



**G6469TV CTV Advance**



**PRODUCENT:**



**EXERCYCLE S.A**  
P.O. BOX 195  
01080 Vitoria  
Spain

**DYSTRYBUTOR:**



**DEL SPORT SP. Z O. O.**

ul. Syrokomli 16  
03-335 WARSZAWA  
tel: +48 (22) 811-01-02, 811-07-39  
fax: (22) 674-41-42  
e-mail: [delsport@delsport.com.pl](mailto:delsport@delsport.com.pl)  
[www.delsport.com.pl](http://www.delsport.com.pl)



Fig 5

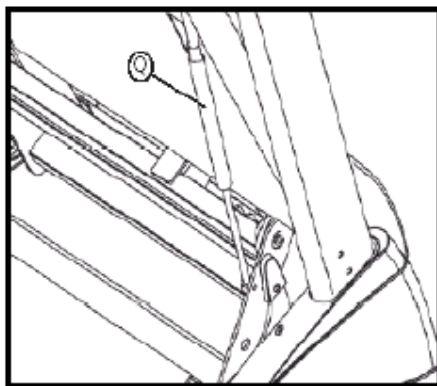


Fig 6

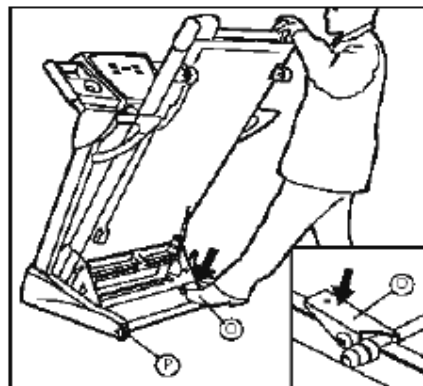


Fig 7

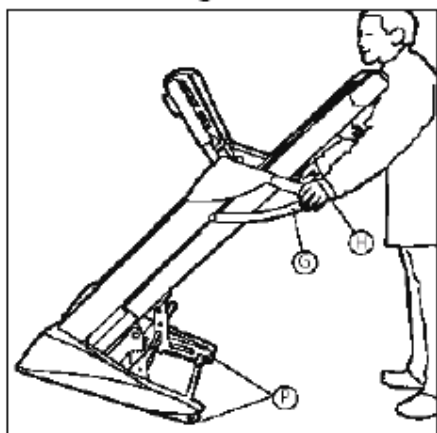


Fig 8

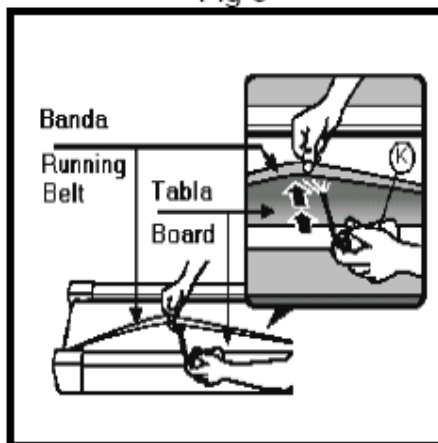
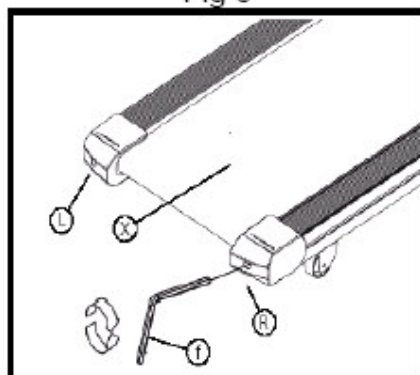


Fig 9



### Ogólne wskazówki

**Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania i konserwacji urządzenia.**

**UWAGA!** Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.

1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest wskazane na pomarańczowej etykiecie umieszczonej na

osłonie silnika. Upewnij się, czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.

2. Zanim rozpoczniesz korzystanie z bieżni, upewnij się czy działa prawidłowo. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.

3. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na bieżni.

4. Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.

5. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania.

6. Odłączając urządzenie od gniazdka nie ciągnij za przewód elektryczny.

7. Urządzenie powinno być umieszczone na płaskiej powierzchni, a tylna część bieżni powinna być oddalona o minimum 2 metry od ściany. Nie ustawiaj bieżni w miejscu, w którym może być ograniczony dostęp powietrza. By uchronić podłogę, wykładzinę przed zniszczeniem podłóg pod urządzenie np.: dywanik, kawałek materiału.

8. Rodzice oraz inne osoby odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi powinny mieć na względzie ich naturalną ciekawość i to, że może ona doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Dlatego też dzieci powinny zawsze pozostawać pod opieką. Urządzenie w żadnym wypadku nie może służyć jako dziecięca zabawka.

9. Bieżnia wyposażona jest w przewód elektryczny, upewnij się czy podłączasz urządzenie do gniazdka z uziemieniem i czy wtyczka pasuje do twojego gniazdka elektrycznego.

10. Dla bezpieczeństwa użytkowników urządzenie zostało wyposażone w klucz bezpieczeństwa. Klucz bezpieczeństwa powinien znajdować się na miejscu. Jeśli nie jest zainstalowany poprawnie, urządzenie nie zacznie działać.

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie, przy pomocy klipsa przypnij do ubrania przewód klucza bezpieczeństwa. Przy pociągnięciu, klucz bezpieczeństwa wypadnie i urządzenie natychmiast się zatrzyma. Jeśli nie korzystasz z urządzenia, pamiętaj by schować klucz bezpieczeństwa, tak by był on niedostępny dla dzieci.

11. Jednocześnie z bieżni może korzystać tylko jedna osoba. Z bieżni mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 115kg.

12. Nie zeskakuj z bieżni, gdy jest w ruchu. Oprzyj się na poręczy przy wchodzeniu i schodzeniu z bieżni.

13. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów bieżni. Nie wkładaj rąk, nóg, a także żadnych przedmiotów pod bieżnię.

14. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki. By uniknąć obrażeń ciała i niepotrzebnego zużycia taśmy bieżni, sprawdź czy twoje buty nie są zabrudzone.

15. Nie jest wskazane umieszczanie urządzenia w pomieszczeniu o dużej wilgotności, gdyż może ulec korozji.

16. Nadmierne smarowanie bieżni może zabrudzić podłogę, dywan, wykładzinę...itd.

18. Nie zatrzymuj się na bieżni, gdy jest w ruchu.

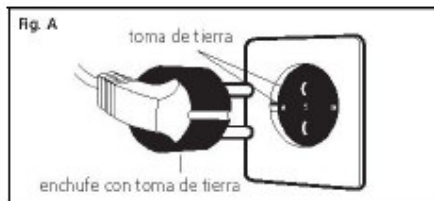
19. W razie niebezpieczeństwa stań na brzegu bieżni i przytrzymaj się poręczy. Zaczekaj aż bieżnia się zatrzyma.

### **Instrukcja bezpieczeństwa:**

Urządzenie wyposażone jest w uziemienie, które gwarantuje bezpieczeństwo użytkownika. Urządzenie powinno być podłączone do obwodu 220-240 Volt. Podłączając urządzenie do gniazdka elektrycznego nie korzystaj z adapterów.

