

הוראות הפעלה

אליפטיקל IMPETUS VE 4500



אזהרה

- * יש להוציא את המכשיר מהחשמל בתום השימוש.
- * זמן שימוש רצוף מומלץ הינו שעה אחת .
- * מומלץ להיוועץ ברופא לפני תחילת תוכנית אימונים.

הוראות בטיחות למטען לקיר:

- * ודא שלמות ותקינות כבל החשמל והתקע.
- * אין להכניס או להוציא את התקע מרשת החשמל בידיים רטובות.
- * אין לפתוח את המכשיר, במקרה של בעיה כלשהי, יש לפנות למעבדת השירות הקרובה.
- * יש להרחיק את המכשיר מנוזלים.
- * במקרה של ריח מוזר, רעשים שמקורם במכשיר, יש לנתקו מיידית מרשת החשמל ולפנות למעבדת שירות.
- * המכשיר מיועד לשימוש בתוך המבנה בלבד, לא לשימוש חיצוני ולא לשימוש בסביבה לחה.
- * איל לחתוך, לשבור, ולעקם את כבל החשמל.
- * אין להניח חפצים על כבל החשמל או להניח לו להתחמם יתר על המידה, שכן הדבר עלול לגרום לנזק, דליקה או התחשמלות.
- * יש להקפיד לתחזק את התקן הניתוק במצב תפעולי מוכן לשימוש.

אזהרה:

- * אין להחליף את כבל הזינה בתחליפים לא מקוריים, חיבור לקוי עלול לגרום להתחשמלות המשתמש.
- * מיועד לשימוש פנימי בלבד.

תצוגה



תיאור הצג

0:00-99:59	זמן	TIME
0.00-999.0 קמ"ש	מרחק	DISTANCE
0-999	קלוריה	CAL
60-220	דופק	PULSE
0-99.9 קמ"ש	מהירות	SPEED
	סיבובים לדקה	RPM
	כמות אנרגיה	WATTS

תיאור המקשים

START/STOP התחל/הפסק – לחיצה על כפתור זה במשך 3 שניות יאפס את הצג ל-0 או מצב התחלה.

BODY FAT – אחוזי שומן – תוכנית זו מיועדת למדידת אחוזי שומן. לחץ על כפתור זה ואז המשך לפי השאלות – מין, גיל, גובה, משקל. לאחר מילוי כל שאלה אנא לחץ על הגלגל המרכזי לאישור. להגעת התוצאה הסופית עליך להחזיק בחיישני הדופק במשך 30 שניות עד לקבלת התוצאה. (טבלת אחוזי שומן נמצאת בחוברת באנגלית).

PULSE/RECOVERY – תוכנית התאוששות. לאחר אימון ממושך, ואם ברצונך לבדוק את רמת ההתאוששות עליך ללחוץ על כפתור זה ולחכות עד להופעת התוצאה. (טבלת התאוששות נמצאת בחוברת באנגלית).

UP/DOWN גלגל מרכזי – תפקיד גלגל זה לאפשר לך לבחור את מספר התוכנית. דבר זה נעשה ע"י לחיצה על הגלגל. לאחר תחילת התוכנית, סיבוב הגלגל ימינה או שמאלה תאפשר לך את בחירת רמת ההתנגדות.

אימון

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

UP/DOWN גלגל מרכזי - בחר תוכנית אימון

P1 – תוכנית ידנית

P13 - P2- תוכניות קבועות.

P14-P17 תוכנית אישית U1-U2-U3-U4

P18 – P21 תוכניות דופק HRC

P-22 תוכנית דופק מטרה TARGET HRC

P23 תוכנית כמות אנרגיה WATTS

P-24 – תוכנית אחוזי שומן

אישור התוכנית תעשה ע"י לחיצה על הגלגלת המרכזית.

לאחר בחירת תוכנית האימון ניתן לקבוע את נתוני האימון: זמן, מרחק, קלוריות (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 תוכניות קבועות

יש 12 תוכניות קבועות ב-24 רמות קושי.

P14-P17 תוכניות אישיות

באימון זה 10 מקטעים. ניתן לקבוע התנגדות בכל מקטע.

בחר משתמש בעזרת EN UP/DOWN ENTER 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-P21 תוכניות דופק

UP/DOWN קבע את הערכים הרצויים.

ENTER אישור ומעבר לנתון הבא.

START/STOP התחלת האימון.

P18 - דופק = 55% X (גיל-220)

P19 - דופק = 65% X (גיל-220)

P20 - דופק = 75% X (גיל-220)

P21 - דופק = 85% X (גיל-220)

P22 - תוכנית דופק מטרה

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

P23 תוכנית כמות אנרגיה WATTS

P-24 – תוכנית אחוזי שומן

ספורטל מאחלת לכם אימון מהנה.

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

לשאלות ומידע נוסף אנא פנו במייל: SPORTALFITNESS1@GMAIL.COM