

Express 530 Heart Rate Control

Planted Foldable Treadmill

Quick Reference Manual






Retain this owner's manual for future reference.

Read and follow all instructions in this owner's manual

■ 기본적인 사용방법

□ 시작

	<p>시작 버튼을 눌러줍니다.</p>
	<p>LCD창에 다음과 같은 문구가 나옵니다.</p>
	<p>확인 버튼을 눌러줍니다.</p>

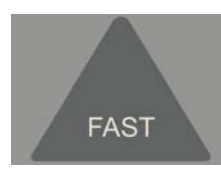
□ 속도와 경사도 조정하기



경사도 올리기



경사도 내리기



속도 올리기



속도 내리기

□ 운동 마무리 하기



이 버튼을 누르시게 되면 버튼을 누르기 전까지 운동하던 속도와 경사도가 반으로 떨어지면서 이 상태가 2분간 지속이 되며, 다시 2분후에 반으로 떨어지면서 2분이 지나면 정지가 됩니다.

□ 바로 정지 하기`



운동을 바로 정지하고 싶을 때 누릅니다.
 프로그램 사용중에 이 버튼을 누르게 되면 일시정지가 되고, 정지된 후 3분 안에 시작버튼을 누르게 되면 다시 프로그램이 작동됩니다.
 3분안에 버튼을 누르지 않으면 자동으로 초기상태로 돌아갑니다.

