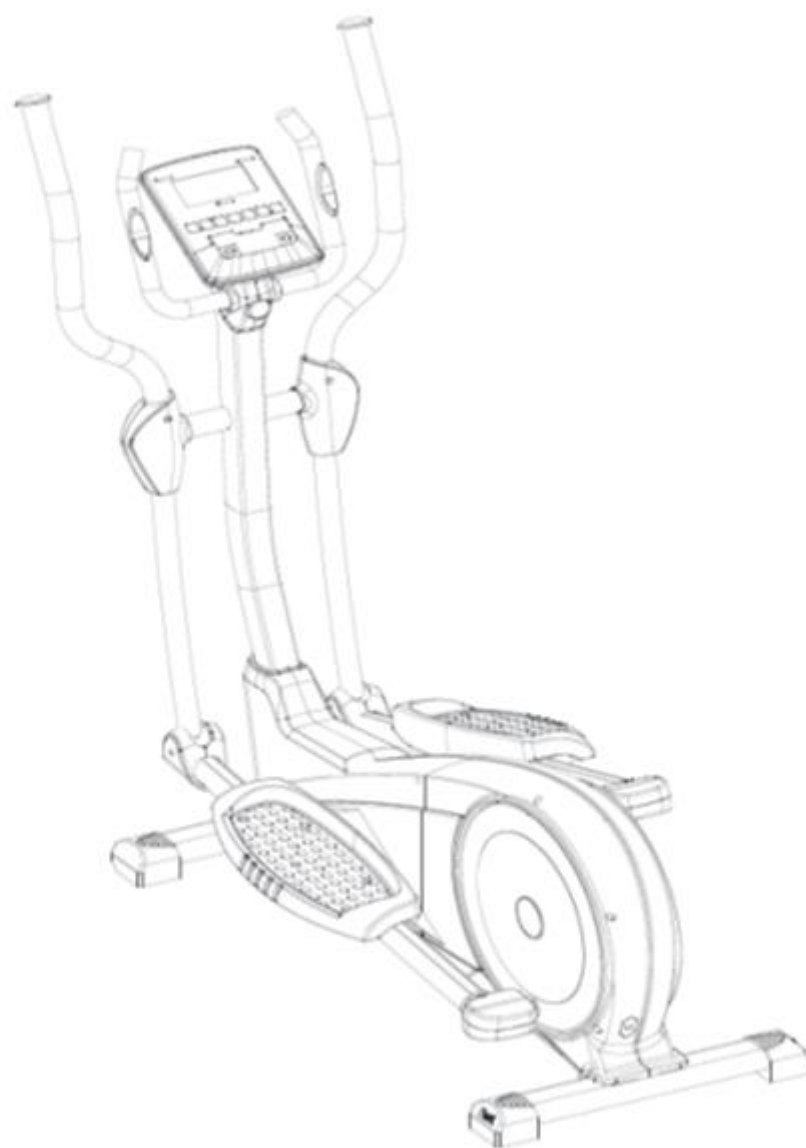


CYCLON 3



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 האליפטי עם בגדים רפויים, מכנסיים רחבים או חצאית.
3. יש לנעול נעליים עם סוליות גומי או נעלי טניס בזמן השימוש במכשיר.
4. יש למקם את המכשיר האליפטי על משטח חלק וקשיח.
5. משקל המשתמש המרבי המותר הוא 100 ק"ג.
6. מערכת הרכיבה המכאנית של האופניים 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 מתאים לצרכים רפואיים.

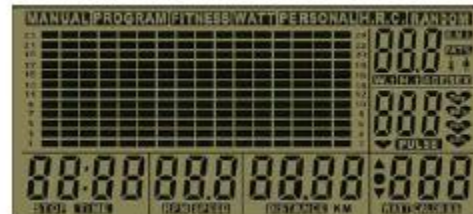
הוראות הפעלה

I. מצבי פעולה:

1. מצב הפעלה: אחרי הפעלת המכשיר, יישמע צפצוף והמסך יציג את כל הסימנים (תמונה 1). לאחר שתי שניות המכשיר יעבור למצב הגדרות (תמונה 2).



