



---

**הוראות הפעלה**

---

# **אופני כושר B22**



## אמצעי זהירות חשובים

להפחתת הסיכון לפציעה קשה עקב שימוש לא נכון בצידוד, קראו בעיון את אמצעי הזהירות והמידע החשובים הבאים לפני הפעלת אופני הכושר!

- יש לקרוא בעיון את הוראות ההפעלה לפני השימוש במכשיר.
- מד הדופק האינטגרלי של המכשיר אינו מכשיר רפואי. אין להסתמך על מדידת הדופק כמדידה רפואית. המכשיר עלול להציג סטייה בשיעור של עד 20%.
- מכשיר כושר זה מיועד לשימוש עד משקל מתאמן/נת מירבי עד 180 ק"ג.
- למניעת היווצרות חלודה יש להתאמן עם מגבת למניעת טפטוף זיעה על חלקי מתכת של המכשיר. בגמר האימון יש לנגב את המכשיר.
- אנרגיים ספורט לא תישא באחריות במקרה שהמכשיר יוצב ו/או יעשה בו שימוש במקום בו לא קיימת רצפת בטון ו/או בחלל/חדר פתוח (ללא קירות ו/או גג).
- אנרגיים ספורט לא תישא באחריות לנזק לרכוש ו/או פציעה בכל מקרה של שימוש במכשיר כושר זה באופן שאינו תואם את הוראות השימוש המסופקות עם המכשיר.

### 1. מפרט טכני של המחשב

#### 1.1 תיאור חלונות התצוגה

מחשב זה כוללת תצוגת לד. התצוגה כוללת את הפרמטרים דרגת קושי (WORKLEVEL), סל"ד (RPM), מרחק (DISTANCE), וואטים (WATT), מהירות (SPEED) (בקמ"ש או מייל/שעה), זמן (TIME), קלוריות (CALORIES), קצב לב (HEART RATE) ותאורת קצב לב, ואיור התוכניות.

- למכשיר 40 דרגות התנגדות. ב-60 סל"ד, ערך הוואט המרבי הוא 400 וואט.
- מאורר:

  - בזמן תוכנית אימון, היכנסו למצב השהיה וההתנגדות תכוון אוטומטית לערך המינימאלי. המאורר יכבה אוטומטית. אם לא קורה דבר בתוך 20 שניות, המחשב ייכנס למצב שינה וכל הנתונים ייעלמו.
  - במצב השהיה, הזזת הדוושות בסל"ד גבוה מ-40 יתחיל את התוכנית ואת האימון.

#### 1.2 תצוגת חלונות והפעלה

במצב הפעלה, חלונות הנתונים יציגו את גרסת התוכנה ואז המחשב יכנס למצב הפעלה/מוכן לפעולה אחרי שניה אחת.

- מצב הפעלה/מוכן לפעולה:

  - אחרי הצגת גרסת התוכנה, חלון התוכניות יציג את האזור [---] וחלון הנתונים יציג את הכיתוב [SELECT PROGRAM OR QUICK START] (בחר תוכנית או הפעלה מהירה). הכיתוב יהיה שונה בשפות שונות.

- מצב שינה:

  - במצב הפעלה/מוכן לפעולה: אם לא נקלט אות במשך 30 שניות לפני כניסה למצב שינה חלון התוכנית יציג 21 אורות. אם לא תזיזו את הדוושות, התאורה תכבה, נורית אחת בשנייה, כספירה לאחור. אחרי ש-21 נוריות חלון התוכנית יכבו המחשב ייכנס אוטומטית למצב שינה.
  - במצב אימון כושר, אם לא נקלט אות מהדוושות במשך 20 שניות המכשיר ייכנס למצב שינה ונורות

המחשב ייכבו אוטומטית.

- כשהמשתמש עולה על הדוושות ומהירות הסיבוב עולה על 25 סל"ד או אם המשתמש לוחץ על לחצן כלשהו במחשב, המחשב יידלק אוטומטית ויחזור לחלון הפעלה/פעולה יציבה.

### 1.3 פונקציות מפתח

1. הפעלה מהירה (QUICK START): לחצו על מקש QUICK START. המחשב יופעל במצב ידני (MANUAL MODE) וכל ערכי הפונקציות יוצגו כמספרים חיוביים.
2. עצור (STOP): כאשר המחשב עובד, לחץ על מקש STOP פעם אחת כדי להשהות את כל החשבונאות של הפונקציות, לחץ על מקש העליון פעמיים כדי לעצור את התוכנית.
3. ▲ LEVEL: משמש לבחירת פרופיל. בזמן אימון יכול לשמש להעלאת ההתנגדות.
4. ▼ LEVEL: משמש לבחירת פרופיל. בזמן אימון יכול לשמש להפחתת ההתנגדות.
5. הפעלת/כיבוי המאוורר (FAN ON/OFF): כיבוי והפעלה של המאוורר.
6. נעילה (LOCK): כאשר המחשב עובד, מקש זה הוא המעבר של חלונות נתונים.
7. מטרה (GOAL): לחצן זה הוא לחצן תכנות מיידי. לחיצה עליו תעביר אתכם ישירות לחלון תוכנית מטרת אימון.
8. קצב לב (HRC): לחצן זה הוא לחצן תכנות מיידי. לחיצה עליו תעביר אתכם ישירות לחלון תוכנית קצב לב.
9. וואט (WATT): לחצן זה הוא לחצן תכנות מיידי. לחיצה עליו תעביר אתכם ישירות לחלון תוכנית WATT.
10. בדיקה (TEST): לחצן זה הוא לחצן תכנות מיידי. לחיצה עליו תעביר אתכם ישירות לחלון תוכנית TEST.
11. P1: לחצן זה הוא לחצן תכנות מיידי. לחיצה עליו תעביר אתכם ישירות לחלון תוכנית P1.
12. P2: מקש זה הוא המקש המיידי של בקרת התוכנית, לחץ על מקש זה יכול להיכנס ישירות לחלונות התוכנית P2.
13. ENTER: לחצו על לחצן זה כדי להזין הגדרת נתונים וגם לאישור שינוי בערך של נתון כלשהו.
14. ניקוי (CLEAR): מחיקת הפרמטרים שהוזנו קודם לכן.
15. מקשי הספרות 0~9: סה"כ 10 מקשים. להזנת פרמטרים שונים של התוכניות כגון גיל, משקל, זמן אימון וכולי. בזמן תכנות אימון ניתן לכוון את עוצמת התנגדות באמצעות לחצני הספרות.

