

# ***fuel*** **FITNESS**

מדריך למשתמש  
מכשיר הליכה מדגם

FUEL/SPIRIT CT 100



תודה על שרכשתם  
מכשיר הליכה מדגם  
FUEL CT 100  
אנא קראו את הנחיות  
הבטיחות ואת הוראות  
השימוש במדריך זה,  
לפני השימוש במכשיר  
ההליכה, ושימרו על  
מדריך זה לצורך עיון  
עתידי.

חשוב!!

יש להתזיז שמן סיליקון  
בין הרצועה למשטח  
(ראה הוראות בגוף  
המדריך) פעם  
בשבועיים או לאחר כל  
10 שעות הפעלה

משקל משתמש

מקסימאלי - 150

קילוגרם

כפתורי הפעלה בצג הנתונים

התחלה: לחץ על כפתור "התחלה" (START) כדי להתחיל באימון.

לאחר הופעת המספרים 1,2,3, רצועת ההליכה תתחיל לנוע.

המהירות ההתחלתית הינה 1 קמ"ש.

עצירה: לחץ על כפתור "עצירה" (STOP) כדי לעצור את האימון.

המהירות תרד בהדרגה עד לעצירה מוחלטת.

אנטר: לחץ על כפתור "אנטר" (ENTER) כדי לבחור נתונים בתוך התוכניות.

בחירה: לחץ על כפתור "בחירה" (SELECT) כדי לבחור בין הנתונים השונים בצג.

תוכנית: לחץ על כפתור "תוכנית" (PROGRAM) כדי לבחור את אחד מ-4 האפשרויות – ידני (MANUAL), אקראי (RANDOM), משתמש (USER), דופק מטרה (HRC-HEART RATE CONTROL).

מהירות: לחץ על כפתור "מהירות" (SPEED) כדי לשנות את המהירות.

שיפוע: לחץ על כפתור "שיפוע" (INCLINE) כדי לשנות את השיפוע.

קיצור דרך למהירות: לחץ על כפתור "קיצור דרך למהירות" (2,4,6,8,10) כדי להגיע למהירות גבוהה בלחיצה אחת באחד מהכפתורים.

קיצור דרך לשיפוע: לחץ על כפתור "קיצור דרך לשיפוע" (2,4,6,8,10) כדי להגיע לשיפוע גבוהה בלחיצה אחת באחד מהכפתורים.

מאוורר: לחץ על כפתור "מאוורר" (FAN) כדי להפעיל זרימת אויר.

מדידת דופק

1. תוך כדי אימון הנח את כפות ידיך על חיישני המתכת הממוקמים על ידיות ימין ושמאל כדי לקבל את נתוני הדופק (פעימות לב לדקה) על צג הנתונים.

\*\* נתוני הדופק הם משוערים בלבד ואינם תקפים לשימוש רפואי \*\*

2. חגור את רצועת הדופק האלחוטית מסביב לבית החזה. הרצועה צריכה לבוא במגע עם העור כשהמילה SPIRIT ממוקמת על מפתח הלב. חגורה זו משדרת באופן אלחוטי את נתוני הדופק לצג. כפתורי הפעלה בידיות

לחץ על כפתור "מהירות" (SPEED) בידיית הימנית, והעזר בכפתורים "מהר\לאט" (FAST\SLOW) כדי לשנות את המהירות.

לחץ על כפתור "שיפוע" (INCLINE) בידיית השמאלית, והעזר בכפתורים "למעלה\למטה" (UP\DOWM) כדי לשנות את השיפוע.

#### תוכניות אימון

תוכנית ידנית (MANUAL) - תוכנית זו יכולה להיות מופעלת בשתי צורות:

1. לחיצה על כפתור "התחלה" (START) בלי הכנסת נתונים נוספים.
2. לחיצה על כפתור "תוכנית" (PROGRAM) כדי לבחור בתוכנית ידנית (MANUAL). לחץ על כפתור "אנטר" (ENTER) כדי לשנות נתוני משקל ע"י לחיצה על כפתור "מהר\לאט" (FAST\SLOW). לחץ על כפתור "אנטר" (ENTER) כדי לשנות גיל ע"י כפתור "מהר\לאט" (FAST\SLOW). לחץ שוב על כפתור "אנטר" (ENTER). לחץ על כפתור "התחלה" (START) להתחלת האימון.

