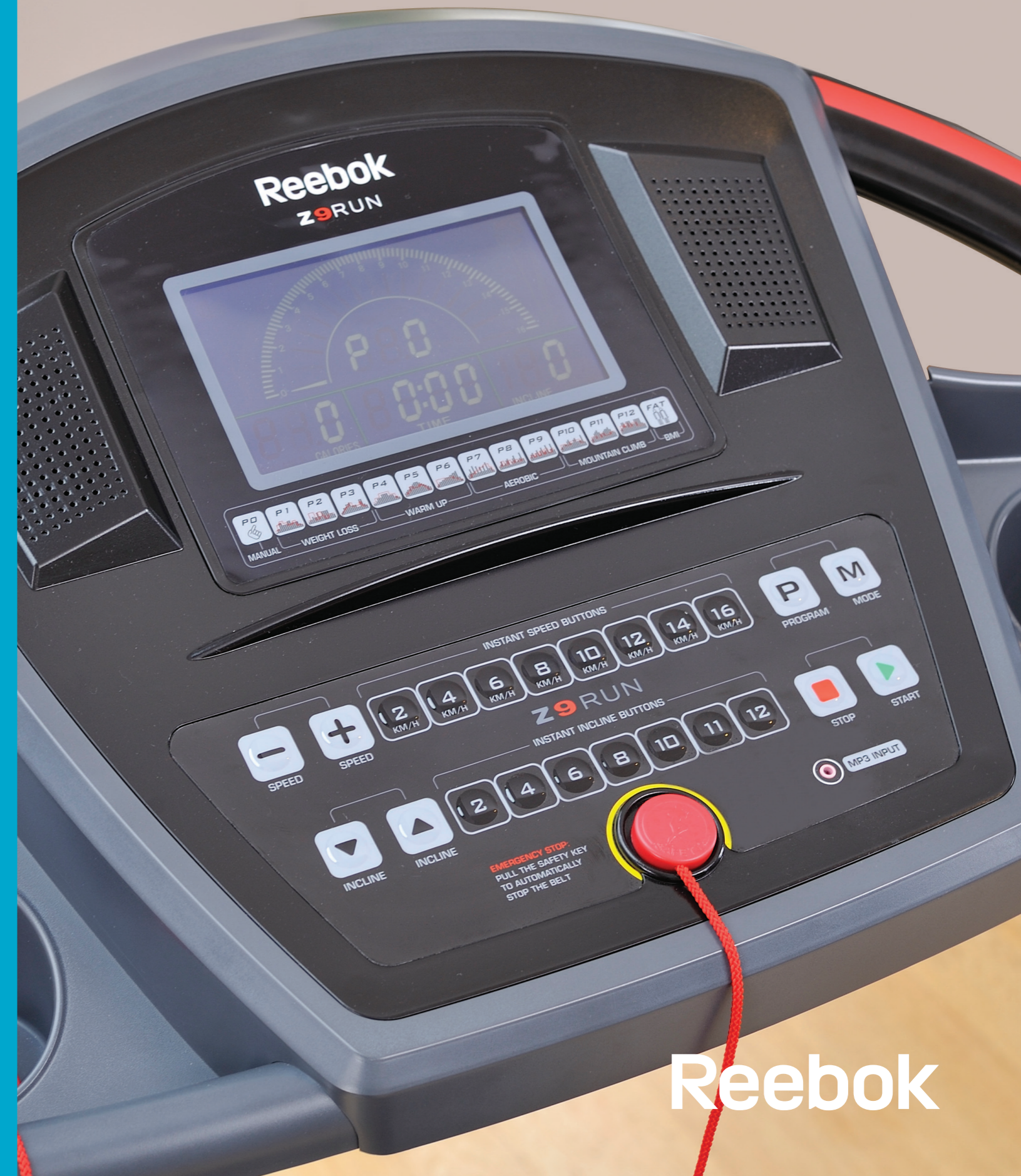
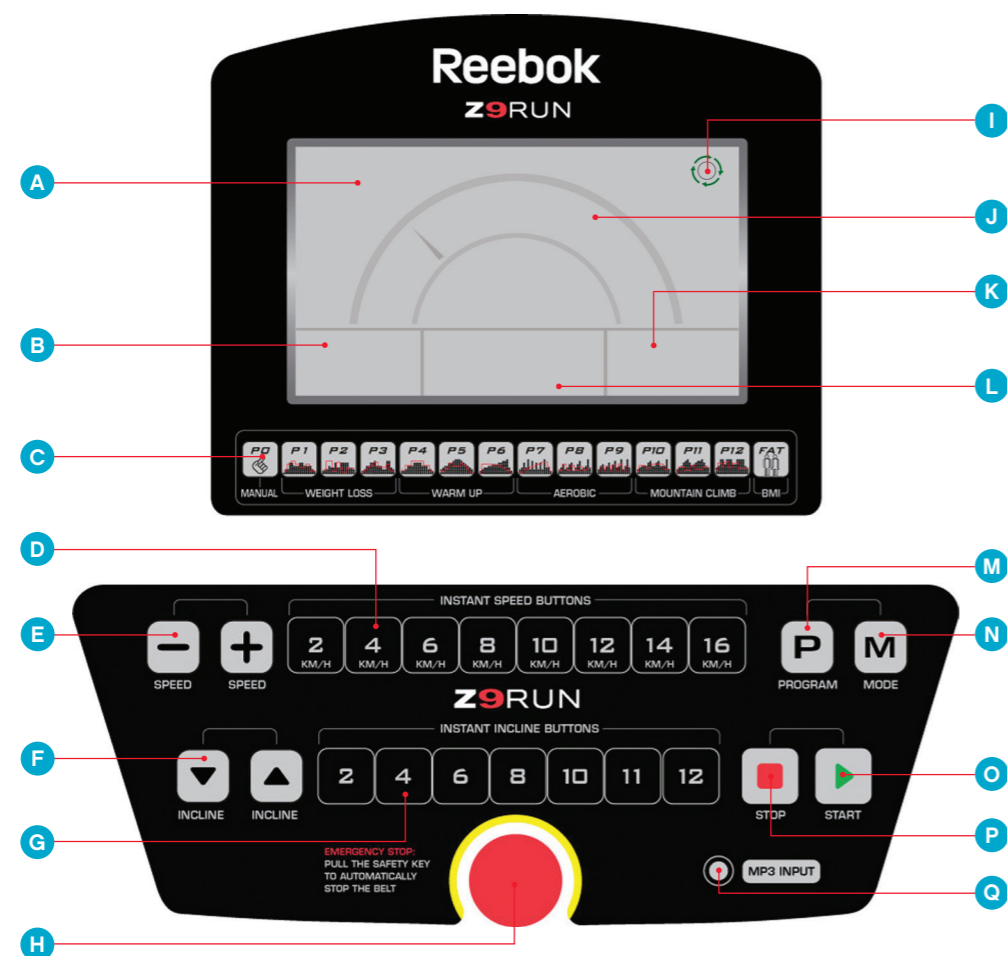


2009 Console Users' Guide



Reebok

Reebok



COMPUTER FUNCTIONS

- A LCD Window
- B Distance/Calories Display
- C Program Guide
- D Quick Speed
- E Speed
- F Incline
- G Quick Incline
- H Safety Key

- I Belt Moving Icon
- J Speed Dial
- K Incline/Pulse Display
- L Time Display
- M Program
- N Mode
- O Start
- P Stop
- Q MP3 Input

- 27" LCD display window
- 23 function buttons
- Speed range 10-16.0KPH (0.6-10MPH)
- 12 incline levels – max 12%
- Heart rate monitor via pulse sensors on handlebars – 50-199BPM (beats per minute)
- 1 manual program (P0)
- 12 preset programs (P1-P12)
- FAT % program



CONSOLE DISPLAY

Distance/Time/Calories Display

- Window displays **DISTANCE** or **CALORIES**. **MODE** button will switch output. When flashing, the output will alternate at 6 second intervals.
- If using the **FAT %** program this will display the users set up information – details below.

Time Display

- When **START** is pressed to begin a program, this will display **5, 4, 3, 2, 1** as the machine counts down to start.
- If machine is paused during a workout will display **PAUSE**. (See **START** key function for pause information).

Incline Pulse Display

- Displays the current incline level (**0-12**)
- When pulse monitors are held this display will change after a short period of time to show the users heart rate.

Speed Display

Displays either running speed or program selection (**P0, P1-P12, FAT**)

Speed Dial

Shows the current running speed.

Moving Belt Icon

Indicates the running belt is in motion.

ERR

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

BUTTON OPERATION

Program

Selects the desired program (**P0, P1-P12, FAT %**). See **COMPUTER PROGRAMS** below.

Mode

- **DURING WORKOUT** - switches between **DISTANCE/CALORIES**.
- **IN STANDBY** - Can select required target – **TIME, DISTANCE** or **CALORIES**. Press the **MODE** button until the required target is flashing, then press **SPEED +** or **-** to change. Press **START** to begin.

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.

Quick Incline

Use to set an exact incline whilst running.

MP3 Input

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

Safety Key

Included with this machine is a red Safety Key without which the treadmill won't operate. Its purpose is to immediately stop the machine in the event of an emergency. 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.

HANDLEBAR CONTROLS

Speed +/-

Located on the Right hand side handlebar, the **SPEED +** or **-** buttons can be pressed to change the speed at any time during a program.

Incline +/-

Located on the Left hand side handlebar, the **INCLINE +** or **-** buttons can be pressed to change the incline level at any time during a program.

Pulse grips

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

COMPUTER PROGRAMS

P0 Manual Program

- START** can be pressed to begin workout immediately.
- The **TIME/DISTANCE/CALORIES** will count up from zero.
- Treadmill speed can be manually adjusted using the **SPEED +** or **-** buttons at any time during a workout.
- 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.

- Press the **PROGRAM** button to select the required program.
- Press **START** to select and begin the preset workout time.
- The default workout time for these programs is 30 minutes. This can be altered by pressing the **SPEED +** or **-** buttons before **START** is selected.



- 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.
- 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.
- At the end of each program the machine will beep and automatically come to a stop. The incline level will be reset to 0.
- 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**.
- The **START** button can be pressed during the workout to pause the program. The data will remain on the screen. Press **START** to resume.

PRESET PROGRAM SPEED/INCLINE CHART

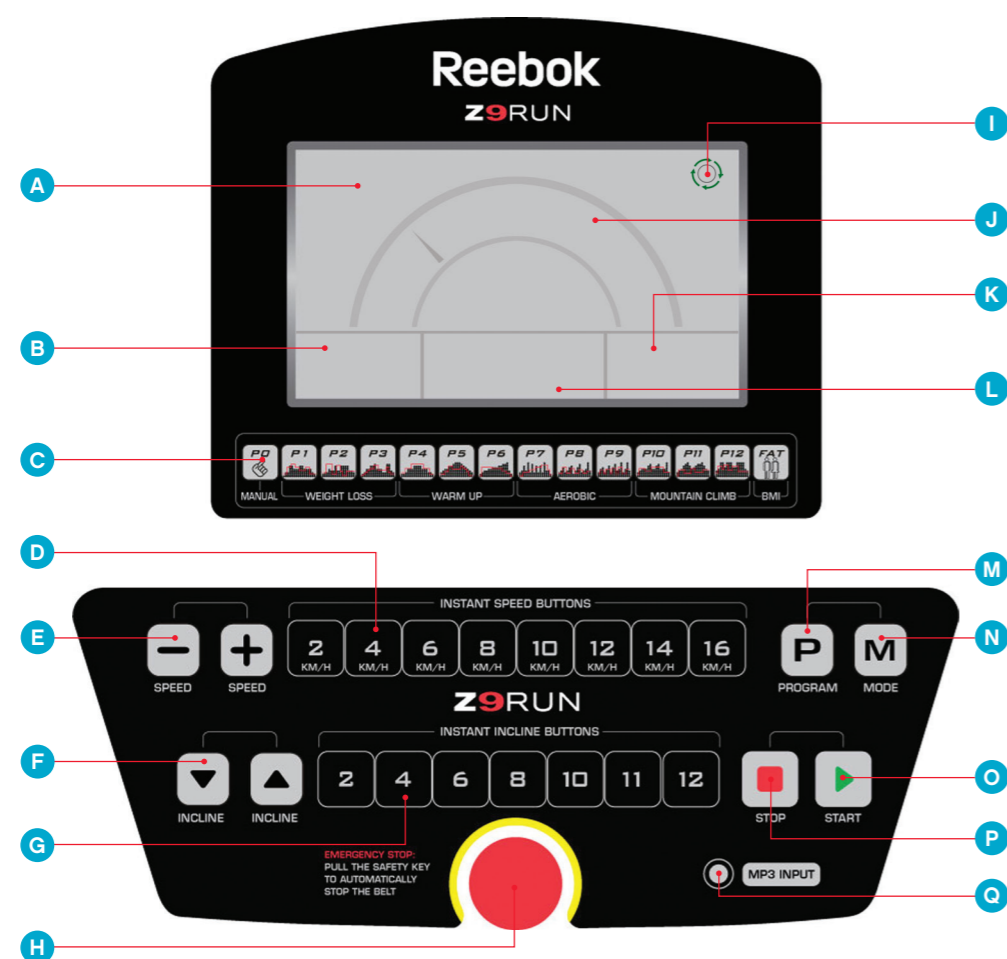
Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Speed	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	Incline	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	Speed	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	Incline	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	Speed	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
	Incline	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
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
	Incline	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
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
	Incline	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
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
	Incline	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
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
	Incline	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
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
	Incline	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
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
	Incline	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
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
	Incline	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
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
	Incline	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
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
	Incline	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4

MPH to KPH Conversion

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

To switch between these:

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



FONCTIONS DE L'ORDINATEUR

- A** Écran LCD
- B** Affichage distance/calories
- C** Guide programme
- D** Vitesse rapide
- E** Vitesse
- F** Inclinaison
- G** Inclinaison rapide
- H** Clé de sécurité
- I** Symbole de fonctionnement du tapis
- J** Compteur de vitesse
- K** Affichage inclinaison/rythme cardiaque
- L** Affichage durée
 - Écran LCD de 27"
 - 23 touches de fonction
 - Plage de vitesse : 1 à 16 Km/h (0,6 à 10 Miles/h)
 - 12 niveaux d'inclinaison – max. 12 %
 - Moniteur de fréquence cardiaque par le biais de capteurs cardiaques sur le guidon – de 50 à 199 BPM (batttements par minute)
- M** Programme
 - 1 programme manuel (P0)
 - 12 programmes pré-réglés (P1-P12)
 - Programme FAT %
- N** Mode
- O** Démarrage
- P** Arrêt
- Q** Entrée MP3

AFFICHAGE CONSOLE

Affichage distance/durée/calories

- l'écran affiche **DISTANCE** ou **CALORIES**. La touche **MODE** permet de passer d'une mesure à l'autre. Lorsqu'il clignote, l'affichage alterne entre les mesures toutes les 6 secondes ;
- si le programme **FAT %** est sélectionné, l'écran affiche les informations définies par l'utilisateur (voir ci-dessous) ;

Affichage durée

- lorsque l'utilisateur appuie sur **DÉMARRAGE** pour commencer un programme, l'écran affiche le compte à rebours **5, 4, 3, 2, 1** avant le démarrage de l'appareil ;
- si le fonctionnement de l'appareil est interrompu durant la séance d'entraînement, l'écran affiche **PAUSE**. (Cf. la fonction **DÉMARRAGE** pour de plus amples informations concernant la fonction pause).

