

הוראות הפעלה

אליפטיקל אלקטרו מגנטי חשמלי מקצועי SPORTOP E770



התאמת צעד הפסיעה

ניתן לשנות את אורך צעד הפסיעה, לגדלים 18", 20", 22", 24" ו-26" כפי שמוצג בחיישן ה-LED. ישנם 5 מקשים לבקרת צעד הפסיעה, לחץ על אחד ממקשי 18"-26" להתאמת אורך הצעד הרצוי. אתה יכול לשנות את אורך הצעד בכל עת במהלך האימון.

אורך הצעד שנבחר יוצג בחיישן LED הכחול באורך הצעד.

רצוי להתאים את אורך צעד הפסיעה מכמה סיבות. הסיבה הראשונה היא לצורך התאמת גובה, משתמש בגובה 1.65 או מתחת לו, עשוי להרגיש בנוח יותר עם צעדים בגודל 18" עד 22" ומשתמש בגובה 1.65 או יותר, עשוי להרגיש בנוח יותר עם צעד בגודל 22" עד 26" כדי להתאים את הצעד לצעד הרגיל שלו.

בנוסף, ככל שמשתמש מגביר את המהירות, ייתכן שיהיה עליו להתאים את אורך הצעד כדי לפצות על הצעד הרגיל שלו.

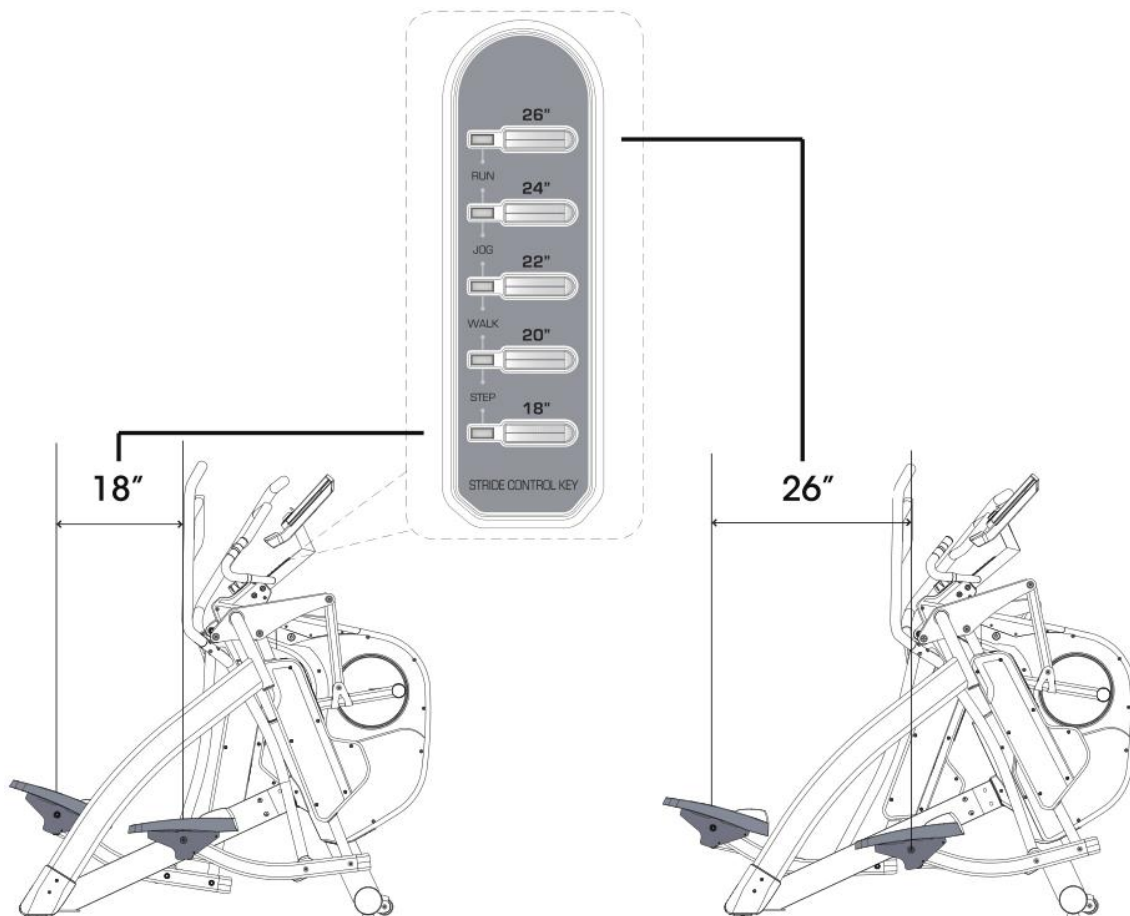
סיבה נוספת לכך שמשתמש עשוי לרצות להתאים את אורך הצעד במהלך האימון היא על מנת לעבוד על קבוצות שרירים שונות; אורך צעד קצר יותר יעבוד על שרירים שונים ברגליים ובגוף מאשר אורך צעד ארוך יותר. צעד של 18" ניתן להשוות לתנועת פסיעה קצרה יותר וצעד 26" ניתן להשוות לאימון ריאה ללא עצימות גבוהה כמו עבודה על משטח ישר (ריצה).