■ 원하는 속도, 경사도로 바로 가기

□ 속도 조정하기 - 예를 들어 속도 5로 바로 가고 싶을 때

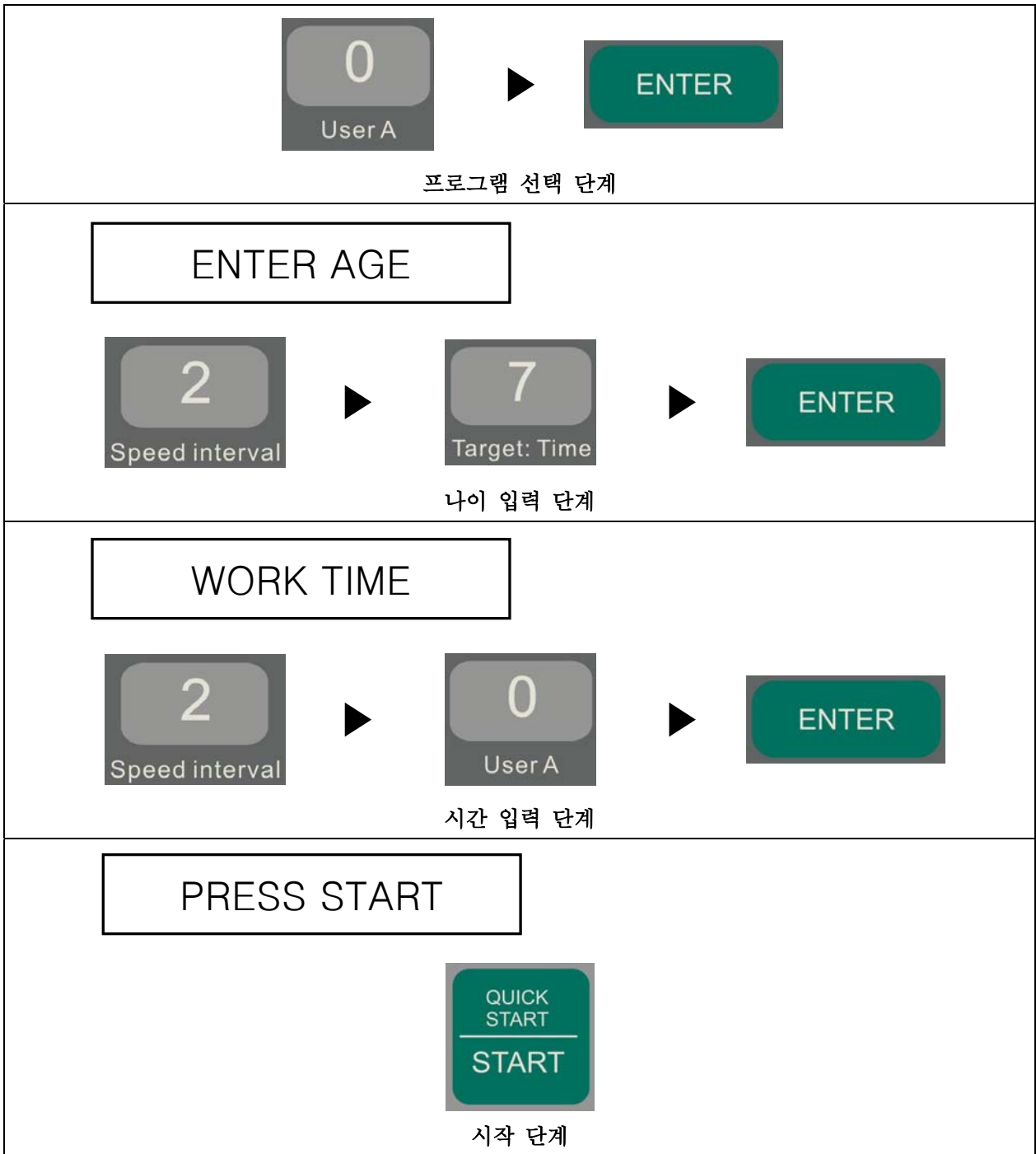


□ 경사도 조정하기 - 예를 들어 경사도 7로 바로 가고 싶을 때



■ 0번 프로그램 (User A) 사용하기

예를 들어 나이가 27세이고, 20분 동안 운동하고 싶을 때