Affichage inclinaison/rythme cardiaque

- affiche le niveau d'inclinaison actuel (**0-12**) ;
- lorsque l'utilisateur tient les capteurs, l'écran affiche son rythme cardiaque après un bref délai.

Affichage vitesse

Affiche soit la vitesse de course, soit le programme sélectionné (**P0, P1-12, FAT**)

Compteur de vitesse

Affiche la vitesse de course actuelle

Symbole de fonctionnement du tapis

Indique que le tapis de course est en fonctionnement.

ERR

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

FONCTIONNEMENT DES TOUCHES

Programme

Sélectionne le programme souhaité (**P0, P1-P12, FAT %**). Voir **PROGRAMMES DE L'ORDINATEUR** ci-dessous.

Mode

- **DURANT LA SEANCE D'ENTRAINEMENT** - commute entre les fonctions **DISTANCE/CALORIES**
- **EN MODE VEILLE**, il est possible de sélectionner l'objectif de **DURÉE, DISTANCE** ou **CALORIES** souhaité. Appuyer sur **MODE** jusqu'à ce que l'objectif souhaité clignote, puis appuyer sur **VITESSE +** ou **-** pour modifier. Appuyer sur **DÉMARRAGE** pour commencer.

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.

Inclinaison rapide

Permet de régler l'inclinaison avec précision tout en courant.

Entrée MP3

Permet de brancher un lecteur MP3 au moyen du câble fourni. La musique est retransmise par les enceintes incorporées et le volume est contrôlé par le lecteur MP3.

Clé de sécurité

Cet appareil est fourni avec une clé de sécurité rouge sans laquelle le tapis roulant ne fonctionne pas. Cette clé permet d'arrêter immédiatement l'appareil en cas d'urgence. 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.

COMMANDES AU GUIDON

Vitesse +/-

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

Inclinaison +/-

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

Capteurs cardiaques

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

PROGRAMMES DE L'ORDINATEUR

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 pré-réglés 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 pré-réglage 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 pré-réglée.
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.

TABLEAU DES VITESSES/INCLINAISONS 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
	Inclinaison	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
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
	Inclinaison	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
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
	Inclinaison	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
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
	Inclinaison	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
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
	Inclinaison	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
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
	Inclinaison	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
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
	Inclinaison	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
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
	Inclinaison	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
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
	Inclinaison	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
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
	Inclinaison	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
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
	Inclinaison	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
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
	Inclinaison	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4

Conversion Miles/h - Km/h

La vitesse et la distance peuvent être réglées de façon à s'afficher 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** LCD-Monitor
- B** Entfernungs-/Kalorien-Anzeige
- C** Programmübersicht
- D** Schnelle Geschwindigkeit
- E** Geschwindigkeit
- F** Neigung
- G** Schnelle Neigungseinstellung
- H** Sicherheitsschlüssel
- I** Laufbandbewegungs-Symbol
- J** Geschwindigkeitswahltaaste
 - 2,7" LCD-Monitor
 - 23 Funktionstasten
 - Geschwindigkeitsbereich 1,0-16,0 KM/H (0,6-10 MPH)
 - 12 Neigungsstufen – max. 12%
 - Herzfrequenzüberwachung über Pulsmesser an den Handgriffen – 50-199 BPM (Beats per minute/Schläge pro Minute)
 - 1 manuelles Programm (P0)
 - 12 voreingestellte Programme (P1-P12)
 - FETT % Programm
- K** Neigungs-/Puls-Anzeige
- L** Zeit-Anzeige
- M** Programm
- N** Modus
- O** Start
- P** Stopp
- Q** MP3-Eingang



KONSOLEN-ANZEIGE

Entfernungs-/Zeit-/Kalorienanzeige

- Der Monitor zeigt die **ENTFERNUNG** oder die **KALORIEN** an. Die Anzeige kann mit der **MODUS**-Taste geändert werden. Wenn die Anzeige blinkt, ändert sich der Anzeigemodus in Intervallen von 6 Sekunden.
- Wenn Sie das **FETT %**-Programm verwenden, werden die Setup-Daten des Benutzers angezeigt. Ausführliche Informationen hierzu finden Sie in den nachfolgenden Abschnitten.

Zeitanzeige

- Wenn Sie die **START**-Taste drücken, um ein Programm zu starten, wird der Countdown 5, 4, 3, 2, 1 bis zum Start des Geräts angezeigt.
- Wenn der Betrieb des Geräts während des Trainings unterbrochen wird, zeigt der Monitor den Hinweis **PAUSE** an (beachten Sie die Hinweise zur Funktion der **START**-Taste, um mehr über die Pausenfunktion zu erfahren).

Neigungs-/Puls-Anzeige

- Zeigt den aktuellen Neigungswinkel an (**0-12**).
- Wenn die Pulsmesser gehalten werden, wechselt die Anzeige nach kurzer Zeit in den Herzfrequenz-Anzeigemodus.

Geschwindigkeitsanzeige

- Dieser Modus zeigt entweder die Laufgeschwindigkeit oder die Programmauswahl an (**P0, P1-12, FETT**).

Geschwindigkeitswahltaaste

Zeigt die aktuelle Laufgeschwindigkeit an.

Laufbandbewegungs-Symbol

Dieses Symbol zeigt an, dass sich das Laufband bewegt.

ERR

Diese Anzeige weist auf eine Funktionsstörung des Geräts hin. Beachten Sie hierzu auch den Abschnitt **FEHLERBEHEBUNG**.

BEDIENUNG DER TASTEN

Programm

Mit dieser Taste wählen Sie das gewünschte Programm aus (**P0, P1-P12, FETT %**). Beachten Sie hierzu auch den folgenden Abschnitt **COMPUTERPROGRAMME**.

Modus

- **WÄHREND DES TRAININGS** – Wechsel zwischen **ENTFERNUNG/KALORIEN**.
- **IM STANDBY-MODUS** – Mit dieser Taste können Sie den gewünschten Zielwert auswählen – **ZEIT, ENTFERNUNG** oder **KALORIEN**. Drücken Sie die **MODUS**-Taste, bis der gewünschte Zielwert blinkt. Drücken Sie anschließend die „**GESCHWINDIGKEIT +**“ oder „**-**“-Taste, um den Wert zu ändern. Drücken Sie danach die **START**-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

Start

Drücken Sie die Taste, um das Programm zu starten oder zu unterbrechen. Die Daten auf dem Monitor bleiben erhalten.

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.

Schnelle Neigungseinstellung

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

MP3-Eingang

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

Sicherheitsschlüssel

Diesem Gerät liegt ein roter Sicherheitsschlüssel bei, ohne 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.

STEUERUNGSELEMENTE AN DEN HANDGRIFFEN

Geschwindigkeit +/-

Die am rechten Handgriff angebrachten „**SPEED +**“-oder „**-**“-Tasten können jederzeit während eines Programms gedrückt werden, um die Geschwindigkeit zu ändern.

Neigung +/-

Die am linken Handgriff angebrachten „**NEIGUNGS +**“-oder „**-**“-Tasten können jederzeit während eines Programms gedrückt werden, um den Neigungswinkel zu ändern.

Pulsmessgriffe

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

COMPUTERPROGRAMME

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. Das Laufband 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 automatisch während des Trainings verändert werden.



Wenn die **GESCHWINDIGKEIT/NEIGUNG** vom Benutzer während dieser Programme geändert wird, kehrt das Programm im nächsten Abschnitt 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 Standard-Trainingszeit 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. Diese 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.

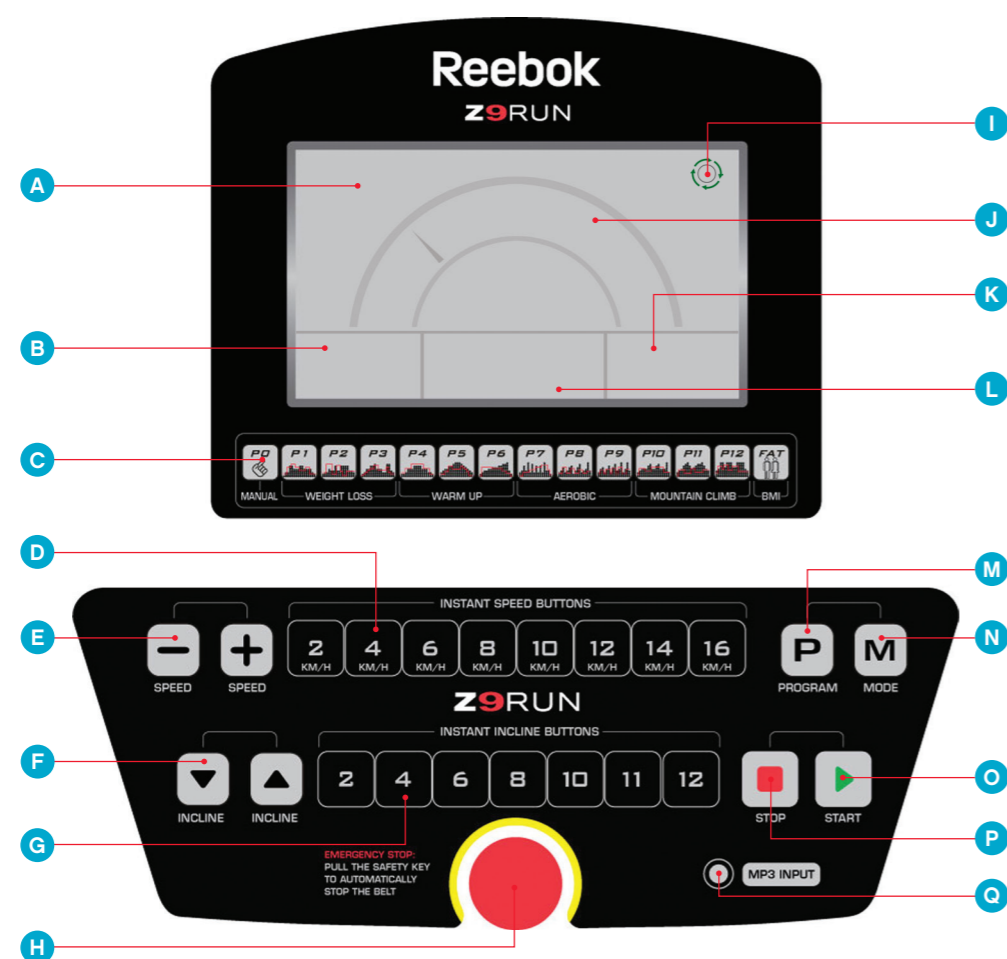
GESCHWINDIGKEITS-/NEIGUNGSWINKEL-TABELLE DER VOREINGESTELLTEN PROGRAMME

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
	Neigung	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
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
	Neigung	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
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
	Neigung	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
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
	Neigung	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
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
	Neigung	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
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
	Neigung	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
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
	Neigung	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
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
	Neigung	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
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
	Neigung	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
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
	Neigung	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
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
	Neigung	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
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
	Neigung	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4

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 **MODUS**-Tasten für 2 bis 3 Sekunden gleichzeitig gedrückt.
3. Die Konsole ändert die Anzeige automatisch von **MPH** in **KM/H**.



FUNCIONES DEL ORDENADOR

A Pantalla LCD

B Pantalla Distancia/Calorías

C Guía de programas

D Velocidad rápida

E Velocidad

F Inclinación

G Inclinación rápida

H Llave de seguridad

I Icono de cinta en movimiento

J Velocímetro

K Pantalla Inclinación/pulso

L Pantalla Tiempo

M Programa

N Modo

O Inicio

P Parada

Q Entrada de MP3

- Pantalla LCD de 2,7"
- 23 botones de funciones
- Rango de velocidad de 1,0-16,0 kph (0,6-10 mph)
- 12 niveles de inclinación - máx. 12%
- Monitor de ritmo cardíaco mediante sensores de pulso en las barandillas - 50-199 ppm (pulsaciones por minuto)
- 1 programa manual (P0)
- 12 programas preestablecidos (P1-P12)
- Programa de % grasa

PANTALLA DE LA CONSOLA

Pantalla Distance/Time/Calories

- La pantalla muestra la **DISTANCIA** o **CALORÍAS**. El botón **MODE** cambiará el valor mostrado. Cuando parpadee, el valor cambiará a intervalos de 6 segundos.
- Si utiliza el programa de **FAT %**, este mostrará la información fijada por el usuario - ver detalles a continuación.

Pantalla Time

- Cuando se pulsa **START** para iniciar un programa, se mostrará 5, 4, 3, 2, 1 a medida que la máquina realiza la cuenta atrás para empezar.
- Si la máquina se pausa durante el ejercicio mostrará **PAUSE**. (Consulte la función de la tecla **START** para obtener más información sobre el pausado).