### 1.4 פונקציות בקרת תוכנית

#### 1.4.1 מצב כללי

1. בחרו במצב ידני. חלון בקרת התוכניות יציג את האיור 『---』 וחלון הנתונים יציג את הכיתוב 『SELECT PROGRAM OR QUICK START』 (בחר תוכנית או הפעלה מהירה). לחצו על לחצן הפעלה מהירה וספירת כל הערכים תופעל. התנגדות ברירת המחדל היא רמה 1 והיא תשתנה פעם בדקה. כאשר הדוושות לא נעות מהר מספיק, חלון התוכנית יראה את הכיתוב 『↑RPM』 וייכנס למצב שהייה לאחר חמש שניות.
2. בזמן שתוכנית מופעלת, חלון הנתונים יציג את המידע הבא:
  - תצוגה מטרתית 『KMH』: תחילה יופיע 『LEVEL』, 『RPM』,

『DIST』 , 『WAT』 למשך שנייה אחת והערך יוצג למשך 10 שניות. לאחר מכן יוצגו החלונות 『LEVEL』 , 『KMH』 , 『TIME』 , 『CAL』 למשך שנייה והערך יוצג למשך 10 שניות.

- תצוגה אימפריאלית 『MLH』 : תחילה יופיע 『LEVEL』 , 『RPM』 , 『DIST』 , 『WAT』 למשך שנייה אחת והערך יוצג למשך 10 שניות. לאחר מכן החלון יראה 『LEVEL』 , 『MLH』 , 『TIME』 , 『CAL』 למשך שניה אחת והערך יוצג לעשר שניות.

3. עם סיום התוכנית, חלון הנתונים יציג את המידע הבא :

▪ מטרי 『KMH』 :

『EXERCISE TIME』 = 『0.00.00』 = HHMMSS יוצג על המסך בכיתוב נע ואז יוצג

『DISTANCE COVERED』 = 『0.0』 = ML יוצג על המסך בכיתוב נע ואז יוצג

『AVERAGE SPEED』 = 『0.0』 = MLH יוצג על המסך בכיתוב נע ואז יוצג

『CALORIES BURNT』 = 『0.0』 = KCAL יוצג על המסך בכיתוב נע ואז יוצג

『AVERAGE WATTS』 = 『0.0』 = WATTS יוצג על המסך בכיתוב נע ואז יוצג

『AVERAGE METS』 = 『0.0』 = METS יוצג על המסך בכיתוב נע ואז יוצג

▪ אימפריאלי 『MLH』 :

『EXERCISE TIME』 = 『0.00.00』 = HHMMSS יוצג על המסך בכיתוב נע ואז יוצג

『DISTANCE COVERED』 = 『0.0』 = ML יוצג על המסך בכיתוב נע ואז יוצג

『AVERAGE SPEED』 = 『0.0』 = MLH יוצג על המסך בכיתוב נע ואז יוצג

『CALORIES BURNT』 = 『0.0』 = KCAL יוצג על המסך בכיתוב נע ואז יוצג

『AVERAGE WATTS』 = 『0.0』 = WATTS יוצג על המסך בכיתוב נע ואז יוצג

『AVERAGE METS』 = 『0.0』 = METS יוצג על המסך בכיתוב נע ואז יוצג

#### 1.4.2. מצב P1: זהו מצב התוכנית

1. בחלון הפעלה/פעולה קבועה, לחצו על P1. חלון התוכנית יציג את ההודעה 『PROGRAM 1』

『figure』 , חלונות הנתונים יזוזו שמאלה ויציגו את ההודעה 『PRESS THE ARROWS TO』

『SELECT PROGRAM』 (לחצו על החיצים לבחירת תוכנית) ואז 『PRESS ENTER TO BEGIN』

『PROFILE』. (לחצו כדי להפעיל את פרופיל).

2. ניתן להשתמש בלחצנים ▼LEVEL/▲LEVEL כדי לבחור בין PROGRAM 1 (תוכנית 1),

PROGRAM 2 (תוכנית 2), PROGRAM 3 (תוכנית 3) ואז לחצו על ENTER כדי לעבור להזנת המשקל.

3. הגדרת המשקל: חלונות הנתונים ינועו שמאלה ויציגו את הכיתוב 『<30-199> ENTER WEIGHT』

『KG』 (הזינו משקל בטווח 30-199 ק"ג) (או שהם יציגו את הכיתוב 『<70-』 ENTER WEIGHT

LBS >440』 לפאונדים). ניתן להזין את המשקל באמצעות לחצני הספרות 0-9. חלונות התוכנית

- יהבהבו וערך ברירת המחדל יהיה 30. הזינו את הערך הרצוי. אם תלחצו על לחצני ספרות לשינוי הערך, יש להזין 2-3 ספרות (בטווח של 199-30). מעבר לערכי הקיצון המערכת תציג ערך מקסימום או מינימום. הזינו את הערך הרצוי לחצו על ENTER כדי לאחסן אותו ולעבור להגדרת זמן האימון.
4. הגדרת זמן האימון: חלון התוכנית יהבהב ויציג את זמן ברירת המחדל של 10 דקות. חלונות הנתונים יציגו את הכיתוב 『ENTER TIME <10-60> MINUTES』 (הזינו זמן בין 10-60 דקות). ניתן להזין זמן אימון באמצעות לחצני הספרות 0-9 ואז לחצה על לחצן ENTER לאחסן ולהפעלת התוכנית. אם תרצו לשנות את הערך שהגדרתם, לחצו על לחצן CLEAR.
5. בזמן אימון, ניתן ללחוץ על לחצני ▲LEVEL, ▼LEVEL כדי לשנות את התנגדות האימון. ניתן לבחור בין 4 רמות שונות.
6. עם סיום תוכנית אימון, לחצו על STOP וחלון התוכנית יציג אוטומטית את מספר הפרופיל. חלונות הנתונים יציגו למטה את ערכי האימון למשך שתי שניות, ואז המחשב יחזור למצב הפעלה/מוכן לפעולה.
7. בזמן שתוכנית מופעלת, חלון הנתונים יציג את המידע הבא:

▪ מטרי 『KMH』 :

מציג תחילה למשך שנייה אחת את הכיתוב 『LEVEL』, 『RPM』, 『DIST』, 『WAT』 ואז את הערך למשך 10 שניות. לאחר מכן יוצג 『LEVEL』, 『MLH』, 『TIME』, 『CAL』 למשך שנייה אחת ואז הערך למשך 10 שניות.

▪ אימפריאלי 『MLH』 :

מציג תחילה למשך שנייה אחת את הכיתוב 『LEVEL』, 『RPM』, 『DIST』, 『WAT』 ואז את הערך למשך 10 שניות. לאחר מכן יוצג 『LEVEL』, 『MLH』, 『TIME』, 『CAL』 למשך שנייה אחת ואז הערך למשך 10 שניות.

