

מדריך למשתמש
מכשיר הליכה מדגם ADIDAS T-19



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 שמתמשים 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.
 - a. בכדי לנתק את מכשיר ההליכה יש להעביר את כל כפתורי הבקרה למצב OFF ולאחר מכן להוציא את התקע מן השקע.
 - b. יש לבצע חימום (WARM UP) 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.
 - c. אין לעצור את הנשימה במהלך האימון. על הנשימה להישאר בקצב הנורמאלי לרמת התרגיל המבוצע.
 - d. יש להתחיל בתכנית האימון בקצב איטי ובהדרגה להעלות את המהירות ואת המרחק.
 - e. בשעת האימון יש ללבוש בגדים מתאימים ולנעול נעליים מתאימות. אין ללבוש בגדים רפויים העלולים להיתפס בחלקים הנעים של מכשיר ההליכה.
 - f. אין לצעוד או לרוץ ברגליים יחפות, בגרביים, בנעליים רפויות או בנעלי בית.
 - g. 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 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 ולהתיז כ-3-4 טיפות שמן מכל צד. לאחר ההתזה עליך להפעיל את המכשיר ולהתחיל באימון.

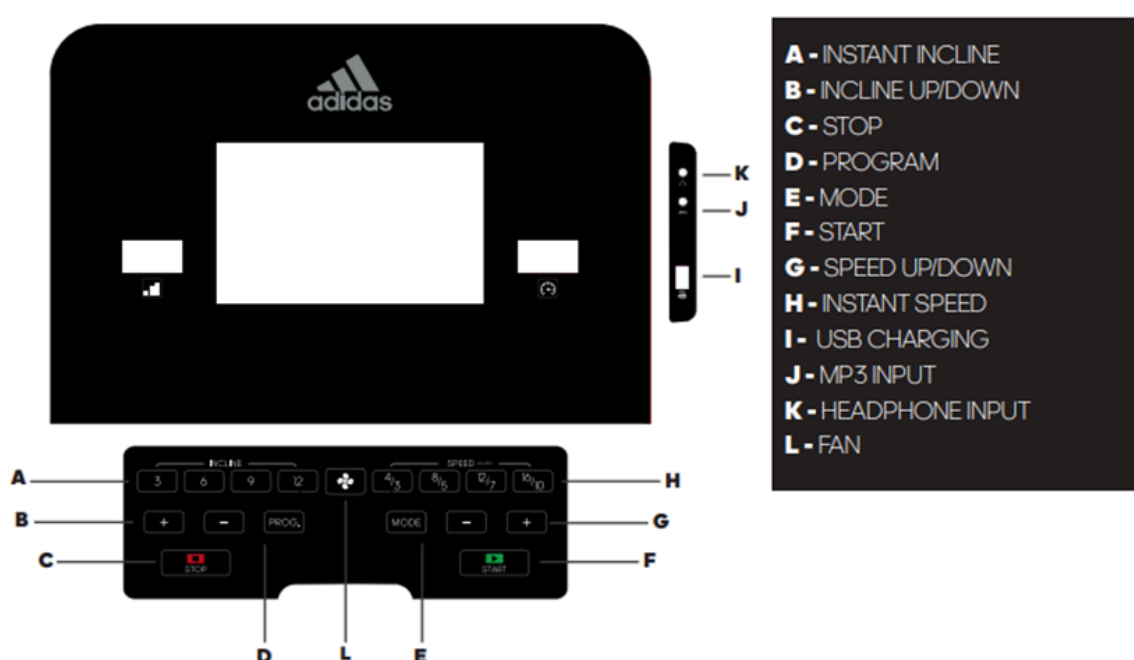
ד- יש לסגור את מתג ההפעלה (OFF-ON) אחרי כל שימוש !

ה- יש לעמוד בפיסוק רגליים על צידי 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 מבית ספורטל ולהניחו מתחת להליכון למניעת חשמל סטטי בזמן האימון.

לוח מקשי הצג



A. שיפוע מיידי INSTANT INCLINE

השתמש בלחצן זה כדי לבחור שיפוע מדויק בזמן הריצה.

B. שיפוע +/-INCLINE

הגדל/הקטן את השיפוע במהלך האימון

C. עצור/השהיה STOP/PAUSE

לחץ על לחצן זה כדי להשהות או לעצור את המכשיר.

D. תוכנית program

בחר את התוכנית הרצויה (P1-P24, U1-U3, H1-H3, FAT)

E. בחירה mode

לבחירת זמן, מרחק וקלוריות.

