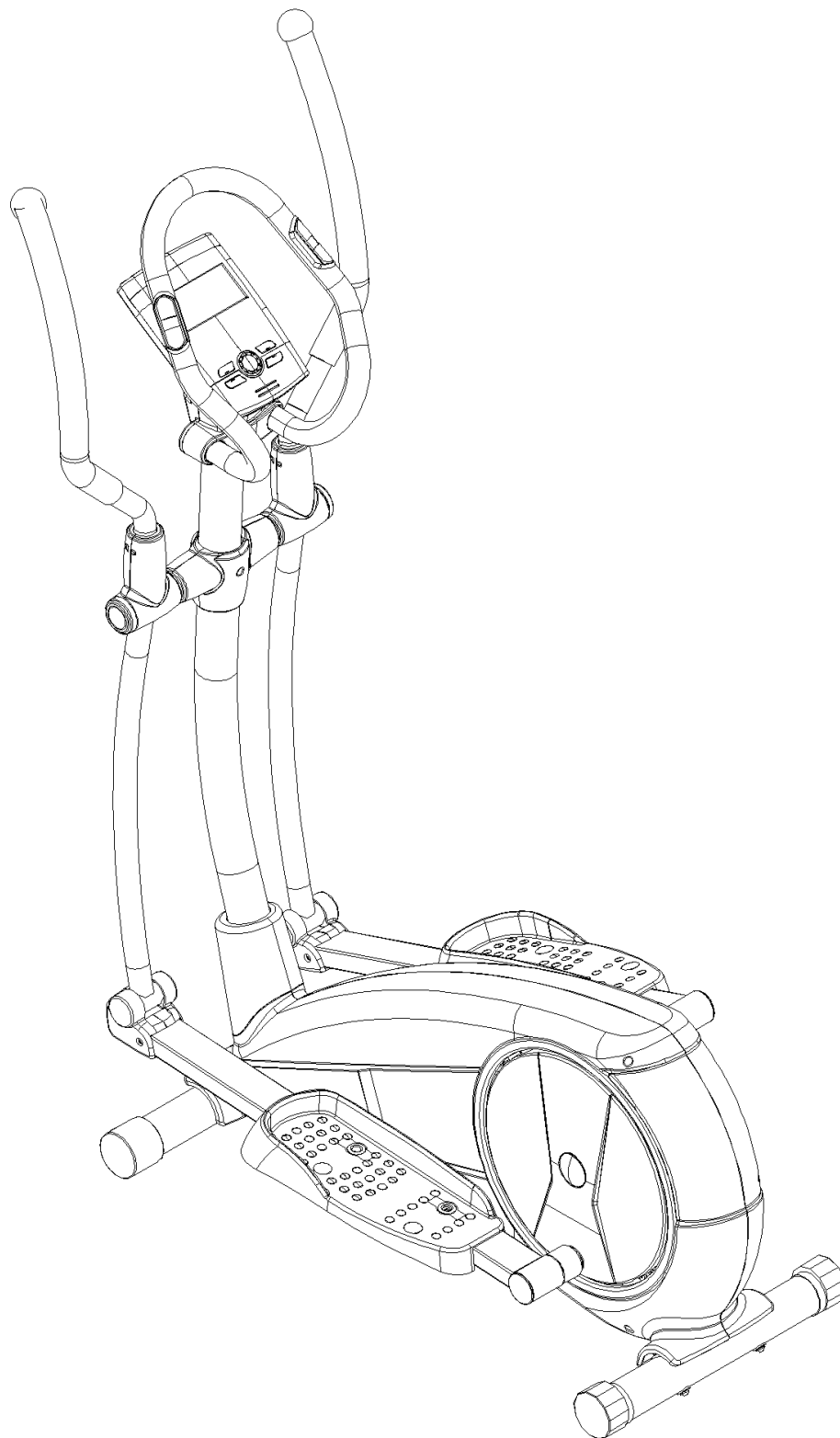


הוראות הפעלה לאליפטיקל חשמלי
KETTLER מביית ***KE320*** דגם



מידע חשוב בנוגע לבטיחות

למניעת פציעות או תאונות, יש להקפיד על כללי הבטיחות להלן.

