

הוראות הפעלה לאליפטיקל חשמלי
דגם SupercrossM מבית VO₂



מידע חשוב בנוגע לבטיחות

למניעת פציעות או תאונות, יש להקפיד על כללי הבטיחות להלן.

1. אין לאפשר לילדים להתקרב למכשיר. אין לאפשר לילדים להיות ליד המכשיר בזמן השימוש בו.
2. אין להשתמש במכשיר הכושר עם בגדים רפויים, מכנסיים רחבים או חצאית.
3. יש לנעול נעליים עם סוליות גומי ו/או נעלי ספורט סגורות בזמן השימוש במכשיר.
4. יש למקם את מכשיר הכושר על משטח חלק וקשיח.
5. משקל המשתמש המרבי המותר הוא 100 ק"ג.
6. מערכת האימון המכאנית של המכשיר, תלויה מהירות.
7. המכשיר מיועד לשימוש ביתי.
8. יש לוודא לפני כל שימוש שכל המחברים במכשיר מחוברים היטב. אם מצאתם חלק פגום, אל תשתמשו במכשיר עד לתיקונו.
9. רפידת המעצור עלולה להתבלות. לכן יש לוודא לפני השימוש את תקינותה.
10. ניתן לשמור על בטיחות המכשיר רק אם הוא נבדק באופן סדיר, כדי לגלות שהוא אינו סובל מבלאי כלשהו.
11. המכשיר אינו מיוחד ולא מחליף ציוד מקצועי לצרכים רפואיים.

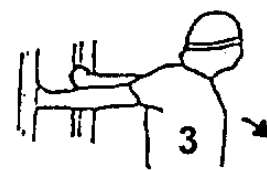
תרגילי חימום



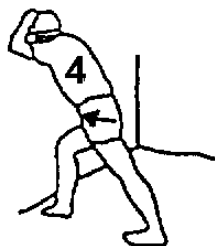
15 שניות כל יד



20 שניות



20 שניות conds



25 שניות



20 שניות



20 שניות conds



30 שניות



25 שניות כל רגל



30 שניות conds



20 שניות



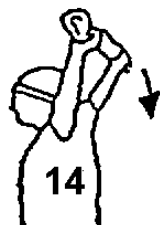
5 שניות, 3 חזרות



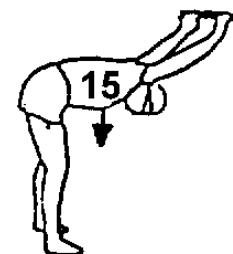
20 שניות conds



20 שניות כל רגל



5 פעמים



15 שניות conds

פונקציות:

סריקה : תצוגה משתנה. כל פונקציה תוצג למשך 6 שניות, בתצוגה מחזורית.
 SCAN → SPEED/RPM → TIME → DISTANCE → CALORIES
 → PULSE → SCAN.



- 0~15~999 RPM
- 0.0~99.9 ק"מ SPEED
- 0:00~99:59 TIME
- 0.00~99.99 ק"מ, ניתן להציג ספירה עולה ולאחור. DISTANCE
- 0~9999 ניתן להציג ספירה עולה ולאחור. CALORIES
- P~30~240 ניתן להגדיר ערך מרבי. PULSE

הפעלה

אחרי הפעלת המכשיר, התצוגה תאיר באופן מלא למשך שתי שניות, עם צפצוף ארוך ותצוגת מעגל באזור DISTANCE למשך שנייה, ואז המכשיר ימתין לתחילת השימוש בו.

שיטת הפעלה

1. במצב הגדרות, לחצו על MODE לבחירה בערכי האימון השונים

SPEED/RPM TIME → → DISTANCE → CALORIES → PULSE.
 כל ערך יתבהב עד שיוגדר על ידי המשתמש באמצעות לחצן SET.

2. התאוששות :

(1) אחרי לחיצה על לחצן התאוששות, פונקציית התאוששות תופעל. ניתן יהיה להשתמש רק באפשרויות דופק וזמן. הפונקציות האחרות לא יהיו שמישות. הקלט מהחיישן יהיה פעיל. תצוגת הזמן "00: 1" תופיע עם ספירה לאחור. קצב הלב יתבהב ויציג את הדופק הנמדד. שאר חלק התצוגה יהיו כבויים.
 (2) מידת התאוששות המשתמש תוצג באמצעות דרגות 6F-1F. הטווח הוא בין דרגה 1 למצב מעולה, ועד לדרגה הגרועה ביותר.

ציון	מצב גופני	קצב לב (דופק במדידה פחות דופק סופי)
F1	מעולה	מעל 50
F2	טוב	40-49
F3	ממוצע	30-39
F4	סביר	20-29
F5	לא טוב	10-19
F6	רע מאוד	מתחת ל-10

3. שינה אוטומטית :

(1) אם לא מבוצעת פעולה כלשהי, המחשב ייכנס למצב שינה. ניתן ללחוץ על מקש כלשהו כדי להעיר את המכשיר.

פונקציות מפתח

- בחירת פונקציה רצויה: **MODE**
- הגדרת ערך: **SET**
- איפוס הערך שהוגדר מראש: **RESET**
- משמש להפעלת פונקציית ההתאוששות: **RECOVERY**

הערות

1. הקונסולה צריכה להיות מחוברת למדי דופק ידניים MFHP.
2. המחשב זקוק לשתי סוללות לצורך הפעלה. יש להשתמש בשתי סוללות AA 1.5 וולט.
3. יש להרחיק את המכשיר מגשם ומרטיבות.