

מדריך למשתמש

מכשיר הליכה מדגם REEBOK JET 300



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 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 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 ולחזות כ-3-4 טיפות שמן מכל צד. לאחר ההתזה עליך להפעיל את המכשיר ולהתחיל באימון.

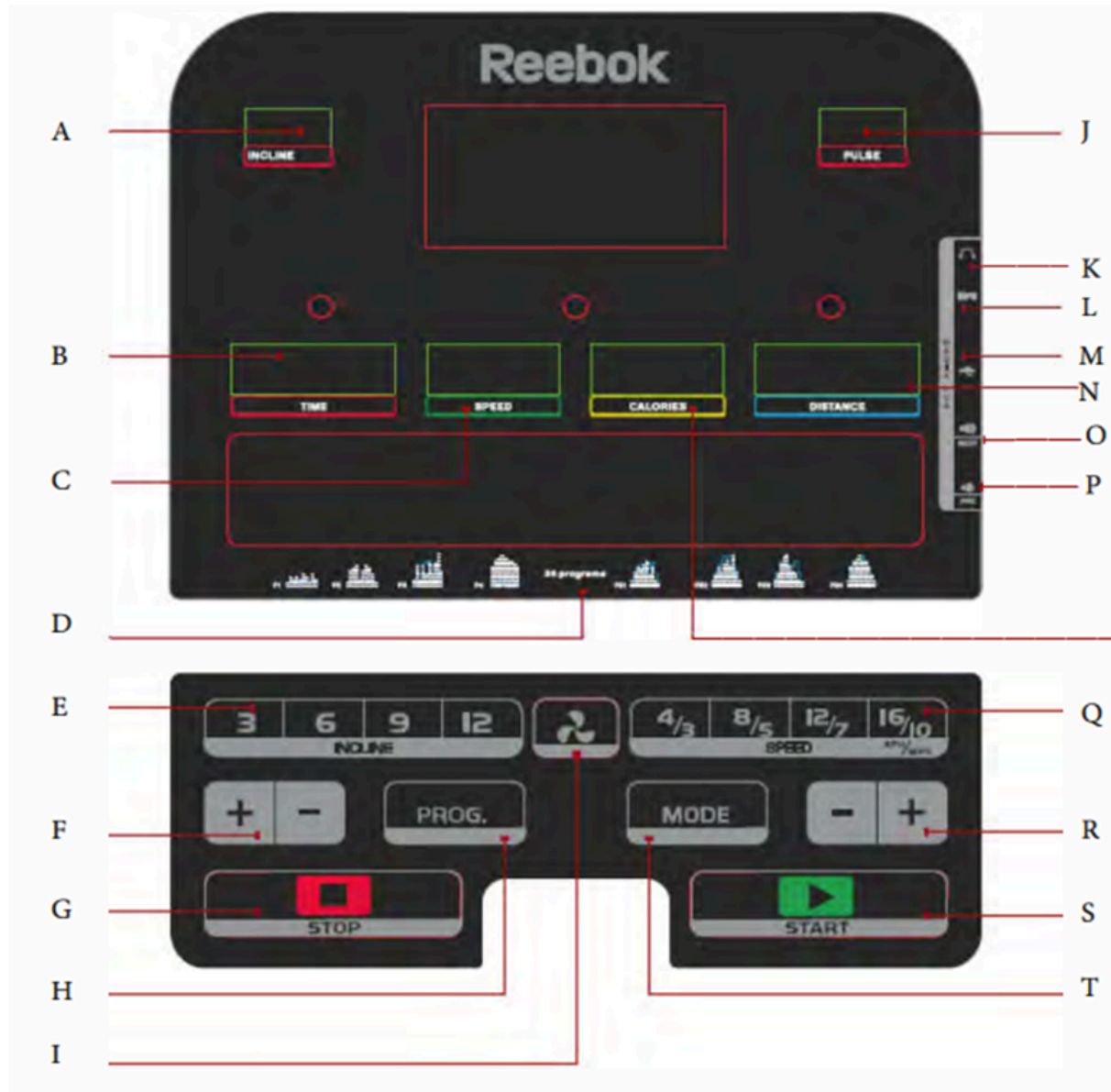
ד- יש לסגור את מתג ההפעלה (OFF-ON) אחרי כל שימוש !

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 נתונים:



A - שיפוע INCLINE

B - זמן TIME

C - מהירות SPEED

D - תוכנית PROGRAM

E - שיפוע מיידי INSTANT INCLINE קיצורי דרך של שיפוע 3,6,9,12

F - שיפוע INCLINE (+/-) הגדל/הקטין את השיפוע במהלך האימון.

G - עצירה STOP

H - תוכנית PROG לחץ על לחצן PROG. כדי לבחור מתוך 28 תוכניות מובנות.

I - מאוורר FAN לחץ על כפתור זה על מנת להפעיל או לעצור את המאוורר.

