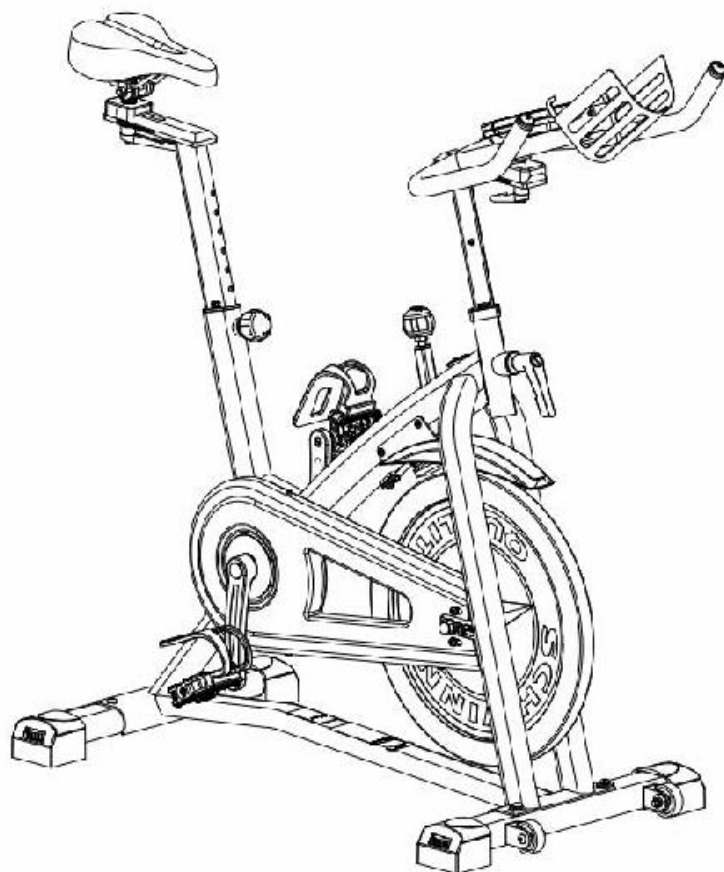




IC7
SCHWINN®



CE

מדריך הפעלה

הוראות בטיחות חשובות!

לפני השימוש במכשיר זה, ציית לאזהרות הבאות:

קרא והבן את המדריך המלא ואת כל האזהרות המופיעות בו. שמור המדריך לשימוש עתידי.

אם מדבקות האזהרה הופכות רופפות או בלתי קריאות, פנה ליבואן להחלפת המדבקות.

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 מייד להתאמן אם מרגיש כאב או כאב בחזה, קוצר נשימה או תחושת עילפון, וצור קשר מייד עם הרופא שלך לפני שתשתמש שוב במכשיר.

השתמש בנתונים שחושבו או נמדדו על ידי צג המכשיר לצרכי התייחסות בלבד.

קצב הלב המופיע על הצג הינו בקירוב ונועד לצרכי התייחסות בלבד ולא לצרכים רפואיים!

לפני כל שימוש במכשיר, חפש חלקים רופפים או סימני בלאי. אל תשתמש אם נמצאו כאלה.

בדוק היטב את הדוושות והחלקים הנעים. באם נדרש תיקון פנה ליבואן לקבלת מידע.

משקל משתמש מקסימלי: 136 ק"ג. אין להשתמש אם משקלך גבוה מזה.

מכשיר זה מיועד לשימוש ביתי בלבד.

אין ללבוש בגדים או תכשיטים העלולים להיתפס בחלקים נעים.

יש להיזהר מלהכניס אצבעות או חפצים אחרים לחלקים נעים של המכשיר.

יש למקם את המכשיר ולהפעילו על משטח אופקי שטוח ויציב.

יש לוודא שהדוושות יציבות ולנקוט משנה זהירות בעליה על המכשיר או ירידה ממנו.

המכשיר מיועד לשימוש פנים בלבד. אין להפעילו מחוץ לבית או במקומות לחים או רטובים.

בעת מיקום 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. יש להרחיק מבוגרים, ילדים או חיות בית אל מחוץ למרווח זה כאשר המכשיר נמצא בשימוש.

יש להימנע ממאמץ יתר במהלך האימון ולהפעיל את המכשיר באופן המתואר במדריך זה.

יש לבצע את כל הליכי התחזוקה הרגילים והתקופתיים המומלצים במדריך למשתמש.

יש לשמור על הדוושות נקיות ויבשות.

עצירת חירום: לעצירת הדוושות באופן מייד, לחץ בחוזקה על ידית ה-BRAKE/RESISTANCE.

