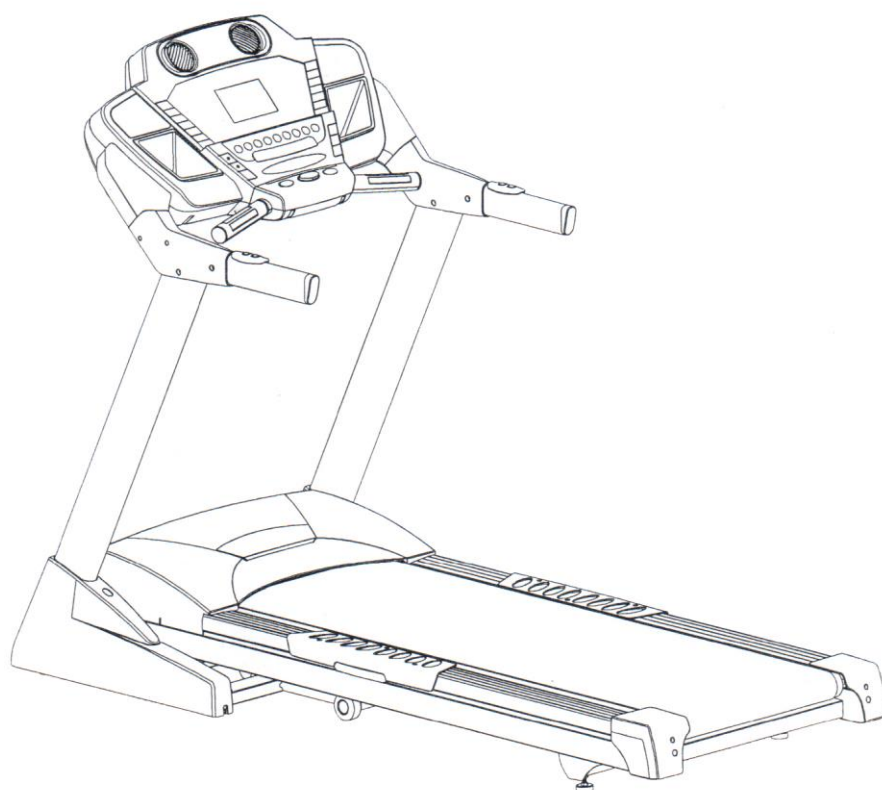


fuel

FITNESS

מכשיר הליכה / ריצה

FUEL/SPIRIT SZ10



תודה על שרכשתם
מכשיר הליכה מדגם
FUEL/SPIRIT
SZ10.

אנא קראו את הנחיות
הבטיחות ואת הוראות
השימוש במדריך זה
לפני השימוש במכשיר
הליכה ושמרו על
מדריך זה לצורך עיון
עתיד.

חשוב!!

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

משקל משתמש

מקסימלי - 150

הנחיות בטיחות

חשוב: יחידה זו מיועדת 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 מחדשת 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 במשך 5-10 דקות לפני כל אימון והירגעות 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.

