

הוראות הפעלה

אליפטיקל - KETTLER Unix P



אזהרה

- מומלץ להיוועץ בקופא לפני תחילת תוכנית אימונים.
- למן שימוש רצוף מומלץ הינו שעה אחת.

פרטים נוספים ושאלות

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

אימון

בחר תוכנית אימון ע"י PROGRAM : "Count Up", "Count Down", תוכניות 1-6 או "HRC1 Count Up" "HRC2 Count Down"

התחלה מהירה בחר "Count Up" לחץ SET ולאחר מכן +/- לקביעת התנגדות לחץ SET לאישור - התחל באימון

אימון לפי יעד בחר "Count Down" יש לבחור לפחות נתון אחד (זמן, אנרגיה או מרחק) כיעד אימון לספירה לאחור.

שינוי הנתונים הראשוניים לחץ SET למעבר בין הנתונים לבחירת נתון שישמש כיעד (זמן, אנרגיה או מרחק) ולאחר מכן +/- לקביעת ערך. ניתן להכניס גיל לקביעת דופק מרבי (גיל - 220). "Max" - דופק מרבי - ניתן רק להנמיך את ערכו. ניתן לקבוע דופק מטרה 65% - שרפת שומן, 75% - שיפור כושר או 90-40% קביעה דינית. "40-200" - ניתן לבחור דופק מטרה ללא תלות בגיל (יש לבחור קודם "Max Off" ולאשר ע"י SET).

תוכניות מגדרות מראש "6" - "1" "1" - מבחן כושר - ההתנגדות עולה כל 2 דקות ב 25 ואט (לא מומלץ לסובלים מבעיות לב).

- "2" - אימון כושר למתחילים (I)
- "3" - אימון כושר למתחילים (II)
- "4" - אימון כושר למתקדמים (I)
- "5" - אימון כושר למתקדמים (II)
- "6" - אימון כושר למקצוענים (PRO)

לחץ SET לאישור ניתן להתחיל באימון או לשנות יעד אימון (כפי שהוסבר קודם)

כל עמודה בגרף המוצג מייצגת 200 מטר.

תוכניות מותאמת דופק

"HRC1 Count Up" - אימון בספירה עולה
 "HRC2 Count Down" - אימון בספירה יורדת
 לחץ SET לאישור קבע דופק אימון (כפי שהוסבר קודם) ניתן להתחיל באימון.

תיאור לוח מקשים

לחיצה קצרה- לאישור ערך או מעבר בין ערכים
לחיצה ארוכה-



שינוי ערך לפני האימון



בזמן האימון שינוי ההתנגדות

- איפוס הנתונים המוצגים



- בחירה בין התוכניות השונות

- בדיקת קצב ההתאוששות בסיום האימון

בדיקת הדופק יכולה להתבצע בשלושה אופנים:

1. חיישני מדידה בידיות
2. תפס לאוזן
3. חגורת חזה של polar באמצעות מקלט פנימי.

אימון

התחלה מהירה

ללא הגדרות מיוחדות

- לאחר ההדלקה מוצג המרחק הכללי "odo"
- לאחר 5 שניות מוצג "Count Up" (ספירה בסדר עולה) כל הערכים מאופסים.
- רמת ההתנגדות הנמוכה ביותר (1).
- התחל באימון.

בסיום האימון - מוצג סיכום נתוני האימון ולאחר 4 דקות המכשיר נכנס למצב המתנה.

תוכניות אימון

במכשיר תוכניות אימון

- תוכנית בהגדרת התנגדות ידנית (בספירה עולה או יורדת)
- תוכניות 1-6 בהתנגדות המשתנה באופן מוגדר מראש.
- תוכנית אימון מותאמת דופק (בספירה עולה או יורדת)

תצוגה



תוכנית בספירת נתונים עולה או יורדת



התוכנית מציגה תיעוד אימונים אישי



תוכניות בשינוי התנגדות קבוע מראש



תוכניות אימון מותאמות דופק לב

קצב סיבובי פדלים RPM

מהירות בקמ"ש SPEED

דופק PULSE

מרחק בק"מ DISTANCE

התנגדות Brake

זמן Time

צריכת אנרגיה בקלוריות ENERGY