Zawsze, gdy korzystasz z urządzenia elektrycznego miej na uwadze niniejsze wskazówki:

1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest takie jak wskazuje pomarańczowa etykieta umieszczona na osłonie silnika. Upewnij się, że wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
2. By uniknąć porażenia prądem elektrycznym, pamiętaj by zawsze, po zakończeniu ćwiczeń, a przed rozpoczęciem czyszczenia, odłączać urządzenie od gniazdka elektrycznego.
3. Zawsze podłączaj urządzenie do odpowiedniego gniazdka elektrycznego ( fig.A). Wadliwe, bądź niewłaściwe gniazdko może doprowadzić do porażenia prądem. Gdy wtyczka nie pasuje do twojego gniazdka elektrycznego, zastąp ją inną, która będzie odpowiednia. W razie jakichkolwiek wątpliwości proszę skontaktować się z serwisem „BH”.



4. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania elektrycznego.
5. Dzieci oraz osoby niepełnosprawne nie mogą korzystać z urządzenia bez wykwalifikowanej opieki.
6. Nie korzystaj z akcesoriów nie rekomendowanych przez producenta.
7. Nie korzystaj z urządzenia, jeśli przewód elektryczny jest uszkodzony, bądź zużyty.
8. Trzymaj przewód elektryczny z daleka od ciepłych powierzchni.
9. Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem.
10. By wyłączyć urządzenie, ustaw włącznik „L” w pozycji „O”, a następnie odłącz urządzenie od instalacji elektrycznej.

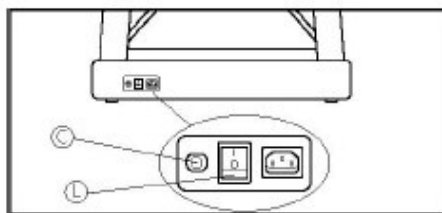
#### Ochrona:

Bieżnia jest wyposażona w system zabezpieczający obwody, zarówno elektryczne jak i elektroniczne. System zabezpieczający zostanie uruchomiony, jeśli urządzenie będzie przegrzane lub przeciążone. Jeżeli tak się stanie:

1. Włącznik (L) ustaw w pozycji „O” (OFF).
2. Naciśnij przycisk (C), by zresetować urządzenie.
3. Następnie włącznik (L) ustaw w pozycji „I” (ON), urządzenie znów będzie gotowe do działania.

Jeśli system zabezpieczający uaktywnia się zbyt często to przyczyną mogą być:

- nieodpowiednie warunki
- brak odpowiedniego nasmarowania taśmy bieżni
- stosowanie smarów zawierających rozpuszczalniki
- zbyt wysokie napięcie taśmy bieżni



Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego z uziemieniem. Przełącz przycisk (L), tak by znajdował się w pozycji (1).

#### Montaż:

Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź, czy wszystkie części są zgodne z fig. O. Zalecamy aby montażu dokonywały dwie osoby.

(A) Wyświetlacz (B) Korpus urządzenia (C) Podpora przednia lewa (C') Podpora lewa tylna (D) Podpora przednia prawa (D') Podpora tylna prawa (H) Poręcz lewa i prawa (I) Osłona poręczy lewej (J) Osłona poręczy

prawej (N) Bidon (a) 20xŚruba M8x25 (c) 4xŚruba M8x60 (h) Klucz ampulowy 6mm (i) Klucz ampulowy 5mm (j) Pojemnik ze smarem (I) Łącze TV (k) Klucz bezpieczeństwa

**1. Podpora prawa (D) (fig.1):** Końcówkę przewodu wprowadź w otwór (M) i przymocuj do przewodu znajdującego się w środku podpory fig.1. Wprowadź podporę w otwór znajdujący się korpusie urządzenia, po czym skręć oba elementy śrubami (a). Nałóż nakładki (P) na otwór (M).

**2. Podpora lewa (C) (fig.1):** Wprowadź podporę lewą w otwór znajdujący się korpusie urządzenia fig.1, następnie skręć oba elementy śrubami (a).

Jedna osoba przytrzymuje podpory, druga osoba dokręca śruby.

**3. Podporę prawą tylną (D') ustaw tak jak zostało to pokazane na fig.2.** Przykręć ją śrubami (a). Następnie poręcz (H) włóż w otwór znajdujący się w podporze (D'). Skręć oba elementy śrubami (a) uważając przy tym by nie uszkodzić przewodu (o). Chwyć podporę tylną lewą (C') i ustaw ją tak jak zostało to pokazane na fig.2. Przykręć ją śrubami (a). Następnie poręcz (H) włóż w otwór znajdujący się w podporze (C'). Skręć oba elementy śrubami (a).

**4. Wyświetlacz:** Połącz końcówki przewodów (TV), który wychodzi z poręczy z przewodem znajdującym się w tylnej części wyświetlacza (Mod.G6469TV) (fig.3). Połącz końcówki (K), które wychodzą z poręczy (Z) z przewodami znajdującymi się w tylnej części wyświetlacza (K). Następnie schowaj przewody w poręczach. Uważaj przy tym by nie uszkodzić przewodów. Skręć oba elementy po obu stronach śrubami (c).

Nałóż osłony (I i J), tak jak zostało to pokazane na fig.4.

Uwaga! Nie uszkodź siłownika (Q) fig.5.

#### **Składanie:**

Przy składaniu urządzenie musi być wyłączone (fig.6), kąt nachylenia musi być ustawiony na najniższym poziomie. Urządzenie musi być odłączone od zasilania elektrycznego.

Unoś urządzenie, aż do momentu gdy usłyszysz charakterystyczny dźwięk „klak”, który oznajmi, że urządzenie jest złożone. Przechowuj urządzenie w miejscu suchym, w którym występują niewielkie wahania temperatury.

#### **Rozkładanie:**

Przytrzymaj stopą zamek/dźwignię (O), tak jak jest to pokazane na (fig.6) i powoli opuść bieżnię na ziemię.

Przy składaniu i rozkładaniu bieżni zwróć uwagę czy w pobliżu urządzenia nie znajdują się przedmioty, które mogłyby utrudnić składanie/rozkładanie.

#### **Transport i przechowywanie:**

Urządzenie wyposażone jest w kółka (P) (fig.7), które ułatwiają przemieszczanie. Zanim zaczniesz przesuwac urządzenie, upewnij się czy zostało ono odłączone od zasilania elektrycznego.

Bieżnię należy złożyć, przed rozpoczęciem przemieszczania. Ułóż ręce na uchwytach (G i H) i przechyl urządzenie, tak by kółka (P) oparły się na ziemi, tak jak jest to pokazane na (fig.7).

Nie przemieszczaj urządzenia po nierównych powierzchniach.

#### **Konserwacja:**

By tarcie pomiędzy taśmą bieżni, a podstawą bieżni było jak najmniejsze, używaj specjalistycznych smarów ( spray silikonowy (j)), które należy nakładać na wewnętrzną stronę taśmy (w zależności od indywidualnego stylu biegania powinno się nakładać większą ilość preparatu w miejscach, w których częściej stawiamy stopy podczas ćwiczenia) fig.8.

Po nasmarowaniu urządzenia, sprawdź napięcie taśmy bieżni. By napiąć taśmę, ustaw prędkość urządzenia na 4km/h i kluczem ampulowym 6mm (f) i wyreguluj śruby oznaczone literami ( R i L), wykonując obrót zgodny wskazówkami ruchem wskazówek zegara.

**Smaruj bieżnię co 30h użytkowania!**

### Wypośrodkowanie taśmy bieżni:

Nie prawidłowe ustawienie bieżni na czterech punktach oparcia może doprowadzić do przemieszczeń bocznych taśmy. Taśma bieżni (X) była wielokrotnie sprawdzana i przeszła wnikliwe kontrole jakości. Aczkolwiek, ze względu na wagę i indywidualny sposób biegania każdego użytkownika, taśma może lekko przesunąć się na którąś stronę. Przed wypośrodkowaniem taśmy, ustaw prędkość urządzenia na 4km/h.

