PROTEUS®
FITNESS INNOVATION

INSTRUKCIJA PROTEUS SKREJCEĻS LDT - 7860

PAMATFUNKCIJAS

Pavisam ir 16 pogas, ieskaitot vienu drošības atslēgu, 9 galveno funkciju pogas un 6 ātras darbības pogas.

A. Drošības atslēga:
Monitors un skrejceļš var darboties vienīgi tad, ja ielikta atslēga, un tiklīdz atslēga tiek izņemta gan monitors, gan skrejceļš apstājas.

B. Deviņas galvenās funkciju atslēgas

1. **IESILDĪŠANĀS (WARM UP)**: Šī ir 5 minūšu programma. Skrejceļam stāvot, nospiediet šo pogu, lai ievadītu Iesildīšanās programmu. Pēc šīs pogas nospiešanas, pacēlēja sistēma nonāks līdz 0 līmenim un motorizētais skrejceļš sāks darboties. Mēs ļoti iesakām pirms treniņa sākšanas pielietot iesildīšanās sistēmu. Tā var jūs aktivizēt smagākam treniņam. Iesildīšanās tiek veikta gandrīz vienmēr treniņa vai nodarbības sākumā, lai uzlabotu rezultātus un novērstu ievainojumus. Iesildīšanās teorija pamatojas uz to, ka muskuļu saraušanās ir atkarīga no temperatūras. Tā kā augstāka muskuļu temperatūra uzlabo darba spējas un iesildīšanās paaugstina muskuļu temperatūru, tiek uzskatīts, ka iesildīšanās ir nepieciešama. Ir pieci mērķi, kādēļ veikt iesildīšanos pirms treniņa:
   1) Palielināt muskuļu temperatūru.
   2) Pārdalīt asins plūsmu.
   3) Paaugstināt elastīgumu.
   4) Samazināt ievainojuma iespējamību.
   5) Uzlabot rezultātu.

2. **SĀKT/BEIGT (START/STOP):** Nospiediet šo pogu, lai sāktu vai beigtu treniņu.
3. **IEVADĪT/ATPŪSTIES/PULSA NORMALIZĒŠANĀS (ENTER/REST/PULSE RECOVERY):**
   a. Skrejceļam stāvot, nospiediet šo pogu, lai apstiprinātu vēlamo Rokas vadības, P1, P2, P3. P4, P5, P6, P7, P8, P9, U1, U2, 60% MAX H.R. un 85% MAX H.R. programmu.
   b. Uzstādīšanas laikā nospiediet šo pogu, lai apstiprinātu uzstādītos laika, distances, kaloriju, plānotās sirdsdarbības ātruma un minimālā ātruma rādītājus no P1 līdz P9 programmai.
   c. Izveidojot ātruma profilu, nospiediet šo pogu, lai apstiprinātu savu ĀTRUMA PROFILU (SPEED PROFILE) U1 un U2 programmai.

ATGRIEŠANĀS NULLES LĪMENĪ
FUNKCIJA - ATGRIEŠANĀS NULLES LĪMENĪ:
   a. Skrejceļam stāvot paturiet šo pogu nospiestā stāvoklī pāri par divām sekundēm, lai visi rādītāji atgrieztos sākuma stāvoklī.

PULSA NORMALIZĒŠANĀS FUNKCIJA :
   a. Sākšanas režīma laikā jūs varat nospiest ENTER pogu pulsa normalizēšanās funkcijai. <u>Pēc šīs pogas nospiešanas skrejceļš nekavējoties apstāsies, tādēļ mēs</u>

ļoti iesakām pirms šīs ENTER pogas nospiešanas turēties pie rokas margām un uzlikt kājas uz sānu sliedēm.

