

הוראות הפעלה

CROSS 600 אליפטיקל



אזהרה

- מומלץ להיווצר 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

תצוגה



תיאור לוח מקשים

פרוש

- שינוי הנתונים המוצגים בזמן אימון .
 מחוץ למצב אימון איפוס כל הערכים. התחלה והפסקה של אימון או בדיקת אחוזי שומן
 לחיצה ממושכת תאפס את כל הערכים.
1. במצב עריכה- לחצו על לחצן זה כדי לאפס את הערך בחלון מהבהב רלוונטי.
 2. בהגדרת נתונים מצב שומן הגוף, לחץ על כפתור זה כדי להזין את בדיקת השומן בגוף.
 3. במצב צג, לחץ לחיצה ממושכת על לחצן זה למשך 3 שניות כדי לאפס את כל הערכים לאפס.
- שינוי ערך של נתונים.
 מחוץ למצב אימון לחיצה לכניסה למצב עריכת נתוני בדיקת שומן.

שם הלחצן

MODE

GO/ RESET

RECOVERY
/UPDOWN
BODYFAT

אימון

פעולות

RPM / SPEED / BODYFAT .1

1. מציג מהירות 0-99.9 קמ"ש או אם מוצג M המהירות היא במייל.
2. מציג קצב סיבובים לדקה RPM בטווח 0-1500.
3. מציג מדד שומן גוף.

TIME/BMI .2

1. מציג זמן 0-99:59 דקות.
2. ניתן לקבוע זמן אימון מראש כאשר הספירה מגיעה ליעד ישמע צליל ל- 10 שניות.
3. מציג מדד שומן גוף (BMI).

DISTANCE/BMR .3

1. מציג מרחק כללי 0-99.9 ק"מ או אם מוצג M המרחק הוא במייל.
2. ניתן לקבוע מרחק אימון מראש כאשר הספירה מגיעה ליעד ישמע צליל ל- 10 שניות.
3. הצגת קצב חילוף החומרים הבסיסי (BMR).

CALORIES/TEMPERATURE .4

1. מציג כמות הקלוריות כללית 0-999 קילוקלוריות.
2. ניתן לקבוע כמות קלוריות לאימון מראש כאשר הספירה מגיעה ליעד ישמע צליל ל- 10 שניות.
3. הצגת טמפרטורת החדר (TEMP).

PULSE .5

1. אחוז בחייהשני הדופק להצגת קצב דופק הלב 40-240.
2. מציג את "P" אם אין אות הדופק מעל 60 שניות. באפשרותך ללחוץ על UP או DOWN כדי להיכנס שוב לבדיקת הדופק.

כיבוי אוטומטי – אם אין תנועה או אות במשך 8 דקות המכשיר יכבה וכל הנתונים יתאפסו למעט שומן גוף וטמפרטורה.

הפעלה

עריכה – ניתן לקבוע ערך מטרה (מרחק, זמן או קלוריות) להץ MODE לבחירת החלון לעריכה וקבע את הערך הרצוי ע"י מקשי UP/DOWN.

בדיקת דופק - לפני המדידה להץ על כל מקש לשינוי התצוגה מ- "P" ל- "♥" וכנס למצב דופק. אחוז בחישהני הדופק והמתן כ 3-4 שניות.

דופק התאוששות – מחוץ למצב אימון או עריכה, ראשית בדוק דופק כמתואר, לאחר מכן להץ RECOVERY לכניסה למצב בדיקה. תוצג ספירה לאחור של דקה אחת ודופק בסיום תוצג רמת הדופק וציון (F1-F6) (F1 הטוב ביותר).

שומן גוף, BMI, BMR מחוץ למצב אימון או עריכה, להץ BODYFAT. עדכן נתונים אישיים בסדר הבא: משקל, גובה, גיל, מין. להץ MODE למעבר בין הנתונים.

להתחלת המדידה להץ GO והמתן 6 שניות להצגת התוצאות

Gender/Age	Underweight	Healthy	Slightly Overweight	Overweight	Obese
Male/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Male/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Female/ ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Female/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

ליציאה להץ BODYFAT.