

LifeFitness

הוראות הפעלה
מכשיר חתירה Heat



בטיחות

הוראות בטיחות

יש לקרוא בעיון את הוראות ההפעלה לפני השימוש במכשיר.

אזהרה: להפחתת הסיכון לפציעה חמורה עקב שימוש לא נכון במכשיר, קראו בעיון את אמצעי הזהירות והמידע הבאים לפני הפעלת מכשיר החתירה.

אזהרה: מערכות ניטור קצב הלב עשויות שלא להיות מדויקות. אימון יתר עלול לגרום לפציעה קשה ואף למוות. במקרה של תחושת חולשה יש לעצור את האימון באופן מיידי.

- באחריות הבעלים לוודא שכל המשתמשים מכירים את כל האזהרות ואמצעי הזהירות לשימוש נכון בצידוד וכי הוא משמש רק בסביבה מפוקחת עם מדריכים מוסמכים.
- אין להפעיל את מכשיר האימון לפני שהוא הורכב כהלכה ונבדק כמתואר במדריך זה.
- יש להרחיק את מכשיר האימון מלחות ואבק. אין למקם את מכשיר האימון במוסד, במרפסת מקורה, ליד מים או בריכות. טמפרטורת הפעולה של מכשיר האימון צריכה להיות בין 15°C ~ 40°C צלזיוס, וניתן להפעילו בלחות מרבית של 65%.
- מכשיר האימון חייב להיות על בסיס יציב ומיושר ומותקן במצב אופקי. אם עליכם להניח את מכשיר האימון על רצפת עץ או שטיח, מומלץ להניח שטיח רצפה מתחת למכשיר כדי להגן על הרצפה מפני פגיעה.
- ניתן להבטיח את רמת הבטיחות של מכשיר האימון רק אם הוא נבדק באופן קבוע לאיתור נזקים אפשריים כגון גם בלאי (למשל בנקודות קיבוע, רצועות רגל וכו'). יש להתייעץ עם טכנאי שירות מורשה או עם היצרן כדי לוודא שהבדיקות הרגילות מבוצעות כהלכה.
- יש לבצע את כל פעולות התחזוקה כמתואר במדריך זה על בסיס קבוע. יש להחליף חלקים פגומים מיד, ואין להשתמש במכשיר עד לביצוע התיקונים. השתמש רק בחלקים מקוריים של היצרן. רק על ידי טכנאי שירות מורשה מטעם היצרן רשאי לבצע תיקונים במכשיר.
- יש להרחיק ילדים שאינם תחת השגחה ממכשיר האימון.
- אם אחד מהתקני הכווןון נותר בולט, הוא עלול להפריע לתנועת המשתמש.

אזהרה: ילדים מעל לגיל 14 ואנשים חסרי ניסיון וידע מתאימים יכולים להשתמש במכשיר זה אם מפקח עליהם או מנחה אותם אדם אחראי בנוגע לשימוש הבטוח במכשיר, ואם הם מבינים את הסכנות הכרוכות בשימוש בו. חל איסור על אנשים עם מוגבלות פיזית, סנסורית או מנטאלית מלהשתמש במכשיר האימון. אין לאפשר לילדים לשחק במכשיר. אין לאפשר לילדים לנקות את המכשיר או לתחזק אותו ללא פיקוח.

- משקל המשתמש המרבי במכשיר הוא 150 ק"ג.
- יש לנעול תמיד נעליים במידה נכונה וביגוד צמוד.
- במקרה של תחושת כאב או סחרחורת בזמן פעילות גופנית, יש לעצור מיד. מומלץ להתייעץ עם רופא אם הכאבים ממשיכים תקופה ממושכת.
- כל הנתונים המוצגים על הצג, במיוחד ערכי הוואט שנוצרו על ידי חישן הכוח המשולב משמשים רק לצורך מידע ולהנחיית האימון. יש להתעמל רק במסגרת המגבלות הפיזיות

