

הליכון חשמלי

LIFESPAN

דגם TR7000i



תודה על שרכשתם
מכשיר הליכה מדגם
LIFESPAN 7000i.
אנא קראו את הנחיות
הבטיחות ואת הוראות
השימוש במדריך זה,
לפני השימוש במכשיר
ההליכה, ושימרו על
מדריך זה לצורך עיון
עתיד.

חשוב!!
יש להתזז שמן סליקון
בין הרצועה למשטח
(ראה הוראות בגוף
המדריך) פעם
בשבועיים או לאחר כל
20 שעות הפעלה

משקל משתמש
מקסימאלי - 180
קילוגרם

מדריך למשתמש

כללי בטיחות

כפתורי קונסולה

TR7000i / TR8000i כולל התכונה החדשנית שלנו Intelli-Key שתנחה אותך בפעולות קונסולה באמצעות אורות אינטליגנטיים על הכפתורים באופן אוטומטי יהבהבו כאשר הם צריכים להיות לחוץ להמשיך את הפעילות.

התחלה מהירה: לחץ על לחצן START כדי להתחיל אימון ידני מבלי להגדיר כל מידע אישי. כאשר התכנית מתחילה זמן האימון שלך יתחיל לספור מ00:00 ואתה יכול להתאים באופן ידני את השיפוע או מהירות כפי שאתה לממש.

השהה: אם אתה צריך להפסיק את האימון שלך באופן זמני, לחץ על לחצן STOP להפסקה.

כדי להפעיל מחדש את האימון, לחץ על לחצן START. לאחר 90 שניות של חוסר פעילות המסוף יאפס.

איפוס: כדי לאפס את הקונסולה, לחץ על לחצן STOP למשך 3 שניות. זו תנקה את כל נתוני אימון.

הזן: לחצן ENTER משמש לבחירה כל פיסת המידע הדרוש במהלך תכנית ההתקנה כולל תכנית, רמת אימון, זמן אימון, ומשקל שלך (המשמש לחישוב מדויק יותר קלוריות שנשרף).

חץ לחצנים: הכפתורים למעלה ולמטה במהירות ושיפוע משמשים כדי לשנות את הערך של כל בחירה בתכנית להגדיר תהליך ולהתאים את המהירות או שיפוע במהלך שימוש. אם אתה משתמש בתכנית מוגדרת מראש שאתה יכול להשתמש בכפתורים אלה כדי להתאים את הפרופיל של התכנית, מה שהופך את התכנית קלה יותר או קשה יותר להשלים. לדוגמא, בתכנית שיפוע, אתה יכול להעלות את רמת השיפוע פני כל התכנית על ידי לחיצה על כפתור השיפוע עד.

לחצני תכנית: TR7000i / TR8000i גם כפתורי קבוצת תכנית. לחצנים אלה נועדו לעזור לך בקלות להוסיף גיוון לתכנית האימונים שלך בעת ששהה בקנה אחד עם מטרות האימון שלך. כדי לבחור במהירות תכנית ספציפית שמתאימה לשימוש האימון האובייקטיבי אחד מכפתורי התכנית שלך. קבוצת 4 לחצנים אלה התוכניות לדופק אימון, לחיים בריאים, ספורט הדרכה, וירידה במשקל. תלוי באיזה כפתור אתה בוחר, יש מספר רב של תוכניות בכל. להסתכל על התכנית הבאה בתוך כל קבוצה פשוט לחץ על כפתור קבוצת התכנית שוב כדי לגלול לאפשרות הבאה.

יציאת USB: TR7000i / TR8000i יש שתי יציאות USB מובנהות בתוך הקונסולה. היציאה השמאלית משמשת עם כונן הבזק מסוג USB לטעינת נתונים למסוף ולשמור את נתוני האימון שלך למערכת ניהול בריאות מקוון תוחלת החיים מועדון כושר. הנמל תקין משמש לטעינת מכשירים אלקטרוניים ניידים כגון טלפונים סלולריים ו-iPad.

