

YORK[®]
FITNESS

מסלול ריצה חשמלי
SILVER PRO 4050



הוראות הפעלה ואחזקה

יש לקרוא את כל ההוראות לפני ההרכבה ותחילת השימוש במכשיר.

עקב המאמץ הכרוך באימון על מכשיר ספורט זה

אין להשתמש בו מבלי להיוועץ תחילה ברופא !!!

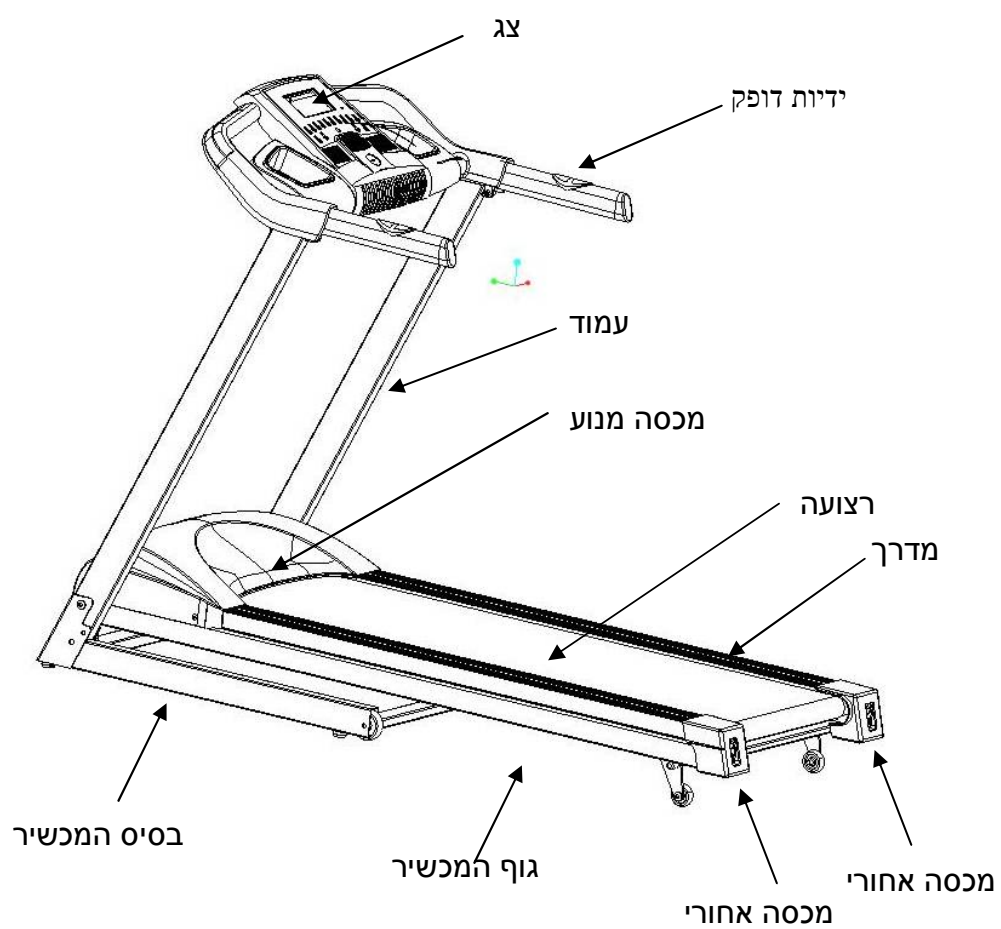
1. באחריות בעל המכשיר להעביר את הוראות ההפעלה והאזהרה לכל המשתמשים.
2. יש למקם את המכשיר בתוך הבית, הרחק מרטיבות ואבק. אין למקם את המכשיר מחוץ לבית, מתחת למחסה, או קרוב למים.
3. יש להרחיק ילדים קטנים ובעלי חיים מהמכשיר בכל עת.
4. אין להפעיל את המכשיר כאשר המשתמש עומד על מסילת הריצה.
5. תמיד יש להחזיק בידיות בעת השימוש במכשיר.
6. המכשיר מסוגל להגיע למהירויות גבוהות. למניעת שינויי מהירות פתאומיים יש לשנות את המהירות במרווחים קטנים.
7. לפני החיבור המכשיר לחשמל יש לבדוק את תקינות ההארכה בשקע באמצעות חשמלאי מורשה. יש לבדוק ולחזק בקביעות את כל חלקי המכשיר. יש להרחיק ידיים מחלקים נעים.
8. בעת קיפול או הזזת המכשיר יש לוודא שהתקן הנעילה תפוס במקומו. ראה הוראות קיפול המכשיר והוראות נעילת המכשיר בהמשך חוברת זו.
9. תמיד יש לנתק את המכשיר משקע החשמל לפני ביצוע עבודות אחזקה או כיולים המתוארים בחוברת זו. אין להסיר את מכסה המנוע אלא אם טכנאי מטעם יבואן המכשיר הורה לך לעשות כך. כל פעולת תיקון, שירות או תחזוקה למכשיר שאינה מתוארת בחוברת זו חייבת להיעשות על ידי טכנאי מטעם יבואן המכשיר בלבד.
10. למניעת התחשמלות אין לגשת למכשיר בידיים רטובות או כשהרגליים יחפות. יש להרחיק את כל חלקי המכשיר החשמליים, כגון מנוע וכבל החשמל, ממים או מנוזלים אחרים. אין להניח חפצים על ידידות המכשיר, צג המכשיר או מסילת הריצה. יש לוודא הרחקת נוזלים מכל חלקי המכשיר.
11. לפני תחילת האימון - תמיד יש לוודא הכנסת פין הביטחון למקומו ואחיזת הבגד בחוט המחובר לפין הביטחון. בכל בעיה או תקלה בעת האימון יש למשוך בחוט כך שפין הביטחון ינתק ממקומו על הצג והמנוע יפסיק פעולתו מיידית. לחידוש האימון יש להחזיר שוב את פין הביטחון למקומו על הצג.

