



הוראות הפעלה

אופני כושר – KB90



## מידע חשוב בנוגע לבטיחות

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

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 120 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. אין לאפשר לילדים להתקרב למכשיר. אין לאפשר לילדים להיות ליד המכשיר בזמן השימוש בו.
9. אין לרכב על האופניים בעמידה.
10. אין להשתמש במכשיר הכושר עם בגדים רפויים, מכנסיים רחבים או חצאית.
11. יש לנעול נעליים עם סוליות גומי או נעלי ספורט סגורות בזמן השימוש במכשיר.
12. יש למקם את מכשיר הכושר על משטח חלק וקשיח.
13. מערכת הרכיבה המכאנית של האופניים תלויה מהירות.
14. יש לוודא לפני כל שימוש שכל המחברים במכשיר מחוזקים היטב. אם מצאתם חלק פגום, אל תשתמשו במכשיר עד לתיקונו.
15. רפידת המעצור עלולה להתבלות. לכן יש לוודא לפני השימוש את תקינותה.
16. ניתן לשמור על בטיחות המכשיר רק אם הוא נבדק באופן סדיר, כדי לגלות שהוא אינו סובל מבלאי כלשהו.
17. המכשיר אינו מיועד להחליף ולא מחליף ציוד מקצועי לצרכים רפואיים.

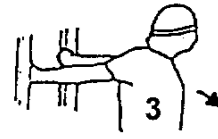
## תרגילי חימום



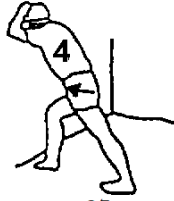
15 שניות כל יד



20 שניות



20 שניות



25 שניות



20 שניות



20 שניות



30 שניות



25 שניות לכל רגל



30 שניות



20 שניות



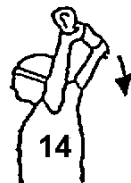
שלוש חזרות של 5 שניות



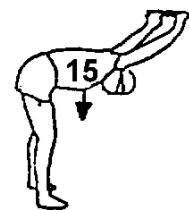
20 שניות



20 שניות לכל רגל



5 פעמים



15 שניות

## הוראות שימוש עבור לוח בקרה



### 1. תצוגה:

- RPM (סיבובים בדקה): 0~15~999
- מהירות: 0.0~99.9 קמ"ש
- זמן: 00:00~59:99
- DISTANCE (מרחק): 0.00~99.99 ק"מ.
- CALORIES (קלוריות): 0~999
- MANUAL (ידני): 1-16 דרגות
- תוכניות: P1-P12
- WATT (וואט): 0~999
- משתמש: U0~U4
- H.R.C (קצב לב): 55%, 75%, 90%, IND (מטרה)
- PULSE (דופק): 240~30~P, ניתן לקבוע מגבלה מרבית.

### 2. לחצן:

- 2.1 בחירה
- 2.2 למעלה
- 2.3 למטה
- 2.4 אתחול
- 2.5 הפעלה/עצירה
- 2.6 התאוששות (לחצן זה פעיל כשקצב הלב מוצג)
- 2.7 אתחול כולל:

### 3. פונקציות

- 3.1 ידני: (הגדרה ידנית, ניתן לבחור רמה בין 1-16).
- 3.2 תוכנית (לבחירת בין תוכניות P1-P12).
- 3.3 וואט: (WATT CONSTANT): הגדרת ערך הוואטים, כיוון העומס בהתאם לעוצמת האימון.
- 3.4 משתמש (USER/PERSONAL): המשתמש מגדיר את העומס בעצמו. הערך יישמר בזיכרון. U1-U4 מאפשרים שמירת 4 תוכניות. תוכנית U0 ניתנת גם להגדרה על ידי המשתמש, אך לא לשמירה. ניתן להגדיר את המין, גיל, גובה ומשקל.
- 3.5 דופק (H.R.C): המשתמש יכול להגדיר קצב מטרה או באחוזים 55%, 75%, 90%, כקצב לב שיהווה ברירת מחדל.
  - 3.5.1 הגדרת משתמש: היכנסו לפונקציית H.R.C, לחצו על לחצן למעלה/למטה כדי להגדיר את קצב המטרה (30-240).
  - 3.5.2 הגדרת ברירת מחדל: היכנסו לפונקציית H.R.C, לחצו על לחצן למעלה/למטה כדי להגדיר לבחור בין 55%, 75%, 90% כקצב לב שיהווה ברירת מחדל.

3.6. התאוששות (RECOVERY) : קצב התאוששות המשתמש ייבדק על ידי בדיקת הפרשי

הדופק בפרק זמן מסוים.

3.6.1 : בזמן אימון, החזיקו בחיישני מדידת הדופק, סמל הלב יהבהב והקונסולה תציג את הערך. הערכים הראשוניים צריכים להיות בטווח של 65-85. המתינו עד לקבלת קריאת דופק יציבה : .

3.6.2 : לחצו על לחצן Recovery. הפונקציה מופעלת רק על עוד הדופק והזמן מוצגים. Time מציג 1:00 ומתחילה ספירה לאחור. סמל הלב מהבהב יחד עם קריאת הדופק.

3.6.3 : המשיכו להחזיק בחיישני הדופק עד שהספירה תגיע ל-0:00. לאחר מכן הקונסולה תציג את התוצאה : **F1—F6**.

F1 הוא התוצאה הטובה ביותר, F6 הכי פחות טובה. מדרגות קצב הלב יורדות בסדר

הבא - F6 : 10, F5 : 19-10, F4 : 29-20, F3 : 39-30.

אם לא מתקבלת קריאת דופק, לחיצה על לחצן זה לא תפעיל את פונקציית ההתאוששות. בסיום הבדיקה, לחצו על Recovery כדי לחזור למסך הראשי.

3.7. אתחול מלא (TOTAL RESET) : לחצו על לחצן זה כדי למחוק את כל נתוני האימון ולאתחל את הקונסולה.

#### **4. שימוש**

4.1 : חברו את המתאם. הקונסולה תציג U1. לחצו על לחצני למעלה/למטה לבחירה בין - U0 U4. לחצו על ENTER לאישור. הגדירו את המין, גיל, גובה ומשקל, ולחצו על ENTER לסיום.

4.2 : לאחר מכן לחצו על לחצני למעלה/למטה לבחירת תוכנית. כדוגמת PROGRAM, WATT, USER, HRC, PULSE. לחצו על ENETR.

4.3 : ניתן לכוון גם את הגדרות הזמן, מרחק וקלוריות כשאלו מהבהבות.

4.4 : אם אין צורך בביצוע שינויים כלשהם, ניתן אחרי הפעלת המערכת לבחור בכל מסך בתוכנית U0~U4 ולהתחיל באימון.

4.4 : אחרי סיום ההגדרות, לחצו על הפעלה/עצירה כדי להתחיל באימון.