Pantalla Incline/Pulse

- Muestra el nivel de inclinación actual (**0-12**)
- Cuando se mantienen sujetos los monitores de pulso, la pantalla cambiará tras un breve periodo para mostrar el ritmo cardíaco del usuario.

Pantalla Speed

Muestra la velocidad de la cinta o la selección de programa (**P0, P1-12, FAT**)

Velocímetro

Muestra la velocidad de la cinta actual

Icono de cinta en movimiento

Indica que la cinta de correr está en movimiento.

ERR

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

FUNCIONAMIENTO DE LOS BOTONES

Program

Selecciona el programa deseado (**P0, P1-P12, FAT %**). Consulte **PROGRAMAS DEL ORDENADOR** a continuación.

Mode

- **DURANTE EL EJERCICIO** - cambia entre **DISTANCIA/CALORÍAS**.
- **EN ESPERA** - podrá seleccionar el objetivo deseado: **TIME** (tiempo), **DISTANCE** (distancia) o **CALORIES** (calorías). Pulse **MODE** hasta que parpadee el objetivo deseado, a continuación, pulse **SPEED +** o **-** para cambiar. Pulse **START** para comenzar.

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

Utilicela para fijar una velocidad exacta durante la carrera.

Quick Incline

Utilicela para fijar una inclinación exacta durante la carrera.

Entrada de MP3

Permite conectar un reproductor de MP3 personal mediante el cable proporcionado. La música se reproducirá mediante los altavoces incorporados y el volumen se controlará mediante el reproductor MP3.

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.

CONTROLES DE LAS BARANDILLAS

Speed +/-

Situados en la barandilla derecha, los botones de velocidad **SPEED + o -** pueden pulsarse para modificar la velocidad en cualquier momento durante un programa.

Incline +/-

Situados en la barandilla izquierda, los botones de inclinación **INCLINE + o -** pueden pulsarse para modificar la inclinación en cualquier momento durante un programa.

Agarres de pulso

Hay agarres de sensor de pulso situados en ambas barandillas. Para poder supervisar el ritmo cardíaco del usuario debe sujetarlas durante el ejercicio. Tenga en cuenta que ambos sensores deben sujetarse para que pueda proporcionarse una lectura. El monitor de pulso es una guía que debe usarse únicamente como referencia y no para supervisar o con fines médicos.

PROGRAMAS DEL ORDENADOR

P0 Programa manual

1. Puede pulsarse **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. Esto puede modificarse si pulsa 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** se 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 restablecerá 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.

TABLA DE VELOCIDAD/INCLINACIÓN 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
	Inclinación	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
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
	Inclinación	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
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
	Inclinación	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
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
	Inclinación	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
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
	Inclinación	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
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
	Inclinación	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
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
	Inclinación	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
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
	Inclinación	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
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
	Inclinación	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
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
	Inclinación	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
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
	Inclinación	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
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
	Inclinación	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4

Conversión de MPH a 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 presionados 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** Finestra LCD
- B** Display Distanza/Calorie
- C** Guida al programma
- D** Velocità rapida
- E** Velocità
- F** Inclinazione
- G** Inclinazione rapida
- H** Chiavetta di sicurezza
- I** Icona del nastro in movimento

- J** Quadrante di velocità
- K** Display di Inclinazione/Pulsazione
- L** Display del Tempo
- M** Programma
- N** Modalità
- O** Avvio
- P** Arresto
- Q** Ingresso MP3

- Finestra del display LCD a 2,7"
- Pulsanti a 23 funzioni
- Gamma di velocità 1,0-16,0 KPH (0,6-10 MPH)
- 12 livelli d'inclinazione - max 12%
- Monitoraggio della frequenza cardiaca tramite sensori di pulsazione sul manubrio - da 50 a 199 BPM (battiti al minuto)
- 1 programma manuale (P0)
- 12 programmi prestabiliti (P1-P12)
- Programma FAT %

DISPLAY DELLA CONSOLE

Display Distanza/Tempo/Calorie

- La finestra visualizza **DISTANZA** o **CALORIE**. Il pulsante **MODE** provvede a commutare l'uscita. Quando lampeggia, l'uscita si alterna a intervalli di 6 secondi.
- Se si usa il programma **FAT %** la finestra visualizza le informazioni impostate dall'utente: vedere i dettagli qui sotto.

Display del Tempo

- Quando si preme il pulsante **START** per iniziare un programma, verrà visualizzato **5, 4, 3, 2, 1** mentre la macchina esegue il conteggio alla rovescia per iniziare.
- Se durante una seduta di allenamento la macchina è messa in pausa, verrà visualizzato **PAUSE**. (Si veda la funzione del tasto **START** per avere informazioni sulla messa in pausa).

Display di Inclinazione/Pulsazione

- Viene visualizzato l'attuale livello di inclinazione (**0-12**)
- Quando si afferrano i sensori della pulsazione, dopo un breve periodo di tempo la visualizzazione cambierà e mostrerà la frequenza cardiaca dell'utente.

Display di velocità

Viene visualizzata la velocità di movimento oppure la selezione del programma (**P0, P1-12, FAT**)

Quadrante di velocità

Indica la velocità di funzionamento attuale.

Icona del nastro in movimento

Indica che il nastro è in movimento.

ERR

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

FUNZIONAMENTO DEI PULSANTI

Programma

Seleziona il programma desiderato (**P0, P1-P12, FAT %**). Si veda **PROGRAMMI DEL COMPUTER** qui sotto.

Modalità

- **DURANTE LA SEDUTA DI ALLENAMENTO** - commuta tra **DISTANZA** e **CALORIE**
- **IN STANDBY** - Può selezionare l'obiettivo richiesto: **TEMPO, DISTANZA** o **CALORIE**. Premere il pulsante **MODE** fino a che l'obiettivo richiesto non lampeggia, quindi premere **SPEED + o -** per cambiare. Premere **START** per cominciare.

Avvio

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

Arresto

Questo comando ha 2 funzioni:

- Serve ad arrestare la macchina in qualsiasi momento durante una seduta di allenamento.
- Cancella "ERR" dallo schermo. Ciò non elimina l'errore vero e proprio: si veda **RICERCA GUASTI**.

Velocità -

Questo comando ha 2 funzioni:

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

Velocità +

Questo comando ha 2 funzioni:

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

Velocità rapida

Utilizzata per impostare una velocità precisa mentre si è in movimento.

Inclinazione rapida

Utilizzata per impostare una inclinazione precisa mentre si è in movimento.

Ingresso MP3

Permette di effettuare la connessione al lettore MP3 personale a mezzo del cavo in dotazione. La musica verrà diffusa attraverso gli altoparlanti incorporati mentre il volume sarà controllato dal lettore MP3.

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 nel tapis roulant, 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.

CONTROLLI SUL MANUBRIO

Velocità +/-

Localizzati sul lato destro del manubrio, i pulsanti **SPEED + o -** possono essere premuti per cambiare la velocità in qualsiasi momento nel corso di un programma.

Inclinazione +/-

Localizzati sul lato sinistro del manubrio, i pulsanti **INCLINE + o -** possono essere premuti per cambiare l'inclinazione in qualsiasi momento nel corso di un programma.

Impugnature per la pulsazione

Impugnature con sensori incorporati delle pulsazioni sono presenti sui manubri. Al fine di monitorare la pulsazione cardiaca dell'utente, queste impugnature possono essere afferrate nel corso di una seduta di allenamento. Si prega di notare che per ottenere una misurazione, è necessario afferrare entrambi i sensori. Il monitoraggio della pulsazione rappresenta una guida puramente indicativa, da non utilizzare per finalità o comparazioni di tipo medico.

PROGRAMMI DEL COMPUTER

P0 Programma manuale

1. Premere **START** per cominciare immediatamente la seduta di allenamento.
2. Il conteggio di **TEMPO/DISTANZA/CALORIE** avverrà a partire da zero.
3. La velocità del tapis roulant può essere regolata manualmente utilizzando i pulsanti **SPEED + o -** in qualsiasi momento nel corso di un esercizio.
4. La misurazione target può essere cambiata tra tempo, distanza e calorie premendo il pulsante **MODE** mentre il tapis roulant è in condizioni di standby. Una volta selezionata la misura, utilizzare **SPEED + o -** per stabilire l'obiettivo e **START** per cominciare la seduta di allenamento.

P1 – P12 Questi sono programmi predefiniti nei quali è possibile cambiare automaticamente la velocità o l'inclinazione della macchina durante un esercizio.



Se **SPEED/INCLINE** viene modificata dall'utente nel corso di 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 d'esercizio prefissato.
3. Il tempo predeterminato di un esercizio 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. A ogni segmento, quando viene modificata la velocità/inclinazione, la console esegue un conteggio alla rovescia ed emette un beep di 3 secondi. Dopodiché eseguirà il cambiamento dopo 2 secondi.
6. Alla fine di ciascun programma la macchina emetterà un beep e si fermerà. 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 perdute 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.

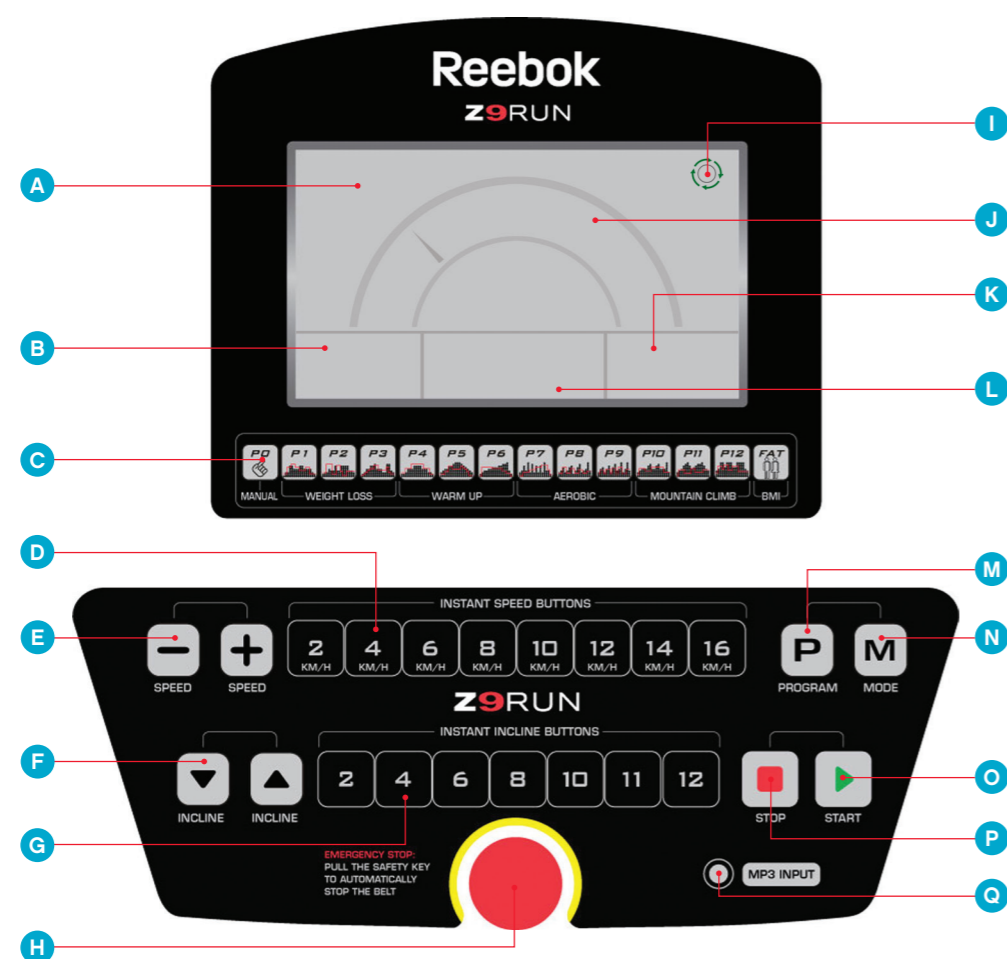
DIAGRAMMA DI PRESELEZIONE DEL PROGRAMMA VELOCITÀ/INCLINAZIONE

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
	Inclinazione	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
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
	Inclinazione	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
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
	Inclinazione	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
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
	Inclinazione	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
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
	Inclinazione	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
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
	Inclinazione	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
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
	Inclinazione	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
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
	Inclinazione	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
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
	Inclinazione	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
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
	Inclinazione	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
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
	Inclinazione	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
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
	Inclinazione	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4

Conversione da MPH a 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** Janela do LCD
- B** Ecrã Distance/Calories (Distância/Calorias)
- C** Guia de programas
- D** Velocidade rápida
- E** Speed (Velocidade)
- F** Incline (Inclinação)
- G** Inclinação rápida
- H** Chave de segurança

- I** Ícone de correia em movimento
- J** Indicador de velocidade
- K** Ecrã Incline/Pulse (Inclinação/Pulsção)
 - Janela do ecrã LCD de 2,7"
 - 23 Botões de função
 - Intervalo de velocidade 1,0 - 16,0 KPH (0,6 - 10 MPH)
 - 12 Níveis de inclinação - máx. 12%
 - Monitor do ritmo cardíaco através dos sensores de pulsação nos guiadores - 50 - 199 BPM (Batimentos por minuto)
 - 1 Programa manual (P0)
 - 12 Programas predefinidos (P1-P12)
 - Programa FAT % (% de GORDURA)
- L** Ecrã Time (Tempo)
- M** Program (Programa)
- N** Mode (Modo)
- O** Start (Início)
- P** Parar
- Q** Entrada para MP3



ECRÃ DA CONSOLA

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

- A janela apresenta **DISTANCE (DISTÂNCIA)** ou **CALORIES (CALORIAS)**. O botão **MODE (MODO)** altera o parâmetro. Quando estiver intermitente, os parâmetros alternam em intervalos de 6 segundos.
- Se estiver a utilizar o programa **FAT % (% de GORDURA)** apresenta as informações de configuração dos utilizadores - consulte os detalhes abaixo.

