

YORK[®]
FITNESS

מסלול ריצה חשמלי
ULTRA PLUS 66910



הוראות הפעלה ואחזקה

יש לקרוא את כל ההוראות לפני ההרכבה ותחילת השימוש 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, הרחק מרטיבות ואבק. אין למקם או להשתמש במכשיר מחוץ לבית, מתחת למחסה, או קרוב למים. אין לחשוף את המכשיר לרטיבות או לחות גבוהה. גם אם המכשיר מותקן בתוך הבית, אין להתקינו במקום בעל לחות גבוהה (כגון ליד סאונה או ג'קוזי). אין לחסום את חלקו האחורי של ההליכון, יש להשאיר מרווח פתוח של 1 מטר לפחות בין הקצה האחורי לחפץ שמאחוריו.
3. יש להרחיק ילדים קטנים ובעלי חיים מהמכשיר בכל עת.
4. אין להפעיל את המכשיר כאשר המשתמש עומד על מסילת הריצה .
5. יש לאחוז תמיד בידיות בעת השימוש במכשיר.
6. ההליכון מסוגל להגיע למהירויות גבוהות. למניעת שינויי מהירות פתאומיים יש לשנות את המהירות במרווחים קטנים. שים לב! שינויי המהירות והשיפוע עלולים להיות מהירים או מושהים, ועל המשתמש או המשגיח להיות מוכן לכך.
7. יש לבדוק ולחזק בקביעות את כל חלקי המכשיר. יש להרחיק ידיים מחלקים נעים. אין לזעזע את המכשיר או להפעיל לחץ חזק על הידיות או הצג. יש להימנע מלחיצות חזקות על המקשים העלולות להזיק להם.
8. בעת קיפול או הזזת המכשיר יש לוודא שהתקן הנעילה תפוס במקומו .
9. תמיד יש לנתק את המכשיר משקע החשמל לפני ביצוע עבודות אחזקה או כיוולים המתוארים בחוברת זו. אין להסיר את מכסה המנוע או לפתוח חלקים אחרים. כל פעולת תיקון או שירות להליכון שאינה מתוארת בחוברת זו יש לבצע רק באמצעות טכנאי מטעם יבואן המכשיר בלבד.
- שים לב! טיפול במכשיר או תיקונו על ידי מי שאינו טכנאי מטעם היבואן יגרום לביטול האחריות.**
10. למניעת התחשמלות יש להרחיק את כל חלקי המכשיר החשמליים, כגון מנוע וכבל החשמל, ממים או מנוזלים אחרים. אין להניח חפצים על ידיות המכשיר, צג המכשיר או מסילת הגומי. יש לוודא הרחקת נוזלים מכל חלקי המכשיר. אין להפיל או להכניס כל חפץ לחלקים פתוחים במכשיר.

