



הוראות הפעלה

אופני כושר – FOCUS90



הוראות בטיחות חשובות

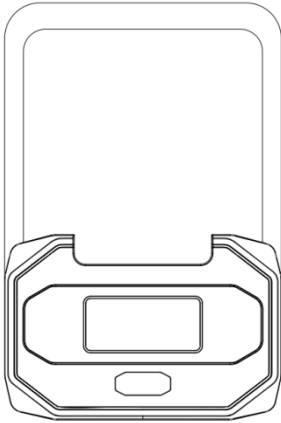
בזמן השימוש במכשיר זה, יש להקפיד תמיד על אמצעי בטיחות בסיסיים, כולל אמצעי הבטיחות החשובים הבאים. יש לקרא את כל ההוראות לפני השימוש במכשיר זה.

1. יש לקרוא בעיון את ההוראות ההפעלה לפני השימוש במכשיר.
2. מד הדופק האינטגרלי של המכשיר אינו מכשיר רפואי. אין להסתמך על מדידת הדופק כמדידה רפואית. המכשיר עלול להציג סטייה בשיעור של עד 20%.
3. מכשיר כושר זה מיועד לשימוש עד משקל מתאמן/נת מירבי עד 110 ק"ג.
4. מכשיר כושר זה מיועד לשימוש ביתי בלבד ואינו מתאים לשימוש מסחרי ו/או מוסדי מכל סוג שהוא.
5. למניעת היווצרות חלודה יש להתאמן עם מגבת למניעת טפטוף זיעה על חלקי מתכת של המכשיר. בגמר האימון יש לנגב את המכשיר.
6. אנרגיים ספורט לא תישא באחריות במקרה שהמכשיר יוצב ו/או יעשה בו שימוש במקום בו לא קיימת רצפת בטון ו/או בחלל/חדר פתוח (ללא קירות ו/או גג).
7. אנרגיים ספורט לא תישא באחריות לנזק לרכוש ו/או פגיעה בכל מקרה של שימוש במכשיר כושר זה באופן שאינו תואם את ההוראות השימוש המסופקות עם המכשיר.
8. יש לוודא שהציוד מורכב ומחוזק כראוי לפני השימוש בו.
9. למניעת פציעות בשרירים, יש לבצע תרגילי חימום לפני האימון ואחרי האימון. כדי להרגיע את הגוף, מומלץ לבצע תרגילי שחרור.
10. יש לוודא שכל החלקים תקינים, שלמים ומחוברים היטב לפני השימוש במכשיר. יש למקם מכשיר זה על משטח שטוח בזמן השימוש. מומלץ להשתמש בשטיח או בכיסוי אחר להגנה על הריצוף.
11. יש ללבוש ביגוד מתאים בזמן האימון. אין ללבוש חלוקים או בגדים אחרים שעלולים להיתפס במכשיר. יש לנעול נעלי ריצה או התעמלות בזמן השימוש במכשיר.
12. אין לבצע פעולות תחזוקה או שינויים במכשיר מלבד אלו המתוארים במדריך זה. במקרה של בעיה כלשהי, יש לעצור את השימוש במכשיר ולהיוועץ בשירות הלקוחות של אנרגיים ספורט בלבד.
13. אין להשתמש במכשיר מחוץ לבית.
14. רק אדם אחד בכל פעם רשאי להשתמש במכשיר.
15. במקרה של תחושת כאבים בחזה, בחילה, סחרחורת או קוצר נשימה, יש לעצור מיד את האימון ולהיוועץ ברופא.
16. יש להיזהר בזמן הרכבת או פירוק המכשיר.
17. אין לאפשר לילדים להשתמש במכשיר או לשחק עליו. יש להרחיק ילדים וחיות מחמד מהמכשיר בזמן השימוש בו. מכשיר זה מיועד לשימוש על ידי אנשים בוגרים בלבד. השטח הפנוי המינימאלי הנדרש לפעולה בטוחה של המכשיר הוא לפחות שני מטרים.

אזהרה: לפני תחילת תוכנית אימונים כלשהי, יש להיוועץ ברופא. הדבר חשוב במיוחד לאנשים מעל גיל 35 או לאנשים הסובלים מבעיות בריאותיות קיימות. יש לקרא את כל ההוראות לפני השימוש במכשיר כושר כלשהו.

זהירות: יש לקרא את כל ההוראות בקפידה לפני הפעלת מכשיר זה. יש לשמור הוראות אלו לעיון עתידי.

הפעלת המחשב



לחצנים:

MODE - לחצו למטה לבחירה בין הפונקציות השונות. לחיצה ארוכה תאתחל את מד הזמן, מרחק וקלוריות.

פונקציות ופעולות:

1. **סריקה:** לחצו על "MODE" עד שיופיע "SCAN" על המסך. הצג יעבור בין כל חמש הפונקציות: זמן, מהירות, מרחק, ODO וקלוריות. כל מצב יוצג למשך 5 שניות.
2. **זמן:** ספירת סך כל זמן האימון מתחילתו לסופו. מציג את המהירות הנוכחית.
3. **מהירות:** ספירת סך כל המרחק שעבר המתאמן מתחילת האימון עד לסופו.
4. **מרחק:** ספירת סך כל הקלוריות שהוצאו מתחילת האימון ועד לסופו.
5. **קלוריות:** סך כל המרחק שהמתאמן עבר מרגע הכנסת הסוללות הנוכחיות למחשב.
6. **ODO:** לחצו על "MODE" עד שיופיע "PULSE" בתצוגה. לפני מדידת הדופק, יש להניח את כפות הידיים על שני המגעים. הצג יראה את קצב הלב הנוכחי בפעימות לדקה (BPM - beats per minute) לאחר כ-6 עד 7 שניות.
7. **דופק:**

הערה: במהלך מדידת הדופק, עקב ניתוקים במגע, ערך המדידה עשוי להיות גבוה יותר מקצב הדופק בפועל במהלך 2-3 השניות הראשונות. לאחר מכן הוא אמור לחזור לרמות הרגילות שלו. הערך הנמדד אינו מדויק דיו כדי להוות בסיס לטיפול רפואי.

הערות:

1. אם התצוגה חלשה או שלא נראים בה מספרים כלשהם, יש להחליף את הסוללות.
2. הצג ייכבה אוטומטית אם לא יתקבל אות כלשהו במשך 4 דקות.
3. הצג יופעל אוטומטית בזמן תחילת אימון, או לחיצה על אחד הלחצנים.
4. הצג יתחיל במדידות השונות אוטומטית עם תחילת האימון, ויעצור עם עצירת האימון למשך 4 שניות.

מפרט טכני:

בכל 5 שניות	סריקה אוטומטית	פונקציה
00:00~0:59:99'	זמן	
0.0~999.9 קמ"ש	מהירות נוכחית	
0.00~999.99 ק"מ	מרחק	
0.0~999.9 קלוריות	קלוריות	
0.0 ~ 9999 ק"מ	ODO	
40~240 פעימות לדקה	דופק	
2 סוללות בגודל AAA	סוג סוללה	
C°+40 ~ C°0	טמפרטורת הפעלה	
C°+60 ~ C°-10	טמפרטורת אחסון	