

מדריך למשתמש
אופני כושר מדגם ADIDAS C-21



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.
2. אם אתם חווים סחרחורת, כאב בחזה או כל סימפטום חריג אחר בשעת השימוש במכשיר, עצרו את האימון מיד. פנו לרופא בהקדם האפשרי.
3. אין להשתמש במכשיר אם קיים פלאג או כבל פגום, אם המכשיר אינו פועל כשורה, או 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 המכשיר.
6. יש להרחיק ילדים ובעלי-חיים מהציוד בשעת האימון.
7. משתמשים נכים צריכים לקבל אישור רפואי לפני השימוש במכשיר ולהיות בפיקוח צמוד בשעת השימוש בו.

אזהרה

- A. בכדי לנתק את מכשיר 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.
 - E. אין להשתמש במכשיר ברגליים יחפות, בגרביים, בנעליים רפויים או בנעלי בית.
 - F. יש לנקוט משנה זהירות בשעת הרמת הציוד או הזזתו על מנת לא לפגוע בגב. יש להשתמש בטכניקות הרמה מתאימות.
 - G. אם כבל החשמל פגום יש לפנות ליצרן, לסוכן השירות או לאדם מוסמך אחר על מנת להחליפו ולמנוע סיכונים.
 - H. דאג כי הצג לא יקבל לחות ולא ירטב.
- * 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.

הפעלת הצג



1. תצוגת דרגת קושי/מהירות.
2. תצוגת עצור/זמן/וואט.
3. תצוגת קלוריות.
4. תצוגת דופק.
5. תצוגת זמן.
6. תצוגת מהירות.
7. איפוס - לחץ כדי לאפס את כל הערכים, והחזק כדי להפעיל מחדש.
8. התאוששות - בדיקת התאוששות דופק. לאחר השלמת הבדיקה לחץ שוב כדי לאתחל.
9. למטה (-), כוונן את ערך הפונקציה כלפי מטה.
10. ENTER, אשר את הערך של כל פונקציה.
11. תצוגת מרחק.
12. תצוגת פרופיל משתמש.
13. תצוגת סל"ד - סיבובים לדקה
14. הפסקה/עצירה - לחץ על לחצן זה כדי להשהות או לעצור את המכשיר.
15. התחל - יתחיל בתוכנית.
16. למעלה (+), כוונן את ערך הפונקציה למעלה.
17. MODE - בחר או החלף ערכים של כל אחד מהפונקציות. הכפתור גם משמש כאישור.

תוכנית משתמש U1-U4

1. פרופילי משתמש (U1-U4)
2. הצג ידלק עם צפצוף ארוך, קוטר הגלגל יוצג, ולאחר מכן הצג יציג את משתמש U1.
3. השתמש ב-(+/-) כדי לעבור בין פרופילי משתמש U1, U2, U3 ו-U4, הקש MODE כדי לאשר את בחירתך.
4. הגדר את המין שלך (זכר הוא ברירת המחדל) באמצעות (+/-), ולאחר מכן הקש MODE כדי לאשר.
5. הגדר את הגיל שלך (25 שנים הוא ברירת המחדל) באמצעות (+/-), ולאחר מכן הקש MODE כדי לאשר.
6. הגדר את הגובה שלך (160 ס"מ הוא ברירת המחדל) באמצעות (+/-), ולאחר מכן הקש MODE כדי לאשר.
7. הגדר את המשקל שלך (50 ק"ג הוא ברירת המחדל) באמצעות (+/-), ולאחר מכן הקש MODE כדי לאשר.
8. לבסוף, לחץ שוב על MODE לתפריט הראשי לחץ על (+/-) כדי לבחור במצב אימון, ולחץ על START להתאמן; לחץ על RESET () כדי להפעיל מחדש, וחזור אל ממשק משתמש.

פונקציית התחלה מהירה

לחץ על כפתור RESET () כדי להפעיל מחדש את הצג, U1 יוצג. לאחר מכן לחץ על כפתור התחל כדי להיכנס ישירות למצב ידני PO.

רמת ההתנגדות (24 רמות) ניתנת להתאמה בכל עת במהלך האימון על ידי לחיצה על (+/-) בהתאם לצרכים האישיים.



הפעלת תוכניות

1. תוכנית ידנית (PO)

- a. בתפריט הראשי, לחץ על (+/-) כדי לבחור במצב ידני PO.
 - b. לחץ על START כדי להבין את כל הערכים של TIME/SPEED /מרחק/קלוריות אשר יספרו מאפס. המשתמש יכול להתאים את הערכים של זמן/מרחק/קלוריות/דופק.
 - c. חזור לתפריט הראשי.
 - d. לחץ על (+/-) כדי לבחור PO.
 - e. לאחר מכן לחץ על MODE כדי לאשר.
 - f. לחץ שוב על MODE.
- כדי לכוון את הזמן לחץ על (+/-) ולחץ על MODE כדי להחליף לאחד מהערכים האחרים.
- לאחר שכל ההגדרות הושלמו, לחץ על START כדי להתאמן, כל ערכי ההגדרות יספרו לאחר.