Jeśli taśma bieżni przesunięta jest na prawą stronę – wykonaj śrubą (R- po prawej stronie urządzenia) ¼ obrotu, w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara. Zaobserwuj ułożenie taśmy, jeśli po upływie minuty taśma nie będzie całkowicie wypośrodkowana, powtórz czynność. Jeśli zauważysz, że taśma została zbyt przesunięta w lewą stronę, lekko obróć śrubę (R) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (fig.9)

Jeśli taśma bieżni przesunięta jest na lewą stronę – wykonaj śrubą (L- po lewej stronie urządzenia) ¼ obrotu w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara. Zaobserwuj ułożenie taśmy, jeśli po upływie minuty taśma nie będzie całkowicie wypośrodkowana, powtórz czynność. Jeśli zauważysz, że taśma została zbyt przesunięta w prawą stronę, lekko obróć śrubę (L) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (fig.9)

### Czyszczenie:

Odłącz urządzenie od zasilania elektrycznego.

Odkurz powierzchnię bieżni, a w szczególności poręczę i wyświetlacz, przy pomocy szmatki lub wilgotnego ręcznika. Nie używaj rozpuszczalników!

Możesz korzystać z odkurzacza przy czyszczeniu wszystkich widocznych elementów (jak: taśma bieżni, stelaż...itd.). Po oparciu bieżni na jednym z boków można również odkurzyć wewnętrzne części urządzenia. By odkurzyć wewnątrz skrzyni, w której znajduje się silnik, zdejmij pokrywę ( przy czym uważaj na przewody elektryczne).

### Regularnie sprawdzaj czy wszystkie elementy są odpowiednio przymocowane i połączone.

Korzystanie z urządzenia, które może być uszkodzone, mieć zużytą lub osłabioną taśmę bieżni, może doprowadzić do kontuzji i innych obrażeń. W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu urządzenia, prosimy o konsultacje z najbliższym serwisem firmy BH.

### Pytania i odpowiedzi:

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <b>1. Nie włącza się wyświetlacz</b>                    | 1.a) upewnij się czy urządzenie jest podłączone do zasilania elektrycznego, czy włącznik jest ustawiony w pozycji „I” i czy klucz bezpieczeństwa znajduje się na właściwym miejscu. | 1.a) podłącz urządzenie do zasilania elektrycznego; Ustaw włącznik w pozycji I i umieść klucz bezpieczeństwa na właściwym miejscu. |
| <b>2. Włącza się wyświetlacz, ale nie działa silnik</b> | 2.a) sprawdź czy włącznik bezpieczeństwa jest wciśnięty   | 2.a) wyłącz urządzenie, następnie przełącz włącznik bezpieczeństwa oraz nasmaruj bieżnię   |
| <b>3. Naelektryzowanie powierzchni bieżni</b>           | 3.a) sprawdź czy taśma bieżni jest nasmarowana<br>3.b) sprawdź napięcie taśmy bieżni<br>3.c) sprawdź napięcie pasa transmisyjnego   | 3.a) nasmaruj taśmę bieżni<br>3.b) napnij taśmę bieżni<br>3.c) napnij pas transmisyjny   |
| <b>4. Urządzenie się zatrzymuje</b>                     | 4.a) sprawdź czy taśma bieżni jest nasmarowana  | 4.a) włącznik ustaw w pozycji 0 i nasmaruj taśmę bieżni  |
| <b>5. Naelektryzowanie poręczy</b>                      | 5.a) sprawdź czy gniazdko elektryczne posiada uziemienie  |  |
| <b>6. Przemieszczanie się taśmy bieżni</b>              | 6.a) sprawdź czy podłoga jest równa<br>6.b) sprawdź czy urządzenie stoi równo i stabilnie   | 6.a) wypoziomuj bieżnię regulując jej ustawienie ruchomymi nóżkami   |

Regularne wykonywanie ćwiczeń na pewnym poziomie przez minimum 15/20 minut to tzw. ćwiczenia aerobowe, czyli takie, w którym przede wszystkim dotlenia się organizm. Są to na ogół ćwiczenia, które wykonuje się bez przerw. Poza zapotrzebowaniem organizmu na cukier i tłuszcz, ciało domaga się również tlenu. Regularne ćwiczenie poprawia zdolność mięśni do przyswajania tlenu, co zwiększa wydolność płuc i serca oraz wpływa korzystnie na krążenie. W skrócie energia generowana podczas wykonywania ćwiczeń spala kilokalorie, potocznie zwane kaloriami

Ćwiczenie, a kontrola wagi:

Pokarmem dla naszego organizmu jest min. energia (kalorie).

Wzrost wagi ciała jest skutkiem spożywania większej ilości kalorii, niż ta, którą nasz organizm jest w stanie spalić. I na odwrót, tracimy na wadze, gdy spalamy więcej kalorii, niż dostarczyliśmy naszemu organizmowi. Tylko po to, by utrzymać wszystkie funkcje życiowe nasze ciało w stanie spoczynku spala ok. 70 kalorii na godzinę, tylko po to by utrzymać wszystkie funkcje życiowe.

Tabela poniżej pokazuje średnie zapotrzebowanie na energię (spalanie kalorii podczas wykonywania różnych sportów) podczas wykonywania różnych czynności:

<b>Czynność</b>	<b>ilość spalonych kalorii w ciągu 1h</b>
<b>Marsz.....</b>	<b>140</b>
<b>Prace domowe.....</b>	<b>150</b>
<b>Pływanie (400m/h).....</b>	<b>300</b>
<b>Taniec.....</b>	<b>350</b>
<b>Szybki marsz (6km/h).....</b>	<b>370</b>
<b>Tenis.....</b>	<b>420</b>
<b>Jazda na rowerze (30km/h).....</b>	<b>500</b>
<b>Squash.....</b>	<b>690</b>

Program ćwiczeń:

Program ćwiczeń będzie się różnił w zależności od wieku i kondycji fizycznej. By osiągnąć jak najlepsze rezultaty, zalecalibyśmy konsultacje z lekarzem, który dobierze program ćwiczeń do indywidualnych potrzeb każdego.

Bez względu na to czy Twoim celem jest poprawienie kondycji fizycznej, kontrola wagi czy rehabilitacja, pamiętaj, że program ćwiczeń musi przebiegać stopniowo, musi być zaplanowany i różnorodny. Zalecamy ćwiczenie od 3 do 5 razy w tygodniu po 20-25 minut.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, pamiętaj o 2-3minutowej rozgrzewce. Rozpocznij od niewielkiej prędkości. Ochroń to swoje mięśnie przed zakwasami i przygotuj Twój organizm na wysiłek fizyczny.

Kolejnym krokiem jest ćwiczenie przez 15-20 minut w rytmie, który pozwoli na uregulowanie pracy serca na poziomie 65 – 75 uderzeń na minutę lub pomiędzy 75 – 85 w przypadku osób o dobrej kondycji fizycznej. Z czasem, gdy poprawi się już nasza forma fizyczna możemy podzielić czas ćwiczenia na: fazę pierwszą, która przebiegać będzie na poziomie 65 – 75 uderzeń na minutę i fazę drugą na poziomie 75 – 85 uderzeń. Oczywiście należy pamiętać, że nie wolno przekraczać poziomu 85 uderzeń na minutę (strefa ćwiczeń aerobowych) i nie dochodzić do maksymalnego rytmu serca.

