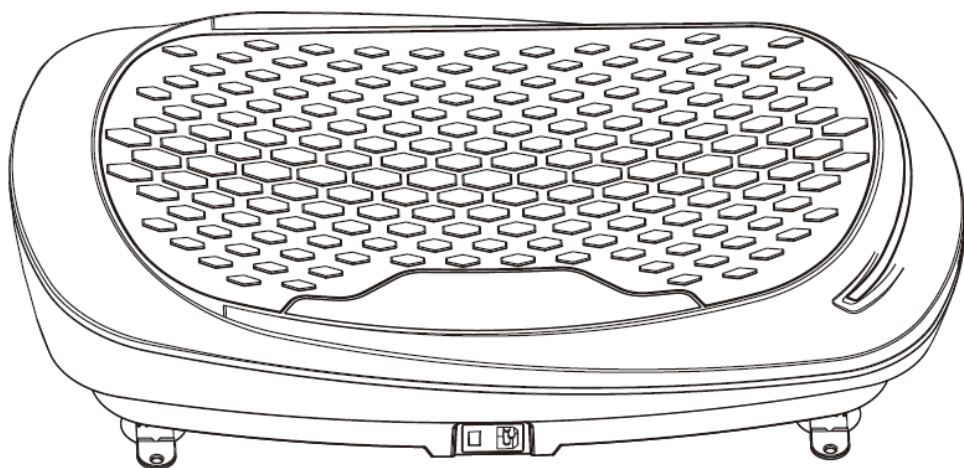


מדריך למשתמש



פלטת כושר

דגם JF-C06

אנא קראו מדריך זה בקפידה טרם השימוש במוצר

מידע בטיחותי חשוב

לצמצום הסכנה לכוויות, שריפות, התחשמלות או פגיעה אישית, אנא קראו את כל ההוראות בקפידה טרם הפעלת מוצר זה ושמרו מדריך זה אצלכם לעיון בעתיד.

למשתמשים הבאים המצוינים להלן חל איסור השימוש במוצר זה

1. אנשים העוברים טיפול רפואי או חווים אי נוחות גופנית צריכים להיוועץ עם הרופא שלהם טרם השימוש במוצר זה. אין לעשות שימוש במוצר זה למטרה של טיפול רפואי.
2. אין לעשות שימוש במוצר זה במידה והנכם מתחת לגיל 10, בהיריון, נמצאות במחזור חודשי או סובלים מגידול ממאיר.
3. אין לעשות שימוש במוצר זה במידה ויש לכם קוצב לב או כל רכיב חשמלי אחר.
4. אין לעשות שימוש במוצר זה בטווח של 30 דקות מצריכת אלכוהול.
שימו לב: מוצר זה מותר לשימוש על ידי ילדים מגיל 8 ומעלה או על ידי אנשים הסובלים מלקויות גופניות, תחושתיות או שכליות או על ידי אנשים חסרי ניסיון וידע במידה ושומה עליהם השגחה או ספקה להם הדרכה בכל הנוגע לשימוש במכשיר בדרך בטוחה ובמידה והם מבינים את הסכנות המעורבות בכך. לילדים חל איסור לשחק עם המכשיר. פעולות הניקיון והתחזוקה של המשתמש לא יבוצעו על ידי ילדים ללא השגחה.

אמצעי זהירות סביבתיים המתקשרים לשימוש במוצר

1. למניעת התחשמלות או תקלה חשמלית-מכנית, אין לעשות שימוש במוצר זה בסביבות לחות או בסביבות המכילות אבק.
2. אין לעשות שימוש במוצר זה בסביבות עם טמפרטורות של יותר מ- 40 מעלות צלזיוס.
3. אין למקם מוצר זה בחוץ או תחת אור שמש ישיר.
4. וודאו שהמוצר ממוקם על גבי משטח אופקי.