11. אזהרה! לפני תחילת האימון - תמיד יש לוודא הכנסת מפתח הבטיחות למקומו ואחיזת הבגד בחוט המחובר למפתח הבטיחות. בכל בעיה או תקלה בעת האימון יש למשוך בחוט כך שמפתח הבטיחות יינתק ממקומו על הצג והמנוע יפסיק פעולתו מיידית. במקרה של נפילה או התרחקות אחורה בעת הפעילות, יינתק החוט המחובר למפתח הבטיחות וההליכון יפסיק את פעולתו. כמו כן, מפתח הבטיחות מאפשר את עצירת ההליכון במקרי חירום, וזאת ע"י משיכה בחוט שתגרום להוצאת המפתח ממקומו (יש לקשור את קצה החוט לבגד המשתמש במרחק כזה שנפילה או הליכה אחורה תגרום להוצאת המפתח). לחידוש האימון יש להחזיר את מפתח הבטיחות למקומו על הצג. עצירה רגילה של ההליכון עדיף לבצע באמצעות לחצני התחלה/הפסקה ולא על ידי משיכת מפתח הבטיחות.
12. כאשר המכשיר אינו מופעל יש להוציא את מפתח הבטיחות ולאחסנו במקום בטוח, הרחק מהישג ידם של ילדים.
13. בעת הפעילות יש ללבוש בגדי אימון ולנעול נעלי אימון. אין ללבוש בגדים רפויים ואין לנעול נעליים עם סוליות או עקבים מעור. יש לקשור שיער ארוך מאחור.
14. יש להרחיק בגדים רפויים ומגבות ממשטח הריצה. עלול להיווצר עיכוב בעצירת המסילה במקרה ואחד מאלה ייתפס במסילה או באחד הסרנים עליהם היא נעה. במקרה וחפץ כלשהו נתפס יש לכבות מיידית את ההליכון !
15. יש לעלות ולרדת מההליכון בזהירות. יש לעלות על המסילה רק כאשר היא נעה במהירות הנמוכה ביותר! יש לאחוז בידיות בכל עת שאפשר. אין לרדת מההליכון כאשר המסילה נעה!
16. לפני עליה או ירידה מהמסילה הנעה יש לעמוד כשהרגליים על 2 מדרכי הפלסטיק הארוכים שמשני צדי המסילה הנעה. יש לנהוג כך בתחילת האימון (לפני הפעלת המסילה) ובסיומו (לאחר עצירת המסילה). לבטיחות - יש לאחוז בידיות ההליכון.
17. אין להסתובב לאחור בעת פעילות על המכשיר. יש להתמיד כשהגוף והראש פונים תמיד קדימה. יש להישאר מרוכז ולהימנע מהסחות דעת העוללות לגרום לאובדן שיווי משקל ופציעה.
18. לעולם אין להפעיל את המכשיר כשמישהו עומד על מסילת הריצה.
19. ההליכון אינו מיועד לשימוש ע"י ילדים, אנשים בעלי מוגבלות פיזית או נפשית או כאלה שאינם יודעים להשתמש בו. אם בכל זאת מבוצע שימוש כזה בהליכון, חובה לוודא הימצאות משגיח מבוגר ואחראי ליד המכשיר.
20. יש להיזהר ממאמץ יתר בעת האימון. יש להפסיק את האימון בעקבות כאב או חוסר נוחות ולהיוועץ מיד ברופא .
21. אין לבצע כל שינויים או תחזוקה במכשיר מלבד כמתואר בחוברת זו .
22. בסיום הפעילות יש לכבות את המפסק הראשי הנמצא בתחתית המכשיר, להוציא את מפתח הבטיחות ממקומו ולהרחיקו מהמכשיר, למניעת שימוש לא מורשה.

23. אזהרה! מד הדופק המובנה בידידות ההליכון אינו מכשיר רפואי, אינו מיועד לשימוש רפואי, ונתוני קצב הלב שהוא מציג אינם מדויקים לצרכים רפואיים. מטרתו לאפשר מדידה מקורבת כדי להגיע ליעד טווח קצב הלב של המתאמן.

24. חשוב! שימוש ברצועת חזה נותן נתונים מדויקים יותר, אך גם הם אינם מדויקים לצרכים רפואיים! קריאת הדופק מושפעת מגורמים שונים, כגון תנועות הגוף של המתאמן, ולכן נתוני קצב הלב המתקבלים מהחיישנים בידידות ו/או מרצועת החזה אינם מיועדים לשימוש רפואי ומטרתם רק מדידה יחסית וכללית של קצב הלב למטרות שיפור הכושר הגופני בלבד.

25. משקל משתמש מקסימאלי: 130 ק"ג. אין לעלות על המכשיר במקרה של חריגה ממשקל זה. **חריגה ממשקל המשתמש המרבי תגרום לביטול האחריות על המוצר**

26. חשוב! **בסיום הרכבת המכשיר, יש לזרוק את הפין בעל הראש האדום. (ראה תמונה משמאל) בשום אופן, אין להבריגו לבסיס המכשיר. פעולה זו עלולה לגרום נזק רב למכשיר.**



אזהרות בנושא חשמל

סכנה! יש לנתק את המכשיר מהחשמל לפני כל ניקוי או תחזוקה

אזהרה! ההליכון חייב להיות מחובר לשקע בעל הארקה תקינה (להקטנת הסיכון להתחשמלות). אין להשתמש בכבל חשמל ללא הארקה ואין להחליף את תקע המכשיר לתקע ללא הארקה. אין להשתמש בכבל מאריך או מתאם שקע.

אם בכל זאת נעשה שימוש בכבל מאריך יש לוודא שהוא 14AWG או יותר ושלם מחוברים אליו מכשירים נוספים, יש לוודא שהכבל המאריך כולל הארקה.

אסור להשתמש במכשיר אם כבל החשמל, התקע או השקע פגומים.

יש להרחיק את כבל החשמל מאזורים חמים או רטובים.

לניתוק - יש לכבות את כל לחצני הכיבוי ואז להוציא את תקע החשמל מהשקע.