תוכנית אקראית (RANDOM) - תוכנית זו משנה באופן אוטומטי את המהירות ואת השיפוע. לחץ על כפתור "תוכנית" (PROGRAM) ולאחר מכן השתמש בכפתורים של "המהירות" (FAST\SLOW) כדי לשנות את נתוני המשקל. לחץ על כפתור "אנטר" (ENTER) ולאחר מכן השתמש בכפתורים של "המהירות" (FAST\SLOW) כדי לשנות את נתוני הגיל. לאחר מכן, לחץ שוב על כפתור "אנטר" (ENTER) ושוב השתמש בכפתורים של "המהירות" (FAST\SLOW) כדי לשנות את זמן האימון. לחץ על כפתור "התחלה" (START) כדי להתחיל את האימון.

תוכנית משתמש (USER) – תוכנית זו מאפשרת 5 תוכניות אימון אישיות. לחץ על כפתור "תוכנית" (PROGRAM) והזן את נתוני שם המשתמש ע"י כפתור "מהירות" (FAST\SLOW). בסוף הבחירה לחץ על כפתור "עצור" (STOP). שנה את נתוני המשקל ע"י לחיצה על כפתור "מהירות" (FAST\SLOW), לחץ על כפתור "אנטר" (ENTER). שנה את נתוני הגיל ע"י לחיצה על כפתור "מהירות" (FAST\SLOW), לחץ על כפתור "אנטר" (ENTER). שנה את נתוני הזמן ע"י לחיצה על כפתור "מהירות" (FAST\SLOW), לחץ על כפתור "אנטר" (ENTER). בשלב זה תהבהב על המסך השורה הראשונה (מבין 20 שורות) של נתוני המהירות. עליך לשנות נתונים אלו ע"י לחיצה על כפתור "מהירות" (FAST\SLOW) ולאחר מכן לחיצה על כפתור "אנטר" (ENTER). יש לחזור על פעולה זו לגבי נתוני השיפוע. יש ללחוץ על כפתור "התחלה" (START) כדי להתחיל באימון.

תוכנית דופק מטרה HRC-HEART RATE CONTROL (מומלץ לחגור את רצועת הדופק האלחוטית) – ישנן שתי אפשרויות להפעלת תוכנית זו:

1. HRC 1 – מתבסס על מהירות כדי לשמור על דופק מטרה.
2. HRC 2 - מתבסס על שיפוע כדי לשמור על דופק מטרה.

יש ללחוץ על כפתור "תוכנית" (PROGRAM) לבחירת תוכנית זו. לחץ על כפתור "אנטר" (ENTER) ולאחר מכן על כפתור "בחירה" (SELECT) כדי לבחור בין HRC1 או HRC2. שנה את נתוני המשקל ע"י לחיצה על כפתור "מהירות" (FAST/SLOW) ולאחר מכן לחיצה על כפתור "אנטר" (ENTER). שנה את נתוני הזמן ע"י לחיצה על כפתור "מהירות" (FAST\SLOW) ולאחר מכן לחיצה על כפתור "אנטר" (ENTER). יש לשנות את נתוני הגיל באותה הדרך. \* לגבי נתוני דופק מטרה יש לזכור שהדופק מתבסס בתוכנית על גיל המשתמש והטווח יהיה בין 55%~85%. בכל מקרה, יש אפשרות לשנות את נתוני דופק המטרה

ע"י לחיצה על כפתור "מהירות" (FAST\SLOW). מומלץ ביותר להתייעץ עם רופא לגבי דופק מטרה המתאים למשתמש. יש ללחוץ על כפתור "התחלה" (START) כדי להתחיל את התוכנית.

