

הוראות הפעלה

אופניים חשמליים עם משענת SPORTOP RB300



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.



פונקציות מקשים:

התחל (ENTER) – לאישור כל ההגדרות.

למעלה (UP) - לבצע התאמה כלפי מעלה לכל נתוני הפונקציות או להגביר את התנגדות האימונים.

למטה (DOWN) - לבצע התאמה כלפי מטה לכל נתוני הפונקציות או להקטין את התנגדות האימונים.

התחלה / הפסקה (STOP/START) - כדי להתחיל או להפסיק את האימון סובב את גלגל המשקוף START / STOP במצב המתנה, זה יכול להיות מקש מהיר המעביר אותך לתוכנית הידנית.

אתחול (RESET) - כדי לאפס את ההגדרה הנוכחית ולהעביר את המסך למצב אימון לבחירה. לחץ על כפתור RESET למשך 2 שניות במצב המתנה לאיפוס כולל.

התאוששות (RECOVERY) – לפונקציית שחזור הפעולה.

פונקציית תצוגה:

זמן (TIME) - הזמן ייספר בין 00:00 למקסימום 99:00, כל תוספת היא דקה אחת.

מהירות (SPEED) - מציג את מהירות האימון הנוכחית. המהירות המקסימלית היא 99.9 קמ"ש.

סיבובים לדקה (RPM) - מציג את הסיבוב לדקה. טווח תצוגה 0 ~ 100 סל"ד.

מרחק (DISTANCE) - צובר מרחק כולל מ 0:00 עד 99.9 קמ"ש. המשתמש רשאי לקבוע מראש את נתוני מרחק היעד על ידי סיבוב גלגל UP / DOWN.

קלוריות (CALORIES) - צובר צריכת קלוריות במהלך אימון מ 0 למקסימום 990 קלוריות. כל יחידה להגדלה או ירידה היא 10 קילוגרם. (נתונים אלה הם מדריך גס להשוואה בין אימונים שונים אשר לא ניתן להשתמש בהם בטיפול רפואי).

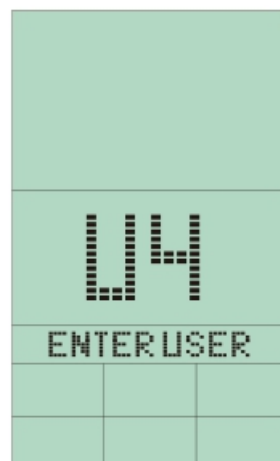
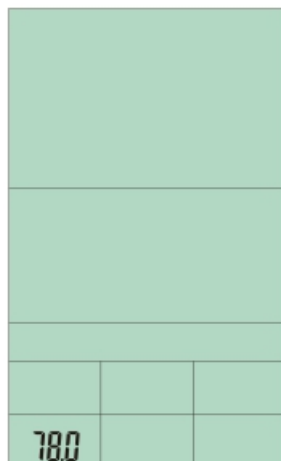
דופק (PULSE) - המשתמש רשאי להגדיר דופק יעד בין 0 - 30 ל-230.

וואט (WATTS) - הצג וואט אימונים נוכחי. טווח תצוגה 0 ~ 999.