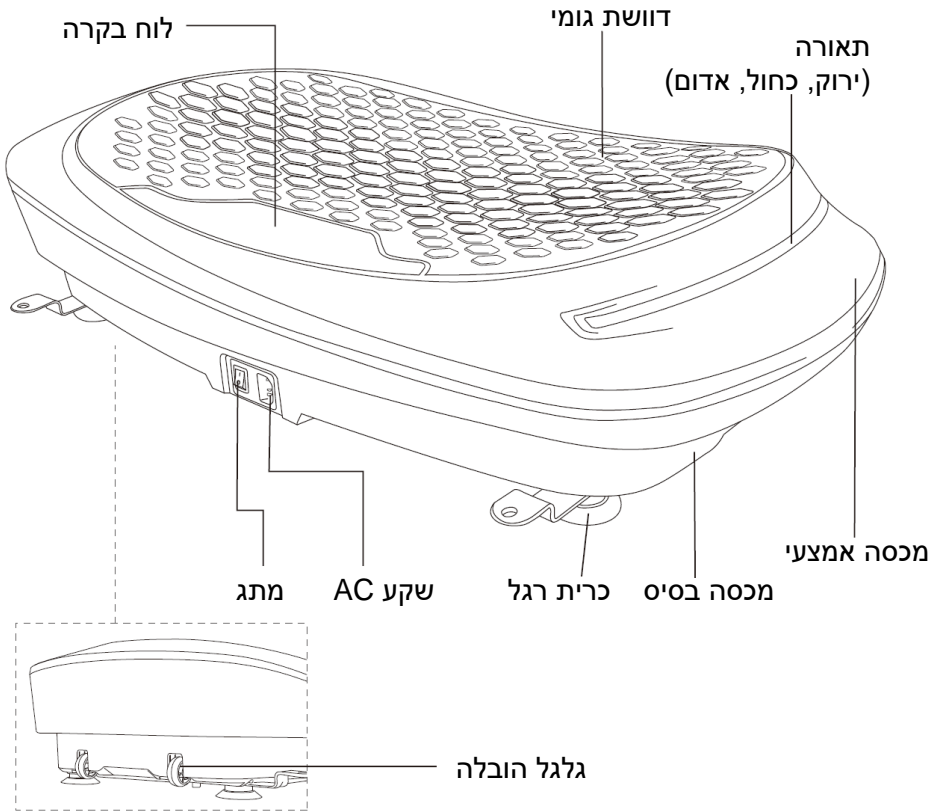
הודעות מיוחדות לשימוש במוצר זה

1. מומלץ לשתות לכל הפחות 150 מ"ל מים טרם השימוש במוצר זה.
2. אין להכניס את האצבע שלכם או חפצים אחרים לתוך המרווח בין המסגרת האמצעית של המוצר לבין כיסוי הבסיס.
3. ילדים או אנשים מבוגרים בעלי מהירויות תנועה איטיות יותר צריכים לעשות שימוש במוצר זה תחת השגחה של אדם מבוגר בלבד.
4. משתמשים החווים כאב חד או אי נוחות מקומית בעת השימוש במוצר זה צריכים לעצור את השימוש בו באופן מיידי.
5. העומס המרבי על מוצר זה הינו 150 ק"ג. על מנת למנוע נזק למוצר, אנשים ששוקלים מעל 150 ק"ג לא יעשו שימוש במוצר זה.
6. מוצר זה מותר לשימוש על ידי אדם אחד בכל פעם.

דברים אסורים

1. למניעת התחשמלות או תקלה חשמלית מכאנית, חל איסור על משתמשים להפריד, לפרק או לבצע שינויים במוצר זה. במידה ואתם נתקלים בבעיות כלשהן, אנא צרו קשר עם היצרן או עם הפסק המקומי.
2. על מנת למנוע פגיעה באצבעות שלכם, אין להזיז את המוצר בזמן שהוא פועל.
3. במידה ואחד המצבים הבאים עולים, נתקו את המכשיר ממקור החשמל:
 - המוצר פועל או מפסיק לזוז בפתאומיות.
 - מים או נוזל אחר נשפך בפתאומיות על המוצר.
 - האבזרים פגומים.
 - המוצר מייצר צליל מוזר.
4. אנא בדקו שהמתח החשמלי שלכם עומד בדרישות טרם השימוש במוצר זה.
5. על מנת למנוע התחשמלות, נא לא לנתק מוצר זה בידיים רטובות.
6. וודאו שתקע החשמל מחובר בבטחה לשקע החשמל.
7. אין לגרור, לכופף או לפתל את כבל החשמל.
8. במקרה של הפסקת חשמל או במידה ואינכם עושים שימוש במוצר למשך פרק זמן ארוך, אנא כבו את מקור החשמל ונתקו את המכשיר ממקור החשמל.
9. במידה וכבל החשמל של המוצר פגום, אנא הפסיקו מיד את השימוש במוצר ונתקו אותו ממקור החשמל.

