

הוראות הפעלה

אליפטיקל מדגם IMPETUS IE500



אזהרה

* יש להוציא את המכשיר מהחשמל בתום השימוש.

* בסיום האימון ולאחר 4 דקות, הצג יכבה לבד.

* מומלץ להיוועץ ברופא לפני תחילת תוכנית אימונים.

תצוגה



תיאור המקשים

גלגל אמצעי- סיבוב עם כיוון השעון מעלה את ההתנגדות ואת רמת ה WATT (כמות אנרגיה) במהלך האימון. הגלגל גם משמש לבחירת נתונים ותוכניות. סיבוב נגד כיוון השעון תוריד את ההתנגדות ואת רמת ה WATT (כמות אנרגיה) במהלך האימון. לחיצה על הגלגל תאשר את הבחירה ובמהלך האימון תשנה את קריאת נתוני האימון.

איפוס RESET – לחץ על כפתור זה במשך 2 שניות על מנת לאפס את נתוני האימון.

התחל/הפסק START/STOP - לחיצה על כפתור זה תתחיל או תפסיק את התוכנית.

התאוששות RECOVERY - לחיצה על כפתור זה תאפשר לבדוק את רמת ההתאוששות של המתאמן.

אחוזי שומן BODY FAT – לחיצה על כפתור זה תאפשר מדידת אחוזי שומן בגוף.

תיאור פונקציות הצג:

<u>שם הלחצן</u>	<u>טווח</u>
TIME זמן	0:00-99:59
SPEED מהירות	0.0-99.9 קמ"ש
RMP סיבובים לדקה	0-999
CAL קלוריה	0-999
DISTANCE מרחק	0.00-99.9 קמ"ש
PULSE דופק	30-230
WATT כמות אנרגיה	0-350
MANUAL תוכנית אימון ידנית	

10 PROGRAM	תוכניות קבועות לבחירה
CAL. PROGRAM	3 קבוצות של תוכנית קלוריות
INTERVAL PROG.	3 קבוצות של תוכנית אינטרוולים
HRC	תוכנית דופק מטרה
WATT	3 קבוצות של תוכנית כמות אנרגיה
USER	4 תוכניות אישיות

הפעלת הצג:

START/STOP – התחל/הפסק. לחיצה על כפתור זה תתחיל את האימון. בסיבוב הגלגל ניתן לשנות את ההתנגדות לפי רצון המתאמן.

MANUAL MOD – תוכנית ידנית. עם סיבוב הגלגל בחר את התוכנית הידנית ולחץ על הגלגל להפעלת התוכנית. ההתנגדות תהבהב. עליך לבחור דרגת התנגדות. אם לא תעשה זאת, ולאחר 3 שניות תוכל לשנות את רמת ה-WATT לחץ על הגלגל לאישור התוכנית. באותה צורה ניתן לשנות זמן, מרחק וקלוריות. בסוף הבחירה עליך ללחוץ על הגלגל לאישור. לחץ על START/STOP להתחלת האימון שבמהלכו עם סיבוב הגלגל תוכל לשנות את ההתנגדות בין 1-16 דרגות. בסוף האימון עליך ללחוץ על START/STOP ובהמשך על RESET כדי לאפס את כל התונים.

PROGRAM MODE – תוכניות. בעזרת סיבוב הגלגל יש לבחור את מספר התוכנית הרצויה בין P01 – P10. לחץ על הגלגל כדי לאשר. יש לבחור את רמת ההתנגדות וללחוץ על הגלגל על מנת לאשר. לחץ על הגלגל כדי לשנות את זמן האימון ואשר ע"י לחיצה על הגלגל. בסוף האימון עליך ללחוץ על START/STOP ובהמשך על RESET כדי לאפס את כל התונים.

CALORIES PRO. – תוכנית קלוריות. בעזרת סיבוב הגלגל יש לבחור בתוכנית קלוריות וללחוץ על הגלגל לאישור. בעזרת הגלגל ניתן לשנות את יעד שריפת הקלוריות בין C1-C3 (300,600,900 קלוריות). לאחר הבחירה יש ללחוץ על הגלגל לאישור. לחץ על START/STOP להתחלת האימון. ההתנגדות תשתנה לבד בהתאם לחישוב בין סיבובים לדקה לקלוריות. ברגע ההגעה ליעד התוכנית תעצור. בסוף האימון עליך ללחוץ על START/STOP ובהמשך על RESET כדי לאפס את כל התונים.

