



ENERGETICS

PR 3200_P

Computer Manual

EN

Manuel de la console

FR

Manuale computer

IT

Руководство к компьютеру

RU



DC 1.25 HP



3 LEVEL



12 KM/H

Table of contents / Table des matières / Indice / Содержание

1. English	p. 4
2. Français	p. 7
3. Italiano	p. 10
4. Русский язык	p. 13

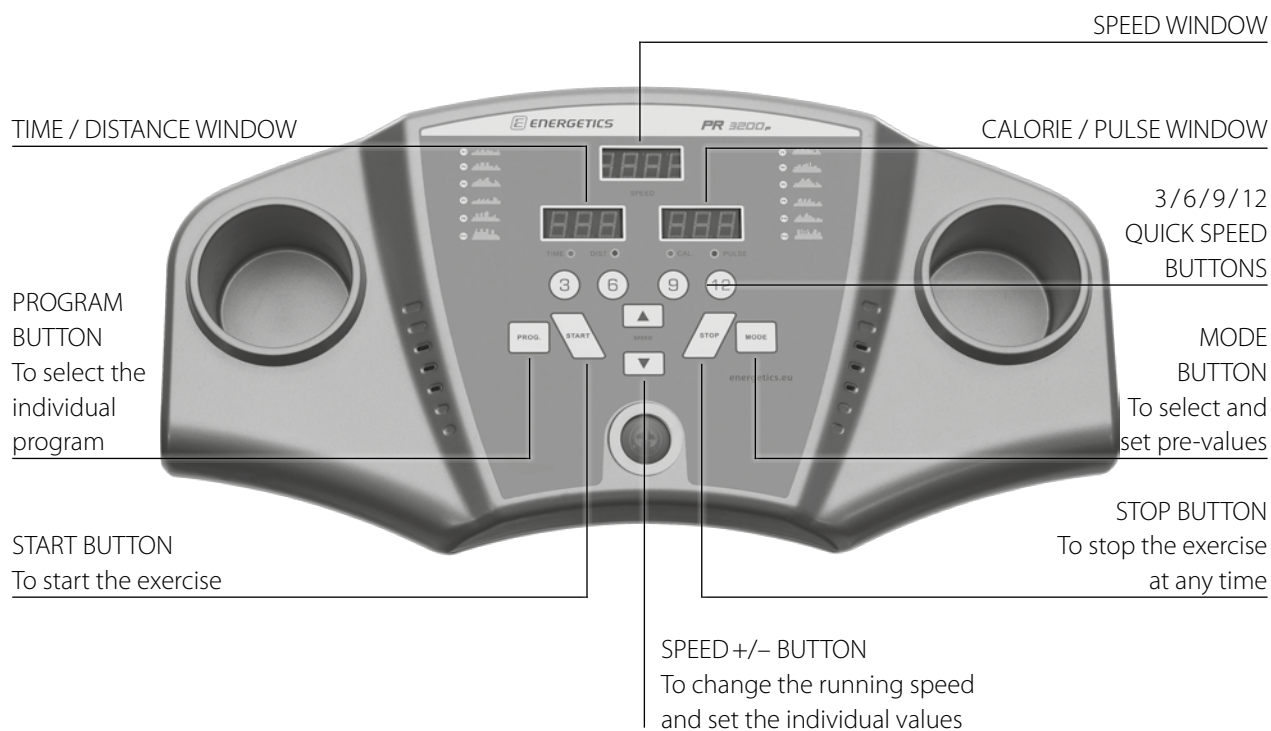
EN © The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product. Wherever pictograms are used they may differ from your product, it's for reference only.

FR © Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur. ENERGETICS ne peut être tenu responsable pour d'éventuelles erreurs de traduction, ou pour d'éventuelles modifications techniques du produit. Partout où des pictogrammes sont utilisés, ils peuvent différer de votre produit, ils ne sont utilisés qu'à titre indicatif.

IT © Il presente manuale è solo per riferimento dell'acquirente. ENERGETICS non può garantire per errori occorsi durante la traduzione o cambiamenti nelle specifiche tecniche del prodotto. In caso di utilizzo di immagini, esse possono differire dal vostro prodotto, sono solo per riferimento.

RU © Инструкция служит только как информация для покупателя. ENERGETICS не несет ответственности за ошибочный перевод или за неточности, связанные с техническими изменениями продукта. Пиктограммы могут отличаться от вашего товара, поскольку они используются только в ознакомительных целях.

COMPUTER INSTRUCTIONS



BUTTON FUNCTIONS

1. PROGRAM

While the treadmill is not in motion, this button is used to select the individual programs (12 programs in total, P1, P2 – P12).