1. שמות החלקים

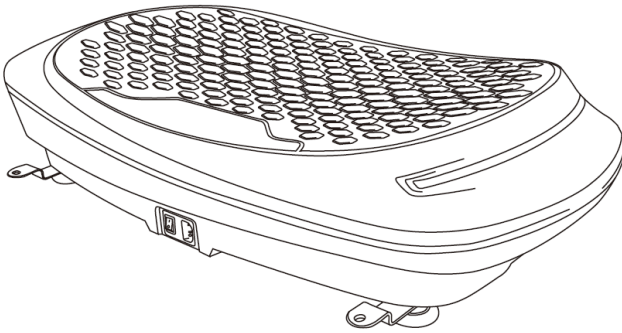


2. מדדי מוצר

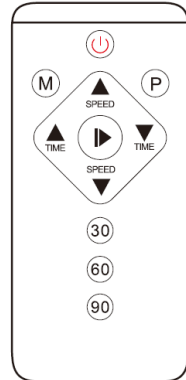
220 וולט	מתח הפעלה
560 וואט	הספק

3. חלקים במארז

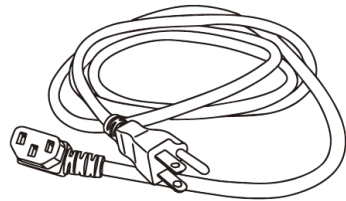
מכונה עם פלטפורמת רטט X 1



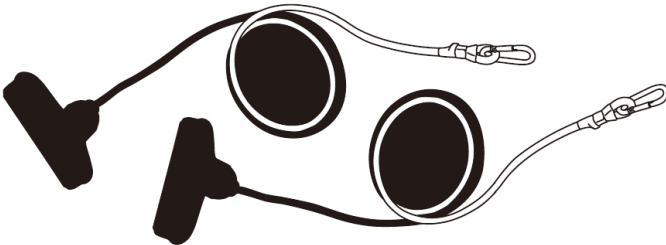
שלט רחוק X 1



כבל חשמל X 1



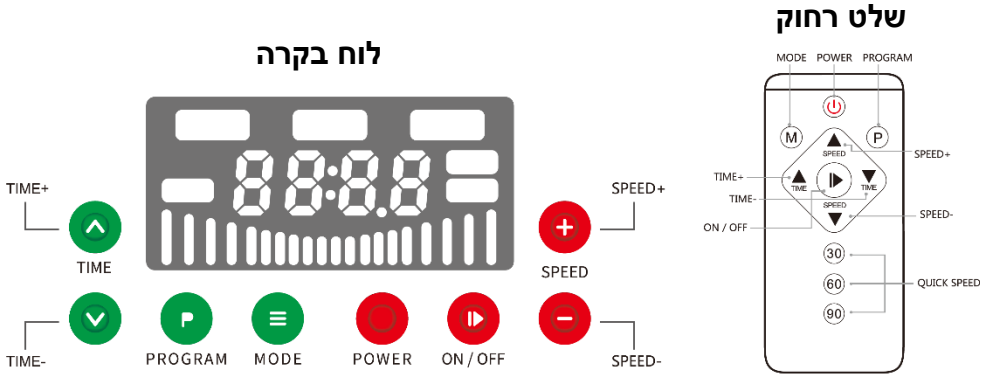
רצועת לולאה X 2



4. הוראות הפעלה

כל הפונקציות ניתנות להפעלה באמצעות לוח הבקרה הממוקם ישירות על המוצר או באמצעות שימוש בשלט רחוק הניתן להרכבה (האות היעיל מרחוק הינו 3.0 מטרים). פרטים נוספים מצוינים להלן:

שמות ופונקציות של לחצנים



- **לחצן POWER:** לחצו על הלחצן על מנת להשאיר את ספק הכוח פועל או לא פועל.
- **לחצן ON/OFF (הפעלה/כיבוי):** לחצו על הלחצן להפעלת המוצר. במהלך הפעלת המכונה, לחצו על לחצן זה להפסקת העבודה.
- **לחצן PROGRAM (תוכנית):** לחצו על הלחצן לכוונן התוכניות המוגדרות מראש מתוך 3 אפשרויות (P1, P2, P3).
- **לחצן MODE (מצב):** לחצו על לחצן זה לכוונן שיטות התנועה מבין 7 אפשרויות (נדנד, ליניארי, רטט, נדנד + רטט, ליניארי + רטט ונדנד + ליניארי + רטט).
- **לחצן TIME+:** נתון הגדרת ברירת המחדל הינו 10 דקות: הגברת זמן: ידנית 1-10. עלייה של 1 בכל לחיצה.
- **לחצן TIME-:** נתון הגדרת ברירת המחדל הינו 10 דקות. הקטנת זמן: ידנית 1-10. ירידה של 1 בכל לחיצה.
- **לחצן SPEED+:** נתון הגדרת ברירת המחדל הינו דרגה 1. עלייה במהירות: ידנית 1-99 דרגות: עלייה של 1 בכל לחיצה. לחיצה ארוכה על הלחצן, ערך המהירות יקטן במהירות וברציפות.
- **לחצן CALORIE (קלוריות):** מציג את מספר הקלוריות שנשרפו במהלך האימון הנוכחי.
- **לחצן SPEED LIGHT (מהירות אור):** שינוי תצוגת מהירות האור על לוח הבקרה כפוף לדרגות המהירות. (ירוק: 1~30, כחול: 31~60, אדום: 61~99). במקביל, צבע התאורה שבצדדים הימניים של המוצר משתנה בעקבות תצוגת ה-LED.

