



מכשיר כושר אליפטי

SKYLINE 747



הוראות הרכבה והדרכה

הוראות אחזקה ותפעול :

תודה שקנית את אחד ממוצרינו האיכותיים. אנו משתדלים שהמוצר שתקבל יהיה תקין אך למרות מאמצינו הרבים ישנה אפשרות שחלק כלשהו יחסר או לא יפעל. במקרה כזה עדכן את מחלקת השרות בחברתנו ותענה במהרה.

יש לקרוא את כל ההוראות לפני תחילת השימוש במכשיר !

אזהרה:

עקב המאמץ הכרוך באימון על מכשיר ספורט זה

אין להשתמש בו מבלי להיוועץ 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 למחסה, או קרוב למים.
3. הרחק 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. במקרה של הרגשה לא טובה, סחרחורת או כאב כלשהו בחזה, הפסק את פעילותך הגופנית והיוועץ ברופא.
7. לפני תחילת האימון בצע חימום קל ע"י מתיחות.
8. לבש בגדים נוחים ונעלי התעמלות בלבד (בגדים מסורבלים או רחבים יכולים להיתפס בחלקים הנעים).
9. יש לעלות ולרדת מהמכשיר בזהירות. יש לאחוז בידיות בכל עת שאפשר.
10. מד הדופק במכשיר זה אינו רפואי.
11. בכל בעיה במכשיר או רעש חריג יש להפסיק את השימוש וליצור קשר עם מחלקת שירות.
12. המכשיר הינו לשימוש ביתי בלבד וכל שימוש מסחרי בו יגרור להסרת האחריות.
13. אין לעשות שימוש במכשיר מלבד הפעילות היעודית שלו.
14. טיפול במכשיר שלא מטעם היבואן תגרום אוטמטית לביטול האחריות.

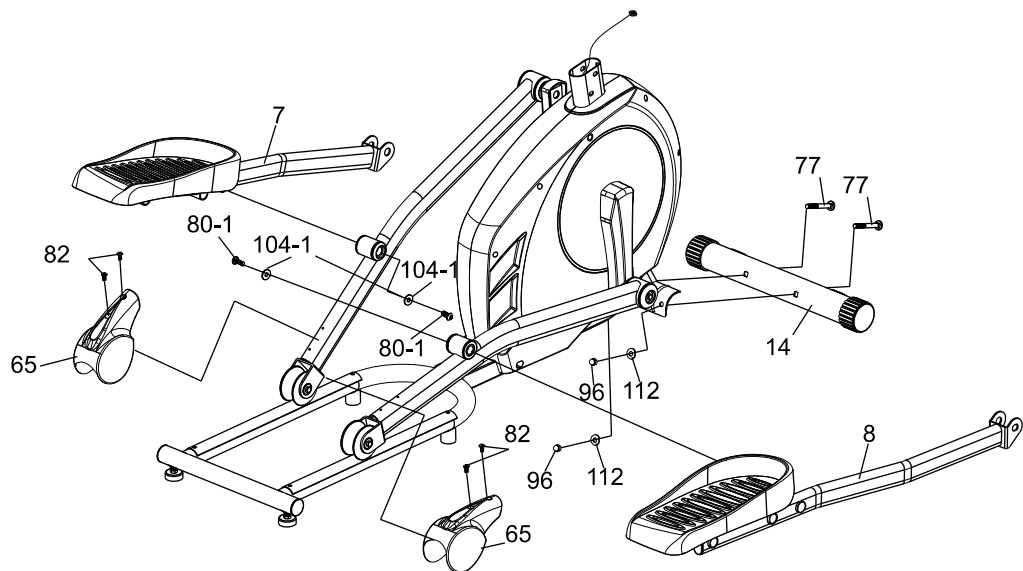
טלפון מחלקת שירות לקוחות: 03-9519131

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 הרכבה:

שלב ראשון:

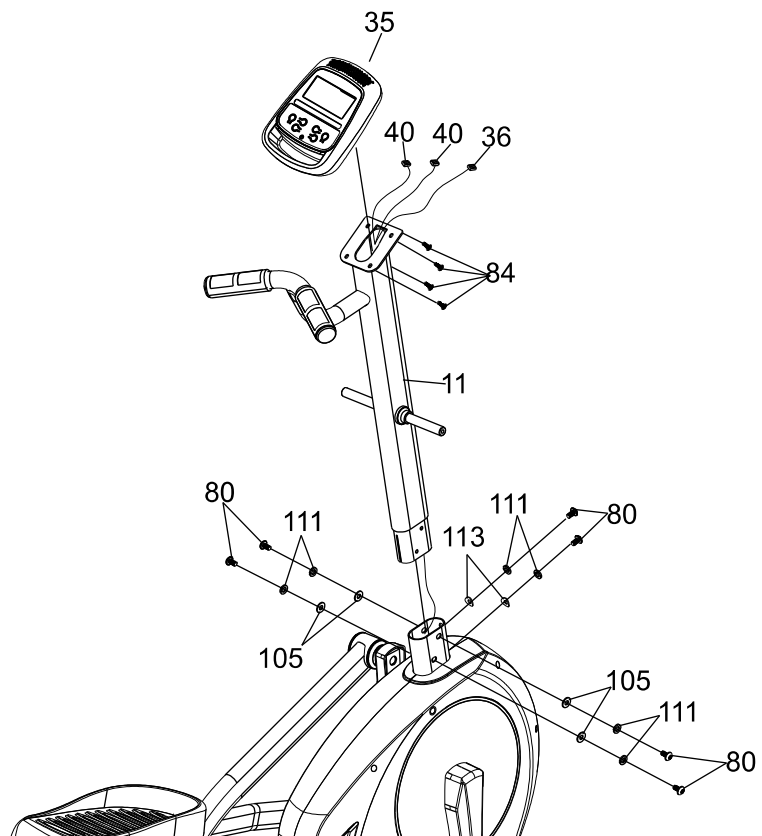
1. הרכב את הרגלית הקדמית (14) כמתואר באיור. סגור את הברגים בהתאמה.
2. הרכב את מכסי הגלגלים (65) על הפדלים כמתואר באיור וסגור את הברגים בהתאמה.
3. הרכב את הזרועות של הפדלים (7,8) כמתואר באיור וסגור את הברגים בהתאמה.



איור מספר 1

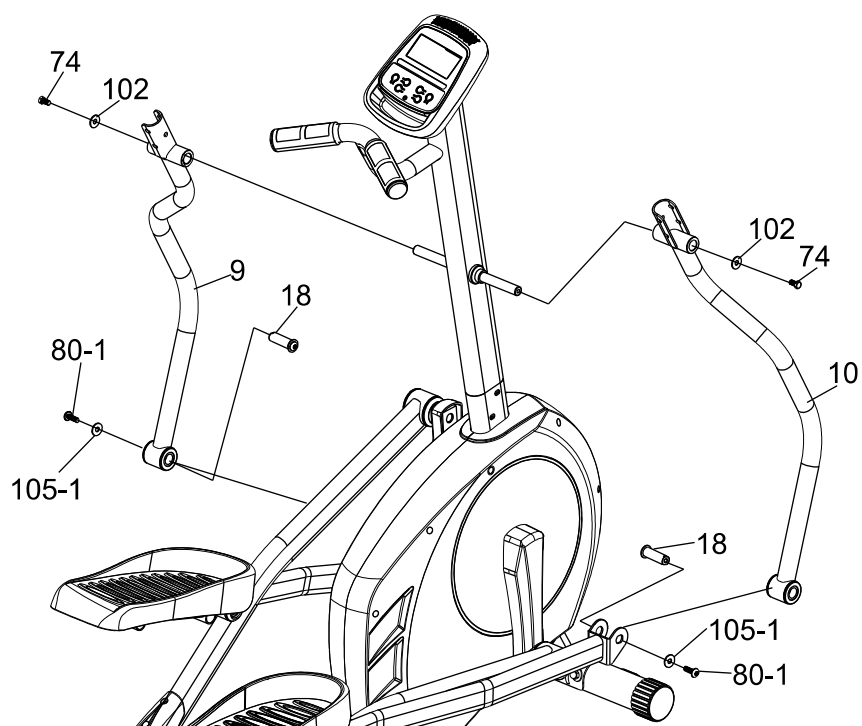
שלב שני:

1. השתמש בחוט הקשור בכדי לנתב את כבל התקשורת (36) דרך העמוד (11) כמתואר באיור וסגור את הברגים (40) בהתאמה.
2. חבר את כבל התקשורת (36) לצג, חבר את הכבלים (40) של ידיית הדופק לצג כמתואר באיור וסגור את הברגים בהתאמה.



שלב שלישי :

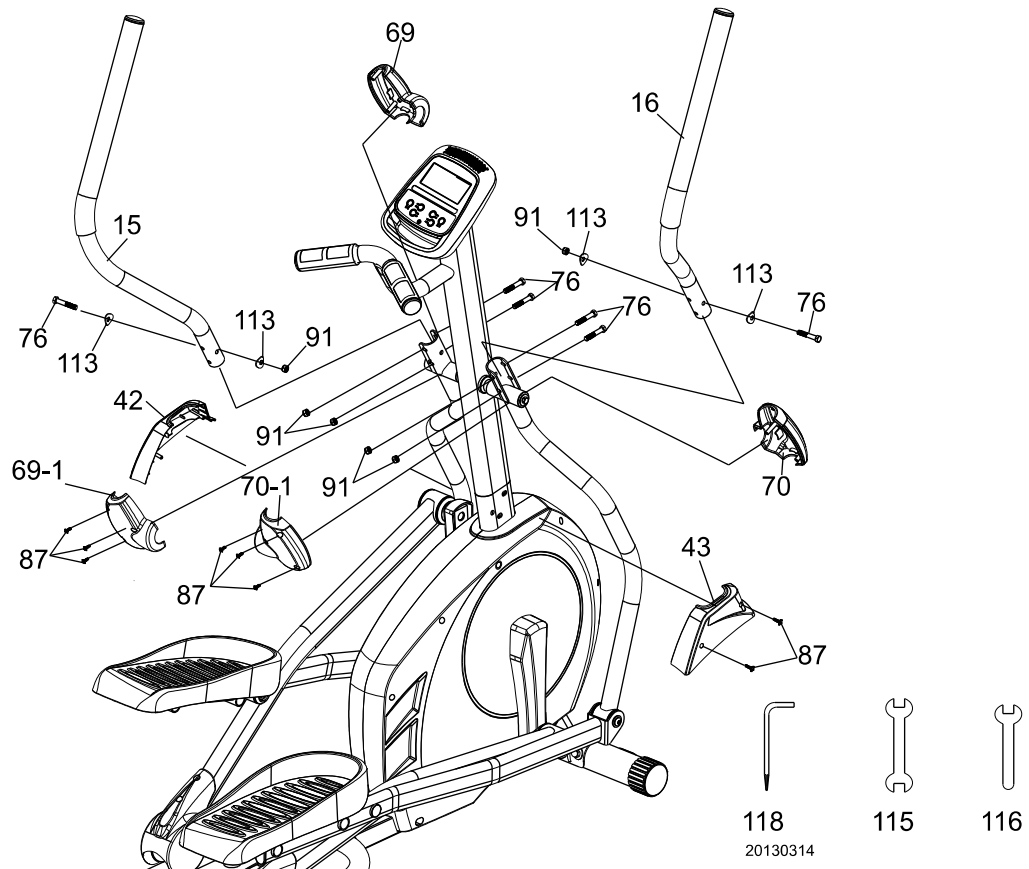
הרכב את המוטות המקשרים (9,10) כמתואר באיור וסגור את הברגים בהתאמה.



שלב רביעי :

הרכב את ידיית האחיזה (15,16) כמתואר באיור וסגור את הברגים בהתאמה.

הרכב את כיסויי הפלסטיק הנוספים במתואר באיור וסגור את הברגים בהתאמה.



