

הליכון חשמלי מקצועי

ZEN 5800



תודה על שרכשתם

מכשיר הליכה מדגם

ZEN 5800

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 בחודש.

משקל משתמש

מקסימאלי - 160

קילוגרם

אזהרה

* יש להוציא את המכשיר מהחשמל בתום השימוש.

* מומלץ להיוועץ ברופא לפני תחילת תוכנית אימונים.

הוראות בטיחות למטען לקיר:

* ודא שלמות ותקינות כבל החשמל והתקע.

* אין להכניס או להוציא את התקע מרשת החשמל בידיים רטובות.

* אין לפתוח את המכשיר, במקרה של בעיה כלשהי, יש לפנות למעבדת השירות הקרובה.

* יש להרחיק את המכשיר מנוזלים.

* במקרה של ריח מוזר, רעשים שמקורם במכשיר, יש לנתקו מיידית מרשת החשמל ולפנות למעבדת שירות.

* המכשיר מיועד לשימוש בתוך המבנה בלבד, לא לשימוש חיצוני ולא לשימוש בסביבה לחה.

* איל לחתוך, לשבור, ולעקם את כבל החשמל.

* אין להניח חפצים על כבל החשמל או להניח לו להתחמם יתר על המידה, שכן הדבר עלול לגרום לנזק, דליקה או התחשמלות.

* יש להקפיד לתחזק את התקן הניתוק במצב תפעולי מוכן לשימוש.

אזהרה:

* אין להחליף את כבל הזינה בתחליפים לא מקוריים, חיבור לקוי עלול לגרום להתחשמלות המשתמש.

* מיועד לשימוש פנימי בלבד.

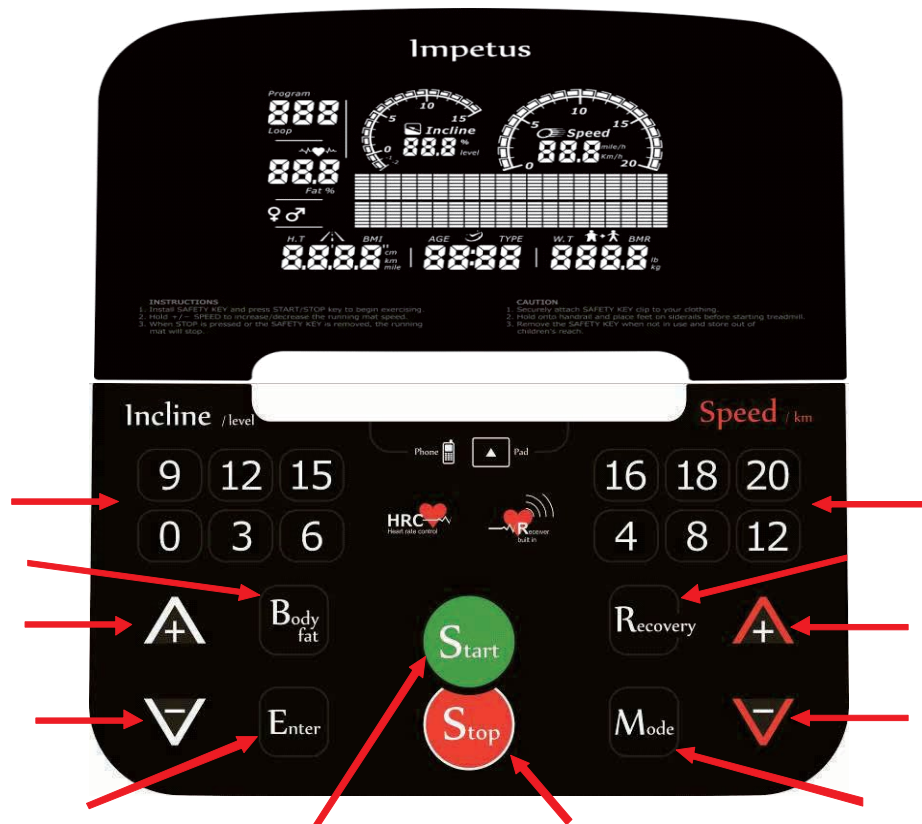
צג הפעלה

צג ההפעלה תוכנן במיוחד עבור הליכון זה, והתפקידים הבאים הם תפקידיו העיקריים –



הוראות צג ההפעלה

ישנם 27 כפתורים, כולל מקש בטיחות אחד, 22 כפתורי פונקציה ו-4 כפתורי אחיזת יד.



הסבר מפורט על החצים מימין ומטה-

1. מהירות.
2. התאוששות.
3. מהירות גבוהה (סימן של +).
4. מהירות נמוכה (סימן של -).
5. מצב.
6. הפסק.
7. התחל.
8. כניסה.
9. נטיה נמוכה (סימן של -).
10. נטיה גבוהה (סימן של +).
11. אחוז שומן.
12. מהירות.

מפתח בטיחות:



הפעל את ההליכון והנח את מפתח הבטיחות למקומו על הצג כדי להתחיל. במהלך האימון ההליכון נעצר ברגע שמסירים את מפתח הבטיחות.

לחצנים עיקריים:



התחלה -

לחץ על הלחצן כדי להתחיל את האימון.

הפסק -

לחץ על הלחצן כדי להפסיק את האימון.

כניסה -

כאשר ההליכון נמצא במצב סרק, לחץ על <Enter> כדי להתחיל בהגדרת מצב המשתמש (P0),

מצבים מובנים (P1 - P16), מצבים מועדפים אישיים (U1 - U3) ומצב בקרת הדופק (H1 - H3)

במהלך ההתקנה, לחץ על הלחצן <Enter> להגדרת הערכים הרצויים למהירות, זמן, מרחק, קלוריות ודופק יעד.



מצב -

במצב סרק, לחץ על הלחצן <Mode> כדי לבצע שינויים בין מצב משתמש (P0), מצב אישי

(U1) ומצב בקרת דופק (H1).



שומן גוף -

לחץ על הלחצן <Body Fat> כדי להיכנס למצב שומן גוף.



התאוששות -

לחץ על הלחצן <Recovery> כדי להיכנס למצב התאוששות דופק.



מהירות גבוהה -

כאשר ההליכון במצב סרק, לחץ על כפתור זה כדי לבחור במצב משתמש (P0), מובנה

במצבים (P1 - P16), מצבים מועדפים אישיים (U1 - U3) או מצבי בקרת דופק (H1 - H3).

