

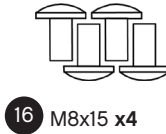
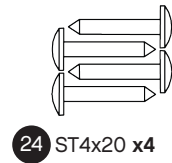
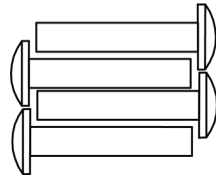
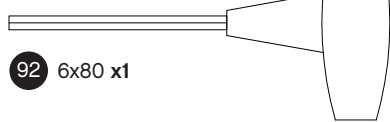
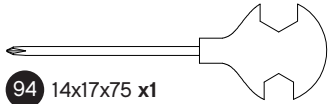
ONEGT40S

TREADMILL

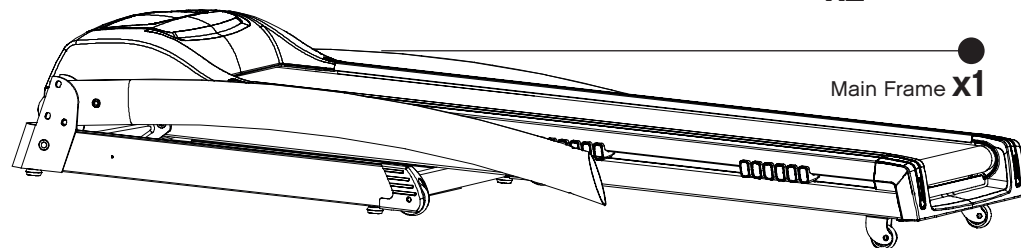
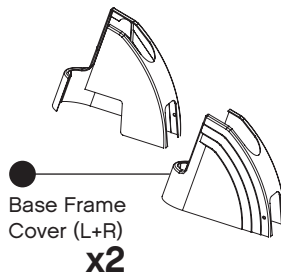
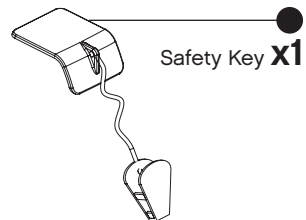
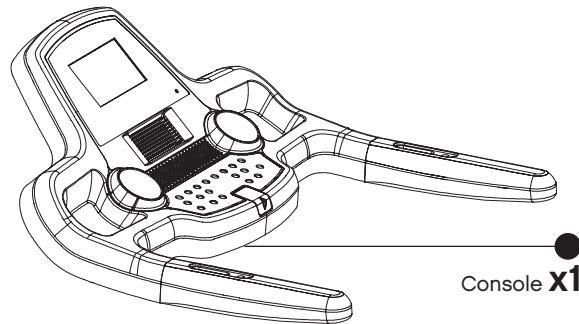
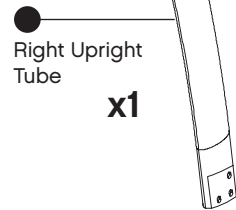
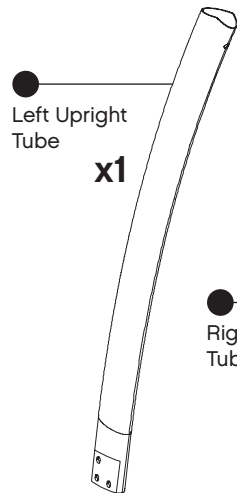
USER MANUAL



HARDWARE PACK

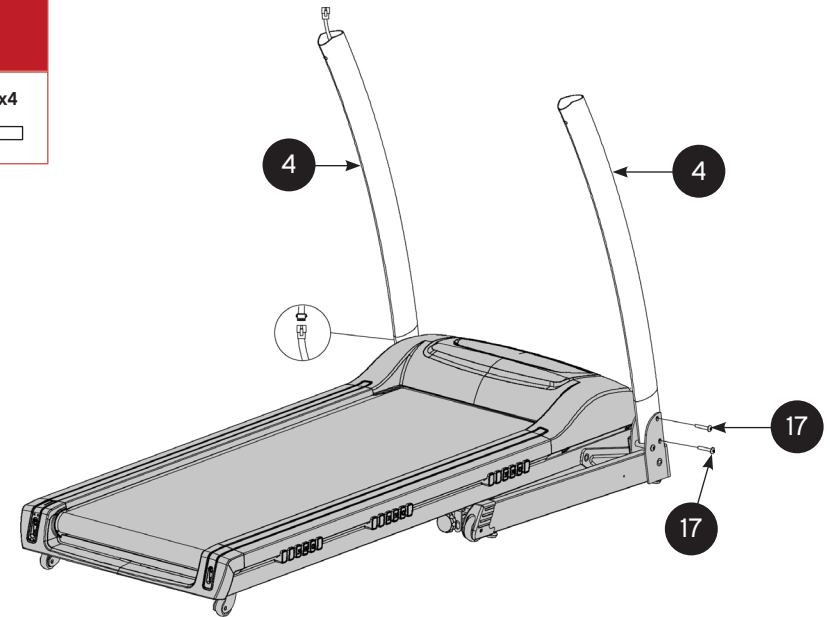


PARTS



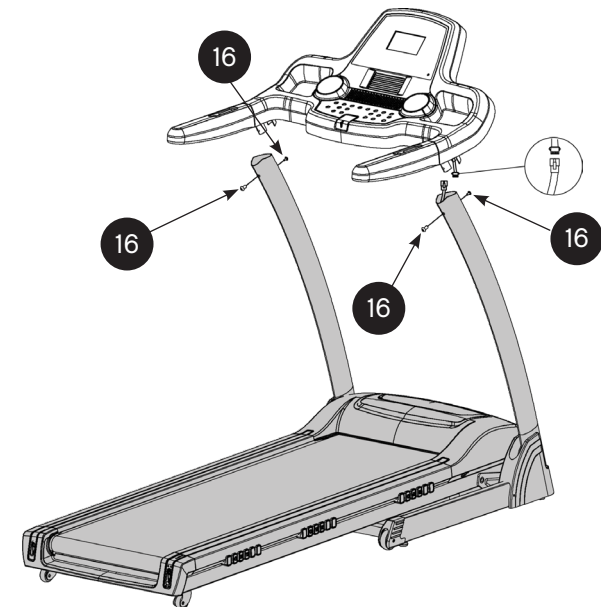
1

17 Screw x4



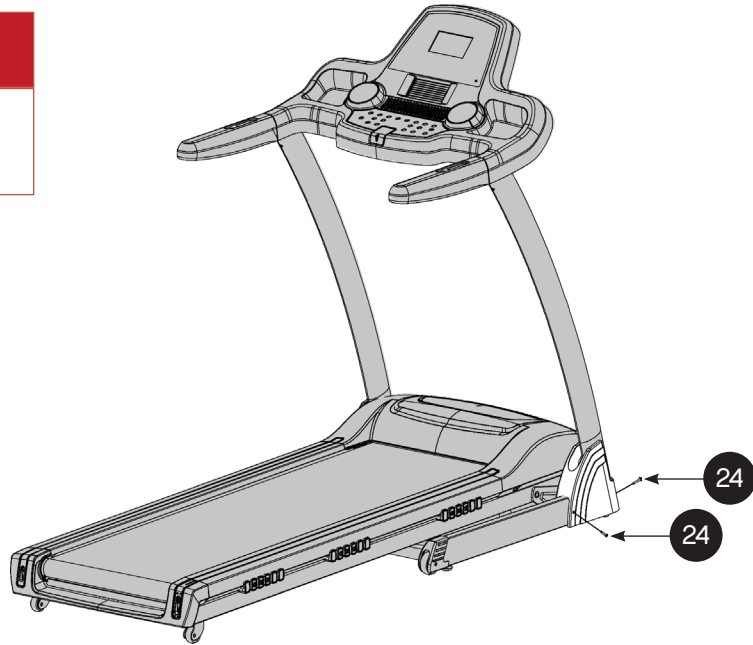
2

16 Screw x4



3

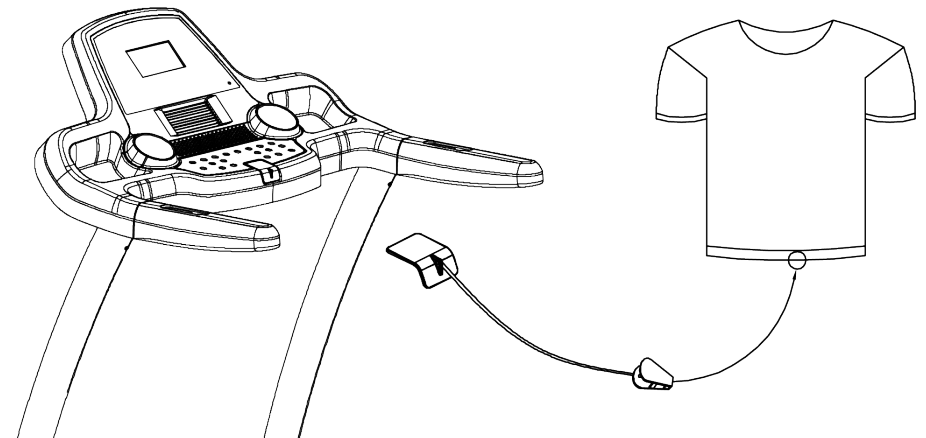
24 Screw x4



4

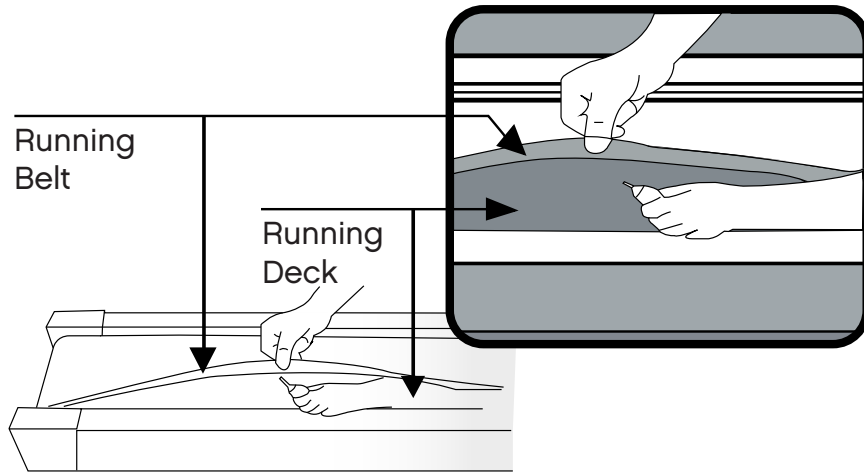


Safety Key



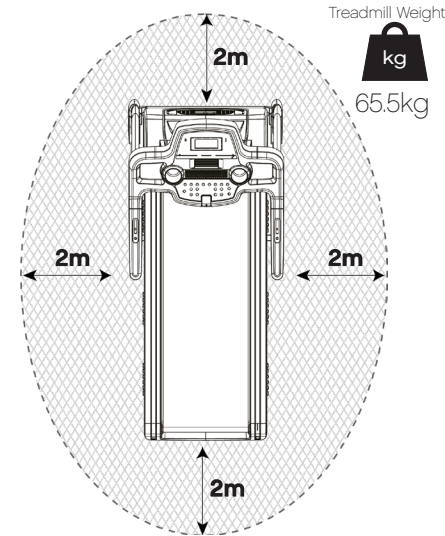
Important: This appliance can be used by children aged from 12 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

Lubricating the treadmill.



* Every 3-6 months
** See User Guide for more info

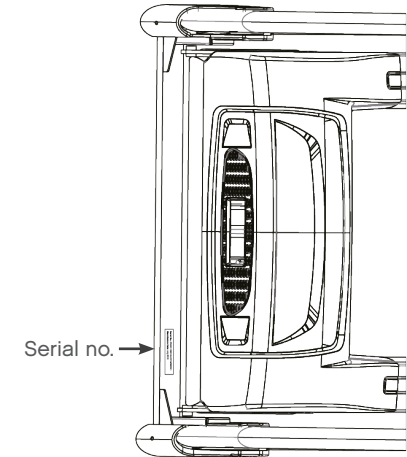
Allow for a minimum space of 2m around the treadmill when in operation.



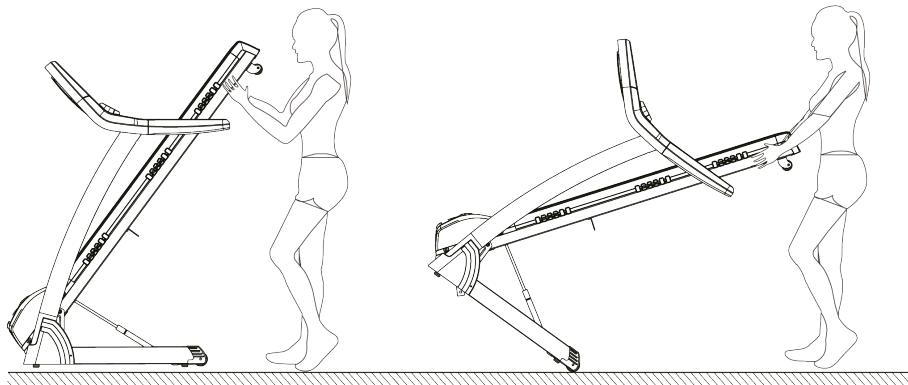
168 (L) x 77 (W) x 131 (H)

Serial no. is located on the base of the treadmill.

Example:
Serial No.: RVAR-10421SL0718/000001
Manufacture Date: July 2018



Moving the treadmill.



Product Registration and Support
Enregistrement et support du produit
Productregistratie en ondersteuning
Registro de productos y soporte
Registro de produto e suporte
Регистрация и поддержка продукта
製品の登録とサポート

معدّل و جت نم لا لي ج ست

产品注册和技术支持
제품 등록 및 지원



www.reebokfitness.info/product-support

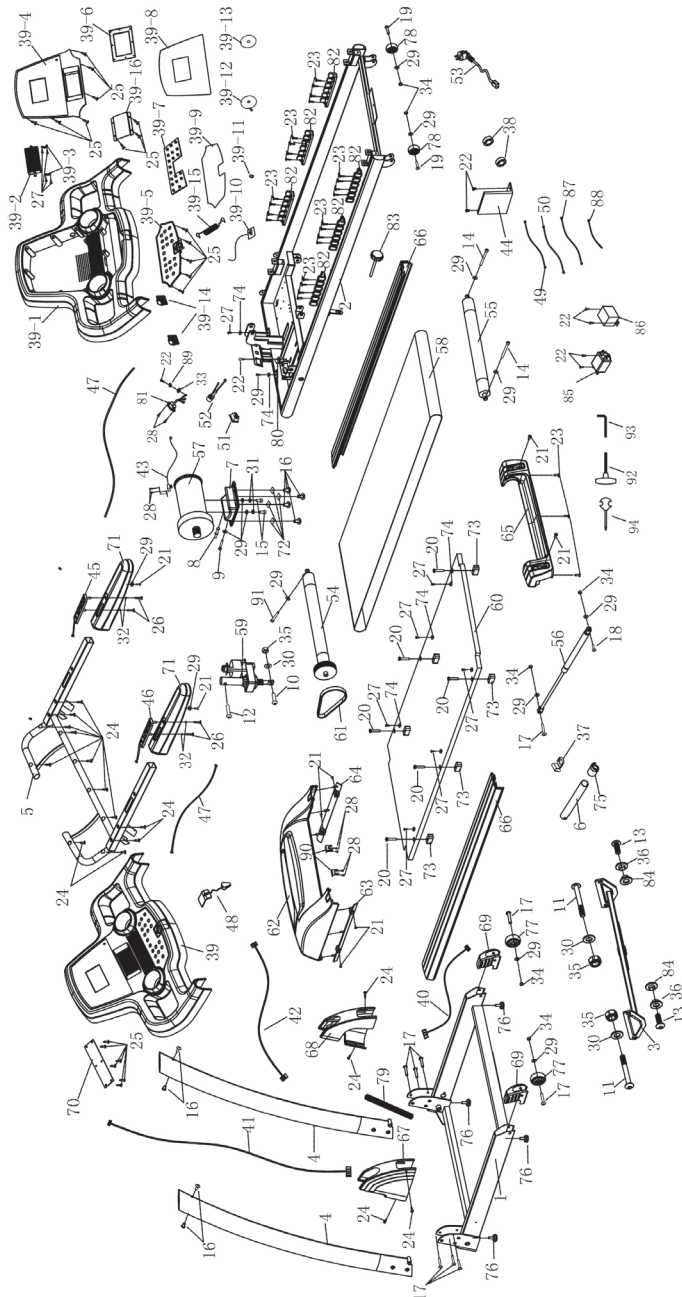
This product is suitable for user's weight of **110kg**.



WEEE logo this symbol on a product means that the product is covered by European Directive 2012/19/EU.
Hereby, RFE international declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 2014/53/EU.

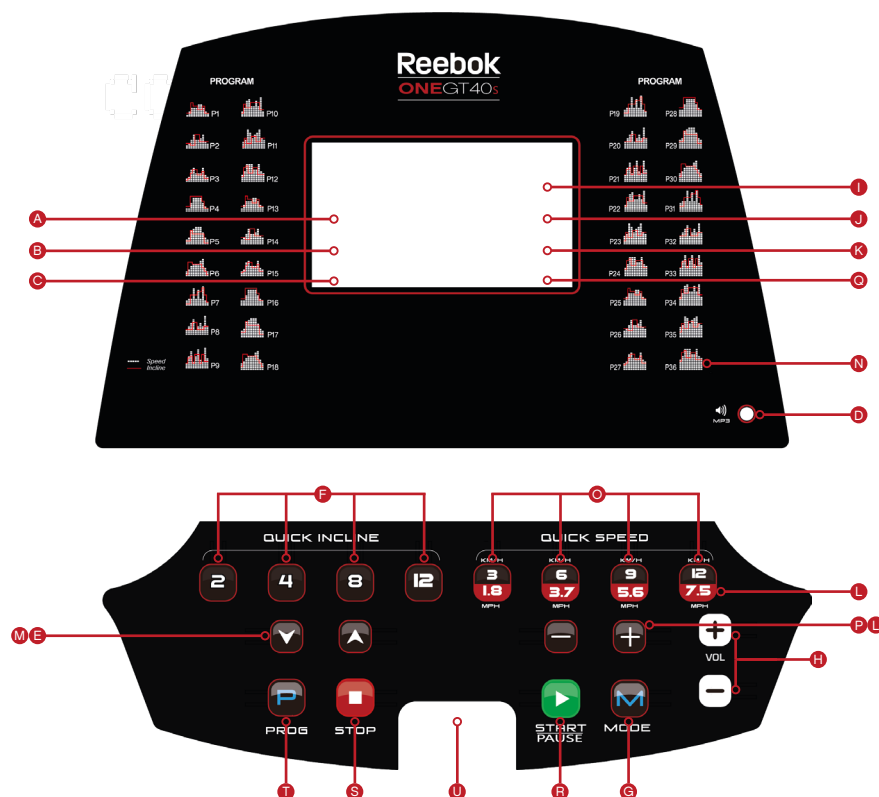


SPARE PARTS LIST



ITEM	DESCRIPTION	QTY.
1	Base Frame	1
2	Main Frame	1
3	Incline Frame	1
4	Upright Post	2
5	Computer Frame	1
6	Soft Drop Linking Parts	1
7	Motor Frame	1
8	Bolt Welding - M8 x 65	1
9	HEX Full Thread Screw - M8x75	1
10	Allen Socket Half Thread Screw - M10x45x20	1
11	Allen Socket Half Thread Screw - M10x95x20	2
12	Allen Socket Half Thread Screw - M10x35x20	1
13	Allen Socket Full Thread Screw - M10x25	2
14	Allen Socket Full Thread Screw - M8x75	2
15	Allen Socket Full Thread Screw - M8x15	2
16	Allen Socket Full Thread Screw - M8x15	8
17	Allen Socket Half Thread Screw - M8x50x20	9
18	Allen Socket Half Thread Screw - M8x30x20	1
19	Allen Socket Half Thread Screw - M8x40x20	2
20	Allen Full Thread Screw - M6x55xØ16	6
21	Phillips C.K.S. Full Thread Screw - M5x10	8
22	Phillips C.K.S. Full Thread Screw - M4x10	9
23	Phillips C.K.S. Full Thread Screw - ST4x16	29
24	Phillips C.K.S. Full Thread Screw - ST4x20	16
25	Phillips C.K.S. Full Thread Screw - ST4x12	28
26	Phillips C.K.S. Full Thread Screw - ST4x35	4
27	Phillips Self-Tapping Screw - ST4x15	10
28	Phillips Self-Tapping Screw - ST3x10	16
29	Flat Washer - Ø8	10
30	Flat Washer - Ø10	3
31	Elastic Washer - Ø8	2
32	Flat Washer - Ø12xØ4.5x1.0	8
33	Washer - Ø5	3
34	HEX Self-Locking Nut - M8	6
35	Hex Self-Locking Nut - M10	3
36	Incline Shaft Sleeve - Ø25xØ17xØ10x5.5x2.5	2
37	Shrapnel t0.5x20.5x47	1
38	Ring Incline Shaft Sleeve - Ø35xØ22x15.0	2
39	Console Set	1
39-1	Console Housing	1
39-2	Wind Hole	1
39-3	Press Plate	2
39-4	Board (Display)	1
39-5	Board (Key)	1
39-6	PCB (Display)	1
39-7	PCB (Key)	1
39-8	Console Overlay (Display)	1
39-9	Console Overlay (Key)	1
39-10	Microswitch	1
39-11	Safety Lock Thimble	1
39-12	Safety Lock Plate	1
39-13	Safety Key Sticker	1
39-14	Speaker	2
39-15	MP3 Wire L-300mm	1
39-16	Wind Hole Fixed Plate	1

ITEM	DESCRIPTION	QTY.
40	Wire - L-1200mm	1
41	Wire - L-600mm	1
42	Wire L-800mm	1
43	Speed Sensor	1
44	Controller	1
45	Speed Handle Pulse Set	1
46	Handle Pulse Set	1
47	Handle Pulse Wire	2
48	Safety Key	1
49	Power Cord (Red)	2
50	Power Cord (Black)	1
51	Switch	1
52	Fuseholder	1
53	Power Cord	1
54	Front Roller - Ø88xØ46xØ15x495	1
55	Rear Roller - Ø46xØ15x475x515	1
56	Hydraulic - 532x232xØ10xØ8.2x450N	1
57	Motor	1
58	Running Belt	1
59	Incline Motor	1
60	Running Deck	1
61	Motor Belt	1
62	Motor Cover	1
63	Plate for Motor Cover (Left)	1
64	Plate for Motor Cover (Right)	1
65	Rear Pad	1
66	Side Rail	2
67	Foot Cover (Left)	1
68	Foot Cover (Right)	1
69	End Cap	2
70	Console Back Cover	1
71	Handle Bar Cover	2
72	Square Cushion - 35x35x3.0xØ9	4
73	Square Cushion - 20x40x18	6
74	Round Side Rail Guide - Ø25xØ5x4.5	8
75	End Cap - Ø33xØ23x48	1
76	Foot Pad - Ø28xØ23x11xM8x20	4
77	Wheel - Ø62xØ8.0x122	2
78	Wheel - Ø46xØ8.0x118.5	2
79	Wire Protector - Ø20x420	1
80	Binder	2
81	Socket	1
82	Cushion - 157.6x30x38x7.0	6
83	Ezfit tension knob - Ø50xM8x60	1
84	Incline Shaft Sleeve - Ø25xØ17xØ10x6x1.0	2
85	Filter	1
86	Choke	1
87	Power Cord - L-300mm	1
88	Wire (Black) - L-150mm	1
89	Elastic Washer - Ø5	3
90	Motor Cover Piece	2
91	Allen Socket Full Thread Screw - M8x50	1
92	T Type Wrench - 6x80	1
93	L Type Wrench - 6x35x80	1
94	Cross Open Spanner - 14x17x75	1



COMPUTER FUNCTION

A LCD WINDOW	G MODE	M INCLINE	S STOP
B PROGRAM GUIDE	H VOLUME	N PROGRAM GUIDE	T PROGRAM
C TIME	I PROGRAM	O INSTANT SPEED	U SAFETY KEY
D MP3 INPUT	J CALORIES	P SPEED	
E INCLINE	K PULSE	Q DISTANCE	
F INSTANT INCLINE	L SPEED	R START	

COMPUTER FUNCTION

PROGRAM

Select the desired program (P1-P36, HRC 1-3, U01-U03, F1-F5).