PIEZĪME: PULSA NORMALIZĒŠANĀS:
Šī funkcija pārbauda pulss normalizēšanās apstākļus, kas sadalīti pa pakāpēm no F1.0 līdz F6.0, kur F1.0 nozīmē vissliktāko, bet F6.0 – vislabāko un pieaugums ir 0.1. Lai iegūtu pareizus mērījumus, lietotājiem jātrenējas zināmu laika periodu un sirdsdarbības ātrums sasniedz kādu noteiktu lielumu (konsultējieties ar ārstu). Pēc šī taustiņa nospiešanas, pielietojiet sirdsdarbības detektoru pienācīgā veidā. Pārbaude ilgs 1 minūti un rezultāts parādīsies PROGRAMMAS PROFILA displejā.

4. REŽĪMS (MODE):

a. Nospiediet šo pogu, lai izvēlētos Rokas vadības, P1, P2, P3. P4, P5, P6, P7, P8, P9, U1, U2, 60% MAX H.R. un 85% MAX H.R. programmu.

5. ĀTRUMS (SPEED) Δ:

a. Iepriekšējas uzstādīšanas stadijā nospiediet šo pogu, lai palielinātu uzstādītos laika, distances, kaloriju, plānotā sirdsdarbības ātruma un minimālā ātruma rādītājus no P1 līdz P9 programmām.
b. Sākšanas stadijā nospiediet šo pogu vienreiz, lai palielinātu 0.5KPH vai 0.1MPH. Lai paātrinātu pieaugumu, turiet šo pogu nospiestā stāvokli ilgāk par 2 sekundēm.
c. U1 un U2 programmā izmantojiet šo pogu, lai uzstādītu profilu vai ātruma programmu.

6. ĀTRUMS V:

a. Iepriekš uzstādītā stadijā nospiediet šo pogu, lai samazinātu uzstādītos laika, distances, kaloriju, plānotā sirdsdarbības ātruma un minimālā ātruma rādītājus no P1 līdz P9 programmām.
b. Sākšanas stadijā nospiediet šo pogu vienreiz, lai samazinātu 0.5KPH vai 0.1MPH. Lai paātrinātu pieaugumu, turiet šo pogu nospiestā stāvokli ilgāk par 2 sekundēm.
c. U1 un U2 programmā izmantojiet šo pogu, lai uzstādītu profilu vai ātruma programmu

7. SLĪPUMS (INCLINE) Δ: Nospiediet šo pogu, lai palielinātu pacēluma līmeni.

8. **SLĪPUMS (INCLINE) V**: Nospiediet šo pogu, lai samazinātu pacēluma līmeni.

9. ATSLĀBINĀŠANĀS (COOL DOWN): Sākšanas stadijā nospiediet šo pogu, lai ievadītu COOL DOWN funkciju. Pēc šīs pogas nospiešanas, pacēlēja sistēma nolaidīsies līdz 0 līmenim un sāks darboties atslābināšanās funkcija. Tā ir 5 minūšu programma, tādējādi laiks tiks skaitīts atpakaļ no 5:00 līdz 0:00. Mēs ļoti iesakām pielietot šo atslābināšanās funkciju pirms treniņa pārtraukšanas. Atslābināšanās galvenais mērķis ir veicināt pulsa normalizēšanos un ķermeņa atgriešanos pirmstreniņa stāvoklī. Atslābināšanās, ja veikta pareizi, palīdzēs ķermenim atgūt spēkus. Kad treniņš tiek pārtraukts, arī spēks, kas dzen asinis atpakaļ uz sirdi, apstājas. Šīs asinis tāpat kā piesārņojums, tāds, kā pienskābe, paliek muskuļos, kas savukārt izraisa pietūkumu un sāpes. Tādā veidā atslābināšanās palīdz izvairīties no tā visa, liekot asinīm turpināt riņķot. Šīs cirkulējošās asinis atnes sev līdz skābekli un barības vielas, kas nepieciešamas muskuļu, cīpslu un saišu atjaunošanai.

C. LIELS ĀTRUMS (QUICK SPEED):

Uz monitora ir 6 ātrumpogas. Sākuma stadijas laikā jebkurā laikā nospiediet QUICK SPEED pogu un motorizētais skrejceļš nekavējieties mainīs ātrumu, lai sasniegtu jūsu izvēlēto ātrumu.

Piezīme:
QUICK SPEED pogas nevar lietot Warm Up un Cool Down programmā.