טל. מחלקת השירות של היבואן: 03-5186372

נתוני המכשיר :

משקל משתמש מרבי : 136 ק"ג

משקל : 46 ק"ג

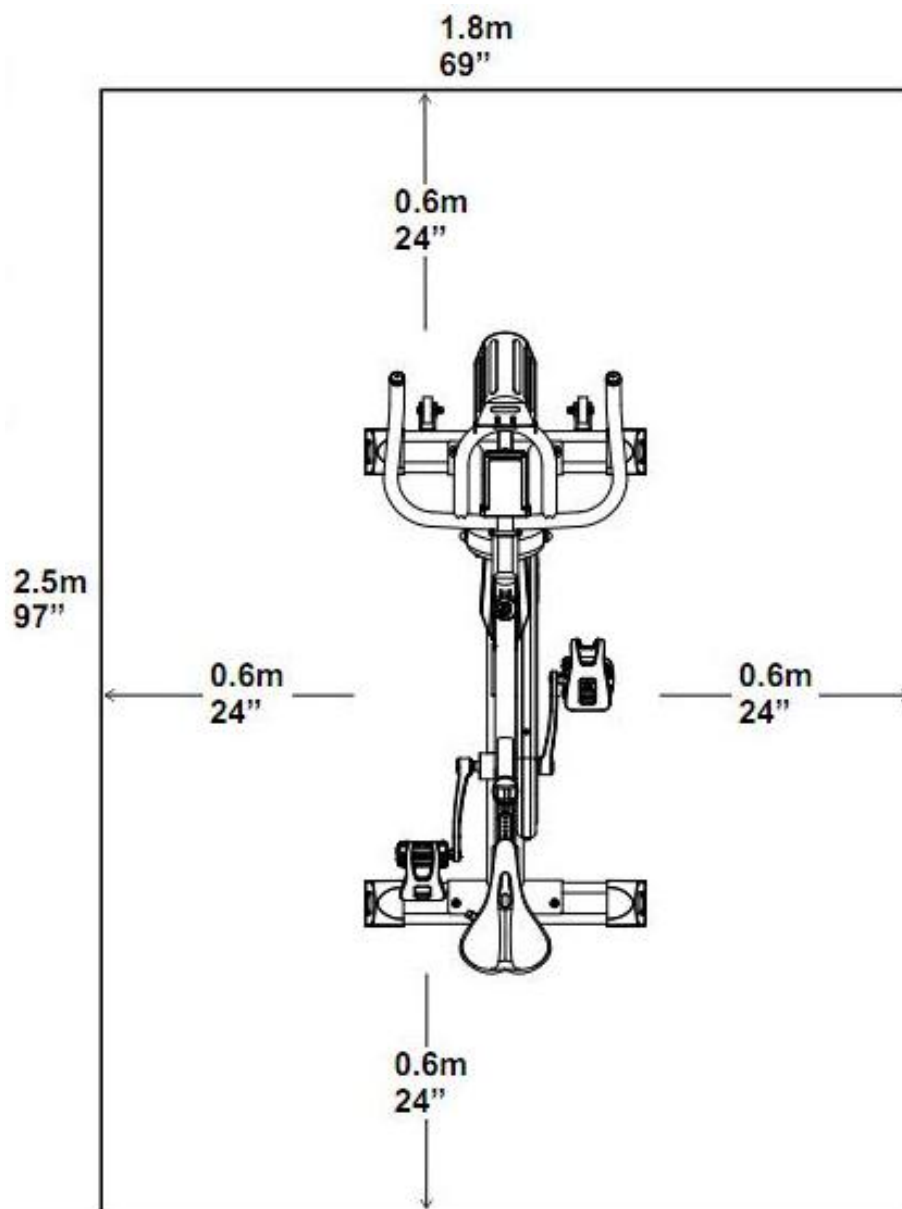
מידות : אורך 124 ס"מ, רוחב 54 ס"מ, גובה 127 ס"מ

בחירת מיקום המכשיר :

מטעמי בטיחות יש למקם המכשיר על רצפה קשה, אופקית וישרה

השטח הכולל הנדרש הוא 250*180 ס"מ

ראה בתרשים :