על מנת לאפשר לשלט הרחוק לפעול, אנא בצעו את השלבים הבאים.



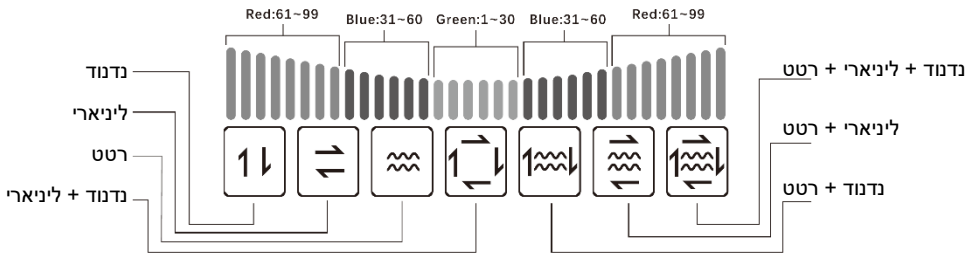
1. הוציאו את החתיכה המבודדת העשויה פלסטיק שקוף.
2. לאחר מכן השלט הרחוק מוכן לפעול.

תוכנית ידנית

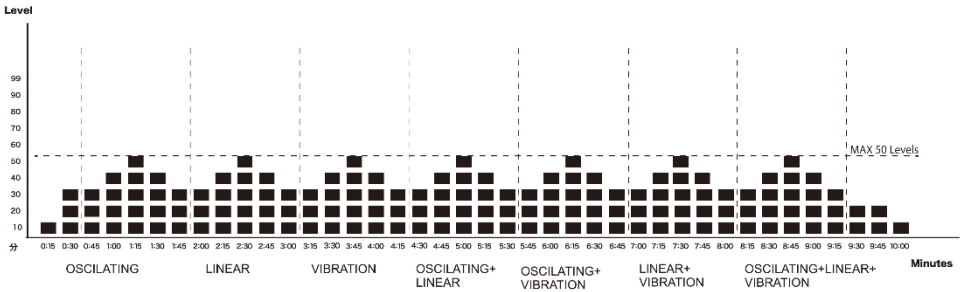
- שלב 1: חברו את כבל החשמל לשקע החשמל והעבירו את המתג למצב הפעלה (ON).
- שלב 2: לחצו על לחצן **POWER** לשמירה על פעולת ספק הכוח.
- שלב 3: לחצו על לחצן **MODE** לבחירה בשיטות התנועה מבין 7 אפשרויות (נדנוד, ליניארי, רטט, נדנוד + רטט, ליניארי + רטט ונדנוד + ליניארי + רטט).
- שלב 4: לחצו על לחצן **ON/OFF** לתחילת האימון שלכם.
- שלב 5: לחצו על לחצן **TIME +/-** לכוונון פרק הזמן עד להשגת יעדי הכושר שלכם.
- שלב 6: לחצו על לחצן **SPEED +/-** לכוונון המהירות להשגת יעדי הכושר שלכם.
- שלב 7: לחצו על לחצן **ON/OFF** לסיום תנועת המכשיר.
- שלב 8: לחצו על לחצן **POWER** לשמירה על היעדר פעולת ספק הכוח.
- שלב 9: נתקו את כבל החשמל באמצעות משיכת תקע החשמל.

הגדרת תוכנית מראש

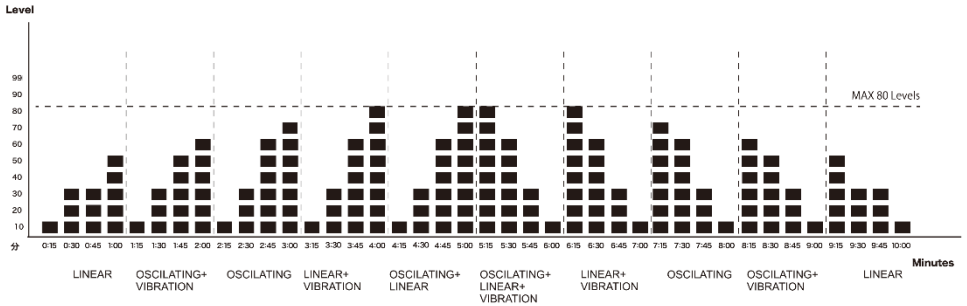
- שלב 1: חברו את כבל החשמל והעבירו את המתג למצב ON.
- שלב 2: לחצו על לחצן **POWER** לשמירה על פעולת ספק הכוח.
- שלב 3: לחצו על לחצן **PROGRAM** לכוונון התוכנית המוגדרת מראש מתוך 3 אפשרויות (P1, P2, P3)
- *אנא שימו לב כי שיטת הזמן, המהירות והרטט קבועות בכל תוכנית מוגדרת מראש ואינן ניתנות לשינוי.
- שלב 4: לחצו על לחצן **ON/OFF** לסיום תנועת המכשיר.
- שלב 5: לחצו על לחצן **POWER** לשמירה על היעדר פעולת ספק הכוח.
- שלב 6: נתקו את כבל החשמל באמצעות משיכת תקע החשמל משקע החשמל.