1. אין לאפשר לילדים להתקרב למכשיר. אין לאפשר לילדים להיות ליד המכשיר בזמן השימוש בו.
2. אין להשתמש במכשיר הכושר עם בגדים רפויים, מכנסיים רחבים או חצאית.
3. יש לנעול נעליים עם סוליות גומי ו/או נעלי ספורט סגורות בזמן השימוש במכשיר.
4. יש למקם את מכשיר הכושר על משטח חלק וקשיח.
5. משקל המשתמש המרבי המותר הוא 100 ק"ג.
6. מערכת האימון המכאנית של המכשיר, תלויה מהירות.
7. המכשיר מיועד לשימוש ביתי.
8. יש לוודא לפני כל שימוש שכל המחברים במכשיר מחוזקים היטב. אם מצאתם חלק פגום, אל תשתמשו במכשיר עד לתיקונו.
9. רפידת המעצור עלולה להתבלות. לכן יש לוודא לפני השימוש את תקינותה.
10. ניתן לשמור על בטיחות המכשיר רק אם הוא נבדק באופן סדיר, כדי לגלות שהוא אינו סובל מבלאי כלשהו.
11. המכשיר אינו מיוחד ולא מחליף ציוד מקצועי לצרכים רפואיים.

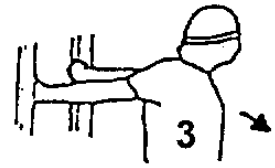
תרגילי חימום



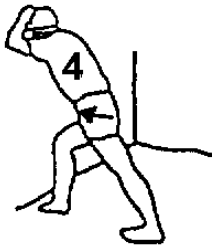
15 שניות כל יד



20 שניות



20 שניות



25 שניות



20 שניות



20 שניות



30 שניות



25 שניות כל רגל



30 שניות



20 שניות



5 שניות, 3 חזרות



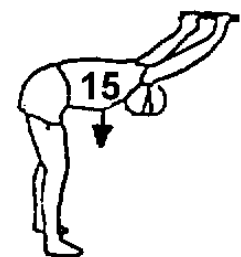
20 שניות



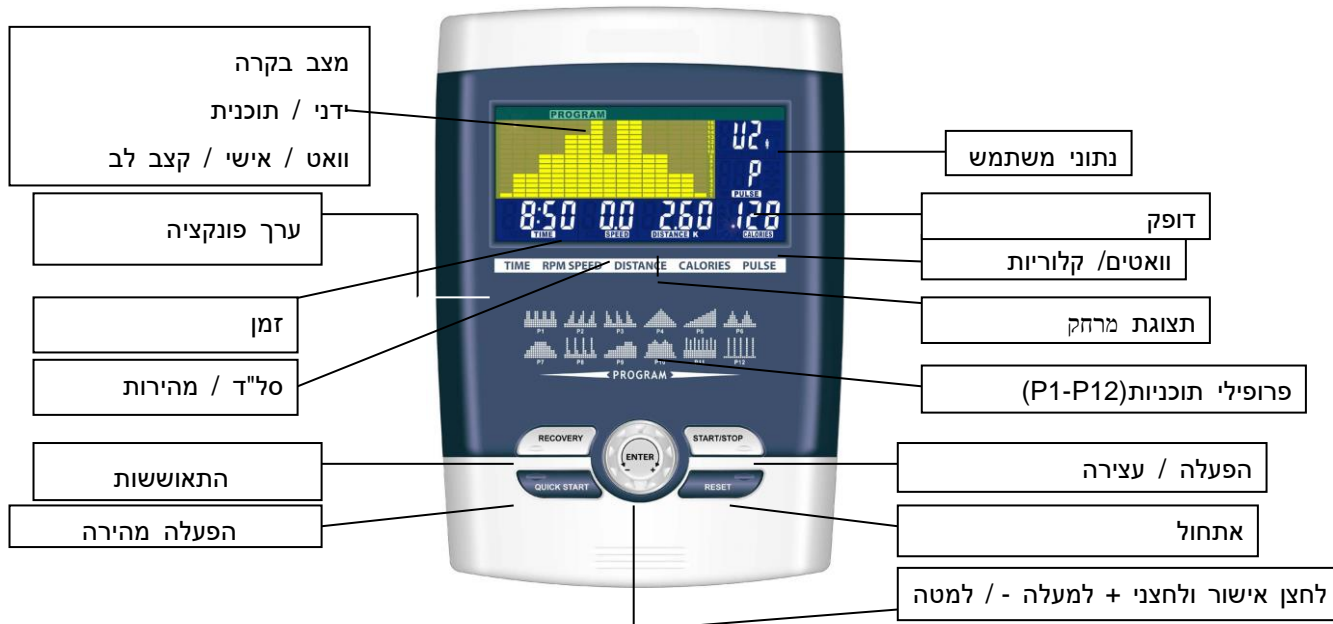
20 שניות כל רגל



5 פעמים



15 שניות



פונקציה

סריקה : משתנה בין וואט/קלוריות וסל"ד/מהירות. 6 שניות לכל תצוגה.

RPM (סיבובים בדקה) : 999~15~0

SPEED (מהירות) : 99.9~0.0 קמ"ש

TIME (זמן) : 99:59~0:00

DISTANCE (מרחק) : 99.99~0.00 ק"מ

CALORIES (קלוריות) : 999~0

PULSE (דופק) : P~30~240

סמל לב : מופעל/כבוי מהבהב

MANUAL (ידני) : רמה 1 - 16

PROGRAM (תוכניות) : P1~P12

WATT (וואט) : 999~0

וואטים קבועים : 350~10

PERSONAL (אישי) : U1~U4