MODE

This has 2 functions:

To Select P0, M1, M2 or M3 (see programs).

To confirm data when in program settings.

START

Will commence a program.

STOP

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

SPEED -

Decreases the speed during workout.

SPEED +

Increases the speed during workout.

INCLINE -

Lowers the running belt incline level during workout.

INCLINE +

Raises the running belt incline level during workout.

INSTANT SPEED

Use to select an exact speed whilst running.

INSTANT INCLINE

Use to select an exact incline whilst running.

MP3 INPUT

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

SAFETY KEY

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

HANDLEBAR CONTROLS

SPEED +/-

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

INCLINE +/-

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

PULSE GRIPS

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



COMPUTER PROGRAMS

M1-M4	MANUAL PROGRAM	U01-U03	USER DEFINED PROGRAMS
P1-P36	PRESET WORKOUT PROGRAMS	F1-F5	BODY FAT FUNCTIONS

M1 – M3

1. From standby press MODE to select M1, M2 or M3. These are used to work out to a set TIME (M1), DISTANCE (M2) or CALORIES (M3).
2. Once selected use INCLINE +/- to alter the required setting and press START to begin.
3. The TIME, DISTANCE or CALORIES will count down from the selection.
4. Once the countdown has completed the computer will beep to indicate the end of the program and all readings will be reset to zero.

P0 MANUAL PROGRAM

1. From Standby press START to begin manual mode immediately.
2. The TIME/DISTANCE/CALORIES will count up from zero.
3. Treadmill speed can be manually adjusted by using the Speed + or – buttons at any time during a workout.

P1-P36 PROGRAMS

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

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

1. From standby screen, press program button to select required program, speed +/- also can chose the above or next program.
2. The default workout time for these programs is 30 minutes. This can be altered by pressing INCLINE + or – buttons before START is selected.
3. Press START to select and begin using the preset time.
4. During these programs the speed and incline settings are split into 20 segments. The time of each segment depends on the overall time selected. For example a 20 minute program = 20 segments of 1 minute. Therefore the speed/incline would alter every 1 minute. Times will differ to allow for warm up and cool down.
5. The console will count down and beep for 3 seconds each time the speed/incline is changed.

U01-U03 USER DEFINED PROGRAMS

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

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

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

BODY FAT FUNCTION

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

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

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

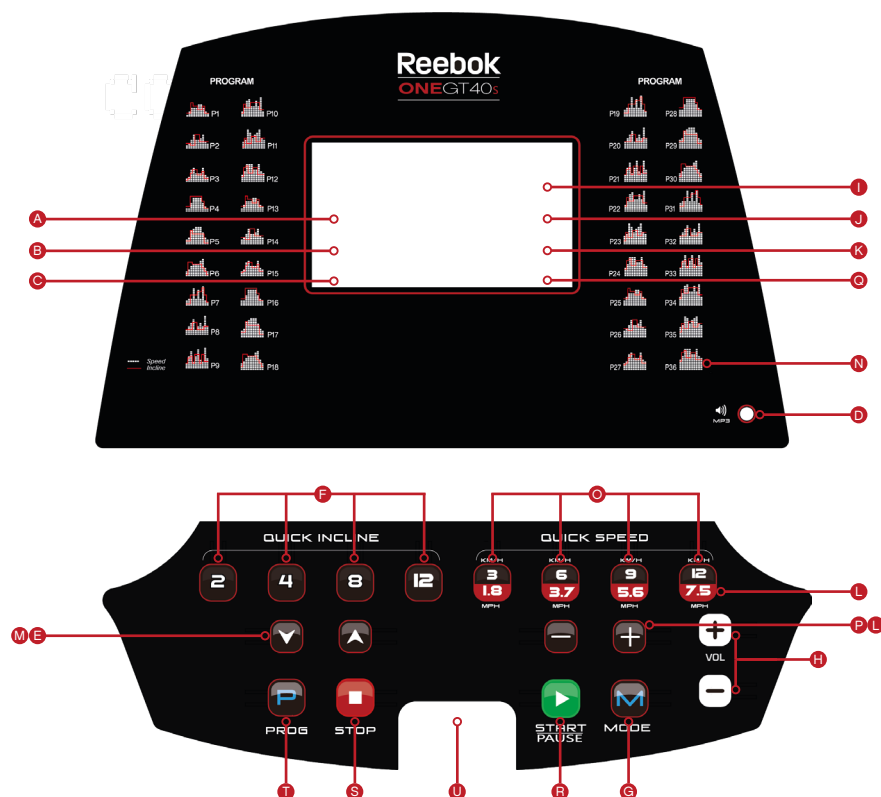
Note: All readings given are a guideline only and not to be used as a medical device.

MPH TO KPH CONVERSION

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

To switch between these:

1. Remove the SAFETY KEY, the computer will display "SAFETY KEY TAKE OFF".
2. Press and hold PROGRAM and MODE buttons together for 3 seconds.
3. The console will change from 0.6 MPH to 1.0 KPH automatically.



FONCTIONS DE L'ORDINATEUR

A ÉCRAN LCD	G MODE	M INCLINAISON	S STOP
B GUIDE PROGRAMME	H VOLUME	N GUIDE PROGRAMME	T PROGRAMME
C AFFICHAGE DURÉE	I PROGRAMME	O VITESSE RAPIDE	U CLÉ DE SÉCURITÉ
D ENTRÉE MP3	J CALORIES	P VITESSE	
E INCLINAISON	K RYTHME CARDIAQUE	Q AFFICHAGE DISTANCE	
F INCLINAISON RAPIDE	L VITESSE	R START	

FONCTIONNEMENT DES TOUCHES

PROGRAMME

Sélectionne le programme souhaité (P1-P36, HRC 1-3, U01-U03, F1-F5). Voir Programmes de l'ordinateur ci-dessous.

MODE

Cette touche a 2 fonctions:

Pour sélectionner P0, M1, M2 ou M3 (voir les programmes).

Pour confirmer la chose sélectionnée dans les paramètres du programme.

START

Commencé avec un programme.

STOP

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

VITESSE -

Réduire la vitesse durant la séance d'entraînement.

VITESSE +

Augmenter la vitesse durant la séance d'entraînement.

INCLINAISON -

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

INCLINAISON +

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

VITESSE RAPIDE

Utilisez pour sélectionner une vitesse exacte pendant la course.

INCLINAISON RAPIDE

Utilisez pour sélectionner une Inclinaison exacte pendant la course.

ENTRÉE MP3

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

CLÉ DE SÉCURITÉ

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

COMMANDES AU GUIDON

VITESSE +/-

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

INCLINAISON +/-

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

CAPTEUR CARDIAQUES

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



COMPUTER PROGRAMS

M1-M4	PROGRAMME MANUEL	U01-U03	PROGRAMMES DÉFINIS PAR L'UTILISATEUR
P1-P36	PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT	F1-F5	FONCTIONS DE GRAISSE DU CORPS

M1 – M3

1. En mode Veille, appuyez sur MODE pour sélectionner M1, M2 ou M3. Ils sont utilisés pour l'entraînement de TEMPS (M1), DISTANCE (M2) ou CALORIES (M3).
2. Une fois sélectionné, utilisez INCLINE + / - pour modifier le réglage désiré et appuyez sur START pour commencer.
3. Le TEMPS, DISTANCE ou CALORIES compte à rebours de la sélection que vous avez fait.
4. Une fois le compte à rebours terminé l'ordinateur émet un signal sonore pour indiquer la fin du programme et toutes les lectures seront remis à zéro.

P0 PROGRAMME MANUEL

1. En mode Veille (Standby), appuyez sur START pour commencer immédiatement le mode manuel.
2. Le temps / distance / calories comptera à partir de zéro.
3. Vitesse du tapis roulant peut être réglée manuellement en utilisant la vitesse de touches + ou - à tout moment au cours d'une séance d'entraînement.

P1-P36 PROGRAMMES

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

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

1. En mode Veille (Standby), appuyez le bouton programmes pour sélectionner le requis programme, vitesse + / - pouvez également choisir le programme avant ou suivante.
2. Le temps d'entraînement par défaut pour ces programmes est de 30 minutes. Ceci peut être modifié en appuyant sur la touches INCLINE + ou - avant START n'est sélectionné.
3. Appuyez sur START pour sélectionner et commencer à utiliser le temps prédéfini.
4. Au cours de ces programmes les réglages de la vitesse et l'inclinaison sont divisés en 20 segments. Le temps de chaque segment dépend du temps total sélectionné. Par exemple un programme de 20 minutes = 20 segments de 1 minute. Ce qui signifie que la vitesse changera toute le 1 minute. Les durées varieront pour tenir compte de l'échauffement et de la récupération.
5. La console effectue un compte à rebours et émet un signal sonore pendant 3 secondes à chaque fois que la vitesse / inclinaison est modifiée.

U01-U03 PROGRAMMES DÉFINIS PAR L'UTILISATEUR

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

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

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

FONCTION DE GRAISSE DU CORPS

Au sein de ces programmes, l'utilisateur peut définir la vitesse et l'inclinaison d'un entraînement personnel.

1. Appuyez sur PROGRAM aussi longtemps que la fonction mesurant la graisse du corps est affichée.
2. Appuyez MODE pour entrer la fonction de graisse du corps (body fat function).
3. L'écran indique la fenêtre SPEED /PROGRAM en affichant les programmes préajustés (F1 – F5).
4. Appuyez MODE pour choisir le programme désiré.
5. Les paramètres des programmes seront affichées par la fenêtre PULSE/INCLINE, appuyez SPEED + ou - pour les modifier. Confirmez votre choix en appuyant MODE.
6. F1 – le sexe est affiché. Appuyez SPEED + / - pour choisir entre 1 (male = homme) et 2 (female = femme). Confirmez votre choix en appuyant MODE.
7. F2 – l'âge est affiché. Appuyez INCLINE + / - pour ajuster (25 ans est préajusté). Confirmez votre choix en appuyant MODE.
8. F3 – la taille est affichée. Appuyez INCLINE + / - pour ajuster (170 cm est préajusté). Confirmez votre choix en appuyant MODE.
9. F4 – poids du corps est affiché. Appuyez INCLINE + / - pour ajuster (70 kg est préajusté). Confirmez votre choix en appuyant MODE.
10. F5 est affiché. Maintenant vos données ont été enregistrées. Mettez vos mains sur les touches à effleurement qui mesurent le pouls (minimum pour 8 secondes). Vos résultats du test sont affichés comme suit :

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

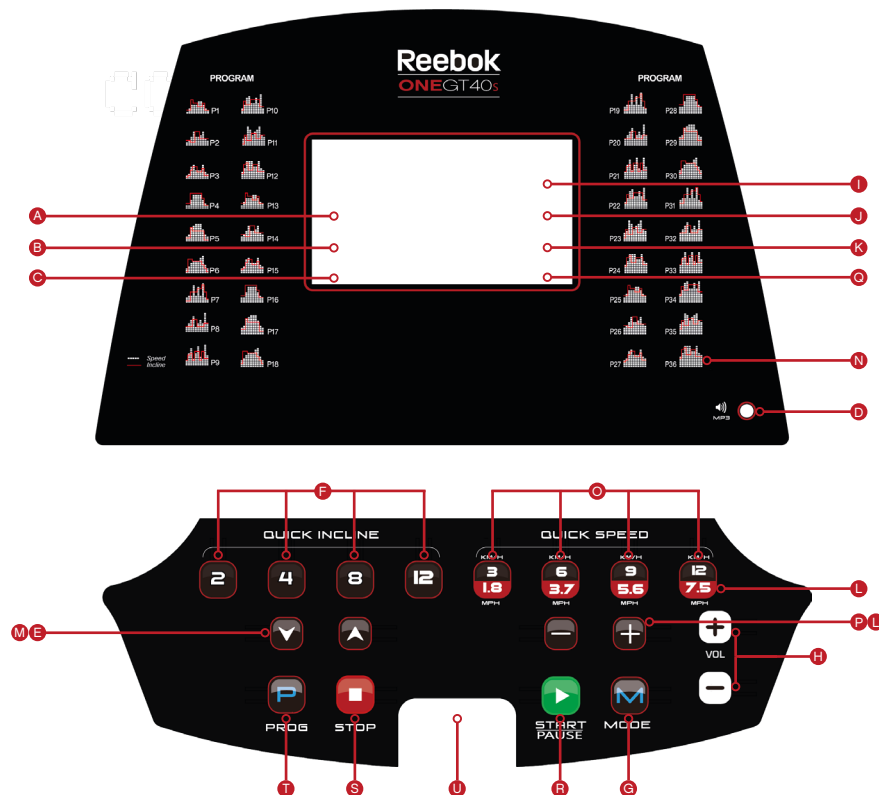
Invite: Toutes les indications ne sont que des renseignements. Elles ne sont pas des directives médicales.

CONVERSION DES MPH (MILES/H) EN KPH (KILOMÈTRES/H)

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

Pour passer de l'un à l'autre:

1. Retirez la clé de sécurité (SAFETY KEY). L'ordinateur affiche « SAFETY KEY TAKE OFF ».
2. Maintenez appuyés les boutons PROGRAM et MODE pendant 2 à 3 secondes.
3. La console passe de 0.6 MPH à 1.0 KPH automatiquement, et vice et versa.



FUNKTIONSWEISE DES COMPUTERS

A LCD-ANZEIGE	G MODUS	M NEIGUNG	R Start
B PROGRAMM HINWEISE	H LAUTSTÄRKE	N PROGRAMM-HINWEISE	S STOP
C ZEIT	I PROGRAMM	O SOFORT-EINSTELLUNG DER GESCHWINDIGKEIT	T PROGRAMM
D MP3-ANSCHLUSS	J KALORIENVERBRAUCH	U SICHERHEITSSCHLÜSSEL	
E NEIGUNG	K PULS	P GESCHWINDIGKEIT	
F SOFORT-EINSTELLUNG DER NEIGUNG	L GESCHWINDIGKEIT	Q DISTANZ	

BEDIENUNG DER TASTEN

PROGRAMM

Mit dieser Taste wählen Sie das gewünschte Programm aus (P1-P36, HRC1-3, U01-U03, F1-F5). Beachten Sie hierzu auch den folgenden Abschnitt: COMPUTERPROGRAMME.

MODUS

Diese Taste verfügt über zwei Funktionen:

Zur Auswahl von P0, M1 M2 oder M3 (siehe Programme).
Um im Programm -Einstellungen die Daten zu bestätigen.

START

Startet ein Programm.

STOP

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

GESCHWINDIGKEIT -

Reduziert die Geschwindigkeit während des Trainings.

GESCHWINDIGKEIT +

Erhöht die Geschwindigkeit während des Trainings.

NEIGUNG -

Senkt die Neigung während des Trainings.

NEIGUNG +

Erhöht die Neigung während des Trainings.

SOFORT-EINSTELLUNG DER GESCHWINDIGKEIT

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

SOFORT-EINSTELLUNG DER NEIGUNG

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

MP3 EINGANG

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

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

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

STEUERUNGSELEMENTE AN DEN HANDGRIFFEN

GESCHWINDIGKEIT +/- (SPEED +/-)

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

NEIGUNG +/- (INCLINE +/-)

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

HANDPULSSSENSOREN

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



COMPUTERPROGRAMME

M1-M4	MANUELLES PROGRAMM.	U01-U03	BENUTZERDEFINIERTES PROGRAMM
P1-P36	VOREINGESTELLTE PROGRAMME	F1-F5	FETTVERBRENNUNG FUNKTIONEN

M1 – M3

1. Befinden Sie sich im Standby-Modus drücken Sie bitte MODE, um M1, M2 oder M3 auszuwählen. Diese Kürzel zeigen Ihnen TIME (M1 = Zeit), DISTANCE (M2 = Distanz) oder CALORIES (M3 = Kalorien) an.
2. Sobald Sie ein Kürzel gewählt haben, betätigen Sie die Taste INCLINE + / - , um die entsprechende Einstellung auszuwählen. Drücken Sie anschliessend die Taste START, um mit Ihrem Training zu beginnen.
3. Die entsprechende Einstellung TIME, DISTANCE oder CALORIES (Zeit, Distanz oder Kalorien) wird dann bis „0“ runtergezählt.
4. Sobald der Countdown „0“ erreicht hat, wird der Computer einen Piep-Ton von sich geben, um das Ende des jeweiligen Programms zu signalisieren. Sämtliche Zählerstände werden auf „0“ zurückgesetzt.

MANUELLES PROGRAMM

1. Drücken Sie im Standby START in den manuellen Modus sofort beginnen.
2. Die Zeit / Strecke / Kalorien zählen von Null aufwärts.
3. Die Geschwindigkeit kann jederzeit manuell während dem Training mit der Speed+ oder - Taste angepasst werden.

P1-P36 PROGRAMME

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

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

1. Ausgehend von der Standby-Anzeige, drücken Sie bitte den PROGRAM-Knopf, um das gewünschte Programm auszuwählen oder die Geschwindigkeit („speed“) + / - entsprechend zu ändern. Ebenso können Sie hier das vorherige oder nächste Programm wählen.
2. Die voreingestellte Trainingszeit für diese Programme beträgt 30 Minuten. Ändern Sie diese Voreinstellung mit den Tasten INCLINE + oder INCLINE – bevor Sie Start auswählen.
3. Die Programme für Geschwindigkeit und Anstieg (speed and incline) sind in 20 unterschiedlich anspruchsvolle Abschnitte unterteilt. Die Dauer jedes einzelnen Abschnitts richtet sich nach der ausgewählten Gesamtzeit. Beispielsweise bedeutet ein 20 minütiges Trainingsprogramm 20 Abschnitte à 1 Minute. Folglich ändert sich die Geschwindigkeit / der Anstieg jede Minute. Die Zeiten lassen sich dementsprechend anpassen, um ein Warm-Up und ein Cool-Down zu ermöglichen.
4. Die Zeit wird angezeigt (heruntergezählt) und sobald Geschwindigkeit / Anstieg (speed / incline) geändert werden, ertönt ein 3-sekündiger Signalton.