PAR DISPLEJU:

A. PROGRAMMU UN ROKAS VADĪBAS PROFILA DISPLEJS:

Displejs Rokas vadības, P1, P2, P3. P4, P5, P6, P7, P8, P9, U1, U2, 60% MAX H.R. un 85% MAX H.R. profilam. Rokas vadības, P1, P2, P3, P4, P5, U1 un 2 profili ir ātruma profili. P6, P7, P8, P9, 60% MAX H.R. un 85% MAX H.R. ir slīpuma profili. Profilu veido 20 intervāli. Ja nav noteikti laika rādītāji, katrs stabiņš saglabāsies 30 sekundes. Ja jūs uzstādāt laika rādītāju, katra stabiņa garums būs uzstādīšanas laiks, kas dalīts ar 20.

B. LAIKA (TIME) displejs:

Parāda treniņa laiku, skaitot uz priekšu vai atpakaļ. Uzstādīšanas režīmā nospiediet "SPEED Δ" vai "SPEED V" pogu, lai uzstādītu vēlamo treniņa laiku. Uzstādītais rādītājs ir robežās no 10:00 līdz 99:00. Ja rādītājs ir uzstādīts, monitors skaitīs atpakaļ. Kad tiks sasniegts 00:00, monitors dos skaņas signālu un tad skrejceļš apstāsies. Ja rādītājs nav uzstādīts, laiks tiks skaitīts uz priekšu un laika rādītāja robežas ir no 0:00 līdz 99:59.

C. ĀTRUMA (SPEED) displejs:

a. Sākuma stadijas laikā displejs parāda ātrumu, ko nodrošina skrejceļš. To var koriģēt, nospiežot "SPEED Δ" vai "SPEED V" pogu.
b. Sākuma stadijas laikā displejs parāda šīs programmas minimālo ātrumu. To var koriģēt, nospiežot "SPEED Δ" vai "SPEED V" pogu.

D. DISTANCES displejs:

Parāda distanci, skaitot uz priekšu vai atpakaļ. Uzstādīšanas režīmā nospiediet "SPEED Δ" vai "SPEED V" pogu, lai uzstādītu vēlamo treniņa distanci. Uzstādītais rādītājs ir robežās no 1.00 km līdz 999 km. Ja rādītājs ir uzstādīts, monitors skaitīs distances rādītāju atpakaļ. Kad tiks sasniegts 00:00, monitors izdos skaņas signālu un tad skrejceļš apstāsies. Ja rādītājs nav uzstādīts, distance tiks skaitīta uz priekšu un distances rādītāja robežas ir no 0:00 km līdz 999km.

E. KALORIJU (CALORIES) displejs:

Parāda kalorijas, skaitot uz priekšu vai atpakaļ. Uzstādīšanas režīmā nospiediet "SPEED Δ" vai "SPEED V" pogu, lai uzstādītu vēlamo kaloriju daudzumu, ka jāsadedzina. Uzstādītais rādītājs ir robežās no 1.0 Kcal līdz 999 Kcal. Ja rādītājs ir uzstādīts, monitors skaitīs kaloriju rādītājus atpakaļ. Kad tiks sasniegts 00:00, monitors izdos skaņas signālu un tad skrejceļš apstāsies. Ja rādītājs nav uzstādīts, kalorijas tiks saskaitītas un kaloriju rādītāja robežas ir no 0:0 Kcal līdz 999Kcal.

F. PULSA UN SLĪPUMA (PULSE & INCLINE) displejs:

Uzstādīšanas laikā:

a. Rokas vadības, P1, P2, P3. P4, P5, P6, P7, P8, P9, U1, U2 programmā, kamēr lodziņš rāda "ENTER TARGET HEART RATE (IEVADIET PLĀNOTO SIRDSDARBĪBAS ĀTRUMU), nospiediet SPEED Δ" vai "SPEED V" pogu, lai uzstādītu vēlamo <u>plānoto sirdsdarbības ātrumu</u>, kuru jūs nevēlaties pārsniegt treniņa laikā. Kad jūsu sirdsdarbība ātrums pārsniegs uzstādīto, monitors iemirgosies, lai informētu jūs.
b. 60% MAX H.R. un 85% MAX H.R. programmā, kamēr lodziņš rāda "ENTER AGE (IEVADIET VECUMU)", nospiediet SPEED Δ" vai "SPEED V" pogu, lai uzstādītu savu <u>vecumu</u> Un tad programmas lodziņš parādīs "ENTER H/R TARGET (PLĀNOTO

