



ADIDAS TREADMILL T-16 CONSOLE GUIDE





COMPUTER FUNCTION

- | | | |
|--------------------------|------------------------|---------------------|
| A Instant Incline | G Instant Speed | M Stop |
| B Incline Up | H Program Guide | N Safety Key |
| C Program | I Speed Down | |
| D Incline Down | J Fan | |
| E Select | K Speed Up | |
| F Start | L MP3 Input | |

BUTTON OPERATION

Program
Selects the desired program (P01 - P24, H1-H2)

Select
To select Time, Distance and Calories

Start
Will commence program

Stop
To stop machine at any time during workout, the running belt will slow and stop completely, all data will reset to zero

Speed + / -
Increase / Decrease speed during workout

Incline + / -
Increase / Decrease incline during workout

Instant Speed
Use this to select exact speed while running

Instant Incline
Use this to select exact incline while running

Fan
Use this to open / Close the fan.

MP3 Input
Allows connection to personal MP3 player via supplied cable. Music will be played through built in speakers and volume controlled via device and volume buttons on the console.

Safety Key
Included with this machine is a red safety key, the machine will not operate unless this is inserted. Its purpose is to immediately stop the machine in the event of an emergency. The computer will display "safety key disconnected" if not correctly attached to the treadmill. The clip on the other end of the safety key must be attached to the user at all times during your workout to ensure the machine stops immediately in the event of an emergency

COMPUTER PROGRAMS

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

P0	Manual Mode
P1 - P24	Preset Workout Programs
H1 - H2	Heart Rate Control Program

P0 Manual Program

Normal mode

1. From Standby press START to begin manual mode immediately
2. Treadmill speed and incline can be manually adjusted by using the SPEED +/- or INCLINE +/- buttons at any time during a workout
3. Press the STOP button to halt the workout, the treadmill will immediately go into cool down mode
4. Take out the SAFETY KEY to stop the working of the motor, or press STOP two times.

Time, Distance and Calories countdown mode

1. From standby press SELECT to choose TIME, DISTANCE and CALORIES. Once selected use incline +/- to alter the required setting and press START to begin.
2. The TIME, DISTANCE or CALORIES will count down from the selection.
3. Once the countdown has completed the computer will beep to indicate the end of the program and after 2 minutes the computer will beep and all the settings will reset to zero.

P01-P24

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

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

1. From standby screen, press the **PROGRAM** button to select required program
2. Press **START** to select and begin using the preset time.
3. The default workout time for these programs is 30 minutes. This can be altered by pressing **INCLINE +/-** buttons before **START** is selected.
4. During these programs the speed and incline settings are split into 16 segments. The time of each segment depends on the overall time selected. For example a 16 minute program = 16 segments of 1 minute. Therefore the speed/incline would alter every 1 minute. Times will differ to allow for a warm up and cool down.
5. The console will count down and beep for 3 seconds each time the **SPEED / INCLINE** is changed.

MPH to KPH conversion

The Speed and distance can be set to operate in MPH and KPH
To switch between these.

1. In Standby mode, press **PROGRAM** key then insert SAFETY KEY.
2. The screen will display MPH or KPH.
3. Press SPEED + or INCLINE + to change
4. Then remove the SAFETY KEY and re insert the SAFETY KEY
speed is 0.5 for MPH or 0.8 for KPH.

Heart Rate Control Program

1. Press the PROGRAM key to select HRC program, the screen will be appear “H1 and H2” (you can also use Speed +/- key or the Incline +/- key), then press the SELECT key.
2. Use +/- keys to set Target Heart Rate value then press SELECT.
3. Use +/- keys to set workout Time and then press START to begin workout.

NOTE - : You have to wear a wireless chest strap transmitter, and wait for the console to be received and appear with plus values, then you will be allowed to press START (not included)

TREADMILL T-16
CONSOLE GUIDE

TIME (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-KPH	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P2-KPH	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P3-KPH	1	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P4-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P5-KPH	1	4	4	8	12	8	4	4	1	1	1	4	4	8	12	8
P6-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	4
P7-KPH	4	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P8-KPH	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4
P9-KPH	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P10-KPH	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P11-KPH	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
P12-KPH	8	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P13-KPH	8	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P14-KPH	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4
P15-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	8	4
P16-KPH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P17-KPH	4	4	1	1	1	8	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8
P18-KPH	1	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P19-KPH	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P20-KPH	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P21-KPH	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4
P22-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
P23-KPH	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8
P24-KPH	2	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	12

TIME (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1- MPH	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5
P2- MPH	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P3- MPH	0.6	2.5	2.5	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	2.5	2.5
P4- MPH	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P5- MPH	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5	5.0	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5	5.0
P6- MPH	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	2.5
P7- MPH	2.5	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5
P8- MPH	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P9- MPH	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6
P10- MPH	2.5	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5
P11- MPH	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0
P12- MPH	5.0	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5
P13- MPH	5.0	2.5	2.5	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	2.5	2.5
P14- MPH	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5
P15- MPH	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	5.0	2.5
P16- MPH	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P17- MPH	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	2.5	2.5	5.0	5.0
P18- MPH	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5
P19- MPH	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6
P20- MPH	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5
P21- MPH	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P22- MPH	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	5.0
P23- MPH	1.3	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	5.0
P24- MPH	1.3	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	7.5



FUNKCE POČÍTAČE

- | | | |
|--------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| A Okamžitý sklon | G Okamžitá rychlost | M Stop (Zastavit) |
| B Sklon nahoru | H Průvodce programy | N Bezpečnostní klíč |
| C Program | I Snížit rychlost | |
| D Sklon dolů | J Ventilátor | |
| E Select (Vybrat) | K Zvýšit rychlost | |
| F Start (Spustit) | L Vstup přehrávače MP3 | |

POUŽITÍ TLAČÍTEK

Program

Slouží k výběru požadovaného programu (P01–P24, HRC 01 – HRC 02).

Select (Vybrat)

Slouží k výběru času, vzdálenosti a počtu kalorií.

Start (Spustit)

Slouží k zahájení programu.

Stop (Zastavit)

Umožňuje kdykoli během cvičení zastavit chod přístroje. Běžecský pás se zcela zastaví a všechny údaje se vynulují.

Zvýšit/snížit rychlost

Slouží ke zvýšení či snížení rychlosti během cvičení.

Zvětšit/zmenšit sklon

Slouží ke zvětšení či zmenšení sklonu během cvičení.

Okamžitá rychlost

Slouží k výběru přesné rychlosti při běhu.

Okamžitý sklon

Slouží k výběru přesného sklonu při běhu.

Ventilátor

Slouží k otevření či zavření ventilátoru.

Vstup přehrávače MP3

Umožňuje připojení osobního přehrávače MP3 pomocí dodávaného kabelu. Hudba se bude přehrávat přes integrované reproduktory a hlasitost bude možné ovládat na přehrávači nebo tlačítky hlasitosti na počítači.

Bezpečnostní klíč

Přístroj se dodává s červeným bezpečnostním klíčem. Pokud tento klíč do něj nevložíte, nebude jej možné uvést do provozu. Slouží k nouzovému okamžitému zastavení přístroje. Pokud klíč není správně připevněn k běžecskému pásu, na počítači se zobrazí zpráva „Safety key disconnected“ (Bezpečnostní klíč odpojen). Spona na opačném konci bezpečnostního klíče musí být po dobu cvičení neustále připojena k uživateli. Tím je zajištěna možnost okamžitého zastavení přístroje v nouzových situacích.

PROGRAMY POČÍTAČE

Manuální režim nabízí normální režim a režim odpočtu času, vzdálenosti nebo kalorií.

P0	Manuální režim
P1–P24	Přednastavené programy cvičení
HRC 01 – HRC 02	Program řízení srdeční frekvence

P0 – manuální program

Normální režim

1. Chcete-li okamžitě spustit manuální režim, stiskněte v pohotovostním režimu tlačítko START (Spustit).
2. Rychlost a sklon běžeckého pásu můžete kdykoli během cvičení ručně změnit pomocí tlačítek Zvýšit/snížit rychlost a Zvětšit/zmenšit sklon.
3. Chcete-li cvičení zastavit, stiskněte tlačítko STOP (Zastavit). Běžecký pás okamžitě přejde do režimu postupného ochlazování.
4. Chcete-li zastavit chod motoru, vytáhněte BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ nebo dvakrát stiskněte tlačítko STOP (Zastavit).

Režim odpočtu času, vzdálenosti nebo kalorií

1. Stisknutím tlačítka SELECT (Vybrat) v pohotovostním režimu vyberte možnost TIME (Čas), DISTANCE (Vzdálenost) nebo CALORIES (Kalorie). Pomocí tlačítka Zvětšit/zmenšit sklon zvolte požadované nastavení a stisknutím tlačítka START (Spustit) zahajte cvičení.
2. Čas, vzdálenost nebo kalorie se začnou odpočítávat od vybrané hodnoty.
3. Jakmile odpočet dospěje ke konci, počítač pípnutím oznámí konec programu. Za 5 sekund od pípnutí se v okně rychlosti zobrazí zpráva „END“ (Konec) a všechna nastavení se vynulují.

P01–P24

Jedná se o přednastavené programy, při kterých se rychlost či sklon přístroje během cvičení automaticky mění.

Poznámka: Pokud uživatel během těchto programů změní nastavení **SPEED/INCLINE (Rychlost/Sklon)**, na začátku dalšího časového segmentu daného programu se obnoví přednastavené hodnoty nastavení **SPEED/INCLINE (Rychlost/Sklon)**.

1. Stisknutím tlačítka **PROGRAM** na pohotovostní obrazovce vyberte požadovaný program.
2. Stisknutím tlačítka **START (Spustit)** vyberte a začněte používat přednastavený čas.
3. Výchozí čas cvičení pro tyto programy je 30 minut. Tento čas lze změnit stisknutím tlačítek **Zvětšit/zmenšit sklon** ještě před stisknutím tlačítka **START (Spustit)**.
4. Střídající se nastavení rychlosti a sklonu jsou v těchto programech rozdělena do 16 časových segmentů. Délka každého segmentu závisí na vybraném celkovém času. Například 16minutový program znamená 16 segmentů o délce 1 minuty. To znamená, že vždy po uplynutí 1 minuty se nastavení rychlosti/sklonu změní. Jednotlivé časy se liší, aby se přístroj mohl zahřát nebo ochladit.
5. Při každé změně nastavení **SPEED/INCLINE (Rychlost/Sklon)** provede počítač 3sekundový odpočet a pípne.

Převod imperiálních a metrických jednotek

Rychlost a vzdálenost je možné zobrazovat v imperiálních (MPH) nebo metrických jednotkách (KPH). Postup přepnutí:

1. Stiskněte v pohotovostním režimu tlačítko **PROGRAM** a poté zasuňte BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ.
2. Na obrazovce se zobrazí údaje MPH nebo KPH.
3. Změnu provedete stisknutím tlačítka zvýšit rychlost nebo většit sklon.
4. Poté vytáhněte a znovu vložte BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ (nastaví se rychlost 0,5 míle/h nebo 0,8 km/h).

Program řízení srdeční frekvence

1. Stisknutím tlačítka PROGRAM vyberte program HRC (Řízení srdeční frekvence). Na obrazovce se zobrazí text „HRC 1“ nebo „HRC 2“ (také můžete použít tlačítko Zvýšit/snížit rychlost nebo Zvětšit/zmenšit sklon. Poté stiskněte tlačítko SELECT (Vybrat).
2. Pomocí tlačítek +/- nastavte cílovou hodnotu srdeční frekvence a poté stiskněte tlačítko SELECT (Vybrat).
3. Pomocí tlačítek +/- nastavte čas cvičení a poté stisknutím tlačítka START (Spustit) zahajte cvičení.

POZNÁMKA – Je nutné si nasadit bezdrátový hrudní popruh s vysílačem (není součástí balení) a počkat, až začne přijímat signál z počítače a zobrazí se hodnoty pulzu. Teprve poté bude možné stisknout tlačítko START (Spustit).

BĚŽECKÝ PÁS T-16

PŘÍRUČKA K POČÍTAČI

ČAS (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-KPH	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P2-KPH	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P3-KPH	1	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P4-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P5-KPH	1	4	4	8	12	8	4	4	1	1	1	4	4	8	12	8
P6-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	4
P7-KPH	4	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P8-KPH	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4
P9-KPH	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P10-KPH	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P11-KPH	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
P12-KPH	8	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P13-KPH	8	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P14-KPH	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4
P15-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	8	4
P16-KPH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P17-KPH	4	4	1	1	1	8	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8
P18-KPH	1	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P19-KPH	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P20-KPH	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P21-KPH	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4
P22-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
P23-KPH	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8
P24-KPH	2	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	12

ČAS (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P2-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P3-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P4-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P5-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0
P6-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5
P7-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P8-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P9-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P10-MPH	2,5	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P11-MPH	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
P12-MPH	5,0	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P13-MPH	5,0	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P14-MPH	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5
P15-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	5,0	2,5
P16-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P17-MPH	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	5,0	5,0
P18-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P19-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P20-MPH	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P21-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P22-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0
P23-MPH	1,3	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	5,0
P24-MPH	1,3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	7,5



Computerfunktion

- | | | |
|---------------------------|----------------------------|--------------------------|
| A Aktuell hældning | G Aktuell hastighed | M Stop |
| B Hældning op | H Programvejledning | N Sikkerhedsnøgle |
| C Program | I Hastighed ned | |
| D Hældning ned | J Ventilator | |
| E Select (Vælg) | K Hastighed op | |
| F Start | L MP3-indgang | |

KNAPFUNKTION

Program

Bruges til at vælge det ønskede program (P01-P24, HRC 01-02).

Select (Vælg)

Bruges til at vælge tid, distance og kalorier.

Start

Starter programmet.

Stop

Bruges til at stoppe maskinen når som helst under træningen. Løbebåndet bremser og stopper fuldstændigt. Alle data nulstilles.

Hastighed +/-

Øg/reducér hastigheden under træningen

Hældning +/-

Øg/reducér hældningen under træningen.

Aktuel hastighed

Bruges til at vælge den nøjagtige hastighed under løb.

Aktuel hældning

Bruges til at vælge den aktuelle hældning under løb.

Ventilator

Bruges til at åbne/lukke ventilatoren.

MP3-indgang

Giver mulighed for tilslutning af personlig MP3-afspiller ved hjælp af medfølgende kabel. Musik afspilles via indbyggede højttalere, og lydstyrken kontrolleres ved hjælp af enheden og lydstyrkeknapper på konsollen.

Sikkerhedsnøgle

Maskinen har en rød sikkerhedsnøgle. Maskinen fungerer ikke, medmindre denne nøgle er isat. Formålet med nøglen er at stoppe maskinen i tilfælde af en nødsituation. Hvis nøglen ikke er korrekt isat i løbebåndet, viser computeren "safety key disconnected" ("sikkerhedsnøgle fjernet"). Klemmen i den anden ende af sikkerhedsnøglen skal til enhver tid være fastgjort til brugeren under træningen for at sikre, at maskinen stopper øjeblikkeligt i tilfælde af en nødsituation

COMPUTERPROGRAMMER

Manual tilstand inkluderer normal tilstand, nedtælling af tid, kalorier og distance.

P0	Manuel tilstand
P1-P24	Forudindstillede træningsprogrammer
HRC 01-HRC 02	Programmer til kontrol af puls

P0 Manuelt program

Normal tilstand

- Tryk på START fra standbyskærbilledet for at starte manuel tilstand med det samme.
- Løbebåndets hastighed og hældning kan til enhver tid under træningen justeres manuelt ved hjælp af knapperne HASTIGHED +/- eller HÆLDNING +/-.
- Tryk på knappen STOP for at standse træningen. Løbebåndet starter tilstanden nedkøling med det samme.
- Tag SIKKERHEDSNØGLEN ud for at standse motoren, eller tryk to gange på STOP.

Nedtælling af tid, distance og kalorier

- Tryk på SELECT (VÆLG) fra standbyskærbilledet for at vælge TIME (TID), DISTANCE og CALORIES (KALORIER). Når det er valgt, skal du bruge hældning +/- til at ændre den relevante indstilling og trykke på START for at begynde.
- TIME (TID), DISTANCE eller CALORIES (KALORIER) tæller ned fra valget.
- Når nedtællingen er slut, bipper computeren for at angive, at programmet er slut, og "END" ("SLUT") vises i hastighedsvinduet. Computeren bipper efter 5 sekunder, og alle indstillinger nulstilles.

P01-P24

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

Bemærk: Hvis brugeren ændrer **HASTIGHED/HÆLDNING** under disse programmer, vender programmet tilbage til den forudindstillede **HASTIGHED/HÆLDNING** ved næste segment i programmet.

- Tryk på knappen **PROGRAM** fra standbyskærbilledet for at vælge det relevante program
- Tryk på **START** for at vælge og begynde den forudindstillede tid.
- Som standard er træningstiden for disse programmer 30 minutter. Dette kan ændres ved at trykke på knapperne **HÆLDNING +/-**, før **START** vælges.
- Under disse programmer er indstillinger for hastighed og hældning opdelt i 16 segmenter. Tiden for hvert segment afhænger af den samlede tid, der er valgt. F.eks. et program på 16 minutter = 16 segmenter af ét minut. Således ændres hastigheden/hældningen hvert minut. Tiden varierer for at give mulighed for opvarmning og nedkøling.
- Konsollen tæller ned og bipper i tre sekunder, hver gang **HASTIGHED/HÆLDNING** ændres.

Omstilling fra MI/H til KM/T

Hastighed og distance kan indstilles til MI/H og KM/T
For at skifte mellem disse

- Tryk på knappen **PROGRAM** i tilstanden Standby, og isæt derefter SIKKERHEDSNØGLEN.
- Skærmen viser herefter MPH (MI/H) eller KPH (KM/T).
- Tryk på HASTIGHED + eller HÆLDNING + for at ændre dette.
- Tag herefter SIKKERHEDSNØGLEN ud, og isæt SIKKERHEDSNØGLEN igen (den indstillede hastighed er 0,5 for MPH (MI/H) eller 0,8 for KPH (KM/T)).

Programmer til kontrol af puls

- Tryk på knappen PROGRAM for at vælge et program til kontrol af puls. Skærmen viser "HRC 1 and HRC 2" (HCR 1 og HCR 2) (du kan også bruge knappen Hastighed +/- eller knappen Hældning +/-, og tryk derefter på knappen SELECT (VÆLG).
- Brug knapperne +/- til at indstille værdi for ønsket puls, og tryk derefter på SELECT (VÆLG).
- Brug knapperne +/- til at indstille træningstid, og tryk derefter på START for at begynde træningen.

BEMÆRK - Du skal have en trådløs pulsmåler på (medfølger ikke), vente på at der oprettes forbindelse til konsollen og pulsværdierne, hvorefter du kan trykke på START

TREADMILL T-16
CONSOLE GUIDE

TID (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-KM/T	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P2-KM/T	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P3-KM/T	1	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P4-KM/T	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P5-KM/T	1	4	4	8	12	8	4	4	1	1	1	4	4	8	12	8
P6-KM/T	1	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	4
P7-KM/T	4	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P8-KM/T	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4
P9-KM/T	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P10-KM/T	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P11-KM/T	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
P12-KM/T	8	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P13-KM/T	8	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P14-KM/T	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4
P15-KM/T	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	8	4
P16-KM/T	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P17-KM/T	4	4	1	1	1	8	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8
P18-KM/T	1	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P19-KM/T	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P20-KM/T	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P21-KM/T	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4
P22-KM/T	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
P23-KM/T	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8
P24-KM/T	2	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	12

TID (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-MI/T	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P2-MI/T	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P3-MI/T	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P4-MI/T	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P5-MI/T	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0
P6-MI/T	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5
P7-MI/T	2,5	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P8-MI/T	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P9-MI/T	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P10-MI/T	2,5	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P11-MI/T	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
P12-MI/T	5,0	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P13-MI/T	5,0	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P14-MI/T	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5
P15-MI/T	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	5,0	2,5
P16-MI/T	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P17-MI/T	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	5,0	5,0
P18-MI/T	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P19-MI/T	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P20-MI/T	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P21-MI/T	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P22-MI/T	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0
P23-MI/T	1,3	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	5,0
P24-MI/T	1,3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	7,5



COMPUTERFUNKTIONEN

- | | | |
|---|--|-------------------------------|
| A Soforteinstellung der Steigung | G Soforteinstellung der Geschwindigkeit | M Stop (Stopp) |
| B Steigung + | H Programmhinweise | N Sicherheitsschlüssel |
| C Program (Programm) | I Geschwindigkeit - | |
| D Steigung - | J Ventilator | |
| E Select (Auswählen) | K Geschwindigkeit + | |
| F Start | L MP3-Eingang | |

BEDIENUNG DER TASTEN

Program (Programm)

Auswahl des gewünschten Programms (P01 - P24, HRC 01-02)

Select (Auswählen)

Auswahl von Zeit, Strecke und Kalorien

Start

Startet ein Programm.

Stop (Stopp)

Hält das Programm jederzeit während des Trainings an. Das Band wird langsamer bis zum vollständigen Halt.

Geschwindigkeit +/-

Erhöht/verringert die Geschwindigkeit während des Trainings.

Steigung +/-

Erhöht/verringert die Steigung während des Trainings.

Soforteinstellung der Geschwindigkeit

Auswahl der genauen Geschwindigkeit während des Trainings

Soforteinstellung der Steigung

Auswahl der genauen Steigung während des Trainings

Ventilator

Ein-/Ausschalten des Ventilators

MP3-Eingang

Ermöglicht den Anschluss eines eigenen MP3-Players über ein mitgeliefertes Kabel. Musik wird über die integrierten Lautsprecher wiedergegeben. Die Lautstärke kann über das Gerät oder die entsprechenden Tasten auf der Konsole geregelt werden.