Tuż przed zakończeniem ćwiczeń istotne jest również rozluźnienie mięśni. Wystarczy przez ostatnie 2 -3 minuty maszerować z niewielką prędkością, aż do chwili, gdy puls zejdzie poniżej 65 uderzeń na minutę. Dzięki temu unikniesz bólu mięśni, zwłaszcza po intensywnym ćwiczeniu. Wskazane są również, po zakończeniu programu ćwiczenia rozluźniające na podłodze.



Wyświetlacz:



Fig 1

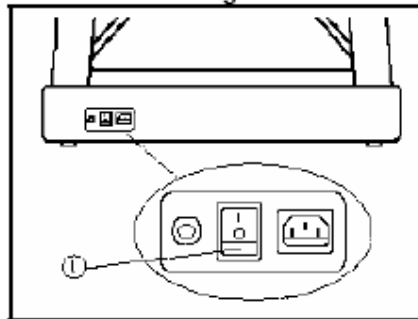


Fig 2

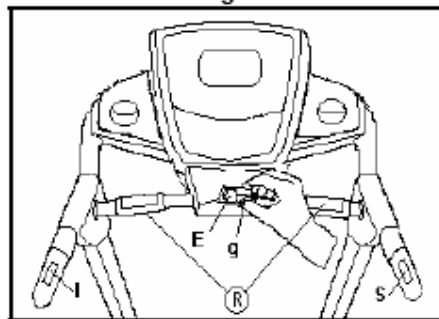


Fig 3

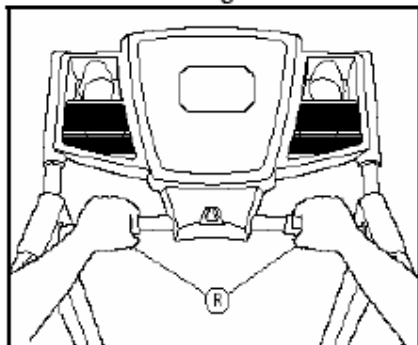
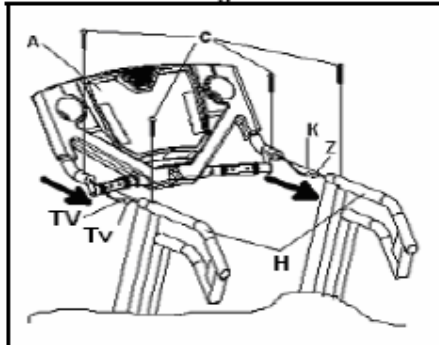


Fig 4



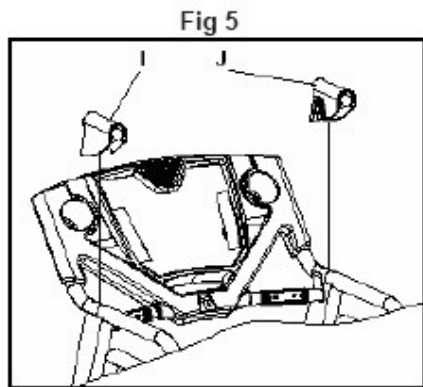
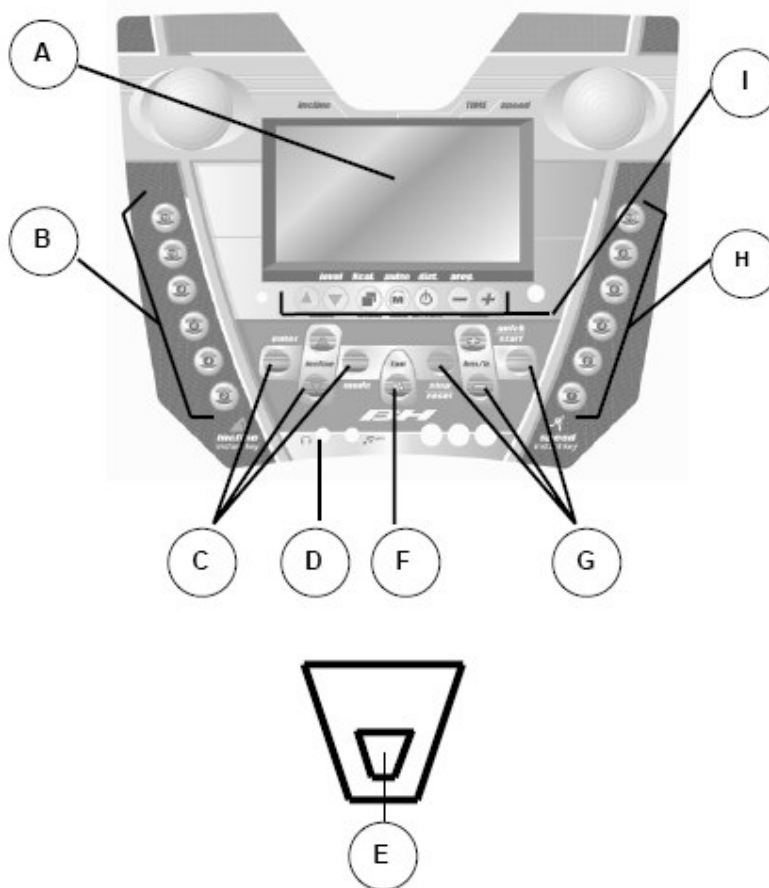


Fig 7



**WYŚWIETLACZ:**

**A:** Wyświetlacz wskazuje jednocześnie: kąt nachylenia/czas/prędkość, poziom.kalorie/puls/dystans/program. Po naciśnięciu przycisku AV/TV/MP3 pojawi się ekran TV. Po naciśnięciu przycisku DISPLAY pojawią się wartości funkcji. Aby usunąć wartości funkcji podczas oglądania TV naciśnij ponownie przycisk DISPLAY.

**B:** Przyciski szybkiego wyboru kąta nachylenia (2 - 4 - 6 - 8 - 10 - 12)

**C:** Przyciski: ENTER, INCLINE ▼▲ (regulacja kąta nachylenia), MODE.

**D:** Wejście na słuchawki

**E:** Miejsce na klucz bezpieczeństwa

**F:** Włączanie/Wyłączanie nawiewu

**G:** Przyciski: STOP/RESET, km/h +/-, QUICK START

**H:** Przyciski szybkiego wyboru prędkości (1-2-4-6-8-10)

**I:** Przyciski obsługi TV: Ciszej ▼ Głośniej ▲, AV/TV/MP3, Mode , Zmiana programu - +.

### **WŁĄCZANIE:**

Podłącz urządzenie (fig.1) do gniazdka elektrycznego z uziemieniem, następnie przełącz włącznik (L), tak by znajdował się w pozycji (1) (fig.1).

**Uwaga!** Klucz bezpieczeństwa (g) musi znajdować się na swoim miejscu (E)(fig.2). W innym wypadku urządzenie nie zacznie działać.

Po umieszczeniu klucza bezpieczeństwa (g) na odpowiednim miejscu (E), zabrzmi charakterystyczny dźwięk i na wyświetlaczach pojawi się okienko, w którym należy wprowadzić wagę (tak aby dokładniej podawać ilość spalanych kalorii). Następnie naciśnij ENTER. Na wyświetlaczu pojawi się symbol serca, naciśnij MODE.

Wybierz jeden z programów od P1 do P11 przyciskami +/- lub ▼▲. Urządzenie jest gotowe do treningu.

### **Tryb „MANUAL P1- ręczne ustawianie funkcji”:**

Po naciśnięciu przycisku QUICKSTART, zapali się światełko MANUAL (P1) wszystkich światełek oznaczonych literą (A), po czym urządzenie zacznie działać ( z prędkością 1km/h) po upływie 3 sekund, które pojawią się na wyświetlaczu czasu. Na wyświetlaczu pojawi się przebieg treningu – okrążenie 0,4km. W trybie Manual można regulować prędkość ( od 1km/h do 16 km/h) przyciskając „+” by przyspieszyć i „-”, żeby zwolnić. Prędkość można zmieniać również klawiszami szybkiego wyboru (H). Poszczególne cyfry oznaczają odpowiednio prędkość 1-2-4-6-8-10km/h.

