

## הוראות הפעלה

אליפטיקל B-CORE 9600E



## 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.

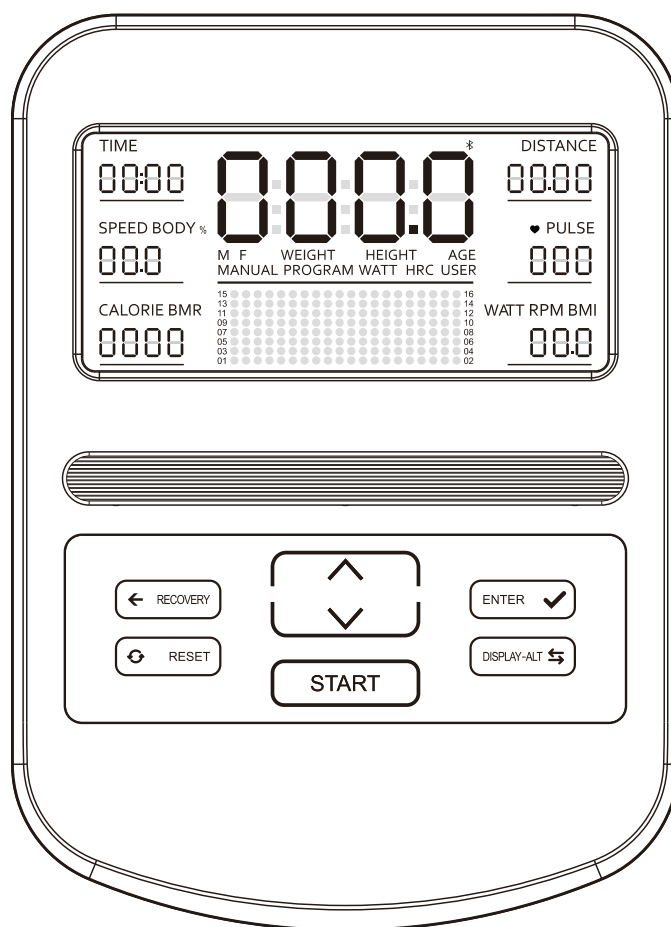
### **אזהרה:**

\*אין להחליף את כבל הזינה בתחליפים לא מקוריים, חיבור לקוי עלול לגרום להתחשמלות המשתמש.

\*מיועד לשימוש פנימי בלבד.

## מדריך הפעלה

### תיאור חלון המכשיר



טווח	תיאור	פריט
0 min: 00 s ~ 99 min: 00 s	הזמן הנוכחי לאימון	זמן
0.0 ~ 99.9 km/h (mile/h)	מהירות התנועה במהלך האימון	מהירות
0.00 ~ 999 km (mile)	מרחק נוכחי לאימון	מרחק
0.0 ~ 9999 kcal	אומדן קלוריות נוכחי נשרף במהלך האימון	קלוריות
40 ~ 240 bpm	דופק במהלך האימון	דופק
0 ~ 999 rpm	מהירות הסיבובים	סיבובים לדקה
0 ~ 899 w	כוח	וואט

## במצב האימון, מצב תצוגת החלון הראשי:

1. מצב סריקה: כל 6 שניות, הוא יוצג בסדר הבא:

וואט → קלוריות → דופק → מהירות → מרחק → זמן



2. לחץ על המקש כדי לבחור ולתקן פונקציה מסוימת שתוצג בחלון הראשי.

3. במצב האימון, החלונות הקטנים בצד שמאל וימין מוצגים כדלקמן:



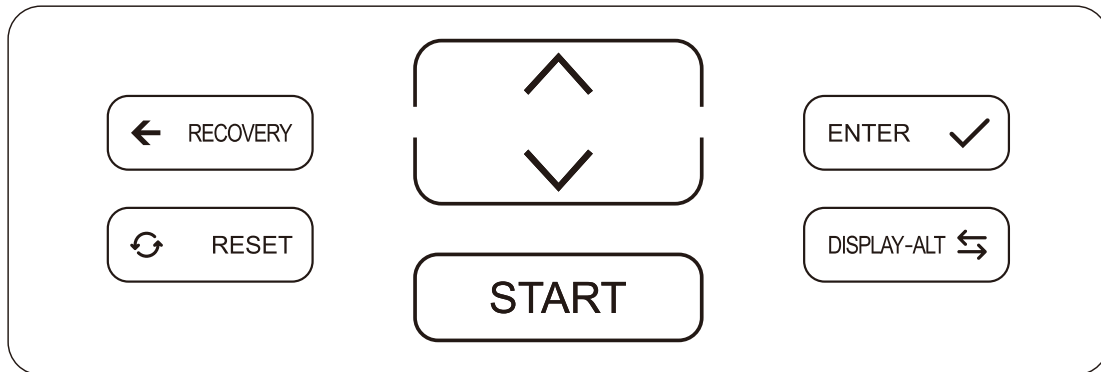
לחץ על המקש כדי להחליף את התצוגה של וואט → סיבובים לדקה.

תצוגת התאמת התנגדות ברמה של 16 רמות.

