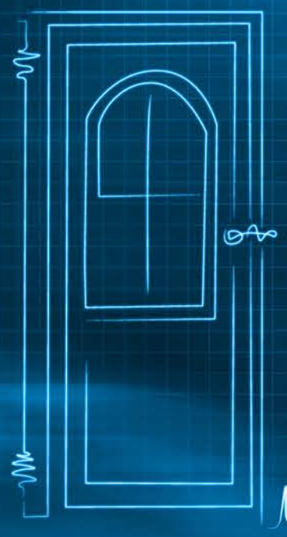
ZR10
CONSOLE.GUIDE





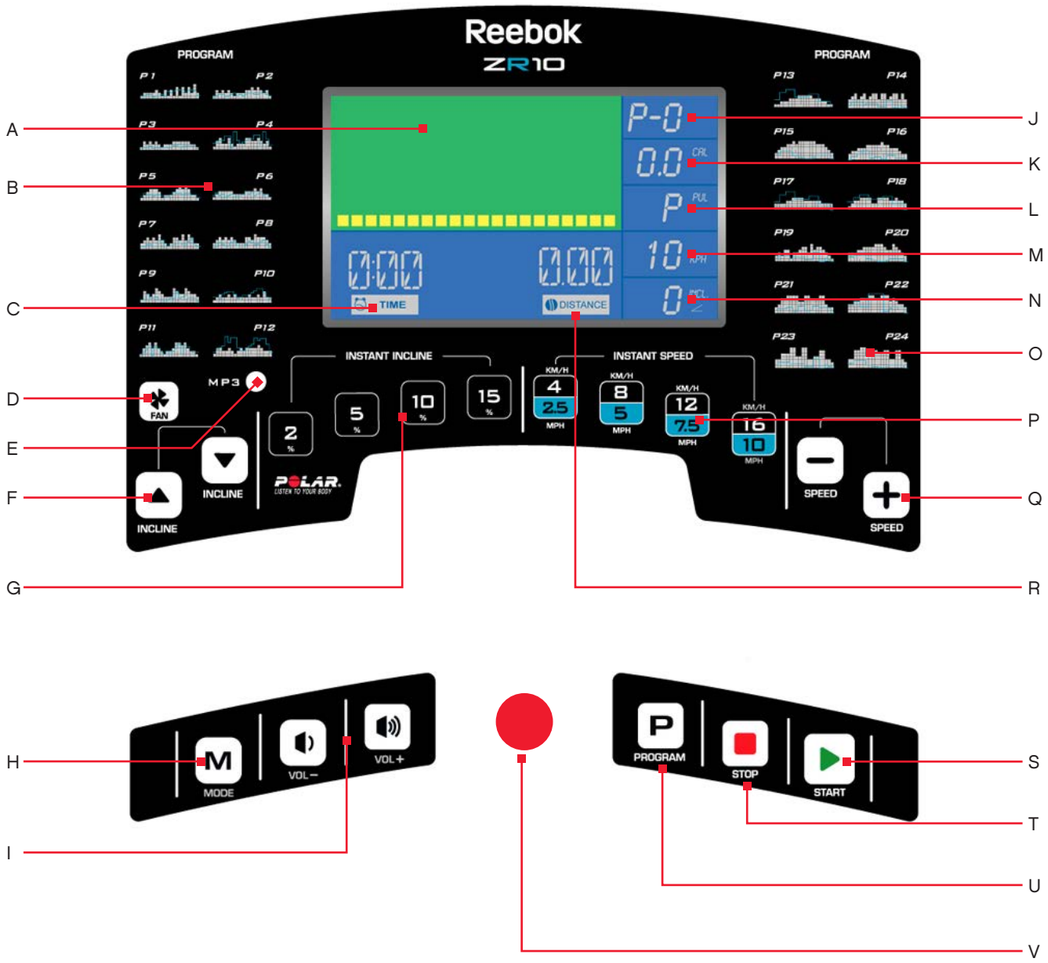
Reebok

V2

Reebok

reebokfitnessequipment.com/productsupport

RFE 5073_ZR10ConsoleManual_ALLLANGUAGES.indd 1-1
26/06/2012 12:09



COMPUTER FUNCTION

A LCD Window
B Program Guide
C Time
D Fan
E MP3 Input
F Incline
G Instant Incline
H Mode
I Volume
J Program
K Calories
L Pulse
M Speed
N Incline
O Program Guide
P Instant Speed
Q Speed
R Distance
S Start
T Stop
U Program
V Safety Key

BUTTON OPERATION

Program

Selects the desired program (P0-P24, HRC 1-3, U01-U03, F1-F5) See COMPUTER PROGRAMS below.

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.

Fan

Press to turn the fan on/off.

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 incline 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

P0	Manual program
M1-M3	Time, Distance or Calorie countdown
P1-P24	Preset workout programs
U01-U03	User defined programs
HRC1-HC3	Heart Rate Control programs
F1-F5	Body fat functions

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.

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.

P1-P24 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.

Preset Program Speed/Incline

ZR10 Treadmill

KPH Setting		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Speed	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	Incline	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Speed	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	Incline	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Speed	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	Incline	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Speed	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	Incline	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Speed	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	Incline	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Speed	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	Incline	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Speed	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	Incline	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Speed	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	Incline	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Speed	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	Incline	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Speed	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	Incline	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Speed	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	Incline	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Speed	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	Incline	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Speed	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	4	4	2	2
	Incline	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Speed	5	7	10	5	7	10	5	7	10	10	5	10	10	5	7	10	10	5	10	5
	Incline	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Speed	4	6	8	8	9	9	11	10	11	11	11	11	11	11	9	9	9	7	6	4
	Incline	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Speed	4	5	5	7	7	8	11	11	11	11	11	12	11	9	8	8	7	6	3	3
	Incline	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Speed	3	3	4	4	5	5	7	7	7	7	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3
	Incline	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Speed	2	4	6	6	7	7	8	8	4	4	7	7	8	8	6	6	8	5	5	3
	Incline	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Speed	4	6	3	7	7	2	5	5	8	10	10	6	12	8	10	10	7	5	3	2
	Incline	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Speed	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	12	12	10	8	8	12	10	7	5	4
	Incline	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Speed	3	6	9	9	12	12	12	12	7	7	12	12	9	9	10	12	11	6	4	3
	Incline	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Speed	5	5	7	7	9	9	10	12	12	10	10	12	12	12	8	10	8	6	5	3
	Incline	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Speed	6	6	10	10	10	14	14	8	8	13	13	6	6	8	8	12	12	6	6	3
	Incline	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Speed	5	5	12	12	14	14	8	8	11	11	9	9	12	12	6	6	12	12	5	4
	Incline	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

MPH Setting		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Speed	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.2	3.7	1.2	4.3	1.2	5.0	1.9	4.3	1.9	5.6	1.9
	Incline	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Speed	1.2	3.1	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	3.7	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	1.9	3.1	1.2
	Incline	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Speed	1.2	3.1	2.5	3.1	2.5	3.1	2.5	1.2	1.9	1.9	1.9	3.7	3.1	3.7	3.1	3.7	3.1	1.9	2.5	1.2
	Incline	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Speed	1.2	3.7	4.3	2.5	2.5	4.3	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	4.3	5.0	3.1	3.1	5.0	3.1	1.9	3.1	1.2
	Incline	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Speed	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	3.7	1.2	1.9	1.9	1.9	3.1	4.3	5.6	5.0	5.6	4.3	1.9	2.5	1.2
	Incline	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Speed	1.2	2.5	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.9	1.9	1.9	1.9	3.1	3.7	3.7	4.3	3.7	4.3	2.5	2.5	1.2
	Incline	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Speed	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.1	5.6	3.7	2.5	1.2	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	3.7	6.2	4.3	2.5	1.9
	Incline	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Speed	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.7	4.3	3.7	2.5	2.5	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	4.3	5.0	4.3	3.1	1.9
	Incline	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Speed	1.2	5.0	3.7	2.5	3.1	5.6	4.3	3.1	2.5	2.5	1.9	5.6	4.3	3.1	3.7	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Incline	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Speed	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	2.5	1.9	2.5	3.7	2.5	2.5	3.7	2.5	4.3	2.5	1.9
	Incline	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Speed	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.9	1.9	3.7	5.6	6.2	4.3	6.2	3.7	2.5	1.9	1.2
	Incline	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Speed	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	3.1	1.9	3.7	3.7	3.1	3.1	4.3	3.1	1.9	2.5	2.5
	Incline	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Speed	1.2	1.2	2.5	2.5	2.5	3.7	3.7	3.7	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.7	3.7	3.7	2.5	2.5	1.2	1.2
	Incline	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Speed	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	3.1
	Incline	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Speed	2.5	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.8	6.2	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	5.6	5.6	5.6	4.3	3.7	2.5
	Incline	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Speed	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	5.0	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.8	5.6	5.0	5.0	4.3	3.7	1.9	1.9
	Incline	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Speed	1.9	1.9	2.5	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	4.3	4.3	3.1	3.1	3.7	3.7	3.1	3.1	2.5	2.5	1.9	1.9
	Incline	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Speed	1.2	2.5	3.7	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	2.5	2.5	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	3.7	5.0	3.1	3.1	1.9
	Incline	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Speed	2.5	3.7	1.9	4.3	4.3	1.2	3.1	3.1	5.0	6.2	6.2	3.7	7.4	5.0	6.2	6.2	4.3	3.1	1.9	1.2
	Incline	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Speed	3.1	3.7	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	6.8	7.4	7.4	6.2	5.0	5.0	7.4	6.2	4.3	3.1	2.5
	Incline	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Speed	1.9	3.7	5.6	5.6	7.4	7.4	7.4	7.4	4.3	4.3	7.4	7.4	5.6	5.6	6.2	7.4	6.8	3.7	2.5	1.9
	Incline	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Speed	3.1	3.1	4.3	4.3	5.6	5.6	6.2	7.4	7.4	6.2	6.2	7.4	7.4	7.4	5.0	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Incline	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Speed	3.7	3.7	6.2	6.2	6.2	8.7	8.7	5.0	5.0	8.1	8.1	3.7	3.7	5.0	5.0	7.4	7.4	3.7	3.7	1.9
	Incline	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Speed	3.1	3.1	7.4	7.4	8.7	8.7	5.0	5.0	6.8	6.8	5.6	5.6	7.4	7.4	3.7	3.7	7.4	7.4	3.1	2.5
	Incline	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

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

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.

HRC – Heart rate control

(Optional, only applicable to Treadmills with HRC and chest belt).

Note: The speed and incline levels can be adjusted manually during this program but they will alter automatically to sustain workout. These cannot be changed manually during the first 60 seconds.

1. Press PROGRAM until HRC1, HRC2 or HRC3 is displayed.
2. Press MODE to input user personal data (HRC will appear in SPEED window).
3. Users age will be displayed (preset is 30). Press INCLINE +/- to change and Press MODE to confirm.
4. A recommended target heart rate will be displayed. To change this press INCLINE +/- and press MODE to confirm.
5. The TIME window will show a preset time of 10.00 minutes. Press INCLINE +/- to change this and press MODE to confirm.
6. Press START to begin.

Note:

The speed will be adjusted automatically during the program to reach the target heart rate.

If the maximum speed is reached before the target heart rate the incline will be adjusted by 1 level to increase this further.

If the target heart rate is reached the speed and incline will remain constant.

MPH to KPH conversion

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

To switch between these:

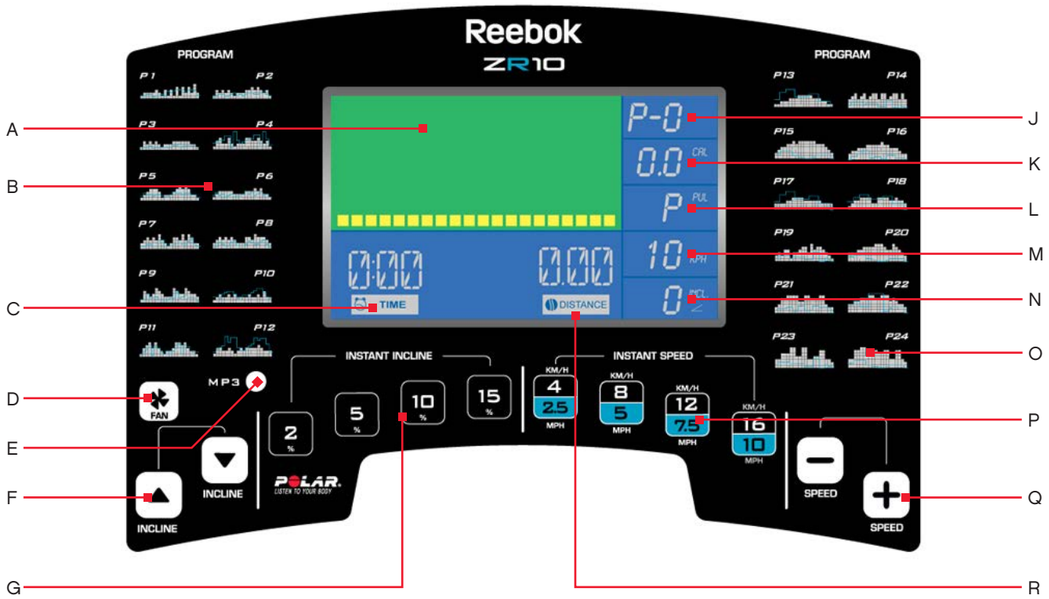
1. Remove the SAFETY KEY, the computer will display"SAFETY KEY TAKE OFF".
2. Press and hold PROGRAM and MODE buttons together for 3 seconds.
3. The console will change from MPH to KPH automatically.

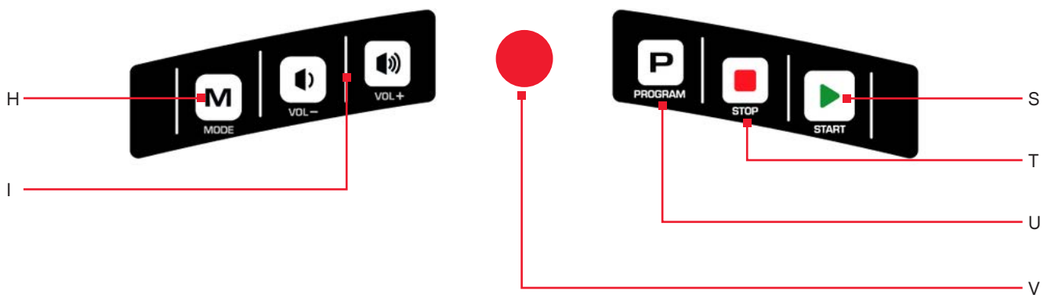
Heart Rate Program Setting

ZR10 Treadmill

H1 PROGRAM				H2 PROGRAM				H3 PROGRAM			
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152

H1 PROGRAM				H2 PROGRAM				H3 PROGRAM			
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124





A LCD Window
B Program Guide
C Time
D Fan
E MP3 Input
F Incline
G Instant Incline
H Mode
I Volume
J Program
K Calories
L Pulse
M Speed
N Incline
O Program Guide
P Instant Speed
Q Speed
R Distance
S Start
T Stop
U Program
V Safety Key

FONCTIONS DE L’ORDINATEUR

A Écran LCD
B Guide Programme
C Affichage durée
D Ventilateur
E Entrée MP3
F Inclinaison
G Inclinaison rapide
H Mode
I Volume
J Programme
K Calories
L Rythme cardiaque
M Vitesse
N Inclinaison
O Guide Programme
P Vitesse rapide
Q Vitesse
R Affichage distance
S Start
T Stop
U Programme
V Clé de sécurité

FONCTIONNEMENT DES TOUCHES

Programme

Sélectionne le programme souhaité (P0-P24, 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

Ventilateur

Appuyez sur pour mettre le ventilateur en marche / arrêt

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 OFF ” si la clé n’est pas correctement fixé sur le tapis roulant. L’attache située à l’autre extrémité du cordon doit être fixée aux vêtements à tout moment durant la séance d’entrainement afin que l’utilisateur puisse arrêter immédiatement l’appareil en cas d’urgence.

COMMANDES AU GUIDON

Vitesse +/-

Situées sur la poignée de droite, les touches 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.

PROGRAMMES DE L’ORDINATEUR

P0	Programme manuel
M1-M3	Compte à rebours du Temps, Distance ou Calorie
P1-P24	Programmes d’entraînement préréglés
U01-U03	Programmes définis par l’utilisateur
HRC1-HC3	Programmes de contrôle de la fréquence cardiaque
F1-F5	Fonctions de graisse du corps

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

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, utilisé 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 a terminé l’ordinateur émet un signal sonore pour indiquer la fin du programme et toutes les lectures seront remis à zéro

P1-P24 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.

Programme présélection Vitesse / Inclinaison

Tapis roulant ZR10

Configuration KPH		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Vitesse	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	Inclinaison	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Vitesse	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	Inclinaison	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Vitesse	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	Inclinaison	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Vitesse	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	Inclinaison	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Vitesse	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	Inclinaison	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Vitesse	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	Inclinaison	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Vitesse	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	Inclinaison	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Vitesse	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	Inclinaison	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Vitesse	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	Inclinaison	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Vitesse	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	Inclinaison	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Vitesse	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	Inclinaison	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Vitesse	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	Inclinaison	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Vitesse	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	4	4	2	2
	Inclinaison	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Vitesse	5	7	10	5	7	10	5	7	10	10	5	10	10	5	7	10	10	5	10	5
	Inclinaison	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Vitesse	4	6	8	8	9	9	11	10	11	11	11	11	11	11	9	9	9	7	6	4
	Inclinaison	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Vitesse	4	5	5	7	7	8	11	11	11	11	11	12	11	9	8	8	7	6	3	3
	Inclinaison	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Vitesse	3	3	4	4	5	5	7	7	7	7	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3
	Inclinaison	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Vitesse	2	4	6	6	7	7	8	8	4	4	7	7	8	8	6	6	8	5	5	3
	Inclinaison	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Vitesse	4	6	3	7	7	2	5	5	8	10	10	6	12	8	10	10	7	5	3	2
	Inclinaison	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Vitesse	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	12	12	10	8	8	12	10	7	5	4
	Inclinaison	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Vitesse	3	6	9	9	12	12	12	12	7	7	12	12	9	9	10	12	11	6	4	3
	Inclinaison	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Vitesse	5	5	7	7	9	9	10	12	12	10	10	12	12	12	8	10	8	6	5	3
	Inclinaison	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Vitesse	6	6	10	10	10	14	14	8	8	13	13	6	6	8	8	12	12	6	6	3
	Inclinaison	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Vitesse	5	5	12	12	14	14	8	8	11	11	9	9	12	12	6	6	12	12	5	4
	Inclinaison	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

MPH Configuration		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Vitesse	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.2	3.7	1.2	4.3	1.2	5.0	1.9	4.3	1.9	5.6	1.9
	Inclinaison	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Vitesse	1.2	3.1	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	3.7	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	1.9	3.1	1.2
	Inclinaison	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Vitesse	1.2	3.1	2.5	3.1	2.5	3.1	2.5	1.2	1.9	1.9	1.9	3.7	3.1	3.7	3.1	3.7	3.1	1.9	2.5	1.2
	Inclinaison	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Vitesse	1.2	3.7	4.3	2.5	2.5	4.3	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	4.3	5.0	3.1	3.1	5.0	3.1	1.9	3.1	1.2
	Inclinaison	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Vitesse	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	3.7	1.2	1.9	1.9	1.9	3.1	4.3	5.6	5.0	5.6	4.3	1.9	2.5	1.2
	Inclinaison	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Vitesse	1.2	2.5	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.9	1.9	1.9	1.9	3.1	3.7	3.7	4.3	3.7	4.3	2.5	2.5	1.2
	Inclinaison	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Vitesse	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.1	5.6	3.7	2.5	1.2	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	3.7	6.2	4.3	2.5	1.9
	Inclinaison	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Vitesse	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.7	4.3	3.7	2.5	2.5	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	4.3	5.0	4.3	3.1	1.9
	Inclinaison	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Vitesse	1.2	5.0	3.7	2.5	3.1	5.6	4.3	3.1	2.5	2.5	1.9	5.6	4.3	3.1	3.7	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Inclinaison	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Vitesse	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	2.5	1.9	2.5	3.7	2.5	2.5	3.7	2.5	4.3	2.5	1.9
	Inclinaison	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Vitesse	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.9	1.9	3.7	5.6	6.2	4.3	6.2	3.7	2.5	1.9	1.2
	Inclinaison	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Vitesse	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	3.1	1.9	3.7	3.7	3.1	3.1	4.3	3.1	1.9	2.5	2.5
	Inclinaison	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Vitesse	1.2	1.2	2.5	2.5	2.5	3.7	3.7	3.7	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.7	3.7	3.7	2.5	2.5	1.2	1.2
	Inclinaison	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Vitesse	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	3.1
	Inclinaison	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Vitesse	2.5	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.8	6.2	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	5.6	5.6	5.6	4.3	3.7	2.5
	Inclinaison	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Vitesse	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	5.0	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.8	5.6	5.0	5.0	4.3	3.7	1.9	1.9
	Inclinaison	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Vitesse	1.9	1.9	2.5	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	4.3	4.3	3.1	3.1	3.7	3.7	3.1	3.1	2.5	2.5	1.9	1.9
	Inclinaison	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Vitesse	1.2	2.5	3.7	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	2.5	2.5	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	3.7	5.0	3.1	3.1	1.9
	Inclinaison	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Vitesse	2.5	3.7	1.9	4.3	4.3	1.2	3.1	3.1	5.0	6.2	6.2	3.7	7.4	5.0	6.2	6.2	4.3	3.1	1.9	1.2
	Inclinaison	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Vitesse	3.1	3.7	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	6.8	7.4	7.4	6.2	5.0	5.0	7.4	6.2	4.3	3.1	2.5
	Inclinaison	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Vitesse	1.9	3.7	5.6	5.6	7.4	7.4	7.4	7.4	4.3	4.3	7.4	7.4	5.6	5.6	6.2	7.4	6.8	3.7	2.5	1.9
	Inclinaison	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Vitesse	3.1	3.1	4.3	4.3	5.6	5.6	6.2	7.4	7.4	6.2	6.2	7.4	7.4	7.4	5.0	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Inclinaison	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Vitesse	3.7	3.7	6.2	6.2	6.2	8.7	8.7	5.0	5.0	8.1	8.1	3.7	3.7	5.0	5.0	7.4	7.4	3.7	3.7	1.9
	Inclinaison	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Vitesse	3.1	3.1	7.4	7.4	8.7	8.7	5.0	5.0	6.8	6.8	5.6	5.6	7.4	7.4	3.7	3.7	7.4	7.4	3.1	2.5
	Inclinaison	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

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

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 = home) 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 medicales.

HRC –entraînement supervisant la fréquence cardiale

(optionnel, seulement applicable aux modèles de tapis roulant avec HRC et ceinture pectorale).

Note : La vitesse et les niveaux d'inclinaison peuvent être réglés manuellement pendant ce programme mais ils se modifieront automatiquement pour poursuivre l'entraînement. Ces paramètres ne peuvent être modifiés manuellement pendant les 60 premières secondes.

1. Appuyez sur PROGRAM jusqu'à l'affichage de HRC1, HRC2 ou HRC3.
2. Appuyez sur MODE pour saisir vos données personnelles (le HRC apparaîtra dans la fenêtre SPEED).
3. L'âge de l'utilisateur sera affiché (par défaut, il est fixé à 30). Appuyez sur INCLINE +/- pour le modifier et sur MODE pour le confirmer.
4. Un objectif recommandé de fréquence cardiaque s'affiche. Pour le modifier, appuyez sur INCLINE +/- et confirmez en appuyant sur MODE.
5. La fenêtre TIME affiche un temps présélectionné de 10,00 minutes. Pour le modifier, appuyez sur INCLINE +/- et confirmez en appuyant sur MODE.
6. Appuyez sur START pour commencer.

Invite:

La vitesse est ajustée automatiquement en utilisant ce programme pour obtenir la fréquence cardiale désirée.

Si la vitesse maximale est obtenue avant que la fréquence désirée, l'inclinaison serait ajustée par 1 inclinaison pour plus l'augmenter.

Si la fréquence cardiale désirée est obtenue, la vitesse et l'inclinaison ne seront plus modifiées.

Si la fréquence cardiale désirée est obtenue, la vitesse et l'inclinaison resteront constantes.

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 :

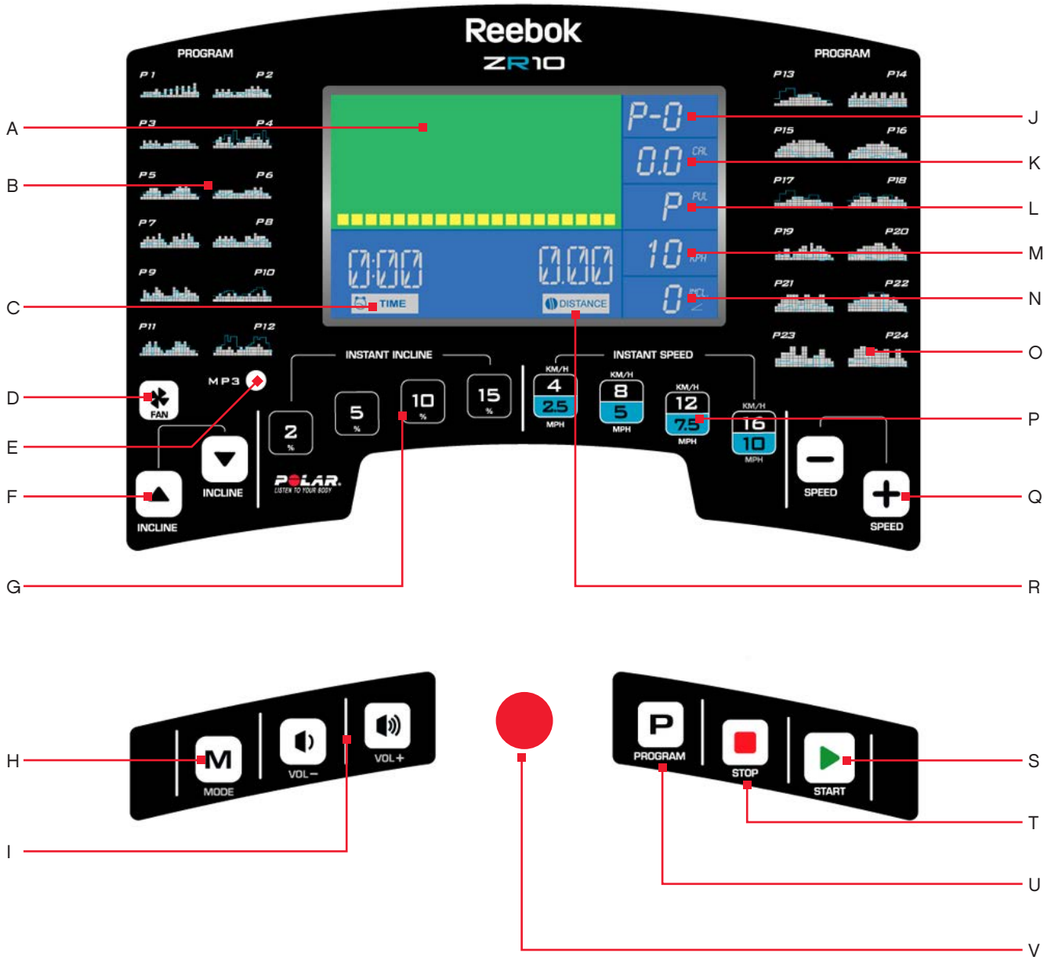
1. Retirez la clé de sécurité (SAFETY KEY). L'ordinateur affiche « SAFETY KEY TAKE OFF ».
2. Maintenez appuyés les boutons PROGRAM et MODE pendant 2 à 3 secondes.
3. La console passe de MPH à KPH automatiquement, et vice et versa.

Réglage du programme de fréquence cardiaque

Tapis roulant ZR10

PROGRAMME H1				PROGRAMME H2				PROGRAMME H3			
Age	Zone cible (L-H)			Age	Zone cible (L-H)			Age	Zone cible (L-H)		
	Plus basse	Par défaut	Plus haute		Plus basse	Par défaut	Plus haute		Plus basse	Par défaut	Plus haute
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152

PROGRAMME H1				PROGRAMME H2				PROGRAMME H3			
Age	Zone cible (L-H)			Age	Zone cible (L-H)			Age	Zone cible (L-H)		
	Plus basse	Par défaut	Plus haute		Plus basse	Par défaut	Plus haute		Plus basse	Par défaut	Plus haute
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124



A LCD Window
B Program Guide
C Time
D Fan
E MP3 Input
F Incline
G Instant Incline
H Mode
I Volume
J Program
K Calories
L Pulse
M Speed
N Incline
O Program Guide
P Instant Speed
Q Speed
R Distance
S Start
T Stop
U Program
V Safety Key

FUNKTIONSWEISE DES COMPUTERS

A LCD-Anzeige
B Programm Hinweise
C Zeit
D Ventilator
E MP3-Anschluss
F Neigung
G Sofort-Einstellung der Neigung
H Modus
I Lautstärke
J Programm
K Kalorienverbrauch
L Puls
M Geschwindigkeit
N Neigung
O Programm-Hinweise
P Sofort-Einstellung der Geschwindigkeit
Q Geschwindigkeit
R Distanz
S Start
T Stop
U Programm
V Sicherheitsschlüssel

BEDIENUNG DER TASTEN

Programm

Mit dieser Taste wählen Sie das gewünschte Programm aus (P0-P24, HRC1-3,U01-U03, F1-F5). Beachten Sie hierzu auch den folgenden Abschnitt: COMPUTERPROGRAMME.

Mode (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 - (Speed -)

Reduziert die Geschwindigkeit während des Trainings.

Geschwindigkeit + (Speed +)

Erhöht die Geschwindigkeit während des Trainings.

Neigung - (Incline -)

Senkt die Neigung während des Trainings.

Neigung + (Incline +)

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.

Ventilator

Drücken Sie die Taste um den Ventilator Ein-/ Auszuschalten.

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.

Handpulssensoren

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

P0	Manuelles Programm
M1-M3	Zeit, Distanz oder Kalorien werden rückwärts gezählt.
P1-P24	Voreingestellte Programmes
U01-U03	Benutzerdefinierte Programme
HRC1-HC3	Herzfrequenz Kontrolliertes Programm
F1-F5	Fettverbrennung Funktionen

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.

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.

P1-P24 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.