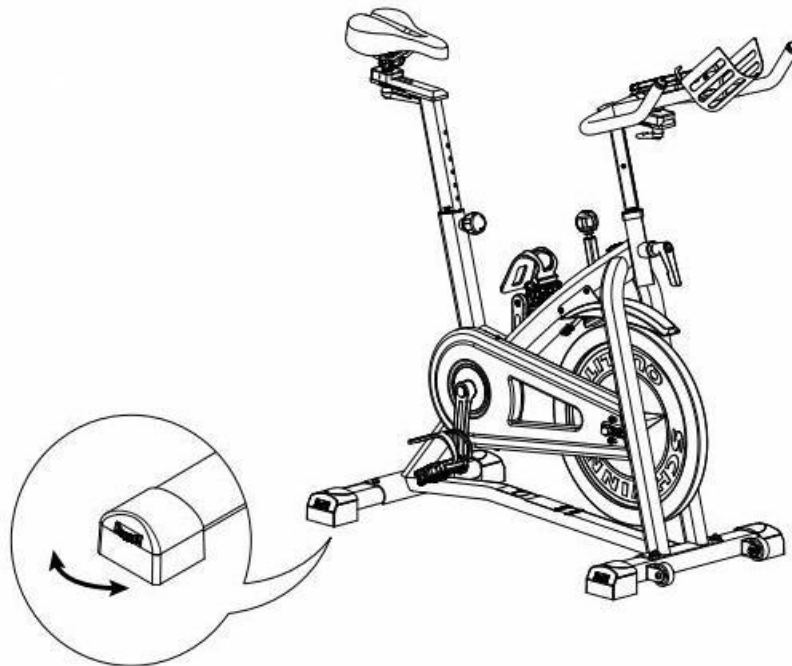


לפני השימוש :

איזון המכשיר

אם איזור האימון אינו שטוח ואופקי, יש לפלס את המכשיר. המפלסים נמצאים בשני צדי המייצבים. הרם את המייצב מעט בזהירות ואז סובב את החוגה כדי לפלס את המייצב.

! 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.



ניוד ואחסון המכשיר

לניוד האופניים, משוך בזהירות את ידיות האחיזה כלפיך תוך כדי דחיפת החלק הקדמי של האופניים כלפי מטה, ואז הזז את האופניים על גלגלי הניוד למקום הרצוי (ראה איור למטה).
הערה : היזהר בעת הזזת המכשיר. תנועות פתע עלולות להשפיע על פעולת המחשב.

! לאחסון בטוח של המכשיר, הוצא את הסוללות. הרחק את המכשיר מילדים וחיות מחמד.



צג האופניים

צג המכשיר

הצג מספק מידע על אודות נתוני האימון שיופיעו על מסך התצוגה.
הצג מופעל ע"י 2 סוללות אלקליין AA (SUM3)
אין להשתמש בסוללות אחרות ואין לערבב סוללות חדשות וישנות.

מצב הפעלה

הצג יתחיל לעבוד כאשר כפתור כלשהו נלחץ, או אם יקבל אות מחיישן הסיבובים כתוצאה מפעולת דיווש.

הערה : תצוגת הצג תעמעם אם רמת הסוללה היא 25% או פחות.

כיבוי אוטומטי (מצב שינה)

אם הצג אינו מקבל קלט כלשהו במשך 4 דקות, הוא יכבה אוטומטית. תצוגת ה - LCD כבויה במצב שינה.

הערה : על הצג אין מתג הפעלה / כיבוי.

התאמת רמת ההתנגדות

לכוונן ההתנגדות ועומס העבודה, סובב את כפתור ההתנגדות.

מצב עריכה (EDIT MODE)

להגדרת יעדי זמן, קלוריות או מרחק רצוי לאימון, לחץ על MODE כדי לעבור לשדה הרצוי.
השדה הרצוי יבהב. השתמש במקשי החצים למעלה ולמטה כדי להתאים את הערך הרצוי.
הערה : כדי לאפס את הערך (0), לחץ על RESET ואז לחץ על MODE כדי לעבור לשדה הבא. כדי לצאת ממצב עריכה, התחל לדווש.