Sicherheitsschlüssel

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

COMPUTERPROGRAMME

Das manuelle Programm umfasst den normalen Modus sowie Modi, bei denen Zeit, Kalorien und Strecke heruntergezählt werden.

P0	Manuelles Programm
P1-P24	Voreingestellte Trainingsprogramme
HRC 01 - HRC 02	Pulskontrollprogramm

P0 Manuelles Programm

Normaler Modus

1. Drücken Sie im Standby START, um den manuellen Modus direkt zu starten.
2. Geschwindigkeit und Steigung lassen sich mit den Tasten GESCHWINDIGKEIT +/- bzw. STEIGUNG +/- während des Trainings jederzeit einstellen.
3. Drücken Sie die Taste STOP (STOPP), wenn Sie das Training beenden möchten. Das Laufband schaltet unmittelbar in den Cooldown-Modus.
4. Den Motor schalten Sie aus, indem Sie den SICHERHEITSSCHLÜSSEL ziehen oder zweimal STOPP drücken.

Zeit, Strecke und Kalorien rückwärts zählen

1. Drücken Sie im Standby SELECT (AUSWÄHLEN), um TIME (ZEIT), DISTANCE (STRECKE) und CALORIES (KALORIEN) auszuwählen. Passen Sie die Einstellung nach der Auswahl mit STEIGUNG +/- wie gewünscht an und drücken Sie START.
2. TIME (ZEIT), DISTANCE (STRECKE) bzw. CALORIES (KALORIEN) werden vom ausgewählten Wert heruntergezählt.
3. Nach Ablauf des Countdowns gibt ein Piepton das Ende des Programms an. Im Geschwindigkeitsfenster wird fünf Sekunden später die Meldung „END“ (ENDE) angezeigt und alle Einstellungen werden zurückgesetzt.

P01-P24

Hierbei handelt es sich um voreingestellte Programme, bei denen Geschwindigkeit und Steigung während des Trainings automatisch einstellt werden.

Hinweis: Ändert der Benutzer **SPEED/INCLINE (GESCHWINDIGKEIT/STEIGUNG)** während dieser Programme, werden beim folgenden Abschnitt des Programms die voreingestellten Werte wiederhergestellt.

1. Drücken Sie auf dem Standby-Bildschirm die Taste **PROGRAM (PROGRAMM)** und wählen Sie das gewünschte Programm aus.
2. Drücken Sie **START**, um das Programm mit der voreingestellten Zeit zu beginnen.
3. Die voreingestellte Trainingszeit beträgt bei diesen Programmen 30 Minuten. Diese Einstellung kann vor dem Drücken von **START** durch Drücken der Tasten **STEIGUNG +/-** geändert werden.
4. Bei diesen Programmen sind die Einstellungen für Geschwindigkeit und Steigung in 16 Abschnitte aufgeteilt. Die Dauer der einzelnen Abschnitte hängt von der ausgewählten Gesamtdauer ab. Beispielsweise besteht ein 16-minütiges Programm aus 16 Abschnitten von je 1 Minute. Folglich würden Geschwindigkeit und Steigung jede Minute geändert, jedoch ergeben sich Verschiebungen, da die Warmup- und Cooldown-Phasen berücksichtigt werden müssen.
5. Jeder Wechsel von **SPEED/INCLINE (GESCHWINDIGKEIT/STEIGUNG)** wird von der Konsole durch einen Countdown und ein Piepsignal (3 Sekunden) angegeben.

Umrechnung zwischen KM/H und MPH

Die Geschwindigkeit kann in Kilometern pro Stunde (km/h) oder Meilen pro Stunde (mph) angegeben werden. So wechseln Sie zwischen den Einheiten:

1. Drücken Sie im Standby-Modus **PROGRAM (PROGRAMM)** und setzen Sie den SICHERHEITSSCHLÜSSEL ein.
2. Auf dem Display werden KM/H oder MPH angezeigt.
3. Drücken Sie zum Ändern GESCHWINDIGKEIT + oder STEIGUNG +.
4. Entfernen Sie anschließend den SICHERHEITSSCHLÜSSEL und setzen Sie diesen wieder ein. (Die eingestellte Geschwindigkeit beträgt 0,5 für MPH oder 0,8 für KM/H.)

Pulskontrollprogramm

1. Drücken Sie PROGRAMM und wählen Sie das Programm HRC aus. Auf dem Display wird „HRC 1“ oder „HRC 2“ angezeigt. (Sie können auch Geschwindigkeit +/- oder Steigung +/- verwenden.) Drücken Sie anschließend SELECT (AUSWÄHLEN).
2. Stellen Sie mit +/- den Zielpuls ein und drücken Sie SELECT (AUSWÄHLEN).
3. Stellen Sie mit +/- die Trainingsdauer ein und drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

HINWEIS: Sie können START nur drücken, wenn Sie einen drahtlosen Pulsmessgurt (nicht im Lieferumfang enthalten) tragen und die Konsole Daten von diesem empfängt und eine Pulsfrequenz anzeigt.

TREADMILL T-16
CONSOLE GUIDE

ZEIT (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-KPH	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P2-KPH	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P3-KPH	1	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P4-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P5-KPH	1	4	4	8	12	8	4	4	1	1	1	4	4	8	12	8
P6-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	4
P7-KPH	4	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P8-KPH	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4
P9-KPH	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P10-KPH	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P11-KPH	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
P12-KPH	8	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P13-KPH	8	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P14-KPH	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4
P15-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	8	4
P16-KPH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P17-KPH	4	4	1	1	1	8	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8
P18-KPH	1	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P19-KPH	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P20-KPH	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P21-KPH	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4
P22-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
P23-KPH	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8
P24-KPH	2	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	12

ZEIT (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P2-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P3-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P4-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P5-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0
P6-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5
P7-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P8-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P9-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P10-MPH	2,5	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P11-MPH	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
P12-MPH	5,0	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P13-MPH	5,0	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P14-MPH	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5
P15-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	5,0	2,5
P16-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P17-MPH	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	5,0	5,0
P18-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P19-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P20-MPH	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P21-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P22-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0
P23-MPH	1,3	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	5,0
P24-MPH	1,3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	7,5



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

- | | | |
|------------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| A Άμεση κλίση | G Άμεση ταχύτητα | M Stop (Διακοπή) |
| B Αύξηση κλίσης | H Οδηγός προγραμματισμού | N Κλειδί ασφαλείας |
| C Program (Πρόγραμμα) | I Μείωση ταχύτητας | |
| D Μείωση κλίσης | J Ανεμιστήρας | |
| E Select (Επιλογή) | K Αύξηση ταχύτητας | |
| F Start (Έναρξη) | L Είσοδος MP3 | |

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΥΜΠΙΩΝ

Program (Πρόγραμμα)

Επιλέγει το επιθυμητό πρόγραμμα (P01 - P24, HRC 01-02).

Select (Επιλογή)

Επιλέγει ώρα, απόσταση και θερμίδες.

Start (Έναρξη)

Ξεκινά το πρόγραμμα.

Stop (Διακοπή)

Διακόπτει τη λειτουργία του διαδρόμου, οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησης. Η ταχύτητα κίνησης του ιμάντα αρχίζει να επιβραδύνεται, έως ότου ο ιμάντας σταματήσει πλήρως, και όλα τα δεδομένα μηδενίζονται.

Ταχύτητα +/-

Αυξάνει / μειώνει την ταχύτητα κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Κλίση +/-

Αυξάνει / μειώνει την κλίση κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Άμεση ταχύτητα

Χρησιμοποιήστε αυτό το κουμπί για να επιλέξετε επακριβώς την ταχύτητα που θέλετε ενώ τρέχετε.

Άμεση κλίση

Χρησιμοποιήστε αυτό το κουμπί για να επιλέξετε επακριβώς την κλίση που θέλετε ενώ τρέχετε.

Ανεμιστήρας

Χρησιμοποιήστε αυτό το κουμπί για να ανοίξετε / κλείσετε τον ανεμιστήρα.

Είσοδος MP3

Παρέχει δυνατότητα σύνδεσης της προσωπικής σας συσκευής αναπαραγωγής MP3 μέσω του παρεχόμενου καλωδίου. Η μουσική αναπαράγεται από τα ενσωματωμένα ηχεία και η ένταση του ήχου ελέγχεται από τη συσκευή και από τα κουμπιά έντασης ήχου που υπάρχουν στην κονσόλα.

Κλειδί ασφαλείας

Ο διάδρομος διαθέτει ένα κόκκινο κλειδί ασφαλείας. Εάν δεν τοποθετηθεί αυτό το κλειδί ασφαλείας, ο διάδρομος δεν λειτουργεί. Ο λόγος ύπαρξης αυτού του κλειδιού είναι να σταματάει άμεσα τη λειτουργία του διαδρόμου σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Εάν το κλειδί ασφαλείας δεν έχει τοποθετηθεί σωστά στον διάδρομο, ο υπολογιστής εμφανίζει το μήνυμα "Safety key disconnected" (Αποσύνδεση κλειδιού ασφαλείας). Το κλιπ στην άλλη άκρη του κλειδιού ασφαλείας πρέπει να είναι πάντα τοποθετημένο στα ρούχα του χρήστη, όσο αυτός γυμνάζεται, προκειμένου να είναι βέβαιο ότι ο διάδρομος θα σταματήσει άμεσα να λειτουργεί σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

Το πρόγραμμα μη αυτόματης λειτουργίας περιλαμβάνει την κανονική λειτουργία και τη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης χρόνου, θερμίδων και απόστασης.

P0	Μη αυτόματη λειτουργία
P1 - P24	Προεπιλεγμένα προγράμματα γυμναστικής
HRC 01 - HRC 02	Πρόγραμμα ελέγχου καρδιακών παλμών

P0 Μη αυτόματη λειτουργία

Κανονική λειτουργία

1. Πατήστε το κουμπί START (ΕΝΑΡΞΗ), ενώ ο διάδρομος βρίσκεται σε αναμονή, για να εκκινηθεί άμεσα η μη αυτόματη λειτουργία.
2. Οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησης, μπορείτε να ρυθμίσετε χειροκίνητα την ταχύτητα και την κλίση του διαδρόμου χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ΤΑΧΥΤΗΤΑ +/- και ΚΛΙΣΗ +/-.
3. Πατήστε το κουμπί STOP (ΔΙΑΚΟΠΗ) για να διακόψετε την άσκηση. Ο διάδρομος θα μεταβεί άμεσα σε λειτουργία αποθεραπείας.
4. Βγάλτε το ΚΛΕΙΔΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ για να σταματήσει να λειτουργεί το μοτέρ, ή πατήστε το κουμπί STOP (ΔΙΑΚΟΠΗ) δύο φορές.

Λειτουργία αντίστροφης μέτρησης χρόνου, απόστασης και θερμίδων

1. Πατήστε το κουμπί SELECT (ΕΠΙΛΟΓΗ), ενώ ο διάδρομος βρίσκεται σε αναμονή, για να επιλέξετε TIME (ΧΡΟΝΟΣ), DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ) και CALORIES (ΘΕΡΜΙΔΕΣ). Αφού επιλέξετε τη ρύθμιση που θέλετε, χρησιμοποιήστε το κουμπί ΚΛΙΣΗ +/- για να αλλάξετε την τιμή όπως θέλετε και, έπειτα, πατήστε το κουμπί START (ΕΝΑΡΞΗ) για να ξεκινήσετε.
2. Θα αρχίσει η αντίστροφη μέτρηση από τις τιμές TIME (ΧΡΟΝΟΣ), DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ) και CALORIES (ΘΕΡΜΙΔΕΣ) που έχετε επιλέξει.
3. Αφού ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση, ο υπολογιστής θα εκπέμψει ένα ηχητικό σήμα για να υποδείξει το τέλος του προγράμματος και στο παράθυρο ταχύτητας θα εμφανιστεί η ένδειξη END (ΤΕΛΟΣ). Μετά από 5 δευτερόλεπτα, ο υπολογιστής θα εκπέμψει ένα ηχητικό σήμα και όλες οι ρυθμίσεις θα μηδενιστούν.

P01-P24

Αυτά είναι προεπιλεγμένα προγράμματα, κατά τη διάρκεια των οποίων αλλάζει αυτόματα η ταχύτητα ή η κλίση του διαδρόμου.

Σημείωση: Εάν ο χρήστης αλλάξει τη ρύθμιση **SPEED / INCLINE (ΤΑΧΥΤΗΤΑ / ΚΛΙΣΗ)** κατά την εκτέλεση αυτών των προγραμμάτων, ο διάδρομος θα επανέλθει στην προκαθορισμένη ρύθμιση **SPEED / INCLINE (ΤΑΧΥΤΗΤΑ / ΚΛΙΣΗ)** στο επόμενο στάδιο του προγράμματος.

1. Στην οθόνη αναμονής, πατήστε το κουμπί **PROGRAM (ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ)** για να επιλέξετε το πρόγραμμα που θέλετε.
2. Πατήστε **START (ΕΝΑΡΞΗ)** για να ξεκινήσει το πρόγραμμα με τον προκαθορισμένο χρόνο.
3. Ο προεπιλεγμένος χρόνος άσκησης για αυτά τα προγράμματα είναι 30 λεπτά. Μπορείτε να αλλάξετε αυτή τη ρύθμιση πατώντας τα κουμπιά **ΚΛΙΣΗ +/-** πριν επιλέξετε **START (ΕΝΑΡΞΗ)**.
4. Κατά τη διάρκεια αυτών των προγραμμάτων, οι ρυθμίσεις ταχύτητας και κλίσης χωρίζονται σε 16 στάδια. Η διάρκεια κάθε σταδίου εξαρτάται από το συνολικό χρόνο που έχει επιλεγεί. Για παράδειγμα, ένα πρόγραμμα 16 λεπτών αποτελείται από 16 στάδια διάρκειας 1 λεπτού το καθένα. Κατά συνέπεια, η ταχύτητα/κλίση θα αλλάζει κάθε 1 λεπτό. Οι χρόνοι διαφέρουν για την προθέρμανση και την αποθεραπεία.
5. Η αντίστροφη μέτρηση εμφανίζεται στην κονσόλα, η οποία εκπέμπει ένα ηχητικό σήμα για 3 δευτερόλεπτα κάθε φορά που αλλάζει η ρύθμιση **SPEED / INCLINE (ΤΑΧΥΤΗΤΑ / ΚΛΙΣΗ)**.

Μετατροπή MPH σε KPH

Μπορείτε να βλέπετε την ταχύτητα και την απόσταση σε MPH (μίλια ανά ώρα) ή KPH (χιλιόμετρα ανά ώρα). Για να πραγματοποιήσετε εναλλαγή μεταξύ των δύο μονάδων:

1. Πατήστε το κουμπί **PROGRAM** (ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ) ενώ ο διάδρομος βρίσκεται σε αναμονή και έπειτα τοποθετήστε το ΚΛΕΙΔΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ.
2. Στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη MPH ή KPH.
3. Για να αλλάξετε μονάδα, πατήστε ΤΑΧΥΤΗΤΑ + ή ΚΛΙΣΗ +.
4. Έπειτα, αφαιρέστε και τοποθετήστε ξανά το ΚΛΕΙΔΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ (η ταχύτητα ορίζεται σε 0,5 για MPH ή σε 0,8 για KPH).

Πρόγραμμα ελέγχου καρδιακών παλμών

1. Πατήστε το κουμπί PROGRAM (ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ) για να επιλέξετε το πρόγραμμα HRC. Στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη "HRC 1 and HRC 2" (HRC 1 και HRC 2). (Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε το κουμπί Ταχύτητα +/- ή το κουμπί Κλίση +/-). Έπειτα, πατήστε το κουμπί SELECT (ΕΠΙΛΟΓΗ).
2. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά +/- για να ρυθμίσετε την τιμή "Target Heart Rate" (Επιθυμητοί καρδιακοί παλμοί) και έπειτα πατήστε SELECT (ΕΠΙΛΟΓΗ).
3. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά +/- για να ορίσετε τον χρόνο άσκησης και έπειτα πατήστε START (ΕΝΑΡΞΗ) για να ξεκινήσετε να γυμνάζεστε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ - Πρέπει να φοράτε ασύρματο πομπό στο στήθος και να περιμένετε να ληφθεί το σήμα της κονσόλας και να εμφανιστούν οι τιμές των παλμών. Τότε θα μπορέσετε να πατήσετε το κουμπί START (ΕΝΑΡΞΗ) (δεν περιλαμβάνεται).

TREADMILL T-16
CONSOLE GUIDE

ΧΡΟΝΟΣ (Μ)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-KPH	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P2-KPH	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P3-KPH	1	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P4-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P5-KPH	1	4	4	8	12	8	4	4	1	1	1	4	4	8	12	8
P6-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	4
P7-KPH	4	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P8-KPH	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4
P9-KPH	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P10-KPH	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P11-KPH	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
P12-KPH	8	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P13-KPH	8	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P14-KPH	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4
P15-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	8	4
P16-KPH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P17-KPH	4	4	1	1	1	8	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8
P18-KPH	1	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P19-KPH	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P20-KPH	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P21-KPH	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4
P22-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
P23-KPH	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8
P24-KPH	2	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	12

ΧΡΟΝΟΣ (Μ)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P2-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P3-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P4-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P5-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0
P6-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5
P7-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P8-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P9-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P10-MPH	2,5	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P11-MPH	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
P12-MPH	5,0	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P13-MPH	5,0	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P14-MPH	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5
P15-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	5,0	2,5
P16-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P17-MPH	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	5,0	5,0
P18-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P19-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P20-MPH	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P21-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P22-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0
P23-MPH	1,3	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	5,0
P24-MPH	1,3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	7,5



FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

- A** Inclinación instantánea

B Inclinar hacia arriba

C Program [Programa]

D Inclinar hacia abajo

E Select [Seleccionar]

F Start [Iniciar]
- G** Velocidad instantánea

H Guía de programas

I Desacelerar

J Ventilador

K Acelerar

L Entrada MP3
- M** Stop [Parar]

N Llave de seguridad

FUNCIONAMIENTO DE LOS BOTONES

Program [Programa]
Selecciona el programa deseado (P01 - P24, HRC 01-02)

Select [Seleccionar]
Para seleccionar tiempo, distancia y calorías

Start [Iniciar]
Comienza el programa

Stop [Parar]
Para la máquina en cualquier momento durante la ejecución del entrenamiento, la cinta reducirá su velocidad hasta detenerse completamente y todos los datos se pondrán a cero.

Velocidad + / -
Aumenta o disminuye la velocidad durante el entrenamiento

Inclinar + / -
Aumenta o disminuye la inclinación durante el entrenamiento

Velocidad instantánea
Para seleccionar la velocidad exacta mientras corre

Inclinación instantánea
Para seleccionar la inclinación exacta mientras corre

Ventilador
Para encender y apagar el ventilador.

Entrada MP3
Permite conectar un reproductor MP3 a través del cable suministrado. La música se reproduce por los altavoces integrados y el volumen se controla desde el dispositivo y con los botones de la consola.

Llave de seguridad
Con esta máquina se incluye una llave de seguridad roja y la máquina no funcionará si la llave no está insertada. Su función es detener inmediatamente la máquina en caso de emergencia. El ordenador mostrará el mensaje «safety key disconnected» [llave de seguridad desconectada] si la llave no está insertada correctamente en la máquina. El clip del otro extremo debe estar conectado continuamente al usuario durante el entrenamiento para asegurar que la máquina se detendrá automáticamente en caso de emergencia



PROGRAMAS DE ORDENADOR

El modo manual permite seleccionar el modo normal, y los modos de cuenta atrás por tiempo, por calorías y por distancia.

P0	Modo manual
P1 - P24	Programas de entrenamiento predefinidos
HRC 01 - HRC 02	Programa de control del ritmo cardíaco

P0 Modo manual

Modo normal

1. En el modo de espera, pulse START [INICIAR] para iniciar inmediatamente en modo manual.
2. La velocidad y la inclinación de la cinta se puede ajustar manualmente usando los botones VELOCIDAD +/- e INCLINAR +/- en cualquier momento durante el entrenamiento.
3. Pulse el botón STOP [PARAR] para interrumpir el entrenamiento y la cinta inmediatamente pasará al modo de enfriamiento.
4. Quite la LLAVE DE SEGURIDAD para detener el funcionamiento del motor, o pulse STOP [PARAR] dos veces.

Modo de cuenta atrás por tiempo, distancia y calorías

1. Desde el modo de reposo, pulse SELECT [SELECCIONAR] para seleccionar TIME [TIEMPO], DISTANCE [DISTANCIA] y CALORIES [CALORÍAS]. Una vez hecha la selección anterior, use INCLINAR +/- para seleccionar el grado de inclinación y pulse START [INICIAR] para comenzar.
2. La cuenta atrás de TIME [TIEMPO], DISTANCE [DISTANCIA] y CALORIES [CALORÍAS] comenzará a partir de los valores seleccionados.
3. Una vez terminada la cuenta atrás el ordenador emitirá un pitido para indicar el final del programa y en la ventana de velocidad aparecerá END [FIN]. 5 segundos después el ordenador emitirá otro pitido y los valores se pondrán a cero.

P01-P24

Estos son programas predefinidos en los que la velocidad o la inclinación de la máquina cambia automáticamente durante el entrenamiento.

Nota: Si durante estos programas el usuario cambia los valores de **SPEED [VELOCIDAD]** o **INCLINE [INCLINACIÓN]** éstos volverán a sus valores predefinidos al pasar al siguiente segmento del programa.