SIRDSDARBĪBAS ĀTRUMU)". Lodziņš parādīs plānoto sirdsdarbības rādītāju. Ja jūs pieņemat šo rādītāju, nospiediet ENTER un pārejiet pie nākošā uzstādāmā rādītāja. Ja jūs nevarat pieņemt šo rādītāju, nospiediet SPEED Δ" vai "SPEED V" pogu, lai uzstādītu vēlamo plānoto sirdsdarbības ātrumu, kuru jūs nevēlaties pārsniegt treniņa laikā. Un tad nospiediet ENTER, lai pārietu pie nākamā rādītāja.

Sākuma stadijas laikā:

a. Parāda pašreizējo sirdsdarbības ātrumu sitienos minūtē. Pulsa ātrums dots robežās no 40 līdz 240 sitieniem minūtē.
b. Nospiediet Incline Δ vai V pogu, šis lodziņš pārslēgs pulsa funkciju uz slīpuma līmeņa displeju 6 sekundēs un tad atgriezīsies pie pulsa funkcijas.

PULSA MĒRĪŠANAS SISTĒMA:
Motorizētam skrejceļam ir divas pulsa mērīšanas funkcijas. Viena ir rokas pulsa sistēma. Otra ir krūškurvja jostas sistēma. Rokas pulsa sistēmai ir prioritāte. Ja jūs nēsājat krūškurvja jostu un vienlaicīgi uzliksiet roku uz rokas pulsa sensora, monitors izmērīs jūsu sirdsdarbības ātrumu no rokas pulsa sistēmas un ignorēs krūškurvja jostas dotos signālus. Ja jūs noņemsiet roku no rokas pulsa sensora, monitors izmērīs jūsu sirdsdarbības ātrumu no krūškurvja jostas automātiski.

Piezīme: Monitora pieņemtā krūškurvja jostas frekvence ir 5 KHz.

DARBĪBAS INSTRUKCIJA

LAI IEDARBINĀTU:
Ieslēdziet strāvu un pieslēdziet drošības atslēgu monitoram. Un tad visi lodziņi vienu sekundi būs pilnībā apgaismoti; programma pāries uz rokas funkciju. Nospiediet start/stop pogu, lai sāktu treniņu. Ievērojiet, ka aparāts nedarbosies, ja nebūs pievienota drošības atslēga.

LAI APSTĀDINĀTU:
Nospiediet start/stop pogu. Vai izņemiet drošības atslēgu vai izslēdziet strāvas slēdzi.

PIESARDZĪBAS PASĀKUMI:
Piestipriniet drošības atslēgas otru galu lietotāja drēbēm, lai nodrošinātu mašīnas apstāšanos gadījumā, ja lietotājs nejauši noskrien no skrejceļa. Ja tas notiks, drošības atslēga tiks izrauta no monitora un skrejceļš uzreiz apstāsies, lai novērstu turpmākus ievainojumus.

ĀTRS STARTS:

1. Nospiediet Mode pogu, lai izvēlētos vienu no P1, P2, P3. P4, P5, P6, P7, P8, P9, U1, U2 programmām.
2. Nospiediet Start pogu, lai sāktu treniņu.

Piezīme:
Sirdsdarbības ātruma kontroles programmas 60% MAX H.R. un 85% MAX H.R. ir unikālas programmas. Jums jāievada savs vecums un jāapstiprina plānotais sirdsdarbības ātrums, nospiežot ENTER pogu. Pretēja gadījumā starta funkcija nedarbosies.