במהלך האימון, לחץ על <Speed Up> כדי להגביר את המהירות; המהירות עולה ב 0.1

קמ"ש בכל לחיצה. לחץ והחזק את <Speed Up> למשך 2 שניות, המהירות ממשיכה לעלות

במהירות עד לשחרור הכפתור. במצב מועדף אישי (U1 - U3), לחץ על הלחצן <Speed Up> כדי

להגדיל את המהירות שהוגדרה עבור כל עמודה בפרופיל האימון.



מהירות נמוכה –

כאשר ההליכון במצב סרק, לחץ על כפתור זה כדי לבחור במצב משתמש (P0), מובנה במצבים (P1 - P16), מצבים מועדפים אישיים (U1 - U3) או מצבי בקרת דופק (H1 - H3).



במהלך האימון לחץ על <Speed Down> כדי להקטין את המהירות, המהירות יורדת ב 0.1 קמ"ש בכל לחיצה. לחץ והחזק את הכפתור למשך 2 שניות, המהירות ממשיכה לרדת במהירות עד שתשחרר את הכפתור; במצב מועדף אישי (U1 - U3), לחץ על הלחצן <מהירות למטה> כדי להקטין את המהירות שהוגדרה עבור כל עמודה בתרשים פרופיל האימון.

שיפוע למעלה –

במצב סרק או במהלך האימון, לחץ על <Incline Up> להגברת רמת השיפוע. לחץ והחזק את הלחצן למשך 2 שניות כדי להאיץ את התאמת השיפוע.



שיפוע למטה –

במצב סרק או במהלך האימון, לחץ על <Incline Down> כדי להקטין את השיפוע. לחץ והחזק את הלחצן למשך 2 שניות כדי להאיץ את התאמת הדחייה.

כפתורי האחזיה -

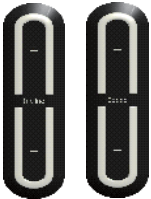
הפונקציה של הדופק משולבת עם פונקציית התאמת מהירות / שיפוע:

א. שנה מהירות: השתמש בכפתורים בצד ימין כדי לכוון את המהירות, לחץ כדי לשנות

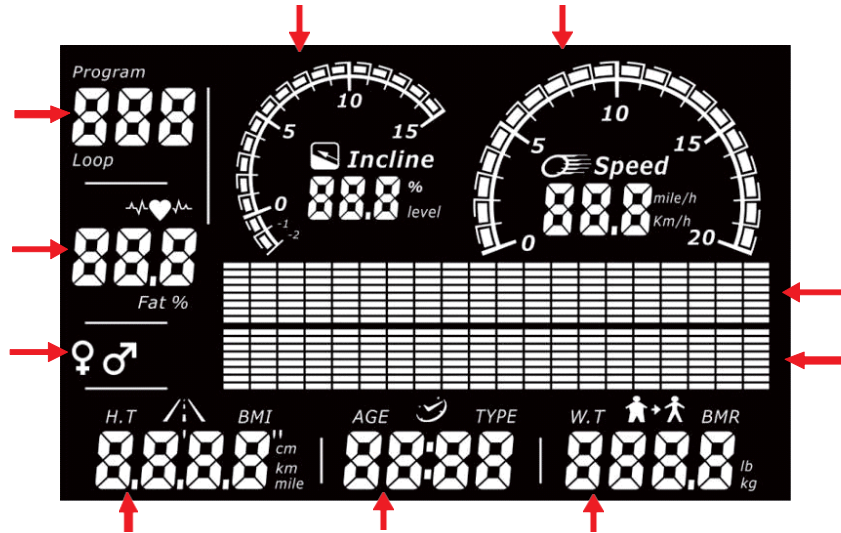
את מהירות האימון, אתה יכול לשנות את המהירות בקלות במהלך האימון.

ב. שנה שיפוע: השתמש בכפתורים משמאל לשינוי השיפוע, לחץ כדי לשנות את השיפוע,

אתה יכול לשנות את השיפוע בקלות במהלך האימון.

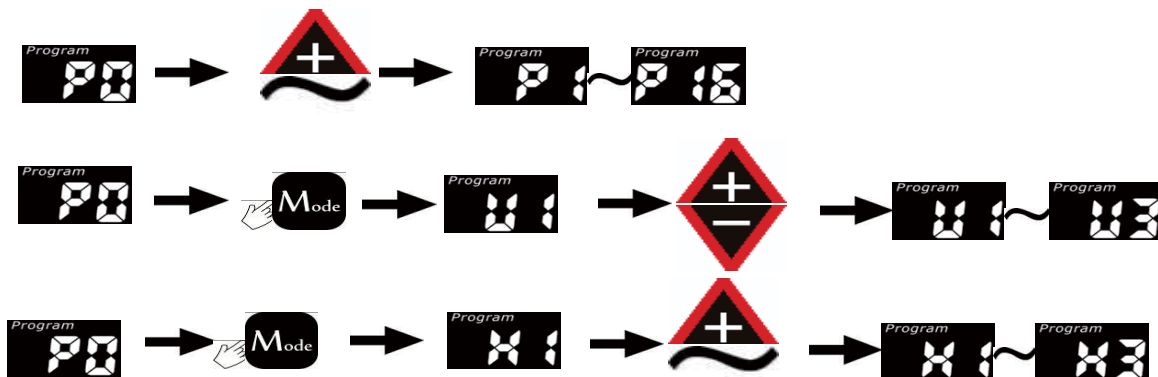


לוח תצוגה

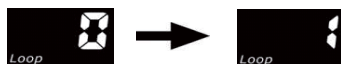


חלון ספירת הקפות באימון:

החלון מציג את מצב המשתמש <P0> מצב מובנה <P1> - <P16> מצבים מועדפים אישיים <U1> - <U3>, ומצביקרת דופק <H1> - <H3>.

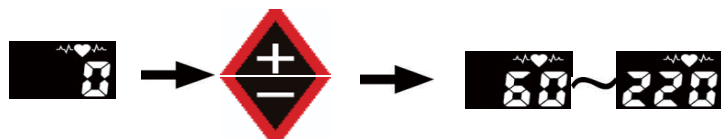


במהלך האימון, החלון מציג את ההקפה (LOOP) ההקפה הושלמה.