1. En la pantalla de espera, pulse el botón **PROGRAM [PROGRAMA]** para seleccionar el programa que prefiera.
2. Pulse **START [INICIAR]** para empezar a usar el tiempo prefijado.
3. El tiempo predeterminado de entrenamiento en estos programas es de 30 minutos. Los programas pueden modificarse pulsando los botones **INCLINAR +/-** antes de seleccionar **START [INICIAR]**.
4. Durante estos programas los valores de la velocidad y la inclinación se dividen en 16 segmentos. El tiempo de cada segmento depende del tiempo total seleccionado. Por ejemplo, en un programa de 16 minutos, cada segmento dura 1 minuto. Por la tanto la velocidad y la inclinación variarían cada minuto. Los tiempos serán diferentes para permitir el calentamiento y el enfriamiento.
5. La consola hará la cuenta atrás y emitirá un pitido de 3 segundos cada vez que cambie **SPEED [VELOCIDAD]** o **INCLINE [INCLINACIÓN]**.

Conversión de MPH a KPH

Se puede establecer que la velocidad y la distancia se midan usando millas o kilómetros. Para cambiar de unidad:

1. En modo de espera, pulse la tecla **PROGRAM [PROGRAMA]** e inserte la LLAVE DE SEGURIDAD.
2. En la pantalla aparecerá MPH o KPH.
3. Pulse VELOCIDAD + o NCLINAR +.
4. Saque la LLAVE DE SEGURIDAD y vuélvala a insertar (la velocidad se establece en 0,5 MPH o 0,8 KPH)

Programa de control del ritmo cardíaco

1. Pulse la tecla PROGRAM [PROGRAMA] para seleccionar el programa HRC. Cuando en la pantalla aparezca "HRC 1 and HRC 2" ["HRC 1 y HRC 2"], pulse la tecla SELECT [SELECCIONAR] (también puede usar la tecla Velocidad +/- o la tecla Inclinar +/-).
2. Use las teclas +/- para definir el valor de Target Heart Rate [Ritmo cardíaco objetivo] y pulse SELECT [SELECCIONAR].
3. Use las teclas +/- para establecer el tiempo del entrenamiento y luego pulse START [INICIAR] para empezarlo.

NOTA: Debe ponerse una cinta de pecho con transmisor inalámbrico (NO INCLUIDA) y esperar la comunicación con la consola. Cuando en la pantalla aparezcan valores de pulsación podrá pulsar START (INICIAR)

TIEMPO (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-KPH	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P2-KPH	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P3-KPH	1	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P4-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P5-KPH	1	4	4	8	12	8	4	4	1	1	1	4	4	8	12	8
P6-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	4
P7-KPH	4	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P8-KPH	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4
P9-KPH	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P10-KPH	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P11-KPH	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
P12-KPH	8	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P13-KPH	8	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P14-KPH	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4
P15-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	8	4
P16-KPH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P17-KPH	4	4	1	1	1	8	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8
P18-KPH	1	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P19-KPH	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P20-KPH	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P21-KPH	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4
P22-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
P23-KPH	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8
P24-KPH	2	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	12

TIEMPO (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P2-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P3-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P4-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P5-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0
P6-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5
P7-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P8-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P9-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P10-MPH	2,5	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P11-MPH	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
P12-MPH	5,0	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P13-MPH	5,0	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P14-MPH	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5
P15-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	5,0	2,5
P16-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P17-MPH	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	5,0	5,0
P18-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P19-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P20-MPH	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P21-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P22-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0
P23-MPH	1,3	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	5,0
P24-MPH	1,3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	7,5



TIETOKONEEN TOIMINTO

- | | | |
|------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| A Välitön kallistus | G Välitön nopeus | M Stop (Pysäytys) |
| B Kallistus ylös | H Ohjelmaopas | N Turva-avain |
| C Program (Ohjelma) | I Nopeuden vähennys | |
| D Kallistus alas | J Tuuletin | |
| E Select (Valinta) | K Nopeuden lisäys | |
| F Select (Käynnistys) | L MP3-tulo | |

PAINIKKEIDEN TOIMINNOT

Program (Ohjelma)

Halutun ohjelman valinta (P01-P24, HRC 01-02)

Select (Valinta)

Ajan, matkan ja kaloreiden valinta

Select (Käynnistys)

Ohjelman aloitus

Pysäytys

Koneen pysäyttäminen milloin tahansa harjoittelun aikana. Hihna pysähtyy täysin ja kaikki tiedot nollautuvat.

Nopeus +/-

Nopeuden lisääminen/vähentäminen harjoittelun aikana

Kallistus +/-

Kallistuksen lisääminen/vähentäminen harjoittelun aikana

Välitön nopeus

Tarkan nopeuden valinta juoksun aikana

Välitön kallistus

Tarkan kallistuksen valinta juoksun aikana

Tuuletin

Tuulettimen käynnistys/pysäytys

MP3-tulo

MP3-soittimen liittämismahdollisuus toimitetulla kaapelilla Musiikkia toistetaan kiinteiden kaiuttimien kautta, ja äänenvoimakkuutta säädetään laitteesta ja konsolin äänenvoimakkuuspainikkeilla.

Turva-avain

Tämän koneen mukana toimitetaan punainen turva-avain. Kone ei käynnisty, ennen kuin tämä asetetaan paikalleen. Sen tarkoitus on pysäyttää kone hätätilanteessa välittömästi. Tietokoneen näyttöön tulee viesti "safety key disconnected" (turva-avain irti), jos avainta ei ole liitetty juoksumattoon. Turva-avaimen toisessa päässä olevan kiinnikkeen on oltava kiinni käyttäjässä koko harjoittelun ajan, jotta voidaan varmistaa, että kone pysähtyy välittömästi hätätilanteessa.

TIETOKONEOHJELMAT

Manuaalinen tila sisältää normaalitilan sekä ajan, kalorien ja matkan laskuritilan.

P0	Manuaalinen tila
P1–P24	Esiasetetut harjoitusohjelmat
HRC 01 – HRC 02	Sykkeenhallintaohjelma

P0 Manuaalinen ohjelma

Normaalitila

1. Ota manuaalinen tila heti käyttöön painamalla valmiustilassa START (Käynnistä) -painiketta.
2. Juoksumaton nopeutta ja kallistusta voi säätää manuaalisesti painikkeilla Nopeus +/- ja Kallistus +/- milloin tahansa harjoittelun aikana.
3. Pysäytä harjoittelu painamalla STOP (Pysäytä) -painiketta. Juoksumatto siirtyy heti jäähdyttelytilaan.
4. Pysäytä moottori poistamalla TURVA-AVAIN tai painamalla STOP-painiketta kahdesti.

Ajan, matkan ja kalorien laskutila

1. Paina valmiustilassa SELECT (Valitse) -painiketta, jotta voit valita TIME (Aika), DISTANCE (Matka) ja CALORIES (Kalorit). Valinnan jälkeen muuta vaadittavaa asetusta Kallistus +/- -painikkeilla ja aloita painamalla START (Käynnistä) -painiketta.
2. Valinnan jälkeen käynnistyy TIME (Aika)-, DISTANCE (Matka)- tai CALORIES (Kalorit) -laskuri.
3. Kun laskuri on päässyt nolleen, tietokone antaa äänimerkin ohjelman päättymisestä, ja nopeusikkunaan tulee viesti END (Loppu). Viiden sekunnin kuluttua tietokone antaa jälleen äänimerkin ja kaikki asetukset nollautuvat.

P01–P24

Nämä ovat esiasetettuja ohjelmia, joissa koneen nopeus tai kallistus muuttuu automaattisesti harjoittelun aikana.

Huomaa: Jos käyttäjä muuttaa näiden ohjelmien aikana **SPEED/INCLINE (Nopeus/kallistus)** -asetusta, se palaa takaisin esiasetettuun **SPEED/INCLINE (Nopeus/kallistus)** -asetukseen ohjelman seuraavassa vaiheessa.

1. Valitse haluttu ohjelma painamalla valmiustilanäytössä **PROGRAM (Ohjelma)** painiketta.
2. Valitse esiasetettu aika ja ala käyttää sitä painamalla **START (Käynnistä)** -painiketta.
3. Näiden ohjelmien oletusarvoinen harjoitteluaika on 30 minuuttia. Tätä voi muuttaa painamalla **Kallistus +/-** -painikkeita ennen **START (Käynnistä)** -painikkeen valintaa.
4. Näiden ohjelmien aikana nopeus- ja kallistusasetukset on jaettu 16 osioon. Kunkin osion aika määräytyy valitun kokonaisajan mukaan. Esimerkiksi 16 minuutin ohjelma = 16 osiota, joista jokaisen kesto on 1 minuutti. Siksi nopeus/kallistus muuttuu minuutin välein. Käytettävissä on erimittaisia aikoja, mikä mahdollistaa lämmittelyn ja jäähdyttelyn.
5. Konsolin laskuri laskee alaspäin ja antaa 3 sekunnin ajan äänimerkkiä aina, kun **SPEED / INCLINE (Nopeus/kallistus)** muuttuu.

Muunto maileista tunnissa (MPH) kilometreiksi tunnissa (KPH)

Nopeus ja matka voidaan asettaa näkymään joko maileina tai kilometreinä tunnissa.

Vaihtaminen

1. Paina valmiustilassa **PROGRAM (Ohjelma)** -painiketta ja aseta sitten TURVA-AVAIN paikalleen.
2. Näytössä näkyy joko MPH (mailia/h) tai KPH (km/h).
3. Muuta painamalla Nopeus +- tai Kallistus + -painiketta.
4. Irrota sitten TURVA-AVAIN ja aseta se takaisin nopeuden määrittämistä varten. Asetusnopeus on maileille tunnissa 0,5 ja kilometreille tunnissa 0,8.

Sykkeenhallintaohjelma

1. Valitse HRC (Sykkeenhallinta) -ohjelma painamalla PROGRAM (Ohjelma) -painiketta. Näyttöön tulee HRC 1 and HRC 2 (Sykkeenhallinta 1 ja Sykkeenhallinta 2) (voit myös käyttää Nopeus +/- tai Incline +/- (Kallistus +/-) -painiketta), ja paina sitten SELECT (Valitse) -painiketta.
2. Aseta Target Heart Value (Kohdesyke) -arvo +/- -painikkeilla, ja paina sitten SELECT (Valitse) -painiketta.
3. Aseta harjoittelun aika (Time) +/- -painikkeilla ja aloita harjoittelu painamalla START (Käynnistä) -painiketta.

HUOMAUTUS - Sinun on käytettävä langatonta sykevyölähetintä (ei sisälly toimitukseen) ja odotettava, että konsoli vastaanottaa ja näyttää plusarvot, ennen kuin voit painaa START (Käynnistä) -painiketta.

AIKA (min)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-KPH	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P2-KPH	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P3-KPH	1	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P4-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P5-KPH	1	4	4	8	12	8	4	4	1	1	1	4	4	8	12	8
P6-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	4
P7-KPH	4	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P8-KPH	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4
P9-KPH	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P10-KPH	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P11-KPH	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
P12-KPH	8	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P13-KPH	8	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P14-KPH	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4
P15-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	8	4
P16-KPH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P17-KPH	4	4	1	1	1	8	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8
P18-KPH	1	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P19-KPH	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P20-KPH	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P21-KPH	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4
P22-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
P23-KPH	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8
P24-KPH	2	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	12

AIKA (min)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P2-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P3-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P4-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P5-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0
P6-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5
P7-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P8-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P9-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P10-MPH	2,5	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P11-MPH	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
P12-MPH	5,0	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P13-MPH	5,0	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P14-MPH	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5
P15-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	5,0	2,5
P16-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P17-MPH	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	5,0	5,0
P18-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P19-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P20-MPH	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P21-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P22-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0
P23-MPH	1,3	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	5,0
P24-MPH	1,3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	7,5



FONCTIONS

- | | | |
|-----------------------------------|---|--------------------------|
| A Inclinaison instantanée | G Sélection de la vitesse pendant l'exercice | M Stop (Arrêter) |
| B Inclinaison vers le haut | H Guide des programmes | N Clé de sécurité |
| C Prog. (Programme) | I Réduction de la vitesse | |
| D Inclinaison vers le bas | J Ventilateur | |
| E Select (Sélectionner) | K Augmentation de la vitesse | |
| F Start (Démarrer) | L Entrée MP3 | |

UTILISATION DES BOUTONS

Prog. (Programme)

Permet de sélectionner le programme désiré : P01 à P24 ou HRC 01/02.

Select (Sélectionner)

Permet de sélectionner la durée de l'entraînement, la distance à parcourir et les calories à éliminer.

Start (Démarrer)

Permet de démarrer le programme.

Stop (Arrêter)

Permet de stopper la machine à tout moment pendant un exercice. Le tapis ralentit jusqu'à s'arrêter complètement et toutes les données sont réinitialisées.

Augmentation/réduction de la vitesse

Permet d'augmenter/de réduire la vitesse pendant un exercice.

Augmentation/réduction de l'inclinaison

Permet d'augmenter/de réduire l'inclinaison pendant un exercice.

Sélection de la vitesse pendant l'exercice

Permet de sélectionner la vitesse exacte pendant un exercice.

Inclinaison instantanée

Permet de sélectionner l'inclinaison exacte pendant un exercice.

Ventilateur

Permet d'activer/désactiver le ventilateur.

Entrée MP3

Permet de connecter un lecteur MP3 à l'aide du câble fourni. La musique est diffusée via les haut-parleurs intégrés et le volume peut être contrôlé via le lecteur ou les boutons dédiés de la console.

Clé de sécurité

Une clé de sécurité rouge est fournie avec cette machine. Si elle n'est pas insérée, cette dernière ne peut pas être démarrée. Elle permet en outre d'interrompre immédiatement la machine en cas d'urgence. Si la clé n'est pas correctement insérée, le message « Safety key disconnected » (Clé de sécurité déconnectée) s'affiche sur la console. La pince située à l'autre extrémité de la clé de sécurité doit être fixée sur l'utilisateur à tout moment pendant un exercice. Ainsi, la machine s'interrompt automatiquement en cas d'urgence.

PROGRAMMES

Le mode manuel permet de définir la durée, le niveau de calories et la distance de son choix.

P0	Mode manuel
P1 - P24	Programmes préconfigurés
HRC 01 - HRC 02	Programme de contrôle de la fréquence cardiaque

P0 : mode manuel

Mode Normal

- Appuyez sur START (DÉMARRER) pour démarrer immédiatement en mode manuel.
- La vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être manuellement ajustées en utilisant les boutons AUGMENTATION/RÉDUCTION DE LA VITESSE ou INCLINAISON VERS LE HAUT/VERS LE BAS à tout moment au cours de l'exercice.
- Appuyez sur le bouton STOP (ARRÊTER) pour interrompre l'exercice. Le tapis ralentit alors progressivement.
- Retirez la clé de sécurité pour arrêter le moteur, ou appuyez deux fois sur STOP (ARRÊTER).

Mode de calcul de la durée, de la distance et des calories écoulées

- Appuyez sur SELECT (SÉLECTIONNER) pour définir la durée, la distance et les calories. Une fois cela fait, utilisez le bouton d'augmentation/de réduction de l'inclinaison, puis appuyez sur START (DÉMARRER).
- La durée, la distance ou les calories écoulées sont ensuite calculées.
- Une fois le calcul terminé, la console émet un bip. La mention END (FIN) s'affiche ensuite, puis un nouveau bip se fait entendre après 5 secondes. Enfin, tous les paramètres sont réinitialisés.

P01-P24

Il s'agit de programmes préconfigurés permettant d'adapter automatiquement la vitesse ou l'inclinaison de la machine au cours d'un exercice.

Remarque : si **la vitesse ou l'inclinaison** est modifiée par l'utilisateur au cours du programme, les paramètres correspondant à l'étape suivante sont automatiquement appliqués au démarrage de celle-ci.

- Appuyez sur le bouton **PROG. (PROGRAMME)** pour sélectionner le programme désiré.
- Appuyez sur **START (DÉMARRER)** pour débiter.
- La durée d'exercice par défaut, avec ces programmes, est de 30 minutes. Vous pouvez la modifier en appuyant sur le bouton **d'augmentation/de réduction** avant d'utiliser le bouton **START (DÉMARRER)**.
- Avec ces programmes, les paramètres de vitesse et d'inclinaison sont divisés en 16 segments. La durée de chaque segment dépend de la durée totale sélectionnée. Par exemple, un programme de 16 minutes est constitué de 16 segments d'une minute, et la vitesse/l'inclinaison est donc modifiée chaque minute. La durée diffère également lors des phases d'échauffement et de fin d'exercice.
- Chaque fois que **la vitesse/l'inclinaison** est modifiée, la console procède à un calcul et émet un bip pendant 3 secondes.

Conversion en kilomètres ou miles par heure

La vitesse et la distance peuvent être indiquées en kilomètres ou en miles par heure. Pour basculer entre ces deux mesures, procédez comme suit :

- Appuyez sur **PROG. (PROGRAMME)** et insérez la clé de sécurité.
- L'unité de vitesse MPH (m/h) ou KPH (km/h) s'affiche.
- Appuyez sur le bouton d'augmentation de la vitesse/de l'inclinaison pour modifier vos paramètres.
- Retirez puis réinsérez la clé de sécurité (la valeur par défaut correspond à 0,5 pour les m/h et à 0,8 pour les km/h).

Programme de contrôle de la fréquence cardiaque

- Appuyez sur PROG. (PROGRAMME) pour sélectionner le programme de contrôle de la fréquence cardiaque et faire s'afficher l'intitulé HRC 1 ou HRC 2 (Programme de contrôle de la fréquence cardiaque 1 ou 2). Vous pouvez également utiliser les boutons Speed +/- (Augmentation/réduction de la vitesse) ou Incline +/- (Augmentation/réduction de l'inclinaison). Appuyez ensuite sur SELECT (SÉLECTIONNER).
- Définissez la fréquence cardiaque cible à l'aide des boutons d'augmentation/réduction, et appuyez sur SELECT (SÉLECTIONNER).
- Définissez la durée de l'entraînement à l'aide des boutons d'augmentation/réduction, et appuyez sur START (DÉMARRER).

REMARQUE : avant d'appuyer sur START (DÉMARRER), vous devez mettre en place votre ceinture thoracique (non fournie), puis attendre que la console la détecte et affiche les données correspondantes.

DURÉE (min)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (km/h)	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P2 (km/h)	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P3 (km/h)	1	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P4 (km/h)	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P5 (km/h)	1	4	4	8	12	8	4	4	1	1	1	4	4	8	12	8
P6 (km/h)	1	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	4
P7 (km/h)	4	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P8 (km/h)	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4
P9 (km/h)	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P10 (km/h)	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P11 (km/h)	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
P12 (km/h)	8	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P13 (km/h)	8	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P14 (km/h)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4
P15 (km/h)	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	8	4
P16 (km/h)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P17 (km/h)	4	4	1	1	1	8	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8
P18 (km/h)	1	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P19 (km/h)	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P20 (km/h)	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P21 (km/h)	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4
P22 (km/h)	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
P23 (km/h)	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8
P24 (km/h)	2	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	12

DURÉE (min)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (m/h)	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P2 (m/h)	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P3 (m/h)	0,6	2,5	2,5	5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5	2,5	2,5
P4 (m/h)	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P5 (m/h)	0,6	2,5	2,5	5	7,5	5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5	7,5	5
P6 (m/h)	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5	5	5	5	5	5	5	2,5
P7 (m/h)	2,5	0,6	2,5	2,5	5	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5	7,5
P8 (m/h)	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5	5	5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P9 (m/h)	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P10 (m/h)	2,5	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P11 (m/h)	2,5	2,5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
P12 (m/h)	5	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P13 (m/h)	5	2,5	2,5	5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5	2,5	2,5
P14 (m/h)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2,5	2,5	2,5	2,5
P15 (m/h)	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	5	2,5
P16 (m/h)	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P17 (m/h)	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	5	5	5	5	5	5	5	2,5	2,5	5	5
P18 (m/h)	0,6	0,6	2,5	2,5	5	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5	7,5
P19 (m/h)	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P20 (m/h)	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P21 (m/h)	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P22 (m/h)	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5
P23 (m/h)	1,3	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	5
P24 (m/h)	1,3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5	5	5	5	5	5	5	7,5



RAČUNALNA FUNKCIJA

- | | | |
|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| A Trenutni nagib | G Trenutna brzina | M Stop (Zaustavljanje) |
| B Povećanje nagiba | H Vodič kroz programe | N Zaštitni ključ |
| C Program | I Smanjenje brzine | |
| D Smanjenje nagiba | J Ventilator | |
| E Select (Odabir) | K Povećanje brzine | |
| F Start (Pokretanje) | L MP3 ulaz | |

FUNKCIJE TIPKI

Program (Program)

Služi za odabir željenog programa (P01 – P24, HRC 01 – 02)

Select (Odabir)

Služi za odabir trajanja, udaljenosti i kalorija

Start (Pokretanje)

Pokreće program

Stop (Zaustavljanje)

Služi za zaustavljanje stroja za vrijeme vježbe; traka usporava i u potpunosti se zaustavlja, a podaci se vraćaju na nulu

Brzina + / -

Povećanje/smanjenje brzine za vrijeme vježbe

Nagib + / -

Povećanje/smanjenje nagiba za vrijeme vježbe

Trenutna brzina

Za odabir precizne brzine tijekom trčanja

Trenutni nagib

Za odabir preciznog nagiba tijekom trčanja

Ventilator

Za otvaranje/zatvaranje ventilatora.

MP3 ulaz

Omogućuje spajanje MP3 uređaja pomoću isporučenog kabela. Glazba će se reproducirati kroz ugrađene zvučnike, a jačina zvuka kontrolira se preko uređaja i tipki za jačinu zvuka na konzoli.

Zaštitni ključ

Stroj uključuje crveni zaštitni ključ; stroj ne radi sve dok se on ne umetne. Svrha mu je trenutno zaustaviti stroj u slučaju nužde. Na računalu se prikazuje „safety key disconnected“ (zaštitni ključ nije umetnut) ako nije ispravno umetnut na traku za trčanje. Kopča privezana na zaštitni ključ mora u svakom trenutku biti vezana uz korisnika tijekom vježbe kako bi se stroj trenutno zaustavio u slučaju nužde

RAČUNALNI PROGRAMI

Ručni način uključuje uobičajen način rada, odbrojavanje trajanja, kalorija i udaljenosti.

