

מדריך למשתמש
YP-GTS9 מכשיר הליכה חצי מקצועי



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 איטית.

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 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 את 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 את 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.

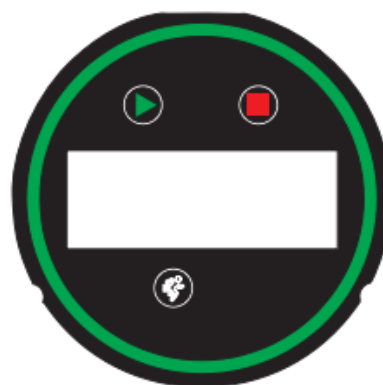
ג-שימון הרצועה

השימון מתבצע אחת לשלושה שבועות בעזרת שמן סיליקון להפרדה והחלקה. השימון מתבצע כשההליכון אינו פועל. עליך להרים את הרצועה במרכז ולתז 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 בפיוסוק 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



1. חלון קלוריות "CAL": הצגת קלוריות.

כאשר מוצג ערך צריכת הקלוריות, הספירה קדימה תהיה מ-0.0 ל-999.0, והספירה תאופס לאחר הגעה למספר הגבוה.
כאשר הספירה ההפוכה תיספר מהערך שנקבע ל-0; כאשר הספירה ההפוכה תיספר עד 0, ההליכון יאט ויציג "סוף"; 5 שניות לאחר העצירה המלאה, ההליכון יכנס למצב המתנה.

2. חלון שיפוע/דופק "INCL/PUL":

תצוגת שיפוע: הצג יראה את ערך השיפוע הנוכחי. טווח תצוגת שיפוע: 0-15 מקטעים.

תצוגת פעימות לב: הצג יראה את קצב הלב של המתאמן. כאשר שתי הידיים תהיינה מונחות על חיישני הדופק המערכת תזהה אוטומטית את קצב הלב ותציג אותו בחלון זה. טווח התצוגה של דופק הוא 50-200 פעמים לדקה. (נתונים אלה מיועדים לעיון בלבד ואין לראות בהם נתונים רפואיים).

3. חלון מרחק "DIS":

חלון המציג את מרחק הריצה, סופרים מ-0.00 עד 99.90. כאשר נגיע עד מהירות אפס המכשיר יעצר והחלון יציג END. עצירה מלאה תתרחש לאחר 5 שניות. כדי להיכנס למצב המתנה במצב ריצה, בחר תוכנית P01 - P02 - P12 - U01 - U03 - FAT

4. חלון זמן "TIME":

חלון המציג את זמן האימון. זמן קדימה הוא בין השעות 00:00-99:59. כאשר הזמן מגיע ל-99:59, ההליכון נעצר ומציג את הסוף. הספירה לאחר יורדת מהזמן שנקבע לאפס. כאשר הספירה לאחר מגיעה ל-00:00, ההליכון מפסיק לרוץ וחלון המהירות מציג סוף. לאחר עצירה מוחלטת, ההליכון יכנס למצב המתנה למשך 5 שניות.

5. חלון מהירות "SPEED":

חלון המציג את ערך הזמן הנוכחי במצב ריצה. טווח תצוגה מ-1.0-18.8 קמ"ש. הצג יתחיל בספירה לאחר 1, 2 ו-3.

כפתורי הפעלה

1. מקש תוכניות "PROG":
במצב המתנה, לחץ על מקש זה כדי לבחור מבין התוכניות "P01-P02-...-P12-U01-U03-FAT"
P01-P12 הן תוכניות מובנות. "U01-U03" היא תוכנית המוגדרת על ידי המשתמש. תוכנית
"FAT" היא תוכנית למדידת שומן. "MODE"
2. מקש בחירת נתונים "MODE":
הקש על מקש זה כדי לבחור "0:00", "30:00", "1.0", "50.0" ("0:00" הוא מצב ידני, "15:00" זהו
מצב ספירת הזמן, "1.0" הוא מצב הספירה לאחר של המרחק, ו-"50.0" הוא מצב הספירה לאחר
של הקלוריות). בעת בחירה ממגוון הנתונים, אתה יכול להשתמש במקשי המהירות והשיפוע פלוס
ומינוס כדי להגדיר את ערך הספירה לאחר הרלוונטי. לאחר סיום, לחץ על "התחל" כדי להפעיל
את ההליכון.
3. מקש התחל/עצירה "START/STOP":
לחץ על מקש זה בכל עת כדי להתחיל את ההפעלה של ההליכון. במהלך הפעילות, ניתן להשתמש
בכפתור זה כדי לעצור את הריצה ולאפס לאפס.
4. מקש מהירות - "SPEED": פלוס ומינוס: במצב המתנה, המקשים משמשים לכוון הערך שנקבע.
המקש משמש להתאמת המהירות לאחר התנעה, ערך טווח ההתאמה הוא 0.1 ק"מ לזמן, והוא
ימשיך לעלות או לרדת אוטומטית כאשר הוא מוחזק למשך יותר מ-0.5 שניות.
5. מקש שיפוע "INCLINE+" - "INCLINE": במצב המתנה, המקשים משמשים לכוון הערך שנקבע.
התאמת השיפוע לאחר ההתחלה, עליה או הורדה אוטומטית כאשר הוא מוחזק יותר מ-0.5 שניות.
6. 4 מקשי בקרת הפעלת USB: השיר הקודם, השיר הבא, הורדת עוצמת הקול, הגברת עוצמת
הקול.
7. הערת שימון: משוך החוצה את מפסק הבטיחות ולחץ על START/STOP למשך +/- 10 שניות.

