

הוראות הפעלה

אופני כושר - KETTLER CROSS P



אזהרה

- מומלץ להיוועץ בקופא לפני תחילת תוכנית אימונים.
- יש להוציא את המכשיר מהחשמל בתום השימוש.
- 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

אימון

התחלה מהירה - לאחר הדלקת המכשיר או RESET מופיע כל התצוגה (לבדיקה) ונשמע צליל לאחר מכן מוצג שעון (ניתן לכוננון ע"י SET שינוי ערך MODE אישור)
 לחץ START להתחלת האימון או בחר זיכרון משתמש (U1-U4 user) המכשיר שומר נתונים של עד 4 משתמשים
 ללא עריכה מוקדמת הערכים המוצגים נספרים בסדר עולה.
 כאשר המכשיר במצב עצירה ניתן לקבוע נתון (זמן, מרחק, קלוריות) כיעד אימון. במצב זה תוצג ספירה יורדת מערך זה עד 0 ואז ישמע אות לסיום האימון. אם ימשיך האימון הערכים יוצגו בסדר עולה מאפס.
 אם נקבע יעד דופק תהיה התראה קולית כאשר הדופק יגיע ליעד.

אימון לפי יעדים

לבחירת הנתון שישמש כיעד לחץ MODE עד שנתון זה יבהב לשינוי הערך הרצוי לחץ UP/ DOWN לאישור MODE

UP/ DOWN בחירה בין התוכניות:
 MANUAL – במהלך האימון ניתן לשנות התנגדות
 PROGRAM – מסלולי אימון קבועים
 USER – תוכנית בתכנון אישי
 TARGET H.R. – אימון לפי דופק מטרה

לחץ MODE לאישור

תוכניות אימון

UP/ DOWN בחירה בין התוכנית- 6 מסלולי אימון קבועים (P1-P6)
 לחץ MODE לאישור
 כעת ניתן לקבוע יעדי אימון או START להתחלת האימון.

תוכנית אישית (USER)

התוכנית מורכבת מ 16 מקטעים שהתנגדות בכל אחד מהם ניתנת לקביעה מראש
 UP/ DOWN שינוי ההתנגדות
 MODE מעבר בין המקטעים
 START להתחלת האימון.

תוכנית אימון לפי דופק

הכנס גיל (MODE UP/ DOWN לאישור)
 בחר דופק מטרה 55,75 או 90% MODE אישור
 כעת ניתן לקבוע יעדי אימון או START להתחלת האימון.

בדיקת התאוששות

בסיום האימון לחץ על RECOVERY ואחוז בחייושני מדידת הדופק לבדיקה התבצעת במשך דקה ובסיומה מוצגת התוצאה: F1 – הטוב ביותר F6 – הגרוע ביותר.

תיאור לוח מקשים



פרט

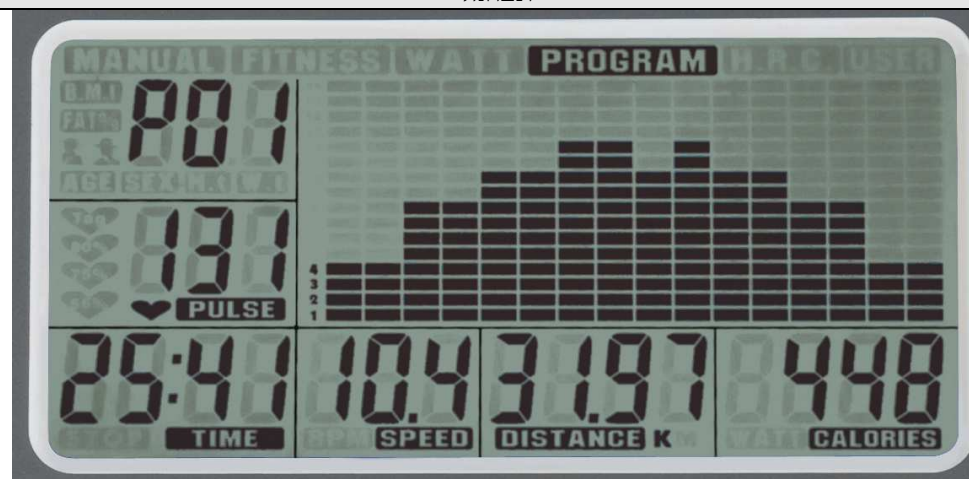


- התחלה ועצירת האימון
- * שינוי ערך אפשרי במצב עצירה כאשר מופיע הסמל
- * בתכנון האימון מעבר בין תוכניות
- * בזמן אימון שינוי התנגדות
- מעבר בין הערכים בתצוגה
- לחיצה קצרה חזרה לשלב העריכה
- לחיצה ארוכה לאיפוס
- מפעיל הערכת קצב ההתאוששות לאחר אימון

שם הלחצן

- START / STOP
- DOWN / UP
- MODE
- RESET
- RECOVERY

תצוגה



התצוגה נדלקת כאשר מתחילה תנועה או נגיעה במקש אם המכשיר במצב עצירה במשך יותר מ- 4 דקות המסך יכבה והמערכת תהיה במצב המתנה. המסך מחולק למספר אזורי תצוגה

- 1 בשורה העליונה מוצג מצב (אימון או עצירה) וסוג תוכנית האימון.
- 2 באזור המרכזי תצוגה גרפית של רמת קושי האימון.
- 3 בתחתית המסך 5 חלונות נתונים.

לאחר סיום האימון נשמרים הנתונים וכאשר מתחילים להתאמן שוב נוספים הנתונים החדשים לקודמים.

- SCAN במצב start לחץ על MODE עד הופעת הנתונים המוצגים על המסך יתחלפו כל 6 שניות
- TIME זמן הזמן המרבי למדידה 99:99 דקות
- SPEED/RPM מהירות בקמ"ש או קצב בסיבובים לדקה
- DIST מרחק נמדד בקילומטרים
- CAL קלוריות הערך המרבי למדידה 9999
- PULSE דופק – פעימות לב בדקה נמדד באחיזה בשני היישנים