

YORK[®]
FITNESS

מסלול ריצה חשמלי

RECORD PRO



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 ואחזית 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 העלולות 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 מקסימלי: 130 ק"ג. אין לעלות על המכשיר במקרה של חריגה ממשקל זה.
חריגה ממשקל המשתמש המרבי תגרום לביטול האחריות על המוצר.

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 ושלא 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.

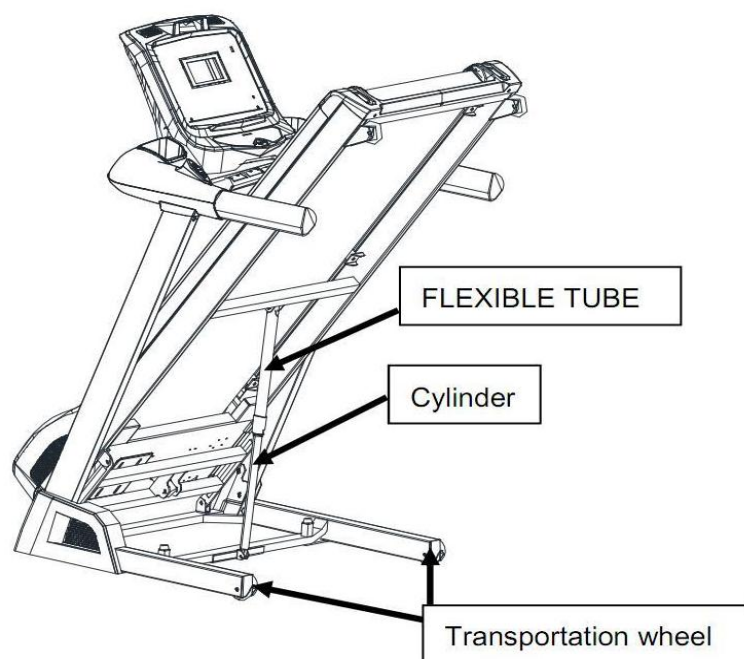
ניוד ההליכון :

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 !!!

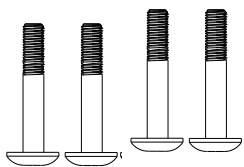
מטעמי נוחות הניסוח בחוברת הוא בלשון זכר. מובהר בזאת כי האמור בלשון זכר גם בלשון נקבה במשמע וכי האמור בלשון יחיד גם בלשון רבים משמעו.



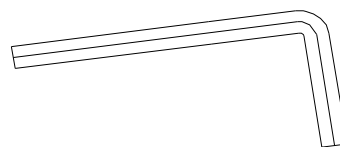
לפני ההרכבה:

1. לפני תחילת הרכבת המכשיר, קרא בעיון את כל השבליים המפורטים בהמשך החוברת
2. הסר את כל חומרי האריזה והנח את החלקים על משטח חופשי. זה יפשט את תהליך ההרכבה.
3. **בעת השימוש בכלים וביצוע פעולות טכניקות תמיד קיימת סכנה פגיעה - יש להיזהר בעת הרכבת המכשיר!**
4. וודא שסביבת העבודה נטולת סכנות. אין להשאיר כלי עבודה שוכבים מסביב
5. הנח את חומרי האריזה באופן שאינם יהוו סכנה
שקיות נייר/חומרים דומים מהוות סיכון לחנק לילדים!
6. עיין היטב באיורים המופיעים בהוראות ההרכבה ופעל לפיהם
7. על מטלת ההרכבה להתבצע בזהירות ועל ידי אדם מבוגר בלבד.
במידת הצורך, יש להיעזר בטכנאי מורשה.

