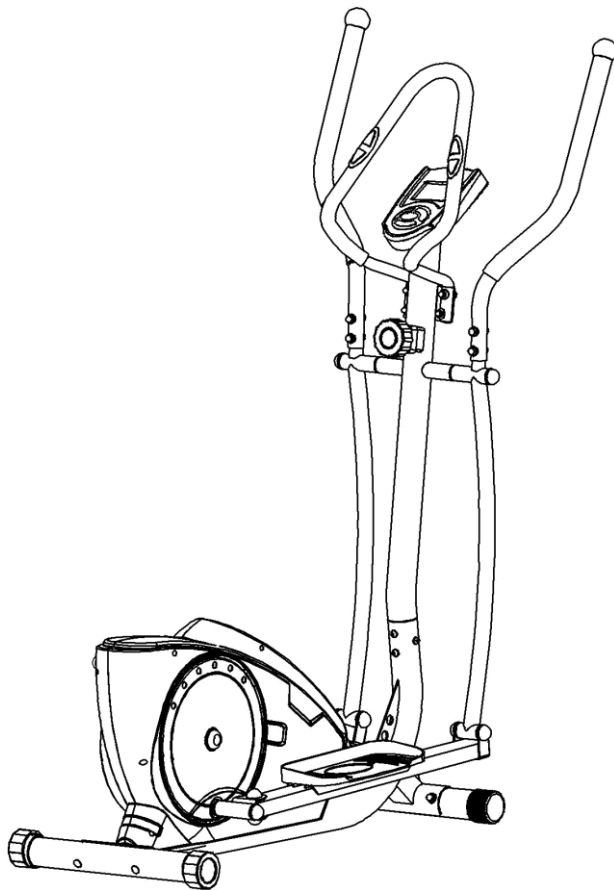




מכשיר כושר אליפטי

SOLO 360



הוראות הרכבה והפעלה

**יש לקרוא את כל ההוראות בטרם ההרכבה והשימוש
במכשיר!**

אזהרה:

עקב המאמץ הכרוך באימון על מכשיר ספורט זה

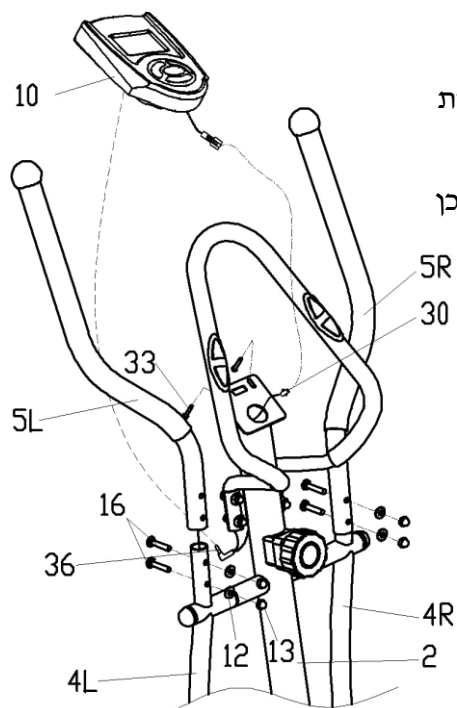
אין להשתמש בו מבלי להיוועץ תחילה ברופא!

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. 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 חימום 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. מד הדופק במכשיר זה אינו 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 לביטול האחריות.
17. משקל משתמש מקסימלי: 110 ק"ג.

טלפון מחלקת שירות הלקוחות: 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.

שלב 5 –



התקן את ידידות (5R+5L) על מוטות הנדנוד (4R+4L) בעזרת הברגים (16), הדיסקיות (12) והאומים (13).

חבר היטב את חוט ההארכה (30) לחוט הצג (10) ולאחר מכן הרכב את הצג (10) על ידידת הכידון (2) בעזרת הברגים (33).

הכנס את חוט חיישן הדופק (36) לשקע שבתחתית הצג (10).

לסיום, הדק את כל הברגים שהושארו רופפים.

תרגילי חימום אפשריים:



Side Stretch



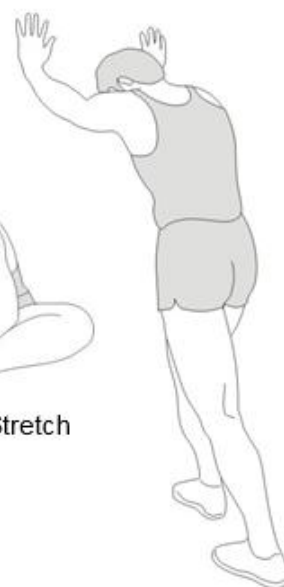
Toe Touch



Inner Thigh Stretch



Hamstring Stretch



Calf-Achilles Stretch

תפעול הצג:



פונקציות עיקריות:

SET

1. לחץ על לחצן זה כדי להגדיר את הערך של שעה - דקה - חודש - תאריך.
2. לחץ על לחצן זה כדי להגדיר את ערך הפונקציה של Time - Distance - Calories - Pulse.
3. לחץ על כפתור זה כדי להגדיר את הנתונים של תוכנית שומן הגוף מין, גיל, גובה ומשקל.