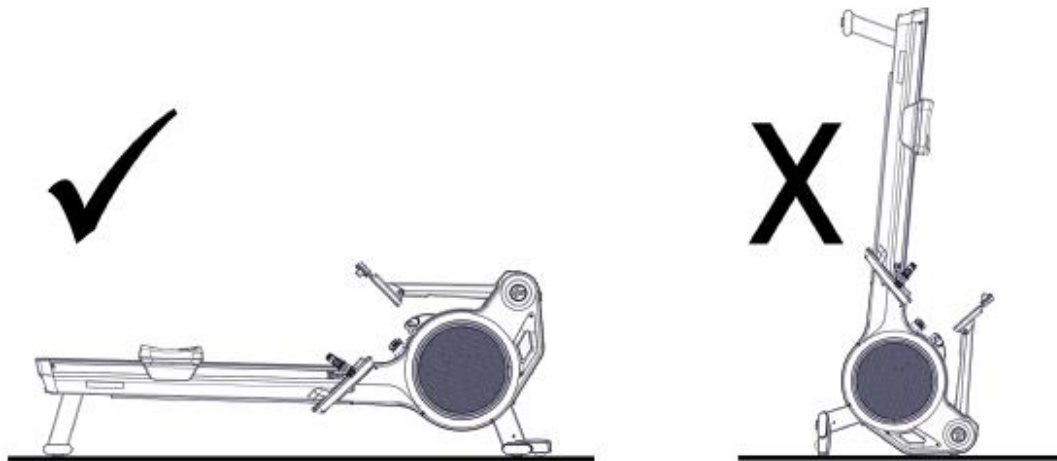
שלכם.

- הניחו את הידית במתקן שלה לאחר כל אימון.
- 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 פגיעה בכל מקרה של שימוש במכשיר כושר זה באופן שאינו תואם את הוראות השימוש המסופקות עם המכשיר.

אזהרה: כל הנתונים המוצגים בתצוגה משמשים לצורך מידע המסייע באימון, וייתכן שלא יהיו נכונים. יש להתעמל רק במסגרת המגבלות הפיזיות שלכם.

אזהרה: אם אתם סובלים מבעיות בריאותיות קיימות או מנכות כלשהי, מומלץ שתיוועצו ברופא כדי ללמוד על שיטות האימון המתאימות ביותר עבורכם. אימון לא נכון או מופרז עלול לגרום לפציעות קשות. היצרן אינו אחראי באופן כלשהי לסיכונים בריאותיים, פציעות גופניות, נזק לרכוש ונזקים תוצאתיים הנגרמים על ידי או בשל השימוש במכשיר זה, אלא אם כן הנזק התוצאתי נגרם עקב תקלה בחומרים או בייצור, ואם תקלות אלו נמצאות במסגרת אחריות היצרן.

אזהרה: אין למקם או לאחסן את מכשיר החתירה בצורה אנכית.



אזהרה: סכנת פגיעה! אין לגעת בחלקים נעים כגון גלגל התנופה, השרשרת או גלגל השיניים במהלך הפעולה של המכשיר.

אזהרה: אין להושיט יד לתוך המעטפת של המכשיר ולגעת בגלגל השיניים או בשרשרת.

אזהרה: קראו את כל אמצעי הזהירות וההוראות במדריך זה לפני שתחילו להשתמש במכשיר זה. יש לשמור מדריך זה לעיון עתידי. הרכבה, שימוש או תחזוקה לא נאותים עלולים

לבטל את האחריות.

אזהרה: אין להכניס סוללות לאש או לאפשר להן לגעת בחפצי מתכת אחרים. אם אין כוונה להשתמש במכשיר פרק זמן ארוך יותר, יש להסיר את הסוללות כדי למנוע נזק עקב דליפה או קורוזיה של סוללות. אם הסוללה התרוקנה, יש להכניס סוללות חדשות לידית. אם הסוללה דלפה, יש להוציא את השיירים שדלפו מיד. יש להימנע ממגע של החומצה עם העיניים. במקרה של מגע, יש לשטוף היטב את העיניים במים נקיים.

אזהרה: אם נעשה שימוש בסוללות נטענות, יש להוציא אותן מהמכשיר לצורך טעינה. הסוללה צריכה להיות עם פלט של V1.5.

אזהרה: אין להשתמש בסוללות מלבד סוללות (LR-20) D-Cell. אין להשתמש בסוללות מסוגים שונים או בסוללות ריקות וחדשות יחד.

אזהרה: יש להכניס את הסוללות בקוטביות הנכונה.

