



הוראות הפעלה אליפטיקל – Max700



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 130 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.

- למען בטיחות המשתמש, יש לבדוק באופן סדיר את חלקי המכשיר לאיתור בלאי וחלקים פגומים.
- אם מכשיר אימון זה מועבר לאדם אחר או אם אתם מאפשרים לאדם אחר להשתמש בו יש לוודא שאותו אדם מכיר את ההוראות וההנחיות שבמדריך זה.
- רק אדם אחד בכל פעם רשאי להשתמש במכשיר.
- יש לוודא שכל הברגים, אומים ומחברים אחרים מחוזקים היטב ונמצאים במקומם לפני השימוש הראשון במכשיר ובאופן סדיר במהלך השימוש בו.
- לפני תחילת תוכנית אימונים, יש להרחיק את כל החפצים החדים הנמצאים סביב מכשיר האימון.
- יש להשתמש במכשיר האימון רק אם הוא פועל ללא כל תקלה.
- יש להחליף מייד חלקים שבורים, בלויים או פגומים או לעצור את השימוש במכשיר עד לביצוע פעולות תחזוקה ותיקון במכשיר.
- על הורים ומבוגרים אחראים אחרים להיות מודעים לאחריותם בנוגע למצבים שעלולים להיגרם עקב שימוש במכשיר ועקב רצונם של ילדים לשחק במכשירים כגון זה.
- אם החלטתם לאפשר לילד להשתמש במכשיר האימון, יש להתחשב ולהעריך את מצבו הנפשי והפיזי של הילד ואת דרגת ההתפתחות שלו, ומעל לכל את מזגו של הילד. יש לאפשר לילדים להשתמש במכשיר האימון רק אם מפקח עליהם מבוגר אחראי ויש להנחות אותם בנוגע לשימוש נכון במכשיר האימון. מכשיר זה אינו צעצוע.
- יש להקפיד על השארת אזור פנוי סביב מכשיר האימון בזמן הקמתו.
- למניעת תאונות אפשריות, אין לאפשר לילדים לגשת למכשיר האימון ללא פיקוח, מאחר

שהם עשויים להשתמש בו בצורה לא נכונה.

- שימו לב שהמנופים ומנגנוני כיוון אחרים אינם בולטים אל אזור תנועת המכשיר בזמן פעולתו.
- בזמן הקמת המכשיר, יש לוודא שהוא עומד על משטח יציב ושהרצפה לא כוללת אזורים לא מאוזנים כלשהם.
- יש ללבוש ביגוד והנעלה המתאימים לאימון על המכשיר. על הבגדים להיות כאלו שלא יתפסו בחלק כלשהו של מכשיר האימון בזמן האימון עקב צורתם (למשל, בגדים ארוכים מדי). יש להקפיד לנעול נעליים מתאימות לצורך אימון, התומכות כאי ברגל ושכוללות סוליה שאינה מחליקה.
- יש להיוועץ ברופא לפני תחילת תוכנית אימונים כלשהו. הוא עשוי לספק לכם עצות מתאימות בנוגע לעוצמת האימון המתאימה לכם ולגבי התזונה הדרושה בזמן אימונים.
- יש להקים את מכשיר האימון במקום יבש ומאוזן ולהגן עליו מפני לחות. אם ברצונכם להגן על הריצוף מפני נקודות לחץ ולכלוך, מומלץ להניח שטיחון מתאים מונע החלקה מתחת למכשיר.
- ככלל מתקני אימונים אינם צעצוע. לכן רק אדם בעל ידע מתאים או שעבר הכשרה מתאימה רשאי להשתמש בהם.
- במקרה של סחרחורת, בחילה, כאבים בחזה או כל סימפטום פיזי אחר יש לעצור את האימון מיד. במקרה של ספק, יש להיוועץ מיד ברופא.
- ילדים, נכים ואנשים בעלי מוגבלויות רשאים להתאמן רק תחת פיקוח ובנוכחות אדם נוסף שעשוי לסייע להם ולספק הנחיות מועילות.
- יש לוודא שאברי הגוף שלכם ושל אנשים אחרים אינם קרובים מדי לחלקים נעים כלשהם של המכשיר בזמן השימוש בו.
- בזמן כיוון החלקים הניתנים לכיוון, יש לוודא שהם מתכוונים כנדרש ולשים לב לסימונים המקסימום כגון זה שנמצא על תמוכת הכיסא.
- אין להתאמן מיד לאחר ארוחה!