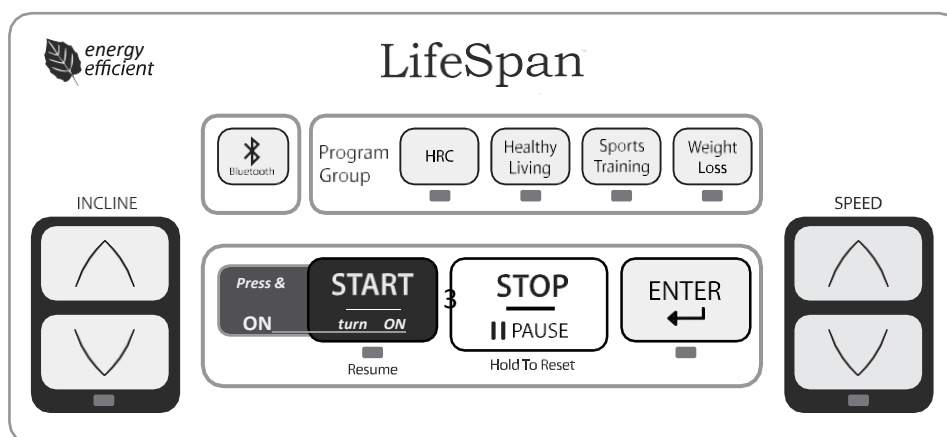
לחצן Bluetooth: לחצן זה מאפשר למשתמש להפעיל את Bluetooth ואת.

אלפא נומרי חלון: TR7000i / TR8000i מגיע עם חלון 16 תווים המשמש כדי להציג את שם התכנית והמידע רלוונטי אחר במהלך התקנת מצב.

משוב אימון: חלון התצוגה בו זמנית להציג את המידע הבא:

זמן: זמן אימון חלק או את זמן אימון שנוותר.

שיפוע: רמת שיפוע החגורה הנע 0-15 (TR7000i) או 3- עד 12. (TR8000i)



מהירות: המהירות אתה נוסע במייל לשעה (קריאה זו ניתן לשנות לק"מ באמצעות מצב ההנדסה).

קלוריות: קלוריות משוערות נשרפו מאז תחילת האימון.

מרחק: מרחק סה"כ נסע במיילים או בקילומטרים מאז תחילת האימון.

רוזן שלב (TR7000i בלבד): אם אתה משתתף בתכנית צעד יומית או שבועית אתה יכול להשתמש בחלון רוזן שלב לעקוב מספר הצעדים שנקטתם באימון שלך. זכור כי 10,000 צעדים ליום מומלץ על ידי המרכז לבקרת מחלות (CDC).

קצב לב: קצב הלב נמדד באמצעות חיישני דופק היד ממוקמים על הכידון הקדמי.

קצב: הזמן זה ייקח ללכת קילומטר 1 במהירות הנוכחית.

שיעור ממוצע לב: קצב הלב הממוצע שלך באורך של האימון.

שונים. הצגת מידע:

תאריך: התאריך מוצג כשנה / החודש / היום מתחת למטריצת התכנית.

זמן: השעה ביום מוצג להלן מטריצת התכנית.