במקרה של קצר בבית ללא קפיצת פיוז ההליכון, יש להזמין חשמלאי מוסמך לטיפול במערכת החשמל בבית. אין זו תקלה של ההליכון ואין צורך בהזמנת שירות להליכון.

טלפון מחלקת שירות הלקוחות: 03-5186372

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.

ניוד וקיפול ההליכון

קיפול ההליכון :

1. וודא שההליכון במצב שטוח.
2. הוצא את ההליכון מהחשמל לפני הקיפול.
3. הרם את משטח הריצה עד שיהיה במצב מקביל לעמודים.
4. וודא נעילה בוכנת קיפול.

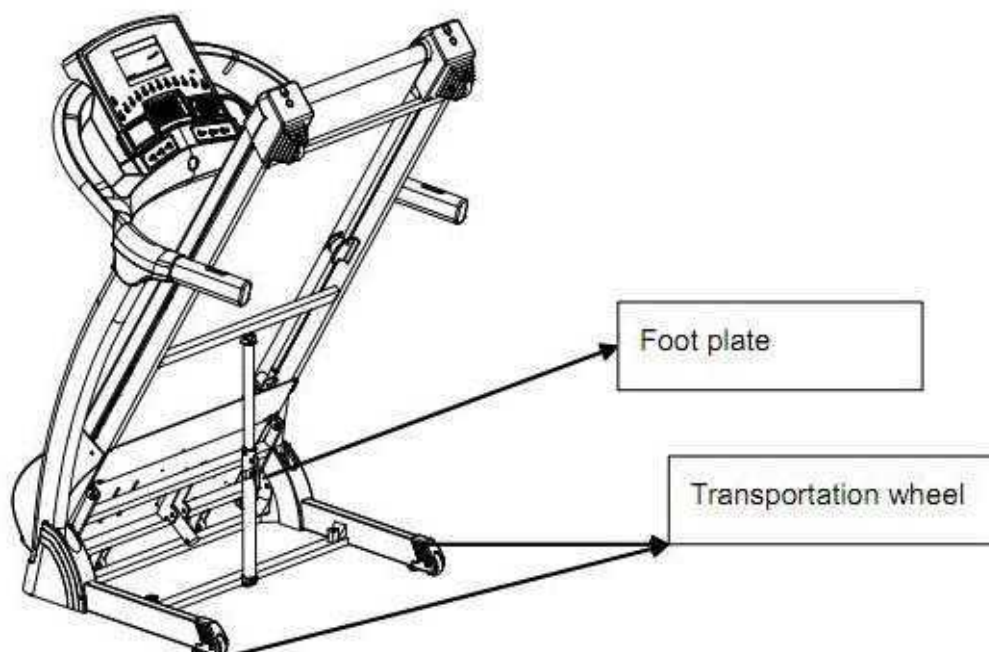
פתיחת ההליכון :

1. הנח יד אחת על אחת הידיות, השתמש ביד השנייה ודחוף את קצהו העליון של משטח הריצה קדימה.
2. לחץ עם רגל אחת על אמצע בוכנת הקיפול כדי לשחרר את נעילת משטח הריצה.
3. הנח למשטח הריצה לרדת בזהירות.