## תיאור פונקציות המכשיר

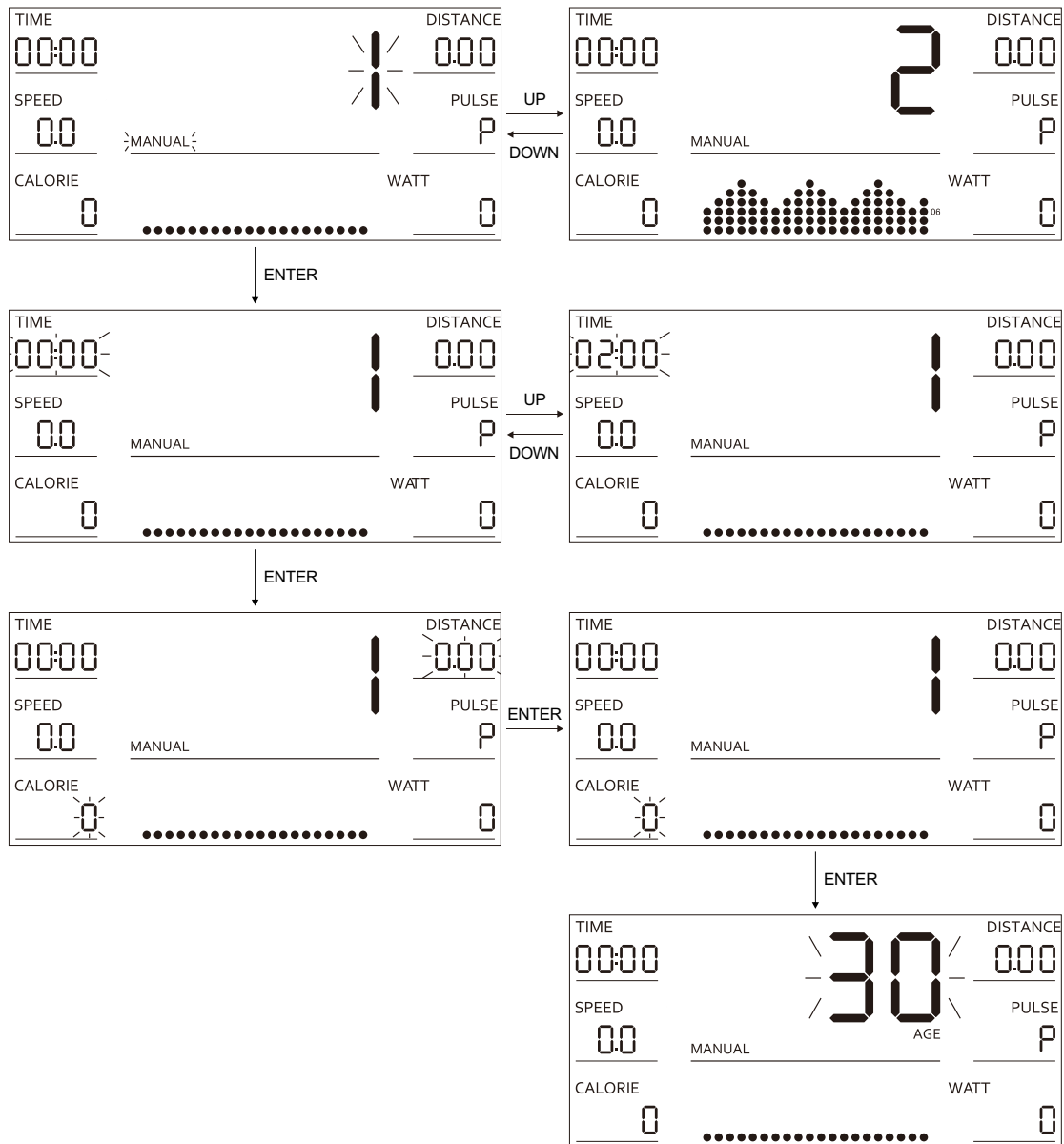
תיאור	פריט
(תוכנית 1) מצב תרגיל עם התאמה ידנית אחת של תוכנית המקבילה להתנגדות.	ידני
(תוכנית 2-11) מצב אימונים עם 10 התאמות אוטומטיות של תוכניות שוות ערך.	תוכנית
(תוכנית 12) בודק אחוזי שומן בגוף, אינדקס מסת הגוף וקצב חילוף החומרים הבסיסי.	שריפת שומנים
(תוכנית 13) מצב תרגיל של שווי עמידות בתנועה הנשלט על ידי וואט מותאם אישית.	וואט
(תוכנית 14-17) פעילות גופנית של התנגדות מקבילה לתנועה הנשלטת על ידי תדירות פעימות הלב, מתוכן 65%, 75% ו-85% הם ערכי דופק מוגדרים בעצמם.	דופק
(תוכנית 18-21) פעילות גופנית של שווי עמידות בתנועה שהוגדר על ידי המשתמש.	תוכנית משתמש
בדיקת יכולת התאוששות בקצב הלב.	התאוששות

## תיאור פונקציות המפתח





פריט	תיאור
Λ	בחר במקש כלפי מעלה, והעלה את ערך ה- <b>LEVEL</b> במהלך האימון.
V	בחר במקש כלפי מטה, והוריד את ערך ה- <b>LEVEL</b> במהלך האימון.
RESET	חזרה לתוכנית 1 בכל מצב (למעט ערכים מותאמים אישית WATT, U1-U4, דופק).
ST./SP.	התחל או הפסק את האימון.
RECOVERY	התאוששות פעימות הלב.
ENTER	במהלך האימון, החלף את תצוגת RPM / WATT במהלך אי-פעילות גופנית, החלף כל פריט הגדרה.
DISPLAY-ALT	בחר ותקן פונקציה מסוימת שתוצג בחלון הראשי.