--ROKAS FUNKCIJA –

1. Nospiediet MODE pogu uz MANUAL (M) funkcijas.
2. Nospiediet ENTER pogu.
3. Iemirdzēsies TIME lodziņš. Nospiediet "SPEED Δ" vai "SPEED V" pogu, lai uzstādītu vēlamo treniņa laiku.

4. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu LAIKU, un tad iemirdzēsies Distance lodziņš.
5. Nospiediet “SPEED Δ” vai “SPEED V” pogu, lai uzstādītu vēlamo treniņa distanci.
6. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu uzstādīto DISTANCE rādītāju, un tad iemirdzēsies CALORIES lodziņš.
7. Nospiediet “SPEED Δ” vai “SPEED V” pogu, lai uzstādītu vēlamo kaloriju daudzumu, kas jāsadedzina.
8. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu uzstādīto kaloriju rādītāju.
9. Iemirdzēsies SPEED lodziņš. Nospiediet “SPEED Δ” vai “SPEED V” pogu, lai izvēlētos šī ātruma profila smagumu.
10. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu vēlamo ātruma profilu. Tad iemirdzēsies PULSE lodziņš un Programme Profile lodziņš parādīs “ENTER TARGET HEART RATE”.
11. Nospiediet SPEED Δ” vai “SPEED V” pogu, lai uzstādītu vēlamo plānoto sirdsdarbības ātrumu, kuru jūs nevēlaties pārsniegt treniņa laikā. Kad jūsu sirdsdarbības ātrums pārsniegs uzstādīto, iemirdzēsies PULSE lodziņš, lai atgādinātu jums, ka jāpalēnina ātrums.
12. Nospiediet START/STOP pogu, lai sāktu treniņu.
13. Treniņa laikā jūs varat koriģēt pašreizējo ātrumu, nospiežot SPEED Δ” vai “SPEED V” pogu vai QUICK SPEED pogu.

Ja jūs vēlaties izlaist uzstādīšanas funkciju, vienkārši nospiediet ENTER, lai pārietu uz nākošo iepriekš uzstādīto funkciju. Jums nav nepieciešams uzstādīt visas šīs funkcijas pirms treniņa. Jūs varat izvēlēties vienu, divas vai visas funkcijas.

Piezīme:

a. Ja nav uzstādītas TIME, DISTANCE un CALORIE funkcija, monitors skaitīs uz augšu.
b. Ja nav uzstādīta SPEED (Difficulty) funkcija, motorizētais skrejceļš darbosies saskaņā ar mūsu sākuma uzstādīto ātrumu.
c. Ja nav uzstādīta funkcija TARGET HEART RATE, monitors nedos jums atgriezenisko informāciju par jūsu sirdsdarbības ātrumu. Monitors parādīs tikai jūsu pašreizējo sirdsdarbību.
d. Sasniedzot plānoto mērķi, motorizētais skrejceļš izdos skaņas signālus un apstāsies. Jūs varat atkal nospiest START, lai sasniegtu nākošo mērķi. Sasniegtais sākotnējais mērķis būs nākošais sākuma punkts. Citus mērķus, kurus jūs nesasniedzāt, turpinās skaitīt atpakaļ.

-- P1 LĪDZ P9 PROGRAMMAS FUNKCIJA --

1. Nospiediet MODE pogu, lai izvēlētos vienu no iepriekš uzstādītam programmām no P1 līdz P9.
2. Nospiediet ENTER pogu.
3. Iemirdzēsies TIME lodziņš. Nospiediet “SPEED Δ” vai “SPEED V” pogu, lai uzstādītu vēlamo treniņa laiku.
4. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu TIME rādītāju, un tad iemirdzēsies DISTANCE lodziņš.
5. Nospiediet “SPEED Δ” vai “SPEED V” pogu, lai uzstādītu vēlamo treniņa distanci.
6. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu uzstādīto DISTANCE rādītāju, un tad iemirdzēsies CALORIES lodziņš.
7. Nospiediet “SPEED Δ” vai “SPEED V” pogu, lai uzstādītu vēlamo kaloriju daudzumu, kas jāsadedzina.
8. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu uzstādītās kalorijas.
9. Ātruma programmā no P1 līdz P9 iemirdzēsies SPEED lodziņš. Nospiediet “SPEED Δ” vai “SPEED V” pogu, lai izvēlētos šī ātruma profila Difficulty. Nospiežot SPEED Δ pogu, ātruma profila shēma palielināsies par vienu līmeni. Kad profila augstākais stabiņš sasniegs lodziņa augšējo malu, profils vairs nemainīsies, pat ja jūs nospiedīsiet SPEED Δ pogu. Nospiežot SPEED V pogu, ātruma profila shēma samazināsies par vienu līmeni. Kad profila zemākais

