

מדריך למשתמש

מכשיר הליכה מדגם REEBOK JET 200



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.
10. בכדי לנתק את מכשיר ההליכה יש להעביר את כל כפתורי הבקרה למצב OFF ולאחר מכן להוציא את התקע מן השקע.
11. 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.
12. יש להתחיל בתכנית האימון בקצב איטי ובהדרגה להעלות את המהירות ואת המרחק.
13. בשעת האימון יש ללבוש בגדים מתאימים ולנעול נעליים מתאימות. אין ללבוש בגדים רפויים העלולים להיתפס בחלקים הנעים של מכשיר ההליכה.
14. אין לצעוד או לרוץ ברגליים יחפות, בגרביים, בנעליים רפויות או בנעלי בית.
15. יש לנקוט משנה זהירות בשעת הרמת הציוד או הזזתו על מנת לא לפגוע בגב. יש להשתמש בטכניקות הרמה מתאימות.
16. 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 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 3-4 טיפות שמן מכל צד. לאחר ההתזה עליך להפעיל את המכשיר ולהתחיל באימון.

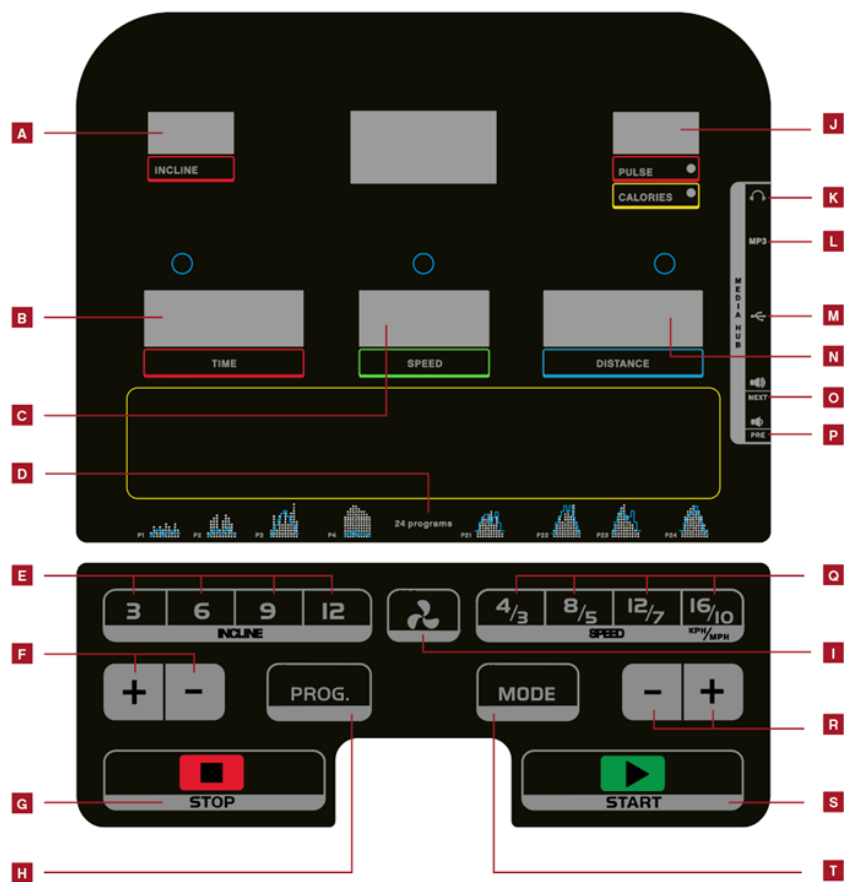
ד- יש לסגור את מתג ההפעלה (OFF-ON) אחרי כל שימוש !

