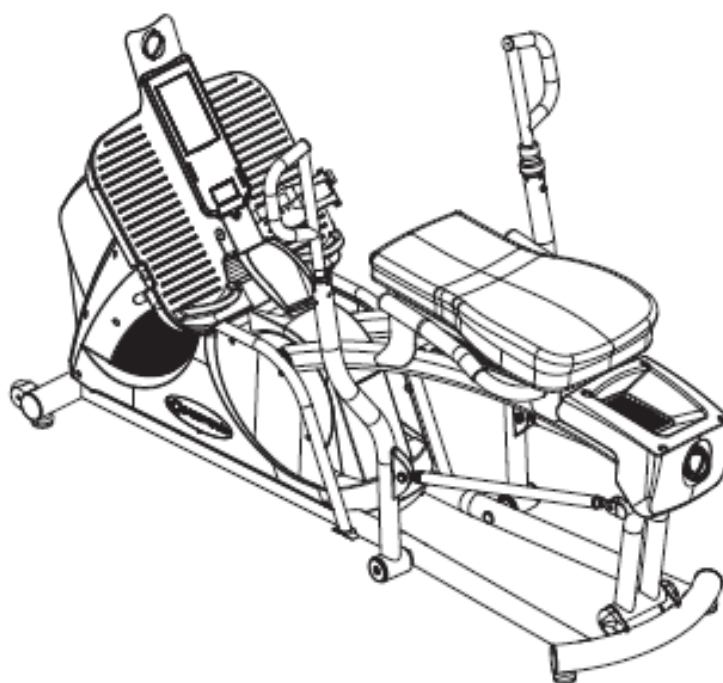




CR2.5
CrossRower



הוראות שימוש למכשיר חתירה

הוראות הרכבה ושימוש

הערות בטיחות חשובות

- יש לקרוא בעיון את הוראות ההפעלה לפני השימוש במכשיר.
- מד הדופק האינטגרלי של המכשיר אינו מכשיר רפואי. אין להסתמך על מדידת הדופק כמדידה רפואית. המכשיר עלול להציג סטייה בשיעור של עד 15%.
- מכשיר כושר זה מיועד לשימוש ביתי בלבד ואינו מתאים לשימוש מסחרי ו/או מוסדי מכל סוג שהוא.
- למניעת היווצרות חלודה יש להתאמן עם מגבת למניעת טפטוף זיעה על חלקי מתכת של המכשירים. בגמר האימון יש לנגב את המכשיר.
- אנרגיים ספורט לא תישא באחריות לנזק לרכוש ו/או פציעה בכל מקרה של שימוש במכשיר כושר זה באופן שאינו תואם את הוראות השימוש המסופקות עם המכשיר.

אמצעי זהירות

- מכשיר אימונים זה בנוי לבטיחות מיטבית. עם זאת, יש להקפיד על אמצעי זהירות מסוימים בכל הפעלה של מכשירי אימון. יש לקרוא את כל הוראות השימוש לפני הרכבת או הפעלת את מכשיר זה. שימו לב לאמצעי הבטיחות הבאים :
1. הרחיקו ילדים וחיות מחמד מהציוד. אין להשאיר ילדים ללא השגחה באותו חדר עם מכשיר האימון. במקרה של שימוש לא נכון, החיבורים במכשיר זה עלולים לגרום לפציעה קשה ואף למוות.
 2. אין להניח את הידיים או את הרגליים בנקודות חיבור בין חלקים מכיוון שהדבר עלול לפצוע את המשתמש או לגרום לנזק לציוד. אין לאפשר לילדים להתקרב או לגשת אל נקודות חיבור הזזות בזמן השימוש במכשיר.
 3. יש למקם את הרגליים כך שהן מחוברות היטב ברצועות למדרכי הרגל בכל מהלך האימון.
 4. אם המשתמש חווה סחרחורת, בחילה, כאבים בחזה או כל תסמין חריג אחר, יש לעצור את האימון באופן מיידי. פנו מייד לקבלת ייעוץ רפואי.
 5. מקמו את המכשיר על משטח נקי ומפולס. אין להשתמש במכשיר זה ליד מים או מחוץ לבית.
 6. יש להרחיק את הידיים מחלקים נעים.
 7. יש ללבוש בגדי אימון מתאימים בזמן האימון. אין ללבוש חלוקים או בגדים אחרים העלולים להיתפס במכשיר. יש לנעול גם נעלי ספורט או ריצה בזמן השימוש במכשיר זה.
 8. השתמשו במכשיר זה רק למטרה שלה הוא נועד ובהתאם למתואר במדריך זה. אין להשתמש באביזרים נלווים שלא הומלצו על ידי היצרן.
 9. אין להניח חפצים חדים סביב המכשיר.
 10. אנשים עם מוגבלות אינם צריכים להשתמש במכונה ללא נוכחות אדם האחראי לבטיחותם או רופא.

11. לפני השימוש במכשיר יש לבצע מתיחות כדי לחמם את הגוף כנדרש.

12. אין להפעיל את המכשיר אם הוא לא פועל כשורה.

13. משקל משתמש מרבי הוא 136 ק"ג.

טיפול ותחזוקה

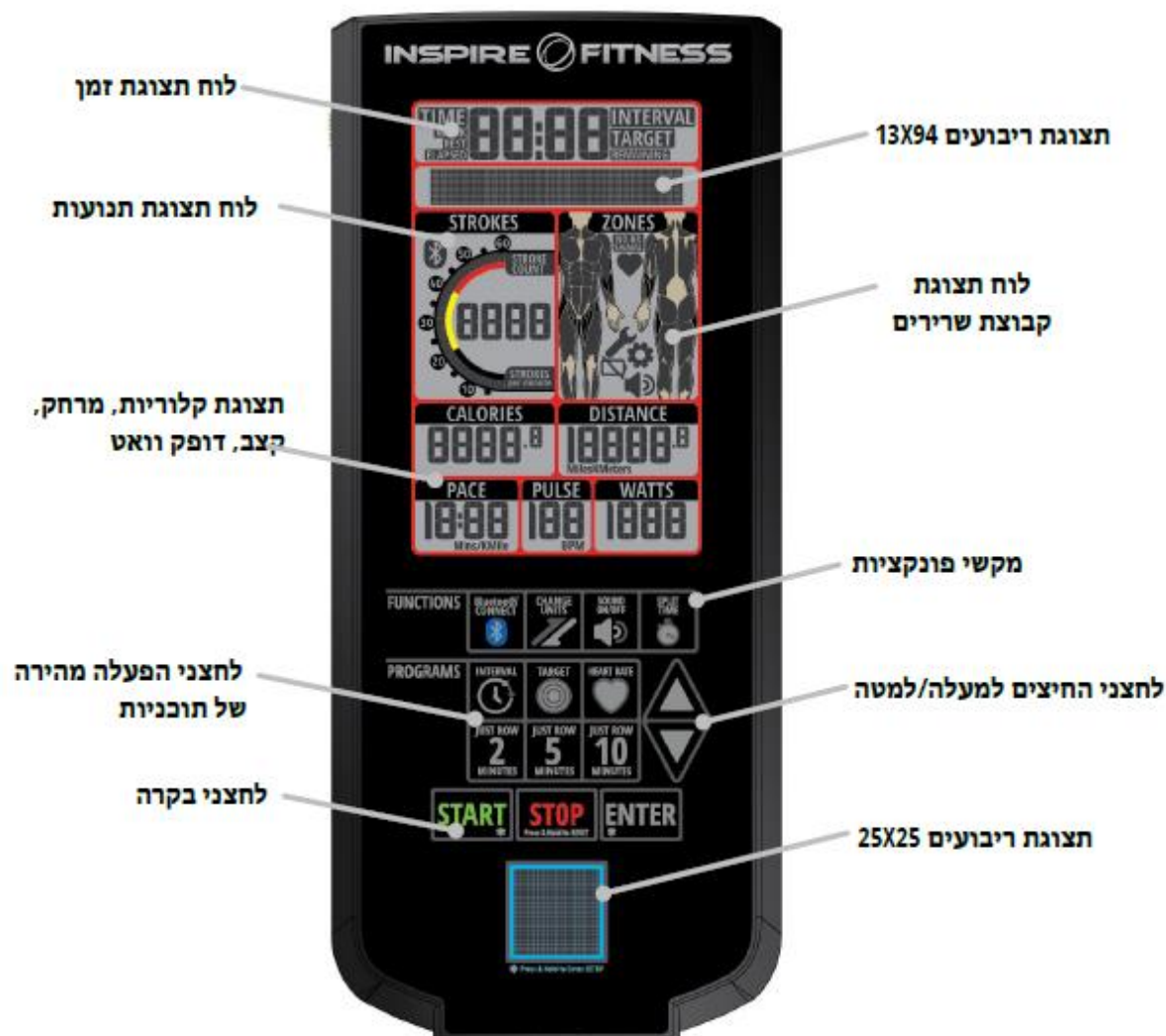
1. יש לשמור על ניקיון מסילות הכיסא.