P0	Ručni način
P1 – P24	Unaprijed postavljeni programi vježbanja
HRC 01 – HRC 02	Program kontrole srčanog ritma

P0 Ručni način

Uobičajen način

1. U mirovanju pritisnite START (Pokretanje) za trenutno pokretanje ručnog načina
2. Brzina i nagib trake mogu se ručno podesiti pomoću tipki Brzina +/- ili Nagib +/-
3. Pritisnite tipku STOP (Zaustavljanje) za zaustavljanje vježbe i traka se trenutno prebacuje u način hlađenja
4. Izvucite ZAŠTITNI KLJUČ za zaustavljanje rada motora ili dvaput pritisnite STOP (Zaustavljanje).

Način odbrojavanja trajanja, udaljenosti i kalorija

1. U mirovanju pritisnite SELECT (Odabir) da biste odabrali TIME (Trajanje), DISTANCE (Udaljenost) i CALORIES (Kalorije). Nakon odabira možete promijeniti željenu postavku nagiba na INCLINE +/- i pritisnuti START (Pokretanje) za početak.
2. TIME (Trajanje), DISTANCE (Udaljenost) i CALORIES (Kalorije) odbrojavaju se od odabrane vrijednosti.
3. Po završetku odbrojavanja oglasit će se zvučni signal iz računala radi označavanja kraja programa, a na prozoru za brzinu pojavit će se „END“ (Kraj) na 5 sekundi koliko se čuje zvučni signali i postavke se zatim vraćaju na nulu.

P01 – P24

To su unaprijed postavljeni programi u kojima se brzina ili nagib stroja automatski mijenja tijekom vježbe.

Napomena: Ako korisnik tijekom izvođenja tih programa promijeni postavku **Brzina/Nagib**, ona se vraća na unaprijed postavljenu postavku **Brzina/Nagib** u sljedećoj fazi programa.

1. Na početnom zaslonu pritisnite tipku **PROGRAM** za odabir željenog programa
2. Pritisnite **START** (Pokretanje) za odabir i početak upotrebe unaprijed postavljenog trajanja.
3. Zadano trajanje vježbe u ovim programima iznosi 30 minuta. To je moguće izmijeniti pritiskom na tipke **Nagib +/-** prije pritiskanja tipke **START (Pokretanje)**.
4. Tijekom izvođenja tih programa postavke brzine i nagiba dijele se na 16 faza. Trajanje svake faze ovisi o odabranom ukupnom trajanju. Na primjer, program od 16 minuta = 16 faza od 1 minute. Tu se brzina/ nagib mijenjaju svaku 1 minutu. Trajanja nisu ista s obzirom na vrijeme zagrijavanja i hlađenja.
5. Odbrojavanje i zvučni signal traju 3 sekunde na konzoli svaki put kada se promijeni postavka **Brzina/Nagib**.

Pretvorba iz MPH u km/h

Brzina i udaljenost mogu se prikazivati u MPH i km/h. Za pretvorbu iz jedne u drugu.

1. U mirovanju pritisnite tipku **PROGRAM**, a zatim umetnite ZAŠTITNI KLJUČ.
2. Na zaslonu se prikazuje MPH ili km/h.
3. Pritisnite Brzina + ili Nagib + da biste promijenili
4. Zatim izvadite ZAŠTITNI KLJUČ i ponovno ga umetnite (postavljena brzina iznosi 0,5 MPH ili 0,8 km/h).

Program kontrole srčanog ritma

1. Pritisnite tipku PROGRAM za odabir programa HRC (Kontrola srčanog ritma); na zaslonu se prikazuje „HRC 1 and HRC 2“ (Kontrola srčanog ritma 1 i Kontrola srčanog ritma 2) (također možete koristiti tipku Brzina +/- ili Nagib +/-), a zatim pritisnite tipku SELECT (Odabir).
2. Pomoći tipku +/- postavite ciljani vrijednost srčanog ritma, zatim pritisnite SELECT (Odabir).
3. Pomoću tipki +/- namjestite Time (Trajanje) vježbe, a zatim pritisnite START (Pokretanje) za početak vježbe.

NAPOMENA: morate staviti bežični prsni odašiljač i pričekati da konzola odgovori i postavi vrijednosti pulsa, a zatim ćete moći pritisnuti tipku START (Pokretanje) (odašiljač nije uključen).

TIME (M) [Vrijeme (min)]	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-km/h	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P2-km/h	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P3-km/h	1	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P4-km/h	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P5-km/h	1	4	4	8	12	8	4	4	1	1	1	4	4	8	12	8
P6-km/h	1	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	4
P7-km/h	4	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P8-km/h	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4
P9-km/h	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P10-km/h	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P11-km/h	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
P12-km/h	8	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P13-km/h	8	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P14-km/h	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4
P15-km/h	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	8	4
P16-km/h	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P17-km/h	4	4	1	1	1	8	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8
P18-km/h	1	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P19-km/h	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P20-km/h	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P21-km/h	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4
P22-km/h	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
P23-km/h	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8
P24-km/h	2	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	12

TIME (M) [Vrijeme (min)]	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P2-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P3-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P4-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P5-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0
P6-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5
P7-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P8-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P9-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P10-MPH	2,5	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P11-MPH	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
P12-MPH	5,0	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P13-MPH	5,0	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P14-MPH	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5
P15-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	5,0	2,5
P16-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P17-MPH	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	5,0	5,0
P18-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P19-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P20-MPH	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P21-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P22-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0
P23-MPH	1,3	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	5,0
P24-MPH	1,3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	7,5



FUNZIONI DEL COMPUTER

- | | | |
|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| A Inclinazione immediata | G Velocità immediata | M Stop (Arresta) |
| B Aumento inclinazione | H Guida programma | N Chiave di sicurezza |
| C Program (Programma) | I Riduzione velocità | |
| D Riduzione inclinazione | J Ventola | |
| E Select (Seleziona) | K Aumento velocità | |
| F Start (Avvia) | L Ingresso MP3 | |

FUNZIONI DEI PULSANTI

Program (Programma)

Seleziona il programma desiderato (P01 - P24, HRC 01-02)

Select (Seleziona)

Seleziona l'ora, la distanza e le calorie

Start (Avvia)

Avvia il programma

Stop (Arresta)

Arresta la macchina in qualsiasi momento durante l'allenamento; il nastro di corsa rallenta per poi arrestarsi completamente, tutti i dati vengono azzerati

Aumento/Riduzione velocità

Aumenta/riduce la velocità durante l'allenamento

Aumento/Riduzione inclinazione

Aumenta/riduce l'inclinazione durante l'allenamento

Velocità immediata

Consente di selezionare la velocità esatta durante la corsa

Inclinazione immediata

Consente di selezionare l'inclinazione esatta durante la corsa

Ventola

Apre/chiude la ventola

Ingresso MP3

Consente il collegamento del lettore MP3 personale attraverso il cavo in dotazione. La musica viene riprodotta attraverso gli altoparlanti incorporati ed è possibile controllare il volume attraverso i pulsanti del dispositivo e del volume sulla console.

Chiave di sicurezza

Questa macchina include una chiave di sicurezza rossa che, se non inserita, impedisce il funzionamento della macchina. Lo scopo di questa chiave di sicurezza è arrestare la macchina in caso di emergenza. Se non è correttamente collegata al tapis roulant, il computer visualizza il messaggio di "chiave di sicurezza scollegata". Il fermaglio sull'altra estremità della chiave di sicurezza deve essere sempre collegato all'utente durante l'allenamento per accertarsi che la macchina si arresti immediatamente in caso di emergenza.

PROGRAMMI DEL COMPUTER

La modalità manuale include la modalità normale e la modalità di conto alla rovescia di tempo, calorie e distanza.

P0	Modalità manuale
P1 - P24	Programmi di allenamento preimpostati
HRC 01 - HRC 02	Programma di controllo del battito cardiaco

Programma manuale P0

Modalità normale

1. In standby, premere START (Avvia) per avviare immediatamente la modalità manuale
2. È possibile regolare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant utilizzando i pulsanti SPEED +/- o INCLINE +/- in qualsiasi momento durante un allenamento
3. Premere il pulsante STOP (Arresta) per interrompere l'allenamento; il tapis roulant passa immediatamente in modalità defaticamento
4. Estrarre la CHIAVE DI SICUREZZA per arrestare il motore o premere due volte STOP (Arresta).

Modalità di conto alla rovescia di tempo, distanza e calorie

1. In standby, premere SELECT (Seleziona) per selezionare il TIME (tempo), la DISTANCE (distanza) e le CALORIES (calorie). Al termine della selezione, utilizzare il pulsante di aumento/riduzione inclinazione (+/-) per modificare l'impostazione richiesta e premere START (Avvia) per iniziare.
2. Viene avviato il conto alla rovescia del TIME (tempo), della DISTANCE (distanza) o delle CALORIES (calorie) rispetto alla selezione impostata.
3. Al termine del conto alla rovescia, il computer emette un bip a indicare la fine del programma, la finestra della velocità visualizza "END" dopo 5 secondi dal bip del computer e tutte le impostazioni vengono azzerate.

P01-P24

In questi programmi preimpostati la velocità o l'inclinazione della macchina viene modificata automaticamente durante l'allenamento.

Nota: Se la velocità o l'inclinazione viene modificata dall'utente utilizzando i pulsanti **SPEED/INCLINE** durante questi programmi, la velocità/inclinazione preimpostata viene ripristinata nel segmento successivo del programma.

1. Dalla schermata di standby, premere il pulsante **PROGRAM (Programma)** per selezionare il programma richiesto
2. Premere **START (Avvia)** per selezionare e iniziare a utilizzare il tempo preimpostato.
3. Il tempo di allenamento predefinito per questi programmi è 30 minuti. È possibile modificare questo tempo premendo i pulsanti **INCLINE +/-** prima di selezionare **START (Avvia)**.
4. Durante questi programmi, le impostazioni di velocità e inclinazione vengono suddivise in 16 segmenti. Il tempo di ciascun segmento dipende dal tempo totale selezionato. Ad esempio, programma di 16 minuti = 16 segmenti da 1 minuto. In tal caso, la velocità o l'inclinazione viene modificata ogni minuto. I tempi differiscono per consentire il riscaldamento o il defaticamento.
5. La console effettua il conto alla rovescia ed emette un bip per 3 secondi ogni volta che si modifica la velocità o l'inclinazione mediante i pulsanti **SPEED / INCLINE**.

Conversione da MPH a KPH

La velocità e la distanza possono essere impostate in miglia orarie (MPH) e chilometri orari (KPH). Per passare tra le due unità di misura, effettuare quanto segue.

1. In standby, premere il pulsante **PROGRAM (Programma)**, quindi inserire la CHIAVE DI SICUREZZA.
2. La schermata visualizza MPH o KPH.
3. Premere SPEED + o INCLINE + per modificare l'unità di misura.
4. Quindi rimuovere e reinserire la CHIAVE DI SICUREZZA per impostare la velocità (la velocità impostata è 0,5 per MPH o 0,8 per KPH).

Programma di controllo del battito cardiaco

1. Premere il pulsante PROGRAM (Programma) per selezionare il programma HRC; la schermata visualizza "HRC 1 and HRC 2" ("HRC 1 e HRC 2") (è anche possibile utilizzare il pulsante di aumento/riduzione +/- velocità o inclinazione), quindi premere il pulsante SELECT.
2. Utilizzare i pulsanti +/- per impostare il valore del battito cardiaco target, quindi premere SELECT (Seleziona).
3. Utilizzare i pulsanti +/- per impostare il tempo di allenamento, quindi premere START (Avvia) per iniziare l'allenamento.

NOTE: È necessario indossare un trasmettitore wireless a fascia toracica e attendere che la console riceva e visualizzi i valori delle pulsazioni, quindi sarà possibile premere START (Avvia) (non incluso).

TEMPO (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-KPH	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P2-KPH	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P3-KPH	1	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P4-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P5-KPH	1	4	4	8	12	8	4	4	1	1	1	4	4	8	12	8
P6-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	4
P7-KPH	4	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P8-KPH	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4
P9-KPH	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P10-KPH	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P11-KPH	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
P12-KPH	8	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P13-KPH	8	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P14-KPH	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4
P15-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	8	4
P16-KPH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P17-KPH	4	4	1	1	1	8	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8
P18-KPH	1	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P19-KPH	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P20-KPH	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P21-KPH	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4
P22-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
P23-KPH	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8
P24-KPH	2	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	12

TEMPO (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P2-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P3-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P4-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P5-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0
P6-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5
P7-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P8-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P9-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P10-MPH	2,5	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P11-MPH	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
P12-MPH	5,0	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P13-MPH	5,0	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P14-MPH	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5
P15-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	5,0	2,5
P16-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P17-MPH	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	5,0	5,0
P18-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P19-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P20-MPH	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P21-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P22-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0
P23-MPH	1,3	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	5,0
P24-MPH	1,3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	7,5



コンピューターの機能

- | | | |
|-------------------|------------|-------------|
| Ⓐ 簡易傾斜 | Ⓖ 簡易速度 | Ⓜ Stop (停止) |
| Ⓑ 傾斜アップ | ⓗ プログラムガイド | Ⓝ 安全キー |
| Ⓒ Program (プログラム) | Ⓘ 速度ダウン | |
| Ⓓ 傾斜ダウン | Ⓙ ファン | |
| Ⓔ Select (選択) | Ⓚ 速度アップ | |
| Ⓕ Start (開始) | Ⓛ MP3 入力 | |

ボタン操作

Program (プログラム)

希望するプログラム (P01~P24、HRC01~02) を選択します。

Select (選択)

Time (時間)、Distance (距離)、Calories (カロリー) を選択します。

Start (開始)

プログラムを開始します。

Stop (停止)

ワークアウト中、いつでもマシンを停止できます。ランニングベルトが減速し、完全に停止します。データはすべてゼロにリセットされます。

速度+/-

ワークアウト中に速度をアップ/ダウンします。

傾斜+/-

ワークアウト中に傾斜をアップ/ダウンします。

簡易速度

このボタンで、ランニング中に特定の速度を選択します。

簡易傾斜

このボタンで、ランニング中に特定の傾斜を選択します。

ファン

このボタンで、ファンのスイッチを入れたり切ったりします。

MP3 入力

付属のケーブルを使用して、個人用の MP3 プレーヤーに接続できます。音楽は内蔵スピーカーから流れ、音量を MP3 プレーヤーかコンソールの音量ボタンで調整します。

安全キー

このマシンには赤い安全キーが付属しており、このキーを差し込まないとマシンは作動しません。このキーの役割は、緊急時にマシンを即時停止することです。キーがトレッドミルに正しく挿入されていないと、コンピューター上に「safety key disconnected (安全キーが取り外されています)」というメッセージが表示されます。緊急時にマシンを即時停止できるように、安全キーの反対側に付いているクリップは、ワークアウトの間常にユーザーに取り付けておく必要があります。

コンピュータープログラム

マニュアルモードには、通常モードと、時間、カロリー、距離のカウントダウンモードがあります。

P0	マニュアルモード
P1～P24	事前設定されたワークアウトプログラム
HRC01～HRC02	心拍数コントロールプログラム

P0 マニュアルプログラム

通常モード

1. スタンバイ状態で START (開始) を押すと、すぐにマニュアルモードになります。
2. トレッドミルの速度と傾斜は、速度 +/- ボタンまたは傾斜 +/- ボタンで、ワークアウト中いつでも手動で調整できます。
3. STOP (停止) ボタンを押すと、ワークアウトが停止し、トレッドミルはすぐにクールダウンモードに入ります。
4. 安全キーを抜くか、STOP (停止) を二回押すと、モーターが運転を停止します。

時間、距離、カロリーのカウントダウンモード

1. スタンバイ状態で SELECT (選択) を押して、TIME (時間)、DISTANCE (距離)、CALORIES (カロリー) を選択します。選択後、Incline (傾斜) +/- ボタンで必要な設定を変更し、START (開始) ボタンを押してワークアウトを開始します。
2. TIME (時間)、DISTANCE (距離)、CALORIES (カロリー) が、選択した値から下がっていきます。
3. カウントダウンが完了すると、ピープ音が鳴ってプログラムの終了を知らせます。ピープ音から5秒後、速度表示が「END (終了)」に変わり、すべての設定がゼロにリセットされます。

P01～P24

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

注: このプログラム中にユーザーが**速度/傾斜**を変更しても、プログラムの次のセグメントでは、**速度/傾斜**が事前設定された値に戻ります。

1. スタンバイ画面で **PROGRAM (プログラム)** ボタンを押して、必要なプログラムを選択します。
2. **START (開始)** を押すと、事前設定された時間が選択されて、カウントが始まります。
3. 事前設定プログラムのデフォルトのワークアウト時間は 30 分です。この設定を変更するには、**START (開始)** を押す前に、**傾斜 +/-** ボタンを押します。
4. プログラム中、速度や傾斜の設定は 16 セグメントに分かれます。各セグメントの時間は、選択したワークアウトの総時間によって決まります。たとえば、10 分間のプログラムでは、1 分間ずつの 10 セグメントになります。このため、速度や傾斜が 1 分ごとに変わります。ウォームアップやクールダウンの時間を設けるため、時間は変動します。
5. **速度/傾斜**が変わるたびに、コンソールがカウントダウンを行い、ピープ音が 3 秒間鳴ります。

MPH から KPH への変更

速度と距離は、MPH と KPH のどちらでも動作を設定できるようになっています。MPH と KPH の切り替えは以下の手順で行います。

1. スタンバイモードで、**PROGRAM (プログラム)** キーを押してから安全キーを差し込みます。
2. 画面に MPH または KPH が表示されます。
3. SPEED (速度) + または傾斜+ を押して表示を変更します。
4. その上で安全キーを一度抜き、再度差し込みます (設定速度は MPH では 0.5、KPH では 0.8 になります)。

心拍数コントロールプログラム

1. PROGRAM (プログラム) キーを押して、HRC プログラムを選択します。画面に「HRC 1 and HRC 2」が表示されたら (速度 +/- キーまたは傾斜 +/- キーも使用可能)、SELECT (選択) キーを押します。
2. +/- キーを使って目標心拍数を設定し、SELECT (選択) を押します。
3. +/- キーを使ってワークアウトのTime (時間) を設定してから、START (開始) を押してワークアウトを開始します。

注 - ワイヤレスのチェストストラップ送信機を着用し、コンソールが心拍数を受信して表示するまでお待ちください。表示されたら、START (開始) を押すことができます (付属なし)。



時間 (分)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-KPH	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P2-KPH	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P3-KPH	1	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P4-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P5-KPH	1	4	4	8	12	8	4	4	1	1	1	4	4	8	12	8
P6-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	4
P7-KPH	4	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P8-KPH	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4
P9-KPH	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P10-KPH	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P11-KPH	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
P12-KPH	8	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P13-KPH	8	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P14-KPH	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4
P15-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	8	4
P16-KPH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P17-KPH	4	4	1	1	1	8	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8
P18-KPH	1	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P19-KPH	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P20-KPH	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P21-KPH	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4
P22-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
P23-KPH	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8
P24-KPH	2	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	12

時間 (分)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-MPH	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5
P2-MPH	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P3-MPH	0.6	2.5	2.5	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	2.5	2.5
P4-MPH	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P5-MPH	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5	5.0	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5	5.0
P6-MPH	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	2.5
P7-MPH	2.5	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5
P8-MPH	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P9-MPH	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6
P10-MPH	2.5	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5
P11-MPH	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0
P12-MPH	5.0	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5
P13-MPH	5.0	2.5	2.5	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	2.5	2.5
P14-MPH	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5
P15-MPH	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	5.0	2.5
P16-MPH	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P17-MPH	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	2.5	2.5	5.0	5.0
P18-MPH	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5
P19-MPH	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6
P20-MPH	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5
P21-MPH	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P22-MPH	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	5.0
P23-MPH	1.3	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	5.0
P24-MPH	1.3	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	7.5



컴퓨터 기능

- | | | |
|-----------------|------------|------------|
| Ⓐ 1인스턴트 인클라인 | Ⓖ 인스턴트 스피드 | Ⓜ Stop(정지) |
| Ⓑ 인클라인 업 | ⓗ 프로그램 가이드 | Ⓝ 안전 키 |
| Ⓒ Program(프로그램) | Ⓘ 스피드 다운 | |
| Ⓓ 인클라인 다운 | Ⓩ 팬 | |
| Ⓔ Select(선택) | Ⓚ 스피드 업 | |
| Ⓕ Start(시작) | Ⓛ MP3 입력 | |

버튼 사용법

Program(프로그램)

원하는 프로그램을 선택합니다(P01 - P24, HRC 01-02).

Select(선택)

시간, 거리, 칼로리를 선택합니다.

Start(시작)

프로그램을 시작합니다.

Stop(정지)

운동 중 언제든지 장비를 정지할 수 있으며 러닝 벨트가 천천히 멈추고 모든 데이터는 0으로 리셋됩니다.

속도 + / -

운동 중 속도를 조절합니다.

인클라인 + / -

운동 중 인클라인(경사도)를 조절합니다.

인스턴트 스피드

달리기 중에 속도를 선택할 시에 사용합니다.

인스턴트 인클라인

달리기 중에 인클라인을 선택할 시에 사용합니다.

팬

팬을 열거나 닫을 수 있습니다.

MP3 입력

케이블로 개인용 MP3 플레이어를 연결할 수 있습니다. 음악은 내장된 스피커를 통해 재생되며 음량은 콘솔의 버튼을 통해 조절할 수 있습니다.

안전 키

본 장비에는 빨간색 안전 키가 함께 제공되며, 이 키를 삽입해야만 작동합니다. 이 키의 용도는 긴급 상황에서 장비를 즉시 멈추는 것입니다. 안전 키를 장비에 제대로 삽입하지 않으면 컴퓨터 화면에 "안전 키가 삽입되지 않았습니다(Safety key disconnected)"라는 메시지가 표시됩니다. 안전 키 끝부분에 있는 클립을 운동 중에 항상 사용자에게 부착하여 긴급 상황 시 즉시 장비가 멈추도록 해야 합니다.