#### קיפול המכשיר

הרם את המסילה בחלק האחורי של המכשיר, וסגור עד לשמיעה של "קליק". המכשיר כרגע סגור, ומוכן לניידות.

#### פתיחת המכשיר

משוך את הידית השחורה (סיומת כדורית) הממוקמת בצד ימין של המכשיר, דחוף מעט את המסילה והנח למכשיר לרדת עד לרצפה באופן עצמאי.

## הנחיות בטיחות

**חשוב:** מכשיר זה מיועד לשימוש ביתי בלבד.

אנא קראו את המדריך לפני ההרכבה והפעלה. שימו לב להנחיות הבטיחות הבאות:

**סכנה:** על מנת לצמצם את סיכון ההתחשמלות, יש לנתק את מכשיר ההליכה מהשקע החשמלי לפני הניקוי.

1. קראו את מדריך ההפעלה ואת כל ההסברים המצורפים ופעלו לפיהם לפני השימוש במכשיר ההליכה.

2. אם אתם חווים סחרחורת, כאב בחזה או כל סימפטום חריג אחר בשעת השימוש במכשיר ההליכה, עצרו את האימון מיד. פנו לרופא בהקדם האפשרי.

3. אין להשתמש במכשיר ההליכה אם קיים פלאג או כבל פגום, אם מכשיר ההליכה אינו פועל כשורה, אם המכשיר נפל, נפגע או נחשף למים.

4. יש להרכיב את ציוד הכושר ולהשתמש בו על-גבי משטח שטוח. אין להשתמש בו בחוץ או בקרבת מים.

5. אין להכניס חפצים לפתחי מכשיר ההליכה.

6. יש להרחיק ילדים ובעלי-חיים מהציוד בשעת האימון.

7. משתמשים נכים צריכים לקבל אישור רפואי לפני השימוש במכשיר ההליכה ולהיות בפיקוח צמוד בשעת השימוש בו.

8. אין להכניס ידיים או רגליים מתחת למכשיר ההליכה. יש להרחיק ידיים ורגליים מהמכשיר בשעה שמשתמשים אחרים משתמשים בו.

9. אין להדליק את מכשיר ההליכה תוך עמידה על גבי הרצועה. יש להעביר את המכשיר למצב מהירות איטית על מנת לוודא ירידה בטוחה מן המכשיר והפעלה מחודשת בקצב איטי.

(א) בכדי לנתק את מכשיר ההליכה יש להעביר את כל כפתורי הבקרה למצב OFF ולאחר מכן להוציא את התקע מן השקע.

(ב) יש לבצע חימום (WARM UP) במשך 5-10 דקות לפני כל אימון, והירגעות -

(COOL DOWN) במשך 5-10 דקות לאחר כל אימון. כך תוכלו להגביר ולהפחית את קצב פעימות הלב בהדרגה ותימנעו מתיחת שרירים.

(ג) אין לעצור את הנשימה במהלך האימון. על הנשימה להישאר בקצב הנורמאלי לרמת התרגיל המבוצע.

(ד) יש להתחיל בתכנית האימון בקצב איטי ובהדרגה להעלות את המהירות ואת המרחק.

(ה) בשעת האימון יש ללבוש בגדים מתאימים ולנעול נעליים מתאימות. אין ללבוש בגדים רפויים העלולים להיתפס בחלקים הנעים של מכשיר ההליכה.

(ו) אין לצעוד או לרוץ ברגליים יחפות, בגרביים, בנעליים רפויות או בנעלי בית.

(ז) יש לנקוט משנה זהירות בשעת הרמת הציוד או הזזתו על מנת לא לפגוע בגב. יש להשתמש בטכניקות הרמה מתאימות.

10. אם כבל החשמל פגום יש לפנות ליצרן, לסוכן השירות או לאדם מוסמך אחר על מנת להחליפו ולמנוע סיכונים.

