

הוראות הפעלה

אליפטיקל GO 100



אזהרה

- מומלץ להיווצר ברופא לפני תחילת תוכנית אימונים.
- יש להוציא את המכשיר מהחשמל בתום השימוש.
- למן שימוש רציף מומלץ הינו שעה אחת.

פרטים נוספים ושאלות

נא לפנות למחלקת שירות אנרג'ים בטלפון : 09-9729100
לשאלות ומידע נוסף במייל : service@energym.co.il

תצוגה



	<u>נתון</u>	<u>שורה</u>	<u>נתון</u>
0.0-99.9	מהירות	0:00~ 99:00	זמן
30-200	דופק	0.00~999.0	מרחק
0-255	קצב	0~9950	קלוריה

תיאור לוח מקשים

<u>פרוט</u>	<u>שם הלחצן</u>
התחלה והפסקה של אימון או בדיקת אחוזי שומן עצירה להשהיית אימון והמשכו.	START/STOP
שינוי ערך של נתוני האימון ונתוני המתאמן בזמן האימון שינוי ההתנגדות. אישור ערך	▼ ▲ ENTER
1. חזרה להגדרת משתמש.	RESET
2. חזרה לבחירת תוכנית בלחיצה בזמן השהיית אימון.	
3. חזרה למצב הדלקה בלחיצה ממשכת של 3 שניות.	
לאחר ההדלקה מאפשר כניסה מהירה לאימון בשליטה ידנית.	QUICK START
כניסה למצב בדיקת התאוששות	RECOVERY
כניסה למצב בדיקת שומן	BODY FAT

אימון

מצב הפעלה

חבר את המכשיר לשקע החשמל והדלק את המכשיר המסך יציג תצוגה מלאה וישמיע צליל ביפ. ויעבור למצב בחירת נתוני משתמש.

כיבוי אוטומטי – יתבצע לאחר 4 דקות ללא שימוש.

נתוני שמתמש לאחר הדלקת המכשיר בחר משתמש (USER0-USER4) ע"י ▼ ▲ ולאישור ENTER. וקבע נתוני המתאמן – מין, גיל, גובה ומשקל.

בחר תוכנית אימון ע"י ▼ ▲ ולאישור ENTER) - (MANUAL (תוכנית ידנית), PROGRAM (תוכנית קבועה), FITNESS (כושר), PERSONAL (אישית), H.R.C. (בקרת קצב לב), RANDOM (משתנה אקראית).

אימון ידני

ניתן לקבוע רמת קושי התחלתית ויעדי אימון (זמן, קלוריות ומרחק) כאשר הערך הנבחר מגיעה לאפס האימון מסתיים.

אימון מתוכנת

יש 12 תוכניות קבועות בחר P1-P12 לאחר מכן ניתן לקבוע רמת קושי התחלתית ויעדי אימון

אימון כושר

ניתן לקבוע רמת קושי זמן לאינטרוול וזמן התאוששות.

אימון מתוכנן ע"י משתמש

באימון מספר מקטעים ניתן לקבוע התנגדות בכל מקטע עבור על כל המקטעים ולשמירה לחץ על ENTER ל 3 שניות לאחר מכן ניתן לקבוע יעדי אימון.

אימון מבוקר דופק

בחר דופק 55%, 75%, 90% או ערך אישי. לאחר מכן ניתן לקבוע יעדי אימון.

בדיקת התאוששות

לחץ RECOVERY ואחוז בחיישני הדופק אם לא מזוהה דופק תוך 10 שניות הבדיקה תסתיים אם מזוהה דופק יש לאחוז בחיישנים במשך 60 שניות על להופעת התוצאות בין 1- המצב הטוב ביותר ל 6- הגרוע ביותר

בדיקת אחוז שומן

לחץ BF ואחוז בחיישני הדופק אם לא מזוהה דופק תוך 10 שניות הבדיקה תסתיים בהודעת ERROR. אם מזוהה דופק יש לאחוז בחיישנים במשך 25 שניות על להופעת התוצאות % שומן.