U01-U03 BENUTZERDEFINIERTES EINSTELLUNGEN

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

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

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

KÖRPERFETT-MESSUNG

1. Halten Sie die PROGRAM-Taste solange gedrückt, bis Body Fat Function angezeigt wird.
2. Drücken Sie anschliessend die Taste MODE, um die Body Fat Function zu bearbeiten.
3. Auf der Anzeige erscheint nun SPEED / PROGRAM (Geschwindigkeit / Programm) und die voreingestellten Programme (F1 – F 5) sind sichtbar. Drücken Sie die Taste MODE um Ihr gewünschtes Programm auszuwählen.
4. Auf der Anzeige erscheint nun PULSE / INCLINE und die Programm-Einstellungen können nun vorgenommen werden. Drücken Sie SPEED + oder – um die Programm-Einstellungen zu ändern. Anschliessend betätigen Sie bitte die Taste MODE, um Ihre Eingabe zu bestätigen.
5. F1 – SEX SET (Einstellung des Geschlechts) wird Ihnen angezeigt. Drücken Sie INCLINE + / - , um zwischen 1 (male = männlich) und 2 (female = weiblich) zu wählen. Bestätigen Sie mit MODE.
6. F2 – Alter wird angezeigt. Drücken Sie die Taste INCLINE + / - , um Ihr Alter einzugeben (Voreinstellung: 25 Jahre). Zum Bestätigen Ihrer Auswahl drücken Sie die Taste MODE.
7. F3 – Grösse wird angezeigt. Drücken Sie die Taste INCLINE + / - , um Ihre Grösse einzugeben (Voreinstellung: 170 cm). Zum Bestätigen Ihrer Auswahl drücken Sie die Taste MODE.
8. F4 – Gewicht wird angezeigt. Drücken Sie die Taste INCLINE + / - , um Ihr Gewicht einzugeben (Voreinstellung: 70 kg). Zum Bestätigen Ihrer Auswahl drücken Sie die Taste MODE.
9. F5 wird angezeigt. Nun ist Ihr Benutzerprofil mit sämtlichen Angaben gespeichert. Halten Sie beide Hände für eine Dauer von circa 8 Sekunden an die Pulssensoren. Die Testergebnisse werden nun - wie unten abgebildet - angezeigt.

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

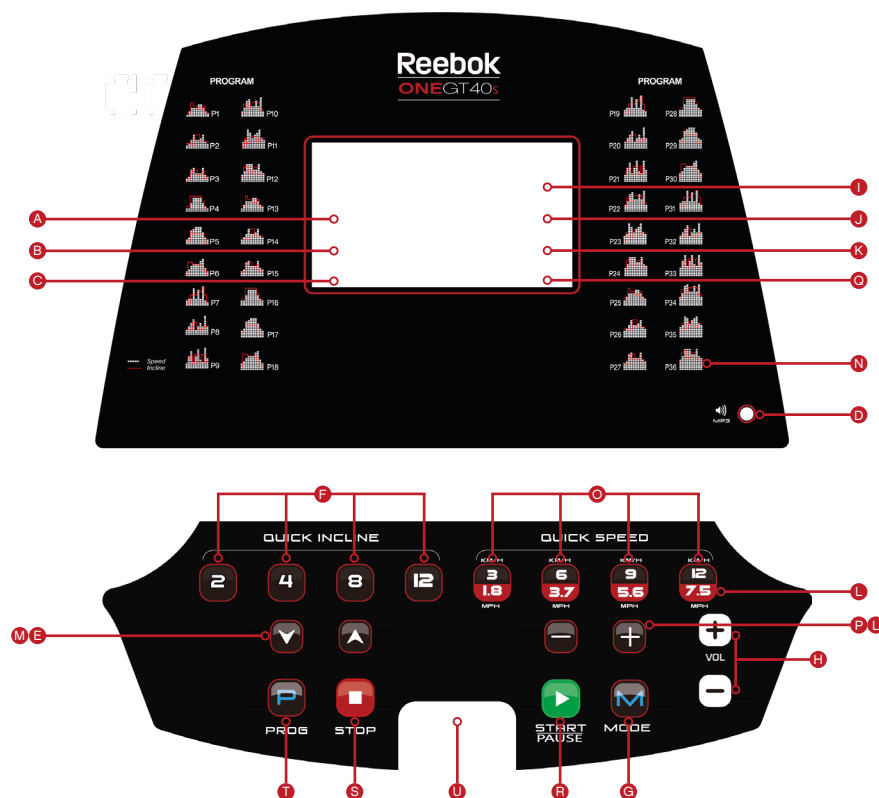
Wichtiger Hinweis: Alle Bemerkungen sind lediglich als Richtlinie zu verstehen und sollten nicht als medizinische Anwendung interpretiert werden.

MPH ZU KMH WECHSELN

Die Geschwindigkeit und Entfernung kann eingestellt werden, um zu funktionieren im MPH oder KMH

Zum Umschalten zwischen diesen:

1. Entfernen Sie die Safety Key, Die Konsole wird Anzeigen "SAFETY KEY TAKE OFF".
2. Drücken und Halten Sie die Tasten PROGRAMME und MODE Gleichzeitig für 3 Sekunden.
3. Die Konsole wird automatisch wechseln von 0.6 MPH zu 1.0 KMH.



FUNCIONAMIENTO

- | | | | |
|----------------------------------|--------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| A PANTALLA LCD | G MODO | M INCLINACIÓN | S PARAR |
| B GUIA DE PROGRAMAS | H VOLUMEN | N GUIA DE PROGRAMAS | T PROGRAMA |
| C TIEMPO | I PROGRAMA | O VELOCIDAD INSTANTANEA | U LLAVE DE SEGURIDAD |
| D ENTRADA MP3 | J CALORIAS | P VELOCIDAD | |
| E INCLINACIÓN | K PULSO | Q DISTANCIA | |
| F INCLINACIÓN INSTANTÁNEA | L VELOCIDAD | R INICIO | |

BOTÓN DE FUNCIONAMIENTO

PROGRAMA

Selecciona el programa deseado (P1-P36, HRC 1-3, U01-U03, F1-F5) Mira con PROGRAMAS mas abajo.

MODO

Tiene 2 funciones:

Para seleccionar P0, M1, M2 o M3 (mirar programas).
Para confirmar la información de los ajustes del programa.

INICIO

Empezará el programa.

PARAR

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

VELOCIDAD -

Disminuye la velocidad durante el entrenamiento.

VELOCIDAD +

Incrementa la velocidad durante el entrenamiento.

INCLINACIÓN –

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

INCLINACIÓN +

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

CONTROLES EN EL MANILLAR

VELOCIDAD +/-

Ubicado en la parte derecha del manillar, el botón de Velocidad + o – puede ser presionado en cualquier momento durante el programa para cambiar la velocidad del tapíz.

INCLINACIÓN +/-

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

VELOCIDAD INSTANTANEA

Usalo para seleccionar una velocidad exacta mientras está corriendo.

INCLINACIÓN INSTANTANEA

Usalo para seleccionar una inclinación exacta mientras está corriendo.

ENTRADA MP3

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

LLAVE DE SEGURIDAD

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

SENSORES DE PULSO

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



PROGRAMAS

M1-M4	TIEMPO, DISTANCIA O CUENTA ATRÁS DE CALORIAS	U01-U03	PROGRAMAS DEFINIDOS POR EL USUARIO
P1-P36	PRESET WORKOUT PROGRAMS	F1-F5	FUNCIONES DE PESO

M1 – M3

- Desde la posición de parado, presione MODE para seleccionar M1, M2 o M3. Son usados para seleccionar el TIEMPO (M1), DISTANCIA (M2) o CALORIAS (M3).
- Una vez seleccionada use el botón INCLINE +/- para cambiar los ajustes y presione START para empezar.
- El TIEMPO, DISTANCIA, o CALORIAS empezarán a contar hacia atrás desde la selección inicial.
- Una vez que la cuenta atrás ha finalizado, la consola emitirá un beep para indicar la finalización del programa y todas las lecturas volverán a cero.

P0 PROGRAMA MANUAL

- Desde la posición de parado, presiona START/ inicio para empezar el modo manual inmediatamente.
- El TIEMPO/DISTANCIA/CALORIA empezará a contra desde cero.
- La velocidad de la cinta puede ser ajustada manualmente usando los botones de Speed + o – en cualquier momento del entrenamiento.

P1-P36 PROGRAMAS

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

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

- Desde la pantalla en standby, presiona el botón de programa para seleccionar el programa elegido, velocidad +o- también te permiten seleccionar el programa anterior o el siguiente.
- El tiempo predefinido de los programas de entrenamiento es de 30 minutos. Este tiempo puede ser cambiado presionando el botón INCLINE + O – antes de pulsar START para seleccionarlo.
- Durante estos programas los ajustes de velocidad e inclinación están separados en segmentos de 20. El tiempo de cada segmento dependerá del tiempo total seleccionado. Por ejemplo, para un programa de 20 minutos= 20 segmentos de 1 minuto. Por lo tanto la velocidad/ inclinación se alterará cada minute. El tiempo será distinto para permitir el calentamiento y la vuelta a la calma.
- La consola realizará una cuenta atrás y sonará un beep durante 3 segundos cada vez que la velocidad/ inclinación se cambia.

U01-U03 PROGRAMAS DEFINIDOS POR EL USUARIO

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

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

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

FUNCIÓN DE PERDIDA DE PESO

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

- Presiona el botón PROGRAM hasta que la function Body Fat sea mostrada.
- Presione MODE para entrar en la función Body Fat.
- La ventana de SPEED/PROGRAM mostrará el programa preestablecido (F1-F5).
- Presione mode para seleccionar el programa elegido.
- La pantalla PULSE/INCLINE mostrará los parámetros del programa, presiona SPEED + o– para cambiar esto y confirma presionando el botón MODE.
- F1 – Se mostrará el género. Presiona SPEED +/-para cambiar entre 1 (masculino) y 2 (femenino) Presiona el botón MODE para confirmar.
- F2 – Se mostrará la edad. Presiona INCLINE +/- para ajustarla (preestablecido 25 años). Presiona el botón MODE para confirmar.
- F3 – Se mostrará la altura. Presiona INCLINE +/- para ajustarla (preestablecido 170cm). Presiona el botón MODE para confirmar..
- F4 – Se mostrará el peso. Presiona INCLINE +/- para ajustarla (preestablecido 70kg). Presiona el botón MODE para confirmar.
- F5 se mostrará. En esta fase la información del usuario ha sido guardada. Apoye ambas manos en el sensor de pulso durante 8 segundos aproximadamente. Los resultados del test serán mostrados:

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

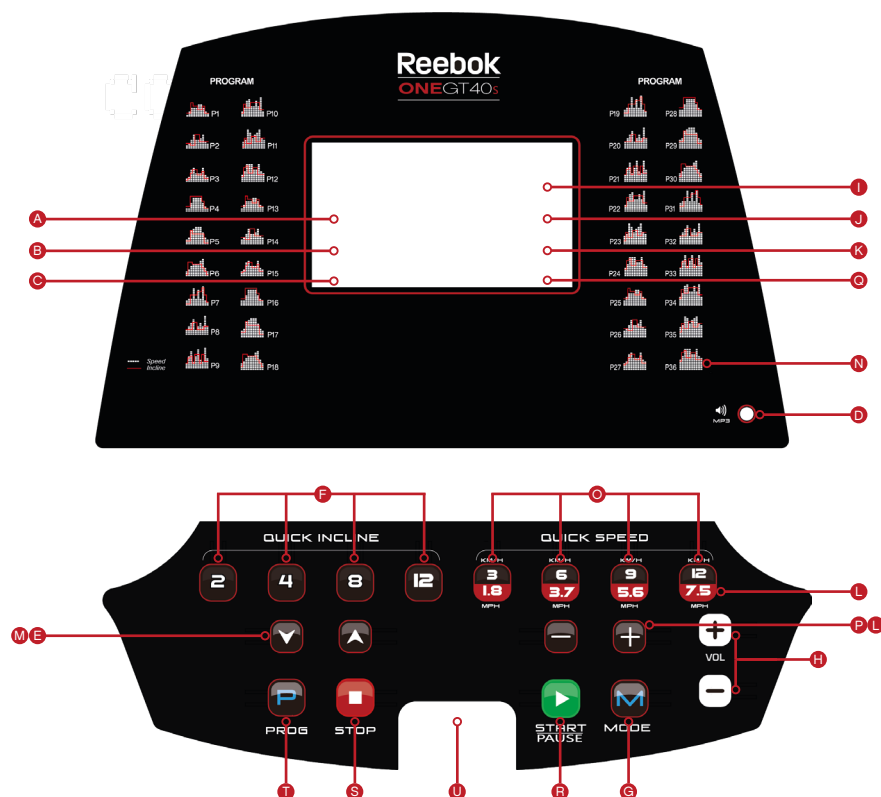
Nota: Toda la información mostrada es una guía y no puede usarse como sistema medico.

CONVERSIÓN DE MPH A KPH

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

Para elegir entre ellas:

- Quita la llave de seguridad, el display mostrará "SAFETY KEY TAKE OFF".
- Mantenga presionados a la vez los botones de PROGRAM y MODE durante 2-3 segundos.
- La consola cambiará automáticamente de 0.6 MPH a 1.0 KPH.



FUNZIONI DEL COMPUTER

A SCHERMO LCD	G MODALITÀ	M INCLINAZIONE	S STOP
B GUIDA PROGRAMMI	H VOLUME	N GUIDA PROGRAMMI	T PROGRAMMA
C TEMPO	I PROGRAMMA	O VELOCITÀ ISTANTANEA	U CHIAVE DI SICUREZZA
D INGRESSO MP3	J CALORIE	P VELOCITÀ	
E INCLINAZIONE	K PULSAZIONE	Q DISTANZA	
F INCLINAZIONE ISTANTANEA	L VELOCITÀ	R START	

FUNZIONAMENTO DEI PULSANTI

PROGRAMMA

Seleziona il programma desiderato (P1-P36, HRC 1-3, U01-U03, F1-F5).

MODALITÀ

Questo tasto ha due funzionalità:

Per scegliere P0, M1, M2 o M3 (vedi programmi).
Per confermare i dati selezionati.

START

Inizia un programma.

STOP

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

VELOCITÀ -

Diminuisce la velocità durante l'allenamento.

VELOCITÀ +

Aumenta la velocità durante l'allenamento.

PENDENZA -

Abbassa il livello d'inclinazione durante l'allenamento.

PENDENZA +

Aumenta il livello d'inclinazione durante l'allenamento.

VELOCITÀ ISTANTANEA

Utilizzare per selezionare una velocità esatta Pré definita durante la corsa.

CONTROLLI SUI MANUBRI LATERALI

VELOCITÀ +/-

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

INCLINAZIONE +/-

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

INCLINAZIONE ISTANTANEA

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

INGRESSO MP3

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

CHIAVE DI SICUREZZA

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

IMPUGNATURE PER LA PULSAZIONE

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



PROGRAMMI DEL COMPUTER

M1-M4	PROGRAMMA MANUALE	U01-U03	PROGRAMMI DEFINITI DALL'UTENTE
P1-P36	PROGRAMMI DI ALLENAMENTO	F1-F5	FUNZIONI DEL GRASSO

M1 – M3

- Dalla modalità standby, premere MODE per selezionare M1, M2 o M3. Questi sono usati per fare un allenamento selezionando TIME (M1), DISTANCE (M2) CALORIES (M3).
- Una volta selezionato il programma desiderato usare INCLINE + / - per impostare la scelta e premere START per iniziare.
- TIME (M1), DISTANCE (M2) o CALORIES (M3) inizierà un conto alla rovescia.
- Una volta che il conteggio è completato il computer da un segnale acustico per indicare la fine del programma e tutte le impostazioni saranno azzerate.

P0 PROGRAMMA MANUALE

- Modalità standby, premere START per iniziare immediatamente la modalità manuale.
- TEMPO/DISTANCE/CALORIE iniziano il conteggio da 0.
- La Velocità del tapis roulant può essere regolata manualmente utilizzando la SPEED + o - in qualsiasi momento durante un allenamento.

P1-P36 PROGRAMS

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

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

- Dalla schermata di standby, premere il pulsante PROGRAM per selezionare il programma desiderato, con SPEED + / - anche è possibile scegliere il programma precedente o successivo.
- Il tempo di allenamento predefinito per questi programmi è di 30 minuti. Questo può essere modificato premendo INCLINE + o - prima della che sia stato selezionato START.
- Premere START per selezionare e iniziare a utilizzare il tempo prestabilito.
- Nel corso di questi programmi le impostazioni di velocità e d'inclinazione sono suddivise in 20 segmenti. Il tempo di ciascun segmento dipende dal tempo complessivo selezionato. Ad esempio un programma di 20 minuti = 20 segmenti di 1 minuto. Pertanto la velocità / inclinazione altererebbe ogni 1 minuto. Il Tempo d'allenamento può variare per consentire il riscaldamento o raffreddamento del utente.
- Il computer inizia un conto alla rovescia e da un segnale acustico per 3 secondi ogni volta che viene modificata la velocità / inclinazione.

U01-U03 PROGRAMMI DEFINITI DALL'UTENTE

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

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

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

FUNZIONE DI GRASSO CORPOREO

All'interno di questi programmi l'utente può definire la velocità e l'inclinazione per un allenamento personale..

- Premere il pulsante PROGRAM finché "Body Fat Functions" viene visualizzato.
- Premere il tasto MODE per entrare nella funzione grasso corporeo.
- La finestra SPEED / PROGRAM sul display visualizzerà il programma preimpostato (F1-F5).
- Premere mode per selezionare il programma desiderato.
- La finestra PULSE / INCLINE sul display visualizzerà i parametri del programma, premere SPEED + o - per modificare e premere MODE per confermare.
- F1 - SEX SET verrà visualizzato. Premere INCLINE + o - per cambiare tra 1 (maschio) e 2 (femmina). Premere MODE per confermare.
- F2 - Sul display viene visualizzato l'età. Premere INCLINE + o - per impostare (Età predefinita e di 25 anni). Premere Mode per confermare.
- F3 - Sul display viene visualizzato l'altezza. Premere INCLINE + o - per impostare (altezza predefinita e di 170 cm). Premere Mode per confermare.
- F4 - Sul display viene visualizzato il peso. Premere INCLINE + o - per impostare (peso predefinito e di 70 kg). Premere Mode per confermare.
- F5 - Verrà visualizzato In questa fase l'informazione dell'utente è stata memorizzata. Mettere le mani sui sensori della pulsazione per circa 8 secondi. I risultati del test saranno visualizzati come di seguito:

19 o seguito	Sottopeso
20-25	Peso normale
25-29	Sovrappeso
30 o o di sopra	Obeso

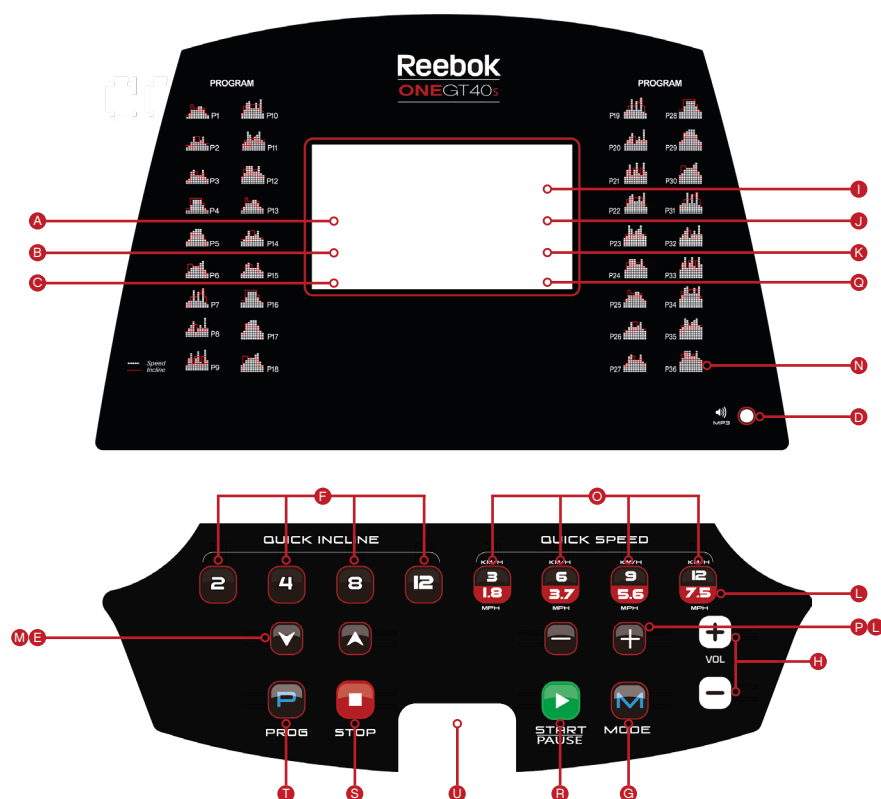
Nota: Tutte le informazioni sono fornite a solo titolo indicativo e non deve essere utilizzato come un dispositivo medico.

CONVERSIONE DA MP/H IN KM/H

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

Per cambiare tra questi eseguire i passi seguenti:

- Rimuovere la chiave di sicurezza, il computer mostrerà "SAFETY KEY TAKE OFF".
- Tenere premuti i tasti PROGRAM e MODE insieme per 2-3 secondi.
- La console cambierà da 0.6 MPH a 1.0 KM/H automaticamente.