Przyciskami „▲” „▼” ( INCLINE - kąt nachylenia) można regulować kąt nachylenia urządzenia od poziomu 0 do poziomu oznaczonego cyfrą 15. Kąt nachylenia można regulować również za pomocą przycisków szybkiego wyboru tej funkcji (B) 2-4-6-8-10-12.

Urządzenie zatrzyma się natychmiast po naciśnięciu przycisku STOP/RESET lub wyciągnięciu klucza bezpieczeństwa (g). Po ponownym naciśnięciu przycisku QUICK START urządzenie zacznie pracę w miejscu, w którym przerwane było ćwiczenie. Po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku STOP przez 5 sekund, przejdziemy do trybu READY.

### **Tryb „zaprogramowanych ustawień”:**

### **PROGRAMY**

Wyświetlacz ma zaprogramowanych 11 programów ćwiczeń: MANUAL P1; P2, P3, P4, P5, P6, P7; P9; P10; HRC. We wszystkich programach z wyjątkiem P2 pierwsze i ostatnie minuty programu przeznaczone zostały na rozgrzewkę oraz na rozluźnienie.

W programach od P2 do P10 można regulować kąt nachylenia od L1 do L10, dzięki czemu ilość zaprogramowanych ustawień zwiększa się do 90 ( patrz tabele).

Urządzenie jest gotowe do rozpoczęcia ćwiczenia (READY), po naciśnięciu przycisku MODE zamigocze dioda MANUAL, następnie przyciskami +,- można wybrać program od P1 do P10. W programie P1 można ustawić odliczanie lub naliczanie czasu w przedziale od 20 do 99 minut. Standardowy czas trwania programu to 30 minut. W programie P2 można określić poziom. Przyciskami ▲▼ wybierz poziom L1-L15. Naciśnij ENTER, by zatwierdzić. W programach od P3 do P10 można określać czas trwania treningu oraz poziom. Naciśnij ENTER by zatwierdzić wybór programu.

W każdym momencie programu można regulować prędkość oraz kąt nachylenia przyciskami +/- lub ▲▼ (znajdującymi się na konsoli wyświetlacza lub na poręczach) .

Naciśnij QUICK START i urządzenie zacznie działać.

P 2

SPEED AND ELEVATION CHANGES																																
9 HOLE																																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Level 1	Incline	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6	
Level 2	Incline	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	2.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 3	Incline	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 4	Incline	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 5	Incline	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 6	Incline	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 7	Incline	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 8	Incline	0.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	5.0	2.0	2.0	2.0	5.0	2.0	2.0	2.0	2.0	5.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	5.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	0.0	
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 9	Incline	0.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	5.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	0.0	
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 10	Incline	0.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	7.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	0.0	
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6

P 3

SPEED AND ELEVATION CHANGES																																	
HILL CLIMB																																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Level 1	Incline	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0			
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	4.8	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4		
Level 2	Incline	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0			
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	4.0	5.6	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	7.2	4.8	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4		
Level 3	Incline	0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0			
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	7.2	4.0	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	5.6	4.0	3.2	2.4		
Level 4	Incline	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0			
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	4.8	4.0	3.2	
Level 5	Incline	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0			
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	5.6	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2		
Level 6	Incline	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0			
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	9.6	6.4	9.6	6.4	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	6.4	9.6	8.0	4.8	4.0	3.2
Level 7	Incline	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0			
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	10.4	7.2	10.4	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	7.2	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0
Level 8	Incline	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0		
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	8.0	11.2	8.0	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	8.0	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0
Level 9	Incline	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0		
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	8.8	12.0	8.8	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	8.8	12.0	8.0	5.6	4.8	4.0
Level 10	Incline	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0		
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	9.6	12.8	10.4	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	9.6	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0

P 4

SPEED AND ELEVATION CHANGES																																		
HILL RUN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
Level 1	Incline	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4.0	3.2	2.4			
Level 2	Incline	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4			
Level 3	Incline	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4	
Level 4	Incline	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	7.2	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2	
Level 5	Incline	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0		
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.0	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	7.2	4.8	4.0	3.0	2.0	
Level 6	Incline	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	4.8	4.0	3.2	
Level 7	Incline	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	4.8	4.0	3.2	
Level 8	Incline	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	11.2	11.2	11.2	11.2	11.2	11.2	11.2	11.2	11.2	11.2	11.2	11.2	11.2	11.2	11.2	11.2	11.2	11.2	11.2	11.2	11.2	11.2	11.2	10.4	9.6	5.6	4.8	4.0	
Level 9	Incline	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	11.2	10.4	5.6	4.8	4.0
Level 10	Incline	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	13.6	12.0	13.6	12.0	13.6	12.0	13.6	12.0	13.6	12.0	13.6	12.0	13.6	12.0	13.6	12.0	13.6	12.0	13.6	12.0	13.6	12.0	13.6	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0

P 5

SPEED CHANGES ONLY																																	
INTERVAL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Level 1	KPH	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4		
Level 2	KPH	2.4	3.2	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4		
Level 3	KPH	2.4	3.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	4.0	3.2	2.4
Level 4	KPH	3.2	4.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2
Level 5	KPH	3.2	4.0	4.8	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2
Level 6	KPH	3.2	4.0	4.8	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	4.8	4.0	3.2
Level 7	KPH	3.2	4.0	4.8	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	4.8	4.0	3.2
Level 8	KPH	4.0	4.8	5.6	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	5.6	4.8	4.0
Level 9	KPH	4.0	4.8	5.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	5.6	4.8	4.0
Level 10	KPH	4.0	4.8	5.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	5.6	4.8	4.0

P 6

SPEED CHANGES ONLY																																					
ROLLING																																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
Level 1	KPH	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0	16.8	17.6	18.4	19.2	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	24.0	24.8	25.6	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4
Level 2	KPH	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0	16.8	17.6	18.4	19.2	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	24.0	24.8	25.6	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4
Level 3	KPH	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0	16.8	17.6	18.4	19.2	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	24.0	24.8	25.6	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4
Level 4	KPH	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0	16.8	17.6	18.4	19.2	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	24.0	24.8	25.6	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4	
Level 5	KPH	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0	16.8	17.6	18.4	19.2	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	24.0	24.8	25.6	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4	
Level 6	KPH	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0	16.8	17.6	18.4	19.2	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	24.0	24.8	25.6	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4	
Level 7	KPH	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0	16.8	17.6	18.4	19.2	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	24.0	24.8	25.6	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4		
Level 8	KPH	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0	16.8	17.6	18.4	19.2	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	24.0	24.8	25.6	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4		
Level 9	KPH	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0	16.8	17.6	18.4	19.2	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	24.0	24.8	25.6	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4		
Level 10	KPH	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0	16.8	17.6	18.4	19.2	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	24.0	24.8	25.6	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4		