אזהרה: אין לנסות להטעין סוללות שאינן סוללות נטענות. **אזהרה** אין לקצר את מסופי החיבור

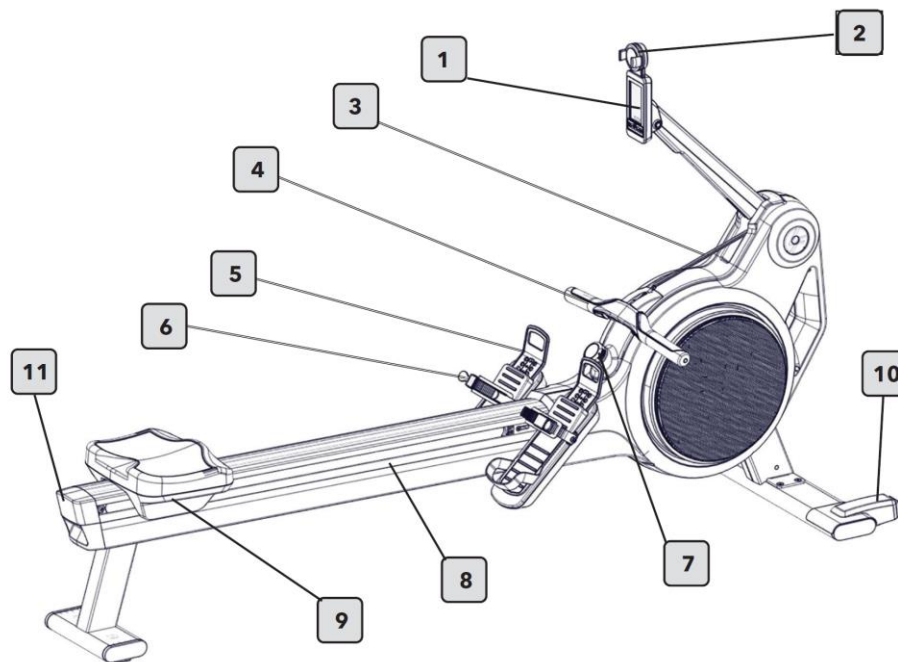
השלכת סוללות לאשפה

אין לבצע את הדברים הבאים עם הסוללות:

אין להשליך מוצרים או סוללות המסומנים בסמל זה יחד עם אשפה ביתית רגילה. להשלכה נכונה, יש לברר את החוקים או ההנחיות החלים על השלכת מכשירים חשמליים וסוללות באזור המגורים שלכם ולפעול לפיהם.

אין להשליך מוצרים סגורים או סוללות עם סמל זה לאשפה הביתית הרגילה. יש ללמוד את החוקים או ההנחיות המקומיות הרלוונטיות להשלכת מכשירים חשמליים וסוללות ולפעול בהתאם. לפני השלכת הידית, יש להוציא ממנה את הסוללות. אין להשליך מוצרים או סוללות המסומנים בסמל זה יחד עם האשפה הביתית הרגילה. להשלכה נכונה, יש לברר את החוקים או ההנחיות החלים על השלכת מכשירים חשמליים וסוללות באזור המגורים שלכם ולפעול לפיהם.

סקירה כללית
מכשיר חתירה Heat



פריט	תיאור
1	קונסולת מכשיר החתירה
2	מחזיק לטלפון
3	שרשרת
4	ידית
5	התאמת אורך כף הרגל
6	קשירת רצועת רגליים עם שחרור מהיר
7	כפתור התאמת התנגדות
8	מסילה
9	כיסא
10	גלגלי הזזה
11	ידית להזזת המכשיר

מפרט טכני

מכשיר החתירה לא מתאים למטרות טיפוליות.

מפרט טכני	EN ISO 20957-1 / EN 957-7 / prEN ISO 20975-7, מוצר מדרגה SB, התאמה על ידי שלבי התנגדות שניתנים לחזרה
מערכת בלמים	מהירות עצמאית
משקל ברוטו של המוצר	כ- 62 ק"ג
משקל משתמש מרבי :	150 ק"ג
אורך / רוחב / גובה	213 x 81 x 122 ס"מ
שטח פנים	1.73 מ'²
סוללה	2 יחידות סוללות (LR20) D Cell.

במידת האפשר, יש להשתמש בסוללות נטענות כדי לעזור לשמור על הסביבה.

