

הוראות הפעלה

אופני כושר שיקומיים חשמליים B-CORE JUL85



אזהרה

* יש להוציא את המכשיר מהחשמל בתום השימוש.

* זמן שימוש רצוף מומלץ הינו שעה אחת .

* מומלץ להיוועץ ברופא לפני תחילת תוכנית אימונים.

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.

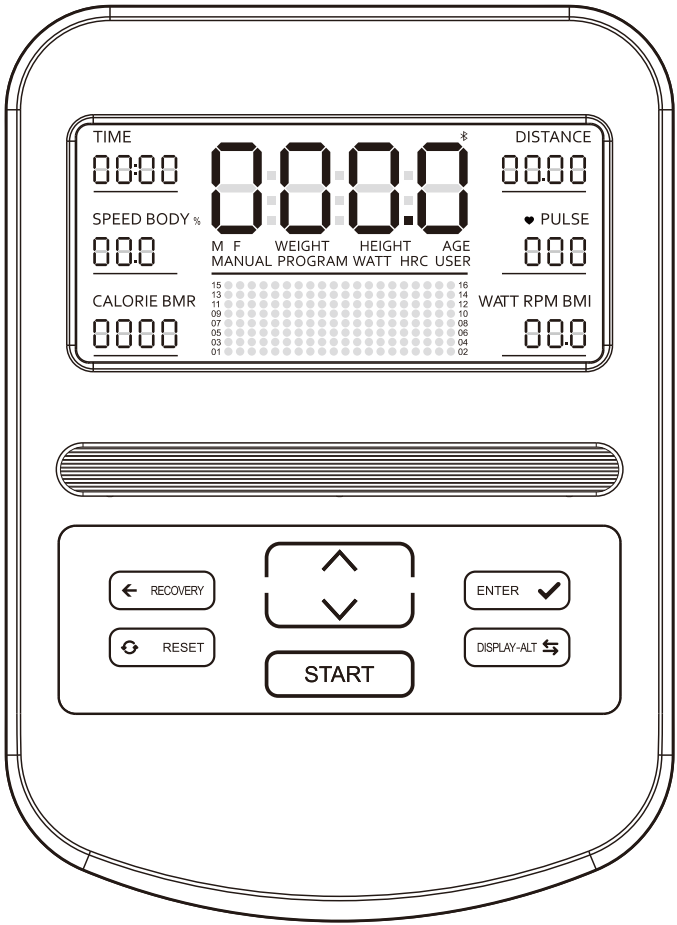
*יש להקפיד לתחזק את התקן הניתוק במצב תפעולי מוכן לשימוש.

אזהרה:

*אין להחליף את כבל הזינה בתחליפים לא מקוריים, חיבור לקוי עלול לגרום להתחשמלות המשתמש.

*מיועד לשימוש פנימי בלבד.

תיאור הצג



פריט	תיאור	טווח
זמן	הזמן הנוכחי לאימון	0 min: 00 s ~ 99 min: 00 s
מהירות	מהירות התנועה במהלך האימון	0.0 ~ 99.9 km/h (mile/h)
מרחק	מרחק נוכחי לאימון	0.00 ~ 999 km (mile)
קלוריות	אומדן קלוריות נוכחי נשרף במהלך האימון	0.0 ~ 9999 kcal
דופק	דופק במהלך האימון	40 ~ 240 bpm
סיבובים לדקה	מהירות הסיבובים	0 ~ 999 rpm
וואט	כוח	0 ~ 899 w

במצב האימון, מצב תצוגת החלון הראשי:

1. מצב סריקה: כל 6 שניות, הוא יוצג בסדר הבא:

וואט → קלוריות → דופק → מהירות → מרחק → זמן

DISPLAY-ALT 

2. לחץ על המקש כדי לבחור ולתקן פונקציה מסוימת שתוצג בחלון הראשי.

3. במצב האימון, החלונות הקטנים בצד שמאל וימין מוצגים כדלקמן:

ENTER 

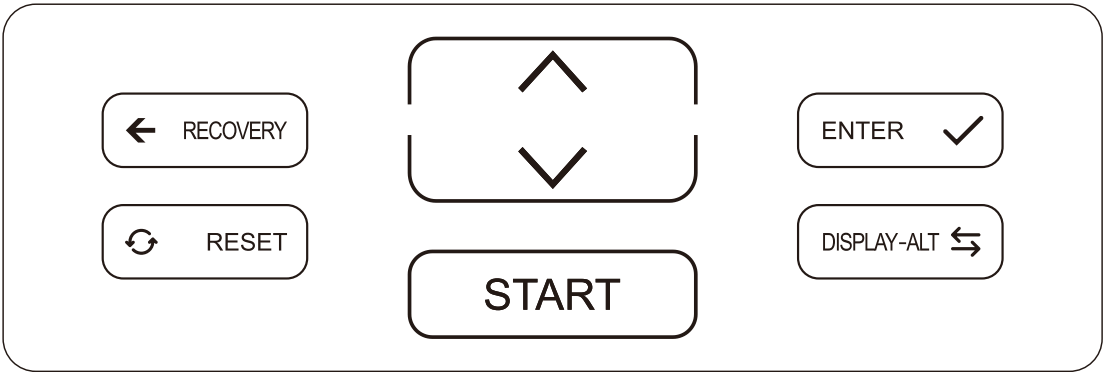
לחץ על המקש כדי להחליף את התצוגה של וואט → סיבובים לדקה.

2 תצוגת התאמת התנגדות ברמה של 16 רמות.

