

B-CORE PRO FITNESS

מדריך למשתמש מכשיר הליכה מדגם B-CORE M7S



תודה על שרכשתם
מכשיר הליכה מדגם
B-CORE M7S
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
בשלושה שבועות.

משקל משתמש
מקסימאלי 110 ק"ג
קילוגרם



נתוני הצג: (משמאל לימין)

שיפוע - השיפוע נע בין 0 – 12 דרגות.

דופק / קלוריות – כפתור זה מתחלף בין דופק לנתוני שריפת קלוריות. לקריאת הדופק יש להניח את הידיים על חיישני הדופק בידיות האחזה לפחות ל-5 שניות עד קריאת הדופק. קריאת הדופק אינה יכולה להיחשב לצרכים רפואיים. ניתן לקבוע שריפת קלוריות בין 20-990 קלוריות לאימון.

זמן / מס. תוכנית – ספירת זמן מ-0-99.59 דקות, או ספירת זמן מתוכנת מ-5-99 דקות. 11 תוכניות מובנות לבחירה + תוכנית ידנית.

מרחק / בחירה – ספירת מרחק בין 0-99 קילומטר.

סופר צעדים – סופר את הצעדים מתחילת האימון ועד סופו.

מהירות – מהירות נעה בין 1 – 14 קמ"ש.

כפתורי הפעלה בצג הנתונים: (משמאל לימין)

חץ ירוק – להפעלת המכשיר.

מס. 3 – קיצור דרך להעלאת השיפוע.

מס. 5 – קיצור דרך להעלאת השיפוע.

תוכנית (PROGRAM) – כפתור לבחירת תוכנית. תוכנית ידנית, 8 תוכניות קבועות, 3 תוכניות אישיות USER.

בחירה (MODE) – כפתור זה משמש לבחירת נתוני ספירה לאחר של זמן, מרחק ושריפת קלוריות.

מס. 5 – קיצור דרך להעלאת המהירות.

מס. 3 – קיצור דרך להעלאת המהירות.

נקודה אדומה עצירה (STOP) – כפתור זה מיועד לעצירת המכשיר.

תיאור ידיות האחיזה

בידית ימנית כפתורי שליטה להעלאת והורדת המהירות על ידי לחיצה על + ו -.

בידית שמאלית כפתורי שליטה להעלאת והורדת השיפוע על ידי לחיצה על + ו -.

בידיות האחיזה נמצאים חיישני דופק לקריאת נתוני הדופק.

הפעלת המכשיר לפי ספירה לאחר

כפתור בחירה (MODE) – משמש לבחירת נתוני ספירה לאחר של זמן, מרחק ושריפת קלוריות. במצב התחלתי ולפני לחיצה על החץ הירוק עליך ללחוץ על כפתור זה. הזמן יהבהב על 30 דקות. על ידי חיצו המהירות הנמצאים בידית הימנית ניתן להוריד או להעלות את משך זמן האימון. לאחר שינוי הזמן, ניתן להתחיל באימון או ללחוץ שוב על כפתור בחירה על מנת לקבוע את המרחק לספירה לאחר על ידי חיצו המהירות. האפשרות היא בין 0.5 קילומטר ל-99 קילומטר. ניתן להתחיל באימון על ידי לחיצה על החץ הירוק או ללחוץ שוב על כפתור בחירה על מנת לקבוע את הספירה לאחר של הקלוריות. קביעה זו

נעשית על ידי לחיצה על חיצו המהירות בידית הימנית. בהפעלת המכשיר בספירה לאחר וכשהספירה תגיע ל-0 המכשיר ייעצר באופן עצמאי.

תוכניות אימון

למכשיר זה 8 תוכניות אימון קבועות. P1 – P8. התוכניות מובנות על בסיס של 30 דקות אימון. ניתן להגדיל או להקטין את משך זמן האימון על ידי לחיצה על כפתור + או – של המהירות. כשהתוכנית מסתיימת המנוע עוצר בהדרגה, השיפוע יחזור למישור ישמעו 3 צפצופים והצג יחזור לבד למצבו ההתחלתי. 8 התוכניות מבצעות שינויים הן במהירות והן בשיפוע באופן עצמאי.