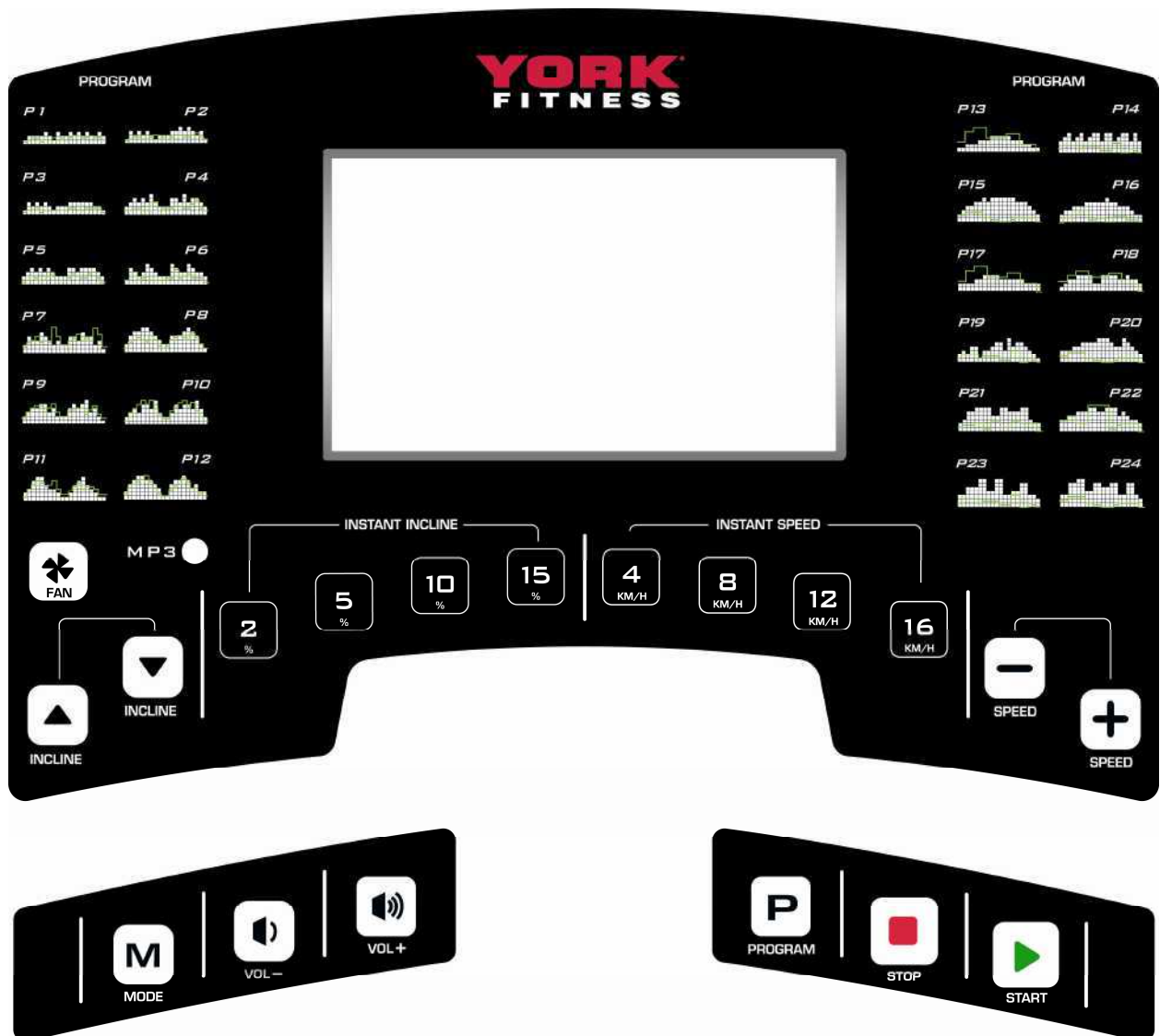
ניוד ההליכון :

- כאשר ההליכון במצב מקופל, ניתן לנייד אותו בעזרת הגלגלים.
- החזק את הידיות בשתי הידיים, משוך את ההליכון לכיווןך ונייד את ההליכון בעזרת הגלגלים, גרור או דחוף בזהירות.

ההליכון כבד - יש לבצע פעולות אלה בזהירות !!!



מבנה צג המכשיר



צג המכשיר

לחצני הצג :

- PROGRAM** - לבחירת תוכנית אימון רצויה: F1-F5, U01-U03, HRC 1-3, P0-P24.
- MODE** – ללחצן זה 2 פונקציות:
1. לבחירת תוכנית P0, M1, M2 או M3 (ראה תוכניות בהמשך).
 2. אישור נתונים בעת הגדרת תוכנית אימון מסוימת.
- START** - להפעלת ההליכון.
- STOP** - לעצירת ואיפוס ההליכון.
- SPEED +** - להגברת המהירות, במסך בחירת תוכנית ניתן להיעזר בלחצן לבחירת תוכנית.
- SPEED -** - להנמכת המהירות, במסך בחירת תוכנית ניתן להיעזר בלחצן לבחירת תוכנית.
- INCLINE +** - להגברת השיפוע.
- INCLINE -** - להנמכת השיפוע.
- INSTANT SPEED** - לחצני קיצור דרך לבחירת מהירות:
- 4 קמ"ש, 8 קמ"ש, 12 קמ"ש, 16 קמ"ש.
- INSTANT INCLINE** - לחצני קיצור דרך לבחירת שיפוע:
- 2%, 5%, 10%, 15%.
- FAN** - להפעלת/כיבוי המאוורר.
- MP3** - מאפשר חיבור לנגן MP3 באמצעות כבל. המוזיקה תושמע ע"י רמקולים מובנים.
- VOL +** - להגברת עוצמת הקול.
- VOL -** - להנמכת עוצמת הקול.
- SAFETY KEY** - מפתח ביטחון **לעצירת חירום**. המפתח חייב להיות מחובר להליכון, אחרת ההליכון לא יפעל. בעת חירום, לעצירת ההליכון, יש לנתק במהירות את המפתח ממקומו.

