תודה על שרכשתם
מכשיר הליכה מדגם
FUEL/SPIRIT
.LCT 80
אנא קראו את הנחיות
הבטיחות ואת הוראות
השימוש במדריך זה,
לפני השימוש במכשיר
ההליכה, ושימרו על
מדריך זה לצורך עיון
עתידי.

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

משקל משתמש
מקסימלי - 140

fuel
FITNESS

מדריך למשתמש
מכשיר הליכה מדגם
FUEL/SPIRIT LCT 80

כפתורי הפעלה

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

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

המהירות ההתחלתית הינה 0.3 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 את המהירות והדופק המקסימאליים.

בחירה: לחץ על כפתור "בחירה" (SELECT) כדי לקרוא את נתוני המהירות, זמן, מרחק, שרפת קלוריות ודופק.

מהר: לחץ על כפתור "מהר" (FAST) כדי להגביר את המהירות.

לאט: לחץ על כפתור "לאט" (SLOW) כדי להנמיך את המהירות.

דופק: (PULSE) מראה את נתוני פעימות הלב ע"י חגירת רצועת הדופק מסביב לבית החזה,

או ע"י אחיזת חיישני הדופק בידיות.

תפעול כפתורי מהירות (1-10 קמ"ש)

עם הדלקת המכשיר ישנה אפשרות לקבוע את גבול המהירות המקסימאלית, ע"י לחיצה על אחד הכפתורים מ- 1-10 קמ"ש.

הכפתור הנבחר יגדיר את המהירות המקסימאלית לאותו אימון.

לאחר התחלת האימון לחיצה על כפתור "אנטר" (ENTER) הופכת את כפתורי המהירות לפעילים (1-10 קמ"ש).

מידע חשוב לפני הפעלת המכשיר

המכשיר יגביר ויפחית את המהירות בצורה הדרגתית. זמן הגעת המכשיר למהירות הרצויה- מספר שניות.

לפני תחילת האימון יש לבדוק כי שני לחצני המצוקה פעילים (לא לחוצים כלפי מטה), וכמו כן יש לבדוק כי מפסק הביטחון נמצא במקומו והטפסן מחובר לבגד של המתאמן. אם אחד משני הפונקציות (או שניהם) לא במקומם, המכשיר לא יפעל.

הפעלה מהירה של המכשיר

לחיצה על כפתור ההדלקה (ON\OFF) ממצב של 0 למצב של 1 יהפוך את כפתור ההדלקה למואר, והמכשיר יהיה מוכן להפעלה.

לחיצה על כפתור "התחלה" (START) יפעיל את המכשיר למהירות של עד 1 קמ"ש.

תכנות המכשיר והפעלתו

שלב 1. לחץ על כפתור "אנטר" (ENTER) ונתון הזמן (TIME) יתחיל להבהב. במצב זה אפשר לשנות את משך זמן האימון ע"י לחיצה על כפתורי מהר\לאט (FAST\SLOW). זמן אימון קבוע מראש הינו 10 דקות.

שלב 2. לחץ על כפתור "אנטר" (ENTER) ונתון המהירות (SPEED) יתחיל להבהב. במצב זה אפשר לשנות את המהירות המקסימאלית ע"י לחיצה על כפתורי מהירות (1-10 קמ"ש).

שלב 3. לחץ על כפתור "אנטר" (ENTER) ונתון הדופק (PULSE) יתחיל להבהב. במצב זה אפשר לקבוע את נתוני הדופק המקסימאלי אליהם המתאמן רוצה להגיע, ע"י לחיצה על כפתורי מהר\לאט (FAST\SLOW). הדופק המקסימאלי הקבוע מראש הינו 120 פעימות לדקה.

- יש להתייעץ אם רופא לגבי הדופק המקסימאלי המתאים לכל מתאמן.

שלב 4. לחץ על כפתור "התחלה" (START) כדי להתחיל באימון. כדי להפסיק את האימון יש ללחוץ על כפתור "עצירה" (STOP), או במקרה חירום יש למשוך את מפסק הביטחון, או יש ללחוץ על לחצני המצוקה.

שלב 5. בזמן האימון, עם הנחת הידיים על חיישני הדופק בידיות, או בחגירת רצועת הדופק האלחוטית, אפשר לקרוא את נתוני הדופק (PULSE) על הצג. עם נתוני הדופק יגיעו למקסימום הדופק אשר נקבע ע"י המתאמן, המכשיר יעצור בעצמו למספר שניות, כדי למנוע אימון ממושך בדופק גבוהה.

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 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.***

<u>ביקור זה יהיה כרוך בתשלום.</u> !

<u>ג-שימון הרצועה</u>

השימון מתבצע אחת לשבועיים בעזרת שמן סיליקון להפרדה והחלקה.

השימון מתבצע כשההליכון אינו פועל .

עליך להרים את הרצועה במרכזה ולהתיז כ-3-4 טיפות שמן מכל צד.

לאחר השימון עליך להפעיל את המכשיר ולהתחיל באימון.

<u>ד- יש לסגור את מתג ההפעלה (ON-OFF) אחרי כל שימוש</u> !

<u>ה- יש לעמוד בפיסוק רגליים על צידי המסילה בזמן הפעלת המכשיר</u>

<u>ולפני התחלת הצעדה</u> ! <u>יש להשתמש אך ורק בנעלי ספורט.</u>

**** 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