פונקציות לוח המקשים

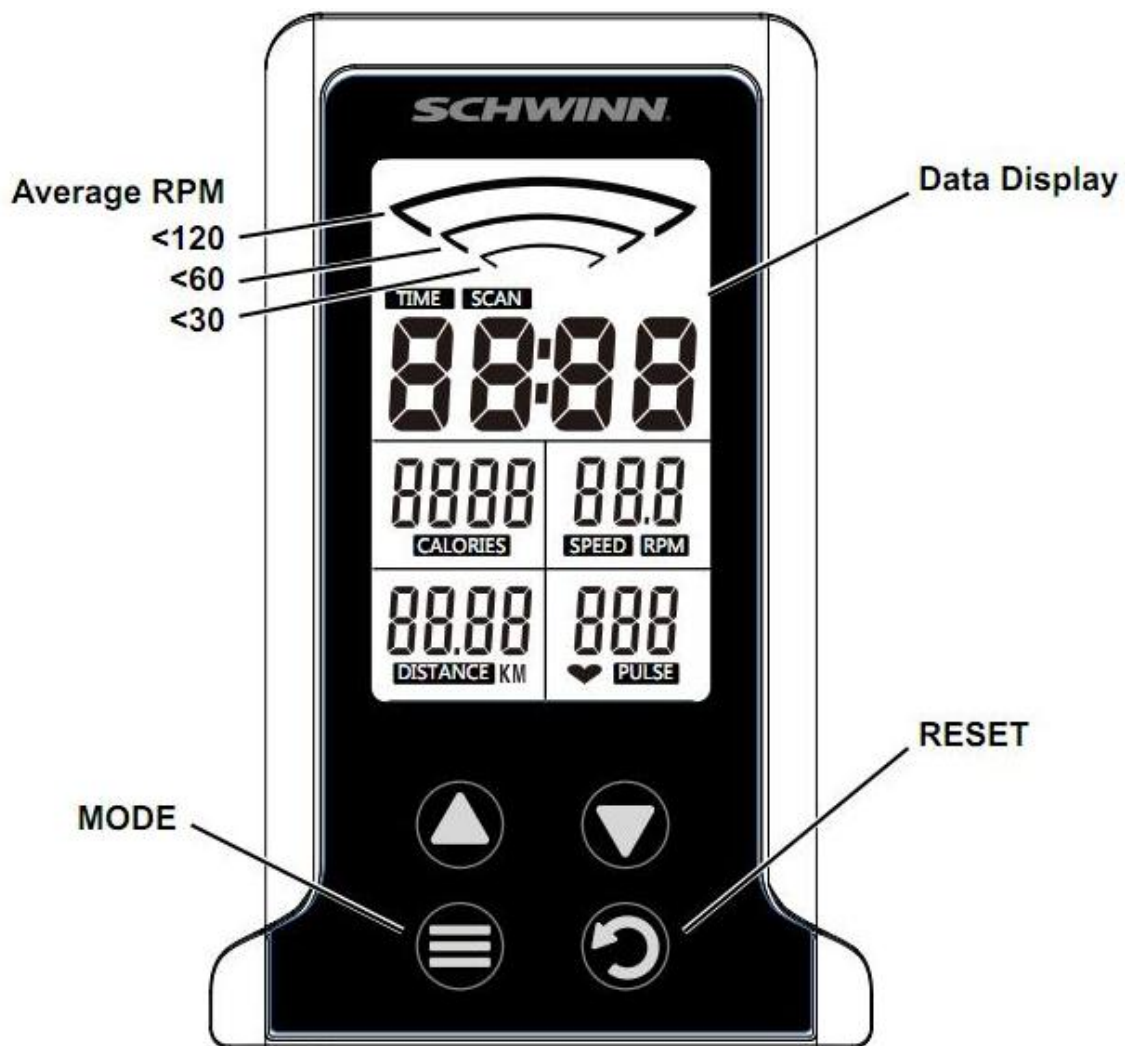
לחצן MODE – מציג פונקציות לבחירת ערכים. (הגדר את מטרת האימון)

לחצן RESET – לאיפוס תצוגת הזמן, המרחק והקלוריות.
לאתחול הצג - לחץ והחזק למשך 3 שניות.

לחצן ▲ – להעלאת/הגברת ערך מסוים.

לחצן ▼ – להורדת/הנמכת ערך מסוים.

הצג ישמיע צפצוף כאשר לחצן נלחץ.



תצוגת נתונים

טווח סל"ד ממוצע (RPM AVERAGE)

פונקציית טווח הסל"ד (RPM) הממוצע מציגה את טווח הסיבובים הממוצע לדקה נכון לנקודת הזמן הנוכחית. עם עליית הסל"ד, מוארת נורית חיווי גדולה יותר המציגה את העלייה. הטווחים הקיימים: 1-29, 30-59, 60-120 סל"ד.

זמן (TIME)

פונקציית הזמן מציגה את הזמן בכל עת במהלך האימון מתחילתו ועד סופו. להגדרת יעד זמן רצוי לאימון, לחץ על לחצן MODE עד ששדה TIME יבהב. השתמש במקשי החצים בכדי לכוון את הזמן (בדקות). במהלך האימון, יופיע על המסך הזמן הנותר לסיום האימון. כשהזמן יגיע ל-0, הצג ישמיע התראה. הזמן המרבי הינו 99 דקות ו-59 שניות.

קלוריות (CALORIES)

פונקציית הקלוריות מציגה את סך הקלוריות המשוער שנשרף בכל עת במהלך האימון מתחילתו ועד סופו. להגדרת יעד שריפת קלוריות רצוי לאימון, לחץ על לחצן MODE עד ששדה CALORIES יבהב. השתמש במקשי החצים בכדי לכוון את סך הקלוריות.