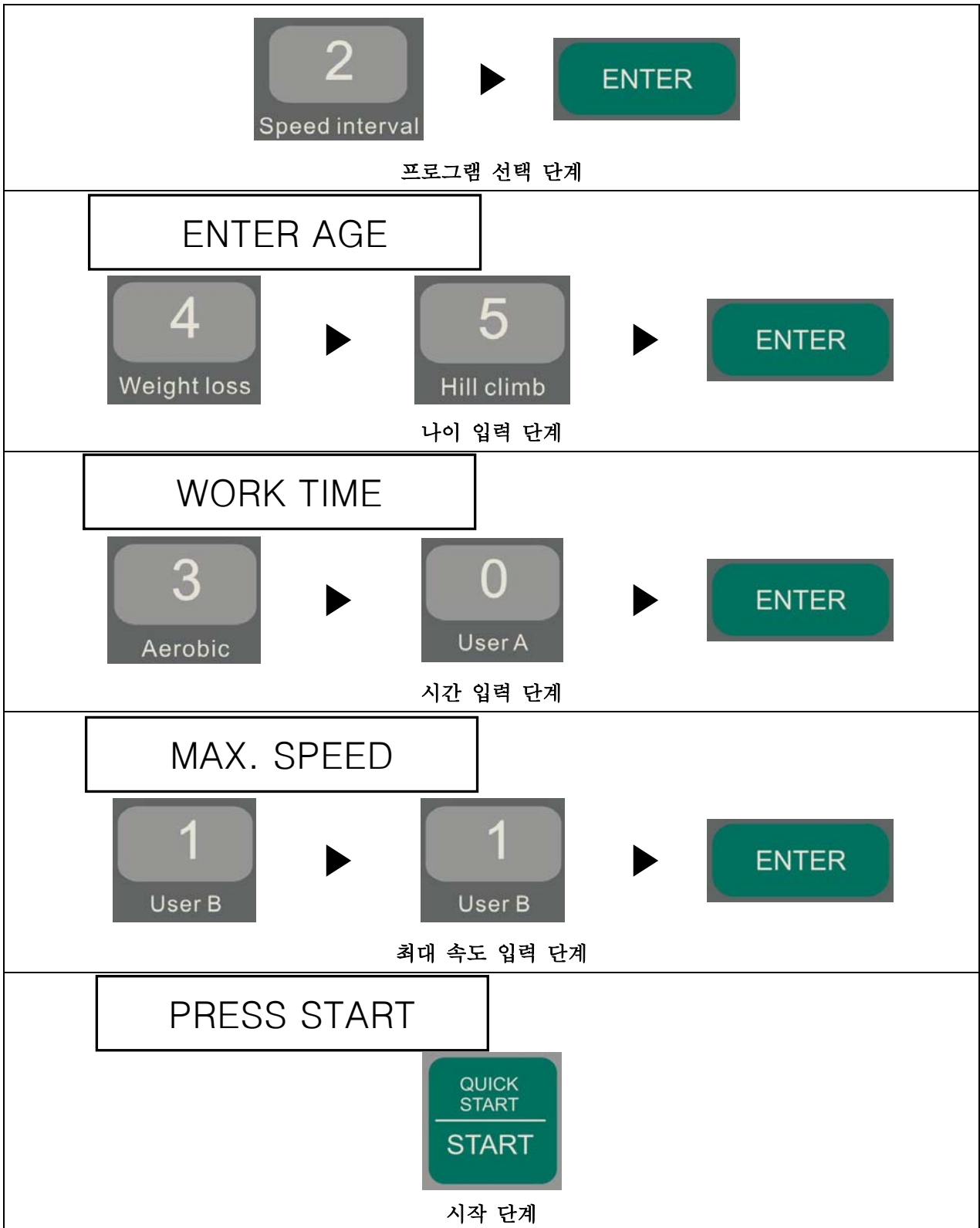
■ 1번 프로그램 (User B) 사용하기

0번 프로그램과 같은 방법으로 사용합니다. 단 프로그램 선택단계에서 0번 대신 1번을 선택합니다.

기록된 프로그램을 다시 재사용 하기 위해서는 단지 0(혹은 1)버튼을 누르신 후 다시 입력하라는 나이와 운동시간을 입력하지 않고 넘어가시면 됩니다.
지우고 다시 기록하는 방법은 운동시간만 바꾸면 됩니다.

