

# ***fuel***

**FITNESS**

**הוראות הפעלה**

**אופני כושר חשמליים מדגם FUEL B42**



## אזהרה

### **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.

## תצוגה



## תיאור המקשים

### שם הלחצן

התחלה START



התנגדות LEVEL

אשר ENTER



התנגדות LEVEL

עצירה STOP

FAN מאורר

8 כפתורי בחירת תוכניות

### תיאור הצג:

TIME זמן

DISTANCE מרחק

CAL שריפת קלוריה

PULSE דופק

SPEED מהירות

GRAF גרף התקדמות

WATTS וואטים

LEVEL דרגת קושי

RPM סיבובים לדקה

### הפעלה מהירה של הצג (QUICK START):

START – לחץ על כפתור זה על מנת להתחיל את האימון. כל נתוני האימון ירוצו לבד. ניתן לשנות את ההתנגדות על ידי שינוי דרגות הקושי (LEVEL). תוך כדי האימון ניתן ללחוץ על כפתור ENTER כדי לצפות בנתונים שונים באותם חלונות. יש אפשרות לעצירה זמנית של האימון עד 5 דקות על ידי לחיצה על כפתור STOP. נתוני האימון יישמרו. כדי להמשיך באימון עליך ללחוץ על כפתור START. לסיום האימון עליך ללחוץ פעמיים על כפתור STOP. לאחר הלחיצה השנייה יופיע סיכום כללי של האימון. לחיצה רצופה במשך 3 שניות על כפתור STOP ימחק את נתוני האימון.

## נתוני שריפת קלוריות

נתונים אלו אינם מדויקים ומשתנים בין מכשיר למכשיר. הנתונים מיועדים למעקב בין אימון לאימון.

### תוכניות אימון

ניתן לבחור תוכניות אימון והפעלתם ללא הכנסת או שינוי של נתונים אישיים. אם ברצונך להכניס או לשנות נתונים אישיים (גיל ומשקל) עליך לעשות זאת לפני התחלת האימון.

**תוכנית ידנית MANUAL** - לאחר לחיצה על כפתור זה הצג יבקש להכניס נתוני גיל (ע"י חץ LEVEL למעלה או למטה). לחץ על ENTER. עכשיו אפשר להכניס נתוני משקל (כמו למעלה). לחץ על ENTER. כנ"ל לגבי הכנסת נתון זמן האימון. לחץ על ENTER. לחץ על START לתחילת האימון. במהלך האימון ניתן ללחוץ על כפתור ENTER לצפייה בנתונים שונים. כאשר התוכנית תגיע לסיום תוכל לראות סיכום של התוכנית על הצג. לאחר כמה שניות המסך יחזור למצב התחלה.

### תוכניות מובנות

לאחר לחיצה על אחד מכפתורי התוכניות הצג יבקש להכניס נתוני גיל (ע"י חץ LEVEL למעלה או למטה). לחץ על ENTER. עכשיו אפשר להכניס נתוני משקל (כמו למעלה). לחץ על ENTER. כנ"ל לגבי הכנסת נתון זמן האימון. לחץ על ENTER. לחץ על START לתחילת האימון. במהלך האימון ניתן ללחוץ על כפתור ENTER לצפייה בנתונים שונים. כאשר התוכנית תגיע לסיום תוכל לראות סיכום של התוכנית על הצג. לאחר כמה שניות המסך יחזור למצב התחלה.

HILL – עלייה וירידה בהרים.

FAT BURN – שריפת שומנים. מומלץ לשמור על דופק בין 60-70% של הדופק המקסימלי (220 מינוס הגיל).

CARDIO – שיפור סיבולת לב/ריאה.

STRENGTH - חיזוק שרירים.

INTERVALS – אינטרוולים. תוכנית זו מסכמת את 4 התוכניות הקודמות עם הפסקות על מנת שהחמצן יזרום בגוף.

## שתי תוכניות משתמש USER

לאחר בחירת משתמש 1 או 2 באפשרותך להכניס את שם המשתמש. כדי לבחור את השם השתמש בחיצים של LEVEL ולחץ על ENTER. אפשר להכניס עד 7 אותיות. בסוף התהליך לחץ על STOP. אם הכנסת השם כבר בוצעה בשימוש חוזר של תוכנית זו עליך לבחור בתשובה ע"י החיצים ב-LEVEL בכן או לא.

להוספת נתוני גיל לחץ על כפתור LEVEL (ע"י חץ LEVEL למעלה או למטה). לחץ על ENTER. עכשיו אפשר להכניס נתוני משקל (כמו למעלה). לחץ על ENTER.

על מנת לשנות את זמן האימון עליך ללחוץ על כפתור LEVEL (ע"י חץ LEVEL למעלה או למטה). לחץ על ENTER. כרגע יש באפשרותך לשנות את הרמה של LEVEL הראשון באינטרוול. יש לחזור על פעולה זו עוד 9 פעמים. התוכנית מוכנה להפעלה.

כאשר התוכנית תגיע לסיום תוכל לראות סיכום של התוכנית על הצג. לאחר כמה שניות המסך יחזור למצב התחלה.

**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)**