קריאת קצב הלב שלך

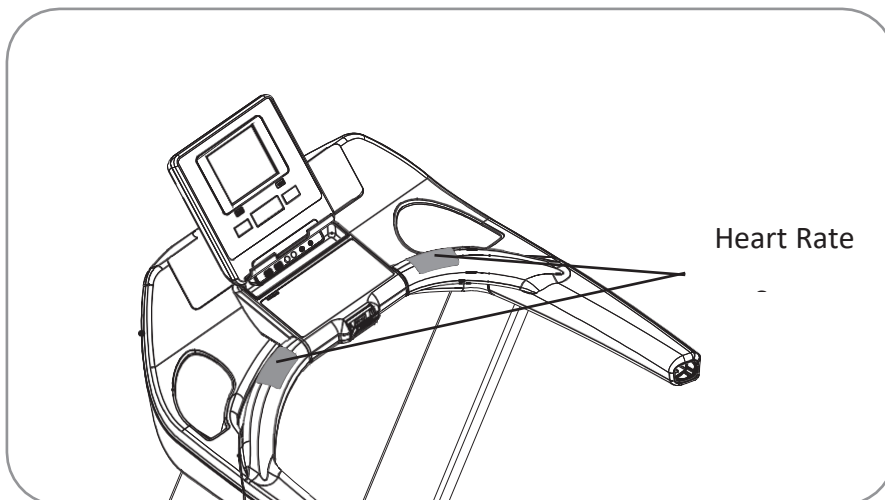
חיישנים דופקים לתקשר בנויים לתוך הכידון מול הליכון TR7000i / TR8000i לעקוב אחר קצב הלב שלך במהלך פעילות גופנית. כדי להשתמש ב, לתפוס את החיישנים עם אחיזה נוחה, עם כפות הידיים שלך מונחות על החיישנים. אם החיישנים מתקשים להרים את קצב הלב שלך אתה יכול לשקול השימוש באלוורה או קרם לחות על הידיים שלך או שאתה יכול לחמם כמו שאתה לממש להגדיל את הלחות בידיים שלך.

ידיים יבשים לא להעביר את הדופק שלך בצורה יעילה כמו ידיים לחות.

אל תלחצו בחוזקה כמו זה יכול לגרום ללחץ הדם שלך לעלות. זה ייקח כמה שניות עבור הקונסולה כדי לחשב את קצב הלב שלך בצורה מדויקת.

בנוסף לחיישני קצב לב המגע, יש הליכון זה מקלט מובנה לשימוש ברצועת חזה אלחוטי. המקלט שלנו תואם את משדר הסוג פולאר המקודד שאינו.

- אזהרה! ניטור קצב לב עשוי להיות לא מדויק. במהלך פעילות גופנית עלולים לגרום לפציעה חמורה או מוות. אם אתה מרגיש חלש להפסיק להפעיל באופן מיידי.



הגדרת התאריך ושעה:

כדי להגדיר את התאריך והשעה ביום בקונסולה שלך בצע את הפעולות הבאות:

1. לחץ על לחצן STOP למשך 3 שניות כדי ליזום את התאריך והשעה להגדיר מצב. לחץ אנטר.
2. לחצו על לחצנים למעלה / למטה כדי להגדיר את השנה הנכונה. לחץ אנטר.
3. לחצו על לחצנים למעלה / למטה כדי לבחור את החודש הנכון. לחץ אנטר.
4. לחצו על לחצנים למעלה / למטה כדי לבחור את היום הנכון. לחץ אנטר.
5. לחצו על לחצנים למעלה / למטה כדי להגדיר את השעה. לחץ אנטר.
6. לחצו על לחצנים למעלה / למטה כדי להגדיר את MINUTE. לחץ אנטר.

החל במצב ידני

הדרך המהירה ביותר להתחיל היא ללחוץ על כפתור START. לחיצה על לחצן START יהיה לבחור את התכנית ידנית והזמן להתחיל לספור משעת 00:00. ניתן גם ללחוץ על ENTER כדי לבחור את התכנית ידנית. שימוש בלחצן ENTER יאפשר לך להגדיר זמן אימון ספציפי, ולהגדיר המשקל שלך לחישוב קלוריות מדויק יותר.

החל תכנית קבועה מראש

1. בחר תכנית - השתמש בכפתורי התכנית כדי לבחור תכנית הפעילות הגופנית הרצויה. לכל לחצן תכנית מספר רב של תוכניות שאתה יכול לגלול. בכל פעם שאתה לוחץ על כפתור התכנית תוכל לעבור לאפשרות התכנית הבאה. ברגע שתמצא את עיתונות התכנית הרצויה להיכנס.
2. בחרו תכנית Mode - עם כל בחירת תכנית שאתה יכול לבחור להפעיל את התכנית במצב הנטוי, או מצב המהיר. השתמש בחצים למעלה / למטה כדי לבצע את הבחירה ולאחר מכן הקש ENTER.