2. MODE

While the treadmill is not in motion, this button is used to select the individual target modes. Time counts down to zero, distance counts down to zero, calories count down to zero. After selecting the individual mode, please press the speed up (+) or speed down button (-) to adjust the data. After this, please press START to run the program. The pre-set values will start running down to zero.

3. START

After the treadmill is turned on and the magnetic safety key is attached to the console, press the START button to start the treadmill.

4. STOP

Press this button to stop the treadmill at any time of the exercise.

5. SPEED + / SPEED -

To adjust the speed level during the workout, press speed up (+) or speed down (-). Each button press increases or decreases the speed by 0.1 km/h. If you press the button for more than 0.5 seconds, the speed will be changed in a quicker way.

6. QUICK SPEED BUTTONS 3, 6, 9, 12

Press the button to adjust the speed quickly.

MODES / PROGRAMS

EN

FR

IT

RU

Start up quick (manual)

1. Turn on the power at the base of the unit and attach the safety cord.
2. Press START button, the system will enter into a 3 second count down and commence at 0.8 km/h.
3. After start-up, you can use the SPEED +/- button to adjust the speed.

Manual program

1. If you do not choose a pre-set program and press the START button directly, the treadmill will start to run from a speed of 0.8 km/h, the window display will start an ascending count from zero, press "SPEED +", "SPEED -" to change the speed. The setting range is 0.8 – 12 km/h.
2. At standby mode, press the "MODE" button, the time window will display a flashing "30:00 min" indication. Press "SPEED +", "SPEED -" to set the exercise time.
3. Press the "MODE" button again, the distance window will display a flashing "1.0" indication. Press "SPEED +", "SPEED -" to set the exercise distance. The setting has to be between 0.5 and 99.5 km.
4. Press the "MODE" button again, the calorie window will display a flashing "50" indication. Press "SPEED +", "SPEED -" to set the target calorie consumption. The setting range has to be between 10 and 999 kcal.
5. When the settings are finished, press the "START" button to begin, the treadmill will enter into a three second count down before commencing. The "SPEED +", "SPEED -" button can still be used to adjust the workout speed.

Pre-set programs

At standby mode, press the "PROGRAM" button and the window will display P1 – P12. After selecting the program, set the target exercise time by pressing the "SPEED +", "SPEED -" button. After this please press the START button to start the exercise in the individual program.

Each program is divided into 20 different sections with the same length. In each section, the speed will be changed and adjusted by the treadmill automatically. Below table is visualizing how the speed is adjusted in the individual sections by the treadmill (in km/h) automatically.

Program	Time	To set time / 20 time = running time of each period																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

RANGE OF PROGRAMS

	Mode Default	Program Default	Setting range	Displayed range
Speed (km/h)	–	–	–	0.8 km/h – 12 km/h
Time (min :sec)	30:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Distance (km)	1.00 km	–	0.5 km – 99.5 km	0.00 km – 99.9 km
Calories	50 kcal	–	10 kcal – 995 kcal	0 kcal – 999 kcal

HEART RATE FUNCTION

Place your palms on the hand pulse and the pulse will be shown in the pulse window after 5 seconds. The heart rate is for reference only and not for medical purpose.

SAFETY FUNCTION

If at any stage you require the treadmill to stop, pull the safety cord from the treadmill and it will cut power to the unit immediately. The window will display "-- --" and the buzzer will make a 15 times "bi" sound. Attach the safety key again and you can adjust the weight which is displayed in the window.

POWER SAVE FUNCTION

Without any operation for ten minutes the unit will begin to hibernate, and the display will dim. Press any button to wake up the display.

CAUTION

1. We recommend that you maintain a slow speed at the beginning of a session and hold on to the handrails until you become comfortable and familiar with the treadmill.
2. Attach the magnet end of the safety pulling rope to the computer and also attach the clip of the safety pulling rope to your clothing.
3. To end your workout safely, press the STOP button or pull out the safety cord, then the treadmill will stop immediately.