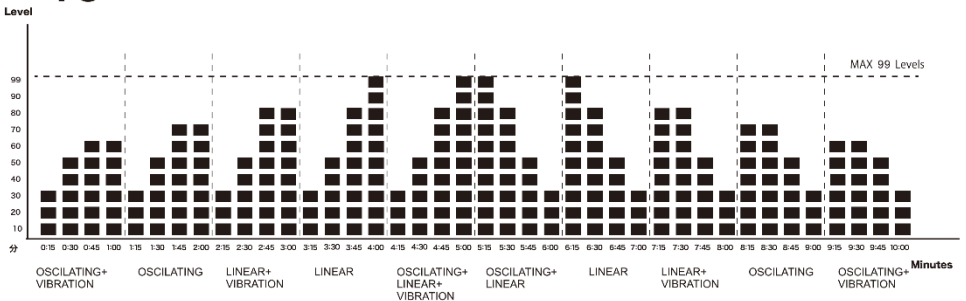
P1



P2



P3



5. הדרכה בתנועה

לאימון בעזרת מכשיר פלטפורמת רטט מקצועי יש יתרונות רבים לבריאותכם. באפשרותו לשפר את הבריאות הגופנית, לסייע בוויסות השרירים, שיפור המטבוליזם והשליטה בצריכת הקלוריות. השילוב עם שמירה על דיאטה יכול לסייע לכם להפחית במשקל.

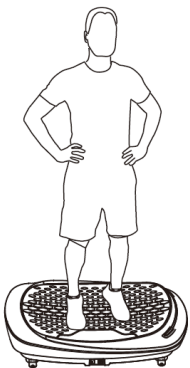
1. שלב החימום

שלב זה מסייע בשיפור זרימת הדם ובשיפור מצב השרירים, ובכך מצמצם את הסיכון להתכווצויות ולפגיעות בשרירים. אנו ממליצים למשתמשים לבצע את המתיחות הבאות. כל מתיחה נמשכת כ- 30 שניות. אנא הפסיקו עם המתיחות במקרה של פגיעה. אין למשוך את השרירים חזק או בצורה אלימה.



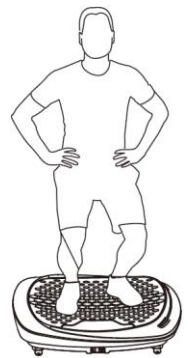
2. שלב באימון

מומלץ לשמר שלב זה למשך 12 דקות לכל הפחות. רוב האנשים ימשיכו שלב זה 15-20 דקות.



עמדו על קצות האצבעות במרכז דוושת הגומי. יישרו את הגב שלכם. שרירי הבטן צריכים להיות הדוקים, המתיחה בשרירי הסובך תשתנה. עמידה זו יכולה לשחרר את המותניים ואת הירכיים שלכם.

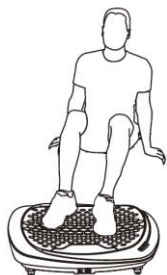
יישרו את כפות הרגליים ואת הכתפיים שלכם ועמדו על דוושות הגומי. שמרו על גב ישר ועל ברכיים כפופות, לאחר מכן הדקו באיטיות את שרירי הרגליים שלכם. להגברת עצימות האימון שלכם, יש לכופף את הברכיים ככל הניתן. תתחילו להרגיש מתיחה בשרירי הארבע ראשי, הירכיים והגב שלכם. תנוחה זו יכולה לתרגל את שרירי הירך שלכם, להפחית את הכאבים שלכם, לשפר את מחזור הדם ולצמצם שכבות שומן.





כרעו ברכיים על הרצפה, מקמו את הידיים שלכם על המוצר שרחב כמו רוחב הכתפיים שלכם, והטו את הגוף שלכם קדימה. תנוחה זו תתרגל ותאמן את מפרקי הכתף שלכם ואת הזרועות שלכם.