## **אזהרה**

לפני תחילת תכנית האימונים יש להתייעץ עם הרופא. הוראה זו חשובה במיוחד כאשר מדובר במתאמנים שגילם גבוה מ-35 או אנשים הסובלים מבעיות בריאות ידועות. יש לקרוא את כל ההוראות לפני תחילת השימוש בציוד כושר מכל סוג שהוא. אין אנו אחראיים לפגיעות אישיות או לפגיעות בציוד הנגרמות כתוצאה מהשימוש במוצר.

## הוראות כיוון מתיחה וטיפול ברצועת ההליכה

### א-כיוון הרצועה

כשפניך פונות לכיוון צג הנתונים – הפעל את המכשיר ל-5 קמ"ש

1. הכנס את מפתח האלן שברשותך לבורג השמאלי אחורי (בורג זה נמצא בחור של מכסה הפלסטיק).
2. במצב בו הרצועה זזה לצד השמאלי של המכשיר עליך לסובב את מפתח האלן עם כיוון השעון (לימין) סיבוב שלם. המתן לראות אם הרצועה חזרה למרכז. אם עדיין לא – עליך לסובב את המפתח אלן עם כיוון השעון (לימין) רבע סיבוב נוסף עד הגעה לתוצאה הרצויה.
3. במצב בו הרצועה זזה לצד הימני של המכשיר עליך לסובב את מפתח האלן נגד כיוון השעון (לשמאל) סיבוב שלם. המתן לראות אם הרצועה חזרה למרכז. אם עדיין לא – עליך לסובב את המפתח אלן נגד כיוון השעון (לשמאל) רבע סיבוב נוסף עד הגעה לתוצאה הרצויה.
4. באף מצב אין לגעת בבורג הימני.

### ב-מתיחת הרצועה

פעולה זו מתבצעת במצב של החלקה או עצירה פתאומית בזמן האימון

כשפניך פונות לכיוון צג הנתונים –

1. הכנס את מפתח האלן שברשותך לבורג השמאלי אחורי (בורג זה נמצא בחור של מכסה הפלסטיק), וסובב את המפתח עם כיוון השעון (לימין) שני סיבובים שלמים.
2. הכנס את מפתח האלן שברשותך לבורג הימני אחורי (בורג זה נמצא בחור של מכסה הפלסטיק), וסובב את המפתח עם כיוון השעון (לימין) שני סיבובים שלמים.



3. הפעל את המכשיר ל-5 קמ"ש והתחל לצעוד.
4. אם עדיין הינך מרגיש החלקה או עצירה עליך לחזור על פעולות מספר 1 ו-2 אך רק בביצוע סיבוב שלם (סיבוב אחד בלבד).

**\*\* אם לאחר ביצוע הפעולות הנ"ל עדיין לא הצלחת להתגבר על הבעיה, עליך לפנות לספורטל מחלקת שירות ולהזמין ביקור טכנאי.**

**ביקור זה יהיה כרוך בתשלום. !**

ג-שימון הרצועה

השימון מתבצע אחת לשבועיים בעזרת שמן סיליקון להפרדה והחלקה. השימון מתבצע כשההליכון אינו פועל. עליך להרים את הרצועה במרכז ולחזק כ-3-4 טיפות שמן סיליקון. לאחר ההתזה עליך להפעיל את המכשיר ולהתחיל באימון.

**ד- יש לסגור את מתג ההפעלה ( ON-OFF ) אחרי כל שימוש !**

**ה- יש לעמוד בפסוק רגליים על צידי המסילה בזמן הפעלת המכשיר ולפני התחלת הצעדה ! יש להשתמש אך ורק בנעלי ספורט.**

**\*\* מומלץ להתייעץ עם ספורטל מחלקת שירות לגבי שמן הסיליקון המומלץ על ידינו למכשיר שברשותך.**

**\*\* מומלץ להשתמש בשטיח גומי מתוצרת SPIRIT מתחת להליכון למניעת חשמל סטטי בזמן האימון!**

בהצלחה ואימון מהנה

## צוות ספורטל לשרותך