

## הוראות הפעלה

אופניים BIOCOR 8719U



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

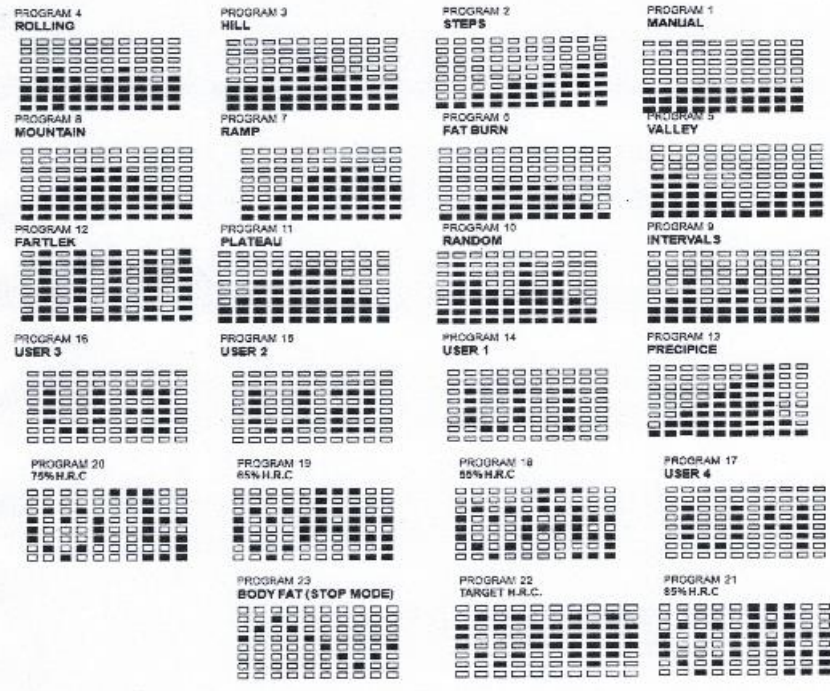
**P22 - קבע דופק מטרה רצוי באופן חופשי.**

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

**P23 בדיקת אחוז שימן**

קבע את הערכים הרצויים – מין, גובה, משקל וגיל משתמש  
UP/ DOWN אישור ומעבר לנתון הבא  
ENTER  
START/STOP לביצוע בדיקת אחוז השומן.  
לאחר הכנסת הנתונים יש לאחוז בחישובי 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 יריך על  
חישובי 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](mailto:SPORTAL@NETVISION.NET.IL)**