RESET

1. לחץ על לחצן זה כדי לאפס את ערך הפונקציה.
2. לחץ על לחצן זה והחזק מס' שניות כדי לאפס את כל ערך הפונקציה ל-0.

MODE

1. לחץ על לחצן זה כדי לאשר את כל ערכי ההגדרה.
2. לחץ על לחצן זה כדי לבחור את הפונקציה של Time - Distance - Calories - Pulse להגדרה מראש.
3. בחר את הפונקציה שתוצג על המסך הראשי במהלך פעילות גופנית. (-) Speed-RPM-Time (Distance-Calories-Pulse)
4. לחץ על לחצן זה כדי לאפס את כל ערך הפונקציה ל-0.

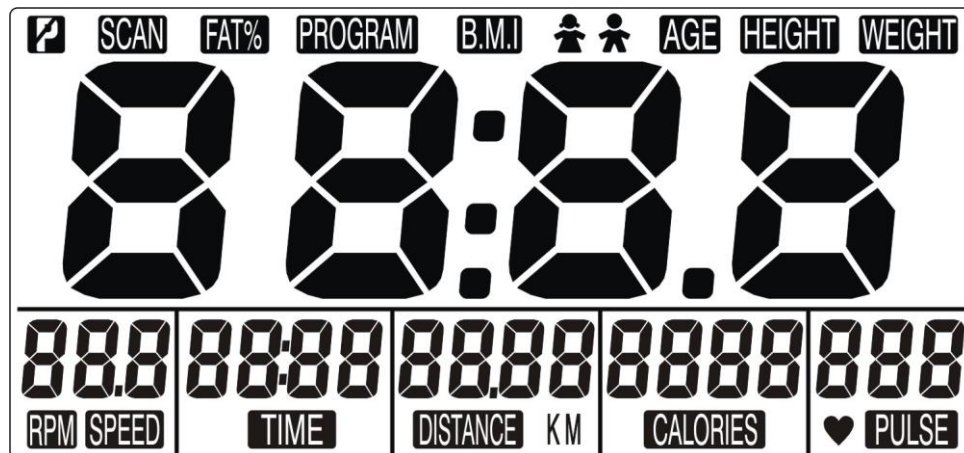
: BODY FAT

לחץ על לחצן זה כדי להיכנס לפונקציית Body Fat ולאחר מכן לחץ על מקש SET כדי להיכנס למצב ההגדרה של הנתונים האישיים שלך של מין, גיל, גובה ומשקל. לאחר סיום ההגדרה, לחץ שוב על מנת למדוד את הקצבת שומן הגוף ואת ה-BMI (הצג חייב להיות במצב עצור).

: RECOVERY

כדי להפעיל את פונקציית התאוששות של קצב הלב לאחר הדופק. לחץ על מקש כלשהו כדי לחזור לתצוגה הראשית.

תצוגת LCD מלאה (איור):



פונקציות:

1. לוח שנה: מציג שנה, חודש ותאריך.
2. טמפרטורה: מציג את טמפרטורת החדר הנוכחית מ 10°C עד 60°C .
3. שעון: מציג את השעה הנוכחית.
4. SCAN: סורק את כל ערכי הפונקציות מ - SPEED-RPM - TIME-DISTANCE-CALORIE - PULSE.
5. SPEED: מציג את מהירות האימון הנוכחית. מהירות מקסימלית היא 99.9 קמ"ש או מייל לשעה.
6. סל"ד: תצוגת מספר הסיבובים לדקה.
7. זמן: צובר את זמן האימון בין 00:00 ל-99:59 ו/או מאפשר למשתמש לקבוע מראש יעד זמן האימון הרצוי.
8. מרחק: צובר את המרחק הכולל מ 0.00 עד 99.99 ק"מ או מייל, ו/או מאפשר למשתמש לקבוע מראש את יעד המרחק הרצוי.
9. קלוריות: צובר את צריכת הקלוריות מ 0 ל-999, ו/או מאפשר למשתמש לקבוע מראש את יעד קלוריות אותו הם רוצים לצרוך (נתון משוער).
10. דופק: מציג את קצב הלב הנוכחי בפעימות לדקה.
11. THR: מאפשר למשתמש לקבוע מראש את יעד קצב הלב באימון.
12. מדידת שומן גוף: מציג את יחס שומן הגוף ו-BMI.
13. התאוששות הדופק: מציג את מצב התאוששות הדופק.

הוראות הפעלה:

1. התקנת סוללות:

יש להתקין 2 יחידות של סוללות AA 1.5V במקרה הסוללה בצדו האחורי של הצג. (בכל פעם שהסוללות יוסרו, כל ערכי הפונקציות יאופסו לאפס).

