



MAX TRAINER®

מכשיר כושר

MAX TRAINER M6



הוראות הפעלה ואחזקה

הוראות בטיחות כלליות למכשירי כושר

יש לקרוא את כל ההוראות לפני תחילת השימוש במכשיר !

אזהרה:

עקב המאמץ הכרוך באימון על מכשיר ספורט זה

אין להשתמש בו מבלי להתייעץ תחילה ברופא !

1. באחריות בעל המכשיר להעביר את הוראות ההפעלה והאזהרה לכל המשתמשים.
2. יש למקם את המכשיר בתוך הבית במקום נקי וישר, הרחק מרטיבות ואבק. אין למקם את המכשיר מחוץ לבית, מתחת למכסה, או קרוב למים.
3. יש להרחיק ילדים או בעלי חיים מהמכשיר בכל זמן.
4. יש לבדוק ולחזק בקביעות את כל חלקי המכשיר. יש להרחיק ידיים מחלקים נעים.
5. רק אדם אחד רשאי להשתמש במכשיר בזמן פעולתו.
6. יש להיזהר ממאמץ יתר בעת האימון. באם מורגש כאב או חוסר נוחות יש להפסיק מיד את השימוש במכשיר ולהיוועץ מיד ברופא.
7. לפני תחילת האימון בצע אימון קל ע"י מתיחות.
8. בעת הפעילות יש ללבוש בגדי אימון ולנעול נעלי אימון. אין ללבוש בגדים רפויים ואין לנעול נעליים בעלי סוליות או עקבים מעור. כמו כן יש לוודא קשירת שיער ארוך מאחור.
9. יש לעלות ולרדת מהמכשיר בזהירות. יש לאחוז בידיות בכל עת.
10. הצב את המכשיר במקום נקי וישר.
11. אין להשתמש במכשיר במקום פתוח, מחוץ לבית או בסביבת מים.
12. נתון הדופק במכשיר זה הינו לאינדיקציה בלבד ואינו יכול לשמש כנתון רפואי.
13. בכל בעיה במכשיר או רעש חריג יש להפסיק את השימוש וליצור קשר עם מחלקת השירות.
14. המכשיר הינו לשימוש ביתי בלבד וכל שימוש מסחרי בו יגרור להסרת האחריות.
15. אין לעשות שימוש במכשיר מלבד הפעילות הייעודית שלו.
16. טיפול במכשיר שלא מטעם היבואן יגרום אוטומטית להסרת האחריות.

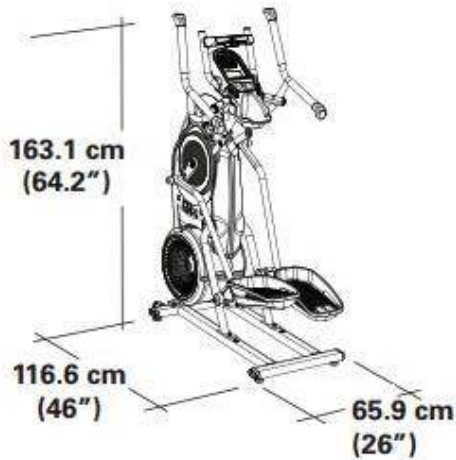
טלפון מחלקת שירות הלקוחות: 03-5186372

מטעמי נוחות הניסוח בחוברת הוא בלשון זכר.
מובהר בזאת כי האמור בלשון זכר גם בלשון נקבה במשמע, וכי האמור בלשון יחיד גם בלשון רבים משמעו.

לפני ההרכבה

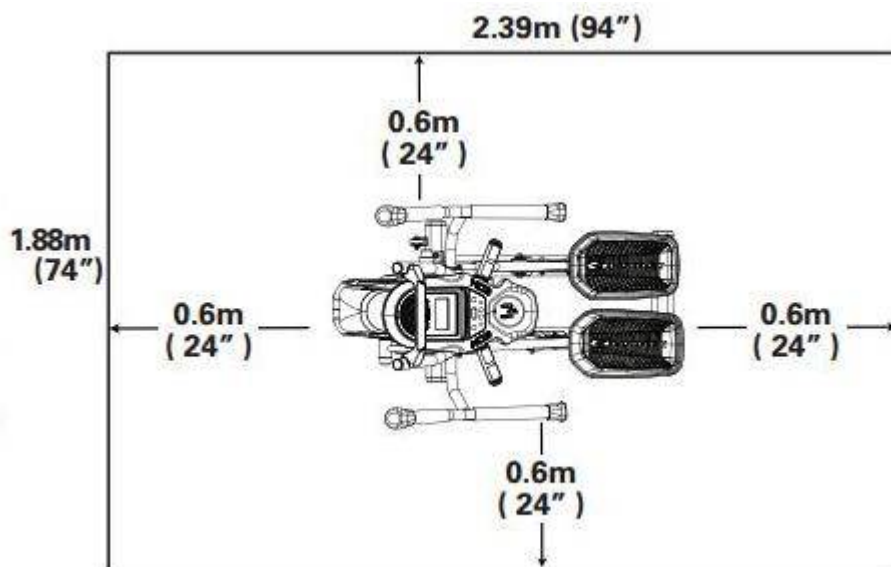
נתוני המכשיר:

משקל משתמש מרבי: 136 ק"ג
שטח רצפה כולל: 9648.8 סמ"ר
גובה מרבי של הדוושה: 48.5 ס"מ
משקל המכשיר: 67 ק"ג
מתח: 9V DC
זרם: 1.5A
שנאי: 50-60Hz ,100-240V AC



בחירת מיקום המכשיר:

מטעמי בטיחות יש למקם את המכשיר על רצפה קשה, אופקית וישרה.
השטח הכולל הנדרש הינו לפחות 188*239 ס"מ.
גובה החדר הנדרש הינו לפחות בגובה המשתמש + 50 ס"מ + מרווח ביטחון.
ראה בתרשים:



שטיח גומי:

מומלץ להניח שטיח גומי מתחת למכשיר להגנה עליו ועל ריצפת החדר.
שטיח הגומי מונע החלקה, מגביל חשמל סטטי ומקטין האפשרות לשגיאת תצוגה.
באם ניתן, מקם את שטיח הגומי באזור האימון שבחרת לפני שתתחיל בהרכבה.

להזמנת שטיח גומי פנה ליבואן: 03-5186372

הוראות בטיחות חשובות למשתמש

▲ סמל זה פירושו מצב מסוכן אשר, אם לא נמנע, עלול לגרום למוות או לפציעה חמורה.

לפני השימוש במכשיר זה, יש לציית לאזהרות הבאות:

▲ קרא והבן את המדריך המלא. שמור את המדריך לשימוש עתידי.
קרא והבן את כל האזהרות במכשיר זה. אם בכל עת מדבקות האזהרה הופכות רופפות או בלתי קריאות, פנה ליבואן להחלפת המדבקות.

▲ כדי להקטין את הסיכון להתחשמלות או לשימוש צד ג' במכשיר, יש לנתק תמיד את כבל החשמל משקע החשמל והמכשיר.
יש להמתין 5 דקות לפני ניקוי, תחזוקה או תיקון של המכשיר. הנח את כבל החשמל במקום מאובטח שאינו נגיש.

- אסור להניח לילדים להתקרב למכשיר.
חלקים נעים ותכונות אחרות של המכשיר עלולים להיות מסוכנים לילדים.
- המכשיר אינו מיועד לשימוש של כל אדם מתחת לגיל 14.
היוועץ ברופא לפני שתתחיל תוכנית אימונים או תוכנית בריאות ותזונה חדשה.
הפסק להתאמן **באופן מיידי** אם הינך מרגיש כאב או כאב בחזה, קוצר נשימה או תחושת עילפון, וצור קשר מיידי עם הרופא שלך לפני שתשתמש שוב במכשיר.
השתמש בנתונים שחושבו או נמדדו על ידי מחשב המכשיר לצרכי התייחסות בלבד.
קצב הלב המוצג על הצג הינו בקירוב בלבד ונועד לצרכי התייחסות בלבד ולא לצרכים רפואיים.
- לפני כל שימוש, בדוק אם יש חלקים רופפים או סימני בלאי במכשיר.
אל תשתמש אם נמצא במצב זה. בדוק היטב את הדוושות, הזרועות הנעות והחלקים הנעים.
באם נדרש תיקון פנה ליבואן לקבל מידע.
- מכשיר זה מיועד לשימוש ביתי בלבד.
- אל תלבש בגדים או תכשיטים. המכשיר מכיל חלקים נעים.
היזהר מלהכניס אצבעות או חפצים אחרים לחלקים נעים של המכשיר.
- מקם את המכשיר והפעל אותו על משטח אופקי שטוח ויציב.
- וודא שהדוושות יציבות לפני שאתה דורך עליהם.
נקוט משנה זהירות בעליה על המכשיר או ירידה ממנו.
- המכשיר מיועד לשימוש פנים בלבד.
אין להפעיל את המכשיר מחוץ לבית או במקומות לחים או רטובים.
- במיקום המכשיר יש להשאיר מרווח ריק של 60 ס"מ לפחות בכל צד של המכשיר.
זהו המרחב הבטוח המומלץ לגישה ולמעבר סביב המכשיר או לירידת חירום ממנו.
הרחק מבוגרים, ילדים או חיות בית אל מחוץ למרווח זה כאשר המכשיר נמצא בשימוש.
- הימנע ממאמץ יתר במהלך האימון. הפעל את המכשיר באופן המתואר במדריך זה.
- האימון במכשיר זה דורש קואורדינציה ושיווי משקל.
הקפידו לצפות לשיוויי ברמות המהירות וההתנגדות העלולים להתרחש במהלך האימון.
השגיחו והיזהרו מהם, למניעת איבוד שיווי משקל ופציעה.
- בצע את כל הליכי התחזוקה הרגילים והתקופתיים המומלצים במדריך למשתמש.
- שמור על הדוושות נקיות ויבשות.

- תמיד יש לנתק את המכשיר משקע החשמל לפני ביצוע עבודות תחזוקה או כיולים המתוארים בחוברת זו.
- אין להסיר את מכסה מאוורר ההתנגדות או לפתוח חלקים אחרים.
- כל פעולת תיקון או שירות למכשיר שאינה מתוארת בחוברת זו יש לבצע רק באמצעות טכנאי מורשה מטעם היבואן בלבד.
- **טיפול במכשיר או תיקונו על ידי מי שאינו טכנאי מורשה מטעם היבואן יגרום לביטול האחריות.**
- **אזהרה:** מכשיר זה אינו יכול לעצור את תנועת הדוושות או ידיות האחיזה העליונות ללא תלות במאוורר ההתנגדות.
- יש להאט את קצב הפעילות כדי להאט את מאוורר ההתנגדות, הדוושות וידיות האחיזה, ולעצור את המכשיר. אין לרדת מהמכשיר לפני שהדוושות וידיות האחיזה הגיעו למצב של עצירה מוחלטת.
- אין להשליך או להכניס חפצים לכל פתח של המכשיר.
- מכשיר זה אינו מיועד לשימוש ע"י אנשים (כולל ילדים) עם יכולות פיזיות, חושיות או נפשיות מופחתות, או חוסר ניסיון וידע, אלא אם כן ניתנו להם פיקוח ו/או הדרכה בנוגע לשימוש במכשיר על ידי אדם האחראי לבטיחותם.
- משקל משתמש מרבי: 136 ק"ג. אין לעלות על המכשיר במקרה של חריגה ממשקל זה.
- **חריגה ממשקל המשתמש מרבי תגרום לביטול האחריות על המוצר.**

אזהרות בנושא חשמל

- **סכנה!** יש לנתק את המכשיר מהחשמל לפני כל ניקוי או תחזוקה
- **אזהרה!** המכשיר חייב להיות מחובר לשקע בעל הארקה תקינה (להקטנת הסיכוי להתחשמלות). אין להשתמש בכבל החשמל ללא הארקה ואין להחליף את תקע המכשיר לתקע ללא הארקה. אין להשתמש בכבל מאריך או מתאם שקע.
- אם בכל זאת נעשה שימוש בכבל מאריך יש לוודא שהוא 14AWG או יותר ושלא מחוברים אליו מכשירים נוספים, יש לוודא שהכבל המאריך כולל הארקה.
- אסור להשתמש במכשיר אם כבל החשמל, התקע או השקע פגומים.
- יש להרחיק את כבל החשמל ממקומות חמים או רטובים.
- לניתוק - יש לכבות את כל לחצני הכיבוי ואז להוציא את תקע החשמל מהתקע.
- במקרה של קצר בבית ללא קפיצת פיזז המכשיר, יש להזמין חשמלאי מוסמך לטיפול במערכת החשמל בבית.
- אין זו תקלה של המכשיר ואין צורך בהזמנת שירות למכשיר.

טלפון מחלקת שירות הלקוחות: 03-5186372

מטעמי נוחות הניסוח בחוברת הוא בלשון זכר. מובהר בזאת כי האמור בלשון זכר גם בלשון נקבה במשמע, וכי האמור בלשון יחיד גם בלשון רבים משמעו.