בזמן האימון, התאמת התנגדות או צעד הפסיעה תוך כדי אחיזה בכידון יכולה גם לעזור לבודד את השרירים הללו עוד יותר.

הערה: אין אורך צעד נכון או לא נכון עבור משתמש כלשהו, בחר באורך שמרגיש הכי נוח.

הערה: התייעץ תמיד עם מאמן אישי לקבלת פרטים נוספים על עבודת האימון.

הערה: כאשר מנוע הצעד מופעל, תשמע את התאמת ונעילת המנוע, כשהמנוע יכנס לצעד הרצוי, המנוע ילחץ על נעילת המיקום.





פונקציות כפתור

חץ למעלה	כדי לבצע התאמה כלפי מעלה לכל נתוני פונקציות או להגביר את התנגדות האימון.
חץ למטה	כדי לבצע התאמה כלפי מטה לכל נתוני פונקציות או להקטין התנגדות באימון.
היכנס	לאישור כל ההגדרות.
התחלה/ עצירה	כדי להתחיל או להפסיק את האימון. סובב את גלגל המשקוף START / STOP תחת מצב המתנה. זה יכול להיות מקש התחלה מהיר לתוכנית הידנית.
אתחול	כדי לאפס את ההגדרה הנוכחית ולהעביר את הצג למצב התחלתי לבחירת אימון. לחץ על כפתור RESET למשך 2 שניות במצב המתנה לאיפוס כולל.
התאוששות	להפעלת פונקציית התאוששות.

פונקציות תצוגה

זמן	הזמן יספור מ-00:00 למקסימום 99:00 כשכל תוספת היא דקה אחת.
מהירות	מציג את מהירות האימון הנוכחית. המהירות המקסימלית היא 99.9 קמ"ש.
סיבובים לדקה	מציג את הסיבוב לדקה. טווח תצוגה 0 ~ 100 סיבובים לדקה.
מרחק	צובר מרחק כולל מ- 00:00 עד 99.9 ק"מ. המשתמש רשאי לקבוע מראש את נתוני מרחק היעד על ידי סיבוב הגלגל המסומן UP / DOWN. כל סיבוב הוא 0.1 ק"מ.
קלוריות	צובר צריכת קלוריות במהלך אימון מ-0 למקסימום 990 קלוריות. כל יחידה להגדלה או ירידה היא 10 ק"ג קלוריות.

(נתונים אלה הם מדריך גס להשוואה בין אימונים שונים אשר לא ניתן להשתמש בהם בטיפול רפואי).	
המשתמש רשאי להגדיר דופק יעד בין 0 - 30 ל -230	דופק
הצגת וואט אימונים נוכחי. טווח תצוגה 0 ~ 999.	וואט

הפעלה

1. חבר את הכבל לחשמל לצג או לחץ על כפתור RESET למשך 2 שניות, מסך ה-LCD יציג את כל הנתונים עם צליל צפצוף ארוך למשך 2 שניות ויציג 78.0 בהמשך (איור 1 & 2).
2. סובב את הגלגלת כדי לבחור במשתמש 1 ~ 4 ולחץ על ENTER לאישור (איור 3 ~ 4). ואז הגדר מראש את פרטי המשתמש עבור גובה HIEGHT, משקל WEIGHT, מין SEX, ו-גיל AGE. (איור 4 ~ 7)