צג המכשיר :



לחצני הצג:

START/STOP : התחלת / סיום פעילות.

תחילת מדידת אחוזי שומן.

לחיצה ממושכת בת 3 שניות תאפס את כל נתוני הצג.

DOWN: הורדת ערכים נבחרים כגון זמן, מרחק וכד'. במהלך הפעילות לחיצה על לחצן זה תוריד את דרגת הקושי.

UP: העלאת ערכים נבחרים כגון זמן, מרחק וכד'. במהלך הפעילות לחיצה על לחצן זה תעלה את דרגת הקושי.

ENTER: אישור הכנסת ערכים רצויים.

RECOVERY: מבחן התאוששות דופק. פונקציה זו פעולת רק כאשר הצג קולט את ערכי הדופק. מדד זה מצביע על רמת הכושר הכללית. אחוז במדי הדופק בידיך ולחץ על לחצן RECOVERY. בחלק הזמן תחל ספירה לאחור מ0:60 עד ל 0:00. ברגע שתחלוף דקה, על הצג יופיע ציוןך בין 1 ל 6 : 1 מייצג כושר מצוין, 6 כושר חלש מאוד.

MODE: לחץ על לחצן זה על מנת להציג את נתוני האימון השונים: סיבובים לדקה, מהירות, זמן, מרחק ושריפת קלוריות.

נתוני הצג :

SPEED: מהירות.	RPM: סיבובים לדקה.	TIME: משך האימון.
OVO: מרחק מצטבר.	DIST: מרחק.	CAL: שריפת קלוריות.
WATT: הספק נוכחי.	HAERT RATE: דופק נוכחי.	TARGET HR: דופק מטרה.
PROGRAM: תוכניות אימון.	LEVEL: רמת קושי אימון.	

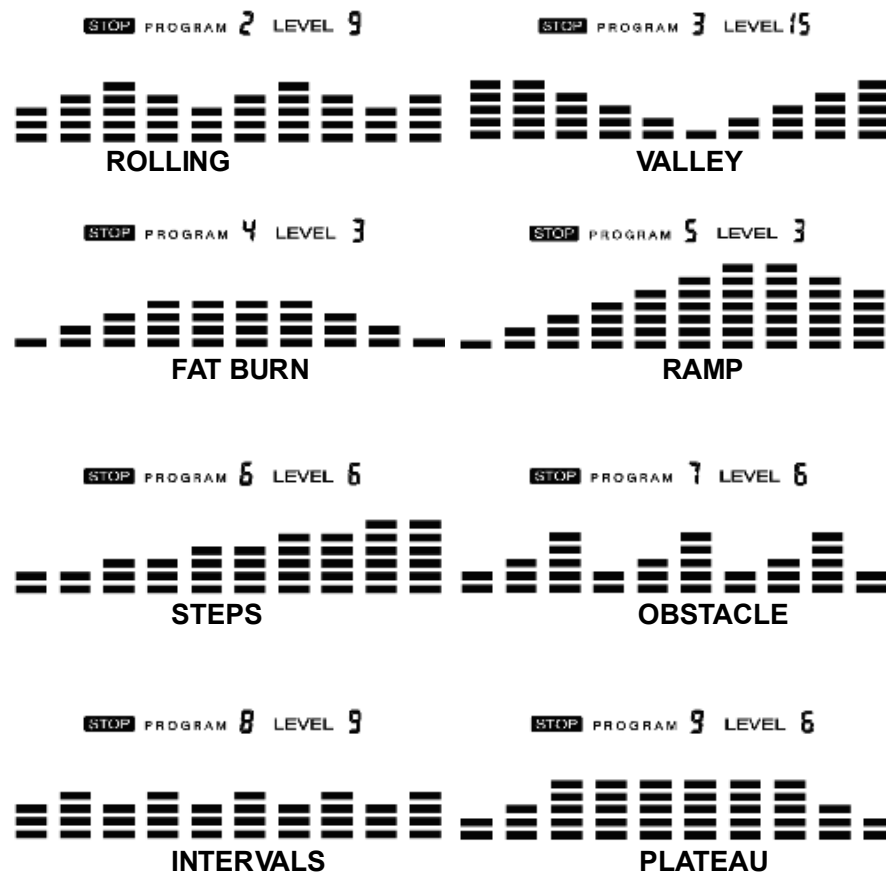
עבודה בתוכניות :