תמונה 2



תמונה 1

2. מצב שינה: כאשר לא מבוצעת פעולה כלשהי או כאשר לא נקלט אות סל"ד (RPM) במשך 4 דקות, המחשב ייכנס למצב שינה. לחיצה על מקש כלשהי בשלב זה תעיר את המחשב בשנית.

II. הגדרות משתמש:

במצב הראשוני, לחצו על ▲ או ▼ כדי לבחור באחת מההגדרות: 0U, 1U, 2U, 3U, 4U.

1. אחרי לחיצה על ENTER לאישור, תתבקשו להזין את הגדרת המין. בצד ימין תוצג ההודעה SEX. לחצו על ▲ או ▼ כדי לבחור בזכר (male) או נקבה (female).
2. אחרי לחיצה על ENTER לאישור המין, יש להזין את גיל המשתמש: בצד ימין של המסך יוצר AGE. לחצו על ▲ או ▼ לבחירת הגיל.

3. אחרי לחיצה על ENTER לאישור הגיל, יש להזין את גובה המשתמש : בצד ימין של המסך יוצר H.t. לחצו על ▲ או ▼ לבחירת בגובה.
4. אחרי לחיצה על ENTER לאישור הגובה, יש להזין את משקל המשתמש : בצד ימין של המסך יוצר W.t. לחצו על ▲ או ▼ לבחירת המשקל.
5. אחרי לחיצה על ENTER לאישור המשקל, המחשב יעבור למצב תוכנית.



III. סוג תוכנית:

- בבחירת סוג תוכנית, לחצו על ▲ או ▼ כדי לבחור באחד ממצבי האימון הבאים :
- ידני (MANUAL) ← תוכנית (PROGRAM) ← כושר (FITNESS) ← וואט (WATT) ← אישי (PERSONAL) ← קצב לב (H.R.C) ← אקראי (RANDOM)

1. מצב ידני:

- ▼ אחרי לחיצה על ENTER לבחירת מצב ידני, תיכנסו להגדרת דרגת האימון : לחצו על ▲ או ▼ לבחירת בדרגת האימון.
- ▼ אחרי לחיצה על ENTER לאישור דרגת האימון, תיכנסו להגדרת הזמן : לחצו על ▲ או ▼ לבחירת זמן האימון.
- ▼ אחרי לחיצה על ENTER לאישור זמן האימון, תיכנסו להגדרת המרחק : לחצו על ▲ או ▼ לבחירת מרחק האימון.
- ▼ אחרי לחיצה על ENTER לאישור מרחק האימון, תיכנסו להגדרת הקלוריות : לחצו על ▲ או ▼ לבחירת קלוריות.

2. מצב תוכנית:

- ▼ אחרי לחיצה על ENTER לבחירת מצב תוכנית, תיכנסו להגדרת תוכנית P1-P12 : לחצו על ▲ או ▼ לבחירה מתוך טבלת האימון.
- ▼ אחרי לחיצה על ENTER לאישור טבלת האימון, תיכנסו להגדרת דרגת האימון : לחצו על ▲ או ▼ לבחירת דרגת האימון.
- ▼ אחרי לחיצה על ENTER לאישור דרגת האימון, תיכנסו להגדרת הזמן : לחצו על ▲ או ▼ לבחירת זמן האימון.
- ▼ אחרי לחיצה על ENTER לאישור זמן האימון, תיכנסו להגדרת המרחק : לחצו על ▲ או ▼ לבחירת מרחק האימון.
- ▼ אחרי לחיצה על ENTER לאישור מרחק האימון, תיכנסו להגדרת הקלוריות : לחצו על ▲ או ▼ לבחירת קלוריות.

לבחירת קלוריות.

3. מצב כושר:

אחרי לחיצה על ENTER לבחירת מצב כושר, תיכנסו להגדרת בדיקת כושר גופני. לחצו על START/STOP כדי להתחיל בבדיקה.

