

הוראות הפעלה

אליפטיקל מדגם B-CORE EVA93



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 לוח מקשים

פרוט

שם הלחצן

התחלה והפסקה של הפעילות. START/STOP

שינוי קריאת נתונים תוך כדי אימון.

שינוי נתוני מתאמן והגדלת דרגת קושי.

Up

שינוי נתוני מתאמן והורדת דרגת קושי.	DOWN
PULSE RECOVERY מודד את מהירות חזרת דופק המתאמן למצב מנוחה.	
בחירת נתונים של מהירות, מרחק, שריפת קלוריות, סיבובים לדקה RPM, ODOMETER ספירת סה"כ במצטבר של האימונים.	MODE
כמות אנרגיה.	WATT

תיאור לוח שעונים

- SPEED – מראה את המהירות בין 0.0-99.9 קמ"ש לשעה.
- RPM – מראה סיבובים לדקה בין 0-999
- TIME – מראה את זמן השימוש בין 0.00 – 99.59 דקות.
- אם הופעלה הספירה לאחור count down אפשרות התכנון הינה בין 5.00-99.00 דקות.
- DISTANCE – מראה את מרחק האימון בין 0.0 – 999 קילומטר.
- CALORIE- מראה את שריפת הקלוריות בין 0.0-999.
- PULSE – מראה את הדופק בין 40-240 פעימות לדקה.
- RESISTANCE LEVEL – מראה את דרגות הקושי בין 1-16.
- WATT – מראה כמות אנרגיה 0-572.

אימון

הדלק את המכשיר. הצג יצא ממצב מנוחה בלחיצה על כל אחד מהמקשים.

UP/DOWN בחר תוכנית אימון P1-P24

ידני P1

מובנה 13 – P2

בדיקת אחוז שומן - P14

דופק מטרה - P15-18

תוכנית משתמש – P-19-22

תוכנית וואטים P-23

תוכנית התאוששות P-24

לאחר בחירת מצב האימון ניתן לקבוע את נתוני האימון: זמן, מרחק, קלוריות, גיל (הנתון המהבהב בתצוגה).

+/- קובע את הערך הרצוי.

ENTER - אישור ומעבר לנתון הבא.

RECOVERY – התאוששות, תוכנית המתבססת על נתוני דופק.

START/STOP התחלת האימון.

P1 אימון ידני

ניתן לקבוע יעדי אימון (זמן, קלוריות או מרחק) כאשר הערך הנבחר מגיע לאפס האימון מסתיים.

P2-P13 אימון מובנה

יש 12 תוכניות קבועות ב-16 רמות קושי.

P-14 בדיקת אחוז שומן

בחר משתמש בעזרת UP/DOWN ENRER לאישור, UP/DOWN קבע את הערכים הרצויים ENTER אישור ומעבר לנתון הבא.

לאחר אישור כל הנתונים ברמה הראשונה יהבהבו. התאם ע"י UP/DOWN ENTER לאישור ומעבר לנתון הבא. המשך כך עד להשלמת כל הנתונים.

START/STOP התחלת האימון.

P15-18 דופק מטרה

ניתן לקבוע את הדופק הרצוי בכול אינטרוול.

ע"י כפתור UP/DOWN ניתן לבחור את דופק המטרה.

לחיצה על כפתור ENTER תאשר את הנתון הנבחר.

שינוי כל הנתונים בתוכנית זו תעשה שוב כפי שכתוב למעלה.

START/STOP התחלת האימון.

במקרה והדופק שונה ב+/- מדופק המטרה ההתנגדות תשתנה בהתאם.

P19-22 - תוכנית משתמש

תוכנית זו מאפשרת למתאמן לקבוע לעצמו תוכנית אימון.

ע"י לחיצה על כפתור UP/DOWN ניתן לשנות את נתוני התוכנית.

ע"י לחיצה על כפתור ENTER ניתן לאשר את הנתונים הנבחרים.

ניתן לקבוע 10 אינטרוולים שונים.

התוכנית מתבססת על ספירה לאחור.

ברגע שאחד מהנתונים מגיע ל-0 המכשיר עוצר ומצפצף על מנת להודיע על סיום התוכנית.

P-23 תוכנית ואטים

תוכנית זו מאפשרת למתאמן לקבוע את תוכנית מטרה של ואטים, לאיזה ואטים רוצים להגיע.

התוכנית מתבססת על ספירה לאחור.

P-24 תוכנית התאוששות

תוכנית זו מאפשרת למתאמן לדעת מה רמת ההתאוששות. התוצאה מתבססת על בדיקה של הדופק במשך דקה. ככל שתוצאת הבדיקה יותר נמוכה כך מצבו הגופני של המתאמן יותר טוב.

ספורטל מאחלת לכם אימון מהנה.

