

**מדריך למשתמש**  
**מכשיר הליכה מדגם ADIDAS T-23**



## 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 ולהתחיל באימון. ביקור טכנאי. ביקור זה יהיה כרוך בתשלום.

### ג-שימון הרצועה

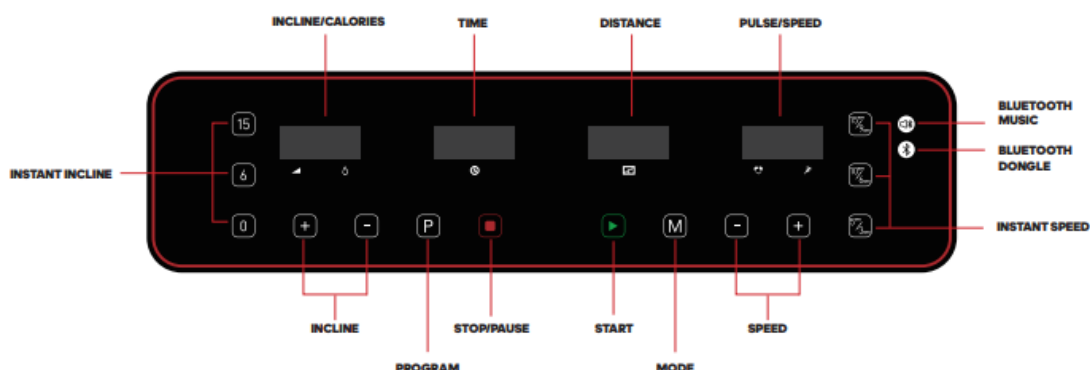
השימון מתבצע אחת לשלושה שבועות בעזרת שמן סיליקון להפרדה והחלקה. השימון מתבצע כשהליכון אינו פועל. עליך להרים את הרצועה במרכז ולתז 3-4 טיפות שמן מכל צד. לאחר ההתזה עליך להפעיל את המכשיר ולהתחיל באימון.

**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.

## לוח מקשי הצג



### שיפוע מיידי **INSTANT INCLINE**

הקש 0-6-15 כדי לבחור בשיפוע דרך קיצור דרך.

### מהירות מיידי **INSTANT SPEED**

הקש 5/3,10/6,15/9 כדי לבחור מהירות דרך קיצור דרך. (kph/mph)

### **+/INCLINE** שיפוע

הגדל/הקטין את השיפוע במהלך האימון.

### תכנית **PROGRAM**

לחץ על כפתור P כדי לבחור את אחת מבין 24 התוכניות המובנות, 3 תוכניות בהגדרת משתמש ותוכנית מדידת שומן הגוף.

### עצור/השהיה **STOP/PAUSE**

לחץ על לחצן זה כדי להשהות או לעצור את המכשיר.

### התחל **START**

לחץ על לחצן זה כדי להפעיל את ההליכון, חגורת הריצה תתחיל לנוע.

### מצב בחירה **MODE**

לחץ על לחצן זה כדי לבחור בין זמן, מרחק, יעדי אימון קלוריות.

### **+/SPEED** מהירות

לחץ על לחצן זה על מנת להגבר/להפחת את המהירות במהלך האימון.

### מוזיקת בלוטוס **BLUETOOTH MUSIC**

המשתמש יכול לחבר את מכשיר הנייד שלו להליכון באמצעות בלוטוס ולבחור אדידס לנגן מוזיקה. כוונ את עוצמת הקול של המוזיקה מהמכשיר שלך ישירות.

## DONGLE BLUETOOTH בלוטוס דונגל

הכנס DONGLE ליציאה. התחבר ל-DONGLE באמצעות Bluetooth באמצעות האפליקציה וקוד אדידס הייחודי שלך "\*\*\*\*\*adidas".

## לחצנים בידיות

### +/-SPEED מהירות

הגבר/הפחת מהירות במהלך האימון.

### ^/v +/-INCLINE שיפוע

הגדל/הקטין את השיפוע במהלך האימון.