컴퓨터 프로그램

Manual Mode(수동 모드)에는 Normal mode(일반 모드), Time(시간), Calories(칼로리), Distance countdown mode(거리 카운트다운 모드)가 포함됩니다.

P0	Manual Mode(수동 모드)
P1 - P24	Preset Workout Programs(운동 프로그램 프리셋)
HRC 01 - HRC 02	Heart Rate Control Program(심박수 조절 프로그램)

P0 Manual Program(수동 프로그램)

Normal mode(일반 모드)

1. 대기 상태에서 START(시작)를 누르면 즉시 수동 모드가 시작됩니다.
2. 운동 중에 언제든지 SPEED(속도) +/- 또는 인클라인 +/- 버튼으로 트레드밀 속도와 인클라인을 직접 조절할 수 있습니다.
3. 운동을 멈추려면 STOP(정지) 버튼을 누르는 즉시 트레드밀이 쿨다운 모드로 들어갑니다.
4. 안전 키를 분리하여 모터를 정지하거나 STOP(정지)을 2번 누릅니다.

시간, 거리, 칼로리 카운트다운 모드

1. 대기 상태에서 SELECT(선택)를 눌러 TIME(시간), DISTANCE(거리), CALORIES(칼로리)를 선택합니다. 선택 후에는 INCLINE +/-를 눌러 설정을 조절하고 START(시작)를 눌러 시작합니다.
2. 시간, 거리, 칼로리가 선택한 설정에서 카운트다운 됩니다.
3. 카운트다운이 완료되면 컴퓨터에서 비프음으로 프로그램이 종료되었음을 알리며 속도 창에 "END(종료)"라고 표시되고 5초 후 컴퓨터에서 다시 비프음이 재생되며 모든 설정은 0으로 리셋됩니다.

P01-P24

이는 프리셋 프로그램으로 장비 속도나 인클라인이 운동 중에 자동으로 조절됩니다.

참고: 사용자가 이 프로그램 중에 직접 **속도/인클라인**을 조절하더라도 다음 파트에서 다시 원래 설정된 값으로 돌아갑니다.

1. 대기 화면에서 **PROGRAM(프로그램)** 버튼을 눌러 원하는 프로그램을 선택합니다.
2. **START(시작)**를 눌러 미리 설정된 시간을 선택하여 운동합니다.
3. 프리셋 프로그램의 기본 운동 시간은 30분입니다. 이는 **START(시작)**를 누르기 전에 **인클라인 +/-** 버튼으로 조절할 수 있습니다.
4. 이 프로그램 중에는 속도와 인클라인 설정이 16개 단위로 분할됩니다. 각 단위의 시간은 선택한 전체 시간에 따라 달라집니다. 이를테면 10분 프로그램은 10개의 1분 단위로 구성되는 것입니다. 그러므로 속도/인클라인도 1분마다 바뀝니다. 시간은 워밍업과 쿨다운 시간을 고려하여 조금씩 달라집니다.
5. 콘솔이 카운트다운하며 **속도 / 인클라인**을 조절할 때마다 3초간 비프음이 재생됩니다.

MPH - KPH 단위 변환

속도와 거리는 MPH 및 KPH로 설정할 수 있습니다.
이 단위를 변환하려면 다음과 같이 하십시오.

1. 대기 모드에서 **PROGRAM(프로그램)**을 누른 후 안전 키를 삽입합니다.
2. 화면에 MPH나 KPH가 표시됩니다.
3. 이때 SPEED + 또는 INCLINE + 을 누르면 단위가 바뀝니다.
4. 그리고 나서 안전 키를 분리했다가 다시 삽입합니다(설정 속도는 0.5(MPH) 또는 0.8(KPH)입니다).

Heart Rate Control Program(심박수 조절 프로그램)

1. PROGRAM(프로그램) 키를 눌러 HRC 프로그램을 선택하면 화면에 “HRC 1 and HRC 2”가 표시되며(또는 Speed +/- 키나 Incline +/- 키도 사용할 수 있습니다), 이때 SELECT(선택) 키를 누르면 됩니다.
2. +/- 키로 Target Heart Rate(목표 심박수 값)을 선택하고 SELECT(선택)를 누릅니다.
3. +/- 키로 운동 시간을 설정하고 START(시작)를 눌러 운동을 시작합니다.

참고 - 무선 가슴 스트랩 트랜스미터(벨매)를 착용하고 콘솔에서 신호를 수신할 때까지 기다린 후 화면에 펄스 값이 표시되면 START(시작)를 눌러 시작할 수 있습니다.

TREADMILL T-16
CONSOLE GUIDE



시간(M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-KPH	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P2-KPH	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P3-KPH	1	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P4-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P5-KPH	1	4	4	8	12	8	4	4	1	1	1	4	4	8	12	8
P6-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	4
P7-KPH	4	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P8-KPH	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4
P9-KPH	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P10-KPH	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P11-KPH	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
P12-KPH	8	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P13-KPH	8	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P14-KPH	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4
P15-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	8	4
P16-KPH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P17-KPH	4	4	1	1	1	8	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8
P18-KPH	1	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P19-KPH	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P20-KPH	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P21-KPH	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4
P22-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
P23-KPH	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8
P24-KPH	2	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	12

시간(M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-MPH	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5
P2-MPH	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P3-MPH	0.6	2.5	2.5	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	2.5	2.5
P4-MPH	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P5-MPH	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5	5.0	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5	5.0
P6-MPH	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	2.5
P7-MPH	2.5	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5
P8-MPH	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P9-MPH	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6
P10-MPH	2.5	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5
P11-MPH	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0
P12-MPH	5.0	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5
P13-MPH	5.0	2.5	2.5	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	2.5	2.5
P14-MPH	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5
P15-MPH	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	5.0	2.5
P16-MPH	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P17-MPH	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	2.5	2.5	5.0	5.0
P18-MPH	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5
P19-MPH	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6
P20-MPH	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5
P21-MPH	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P22-MPH	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	5.0
P23-MPH	1.3	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	5.0
P24-MPH	1.3	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	7.5



COMPUTERFUNCTIE

- | | | |
|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| A Instant helling | G Instant snelheid | M Stop |
| B Helling omhoog | H Programmabegeleiding | N Veiligheidssleutel |
| C Program (Programma) | I Snelheid omlaag | |
| D Helling omlaag | J Ventilator | |
| E Select (Selecteren) | K Snelheid omhoog | |
| F Start | L MP3-ingang | |

KNOPBEDIENING

Program (Programma)

Selecteert het gewenste programma (P01 - P24, HRC 01-02)

Select (Selecteren)

Om de tijd, afstand en calorieën te selecteren

Start

Begint het programma

Stop

Om het apparaat op elk moment te stoppen tijdens de training. De loopband zal vertragen en volledig stoppen. Alle gegevens worden naar nul gereset

Snelheid + / -

Snelheid verhogen/verlagen tijdens de training

Helling + / -

Helling verhogen/verlagen tijdens de training

Instant snelheid

Gebruik deze functie om de exacte snelheid te selecteren terwijl u hardloopt

Instant helling

Gebruik deze functie om de exacte helling te selecteren terwijl u hardloopt

Ventilator

Gebruik deze knop om de ventilator te openen/sluiten

MP3-ingang

Biedt een aansluiting voor een persoonlijke MP3-speler via de geleverde kabel. Muziek wordt afgespeeld via ingebouwde luidsprekers en het volume wordt geregeld via het apparaat en de volumeknoppen op de console.

Veiligheidssleutel

Inbegrepen op dit apparaat is een rode veiligheidssleutel. Het apparaat werkt niet tenzij deze in het apparaat wordt gestoken. Het doel ervan is om het apparaat direct te stoppen in geval van nood. De computer geeft "veiligheidssleutel losgekoppeld" weer als deze niet goed in de loopband is bevestigd. De klem aan het andere uiteinde van de veiligheidssleutel moet te allen tijde aan de gebruiker worden bevestigd tijdens de training om ervoor te zorgen dat het apparaat direct stopt in geval van nood.

COMPUTERPROGRAMMA'S

Handmatige modus omvat normale modus en aftelmodus voor tijd, calorieën en afstand.

P0	Handmatige modus
P1 - P24	Vooraf ingestelde trainingsprogramma's
HRC 01 - HRC 02	Hartslagcontroleprogramma

P0 Handmatig programma

Normale modus

1. Druk vanuit Standby op START om direct de handmatige modus te starten.
2. De snelheid en helling van de loopband kan op elk moment tijdens een training handmatig worden afgesteld met behulp van de knoppen SNELHEID +/- of HELLING +/-.
3. Druk op de knop STOP om de training te stoppen. De loopband schakelt onmiddellijk naar de afkoelmodus.
4. Haal de VEILIGHEIDSSLEUTEL eruit om de werking van de motor te stoppen of druk tweemaal op STOP.

Aftelmodus voor tijd, afstand en calorieën

1. Druk vanuit Standby op SELECT (SELECTEREN) om TIME (TIJD), DISTANCE (AFSTAND) en CALORIES (CALORIEËN) te kiezen. Zodra u deze hebt geselecteerd, gebruikt u Helling +/- om de vereiste instelling te wijzigen en drukt u op START om te beginnen.
2. De TIME (TIJD), DISTANCE (AFSTAND) of CALORIES (CALORIEËN) telt af vanaf de selectie.
3. Zodra het aftellen is voltooid, piept de computer om het einde van het programma aan te geven en toont het snelheidsvenster "END" (einde). Na 5 seconden piept de computer en worden alle instellingen teruggezet naar nul.

P01-P24

Dit zijn de vooraf ingestelde programma's waarin de snelheid of helling van het apparaat automatisch worden gewijzigd tijdens de training.

Opmerking: Als **SNELHEID/HELLING** door de gebruiker wordt aangepast tijdens deze programma's, schakelt de computer terug naar de vooraf ingestelde **SNELHEID/HELLING** bij het volgende segment van het programma.

1. Vanuit het scherm Standby drukt u op de knop **PROGRAM (PROGRAMMA)** om het vereiste programma te selecteren.
2. Druk op **START** om te selecteren en begin de vooraf ingestelde tijd te gebruiken.
3. De standaard trainingstijd voor deze programma's is 30 minuten. Deze tijd kan worden aangepast door op de knoppen **HELLING +/-** te drukken voordat u op **START** drukt.
4. Tijdens deze programma's worden de instellingen voor snelheid en helling in 16 segmenten opgedeeld. De tijd voor elk segment hangt af van de totaal geselecteerde tijd. Een programma van bijvoorbeeld 16 minuten = 16 segmenten van 1 minuut. Daarom zou de snelheid/helling na elke 1 minuut wijzigen. De tijden verschillen om opwarmen en afkoelen mogelijk te maken.
5. De console telt af en piept elke keer 3 seconden wanneer de **SNELHEID/HELLING** wordt gewijzigd.

Omschakelen van MPH naar KPH

De snelheid en afstand kunnen worden ingesteld om te werken in MPH en KPH. Schakelen tussen deze twee.

1. In de Standby-modus drukt u op de toets **PROGRAM (programma)** en daarna steekt u de VEILIGHEIDSSLEUTEL in het apparaat.
2. Het scherm geeft MPH of KPH aan.
3. Druk op SNELHEID + of HELLING + om te wijzigen.
4. Verwijder de VEILIGHEIDSSLEUTEL en steek de VEILIGHEIDSSLEUTEL er opnieuw (snelheid wordt ingesteld op 0,5 voor MPH of 0,8 voor KPH).

Hartslagcontroleprogramma

1. Druk op de toets PROGRAM (programma) om het HRC-programma te selecteren. Op het scherm verschijnt "HRC 1 and HRC 2" (u kunt ook de toets Snelheid +/- of de toets Helling +/- gebruiken). Druk daarna op de toets SELECT (selecteren).
2. Gebruik de toetsen +/- om de doelwaarde voor de hartslag in te stellen en druk op SELECT (SELECTEREN).
3. Gebruik de toetsen +/- om de trainingstijd in te stellen en druk daarna op START om de training te beginnen.

OPMERKING - U moet een draadloze borstband dragen en wachten tot de console deze ontvangt en uw hartslag weergeeft. Daarna kunt u op START drukken (niet inbegrepen).

TIJD (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-KPH	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P2-KPH	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P3-KPH	1	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P4-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P5-KPH	1	4	4	8	12	8	4	4	1	1	1	4	4	8	12	8
P6-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	4
P7-KPH	4	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P8-KPH	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4
P9-KPH	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P10-KPH	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P11-KPH	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
P12-KPH	8	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P13-KPH	8	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P14-KPH	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4
P15-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	8	4
P16-KPH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P17-KPH	4	4	1	1	1	8	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8
P18-KPH	1	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P19-KPH	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P20-KPH	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P21-KPH	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4
P22-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
P23-KPH	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8
P24-KPH	2	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	12

TIJD (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P2-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P3-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P4-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P5-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0
P6-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5
P7-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P8-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P9-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P10-MPH	2,5	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P11-MPH	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
P12-MPH	5,0	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P13-MPH	5,0	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P14-MPH	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5
P15-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	5,0	2,5
P16-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P17-MPH	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	5,0	5,0
P18-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P19-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P20-MPH	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P21-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P22-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0
P23-MPH	1,3	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	5,0
P24-MPH	1,3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	7,5



DATAFUNKSJON

- | | | |
|------------------------|--------------------------|--------------------|
| A Øyeblikkelig helling | G Øyeblikkelig hastighet | M Stop (Stopp) |
| B Helling opp | H Programveiledning | N Sikkerhetsnøkkel |
| C Program | I Hastighet ned | |
| D Helling ned | J Vifte | |
| E Select (Velg) | K Hastighet opp | |
| F Start | L MP3-inngang | |

KNAPPEFUNKSJON

Program
Velger ønsket program (P01 - P24, HRC 01-02)

Select (Velg)
Velger tid, distanse og kalorier

Start
Starter programmet

Stop (Stopp)
Stopper maskinen når som helst i løpet av treningsøkten, løpebeltet sakter farten og stopper helt, alle data nullstilles

Hastighet + / -
Øk/senk hastigheten under treningsøkten

Helling + / -
Øk/senk hellingen under treningsøkten

Øyeblikkelig hastighet
Bruk denne til å velge nøyaktig hastighet mens du løper

Øyeblikkelig helling
Bruk denne til å velge nøyaktig helling mens du løper

Vifte
Bruk denne til å åpne/lukke viften

MP3-inngang
Lar deg koble til en personlig MP3-spiller via den medfølgende kabelen. Musikken spilles av gjennom innebygde høyttalere, og volumet kontrolleres via enheten og volumknappene på konsollen.

Sikkerhetsnøkkel
En rød sikkerhetsnøkkel følger med dette apparatet, og apparatet fungerer ikke hvis ikke nøkkelen er satt inn. Formålet er å stoppe apparatet øyeblikkelig i et nødstilfelle. Datamaskinen viser "sikkerhetsnøkkel frakoblet" hvis den ikke er riktig koblet til tredemøllen. Klipsen på den andre enden av sikkerhetsnøkkelen må være festet til brukeren under hele treningsøkten for å sikre at apparatet stopper øyeblikkelig i et nødstilfelle.

DATAPROGRAMMER

Manuell modus inkluderer normal modus og nedtellingsmodus for tid, kalorier og distanse.

P0	Manuell modus
P1 - P24	Forhåndsinnstilte treningsprogrammer
HRC 01 - HRC 02	Pulskontrollprogram

P0 Manuelt program

Normal modus

1. Fra standby trykker du på START for å starte manuell modus øyeblikkelig.
2. Tredemøllens hastighet og helling kan justeres manuelt ved å bruke knappene HASTIGHET +/- eller HELLING +/- når som helst under en treningsøkt.
3. Trykk på STOP (STOPP) for å stoppe treningsøkten, og tredemøllen går automatisk i nedtrappingsmodus.
4. Ta ut SIKKERHETSNØKKELEN for å stoppe motoren, eller trykk på STOP (STOPP) to ganger.

Nedtellingsmodus for tid, distanse og kalorier

1. Fra standby trykker du på SELECT (VELG) for å velge TIME (TID), DISTANCE (DISTANSE) og CALORIES (KALORIER). Når du har valgt, bruker du helling +/- til å endre ønsket innstilling og trykker på START for å begynne.
2. TIME (TID), DISTANCE (DISTANSE) eller CALORIES (KALORIER) teller ned avhengig av valget.
3. Når nedtellingen er fullført, piper datamaskinen for å indikere at programmet er ferdig, og hastighetsvinduet viser "END" (SLUTT) etter 5 sekunder og datamaskinen piper og alle innstillingene nullstilles.

P01-P24

Dette er forhåndsinnstilte programmer hvor apparatets hastighet eller helling endres automatisk i løpet av treningsøkten.

Merk: Hvis **HASTIGHET/HELLING** endres av brukeren, går disse programmene tilbake til forhåndsinnstilt **HASTIGHET/HELLING** i neste segment av programmet.

1. Fra standbyskjermen trykker du på **PROGRAM**-knappen for å velge ønsket program.
2. Trykk på **START** for å velge og begynne å bruke den forhåndsinnstilte tiden.
3. Standard treningstid for disse programmene er 30 minutter. Dette kan endres ved å trykke på **HELLING +/-** før **START** velges.
4. I løpet av disse programmene blir innstillingene for hastighet og helling delt inn i 16 segmenter. Tiden til hvert segment avhenger av den totale tiden som er valgt. Et program på 16 minutter består for eksempel av 16 segmenter på 1 minutt hver. Derfor endres hastighet/helling hvert minutt. Tidene varierer for å gi rom for oppvarming og nedtrapping.
5. Konsollen teller ned og piper i 3 sekunder hver gang **HASTIGHET/HELLING** endres.

Konvertering fra MPH til KPH

Hastighet og distanse kan angis til MPH (miles i timen) og KPH (kilometer i timen). Slik veksler du mellom disse:

1. I standbymodus trykker du på **PROGRAM**-knappen og setter inn SIKKERHETSNØKKELEN.
2. Skjermen viser MPH eller KPH.
3. Trykk på HASTIGHET + eller HELLING + for å endre.
4. Ta deretter ut SIKKERHETSNØKKELEN og sett inn SIKKERHETSNØKKELEN igjen (angitt hastighet er 0,5 for MPH eller 0,8 for KPH).

Pulskontrollprogram

1. Trykk på PROGRAM-tasten for å velge pulskontrollprogram, og skjermen viser HRC 1 og HRC 2 (du kan også bruke Speed +/- (Hastighet +/-) eller Incline +/- (Helling +/-)), og deretter trykker du på SELECT (VELG).
2. Bruk +/--knappene til å velge målpulsverdi, og trykk deretter på SELECT (VELG).
3. Bruk +/--knappene til å angi treningstid, og trykk deretter på START for å starte treningsøkten.

MERKNAD – Du må ha på en trådløs bryststroppsender, og vente til konsollen mottas og vises med pulsølger, og deretter kan du trykke på START (dette medfølger ikke).

TREADMILL T-16
CONSOLE GUIDE



TID (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-KPH	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P2-KPH	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P3-KPH	1	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P4-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P5-KPH	1	4	4	8	12	8	4	4	1	1	1	4	4	8	12	8
P6-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	4
P7-KPH	4	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P8-KPH	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4
P9-KPH	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P10-KPH	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P11-KPH	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
P12-KPH	8	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P13-KPH	8	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P14-KPH	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4
P15-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	8	4
P16-KPH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P17-KPH	4	4	1	1	1	8	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8
P18-KPH	1	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P19-KPH	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P20-KPH	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P21-KPH	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4
P22-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
P23-KPH	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8
P24-KPH	2	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	12

TID (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P2-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P3-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P4-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P5-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0
P6-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5
P7-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P8-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P9-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P10-MPH	2,5	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P11-MPH	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
P12-MPH	5,0	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P13-MPH	5,0	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P14-MPH	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5
P15-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	5,0	2,5
P16-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P17-MPH	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	5,0	5,0
P18-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	75	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P19-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P20-MPH	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P21-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P22-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0
P23-MPH	1,3	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	5,0
P24-MPH	1,3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	7,5



FUNKCJE KOMPUTERA

- | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| A Szybkie nachylenie | G Szybka zmiana prędkości | M Stop |
| B Podnoszenie | H Programy | N Klucz bezpieczeństwa |
| C Program | I Zmniejszenie prędkości | |
| D Obniżenie | J Wentylator | |
| E Select (Wybór) | K Zwiększenie prędkości | |
| F Start | L Wejście MP3 | |

PRZYCISKI

Program

Wybiera żądany program (P01-P24, HRC 01-02).

Select (Wybór)

Wybór wyświetlania czasu, dystansu i kalorii.

Start

Rozpoczęcie programu.

Stop

Zatrzymanie bieżni w dowolnym momencie podczas treningu, prędkość pasa będzie obniżana aż do całkowitego zatrzymania, wszystkie dane zostaną zresetowane.

Prędkość +/-

Zmniejszanie/zwiększanie prędkości treningu.

Nachylenie +/-

Zmniejszanie/zwiększanie nachylenia podczas treningu.

Szybka zmiana prędkości

Umożliwia określenie dokładnej prędkości podczas biegu.

Szybkie nachylenie

Umożliwia określenie dokładnego nachylenia podczas biegu.

Wentylator

Otwarcie/zamknięcie wentylatora.

Wejście MP3

Umożliwia podłączenie odtwarzacza MP3 za pomocą dostarczonego kabla. Muzyka będzie odtwarzana przez wbudowane głośniki, a głośnością można sterować za pomocą przycisków na konsoli.

