



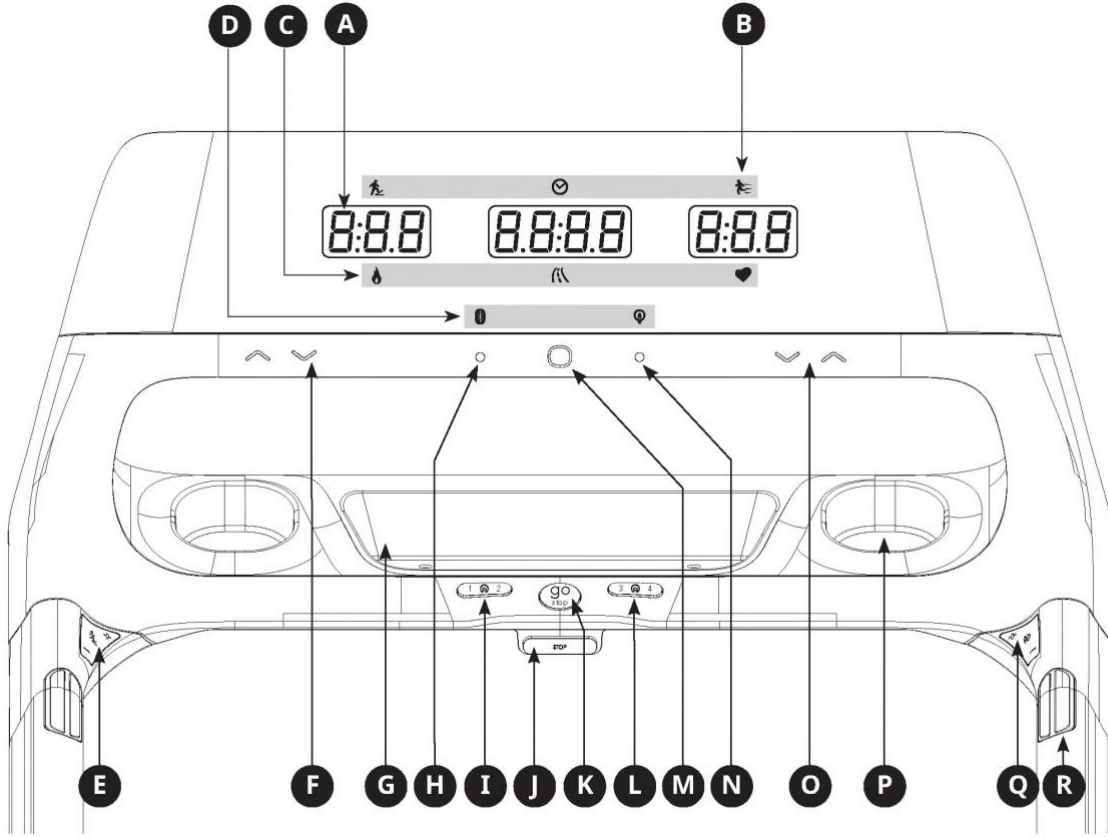
PARAGON X



KULLANMA KILAVUZU

KOŞU BANDININ KULLANIMI

Bu bölüm koşu bandınızın kumanda panelini nasıl kullanacağınızı ve programlayabileceğinizi açıklar.



PARAGON X KUMANDA PANELİ KULLANIMI

Not: Kumanda panelinin üst yüzeyinde kullanımdan önce çıkartılması gereken ince koruyucu şeffaf bir plastik tabaka vardır.

