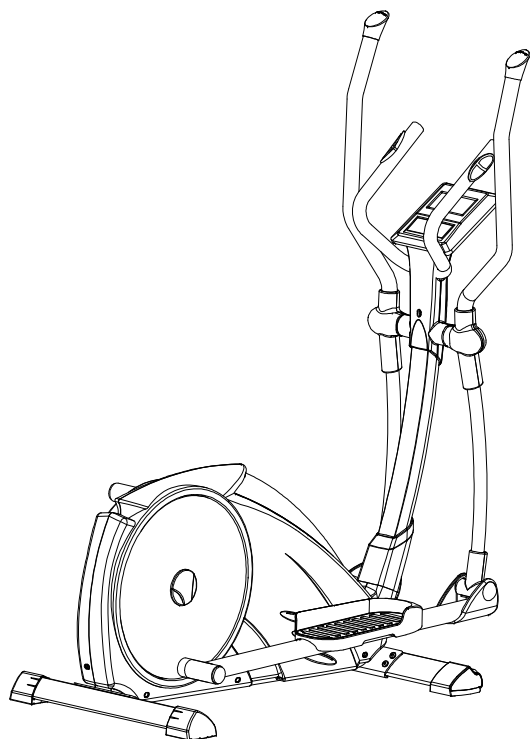


הוראות הפעלה

ROYAL 360 אליפטיקל



אזהרה

- מומלץ להיוועץ 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

אימון

הדלק את המכשיר

בחר מצב האימון – ידני, מתוכנת, בדיקת אחוז שומן, אימון דופק מטרה, אימון מבוקר דופק ואימון מתוכנן ע"י משתמש.

UP/ DOWN

אישור ENTER

לאחר בחירת מצב האימון ניתן לקבוע את נתוני אימון: זמן \ מרחק \ קלוריות \ גיל (הנתון המהבהב בתצוגה) לא ניתן לבחור זמן ומרחק בזמנית

קבע את הערך הרצוי UP/ DOWN

אישור ומעבר לנתון הבא ENTER

התחלת האימון START/STOP

P1 אימון ידני

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

P2-10 אימון מתוכנת

יש 9 תוכניות קבועות ב 16 רמות קושי

P11 בדיקת אחוז שומן -

קבע את הערכים הרצויים – מין, גובה, משקל וגיל משתמש

UP/ DOWN

לחץ ENTER לאישור ומעבר לנתון הבא. לאחר הכנסת כל הנתונים לחץ START לביצוע בדיקת אחוז

השומן.

יש לאחוז בחישוב הדופק כ- 15 שניות עד להצגת התוצאות.

הנתונים המוצגים: % שומן, BMR (צריכת קלוריות בסיסית), BMI (מדד מסת הגוף)

PROGRAM 12-15 אימון לפי דופק מטרה

יש לקבוע דופק מטרה. בזמן האימון מתבצעת בדיקת דופק כל 20 שניות במקרה אם הדופק שונה ב- 5±

מדופק המטרה ההתנגדות משתנה בהתאם.

קבע את הערכים הרצויים UP/ DOWN

אישור ומעבר לנתון הבא ENTER

התחלת האימון START/STOP

P12 יש לקבוע דופק מטרה באופן חופשי

P13 דופק מטרה = 60% מהדופק המרבי (גיל – 220)

P14 דופק מטרה = 75% מהדופק המרבי (גיל – 220)

P15 דופק מטרה = 85% מהדופק המרבי (גיל – 220)

P16-19 אימון מתוכנן ע"י משתמש

באימון זה 10 מקטעים ניתן לקבוע התנגדות בכל מקטע.

בחר משתמש בעזרת UP/ DOWN ENTER לאישור

קבע את הערכים הרצויים UP/ DOWN

אישור ומעבר לנתון הבא ENTER

לאחר אישור כל הנתונים הרמה הראשונה תהבהב התאם ע"י UP/ DOWN ENTER לאישור ומעבר

למקטע הבא המשך כך עד להשלמת כל המקטעים.

התחלת האימון START/STOP

תצוגה



שונה

זמן 0:00~99:00

מרחק 0.00~999.0

קלוריה 0~9950

תיאור לוח מקשים

פרוט

שם הלחצן

התחלה והפסקה של אימון או בדיקת אחוז שומן לזרימה ממושכת תאפס את כל הערכים.

START/STOP

שינוי ערך של נתוני האימון בזמן האימון שינוי ההתנגדות.

UP/ DOWN

אישור ערך או מצב/תוכנית אימון

ENTER

כניסה למצב בדיקת התאוששות. בסיום האימון כאשר המחשב מציג ערך דופק יש לאחוז בחישוב הדופק במשך דקה התוצאות המוצגות הן בין 1- המצב הטוב ביותר ל 6- הגרוע ביותר

RECOVERY

שינוי הנתונים המוצגים בזמן אימון.

MODE