הבדיקה תמשך 8 דקות, ולאחריה יופיע התוצאות הבאות:

תוצאה	מצב גופני
1F	טוב מאוד
2F	טוב
3F	רגיל
4F	רע
5F	רע מאוד

4. מצב וואט:

אחרי לחיצה על ENTER לבחירה במצב וואט, תיכנסו להגדרת הזמן: לחצו על ▲ או ▼ לבחירת זמן האימון.

אחרי לחיצה על ENTER לאישור זמן האימון, תיכנסו להגדרת המרחק: לחצו על ▲ או ▼ לבחירת מרחק האימון.

אחרי לחיצה על ENTER לאישור מרחק האימון, תיכנסו להגדרת הקלוריות: לחצו על ▲ או ▼ לבחירת קלוריות.

5. מצב אישי:

אחרי לחיצה על ENTER לבחירת מצב אישי, תיכנסו להגדרת דרגת האימון: לחצו על ▲ או ▼ לבחירת בדרגת האימון של המקטע הראשון, ולאחר מכן לחצו על ENTER כדי לאשר ותעברו להגדרת המקטע הבא..

לחצו על ENTER למשך 3 שניות לשמירת טבלת האימון, והיכנסו להגדרת הזמן: לחצו על ▲ או ▼ לבחירת זמן האימון.

אחרי לחיצה על ENTER לאישור זמן האימון, תיכנסו להגדרת המרחק: לחצו על ▲ או ▼ לבחירת מרחק האימון.

אחרי לחיצה על ENTER לאישור מרחק האימון, תיכנסו להגדרת הקלוריות: לחצו על ▲ או ▼ לבחירת קלוריות.

6. מצב קצב לב:

אחרי לחיצה על ENTER לבחירת מצב קצב לב, תיכנסו להגדרת אחוז קצב הלב (55%, 75%, 90%, Tag): לחצו על ▲ או ▼ לבחירת קצב הלב הרצוי.

אחרי לחיצה על ENTER לבחירת דרגת קצב הלב, תיכנסו להגדרת הזמן: לחצו על ▲ או ▼ לבחירת זמן האימון.

אחרי לחיצה על ENTER לאישור זמן האימון, תיכנסו להגדרת המרחק: לחצו על ▲ או ▼ לבחירת מרחק האימון.

אחרי לחיצה על ENTER לאישור מרחק האימון, תיכנסו להגדרת הקלוריות: לחצו על ▲ או ▼ לבחירת קלוריות.

בחירה בקצב לב שונה (tag):

אחרי לחיצה על ENTER לבחירת tag תיכנסו להגדרת קצב לב חופשי. לחצו על ▲ או ▼ לבחירת קצב הלב הרצוי.

אחרי לחיצה על ENTER לבחירת רמת קצב הלב, תיכנסו להגדרת הזמן: לחצו על ▲ או ▼ לבחירת זמן האימון.

אחרי לחיצה על ENTER לאישור זמן האימון, תיכנסו להגדרת המרחק: לחצו על ▲ או ▼ לבחירת מרחק האימון.

אחרי לחיצה על ENTER לאישור מרחק האימון, תיכנסו להגדרת הקלוריות: לחצו על ▲ או ▼ לבחירת קלוריות.

7. מצב אקראי

אחרי לחיצה על ENTER לבחירת מצב אקראי, תיכנסו להגדרת הזמן: לחצו על ▲ או ▼ לבחירת זמן האימון.

אחרי לחיצה על ENTER לאישור זמן האימון, תיכנסו להגדרת המרחק: לחצו על ▲ או ▼ לבחירת מרחק האימון.

אחרי לחיצה על ENTER לאישור מרחק האימון, תיכנסו להגדרת הקלוריות: לחצו על ▲ או ▼ לבחירת קלוריות.

