

הוראות הפעלה

אליפטיקל – Evo6



הודעה חשובה בנוגע לבטיחות

אמצעי זהירות

הקפידו לקרוא את כל הוראות השימוש לפני הרכבת או הפעלת המכשיר. יש לשים לב במיוחד להוראות הבטיחות הבאות:

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 פציעה בכל מקרה של שימוש במכשיר כושר זה באופן שאינו תואם את הוראות השימוש המסופקות עם המכשיר.
 8. לפני השימוש במכשיר בפעם הראשונה יש לבדוק את כל הברגים, האומים והחיבורים, ולוודא שמכשיר האימון בטוח לשימוש.
 9. יש להרכיב את המכשיר במקום מאוזן ויבש, ולהרחיק אותו מלחות וממים.
 10. יש להניח בסיס מתאים (למשל, שטיחון גומי, לוח עץ וכולי) מתחת למכשיר באזור ההרכבה, כדי להרחיק ממנו לכלוך וכדומה.
 11. לפני תחילת האימונים, יש לפנות אזור ברדיוס שני מטרים מחפצים שונים.
 12. אין להשתמש בחומרי ניקוי חזקים כדי לנקות את המכשיר. יש להשתמש רק בכלי העבודה שהגיעו עם הערכה או בכלים מתאימים משלכם כדי להרכיב את המכשיר או לתקן חלקים כלשהם שלו. יש להסיר אגלי זיעה מהמכשיר מיד לאחר סיום האימון.
 13. אימון יתר או אימון לא נכון עלולים לפגוע בבריאותכם. יש להיוועץ ברופא לפני תחילת תוכנית אימונים. הרופא יכול להמליץ על הגדרות מרביות לאימון (דופק, וואטים, משך האימון וכולי), אליהם תוכלו להגיע באימון, ולגביהם תוכלו לקבל מידע מדויק בזמן האימון. המכשיר אינו מתאים למטרות טיפוליות.
 14. יש להשתמש במכשיר רק כשהוא תקין לגמרי. אם עליכם לתקן את המכשיר, יש להשתמש רק בחלקי חילוף מקוריים.
 15. רק אדם אחד רשאי להתאמן במכשיר בכל עת.
 16. יש ללבוש בגדי ונעלי אימון המתאימים לאימון כושר במכשיר זה. על נעלי האימון להתאים לשימוש במכשיר.
 17. במקרה של תחושת סחרחורת, מחלה או סימפטומים חריגים אחרים, יש לעצור את האימון ולהיוועץ באופן מיידי ברופא.
 18. אנשים כגון ילדים ואנשים בעלי מוגבלויות רשאים להשתמש במכשיר רק בנוכחות אדם אחר המסוגל לסייע ולייעץ להם במידת הצורך.
 19. עוצמת המכשיר גוברת עם הגברת המהירות, ולהפך. המכשיר מצויד בחוגה מתכווננת לכיוון התנגדותו. הורידו את התנגדות המכשיר על ידי העברת חוגת הכיוון לכיוון רמה 1. העלו את התנגדות המכשיר על ידי העברת חוגת הכיוון לכיוון רמה 8.
- אזהרה: לפני תחילת תוכנית אימונים כלשהי, יש להיוועץ ברופא. הדבר חשוב במיוחד לאנשים מעל גיל 35 או לאנשים עם בעיות בריאותיות קיימות. יש לקרוא את כל ההוראות לפני השימוש במכשיר אימון כלשהו.

שמרו הוראות אלו והקפידו על משקל משתמש מרבי בהתאם להוראות.

תרגילי חימום ושחרור

תוכנית אימון מוצלחת כוללת חימום, אימון אירובי וקירור. יש לבצע את כל התוכנית לפחות פעמיים, ועדיף שלוש פעמים בשבוע, עם יום מנוחה בין אימון לאימון. אחרי מספר חודשים, ניתן להגביר את משטר האימונים לארבעה או חמישה אימונים בשבוע.

חימום

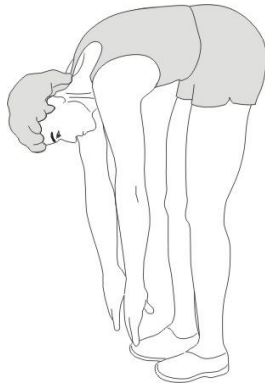
מטרת החימום היא להכין את הגוף לאימון, ולמזער את הסכנה לפציעות. יש לבצע חימום במשך שתיים עד חמש דקות לפני אימוני כוח או אימונים אירוביים. יש לבצע פעילויות המעלות את קצב הלב ומחממות את השרירים המאומנים. תרגילי החימום יכולים לכלול הליכה קצרה, ריצה, קפיצות פיסוק (Jumping Jacks), קפיצות בחבל וריצה במקום.