2. לפני השימוש, בדקו וחזקו את כל חלקי המכשיר.

3. ניתן לנקות את המסגרת ואת כרית הכיסא באמצעות מטלית לחה וחומר ניקוי עדין ולא שוחק. **אין** להשתמש בחומרים ממיסים.

אזהרה: לפני תחילת תוכנית אימון כלשהי, יש להיוועץ ברופא. הדבר חשוב במיוחד לאנשים בגיל 35 ומעלה או אנשים עם בעיות בריאות קיימות. יש לקרוא את ההוראות לפני השימוש במכשיר אימון כלשהו. חברת Health In Motion אינה אחראית לפגיעות גופניות או נזקי רכוש הנגרמים עקב שימוש במוצר זה או באמצעותו.

מפרט הקונסולה



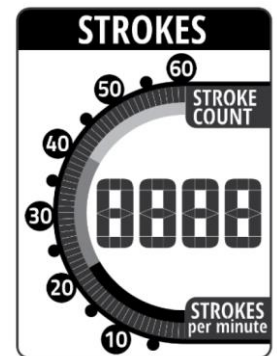
תצוגת מדדי משתמש

תצוגת זמן/אינטרוול



לוח התצוגה של זמן / אינטרוול מציג את נתוני הזמן ושל תוכנית האינטרוולים. בהתאם לתוכנית שנבחרה, יוצגו הנתונים שנותרו או שחלפו.

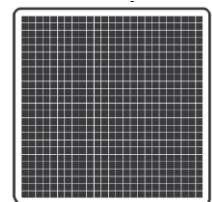
לוח תצוגת תנועות



תצוגת התנועות מספקת למשתמש בחירה של מדידת התנועות שתוצג. כברירת מחדל, התצוגה תעבור בין ספירת תנועות לבין תנועות לדקה בכל חמש שניות. כדי לעצור את המעבר, לחצו על מקש החץ למעלה או החץ למטה בזמן שהמדידה המבוקשת מוצגת.

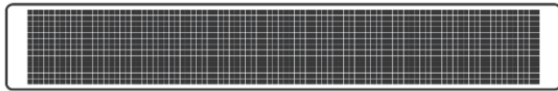
סקלה דמוית מד-מהירות תציג באופן גרפי את מדידת התנועות הנוכחית.

תצוגת ריבועים 25X25



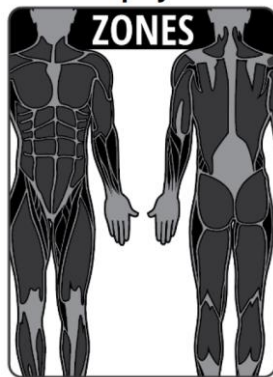
בין האימונים תצוגת הריבועים 25X25 תראה קוד QR לקישור מהיר להורת אפליקציות Inspire. במהלך האימון יופיעו חצי כיוון כדי לאשר את כיוון סיבוב גלגל התנופה.

תצוגת ריבועים 13X94



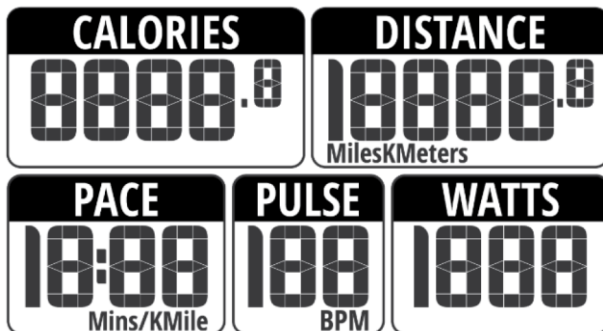
תצוגת הריבועים 13X94 תראה הנחיות שיעורו בתכנות ובהגדרת הקונסולה. כאן גם יוצגו הודעות במהלך האימון.

לוח תצוגת אזורי אימון



קבוצות שרירים המופעלות במהלך האימון יזוהו ויוארו. תנועות שונות, תוכניות שונות וכיווני פעולה שונים יפעילו שרירים שונים.

תצוגת קלוריות, מרחק, קצב, דופק וואט



אשכול תצוגת הקלוריות (Calorie), מרחק (Distance), קצב (Pace), דופק (Pulse) וואט (Watts) יציג משוב בזמן אמת ומדדים מצטברים לאורך כל האימון. עם סיום האימון תוצאות האימון יופיעו גם בשדות המתאימים.

סמלי תצוגה והודעות

סמל "לא נקלט דופק" (No HR Signal)

הודעת "לא נקלט דופק" תאיר כשהקונסולה לא קולטת אות ממד דופק.



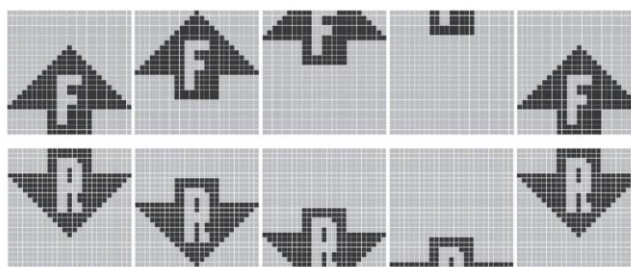
סמל לב/דופק

כאשר הקונסולה קולטת אות ממד דופק, סמל הלב / דופק יידלק ויהבהב בהתאם לקצב שנקלט מהאות.



מחווני קדימה / אחורה

תצוגת הריבועים 25x25 תספק אישור חזותי לכיוון תנועות החתירה.



סמלי צליל מופעל / כבוי

סמלי צליל פועל/כבוי יראו אם הרמקול פועל או מושקע.



סמל סוללה חלשה

כאשר הסוללות חלשות, סמל סוללה חלשה יידלק.



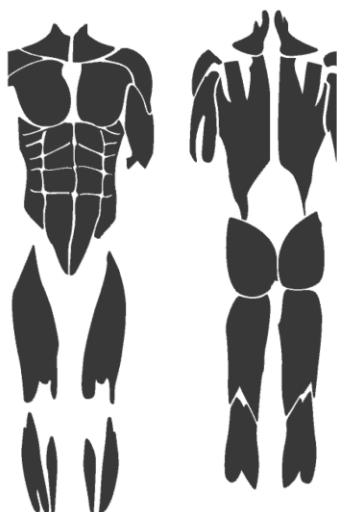
סמל הגדרות

סמל ההגדרות יידלק בזמן ביצוע הגדרות כלשהן.

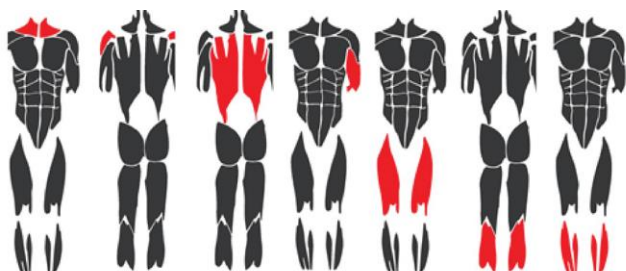


קבוצות שרירים

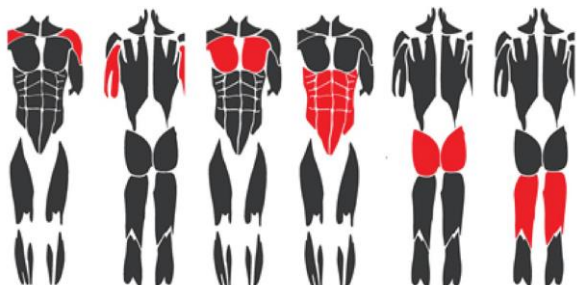
במהלך כל האימונים, השרירים המופעלים יוארו כדי לספק משוב גרפי.



במצב תנועה קדימה יידלקו שרירי הצוואר, הכתפיים האחוריות, הגב, שרירי הזרוע, השריר הארבע ראשי והשוק.