התחלה מהירה (מצב ידני):

1. הפעל את מתג ההפעלה ON וודא כי מפסק הבטיחות המגנטי יושב במקומו.
2. לחץ על כפתור "התחל", המערכת תתחיל לספור לאחר 3 שניות, צפצוף ישמע, וחלון המהירות
יציג את מספר הספירה לאחר. לאחר השלמת הספירה לאחר של 3 שניות, ההליכון יתחיל לפעול
במהירות של 1 קמ"ש.
3. לאחר ההפעלה, ניתן להשתמש במקשי "SPEED+" ו-"SPEED-" כדי לכוון את מהירות ההליכון.
השתמש במקשים "INCLINE+" ו-"INCLINE-" לכוון שיפוע ההליכון.

הפעלת ההליכון:

1. לחץ על מקש "SPEED" - כדי להפחית את מהירות הריצה של ההליכון.
2. לחץ על מקש "SPEED+" כדי להגביר את מהירות הריצה של ההליכון.
3. לחץ על מקש "INCLINE" - כדי להקטין את השיפוע של ההליכון.
4. לחץ על מקש "INCLINE+" כדי להגדיל את השיפוע של ההליכון.
5. לחץ על לחצן העצירה "STOP" וההליכון יאט עד להפסקתו.
6. מידת הדופק נעשית ע"י הנחת כפות הידיים על חיישני הדופק אשר בידיות. נתוני פעימות הלב יוצגו למשך כ-3 שניות.

תוכנית ידנית:

1. לחץ ישירות על כפתור "התחל" START, ההליכון יתחיל לנוע במהירות של 1.0 קמ"ש ובשיפוע 0. חלונות אחרים יתחיל לספור קדימה מ-0. הקש על מקשי "SPEED+", "INCLINE -", "INCLINE+" ו"INCLINE+" - לשוני השיפוע והמהירות.
2. הקש על מקש "MODE" כדי להיכנס למצב ספירת הזמן, חלון "TIME" מציג "30:00" ויהבהב. לחץ על מקשי "SPEED+", "SPEED+", "INCLINE -", "INCLINE+", "INCLINE+" להגדרת זמן האימון. טווח ההגדרה הוא: 5:00-99:00.
3. במצב ספירת הזמן לאחר, הקש על מקש "MODE" כדי להיכנס למצב ספירת המרחק, חלון "DIS" מציג "1.00" ויהבהב, לחץ על המקשים "SPEED", "SPEED+", "INCLINE -", "INCLINE+", "INCLINE+" כדי להגדיר את המרחק. טווח הגדרת המרחק הוא: 0.50-99.9.
4. במצב ספירת מרחק, לחץ על מקש "MODE" כדי להיכנס למצב ספירת קלוריות, חלון "CAL" מציג "50.0" ויהבהב. לחץ על המקשים "SPEED", "SPEED+", "INCLINE -", "INCLINE+", "INCLINE+" כדי להגדיר קלוריות. טווח הגדרת הקלוריות הוא: 10.0-999.0.
5. לאחר בחירת אחד משלושת מצבי הספירה לאחר, לחץ על לחצן ההתחלה לאחר השלמת ההגדרה, ההליכון יתחיל לנוע לאחר השהייה של 3 שניות. לחץ על המקשים "SPEED+", "INCLINE -", "INCLINE+", "INCLINE+" כדי להתאים את המהירות והשיפוע. הקש על לחצן עצירה כדי לעצור את ההליכון.