P 7

SPEED CHANGES ONLY																																							
WEIGHT LOSS																																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
Level 1	KPH	0.8	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0	16.8	17.6	18.4	19.2	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	24.0	24.8	25.6	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4
Level 2	KPH	0.8	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0	16.8	17.6	18.4	19.2	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	24.0	24.8	25.6	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4
Level 3	KPH	0.8	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0	16.8	17.6	18.4	19.2	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	24.0	24.8	25.6	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4
Level 4	KPH	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0	16.8	17.6	18.4	19.2	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	24.0	24.8	25.6	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4	
Level 5	KPH	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0	16.8	17.6	18.4	19.2	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	24.0	24.8	25.6	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4	
Level 6	KPH	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0	16.8	17.6	18.4	19.2	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	24.0	24.8	25.6	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4	
Level 7	KPH	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0	16.8	17.6	18.4	19.2	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	24.0	24.8	25.6	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4		
Level 8	KPH	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0	16.8	17.6	18.4	19.2	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	24.0	24.8	25.6	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4		
Level 9	KPH	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0	16.8	17.6	18.4	19.2	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	24.0	24.8	25.6	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4		
Level 10	KPH	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	14.4	15.2	16.0	16.8	17.6	18.4	19.2	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	24.0	24.8	25.6	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4		

P 8

Aerobic Program Level 1			Aerobic Program Level 2			Aerobic Program Level 3			Aerobic Program Level 4			Aerobic Program Level 5		
Time	Elevation	Speed (kph)	Time	Elevation	Speed (kph)	Time	Elevation	Speed (kph)	Time	Elevation	Speed (kph)	Time	Elevation	Speed (kph)
1	1	2.4	1	1	2.4	1	1	2.4	1	1	2.4	1	1	4
2	1	3.2	2	1	3.2	2	1	3.2	2	1	3.2	2	1	4.8
3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1	5.6
4	1	4.8	4	1	6.4	4	1	4.8	4	1	4.8	4	1	8.8
5	3	4.8	5	3	6.4	5	5	7.2	5	5	8	5	5	8.8
6	1	4.8	6	1	6.4	6	3	7.2	6	3	8	6	3	8.8
7	5	4.8	7	7	6.4	7	7	7.2	7	9	8	7	9	8.8
8	5	4.8	8	7	6.4	8	7	7.2	8	9	8	8	9	8.8
9	3	4.8	9	3	6.4	9	3	7.2	9	3	8	9	3	8.8
10	5	4.8	10	5	6.4	10	5	7.2	10	5	8	10	5	8.8
11	5	4.8	11	5	6.4	11	5	7.2	11	5	8	11	5	8.8
12	7	4.8	12	7	6.4	12	9	7.2	12	9	8	12	11	8.8
13	7	4.8	13	7	6.4	13	9	7.2	13	9	8	13	11	8.8
14	1	4.8	14	1	6.4	14	1	7.2	14	1	8	14	1	8.8
15	3	4.8	15	3	6.4	15	3	4.8	15	3	4.8	15	3	8.8
16	1	4.8	16	1	6.4	16	1	4.8	16	1	4.8	16	1	8.8
17	3	4.8	17	3	6.4	17	5	7.2	17	5	8	17	5	8.8
18	1	4.8	18	1	6.4	18	3	7.2	18	3	8	18	3	8.8
19	5	4.8	19	7	6.4	19	7	7.2	19	9	8	19	9	8.8
20	5	4.8	20	7	6.4	20	7	7.2	20	9	8	20	9	8.8
21	3	4.8	21	3	6.4	21	3	7.2	21	3	8	21	3	8.8
22	5	4.8	22	5	6.4	22	5	7.2	22	5	8	22	5	8.8
23	5	4.8	23	5	6.4	23	5	7.2	23	5	8	23	5	8.8
24	7	4.8	24	7	6.4	24	9	7.2	24	9	8	24	11	8.8
25	7	4.8	25	7	6.4	25	9	7.2	25	9	8	25	11	8.8
26	1	4.8	26	1	6.4	26	1	7.2	26	1	8	26	1	8.8
27	3	4.8	27	3	6.4	27	3	4.8	27	3	4.8	27	3	8.8
28	1	4	28	1	4	28	1	4	28	1	4	28	1	5.6
29	1	3.2	29	1	3.2	29	1	3.2	29	1	3.2	29	1	4.8
30	1	2.4	30	1	2.4	30	1	2.4	30	1	2.4	30	1	4

Aerobic Program Level 6			Aerobic Program Level 7			Aerobic Program Level 8			Aerobic Program Level 9			Aerobic Program Level 10		
Time	Elevation	Speed (kph)	Time	Elevation	Speed (kph)	Time	Elevation	Speed (kph)	Time	Elevation	Speed (kph)	Time	Elevation	Speed (kph)
1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4
2	1	4.8	2	1	4.8	2	1	4.8	2	1	4.8	2	1	4.8
3	1	5.6	3	1	5.6	3	1	5.6	3	1	5.6	3	1	5.6
4	1	9.6	4	3	8	4	3	8	4	3	12	4	3	12.8
5	5	9.6	5	7	10.4	5	7	11.2	5	7	12	5	7	12.8
6	3	9.6	6	5	10.4	6	5	11.2	6	5	12	6	5	12.8
7	11	9.6	7	11	10.4	7	13	11.2	7	13	12	7	15	12.8
8	11	9.6	8	11	10.4	8	13	11.2	8	13	12	8	15	12.8
9	3	9.6	9	3	10.4	9	5	11.2	9	5	12	9	5	12.8
10	5	9.6	10	5	10.4	10	7	11.2	10	7	12	10	7	12.8
11	5	9.6	11	5	10.4	11	7	11.2	11	7	12	11	7	12.8
12	11	9.6	12	13	10.4	12	13	11.2	12	15	12	12	15	12.8
13	11	9.6	13	13	10.4	13	13	11.2	13	15	12	13	15	12.8
14	3	9.6	14	3	10.4	14	3	11.2	14	3	12	14	3	12.8
15	5	9.6	15	5	8	15	5	8	15	5	12	15	5	12.8
16	1	9.6	16	3	8	16	3	8	16	3	12	16	3	12.8
17	5	9.6	17	7	10.4	17	7	11.2	17	7	12	17	7	12.8
18	3	9.6	18	5	10.4	18	5	11.2	18	5	12	18	5	12.8
19	11	9.6	19	11	10.4	19	13	11.2	19	13	12	19	15	12.8
20	11	9.6	20	11	10.4	20	13	11.2	20	13	12	20	15	12.8
21	3	9.6	21	3	10.4	21	5	11.2	21	5	12	21	5	12.8
22	5	9.6	22	5	10.4	22	7	11.2	22	7	12	22	7	12.8
23	5	9.6	23	5	10.4	23	7	11.2	23	7	12	23	7	12.8
24	11	9.6	24	13	10.4	24	13	11.2	24	15	12	24	15	12.8
25	11	9.6	25	13	10.4	25	13	11.2	25	15	12	25	15	12.8
26	3	9.6	26	3	10.4	26	3	11.2	26	3	12	26	3	12.8
27	5	9.6	27	5	8	27	5	8	27	5	12	27	5	12.8
28	1	5.6	28	1	5.6	28	1	5.6	28	1	5.6	28	1	5.6
29	1	4.8	29	1	4.8	29	1	4.8	29	1	4.8	29	1	4.8
30	1	4	30	1	4	30	1	4	30	1	4	30	1	4