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- שיפוע
- B- זמן
- C- מהירות 1-16 קמ"ש
- D- תוכנית
- E- שיפוע קיצור דרך 3,6,9,12 דרגות
- F- שיפוע (+/-) הגדל/הקטן את השיפוע במהלך האימון.
- G- עצירה
- H- תוכנית- לחץ על לחצן PROG כדי לבחור מתוך 24 תוכניות מובנות + תוכנית שומן.
- I- מאוורר לחץ על כפתור זה על מנת- להפעיל או לעצור את המאוורר.
- J- דופק/קלוריות- אחוז בחישוב הדופק בידיות למשך 5 שניות למדידת דופק.
- K- כניסת אוזניות
- L- כניסת MP3 מאפשר חיבור לנגן MP3 אישי באמצעות כבל שסופק עם המכשיר. מוזיקה תושמע דרך הרמקולים ועוצמת הקול נשלטת באמצעות הטלפון הנייד שלך.
- M- כניסת USB
- N- מרחק/ תוכנית- מציג DISTANCE, STEPS ו-PROGRAM.
- O- ווליום +
- P- ווליום -
- Q- מהירות קיצור דרך 4,8,12,16 קמ"ש. השתמש בכפתור זה כדי לבחור מהירות מדויקת בזמן הריצה (KPH/MPH ק"מ או מייל).
- R- מהירות (+/-) הגבר/הפחת מהירות במהלך האימון.
- S- התחל. לחץ על לחצן זה בכל עת כדי להתחיל את פעילות ההליכון.
- T- מוד / MODE- לחיצה על כפתור זה תאפשר בחירה בין זמן, יעדי אימון, מרחק, קלוריות.

כפתורי הפעלה

תוכנית - בעזרת לחיצה על כפתור תוכנית PROGRAM תוכל לבחור תוכנית ידנית P0 או תוכנית קבועה רצויה (P1 - P24, שומן).

MODE - בעזרת לחיצה על כפתור זה תוכל לבחור בין נתוני זמן, מרחק וקלוריות.

התחל - START בעזרת לחיצה על כפתור זה תוכל להתחיל את התוכנית.

עצור - STOP בעזרת לחיצה על כפתור זה תוכל לעצור את המכשיר בכל עת במהלך האימון. רצועת ההליכה תאט ותיעצר לחלוטין, כל הנתונים יאופסו לאפס.

מהירות - SPEED +/- בעזרת לחיצה על כפתור זה תוכל להגדיל / או להקטין את המהירות במהלך האימון.

שיפוע - INCLINE +/- בעזרת לחיצה על כפתור זה תוכל לכוון זמן, מרחק וקלוריות על-ידי העלאת או הורדת השיפוע במהלך האימון.

מהירות מיידיית - INSTANT SPEED בעזרת כפתור זה תוכל לכוון זמן, מרחק וקלוריות כדי לבחור מהירות מדויקת בזמן הריצה.

שיפוע מיידי - INSTANT INCLINE בעזרת כפתור זה תוכל לבחור שיפוע מדויק בזמן הריצה.

מאוורר - FAN השתמש בכפתור זה כדי לפתוח / לסגור את המאוורר.

MP3 INPUT - מאפשר חיבור לנגן MP3 אישי באמצעות הכבל המצורף. מוזיקה תושמע דרך רמקולים מובנים ועוצמת הקול נשלטת באמצעות מכשיר הנייד וכפתורי עוצמת הקול בקונסולה.

כניסת USB - לטעינת מכשיר באמצעות כבל USB

השמעת מוזיקה VOLUME + / NEXT כניסת mp3 - הגברת עוצמת הקול של המוזיקה.

השמעת מוזיקה VOLUME - / PREVIOUS כניסת mp3 - הורדת עוצמת הקול של המוזיקה.

הפעלת לחצנים בידיות

1. SPEED +/- מהירות. הגברת/הורדת המהירות במהלך האימון.

בהתאם להגברת או הורדת המהירות ישתנו נתוני זמן, מרחק וקלוריות.

