

fuel **FITNESS**

מדריך למשתמש מכשיר הליכה מדגם FUEL/SPIRIT CT75



תודה על שרכשתם
מכשיר הליכה מדגם
FUEL/SPIRIT CT
75.

אנא קראו את הנחיות
הבטיחות ואת הוראות
השימוש במדריך זה,
לפני השימוש במכשיר
ההליכה, ושימרו על
מדריך זה לצורך עיון
עתיד.

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

משקל משתמש
מקסימאלי 120 ק"ג.

כפתורי הפעלה בצג הנתונים

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

לאחר שמיעת 3 צפצופים, 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.

מחיקה\תכנות: לחץ על כפתור "מחיקה\תכנות" (CLEAR\SET) כדי למחוק את נתוני האימון שהסתיים. לאחר מכן לחץ שוב על כפתור זה במשך 3 שניות כדי לשנות את נתוני הזמן, מרחק וקלוריות כדי להפעיל אפשרות של ספירה לאחור (COUNT DOWN). ברגע שאחד מנתונים אלו מגיע ל-0 המכשיר עוצר בעצמו.

תוכנית: לחץ על כפתור "תוכנית" (MODE) כדי לבחור את אחד מ-24 התוכניות המובנות. משך כל תוכנית 30 דקות. לפני גמר התוכנית ישמעו 3 צפצופים.

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" (WALK\JOG\RUN) כדי להגיע למהירות גבוהה בלחיצה אחת באחד מהכפתורים.

WALK = מהירות מיידית של 3 קמ"ש

JOG = מהירות מיידית של 6 קמ"ש

RUN = מהירות מיידית של 9 קמ"ש

קיצור דרך לשיפוע: לחץ על כפתור "קיצור דרך לשיפוע" (3\6\9) כדי להגיע לשיפוע גבוהה בלחיצה אחת באחד מהכפתורים.

כפתורי הפעלה בידיות

לחץ על כפתור "מהירות" (SPEED) בידית הימנית, והעזר בחיצים כדי לשנות את המהירות.

לחץ על כפתור "שיפוע" (INCLINE) בידית השמאלית, והעזר בחיצים כדי לשנות את השיפוע.

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.

תוכניות אימון

- למכשיר זה 24 תוכניות אימון. 14 תוכניות ראשונות הן תוכניות מהירות, 10 התוכניות הבאות הן תוכניות של מהירות בשילוב שיפוע.
- ** 10 התוכניות הכוללות שילוב של מהירות ושיפוע הן למתאמנים מתקדמים ואינם מומלצים לילדים מתחת לגיל 16.

בחירת תוכנית אימון:

- כדי לבחור תוכנית אימון, המכשיר צריך להיות במצב של עצירה (STOP).
- לחיצה אחת על כפתור "מחיקה/תכנות" (CLEAR\SET) תכניס את המתאמן לאפשרות של בחירת תוכנית.

לחץ על כפתור "תוכנית" (MODE) כדי לבחור את אחת מבין 24 התוכניות –
(P1-P24).

לחץ על כפתור "התחלה" (START) כדי להפעיל את המכשיר.
נתון המהירות (SPEED) על צג הנתונים יראה את המהירות הקבועה לאותה התוכנית.
כל תוכנית נמשכת 30 דקות. אחרי כל דקה, המהירות יכולה להשתנות ידנית ע"י המתאמן או אוטומטית על ידי המכשיר.
3 שניות לפני גמר התוכנית ישמעו 3 צפצופים המודיעים על סיום התוכנית, והמכשיר יגיע לבד לעצירה מוחלטת.

תוכנית דופק מטרה

בחר תוכנית דופק מטרה H-1, ע"י לחיצה על כפתור "תוכנית" (MODE).
לאחר מכן, לחץ על כפתור "מחיקה\תכנות" (CLEAR\SET) כדי להיכנס לאפשרות של קביעת זמן האימון. לחץ על החיצים של "שינוי מהירות" (SPEED) כדי לקבוע את זמן האימון. לחץ שוב על כפתור "מחיקה\תכנות" (CLEAR\SET) כדי להיכנס לאפשרות של קביעת דופק מטרה. לחץ על כפתור "שינוי מהירות" (SPEED) כדי לקבוע את דופק המטרה הרצוי. לחץ 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 וההפעלה. 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 רפואיות 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 ולחזות 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 בפיסוק 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