

מדריך למשתמש
B-CORE OR7 PLUS מקצועי כושר הליכון



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.

א. בכדי לנתק את מכשיר ההליכה יש להעביר את כל כפתורי הבקרה למצב OFF ולאחר מכן להוציא את התקע מן השקע.

ב. יש לבצע חימום (UP WARM) 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.

ד. יש להתחיל בתכנית האימון בקצב איטי ובהדרגה להעלות את המהירות ואת המרחק.

ה. בשעת האימון יש ללבוש בגדים מתאימים ולנעול נעליים מתאימות. אין ללבוש בגדים רפויים העלולים להיתפס בחלקים הנעים של מכשיר ההליכה.

ו. אין לצעוד או לרוץ ברגליים יחפות, בגרביים, בנעליים רפויות או בנעלי בית.

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

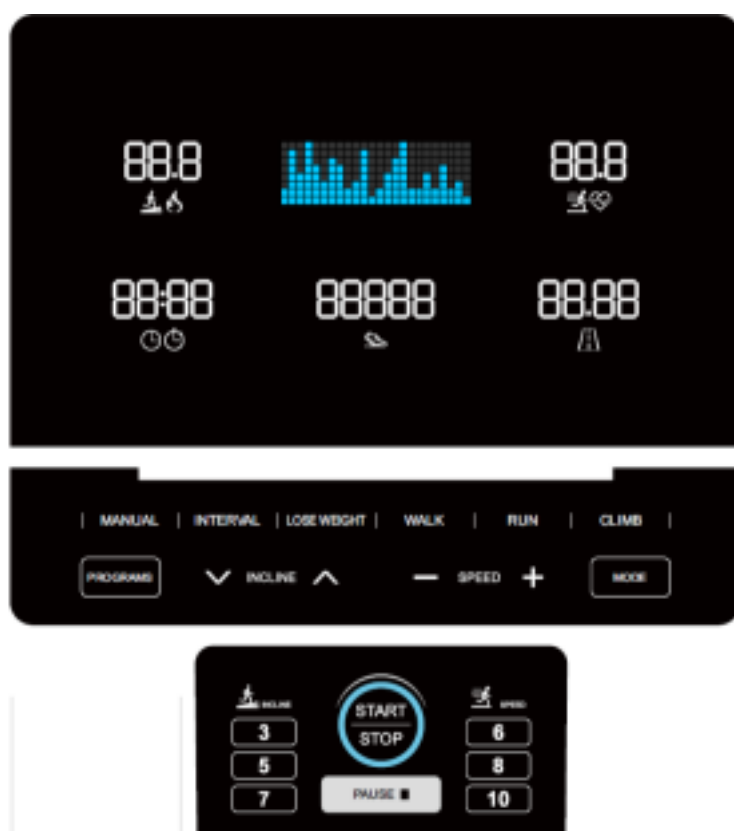
ד- יש לסגור את מתג ההפעלה (ON-OFF) אחרי כל שימוש !

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:



תצוגת חלונות

- (1) חלון SPACE / TIME - זמן / קצב:
קצב פירושו כמה זמן ייקח לך עד שתסיים לרוץ 1 ק"מ. טווח הזמן הוא בין 0-18 שעות.
כאשר מגיעים למגבלת הזמן המקסימלית, הספירה לא תעצר והיא תתחיל שוב מ-0:00.
במצב ספירה לאחור טווח התצוגה הוא 0-99 דקות.
כאשר מגיעים ל-0:00, חלון הזמן יראה "END", לאחר 5 שניות הוא יפסיק ויכנס למצב המתנה.
PACE ו-TIME יוצגו לסירוגין כל 5 שניות.
- (2) חלון DISTANCE - מרחק:
חלון המציג את מרחק הריצה. טווח התצוגה הוא -0.00-99.99.
כשמגיעים למגבלת המרחק המקסימלי, הספירה לא תעצר והיא תתחיל שוב מ-0:00.
במצב ספירה לאחור החלון יראה מהגדרת נתונים ל-0.00, כאשר ספירה עד 0, החלון יראה "END", לאחר 5 שניות הוא יפסיק ויכנס למצב המתנה. במצב FAT, זה מראה "FAT".
- (3) חלון CALORIES / INCLINE - שיפוע / קלוריות:
הצגת רמות השיפוע והקלוריות של הרץ. טווח התצוגה בשיפוע הוא 0.0-15.0 רמות.
טווח תצוגת הקלוריות הוא 0.0-999.
כשמגיעים למגבלת הקלוריות המקסימלית, הספירה לא תפסיק ותתחיל שוב מ-0.0.
במצב ספירה לאחור של קלוריות החלון יראה מהגדרת נתונים ל-0.0.
כאשר יגיע ל-0.0, החלון יראה "END", לאחר 5 שניות הוא יכנס למצב המתנה.
- (4) חלון PULSE / SPEED - מהירות / דופק:
מציג את המהירות והדופק הנוכחיים. טווח המהירות הוא 0.8-18.0 קמ"ש.
החזק את חיישני הדופק בשתי הידיים למשך 5 שניות כדי לחשב ולהציג את פעימות הלב שלך בדקה, טווח התצוגה הוא 50-200 פעימות/דקה (נתונים אלו הם רק לעיון, ואינם יכולים לשמש כנתונים רפואיים).
- (5) חלון STEPS - צעדים:
מציג את שלבי הריצה, טווח התצוגה הוא 0-99999.
כשמגיעים למגבלת הצעד המקסימלי, הספירה תתחיל שוב מ-0. במצב ספירה לאחור החלון יראה מהגדרת נתונים ל-0, כאשר מגיע ל-0 החלון יראה "END", לאחר 5 שניות הוא יכנס למצב המתנה.
- (6) חלון MATRIX:
מציג את מהירות הריצה והשיפוע של כל חלק במהלך הפעלת תוכניות.
בחלון מהירות ריבוע אחד מייצג 2 קמ"ש ובחלון שיפוע ריבוע אחד מייצג 2 מקטעים.

