

הוראות הפעלה

FUEL 1602E אליפטיקל חשמלי



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>פרוט</u>	<u>שם הלחצן</u>
התחלה והפסקה של הפעילות.	START/STOP
ע"י לחיצה ארוכה מחיקת הנתונים/ אישור ערך או מצב תוכנית אימון. שינוי קריאת נתונים תוך כדי אימון.	ENTER
שינוי נתוני מתאמן והגדלת דרגת קושי.	Up
שינוי נתוני מתאמן והורדת דרגת קושי.	DOWN
PULSE RECOVERY מודד את מהירות חזרת דופק המתאמן למצב מנוחה.	

תיאור לוח שעונים

SPEED – מראה את המהירות בין 0.0-99.9 קמ"ש לשעה.

RMP – מראה סיבובים לדקה בין 0-999

TIME – מראה את זמן השימוש בין 0.00 – 99.59 דקות.

אם הופעלה הספירה לאחור count down אפשרות התכנון

הינה בין 5.00-99.00 דקות.

DIST. – מראה את מרחק האימון בין 0.0 – 999 קילומטר.

CALORIE - מראה את שריפת הקלוריות בין 0.0-999.

PULSE – מראה את הדופק בין 60-240 פעימות לדקה.

PACE – מראה זמן למרחק בין 0.00-99.59 דקות.

RESISTANCE LEVEL – מראה את דרגות הקושי בין 1-24.

WATT – מראה כמות אנרגיה.

תחילת אימון

חבר את המכשיר לחשמל.

ע"י לחצן UP/DOWN בחר תוכניות אימון.

ע"י לחצן ENTER אשר את הבחירה.

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

ע"י לחצן UP/DOWN קובעים את הערך הרצוי.

ע"י לחצן ENTER אשר את הבחירה.

ע"י לחצן START/STOP התחל את האימון.

תוכניות

P1 אימון ידני. ניתן לקבוע יעדי אימון (זמן, קלוריות, מרחק, התנגדות) ע"י המתאמן.

P2-P10 תוכניות קבועות מראש ב-24 רמות קושי.

P11 תוכנית אנרגיה WATTS

P12 תוכנית דופק לפי 55 אחוזים.

P13 תוכנית דופק לפי 75 אחוזים.

P14 תוכנית דופק לפי 95 אחוזים.

P15 תוכנית דופק מטרה.

P16-P19 תוכניות אימון אישיים (USER).

P20 תוכנית מדידת אחוזי שומן.

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