8. עם סיום התוכנית, חלון הנתונים יציג את המידע הבא:

▪ מטרי 『KMH』 :

『EXERCISE TIME』 = (זמן אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『HHMMSS』

『0.00.00』 (לציון שעה/דקה/שניה)

『DISTANCE COVERED』 = (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『=KM』 『0.0』

『AVERAGE SPEED』 = (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『=KMH』 『0.0』

『CALORIES BURNT』 = (קלוריות שהוצאו) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『=KCAL』 『0.0』

『AVERAGE WATTS』 = (ממוצע וואטים) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『=WATTS』 『0.0』

『AVERAGE METS』 = (יחס מטאבולי) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『=METS』 『0.0』

▪ אימפריאלי 『MLH』 :

『EXERCISE TIME』 = (זמן אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『HHMMSS』

『0.00.00』 (לציון שעה/דקה/שניה)

『0.0 =ML』 (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『= DISTANCE COVERED』

『0.0 =MLH』 (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『= AVERAGE SPEED』

『0.0 =KCAL』 (קלוריות שהוצאו) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『= CALORIES BURNT』

『0.0 =WATTS』 (ממוצע וואטים) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『= AVERAGE WATTS』

『0.0 =METS』 (יחס מטאבולי) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『= AVERAGE METS』

#### 1.4.3 מצב P2: זהו מצב אינטרוולים

1. בחלון הפעלה/פעולה רגילה, לחצו על לחצן P2. חלון התוכניות יציג את הכיתוב 『INTERVAL 1』.

חלונות הנתונים יזוזו שמאלה ויציגו את ההודעה 『PRESS THE ARROWS TO SELECT』

『PROGRAM』 (לחצו על החיצים לבחירת תוכנית) ואז 『PRESS ENTER TO BEGIN』

『PROFILE』 (לחצו כדי להפעיל את פרופיל).

2. ניתן להשתמש בלחצני ▲LEVEL, ▼LEVEL כדי לבחור בין 1 INTERVAL, 2 INTERVAL,

3 INTERVAL. עם בחירת תוכנית ולחיצה על ENTER תועברו להגדרת המשקל.

3. הגדרת המשקל: חלונות הנתונים ינועו שמאלה ויציגו את הכיתוב 『ENTER WEIGHT >30-』

『<199 KG』 (הזינו משקל בין 30-199 ק"ג) (או שהם יציגו את הכיתוב 『<70-』

『>440 LBS』 לפאונדים). ניתן להזין את המשקל באמצעות לחצני הספרות 0-9. החלון יתבהב ויציג את

ערך ברירת המחדל (30). אם תלחצו על לחצני ספרות לשינוי הערך, יש להזין 2-3 ספרות (בטווח של

30-199). מעבר לערכי הקיצון המערכת תציג ערך מקסימום או מינימום. הזינו את הערך הרצוי ולחצו על ENTER כדי לאחסן אותו ולעבור להגדרת זמן האימון.

4. הגדרת זמן האימון: חלון התוכנית יתבהב ויציג את זמן ברירת המחדל של 10 דקות. חלונות הנתונים

יציגו את הכיתוב 『MINUTES <10-60> ENTER TIME』 (הזינו זמן בטווח 10-60 דקות). ניתן

להזין מספר באמצעות לחצני הספרות 0-9 לקביעת זמן האימון ואז יש ללחוץ על ENTER כדי לאחסן את הנתון ולהתחיל בתוכנית. אם תרצו לשנות את הערך שהגדרתם, לחצו על לחצן CLEAR.

5. בזמן אימון, ניתן ללחוץ על לחצני ▲LEVEL, ▼LEVEL כדי לשנות את התנגדות האימון. ניתן

לבחור בין 4 רמות שונות.

6. עם סיום תוכנית אימון, לחצו על STOP וחלון התוכנית יציג אוטומטית את מספר הפרופיל. חלונות

הנתונים יציגו למטה את ערכי האימון למשך שתי שניות, ואז המחשב יחזור למצב הפעלה/מוכן לפעולה.

7. בזמן שתוכנית מופעלת, חלון הנתונים יציג את המידע הבא:

▪ מטרי 『KMH』:

מציג תחילה למשך שנייה אחת את הכיתוב 『LEVEL』, 『RPM』, 『DIST』, 『WAT』 ואז

את הערך למשך 10 שניות. לאחר מכן יוצג 『LEVEL』, 『KMH』, 『TIME』, 『CAL』 למשך

שנייה אחת ואז הערך למשך 10 שניות.

▪ אימפריאלי 『MLH』:

מציג תחילה למשך שנייה אחת את הכיתוב 『LEVEL』 , 『RPM』 , 『DIST』 , 『WAT』 ואז את הערך למשך 10 שניות. לאחר מכן יוצג 『LEVEL』 , 『MLH』 , 『TIME』 , 『CAL』 למשך שנייה אחת ואז הערך למשך 10 שניות.

8. עם סיום התוכנית, חלון הנתונים יציג את המידע הבא :

- מטרי 『KMH』 :
  - 『EXERCISE TIME』 = (זמן אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『HHMMSS』
  - 『0.00.00』 (לציון שעה/דקה/שניה)
  - 『DISTANCE COVERED』 = (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『KM』 =0.0
  - 『AVERAGE SPEED』 = (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『KMH』 =0.0
  - 『CALORIES BURNT』 = (קלוריות שהוצאו) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『KCAL』 =0.0
  - 『AVERAGE WATTS』 = (ממוצע וואטים) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『WATTS』 =0.0
  - 『AVERAGE METS』 = (יחס מטאבולי) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『METS』 =0.0
- אימפריאלי 『MLH』 :
  - 『EXERCISE TIME』 = (זמן אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『HHMMSS』
  - 『0.00.00』 (לציון שעה/דקה/שניה)
  - 『DISTANCE COVERED』 = (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『ML』 =0.0
  - 『AVERAGE SPEED』 = (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『MLH』 =0.0
  - 『CALORIES BURNT』 = (קלוריות שהוצאו) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『KCAL』 =0.0
  - 『AVERAGE WATTS』 = (ממוצע וואטים) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『WATTS』 =0.0
  - 『AVERAGE METS』 = (יחס מטאבולי) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『METS』 =0.0