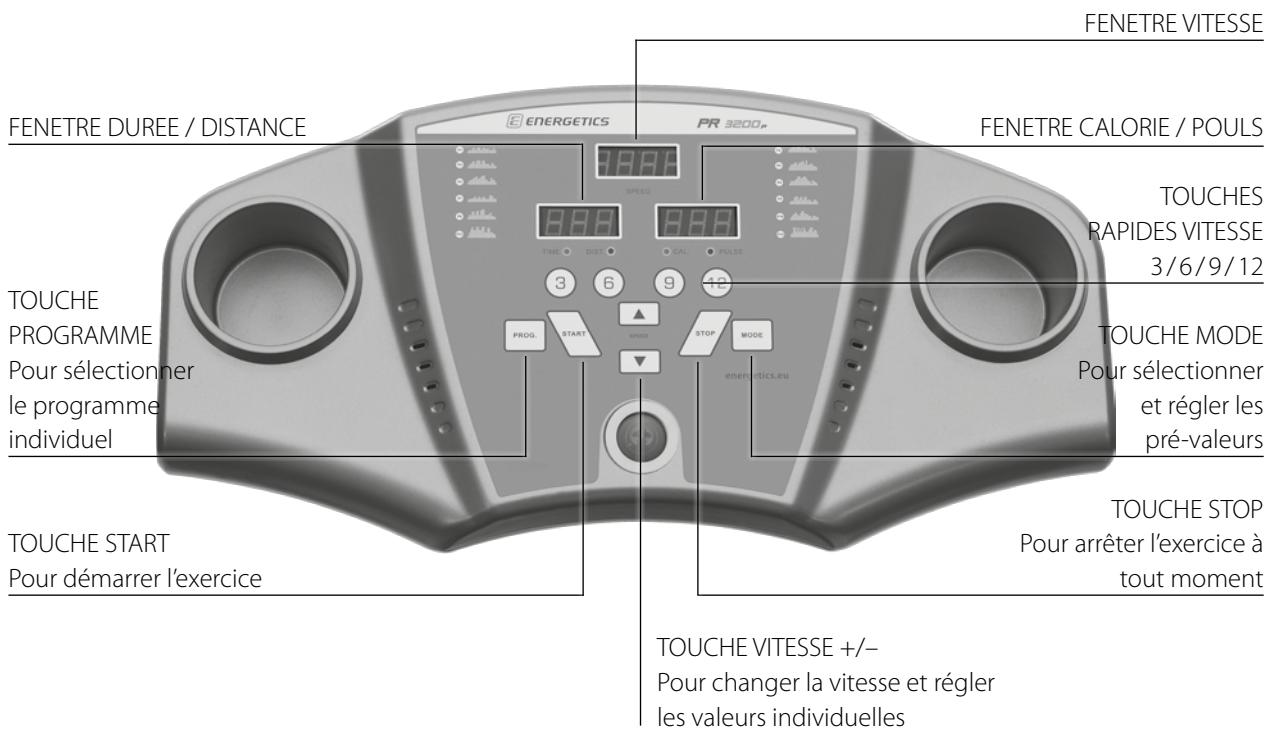
INSTRUCTIONS DE L'ORDINATEUR

EN

FR

IT

RU



FONCTIONS DES TOUCHES

1. PROGRAMME

Quand le tapis n'est pas en mouvement, cette touche permet de sélectionner les programmes individuels (12 programmes au total, P1, P2 – P12).

2. MODE

Quand le tapis n'est pas en mouvement, cette touche permet de sélectionner les modes ciblés individuels. La durée est décomptée jusqu'à zéro, la distance est décomptée jusqu'à zéro, les calories sont décomptées jusqu'à zéro. Après avoir sélectionné le mode individuel, appuyez sur Vitesse (+) ou (-) pour ajuster les données. Puis appuyez sur START pour mettre en route le programme. Les valeurs pré-réglées commenceront le décompte jusqu'à zéro.

3. START

Quand le tapis est allumé et que la clé de sûreté est attachée à la console, appuyez sur START pour démarrer le tapis.

4. STOP

Appuyez sur cette touche pour arrêter le tapis à tout moment de l'exercice.

5. VITESSE + / VITESSE -

Pour ajuster le niveau de la vitesse pendant l'entraînement, appuyez sur speed (+) or speed (-). Chaque pression augmente ou diminue la vitesse de 0.1 km/h. Si vous appuyez pendant plus de 0.5 secondes, la vitesse changera plus vite.

6. TOUCHES RAPIDES VITESSE 3, 6, 9, 12

Appuyez sur cette touche pour ajuster la vitesse rapidement.

MODES / PROGRAMMES

Démarrage rapide (manuel)

1. Allumez l'appareil à sa base et attachez la clé de sûreté.
2. Appuyez sur START/STOP, le système entre dans un décompte de 3 secondes et commence à 0,8 km/h.
3. Après le démarrage, vous pouvez utiliser la touche SPEED +/- pour ajuster la vitesse.

