

מדריך למשתמש  
מכשיר חתירה מדגם ADIDAS R-21x



## הנחיות בטיחות

**חשוב:** מכשיר זה מיועד לשימוש ביתי בלבד.

אנא קראו את המדריך לפני ההרכבה והפעלה. 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

1. בכדי לנתק את מכשיר יש להעביר את כל כפתורי הבקרה למצב OFF ולאחר מכן להוציא את התקע מן השקע.
  2. 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.
  3. יש להתחיל בתכנית האימון בקצב איטי ובהדרגה להעלות את המהירות ואת המרחק.
  4. בשעת האימון יש ללבוש בגדים מתאימים ולנעול נעליים מתאימות. אין ללבוש בגדים רפויים.
  5. אין להשתמש במכשיר ברגליים יחפות, בגרביים, בנעליים רפויים או בנעלי בית.
  6. יש לנקוט משנה זהירות בשעת הרמת הציוד או הזזתו על מנת לא לפגוע בגב. יש להשתמש בטכניקות הרמה מתאימות.
  7. אם כבל החשמל פגום יש לפנות ליצרן, לסוכן השירות או לאדם מוסמך אחר על מנת להחליפו ולמנוע סיכונים.
  8. 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 זמן.
2. תצוגת BPM/HRC פעימות לדקה/דופק מטרה.
3. תצוגת מרחק/מהירות.
4. למטה (-) כוונן את ערך הפונקציה כלפי מטה
5. בחר MODE או החלף ערכים של כל פונקציה. החזק כדי להפעיל מחדש את הצג בכל עת.
6. למעלה (+) כוונן את ערך הפונקציה למעלה.
7. SPM חתירות לדקה/ תצוגת קלוריות.
8. RESISTANCE WATT/דרגת התנגדות/ תצוגת ווטס.
9. זמן 500 מטר M/COUNT הזמן שלוקח לחתור מרחק של 500 מ' סה"כ חתירות נספרות.
10. התאוששות RECOVERY בדיקת התאוששות דופק. לאחר השלמת הבדיקה לחץ שוב כדי לאתחל.
11. ENTER יכול לשמש כאישור.

## הפעלת תוכניות

### 1. תוכנית בסיסית

פונקציה בסיסית הקונסולה תופעל עם צליל צפצוף ארוך ולאחר מכן יתאפשר להיכנס לתפריט הראשי. המשתמש יכול להתחיל להתאמן ישירות. לחץ על (+)/(-) כדי לכוון את ההתנגדות. כדי להפעיל מחדש את המסוף בכל עת, לחץ על MODE



### 2. תוכנית ידנית P0

- בתפריט הראשי, הקש ENTER מצב ידני P0 יהבהב.
- לחץ שוב על MODE כדי לכוון את תצוגת הזמן, לחץ על (+)/(-) כדי לכוון ולהגדיר ערך.
- לחץ על MODE כדי לעבור לפונקציות אחרות (קלוריות/מרחק/דופק), לחץ (+)/(-) כדי להתאים.
- לאחר השלמת ההגדרות, המשתמש יכול להתחיל פעילות גופנית, והערכים (למעט דופק) יתחילו ספירה לאחור. כאשר ערך הפונקציה שנקבע (למעט קצב הלב) נחשב עד 0, ישמע צפצוף, הפונקציה המתאימה תהבהב, והצג יופעל מחדש לאחר עשר שניות. אתה יכול ללחוץ על הלחצנים (+)/(-) כדי להתאים בין 16 הרמות של ההתנגדות בכל עת במשך זמן האימון.

### 3. תוכניות קבועות (P1-P12)

- בתפריט הראשי, הקש על מקש ENTER עד שמצב ידני P0 יהבהב.
- לחץ על (+)/(-) כדי לבחור תוכנית מוגדרת מראש, אחת מתוך 12 התוכניות המובנות (P1-P12).
- הקש MODE ו-(+)/(-) כדי להגדיר ערכים. כאשר ההגדרות הושלמו, אפשר להתחיל להתאמן, וכל הערכים (למעט קצב הלב) יתחילו לספור לאחור.
- כאשר ערכי הפונקציות שנקבעו (למעט קצב הלב) נספרות עד 0, ישמע צפצוף, הפונקציה המתאימה של הערך הנבחר יהבהב והצג יופעל מחדש לאחר עשר שניות. ניתן לבחור מתוך 12 תוכניות מוגדרות מראש לאימון בהתאם לצרכים האישיים. במהלך האימון, אפשר ללחוץ על (+)/(-) כדי לשנות את ההתנגדות בתוכנית המוגדרת מראש בכל עת.

### 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 לציוד כושר ביתי ומקצועי | SINCE 1977

התעשייה 9, רעננה | \*5451