

הוראות הפעלה

אליפטיקל BIOCOR 8719E



אזהרה

* יש להוציא את המכשיר מהחשמל בתום השימוש.

* זמן שימוש רצוף מומלץ הינו שעה אחת.

* מומלץ להיוועץ ברופא לפני תחילת תוכנית אימונים.

תצוגה



תיאור לוח מקשים

<u>שם הלחצן</u>	<u>טווח</u>
TIME זמן	0:00-99:59
DISTANCE מרחק	0.00-999.0 קמ"ש
CAL קלוריה	0-999
PULSE דופק	60-220
SPEED מהירות	0-99.9 קמ"ש
RPM סיבובים לדקה	

אימון

הדלק את המכשיר. הצג יצא ממצב מנוחה בלחיצה על כל אחד מהמקשים.
UP/DOWN בחר תוכנית אימון P1-P23 ידני, מתוכנת, בדיקת אחוז שומן, אימון
דופק מטרה, אימון מבוקר, דופק ואימון מתוכנן ע"י המשתמש.

ENTER אישור.

לאחר בחירת מצב האימון ניתן לקבוע את נתוני האימון: זמן, מרחק, קלוריות,
גיל (הנתון המהבהב בתצוגה).

UP/DOWN קבע את הערך הרצוי.

ENTER אישור ומעבר לנתון הבא.

START/STOP התחלת האימון.

P1 אימון ידני

ניתן לקבוע יעדי אימון (זמן, קלוריות או מרחק) כאשר הערך הנבחר מגיע לאפס האימון מסתיים.

P2-P13 אימון מתוכנת

יש 11 תוכניות קבועות ב-16 רמות קושי.

P14-P17 אימון מתוכנן ע"י המשתמש

באימון זה 10 מקטעים. ניתן לקבוע התנגדות בכל מקטע.

בחר משתמש בעזרת UP/DOWN ENRER לאישור, UP/DOWN קבע את הערכים הרצויים ENTER אישור ומעבר לנתון הבא.

לאחר אישור כל הנתונים ברמה הראשונה יהבהבו. התאם ע"י UP/DOWN ENTER לאישור ומעבר למקטע הבא. המשך כך עד להשלמת כל המקטעים.

START/STOP התחלת האימון.

P18-P22 אימון מבוקר דופק מטרה

UP/DOWN קבע את הערכים הרצויים (בתוכנית 10-12 יש להכניס גיל).

ENTER אישור ומעבר לנתון הבא.

START/STOP התחלת האימון.

P18 - דופק מטרה = 55% X (גיל-220)

P19 - דופק מטרה = 65% X (גיל-220)

P20 - דופק מטרה = 75% X (גיל-220)

P21 - דופק מטרה = 85% X (גיל-220)

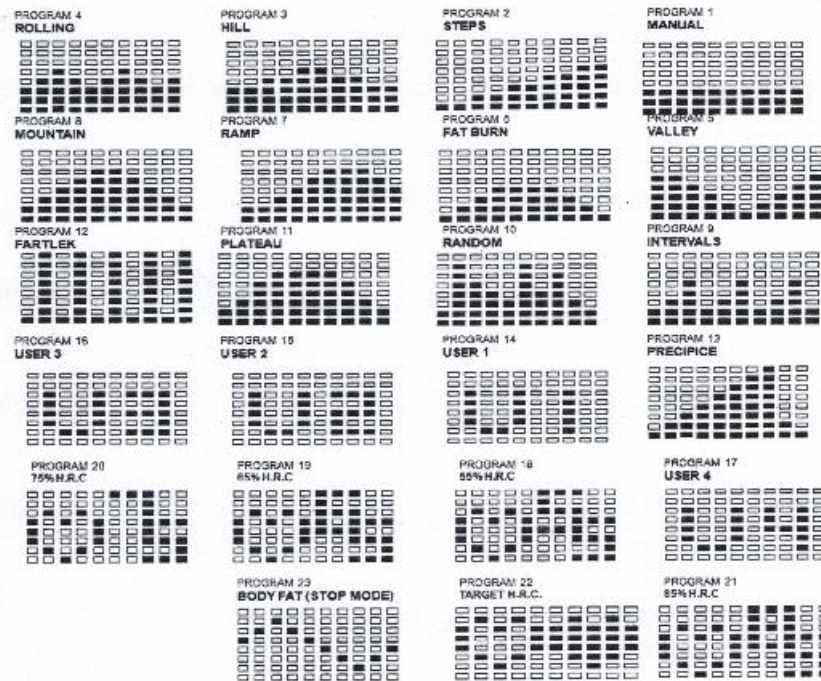
P22 - קבע דופק מטרה רצוי באופן חופשי.

כל 20 שניות מתבצעת בדיקת דופק. במקרה והדופק שונה ב+/- מדופק המטרה ההתנגדות תשתנה בהתאם.

P23 בדיקת אחוז שימון

קבע את הערכים הרצויים – מין, גובה, משקל וגיל משתמש
 אישור ומעבר לנתון הבא
 ENTER
 START/STOP
 לביצוע בדיקת אחוז השומן.

לאחר הכנסת הנתונים יש לאחוז בחישוב הדופק כ- 15 שניות עד להצגת התוצאות.
 הנתונים המוצגים: % שומן, BMR (צריכת קלוריות בסיסית), BMI (מדד מסת הגוף) ומבנה גוף (1-9)



בדיקת התאוששות

במצב START לחץ על מקש PULSE RECOVERY כניסה למצב בדיקת התאוששות והשאר ידך על
 חישוב הדופק במשך דקה, התוצאות המוצגות הן בין 1- המצב הטוב ביותר ל 6- הגרוע ביותר.

ספורטל מאחלת לכם אימון מהנה.

לפרטים נוספים אנא פנו למחלקת שירות לקוחות בטלפון: 1-500-501-466

לשאלות ומידע נוסף אנא פנו במייל: SPORTAL@NETVISION.NET.IL