■ 2번 프로그램 (Speed Interval : 속도변화 프로그램) 사용하기

예를 들어 나이가 45세이고 30분 동안 최고속도가 11까지 변화하도록 운동하고 싶을 때



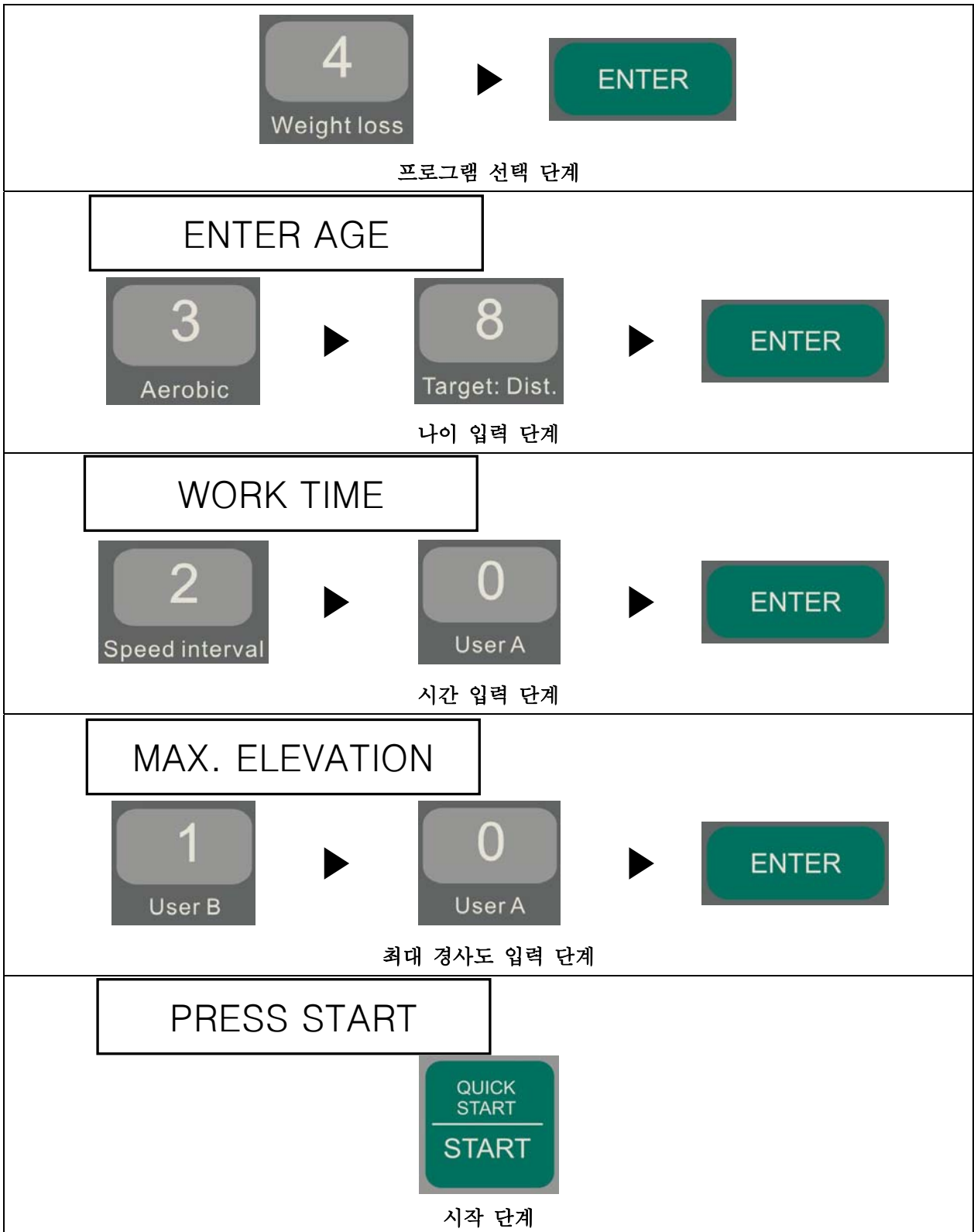
■ 3번 프로그램 (Aerobic : 에어로빅 프로그램) 사용하기

2번 프로그램과 같은 방법으로 사용합니다. 단 프로그램 선택단계에서 2번 대신 3번을 선택합니다.

2, 3번 프로그램은 속도가 미리 입력되어 시간별로 속도가 변화되는 프로그램입니다. 운동중 속도는 조정이 불가능하고 경사도만 조정이 가능합니다.

