

## הוראות הפעלה

אליפטיקל MAX 700



### אזהרה

- מומלץ להיווצר 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](mailto:service@energym.co.il)

**תצוגה**



<u>טווח</u>	<u>מ"מ</u>	<u>גמור</u>
0:00~ 99:99	זמן	TIME
0.00~99:99 ק"מ	מרחק	DISTANCE
0~9999	קלוריה	CALORIES
30-230	דופק	PULSE
0-999	ואט	WATT
0-99.9 קמ"ש	מהירות	SPEED
0-999	סיבובים לדקה	RPM

## 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 הן בין 1- המצב הטוב ביותר ל 6- הגרוע ביותר
RESET	איפוס וחזרה למסך פתיחה.

## אימון

	הדלק את המכשיר. בחר משתמש U1-U4 והזן נתוני משתמש (מין, גיל, גובה, ומשקל)
UP/ DOWN	בחר מצב האימון – ידני, מתוכנת, אימון מתוכנן ע"י משתמש, אימון מבוקר דופק, WATT
ENTER	אישור
	לאחר בחירת מצב האימון ניתן לקבוע את נתוני אימון: זמן \ מרחק \ קלוריות \ גיל (הנתון המהבהב בתצוגה)
UP/ DOWN	קבע את הערך הרצוי
ENTER	אישור ומעבר לנתון הבא
START/STOP	התחלת האימון

### אימון ידני Manual

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

### אימון מתוכנת PROGRAM

יש 12 תוכניות קבועות

### P14 בדיקת אחוזי שומן

UP/ DOWN	קבע את הערכים הרצויים – מין, גובה, משקל וגיל משתמש
ENTER	אישור ומעבר לנתון הבא
START/STOP	לביצוע בדיקת אחוזי השומן 0.
	לאחר הכנסת הנתונים יש לאחוזי בחישה 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