- A) LCD EKРАН GÖRÜNTÜSÜ: Zaman, Hız, Eğim, Mesafe, Kalori, Nabız
- B) LED GÖSTERGESİ: Eğim, Zaman, Hız
- C) LED GÖSTERGESİ: Kalori, Mesafe, Kalp Atış Hızı
- D) LED GÖSTERGESİ: Bluetooth ve ErP
- E) HIZLI EĞİM TUŞU: Eğim aralığını artırmak veya azaltmak için basın
- F) EĞİM TUŞLARI : Eğimi küçük artışlarla (% 0,5'lik artışlarla) ayarlamak için hafifçe dokunuş için dokunmatik tuşlar
- G) AKSESUAR BÖLMESİ: Kişisel ekipmanı tutar
- H) BLUETOOTH GÖĞÜS KEMERİ BAĞLANTISI: Bluetooth göğüs kemerini bağlamak için 3 saniye basılı tutun.
- I) MİNDERİN SERTLİK KONTROLÜ: Yumuşaktan sertte 1'den 4'e kadar dört farklı yastık sertliği seviyesi vardır. Bu düğmenin sol tarafına basın, 1. seviyeyi seçin, bu tuşun sağ tarafına basın, 2. seviyeyi seçin.
- J) GÜVENLİK ANAHTARI KONUMU: Güvenlik anahtarı takıldığında koşu bandını etkinleştirir.
- K) BAŞLA / DURAKLAT / BİTİR: Egzersize başlamak için basın, egzersiz sırasında egzersizinizi duraklatmak / bitirmek için basın. Kumanda panelini sıfırlamak için 3 saniye basılı tutun.
- L) MİNDERİN SERTLİK KONTROLÜ: Yumuşaktan sertte 1'den 4'e kadar dört farklı yastık sertliği seviyesi vardır. Bu düğmenin sol tarafına basın, 1. seviyeyi seçin, bu tuşun sağ tarafına basın, 2. seviyeyi seçin.
- M) GİRİŞ / EKİRANI DEĞİŞTİR: Yapılan ayarı onaylamak için basın. Egzersiz sırasında ekranı Hız, Süre, Eğim'den Kalp Atış Hızı, Mesafe, Kalori'ye kadar değiştirmek için basın.
- N) ENERJİ TASARRUFU MODU: Hızlı bir şekilde uyku moduna almak için basın. Uyku modelindeki konsolu etkinleştirmek için herhangi bir tuşa basın.
- O) HIZ TUŞLARI : Hızı küçük artışlarla (% 0,1'lik artışlarla) ayarlamak için hafifçe dokunuş için dokunmatik tuşlar
- P) SU ŞİŞESİ CEPLERİ: kişisel egzersiz ekipmanını tutar.
- Q) ÇABUK HIZ TUŞU: Hız aralığını artırmak veya azaltmak için basın
- R) KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ: Kalp atış hızı verilerinizi almak için sensörü gidonun her iki yanında tutun.

EKRAN GÖRÜNTÜSÜ



SÜRE: Dakika olarak gösterilir: saniye. Egzersizinizdeki kalan süreyi veya geçen süreyi görüntüleyin.

HIZ: Kilometre / saat olarak gösterilir. Koşma bandınızın ne kadar hızlı hareket ettiğini gösterir.


KALORİ: Egzersiziniz sırasında yakılan veya kalan toplam kalori miktarı.

MESAFE: Kilometre olarak gösterilir. Egzersiziniz sırasında kat edilen mesafeyi veya kalan mesafeyi gösterir.

EĞİM: Yüzde olarak gösterilir.

KALP ATIŞ HIZI: BPM (dakikadaki atış) olarak gösterilir. Kalp atış hızınızı izlemek için kullanılır (her iki nabız tutma yeri ile temas kurulduğunda görüntülenir).




BAŞLANGIÇ

- 1) Kayışın üzerine koşu bandının hareketini engelleyecek herhangi bir objenin konulmadığından emin olun.
- 2) Elektrik kablosunu prize takın ve koşu bandını ÇALIŞTIRIN.
- 3) Koşu bandı yan korkuluklarından tutunarak ayakta durun.
- 4) Güvenlik anahtarı klipsini emniyetli olduğundan ve çalışma sırasında yerinden çıkmayacağından emin olacak şekilde giysinizin bir tarafına takın. Güvenlik anahtarını kumanda panelindeki emniyet anahtarı yuvasına takın.
- 5) U1-U4 Kullanıcısını + ve — tuşlarını kullanarak seçin ve onaylamak için  tuşuna basın.

A) HIZLI BAŞLANGIÇ

Egzersize başlamak için BAŞLAT tuşuna basmanız yeterlidir. Süre 0: 00'dan başlayacak. Hız varsayılan olarak 0,8 KM olacaktır. Eğim varsayılan olarak% 0 olacaktır.

