

הוראות הפעלה

אליפטיקל מדגם B-CORE SKYWALKER



אזהרה

הוראות בטיחות למטען לקיר:

*יודא 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

<u>שם הלחצן</u>	<u>פרוט</u>
START	התחלה של הפעילות.
Up	שינוי נתוני מתאמן והגדלת דרגת קושי.
DOWN	שינוי נתוני מתאמן והורדת דרגת קושי.
PULSE RECOVERY	מודד את מהירות חזרת דופק המתאמן למצב מנוחה.
ENTER	בחירת נתונים של מהירות, מרחק, שריפת קלוריות, סיבובים לדקה RPM, ODOMETER ספירת סה"כ במצטבר של האימונים. ניתן לבחור בין קריאת RMP או וואטים.
4/8/12	לחצני קיצור דרך לשינוי ההתנגדות.
3/7/11	לחצני קיצור דרך לשינוי השיפוע.
DISPLAY ALT	לחצן בחירת נתון קבוע על המסך כמו זמן, מהירות, דופק..

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 לאחר 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 1-24.

WATT – מראה כמות אנרגיה 0-572.

INCLINE – מראה דרגות שיפוע 0-15%.

BMI- מראה את רמת מסת הגוף.

אימון

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

UP/DOWN בחר תוכנית אימון P1-P22

ידני P1

מובנה 11 – P2

בדיקת אחוז שומן - P12

תוכנית וואטים – P-13

דופק מטרה - P14-17

תוכנית משתמש – P-18-21

תוכנית התאוששות P-22

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 התחלת האימון.

P1 אימון ידני

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

P2-P11 אימון מובנה

יש 9 תוכניות קבועות ב-24 רמות קושי.

P-12 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 התחלת האימון.

P-13 תוכנית ואטים

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

התוכנית מתבססת על ספירה לאחור.

P14-17 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 התחלת האימון.

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

P18-21 - 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 20 אינטרוולים שונים.

התוכנית מתבססת על ספירה לאחור.

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

התוכנית מתבססת על ספירה לאחור.

P-22 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.