stabiņš sasniegs lodziņa pirmo līmeni, profils vairs nemainīsies, pat ja jūs nospiedīsiet SPEED V pogu. Minimālais šī ātruma profila ātrums parādīsies SPEED lodziņā, bet maksimālais šī ātruma profila ātrums parādīsies DISTANCE lodziņā. Jūs varat atrast sev piemērotu ātruma programmu.

Ātruma programmā no P6 līdz P9 iemirgosies PULSE & INCLINE lodziņš. Nospiediet "SPEED Δ" vai "SPEED V" pogu, lai izvēlētos šī ātruma profila Difficulty. Nospiežot SPEED Δ pogu, slīpuma profila shēma palielināsies par vienu līmeni. Kad profila augstākais stabiņš sasniegs lodziņa augšējo malu, profils vairs nemainīsies, pat ja jūs nospiedīsiet SPEED Δ pogu. Nospiežot SPEED V pogu, slīpuma profila shēma samazināsies par vienu līmeni. Kad profila zemākais stabiņš sasniegs lodziņa pirmo līmeni, profils vairs nemainīsies, pat ja jūs nospiedīsiet SPEED V pogu. Minimālais šī slīpuma profila ātrums parādīsies PULSE & INCLINE lodziņā, bet maksimālais šī ātruma profila ātrums parādīsies CALORIE lodziņā. Jūs varat atrast sev piemērotu slīpuma programmu.

10. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu vēlamo ātruma profilu. Tad iemirgosies PULSE lodziņš un PROGRAMME PROFILE lodziņš parādīs "ENTER TARGET HEART RATE".
11. Nospiediet SPEED Δ" vai "SPEED V" pogu, lai uzstādītu vēlamo plānoto sirdsdarbības ātrumu, kuru jūs nevēlaties pārsniegt treniņa laikā. Kad jūsu sirdsdarbības ātrums pārsniegs uzstādīto, iemirdzēsies PULSE lodziņš, lai atgādinātu jums, ka jāpalēnina ātrums.
12. Nospiediet START/STOP pogu, lai sāktu treniņu.
13. Treniņa laikā jūs varat koriģēt pašreizējo ātrumu, nospiežot SPEED Δ" vai "SPEED V" pogu vai **QUICK SPEED** pogu.

Ja jūs vēlaties izlaist uzstādīšanas funkciju, vienkārši nospiediet ENTER, lai pārietu uz nākošo iepriekš uzstādīto funkciju. Jums nav nepieciešams uzstādīt visas šīs funkcijas pirms treniņa. Jūs varat izvēlēties vienu, divas vai visas funkcijas.

Piezīme:

a. Ja nav uzstādītas TIME, DISTANCE un CALORIE funkcija, monitors skaitīs uz augšu.
b. Ja nav uzstādīta Difficulty funkcija, motorizētais skrejceļš darbosies saskaņā ar mūsu sākumā uzstādīto ātruma vai slīpuma profilu.
c. Ja nav uzstādīta funkcija TARGET HEART RATE, monitors nedos jums atgriezenisko informāciju par jūsu sirdsdarbības ātrumu. Monitors parādīs tikai jūsu pašreizējo sirdsdarbību.
d. Sasniedzot plānoto mērķi, motorizētais skrejceļš izdos skaņas signālus un apstāsies. Jūs varat atkal nospiest START, lai sasniegtu nākošo mērķi. Sasniegtais sākotnējais mērķis tiks pieskaitīts. Citus mērķus, kurus jūs nesasniedzāt, turpinās skaitīt atpakaļ.