Voreingestellte Programmoptionen für Geschwindigkeit / Anstieg (speed / incline)

ZR10 Laufband

KPH		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Geschwindigkeit	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	Anstieg	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Geschwindigkeit	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	Anstieg	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Geschwindigkeit	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	Anstieg	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Geschwindigkeit	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	Anstieg	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Geschwindigkeit	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	Anstieg	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Geschwindigkeit	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	Anstieg	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Geschwindigkeit	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	Anstieg	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Geschwindigkeit	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	Anstieg	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Geschwindigkeit	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	Anstieg	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Geschwindigkeit	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	Anstieg	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Geschwindigkeit	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	Anstieg	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Geschwindigkeit	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	Anstieg	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Geschwindigkeit	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	4	4	2	2
	Anstieg	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Geschwindigkeit	5	7	10	5	7	10	5	7	10	10	5	10	10	5	7	10	10	5	10	5
	Anstieg	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Geschwindigkeit	4	6	8	8	9	9	11	10	11	11	11	11	11	11	9	9	9	7	6	4
	Anstieg	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Geschwindigkeit	4	5	5	7	7	8	11	11	11	11	11	12	11	9	8	8	7	6	3	3
	Anstieg	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Geschwindigkeit	3	3	4	4	5	5	7	7	7	7	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3
	Anstieg	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Geschwindigkeit	2	4	6	6	7	7	8	8	4	4	7	7	8	8	6	6	8	5	5	3
	Anstieg	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Geschwindigkeit	4	6	3	7	7	2	5	5	8	10	10	6	12	8	10	10	7	5	3	2
	Anstieg	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Geschwindigkeit	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	12	12	10	8	8	12	10	7	5	4
	Anstieg	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Geschwindigkeit	3	6	9	9	12	12	12	12	7	7	12	12	9	9	10	12	11	6	4	3
	Anstieg	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Geschwindigkeit	5	5	7	7	9	9	10	12	12	10	10	12	12	12	8	10	8	6	5	3
	Anstieg	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Geschwindigkeit	6	6	10	10	10	14	14	8	8	13	13	6	6	8	8	12	12	6	6	3
	Anstieg	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Geschwindigkeit	5	5	12	12	14	14	8	8	11	11	9	9	12	12	6	6	12	12	5	4
	Anstieg	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

MPH		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Geschwindigkeit	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.2	3.7	1.2	4.3	1.2	5.0	1.9	4.3	1.9	5.6	1.9
	Anstieg	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Geschwindigkeit	1.2	3.1	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	3.7	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	1.9	3.1	1.2
	Anstieg	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Geschwindigkeit	1.2	3.1	2.5	3.1	2.5	3.1	2.5	1.2	1.9	1.9	1.9	3.7	3.1	3.7	3.1	3.7	3.1	1.9	2.5	1.2
	Anstieg	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Geschwindigkeit	1.2	3.7	4.3	2.5	2.5	4.3	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	4.3	5.0	3.1	3.1	5.0	3.1	1.9	3.1	1.2
	Anstieg	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Geschwindigkeit	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	3.7	1.2	1.9	1.9	1.9	3.1	4.3	5.6	5.0	5.6	4.3	1.9	2.5	1.2
	Anstieg	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Geschwindigkeit	1.2	2.5	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.9	1.9	1.9	1.9	3.1	3.7	3.7	4.3	3.7	4.3	2.5	2.5	1.2
	Anstieg	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Geschwindigkeit	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.1	5.6	3.7	2.5	1.2	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	3.7	6.2	4.3	2.5	1.9
	Anstieg	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Geschwindigkeit	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.7	4.3	3.7	2.5	2.5	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	4.3	5.0	4.3	3.1	1.9
	Anstieg	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Geschwindigkeit	1.2	5.0	3.7	2.5	3.1	5.6	4.3	3.1	2.5	2.5	1.9	5.6	4.3	3.1	3.7	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Anstieg	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Geschwindigkeit	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	2.5	1.9	2.5	3.7	2.5	2.5	3.7	2.5	4.3	2.5	1.9
	Anstieg	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Geschwindigkeit	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.9	1.9	3.7	5.6	6.2	4.3	6.2	3.7	2.5	1.9	1.2
	Anstieg	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Geschwindigkeit	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	3.1	1.9	3.7	3.7	3.1	3.1	4.3	3.1	1.9	2.5	2.5
	Anstieg	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Geschwindigkeit	1.2	1.2	2.5	2.5	2.5	3.7	3.7	3.7	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.7	3.7	3.7	2.5	2.5	1.2	1.2
	Anstieg	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Geschwindigkeit	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	3.1
	Anstieg	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Geschwindigkeit	2.5	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.8	6.2	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	5.6	5.6	5.6	4.3	3.7	2.5
	Anstieg	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Geschwindigkeit	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	5.0	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.8	5.6	5.0	5.0	4.3	3.7	1.9	1.9
	Anstieg	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Geschwindigkeit	1.9	1.9	2.5	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	4.3	4.3	3.1	3.1	3.7	3.7	3.1	3.1	2.5	2.5	1.9	1.9
	Anstieg	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Geschwindigkeit	1.2	2.5	3.7	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	2.5	2.5	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	3.7	5.0	3.1	3.1	1.9
	Anstieg	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Geschwindigkeit	2.5	3.7	1.9	4.3	4.3	1.2	3.1	3.1	5.0	6.2	6.2	3.7	7.4	5.0	6.2	6.2	4.3	3.1	1.9	1.2
	Anstieg	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Geschwindigkeit	3.1	3.7	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	6.8	7.4	7.4	6.2	5.0	5.0	7.4	6.2	4.3	3.1	2.5
	Anstieg	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Geschwindigkeit	1.9	3.7	5.6	5.6	7.4	7.4	7.4	7.4	4.3	4.3	7.4	7.4	5.6	5.6	6.2	7.4	6.8	3.7	2.5	1.9
	Anstieg	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Geschwindigkeit	3.1	3.1	4.3	4.3	5.6	5.6	6.2	7.4	7.4	6.2	6.2	7.4	7.4	7.4	5.0	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Anstieg	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Geschwindigkeit	3.7	3.7	6.2	6.2	6.2	8.7	8.7	5.0	5.0	8.1	8.1	3.7	3.7	5.0	5.0	7.4	7.4	3.7	3.7	1.9
	Anstieg	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Geschwindigkeit	3.1	3.1	7.4	7.4	8.7	8.7	5.0	5.0	6.8	6.8	5.6	5.6	7.4	7.4	3.7	3.7	7.4	7.4	3.1	2.5
	Anstieg	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

U01-U03 Benutzerdefinierte 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	Normalgewichtig
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.

HRC – Herzfrequenzkontrolle

Optional, nur nutzbar bei Laufbändern mit HRC (Herzfrequenzkontrolle) und Brustgurt).

Hinweis: Die jeweiligen Stufen für Geschwindigkeit und Anstieg können während dieses Programms manuell eingestellt werden. Sie werden sich jedoch automatisch ändern, um Ihr Training aufrechtzuerhalten.

1. Innerhalb der ersten 60 Sekunden Ihres Trainings können diese Stufen nicht manuell verstellt werden. Drücken Sie die Taste PROGRAM solange, bis HRC1, HRC2 oder HRC3 angezeigt wird.
2. Drücken Sie anschliessend MODE, um Ihre Benutzerdetails einzugeben (HRC wird im SPEED-Fenster angezeigt).
3. Das Alter des Benutzers wird nun angezeigt (Voreinstellung: 30 Jahre). Drücken Sie die Taste INCLINE + / -, um das Alter zu ändern. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der Taste MODE.
4. Eine empfohlene Zielherzfrequenz wird Ihnen nun angezeigt. Um diese zu ändern, drücken Sie die Taste INCLINE + / - und bestätigen Ihre Auswahl durch Drücken der Taste MODE.
5. Auf der Anzeige erscheint nun TIME. Die voreingestellte Trainingszeit beträgt 10:00 Minuten. Drücken Sie INCLINE + / - , um diese Einstellung zu ändern und bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der Taste MODE.
6. Drücken Sie die Taste START, um zu beginnen.

Hinweis:

Die Geschwindigkeit wird während des gewählten Programms automatisch eingestellt, sodass Sie in Ihrem gewünschten Trainingszielbereich trainieren.

Sollte die maximale Geschwindigkeit vor Ihrer Zielherzfrequenz erreicht sein, so wird der Anstieg um 1 Stufe erhöht, um dies zu kompensieren.

Sobald die Zielherzfrequenz erreicht ist, werden Geschwindigkeit und Anstieg nicht mehr geändert.

Falls die Zielherzfrequenz erreicht wird, bleiben Geschwindigkeit und Anstieg folglich konstant.

Ändern der MPH (Meilen / Stunde) Einstellung in KPH (Kilometer / Stunde)

Die Geschwindigkeit und Distanz kann entweder in Meilen oder Kilometer je Stunde gemessen werden

Um diese Einstellung zu wechseln:

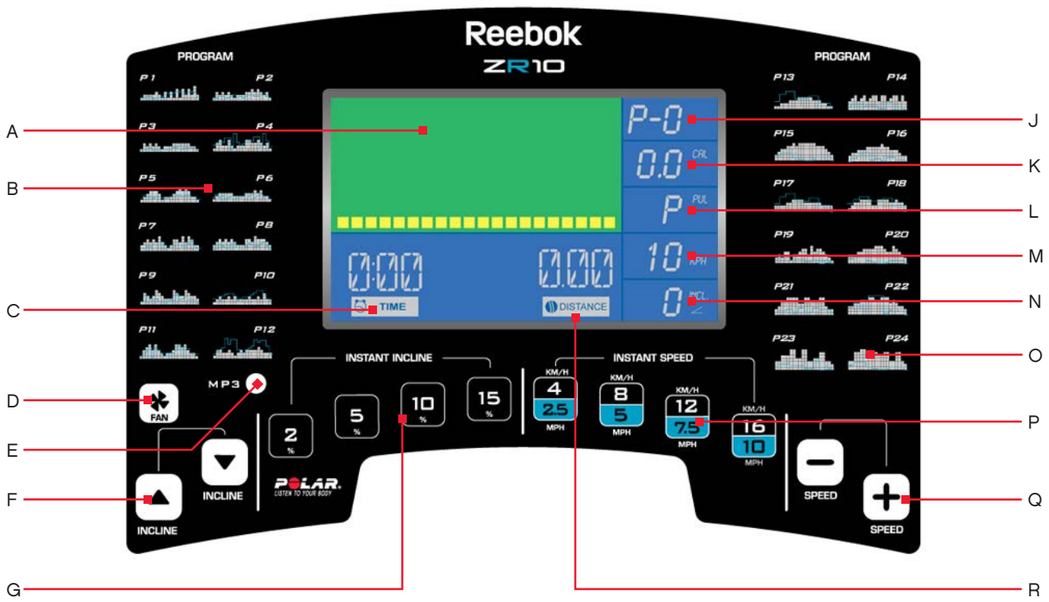
1. Nehmen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus. .
2. Der Computer wird nun SAFETY KEY TAKE OFF anzeigen (Hinweis, dass Sicherheitsschlüssel entfernt wurde.

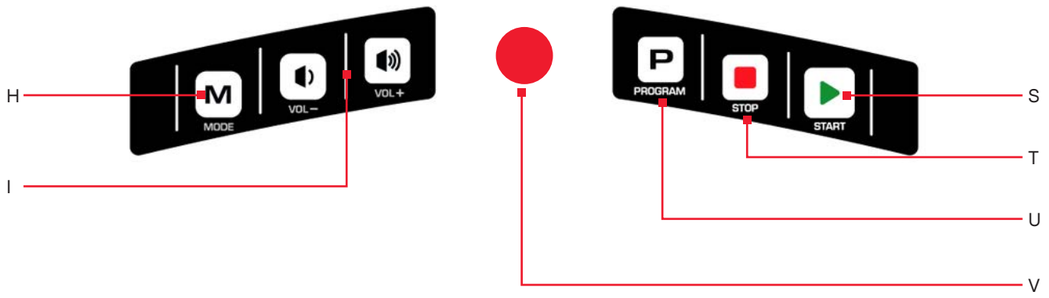
Einstellen des Trainings im gewünschten Herzfrequenzbereich

ZR10 Laufband

H1 PROGRAMM				H2 PROGRAMM				H3 PROGRAMM			
Alter	Trainingsziel-Bereich (leicht – schwer)			Alter	Trainingsziel-Bereich (leicht – schwer)			Alter	Trainingsziel-Bereich (leicht – schwer)		
	Niedrigste	Voreingestellt	Höchste		Niedrigste	Voreingestellt	Höchste		Niedrigste	Voreingestellt	Höchste
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152

H1 PROGRAMM				H2 PROGRAMM				H3 PROGRAMM			
Alter	Trainingsziel-Bereich (leicht – schwer)			Alter	Trainingsziel-Bereich (leicht – schwer)			Alter	Trainingsziel-Bereich (leicht – schwer)		
	Niedrigste	Voreingestellt	Höchste		Niedrigste	Voreingestellt	Höchste		Niedrigste	Voreingestellt	Höchste
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124





A LCD Window
B Program Guide
C Time
D Fan
E MP3 Input
F Incline
G Instant Incline
H Mode
I Volume
J Program
K Calories
L Pulse
M Speed
N Incline
O Program Guide
P Instant Speed
Q Speed
R Distance
S Start
T Stop
U Program
V Safety Key

FUNCIONAMIENTO

A Pantalla LCD
B Guia de programas
C Tiempo
D Ventilador
E Entrada MP3
F Inclinación
G Inclinación instantánea
H Modo
I Volumen
J Programa
K Calorias
L Pulso
M Velocidad
N Inclinación
O Guia de Programas
P Velocidad instantanea
Q Velocidad
R Distancia
S inicio
T Parar
U Programa
V Llave de seguridad

BOTÓN DE FUNCIONAMIENTO

Programa

Selecciona el programa deseado (P0-P24, HRC 1-3, U01-U03, F1-F5) Mira con PROGRAMAS mas abajo.

Modo

Tiene 2 funciones:

Para seleccionar P0, M1, M2 o M3 (mirar progrmas).

Para confirmar la información de los ajustes del programa.

Start / inicio

Empezará el programa .

Stop / parar

Para prara 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 nivél de inclinación de la cinta durante el entrenamiento.

Inclinación +

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

Velocidad instantanea

Usaló para seleccionar una velocidad exacta mientras está corriendo

Inclinación instantanea

Usaló para seleccionar una iclinación exacta mientras está corriendo.

Ventilador

Presionaló para encender o apagar el ventilador.

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. Ç

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.

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.

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 producto la lectura del pulso ambos sensores deben estar sujetos. La medición del pulso es orientativa y no puede referenciarse como uso médico.

PROGRAMAS

P0	Programa manual
M1-M3	Tiempo, Distancia o cuenta atrás de calorias
P1-P24	Preset workout programs
U01-U03	Programas definidos por el usuario
HRC1-HC3	Programas de control del Ritmo Cardiaco
F1-F5	Funciones de peso

P0 Programa Manual

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

M1 – M3

1. 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).
2. Una vez seleccionada use el botón INCLINE +/- para cambiar los ajustes y presione START para empezar.
3. El TIEMPO, DISTANCIA, o CALORIAS empezarán a contar hacia atrás desde la selección inicial.
4. Una vez que la cuenta atrás ha finalizado, la consola emitira un beep para indicar la finalización del programa y todas las lecturas volverán a cero.

P1-P24 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.

1. 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.
2. 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.
3. 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 sera distinto para permitir el calentamiento y la vuelta a la calma.
4. La consola realizará una cuenta atrás y sonará un beep durante 3 segundos cada vez que la velocidad/ inclinación se cambia.

Programa prefijado Velocidad/ Inclinación

ZR10 Cinta de correr

Ajustes KPH		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Velocidad	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	Inclinación	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Velocidad	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	Inclinación	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Velocidad	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	Inclinación	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Velocidad	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	Inclinación	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Velocidad	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	Inclinación	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Velocidad	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	Inclinación	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Velocidad	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	Inclinación	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Velocidad	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	Inclinación	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Velocidad	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	Inclinación	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Velocidad	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	Inclinación	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Velocidad	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	Inclinación	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Velocidad	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	Inclinación	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Velocidad	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	4	4	2	2
	Inclinación	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Velocidad	5	7	10	5	7	10	5	7	10	10	5	10	10	5	7	10	10	5	10	5
	Inclinación	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Velocidad	4	6	8	8	9	9	11	10	11	11	11	11	11	11	9	9	9	7	6	4
	Inclinación	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Velocidad	4	5	5	7	7	8	11	11	11	11	11	12	11	9	8	8	7	6	3	3
	Inclinación	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Velocidad	3	3	4	4	5	5	7	7	7	7	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3
	Inclinación	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Velocidad	2	4	6	6	7	7	8	8	4	4	7	7	8	8	6	6	8	5	5	3
	Inclinación	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Velocidad	4	6	3	7	7	2	5	5	8	10	10	6	12	8	10	10	7	5	3	2
	Inclinación	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Velocidad	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	12	12	10	8	8	12	10	7	5	4
	Inclinación	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Velocidad	3	6	9	9	12	12	12	12	7	7	12	12	9	9	10	12	11	6	4	3
	Inclinación	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Velocidad	5	5	7	7	9	9	10	12	12	10	10	12	12	12	8	10	8	6	5	3
	Inclinación	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Velocidad	6	6	10	10	10	14	14	8	8	13	13	6	6	8	8	12	12	6	6	3
	Inclinación	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Velocidad	5	5	12	12	14	14	8	8	11	11	9	9	12	12	6	6	12	12	5	4
	Inclinación	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

Ajustes MPH		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Velocidad	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.2	3.7	1.2	4.3	1.2	5.0	1.9	4.3	1.9	5.6	1.9
	Inclinación	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Velocidad	1.2	3.1	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	3.7	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	1.9	3.1	1.2
	Inclinación	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Velocidad	1.2	3.1	2.5	3.1	2.5	3.1	2.5	1.2	1.9	1.9	1.9	3.7	3.1	3.7	3.1	3.7	3.1	1.9	2.5	1.2
	Inclinación	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Velocidad	1.2	3.7	4.3	2.5	2.5	4.3	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	4.3	5.0	3.1	3.1	5.0	3.1	1.9	3.1	1.2
	Inclinación	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Velocidad	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	3.7	1.2	1.9	1.9	1.9	3.1	4.3	5.6	5.0	5.6	4.3	1.9	2.5	1.2
	Inclinación	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Velocidad	1.2	2.5	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.9	1.9	1.9	1.9	3.1	3.7	3.7	4.3	3.7	4.3	2.5	2.5	1.2
	Inclinación	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Velocidad	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.1	5.6	3.7	2.5	1.2	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	3.7	6.2	4.3	2.5	1.9
	Inclinación	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Velocidad	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.7	4.3	3.7	2.5	2.5	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	4.3	5.0	4.3	3.1	1.9
	Inclinación	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Velocidad	1.2	5.0	3.7	2.5	3.1	5.6	4.3	3.1	2.5	2.5	1.9	5.6	4.3	3.1	3.7	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Inclinación	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Velocidad	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	2.5	1.9	2.5	3.7	2.5	2.5	3.7	2.5	4.3	2.5	1.9
	Inclinación	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Velocidad	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.9	1.9	3.7	5.6	6.2	4.3	6.2	3.7	2.5	1.9	1.2
	Inclinación	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Velocidad	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	3.1	1.9	3.7	3.7	3.1	3.1	4.3	3.1	1.9	2.5	2.5
	Inclinación	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Velocidad	1.2	1.2	2.5	2.5	2.5	3.7	3.7	3.7	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.7	3.7	3.7	2.5	2.5	1.2	1.2
	Inclinación	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Velocidad	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	3.1
	Inclinación	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Velocidad	2.5	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.8	6.2	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	5.6	5.6	5.6	4.3	3.7	2.5
	Inclinación	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Velocidad	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	5.0	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.8	5.6	5.0	5.0	4.3	3.7	1.9	1.9
	Inclinación	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Velocidad	1.9	1.9	2.5	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	4.3	4.3	3.1	3.1	3.7	3.7	3.1	3.1	2.5	2.5	1.9	1.9
	Inclinación	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Velocidad	1.2	2.5	3.7	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	2.5	2.5	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	3.7	5.0	3.1	3.1	1.9
	Inclinación	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Velocidad	2.5	3.7	1.9	4.3	4.3	1.2	3.1	3.1	5.0	6.2	6.2	3.7	7.4	5.0	6.2	6.2	4.3	3.1	1.9	1.2
	Inclinación	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Velocidad	3.1	3.7	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	6.8	7.4	7.4	6.2	5.0	5.0	7.4	6.2	4.3	3.1	2.5
	Inclinación	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Velocidad	1.9	3.7	5.6	5.6	7.4	7.4	7.4	7.4	4.3	4.3	7.4	7.4	5.6	5.6	6.2	7.4	6.8	3.7	2.5	1.9
	Inclinación	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Velocidad	3.1	3.1	4.3	4.3	5.6	5.6	6.2	7.4	7.4	6.2	6.2	7.4	7.4	7.4	5.0	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Inclinación	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Velocidad	3.7	3.7	6.2	6.2	6.2	8.7	8.7	5.0	5.0	8.1	8.1	3.7	3.7	5.0	5.0	7.4	7.4	3.7	3.7	1.9
	Inclinación	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Velocidad	3.1	3.1	7.4	7.4	8.7	8.7	5.0	5.0	6.8	6.8	5.6	5.6	7.4	7.4	3.7	3.7	7.4	7.4	3.1	2.5
	Inclinación	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

U01-U03 Programas definidos por el usuario

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

1. 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.
2. Presiona SPEED +/-para ajustar la velocidad e INCLINE +/- para ajustar la inclinación para este segmento y presiona MODE para continuar.
3. Repite encima para todos los 20 segmentos del programa.
4. 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

1. Presiona el botón PROGRAM hasta que la function Body Fat sea mostrada.
2. Presione MODE para entrar en la función Body Fat.
   La ventana de SPEED/PROGRAM mostrará el programa prestablecido (F1-F5)..
3. Presione mode para selecionar el programa elegido. La pantalla PULSE/INCLINE mostrará los parámetros del programa, presiona SPEED + o– para cambiar esto y confirma presionando el botón MODE.
4. F1 – Se mostrará el género. Presiona SPEED +/-para cambiar entre 1 (masculino) y 2 (femenino). Presiona el botón MODE para confirmar.
5. F2 – Se mostrará la edad. Presiona INCLINE +/- para ajustarla (prestablecido 25 años). Presiona el botón MODE para confirmar.
6. F3 – Se mostrará la altura. Presiona INCLINE +/- para ajustarla (prestablecido 170cm). Presiona el botón MODE para confirmar.
7. F4 – Se mostrará el peso. Presiona INCLINE +/- para ajustarla (prestablecido 70kg). Presiona el botón MODE para confirmar.
8. 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 guia y no puede usarse como sistema medico.

HRC – Control del ritmo cardiac

(Opcional, solo applicable a cingtas con HRC banda cardiaca).

Nota: Los niveles de velocidad e inclinación pueden ser ajustados manualmente durante este programa pero pueden alterar automáticamente el mantenimiento de los parámetros del programa. Estos no pueden ser cambiados manualmente durante los primeros 60 segundos.

1. Presiona el botón de PROGRAM hasta que aparezca HRC1, HRC2 o HRC3.
2. Presiona el botón MODE para itroducir su información personal. (HRC aparecerá en la ventana de SPEED)
3. La edad del usuario sera mostrada (edad prestablecida es 30): Presione INCLINE +o- para cambiarla y presión MODE para confirmar. .
4. Un objetivo de pulso recomendado sera mostrado. Para cambiarlo presione INCLINE + O – y presione MODE para confirmarlo.
5. La ventana del tiempo, TIME, mostrará un tiempo prestablecido de 10.00 minutos. Presione INCLINE +/- para cambiarlo y presione MODE para confirmarlo.
6. Presiona START para empezar.

Note:

La velocidad será ajustada automáticamente durante el programa para alcanzar el objetivo de pulso..

Si la máxima velocidad es alcanzada antes que el objetivo de pulso, la inclinación será ajustada desde el nivel uno y así sucesivamente.

Si el objetivo de pulso es alcanzado, entonces la velocidad y la inclinación no se modificarán.

Si el objetivo de pulso es alcanzado, la velocidad y la inclinación permanecerán constantes.

Conversión de MPH a KPH

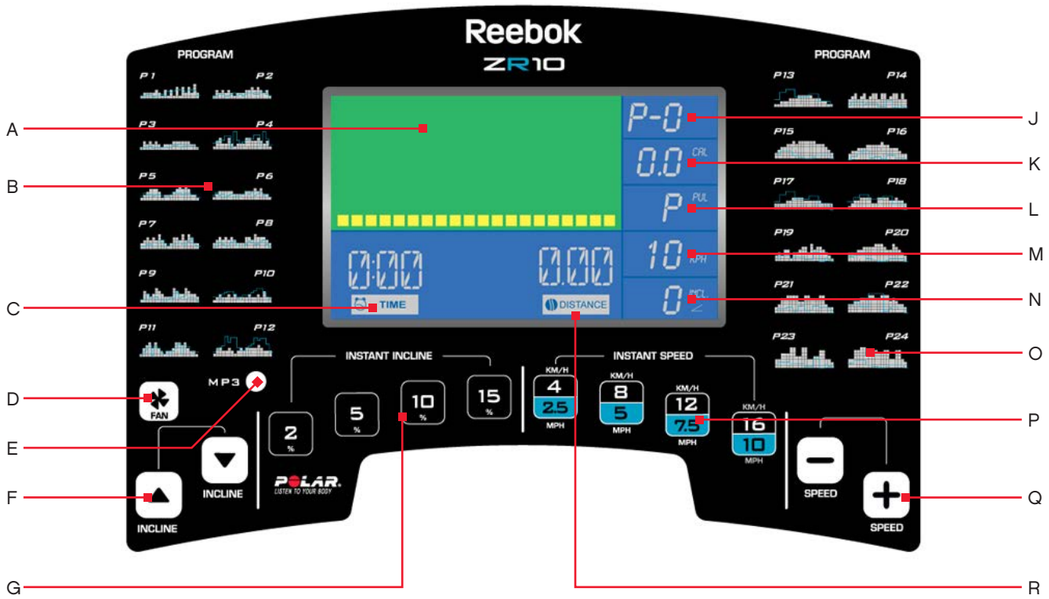
La Velocidad y la distancia pueden ser modificadas para funcionar en MPH o KPH.

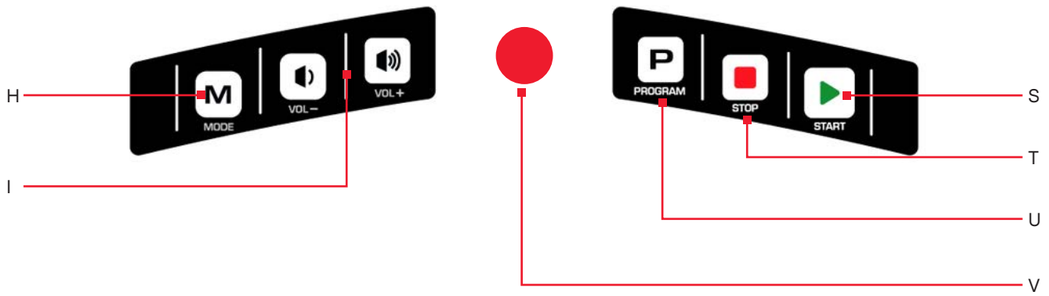
Para elegir entre ellas:

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

H1 PROGRAMA				H2 PROGRAMA				H3 PROGRAMA			
Edad	Zona objetivo (L-H)			Edad	Zona objetivo (L-H)			Edad	Zona objetivo (L-H)		
	Más bajo	Por defecto.	Más alto		Más bajo	Por defecto.	Más alto		Más bajo	Por defecto.	Más alto
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152

H1 PROGRAMA				H2 PROGRAMA				H3 PROGRAMA			
Edad	Zona objetivo (L-H)			Edad	Zona objetivo (L-H)			Edad	Zona objetivo (L-H)		
	Más bajo	Por defecto.	Más alto		Más bajo	Por defecto.	Más alto		Más bajo	Por defecto.	Más alto
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124





A LCD Window
B Program Guide
C Time
D Fan
E MP3 Input
F Incline
G Instant Incline
H Mode
I Volume
J Program
K Calories
L Pulse
M Speed
N Incline
O Program Guide
P Instant Speed
Q Speed
R Distance
S Start
T Stop
U Program
V Safety Key

FUNZIONI DEL COMPUTER

A Schermo LCD
B Guida programmi
C Tempo
D Ventilatore
E Ingresso MP3
F Inclinazione
G Inclinazione istantanea
H Modalità
I Volume
J Programma
K Calorie
L Pulsazione
M Velocità
N Inclinazione
O Guida programmi
P Velocità istantanea
Q Velocità
R Distanza
S Start
T Stop
U Programma
V Chiave di sicurezza

FUNZIONAMENTO DEI PULSANTI

Programma

Seleziona il programma desiderato (P0-P24, HRC 1-3, U01-U03, F1-F5) Vedi PROGRAMMI DEL COMPIUTER seguenti.

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.

Speed -

Diminuisce la velocità durante l'allenamento.

Speed +

Aumenta la velocità durante l'allenamento.

Incline –

Abbassa il livello d'inclinazione durante l'allenamento.

Incline +

Aumenta il livello d'inclinazione durante l'allenamento.

Velocità istantanea

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

Inclinazione istantanea

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

Ventilazione

Premere per attivare o disattivare la ventilazione.

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.

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.

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

P0	Programma Manuale
M1-M3	conto alla rovescia di Tempo, distanza o calorie
P1-P24	Programmi di allenamento preimpostati.
U01-U03	Programmi definiti dall'utente
HRC1-HC3	Programmi di controllo della frequenza cardiaca
F1-F5	funzioni del grasso corporeo

P0 Programma Manuale

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

M1 – M3

1. 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).
2. Una volta selezionato il programma desiderato usare INCLINE + / - per impostare la scelta e premere START per iniziare.
3. TIME (M1), DISTANCE (M2) o CALORIES (M3) inizierà un conto alla rovescia.
4. 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.

P1-P24 Programs

Si tratta di programmi preimpostati in cui la velocità o l'inclinazione del tapis roulant veranno 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.