בכיוון ההפוך, יוארו שרירי הכתף הקדמית, התלת ראשי, שרירי הבטן העליונים, הישבן ומיתר הברך.



לחצני בקרה בקונסולה

לחצן START

לחצן START משמש להפעלת תוכניות והפעלה מחדש של תוכנית מושהית. לחיצה בשילוב עם מקש ENTER תפעיל את מצב ההגדרות. עם סיום האימון תוצאות האימון יופיעו גם בשדות המתאימים.



מקש ENTER

מקש ENTER מאשר ערך שהוזן בעת כיוון תוכנית. לחיצה בשילוב עם מקש START תפעיל את מצב ההגדרות. להפעלת מצב Comp, לחצו על מקש ENTER למשך חמש שניות.



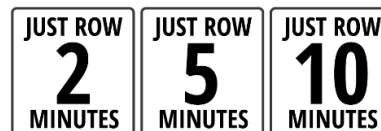
לחצן תוכניות אינטרוולים

כדי לבחור אחת מתוכניות האינטרוולים הזמינות בקונסולה, לחצו על מקש תוכניות אינטרוול.



מקשי התוכנית JUST ROW (פשוט לחתור)

מקשי Just Row מציעים גישה מהירה לתוכניות הפופולריות ביותר של CrossRower.



חיבור בלוטות'

חיבור למכשיר נייד או רצועת חזה אלחוטית באמצעות תקשורת בלוטות' מובנית יבוצע על ידי לחיצה על מקש CONNECT.



מקש הפעלת / כיבוי הרמקול

לחיצה על מקש הפעלת / כיבוי הרמקול תכבה או תפעיל את ההודעות הקוליות של הקונסולה.



לחצן STOP

השתמשו בלחצן STOP כדי לסיים תוכנית או להשהות זמנית תוכנית פועלת. כדי לאפס את הקונסולה ולמחוק את כל הנתונים שהוזנו על ידי המשתמש, לחצו על מקש STOP למשך יותר משתי שניות.



לחצני החיצים למעלה/למטה

מקשי החיצים למעלה / למטה מאפשרים למשתמש להעלות ולהוריד ערכים שונים.



לחצן תוכניות דופק (HEART RATE)

לחצן תוכניות הדופק פותח את תוכניות בקרת קצב הלב הזמינות.



לחצן תוכניות מטרה (TARGET)

מקש תוכניות מטרה (TARGET) מפעיל את מצב הגדרת תוכנית המטרה. המשתמש יכול לתכנת יעד קלורי, יעד זמן או יעד מרחק מותאם אישית.



לחצן החלפת יחידות (CHANGE UNITS)

לחצן CHANGE UNITS מאפשר שינוי יחידת מידה תוך כדי אימון. בחר בין יחידות אנגלית / סטנדרטית או יחידות מטריות. לאחר לחיצה על מקש זה הקונסולה תהבהב את סמל היחידות העדכניות כדי לאשר את השינוי.



לחצן פיצול זמן (SPLIT TIME)

לחיצה על מקש SPLIT TIME תקפיא את מדדי האימון המוצגים באותו הזמן לעשרים שניות. מדדי האימון ימשיכו להיספר ברקע.



מאפייני הקונסולה

שידור אלחוטי בלוטות' ו-ANT+

קונסולת CR2.5 מאפשרת חיבור למכשירים אלחוטיים תואמי בלוטות' ו-ANT+ כגון משדרי דופק וטלפונים ניידים או טאבלטים. לחיצה על מקש חיבור בלוטות' (CONNECT) תפעיל את תהליך התקשורת בלוטות'.

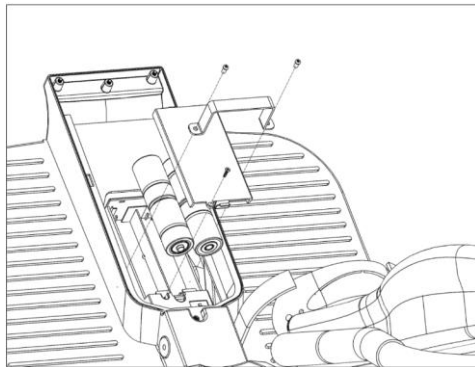
מוני דופק אלחוטי הפעלה אלחוטית / מופעל סוללה

הקונסולה מופעלת באמצעות ארבע (4) סוללות בגודל D ואינה דורשת שום ספק כוח אחר. תא הסוללה ממוקם ישירות מתחת לקונסולה. השתמשו רק בסוללות אלקליין מאותו המותג ובנות אותו גיל כדי למנוע נזק לרכיבי החשמל. הסרה / החלפה של סוללות לא תמחק את זמן השימוש הכולל ואת נתוני המשתמשים.

זיכרון קבוע

נתוני זמן הריצה הכולל יישמרו במהלך החלפת הסוללה.

ציין סוללה חלשה



כאשר עוצמת הסוללות המותקנות מגיעה ל-10% מעוצמתן המקורית, סמל מחוון הסוללה הנמוכה יידלק כדי לציין שיש להחליף סוללות. החליפו את כל ארבע (4) הסוללות כאשר מחוון הסוללה החלשה דולק. סוללות חלשות עלולות לגרום לנתונים בלתי יציבים או שגויים. כדי להחליף את הסוללות, הסירו את הקונסולה כדי לחשוף את תא הסוללה. הסירו את התושבת כדי לגשת לסוללות.

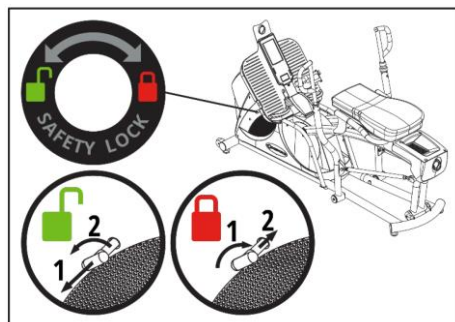
משוב קולי

קונסולת CR2.5 מציעה למשתמש משוב קולי בצורה של צפצופים אלקטרוניים או צלילים. אם נבחרה אפשרות צליל מופעל, לחיצה על לוח המקשים והודעות התחלה / סיום של התוכנית ישמיעו קול.

עדכוני קושחה / תוכנה דרך הרשת (OTA).

ניתן לעדכן את קונסולת ה-CrossRower מדגם CR2.5 Inspire באמצעות מכשיר התומך בבלוטות' מרגע ששיפורים או תכונות נוספות זמינים. למידע נוסף, היכנסו לאתר האינטרנט של Inspire.

נעילת בטיחות נגד ילדים



תכונה נוספת של ה-CR2.5 CrossRower היא נעילת בטיחות משולבת להגנה על ילדים.

כדי למנוע שימוש לא רצוי ניתן להפעיל או לנעול את נעילת בטיחות הילדים על ידי (1) סיבוב הידית האדומה הנשלפת (שנמצאת בצד שמאל של מעטפת המכשיר) בכיוון השעון. הפין של הידית (2) יכנס אל תוך המעטפת כשהמכשיר נעול. כדי לנתק או לפתוח את נעילת בטיחות הילדים (1) משכו את הידית האדומה מהמעטפת (2) וסובבו את הידית נגד כיוון השעון.

שימוש במקלט האלחוטי למד הדופק

באופן כללי, רצועת חזה אלחוטית למדידת דופק (לא כלולה) היא השיטה המדויקת והנוחה ביותר לאיתור ומעקב אחר הדופק והיא טובה יותר באופן ניכר מחיישני הדופק הידניים. לעיתים גורמים מסוימים יכולים לפגוע בהעברה מדויקת של אות הדופק. רשתות Wi-Fi, טלפונים אלחוטיים ומכשירים חשמליים גדולים עשויים לפגוע באות כך שהקצב ייראה בלתי יציב או גבוה מאוד. הפתרון היחיד לבעיות שכאלו הוא לבודד את היחידה מהפרעות אפשריות. בנוסף, הכימיה בגופו של המתאמן או היעדר זיעה יכולים למנוע מרצועת החזה מלספק אות דופק חזק או מדויק.