3. סט תכנית רמה - יש 3 רמות של עוצמת עם כל תכנית שנקבעה מראש (1 להיות הקל ביותר ולהיות 3 הקשה ביותר).
4. זמן סט - להגדיר את זמן התכנית של האימון שלך באמצעות / למטה במקשי חצים למעלה. לחץ אנטר.
5. משקל סט - קבע המשקל שלך בקונסולה לחישוב קלוריות מדויקת יותר באמצעות / למטה במקשי חצים למעלה. לחץ אנטר.
6. לחץ על לחצן START כדי להתחיל את האימון שלך.

תוכניות קמת משתמש מותאם אישית

- תוכניות משתמש צריכים להיות הגדרה לפני שהם יכולים לשמש. כדי להגדיר את תכנית משתמש:
1. תוכניות user1 או user2 בחר - השתמש / למטה במקשי חצים כדי לבחור את תוכניות user1 או user2. לחץ אנטר.
 2. זמן סט - להגדיר את זמן התכנית של האימון שלך באמצעות / למטה במקשי חצים למעלה. לחץ אנטר.
 3. משקל סט - קבע המשקל שלך בקונסולה לחישוב קלוריות מדויקת יותר באמצעות / למטה במקשי חצים למעלה. לחץ אנטר.
 4. רמת סט - בחר את הרמה לכל מגזר בתכנית הפעילות הגופנית. מהירות ושיפוע שניהם יכולים לשמש לכל מגזר. לחץ ENTER וחזור עד שכל 20 המגזרים שלמים.
 5. START - לחץ על לחצן START.

ברגע שהתכנית כבר להגדיר, פשוט לגלול לuser1 או תכנית user2 ולהתחיל עיתונות.

באמצעות תוכניות דופק בקרה

התכנית הקבועה דופק בקרה (HRC) מחייבת אותך להגדיר את קצב לב שקונסולת התצוגה לשמור לאורך כל האימון והמרווח מחייבת אותך להגדיר

נמוך וקצב לב גבוה. בעת השימוש בתוכניות HRC תידרש להחזיק להתמודד הדופק או ללבוש רצועת חזה למשך האימון.

HRC - קבוע:

1. קונסטנט בחר HRC - השתמש / למטה במקשי חצים כדי לבחור את התכנית קבועה HRC. לחץ על הלחצן ENTER כדי לבחור.
2. בחרו תכנית Mode - בחר באפשרות מצב בקרת שיפוע או בקרת מהירות מצב באמצעות / למטה במקשי חצים למעלה. לחץ אנטר.
3. זמן סט - להגדיר את זמן תכנית באמצעות / למטה במקשי חצים למעלה. לחץ אנטר. זכור כי תכנית תכלול 3 דקות של חימום.
4. משקל סט - הזן המשקל שלך באמצעות / למטה במקשי חצים למעלה. לחץ אנטר.
5. גיל סט - הזן את גילך באמצעות / למטה במקשי חצים למעלה. לחץ אנטר.
6. סט יעד קצב לב - הגדר את קצב לב היעד שלך באמצעות / למטה במקשי חצים למעלה. לחץ אנטר.
7. לחץ על לחצן START כדי להתחיל את האימון שלך.

HRC - מרווח:

1. בחר HRC מרווח - השתמש / למטה במקשי חצים כדי לבחור את תכנית HRC המרווח. לחץ על הלחצן ENTER כדי לבחור.
2. בחרו תכנית Mode - בחר באפשרות מצב בקרת שיפוע או בקרת מהירות מצב באמצעות / למטה במקשי חצים למעלה. לחץ אנטר.
3. זמן סט - להגדיר את זמן תכנית באמצעות / למטה במקשי חצים למעלה. לחץ אנטר. זכור כי תכנית תכלול 3 דקות של חימום.
4. משקל סט - הזן המשקל שלך באמצעות / למטה במקשי חצים למעלה. לחץ אנטר.
5. גיל סט - הזן את גילך באמצעות / למטה במקשי חצים למעלה. לחץ אנטר.