הוראות שימוש ל-SM3770

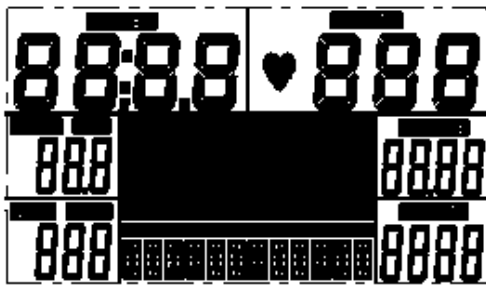
לחצנים

במצב עצירה, מאשר את כל הגדרות נתוני האימון	ENTER/MODE
במצב עצירה, לחצו לחזור לתפריט הראשי	RESET
להתחלה או עצירה של אימון	STOP/START
לבדיקת מצב התאוששות דופק	RECOVERY
לבחירת מצב אימון ולהעלאת ערכי פונקציות	UP
לבחירת מצב אימון ולהורדת ערכי פונקציות	DOWN

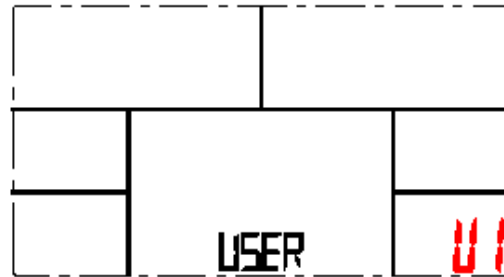
לבדיקת אחוזי שומן בגוף	BODY FAT
תצוגת נתוני אימון	
מציג בטווח 00-99: 99 ; טווח הגדרה 00-99: 99	TIME
מציג בטווח 00-99: 99 ; טווח הגדרה 00-99: 99 ק"מ	DISTANCE
מציג בטווח 0-9999 ; טווח הגדרה 0-9990	CALORIES
מציג טווח של P-30-230 ; טווח הגדרה 0-30-230	PULSE
מציג טווח של 0-999 ; טווח הגדרה של 10-350	WATT
0-999	RPM

הפעלת המכשיר

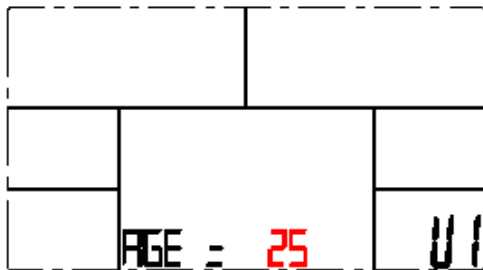
1. חברו את אספקת החשמל והמחשב יידלק וישמיע צפצוף ארוך. הצג יאיר את כל הסימנים (איור A) למשך שתי שניות ויכנס למצב הגדרת נתונים אישיים (מגדר, גיל, גובה ומשקל) עבור משתמשים 4U-1U (איורים C-B).
2. אחרי הגדרת נתוני המשתמש, המחשב יציג את התפריט הראשי (איור D).



A



B

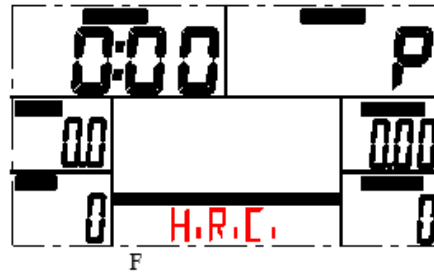
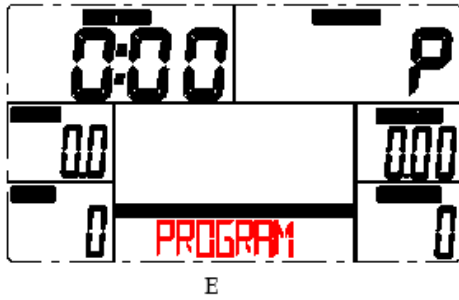


C



D

3. בתפריט הראשי תהבהב תחילה התוכנית MANUAL (ידני). המשתמש יכול ללחוץ על לחצני החץ למעלה או למטה כדי לבחור באפשרות PROGRAM ← MANUAL ← PROGRAM (פרופילים) (איורים E ו-F) ← PROGRAM ← USER PROGRAM ← HRC ← WATT.



4. הפעלה מהירה ומצב ידני :

לפני האימון במצב ידני, המשתמש יכול להגדיר את ערכי המטרה עבור זמן (TIME), מרחק (DISTANCE), קלוריות (CALORIES) ודופק (PULSE). אחרי הפעלה, המשתמש יכול ללחוץ על לחצן START/STOP כדי להתחיל באימון במצב ידני מיד ללא ביצוע הגדרות כלשהן. ניתן לכוון את ערכי האימון בזמן האימון על ידי לחיצה על לחצני החץ למעלה ולמטה.

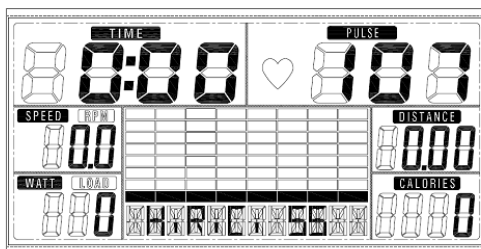
5. תוכנית (PROGRAM) :

לפני האימון במצב תוכנית, המשתמש יכול להגדיר את זמן המטרה. יש ללחוץ על לחצני החיצים למעלה/למטה לבחירה בתוכנית עם 12 פרופילים, ואז על לחצן ENTER/MODE לאישור.

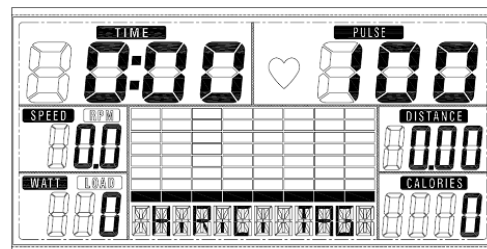
ניתן לכוון את ערכי האימון בזמן האימון באמצעות לחצני החיצים למעלה ולמטה.

6. קצב לב (H.R.C) :

בחירה במצב קצב לב ולחיצה על לחצן MODE תכניס אל מצב הגדרות התוכנית. ברירת המחדל לגיל המתאמן היא 25 שנים. ניתן לבחור בין ארבע אפשרויות : H.R.C55 , H.R.C75 , H.R.C90 ו- H.R.C TAG. השתמשו בלחצני החיצים לבחירה בתוכנית ולחצו על לחצן MODE אחרי הבחירה לאישור (איורים G ו- H). בחירת המשתמש והסימן "55%" יוצגו בטור הדופק (PULSE) בהתאם לגיל המשתמש שהוזן. אם המשתמש בוחר באפשרות H.R.C TAG (לחצו על לחצן MODE כדי להיכנס לתוכנית) ערך דופק מוגדר מראש של 100 יוצג ויהבהב והמשתמש יוכל ללחוץ על לחצני החיצים כדי לכוון את טווח המטרה בין 30 עד 230.



G



H

7. תוכנית משתמש (USER) :

המשתמש יכול ללחוץ על לחצני החיצים ואז על לחצן MODE כדי ליצור פרופיל משלו (מטור 1 ועד טור 20). ניתן להמשיך ללחוץ על לחצן MODE למשך שתי שניות כדי לצאת מהגדרת הפרופיל.

8. WATT :

ערך ברירת המחדל של וואטים הוא 120. הערך יהבהב על המסך במצב הגדרת וואטים. ניתן להשתמש בלחצני החיצים כדי לכוון את ערך המטרה בין 10 ל-350. לחצו על לחצן MODE לאישור.

9. שומן גוף (BODY FAT) :

9-1 במצב עצירה, לחצו על לחצן BODY FAT כדי להתחיל במדידת אחוזי השומן בגוף.
9-2 אפשרות בחירת משתמש (U4-U1) תהבהב למשך שתי שניות. התחילו במדידה.
9-3 בזמן המדידה, המשתמש צריך להחזיק בשתי הידיים בידיות האחיזה. הצג יראה "--" " --" למשך 8 שניות עד שהמחשב יסיים למדוד.

9-4 הצג יראה סמל של שומן גוף מומלץ, אחוזי שומן גוף, ו-BMI למשך 30 שניות.

10. התאוששות (RECOVERY) :

אחרי האימון המשיכו להחזיק בידיות האחיזה ולחצו על לחצן התאוששות. הצג יעצור את הצגת הפונקציות מלבד TIME שיתחיל לספור למטה מ-00:60 ועד 00:00. המסך יציג את מצב התאוששות קצב הלב שלכם עם חיווי 1F, 2F עד 6F. 1F מראה על ההתאוששות הטובה ביותר, 6F על קצב התאוששות הכי פחות טוב. ניתן להמשיך להתאמן כדי לשפר את מצב התאוששות קצב הלב (לחצו על לחצן ההתאוששות בשנית כדי לחזור לתצוגה הראשית).

הערות :

1. מחשב זה משתמש במתאם חשמלי של 9 וולט, 500 מיליאמפר.
2. כשהמשתמש עוצר את פעולת הזזת הדוושות למשך 4 דקות המחשב ייכנס למצב חסכון בחשמל. כל ההגדרות ונתוני האימון יאוחסנו עד שהמשתמש יחזור להתאמן.
3. כשהמחשב לא פועל כשורה, נתקן את המתאם מהחשמל וחברו בשנית.