כפתורי הפעלה

(1) START התחל:

לחץ על לחצן זה בכל עת כדי להפעיל את המכשיר.

(2) STOP עצירה:

בזמן הפעלה, לחץ על כפתור ה-STOP לעצירת המכשיר. כל הנתונים יחזרו להגדרה הראשונית.

(3) MODE בחירת נתונים:

לחץ כדי לבחור מצב ריצה במצב המתנה: כולל מצב ספירת זמן "30:00", מצב ספירה לאחור למרחק "1.00",

מצב ספירה לאחור קלוריות "50.0", מצב ספירה לאחור של צעדים "5000".

החלון יהבהב כל הזמן בעת בחירת הפונקציה.

לחץ על "-SPEED+" או "-ICLINNE+" כדי להגדיר את הנתונים ולחץ על כפתור START "התחל" כדי להתחיל לרוץ.

(4) PROGRAM תוכנית:

לחץ על מקש זה כדי לבחור תוכנית מתאימה. התוכניות הן: P1 (ידנית), P2 (אינטרוול), P3 (ירידה במשקל), P4 (הליכה),

P5 (ריצה), P6 (טיפוס), P7, P8, P9, P10, P11, P12, ו-FAT.

(5) QUICK PROGRAM כפתורי תוכנית מהירה:

אתה יכול לבחור P1 (ידנית), P2 (מרווח), P3 (ירידה במשקל), P4 (הליכה), P5 (ריצה) ו-P6 (טיפוס)

ישירות על ידי כפתור תוכנית מהירה "ידנית" "מרווח" "ירידה במשקל" "ללכת" "ריצה" "טיפוס".

(6) -SPEED+ מהירות:

במצב הגדרה כפתור זה יכול לשנות את נתוני היעד ובמצב עבודה רגיל הכפתור יכול לשנות את המהירות ב-0.1 קמ"ש לזמן.

כאשר תלחץ על מקש "-SPEED+" למשך 0.5 שניות, נתוני המהירות ישתנו ברציפות.

(7) -INCLINE+ מהירות:

במצב הגדרה כפתור זה יכול לשנות את נתוני היעד ובמצב עבודה רגיל,

הכפתור יכול לשנות את השיפוע ב-0.5 מקטעים בכל פעם.

כאשר תלחץ על מקש "-INCLINE+" למשך 0.5 שניות, נתוני השיפוע ישתנו ללא הרף.

(8) SPEED 6 8 10 מהירות:

כפתורי קיצור דרך לבחירת מהירות מיידית. לחץ כדי לבחור מהירות 6, 8 ו-10 ישירות.

(9) INCLINE 3 5 7 שיפוע:

כפתורי קיצור דרך לבחירת שיפוע מיידית. לחץ כדי לבחור ישירות בקטע שיפוע 3, 5 ו-7.

(10) PAUSE השהייה:

לחץ על מקש זה במהלך האימון, המכשיר יושהה והחלון יראה "PAU". נתוני הריצה יישמרו.