הפעלת המכשיר

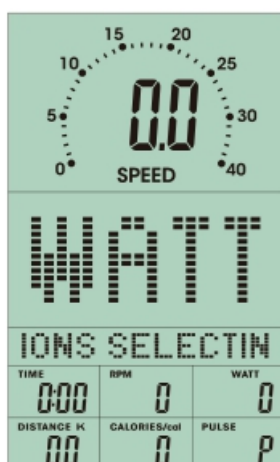
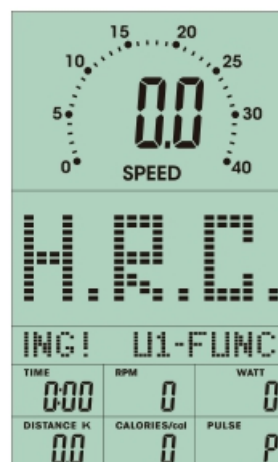
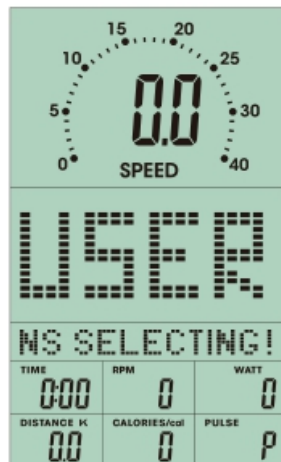
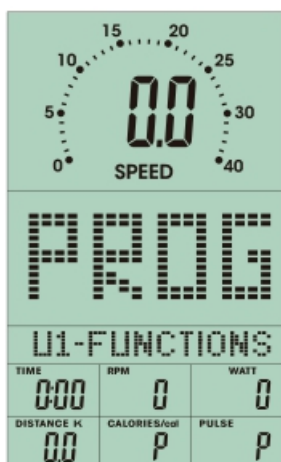
1. חבר את ספק הכוח לצג או לחץ על כפתור RESET למשך 2 שניות, ה- LCD יציג עם צליל צפצוף ארוך למשך 2 שניות.

2. המשתמש רשאי לסובב את הגלגל למעלה / למטה כדי לבחור משתמש 1 ~ 4 ולחץ על מקש ENTER עבור אישור. לאחר מכן, הגדרו מראש את פרטי המשתמש עבור מין, גיל, גובה ומשקל.



מצב תוכנית

1. בחירת התוכנית: MANUAL (ידני) ← PROGRAM (תוכנית) ← USER (תוכנית)
PROGRAM (תוכנית משתמש) ← H.R.C (דופק) ← WATT (ואט)
2. סובב את הגלגל למעלה / למטה כדי לבחור את התוכנית הרצויה ולחץ על מקש ENTER כדי לאשר. או לחץ על מקש START / STOP כדי להתחיל באופן ידני במצב MANUAL.



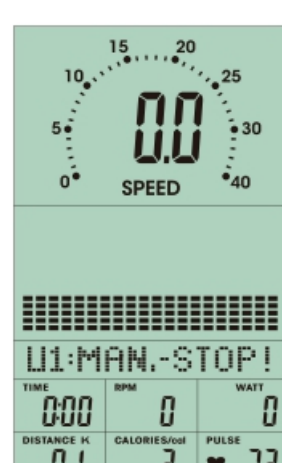
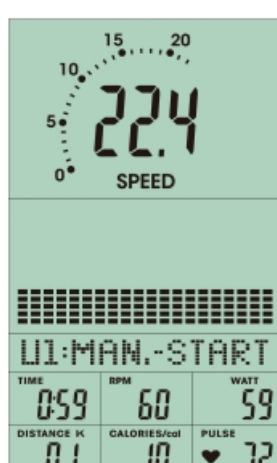
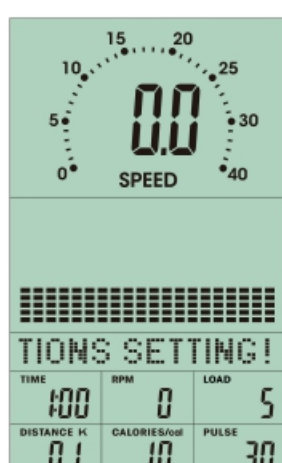
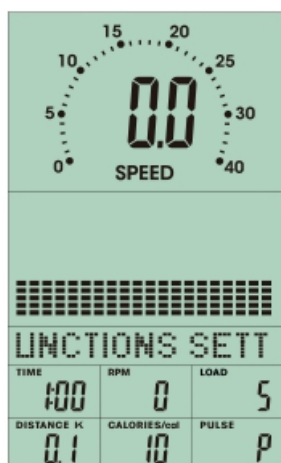
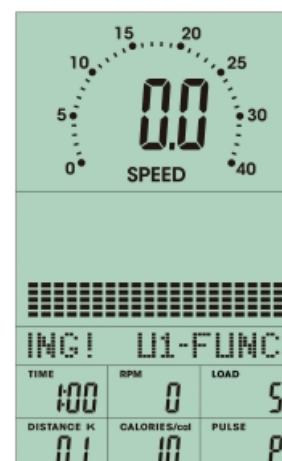
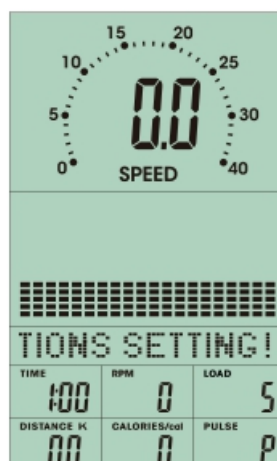
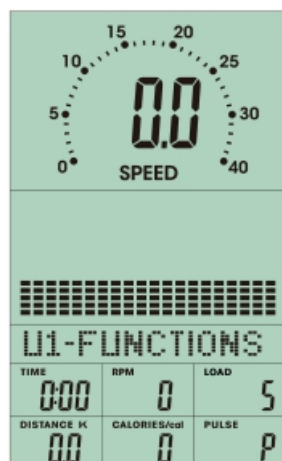
התחלה מהירה