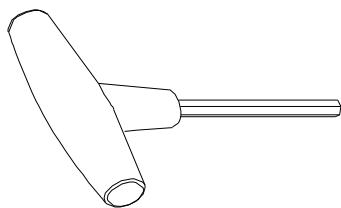
כלי עבודה:



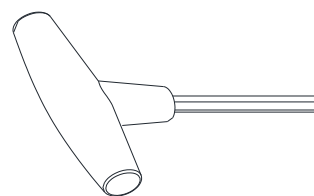
Allen C.K.S. half thread screw×4 (M8*60*20)



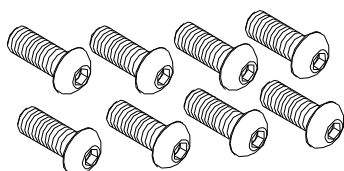
L Allen wrench S6



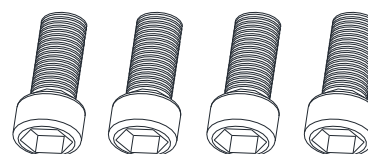
T shaped wrench S5 1 pcs



T shaped wrench S6 1 pcs

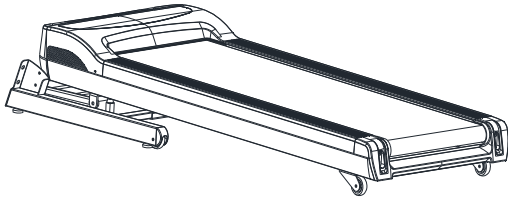


Allen C.K.S. full threadscrew×8 (M8*15)

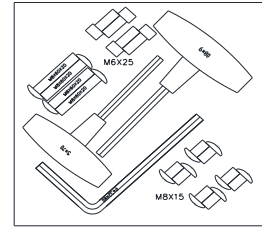


Allen socket full thread screw×4 M6×25

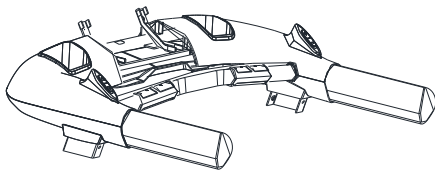
אזהרה: בצע את פעולות ההרכבה זהירות יתרה!
הערה: בכל שלב הרכבה יש לבצע את הפעולות המתוארות בחוברת.
יש לקרוא ולהבין היטב את כל ההוראות לפני תחילת ההרכבה.
הסר את הקרטון וודא שכל החלקים נמצאים.



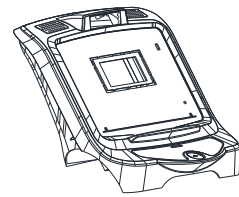
מסגרת ראשית



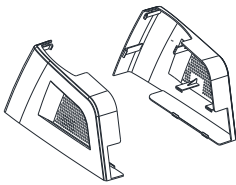
כלי עבודה



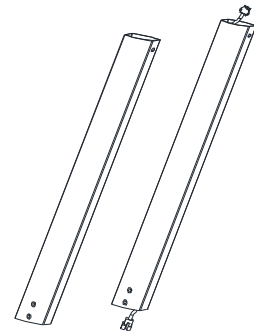
צג (חלק ב')



צג (חלק א')



