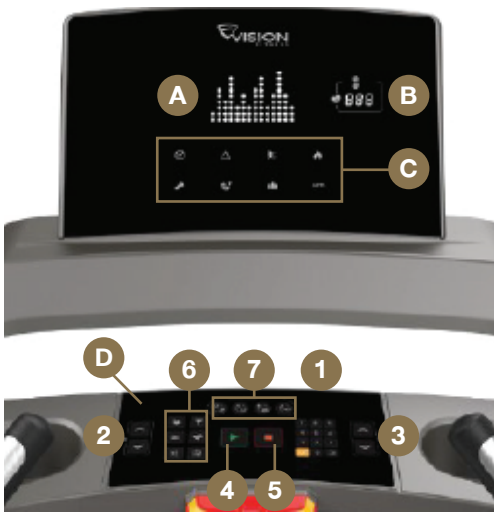


QUINTARA

PHUME | SUKHUMVIT 39

คู่มือการใช้งาน, รายละเอียดการเล่น ลู่วิ่งไฟฟ้า

- A WORKOUT PROFILE WINDOW** : หน้าต่างแสดงข้อมูลการออกกำลังกาย ในช่วงการออกกำลังกาย, การออกกำลังกายแบบวิ่งขึ้นเนินเขาและการออกกำลังกายแบบวิ่งขึ้นหุบเขา จะปรากฏแถบไฟเป็นแถวแสดงอยู่ หน้าต่างแถวไฟที่เป็นแถวสว่างๆ จะแสดงความสอดคล้องกับเปอร์เซ็นต์ของความชัน
- B HEART RATE CENTRE** : หน้าต่างแสดงอัตราการเต้นของหัวใจจริงและอัตราการเต้นหัวใจที่ได้ตั้งเป้าหมายเอาไว้ในช่วงการออกกำลังกาย หน้าจอจะแสดงอัตราการเต้นหัวใจภายใน 15 ถึง 20 วินาที เมื่อมือสัมผัสกับเซ็นเซอร์หรือการใช้สายรัดหน้าอกเพื่อวัดอัตราการเต้นหัวใจ ในโปรแกรม Target Heart Rate เป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจที่ป้อนไว้จะแสดงบนหน้าต่าง ทุก ๆ 60 วินาที
- C INSTRUCTION CENTER** : หน้าต่างนี้จะแสดงคำแนะนำขั้นตอน แต่ละขั้นตอน สำหรับการตั้งค่าการออกกำลังกาย ระหว่างการออกกำลังกายหน้าจอจะแสดงข้อมูลเวลา, ระยะการก้าวเดิน, ความชัน, ระยะทาง, ความเร็ว, ระดับการเล่น, อัตราแคลอรีและปริมาณออกซิเจน
- D CONTROL KEYPAD** : ปุ่มกดควบคุมที่ช่วยให้ ผู้ใช้งานง่ายในการตั้งค่าโปรแกรมและการควบคุมการออกกำลังกาย
- 1 ปุ่มตัวเลข** : ใช้กดตัวเลขเพื่อป้อนข้อมูลการออกกำลังกาย เวลา, น้ำหนัก, ระดับการเล่น, อายุ, อัตราการเต้นหัวใจ, ความเร็ว และความชัน ปุ่ม SELECT / ปุ่ม ENTER : กดปุ่มนี้เพื่อยืนยันจำนวนที่ป้อนไว้/ ปุ่ม CLEAR : ใช้ปุ่มนี้เพื่อลบข้อมูลที่ป้อนไว้ไม่ได้ตั้งใจป้อนในช่วงการตั้งค่าการออกกำลังกาย
- 2 ปุ่ม INCLINE** : ใช้ปุ่มลูกศรเพื่อปรับระดับความชัน
- 3 ปุ่ม SPEED** : ใช้ปุ่มลูกศรเพื่อปรับระดับความเร็ว
- 4 ปุ่ม GO** : กด GO เพื่อเริ่มต้นการออกกำลังกายของคุณได้ทันที โดยไม่ต้องเลือกโปรแกรมการออกกำลังกาย
- 5 ปุ่ม STOP** : กดปุ่มนี้เพียงครั้งเดียวเพื่อหยุดชั่วคราว และกดค้าง 3 วินาทีเพื่อให้เครื่องรีเซ็ตตัวเอง และเริ่มต้นตั้งค่าการออกกำลังกาย
- 6 ปุ่ม PROGRAM KEYS** : กดปุ่มเพื่อเลือกโปรแกรมในการออกกำลังกาย โปรแกรมการออกกำลังกาย ที่มีสัญลักษณ์ของการบวก "+" หมายถึงปุ่มนี้จะมีความเลือกการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น กดปุ่มนี้ซ้ำ สำหรับตัวเลือกการออกกำลังกายที่คล้ายกัน
- 7 ปุ่ม READOUT SWITCH KEYS** : กด KEYS ใดคีย์หนึ่งเพื่อเปลี่ยนมิเตอร์ที่อ่านค่าข้อมูล จะแสดงข้อมูลในสีปุ่มที่คุณต้องการ



QUINTARA

PHUME | SUKHUMVIT 39

Treadmill Manual

- A WORKOUT PROFILE WINDOW:** Information window during exercise, uphill exercise, and valley uphill exercise will show a light bar in the row shown, the bright row of windows will show the consistency with the percentage of the incline
- B HEART RATE CENTRE:** The window shows the actual heart rate and target heart rate during exercise. The heart rate monitor will display within 15 to 20 seconds when the hand touches the sensor or uses the chest strap to measure the heart rate in the Target Heart Rate program. The entered heart rate target will be displayed on window every 60 seconds
- C INSTRUCTION CENTER :** This window will show instructions for each step for exercise settings During exercise, the screen shows time, distance, steps, slope, distance, speed, level of play, calories rate and oxygen.
- D CONTROL KEYPAD:** Control keypad allows users to easily set up programs and exercise control
- 1 NUMBER button:** Press numbers to enter exercise data; time, weight, play level, age, heart rate, speed and incline
 SELECT button / ENTER button: Press this button to confirm
 CLEAR button: Use this button to delete unintended data entered during exercise.
- 2 INCLINE button :** Use the arrow keys to adjust the incline level.
- 3 SPEED button :** Use the arrow keys to adjust the speed level.
- 4 GO button :** Press GO to start your exercise immediately. No need to choose any exercise program
- 5 STOP button:** Press this button once to pause and press and hold for 3 seconds to let the device reset itself and begin exercise settings.
- 6 PROGRAM KEYS button :** Press the button to select the exercise program. The exercise program with the symbol of plus "+" means this button has more exercise options. Press this button repeatedly for similar exercise options.
- 7 READOUT SWITCH KEYS :** Press one of the KEYS buttons to change the meter reading the data. Will display the information in the four buttons you need.