

מדריך למשתמש

מכשיר הליכה מדגם REEBOK JET 100z



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. ג. אין לעצור את הנשימה במהלך האימון. על הנשימה להישאר בקצב הנורמאלי לרמת התרגיל המבוצע.
 - c. יש להתחיל בתכנית האימון בקצב איטי ובהדרגה להעלות את המהירות ואת המרחק.
 - d. בשעת האימון יש ללבוש בגדים מתאימים ולנעול נעליים מתאימות. אין ללבוש בגדים רפויים העלולים להיתפס בחלקים הנעים של מכשיר ההליכה.
 - e. אין לצעוד או לרוץ ברגליים יחפות, בגרביים, בנעליים רפויות או בנעלי בית.
 - f. 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

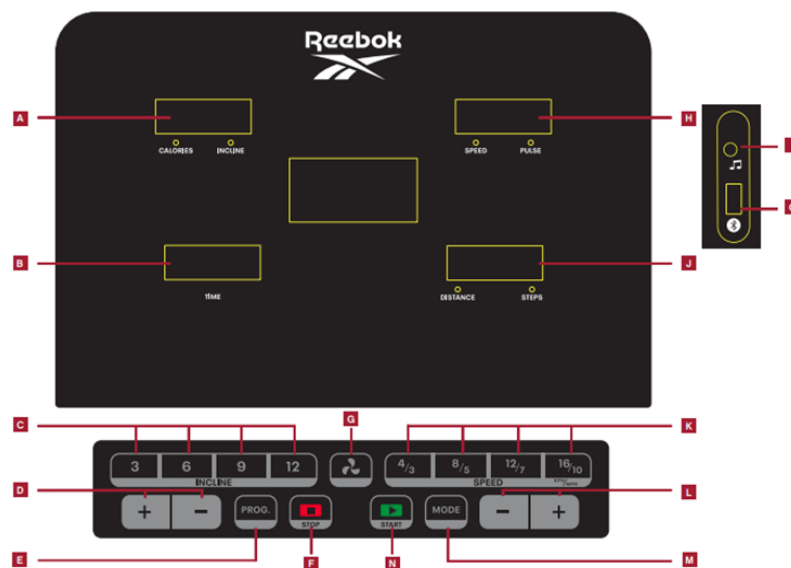
השימון מתבצע אחת לשלושה שבועות בעזרת שמן סיליקון להפרדה והחלקה. השימון מתבצע כשהליכון אינו פועל. עליך להרים את הרצועה במרכז ולהתיז כ-3-4 טיפות שמן מכל צד. לאחר ההתזה עליך להפעיל את המכשיר ולהתחיל באימון.

ד- יש לסגור את מתג ההפעלה (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.

כפתורי הפעלה בצג הנתונים:



- A. קלוריות/שיפוע
- B. זמן
- C. קיצור דרך הקס 3-6-9-12 כדי לבחור בשיפוע דרך קיצור דרך.
- D. שיפוע (+/-) הגדל/הקטין את השיפוע במהלך האימון.
- E. תוכנית אלקטרונית לחץ על לחצן PROG כדי לבחור מתוך 24 תוכניות מובנות.
- F. עצור/השהיה לחץ על לחצן זה כדי להשהות או לעצור את פעילות ההליכון.
- G. מאוורר לחץ על כפתור זה על מנת להפעיל או לעצור את המאוורר.
- H. מהירות/דופק
- I. כניסת MP3 מאפשר חיבור לנגן MP3 אישי באמצעות כבל שסופק. מוזיקה תושמע דרך הרמקולים ועוצמת הקול נשלטת באמצעות הטלפון הנייד שלך.
- J. מרחק/צעדים מציג DISTANCE, STEPS ו-PROGRAM.
- K. מהירות מיידית השתמש בכפתור זה כדי לבחור מהירות מדויקת בזמן הריצה. (KPH/MPH)
- L. מהירות (+/-) הגבר/הפחת מהירות במהלך האימון.
- M. לחיצה על כפתור זה תאפשר בחירה בין זמן, יעדי אימון, מרחק, קלוריות.
- N. התחל. לחץ על לחצן זה בכל עת כדי להתחיל את פעילות ההליכון.
- O. בלוטוס דוגל. הכנס DONGLE ליציאה. התחבר ל-DONGLE באמצעות Bluetooth באמצעות האפליקציה הייחודית של ריבוק עם קוד ריבוק "*****"