אחד ממאפייני מכשיר זה הוא מערכת לקליטת מדידת דופק אלחוטית. כדי שהקונסולה תזהה את הדופק שלכם באופן אלחוטי ותציג אותו, חייבים להתקיים חמישה תנאים:

1. יש ללבוש ולהפעיל משדר דופק בלוטות' תואם BLE או ANT+. לתפקוד תקין, פנו אל הנחיות היצרן.
2. המכשיר חייב להיות מופעל.
3. תוכנית אימונים חייבת לפעול.
4. המשתמש צריך להיות במרחק של עד מטר אחד מהקונסולה.
5. יש לחבר את משדר הדופק לקונסולה.

להעברה חזקה של אות הדופק, הרטיבו מעט את אלקטרודות רצועת החזה (שני המשטחים המוטבעים והמלבניים בצד האחורי של הרצועה) וחברו את הרצועה גבוה ככל האפשר מתחת לשרירי החזה. הרצועה צריכה להיות צמודה, אך נוחה מספיק כדי לאפשר נשימה רגילה. לקבלת מידע מפורט לגבי דגם ספציפי, קרא את הוראות יצרן מד הדופק ופעל בהתאם.



רצועת החזה תספק קריאת דופק אופטימלית כאשר האלקטרודות במגע ישיר עם עור חשוף, או במקרים מסוימים גם דרך ביגוד רטוב וקל משקל. במידת הצורך הרטיבו את אלקטרודות רצועת החזה על ידי הרחקה במשיכה של מרכז רצועת החזה מהחזה כדי לחשוף את שתי האלקטרודות.

מצבי פעולה

מצב מוכן לפעולה

מצב מוכן (Ready) נועד להודיע למשתמש שהקונסולה מופעלת ומוכנה להתחיל בתוכנית. הודעת "Inspire Fitness" תנוע כלפי מעלה בתצוגת הריבועים 13x94, ואילו קוד ה-QR המכיל קישורים ליישומי Inspire Fitness Studio יופיע בתצוגת הריבועים 25x25. משך מצב Ready הוא עשר (10) דקות. אם לא מתרחשת שום פעילות אחרת לפני תום פרק זמן מצב זה, הקונסולה תעבור למצב שינה.

מצב שינה (Sleep)

לאחר חמש (5) דקות של חוסר פעילות, הקונסולה תיכנס למצב שינה חסכוני בחשמל ותציג את לוגו Inspire. כל תכונות התצוגה יכבו. כל נתוני המשתמש שהוזנו בעבר יישמרו. להפעלת מצב Ready, הניעו את ידיעות האחידה או לחצו על כפתור כלשהו בקונסולה.

מצב החלפת יחידות (CHANGE UNITS)

במצב מוכן לפעולה ובכל מצב הפעלת תכנית, לחיצה על מקש CHANGE UNITS תחליף את הערכים המוצגים בין יחידות מטריות-מטרים, יחידות מטריות-קילומטר ויחידות מיילים אימפריאליות. **יחידות מטריות-מטרים** יחידות מטריות-מטרים יציגו את ערכי המרחק והקצב במטרים לדקה. **יחידות מטריות-קילומטר** יחידות מטריות-קילומטר יציגו את ערכי המרחק והקצב בק"מ לדקה. **יחידות אימפריאליות-מיילים** יחידות אימפריאליות-מיילים יציגו את ערכי המרחק והקצב מיילים לדקה.

מצב שינוי הפעלה / כיבוי של צליל

סמל רמקול מופעל או רמקול כבוי ידלקו בהתאם לבחירת המשתמש הנוכחית. כדי לעבור בין הגדרת רמקול פועל (ON) לבין הגדרת רמקול כבוי (OFF), לחצו על מקש SOUND



ON / OFF.

מקש איפוס (Reset)

כדי לאפס את כל הגדרות המשתמש, לחצו על מקש STOP למשך שתי שניות. רמקול הקונסולה ישמיע צפצוף, כל אורות המקטעים יידלקו ומצב Wake יופעל. כל הגדרות המשתמש יחזרו לערכי ברירת המחדל ותוכניות שמורות / מותאמות אישית יימחקו. נתוני זמן הריצה הכוללים יישמרו בזיכרון הקבוע.

מצב המתנה (Hold)

אם לא התקבל קלט מחיישן המהירות במשך 5 שניות, מצב המתנה יופעל כדי לאפשר למשתמשים כמה רגעים לרדת מהמכשיר, להשלים משימה או להשלים אימון מחוץ ל-CrossRower. כל הערכים המוצגים יקפאו, כולל מד הזמן וכל המדדים המצטברים יוצגו ברצף. אם מתקבל אות דופק, ערך ה-BPM הנוכחי יוצג. אם לא התקבל קלט למשך 5 דקות, התוכנית הנוכחית תסתיים ומצב תוצאות האימון יופעל. תנועה כלשהי של זרועות החתירה תסיים את מצב ההמתנה וערכי המשתמש ימשיכו להצטבר במקום שבו הופסקה התוכנית. לחיצה על מקש STOP תסיים את התוכנית הנוכחית ומצב תוצאות האימון יופעל.

מצב ההשהיה (Pause)

בזמן שתוכנית כלשהי פועלת, לחיצה על מקש START תפעיל את מצב ההשהיה למשך עשר דקות. הרמקול המשולב (אם הוא מופעל) ישמיע צליל כל שלוש שניות כתזכורת לכך שהיחידה הושהתה. תצוגת הריבועים 13x94 תהבהב את ההודעה "Paused" וכל שדה תצוגה של מדדים יראה "P". לחזרה

לתוכנית הקודמת לחצו על מקש START. אם לא נכנס אות קלט נוסף, מצב ההשהיה יסתיים והקונסולה תיכנס למצב מוכן לפעולה. כדי לצאת ממצב ההשהיה ולהמשיך את התוכנית הפועלת כעת, לחצו על מקש START. כדי לצאת מהתוכנית המושהית בכל עת, לחצו על מקש STOP פעמיים להפעלת מצב מוכן לפעולה.

הפעלה מהירה של תוכניות

קונסולת ה-Inspire CR2.5 מאפשרת למשתמש להתחיל אימון ללא בחירת תוכנית. לאחר הפעלתה, המדדים יתחילו להופיע תוך שניות ספורות מלחיצה על מקש START או פשוט על ידי סיבוב הדוושות. התוכנית תפעל ברציפות, וכל המדדים ייספרו מאפס.

מצב פיצול זמן (SPLIT TIME)

מצב פיצול זמן (SPLIT TIME) מאפשר למשתמש להקפיא את התצוגה בזמן שהתוכנית פועלת ברקע. אם מקש SPLIT TIME נלחץ פעם אחת בכל מצב הפעלת תוכנית, תצוגת הריבועים תציג הודעת "Split Time" וכל מדדי התצוגה יקפאו / יוצגו ללא הפסקה. מצב פיצול זמן יימשך 20 שניות או עד ללחיצה על מקש SPLIT TIME.

מצב מעבר בין תצוגת ספירת תנועות/תנועות לדקה

במהלך פעולה רגילה, אזור ספירת התנועות יציג את מספר התנועות למשך 5 שניות ואז יעביר את התצוגה לערכי התנועות לדקה. כדי לעצור את המעבר בין התצוגות ניתן ללחוץ על מקש החץ למעלה או למטה בזמן שהערך המבוקש מוצג. לחיצה על מקש החץ למעלה או למטה בשנית תפעיל שוב את מצב המעבר בין התצוגות.

מצב עצירה/סיום עבודה

לחיצה אחת על מקש STOP תסיים את התוכנית הנוכחית ומצב תוצאות האימון יופעל. כדי לעקוף את מצב תוצאות האימון ולקפוץ למצב המתנה לפעולה (Wake), לחצו על מקש STOP פעמיים בזמן שתוכנית האימון פועלת.

מצב תוצאות אימון

לקבלת משוב נוסף על האימון, קונסולת Inspire CR2.5 CrossRower מספקת סיכום אימון קצר מיד לאחר סיום האימון. המכשיר יציג את זמן האימון הכולל, ספירת תנועות, סה"כ קלוריות וסה"כ מרחק, ולאחר מכן קצב מרבי, דופק מרבי וסל"ד מרבי, ואז מהירות ממוצעת, וואטים ממוצעים וסל"ד ממוצע.

מצב הגדרות

מצב ההגדרות מאפשר למשתמשים גישה למספר פונקציות, כולל זמן כולל, ספירת תנועות כוללת, מרחק כולל קדימה, מרחק כולל לאחור וגרסת התוכנה הנוכחית. הפעילו את מצב ההגדרות על ידי לחיצה ממושכת בו זמנית על מקשי START ו-ENTER.