### HANDLE PULSE מדידת דופק בידיות

הנח את כפות ידיך על חיישני הדופק הנמצאות בצידי הידיות למשך כ-3 שניות. התצוגה תציג את ערך הדופק. ערך זה נועד כמדריך ולא יכול לשמש כנתונים רפואיים.

## הפעלת תוכניות

### מעבר בין נתונים MODE

1. לחץ על MODE כדי להזין נתוני זמן, מרחק, קלוריות.
2. לחץ על +/-SPEED או +/-INCLINE כדי להגדיר את ערך יעד האימון.
3. לחץ על לחצן START, הליכון יפעל לאחר 3 שניות.
4. לחץ על +/-SPEED ועל +/-INCLINE כדי לכוון את המהירות והשיפוע. במכשיר יש 24 תוכניות מובנות.
5. ממצב המתנה, לחץ על כפתור P, התצוגה תציג 24 תוכניות.

### בחירת תוכנית

1. לחץ על +/-SPEED או +/-INCLINE כדי להגדיר את זמן האימון.
2. ניתן לחלק כל תוכנית ל-10 חלקים; המכונה תצפץ 3 פעמים כאשר מתחילים קטע חדש.
3. לחץ על +/-SPEED או +/-INCLINE כדי לשנות את המהירות או השיפוע במהלך כל מקטע.
4. המכשיר יצפץ 3 פעמים ויפסיק עם סיום התוכנית.

### 3 תוכניות משתמש

1. ממצב המתנה, לחץ על לחצן PROG עד שתראה את U1,U2,U3;
2. לחץ על +/-SPEED או +/-INCLINE כדי להגדיר את השעה.
3. לחץ על לחצן MODE כדי לאשר ולהיכנס לקטע הבא, חזור עד שתסיים את ההגדרה של כל 10 הסעיפים.
4. לחץ על +/-SPEED או +/-INCLINE כדי לשנות את המהירות או השיפוע.
5. הגדר את זמן הריצה ולחץ על START כדי להתחיל את האימון.

## תוכנית בדיקת שומן בגוף

1. ממצב המתנה PAUSE, לחץ על לחצן P עד שתגיע ל-FAT
2. לחץ על MODE כדי להזין מידע
3. הגדר ערך באמצעות +/-SPEED או +/-INCLINE מ-F-1 עד F-4 (F-1 GENDER, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT)
4. חץ על MODE כדי להיכנס ל-F-5 (F-5 BODY FAT TEST), הנח את כפות הידיים על חיישני הדופק בידידות. הצג יציג את ערך השומן בגוף שלך לאחר 3 שניות.
5. ערך השומן בגוף נועד כמידע כללי ואינו משמש כמידע רפואי.

## טבלת מדידת שומן גוף

>19 מתחת למשקל

(20-25) משקל תקין

(26-29) עודף משקל

<30 השמנת יתר

## מפתח בטיחות

כלול במכשיר מפתח בטיחות אדום. ללא מפתח זה המכשיר לא יפעול אלא אם כן זה מוכנס להליכון. מטרת המפתח היא מיד לעצור את המכשיר במקרה חירום. המחשב יציג "מפתח בטיחות מנותק" אם אינו מחובר כהלכה להליכון. התפס בקצה השני של מפתח הבטיחות חייב להיות מחובר לגופך בכל עת במהלך האימון כדי להבטיח את עצירת המכשיר מיד במקרה חירום.

## חיישני דופק בידידות האחיזה

ישנם חיישני דופק הממוקמים בשני צידי הידידות, על מנת לפקח על קצב הדופק של המשתמש. עליך להניח את כפות הידיים על חיישני הדופק הממוקמים על הידידות בשני צידי הידידות. החזק בערך 3 שניות, התצוגה תציג את ערך הדופק. ערך הדופק שיופיע אינו מדויק ואינו לשימוש רפואי או ניטור.

## 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 לציד כושר ביתי ומקצועי | SINCE 1977

התעשייה 9, רעננה | 5451\*