H.R.C (קצב לב) : 55%, 75%, 90% (מטרה) IND

PULSE (דופק) : P~30~240, ערך מרבי זמין.

USER DATA (נתוני משתמש) : U0~U4 (U1 ~ U4 לנתוני משתמש בזיכרון)



מיין : בחרו בסמל בת/בן

גיל : 99-25-10

גובה : 200-160-100 (ס"מ) / 80-60-40 (אינץ')

משקל : 150-50-20 (ק"ג) / 350-100-40 (ליברה)

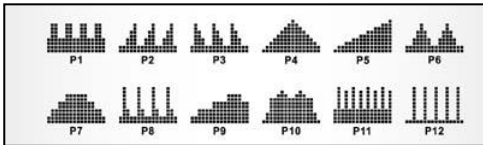
תיאור

מוצר זה הוא מוצר ממונע .

1. **משתמש/מין/גיל/גובה/משקל מוגדרים מראש**
המשתמש מזין את הנתונים שלו (מין, כיל, גובה, משקל) אל המחשב. אלו ישמשו לחישוב נתונים שונים.
2. **בחירת מצב ידני/תוכניות/וואטים קבועים/אימון אישי/קצב לב**
המשתמש יכול לבחור בין מצבי בקרה שונים לתחילת האימון. להלן התיאור של כל מצב בקרה.
3. **הפעלת מצב ידני/תוכניות/וואטים קבועים/אימון אישי/קצב לב**
הפעלת מצב בקרה נבחר.
4. **הגדרה מראש של זמן/מרחק/קלוריות/וואטים/קצב לב**
על ידי הגדרת והזנת ערכים מבוקשים, ערך הפונקציה יוצג ויחל בספירה לאחור עד לאפס. המשתמש יכול גם שלא להזין ערכים אלו, והמחשב יספור את האימון מאפס עד לערך מטרה.
5. **לחצו על לחצני ENTER/UP/DOWN/START/PAUSE**
לחצו על לחצן UP + / DOWN- כדי להעלות/להוריד ערכים של פונקציות שונות. אחרי הגדרת כל אחת מהפונקציות, לחצו על ENTER כדי לאשר את בחירתכם.
START / PAUSE - לאחר סיום ההגדרות בצעד הקודם, לחצו על START כדי להתחיל באימון. ניתן ללחוץ על PAUSE (השהייה) כדי להשהות את האימון בכל שלב.
6. **בדיקת התאוששות**
לחצו על RECOVERY. המחשב יחשב את ערך ההתאוששות שלכם בהתבסס לנתוני המשתמש שהזנתם וערכי האימון שביצעתם.

תיאור הפונקציות

MANUAL הגדירו את רמת ההתנגדות באמצעות תצוגת מטריצת הנקודות, ואז הגדירו את נתוני האימון (אם נדרש) של זמן/מרחק/קלוריות/דופק ולחצו על הפעלה/כיבוי להפעלה ידנית של התוכנית.