מצב קישוריות בלוטות' (BLE)

הקונסולה יכולה להתחבר למכשירים תואמי בלוטות' כולל טלפון נייד, טאבלטים ומוני דופק. להפעלת מצב חיבור בלוטות', לחצו על כפתור CONNECT Bluetooth. מצב חיבור בלוטות' יימשך 15 שניות. המספר הסיידורי המוטמע של המכשיר בן 7 הספרות, ולפניו מזהה דגם בפורמט קצר (CR = CrossRower), מוגדר כך: "#####CR". המספר יוצג בתצוגת הריבועים 19x94 וישודר למכשיר היעד. עם השלמת החיבור התצוגה תראה את ההודעה "Connected". ניתן לנתק חיבור BLE על ידי לחיצה על

תוכניות אימון - סקירה כללית

מאפיינים מרכזיים

טיימר / שעון - בכל מצב הפעלת תוכנית, תצוגת הזמן תציג טיימר שיספור למעלה או למטה, כתלות בתוכנית הנוכחית.

תנועות חתירה (Strokes) - תצוגת התנועות מספקת משוב לגבי ספירת התנועות הכוללת כמו גם ספירת תנועות-לדקה. כברירת מחדל הערכים יתחלפו לסירוגין. כדי לעצור את שינויי התצוגה, לחצו על מקש החץ למעלה או החץ למטה. גרפיקה הדומה למד-אוץ (מד מהירות) תאיר בזמן תצוגת התנועות לדקה.

אזורים (Zones) - כל התוכניות יאירו את מקטעי השרירים המופעלים במהלך האימון.

קלוריות (Calories) - ברוב התוכניות, תצוגת הקלוריות תעקוב אחר הקלוריות שנשרפו.

מרחק (Distance) - המרחק שעבר המתאמן במהלך האימון יוצג במהלך כל התוכניות. ניתן לעבור בין יחידות קילומטרים למיילים על ידי לחיצה על מקש CHANGE UNITS.

קצב (PACE) - ניתן לעקוב אחר קצב החתירה לאורך האימון. קצב מוגדר כפרק הזמן (בדקות) שהשתמש עובר בו מרחק ספציפי. המרחק יכול להיות במיילים או בקילומטרים, בהתאם להגדרות הנוכחיות.

דופק (PULSE) - אם אות הדופק של המשתמש נשלח באמצעות משדר דופק בלוטות' או ANT+ והקונסולה מחוברת למשדר, ערך הדופק יוצג ברציפות בתצוגת הדופק.

וואטים (WATTS) - חובבי כושר אירובי רבים מעדיפים לעקוב אחר וואטים. וואטים מודדים את קצב המרת האנרגיה והם יחידת אנרגיה המוגדרת כג'אול לשנייה. במקרה של פעילות גופנית אירובית, זהו הכוח שהמתאמן מייצר בעת האימון. ככל שהמתאמן מייצר יותר כוח, כך הוא עובד קשה יותר. שינוי יחידות (Change Units) - ניתן לשנות את היחידות המוצגות עבור מדדי הקצב והמרחק על ידי לחיצה על מקש CHANGE UNITS.

השהיה (Pause) - ניתן להשהות אימון בכל עת על ידי לחיצה על מקש START. לחזרה לתוכנית הקודמת לחצו על מקש START בשנית.

הפעלת/כיבוי צליל - הפעלת או כיבוי את הרמקול באמצעות מקש SOUND ON / OFF. פיצול זמן - להקפאת התצוגה הנוכחית, לחצו על מקש SPLIT TIME.

סיום התוכנית - לסיום התוכנית הנוכחית בכל עת, לחצו על מקש STOP.

תוכניות אימון

תוכנית ידנית (Manual)

סקירה כללית - תוכנית ידנית (Manual) / QuickStart מאפשרת למשתמש להתחיל ישירות באימון ללא צורך בהקשה על לחצנים נוספים.

הפעלת תכנית - כאשר המכשיר החתירה מזהה תנועה של ידיה האחיות, הקונסולה תיכנס למצב מוכן לפעולה (אם עדיין לא נכנסה אליו) ולאחר מספר שניות הרמקול ישמיע צפצוף קצר לציון הפעלת התוכנית הידנית. ערכי הזמן והקלוריות יספרו ברציפות.

סיום תוכנית - התוכנית הידנית תפעל ברציפות עד שהמשתמש ילחץ על מקש STOP ומצב תוצאות האימון יופעל. התוכנית הידנית תסתיים לאחר 5 דקות של חוסר פעילות.

תוכנית JUST ROW (פשוט לחתור)

סקירה כללית - תוכניות Just Row הן הפופולריות ביותר בקרב חובבי מכשירי החתירה של Inspire והן מציעות פתרון מהיר לאימון מתוזמן.

הפעלת תוכנית - לחיצה על אחד משלושת מקשי הקיצור Just Row תפעיל את התוכנית המתאימה. בחרו בין אימון בסיסי של 10 דקות, 5 דקות או 2 דקות.

סיום תוכנית - תוכניות Just Row יסתיימו באופן אוטומטי לאחר שחלף יעד הזמן. לחיצה על מקש END תעצור את התוכנית ומצב תוצאות האימון יופעל.

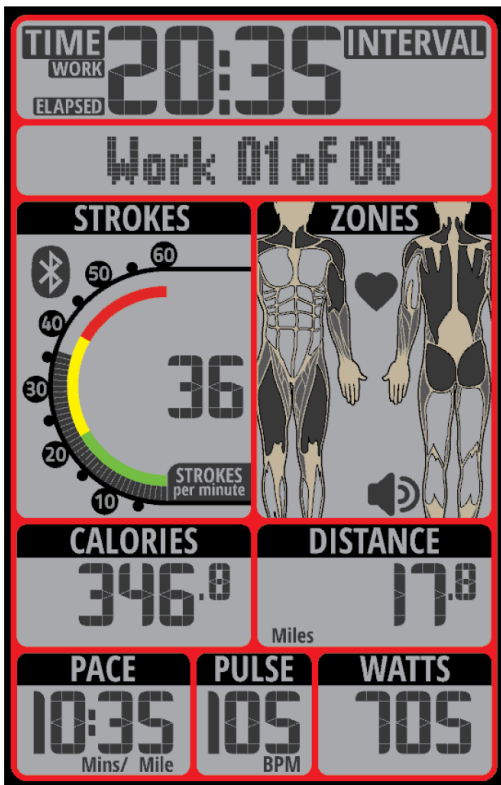
תוכנית אינטרוולים

טבלה א - פרטי תוכנית אינטרוולים

תוכנית אינטרוולים מנותאמת אישית	תוכנית אינטרוולים 10-20	תוכנית אינטרוולים 20-10	
1 עד 20 עבודה	8 עבודה / 7 מנוחה	8 עבודה / 7 מנוחה	מספר אינטרוולים
5 שניות עד 30 דקות	10 שניות	20 שניות	אינטרוולים של עבודה
5 שניות עד 30 דקות	20 שניות	10 שניות	אינטרוולים של מנוחה

סקירה כללית - תוכניות האינטרוולים פופולריות בקרב מתאמנים המעדיפים אימוני אינטרוולים אינטנסיביים בעצימות גבוהה (HIIT) או חובבי Tabata®. מכשיר החתירה CR2.5 מציע שתי תוכניות (אינטרוולים של 20-10 ושל 10-20) בהן קבועים 8 מרווחי עבודה ו- 7 מרווחי מנוחה. תוכנית 20-10 מציעה מרווחי עבודה של 20 שניות ומרווחי מנוחה של 10 שניות, ואילו התוכנית 10-20 משתמשת במרווחי עבודה של 10 שניות ומרווחי מנוחה של 20 שניות.

תוכנית האינטרוולים המותאמת אישית (Custom Interval) מאפשרת למשתמש לבחור את מספר



המרווחים וכן את אורך מרווחי העבודה/המנוחה. בנוסף, תוכנית המרווחים המותאמים אישית מציעה את מה שאנו מכנים רווחי מנוחה לא מוגדרים (Undefined Rest Intervals). מרווח המנוחה הלא מוגדר הוא אפשרות שבה המשתמש רשאי לבחור תקופת מנוחה שאינה מוגדרת על ידי פרק זמן ספציפי. אם נבחרה מנוחה לא מוגדרת, בסוף כל מרווח עבודה התוכנית תתחיל במרווח מנוחה באורך לא מוגדר. הדרך היחידה לעבור למרווח העבודה הבא היא על ידי לחיצה על מקש START. מאפיין זה מועדף על ידי אנשים המבצעים אימונים מעגליים שבהם מכשיר החתירה הוא רק תחנה אחת במעגל. בנוסף, תוכנית האינטרוולים מותאמת אישית האחרונה שהופעלה תישמר אוטומטית בזיכרון הקונסולה לתהליך תכנות קצר יותר אם בוחרים באפשרות "הרץ תוכנית אחרונה" (Run LAST Program).