-- LIETOTĀJA PROGRAMMAS IESTĀDĪŠANA –

1. Nospiediet režīma pogu, lai izvēlētos lietotāja uzstādīšanas programmu no U1 līdz U2.
2. Nospiediet ENTER pogu.
3. Iemirgosies TIME lodziņš. Nospiediet "SPEED Δ" vai "SPEED V" pogu, lai uzstādītu vēlamo treniņa laiku.
4. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu LAIKA rādītāju, un tad iemirgosies DISTANCE lodziņš.
5. Nospiediet "SPEED Δ" vai "SPEED V" pogu, lai uzstādītu vēlamo treniņa distanci.
6. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu uzstādīto DISTANCE rādītāju, un tad iemirgosies CALORIES lodziņš.
7. Nospiediet "SPEED Δ" vai "SPEED V" pogu, lai uzstādītu vēlamo kaloriju daudzumu, kas jāsadedzina.

8. Nospiediet ENTER pogu, lai apstiprinātu uzstādīto kaloriju rādītāju, un tad iemirdzēsies ātruma lodziņš un LED matricas pirmais stabiņš.
9. Nospiediet “SPEED Δ” vai “SPEED V” pogu, lai uzstādītu vēlamo pirmā stabiņa ātrumu.
10. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu pirmā stabiņa rādītāju un tad iemirgosies ātruma lodziņš un LED matricas otrais stabiņš.
11. Nospiediet SPEED Δ” vai “SPEED V” pogu, lai uzstādītu vēlamo otrā stabiņa ātrumu.
12. Turpināt iepriekšminētā veidā, lai izveidotu savu treniņa profilu.
13. Tad iemirdzēsies PULSE lodziņš un PROGRAM PROFILE lodziņš parādīs “ENTER TARGET HEART RATE”.
14. Nospiediet SPEED Δ” vai “SPEED V” pogu, lai uzstādītu vēlamo plānoto sirdsdarbības ātrumu, kuru jūs nevēlaties pārsniegt treniņa laikā. Kad jūsu sirdsdarbības ātrums pārsniegs uzstādīto rādītāju, iemirdzēsies PULSE lodziņš, lai atgādinātu jums, ka jāpalēnina ātrums.
15. Nospiediet START/STOP pogu, lai sāktu treniņu.
16. Treniņa laikā jūs varat koriģēt pašreizējo ātrumu, nospiežot SPEED Δ” vai “SPEED V” pogu vai **QUICK SPEED** pogu.

Ja jūs vēlaties izlaist uzstādīšanas funkciju, vienkārši nospiediet ENTER, lai pārietu uz nākošo iepriekš uzstādīto funkciju. Jums nav nepieciešams uzstādīt visas šīs funkcijas pirms treniņa. Jūs varat izvēlēties vienu, divas vai visas funkcijas.

Piezīme:

a. Monitors saglabā tikai ātruma profilu, bet nesaglabā informāciju par iepriekš uzstādītiem laika, distances, kaloriju un plānotās sirdsdarbības ātruma rādītajiem, ko varētu izmantot nākošajā reizē.
b. Ja nav uzstādītas TIME, DISTANCE un CALORIE funkcija, monitors skaitīs uz augšu.
c. Ja nav uzstādīta funkcija TARGET HEART RATE, monitors nedos jums atgriezenisko informāciju par jūsu sirdsdarbības ātrumu. Monitors parādīs tikai jūsu pašreizējo sirdsdarbību.
d. Sasniedzot plānoto mērķi, motorizētais skrejceļš izdos skaņas signālus un apstāsies. Jūs varat atkal nospiest START, lai sasniegtu nākošo mērķi. Sasniegtais sākotnējais mērķis būs nākošais sākuma punkts. Citus mērķus, kurus jūs nesasniedzāt, turpinās skaitīt atpakaļ.