קצב לב / אחוז שומן בגוף:

חלון זה יבהב במהלך ההגדרה של דופק היעד, ניתן ללחוץ על <Speed Up> או על כפתור <Speed Down> לבחירת דופק היעד הרצוי לאימון. יעד הדופק הזמין נע בין 60 ל-220. במהלך האימון, כאשר דופקכם עולה על דופק היעד, החלון יבהב להזכירכם. במהלך הגילוי, החלון מציג את הדופק שלך בטווח שבין 40 ל-240.



השתמש בחיישן "דופק יד" כדי לבדוק את הדופק שלך, החזק את חיישני הדופק ביד בשתי ידיים, החלון מציג את הדופק שלך לאחר זמן קצר.



מדידה אלחוטית - השתמש בחגורת חזה לבדיקת דופק, הצג יבדוק את דופק המתאמן. הערה: אם המכונה עם מקלט מובנה, תהיה מדבקה אחת "מקלט מובנה" על הצג.



במצב "שומן גוף", החזיקו את חיישן הדופק ביד בשתי ידיים, החלון מציג את אחוז השומן בגוף של המשתמש לאחר זמן קצר.

חלון מגדר:

במצב "שומן גוף", השתמש בכפתור <Speed Up> או <speed down> כדי לבחור את מין המשתמש הרצוי.



גובה / משקל / מרחק / יעד קצב לב:

במצב "שומן גוף", השתמש בכפתור <Speed Up> או <Speed Down> כדי לכוון את גובה המתאמן הרצוי.



כאשר האימון מתחיל, מרחק האימון עולה מ 0.0 km ל-999.9 km; כאשר מגיעים ל-999.9 ק"מ, הוא מתאפס ל-0.0 ק"מ.



במצב "שומן גוף", החזיקו את חיישני הדופק ביד בשתי ידיים, החלון מציג את ה- BMI של המשתמש לאחר זמן קצר.



במצב "התאוששות", החלון מציג את הדופק המרבי שזוהה.

גיל / זמן / מצב מומלץ / חלון הדופק הנמוך ביותר:

במצב "בקרת דופק", השתמש בלחצן <Speed Up> או <Speed Down> כדי להגדיר את הגיל הרצוי של המתאמן.



זמן אימון:

ספירה קדימה: כאשר זמן האימון הרצוי מתחיל ב- 0:00, זמן האימון נספר בין 0:00 ל- 99:59, כאשר מגיעים ל- 99:59, הזמן מתאפס חזרה ל- 0:00.

ספירה לאחור: במהלך האימון, השתמש בלחצן <Speed Up> או <Speed Down> כדי להגדיר את זמן האימון הרצוי; ניתן לקבוע את זמן האימון בין השעות 10:00 – 99:00, כל פעם המשתמש יכול להגדיל או להקטין דקה אחת, עם סיום האימון, לחץ על <start> כדי להתחיל את האימון וההליכון נספר משעה האימון שהוגדר. כשהוא מגיע ל- 00:00, הצג מצפצף שלוש פעמים ועוצר.



במצב "שומן גוף" החזק את חיישני הדופק בשתי הידיים, הצג מציג את מצב האימון המומלץ על פי הגדרותיו האישיות של המשתמש לאחר זמן קצר.



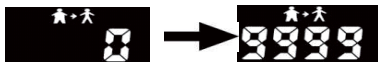
במצב "התאוששות", החלון מציג את הדופק המינימלי שזוהה.

משקל / קלוריות / חלון BMR:

במצב שומן גוף, לחץ על הלחצן <Speed Up> או <Speed Down> כדי להגדיר את המשקל.



כאשר מתחילים את האימון, הקלוריות סופרות בין 0.0 ל- 9999, ואז מתאפסות ל- 0.0 כשהן מגיעות ל- 9999 קלוריות.



במצב "שומן גוף", החזק את חיישני הדופק בשתי הידיים, הצג מציג BMR לאחר זמן קצר.

חלון דיאגרמות מהירות / LOOP / דופק:

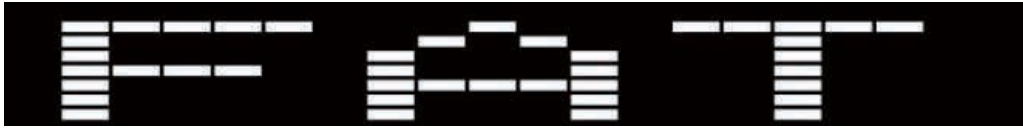
חלון זה מציג את פרופיל המהירות הנבחר של המשתמש ומחולק ל- 20 עמודות. אם המשתמש לא הגדיר את זמן האימון, כל 30 שניות עמודה אחת תשתנה, אם מוגדר זמן האימון, כל זמן שינוי העמודה הוא על פי זמן האימון שנקבע ומחולק ל- 20 העמודות. בעת בחירת מצב האימון ומצב בקרת הדופק, זה תמיד משנה עמודה אחת ל- 30 שניות.



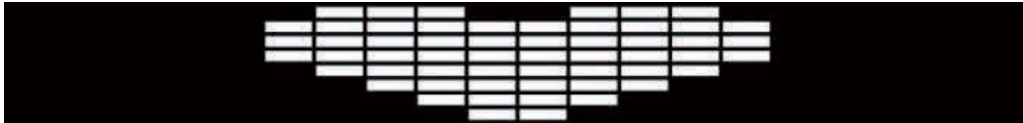
במצבי p14 – p1, הפרופיל מראה את הלולאה (LOOP), זה יראה את מיקום הריצה של המשתמש בתוך הלולאה (LOOP).



במצב "שומן גוף" החזק את חיישני הדופק בשתי הידיים, החלון מציג את דיאגרמת הדופק.



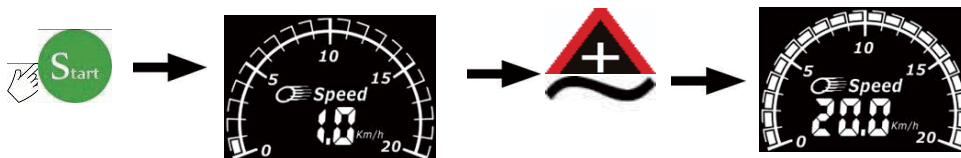
במצב "התאוששות", החלון מציג את דיאגרמת הדופק.



