

מדריך למשתמש

ADIDAS T-25 מכשיר הליכה מדגם



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 והפעלה. 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 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 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 במרכזו ולהתיז כ-3-4 טיפות שמן מכל צד. לאחר ההתזה עליך להפעיל את המכשיר ולהתחיל באימון.

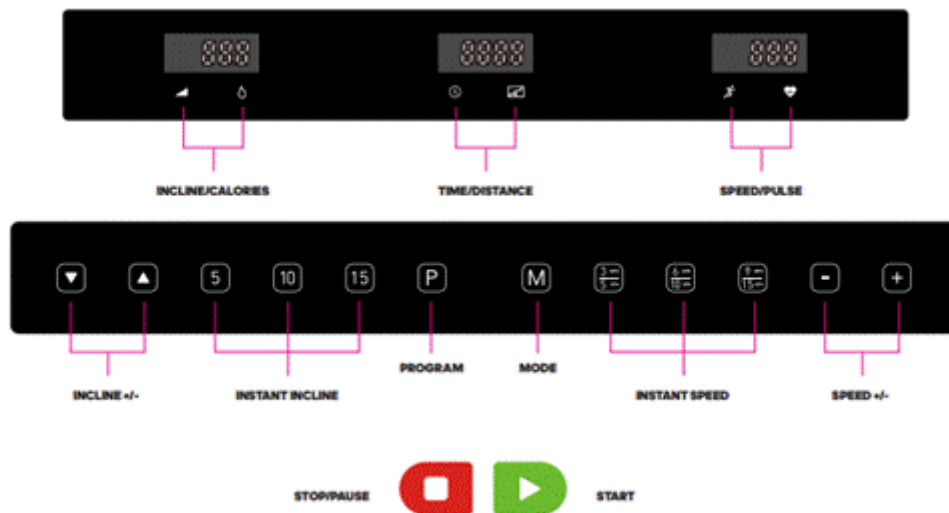
ד- יש לסגור את מתג ההפעלה (OFF-ON) אחרי כל שימוש !

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.

לוח מקשי הצג



INCLINE/CALORIES שיפוע/שריפת קלוריות

הנתון מתחלף בין ערך ה INCLINE לקלוריות שנשרפו באופן עצמאי.

TIME/DISTANCE זמן/מרחק

הנתון מתחלף בין זמן TIME למרחק DISTANCE באופן עצמאי.

SPEED/PULSE מהירות/דופק

נא להניח את כפות הידיים על חיישן הדופק ולהחזיק כ-3 שניות. התצוגה תציג את ערך הדופק. ערך זה נועד כנתון להערכה ולא יכול לשמש כנתונים רפואיים. אחרת, החלון בצג תמיד יציג את נתון המהירות הנוכחית.

INSTANT INCLINE קיצור דרך לשיפוע

הקש 5-10-15 כדי לבחור באפשרות של קיצור דרך לשיפוע.

INSTANT SPEED קיצור דרך למהירות

הקש 5, 10, 15 כדי לבחור בקיצור דרך של המהירות.

INCLINE +/- שיפוע

לחץ על מקש זה על מנת להגדיל/להפחית את השיפוע במהלך האימון.

PROGRAM תכנית

לחץ על כפתור זה כדי לבחור את אחת מבין 24 התוכניות המובנות, 3 תוכניות בהגדרת משתמש U1 U2 U3 ותוכנית מדידת שומן הגוף.

STOP/PAUSE עצור/השהיה

לחץ על לחצן זה כדי להשהות או לעצור את פעילות המכשיר.

START התחל

לחץ על כפתור זה בכל עת כדי להפעיל את המכשיר, רצועת ההליכה תתחיל לנוע.

M בחירה

לחץ על כפתור זה כדי לבחור בין יעדי אימון כמו זמן, מרחק וקלוריות.

+SPEED -/ מהירות

לחץ על לחצן זה על מנת להגדיל/להפחית את המהירות במהלך האימון.

מוזיקת בלוטוס BLUETOOTH MUSIC

המשתמש יכול לחבר את מכשיר הנייד שלו להליכון באמצעות בלוטוס ולבחור אדידס לנגן מוזיקה. כוונן את עוצמת הקול של המוזיקה מהמכשיר שלך ישירות.