מהירות / סל"ד (RPM / SPEED)

פונקציית המהירות / סל"ד מציגה את כמות הסיבובים לדקה נכון לנקודת הזמן הנוכחית או את המהירות המחושבת של המשתמש. במצב SCAN (סריקה) תצוגת המהירות והסל"ד תוצג לסירוגין ותתחלף אוטומטית כל מספר שניות. המהירות המרבית הינה 99.9 קמ"ש.

מרחק (DISTANCE)

פונקציית המרחק מציגה את המרחק שעבר המשתמש בכל עת במהלך האימון מתחילתו ועד סופו. להגדרת יעד מרחק רצוי לאימון, לחץ על לחצן MODE עד ששדה DISTANCE יבהב. השתמש במקשי החצים בכדי לכוון את המרחק (במרווחים של 0.5 ק"מ). במהלך האימון, יופיע על המסך המרחק הנותר לסיום האימון. כשהמרחק יגיע ל-0, הצג ישמיע התראה. המרחק המרבי הינו 99.99 ק"מ.

דופק (PULSE)

פונקציית הדופק מציגה את קצב הלב בפעימות לדקה (BPM) באמצעות חיישן דופק אלחוטי (שאינו כלול במוצר). לחץ על לחצן MODE על מנת להפעיל את פונקציית הדופק. הערך יישאר ריק אם לא זוהה אות קצב הלב. טווח הדופק הקיים : 40 – 240 פעימות לדקה (BPM).

⚠ חובה להתייעץ עם רופא לפני התחלת תוכנית אימונים. יש להפסיק את האימון מיידית אם אתה מרגיש כאב, התכווצות בחזה, קוצר נשימה, חולשה או סחרחורת. צור קשר עם הרופא שלך לפני שתשתמש שוב במכשיר. השתמש בערכים המחושבים ע"י המכשיר למטרות התייחסות בלבד. הדופק המופיע על צג המכשיר הינו מוערך ויש להשתמש בו למטרות התייחסות בלבד. אין להשתמש בקריאת הדופק לצרכים רפואיים!

מידת דופק אלחוטי

שליטה בקצב הלב היא אחת האפשרויות הטובות ביותר לשיפור הכושר הגופני. צג זה קורא נתוני דופק אלחוטי של משדר רצועת חזה (אינו כלול במוצר) הפועל בתדר 4.5kHz – 5.5kHz. **הערה :** נדרשת רצועת חזה **בלתי מקודדת** של POLAR או דגם משדר תואם POLAR. **⚠ אזהרה :** אם יש לך קוצב לב או מכשיר אלקטרוני מושלל אחר, **חובה** להיוועץ ברופא שלך לפני השימוש במשדר דופק אלחוטי, רצועת חזה או צג דופק אלחוטי אחר.

חישוב קצב הלב (דופק)

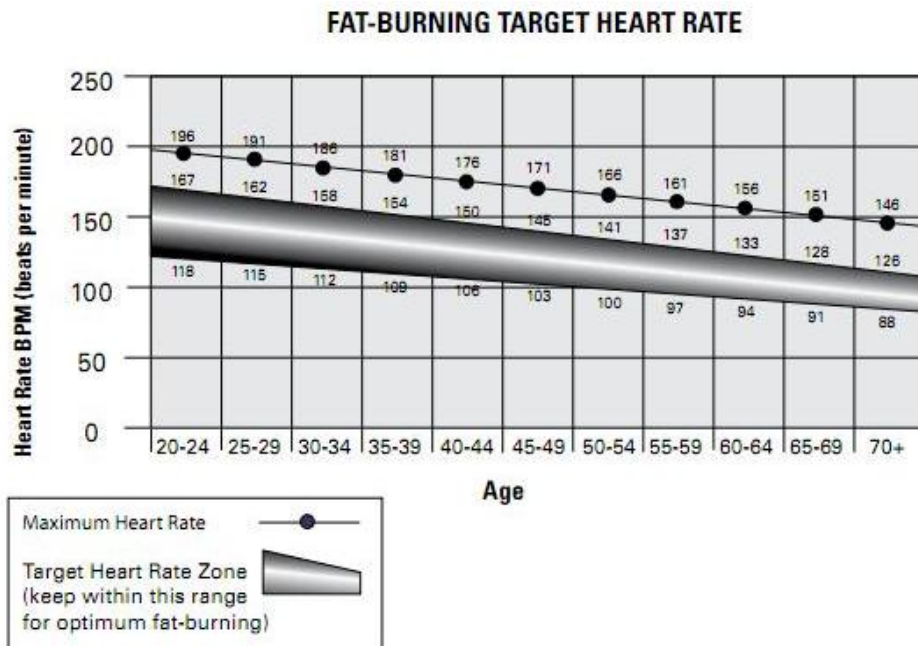
הדופק המקסימלי יורד בדרך כלל מ-220 פעימות לדקה בילדות עד כ-160 פעימות לדקה עד גיל 60. ירידה זו בקצב הלב היא בדרך כלל ליניארית, ופוחתת בכפעימה אחת לדקה לכל שנה. אין כל אינדיקציה לכך שאימוני כושר משפיעים על הירידה בקצב הלב המרבי. אנשים בני אותו גיל יכולים להיות שונים בקצב הלב המרבי. כדי למצוא במדויק את ערך קצב הלב המקסימלי נדרש מבחן מאמץ רפואי. השינוש בנוסחה הקשורה לגיל אינו מדויק. קצב הלב בעת מנוחה משפיע על אימון הסיבולת. למבוגר טיפוסי 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 הדופק (למטה) מהווה אומדן לבחירת טווח דופק (HRZ) היעיל לשריפת שומן ולשיפור מערכת הלב וכלי הדם. התנאים הפיזיים משתנים, ולכן איזור HRZ האישי שלך יכול להיות גבוה או נמוך יותר במספר פעימות מאשר זה המוצג. ההליך היעיל ביותר לשרוף שומן במהלך פעילות גופנית הוא התחלה בקצב איטי והגדלה הדרגתית של עוצמת האימון עד שהדופק מגיע לטווח 60-85% מהדופק המקסימלי של המתאמן, ואז המשך האימון בקצב זה תוך שמירה על הדופק בטווח זה במשך 20 דקות. ככל שנשמר קצב הלב, כך הגוף שורף יותר שומן.