Programme Manuel

1. Si vous ne choisissez pas de programme pré-réglé et que vous appuyez sur la touche START directement, le tapis de course commencera à bouger à une vitesse de 0.8km/h, l'écran d'affichage commencera un compte à partir de zéro, appuyez sur "SPEED +", "SPEED -" pour changer la vitesse. La gamme de réglage est 0.8 – 12 km/h.
2. En mode veille, appuyez sur "MODE", la fenêtre durée affichera une indication "30:00 min" clignotante. Appuyez sur "SPEED +", "SPEED -" pour régler la durée d'exercice.
3. Appuyez sur "MODE" à nouveau, la fenêtre distance affichera une indication "1.0" clignotante. Appuyez sur "SPEED +", "SPEED -" pour régler la distance. Le réglage doit être entre 0.5 et 99.9 km.
4. Appuyez sur "MODE" à nouveau, la fenêtre calorie affichera une indication "50" clignotante. Appuyez sur "SPEED +", "SPEED -" pour régler la consommation ciblée de calories. Le réglage doit être entre 10 et 999 kcals.
5. Quand les réglages sont effectués, appuyez sur "START" pour commencer, le tapis de course entre dans un décompte de 3 secondes avant de démarrer. La touche "SPEED +", "SPEED -" peut toujours être utilisée pour ajuster la vitesse.

Programmes pré-réglés

En mode veille, appuyez sur "PROGRAM" et la fenêtre affiche P1-P15. Après avoir sélectionné le programme, réglez la durée d'exercice ciblée en appuyant sur "SPEED" (+), "SPEED (-)". Puis appuyez sur START pour commencer l'exercice dans le programme individuel.

Chaque programme est divisé en 20 sections différentes de même longueur. Dans chaque section, la vitesse sera modifiée et ajustée par le tapis roulant automatiquement. Le tableau ci-dessous permet de visualiser la façon dont la vitesse est ajustée automatiquement dans les différentes sections par le tapis roulant (en km/h).

Programme	Durée	Pour régler la durée / 20 sections = durée de course de chaque période																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Vitesse	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Vitesse	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Vitesse	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Vitesse	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Vitesse	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Vitesse	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Vitesse	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Vitesse	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Vitesse	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Vitesse	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Vitesse	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	Vitesse	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

GAMME DE PROGRAMMES

	Mode par défaut	Programme par défaut	Gamme de réglage	Gamme affichée
Vitesse (km/h)	–	–	–	0.8 km/h – 12 km/h
Durée (min : sec)	30:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Distance (km)	1.00 km	–	0.5 km – 99.5 km	0.00 km – 99.9 km
Calories	50 kcl	–	10 kcl – 995 kcl	0 kcl – 999 kcl

FONCTION FREQUENCE CARDIAQUE

Placez vos paumes sur le capteur de pouls et le pouls sera indiqué dans la fenêtre pouls après 5 secondes. La fréquence cardiaque est utilisée comme référence uniquement et non à des fins médicales.

FONCTION DE SÉCURITÉ

Veillez toujours attacher le clip à vos vêtements à votre taille avant de commencer votre séance d'entraînement. Si à tout moment vous avez besoin d'arrêter le tapis roulant, tirez sur le cordon de sécurité du tapis roulant et l'alimentation sera coupée de l'unité immédiatement. La fenêtre affichera "---" et le buzzer bipera 3 fois.

