הוראות הפעלה

אליפטיקל מדגם BIOCOR 95E

אזהרה

* יש להוציא את המכשיר מהחשמל בתום השימוש.

* זמן שימוש רצוף מומלץ הינו שעה אחת .

*מומלץ להיוועץ ברופא לפני תחילת תוכנית אימונים.

תצוגה

<u>תיאור לוח מקשים</u>

<u>שם הלחצן</u>		**<u>טווח</u>**
SCAN	סריקה	5 נתונים
TIME	זמן	0:00-99:59
SPEED	מהירות	0-99.9 קמ"ש
CAL	קלוריה	0-9950
DISTANCE	מרחק	0.00-999.0 קמ"ש
PULSE	דופק	60-220
MODE/ENTER		

הפעלת הצג:

START/STOP – 3 פונקציות: התחל/השהה.

התחלת תוכנית מדידת שריפת שומנים.

לחיצה ארוכה על מקש זה – איפוס.

DOWN – להורדת ערך הנתונים (זמן, מרחק וכו'), במשך האימון כפתור זה משמש להורדת ההתנגדות.

UP - להעלאת ערך הנתונים (זמן, מרחק וכו'), במשך האימון כפתור זה משמש להעלאת ההתנגדות.

ENTER- מאפשר הכנסת נתונים או בחירת תוכנית.

RECOVERY – התאוששות, תוכנית המתבססת על נתוני דופק.

F1 - התוצאה הטובה ביותר

F6 – התוצאה הגרועה ביותר

MODE – כפתור המאפשר מעבר בין הנתונים בזמן האימון.

WORKOUT SELECTION – כפתור לבחירת התוכנית הרצויה לאימו

אימון

הדלק את המכשיר. הצג יצא ממצב מנוחה בלחיצה על כל אחד מהמקשים.

UP/DOWN בחר תוכנית אימון P1-P13

ידני P1

מתוכנת P2 – P7

בדיקת אחוז שומן - P8

דופק מטרה - P9

אימון מבוקר דופק מטרה P10 –P12

תוכנית משתמש – P13

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-P7 אימון מתוכנת

יש 6 תוכניות קבועות ב-16 רמות קושי.

P-8 בדיקת אחוז שומן

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.

P9 דופק מטרה

ניתן לקבוע את הדופק הרצוי בכול אינטרוול.

ע"י כפתור UP/DOWN ניתן לבחור את דופק המטרה.

לחיצה על כפתור ENTER תאשר את הנתון הנבחר.

שינוי כל הנתונים בתוכנית זה תעשה שוב כפי שכתוב למעלה.

P10-P12 אימון מבוקר דופק מטרה

UP/DOWN קבע את הערכים הרצויים.

ENTER אישור ומעבר לנתון הבא.

START/STOP התחלת האימון.

P10 - דופק מטרה= 60% X (גיל-220)

P11 - דופק מטרה= 75% X (גיל-220)

P12 - דופק מטרה= 85% X (גיל-220)

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

P13 - תוכנית משתמש

תוכנית זו מאפשרת למתאמן לקבוע לעצמו תוכנית אימון.

עי"לחיצה על כפתור UP/DOWN ניתן לשנות את נתוני התוכנית.

ע"י לחיצה על כפתור ENTER ניתן לאשר את הנתונים הנבחרים.

ניתן לקבוע 10 אינטרוולים שונים.

התוכנית מתבססת על ספירה לאחור.

ברגע שאחד מהנתונים מגיע ל-0 המכשיר עוצר ומצפצף על מנת להודיע על סיום התוכנית.

ספורטל מאחלת לכם אימון מהנה.

לפרטים נוספים אנא פנו למחלקת שירות לקוחות בטלפון: 1-599-501-466

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