DONGLE BLUETOOTH בלוטוס דונגל

התחבר ל-DONGLE באמצעות Bluetooth באמצעות האפליקציה וקוד אדידס הייחודי שלך "adidas**

הפעלת תוכניות

במכשיר יש 24 תוכניות מובנות

- ממצב המתנה, לחץ על כפתור P, התצוגה תציג 24 תוכניות.

מעבר בין נתונים M

- לחץ על M כדי להזין נתוני זמן, מרחק, קלוריות.
- לחץ על +SPEED -/ או +INCLINE -/ כדי להגדיר את ערך יעד האימון.
- לחץ על לחצן START, הליכון יפעל לאחר 3 שניות.
- לחץ על +SPEED -/ ועל +INCLINE -/ כדי לכוונן את המהירות והשיפוע.

במכשיר יש 24 תוכניות מובנות

- ממצב המתנה, לחץ על כפתור P, התצוגה תציג 24 תוכניות.

בחירת תוכנית משתמש U1 U2 U3

- לחץ על M כדי להגדיר את זמן האימון והשיפוע.
- ניתן לחלק כל תוכנית ל-10 מקטעים; המכשיר יצפץ 3 פעמים כאשר מתחילים מקטע חדש.
- לחץ על +SPEED -/ או +INCLINE -/ כדי לשנות את המהירות או השיפוע במהלך כל מקטע.
- לחץ על START כדי להתחיל את האימון.
- המכשיר יצפץ 3 פעמים ויפסיק עם סיום התוכנית.

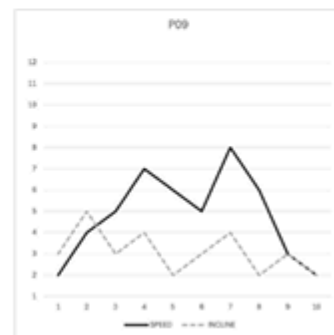
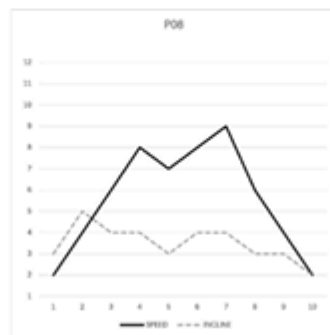
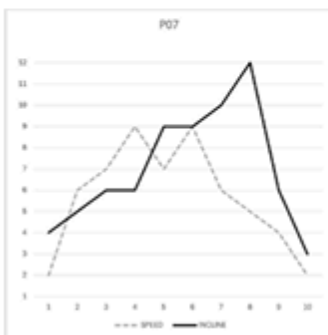
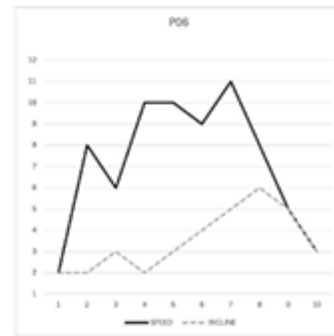
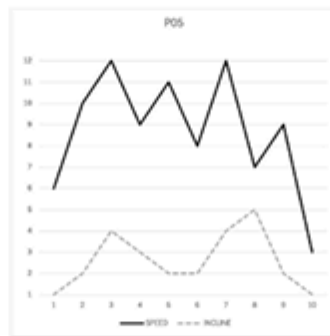
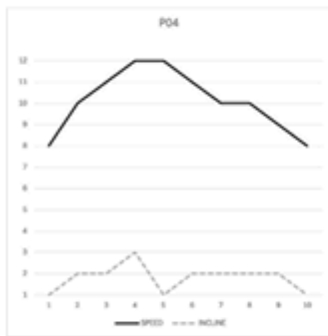
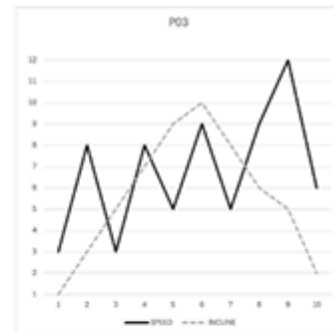
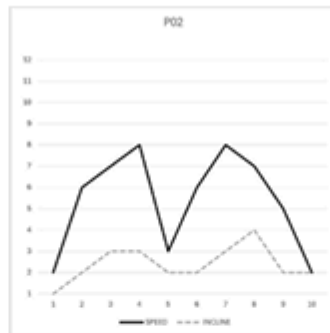
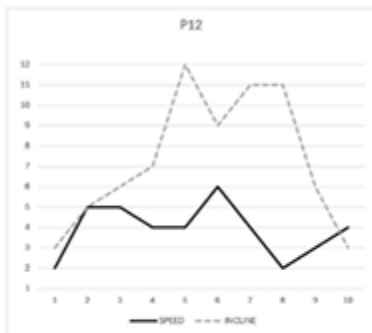
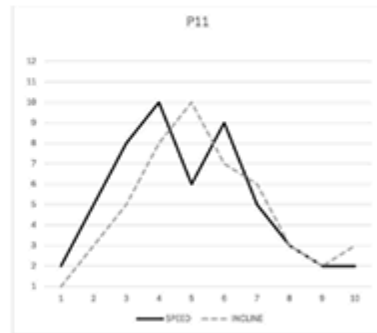
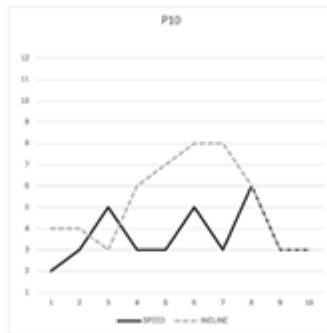
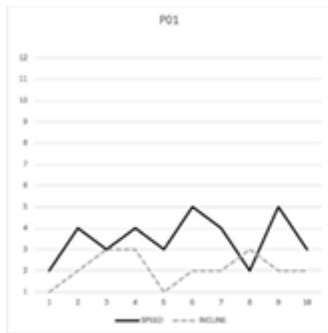
(EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME
 (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设直程序模式
 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج الجعينة مسبقاً