PROGRAM 12 תוכניות ניתנות לכיוון אוטומטי עם אימוני בקרה (P1~P12). ניתן לכוון את עוצמות ההתנגדות בזמן שדיאגרמת האימון מהבהבת.

WATTS CONSTANT המשתמש יכול להגדיר ערכי וואטים כברירת מחדל בטווח של 10-350 וואט באמצעות כפתורי UP/ DOWN. קבעו ערך וואטים קבוע, ולחצו על לחצן START/STOP. השתמשו במצב בקרת הוואטים כדי להתאמן בתכולת וואטים שונה.

PERSONAL צרו פרופיל אימון משלכם ושמרו במקומות U1~U4 על ידי הגדרת רמת ההתנגדות לכל מקטע בנפרד. לאחר מכן התוכנית תישמר אוטומטית לשימוש עתידי. U0 ENTER יכולה להיות מכוונת לאותן הגדרות של U1~U4, אך לא ניתן לשמור תוכנית זו.

H.R.C בקרת קצב לב - בחרו את דופק המטרה שלכם או בחרו באחת מהתוכניות שהוגדרו מראש של 55%, 75%, או 90%. הזינו את הגיל שלכם

i.	55% - תוכנית דיאטה
ii.	75% - תוכנית בריאות
iii.	90% - תוכנית ספורט
iv.	TARGET - המשתמש מגדיר את דופק המטרה

בנתוני המשתמש כדי להבטיח שדופק המטרה יוגדר כראוי. תצוגת PULSE (דופק) תהבהב כשתגיעו לדופק המטרה שלכם בהתאם לתוכנית שבחרתם.

RECOVERY (התאוששות):

עם סיום האימון, לחצו על RECOVERY (התאוששות). כדי שפונקציית ההתאוששות תפעל כראוי, היא צריכה לדעת את קצב הלב שלכם. מונה הזמן (TIME) יספור מדקה אחת, ואז רמת הכושר שלכם, בין F1 ל-F6 תוצג.
הערה: בזמן שלב ההתאוששות לא תפעל אף תצוגה אחרת.

F 1 ~ F6 = דרגת התאוששות קצב לב

קצב לב (בדיקת קצב לב ראשונית פחות קצב לב סופי)	מצב גופני	ציון
מעל 50	מעולה	F1
40-49	טוב	F2
30-39	ממוצע	F3
20-29	סביר	F4
10-19	לא טוב	F5
מתחת ל-10	רע מאוד	F6

הפעלה

1. אחרי הפעלת המכשיר, משתמש U1 ייבחר כברירת מחדל, אך ניתן לבחור כל משתמש אחר על ידי לחיצה על לחצני למעלה/למטה, ולחיצה על לחצן ENTER לאישור. בחלון הימני עליון תוכלו להזין את נתוני המשתמש - מין, גיל, גובה ומשקל. לאחר מכן לחצו על מקש ENTER לאישור.
2. תצוגת בקרת הפונקציות תהבהב כדי לציין שניתן לבחור באחת מהתוכניות P1-P12 על ידי סיבוב חוגת UP/DOWN, ואז לחיצה על לחצן ENTER לאישור. ניתן לשנות כל אחד מערכי ברירת המחדל על ידי לחיצה על מקש ENTER עד שפרופיל התוכנית הרצוי מהבהב. לחצו על ENTER בשנית לאישור.
3. כשהתוכנית תזון, לחצו על לחצן START/STOP כדי להתחיל באימון.

לחצני הפונקציות

1. מקש ENTER : בחירה בפונקציה ומקש אישור. לחצו להפעלה.
2. חוגת UP/DOWN : העלאה או הפחתה של ערך נבחר. סובבו להפעלה.
3. מקש RESET : מאתחל את התצוגה לערכי ברירת המחדל.
4. לחצן START/STOP : לחצן הפעלה/עצירה.
5. לחצן RECOVERY (התאוששות) : בדיקת כושר על ידי מדידת קצב ההתאוששות.
6. לחצן הפעלה מהירה : להפעלה מהירה של המכשיר.

טיפים

1. חברו שנאי כוח AC (6 וולט, 1 אמפר) שמסופק עם המכשיר.
2. הרחיקו את המחשב מלחות אשר יכולה לגרום לקורוזיה.