

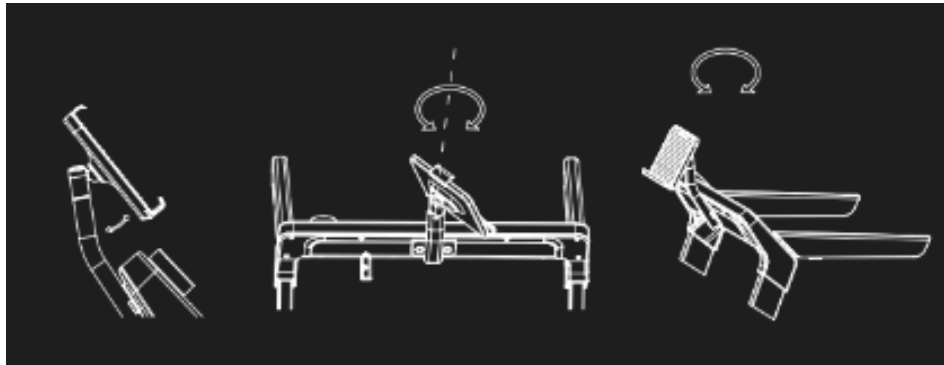
מדריך למשתמש

מכשיר הליכה מדגם ADIDAS T-24c

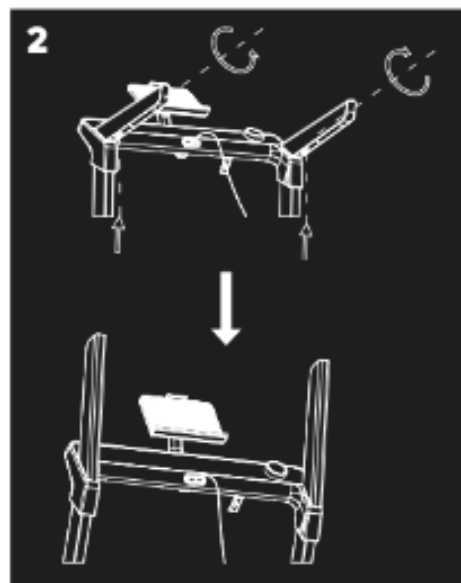
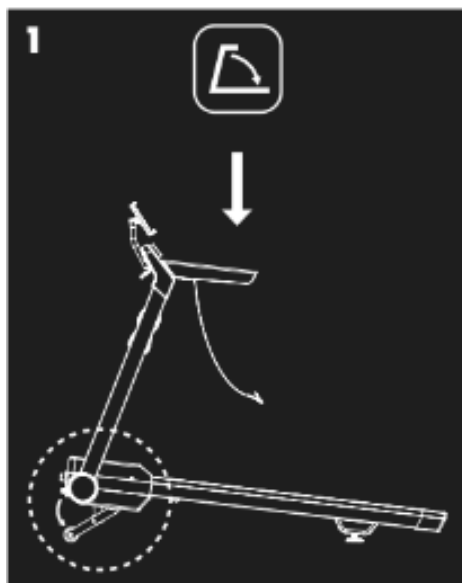