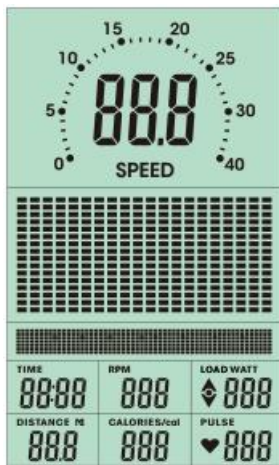


FIGURE 1

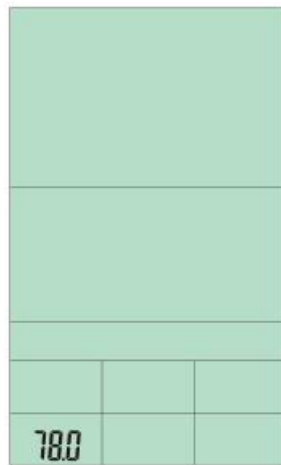


FIGURE 2



FIGURE 3

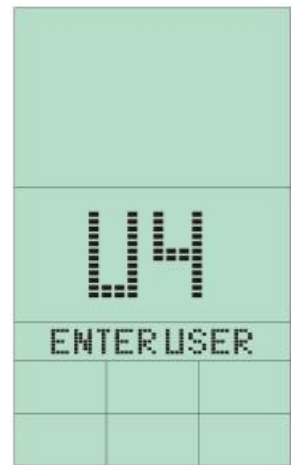


FIGURE 4



FIGURE 5



FIGURE 6



FIGURE 7



FIGURE 7

תיכנות

1. אפשרויות התוכנית הן ידניות ← תוכנית ← תוכנית משתמש ← H. R. C.
 ← וואט- מדידת הספק (איור 8 ~ 12)

2. השתמש בגלגלת כדי לבחור את התוכנית הרצויה ולחץ על ENTER כדי לאשר. או לחץ על כפתור START / STOP כדי להתחיל באופן ידני במצב MANUAL.

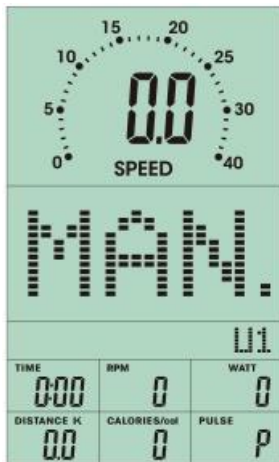


FIGURE 8

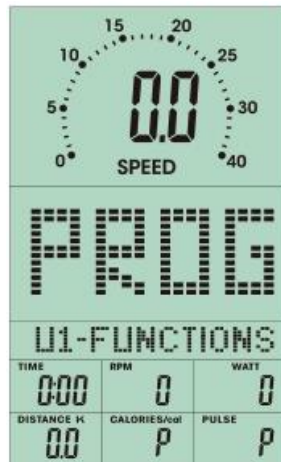


FIGURE 9



FIGURE 10



FIGURE 11

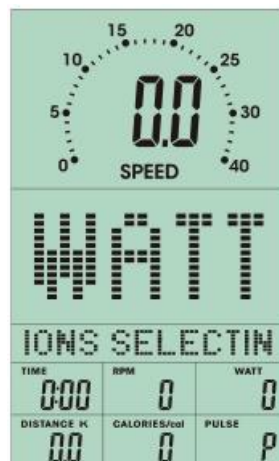


FIGURE 12

התחלה ידנית מהירה

1. לחץ על ENTER כדי להיכנס לתוכנית MANUAL והמסך יהבהב (איור 13).
2. לחץ על כפתור START / STOP כדי להתחיל להתאמן. רמת ההתנגדות ניתנת לכוונון במהלך האימון (איור 14).
3. לחץ על כפתור START / STOP כדי להפסיק להתאמן.

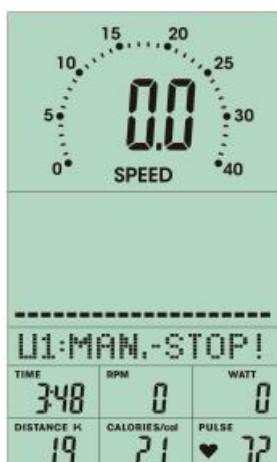


FIGURE 13



FIGURE 14

מצב ידני

1. לאחר בחירת מצב MANUAL (איור 13), המשתמש יכול להשתמש בגלגלת כדי להגדיל או להקטין את הרמה (מ 1 ל 16) ולחץ על ENTER כדי לאשר.
2. המשתמש רשאי להגדיר מראש את נתוני התרגיל (TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE) וללחץ התחל / עצור כדי להתחיל בפעילות גופנית.
3. הרמה ניתנת להתאמה במהלך האימון.