Klucz bezpieczeństwa

Urządzenie jest wyposażone w czerwony klucz bezpieczeństwa, bez którego nie będzie ono działać. Klucz służy do natychmiastowego zatrzymania urządzenia na wypadek zagrożenia. Jeśli klucz jest podłączony nieprawidłowo, na ekranie zostanie wyświetlony komunikat Safety key disconnected (Odłączono klucz bezpieczeństwa). Zaczep zamontowany na kluczu bezpieczeństwa musi być zawsze przypięty do użytkownika podczas ćwiczeń. W ten sposób producent gwarantuje, że urządzenie zostanie zatrzymane na wypadek zagrożenia.

PROGRAMY KOMPUTEROWE

Tryb Manual Mode (Tryb ręczny) zawiera tryb normalny, tryb czasowy, tryb kalorii i odległości.

P0	Tryb ręczny
P1- P24	Treningi zaprogramowane
HRC 01- HRC 02	Program kontroli tętna

P0 Program ręczny

Tryb normalny

1. W trybie gotowości naciśnij przycisk START, aby natychmiast rozpocząć tryb ręczny.
2. Prędkość i nachylenie bieżni można w dowolnym momencie podczas treningu regulować ręcznie przy użyciu przycisków prędkości +/- lub nachylenia +/-.
3. Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać trening. Natychmiast zostanie uruchomiony tryb wyciszania po wysiłku.
4. Wyjmij KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA w celu zatrzymania silnika lub naciśnij dwa razy przycisk STOP.

Wybór czasu, dystansu i kalorii

1. W trybie gotowości naciśnij przycisk SELECT (Wybór), aby wybrać czas, dystans lub kalorie. Po dokonaniu wyboru za pomocą przycisków +/- dostosuj nachylenie i naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening.
2. Rozpocznie się odliczanie czasu, odległości lub kalorii.
3. Po zakończeniu zliczania użytkownik usłyszy dźwięk oznaczający zakończenie programu, a w oknie prędkości zostanie wyświetlony komunikat END (Koniec), po 5 sekundach rozlegnie się kolejny dźwięk i wszystkie ustawienia zostaną zresetowane.

P01-P24

To predefiniowane programy, podczas których prędkość lub nachylenie są automatycznie zmieniane w trakcie treningu.

Uwaga: Jeśli wartość **PRĘDKOŚĆ/NACHYLENIE** jest zmieniana przez użytkownika, wartość domyślna programu zostanie przywrócona po rozpoczęciu kolejnego segmentu.

1. Na ekranie trybu gotowości naciśnij przycisk **PROGRAM**, aby wybrać program.
2. Naciśnij przycisk **START**, aby wybrać i rozpocząć trening w danym czasie.
3. Domyślny czas treningu dla tych programów wynosi 30 minut. Tę wartość można zmienić za pomocą przycisków **NACHYLENIE +/-** przed wybraniem przycisku **START**.
4. Podczas tych programów prędkość i nachylenie są podzielone na 16 segmentów. Czas trwania każdego segmentu jest zależny od ogólnego czasu treningu. Na przykład: program 16-minutowy = 16 segmentów po 1 minucie. W związku z tym prędkość/nachylenie zmieniają się co 1 minutę. Czasy różnią się, co pozwala na wykonanie rozgrzewki i wyciszenia.
5. Na konsoli rozpocznie się odliczenie i użytkownik usłyszy 3-sekundowy dźwięk po każdej zmianie wartości **PRĘDKOŚĆ/NACHYLENIE**.

Przeliczanie kilometrów na mile

Wartości prędkości i dystansu mogą być wyświetlane w kilometrach lub milach. Aby przełączyć jednostkę:

1. W trybie gotowości naciśnij przycisk **PROGRAM**, a następnie włóż KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA.
2. Na ekranie pojawi się nazwa jednostki MPH (mile na godzinę) lub KPH (kilometry na godzinę).
3. Naciśnij przycisk PRĘDKOŚĆ + lub NACHYLENIE +, aby zmienić wartość.
4. Następnie usuń KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA i ponownie włóż go (wybrana prędkość wynosi 0,5 m/godz. lub 0,8 km/godz.).

Program kontroli tętna

1. Naciśnij przycisk PROGRAM, aby wybrać program HRC (Kontrola tętna). Na ekranie zostanie wyświetlony komunikat „HRC 1 and HRC 2” (można również nacisnąć przycisk Szybkość +/- lub Nachylenie +/-), a następnie naciśnij przycisk SELECT (Wybór).
2. Za pomocą przycisków +/- ustaw wartość kontroli tętna i naciśnij przycisk SELECT (Wybór).
3. Za pomocą przycisków +/- wybierz czas treningu i naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening.

UWAGA: Użytkownik musi założyć bezprzewodowy czujnik tętna (brak w zestawie) i poczekać, aż potoczy się on z konsolą. Dopiero wtedy dane są przesyłane i można nacisnąć przycisk START.



CZAS (min)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-KM/GODZ.	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P2-KM/GODZ.	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P3-KM/GODZ.	1	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P4-KM/GODZ.	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P5-KM/GODZ.	1	4	4	8	12	8	4	4	1	1	1	4	4	8	12	8
P6-KM/GODZ.	1	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	4
P7-KM/GODZ.	4	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P8-KM/GODZ.	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4
P9-KM/GODZ.	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P10-KM/GODZ.	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P11-KM/GODZ.	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
P12-KM/GODZ.	8	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P13-KM/GODZ.	8	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P14-KM/GODZ.	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4
P15-KM/GODZ.	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	8	4
P16-KM/GODZ.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P17-KM/GODZ.	4	4	1	1	1	8	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8
P18-KM/GODZ.	1	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P19-KM/GODZ.	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P20-KM/GODZ.	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P21-KM/GODZ.	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4
P22-KM/GODZ.	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
P23-KM/GODZ.	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8
P24-KM/GODZ.	2	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	12

CZAS (min)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-M/GODZ.	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P2-M/GODZ.	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P3-M/GODZ.	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P4-M/GODZ.	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P5-M/GODZ.	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0
P6-M/GODZ.	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5
P7-M/GODZ.	2,5	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P8-M/GODZ.	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P9-M/GODZ.	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P10-M/GODZ.	2,5	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P11-M/GODZ.	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
P12-M/GODZ.	5,0	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P13-M/GODZ.	5,0	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P14-M/GODZ.	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5
P15-M/GODZ.	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	5,0	2,5
P16-M/GODZ.	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P17-M/GODZ.	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	5,0	5,0
P18-M/GODZ.	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P19-M/GODZ.	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P20-M/GODZ.	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P21-M/GODZ.	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P22-M/GODZ.	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0
P23-M/GODZ.	1,3	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	5,0
P24-M/GODZ.	1,3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	7,5



FUNÇÕES DO COMPUTADOR

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| A Inclinação instantânea | G Velocidade instantânea | M Stop [Parar] |
| B Mais inclinação | H Guia do programa | N Chave de segurança |
| C Program [Programa] | I Reduzir velocidade | |
| D Menos inclinação | J Ventoinha | |
| E Select [Selecionar] | K Aumentar velocidade | |
| F Start [Iniciar] | L Entrada MP3 | |

FUNÇÃO DOS BOTÕES

Program [Programa]
Para selecionar o programa pretendido (P01 - P24, HRC 01-02)

Select [Selecionar]
Para selecionar Tempo, Distância e Calorias

Start [Iniciar]
Para iniciar o programa

Stop [Parar]
Para a máquina em qualquer altura durante o treino, fazendo abrandar e parar completamente o tapete. Todos os dados serão repostos a zero

Velocidade + / -
Para aumentar/reduzir a velocidade durante o treino

Inclinação + / -
Para aumentar/diminuir a inclinação durante o treino

Velocidade instantânea
Para selecionar uma velocidade exata durante a corrida

Inclinação instantânea
Para selecionar uma inclinação exata durante a corrida

Ventoinha
Para ativar/desativar a ventoinha.

Entrada MP3
Permite a ligação de um leitor MP3 através do cabo fornecido. A música será reproduzida através dos altifalantes incorporados e o volume pode ser regulado através do dispositivo ou dos botões de volume na consola.

Chave de segurança
Esta máquina é fornecida com uma chave vermelha de segurança que, se não for inserida, impede o funcionamento da mesma. Esta chave serve para parar imediatamente a máquina numa situação de emergência. Se a chave não for corretamente ligada à passadeira, o computador apresentará a mensagem "safety key disconnected" (chave de segurança desligada). A mola na extremidade oposta da chave de segurança deverá estar sempre presa ao utilizador durante o treino, de modo a assegurar a paragem imediata da máquina numa situação de emergência.



PROGRAMAS DO COMPUTADOR

O Modo Manual inclui modo normal e modo de contagem decrescente de tempo, calorias e distância.

P0	Modo Manual
P1 - P24	Programas de treino pré-configurados
HRC 01 - HRC 02	Programa de controlo da frequência cardíaca

Programa Manual P0

Modo normal

1. A partir do ecrã de espera, premir INICIAR para iniciar o modo manual.
2. Durante o treino, a velocidade e inclinação da passadeira podem ser reguladas manualmente com os botões VELOCIDADE +/- ou INCLINAÇÃO +/-.
3. Premir o botão PARAR para interromper o treino. A passadeira começará a abrandar.
4. Para desligar o motor, retirar a CHAVE DE SEGURANÇA ou premir PARAR duas vezes.

Modo de contagem decrescente de tempo, distância e calorias

1. A partir do ecrã de espera, premir SELECT [SELECIONAR] para selecionar TIME [TEMPO], DISTANCE [DISTÂNCIA] e CALORIES [CALORIAS]. Após a seleção, utilizar INCLINAÇÃO +/- para alterar a definição pretendida e premir INICIAR para começar.
2. O TIME [TEMPO], a DISTANCE [DISTÂNCIA] ou as CALORIES [CALORIAS] iniciarão uma contagem decrescente a partir da seleção.
3. Ao terminar a contagem decrescente, o computador emitirá um sinal sonoro a assinalar o fim do programa e a janela da velocidade mostrará a mensagem "END" [FIM]. Após 5 segundos, o computador emitirá um sinal sonoro e todas as definições serão repostas a zero.

P01 - P24

Programas pré-configurados em que a velocidade ou a inclinação da máquina é alterada automaticamente durante o treino.

Nota: se a **VELOCIDADE/INCLINAÇÃO** for alterada pelo utilizador durante um desses programas, o valor da **VELOCIDADE/INCLINAÇÃO** voltará ao valor predefinido no segmento seguinte do programa.

1. A partir do ecrã de espera, premir o botão **PROGRAM [PROGRAMA]** para selecionar o programa pretendido.
2. Premir **INICIAR** para selecionar e começar a utilizar o tempo predefinido.
3. O tempo de treino predefinido para estes programas é de 30 minutos. Tal pode ser alterado premindo os botões **INCLINAÇÃO +/-**, antes de selecionar **INICIAR**.
4. Nestes programas, as definições de velocidade e inclinação estão divididas em 16 segmentos. O tempo de cada segmento variará em função do tempo total selecionado. Por exemplo, um programa de 16 minutos equivale a 16 segmentos de 1 minuto. Assim, a velocidade/inclinação será alterada a cada minuto. Os tempos variarão no sentido de possibilitar um exercício de aquecimento e de relaxamento.
5. A consola iniciará uma contagem decrescente de 3 segundos e emitirá um sinal sonoro durante esse período de tempo, sempre que a **VELOCIDADE/INCLINAÇÃO** for alterada.

Conversão MPH para KPH

A velocidade e a distância podem ser apresentadas em MPH (milhas por hora) ou KPH (quilómetros por hora) Para alternar a unidade de medida:

1. No modo de espera, premir o botão **PROGRAM** [PROGRAMA] e, em seguida, inserir a CHAVE DE SEGURANÇA.
2. O ecrã apresentará MPH ou KPH.
3. Para alterar, premir VELOCIDADE + ou INCLINAÇÃO +.
4. Em seguida, retirar a CHAVE DE SEGURANÇA e voltar a inseri-la (a velocidade definida é 0,5 para MPH ou 0,8 para KPH).

Programa de controlo da frequência cardíaca

1. Para selecionar o programa HRC, premir o botão PROGRAM [PROGRAMA]. O ecrã apresentará "HRC 1 and HRC 2" [HRC 1 e HRC 2] (pode também ser utilizado o botão VELOCIDADE +/- ou o botão INCLINAÇÃO +/-). Em seguida, premir o botão SELECT [SELECIONAR].
2. Utilizar os botões +/- para definir a frequência cardíaca-alvo. Em seguida, premir SELECT [SELECIONAR].
3. Utilizar os botões +/- para definir o tempo de treino. Em seguida, premir INICIAR para iniciar o treino.

NOTA - Terá de usar um cinto peitoral com transmissor sem fios (não incluído) e aguardar a receção da consola, que deverá apresentar valores de pulsação. Só depois poderá premir INICIAR.

TEMPO (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-KPH	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P2-KPH	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P3-KPH	1	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P4-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P5-KPH	1	4	4	8	12	8	4	4	1	1	1	4	4	8	12	8
P6-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	4
P7-KPH	4	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P8-KPH	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4
P9-KPH	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P10-KPH	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P11-KPH	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
P12-KPH	8	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P13-KPH	8	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P14-KPH	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4
P15-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	8	4
P16-KPH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P17-KPH	4	4	1	1	1	8	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8
P18-KPH	1	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P19-KPH	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P20-KPH	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P21-KPH	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4
P22-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
P23-KPH	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8
P24-KPH	2	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	12

TEMPO (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P2-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P3-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P4-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P5-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0
P6-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5
P7-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P8-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P9-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P10-MPH	2,5	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P11-MPH	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
P12-MPH	5,0	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P13-MPH	5,0	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P14-MPH	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5
P15-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	5,0	2,5
P16-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P17-MPH	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	5,0	5,0
P18-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P19-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P20-MPH	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P21-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P22-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0
P23-MPH	1,3	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	5,0
P24-MPH	1,3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	7,5



ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА

- А** Быстрый выбор угла наклона

Б Угол наклона «Подъем»

В Program (Программа)

Г Угол наклона «Спуск»

Д Select (Выбор)

Е Start (Старт)
- Ж** Быстрый выбор скорости

З Выбор программы

И Уменьшение скорости

Й Вентилятор

К Увеличение скорости

Л Разъем для MP3-плеера
- М** Stop (Остановка)

Н Ключ безопасности

КНОПКИ

Program (Программа)

Выбор нужной программы (P01 — P24, HRC 01–02).

Select (Выбор)

Переключение между отображением времени, расстояния и количества калорий.

Start (Старт)

Начало программы.

Stop (Остановка)

Остановка дорожки: при нажатии этой кнопки лента начнет замедляться и остановится, а все данные будут сброшены.

Скорость +/-

Увеличение или уменьшение скорости во время занятия.

Наклон +/-

Увеличение или уменьшение угла наклона во время занятия.

Быстрый выбор скорости

Выбор нужной скорости во время бега.

Быстрый выбор угла наклона

Выбор нужного угла наклона во время бега.

Вентилятор

Включение и отключение вентилятора.

Разъем для MP3-плеера

Разъем для подключения собственного MP3-плеера с помощью прилагаемого кабеля. Музыка воспроизводится через встроенные динамики, а уровень громкости регулируется с помощью кнопок на самом плеере или на консоли дорожки.

Ключ безопасности

Беговая дорожка поставляется с ключом безопасности и не будет работать, если он не установлен на место. Ключ служит для немедленной остановки дорожки в непредвиденной ситуации. Если он вставлен неправильно, на дисплее компьютера отображается надпись Safety key disconnected (Ключ безопасности отсоединен). Зажим на другом конце ключа безопасности должен быть закреплен на одежде пользователя в течение всего занятия, чтобы в непредвиденной ситуации дорожка немедленно остановилась.

ПРОГРАММЫ КОМПЬЮТЕРА

В ручном режиме можно выбрать стандартный режим либо обратный отсчет времени, количества калорий или расстояния.

P0	Ручной режим
P1 — P24	Предустановленные программы занятий
HRC 01 — HRC 02	Контроль сердечного ритма

P0 (ручной режим)

Стандартный режим

1. В режиме ожидания нажмите кнопку START (Старт), чтобы начать занятие в ручном режиме.
2. Скорость и наклон дорожки можно в любое время изменить вручную с помощью кнопок Скорость +/- и Наклон +/-.
3. Чтобы завершить занятие, нажмите кнопку STOP (Остановка). Дорожка перейдет в режим заминки.
4. Чтобы остановить двигатель, извлеките КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ или дважды нажмите кнопку STOP (Остановка).

Обратный отсчет времени, расстояния и количества калорий

1. В режиме ожидания нажмите кнопку SELECT (Выбор) и выберите TIME (Время), DISTANCE (Расстояние) или CALORIES (Калории). Выберите нужное значение с помощью кнопок Наклон +/- и нажмите кнопку START (Старт), чтобы начать занятие.
2. Начнется обратный отсчет TIME (Время), DISTANCE (Расстояние) или CALORIES (Калории).
3. По завершении обратного отсчета компьютер подаст звуковой сигнал, означающий завершение программы. Через 5 секунд после этого в окне скорости отобразится надпись END (Конец), а все настройки будут сброшены.

P01 — P24

Пользователь может выбрать одну из предустановленных программ, чтобы скорость или наклон беговой дорожки менялись автоматически в ходе занятия.

Примечание. Если во время бега изменить **скорость или наклон** вручную, с началом следующего сегмента программы будут восстановлены предустановленные значения.

1. Чтобы выбрать нужную программу, в режиме ожидания нажмите кнопку **PROGRAM (Программа)**.
2. Нажмите кнопку **START (Старт)**, чтобы сделать выбор и начать занятие с предустановленным временем.
3. По умолчанию длительность всех программ составляет 30 минут. Ее можно изменить с помощью кнопок **Наклон +/-** до нажатия кнопки **START (Старт)**.
4. Настройки скорости и наклона меняются от сегмента к сегменту в ходе программы. Всего сегментов 16. Длительность каждого сегмента зависит от выбранного общего времени программы. Например, если выбрана 16-минутная программа, каждый сегмент длится 1 минуту, следовательно, скорость и наклон будут изменяться поминутно. Также предусмотрено время на разминку и заминку.
5. Каждый раз при изменении **скорости и наклона** консоль начинает обратный отсчет и подает 3-секундный звуковой сигнал.

Единицы измерения скорости и расстояния

Расстояние и скорость можно измерять в милях и милях в час (MPH) или километрах и километрах в час (KPH). Чтобы переключиться между единицами измерения, выполните указанные ниже действия.

1. В режиме ожидания нажмите кнопку **PROGRAM (Программа)** и вставьте КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ.
2. На экране появится значение MPH (миль/ч) или KPH (км/ч).
3. Для изменения нажмите кнопку Скорость + или Наклон +.
4. Затем извлеките КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ и вставьте его снова, чтобы установить скорость 0,5 миль/ч (MPH) или 0,8 км/ч (KPH).

Контроль сердечного ритма

1. Чтобы выбрать программу для контроля сердечного ритма (HRC), нажмите кнопку PROGRAM (Программа). На экране появится надпись HRC 1 and HRC 2 (HRC 1 и HRC 2). Для выбора также можно использовать кнопки Скорость +/- или Наклон +/- . Затем нажмите кнопку SELECT (Выбор).
2. С помощью кнопок +/- установите целевое значение сердечного ритма, а затем нажмите кнопку SELECT (Выбор).
3. С помощью кнопок +/- установите длительность занятия, а затем нажмите кнопку START (Старт), чтобы начать.

ПРИМЕЧАНИЕ. Вы сможете нажать кнопку START (Старт), после того как на экране консоли отобразится положительное значение. Для этого вы должны надеть беспроводной нагрудный передатчик (не входит в комплект).