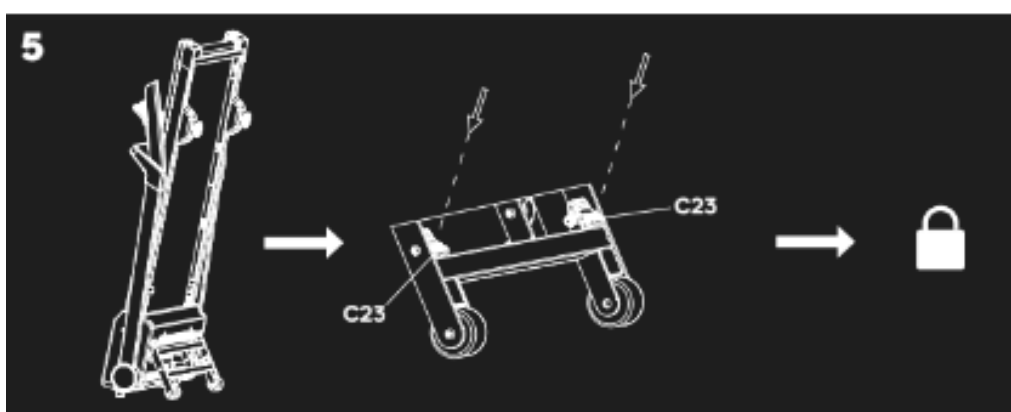
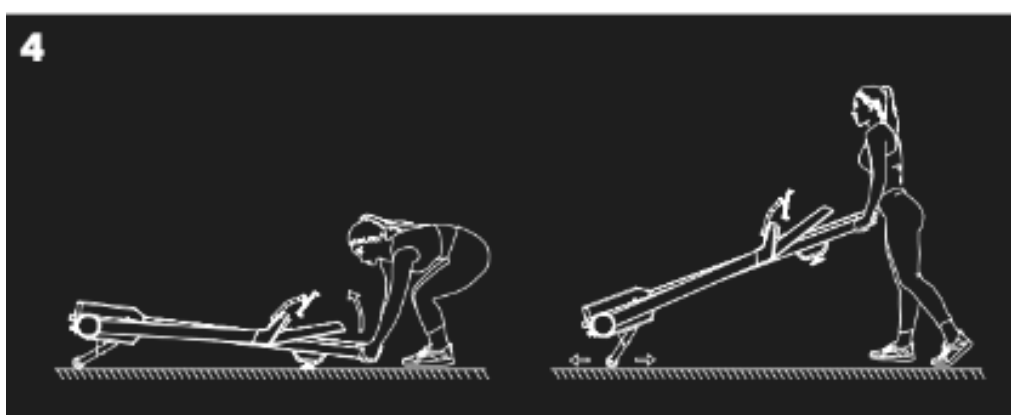
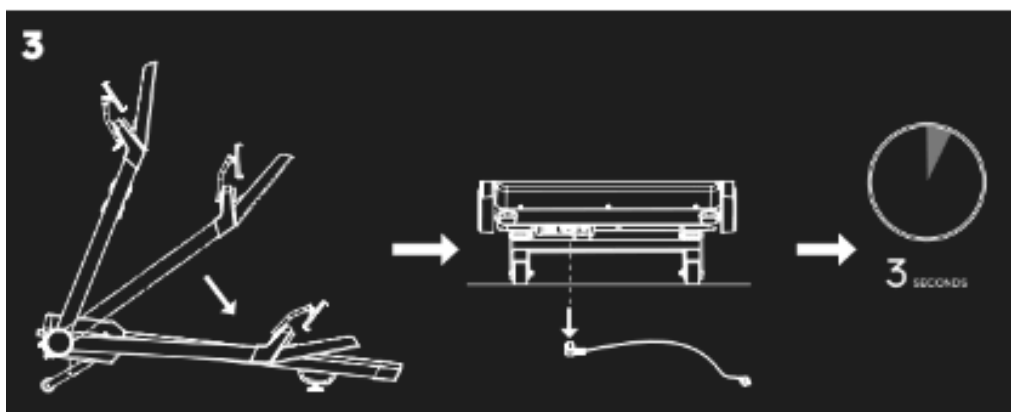
פתיחת וקיפול המכשיר

מכשיר זה מתקפל כלפי מעלה ממצב אופקי לאנכי. לפני הקיפול עליך לעצור את פעולת המכשיר. לחץ על כפתור הקיפול. משטח ההליכה יתקפל כלפי מעלה.



(EN) FOLD (FR) PLIAGE (ES) PLEGAR (DE) ZUSAMMENKLAPPEN
(PT) DOBRAR (ZH) 折疊 (JA) 折りたたむ (KO) 폴드 (AR) الطي





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 בחוף 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 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 רפויים 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 אחראים 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 ולהתיז כ-3-4 טיפות שמן מכל צד. לאחר ההתזה עליך להפעיל את המכשיר ולהתחיל באימון.