-- SIRDSDARBĪBAS ĀTRUMA KONTROLES PROGRAMMA –

1. Nospiediet režīma pogu, lai izvēlētos vienu no sirdsdarbības kontroles programmām **(60% MAX H.R. un 85% MAX H.R.).**
2. PROGRAM PROFILE lodziņš parādīs ENTER “AGE” (VECUMU) un iemirdzēsies PULSE lodziņš. Skaitlis parādīs pašreizējo vecumu, bet sākotnējais parādītais vecums ir 25 gadi. Gadu robežas ir no 10 līdz 99.
3. Nospiediet “SPEED Δ” vai “SPEED V” pogu, lai ievadītu savus gadus.
4. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savus gadus.
5. PROGRAM PROFILE lodziņš parādīs “ENTER TARGET HEART RATE”. Jūsu plānotais sirdsdarbības ātrums parādīsies PULSE lodziņā. Ja jūs piekrītat šim rādītājam, nospiediet ENTER un pārejiet pie nākamā uzstādāma rādītāja. Ja jūs nevarat pieņemt šo rādītāju, nospiediet “SPEED Δ” vai “SPEED V” pogu, lai uzstādītu vēlamo plānoto sirdsdarbības ātrumu, kuru jūs nevēlaties pārsniegt treniņa laikā. Pēc tam nospiediet ENTER, lai pārietu pie nākamā rādītāja uzstādīšanas.
6. Iemirdzēsies TIME lodziņš. Nospiediet “SPEED Δ” vai “SPEED V” pogu, lai uzstādītu vēlamo treniņa laiku.
7. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu LAIKA rādītāju, un tad iemirdzēsies DISTANCE lodziņš.
8. Nospiediet “SPEED Δ” vai “SPEED V” pogu, lai uzstādītu vēlamo treniņa distanci.

9. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu uzstādīto DISTANCE rādītāju, un tad iemirdzēsies CALORIES lodziņš.
10. Nospiediet “SPEED Δ” vai “SPEED V” pogu, lai uzstādītu vēlamo kaloriju daudzumu, kas jāsadedzina.
11. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu uzstādīto kaloriju rādītāju.
12. Nospiediet START/STOP pogu, lai sāktu treniņu. Sākuma ātrums būs 1km/st un pacēluma līmenis ir L0.
13. Treniņa laikā jūs varat koriģēt pašreizējo ātrumu, nospiežot SPEED Δ” vai “SPEED V” pogu vai QUICK SPEED pogu. Jūs varat izvēlēties piemērotu treniņa ātrumu un tad skrejceļš automātiski mainīs slīpuma līmeni, lai noturētu jūsu sirdsdarbības ātrumu tuvu plānotajam. Monitors salīdzinās jūsu sirdsdarbības ātrumu un mērķi katras 30 sekundes. Ja jūsu pulss ir par 5 sitieniem minūtē mazāks par plānoto, slīpums tiks pacelts par vienu līmeni. Ja jūsu pulss ir par 5 sitieniem minūte lielāks par plānoto, slīpums tiks samazināts par vienu līmeni. Ja monitors nesaņems jūsu sirdsdarbības signālus, pēc katram 30 sekundēm parādīsies **?** kā atgādinājums, un skrejceļš paliks tādā pašā pacēluma līmenī.

Ja jūs vēlaties izlaist uzstādīšanas funkciju, vienkārši nospiediet ENTER, lai pārietu uz nākošo iepriekš uzstādīto funkciju. Jums nav nepieciešams uzstādīt visas šīs funkcijas pirms treniņa. Jūs varat izvēlēties vienu, divas vai visas funkcijas.

Piezīme:

a. Neievadot savu vecumu un neapstiprinot plānoto sirdsdarbības ātrumu, šīs divas programmas nevar izmantot.
b. Bez TIME, DISTANCE un CALORIE funkcijas monitors skaitīs uz augšu.
c. Sasniedzot plānoto mērķi, motorizētais skrejceļš izdos skaņas signālus un apstāsies. Jūs varat atkal nospiest START, lai sasniegtu nākošo mērķi. Sasniegtais sākotnējais mērķis būs nākošais sākuma punkts. Citus mērķus, kurus jūs nesasniedzāt, turpinās skaitīt atpakaļ.