F. התחל start

התחלת תוכנית

G. מהירות SPEED +/-

הגבר/הורד את המהירות במהלך האימון

H. מהירות מיידית INSTANT SPEED

השתמש בלחצן זה כדי לבחור מהירות מדויקת בזמן הריצה.

I. טעינת USB

השתמש ביציאה זו לטעינת המכשיר

J. כניסת MP3

יציאה זו מאפשרת חיבור לנגן MP3 אישי באמצעות הכבל המצורף.

מוזיקה תושמע דרך רמקולים מובנים ועוצמת קול נשלטת באמצעות מכשיר הנייד שלך וכפתורי עוצמת הקול בקונסולה.

K. כניסת אוזניות / Headphones input

L. מאוורר FAN

השתמש בלחצן זה כדי לפתוח / לסגור את המאוורר.

מפתח בטיחות

כלול במכשיר מפתח בטיחות אדום. ללא מפתח זה המכשיר לא יפעול אלא אם כן זה מוכנס להליכון. מטרת המפתח היא מיד לעצור את המכשיר במקרה חירום. המחשב יציג "מפתח בטיחות מנותק" אם אינו מחובר כהלכה להליכון. התפס בקצה השני של מפתח הבטיחות חייב להיות מחובר לגופך בכל עת במהלך האימון כדי להבטיח את עצירת המכשיר מיד במקרה חירום.

חיישני דופק בידיות האחיזה

ישנם חיישני דופק הממוקמים בשני צידי הידיות, על מנת לפקח על קצב הדופק של המשתמש. עליך להניח את כפות הידיים על חיישני הדופק הממוקמים על הידית בשני צידי הידיות. החזק בערך 3 שניות, התצוגה תציג את ערך הדופק. ערך הדופק שיופיע אינו מדויק ואינו לשימוש רפואי או ניטור.

תוכניות

תוכנית ידנית P0

1. ממצב המתנה PAUSE לחץ על START כדי להתחיל במצב ידני.
2. מהירות ההליכון והשיפוע ניתנים להתאמה ידנית על ידי לחיצה באמצעות הלחצנים SPEED +/- או INCLINE +/- בכל עת במהלך האימון.
3. לחץ על לחצן STOP/PAUSE כדי להשהות או לעצור את האימון.
4. הוצא את מפתח הבטיחות כדי לעצור את פעולת המנוע, או לחץ על STOP פעמיים.

תוכניות P01-P24

אלו הן תוכניות מוגדרות מראש שבהן הפונקציות של מהירות או השיפוע ישתנו אוטומטית במהלך האימון. הערה: אם המהירות/השיפוע השתנו על ידי המשתמש במהלך אחד מהתוכניות האלו התוכניות תחזור למהירות/השיפוע שנקבעו מראש בקטע הבא בתוכנית.

1. ממסך ההמתנה, לחץ על לחצן PROG כדי לבחור את תוכנית הרצויה.
2. לחץ על START כדי לבחור ולהתחיל להשתמש בזמן שנקבע מראש.
3. זמן האימון המוגדר כברירת מחדל עבור תוכניות אלה הוא 10 דקות.
- ניתן לשנות זאת על ידי לחיצה על SPEED +/- או INCLINE +/- לחצנים לפני הבחירה ב- START.
4. במהלך תוכניות אלו הגדרות המהירות והשיפוע מחולקים ל-15 קטעים. הזמן של כל קטע תלוי בזמן הכולל שנבחר. לדוגמה, תוכנית של 15 דקות = 15 קטעים של דקה אחת. לכן, המהירות/השיפוע ישתנו כל דקה 1. הזמנים ישתנו כדי לאפשר חימום וקירור.
5. הקונסולה תספור לאחור ותצפץ במשך 3 שניות בכל פעם בבחירת שינוי של זמן/מהירות/שיפוע. המכשיר יצפץ 3 פעמים ויפסיק עם סיום התוכנית.

תוכניות משתמשים U1-U3

1. ממצב המתנה, לחץ על PROG עד שתראה את U1, U2 או U3.
2. לחץ על SPEED +/- או INCLINE +/- כדי להגדיר את הזמן הרצוי. לחץ על MODE לאישור.
3. לחץ על SPEED +/- או INCLINE +/- כדי לשנות מהירות או שיפוע.
4. לחץ על MODE כדי לאשר ולהיכנס לקטע הבא. חזור עד שכל 15 המקטעים הושלמו.
5. לחץ על START כדי להתחיל.