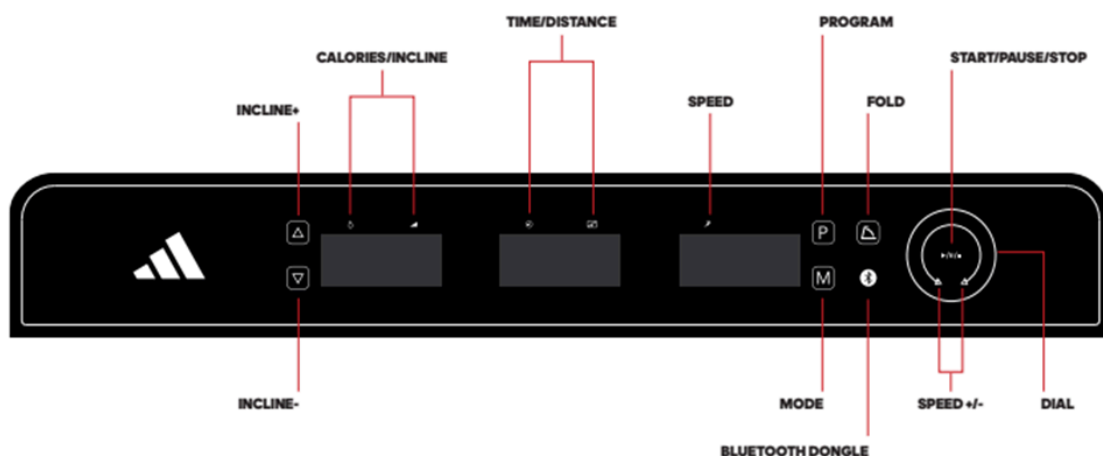
ד- יש לסגור את מתג ההפעלה (OFF-ON) אחרי כל שימוש !

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.

הפעלת הצג



שיפוע +INCLINE / -INCLINE

לחץ על לחצן זה כדי להעלות או להוריד את דרגת השיפוע.

קלוריות/שיפוע/CALORIE/INCLINE

בלחיצה על לחצן זה ערך הנתון יעבור כל 5 שניות בין הנתון של השיפוע לבין שריפת קלוריות.

זמן/מרחק TIME/DISTANCE

בלחיצה על לחצן זה ערך הנתון יעבור כל 5 שניות בין הנתון של זמן ההליכה או הריצה לבין הנתון של המרחק.

מהירות SPEED+/SPEED

לחץ על לחצן זה כדי לכוון את המהירות.

תכנית PROGRAM

לחץ על לחצן זה כדי לבחור תוכנית מתוך 36 תוכניות מובנות, ו-3 תוכניות משתמשים.

קיפול FOLD

מכשיר זה מתקפל כלפי מעלה ממצב אופקי לאנכי. לפני הקיפול עליך לעצור את פעולת המכשיר. לחץ על כפתור הקיפול. משטח ההליכה יתקפל כלפי מעלה.

מצב בחירה MODE

לחץ על לחצן זה כדי לקבוע את הספירה מראש של נתוני זמן, מרחק ושריפת קלוריות.

כפתורי הפעלה DIAL FUNCTIONS

עצור/השהה/התחל STOP/PAUSE/START

לחץ על כפתור ההפעלה על מנת להפעיל את המכשיר (START), המערכת תספור לאחור למשך 3 שניות ותתחיל לנוע. לחיצה נוספת על הכפתור תגרום להשהיית המכשיר (PAUSE), לחיצה שוב על הכפתור תגרום להמשך הפעלת המכשיר. במצב השהייה, לחיצה ארוכה של 2 שניות על הכפתור תעצור את המכשיר ותאפס את הנתונים ל-0.

SPEED +/- SPEED מהירות

סיבוב של כפתור ההפעלה יעלה או יוריד את המהירות +/-SPEED. הכפתור מכוון את מהירות המכשיר. סיבוב עם כיוון השעון מעלה את המהירות, סיבוב נגד כיוון השעון מוריד את המהירות.

*בכול מצב הגדרה של נתון מסוים (מהירות, זמן, מרחק..) יש באפשרותך לסובב את כפתור ההפעלה על מנת להתאים את ערך הנתון שברצונך לבחור. לחיצה על הכפתור תאשר את בחירתך.

PROGRAMS - תוכניות

לחץ על כפתור PROG, אתה יכול לבחור מבין 36 תוכניות, ו-3 תוכניות משתמשים U1,U2,U3

MODE מצב בחירה

- לחץ על MODE כדי להזין זמן, מרחק, קלוריות.
- סובב את הכפתור בכיוון או נגד כיוון השעון +/-INCLINE כדי להגדיר את ערך האימון.
- לחץ על הכפתור כדי להתחיל את האימון.

הפעלת 36 התוכניות

ממצב המתנה, לחץ על כפתור P. התצוגה תציג 36 תוכניות לבחירה.

לחץ על +/-INCLINE שיפוע או סובב את כפתור ההפעלה כדי להגדיר את זמן האימון.

ניתן לחלק כל תוכנית ל-10 חלקים. המכשיר יצפצף פעם אחת כאשר המקטע החדש יתחיל.