6. סט יעד גבוה דופק - קבע השיעור שלך גבוה מרווח אימון באמצעות / למטה במקשי חצים למעלה. לחץ אנטר.

7. נקבעו נמוך יעד קצב לב - קבע השיעור שלך נמוך מרווח אימון באמצעות / למטה במקשי חצים למעלה. לחץ אנטר.

8. לחץ על לחצן START כדי להתחיל את האימון שלך.

תוכניות קמת משתמש מותאם אישית: ישנן שתי תוכניות משתמש המספקות את היכולת להקים פרופילי תכנית מותאמים אישית לדרישות ספציפיות האימון שלך אתה. עבור כל תכנית הגדרת משתמש, להגדיר ראשון זמן אימון ולאחר מכן קבע משקל, מהירות, ושיפוע לכל מגזר בפרופיל התכנית על ידי לחיצה או חצים מעלה ומטה במהירות ושיפוע. לאחר קבלת בחירות הרצויה לחץ על Enter כדי לעבור לעמוד הבאה בפרופיל התכנית. תכנית זו תהיה עכשיו תישמר עבורך בכל פעם שבחר אותו ולחץ על הכפתור התחל.

שלי אזור דופק בקרת תוכניות: הליכון TR7000i / TR8000i מגיע עם שני סוגים של תוכניות בקרת קצב לב - קבועים ומרווח ובתוך כל אחד מאלה שאתה יכול לבחור באפשרות שליטה מהיר או אפשרות שליטת מישור משופעת. יש 3 דקות להתחמם לתכנית זו לפני הליכון השתלטות על המהירות או השיפוע. הערה: כדי להשתמש בתוכניות הדופק בקרת הליכון צריך לקבל קצב הלב שלך לאורך כל האימון או באמצעות שימוש ברפידות דופק האחיזה או משדר קצב לב רצועת חזה.

לב מתמיד שיעור שליטה: התכנית קבועה מאפשרת לך לבחור את קצב לב יחיד שברצונך לשמור בכל האימון שלך וישמור על הליכון בקצב לב זה בשבילך או על ידי התאמת המהירות או השיפוע. לאחר בחירת התכנית הדופקת קבועה אפשרות הבחירה הבאה תהיה מצב נטוי, או מצב מהיר. בחר באיזה מצב אתה מעדיף והליכון יהיה להתאים את המהירות או שיפוע כל 10 שניות כדי לשמור אותך ברמת קצב לב שבחרת. לדוגמא, אם תבחר במצב השיפוע יהיו 3 דקות להתחמם ואז השיפוע יתחיל להתאים כל 10 שניות כדי להשיג ולשמור על קצב לב היעד שלך. אתה בוחר את המהירות שאתה רוצה את החגורה לרוץ והליכון ישלוט בשיפוע. בדרך כלל להרזיה להגדיר את קצב לב היעד על 65% מחזה קצב הלב המרבי שלך ועבור Cardio הדרכה להגדיר את היעד על 80% מהמקסימום החזוי שלך.

מרווח דופק בקרה: תכנית המרווח נועדה לעזור לך להגדיל את הסיבולת האירובית שלך ולשפר את השיעור לשמוע להתאושש. תכנית זו מאפשרת לך לבחור שיעור נמוך או לשחזר יעד לב ויעד גבוה. לאחר 3 דקות חימום הקונסולה תהיה להתאים את המהירות או שיפוע, שאי פעם תבחר, כל 10 שניות כדי לשמור על היעד נמוך שלך 2 דקות. אז הקונסולה תהיה להתאים את המהירות או שיפוע להעלות את קצב הלב שלך ליעד גבוה שבחרת ושוב לשמור אותו ברמה זו במשך 2 דקות ולאחר מכן לחזור על התהליך עד סוף האימון. מומלץ שתגדיר את זמן אימון עד 20 דקות או יותר להשתמש בתכנית זו בצורה יעילה.

