

USAEON®



מדריך למשתמש
מכשיר הליכה מדגם
USAEON AZ60



תודה על שרכשתם
מכשיר הליכה מדגם
USAEON AZ60
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 סליקון
בין הרצועה למשטח
(ראה הוראות בגוף
המדריך) פעם
בשלושה שבועות.

משקל משתמש
מקסימאלי 130 ק"ג
קילוגרם



נתוני הצג:

זמן - באימון רגיל ספירת זמן עד 99.59 דקות.

באימון מתוכנן ספירת זמן מ-5 – 99 דקות.

מרחק – באימון רגיל ספירת מרחק עד 99.9 קילומטר.

באימון מתוכנן ספירת מרחק מ-1 – 99 קילומטר.

קלוריות - באימון רגיל ספירת קלוריות עד 999 קלוריות.

באימון מתוכנן ספירת קלוריות מ-20 – 990 קלוריות.

מהירות – מהירות נעה בין 0.8 – 16 קמ"ש עם שינויים של 0.1 קמ"ש.

שיפוע - השיפוע נע בין 0 – 15 דרגות עם שינויים של 1 דרגה.

דופק - קריאת הדופק נעה בין 50 – 200 פעימות לדקה. לקריאת הדופק יש להניח את הידיים על חיישני הדופק בידידות האחיזה לפחות ל-10 שניות עד קריאת הדופק. קריאת הדופק אינה יכולה להיחשב לצרכים רפואיים.

כפתורי הפעלה בצג הנתונים:

לפני תחילת האימון עליך לוודא כי מפסק הבטחון נמצא במקום. אם המפסק אינו מונח כהלכה המכשיר ישמיע צפצופים.

התחלה: לחץ על כפתור "התחלה" (START) כדי להתחיל באימון. עליך לוודא כי הנך עומד בפסוק רגליים על המסילות בצדדים.

עצירה: לחץ על כפתור "עצירה" (STOP) כדי לעצור את האימון.

המהירות תרד בהדרגה עד לעצירה מוחלטת. כל הנתונים יפסיקו את הספירה והצג יחזור למצבו ההתחלתי.

תוכנית: במצב התחלתי לחץ על כפתור "תוכנית" (P=PROGRAM) כדי לבחור את אחד מ-12 התוכניות המובנות + תוכנית הליכה, ריצה קלה, ריצה, מדידת שומנים ותוכנית דופק. לאחר תחילת האימון ובמידה שמכשיר כל שהוא מחובר ל-USB עליך ללחוץ על תוכנית (P=PROGRAM) על מנת להגביר את הווליום.

מהירות: לחץ על כפתור "מהירות" (SPEED) כדי לשנות את המהירות.

שיפוע: לחץ על כפתור "שיפוע" (INCLINE) כדי לשנות את השיפוע.

קיצור דרך למהירות: לחץ על כפתור "קיצור דרך למהירות" 3,6,9,12,15 כדי להגיע למהירות גבוהה בלחיצה אחת באחד מהכפתורים.

קיצור דרך לשיפוע: לחץ על כפתור "קיצור דרך לשיפוע" 2,4,6,8,10 כדי להגיע לשיפוע גבוהה בלחיצה אחת באחד מהכפתורים.

מדידת דופק

1. תוך כדי אימון הנח את כפות ידיך על חיישני המתכת הממוקמים על ידיות ימין ושמאל לפחות כ-10 שניות כדי לקבל את נתוני הדופק (פעימות לב לדקה) על צג הנתונים.

**** נתוני הדופק הם משוערים בלבד ואינם תקפים לשימוש רפואי ****

תוכניות אימון

למכשיר זה 12 תוכניות אימון קבועות. P1 – P12. 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 והמילה "סוף" (END) תופיע על הצג וישמע צפצוף התראה של 10 שניות. הצג יחזור לבד למצבו ההתחלתי. 12 התוכניות מבצעות שינויים הן במהירות והן בשיפוע באופן עצמאי.

בחירת תוכנית אימון:

תוכנית הליכה – מהירות התחלתית 3 קמ"ש שיפוע 0. לפני ההתחלה ניתן לבחור את משך זמן האימון. כשהתוכנית מסתיימת המנוע עוצר בהדרגה, השיפוע יחזור למישור והמילה "סוף" (END) תופיע על הצג וישמע צפצוף התראה של 10 שניות. הצג יחזור לבד למצבו ההתחלתי. 12 התוכניות מבצעות שינויים הן במהירות והן בשיפוע באופן עצמאי.