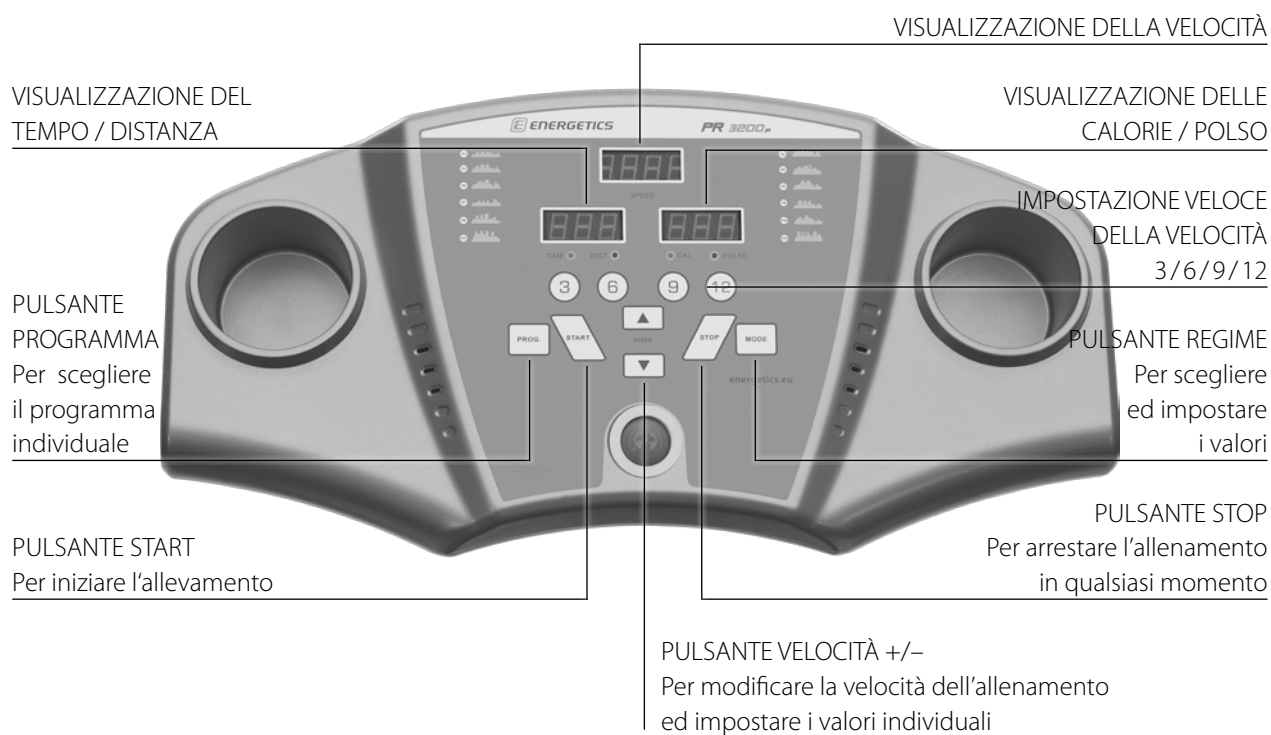
FONCTION SAUVEGARDE D'ENERGIE

Sans aucun mouvement pendant 10 minutes, l'appareil se met en veille et l'affichage s'estompe. Appuyez sur une touche pour reprendre.

ATTENTION

1. Nous vous recommandons de maintenir une vitesse lente au début de la session et de tenir les poignées jusqu'à ce que vous vous sentiez confortable et familier avec le tapis
2. Attachez l'extrémité de l'aimant du cordon de sécurité à l'ordinateur et fixez aussi le clip du cordon de sécurité à vos vêtements.
3. Pour terminer votre entraînement en toute sécurité, appuyez sur le bouton STOP ou débranchez le cordon de sécurité, le tapis s'arrêtera immédiatement.

ISTRUZIONI PER IL COMPUTER



FUNZIONE DEI PULSANTI

1. PROGRAMMA

Quando il nastro di corsa non è in movimento, il pulsante viene utilizzato per la scelta dei programmi individuali (in totale 12 programmi, P1, P2 – P12).

2. REGIME

Quando il nastro di corsa non è in movimento, il pulsante viene utilizzato per la scelta dei regimi finali individuali. Il valore di tempo viene visualizzato come un decremento del valore fino allo zero, il valore della distanza viene visualizzato come un decremento del valore fino allo zero, il valore delle calorie viene visualizzato come un decremento del valore fino allo zero. Dopo aver scelto il regime individuale, per modificare i parametri premete il pulsante per aumentare la velocità (+) o per abbassare la velocità (-). In seguito premete il pulsante START per iniziare il programma. I valori preimpostati vengono visualizzati come un decremento dei valori fino allo zero.

3. START

Dopo aver avviato il nastro di corsa e dopo aver inserito la chiave magnetica di sicurezza nella consolle premete il pulsante START per mettere il nastro di corsa in moto.

4. STOP

Il pulsante per arrestare il nastro di corsa in qualsiasi momento durante l'allenamento.

5. VELOCITÀ + / VELOCITÀ -

Per modificare la velocità durante l'allenamento premete il pulsante per aumentare la velocità (+) o per abbassare la velocità (-). Con ogni premuta del pulsante la velocità verrà aumentata o abbassata di 0,1 km/h. Se il pulsante resta premuto per più di 0,5 secondi, la velocità verrà modificata più velocemente.

6. PULSANTI PER L'IMPOSTAZIONE VELOCE DELLA VELOCITÀ 3, 6, 9, 12

Questi pulsanti servono per una modifica veloce della velocità.

REGIMI / PROGRAMMI

EN

FR

IT

RU

Avviamento veloce (manuale)

1. Mettete l'apparecchio in moto tramite l'interruttore posto sul basamento e attaccate la funicella di protezione.
2. Premete il pulsante START/STOP, il sistema inizia in modo discendente a contare 3 secondi e inizia a muoversi con una velocità pari a 0,8 km/h.
3. Dopo l'avviamento potete utilizzare il pulsante VELOCITÀ +/- per modificare la velocità.