B) BİR PROGRAM SEÇİN

- 1) - ve + tuşlarını kullanarak bir program seçin ve  tuşuna basın.
- 2) Egzersiz programı bilgilerinin  tuşlarını kullanarak ayarlayın ve her seçimden sonra  tuşuna basın
- 3) Başlamak için BAŞLAT tuşuna basın.

NOT: Egzersiziniz sırasında hız ve eğim seviyelerini ayarlayabilirsiniz.

C) EGZERSİZİNİZİ TAMAMLAMAK

Egzersiziniz tamamlandığında egzersiz bilgileriniz kumanda panelinde 30 saniye görüntülenmeye devam edecektir.

MEVCUT SEÇİMİ TEMİZLEMELİK İÇİN

Mevcut program seçimini veya ekranı temizlemek için BİTİR düğmesini 3 saniye basılı tutun.

PROGRAM BİLGİLERİ

PROGRAM

P0	P1	P2				P3		
MANÜEL	SPRINT9	MESAFE				KALORİ		
		P2.1	P2.2	P2.3	P2.4	P3.1	P3.2	P3.3
		1K	5K	10K	Yarım Maraton	300K	500K	700K

P4		P5		P6		P7	
ARALIKLAR		PERFORMANS		KALP ATIŞ HIZI		ADIMLAR	
P4.1	P4.2	P5.1	P5.2	P6.1	P6.2	P7.1	P7.2
Hız Aralıkları	Tepe	Ağırlık	Gerkin	Hedef HR	%Hedef HR	5000	10000

P8									
AIR TRAIN									
P8.1	P8.2	P8.3	P8.4	P8.5	P8.6	P8.7	P8.8	P8.9	P8.10
Acemi	Engel	Zor	5K(1)	5K(2)	5K(3)	5K(4)	10K (1)	10K (2)	50K

P9	
ÖZEL	
P9.1	P9.2
Özel 1	Özel 2



SPRINT 8: SP RINT 8 programı, kas geliştirmek, hızı artırmak ve doğal olarak vücudunuzdaki İnsan Büyüme Hormonu (HGH) salınımını artırmak için tasarlanmış bir anaerobik Yüksek Yoęunluklu Aralık Egzersiz programıdır.



MESAFE: Beř mesafeli egzersiz programlı egzersiziniz sırasında kendinizi zorlayın ve daha ileri gidin. 1K, 5K, 10K, yarı maraton, maraton arasından seçim yapın.



KALORİ: Üç egzersizle kalori yakmak için hedefler belirleyin. 300, 500, 700 arasından seçim yapın. Kullanıcı, başlangıç hızını ve eğim seviyelerini ayarlar. Yakılan kaloriler, kullanıcı profilinin ağırlık girişi kullanılarak hesaplanır.



ARALIKLAR: Fitness seviyenizi geliştirmenize yardımcı olan etkili bir yağ yakma egzersizidir. Hız aralıkları, yoğun aralıklar, dayanıklılık aralıkları arasından seçim yapın.



PERFORMANS: Kilo Verme ve Gerkin'i içerir. Sizi yağ yakma bölgenizde tutarken hızı ve eğimi artırıp azaltarak kilo vermeyi teşvik eder. Ve Gerkin Protokolü kardiyopulmoner sağlık durumunu test eder.



ADIMLAR: Ortalama adım uzunluğu kullanılarak hesaplanan 2 adımlı egzersizle sağlıklı aktiviteyi destekler. 5000 ve 10000 adımlı egzersizlerden birini seçin. Kullanıcı, başlangıç hızını ve eğim seviyelerini ayarlar.



HEDEF HR,% TARGET HR'Yİ İÇEREN KALP ATIŞ HIZI BÖLGESİ:

Sizi belirlediğiniz kalp atış hızı bölgesinde tutmak için tasarlanmış bir egzersizdir. Bu egzersiz, kablosuz bir kalp atış hızı kemeri takmanızı gerektirir.

HEDEF KALP ATIŞ HIZI:

Egzersiziniz için doğru yoğunluğu bilmenin ilk adımı maksimum kalp atış hızınızı bulmaktır (maksimum kalp atış hızı= 220 - yaşınız). Yaşa dayalı yöntem, maksimum kalp atış hızınıza ilişkin ortalama bir istatistiksel tahmin sağlar. Örneğin, 30 yaşındaki bir kişinin maksimum kalp atış hızı $220 - 30 = 190$ bpm'dir. Bu durumda, 190 bpm hedef kalp atış hızıdır. Eğitim aralıkları, egzersiz sırasında kalp atış hızı değişikliklerine göre otomatik olarak değişir.