1. Dalla schermata di standby, premere il pulsante PROGRAM per selezionare il programma desiderato, con SPEED + / - anche è possibile scegliere il programma precedente o successivo.
2. 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.
3. Premere START per selezionare e iniziare a utilizzare il tempo prestabilito.
4. 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.
5. Il computer inizia un conto alla rovescia e da un segnale acustico per 3 secondi ogni volta che viene modificata la velocità / inclinazione

Impostazione KM/H		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Velocità	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	Inclinazione	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Velocità	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	Inclinazione	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Velocità	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	Inclinazione	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Velocità	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	Inclinazione	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Velocità	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	Inclinazione	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Velocità	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	Inclinazione	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Velocità	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	Inclinazione	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Velocità	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	Inclinazione	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Velocità	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	Inclinazione	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Velocità	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	Inclinazione	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Velocità	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	Inclinazione	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Velocità	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	Inclinazione	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Velocità	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	4	4	2	2
	Inclinazione	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Velocità	5	7	10	5	7	10	5	7	10	10	5	10	10	5	7	10	10	5	10	5
	Inclinazione	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Velocità	4	6	8	8	9	9	11	10	11	11	11	11	11	11	9	9	9	7	6	4
	Inclinazione	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Velocità	4	5	5	7	7	8	11	11	11	11	11	12	11	9	8	8	7	6	3	3
	Inclinazione	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Velocità	3	3	4	4	5	5	7	7	7	7	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3
	Inclinazione	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Velocità	2	4	6	6	7	7	8	8	4	4	7	7	8	8	6	6	8	5	5	3
	Inclinazione	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Velocità	4	6	3	7	7	2	5	5	8	10	10	6	12	8	10	10	7	5	3	2
	Inclinazione	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Velocità	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	12	12	10	8	8	12	10	7	5	4
	Inclinazione	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Velocità	3	6	9	9	12	12	12	12	7	7	12	12	9	9	10	12	11	6	4	3
	Inclinazione	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Velocità	5	5	7	7	9	9	10	12	12	10	10	12	12	12	8	10	8	6	5	3
	Inclinazione	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Velocità	6	6	10	10	10	14	14	8	8	13	13	6	6	8	8	12	12	6	6	3
	Inclinazione	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Velocità	5	5	12	12	14	14	8	8	11	11	9	9	12	12	6	6	12	12	5	4
	Inclinazione	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

Impostazione MPH		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Velocità	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.2	3.7	1.2	4.3	1.2	5.0	1.9	4.3	1.9	5.6	1.9
	Inclinazione	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Velocità	1.2	3.1	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	3.7	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	1.9	3.1	1.2
	Inclinazione	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Velocità	1.2	3.1	2.5	3.1	2.5	3.1	2.5	1.2	1.9	1.9	1.9	3.7	3.1	3.7	3.1	3.7	3.1	1.9	2.5	1.2
	Inclinazione	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Velocità	1.2	3.7	4.3	2.5	2.5	4.3	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	4.3	5.0	3.1	3.1	5.0	3.1	1.9	3.1	1.2
	Inclinazione	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Velocità	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	3.7	1.2	1.9	1.9	1.9	3.1	4.3	5.6	5.0	5.6	4.3	1.9	2.5	1.2
	Inclinazione	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Velocità	1.2	2.5	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.9	1.9	1.9	1.9	3.1	3.7	3.7	4.3	3.7	4.3	2.5	2.5	1.2
	Inclinazione	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Velocità	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.1	5.6	3.7	2.5	1.2	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	3.7	6.2	4.3	2.5	1.9
	Inclinazione	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Velocità	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.7	4.3	3.7	2.5	2.5	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	4.3	5.0	4.3	3.1	1.9
	Inclinazione	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Velocità	1.2	5.0	3.7	2.5	3.1	5.6	4.3	3.1	2.5	2.5	1.9	5.6	4.3	3.1	3.7	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Inclinazione	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Velocità	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	2.5	1.9	2.5	3.7	2.5	2.5	3.7	2.5	4.3	2.5	1.9
	Inclinazione	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Velocità	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.9	1.9	3.7	5.6	6.2	4.3	6.2	3.7	2.5	1.9	1.2
	Inclinazione	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Velocità	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	3.1	1.9	3.7	3.7	3.1	3.1	4.3	3.1	1.9	2.5	2.5
	Inclinazione	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Velocità	1.2	1.2	2.5	2.5	2.5	3.7	3.7	3.7	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.7	3.7	3.7	2.5	2.5	1.2	1.2
	Inclinazione	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Velocità	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	3.1
	Inclinazione	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Velocità	2.5	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.8	6.2	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	5.6	5.6	5.6	4.3	3.7	2.5
	Inclinazione	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Velocità	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	5.0	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.8	5.6	5.0	5.0	4.3	3.7	1.9	1.9
	Inclinazione	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Velocità	1.9	1.9	2.5	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	4.3	4.3	3.1	3.1	3.7	3.7	3.1	3.1	2.5	2.5	1.9	1.9
	Inclinazione	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Velocità	1.2	2.5	3.7	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	2.5	2.5	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	3.7	5.0	3.1	3.1	1.9
	Inclinazione	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Velocità	2.5	3.7	1.9	4.3	4.3	1.2	3.1	3.1	5.0	6.2	6.2	3.7	7.4	5.0	6.2	6.2	4.3	3.1	1.9	1.2
	Inclinazione	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Velocità	3.1	3.7	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	6.8	7.4	7.4	6.2	5.0	5.0	7.4	6.2	4.3	3.1	2.5
	Inclinazione	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Velocità	1.9	3.7	5.6	5.6	7.4	7.4	7.4	7.4	4.3	4.3	7.4	7.4	5.6	5.6	6.2	7.4	6.8	3.7	2.5	1.9
	Inclinazione	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Velocità	3.1	3.1	4.3	4.3	5.6	5.6	6.2	7.4	7.4	6.2	6.2	7.4	7.4	7.4	5.0	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Inclinazione	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Velocità	3.7	3.7	6.2	6.2	6.2	8.7	8.7	5.0	5.0	8.1	8.1	3.7	3.7	5.0	5.0	7.4	7.4	3.7	3.7	1.9
	Inclinazione	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Velocità	3.1	3.1	7.4	7.4	8.7	8.7	5.0	5.0	6.8	6.8	5.6	5.6	7.4	7.4	3.7	3.7	7.4	7.4	3.1	2.5
	Inclinazione	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

U01-U03 Programmi definiti dall'utente

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

1. In modalità standby, premere il tasto PROGRAM finché sullo schermo viene visualizzato U01, U02 e U03.
2. Premere MODE per entrare nel primo segmento del programma.
3. Premere SPEED + / - per regolare la velocità e INCLINE + / - per regolare l'inclinazione per questo segmento e premere MODE per continuare..
4. Ripetere per tutti i 20 segmenti del programma.
5. 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

1. Premere il pulsante PROGRAM finché "Body Fat Funtions" viene visualizzato
2. Premere il tasto MODE per entrare nella funzione grasso corporeo.
3. La finestra SPEED / PROGRAM sul display visualizzerà il programma preimpostato (F1-F5).
4. Premere mode per selezionare il programma desiderato.
5. La finestra PULSE / INCLINE sul display visualizzerà i parametri del programma, premere SPEED + o - per modificare e premere MODE per confermare.
6. F1 - SEX SET verrà visualizzato. Premere INCLINE + o - per cambiare tra 1 (maschio) e 2 (femmina). Premere MODE per confermare.
7. F2 - Sul display viene visualizzato l'età. Premere INCLINE + o - per impostare (Età predefinita e di 25 anni) Premere Mode per confermare.
8. F3 - Sul display viene visualizzato l'altezza. Premere INCLINE + o - per impostare (altezza predefinita e di 170 cm) Premere Mode per confermare.
9. F4 - Sul display viene visualizzato il peso. Premere INCLINE + o - per impostare (peso predefinito e di 70 kg) Premere Mode per confermare.
10. 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	Sottopeso
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.

HRC - La frequenza cardiaca

(Facoltativo, solo per i tapis roulant con HRC e fascia toracica).

Nota: La velocità e livelli d'inclinazione possono essere regolati manualmente durante questo programma ma cambierà automaticamente a sostenere l'allenamento. Questi non possono essere cambiati manualmente durante i primi 60 secondi.

1. Premere il pulsante Program fino HRC1, HRC2 o HRC3 viene visualizzato.
2. Premere MODE per inserire i dati personali dall'utente (HRC apparirà nella finestra SPEED del display)
3. L'età dell'utente verrà visualizzata (impostazione predefinita è 30 anni).
4. Premere INCLINE + / - per modificare e premere MODE per confermare. Un consigliato obiettivo della frequenza cardiaca sarà visualizzato, Per cambiare questo INCLINE press + / - e premere MODE per confermare.
5. La finestra di TIME mostra un tempo prestabilito di 10,00 minuti. Per impostare premere INCLINE + / - e premere MODE per confermare.
6. Premere START per iniziare.

Nota:

La velocità viene regolata automaticamente durante il programma per raggiungere l'obiettivo della frequenza cardiaca.

Se la velocità massima viene raggiunta prima dell'obiettivo della frequenza cardiaca, l'inclinazione sarà aumentata di 1 livello per aumentare lo sforzo.

Se l'obiettivo della frequenza cardiaca viene raggiunto la velocità e l'inclinazione non sarà più cambiato.

Se l'obiettivo della frequenza cardiaca viene raggiunto la velocità e la pendenza rimane costante.

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:

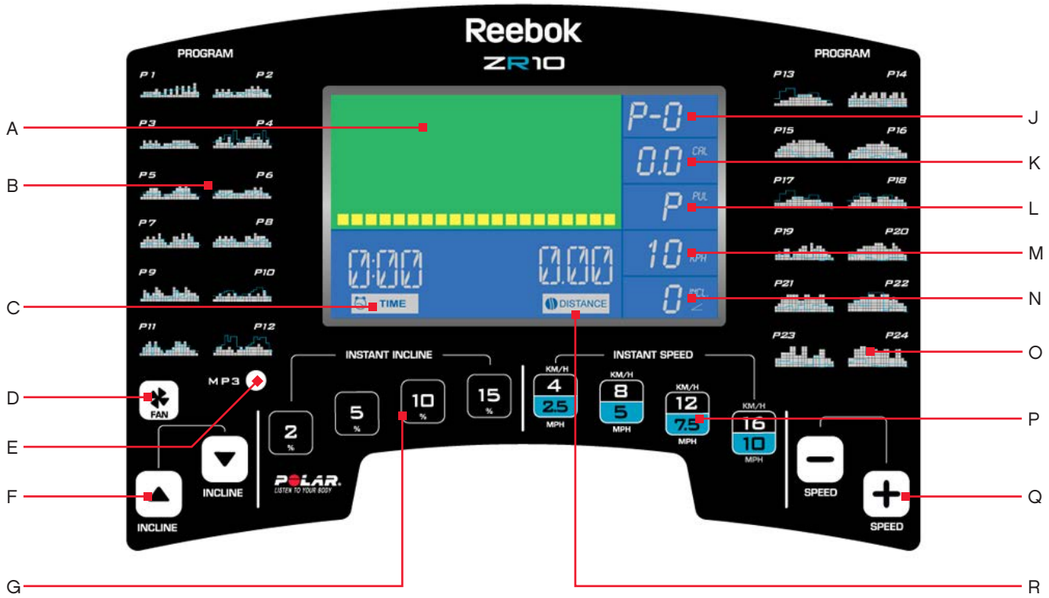
1. Rimuovere la chiave di sicurezza, il computer mostrerà "SAFETY KEY TAKE OFF"
2. Tenere premuti i tasti PROGRAM e MODE insieme per 2-3 secondi.
3. La console cambierà da MPH a KM/H automaticamente.

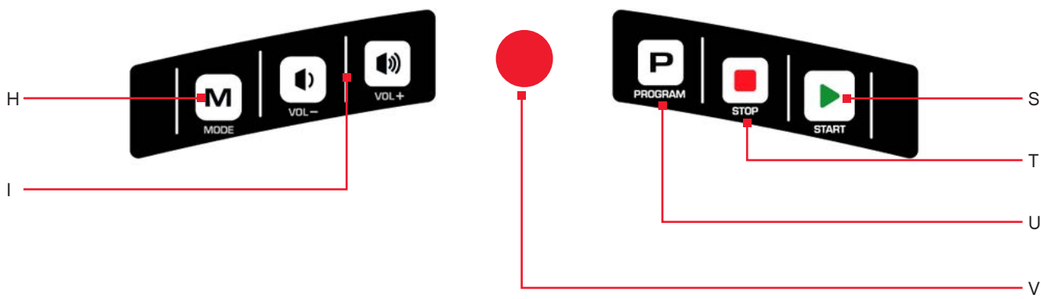
Impostazione del programma della frequenza cardiaca

ZR 10 tapis roulant

PROGRAMMA H1				PROGRAMMA H2				PROGRAMMA H3			
Età	Zona obiettivo (L-H)			Age	Zona obiettivo (L-H)			Age	Zona obiettivo (L-H)		
	minore	predefinito	massimo		minore	predefinito	massimo		minore	predefinito	massimo
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152

PROGRAMMA H1				PROGRAMMA H2				PROGRAMMA H3			
Età	Zona obiettivo (L-H)			Age	Zona obiettivo (L-H)			Age	Zona obiettivo (L-H)		
	minore	predefinito	massimo		minore	predefinito	massimo		minore	predefinito	massimo
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124





A LCD Window
B Program Guide
C Time
D Fan
E MP3 Input
F Incline
G Instant Incline
H Mode
I Volume
J Program
K Calories
L Pulse
M Speed
N Incline
O Program Guide
P Instant Speed
Q Speed
R Distance
S Start
T Stop
U Program
V Safety Key

FUNÇÕES DO COMPUTADOR

A Janela LCD
B Guia de Programas
C Tempo
D Ventilação
E Entrada de MP3
F Inclinação
G Inclinação instantanea
H Modo
I Volume
J Programa
K Calorias
L Pulso
M Velocidade
N Inclinação
O Guia de programas
P Velocidade instantanea
Q Velocidade
R Distância
S Arranque
T Paragem
U Programa
V Chave de segurança

BOTÃO DE OPERAÇÕES

Programa

Seleciona o programa desejado (P0-P24, 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.

Velocidade instantanea

Use para selecionar a velocidade correcta enquanto corre.

Inclinação instantanea

Use para selecionar a inclinação correcta enquanto corre.

Ventilação

Prima para ligar e desligar a ventilação.

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.

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.

Sensores de pulso

Existem sensores de pulso de ambos os lados do bastidor. Com o objectivo de monotorizar 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

P0	Programa manual
M1-M3	Contagem de Tempo, Distância ou Calorias
P1-P24	Programas de treino pré-definidos
U01-U03	Programas definidos pelo utilizador
HRC1-HC3	Programas de controle de ritmo cardíaco
F1-F5	Funções de gordura corporal

P0 Programa Manual

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

M1 – M3

1. Desde Standby pressione Mode para selecionar M1, M2 ou M3. Estes são usados para selecionar TEMPO (M1), DISTÂNCIA (M2) ou CALORIAS (M3).
2. Uma vez selecionados, use INCLINE +/- para alterar as regulações desejadas e pressione START para começar. O TEMPO, DISTÂNCIA e CALORIAS começarão a decrescer apartir do selecionado.
3. 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..

Programas P1-P24

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

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

1. Desde o ecran de Standby, pressione o botão de Program para selecionar o programa desejado, velocidade+/- fazem escolher o programa seguinte ou anterior..
2. O tempo por defeito, destes programas é de 30 minutos. Isto pode ser alterado, pressionando INCLINE+ ou – antes de selecionar START.
3. Durante estes programas as seleções de inclinação e velocidade estão divididas em 20 segmentos. O tempo de cada segmento depende do tempo total selecionado. 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.
4. A consola faz a contagem decrescente e apita por 3 segundos cada que velocidade/inclinação se alteram.

Programa Pré-definido Velocidade/Inclinação

ZR10 Passadeira

Regulação de KPH		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Velocidade	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	Inclinação	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Velocidade	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	Inclinação	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Velocidade	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	Inclinação	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Velocidade	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	Inclinação	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Velocidade	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	Inclinação	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Velocidade	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	Inclinação	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Velocidade	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	Inclinação	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Velocidade	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	Inclinação	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Velocidade	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	Inclinação	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Velocidade	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	Inclinação	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Velocidade	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	Inclinação	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Velocidade	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	Inclinação	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Velocidade	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	4	4	2	2
	Inclinação	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Velocidade	5	7	10	5	7	10	5	7	10	10	5	10	10	5	7	10	10	5	10	5
	Inclinação	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Velocidade	4	6	8	8	9	9	11	10	11	11	11	11	11	11	9	9	9	7	6	4
	Inclinação	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Velocidade	4	5	5	7	7	8	11	11	11	11	11	12	11	9	8	8	7	6	3	3
	Inclinação	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Velocidade	3	3	4	4	5	5	7	7	7	7	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3
	Inclinação	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Velocidade	2	4	6	6	7	7	8	8	4	4	7	7	8	8	6	6	8	5	5	3
	Inclinação	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Velocidade	4	6	3	7	7	2	5	5	8	10	10	6	12	8	10	10	7	5	3	2
	Inclinação	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Velocidade	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	12	12	10	8	8	12	10	7	5	4
	Inclinação	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Velocidade	3	6	9	9	12	12	12	12	7	7	12	12	9	9	10	12	11	6	4	3
	Inclinação	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Velocidade	5	5	7	7	9	9	10	12	12	10	10	12	12	12	8	10	8	6	5	3
	Inclinação	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Velocidade	6	6	10	10	10	14	14	8	8	13	13	6	6	8	8	12	12	6	6	3
	Inclinação	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Velocidade	5	5	12	12	14	14	8	8	11	11	9	9	12	12	6	6	12	12	5	4
	Inclinação	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

Regulação de MPH		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Velocidade	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.2	3.7	1.2	4.3	1.2	5.0	1.9	4.3	1.9	5.6	1.9
	Inclinação	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Velocidade	1.2	3.1	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	3.7	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	1.9	3.1	1.2
	Inclinação	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Velocidade	1.2	3.1	2.5	3.1	2.5	3.1	2.5	1.2	1.9	1.9	1.9	3.7	3.1	3.7	3.1	3.7	3.1	1.9	2.5	1.2
	Inclinação	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Velocidade	1.2	3.7	4.3	2.5	2.5	4.3	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	4.3	5.0	3.1	3.1	5.0	3.1	1.9	3.1	1.2
	Inclinação	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Velocidade	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	3.7	1.2	1.9	1.9	1.9	3.1	4.3	5.6	5.0	5.6	4.3	1.9	2.5	1.2
	Inclinação	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Velocidade	1.2	2.5	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.9	1.9	1.9	1.9	3.1	3.7	3.7	4.3	3.7	4.3	2.5	2.5	1.2
	Inclinação	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Velocidade	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.1	5.6	3.7	2.5	1.2	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	3.7	6.2	4.3	2.5	1.9
	Inclinação	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Velocidade	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.7	4.3	3.7	2.5	2.5	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	4.3	5.0	4.3	3.1	1.9
	Inclinação	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Velocidade	1.2	5.0	3.7	2.5	3.1	5.6	4.3	3.1	2.5	2.5	1.9	5.6	4.3	3.1	3.7	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Inclinação	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Velocidade	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	2.5	1.9	2.5	3.7	2.5	2.5	3.7	2.5	4.3	2.5	1.9
	Inclinação	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Velocidade	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.9	1.9	3.7	5.6	6.2	4.3	6.2	3.7	2.5	1.9	1.2
	Inclinação	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Velocidade	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	3.1	1.9	3.7	3.7	3.1	3.1	4.3	3.1	1.9	2.5	2.5
	Inclinação	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Velocidade	1.2	1.2	2.5	2.5	2.5	3.7	3.7	3.7	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.7	3.7	3.7	2.5	2.5	1.2	1.2
	Inclinação	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Velocidade	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	3.1
	Inclinação	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Velocidade	2.5	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.8	6.2	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	5.6	5.6	5.6	4.3	3.7	2.5
	Inclinação	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Velocidade	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	5.0	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.8	5.6	5.0	5.0	4.3	3.7	1.9	1.9
	Inclinação	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Velocidade	1.9	1.9	2.5	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	4.3	4.3	3.1	3.1	3.7	3.7	3.1	3.1	2.5	2.5	1.9	1.9
	Inclinação	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Velocidade	1.2	2.5	3.7	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	2.5	2.5	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	3.7	5.0	3.1	3.1	1.9
	Inclinação	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Velocidade	2.5	3.7	1.9	4.3	4.3	1.2	3.1	3.1	5.0	6.2	6.2	3.7	7.4	5.0	6.2	6.2	4.3	3.1	1.9	1.2
	Inclinação	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Velocidade	3.1	3.7	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	6.8	7.4	7.4	6.2	5.0	5.0	7.4	6.2	4.3	3.1	2.5
	Inclinação	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Velocidade	1.9	3.7	5.6	5.6	7.4	7.4	7.4	7.4	4.3	4.3	7.4	7.4	5.6	5.6	6.2	7.4	6.8	3.7	2.5	1.9
	Inclinação	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Velocidade	3.1	3.1	4.3	4.3	5.6	5.6	6.2	7.4	7.4	6.2	6.2	7.4	7.4	7.4	5.0	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Inclinação	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Velocidade	3.7	3.7	6.2	6.2	6.2	8.7	8.7	5.0	5.0	8.1	8.1	3.7	3.7	5.0	5.0	7.4	7.4	3.7	3.7	1.9
	Inclinação	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Velocidade	3.1	3.1	7.4	7.4	8.7	8.7	5.0	5.0	6.8	6.8	5.6	5.6	7.4	7.4	3.7	3.7	7.4	7.4	3.1	2.5
	Inclinação	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

U01-U03 Programas definidos pelo utilizador

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

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

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

Função gordura corporal

1. Pressione o botão PROGRAM até que a função Gordura Corporal é apresentada.
2. Pressione MODE para entrar na função Gordura Corporal.
3. A janela VELOCIDADE/PROGRAMA apresentará os programas predefinidos (F1-F5)
4. Pressione Mode para selecionar o programa desejado.
5. A janela PULSO/INCLINAÇÃO mostrará os parametros do programa, pressione VELOCIDADE + ou – para alterar e pressione MODE para confirmar.
6. F1 – Selecção de sexo aparecerá. Pressione INCLINAÇÃO +/- para trocar entre 1 (masculino) e 2 (feminino). Pressione MODE para confirmar.
7. F2 – A idade aparecerá. Pressione INCLINAÇÃO +/- para ajustar (predefinição é 25 anos).Pressione MODE para confirmar.
8. F3 – A altura aparecerá. Pressione INCLINAÇÃO +/- para ajustar (predefinição é 170 cm). Pressione MODE para confirmar..
9. F4 – O peso aparecerá. Pressione INCLINAÇÃO +/- para ajustar (predefinição é 70 Kg). Pressione MODE para confirmar.
10. 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.

HRC – Controle de batimento cardíaco

(Optacional, só se aplica ás passadeiras com HRC e banda de peito)

Nota: A velocidade e inclinação podem ser ajustados manualmente durante este programa mas eles irão ser alterados automáticamente para manter o treino. Estes não poderão ser alterados manualmente durante os primeiros 60 segundos.

1. Pressione PROGRAM até aparecer HRC1, HRC2 ou HRC3. Pressione MODE para inserir os seus dados pessoais (HRC aparecerá no display de VELOCIDADE)
2. A idade dos utilizadores aparecerá (predefinição 30). Pressione INCLINAÇÃO +/- para alterar e pressione MODE para confirmar.
3. Um objectivo de ritmo cardíaco aparecerá. Para alterar pressione INCLINAÇÃO +/- e pressione MODE para confirmar.
4. O display de TEMPO apresentará uma predefinição de 10.00 minutos.
5. Pressione INCLINAÇÃO +/- para alterar, pressione MODE para confirmar.
6. Pressione START para começar.

Note:

A velocidade será ajustada automaticamente durante o programa para conseguir o índice de objectivo do coração.

Se a velocidade máxima é conseguida antes do objectivo do coração a inclinação será ajustada por 1 nível para aumentar.

Se o índice de objectivo do coração é conseguido a velocidade e inclinação não deve ser mudado.

Se o Índice de objectivo do coração é conseguido a velocidade e inclinação ficará constante.

MPH PARA KPH CONVERSÃO

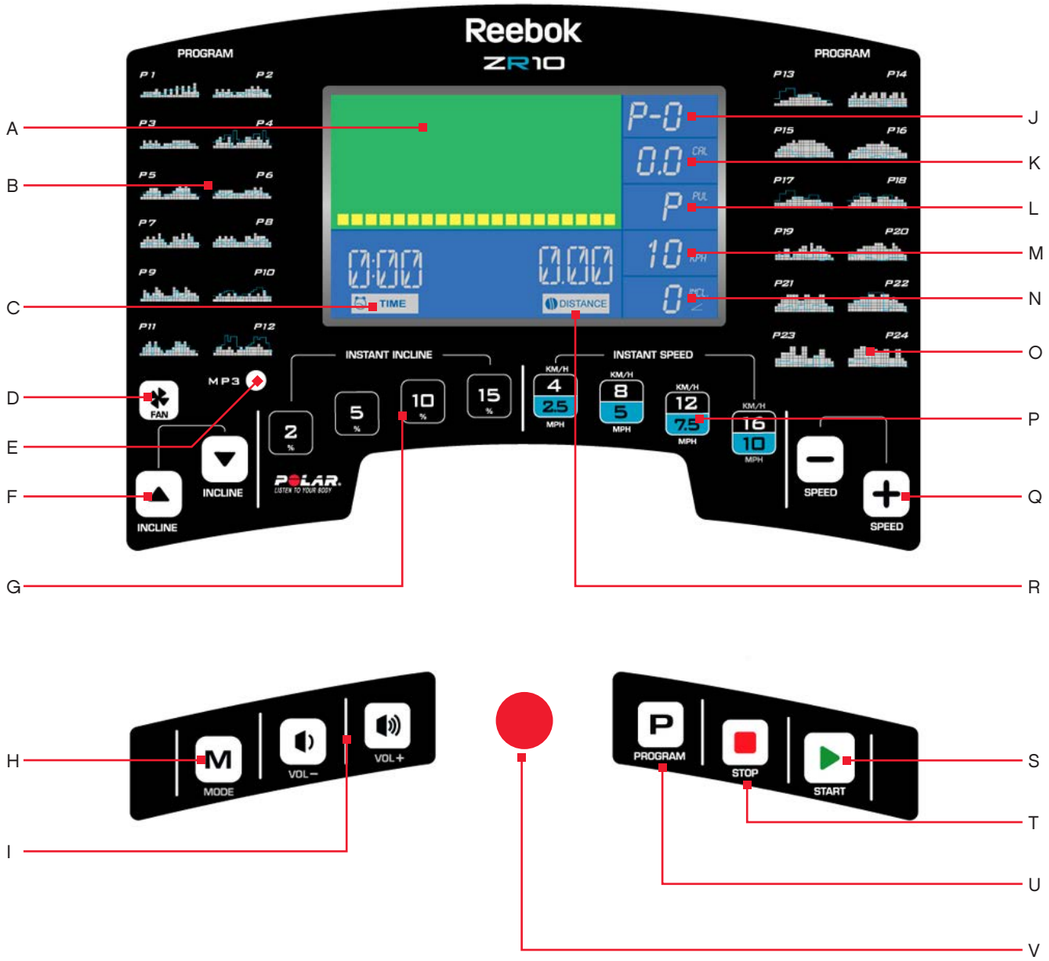
A velocidade e a distância podem ser configuradas em MPH ou KPH.

Para mudar estes:

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

H1 PROGRAMA				H2 PROGRAMA				H3 PROGRAMA			
Idade	Zona de objectivo (A-B)			Idade	Zona de objectivo (A-B)			Idade	Zona de objectivo (A-B)		
	Baixo	Por defeito	Alto		Baixo	Por defeito	Alto		Baixo	Por defeito	Alto
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152

H1 PROGRAMA				H2 PROGRAMA				H3 PROGRAMA			
Idade	Zona de objectivo (A-B)			Idade	Zona de objectivo (A-B)			Idade	Zona de objectivo (A-B)		
	Baixo	Por defeito	Alto		Baixo	Por defeito	Alto		Baixo	Por defeito	Alto
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124



A LCD Window
B Program Guide
C Time
D Fan
E MP3 Input
F Incline
G Instant Incline
H Mode
I Volume
J Program
K Calories
L Pulse
M Speed
N Incline
O Program Guide
P Instant Speed
Q Speed
R Distance
S Start
T Stop
U Program
V Safety Key

DATAFUNKSJON

A LCD-skjerm
B Programveiledning
C Tid
D Vifte
E MP3-inngang
F Stigning
G Øyeblikkelig stigning
H Modus
I Volum
J Program
K Kalorier
L Puls
M Hastighet
N Stigning
O Programveiledning
P Øyeblikkelig hastighet
Q Hastighet
R Distanse
S Start
T Stopp
U Program
V Sikkerhetsnøkkel

BRUK AV KNAPPER

Program

Velger program (P0-P24, 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

Use to select an exact incline whilst running.

Vifte

Trykk for å slå viften på/av.

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.

Sikkerhetsnøkkel

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 løpedekket 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

P0	Manuelt program
M1-M3	Tid, distanse eller kalorier: nedtelling
P1-P24	Forhåndsinnstilte treningsprogrammer
U01-U03	Brukerdefinerte programmer
HRC1-HRC3	Pulskontrollprogrammer
F1-F5	Kroppsfett-funksjoner

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.

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.

P1-P24 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.

Forhåndsinnstilt program hastighet/stigning

ZR10-tredemølle

KPH (km/t) innstilling		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Hastighet	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	Stigning	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Hastighet	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	Stigning	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Hastighet	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	Stigning	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Hastighet	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	Stigning	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Hastighet	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	Stigning	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Hastighet	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	Stigning	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Hastighet	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	Stigning	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Hastighet	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	Stigning	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Hastighet	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	Stigning	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Hastighet	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	Stigning	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Hastighet	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	Stigning	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Hastighet	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	Stigning	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Hastighet	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	4	4	2	2
	Stigning	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Hastighet	5	7	10	5	7	10	5	7	10	10	5	10	10	5	7	10	10	5	10	5
	Stigning	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Hastighet	4	6	8	8	9	9	11	10	11	11	11	11	11	11	9	9	9	7	6	4
	Stigning	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Hastighet	4	5	5	7	7	8	11	11	11	11	11	12	11	9	8	8	7	6	3	3
	Stigning	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Hastighet	3	3	4	4	5	5	7	7	7	7	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3
	Stigning	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Hastighet	2	4	6	6	7	7	8	8	4	4	7	7	8	8	6	6	8	5	5	3
	Stigning	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Hastighet	4	6	3	7	7	2	5	5	8	10	10	6	12	8	10	10	7	5	3	2
	Stigning	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Hastighet	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	12	12	10	8	8	12	10	7	5	4
	Stigning	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Hastighet	3	6	9	9	12	12	12	12	7	7	12	12	9	9	10	12	11	6	4	3
	Stigning	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Hastighet	5	5	7	7	9	9	10	12	12	10	10	12	12	12	8	10	8	6	5	3
	Stigning	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Hastighet	6	6	10	10	10	14	14	8	8	13	13	6	6	8	8	12	12	6	6	3
	Stigning	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Hastighet	5	5	12	12	14	14	8	8	11	11	9	9	12	12	6	6	12	12	5	4
	Stigning	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

MPH (km/t) innstilling		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Hastighet	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.2	3.7	1.2	4.3	1.2	5.0	1.9	4.3	1.9	5.6	1.9
	Stigning	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Hastighet	1.2	3.1	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	3.7	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	1.9	3.1	1.2
	Stigning	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Hastighet	1.2	3.1	2.5	3.1	2.5	3.1	2.5	1.2	1.9	1.9	1.9	3.7	3.1	3.7	3.1	3.7	3.1	1.9	2.5	1.2
	Stigning	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Hastighet	1.2	3.7	4.3	2.5	2.5	4.3	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	4.3	5.0	3.1	3.1	5.0	3.1	1.9	3.1	1.2
	Stigning	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Hastighet	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	3.7	1.2	1.9	1.9	1.9	3.1	4.3	5.6	5.0	5.6	4.3	1.9	2.5	1.2
	Stigning	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Hastighet	1.2	2.5	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.9	1.9	1.9	1.9	3.1	3.7	3.7	4.3	3.7	4.3	2.5	2.5	1.2
	Stigning	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Hastighet	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.1	5.6	3.7	2.5	1.2	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	3.7	6.2	4.3	2.5	1.9
	Stigning	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Hastighet	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.7	4.3	3.7	2.5	2.5	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	4.3	5.0	4.3	3.1	1.9
	Stigning	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Hastighet	1.2	5.0	3.7	2.5	3.1	5.6	4.3	3.1	2.5	2.5	1.9	5.6	4.3	3.1	3.7	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Stigning	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Hastighet	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	2.5	1.9	2.5	3.7	2.5	2.5	3.7	2.5	4.3	2.5	1.9
	Stigning	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Hastighet	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.9	1.9	3.7	5.6	6.2	4.3	6.2	3.7	2.5	1.9	1.2
	Stigning	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Hastighet	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	3.1	1.9	3.7	3.7	3.1	3.1	4.3	3.1	1.9	2.5	2.5
	Stigning	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Hastighet	1.2	1.2	2.5	2.5	2.5	3.7	3.7	3.7	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.7	3.7	3.7	2.5	2.5	1.2	1.2
	Stigning	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Hastighet	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	3.1
	Stigning	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Hastighet	2.5	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.8	6.2	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	5.6	5.6	5.6	4.3	3.7	2.5
	Stigning	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Hastighet	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	5.0	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.8	5.6	5.0	5.0	4.3	3.7	1.9	1.9
	Stigning	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Hastighet	1.9	1.9	2.5	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	4.3	4.3	3.1	3.1	3.7	3.7	3.1	3.1	2.5	2.5	1.9	1.9
	Stigning	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Hastighet	1.2	2.5	3.7	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	2.5	2.5	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	3.7	5.0	3.1	3.1	1.9
	Stigning	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Hastighet	2.5	3.7	1.9	4.3	4.3	1.2	3.1	3.1	5.0	6.2	6.2	3.7	7.4	5.0	6.2	6.2	4.3	3.1	1.9	1.2
	Stigning	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Hastighet	3.1	3.7	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	6.8	7.4	7.4	6.2	5.0	5.0	7.4	6.2	4.3	3.1	2.5
	Stigning	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Hastighet	1.9	3.7	5.6	5.6	7.4	7.4	7.4	7.4	4.3	4.3	7.4	7.4	5.6	5.6	6.2	7.4	6.8	3.7	2.5	1.9
	Stigning	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Hastighet	3.1	3.1	4.3	4.3	5.6	5.6	6.2	7.4	7.4	6.2	6.2	7.4	7.4	7.4	5.0	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Stigning	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Hastighet	3.7	3.7	6.2	6.2	6.2	8.7	8.7	5.0	5.0	8.1	8.1	3.7	3.7	5.0	5.0	7.4	7.4	3.7	3.7	1.9
	Stigning	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Hastighet	3.1	3.1	7.4	7.4	8.7	8.7	5.0	5.0	6.8	6.8	5.6	5.6	7.4	7.4	3.7	3.7	7.4	7.4	3.1	2.5
	Stigning	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

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

1. Trykk på PROGRAM-knappen til Kroppsfett-funksjonen blir vist. Trykk på MODUS for å legge inn Kroppsfett-funksjonen.
2. HASTIGHET/PROGRAM-vinduet viser det forhåndsinnstilte programmet (F1-F5).
3. Trykk på MODUS for å velge program.
4. PULS/STIGNING-vinduet viser programparametere; trykk på HASTIGHET + eller – for å forandre, og trykk på MODUS for å bekrefte.
5. F1 – Kjønn blir vist. Trykk på STIGNING + / - for å skifte mellom 1 (mann) og 2 (kvinne). Trykk på MODUS for å bekrefte.
6. F2 – Alder blir vist. Trykk på STIGNING + / - for å justere (forhåndsinnstilt på 25 år). Trykk på MODUS for å bekrefte.
7. F3 – Høyde blir vist. Trykk på STIGNING + / - for å justere (forhåndsinnstilt på 170 cm). Trykk på MODUS for å bekrefte.
8. F4 – Vekt blir vist. Trykk på STIGNING + / - for å justere (forhåndsinnstilt på 70 kg). Trykk på MODUS for å bekrefte.
9. 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..

