

מדריך למשתמש

מכשיר הליכה חצי מקצועי YP-M7



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 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 מחדשת 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 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

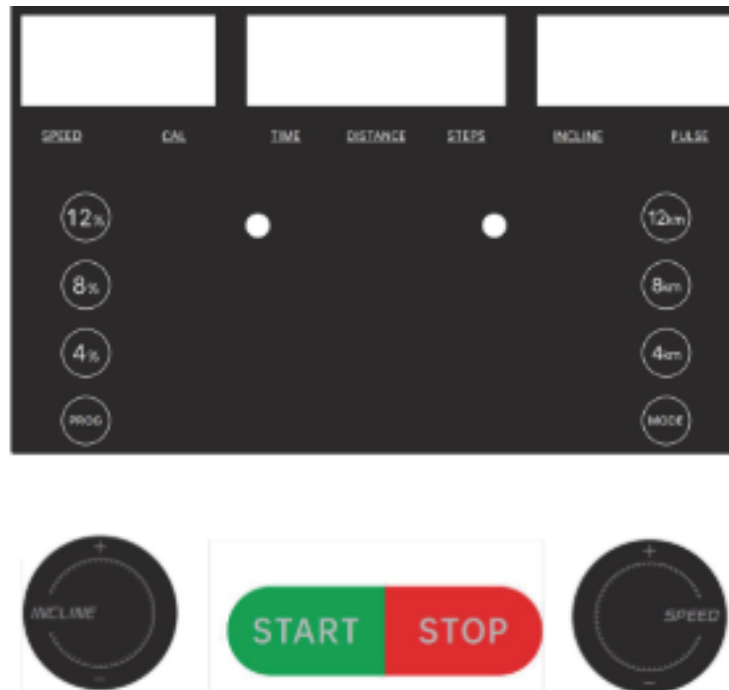
השימון מתבצע אחת לשלושה שבועות בעזרת שמן סיליקון להפרדה והחלקה. השימון מתבצע כשההליכון אינו פועל. עליך להרים את הרצועה במרכז כ-3-4 טיפות שמן מכל צד. לאחר ההתזה עליך להפעיל את המכשיר ולהתחיל באימון.

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.

לוח מקשי הצג



תיאורי חלונות הצג:

חלון LED מציג את הפונקציות הבאות:

- א. חלון מהירות/קלוריות Speed/calorie: הצגת נתוני מהירות, טווח 0.0-18.8KMH; נתוני קלוריות, טווח: 0-999.
- ב. חלון ספירת זמן/מרחק/צעדים Time/Distance/Step: הצגת נתוני זמן, טווח: 0:00-99:59; הצגת נתוני מרחק, טווח: 0.00-9999; הצגת צעדים, טווח: 0-9999; ספירת יתר מ-0.
- ג. חלון שיפוע/דופק Incline/Heart rate: הצגת נתוני שיפוע. טווח נתוני שיפוע 0-15 דרגות. הצגת נתוני דופק. טווח נתוני דופק 50-200, להתייחסות בלבד, לא נתונים רפואיים.
- ד. לחצן עצירה/השהיה Stop/pause: לחץ על המקש עצור להפסקת פעילות המנוע. לחצן השהיה משאיר את הנתונים כפי שהם.

ה. כפתור מהירות Speed: סיבוב הכפתור עם כיוון השעון יגדיל את המהירות, סיבוב נגד כיוון השעון יקטין את המהירות.

ו. כפתור שיפוע Incline: סיבוב עם כיוון השעון יגדיל את השיפוע, סיבוב נגד כיוון השעון יקטין את השיפוע.

ז. מקשי קיצור מהירות Speed shortcut: 4, 8, 12KM/H, המהירות תקפוץ ישר לערך המזוהה על הכפתור.

ח. מקשי קיצור לשיפוע Incline shortcut: 4, 8, 12%, הכפתור יתאים ישירות את שיפוע המנוע לערך השיפוע המזוהה על הכפתור.