Время (мин)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-KPH	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P2-KPH	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P3-KPH	1	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P4-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P5-KPH	1	4	4	8	12	8	4	4	1	1	1	4	4	8	12	8
P6-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	4
P7-KPH	4	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P8-KPH	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4
P9-KPH	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P10-KPH	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P11-KPH	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
P12-KPH	8	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P13-KPH	8	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P14-KPH	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4
P15-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	8	4
P16-KPH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P17-KPH	4	4	1	1	1	8	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8
P18-KPH	1	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P19-KPH	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P20-KPH	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P21-KPH	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4
P22-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
P23-KPH	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8
P24-KPH	2	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	12

Время (мин)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P2-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P3-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P4-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P5-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0
P6-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5
P7-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P8-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P9-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P10-MPH	2,5	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P11-MPH	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
P12-MPH	5,0	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P13-MPH	5,0	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P14-MPH	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5
P15-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	5,0	2,5
P16-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P17-MPH	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	5,0	5,0
P18-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P19-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P20-MPH	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P21-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P22-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0
P23-MPH	1,3	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	5,0
P24-MPH	1,3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	7,5



计算机功能

- | | | |
|----------------|----------|-------------|
| Ⓐ 瞬时坡度 | Ⓖ 瞬时速度 | Ⓜ Stop (停止) |
| Ⓑ 坡度升高 | ⓓ 程序指南 | Ⓝ 安全开关 |
| Ⓒ Program (程序) | ● 减速 | |
| Ⓓ 坡度降低 | Ⓙ 风扇 | |
| ● Select (选择) | Ⓚ 加速 | |
| ● Start (开始) | Ⓛ MP3 输入 | |

按钮操作

Program (程序)
选择所需程序 (P01 – P24, HRC 01–02)

Select (选择)
选择时间、里程和卡路里

Start (开始)
开始启动程序

停止
在锻炼期间随时停止机器，跑步带将慢下来，直至完全停止，所有数据都将重置为零。

速度 +/-
在锻炼期间加/减速

坡度 +/-
在锻炼期间升高/降低坡度

瞬时速度
利用此按钮在跑步的同时选择确切速度

瞬时坡度
利用此按钮在跑步的同时选择确切坡度

风扇
利用此按钮打开/关闭风扇。

MP3 输入
允许通过随机提供的导线连接至个人 MP3 播放器。通过内置扬声器播放音乐，利用设备和控制台上的音量按钮控制音量。

安全开关
本机随附一个红色的安全开关，除非插入此开关，否则机器无法运行。安全开关用于在紧急情况下立即停止机器。如果未正确插入跑步机，计算机将显示“安全开关已断开”。安全开关另一端的夹子必须在锻炼期间一直与用户相连，以确保机器能在紧急情况下立即停止

计算机程序

手动模式包括正常模式及时间、卡路里和里程倒计模式。

P0	手动模式
P1 – P24	预设锻炼程序
HRC 01 – HRC 02	心率控制程序

P0 手动程序

正常模式

- 在待机模式按下 START（开始），立即开始手动模式。
- 在锻炼期间，可随时利用 速度+/- 或 坡度+/- 按钮调整跑步机速度和坡度。
- 按下 STOP（停止）按钮，停止锻炼，跑步机将立即转入放松模式。
- 拔出安全开关，使电机停止工作，或按两次 STOP（停止）按钮。

时间、里程和卡路里倒计模式

- 在待机模式按下SELECT（选择），选择TIME（时间）、DISTANCE（里程）和CALORIES（卡路里）。选择后，用坡度 +/- 修改所需设置，然后按下 START（开始）开始此模式。
- TIME（时间）、DISTANCE（里程）或 CALORIES（卡路里）将从选择的值开始倒计。
- 倒计完成后，计算机将发出蜂鸣声指示程序结束，速度窗口将显示“END（结束）”，5 秒后，计算机将发出蜂鸣声，所有设置都将重置为零。

P01–P24

这些程序属于预设程序，锻炼期间，机器速度或坡度将自动更改。

注：如果用户在这些程序运行期间修改 SPEED/INCLINE（速度/坡度），修改的值将在下一个程序段恢复为预设速度/坡度。

- 在待机屏幕按下 PROGRAM（程序）按钮，选择所需程序。
- 按下 START（开始），选择并开始使用预设时间。
- 这些程序的默认锻炼时间为 30 分钟。可以在选择 START（开始）之前按下 坡度+/- 按钮，修改此值。
- 在这些程序运行期间，速度和坡度设置分为 16 段。每段的时间取决于所选的总时间。例如，10 分钟的程序 = 10 段 1 分钟的程序。所以，速度/坡度将 1 分钟修改一次。时间会有所不同，以便热身和放松。
- 每次更改速度/坡度时，控制台都将进入倒计时，并持续发出蜂鸣声 3 秒。

MPH 和 KPH 换算

速度和里程可以设置为以 MPH 和 KPH 为单位。要在二者之间切换。

- 在待机模式，按下 PROGRAM（程序）键，然后插入安全开关。
- 屏幕将显示 MPH 或 KPH。
- 按下 速度+ 或 坡度+ 进行更改。
- 然后拔出安全开关，再重新插入（将 MPH 速度设置为 0.5，或将 KPH 速度设置为 0.8）。

心率控制程序

- 按下 PROGRAM（程序）键，选择 HRC 程序，屏幕将显示“HRC 1 和 HRC 2”（也可以使用速度 +/- 键或坡度 +/- 键），然后再按 SELECT（选择）键。
- 使用 +/- 键设置靶心率值，然后按下 SELECT（选择）。
- 使用 +/- 键设置锻炼时间，然后按下 START（开始），开始锻炼。

注 – 必须佩戴无线胸带发送器，并等待控制台接收信息，显示脉冲值，然后才能按下 START（开始）（不包括开始时的值）。

TREADMILL T-16
CONSOLE GUIDE



时间 (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-KPH	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P2-KPH	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P3-KPH	1	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P4-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P5-KPH	1	4	4	8	12	8	4	4	1	1	1	4	4	8	12	8
P6-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	4
P7-KPH	4	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P8-KPH	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4
P9-KPH	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P10-KPH	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P11-KPH	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
P12-KPH	8	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P13-KPH	8	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P14-KPH	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4
P15-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	8	4
P16-KPH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P17-KPH	4	4	1	1	1	8	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8
P18-KPH	1	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P19-KPH	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P20-KPH	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P21-KPH	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4
P22-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
P23-KPH	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8
P24-KPH	2	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	12

时间 (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-MPH	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5
P2-MPH	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P3-MPH	0.6	2.5	2.5	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	2.5	2.5
P4-MPH	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P5-MPH	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5	5.0	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5	5.0
P6-MPH	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	2.5
P7-MPH	2.5	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5
P8-MPH	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P9-MPH	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6
P10-MPH	2.5	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5
P11-MPH	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0
P12-MPH	5.0	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5
P13-MPH	5.0	2.5	2.5	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	2.5	2.5
P14-MPH	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5
P15-MPH	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	5.0	2.5
P16-MPH	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P17-MPH	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	2.5	2.5	5.0	5.0
P18-MPH	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5
P19-MPH	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6
P20-MPH	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5
P21-MPH	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P22-MPH	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	5.0
P23-MPH	1.3	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	5.0
P24-MPH	1.3	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	7.5



RAČUNARSKA FUNKCIJA

- | | | |
|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|
| A Instant nagib | G Instant brzina | M Stop |
| B Povećavanje nagiba | H Vodič kroz programe | N Bezbednosni ključ |
| C Program | I Smanjivanje brzine | |
| D Smanjivanje nagiba | J Ventilator | |
| E Select (Biranje) | K Povećavanje brzine | |
| F Start | L MP3 ulaz | |

FUNKCIJE DUGMADI

Program

Bira željeni program (P01–P24, HRC 01–02)

Select (Biranje)

Za biranje vremena, daljine i kalorija

Start

Započinje program

Stop

Za zaustavljanje uređaja u bilo kom trenutku tokom vežbanja. Traka za trčanje će usporiti i potpuno se zaustaviti, a svi podaci će biti ponovo postavljeni na nulu.

Brzina + / -

Povećavanje/smanjivanje brzine tokom vežbanja

Nagib + / -

Povećavanje/smanjivanje nagiba tokom vežbanja

Instant brzina

Koristite ovo da biste izabrali tačnu brzinu tokom trčanja

Instant nagib

Koristite ovo da biste izabrali tačan nagib tokom trčanja

Ventilator

Koristite ovo da biste otvorili ili zatvorili ventilator.

MP3 ulaz

Omogućava povezivanje ličnog MP3 plejera putem priloženog kabla. Muzika se pušta preko ugrađenih zvučnika, a jačina zvuka se kontroliše preko dugmadi uređaja i dugmadi za jačinu zvuka na konzoli.

Bezbednosni ključ

Uz uređaj je priložen crveni bezbednosni ključ, a uređaj neće funkcionisati dok se on ne ubaci. On služi za trenutno zaustavljanje uređaja u hitnom slučaju. Ako ključ nije pravilno ubačen u konzolu trake za trčanje, računar će prikazivati poruku „safety key disconnected” (Bezbednosni ključ je izvađen). Štipaljka na drugom kraju bezbednosnog ključa mora uvek biti zakačena za korisnika tokom vežbanja kako bi bilo sigurno da će se uređaj odmah zaustaviti u hitnom slučaju.

RAČUNARSKI PROGRAMI

U ručni režim spadaju normalni režim i režim odbrojavanja vremena, kalorija i daljine.

P0	Ručni režim
P1–P24	Unapred podešeni programi za vežbanje
HRC 01–HRC 02	Program za kontrolu pulsa

P0 Ručni program

Normalni režim

1. U režimu pripravnosti pritisnite START da biste odmah započeli ručni režim.
2. Brzina i nagib trake za trčanje se mogu ručno podesiti pomoću dugmadi BRZINA +/- ili NAGIB +/- u bilo kom trenutku tokom vežbanja.
3. Pritisnite dugme STOP da biste zaustavili vežbanje, a traka za trčanje će automatski preći u režim hlađenja.
4. Izvadite BEZBEDNOSNI KLJUČ da biste zaustavili rad motora ili pritisnite STOP dvaput.

Režim odbrojavanja vremena, daljine i kalorija

1. U režimu mirovanja pritisnite SELECT (BIRANJE) da biste izabrali TIME (VREME), DISTANCE (DALJINU) i CALORIES (KALORIJE). Kada to izaberete, podesite nagib pomoću dugmadi NAGIB +/- i pritisnite START da biste započeli.
2. TIME (VREME), DISTANCE (DALJINA) ili CALORIES (KALORIJE) će se odbrojavati od izabranog.
3. Kada se odbrojavanje završi, računar će pištati da bi obavestio o kraju programa, a u prozoru za brzinu će pisati „END” (KRAJ). Računar će zapištati nakon 5 sekundi, a sva podešavanja će biti ponovo postavljena na nulu.

P01–P24

Ovo su unapred podešeni programi u kojima se brzina ili nagib uređaja automatski menjaju tokom vežbanja.

Napomena: Ako korisnik promeni **BRZINU/NAGIB** tokom ovih programa, oni će se vratiti na unapred podešenu **BRZINU/NAGIB** u sledećem segmentu programa.

1. Na ekranu mirovanja pritisnite dugme **PROGRAM** da biste izabrali željeni program.
2. Pritisnite **START** da biste izabrali i počeli da koristite unapred podešeno vreme.
3. Podrazumevano vreme vežbanja za ove programe je 30 minuta. To se može promeniti pritiskom dugmadi **NAGIB +/-** pre nego što se izabere **START**.
4. Tokom ovih programa, podešavanja brzine i nagiba se dele na 16 segmenata. Vreme trajanja svakog segmenta zavisi od ukupnog izabranog vremena. Na primer, program od 16 minuta ima 16 segmenata od po 1 minut. Dakle, brzina i nagib će se menjati na svaki minut. Vremena će se razlikovati kako bi se omogućilo zagrevanje i hlađenje.
5. Konzola će odbrojavati i pištati 3 sekunde svaki put kada se **BRZINA/NAGIB** promene.

Pretvaranje MPH u KMH

Brzina i daljina se mogu podesiti tako da funkcionišu u MPH i KPH. Da biste promenili jedno u drugo:

1. U režimu mirovanja pritisnite dugme **PROGRAM**, a zatim ubacite BEZBEDNOSNI KLJUČ.
2. Ekran će prikazati MPH ili KPH.
3. Pritisnite BRZINA + ili NAGIB + da biste promenili.
4. Zatim uklonite BEZBEDNOSNI KLJUČ i ponovo ga ubacite (podešena brzina je 0,5 za MPH ili 0,8 za KPH).

Program za kontrolu pulsa

1. Pritisnite dugme PROGRAM da biste izabrali program HRC, na ekranu će se prikazati „HRC 1 and HRC 2” (HRC 1 i HRC 2) (možete i da koristite dugme BRZINA +/- ili NAGIB +/-), a zatim pritisnite dugme SELECT (BIRANJE).
2. Podesite Target Heart Rate (Ciljni puls) pomoću dugmadi +/-, a zatim pritisnite SELECT (BIRANJE).
3. Podesite Workout Time (Vreme vežbanja) pomoću dugmadi +/-, a zatim pritisnite START da biste započeli vežbanje.

NAPOMENA: Morate da nosite bežični predajnik na traci oko grudi i da sačekajte da konzola primi i prikaže vrednosti pulsa, pa ćete tada moći da pritisnete START (traka nije priložena).



VREME (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-KPH	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P2-KPH	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P3-KPH	1	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P4-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P5-KPH	1	4	4	8	12	8	4	4	1	1	1	4	4	8	12	8
P6-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	4
P7-KPH	4	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P8-KPH	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4
P9-KPH	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P10-KPH	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P11-KPH	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
P12-KPH	8	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P13-KPH	8	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P14-KPH	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4
P15-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	8	4
P16-KPH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P17-KPH	4	4	1	1	1	8	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8
P18-KPH	1	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P19-KPH	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P20-KPH	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P21-KPH	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4
P22-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
P23-KPH	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8
P24-KPH	2	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	12

VREME (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P2-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P3-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P4-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P5-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0
P6-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5
P7-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P8-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P9-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P10-MPH	2,5	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P11-MPH	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
P12-MPH	5,0	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P13-MPH	5,0	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P14-MPH	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5
P15-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	5,0	2,5
P16-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P17-MPH	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	5,0	5,0
P18-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P19-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P20-MPH	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P21-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P22-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0
P23-MPH	1,3	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	5,0
P24-MPH	1,3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	7,5



DATORFUNKTIONER

- | | | |
|-------------------------|---------------------------|---------------------------|
| A Direkt lutning | G Direkt hastighet | M Stop (Stopp) |
| B Uppförsbacke | H Programguide | N Säkerhetstangent |
| C Program | I Minska hastighet | |
| D Nedförsbacke | J Fläkt | |
| E Select (Välj) | K Öka hastighet | |
| F Start | L MP3-ingång | |

KNAPPANVÄNDNING

Program

Väljer önskat program (P01 - P24, HRC 01-02).

Select (Välj)

För val av tid, distans och kalorier.

Start

Startar programmet.

Stop (Stopp)

För att stoppa maskinen vid valfri tid under träningspasset sacker löpbandet ner och stoppas helt och alla data återställs till noll.

Hastighet + / -

Öka/minska hastigheten under träning.

Lutning + / -

Öka/minska lutningen under träning.

Direkt hastighet

Använd det här alternativet för att välja exakt hastighet under löpningen.

Direkt lutning

Använd det här alternativet för att välja exakt lutning under löpningen.

Fläkt

Använd det här alternativet för att öppna/stänga fläkten.

MP3-ingång

Tillåter anslutning till en personlig MP3-spelare via den medföljande kabeln. Musik spelas upp genom de inbyggda högtalarna och volymen styrs via enheten och volymknapparna på konsolen.

Säkerhetstangent

Maskinen levereras med en röd säkerhetstangent och fungerar inte om den inte är intryckt. Dess syfte är att omedelbart stoppa maskinen i händelse av en olycka. Datorn visar meddelandet "safety key disconnected" om den inte är korrekt ansluten till löpbandet. Clipset i andra änden av säkerhetsnyckeln måste alltid sitta på användaren vid alla tidpunkter under träningspasset för att säkerställa att maskinen stannar omedelbart i händelse av en olycka.

DATORPROGRAM

Det manuella läget inkluderar normal tid, kalorier och avståndsnedräkningsläge.

P0	Manuellt läge
P1 - P24	Förinställda träningsprogram
HRC 01 - HRC 02	Pulskontrollprogram

P0 Manuellt program

Normalt läge

1. I standby-läget trycker du på START för att påbörja manuellt läge omedelbart.
2. Hastighet och lutning kan justeras manuellt med knapparna HASTIGHET + / - och LUTNING + / - när som helst under en träning.
3. Tryck på STOP-knappen för att pausa under träningen så övergår löpbandet omedelbart i nedkylningsläge.
4. Dra ut SÄKERHETSTANGENTEN för att stoppa motorn, eller tryck på STOP (STOPP) två gånger.

Nedräkningsläge för tid, sträcka och kalorier

1. I standby trycker du på SELECT (VÄLJ) för att välja TIME (TID), DISTANCE (STRÄCKA) och CALORIES (KALORIER). När alternativet har valts använder du lutning +/- för att ändra den aktuella inställningen och trycker på START för att börja.
2. Alternativen TIME (TID), DISTANCE (STRÄCKA) eller CALORIES (KALORIER) börjar räkna ned från markeringen.
3. När nedräkningen har slutförts avger datorn en signal för att indikera slutet på programmet och hastighetsfönstret visar "END" (SLUT) efter 5 sekunder, samtidigt som datorn avger en signal och alla inställningar återgår till noll.

P01-P24

Detta är förinställda program där maskinhastighet eller lutning ändras automatiskt under träningen.

Observera: Om **HASTIGHET/LUTNING** ändras av användaren under dessa program återgår den till förinställd **HASTIGHET/LUTNING** i nästa segment av programmet.

1. På standby-skärmen trycker du på **PROGRAM**-knappen för att välja önskat program.
2. Tryck på **START** för att välja och börja använda den förinställda tiden.
3. Standardträningstiden för dessa program är 30 minuter. Denna kan ändras genom att trycka på knapparna **LUTNING +/-** innan du väljer **START**.
4. Under dessa program delas hastighet och lutning in i 16 segment. Tidsperioden för varje segment beror på den övergripande valda tiden. Exempelvis är ett 16-minutersprogram = 16 segment på 1 minut. Därför förändras hastighet/lutning varje minut. Tiderna varierar för att möjliggöra uppvärmning och nedkylning.
5. Konsolen räknar ned och avger en signal i 3 sekunder varje gång **HASTIGHET/LUTNING** ändras.

Omvandling från MPH till KPH

Hastighet och sträcka kan ställas in för användning i MPH och KPH. För växling mellan dessa.

1. I Standby-läge trycker du på **PROGRAM**-tangenten och stoppar sedan in SÄKERHETSTANGENTEN.
2. Skärmen visar MPH eller KPH.
3. Tryck på HASTIGHET + eller LUTNING + för att ändra.
4. Ta sedan ur SÄKERHETSTANGENTEN och sätt i SÄKERHETSTANGENTEN igen (den förinställda hastigheten är 0,5 MPH eller 0,8 för KPH).

Pulskontrollprogram

1. Tryck på PROGRAM-tangenten för att välja HRC-program. Skärmen visar meddelandet "HRC 1 och HRC 2" (du kan även använda tangenten Hastighet +/- eller Lutning +/-, och sedan trycker du på SELECT (VÄLJ).
2. Använd tangenterna +/- för att ställa in värde för målpuls och tryck sedan på SELECT (VÄLJ).
3. Använd tangenterna +/- för att ställa in trid och tryck på START för att starta träningen.

OBS - Du behöver bära en trådlös bröstremssändare och vänta på att konsolen ska ta emot data och visas med plusvärden, så kan du trycka på START (medföljer ej).

TID (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-KPH	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P2-KPH	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P3-KPH	1	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P4-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P5-KPH	1	4	4	8	12	8	4	4	1	1	1	4	4	8	12	8
P6-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	4
P7-KPH	4	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P8-KPH	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4
P9-KPH	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P10-KPH	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P11-KPH	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
P12-KPH	8	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P13-KPH	8	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P14-KPH	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4
P15-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	8	4
P16-KPH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P17-KPH	4	4	1	1	1	8	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8
P18-KPH	1	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P19-KPH	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P20-KPH	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P21-KPH	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4
P22-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
P23-KPH	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8
P24-KPH	2	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	12

TID (M)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P2-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P3-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P4-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P5-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0
P6-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5
P7-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P8-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P9-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P10-MPH	2,5	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P11-MPH	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
P12-MPH	5,0	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P13-MPH	5,0	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P14-MPH	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5
P15-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	5,0	2,5
P16-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P17-MPH	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	5,0	5,0
P18-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	75	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P19-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P20-MPH	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P21-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P22-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0
P23-MPH	1,3	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	5,0
P24-MPH	1,3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	7,5



電腦功能

- | | | |
|-----------------------|-----------------|--------------------|
| A 即時斜度 | G 即時速度 | M Stop (停止) |
| B 斜度增加 | H 程序指南 | N 安全鑰 |
| C Program (程序) | I 速度減少 | |
| D 斜度減少 | J 風扇 | |
| E Select (選取) | K 速度增加 | |
| F Start (開始) | L MP3 輸入 | |

按鈕作業

Program (程序)

選取所需的程式 (P01 – P24, HRC 01–02)。

Select (選取)

選取時間、距離與卡路里。

Start (開始)

將啟動程序。

Stop (停止)

若在運動期間的任何時候停止機器，跑步帶將變慢並完全停止，所有的資料將重設為零。

速度 + / –

運動期間增加/減少速度。

斜度 + / –

運動期間增加/減少斜度。

即時速度

使用此功能可選取跑步時的確切速度。

即時斜度

使用此功能可選取跑步時的確切斜度。

風扇

使用此功能可開啟/關閉風扇。

MP3 輸入

允許透過隨附的接線連接個人 MP3 播放裝置。音樂會透過內建的喇叭播放，音量由裝置與主控台上的音量按鈕控制。

安全鑰

本機器隨附紅色安全鑰，必須插入此鑰，機器才能運轉。其功能是在發生緊急事故時，立即停止本機器。如果未正確附加安全鑰至跑步機上，電腦將會顯示「安全鑰已中斷連接」。當您在運動時，安全鑰另一端的晶片必須一直附加在使用者身上，以確保發生緊急事故時，機器會立即停止。

電腦程序

手動模式包括一般模式、時間、卡路里與距離倒數模式。

P0	手動模式
P1 – P24	預設運動程序
HRC 01 – HRC 02	心跳率控制程序

P0 手動程序

一般模式

- 在待機時按下 START (開始) 立即開始手動模式。
- 運動期間可隨時使用 速度 +/- 或 斜度 +/- 按鈕手動調整跑步機速度與斜度。
- 按下 STOP (停止) 按鈕可停止運動，跑步機將進入緩和運動模式。
- 取出 安全鑰 可讓馬達停止運轉，或按下 STOP (停止) 兩次。

TIME (時間)、DISTANCE (距離) 與 CALORIES (卡路里) 倒數模式

- 在待機時按下 SELECT (選取) 以選擇 TIME (時間)、DISTANCE (距離) 與 CALORIES (卡路里)。選取後，可使用斜度 +/- 改變所需的設定，並按下 START (開始) 以啟動。
- TIME (時間)、DISTANCE (距離) 或 CALORIES (卡路里) 將從選取的設定開始倒數。
- 倒數完成時，電腦會發出嗶聲表示程序結束，速度視窗將顯示 “END” (結束)，5 秒後電腦會發出嗶聲，設定將重設為零。