בחירת תוכנית - לחצו על מקש התוכנית INTERVAL כדי להיכנס למצב הבחירה. "10-20"

"Interval" יבהב בתצוגת המלבנים 13x94. לחצו על מקש החץ למעלה, החץ למטה או INTERVAL כדי לעבור בין שלוש אפשרויות התוכנית. אם נבחרו תוכניות Interval 20-10 או Interval 10-20, לחיצה על מקש ENTER תאשר את הבחירה ותפעיל את התוכנית המתאימה. אם נבחר מרווח מותאם אישית, יש צורך בתכנות נוסף.

הגדרת מרווחי עבודה - אם נבחרה תוכנית אינטרוולים מותאמת אישית ותוכנית האינטרוולים המותאמת אישית הופעלה בעבר, "Run LAST Program" (הפעל תוכנית אחרונה) יופיע בתצוגת המלבנים 13x94. אם נבחרה תוכנית אינטרוולים מותאמת אישית ותוכנית זו לא הופעלה בעבר, "Run NEW Program" (הפעל תוכנית חדשה) יופיע בתצוגה. לחיצה על מקש חץ למעלה או מקש חץ למטה תעביר בין אפשרויות "הפעל תוכנית אחרונה" (Run LAST Program) לבין "הפעל תוכנית חדשה" (Run NEW Program). אם נבחרה אפשרות "הפעל תוכנית אחרונה", התוכנית המתאימה תופעל.

אם נבחרה אפשרות "הפעל תוכנית חדשה", הכיתוב # of Intervals (מספר האינטרוולים) יופיע ו"04" יבהב בתצוגת הזמן. לחיצה על מקשי החיצים למעלה או למטה תתאים את ערך ספירת המרווחים בטווח שבין 1 ל-20 מרווחים. לחיצה על מקש ENTER תאשר את הבחירה. לאחר מכן יש לבחור זמן (Time), מרחק (Distance), קלוריות (Calories) או מספר תנועות (number of Strokes) כיעד שיש להשלים בכל מרווחי העבודה. "Target = TIME" (מטרה = זמן) יבהב בתצוגת המלבנים 13x94. השתמשו במקשי החיצים כדי לשנות את היעד ואשרו את הבחירה על ידי לחיצה על מקש ENTER.

אם זמן נבחר כיעד ההודעה "Set WORK Time" (הגדר זמן עבודה) וערך ברירת המחדל ("0:10") או הערך האחרון שהוזן יבהבו. השתמשו במקשי החיצים כדי לשנות את ערך יעד הזמן (טווח 00:05 - 00:30) ולחצו

על מקש ENTER כדי לאשר את הבחירה.

אם מרחק נבחר כמטרה ההודעה "Set UNITS" (הגדר יחידות) תופיע ואחד מסימני היחידות יבהב בתצוגת המרחק. בחרו בין מיילים (Miles), קילומטרים (Kilometers) או מטרים (Meters) באמצעות מקשי החיצים, לחצו על ENTER כדי לאשר. ההודעה "Set DISTANCE" (הגדר מרחק) תופיע. כונו את מרחק היעד למרווחי העבודה באמצעות מקשי החיצים, ולחצו על ENTER כדי לאשר. אם נבחר יעד תנועות, תופיע ההודעה "Set STROKES target" (הגדר יעד תנועות) וערך התנועות יבהב. כונו את יעד התנועות לאימון האינטרוולים ואשרו באמצעות לחיצה על מקש ENTER. אם נבחר יעד קלוריות (CALORIES), תופיע ההודעה "Set CALORIE target" (הגדר יעד קלוריות) וערך הקלוריות יבהב. כונו את היעד הקלוריות למרווחי העבודה ולחצו על ENTER כדי לאשר.

הגדרת מרווחי מנוחה - ההודעה "Set REST Time" (הגדר זמן מנוחה) תוצג בתצוגת הריבועים 13x94 וערך ברירת המחדל של הזמן "0:05" יבהב בתצוגת ערך הזמן (אלא אם כן התוכנית הופעלה בעבר). ניתן להתאים את מרווחי המנוחה בטווח שבין 5 שניות עד 30 דקות באמצעות מקשי החיצים למעלה או למטה. אפשרות נוספת לתוכנית מרווחי מנוחה היא לבחור באפשרות מנוחה לא מוגדרת (Undefined Rest option). אם לוחצים על החץ למטה בזמן שמוצג 0:05, תופיע ההודעה Undefined Rest (מנוחה לא מוגדרת). אשרו בחירה זו באמצעות לחיצה על מקש ENTER לבחירת פרק זמן מנוחה שאינו תחום בזמן מסוים. מאפיין זה מועדף על ידי אנשים המבצעים אימונים מעגליים שבהם מכשיר החתירה הוא רק תחנה אחת במעגל. אם נבחרה מנוחה לא מוגדרת, בסוף כל מרווח עבודה התוכנית תתחיל במרווח מנוחה באורך לא מוגדר. המעבר למרווח האימון הבא יתבצע רק על ידי לחיצה על מקש START.

הפעלת תוכנית - עם הפעלת תצוגת הריבועים 13x94 תציג את "Work 01 of XX" (עבודה 01 מתוך XX) כדי לציין שהאינטרוול הראשון ממספר האינטרוולים שנבחר ("XX") מתבצע. תצוגת הזמן תבהב ותספור לאחור את הזמן שנותר במרווח. אם נבחרה אפשרות המנוחה הלא מוגדרת, בכל אינטרוול מנוחה תצוגת ערך הזמן תבהב "Und" וההודעה "Press START to continue" (לחץ על START כדי להמשיך) תופיע כדי לציין שזמן מרווח המנוחה אינו מוגדר. כל מדדי המשתמש יוקפאו, וצליל צפצוף יישמע כדי להזכיר למשתמש שהקונסולה מחכה לקלט. המעבר למרווח האימון הבא יתבצע רק על ידי לחיצה על מקש START. אם לא נבחרה מנוחה לא מוגדרת עבור מרווחי המנוחה, תופיע ההודעה "Rest 01 of XX" (מנוחה 01 מתוך XX) וערך הזמן ייספר לאחור. ברגע שמד הזמן מגיע ל-0:00, מרווח העבודה הבא יופעל. עם סיום מרווח העבודה האחרון יופעל מצב תוצאות האימון. רק הנתונים ממרווחי העבודה יצטברו ויישמרו.

תוכניות מטרה (TARGET)

סקירה כללית - תוכניות יעד מציעות לאנשים אפשרות לבחור יעד אימון. יעדי המטרה כוללים זמן (Time), מרחק (Distance), קלוריות (Calories) ותנועות (Strokes). בחירת תוכנית - לחצו על מקש TARGET כדי להיכנס למצב הבחירה. אם תוכנית המטרה הופעלה בעבר, המטרה תוצג בחלון 13x94 למשך שתי שניות (לדוגמה: target = TIME (מטרה = זמן)) ואז ההודעה

Run LAST program (הפעל תוכנית אחרונה) תופיע בחלון הריבועים 13x94. בחרו באפשרות Run LAST program (הפעל תוכנית אחרונה) או Run NEW program (הפעל תוכנית חדשה) באמצעות לחצני החיצים ולחצו על ENTER כדי לאשר.

אם נבחרה אפשרות "הפעל תוכנית אחרונה", התוכנית המתאימה תופעל עם נתוני המטרה שנבחרו בעבר. אם נבחרה אפשרות "הפעל תוכנית חדשה", ההודעה "Target = TIME" (מטרה = זמן) תהיה בתצוגת המלבנים 13x94. לחצו על מקש החץ למעלה, החץ למטה או TARGET כדי לעבור בין ארבע אפשרויות התוכנית (זמן (TIME), קלוריות (CALORIES), מרחק (DISTANCE) ותנועות (Strokes)) ואשרו את הבחירה באמצעות לחיצה על ENTER.

