

הוראות הפעלה

VO₂ CROSS 900 אליפטיקל



אזהרה

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

פרטים נוספים ושאלות

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

תצוגה



טווח

0:00~ 99:59	זמן
0.00~999.0 ק"מ	מרחק
0~999	קלוריה
60-220	דופק
0-99.9 קמ"ש	מהירות
	סיבובים לדקה

נתון

TIME
DISTANCE
CAL
PULSE
SPEED
RPM

תיאור לוח מקשים

שם הלחצן

START/STOP

UP/ DOWN

ENTER

BODY FAT

PULSE RECOVERY

פרוט

התחלה והפסקה של תוכנית אימון או של בדיקת אחוזי שומן.
שינוי ערך של נתוני האימון בזמן האימון שינוי ההתנגדות.
אישור ערך או מצב/תוכנית אימון
במצב עצירה לחיצה ממושכת תאפס את כל הערכים
לחץ להכנסת נתונים אישיים – גובה, משקל, מין וגיל לבדיקת מדד שומן הגוף.
כניסה למצב בדיקת התאוששות

אימון

UP/ DOWN

ENTER

UP/ DOWN

ENTER

START/STOP

הדלק את המכשיר. הצג יצא ממצב מנוחה אם יש תנועה או לחיצה על כל מקש.
בחר תוכנית האימון – P1-P23 ידני, מתוכנת, בדיקת אחוז שומן, אימון דופק מטרה,
אימון מבוקר דופק ואימון מתוכנן ע"י משתמש.
אישור
לאחר בחירת מצב האימון ניתן לקבוע את נתוני אימון: זמן \ מרחק \ קלוריות \ גיל (הנתון המהבהב בתצוגה)
קבע את הערך הרצוי
אישור ומעבר לנתון הבא
התחלת האימון

P1 אימון ידני

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

P2-P13 אימון מתוכנת

יש 11 תוכניות קבועות ב 16 רמות קושי

P14-17 אימון מתוכנן ע"י משתמש

באימון זה 10 מקטעים ניתן לקבוע התנגדות בכל מקטע.
בחר משתמש בעזרת UP/ DOWN ENTER אישור, UP/ DOWN קבע את
הערכים הרצויים ENTER אישור ומעבר לנתון הבא
לאחר אישור כל הנתונים הרמה הראשונה תהבהב התאם ע"י UP/ DOWN
ENTER אישור ומעבר למקטע הבא המשך כך עד להשלמת כל המקטעים.
התחלת האימון

P18-P22 אימון מבוקר דופק מטרה

UP/ DOWN קבע את הערכים הרצויים (בתוכניות 10-12 יש להכניס גיל)
ENTER אישור ומעבר לנתון הבא
התחלת האימון

P18 - דופק מטרה = 55% X (גיל - 220)

P19 - דופק מטרה = 65% X (גיל - 220)

P20 - דופק מטרה = 75% X (גיל - 220)

P21 - דופק מטרה = 85% X (גיל - 220)

P22 - קבע דופק מטרה רצוי באופן חופשי.

כל 20 שניות מתבצעת בדיקת דופק במקרה והדופק שונה ב ± 5 מדופק המטרה ההתנגדות תשתנה בהתאם.

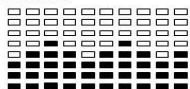
P23 בדיקת אחוז שומן

קבע את הערכים הרצויים – מין, גובה, משקל וגיל משתמש
 UP/ DOWN
 אישור ומעבר לנתון הבא
 ENTER
 לביצוע בדיקת אחוז השומן.
 START/STOP

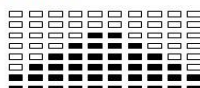
לאחר הכנסת הנתונים יש לאחוז בחיישני הדופק כ- 15 שניות עד להצגת התוצאות.

הנתונים המוצגים: % שומן, BMR (צריכת קלוריות בסיסית), BMI (מדד מסת הגוף) ומבנה גוף (1-9)

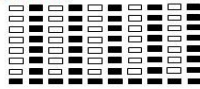
PROGRAM 4
ROLLING



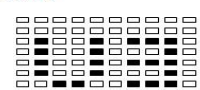
PROGRAM 8
MOUNTAIN



PROGRAM 12
FARTLEK



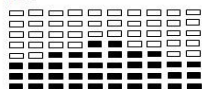
PROGRAM 16
USER 3



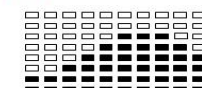
PROGRAM 20
75% H.R.C



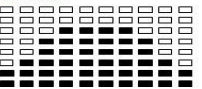
PROGRAM 3
HILL



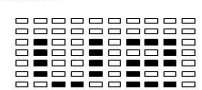
PROGRAM 7
RAMP



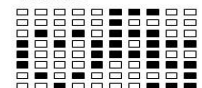
PROGRAM 11
PLATEAU



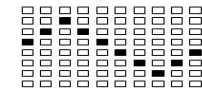
PROGRAM 15
USER 2



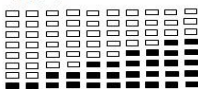
PROGRAM 19
65% H.R.C



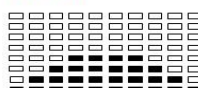
PROGRAM 23
BODY FAT (STOP MODE)



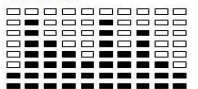
PROGRAM 2
STEPS



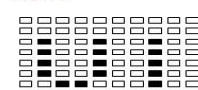
PROGRAM 6
FAT BURN



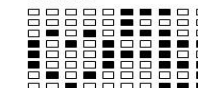
PROGRAM 10
RANDOM



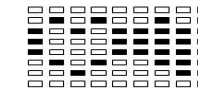
PROGRAM 14
USER 1



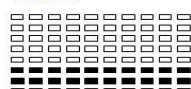
PROGRAM 18
55% H.R.C



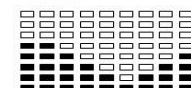
PROGRAM 22
TARGET H.R.C.



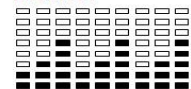
PROGRAM 1
MANUAL



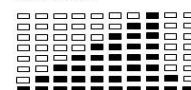
PROGRAM 5
VALLEY



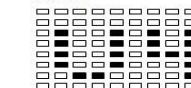
PROGRAM 9
INTERVALS



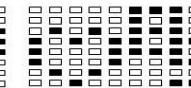
PROGRAM 13
PRECIPICE



PROGRAM 17
USER 4



PROGRAM 21
85% H.R.C



בדיקת התאוששות

במצב START לחץ על מקש PULSE RECOVERY כניסה למצב בדיקת התאוששות והשאר ידיך על
 חיישני הדופק במשך דקה, התוצאות המוצגות הן בין 1- המצב הטוב ביותר ל- 6 הגרוע ביותר.