תרשים מהירות חצי מעגל / חלון מהירות אימון:

דיאגרמת מהירות של חצי מעגל מציגה את מהירות האימון.

החלון מציג את המהירות. כאשר האימון מתחיל, לחץ על <Speed Up> או על <Speed Down> כדי לכוון את המהירות בין 1.0 ק"מ למהירות המרבית.



תרשים חצי עיגול שיפוע / חלון שיפוע:

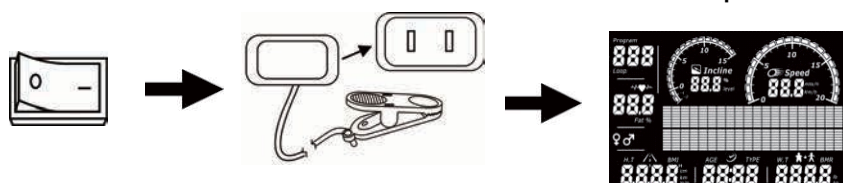
תרשים חצי עיגול שיפוע מציג את רמת השיפוע באימון.

החלון מציג את רמת השיפוע. כאשר האימון מתחיל, לחץ על <Incline Up> או על <Incline Up> כדי לכוון את רמת השיפוע בין L2 ל-L15, כאשר L2 הוא ירידה של מינוס 2.

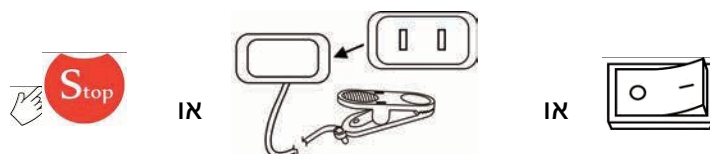


מדריך שימוש:

לפני הפעלת ההליכון, הנח את מפתח הבטיחות על חריץ מפתח הבטיחות על הצג. כל חלונות הצג נדלקים והתוכנית נעצרת במצב משתמש (P0), לחץ על <start> כדי להתחיל באימון. ניתן להפסיק את האימון על ידי הסרת מפתח הבטיחות מההליכון.



לחץ על <Stop> כדי להפסיק את האימון, או על ידי הסרת מפתח הבטיחות מהצג.



הערה: במהלך האימון, אנא הדק את מפתח הבטיחות לבגדיך; במקרה של נפילה בשעת חירום, ההליכון נעצר מיד עם משיכת מפתח הבטיחות מההליכון.

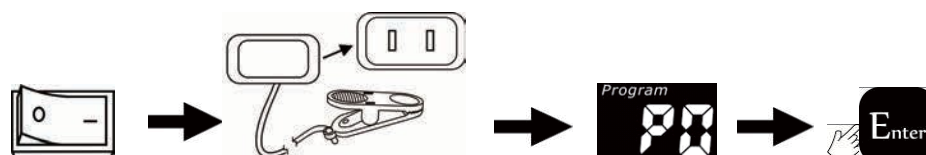
התחלה מהירה:

לחץ על <Speed up> או על <Speed Down> כדי לבחור במצב אימון, ולחץ על <Start> כדי להתחיל את האימון.



מצב משתמש (P0):

הפעל את ההליכון והצב את מפתח הבטיחות על חריץ מפתח הבטיחות בצג. כל החלונות נדלקים, וההליכון נכנס אוטומטית למצב משתמש. לחץ על הלחצן <Enter> כדי לבחור ולהגדיר את הגדרות האימון.



ראשית, כאשר חלון זמן האימון מהבהב, השתמש בלחצנים <Speed Up> או <Speed Down> כדי להגדיר את זמן האימון הרצוי. לחץ על <Enter> כדי לאשר את ההגדרה ולעבור להגדרה הבאה.



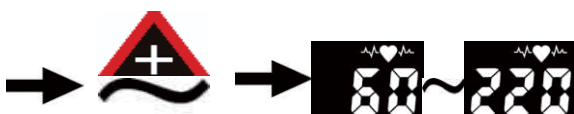
לאחר מכן, כאשר חלון מרחק האימון מהבהב, השתמש בלחצן <Speed Up> או <Speed Down> כדי להגדיר את מרחק האימון הרצוי. הגדרת מרחק האימון הזמינה נעה בין 0.1 ק"מ ל 999.9 ק"מ. לחץ על <Enter> כדי לאשר את ההגדרה ולעבור להגדרה הבאה.



כאשר חלון הקלוריות מהבהב, השתמש בלחצן <Speed Up> או <Speed Down> כדי להגדיר את הקלוריות הרצויות. הגדרת הקלוריות נעה בין 0 ל 9,999 קלוריות. לחץ על <Enter> כדי לאשר את ההגדרה ולעבור להגדרה הבאה.



כאשר חלון דופק מטרה מהבהב, השתמש בלחצן <Speed Up> או <Speed Down> כדי להגדיר את דופק היעד הרצוי. ההגדרה של דופק היעד נעה בין 60 ל 220. במהלך האימון, כאשר מגיעים לדופק היעד, חלון זה יבהב להזכירכם.



כאשר כל ההגדרות הושלמו, לחץ על <Enter> כדי להתחיל את האימון.



במהלך האימון, לחץ על <Speed Up> או <Speed Down> כדי לשנות את המהירות.



במהלך האימון, לחץ על <Speed Up> או <Speed Down> כדי לשנות את רמת השיפוע.



במהלך מצב ההתקנה, לחץ על <Enter> כדי לדלג על ההגדרות שברצונך להתעלם מהם או לחץ עליהן

<start> להתחיל ישירות את האימון.

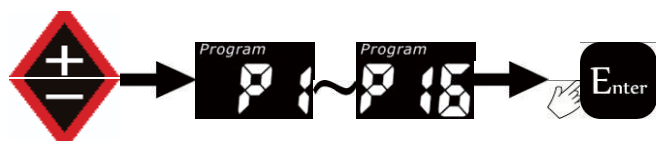


זהירות:

אם זמן האימון, מרחק האימון והקלוריות אינם מוגדרים בעת תחילת האימון, מצב האימון נספר רגיל, כאשר ערכים אלה נקבעים ומתחילים להתאמן, האימון מתחיל להיספר מאפס. כאשר קצב הדופק של יעד התוכנית לא מוגדר, הצג לא יזכיר את הדופק של המשתמש למצב גבוה או נמוך, אלא רק יציג את הדופק הנוכחי. לאחר סיום האימון, ההליכון מצפצף ועוצר. לחץ על <start> אם ברצונך להמשיך באימון.