HRC – Heart Rate Control (Pulskontroll)

(Gjelder kun tredemøller med HRC (pulskontroll) og brystbelte.)

Merk: Hastighets- og stigningsnivåene kan justeres manuelt i dette programmet, men de vil forandre seg automatisk for å opprettholde treningen. De kan ikke forandres manuelt de første 60 sekundene.

1. Trykk på PROGRAM til HRC1, HRC2 eller HRC3 blir vist.
2. Trykk på MODUS for å legge inn brukerens personlige data (HRC (Pulskontroll) vises i HASTIGHET-vinduet).
3. Brukerens alder blir vist (forhåndsinnstilt på 30). Trykk på STIGNING + / - for å forandre, og trykk på MODUS for å bekrefte.
4. Anbefalt mål-puls vil bli vist. Den kan forandres ved å trykke på STIGNING + / - , og trykk på MODUS for å bekrefte.
5. TID-vinduet viser en forhåndsinnstilt tid på 10.00 minutter. Trykk på STIGNING + / - for å forandre, og trykk på MODUS for å bekrefte.
6. Trykk på START for å begynne.n.

Merk:

Hastigheten vil justeres automatisk i løpet av programmet for å nå mål-pulsen.

Hvis maksimalhastigheten nås før mål-pulsen, vil stigningen justeres med 1 nivå for å øke ytterligere.

Hvis mål-pulsen blir nådd, vil ikke hastighet og stigning forandres lenger.

Hvis mål-pulsen blir nådd, vil hastighet og stigning forbli konstant.

Omregning fra MPH til KPH (miles til KM)

Hastighet og distanse kan innstilles på miles eller km.

For å skifte:

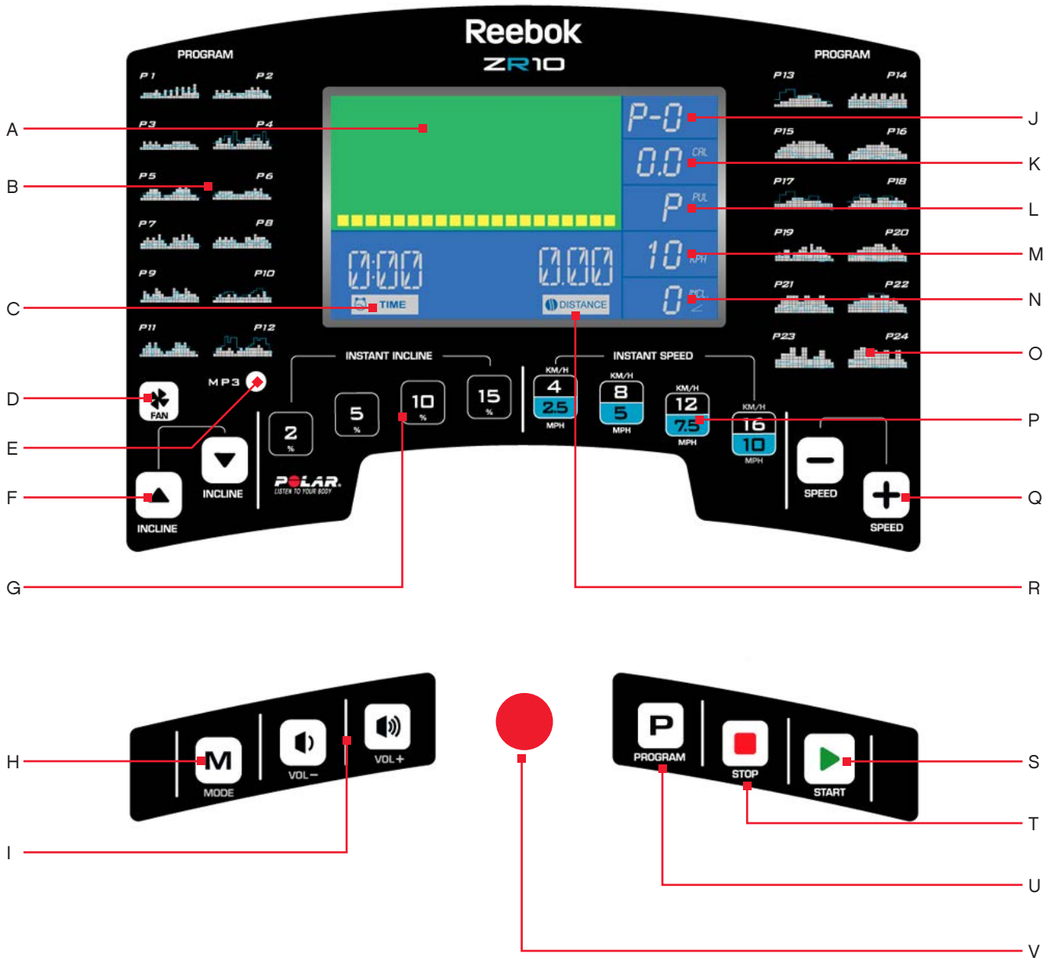
1. Ta ut SIKKERHETSNØKKELEN. Datamaskinen viser «SAFETY KEY TAKE OFF».
2. Trykk på og hold PROGRAM- og MODUS-knappene inne samtidig i 2-3 sekunder.
3. Konsollen skifter automatisk fra MPH til KPH.

Programinnstilling for puls

ZR10-tredemølle

H1 PROGRAM				H2 PROGRAM				H3 PROGRAM			
Alder	Målområde (L-H)			Alder	Målområde (L-H)			Alder	Målområde (L-H)		
	Lavest	Normal	Høyest		Lavest	Normal	Høyest		Lavest	Normal	Høyest
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152

H1 PROGRAM				H2 PROGRAM				H3 PROGRAM			
Alder	Målområde (L-H)			Alder	Målområde (L-H)			Alder	Målområde (L-H)		
	Lavest	Normal	Høyest		Lavest	Normal	Høyest		Lavest	Normal	Høyest
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124



A LCD Window
B Program Guide
C Time
D Fan
E MP3 Input
F Incline
G Instant Incline
H Mode
I Volume
J Program
K Calories
L Pulse
M Speed
N Incline
O Program Guide
P Instant Speed
Q Speed
R Distance
S Start
T Stop
U Program
V Safety Key

DATORFUNKTION

A LCD-fönster
B Programöversikt
C Tid
D Fläk
E MP3-ingång
F Lutning
G Omedelbar lutning
H Läge
I Volym
J Program
K Kalorier
L Puls
M Hastighet
N Lutning
O Programöversikt
P Omedelbar hastighet
Q Hastighet
R Sträcka
S Start
T Stopp
U Program
V Säkerhetsnyckel

ANVÄNDA KNAPPARNA

Program

Används för att ställa in önskat program (P0-P24, 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.

Omedelbar lutning

För att ställa in en exakt lutning under pågående löpning.

Fläkt

För att koppla på/stänga av fläkten.

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.

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.

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

P0	manuellt program
M1-M3	nedräkning av tid, sträcka eller kaloriförbrukning
P1-P24	förinställda träningsprogram
U01-U03	program sammanställda av användaren
HRC1-HC3	program för pulsmätning
F1-F5	kroppsfettsfunktioner

P0, manuellt program

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

M1 – M3

1. Tryck på MODE för att välja M1, M2 eller M3. Används för att träna mot inställd tid (M1), sträcka (M2) eller kaloriförbrukning (M3).
2. 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. .
3. Nedräkningen av tiden, sträckan eller kaloriförbrukningen börjar när inställningen är gjord.
4. När nedräkningen är klar piper datorn för att ange att programmet är färdigt och alla värden nollställs

P1-P24 Programs

Förinställda program där löpbandets 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

1. 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 –.
2. 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.
3. Tryck på START för att välja och börja använda den förinställda tiden.
4. 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.
5. Konsolen räknar ner och piper i 3 sekunder varje gång som hastigheten/lutningen ändras.

Förinställda program för hastighet/lutning

ZR10 Löpband

KMH inställning		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Hastighet	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	Lutning	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Hastighet	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	Lutning	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Hastighet	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	Lutning	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Hastighet	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	Lutning	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Hastighet	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	Lutning	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Hastighet	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	Lutning	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Hastighet	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	Lutning	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Hastighet	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	Lutning	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Hastighet	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	Lutning	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Hastighet	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	Lutning	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Hastighet	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	Lutning	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Hastighet	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	Lutning	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Hastighet	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	4	4	2	2
	Lutning	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Hastighet	5	7	10	5	7	10	5	7	10	10	5	10	10	5	7	10	10	5	10	5
	Lutning	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Hastighet	4	6	8	8	9	9	11	10	11	11	11	11	11	11	9	9	9	7	6	4
	Lutning	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Hastighet	4	5	5	7	7	8	11	11	11	11	11	12	11	9	8	8	7	6	3	3
	Lutning	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Hastighet	3	3	4	4	5	5	7	7	7	7	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3
	Lutning	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Hastighet	2	4	6	6	7	7	8	8	4	4	7	7	8	8	6	6	8	5	5	3
	Lutning	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Hastighet	4	6	3	7	7	2	5	5	8	10	10	6	12	8	10	10	7	5	3	2
	Lutning	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Hastighet	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	12	12	10	8	8	12	10	7	5	4
	Lutning	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Hastighet	3	6	9	9	12	12	12	12	7	7	12	12	9	9	10	12	11	6	4	3
	Lutning	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Hastighet	5	5	7	7	9	9	10	12	12	10	10	12	12	12	8	10	8	6	5	3
	Lutning	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Hastighet	6	6	10	10	10	14	14	8	8	13	13	6	6	8	8	12	12	6	6	3
	Lutning	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Hastighet	5	5	12	12	14	14	8	8	11	11	9	9	12	12	6	6	12	12	5	4
	Lutning	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

MPH inställning		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Hastighet	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.2	3.7	1.2	4.3	1.2	5.0	1.9	4.3	1.9	5.6	1.9
	Lutning	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Hastighet	1.2	3.1	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	3.7	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	1.9	3.1	1.2
	Lutning	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Hastighet	1.2	3.1	2.5	3.1	2.5	3.1	2.5	1.2	1.9	1.9	1.9	3.7	3.1	3.7	3.1	3.7	3.1	1.9	2.5	1.2
	Lutning	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Hastighet	1.2	3.7	4.3	2.5	2.5	4.3	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	4.3	5.0	3.1	3.1	5.0	3.1	1.9	3.1	1.2
	Lutning	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Hastighet	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	3.7	1.2	1.9	1.9	1.9	3.1	4.3	5.6	5.0	5.6	4.3	1.9	2.5	1.2
	Lutning	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Hastighet	1.2	2.5	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.9	1.9	1.9	1.9	3.1	3.7	3.7	4.3	3.7	4.3	2.5	2.5	1.2
	Lutning	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Hastighet	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.1	5.6	3.7	2.5	1.2	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	3.7	6.2	4.3	2.5	1.9
	Lutning	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Hastighet	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.7	4.3	3.7	2.5	2.5	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	4.3	5.0	4.3	3.1	1.9
	Lutning	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Hastighet	1.2	5.0	3.7	2.5	3.1	5.6	4.3	3.1	2.5	2.5	1.9	5.6	4.3	3.1	3.7	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Lutning	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Hastighet	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	2.5	1.9	2.5	3.7	2.5	2.5	3.7	2.5	4.3	2.5	1.9
	Lutning	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Hastighet	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.9	1.9	3.7	5.6	6.2	4.3	6.2	3.7	2.5	1.9	1.2
	Lutning	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Hastighet	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	3.1	1.9	3.7	3.7	3.1	3.1	4.3	3.1	1.9	2.5	2.5
	Lutning	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Hastighet	1.2	1.2	2.5	2.5	2.5	3.7	3.7	3.7	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.7	3.7	3.7	2.5	2.5	1.2	1.2
	Lutning	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Hastighet	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	3.1
	Lutning	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Hastighet	2.5	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.8	6.2	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	5.6	5.6	5.6	4.3	3.7	2.5
	Lutning	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Hastighet	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	5.0	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.8	5.6	5.0	5.0	4.3	3.7	1.9	1.9
	Lutning	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Hastighet	1.9	1.9	2.5	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	4.3	4.3	3.1	3.1	3.7	3.7	3.1	3.1	2.5	2.5	1.9	1.9
	Lutning	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Hastighet	1.2	2.5	3.7	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	2.5	2.5	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	3.7	5.0	3.1	3.1	1.9
	Lutning	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Hastighet	2.5	3.7	1.9	4.3	4.3	1.2	3.1	3.1	5.0	6.2	6.2	3.7	7.4	5.0	6.2	6.2	4.3	3.1	1.9	1.2
	Lutning	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Hastighet	3.1	3.7	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	6.8	7.4	7.4	6.2	5.0	5.0	7.4	6.2	4.3	3.1	2.5
	Lutning	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Hastighet	1.9	3.7	5.6	5.6	7.4	7.4	7.4	7.4	4.3	4.3	7.4	7.4	5.6	5.6	6.2	7.4	6.8	3.7	2.5	1.9
	Lutning	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Hastighet	3.1	3.1	4.3	4.3	5.6	5.6	6.2	7.4	7.4	6.2	6.2	7.4	7.4	7.4	5.0	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Lutning	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Hastighet	3.7	3.7	6.2	6.2	6.2	8.7	8.7	5.0	5.0	8.1	8.1	3.7	3.7	5.0	5.0	7.4	7.4	3.7	3.7	1.9
	Lutning	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Hastighet	3.1	3.1	7.4	7.4	8.7	8.7	5.0	5.0	6.8	6.8	5.6	5.6	7.4	7.4	3.7	3.7	7.4	7.4	3.1	2.5
	Lutning	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

U01–U03, program sammanställda av användaren

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

1. Från standbyskärmen, tryck på PROGRAM-knappen tills U01, U02 eller U03 visas.
2. Tryck på MODE för att öppna det första segmentet i programmet.
3. 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.
4. Upprepa för samtliga segment i programmet.
5. 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

1. Tryck på PROGRAM-knappen tills kroppsfettsfunktionen visas. .
2. Tryck på MODE för att komma till kroppsfettsfunktionen.
3. Det förinställda programmet (F1–F5) visas i SPEED/PROGRAM-rutan. .
4. Tryck på MODE för att ställa in önskat program.
5. I PULSE/INCLINE-rutan visas programparametrarna. Tryck på SPEED + eller – för att ändra och på MODE för att bekräfta..
6. 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.
7. F2 – Ålder visas. Tryck på INCLINE + eller – för att ändra (förinställt på 25 år). Tryck på MODE för att bekräfta.
8. F3 – Längd visas. Tryck på INCLINE + eller – för att ändra (förinställt på 170 cm). Tryck på MODE för att bekräfta..
9. F4 – Vikt visas. Tryck på INCLINE + eller – för att ändra (förinställt på 70 kg). Tryck på MODE för att bekräfta.
10. F5visas. 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	Överviktt
30 eller över	Fetma

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

HRC – Pulsmätning

(Tillval. Endast för löpband med pulsövervakningsfunktion och bröstrem).

OBS: Hastigheten och lutningen kan ställas in manuellt under programmet, men de ändras automatiskt för att upprätthålla träningsintensiteten. De kan inte ändras manuellt under de första 60 sekunderna.

1. Tryck på PROGRAM tills HRC1, HRC2 eller HRC3 visas..
2. Tryck på MODE för att mata in dina användardata (HRC visas i SPEED-rutan).
3. Användarens ålder visas (förinställt på 30). Tryck på INCLINE + eller – för att ändra och på MODE för att bekräfta.
4. Ett rekommenderat pulsmålvärde visas. Tryck på INCLINE + eller – för att ändra och tryck på MODE för att bekräfta.
5. I TIME-rutan visas en förinställd tid på 10,00 minuter. Tryck på INCLINE + eller – för att ändra och på MODE för att bekräfta.
6. Tryck på START för att börja.

OBS:

Hastigheten ändras automatiskt under programmet för att pulsmålvärdet ska uppnås.

Om maxhastigheten nås innan pulsmålvärdet uppnås justeras lutningen med 1 nivå för att öka pulsen ytterligare.

Om pulsmålvärdet uppnås ändras inte längre hastigheten och lutningen.

Om pulsmålvärdet uppnås förblir hastigheten och lutningen konstanta.

Omvandling från miles till km

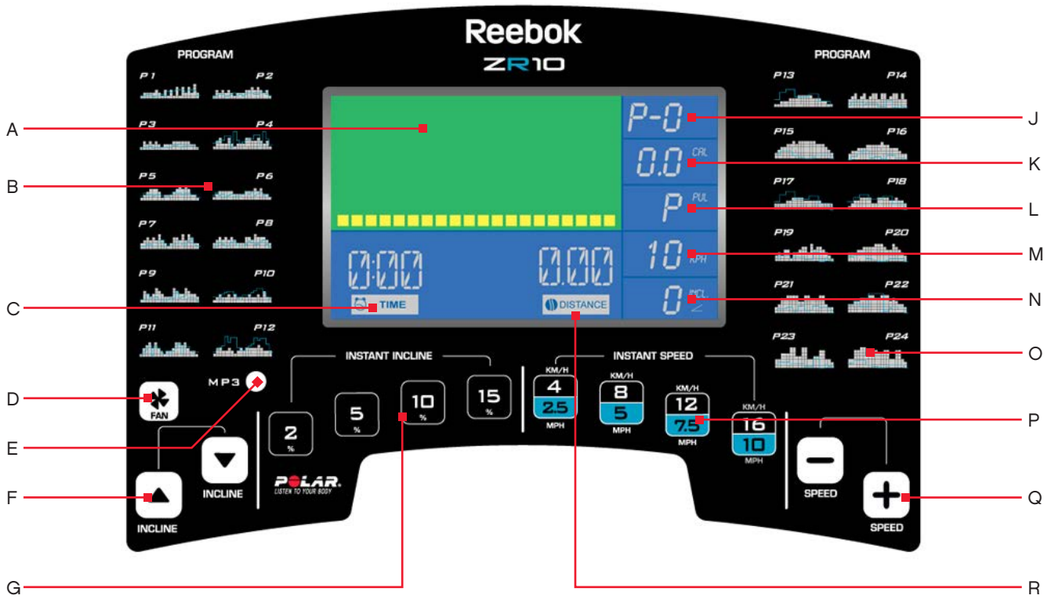
Hastigheten och sträckan kan ställas om mellan km och miles.

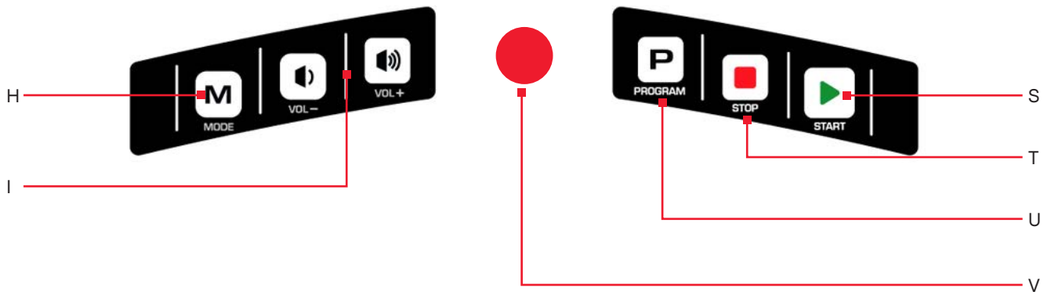
För att växla mellan dessa::

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

PROGRAM H1				PROGRAM H2				H3 PROGRAM			
Ålder	Målvärdeszon (L–H)			Ålder	Målvärdeszon (L–H)			Ålder	Målvärdeszon (L–H)		
	Lägst	Förinställt	Högst		Lägst	Förinställt	Högst		Lägst	Förinställt	Högst
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152

PROGRAM H1				PROGRAM H2				H3 PROGRAM			
Ålder	Målvärdeszon (L–H)			Ålder	Målvärdeszon (L–H)			Ålder	Målvärdeszon (L–H)		
	Lägst	Förinställt	Högst		Lägst	Förinställt	Högst		Lägst	Förinställt	Högst
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124





A LCD Window
B Program Guide
C Time
D Fan
E MP3 Input
F Incline
G Instant Incline
H Mode
I Volume
J Program
K Calories
L Pulse
M Speed
N Incline
O Program Guide
P Instant Speed
Q Speed
R Distance
S Start
T Stop
U Program
V Safety Key

COMPUTERFUNKTIONER

A LCD-vindue
B Programguide
C Tid
D Ventilator
E MP3-indgang
F Hældning
G Øjeblikkelig hældning
H Tilstand
I Lydstyrke
J Program
K Kalorier
L Puls
M Hastighed
N Hældning
O Programguide
P Øjeblikkelig hastighed
Q Hastighed
R Distance
S Start
T Stop
U Program
V Sikkerhedsnøgle

BETJENING

Program

Vælger det ønskede program (P0-P24, 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.

Ventilator

Trykkes for at tænde eller slukke en ventilator.

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. Pulsaflæsningen skal kun bruges som reference og ikke til medicinsk brug eller overvågning.

COMPUTERPROGRAMMER

P0	Manuelt program
M1-M3	Tid, afstand eller kalorienedtælling
P1-P24	Forudindstillede træningsprogrammer
U01-U03	Brugerdefinerede programmer
HRC1-HC3	Hjertefrekvenskontrol
F1-F5	Kropsfedt-funktioner

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 –.

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.

P1-P24 - 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..

Forudindstillet programhastighed/hældning

ZR10 løbebånd

KPH indstilling		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Hastighed	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	Hældning	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Hastighed	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	Hældning	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Hastighed	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	Hældning	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Hastighed	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	Hældning	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Hastighed	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	Hældning	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Hastighed	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	Hældning	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Hastighed	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	Hældning	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Hastighed	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	Hældning	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Hastighed	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	Hældning	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Hastighed	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	Hældning	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Hastighed	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	Hældning	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Hastighed	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	Hældning	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Hastighed	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	4	4	2	2
	Hældning	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Hastighed	5	7	10	5	7	10	5	7	10	10	5	10	10	5	7	10	10	5	10	5
	Hældning	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Hastighed	4	6	8	8	9	9	11	10	11	11	11	11	11	11	9	9	9	7	6	4
	Hældning	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Hastighed	4	5	5	7	7	8	11	11	11	11	11	12	11	9	8	8	7	6	3	3
	Hældning	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Hastighed	3	3	4	4	5	5	7	7	7	7	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3
	Hældning	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Hastighed	2	4	6	6	7	7	8	8	4	4	7	7	8	8	6	6	8	5	5	3
	Hældning	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Hastighed	4	6	3	7	7	2	5	5	8	10	10	6	12	8	10	10	7	5	3	2
	Hældning	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Hastighed	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	12	12	10	8	8	12	10	7	5	4
	Hældning	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Hastighed	3	6	9	9	12	12	12	12	7	7	12	12	9	9	10	12	11	6	4	3
	Hældning	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Hastighed	5	5	7	7	9	9	10	12	12	10	10	12	12	12	8	10	8	6	5	3
	Hældning	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Hastighed	6	6	10	10	10	14	14	8	8	13	13	6	6	8	8	12	12	6	6	3
	Hældning	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Hastighed	5	5	12	12	14	14	8	8	11	11	9	9	12	12	6	6	12	12	5	4
	Hældning	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

MPH indstilling		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Hastighed	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.2	3.7	1.2	4.3	1.2	5.0	1.9	4.3	1.9	5.6	1.9
	Hældning	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Hastighed	1.2	3.1	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	3.7	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	1.9	3.1	1.2
	Hældning	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Hastighed	1.2	3.1	2.5	3.1	2.5	3.1	2.5	1.2	1.9	1.9	1.9	3.7	3.1	3.7	3.1	3.7	3.1	1.9	2.5	1.2
	Hældning	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Hastighed	1.2	3.7	4.3	2.5	2.5	4.3	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	4.3	5.0	3.1	3.1	5.0	3.1	1.9	3.1	1.2
	Hældning	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Hastighed	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	3.7	1.2	1.9	1.9	1.9	3.1	4.3	5.6	5.0	5.6	4.3	1.9	2.5	1.2
	Hældning	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Hastighed	1.2	2.5	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.9	1.9	1.9	1.9	3.1	3.7	3.7	4.3	3.7	4.3	2.5	2.5	1.2
	Hældning	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Hastighed	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.1	5.6	3.7	2.5	1.2	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	3.7	6.2	4.3	2.5	1.9
	Hældning	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Hastighed	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.7	4.3	3.7	2.5	2.5	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	4.3	5.0	4.3	3.1	1.9
	Hældning	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Hastighed	1.2	5.0	3.7	2.5	3.1	5.6	4.3	3.1	2.5	2.5	1.9	5.6	4.3	3.1	3.7	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Hældning	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Hastighed	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	2.5	1.9	2.5	3.7	2.5	2.5	3.7	2.5	4.3	2.5	1.9
	Hældning	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Hastighed	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.9	1.9	3.7	5.6	6.2	4.3	6.2	3.7	2.5	1.9	1.2
	Hældning	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Hastighed	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	3.1	1.9	3.7	3.7	3.1	3.1	4.3	3.1	1.9	2.5	2.5
	Hældning	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Hastighed	1.2	1.2	2.5	2.5	2.5	3.7	3.7	3.7	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.7	3.7	3.7	2.5	2.5	1.2	1.2
	Hældning	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Hastighed	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	3.1
	Hældning	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Hastighed	2.5	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.8	6.2	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	5.6	5.6	5.6	4.3	3.7	2.5
	Hældning	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Hastighed	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	5.0	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.8	5.6	5.0	5.0	4.3	3.7	1.9	1.9
	Hældning	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Hastighed	1.9	1.9	2.5	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	4.3	4.3	3.1	3.1	3.7	3.7	3.1	3.1	2.5	2.5	1.9	1.9
	Hældning	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Hastighed	1.2	2.5	3.7	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	2.5	2.5	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	3.7	5.0	3.1	3.1	1.9
	Hældning	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Hastighed	2.5	3.7	1.9	4.3	4.3	1.2	3.1	3.1	5.0	6.2	6.2	3.7	7.4	5.0	6.2	6.2	4.3	3.1	1.9	1.2
	Hældning	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Hastighed	3.1	3.7	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	6.8	7.4	7.4	6.2	5.0	5.0	7.4	6.2	4.3	3.1	2.5
	Hældning	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Hastighed	1.9	3.7	5.6	5.6	7.4	7.4	7.4	7.4	4.3	4.3	7.4	7.4	5.6	5.6	6.2	7.4	6.8	3.7	2.5	1.9
	Hældning	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Hastighed	3.1	3.1	4.3	4.3	5.6	5.6	6.2	7.4	7.4	6.2	6.2	7.4	7.4	7.4	5.0	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Hældning	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Hastighed	3.7	3.7	6.2	6.2	6.2	8.7	8.7	5.0	5.0	8.1	8.1	3.7	3.7	5.0	5.0	7.4	7.4	3.7	3.7	1.9
	Hældning	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Hastighed	3.1	3.1	7.4	7.4	8.7	8.7	5.0	5.0	6.8	6.8	5.6	5.6	7.4	7.4	3.7	3.7	7.4	7.4	3.1	2.5
	Hældning	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

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

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 progran (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 – Weight will be displayed. Press INCLINE +/- to adjust (preset is 70kg). Press MODE to confirm.
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.

HRC – Hjertefrekvenskontrol

(Tilbehør, gælder kun for løbebånd med HRC og brystbælte).

Bemærk: Hastigheden og hældningen kan justeres manuelt i løbet af programmet, men de vil ændre sig automatisk for at opretholde træningen. De kan ikke ændres automatisk i løbet af de første 60 sekunder.

1. Tryk på PROGRAM, indtil HRC1, HRC2 eller HRC3 vises på skærmen..
2. Tryk på TILSTAND for at indtaste dine personlige oplysninger (HRC bliver vist i HASTIGHED-vinduet).
3. Der vises brugerens alder (forudindstillet til 30). Tryk på HÆLDNING +/- for at ændre den, og tryk på TILSTAND for at bekræfte.
4. Der vises en anbefalet hjertefrekvens. For at ændre den skal du trykke på HÆLDNING +/- og derefter på TILSTAND for at bekræfte.
5. TID-vinduet vil vise en forudindstillet tid på 10 minutter. Tryk på HÆLDNING +/- for at ændre den, og tryk derefter på TILSTAND for at bekræfte.
6. Tryk på START for at begynde træning.

Bemærk:

Hastigheden justeres automatisk i løbet af programmet for at nå hjertefrekvensen.

Hvis den maksimale hastighed nås før hjertefrekvensen, vil hældningen blive justeret med 1 trin for at øge den yderligere.

Når hjertefrekvensen er nået, vil hastigheden og hældningen ikke længere blive ændret.

Når hjertefrekvensen er nået, vil hastigheden og hældningen forblive konstant.

OMSTILLING FRA M/H TIL KM/H

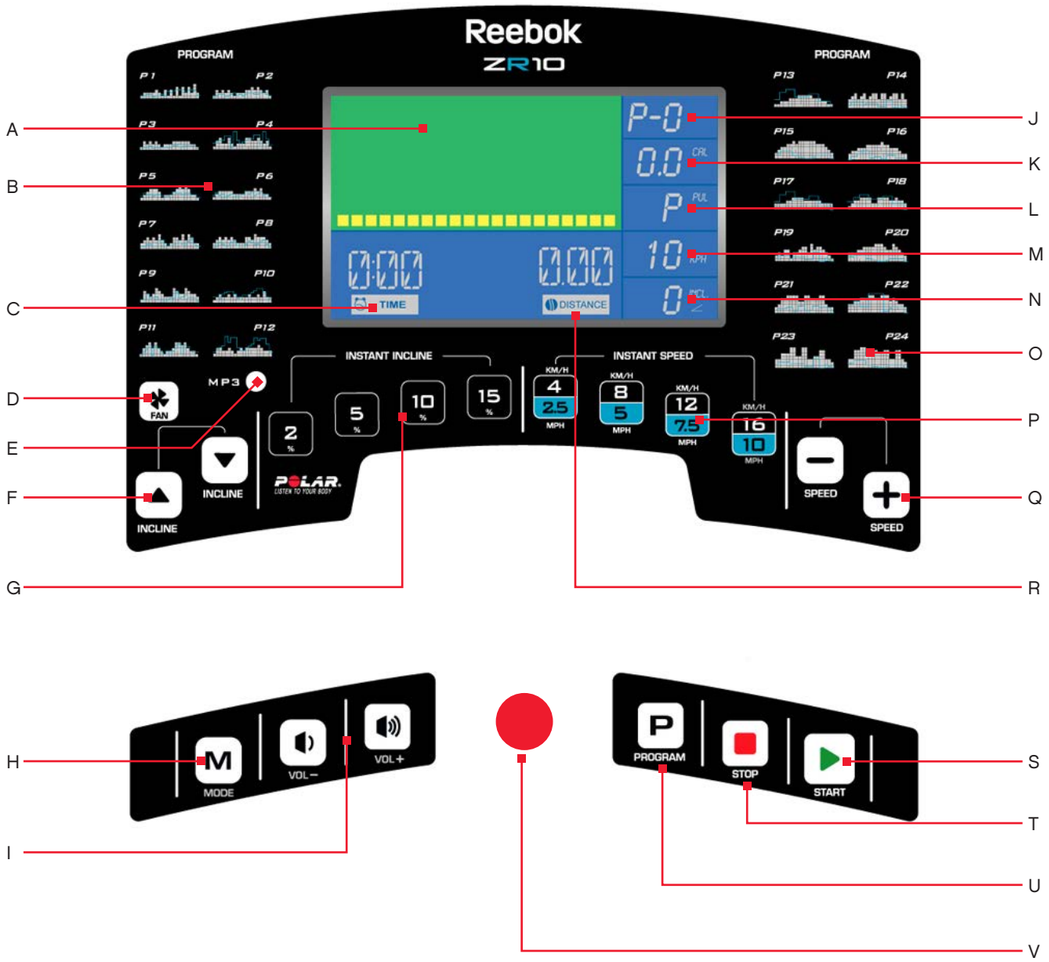
Hastigheden og afstanden kan indstilles til at fungere i M/H eller KM/H.