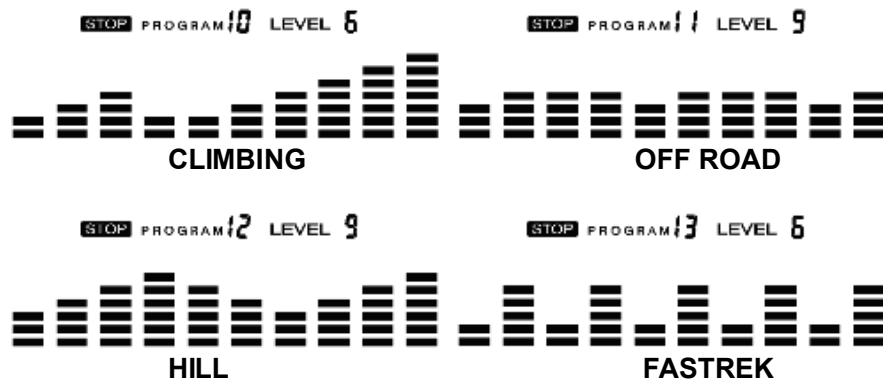
P1 MANUAL: בחר ב- MANUAL בעזרת לחצני UP או DOWN , בחר באמצעות לחיצה על ENTER. כעת על צג המכשיר TIME יהבהב ובעזרת UP/DOWN יש להגדיר את משך האימון הרצוי, לחיצה נוספת על ENTER תאשר את הערכים שהוזנו. לחץ על START לתחילת פעילות.



P2-P13: תוכניות אימון מובנות. יש לבחור מבין תוכניות אלו באמצעות UP / DOWN ולחיצה על ENTER לאישור. כעת על צג המכשיר TIME יהבהב ובעזרת UP/DOWN יש להגדיר את משך האימון הרצוי, לחיצה נוספת על ENTER תאשר את הערכים שהוזנו. לחץ על START לתחילת פעילות. התוכניות מתוארות בטבלה הבאה:

Pre-programs (P2~P13) Program profile





P14 : תוכנית **בקרת דופק**. בחר בתוכנית זו באמצעות UP / DOWN ולחיצה על ENTER לאישור. כעת על צג המכשיר TIME יהבהב ובעזרת UP/DOWN יש להגדיר את משך האימון הרצוי, לחיצה נוספת על ENTER תשמור את הערך שהוזן ותעבור לנתון הבא. לחץ על START לתחילת פעילות.



מידת אחוזי שומן :

בחר BODY FAT בעזרת לחצני UP/DOWN ולאחר מכן לחץ על ENTER. MALE יהבהב- נתון זה מציג את מין המתאמן. ברירת המחדל הינה גבר, על מנת לשנות יש ללחוץ על UP/DOWN, לחיצה על ENTER תשמור את הערך שהוזן ותעבור לנתון הבא – גובה, משקל וגיל. לאחר הזנת כל הערכים יש ללחוץ על ENTER לשמירה ו START לתחילת המדידה. הנח את ידייך על ידיות הדופק כך שייסגר מעגל השלמת המדידה. לאחר 15 שניות יוצגו הנתונים על הצג.



ציון	ציון
10%>FAT	רזה
10%>FAT>20%	אידיאלי
20%>FAT>30%	ממוצע
30%>FAT>40%	השמנה
40%>FAT>50%	השמנת יתר

תחילת עבודה:

עלה על האליפטי והחל לדווש, מרגע זה כל הנתונים ייספרו באופן אוטמטי. למדידת הדופק הנח את שתי ידייך על המגעים הכסופים באופן יציב, מספר שניות, עד להצגת הדופק.