FUNÇÕES DO COMPUTADOR

A	JANELA LCD	G	MODO	M	INCLINAÇÃO	S	PARAGEM
B	GUIA DE PROGRAMAS	H	VOLUME	N	GUIA DE PROGRAMAS	T	PROGRAMA
C	TEMPO	I	PROGRAMA	O	VELOCIDADE INSTANTANEA	U	CHAVE DE SEGURANÇA
D	ENTRADA DE MP3	J	CALORIAS	P	VELOCIDADE		
E	INCLINAÇÃO	K	PULSO	Q	DISTÂNCIA		
F	INCLINAÇÃO INSTANTANEA	L	VELOCIDADE	R	ARRANQUE		

BOTÃO DE OPERAÇÕES

PROGRAMA

Seleciona o programa desejado (P1-P36, HRC 1-3, U01-U03, F1-F5) Ver os PROGRAMAS DO COMPUTADOR abaixo.

MODO

Tem 2 funções:

Para Selecionar P0,M1, M2 ou M3 (ver programas).
Para confirmar os dados quando na seleção de programas.

COMEÇO

Inicializa o programa.

PARAGEM

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

VELOCIDADE -

Diminui a velocidade durante o treino.

VELOCIDADE +

Aumenta a velocidade durante o treino.

INCLINAÇÃO -

Reduz o grau de inclinação durante o treino.

INCLINAÇÃO +

Aumenta o grau de inclinação da passadeira durante o treino.

CONTROLES NO BASTIDOR

VELOCIDADE +/-

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

INCLINAÇÃO +/-

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

VELOCIDADE INSTANTANEA

Use para selecionar a velocidade correcta enquanto corre.

INCLINAÇÃO INSTANTANEA

Use para selecionar a inclinação correcta enquanto corre.

ENTRADA DE MP3

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

CHAVE DE SEGURANÇA

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

SENSORES DE PULSO

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



PROGRAMAS DO COMPUTADOR

M1-M4	PROGRAMA MANUAL	U01-U03	PROGRAMAS DEFINIDOS PELO UTILIZADOR
P1-P36	PROGRAMAS DE TREINO PRÉ-DEFINIDOS	F1-F5	FUNÇÕES DE GORDURA CORPORAL

M1 – M3

- Desde Standby pressione Mode para seleccionar M1, M2 ou M3. Estes são usados para seleccionar TEMPO (M1), DISTÂNCIA (M2) ou CALORIAS (M3).
- Uma vez seleccionados, use INCLINE +/- para alterar as regulações desejadas e pressione START para começar. O TEMPO, DISTÂNCIA e CALORIAS começarão a decrescer apartir do seleccionado.
- Uma vez que o decréscimo está completo, o computador emite um bip para indicar o fim do programa e todas as leituras são repostas a zero.

P0 PROGRAMA MANUAL

- Desde Standby pressione Start para começar o modo manual imediatamente.
- O TEMPO/DISTÂNCIA/CALORIAS começam a subir desde zero.
- A velocidade da passadeira pode ser ajustada manualmente usando os botões Velocidade+ ou – em qualquer altura do treino.

PROGRAMAS P1-P36

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

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

- Desde o ecrã de Standby, pressione o botão de Program para seleccionar o programa desejado, velocidade+/- fazem escolher o programa seguinte ou anterior.
- O tempo por defeito, destes programas é de 30 minutos. Isto pode ser alterado, pressionando INCLINE+ ou – antes de seleccionar START.
- Durante estes programas as seleções de inclinação e velocidade estão divididas em 20 segmentos. O tempo de cada segmento depende do tempo total seleccionado. Por exemplo, um programa de 20 minutos = a 20 segmentos de 1 minuto. Desta forma a velocidade/inclinação são alterados a cada minuto. Os tempos variam de forma a permitir um aquecimento e um arrefecimento.
- A consola faz a contagem decrescente e apita por 3 segundos cada que velocidade/inclinação se alteram.

U01-U03 PROGRAMAS DEFINIDOS PELO UTILIZADOR

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

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

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

FUNÇÃO GORDURA CORPORAL

Dentro desses programas, o usuário pode definir a velocidade e a inclinação para um exercício pessoal.

- Pressione o botão PROGRAM até que a função Gordura Corporal é apresentada.
- Pressione MODE para entrar na função Gordura Corporal.
- A janela VELOCIDADE/PROGRAMA apresentará os programas predefinidos (F1-F5).
- Pressione Mode para seleccionar o programa desejado.
- A janela PULSO/INCLINAÇÃO mostrará os parametros do programa, pressione VELOCIDADE + ou – para alterar e pressione MODE para confirmar.
- F1 – Selecção de sexo aparecerá. Pressione INCLINAÇÃO +/- para trocar entre 1 (masculino) e 2 (feminino). Pressione MODE para confirmar.
- F2 – A idade aparecerá. Pressione INCLINAÇÃO +/- para ajustar (predefinição é 25 anos). Pressione MODE para confirmar.
- F3 – A altura aparecerá. Pressione INCLINAÇÃO +/- para ajustar (predefinição é 170 cm). Pressione MODE para confirmar.
- F4 – O peso aparecerá. Pressione INCLINAÇÃO +/- para ajustar (predefinição é 70 Kg). Pressione MODE para confirmar.
- F5 aparecerá. Neste momento a informação do utilizador foi guardada. Ponha as duas mãos nos sensores de pulso por aproximadamente 8 segundos. Os resultados do teste irão aparecer como se segue:

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

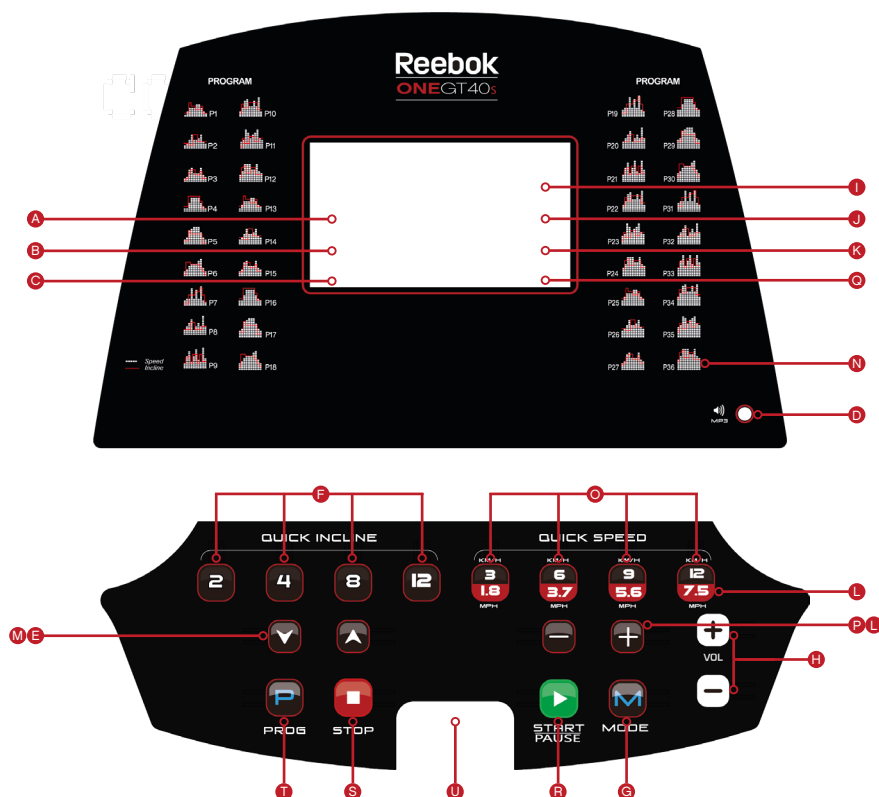
Nota: Todas as leituras são apresentadas como valores indicativos e não para serem utilizados como dados medicinais.

MPH PARA KPH CONVERSÃO

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

Para mudar estes:

- Remova a CHAVE DE SEGURANÇA, o computador mostrará "CHAVE DE SEGURANÇA REMOVIDA".
- Pressione em simultâneo o botão PROGRAM e MODE durante 2-3 segundos.
- A consola mudará de 0.6 MPH para 1.0 KPH automaticamente.



(ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ)

A ΠΑΡΑΘΥΡΟ LCD	G ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	M ΚΛΙΣΗ	S ΔΙΑΚΟΠΗ
B ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	H ΕΝΤΑΣΗ ΗΧΟΥ	N ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	T ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
C ΧΡΟΝΟΣ	I ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	O ΣΤΙΓΜΙΑΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑ	U ΚΛΕΙΔΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
D ΕΙΣΟΔΟΣ MP3	J ΘΕΡΜΙΔΕΣ	P ΤΑΧΥΤΗΤΑ	
E ΚΛΙΣΗ	K ΠΑΛΜΟΣ	Q ΑΠΟΣΤΑΣΗ	
F ΣΤΙΓΜΙΑΙΑ ΚΛΙΣΗ	L ΤΑΧΥΤΗΤΑ	R ΕΝΑΡΞΗ	

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Επιλέξτε το επιθυμητό πρόγραμμα (P1-P36, HRC 1-3, U01-U03, F1-F5).

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Αυτό έχει 2 λειτουργίες:

Για να επιλέξετε P0, M1, M2 ή M3 (βλ. προγράμματα).
Για να επιβεβαιώσετε δεδομένα στις ρυθμίσεις προγράμματος.

ΕΝΑΡΞΗ

Θα ξεκινήσει ένα πρόγραμμα.

ΔΙΑΚΟΠΗ

Για να σταματήσει το μηχάνημα ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της εκγύμνασης. Ο ιμάντας του διαδρόμου θα επιβραδύνει και θα σταματήσει τελείως. Όλα τα δεδομένα θα μηδενιστούν.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ -

Μειώνει την ταχύτητα κατά τη διάρκεια της εκγύμνασης.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ +

Αυξάνει την ταχύτητα κατά τη διάρκεια της εκγύμνασης.

ΚΛΙΣΗ -

Μειώνει την κλίση του ιμάντα του διαδρόμου κατά τη διάρκεια της εκγύμνασης.

ΚΛΙΣΗ +

Αυξάνει την κλίση του ιμάντα του διαδρόμου κατά τη διάρκεια της εκγύμνασης.

ΣΤΙΓΜΙΑΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

Χρησιμοποιήστε το για να επιλέξετε συγκεκριμένη ταχύτητα ενώ τρέχετε.

ΣΤΙΓΜΙΑΙΑ ΚΛΙΣΗ

Χρησιμοποιήστε το για να επιλέξετε συγκεκριμένη κλίση ενώ τρέχετε.

ΕΙΣΟΔΟΣ MP3

Επιτρέπει τη σύνδεση σε συσκευή MP3 player μέσω του παρεχόμενου καλωδίου. Η μουσική ακούγεται από τα ενσωματωμένα ηχεία και η ένταση του ήχου ρυθμίζεται από το MP3 player.

ΚΛΕΙΔΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Σε αυτό το μηχάνημα περιλαμβάνεται ένα κόκκινο κλειδί ασφαλείας, χωρίς το οποίο δεν είναι δυνατή η λειτουργία του διαδρόμου. Σκοπός του είναι να σταματά αμέσως το μηχάνημα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Αν το κλειδί δεν είναι τοποθετημένο σωστά στον διάδρομο, ο υπολογιστής εμφανίζει το μήνυμα "SAFETY KEY TAKE OFF" (ΚΛΕΙΔΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΒΓΑΛΜΕΝΟ). Το κλειδί στο άλλο άκρο του κλειδιού ασφαλείας πρέπει να είναι πάντοτε προσαρτημένο στον χρήστη κατά τη διάρκεια της εκγύμνασης, έτσι ώστε να διασφαλίζεται ότι το μηχάνημα θα σταματά αμέσως σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΑ ΧΕΙΡΟΛΑΒΩΝ

ΤΑΧΥΤΗΤΑ +/-

Μπορείτε να πιάσετε τα κουμπιά SPEED + (ΑΥΞΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ) ή - (ΜΕΙΩΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ) της δεξιάς χειρολαβής για να μεταβάλετε ανά πάσα στιγμή την ταχύτητα με την οποία τρέχετε κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος.

ΚΛΙΣΗ +/-

Μπορείτε να πιάσετε τα κουμπιά INCLINE + (ΑΥΞΗΣΗ ΚΛΙΣΗΣ) ή - (ΜΕΙΩΣΗ ΚΛΙΣΗΣ) της αριστερής χειρολαβής για να μεταβάλετε ανά πάσα στιγμή την κλίση της πλατφόρμας τρεξίματος κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος.

ΠΑΛΜΟΣ ΛΑΒΗ

Και στις δύο χειρολαβές υπάρχουν αισθητήρες παλμού. Μπορείτε να τους κρατάτε κατά τη διάρκεια της εκγύμνασης για να παρακολουθείτε τον καρδιακό παλμό. Λάβετε υπόψη ότι πρέπει να κρατάτε και τους δύο αισθητήρες για να παρέχεται σχετική ένδειξη. Η ένδειξη παρακολούθησης παλμού είναι ενδεικτική, και δεν προορίζεται για ιατρική χρήση ή παρακολούθηση.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

M1-M4	ΜΗ ΑΥΤΟΜΑΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	U01-U03	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΧΡΗΣΤΗ
P1-P36	ΠΡΟΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ	F1-F5	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ

M1 - M3

- Από την κατάσταση αναμονής, πιάστε MODE (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ) για να επιλέξετε M1, M2 ή M3. Αυτά χρησιμοποιούνται για εκγύμναση μέχρι τη συμπλήρωση του ρυθμισμένου χρόνου (TIME) (M1), απόστασης (DISTANCE) (ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ) (M2) ή θερμίδων (CALORIES) (M3).
- Μετά την επιλογή, πιάστε INCLINE +/- (ΑΥΞΗΣΗ/ΜΕΙΩΣΗ ΚΛΙΣΗΣ) για να μεταβάλετε την απαιτούμενη ρύθμιση, και πιάστε START (ΕΝΑΡΞΗ) για να ξεκινήσετε.
- Θα ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση για την παράμετρο TIME (ΧΡΟΝΟΣ), DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ) ή CALORIES (ΘΕΡΜΙΔΕΣ).
- Όταν ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση, ο υπολογιστής θα εκπέμψει έναν ήχο μπιπ για να επισημάνει το τέλος του προγράμματος, και όλες οι ενδείξεις θα μηδενιστούν.

P0 ΜΗ ΑΥΤΟΜΑΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- Από την κατάσταση αναμονής, πιάστε START (ΕΝΑΡΞΗ) για να ξεκινήσει αμέσως η χειροκίνητη λειτουργία.
- Θα ξεκινήσει από το μηδέν η μέτρηση για την παράμετρο TIME/DISTANCE/CALORIES (ΧΡΟΝΟΣ/ΑΠΟΣΤΑΣΗ/ΘΕΡΜΙΔΕΣ).
- Η ταχύτητα του διαδρόμου μπορεί να ρυθμιστεί χειροκίνητα ανά πάσα στιγμή από τα κουμπιά SPEED + (ΑΥΞΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ) ή - (ΜΕΙΩΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ) κατά τη διάρκεια της εκγύμνασης.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ P1-P36

Πρόκειται για προεπιλεγμένα προγράμματα στα οποία η ταχύτητα ή η κλίση του μηχανήματος αλλάζει αυτόματα κατά τη διάρκεια της εκγύμνασης.

Σημείωση: Αν ο χρήστης μεταβάλει την ταχύτητα/κλίση κατά τη διάρκεια αυτών των προγραμμάτων, η προεπιλεγμένη ταχύτητα/κλίση θα ρυθμιστεί εκ νέου στο επόμενο τμήμα του προγράμματος.

- Από την κατάσταση αναμονής, πιάστε κάποιο κουμπί προγράμματος για να επιλέξετε το πρόγραμμα που θέλετε. Με Speed+/- (Αύξηση/Μείωση ταχύτητας) μπορείτε να επιλέξετε το προηγούμενο ή το επόμενο πρόγραμμα.
- Ο προεπιλεγμένος χρόνος εκγύμνασης για αυτά τα προγράμματα είναι 30 λεπτά. Μπορείτε να τον αλλάξετε αν πιάσετε τα κουμπιά INCLINE + (ΑΥΞΗΣΗ ΚΛΙΣΗΣ) ή - (ΜΕΙΩΣΗ ΚΛΙΣΗΣ), πριν επιλέξετε START (ΕΝΑΡΞΗ).
- Πιάστε START (ΕΝΑΡΞΗ) για να επιλέξετε, και ξεκινήστε χρησιμοποιώντας τον προεπιλεγμένο χρόνο.
- Κατά τη διάρκεια αυτών των προγραμμάτων, οι ρυθμίσεις των παραμέτρων Speed (Ταχύτητα) και Incline (Κλίση) χωρίζονται σε 20 τμήματα. Ο χρόνος κάθε τμήματος εξαρτάται από τον συνολικό επιλεγμένο χρόνο. Για παράδειγμα ένα πρόγραμμα 20 λεπτών = 20 τμήματα του 1 λεπτού. Σε αυτήν την περίπτωση, η παράμετρος Speed/Incline (Ταχύτητα/Κλίση) αλλάζει κάθε 1 λεπτό. Οι χρόνοι διαφέρουν για να είναι δυνατή η προθέρμανση και η αποθεραπεία.
- Η κονσόλα μετρά αντίστροφα, και κάθε φορά που αλλάζει η παράμετρος Speed/Incline (Ταχύτητα/Κλίση) ακούγεται ένας ήχος μπιπ για 3 δευτερόλεπτα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΧΡΗΣΤΗ U01-U03

Με αυτά τα προγράμματα ο χρήστης μπορεί να καθορίσει τις παραμέτρους Speed (Ταχύτητα) και Incline (Κλίση) για προσωπική εκγύμναση.

- Από την κατάσταση αναμονής, πιάστε PROGRAM (ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ) μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη U01, U02 ή U03.
- Πιάστε MODE (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ) για να μεταβείτε στο πρώτο τμήμα του προγράμματος.
- Πιάστε SPEED +/- (ΑΥΞΗΣΗ/ΜΕΙΩΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ) για να ρυθμίσετε την ταχύτητα και INCLINE +/- (ΑΥΞΗΣΗ/ΜΕΙΩΣΗ ΚΛΙΣΗΣ) για να ρυθμίσετε την κλίση για το συγκεκριμένο τμήμα, και πιάστε MODE (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ) για να συνεχίσετε.
- Επαναλάβετε τα ανωτέρω και για τα 20 τμήματα του προγράμματος.
- Μετά την εισαγωγή των δεδομένων για όλα τα τμήματα, πιάστε START (ΕΝΑΡΞΗ) για να ξεκινήσετε.

Κατά την εισαγωγή, το πρόγραμμα θα αποθηκευτεί στον επιλεγμένο αριθμό χρήστη (U01, U02 ή U03).

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ

Με αυτά τα προγράμματα ο χρήστης μπορεί να καθορίσει τις παραμέτρους Speed (Ταχύτητα) και Incline (Κλίση) για προσωπική εκγύμναση.