**P 9**

Fat Burner Program Level 1			Fat Burner Program Level 2			Fat Burner Program Level 3			Fat Burner Program Level 4			Fat Burner Program Level 5		
Time	Elevation	kph	Time	Elevation	kph	Time	Elevation	kph	Time	Elevation	kph	Time	Elevation	kph
1	1	2.4	1	1	2.4	1	1	2.4	1	1	2.4	1	1	4
2	1	3.2	2	1	3.2	2	1	3.2	2	1	3.2	2	1	4.8
3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1	5.6
4	1	4.8	4	1	4.8	4	1	4.8	4	1	4.8	4	1	8
5	3	8	5	3	8	5	3	8	5	5	8	5	5	8
6	6	8	6	7	8	6	8	8	6	9	8	6	10	8
7	3	8	7	5	8	7	5	8	7	7	8	7	7	8
8	6	8	8	7	8	8	8	8	8	9	8	8	10	8
9	3	8	9	5	8	9	5	8	9	7	8	9	7	8
10	6	8	10	7	8	10	8	8	10	9	8	10	10	8
11	3	8	11	5	8	11	5	8	11	7	8	11	7	8
12	6	8	12	7	8	12	8	8	12	9	8	12	10	8
13	3	8	13	5	8	13	5	8	13	7	8	13	7	8
14	5	8	14	7	8	14	8	8	14	9	8	14	10	8
15	1	4.8	15	3	4.8	15	3	4.8	15	3	4.8	15	3	8
16	1	4.8	16	1	4.8	16	1	4.8	16	1	4.8	16	1	8
17	3	8	17	3	8	17	3	8	17	5	8	17	5	8
18	6	8	18	7	8	18	8	8	18	9	8	18	10	8
19	3	8	19	5	8	19	5	8	19	7	8	19	7	8
20	6	8	20	7	8	20	8	8	20	9	8	20	10	8
21	3	8	21	5	8	21	5	8	21	7	8	21	7	8
22	6	8	22	7	8	22	8	8	22	9	8	22	10	8
23	3	8	23	5	8	23	5	8	23	7	8	23	7	8
24	6	8	24	7	8	24	8	8	24	9	8	24	10	8
25	3	8	25	5	8	25	5	8	25	7	8	25	7	8
26	5	8	26	7	8	26	8	8	26	9	8	26	10	8
27	1	4.8	27	3	4.8	27	3	4.8	27	3	4.8	27	3	8
28	1	4	28	1	4	28	1	4	28	1	2.4	28	1	5.6
29	1	3.2	29	1	3.2	29	1	3.2	29	1	3.2	29	1	4.8
30	1	2.4	30	1	2.4	30	1	2.4	30	1	4	30	1	4

Fat Bumer Program Level 6			Fat Bumer Program Level 7			Fat Bumer Program Level 8			Fat Bumer Program Level 9			Fat Bumer Program Level 10		
Time	Elevation	Speed (kph)	Time	Elevation	Speed (kph)	Time	Elevation	Speed (kph)	Time	Elevation	Speed (kph)	Time	Elevation	Speed (kph)
1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4
2	1	4.8	2	1	4.8	2	1	4.8	2	1	4.8	2	1	4.8
3	1	5.6	3	1	5.6	3	1	5.6	3	1	5.6	3	1	5.6
4	1	8	4	1	9.6	4	3	11.2	4	3	12.8	4	3	14.4
5	5	8	5	5	9.6	5	7	11.2	5	7	12.8	5	7	14.4
6	11	8	6	12	9.6	6	13	11.2	6	14	12.8	6	15	14.4
7	9	8	7	9	9.6	7	9	11.2	7	9	12.8	7	11	14.4
8	11	8	8	12	9.6	8	13	11.2	8	14	12.8	8	15	14.4
9	9	8	9	9	9.6	9	9	11.2	9	9	12.8	9	11	14.4
10	11	8	10	12	9.6	10	13	11.2	10	14	12.8	10	15	14.4
11	9	8	11	9	9.6	11	9	11.2	11	9	12.8	11	11	14.4
12	11	8	12	12	9.6	12	13	11.2	12	14	12.8	12	15	14.4
13	9	8	13	9	9.6	13	9	11.2	13	9	12.8	13	11	14.4
14	11	8	14	12	9.6	14	13	11.2	14	14	12.8	14	15	14.4
15	3	8	15	3	9.6	15	5	11.2	15	5	12.8	15	7	14.4
16	1	8	16	1	9.6	16	3	11.2	16	3	12.8	16	3	14.4
17	5	8	17	5	9.6	17	7	11.2	17	7	12.8	17	7	14.4
18	11	8	18	12	9.6	18	13	11.2	18	14	12.8	18	15	14.4
19	9	8	19	9	9.6	19	9	11.2	19	9	12.8	19	11	14.4
20	11	8	20	12	9.6	20	13	11.2	20	14	12.8	20	15	14.4
21	9	8	21	9	9.6	21	9	11.2	21	9	12.8	21	11	14.4
22	11	8	22	12	9.6	22	13	11.2	22	14	12.8	22	15	14.4
23	9	8	23	9	9.6	23	9	11.2	23	9	12.8	23	11	14.4
24	11	8	24	12	9.6	24	13	11.2	24	14	12.8	24	15	14.4
25	9	8	25	9	9.6	25	9	11.2	25	9	12.8	25	11	14.4
26	11	8	26	12	9.6	26	13	11.2	26	14	12.8	26	15	14.4
27	3	8	27	3	9.6	27	5	11.2	27	5	12.8	27	7	14.4
28	1	5.6	28	1	5.6	28	1	5.6	28	1	5.6	28	1	5.6
29	1	4.8	29	1	4.8	29	1	4.8	29	1	4.8	29	1	4.8
30	1	4	30	1	4	30	1	4	30	1	4	30	1	4

P 10

SPEED AND ELEVATION CHANGES																																	
Hill Intervals	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
Level 1	Incline	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0				
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	4.8	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	4.8	4.0	3.2	2.4		
Level 2	Incline	0.0	0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0			
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	7.2	4.8	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	6.4	6.4	4.0	3.2	2.4		
Level 3	Incline	0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0			
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	7.2	4.0	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	5.6	4.0	3.2	2.4		
Level 4	Incline	1.0	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0			
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2		
Level 5	Incline	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	1.0			
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	6.4	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2		
Level 6	Incline	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0			
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	9.6	6.4	9.6	6.4	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	6.4	9.6	8.0	4.8	4.0	3.2
Level 7	Incline	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0		
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	10.4	7.2	10.4	8.0	11.2	8.0	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	6.4	4.8	4.0
Level 8	Incline	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0		
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	8.0	11.2	8.0	12.0	8.8	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	8.0	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	8.0	11.2	8.0	6.4	4.8	4.0
Level 9	Incline	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0		
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	8.8	12.0	8.8	12.8	9.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	8.8	12.0	8.8	12.0	8.0	6.4	4.8	4.0
Level 10	Incline	2.0	3.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0		
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	9.6	12.8	10.4	13.6	10.4	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	10.4	12.0	10.4	8.0	6.4	4.8	4.0	



## HRC

Age	BPM			Age	BPM			Age	BPM			Age	BPM		
	H	PRE-SET VALUE	L		H	PRE-SET VALUE	L		H	PRE-SET VALUE	L		H	PRE-SET VALUE	L
13	197	124	124	31	180	113	113	49	162	103	103	67	145	92	92
14	196	124	124	32	179	113	113	50	162	102	102	68	144	91	91
15	195	123	123	33	178	112	112	51	161	101	101	69	143	91	91
16	194	122	122	34	177	112	112	52	160	101	101	70	143	90	90
17	193	122	122	35	176	111	111	53	159	100	100	71	142	90	89
18	192	121	121	36	175	110	110	54	158	100	100	72	141	90	89
19	191	121	121	37	174	110	110	55	157	99	99	73	140	90	88
20	190	120	120	38	173	109	109	56	156	98	98	74	139	90	88
21	189	119	119	39	172	109	109	57	155	98	98	75	138	90	87
22	188	119	119	40	171	108	108	58	154	97	97	76	137	90	86
23	187	118	118	41	170	107	107	59	153	97	97	77	136	90	86
24	186	118	118	42	169	107	107	60	152	96	96	78	135	90	85
25	185	117	117	43	168	106	106	61	151	95	95	79	134	90	85
26	184	116	116	44	167	106	106	62	150	95	95	80	133	90	84
27	183	116	116	45	166	105	105	63	149	94	94				
28	182	115	115	46	165	104	104	64	148	94	94				
29	181	115	115	47	164	104	104	65	147	93	93				
30	181	114	114	48	163	103	103	66	146	92	92				

### HRC (heart rate control) – kontrola rytmu pracy serca P11:

Program służy do wykonywania ćwiczeń przy stałym z góry ustalonym pulsie (konieczne jest dokonanie pomiaru pulsu za pomocą czujników pomiaru pulsu znajdujących się na uchwytach lub opaski na klatkę piersiową z czujnikiem pomiaru pulsu).