2. INCLINE +/- שיפוע. הגדלת / הקטנת שיפוע במהלך האימון.

בהתאם להגדלת או הקטנת השיפוע ישתנו נתוני זמן, מרחק וקלוריות.

3. 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.

הפעלת תוכניות

מצב נורמלי

1. ממצב המתנה לחץ על START כדי להתחיל מיד במצב ידני
2. ניתן לכוונן ידנית את מהירות ההליכון והשיפוע על ידי שימוש בלחצני SPEED +/- או INCLINE +/- בכל עת במהלך האימון
3. לחץ על לחצן STOP/PAUSE כדי לעצור את האימון. ההליכון יעבור למצב קירור
4. הוצא את מפתח הבטיחות כדי להפסיק את פעולת המנוע, או לחץ על STOP פעמיים.

מצב ספירה לאחור

1. ממצב המתנה לחץ על MODE כדי לבחור זמן, מרחק וקלוריות. לאחר הבחירה השתמש במהירות או בשיפוע +/- כדי לשנות את ההגדרה הנדרשת ולחץ על START כדי להתחיל.
2. הזמן, המרחק או הקלוריות יספרו לאחור לפי הבחירה.
3. לאחר השלמת הספירה לאחור המחשב יצפץ כדי לציין את סיום התוכנית וחלון המהירות יראה "END"
- לאחר 5 שניות המחשב יצפץ וכל ההגדרות יאופסו לאפס.
4. P1 – P2 תוכניות אימון מובנות- אלו הן תוכניות מוגדרות מראש שבהן המהירות או השיפוע ישתנו אוטומטית במהלך האימון.

הערה: אם המהירות/השיפוע השתנו על ידי המשתמש במהלך תוכניות אלה, הוא יחזור למהירות/השיפוע שנקבעו מראש בקטע הבא של התוכנית.

1. ממצב המתנה, לחץ על לחצן התוכנית כדי לבחור את התוכנית הדרושה.
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 לחצני INCLINE +/- לפני בחירת START
4. במהלך תוכניות אלה הגדרות המהירות והשיפוע מפוצלות ל-10 קטעים. הזמן של כל קטע תלוי בזמן הכולל שנבחר. למשל תוכנית של 10 דקות = 10 קטעים של דקה אחת. לכן המהירות/השיפוע ישתנו כל דקה. הזמנים ישתנו כדי לאפשר חימום והתקררות.
5. הצג יספור לאחור ויצפץ במשך 3 שניות בכל פעם שהמהירות/השיפוע ישתנו.

תוכנית בדיקת אחוזי שומן בגוף

1. לחץ על לחצן PROGRAM עד שתוצג פונקציית שומן הגוף בתצוגה TIME
2. לחץ על לחצן MODE כדי להיכנס לפונקציית BODY FAT
3. חלון TIME יציג את התוכנית המוגדרת מראש (F1-F5), חלון DISTANCE יציג את הנתונים הנבחרים.
4. לחץ על +/- כדי לשנות את הנתונים.
5. לחץ על MODE כדי לאשר

F-1 מין 01 זכר - 02 נקבה

F-2 גיל 10 - 99

F-3 גובה 100 - 200 ס"מ (40-80 אינץ')

F-4 משקל 20 - 150 ק"ג (44-330LB)

6. F5 יוצג. בשלב זה פרטי המשתמש ישמרו. הנח את שתי כפות הידיים על חיישני הדופק למשך כ-10-5 שניות. תוצאות הבדיקה יוצגו כדלקמן.

תוצאות מדידת אחוזי שומן

>19 תת משקל

(20-25) משקל תקין

(26-29) עודף משקל

<30 השמנת יתר

ערך השומן בגוף נועד כמדריך, ולא כנתון רפואי.

מדידת דופק בידיים

הנח את כפות הידיים על חיישני הדופק הממוקמות על הידיים בשני הצדדים. החזק בערך 5 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-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 לציוד כושר ביתי ומקצועי | SINCE 1977

התעשייה 9, רעננה | 5451*