- Πιάστε το κουμπί PROGRAM (ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ) μέχρι να εμφανιστεί η Body Fat Function (Λειτουργία σωματικού λίπους).
- Πιάστε MODE (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ) για να μεταβείτε στη λειτουργία σωματικού λίπους (Body Fat Function).
- Στο παράθυρο SPEED/PROGRAM (ΤΑΧΥΤΗΤΑ/ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ) εμφανίζεται το προεπιλεγμένο πρόγραμμα (F1-F5).
- Πιάστε MODE (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ) για να επιλέξετε το πρόγραμμα που θέλετε.
- Στο παράθυρο PULSE/INCLINE (ΠΑΛΜΟΣ/ΚΛΙΣΗ) εμφανίζονται οι παράμετροι του προγράμματος. Πιάστε SPEED + (ΑΥΞΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ) ή - (ΜΕΙΩΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ) για αλλαγή και πιάστε MODE (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ) για επιβεβαίωση.
- Θα εμφανιστεί η ένδειξη F1 - SEX SET (F1 - ΟΡΙΣΜΟΣ ΦΥΛΟΥ). Πιάστε INCLINE +/- (ΑΥΞΗΣΗ/ΜΕΙΩΣΗ ΚΛΙΣΗΣ) για εναλλαγή μεταξύ 1 (άντρας) και 2 (γυναίκα). Πιάστε MODE (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ) για επιβεβαίωση.
- Θα εμφανιστεί η ένδειξη F2 - Age (F2 - Ηλικία). Πιάστε INCLINE +/- (ΑΥΞΗΣΗ/ΜΕΙΩΣΗ ΚΛΙΣΗΣ) για ρύθμιση (η προεπιλεγμένη τιμή είναι 25 έτη). Πιάστε MODE (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ) για επιβεβαίωση.
- Θα εμφανιστεί η ένδειξη F3 - Height (F3 - Ύψος). Πιάστε INCLINE +/- (ΑΥΞΗΣΗ/ΜΕΙΩΣΗ ΚΛΙΣΗΣ) για ρύθμιση (η προεπιλεγμένη τιμή είναι 170 cm). Πιάστε MODE (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ) για επιβεβαίωση.
- Θα εμφανιστεί η ένδειξη F4 - Weight (F4 - Βάρος). Πιάστε INCLINE +/- (ΑΥΞΗΣΗ/ΜΕΙΩΣΗ ΚΛΙΣΗΣ) για ρύθμιση (η προεπιλεγμένη τιμή είναι 70 kg). Πιάστε MODE (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ) για επιβεβαίωση.
- Θα εμφανιστεί η ένδειξη F5. Σε αυτό το στάδιο έχουν αποθηκευτεί οι πληροφορίες για τον χρήστη. Βάλτε και τα δύο χέρια πάνω στους αισθητήρες παλμού για 8 δευτερόλεπτα περίπου. Τα αποτελέσματα της δοκιμής θα εμφανιστούν τότε ως ακολούθως:

19 ή λιγότερο	Ελλιποβαρής
20-25	Κανονικό βάρος
25-29	Υπέρβαρος(-η)
30 ή περισσότερο	Παχύσαρκος(-η)

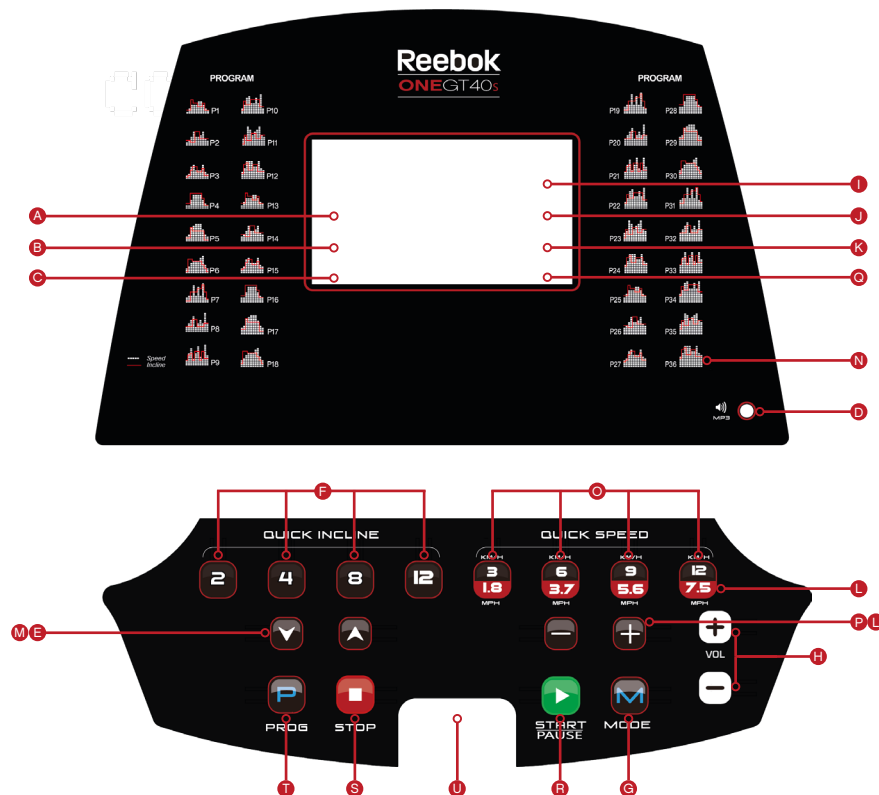
Σημείωση: Όλες οι ενδείξεις είναι ενδεικτικές, και δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για ιατρικούς σκοπούς.

ΜΕΤΑΤΡΟΠΗ MPH (ΜΙΛΙΑ/ΩΡΑ) ΣΕ KPH (ΧΛΜ./ΩΡΑ)

Οι παράμετροι Speed (Ταχύτητα) και Distance (Απόσταση) μπορούν να ρυθμιστούν σε MPH (μίλια/ώρα) ή KPH (χλμ./ώρα).

Για εναλλαγή:

- Βγάλετε το κλειδί ασφαλείας, και ο υπολογιστής θα εμφανίσει το μήνυμα "SAFETY KEY TAKE OFF" (ΚΛΕΙΔΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΒΓΑΛΜΕΝΟ).
- Πιάστε παρατεταμένα τα κουμπιά PROGRAM (ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ) και MODE (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ) ταυτόχρονα για 3 δευτερόλεπτα.
- Η κονσόλα θα αλλάξει αυτόματα από 0,6 MPH σε 1,0 KPH.



DATAFUNKSJON

A LCD-SKJERM	G MODUS	M STIGNING	S STOPP
B PROGRAMVEILEDNING	H VOLUM	N PROGRAMVEILEDNING	T PROGRAM
C TID	I PROGRAM	O ØYEBLIKkelig HASTIGHET	U SIKKERHETSØKKE
D MP3-INNGANG	J KALORIER	P HASTIGHET	
E STIGNING	K PULS	Q DISTANSE	
F ØYEBLIKkelig STIGNING	L HASTIGHET	R START	

BRUK AV KNAPPER

PROGRAM

Velger program (P1-P36, HRC 1-3, U01-U03, F1-F5). Se DATAPROGRAMMER nedenfor.

MODUS

Denne har 2 funksjoner:

Å velge P0, M1, M2 eller M3 (se programmer).
Å bekrefte data i programinnstillinger.

START

Vil starte et program.

STOP

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

HASTIGHET -

Reduserer hastigheten under trening.

HASTIGHET +

Øker hastigheten under trening.

STIGNING -

Setter stigningsnivået på løpebeltet ned under trening.

STIGNING +

Setter stigningsnivået på løpebeltet opp under trening.

ØYEBLIKkelig HASTIGHET

Brukes til å velge en nøyaktig hastighet mens du løper.

ØYEBLIKkelig STIGNING

Bruk for å velge en nøyaktig stigning mens du løper.

MP3-INNGANG

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

SIKKERHETSØKKE

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

BETJENINGER PÅ STYRET

HASTIGHET +/-

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

STIGNING +/-

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

PULSGREP

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



DATAPROGRAMMER

M1-M4	MANUELT PROGRAM	U01-U03	BRUKERDEFINERTE PROGRAMMER
P1-P36	FORHÅNDSINNSTILTE TRENINGSPROGRAMMER	F1-F5	KROPPSFETT-FUNKSJONER

M1 – M3

1. Fra standby, trykk på MODUS for å velge M1, M2 eller M3. Disse brukes til å trene iht. en innstilt TID (M1), DISTANSE (M2) eller KALORIER (M3).
2. Når du har valgt, bruk STIGNING + / - til å forandre innstillingen, og trykk på START for å begynne.
3. TID, DISTANSE eller KALORIER vil telle ned fra det du valgte.
4. Når nedtellingen er ferdig, vil datamaskinen pipe for å indikere at programmet er avsluttet, og alle avlesninger tilbakestilles til null.

P0 MANUELT PROGRAM

1. Fra standby, trykk på START for å begynne manuell modus øyeblikkelig.
2. TID/DISTANSE/KALORIER vil telle opp fra null.
3. Tredemøllens hastighet kan justeres manuelt ved å bruke HASTIGHET + eller – knappene når som helst under en treningsøkt.

P1-P36 PROGRAMMER

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

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

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

U01-U03 BRUKERDEFINERTE PROGRAMMER

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

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

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

KROPPSFETT-FUNKSJON

I disse programmene kan brukeren definere hastigheten og skråningen for en personlig trening.

1. Trykk på PROGRAM-knappen til Kroppsfett-funksjonen blir vist. Trykk på MODUS for å legge inn Kroppsfett-funksjonen.
2. Trykk på MODUS for å legge inn kroppsfettfunksjon.
3. HASTIGHET/PROGRAM-vinduet viser det forhåndsinnstilte programmet (F1-F5).
4. Trykk på MODUS for å velge program.
5. PULS/STIGNING-vinduet viser programparametere; trykk på HASTIGHET + eller – for å forandre, og trykk på MODUS for å bekrefte.
6. F1 – Kjønn blir vist. Trykk på STIGNING + / - for å skifte mellom 1 (mann) og 2 (kvinne). Trykk på MODUS for å bekrefte.
7. F2 – Alder blir vist. Trykk på STIGNING + / - for å justere (forhåndsinnstilt på 25 år). Trykk på MODUS for å bekrefte.
8. F3 – Høyde blir vist. Trykk på STIGNING + / - for å justere (forhåndsinnstilt på 170 cm). Trykk på MODUS for å bekrefte.
9. F4 – Vekt blir vist. Trykk på STIGNING + / - for å justere (forhåndsinnstilt på 70 kg). Trykk på MODUS for å bekrefte.
10. F5 blir vist. På dette stadiet er brukerinformasjonen lagret. Legg begge hendene på pulssensorene i ca. 8 sekunder. Deretter vises testresultatene (se nedenfor):

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

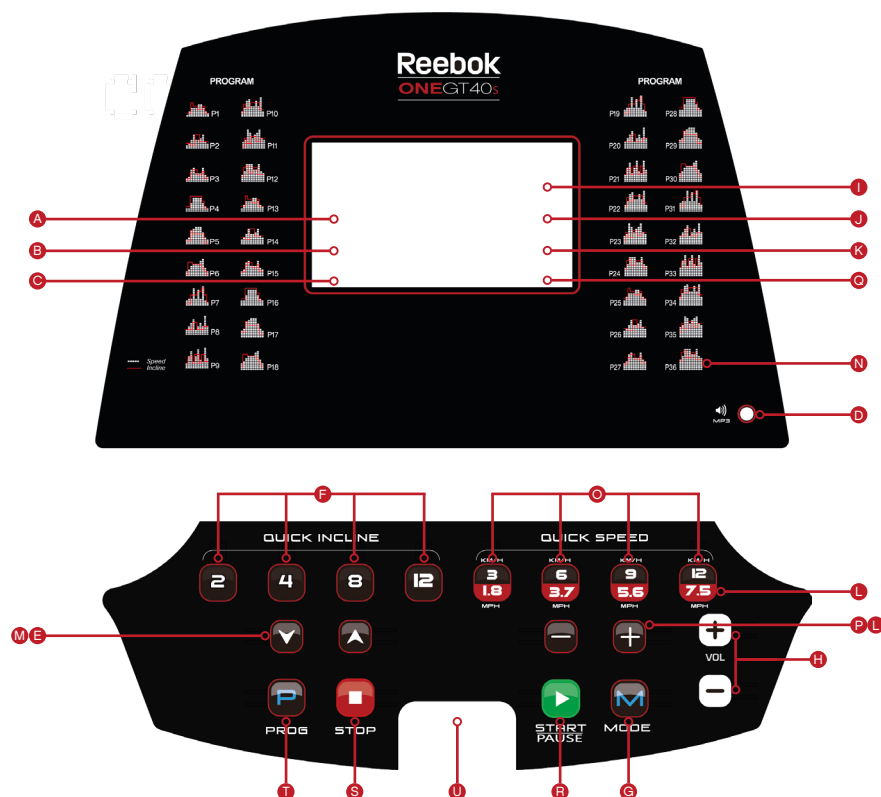
Merk: Alle avlesninger er bare ment som retningslinjer og skal ikke brukes til medisinske formål.

OMREGNING FRA MPH TIL KPH (MILES TIL KM)

Hastighet og distanse kan innstilles på miles eller km.

For å skifte:

1. Ta ut SIKKERHETSNØKKELEN. Datamaskinen viser «SAFETY KEY TAKE OFF».
2. Trykk på og hold PROGRAM- og MODUS-knappene inne samtidig i 2-3 sekunder.
3. Konsollen skifter automatisk fra 0.6 MPH til 1.0 KPH.



DATORFUNKTION

A LCD-FÖNSTER	G LÄGE	M LUTNING	S STOPP
B PROGRAMÖVERSIKT	H VOLYM	N PROGRAMÖVERSIKT	T PROGRAM
C TID	I PROGRAM	O OMEDELBAR HASTIGHET	U SÄKERHETSNYCKEL
D MP3-INGÅNG	J KALORIER	P HASTIGHET	
E LUTNING	K PULS	Q STRÄCKA	
F OMEDELBAR LUTNING	L HASTIGHET	R START	

ANVÄNDA KNAPPARNA

PROGRAM

Används för att ställa in önskat program (P1-P36, HRC 1-3, U01-U03, F1-F5). Se DATORPROGRAM nedan.

LÄGE

Denna knapp har två funktioner:

För att välja P0, M1, M2 eller M3 (se Program).
För att bekräfta data vid inställning av program.

START

För att starta ett program.

STOPP

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

HASTIGHET -

Minskar hastigheten under träningspasset.

HASTIGHET +

Ökar hastigheten under träningspasset.

LUTNING -

Minskar löpbandets lutning under träningspasset.

LUTNING +

Ökar löpbandets lutning under träningspasset.

OMEDELBAR HASTIGHET

För att ställa in en exakt hastighet under pågående löpning.

KONTROLLER PÅ HANDTAGEN

HASTIGHETSKNAPPAR + ELLER -

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

LUTNINGSKNAPPAR + ELLER -

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

OMEDELBAR LUTNING

För att ställa in en exakt lutning under pågående löpning.

MP3-INGÅNG

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

SÄKERHETSNYCKEL

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

PULSGREPP

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



DATORPROGRAM

M1-M4	MANUELLT PROGRAM	U01-U03	PROGRAM SAMMANSTÄLLDA AV ANVÄNDAREN
P1-P36	FÖRINSTÄLLDA TRÄNINGSPROGRAM	F1-F5	KROPPSFETTSFUNKTIONER

M1 – M3

- Tryck på MODE för att välja M1, M2 eller M3. Används för att träna mot inställd tid (M1), sträcka (M2) eller kaloriförbrukning (M3).
- När ett av dessa lägen är valt använder du knapparna INCLINE + eller – för att ändra inställningen efter önskemål och trycker på START för att börja.
- Nedräkningen av tiden, sträckan eller kaloriförbrukningen börjar när inställningen är gjord.
- När nedräkningen är klar piper datorn för att ange att programmet är färdigt och alla värden nollställs.

P0 MANUELLT PROGRAM

- Tryck på START från standby för att omedelbart starta manuellt läge.
- Tiden, sträckan och kaloriförbrukningen räknas upp från noll.
- Löbandets hastighet kan när som helst under träningspasset ställas in manuellt med hjälp av knapparna SPEED + eller –.

P1-P36 PROGRAMS

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

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

- Från standbyskärmen, tryck på PROGRAM-knappen för att ställa in önskat program. Du kan också gå till föregående eller nästa program med knapparna SPEED + eller –.
- Förinställd tid för ett träningspass enligt dessa program är 30 minuter. Du kan ändra det genom att trycka på knapparna INCLINE + eller – innan du trycker på START.
- Tryck på START för att välja och börja använda den förinställda tiden.
- Under dessa program är hastighets- och lutningsinställningarna indelade i 20 segment. Hur långt varje segment är beror på den totala inställda tiden. Ett 20-minutersprogram består t.ex. av 20 segment om 1 minut. Hastigheten/lutningen ändras därför en gång i minuten. I tiderna ingår uppvärmnings- och nedkylningstid.
- Konsolen räknar ner och piper i 3 sekunder varje gång som hastigheten/lutningen ändras.

U01–U03, PROGRAM SAMMANSTÄLLDA AV ANVÄNDAREN

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

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

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

KROPPSFETTSFUNKTION

Inom dessa program kan användaren definiera hastigheten och lutningen för en personlig träning.

- Tryck på PROGRAM-knappen tills kroppsfettsfunktionen visas.
- Tryck på MODE för att komma till kroppsfettsfunktionen.
- Det förinställda programmet (F1–F5) visas i SPEED/PROGRAM-rutan.
- Tryck på MODE för att ställa in önskat program.
- I PULSE/INCLINE-rutan visas programparametrarna. Tryck på SPEED + eller – för att ändra och på MODE för att bekräfta.
- F1 – SEX SET (ställ in kön) visas. Tryck på INCLINE + eller – för att växla mellan 1 (man) och 2 (kvinna). Tryck på MODE för att bekräfta.
- F2 – Ålder visas. Tryck på INCLINE + eller – för att ändra (förinställt på 25 år). Tryck på MODE för att bekräfta.
- F3 – Längd visas. Tryck på INCLINE + eller – för att ändra (förinställt på 170 cm). Tryck på MODE för att bekräfta.
- F4 – Vikt visas. Tryck på INCLINE + eller – för att ändra (förinställt på 70 kg). Tryck på MODE för att bekräfta.
- F5 visas. Nu har användarinformationen sparats. Sätt båda händerna på pulssensorerna i ca 8 sekunder. Testresultaten visas därefter som nedan:

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

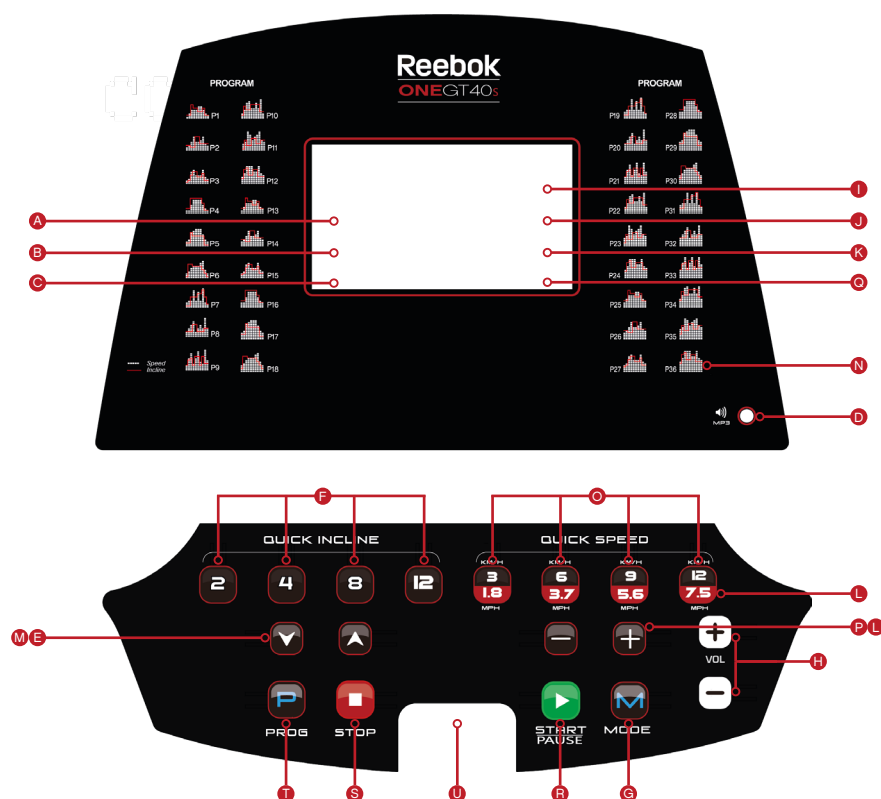
OBS: Alla värden som ges är endast avsedda som indikation och ska inte användas för medicinska ändamål.

OMVANDLING FRÅN MILES TILL KM

Hastigheten och sträckan kan ställas om mellan km och miles.

För att växla mellan dessa:

- Ta ut säkerhetsnyckeln. Då visas "SAFETY KEY TAKE OFF" på datorn.
- Håll ner PROGRAM- och MODE-knapparna samtidigt i 2–3 sekunder.
- Konsolen ändras då från 0.6 miles till 1.0 km.



COMPUTERFUNKTIONER

A LCD-VINDUE	G TILSTAND	M HÆLDNING	S STOP
B PROGRAMGUIDE	H LYDSTYRKE	N PROGRAMGUIDE	T PROGRAM
C TID	I PROGRAM	O ØJEBLIKkelig HASTIGHED	U SIKKERHEDSNØGLE
D MP3-INDGANG	J KALORIER	P HASTIGHED	
E HÆLDNING	K PULS	Q DISTANCE	
F ØJEBLIKkelig HÆLDNING	L HASTIGHED	R START	

BETJENING

PROGRAM

Vælger det ønskede program (P1-P36, HRC 1-3, U01-U03, F1-F5) Se COMPUTERPROGRAMMER nedenfor.

TILSTAND

Har to funktioner:

Til at vælge P0, M1, M2 eller M3 (se programmer).
Til at bekræfte data i programindstillinger.

START

Starter et program.

STOP

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

HASTIGHED -

Sænker hastigheden under træningen.

HASTIGHED +

Øger hastigheden under træningen.

HÆLDNING -

Mindsker hældning på løbebåndet under træningen.

HÆLDNING +

Øger hældning på løbebåndet under træningen.

ØJEBLIKkelig HASTIGHED

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

ØJEBLIKkelig HÆLDNING

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

MP3-INDGANG

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

SIKKERHEDSNØGLE

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

BETJENINGSKNAPPER PÅ HÅNDTAGET

HASTIGHED +/-

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

HÆLDNING +/-

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

PULS-GREB

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



COMPUTERPROGRAMMER

M1-M4	MANUELT PROGRAM	U01-U03	BRUGERDEFINEREDE PROGRAMMER
P1-P36	FORUDINDSTILLEDE TRÆNINGSPROGRAMMER	F1-F5	KROPSFEDT-FUNKTIONER

M1 – M3

1. Fra standby skal du trykke på TILSTAND for at vælge M1, M2 eller M3. Dette bruges til at træne indtil en bestemt TID (M1), DISTANCE (M2) eller KALORIER (M3).
2. Når dette er valgt, skal du bruge HÆLDNING +/- for at ændre den ønskede indstilling, og trykke på START for at starte maskinen.
3. TID, DISTANCE eller KALORIER vil tælle ned fra udvælgelsen.
4. ONår nedtællingen afsluttes, vil computeren bippe for at angive afslutningen af programmet, og alle tællinger vil blive nulstillet.