P01 – P12 (KPH)		(EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO (DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO (NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI ALLENAMENTO (ZH) 锻炼阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التمرين									
		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

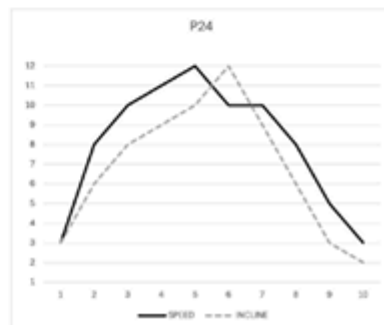
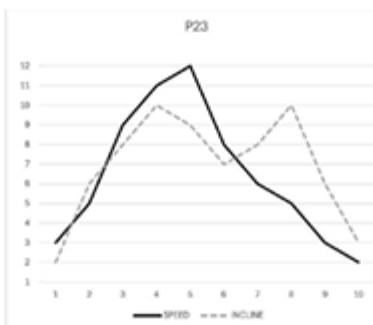
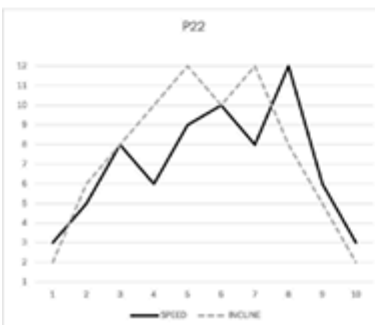
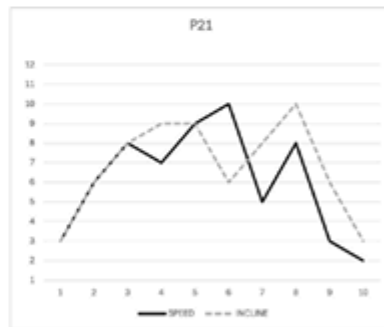
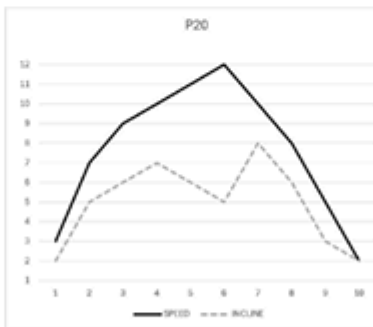
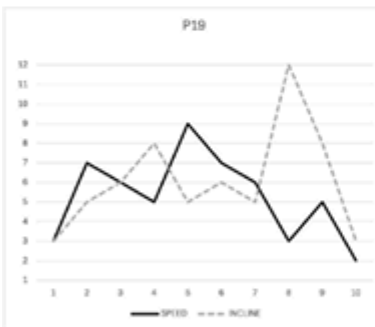
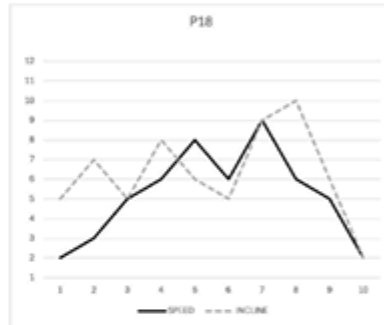
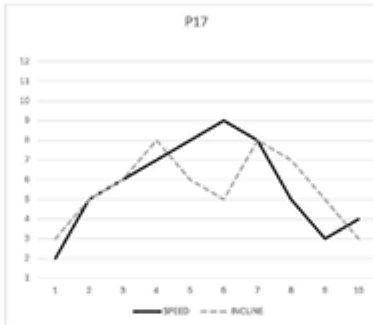
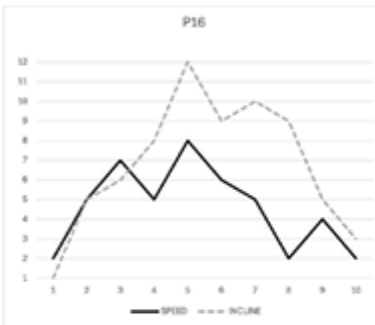
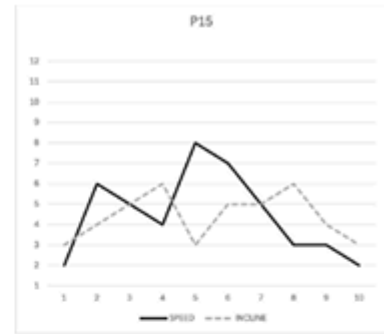
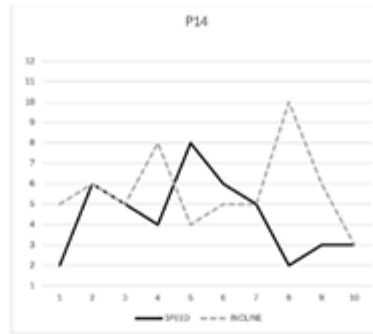
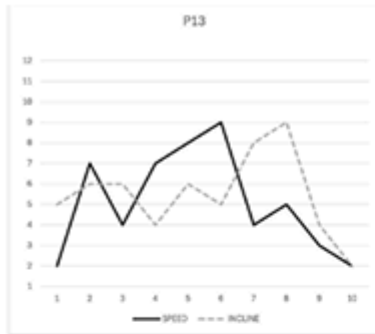
(EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME
 (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设置程序模式
 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المهيئة مسبقاً