P01–P24

這些是預先設定的程序，程序中的機器速度或斜度會在運動期間自動變更。

備註：如果使用者在這些程序進行期間改變 速度/斜度，則會在程序的下一個階段回復成預先設定的 速度/斜度。

- 在待機畫面中，按下 PROGRAM (程序) 按鈕選取所需的程序。
- 按下 START (開始) 以選取並開始使用預先設定時間。
- 這些程序的預設運動時間為 30 分鐘。選取 START (開始) 前，可按下 斜度 +/- 按鈕改變此設定。
- 這些程序進行期間，速度與斜度設定可分成 16 個階段。每一階段的時間取決於所選的總時間長度。例如，10 分鐘程序 = 10 個 1 分鐘的階段。因此速度/斜度每 1 分鐘就會改變。時間將會改變，讓機器能夠暖機與緩和。
- 每次 速度/斜度 改變時，主控台將會倒數並發出嗶聲 3 秒。

MPH 轉換為 KPH

可設定以 MPH 與 KPH 來顯示速度與距離。
若要切換：

- 在待機模式中，按下 PROGRAM (程序) 按鈕，然後插入 安全鑰。
- 畫面會顯示 MPH 或 KPH。
- 按下 速度 +/- 或 斜度 +/- 可變更。
- 然後取出 安全鑰 並重新插入 安全鑰，(若為 MPH，則速度將顯示 0.5；若為 KPH 則會顯示 0.8。)

心跳率控制程序

- 按下 PROGRAM (程序) 按鈕以選取 HRC 程序，畫面會顯示「HRC 1 和 HRC 2」(您也可以使用 速度 +/- 按鈕或 斜度 +/- 按鈕)，然後按下 SELECT (選取) 按鈕。
- 使用 +/- 按鈕以設定目標心跳率值，然後按下 SELECT (選取)。
- 使用 +/- 按鈕以設定運動時間，然後按下 START (開始) 以開始運動。

備註 – 您必須穿戴無線胸扣帶傳輸器 (未隨附)，並等待其收到主控台且顯示脈搏數值，然後您才可以按下 START (開始)。



時間 (分)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-KPH	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P2-KPH	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P3-KPH	1	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P4-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P5-KPH	1	4	4	8	12	8	4	4	1	1	1	4	4	8	12	8
P6-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	4
P7-KPH	4	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P8-KPH	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4
P9-KPH	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P10-KPH	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P11-KPH	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
P12-KPH	8	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P13-KPH	8	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P14-KPH	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4
P15-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	8	4
P16-KPH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P17-KPH	4	4	1	1	1	8	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8
P18-KPH	1	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P19-KPH	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P20-KPH	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P21-KPH	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4
P22-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
P23-KPH	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8
P24-KPH	2	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	12

時間 (分)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-MPH	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5
P2-MPH	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P3-MPH	0.6	2.5	2.5	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	2.5	2.5
P4-MPH	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P5-MPH	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5	5.0	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5	5.0
P6-MPH	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	2.5
P7-MPH	2.5	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5
P8-MPH	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P9-MPH	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6
P10-MPH	2.5	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5
P11-MPH	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0
P12-MPH	5.0	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5
P13-MPH	5.0	2.5	2.5	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	2.5	2.5
P14-MPH	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5
P15-MPH	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	5.0	2.5
P16-MPH	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P17-MPH	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	2.5	2.5	5.0	5.0
P18-MPH	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5
P19-MPH	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6
P20-MPH	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5
P21-MPH	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
P22-MPH	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	5.0
P23-MPH	1.3	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	5.0
P24-MPH	1.3	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	7.5



BİLGİSAYAR FONKSİYONU

- | | | |
|------------------|--------------------|---------------------|
| A Anında Eğim | G Anında Hızlanma | M Stop (Durdur) |
| B Yukarı Eğim | H Program Kılavuzu | N Güvenlik Anahtarı |
| C Program | I Hız Düşürme | |
| D Aşağı Eğim | J Fan | |
| E Select (Seç) | K Hızlandırma | |
| F Start (Başlat) | L MP3 Girişi | |

DÜĞME İŞLEVİ

Program

İstenen programı seçer (P01 - P24 HRC 01-02)

Select (Seç)

Zaman, Mesafe ve Kalori seçmek için kullanılır

Start (Başlat)

Programı çalıştıracaktır

Stop (Durdur)

Çalışma sırasında herhangi bir zamanda makineyi durdurmak için kullanılır, çalışan kayış yavaşlayarak tamamen durur tüm veriler sıfırlanacaktır

Hız +/-

Çalışma sırasında hızı arttırır / azaltır

Eğim +/-

Çalışma sırasında eğimi arttırır / azaltır

Anında Hızlanma

Çalışma sırasında tam hızı seçmek için bunu kullanın.

Anında Eğim

Çalışma sırasında tam eğimi seçmek için bunu kullanın.

Fan

Fanı açmak / kapatmak için bunu kullanın.

MP3 Girişi

Desteklenen kablo aracılığıyla kişisel MP3 oynatıcınıza bağlanmayı sağlar. Müzik dahili hoparlörler aracılığıyla çalışacak aynı zamanda ses cihazdan ve konsoldaki ses düğmelerinden kontrol edilebilecektir.

Güvenlik Anahtarı

Bu makinede yer alan kırmızı güvenlik anahtarı takılmazsa makine çalışmayacaktır. Bunun amacı acil durumlarda makineyi anında durdurmaktır. Koşu bandına doğru şekilde takılmazsa bilgisayar "güvenlik anahtarı bağlantısı ke-sildi" mesajını görüntüleyecektir. Acil durum sırasında makinenin anında durmasını sağlamak için güvenlik anahtarı- rının diğer ucundaki kısaç çalışmanız süresince devamlı kullanıcıya takılı olmalıdır.

BİLGİSAYAR PROGRAMLARI

Manuel Mod normal mod, zaman, kalori ve mesafe geri sayım modunu içermektedir.

P0	Manual Mode (Manuel Mod)
P1 - P24	Preset Workout Programs (Ön Ayarlı Çalışma Programları)
HRC 01 - HRC 02	Heart Rate Control Program (Kalp Hızı Kontrol Programı)

P0 Manual Program (Manuel Program)

Normal Mode (Normal Mod)

1. Hızlıca manuel modu başlatmak için bekleme modundayken START (BAŞLAT) tuşuna basın.
2. Koşu bandı hızı ve eğimi çalışmada istenildiği zaman HIZ +/- veya EĞİM +/- düğmeleri kullanılarak manuel olarak ayarlanabilir.
3. Çalışmayı duraksatmak için STOP (DURDUR) düğmesine basın, koşu bandı anında soğuma moduna geçecektir.
4. Motorun çalışmasını durdurmak için GÜVENLİK ANAHTARI'ni çekin veya STOP (DURDUR) ögesine iki kere basın.

Zaman, Mesafe ve Kalori geri sayım modu

1. TIME (ZAMAN), DISTANCE (MESAFE) ve CALORIES (KALORİYİ) seçmek için bekleme modundayken SELECT (SEÇ) tuşuna basın. Seçince, gerekli ayarları değiştirmek için eğim +/- ögesini kullanın ve başlamak için START (BAŞLAT) tuşuna basın.
2. TIME (ZAMAN), DISTANCE (MESAFE) veya CALORIES (KALORİYİ) seçimden itibaren geri sayacaktır.
3. Geri sayım tamamlandığında bilgisayar programın sonunu belirtmek için bir uyarı tonu verecek ve hız penceresi 5 saniye sonra "END" (SON) iletisini görüntüleyecek, bilgisayar uyarı tonu verecek ve tüm ayarlar sıfırlanacaktır.

P01-P24

Bunlar makinenin hızı veya eğiminin çalışma sırasında otomatik olarak değiştirildiği ön tanımlı programlardır.

Not: Bu programlar sırasında **HIZ/EĞİM** kullanıcı tarafından değiştirilirse programın sonraki bölümünde tekrar ön tanımlı **HIZ/EĞİM** ayarına dönecektir.

1. Bekleme ekranında, gerekli programı seçmek için **PROGRAM** düğmesine basın.
2. Ön tanımlı tamanı kullanarak başlamak üzere seçim yapmak için **START (BAŞLAT)** düğmesine basın.
3. Bu programlar için varsayılan çalışma zamanı 30 dakikadır. **START (BAŞLAT)** seçilmeden önce **EĞİM +/-** düğmelerine basarak bu değer değiştirilebilir.
4. Bu programlar süresince, hız ve eğim ayarları 16 segmente bölünür. Her segmentin süresi seçilen genel süreye bağlıdır. Örneğin 16 dakikalık bir program = 1'er dakikalık 16 segment. Bu nedenle hız/eğim her bir dakikada bir değişecektir. Süreler ısınma ve soğumaya olanak tanımak için değişiklik gösterecektir.
5. Konsol geri sayacak ve **HIZ/EĞİM** her değiştiğinde 3 saniyelik uyarı tonları verecektir.

MPH ve KPH dönüşümü

Hız ve mesafe MPH ve KPH cinsinden çalışacak şekilde ayarlanabilir
Bunların arasında geçiş yapmak için.

1. Bekleme modunda, **PROGRAM** tuşuna basın ve GÜVENLİK ANAHTARINI takın.
2. Ekranda MPH veya KPH görüntülenecektir.
3. Değiştirmek için HIZ + veya EĞİM + ögesine basın.
4. Ardından hızı MPH için 0,5 olarak veya KPH için 0,8 olarak ayarlamak için GÜVENLİK ANAHTARINI çıkarın ve GÜVENLİK ANAHTARINI yeniden takın.

Kalp Hızı Kontrol Programı

1. HRC programını seçmek için PROGRAM tuşuna basın, "HRC 1 and HRC 2" ("HRC 1 ve HRC 2") iletisi görünecektir (aynı zamanda HIZ +/- tuşunu veya Eğim +/- tuşunu kullanabilirsiniz), ardından SELECT (SEÇ) tuşuna basın.
2. Hedeflenen Kalp Hızı değerini belirlemek için +/- tuşlarını kullanın ve SELECT (SEÇ) tuşuna basın.
3. Çalışma zamanını belirlemek için +/- tuşlarını kullanın ve çalışmaya başlamak için START (BAŞLA) tuşuna basın.

NOT - Kablosuz bir göğüs kemeri vericisi takmalı ve konsolun algılayıp artı değerleri görüntülemesini beklemelisiniz, ardından START (BAŞLAT) tuşuna basabileceksiniz (dahil değildir)

TREADMILL T-16
CONSOLE GUIDE



Süre [dk]	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-KPH	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P2-KPH	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P3-KPH	1	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P4-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P5-KPH	1	4	4	8	12	8	4	4	1	1	1	4	4	8	12	8
P6-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	4
P7-KPH	4	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P8-KPH	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4
P9-KPH	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P10-KPH	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P11-KPH	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
P12-KPH	8	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4
P13-KPH	8	4	4	8	4	4	4	4	1	1	1	4	4	8	4	4
P14-KPH	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4
P15-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	8	4
P16-KPH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
P17-KPH	4	4	1	1	1	8	8	8	8	8	8	8	4	4	8	8
P18-KPH	1	1	4	4	8	12	4	4	1	1	1	1	4	4	8	12
P19-KPH	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1
P20-KPH	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4
P21-KPH	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4
P22-KPH	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
P23-KPH	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8
P24-KPH	2	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	12

Süre [dk]	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P2-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P3-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P4-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P5-MPH	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	5,0
P6-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5
P7-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P8-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P9-MPH	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P10-MPH	2,5	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P11-MPH	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
P12-MPH	5,0	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5
P13-MPH	5,0	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	2,5	2,5
P14-MPH	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	2,5	2,5
P15-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	5,0	2,5
P16-MPH	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P17-MPH	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,5	2,5	5,0	5,0
P18-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	75	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	7,5
P19-MPH	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6
P20-MPH	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5	0,6	0,6	2,5	2,5	0,6	2,5	2,5
P21-MPH	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
P22-MPH	0,6	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0
P23-MPH	1,3	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	5,0
P24-MPH	1,3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	7,5



وظيفة الكمبيوتر

الانحدار السريع A	السرعة الحالية G	Stop [إيقاف] M
الانحدار لأعلى B	دليل البرنامج H	مفتاح السلامة N
Program [البرنامج] C	خفض السرعة I	
الانحدار لأسفل D	المروحة J	
Select [تحديد] E	زيادة السرعة K	
Start [بدء] F	وحدة إدخال MP3 L	

زر التشغيل

Program [البرنامج]

يحدد البرنامج المرغوب [P01 - P24 , HRC 01-02]

Select [التحديد]

لتحديد الزمن، والمسافة والسرعات الحرارية

Start [بدء]

سوف يبدأ البرنامج

Stop [إيقاف]

لإيقاف الجهاز في أي وقت أثناء التدريب، وسوف يبطئ حزام الجري ويتوقف تمامًا، وسوف تتم إعادة تعيين كل البيانات إلى الصفر

السرعة + / -

يزيد / يخفض السرعة أثناء التدريب

الانحدار + / -

يزيد / يخفض الانحدار أثناء التدريب

السرعة الحالية

استخدم هذا لتحديد السرعة بدقة أثناء الجري

الانحدار الحالي

استخدم هذا لتحديد الانحدار بدقة أثناء الجري

المروحة

استخدم هذا لفتح / إغلاق المروحة

وحدة إدخال MP3

يسمح بالاتصال بمشغل MP3 الأصلي بواسطة الكابل المزود. سوف يتم تشغيل الموسيقى عبر السماعات والصوت الذي يتم التحكم فيه بواسطة الجهاز وأزرار الصوت في الوحدة.

مفتاح السلامة

مضمن مع هذا الجهاز مفتاح السلامة ذو اللون الأحمر، ولن يتم تشغيل الجهاز إلا عندما يتم إدخال هذا المفتاح. والهدف منه هو إيقاف الجهاز فوراً في حالة الطوارئ. سوف يعرض الكمبيوتر "تم فصل مفتاح السلامة" إذا لم يتم توصيله بشكل صحيح بالمشاية الكهربائية. يجب أن يتم توصيل الإبريم الموجود في الطرف الآخر من مفتاح السلامة بالمستخدم طوال فترة التدريب لضمان أن الجهاز يتوقف في الحال في حالة الطوارئ.

تحويل ميل/س إلى كم/س

يمكن تعيين السرعة والمسافة للتشغيل بنظام ميل في الساعة و كم في الساعة للتبديل بينهم.

١. في وضع الاستعداد، اضغط على مفتاح **PROGRAM (البرنامج)** ثم اضغط على مفتاح السلامة.

٢. سوف تعرض الشاشة ميل في الساعة أو كيلو متر في الساعة.

٣. اضغط على السرعة + أو الانحدار + للتغيير

٤. قم بإزالة مفتاح السلامة وإعادة إدخاله لضبط السرعة على ٠,٥ لميل في الساعة أو ٠,٨ لكيلو متر في الساعة.

برنامج التحكم في معدل ضربات القلب

١. اضغط على مفتاح **PROGRAM (البرنامج)** لتحديد برنامج **HRC** وسوف تظهر شاشة "HRC 1 و HRC 2" (يمكنك أيضًا أن تستخدم مفتاح السرعة +/- أو مفتاح الانحدار +/-، ثم اضغط على مفتاح **SELECT** (تحديد)).

٢. استخدم مفاتيح +/- لضبط قيمة معدل ضربات القلب المستهدفة ثم تحديد **SELECT** (تحديد).

٣. استخدم المفاتيح +/- لضبط زمن الجلسة ثم اضغط على **START** (بدء) لبدء الجلسة.

ملاحظة - يجب عليك ان تقوم بارتداء محول شريط الصدر اللاسلكي، والانتظار حتى استقبال الوحدة وتظهر مع القيم المضافة، ثم يتم السماح لك بالضغط على **START** (بدء) (غير مضمن).

برامج الكمبيوتر

يشمل الوضع اليدوي الوضع العادي والزمن والسرعات الحرارية ووضع العد التنازلي للمسافة.

P0	الوضع اليدوي
P1 - P24	برامج التدريب ذات التعيين المسبق
01 HRC - 02 HRC	برنامج التحكم في معدل ضربات القلب

Manual Program P0 (البرنامج اليدوي P0)

الوضع العادي

١. من وضع الاستعداد اضغط **START** (بدء) لبدء الوضع اليدوي في الحال.
٢. يمكن ضبط سرعة المشاية الكهربائية والانحدار يدويًا باستخدام الأزرار السرعة +/- أو الانحدار +/- في أي وقت أثناء التدريب.
٣. اضغط على زر **STOP** (إيقاف) لإيقاف الجلسة، وسوف تنتقل المشاية الكهربائية إلى وضع السكون.
٤. أخرج مفتاح السلامة لإيقاف المحرك أو اضغط على **STOP** (إيقاف) مرتين.

Time (الزمن) Distance (المسافة) ووضع العد التنازلي للسرعات الحرارية (Calories)

١. من وضع الاستعداد اضغط على **SELECT** (تحديد) لاختيار **TIME, DISTANCE** (المسافة، الزمن) و **CALORIES** (السرعات الحرارية). بمجرد أن تحدد استخدام انحدار +/- لتبديل الإعداد المرغوب والضغط على **START** (بدء) للبدء.
٢. سوف يبدأ العد التنازلي لـ **TIME, DISTANCE** (الزمن، المسافة) أو **CALORIES** (السرعات الحرارية) من التحديد.
٣. بمجرد أن يكتمل العد التنازلي فسوف يصدر الكمبيوتر صوت تنبيه للإشارة إلى انتهاء البرنامج وسوف تعرض نافذة السرعة "END" (انتهاء) بعد ٥ ثواني من إصدار الكمبيوتر صوت التنبيه وسوف يتم إعادة تعيين كل الإعدادات إلى الصفر.

P01-P24

هذه برامج تم تعيينها مسبقًا والتي سوف يتم فيها تغيير سرعة الأجهزة أو انحدارها تلقائيًا أثناء التدريب.

ملاحظة: إذا تم تبديل **السرعة/الانحدار** بواسطة المستخدم أثناء هذه البرامج فسوف تعود مرة أخرى إلى **السرعة/الانحدار** الذين تم تعيينهما مسبقًا في الفاصل التالي للبرنامج.

١. من شاشة الاستعداد، اضغط على زر **PROGRAM (البرنامج)** لتحديد البرنامج المطلوب.

٢. اضغط على **START** (بدء) للتحديد وبدء استخدام الزمن الذي تمت إعادة تعيينه.

٣. زمن التدريب الافتراضي لهذه البرامج هو ٣٠ دقيقة. يمكن تبديل ذلك بالضغط على أزرار **انحدار +/-** قبل أن تحدد **START** (بدء).

٤. أثناء هذه البرامج يتم تقسيم إعدادات السرعة والإعدادات إلى ١٠ أقسام. زمن كل قسم يعتمد على إجمالي الزمن المحدد. على سبيل المثال، برنامج يستغرق ١٠ دقائق = ١٠ أقسام دقيقة واحدة لكل قسم. لذلك يتم تبديل السرعة/الانحدار كل دقيقة واحدة. سوف تتعدد الأزمنة للسماح بالإحماء والهدوء.

٥. سوف تقوم الوحدة بالعد التنازلي وتصدر صوت تنبيه لمدة ٣ ثواني في كل مرة يتم فيها تغيير **السرعة / الانحدار**.



16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الزمن (M)
4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	P1-كم في الساعة
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	P2-كم في الساعة
4	4	8	4	4	1	1	1	4	4	4	4	8	4	4	1	P3-كم في الساعة
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	P4-كم في الساعة
8	12	8	4	4	1	1	1	4	4	8	12	8	4	4	1	P5-كم في الساعة
4	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4	4	4	4	1	P6-كم في الساعة
12	8	4	4	1	1	1	1	4	4	12	8	4	4	1	4	P7-كم في الساعة
4	4	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	4	4	4	P8-كم في الساعة
1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1	4	4	1	4	P9-كم في الساعة
4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4	1	4	4	4	P10-كم في الساعة
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	P11-كم في الساعة
4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	1	8	P12-كم في الساعة
4	4	8	4	4	1	1	1	4	4	4	4	8	4	4	8	P13-كم في الساعة
4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	P14-كم في الساعة
4	8	4	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	P15-كم في الساعة
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	P16-كم في الساعة
8	8	4	4	8	8	8	8	8	8	8	1	1	1	4	4	P17-كم في الساعة
12	8	4	4	1	1	1	1	4	4	12	8	4	4	1	1	P18-كم في الساعة
1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	P19-كم في الساعة
4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	P20-كم في الساعة
4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	P21-كم في الساعة
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	P22-كم في الساعة
8	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	P23-كم في الساعة
12	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4	4	4	4	2	P24-كم في الساعة

16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الزمن (M)
2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	P1-ميل في الساعة
2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	P2-ميل في الساعة
2.5	2.5	5.0	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	5.0	2.5	2.5	0.6	P3-ميل في الساعة
2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	P4-ميل في الساعة
5.0	7.5	5.0	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	5.0	7.5	5.0	2.5	2.5	0.6	P5-ميل في الساعة
2.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	P6-ميل في الساعة
7.5	5.0	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	7.5	5.0	2.5	2.5	0.6	2.5	P7-ميل في الساعة
2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	P8-ميل في الساعة
0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	P9-ميل في الساعة
2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	2.5	P10-ميل في الساعة
5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	2.5	2.5	P11-ميل في الساعة
2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	5.0	P12-ميل في الساعة
2.5	2.5	5.0	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	5.0	2.5	2.5	5.0	P13-ميل في الساعة
2.5	2.5	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	P14-ميل في الساعة
2.5	5.0	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	P15-ميل في الساعة
2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	P16-ميل في الساعة
5.0	5.0	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	P17-ميل في الساعة
7.5	5.0	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	75	5.0	2.5	2.5	0.6	0.6	P18-ميل في الساعة
0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	P19-ميل في الساعة
2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	2.5	2.5	0.6	P20-ميل في الساعة
2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	P21-ميل في الساعة
5.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	0.6	P22-ميل في الساعة
5.0	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	1.3	P23-ميل في الساعة
7.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	1.3	P24-ميل في الساعة