Ecrã Time (Tempo)

- Quando o botão **START (INÍCIO)** é premido para iniciar um programa, apresenta 5, 4, 3, 2, 1 à medida que a máquina efectua a contagem decrescente para o início.
- Se a máquina é colocada em pausa durante um treino, apresenta **PAUSE (PAUSA)**. (Consulte as funções do botão **START (INÍCIO)** para obter informações acerca da pausa da máquina).

Ecrã Incline/Pulse (Inclinação/Pulsção)

- Apresenta o nível actual de inclinação (**0-12**)
- Quando os monitores de pulsação são segurados, este ecrã é alterado após um breve período de tempo para apresentar o ritmo cardíaco dos utilizadores.

Ecrã Speed (Velocidade)

Apresenta a velocidade de corrida ou a selecção de programa (**P0, P1-12, FAT**)

Indicador de velocidade

Apresenta a velocidade de corrida actual

Ícone de correia em movimento

Indica que a correia de corrida está em movimento.

ERR

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

BOTÃO OPERATION (FUNCIONAMENTO)

Program (Programa)

Selecciona o programa desejado (**P0, P1-P12, FAT %**). Consulte **PROGRAMAS DO COMPUTADOR** abaixo.

Mode (Modo)

- **DURANTE O TREINO** - alterna entre **DISTANCE (DISTÂNCIA)/CALORIES (CALORIAS)**.
- **EM MODO DE ESPERA** - Pode seleccionar o alvo pretendido - **TIME (TEMPO)**, **DISTANCE (DISTÂNCIA)** ou **CALORIES (CALORIAS)**. Prima o botão **MODE (MODO)** até que o alvo desejado esteja intermitente, depois prima **SPEED (VELOCIDADE) +** ou **-** para alterar. Prima **START (INÍCIO)** para começar o programa.

Start (Início)

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

Parar

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.

Inclinação rápida

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

Entrada para MP3

Permite a ligação de um leitor de **MP3** pessoal através do cabo fornecido. A música será reproduzida através das colunas incorporadas e o volume controlado através do leitor de **MP3**.

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.

CONTROLOS NOS GUIADORES

Speed (Velocidade) +/-

Localizado no guiador direito, os botões **SPEED (VELOCIDADE) +** ou **-** podem ser premidos para alterar a velocidade a qualquer momento durante um programa.

Incline (Inclinação) +/-

Localizado no guiador esquerdo, os botões **INCLINE (INCLINAÇÃO) +** ou **-** podem ser premidos para alterar o nível de inclinação a qualquer momento durante um programa.

Punhos de pulsação

Existem punhos com sensores de pulsação nos dois guiadores. Podem ser segurados durante o treino para monitorizar a pulsação dos utilizadores. Note que os dois sensores devem ser segurados para que possa ser obtida a leitura. O monitor de pulsação é um guia apenas para referência e não deve ser utilizado a nível médico ou para monitorização.

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. 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.

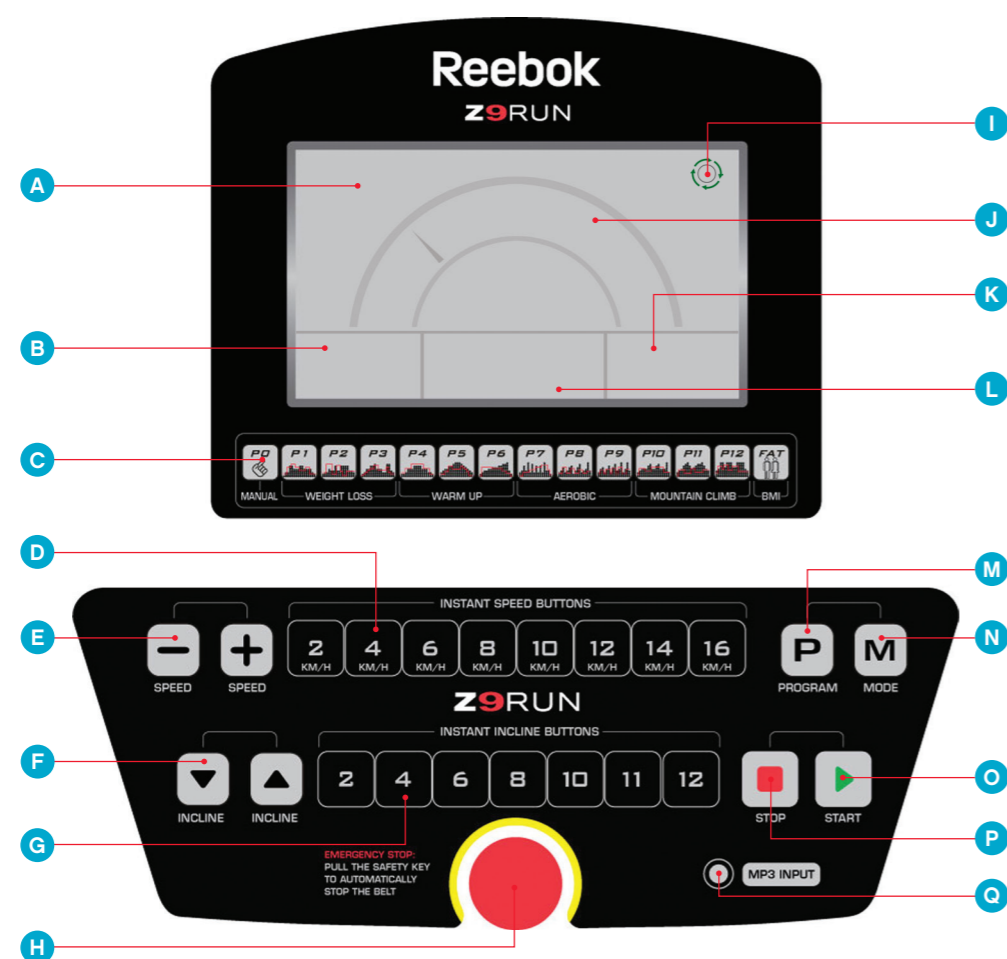
TABELA DE VELOCIDADES/INCLINAÇÃO DO PROGRAMA PREDEFINIDO

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
	Inclinação	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
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
	Inclinação	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
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
	Inclinação	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
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
	Inclinação	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	Velocidade	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	1,0	10,0	10,0	9,0	8,0	7,0	5,0	4,0	3,0
	Inclinação	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
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
	Inclinação	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
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
	Inclinação	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
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
	Inclinação	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
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
	Inclinação	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
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
	Inclinação	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
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
	Inclinação	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
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
	Inclinação	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4

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** LCD window (LCD display skærm)
- B** Distance/Calories display (Afstand/Kalorier display)
- C** Program Guide (Programvejledning)
- D** Quick Speed (Hurtig hastighed)
- E** Speed (Hastighed)
- F** Incline (Stigningsgrad)
- G** Quick Incline (Hurtig stigningsgrad)

- H** Safety Key (Sikkerhedsnøgle)
- I** Belt Moving Icon (Båndbevægelse-ikon)
- J** Speed Dial (Hastighedstast)
- K** Incline/Pulse Display (Stigningsgrad/Puls display)
- L** Time Display (Tid display)
- M** Program (Program)
- N** Mode (Modus)
- O** Start (Start)

- P** Stop (Stop)
- Q** MP3 input (MP3 input)
 - 6,9 cm LCD display-skærm
 - 23 funktionsknapper
 - Hastighedsomfang 1,0-16,0 km/t (0,6-10 miles/t)
 - 12 stigningsgrader – maks. 12 %
 - Pulsmåler via puls sensorer på styret, 50-199 BPM (Pulsslag i minuttet)
 - 1 Manuelt program (P0)
 - 12 forudindstillede programmer (P1-P12)
 - FEDT-procent program

KONSOL DISPLAY

Distance/Time/Calories Display (Afstand/Tid/Kalorier display)

- Skærmen viser **DISTANCE** eller **CALORIES**. **MODE**-knappen skifter outputtet. Når den blinker, vil outputtet skifte med 6 sekunders intervaller.
- Hvis **FEDT**-procent programmet bruges, vil dette vise brugerens indtastede information – nærmere oplysninger herunder.

Time display (Tid display)

- Når du trykker på **START** for at begynde et program, vil display skærmen vise 5, 4, 3, 2, 1, idet maskinen tæller ned til start.
- Hvis maskinen sættes på pause under en workout, vil den vise PAUSE. (Se **START** nøglefunktionen for information om pause).

Incline/Pulse display (Stigningsgrad/Puls display)

- Viser den aktuelle stigningsgrad (**0-12**)
- Når pulsmålerne holdes, vil dette display efter en kort periode skifte til at vise brugerens pulsfrekvens.

Speed display (Hastighed display)

- Viser enten kørehastighed eller programvalg (**P0, P1-12, FEDT**)

Speed Dial (Hastighedstast)

- Viser den aktuelle kørehastighed

Moving Belt Icon (Båndbevægelse-ikon)

- Angiver, at løbebåndet er i bevægelse.

ERR (FEJL)

- Angiver, at der er en fejl ved maskinen. Se **FEJLFINDING**.

KNAPPEBETJENING

Program (Program)

Vælger det ønskede program (**P0, P1-P12, FEDT %**). Se **COMPUTER PROGRAMMER** herunder.

Mode (Modus)

- **UNDER WORKOUT** – skifter mellem **AFSTAND/KALORIER**.
- **I STANDBY** – Kan vælge den ønskede modus – **TIME, DISTANCE, CALORIES (TID, AFSTAND eller KALORIER)**. Tryk på **MODE**-knappen, indtil den ønskede modus blinker, tryk derefter på **SPEED (HASTIGHED)** + eller – for at ændre denne. Tryk på **START** for at begynde.

Start

Vil starte eller sætte programmet på pause, idet informationen på skærmen bevares.

Stop

Har 2 funktioner:

- At standse 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:

- At nedsætte hastigheden under workout.
- Reducerer de indtastede dataværdier

Speed (Hastighed)

Har 2 funktioner:

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

Quick Speed (Hurtig hastighed)

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

Quick Incline (Hurtig stigningsgrad)

Bruges til at sætte en nøjagtig stigningsgrad, mens du kører.

MP3 Input (MP3 input)

Muliggør forbindelse til personlig MP3-afspiller via medfølgende kabel. Musikken spilles gennem indbyggede speakere og lydstyrken kontrolleres af MP3-afspilleren.

Safety Key (Sikkerhedsnøgle)

En rød sikkerhedsnøgle følger med denne maskine. Uden denne vil trædemøllen ikke fungere. Formålet med denne nøgle er øjeblikkeligt at standse maskinen i en nødsituation. En Error Code (fejlkode) **E07** vises, hvis nøglen ikke er sat rigtigt på trædemøllen. Klemmen i den anden ende af båndet skal være fæstet til tøjet under hele workout'en for at sikre, at maskinen standser med det samme i en nødsituation.

KONTROLKNAPPER PÅ STYRET**Speed (Hastighed) +/-**

SPEED (HASTIGHED) + eller **-** knapperne er anbragt på højre side af styret. Du kan ændre hastigheden på et hvilket som helst tidspunkt i et program ved at trykke på disse knapper.

Incline (Stigningsgrad) +/-

INCLINE (STIGNINGSGRAD) + eller **-** knapperne er anbragt på venstre side af styret. Du kan ændre stigningsgraden på et hvilket som helst tidspunkt i et program ved at trykke på disse knapper.

Pulshåndtag

Der er pulssensorer på begge sider af styret. Disse håndtag skal holdes under workout'en for at måle brugerens pulsslag. Bemærk, at begge sensorer skal holdes for at få en måling. Pulsmåleren er ment som en guide, ikke et medicinsk redskab.

COMPUTER PROGRAMMER**P0 Manuelt program**

- Tryk på **START** for øjeblikkeligt at begynde workout'en.
- TIME/DISTANCE/CALORIES (TID/AFSTAND/KALORIER)** vil tælle op fra nul.
- Trædemøllens hastighed kan justeres manuelt ved at bruge **SPEED (HASTIGHED) +** eller **-** knapperne på et hvilket som helst tidspunkt under workout'en.
- Du kan sætte de ønskede målinger skiftevis mellem tid, distance og kalorier ved at trykke på **MODE**-knappen, når trædemøllen er i standby. Når du har valgt måling, skal du bruge **SPEED (HASTIGHED) +** eller **-** til at sætte dine mål og **START** til at begynde workout'en.

P1 – P12 Disse er forudindstillede programmer, hvor maskinens hastighed eller stigningsgrad ændres automatisk under en workout.

Hvis **HASTIGHEDEN/STIGNINGSGRADEN** ændres af brugeren under disse programmer, vil maskinen vende tilbage til den forudindstillede hastighed ved det næste segment af programmet.

- Tryk på **PROGRAM**-knappen for at vælge det ønskede program.
- Tryk på **START** for at vælge og begynde den forvalgte workout tid
- Den forvalgte tid for disse programmer er 30 minutter. Tiden kan ændres ved at trykke på **SPEED (HASTIGHED) +** eller **-** knapperne, før du vælger **START**.
- Under disse programmer er hastighedsindstillingerne delt op i 16 segmenter. Tiden i hvert segment afhænger af den valgte samlede tid. For eksempel: Et 32 minutters program = 16 segmenter på 2 minutter. Hastigheden bliver derfor ændret hvert andet minut. Tiderne vil variere for at tage opvarmning og afkøling i betragtning.



- Konsollen vil tælle ned og beee i 3 sekunder ved hvert segment, før **HASTIGHEDEN/STIGNINGSGRADEN** bliver ændret. Den vil så blive ændret 2 sekunder derefter.
- Ved slutningen af hvert program vil maskinen beee og standse automatisk. Stigningsniveauet vil blive nulstillet.
- Hvis du trykker på **STOP** under et program, vil maskinen sætte farten ned og til sidst gå i stå. Informationen vil gå tabt og displayet vil gå tilbage til standby modus.
- Du kan trykke på **START**-knappen under workout'en for at sætte programmet på pause. Dataene vil blive bevaret på skærmen. Tryk på **START** for at fortsætte.