אזהרה! לפני תחילת האימון - תמיד יש לוודא הכנסת מפתח הבטיחות למקומו ואחיזה הבגד בחוט המחובר למפתח הבטיחות. בכל בעיה או תקלה בעת האימון יש למשוך בחוט כך שמפתח הבטיחות יינתק ממקומו על הצג והמנוע יפסיק פעולתו מיידית. במקרה של נפילה או התרחקות אחורה בעת הפעילות, יינתק החוט המחובר למפתח הבטיחות וההליכון יפסיק את פעולתו. כמו כן, מפתח הבטיחות מאפשר את עצירת ההליכון במקרי חירום, וזאת ע"י משיכה בחוט שתגרום להוצאת המפתח ממקומו (יש לקשור את קצה החוט לבגד המשתמש במרחק כזה שנפילה או הליכה אחורה תגרום להוצאת המפתח). לחידוש האימון יש להחזיר את מפתח הבטיחות למקומו על הצג. עצירה רגילה של ההליכון עדיף לבצע באמצעות לחצני התחלה/הפסקה ולא על ידי משיכת מפתח הבטיחות. כאשר המכשיר אינו מופעל יש להוציא את מפתח הבטיחות ולאחסנו במקום בטוח, הרחק מהישג ידם של ילדים.

לחצני ידיות האחיזה :

- SPEED +/-** - להגברת והנמכת המהירות, ממוקמים בידיית האחיזה הימנית של ההליכון.
- INCLINE +/-** - להגברת והנמכת השיפוע, ממוקמים בידיית האחיזה השמאלית של ההליכון.
- PULSE GRIPS** - חיישני דופק ממוקמים בשתי ידיית האחיזה.
- על מנת לקבל אות דופק, יש לאחוז בשתי הידיית במהלך האימון.
- חשוב - מדידת הדופק במכשיר זה אינה מיועדת לצרכים רפואיים!**
- מטרתה לאפשר מדידה מקורבת כדי להגיע ליעד טווח קצב הלב של המתאמן

תוכניות אימון:

תוכנית ידנית	P0
תוכניות ספירת זמן/מרחק/קלוריות לאחר	M1-M3
תוכניות אימון מוגדרות מראש	P1-P24
תוכניות אישיות (ע"פי פרופיל מתאמן אישי)	U01-U03
תוכניות קצב לב	HRC1-HRC3
תוכניות שומן גוף	F1-F5

: P0

1. לחץ על START להתחלת האימון
2. נתוני הזמן/מרחק/קלוריות יחלו להצטבר מ- 0 בקצב עולה.
3. ניתן לכוון בכל עת את מהירות ההליכון ידנית בעזרת לחצני ה- SPEED +/- .

: M1-M3

1. לחץ על MODE לבחירת M1 (זמן), M2 (מרחק) או M3 (קלוריות).
2. היעזר בלחצני +/- INCLINE לאישור ההגדרות ולחץ START כדי להתחיל באימון.
3. ערך הזמן/מרחק/קלוריות המוגדר יתחיל להיספר לאחר.
4. עם הגעת הערך המוגדר ל- 0 ישמע צפצוף המסמל את סיום האימון וכל הנתונים יתאפסו.

: P1-P24

- תוכניות מוגדרות מראש שבמהלכן המהירות/שיפוע ישתנו אוטומטית במהלך האימון.
- הערה:** אם המהירות/שיפוע כוונו ע"י המתאמן במהלך תוכניות אלו, במקצה לאחר מכן המהירות/השיפוע יחזרו לערך שהוגדר מראש.
1. לחץ על PROGRAM לבחירת התוכנית הרצויה.
 2. לחץ על START לתחילת האימון הרצוי.
 3. ברירת המחדל של תוכניות אלו: זמן אימון - 30 דקות.
לכוון זמן האימון היעזר בלחצני +/- INCLINE לפני תחילת האימון.
 4. במהלך האימון בתוכניות אלו ערכי המהירות והשיפוע מחולקים ל- 20 מקצים.
זמן כל מקצה משתנה בהתאם לזמן האימון הכללי המוגדר מראש.
לדוגמא: זמן אימון כללי - 20 דקות יתחלק ל- 20 מקצים של דקה.
 5. הצג יספור לאחר ויצפצף למשך 3 שניות בכל פעם שהמהירות/שיפוע שונו.