1. לחץ על מקש ENTER כדי להיכנס לתוכנית MANUAL והמסך יבהב.
2. לחץ על מקש START / STOP כדי להתחיל להתאמן. רמת ההתנגדות ניתנת להתאמה במהלך האימון.
3. המשתמש יכול ללחוץ על מקש START / STOP כדי להפסיק להתאמן.



מצב ידני

1. לאחר בחירת מצב ידני, המשתמש יכול להשתמש בגלגל המסתובב למעלה / למטה כדי להגדיל או להקטין את דרגת הקושי (מ 1 ל 16), לחץ על מקש ENTER כדי לאשר.
2. המשתמש יכול לקבוע מראש את נתוני התרגיל (זמן, מרחק, קלוריות, דופק) וללחוץ על מקש התחל / עצור כדי להתחיל בפעילות גופנית. המשתמש יכול ללחוץ על מקש RESET כדי לחזור להגדרת MANUAL.
3. דרגת הקושי ניתנת להתאמה במהלך האימון.

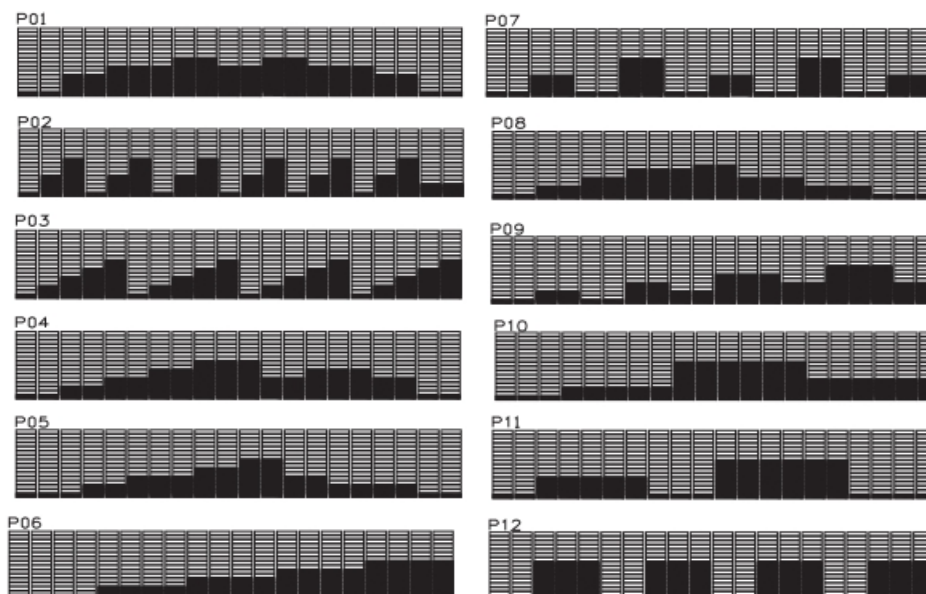
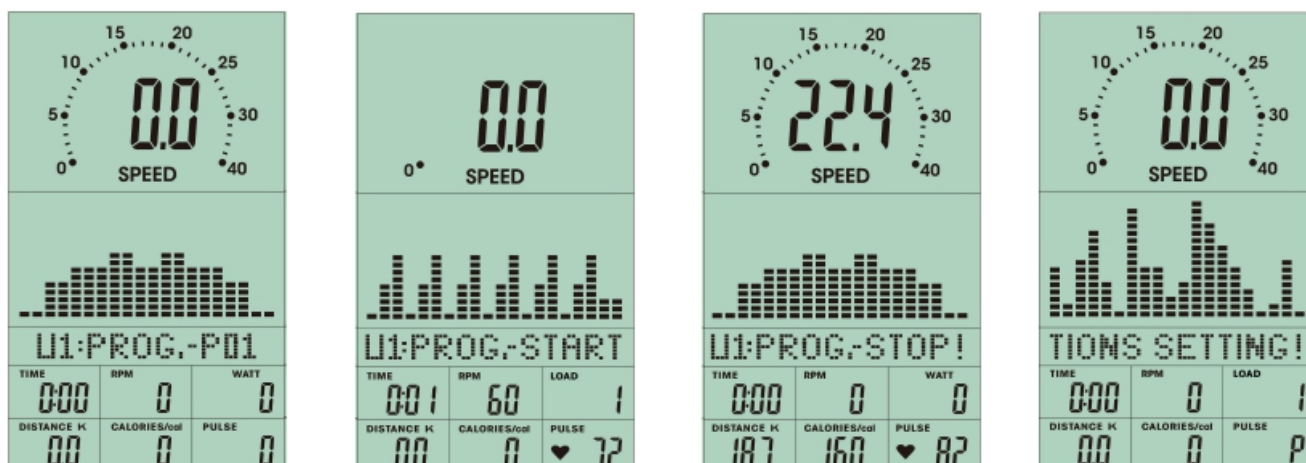


מצב התוכנית

1. לאחר כניסה למצב תוכנית, השתמש יסובב את הגלגל UP / DOWN כדי לבחור בפרופיל מתוכנית P1 ל-P12, ואז ילחץ על מקש ENTER כדי לאשר.

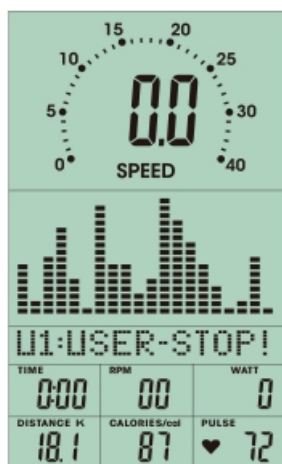
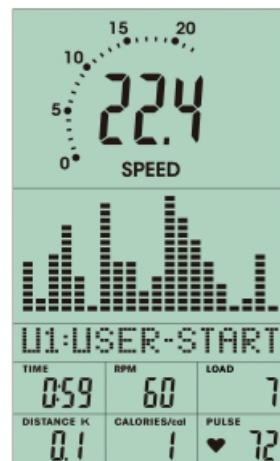
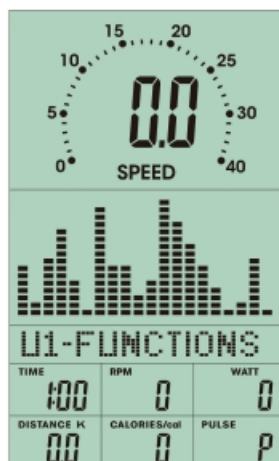
2. המשתמש יכול להגדיר מראש את נתוני הזמן ואז ללחוץ על מקש START / STOP כדי להתחיל בפעילות גופנית.