מבחן כושר:

בדיקה זו היא להעריך את כושר הלב וכלי הדם הכולל של מבוגרים. הנוסחה שלוקחת את המשתמש למספר הערכה סופי כאשר הבדיקה נעשה, משתמשת מין, גיל, משקל, קצב לב, ושעה שבמשוואה כדי לקבוע את כושר הלב וכלי הדם למבוגרים.

כדי להתחיל בתכנית זו:

1. לחץ על לחצנים למעלה / למטה עד חלון העליון אומר TEST כושר. לחץ אנטר
 2. הזן המשקל שלך באמצעות לחצנים למעלה / למטה. לחץ אנטר
 3. הזן גילך באמצעות לחצנים למעלה / למטה. לחץ אנטר
 4. הזן את המין שלך באמצעות לחצנים למעלה / למטה. $M; 0 = 1$ לחץ פ
ENTER
 5. לחץ על Start. ללכת כמו בזריזות ככל האפשר לק"מ 1 (1609 מ'). לא לרוץ או לרוץ.
 6. כשאתה מגיע לבתוך 0.1 קילומטרים של סוף המבחן (160 מ'), הניחו את ידיך על רפידות קצב לב אנשי קשר כדי שהליכון יכול למדוד את קצב הלב שלך. (אם אתה לובש רצועת חזה קצב לב, אתה לא צריך לעשות את זה.)
 7. כאשר המבחן נגמר, הליכון יציג את הציון שלך כושר המבחן וקטגוריה כושר. הערה: זה רעיון טוב כדי להתחמם במשך כמה דקות לפני ביצוע בדיקה זו.
- אזהרה: אל על-להפעיל את עצמך במבחן הזה. אם אתה מרגיש חלש או סחרחורת בכל עת במהלך בדיקה זו, להפסיק ללכת באופן מיידי.

תכונות חדשניות

Intelli-Guard™ (TR7000i בלבד): הליכון זה מצויד בתכונת בטיחות Intelli-גארד. תכונה זו חשה כשאתה מפסיק הליכה על הליכון ולמטרות בטיחות באופן אוטומטי משהה את ההליכון כדי למנוע נפילות מקריות ופגיעה כתוצאה. תכונת Intelli-המשמר מופעלת כאשר הליכון חש שאתה כבר לא הליכה או ריצה על הליכון.

זהירות: תכונת Intelli-המשמר באופן אוטומטי כאשר התנתקה הליכון מופעל במהירויות מתחת 1.0 קמ"ש. אם המהירות היא בתוך פרמטר זה סמל הצעד יבהב. כאשר הבזקי הסמל, הליכון לא תהיה הפסקה אוטומטית.

זהירות: ב- 20 שניות המסוף יצפצף פעם אחת בשנייה במשך 5 שניות ולאחר מכן באופן אוטומטי להשהות את ההליכון. צפצופים אלה הם הודעה שרצועת ההליכה עומדת להפסיק. אם מסיבה כלשהי אתה עדיין על הליכון כאשר זה מתרחש להזיז את הרגליים שלך לפסי הצד ולהתכונן לכדי לעצור את החגורה.

תכונת Intelli-המשמר אינה מחליפה את השימוש במפתח saftey או באמצעות אמצעי זהירות נאותה שלך לעצור את ההליכון כאשר הוא אינו בשימוש.

Intelli-Step™ (TR7000i בלבד): הליכון מגיע עם תכונת Intelli-שלב הספירה. תכונה זו חשה התנגדות על מסילת ריצה בכל פעם שביתות הרגל שלך. ישנם מספר גורמים שישפיעו על הדיוק של תכונה זו כולל את הסגנון שלך הליכה, המשקל שלך, ומאפייני השימוש שלך. לדוגמא, תכונת Intelli-שלב תצטרך זמן קשה יותר להרים את הצעדים של משתמש אור ובמיוחד למשתמש אור הליכה בשיפוע. גבוה יותר בשיפוע קשה יותר לתכונה להכיר צעדים. זה יכול להיות גם הבסיס במהירויות נמוכות יותר. לסיכום, Intelli- הוא תכונה נהדרת עבור משתמשים המעוניינים בשמירה על תוכנית ריצה או ספירת צעדים, אבל זה תלוי במשתנים רבים. הדיוק של הספירה יהיה תלוי במאפיינים האישיים שלך, כמו גם משתנים הקשורים לשימוש בהליכונים.