בדיקה לפני הרכבה

מפרט

* מנוע: 8 כ"ס

* טווח מהירות: 1-18 קמ"ש

* משטח ריצה: 1400X510 מילימטר

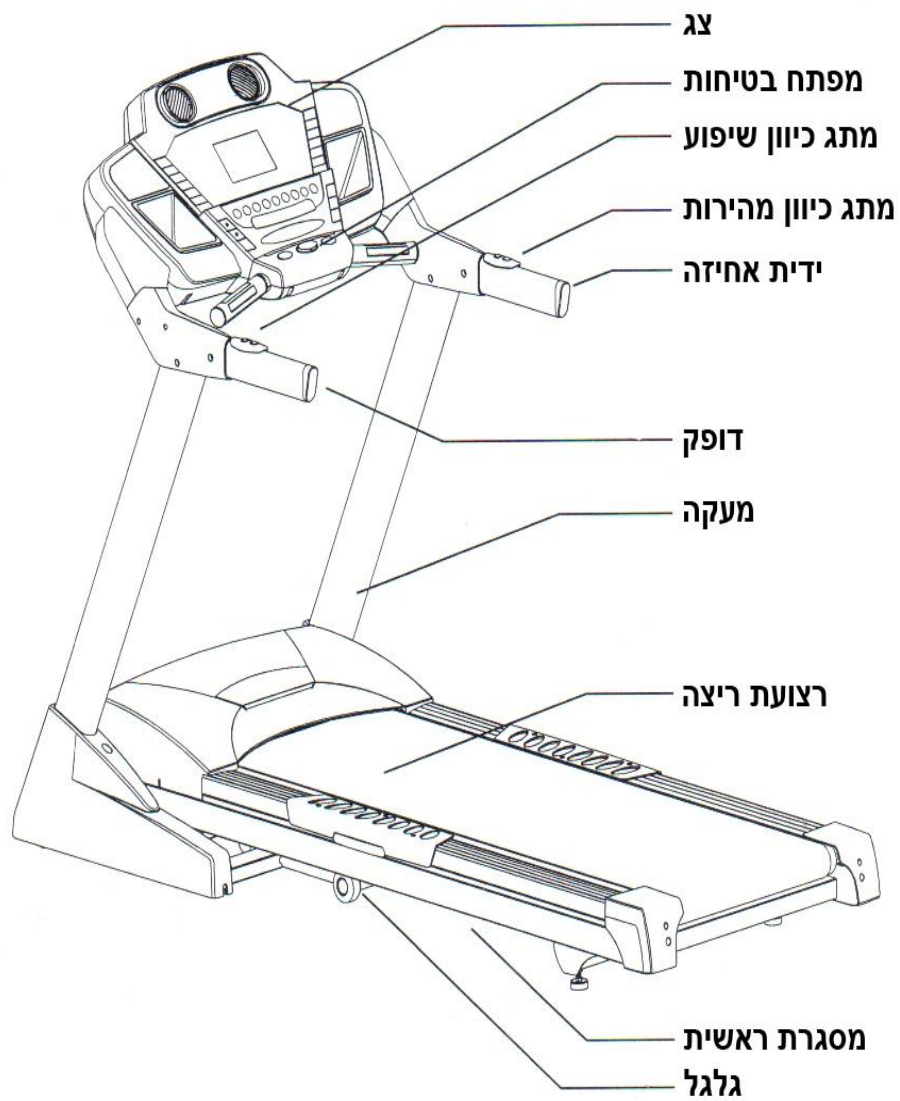
* שיפוע: 0-15 רמות

* מנגנון קיפול: קיים

מתחילים..

הדליקו את מכשיר ההליכה על-ידי חיבור השקע לתקע מתאים ולאחר מכן הדליקו את מתג ההפעלה הממוקם בחזית מכשיר ההליכה מתחת למכסה המנוע. ודאו כי מפתח הבטיחות מותקן מכיוון שלא ניתן להדליק את המכשיר אם המפתח חסר.

כאשר מכשיר ההליכה דולק, תוצג הודעה על-גבי הצג.



הוראות הפעלה



כאשר מכשיר ההליכה דולק תוצג הודעה על-גבי הצג. ההודעה תציג את גרסת התכנה הנוכחית. לאחר מכן חלוניות הזמן (TIME) והמרחק (DISTANCE) יציגו את קריאת מד הרוחק לזמן קצר. חלונית הזמן תציג את מספר שעות השימוש המצטברות במכשיר ההליכה וחלונית המרחק תציג את מספר המיילים (או הקילומטרים, אם המכשיר מכוון לקריאה בשיטה המטרית) שנצברו. לאחר מכן יכנס המכשיר למצב סרק שהוא נקודת ההתחלה להפעלתו. מתחילים:

הדליקו את מכשיר ההליכה על-ידי חיבורו לשקע מתאים ולאחר מכן הדליקו את המתג הממוקם בחזית המכשיר מתחת למכסה המנוע. ודאו כי מפתח הבטיחות מותקן מכיוון שלא ניתן להדליק את המכשיר אם המפתח חסר.

הוראות הפעלה

התחלה מהירה:

שלב 1: הכניסו את מפתח הבטיחות על מנת להאיר את הצג (אם הוא עדין לא מואר).