#### 1.4.4 מצב TEST (בדיקה): זהו מצב בדיקת כושר

1. בחלון הפעלה/פעולה רגילה, לחצו על לחצן TEST. חלון התוכניות יציג את הכיתוב 『MALE』 『TEST』 (בדיקת גבר) או 『FEMALE TEST』 (בדיקת אישה). חלונות הנתונים יווצו שמאלה ויציגו את ההודעה 『PRESS THE ARROWS TO SELECT PROGRAM』 (לחצו על החיצים לבחירת תוכנית) ואז 『PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE』 (לחצו כדי להפעיל את פרופיל).
2. הגדרת גיל משתמש : לחצו על ENTER להגדרת הגיל. חלון הנתונים יציג את הכיתוב 『ENTER』 『AGE』 <10-99>. ניתן להשתמש בלחצני הספרות 0-9 להזנת הגיל. החלון יציג 『AGE』 =xxx ויהבהב את הערך שהוזן. אם הגיל המוזן נמוך מ-10, החלון יציג 『AGE』 =10 ויהבהב את הערך המינימלי כדי להזכיר למשתמש להזין שוב את הגיל. אם הגיל המוזן גבוה מ-99, החלון יציג 『AGE』 =99 ויהבהב את הערך המרבי כדי להזכיר למשתמש להזין שוב את הגיל. טווח הגיל הוא 10 עד 99. אחרי הזנת הגיל, לחצו על ENTER כדי לאחסן את הערך המבוקש והתצוגה תראה

OK ולאחר שניה התוכנית תופעל. אחרי ספירה לאחור בת 10 שניות, המכשיר יופעל כשערך ברירת המחדל להתנגדות הוא 1. כאשר הדוושות לא נעות מהר מספיק, חלון התוכנית יראה את הכיתוב 『↑RPM』 וייכנס למצב השהייה לאחר חמש שניות.

3. במהלך תוכנית אימון, חלון התוכנית יציג מידע כגון: default figure is Level 1 (ערך ברירת המחדל הוא דרגה 1). המשתמש לא יכול ללחוץ על החיצים למעלה או למטה כדי לשנות את הערך. באימון WATT ברירת המחדל לגברים היא 150 וואט ולנשים 100 וואט.
4. טבלת TEST MODE: אם המרחק הוא 0, תוצאת הבדיקה תהיה 0. אם לא מתקבלת מדידת קצב לב, ערך המדידה יהיה 0 גם כן.

### טבלת מצב בדיקה

גברים					
קצב לב					גיל
129>	129=<	139=<	170=< שיש	186=<	35>
112>	112=<	קצב לב	165=<	183=<	49>
100>	100=<	150=<	187=<	188=<	51>
100>	100=<	160=<	188=<	188=<	55>
169>	169=<	181=<	212=<	228=<	תגובה
181>	181=<	197=<	223=<	238=<	55=<
5	4	3	2	1	תוצאה

5. בזמן שתוכנית מופעלת, חלון הנתונים יציג את המידע הבא:

▪ מטרי 『KMH』:

מציג תחילה למשך שנייה אחת את הכיתוב 『LEVEL』, 『RPM』, 『DIST』, 『WAT』 ואז את הערך למשך 10 שניות. לאחר מכן יוצג 『LEVEL』, 『KMH』, 『TIME』, 『CAL』 למשך שנייה אחת ואז הערך למשך 10 שניות.

▪ אימפריאלי 『MLH』:

מציג תחילה למשך שנייה אחת את הכיתוב 『LEVEL』, 『RPM』, 『DIST』, 『WAT』 ואז את הערך למשך 10 שניות. לאחר מכן יוצג 『LEVEL』, 『MLH』, 『TIME』, 『CAL』 למשך שנייה אחת ואז הערך למשך 10 שניות.

6. עם סיום התוכנית, חלון הנתונים יציג את המידע הבא:

▪ מטרי 『KMH』:

『= EXERCISE TIME』 (זמן אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『=HHMMSS』

『0.00.00』 (לציון שעה/דקה/שניה)

『= DISTANCE COVERED』 (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『=KM』 0.0

『= AVERAGE SPEED』 (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『=KMH』 0.0

『= CALORIES BURNT』 (קלוריות שהוצאו) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『=KCAL』 0.0



- 『0.0 =WATTS』 (ממוצע וואטים) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『= AVERAGE WATTS』
- 『0.0 =METS』 (יחס מטאבולי) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『=AVERAGE METS』
- אימפריאלי 『MLH』 : 『EXERCISE TIME』 (זמן אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『=HHMMSS』
- 『0.00.00』 (לציון שעה/דקה/שניה)
- 『0.0 =ML』 (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『= DISTANCE COVERED』
- 『0.0 =MLH』 (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『= AVERAGE SPEED』
- 『0.0 =KCAL』 (קלוריות שהוצאו) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『= CALORIES BURNT』
- 『0.0 =WATTS』 (ממוצע וואטים) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『= AVERAGE WATTS』
- 『0.0 =METS』 (יחס מטאבולי) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『=AVERAGE METS』

#### 1.4.5 HRC MODE : מצב HRC (דופק)

1. בחלון הפעלה/פעולה רגילה, לחצו על לחצן HRC. חלון התוכנית יציג את הכיתוב 『HR』 . 『FIGURE』 . חלונות הנתונים יזוזו שמאלה ויציגו את ההודעה 『PRESS ENTER TO BEGIN』 . 『PROFILE』 .
2. לחצו על לחצן ENTER. חלון התוכנית יבהב ויציג "60%". חלונות הנתונים יזוזו שמאלה והכיתוב 『PRESS LEVEL UP/DOWN TO SELECT PROFILE』 יוצג. לאחר מכן לחצו על מקשי LEVEL ▲ או LEVEL ▼ כדי לבחור פרופיל HRC. יש שישה סוגי מצבי HRC סה"כ: 60%, 65%, 70%, 75%, 80%, 85%.
3. בזמן בחירת ערך לתוכנית HR, חלון התוכנית יציג את הערך ויהבהב. לחצו על ENTER כדי לעבור להגדרת גיל המתאמן.
4. הגדרת הגיל: בשלב זה חלון התוכנית יהבהב ויציג את ערך ברירת המחדל של 30. חלון הנתונים יציג את הכיתוב 『<10-99>ENTER AGE』 (הזינו את הגיל). ניתן להשתמש בלחצני הספרות 0-9 כדי להזין את הגיל. אם הזנתם ערך נמוך מ-10, המחשב לא יקבל את המספר ויציג את ערך המינימום 10 בחלון התוכנית. אם הזנתם ערך גבוה מ-99, המחשב לא יקבל את המספר ויציג את ערך המקסימום 99 בחלון התוכנית. טווח הגיל הוא 10 עד 99. בסיום הגדרת הגיל, לחצו על ENTER כדי לשמור את ההגדרה ולעבור להגדרת הזמן.
5. יש להגדיר ערך HR בהתאם לנוסחה - (220-גיל) HR X.
6. הגדרת זמן האימון: בשלב זה חלון התוכנית יהבהב ויציג את ערך ברירת המחדל לזמן האימון "10". חלון הנתונים יציג את הכיתוב 『MINUTES<10-60> ENTER TIME』 (הזינו זמן בטווח 10-60 דקות). ניתן להשתמש בלחצני הספרות 0-9 כדי להזין את הזמן. אם הזנתם ערך נמוך מ-10, המחשב לא יקבל את המספר ויציג את ערך המינימום 10 בחלון התוכנית. אם הזנתם ערך גבוה מ-60, המחשב לא יקבל את המספר ויציג את ערך המקסימום 60 בחלון התוכנית. טווח זמן האימון הוא 10-60 דקות. לאחר הגדרת זמן האימון לחצו על ENTER. חלון התוכנית יהבהב ויציג את הכיתוב THR למשך שתי שניות, ואז התוכנית תופעל.