תוכניות דופק H1-H3

1. ממצב המתנה, לחץ על PROG עד שתראה H1, H2 או H3.
 2. לחץ על MODE כדי להזין ולאשר גיל, ערך דופק וזמן.
 3. לחץ על SPEED +/- או INCLINE +/- כדי לכוון ערכים אלו.
 4. לחץ על START כדי להתחיל את התוכנית. התוכנית תהיה אוטומטית.
 5. התאם את המהירות והשיפוע כדי להגיע לערך דופק היעד.
- כדי להשתמש בפונקציה זו, עליך להחזיק בחיישני הדופק הממוקמים על ידיית האחידה.

הערה: מהירות מקסימלית עבור כל תוכנית: H1 = 9.0 קמ"ש, H2 = 11.0 קמ"ש, H3 = 13.0 קמ"ש.

מדידת שומן הגוף

1. לחץ על PROGRAM עד להופעת FAT.
2. הקש על לחצן MODE כדי להזין מידע.
3. לחץ על הלחצנים SPEED +/- או INCLINE +/- כדי לבחור ערכים עבור F1-F4.
 - a. F-1 מין 01 זכר - 02 נקבה
 - b. F-2 גיל 14 - 99
 - c. F-3 גובה 100 - 200 ס"מ (40-80 אינץ')
 - d. F-4 משקל 20 (44-330LB) 150KG
4. לחץ על לחצן MODE כדי להיכנס ל-F5 – בדיקת שומן גוף. הנח את כפות הידיים על חיישני הדופק, לאחר 3 שניות ערך השומן בגוף יהיה מוצג כדלקמן:
 - >19 מתחת למשקל
 - (20-25) משקל תקין
 - (26-29) עודף משקל
 - <30 השמנת יתר

ערך השומן בגוף הוא לעיון בלבד ואינו מידע רפואי.

טבלת מדידת שומן גוף

F-1	GENDER	01 MALE	02 FEMALE
F-2	AGE	10-99	
F-3	HEIGHT	100-200CM(40-80INCH)	
F-4	WEIGHT	20-150KG(44-330LB)	
F-5	FAT	≤19	UNDER WEIGHT
	FAT	~(20---25)	NORMAL WEIGHT
	FAT	~(26---29)	OVERWEIGHT
	FAT	≥30	OBESITY

בחירה בין ק"מ למילים MPH ל-KPH

ניתן להגדיר את המהירות והמרחק לפעול בקילומטר או מייל-MPH ו-KPH. על מנת לבחור:

1. במצב המתנה PAUSE, הכנס מפתח בטיחות, לחץ על SPEED + ו-INCLINE + למשך 5 שניות.
2. מהירות תראה "0.6" עבור ק"מ MPH או "1.0" עבור מיילים KPH.
3. חזור על התהליך לעיל כדי לשנות שוב את המהירות.

תזכורת שימון

לאחר כל 300 ק"מ (188 מייל) של ריצה, ההליכון ידרוש שימון.
המכשיר ישמיע צליל כל 10 שניות ויציג את המילה OIL שמן. קרא את הוראות השימון למעלה לאחר השימון, החזק את כפתור STOP למשך 3 שניות והאזהרה תוסר.

נעילת בטיחות

בכל מצב, אם תמשוך את מפתח הבטיחות החוצה, המכשיר יעצר.
החלון יראה "----" עם צליל תזכורת. המכשיר לא יוכל לפעול עד שמפתח הבטיחות יוכנס בחזרה למקומו.

חיסכון בחשמל

כדי להפחית את צריכת האנרגיה, ההליכון זה יכנס למצב של שינה אם לא יהיה בו שימוש במשך 10 דקות. המסך ייתן תזכורת לפני כניסה למצב שינה. ברגע שהמכשיר יכנס לפונקציית שינה אנא הוצא את מפתח הבטיחות והכנס שוב כדי להעיר את המערכת.

כיבוי המכשיר

על מנת לכבות את המכשיר לחץ על המתג ON/OFF אשר נמצא מתחת למכסה המנוע. כיבוי המתג ימנע זרימה של חשמל למכשיר כשהוא אינו בשימוש. דבר זה יאריך את חיי ההליכון וישמור עליו.

ספורטל מאחלים לכם אימון נעים!

SPO-TAL

יבואנית רשמית לציד כושר ביתי ומקצועי | SINCE 1977

התעשייה 9, רעננה | *5451