정지하게 됩니다. 경사도는 0으로 리셋됩니다.
7. 프로그램 중에 STOP(정지) 버튼을 누르면 러닝 머신의 속도가 점점 느려지다가 정지하게 됩니다. 데이터는 저장되지 않고 사라지며 디스플레이는 대기 모드로 돌아갑니다.
8. START(시작) 버튼을 눌러 운동 중 프로그램을 일시 정지할 수 있습니다. 이 경우 데이터가 화면에 계속 남아 있으며 START(시작)를 누르면 프로그램이 재개됩니다.



F1 사용자의 BMI(체질량지수)를 계산합니다. BMI를 표시하려면 "F1" 프로그램을 선택한 후 다음 절차를 마치십시오.

이 프로그램의 경우 LCD 디스플레이에 표시되는 다음과 같은 개인 정보가 필요합니다. SPEED(속도) + 또는 - 버튼을 사용하여 각각의 데이터를 입력한 후 선택을 확인하고 MODE(모드)를 눌러 계속 진행합니다.

S - 사용자의 성별 1 = 남성; 2 = 여성

A - 사용자의 나이

H - 사용자의 신장(cm)

W - 사용자의 체중(kg)

위의 데이터를 올바르게 입력하면 LCD 디스플레이에 "B"가 표시됩니다. 이 때 양쪽에 있는 맥박 센서를 잡으십시오. 맥박 창에 3줄이 깜박이면서 맥박을 재고 있음을 나타냅니다.

사용자의 BMI가 표시될 때까지 센서를 계속 잡으십시오.

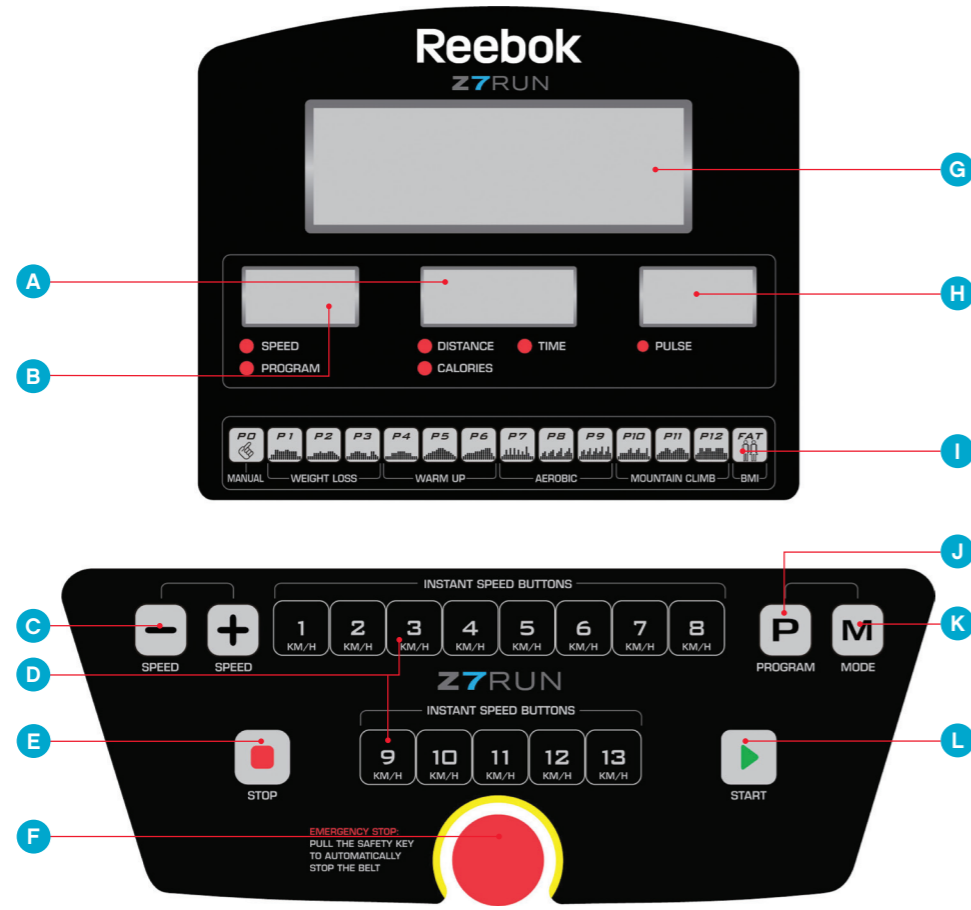
미리 설정된 프로그램의 속도 차트

프로그램		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	속도	10	30	30	70	70	50	50	50	70	70	50	50	50	50	30	20
P2	속도	20	30	30	60	50	50	80	50	50	60	80	80	80	50	40	30
P3	속도	20	30	50	50	70	70	80	50	50	50	30	30	80	80	40	30
P4	속도	20	20	30	50	50	50	80	80	80	80	50	50	50	30	30	20
P5	속도	30	40	50	60	70	80	90	100	100	100	90	80	70	50	40	30
P6	속도	30	40	50	50	60	60	70	70	70	90	90	100	100	110	50	30
P7	속도	30	40	90	40	110	40	100	40	90	40	80	40	110	50	30	20
P8	속도	30	50	80	30	50	70	90	30	50	70	100	30	50	70	110	50
P9	속도	30	70	90	40	70	100	40	70	110	50	70	120	40	70	120	60
P10	속도	30	50	60	60	60	90	100	60	60	90	100	60	60	60	110	30
P11	속도	40	50	70	90	100	110	90	60	80	90	100	100	110	90	60	50
P12	속도	40	60	100	100	70	100	100	100	70	70	100	100	100	100	60	50