הפעלת לחצנים בידיות

1. $\text{SPEED}/-$ מהירות. הגברת/הורדת המהירות במהלך האימון. בהתאם להגברת או הורדת המהירות ישתנו נתוני זמן, מרחק וקלוריות.
 2. $\text{INCLINE}/-$ הגדלת / הקטנת שיפוע במהלך האימון.
* בהתאם להגדלת או הקטנת השיפוע ישתנו נתוני זמן, מרחק וקלוריות.
* ידיות למדידת דופק.
- חיישני דופק ממוקמים בשני צידי ידיות האחיזה. על מנת למדוד את הדופק עליך להניח את כפות הידיים על החיישנים על מנת שהקריאה תינתן. מד הדופק אינו מדד מדויק ואינו משמש לשימוש רפואי או לניטור.

תוכניות מובנות

- התחלה מהירה ממצב המתנה לחץ על MODE כדי לבחור זמן, מרחק וקלוריות. לאחר בחירת התוכנית השתמש במהירות או בשיפוע $\text{SPEED}/+$ כדי לשנות את ההגדרה הנדרשת ולחץ התחל. כדי להתחיל 24 תוכניות מובנות ממצב המתנה, לחץ על לחצן PROGRAM, התצוגה תציג 24 תוכניות, בחר בין 24 התוכניות
1. לחץ על $\text{SPEED}/-$ או $\text{INCLINE}/-$ כדי להגדיר את זמן האימון.
 2. ניתן לחלק כל תוכנית ל-10 חלקים; המכשיר יצפצף 3 פעמים כאשר מתחילים קטע חדש.
 3. לחץ על $\text{SPEED}/+$ או $\text{INCLINE}/-$ כדי לשנות את המהירות או השיפוע במהלך כל סעיף.
 4. המכשיר יצפצף 3 פעמים ויפסיק עם סיום התוכנית.

PRESET PROGRAMS (KPH)		WORK OUT STAGES									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	6	7	8	3	6	8	7	5	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	3	8	3	8	5	9	5	9	12	6
	INCLINE	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P4	SPEED	8	10	11	12	12	11	10	10	9	8
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P5	SPEED	6	10	12	9	11	8	12	7	9	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	10	10	9	11	8	5	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P7	SPEED	2	6	7	9	7	9	6	5	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	9	6	4	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	7	6	5	8	6	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	SPEED	2	5	6	7	8	9	8	5	3	4
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	SPEED	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	INCLINE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	INCLINE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	INCLINE	6	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	INCLINE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	INCLINE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	INCLINE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

בדיקת אחוזי שומן בגוף

ממצב המתנה PAUSE, לחץ על כפתור P עד שתגיע ל-FAT.

- הקש M כדי להזין מידע.
- הגדר ערך באמצעות SPEED +/- או INCLINE +/- מ-F1 עד F-4 מגדר F-1, גיל F-2, גובה F-3, משקל F-4
F-1 מין 01 זכר – 02 נקבה
F-2 גיל 10 - 99
F-3 גובה 100 - 200 ס"מ (80-40 אינץ')
F-4 משקל 20 - 150 ק"ג (330-44 ליברות)
3. הקש M כדי להזין F-5 BODY FAT

מדידת אחוזי שומן

הנח ידיים על חיישני הדופק, הקונסולה תציג את ערך השומן בגופך לאחר 3 שניות.

A. >19 מתחת למשקל

B. משקל תקין (20-25)

C. עודף משקל (26-29)

D. $30 >$ השמנת יתר

ערך השומן בגוף נועד כמדריך, ולא כנתון רפואי.

מידת דופק בידיה

הנח את כפות הידיים על חיישני הדופק הממוקמות על הידיה בשני הצדדים. החזק בערך 3 שניות, התצוגה תציג את ערך הדופק. ערך זה נועד בתור מדריך ולא יכול לשמש כנתונים רפואיים.

בחירה בין ק"מ למילים MPH ל-KPH

ניתן להגדיר את המהירות והמרחק לפעול בקילומטר או מייל-KPH. MPH 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 אנה 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 לצידוד כושר ביתי ומקצועי | SINCE 1977

התעשייה 9, רעננה | 5451*