תיאור פונקציות המכשיר

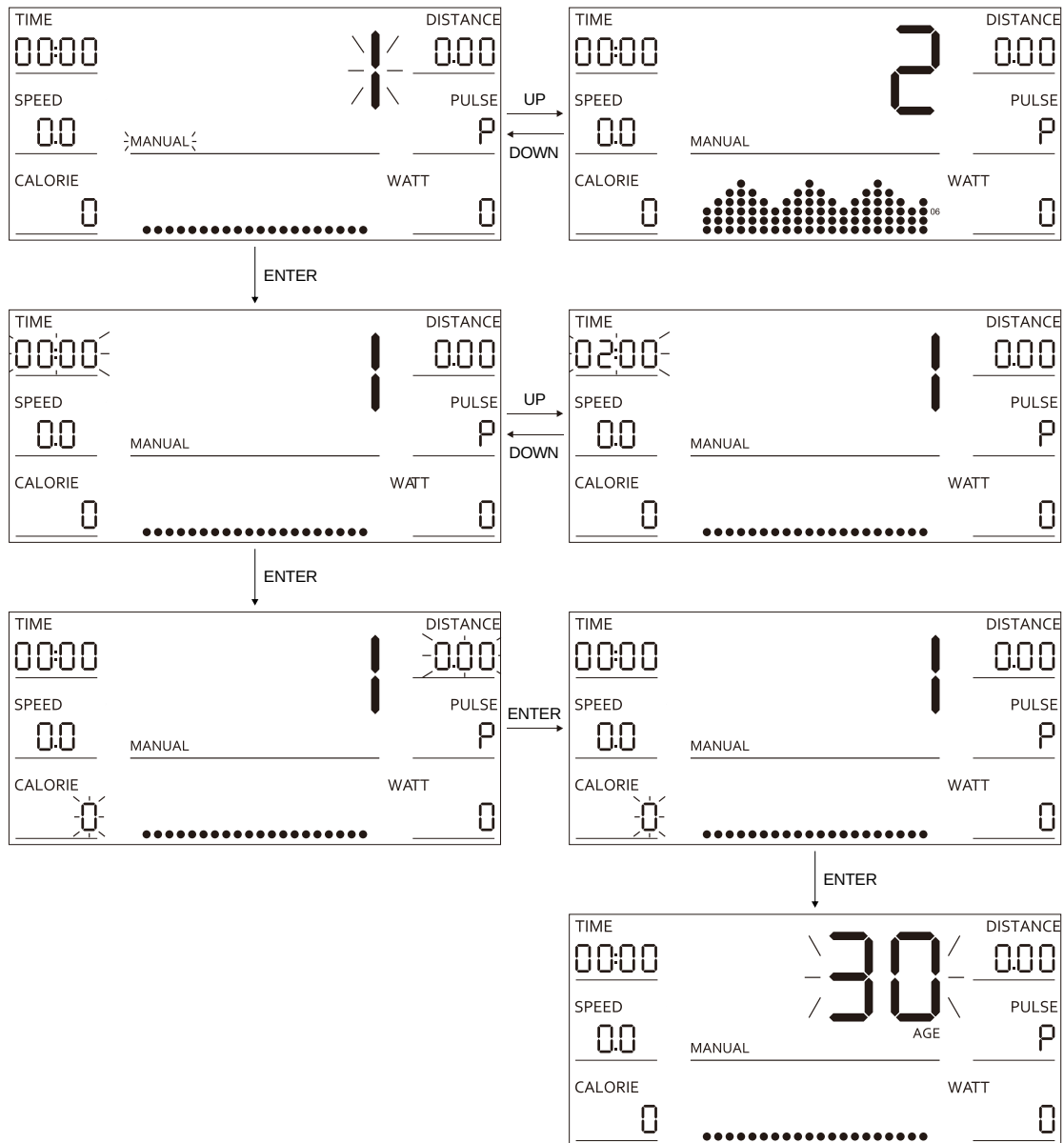
פריט	תיאור
ידני	(תוכנית 1) מצב תרגיל עם התאמה ידנית אחת של תוכנית המקבילה להתנגדות.
תוכנית	(תוכנית 2-11) מצב אימונים עם 10 התאמות אוטומטיות של תוכניות שוות ערך.
שריפת שומנים	(תוכנית 12) בודק אחוזי שומן בגוף, אינדקס מסת הגוף וקצב חילוף החומרים הבסיסי.
וואט	(תוכנית 13) מצב תרגיל של שווי עמידות בתנועה הנשלט על ידי וואט מותאם אישית.
דופק	(תוכנית 14-17) פעילות גופנית של התנגדות מקבילה לתנועה הנשלטת על ידי תדירות פעימות הלב, מתוכן 65%, 75% ו 85% הם ערכי דופק מוגדרים בעצמם.
תוכנית משתמש	(תוכנית 18-21) פעילות גופנית של שווי עמידות בתנועה שהוגדר על ידי המשתמש.
התאוששות	בדיקת יכולת התאוששות בקצב הלב.

תיאור פונקציות המפתח



פריט	תיאור
Λ	בחר במקש כלפי מעלה, והעלה את ערך ה- LEVEL במהלך האימון.
V	בחר במקש כלפי מטה, והוריד את ערך ה- LEVEL במהלך האימון.
RESET	חזרה לתוכנית 1 בכל מצב (למעט ערכים מותאמים אישית WATT, U1-U4, דופק).
ST./SP.	התחל או הפסק את האימון.
RECOVERY	התאוששות פעימות הלב.
ENTER	במהלך האימון, החלף את תצוגת RPM / WATT במהלך אי-פעילות גופנית, החלף כל פריט הגדרה.
DISPLAY-ALT	בחר ותקן פונקציה מסוימת שתוצג בחלון הראשי.