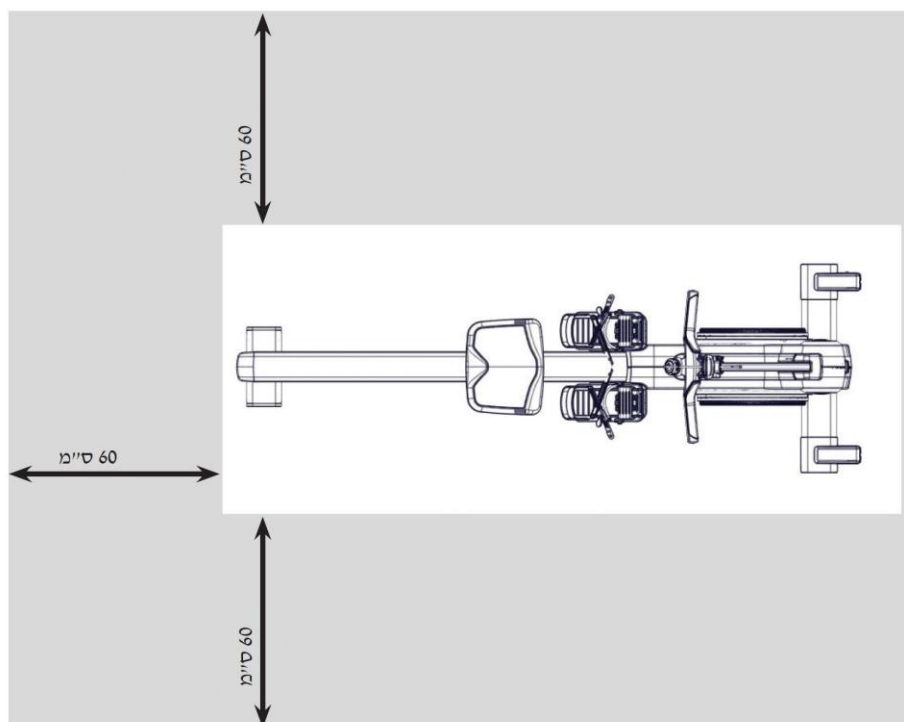
הצהרת תאימות של האיחוד האירופי

הרכיבים האלקטרוניים עומדים בדירקטיבה EMC 2014/53/EU, EMC 99/519/EC ו- EN 60335-1: 2012/A14: 2019 לבטיחות חשמלית.

ניתן לעיין בהצהרת התאימות בכתובת www.lifefitness.com.

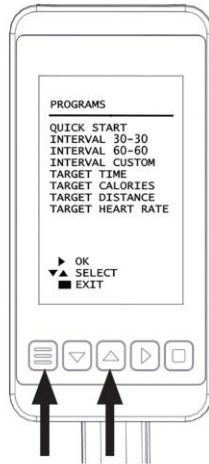
אזור אימונים

יש להשאיר טווח בטיחות מינימלי מכל ציוד, חפץ או מקירות קרובים, כפי שמוצג להלן.



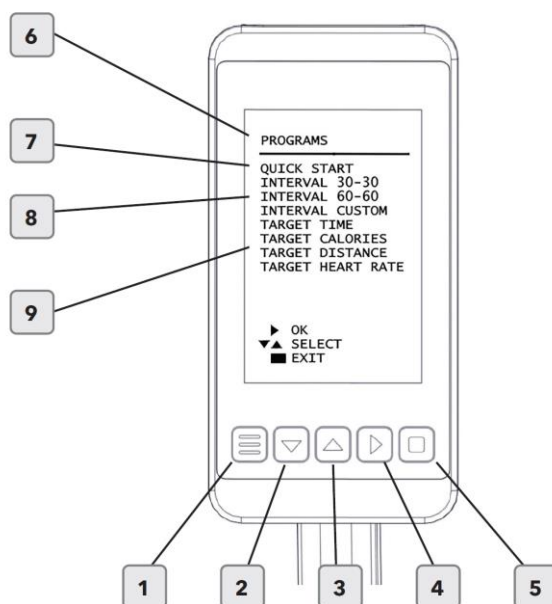
גישה לתפריט הגדרות

יש להפעיל את הקונסולה על ידי משיכת הידית פעם אחת.
לחצו על לחצן התפריט בקונסולה כדי לגשת למסך התוכניות.
לחצו על לחצן MENU ועל לחצן החץ למעלה בו-זמנית למשך 3 שניות כדי להיכנס לתפריט ההגדרות.



הגדרות	תיאור
מערכת	מציג מידע על קושחה וחומרה והגדרות הרלוונטיות לשירות.
שפה	בחירת שפה.
שימוש	מציג את סך השימוש במונחים של זמן ומרחק החתירה.
כיבוי מסך	הגדרת משך הזמן שהקונסולה תישאר דולקת לאחר שגלגל התנופה מפסיק להסתובב.