MPH와 KPH 간 전환

속도와 거리를 MPH나 KPH 단위로 작동되도록 설정할 수 있습니다. 전환하는 요령은 다음과 같습니다.

1. 안전 키를 뺍니다. 그러면 컴퓨터에 "E-07"이 표시됩니다.
2. PROGRAM(프로그램)과 MODE(모드) 버튼을 동시에 2-3초간 누릅니다.
3. 속도 단위가 MPH에서 KPH로 저절로 바뀝니다.



وظائف جهاز الكمبيوتر

- A شاشة المسافة/ الوقت/ السرعات الحرارية
- B شاشة برنامج السرعة
- C السرعة +/-
- D سرعة فائقة
- E إيقاف
- F مفتاح الأمان

- G شاشة بلورية
- H شاشة النبض
- I دليل البرنامج
- J البرنامج
- K الوضع
- L بدء

شاشة وحدة التحكم

شاشة السرعة/ البرنامج

في وضع الاستعداد- يعرض رقم البرنامج (F1 أو P0-P12)
أثناء الجري - يعرض السرعة الحالية.

شاشة المسافة/ الوقت/ الوحدات الحرارية

في وضع الاستعداد - يعرض 0.00.
أثناء الجري- سيعرض الوقت أو المسافة أو الوحدات الحرارية. استخدم زر الوضع لتغيير القياس. تقوم شاشة الوميض بالتبديل ما بين القياسات تلقائياً خلال فواصل زمنية تبلغ 6 ثوان.

الشاشة البلورية

أثناء تشغيل البرنامج P0- يعرض فترة التدريب. إذا تم تغيير السرعة، فسيعرض سرعة جديدة لمدة 3 ثوان قبل التحويل إلى المدة المنقضية.
أثناء تشغيل البرامج من P1 إلى P12- يعرض ملف تعريف البرنامج المحدد. إذا تم تغيير السرعة، فسيعرض سرعة جديدة لمدة 3 ثوان قبل التحويل إلى المدة المنقضية.
أثناء تشغيل البرنامج F1 - يعرض إدخال بيانات مؤشر كتلة الجسم للمستخدمين ومؤشر كتلة الجسم الناتجة.

شاشة النبض

بعد فترة قصيرة من الوقت، عند الإمساك بأجهزة رصد النبض، سوف تعرض شاشة العرض هذه معدل سرعة ضربات القلب للمستخدمين.

دليل البرنامج

يعرض البرنامج المستخدم في الوقت الحالي.

ERR (خطأ)

يشير إلى وجود خطأ بالجهاز. راجع اكتشاف الخلل وإصلاحه.

تشغيل الأزرار

البرنامج

يحدّد البرنامج المطلوب (F1 أو P0-P12). راجع برامج جهاز الكمبيوتر أدناه.

الوضع

أثناء التدريب - يتحول بين المسافة، والسرعات الحرارية والوقت.
في وضع الاستعداد عند عرض البرنامج "P0" - يغيّر بين المسافة أو السرعات الحرارية أو الوقت المستهدف. اضغط على زر الوضع حتى يومض التحديد المطلوب، ثم اضغط على زر السرعة + أو - للتغيير. اضغط على زر بدء لبدء التدريب.

بدء

سيبدأ تشغيل البرنامج أو يوقفه مؤقتاً مع الاحتفاظ بالمعلومات على الشاشة.

إيقاف

هذا الزر يتضمن وظيفتين:

إيقاف الجهاز في أي وقت أثناء التدريب

إزالة الخطأ من الشاشة. سيعمل هذا على إزالة الخطأ نفسه - راجع اكتشاف الخلل وإصلاحه.

السرعة -

هذا الزر يتضمن وظيفتين:

خفض السرعة أثناء التدريب.

خفض قيم إدخال البيانات.

السرعة +

هذا الزر يتضمن وظيفتين:

زيادة السرعة أثناء التدريب.

زيادة قيم إدخال البيانات.

F1

سوف يحسب هذا مؤشر كتلة الجسم للمستخدم (BMI). حدّد البرنامج "F1" ثم أكمل الإجراءات التالية لعرض مؤشر كتلة الجسم للمستخدم:

سيطلب البرنامج بياناتك الشخصية التالية المعروضة على الشاشة البلورية. بعد إدخال كل عنصر من البيانات باستخدام زر السرعة + أو -، أكد التحديد ثم استمر بالضغط على زر الوضع:

S - نوع المستخدم 1= مذكر؛ 2= مؤنث

A- عمر المستخدم

H- طول المستخدم (سم)

W- وزن المستخدم (كجم)

بمجرد إدخال البيانات السابقة بشكل صحيح، ستعرض الشاشة البلورية "B". وعند تلك النقطة، اقبط على كلا جهازي استشعار

النبض؛ ستحتوي نافذة النبض على 3 خطوط تومض لعرض النبض الذي تتم قراءته.