## ידי (תוכנית 1)



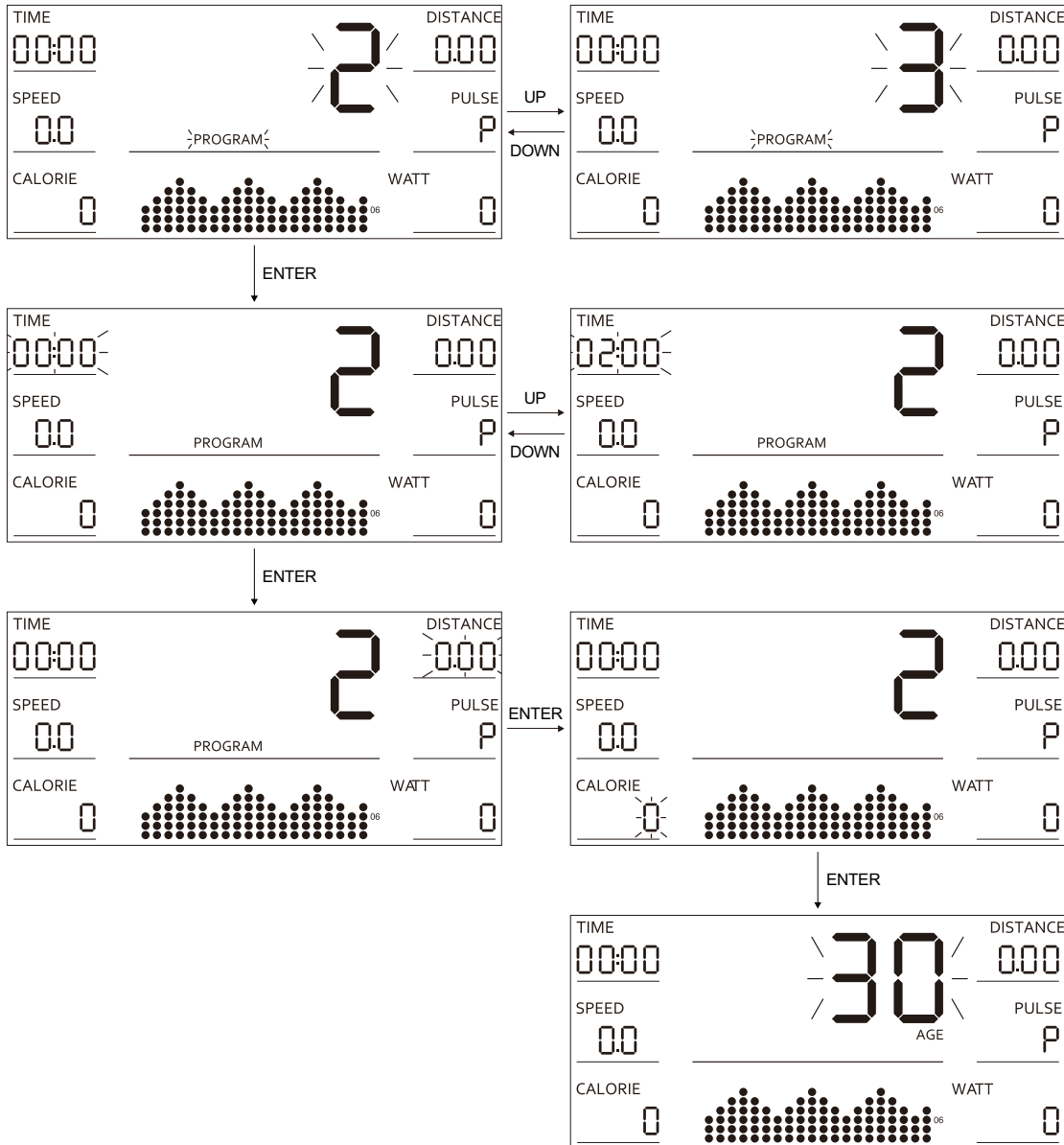
1. לחץ על המקש **START** כדי להתחיל את האימון, או לחץ על המקש **ENTER** ✓ כדי להיכנס למצב ההגדרה.
2. לחץ על המקש **ENTER** ✓ כדי לבחור את הפריטים שנקבעו, והפריטים שנבחרו (זמן, מרחק, קלוריות, גיל) יתבהבו.
3. לחץ על המקש **^** או **v** כדי להתאים כלפי מעלה או מטה, ולחץ על המקש **ENTER** ✓ כדי לבחור בפריט הבא.
4. לאחר השלמת כל הבחירות, הוא ייצא אוטומטית ממצב ההגדרה, או שתוכל ללחוץ ישירות על המקש **START** כדי להתחיל במצב מוגדר.

5. במצב התרגיל, ערך ההתנגדות יותאם אוטומטית בהתאם לתוכנית שהוגדרה, או שתוכל להשתמש במקש  או  כדי להגדיל או להקטין את הערך.



6. אם מוגדר זמן, מרחק או קלוריות במצב פעילות גופנית, פריט זה מוצג כספירה לאחור. כאשר הספירה לאחור מגיעה ל-0, התרגיל יופסק אוטומטית עם בקשת צליל "DI DI".









7. במצב האימון, לחץ על המקש כדי למנוע את הפעלת המכשיר.