הגרף הוא קו מנחה קצר, המתאר את שיעורי קצב הלב המוצעים בדרך כלל בהתבסס על גיל. כפי שצוין לעיל, שיעור היעד האופטימלי האישי 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, השתמש תמיד בכושר שיפוטך המיטבי לפני הגדלת אינטנסיביות האימונים או הארכת משך האימונים שלך.

טבלת יעדי קצב לב לשריפת שומן :



סוגרי נעליים

סוגרי הנעליים מיועדים לשימוש עם נעלי רכיבה סגורות בלבד, כוללים סוליה ומאפשרים רכיבה בטוחה על האופניים. הסוגרים מתאימים גם לשני הפדלים.

⚠ לפני השימוש, ודא שהינך מבין את אופן חיבור/ שחרור הסוגרים. שמור על הסוגרים ועל הסוליות נקיים מלכלוך בכדי לאפשר חיבור / שחרור קל. בדוק מדי פעם את הסוליות, והחלף אותן כאשר נשחקו. החלף את הסוליות אם הופכות קשות לשחרור או קלות מדי ביחס למצב ההתחלתי.

הפדלים והסוליות הינם תואמי SPD ותואמים לכל מידת נעליים עם סוליות הרים מתאימות.

תפעול והנחיות כלליות

מה ללבוש

נעליים - נעלי ספורט סגורות עם סוליות גומי.
ביגוד - בגדים המתאימים לאימון ומאפשרים תנועה חופשית.

תכיפות האימונים

חובה להיוועץ ברופא לפני תחילת תכנית אימונים!
הפסק להתאמן אם הינך חש בכאב או כאב בחזה, קוצר נשימה, סחרחורת או תחושת עילפון. היוועץ ברופא 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 מקובל: 3 פעמים בשבוע במשך כ- 20 דקות בכל יום.
- תזמן את האימונים מראש והשתדל לעמוד בתכנית שקבעת.

התאמת המושב

- מיקום מושב נכון משפר את הנוחות, תוך כדי צמצום הסיכון לפציעות.
1. כשהדוושה במצב הקדמי, הנח את עקב הרגל לכיוון החלק הנמוך ביותר של הדוושה. על הרגל להיות כפופה מעט באיזור הברך.
 2. ⚠ רד מהמכשיר לפני כיוון המושב.

אם הרגל ישרה מדי או שאינה מגיעה לדוושה, הזז את המושב כלפי מטה. אם הרגל כפופה מדי, הזז את המושב כלפי מעלה.

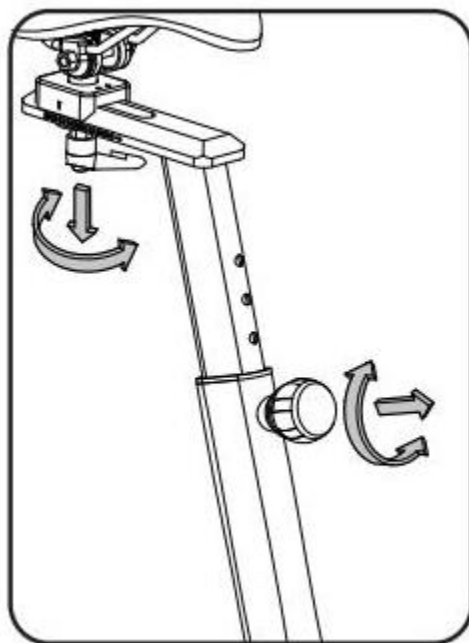
3. שחרר ומשוך את כפתור כווןון המושב שעל המושב. כווןן את המושב לגובה הרצוי.

