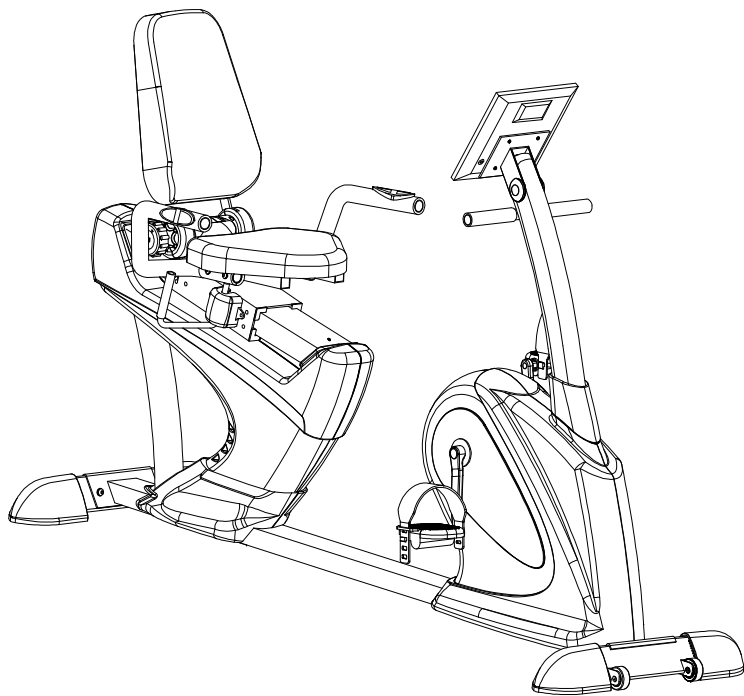


## הוראות הפעלה

אופני כושר ROYAL 250



### אזהרה

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

### פרטים נוספים ושאלות

נא לפנות למחלקת שירות אנרג'יט בטלפון : 09-9729100  
לשאלות ומידע נוסף במייל : [service@energym.co.il](mailto:service@energym.co.il)

**אימון**

הדלק את המכשיר

בחר מצב האימון – ידני, מתוכנת, בדיקת אחוז שומן, אימון דופק מטרה, אימון מבוקר דופק ואימון מתוכנן ע"י משתמש.

UP/ DOWN

אישור ENTER

לאחר בחירת מצב האימון ניתן לקבוע את נתוני אימון: זמן \ מרחק \ קלוריות \ גיל (הנתון המהבהב בתצוגה לא ניתן לבחור זמן ומרחק בזמנית

קבע את הערך הרצוי UP/ DOWN

אישור ומעבר לנתון הבא ENTER

התחלת האימון START/STOP

**PROGRAM-1 אימון ידני**

ניתן לקבוע יעדי אימון (זמן, קלוריות או מרחק) כאשר הערך הנבחר מגיעה לאפס האימון מסתיים.

**PROGRAM-2-10 אימון מתוכנת**

יש 12 תוכניות קבועות ב 16 רמות קושי

**PROGRAM-11 בדיקת אחוז שומן**

קבע את הערכים הרצויים – מין, גובה, משקל וגיל משתמש UP/ DOWN

אישור ומעבר לנתון הבא ENTER

לביצוע בדיקת אחוז השומן. 0 START/STOP

לאחר הכנסת הנתונים יש לאחוז בחישוב הדופק כ- 15 שניות עד להצגת התוצאות.

הנתונים המוצגים: % שומן, BMR (צריכת קלוריות בסיסית), BMI (מדד מסת הגוף)

**PROGRAM-12-15 אימון לפי דופק מטרה**

יש לקבוע דופק מטרה בזמן האימון מתבצעת בדיקת דופק כל 20 שניות במקרה והדופק שונה ב  $\pm 5$  מדופק המטרה ההתנגדות תשתנה בהתאם.

קבע את הערכים הרצויים UP/ DOWN

אישור ומעבר לנתון הבא ENTER

התחלת האימון START/STOP

P12 יש לקבוע דופק מטרה באופן חופשי

P13 דופק מטרה = 60% מהדופק המירבי (גיל – 220)

P14 דופק מטרה = 75% מהדופק המירבי (גיל – 220)

P15 דופק מטרה = 85% מהדופק המירבי (גיל – 220)

**PROGRAM-16-19 אימון מתוכנן ע"י משתמש**

באימון זה 10 מקטעים ניתן לקבוע התנגדות בכל מקטע.

בחר משתמש בעזרת UP/ DOWN ENTER לאישור

קבע את הערכים הרצויים UP/ DOWN

אישור ומעבר לנתון הבא ENTER

לאחר אישור כל הנתונים הרמה הראשונה תהבהב התאם ע"י UP/ DOWN ENTER לאישור ומעבר למקטע הבא המשך כך עד להשלמת כל המקטעים.

התחלת האימון START/STOP

**תצוגה**



שעות	נתון
0:00~ 99:00	זמן
0.00~999.0	מרחק
0~9950	קלוריה

**תיאור לוח מקשים**

פרוט	שם הלחצן	
	התחלה והפסקה של אימון או של בדיקת אחוזי שומן לחיזה ממושכת תאפס את כל הערכים.	START/STOP
	שינוי ערך של נתוני האימון בזמן האימון שינוי ההתנגדות.	UP/ DOWN
	אישור ערך או מצב/תוכנית אימון	ENTER
	כניסה למצב בדיקת התאוששות	RECOVERY
	שינוי הנתונים המוצגים בזמן אימון.	MODE

**בדיקת התאוששות**

בסיום האימון לחץ RECOVERY ואחוז בחישובי מדדת הדופק אשר בידיות במשך דקה בסיום הבדיקה תוצג התוצאה בין 1- המצב הטוב ביותר ל 6- הגרוע ביותר