שבו מלפני המוצר, עם גב ישר, ידיים על שני הצדדים. מקמו את שריר הסובך שלכם על דוושת הגומי כשאצבעות כפות הרגליים שלכם פונות כלפי מעלה. בזמן שאתם נהנים מעיסוי עוצמתי של שריר הסובך, יש לעשות שימוש בתנוחה זו לשחרור מלא.



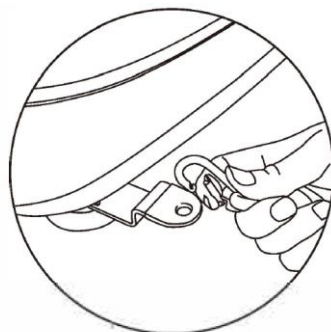
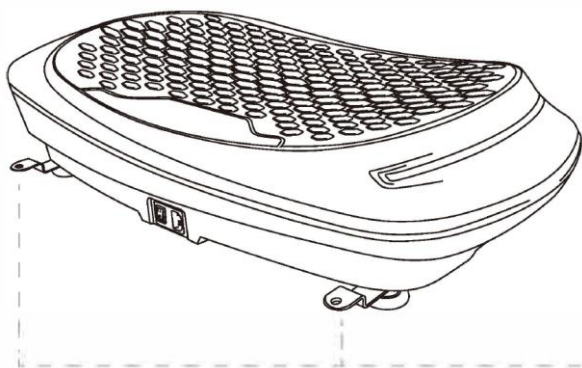
שבו על כיסא בחזית המוצר. מקמו את כפות הרגליים שלכם על דוושות הגומי. רטט המוצר יסייע לכם לשחרר את שרירי הגב, הירכיים והמותננים שלכם.

מקמו את הכתפיים שלכם על הרצפה ושכבו כשהרגליים שלכם במצב שטוח על דוושות הגומי. הצמידו את הברכיים והרימו את הירכיים שלכם. בזמן שהגוף שלכם עולה באיטיות, הרימו את העקבים להידוק הירכיים והישבן שלכם. הדבר יאמן את שרירי הירך שלכם.



התקנת רצועת לולאה

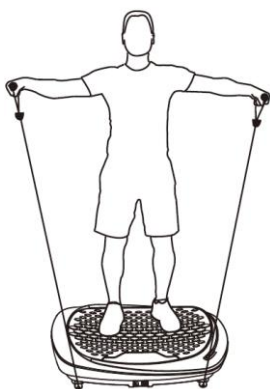
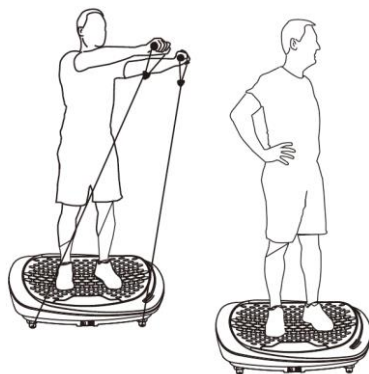
ישנן שתי לולאות מתכת הממוקמות בכל צד של בסיס המוצר. אנא עיינו באיור להלן כמראה מקום עבור מיקומה של לולאת מתכת אחת בצד אחד. מצאו את הלולאה השנייה באותו מיקום בצד האחר. נא לא לעשות שימוש ברצועות לולאה במידה ויש להן סימנים של בלאי או נזק.



כעת הרכבתם בהצלחה את רצועת הלולאה למוצר ובאפשרותכם להתחיל את האימון שלכם עם רצועות הלולאה!

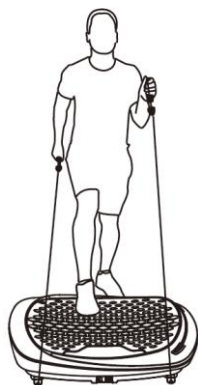
תנוחות עם רצועות לולאה

עמדו על דוושות הגומי, תוך שמירה על הרגליים והכתפיים שלכם ישרות, תוך מיקום הידיים שלכם על המותניים. סובבו את הגו שלכם בכיוון השעון למשך מספר שניות, לאחר מכן חזרו לתנוחה המקורית וחזרו על הפעולה בכיוון הנגדי. באפשרותכם לעשות שימוש בשרוך הידוק בעת ביצוע תרגיל זה. מקמו אותם בגובה בקדמת הכתפיים שלכם, ולאחר מכן סובבו לצד שמאל וימין. תרגיל זה יאמן את שרירי הבטן ואת השרירים האלקסוניים שלכם.