12. כאשר המכשיר אינו מופעל יש להסיר את פין הביטחון ולאחסנו במקום בטוח, הרחק מהישג ידם של ילדים.
13. בעת הפעילות יש ללבוש בגדי אימון ולנעול נעלי אימון. אין להתאמן ברגליים יחפות, אין ללבוש בגדים רפויים ואין לנעול נעליים בעלי סוליות או עקבים מעור. כ"כ יש לוודא קשירת שיער ארוך מאחור.
14. יש להרחיק בגדים רפויים ומגבות ממשטח הריצה. עלול להיווצר עיכוב בעצירת המסילה במידה ואחד מאלה ייתפס במסילה או באחד הסרנים עליהם היא נעה. במקרה וחפץ כלשהו נתפס יש לכבות המכשיר מיידית.
15. יש לעלות ולרדת מהמכשיר בזהירות. יש לאחוז בידיות בכל עת שאפשר. יש לעלות על המסילה רק כאשר היא נעה במהירות הנמוכה ביותר. אין לרדת מהמכשיר כאשר המסילה נעה.
16. לפני עליה או ירידה מהמסילה הנעה יש לעמוד כשהרגליים על 2 מדרכי הפלסטיק הארוכים שמשני צידי המסילה הנעה. יש לנהוג כך בתחילת האימון (לפני הפעלת המסילה) ובסיומו (לאחר עצירת המסילה).
17. אין להסתובב לאחור בעת פעילות על המכשיר. יש להתמיד כשהגוף והראש פונים תמיד קדימה.
18. לעולם אין להפעיל את המכשיר כשמישהו עומד על מסילת הריצה.
19. אין לזעזע את המכשיר או להפעיל לחץ חזק על הידיות או הצג.
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, ולהוציא את מפתח הבטיחות ממקומו.
23. משקל משתמש מרבי - 110 ק"ג

טלפון מחלקת השירות של היבואן: 03-5186372

מדריך זה נכתב בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד, אך מיועד לנשים וגברים כאחד

חלקי המכשיר:

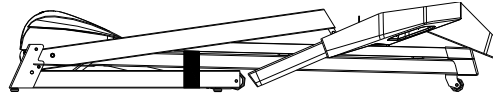


הוראות הרכבה:

אין להוציא את המכשיר מהאריזה, אלא רק לאחר גמר ההרכבה.
אין לפתוח את הקרטון במצב עמידה.