■ 4번 프로그램 (Weight Loss : 체중감량 프로그램) 사용하기

예를 들어 나이가 38세이고 20분동안 최대경사도가 10까지 변화하도록 운동하고 싶을 때



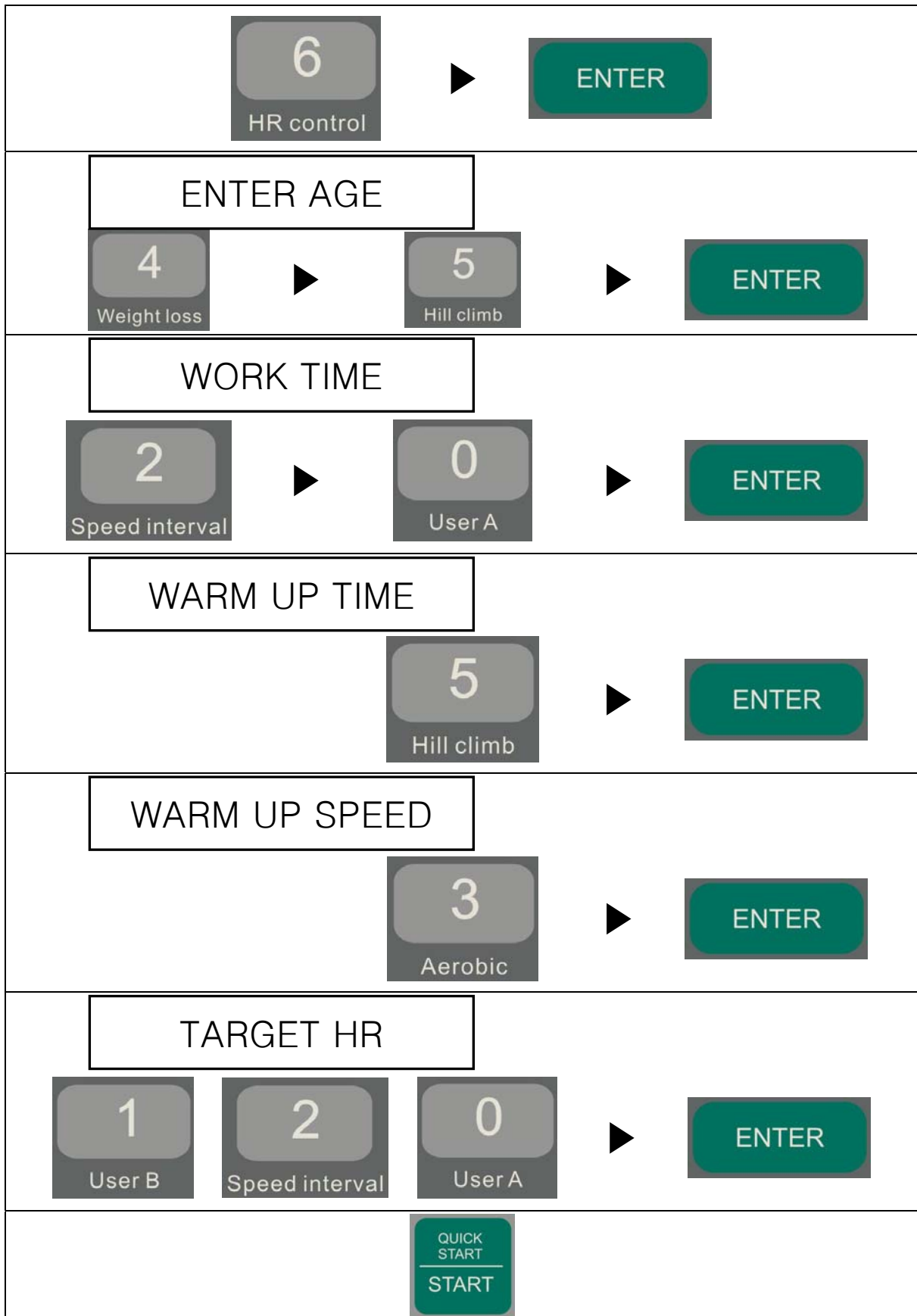
■ 5번 프로그램 (Hill Climb : 언덕오르기 프로그램) 사용하기

4번 프로그램과 같은 방법으로 사용합니다. 단 프로그램 선택단계에서 4번 대신 5번을 눌러줍니다.

4, 5번 프로그램은 경사도가 미리 입력되어 시간별로 경사도가 변화되는 프로그램입니다. 운동중 경사도는 조정이 불가능하고 속도만 조정이 가능합니다.

