

Sportal

ציוד כושר

הוראות הפעלה

LIFESPAN R5i



תיאור הלחצנים:

START – התחל – יש ללחוץ על כפתור זה על מנת להתחיל את האימון. הזמן ירוץ לבד. ניתן לשנות את ההתנגדות בצורה ידנית ע"י לחיצה על החיצים.

PAUSE – השהיה – יש ללחוץ על כפתור START כדי שהצג יכנס למצב של השהייה. אם במשך 10 דקות אין פעילות הצג יאפס את עצמו.

RESET – איפוס – כדי לאפס את הצג יש ללחוץ על כפתור START במשך 3 שניות.

ENTER – אישור – כפתור זה מיועד לבחירת נתונים במהלך האימון כמו תוכנית, רמת התנגדות, זמן האימון.

ARROWS – חיצים – החיצים מיועדים לשינוי התנגדות ונתונים של התוכניות.

PROGRAM – תוכנית – יש קבוצות של תוכניות קבועות. עליך ללחוץ על אחד מהתוכניות הנמצאות מתחת ללוח הנתונים על מנת לבחור בתוכנית הרצויה.

QUICK RESISTANCE – התנגדות מהירה – יש אפשרות לבחור התנגדות על – ידי לחיצה על כפתורים מספר 4,8,12,16.

תכנון הזמן והשעה:

שלב 1: יש ללחוץ על אחד מהכפתורים של ההתנגדות המהירה (4,8,12,16) במשך 5 שניות.

שלב 2: יש ללחוץ על החיצים לבחירת שנה. לחץ על ENTER

שלב 3: יש ללחוץ על החיצים לבחירת חודש. לחץ על ENTER

שלב 4: יש ללחוץ על החיצים לבחירת שעה. לחץ על ENTER

שלב 5: יש ללחוץ על החיצים לבחירת הדקות. לחץ על ENTER

נתוני הצג:

SPEED – מהירות

CALORIES – קלוריות

RPM – סיבובים לדקה

PULSE – דופק

DISTANCE – מרחק

WATTS – כמות אנרגיה

TIME – זמן אימון

DATE - יום

TIME – שעה

הפעלת תוכנית ידנית: MANUAL

1. יש ללחוץ על ENTER לפני תחילת האימון.
2. בעזרת החיצים יש לבחור את משך זמן האימון. לחץ על ENTER
3. יש להשתמש בחיצים כדי לבחור את משקל המתאמן. לחץ על ENTER
4. יש ללחוץ על START. הזמן יתחיל לרוץ לאחור.
5. יש לשנות עם החיצים את ההתנגדות.

הפעלת תוכנית מובנית:

התוכניות מתחלקות לארבע קבוצות.

תוכנית USER + HRC תוכנית דופק מטרה + תוכנית אישית

תוכנית HEALTHY LEAVING תוכנית חיים בריאים

תוכנית SPORT TRAINING תוכנית אימון ספורטיבי

תוכנית WEIGHT LOSS תוכנית הפחתת משקל

1. יש ללחוץ על אחת מהתוכניות המובנות. עם אותו כפתור יש ללחוץ כמה פעמים לבחירת התוכנית הרצויה. לאחר הבחירה המתאימה לחץ על ENTER
2. יש שתי דרגות של עוצמה. דרגה אחת מתונה ודרגה שנייה חזקה.
3. קביעת הזמן נעשית על-ידי לחיצה על החיצים. לחץ על ENTER

הפעלת תוכנית אישית:

1. יש לבחור בין תוכנית אישית 1 או 2 על-ידי לחיצה על החיצים. לחץ על ENTER
2. קביעת זמן נעשית על-ידי לחיצה על החיצים. לחץ על ENTER
3. קביעת דרגת קושי נעשית על-ידי לחיצה על החיצים. לחץ על ENTER.
- יש לחזור על פעולה זו 20 פעמים להשלמת התוכנית.
4. לחץ על START להתחלת התוכנית.

תוכנית דופק מטרה 1 :

יש להשתמש בחיצים על מנת לבחור בתוכנית זאת. לחץ על ENTER
עליך לקבוע את משך האימון על-ידי לחיצה על החיצים. לחץ על ENTER
*תזכורת: זמן זה אשר נקבע מראש יכלול 3 דקות של חימום, 3 דקות של התאוששות.
על – ידי לחיצה על החיצים יש לבחור את הגיל. לחץ על ENTER
על-ידי החיצים בוחרים את דופק המטרה. לחץ על ENTER
לחץ על START להתחלת התוכנית.

תוכנית דופק מטרה 2 :

יש להשתמש בחיצים על מנת לבחור בתוכנית זאת. לחץ על ENTER
עליך לקבוע את משך האימון על-ידי לחיצה על החיצים. לחץ על ENTER
*תזכורת: זמן זה אשר נקבע מראש יכלול 3 דקות של חימום, 3 דקות של התאוששות.
על – ידי לחיצה על החיצים יש לבחור את הגיל. לחץ על ENTER
על – ידי לחיצה על החיצים יש לבחור את הגבול העליון של הדופק. לחץ על ENETR
על – ידי לחיצה על החיצים יש לבחור את הגבול התחתון של הדופק. לחץ על ENTER
לחץ על START להתחלת התוכנית.

אימון נעים! צוות ספורטל 1-599-501-466