3. לאחר תחילת האימון, הזמן ייספר למטה. כאשר הזמן נספר עד 0, המסך יהבהב וישמע צפצוף. המשתמש יכול ללחוץ על כל כפתור כדי לעצור את הציפצוף.



תוכנית משתמש

1. לאחר כניסה לתוכנית משתמש, העמודה הראשונה בפרופיל מהבהבת המשתמש יוכל לסובב את הגלגל בכדי להתאים את רמת ההתנגדות כדי ליצור פרופיל משלו.
2. לאחר ההגדרה המשתמש יכול ללחוץ על לחצן MODE למשך 2 שניות כדי להפסיק את הגדרת הפרופיל ולהיכנס להגדרת זמן.
3. תוך כדי הגדרת הפרופיל, המשתמש יכול ללחוץ על אתחול ולחזור לתפריט.
4. לאחר תחילת האימון הזמן ייספר לאחור. כאשר הזמן מגיע ל-0, המסך מהבהב וישמע צפצוף. המשתמש יכול ללחוץ על כל כפתור כדי לעצור את הצפצוף.

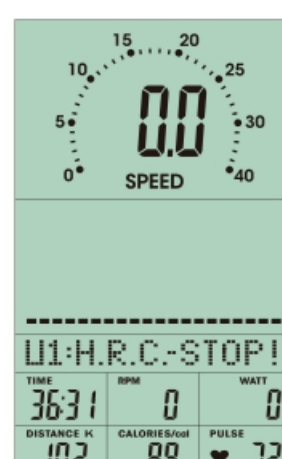
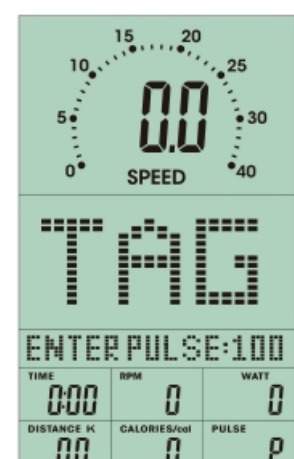
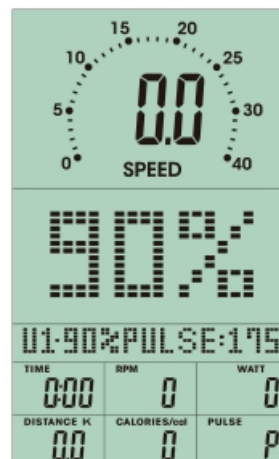


בקרת קצב לב

1. לאחר כניסה למצב בקרת הלב, המסך יציג אחוז דופק 55%, 75%, 90% ויעד. המשתמש יכול לבחור אחוז דופק על ידי סיבוב הגלגל למעלה / למטה לאימון.

2. המשתמש יכול להגדיר מראש את נתוני הזמן ואז ללחוץ על מקש START / STOP כדי להתחיל בפעילות גופנית.

3. לאחר תחילת האימון, הזמן ייספר למטה. כאשר הזמן נספר מגיע ל-0, המסך מהבהב וישמע צפצוף. המשתמש יכול ללחוץ על כל כפתור כדי לעצור את הצפוף.



