

## הוראות הפעלה

אופניי כושר - KETTLER CYXLE M



### אזהרה

- מומלץ להיוועץ בקופא לפני תחילת תוכנית אימונים.
- למן שימוש רצוף מומלץ הינו שעה אחת.

### פרטים נוספים ושאלות

נא לפנות למחלקת שירות אנרג'ים בטלפון : 09-9729100  
לשאלות ומידע נוסף באימייל : [service@energym.co.il](mailto:service@energym.co.il)

## תיאור לוח מקשים

שם הלחצן	פרוט
MODE	אישור, בזמן האימון – מעבר בין הערכים בתצוגה
SET	לחיצה ארוכה לאיפוס כל הערכים
RESET	שינוי ערך
	לחיצה קצרה לאיפוס הערך
	לחיצה ארוכה לאיפוס כל הערכים
RECOVERY	מפעיל הערכת קצב ההתאוששות לאחר אימון

## אימון

ללא עריכה מוקדמת הערכים המוצגים נספרים בסדר עולה. ניתן לקבוע נתון (זמן, מרחק, קלוריות או דופק) כיעד אימון. במצב זה תוצג ספירה יורדת מערך זה עד 0 ואז ישמע אות לסיום האימון. אם ימשיך האימון הערכים יוצגו בסדר עולה מאפס.

**התחלה מהירה** - ניתן לאפס את הנתונים ע"י מקש RESET ולהתחיל באימון.

## אימון לפי יעדים

לבחירת הנתון שישמש כיעד לחץ MODE (עד שנתון זה יהבהב) לשינוי הערך הרצוי לחץ SET לאיפוס RESET בחירה בין התוכניות: UP/ DOWN MANUAL – במהלך האימון ניתן לשנות התנגדות P1-P5 – מסלולי אימון קבועים

לחץ MODE לאישור  
ניתן להתחיל באימון

## בדיקת התאוששות

בסיום האימון לחץ על RECOVERY ואחוז בחישיני מדידת הדופק. המדידה מתבצעת במשך דקה ובסיומה מוצגת התוצאה: F1 – הטוב ביותר F6 – הגרוע ביותר.

## תצוגה



התצוגה נדלקת כאשר מתחילה תנועה או נגיעה במקש אם המכשיר במצב עצירה במשך יותר מ-4 דקות המסך יכבה.

להפעלת התצוגה הכנס 2 סוללות 1.5V AA

## כביעת תאריך ושעה

שינוי ערך SET  
אישור MODE

המסך מחולק למספר אזורי תצוגה. תצוגה ראשית גדולה ומתחתיה 5 חלונות נתונים. לאחר סיום האימון נשמרים הנתונים וכאשר מתחילים להתאמן שוב נוספים הנתונים החדשים לקודמים. \* הנתונים יתאפסו רק בתוכניות אימון אם ערך ההתחלה 0, בלחיצה על מקש RESET או כאשר מתרוקנות הסוללות.

SCAN	במצב start לחץ על MODE עד הופעת SCAN הנתונים המוצגים על המסך יתחלפו כל 6 שניות
TIME	זמן הזמן המרבי למדידה 99:99 דקות
SPEED/RPM	מהירות בקמ"ש או קצב בסיבובים לדקה
DIST	מרחק נמדד בקילומטרים
CAL	קלוריות הערך המרבי למדידה 9999
PULSE	דופק – פעימות לב בדקה נמדד באחידה בשני חיישנים