7. עם סיום תוכנית אימון, לחצו על STOP וחלון התוכנית יציג אוטומטית את מספר הפרופיל. חלונות הנתונים יציגו למטה את ערכי האימון למשך שתי שניות, ואז המחשב יחזור למצב הפעלה/מוכן לפעולה.

8. בזמן שתוכנית מופעלת, חלון הנתונים יציג את המידע הבא:

▪ מטרי 『KMH』: מציג תחילה למשך שנייה אחת את הכיתוב 『LEVEL』, 『RPM』,

『DIST』, 『WAT』 ואז את הערך למשך 10 שניות. לאחר מכן יוצג

『LEVEL』, 『KMH』, 『TIME』, 『CAL』 למשך שנייה אחת ואז הערך למשך 10 שניות.

▪ אימפריאלי 『MLH』: מציג תחילה למשך שנייה אחת את הכיתוב 『LEVEL』,

『RPM』, 『DIST』, 『WAT』 ואז את הערך למשך 10 שניות. לאחר מכן יוצג

『LEVEL』, 『MLH』, 『TIME』, 『CAL』 למשך שנייה אחת ואז הערך למשך 10 שניות.

9. עם סיום התוכנית, חלון הנתונים יציג את המידע הבא:

▪ מטרי 『KMH』:

『EXERCISE TIME』 (זמן אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『HHMMSS』=

『0.00.00』 (לציון שעה/דקה/שניה)

『DISTANCE COVERED』 (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『KM』= 『0.0』

『AVERAGE SPEED』 (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『KMH』= 『0.0』

『CALORIES BURNT』 (קלוריות שהוצאו) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『KCAL』= 『0.0』

『AVERAGE WATTS』 (ממוצע וואטים) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『WATTS』= 『0.0』

『AVERAGE METS』 (יחס מטאבולי) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『METS』= 『0.0』

▪ אימפריאלי 『MLH』:

『EXERCISE TIME』 (זמן אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『HHMMSS』=

『0.00.00』 (לציון שעה/דקה/שניה)

『DISTANCE COVERED』 (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『ML』= 『0.0』

『AVERAGE SPEED』 (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『MLH』= 『0.0』

『CALORIES BURNT』 (קלוריות שהוצאו) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『KCAL』= 『0.0』

『AVERAGE WATTS』 (ממוצע וואטים) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『WATTS』= 『0.0』

『AVERAGE METS』 (יחס מטאבולי) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『METS』= 『0.0』

10. מצב בקרת קצב לב: ברירת המחדל לבקרת קצב לב היא 50 וואט. כשהמחשב קולט מדידת דופק הוא יבחן אותו למשך 10 שניות.

▪ במצב תוכנית כושר, התוכנית תשווה את קצב הלב בפועל עם ערך קצב הלב שהוגדר באופן הבא:

כשערך הדופק בפועל  $\geq$  ערך הדופק שהוגדר ב-15, הוואטים יועלו אוטומטית ב-20. ניתן לעלות עד 400 וואט.

כשערך הדופק בפועל  $\geq$  ערך הדופק שהוגדר ב-5, הוואטים יועלו אוטומטית ב-10. ניתן לעלות עד 400 וואט.

כשערך הדופק בפועל  $\geq$  ערך הדופק שהוגדר ב-5, הוואטים ירדו אוטומטית ב-20. ניתן לרדת עד 50 וואט.

כשערך הדופק בפועל  $\geq$  ערך הדופק שהוגדר ב-15, הוואטים ירדו אוטומטית ב-20. ניתן לרדת עד 50 וואט.

כשערך הדופק בפועל  $\geq$  מערך הדופק שהוגדר ב-30, הוואטים ירדו אוטומטית ל-50 וואט. עד שערך הדופק בפועל  $\geq$  מערך הדופק שהוגדר ב-5, התוכנית תמשיך לפעול.

- בזמן תוכנית כושר, אם לא נקלטות אות אלחוטי, החלון יציג את ההודעה "NO PULSE" (אין דופק). כעבור 60 שניות המחשב ייכנס למצב השהייה.
- כאשר הדוושות נעות בקצב נמוך מ-40 סל"ד, חלון התוכנית יראה את הכיתוב  $\uparrow$ RPM וייכנס למצב השהייה לאחר חמש שניות.
- ניתן להשתמש במצב בקרת קצב לב רק עם מדידת דופק אלחוטית. חיישני היד לא פועלים במצב זה.
- בזמן תוכנית אימון, חלון הנתונים יציג את המידע הבא: ברירת המחדל היא רמת התנגדות 1, ולחיצה על לחצני החיצים למעלה ולמטה לא תשנה רמה זו.