INTERVAL PROG. – בעזרת סיבוב הגלגל יש לבחור בתוכנית זו. לחיצה על הגלגל תאשר את התוכנית. יש לסובב את הגלגל לבחירת תוכנית בין i1-i3 לאחר בחירה לחץ על הגלגל לאישור. עליך לסובב את הגלגל לבחירת אורך האימון, ולחיצה על הגלגל לאישור. לחץ על START/STOP לתחילת האימון. בהתחלה יש 3 דקות של חימום WARM UP, בתוכנית זו 2 שניות לפני סיום כל אינטרוול הצג ישמיע צפצוף אזהרה לשינוי האינטרוול. בסוף הזמן התוכנית תעצור לבד. לחץ על האיפוס RESET.

HRC MODE – תוכנית דופק. סובב את הגלגל עד לבחירת תוכנית דופק. לחץ על הגלגל לאישור. סובב את הגלגל לבחירת רמת תוכנית הדופק בין 55% - 75% (דופק מטרה). לחץ על הגלגל לאישור. שנה את נתוני רמת הדופק אליהם אתה רוצה להגיע. אשר ע"י לחיצה על הגלגל. סובב את הגלגל לבחירת אורך האימון ואשר ע"י לחיצה על הגלגל. לחץ על START/STOP תתחיל ותסיים את האימון.

WATT MODE - תוכנית כמות אנרגיה. סובב את הגלגל עד לבחירת התוכנית הרצויה. לחץ על הגלגל לאישור. סובב את הגלגל לבחירת רמת ה-WATT בין WC (רציף) W1, W2, W3. יש לבחור WC וללחוץ על הגלגל לאישור. שנה את נתון ה-WATT בעזרת הגלגל לאישור. סובב את הגלגל לבחירת זמן האימון ולחץ לאישור. לחץ על START/STOP לתחילת האימון. המערכת תשנה את רמת ההתנגדות במהלך האימון לבד. בסוף האימון עליך ללחוץ על START/STOP ובהמשך על RESET כדי לאפס את כל הנתונים. סובב את הגלגל לבחירת W1 ולחץ לאישור. שנה עם הגלגל את זמן האימון ולחץ לאישור. לחץ על START/STOP לתחילת האימון, ההתנגדות תשתנה לבד על בסיס שילוב של WATT ו-RPM. בהגעת הזמן ל-0 התוכנית תעצור לבד. לחץ על RESET לאיפוס הנתונים.

USER PROG. – סובב את הגלגל לתוכנית הרצויה ולחץ לאישור. סובב את הגלגל ליצירת כל אחד מ-8 תוכניות האינטרוולים האפשריים. לאחר בחירת רמת האינטרוולים לחץ על הגלגל לאישור. לאחר בחירת האינטרוול השמיני לחץ על הגלגל לאישור סופי. סובב את הגלגל לבחירת זמן האימון ולחץ לאישור. לחץ על START/STOP לתחילת האימון. ניתן לשנות את ההתנגדות ע"י סיבוב הגלגל בין 1-16. לחץ על START/STOP לתחילת האימון. לחץ על RESET לאיפוס הנתונים.

RECOVERY PROG. - תוכנית התאוששות. לאחר אימון של כמה דקות ולאחר שהצג קלט את פעימות הלב לחץ על כפתור תוכנית התאוששות. כל הנתונים יעצרו פרט לזמן שירוך אחורה מדקה לאפס. עליך להמשיך לאחוז בחיישני

הדופק עד הופעת נתוני הבדיקה. התוצאות הם מ-F1 – F6. F1 מצוין. F6 – גרוע. לחץ על כפתור RECOVERY/ התאוששות על מנת לחזור למסך המרכזי. BODY FAT – תוכנית בדיקת אחוזי שומן. לחץ על כפתור זה. החזק בחיישני הדופק. בסיום הבדיקה תוכל לקרוא את התוצאות.

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