ידי (תוכנית 1)



1. לחץ על המקש **START** כדי להתחיל את האימון, או לחץ על המקש **ENTER** ✓ כדי להיכנס למצב ההגדרה.
2. לחץ על המקש **ENTER** ✓ כדי לבחור את הפריטים שנקבעו, והפריטים שנבחרו (זמן, מרחק, קלוריות, גיל) יתבהבו.
3. לחץ על המקש **ENTER** ✓ או **✓** כדי להתאים כלפי מעלה או מטה, ולחץ על המקש **ENTER** ✓ כדי לבחור בפריט הבא.
4. לאחר השלמת כל הבחירות, הוא ייצא אוטומטית ממצב ההגדרה, או שתוכל ללחוץ ישירות על המקש **START** כדי להתחיל במצב מוגדר.

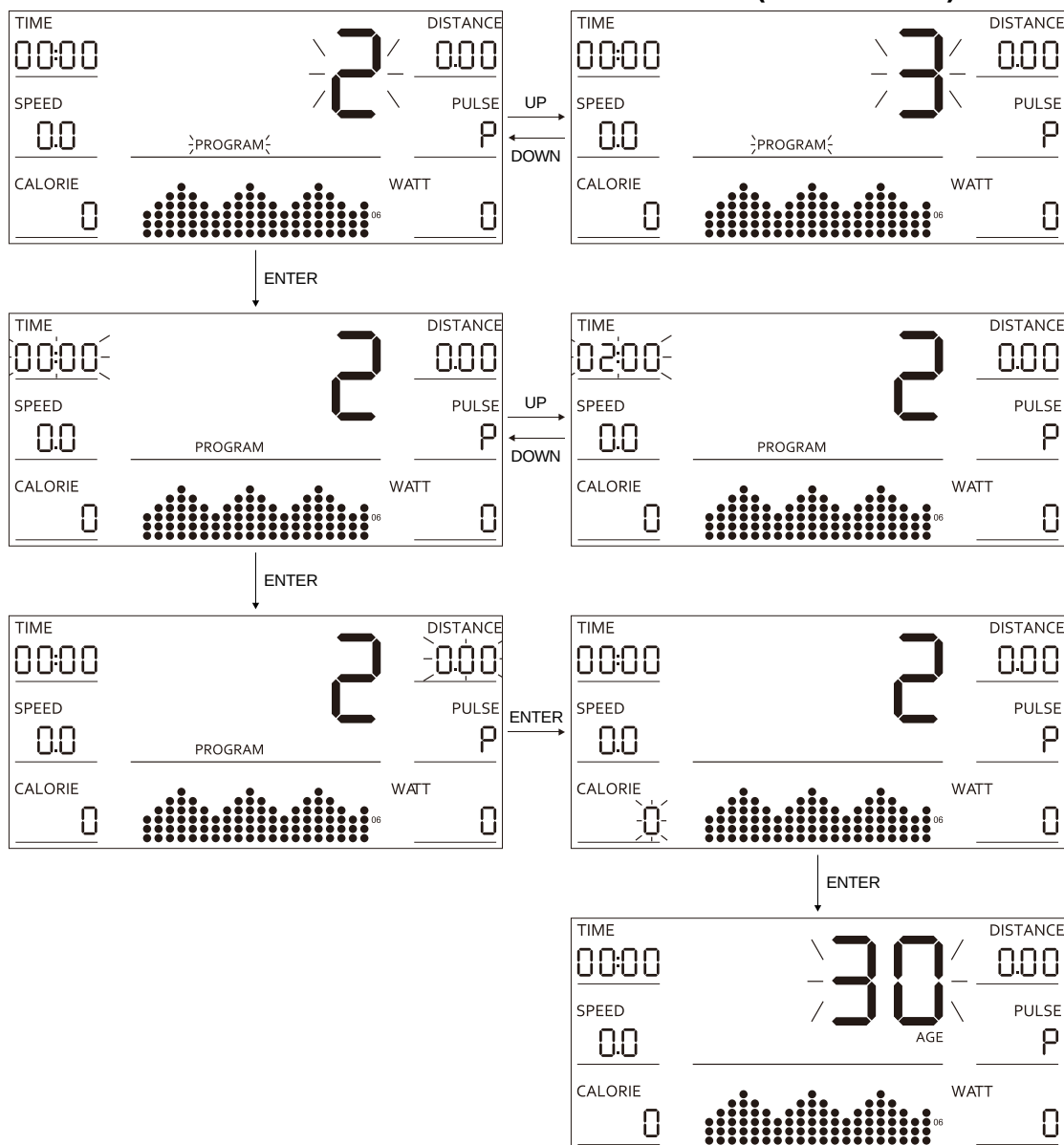
5. במצב התרגיל, ערך ההתנגדות יותאם אוטומטית בהתאם לתוכנית שהוגדרה, או שתוכל להשתמש במקש

↖ או ↗ כדי להגדיל או להקטין את הערך.

6. אם מוגדר זמן, מרחק או קלוריות במצב פעילות גופנית, פריט זה מוצג כספירה לאחור. כאשר הספירה לאחור מגיעה ל-0, התרגיל יופסק אוטומטית עם בקשת צליל "DI DI".

7. במצב האימון, לחץ על המקש כדי למנוע את הפעלת המכשיר.