2. תוכנית מוגדרת מראש (P1-P12)

- a. בתפריט הראשי, לחץ על (+)/(-) כדי לבחור באחת מהתוכניות PROGRAM PRESET MODE P1-P12.
 - b. לחץ על START כדי להתאמן.
- המשתמש יכול לבחור ב- 12 תוכניות (P1-P12) שונות לפעילות גופנית בהתאם לצרכים האישיים. לחץ גם על (+)/(-) כדי לשנות את רמת ההתנגדות של התוכנית בכל עת במהלך האימון.

3. תוכנית בקרת דופק (P13)

- a. בתפריט הראשי, לחץ על (+)/(-) כדי לבחור בקרת קצב לב P13, לחץ על MODE כדי לאשר PULSE.
 - b. הקש (+)/(-) כדי לבחור 55%, 75%, 90% או TAG. אם תבחר TAG, לחץ על MODE כדי לאשר, ולאחר מכן השתמש ב-(+)/(-) כדי לכוון את הערך.
 - c. לחץ על הלחצן START להתחלת האימון.
- THR הוא היעד המועדף על המשתמשים להתאמן, ניתן לשנות זאת לפני תחילת התרגיל. קצב הלב המרבי נקבע על פי גיל $MHR = 220$. זה הדופק המרבי (MHR) שצריך להיות. לאחר מכן תוכל לעבוד ב-55%, 75% או 90% מזה. לדוגמה 220-25 (גיל משתמש) = 195MHR, אתה יכול לבחור 107, 146 או 175 לפני האימון. הצג יתעד את קצב הלב שלך. רמת ההתנגדות משתנה בצורה אוטומטית בהתאמה לקצב הלב.



4. תוכנית P14 WATT

- a. בתפריט הראשי, לחץ על (+)/(-) כדי לבחור WATT MODE P14.
 - b. לחץ על כפתור MODE כדי לאשר ולהדגיש את WATT.
 - c. לחץ על (+)/(-) כדי לכוון ערך WATT.
 - d. לחץ על START כדי להתאמן.
- WATT יכול להיות מותאם בכל עת במהלך האימון על ידי לחיצה על (+)/(-) בהתאם לצרכים האישיים. אם WATT לא ישתנה, אז רמת ההתנגדות תותאם בהתאם למהירות.

5. תוכנית התאוששות

- בכל עת במהלך האימון, ניתן ללחוץ על RECOVERY - רמת התאוששות.
- a. לחץ על RECOVERY, הנח את שתי הידיים על חיישני הדופק (ממוקמים בידיות), הצג יספור לאחר מ-60 שניות ויציג את הדופק.
 - b. לאחר שהצג ספר לאחר במשך 60 שניות, תינתן רמת התאוששות בין F1-F6.
 - F1 - מצויין
 - F2 - טוב
 - F3 - ממוצע
 - F4 - בסדר
 - F5 - גרוע
 - F6 - מאוד גרוע



RECOVERY FITNESS GRADES	RESULT
F1	EXCELLENT
F2	GOOD
F3	AVERAGE
F4	FAIR
F5	POOR
F6	VERY POOR

*חשוב: אל תסיר את הידיים מחיישני הדופק אחרת קריאת הדופק לא תינתן במהלך הבדיקה.
צג הדופק הוא מדריך לעיון בלבד ולא עבור שימוש רפואי או ניטור.

השימוש באודיו וב-BLUETOOTH

המשתמש יכול לנגן מוזיקה דרך הרמקולים המשולבים במכשיר על ידי התאמה של הטלפון הנייד באמצעות Bluetooth עם הצג.
הפעל טלפון נייד Bluetooth, חפש חיבור מכשיר "adidas", חבר אותו והמוזיקה תתחיל.

המרה של MPH ל-KPH

במצב הגדרת משתמש (U1-U4), החזק את RECOVERY כדי להמיר את הנתונים, ולאחר מכן לחץ על (+)/(-) כדי לבחור בין KM או ML. לחץ על MODE כדי לאשר ולצאת.

חיסכון בחשמל

מוצר זה מצויד במצב חיסכון בחשמל. אם המכשיר לא יופעל במשך 4 דקות המכשיר יכנס לבד למצב חיסכון בחשמל. כדי להפעיל מחדש את המכשיר, פשוט לחץ על כל מקש בצג.

ספורטל מאחלים לכם אימון נעים!

SPO-TAL

יבואנית רשמית לציד כושר ביתי ומקצועי | SINCE 1977

התעשייה 9, רעננה | *5451