% HEDEF KALP ATIŞ HIZI:

% 55 (kilo yönetimi ve aktif dinlenme), % 70 (orta derecede uzun egzersizler) ve % 85 (fit kişiler ve atletik antrenman) olmak üzere 3 yüzde değeri seçilebilir. Hedef kalp atış hızı $(220 - \text{yaş}) \times \% \text{HR}$ ile hesaplanır. Örneğin, 30 yaşında bir kişi kilo yönetimi ve aktif iyileşme (% 55) için koşmak ister, hedef kalp atış hızı $(220 - 30) \times \% 55 = 105$ bmp'dir.

Kalp Atış Hızı	Eğim İşlevi	Eğim Değişimi
THR altında 20+	Her 10 saniyede bir artırın	% 0,50
THR altında 6 - 19	Her 35 saniyede bir artırın	% 0,50
THR altında 4 - 6	Değişiklik yok	0
THR'nin +/- 5'i	Her 35 saniyede bir azaltın	-% 0,50
THR'nin üstünde 6 - 19	Her 10 saniyede bir azaltın	-% 0,50
THR'nin üstünde 20 - 24	Programı durdur	Kumanda paneli sıfırlama
THR'nin üstünde 25+	Her 10 saniyede bir artırın	% 0,50



ÖZEL : Belirli hız, eğim, minder sertliği ve zaman kombinasyonu ile sizin için mükemmel bir egzersiz oluşturmanıza ve yeniden kullanmanıza olanak tanır. Kişisel programlamada son nokta. Zamana dayalı hedef. Özel egzersiziniz otomatik olarak kaydedilecektir.

PROGRAM CHARTS

Speed Intervals - Speed only							
Segment	Warm Up	1	2	Cool Down			
Time	4:00 Mins	90 sec	30 sec	4:00 Mins			
Level 1	Speed(MPH)	1	1.5	2	4	1.5	1
	Speed(KMH)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Level 2	Speed(MPH)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	Speed(KMH)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
Level 3	Speed(MPH)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	Speed(KMH)	2	3	4	8	3	2
Level 4	Speed(MPH)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Speed(KMH)	2	3	4	8.8	3	2
Level 5	Speed(MPH)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	Speed(KMH)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
Level 6	Speed(MPH)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	Speed(KMH)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
Level 7	Speed(MPH)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
Level 8	Speed(MPH)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
Level 9	Speed(MPH)	2	3	4	8	3	2
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Level 10	Speed(MPH)	2	3	4	8.5	3	2
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2

Peak Intervals-Speed and Incline changes							
Segment	Warm Up	1	2	Cool Down			
Time	4:00 Mins	90 sec	30 sec	4:00 Mins			
Level 1	Speed(MPH)	1	1.5	2	4	1.5	1
	Speed(KMH)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
	Incline	1	1.5	0.5	1.5	1.5	0
Level 2	Speed(MPH)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	Speed(KMH)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
	Incline	1.5	2.5	3	6.5	2.5	1.5
Level 3	Speed(MPH)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	Speed(KMH)	2	3	4	8	3	2
	Incline	2	3	4	7.5	3	2
Level 4	Speed(MPH)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Speed(KMH)	2	3	4	8.8	3	2
	Incline	2	3	4	8.5	3	2
Level 5	Speed(MPH)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	Speed(KMH)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
	Incline	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
Level 6	Speed(MPH)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	Speed(KMH)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
	Incline	2.5	3.5	4.5	10	3.5	2.5
Level 7	Speed(MPH)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
	Incline	2.5	4	5.5	10.5	4	3
Level 8	Speed(MPH)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
	Incline	3	4	5.5	11.5	4	3
Level 9	Speed(MPH)	2	3	4	8	3	2
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
	Incline	3	4.5	6	12	5	3
Level 10	Speed(MPH)	2	3	4	8.5	3	2
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2
	Incline	3	4.5	6	12	5	3