תוכניות מובנות:

בהליכון 12 תוכניות מובנות P01-P12. לחץ על מקש "PROG" וחלון המהירות יוצג "P01-P12". לאחר בחירת התוכנית המועדפת עליך, חלון "TIME" יתבהב. משך זמן התוכנית הקבועה הינה 30:00 דקות. לחץ על "SPEED+" "SPEED-" "INCLINE+" "INCLINE-" כדי להגדיר את זמן האימון הדרוש, ולאחר מכן לחץ על מקש "התחל" כדי להתחיל את התכנית המובנית. התכנית המובנית מחולקת ל-20 קטעים, כל קטע של זמן אימון = זמן מוגדר/20 דקות. כשנכנסים למקטע הבא, המערכת תשמיע 3 צפצופים. המהירות והשיפוע של ישתנו עם שינוי התוכנית שבמהלכו ניתן ללחוץ על "SPEED+", "SPEED-", "INCLINE+", "INCLINE-" לשינוי המהירות והשיפוע. כאשר התוכנית תעבור למקטע הבא, היא תחזור למהירות ולשיפוע של המקטע. לאחר הפעלת תוכנית, המערכת תשמיע 3 צפצופים והשיפוע והמהירות ירדו בהתמדה. ההליכון יפסיק לפעול ויציג "סיום", ולאחר 5 שניות יגיע לעצירה מלאה.

תיאור התוכנית:

SPEED מייצג מהירות, ו-INCLINE מייצג שיפוע (סה"כ 15 שיפועים, כל שיפוע הוא 1/15 מהשיפוע הכולל). כל תוכנית מחלקת את זמן האימון ל-20 חלקים שווים, ולכל פרק זמן יש מהירות ושיפוע מתאימים.

Time Segment		The set time /20 = the time for each segment																			
Selection Segment		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01 Walking	SPEED	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P02 Fast Walking	SPEED	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	INCLINE	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	2	2
P03 Varied pace running	SPEED	5	10	6	11	7	12	8	12	9	6	10	7	11	8	12	7	11	9	6	3
	INCLINE	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
P04 Jogging	SPEED	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	6	5
	INCLINE	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2
P05 Aerobic running	SPEED	5	8	10	11	11	10	10	9	9	10	10	11	11	10	10	11	11	8	6	5
	INCLINE	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	2
P06 Road running	SPEED	4	6	7	8	9	10	10	9	9	10	10	10	9	9	10	10	10	8	6	3
	INCLINE	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1	0
P07 Beach running	SPEED	4	7	8	8	9	9	10	8	8	9	9	10	9	8	9	9	8	8	5	3
	INCLINE	2	5	1	4	2	6	4	6	3	0	1	5	2	6	3	0	2	5	3	1
P08 Mountain Running	SPEED	4	6	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	7	5	3
	INCLINE	6	8	12	6	11	8	10	6	8	10	12	10	8	12	7	10	10	8	6	2
P09 Shape your body	SPEED	5	7	10	11	12	11	11	10	9	10	11	11	12	11	11	10	10	9	8	4
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	2
P10 Losing Weight	SPEED	6	8	10	11	12	12	11	9	10	11	12	11	10	11	12	10	12	8	8	4
	INCLINE	4	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	7	5	2
P11 Fat Burning	SPEED	6	9	11	12	12	12	11	11	10	11	12	12	11	12	12	11	11	10	9	5
	INCLINE	2	4	6	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	3	2
P12 Female Mode	SPEED	3	6	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	7	5	3
	INCLINE	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2

תוכניות אישיות מוגדרות על ידי משתמש U01,U02,U03:

בנוסף ל-12 התוכניות המובנות, להליכון יש גם 3 תוכניות אישיות המוגדרות על ידי המשתמש.