עמדו על דוושת הגומי, החזיקו את שרוך ההידוק, ובצעו תנועת פשיטה של הזרועות שלכם לגובה המותניים בשני הצדדים. בזמן שכפות הידיים למטה, הזרועות מעט כפופות באזור המרפקים, הרימו את הזרועות לגובה הכתפיים, לאחר מכן הנמיכו. בצעו פעולה זו מספר פעמים.

עמדו בזירות על דוושת הגומי. החזיקו את שרוך ההידוק בקדמת בית החזה שלכם, הדבר יגרום לכפות הידיים שלכם להתמקם אחת מול השנייה. הנמיכו באיטיות את הזרועות שלכם לאחור ותנו להן להתפרש ולהתיישר. לאחר מכן החזירו אותן לתנוחתן המקורית. באפשרותכם לעשות שימוש בזרועות שלכם לחלופין או להזיז את שתי הזרועות באותו הזמן. לשיפור יעילות האימון (התרגיל), בחרו בתרגיל עם כיפוף ברכיים או עם שכיבה כשהפנים כלפי מטה.



שימוש נכון ומתאים במכשיר פלטפורמת הרטט ReemaFit בכל יום יכול לסייע בשחרור שרירי העכוז, הרגליים והמותניים שלכם באמצעות רעידות סדירות בתדר גבוה, האצת מחזור הדם של הגוף ושימוש בו לאחר האימון להאצה ולפירוק חומצת החלב ולצמצום כאבי השרירים לאחר אימון.

6. טיפול ותחזוקה

בדיקת בטיחות סדירה

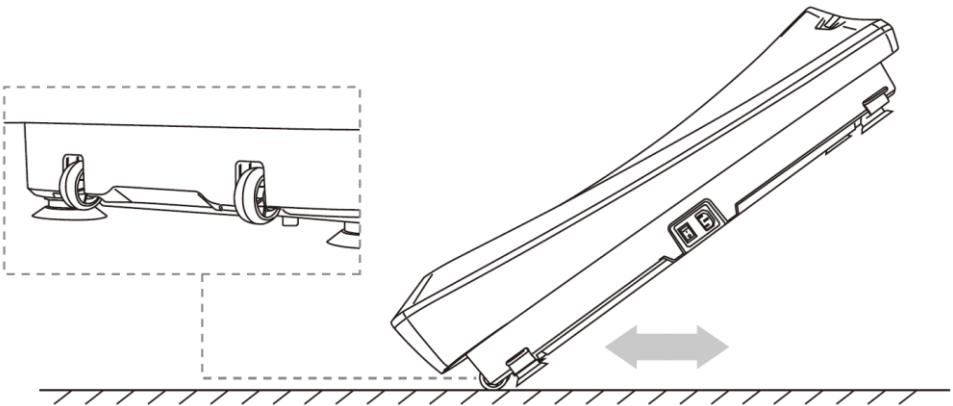
בדקו באופן סדיר את מכשיר פלטפורמת רטט Pro Plate. במידה ואתם מגלים שהמוצר פגום או במקרה של שגיאה או חריגה מכל סוג שהוא, אין להפעיל את המכשיר אלא יש ליצור קשר עם מרכז שירות הלקוחות של Pro Plate לקבלת סיוע.

ניקיון משטח

- דושת הגומי והכיסויים ניתנים לניקוי בעזרת מטלית רטובה.
- טרם הניקוי, וודאו כי המתג כבוי ותקע החיבור נמשך מחוץ לשקע החשמל.
- אין לנקות את המוצר בעזרת תכשיר ניקוי משתך היות שהדבר עשוי לגרום להדהיה, לשיתוך או לסידוק של המוצר.
- אין להתיז מים לתוך המוצר וזאת על מנת למנוע קצר חשמלי.

אחסנה והזזה

- במידה והמוצר אינו בשימוש למשך פרק זמן ארוך, מומלץ להניח כיסוי עמיד בפני אבק ואנא וודאו כי הוא פונה כלפי מעלה ולא יתהפך.
- במידה ואתם מתכננים להזיז את המוצר, מומלץ לעשות שימוש בגלגל הובלה בצד ימין.