הגדרת התוכנית - אם הזמן נבחר כיעד ההודעה "Set target Time" (הגדר זמן יעד) תופיע ותצוגת הזמן תהיה. בחרו בערך זמן בין 1 עד 99 דקות באמצעות מקשי החיצים ואשרו את הבחירה על ידי לחיצה על מקש ENTER.

אם מרחק נבחר כמטרה ההודעה "Select UNITS" (בחר יחידות) תופיע והגדרת היחידות הנוכחית תהיה בתצוגת המרחק. בחרו בין מיילים (Miles), קילומטרים (Kilometers) או מטרים (Meters) באמצעות מקשי החיצים ולחצו על ENTER לאישור. ההודעה "Set DISTANCE" (הגדר מרחק) תופיע וערך המרחק יהיה. כוונו את המטרה באמצעות מקשי החיצים ואשרו את הבחירה על ידי לחיצה על מקש ENTER.

אם נבחר יעד קלוריות (CALORIES) תופיע ההודעה "Set CALORIE target" (הגדר יעד קלוריות) ותצוגת התנועות יהיה. בחרו בערך באמצעות מקשי החיצים ולחצו על ENTER לאישור. אם נבחר יעד תנועות (Strokes) תופיע ההודעה "Set STROKE target" (הגדר יעד תנועות) ותצוגת התנועות יהיה. בחרו בערך באמצעות מקשי החיצים ולחצו על ENTER לאישור. הפעלת תכנית - כאשר תוכנית היעד מופעלת, מדד היעד שנבחר יהיה ויספר לאחר. כאשר היעד הושג, התוכנית תסתיים ותוצאות האימון יוצגו.

תוכניות דופק (HEART RATE)

סקירת התוכנית - תוכניות הדופק (או בקרת הדופק) עבור מכשיר החתירה CR2.5 ינחו את המשתמש כיצד לשנות את עוצמת האימון כדי לשמור על אזור האימונים הממוקד של הדופק. ניתן לבחור בין שלוש תוכניות מוגדרות מראש ותוכנית מותאמת אישית אחת. תוכנית הדופק המותאמת אישית מאפשרת למשתמש לבחור ערך דופק יעד ספציפי. הערה: מכיוון שערך זה נקבע על ידי המשתמש, טווח היעד עשוי להיות מחוץ למה שנחשב לטווח רגיל או בטוח. תוכניות הדופק באחוזים (Percentage Heart Rate) שונות מתוכנית ה-HR המותאמת אישית בכך שגיל המשתמש מצוין על ידי המשתמש, הקונסולה מחשבת דופק מקסימלי (MHR) ודופק היעד מבוסס על אחוז מאותו ערך.

דופק מקסימלי מחושב (MHR) = גיל - 220.

לדוגמה: לאדם בן 30:

$$MHR = 220 - 30 = 190 \text{ פעימות לדקה}$$

65% מהדופק המרבי (90 פעימות לדקה) = 124 פעימות לדקה (הערך מעוגל למעלה)

$$65\% \times 90 \text{ פעימות לדקה} = 124 \text{ פעימות לדקה.}$$

$$75\% \times 90 \text{ פעימות לדקה} = 143 \text{ פעימות לדקה}$$

$$85\% \times 90 \text{ פעימות לדקה} = 162 \text{ פעימות לדקה}$$

טבלה ב': קצב לב מטר

גיל	עצימות נמוכה והתאוששות 50% עד 65% מדופק מרבי	אימון לב-ריאה 65%-85% מדופק מרבי
21-18	101-130 פעימות לדקה	130-170 פעימות לדקה
25-22	100-128 פעימות לדקה	128-166 פעימות לדקה
29-26	98-126 פעימות לדקה	126-163 פעימות לדקה
33-30	97-124 פעימות לדקה	124-160 פעימות לדקה
37-34	94-120 פעימות לדקה	120-156 פעימות לדקה
41-38	92-118 פעימות לדקה	118-153 פעימות לדקה
45-42	90-115 פעימות לדקה	115-149 פעימות לדקה
49-46	88-113 פעימות לדקה	113-146 פעימות לדקה
53-50	86-110 פעימות לדקה	110-142 פעימות לדקה
57-54	84-107 פעימות לדקה	107-139 פעימות לדקה
61-58	82-105 פעימות לדקה	105-136 פעימות לדקה
65-62	80-102 פעימות לדקה	102-132 פעימות לדקה
69-66	78-100 פעימות לדקה	100-129 פעימות לדקה
73-70	76-97 פעימות לדקה	97-125 פעימות לדקה
77-74	74-94 פעימות לדקה	94-122 פעימות לדקה
81-78	72-92 פעימות לדקה	92-119 פעימות לדקה
85-82	70-89 פעימות לדקה	89-115 פעימות לדקה
89-86	68-87 פעימות לדקה	87-112 פעימות לדקה

הגדרת התוכנית - כברירת מחדל, תוכנית הדופק האחרונה שתופעל (אם בכלל) תוטען

מראש ו"Run LAST program" יתבהב בתצוגת הריבועים 13x94. בחרו באפשרות Run LAST

program (הפעל תוכנית אחרונה) או Run NEW program (הפעל תוכנית חדשה) אם הדבר

רלוונטי באמצעות לחצני החיצים ולחצו על ENTER כדי לאשר.

אם נבחרה אפשרות "הפעל תוכנית אחרונה", התוכנית שנשמרה תופעל.

אם נבחרה האפשרות "הפעל תוכנית חדשה" (או שאין תוכנית קודמת), "65% of Max HR" (65%)

מדופק מרבי) יתבהב. לחיצה על מקשי החץ למעלה או למטה תגלוך בין התוכניות הזמינות (of

65% Max HR" (65% מדופק מרבי), "75% of Max HR" (75% מדופק מרבי), "of Max HR"

85% (85% מדופק מרבי) ו"Set Custom HR" (הגדרת דופק מותאם אישית)). לחצו על ENTER כדי לאשר.

אם נבחרה האפשרות "הגדרת דופק מותאם אישית", ערך הדופק יתחיל להבהב. כווננו את הערך ולחצו על ENTER להפעלת התוכנית.

אם נבחרה אחת משלוש תוכניות האחוז מתוך הדופק המרבי, הודעת Set user AGE (הגדר גיל משתמש) תהבהב בתצוגת הריבועים ו-"30" יבהב בתצוגת ערך הזמן. כווננו את ערך הגיל באמצעות מקשי החיצים ולחצו על ENTER כדי לאשר הודעת Timer OFF (טיימר כבוי) תתחיל להבהב. ניתן להוסיף גם טיימר לאימון. עברו בין אפשרויות Timer OFF (טיימר כבוי) לבין Timer ON (טיימר פועל) באמצעות החיצים ולחצו על ENTER לאישור. אם נבחרה אפשרות "Timer OFF", התוכנית תופעל. אם בחרתם באפשרות "Timer ON", ההודעות "Set TIME" (הגדר זמן) ו"30:00" יתחילו להבהב. כווננו את ערך הזמן ולחצו על ENTER כדי לאשר ולהפעיל את התוכנית.

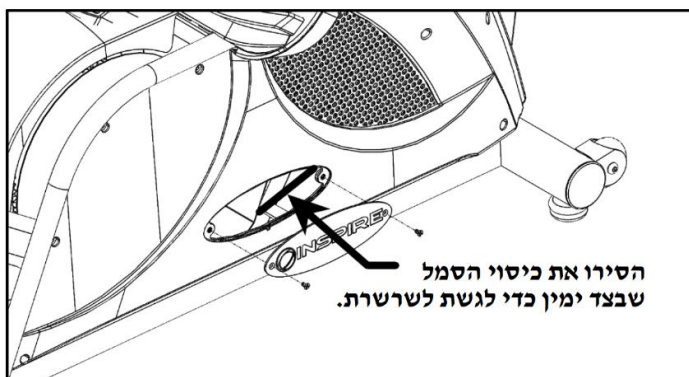
הפעלת תוכנית - כדי להשתמש בתוכניות אלו על המכשיר לקלוט אות עקבי ממד דופק. הודעת NO HR SIGNAL (לא נקלט אות דופק) תופיע אם הקונסולה לא קולטת אות ממד דופק. אם חולפות 30 שניות ללא אות ממד דופק התוכנית תסתיים באופן אוטומטי ומצב מוכן לפעולה יופעל.