⚠ אין להגביה את המושב מעל הסימן "STOP" על המושב.

4. שחרר את כפתור כווןון המושב כדי להפעיל את פין הנעילה. ודא שפין הנעילה מהודק ומופעל על הכפתור.

5. להרחקת או קירוב המושב לצג, שחרר את כפתור כווןון המושב. החלק את המושב למקום הרצוי והחזק את הידית.

הערה : כאשר המושב נמצא במיקום הנמוך ביותר, עלול גוף האופניים להפריע לסיבוב הידית. משוך את הידית וסובב אותה, ואז שחרר אותה כדי להפעיל את מנגנון הנעילה במיקום החדש.



מיקום כף הרגל / התאמת רצועת הפדלים

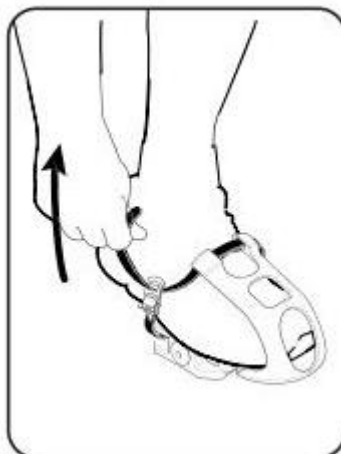
דושות רגל עם רצועה מספקות רכיבה בטוחה על האופניים.

1. הכנס את קדמת הנעל אל הרסן שעל הדושות.

2. הדק את הרצועה על הנעל.

3. חזור על כך בנעל השנייה.

הקפד שהבהונות והברכיים יהיו ישרים ומופנים קדימה כדי להבטיח יעילות מרבית. רצועות הסגירה יכולות להישאר במקומן גם לאימונים הבאים.



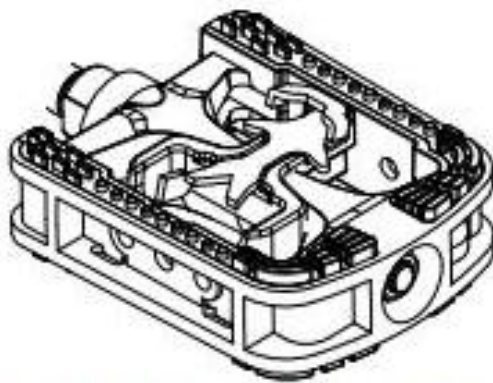
שימוש בסוגרי הנעליים (SPD)

לשיפור יעילות הרכיבה מצוידים האופניים בפדלים SPD המאפשרים דיווש אחיד ועגול ונותנים הרגשת ביטחון למשתמש שהרגל נעולה לאופניים בעת דיווש במהירויות גבוהות.

בפדל בנוי קליפס קפיצי המתחבר לקליט (תפס נעילה) המחובר לנעל וכך מתחברת הרגל לפדל. חיבור זה נותן תחושת ביטחון ומאפשר גריפת הדוושות בנוסף לדחיפה הרגילה.

חיבור הנעל לקליט מתבצע במצב עמידה כאשר הפדל נמצא בחלק הנמוך ביותר. יישר את הרגל אל מול הקליט ולחץ אותה כלפי מטה עד שמיעת קליק המציין את ביצוע החיבור. ניתן מהפדל מתבצע ע"י סיבוב הקרסול כלפי חוץ. ניתן לכוון את עומס החיבור והניתוק. חשוב! יש לנתק את הרגל לפני ביצוע עצירה כדי לאפשר ירידה בטוחה מהאופניים.

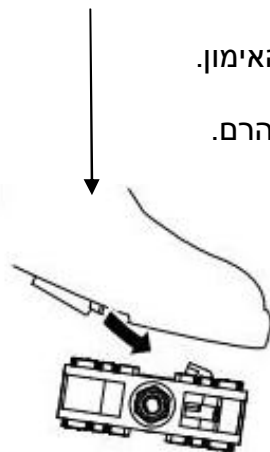
סוגרי הנעליים מיועדים לשימוש עם נעלי רכיבה סגורות בלבד, כוללים סוליה ומספקים רכיבה בטוחה על האופניים. הקפד לשוב את הדוושות כך שרסן הרגל תהיה מתחת לדוושה.