מתיחות

בצעו מתיחות כשהשרירים חמים אחרי חימום מתאים, ושוב אחרי תרגילי הכוח או האימון האירובי. השרירים גמישים יותר בזמנים אלו משום שהם חמים יותר, מה שמפחית מאוד את הסכנה לפציעה. ניתן להחזיק כל מתיחה בין 15 ל-30 שניות. אין לבצע ניעות חזקות.



מתיחות צד



כיפוף
לבהונות



מתיחת ירך פנימית



מתיחת גיד אכילס



מתיחות ירך
אחורית

יש להיוועץ ברופא לפני תחילת תוכנית אימונים כלשהי.

שחרור

מטרת השחרור היא להחזיר את הגוף למצב מנוחה רגיל, או כמעט למצב זה בסוף האימון. שחרור נכון מאט את קצב הלב ומאפשר לדם לחזור אל הלב.

הוראות שימוש צג אימון

מספר: SMS_402

מפרט טכני:

זמן.....	99: 59-00: 00.....
מהירות (SPD).....	0.0-99.9 קמ"ש (מייל/שעה)
מרחק.....	0.00-9999 ק"מ (מייל)
קלוריות.....	0.0-9999 קק"ל
✳️ מד מרחק (ODO).....	0-9999.0 ק"מ (מייל)
✳️ סל"ד.....	0-9999
✳️ דופק 0.....	(PUL) 40~240 פעימות לדקה

פונקציות מרכזיות:

MODE: לחצן זה מאפשר לבחור ולנעול פונקציות מסוימות כרצונכם.

SET: מאפשר להגדיר זמן עבור אפשרויות זמן, מרחק, קלוריות ודופק.

(RESET) CLEAR: מאתחל את הערך לאפס.

ON/OFF (הפעלה/עצירה): לחצן זה משהה את פעולת הצג.

הפעלה:

1. הפעלה/כיבוי אוטומטיים:

◆ המערכת תידלק עם לחיצה על לחצן כלשהי, או בעקבות קלט מחיישן התנועה.

◆ המערכת תכבה כשלא נקלט בה שום אות או כששום לחצן לא נלחצן במשך 4 דקות בערך.

2. **RESET**: ניתן לאתחל את המכיש על ידי החלפת הסוללה או לחיצה על לחצן **MODE** למשך 3 שניות.

3. **MODE**: לבחירה בין **SCAN** או **LOCK** אם אינכם מעוניינים להיות במצב סריקה. לחצו על לחצן **MODE** כשהמצביע מהבהב על הפונקציה הרצויה.

פונקציות:

1. **TIME**: לחצו על לחצן **MODE** עד שהמצביע יינעל על **TIME**. סך כל זמן האימון יוצג עם תחילת האימון.

2. **SPEED**: לחצו על לחצן **MODE** עד שהמצביע יתקדם לאפשרות **SPEED**. המהירות הנוכחית תוצג.

2. **DISTANCE**: לחצו על לחצן **MODE** עד שהמצביע יתקדם לאפשרות **DISTANCE**. המרחק שעברתם באימון יוצג.

4. **CALORIE**: לחצו על לחצן **MODE** עד שהמצביע יינעל על **CALORIE**. הקלוריות ששרפתם מתחילת האימון יוצגו.

5. **ODOMETER** (אם האפשרות קיימת): לחצו על לחצן **MODE** עד שהמצביע יתקדם לאפשרות **ODOMETER**. סך כל המרחק שעברתם יוצג.

6. **RPM** (אם האפשרות קיימת): מודד את מספר התנועות הממוצע.

7. **PULSE** (אם האפשרות קיימת): לחצו על לחצן **MODE** עד שהמצביע יתקדם לאפשרות **PULSE**. קצב הלב הנוכחי שלכם יוצג בפעימות לדקה. הניחו את כפות הידיים על שני משטחי המגע (או, חברו תפס לאוזן), והמתינו 30 שניות עד לקבלת התוצאה המדויקת ביותר.

SCAN: התצוגה משתנה אוטומטית בכל 4 שניות.

BATTERY: אם יש בעיות בתצוגה, החליפו את הסוללות.