הפעלה סקירה כללית של הקונסולה



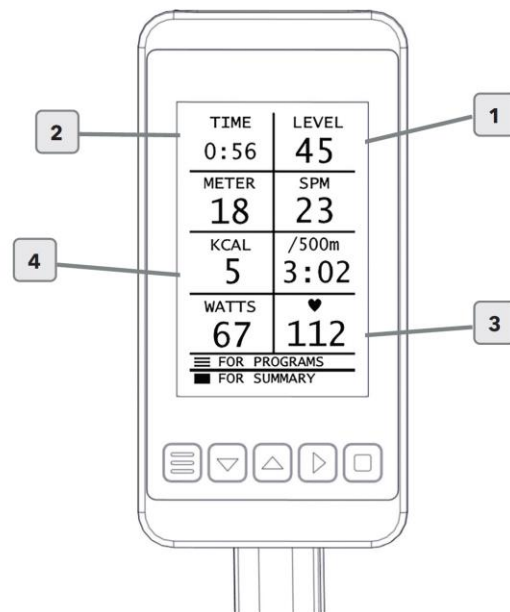
פריט	קריאות נתונים/כפתורים	תיאור
1	כפתור תפריט / חזרה.	כפתור תפריט / חזרה.
2	חץ למטה	לחצו כדי להזיז את הסמן למטה בתפריטים.
3	חץ למעלה	לחצו כדי להזיז את הסמן למעלה בתפריטים.
4	חץ ימינה	כפתור אישור.
5	כפתור מרובע	לחצו כדי להשהות ולעצור את האימון.
6	תוכניות אימונים	סקירה כללית
7	התחלה מהירה	מצב התחלה מהירה מאפשר אימון ללא הזנת נתונים נוספים.
8	אימון אינטרוולים. אימון אינטרוולים מותאם אישית	מצב אימון לאימון אינטרוולים מוגדר מראש או מותאם אישית. אינטרוולים 30 - 30 : 30 : שניות חתירה ו-30 שניות התאוששות (10 סיבובים) אינטרוולים 60 - 60 : 60 : שניות חתירה ו-60 שניות התאוששות (10 סיבובים) אינטרוולים מותאמים אישית : מספר הסיבובים, החתירות ומשך זמן ההתאוששות מוגדרים על ידי המשתמש.
9	יעד	אימון על פי יעדי האימון המוגדרים על ידי המשתמש. מרחק זמן קלוריות קצב לב

הפעלה וכיבוי של מכשיר החתירה

הפעילו את מכשיר החתירה על ידי משיכת ידית החתירה לאורך תנועה אחת שלמה. מכשיר החתירה יכבה אוטומטית כאשר לא ייעשה בו עוד בשימוש.

סקירת מסך האימון

מסכי האימון מורכבים מ- 4 - 8 אריחים או עקומות המספקים מדדים שונים במהלך האימון.



פריט	נתונים	תיאור
1	רמת התנגדות	הערך מציין את מיקום כפתור ההתנגדות בטווח 0 - 100.
2	זמן אימון	מציין את זמן האימון שנצבר
3	קצב לב	הערך מציין את הדופק (בפעימות לדקה) הנוכחי
4	אריח	אריחים מספקים מדדים ספציפיים. סקירה כללית של המדדים הזמינים נמצאת בהמשך החוברת.

אריחי מצב אימון (מוצגים בסקירת מידע)

שם אריח	תיאור	הפעלה מהירה	אינטרוול	יעד	מרוץ
חתירות לדקה	חתירות לדקה	X	X	X	
500 מטרים	קצב 500 מ' נוכחי	X	X	X	X
הספק (ואט)	הספק נוכחי	X	X	X	
קק"ל	צריכת קלוריות	X	X	X	(X)
מונים	מרחק שהמשתמש חתר	X	X	X	X
פעילות לדקה	דופק (פעילות לדקה)	X	X	X	X
500 מ' ממוצע	קצב ממוצע שיש כדי לחתור 500 מ'	(X)	(X)	(X)	(X)
500 מ' מקסימום	הקצב הטוב ביותר באימון הנוכחי	(X)	(X)	(X)	
ואט ממוצע	הספק ממוצע	(X)	(X)	(X)	(X)
וואט מרבי	הספק מקסימלי	(X)	(X)	(X)	
SPM ממוצע	מספר חתירות ממוצעות לדקה	(X)	(X)	(X)	(X)
SPM מרבי	מספר חתירות מרבי לדקה	(X)	(X)	(X)	
BPM ממוצע	מספר פעילות לב ממוצע לדקה	(X)	(X)	(X)	(X)
BPM מרבי	מספר פעילות לב מרבי לדקה	(X)	(X)	(X)	
גובה המים		X	X	X	X

X	זמין במהלך האימון בלבד
(X)	מוצג בסיכום האימון

חגורות חזה

חיישני דופק תואמים ל-Polar ב-5.5 קילו-הרץ (מומלץ חיישנים מקודדים)

מחזיק לטלפון

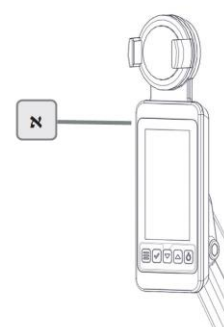
מחזיק טלפון (איור א).