הוראות בטיחות חשובות למרכיב

⚠ סמל זה פירושו מצב מסוכן אשר, אם לא נמנע, עלול לגרום למוות או לפציעה חמורה.

⚠ יש לציית לאזהרות הבאות:

קרא והבן את כל האזהרות במכשיר זה.
קרא בעיון והבן את הוראות ההרכבה.

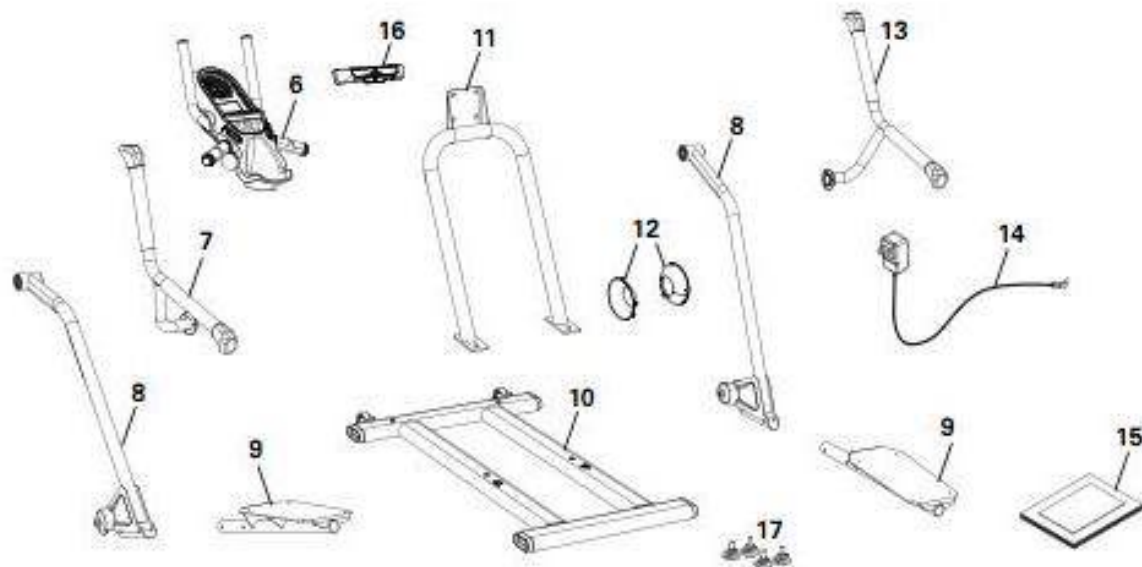
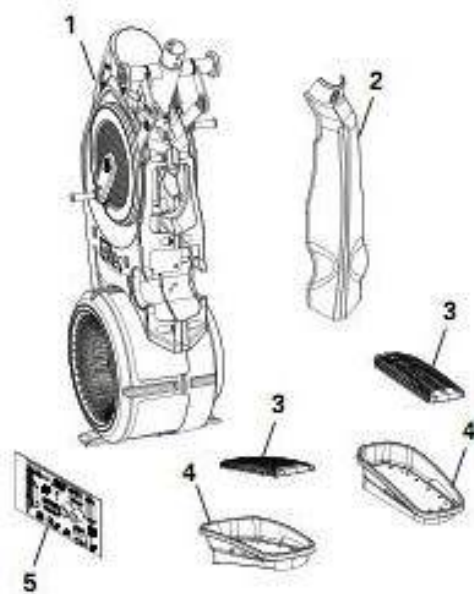
- הרחק ילדים וצופים מהמכשיר אותו אתה מרכיב.
- אין לחבר את אספקת החשמל למכשיר עד לאישור לעשות כן.
- אין להרכיב מכשיר זה בחוץ או במיקום רטוב או לח.
- ודא שהרכבה נעשית במרחב עבודה מתאים ומרוחק מחשיפה לעוברי אורח.
- חלק מרכיבי של המכשיר עלולים להיות כבדים או מגושמים.
היעזר באדם שני בשלבי ההרכבה של חלקים אלה.
אל תרים לבדך חלקים כבדים והימנע מתנועות שאינן נוחות לך.
- מקם מכשיר זה על משטח יציב, אופקי ומאוזן.
- אל תנסה לשנות את עיצוב או אופן פעולת מכשיר זה.
הדבר עלול לפגוע בבטיחות המכשיר ולגרום לביטול האחריות.
- אם נחוצים חלקים חלופיים, השתמש רק בחלקי חילוף וחומרה מקוריים של Nautilus.
שימוש בחלקים חלופיים לא מקוריים עלול לגרום סיכון למשתמשים, לפגום בפעולה התקינה של המכשיר, ולגרום לביטול האחריות.
- אין להשתמש במכשיר עד שהורכב במלואו וניבדק שאכן הורכב בהתאם להוראות.
- קרא והבן את המדריך המלא המצורף למכשיר זה לפני השימוש הראשון.
שמור את המדריך לשימוש עתידי.
- בצע את כל שלבי ההרכבה על פי הרצף המוסבר בחוברת.
הרכבה שגויה עלולה לגרום לפציעה או לפעולה לא תקינה של המכשיר.
- מכשיר זה מכיל מגנטים.
שדות מגנטיים עלולים להפריע לשימוש הרגיל של מכשירים רפואיים מסוימים בטווח קרוב.
המשתמשים עשויים להתקרב למגנטים בעת ההרכבה, התחזוקה ו/או השימוש במכשיר.
לאור החשיבות הברורה של מכשירים רפואיים אלה, כגון קוצב לב, חשוב להתייעץ עם הרופא שלך בקשר לשימוש במכשיר זה.
- המגנטים נמצאים בגלגל התחתון של המכשיר (גלגל התנגדות האוויר).
ראה סעיף "תוויות אזהרה בטיחות ומספר סידורי" כדי לדעת את מיקום המגנטים במוצר זה.
- שמור הוראות אלה.

במידת הצורך, יש להיעזר בטכנאי מורשה מטעם היבואן.

טלפון מחלקת שירות הלקוחות: 03-5186372

רשימת חלקים

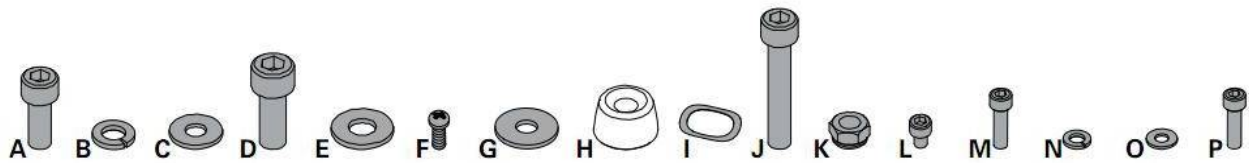
Item	Qty	Description
1	1	Frame
2	1	Shroud, Rear
3	2	Foot Platform
4	2	Foot Pad
5	1	Hardware Card



A decal has been applied to all right (" R ") and left (" L ") parts to assist with assembly.

Item	Qty	Description	Item	Qty	Description
6	1	Console Assembly (w/Aerobars)	12	2	Cap
7	1	Dynamic Handlebar, Left	13	1	Dynamic Handlebar, Right
8	2	Leg	14	1	AC Adapter
9	2	Pedal	15	1	Manual Kit
10	1	Stabilizer Assembly	16	1	Media Capture Bar
11	1	Rail Assembly	17	4	Levelers

כלי עבודה



Item	Qty	Description	Item	Qty	Description
A	6	Socket Head Hex Screw, M8x1.25x20 Black	I	2	Wave Washer, 17.2x22 Black
B	6	Lock Washer, M8x14.8 Black	J	4	Socket Head Hex Screw, M8x1.0x55 Black
C	12	Washer, Flat M8x18 Black	K	4	Lock Nut, M8 Black
D	4	Socket Head Hex Screw, M10x1.5x25 Black	L	8	Socket Head Hex Screw, M6x1.0x8 Black
E	4	Washer, Flat M10x23 Black	M	4	Socket Head Hex Screw, M6x1.0x20 CL10.9 Black
F	1	Pan Phillips Screw, M5x0.8x20 Black	N	10	Lock Washer, M6x14.8 Black
G	2	Washer, Flat M8x24 Black	O	4	Washer, Flat M6x13 Black
H	2	Cap	P	6	Socket Head Hex Screw, M6x1.0x20 CL12.9 Black

Note: Select pieces of Hardware have been provided as spares on the Hardware Card. Be aware that there may be remaining Hardware after the proper assembly of your machine.

Tools

Included



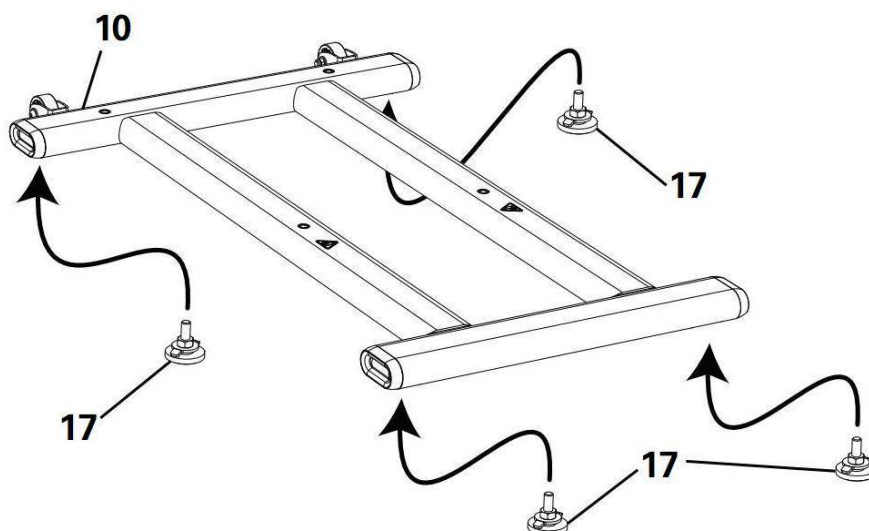
#2
5 mm
6 mm
8 mm



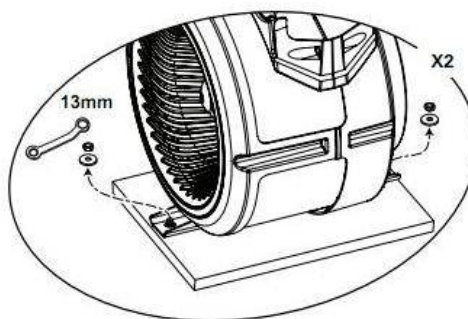
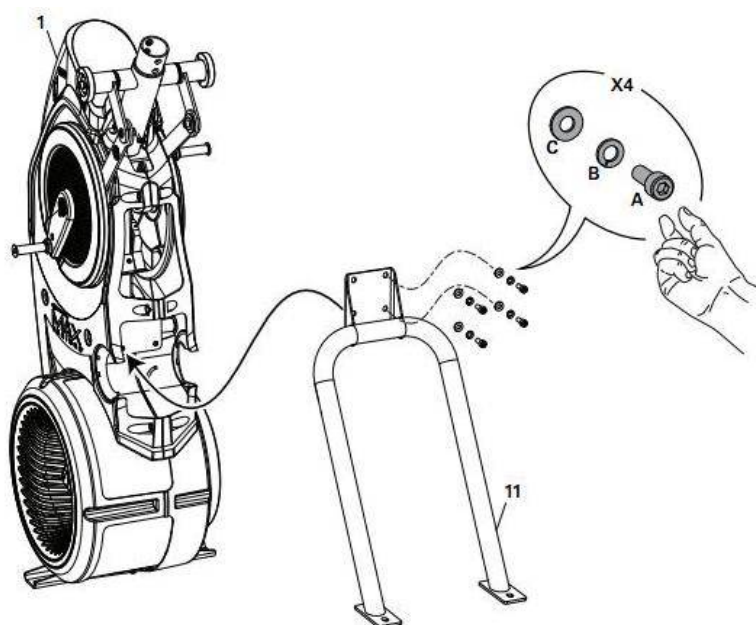
13 mm

הוראות הרכבה

3. חבר את חלק מס' 17 (4 יחידות) לחלק מס' 10.