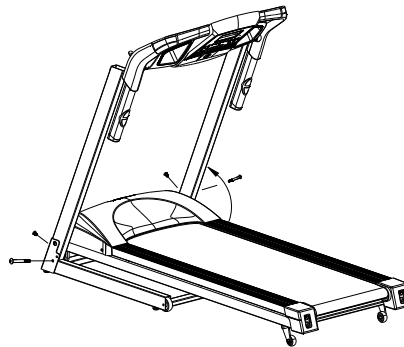
שלב 1 :

השכב את הקרטון על צידו התחתון (הצד ללא הכיתוב) ולאחר מכן פתח אותו.



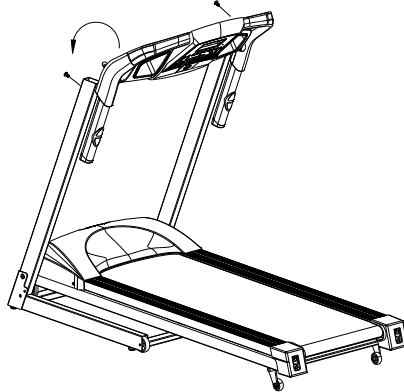
שלב 2 :

הרם את ידיעות האחיזה כלפי מעלה והרכב את הברגים בחלק התחתון- כמתואר בציור הבא:



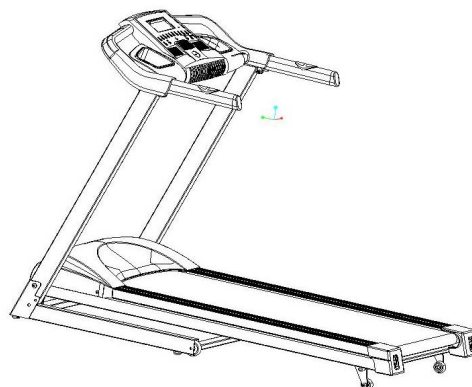
שלב 3 :

הרכב את הברגים בחלק העליון כמתואר באיור הבא:



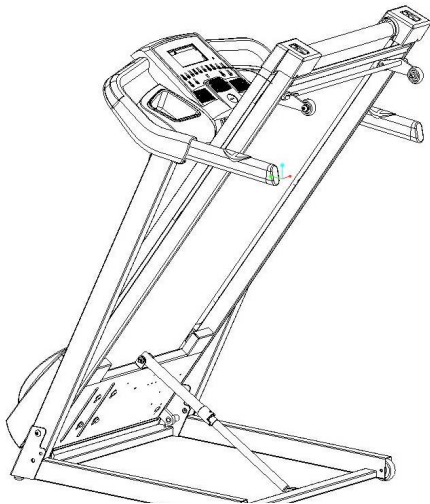
שלב 4 :

חזק את כל הברגים.



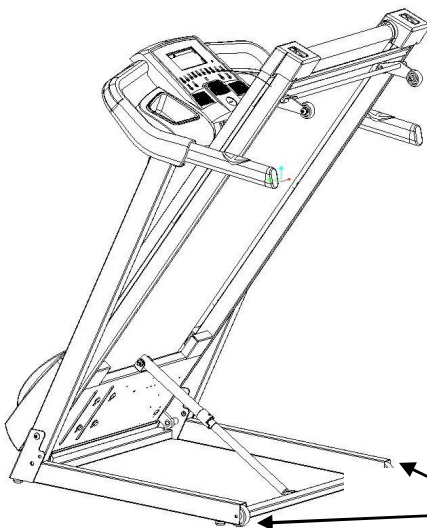
קיפול ההליכון והזזתו:

לקיפול ההליכון הרם את המכשיר למצב מאונך עד לנעילתו.