## תוכנית (תוכנית 2-11)



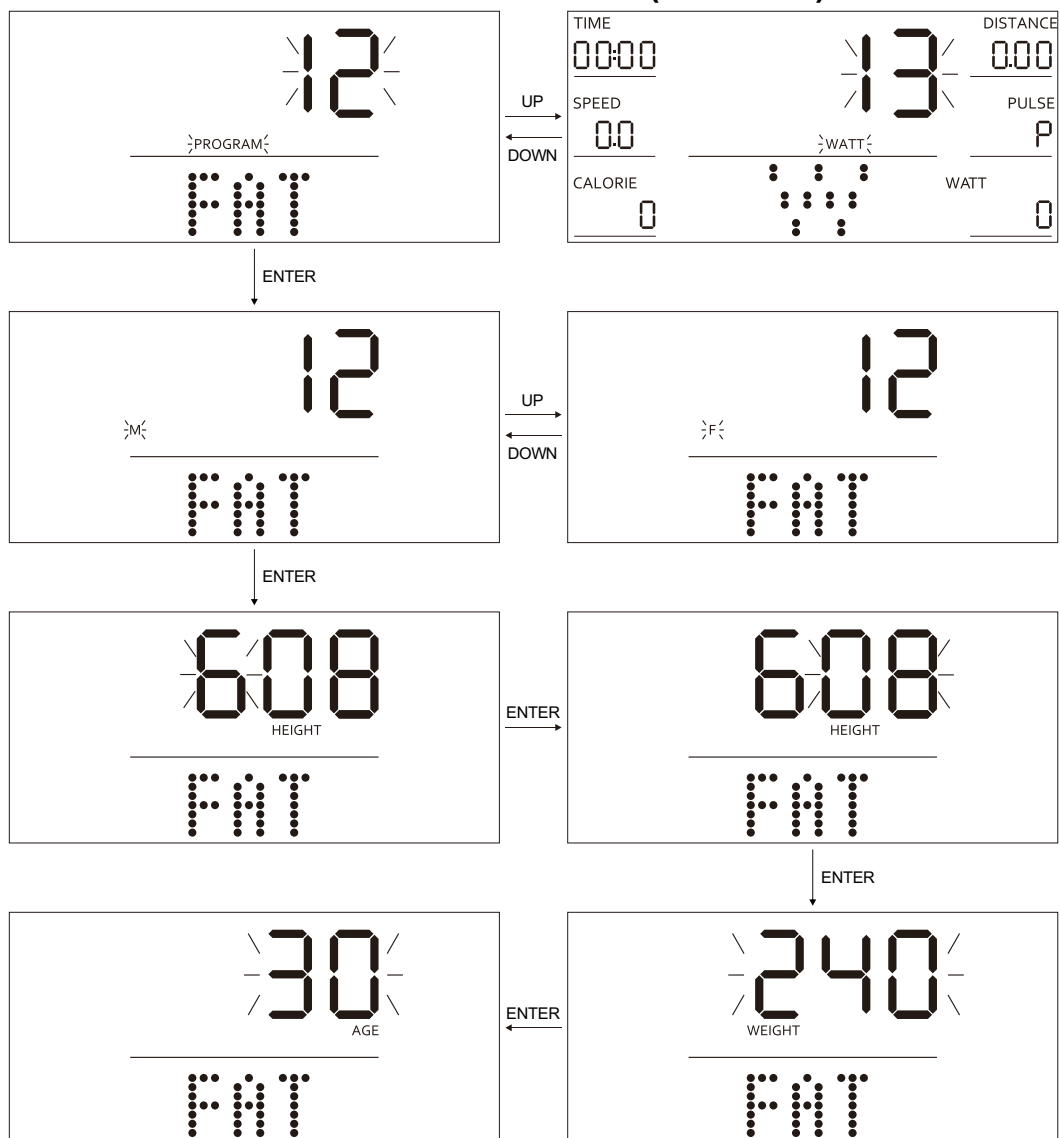
1. לחץ על מקש  או  כדי לבחור את מצב התוכנית.

