

מדריך למשתמש
מכשיר הליכה מדגם REEBOK SL8.0 (AC)



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 (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.

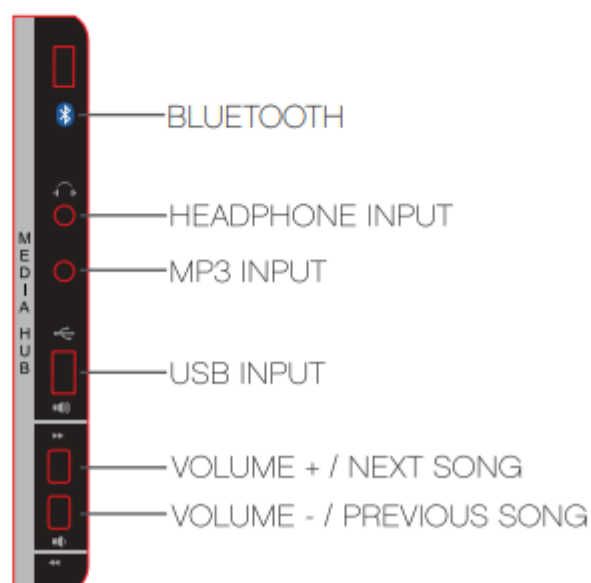
ד- יש לסגור את מתג ההפעלה (OFF-ON) אחרי כל שימוש !

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.

כפתורי הפעלה בצג הנתונים:



התחל START

לחץ על לחצן זה בכל עת כדי להפעיל את המכשיר.

עצור STOP

לחץ על לחצן זה כדי להשהות או לעצור את המכשיר.

קיצור דרך מהירות 4/8/12 INSTANT SPEED

לחץ על לחצן זה כדי לשנות במייד את מהירות ההליכה או הריצה.

קיצור דרך שיפוע 3/6/9 INSTANT INCLINE

לחץ על לחצן זה כדי לשנות במייד את גובה השיפוע בהליכה או בריצה.

מהירות SPEED + / SPEED -

לחץ על לחצן זה כדי לכוון (להוריד או להעלות) את המהירות.

שיפוע INCLINE + / INCLINE -

לחץ על לחצן זה כדי לכוון את השיפוע (להוריד או להעלות).

מאוורר FAN

לחץ על לחצן זה כדי לפתוח או לסגור את המאוורר.

בית HOME

לחץ על כפתור זה כדי לחזור לממשק הראשי.

חזור RETURN

לחץ על כפתור זה על מנת לחזור לממשק הקודם.

מדיה

כרטיס USB

תומך רק בבלוטוס. הכנסת כל מכשיר אחר ליציאה זו עשויה לגרום לשגיאה להופיע.

הכרטיס תומך בתוכניות אפליקציה מובנות.

אנא ודא שהמסך מחובר לאינטרנט לפני השימוש בפונקציה זו.

כניסת אוזניות HEADPHONE INPUT

כניסת MP3 לשמיעת מוסיקה MP3 ONPUT

השמעת השיר הבא + VOLUM

השמעת השיר הקודם -VOLUM

כיוון זמן, מרחק וקלוריות

מצב ספירה לאחור: זמן, מרחק וקלוריות.

1- לחץ על לחצני המהירות והשיפוע בצג כדי להתאים את המהירות והשיפוע.

2- גע בכל מקום על המסך כדי להציג את ההתאמה.

ניתן לכוון מהירות ושיפוע מכאן.

אם לא מתבצעת פעולה תוך 3 שניות, רשימת ההתאמה תיסגר.

3- לחץ על STOP ברשימת ההתאמה לעצירת המכשיר.

תוכניות מוגדרות מראש:

פיסול גוף, שריפת שומן, הר וכביש.

בחר כל תוכנית מוגדרת מראש למעלה, הגדר את היעד, לחץ על כפתור START, המכשיר יכנס לתוכניות מוגדרות מראש.

ריצת קצב

ריצה בקצב כולל: קצב מרתון, חצי קצב מרתון, קצב 3 ק"מ, קצב 5 ק"מ, קצב 10 ק"מ וקצב של 15 ק"מ. כל מצב ריצה בקצב יציג את האחוז של היעד שהסתיים, קצב היעד, קצב הווה וקצב ממוצע.

נוף אמיתי

אתה יכול לבחור לרוץ בנוף אמיתי של קניון, שטח דשא וחוף ים על מנת לרוץ בנוף אמיתי. בתצוגה של נוף אמיתי, יש באפשרותך ללחוץ על כפתור כדי להסתיר פרמטר מהרשימה, או ללחוץ על כפתור כדי להציג את רשימת הפרמטרים.

ניהול מערכת

יש באפשרותך להתאים את בהירות המסך, להגדיר Wi-Fi, לנקות מטמון, לנהל את ההליכון, לבחור שפה ולקבוע תאריך ושעה במערכת הניהול.

מדידת דופק בידיות

הנח את כפות הידיים על חיישני הדופק הממוקמות על הידיות בשני הצדדים. החזק בערך 5 שניות, התצוגה תציג את ערך הדופק. ערך זה נועד בתור מדריך ולא יכול לשמש כנתונים רפואיים.

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, הוא יוצא 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. יאריך את חיי ההליכון וישמור עליו.

ספורטל מאחלים לכם אימון נעים!



יבואנית רשמית לציוד כושר ביתי ומקצועי | SINCE 1977

התעשייה 9, רעננה | 5451*