P13- P24 (KPH)		(EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO (DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO (NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI ALLENAMENTO (ZH) 锻炼阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التمرين									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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
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

P01 - P24 (KPH) (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设直程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المعيّنة مسبقاً



P01 - P24 (KPH) (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设置程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المعبئة مسبقاً



תוכנית בדיקת שומן בגוף

- ממצב המתנה PAUSE, לחץ על לחצן P עד שתגיע ל-FAT
- לחץ על M כדי להזין מידע.
- הגדר ערך באמצעות +/-SPEED או +/-INCLINE.

F-1 זכר/נקבה

F-2 גיל

F-3 גובה

F-4 משקל

F-5 בדיקה. הנח את כפות הידיים על חיישני הדופק בידיות.

הצג יציג את ערך השומן בגוף שלך לאחר 3 שניות.

- ערך השומן בגוף נועד כמידע כללי ואינו משמש כמידע רפואי.

טבלת מדידת שומן גוף

F-1	GENDER	01 MALE	02 FEMALE
F-2	AGE	10-99	
F-3	HEIGHT	100-200CM(40-80INCH)	
F-4	WEIGHT	20-150KG(44-330LB)	
F-5	FAT	≤19	UNDER WEIGHT
	FAT	=(20---25)	NORMAL WEIGHT
	FAT	=(26---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

חיישני דופק ממקמים בשני צידי הידיות. 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 מדוייק ואינו לשימוש רפואי או ניטור.

תזכורת שימון

לאחר כל 300 ק"מ (188 מייל) של ריצה, ההליכון ידרוש שימון. המכשיר ישמיע צליל כל 10 שניות ויציג את המילה OIL 'שמן'. קרא את הוראות השימון למעלה לאחר השימון, החזק את כפתור STOP למשך 3 שניות והאזהרה תוסר.

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 לציוד כושר ביתי ומקצועי | SINCE 1977

התעשייה 9, רעננה | *5451