תוכניות מהירות (P1 - P16):

בזמן האימון, לחץ על <Speed Up> או <Speed Down> כדי לבחור באחד ממצבי המהירות המובנים בין P1 - P16. לחץ על <Enter> כדי לאשר.



לאחר מכן, חלון זמן האימון מהבהב. לחץ על <Speed Up> או <Speed Down> כדי להגדיר את זמן האימון הרצוי. לחץ על <Enter> כדי לאשר ולעבור להגדרה הבאה.



לאחר מכן, חלון מרחק האימון מהבהב. לחץ על <Speed Up> או <Speed Down> כדי להגדיר את מרחק האימון הרצוי. הגדרת מרחק האימון הזמינה נעה בין 0.1 ק"מ ל 999.9 ק"מ. לחץ על <Enter> כדי לאשר ולעבור להגדרה הבאה.



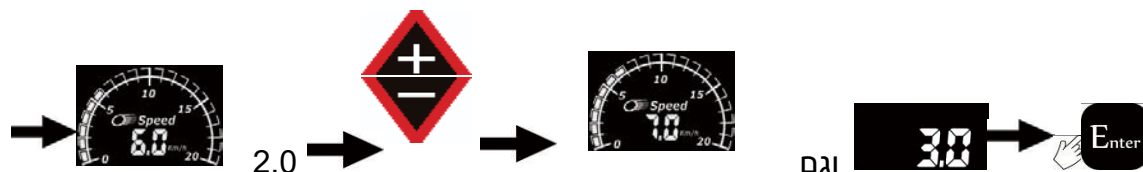
כאשר חלון הקלוריות מהבהב, השתמש בלחצן <Speed Up> או <Speed Down> כדי להגדיר את הקלוריות הרצויות. הגדרת הקלוריות נעה בין 0 ל 9999 קלוריות. לחץ על <Enter> כדי לאשר את ההגדרה ולעבור להגדרה הבאה.



כאשר חלון דופק מטרה מהבהב, השתמש בלחצנים <Speed Up> או <Speed Speed> כדי להגדיר את דופק היעד הרצוי. ההגדרה של דופק היעד נעה בין 60 ל 220. במהלך האימון, כאשר דופק היעד עולה על ההגדרה, חלון זה יבהב כדי להזכיר למשתמש להגיע להגדרה. לחץ על <Enter> כדי לאשר את ההגדרה ולעבור להגדרה הבאה.



אם מצב האימון שנבחר הוא בין P1 - P9 או P15 - P16, באפשרותך להגדיר את המהירויות הגבוהות והנמוכות ביותר לתצוגת התרשים, המהירות הגבוהה והנמוכה ביותר בתרשים מתחילות להבהב. השתמש ב <Speed Up> או <Speed Down> כדי לכוון את רמת המהירות, לחץ על <Enter> כדי לאשר ולעבור להגדרה הבאה.



אם מצב האימון שנבחר הוא בין P10 - P14 או P15 - P16, תוכלו להגדיר את רמת השיפוע הגבוהה והנמוכה ביותר לתצוגת התרשים, ואז רמות השיפוע הגבוהות והנמוכות ביותר בתרשים יתחילו להבהב. השתמש ב <Speed Up> או <Speed Down> כדי להתאים את רמת השיפוע, לחץ <Enter> כדי לאשר ולעבור להגדרה הבאה.



כשהכל הושלם בהגדרות, לחץ על <start> כדי להתחיל את האימון.

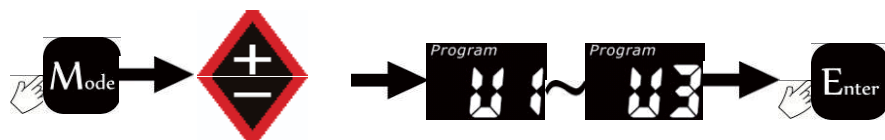


זְהִירוֹת:

אם זמן האימון, מרחק האימון והקלוריות אינם מוגדרים בעת תחילת האימון, מצב האימון נספר רגיל, כאשר ערכים אלה נקבעים ומתחילים להתאמן, האימון מתחיל להיספר מאפס. כאשר קצב הדופק של יעד התוכנית לא מוגדר, הצג לא יזכיר את הדופק של המשתמש למצב גבוה או נמוך, אלא רק יציג את הדופק הנוכחי. לאחר סיום האימון, ההליכון מצפצף ועוצר. לחץ על <start> אם ברצונך להמשיך באימון.

תוכנית אישית (U1 - U3) :

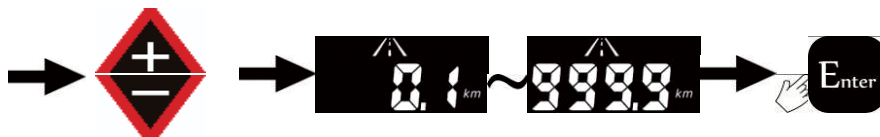
כשההליכון במצב סרק, לחץ פעם אחת על <Mode> כדי לבחור באחד מהמצבים המועדפים האישיים U1 - U3. לחץ על <Enter> כדי לאשר את הערך ולעבור להגדרה הבאה.



חלון זמן האימון הרצוי מהבהב. לחץ על <Speed Up> או <Speed Down> כדי להגדיר את זמן האימון. לחץ על <Enter> כדי לאשר את הערך ולעבור להגדרה הבאה.



חלון מרחק האימון הרצוי מהבהב. לחץ על <Speed Up> או <Speed Down> כדי להגדיר את מרחק האימון. הגדרת מרחק האימון הזמינה נעה בין 0.1 ק"מ ל 999.9 ק"מ. לחץ על <Enter> כדי לאשר ולעבור להגדרה הבאה.