2 יציאות USB: TR7000i / TR8000i כולל יציאת USB שעובדת עם מערכת ניהול בריאות מקוון תוחלת החיים מועדון כושר. לפני השימוש בהליכון, פשוט להכניס כונן ההבזק מסוג USB שלך ליציאת ה-USB עזבה, לאחר טעינת הפרופיל שלך ממערכת IHP על גבי כונן פלאש. USB יקרא את המידע האישי שלך ולאחר מכן לשמור את נתוני האימון שלך כל 20 שניות על גבי כונן פלאש. המידע שנשמר כולל זמן קצב לב, תחילת וסיום אימון, מרחק, קלוריות שנשרפו, וספירת צעדים.

בחשבון LFC האישי שלך. לפני שימוש USB שלך, ודא שאתה מתייחס ל" מדריך לתחילת העבודה "ו-" מדריך להצלחה "שנמצא בערכת החברות שלך,

הממוקמת בספר הוראות שימוש שלך. ניתן להשתמש בשני יציאות לטעינת מכשירים ניידים כגון iPads וטלפונים סלולריים.

אל תסיר את כונן הבזק מסוג USB כשהנורית מהבהבת באדום - אתה עלול לאבד מידע האימון שלך.

Bluetooth: סדרת מוצרי TR7000i / TR8000i כוללים אפליקציה iPad בחינם המאפשרת לך להתחבר באופן אלחוטי לצפייה באופן גרפי את קצב הלב, קצב על מסלול רבע מייל ובקלות לסנכרן תוצאות עם חשבון תוחלת החיים מועדון כושר שלך. כיום תוחלת חיים אין אפליקציית אייפון. עם זאת, מפתחי אפליקציות אחרים עובדים על אפליקציות אייפון שיכול להיות זמין בעתיד הקרוב.

חיסכון באנרגיית מצב: החיסכון באנרגיית מצב חותך את כל הכח להליכון למעט אחת אפילו LED מתחת לכפתור START. זה יהיה לחתוך את צריכת חשמל ולתחת 0.1 ואט.

ניקוי ותחזוקה

יומי: מומלץ לנגב את ההליכון לאחר כל שימוש כדי לשמור על הליכון נקי ויבש. חומר ניקוי עדין ניתן להשתמש בזמנים כדי לסייע להסיר את כל הלכלוך ומלח מהחגורה, חלקים צבועים והתצוגה.

חודשי: ניקוי זה כולל הסרת מכסה המנוע וניקוי סביב המנוע והאלקטרוניקה. מומלץ לנקות את תא המנוע אם הליכון הוא באזור שבו ייתכן שיש סיבי שטיח קטיפה שיכול לקבל עצרו לתא המנוע. זה רעיון טוב בזה זמן לבדוק ולהדק את כל חומרת ההרכבה, כבל חשמל לנזק, או כל דבר אחר שיצביע על הצורך בשירות.

אזהרה: נתק את כבל החשמל לפני הסרת המכסה מנוע.

זהירות: אסור להשתמש בחומרי ניקוי המכילים חומצה. הם עלולים לגרום נזק לצבע ולמשטחים. ניקוי כזה עלול לבטל את אחריות תוחלת החי

הוראות כיוון ומתיחה של רצועת ההליכה

א-כיוון הרצועה

כשפניך פונות לכיוון צג הנתונים – הפעל את המכשיר ל-3 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-3 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.
השימון מתבצע כשההליכון אינו פועל .
עליך להרים את הרצועה במרכז ולחזק כמה טיפות.
לאחר השימון 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 !

**** 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