Programma manuale

1. Se non scegliete il programma preimpostato e premete direttamente il pulsante START, il nastro di corsa inizia a muoversi con una velocità pari a 0,8 km/h, sul display viene visualizzato l'incremento del valore dallo zero; per modificare la velocità premete il pulsante "VELOCITÀ +" "VELOCITÀ -". La velocità deve essere compresa in un intervallo dai 0,8 ai 12 km/h.
2. Nel regime d'emergenza premete il pulsante "REGIME", sul display per la visualizzazione del tempo comincia a lampeggiare il valore "30:00 min". Per l'impostazione del tempo d'allenamento premete il pulsante VELOCITÀ + o VELOCITÀ -.
3. Premete nuovamente il pulsante "REGIME", sul display per la visualizzazione della distanza comincia a lampeggiare il valore "1.0". Per l'impostazione della distanza premete il pulsante VELOCITÀ + o VELOCITÀ -. La distanza impostata deve essere compresa in un intervallo dai 0,5 ai 99,9 km.
4. Premete nuovamente il pulsante "REGIME", sul display per la visualizzazione del consumo delle calorie comincia a lampeggiare il valore "50". Per l'impostazione del consumo finale delle calorie premete il pulsante VELOCITÀ + o VELOCITÀ -. Le calorie impostate devono essere comprese in un intervallo dalle 10 alle 999 kcal.
5. Dopo aver terminato le impostazioni premete il pulsante START, il nastro di corsa verrà azionato dopo 3 secondi contati in modo discendente. Per la modifica della velocità d'allenamento potete utilizzare il pulsante VELOCITÀ + o VELOCITÀ -.

Nel regime d'emergenza premete il pulsante "PROGRAMMA", sul display verrà visualizzato P1-P12. Dopo aver selezionato il programma impostate il tempo finale d'allenamento premendo il pulsante "VELOCITÀ +", "VELOCITÀ -". In seguito premete il pulsante START per iniziare l'allenamento nel programma individuale.

Ogni programma è suddiviso in 20 fasi diverse e della stessa durata. La velocità viene modificata e regolata automaticamente in ogni sua fase. La tabella sotto riportata dimostra come il nastro di corsa nelle singole fasi automaticamente cambia la velocità (in km/h).

Programma	Tempo	Impostazione del tempo / 20 fasi = durata delle singole fasi																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	VELOCITÀ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	VELOCITÀ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	VELOCITÀ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	VELOCITÀ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	VELOCITÀ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	VELOCITÀ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	VELOCITÀ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	VELOCITÀ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	VELOCITÀ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	VELOCITÀ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	VELOCITÀ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	VELOCITÀ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

GAMMA DEI PROGRAMMI

	Regime standard	Programma standard	Ampiezza dell'impostazione	Ampiezza della visualizzazione
Velocità (km/h)	–	–	–	0.8 km/h – 12 km/h
Tempo (min:sec)	30:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Distanza (km)	1.00 km	–	0.5 km – 99.5 km	0.00 km – 99.9 km
Calorie	50 kcal	–	10 kcal – 995 kcal	0 kcal – 999 kcal

FUNZIONE DELLA MISURAZIONE DEL POLSO CARDIACO

Se mettete entrambi le mani sopra il dispositivo per misurare il polso, dopo 5 secondi sul display per la visualizzazione del tempo comparirà il valore del Vostro polso. Il polso cardiaco visualizzato è solo informativo e non è da utilizzare per scopi medici.

FUNZIONE DI SICUREZZA

Il nastro di corsa potete arrestarlo durante l'allenamento in qualsiasi momento tirando fuori la funicella di protezione con la quale viene immediatamente interrotta l'alimentazione dell'apparecchio. Sul display comparirà "-- --" e la cicala si farà sentire per 15 volte. Dopo aver nuovamente collegato la funicella di protezione, potrete modificare il peso visualizzato sul display.

FUNZIONE DEL RISPARMIO DELL'ENERGIA

Se durante 10 minuti non viene presentato nessun movimento, l'apparecchio "si addormenta" e il display si spegne. Per una nuova attivazione del display premete qualsiasi pulsante.

ATTENZIONE

1. Raccomandiamo di iniziare l'allenamento con una bassa velocità e di tenere le maniglie finché non Vi sentirete sicuri sul nastro di corsa e non Vi metterete a conoscenza con il suo esercizio.
2. Collegate l'estremità magnetica della funicella di protezione al computer e la fibbia di fissaggio della funicella fissatela all'indumento.
3. Per terminare l'allenamento in modo sicuro premete il pulsante STOP o tirate fuori la funicella di protezione. Il nastro di corsa viene arrestato immediatamente.