הזזת ההליכון:

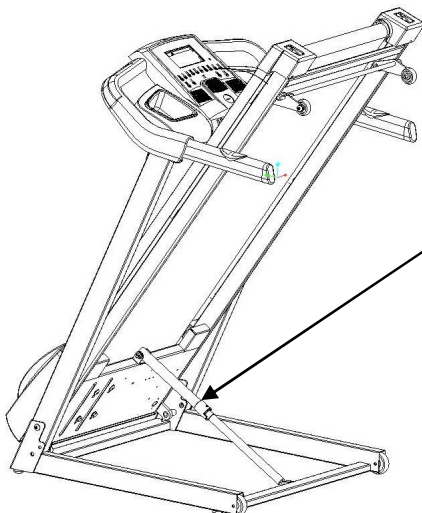
לפני הזזתו ודא ניתוק כבל חשמל מהשקע, קפל את ההליכון עד לנעילתו. החזק היטב בידיות והזז את ההליכון לכיוון הרצוי בעזרת גלגלי השינוע.



גלגלי השינוע

פתיחת ההליכון:

דרוך על התקן הנעילה אשר נמצא בצידו האחורי של המכשיר והורד את משטח ההליכון, המכשיר ירד באופן אוטומטי ומבוקר עד לפתיחתו המלאה.



התקן נעילה

אחסן את המכשיר במקום קריר ויבש והגן עליו מפני אבק. נתק את הכבל החשמלי כאשר המכשיר אינו בשימוש.

חשוב: לפני תחילת האימונים, חובה להיוועץ ברופא !

נקודות מפתח לסיוע במציאת תוכנית הכושר המתאימה לך:

מנוחה מתאימה ותזונה נכונה, הם תנאים הכרחיים להצלחה בתוכנית האימון.

חשוב: לפני תחילת האימונים, חובה להיוועץ ברופא !

להלן טבלת דופק לאימון על פי טווחי הדופק מומלצים לפי גיל:

מתקדמים (בכושר טוב)	מתחילים (לא בכושר)	גיל
122-149	127-155	55
121-147	126-153	60
11-146	125-151	65
118-144	123-150	70
117-142	122-147	75
115-140	120-146	80
114-139	118-144	85



מתקדמים (בכושר טוב)	מתחילים (לא בכושר)	גיל
133-162	138-167	20
132-160	136-166	25
130-158	135-164	30
129-156	134-162	35
127-155	132-161	40
125-153	131-159	45
124-150	129-156	50

לעבודה אירובית יעילה, ההמלצה הכללית היא לעבוד בטווח של 70% - 85% מהדופק המקסימלי של המתאמן, כאשר בשבועות הראשונים של האימון יש לעבוד בטווח הדופק הנמוך יותר.

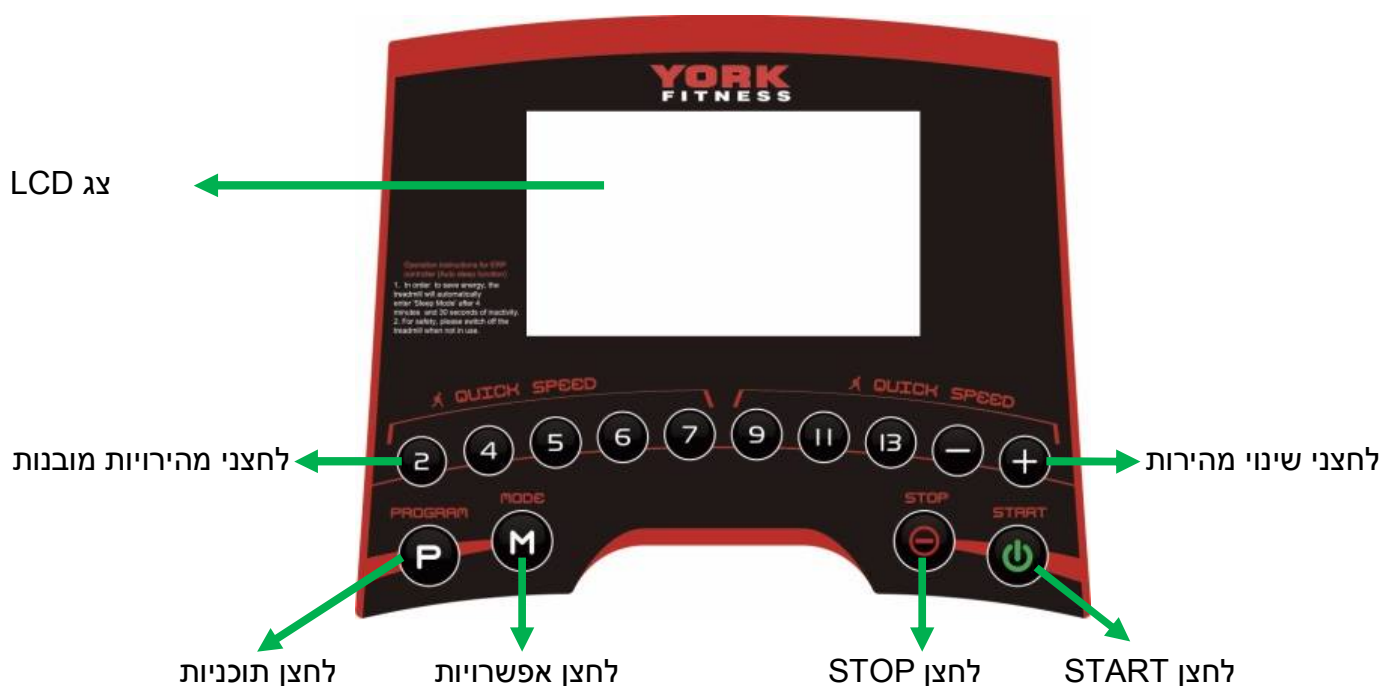
בכל אימון מומלץ לשלב 5 שלבים:

1. מנוחה.
2. חימום.
3. עבודה בטווח המומלץ בפרקים של 20-30 דקות.
4. בסיום האימון בטווח המומלץ עבוד מספר דקות בקצב איטי.
5. מנוחה.

חשוב: האמור בעמוד זה הינו התייחסות כללית בלבד לגבי פעילות גופנית !

**עליך להיוועץ ברופא לפני תחילת הפעילות הגופנית
ולהתאמן על פי הנחיותיו בלבד !!!**

תפעול צג המכשיר:



על לוח הצג קיים חלון LCD, מפתח ביטחון ו-14 לחצנים.

מפתח הביטחון: ההליכון יפעל רק כאשר המפתח נמצא במקומו.

תחילת עבודה:

הפעל את המפסק הראשי הנמצא בתחתית המכשיר ומקם את מפתח הבטיחות במקומו.
אחוז בידיות המכשיר, עמוד על פסי הפלסטיק בצידי המכשיר.
לחץ על START ועלה על משטח ההליכה במהירות איטית.
לחץ על SPEED + להעלאת המהירות.
לעצירה: לחץ על STOP והוצא את מפתח הביטחון ממקומו וכבה את המפסק הראשי הנמצא בתחתית המכשיר.

לחצני צג המחשב:

START/STOP – משמש לתחילת עבודה או לעצירה.
PROGRAM/MODE – לחץ על כפתורים אלו לבחירת הנתון או התוכנית הרצויה.
SPEED + – מעלה את המהירות מ-1 עד 13 קמ"ש. כל לחיצה מעלה את המהירות.
לחיצה ממושכת תעלה את המהירות באופן רציף ומהיר יותר.
SPEED - – מאט את המהירות. לחיצה ממושכת תוריד את המהירות באופן רציף ומהיר.

לחצני המהירות 2,4,5,6,7,9,11,13 :

מטרתם להגיע אל המהירות הרצויה בלחיצה אחת. למשל, בלחיצה על כפתור ה-6 יגיע המכשיר למהירות של 6 קמ"ש.

הנתונים המוצגים בצג המכשיר:

SPEED - מהירות
DISTANCE - מרחק
TIME - זמן
CALORIES - קלוריות
PULSE - דופק.

מדידת דופק:

הנח את שתי ידייך על המגעים הכסופים בידידות המכשיר. בכל ידיית יש 2 חלקי מתכת. למדידה יציבה - וודא הנחת כפות הידיים על 2 חלקי מתכת אלו.