תוכנית (תוכנית 2-11)

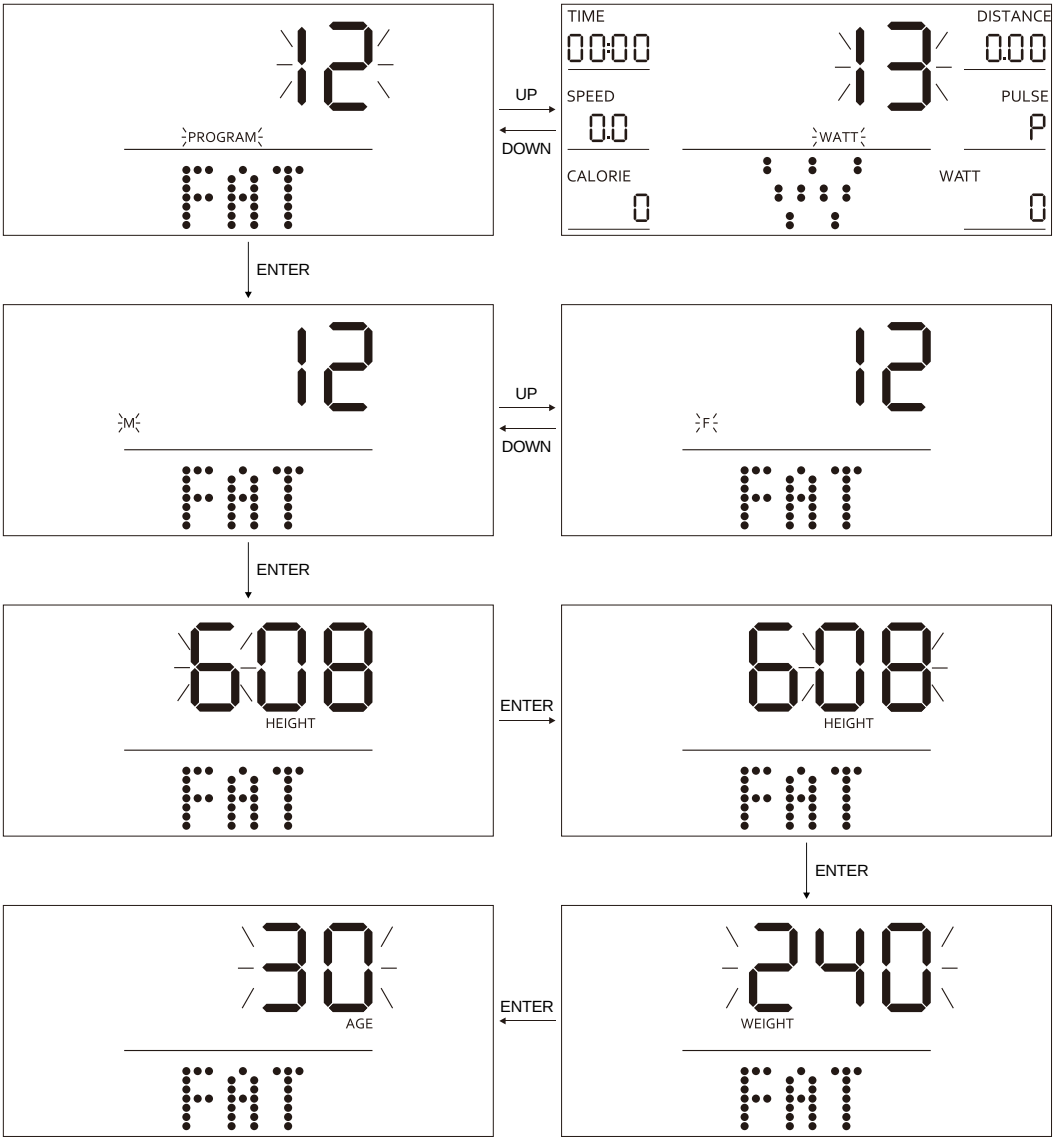


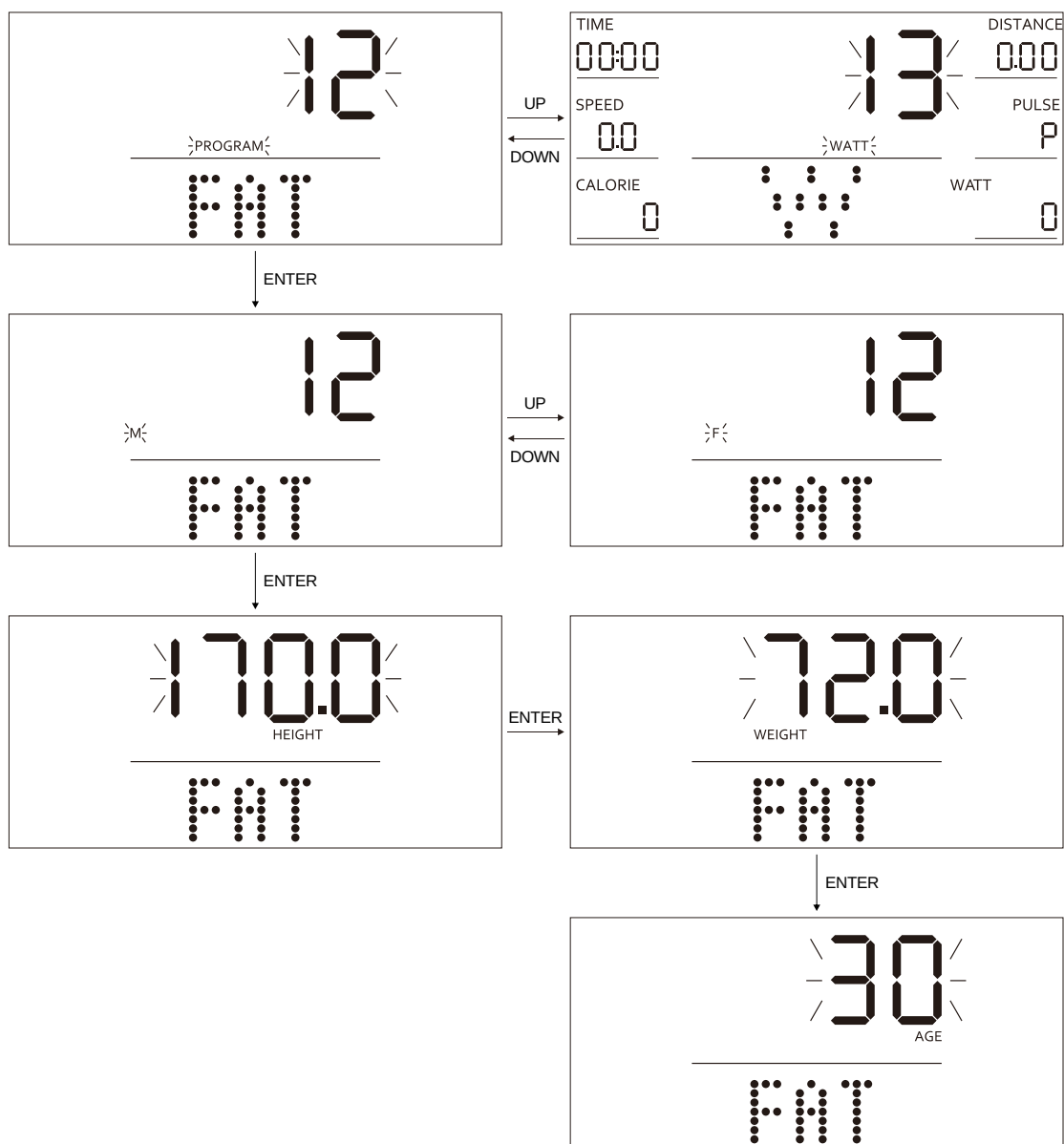
1. לחץ על מקש ↖ או ↗ כדי לבחור את מצב התוכנית.

2. לחץ על המקש **START** כדי להתחיל את האימון, או לחץ על המקש **ENTER** כדי להיכנס למצב ההגדרה.

3. במצב מוגדר, לחץ על המקש  כדי לבחור את הפריטים שנקבעו ברצף, והפריטים שנבחרו (זמן, מרחק, קלוריות, גיל) יהבהבו.
4. לחץ על המקש  או  כדי להתאים כלפי מעלה או מטה, ולחץ על המקש  כדי לבחור בפריט הבא.
5. לאחר השלמת כל הבחירות, זה ייצא אוטומטית ממצב ההגדרה, או שתוכל ללחוץ ישירות על המקש  כדי להתחיל במצב מוגדר.