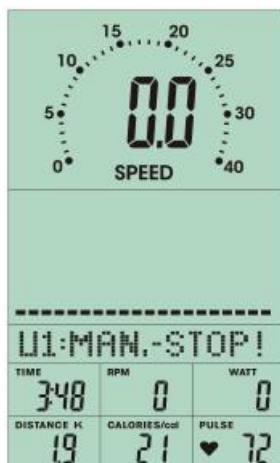


FIGURE 13

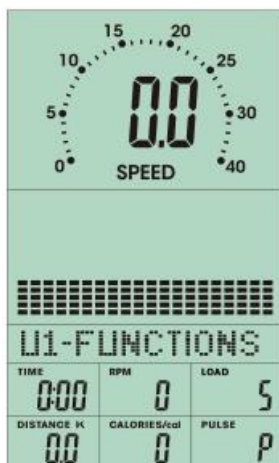


FIGURE 14

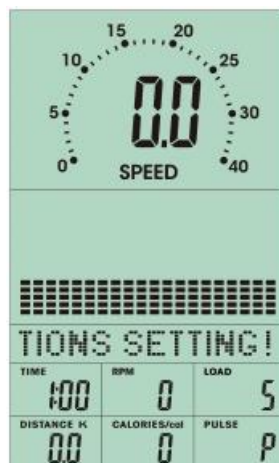


FIGURE 15

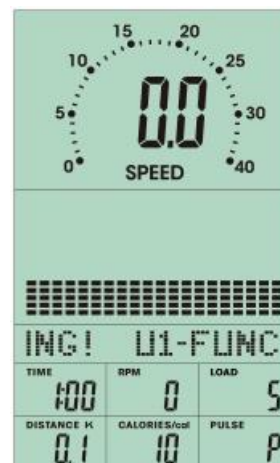


FIGURE 16

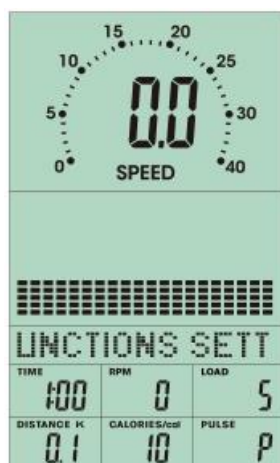


FIGURE 17

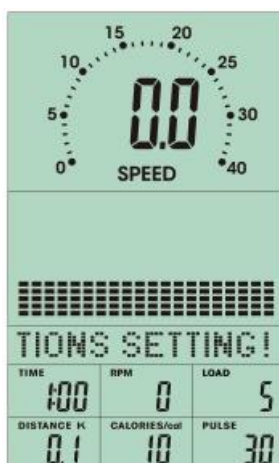


FIGURE 18

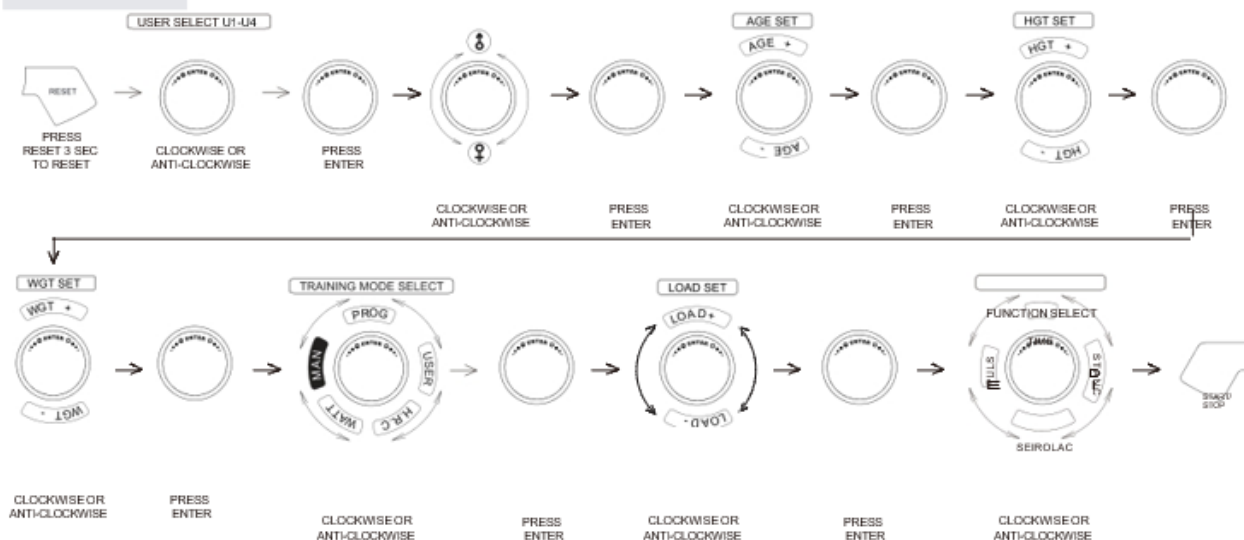


FIGURE 19



FIGURE 20

MANUAL mode



תוכניות

1. לאחר כניסה למצב PROGRAM, השתמש וסובב את הגלגלת כדי לבחור בתוכנית פרופיל מ-P1 ל-P12, ואז הקש ENTER כדי לאשר.