כשתוכניות מדידת דופק מופעלות, דופק המטרה הנבחר (למשל: $HR\ target = 123\ bpm$) (דופק מטרה = 123 פעימות לדקה) יבהב בתצוגת הריבועים 13x94. אם נבחר טיימר, הטיימר יתחיל לספור לאחור מערך הזמן שהוזן. אם לא הופעל טיימר, מד הזמן יספור כלפי מעלה ברציפות עד לסיום התוכנית באופן ידני.

אם ערך הדופק של המשתמש משתנה ביותר מ-10% +/- מהיעד שנבחר, הקונסולה תציג הודעות הדרכה כגון "HR too LOW" (דופק נמוך מדי) ו"Speed UP" (יש להגביר את הקצב!). אם הדופק של המשתמש שווה או עולה על 100% מהדופק המרבי המחושב (MHR), יופיעו אזהרות בתצוגת הריבועים 13x94 ויישמע צפצוף כל 10 שניות. כאמצעי בטיחות, בזמן עבודה ב-MHR המחושב של המשתמש ומעלה התוכנית תסתיים באופן אוטומטי.

סיום תוכנית - תוכנית הדופק תפעל ברציפות עד שהמשתמש ילחץ על מקש STOP או עד

שהזמן שהוגדר לטיימר חלף.



תחזוקה

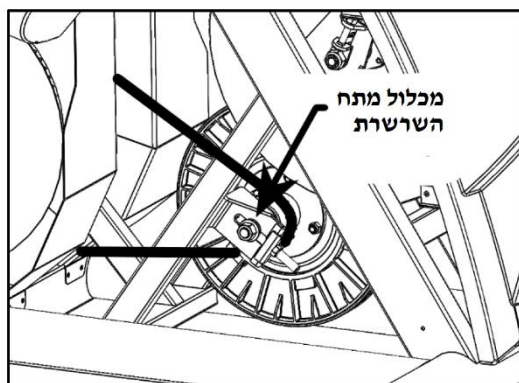
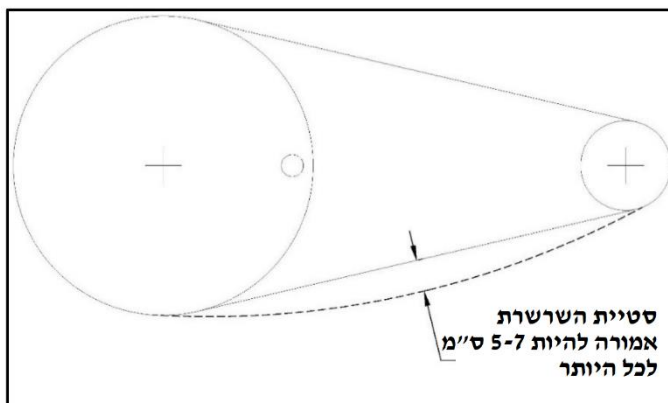
כללי

כל דגמי Inspire תוכננו כך שיפעלו שנים רבות. רעש הוא האינדיקציה הראשונה לכך שנדרש תיקון או כיוון של המכשיר. עצרו את

השימוש במכשיר באופן מיידי וצרו קשר עם טכנאי שירות מורשה או משווק מורשה במקרה של רעש יוצא דופן, קולות גירוד, דפיקות, שחיקה או רטט. לעתים קרובות בעיה קטנה תצריך תיקון מרכזי אם מתעלמים ממנה וממשיכים להשתמש במכשיר.

לפני כל אימון יש לוודא שכל ידיעות הכוונון והברגים מחוברים היטב. מכשיר החתירה מיוצר מהחומרים העמידים ביותר שניתן למצא. חלקי הפלסטיק יצוקים מ-ABS ו-PVC חזקים ועמידים בפני כימיקלים. המסגרת מיוצרת מפלדה חזקה במיוחד המוגנת בציפוי אבקת צבע בדרגה תעשייתית לקבלת הרמה הגבוהה ביותר של עמידות בפני קורוזיה. אולם, חשוב לציין כי זיעה יכולה להיות חומר מאכל חזק מאוד אם לא מנקים אותה מהמכשיר. לאחר האימון נגבו את המכשיר בתמיסת סבון עדינה ואחריה ייבשו ביסודיות עם מגבת נקייה. הצבת בקבוק ריסוס ומגבת קטנים ליד המכשיר תסייע להבטיח שהמכשיר ייראה חדש במשך שנים רבות.

הערה: זיעה היא מאוד חומר מאכל מאוד, ואם לא מנקים אותה מהמכונה היא תגרום לשינוי צבע, דהיייה, חלודה וריחות. למרבה הצער, תנאים אלה אינם מכוסים במסגרת מדיניות האחריות.



שימון (סיכה)

שימון הוא המפתח לשנים של שימוש ללא דאגות ויש לבצעו בכל 6 חודשים. כדי להגיע לשרשרת יש להסיר את כיסוי הסמל של המכשיר בצד ימין ולמרוח באופן נדיב שמן סיכה ישירות על החלק התחתון של השרשרת. יש להניח מטלית מתחת לשרשרת כדי ללכוד את השמן שיטפטף ממנה. סובבו את הארכובה על ידי סיבוב גלגל התנופה ביד ומריחת שמן על כל השרשרת. ניתן למרוח שמן בעזרת מברשת או ישירות מהבקבוק.

כיוון השרשרת

יש לבדוק את מתח השרשרת מדי 6

חודשים. לבדיקת מתח השרשרת, הפעילו כוח כלפי מטה על החלק התחתון והמרכזי של השרשרת כפי שמוצג בתמונה למטה. הניחו סרגל או סרט מדידה על מוט המסגרת הראשי ורשמו את גובה השרשרת תוך מדידה מתחתית שיני השרשרת. שחררו את המתיחה כלפי מטה ומדדו שוב את גובה השרשרת באותה נקודה.

חסרו את שני הערכים שרשמתם כדי לקבל את הסטייה של השרשרת. סטייה זו אמורה להיות של 5 עד 7 ס"מ לכל היותר. אם הסטייה גדולה מ-7 מ"מ, יש צורך להדק את השרשרת עד לתיקונה. ניתן להדק את השרשרת באמצעות מכלול מתח השרשרת. כווננו את מתח השרשרת באופן שווה בין הצד השמאלי לימני עד להשגת הסטייה הנכונה.

הערות כלליות

ANT, ANT + ולוגו ANT + הם סימנים מסחריים של Garmin Switzerland GmbH. הסימנים המסחריים של Bluetooth® - כולל המילה BLUETOOTH, התמונה ("רוני" B "והעיצוב הסגלגל) וסימן הצירוף (סמל B בכתב סקנדינבי עתיק והסמל האובלי) והסימן המשולב (כיתוב Bluetooth ועיצוב) הם בבעלות Bluetooth SIG. הסימן המסחרי של Tabata® נמצא בבעלות Universal Pictures Visual Programming Limited.

מידע רגולטורי

הצהרת התערבות של ועדת התקשורת הפדרלית

ציוד זה נבדק ונמצא תואם למגבלות של התקן הדיגיטלי מקבוצת B, בהתאם לחלק 15 של כללי ה-FCC. הגבלות אלה נועדו לספק הגנה סבירה כנגד הפרעות מזיקות להתקנים באזורי מגורים. ציוד זה מפיק, משתמש ועשוי להקרין אנרגיה של תדרי רדיו, ואם אינו מותקן ומופעל בהתאם להוראות, עלול לגרום להפרעות מזיקות לתקשורת רדיו. עם זאת, אין ערובה לכך שלא תתרחש הפרעה בהתקנה מסוימת. אם ציוד זה גורם להפרעה מזיקה לקליטת רדיו או טלוויזיה, אותה ניתן לקבוע על ידי כיבוי והדלקת הציוד, מומלץ למשתמש לנסות ולתקן את ההפרעה באמצעות אחד מהאמצעים הבאים:

- כיוון או מיקום חדש של אנטנת הקליטה.
 - הגדלת המרחק בין החותר למקלט המושפע.
 - יש להיוועץ עם סוכן או עם טכנאי רדיו / טלוויזיה מנוסה לקבלת עזרה.
- אזהרת FCC: להבטחת המשך עמידה בתקנים, שינויים שלא אושרו במפורש על ידי היצרן האחראי לתאימות עלולים לבטל את ההרשאה שניתנה למשתמש להפעיל את הציוד.