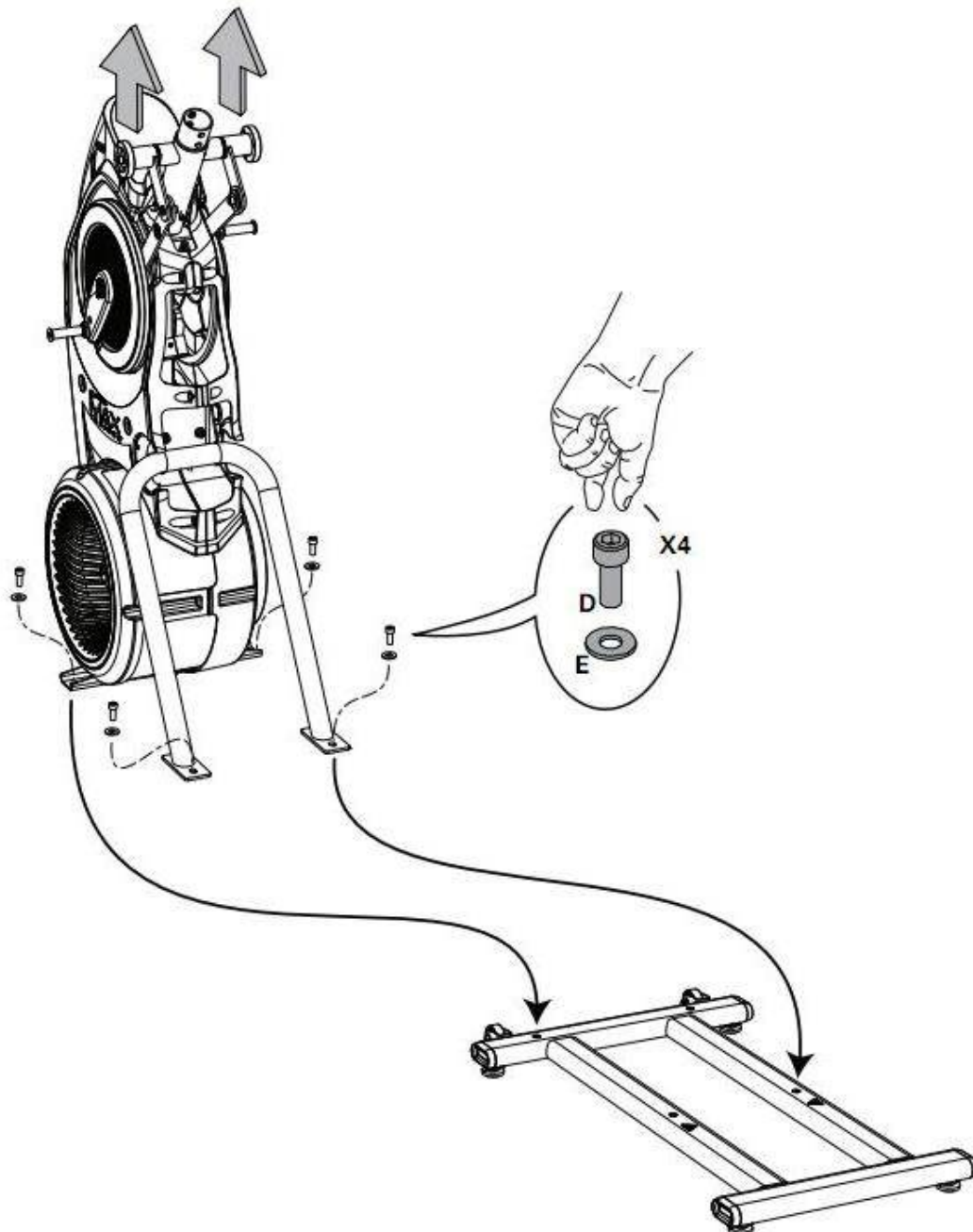


2. חבר את חלק מס' 11 לחלק מס' 1 ושחרר בזהירות את חלק מס' 1 מהפלטה אליה הוא מחובר.
חלק מהחלקים עלולים להיות כבדים – מומלץ להיעזר באדם נוסף בביצוע שלבים אלו.
הערה: יש להדק ברגים מסוימים ידנית. (ראה איור בהמשך).

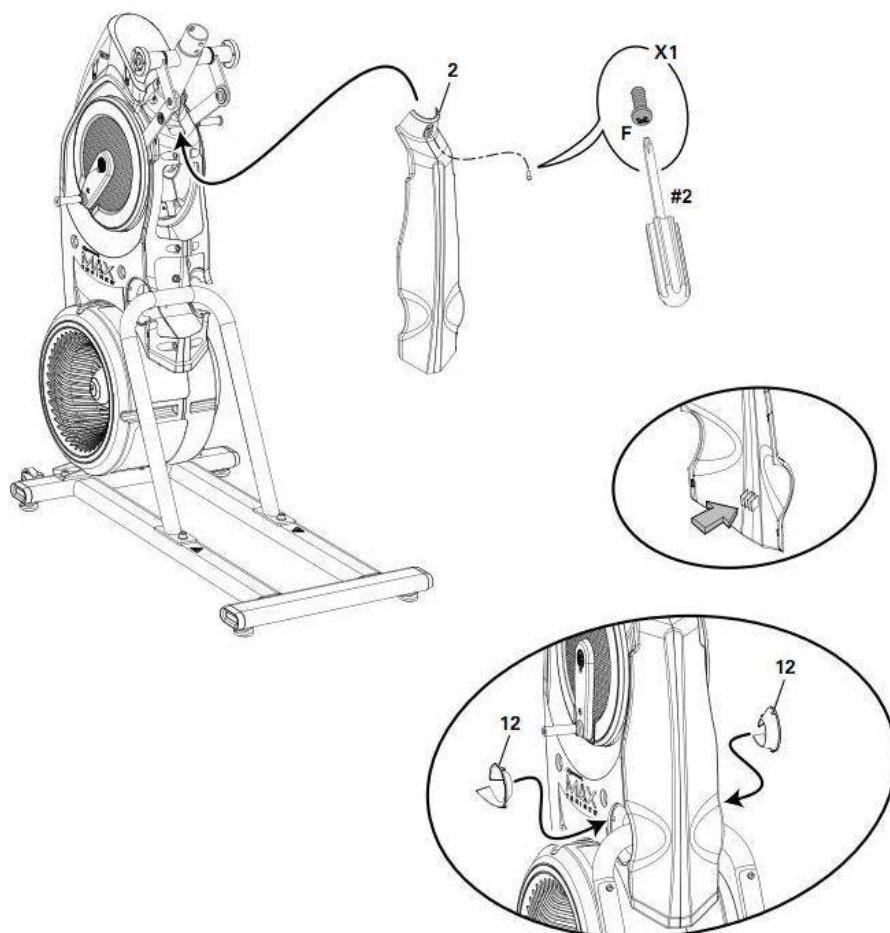


3. הרם בזהירות את חלק מס' 1 מהפלטה וחבר לחלק מס' 10.

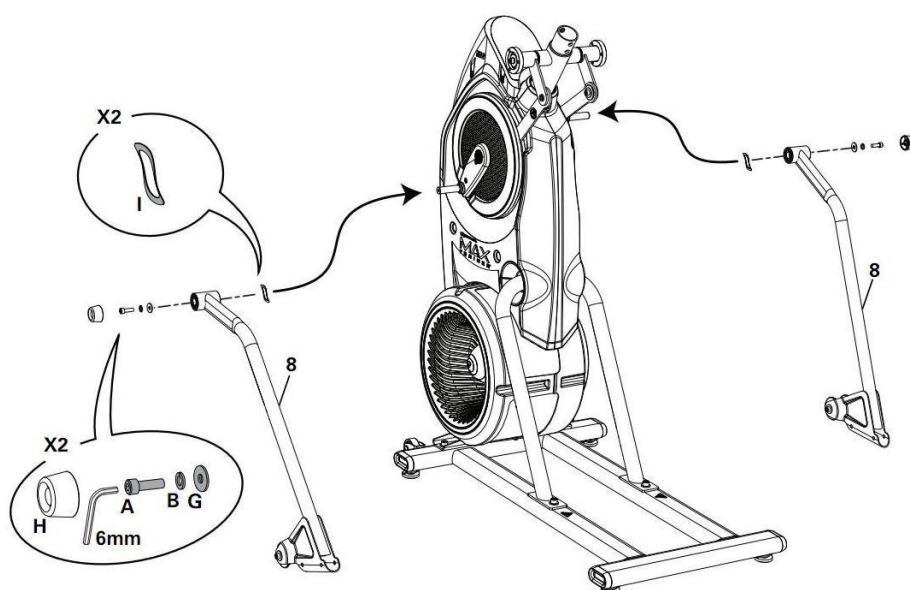
חלק מהחלקים עלולים להיות כבדים – מומלץ להיעזר באדם נוסף בביצוע שלבים אלו.
הערה: לאחר שכל כלי העבודה הודקו ידנית, יש להדק בחוזקה את הברגים מהשלבים הקדומים.



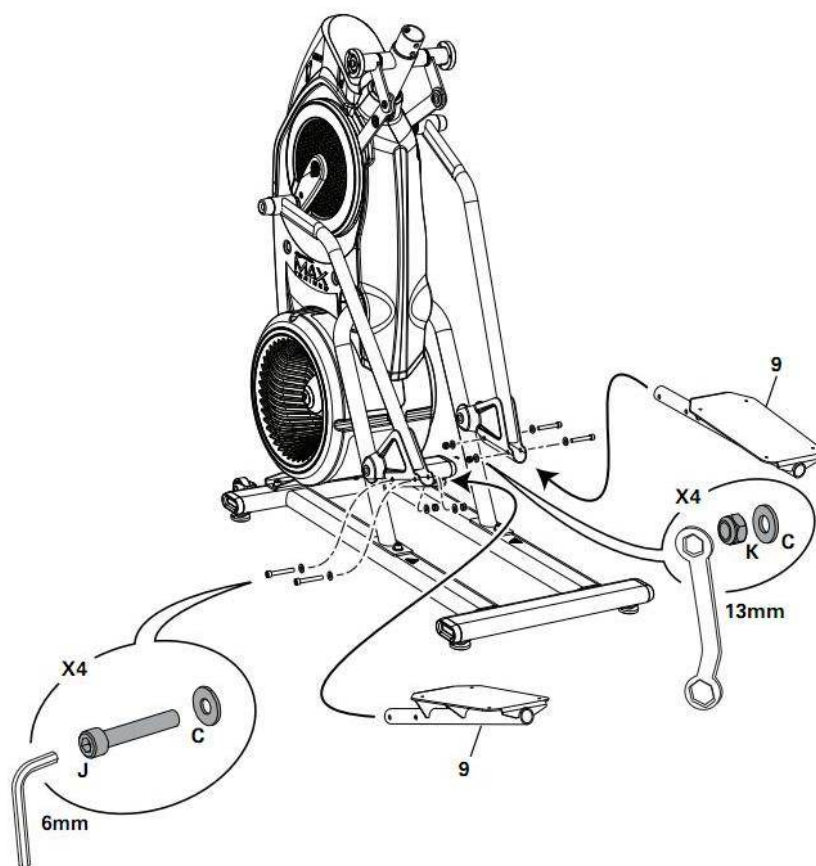
4. חבר את חלק מס' 2 ואת חלק מס' 12 (2 יחידות) לחלק מס' 1.
הערה: מקם את החיבור הפנימי של חלק מס' 2 על חלק מס' 1 ואז סובב אותו למקומו.



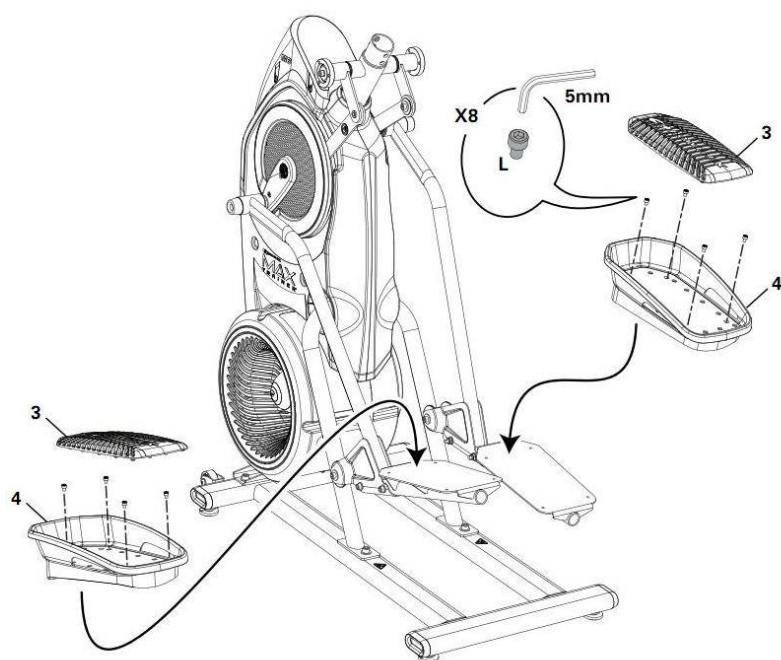
5. חבר את חלק מס' 8 (2 יחידות) לחלק מס' 1.
שים לב: הרגליים מחוברות אחת לשנייה וכאשר אחת מהם בתנועה השנייה תנוע גם היא.



6. חבר את חלק מס' 9 (2 יחידות) לחלק מס' 1.
אזהרה: על מנת להימנע מפציעות מיותרות, בצע את חיבור קצוות העמודים לרגליים בזהירות יתרה כדי לוודא שדייך או אצבעותייך לא ייתפסו באחד החלקים.