P0 - MANUELT PROGRAM

1. Fra standby skal du trykke på START for at starte den manuelle tilstand.
2. TID/DISTANCE/KALORIER vil tælle op fra nul.
3. TLøbebånds hastighed kan når som helst under træningen justeres manuelt ved at bruge knapperne Hastighed + eller –.

P1-P36 PROGRAMMER

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

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

1. Den forudindstillede træningstid for disse programmer er 30 minutter. Denne tid kan ændres ved at trykke på HÆLDNING + eller - knapperne før man vælger START.
2. The default workout time for these programs is 30 minutes. This can be altered by pressing INCLINE + or – buttons before START is selected.
3. Tryk på START for at vælge og begynde at bruge den forudindstillede tid.
4. I løbet af disse programmer er hastigheden og hældningen delt i 20 segmenter. Tiden i hvert segment afhænger af den totale valgte tid. For eksempel vil et program på 20 minutter bestå af 20 segmenter, hvert på 1 minut. Derfor vil hastigheden/hældningen ændres hvert minut. Tiderne vil variere for at give mulighed til at varme op og køle ned.
5. Konsollen vil tælle ned og bippe i 3 sekunder, hver gang hastigheden/nedtællingen ændres.

U01-U03 BRUGERDEFINEREDE PROGRAMMER

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

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

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

KROPSFEDT-FUNKTION

Inden for disse programmer kan brugeren definere hastigheden og hældningen for en personlig træning.

1. Tryk på knappen PROGRAM, indtil kropsfedt-funktion vises.
2. Tryk på TILSTAND for at komme ind i kropsfedt-funktion.
3. Skærmen HASTIGHED/PROGRAM viser det forudindstillede program (F1-F5).
4. Tryk på tilstand for at vælge det ønskede program.
5. Der vises skærmen PULS/HÆLDNING med programparametre. Tryk på HASTIGHED + eller - for at ændre den, og tryk på TILSTAND for at bekræfte.
6. F1 – KØN INDSTILLING vises på skærmen. Tryk på HÆLDNING +/- for at skifte mellem 1 (mand) og 2 (kvinde). Tryk på TILSTAND for at bekræfte.
7. F2 – alder vises på skærmen. Tryk på HÆLDNING +/- for at justere (den forudindstillede alder er 25 år). Tryk på TILSTAND for at bekræfte.
8. F3 – højde vises på skærmen. Tryk på HÆLDNING +/- for at justere (den forudindstillede højde er 170 cm.). Tryk på TILSTAND for at bekræfte.
9. F4 - Vægt vises. Tryk på INCLINE +/- for at justere (forudindstillet er 70 kg). Tryk på MODE for at bekræfte.
10. F5 vises på skærmen. På det tidspunkt er brugeroplysninger gemt. Anbring begge hænder på pulssensorer i omkring 8 sekunder. Testresultater vises derefter som beskrevet nedenfor:

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

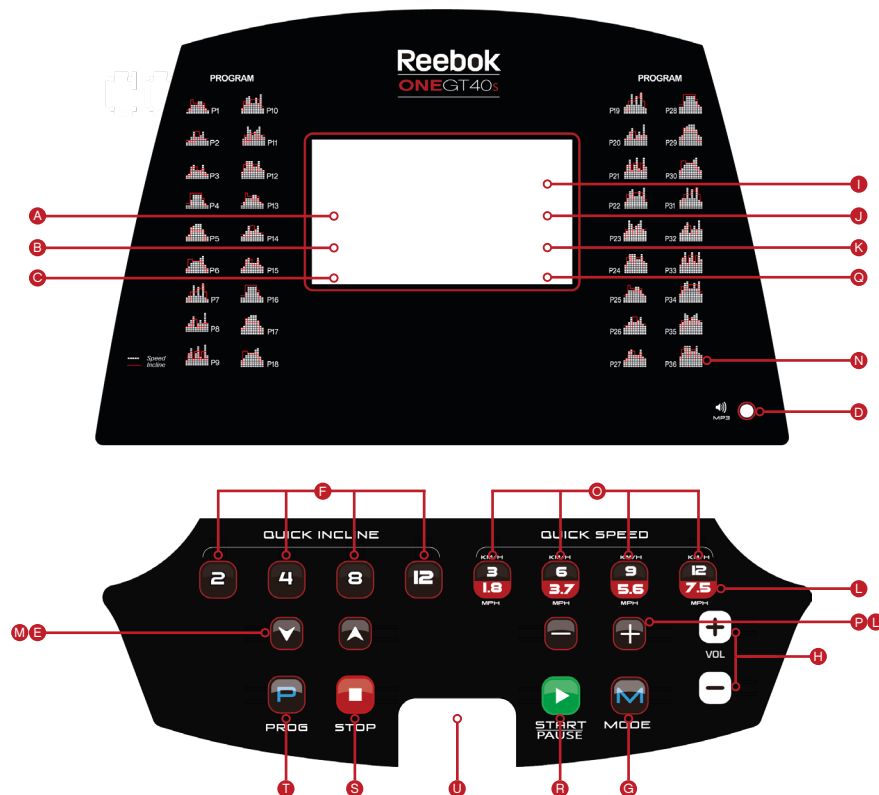
Bemærk: Alle aflæsninger er kun vejledende og kan ikke bruges som et medicinsk udstyr.

OMSTILLING FRA M/H TIL KM/H

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

For at skifte mellem disse:

1. Fjern SIKKERHEDSNØGLEN; computeren vil vise "SIKKERHEDSNØGLE TAGET AF".
2. Tryk og hold PROGRAM og TILSTAND knapperne nede i 2-3 sekunder.
3. Konsollen vil automatisk skifte fra 0.6 M/H til 1.0 KM/H.



TIETOKONETOIMINTO

A	NESTEKIDENÄYTÖN IKKUNA	G	TILA	M	KALLISTUS	S	PYSÄYTÄ
B	OHJELMAOPAS	H	TILAVUUS	N	NOPEUS	T	OHJELMA
C	AIKA	I	OHJELMA	O	VÄLITÖN NOPEUS	U	TURVA-AVAIN
D	MP3-TULO	J	KALORIT	P	NOPEUS		
E	KALLISTUS	K	SYKE	Q	MATKA		
F	VÄLITÖN KALLISTUS	L	NOPEUS	R	KÄYNNISTÄ		

NÄPPÄINKÄYTTÖ

OHJELMA

Valitsee halutun ohjelman (P1–P36, HRC 1–3, U01–U03, F1–F5) Katso kohta TIETOKONEOHJELMAT alla.

TILA

Tällä on 2 toimintoa:

Valinnat P0, M1, M2 tai M3 (ks. ohjelmat).
Tietojen vahvistaminen ohjelma-asetuksissa.

KÄYNNISTÄ

Käynnistää ohjelman.

PYSÄYTÄ

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

NOPEUS –

Laskee nopeutta harjoittelun aikana.

NOPEUS +

Nostaa nopeutta harjoittelun aikana.

KALLISTUS –

Laskee juoksumaton kallistustasoa harjoittelun aikana.

KALLISTUS +

Nostaa juoksumaton kallistustasoa harjoittelun aikana.

VÄLITÖN NOPEUS

Käytetään täsmällisen nopeuden valintaan juoksemisen aikana.

VÄLITÖN KALLISTUS

Käytetään täsmällisen kallistuksen valintaan juoksemisen aikana.

MP3-TULO

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

TURVA-AVAIN

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

OHJAUSTANGON OHJAIMET

NOPEUS +/-

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

KALLISTUS +/-

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

SYKEKAHVAT

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



TIETOKONEOHJELMAT

M1-M4	MANUAALINEN OHJELMA	U01-U03	KÄYTTÄJÄN MÄÄRITTÄMÄT OHJELMAT
P1-P36	ESIASETETUT HARJOITTELUOHJELMAT	F1-F5	BODY FAT FUNCTIONS

M1 – M3

1. Paina valmiustilassa TILA-näppäintä ja valitse M1, M2 tai M3. Näitä käytetään harjoittelun aikana asettamaan AIKA (M1), MATKA (M2) tai KALORIT (M3).
2. Kun olet valinnut KALLISTUS +/- -näppäimen, voit muuttaa sen avulla haluttua asetusta ja aloittaa painamalla KÄYNNISTÄ-näppäintä.
3. AIKA, MATKA, KALORIT lasketaan valinnasta alkaen.
4. Kun laskenta on päättynyt, tietokone antaa äänimerkin ohjelman päättymisen merkiksi ja kaikki lukemat palautuvat nolleen.

P0 MANUAALINEN OHJELMA

1. Paina valmiustilassa KÄYNNISTÄ-näppäintä, jolloin manuaalinen tila alkaa välittömästi.
2. AIKA/MATKA/KALORIT lasketaan nolasta alkaen.
3. Juoksumattoa voidaan säätää manuaalisesti painamalla Nopeus + tai - -näppäintä milloin tahansa harjoittelun aikana.

P1-P36 OHJELMAT

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

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

1. Paina valmiustilanäytössä ohjelmanäppäintä ja valitse haluttu ohjelma, nopeus +/- voidaan valita edellä olevasta tai seuraavasta ohjelmasta.
2. Näiden ohjelmien oletusharjoitteluaika on 30 minuuttia. Tätä voidaan muuttaa painamalla KALLISTUS + tai - -näppäimiä, ennen kuin painetaan KÄYNNISTÄ-näppäintä.
3. Paina START valita ja alkaa käyttää asetettu aika.
4. Näiden ohjelmien aikana nopeus- ja kallistusasetukset jaetaan 20 lohkoon. Jokaisen lohkon kesto aika riippuu valitusta kokonaisajasta. Esimerkiksi 20 minuutin ohjelma = 20 kappaletta 1 minuutin lohkoja. Siten nopeus/kallistus vaihtelee aina 1 minuutin välein. Ajat vaihtelevat lämmittely- ja jäähdyttelyjaksojen mahdollistamista varten.
5. Konsolin laskuri laskee aikaa taaksepäin ja antaa äänimerkin aina 3 sekuntia ennen kuin nopeutta/ kallistusta muutetaan.

U01-U03 KÄYTTÄJÄN MÄÄRITTÄMÄT OHJELMAT

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

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

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

KEHON RASVATOIMINTO

Näissä ohjelmissa käyttäjä voi määrittää nopeuden ja kaltevuuden henkilökohtaiseen harjoitteluun.

1. Paina OHJELMA-näppäintä, kunnes Kehon rasvatoiminto näytetään.
2. Siirry Kehon rasvatoimintoon painamalla TILA-näppäintä.
3. NOPEUS/OHJELMA-ikkunassa näkyy esiasetusohjelma (F1-F5).
4. Valitse haluttu ohjelma painamalla tilanäppäintä.
5. SYKE/KALLISTUS-ikkunassa näkyvät ohjelman määritykset. Muuta niitä painamalla NOPEUS + tai - -näppäintä ja vahvista painamalla TILA-näppäintä.
6. F1 – SUKUPUOLI ASETETTU näytetään. Paina KALLISTUS +/- -näppäintä ja vaihda valintojen 1 (mies) ja 2 (nainen) välillä. Vahvista painamalla TILA-näppäintä.
7. F2 – ikä näytetään. Säädä ikää painamalla KALLISTUS +/- -näppäintä (esiasetus on 25 vuotta). Vahvista painamalla TILA-näppäintä.
8. F3 – pituus näytetään. Säädä pituutta painamalla KALLISTUS +/- -näppäintä (esiasetus on 170 cm). Vahvista painamalla TILA-näppäintä.
9. F4 – paino näytetään. Säädä painoa painamalla KALLISTUS +/- -näppäintä (esiasetus on 70 kg). Vahvista painamalla TILA-näppäintä.
10. F5 will be displayed. At this stage the user information has been stored. Place both hands on the pulse sensors for approximately 8 seconds. The test results will then be displayed as below:

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

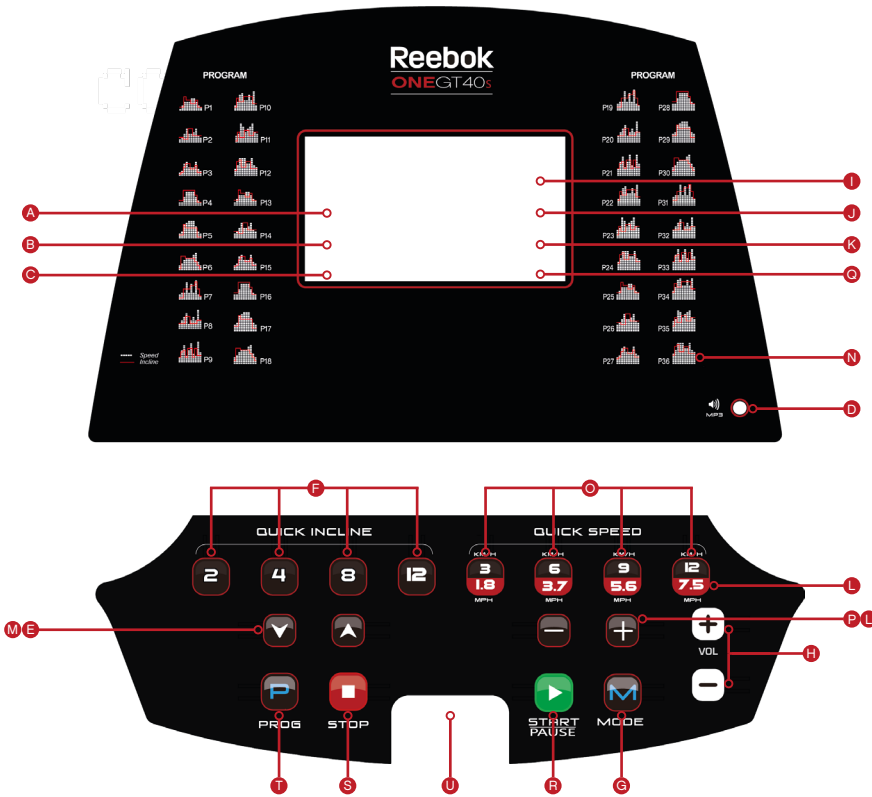
Huomautus: Kaikki saadut lukemat ovat ainoastaan ohjeellisia eikä sitä tule käyttää lääketieteellisenä välineenä.

MPH (MAILIA TUNNISSA) → KPH (KILOMETRIÄ TUNNISSA) MUUNTO

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

Vaihda näiden välillä:

1. Irrota TURVA-AVAIN, tietokoneen näytössä on teksti "TURVA-AVAIN IRROTETTU".
2. Pidä OHJELMA- ja TILA-näppäimiä yhdessä painettuna 2–3 sekunnin ajan.
3. Konsoli vaihtaa automaattisesti asetuksesta 0.6 MPH asetukseen 1.0 KPH.



BİLGİSAYAR FONKSİYONU

A LCD PENCERESİ	G MOD	M INCLINE (EĞİM)	S DURDUR
B PROGRAM REHBER	H HACİM	N PROGRAM REHBERİ	T PROGRAM
C ZAMAN	I PROGRAM	O ANINDA HIZ	U EMNİYET ANAHTARI
D MP3 GİRİŞİ	J KALORİLER	P SPEED (HIZ)	
E INCLINE (EĞİM)	K NABİZ	Q DISTANCE (MESAFE)	
F ANINDA EĞİM	L SPEED (HIZ)	R BAŞLAT	

TUŞ İŞLETİMİ

PROGRAM

İstenen programı seçer (P1-P36, HRC 1-3, U01-U03, F1-F5) Bkz. aşağıdaki BİLGİSAYAR PROGRAMLARI.

MOD

2 fonksiyonu vardır:

P0, M1, M2 veya M3 seçmek için (bkz. programlar). Program ayarlarındayken verileri onaylamak için.

BAŞLAT

Bir programı başlatır.

DURDUR

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

SPEED (HIZ) -

Antrenman sırasında hızı azaltır.

SPEED (HIZ) +

Antrenman sırasında hızı artırır.

INCLINE (EĞİM) -

Antrenmanda koşu bandı eğim seviyesini düşürür.

INCLINE (EĞİM) +

Antrenmanda koşu bandı eğim seviyesini artırır.

ANINDA HIZ

Koşma sırasında belirli bir hızı seçmekte kullanılır.

GİDON KONTROLLERİ

HIZ +/-

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

INCLINE (EĞİM) +/-

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

ANINDA EĞİM

Koşma sırasında tam eğimi seçmekte kullanılır.

MP3 GİRİŞİ

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

EMNİYET ANAHTARI

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

NABİZ TUTAMAKLAR

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



BİLGİSAYAR PROGRAMLARI

M1-M4	MANUEL PROGRAM	U01-U03	KULLANICI TANIMLI PROGRAMLAR
P1-P36	ÖNCEDEN AYARLANMIŞ ANTRENMAN PROGRAMLARI	F1-F5	VÜCUT YAĞ FONKSİYONLARI

M1 – M3

1. Bekleme durumundayken MOD'a basarak M1, M2 veya M3 seçin. Bunlar, bir antrenmanda ZAMAN (M1), MESAFE (M2) veya KALORİ (M3) ayarlamak için kullanılır.
2. Seçtikten sonra, gerekli ayarı değiştirmek için INCLINE (EĞİM) +/- tuşlarını kullanın ve başlamak için START (BAŞLAT)'a basın.
3. ZAMAN, MESAFE veya KALORİLER seçimden başlayarak azalacaktır.
4. Geri sayım tamamlandıktan sonra bilgisayar programın sona erdiğini belirtmek için bip sesi çıkartır ve tüm değerler sıfırlanır.

P0 MANUEL PROGRAM

1. Hemen manuel modda başlamak için Bekleme durumunda START (BAŞLAT) tuşuna basın.
2. ZAMAN/MESAFE/KALORİLER sıfırdan başlayarak artacaktır.
3. Antrenman sırasında istenilen anda koşu bandı hızı Speed (Hız) + veya – tuşları kullanılarak manuel olarak ayarlanabilir.

P1-P36 PROGRAMLARI

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

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

1. From standby screen, press program button to select required program, speed+/- also can chose the above or next program.
2. Bu programlar için varsayılan antrenman süresi 30 dakikadır. START (BAŞLAT) seçilmeden önce INCLINE (EĞİM) + veya – tuşlarına basılarak bu değiştirilebilir.
3. Seçin ve ayarlanan zaman kullanmaya başlamak için BAŞLAT düğmesine basın.
4. Bu programlar sırasında hız ve eğim ayarları 20 aşamaya ayrılır. Her aşamanın süresi seçilen toplam zamana bağlıdır. Örneğin 20 dakikalık bir program = 1 dakikalık 20 segment. Böylece hız/eğim her 1 dakikada değişir. Isınma ve soğumaya izin vermek için zamanlar değişiklik gösterecektir.
5. Konsol geri sayar ve hız/eğim her değiştiğinde 3 saniye bip sesi çıkarır.

U01-U03 KULLANICI TANIMLI PROGRAMLAR

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

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

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

VÜCUT YAĞ FONKSİYONU

Bu programlar içinde kullanıcı kişisel bir antrenman için hızı ve eğimi belirleyebilir.

1. Vücut Yağ Fonksiyonu görünene kadar PROGRAM tuşuna basın.
2. Vücut Yağ Fonksiyonuna girmek için MOD tuşuna basın.
3. HIZ/PROGRAM penceresi önceden ayarlanmış programı görüntüler (F1-F5).
4. Gerekli programı seçmek için mod tuşuna basın.
5. PULSE/INCLINE (NABİZ/EĞİM) penceresi programın parametrelerini görüntüler, bunu değiştirmek için SPEED (HIZ) + veya - ve onaylamak için MOD tuşuna basın.
6. F1 – CİNSİYET SETİ görüntülenir. 1 (erkek) ve 2 (kadın) arasında geçiş yapmak için EĞİM +/- tuşuna basın. Onay için MOD tuşuna basın.
7. F2 – yaş görüntülenir. Ayarlamak için EĞİM +/- tuşuna basın (ön ayar 25 yıldır). Onay için MOD tuşuna basın.
8. F3 – Boy görüntülenir. Ayarlamak için EĞİM +/- tuşuna basın (ön ayar 170cm'dir). Onay için mod tuşuna basın.
9. F4 – Ağırlık görüntülenir. Ayarlamak için EĞİM +/- tuşuna basın (ön ayar 70 kg'dır). Onay için MOD tuşuna basın.
10. F5 gösterilecektir. Bu aşamada kullanıcı bilgileri kaydedilmiştir. Yaklaşık 8 saniye süreyle her iki elinizi nabız sensörleri üzerine koyun. Test sonuçları aşağıdaki gibi görünecektir:

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

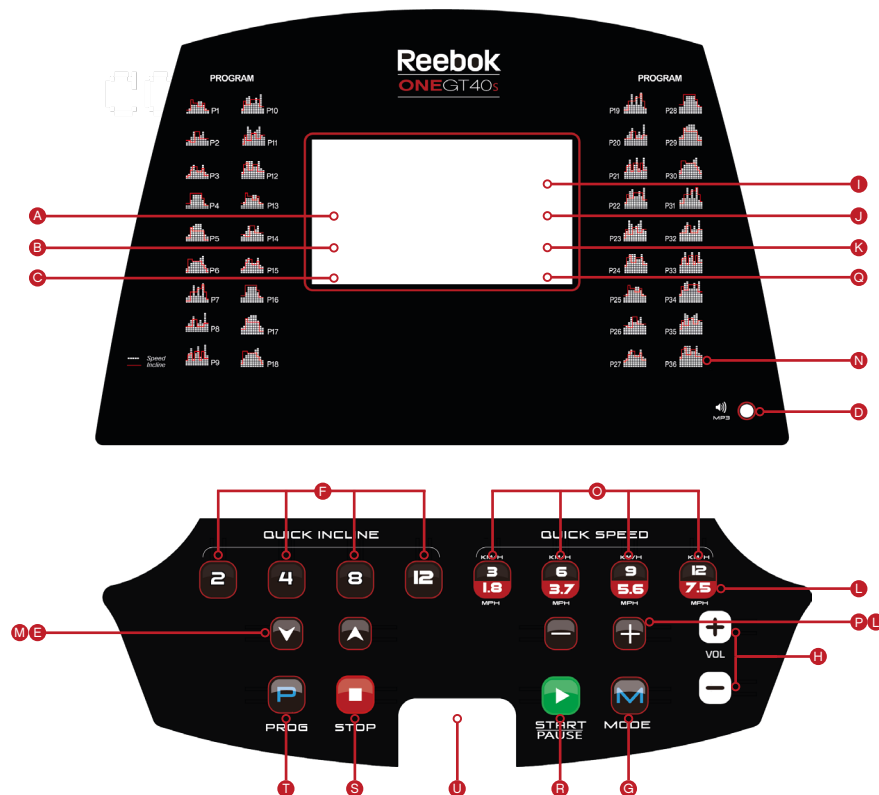
Not: Tüm okumalar tıbbi cihaz olarak değil, sadece bir kılavuz olarak kullanılmak üzere verilmiştir.