איתור תקלות ופתרון בעיות:

מספר סידורי	בעיות	סיבות	פתרונות
1	המוצר אינו מתחיל לפעול	כבל החשמל אינו מחובר לשקע החשמל	חברו את כבל החשמל לשקע החשמל
		מתג החשמל אינו מופעל	הפעילו את מתג החשמל. יש להפעיל את נורת החיווי.
		הנתיך שרוף	החליפו אותו בדרם זהה של נתיך
2	צליל המהום מופק כאשר המוצר בתנועה	צליל זה מופק כאשר המנוע או אבזר אחר של המוצר שחוק	אין צורך בתיקון וצרו קשר עם צוות השירות לאחר מכירה.
3	המוצר אינו מגיב לשלט הרחוק	סוללות השלט הרחוק ריקות	החליפו סוללות
		השלט הרחוק רחוק מדי מהמכשיר	האות האפקטיבי של השלט הרחוק הינו 3 מטרים
		החלק המבודד העשוי מפלסטיק שקוף לא הוצא ממקומו	הוציאו את הסוללה והוציאו את החלק המבודד העשוי מפלסטיק שקוף
4	המוצר מפסיק לזוז בפתאומיות	זמן תזוזת ברירת המחדל של המוצר הסתיים	הפעילו מחדש את המוצר לאחר 10 דקות
5	בלתי ניתן לשליטה	המוצר קורס לאחר קבלת כמות גדולה מדי של הנחיות במקביל.	כבו את מקור החשמל והפעילו מחדש את המוצר.
6	"E02" או "E06" או "E08" מופיע על גבי המסך.	המנוע פועל בצורה לא תקינה	כבו את מקור אספקת החשמל, הכניסו את תקע החשמל והפעילו מחדש. במידה וזה לא עובד, צרו קשר עם צוות שירות הלקוחות לאחר מכירה.

השלכה נכונה של מוצר זה

סימון זה מצוין כי אין להשליך מוצר זה ביחד עם פסולת ביתית אחרת. על מנת למנוע נזק אפשרי לסביבה או לבריאות האדם, מחזרו מוצר זה בצורה אחראית לשם קידום השימוש החוזר בר הקיימה של משאבי חומרים.



הוראות בטיחות כלליות למכשירי חשמל ביתיים

מיקום:

- אין להשתמש במכשיר זה בקרבת מים או נוזל אחר.
- אם פתיל הזינה של המכשיר ניזוק, כדי להימנע מסכנה, החלפתו תיעשה על ידי היצרן, ע"י סוכן השירות שלו או על ידי אדם מוסמך אחר.
- יש למקם את המוצר במקום יבש הרחק ממקורות מים או מקום לח.
- יש למקם את המכשיר הרחק ממקורות חום (תנורי חימום, רדיאטורים וכו').
- יש להציב את המכשיר על משטח מאוזן.
- יש לאפשר מרווח מספיק לצורך אוורור המכשיר - אין לכסות את פתחי האוורור.

מתח החשמל:

- יש לוודא שמתח הרשת (230 וולט) מתאים למתח ההפעלה שמצוין על גבי המכשיר.

זהירות:

- המכשיר מיועד לשימוש ביתי בלבד, לא לשימוש ציבורי וכו'.
- אין למשוך את התקע מהשקע ע"י משיכה בחוט החשמל.
- יש לוודא שכבל החשמל והתקע שלמים ותקינים. לתיקון פגמים יש לפנות לחשמלאי מוסמך.
- אין לאפשר לילדים להשתמש במוצר ללא פיקוח.
- יש לחבר את המכשיר אל שקע תקני בו קיים חיבור הארקה תקני.
- יש לאפשר גישה נוחה לניתוק כבל הזינה משקע החשמל בקיר.
- כאשר לא מתכוונים להשתמש במכשיר לפרק זמן ארוך יש לנתקו מרשת החשמל.
- אין לפתוח את מכסה המכשיר, אם ישנה בעיה בפעולתו התקינה של המכשיר יש לפנות למעבדת השירות.
- אין להניח על המכשיר כל כלי אשר מכיל מים או נוזלים אחרים. במקרה של חדירת מים למכשיר יש להפסיק את זרם החשמל לשקע (הורדת הנתך מארון החשמל), לנתקו מרשת החשמל ולהביאו אל תחנת השירות הקרובה למקום מגוריכם.
- אין להחדיר למכשיר חפצים כלשהם, כניסה של חפצים זרים עלולה לגרום להתחשמלות.
- במקרה של חדירת חפץ כלשהו יש לנתק את המכשיר מרשת החשמל ולהביאו אל תחנת השירות הקרובה למקום מגוריכם.

תופעות חריגות:

במקרה של ריח או רעשים שמגיעים מהמכשיר, יש לנתק את המכשיר מרשת החשמל ולפנות למחלקת שירות הלקוחות.

ניקוי:

לפני ניקוי המכשיר יש לנתק אותו מרשת החשמל. אין להשתמש בחומרים נדיפים כמו אלכוהול או בנדין. ניקוי המכשיר יעשה על ידי מטלית יבשה בלבד.

תיקונים ושירות:

יתבצעו על ידי תחנת שירות מוסמכת.