2. המשתמש יכול להגדיר מראש את נתוני זמן TIME ואז ללחוץ על כפתור START / STOP להתחיל בפעילות הגופנית.
3. לאחר תחילת האימון, הזמן ייספר לאחור. כאשר הזמן יגיע ל-0, המסך יבהב והאזעקה תצלל. המשתמש יכול ללחוץ על כל כפתור כדי לעצור את האזעקה.



FIGURE 21



FIGURE 22



FIGURE 23

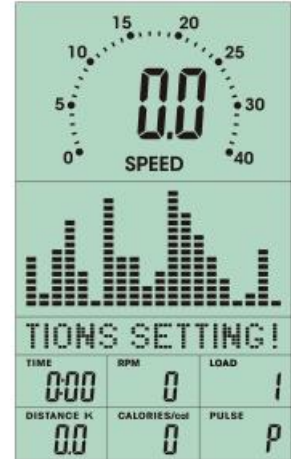
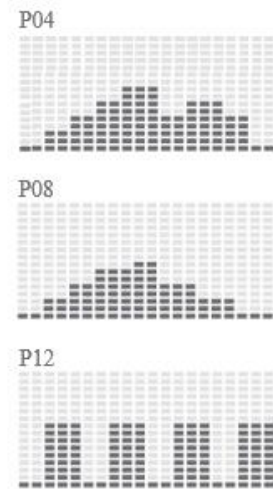
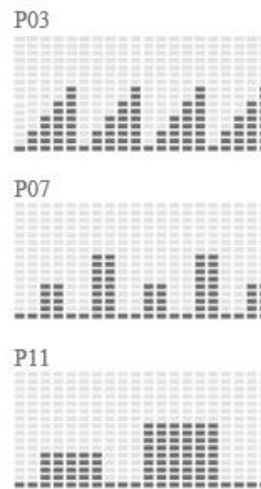
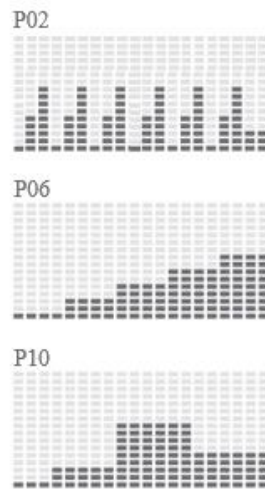
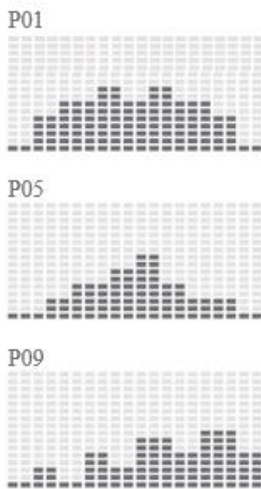
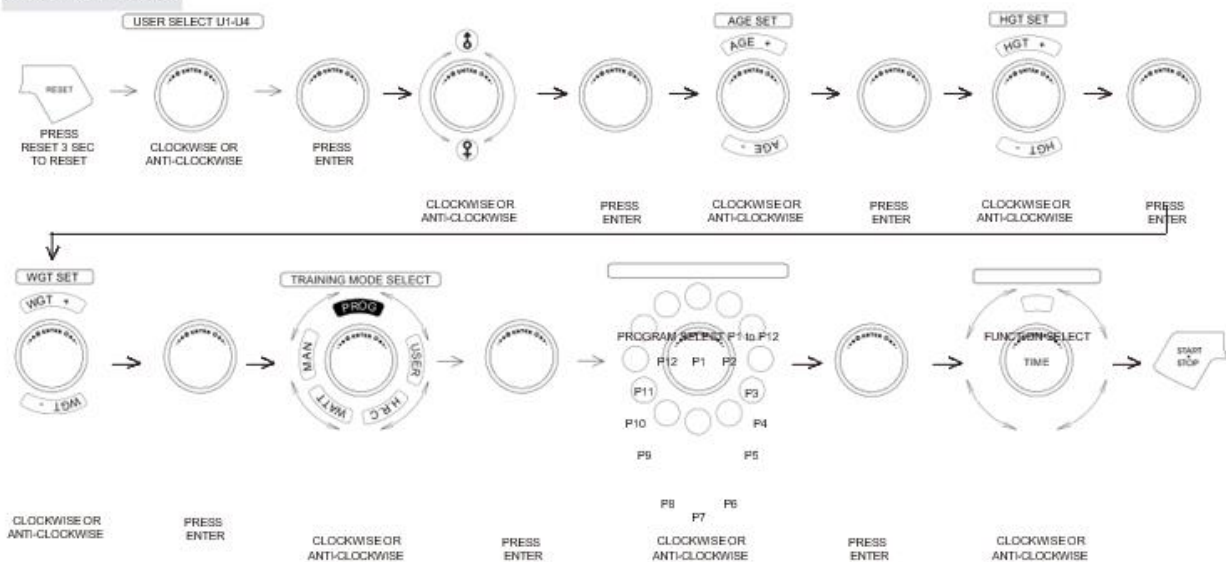