DIAGRAM OVER FORUDINDSTILLEDE HASTIGHEDS-/STIGNINGSGRADSPROGRAMMER

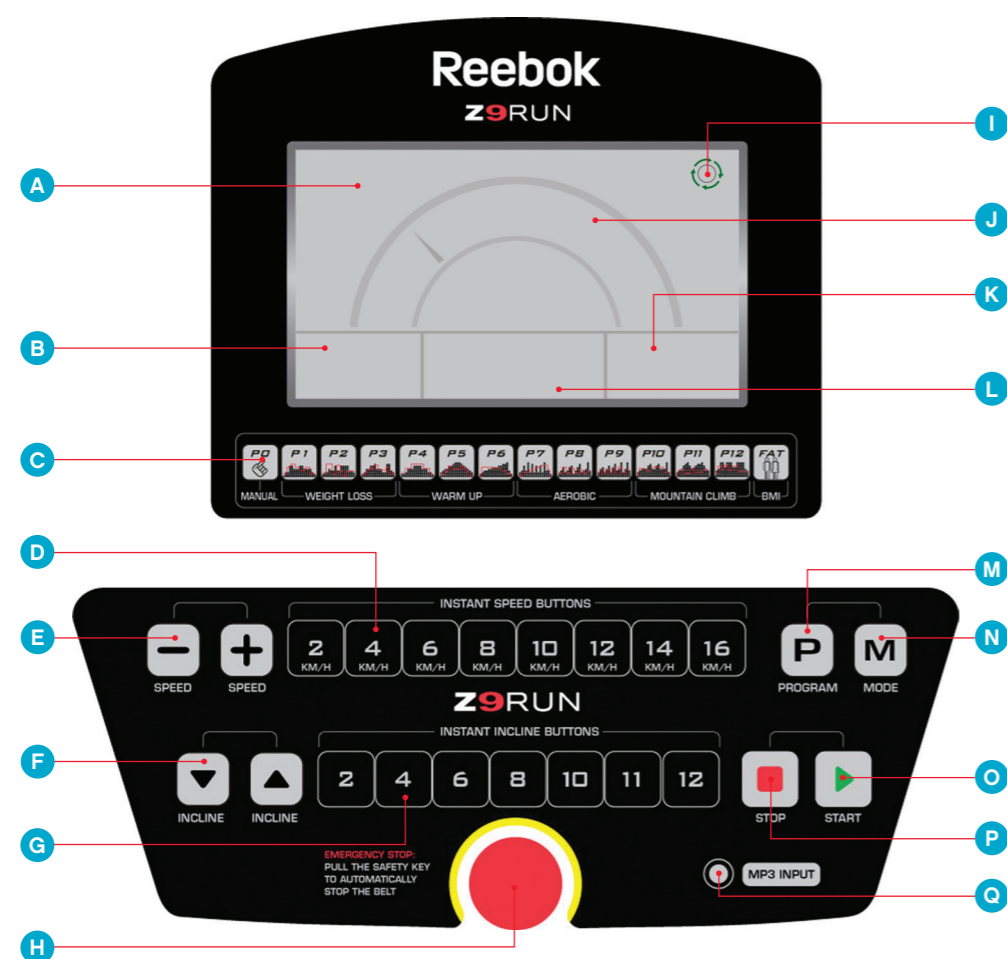
Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Speed	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	Incline	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	Speed	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	Incline	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	Speed	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
	Incline	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
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
	Incline	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
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
	Incline	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
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
	Incline	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
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
	Incline	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
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
	Incline	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
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
	Incline	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
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
	Incline	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
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
	Incline	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
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
	Incline	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4

Omregning fra MILES/T til KM/T

Hastigheden og afstanden kan indstilles til **MILES/T** eller **KM/T**.

For at skifte mellem disse:

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



DATORFUNKTIONER

A LCD-fönster

B Avstånds-/kalorivisning

C Programguide

D Snabb hastighetskontroll

E Hastighet

F Lutning

G Snabb lutningskontroll

H Säkerhetsnyckel

I Ikon för rullande band

J Snabbval

K Lutnings-/pulsvisning

L Tidsvisning

M Program

N Läge

O Start

P Stopp

Q MP3-ingång

- 2,7" LCD-fönster
- 23 funktionsknappar
- Hastighetsintervall 1,0–16,0 km/h (0,6–10 mph)
- 12 lutningsnivåer – max. 12 %
- Pulsfrekvensmonitor via pulssensorer på handtagen – 50–199 BPM (Beats per minute, slag per minut)
- 1 manuellt program (P0)
- 12 förinställda program (P1–P12)
- FAT (fett) %, program

KONSOLSKÄRM

Avstånds-/tid-/kalorivisning

- I fönstret visas **DISTANCE** eller **CALORIES**. Knappen **MODE** används för att växla mellan utdata. När den blinkar kommer utdata att alternera med sex sekunders intervall.
- Om du använder **FAT %**-programmet kommer detta att visa användarens inställda information – se uppgifterna nedan.

Tidsvisning

- När **START** har tryckts in för att påbörja ett program visas 5, 4, 3, 2, 1 när maskinen räknar ned för att starta.
- Om maskinen pausas under träningen kommer **PAUSE** att visas. (Mer information om pauser finns under knappen **START**).

Lutnings-/pulsvisning

- Visar den aktuella lutningsnivån (0–12)
- När pulsmonitorerna hålls kommer denna visning snabbt att ändras för att visa användarens pulsfrekvens.

Hastighetsvisning

Visar antingen löphastigheten eller programvalet (P0, P1–12, FAT)

Snabbval

Visar den aktuella löphastigheten

Ikon för rullande löpband

Visar att löpbandet rullar.

ERR

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

KNAPPARNA

Program

Väljer det önskade programmet (P0, P1–P12, FAT %). Se **DATORPROGRAM** nedan.

Läge

- **UNDER TRÄNING** – växlar mellan **AVSTÅND/KALORIER**.
- **I STANDBYLÄGE** – kan välja önskat mål – **TID, AVSTÅND** eller **KALORIER**. Tryck på knappen **MODE** tills dess att det önskade målet blinkar och tryck sedan på **SPEED +** eller **–** för att ändra. Tryck på **START** för att börja.

Start

Startar eller pausar programmet medan informationen behålls på skärmen.

Stopp

Denna knapp har två funktioner:

- Stannar maskinen 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.

Quick Incline

Används för att ställa in en exakt lutning under löpningen.

MP3-ingång

Gör det möjligt att ansluta en egen MP3-spelare via den kabel som följer med. Musiken spelas upp via inbyggda högtalare och volymen kontrolleras via MP3-spelaren.

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.

HANDTAGSKONTROLLER**Speed +/-**

På höger sida på handtaget kan knapparna **SPEED +** eller **-** när som helst tryckas in för att ändra hastigheten under ett program.

Incline +/-

På vänster sida av handtaget kan knapparna **INCLINE +** eller **-** när som helst tryckas in för att ändra lutningen under ett program.

Pulsgrepp

Det finns pulssensorer på båda handtagen. Dessa kan hållas under träningspasset för att övervaka användarens pulsfrekvens. Observera att du måste hålla ett fast tag om sensorerna för att en avläsning ska kunna ges. Pulsminitorn fungerar endast som en referens och ska inte användas för medicinska ändamål eller övervakning.

DATORPROGRAM**P0 Manuellt program**

- START** kan tryckas in för att omedelbart påbörja träningspasset.
- TID/AVSTÅND/KALORIER** kommer att räkna uppåt från noll.
- Löpbandets hastighet kan anpassas manuellt med knapparna **SPEED +** och **-** när som helst under träningspasset.
- Målmätningarna kan ändras mellan tid, avstånd och kalorier genom att trycka 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 **HASTIGHET/LUTNING** ändras av användaren under dessa program kommer programmet att återgå till den förinställda hastigheten i nästa programsegment.

- Tryck på knappen **PROGRAM** för att välja det önskade programmet.
- Tryck på **START** för att välja och påbörja den förinställda träningstiden.
- Standardtiden för dessa program är 30 minuter. Denna kan ändras om du trycker på knapparna **SPEED +** eller **-** före det att **START** väljs.
- 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 var annan minut. Tiderna kommer att variera för att tillåta uppvärmning och nedvarvning.



- Konsolen kommer att räkna ned och pipa i tre sekunder vid varje segment när **HASTIGHET/LUTNING** ska ändras. Den ändras sedan två sekunder efter detta.
- I slutet av varje program kommer maskinen att pipa och stanna automatiskt. Lutningsnivån återställs till 0.
- Om **STOP** trycks in under programmet kommer maskinen att sakta ned och stanna. Informationen går förlorad och visningen kommer att återgå till standbyläge.
- START** kan tryckas in under träningspasset för att pausa programmet. Alla data kommer att finnas kvar på skärmen. Tryck på **START** för att fortsätta.

HASTIGHETS-/LUTNINGSTABELL 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	3.0	2.0		
	Lutning	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2	
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	
	Lutning	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4	
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	
	Lutning	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2	
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	
	Lutning	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2	
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	
	Lutning	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1	
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	
	Lutning	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1	
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	
	Lutning	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2	
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	
	Lutning	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5	
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	
	Lutning	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7	
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	
	Lutning	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4	
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	
	Lutning	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6	
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	
	Lutning	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4	

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:

- Ta bort **SÄKERHETSNYCKELN, E-07** visas på datorn.
- Tryck på och håll in knapparna **PROGRAM** och **MODE** samtidigt i två till tre sekunder.
- Konsolen kommer automatiskt att byta hastighet från **MPH** till **KM/H**.



BİLGİSAYAR FONKSİYONLARI

A LCD Penceresi

B Distance/Calories (Mesafe/ Kaloriler) Ekranı

C Program Kılavuzu

D Quick Speed (Yüksek Hız)

E Speed (Hız)

F Eğim

G Quick Incline (Hızlı Eğim)

H Emniyet Anahtarı

I Bant Hareket Simgesi

J Hız Kadranı

K Eğim/Nabız Ekranı

L Zaman Ekranı

M Program

N Mode (Mod)

O Start (Başlat)

P Stop (Durdur)

Q MP3 Girişi

- 2,7" LCD ekran penceresi
- 23 fonksiyon düğmesi
- Hız aralığı 1,0-16,0 KPH (0,6-10 MPH)
- 12 eğim düzeyi – maks. %12
- Gidondaki nabız sensörlerini kullanan kalp hızı monitörü – 50-199 BPM (Dakikada atış)
- 1 Manuel program (P0)
- 12 ön ayarlı program (P1-P12)
- YAĞ % program

KONSOL EKRANI

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

- Pencerede **DISTANCE** (Mesafe) ya da **CALORIES** (Kaloriler) gösterilir. **MODE** (Mod) düğmesi çıkışı değiştirecektir. Yanıp sönerken, çıkış 6 saniyelik aralıklarla değişecektir.
- **YAĞ %** programı kullanılıyorsa, kullanıcıların kurulum bilgileri gösterilecektir –detaylar aşağıdadır.

Zaman Ekranı

- Bir programa başlamak için **START** (Başlat) düğmesine basıldığında makine başa geri sayarken ekranda 5, 4, 3, 2, 1 gösterilecektir.
- Bir antrenman sırasında makine duraklatılırsa, **DURAKLAT** mesajı gösterilecektir. (Duraklatma bilgileri için **START** (Başlat) tuşu fonksiyonuna bakın).

Eğim/Nabız Ekranı

- Geçerli eğim düzeyini gösterir (**0-12**)
- Nabız monitörleri bekletildiğinde, bu ekran kullanıcıların kalp hızını göstermek için kısa süre sonra değişecektir.

Hız Ekranı

Koşma hızını ya da program seçimini gösterir (**P0, P1-12, YAĞ**)

Hız Kadranı

Geçerli koşma hızını gösterir

Hareketli Bant Simgesi

Koşu bandının hareketli olduğunu belirtir.

ERR (Hata)

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

DÜĞME KULLANIMI

Program

İstenilen programı seçer (**P0, P1-P12 veya FAT %**). Aşağıdaki BİLGİSAYAR PROGRAMLARI'na bakın.

Mode (Mod)

- **DURING WORKOUT (ÇALIŞMA SIRASINDA) - DISTANCE/CALORIES (MESAFE/KALORİLER)** arasında geçiş yapar.
- **IN STANDBY (BEKLEMEDE)** – Gerekli hedef seçilebilir - **TIME, DISTANCE veya CALORIES** (Zaman, Mesafe ya da Kaloriler). Gerekli hedef yanıp sönerken **MODE** (Mod) tuşuna ve ardından değişim için **SPEED** (Hız) + veya - tuşuna basın. 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 durdurur.
- Ekrandan **"ERR"** (Hata) mesajını 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:

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

Quick Speed (Yüksek Hız)

Koşma sırasında tam hızı belirlemede kullanın.

Quick Incline (Hızlı Eğim)

Koşma sırasında tam eğimi belirlemede kullanın.

MP3 Girişi

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

Emniyet Anahtarı

Bu makinede, olmaması durumunda koşu bandının çalışmayacağı kırmızı bir Emniyet Anahtarı vardır. Acil bir durumda makineyi hemen durdurmak üzere tasarlanmıştır. Anahtar koşu bandına doğru takılmazsa **E07** Hata Kodu gösterilecektir. Acil bir durumda makinenin hemen durmasını sağlamak için kablunun öteki ucundaki klipsin antrenman sırasında daima giysiye takılı olması gerekir.

GİDON KONTROLLERİ**Speed (Hız) +/-**

Bir program sırasında istenilen anda hızı değiştirmek için Sağ gidondaki **SPEED (HIZ) +** veya **-** düğmelerine basın.

Incline (Eğim) +/-

Bir program sırasında istenilen anda eğim düzeyini değiştirmek için Sol gidondaki **INCLINE (EĞİM) +** veya **-** düğmelerine basın.