6. במצב התרגיל, ערך ההתנגדות יותאם אוטומטית בהתאם לתוכנית שהוגדרה, או שתוכל להשתמש במקש  או  כדי להגדיל או להקטין את הערך.
7. אם מוגדר זמן, מרחק או קלוריות, במצב פעילות גופנית, פריט זה מוצג כספירה לאחור. כאשר הספירה לאחור מגיעה ל-0, התרגיל יפסיק אוטומטית עם בקשת צליל "DI DI".
8. במצב האימון, לחץ על המקש  כדי למנוע את הפעלת המכשיר.

שריפת שומנים (תוכנית 12)





1. לחץ על המקש כדי להיכנס למצב ההגדרה.

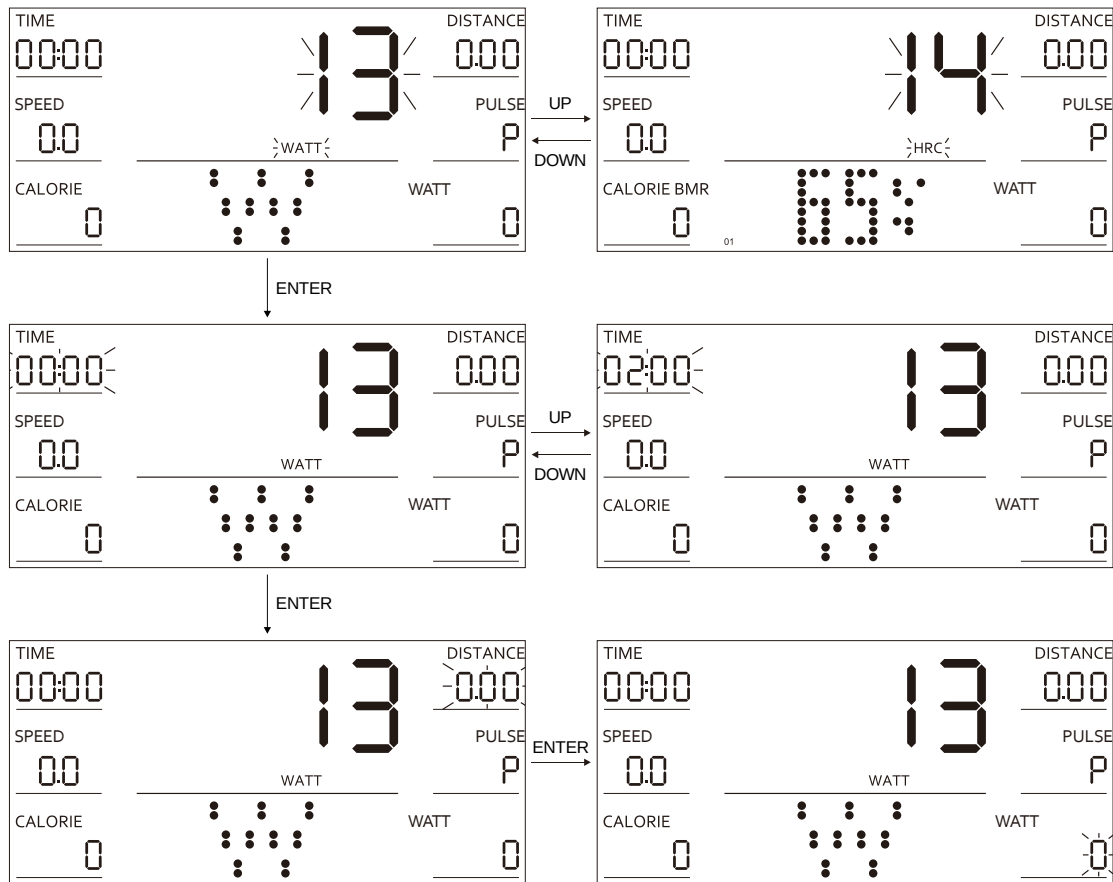
2. במצב קבוע, רצף ההגדרה הוא: מין → גובה → משקל → גיל. לחץ על המקש או להתאמה.