אזהרה:

אין להשתמש במחזיק הטלפון אם המכשיר חלק או רטוב.
השתמשו רק אם המכשיר נכנס היטב למחזיק הטלפון הנייד.

מידות ומשקל מקסימליים:

12x80x170 מ"מ משקל: 230 גרם



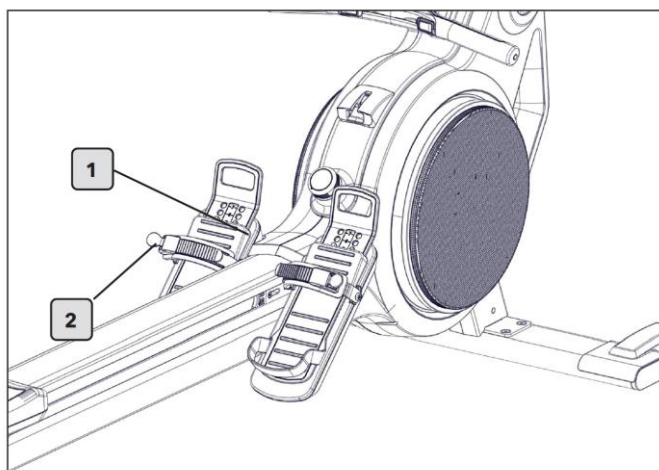
מידות מינימליות

6x70x55 מ"מ

קשירה/לוחית רגלית

התאמת קשירת כף הרגל

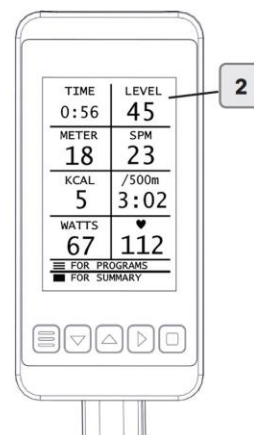
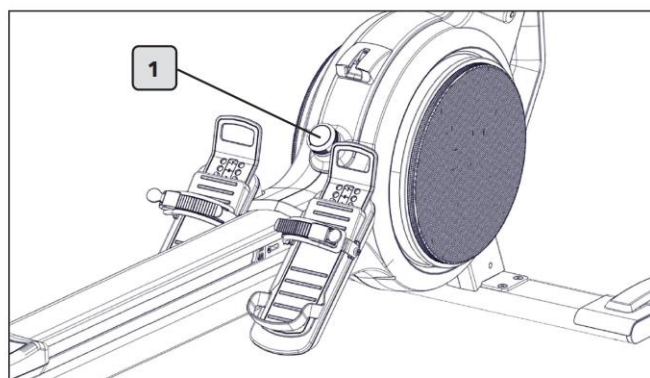
משטח הרגליים של המכשיר מיועד להתאים למגוון רחב של גדלי רגליים ופשוט מאוד לשימוש. כדי לכוון, יש להרים את החלק העליון המחליק של משטח הרגל ולהחליק אותו למעלה או למטה. המספרים 1-8 המסומנים על לוחית הרגל מייצגים קו מנחה שממנו ניתן לקבוע את האורך המתאים. הדקו את הלוחית על זיזי ההתקנה ודחפו כלפי מטה בחוזקה כדי לנעול אותה במקומה. הדקו את הרצועות על ידי לחיצת הלשונית כלפי מטה. כדי לשחרר את האחיזה, משכו את הלשונית.



פריט	תיאור
1	לוח רגל מחליק
2	לשונית רצועת הידוק

כפתור התנגדות

כפתור זה משמש כדי להתאים את ההתנגדות מההתנגדות הקלה ביותר לגדולה ביותר, בטווח של 1 - 100. ערך ההתנגדות מוצג בפינה הימנית עליונה של מסך הקונסולה ברגע שנבחר אימון התחלה מהירה, אימון כוח או אימון דופק.