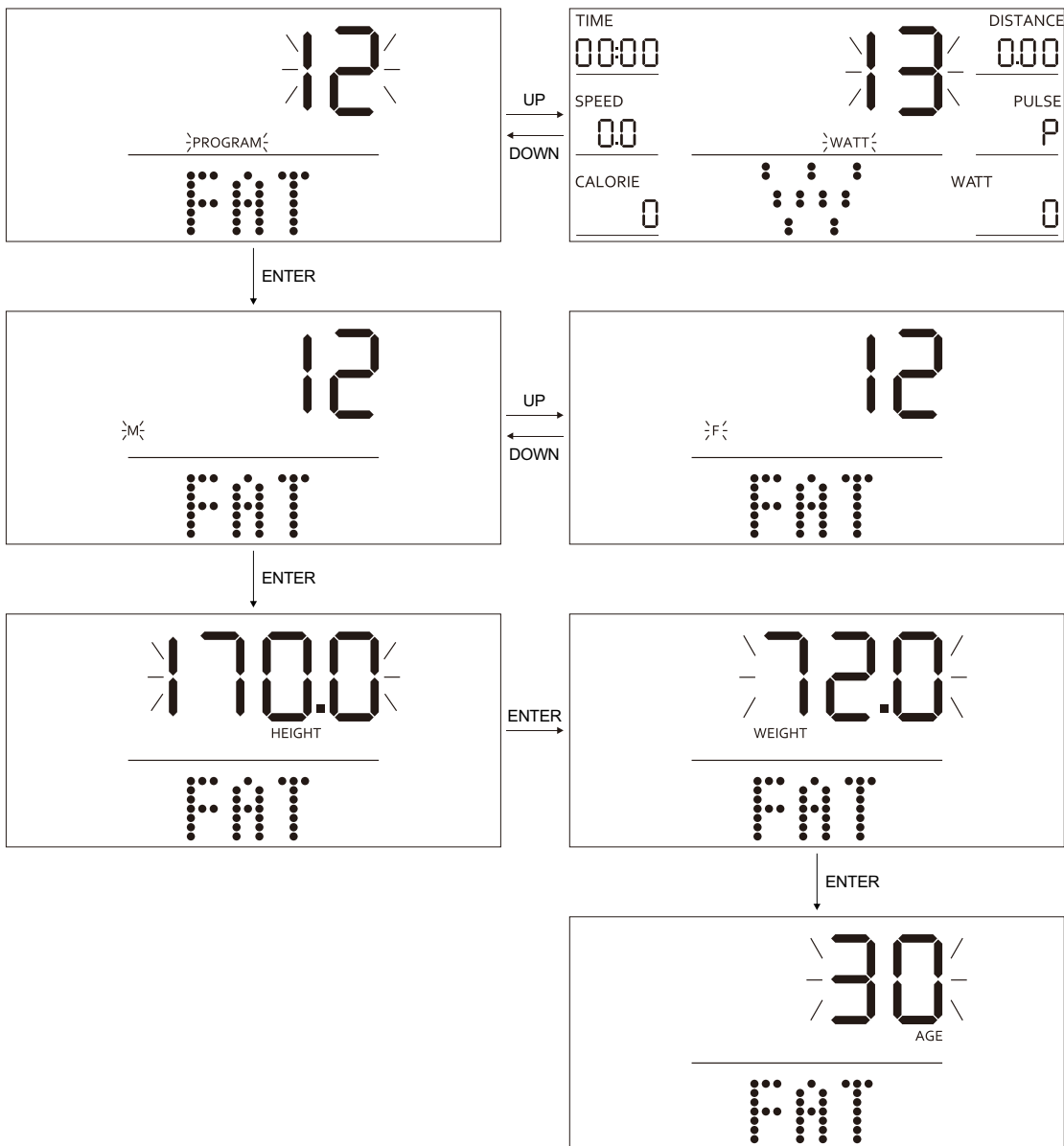
2. לחץ על המקש  כדי להתחיל את האימון, או לחץ על המקש  כדי להיכנס למצב ההגדרה.

3. במצב מוגדר, לחץ על המקש  כדי לבחור את הפריטים שנקבעו ברצף, והפריטים שנבחרו (זמן, מרחק, קלוריות, גיל) יהבהבו.
4. לחץ על המקש  או  כדי להתאים כלפי מעלה או מטה, ולחץ על המקש  כדי לבחור בפריט הבא.
5. לאחר השלמת כל הבחירות, זה ייצא אוטומטית ממצב ההגדרה, או שתוכל ללחוץ ישירות על המקש  כדי להתחיל במצב מוגדר.
6. במצב התרגיל, ערך ההתנגדות יותאם אוטומטית בהתאם לתוכנית שהוגדרה, או שתוכל להשתמש במקש  או  כדי להגדיל או להקטין את הערך.
7. אם מוגדר זמן, מרחק או קלוריות, במצב פעילות גופנית, פריט זה מוצג כספירה לאחור. כאשר הספירה לאחור מגיעה ל-0, התרגיל יפסיק אוטומטית עם בקשת צליל "DI DI".
8. במצב האימון, לחץ על המקש  כדי למנוע את הפעלת המכשיר.



## שריפת שומנים (תוכנית 12)





1. לחץ על המקש  כדי להיכנס למצב ההגדרה.

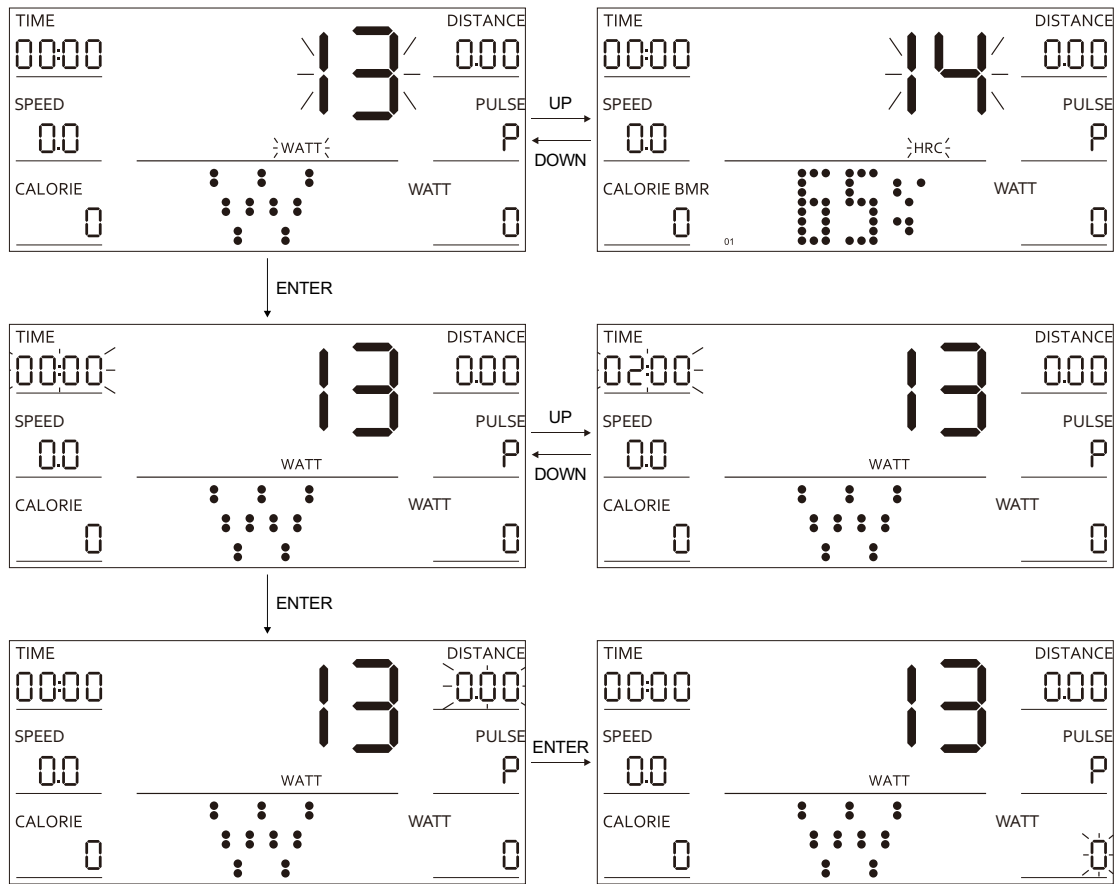
2. במצב קבוע, רצף ההגדרה הוא: מין → גובה → משקל → גיל. לחץ על המקש  או  להתאמה.