1. הגדרה של תוכנית מוגדרת על ידי משתמש:
במצב המתנה, לחץ על מקש "PROGRAM" ברציפות עד לתוכנית המוגדרת על ידי המשתמש (U01-U03) שברצונך להגדיר.
לחץ על מקש "MODE" כדי לאשר ולהזין את ההגדרה, ולאחר מכן תוכל להגדיר את פרק הזמן הראשון. השתמש במקש "SPEED", "+ SPEED" או מהירות מקש קיצור כדי להגדיר את המהירות, השתמש ב-"INCLINE", "+ INCLINE", כדי להגדיר את השיפוע, לחץ על מקש "MODE" כדי להשלים את ההגדרה של פרק זמן ראשון והיכנס למצב הגדרת פרק הזמן השני עד השלמת ההגדרות של כל 20 פרקי הזמן.
לאחר שההגדרה תושלם, הנתונים יאוחסנו לצמיתות עד שתאפס אותם בפעם הבאה. נתונים אלה לא יאבדו עקב הפסקת חשמל.
2. התחלת תוכנית מוגדרת על ידי המשתמש:
א. לחץ על כפתור "PROG" ברציפות עד לתוכנית המוגדרת על ידי המשתמש (U01-U03) שברצונך להפעיל, ולאחר מכן הגדר את זמן הריצה, לחץ על לחצן ההתחלה כדי להתחיל.
ב. לאחר הגדרת התוכנית וזמן הריצה המוגדרים על ידי המשתמש, לחץ על לחצן ההתחלה כדי להתחיל מיד.
3. תיאור הגדרות התוכנית המוגדרות על ידי המשתמש:
כל תוכנית מחלקת את זמן האימון ל-20 פרקי זמן. לאחר הגדרת, השיפוע וזמן הריצה של כל 20 פרקי הזמן לחץ על לחצן ההפעלה כדי להפעיל את ההליכון.