טבלת תוכניות מוגדרות מראש:

אזהרה!

יש להיוועץ ברופא האישי לפני התחלת כל תכנית אימונים ולהתאמן רק על פי הנחיותיו !
אין להגיע למאמצים החורגים מהנחיות הרופא גם אם המכשיר או תוכניות האימון
הכלולות בו מאפשרות זאת!

KPH Setting		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Speed	2	4	3	4	3	5	4	2	5	4	3	5	4	5	4	6	5	3	6	3
	Incline	1	2	3	3	1	2	2	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	2
P02	Speed	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	Incline	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Speed	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	Incline	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Speed	3	6	7	5	8	5	9	6	4	4	4	7	8	6	9	6	8	7	5	3
	Incline	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P05	Speed	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	8	7	8	7	5	3
	Incline	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P06	Speed	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	Incline	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P07	Speed	3	7	6	5	9	7	6	3	5	3	4	8	7	6	9	8	7	4	6	2
	Incline	3	5	6	8	5	6	5	12	8	4	4	6	7	9	6	7	6	11	9	3
P08	Speed	3	7	9	10	11	12	10	8	5	3	4	8	7	8	10	11	9	7	4	2
	Incline	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2	3	6	7	8	7	6	9	7	4	2
P09	Speed	3	6	8	7	9	10	5	8	3	3	4	7	9	8	10	11	6	7	4	2
	Incline	3	6	8	9	9	6	8	10	6	4	4	7	7	8	8	5	7	9	5	3
P10	Speed	3	5	8	6	9	10	8	12	6	4	4	6	9	7	10	9	7	11	7	3
	Incline	2	6	8	10	12	10	12	8	5	3	3	7	9	11	12	9	11	7	4	2
P11	Speed	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2	2	4	8	10	11	7	5	4	2	2
	Incline	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3	3	5	7	9	6	7	7	6	3	3
P12	Speed	3	8	10	11	12	10	10	8	5	2	2	7	9	10	11	9	6	7	4	3
	Incline	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2	2	5	7	8	11	9	6	4	3	2

KPH Setting		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P13	Speed	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	4	4	2	2
	Incline	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Speed	5	7	10	5	7	10	5	7	10	10	5	10	10	5	7	10	10	5	10	5
	Incline	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Speed	4	6	8	8	9	9	11	10	11	11	11	11	11	11	9	9	9	7	6	4
	Incline	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Speed	4	5	5	7	7	8	11	11	11	11	11	12	11	9	8	8	7	6	3	3
	Incline	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Speed	3	3	4	4	5	5	7	7	7	7	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3
	Incline	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Speed	2	4	6	6	7	7	8	8	4	4	7	7	8	8	6	6	8	5	5	3
	Incline	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Speed	4	6	3	7	7	2	5	5	8	10	10	6	12	8	10	10	7	5	3	2
	Incline	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Speed	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	12	12	10	8	8	12	10	7	5	4
	Incline	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Speed	3	6	9	9	12	12	12	12	7	7	12	12	9	9	10	12	11	6	4	3
	Incline	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Speed	5	5	7	7	9	9	10	12	12	10	10	12	12	12	8	10	8	6	5	3
	Incline	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P23	Speed	6	6	10	10	10	14	14	8	8	13	13	6	6	8	8	12	12	6	6	3
	Incline	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Speed	5	5	12	12	14	14	8	8	11	11	9	9	12	12	6	6	12	12	5	4
	Incline	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

U01 – U03 (תכניות אישיות):

1. לחץ על PROGRAM עד שיופיעו פרופיל מתאמנים U01, U02, או U03.
 2. לחץ על MODE לכניסה למקצה הראשון של התוכנית.
 3. היעזר בלחצני ה $\pm$ SPEED או $\pm$ INCLINE כדי לכוון את המהירות והשיפוע הרצויים למקצה זה ולחץ על MODE להמשך.
 4. חזור על פעולה זו לכל 20 המקצים של תוכנית האימון.
 5. כאשר הוגדרו כל המקצים לחץ על START להתחלת האימון.
- התוכנית שהוגדרה תישמר בפרופיל המתאמן שנבחר.