FIGURE 24



PROGRAM mode



תוכנית משתמש

1. לאחר כניסה למצב USER PROGRAM, העמודה הראשונה בפרופיל תהבהב (איור 25). המשתמש יכול לסובב את כפתור הגלגל בכדי להתאים את רמת ההתנגדות (איור 26) כדי ליצור פרופיל משלו.
2. לאחר ההגדרה (מעמודה 1 לעמודה 20), המשתמש רשאי להחזיק לחיצה על לחצן MODE למשך 2 שניות כדי להפסיק את הגדרת הפרופיל ולהיכנס להגדרת TIME.
3. תוך כדי הגדרת הפרופיל, המשתמש יכול ללחוץ על RESET ולחזור לתפריט.
4. לאחר תחילת האימון (איור 27-29), הזמן ייספר לאחור. כאשר הזמן יגיע ל-0, המסך יבהבה והאזעקה תצלצל. המשתמש יכול ללחוץ על כל כפתור כדי לעצור את האזעקה.

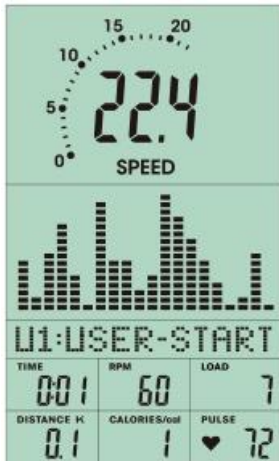


FIGURE 25

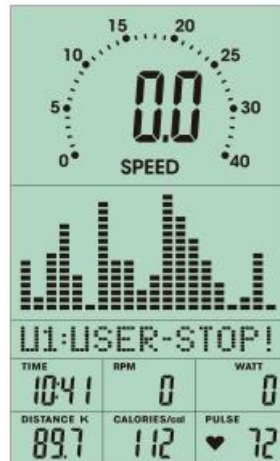


FIGURE 26

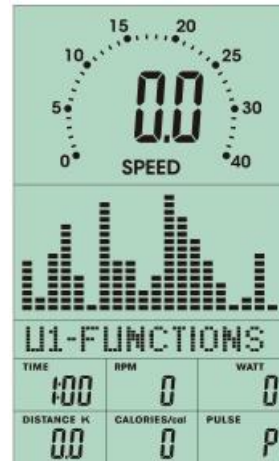


FIGURE 27



FIGURE 28

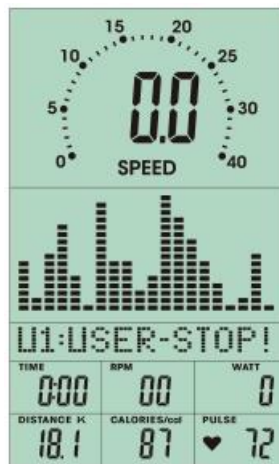
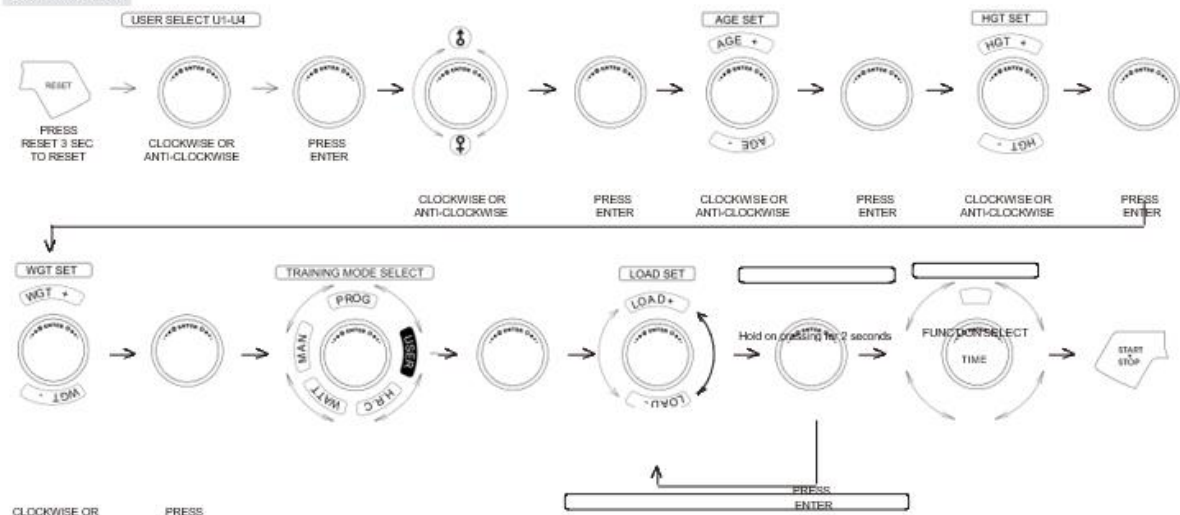


FIGURE 29

USER mode



1. לאחר כניסה למצב תוכנית בקרה, המסך יציג אחוזי דופק 55%, 75%, 90% ו-TARGET. המשתמש רשאי לבחור אחוזי דופק על ידי סיבוב כפתור הגלגל למעלה / למטה לצורך אימון.

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

3. לאחר תחילת האימון, הזמן ייספר לאחור. כאשר הזמן יגיע ל-0, המסך יבהב והאזעקה תצלצל. המשתמש יכול ללחוץ על כל כפתור כדי לעצור את האזעקה.


אם אין קלט בקרת דופק למשך 5 שניות, LCD יציג  עד שיוכנס אות בקרת דופק.