7. חבר את חלק מס' 3 (2 יחידות) וחלק מס' 4 (2 יחידות) לחלק מס' 9 (2 יחידות).



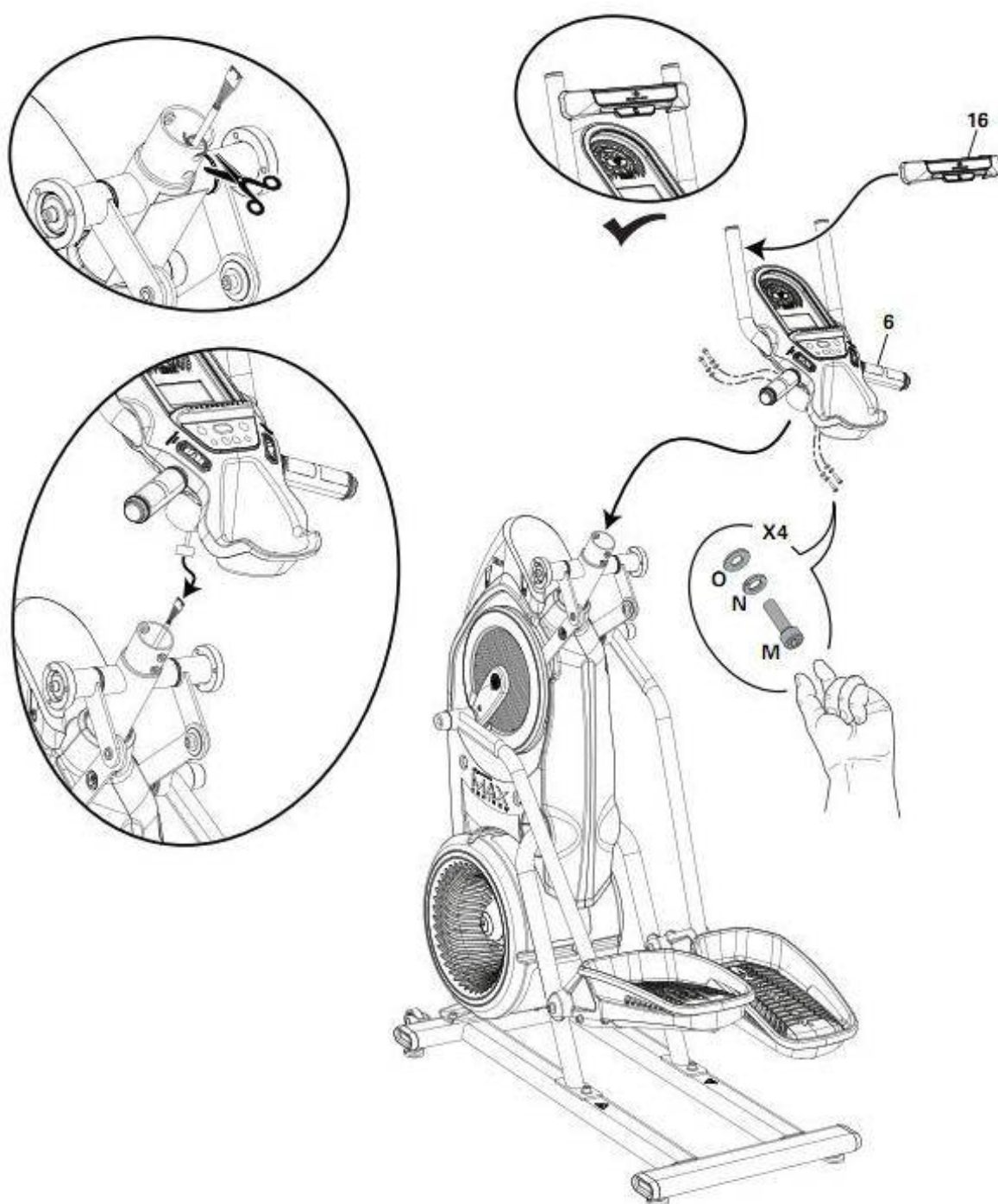
8. גזור בזהירות באמצעות מספריים את האזיקון המאבטח את החוטים וחבר ביניהם.

לאחר מכן, חבר את חלק מס' 6 וחלק מס' 16.

הערה: החזק את החוטים בזמן גזירת האזיקון בכדי למנוע גלישתם לתוך גוף המכשיר.

אין לגזור את החוטים עצמם.

לאחר שכל רכיבי החומרה הודקו ידנית, יש להדק בחוזקה את הרכיבים באמצעות מפתח אלן 5 מ"מ (כלול בערכת כלי העבודה).

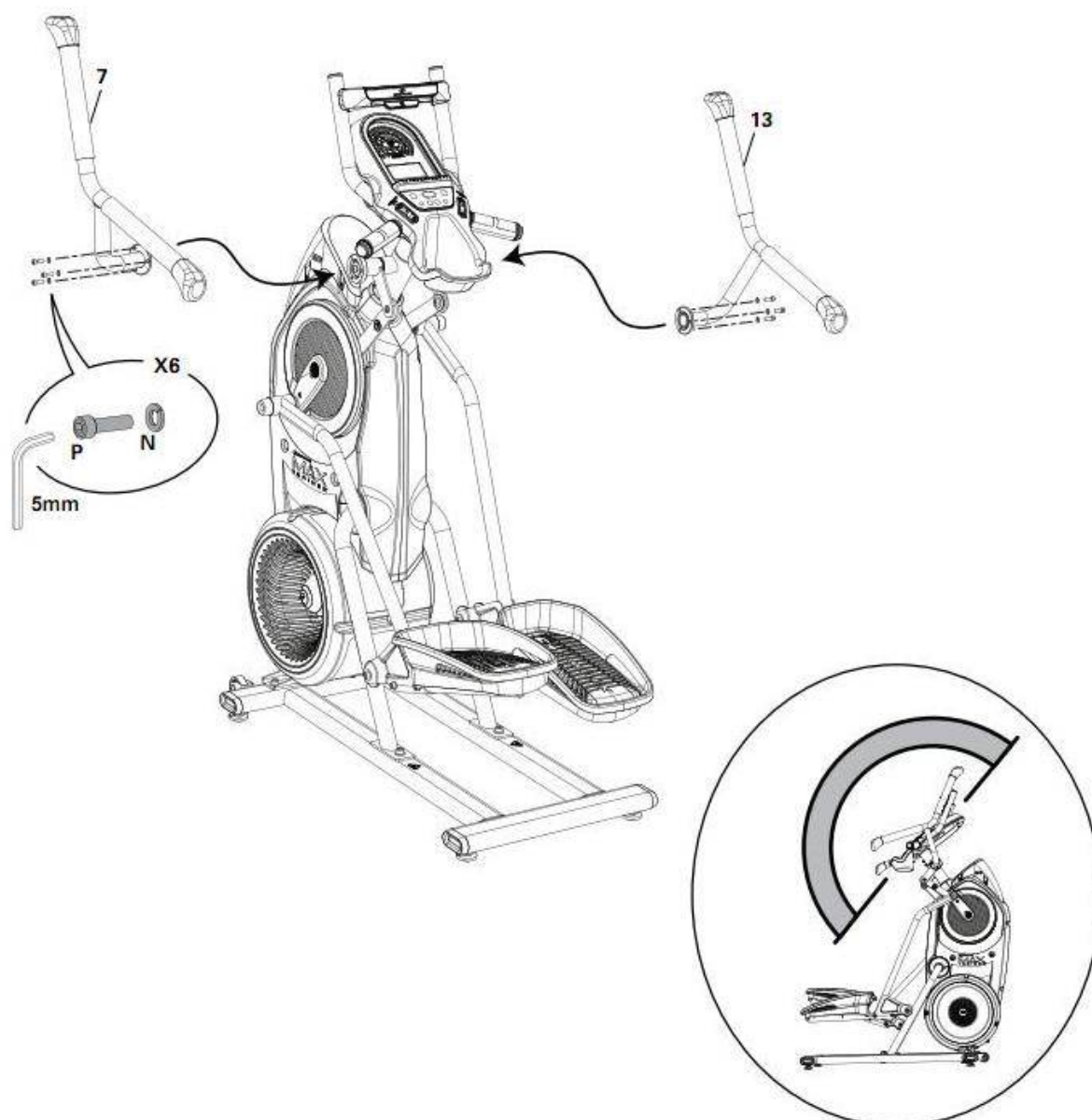


9. חבר את חלק מס' 13 וחלק מס' 7 לחלק מס' 1.

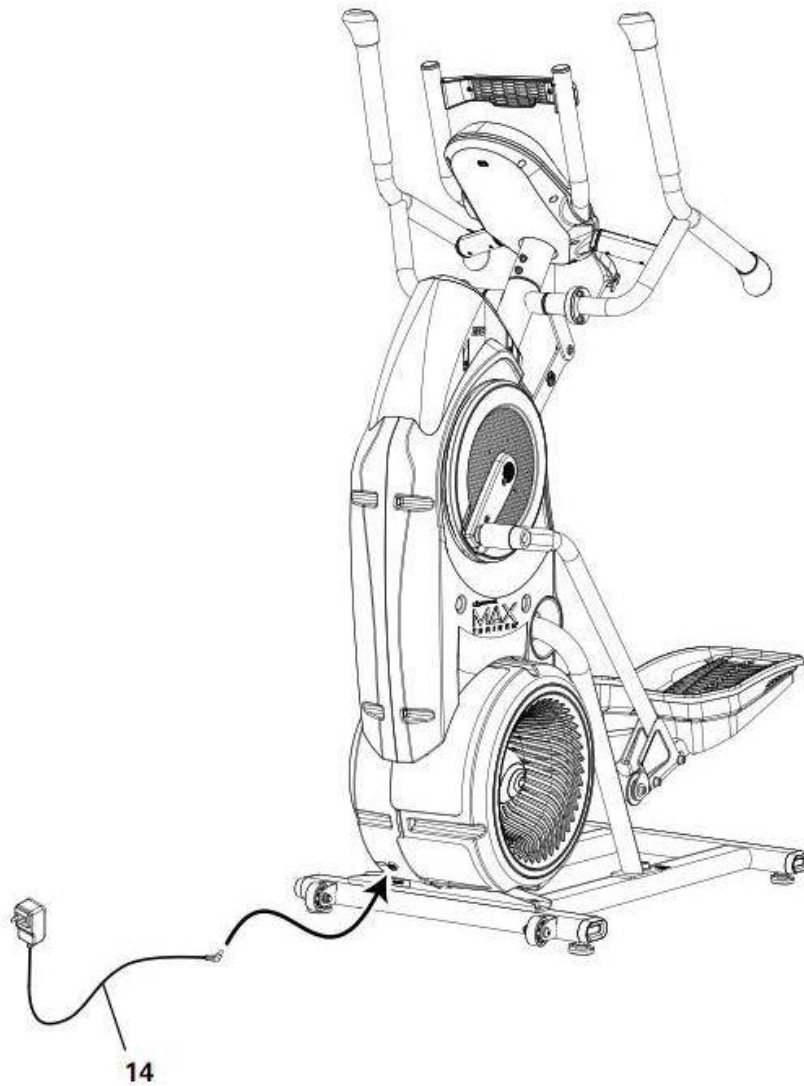
חלק מהחלקים עלולים להיות כבדים – מומלץ להיעזר באדם נוסף בביצוע שלבים אלו.

שים לב: הפדלים וידיות האחיזה העליונות מחוברים וכאשר אחד מהם יהיה בתנועה החלק השני ינוע גם הוא.

הערה: ודא לחבר את ידיות האחיזה העליונות בצורה נכונה כך שיהיו בטווח הפעולה של המתאמן.



10. חבר את חלק מס' 14 לחלק מס' 1.



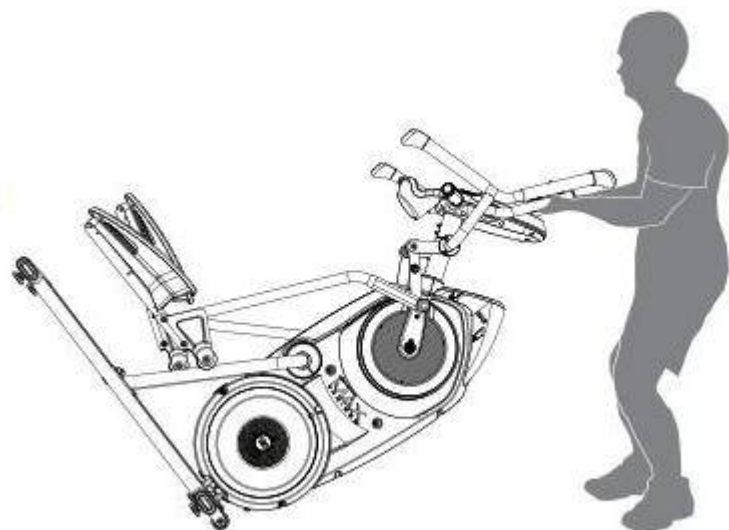
11. בדוק את המכשיר וודא שכל חלקיו מורכבים בצורה נכונה.
ודא שכל החלקים ורכיבי החומרה מהודקים בחוזקה.
הערות: הסר את מכסי ההגנה מפני הצג. הסר את רצועות ההגנה מפלסטיק מהמסילות.