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 M/H til KM/H.

H1-PROGRAM				H2-PROGRAM				H3-PROGRAM			
Alder	Målzone (L-H)			Alder	Målzone (L-H)			Alder	Målzone (L-H)		
	Laveste	Standard	Højeste		Laveste	Standard	Højeste		Laveste	Standard	Højeste
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152

H1-PROGRAM				H2-PROGRAM				H3-PROGRAM			
Alder	Målzone (L-H)			Alder	Målzone (L-H)			Alder	Målzone (L-H)		
	Laveste	Standard	Højeste		Laveste	Standard	Højeste		Laveste	Standard	Højeste
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124



A LCD Window
B Program Guide
C Time
D Fan
E MP3 Input
F Incline
G Instant Incline
H Mode
I Volume
J Program
K Calories
L Pulse
M Speed
N Incline
O Program Guide
P Instant Speed
Q Speed
R Distance
S Start
T Stop
U Program
V Safety Key

TIETOKONETOIMINTO

A Nestekidenäytön ikkuna
B Ohjelmaopas
C Aika
D Tuuletin
E MP3-tulo
F Kallistus
G Välitön kallistus
H Tila
I Tilavuus
J Ohjelma
K Kalorit
L Syke
M Nopeus
N Kallistus
O Nopeus
P Välitön nopeus
Q Nopeus
R Matka
S Käynnistä
T Pysäytä
U Ohjelma
V Turva-avain

NÄPPÄINKÄYTTÖ

Ohjelma

Valitsee halutun ohjelman (P0–P24, 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.

Tuuletin

Kytke tuuletin päälle/pois painamalla tätä.

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 pään 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 juoksutason kallistustasoa halutaan muuttaa missä tahansa ohjelman vaiheessa.

Sykekahvat

Molemmissa 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 lääkinnällisessä tarkoituksessa tai seurannassa.

TIETOKONEOHJELMAT

P0	Manuaalinen ohjelma
M1-M3	Aika, välimatka tai kalorilaskuri
P1-P24	Esiasetetut harjoitteluohjelmat
U01-U03	Käyttäjän määrittämät ohjelmat
HRC1-HC3	Sykkeen valvontaohjelmat
F1-F5	Kehon rasvaprosenttitoiminnot

P0 Manuaalinen ohjelma

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

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 nollaan.

P1–P24 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 kestoaika 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

KPH asetus		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Nopeus	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	Kallistus	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Nopeus	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	Kallistus	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Nopeus	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	Kallistus	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Nopeus	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	Kallistus	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Nopeus	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	Kallistus	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Nopeus	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	Kallistus	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Nopeus	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	Kallistus	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Nopeus	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	Kallistus	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Nopeus	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	Kallistus	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Nopeus	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	Kallistus	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Nopeus	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	Kallistus	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Nopeus	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	Kallistus	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Nopeus	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	4	4	2	2
	Kallistus	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Nopeus	5	7	10	5	7	10	5	7	10	10	5	10	10	5	7	10	10	5	10	5
	Kallistus	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Nopeus	4	6	8	8	9	9	11	10	11	11	11	11	11	11	9	9	9	7	6	4
	Kallistus	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Nopeus	4	5	5	7	7	8	11	11	11	11	11	12	11	9	8	8	7	6	3	3
	Kallistus	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Nopeus	3	3	4	4	5	5	7	7	7	7	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3
	Kallistus	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Nopeus	2	4	6	6	7	7	8	8	4	4	7	7	8	8	6	6	8	5	5	3
	Kallistus	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Nopeus	4	6	3	7	7	2	5	5	8	10	10	6	12	8	10	10	7	5	3	2
	Kallistus	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Nopeus	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	12	12	10	8	8	12	10	7	5	4
	Kallistus	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Nopeus	3	6	9	9	12	12	12	12	7	7	12	12	9	9	10	12	11	6	4	3
	Kallistus	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Nopeus	5	5	7	7	9	9	10	12	12	10	10	12	12	12	8	10	8	6	5	3
	Kallistus	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Nopeus	6	6	10	10	10	14	14	8	8	13	13	6	6	8	8	12	12	6	6	3
	Kallistus	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Nopeus	5	5	12	12	14	14	8	8	11	11	9	9	12	12	6	6	12	12	5	4
	Kallistus	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

MPH asetus		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Nopeus	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.2	3.7	1.2	4.3	1.2	5.0	1.9	4.3	1.9	5.6	1.9
	Kallistus	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Nopeus	1.2	3.1	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	3.7	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	1.9	3.1	1.2
	Kallistus	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Nopeus	1.2	3.1	2.5	3.1	2.5	3.1	2.5	1.2	1.9	1.9	1.9	3.7	3.1	3.7	3.1	3.7	3.1	1.9	2.5	1.2
	Kallistus	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Nopeus	1.2	3.7	4.3	2.5	2.5	4.3	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	4.3	5.0	3.1	3.1	5.0	3.1	1.9	3.1	1.2
	Kallistus	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Nopeus	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	3.7	1.2	1.9	1.9	1.9	3.1	4.3	5.6	5.0	5.6	4.3	1.9	2.5	1.2
	Kallistus	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Nopeus	1.2	2.5	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.9	1.9	1.9	1.9	3.1	3.7	3.7	4.3	3.7	4.3	2.5	2.5	1.2
	Kallistus	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Nopeus	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.1	5.6	3.7	2.5	1.2	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	3.7	6.2	4.3	2.5	1.9
	Kallistus	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Nopeus	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.7	4.3	3.7	2.5	2.5	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	4.3	5.0	4.3	3.1	1.9
	Kallistus	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Nopeus	1.2	5.0	3.7	2.5	3.1	5.6	4.3	3.1	2.5	2.5	1.9	5.6	4.3	3.1	3.7	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Kallistus	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Nopeus	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	2.5	1.9	2.5	3.7	2.5	2.5	3.7	2.5	4.3	2.5	1.9
	Kallistus	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Nopeus	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.9	1.9	3.7	5.6	6.2	4.3	6.2	3.7	2.5	1.9	1.2
	Kallistus	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Nopeus	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	3.1	1.9	3.7	3.7	3.1	3.1	4.3	3.1	1.9	2.5	2.5
	Kallistus	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Nopeus	1.2	1.2	2.5	2.5	2.5	3.7	3.7	3.7	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.7	3.7	3.7	2.5	2.5	1.2	1.2
	Kallistus	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Nopeus	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	3.1
	Kallistus	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Nopeus	2.5	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.8	6.2	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	5.6	5.6	5.6	4.3	3.7	2.5
	Kallistus	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Nopeus	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	5.0	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.8	5.6	5.0	5.0	4.3	3.7	1.9	1.9
	Kallistus	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Nopeus	1.9	1.9	2.5	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	4.3	4.3	3.1	3.1	3.7	3.7	3.1	3.1	2.5	2.5	1.9	1.9
	Kallistus	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Nopeus	1.2	2.5	3.7	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	2.5	2.5	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	3.7	5.0	3.1	3.1	1.9
	Kallistus	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Nopeus	2.5	3.7	1.9	4.3	4.3	1.2	3.1	3.1	5.0	6.2	6.2	3.7	7.4	5.0	6.2	6.2	4.3	3.1	1.9	1.2
	Kallistus	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Nopeus	3.1	3.7	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	6.8	7.4	7.4	6.2	5.0	5.0	7.4	6.2	4.3	3.1	2.5
	Kallistus	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Nopeus	1.9	3.7	5.6	5.6	7.4	7.4	7.4	7.4	4.3	4.3	7.4	7.4	5.6	5.6	6.2	7.4	6.8	3.7	2.5	1.9
	Kallistus	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Nopeus	3.1	3.1	4.3	4.3	5.6	5.6	6.2	7.4	7.4	6.2	6.2	7.4	7.4	7.4	5.0	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Kallistus	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Nopeus	3.7	3.7	6.2	6.2	6.2	8.7	8.7	5.0	5.0	8.1	8.1	3.7	3.7	5.0	5.0	7.4	7.4	3.7	3.7	1.9
	Kallistus	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Nopeus	3.1	3.1	7.4	7.4	8.7	8.7	5.0	5.0	6.8	6.8	5.6	5.6	7.4	7.4	3.7	3.7	7.4	7.4	3.1	2.5
	Kallistus	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

U01–U03 Käyttäjän määrittämät ohjelmat

Näiden ohjelmien sisällä käyttäjä voi määritellä 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

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.

HRC – Sydämensykkeen seuranta

(Valinnainen, koskee vain HRC-toiminnolla ja rintahihnalla varustettuja juoksumattoja).

Huomautus: Nopeus- ja kallistustasoja voidaan säätää käsin tämän ohjelman aikana mutta ne muuttuvat automaattisesti harjoittelun säilyttämiseksi. Niitä ei voi muuttaa käsin ensimmäisten 60 sekunnin aikana.

1. Paina OHJELMA-näppäintä, kunnes HRC1, HRC2 tai HRC3 näytetään.
2. Anna käyttäjän omat tiedot painamalla TILA-näppäintä (NOPEUS-ikkunaan tulee näkyviin HRC).
3. Käyttäjän ikä näytetään (esiasetus on 30). Muuta ikää painamalla KALLISTUS +/- -näppäintä ja vahvista painamalla TILA-näppäintä.
4. Näkyviin tulee sydämen suositussyke. Muuta tätä painamalla KALLISTUS +/- -näppäintä ja vahvista painamalla TILA-näppäintä.
5. AIKA-ikkunassa näkyy esiasetusaika 10.00 minuuttia. Muuta sitä painamalla KALLISTUS +/- -näppäintä ja vahvista painamalla TILA-näppäintä.
6. Aloita painamalla KÄYNNISTÄ-näppäintä.

Huomautus:

Nopeus säädetään automaattisesti ohjelman aikana sydämen tavoitesykkeen saavuttamiseksi.

Jos maksiminopeus saavutetaan ennen kuin sydämen tavoitesyke, kallistusta säädetään 1 tasolla, jotta rasitus lisääntyy.

Jos sydämen tavoitesyke saavutetaan, nopeutta eikä kallistusta muuteta.

Jos sydämen tavoitesyke saavutetaan, nopeus ja kallistus pysyvät vakaina.

MPH (MAILIA TUNNISSA) –> KPH (KILOMETRIÄ TUNNISSA) MUUNTO

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

Vaihda näiden välillä:

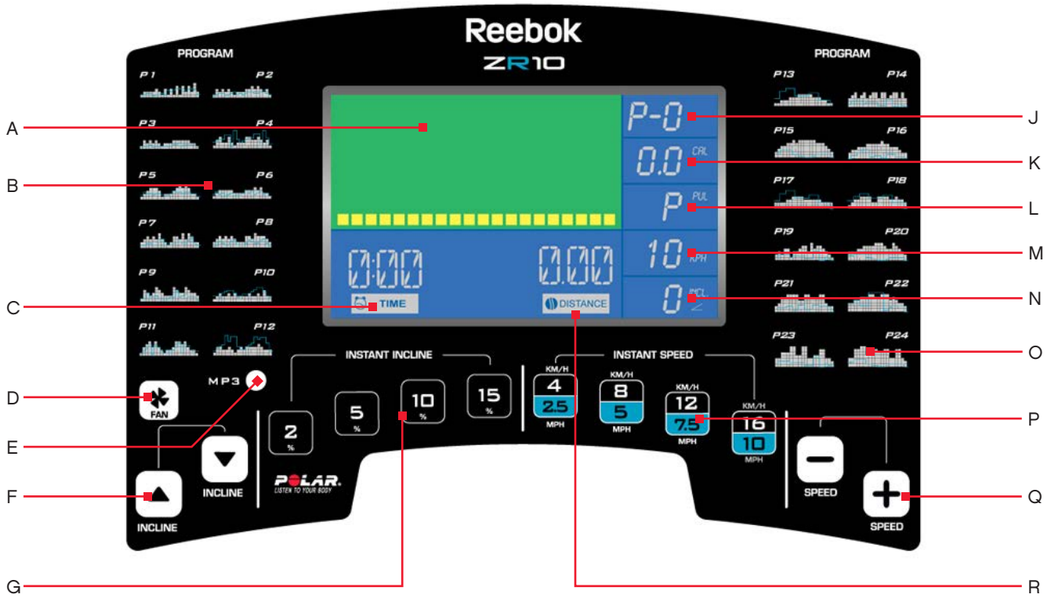
1. Irrota TURVA-AVAIN, tietokoneen näytössä on teksti "TURVA-AVAIN IRROTETTU".
2. Pidä OHJELMA- ja TILA-näppäimiä yhdessä painettuna 2–3 sekunnin ajan.
3. Konsoli vaihtaa automaattisesti asetuksesta MPH asetukseen KPH

Sykeohjelman asetus

ZR10 Juoksumatto

H1-OHJELMA				H2-OHJELMA				H3-OHJELMA			
Ikä	Tavoitealue (M–K)			Ikä	Tavoitealue (M–K)			Ikä	Tavoitealue (M–K)		
	Matalin	Oletus	Korkein		Matalin	Oletus	Korkein		Matalin	Oletus	Korkein
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152

H1-OHJELMA				H2-OHJELMA				H3-OHJELMA			
Ikä	Tavoitealue (M–K)			Ikä	Tavoitealue (M–K)			Ikä	Tavoitealue (M–K)		
	Matalin	Oletus	Korkein		Matalin	Oletus	Korkein		Matalin	Oletus	Korkein
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124



A LCD Window
B Program Guide
C Time
D Fan
E MP3 Input
F Incline
G Instant Incline
H Mode
I Volume
J Program
K Calories
L Pulse
M Speed
N Incline
O Program Guide
P Instant Speed
Q Speed
R Distance
S Start
T Stop
U Program
V Safety Key

BILGİSAYAR FONKSIYONU

A LCD Penceresi
B Program Rehber
C Zaman
D Fan
E MP3 Girişi
F Incline (Eğim)
G Anında Eğim
H Mod
I Hacim
J Program
K Kaloriler
L Nabız
M Speed (Hız)
N Incline (Eğim)
O Program Rehberi
P Anında Hız
Q Speed (Hız)
R Distance (Mesafe)
S Başlat
T Durdur
U Program
V Emniyet Anahtarı

TUŞ İŞLETIMI

Program

İstenen programı seçer (P0-P24, 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 (Hız) -

Antrenman sırasında hızı azaltır.

Speed (Hız) +

Antrenman sırasında hızı artırır.

Incline (Eğim) –

Antrenmanda koşu bandı eğim seviyesini düşürür.

Incline (Eğim) +

Antrenmanda koşu bandı eğim seviyesini arttırır.

Anında Hız

Koşma sırasında belirli bir hızı seçmekte kullanılır.

Anında Eğim

Koşma sırasında tam eğimi seçmekte kullanılır.

Fan

Fanı açmak/kapatmak için basın.

MP3 Girişi

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

Emniyet Anahtarı

Bu makinede, olmaması durumunda koşu bandının çalışmayacağı kırmızı bir Emniyet Anahtarı vardır. Acil bir durumda makineyi hemen durdurmak üzere tasarlanmıştır. Anahtar koşu bandına doğru 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.

GİDON KONTROLLERİ

Hız +/-

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

Incline (Eğim) +/-

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

Nabız tutamakları

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

P0	Manuel program
M1-M3	Zaman, Mesafe veya Kalori geri sayım
P1-P24	Önceden ayarlanmış antrenman programları
U01-U03	Kullanıcı tanımlı programlar
HRC1-HC3	Kalp Hızı Kontrol programları
F1-F5	Vücut yağ fonksiyonları

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

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.

P1-P24 Programları

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.

Önceden Ayarlanmış Program Hız / Eğim

ZR10 Koşu Bandı

KPH Ayarı		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Speed (Hız)	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	Incline (Eğim)	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Speed (Hız)	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	Incline (Eğim)	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Speed (Hız)	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	Incline (Eğim)	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Speed (Hız)	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	Incline (Eğim)	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Speed (Hız)	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	Incline (Eğim)	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Speed (Hız)	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	Incline (Eğim)	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Speed (Hız)	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	Incline (Eğim)	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Speed (Hız)	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	Incline (Eğim)	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Speed (Hız)	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	Incline (Eğim)	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Speed (Hız)	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	Incline (Eğim)	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Speed (Hız)	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	Incline (Eğim)	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Speed (Hız)	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	Incline (Eğim)	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Speed (Hız)	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	4	4	2	2
	Incline (Eğim)	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Speed (Hız)	5	7	10	5	7	10	5	7	10	10	5	10	10	5	7	10	10	5	10	5
	Incline (Eğim)	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Speed (Hız)	4	6	8	8	9	9	11	10	11	11	11	11	11	11	9	9	9	7	6	4
	Incline (Eğim)	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Speed (Hız)	4	5	5	7	7	8	11	11	11	11	11	12	11	9	8	8	7	6	3	3
	Incline (Eğim)	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Speed (Hız)	3	3	4	4	5	5	7	7	7	7	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3
	Incline (Eğim)	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Speed (Hız)	2	4	6	6	7	7	8	8	4	4	7	7	8	8	6	6	8	5	5	3
	Incline (Eğim)	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Speed (Hız)	4	6	3	7	7	2	5	5	8	10	10	6	12	8	10	10	7	5	3	2
	Incline (Eğim)	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Speed (Hız)	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	12	12	10	8	8	12	10	7	5	4
	Incline (Eğim)	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Speed (Hız)	3	6	9	9	12	12	12	12	7	7	12	12	9	9	10	12	11	6	4	3
	Incline (Eğim)	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Speed (Hız)	5	5	7	7	9	9	10	12	12	10	10	12	12	12	8	10	8	6	5	3
	Incline (Eğim)	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Speed (Hız)	6	6	10	10	10	14	14	8	8	13	13	6	6	8	8	12	12	6	6	3
	Incline (Eğim)	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Speed (Hız)	5	5	12	12	14	14	8	8	11	11	9	9	12	12	6	6	12	12	5	4
	Incline (Eğim)	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

MPH Ayarı		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Speed (Hız)	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.2	3.7	1.2	4.3	1.2	5.0	1.9	4.3	1.9	5.6	1.9
	Incline (Eğim)	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Speed (Hız)	1.2	3.1	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	3.7	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	1.9	3.1	1.2
	Incline (Eğim)	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Speed (Hız)	1.2	3.1	2.5	3.1	2.5	3.1	2.5	1.2	1.9	1.9	1.9	3.7	3.1	3.7	3.1	3.7	3.1	1.9	2.5	1.2
	Incline (Eğim)	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Speed (Hız)	1.2	3.7	4.3	2.5	2.5	4.3	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	4.3	5.0	3.1	3.1	5.0	3.1	1.9	3.1	1.2
	Incline (Eğim)	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Speed (Hız)	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	3.7	1.2	1.9	1.9	1.9	3.1	4.3	5.6	5.0	5.6	4.3	1.9	2.5	1.2
	Incline (Eğim)	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Speed (Hız)	1.2	2.5	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.9	1.9	1.9	1.9	3.1	3.7	3.7	4.3	3.7	4.3	2.5	2.5	1.2
	Incline (Eğim)	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Speed (Hız)	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.1	5.6	3.7	2.5	1.2	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	3.7	6.2	4.3	2.5	1.9
	Incline (Eğim)	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Speed (Hız)	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.7	4.3	3.7	2.5	2.5	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	4.3	5.0	4.3	3.1	1.9
	Incline (Eğim)	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Speed (Hız)	1.2	5.0	3.7	2.5	3.1	5.6	4.3	3.1	2.5	2.5	1.9	5.6	4.3	3.1	3.7	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Incline (Eğim)	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Speed (Hız)	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	2.5	1.9	2.5	3.7	2.5	2.5	3.7	2.5	4.3	2.5	1.9
	Incline (Eğim)	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Speed (Hız)	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.9	1.9	3.7	5.6	6.2	4.3	6.2	3.7	2.5	1.9	1.2
	Incline (Eğim)	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Speed (Hız)	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	3.1	1.9	3.7	3.7	3.1	3.1	4.3	3.1	1.9	2.5	2.5
	Incline (Eğim)	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Speed (Hız)	1.2	1.2	2.5	2.5	2.5	3.7	3.7	3.7	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.7	3.7	3.7	2.5	2.5	1.2	1.2
	Incline (Eğim)	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Speed (Hız)	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	3.1
	Incline (Eğim)	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Speed (Hız)	2.5	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.8	6.2	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	5.6	5.6	5.6	4.3	3.7	2.5
	Incline (Eğim)	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Speed (Hız)	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	5.0	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.8	5.6	5.0	5.0	4.3	3.7	1.9	1.9
	Incline (Eğim)	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Speed (Hız)	1.9	1.9	2.5	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	4.3	4.3	3.1	3.1	3.7	3.7	3.1	3.1	2.5	2.5	1.9	1.9
	Incline (Eğim)	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Speed (Hız)	1.2	2.5	3.7	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	2.5	2.5	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	3.7	5.0	3.1	3.1	1.9
	Incline (Eğim)	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Speed (Hız)	2.5	3.7	1.9	4.3	4.3	1.2	3.1	3.1	5.0	6.2	6.2	3.7	7.4	5.0	6.2	6.2	4.3	3.1	1.9	1.2
	Incline (Eğim)	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Speed (Hız)	3.1	3.7	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	6.8	7.4	7.4	6.2	5.0	5.0	7.4	6.2	4.3	3.1	2.5
	Incline (Eğim)	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Speed (Hız)	1.9	3.7	5.6	5.6	7.4	7.4	7.4	7.4	4.3	4.3	7.4	7.4	5.6	5.6	6.2	7.4	6.8	3.7	2.5	1.9
	Incline (Eğim)	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Speed (Hız)	3.1	3.1	4.3	4.3	5.6	5.6	6.2	7.4	7.4	6.2	6.2	7.4	7.4	7.4	5.0	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Incline (Eğim)	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Speed (Hız)	3.7	3.7	6.2	6.2	6.2	8.7	8.7	5.0	5.0	8.1	8.1	3.7	3.7	5.0	5.0	7.4	7.4	3.7	3.7	1.9
	Incline (Eğim)	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Speed (Hız)	3.1	3.1	7.4	7.4	8.7	8.7	5.0	5.0	6.8	6.8	5.6	5.6	7.4	7.4	3.7	3.7	7.4	7.4	3.1	2.5
	Incline (Eğim)	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

U01-U03 Kullanıcı tanımlı 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 fonksiyonu

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 (NABIZ/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'dir). 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.

HRC – Kalp Hızı Kontrolü

(İsteğe bağlı, sadece HRC ve göğüs kemeri olan Koşu Bandı için geçerlidir).

Not: Hız ve eğim düzeyleri bu program sırasında manuel ayarlanabilir ancak antrenmanı sürdürmek için otomatik olarak değiştirilirler. Bunlar ilk 60 saniye boyunca manuel olarak değiştirilemez.

1. HRC1, HRC2 veya HRC3 is görünene kadar PROGRAM tuşuna basın.
2. Kullanıcı kişisel verilerini girmek için MOD tuşuna basın (HIZ penceresinde HRC görünecektir).
3. Kullanıcı yaşı görüntülenir (ön ayar 30'dur). Değiştirmek için EĞİM +/- ve onaylamak için MOD tuşuna basın.
4. Önerilen hedef kalp hızı görüntülenir. Değiştirmek için EĞİM +/- ve onaylamak için MOD tuşuna basın.
5. ZAMAN penceresi 10.00 dakikalık ön ayarlanmış zamanı gösterecektir. Değiştirmek için EĞİM +/- ve onaylamak için MOD tuşuna basın.
6. Başlamak için BAŞLAT tuşuna basın.

Not:

Hız, hedef kalp hızına ulaşmak için program sırasında otomatik olarak ayarlanır.

Maksimum hıza hedef kalp hızından daha önce ulaşılırsa, eğim bunu daha da artırmak için 1 seviye ayarlanır.

Hedef kalp hızına ulaşıldığında hız ve eğim artık değiştirilemez.

Hedef Kalp Hızı'na ulaşılırsa hız ve eğim sabit kalır.

MPH – KPH DÖNÜŞÜMÜ

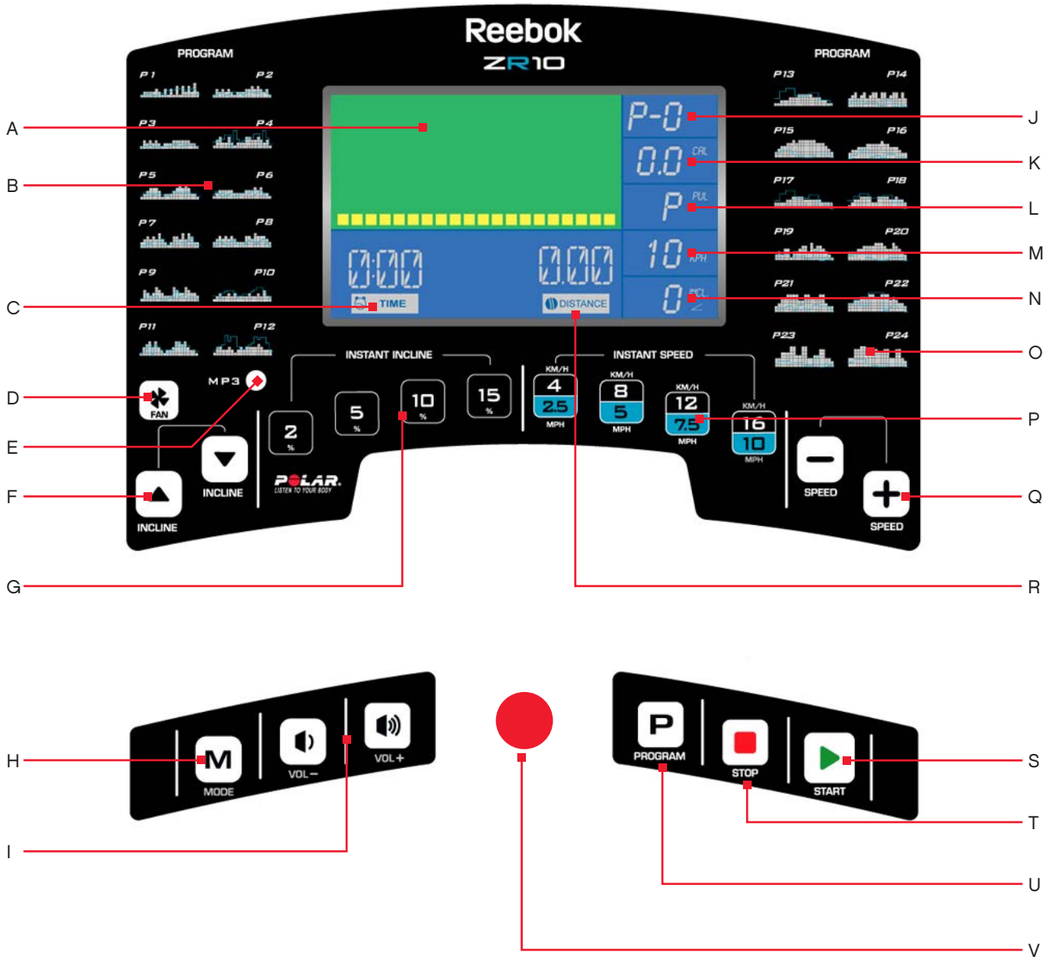
Hız ve mesafe MPH ya da KPH şeklinde ayarlanabilir.

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 MPH'den KPH'ye değişir.

H1 PROGRAMI				H2 PROGRAMI				H3 PROGRAMI			
Yaş	Hedef bölge (L-H)			Yaş	Hedef bölge (L-H)			Yaş	Hedef bölge (L-H)		
	En düşük	Varsayılan	En yüksek		En düşük	Varsayılan	En yüksek		En düşük	Varsayılan	En yüksek
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152

H1 PROGRAMI				H2 PROGRAMI				H3 PROGRAMI			
Yaş	Hedef bölge (L-H)			Yaş	Hedef bölge (L-H)			Yaş	Hedef bölge (L-H)		
	En düşük	Varsayılan	En yüksek		En düşük	Varsayılan	En yüksek		En düşük	Varsayılan	En yüksek
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124



A LCD Window
B Program Guide
C Time
D Fan
E MP3 Input
F Incline
G Instant Incline
H Mode
I Volume
J Program
K Calories
L Pulse
M Speed
N Incline
O Program Guide
P Instant Speed
Q Speed
R Distance
S Start
T Stop
U Program
V Safety Key

ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА

A ЖК-дисплей
B Руководство по программам
C Время
D Вентилятор
E Вход для подключения MP3-плейера
F Угол наклона
G Быстрый режим для угла наклона
H Режим
I Громкость
J Программа
K Калории
L Пульс
M Скорость
N Угол наклона
O Руководство по программам
P Быстрый режим для скорости
Q Скорость
R Дистанция
S Пуск
T Остановка
U Программа
V Ключ безопасности

ФУНКЦИИ КНОПОК

Программа

Выберите нужную программу (P0-P24, 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.



ФУНКЦИИ КНОПОК

Программа

Выберите нужную программу (P0-P24, 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 +)

Increases the speed during workout.

Угол наклона –

Уменьшает угол наклона бегового полотна во время тренировки.

Угол наклона +

Увеличивает угол наклона бегового полотна во время тренировки.

Быстрый режим для скорости

Use to select an exact speed whilst running.

Быстрый режим для угла наклона

Use to select an exact incline whilst running.

Вентилятор

Нажмите, чтобы включить или выключить вентилятор.

Вход для подключения MP3-плейера

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

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). Зажим 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 +/–)

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

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.