FIGURE 29



FIGURE 30



FIGURE 31



FIGURE 32



FIGURE 33



FIGURE 34

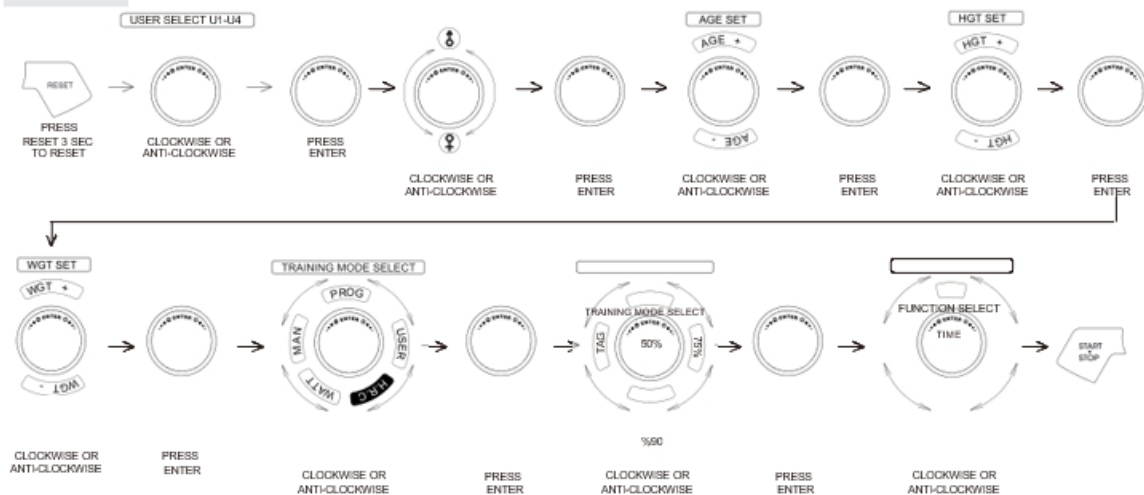


FIGURE 35



FIGURE 36

H.R.C. mode



1. במצב המתנה, בחר WATT ולחץ על ENTER כדי להיכנס.
 2. ערך הוואט המוגדר מראש 120 יבהב על המסך, השתמש בגלגלת כדי להגדיר יעד בין 10 ל-350, ולחיצה על כפתור START כדי להתחיל את האימון.
 3. המשתמש יכול להגדיר מראש את נתוני TIME ואז ללחוץ על START / STOP כדי להתחיל בפעילות גופנית.
 4. לאחר תחילת האימון, הזמן ייספר לאחור. כאשר הזמן יגיע ל-0, המסך יבהב והאזעקה תצלצל. המשתמש ללחוץ על כל כפתור כדי לעצור את האזעקה.
 5. ערך מדידת הדופק ניתן להתאמה במהלך האימון. המשתמש יכול לסובב את כפתור הגלגל כדי להתאים את ערך למדידת דופק, על פי ההוראות:
- ערך WATT < הגדרת ערך 25% --- המשתמש צריך להאט
 ערך WATT > בערך ההגדרה 25% --- על המשתמש לשמור על אותה מהירות