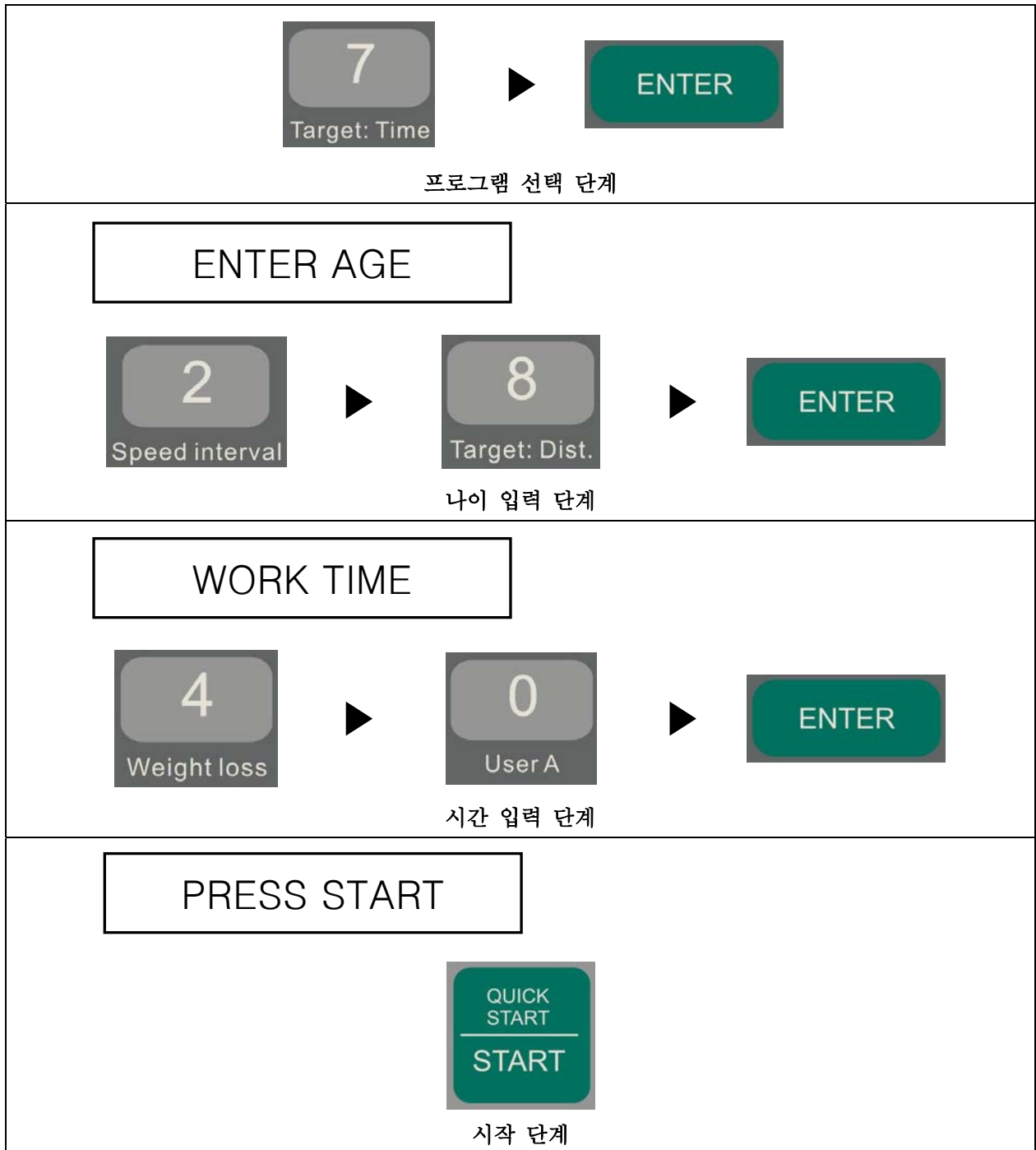
■ 6번 프로그램 (HR Control : 심박수제어 프로그램) 사용하기

예를 들어 나이가 45세이고 운동시간 20분동안 목표심박수를 120으로 하며, 5분동안 3km의 속력으로 준비운동을 하고, 40분동안 운동을 할 수 있도록 프로그램을 입력할 때



