

ENERGYM
sport



הוראות הפעלה

KETTLER CROSS M - אופניי כושר



אזהרה

- מומלץ להיווצר ברופא לפני תחילת תוכנית אימונים.
- זמן שימוש רצוף מומלץ הינו שעה אחת.

פרטים נוספים ושאלות

נא לפנות למחלקת שירות אנרג'ים בטלפון : 09-9729100
 לשאלות ומידע נוסף במייל : service@energym.co.il

תצוגה



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

להפעלת התצוגה הכנס 2 סוללות 1.5V AA

קביעת 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.

במצב start לחץ על MODE עד הופעת SCAN הנתונים המוצגים על המסך יתחלפו כל 6 שניות

SCAN

זמן הזמן המרבי למדידה 99:99 דקות מהירות בקמ"ש או קצב בסיבובים לדקה

TIME
SPEED/RPM

מרחק נמדד בקילומטרים
קלוריות הערך המרבי למדידה 9999
דופק – פעימות לב בדקה נמדד באחויזה בשני היישנים

DIST
CAL
PULSE

תיאור לוח מקשים

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

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 בחיישני מדידת הדופק. המדידה מתבצעת במשך דקה ובסיומה מוצגת התוצאה: F1 – הטוב ביותר F6 – הגרוע ביותר.