מדידת אחוזי שומן :

לחץ על לחצן PROG ובחר באפשרות FAT.
בצד שמאל של הצג יוצגו הנתונים שנבחרו.
לחץ על MODE לבחירת הנתון הרצוי וכוון את הערכים בעזרת לחצני המהירות.
F1 – מין (1-זכר 2-נקבה)
F2 – גיל
F3 – גובה
F4 – משקל
F5 – BMI
הנח את ידיך על ידידות הדופק למשך 8 שניות, ערך ה BMI שלך יוצג על המסך.

עבודה בתוכניות:

בהליכון זה קיימות 13 תוכניות מחשב הכוללות: MANUAL – עבודה ללא תוכנית.
12 תוכניות מובנות.
לבחירת התוכנית הרצויה לחץ לפני האימון על כפתור PROGRAM.
PO - המתאמן יכול לבחור את מטרת האימון כדוגמא זמן, מרחק, קלוריות או דופק.
לחץ START לתחילת עבודה.

P1-P12 – המתאמן יכול לבחור רק בזמן כנתון מטרה (5-99). לחץ MODE לחזרה לערכים הנומינליים
לחץ START לתחילת עבודה.

לחץ START במהלך האימון על מנת להשהות את הפעילות.
לחץ START שוב פעם על מנת להמשיך את הפעילות.

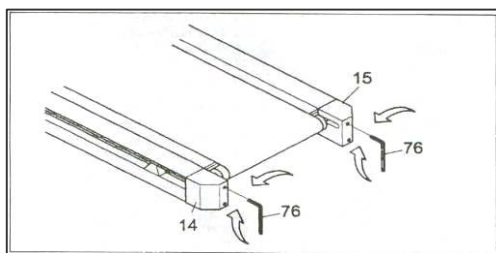
תוכניות המחשב:

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
P2	SPEED	1.0	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	3.0	1.0
P3	SPEED	1.0	4.0	6.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
P4	SPEED	1.0	3.0	6.0	3.0	2.0	3.0	6.0	3.0	2.0	1.0
P5	SPEED	1.0	3.0	6.0	8.0	8.0	8.0	8.0	6.0	3.0	1.0
P6	SPEED	4.0	6.0	3.0	6.0	5.0	9.0	9.0	7.0	6.0	2.0
P7	SPEED	2.0	4.0	6.0	8.0	9.0	9.0	8.0	6.0	4.0	2.0
P8	SPEED	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	2.0
P9	SPEED	2.0	5.0	6.0	5.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	3.0
P1 0	SPEED	3.0	7.0	9.0	5.0	9.0	9.0	9.0	7.0	5.0	3.0
P1 1	SPEED	2.0	6.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0	9.0	6.0	2.0
P1 2	SPEED	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	3.0	9.0	6.0	3.0

הוראות אחזקה למכשירי ריצה:

טיפול ברצועת הריצה

- במהלך 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.



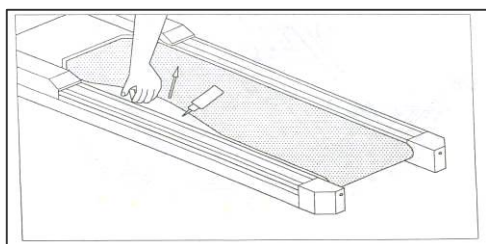
מירכוז רצועת הריצה

- 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 4 עד 5 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.
- לאחר שרצועת הריצה ממוקמת במרכז יש לייצב אותה במיקום זה ע"י מתיחתה.

מתיחת רצועת הריצה

5. יש להפעיל את המכשיר על מהירות 5 קמ"ש ולהכניס את מפתח ה-"אלן" בצדו הימני אחורי של המסלול לסובב חצי 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 רצועת הריצה



- חובה לרסס ספריי סיליקון בין רצועת מסילת הריצה למשטח כמתואר בציור.
- תדירות השימוש: מומלץ לרסס בסיליקון כל 10 שעות של שימוש או לחילופין פעם ב-3 שבועות.

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

חשוב!

- ✓ יש לנגב את המכשיר בתום השימוש במגבת יבשה
- ✓ יש להוציא את המכשיר מהחשמל בתום השימוש
- ✓ יש להחזירו למצב מקופל בתום השימוש בו

טלפון מחלקת השירות של היבואן: 03-5186372