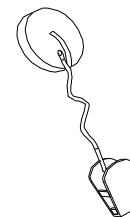
מכסי מסגרת ראשית צדדיים



עמודים

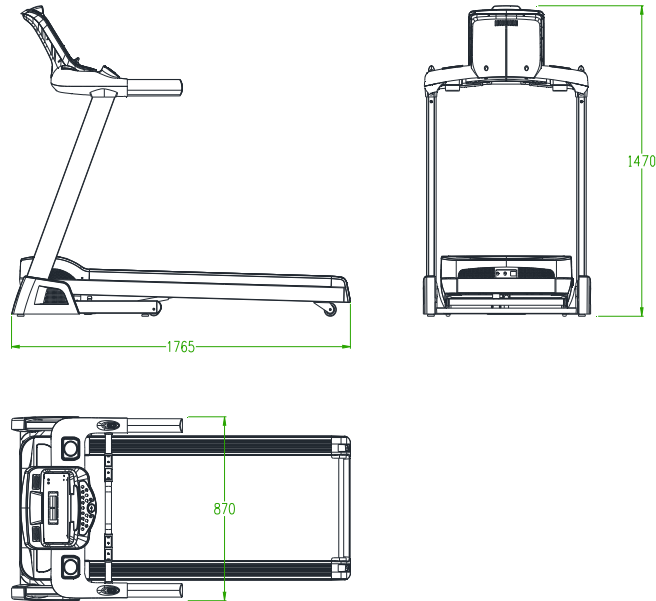
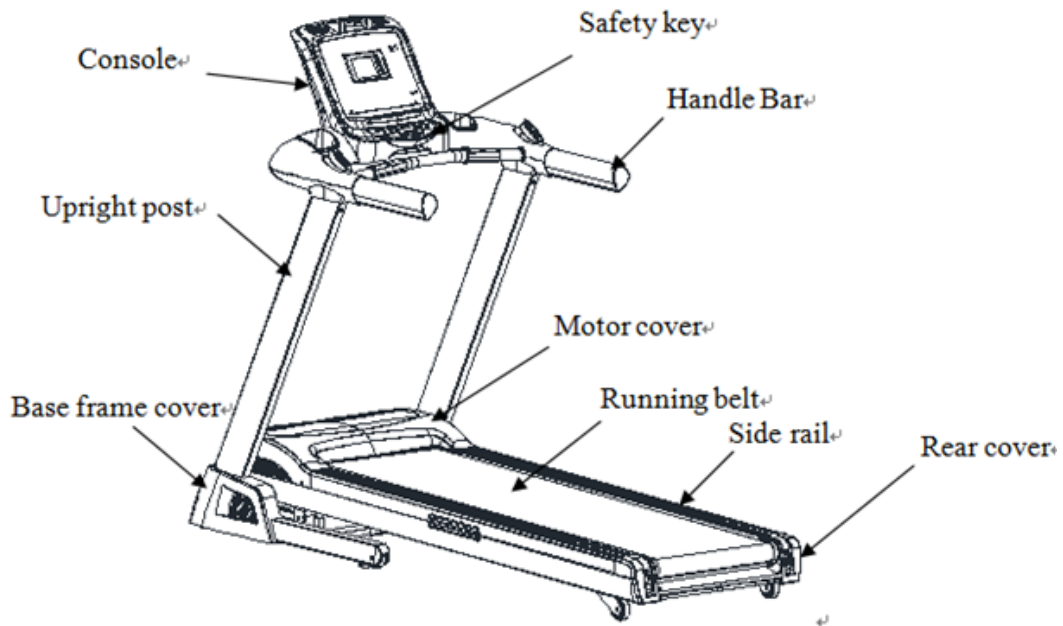


חוברת הפעלה



מפסק ביטחון

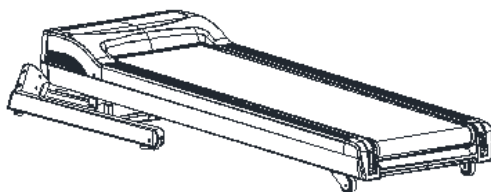
מפרט טכני:



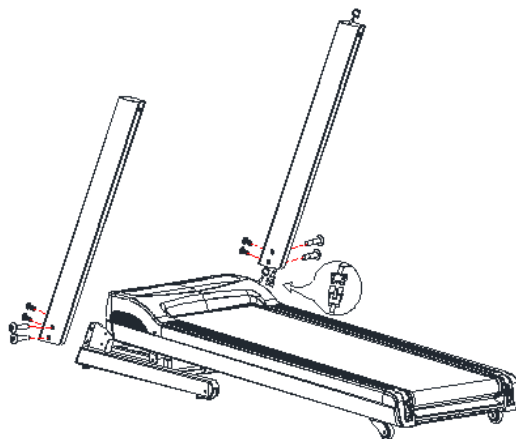
מידות	מקופל: 1210*870*1470
	פתוח: 1765*870*1470
מסילת ריצה	אורך 140 ס"מ, רוחב 51 ס"מ
טווח מהירות	1-18 קמ"ש