ט. עצירה + לחצן התחלה Stop + start: בדיקת קילומטראג'. כאשר כפתור הבטיחות כבוי, הזן כדי להציג את הקילומטראז' הכולל ולאחר מכן לחץ והחזק את לחצן ה-stop למשך 3 שניות כדי לנקות את הקילומטראז' הכולל.

י. מקש עצור + מצב Stop + mode לחץ למשך 3 שניות לבדיקה עצמית.

תוכניות

תוכנית מצב ידני

1. הפעלת תוכנית מצב ידני:
 - א. הפעל את מתג ההפעלה, המונה האלקטרוני יכנס למצב המתנה,
 - ב. במצב המתנה, לחץ על לחצן ההתחלה כדי להפעיל את התזמון הידני קדימה.
2. שלוש פונקציות הגדרה במצב הספירה לאחור: הגדרת זמן, הגדרת מרחק והגדרת קלוריות.
 - א. במצב המתנה, הקש על מקש Moad כדי להיכנס למצב ספירת הזמן לאחור. חלון הזמן יציג את הזמן ויהבהב, הזמן המובנה הוא: 15:00 דקות. לחץ על כפתור המהירות, הרם את הכפתור כדי להגדיר את הספירה לאחור. טווח הגדרת זמן: 5:00-99:00.
 - ב. במצב ספירת הזמן לאחור, הקש על מקש Moad כדי להזין את המרחק. במצב ספירה לאחור, תצוגת המרחק הראשוני: 1.00 ק"מ. טווח ההגדרה: 0.50-99.9, בכל פעם אפשר להגדיל או לרדת מ-0.1 ק"מ.
 - ג. במצב ספירת המרחק, לחץ על לחצן Moad כדי להזין את הקלוריות במצב ספירה לאחור. תצוגת הקלוריות הראשונית: 50.0 קק"ל, לחץ על כפתור המהירות, ידית השיפוע יכולה להגדיר את הקלוריות, טווח הגדרה: 10.0-999 קק"ל. בכל פעם אפשר להגדיל או לרדת מ-1 קק"ל.
- במצב הספירה לאחור, כאשר הזמן שנקבע פוחת לאפס, או כאשר סט הקלוריות יורדות לאפס, או כאשר המרחק שנקבע יורד לאפס, המכשיר יצפצף. המהירות תרד לאט עד שהיא תפסיק. המכשיר ישמיע צפצוף ארוך. חלון המרחק יציג סוף End ויחזור למצב המתנה לאחר 5 שניות.

סיכום תפעול התוכנית הידנית:

- א. לחץ על לחצן ההתחלה, הזמן יספר לאחור 3 שניות, ההליכון יתחיל לנוע במהירות התחלתית של 0.8 קמ"ש.
- ב. תצוגת חלון הזמן הוא 0:00.
- ג. כפתור מהירות לכוונן מהירות.
- ד. כפתור שיפוע יכוון את השיפוע.
- ה. לחץ על מקש קיצור דרך המהירות כדי להגדיר במהירות את המהירות.
- ו. לחץ על מקש קיצור דרך של השיפוע כדי להגדיר במהירות את השיפוע.
- ז. לעצירת המנוע לחץ על לחצן העצירה.
- ח. לאחר הגעה למקסימום טווח תצוגה, מרווח הזמן יאופס.