3. לאחר לחיצה על המקש  להפעלת הבדיקה למשך 8 שניות, המונה מציג מדד מסת גוף BMI, אחוז %FAT אחוזי השומן ושיעור חילוף החומרים של ה-BMR.

4. לפני הבדיקה, לחץ על חיישן הדופק ושמור על דופק תקין בתצוגה רציפה.

5. יש לבצע את הבדיקה כאשר הגוף נינוח וקצב הלב רגוע.

## וואט (תוכנית 13)



1. לחץ על המקש  כדי להיכנס למצב ההגדרה.

2. במצב מוגדר, רצף ההגדרות הוא: זמן → מרחק → וואט. לחץ על המקש  או

להתאמה, לחץ על המקש  להזנת פריט ההגדרה הבא ולחץ על המקש

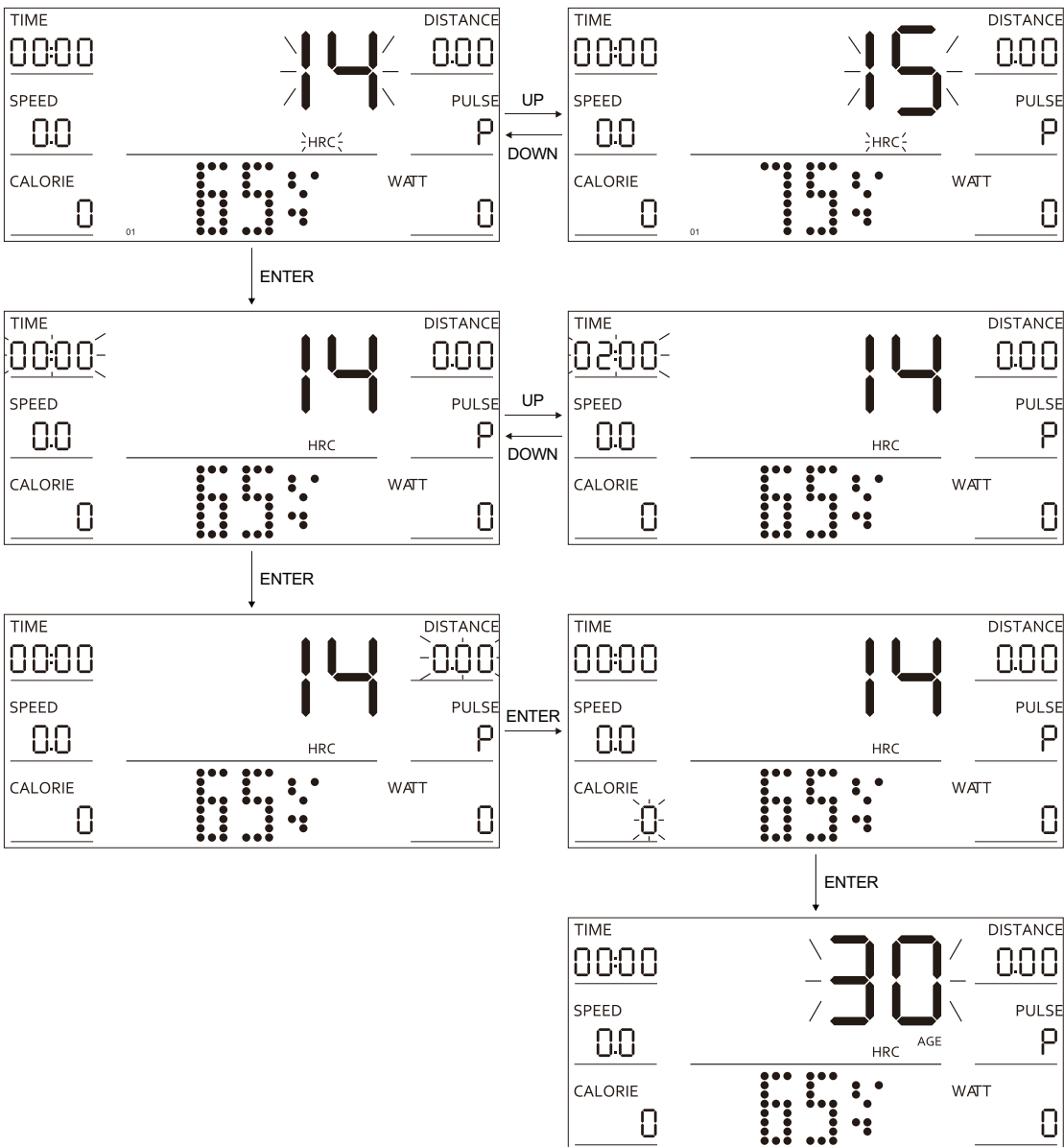
כדי להתחיל את התרגיל. ההתנגדות במהלך האימון מותאמת אוטומטית בהתאם לערך הוואט שהוגדר.