#### 1.4.6 מצב WATT: זהו מצב בקרת וואטים

1. בחלון הפעלה/מצב יציב, לחצו על WATT. חלונות התוכנית יציגו  $\uparrow$ WATT, חלונות הנתונים יזוזו שמאלה ויציגו את ההודעה  $\uparrow$ PRESS ENTER TO BEGIN PROFILE (לחו על ENTER כדי להפעיל פרופיל).
2. לחצו על ENTER כדי לשנות את ערך WATT המטרה. חלון הנתונים יציג את הכיתוב  $\uparrow$ ENTER WATT <25-400>. ניתן להשתמש בלחצני הספרות 0-9 להזנת WATT המטרה. חלון הנתונים יציג  $\uparrow$ xxx =WATTS ויהבהב את הערך שהוזן. אם תלחצו על לחצני ספרות לשינוי הערך, יש להזין 2-3 ספרות (בטווח של 25 - 400). ערך מחוץ לטווח יחליף את התצוגה אוטומטית לערך המיני או המקסי. הזינו ערך בטווח ולחצו על ENTER כדי לשמור אותו.
3. לחצו על ENTER לשינוי הזמן. חלון הנתונים יציג את ההודעה  $\uparrow$ ENTER TIME <10 - 60> MINUTOS (הזינו זמן בטווח של 10-60 דקות). חלונות התוכנית יציגו את ערך ברירת המחדל  $\uparrow$ 10 מהבהב. אם תלחצו על לחצני ספרות לשינוי הערך, יש להזין 2-3 ספרות (בטווח של 10-60). ערך מחוץ לטווח יחליף את התצוגה אוטומטית לערך ברירת המחדל. הזינו ערך בטווח ולחצו על ENTER כדי לשמור אותו ולהפעיל את התוכנית.
4. אחרי סיום הגדרת זמן החלק האחרון, לחצו על ENTER וכל הערכים יתחילו בספירה. התנגדות ברירת המחדל היא רמה 1 והיא תשתנה פעם בדקה. כאשר הדוושות נעות בקצב נמוך מ-40 סל"ד, חלון התוכנית יראה את הכיתוב  $\uparrow$ RPM וייכנס למצב השהייה לאחר חמש שניות.
5. עם סיום תוכנית אימון, לחצו על STOP וחלון התוכנית יציג אוטומטית את מספר הפרופיל. חלונות הנתונים יציגו למטה את ערכי האימון למשך שתי שניות, ואז המחשב יחזור למצב הפעלה/מוכן לפעולה.

6. בזמן שתוכנית מופעלת, חלון הנתונים יציג את המידע הבא:
- מטרי 『KMH』: מציג תחילה למשך שנייה אחת את הכיתוב 『LEVEL』, 『RPM』, 『DIST』, 『WAT』 ואז את הערך למשך 10 שניות. לאחר מכן יוצג 『LEVEL』, 『KMH』, 『TIME』, 『CAL』 למשך שנייה אחת ואז הערך למשך 10 שניות.
  - אימפריאלי 『MLH』: מציג תחילה למשך שנייה אחת את הכיתוב 『LEVEL』, 『RPM』, 『DIST』, 『WAT』 ואז את הערך למשך 10 שניות. לאחר מכן יוצג 『LEVEL』, 『MLH』, 『TIME』, 『CAL』 למשך שנייה אחת ואז הערך למשך 10 שניות.
7. עם סיום התוכנית, חלון הנתונים יציג את המידע הבא:
- מטרי 『KMH』:
    - 『EXERCISE TIME』 = (זמן אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『HHMMSS』
    - 0.00.00 (לציון שעה/דקה/שניה)
    - 『DISTANCE COVERED』 = (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『KM』 0.0
    - 『AVERAGE SPEED』 = (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『KMH』 0.0
    - 『CALORIES BURNT』 = (קלוריות שהוצאו) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『KCAL』 0.0
    - 『AVERAGE WATTS』 = (ממוצע וואטים) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『WATTS』 0.0
    - 『AVERAGE METS』 = (יחס מטאבולי) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『METS』 0.0
  - אימפריאלי 『MLH』:
    - 『EXERCISE TIME』 = (זמן אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『HHMMSS』
    - 0.00.00 (לציון שעה/דקה/שניה)
    - 『DISTANCE COVERED』 = (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『ML』 0.0
    - 『AVERAGE SPEED』 = (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『MLH』 0.0
    - 『CALORIES BURNT』 = (קלוריות שהוצאו) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『KCAL』 0.0
    - 『AVERAGE WATTS』 = (ממוצע וואטים) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『WATTS』 0.0
    - 『AVERAGE METS』 = (יחס מטאבולי) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『METS』 0.0
8. מצב בקרת WATT:
- במצב אימון כושר, כשערך WATT נמוך מ-25 וואט, חלון התוכנית יציג את הכיתוב 『↑RPM』.
  - במצב אימון כושר, כשערך WATT גבוה מ-400 וואט, חלון התוכנית יציג את הכיתוב 『↓RPM』.
  - במצב אימון כושר, אם רמת הקושי היא עד 40 וערך הוואטים לא מגיע לערך המטרה, חלון התוכנית יראה 『↑RPM』.
  - אחרי הפעלת מצב כושר, התוכנית תבחן את ערך הוואטים למשך 10 שניות.
  - במצב תוכנית כושר, התוכנית תשווה את ערך הוואט בפועל עם ערך הוואט שהוגדר כמטרה באופן

הבא :

- אם ערך הוואט שהוגדר כמטרה : 『WATT בפועל  $\geq$  WATT מטרה ב-75』 בזמן אימון כושר, עוצמת ההתנגדות תעלה אוטומטית ב-3. הערך המרבי יכול להיות LEVEL 40.
- אם ערך הוואט שהוגדר כמטרה : 『WATT בפועל  $\geq$  WATT מטרה ב-50』 בזמן אימון כושר, עוצמת ההתנגדות תעלה אוטומטית ב-2. הערך המרבי יכול להיות LEVEL 40.
- אם ערך הוואט שהוגדר כמטרה : 『WATT בפועל  $\geq$  WATT מטרה ב-15』 בזמן אימון כושר, עוצמת ההתנגדות תעלה אוטומטית ב-1. הערך המרבי יכול להיות LEVEL 40.
- אם ערך הוואט שהוגדר כמטרה : 『WATT בפועל  $\geq$  WATT מטרה ב-15』 בזמן אימון כושר, עוצמת ההתנגדות תרד אוטומטית ב-1. הערך המרבי יכול להיות LEVEL 1.
- אם ערך הוואט שהוגדר כמטרה : 『WATT בפועל  $\geq$  WATT מטרה ב-50』 בזמן אימון כושר, עוצמת ההתנגדות תרד אוטומטית ב-2. הערך המרבי יכול להיות LEVEL 1.
- אם ערך הוואט שהוגדר כמטרה : 『WATT בפועל  $\geq$  WATT מטרה ב-75』 בזמן אימון כושר, עוצמת ההתנגדות תרד אוטומטית ב-3. הערך המרבי יכול להיות LEVEL 1.