לתיאור 8 התוכניות אנא הסתכל בעמוד מס. 23 בחוברת באנגלית.

בניית תוכנית אישית USER

בצג לחץ על כפתור **תוכנית (PROGRAM)** – כפתור לבחירת תוכנית USER. ישנם 3 תוכניות אישיות USER לבחירה.

לחץ על כפתור בחירה MODE כדי לאשר את אחד מהתוכניות האישיות.

השתמש בידית הימנית (מהירות) על מנת לבחור את גובה המהירות, ובידית השמאלית (שיפוע) על מנת לבחור את גובה השיפוע.

לחץ על כפתור בחירה MODE לאישור. יש לחזור על פעולה זו 10 פעמים על מנת לקבוע את האינטרוולים של כל תוכנית אישית. נתונים אלו ישמרו בזיכרון.

לחץ על כפתור תוכנית PROGRAM עד להגעה לאחד מהתוכניות האישיות (1,2,3) ולחץ על החץ הירוק להתחלת התוכנית.

חשוב!

לפני תחילת האימון עליך לוודא כי מפסק הביטחון נמצא במקום. אם תוך כדי האימון מפסק הביטחון נשלף החוצה המכשיר יעצור באופן מיידי והמילה SAFE תופיע על הצג. על מנת להפעיל את המכשיר מחדש עליך לכבותו לגמרי. המתן כמה דקות ואז הדלק אותו בשנית.

לפני תחילת האימון עליך לוודא כי הנך עומד בפסוק רגליים על המסילות בצדדים.

אפליקציה FitShow

מכשיר זה מצויד באפליקציה FitShow. להורדת האפליקציה יש לסרוק את הברקוד המצורף לחוברת באנגלית. לאחר ההורדה יש לייצר חשבון על מנת שהאפליקציה תופעל.

אזהרה! עם עצירת האימון **חובה** לנתק את מפסק הביטחון כדי לעצור את פעילות האפליקציה.

קיפול המכשיר

על מנת לקפל את המכשיר הורד את המדף של הטבלט, הרם את שתי הרגליות הנמצאות בחלק העליון הקדמי של מכסה המנוע ולחץ על הרגלית האדומה (בצד שמאל בגובה הרצפה). התחל להוריד את הידיות לכיוון הרצפה. המכשיר ימשיך לרדת לבד בירידה הידראולית. המכשיר כרגע סגור ומוכן לניידות. ניתן להעמיד את המכשיר ולניידו לפנים, לאחור ולצדדים.

פתיחת המכשיר

עליך להשכיב את המכשיר וללחוץ על הרגלית האדומה (בצד שמאל בגובה הרצפה) ותוך כדי הלחיצה להרים את הידיות עד לשמיעת קליק. הרם את מדף הטבלט. סגור את הרגליות הנמצאות בחלק העליון הקדמי של מכסה המנוע. המכשיר מוכן להפעלה

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 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 (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 רפואיות 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.**

ביקור זה יהיה כרוך בתשלום.

ג-שימון הרצועה

השימון מתבצע אחת לשלושה שבועות בעזרת שמן סיליקון להפרדה והחלקה.

השימון מתבצע כשההליכון אינו פועל .

עליך להרים את הרצועה במרכז ולחתיז כ-4-3 טיפות שמן מכל צד.

לאחר ההתזה 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 ! יש להשתמש אך ורק בנעלי ספורט.

**** חובה להתייעץ עם ספורטל מחלקת שירות לגבי שמן הסיליקון המומלץ
על ידינו למכשיר שברשותך.**

טלפון: 1-599-501-466

**** מומלץ להשתמש בשטיח גומי מתחת להליכון למניעת חשמל סטטי בזמן
האימון!**

בהצלחה ואימון מהנה, צוות ספורטל לשירותך.