

הוראות הפעלה

אליפטיקל B-CORE EM3236



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

פרוט

שם הלחצן

התחלה והפסקה של הפעילות. START/PAUSE

ע"י לחיצה ארוכה מחיקת הנתונים. HOLD TO RESET

ENTER אישור ערך או מצב/תוכנית אימון.

Up שינוי נתוני מתאמן והגדלת דרגת קושי.

DOWN שינוי נתוני מתאמן והורדת דרגת קושי.

MODE שינוי קריאת נתונים.

PULSE RECOVERY מודד את מהירות חזרת דופק המתאמן למצב מנוחה.

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-P7 תוכניות קבועות מראש ב-16 רמות קושי.

P8 תוכנית בדיקת אחוזי שומן.

P9 תוכנית דופק מטרה.

P10 תוכנית דופק מטרה של 60% (גיל-220).

P11 תוכנית דופק מטרה של 75% (גיל-220).

P12 תוכנית דופק מטרה של 85% (גיל-220).

P13-P16 תוכניות אימון אישיים (USER).

רשימת תוכניות:

P1 תוכנית ידנית

P2 תוכנית מתגלגלת

P3 תוכנית העמק

P4 תוכנית שריפת שומנים

P5 תוכנית רמפה

P6 תוכנית מבחן כושר

P7 תוכנית רנדומאלית

P8 תוכנית אחוזי שומן

P9 תוכנית דופק מטרה

P10 תוכנית דופק מטרה 60%

P11 תוכנית דופק מטרה 75%

P12 תוכנית דופק מטרה 85%

P13 תוכנית אישית #1

P14 תוכנית אישית #2

P15 תוכנית אישית #3

P16 תוכנית אישית #4

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