

הוראות הפעלה

אליפטיקל חשמלי

B-CORE PRO ENTERPRISE V7



תיאור הלחצנים:

START – התחל – יש ללחוץ על כפתור זה על מנת להתחיל את האימון. הזמן ירוץ לבד. ניתן לשנות את ההתנגדות בצורה ידנית ע"י לחיצה על הכפתורים בידיות או על קיצורי דרך של 5/10/15/20/25/30.

START/STOP – התחל/סיים – יש ללחוץ על כפתור זה כדי שהצג יכנס למצב של השהייה. אם במשך כמה דקות אין פעילות הצג יאפס את עצמו.

CHISPLAY – בחירת נתונים – כפתור זה מיועד לבחירת נתונים במהלך האימון כמו תוכנית, רמת התנגדות (32 דרגות שונות), זמן האימון, מהירות, מרחק וכדומה.

MODE – אישור – מיועד לאשר את בחירת נתוני האימון. לחיצה ארוכה על כפתור זה תאפס את הצג במלואו.

PROGRAM – תוכנית – עליך ללחוץ על כפתור זה ולבחור באחד מ-12 התוכניות הקבועות. בנוסף, יש 4 תוכניות משתמש USER, תוכנית ידנית, תוכנית וואטים, תוכנית דופק ותוכנית התאוששות.

נתוני הצג:

SPEED – מהירות

CALORIES – קלוריות

RPM – סיבובים לדקה

PULSE – דופק

DISTANCE – מרחק

WATTS – כמות אנרגיה

TIME – זמן אימון

הפעלת תוכנית ידנית: MANUAL

1. עם תחילת האימון יש ללחוץ על START.
2. בעזרת הכפתורים בידיות, או בלחיצת קיצורי הדרך על המסך, יש לבחור ברמת ההתנגדות.
3. עם סיום האימון ניתן ללחוץ על כפתור STOP ולחיצה ממושכת על MODE כדי לאפס את הצג.

הפעלת תוכנית מובנית:

לחץ על כפתור PROGRAM בצג ובעזרת הכפתורים בידיות בחר בסוג התוכנית הרצויה.

לחץ על כפתור MODE על מנת לאשר את בחירתך.

הפעלת תוכנית אישית USER: ניתן לבחור 20 אינטרוולים שונים

1. יש לבחור בין תוכנית אישית 0-4 על-ידי לחיצה על הכפתורים בידיות. לחץ על MODE
2. קביעת זמן נעשית על-ידי לחיצה על הידיות. לחץ על MODE
3. קביעת דרגת קושי נעשית על-ידי לחיצה על הכפתורים בידיות. לחץ על MODE.
4. לחץ על START להתחלת התוכנית.

הפעלת תוכנית דופק מטרה:

1. עם תחילת האימון יש ללחוץ על START.
2. בעזרת הכפתורים בידיות, או בלחיצת קיצורי הדרך על המסך, יש לבחור ברמת ההתנגדות.
3. עם סיום האימון ניתן ללחוץ על כפתור STOP ולחיצה ממושכת על MODE כדי לאפס את הצג.

הפעלת תוכנית התאוששות RECOVERY:

בתום האימון לחץ על כפתור התאוששות RECOVERY ולאחוז בחיישני הדופק בידיות במשך דקה. לאחר דקה תתקבל תוצאה בין F1 - מצב כושר מעולה לבין F6 – מצב כושר ירוד.

אימון נעים! צוות ספורטל