



# הוראות הפעלה



## אמצעי זהירות חשובים

1. יש לקרוא בעיון את הוראות ההפעלה לפני השימוש במכשיר.
2. מד הדופק האינטגרלי של המכשיר אינו מכשיר רפואי. אין להסתמך על מדידת הדופק כמדידה רפואית. המכשיר עלול להציג סטייה בשיעור של עד 20%.
3. מכשיר כושר זה מיועד לשימוש עד משקל מתאמן/נת מירבי עד 150 ק"ג.
4. מכשיר כושר זה מיועד לשימוש ביתי בלבד ואינו מתאים לשימוש מסחרי ו/או מוסדי מכל סוג שהוא.
5. למניעת היווצרות חלודה יש להתאמן עם מגבת למניעת טפטוף זיעה על חלקי מתכת של המכשיר. בגמר האימון יש לנגב את המכשיר.
6. 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).
7. אנרגיים ספורט לא תישא באחריות לנזק לרכוש ו/או פגיעה בכל מקרה של שימוש במכשיר כושר זה באופן שאינו תואם את הוראות השימוש המסופקות עם המכשיר.

### תצוגה



### תיאור לוח מקשים

שם הלחצן	פירוט
MODE	שינוי הנתונים המוצגים בזמן אימון. מחוץ למצב אימון איפוס כל הערכים. התחלה והפסקה של אימון או בדיקת אחוזי שומן לחיצה ממושכת תאפס את כל הערכים.
GO/ RESET	1. במצב עריכה- לחצו על לחצן זה כדי לאפס את הערך בחלון מהבהב רלוונטי.
RECOVERY /UP	2. בהגדרת נתונים מצב שומן הגוף, לחץ על כפתור זה כדי להזין את בדיקת השומן בגוף.
	3. במצב צג, לחץ לחיצה ממושכת על לחצן זה למשך 3 שניות כדי לאפס את כל הערכים לאפס.
DOWN BODYFAT	שינוי ערך של נתונים. מחוץ למצב אימון לחיצה לכניסה למצב עריכת נתוני בדיקת שומן.

## אימון

פעולות

1. RPM / SPEED / BODYFAT
  1. מציג מהירות 0-99.9 קמ"ש או אם מוצג M המהירות היא במייל.
  2. מציג קצב סיבובים לדקה RPM בטווח 0-1500.
  3. מציג מדד שומן גוף.
  
2. TIME/BMI
  1. מציג זמן 0-99:59 דקות.
  2. ניתן לקבוע זמן אימון מראש כאשר הספירה מגיעה ליעד ישמע צליל ל-10 שניות.
  3. מציג מדד שומן גוף (BMI).
  
3. DISTANCE/BMR
  1. מציג מרחק כללי 0-99.9 ק"מ או אם מוצג M המרחק הוא במייל.
  2. ניתן לקבוע מרחק אימון מראש כאשר הספירה מגיעה ליעד ישמע צליל ל-10 שניות.
  3. הצגת קצב חילוף החומרים הבסיסי (BMR).
  
4. CALORIES/TEMPERATURE
  1. מציג כמות הקלוריות כללית 0-999 קילוקלוריות.
  2. ניתן לקבוע כמות קלוריות לאימון מראש כאשר הספירה מגיעה ליעד ישמע צליל ל-10 שניות.
  3. הצגת טמפרטורת החדר (TEMP).
  
5.
  1. אחוז בחייהני הדופק להצגת קצב דופק הלב 40-240.
  2. מציג את "P" אם אין אות הדופק מעל 60 שניות. באפשרותך לחוץ על UP או DOWN כדי להיכנס שוב לבדיקת הדופק.

כיבוי אוטומטי – אם אין תנועה או אות במשך 8 דקות המכשיר יכבה וכל הנתונים יתאפסו למעט שומן גוף וטמפרטורה.

### הפעלה

עריכה – ניתן לקבוע ערך מטרה (מרחק, זמן או קלוריות) לחץ MODE לבחירת החלון לעריכה וקבע את הערך הרצוי ע"י מקשי UP/DOWN.

בדיקת דופק - לפני המדידה לחץ על כל מקש לשינוי התצוגה מ-"P" ל-"♥" וכנס למצב דופק. אחוז בחייהני הדופק והמתן כ 3-4 שניות.

דופק התאוששות – מחוץ למצב אימון או עריכה, ראשית בדוק דופק כמתואר, לאחר מכן לחץ RECOVERY לכניסה למצב בדיקה. תוצג ספירה לאחור של דקה אחת ודופק בסיום תוצג רמת הדופק וציון F1-F6 (F1 הטוב ביותר).

### שומן גוף, BMI, BMR

מחוץ למצב אימון או עריכה, לחץ BODYFAT. עדכן נתונים אישיים בסדר הבא: משקל, גובה, גיל, מין. לחץ MODE למעבר בין הנתונים.

להתחלת המדידה לחץ GO והמתן 6 שניות להצגת התוצאות

Gender/Age	Underweight	Healthy	Slightly Overweight	Overweight	Obese
Male/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Male/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Female/ ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Female/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

ליציאה לחץ BODYFAT.