3. אם נקבע זמן, מרחק כלשהו, במצב תרגיל, פריט זה מוצג כספירה לאחור. כאשר הספירה לאחור מגיעה ל-0, התרגיל יפסיק אוטומטית עם בקשת צליל "DI DI".

4. במצב האימון, לחץ על המקש  כדי למנוע את הפעלת המכשיר.

הערות: ערך הוואט נקבע על ידי מומנט ומהירות סיבוב. בתוכנית זו, ערך הוואט יישאר קבוע. המשמעות היא שאם תדווש מהר, עמידות העומס תפחת; אם אתה מדווש לאט, עמידות העומס תגדל כדי להבטיח שערך הוואט קבוע.

## דופק (תוכנית 14-17)



1. לחץ על מקש או כדי לבחור במצב הדופק.

2. תוכנית 14-16:

- א) לחץ על המקש כדי להיכנס למצב ההגדרה.  
 ב) במצב מוגדר, רצף ההגדרה הוא: זמן → מרחק → קלוריות → גיל. ערך הדופק הסטנדרטי מוגדר אוטומטית בהתאם לגיל: 65%, 75% ו-85% מצביעים על כך שערך הדופק הוא 65%, 75% ו-85% מערך הדופק הסטנדרטי בהתאמה.  
 ג) לחץ על מקש או כדי להתאים.

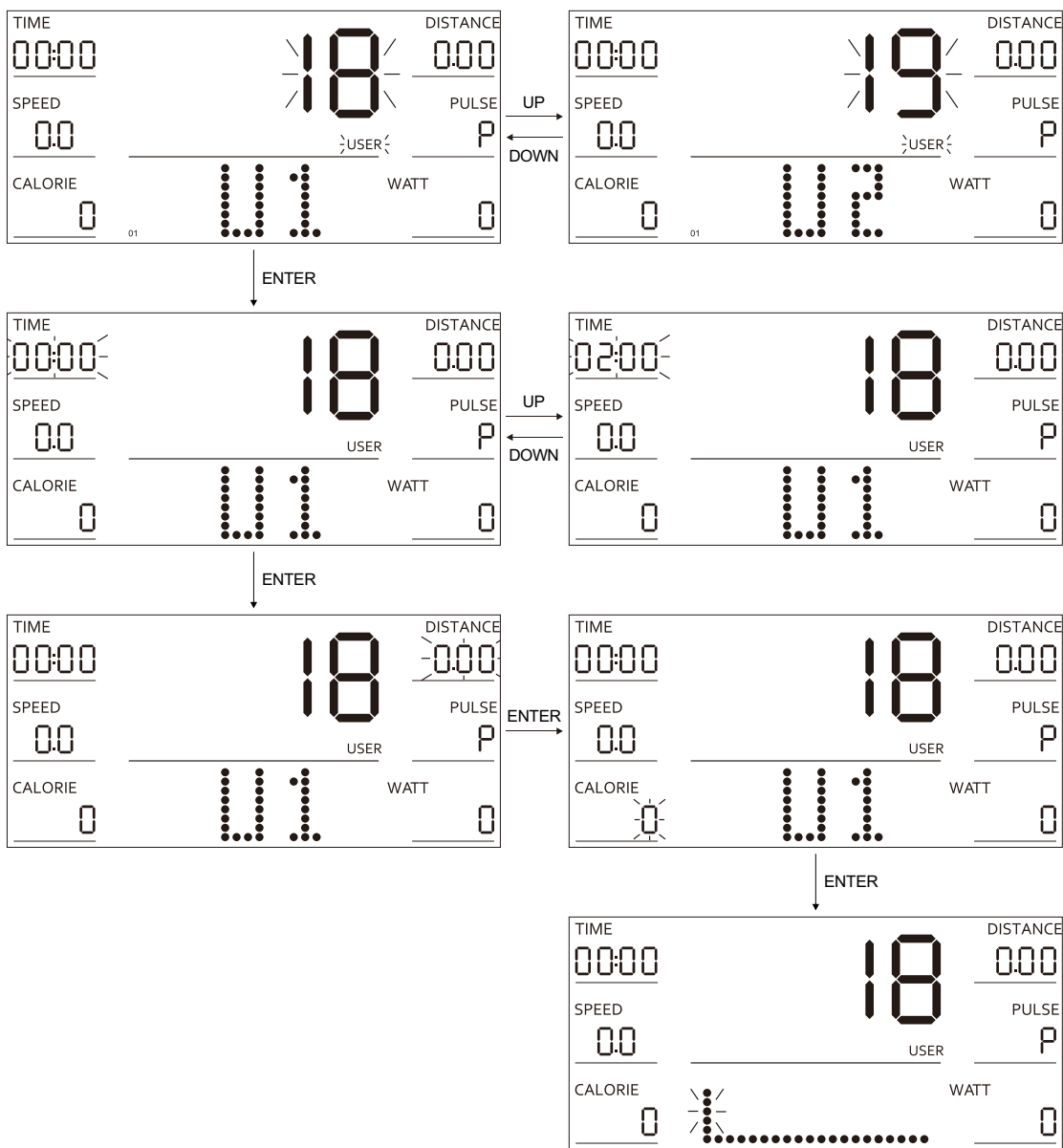
3. לחץ על המקש כדי להתחיל בפעילות גופנית, וההתנגדות מותאמת אוטומטית בהתאם לערך היעד של דופק במצב האימון.