פריט	תיאור
1	כפתור התנגדות
2	התנגדות כפי שמוצגת במהלך אימון

איך לחתור

1. שבו על מכשיר החתירה מול הקונסולה.
2. מקמו את הרגליים ברצועות חיבור כף הרגל והדקו.
- אזהרה:** רצועות פתוחות עלולות להפריע לאימון שלכם.
3. התחילו בתנועת חתירה בנוחות קדימה ודחפו בכוח לאחור עם הרגליים תוך שמירה על זרועות וגב ישרים.
4. התחילו למשוך את הידיים לאחור כשהן חולפות מעל הברכיים והמשיכו את תנועת החתירה עד לסיומה, תוך כדי תנועה קלה לאחור מעל האגן.
5. חזרו לתנוחת המוצא וחזרו על הפעולה.
6. לפרטים נוספים לגבי טכניקת חתירה עיינו באתר האינטרנט בכתובת www.lifefitness.com

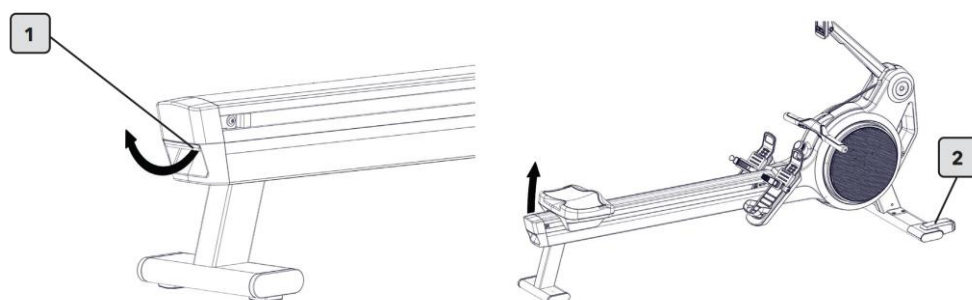
אחזו	תנועה	סיום	התאוששות	אחזו
קדימה בנוחות עם גב וזרועות ישרות.	דחפו עם הרגליים בעוד הידיים נשארות ישרות.	משכו דרך עם הידיים והרגליים תוך תנועה קלה לאחור של האגן.	פלג גוף עליון נוטה קדימה מעל האגן ומתקדם קדימה.	תפסו והתחילו מחדש.
				

אחרי האימון.

1. הניחו את הידית במתקן שלה.
2. שחררו את רצועות כף הרגל ומשכו את כפות הרגליים החוצה מהרצועות.
3. סגרו את הרצועות לאחר האימון.

הזזת מכשיר החתירה

אנו ממליצים כי 2 אנשים יזיזו את המכשיר יחדיו. הרימו את מכשיר החתירה מהחלק האחורי של המסילה ואל הגלגלים שעל המייצב. הזהרו במיוחד בעת הזזת מכשיר החתירה על פני משטחים לא אחידים. רצוי להיעזר באדם נוסף כדי למנוע את הטיית המכשיר לצד אחד. יש לאפשר מרחק בטיחות מינימלי מכל ציוד, חפצים או קירות.