במידת הצורך, יש להיעזר בטכנאי מורשה מטעם היבואן.

טלפון מחלקת שירות הלקוחות: 03-5186372

לפני השימוש

ניוד ואחסון המכשיר:



▲ לניוד המכשיר עלול להידרש יותר מאדם אחד (תלוי ביכולות הפיזיות).
ודא שהאדם או האנשים שיבצעו את התהליך כשירים ובעלי יכולות פיזיות מספיקות לניוד המכשיר בביטחה.

1. אחוז בחלק הפנימי, הטה את המכשיר בזהירות כלפיך כך שהחלק האחורי של המכשיר יהיה באוויר וגלגלי ההובלה יוכלו לנייד את המכשיר.

▲ שים לב לידיות האחיזה ולמשקל המכשיר לפני הטייתו.

2. הזז את המכשיר למקום הרצוי.

3. מקם את המכשיר בחזרה על הריצפה לאט ובזהירות.

הערה: הימנע מתזוזות לא רצוניות בזמן ניוד המכשיר, פעולה זו עלולה לגרום לפגיעה במנגנון הצג.

איזון המכשיר:

אם איזור האימון אינו שטוח ואופקי, יש לפלס את המכשיר.

בצע את הפעולות הבאות:

1. מקם את המכשיר במקום הרצוי.

2. שחרר את אומי הנעילה וכוון את

המפלסים כך שיהיו ישרים ומאוזנים

עם הריצפה.

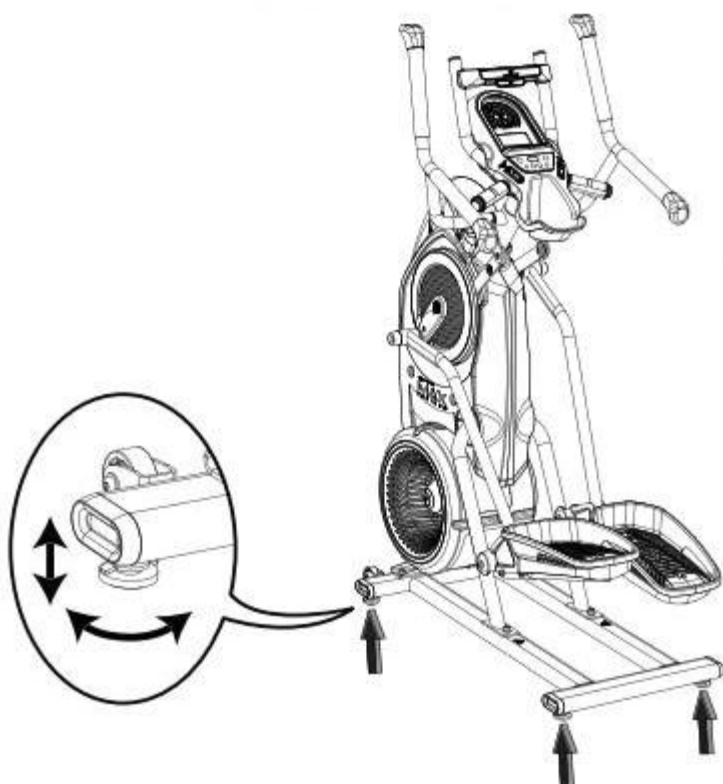
▲ אל תכוון את המפלסים לגובה שיגרום לניתוקם מהמכשיר.

מצב זה עלול לגרום לפגיעה בך ו/או במכשיר.

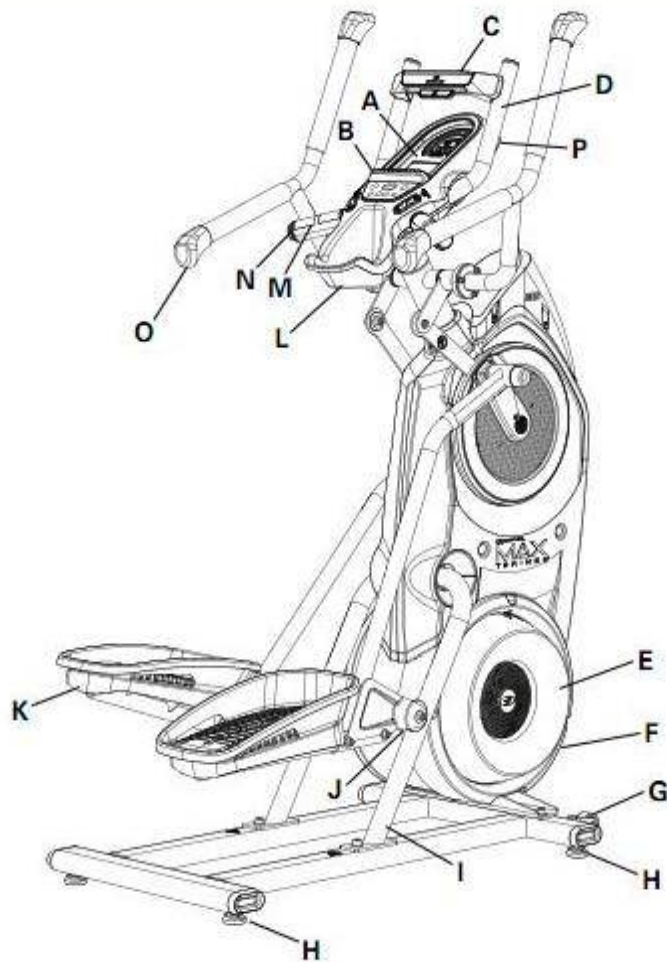
ודא כי המכשיר מפולס ויציב לפני תחילת האימון.

3. הדק את אומי הנעילה.

▲ ודא שהמכשיר יציב ומאוזן לפני תחילת האימון.

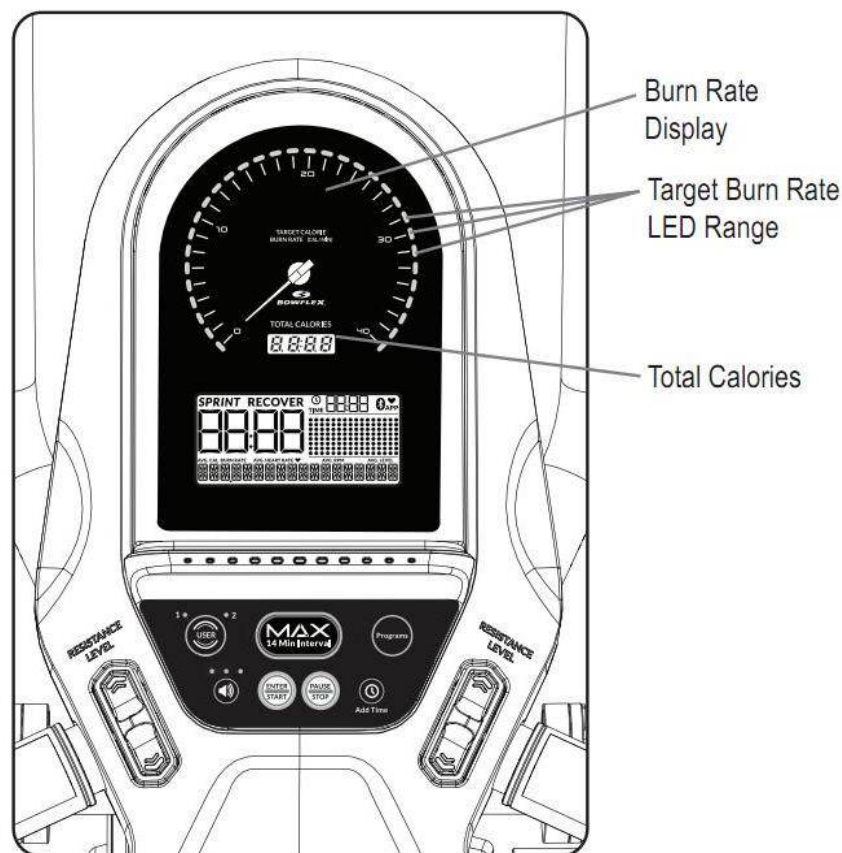


פונקציות המכשיר



A	Console	J	Roller
B	Media Shelf	K	Pedal
C	Media Capture Bar	L	Water Bottle Holder / Tray
D	Aerobars	M	Contact Heart Rate (CHR) Sensors
E	Resistance Fan	N	Static Handlebars
F	Power Connector	O	Dynamic Handlebars
G	Transport Roller	P	USB Port
H	Leveler	Q	Bluetooth® Connectivity (not shown)
I	Rail Assembly		

פונקציות הצג



Burn Rate Display

נתון זה מציג את קצב הקלוריות הנשרפות לדקה.
קצב זה הוא פונקציה של מהירות הדיווש (RPM) ורמת התנגדות (1-16).
עם עליית מהירות הדיווש ו/או רמת ההתנגדות, תעלה גם שריפת הקלוריות.

Burn Rate Target LED Range

נוריות טווח יעד שריפת קלוריות הן מדריך אימון המתבסס על ההגדרות של פרופיל המשתמש שנבחר.
טווח של 3 נוריות מופעלות במהלך אימון.
הנרית הראשונה בטווח מיועדת לרמת מתחילים, והנוריות אחריה לפי הסדר מיועדות למשתמשים ברמות כושר גבוהות יותר.
הערה: מומלץ לוודא שפרופיל המשתמש מעודכן - לקבלת נתוני שריפת קלוריות וטווח יעד מוצע מדויקים יותר.

אזהרה חשובה! טווח הנוריות של יעד שריפת הקלוריות הינו הצעה בלבד לרמת האימון, ויש להתאמן ברמה זו רק במידה ורמת הכושר הגופני שלך מאפשרת זאת.
באימון אינטרוולים, מקטע ה- SPRINT יוצג בצבע אדום, ומקטע ה- RECOVERY יוצג בצבע ירוק.

Maximum Burn Rate LED Marker

נורית קצב שריפת קלוריות מקסימלי בצבע כתום המציגה את השיעור הגבוה ביותר של קצב שריפת קלוריות שהושג במהלך האימון הנכחי.

Total Calories Display

מציג את כמות הקלוריות המשוערת שנשרפה במהלך האימון. התצוגה המקסימלית הינה 9999.

Active User Display

מציג את פרופיל המשתמש שנבחר. פרופיל משתמש נבחר תמיד.
הערה: לקבלת נתוני ספירת קלוריות ויעדי שריפת קלוריות מדויקים יותר - התאם אישית את פרופיל המשתמש שלך.

לחצני פונקציות לוח המקשים

User Button

לחץ לבחירת פרופיל המשתמש הרצוי.

Volume Button and indicator lights

כפתור ה- Volume משמש להגברת או הנמכת עוצמת רעש הצג.
האורות המחוונים מסמנים את עוצמת הרעש בכל זמן נתון:
Low (נורית אחת דולקת), Medium (שתי נוריות דולקות), High (כל הנוריות דולקות), Off (אף נורית אינה דולקת).

Max 14 Minute Interval Button

לחץ להפעלת תוכנית אימון 14 דקות אינטרוולים.

Programs Button

לחץ לבחירת תוכנית אימון.

Enter/Start Button

לחץ להפעלת תוכנית האימון שנבחרה, או להמשך האימון לאחר השהייה.
לחץ לאישור בחירת הערך המוצג.

Pause/Stop Button

לחץ להשהיית או סיום האימון או לחזרה למסך הראשי.

Add Time Button

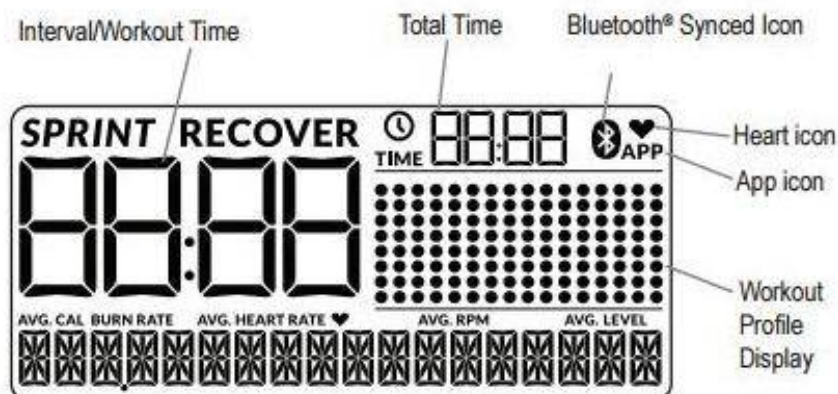
לחץ להארכת זמן האימון ב- 2.5 דקות נוספות באימונים שאינם אינטרוולים.