Nabız Tutamakları

Her iki gidonda da nabız sensörü tutamakları vardır. Kullanıcıların nabız hızını takip etmek için bunlar antrenman sırasında tutulabilir. Değerin verilebilmesi için her iki sensörün de tutulması gerektiğini unutmayın. Nabız monitörü sadece bilgi amaçlı verilmiştir ve tıbbi kullanım ya da izlemeye yönelik değildir.

BİLGİSAYAR PROGRAMLARI**P0 Manuel program**

1. Antrenmana hemen başlamak için **START** (Başlat) düğmesine basılabilir.
2. **ZAMAN/MESAFE/KALORİLER** sıfırdan sayılacaktır.
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. **HIZ/EĞİM** değiştirileceğinde konsol geri sayım yapacak ve her aşamada 3 saniye süreyle "bip" sesi gelecektir. Bunun ardından 2 saniye değişecektir.
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.

ÖN AYARLI PROGRAM HIZ/EĞİM TABLOSU

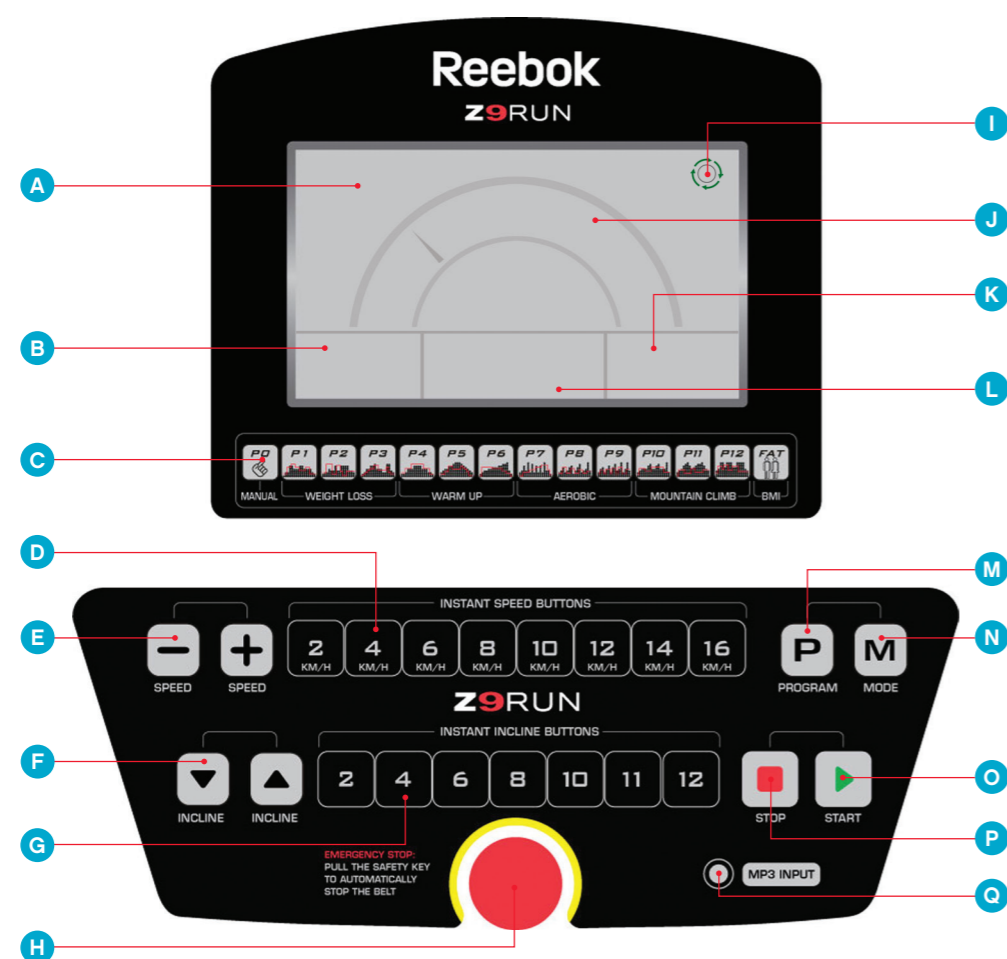
Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Hız	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	Eğim	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	Hız	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	Eğim	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	Hız	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
	Eğim	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
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
	Eğim	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
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
	Eğim	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
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
	Eğim	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
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
	Eğim	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
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
	Eğim	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
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
	Eğim	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
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
	Eğim	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
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
	Eğim	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
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
	Eğim	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4

MPH – KPH Dönüşümü

Hız ve mesafe **MPH** ya da **KPH** olarak çalışacak şekilde 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 ЖК-дисплей

B Индикатор расстояния/ количества калорий

C Индикатор программ

D Быстрый выбор скорости

E Скорость

F Наклон

G Быстрый выбор наклона

H Ключ безопасности

I Пиктограмма движения ремня

J Шкала скорости

K Индикатор наклона/пульса

L Время

M Выбор программы

N Режим

O Старт

P Стоп

Q Вход MP3 плеера

- ЖК-дисплей с диагональю 2,7"
- 23 кнопки
- Скорость в диапазоне 1,0—16,0 км/ч (0,6—10 миль/ч)
- 12 уровней наклона до 12%
- Измерение пульса с помощью датчиков на рукоятках тренажера — 50—199 ударов в минуту
- 1 произвольная программа тренировки (P0)
- 12 заранее созданных программ тренировки (P1-P12)
- Программа FAT %



ИНДИКАТОРЫ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ

Индикатор расстояния/времени/количества калорий

- В этом поле отображается значение параметров DISTANCE (расстояние) или CALORIES (количество калорий). Для переключения между этими значениями используйте кнопку MODE (режим). Если значение в этом поле мерцает, режим отображения переключается автоматически через каждые 6 секунд.
- При использовании программы тренировки FAT % в этом поле отображается информация, введенная пользователем.

Индикатор времени

- После нажатия на кнопку START (старт) в этом поле отображаются цифры обратного отсчета времени до начала тренировки 5, 4, 3, 2, 1.
- В случае приостановки тренажера во время тренировки в этом поле отображается слово PAUSE (пауза). (Подробнее о приостановке тренировки смотрите в описании кнопки START (старт).)

Индикатор наклона/пульса

- В этом поле отображается текущий уровень наклона (0—12).
- Если удерживать руками датчики пульса, через некоторое время в этом поле появится измеренное значение пульса.

Индикатор скорости

В этом поле отображается текущая скорость тренажера или выбранная программа тренировки (P0, P1—12, FAT)

Шкала скорости

Текущая скорость работы тренажера.

Пиктограмма движения ремня

Используется для индикации движения ремня.

Символы ERR (ошибка)

Появляются в случае какой-либо ошибки. Подробнее смотрите в тексте ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.

КНОПКИ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ

Program (программа тренировки)

Выбор программы тренировки (P0, P1—P12, FAT %). Подробнее смотрите в разделе ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ ниже.

Mode (режим)

- ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: переключение между отображением РАССТОЯНИЯ/КАЛОРИЙ.
- В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ: выбор цели тренировки — ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ или КАЛОРИЙ. Нажимайте кнопку MODE (режим), пока не начнет мерцать требуемый параметр, после чего установите его 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 дисплея. 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 (быстрая установка скорости)

- Установка точного значения скорости во время тренировки.

Quick Incline (быстрая установка наклона)

Установка точного значения наклона во время тренировки.

Вход для MP3-плеера

Вход для подключения MP3-плеера с помощью входящего в комплект кабеля. Музыка проигрывается через встроенные в тренажер динамики; громкость регулируется в MP3-плеере.

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.

ОРГАНЫ УПРАВЛЕНИЯ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ НА РУКОЯТКАХ

Изменение скорости

Кнопки **SPEED +** и **-** (увеличение/уменьшение скорости) на правой рукоятке предназначены для произвольного изменения скорости тренажера во время тренировки.

Изменение наклона

Кнопки **INCLINE +** и **-** (увеличение/уменьшение наклона) на левой рукоятке предназначены для произвольного изменения наклона дорожки тренажера во время тренировки.

Датчики пульса


На рукоятках тренажера расположены датчики пульса. Чтобы измерить пульс во время тренировки, удерживайте эти датчики руками. Помните, что для измерения необходимо удерживать оба датчика. Измеренное значение пульса предназначено только для информации и не может использоваться в медицинских целях.

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.

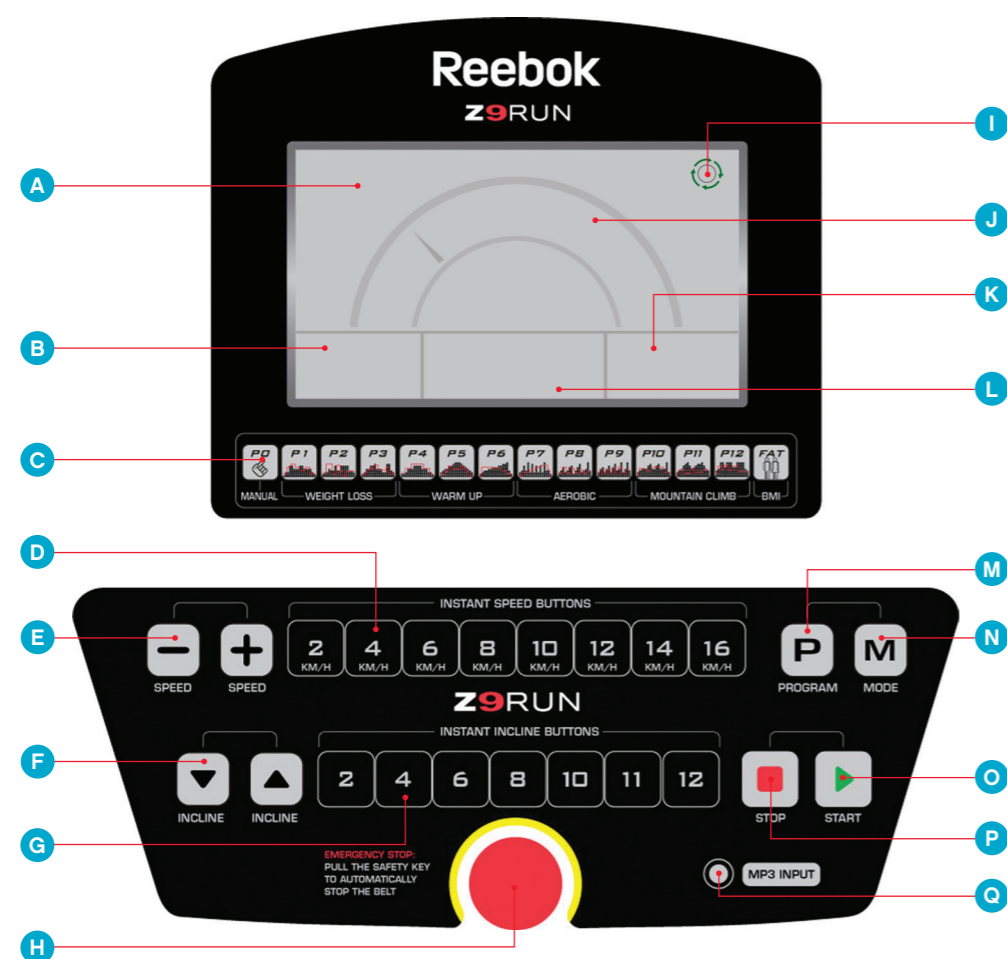
ТАБЛИЦА СКОРОСТЕЙ И УРОВНЕЙ НАКЛОНА ПРОГРАММ ТРЕНИРОВКИ

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
	НАКЛОН	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
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
	НАКЛОН	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
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
	НАКЛОН	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
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
	НАКЛОН	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
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
	НАКЛОН	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
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
	НАКЛОН	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
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
	НАКЛОН	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
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
	НАКЛОН	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
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
	НАКЛОН	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
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
	НАКЛОН	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
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
	НАКЛОН	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
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
	НАКЛОН	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4

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 LCD 視窗
- B 距離/熱量顯示
- C 程式指南
- D 快速設定速度
- E 速度
- F 傾斜度
- G 快速傾斜
- H 保險栓
- I 皮帶運動圖示

- J 速度指標
- K 傾斜度/脈搏顯示
- L 時間顯示
- M 程式
- N 模式
- O 啟動
- P 停止
- Q MP3 輸入

- 2.7" LCD 顯示幕視窗
- 23 個功能按鈕
- 速度範圍 1.0-16.0KPH (0.6-10MPH)
- 12 種傾斜度水準 – 最大 12%
- 扶手上的經脈搏感測器心率監控器 – 50-199BPM (每分鐘跳動次數)
- 1 個手動程式 (P0)
- 12 種預設程式 (P1-P12)
- FAT % 程式



控制臺顯示幕

距離/時間/熱量顯示

- 視窗顯示 DISTANCE (距離) 或 CALORIES (熱量)。MODE (模式) 按鈕將切換輸出。閃爍時，輸出值將以 6 秒為時間間隔交替顯示。
- 如使用 FAT % 程式，這將顯示使用者的設定資訊 – 如下所詳述。

時間顯示

- 當按下 START (啟動) 以開始程式時，這將顯示 5, 4, 3, 2, 1，表明機器在倒數，倒數完之後啟動。
- 如果機器在鍛煉過程中被暫停，顯示幕將顯示 PAUSE (暫停)。(參閱 START (啟動) 按鍵的功能，獲得有關「暫停」的資訊)。

傾斜度/脈搏顯示

- 顯示目前傾斜度水準 (0-12)
- 短時間之後，當脈搏監視器被握住時，此顯示幕將顯示使用者的心率。

速度顯示

顯示執行速度或程式選項.15。

速度指標

顯示目前執行速度。

運動的皮帶圖示

指示傳動帶正在運動。

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、P1-P12 和 FAT %)。參閱下面的「電腦程式」。

Mode (模式)

- DURING WORKOUT (鍛煉期間) – 在 DISTANCE (距離) /CALORIES (熱量) 之間切換。
- IN STANDBY (待機) - 可選擇想要的物件 – TIME (時間)、DISTANCE (距離) 或 CALORIES (熱量)。按 MODE (模式) 按鈕直至需要的物件閃爍，然後按 SPEED + (增速) 或 - (減速) 進行修改。按 START (啟動) 開始。