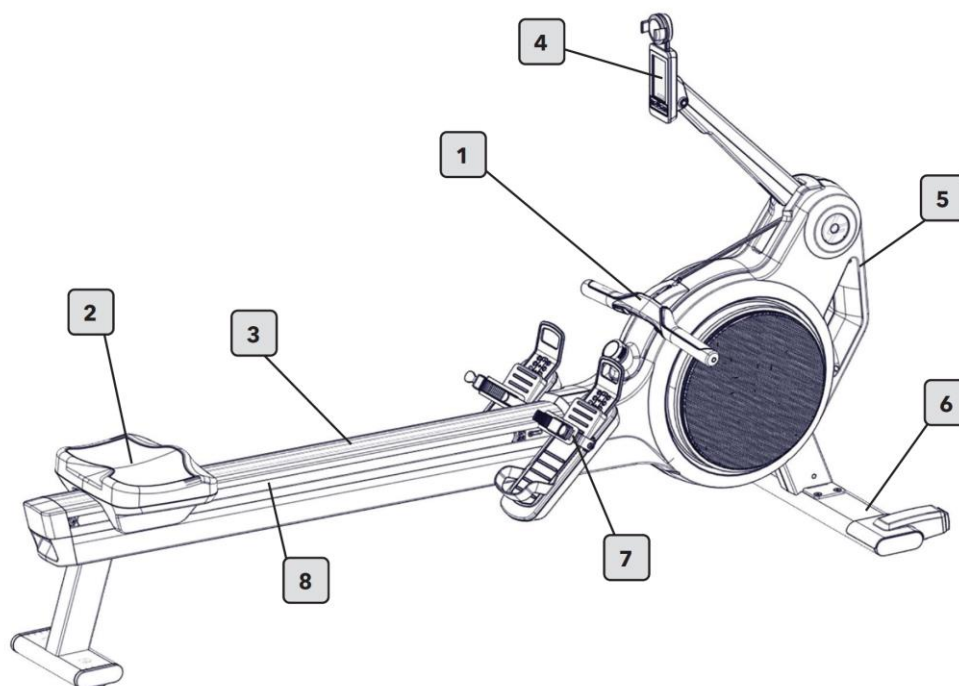


פריט	תיאור
1	ידית להזזת המכשיר
2	גלגלים משולבים במייצב

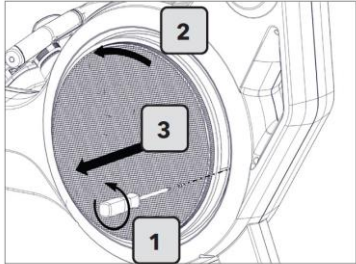
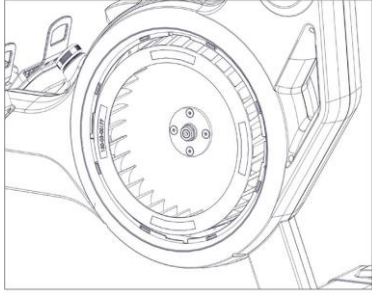
לוחות זמני תחזוקה/שירות

יש להקפיד על ההנחיות הבאות. יש לבצע את הליכי התחזוקה והטיפול כפי שהוגדרו כדי להבטיח בטיחות פעולה ותוחלת חיים מקסימלית של המכשיר. הליכי תחזוקה וטיפול שבוצעו באופן לא סדיר יובילו לבלאי מוגבר של המוצר ויבטלו את האחריות. לשאלות, צור קשר עם שירות הלקוחות.

השתמשו רק בחומרי ניקוי נטולי ממסים חומציים ושאינם שוחקים כדי למנוע נזק לרכיבי מכשיר החתירה.



תחזוקה יומית			
פריט	תיאור	הוראות שימוש	הערות
1	ניקוי הידית (1)	נקו עם מטלית נטולת מוך וחומר ניקוי/חיטוי עדין לאחר כל אימון.	
2	ניקוי המושב (2)		
3	ניקוי המסילה (3)		
תחזוקה שבועית			
4	נקו את הקונסולה והזרוע (4)	נקו עם מטלית נטולת מוך וחומר ניקוי/חיטוי עדין לאחר כל אימון.	
5	ניקוי מעטפת (5)		
6	ניקוי מייצבים (6)		
7	ניקוי רצועות כף הרגל		
8	ניקוי גלגלים / מסילות (7)	בצעו בדיקה ויזואלית של הגלגלים והמסילות ונקו עם חומר ניקוי עדין ובמידת הצורך עם מטלית נטולת מוך.	
9	שפשפו עם תרסיס תחזוקה את חלקים 3,5,6,7 ו-8	שפשפו את הרכיבים עם מטלית נטולת מוך ותרסיס תחזוקה.	

תחזוקה חודשית:			
פריט	תיאור	הוראות שימוש	הערות
10	בדקו את מכשיר החתירה המורכב לאיתור אומים או ברגים משוחררים.	בדקו שאין במכשיר החתירה אומים או ברגים משוחררים. בדקו שכל החיבורים מחוזקים. בדקו שאין נזקים ושהמכשיר מתפקד כנדרש.	
11	שאבו אבק מתוך הכיסוי הימני. 1. הסירו את הבורג 2. סובבו את הכיסוי נגד כיוון השעון 3. משכו את הכיסוי ממכשיר החתירה. 4. שאבו את האבק מהצד הימני של מכשיר החתירה. 5. הרכיבו את המכשיר מחדש.	 	
תחזוקה כל 50 שעות של שימוש			
12	פתחו בזהירות את הידית והשרשרת ממכשיר החתירה. העבירו את השרשרת מהחלק האחורי לחלק הקדמי דרך מטלית יבשה נטולת מוך כדי לנקות אותה. יש לשמן את השרשרת על ידי מריחת שמן עדין ללא שרף על מטלית והרצת השרשרת דרכה מהחלק האחורי לקדמי.		