#### 1.4.7. מצב GOAL (מטרה):

1. בחלון הפעלה/מצב קבוע, לחצו על לחצן GOAL כדי להיכנס למצב ידני. חלונית הנתונים ינועו שמאלה ויראו את המילים 『CALORICES.3 DISTANCE.2 TIME.1』 (זמן, מרחק, קלוריות).
  2. השתמשו בלחצני הספרת (1-3) כדי לבחור פריט ולחצו על ENTER כדי לעבור לשלב הגדרת הגיל.
  3. הגדרת הגיל: בשלב זה חלון התוכנית יהבהב ויציג את ערך ברירת המחדל של 30. חלון הנתונים יציג את הכיתוב 『<10-99>ENTER AGE』 (הזינו את הגיל). ניתן להשתמש בלחצני הספרות 0-9 כדי להזין את הגיל. אם הזנתם ערך נמוך מ-10, המחשב לא יקבל את המספר ויציג את ערך המינימום 10 בחלון התוכנית. אם הזנתם ערך גבוה מ-99, המחשב לא יקבל את המספר ויציג את ערך המקסימום 99 בחלון התוכנית. טווח הגיל הוא 10 עד 99. בסיום הגדרת הגיל, לחצו על ENTER כדי לשמור את ההגדרה ולעבור להגדרת המשקל.
  4. הגדרת המשקל: חלונית הנתונים ינועו שמאלה ויציגו את הכיתוב 『>30 ENTER WEIGHT』 (הזינו משקל בטווח 30-199 ק"ג) (או שהם יציגו את הכיתוב 『<70- ENTER WEIGHT』 (הזינו משקל בטווח 30-199 ק"ג) (או שהם יציגו את הכיתוב 『>440 LBS』 לפאונדים). ניתן להזין את המשקל באמצעות לחצני הספרות 0-9. חלונית התוכנית יהבהבו וערך ברירת המחדל יהיה 30. הזינו את הערך הרצוי. אם תלחצו על לחצני ספרות לשינוי הערך, יש להזין 2-3 ספרות (בטווח של 30-199). מעבר לערכי הקיצון המערכת תציג ערך מקסימום או מינימום. הזינו את הערך הרצוי לחצו על ENTER כדי לאחסן אותו ולעבור להגדרת הפריטים הבאים.
  5. למטה תמצאו 3 פריטים. התוכנית תפעל לאחר שתבחרו בפריט מטרה אחד.
- הגדרת זמן האימון: חלון התוכנית יהבהב ויציג את זמן ברירת המחדל של 10 דקות. חלונית הנתונים יציגו את הכיתוב 『<10-60>MINUTES ENTER TIME』 (הזינו זמן בטווח 10-60 דקות). ניתן להשתמש בלחצני הספרות 0-9 כדי להזין את זמן האימון. בסיום ההגדרות, לחצו על ENTER כדי להתחיל תוכנית זו.

- הגדרת מרחק : חלונות התוכנית יציגו את ערך ברירת המחדל למרחק של ק"מ. חלון הנתונים יציג את ההודעה 『ENTER DISTANCE <1.0-99.9>KM』 (הזינו מרחק בטווח 1-99.9 ק"מ). ניתן להשתמש בלחצני הספרות 0-9 כדי להזין את מרחק האימון. בסיום ההגדרות, לחצו על ENTER כדי להתחיל תוכנית זו. ניתן להגדיר טווח אימון של 1.0-99.9 ק"מ.
- הגדרת קלוריות : חלונות התוכנית יציגו את ערך ברירת המחדל לקלוריות. חלון הנתונים יציג את ההודעה 『ENTER CALORIES <1-999>KCAL』 (הזינו מספר קלוריות בטווח של 1-999 קק"ל). ניתן להשתמש בלחצני הספרות 0-9 כדי להזין את מספר הקלוריות לאימון. בסיום ההגדרות, לחצו על ENTER כדי להתחיל תוכנית זו. ניתן להגדיר מספר קלוריות לאימון בטווח של 1-999 קק"ל.
- 6. בזמן אימון, ניתן ללחוץ על לחצני ▲LEVEL , ▼LEVEL כדי לשנות את התנגדות האימון. ניתן לבחור בין L1~L40 רמות שונות.
- 7. עם סיום תוכנית אימון, לחצו על STOP וחלון התוכנית יציג אוטומטית את מספר הפרופיל. חלונות הנתונים יציגו למטה את ערכי האימון למשך שתי שניות, ואז המחשב יחזור למצב הפעלה/מוכן לפעולה.
- 8. בזמן שתוכנית מופעלת, חלון הנתונים יציג את המידע הבא :
  - מטרי 『KMH』 :

מציג תחילה למשך שנייה אחת את הכיתוב 『LEVEL』 , 『RPM』 , 『DIST』 , 『WAT』 ואז את הערך למשך 10 שניות. לאחר מכן יוצג 『LEVEL』 , 『KMH』 , 『TIME』 , 『CAL』 למשך שנייה אחת ואז הערך למשך 10 שניות.
- אימפריאלי 『MLH』 :

מציג תחילה למשך שנייה אחת את הכיתוב 『LEVEL』 , 『RPM』 , 『DIST』 , 『WAT』 ואז את הערך למשך 10 שניות. לאחר מכן יוצג 『LEVEL』 , 『MLH』 , 『TIME』 , 『CAL』 למשך שנייה אחת ואז הערך למשך 10 שניות.

- 9. עם סיום התוכנית, חלון הנתונים יציג את המידע הבא :
  - מטרי 『KMH』 :

『= EXERCISE TIME』 (זמן אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『HHMMSS』

『0.00.00』 (לציון שעה/דקה/שניה)

『= DISTANCE COVERED』 (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『0.0 =KM』

『= AVERAGE SPEED』 (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『0.0 =KMH』

『= CALORIES BURNT』 (קלוריות שהוצאו) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『=KCAL』

『0.0』

『= AVERAGE WATTS』 (ממוצע וואטים) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『=WATTS』

『0.0』

『=AVERAGE METS』 (יחס מטאבולי) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『0.0 =METS』

▪ אימפריאלי 『MLH』 :

『= EXERCISE TIME』 (זמן אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『=HHMMSS』

『0.00.00』 (לציון שעה/דקה/שניה)

『= DISTANCE COVERED』 (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『=ML』 『0.0』

『= AVERAGE SPEED』 (מרחק אימון) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『=MLH』 『0.0』

『= CALORIES BURNT』 (קלוריות שהוצאו) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『=KCAL』

『0.0』

『= AVERAGE WATTS』 (ממוצע וואטים) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『=WATTS』