■ 7번 프로그램 (Target Time : 목표 시간 설정 프로그램) 사용하기

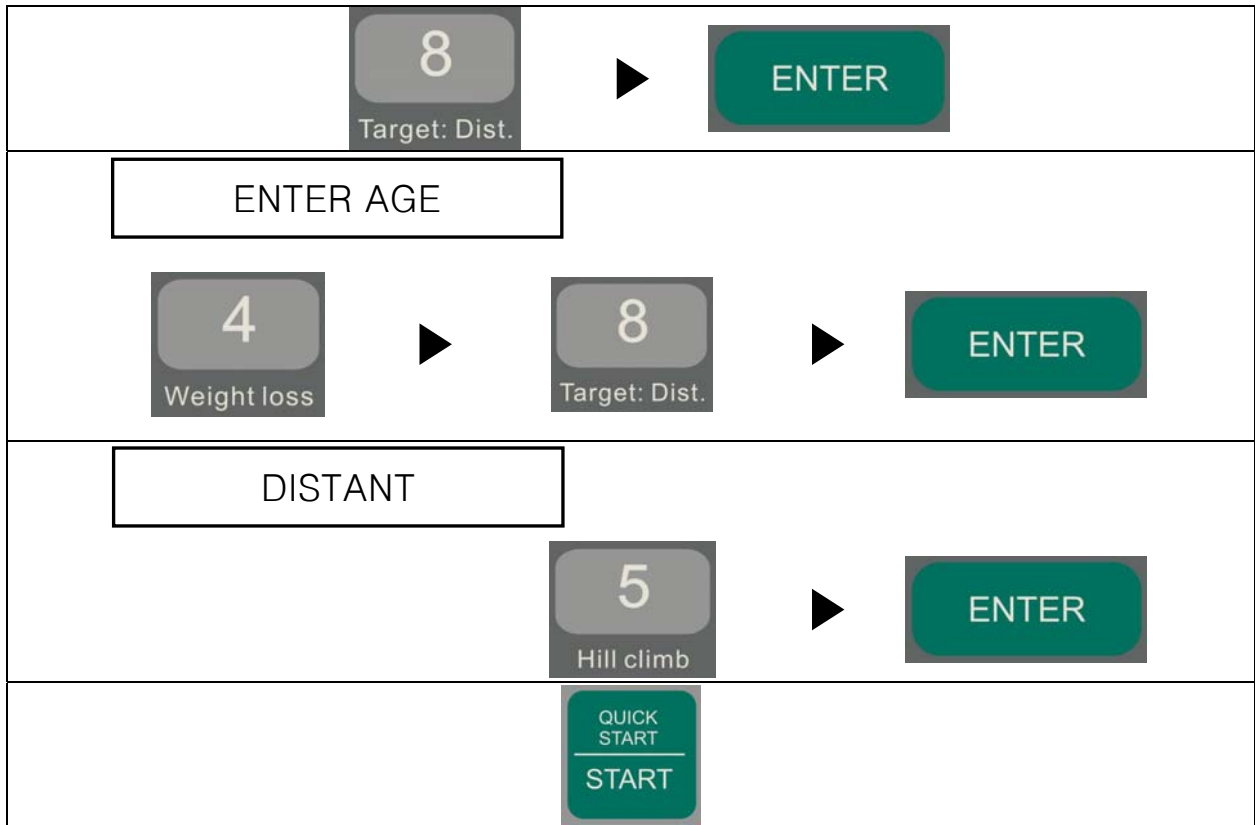
예를 들어 나이가 28세이고 40분 동안 운동하고 싶을 때



7, 8, 9번은 목표수치가 달성될 때까지 작동되며, 운동하는 동안에는 경사도, 속도들을 자유롭게 조정할 수 있습니다.