לחץ על כפתור ההתחלה, המכשיר ימשיך לעבוד.

אם תלחץ על לחצן STOP, הנתונים יימחקו והמכשיר יחזור למצב המתנה.

התחלה מהירה

1. פתח את מתג ההפעלה; הכנס את קצה המגנט של חבל משיכת הבטיחות למכשיר.
2. לחץ על מקש "התחל" ואז המכשיר יעבוד במהירות של 0.8 קמ"ש לאחר ספירת הביפר לאחר מ-3 ל-1.
3. לפי הצורך שלך תוכל לשנות את המהירות והשיפוע על ידי לחיצה על "SPEED+" ו-"INCLINE+" בנפרד.

מצב ידני

1. לחץ על "START" במצב המתנה, המכשיר יעבוד במהירות של 0.8 קמ"ש וכל שאר החלונות יספרו מ-0. לחץ על "SPEED+" כדי לשנות את המהירות ולחץ על "INCLINE+" כדי לשנות את השיפוע.
2. במצב המתנה לחץ על מקש "MODE" כדי להיכנס למצב ספירת זמן. "30:00" יבהב בחלון "TIME". לחץ על "SPEED+" או "INCLINE+" כדי להגדיר את זמן היעד מ-5:00 עד 99:00.
3. לחץ על "MODE" פעמיים כדי להיכנס למצב ספירת מרחק, והחלון יראה "1.00", לחץ על "SPEED+" או "INCLINE+" כדי להגדיר את מרחק היעד. טווח הגדרת המרחק הוא 0.50-99.90.
4. לחץ על "MODE" שלוש פעמים כדי להיכנס למצב ספירה לאחר של קלוריות. החלון יראה "50.0". לחץ על "SPEED+" או "INCLINE+" כדי להגדיר את קלוריות היעד. טווח הגדרת הקלוריות הוא 10.0-999.
5. לחץ על "MODE" ארבע פעמים כדי להיכנס למצב ספירת צעדים לאחר. החלון יראה "5000". לחץ על "SPEED+" או "INCLINE+" כדי להגדיר את שלבי היעד. טווח ההגדרה של צעדים הוא 100-999000.
6. לחץ על "START" כדי להתאמן לאחר הגדרת נתוני הספירה לאחר. במהלך האימון ניתן ללחוץ על "SPEED+" או "INCLINE+" כדי לכוון את המהירות או השיפוע. לחץ על מקש "STOP" כדי לעצור את ההליכון.

תוכנית מהירה ותוכנית מובנית

המתאמן יכול להיכנס לתוכנית מובנית על ידי לחיצה על לחצני התוכנית המהירים או על "PROGRAM". חלון TIME יציג את זמן הריצה המוגדר כברירת מחדל "30:00" ויהבהב כל הזמן. אפשרותך לשנות את זמן הריצה על ידי לחיצה על "SPEED+" או "INCLINE+". לחץ על "התחל" המכשיר יתחיל לפעול לאחר 3 שניות. כל תוכנית מחולקת ל-16 חלקים. כאשר התוכנית נכנסת למקטע הבא, המערכת תצפץ; המהירות והשיפוע ישתנו בהתאם לנתוני התוכנית שנקבעו מראש. אפשרותך ללחוץ על "SPEED+" או "INCLINE+" כדי לכוון את המהירות והשיפוע. לאחר השלמת תוכנית, המערכת תצפץ ותציג "END". המכשיר יעצור בצורה חלקה ויחזור למצב המתנה לאחר 5 שניות.

תוכניות

כל תכנית מחולקת ל-16 שלבים. לכל שלב יש את המהירות והשיפוע שלו.

PROGRAM \ STAGE		Set time/16 = exercise time of each stage															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUAL)	SPEED	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (INTERVAL)	SPEED	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (LOSE WEIGHT)	SPEED	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (WALK)	SPEED	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5 (RUN)	SPEED	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	SPEED	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	SPEED	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	SPEED	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	INCLINE	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	SPEED	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	SPEED	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	SPEED	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	INCLINE	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	SPEED	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	INCLINE	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