3. לאחר לחיצה על המקש להפעלת הבדיקה למשך 8 שניות, המונה מציג מדד מסת גוף BMI, אחוז %FAT אחוזי השומן ושיעור חילוף החומרים של ה-BMR.

4. לפני הבדיקה, לחץ על חיישן הדופק ושמור על דופק תקין בתצוגה רציפה.

5. יש לבצע את הבדיקה כאשר הגוף נינוח וקצב הלב רגוע.

וואט (תוכנית 13)



1. לחץ על המקש  כדי להיכנס למצב ההגדרה.

2. במצב מוגדר, רצף ההגדרות הוא: זמן → מרחק → וואט. לחץ על המקש  או

להתאמה, לחץ על המקש  להזנת פריט ההגדרה הבא ולחץ על המקש

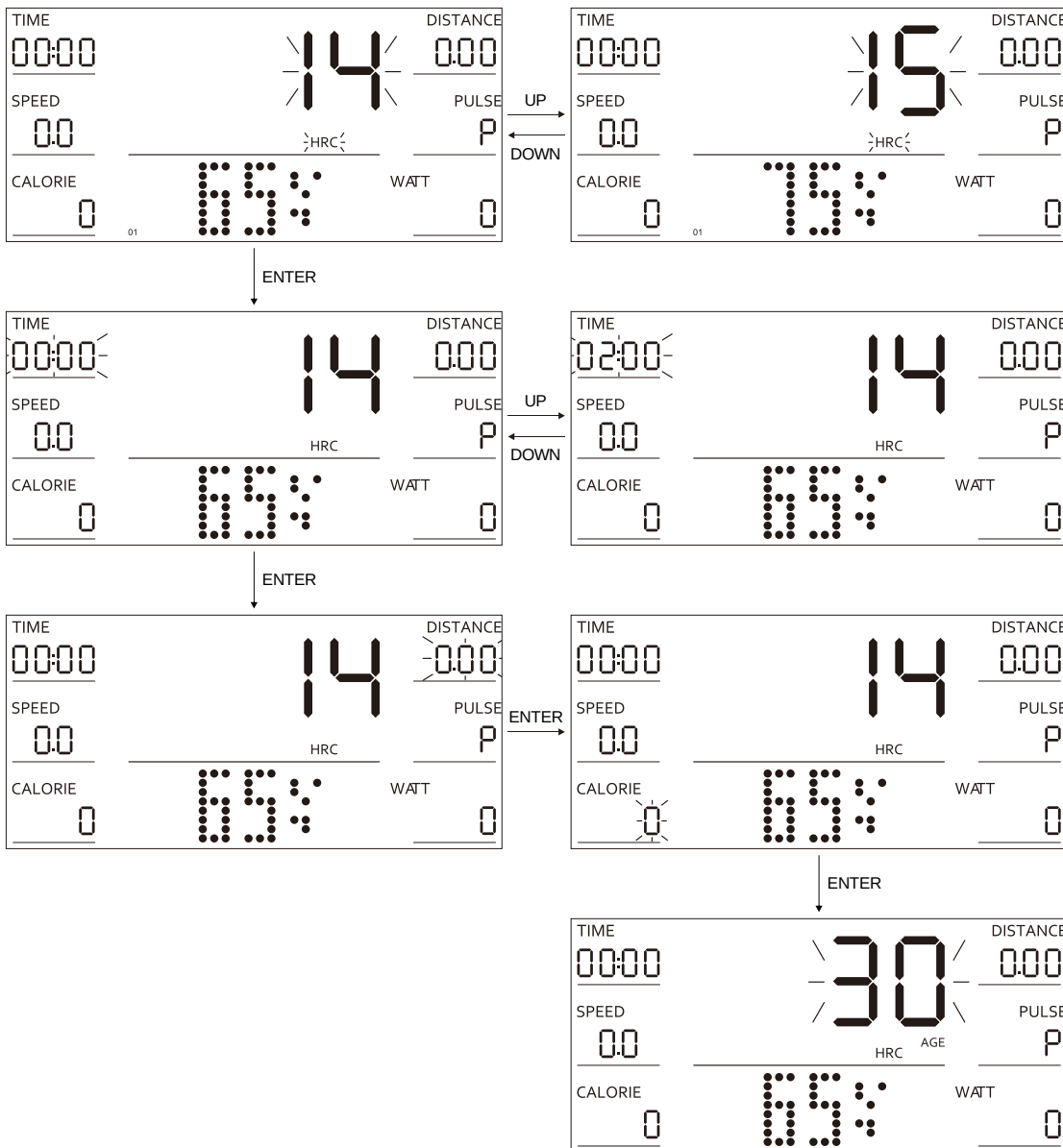
 כדי להתחיל את התרגיל. ההתנגדות במהלך האימון מותאמת אוטומטית בהתאם לערך הוואט שהוגדר.