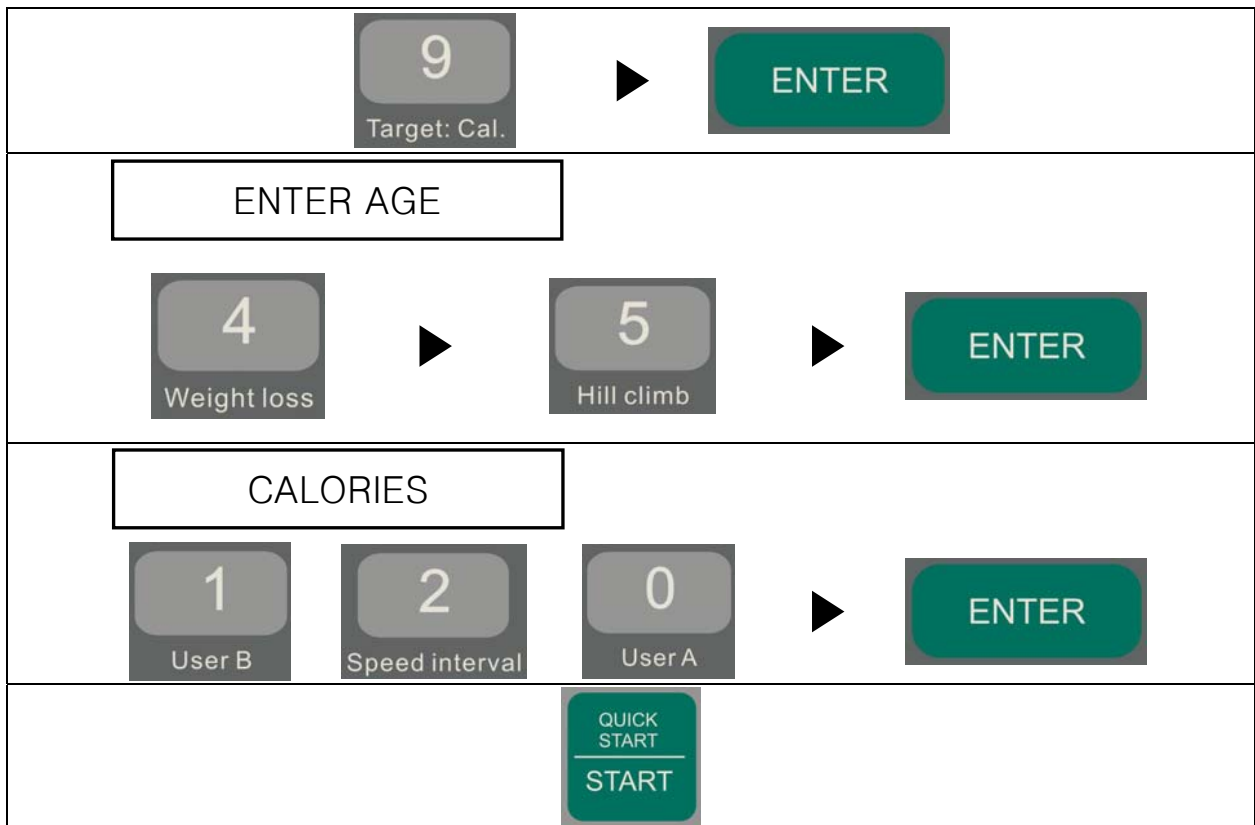
■ 8번 프로그램 (Target Dist : 목표 거리 설정 프로그램) 사용하기

예를 들어 나이가 48세이고 5km를 운동하고 싶을 때



■ 9번 프로그램 (Target Cal : 목표 칼로리 설정 프로그램) 사용하기

예를 들어 나이가 45세이고 120칼로리를 소모하는 운동을 하고 싶을 때



7, 8, 9번은 목표수치가 달성될 때까지 작동되며, 운동하는 동안에는 경사도, 속도들을 자유롭게 조정할 수 있습니다.