Resistance Level Buttons

לחץ להגברת או הנמכת רמת ההתנגדות בזמן האימון, לבחירת תוכנית אימון או לשינוי ערך מוצג

מסך תצוגה

הצג מספק מידע אודות נתוני האימון ואפשרויות נוספות במסך התצוגה.



SPRINT

מציג את המקטע האינטנסיבי יותר במהלך אימון אינטרוולים. במהלך אימון אינטרוולים, המקטע הפעיל ינוע בהתאם בין SPRINT ל- RECOVER בספירת זמן לאחר עד לסיום המקטע הנוכחי.

RECOVER

מציג את המקטע הרגוע יותר במהלך אימון אינטרוולים בספירת זמן לאחר עד לתחילת מקטע SPRINT הבא.

Interval/Workout Time Display

מציג את הזמן הנותר לסיום המקטע הנוכחי (במהלך אימון אינטרוולים) או זמן אימון כולל שהושלם.

Total Time Display

מציג את זמן האימון הכולל בכל עת.

Bluetooth® Connected Display

מוצג כאשר המכשיר מוצמד לחיבור Bluetooth®

App Icon

מוצג כאשר המכשיר מחובר לאפליקציה.

הערה: כאשר האפליקציה מחוברת, תצוגת המסך תבוטל.

Heart Icon

מוצג כאשר המכשיר מחובר לרצועת דופק בעלת חיבור Bluetooth®.

Workout Profile Display

מסך תצוגת גרף האימון מציג את פרופיל האימון.
כל עמודה בגרף מציגה מקטע אחד.
ככל שהעמודה גבוהה יותר, כך רמת האינטנסיביות באימון גבוהה יותר.
במהלך אימון אינטרוולים, פרופיל האימון מציג את קצב שריפת הקלוריות.
במהלך אימון המבוסס על התנגדות, פרופיל האימון מציג את רמת ההתנגדות.
הצג יתאים את רמת ההתנגדות במהלך האימון.
העמודה המהבהבת מציגה את המקטע הנוכחי.

Calorie Burn Rate

מציג את הקצב הנוכחי של שריפת קלוריות לדקה.
מהירות הדיווש (RPM) ורמת ההתנגדות משפיעים ישירות על נתון זה.
גם הגדרות פרופיל המשתמש משפיעות על הקצב (משקל משתמש).

Heart Rate

מציג את נתון קצב הלב בקצב פעימות לדקה (BPM) המתקבל מחיישני קצב הלב.
נתון זה לא יוצג אם לא אותר אות קצב לב.
אזהרה חשובה: התייעץ עם רופא לפני שתתחיל תוכנית אימונים.
הפסק להתאמן אם אתה מרגיש כאב או כאב בחזה, קוצר נשימה או תחושת עילפון.
צור קשר עם הרופא שלך לפני שתשתמש שוב במכשיר.
חשוב! נתוני קצב הלב המופיעים על הצג הינם בקירוב בלבד ויש להשתמש בהם לצרכי אינדיקציה/הערכה בלבד ולא לצרכים רפואיים.

RPM

מציג את מהירות הדיווש, כלומר סיבובי המכשיר לדקה (סל"ד).

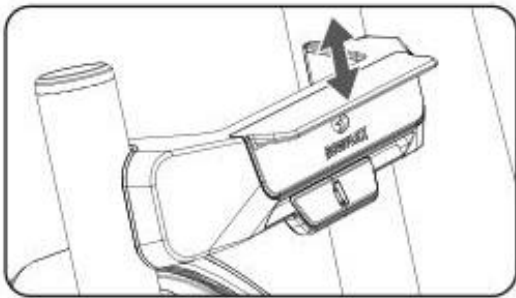
Resistance Level

מציג את רמת ההתנגדות הנוכחית (1-16). ככל שרמת ההתנגדות גבוהה יותר, כך יהיה קשה יותר לדחוף את הדוושות.

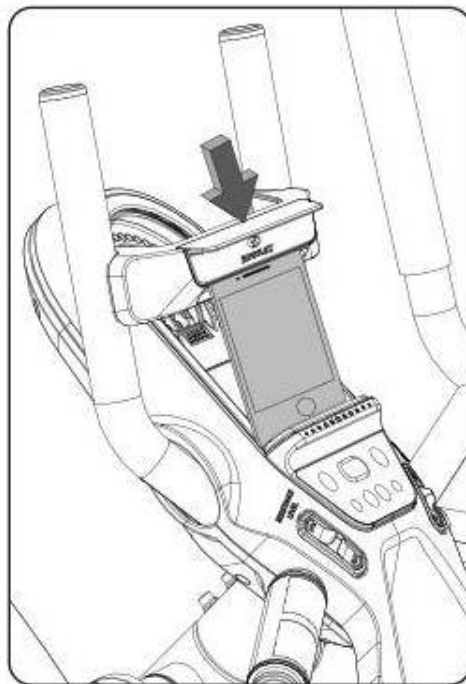
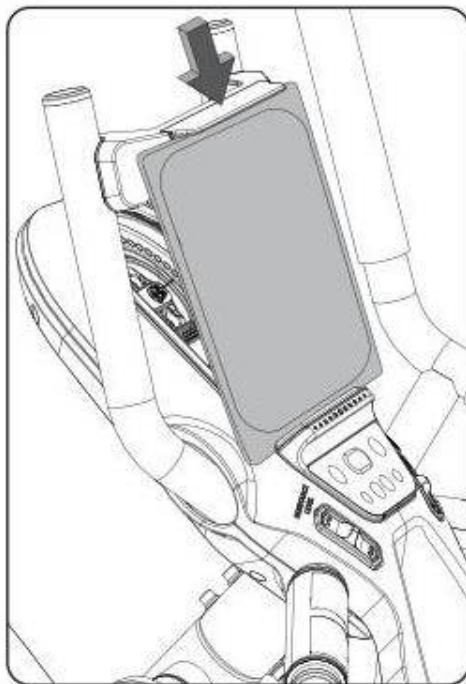
USB Charging

כאשר מחובר התקן USB ליציאת ה-USB המותקנת במכשיר, יתבצע ניסיון לטעון את ההתקן.
ייתכן כי הכוח המסופק מיציאת ה-USB אינו יספיק להפעיל את המכשיר ולטעון את ההתקן בו זמנית.

Secure Your Device for a Workout



המכשיר מצויד במדף מדיה מובנה המאפשר אחסנת סמארטפונים/טאבלטים במגוון גדלים. המדף כולל שתי לשוניות להתאמת המדף לגודל המכשיר. הלשונית העליונה (הגדולה יותר) משמשת למכשירים כמו טאבלטים וסמארטפונים גדולים. הלשונית התחתונה (הקטנה יותר) משמשת למכשירים כמו סמארטפונים קטנים או מיני טאבלטים. כדי לאבטח את מכשירך למדף, מקם את הקצה התחתון של המכשיר על מדף המדיה. לאחר מכן, החלק את המדף כלפי מטה עד שמכשירך יינעל בבטחה בלשונית המתאימה.



Contact Heart Rate Sensors

חיישני הדופק (CHR) מעבירים את אותות קצב הלב לצג המכשיר. החיישנים הם חלקי הנירוסטה של ידיות האחיזה. לשימוש בהם, הנח את הידיים בנוחות סביב החיישנים. וודא שידייך נוגעות בחלקם העליון והתחתון של החיישנים. החזק חזק, אך לא צמוד או משוחרר מדי. שתי הידיים חייבות להיות בקשר עם החיישנים על מנת לאתר את הדופק. אחרי הצג מקבל 4 אותו דופק יציבים, הדופק הראשוני יוצג על הצג. לאחר קבלת הדופק הראשוני, אין להזיז את הידיים למשך 10-15 שניות. הצג יחשב את ערך הדופק.

- ישנם הרבה גורמים אשר עלולים לפגוע ביכולת החיישנים לאתר את הדופק :
- תזוזת פלג גוף עליון (כולל הזרועות) מייצרת אות חשמל שעלול להפריע לאיתור הדופק.
 - יבלות / קרם ידיים עשויים לשמש כשכבת בידוד אשר תפחית את עוצמת האות.
 - ישנם אנשים אשר אותות האלקטרוקרדיוגרם אינם חזקים מספיק כדי להיות מזוהים ע"י החיישנים.
 - מכשירים חשמליים אחרים בקרבה עלולים ליצור הפרעה.

Bluetooth® Heart Rate Strap (*רצועת דופק אינה כלולה*)

המכשיר מצויד באפשרות לקבלת אות מרצועת דופק בעלת חיבור Bluetooth®. כאשר רצועת הדופק מחוברת, הצג יראה סמל Bluetooth® מחובר. **חשוב!** אם יש לך קוצב לב או מכשיר אלקטרוני אחר מושתל, **חובה** להתייעץ עם הרופא שלך לפני השימוש ברצועת חזה אלחוטית או כל מתקן/משדר קצב לב אלחוטי אחר.

1. לבש את רצועת הדופק.
2. לחץ על כפתורי ON/OFF כדי להפעיל את הרצועה.
3. צג המכשיר מחפש התקנים בסביבה, ואמור להתחבר לרצועה כאשר הם בטווח סביבה קרוב.
3. סמל ה-Bluetooth® שעל הצג יופעל כאשר נעשה החיבור בין ההתקנים. הכל מוכן לאימון.
- לאחר סיום האימון, לחץ על כפתורי ON/OFF כדי לנתק את הרצועה מצג המכשיר.

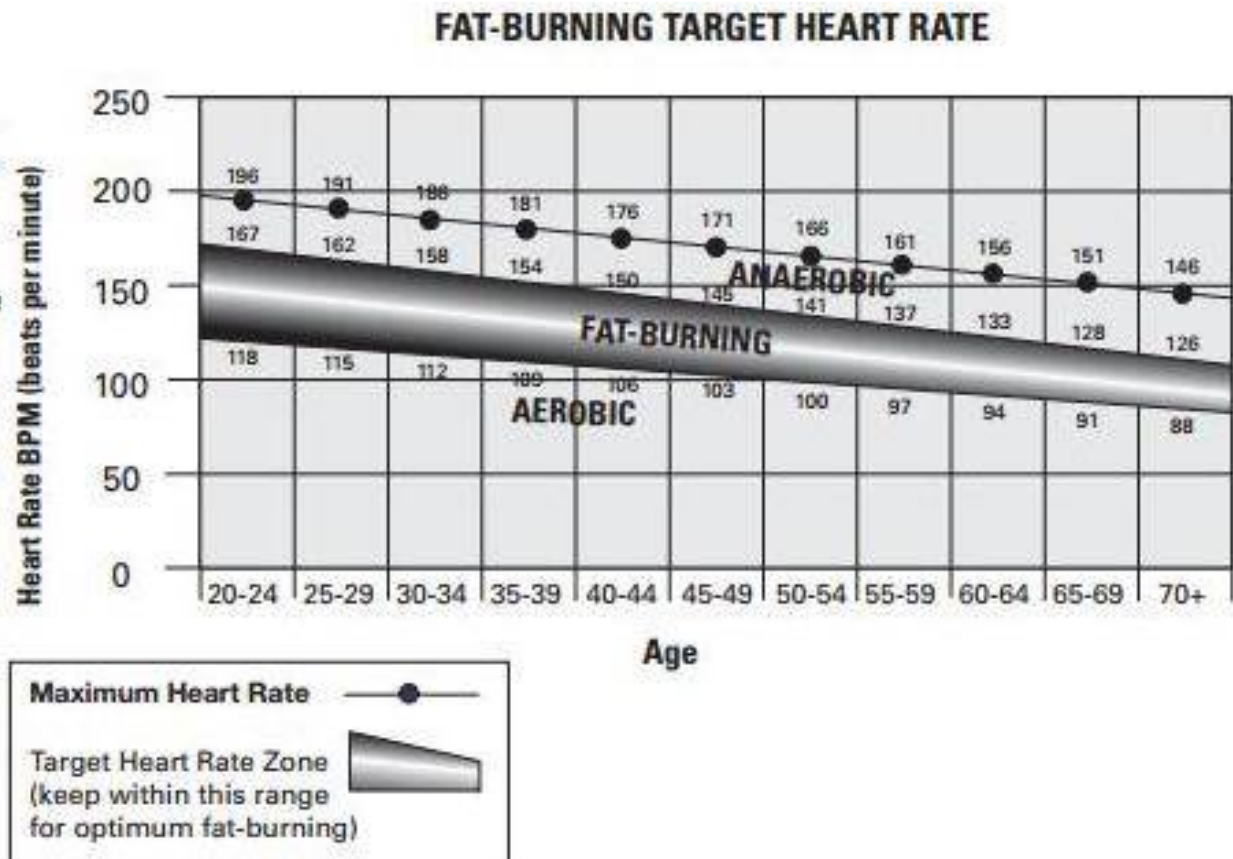
Heart Rate Calculations

קצב הלב המקסימלי יורד בדרך כלל מ- 220 פעימות לדקה בילדות עד כ- 160 פעימות לדקה עד גיל 60.