לחץ על +/-INCLINE כדי לשנות את השיפוע של המכשיר, או סובב את הכפתור על מנת לשנות את המהירות במהלך כל מקטע. המכשיר יצפצף 6 פעמים ויעצור עם סיום התכנית.

(P01 – P36) PRESET WORKOUT PROGRAMS (KPH)		WORK OUT STAGES									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P02	SPEED	2	6	7	8	3	6	8	7	5	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P03	SPEED	3	8	3	8	5	9	5	9	12	6
	INCLINE	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P04	SPEED	8	10	11	12	12	11	10	10	9	8
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P05	SPEED	6	10	12	9	11	8	12	7	9	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P06	SPEED	2	8	6	10	10	9	11	8	5	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P07	SPEED	2	6	7	9	7	9	6	5	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P08	SPEED	2	4	6	8	7	8	9	6	4	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P09	SPEED	2	4	5	7	6	5	8	6	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	SPEED	2	5	6	7	8	9	8	5	3	4
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

(P01 – P36) PRESET WORKOUT PROGRAMS (KPH)		WORK OUT STAGES									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P19	SPEED	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	INCLINE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	INCLINE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	INCLINE	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	INCLINE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	INCLINE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	INCLINE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2
P25	SPEED	2	3	3	4	5	4	4	5	2	3
	INCLINE	1	3	1	2	2	2	3	2	3	2
P26	SPEED	2	7	3	8	5	6	8	6	7	2
	INCLINE	1	3	2	3	2	2	3	2	4	2
P27	SPEED	3	3	5	5	12	8	8	9	9	6
	INCLINE	1	5	9	8	5	3	7	10	6	2
P28	SPEED	8	11	12	10	9	10	12	11	10	8
	INCLINE	1	2	1	2	2	2	3	2	2	1
P29	SPEED	6	12	11	12	9	10	9	8	7	3
	INCLINE	1	4	2	4	2	2	3	2	5	1
P30	SPEED	2	6	10	11	5	8	10	9	8	3
	INCLINE	2	3	3	5	5	2	2	4	6	3
P31	SPEED	2	7	7	6	4	6	9	9	5	2
	INCLINE	4	6	9	10	6	5	6	9	12	3
P32	SPEED	2	6	7	9	4	4	8	8	6	2
	INCLINE	3	4	3	4	3	5	4	4	3	2
P33	SPEED	2	5	6	8	3	4	7	5	6	2
	INCLINE	3	3	2	4	3	5	4	3	2	2
P34	SPEED	2	5	3	3	3	3	3	5	6	3
	INCLINE	4	3	7	8	3	4	6	8	6	3
P35	SPEED	2	8	6	5	2	5	10	9	3	2
	INCLINE	1	5	10	6	2	3	8	7	3	3
P36	SPEED	2	5	4	4	3	5	4	6	2	4
	INCLINE	3	6	12	11	6	5	7	9	11	3

PROGRAMS 3 תוכניות בהגדרת המשתמש

ממצב המתנה, לחץ על כפתור P, עד שתראה U1,U2,U3

• ניתן לחלק כל תוכנית ל-10 מקטעים.

• לחץ על U1,U2,U3 INCLINE +/- או סובב את כפתור ההפעלה כדי להגדיר את זמן האימון.

לחץ על כפתור M כדי לאשר או כדי להיכנס לקטע הבא. חזור על פעולה זו עד שתסיים את ההגדרה של כל 10 המקטעים.

לחץ על U1,U2,U3 INCLINE +/- כדי לשנות את השיפוע או סובב את כפתור ההפעלה כדי לשנות את המהירות.

הגדר את זמן הריצה או ההליכה ולחץ על כפתור ההפעלה להתחלת האימון

בחירה בין ק"מ למילים MPH ל-KPH

ניתן להגדיר את המהירות והמרחק לפעול בקילומטר או מייל-MPH ו-KPH.

על מנת לבחור:

1. במצב המתנה PAUSE, הכנס מפתח בטיחות, לחץ על SPEED + ו- INCLINE +

למשך 5 שניות.

2. מהירות תראה "0.6" עבור ק"מ MPH או "1.0" עבור מיילים KPH.

3. חזור על התהליך לעיל כדי לשנות שוב את המהירות.

נעילת בטיחות/מפסק בטחון

בכל מצב, אם תמשוך את מפתח הבטיחות החוצה, המכשיר יעצר.

החלון יראה "----". 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