

מדריך למשתמש
MONARK T107 הליכון כושר ביתי



MONARK

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 (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.
- 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 בצידוד כושר מכל סוג שהוא. אין אנו אחראיים לפגיעות אישיות או לפגיעות בצידוד 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.

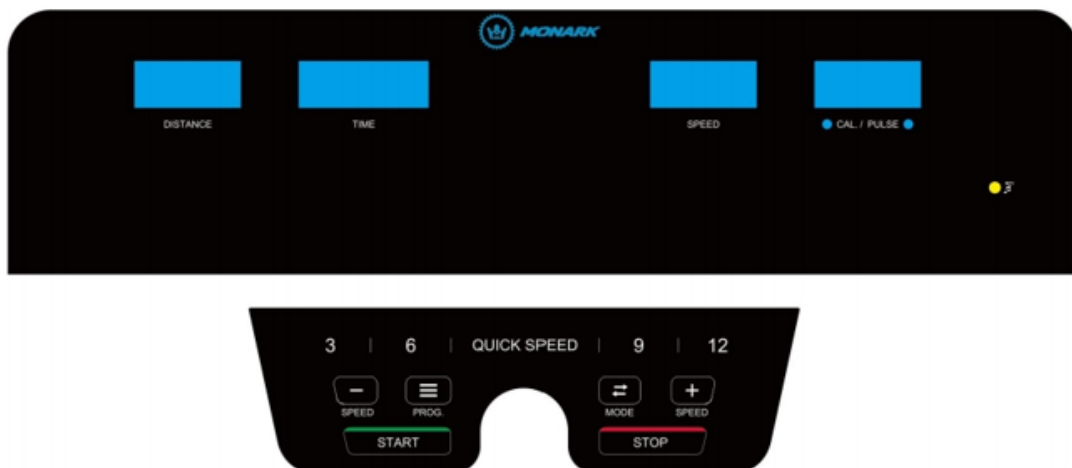
ג-שימון הרצועה

השימון מתבצע אחת לשלושה שבועות בעזרת שמן סיליקון להפרדה והחלקה. השימון מתבצע כשההליכון 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 (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:



תצוגת חלונות LCD

חלון מרחק / DISTANCE: מציג את נתוני מרחק ההליכה/הריצה.

חלון זמן / TIME: מציג את זמן הריצה או ההליכה.

חלון מהירות / SPEED: מציג את נתוני המהירות הנוכחיים במצב פעולה. 3 שניות ספירה תתחיל לאחר 1,2,3

חלון דופק / PULSE: כאשר המתאמן אחוז בידיות חיישני הדופק בשתי הידיים, החלון יואר ויציג באופן אוטומטי את תדירות פעימות הלב של המתאמן.

(נתונים אלה מיועדים לעיון בלבד ואינם יכולים להיחשב כמידע רפואי.)

חלון קלוריות / CALORIE : כאשר חלון זה יואר יוצגו בו נתוני שריפת הקלוריות.

כפתורי הפעלה

1. כפתור PROG: לחץ על לחצן זה כדי לבחור אחת מבין התוכניות ממצב ידני-FAT---P12---P1.
2. כפתור בחירת נתונים MODE : כאשר המכשיר במצב המתנה, לחץ על כפתור זה כדי לבחור את אחד מהנתונים: מצב ידני, ספירת זמן מצב למטה, מצב ספירת מרחק לאחר, מצב ספירת קלוריות לאחר. כאשר המכשיר במצב FAT, רצף הבחירה הוא "מין" "גיל" "גובה" "משקל".
3. כפתור התחל START: לחץ על כפתור זה כדי להפעיל את המכשיר. ההליכון יפעל במהירות הנמוכה ביותר או במהירות של תוכנית ברירת המחדל לאחר ספירה לאחר של 3 שניות.
4. כפתור עצור STOP: לחץ על כפתור זה כדי לעצור את המכשיר. ההליכון יאט את המהירות עד לעצירה מוחלטת.
5. כפתור מהירות +/-SPEED: לחץ על כפתור זה כדי לכוון את המהירות בזמן הליכה או ריצה, או כדי להתאים את הנתונים כאשר עוצרים.
6. כפתור מהירות בקפיצות מהירות (3,6,9,12): התאם את המהירות המתאימה לך במהירות.
7. לחצנים בידית שמאל: הפעלה/עצירה.
8. לחצנים בידית ימין: שינוי מהירות.

*שים לב: כאשר כל כפתור נלחץ, הוא ילווה בצליל הנחיה. כאשר כפתור מותאם ילחץ להגברת נתונים קיצונית, הוא ילווה בהנחיית צליל ארוך. לא ישמע צפצוף כאשר הלחצן הנלחץ אינו חוקי.

הפעלת המכשיר

פתח את מתג ההפעלה, חלון המסך יידלק, המכשיר יכנס למצב המתנה.

1. הפעלה מהירה (ידנית): שים במקום המיועד את מפתח הבטיחות, לחץ על כפתור START, ההליכון יפעל במהירות הנמוכה ביותר תוך 3 שניות. לחץ על כפתור +/-SPEED - לכוון המהירות. לחץ על כפתור STOP או הוצא את מפתח הבטיחות ישירות כדי לעצור את V ההליכון.

2. מצב ספירה לאחור: לחץ על כפתור MODE בחירת נתונים. באפשרותך לבחור מצב ספירת זמן, מצב ספירת מרחק לאחור, קלוריות מצב ספירה לאחור, וחלון המסך יציג את נתוני ברירת המחדל ויהבהב. במקביל, לחץ על כפתור +/-SPEED - להגדרת הנתונים. לחץ על כפתור START התחל, המכשיר יפעל במהירות הנמוכה ביותר. באפשרותך ללחוץ על כפתור +/-SPEED - כדי לשנות את המהירות. כאשר הספירה לאחור תגיע ל-0, המכשיר יעצור בצורה חלקה. אתה יכול ללחוץ על כפתור עצור STOP או להוציא את מפתח הבטיחות מהמחשב כדי לעצור את ההליכון.

תוכניות

תוכניות מובנות:

לחץ על כפתור PROG כדי לבחור מבין 12 התוכניות מ-P1----P12. כאשר מגדירים את התוכנית, חלון הזמן יציג נתוני ברירת מחדל ויהבהב. לחץ על כפתור +/-SPEED - כדי להגדיר את זמן הריצה.

כל תכנית מחולקת ל-20 שלבים. לכל שלב יש את הזמן שלו.

תוכנית ידנית:

MANUAL היא תוכנית בהגדרה עצמית. המשתמש יכול ליצור אימון אישי, תוכנית אחת להגדרה עצמית. כשההליכון בהשהיה ניתן להתחיל מייד בתוכנית ידנית. תכנת את הנתונים הנדרשים לפי החלונות המהבהבים והתחל באימון.

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" והזן F-2 כדי להזין גיל על ידי לחיצה על "-"SPEED+ (טווח גילאים: 10 - 99).
- 4) לחץ על "MODE" והזן 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 יצפצף שלושה צלילים. אם מפתח הבטיחות לא יוחזר 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 לגנן 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 בצדדים. 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!

SPO  **TAL**

יבואנית רשמית לציוד כושר ביתי ומקצועי | SINCE 1977

התעשייה 9, רעננה | 5451*