啟動

我們將啟動或暫停程式，同時保留螢幕上的資訊。

停止

還有 2 種功能：

- 鍛煉期間隨時停止機器。
- 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)

還有 2 種功能：

- 鍛煉期間降低速度。
- 減少輸入的資料值。

Speed + (增速)

還有 2 種功能

- 鍛煉期間提高速度。
- 增大輸入的資料值。

速設定速度

用於在執行過程中設定具體的速度。

快速傾斜

用於在執行過程中設定具體的傾斜度。

MP3 輸入

使使用者能夠透過所提供的纜線連接到個人 MP3 播放器。可透過內置揚聲器播放音樂，透過 MP3 播放器控制音量。

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，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。

扶手控制

Speed +/- (增速/減速)

SPEED + (增速) 或 - (減速) 按鈕位於右側扶手上，可在某程式執行時隨時按下以修改速度。

Incline +/- (傾斜度增大/減小)

INCLINE + (傾斜度增大) 或 - (傾斜度減小) 按鈕位於左側扶手上，可在某程式執行時隨時按下以修改 傾斜度。

脈搏握把

兩側扶手上安裝有多個脈搏感測器握把。為了監測使用者的脈搏率，可以在鍛煉過程中握住這些握把。請注意，必須握住兩個感測器，以便顯示讀數。脈搏檢測器僅作參考指南之用，不得用於醫療用途或監測。

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值，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。



注意 如果使用者在這些程式執行期間改變了 SPEED/INCLINE (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
2. 按 START (啟動) 選擇，並開始預設鍛煉時間
3. 這些程式的預設鍛煉時間是 30 分鐘。選擇 START (啟動) 之前，可以透過按 SPEED + (增速) 或 - (減速) 按鈕來修改。
4. 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：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。可以設定不同的時間，以便讓使用者熱身和平靜下來。
5. 在每個區間，當 SPEED/INCLINE (速度/傾斜度) 將要發生變化時，控制臺將會倒數時間，並發出提示音 3 秒鐘。它將在此後 2 秒鐘之後變化。
6. 在每個程式結束時，機器將發出提示音，然後自動停止。傾斜度將復位為 0。
7. 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，顯示幕將返回待機模式。
8. 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。預設程式速度/傾斜度表 預設程式速度/傾斜度表



預設程式速度/傾斜度表

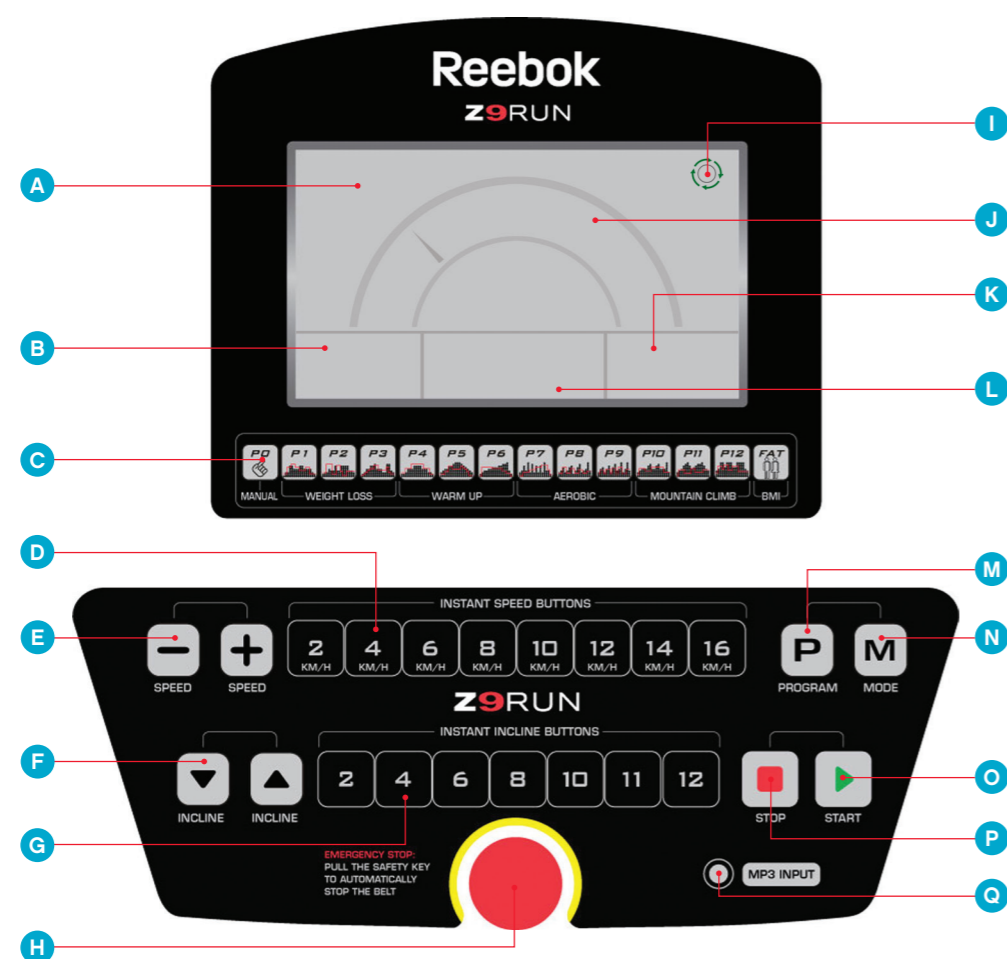
程式		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	速度	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	傾斜度	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	速度	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	傾斜度	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	速度	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	3.0
	傾斜度	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
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
	傾斜度	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
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
	傾斜度	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
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
	傾斜度	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
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
	傾斜度	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
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
	傾斜度	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
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
	傾斜度	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
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
	傾斜度	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
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
	傾斜度	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
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
	傾斜度	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4

MPH 到 KPH 的轉換

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 液晶画面ウィンドウ

B Distance/Calories (距離/カロリー) 表示

C Program Guide (プログラムガイド)

D Quick Speed (クイック速度設定)

E Speed (速度)

F Incline (傾斜)

G Quick Incline (クイック傾斜設定)

H 安全キー

I ベルト作動中アイコン

J Speed Dial (スピードダイヤル)

K Incline/Pulse (傾斜/脈拍) 表示

L Time (時間) 表示

M Program (プログラム)

N Mode (モード)

O Start (開始)

P Stop (停止)

Q MP3 差込口

- ・ 2.7 インチ液晶画面ウィンドウ
- ・ 23 個の機能ボタン
- ・ 速度範囲 1.0 ~ 16.0 KPH (0.6 ~ 10 MPH)
- ・ 12 の傾斜レベル (最大 12%)
- ・ ハンドルバーの脈拍センサーを用いた心拍数計測 - 50 ~ 199 BPM (脈/分)
- ・ 1 種類のマニュアル プログラム (P0)
- ・ 12 種類のプリセット プログラム (P1 ~ P12)
- ・ FAT % (体脂肪率) プログラム



コンソール表示

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

- ・ ウィンドウに距離またはカロリーが表示されます。[MODE] (モード) ボタンで項目を切り替えることができます。点滅表示され、6 秒間隔で項目が切り替わります。
- ・ FAT % (体脂肪率) プログラムを使用している場合、ここにはユーザー設定情報が表示されます。詳しくは以下をご覧ください。

Time (時間) 表示

- ・ [START] (開始) を押してプログラムを開始すると、5、4、3、2、1 とマシンが作動するまでのカウントダウンが表示されます。
- ・ トレーニング中にマシンを一時停止すると、[PAUSE] (一時停止中) と表示されます。(一時停止機能については、[START] (開始) キーの機能をご覧ください)。

Incline/Pulse (傾斜/脈拍) 表示

- ・ 現在の傾斜レベルが表示されます (0 ~ 12)
- ・ パルス モニターが停止してからしばらくすると、表示はユーザーの心拍数に切り替わります。

Speed (速度) 表示

走行速度またはプログラム選択 (P0、P1 ~ 12、FAT) が表示されます

Speed Dial (スピードダイヤル)

現在の走行速度が表示されます

ベルト作動中アイコン

走行ベルトが作動中であることを示します。

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、P1 ~ P12、FAT % (体脂肪率))。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/カロリーの切り替えを行うことができます。
- ・ スタンバイ モード - 目標値 (時間、距離またはカロリー) を選択することができます。希望の目標値が点滅表示されるまで [MODE] (モード) ボタンを押し続け、その後、[SPEED +] (速度 +) または [SPEED -] (速度 -) を押して変更します。[START] (開始) を押して開始します。

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。

Quick Incline (クイック傾斜設定)

この機能を使用すると、走行中にお好みの傾斜に設定することができます。

MP3 差込口

付属のケーブルを使って、お持ちの MP3 プレイヤーを接続することができます。音楽は内蔵スピーカーを通して再生されます。音量調節は MP3 プレイヤーで行います。

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のものです。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。

ハンドルバーの操作

Speed +/- (速度 +/-)

プログラム実行中に、ハンドルバーの右側にある [SPEED +] (速度 +) または [SPEED -] (速度 -) ボタンを押すと、いつでも速度を変更することができます。

Incline +/- (傾斜 +/-)

プログラム実行中に、ハンドルバーの左側にある [INCLINE +] (傾斜 +) または [INCLINE -] (傾斜 -) ボタンを押すと、いつでも傾斜レベルを変更することができます。

パルス グリップ

ハンドルバーの両側にパルス センサー グリップがあります。このグリップをトレーニング中に握ると、ユーザーの脈拍を計測することができます。脈拍を計測するために、両方のセンサーをしっかりと握ってください。このパルス モニターはあくまでも参考値を示すものであり、医療用や監視用ではありません。

コンピュータ プログラム

P0 マニュアル プログラム

- [START] (開始) を押すと、すぐにトレーニングが開始します。
- 時間/距離/カロリーはゼロからカウントされます。
- 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で調節することができます。
- 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。

- [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。
- [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。
- 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。[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。
- これらのプログラムでは、速度設定は 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。
- 速度/傾斜の変更が実行される際は、各セグメントの終了までのカウントダウンが表示され、ピープ音が 3 回鳴ります。その 2 秒後に変更が



実行されます。

- 各プログラムの最後にはピープ音が鳴り、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。
- 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、表示は [STANDBY MODE] (スタンバイ モード) に戻ります。
- 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。

プリセット プログラム速度/傾斜表

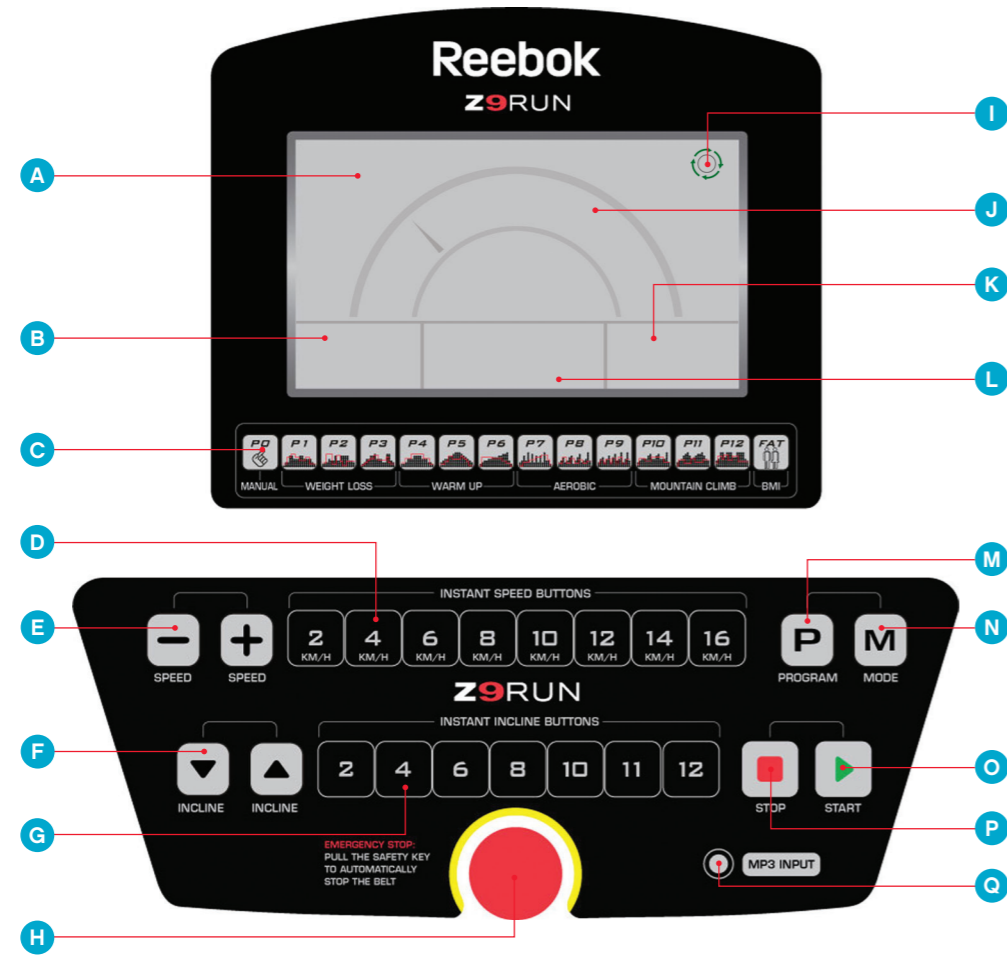
プログラム		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	速度	10	30	30	70	70	50	50	50	70	70	50	50	50	50	30	20
	傾斜	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	速度	20	30	30	60	50	50	80	50	50	60	80	80	80	50	40	30
	傾斜	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	速度	20	30	50	50	70	70	80	50	50	50	30	30	80	80	40	30
	傾斜	1	2	3	4	5	5	7	7	4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

MPH (マイル/時間) から KPH (キロメートル/時間) への変換

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:

- 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。
- [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。
- 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 LCD 창
 - B 거리/칼로리 디스플레이
 - C 프로그램 안내
 - D 빠른 속도 조절
 - E 속도
 - F 경사도
 - G 빠른 경사도 조절
 - H 안전 키
 - I 벨트 이동 아이콘
 - J 속도 다이얼
 - K 경사도/맥박 디스플레이
 - L 시간 디스플레이
 - M 프로그램
 - N 모드
 - O 시작
 - P 정지
 - Q MP3 입
- 2.7" LCD 디스플레이 창
 - 23가지 기능 버튼
 - 속도 범위: 1.0-16.0 KPH(0.6-10 MPH)
 - 12가지 경사도 - 최대 12%
 - 핸들에 있는 맥박 센서를 통한 심박수 모니터 - 50-199 BPM(분당 박동수)
 - 1개의 수동 프로그램(P0)
 - 12개의 미리 설정된 프로그램(P1-P12)
 - FAT % 프로그램

콘솔 디스플레이

거리/시간/칼로리 디스플레이

- 이 창에는 DISTANCE(거리) 또는 CALORIES(칼로리)가 표시됩니다. MODE(모드) 버튼을 누르면 표시되는 데이터가 바뀝니다. 깜박일 때에는 표시되는 데이터가 6초 간격으로 번갈아가며 바뀝니다.
- FAT % 프로그램을 사용하는 경우에는 사용자가 설정한 정보가 표시됩니다(자세한 내용은 아래 참조).