תוכנית בדיקת שומן בגוף

לחץ ברציפות על כפתור "תוכנית" כדי להיכנס לפונקציית זיהוי אינדקס מסת הגוף האנושי (FAT), ולחץ על לחצן "MODE" כדי להיכנס לממשק F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 ממשק), F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 ממשק), F-6, F-7, F-8, F-9, F-10, F-11, F-12, F-13, F-14, F-15, F-16, F-17, F-18, F-19, F-20, F-21, F-22, F-23, F-24, F-25, F-26, F-27, F-28, F-29, F-30, F-31, F-32, F-33, F-34, F-35, F-36, F-37, F-38, F-39, F-40, F-41, F-42, F-43, F-44, F-45, F-46, F-47, F-48, F-49, F-50, F-51, F-52, F-53, F-54, F-55, F-56, F-57, F-58, F-59, F-60, F-61, F-62, F-63, F-64, F-65, F-66, F-67, F-68, F-69, F-70, F-71, F-72, F-73, F-74, F-75, F-76, F-77, F-78, F-79, F-80, F-81, F-82, F-83, F-84, F-85, F-86, F-87, F-88, F-89, F-90, F-91, F-92, F-93, F-94, F-95, F-96, F-97, F-98, F-99, F-100, F-101, F-102, F-103, F-104, F-105, F-106, F-107, F-108, F-109, F-110, F-111, F-112, F-113, F-114, F-115, F-116, F-117, F-118, F-119, F-120, F-121, F-122, F-123, F-124, F-125, F-126, F-127, F-128, F-129, F-130, F-131, F-132, F-133, F-134, F-135, F-136, F-137, F-138, F-139, F-140, F-141, F-142, F-143, F-144, F-145, F-146, F-147, F-148, F-149, F-150, F-151, F-152, F-153, F-154, F-155, F-156, F-157, F-158, F-159, F-160, F-161, F-162, F-163, F-164, F-165, F-166, F-167, F-168, F-169, F-170, F-171, F-172, F-173, F-174, F-175, F-176, F-177, F-178, F-179, F-180, F-181, F-182, F-183, F-184, F-185, F-186, F-187, F-188, F-189, F-190, F-191, F-192, F-193, F-194, F-195, F-196, F-197, F-198, F-199, F-200, F-201, F-202, F-203, F-204, F-205, F-206, F-207, F-208, F-209, F-210, F-211, F-212, F-213, F-214, F-215, F-216, F-217, F-218, F-219, F-220, F-221, F-222, F-223, F-224, F-225, F-226, F-227, F-228, F-229, F-230, F-231, F-232, F-233, F-234, F-235, F-236, F-237, F-238, F-239, F-240, F-241, F-242, F-243, F-244, F-245, F-246, F-247, F-248, F-249, F-250, F-251, F-252, F-253, F-254, F-255, F-256, F-257, F-258, F-259, F-260, F-261, F-262, F-263, F-264, F-265, F-266, F-267, F-268, F-269, F-270, F-271, F-272, F-273, F-274, F-275, F-276, F-277, F-278, F-279, F-280, F-281, F-282, F-283, F-284, F-285, F-286, F-287, F-288, F-289, F-290, F-291, F-292, F-293, F-294, F-295, F-296, F-297, F-298, F-299, F-300, F-301, F-302, F-303, F-304, F-305, F-306, F-307, F-308, F-309, F-310, F-311, F-312, F-313, F-314, F-315, F-316, F-317, F-318, F-319, F-320, F-321, F-322, F-323, F-324, F-325, F-326, F-327, F-328, F-329, F-330, F-331, F-332, F-333, F-334, F-335, F-336, F-337, F-338, F-339, F-340, F-341, F-342, F-343, F-344, F-345, F-346, F-347, F-348, F-349, F-350, F-351, F-352, F-353, F-354, F-355, F-356, F-357, F-358, F-359, F-360, F-361, F-362, F-363, F-364, F-365, F-366, F-367, F-368, F-369, F-370, F-371, F-372, F-373, F-374, F-375, F-376, F-377, F-378, F-379, F-380, F-381, F-382, F-383, F-384, F-385, F-386, F-387, F-388, F-389, F-390, F-391, F-392, F-393, F-394, F-395, F-396, F-397, F-398, F-399, F-400, F-401, F-402, F-403, F-404, F-405, F-406, F-407, F-408, F-409, F-410, F-411, F-412, F-413, F-414, F-415, F-416, F-417, F-418, F-419, F-420, F-421, F-422, F-423, F-424, F-425, F-426, F-427, F-428, F-429, F-430, F-431, F-432, F-433, F-434, F-435, F-436, F-437, F-438, F-439, F-440, F-441, F-442, F-443, F-444, F-445, F-446, F-447, F-448, F-449, F-450, F-451, F-452, F-453, F-454, F-455, F-456, F-457, F-458, F-459, F-460, F-461, F-462, F-463, F-464, F-465, F-466, F-467, F-468, F-469, F-470, F-471, F-472, F-473, F-474, F-475, F-476, F-477, F-478, F-479, F-480, F-481, F-482, F-483, F-484, F-485, F-486, F-487, F-488, F-489, F-490, F-491, F-492, F-493, F-494, F-495, F-496, F-497, F-498, F-499, F-500, F-501, F-502, F-503, F-504, F-505, F-506, F-507, F-508, F-509, F-510, F-511, F-512, F-513, F-514, F-515, F-516, F-517, F-518, F-519, F-520, F-521, F-522, F-523, F-524, F-525, F-526, F-527, F-528, F-529, F-530, F-531, F-532, F-533, F-534, F-535, F-536, F-537, F-538, F-539, F-540, F-541, F-542, F-543, F-544, F-545, F-546, F-547, F-548, F-549, F-550, F-551, F-552, F-553, F-554, F-555, F-556, F-557, F-558, F-559, F-560, F-561, F-562, F-563, F-564, F-565, F-566, F-567, F-568, F-569, F-570, F-571, F-572, F-573, F-574, F-575, F-576, F-577, F-578, F-579, F-580, F-581, F-582, F-583, F-584, F-585, F-586, F-587, F-588, F-589, F-590, F-591, F-592, F-593, F-594, F-595, F-596, F-597, F-598, F-599, F-600, F-601, F-602, F-603, F-604, F-605, F-606, F-607, F-608, F-609, F-610, F-611, F-612, F-613, F-614, F-615, F-616, F-617, F-618, F-619, F-620, F-621, F-622, F-623, F-624, F-625, F-626, F-627, F-628, F-629, F-630, F-631, F-632, F-633, F-634, F-635, F-636, F-637, F-638, F-639, F-640, F-641, F-642, F-643, F-644, F-645, F-646, F-647, F-648, F-649, F-650, F-651, F-652, F-653, F-654, F-655, F-656, F-657, F-658, F-659, F-660, F-661, F-662, F-663, F-664, F-665, F-666, F-667, F-668, F-669, F-670, F-671, F-672, F-673, F-674, F-675, F-676, F-677, F-678, F-679, F-680, F-681, F-682, F-683, F-684, F-685, F

טבלת מדידת שומן גוף

F-1	Gender	01-Male	02-Female
F-2	Age	10-99	
F-3	Height	100-200	
F-4	Weight	20-150	
F-5	FAT	≤19	Lean
		= (20-25)	Normal
		= (26-29)	Overweight
		≥30	Obese

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 יפעל 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 בידיות האחיזה

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

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!



יבואנית רשמית לציוד כושר ביתי ומקצועי | SINCE 1977

התעשייה 9, רעננה | *5451