IV. בדיקת התאוששות:

בזמן כל אחד במצבי האימון, לחיצה על לחצן RECOVERY תכניס אתכם לבדיקת התאוששות שתתחיל בבדיקת קצב הלב אחרי 10 שניות.

1. אם לא מתקבל אות קצב לב בתוך 10 שניות, המערכת תצא מבדיקת ההתאוששות אוטומטית.

2. אם מתקבל אות קצב לב בתוך 10 שניות, המערכת תתחיל בבדיקה למשך 60 שניות. פנו לטבלת התוצאות להלן:

בדיקה :



תוצאה :



תוצאה	מצב גופני
1F	מעולה
2F	טוב מאוד
3F	טוב
4F	רגיל
5F	רע
6F	רע מאוד

V. פונקציות מרכזיות:

1. לחצן START/STOP:

לחצו על לחצן זה כדי להתחיל ישירות באימון בכל אחד ממצבי האימון. בזמן האימון, לחצו על לחצן זה כדי לעצור, ואז לחצו עלי כדי להמשיך באימון.

2. לחצן ENTER:

לחצו על לחצן זה כדי לאשר בחירה ולעבור להגדרה הבאה.

3. לחצני ▲ ו-▼:

מאפשרים לכוון את המין, גיל, גובה, משקל, זמן, מרחק, קלוריות, קצב דופק מטרה ורמת אימון.

4. לחצן RECOVERY:

לחצו כדי להיכנס למצב בדיקות התאוששות.

5. לחצן RESET:

א. בזמן הגדרת מצב משתמש, לחצו על לחצן זה כדי לחזור למצב בחירת משתמש.

ב. לחצו על לחצן זה כדי לאתחל מצב בחירת תוכנית אימון בזמן הגדרת מצב תוכנית או כשהמכשיר בהשהיה.

ג. המחשב יחזור לנקודת ההתחלה לאחר לחיצה על לחצן זה למשך 3 שניות.

6. לחצן QUICK START:

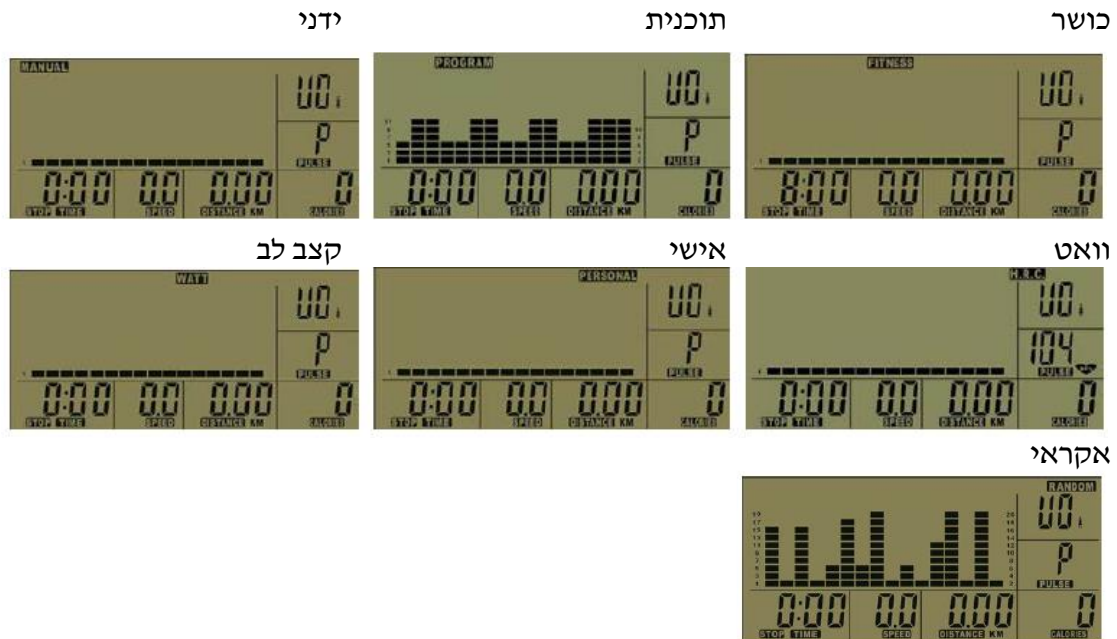
לחצו על מקש זה כדי להיכנס למצב ידני ולהתחיל באימון. הזמן המוגדר מראש הוא 0:00. המרחק המוגדר מראש הוא 0.00 ומספר הקלוריות הוא 0.