שלב 2: לחצו על מקש ה'התחלה' START על מנת להתחיל את תנועת הרצועה ולאחר

מכן כווננו למהירות הרצויה באמצעות מקשי 'מהר' FAST / 'האט' SLOW (צג או ידית

אחיזה). ניתן גם להשתמש במקשי כיוון מהירות מהירים 2-12 על מנת לכוון את

המהירות.

שלב 3: על מנת להאט את תנועת הרצועה יש ללחוץ לחיצה ממושכת על מקש 'האט'

(צג או ידית אחיזה) עד להשגת המהירות הרצויה. ניתן גם ללחוץ על מקשי כיוון מהירות

מהירים 2-12.

שלב 4: על מנת לעצור את הרצועה יש ללחוץ על מקש 'עצירה' STOP או לשלוף את

מפתח הבטיחות ממקומו.

אפשרויות השהייה / עצירה / איפוס

שלב 1: כאשר מכשיר ההליכה פועל ניתן להשתמש באפשרות ההשהייה באמצעות

לחיצה בודדת על מקש העצירה האדום STOP. פעולה זו תאט בהדרגה את הרצועה עד

לעצירה מלאה. השיפוע יחזור לאפס אחוז. נתוני הזמן, המרחק והקלוריות יישארו

בזיכרון כל עוד המכשיר נמצא במצב השהייה. לאחר חמש דקות הצג יתאפס ויחזור

להציג את הודעת הפתיחה.

שלב 2: על מנת להמשיך באימון, מתוך מצב ההשהייה, יש ללחוץ על מקש ה'התחלה'

START. המהירות והשיפוע יהיו על-פי ההגדרה הקודמת.

* ההשהייה מתקיימת לאחר לחיצה בודדת על מקש ה'עצירה' STOP. אם מתבצעת

לחיצה נוספת על מקש ה'עצירה' STOP, התכנית תסתיים ועל גבי הצג יופיע סיכום

האימון. אם תתבצע לחיצה שלישית על מקש ה'עצירה' STOP, הצג יחזור למצב סרק

התחלתי. אם מתבצעת לחיצה ממושכת מעבר ל-3 שניות על לחצן ה'עצירה' STOP, הצג

יתאפס.

אפשרות שיפוע

* ניתן לכוון את השיפוע בכל זמן שהוא בשעת תנועת הרצועה.

* לחצו לחיצה ממושכת על מקשי הכווןון ▲▼ ADJUST (צג או ידית אחיזה) על מנת לכוון את רמת המאמץ הרצויה. ניתן גם להעלות או להוריד את השיפוע במהירות רבה יותר באמצעות לחיצה על המקש הרצוי 12-2 בצדו השמאלי של הצג (שיפוע INCLINE).

* הצג יציג את מצב השיפוע בשעת הכווןון.

צג מטריצת נקודות מרכזי (הפעלת תכניות):

עשרים טורי נקודות מציינים כל מקטע באימון. מטרת הנקודות היא להראות את רמת המאמץ (מהירות / שיפוע). הן אינן מייצגות בהכרח ערך ספציפי – אלא אחוז שבאמצעותו ניתן להשוות את רמת האינטנסיביות של האימון. בשעת פעולת המכשיר, חלונית המהירות SPEED / שיפוע INCLINE תבנה "תמונת" פרופיל תוך השתנות הערכים במהלך האימון.

כאשר סמן המהירות הממוקם מעל למטריצת הנקודות מואר, מטריצת הנקודות מציגה את פרופיל המהירות וכאשר סמן השיפוע מואר, מטריצת הנקודות מציגה את פרופיל השיפוע.

ניתן לשנות את מראה פרופיל מטריצת הנקודות על-ידי לחיצה על מקש ה'בחירה' SELECT. לאחר גלילת שלושת הפרופילים הכוללים שיפוע, מהירות ושיפוע + מהירות, ולחיצה על מקש ה'בחירה' SELECT יוצגו הפרופילים השונים על גבי צג מטריצת הנקודות למשך 5 שניות כל אחד.