4. אם מוגדר זמן, מרחק או קלוריות, במצב פעילות גופנית, פריט זה מוצג כספירה לאחור. כאשר הספירה לאחור מגיעה ל-0, התרגיל יפסיק אוטומטית עם בקשת צליל "DI DI".

5. במצב האימון, לחץ על המקש **START** כדי למנוע את הפעלת המכשיר.

הערות: במהלך פעילות גופנית, לחוויית משתמש טובה יותר של פונקציית ה-HRC, מומלץ כי המכשיר יהיה מצויד במקלט דופק אלחוטי, ועל המשתמשים לענוד רצועת חזה אלחוטית. אם המונה לא מזהה את ערך פעימות הלב, ההתנגדות לא תשתנה אוטומטית, אך התרגיל עדיין יכול להימשך.

## תוכנית (תוכנית 18-21)






1. לחץ על המקש **^** או **v** כדי לבחור במצב U1 - U4.

2. לחץ על המקש **START** כדי להתחיל את האימון, או לחץ על המקש **ENTER** כדי להיכנס למצב ההגדרה.

3. במצב מוגדר, רצף ההגדרה הוא: זמן → מרחק → קלוריות → גיל → ערך התנגדות של כל עמודה.

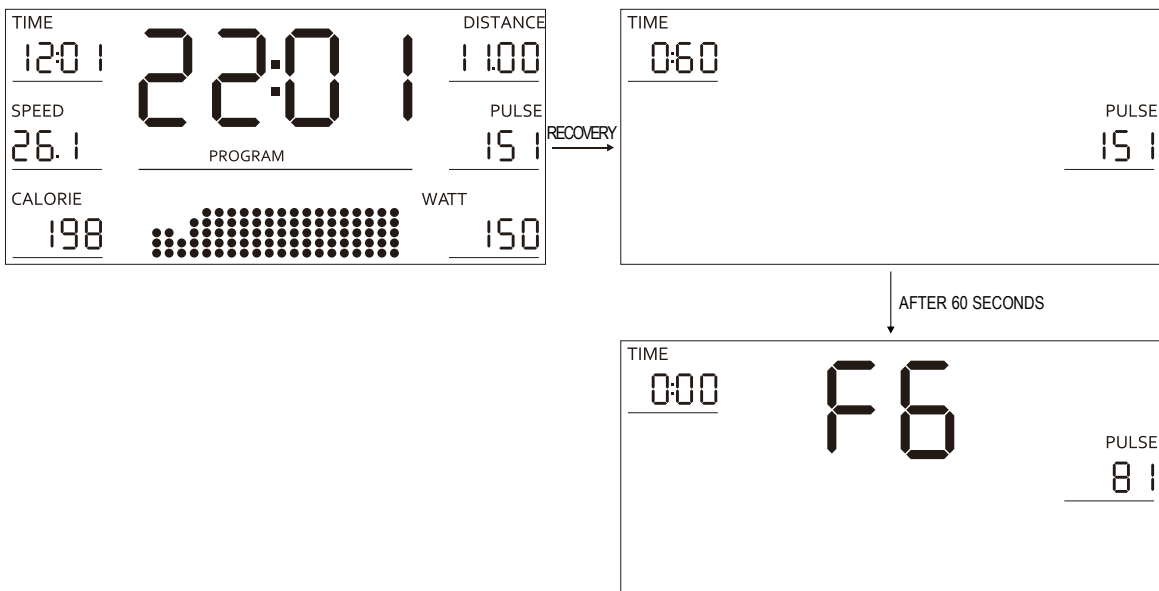
4. לחץ על המקש  או  כדי להתאים כלפי מעלה ומטה, ולחץ  כדי לבחור את הפריט הבא.


5. לחץ על המקש  כדי להתחיל בפעילות גופנית, ההתנגדות מותאמת באופן אוטומטי על פי ערך הדופק המטרה במהלך התרגיל, שניתן לכוון גם על ידי לחיצה על מקש  או .

6. אם מוגדר זמן, מרחק או קלוריות במצב פעילות גופנית, פריט זה מוצג כספירה לאחור. כאשר הספירה לאחור מגיעה ל-0, התרגיל יפסיק אוטומטית עם בקשת צליל "DI DI".

7. במצב האימון, לחץ על המקש  כדי למנוע את הפעלת המכשיר.

## התאוששות



1. כאשר המד מציג את ערך פעימות הלב במצב האימון, לחץ על המקש  ושמור על ניטור פעימות הלב.
2. TIME מציג "0:60" (שניות), הספירה לאחור מתחילה ב-60 שניות, והמערכת מתחילה בבדיקה.
3. כאשר תצוגת TIME סופרת עד "0:00", החלון הראשי של המונה מציג את F1 ~ F6, המציין את רמת יכולת התאוששות פעימות הלב.
4. מומלץ לבדוק את ערך הדופק בטווח ערך הדופק האירובי במהלך האימון, כדי לא להשפיע על תוצאת הבדיקה אם הערך גבוה מדי או נמוך מדי.

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](mailto:SPORTALFITNESS1@GMAIL.COM)