תוכנית הליכה קלה - מהירות התחלתית 6 קמ"ש שיפוע 0. לפני ההתחלה ניתן לבחור את משך זמן האימון. כשהתוכנית מסתיימת המנוע עוצר בהדרגה, השיפוע יחזור למישור והמילה "סוף" (END) תופיע על הצג וישמע צפצוף התראה של 10 שניות. הצג יחזור לבד למצבו ההתחלתי. 12 התוכניות מבצעות שינויים הן במהירות והן בשיפוע באופן עצמאי.

תוכנית ריצה - מהירות התחלתית 9 קמ"ש שיפוע 0. לפני ההתחלה ניתן לבחור את משך זמן האימון. כשהתוכנית מסתיימת המנוע עוצר בהדרגה, השיפוע יחזור למישור והמילה "סוף" (END) תופיע על הצג וישמע צפצוף התראה של 10 שניות. הצג יחזור לבד למצבו ההתחלתי. 12 התוכניות מבצעות שינויים הן במהירות והן בשיפוע באופן עצמאי.

תוכנית מדידת שומנים -

לחץ על כפתור "תכנות" (PROGRAM) עד להגעת הודעת F0 בחלון ה"מרחק" (DISTANCE). מיד יש ללחוץ על כפתור M = MODE. ניתן לשנות ע"י לחיצה על כפתור +/- את נתוני הגיל F1, מין F2, גובה F3, משקל F4. לחיצה על F5 תראה את תוצאות המדידה בין 19-30.

19 – רזה מידי

20-25 – משקל תקין

25-29 עודף משקל

מעל 30 – השמנת יתר.

*לעיון בתוכניות אנא פנה לטבלת התוכניות הנמצאת בעמוד 17 בחוברת באנגלית.

תוכנית דופק HRC – במצב התחלתי לחץ על כפתור (P=PROGRAM) לבחירת תוכנית דופק. לחץ על כפתור M=MODE כדי להכנס לתוכנית. התוכנית תראה לפי הסדר נתונים הניתנים לשינוי כמו גיל (AGE), דופק מטרה (THR), על ידי לחיצה על כפתורי המהירות. מעבר בין בחירת הנתונים נעשית על ידי לחיצה על כפתור M=MODE. התוכנית משנה באופן אוטומטי את המהירות כדי לגרום למתאמן להגיע לדופק מטרה (THR). להצלחת התוכנית יש להניח את הידיים על חיישני הדופק באופן רצוף לאורך כול האימון. המהירות ההתחלתית בתוכנית הינה 3 קמ"ש עם שיפוע 0 למשך 60 שניות. לאחר 60 שניות קריאת הדופק גורמת לשינויים הבאים: עם הדופק נמוך מידי המהירות תעלה באופן עצמאי בין 1-2 קמ"ש כל 30 שניות. אם הדופק גבוה מידי המהירות תרד באופן עצמאי בין 1-2 קמ"ש כל 30 שניות. בכול רגע נתון אם הדופק גבוה מידי למשך 15 שניות לאחר צליל התראה המכשיר יעצור לחלוטין.

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

הרם את המסילה בחלק האחורי של המכשיר, וסגור עד לשמיעה של "קליק". המכשיר כרגע סגור, ומוכן לניידות.

פתיחת המכשיר

לחץ עם הרגל על הבוכנה ההידראולית במקום המסומן בכתום (הבוכנה ממוקמת במרכז המכשיר), משוך מעט את המסילה והנח למכשיר לרדת עד לרצפה באופן עצמאי.

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 לשוב את מפתח האלן עם כיוון השעון (לימין) סיבוב שלם. המתן לראות אם הרצועה חזרה למרכז. אם עדיין לא – עליך לשוב את המפתח אלן עם כיוון השעון (לימין) רבע סיבוב נוסף עד הגעה לתוצאה הרצויה.
3. במצב בו הרצועה זזה לצד הימני של המכשיר עליך לשוב את מפתח האלן נגד כיוון השעון (לשמאל) סיבוב שלם. המתן לראות אם הרצועה חזרה למרכז. אם עדיין לא – עליך לשוב 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), ושוב 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), ושוב 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 כשהליכון אינו פועל.

עליך להרים את הרצועה במרכז ולהתיז כ-3-4 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 הסליקון 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.