시간 디스플레이

- START(시작)를 눌러 프로그램을 시작하면 시작 전 카운트다운의 의미로 5, 4, 3, 2, 1이 표시됩니다.
- 운동 중 기계를 일시 정지하면 PAUSE(일시 정지)가 표시됩니다(일시 정지 관련 내용은 START(시작) 키 기능 참조).

경사도/맥박 디스플레이

- 현재의 경사도(0-12)를 표시합니다.
- 맥박 모니터를 손으로 잡고 있으면 잠시 후 이 디스플레이에 사용자의 심박수가 표시됩니다.

속도 디스플레이

달리기 속도 또는 선택한 프로그램(P0, P1-12, FAT)이 표시됩니다.

속도 다이얼

현재 달리기 속도를 표시합니다.

벨트 이동 아이콘

러닝 벨트가 움직이고 있음을 나타냅니다.

ERR

기계의 오류를 나타냅니다. 문제 해결을 참조하십시오.

버튼 조작

프로그램

원하는 프로그램(P0, P1-P12, FAT %)을 선택합니다. 아래의 컴퓨터 프로그램을 참조하십시오.

모드

- 운동 중 - 거리/칼로리 사이에서 전환합니다.
- 대기 모드 - 원하는 목표 TIME(시간), DISTANCE(거리) 또는 CALORIES(칼로리)를 선택할 수 있습니다. 원하는 목표 값이 깜박일 때까지 MODE(모드) 버튼을 누른 다음 SPEED(속도) + 또는 -를 눌러 변경합니다. START(시작) 버튼을 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 "ERR"을 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.

빠른 경사도 조절

달리면서 정확한 경사도를 설정할 때 사용합니다.

MP3 입력

기본 제공된 케이블을 통해 개인용 MP3 플레이어를 연결할 수 있습니다. 내장 스피커를 통해 음악이 재생되고 MP3 플레이어로 볼륨을 조절합니다.

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.

핸들의 제어 장치

속도 +/-

우측 핸들에 있으며, SPEED(속도) + 또는 - 를 눌러 프로그램 실행 중에 언제든지 속도를 변경할 수 있습니다.

경사도 +/-

좌측 핸들에 있으며, INCLINE(경사도) + 또는 - 버튼을 눌러 프로그램 실행 중에 언제든지 경사도를 변경할 수 있습니다.

펄스 그림

양쪽 핸들에는 맥박 센서 그림이 있습니다. 운동 중에 이 그림을 잡고 있으면 사용자의 맥박수를 모니터링할 수 있습니다. 맥박수를 재려면 양쪽 센서를 모두 잡아야 합니다. 맥박 모니터는 참조용일 뿐이며 의료용이나 관찰용으로 사용할 수 없습니다.

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.

미리 설정된 프로그램의 속도/경사도 차트

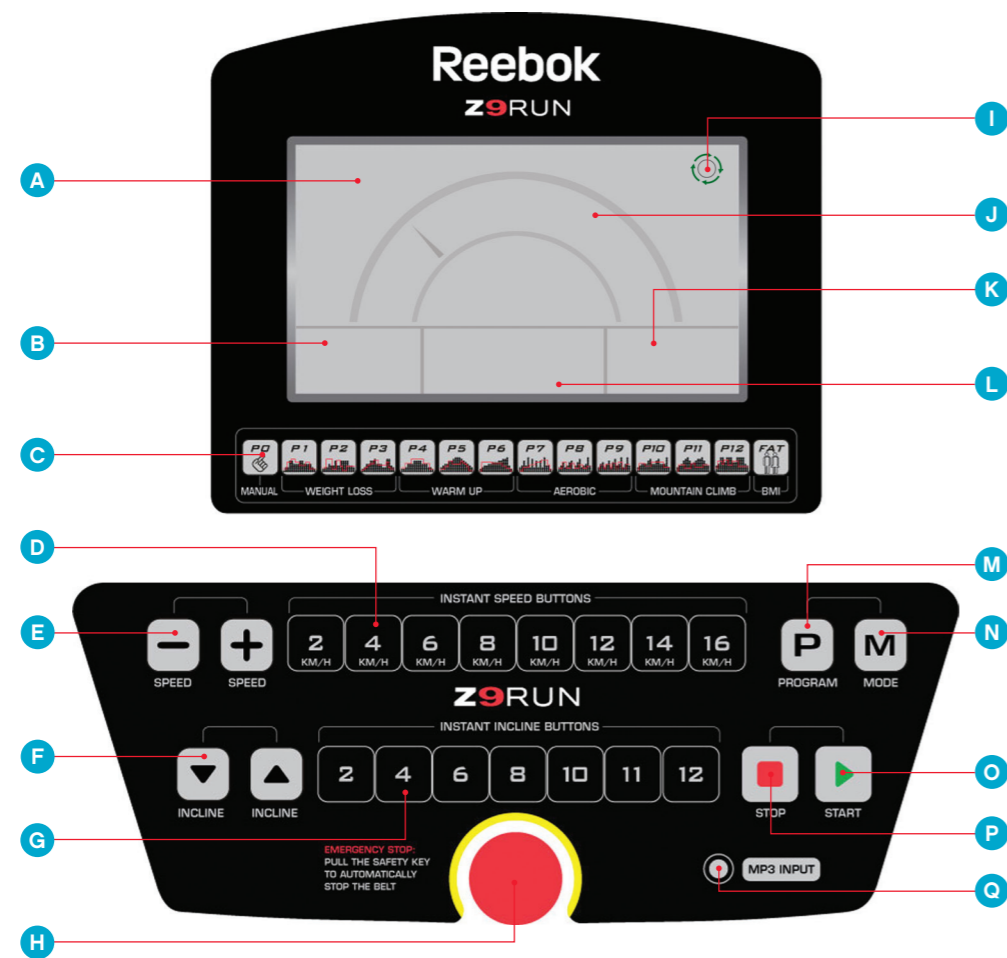
프로그램		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	속도	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	경사도	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	속도	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	경사도	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	속도	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0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

MPH와 KPH 간 전환

속도와 거리를 MPH나 KPH 단위로 작동되도록 설정할 수 있습니다.

전환하는 요령은 다음과 같습니다.

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



وظائف جهاز الكمبيوتر

- A نافذة بلورية
- B شاشة المسافة/السرعات الحرارية
- C دليل البرنامج
- D سرعة فائقة
- E السرعة
- F الانحدار
- G انحدار سريع
- H مفتاح الأمان

- I أيقونة السير المتحرك
- J الطلب السريع
- K شاشة الانحدار/النبض
- L شاشة الوقت
- M البرنامج
- N الوضع
- O بدء
- P إيقاف
- Q إدخال MP3

نافذة لشاشة بلورية بحجم 2.7 بوصة
23 زر وظائف
نطاق سرعة يتراوح بين 1.0-16.0 كيلو متر في الساعة
(0.6-10 ميل في الساعة)
12 مستوى انحدار - بحد أقصى 12%
جهاز رصد معدل ضربات القلب عن طريق أجهزة استشعار
النبض الموجودة على المقود - 199-50 نبضة في الدقيقة
1 برنامج يدوي (P0)
12 برنامج معد مسبقاً (P1-P12)
برنامج FAT%

شاشة وحدة التحكم

شاشة المسافة/الوقت/السرعات الحرارية

تعرض النافذة المسافة أو السرعات الحرارية. زر الوضع سوف يقوم بتغيير الإخراج. فعندما يومض، سوف يتناوب الإخراج على فواصل زمنية تصل إلى 6 ثوان. في حالة استخدام برنامج FAT% فإن ذلك سوف يعرض معلومات الإعداد الخاصة بالمستخدمين - التفاصيل أدناه.

شاشة الوقت

عند الضغط على زر بدء لبدء أحد البرامج، سوف يعرض 5,4,3,2,1 حيث يبدأ الجهاز العد التنازلي لبدء التشغيل. إذا توقف الجهاز مؤقتاً خلال التدريب فإنه سوف يعرض إيقاف مؤقت. (راجع وظيفة مفتاح بدء للحصول على معلومات حول التوقف المؤقت).

شاشة الانحدار/النبض

تعرض مستوى الانحدار الحالي (0-12) عند تشغيل أجهزة رصد النبض سوف تتغير شاشة العرض هذه بعد فترة قصيرة من الوقت لعرض معدل سرعة نبضات القلب للمستخدمين.

شاشة السرعة

تعرض إما سرعة الجري أو تحديد البرنامج (FAT, 12 - P1, P0)

الطلب السريع

يشير إلى أن سير الجري يتحرك.

أيقونة السير المتحرك

تشير إلى أن حزام الجري في حالة حركة.

ERR (خطأ)

يشير إلى وجود خطأ بالجهاز. راجع اكتشاف الخلل وإصلاحه.

تشغيل الأزرار

البرنامج

يحدد البرنامج المطلوب (FAT%, P1-P12, P0). راجع برامج جهاز الكمبيوتر أدناه.

الوضع

أثناء التدريب - ينتقل بين المسافة/السرعات الحرارية.

في وضع الاستعداد - يمكن تحديد الهدف المطلوب - الوقت أو المسافة أو الوحدات الحرارية. اضغط على زر الوضع حتى يومض الهدف المطلوب، ثم اضغط على زر السرعة + أو - للتغيير. اضغط على بدء للبدء.

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. لن يعمل ذلك 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.

سرعة فائقة

يُستخدم في تعيين سرعة محددة أثناء الجري.

انحدار سريع

يُستخدم في تعيين انحدار محدد أثناء الجري.

إدخال MP3

يتيح التوصيل بمشغل MP3 شخصي عبر الكبل المرفق. سيتم تشغيل الموسيقى من خلال سماعات داخلية ويتم التحكم في مستوى الصوت عن طريق مشغل MP3.

مفتاح الأمان

يحتوي هذا الجهاز على مفتاح أمان أحمر اللون والذي بدوره 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 بالملايس في جميع الأوقات خلال التدريب لضمان توقف الجهاز مباشرة في حالات الطوارئ.

عناصر التحكم في المقوود

السرعة +/-

يوجد على المقود الموجود بالجانب الأيمن، السرعة + أو - يمكن الضغط على الزرين لتغيير السرعة في أي وقت أثناء تشغيل البرنامج.

الانحدار +/-

يوجد على المقود الموجود بالجانب الأيسر، الانحدار + أو - يمكن الضغط على الزرين لتغيير مستوى الانحدار في أي وقت أثناء تشغيل البرنامج.

مقايض النبض

توجد مقايض استشعار النبض على كلا المقودين. لكي يتسنى رصد معدل النبض لدى المستخدمين فإنه يمكن الإمساك بهما أثناء التدريب. يُرجى ملاحظة أنه يجب الإمساك بكلتا جهاز الاستشعار حتى تظهر القراءة. يُعد جهاز رصد النبض مجرد دليل للرجوع إليه فقط وليس للاستخدام الطبي أو الرصد.

برامج جهاز الكمبيوتر

P0 البرنامج اليدوي

يمكن الضغط على زر بدء لبدء التدريب على الفور.

سيبدأ عد الوقت/المسافة/الوحدات الحرارية تصاعدياً بدءاً من صفر.

يمكن ضبط سرعة جهاز المشي يدوياً باستخدام زري 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. عند تحديد القياس، استخدم زر السرعة + أو - لإعداد الهدف وزر بدء لبدء التدريب.

P1 -- P12 هذه برامج مُعدة مسبقاً ويتم فيها تغيير سرعة أو انحدار الأجهزة تلقائياً خلال التدريب.



ملاحظة: إذا تم تغيير السرعة/الانحدار من قبل المستخدم أثناء تشغيل هذه البرامج، فإنها سوف تعود مرة أخرى إلى السرعة المعيّنة 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. ويمكن تعديل ذلك عن طريق الضغط على زري السرعة + أو - قبل تحديد البدء.

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 2 دقيقتين. وبالتالي، فإن السرعة سوف تتغير كل 2 دقيقة تقريباً. سوف تختلف الأوقات للسماح بالتسخين والتبريد.

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

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



في حالة الضغط على إيقاف أثناء تشغيل البرنامج سوف تنخفض سرعة الجهاز حتى يتوقف تماماً. سيتم فقد 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.

مخطط سرعة/انحدار 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
P1 الانحدار	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
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
P2 الانحدار	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
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
P3 الانحدار	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
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
P4 الانحدار	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
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
P5 الانحدار	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
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
P6 الانحدار	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
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
P7 الانحدار	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
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
P8 الانحدار	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
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
P9 الانحدار	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
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
P10 الانحدار	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
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
P11 الانحدار	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
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
P12 الانحدار	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4

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 ثانيتين أو 3 ثوانٍ.

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