Настройка KPH (км/ч)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Скорость	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	Угол наклона	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Скорость	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	Угол наклона	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Скорость	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	Угол наклона	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Скорость	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	Угол наклона	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Скорость	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	Угол наклона	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Скорость	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	Угол наклона	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Скорость	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	Угол наклона	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Скорость	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	Угол наклона	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Скорость	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	Угол наклона	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Скорость	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	Угол наклона	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Скорость	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	Угол наклона	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Скорость	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	Угол наклона	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Скорость	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	4	4	2	2
	Угол наклона	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Скорость	5	7	10	5	7	10	5	7	10	10	5	10	10	5	7	10	10	5	10	5
	Угол наклона	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Скорость	4	6	8	8	9	9	11	10	11	11	11	11	11	11	9	9	9	7	6	4
	Угол наклона	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Скорость	4	5	5	7	7	8	11	11	11	11	11	12	11	9	8	8	7	6	3	3
	Угол наклона	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Скорость	3	3	4	4	5	5	7	7	7	7	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3
	Угол наклона	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Скорость	2	4	6	6	7	7	8	8	4	4	7	7	8	8	6	6	8	5	5	3
	Угол наклона	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Скорость	4	6	3	7	7	2	5	5	8	10	10	6	12	8	10	10	7	5	3	2
	Угол наклона	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Скорость	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	12	12	10	8	8	12	10	7	5	4
	Угол наклона	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Скорость	3	6	9	9	12	12	12	12	7	7	12	12	9	9	10	12	11	6	4	3
	Угол наклона	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Скорость	5	5	7	7	9	9	10	12	12	10	10	12	12	12	8	10	8	6	5	3
	Угол наклона	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Скорость	6	6	10	10	10	14	14	8	8	13	13	6	6	8	8	12	12	6	6	3
	Угол наклона	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Скорость	5	5	12	12	14	14	8	8	11	11	9	9	12	12	6	6	12	12	5	4
	Угол наклона	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

Настройка KPH (км/ч)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Скорость	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.2	3.7	1.2	4.3	1.2	5.0	1.9	4.3	1.9	5.6	1.9
	Угол наклона	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Скорость	1.2	3.1	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	3.7	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	1.9	3.1	1.2
	Угол наклона	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Скорость	1.2	3.1	2.5	3.1	2.5	3.1	2.5	1.2	1.9	1.9	1.9	3.7	3.1	3.7	3.1	3.7	3.1	1.9	2.5	1.2
	Угол наклона	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Скорость	1.2	3.7	4.3	2.5	2.5	4.3	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	4.3	5.0	3.1	3.1	5.0	3.1	1.9	3.1	1.2
	Угол наклона	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Скорость	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	3.7	1.2	1.9	1.9	1.9	3.1	4.3	5.6	5.0	5.6	4.3	1.9	2.5	1.2
	Угол наклона	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Скорость	1.2	2.5	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.9	1.9	1.9	1.9	3.1	3.7	3.7	4.3	3.7	4.3	2.5	2.5	1.2
	Угол наклона	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Скорость	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.1	5.6	3.7	2.5	1.2	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	3.7	6.2	4.3	2.5	1.9
	Угол наклона	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Скорость	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.7	4.3	3.7	2.5	2.5	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	4.3	5.0	4.3	3.1	1.9
	Угол наклона	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Скорость	1.2	5.0	3.7	2.5	3.1	5.6	4.3	3.1	2.5	2.5	1.9	5.6	4.3	3.1	3.7	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Угол наклона	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Скорость	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	2.5	1.9	2.5	3.7	2.5	2.5	3.7	2.5	4.3	2.5	1.9
	Угол наклона	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Скорость	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.9	1.9	3.7	5.6	6.2	4.3	6.2	3.7	2.5	1.9	1.2
	Угол наклона	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Скорость	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	3.1	1.9	3.7	3.7	3.1	3.1	4.3	3.1	1.9	2.5	2.5
	Угол наклона	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Скорость	1.2	1.2	2.5	2.5	2.5	3.7	3.7	3.7	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.7	3.7	3.7	2.5	2.5	1.2	1.2
	Угол наклона	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Скорость	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	3.1
	Угол наклона	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Скорость	2.5	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.8	6.2	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	5.6	5.6	5.6	4.3	3.7	2.5
	Угол наклона	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Скорость	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	5.0	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.8	5.6	5.0	5.0	4.3	3.7	1.9	1.9
	Угол наклона	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Скорость	1.9	1.9	2.5	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	4.3	4.3	3.1	3.1	3.7	3.7	3.1	3.1	2.5	2.5	1.9	1.9
	Угол наклона	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Скорость	1.2	2.5	3.7	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	2.5	2.5	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	3.7	5.0	3.1	3.1	1.9
	Угол наклона	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Скорость	2.5	3.7	1.9	4.3	4.3	1.2	3.1	3.1	5.0	6.2	6.2	3.7	7.4	5.0	6.2	6.2	4.3	3.1	1.9	1.2
	Угол наклона	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Скорость	3.1	3.7	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	6.8	7.4	7.4	6.2	5.0	5.0	7.4	6.2	4.3	3.1	2.5
	Угол наклона	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Скорость	1.9	3.7	5.6	5.6	7.4	7.4	7.4	7.4	4.3	4.3	7.4	7.4	5.6	5.6	6.2	7.4	6.8	3.7	2.5	1.9
	Угол наклона	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Скорость	3.1	3.1	4.3	4.3	5.6	5.6	6.2	7.4	7.4	6.2	6.2	7.4	7.4	7.4	5.0	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Угол наклона	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Скорость	3.7	3.7	6.2	6.2	6.2	8.7	8.7	5.0	5.0	8.1	8.1	3.7	3.7	5.0	5.0	7.4	7.4	3.7	3.7	1.9
	Угол наклона	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Скорость	3.1	3.1	7.4	7.4	8.7	8.7	5.0	5.0	6.8	6.8	5.6	5.6	7.4	7.4	3.7	3.7	7.4	7.4	3.1	2.5
	Угол наклона	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

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

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.

HRC — Контроль сердечного ритма

(Дополнительная опция; только в тренажерах с функцией HRC и поясом с нагрудным датчиком).

Примечание: во время выполнения этой программы можно вручную регулировать скорость и угол наклона, но эти параметры будут изменяться автоматически для поддержания режима тренировки. Первые 60 секунд эти величины нельзя менять вручную.

1. Нажимайте PROGRAM (Программа), чтобы вывести на дисплей HRC1, HRC2 или HRC3.
2. Нажмите MODE (Режим) для ввода пользовательских данных (HRC появится в окне скорости SPEED).
3. Будет показан возраст пользователя (предварительно задано 30). Нажимайте INCLINE +/– (Угол наклона +/–), чтобы изменить значение, затем нажмите MODE (Режим) для подтверждения.
4. Будет выведено рекомендуемое значение сердечного ритма. Чтобы изменить это значение, нажмите INCLINE +/– (Угол наклона +/–), а затем MODE (Режим), чтобы подтвердить выбор.
5. В окне TIME (Время) будет показано предварительно заданное время 10:00 минут. Нажимайте INCLINE +/– (Угол наклона +/–), чтобы изменить значение, а затем MODE (Режим) для подтверждения.
6. Для запуска нажмите START (Пуск).

Примечание

Для достижения заданного сердечного ритма скорость будет регулироваться автоматически во время выполнения программы.

Если выход на максимальную скорость происходит до достижения заданного сердечного ритма, угол наклона будет корректироваться на 1 уровень в сторону увеличения.

По достижении заданного сердечного ритма скорость и угол наклона больше не будут изменяться.

По достижении заданного сердечного ритма скорость и уклон остаются неизменными.

ПЕРЕВОД MPH (МИЛЬ В ЧАС) В KPH (КМ/Ч)

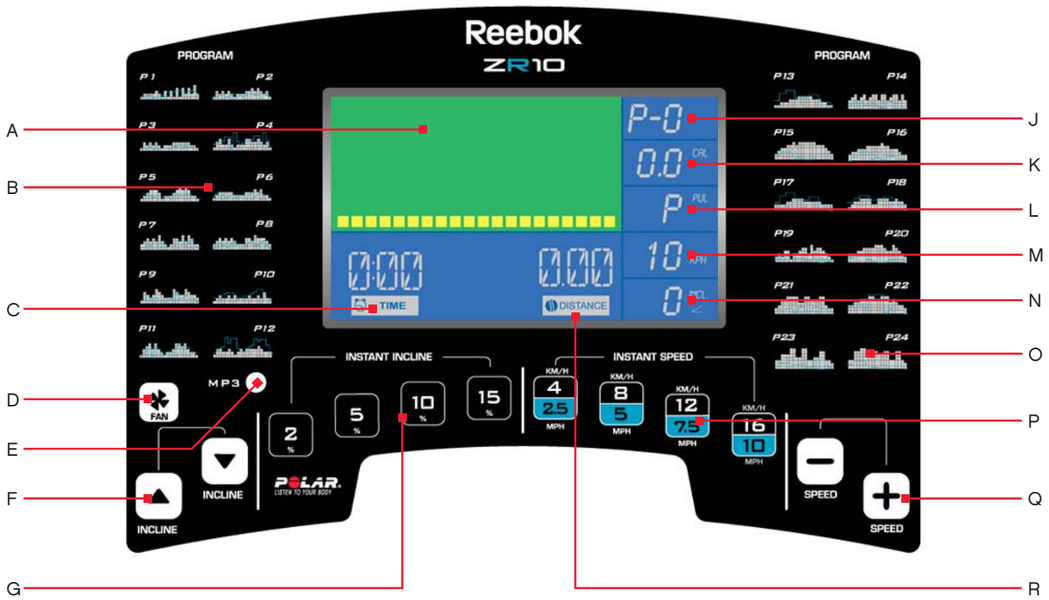
Значения скорости и дистанции можно задавать в MPH (миль в час) или в KPH (км/ч).

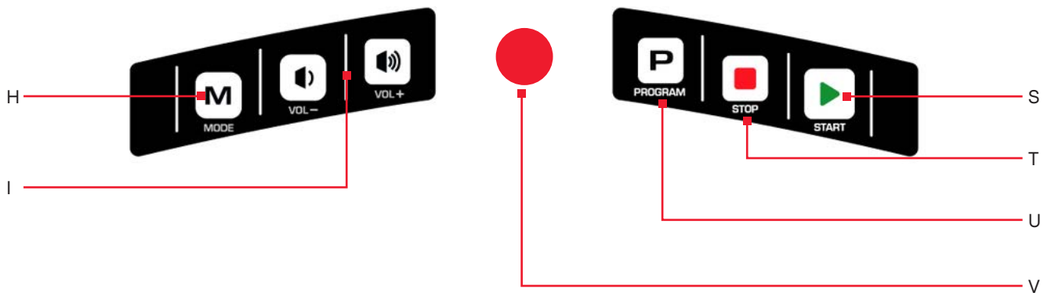
Переключение этих единиц измерения:

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 MPH на KPH.

ПРОГРАММА H1				ПРОГРАММА H2				ПРОГРАММА H3			
Возраст	Допустимый диапазон (L-H)			Возраст	Допустимый диапазон (L-H)			Возраст	Допустимый диапазон (L-H)		
	Самое низкое значение	Значение по умолчанию	Самое высокое значение		Самое низкое значение	Значение по умолчанию	Самое высокое значение		Самое низкое значение	Значение по умолчанию	Самое высокое значение
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152

ПРОГРАММА H1				ПРОГРАММА H2				ПРОГРАММА H3			
Возраст	Допустимый диапазон (L-H)			Возраст	Допустимый диапазон (L-H)			Возраст	Допустимый диапазон (L-H)		
	Самое низкое значение	Значение по умолчанию	Самое высокое значение		Самое низкое значение	Значение по умолчанию	Самое высокое значение		Самое низкое значение	Значение по умолчанию	Самое высокое значение
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124





A LCD Window
B Program Guide
C Time
D Fan
E MP3 Input
F Incline
G Instant Incline
H Mode
I Volume
J Program
K Calories
L Pulse
M Speed
N Incline
O Program Guide
P Instant Speed
Q Speed
R Distance
S Start
T Stop
U Program
V Safety Key

电脑功能

A LCD 窗口
B 程序指南
C 时间
D 风扇
E MP3 输入
F 倾斜度
G 瞬时倾斜度
H 模式
I 音量
J 程序
K 热量
L 脉搏
M 速度
N 程序指南
O 瞬时速度
P 倾斜度
Q 速度
R 距离
S 启动
T 停止
U 程序
V 保险栓

按钮操作

程序

选择想要的程序（P0–P24、HRC 1–3、U01–U03 和 F1–F5）参阅下面的“电脑程序”。

模式

这有 2 种功能:

选择 P0、M1、M2 或 M3（参阅“程序”）。

进行程序设置时确认数据。

启动

将启动一种程序。

停止

锻炼期间随时停止机器。跑带将减速，直至完全停止；所有数据将被重置为零。

减速 –

锻炼期间降低速度。

增速 +

锻炼期间提高速度。

减小倾斜度 –

锻炼期间降低跑带倾斜度。

增加倾斜度 +

锻炼期间提高跑带倾斜度。

瞬时速度

用于在运行过程中选择具体的速度。

瞬时倾斜度

用于在运行过程中选择具体的倾斜度。

风扇

按住以打开/关闭风扇。

MP3 输入

使用户能够通过所提供的缆线连接到个人 MP3 播放器。可通过内置扬声器播放音乐，通过 MP3 播放器控制音量。

保险栓

本机带一个红色的保险栓，没有这个保险栓，跑步机无法工作。其作用是在紧急情况下立即让机器停止工作。如果没有将保险栓正确安装到跑步机，电脑将显示“保险栓脱落”。锻炼期间，保险栓另一端的夹子必须始终与用户相连，以确保机器能够在发生紧急情况时立即停止。（“SAFETY KEY TAKE OFF”）

扶手控制

增速/减速 +/–

找到右侧扶手上的 SPEED +（增速）或 –（减速）按钮，在设定的程序运行期间可随时更改运行速度。

倾斜度增大/减小 +/–

SPEED +（增速）或 –（减速）按钮位于右侧扶手上，按下它们，在设定的程序运行期间可随时调整运行速度。

脉搏握把

两侧扶手上安装有多个脉搏传感器。为了监测用户的脉搏率，可以在锻炼过程中握住这些握把。请注意，必须握住两个传感器，以便显示读数。脉搏检测器仅作参考指南之用，不得用于医疗用途或监测。

电脑程序

P0	手动程序
M1–M3	时间、距离或热量倒数
P1–P24	预设锻炼程序
U01–U03	用户定义的程序
HRC1–HC3	心率控制程序
F1–F5	身体脂肪功能

P0 手动程序

1. 在“待机”模式下，按 START（启动）以立即开始手动模式。
2. 时间/距离/热量将从零开始递增。
3. 锻炼期间，可随时使用 SPEED +（增速） 或 –（减速）按钮手工调整跑步机的速度。

M1 – M3

1. 在“待机”模式下，按 MODE（模式）选择 M1、M2 或 M3。
2. 这些在锻炼过程中被用来设置时间（M1）、距离（M2）或热量（M3）。
3. 一旦选定，则使用 INCLINE +/–（倾斜度增加/减小）来修改所需设置，然后按 START（启动）开始。
4. 时间、距离或热量将从选定的数值开始倒数。一旦倒数完成，电脑将指示程序结束，所有读数将复位为零。

P1–P24 程序

这些是可以在锻炼期间自动修改机器速度或倾斜度的预设程序。

注意：如果用户在这些程序运行期间改变了速度/倾斜度，它将在程序运行的下一个区间回复到预设速度/倾斜度。

1. 在待机屏幕上，按 program（程序）按钮，选择需要的程序，按 speed+/–（增速/减速）按钮也可选择上一个或下一个程序
2. 这些程序的默认锻炼时间是 30 分钟。选择 START（启动）之前，可以通过按 INCLINE +（倾斜度增加）或 □（倾斜度减小）按钮来修改。
3. 这些程序运行期间，速度和倾斜度设置被分为 20 个区间。每个区间的时间取决于选择的总时间。
4. 例如，20 分钟程序 = 20 个 1 分钟的区间。因此，速度/倾斜度将大约每 1 分钟改变一次。可以设置不同的时间，以便让用户热身和平静下来。
5. 在每个区间，当 speed/incline（速度/倾斜度）发生变化时，控制台将会倒数时间，并发出提示音 3 秒钟。

预设程序速度 / 倾斜度

ZR10 跑步机

KPH 设置		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	速度	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	倾斜度	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	速度	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	倾斜度	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	速度	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	倾斜度	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	速度	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	倾斜度	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	速度	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	倾斜度	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	速度	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	倾斜度	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	速度	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	倾斜度	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	速度	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	倾斜度	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	速度	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	倾斜度	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	速度	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	倾斜度	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	速度	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	倾斜度	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	速度	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	倾斜度	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	速度	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	4	4	2	2
	倾斜度	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	速度	5	7	10	5	7	10	5	7	10	10	5	10	10	5	7	10	10	5	10	5
	倾斜度	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	速度	4	6	8	8	9	9	11	10	11	11	11	11	11	11	9	9	9	7	6	4
	倾斜度	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	速度	4	5	5	7	7	8	11	11	11	11	11	12	11	9	8	8	7	6	3	3
	倾斜度	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	速度	3	3	4	4	5	5	7	7	7	7	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3
	倾斜度	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	速度	2	4	6	6	7	7	8	8	4	4	7	7	8	8	6	6	8	5	5	3
	倾斜度	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	速度	4	6	3	7	7	2	5	5	8	10	10	6	12	8	10	10	7	5	3	2
	倾斜度	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	速度	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	12	12	10	8	8	12	10	7	5	4
	倾斜度	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	速度	3	6	9	9	12	12	12	12	7	7	12	12	9	9	10	12	11	6	4	3
	倾斜度	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	速度	5	5	7	7	9	9	10	12	12	10	10	12	12	12	8	10	8	6	5	3
	倾斜度	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	速度	6	6	10	10	10	14	14	8	8	13	13	6	6	8	8	12	12	6	6	3
	倾斜度	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	速度	5	5	12	12	14	14	8	8	11	11	9	9	12	12	6	6	12	12	5	4
	倾斜度	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

MPH 设置		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	速度	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.2	3.7	1.2	4.3	1.2	5.0	1.9	4.3	1.9	5.6	1.9
	倾斜度	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	速度	1.2	3.1	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	3.7	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	1.9	3.1	1.2
	倾斜度	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	速度	1.2	3.1	2.5	3.1	2.5	3.1	2.5	1.2	1.9	1.9	1.9	3.7	3.1	3.7	3.1	3.7	3.1	1.9	2.5	1.2
	倾斜度	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	速度	1.2	3.7	4.3	2.5	2.5	4.3	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	4.3	5.0	3.1	3.1	5.0	3.1	1.9	3.1	1.2
	倾斜度	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	速度	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	3.7	1.2	1.9	1.9	1.9	3.1	4.3	5.6	5.0	5.6	4.3	1.9	2.5	1.2
	倾斜度	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	速度	1.2	2.5	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.9	1.9	1.9	1.9	3.1	3.7	3.7	4.3	3.7	4.3	2.5	2.5	1.2
	倾斜度	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	速度	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.1	5.6	3.7	2.5	1.2	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	3.7	6.2	4.3	2.5	1.9
	倾斜度	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	速度	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.7	4.3	3.7	2.5	2.5	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	4.3	5.0	4.3	3.1	1.9
	倾斜度	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	速度	1.2	5.0	3.7	2.5	3.1	5.6	4.3	3.1	2.5	2.5	1.9	5.6	4.3	3.1	3.7	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	倾斜度	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	速度	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	2.5	1.9	2.5	3.7	2.5	2.5	3.7	2.5	4.3	2.5	1.9
	倾斜度	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	速度	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.9	1.9	3.7	5.6	6.2	4.3	6.2	3.7	2.5	1.9	1.2
	倾斜度	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	速度	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	3.1	1.9	3.7	3.7	3.1	3.1	4.3	3.1	1.9	2.5	2.5
	倾斜度	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	速度	1.2	1.2	2.5	2.5	2.5	3.7	3.7	3.7	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.7	3.7	3.7	2.5	2.5	1.2	1.2
	倾斜度	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	速度	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	3.1
	倾斜度	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	速度	2.5	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.8	6.2	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	5.6	5.6	5.6	4.3	3.7	2.5
	倾斜度	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	速度	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	5.0	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.8	5.6	5.0	5.0	4.3	3.7	1.9	1.9
	倾斜度	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	速度	1.9	1.9	2.5	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	4.3	4.3	3.1	3.1	3.7	3.7	3.1	3.1	2.5	2.5	1.9	1.9
	倾斜度	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	速度	1.2	2.5	3.7	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	2.5	2.5	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	3.7	5.0	3.1	3.1	1.9
	倾斜度	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	速度	2.5	3.7	1.9	4.3	4.3	1.2	3.1	3.1	5.0	6.2	6.2	3.7	7.4	5.0	6.2	6.2	4.3	3.1	1.9	1.2
	倾斜度	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	速度	3.1	3.7	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	6.8	7.4	7.4	6.2	5.0	5.0	7.4	6.2	4.3	3.1	2.5
	倾斜度	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	速度	1.9	3.7	5.6	5.6	7.4	7.4	7.4	7.4	4.3	4.3	7.4	7.4	5.6	5.6	6.2	7.4	6.8	3.7	2.5	1.9
	倾斜度	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	速度	3.1	3.1	4.3	4.3	5.6	5.6	6.2	7.4	7.4	6.2	6.2	7.4	7.4	7.4	5.0	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	倾斜度	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	速度	3.7	3.7	6.2	6.2	6.2	8.7	8.7	5.0	5.0	8.1	8.1	3.7	3.7	5.0	5.0	7.4	7.4	3.7	3.7	1.9
	倾斜度	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	速度	3.1	3.1	7.4	7.4	8.7	8.7	5.0	5.0	6.8	6.8	5.6	5.6	7.4	7.4	3.7	3.7	7.4	7.4	3.1	2.5
	倾斜度	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

U01–U03 用户定义的程序

使用这些程序时，用户可以为个人锻炼定义速度和倾斜度。

1. 在待机屏幕上，按 PROGRAM（程序）按钮，直至 U01、U02 或 U03 被显示。
2. 按 MODE（模式），进入程序的第一个区间。
3. 按 SPEED +/–（增速/减速）调整速度，按 INCLINE +/–（倾斜度增加/减小）调整此区间的倾斜度，按 MODE（模式）继续。
4. 对程序的全部 20 个区间，重复上述操作。
5. 一旦输入了数据，请按 START（启动）开始。

输入后，程序将被保存到选定的用户编号（U01、U02 或 U03。

身体脂肪功能

1. 按 PROGRAM（程序）按钮，直至显示身体脂肪功能。
2. 按 MODE（模式），进入身体脂肪功能。
3. SPEED/PROGRAM（速度/程序）窗口将显示预设程序（F1–F5）。
4. 按 mode（模式）输入需要的程序。
5. PULSE/INCLINE（脉搏/倾斜度）窗口将显示程序参数，按 SPEED +（增速）或–（减速），修改此参数，按 MODE（模式）确认。
6. F1 – 性别设置将会显示。按 INCLINE +/–（倾斜度增大/减小），在 1（男性）和 2（女性）之间切换。按 MODE（模式）确认。
7. F2 – 年龄将会显示。按 INCLINE +/–（倾斜度增加/减小）调整（预设值为 25 岁）。按 MODE（模式）确认
8. F3 – 身高将会显示。按 INCLINE +/–（倾斜度增加/减小）调整（预设值为 170cm）。按 mode（模式）确认
9. F4 – 体重将会显示。按 INCLINE +/–（倾斜度增加/减小）调整（预设值为 70kg）。按 MODE（模式）确认
10. F5 将显示。在此阶段，用户信息已被存储。将双手放在脉搏传感器上大约 8 秒钟。而后，测试结果将显示如下:

19 岁或以下	体重偏低
20–25	体重正常
25–29	体重过高
30 岁或以上	肥胖

注意：所有读数只能作为指南使用，不得作为医疗设备使用。

HRC – 心率控制

（可选，仅适用于带 HRC 和心率监测带的跑步机）。

注意：在此程序运行期间，可手动调整速度和倾斜度，但速度和倾斜度会自动调整以支持锻炼。在头 60 秒里，不可手动修改这些设置。

1. 按 PROGRAM（程序），直至 HRC1、HRC2 或 HRC3 显示。
2. 按 MODE（模式）输入用户的个人数据（HRC 将显示在 SPEED（速度）窗口中）。
3. 用户年龄将显示（预设值为 30）。按 INCLINE +/–（倾斜度增大/减小）进行修改，按 MODE（模式）确认。
4. 建议的目标心率将会显示。要修改，请按 INCLINE +/–（倾斜度增大/减小），按 MODE（模式）确认。
5. TIME（时间）窗口将显示预设时间 10.00 分钟。按 INCLINE +/–（倾斜度增大/减小）进行修改，按 MODE（模式）确认。
6. 按 START（启动）开始。

注意:

程序运行期间，速度将自动调整，直至达到目标心率。

如果在达到目标心率之前达到最大速度，倾斜度将调整 1 个档次，以进一步增大。

如果达到目标心率，速度和倾斜度将不再变化。

如果达到目标心率，速度和倾斜度将保持恒定。

MPH 到 KPH 的转换

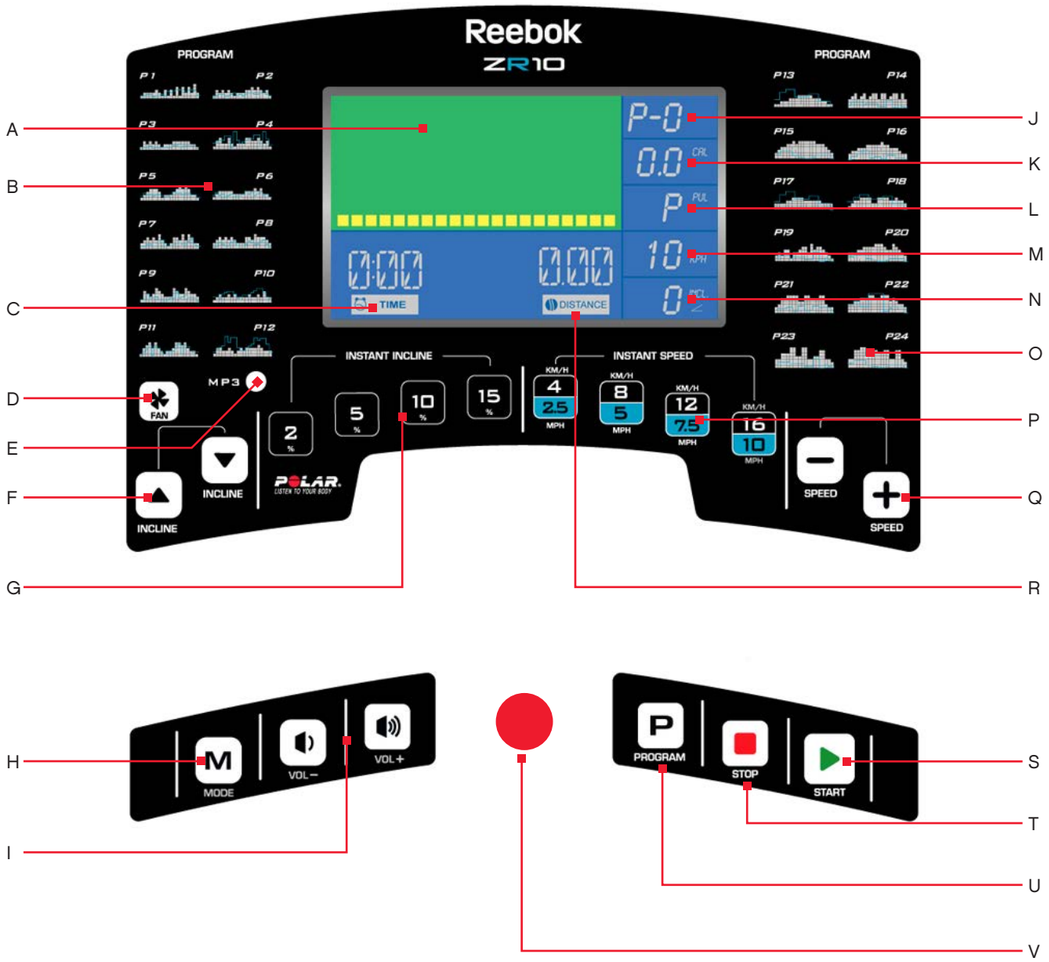
速度和距离可设置为 MPH 或 KPH。

要在这两个单位之间切换:

1. 取下保险栓，电脑将显示“保险栓脱落”。
2. 同时按住 PROGRAM（程序）和 MODE（模式）按钮 2 –3 秒钟。
3. 控制台将自动从 MPH 切换到 KPH。

H1 程序				H1 程序				H1 程序			
年龄	目标区域（L-H）			年龄	目标区域（L-H）			年龄	目标区域（L-H）		
	最低	默认值	最高		最低	默认值	最高		最低	默认值	最高
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152

H1 程序				H1 程序				H1 程序			
年龄	目标区域（L-H）			年龄	目标区域（L-H）			年龄	目标区域（L-H）		
	最低	默认值	最高		最低	默认值	最高		最低	默认值	最高
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124



A LCD Window
B Program Guide
C Time
D Fan
E MP3 Input
F Incline
G Instant Incline
H Mode
I Volume
J Program
K Calories
L Pulse
M Speed
N Incline
O Program Guide
P Instant Speed
Q Speed
R Distance
S Start
T Stop
U Program
V Safety Key

コンピュータ機能

A LCDウィンドウ
B プログラム・ガイド
C 時間
D ファン
E MP3入力
F 傾斜
G 簡易傾斜
H モード
I ボリューム
J プログラム
K カロリー
L 脈
M 速度
N 傾斜
O プログラム・ガイド
P 簡易速度
Q 速度
R 距離
S 開始
T 停止
U プログラム
V 安全キー

ボタン操作

Program（プログラム）

希望のプログラム (P0-P24、HRC 1-3、U01-U03、F1-F5)を選択します。以下の「コンピュータ・プログラム」を参照してください。

Mode

これには2つの機能があります

P0、M1、M2またはM3で選択します（プログラムを参照）。

プログラム設定中に、データを確認します

Start（開始）

プログラムを開始します。

Stop（停止）

ワークアウト中にいつでもマシンを停止します。ランニング・ベルトの速度が落ち、完全に停止します。すべてのデータがゼロにリセットされます。

Speed - (速度)

Decreases the speed during workout.

