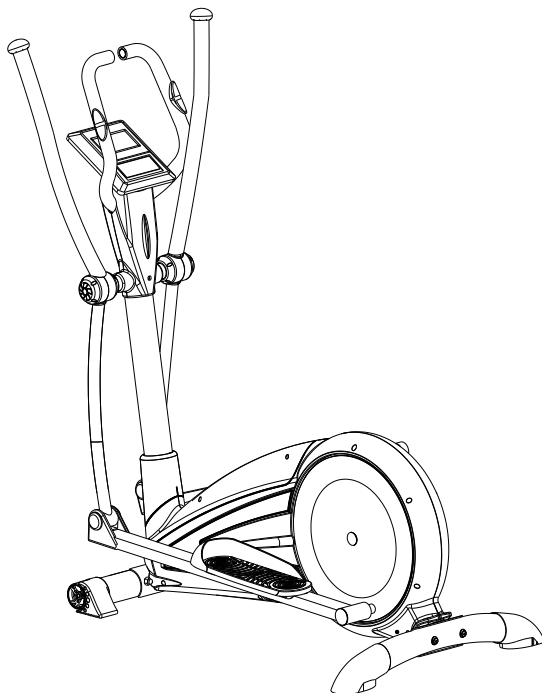


הוראות הפעלה

אליפטיקל ROYAL 330



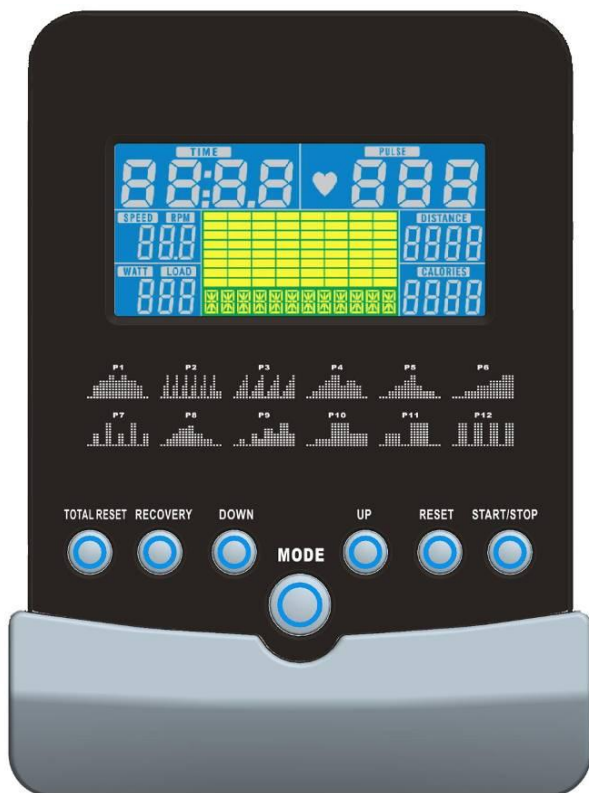
אזהרה

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

פרטים נוספים ושאלות

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

תצוגה



<u>שעות</u>	<u>נתון</u>
0:00~ 99:00	זמן
0.00~999.0	מרחק
0~9950	קלוריה

תיאור לוח מקשים

שם הלחצן	פרוט
START/STOP	התחלה והפסקה של תוכנית אימון או של בדיקת אחוזי שומן לחיצה ממושכת תאפס את כל הערכים.
UP/ DOWN	שינוי ערך של נתוני האימון בזמן האימון שינוי ההתנגדות.
ENTER	אישור ערך או מצב/תוכנית אימון
RECOVERY	כניסה למצב בדיקת התאוששות כאשר המחשב במצב של ערך דופק התוצאות המוצגות
MODE	הן בין 1- המצב הטוב ביותר ל 6- הגרוע ביותר שינוי הנתונים המוצגים בזמן אימון.

אימון

הדלק את המכשיר	
UP/ DOWN	בחר מצב האימון – ידני, מתוכנת, בדיקת אחוז שומן, אימון דופק מטרה, אימון מבוקר דופק ואימון מתוכנן ע"י משתמש.
ENTER	אישור
	לאחר בחירת מצב האימון ניתן לקבוע את נתוני אימון: זמן \ מרחק \ קלוריות \ גיל (הנתון המהבהב בתצוגה) לא ניתן לבחור זמן ומרחק בזמנית
UP/ DOWN	קבע את הערך הרצוי
ENTER	אישור ומעבר לנתון הבא
START/STOP	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 9 תוכניות קבועות ב 16 רמות קושי

P14 בדיקת אחוז שומן

UP/ DOWN	קבע את הערכים הרצויים – מין, גובה, משקל וגיל משתמש
ENTER	אישור ומעבר לנתון הבא
START/STOP	לביצוע בדיקת אחוז השומן 0.
	לאחר הכנסת הנתונים יש לאחוז בחישוב הדופק כ- 15 שניות עד להצגת התוצאות.
	הנתונים המוצגים: % שומן, BMR (צריכת קלוריות בסיסית), BMI (מדד מסת הגוף)

אימון מבוקר דופק מטרה

UP/ DOWN	קבע את הערכים הרצויים (בתוכניות 13-15 יש להכניס גיל)
ENTER	אישור ומעבר לנתון הבא
START/STOP	התחלת האימון

P15 - קבע דופק מטרה רצוי.

P16 - דופק מטרה = 60% X (גיל-220)

P17 - דופק מטרה = 85% X (גיל-220)

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

P18-19 אימון מתוכנן ע"י משתמש

באימון זה 10 מקטעים ניתן לקבוע התנגדות בכל מקטע.
בחר משתמש בעזרת ENTER UP/ DOWN לאישור

קבע את הערכים הרצויים UP/ DOWN

אישור ומעבר לנתון הבא ENTER

לאחר אישור כל הנתונים הרמה הראשונה תהבהב התאם ע"י ENTER UP/ DOWN לאישור ומעבר
למקטע הבא המשך כך עד להשלמת כל המקטעים.

התחלת האימון START/STOP