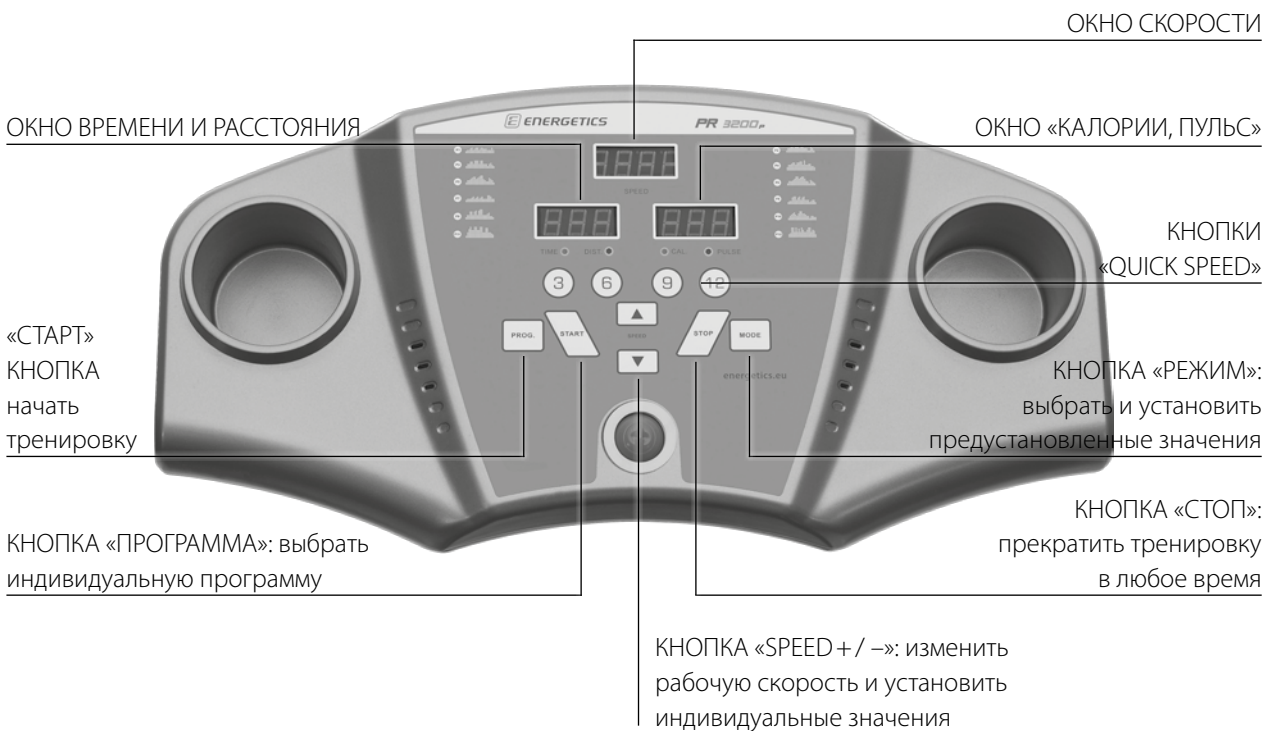
ИНСТРУКЦИИ ПО УПРАВЛЕНИЮ КОМПЬЮТЕРОМ

EN

FR

IT

RU



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

1. PROGRAM (ПРОГРАММА)

Используйте эту кнопку для выбора индивидуальных программ (всего 12 программ: P1, P2 – P12), когда беговая дорожка неподвижна.

2. MODE (РЕЖИМ РАБОТЫ)

Когда беговая дорожка неподвижна, используйте эту кнопку для выбора индивидуальных целевых режимов. Время, расстояние и калории отсчитываются в обратном режиме до нуля. Выбрав индивидуальный режим работы, нажмите кнопку увеличения (+) или уменьшения (-) скорости, чтобы установить данные. После этого нажмите кнопку «START», чтобы запустить программу. Предустановленные значения начнут уменьшаться до нуля.

3. СТАРТ

Подключив беговую дорожку к питанию и закрепив магнитный ключ безопасности на консоли, нажмите кнопку «START», чтобы беговая дорожка заработала.

4. СТОП

Нажмите эту кнопку для остановки беговой дорожки в любое время.

5. SPEED + / SPEED - (СКОРОСТЬ + И СКОРОСТЬ -)

Чтобы отрегулировать уровень скорости во время тренировки, нажмите кнопку «speed up (+)» или «speed down (-)». При каждом нажатии кнопки скорость увеличивается или уменьшается на 0,1 км/ч. Если Вы нажимаете кнопку дольше, чем 0,5 секунды, скорость будет быстро меняться.