Speed +(速度+)

ワークアウト中に速度を上げます。

Incline –(傾斜–)

ワークアウト中にランニング・ベルトの傾斜レベルを下げます。

Incline +(傾斜+)

ワークアウト中にランニング・ベルトの傾斜レベルを上げます。

Instant Speed（簡易速度）

ランニング中に特定な速度を選択するときに使用します。

Instant Incline（簡易傾斜）

ランニング中に特定の傾斜を選択するときに使用します。

Fan（ファン）

ファンの電源を入れたり切ったりするときに押します。

MP3 input（MP3入力）

支給されたケーブルを使用して、個人のMP3プレイヤーに接続できます。音楽は、内蔵スピーカーから流れ、音量をMP3プレイヤーで調整します。

Safety Key（安全キー）

このマシンには赤い「安全キー」が付いていて、これがないとトレッドミルを運転できません。このキーの役割は、緊急事態にマシンを即時停止することです。キーがトレッドミルに正しく取り付けられていないと、コンピュータに「SAFETY KEY TAKE OFF（安全キーが取り外されています）」と表示されます。緊急事態にマシンを即時停止できるようにするため、安全キーのもう片側に付いているクリップはワークアウト中、常にユーザーに取り付けておく必要があります。

ハンドルバー・コントロール

Speed +/-（速度+/-）

右側のハンドルバーには、「SPEED +（速度+）」および「SPEED –（速度–）」ボタンが付いており、これを押すとプログラム中にいつでも、ランニング速度を変更できます。

Incline +/-（傾斜+/-）

左側のハンドルバーには、「INCLINE +（傾斜+）」および「INCLINE –（傾斜–）」ボタンが付いており、これを押すとプログラム中にいつでも、ランニング・デッキの傾斜レベルを変更できます。

パルス・グリップ

両ハンドルバーには、パルス・センサーが付いています。ワークアウト中にこのグリップを握ると、ユーザーの脈拍をモニターできます。測定値を出すには、両方のセンサーを握る必要がありますので、ご注意ください。パルス・モニターはあくまで参考用であり、医療上の使用やモニター用ではありません。

コンピュータ・プログラム

P0	マニュアル・プログラム
M1-M3	時間、距離またはカロリーのカウントダウン
P1-P24	事前設定されたワークアウト・プログラム
U01-U03	ユーザー定義のプログラム
HRC1-HC3	心拍数コントロール・プログラム
F1-F5	体脂肪機能

P0 マニュアル・プログラム

1. 「Standby（スタンバイ）」状態で「START（開始）」を押すと、すぐにマニュアル・モードが開始します。
2. 「TIME/DISTANCE/CALORIES（時間/距離/カロリー）」の数値がゼロから上がっていきます。
3. トレッドミルの速度は、「Speed +（速度+）」ボタンまたは「Speed –（速度–）」ボタンで、ワークアウト中いつでも手動で調整できます。

M1 – M3

1. Standby（スタンバイ）」状態で「MODE（モード）」を押し、M1、M2またはM3を選択します。このモードは、設定された「TIME（時間）」（M1）、「
2. DISTANCE（距離）」（M2）または「CALORIES（カロリー」（M3）に合わせてワークアウトをするときに使用します。
3. 選択したら、「INCLINE +（傾斜+）」ボタンまたは「INCLINE-（傾斜-）」ボタンで、必要な設定を変更して、START（開始）」を押して開始します。
4. TIME/DISTANCE/CALORIES（時間/距離/カロリー）」が選択された値から下がっていきます。カウントダウンが完了したら、コンピュータがビープ音を出してプログラムが終了したことを知らせ、すべての測定値がゼロにリセットされます。

P1-P24 プログラム

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

注：このプログラム中にユーザーが速度または傾斜を変更しても、プログラムの次のセグメントでは速度または傾斜が事前設定されたものに戻ります。

1. スタンバイ・スクリーンで、プログラム・ボタンを押し、必要なプログラムを選択します。速度+または速度-でも、前のプログラムや次のプログラムを選択できます。
2. このプログラムのデフォルトのワークアウト時間は30分です。これを変更するには、「START（開始）」を押す前に「INCLINE +（傾斜+）」ボタンまたは「INCLINE –（傾斜–）」ボタンを押します。
3. プログラム中、速度や傾斜の設定は20のセグメントに分かれます。
4. 各セグメントの時間は、選択された全体の時間によります。たとえば、20分間のプログラムには、各1分間のセグメントが20あります。したがって、速度または傾斜は1分ごとに変わります。ウォームアップやクールダウンの時間を設けるため、時間が変わってきます。
5. 速度または傾斜が変更されるたびに、コンソールがカウントダウンをし、3秒間ビープ音が鳴ります。

KPH設定		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	速度	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	傾斜	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	速度	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	傾斜	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	速度	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	傾斜	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	速度	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	傾斜	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	速度	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	傾斜	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	速度	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	傾斜	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	速度	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	傾斜	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	速度	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	傾斜	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	速度	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	傾斜	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	速度	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	傾斜	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	速度	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	傾斜	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	速度	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	傾斜	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	速度	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	4	4	2	2
	傾斜	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	速度	5	7	10	5	7	10	5	7	10	10	5	10	10	5	7	10	10	5	10	5
	傾斜	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	速度	4	6	8	8	9	9	11	10	11	11	11	11	11	11	9	9	9	7	6	4
	傾斜	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	速度	4	5	5	7	7	8	11	11	11	11	11	12	11	9	8	8	7	6	3	3
	傾斜	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	速度	3	3	4	4	5	5	7	7	7	7	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3
	傾斜	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	速度	2	4	6	6	7	7	8	8	4	4	7	7	8	8	6	6	8	5	5	3
	傾斜	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	速度	4	6	3	7	7	2	5	5	8	10	10	6	12	8	10	10	7	5	3	2
	傾斜	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	速度	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	12	12	10	8	8	12	10	7	5	4
	傾斜	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	速度	3	6	9	9	12	12	12	12	7	7	12	12	9	9	10	12	11	6	4	3
	傾斜	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	速度	5	5	7	7	9	9	10	12	12	10	10	12	12	12	8	10	8	6	5	3
	傾斜	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	速度	6	6	10	10	10	14	14	8	8	13	13	6	6	8	8	12	12	6	6	3
	傾斜	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	速度	5	5	12	12	14	14	8	8	11	11	9	9	12	12	6	6	12	12	5	4
	傾斜	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

MPH設定		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	速度	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.2	3.7	1.2	4.3	1.2	5.0	1.9	4.3	1.9	5.6	1.9
	傾斜	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	速度	1.2	3.1	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	3.7	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	1.9	3.1	1.2
	傾斜	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	速度	1.2	3.1	2.5	3.1	2.5	3.1	2.5	1.2	1.9	1.9	1.9	3.7	3.1	3.7	3.1	3.7	3.1	1.9	2.5	1.2
	傾斜	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	速度	1.2	3.7	4.3	2.5	2.5	4.3	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	4.3	5.0	3.1	3.1	5.0	3.1	1.9	3.1	1.2
	傾斜	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	速度	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	3.7	1.2	1.9	1.9	1.9	3.1	4.3	5.6	5.0	5.6	4.3	1.9	2.5	1.2
	傾斜	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	速度	1.2	2.5	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.9	1.9	1.9	1.9	3.1	3.7	3.7	4.3	3.7	4.3	2.5	2.5	1.2
	傾斜	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	速度	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.1	5.6	3.7	2.5	1.2	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	3.7	6.2	4.3	2.5	1.9
	傾斜	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	速度	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.7	4.3	3.7	2.5	2.5	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	4.3	5.0	4.3	3.1	1.9
	傾斜	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	速度	1.2	5.0	3.7	2.5	3.1	5.6	4.3	3.1	2.5	2.5	1.9	5.6	4.3	3.1	3.7	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	傾斜	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	速度	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	2.5	1.9	2.5	3.7	2.5	2.5	3.7	2.5	4.3	2.5	1.9
	傾斜	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	速度	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.9	1.9	3.7	5.6	6.2	4.3	6.2	3.7	2.5	1.9	1.2
	傾斜	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	速度	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	3.1	1.9	3.7	3.7	3.1	3.1	4.3	3.1	1.9	2.5	2.5
	傾斜	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	速度	1.2	1.2	2.5	2.5	2.5	3.7	3.7	3.7	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.7	3.7	3.7	2.5	2.5	1.2	1.2
	傾斜	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	速度	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	3.1
	傾斜	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	速度	2.5	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.8	6.2	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	5.6	5.6	5.6	4.3	3.7	2.5
	傾斜	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	速度	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	5.0	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.8	5.6	5.0	5.0	4.3	3.7	1.9	1.9
	傾斜	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	速度	1.9	1.9	2.5	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	4.3	4.3	3.1	3.1	3.7	3.7	3.1	3.1	2.5	2.5	1.9	1.9
	傾斜	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	速度	1.2	2.5	3.7	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	2.5	2.5	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	3.7	5.0	3.1	3.1	1.9
	傾斜	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	速度	2.5	3.7	1.9	4.3	4.3	1.2	3.1	3.1	5.0	6.2	6.2	3.7	7.4	5.0	6.2	6.2	4.3	3.1	1.9	1.2
	傾斜	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	速度	3.1	3.7	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	6.8	7.4	7.4	6.2	5.0	5.0	7.4	6.2	4.3	3.1	2.5
	傾斜	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	速度	1.9	3.7	5.6	5.6	7.4	7.4	7.4	7.4	4.3	4.3	7.4	7.4	5.6	5.6	6.2	7.4	6.8	3.7	2.5	1.9
	傾斜	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	速度	3.1	3.1	4.3	4.3	5.6	5.6	6.2	7.4	7.4	6.2	6.2	7.4	7.4	7.4	5.0	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	傾斜	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	速度	3.7	3.7	6.2	6.2	6.2	8.7	8.7	5.0	5.0	8.1	8.1	3.7	3.7	5.0	5.0	7.4	7.4	3.7	3.7	1.9
	傾斜	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	速度	3.1	3.1	7.4	7.4	8.7	8.7	5.0	5.0	6.8	6.8	5.6	5.6	7.4	7.4	3.7	3.7	7.4	7.4	3.1	2.5
	傾斜	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

U01-U03、ユーザー定義のプログラム

このプログラムでは、ユーザーが個人のワークアウト用に速度や傾斜を定義できます。

1. スタンバイ・スクリーンで、U01、U02またはU03が表示されるまで「PROGRAM（プログラム）」ボタンを押します。
2. MODE（モード）」を押して、プログラムの1つ目のセグメントを入力します。.
3. SPEED +（速度+）」または「SPEED-（速度-）」を押して速度、「INCLINE +（傾斜+）」または「INCLINE-（傾斜-）」を押してこのセグメントの傾斜をそれぞれ調整してから、「MODE（モード）」を押して次に進みます。
4. この作業を、プログラムの20セグメントすべてに対して繰り返します。
5. すべてのセグメントのデータを入力したら、「START（開始）」を押して開始します。

入力したら、選択したユーザー番号（U01、U02またはU03）にプログラムが保存されます。

体脂肪機能

1. Body Fat Function（体脂肪機能）」が表示されるまで「PROGRAM（プログラム）」ボタンを押します。
2. MODE（モード）」を押して「Body Fat Function（体脂肪機能）」を入力します。
3. SPEED/PROGRAM（速度/プログラム）」ウィンドウに、事前設定されたプログラム（F1-F5）が表示されます。
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/傾斜）」ウィンドウに、プログラム・パラメータが表示されたら、「SPEED +（速度+）」または「SPEED –（速度–）」を押して 変更し、「MODE（モード）」を押して確認します。
6. F1 – 性別設定が表示されます。「INCLINE +（傾斜+）」または「INCLINE –（傾斜–）」を押して1（男性）または2（女性）に切り替えます。「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+）」または「INCLINE -（傾斜-）」を押して調整します（事前設定は25才です）。「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+）」または「INCLINE -（傾斜-）」を押して調整します（事前設定は170センチです）。「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+）」または「INCLINE -（傾斜-）」を押して調整します（事前設定は70キロです）。「MODE（モード）」を押して確認します
10. F5が表示されます。この時点で、ユーザーに関する情報が保存されます。パルス・センサーに両手を約8秒間置きます。検査結果が以下のように表示されます。

19 以下	痩せ気味
20-25	通常体重
25-29	太り気味
30 以上	肥満

注：表示された測定値はすべて、あくまで目安であり、医療デバイスとして使用されるべきではありません。

HRC（Heart Rate Control）– 心拍コントロール

（これはオプションで、HRCおよび胸ベルトが付いているトレッドミルにのみ該当します。）

注：速度および傾斜レベルはこのプログラム中、手動で調整できますが、ワークアウトを持続するため自動的に変更されます。

1. また、最初の60秒間は手動で変更できません。HRC1、HRC2またはHRC3が表示されるまで、「PROGRAM（プログラム）」を押します。
2. MODE（モード）」を押して、ユーザーの個人データを入力します（HRCが「SPEED（速度）」ウィンドウに表示されます）。
3. ユーザーの年齢が表示されます（事前設定は30です）。「INCLINE +（傾斜+）」または「INCLINE -（傾斜-）」を押し、「MODE（モード）」を押して確認します。
4. 推奨標準心拍数が表示されます。これを変更するには、「INCLINE +（傾斜+）」または「INCLINE -（傾斜-）」を押し、「MODE（モード）」を押して確認します。
5. TIME（時間）」ウィンドウには、事前設定された時間が10.00分と表示されます。「INCLINE +（傾斜+）」または「INCLINE -（傾斜-）」を押してこれを変更し、「MODE（モード）」を押して確認します
6. 「START（開始）」を押して開始します。

注：

プログラム中、目標心拍数に達するため、速度が自動的に調整されます。

目標心拍数に達する前に最高速度に達した場合は、これをさらに上げるため、傾斜が1レベル分調整されます。

目標心拍数に達した場合、速度および傾斜はそれ以上変更されません。

目標心拍数に達した場合、速度および傾斜は一定に保たれます。

MPH からKPHへの変更

速度及び距離はMPHまたはKPHで操作するよう設定できます。

MPHまたはKPHに切り替える方法：

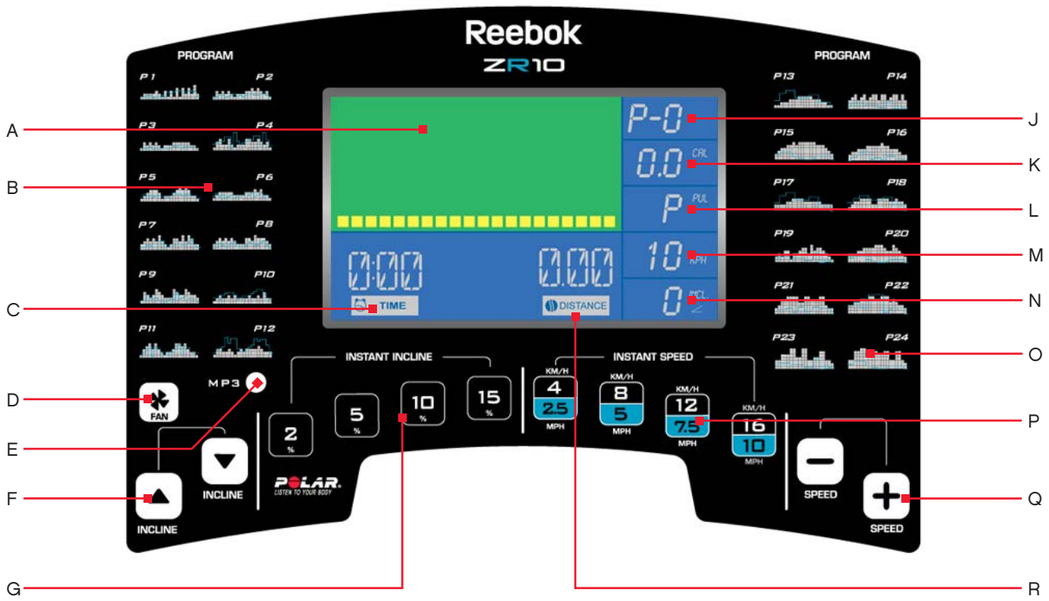
1. 安全キーを取り外すと、コンピュータに「SAFETY KEY TAKE OFF（安全キーが取り外されています）」と表示されます。
2. PROGRAM（プログラム）」ボタンと「MODE（モード）」ボタンを2、3秒長押しします。
3. コンソールが自動的にMPHからKPHに変更されます。

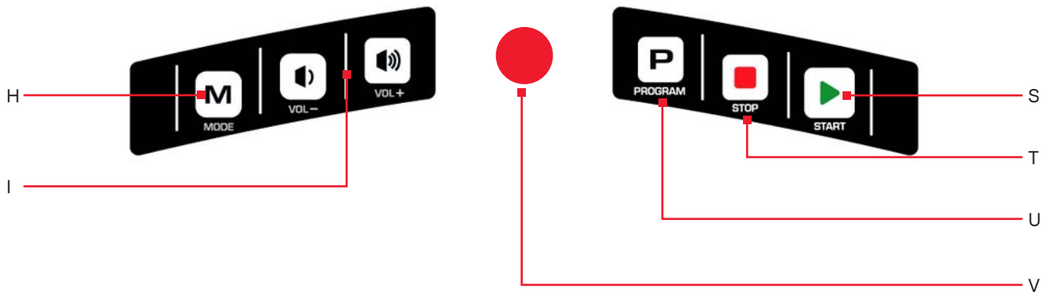
心拍数に関するプログラム設定

ZR10トレッドミル

H1 プログラム				H2 プログラム				H3 プログラム			
年齢	目標ゾーン (L-H)			年齢	目標ゾーン (L-H)			年齢	目標ゾーン (L-H)		
	最低	デフォルト	最高		最低	デフォルト	最高		最低	デフォルト	最高
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152

H1 プログラム				H2 プログラム				H3 プログラム			
年齢	目標ゾーン (L-H)			年齢	目標ゾーン (L-H)			年齢	目標ゾーン (L-H)		
	最低	デフォルト	最高		最低	デフォルト	最高		最低	デフォルト	最高
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124





A LCD Window
B Program Guide
C Time
D Fan
E MP3 Input
F Incline
G Instant Incline
H Mode
I Volume
J Program
K Calories
L Pulse
M Speed
N Incline
O Program Guide
P Instant Speed
Q Speed
R Distance
S Start
T Stop
U Program
V Safety Key

컴퓨터 기능

A LCD 창
B 프로그램 가이드
C 시간
D 팬
E MP3 입력
F 경사
G 간이 경사
H 모드
I 볼륨
J 프로그램
K 칼로리
L 맥박수
M 속도
N 경사
O 프로그램 가이드
P 간이 속도
Q 속도
R 거리
S 시작
T 중지
U 프로그램
V 안전 키

버튼 작동

프로그램

원하는 프로그램(P0-P24, HRC 1-3, U01-U03, F1-F5)을 선택합니다. 아래의 컴퓨터 프로그램을 참조하십시오.

모드

다음과 같은 두 가지 기능이 있습니다.

P0, M1, M2 또는 M3를 선택합니다(프로그램 참조).

프로그램 설정에서 데이터를 확인합니다.

시작

프로그램을 시작합니다.

중지

운동 중 언제라도 런닝머신을 정지합니다. 런닝 벨트가 느려지면서 완전히 정지하고 모든 데이터가 0으로 재설정됩니다.

속도 -

운동 중 속도를 느리게 합니다.

속도 +

운동 중 속도를 빠르게 합니다.

경사 -

운동 중 런닝 벨트의 경사를 낮춥니다.

경사 +

운동 중 런닝 벨트의 경사를 높입니다.

간이 속도

달리는 도중 정확한 속도를 선택하는 데 사용됩니다.

간이 경사

달리는 도중 정확한 경사를 선택하는 데 사용됩니다.

팬

누르면 팬이 켜지거나 꺼집니다.

MP3 입력

제공된 케이블로 개인 MP3 플레이어를 연결할 수 있습니다. 내장된 스피커를 통해 음악이 들리며 음량은 MP3 플레이어로 제어됩니다.

안전 키

이 런닝머신에는 Safety Key (안전 키)가 포함되어 있으며 이 키 없이는 런닝머신이 작동되지 않습니다. 이 키는 비상시 런닝머신을 즉시 정지하기 위한 키입니다. 키를 런닝머신에 올바르게 부착하지 않으면 컴퓨터에서 “SAFETY KEY TAKE OFF”(안전 키 빠짐)가 표시됩니다. 비상시 런닝머신을 즉시 정지할 수 있도록 운동 중에는 안전 키의 반대쪽 끝에 있는 클립을 항상 사용자에게 부착해야 합니다.

핸들바 컨트롤

속도 +/-

오른쪽 핸들바에 있는 SPEED(속도) + 또는 – 버튼을 누르면 프로그램 도중 언제라도 달리는 속도를 변경할 수 있습니다.

경사 +/-

왼쪽 핸들바에 있는 INCLINE(경사) + 또는 – 버튼을 누르면 프로그램 도중 언제라도 런닝 데크의 경사를 변경할 수 있습니다.

맥박 측정 그립

양쪽 핸들바에는 맥박 센서가 있습니다. 사용자의 맥박수를 확인하려면 운동하는 동안 핸들바를 잡고 있으면 됩니다. 맥박수를 판독하려면 양쪽 센서를 모두 잡아야 합니다. 맥박 모니터는 참조를 위해 안내일 뿐이며 의료용으로 사용해서는 안 됩니다.

컴퓨터 프로그램

P0	수동 프로그램
M1-M3	시간, 거리 또는 칼로리 카운트다운
P1-P24	사전 설정된 운동 프로그램
U01-U03	사용자 지정 프로그램
HRC1-HC3	심박수 제어 프로그램
F1-F5	체지방 기능

P0 수동 프로그램

1. 대기 화면에서 START(시작)를 누르면 수동 모드가 즉시 시작됩니다.
2. TIME/DISTANCE/CALORIES(시간/거리/칼로리)가 0부터 올라갑니다.
3. 운동하는 도중 언제라도 Speed(속도) + 또는 – 버튼을 사용해 런닝머신 속도를 수동으로 조절할 수 있습니다.

M1 – M3

1. 대기 화면에서 MODE(모드)를 누르면 M1, M2 또는 M3가 선택되는데, 각각 TIME(M1), DISTANCE(M2) 또는 CALORIES(M3)를 의미하며 목표를 세우고 운동할 때 유용합니다.
2. 선택한 후에는 INCLINE +/-(경사 +/-)를 눌러 원하는 목표값을 바꾼 다음 START(시작)를 눌러 시작합니다.
3. TIME(시간), DISTANCE(거리) 또는 CALORIES(칼로리)가 선택한 값부터 카운트다운됩니다.
4. 카운트다운이 완료되면 컴퓨터에서 삐소리를 내 프로그램이 종료되었음을 알리고 모든 표시값이 0으로 재설정됩니다.

P1-P24 프로그램

운동 중 런닝머신의 속도나 경사가 자동으로 변하는 사전 설정된 프로그램입니다.

참고: 이 프로그램이 실행되는 동안 사용자가 속도/경사를 바꾸더라도 다음에 해당 프로그램을 실행하면 사전 설정된 속도/경사로 실행됩니다.

1. 대기 화면에서 프로그램 버튼을 눌러 원하는 프로그램을 선택하거나 SPEED +/-(속도 +/-)를 눌러 이전 프로그램이나 다음 프로그램을 선택할 수 있습니다
2. 이 프로그램의 운동 시간은 30분으로 기본 지정되어 있습니다. 이 시간은 START(시작)를 누르기 전에 INCLINE(경사) + 또는 – 버튼을 눌러 변경이 가능합니다.
3. 이 프로그램은 실행되는 동안 속도와 경사 설정이 20개의 구간으로 나뉘어집니다.
4. 각 구간의 시간은 선택한 전체 시간에 따라 달라집니다. 예를 들어 20분 프로그램인 경우 1분짜리 20개의 구간으로 구성됩니다. 따라서 속도/경사가 1분마다 변경됩니다. 준비 운동과 마무리 운동을 넣어 시간을 달리 할 수 있습니다.
5. 이 콘솔은 속도/경사가 변경될 때마다 3초간 카운트다운되며 삐소리가 납니다.

사전 설정 프로그램 속도 / 경사

ZR10 런닝머신

KPH 설정		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	속도	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	경사	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	속도	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	경사	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	속도	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	경사	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	속도	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	경사	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	속도	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	경사	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	속도	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	경사	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	속도	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	경사	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	속도	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	경사	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	속도	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	경사	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	속도	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	경사	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	속도	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	경사	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	속도	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	경사	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	속도	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	4	4	2	2
	경사	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	속도	5	7	10	5	7	10	5	7	10	10	5	10	10	5	7	10	10	5	10	5
	경사	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	속도	4	6	8	8	9	9	11	10	11	11	11	11	11	11	9	9	9	7	6	4
	경사	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	속도	4	5	5	7	7	8	11	11	11	11	11	12	11	9	8	8	7	6	3	3
	경사	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	속도	3	3	4	4	5	5	7	7	7	7	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3
	경사	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	속도	2	4	6	6	7	7	8	8	4	4	7	7	8	8	6	6	8	5	5	3
	경사	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	속도	4	6	3	7	7	2	5	5	8	10	10	6	12	8	10	10	7	5	3	2
	경사	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	속도	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	12	12	10	8	8	12	10	7	5	4
	경사	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	속도	3	6	9	9	12	12	12	12	7	7	12	12	9	9	10	12	11	6	4	3
	경사	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	속도	5	5	7	7	9	9	10	12	12	10	10	12	12	12	8	10	8	6	5	3
	경사	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	속도	6	6	10	10	10	14	14	8	8	13	13	6	6	8	8	12	12	6	6	3
	경사	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	속도	5	5	12	12	14	14	8	8	11	11	9	9	12	12	6	6	12	12	5	4
	경사	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

MPH 설정		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	속도	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.2	3.7	1.2	4.3	1.2	5.0	1.9	4.3	1.9	5.6	1.9
	경사	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	속도	1.2	3.1	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	3.7	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	1.9	3.1	1.2
	경사	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	속도	1.2	3.1	2.5	3.1	2.5	3.1	2.5	1.2	1.9	1.9	1.9	3.7	3.1	3.7	3.1	3.7	3.1	1.9	2.5	1.2
	경사	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	속도	1.2	3.7	4.3	2.5	2.5	4.3	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	4.3	5.0	3.1	3.1	5.0	3.1	1.9	3.1	1.2
	경사	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	속도	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	3.7	1.2	1.9	1.9	1.9	3.1	4.3	5.6	5.0	5.6	4.3	1.9	2.5	1.2
	경사	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	속도	1.2	2.5	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.9	1.9	1.9	1.9	3.1	3.7	3.7	4.3	3.7	4.3	2.5	2.5	1.2
	경사	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	속도	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.1	5.6	3.7	2.5	1.2	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	3.7	6.2	4.3	2.5	1.9
	경사	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	속도	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.7	4.3	3.7	2.5	2.5	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	4.3	5.0	4.3	3.1	1.9
	경사	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	속도	1.2	5.0	3.7	2.5	3.1	5.6	4.3	3.1	2.5	2.5	1.9	5.6	4.3	3.1	3.7	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	경사	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	속도	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	2.5	1.9	2.5	3.7	2.5	2.5	3.7	2.5	4.3	2.5	1.9
	경사	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	속도	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.9	1.9	3.7	5.6	6.2	4.3	6.2	3.7	2.5	1.9	1.2
	경사	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	속도	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	3.1	1.9	3.7	3.7	3.1	3.1	4.3	3.1	1.9	2.5	2.5
	경사	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	속도	1.2	1.2	2.5	2.5	2.5	3.7	3.7	3.7	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.7	3.7	3.7	2.5	2.5	1.2	1.2
	경사	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	속도	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	3.1
	경사	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	속도	2.5	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.8	6.2	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	5.6	5.6	5.6	4.3	3.7	2.5
	경사	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	속도	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	5.0	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.8	5.6	5.0	5.0	4.3	3.7	1.9	1.9
	경사	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	속도	1.9	1.9	2.5	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	4.3	4.3	3.1	3.1	3.7	3.7	3.1	3.1	2.5	2.5	1.9	1.9
	경사	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	속도	1.2	2.5	3.7	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	2.5	2.5	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	3.7	5.0	3.1	3.1	1.9
	경사	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	속도	2.5	3.7	1.9	4.3	4.3	1.2	3.1	3.1	5.0	6.2	6.2	3.7	7.4	5.0	6.2	6.2	4.3	3.1	1.9	1.2
	경사	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	속도	3.1	3.7	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	6.8	7.4	7.4	6.2	5.0	5.0	7.4	6.2	4.3	3.1	2.5
	경사	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	속도	1.9	3.7	5.6	5.6	7.4	7.4	7.4	7.4	4.3	4.3	7.4	7.4	5.6	5.6	6.2	7.4	6.8	3.7	2.5	1.9
	경사	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	속도	3.1	3.1	4.3	4.3	5.6	5.6	6.2	7.4	7.4	6.2	6.2	7.4	7.4	7.4	5.0	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	경사	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	속도	3.7	3.7	6.2	6.2	6.2	8.7	8.7	5.0	5.0	8.1	8.1	3.7	3.7	5.0	5.0	7.4	7.4	3.7	3.7	1.9
	경사	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	속도	3.1	3.1	7.4	7.4	8.7	8.7	5.0	5.0	6.8	6.8	5.6	5.6	7.4	7.4	3.7	3.7	7.4	7.4	3.1	2.5
	경사	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

U01-U03 사용자 지정 프로그램

이 프로그램에서는 사용자가 개인 운동을 위한 속도와 경사를 지정할 수 있습니다.

1. 대기 화면에서 U01, U02 또는 U03이 표시될 때까지 PROGRAM(프로그램) 버튼을 누릅니다.
2. MODE(모드)를 눌러 프로그램의 첫 번째 구간으로 들어갑니다.
3. 이 구간에 대해 SPEED +/-(속도 +/-)를 눌러 속도를 조절하고 INCLINE +/-(경사 +/-)를 눌러 경사를 조절한 다음 MODE(모드)를 눌러 계속 진행합니다.
4. 위의 과정을 프로그램의 20개 구간에 대해 반복합니다.
5. 모든 구간에 대한 데이터를 모두 입력했으면 START(시작)를 눌러 시작합니다.

입력하면 선택한 사용자 번호(U01, U02 또는 U03)에 프로그램이 저장됩니다.

체지방 기능

1. Body Fat Function(체지방 기능)이 표시될 때까지 PROGRAM(프로그램) 버튼을 누릅니다.
2. MODE(모드)를 눌러 체지방 기능에 들어갑니다.
3. SPEED/PROGRAM(속도/프로그램) 창에 사전 설정된 프로그램(F1-F5)이 표시됩니다.
4. MODE(모드)를 눌러 원하는 프로그램을 선택합니다.
5. PULSE/INCLINE(맥박수/경사) 창에서는 프로그램 매개 변수가 표시되며 SPEED(속도) + 또는 –를 눌러 이 변수를 변경한 다음 MODE(모드)를 눌러 확인합니다.
6. F1 – 성별 설정이 표시됩니다. INCLINE +/-(경사 +/-)를 눌러 1(남성)과 2(여성)를 선택합니다. MODE(모드)를 눌러 확인합니다.
7. F2 – 연령이 표시됩니다. INCLINE +/-(경사 +/-)를 눌러 조절합니다(25세로 미리 설정되어 있음). MODE(모드)를 눌러 확인합니다.
8. F3 – 신장이 표시됩니다. INCLINE +/-(경사 +/-)를 눌러 조절합니다(170cm로 미리 설정되어 있음). MODE(모드)를 눌러 확인합니다.
9. F4 – 체중이 표시됩니다. INCLINE +/-(경사 +/-)를 눌러 조절합니다(70kg로 미리 설정되어 있음). MODE(모드)를 눌러 확인합니다.
10. F5가 표시됩니다. 이 단계에서 사용자 정보가 저장됩니다. 약 8초간 맥박 센서에 양손을 올려 놓습니다. 그러면 테스트 결과가 다음과 같이 표시됩니다.

19 이하	표준 체중 이하
20-25	표준 체중
25-29	표준 체중 이상
30 이상	비만

참고: 여기에 나와 있는 모든 표시값은 안내용일 뿐이며 이 런닝머신을 의료용으로 사용해서는 안 됩니다.

HRC – 심박수 제어

(선택 사항이며 HRC 및 흉부 벨트가 있는 런닝머신에만 해당됨).

참고: 이 프로그램이 실행되는 동안 속도와 경사 수준을 수동으로 조절할 수 있으나 속도와 경사 수준은 운동을 지속시키기 위해 자동으로 변경됩니다. 처음 60초 동안은 수동으로 변경이 불가능합니다.

1. HRC1, HRC2 또는 HRC3이 표시될 때까지 PROGRAM(프로그램)을 누릅니다.
2. MODE(모드)를 눌러 사용자 개인 데이터를 입력합니다(SPEED(속도) 창에 HRC가 표시됨).
3. 사용자 연령이 표시됩니다(30으로 미리 설정됨). INCLINE +/-(경사 +/-)를 눌러 변경하고 MODE(모드)를 눌러 확인합니다.
4. 권장하는 목표 심박수가 표시됩니다. 이 수치를 변경하려면 INCLINE +/-(경사 +/-)를 눌러 조절하고 MODE(모드)를 눌러 확인합니다.
5. TIME(시간) 창에는 사전이 설정된 시간인 10.00분이 표시됩니다. INCLINE +/-(경사 +/-)를 눌러 이를 변경하고 MODE(모드)를 눌러 확인합니다.
6. START(시작)를 눌러 시작합니다.

참고: 프로그램이 실행되는 동안 목표 심박수에 도달하기 위해 속도가 자동으로 조절됩니다.

목표 심박수에 도달하기 전에 최대 속도에 도달하게 되면 경사가 1레벨씩 조절되어 경사가 높아집니다.

목표 심박수에 도달하면 속도와 경사가 더 이상 변경되지 않습니다.

목표 심박수에 도달하면 속도와 경사가 그대로 유지됩니다.

MPH에서 KPH로 변환

속도와 거리가 MPH 또는 KPH 단위에서 작동되도록 설정할 수 있습니다.

이 사이에서 전환하려면:

1. 안전 키를 뺍니다. 그러면 컴퓨터에 “SAFETY KEY TAKE OFF”(안전 키 빠짐)가 표시됩니다.
2. PROGRAM(프로그램) 버튼과 MODE(모드) 버튼을 함께 2-3초간 누른 상태로 유지합니다.
3. 콘솔이 MPH에서 KPH로 자동으로 변경됩니다.

심박수 프로그램 설정

ZR10 런닝머신

H1 프로그램				H2 프로그램				H3 프로그램			
연령	목표 영역(L-H)			연령	목표 영역(L-H)			연령	목표 영역(L-H)		
	최저	기본	최고		최저	기본	최고		최저	기본	최고
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152

H1 프로그램				H2 프로그램				H3 프로그램			
연령	목표 영역(L-H)			연령	목표 영역(L-H)			연령	목표 영역(L-H)		
	최저	기본	최고		최저	기본	최고		최저	기본	최고
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

ΕΓΓΥΗΣΗ

Η RFE International Ltd μέσω της ΜΕΚΜΑ Α.Ε. εγγυάται το προϊόν για όλες τις λειτουργικές ζημιές και τα μέρη, κάτω από φυσιολογικές συνθήκες λειτουργίας και συντήρησης, για μια χρονική περίοδο που αναφέρετε κατωτέρω, από την ημερομηνία αγοράς όπως καθορίζεται από το παραστατικό πώλησης, του οποίου η επίδειξη είναι απαραίτητη. Αυτή η εγγύηση δεν επεκτείνεται χρονικά, είναι μόνο για τον αρχικό αγοραστή, και καλύπτεται μόνο στη χώρα που η συσκευή έχει αγοραστεί.
Η περίοδος εγγύησης ισχύει ως ακολούθως: Πλαίσιο 10 έτη, Μοτέρ 3 έτη, Ηλεκτρονικά μέρη 2 έτη, Λοιπά μέρη 2 έτη.