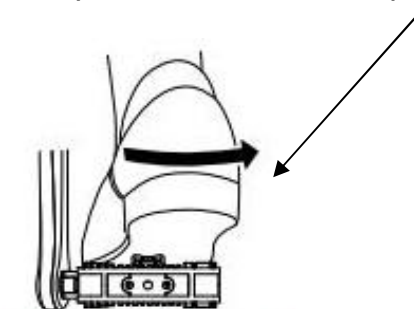
Right Pedal - (Foot restraint not shown for clarity)

⚠ לפני השימוש, ודא שהינך מבין את טכניקת חיבור וניתוק הסוגרים.

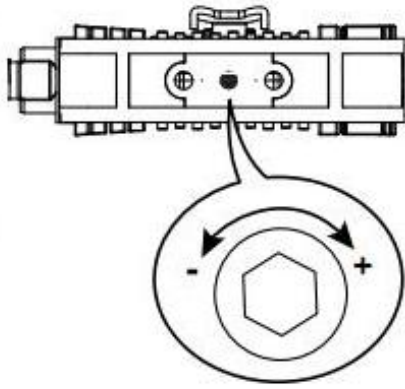
1. ודא כי החץ על גבי הדוושות מצביע קדימה.
 2. לחץ את תפס הנעילה (קליט) קדימה כלפי מטה כדי לנעול את הדוושה.
 3. חזור על פעולה זו ברגל השנייה.
 4. תרגל הכנסת והוצאת הרגל מהדוושה לפני התחלת האימון.
- לניתוק הסוליות מהדוושות - דחוף את העקבים החוצה והרם.



Engage



Disengage (release)



- למשתמשים קלי משקל עלול להיווצר קושי בביצוע חיבור/ניתוק הפדלים. במקרה כזה, יתכן ונדרש להקטין את עומס החיבור והניתוק כדי להתאימו למשתמש:
1. אתר את הפתח בחלק האחורי של הדוושה כדי להגיע לבורר ההתאמה הנמצא בין 2 הברגים המחברים את רסן הרגליים לדוושה.
 2. השתמש במפתח hex 3 מ"מ לסיבוב בורג ההתאמה.
 - להקטנת עומס החיבור/ניתוק - סובב את הבורג שמאלה נגד כיוון השעון.
 - להגדלת עומס החיבור/ניתוק - סובב את הבורג ימינה בכיוון השעון.

התאמת הכידון

כדי לכוונן את גובה הכידון:

1. שחרר ומשוך את ידית הכוונן שנמצאת על עמוד הכידון והתאם את הכידון לגובה הרצוי.
- אזהרה: אל תרים את ידית הכידון מעל הסימן "STOP" שעל ידית האחיזה.**
2. שחרר את ידית הכוונן כדי להדק פין הנעילה. ודא שפין הנעילה מהודק היטב על הידית.
- הערה :** אל תסיר את הכבלים.
3. כדי לקרב את ידיות האחיזה לצג או להרחיקן ממנו, שחרר את ידית הכוונן האופקי. החלק את ידיות האחיזה למקום הרצוי והדק בחוזקה את ידית הכוונן.
- הערה :** כאשר ידיות האחיזה נמצאות במיקום הקרוב ביותר לחלק האחורי, עלול גוף האופניים להפריע לסיבוב ידית הנעילה. משוך את הידית וסובב אותה אחורה, ואז לחץ וסובב אותה כדי לנעול במיקום החדש.

בדיקת מתח הרצועה

שב על האופניים, דווש במהירות של כ-20 סל"ד ואז הגבר את מהירות הדיווש למקסימום (ספרינט) והרגש אם הרצועה מחליקה. אם הפדלים נעים היטב ללא קפיצות/החלקות – הרצועה מתוחה כהלכה. באם הרצועה מחליקה – יש למתוח אותה.

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. ודא כי הברגים מהודקים בחוזקה, הדק במידת הצורך לאחר כל אימון, בסיום כל אימון נגב את האופניים והצג במטלית מעט לחה. אין להשתמש בחומרי ניקוי. **הערה :** יש להימנע מלחות על הצג.

תחזוקה שבועית : נקה את המכשיר להסרת אבק, לכלוך וכו'. בדוק את פעולת כוונן המושב. במידת הצורך, השתמש במעט סיליקון בכדי להקל על הפעולה.

תחזוקה חודשית (או אחרי 20 שעות שימוש)

בדוק את הדוושות והידיות והדק במידת הצורך. ודא שכל הברגים והאומים מחוזקים היטב. הדק במידת הצורך. בדוק שרצועת האופניים מתוחה כנדרש..

טל. מחלקת השירות של היבואן: 03-5186372