6. КНОПКИ БЫСТРОГО ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТИ 3, 6, 9, 12

Нажмите кнопку, чтобы быстро отрегулировать скорость.

Режимы работы и программы

Быстрый пуск (вручную)

- 1 Включите питание на основании рамы и закрепите страховочный шнур.
- 2 Нажмите кнопку «START», система введет 3-секундный обратный отсчет и начнет работу со скоростью 0,8 км/ч.
- 3 После пуска, вы можете использовать кнопку «SPEED+/-» или «INCLINE +/-» для регулировки скорости.

Программа работы в ручном режиме

1. Если вы выбираете не заранее заданную программу, а прямо нажимаете кнопку «START», беговая дорожка начнет двигаться со скоростью 0,8 км/ч, в окне на дисплее начнется отчет от нуля по возрастающей, нажмите «SPEED +», «SPEED -» для изменения скорости. Диапазон наладки 0,8 – 12 км/ч.
2. В режиме ожидания нажмите кнопку «MODE», в окне времени высветится «30:00 мин». Нажмите «SPEED +», «SPEED -», чтобы установить время тренировки.
3. Снова нажмите кнопку «MODE», в окне расстояния высветится «1,0». Нажмите «SPEED +», «SPEED -», чтобы установить время тренировки. Установка должна быть в пределах 0,5 – 99,9 км.
4. Снова нажмите кнопку «MODE», в окне калорий высветится «50». Нажмите «SPEED +», «SPEED -», чтобы установить планируемый расход калорий. Диапазон настройки должен быть 10 – 999 ккал.
5. Завершив настройки, нажмите кнопку «START», беговая дорожка начнет работать после 3-секундного обратного отсчета. Можно также использовать кнопку «SPEED +», «SPEED -», чтобы отрегулировать скорость тренировки.

Предустановленные программы СКОРОСТЬ

В режиме ожидания, нажмите кнопку «PROGRAM» (программа) и в окне отобразится P1 – P12. После выбора программы установите нужное время тренировки, нажав кнопку «SPEED +» «SPEED -». После этого нажмите кнопку «START», чтобы начать тренировку по индивидуальной программе.

Каждая программа разделена на 20 различных участков одинаковой длины. На каждом участке скорость беговой дорожки будет изменяться и корректироваться автоматически. В таблице ниже наглядно представлено, как скорость (в км/ч) автоматически регулируется на отдельных участках беговой дорожки.

Программа	Время	Установка времени / 20 временных промежутков = время работы за каждый период																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	2	3	3	5	3	
P2	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

ДИАПАЗОН ПРОГРАММ

	Режим по умолчанию	Программа по умолчанию	Диапазон настройки	Отображенный диапазон
Скорость (км/ч)	–	–	–	0,8 км/ч – 12 км/ч
Время (мин:сек)	30:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Расстояние (км)	1,00 км	–	0,5 км – 99,5 км	0,00 км – 99,9 км
Калории	50 ккал	–	10 kcl – 995 ккал	0 kcl – 999 ккал

EN

FR

IT

RU

ФУНКЦИЯ ИЗМЕРЕНИЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Поместите ладонь на пульс на руке, и пульс отобразится в окне пульса через 5 секунд. Частота сердечных сокращений служит лишь эталоном, а не используется в медицинских целях.

ФУНКЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Если на любом этапе вам понадобится остановить беговую дорожку, дерните за шнур безопасности, который соединен с беговой дорожкой, и питание немедленно будет отключено. В окне отобразится "- - -" и прозвучит 15 раз зуммер. Снова закрепите ключ безопасности и вы сможете отрегулировать вес, который отображается в окне.

ФУНКЦИЯ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

Если в течение десяти минут беговая дорожка не работает, она переходит в спящий режим и дисплей становится темным. Нажмите любую кнопку для включения дисплея.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Рекомендуется придерживаться медленной скорости в начале занятий и держаться за поручни, пока Вы не привыкнете к беговой дорожке и не почувствуете себя комфортно.
2. Прикрепите конец магнита безопасности, протянув шнур к компьютеру, а также закрепите зажим безопасности на одежде.
3. Для безопасного завершения тренировки нажмите кнопку «STOP» или потяните за шнур безопасности, и беговая дорожка немедленно остановится.



www.energetics.eu

c/o Neomark Sàrl,
14a rue de la Gare, 4924 Hautcharage, Luxembourg

IIC-INTERSPORT International Corporation GmbH,
Woelflistrasse 2, 3006 Berne, Switzerland

© Copyright ENERGETICS 2015
Manual Version: 1.4
Product Model: 210576

Manual printed in China
Manuel imprimé en Chine