: BODY FAT FUNCTION

1. לחץ על PROGRAM עד הופעת פונקציית Body Fat Function (שומן גוף).
2. חלון ה $\pm$ SPEED/PROGRAM יציג את הפונקציות המוגדרות (F1-F5).
3. לחץ על MODE לבחירת ההגדרה הרצויה.
4. חלון ה $\pm$ PULSE/INCLINE יציג את הפרמטרים של התוכנית, היעזר בלחצני ה $\pm$ SPEED כדי לשנותם ולחץ על MODE לאישור.
5. F1 - מגדר.
היעזר בלחצני ה $\pm$ SPEED להחליף בין 1 (גבר) ל- 2 (אישה).
לחץ על MODE לאישור.
6. F2 - גיל.
היעזר בלחצני ה $\pm$ INCLINE כדי לכוון את הגיל המתאים.
ברירת המחדל הינה 25.
לחץ על MODE לאישור.
7. F3 - גובה.
היעזר בלחצני ה $\pm$ INCLINE כדי לכוון את הגובה המתאים.
ברירת המחדל הינה 170 ס"מ.
לחץ על MODE לאישור.
8. F4 - משקל.
היעזר בלחצני ה $\pm$ INCLINE כדי לכוון את המשקל המתאים.
ברירת המחדל הינה 70 ק"ג.
לחץ על MODE לאישור.
9. F5 יוצג כעת.
בשלב זה פרופיל המתאמן נשמר במערכת.
הנח את שתי הידיים על חיישני הדופק לכ- 8 שניות.
תוצאות המבדק יוצגו כעת :

19 or below	Underweight	19 ומטה: רזה
20-25	Normal Weight	20-25: משקל נורמלי
25-29	Overweight	25-29: עודף משקל
30 or above	Obese	30 ומעלה: שמן

HRC1 – HRC3 (תכניות בקרת דופק) :

הערה: המהירות והשיפוע ניתנים לכוונון ידני במהלך התוכניות אך הם עלולים להשתנות באופן אוטומטי. במהלך 60 השניות הראשונות של התוכנית הם אינם ניתנים לכוונון ידני.

1. לחץ PROGRAM עד שיופיעו תוכניות HRC 1, HRC 2, ו-HRC 3.
2. לחץ על MODE כדי להכניס נתוני מתאמן (HRC יופיע בחלון המהירות).
3. גיל המתאמן יופיע כעת.
ברירת המחדל הינה 30.
- היעזר בלחצני ה +/- INCLINE כדי לכוון את הגיל המתאים.
לחץ על MODE לאישור.
4. ערך טווח הדופק המומלץ למהלך האימון יופיע כעת.
היעזר בלחצני ה +/- INCLINE כדי לכוון את ערך טווח הדופק המתאים.
לחץ על MODE לאישור.
5. זמן האימון יופיע כעת.
ברירת המחדל הינה 10.00 דקות.
היעזר בלחצני ה +/- INCLINE כדי לכוון את הזמן המתאים.
לחץ על MODE לאישור.
6. לחץ על START להתחלת האימון.

אזהרה! שים לב, המהירות עלולה להתכוון אוטומטית במהלך האימון.

הערות:

אם המהירות המקסימלית הושגה לפני ההגעה לטווח הדופק הרצוי, יגדל השיפוע כדי להגדיל את רמת המאמץ.

עם השגת טווח הדופק הרצוי, המהירות והשיפוע לא ישתנו יותר.

שינוי ערך מיילים לקילומטרים MPH to KPH (במידת הצורך בלבד):

1. הסר את מפתח הביטחון, המסך יציג "SAFETY KEY TAKE OFF".
2. לחץ על PROGRAM ו-MODE בו זמנית למשך 2-3 שניות.
3. שפת הצג תשתנה ממיילים לקילומטרים.

להלן טבלת טווחי דופק בהתאם לגיל:

אזהרה!

יש להיוועץ ברופא האישי לפני התחלת כל תכנית אימונים ולהתאמן רק על פי הנחיותיו!
אין להגיע למאמצים החורגים מהנחיות הרופא גם אם המכשיר או תכניות האימון הכלולות בו מאפשרות זאת!

H1 PROGRAM				H2 PROGRAM				H3 PROGRAM			
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152

H1 PROGRAM				H2 PROGRAM				H3 PROGRAM			
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

תחזוקה

תחזוקה נכונה חשובה מאוד ותורמת להארכת חיי המכשיר.
תחזוקה לא נכונה עלולה לגרום לנזקים למכשיר ולהסרת האחריות.