MPH – KPH DÖNÜŞÜMÜ

Hız ve mesafe MPH ya da KPH şeklinde ayarlanabilir.

Bunlar arasında geçiş için:

1. GÜVENLİK ANAHTARI'nı çıkartın, bilgisayar ekranında "GÜVENLİK ANAHTARI ÇIKARTILDI" yazısı görünür.
2. 2 ila 3 saniye PROGRAM ve MOD tuşlarını basılı tutun.
3. Konsol otomatik olarak 0.6 MPH'den 1.0 KPH'ye değişir.



ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА

- | | | | |
|---|--------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| A ЖК-ДИСПЛЕЙ | G РЕЖИМ | M СКОРОСТЬ | Q ДИСТАНЦИЯ |
| B РУКОВОДСТВО ПО ПРОГРАММАМ | H ГРОМКОСТЬ | N РУКОВОДСТВО ПО ПРОГРАММАМ | R ПУСК |
| C ВРЕМЯ | I ПРОГРАММА | O БЫСТРЫЙ РЕЖИМ СКОРОСТИ ДЛЯ | S ОСТАНОВКА |
| D ВХОД ДЛЯ ПОДКЛЮЧЕНИЯ МРЗ-ПЛЕЙЕРА | J КАЛОРИИ | P СКОРОСТЬ | T ПРОГРАММА |
| E УГОЛ НАКЛОНА | K ПУЛЬС | | U КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ |
| F БЫСТРЫЙ РЕЖИМ ДЛЯ УГЛА НАКЛОНА | L СКОРОСТЬ | | |

ФУНКЦИИ КНОПОК

ПРОГРАММА

Выберите нужную программу (P1-P36, HRC 1-3, U01-U03, F1-F5). См. пункт «КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ» ниже.

РЕЖИМ

Имеет 2 функции:

Для выбора P0, M1, M2 или M3 (см. описание программ).

Для подтверждения данных при настройке программы.

ПУСК

Запускает программу.

ОСТАНОВКА

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

СКОРОСТЬ –

Уменьшает скорость во время тренировки.

СКОРОСТЬ +

Увеличивает скорость во время тренировки.

УГОЛ НАКЛОНА –

Уменьшает угол наклона бегового полотна во время тренировки.

УГОЛ НАКЛОНА +

Увеличивает угол наклона бегового полотна во время тренировки.

БЫСТРЫЙ РЕЖИМ ДЛЯ СКОРОСТИ

Используйте для выбора точной скорости во время работы.

БЫСТРЫЙ РЕЖИМ ДЛЯ УГЛА НАКЛОНА

Используйте для выбора точного наклона во время работы.

ВХОД ДЛЯ ПОДКЛЮЧЕНИЯ МРЗ-ПЛЕЙЕРА

Позволяет подключение к персональному МРЗ-плееру с помощью прилагаемого кабеля. Музыка будет воспроизводиться через встроенные динамики, а громкость регулируется МРЗ-плеером.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Данная машина оборудована красным ключом безопасности, без которого тренажер не будет работать. Эта функция предусмотрена для немедленной остановки машины в случае аварийной ситуации. Если ключ неправильно прикреплен к тренажеру, на дисплей будет выведено сообщение: SAFETY KEY TAKE OFF (ИЗВЛЕЧЕН КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ). Жазим на другой стороне ключа безопасности во время тренировки всегда должен быть прикреплен к пользователю, чтобы в аварийной ситуации машина могла незамедлительно остановиться.

КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ НА РУКОЯТКАХ

СКОРОСТЬ +/-

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

УГОЛ НАКЛОНА +/-

Расположенные на левом поручне клавиши NCLINE +/- (НАКЛОН +/-) можно нажимать для изменения наклона бегового полотна в любой момент во время выполнения программы.

ЗАХВАТЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

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



КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ

M1-M4	РУЧНАЯ ПРОГРАММА	U01-U03	ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ
P1-P36	ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ	F1-F5	ФУНКЦИЯ ЖИРОАНАЛИЗАТОРА

M1 – M3

1. Из режима standby (ожидания) нажмите кнопку MODE (РЕЖИМ) для выбора M1, M2 или M3. Эти режимы используются для установки параметров TIME (ВРЕМЯ) (M1), DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) (M2) или CALORIES (КАЛОРИИ) (M3).
2. После выбора параметра используйте кнопку INCLINE +/- (НАКЛОН +/-) для установки его желаемого значения и нажмите START (СТАРТ) для начала тренировки.
3. При этом начнется обратный отсчет параметров TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) или CALORIES (КАЛОРИИ).
4. После завершения обратного отсчета компьютер подаст звуковой сигнал, означающий конец программы. Все показания будут сброшены на ноль.

P0 РУЧНАЯ ПРОГРАММА

1. Из режима Standby (ожидание) нажмите START (СТАРТ) для запуска ручной программы.
2. TIME (ВРЕМЯ)/DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)/CALORIES (КАЛОРИИ) будут отсчитываться с нуля.
3. Скорость беговой дорожки можно регулировать вручную, используя кнопку Speed +/- (СКОРОСТЬ +/-) в любой момент во время тренировки.

ПРОГРАММЫ P1-P36

Предустановленные программы, при выполнении которых тренажер автоматически изменяет скорость и наклон дорожки во время тренировки.

Внимание: Если скорости/наклон изменяются пользователем во время выполнения этих программ, параметры возвращаются к предустановленным значениям скорости/наклона в следующем сегменте программы.

1. В меню режима standby (ожидание) нажмите кнопку program (Программа) для выбора нужной программы. Для перехода к предыдущей или следующей программе можно использовать кнопку speed +/- (Скорость +/-).
2. Время тренировки по умолчанию для этих программ составляет 30 минут. Оно может быть изменено с помощью кнопок INCLINE +/- (НАКЛОН +/-) до нажатия клавиши START (СТАРТ).
3. Нажмите START (СТАРТ) для выбора и начала выполнения программы с предустановленным временем.
4. Во время этих программ настройки Speed (Скорость) и Incline (Наклон) разделяются на 20 сегментов. Время каждого сегмента зависит от общего выбранного времени. Например, 20-минутная программа = 20 сегментам продолжительностью в 1 минуту. Таким образом, Speed/Incline (Скорость/Наклон) будут меняться каждую минуту. Времена будут варьироваться для разогрева и заминки.
5. Консоль будет отсчитывать и подавать звуковой сигнал в течение 3 секунд при каждом изменении Speed/Incline (Скорость/Наклон).

U01-U03: ЗАДАВАЕМЫЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ ПРОГРАММЫ

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

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

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

ФУНКЦИЯ КОНТРОЛЯ ЖИРОВОЙ ТКАНИ

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

1. Держите нажатой кнопку PROGRAM (Программа), пока на дисплее не появится функция Body Fat (Контроль жировой ткани).
2. Нажмите MODE (Режим), чтобы открыть функцию Body Fat (Контроль жировой ткани).
3. На экране SPEED/PROGRAM (Скорость/Программа) будет отображена предварительно заданная программа (F1-F5).
4. Для выбора программы нажмите MODE (Режим).
5. В окне PULSE/INCLINE (Пульс/Наклон) будут отображены параметры программы; если нужно изменить эти значения, используйте кнопки SPEED + или - (Скорость + или -), затем нажмите MODE (Режим) для подтверждения.
6. F1 — высветится SEX SET (Указать пол). Нажимайте INCLINE +/- и выберите 1 (мужской) или 2 (женский). Кнопкой MODE (Режим) подтвердите выбор.
7. F2 — указать возраст. Чтобы задать возраст (предварительно установлено 25 лет), нажимайте кнопки INCLINE +/- (Угол наклона +/-). Кнопкой MODE (Режим) подтвердите выбор.
8. F3 — указать рост. Чтобы задать рост (предварительно установлено 170 см), нажимайте INCLINE +/- (Угол наклона +/-). Кнопкой MODE (Режим) подтвердите выбор.
9. F4 — указать вес. Чтобы задать вес (предварительно установлено 70 кг), нажимайте INCLINE +/- (Угол наклона +/-). Кнопкой MODE (Режим) подтвердите выбор.
10. Будет выведено F5. На данном этапе сохраняется пользовательская информация. Положите обе руки на пульсовые датчики примерно на 8 секунд. Результаты проверки отобразятся следующим образом:

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

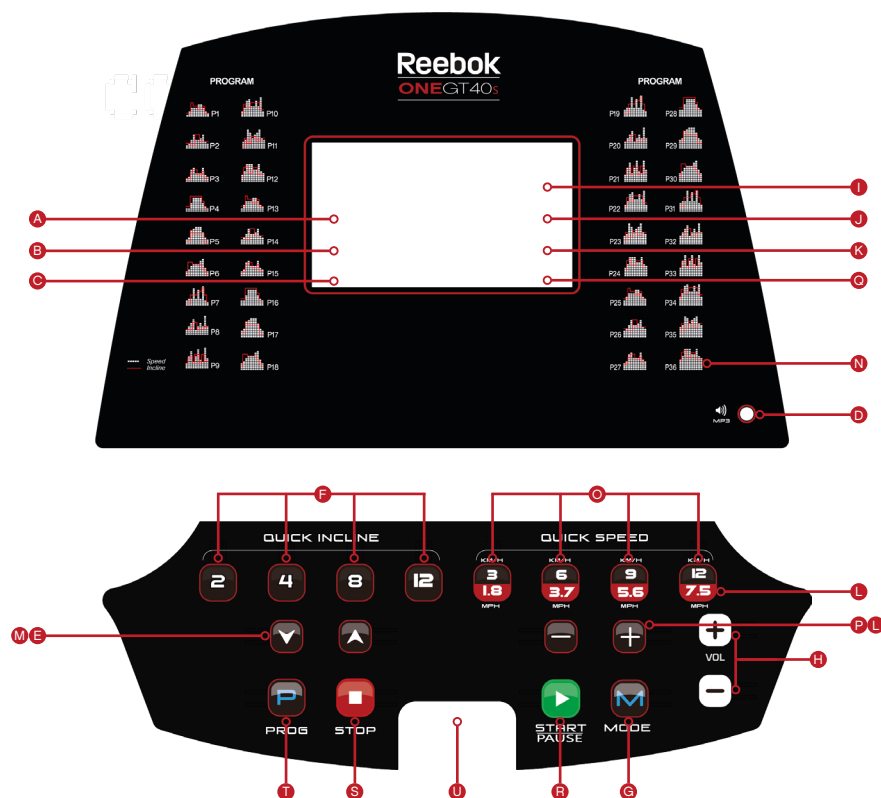
Примечание: все параметры на дисплее являются лишь ориентиром для занятий; это оборудование не является медицинским.

ПЕРЕВОД MPH (МИЛЬ В ЧАС) В KPH (КМ/Ч)

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

Переключение этих единиц измерения:

1. Уберите SAFETY KEY (Ключ безопасности), компьютер выведет сообщение: SAFETY KEY TAKE OFF (Извлечен ключ безопасности).
2. Нажмите и удерживайте вместе кнопки PROGRAM (Программа) и MODE (Режим) 2-3 секунды.
3. Консоль автоматически переключится с 0.6 MPH на 1.0 KPH.



电脑功能

- | | | | |
|----------|-------|--------|--------|
| A LCD 窗口 | G 模式 | M 坡度 | S 停止 |
| B 程序指南 | H 音量 | N 程序指南 | T 程序 |
| C 时间 | I 程序 | O 瞬间速度 | U 安全钥匙 |
| D MP3 输入 | J 卡路里 | P 速度 | |
| E 坡度 | K 脉搏 | Q 距离 | |
| F 瞬间坡度 | L 速度 | R 开启 | |

电脑功能

程序

选择所需程序 (P1-P36、HRC 1-3、U01-U03、F1-F5)。

模式

它有 2 个功能：

选择 P0、M1、M2 或 M3 (查看程序)。
在程序设置中确认数据。

开启

将开始程序。

停止

在健身期间随时停止跑步机。跑带将变慢并完全停止；
所有数据将重置为零。

速度 -

在健身时减少速度。

速度 +

在健身时增加速度。

坡度 -

在健身时降低跑带坡度水平。

坡度 +

在健身时提高跑带坡度水平。

瞬间速度

用于在跑步时选择具体速度。

手柄控制

速度 +/-

在程序中可随时按下右侧手柄处的 SPEED +/- (速度 +/-) 按钮来更改跑步速度。

坡度 +/-

在程序中可随时按下左侧手柄处的 INCLINE +/- (坡度 +/-) 按钮来更改跑步速度。

瞬间坡度

用于在跑步时选择具体坡度。

MP3 输入

可通过随附的线缆连接个人 MP3 播放器。将通过内置扬声器播放音乐，且音量由 MP3 播放器控制。

安全钥匙

跑步机随附一个红色的安全钥匙，没有它跑步机无法运行。其目的是在出现紧急情况时立即停止设备。如未将钥匙正确连接至跑步机，电脑将显示“SAFETY KEY TAKE OFF (安全钥匙已拔出)”。健身时，安全钥匙另一端的夹子必须始终与用户连接，以确保机床在发生紧急情况时立即停止。

脉搏 交手

两个手柄处均有脉搏传感器。可在健身时握住这两个传感器来监控用户脉搏率。请注意，必须同时握住两个传感器才有读数。脉搏监控器仅作参考，不可用于医疗或监控用途。

电脑程序

M1-M4	手动程序	U01-U03	用户定义程序
P1-P36	预设健身程序	F1-F5	体脂功能

M1 – M3

1. 待机时，按 MODE（模式）可选择 M1、M2 或 M3。这些按钮可用来运动至设置的 TIME（时间）（M1）、DISTANCE（距离）（M2）或 CALORIES（卡路里）（M3）。
2. 选择后，使用 INCLINE +/-（坡度 +/-）更改所需设置并按 START（开启）开始。
3. TIME（时间）、DISTANCE（距离）或 CALORIES（卡路里）将从所选数值开始倒数。
4. 倒数结束时，电脑将发出蜂鸣音，指示程序结束，且所有读数将重置为零。

P0 手动程序

1. 待机时，按 START（开启）立即开始手动模式。
2. TIME（时间）/DISTANCE（距离）/CALORIES（卡路里）将从零开始计数。
3. 可在健身期间随时使用 SPEED +/-（速度 +/-）按钮手动调节跑步机速度。

P1-P36 程序

这是预设程序，其中，在健身时跑步机速度或坡度将自动更改。

注：如果用户在这些程序期间更改速度/坡度，则程序在下一段将恢复到预设速度/坡度。

1. 在待机屏幕，按 PROGRAM（程序）按钮以选择所需程序，也可以按 SPEED +/-（速度 +/-）选择上一个或下一个程序。
2. 这些程序的默认健身时间是 30 分钟。可在选择 START（开启）之前通过按 INCLINE +/-（坡度 +/-）更改该时间。
3. 按 START（开启）选择并开始使用预设时间。
4. 在这些程序期间，Speed（速度）和 Incline（坡度）设置被分为 20 段。每一段的时间取决于所选的总体时间。例如，20 分钟程序 = 20 个 1 分钟的段。因此 Speed/Incline（速度/坡度）将每分钟改变一次。热身和放松的时间不同。
5. 每次 Speed/Incline（速度/坡度）改变时，控制台将倒计时 3 秒并发出蜂鸣音。

U01-U03 用户定义程序

在这些程序中，用户可定义个人健身的 Speed/Incline（速度/坡度）。

1. 在待机屏幕，按 PROGRAM（程序）按钮直到显示 U01、U02 或 U03。
2. 按 MODE（模式）进入程序的第一段。
3. 按 SPEED +/-（速度 +/-）可调节此段的速度，按 INCLINE +/-（坡度 +/-）可调节此段的坡度，按 MODE（模式）继续。
4. 对于程序的全部 20 段重复上述操作。
5. 一旦数据输入到所有段中，按 START（开启）开始。

输入时，程序将保存在所选用户编号内（U01、U02 或 U03）。

体脂功能

在这些程序中，用户可定义个人健身的 Speed/Incline（速度/坡度）。

1. 按 PROGRAM（程序）按钮直至显示 Body Fat Function（体脂功能）。
2. 按 MODE（模式）进入体脂功能。
3. SPEED/PROGRAM（速度/程序）窗口将显示预设程序（F1-F5）。
4. P按 MODE（模式）选择所需程序。
5. PULSE/INCLINE（脉搏/坡度）窗口将显示程序参数，按 SPEED +/-（速度 +/-）可进行更改，并按 MODE（模式）确认。
6. F1 – 将显示 SEX SET（性别设置）。按 INCLINE +/-（坡度 +/-）可在 1（男）和 2（女）之间切换。按 MODE（模式）确认。
7. F2 - 将显示 Age（年龄）。按 INCLINE +/-（坡度 +/-）调整（预设是 25 岁）。按 MODE（模式）确认。
8. F3 - 将显示 Height（身高）。按 INCLINE +/-（坡度 +/-）调整（预设是 170 cm）。按 MODE（模式）确认。
9. F4 - 将显示 Weight（体重）。按 INCLINE +/-（坡度 +/-）调整（预设是 70 kg）。按 MODE（模式）确认。
10. 将显示 F5。在此阶段，用户信息已存储。将双手放在脉搏传感器上大约 8 秒。然后测试结果显示如下：

19 或以下	体重过轻
20-25	体重正常
25-29	体重过重
30 或以上	肥胖

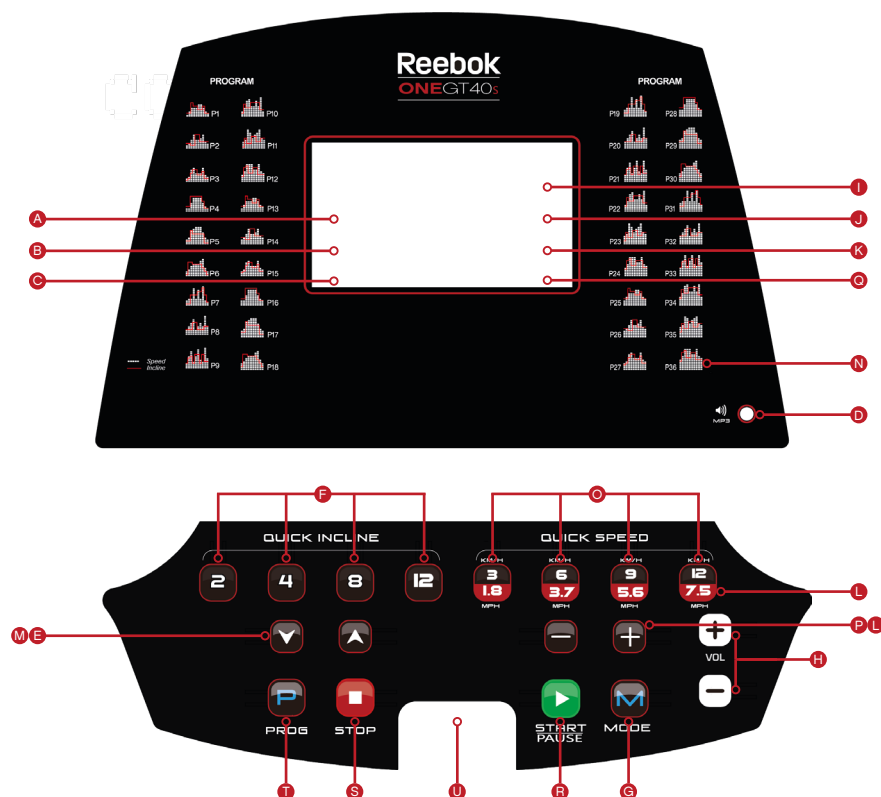
注：给出的所有读数仅供参考，不得用作医疗设备数据。

MPH 与 KPH 的转换

Speed（速度）和 Distance（距离）的单位可设置为 MPH 或 KPH。

若要切换：

1. 取下 SAFETY KEY（安全钥匙），电脑将显示“SAFETY KEY TAKE OFF（安全钥匙已拔出）”。
2. 同时按住 PROGRAM（程序）和 MODE（模式）按钮 3 秒。
3. 控制台将自动从 0.6 MPH 变为 1.0 KPH。



