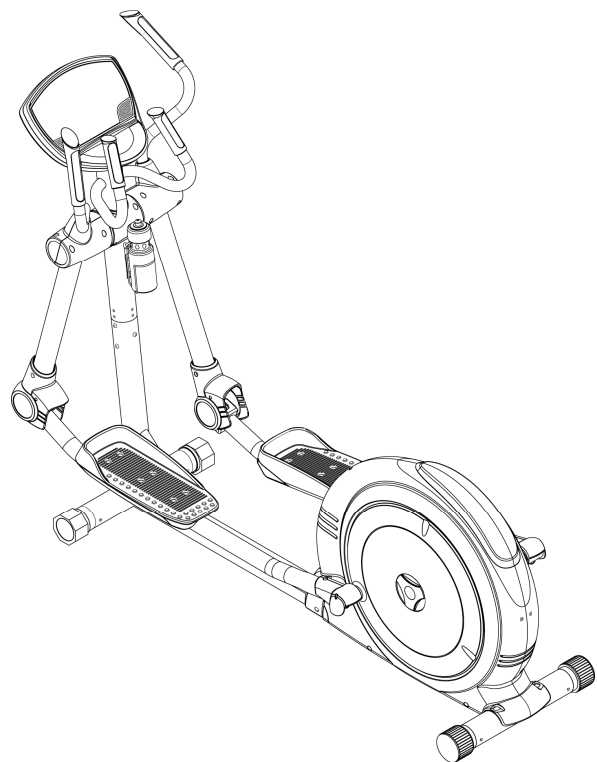


הוראות הפעלה

אליפטיקל - VO2 CrossFit 88



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'יט בטלפון : 09-9729100
לשאלות ומידע נוסף במייל : service@energym.co.il

אימון

הדלק את המכשיר ע"י התחלת התנועה ופעל לפי ההוראות המופיעות בצג.

קבע משקל משתמש לחץ **ENTER** לאישור
 להתחלת האימון הנתונים בצג יופיע בערכים עולים.
QUICK START

בחר תוכנית אימון – ידני, אימון דופק מטרה, משתנה אקראי, שריפת שומן, פירמידה או אינטרוולים- ע"י
 מקשי **UP/ DOWN** או ע"י מקשי התוכניות

להתחלת האימון הנתונים בצג יופיע בערכים עולים.
QUICK START

אישור וקביעת זמן יעד במהלך האימון תוצג ספירה לאחור.
ENTER UP/ DOWN
 קבע את זמן האימון

אימון ידני

ניתן לקבוע יעדי זמן, כאשר הערך הנבחר מגיעה לאפס האימון מסתיים.

תוכניות אימון

בחר תוכנית ע"י מקשי +/- או מקשי התוכניות לחץ **QUICK START** להתחלת
 האימון או **ENTER** לקביעת זמן ורמת קושי.

אימון מבוקר דופק מטרה HRC

בחר תוכנית ע"י מקשי +/- או מקשי התוכניות

לחץ **ENTER** לקביעת נתוני האימון (בתוכנית יש להכניס גיל).

קבע דופק מטרה רצוי.

L1 - דופק מטרה = 55% X (דופק מרבי)

L2 - דופק מטרה = 70% X (דופק מרבי)

L3 - דופק מטרה = 80% X (דופק מרבי)

ההתנגדות תשתנה בהתאם לדופק המטרה.

אם לא מוזהה דופק במשך 60 שניות יעבור המכשיר למצב Start/Ready.

תצוגה

תצוגה: זמן, מרחק, קצב, דופק, דרגת קושי, אנרגיה, שיפוע, קלוריות ותוכנית
 כאשר המהירות 0 המכשיר יכבה כאשר מתחילה תנועה הצג יופעל.

תיאור לוח מקשים**פרוש**

התחלה והפסקה של תוכנית אימון.

שינוי ערך של נתוני האימון בזמן האימון שינוי ההתנגדות.

אישור ערך או מצב/תוכנית אימון

שינוי הנתונים המוצגים בזמן אימון.

איפוס הנתונים.

שם הלהצן

QUICK START

UP/ DOWN

ENTER SELECT

DISPLAY SHIFT

RESET