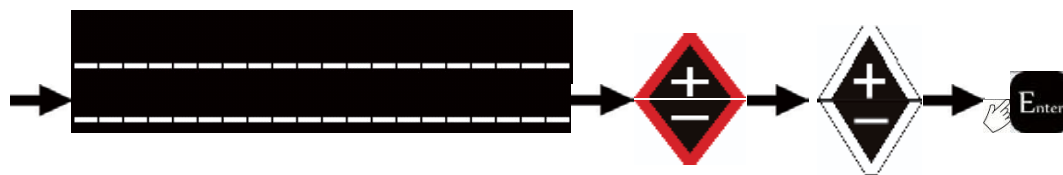
כאשר חלון הקלוריות מהבהב, השתמש בלחצן <Speed Up> או <Speed Down> כדי להגדיר את הקלוריות הרצויות. הגדרת הקלוריות נעה בין 0 ל 9999 קלוריות. לחץ על <Enter> כדי לאשר את ההגדרה ולעבור להגדרה הבאה.



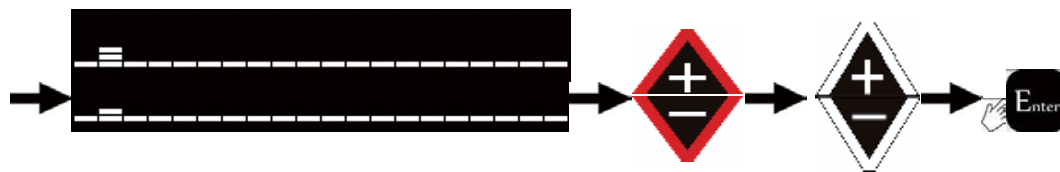
כאשר חלון דופק המטרה מהבהב, השתמש בלחצן <Speed Up> או <Speed Down> כדי להגדיר את דופק היעד הרצוי. ההגדרה של דופק היעד נעה בין 60 ל 220. במהלך האימון, כאשר דופק היעד עולה על ההגדרה, חלון זה מהבהב כדי להזכיר למשתמש להגיע להגדרה. לחץ על <Enter> כדי לאשר את ההגדרה ולעבור להגדרה הבאה.



העמודה הראשונה בפרופיל מהירות יבהב, לחץ על <Speed Up> או <Speed Down> כדי לכוון את המהירות, ולחץ על <Incline Up> או <Incline down> כדי להתאים את רמת השיפוע, לחץ על <Enter> כדי לאשר ולעבור להגדרת העמודה הבאה.



העמודה השנייה בפרופיל השיפוע יהבהב. הקש <Speed Up> או <Speed Down> כדי להתאים את מהירות, והקש <Incline Up> או <Incline down> כדי להתאים את רמת השיפוע, לחץ על <Enter> כדי לאשר את הערכים.



חזור על שלבים <F> ו- <G> עד להשלמת כל 20 העמודות. זה יקבע את פרופילי האימון האישיים שלך.



כשכל ההגדרות הושלמו, לחץ על <start> כדי להתחיל את האימון.



במהלך האימון, לחץ על <Speed Up> או <Speed Down> כדי להתאים את המהירות.



במהלך האימון, לחץ על <Incline up> או <Incline down> כדי להתאים את רמת השיפוע.

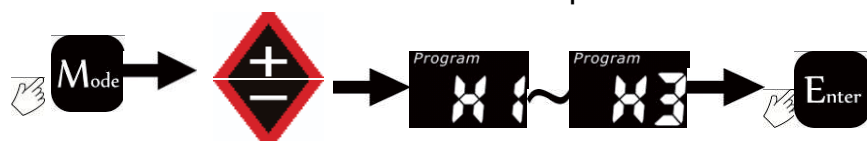


זְהִירוּת:

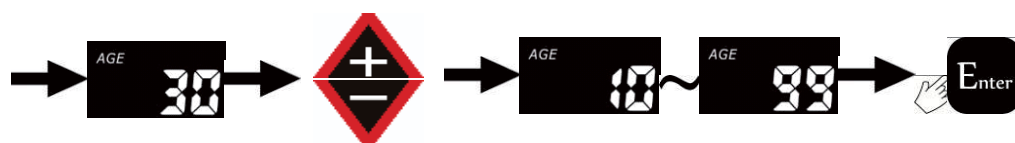
אם זמן האימון, מרחק האימון והקלוריות אינם מוגדרים בעת תחילת האימון, מצב האימון נספר רגיל, כאשר ערכים אלה נקבעים ומתחילים להתאמן, האימון מתחיל להיספר מאפס. כאשר קצב הדופק של יעד התוכנית לא מוגדר, הצג לא יזכיר את הדופק של המשתמש למצב גבוה או נמוך, אלא רק יציג את הדופק הנוכחי. לאחר סיום האימון, ההליכון מצפצף ועוצר. לחץ על <start> אם ברצונך להמשיך באימון.

תוכנית מדידת דופק (H1 - H3) :

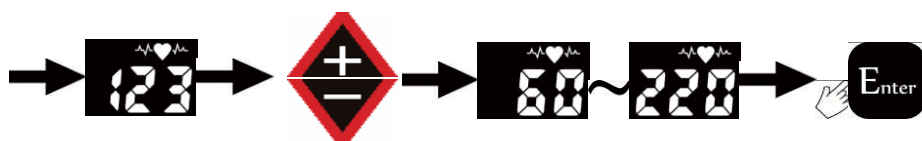
במהלך מצב ההליכון במצב סרק, לחץ פעמיים על הלחצן <Mode> ואז לחץ על <Speed Up> או <Speed down> לבחירת המצבים המובנים H1 - H3. לחץ על <Enter> כדי לאשר.



חלון הגיל מוצג 30. לחץ על <Speed Up> או <Speed Down> כדי להתאים את הגיל. הגדרת הגיל נעה בין 10 ל 99. לחץ על <Enter> כדי לאשר ולעבור להגדרה הבאה.



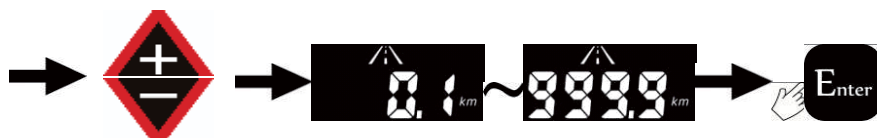
חלון הדופק מהבהב, הדופק המהבהב מחושב אוטומטית על פי הגיל שהוזן. לחץ על <Speed Up> או <Speed Down> כדי להתאים את קצב פעימות הלב הרצוי. לחץ על <Enter> כדי לאשר ולעבור להגדרה הבאה.



חלון זמן האימון הרצוי מהבהב. לחץ על <Speed Up> או <Speed Down> כדי להגדיר את זמן האימון, לחץ על <Enter> כדי לאשר ולעבור להגדרה הבאה.