コンピュータ機能

- | | | | |
|-------------|---------|------------|---------|
| A LCD ウィンドウ | G モード | M 傾斜 | S ストップ |
| B プログラムガイド | H ボリューム | N プログラムガイド | T プログラム |
| C 時間 | I プログラム | O 今の速度 | U 安全キー |
| D MP3 入力 | J カロリー | P 速度 | |
| E 傾斜 | K 脈拍 | Q 距離 | |
| F 今の傾斜 | L 速度 | R スタート | |

コンピュータ機能)

プログラム

希望するプログラム (P1~P36、HRC 1~3、U01~U03、F1~F5) を選択します。

MODE

これには2つの機能があります：

P0、M1、M2、あるいは M3 を選択します (プログラム参照)。
プログラムの途中で設定するとき、データを確認します。

スタート

プログラムを開始します。

ストップ

運動中にいつでも機械を止めます。ランニングベルトはゆっくりになり、完全に止まります。すべてのデータはゼロにリセットされます。

速度 -

運動中に速度を下げます。

速度 +

運動中に速度を上げます。

傾斜 -

運動中にランニングベルトの傾斜レベルを下げます。

傾斜 +

運動中にランニングベルトの傾斜レベルを上げます。

今の速度

ランニング中に正確な速度を選択するために使用します。

今の傾斜

ランニング中に正確な傾斜を選択するために使用します。

MP3 入力

提供されたケーブルを介して、個人のMP3 プレーヤーに接続することができます。音楽が組み込まれたスピーカーを通して演奏され、ボリュームはMP3 プレーヤーによってコントロールされます。

安全キー

この機械には赤い安全キーが含まれており、これなしにはトレッドミルは運転することができません。その目的は非常時が発生した時に機械を即座に止めることです。キーが正しくトレッドミルに取り付けられていない場合、コンピュータは「SAFETY KEY TAKE OFF」(安全キーを取り外してください) と表示します。安全キーのもう一方の末端のクリップは、非常時が発生した時すぐに機械が止まるように、トレーニング中にいつもユーザーに取り付けられていなければなりません。

ハンドルバー コントロール

速度 +/-

ハンドルバーの右側にある、SPEED (速度) + または - ボタンを押して、プログラム中にいつでもランニング速度を変えることができます。

傾斜 +/-

ハンドルバーの左側にある、INCLINE (傾斜) + または - ボタンを押して、プログラム中にいつでもランニングデッキのレベルを変えることができます。

脈拍 グリップ

両方のハンドルバーの上に脈拍センサがあります。ユーザーの脈拍数をモニターするために、運動中にこれらを握っておくことができます。示度が与えられるために、両方のセンサを握らなければならないことに注意してください。脈拍モニターは参照のためだけであり、医学的利用やモニタリングのためではありません。



コンピュータプログラム

M1-M4	マニュアルプログラム	U01-U03	ユーザー定義プログラム
P1-P36	事前設定運動	F1-F5	体脂肪機能

M1 – M3

1. スタンバイから MODE を押して、M1、M2、あるいは M3 を選択します。これらは、設定された TIME（時間）（M1）、DISTANCE（距離）（M2）、あるいは CALORIES（カロリー）（M3）に達するまで運動するために使用されます。
2. 選択したらすぐに、INCLINE（傾斜） +/- を使って必要な設定を変更し、START（スタート）を押して開始します。
3. TIME（時間）、DISTANCE（距離）、あるいは CALORIES（カロリー）は選択からカウントダウンします。
4. カウントダウンが完了したらすぐに、コンピュータはブザーを鳴らして、プログラムの終了を示し、すべての示度がゼロにリセットされます。

P0 マニュアルプログラム

1. スタンバイから START（スタート）を押して、マニュアルモードを即座に開始します。
2. TIME（時間）/ DISTANCE（距離）/ CALORIES（カロリー）はゼロからカウントアップされます。
3. トレッドミルの速度は運動中に、いつでも SPEED（速度） + または - ボタンを使って、手動で調節することができます。

P1 ~ P36 プログラム

これらは、運動中に自動的に機械の速度、または傾斜が変えられる事前設定プログラムです。

注: これらのプログラム中に、速度 / 傾斜がユーザによって変えられると、それはプログラムの次のセグメントで、事前設定された速度 / 傾斜に戻されます。

1. スタンバイ画面から、プログラムボタンを押して必要なプログラムを選択すると、Speed（速度） +/- によっても、上記のプログラムか、次のプログラムを選ぶことができます。
2. これらのプログラムに対する既定運動時間は30分です。これは、START（スタート）を選択する前に、INCLINE（傾斜） + または - ボタンを押すことにより、変えることができます。
3. START（スタート）を押して、予め設定された時間を使って、選択し、開始します。
4. これらのプログラムの間、Speed（速度）と incline（傾斜）の設定が20 のセグメントに分割されます。各セグメントの時間は、選択された全体時間に依存します。例えば、20 分のプログラム = 1分のセグメントが20個。そのため、speed/incline（速度/ 傾斜）は1分ごとに変わることになります。時間はウォームアップとクールダウンができるように異なります。
5. コンソールはカウントダウンし、速度/傾斜が変えられるごとに、3秒間、ブザーを鳴らします。

U01 ~ U03 ユーザー定義プログラム

これらのプログラムの範囲内で、ユーザーは個人的な運動のために Speed（速度）と Incline（傾斜）を定義することができます。

1. スタンバイ画面から、PROGRAM（プログラム）ボタンを押して、U01、U02、あるいは U03 を表示させます。
2. MODE（モード）を押して、プログラムの最初のセグメントを入力します。
3. このセグメントのために、SPEED（速度） +/- を押して速度を調節し、INCLINE（傾斜） +/- を押して傾斜を調節し、MODE（モード）を押して続けます。
4. プログラムの20 のセグメントすべてに対して、上記を繰り返します。
5. データがすべてのセグメントに対して入力されたら、START（スタート）を押して、開始します。

入力されたら、プログラムは選択されたユーザー番号内（U01、U02 または U03）で保存されます。

体脂肪機能

これらのプログラムの範囲内で、ユーザーは個人的な運動のために速度と傾斜を定義することができます。

1. PROGRAM（プログラム）ボタンを押して、体脂肪機能を表示させます。
2. MODE（モード）を押して、体脂肪機能を入力します。
3. SPEED/PROGRAM（速度 / プログラム）ウィンドウが予め設定されたプログラム（F1 ~ F5）を表示します。
4. MODE（モード）を押して、必要なプログラムを選択します。
5. PULSE/INCLINE（脈拍 / 傾斜）ウィンドウがプログラム パラメータを表示します。これを変更する場合は、SPEED（速度） + または - を押し、MODE（モード）を押して、確認します。
6. F1 – SEX SET（性別設定）が表示されます。INCLINE（傾斜） +/- を押して 1（男）と 2（女）の間を切り替えます。MODE（モード）を押して、確認します。
7. F2 - 年齢が表示されます。INCLINE（傾斜） +/- を押して調節します（予めの設定は25歳です）。MODE（モード）を押して、確認します。
8. F3 - 身長が表示されます。INCLINE（傾斜） +/- を押して調節します（予めの設定は170 cm です）。MODE（モード）を押して、確認します。
9. F4 - 体重が表示されます。INCLINE（傾斜） +/- を押して調節します（予めの設定は70kg です）。MODE（モード）を押して、確認します。
10. F5 が表示されます。この段階で、ユーザー情報が保存されました。両手を脈拍センサの上におよそ8秒間、置きます。テスト結果が下記のように表示されます：

19 以下	やせすぎ
20-25	標準体重
25-29	太りすぎ
30 以上	肥満

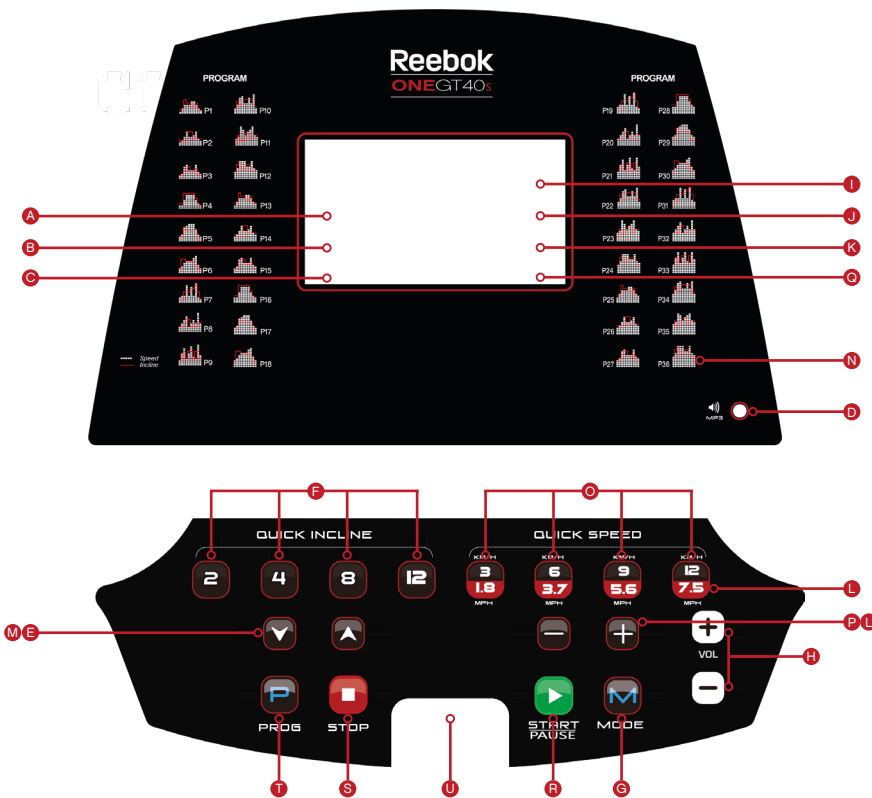
注: 与えられたすべての示度はガイドラインだけであり、医療機器として使用されてはなりません。

MPH から KPH への変換

速度と距離は、MPH か KPH で作用するように設定することができます。

これらの間を切り替えるために：

1. SAFETY KEY（安全キー）を取り外してください。コンピュータは「SAFETY KEY TAKE OFF」（安全キーを取り外してください）と表示します。
2. PROGRAM（プログラム）と MODE（モード）ボタンを一緒に3分間押し続けます。
3. コンソールは自動的に0.6 MPH から 1.0 KPH へと変わります。



컴퓨터 기능

- | | | | |
|------------|--------|------------|--------|
| A LCD 창 | G 모드 | M 기울기 | S 정지 |
| B 프로그램 가이드 | H 볼륨 | N 프로그램 가이드 | T 프로그램 |
| C 시간 | I 프로그램 | O 신속 속도 | U 안전 키 |
| D MP3 입력 | J 칼로리 | P 속도 | |
| E 기울기 | K 맥박 | Q 거리 | |
| F 신속 기울기 | L 속도 | R 시작 | |

컴퓨터 기능

프로그램

원하는 프로그램을 선택합니다 (P1-P36, HRC 1-3, U01-U03, F1-F5).

모드

여기에는 두 가지 기능이 있습니다:

P0, M1, M2, M3 중에 하나 선택하기 (프로그램 참조).
프로그램 설정 시 데이터 확정하기.

시작

프로그램을 시작합니다.

정지

운동 도중 어느 때건 기기를 정지시키기. 러닝 벨트가 느려지고 완전히 멈추면 모든 데이터가 '0'으로 돌아갑니다.

속도 -

운동 도중 속도를 줄입니다.

속도 +

운동 도중 속도를 늘립니다.

기울기 -

운동 도중 러닝 벨트의 기울기를 낮춥니다.

기울기 +

운동 도중 러닝 벨트의 기울기를 높입니다.

신속 속도

달리기 속도를 정확하게 선택할 때 사용합니다.

핸들바 조절

속도 +/-

오른쪽 핸들바에 있는 SPEED (속도) + -는 운동 도중 어느 때건 달리기 속도를 변경할 때 누르는 버튼입니다.

기울기 +/-

왼쪽 핸들바에 있는 INCLINE (기울기) + -는 운동 도중 어느 때건 트레드밀 기울기를 변경할 때 누르는 버튼입니다.

신속 기울기

달리기 기울기를 정확하게 선택할 때 사용합니다.

MP3 입력

제공된 케이블을 이용하여 개인 MP3 플레이어를 연결할 수 있습니다. 내장된 스피커를 통해 음악을 실행하고 MP3 플레이어로 볼륨을 조절합니다.

안전 키

본 기기에는 붉은 색의 안전 키가 설치되어 있으며 이 키가 없이는 트레드밀이 작동하지 않습니다. 이 키는 비상 상황 발생 시 기기를 곧바로 멈추게 하는 역할을 합니다. 안전 키를 트레드밀에 올바르게 부착하지 않으면, 컴퓨터에 "SAFETY KEY TAKE OFF (안전 키 미부착)"라는 메시지가 뜹니다. 비상 상황 발생 시 기기를 곧바로 멈출 수 있도록, 안전 키 끝에 있는 클립을 운동할 때 몸에 계속 부착하고 있어야 합니다.

맥박 그림

양쪽 핸들바 모두에 맥박 센서가 있습니다. 운동 도중 이를 잡고 있으면 운동 시 맥박을 측정할 수 있습니다. 양쪽 센서를 모두 잡고 있어야 측정 수치가 나옵니다. 맥박 센서는 참고사항일 뿐 의학자료나 모니터링용으로 활용할 수 없습니다.



컴퓨터 프로그램

M1-M4	수동 프로그램	U01-U03	사용자 맞춤 프로그램
P1-P36	사전 설정 운동 프로그램	F1-F5	체지방 기능

M1 – M3

1. 대기 모드에서 M1이나 M2, M3가 나올 때까지 MODE (모드) 버튼을 누릅니다. 이는 설정된 TIME (시간) (M1)이나 DISTANCE (거리) (M2), CALORIES (칼로리) (M3)에 맞춰 운동할 때 사용합니다.
2. 선택한 후에는 INCLINE (기울기) +/-를 이용하여 원하는 설정으로 맞추고 START (시작)를 눌러서 시작합니다.
3. 정해진 수치에서 TIME (시간)이나 DISTANCE (거리), CALORIES (칼로리)의 카운트다운이 시작됩니다.
4. 카운트다운이 끝나면, 프로그램이 종료되었음을 알리는 뽀 소리가 컴퓨터에서 나오고 모든 수치가 '0'으로 돌아갑니다.

P0 수동 프로그램

1. 대기 모드에서 START (시작)를 누르면 수동 모드가 곧바로 시작됩니다.
2. TIME (시간), DISTANCE (거리), CALORIES (칼로리)가 '0'에서 시작하여 수치가 올라갑니다.
3. SPEED (속도) + - 버튼을 이용하여 운동 도중 어느 때건 트레드밀의 속도를 수동으로 조절할 수 있습니다.

P1-P36 프로그램

이는 운동 도중 기기의 속도나 기울기를 자동으로 변경하는 사전 설정 프로그램입니다.

주의: 프로그램이 시행되는 동안 속도나 기울기를 사용자가 변경할 경우, 프로그램의 다음 세션이 시작됨과 동시에 미리 설정된 속도나 기울기로 돌아갑니다.

1. 대기 모드 화면에서 프로그램 버튼을 눌러서 원하는 프로그램을 선택합니다. SPEED (속도) +/- 버튼으로도 이전 혹은 다음 프로그램을 선택할 수 있습니다.
2. 본 프로그램의 기본 운동 시간은 30분입니다. START (시작)를 선택하기 전에 INCLINE (기울기) + - 버튼을 눌러서 이를 변경할 수 있습니다.
3. START (시작)를 눌러서 사전 설정 시간을 선택하고 이에 따라 운동을 시작합니다.
4. 프로그램이 진행되면 속도와 기울기 설정이 20개의 세션으로 나누어집니다. 각 세션의 시간은 전체 선택 시간에 따라 달라집니다. 예를 들어 20분짜리 프로그램은 각 세션이 1분씩 20개가 되는 셈입니다. 즉 SPEED/INCLINE (속도/기울기)이 1분마다 변경되는 것입니다. 워밍업과 정리 운동 시간을 맞추기 위해 시간이 변경될 수 있습니다.
5. SPEED/INCLINE (속도/기울기)이 변경될 때마다 콘솔이 카운트다운을 시작하고 3초간 뽀 신호음이 나옵니다.

U01-U03 사용자 맞춤 프로그램

이 프로그램에서는 자신이 원하는 운동에 맞게 SPEED (속도)와 INCLINE (기울기)을 조절할 수 있습니다.

1. 대기 모드 화면에서 U01이나 U02, U03가 나올 때까지 PROGRAM (프로그램) 버튼을 누릅니다.
2. MODE (모드) 버튼을 누른 후 프로그램의 첫 번째 세션을 입력합니다.
3. SPEED (속도) +/-와 INCLINE (기울기) +/-를 눌러서 해당 세션의 속도와 기울기를 조절하고 MODE (모드)를 이용하여 그 다음 단계로 넘어갑니다.
4. 프로그램의 20개 세션 모두에 이를 반복하면 됩니다.
5. 세션 모두에 데이터를 입력한 후 START (시작)를 누르면 프로그램이 시작됩니다.

데이터를 입력하고 나면 선택한 사용자 번호 (U01 혹은 U02, U03)에 해당 프로그램이 저장됩니다.

체지방 기능

이 프로그램에서는 자신이 원하는 운동에 맞게 SPEED (속도)와 INCLINE (기울기)을 조절할 수 있습니다.

1. Body Fat Function (체지방 기능)이 나올 때까지 PROGRAM (프로그램) 버튼을 누릅니다.
2. MODE (모드) 버튼을 눌러서 체지방 기능을 입력합니다.
3. SPEED (속도)나 PROGRAM (프로그램) 창에 사전 설정된 프로그램 (F1-F5)이 뜹니다.
4. MODE (모드) 버튼을 눌러서 원하는 프로그램을 선택합니다.
5. PULSE (맥박)나 INCLINE (기울기) 창에 프로그램의 매개변수가 뜨면, SPEED (속도) + -를 이용하여 이를 변경하고 MODE (모드)를 눌러서 이를 확정합니다.
6. F1 - SEX SET (성별 세트)가 나옵니다. INCLINE (기울기) +/-를 눌러서 1 (남성) 혹은 2 (여성)로 선택합니다. MODE (모드)를 눌러서 입력사항을 확정합니다.
7. F2 - Age (연령)가 나옵니다. INCLINE (기울기) +/-를 눌러서 조절합니다 (사전 설정된 연령은 25세입니다). MODE (모드)를 눌러서 입력사항을 확정합니다.
8. F3 - Height (신장)가 나옵니다. INCLINE (기울기) +/-를 눌러서 조절합니다 (사전 설정된 신장은 170cm입니다). MODE (모드)를 눌러서 입력사항을 확정합니다.
9. F4 - Weight (체중)가 나옵니다. INCLINE (기울기) +/-를 눌러서 조절합니다 (사전 설정된 체중은 70kg입니다). MODE (모드)를 눌러서 입력사항을 확정합니다.
10. F5가 나옵니다. 이 단계에 이르면 사용자의 정보가 저장됩니다. 맥박 센서에 양손을 약 8초간 올려두시기 바랍니다. 테스트 결과는 아래와 같이 나옵니다:

19 이하	저체중
20-25	정상 체중
25-29	과체중
30이상	비만

주의: 기기에서 제공되는 수치는 모두 참고사항일 뿐 의료 도구로 활용할 수 없습니다.

마일에서 킬로미터 속도로 전환

Speed (속도)와 Distance (거리)를 마일이나 킬로미터로 설정할 수 있습니다.

단위 변경 방법:

1. SAFETY KEY (안전 키)를 제거하면, 컴퓨터에 "SAFETY KEY TAKE OFF (안전 키 미부착)"라는 메시지가 뜹니다.
2. PROGRAM (프로그램)과 MODE (모드) 버튼을 동시에 3초간 계속 누르고 있습니다.
3. 콘솔이 0.6 MPH에서 1.0 KPH로 자동 변경됩니다.



ONEGT40S TREADMILL

For product information or service please contact:

UK: RFE Europa Ltd. 8 Clarendon Drive, Wymbush, Milton Keynes, MK8 8ED.

Customer Service: Tel: +44 (0)800 440 2459 Email: techsupport@rfeinternational.com

Europe: serviceeuropa@rfeinternational.com

Spain: serviciotecnico@rfeinternational.com

APAC (excluding Australia): RFE Asia Pacific, 2608-1609, 1 Hung To Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. Email: techsupportapac@rfeinternational.com

Australia: techsupportaustralia@rfeinternational.com

USA: RFE Sporting Goods Inc., 1300 Smith Road, STE 104, Austin, Texas, 78721, USA.

Email: techsupportusa@rfeinternational.com