

fuel

FITNESS

מכשיר הליכה / ריצה

FUEL FT98



תודה על שרכשתם
מכשיר הליכה מדגם
FUEL FT98.
אנא קראו את הנחיות
הבטיחות ואת הוראות
השימוש במדריך זה
לפני השימוש במכשיר
הליכה ושמרו 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
מקסימלי - 150
קילוגרם

הנחיות בטיחות

חשוב: יחידה זו מיועדת לשימוש ביתי בלבד. כל שימוש אחר יבטל את האחריות.

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 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.

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 מפסק הבטיחות מותקן מכיוון שלא ניתן להדליק את המכשיר אם מפסק הבטיחות 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. 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 התחלה START.

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 חץ למעלה או למטה, (צג או ידית אחיזה). ניתן גם להשתמש במקשי כיוון מהירות מהירים 1-10 על מנת לכוון את המהירות.

שלב 3: על מנת להאט את תנועת הרצועה יש ללחוץ לחיצה ממושכת על מקש 'האט' (חץ למטה) (צג או ידית אחיזה) עד להשגת המהירות הרצויה. ניתן גם ללחוץ על מקשי כיוון מהירות מהירים 1-10.

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

אפשרויות השהייה / עצירה / איפוס

שלב 1: כאשר מכשיר ההליכה פועל ניתן להשתמש באפשרות השהייה 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 השהייה, 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 תבצע לחיצה שלישית על מקש ה'עצירה' STOP, הצג יתאפס למצב 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 הכוונן ▼ ▲ חץ עליון או תחתון (צג או ידית אחיזה) על מנת לכוון את רמת השיפוע הרצוי. 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 הכוונן.

ידיות למדידת דופק:

מדידת הדופק (קצב פעימות הלב) PULSE מציגה את קצב פעימות הלב הנוכחי בפעימות לדקה במהלך כל האימון. יש להשתמש בשני החיישנים מפלדת אל-חלד שעל-גבי ידיות האחיזה 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.

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.

אפשרויות תכנות הצג:

קיימות 24 תוכניות מוגדרות מראש. תוכניות P1-P14 מוגדרות כתוכניות המאפשרות שינוי של מהירות בלבד. תוכניות P15-P24 תוכניות המאפשרות שינוי של מהירות ושיפוע.

לבחירת תוכנית

לחצו על מקש 'תכנית' ▲ ▼ PROGRAM על מנת לבחור בתכנית הרצויה מתוך התכניות הכלולות. לבחירת התכנית לחצו על כפתור CLEAR/SET כדי לקבוע את זמן האימון.

בלחיצה על מקש CLEAR/SET ניתן לשנות את נתוני זמן, קלוריות ומרחק. לחץ על מקש ה'התחלה' START על מנת להתחיל את התכנית. יש לזכור שכול נתון מהבהב נתון לשינוי, ואם נקבע זמן האימון מראש הספירה לאחור תופעל והמכשיר יעצור בתום הזמן הנקבע מראש.

תוכנית דופק HRC PROGRAM. על מנת לבחור בתוכנית זו עם הדלקת הצג עליך לבחור בין התוכניות ע"י הכפתור תוכנית PROGRAM עד להגעת תוכנית דופק. לאחר בחירת תוכנית זו לחץ על החיצים למעלה או למטה על מנת לקבוע את ערך הדופק אליו אתה רוצה להגיע (דופק מטרה). בשלב זה לחץ על CLEAR/SET.

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.

יש להשתמש בחיצים למעלה או למטה כדי לקבוע את אורך זמן האימון.

לחץ על כפתור START להתחלת האימון.

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:

עליך ללחוץ בזהירות על העמוד המרכזי הממוקם בחלק התחתון של המכשיר. תוך כדי לחיצה משוך את החלק העליון של המכשיר כדי לגרום לפתיחתו. המכשיר ירד באופן עצמאי/הידראולי עד לרצפה.

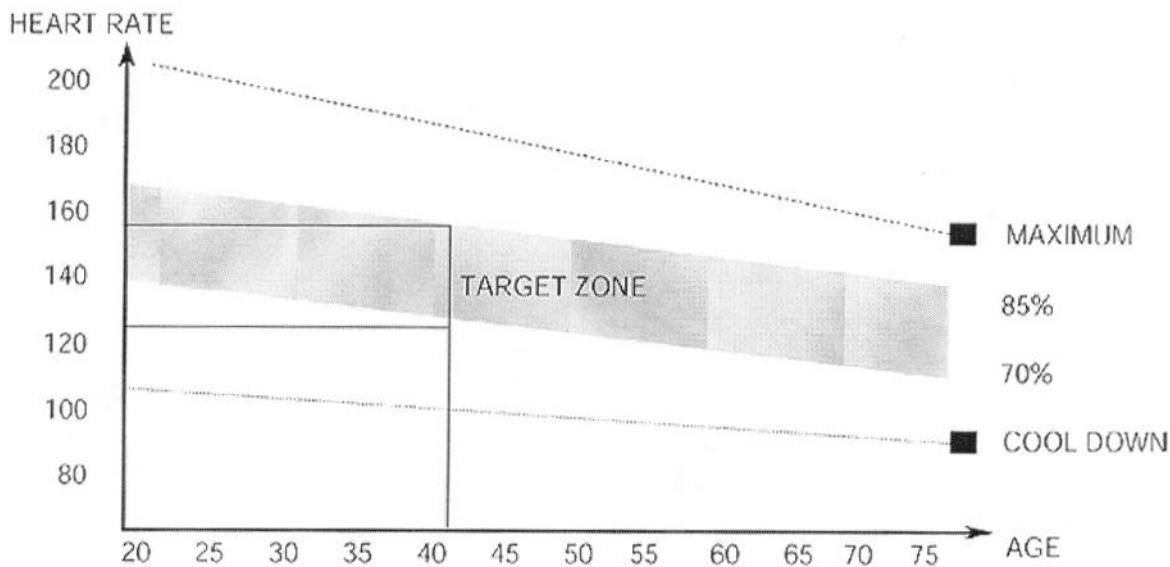
קיפול מכשיר ההליכה:

ודאו כי המכשיר נמצא ללא שיפוע. הרימו את משטח הריצה של המכשיר עד אשר הוא ננעל באמצעות מנגנון צינור הנעילה בחלק התחתון האמצעי.

העברה:

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

*עליך לוודא כי המכשיר אינו מחובר לחשמל בזמן הניוד.



HEART RATE = קצב פעימות לב

MAXIMUM = מקסימום

COOL DOWN = האטה

AGE = גיל

TARGET ZONE = תחום היעד

ספורטל מאחלת לכם אימון מהנה. לכל שאלה אנא פנו לטלפון 1-599-501-466