מסלול 0.4 קילומטר:

המסלול באורך 0.4 קילומטר יוצג בחלונית מטריצת הנקודות. הנקודה המהבהבת מסמלת את התקדמות המתאמן. לאחר השלמת המסלול באורך 0.4 קילומטר, מתחיל מסלול חדש. מספר ההקפות מצטבר בחלונית ההקפות הממוקמת מתחת למד מדידת דופק PULSE.

ידית למדידת דופק:

צג מדידת הדופק (קצב פעימות הלב) PULSE מציג את קצב פעימות הלב הנוכחי בפעימות לדקה במהלך כל האימון. יש להשתמש בשני החיישנים מפלדת אל-חלד שעל-גבי המעקה הקדמי על מנת להציג את קצב הדופק או לחילופין להשתמש ברצועת החזה האלחוטית. ערך פעימות הלב מוצג כל עוד הצג העליון מקבל את אותות הדופק.

תצוגת קלוריות:

תצוגת שריפת הקלוריות המצטברת בכל זמן שהוא במהלך האימון.

הערה: זוהי רק הערכה גסה המשמשת להשוואה בין מצבי אימון שונים ולא ניתן להשתמש בה למטרות רפואיות.

כיבוי מכשיר ההליכה (כיבוי התצוגה):

קיימות שתי שיטות לכיבוי וניתן להשתמש בכל אחת מהן.

1 הצג ייכבה אוטומטית כעבור עשר דקות (ללא לחיצה על מקשים) במצב השהיה / עצירה.

2 הרחק את מפתח הבטיחות.

אפשרויות תכנות:

קיימות תכניות מוגדרות מראש, שתי תכניות להגדרה על-ידי המשתמש, תכנית ידנית אחת (P0) ותכניות P1-P5. לכל תכנית המוגדרת מראש על-ידי היצרן יש דרגת מהירות המוצגת כאשר נבחר אימון מסוג מסוים. המהירות המקסימלית שאליה מגיעה התכנית תוצג בחלונית המהירות SPEED. קיימות גם שתי תכניות להגדרה על-ידי המשתמש (USER 1, USER 2) לאימונים מותאמים אישית.

לבחירת תכנית:

שלב 1: לחצו על מקש 'תכנית' ▼ ▲ PROGRAM על מנת לבחור בתכנית הרצויה מתוך התכניות הכלולות – תכנית ידנית (P0) וחמש התכניות P1-P5. לחצו על מקש 'אנטר' ENTER לבחירת התכנית. הכיתוב על גבי הצג ידריך אתכם במהלך התכנות או לחילופין, ניתן ללחוץ על מקש ה'התחלה' START על מנת להתחיל את התכנית עם ערכי ברירת המחדל.

שלב 2: אם לחצתם על מקש 'אנטר' ENTER, חלונית ה'זמן' TIME תציג את ערך ברירת המחדל – 20 דקות. ניתן להשתמש בכל אחד ממקשי 'למעלה' 'למטה' UP/DOWN, או 'מהר' 'לאט' FAST/SLOW על מנת לכוון את הזמן. לאחר הכווןון, או בכדי לאשר את ערך ברירת המחדל, לחצו על 'אנטר' ENTER. (הערה: ניתן ללחוץ על מקש ה'התחלה' START בכל זמן שהוא במהלך התכנות בכדי להתחיל בתכנית).

שלב 3: חלונית הקלוריות מציגה כעת את ערך משקל הגוף BODY WEIGHT: הזנת משקל הגוף הנכון תשפיע על ספירת הקלוריות. השתמשו במקשי 'למעלה' 'למטה'

UP/DOWN, או 'מהר' 'לאט' FAST/SLOW על מנת להתאים את הערך הנכון ולאחר מכן לחצו על מקש 'אנטר' ENTER.

הערה לגבי תצוגת הקלוריות: לא קיים מכשיר כושר המסוגל לקבוע ספירת קלוריות מדויקת מכיוון שישנם גורמים רבים מאוד המשפיעים על שריפת הקלוריות של אדם מסוים. שריפת קלוריות של שני אנשים בעלי משקל גוף זהה, בגיל זהה ובגובה זהה עשויה להיות שונה. תצוגת הקלוריות משמשת רק לצורך הערכה על מנת לעקוב אחר השיפור החל מאימון לאימון.

שלב 4: חלונית הקלוריות מציגה את המהירות המירבית המתוכננת מראש בתכנית שנבחרה. השתמשו במקשי 'למעלה' 'למטה' UP/DOWN, או 'מהר' 'לאט' FAST/SLOW על מנת להתאים. כך תוכלו להגביל את המהירות המקסימלית שתושג במהלך התכנית.

תכניות מתוכננות על-ידי המשתמש:

שלב 1: בחרו ב'משתמש 1' USER 1, או 'משתמש 2' USER 2, באמצעות מקש ה'תכנית' PROGRAM ולאחר מכן לחצו 'אנטר' ENTER. בתחתית תצוגת מטריצת הנקודות תופיע שורה בודדת של נקודות (אלא אם קיימת תכנית שהוזנה קודם לכן).

שלב 2: כעת חלונית ה'זמן' TIME מהבהבת. השתמשו במקשי ה'כוונון' ADJUST ▲ ▼, על מנת לכוון את הזמן מ-10 דקות ומעלה. לחצו על מקש 'אנטר' ENTER. יש ללחוץ על מקש זה גם אם לא בחרתם לשנות את הזמן.

שלב 3: חלונית הקלוריות מהבהבת כעת ומציגה את ערך משקל הגוף. הזינו את משקל הגוף שלהם ולחצו על 'אנטר' ENTER.

שלב 4: הטור הראשון (מקטע) מהבהב כעת. באמצעות מקשי 'מהר' 'לאט' FAST/SLOW או המקשים המהירים כווננו את דרגת המהירות הרצויה לכם למקטע האימון הראשון ולחצו 'אנטר' ENTER. הטור השני מהבהב כעת. חזרו על התהליך הרשום מעלה עד להשלמת התכנות עבור כל המקטעים. כעת שוב מהבהב הטור הראשון. יש לבצע תכנות של השיפוע הרצוי. חזרו על התהליך הרשום מעלה עד להשלמת תכנות השיפוע עבור כל המקטעים.

שלב 5: לחצו על מקש ה'התחלה' START על מנת להתחיל באימון ולשמור את התכנית בזיכרון.

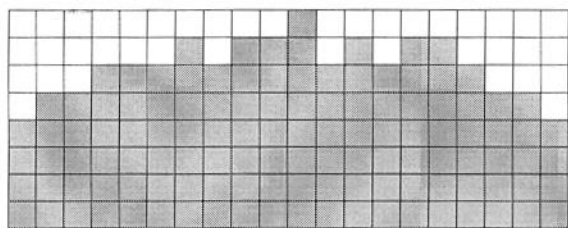
הודעות שגיאה:

LS: מכשיר ההליכה לא קיבל אותות מהירות במשך 8 שניות.

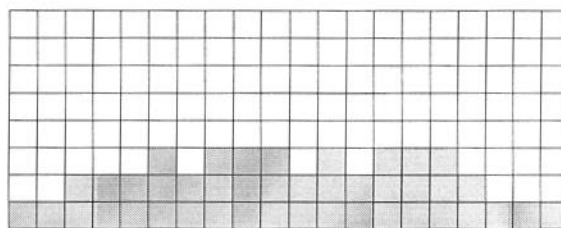
E1: פגם בזיכרון הצג או בעיה בגישה ביחידת העיבוד המרכזית CPU

E2: שגיאה במנח השיפוע

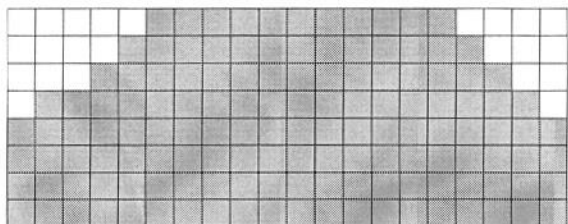
LUBRICATE: יש ללחוץ על מקש 'אנטר' ENTER במשך 3 שניות עד למחיקת ההודעה.



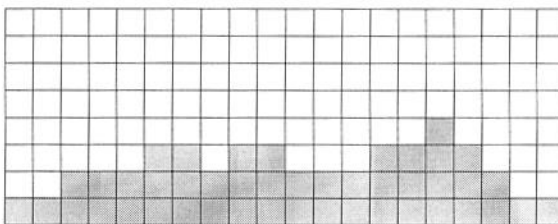
תכנית מהירות 1



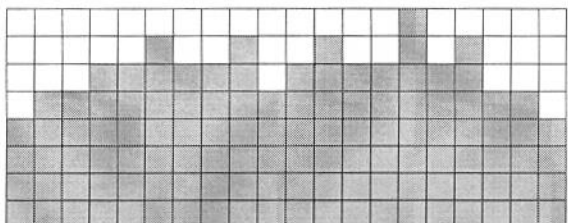
תכנית שיפוע 1



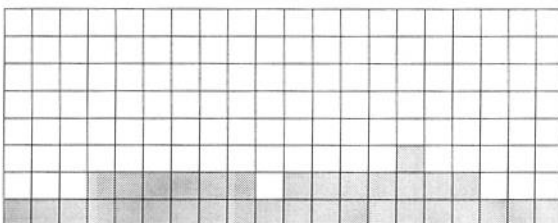
תכנית מהירות 2



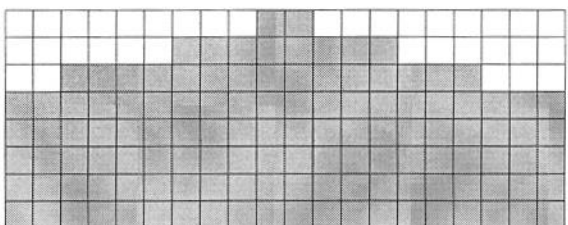
תכנית שיפוע 2



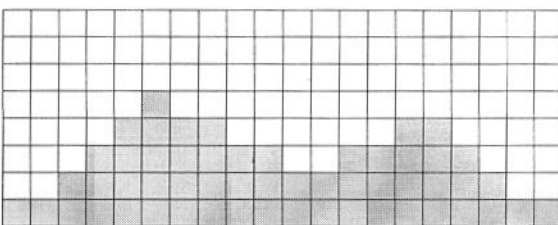
תכנית מהירות 3



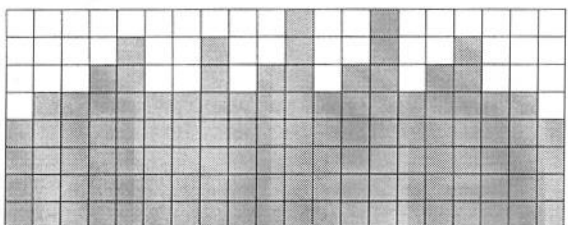
תכנית שיפוע 3



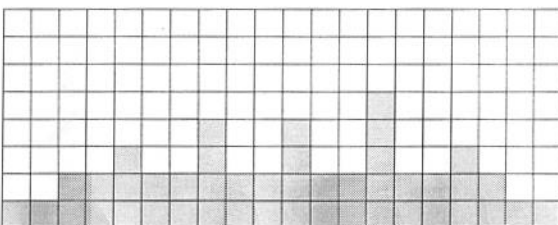
תכנית מהירות 4



תכנית שיפוע 4

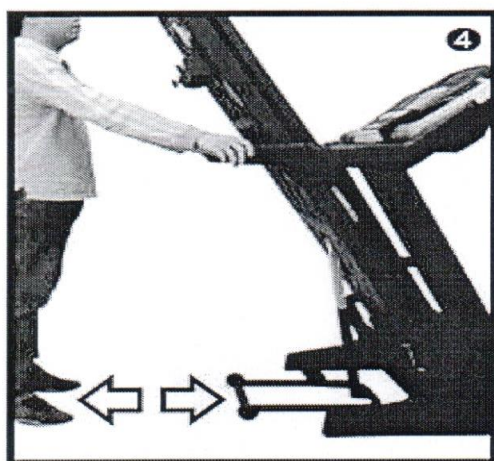
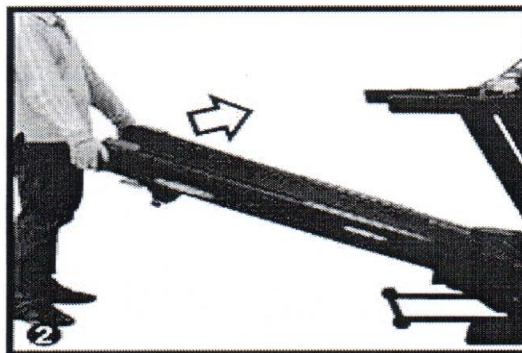


תכנית מהירות 5



תכנית שיפוע 5

קיפול, פתיחה והעברה



אין לנסות להזיז את המכשיר אלא אם הוא במצב מקופל ונעול. ודאו כי כבל החשמל מאובטח כדי למנוע נזק אפשרי. השתמשו בשתי המעקות על מנת להעביר את המכשיר למקום הרצוי.

פתיחת מכשיר ההליכה:

דחפו קלות* את משטח הריצה של המכשיר ביד אחת. משכו את מנוף הפתיחה והורידו בהדרגה את משטח הריצה אל הרצפה. המשטח ירד ללא הפעלת כוח ברגע שיגיע לגובה המותניים. (ראה תרשים מספר 1).

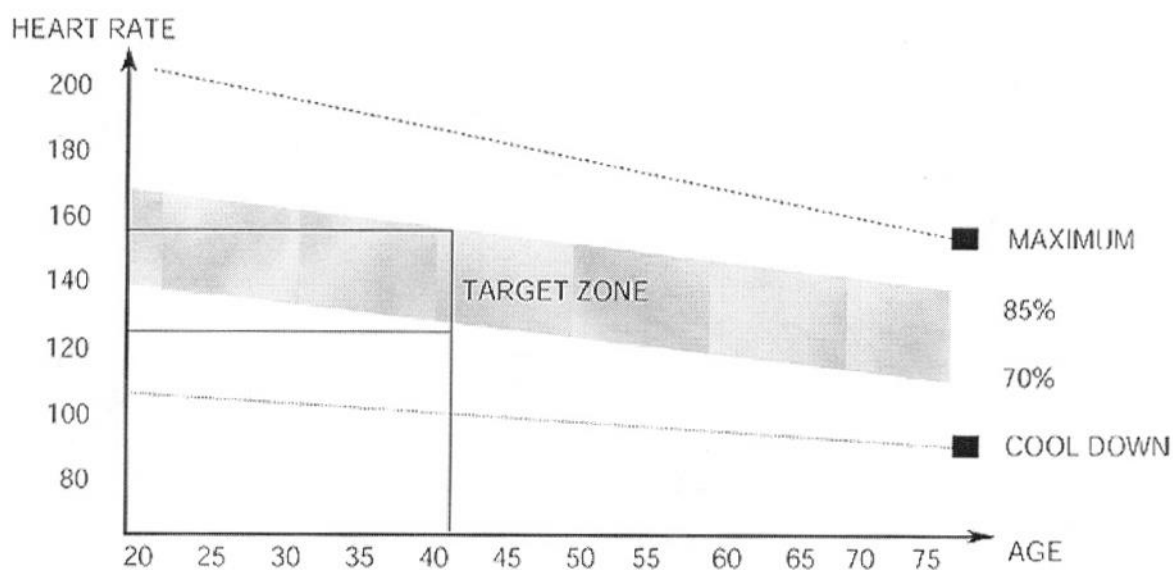
* באזור הגלגלת האחורית על מנת להפחית את הלחץ על מערכת הנעילה.

קיפול מכשיר ההליכה:

ודאו כי המכשיר נמצא בשיפוע המינימאלי. הרימו את משטח הריצה של המכשיר עד אשר הוא ננעל באמצעות מנגנון צינור הנעילה הטלסקופי במרכז גב הבסיס. (ראו תרשימים 2,3).

העברה:

מכשיר ההליכה מצויד בארבעה גלגלים שניתן להשתמש בהם כאשר המכשיר במצב מקופל. לאחר הקיפול פשוט הסיעו את המכשיר. (תרשים 4).



HEART RATE = קצב פעימות לב

MAXIMUM = מקסימום

COOL DOWN = האטה

AGE = גיל

TARGET ZONE = תחום היעד