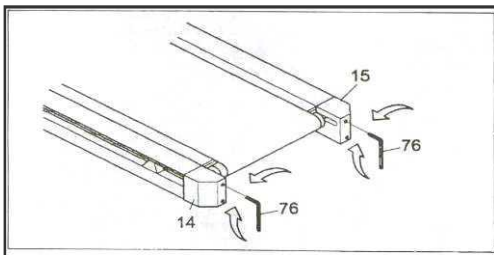
1. אין להשתמש בחומרי ניקוי ממיסים כדי לנקות את המכשיר.
יש להימנע משימוש בנוזלים לניקוי המכשיר והצג.
אין לחשוף את המכשיר לאור שמש ישיר.
2. בדוק שכל חלקי ההליכון והברגים מחוברים בצורה תקינה, הדק במידת הצורך.
אם ישנו חלק שחוק או בעיה כלשהי במכשיר, אין להשתמש במכשיר!
יש ליצור קשר עם מחלקת השירות של היבואן 03-5186372

הוראות אחזקה כלליות למסלולי ריצה:

טיפול ברצועת הריצה

- לפני כל שינוי או טיפול במכשיר הריצה **חובה לנתק את המכשיר מהחשמל!**
- אין לעלות על מכשיר הריצה כאשר הוא בטיפול.
- וודא את שלמות המכשיר ותקינותו בתחילת וסיום כל טיפול אחזקה.

מרכז רצועת הריצה

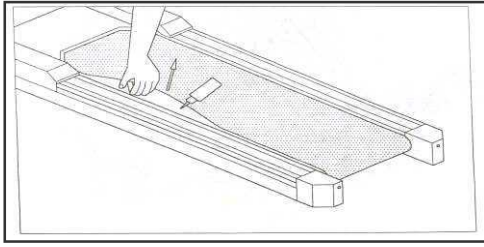


- במידה ובמהלך האימון רצועת הריצה סוטה מן המרכז ימינה או שמאלה עליך למרכז מחדש את הרצועה ולייצבה.
- פעולה זאת מתבצעת בשני שלבים, הראשון הוא החזרתה למרכז והשני הוא ייצובה - כך שלא תסטה שוב.
- קרא ההוראות במלואן וודא שכל השלבים ברורים לפני תחילת הטיפול ברצועה.

1. הפעל את המסלול במהירות 3 קמ"ש.
2. בחלק האחורי של המסלול ממוקם בכל צד בורג השולט על מתיחת הרצועה. בעזרת מפתח "אלן" סובב את הבורג הנמצא בצד אליו נוטה הרצועה כעת רבע סיבוב ימינה.
3. הבט על השינוי במיקום המסילה והמתן לחזרתה למרכז.
4. באם הרצועה לא חזרה למרכז בתוך כ-20 שניות, חזור שוב על אותן הפעולות.
4. לאחר שרצועת הריצה ממוקמת במרכז יש לייצב אותה במיקום זה ע"י מתיחתה.

מתיחת מסילת הריצה

5. יש להפעיל את המכשיר במהירות 5 קמ"ש ולהכניס את מפתח ה-"אלן" בצדו הימני אחורי של המסלול ולסובב רבע סיבוב ימינה. מיד לאחר מכן יש להעביר אותו לצד השני (השמאלי) ולסובב גם שם חצי סיבוב ימינה.
- יש להמתין שוב כ-20 שניות ולהתחיל אימון. במידה והרצועה עדיין מחליקה או "מגמגמת" יש לחזור על הפעולה אך הפעם יש למתוח עוד רבע סיבוב בכל צד בכיוון השעון (ימינה).



שימון מסילת הריצה

חובה לרסס ספריי סיליקון בין מסילת הגומי למשטח העץ כמתואר בציור. תדירות השימוש: מומלץ לרסס בסיליקון כל 20 שעות של שימוש או לחילופין פעם בחודש.

משך הפעלת המכשיר - מומלץ להפעיל את המכשיר ברציפות עד שעה אחת בכל פעם.

חשוב !

- ✓ יש לנגב את המכשיר בתום השימוש במגבת יבשה.
- ✓ יש לנתק את כבל החשמל מהתקע בתום השימוש.
- ✓ יש להחזיר ההליכון למצב מקופל בתום השימוש.

טלפון מחלקת שירות הלקוחות: 03-5186372