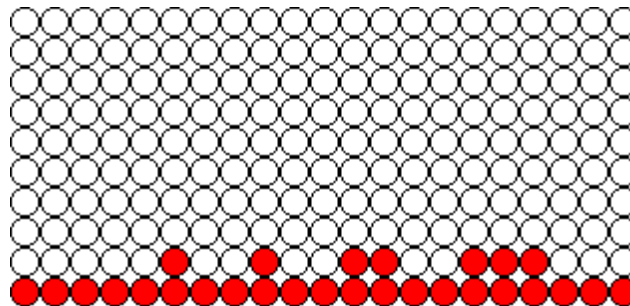
『0.0』

『= AVERAGE METS』 (יחס מטאבולי) יוצג באותיות נעות ואז יוצג 『=METS』 『0.0』

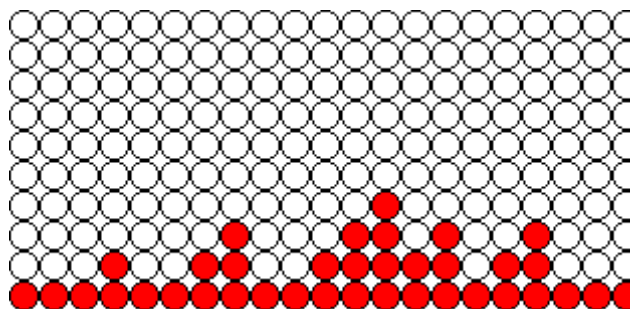
## 2. איורי פרופילים:

### 2.1. איור לתוכנית P1:

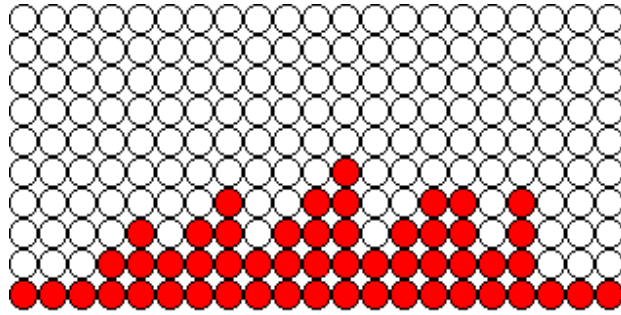
פרופיל תוכנית 1



פרופיל תוכנית 2

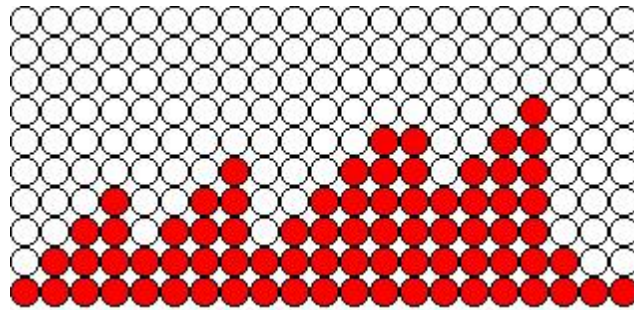


### פרופיל תוכנית 3

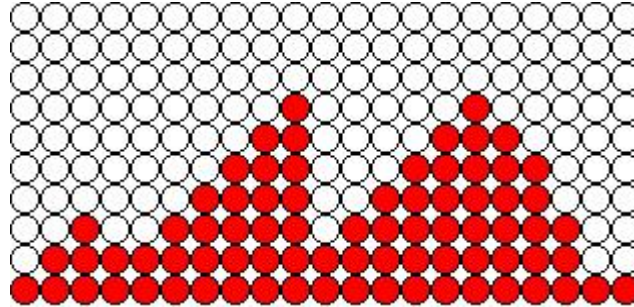


### 2.2. איור לתוכנית P2:

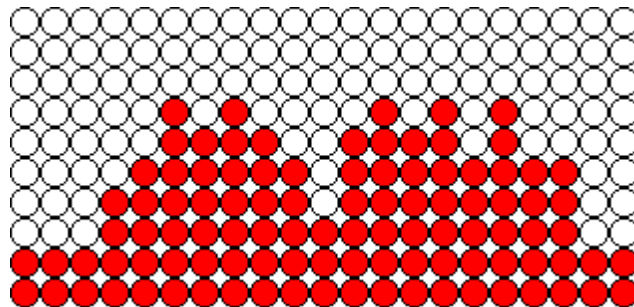
#### תוכנית אינטרוולים 1:



#### תוכנית אינטרוולים 2:



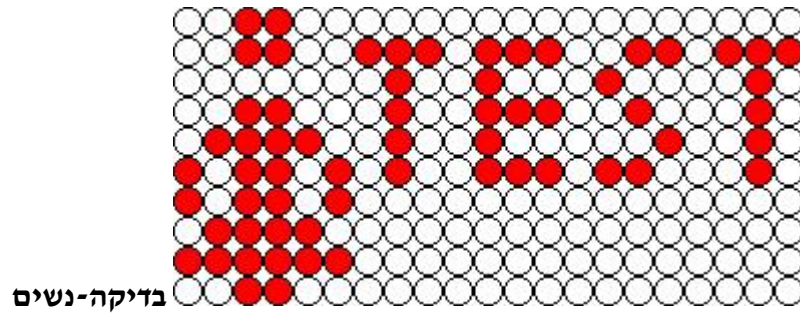
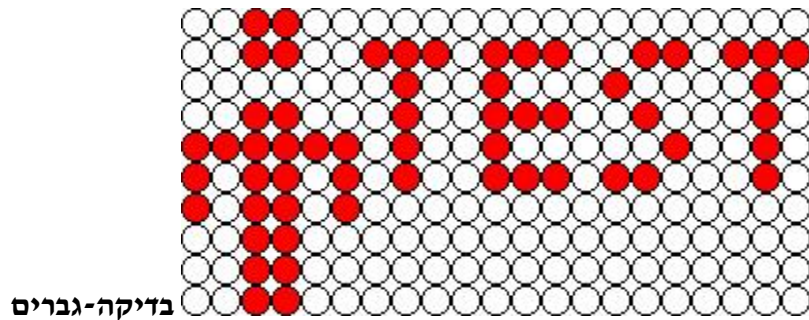
#### תוכנית אינטרוולים 3:





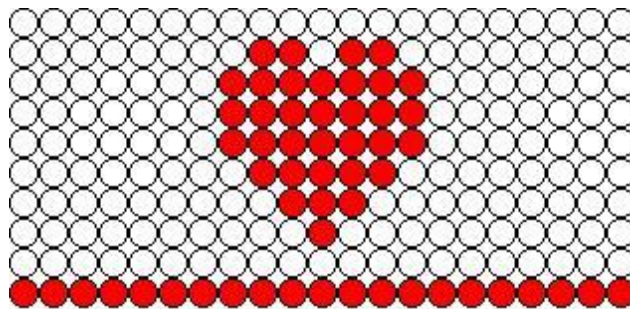
2.3. איור מצב בדיקה:

בדיקת כושר גופני:



2.4. איור תוכנית HRC:

HRC:



2.5. איור תוכנית WATT:

בקרת WATT:

