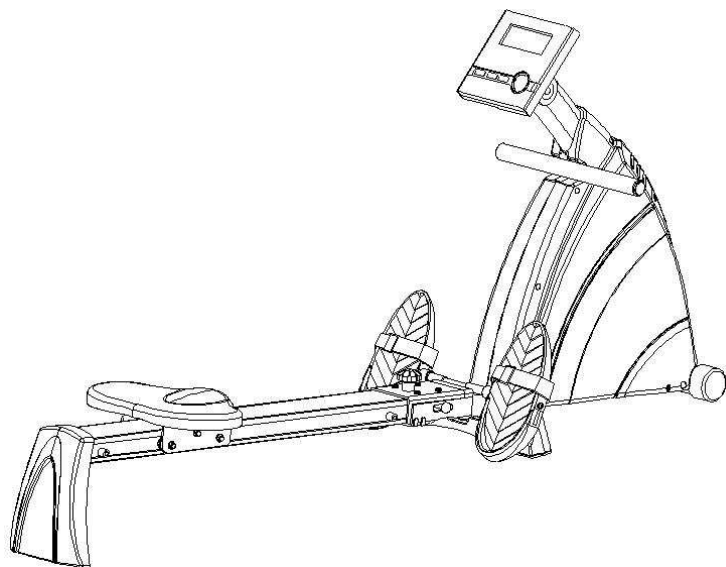


הוראות הפעלה

מכשיר התירה - VO2 ROYAL 440



אזהרה

- מומלץ להיוועץ ברופא לפני תחילת תוכנית אימונים.
- יש להוציא את המכשיר מהחשמל בתום השימוש.
- למן שימוש רציף מומלץ הינו שעה אחת.

פרטים נוספים ושאלות

נא לפנות לאחלקת שירות אנרג'ים בטלפון : 09-9729100
 לשאלות ומידע נוסף במייל : service@energym.co.il

אימון

1. הפעל את המכשיר או לחץ לחיצה ממושכת על RESET לאיפוס. לחץ START/STOP להתחלת האימון באופן ידני.
2. בחר משתמש (U1-U4) וקבע נתונים ע"י החוגה לחץ ENTER לאישור.
3. בחר מצב הפעלה: ידני / תוכניות / משתמש / בקרת דופק / תחרות.

3.1 ידני

לאחר תצוגת המטריצה קבע עומס ע"י סיבוב החוגה לחץ ENTER לאישור ניתן לקבוע יעד (זמן, מרחק, קלוריות, דופק) לחץ START להתחלת האימון.

3.2 תוכניות

בחר P1-P12, קבע רמת עומס, לחץ START להתחלת האימון או קבע יעד (זמן, מרחק, קלוריות, דופק).

3.3 תוכנית משתמש

לעריכת תוכנית אישית בחר משתמש U1-U4 - תוכניות הניתנות לשמירה U0 - לא ניתנת לשמירה, ניתן לשנות את רמת העומס בכל מקטע (עמודה).

3.4 תוכנית מבוקרת דופק

בחר דופק מטרה 55%, 75%, 90% או TAG (התאמה אישית) הכנס גיל מתאמן.

3.5 התאוששות

בסיום האימון לחץ RECOVERY על המחשב לקלוט את דופק במשך 60 שניות בסיומן תוצג התוצאה F1- הטוב ביותר עד F6 הנמוך ביותר.

3.6 תחרות

קבע קצב המחשב (SPM) ואת אורך המסלול לחץ START להתחלת האימון. סימני PC/ USER יבהבו לסימון המוביל בתחרות. תוצאות התחרות D- המתאמן ניצח, E- המחשב ניצח.

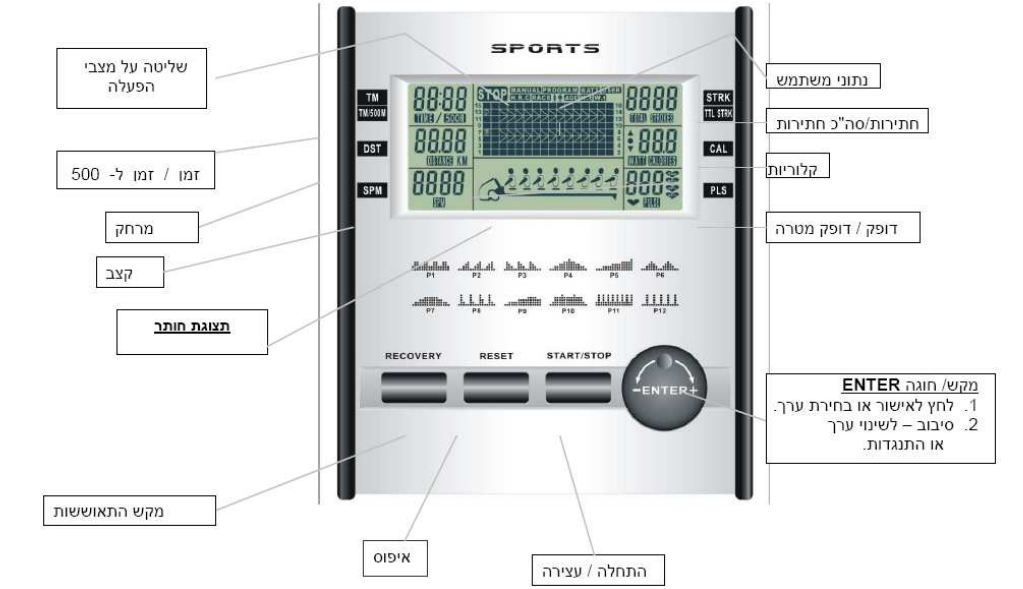
3.7 זמן ל-500 מ'

המחשב יחשב ויציג את הזמן להשלמת 500 מטר.

פרוט פעולות

שם הלחצן	שטוח	תאור
TIME	0:00~99:59 בשניות ודקות	1. ספרה מעלה בזמן אימון אם לא נקבע זמן יעד. 2. אם נקבע יעד תוצג ספירה לאחור.
SPM	0~10~999	1. מציג ערך לאחר 3 שניות מתחילת האימון. 2. אם אין אות תנוע מתאפס לאחר 6 שניות.
DISTANCE	0.00~99.99 ק"מ	1. ספרת מרחק מעלה בזמן האימון אם לא נקבע מרחק יעד. 2. אם נקבע יעד תוצג ספירה לאחור.
CALORIES	0~999 קלוריות	1. ספרת קלוריות מעלה בזמן האימון אם לא נקבע מרחק יעד. 2. אם נקבע יעד תוצג ספירה לאחור.
AGE	10-25-99	גיל
GENDER	יש לקבוע זכר או נקבה	מין
HEIGHT	100-200 ס"מ	גובה
WEIGHT	20-150 ק"ג	משקל
HEART RATE	30~240	דופק
MANUAL	1-16 רמות אימון	
PROGRAM	P1 ~ P12	בבחירת תוכנית יוצג תאורה בדיאגרמה במרכז הצג.
RACE	5 ~ 90 0.1 ~ 99.9 ק"מ	ניתן לקבוע את קצב המחשב (SPM) ואת אורך המסלול.
USER	U1~U4	ניתן לקבוע תוכנית אישית
H.R.C.	90%, 75%, 55% או אישי	משתמש אימון מבוקר דופק
SCAN	התצוגה מתחלפת כל 6 שניות	
TIME/500M	0:00 ~ 99:59	זמן ל 500 מ'
STROKES	0 ~ 9999	מספר חתירות
TOTAL STROKES	0 ~ 9999	

תצוגה



תיאור לוח מקשים

פרוט
 חוגה +/-
 שינוי ערך, כיוון השעון, בחירת משתמש ונתוני משתמש בחירת תוכנית אימון ושינוי עומס האימון.
 אישור ערך או מצב/תוכנית אימון
 התחלה והפסקה של תוכנית אימון
 כניסה למצב בדיקת התאוששות
 לחיצה קצרה להכנסת נתונים חוזרת
 לחיצה במשך 2 שניות חזרה למצב תכנות
 לחיצה במשך 2 שניות פעמיים - איפוס כללי.

שם הלחצן
 ENTER
 START/STOP
 RECOVERY
 RESET