

## מדריך למשתמש

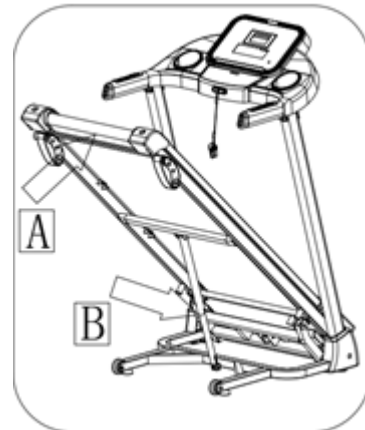
### מכשיר הליכה מדגם B-CORE MONARK 2



**B-CORE**

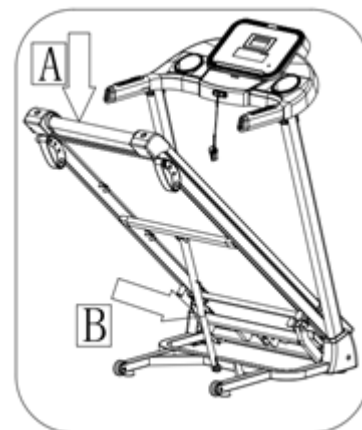
## קיפול המכשיר

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



משוך כלפי מעלה את מסגרת הבסיס בעמדה A, עד שמיעת צליל נעילה. המוט של בוכנת הקיפול B תינעל לתוך הצינור העגול.

## פתיחת המכשיר



תמכו ביד באזור המסומן A, בעטו בעיטה קלה במוט של בוכנת הקיפול, ואז מסגרת הבסיס תרד אוטומטית כלפי מטה. (נא לוודא כי אין חיית מחמד או ילד מתחת למכשיר).

## 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 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

1. פעולה זו מתבצעת במצב של החלקה או עצירה פתאומית בזמן האימון כשפניך פונות לכיוון צג הנתונים.
2. 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.
3. 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.
4. הפעל את המכשיר ל-5 קמ"ש והתחל לצעוד.
5. 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 במרכזת 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 בפיקוד 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

תיאור מקש פונקציית המחשב:

מקשי פונקציה:

**START** התחל

**STOP** עצור

**PROGRAM** תכנית

**MODE** מצב בחירה

**SPEED** +/- - מקש קיצור מהירות (3/6/9/12).



**לחצן "PROG":** לחץ על לחצן זה כדי לבחור תוכנית ממצב ידני-FAT-P12---P1----

**לחצן "MODE":** לחץ על לחצן זה כדי לקבוע מצב ספירת זמן, מצב ספירה לאחור של מרחק, מצב ספירה לאחור של קלוריות. מצב ספירה לאחור זמן H-1, מצב ספירה לאחור של מרחק H-2, מצב ספירה לאחור של קלוריות H-3.

**לחצן "התחל":** לחץ על לחצן זה כדי להפעיל את המכשיר, המכשיר יתחיל במהירות הנמוכה ביותר או במהירות של תוכנית ברירת המחדל.

**כפתור "STOP":** מקש עצור. במצב הליכה או ריצה, לחץ על מקש זה כדי להשהות את פעולת ההליכון. לחץ על מקש זה שוב, המכשיר ייעצר וכל הנתונים יימחקו.

אם תלחץ שוב על כפתור START, ההליכון יתחיל לרוץ וימשיך את הנתונים ממצב השהייה.

**כפתור "SPEED+/-":** כוונן המהירות. לחץ על הכפתור כדי להתאים את המהירות בזמן ריצה, והתאם את הנתונים בעת עצירה.

**כפתור בחירה מהירה:** מאפשר בחירת המהירות בקפיצות של 3,6,9,12.

### **פונקציית מפתח בטיחות:**

במשיכת והוצאת מפתח הבטיחות ממקומו, ההליכון יאט וייעצר, כל הנתונים יהפכו לאפס. כל הפעלה של ההליכון חייבת להיות במצב של מפתח בטיחות נעול במקומו.

### **בדיקת שומן בגוף**

לחץ על כפתור 'PROG', עד להופעת 'FAT' בחלון המהירות. 'FAT' הוא מצב בדיקת שומן בגוף. הקש על כפתור 'MODE' כדי לבחור בין הפרמטרים השונים 'SEX / AGE / HEIGHT / WEIGHT', והחלון יראה "F1" "F2" "F3" "F4". כאשר אתה מגדיר כל פרמטר, לחץ על SPEED+/- כדי לכוון את הנתונים, החלון יציג את הנתונים. לחץ על כפתור 'MODE' לסיום, והחלון יראה "F5" ו-"--" הנח את כפות הידיים על שתי הידיים של ההליכון. נתוני BMI שומן הגוף יופיעו לאחר 8 שניות.

## 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	Under weight
	FAT	=(20---24)	Normal weight
	FAT	=(25---29)	Over weight
	FAT	≥30	Obesity

## תוכניות PROGRAM

לחץ על כפתור 'PROG' כדי לבחור תוכנית מ-P1---P12 בעת הגדרת התוכנית, חלון הזמן יציג נתוני ברירת מחדל ויהבהב. לחץ על כפתור SPEED כדי להגדיר את זמן הריצה. כל תוכנית מחולקת ל-20 מקטעים. כל זמן אימון=זמן ההגדרה/20.

לחץ על 'התחל', המכשיר יפעל במהירות המקטע הראשון. כאשר המקטע יסתיים, המכשיר ייכנס למקטע הבא באופן אוטומטי. המהירות תשתנה כנתוני המקטע הבא.

בסיום תוכנית אחת, המכשיר יעצור בצורה חלקה. במהלך הריצה, באפשרותך לשנות את המהירות לפי SPEED + בכל פעם. כאשר התוכנית תכנס למקטע הבא ההליכון יחזור למהירות הנוכחית. עליך ללחוץ על 'STOP' כדי לעצור את פעולת ההליכון.

TIME	PROGRAM	Setting time/20= interval running time																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	2	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	SPEED	3	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

## בדיקת דופק:

הנח את כפות הידיים על חיישני הדופק בידיות בשני צידי ההליכון. חלון הדופק יציג את נתוני הדופק שלך לאחר 5 שניות. על מנת לקבל תוצאה מדויקת יותר, עצור את המכשיר והחזק את חיישני הדופק בעזרת כפות הידיים יותר מ-30 שניות. הטווח יראה: 50-200 פעימות/דקה. נתוני מדידת הדופק הינם רק לעיון, ואינם יכולים להיות כמו בדיקה רפואית.

## 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.

## 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