תוכניות מובנות

- 12 תוכניות קבועות: P01, P02, ..., P12. ותוכנית FAT.
- הזמן הראשוני נקבע ל-10 דקות, ניתן להגדיר רק את השעה.
- טווח הגדרות: 00:00-05:00. בעזרת לחצן מהירות ולחצן שיפוע אפשר להתאים את הערך שנקבע.
1. לחץ על לחצן התחל, המנוע יתחיל לפעול, והמהירות תעלה לאט למהירות המצוינת בחלק הראשון של התוכנית האוטומטית. (ראה פרטים בטבלה).
 2. לחצן מהירות לכוונן מהירות.
 3. הרם את הידית כדי לכוון את השיפוע.
 4. לחץ על מקש קיצור המהירות כדי להגדיר במהירות את המהירות המצוינת במקשים.
 5. לחץ על מקש קיצור השיפוע כדי להגדיר במהירות את השיפוע המיוצגת במקשים.
 6. כל תוכנית מחולקת ל-20 קטעים, זמן הריצה של כל מקטע הוא 1/20 מהזמן שנקבע.
 7. ישמעו 3 צפצופים בעת מעבר בין המקטעים.
 8. כאשר הזמן המוגדר ירד לאפס, המהירות תאט עד לעצירת המכשיר.
- חלון הזמן יציג סוף END ויחזור למצב המתנה לאחר 5 שניות. המכשיר ישמיע צפצוף ארוך.

| Time Segment Selection Segment | | The set time /20- the time for each segment | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| P01 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 |

תוכנית בדיקת מסת שומן בגוף

הזן את הגדרת בדיקת מסת השומן בגוף: במצב המתנה ראשוני לחץ ברצף על מקש Program כדי לבחור את תוכנית בדיקת שומן הגוף FAT. לחץ על כפתור Moad כדי להיכנס לממשק F-1, F-2, F-3, F-4, F-5. לאחר הזנת מצב הגדרות בדיקת השומן בגוף, חלון Speed יציג את פונקציית הפרמטרים, חלון Time מציג את הערך שנקבע. התאם את הערך המוגדר על ידי לחיצה על מקש +/- Speed או מקש +/- Incline, כדי להגדיר את הפרמטרים של 01-04 (הפרמטרים מוצגים בטבלה למטה), לאחר מכן לחץ על מקש Moad כדי להיכנס לממשק זיהוי הכושר הגופני F-5.

ההגדרה הראשונה היא מגדר (F-1). ערך התחלתי 1 (הגדר טווח 1 ~ 1.2 לזכר; 2 לנקבה).

הגדרה שניה היא הגדרת הגיל (F-2): ערך התחלתי 25 (הגדר טווח 10 ~ 99 שנים)

הגדרה שלישית היא גובה (F-3) מוגדר: ערך התחלתי 170 (טווח סט 100 ~ 220 ס"מ)

הגדרה רביעית היא משקל (F-4): ערך התחלתי 70 (טווח 20 ~ 150 ק"ג)

הגדרה חמישית היא מבחן שומן הגוף (F-5).

בדיקת מסת שומן בגוף BMI:

הניחו את שתי כפות ידיכם על חיישני הדופק למשך כ-5 שניות. המדד עבור בדיקת מסת השומן בגוף תוצג. מדד מסת השומן בגוף מודד את הקשר בין גובה האדם למשקל, מתאים לזכר ונקבה. מדד השומן האידיאלי צריך להיות בין 20~25, אם נמוך מ-19, מציין שהנך בתת משקל, אם בין 26 ~ 29, הנך בעודף משקל, ואם יותר מ-30, זה אומר השמנת יתר (הערה: נתונים אלה מיועדים להתייחסות בלבד ואינם יכולים לשמש כנתונים רפואיים).

טבלת מדידת שומן גוף

| F-1 | Sex | 01 Male | 02 Female |
|-----|--------|------------|--------------|
| F-2 | Age | 10-----99 | |
| F-3 | Hight | 100----200 | |
| F-4 | Weight | 20-----150 | |
| F-5 | FAT | ≤19 | Underweight |
| | FAT | =(20---24) | Normalweight |
| | FAT | =(25---29) | Overweight |
| | FAT | ≥30 | Obesity |

>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 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!

SPO-TAL

יבואנית רשמית לצידוד כושר ביתי ומקצועי | SINCE 1977

התעשייה 9, רעננה | *5451