



מדריך למשתמש
מכשיר הליכה מדגם
FUEL ETERNAL 1601



תודה על שרכשתם
מכשיר הליכה מדגם
FUEL ET1601
אנא קראו את הנחיות
הבטיחות ואת הוראות
השימוש במדריך זה,
לפני השימוש במכשיר
ההליכה, ושימרו 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
מקסימאלי - 150
קילוגרם

לחצני הפעלה בצג הנתונים

התחלה: לחץ על לחצן "התחלה" (START) כדי להתחיל באימון.

לאחר הופעת המספרים 1,2,3, רצועת ההליכה תתחיל לנוע.

המהירות ההתחלתית הינה 0.8 קמ"ש.

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

המהירות תרד בהדרגה עד לעצירה מוחלטת.

מוד: לחץ על לחצן "מוד" (MODE) כדי לבחור נתונים בתוך התוכניות.

בחירה: לחץ על חיצו המהירות (למעלה/למטה) כדי לשנות את הנתונים השונים בתוכנית.

תוכניות: לחץ על סוג התכנית לבחירתך: מהירה, ידני, הפחתת משקל, טיפוס הרים, אינטרוולים, הליכה, אחוזי שומן, 6 קבועות P6-P12 (MODE, MANUAL), (HILL CLIMB, WEIGHT LOSS, INTERVAL, WALK, BODY FAT).

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

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

קיצור דרך למהירות: לחץ על לחצן "קיצור דרך למהירות" (6,8,10) כדי להגיע למהירות גבוהה בלחיצה אחת באחד מהלחצנים.

קיצור דרך לשיפוע: לחץ על לחצן "קיצור דרך לשיפוע" (6,8,10) כדי להגיע לשיפוע גבוה בלחיצה אחת באחד מהלחצנים.

מדידת דופק

תוך כדי אימון הנח את כפות ידיך על חיישני המתכת הממוקמים מלפנים על הידית כדי לקבל את נתוני הדופק (פעימות לב לדקה) על צג הנתונים.

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

תוכניות אימון

בהפעלת המכשיר ללא בחירת תוכנית יש ללחוץ על כפתור התחלה (START).

תוכנית מהירה (MODE) - תוכנית זו מופעלת ע"י לחיצה על לחצן MODE אשר מאפשרת בחירת זמן אימון בספירה לאחור.

תוכנית ידנית (MANUAL) – תוכנית זו מופעלת ע"י לחיצה על לחצן MANUAL. ע"י לחיצה על חיצו המהירות או השיפוע ניתן לבחור את זמן האימון.

תוכנית הפחתת משקל (WEIGHT LOSS) - ע"י לחיצה על חיצו המהירות או השיפוע ניתן לבחור את זמן האימון.

תוכנית טיפוס הרים (HILL CLIMB) - ע"י לחיצה על חיצו המהירות או השיפוע ניתן לבחור את זמן האימון.

תוכנית אינטרוולים (INTERVAL) - ע"י לחיצה על חיצו המהירות או השיפוע ניתן לבחור את זמן האימון.

תוכנית הליכה (WALK) - ע"י לחיצה על חיצו המהירות או השיפוע ניתן לבחור את זמן האימון.

תוכנית אחוזי שומן (BODY FAT) - ע"י לחיצה רצופה במשך 3 שניות על לחצן מוד (MODE), תופיע המילה FAT בחלון המהירות. לחץ שוב על לחצן מוד (MODE) ובחלון יופיע F1 על מנת לבחור את מין המתאמן (זכר/נקבה) וזאת ע"י לחיצה על חיצו המהירות. לחץ שוב על לחצן מוד (MODE) ובחלון יופיע F2 על מנת לשנות את נתוני הגיל וזאת ע"י לחיצה על חיצו המהירות. לחץ שוב על לחצן מוד (MODE) ובחלון יופיע F3 על מנת לשנות את נתוני הגובה וזאת ע"י לחיצה על חיצו המהירות. לחץ שוב על לחצן מוד (MODE) ובחלון יופיע F4 על מנת לשנות את נתוני המשקל וזאת ע"י לחיצה על חיצו המהירות. לחץ שוב על לחצן מוד

(MODE) ובחלון יופיע F5 ושלושה --- . החזק מיד בחיישני הדופק, לאחר 5-6 שניות יופיע אחוז השומן שלך.
טבלת אחוזי שומן:
עד 19 - רזה.
בין 20-25 – נרמלי.
בין 26-29 – שמנמן.
מעל 30 – שמן.

תוכניות קבועות P6-P12 – ע"י לחיצה על לחצן מוד (MODE) אפשר לבחור בין התוכניות הקבועות.

***פונקציית תזכורת שימון**

לאחר שימוש של 300 קילומטר המכשיר חייב להיות משומן. המכשיר ישמיע 3 צפצופי התראה כל 10 שניות, והמילה "שמן" (OIL) תופיע בחלון של הזמן (TIME).
לאחר השימון יש ללחוץ על כפתור "עצירה" (STOP) במשך 3 שניות על מנת למחוק את ההתראה.

קיפול המכשיר

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

פתיחת המכשיר

לחץ עם רגליך על הפלסטיק הכתום הממוקם באמצע הבוכנה השחורה. תוך כדי, משוך את המסילה כלפיך 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 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 (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 רפויים 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

לאחר שימוש של 300 קילומטר המכשיר חייב להיות משומן. המכשיר ישמיע 3 צפצופי התראה כל 10 שניות, והמילה "שמן" (OIL) תופיע בחלון של הזמן (TIME).

לאחר השימון יש ללחוץ על כפתור "עצירה" (STOP) במשך 3 שניות על מנת למחוק את ההתראה.

השימון מתבצע בעזרת שמן סיליקון להפרדה והחלקה מתוצרת ספורטל.

השימון מתבצע כשהליכון אינו פועל .

עליך להרים את הרצועה במרכז ולחתיז כ-4-3 טיפות שמן סיליקון.
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 צדי המסילה בזמן הפעלת המכשיר
ולפני התחלת הצעדה ! יש להשתמש אך ורק בנעלי ספורט.

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

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

בהצלחה ואימון מהנה

צוות ספורטל לשירותך