 ערך WATT > הגדרת ערך 25% --- על המשתמש לרכוב מהר יותר

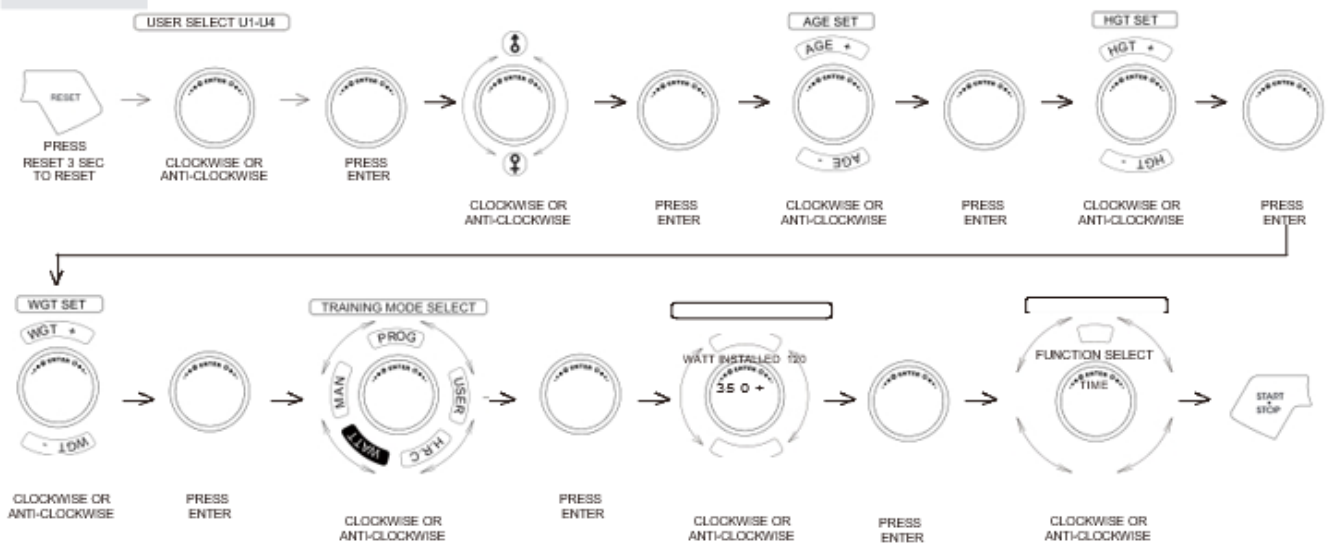


FIGURE 37



FIGURE 38

WATT mode



תוכנית התאוששות

לאחר פעילות גופנית למשך זמן מסוים, המשך להחזיק בידיות ולחץ על כפתור "התאוששות".
כל תצוגת הפונקציות תיפסק מלבד פונקציית זמן TIME שתתחיל לספור מ- 00:60 עד 00:00.

המסך יציג את מצב התאוששות הדופק שלך עם F1, F2...to F6.

F1 הוא הטוב ביותר, F6 הוא הגרוע ביותר. המשתמש עשוי להמשיך להתאמן כדי לשפר את מצב התאוששות הדופק. (לחץ שוב על כפתור RECOVERY כדי להחזיר את התצוגה הראשית).



FIGURE 39



FIGURE 40

הערה:

1. כאשר המשתמש מפסיק לדווש במשך 4 דקות, המחשב יעבור למצב חיסכון בחשמל, כל נתוני ההגדרות והפעילות הגופנית יישמרו עד שהמשתמש יתחיל להתאמן שוב.
2. למחשב זה דרוש מתאם 9V, 1A.
3. כאשר המחשב מתנהג כלא תקין, נתק את המתאם וחבר אותו שוב.

ספורטל מאחלת לכם אימון מהנה.

לכל שאלה אנא פנו לטלפון 1-599-501-466