ירידה זו בקצב הלב היא בדרך כלל ליניארית, ופוחתת בפעימה אחת לדקה לכל שנה. אין כל אינדיקציה לכך שאימוני כושר משפיעים על הירידה בקצב הלב המרבי. אנשים בני אותו גיל יכולים להיות שונים בקצב הלב המרבי. כדי למצוא במדויק את ערך קצב הלב המקסימלי נדרש מבחן מאמץ. השימוש בנוסחה הקשורה לגיל אינו מדויק. קצב הלב בזמן מנוחה משפיע על אימון הסיבולת. למבוגר טיפוסי יש קצב לב במנוחה של כ-72 פעימות לדקה, בעוד רץ מאומן יכול להיות בעל קצב לב במנוחה של 40 פעימות לדקה או אף נמוך יותר. טבלת קצב הלב מהווה אומדן לבחירת איזור קצב לב (HRZ) היעיל לשרוף שומן ולשפר את מערכת הלב וכלי הדם שלך. התנאים הפיזיים משתנים, ולכן איזור ה- HRZ האישי שלך יכול להיות גבוה או נמוך יותר במספר פעימות מאשר מה שמוצג. ההליך היעיל ביותר לשרוף שומן במהלך פעילות גופנית הוא להתחיל בקצב איטי ולהגדיל בהדרגה את עוצמתך עד שקצב הלב מגיע בין 60-85% מקצב הלב המקסימלי שלך. המשך בקצב זה תוך שמירה על קצב הלב באזור יעד זה במשך 20 דקות. ככל שתשמור על קצב הלב, כך גופך ישרוף יותר.

הגרף הוא קו מנחה קצר, המתאר את שיעורי קצב הלב המוצעים בדרך כלל בהתבסס על גיל. כפי שצוין לעיל, שיעור היעד האופטימלי שלך עשוי להיות גבוה יותר או נמוך יותר. חובה עליך להתייעץ עם הרופא שלך לגבי אזור יעד קצב הלב אישי שלך. **הערה :** כמו בכל תוכנית אימונים ותרגילי כושר, תמיד השתמש בכושר שיפוטך הטוב ביותר לפני הגדלת אינטנסיביות או זמן האימונים שלך.

טבלת יעדי קצב לב לשריפת שומן:



תפעול והנחיות כלליות

תכיפות האימונים:

היוועץ ברופא לפני שתתחיל תוכנית אימונים.
הפסק להתאמן אם אתה מרגיש כאב או כאב בחזה, קוצר נשימה או תחושת עילפון.
צור קשר עם הרופא שלך לפני שתשתמש שוב במכשיר.
השתמש בנתונים שחושבו או נמדדו על ידי צג המכשיר לאינדיקציה/הערכה בלבד.
קצב הלב המופיע על הצג הוא בקירוב ויש להשתמש בו לצרכי אינדיקציה בלבד.

- אימון 3 פעמים בשבוע במשך כ- 14 דקות בכל יום.
- תזמן את האימונים מראש והשתדל לעמוד בתוכנית שקבעת.

הערה: אם רק התחלת בפעילות גופנית (או שאתה חוזר לתוכנית אימונים שהופסקה) ואינך מסוגל להשלים 14 דקות של אימון רציף, קצר את האימון ל-5 עד 10 דקות, ואז, בהדרגה, הארך את משך האימון עד שתוכלו להגיע ל- 14 דקות בסך הכל.

עוצמת האימונים:

- כדי להגביר את עוצמת האימון:
- שאף להגדיל את הסל"ד (RPM) של הדוושות.
 - הנח את הרגליים קדימה לכיוון החלק האחורי של הדוושות.
 - הגדל את רמת ההתנגדות ושמור סל"ד (RPM) עקבי או הגדל גם אותו.
 - הפעל את פלג הגוף העליון ופלג הגוף התחתון ברמות שונות.
 - גוון את מיקום האחיזה בידיות האחיזה העליונות כדי להפעיל אזורים אחרים של פלג הגוף העליון.

הלבשה מתאימה:

- חשוב ללבוש נעליים ובגדים מתאימים, בטוחים ונוחים בעת השימוש במכשיר, כולל:
- נעלי הליכה או ריצה ספורטיביות מגומי.
 - ביגוד המאפשר תנועה חופשית ושמירה על קור רוח בנוחות.
 - תמיכה אתלטית המאפשרת יציבות ונוחות.
 - בקבוק מים

בחירת האחיזה בידיות:

המכשיר מצויד בידיות אחיזה המאפשרות מגוון של אימוני פלג גוף עליון.
בתחילה, מקם את האחיזה במקום הכי נוח לך.
עם התקדמות האימונים, שנה את מיקום האחיזה כדי להתמקד בקבוצות שרירים שונות.
חשוב! האימון במכשיר זה מצריך קואורדינציה ושיווי משקל.
הקפידו לצפות לשינויים ברמות המהירות וההתנגדות העלולים להתרחש במהלך האימון.
השגיחו והיזהרו מהם, למניעת איבוד שיווי משקל ופציעה.
ניתן להשתמש בידיות הקבועות שבמכשיר בכדי לשפר את היציבות ולאפשר התמקדות בעבודת הרגליים.

כדי לעלות על המכשיר:

1. הזז את הדוושות עד שהדוושה הקרובה אליך נמצאת במיקום הנמוך ביותר.
2. אחוז בידיות הקבועות - באיזור החלק התחתון של צג המכשיר.
3. עלה ברגל אחת על הדוושה הנמוכה ביותר תוך שאתה אווז היטב בידיות הקבועות, ואז העלה את הרגל השנייה הדוושה הנגדית.

הערה: במקרה והמשתמש אינו מסוגל להתחיל אימון כי לא מצליח להזיז את הדוושות, יש להחזיק היטב בידיות האחיזה הקבועות ולהחיל את המשקל על העקב של הרגל המורמת ולהישען מעט לאחור תוך החלת משקל (לחיצה) נוספת על העקב. עם תחילת תזוזת הדוושות, ניתן לחדש את האימון.

כדי לרדת מהמכשיר:

1. הזז את הדוושה שברצונך לרדת ממנה למיקום הגבוה ביותר, ועצור את פעולת המכשיר עצירה מוחלטת.
- חשוב!** במכשיר זה יש להפחית את מהירות הדוושות באופן מבוזר.
2. כדי לייצב את עצמך, אחוז בידיות הקבועות שבאיזור חלקו התחתון של צג המכשיר.
3. כשמסקלך על הרגל הנמוכה ביותר, הורד את רגלך העליונה מהמכשיר אל הרצפה.
4. הורד את רגלך השנייה מהמכשיר ואז עזוב את ידיות האחיזה.

תחילת האימון

1. מקם את המכשיר באיזור האימון.
חשוב! מקם את המכשיר על משטח אופקי נקי וקשיח, ללא חפצים או חומרים אחרים העלולים לעכב את יכולתך לנוע בחופשיות.
מומלץ לשים שטיח גומי מתחת למכשיר למניעת שחרור חשמל סטטי ולהגנה על הריצוף בבית.
ניתן להזיז את המכשיר ע"י אדם אחד או יותר. לפני הפעולה, וודא כי יכולתך הפיזית מאפשרת להזיז את המכשיר בבטחה.
2. **חשוב לוודא** שאין חפצים מפריעים מתחת לדוושות או בגלגל התנגדות האוויר.
3. חבר את כבל המתח לשקע במכשיר והכנס את התקע לשקע מוארק בקיר.
4. אם הינך משתמש במד הדופק - עקוב אחר ההוראות של רצועת החזה.
5. כדי לעלות על המכשיר הזז את הדוושות עד שהדוושה הקרובה אליך נמצאת במיקום הנמוך ביותר.
חשוב! יש להיזהר בעת העלייה למכשיר או הירידה ממנו.
שים לב כי הדוושות והידיות העליונות מחוברים זה לזה וכאשר אחד הם בתנועה, גם השני נע. לכן, כדי למנוע פגיעה חמורה אפשרית - החזק בידיות הקבועות כדי לייצב את עצמך.
6. אחוז בידיות הקבועות - באיזור החלק התחתון של צג המכשיר.

7. עלה ברגל אחת על הדוושה הנמוכה ביותר תוך שאתה אווז היטב בידיות הקבועות, ואז העלה את הרגל השנייה על הדוושה הנגדית.
- הערה:** במקרה ואינך מצליח להזיז את הדוושות, אווז היטב בידיות האחיזה הקבועות, שים את משקל גופך על עקב הרגל המורמת ואז הישען מעט לאחור תוך לחיצת משקל גוף נוספת על העקב. לאחר תחילת תזוזת הדוושות, ניתן להמשיך את האימון.
8. לחץ על לחצן USER כדי לבחור את פרופיל המשתמש הרצוי.
9. לחץ והחזק את לחצן USER כדי לערוך את פרופיל המשתמש.
10. הצג יראה את הערכים המוגדרים.
- היעזר בלחצני Increase/Decrease כדי לכוון את הערך הרצוי ולחץ Enter/Start לאישור.
11. הצג יראה את ערך המשקל המוגדר לפרופיל המשתמש.
- היעזר בלחצני Increase/Decrease כדי לכוון את המשקל הרצוי ולחץ Enter/Start לאישור.
- הערה:** הקפד לתכנת את פרופיל המשתמש לפני תחילת אימון.
- ערך שריפת הקלוריות המוצע על ידי הצג מבוסס על הגדרות פרופיל המשתמש.
12. לחץ על לחצן Max 14 Minute Interval כדי להתחיל תוכנית אימון מהירה.
- למד בסבלנות את אופן פעולת המכשיר ותגובותיו לשינויי רמת התנגדות או סל"ד.

Power Up/Idle Mode (GET READY screen)

הצג ייכנס למצב Power-Up / Idle כאשר יחובר למקור מתח, בלחיצה על לחצן כלשהו, או אם הוא מקבל אות מחיישן RPM (סל"ד) כתוצאה מתנועת הדוושות.

Auto Shut-Off (מצב שינה Sleep Mode)

אם הצג אינו מקבל אות כלשהו במשך 5 דקות, הוא יכבה באופן אוטומטי.

תצוגת ה-LCD כבויה במצב שינה.

הערה: בצג מכשיר זה לא קיימים מתגי הפעלה וכיבוי (ON / OFF).

Warm Up Mode

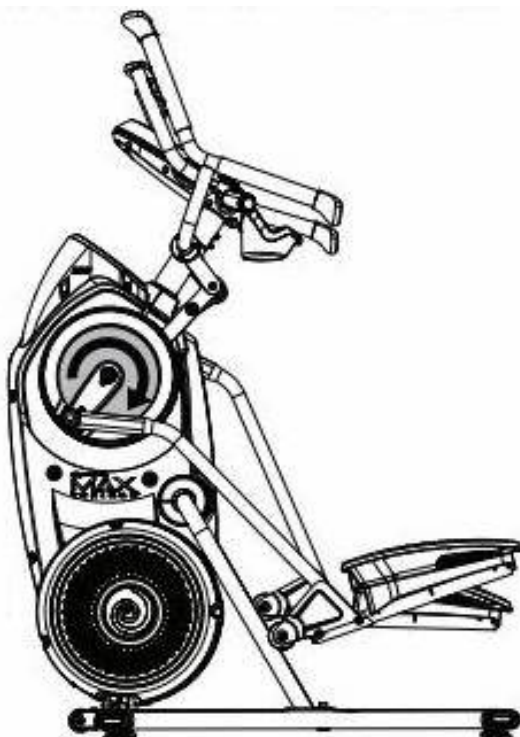
תוכנית חימום זמינה להפעלה ממסך התצוגה הראשי.

להפעלה, פשוט התחל להשתמש במכשיר עד שתרגיש מוכן לתחילת אימון.

במהלך החימום, ניתן לבחור פרופיל משתמש ותוכנית אימון.

הצג יראה רק את קצב שריפת הקלוריות הנוכחי במהלך החימום.

הערה: הערכים מזמן החימום אינם מתווספים לערכי האימון ולא נשמרים לייצוא לאפליקציה.



MAX 14 MINUTE INTERVAL Program

זוהי תוכנית האימון המחליפה בין מקטעי אימון בקצב אינטנסיבי (SPRINT) למקטעי אימון בקצב רגוע (RECOVER).

החלפות אלו חוזרות על עצמן ב-8 מחזורים.

תצוגת פרופיל האימון מציגה את קצב שריפת הקלוריות עבור תוכנית MAX 14 Minute Interval.

1. עמוד על המכשיר.

2. לחץ על לחצן USER כדי לבחור את פרופיל המשתמש שלך.

הערה: במהלך האימון, הצג יראה את טווח TARGET LED RANGE בהתבסס על הגדרות פרופיל המשתמש שנבחר.