Η υποχρέωση της RFE και της ΜΕΚΜΑ Α.Ε. είναι να αντικαταστήσει ή να επισκευάσει την ζημιά του προϊόντος στο εξουσιοδοτημένο τμήμα επισκευών. Όλες οι επισκευές που απαιτούνται, απαραίτητα πρέπει να είναι εγκεκριμένες από την RFE ή την ΜΕΚΜΑ Α.Ε.

Αυτή η εγγύηση δεν επεκτείνεται για οποιαδήποτε βλάβη που έχει προκληθεί από υπαιτιότητα, λάθος χειρισμό, τροποποίηση ή επισκευή από μή εξουσιοδοτημένα τμήματα επισκευών.

Το προϊόν έχει κατασκευαστεί για οικιακή ή ατομική χρήση και δεν καλύπτει για επαγγελματική χρήση, για ενοικίαση ή χρήση σε studio's και γυμναστήρια. Το προϊόν αυτό έχει σχεδιαστεί αποκλειστικά για οικιακή χρήση.

Καμία άλλη εγγύηση πέρα από την παρούσα δεν είναι εγκεκριμένη από την RFE και την ΜΕΚΜΑ Α.Ε.. Αυτή η εγγύηση είναι ρητώς αντί όλων των άλλων εγγυήσεων που εκφράζονται ή που υπονοούνται, συμπεριλαμβανομένων των εμπόρων ή/και της χρήσης για έναν άλλο ιδιαίτερο λόγο.

ΕΥΘΥΝΕΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ
Αυτή η εγγύηση ισχύει μόνο για τα προϊόντα σε συνηθισμένη οικιακή χρήση. Ο καταναλωτής είναι αρμόδιος για τα στοιχεία που απαριθμούνται κατωτέρω:
1. Κατάλληλη χρήση του προϊόντος σύμφωνα με τις οδηγίες που περιέχονται σε αυτό το εγχειρίδιο.
2. Κατάλληλη εγκατάσταση σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχονται και με όλους τους τοπικούς ηλεκτρικούς κώδικες.
3. Κατάλληλη σύνδεση σε μία γειωμένη παροχή ρεύματος και ικανοποιητικής τάσης, αντικατάσταση των κατεστραμμένων ασφαλειών, επισκευή των χαλαρών συνδέσεων ή των ατελειών που συνδέουν την συσκευή με καλώδιο στο σπίτι.
4. Οι ζημιές του μηχανήματος τελειώνουν κατά την διάρκεια μεταφοράς, της εγκατάστασης ή μετά την εγκατάσταση.

ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΙ
Αυτή η εγγύηση δεν καλύπτει τα ακόλουθα:
1. Επακόλουθες, παράλληλες, ή τυχαίες ζημιές όπως η ζημιά ιδιοκτησίας και τυχαίες δαπάνες ως αποτέλεσμα οποιασδήποτε παρέμβασης αυτής της εγγύησης ή οποιασδήποτε υπονοούμενης εγγύησης.
2. Όταν η βλάβη είναι αποτέλεσμα μετατροπών, κακής χρήσης ή κακής συντήρησης.
3. Όταν η συσκευή έχει ανοιχτεί από τρίτους.
4. Όταν η βλάβη προέρχεται από αμέλεια του χρήστη.
Η παρούσα εγγύηση δεν καλύπτει πλαστικά ή ελαστικά μέρη (π.χ. ταπέτο).

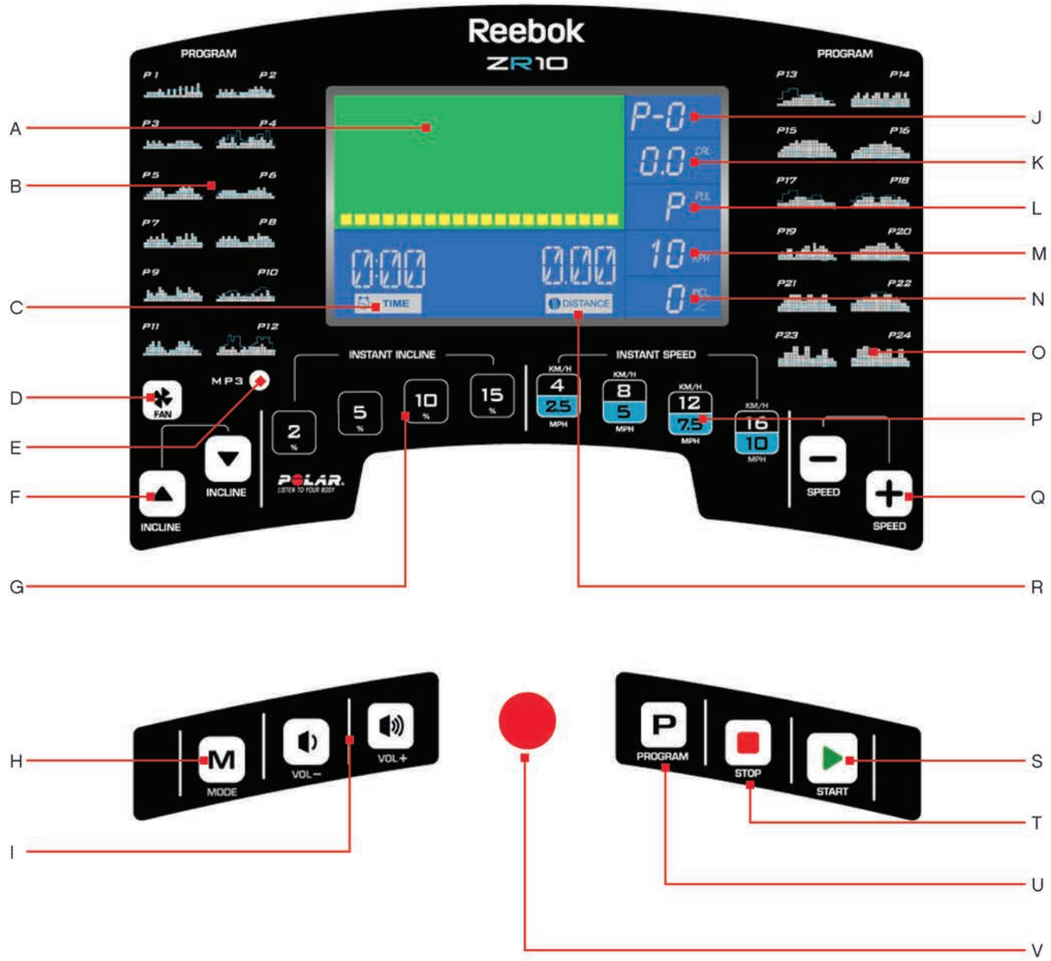
Η RFE και η ΜΕΚΜΑ Α.Ε. δεν έχει καμία ευθύνη για έμμεσες ή επακόλουθες ζημιές που προκύπτουν από ή σε σχέση με την χρήση ή την απόδοση του προϊόντος ή αποζημίωση σε σχέση με οποιαδήποτε οικονομική απώλεια, απώλεια της περιουσίας της απώλειας εσόδων ή κερδών, απώλεια της απόλαυσης ή της χρήσης, το κόστος μεταφοράς, της εγκατάστασης ή άλλες αποθετικές ζημιές οποιασδήποτε φύσης.

ΕΠΙΣΚΕΥΗ
Κρατήστε την απόδειξη αγοράς. Η επίδειξή της είναι απαραίτητη για την ισχύ της εγγύησης.
Επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία. Αν υπάρχει μία ερώτηση ώστε να ληφθεί η υπηρεσία επισκευής, ελάτε σε επαφή με το τμήμα υπηρεσιών μας στο τηλέφωνο 210 2758228.
Αν καμία τοπική υπηρεσία δεν είναι διαθέσιμη, η αντιπροσωπεία θα επισκευάσει ή θα αντικαταστήσει τα ελλατωματικά μέρη, στην επιλογή της, εντός της περιόδου εγγύησης χωρίς κόστος για τα μέρη και μόνον. Όλες οι δαπάνες μεταφορών, προς την αντιπροσωπεία και πίσω επιστροφή στον ιδιοκτήτη, είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη. Ο ιδιοκτήτης είναι αρμόδιος για την επαρκή συσκευασία κατά την μεταφορά στην αντιπροσωπεία. Η αντιπροσωπεία δεν είναι αρμόδια για τις ζημιές στη μεταφορά.
ΜΗΝ ΣΤΕΙΛΕΤΕ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΣΥΣΚΕΥΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΓΚΡΙΣΗ. Όλες οι συσκευές που φτάνουν χωρίς έγκριση θα απορρίπτονται.

Για περισσότερες πληροφορίες ή για να έρθετε σε επαφή με το τμήμα υπηρεσιών επισκευής, επικοινωνήστε στο:
ΜΕΚΜΑ Α.Ε. - Γρ. Λαμπράκη 21, Λυκόβρυση Τ.Κ. 14123. Τηλέφωνο 210 2758228 & Fax 210 2774798.

Σας συμβουλεύουμε να κρατήσετε το προϊόν σε ένα δωμάτιο με σταθερή θερμοκρασία. Εμποδίστε την έκθεσή του σε ακραίες θερμοκρασίες, ζέστη, υγρασία ή νερό. Παρακαλούμε φυλάξτε την απόδειξη αγοράς ως αποδεικτικό στοιχείο.

Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα ή οι προδιαγραφές του προϊόντος υπόκεινται σε αλλαγή χωρίς ειδοποίηση.



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

A	Οθόνη LCD	G	Άμεση κλίση	M	Ταχύτητα	S	Εκκίνηση
B	Οδηγός προγράμματος	H	Επιλογή	N	Κλίση	T	Σταμάτημα
C	Χρόνος	I	Ένταση ήχου	O	Σχέδιο προγράμματος	U	Προγράμματα
D	Ανεμιστήρας	J	Αριθμός προγράμματος	P	Άμεση ταχύτητα	V	Κλειδί ασφαλείας
E	Είσοδος MP3	K	Θερμίδες	Q	Ρύθμιση ταχύτητας		
F	Ρύθμιση κλίσης	L	Καρδιακός σφυγμός	R	Απόσταση		

A	LCD Window	G	Instant Incline	M	Speed	S	Start
B	Program Guide	H	Mode	N	Incline	T	Stop
C	Time	I	Volume	O	Program Guide	U	Program
D	Fan	J	Program	P	Instant Speed	V	Safety Key
E	MP3 Input	K	Calories	Q	Speed		
F	Incline	L	Pulse	R	Distance		

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΛΗΚΤΡΩΝ

Program

Επιλέγετε το επιθυμητό πρόγραμμα (P0-P24, HRC 1-3, U01-U03, F1-F5) Δείτε ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ παρακάτω.

Mode

Αυτό το πλήκτρο έχει 2 λειτουργίες:

Για να επιλέξετε P0, M1, M2 ή M3 (βλέπε προγράμματα).

Για να επιβεβαιώσετε τα στοιχεία, όταν είστε στη ρύθμιση των προγραμμάτων.

Start

Θα ξεκινήσετε κάποιο πρόγραμμα.

Stop

Για να σταματήσετε τον διάδρομο, ανά πάσα στιγμή κατά την διάρκεια της άσκησης. Το ταπέτο θα επιβραδύνει και θα σταματήσει τελείως. Όλα τα στοιχεία θα μηδενιστούν.

Speed -

Μειώνει την ταχύτητα κατά την διάρκεια της άσκησης.

Speed +

Αυξάνει την ταχύτητα κατά την διάρκεια της άσκησης.

Incline –

Μειώνει το επίπεδο της κλίσης κατά την διάρκεια της άσκησης.

Incline +

Αυξάνει το επίπεδο της κλίσης κατά την διάρκεια της άσκησης.

Instant Speed

Χρησιμοποιήστε το για να επιλέξετε μία ακριβή ταχύτητα κατά την διάρκεια της άσκησης.

Instant Incline

Χρησιμοποιήστε το για να επιλέξετε ένα ακριβές επίπεδο κλίσης κατά την διάρκεια της άσκησης.

Fan

Πιέστε για να ανοίξετε ή να κλείσετε τον ανεμιστήρα.

Είσοδος MP3

Επιτρέπει την σύνδεση με μία προσωπική συσκευή αναπαραγωγής MP3 μέσω του παρεχόμενου καλωδίου. Μουσική θα παίξει μέσω των ενσωματωμένων ηχείων και η ένταση του ήχου θα ελέγχεται από τη συσκευή αναπαραγωγής MP3.

Κλειδί ασφαλείας

Συμπεριλαμβάνεται με τον διάδρομο και είναι ένα κόκκινο κλειδί ασφαλείας, χωρίς αυτό ο διάδρομος δεν μπορεί να λειτουργήσει. Σκοπός του είναι να σταματήσει αμέσως τον κινητήρα του διαδρόμου σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Η κονσόλα θα εμφανίσει το μήνυμα ”SAFETY KEY TAKE OFF” αν το κλειδί δεν είναι σωστά τοποθετημένο στον διάδρομο. Το κλιπ στην άλλη άκρη του κλειδιού ασφαλείας πρέπει να επισυνάπτεται στον χρήστη ώστε ανά πάσα στιγμή κατά την διάρκεια της άσκησης να σταματήσει αμέσως τον κινητήρα σε περίπτωση άκτακτης ανάγκης.

ΠΛΗΚΤΡΑ ΧΕΙΡΟΛΑΒΩΝ

Speed +/-

Βρίσκονται στην δεξιά χειρολαβή τα πλήκτρα SPEED + ή – και μπορείτε να τα πιέσετε για να αλλάξετε την ταχύτητα, ανά πάσα στιγμή κατά την διάρκεια του προγράμματος.

Incline +/-

Βρίσκονται στην αριστερή χειρολαβή τα πλήκτρα INCLINE + ή – και μπορείτε να τα πιέσετε για να αλλάξετε το επίπεδο της κλίσης, ανά πάσα στιγμή κατά την διάρκεια του προγράμματος.

Αισθητήρες καρδιακού σφυγμού

Υπάρχουν αισθητήρες καρδιακού σφυγμού που βρίσκονται στις δύο χειρολαβές, προκειμένου ο χρήστης να παρακολουθεί τον καρδιακό ρυθμό του κατά την διάρκεια της άσκησης. Παρακαλούμε σημειώστε ότι πρέπει να κρατάτε και τους δύο αισθητήρες προκειμένου να γίνει η ανάγνωση του παλμού. Η ένδειξη του σφυγμού είναι ένας οδηγός για την αναφορά σας και όχι για ιατρική χρήση ή παρακολούθηση.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

P0	Χειροκίνητο πρόγραμμα (Manual)
M1-M3	Αντίστροφης μέτρησης χρόνου, απόστασης ή θερμίδων
P1-P24	Προκαθορισμένα προγράμματα άσκησης
U01-U03	Προγράμματα που καθορίζονται από τον χρήστη
HRC1-HC3	Προγράμματα ελέγχου καρδιακού ρυθμού
F1-F5	Λειτουργία ελέγχου σωματικού λίπους (Body fat)

P0 Χειροκίνητο πρόγραμμα (Manual)

1. Στην κατάσταση αναμονής, πιέστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσετε το χειροκίνητο πρόγραμμα (manual).
2. Οι ενδείξεις: TIME/DISTANCE/CALORIES θα μετρηθούν προς τα επάνω από το μηδέν.
3. Η ταχύτητα του διαδρόμου μπορεί να ρυθμιστεί με τα πλήκτρα Speed + ή – οποιοδήποτε στιγμή κατά την διάρκεια της άσκησης.

M1 – M3

1. Στην κατάσταση αναμονής πιέστε το MODE για να επιλέξετε M1, M2 ή M3. Αυτά χρησιμοποιούνται για να λειτουργήσει ένα πρόγραμμα τοποθετημένου ΧΡΟΝΟΥ (M1), ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ (M2) ή ΘΕΡΜΙΔΩΝ (M3).
2. Μόλις επιλεγεί η χρήση χρησιμοποιήστε το INCLINE +/- για να αλλάξετε την ρύθμιση και πιέστε το START.
3. Ο ΧΡΟΝΟΣ, η ΑΠΟΣΤΑΣΗ ή οι ΘΕΡΜΙΔΕΣ θα μετρηθούν αντίστροφα από την ρύθμιση.
4. Όταν η αντίστροφη μέτρηση ολοκληρωθεί, η κονσόλα θα ηχήσει για να δείξει το τέλος του προγράμματος και όλες οι ενδείξεις θα μηδενιστούν.

Προγράμματα P1-P24

Αυτά είναι προκαθορισμένα προγράμματα στα οποία η ταχύτητα και το επίπεδο κλίσης θα αλλάζει αυτόματα κατά την διάρκεια της άσκησης.

Σημείωση: Αν η ταχύτητα/κλίση μεταβληθεί από τον χρήστη κατά την διάρκεια αυτών των προγραμμάτων, θα επανέλθουν στις προκαθορισμένες αξίες στο επόμενο τμήμα του προγράμματος.

1. Στην κατάσταση αναμονής, πιέστε το πλήκτρο για να επιλέξετε το επιθυμητό προκαθορισμένο πρόγραμμα.
2. Πιέστε το START για να επιλέξετε και να ξεκινήσετε χρησιμοποιώντας τον προκαθορισμένο χρόνο.
3. Ο προκαθορισμένος χρόνος γι’ αυτά τα προγράμματα είναι 30 λεπτά. Αυτό μπορεί να αλλάξει πιέζοντας τα πλήκτρα INCLINE + ή – πριν επιλέξετε να πιέσετε το πλήκτρο START.
4. Κατά την διάρκεια αυτών των προγραμμάτων η ταχύτητα και η κλίση χωρίζονται σε 20 τμήματα. Ο χρόνος κάθε τμήματος εξαρτάται από την επιλογή του συνολικού χρόνου. Για παράδειγμα, ένα πρόγραμμα 20 λεπτών = 20 τμήματα από 1 λεπτό. Επομένως, η ταχύτητα/κλίση θα αλλάζει κάθε 1 λεπτό. Ο χρόνος θα διαφέρει για να καταστεί δυνατή η προθέρμανση και η χαλάρωση.
5. Η κονσόλα θα μετρήσει αντίστροφα και θα ηχήσει για 3 δευτερόλεπτα κάθε φορά που η ταχύτητα/κλίση αλλάζει.

Ρύθμιση KPH		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Ταχύτητα	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	Κλίση	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Ταχύτητα	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	Κλίση	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Ταχύτητα	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	Κλίση	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Ταχύτητα	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	Κλίση	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Ταχύτητα	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	Κλίση	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Ταχύτητα	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	Κλίση	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Ταχύτητα	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	Κλίση	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Ταχύτητα	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	Κλίση	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Ταχύτητα	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	Κλίση	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Ταχύτητα	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	Κλίση	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Ταχύτητα	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	Κλίση	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Ταχύτητα	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	Κλίση	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Ταχύτητα	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	4	4	2	2
	Κλίση	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Ταχύτητα	5	7	10	5	7	10	5	7	10	10	5	10	10	5	7	10	10	5	10	5
	Κλίση	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Ταχύτητα	4	6	8	8	9	9	11	10	11	11	11	11	11	11	9	9	9	7	6	4
	Κλίση	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Ταχύτητα	4	5	5	7	7	8	11	11	11	11	11	12	11	9	8	8	7	6	3	3
	Κλίση	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Ταχύτητα	3	3	4	4	5	5	7	7	7	7	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3
	Κλίση	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Ταχύτητα	2	4	6	6	7	7	8	8	4	4	7	7	8	8	6	6	8	5	5	3
	Κλίση	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Ταχύτητα	4	6	3	7	7	2	5	5	8	10	10	6	12	8	10	10	7	5	3	2
	Κλίση	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Ταχύτητα	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	12	12	10	8	8	12	10	7	5	4
	Κλίση	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Ταχύτητα	3	6	9	9	12	12	12	12	7	7	12	12	9	9	10	12	11	6	4	3
	Κλίση	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Ταχύτητα	5	5	7	7	9	9	10	12	12	10	10	12	12	12	8	10	8	6	5	3
	Κλίση	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Ταχύτητα	6	6	10	10	10	14	14	8	8	13	13	6	6	8	8	12	12	6	6	3
	Κλίση	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Ταχύτητα	5	5	12	12	14	14	8	8	11	11	9	9	12	12	6	6	12	12	5	4
	Κλίση	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

Ρύθμιση MPH		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Ταχύτητα	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.2	3.7	1.2	4.3	1.2	5.0	1.9	4.3	1.9	5.6	1.9
	Κλίση	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Ταχύτητα	1.2	3.1	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	3.7	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	1.9	3.1	1.2
	Κλίση	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Ταχύτητα	1.2	3.1	2.5	3.1	2.5	3.1	2.5	1.2	1.9	1.9	1.9	3.7	3.1	3.7	3.1	3.7	3.1	1.9	2.5	1.2
	Κλίση	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Ταχύτητα	1.2	3.7	4.3	2.5	2.5	4.3	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	4.3	5.0	3.1	3.1	5.0	3.1	1.9	3.1	1.2
	Κλίση	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Ταχύτητα	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	3.7	1.2	1.9	1.9	1.9	3.1	4.3	5.6	5.0	5.6	4.3	1.9	2.5	1.2
	Κλίση	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Ταχύτητα	1.2	2.5	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.9	1.9	1.9	1.9	3.1	3.7	3.7	4.3	3.7	4.3	2.5	2.5	1.2
	Κλίση	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Ταχύτητα	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.1	5.6	3.7	2.5	1.2	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	3.7	6.2	4.3	2.5	1.9
	Κλίση	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Ταχύτητα	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.7	4.3	3.7	2.5	2.5	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	4.3	5.0	4.3	3.1	1.9
	Κλίση	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Ταχύτητα	1.2	5.0	3.7	2.5	3.1	5.6	4.3	3.1	2.5	2.5	1.9	5.6	4.3	3.1	3.7	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Κλίση	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Ταχύτητα	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	2.5	1.9	2.5	3.7	2.5	2.5	3.7	2.5	4.3	2.5	1.9
	Κλίση	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Ταχύτητα	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.9	1.9	3.7	5.6	6.2	4.3	6.2	3.7	2.5	1.9	1.2
	Κλίση	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Ταχύτητα	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	3.1	1.9	3.7	3.7	3.1	3.1	4.3	3.1	1.9	2.5	2.5
	Κλίση	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Ταχύτητα	1.2	1.2	2.5	2.5	2.5	3.7	3.7	3.7	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.7	3.7	3.7	2.5	2.5	1.2	1.2
	Κλίση	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Ταχύτητα	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	6.2	3.1	4.3	6.2	6.2	3.1	6.2	3.1
	Κλίση	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Ταχύτητα	2.5	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.8	6.2	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	5.6	5.6	5.6	4.3	3.7	2.5
	Κλίση	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Ταχύτητα	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	5.0	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.2	6.8	5.6	5.0	5.0	4.3	3.7	1.9	1.9
	Κλίση	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Ταχύτητα	1.9	1.9	2.5	2.5	3.1	3.1	4.3	4.3	4.3	4.3	3.1	3.1	3.7	3.7	3.1	3.1	2.5	2.5	1.9	1.9
	Κλίση	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Ταχύτητα	1.2	2.5	3.7	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	2.5	2.5	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	3.7	5.0	3.1	3.1	1.9
	Κλίση	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Ταχύτητα	2.5	3.7	1.9	4.3	4.3	1.2	3.1	3.1	5.0	6.2	6.2	3.7	7.4	5.0	6.2	6.2	4.3	3.1	1.9	1.2
	Κλίση	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Ταχύτητα	3.1	3.7	3.7	5.0	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	6.8	7.4	7.4	6.2	5.0	5.0	7.4	6.2	4.3	3.1	2.5
	Κλίση	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Ταχύτητα	1.9	3.7	5.6	5.6	7.4	7.4	7.4	7.4	4.3	4.3	7.4	7.4	5.6	5.6	6.2	7.4	6.8	3.7	2.5	1.9
	Κλίση	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Ταχύτητα	3.1	3.1	4.3	4.3	5.6	5.6	6.2	7.4	7.4	6.2	6.2	7.4	7.4	7.4	5.0	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Κλίση	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Ταχύτητα	3.7	3.7	6.2	6.2	6.2	8.7	8.7	5.0	5.0	8.1	8.1	3.7	3.7	5.0	5.0	7.4	7.4	3.7	3.7	1.9
	Κλίση	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Ταχύτητα	3.1	3.1	7.4	7.4	8.7	8.7	5.0	5.0	6.8	6.8	5.6	5.6	7.4	7.4	3.7	3.7	7.4	7.4	3.1	2.5
	Κλίση	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

U01-U03 Προγράμματα καθορισμένα από τον χρήστη

Σε αυτά τα προγράμματα ο χρήστης μπορεί να καθορίσει την ταχύτητα και την κλίση για μία προσωπική άσκηση.

1. Σε κατάσταση αναμονής, πιέστε το πλήκτρο PROGRAM μέχρι να εμφανιστοεί U01, U02 ή U03.
2. Πιέστε το MODE για να εισάγετε το πρώτο τμήμα του προγράμματος.
3. Πιέστε SPEED +/- για να ρυθμίσετε την ταχύτητα και INCLINE +/- για να ρυθμίσετε την κλίση αυτού του τμήματος και πιέστε το MODE για να συνεχίσετε.
4. Επαναλάβετε για όλα τα 20 τμήματα του προγράμματος.
5. Μόλις τα δεδομένα εισαχθούν για όλα τα τμήματα, πιέστε το START για να ξεκινήσετε.

Όταν εισαχθούν, το πρόγραμμα θα αποθηκευθεί στον επιλεγμένο αριθμό χρήστη (U01, U02 ή U03).

Λειτουργία μέτρησης λίπους σώματος (Body fat)

1. Πιέστε το πλήκτρο PROGRAM μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη λειτουργίας Body Fat.
2. Η οθόνη SPEED/PROGRAM θα εμφανίσει το προκαθορισμένο πρόγραμμα (F1-F5).
3. Πιέστε το mode για να επιλέξετε το επιθυμητό πρόγραμμα.
4. Η οθόνη PULSE/INCLINE θα εμφανίσει τις παραμέτρους του προγράμματος, πιέστε το SPEED + ή – για να τις αλλάξετε και πιέστε το MODE για επιβεβαίωση.
5. F1 – Το φύλο εμφανίζεται. Πιέστε SPEED +/- για να αλλάξετε μεταξύ 1 άντρας (male) και 2 γυναίκα (female). Πιέστε το MODE για επιβεβαίωση.
6. F2 – Η ηλικία εμφανίζεται. Πιέστε INCLINE +/- για να ρυθμίσετε (εγκατεστημένα τα 25 έτη). Πιέστε MODE για επιβεβαίωση.
7. F3 – Το ύψος εμφανίζεται. Πιέστε INCLINE +/- για να ρυθμίσετε (εγκατεστημένο το 170cm). Πιέστε MODE για επιβεβαίωση.
8. F4 – Το βάρος εμφανίζεται. Πιέστε INCLINE +/- για να ρυθμίσετε (εγκατεστημένα τα 70kg). Πιέστε MODE για επιβεβαίωση.
9. F5 θα εμφανιστεί. Σε αυτό το στάδιο οι πληροφορίες του χρήστη θα αποθηκευθούν. Τοποθετήστε και τα δύο χέρια στους αισθητήρες καρδιακού σφυγμού για περίπου 8 δευτερόλεπτα. Το αποτέλεσμα του ελέγχου θα εμφανιστεί στη συνέχεια ως εξής:

19 ή λιγότερο	Κάτω του κανονικού
20-25	Κανονικό βάρος
25-29	Υπέρβαρος
30 ή περισσότερο	Παχύσαρκος

Σημείωση: Όλες οι μετρήσεις που δίνονται είναι μόνο μία κατευθυντήρια γραμμή και δεν πρέπει να χρησιμοποιηθεί ως ιατρική συσκευή.

HRC – Πρόγραμμα Ελέγχου Καρδιακού Σφυγμού (Hea rt rate control)

(Προαιρετικά, μόνο για διαδρόμους με HRC και ζώνη στήθους).

Σημείωση: Η ταχύτητα και η κλίση μπορούν να ρυθμιστούν χειροκίνητα κατά την διάρκεια αυτού του προγράμματος, αλλά θα αλλάξει αυτόματα για να διατηρήσει την άσκηση. Δεν μπορούν να αλλάξουν κατά τα πρώτα 60 δευτερόλεπτα.

1. Πιέστε το PROGRAM μέχρι να εμφανιστεί HRC1, HRC2 ή HRC3.
2. Πιέστε το MODE για να τοποθετήσετε τα προσωπικά σας δεδομένα (HRC θα εμφανιστεί στην οθόνη SPEED).
3. Η ηλικία του χρήστη θα εμφανιστεί (η προεπιλογή είναι 30). Πιέστε INCLINE +/- για να την αλλάξετε και πιέστε MODE για επιβεβαίωση.
4. Ένας συνιστώμενος στόχος καρδιακού σφυγμού εμφανίζεται. Για να τον αλλάξετε, πιέστε INCLINE +/- και πιέστε MODE για επιβεβαίωση.
5. Η οθόνη TIME θα εμφανίσει τον προκαθορισμένο χρόνο των 10 λεπτών. Πιέστε INCLINE +/- για να τον αλλάξετε και πιέστε MODE για επιβεβαίωση.
6. Πιέστε το START για να ξεκινήσετε.

Σημείωση:

Η ταχύτητα θα πρέπει να προσαρμόζεται αυτόματα κατά την διάρκεια του προγράμματος για να φτάσει τον στόχο καρδιακού σφυγμού.
Αν η μέγιστη ταχύτητα επιτυγχάνεται πριν από το στόχο καρδιακού σφυγμού, η κλίση θα προσαρμοστεί αυξάνοντας κατά 1 επίπεδο περαιτέρω.

Αν ο στόχος καρδιακού σφυγμού επιτυγχάνεται η ταχύτητα και η κλίση δεν θα αλλάξει
Αν ο στόχος καρδιακού σφυγμού επιτυγχάνεται η ταχύτητα και η κλίση θα παραμείναι σταθερή.

Μετατροπή MPH σε KPH

Η ταχύτητα και η απόσταση μπορούν να ρυθμιστούν να λειτουργούν σε MPH ή KPH.

Για να αλλάξετε μεταξύ αυτών:

1. Αφαιρέστε το ΚΛΕΙΔΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ. Η κονσόλα θα εμφανίσει το μήνυμα ”SAFETY KEY TAKE OFF”.
2. Πιέστε και κρατήστε τα πλήκτρα PROGRAM και MODE ταυτόχρονα για 2-3 δευτερόλεπτα.
3. Η κονσόλα θα αλλάξει από MPH σε KPH αυτόματα.

H1 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ				H2 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ				H3 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ			
Ηλικία	Ζώνη στόχου (Ε-Μ)			Ηλικία	Ζώνη στόχου (Ε-Μ)			Ηλικία	Ζώνη στόχου (Ε-Μ)		
	Ελάχιστη	Κανονική	Μέγιστη		Ελάχιστη	Κανονική	Μέγιστη		Ελάχιστη	Κανονική	Μέγιστη
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152

H1 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ				H2 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ				H3 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ			
Ηλικία	Ζώνη στόχου (Ε-Μ)			Ηλικία	Ζώνη στόχου (Ε-Μ)			Ηλικία	Ζώνη στόχου (Ε-Μ)		
	Ελάχιστη	Κανονική	Μέγιστη		Ελάχιστη	Κανονική	Μέγιστη		Ελάχιστη	Κανονική	Μέγιστη
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124