Urządzenie jest gotowe do rozpoczęcia ćwiczenia (symbol serca na wyświetlaczu) przyciskami +,- należy wybrać program (HRC). By zatwierdzić wybór programu należy nacisnąć ENTER. Następnie zacznie migotać światełko funkcji wiek (AGE). Przyciskami +,- lub ▲ ▼ wprowadź wiek (13-80lat). Wprowadzone dane zatwierdź przyciskiem ENTER.

Następnie na wyświetlaczu PULSE, należy wprowadzić dane dotyczące pulsu przy jakim chce się wykonywać ćwiczenie. Przyciskami +,- lub ▲ ▼ należy obrać określoną wartość (patrz grafiki).

Np.: jeśli oberze się puls na poziomie 100 uderzeń na minutę ( P.P.M) i przekroczy tą granicę podczas ćwiczenia, urządzenie zacznie zmniejszać prędkość, tak by obniżyć puls. I odwrotnie, jeśli podczas ćwiczenia nie osiąga się obranego pulsu, urządzenie zacznie przyspieszać, aż osiągnie się zaprogramowany puls.

Naciśnij przycisk ENTER i określ czas trwania programu przyciskami +,- lub ▲ ▼. Określ czas od 20 do 99 minut. Wyświetlacz ma zaprogramowany czas trwania poszczególnych profili na 30 minut.

Naciśnij przycisk START i urządzenie zacznie działać po upływie 3 sekund (Na centralnym wyświetlaczu A rozpocznie się odliczanie).

### Klucz bezpieczeństwa/ Zatrzymanie urządzenia w razie niebezpieczeństwa:

Dla bezpieczeństwa użytkowników urządzenie zostało wyposażone w klucz bezpieczeństwa (g) oraz przycisk STOP/RESET.

**Klucz bezpieczeństwa powinien znajdować się na miejscu, tak jak jest to pokazane na (fig.2). Jeśli nie jest zainstalowany poprawnie, urządzenie nie zacznie działać.**

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie przypnij do ubrania klips przewodu klucza bezpieczeństwa. Przy pociągnięciu, klucz bezpieczeństwa wypadnie i urządzenie natychmiast się zatrzyma. By znów rozpocząć ćwiczenie, umieść klucz bezpieczeństwa na właściwym miejscu.

Jeśli nie korzystasz z urządzenia, pamiętaj by schować klucz bezpieczeństwa, tak by był on nie dostępny dla dzieci.

Natychmiast po naciśnięciu STOP/RESET urządzenie zatrzyma się. By uruchomić ponownie urządzenie należy nacisnąć START.

### Kąt nachylenia:

Funkcja regulacji kąta nachylenia działa niezależnie od pozostałych funkcji. Za każdym razem, gdy włącza się urządzenie (L) (włącznik w pozycji „I”) na wyświetlaczu pojawi się kąt nachylenia, jaki został zapamiętany. (fig.1)

Przyciskami ▲ ▼ ( INCLINE - kąt nachylenia) ustaw kąt nachylenia urządzenia od poziomu 0 do poziomu oznaczonego cyfrą 15.

Nie zmieniaj kąta nachylenia poprzez podkładanie przedmiotów pod bieżnię!

Kąt nachylenia bieżni powinien być ustawiony na najniższym poziomie, gdy urządzenie nie jest używane przez dłuższy okres czasu.

### Pomiar pulsu:

Aby zmierzyć puls należy obie ręce umieścić na czujnikach (R), które znajdują się na konsoli wyświetlacza (fig.3). Pomiar pulsu pojawia się na monitorze po upływie kilku sekund.

Wiele czynników może wpływać na wynik pomiaru. Pomiar jest przybliżony.

## TV

Naciśnij przycisk DISPLAY, aby przełączyć wyświetlacz bieżni na TV. Naciśnij przycisk TV/AV/MP3. Naciśnij MODE. Na ekranie pojawi się MENU: jasność, kontrast, ostrość, saturacja, ton, wyciszenie (MUTE), TV, SCAN, RESET, EXIT. Przyciskami CHANNEL + - wybierz funkcję, którą chcesz zmienić. Przyciskami ▲ ▼ zmieniaj wartości poszczególnych funkcji. Aby wyjść z MENU przyciskami +/- wybierz EXIT i zatwierdź strzałkami ▲ ▼.

### STROJENIE:

Gdy na ekranie pojawi się SETUP, przyciskami CHANNEL + - wybierz TV (system TV). Na ekranie pojawiają się różne systemy TV. Następnie przyciskami +/- VOLUME wybierz odpowiedni system: PAL-BG-CABLE-A, SECAM-DK-CABLE, SECAM-DK-AIR, SECAM-BG-CABLE, SECAM-BG-AIR, SECAM-L-CABLE, SECAM-L-AIR, PAL-AI-CABLE, PAL-AI-AIR, PAL-DK-CABLE, PAL-DK-AIR, PAL-BG-AIR, NTSC-J-CABLE, NTSC-J-AIR, NTSC-M-CABLE, NTSC-M-AIR. Po wybraniu odpowiedniego systemu naciśnij przycisk CHANNEL ▼ i wybierz pozycję SCAN i naciśnij ▲. Rozpocznie się skanowanie w poszukiwaniu programów. Po zakończeniu skanowania naciśnij CHANNEL ▲ ▼ i pojawią się zapamiętane programy. Wybierz EXIT aby wyjść z MENU ustawień.

### PILOT

1. TV/AV/MP3
2. MODE
3. Zmiana ekranu
4. Program ▲
5. Program ▼
6. Głośniej +
7. Ciszej -
8. Wyciszenie
9. Prędkość +
10. Kąt nachylenia ▲
11. Kąt nachylenia ▼
12. Prędkość -
13. Programy



## STROJENIE TV PILOTEM:

Naciśnij przycisk POWER, następnie naciśnij przycisk MODE i na ekranie pojawi się MENU. Przyciskami CHANNEL + - wybierz funkcję, zaś przyciskiem VOLUME + - określ jej wartość.

Przyciskami CHANNEL + - wybierz funkcję SYS TV, zaś przyciskami VOLUME + - wybierz system TV. Aby wyjść z trybu ustawień przyciskami CHANNEL + - wybierz opcje EXIT i naciśnij VOLUME + -. Przyciskami CHANNEL + - wybierz program.



*“Zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o ZSEiE zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza.*

*Użytkownik, chcąc pozbyć się sprzętu elektronicznego lub elektrycznego, jest obowiązany do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu.*

*Powyższe obowiązki ustawowe zostały wprowadzone w celu ograniczenia ilości odpadów powstałych ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu. W sprzęcie nie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.*

*Masa sprzętu: 86 kg”*