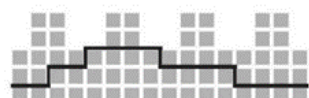
P1



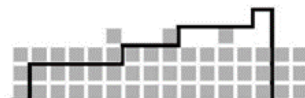
P7



P2



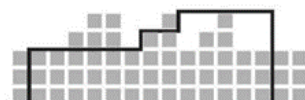
P8



P3



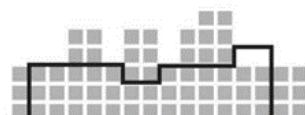
P9



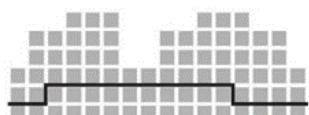
P4



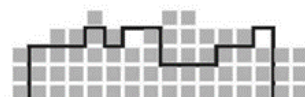
P10



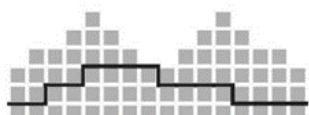
P5



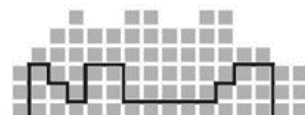
P11



P6



P12



תוכנית ידנית:

MANUAL היא תוכנית בהגדרה עצמית. המשתמש יכול ליצור אימון אישי, תוכנית אחת להגדרה עצמית.

1) הגדרת תוכנית ידנית:

לחץ על "MANUAL" או "PORGRAM" כדי להיכנס לתוכנית MANUAL במצב המתנה.
חלון PROG יציג "01" וחלון TIME יציג את זמן ברירת המחדל "30:00".
ביכולתך לאפס את זמן הריצה על ידי לחיצה על "-SPEED+" או "-INCLINE".
לאחר הגדרת זמן הריצה, לחץ על "MODE" כדי להגדיר את המהירות והשיפוע של כל קטע.
מרווח זמן לכל קטע = הגדרת זמן/16.
לחץ על "-SPEED+" כדי להגדיר את המהירות ועל "-INCLINE+" כדי להגדיר את השיפוע.
לאחר מכן לחץ על "MODE" כדי לשמור את הנתונים ולעבור להגדרת החלק הבא עד לסיום.
הנתונים יישמרו כל הזמן עד שתשנה אותם.

2) התחלת התוכנית MANUAL:

לחץ על "התחל" כדי להתחיל את האימון לאחר סיום הגדרת הנתונים.

תוכנית בדיקת שומן בגוף

- 1) לחץ על "PROGRAMS" ברציפות במצב המתנה עד שחלון המרחק יראה "FAT".
- 2) לחץ על "MODE" והזן F-1 כדי להזין מין על ידי לחיצה על "-01" ("SPEED+-זכר 02-נקבה").
- 3) לחץ על "MODE" הזן F-2 כדי להזין גיל על ידי לחיצה על "-SPEED+" (טווח גילאים: 10 - 99).
- 4) לחץ על "MODE" הזן F-3 כדי להזין גובה על ידי לחיצה על "-SPEED+" (טווח גובה: 100 - 200).
- 5) לחץ על "MODE" והזן F-4 כדי להזין משקל על ידי לחיצה על "-SPEED+" (טווח גובה 20 - 150).
- 6) לחץ על "מוד" והזן F-5. כאשר חלון F5 מציג "----", שומר את הידיים שלך מחזיקות את גיליון דופק הידיים, החלון יציג את מדד השומן בגוף שלך תוך 8 שניות.
- 7) מדד השומן הטוב ביותר בגוף הוא בין 20 ל-25. אם המדד נמוך מ-19 זה אומר שאתה תת משקל; אם המדד בין 26 ל-29 זה אומר שאתה בעודף משקל. אם יותר מ-30 זה אומר שאתה שמן מדי (הנתונים הבאים הם רק לעיון, נא לא להשתמש למטרה רפואית).

מפתח בטיחות

משוך את מפתח הבטיחות בכל מקרה חירום, סחרחורת או הרגשה לא טובה והמכשיר יפסיק לפעול מיד. בינתיים כל נתוני החלון יראו "----" והביפר יצפצץ שלושה צלילים. לפני שתחזיר את מפתח הבטיחות למקומו, לא תוכל להפעיל את המכשיר.

טעינת USB

באפשרותך לטעון את המכשירים האלקטרוניים שלך במהלך האימון דרך ה-USB.

MP3

באפשרותך לחבר את הטלפון הנייד שלך עם כבל MP3 כדי לנגן מוזיקה, לבחור מוזיקה ולהתאים את עוצמת הקול של המוזיקה על ידי כפתורי הטלפון הנייד שלך.

מדידת דופק בידיות

הנח את כפות הידיים על חיישני הדופק הממוקמות על הידיות מלפנים. החזק בערך 3 שניות, התצוגה תציג את ערך הדופק. ערך זה נועד בתור מדריך ולא יכול לשמש כנתונים רפואיים.

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!



התעשייה, 9 רעננה | 5451*