3. אם נקבע זמן, מרחק כלשהו, במצב תרגיל, פריט זה מוצג כספירה לאחור. כאשר הספירה לאחור מגיעה ל-0, התרגיל יפסיק אוטומטית עם בקשת צליל "DI DI".

4. במצב האימון, לחץ על המקש  כדי למנוע את הפעלת המכשיר.

הערות: ערך הוואט נקבע על ידי מומנט ומהירות סיבוב. בתוכנית זו, ערך הוואט יישאר קבוע. המשמעות היא שאם תדווש מהר, עמידות העומס תפחת; אם אתה מדווש לאט, עמידות העומס תגדל כדי להבטיח שערך הוואט קבוע.

דופק (תוכנית 14-17)



1. לחץ על מקש או כדי לבחור במצב הדופק.

2. תוכנית 14-16:

- א) לחץ על המקש כדי להיכנס למצב ההגדרה.
 ב) במצב מוגדר, רצף ההגדרה הוא: זמן → מרחק → קלוריות → גיל. ערך הדופק הסטנדרטי מוגדר אוטומטית בהתאם לגיל. 65%, 75% ו-85% מצביעים על כך שערך הדופק הוא 65%, 75% ו-85% מערך הדופק הסטנדרטי בהתאמה.
 ג) לחץ על מקש או כדי להתאים.

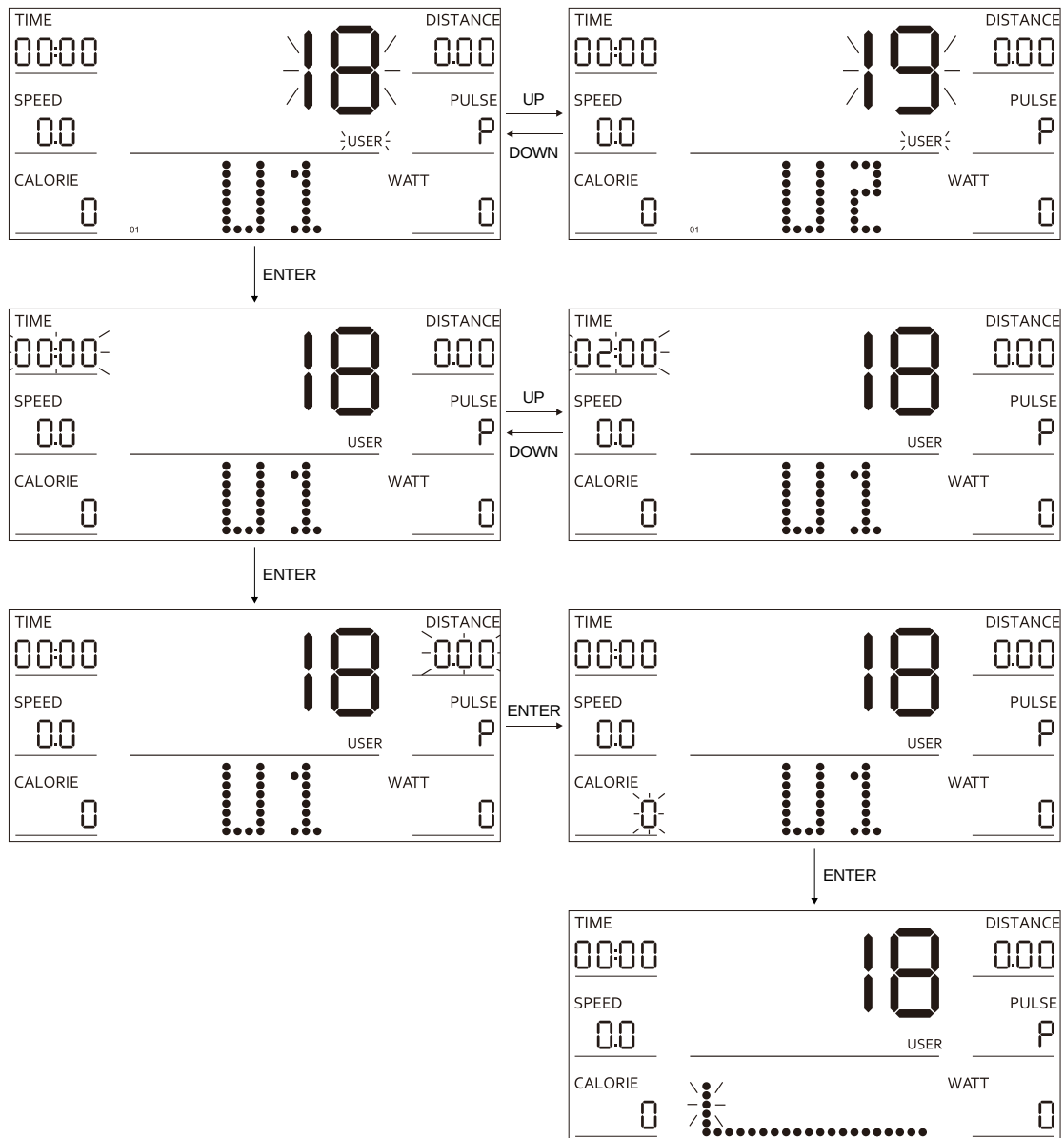
3. לחץ על המקש כדי להתחיל בפעילות גופנית, וההתנגדות מותאמת אוטומטית בהתאם לערך היעד של דופק במצב האימון.