חלון מרחק האימון הרצוי מהבהב. לחץ על <Speed Up> או <Speed Down> כדי להגדיר את מרחק האימון. הגדרת מרחק האימון הזמינה נעה בין 0.1 ק"מ ל 999.9 ק"מ. לחץ על <Enter> כדי לאשר ולעבור להגדרה הבאה.



כאשר חלון הקלוריות מהבהב, השתמש בלחצן <Speed Up> או <Speed Down> כדי להגדיר את הקלוריות הרצויות. הגדרת הקלוריות נעה בין 0 ל 9999 קלוריות. לחץ על <Enter> כדי לאשר את ההגדרה ולעבור להגדרה הבאה.



כאשר כל ההגדרות הושלמו, לחץ על <start> כדי להתחיל את האימון.



לאחר תחילת האימון, המוניטור בודק את הדופק כל עשר שניות. כאשר הדופק שלך הוא 5 פעימות איטיות יותר מהגדרת דופק היעד, הוא מעלה רמת שיפוע אחת; כאשר קצב הלב שלך הוא 5 פעימות מהר יותר מהגדרת הדופק היעד, הוא יורד ברמת שיפוע אחת. כאשר הדופק אינו מכוון, הצג מציג "?", ומבהב ואז מקטין את המהירות ב-1 ק"מ ואת השיפוע ברמה אחת כל 10 שניות, עד שהוא מגיע למהירות האיטית ביותר ולרמת השיפוע הנמוכה ביותר.

במהלך האימון, לחץ על <Speed Up> או <Speed Down> כדי להתאים את המהירות.



במהלך האימון, לחץ על <Incline Up> או <Incline Down> כדי להתאים את רמת השיפוע.



במהלך ההתקנה, לחץ על <Enter> כדי לדלג על ההגדרות שברצונך להתעלם מהם או לחץ על <Start> כדי להתחיל ישירות את האימון.

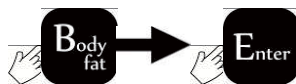


זְהִירוּת:

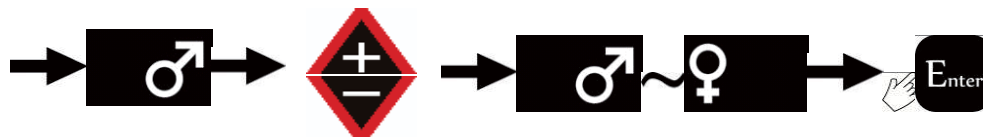
אם זמן האימון, מרחק האימון והקלוריות אינם מוגדרים בעת תחילת האימון, מצב האימון נספר רגיל, כאשר ערכים אלה נקבעים ומתחילים להתאמן, האימון מתחיל להיספר מאפס. כאשר קצב הדופק של יעד התוכנית לא מוגדר, הצג לא יזכיר את הדופק של המשתמש למצב גבוה או נמוך, אלא רק יציג את הדופק הנוכחי. לאחר סיום האימון, ההליכון מצפצף ועוצר. לחץ על <start> אם ברצונך להמשיך באימון.

תוכנית דופק :

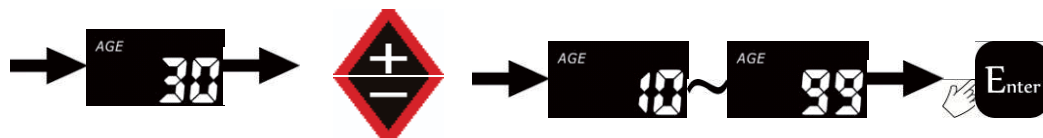
כאשר ההליכון במצב סרק, לחץ על הלחצן <body fat> ואז לחץ על <Enter> כדי להתחיל בהתקנה.



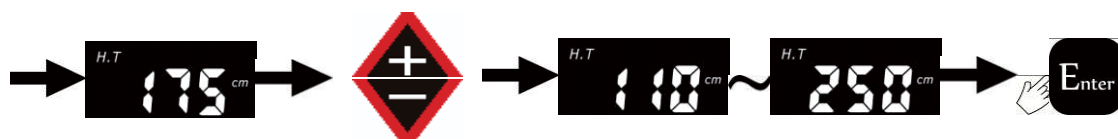
ראשית, חלון המגדר מציג את הסמל הגברי. לחץ על <Speed Up> או <Speed Down> כדי לשנות את המין. לחץ על <Enter> כדי לאשר ולעבור להגדרה הבאה.



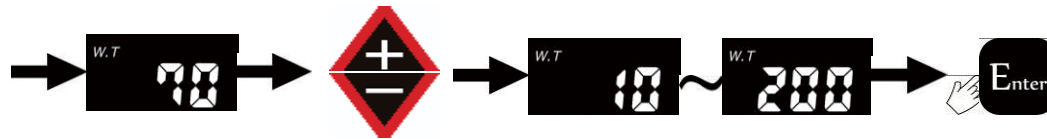
לאחר מכן מוצג חלון הגיל 30. לחץ על <Speed Up> או <Speed Down> כדי להתאים את הגיל שלך, הגדרת הגיל נעה בין 10 ל 99. לחץ על <Enter> כדי לאשר ולעבור להגדרה הבאה.



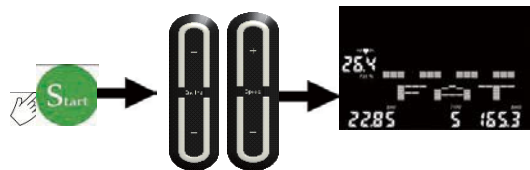
ואז, חלון הגובה מציג 175. לחץ על <Speed Up> או <Speed Down> כדי לשנות את הגובה, הגדרת הגובה נעה בין 110 ל 250. לחץ על <Enter> כדי לאשר ולעבור להגדרה הבאה.



לאחר מכן חלון המשקל מציג 70. לחץ על <Speed Up> או <Speed Down> כדי לשנות את המשקל, הגדרת הגובה נעה בין 10 ל 200. לחץ על <Enter> כדי לאשר ולעבור להגדרה הבאה.



לאחר השלמת כל ההגדרות, החזק את חיישני הדופק בשתי הידיים ולחץ על <start> כדי להתחיל בזיהוי. לאחר זמן קצר, החלון מציג את מצב האימון המומלץ, שומן בגוף, BMI ו-BMR.