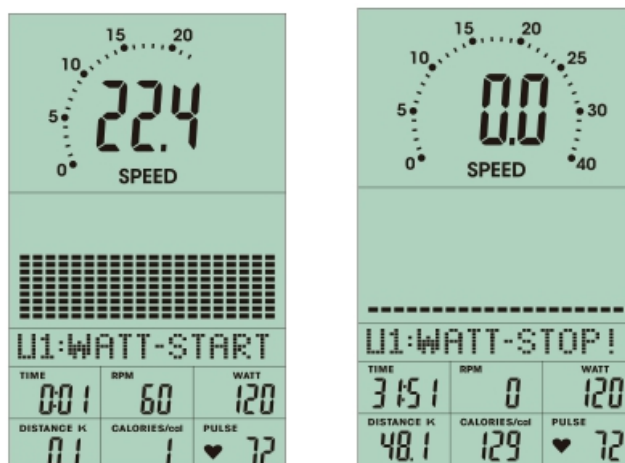
וואט קבוע

1. במצב המתנה, בחר במקש WATT ולחץ על מקש ENTER כדי להיכנס לתוכנית.
2. ערך הוואט הקבוע מראש 120 יהבהב על המסך, השתמש בגלגל למעלה / למטה כדי להגדיר יעד ערך בין 10 ל 350. לחץ על כפתור START כדי להתחיל את האימון.
3. המשתמש יכול להגדיר מראש את נתוני הזמן ואז ללחוץ על מקש START / STOP כדי להתחיל בפעילות גופנית.
4. לאחר תחילת האימון, הזמן ייספר למטה. כאשר הזמן מגיע ל-0, המסך יהבהב וישמע צפצוף. המשתמש יכול ללחוץ על כל כפתור כדי לעצור את הצפוף.
5. ערך הוואט ניתן להתאמה במהלך האימון. המשתמש יכול לסובב את הגלגל כדי להתאים את הוואט על פי ההוראות:

ערך וואט < הגדרת ערך 25%

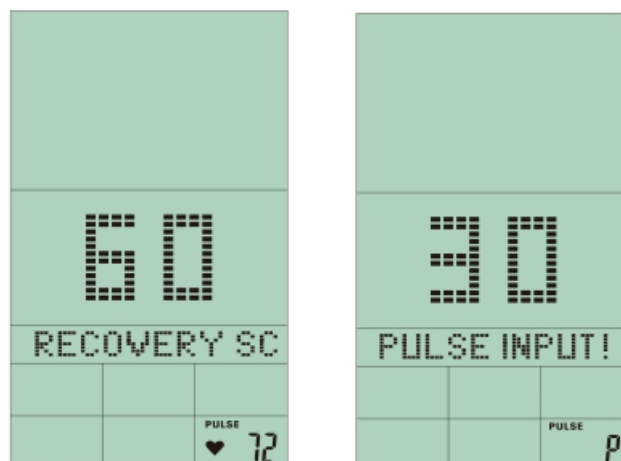
ערך וואט בערך ההגדרה 25% --- המשתמש צריך לשמור על אותה מהירות

ערך וואט > הגדרת ערך 25% --- המשתמש צריך לדווש מהר יותר



התאוששות

לאחר פעילות גופנית ממושכת המשך להחזיק בידיות ולחץ על כפתור "התאוששות". כל תצוגת הפונקציות תיפסק מלבד הזמן. הזמן יתחיל לספור מ- 00:00 עד 00:60. המסך יציג את מצב התאוששות הדופק שלך עם F1, F2 ... F6. הוא מצב הדופק הטוב ביותר, F6 הוא מצב הדופק הגרוע ביותר. המשתמש יכול להמשיך להתאמן כדי לשפר את מצב התאוששות הדופק. (לחץ שוב על כפתור RECOVERY כדי להחזיר את התצוגה הראשית.)



הערות

1. כאשר המשתמש מפסיק לדווש במשך 4 דקות, המחשב יעבור למצב חיסכון בחשמל, כל נתוני הגדרה ופעילות גופנית יישמרו עד שהמשתמש יתחיל להתאמן שוב.

2. למחשב זה דרוש מתאם V, 1A9.

3. כאשר המחשב מתנהג כלא תקין, חבר את המתאם וחבר אותו שוב.

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