3. לחץ על לחצן MAX 14 Minute Interval.

4. האימון יתחיל בספירה קולית לאחר כאשר המחוג נע על פני הצג עד שמתייצב על נתון שריפת הקלוריות הנוכחי.

גם הנוריות של טווח יעד שריפת הקלוריות יידלקו ויעלו עד קצב שריפת הקלוריות המומלץ.

מקטע האימון הראשון הינו 'SPRINT' הנמשך פרק זמן קצר יותר.

הגבר את המאמץ בזהירות עד שמחוג קצב שריפת הקלוריות יגיע לנוריות האדומות המראות את

הטווח המומלץ והשאר אותו בטוח זה עד שצג הזמן מגיע ל-00:00.

הערה: טווח יעד שריפת הקלוריות (נוריות אדומות) מהווה יעד ממוצע בלבד.

3 נוריות הינן היעד הנמוך ביותר המאפשר למשתמש לעלות ליעד גבוה יותר כשרמת הכושר שלו עולה.

ב-3 השניות האחרונות של מקטע SPRINT, הצג יחל בספירה קולית לאחר.

5. כאשר זמן האינטרוול יגיע ל-00:00, הצג ישמיע אישור קולי שלישי ואז יתחיל מקטע 'RECOVER' של האימון.

הנוריות יהפכו מאדום לירוק עם הירידה לטווח יעד נמוך יותר של שריפת הקלוריות.

במהלך מקטע RECOVER, המשיך את האימון אך בעצימות נמוכה יותר.

ב-3 השניות האחרונות של מקטע RECOVER, הצג יתחיל בספירה קולית לאחר.

6. עם הגעת זמן האינטרוול ל-00:00, ישמיע הצג אישור קולי ויעבור למקטע ה-SPRINT הבא.

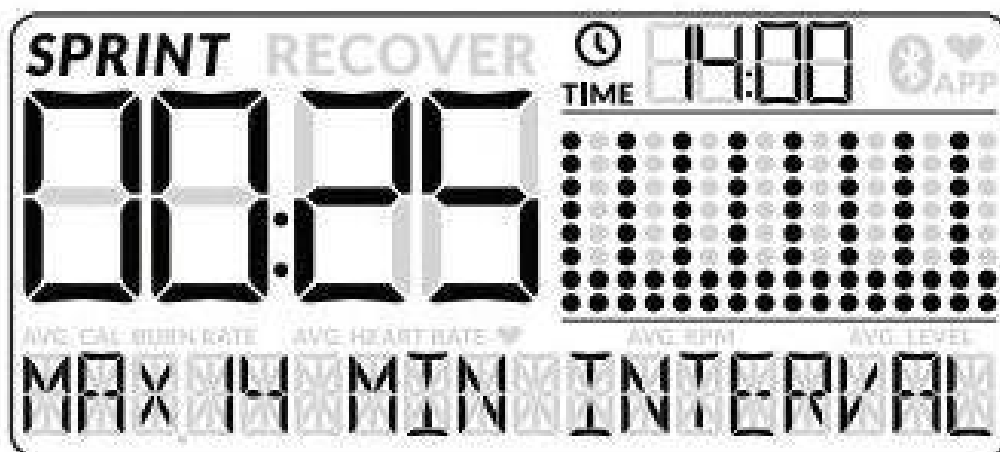
המעברים ממקטעי SPRINT ל-RECOVER יחזרו על עצמם 8 פעמים במהלך האימון הכולל.

7. לאחר השלמת מקטע RECOVER האחרון, תופיע על הצג הודעת 'WORKOUT COMPLETE' ולאחר מכן יוצגו תוצאות האימון.

הצג יראה את הזמן הכולל של מקטעי ה-SPRINT ביחד עם הזמן הכולל.

בהיעדר המשך פעילות במשך 5 דקות, הצג יעבור אוטומטית למצב שינה SLEEP MODE.

הערה: אם האימון האינטרוולים יסתיים לפני השלמת כל 16 המקטעים, יראה הצג רק את נתוני המקטע האחרון שהושלם בפרופיל התוכנית.



עריכת פרופיל משתמש

לספירת קלוריות ויעדי שריפת קלוריות מדויקים יותר, יש להגדיר את פרופיל המשתמש.

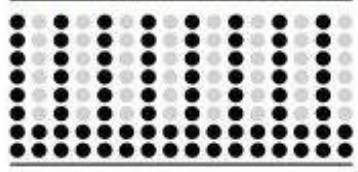
1. לחץ על לחצן USER לבחירת פרופיל המשתמש הרצוי (User 1-2).
2. לחץ והחזק את לחצן USER למשך 3 שניות כדי להתחיל בעריכת פרופיל המשתמש.
3. הצג יראה את יחידות המשקל "KG" ו-"LBS".
היעזר בלחצני Increase/Decrease של רמת ההתנגדות, בחר את הערך המתאים (KG), ולחץ על Enter/Start לאישור.
4. הצג יראה את הערך משקל עם ערך המשקל שהוגדר ע"י המשתמש.
היעזר בלחצני Increase/Decrease של רמת ההתנגדות, בחר את ערך המשקל המתאים, ולחץ על Enter/Start לאישור.
- לחץ והחזק את לחצני Increase/Decrease של רמת ההתנגדות כדי לנוע במהירות בין הערכים.
משקל משתמש מרבי: 136 ק"ג (אין לעלות על המכשיר במקרה של חריגה ממשקל זה).
5. הצג יראה את הפקודה "ENABLE BLE HR" (האם לאפשר חיבור Bluetooth® בצריכת חשמל מופחתת) עם הערך הנוכחי שהוגדר (כן או לא).
במידת הצורך, היעזר בלחצני Increase/Decrease של רמת ההתנגדות ושנה את הערך.
לחץ על Enter/Start לאישור.
6. הצג יראה את הפקודה "ERASE WORKOUTS" (האם למחוק תוצאות אימונים קודמים) עם הערך הנוכחי שהוגדר (כן או לא).
במידת הצורך, היעזר בלחצני Increase/Decrease של רמת ההתנגדות ושנה את הערך.
לחץ על Enter/Start לאישור.
7. הסקירה של פרופיל המשתמש הושלמה, והצג יראה את מסך GET READY.
כדי לצאת ממצב עריכת פרופיל משתמש, לחץ על לחצן Pause/Stop.
הערכים הנוכחיים יישמרו בפרופיל המשתמש.

תוכניות אימון

Max 14 Minute Interval

תוכנית זו מחליפה בין מקטעי אימון בקצב אינטנסיבי (SPRINT) למקטעי אימון בקצב רגוע (RECOVER), שני סוגי המקטעים חוזרים על עצמם לאותו מספר פעמים. תצוגת פרופיל האימון מראה את יעד שריפת הקלוריות המיועד לאימון האינטרוול.

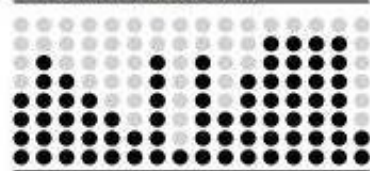
Max 14 Minute Interval (8 Intervals)



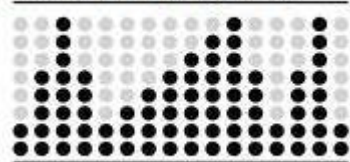
Calorie Burn, Fat Burn and Stairs Programs

התוכניות לשריפת קלוריות, שריפת שומנים ומדרגות מציגות את גרף האימון ברמות ההתנגדות. כל עמודה בגרף מציגה מקטע אימון אחד. ככל שהעמודה גבוהה יותר, כך רמת ההתנגדות גבוהה יותר. כל תוכנית הינה למשך 15 דקות אימון. העמודה המהבהבת מציגה את מקטע האימון הנוכחי. הצג ישנה את הרמת ההתנגדות בהתאם לפרופיל המשתמש. הערה: אם רמת ההתנגדות תשתנה ידנית במהלך אימון, הפרופיל של תוכנית האימון ישתנה.

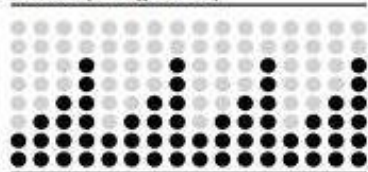
Fat Burn (4 segments)



Calorie Burn (4 segments)



Stairs (4 segments)



Manual

תוכנית האימון הידנית היא אימון פתוח העוקב אחר זמן האימון הכולל. במהלך אימון זה, הצג יראה את רמת ההתנגדות. **הערה:** מכיוון שתוכנית אימון זו אינה מוגבלת בזמן, כפתור "ADD TIME" בתוכנית זו מושבת.

בכדי להפעיל תוכנית אימון:

1. עמוד על המכשיר.
2. לחץ על לחצן Programs עד שתבחר את תוכנית האימון הרצויה.
3. לחץ על לחצן Start / Enter כדי להתחיל בתוכנית האימון שנבחרה.

Paused / Results Mode

1. כדי להשהות אימון, הפסק לדווש ולחץ על לחצן PAUSE / STOP. לאחר ההשהייה, הצג יראה הודעת "WORKOUT PAUSED". **הערה:** התצוגה תושהה אוטומטית בהיעדר אות סל"ד RPM למשך 5 שניות.
 2. כדי להמשיך את האימון, לחץ על לחצן ENTER / START או התחל לדווש. לסיום האימון, לחץ על לחצן PAUSE / STOP. הצג יראה הודעת "WORKOUT COMPLETED", ישמור את האימון, ולאחר מכן יציג את תוצאות האימון (שריפת קלוריות כוללת, זמן אימון כולל, קצב שריפת קלוריות ממוצע, קצב לב ממוצע, סל"ד ממוצע, ורמת התנגדות ממוצעת).
- אם המכשיר לא יעבוד במשך 5 דקות, יעבור הצג אוטומטית למצב לא פעיל POWER-UP / IDLE MODE.

מצב הגדרות תצוגה

מצב זה מאפשר למשתמש לראות סטטיסטיקות כלליות (סך שעות הפעלה וגירסת תוכנה) או לאפס את הצג באופן מלא.

1. לחץ והחזק את לחצני עוצמת הקול ו-PAUSE/STOP למשך 3 שניות במצב הפעלה כדי לעבור למסך הגדרות תצוגה. **הערה:** לחץ על PAUSE/STOP כדי לצאת מהמסך ולחזור למצב הפעלה.
2. הצג יראה את כמות השעות הכוללת שהמכשיר היה בפעולה.
3. לחץ על ENTER/START כדי לעבור למסך הבא.
4. הצג יראה את גירסת התוכנה הנוכחית.
5. לחץ על ENTER/START כדי לעבור למסך הבא.
6. הצג יראה את גירסת BLE (חיבור Bluetooth® בצריכת חשמל מופחתת).
7. לחץ על ENTER/START כדי לעבור למסך הבא.
8. הצג יראה את מסך "DISCONNECT BLEHR".
אם ברצונך לנתק את משדר ה-Bluetooth, היעזר בלחצני Increase/Decrease, בחר ב- DISCONNECT BLEHR YES ולחץ Enter/Start לאישור.
הצג יציא ממצב הגדרות התצוגה ויחזור למצב ההפעלה.
9. הצג יראה אפשרות VIEW ERROR LOG NO. **אפשרות זו מיועדת לשימוש טכנאי בלבד.**
10. לחץ על ENTER/START כדי לעבור למסך הבא.
11. הצג יראה הודעת RESET CONSOLE NO.
הערה: אם ברצונך לאפס את הצג, היעזר בלחצני Increase/Decrease, בחר ב- RESET CONSOLE YES, ולחץ Enter/Start לאישור. נתק את השנאי מהמכשיר כאשר הצג יראה הודעת "POWER CYCLE NOW".
12. לחץ על PAUSE/STOP כדי לצאת ממסך הגדרות התצוגה ולחזור למצב ההפעלה.

תחזוקה

קרא את כל הוראות התחזוקה במלואן! על בעל המכשיר לבצע תחזוקה שוטפת. במקרה של תקלות/ טיפולים, יש להשתמש אך ורק ברכיבים מקוריים המסופקים ע"י היבואן.

תחזוקה יומית:

לפני כל שימוש, בחן את המכשיר וודא שאין חלקים שבורים, רופפים או פגומים. אם ישנם חלקים באחד מהמצבים הנ"ל אין להשתמש במכשיר. וודא כי הברגים מהודקים בחוזקה, הדק במידת הצורך לאחר כל אימון, בסיום כל אימון נגב את המכשיר והצג במטלית מעט לחה. אין להשתמש בחומרי ניקוי. **הערה:** יש להימנע מלחות על הצג.

תחזוקה שבועית:

נקה את המכשיר להסרת אבק, לכלוך וכו'. וודא שהמכשיר עובד ללא תקלות.

תחזוקה חודשית (או אחרי 20 שעות שימוש):

וודא שכל הברגים והאומים מחוזקים היטב. הדק במידת הצורך.

טלפון מחלקת השירות של היבואן: 03-5186372