לבסוף, לחץ על <התחל> כדי להתחיל את האימון.

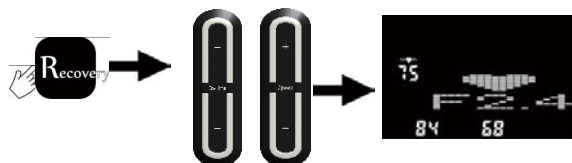


אם הזיהוי נכשל, בחלון יופיע "Err5". לחץ על <start> כדי להתחיל בזיהוי שוב, או לחץ על <stop> כדי לצאת.



תוכנית התאוששות של דופק :

כאשר ההליכון במצב סרק, לחץ על כפתור <Recovery> ואז החזק את חיישני הדופק בשתי הידיים, או השתמש בחגורת החזה האלחוטית, החלון מציג את קצב ההתאוששות של הדופק. לאחר זמן קצר, לחץ על <Stop> בכל עת כדי לצאת מהזיהוי.



לבסוף, לחץ על <start> כדי לצאת חזרה למצב סרק.



הערה: כאשר קצב ההתאוששות של הדופק נמוך (קרוב יותר ל-F1.0), זה מצביע על התאוששות טובה של הדופק. מצד שני, כאשר התאוששות קצב הלב גבוהה (קרוב יותר ל-F6.0), זה מצביע על כך שקצב ההחלמה אינו טוב כל כך.

הוראות הפעלה:

חריץ נגן MP3:

הכנס את נגן ה-MP3 שלך לחריץ כדי להשמיע את המוסיקה האהובה עליך דרך הרמקולים של ההליכון.

הערה: כאשר עוצמת המוסיקה גבוהה מדי, היא עשויה להשפיע על תצוגת הדופק שלך. שמור על עוצמת הקול כדי למזער את ההשפעה.



יציאת USB:



חבר כל מכשיר תומך (5V / 2A) USB ליציאה כדי לטעון את החשמל.

חיבור Bluetooth: ניתן להשתמש באפליקצייה רשמית להפעלת הליכון עם Bluetooth. למכשירי Android, כנס אל <Google Play>, למכשירי Apple, כנס אל <App Store> כדי להוריד ולהתקין את היישום הרשמי של התוכנה, <iRunning+>, לטאבלט שלך.

דרישה בסיסית לטאבלט: Apple iOS 5.0 ואילך; Android 4.0 ואילך; Bluetooth 3.0 ואילך; רזולוציה: X8001280 ומעלה.

כאשר האפליקציה מחוברת להליכון דרך ה-Bluetooth, התצוגה יורדת אוטומטית מהצג ומופיעה מחדש באפליקציית הטאבלט. כאשר ה-Bluetooth מנותק, הצג חוזר וניתן להפעיל את ההליכון דרך כפתורי ההליכון.

הגדרה אישית:

במצב סרק, לחץ לחיצה ממושכת על כפתור <Enter> למשך 3 שניות, ואז לחץ על <Speed Up> או <Speed Down> כדי לבחור אחת מההגדרות בין "Cd: 01" ל-"Cd: 05".



כאשר נבחר "Cd: 01", יש להגדיר את המהירות. לחץ על <Enter> כדי להתחיל, לאחר מכן ב- $\text{Speed} > 0.1, 0.2, 0.5$ או <Speed Down> כדי לבצע את השינוי. ארבע מהירויות שונות של שינויים זמינות (0.1, 0.2, 0.5, 1.0). לחץ על <Enter> כדי לאשר את הבחירה.

אם הוא מוגדר ל- 0.1, כאשר לוחצים על כפתור <Speed Up> או <Speed Down>, המהירות משתנה בעלייה או ירידה של 0.1 km.

אם הוא מוגדר ל- 0.2, כאשר לוחצים על כפתור <Speed Up> או <Speed Down>, המהירות משתנה בעלייה או ירידה של 0.2 km.

אם הוא מוגדר ל- 0.5, כאשר לוחצים על כפתור <Speed Up> או <Speed Down>, המהירות משתנה בעלייה או ירידה של 0.5 km.

אם הוא מוגדר ל- 1.0, כאשר לוחצים על כפתור <Speed Up> או <Speed Down>, המהירות משתנה בעלייה או ירידה של 1.0 km.



כאשר נבחר "Cd: 02", יש להגדיר את המרחק של כל לולאה. לחץ על <Enter> כדי להתחיל ולהשתמש לחץ על <Speed Up> או <Speed Down> להגדרת המרחק הרצוי, מרחק הלולאה נע בין 100 ל- 900 מטר. לחץ על <Enter> כדי לאשר את הבחירה.



כאשר נבחר "Cd: 03", יש לשלוט בצליל. לחץ על <Enter> כדי להתחיל. כדי להשתמש לחץ על <Speed Up> או <Speed Down> כדי להגדיר את הצליל, כאשר מוזן הספרה אפס, יהיה שקט. וכאשר תלחץ על כפתור, והסיפרה 1 תופיע, הצליל יוגבר וכך הלאה ככל שתעלה את הספרות. לאחר מכן לחץ <enter> כדי לאשר את הבחירה.



כאשר נבחר "Cd: 04", זה לקבוע את זמן השינה בהליכון. לחץ על <Enter> כדי להתחיל ולהשתמש <Speed Up> או <Speed Down> כדי להגדיר את זמן השינה. כאשר מזינים 0, לא מוגדר זמן שינה; כאשר מכניסים 5 או 120, ההליכון עובר למצב "שינה" לאחר 5 או 120 דקות כאשר אף אחד לא משתמש בהליכון. לחץ על <Enter> כדי לאשר את הבחירה.



כאשר נבחר "Cd: 05", יש לשלוט בחיבור Bluetooth (כאשר הוא מצויד). ללחוץ <Speed Up> או <Speed Down> כדי לחבר (1) או לנתק (0) את ה-Bluetooth. לחץ על <Enter> כדי לאשר את הבחירה.



כאשר ההגדרה הושלמה, לחץ על <start> כדי לצאת חזרה למצב סרק.



ספורטל מאחלת לכם אימון מהנה.

לפרטים נוספים אנא פנו למחלקת שירות לקוחות בטלפון: 1-599-501-466

לשאלות ומידע נוסף אנא פנו במייל: SPORTALFITNESS1@GMAIL.COM

