

GENERAL
—fitness—

הוראות הפעלה

אליפטיקל – E450



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 100 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.
8. חשוב מאוד לקרא מדריך זה היטב לפני השימוש במכשיר ולוודא שכל מי שאמור להשתמש במכשיר יקרא הוראות ואזהרות אלו. בטיחות ויעילות ניתן להשיג משימוש ותפעול נכון של המכשיר.
9. חשוב מאוד לקרא מדריך זה היטב לפני השימוש במכשיר ולוודא שכל מי שאמור להשתמש במכשיר יקרא הוראות ואזהרות אלו. בטיחות ויעילות ניתן להשיג משימוש ותפעול נכון של המכשיר.
10. לפני השימוש במכשיר יש להתייעץ עם רופא ולקבל חוות דעת לגבי השימוש במכשיר לפי המצב הבריאותי שלך, חוות דעת הרופא חשובה לסובלים ונוטלים תרופות למחלות לב, כולסטרול גבוה ולחץ דם גבוה.
11. השמע לאותות מגופך. יתר שימוש או שימוש לא נכון יכול לפגוע בבריאותך. הפסק את האימון אם את חווה אחד מהסימפטומים הבאים: כאב, לחץ בחזה, דופק לא סדיר, קוצר נשימה, סחרחורת, כאבי ראש קלים. אם אתה חווה אחד מהסימפטומים שהוזכרו יש להתייעץ עם רופא לפני המשך השימוש.
12. הרחק ילדים וחיות מהמכשיר. המכשיר מיועד לשימוש מבוגרים בלבד ולא לילדים.
13. השתמש במכשיר על משטח שטוח ומאוזן עם כיסוי להגנה על הרצפה או השטיח. יש לשמור מרחק של לפחות חצי מטר מסביב למכשיר.
14. לפני השימוש בדוק אם הציוד מחוזה כראוי (כמו ברגים, אומים או פדלים).
15. עצור את המכשיר אם בזמן השימוש אתה שומע רעשים לא רגילים או מרגיש שמשוהו השתחרר, טפל בבעיה לפני שימוש חוזר במכשיר.
16. בשימוש המכשיר לבש בגדים מתאימים, לא משוחררים מדי ע"מ שלא ייתפסו במכשיר, נעל נעלי ספורט (אין להתאמן יחפים או בנעלי בית).
17. יש להקפיד כאשר מזיזים או מרימים המכשיר שלא ייתפס הגב, יש להשתמש בעזרה או בציוד הרמה מתאים.

* המדריך נכתב בלשון זכר אך מתייחס לגברים ונשים כאחד.

פונקציות הכפתורים:

MODE – לחץ לבחירת החלון שהינך רוצה לכוון.
SCAN-מצב בו הצג עובר בין הפונקציות בזמן האימון (אופציונלי)

פעולות:

SPEED – מציג מהירות נוכחית בזמן האימון.
TIME – מציג את זמן האימון.
ספירת זמן אוטומטית מתחילת האימון ועד סופו, הספירה תפסיק אוטומטי כאשר הופסק האימון למשך יותר מ 3 שניות.
DISTANCE – מציג את המרחק.
מציג את המרחק מתחילת האימון ועד סופו.
ODD – מציג את המרחק המצטבר
CALORIES – מציג את הקלוריות.
מציג את הקלוריות מתחילת האימון ועד סופו.
PULSE – מציג את הדופק.
החזק את חיישני הדופק בידיים לבדיקת הדופק לפי דקה.

הארות:

כיבוי אוטומטי ייעשה כאשר אין אף פעילות על המכשיר למשך יותר מ 8 דקות, הצג ייכבה וכל הזיכרון יתאפס.

הפעלה:

1. לחץ על "MODE" לבחירת החלון המתאים לכיוון, ה "▼" יהבהב בפינה העליונה השמאלית של החלון המתאים.
2. לחיצה ארוכה על כפתור ה MODE תאפס את כל נתוני הצג.
3. כוון את גלגל רמת הקושי - עד +, יש להתחיל ברמה "-" ולהעלות הרמה לפי היכולת האישית, ע"מ לבדוק מה היכולת יש לדווש מס' דקות ברמה הנבחרת.

יש להקפיד לקרוא את הוראות הבטיחות לפני השימוש!

אימון נעים ובטוח!