واصل القبط على أجهزة الاستشعار حتى يتم عرض مؤشر كتلة الجسم للمستخدم.

مخطط سرعة البرنامج المعين مسبقاً

البرنامج	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 السرعة	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
P2 السرعة	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
P3 السرعة	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
P4 السرعة	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
P5 السرعة	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
P6 السرعة	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
P7 السرعة	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
P8 السرعة	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
P9 السرعة	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
P10 السرعة	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
P11 السرعة	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
P12 السرعة	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0

التحويل من ميل في الساعة إلى كيلو متر في الساعة

يمكن تعيين السرعة والمسافة للعمل في وضع ميل في الساعة أو كيلومتر في الساعة. للتنقل بينهما:

أزل مفتاح الأمان، سيقوم جهاز الكمبيوتر بعرض E-07.

اضغط مع الاستمرار على زري البرنامج والوضع معاً لمدة 2 إلى 3 ثانية.

سوف تُعَيَّر وحدة التحكم السرعة من كيلومتر في الساعة إلى ميل في الساعة تلقائياً.

سرعة فائقة

يُستخدم في تعيين سرعة محددة أثناء الجري

مفتاح الأمان

يحتوي هذا الجهاز على مفتاح أمان أحمر اللون والذي بدونه لن يعمل جهاز المشي. حيث إن الغرض منه هو إيقاف الجهاز على الفور في حالة الطوارئ، وسيتم عرض رمز الخطأ E07 إذا لم يكن المفتاح متصلاً بجهاز المشي بصورة صحيحة. يجب أن يكون المشبك الموجود على الطرف الآخر من الكبل متصلاً بالملابس في جميع الأوقات أثناء التدريب لضمان توقف الجهاز مباشرة في حالات الطوارئ.

برامج جهاز الكمبيوتر

P0 برنامج الدليل

يمكن الضغط على زر بدء لبدء التدريب على الفور.

سيبدأ عد الوقت/المسافة/السرعات الحرارية تصاعدياً بدءاً من الصفر.

يمكن ضبط سرعة جهاز المشي يدوياً باستخدام أزرار السرعة + أو - في أي وقت أثناء التدريب.

يمكن تغيير قياس الهدف بين الوقت، والمسافة والسرعات الحرارية بالضغط على زر الوضع أثناء تشغيل جهاز المشي على وضع الاستعداد. بمجرد تحديد القياس، استخدم زر السرعة + أو - لإعداد الهدف وزر بدء لبدء التدريب.

البرامج P1 – P12 هي برامج معدة مسبقاً وفيها تتغير سرعة الجهاز أو انحداره تلقائياً أثناء التدريب.



ملاحظة إذا تم تغيير السرعة/الانحدار من قبل المستخدم أثناء تشغيل هذه البرامج فإنها سوف تعود مرة أخرى إلى السرعة المعينة مسبقاً في الجزء التالي من البرنامج.

اضغط على زر البرنامج لتحديد البرنامج المطلوب

اضغط على زر بدء لتحديد وقت التدريب المعين مسبقاً والبدء فيه

وقت التدريب الافتراضي لهذه البرامج هو 30 دقيقة. يمكن تغيير ذلك بالضغط على زر السرعة + أو - قبل تحديد زر بدء.

أثناء تشغيل هذه البرامج، تنقسم إعدادات السرعة إلى 16 مقطعاً. يتوقف وقت كل مقطع على الوقت الكلي المحدد. على سبيل المثال: البرنامج المكون من 32 دقيقة = 16 مقطعاً، كل مقطع من دقيقتين. لذلك، قد تتغير السرعة تقريباً كل دقيقتين. — ستختلف الأوقات للسماح بالتسخين والتبريد.

سوف تبدأ وحدة التحكم في العد التنازلي وتُصدر إشارة صوتية لمدة 3 ثوانٍ في كل مقطع عندما يتم تغيير السرعة/الانحدار. بعد ذلك ستغير مدة الإشارة الصوتية إلى ثانيتين (2 ثانية).

في نهاية كل برنامج، سوف يصدر الجهاز إشارة صوتية ويتوقف تلقائياً. سيتم إعادة تعيين مستوى الانحدار إلى 0.

في حالة الضغط على إيقاف أثناء تشغيل البرنامج، سوف تبطأ سرعة الجهاز حتى يتوقف تماماً. سيتم فقد هذه المعلومات وتعود شاشة العرض إلى وضع الاستعداد.

يمكن الضغط على زر بدء أثناء التدريب لإيقاف البرنامج مؤقتاً. وستظل البيانات معروضة على الشاشة. اضغط على زر بدء لاستئناف التشغيل.