J - דופק/קלוריות PULSE/CALORIES

K - כניסת אוזניות

L - כניסת MP3 מאפשר חיבור לנגן MP3 אישי באמצעות כבל שסופק. מוזיקה תושמע דרך הרמקולים ועוצמת הקול

נשלטת באמצעות הטלפון הנייד שלך.

M - כניסת USB

N - מרחק/ תוכנית מציג DISTANCE, STEPS ו-PROGRAM.

O - ווליום + VOLUME/NEXT SONG

P - ווליום - VOLUME PREVIOUS SONG

Q - מהירות מיידי INSTANT SPEED השתמש בכפתור זה כדי לבחור מהירות מדויקת בזמן הריצה (KPH/MPH).

R - מהירות DOWN/SPEED UP (+/-) הגבר/הפחת מהירות במהלך האימון.

S - התחל START לחץ על לחצן זה בכל עת כדי להתחיל את פעילות ההליכון.

T -כפתור בחירה MODE לחיצה על כפתור זה תאפשר בחירה בין זמן, יעדי אימון, מרחק, קלוריות.

U - קלוריות CALORIES

הפעלת לחצנים

תוכנית - בעזרת לחיצה על כפתור תוכנית PROGRAM תוכל לבחור את התוכנית הרצויה (P1 - P24, U01-U03) (FAT)

MODE - בעזרת לחיצה על כפתור זה תוכל לבחור 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. חגורת הריצה 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 מיידית - INSTANT SPEED בעזרת כפתור זה תוכל לבחור מהירות מדויקת בזמן הריצה.

שיפוע מיידית - 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.

מפסק בטיחות

כלול במכשיר זה מפתח בטיחות אדום. המכשיר לא יפעל אלא אם כן המפסק הוכנס למקומו.

מטרת המפסק לעצור מיד את המכשיר במקרה חירום.

המחשב יציג "מפתח בטיחות מנותק" אם אינו מחובר כהלכה להליכון.

התפס בקצה השני של מפסק הבטיחות חייב להיות מחובר למשתמש בכל עת במהלך האימון כדי להבטיח

שהמכשיר יפסיק מיד במקום במקרה חירום.

הפעלת לחצנים בידיות

- $\pm$ SPEED / מהירות. הגברת/הורדת המהירות במהלך האימון. בהתאם להגברת או הורדת המהירות ישתנו נתוני זמן, מרחק וקלוריות.
- $\pm$ 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:

תוכנית ידנית P0- תוכנית ידנית מאפשרת בחירה עצמאית של זמן, קלוריות ומצב ספירה לאחור של מרחק.

1. ממצב המתנה לחץ על START כדי להתחיל מיד במצב ידני.
2. ניתן לכוון את מהירות ההליכון ואת השיפוע באופן ידני באמצעות כפתורי $\pm$ SPEED או $\pm$ INCLINE בכל עת במהלך האימון
3. לחץ על לחצן STOP כדי להפסיק את האימון. ההליכון יעבור למצב קירור
4. הוצא את מפתח הבטיחות כדי להפסיק את פעולת המנוע, או לחץ על STOP פעמיים.

זמן מרחק וקלוריות מצב ספירה לאחור

התחלה מהירה ממצב המתנה לחץ על MODE כדי לבחור זמן, מרחק וקלוריות. לאחר בחירת התוכנית השתמש במהירות או בשיפוע $\pm$ 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 $\pm$ SPEED או $\pm$ INCLINE כדי להגדיר את זמן האימון.
2. ניתן לחלק כל תוכנית ל-10 חלקים; המכשיר יצפץ 3 פעמים כאשר מתחילים קטע חדש.
3. לחץ על $\pm$ SPEED או $\pm$ INCLINE כדי לשנות את המהירות או השיפוע במהלך כל סעיף.
4. המכשיר יצפץ 3 פעמים ויפסיק עם סיום התוכנית.

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. ממסך המתנה PAUSE, 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 אחת. הזמנים ישתנו כדי לאפשר חימום והתקררות.
5. הקונסולה תספור לאחור ותצפץ במשך 3 שניות בכל פעם שהמהירות/השיפוע משתנה.

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 נתוני הקלט
4. לחץ על +/- כדי לשנות את פרמטרי הקלט.
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 הידיים על חיישני הדופק למשך כ-10-5 שניות. הקונסולה תציג את ערך השומן בגופך לאחר 3 שניות.

תוצאות הבדיקה יוצגו כדלקמן:

>19 מתחת למשקל

(20-25)משקל תקין

(26-29)עודף משקל

< 30 השמנת יתר

ערך השומן בגוף נועד כמדריך, ולא כנתון רפואי.

מדידת דופק בידיות

הנח את כפות הידיים על חיישני הדופק הממוקמות על הידיות 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-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, הליכון 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 לצידוד כושר ביתי ומקצועי | SINCE 1977

התעשייה 9, רעננה | 5451*