4. אם מוגדר זמן, מרחק או קלוריות, במצב פעילות גופנית, פריט זה מוצג כספירה לאחור. כאשר הספירה לאחור מגיעה ל-0, התרגיל יפסיק אוטומטית עם בקשת צליל "DI DI".

5. במצב האימון, לחץ על המקש **START** כדי למנוע את הפעלת המכשיר.

הערות: במהלך פעילות גופנית, לחוויית משתמש טובה יותר של פונקציית ה-HRC, מומלץ כי המכשיר יהיה מצויד במקלט דופק אלחוטי, ועל המשתמשים לענוד רצועת חזה אלחוטית. אם המונה לא מזהה את ערך פעימות הלב, ההתנגדות לא תשתנה אוטומטית, אך התרגיל עדיין יכול להימשך.

תוכנית (תוכנית 18-21)



1. לחץ על המקש **UP** או **DOWN** כדי לבחור במצב U1 - U4.

2. לחץ על המקש **START** כדי להתחיל את האימון, או לחץ על המקש **ENTER** כדי להיכנס למצב ההגדרה.

3. במצב מוגדר, רצף ההגדרה הוא: זמן → מרחק → קלוריות → גיל → ערך התנגדות של כל עמודה.

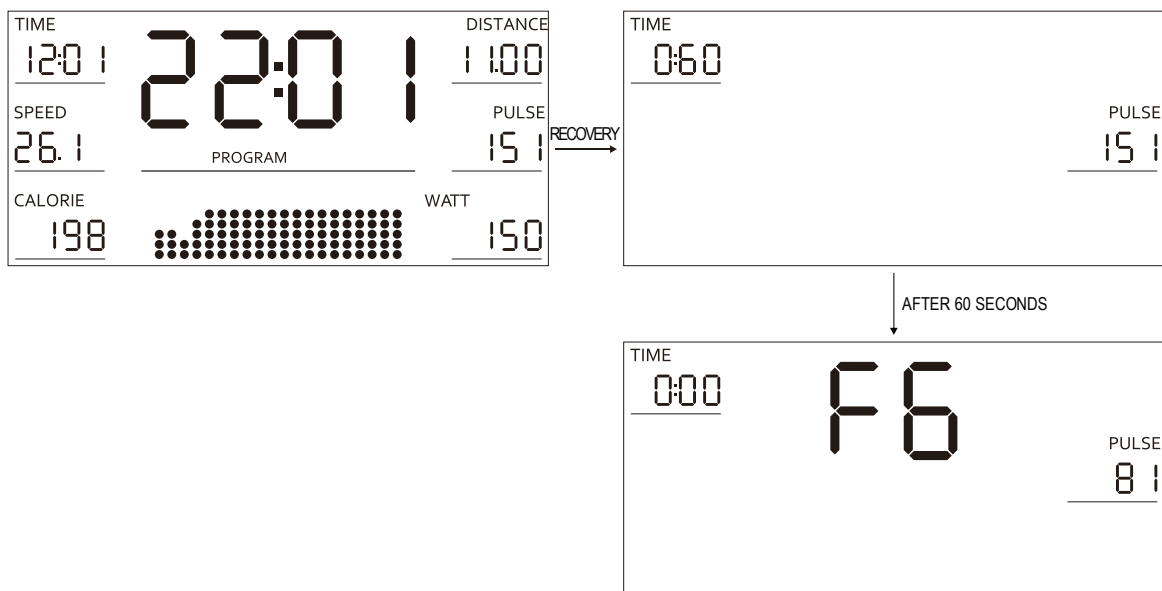
4. לחץ על המקש  או  כדי להתאים כלפי מעלה ומטה, ולחץ  כדי לבחור את הפריט הבא.

5. לחץ על המקש  כדי להתחיל בפעילות גופנית, ההתנגדות מותאמת באופן אוטומטי על פי ערך הדופק המטרה במהלך התרגיל, שניתן לכוון גם על ידי לחיצה על מקש  או .

6. אם מוגדר זמן, מרחק או קלוריות במצב פעילות גופנית, פריט זה מוצג כספירה לאחור. כאשר הספירה לאחור מגיעה ל-0, התרגיל יפסיק אוטומטית עם בקשת צליל "DI DI".

7. במצב האימון, לחץ על המקש  כדי למנוע את הפעלת המכשיר.

התאוששות



1. כאשר המד מציג את ערך פעימות הלב במצב האימון, לחץ על המקש  ושמור על ניטור פעימות הלב.

2. TIME מציג "60:00" (שניות), הספירה לאחור מתחילה ב-60 שניות, והמערכת מתחילה בבדיקה.

3. כאשר תצוגת TIME סופרת עד "00:00", החלון הראשי של המונה מציג את F1 ~ F6, המציין את רמת יכולת התאוששות פעימות הלב.

4. מומלץ לבדוק את ערך הדופק בטווח ערך הדופק האירובי במהלך האימון, כדי לא להשפיע על תוצאת הבדיקה אם הערך גבוה מדי או נמוך מדי.

ספורטל מאחלת לכם אימון מהנה.