VI. פונקציות:

מס' פריט	חלון	טווח	ברירת מחדל	שמירה
1	מין	זכר/נקבה	זכר	כן
2	גיל	10-100	30	כן
3	משקל	10-150 ק"ג	68	כן
4	גובה	90-210 ס"מ	175	כן
5	זמן	0:00 – 99:59	0:00	לא
6	מרחק	0.0 – 99.99	0.0	לא
7	קלוריות	0 – 999	0	לא
8	מהירות	0.0 – 99.9	0.0	לא
9	דופק	30 – 200 פעימות דקה	0	לא
10	סל"ד	0 – 250 סל"ד	0	לא
11	משתמש	U0-U4	0U	כן
12	דרגת התנגדות מעצור	L1-L24	1L	לא

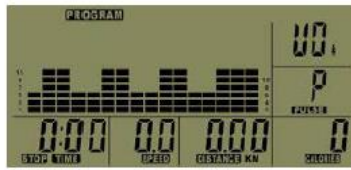
VII. הוראות לטבלאות אימון:

1. טבלאות מצב תוכנית:

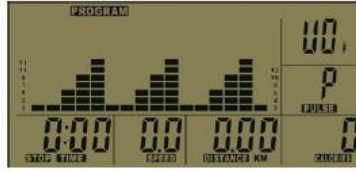


2. טבלאות תוכניות 1P – 12P:

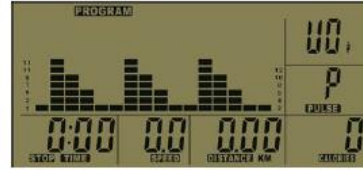
• P1



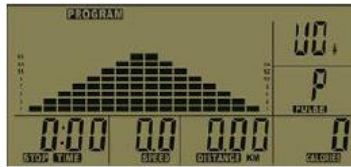
• P2



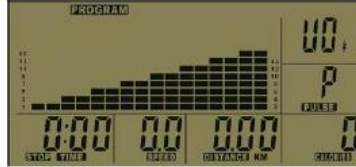
• P3



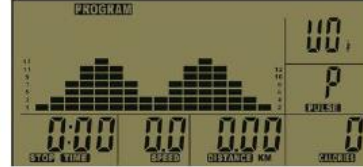
• P4



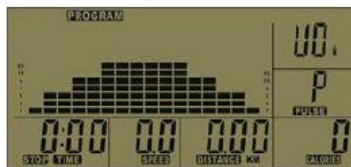
• P5



• P6



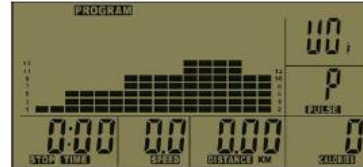
• P7



• P8



• P9



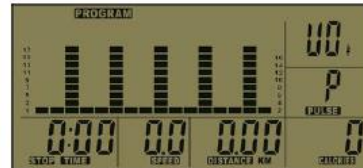
• P10



• P11



• P12

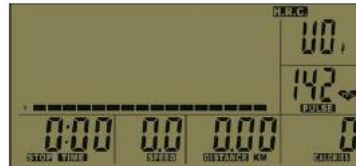


3. טבלאות דופק (H.R.C) (55%, 75%, 90%, Tag):

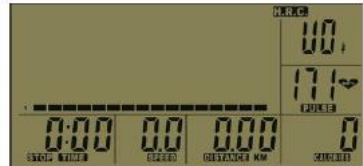
• HRC(55%)



• HRC(75%)



• HRC(90%)



• HRC(Tag)