תצוגת ה-LCD המלאה תוצג עם צליל Bi באותו זמן לאחר התקנת הסוללות, ולאחר מכן הצג יציג את לוח השנה, השעה וטמפרטורת החדר.

הערה: כאשר המשתמש יפסיק תרגיל במשך 4 שניות, כל הפונקציה תעצור.

2. לוח שנה / שעות:

השתמש במקש SET כדי להגדיר את הערך כאשר ספרות הזמן, השנה, החודש והשנה מהבהבות ולאחר מכן לחץ על מקש MODE כדי לאשר את ערך ההגדרה.

לוח שנה, טמפרטורת החדר והזמן יופיעו עם הפסקת הפעילות ללא לחיצה על מקש כלשהו מעל 260 שניות.

3. כיוונון מראש של זמן / מרחק / קלוריות / THR:

לחץ על מקש MODE כדי להיכנס למצב הגדרה. השתמש במקש SET כדי להגדיר את ערך היעד כאשר המספר מהבהב, ואז לחץ על מקש MODE לאישור כל ערך.

א. זמן:

הצג יספור את הזמן בין 00:00 ל-9:59 ללא הגדרת הערך.

ניתן להגדיר את ערך היעד מ-00:01 עד 99:00 ואז המסך יספור אחורה מערך ההגדרה.

לאחר ההגעה לערך ההגדרה, הצג יתריע בצליל ביפ ואז הערך יספור קדימה מ-00:00.

ב. מרחק:

הצג יספור את המרחק בין 0.00 ~ 99.99 ק"מ או מייל מבלי להגדיר את הערך.

ניתן להגדיר את ערך היעד מ-0.50 ל-99.50 ק"מ או מייל ואז המסך יספור אחורה מערך ההגדרה.

לאחר ההגעה לערך ההגדרה, הצג יתריע בצליל ביפ ואז הערך יספור מ-0.0.

ג. קלוריות:

הצג יספור את הקלוריות מ-0 עד 999 מבלי להגדיר את הערך.

ניתן להגדיר את ערך היעד מ-10 עד 990 קלוריות ואז המסך יספור אחורה מערך ההגדרה.

לאחר ההגעה לערך ההגדרה, הצג יתריע בצליל ביפ ואז הערך יספור מ-0.

ד. THR (יעד קצב הלב):

ניתן לקבוע מראש את קצב הלב בטווחים 72-240 פעימות לדקה.

הנח את כפות הידיים על שני רפידות המגע והצג יראה את קצב הלב לדקה.

לאחר שקצב הלב שלך יגיע לערך שהגדרת (THR), הצג יצפצץ אם קצב הלב שלך ירד מ-72 לדקה.

4. BODY FAT :

לחץ על מקש BODY FAT כדי להיכנס למדידת Body Fat ולאחר מכן לחץ על מקש SET כדי לקבוע את נתוני המין, גיל, גובה ומשקל האישיים שלך.

השתמש במקש SET כדי לבחור ולהגדיר את הנתונים ולחץ על מקש MODE כדי לאשר את כל הנתונים.

(ערכי ברירת המחדל עבור כל הנתונים הם מין, זכר, גיל 25, גובה 140 ס"מ ומשקל 50 ק"ג).

לאחר מכן לחץ על מקש BODY FAT והנח את כפות הידיים על שתי כריות המגע.

התצוגה תציג את יחס שומן הגוף ו-BMI.

BMI : אינדקס מסת הגוף

הנתון יוצג על פי הנתונים האישיים שהגדרת (בערכים מ 1.00 ~ 99.99).

אחוזי שומן גוף :

הנתון יוצג על פי הנתונים האישיים שהגדרת (בערכים מ 5% ~ 50%).

לחץ על מקש כלשהו כדי לחזור לתצוגה הראשית.

5. התאוששות דופק :

בדוק את מצב התאוששות הדופק כאשר הצג מראה את ערך קצב הלב.

לחץ על מקש RECOVERY והנח כפות ידיך על חיישני הדופק בזמן שתפסיק להתאמן. הבדיקה תימשך 1 דקה ונתון ה-TIME יספור אחורה מ 1:00 עד 0:00. לאחר מכן תופיע תוצאה שבין F1 ל F6. (F1 פירושו הטוב ביותר, ו-F6 פירושו הגרוע ביותר).

לחץ על מקש כלשהו כדי לחזור לתצוגה הראשית.

הערה:

1. עם עצירת אימון למשך 4 דקות, הצג יעבור אוטומטית לתצוגת טמפרטורת חדר, זמן ותאריך.

2. אם תצוגה מופיעה באופן לא תקין, התקן מחדש את הסוללה ונסה שוב.

3. נתוני סוללה : 2 סוללות AA של 1.5V (או UM-3).