הוראות הרכבה:

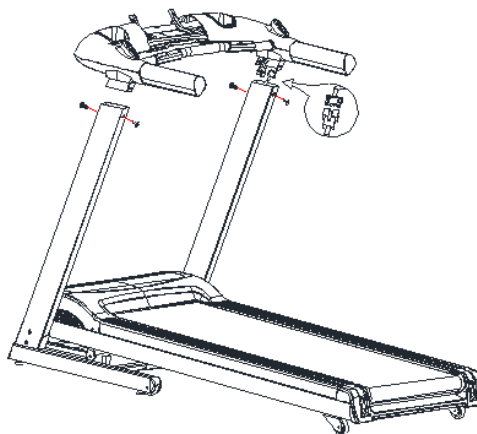
1. הוצא את המסגרת הראשית מהקרטון והנח על רצפה שטוחה (כמתואר בתמונה).



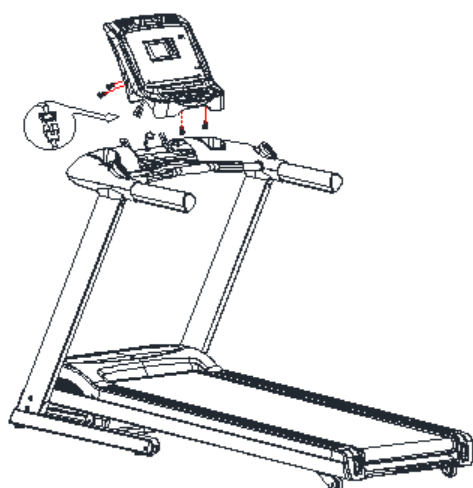
2. חבר את העמודים לטבעות ההידוק משני צידי המסגרת הראשית בעזרת חלקים - Allen C.K.S. half thread screw M8*60*20 ו- Allen C.K.S. full thread screw M8*15 (אל תהדק בשלב זה).



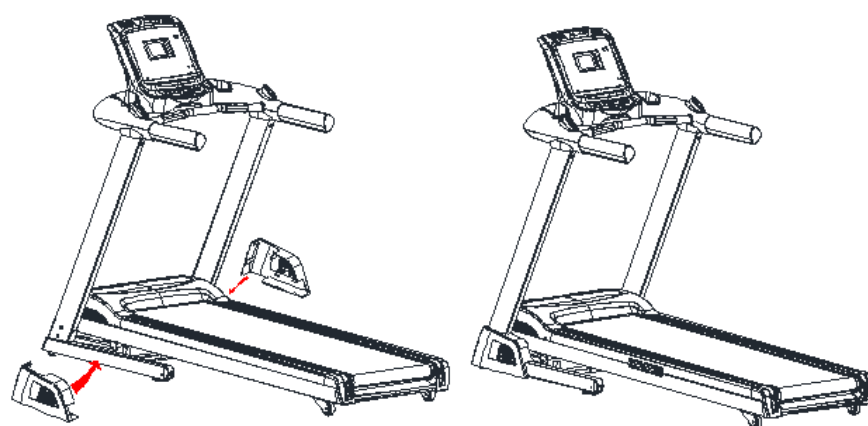
3. מקם את ידיות המכשיר בקו אופקי ולאחר מכן חבר את חלק ב' של הצג לעמודים בעזרת - 4 יחידות Allen C.K.S. half thread screw M8*15 (נעל את הברגים).



4. הרכב את חלק א' של הצג על ההליכון וחבר היטב את כל החוטים, הדק את הצג בעזרת - Allen socket full thread screw M6*25



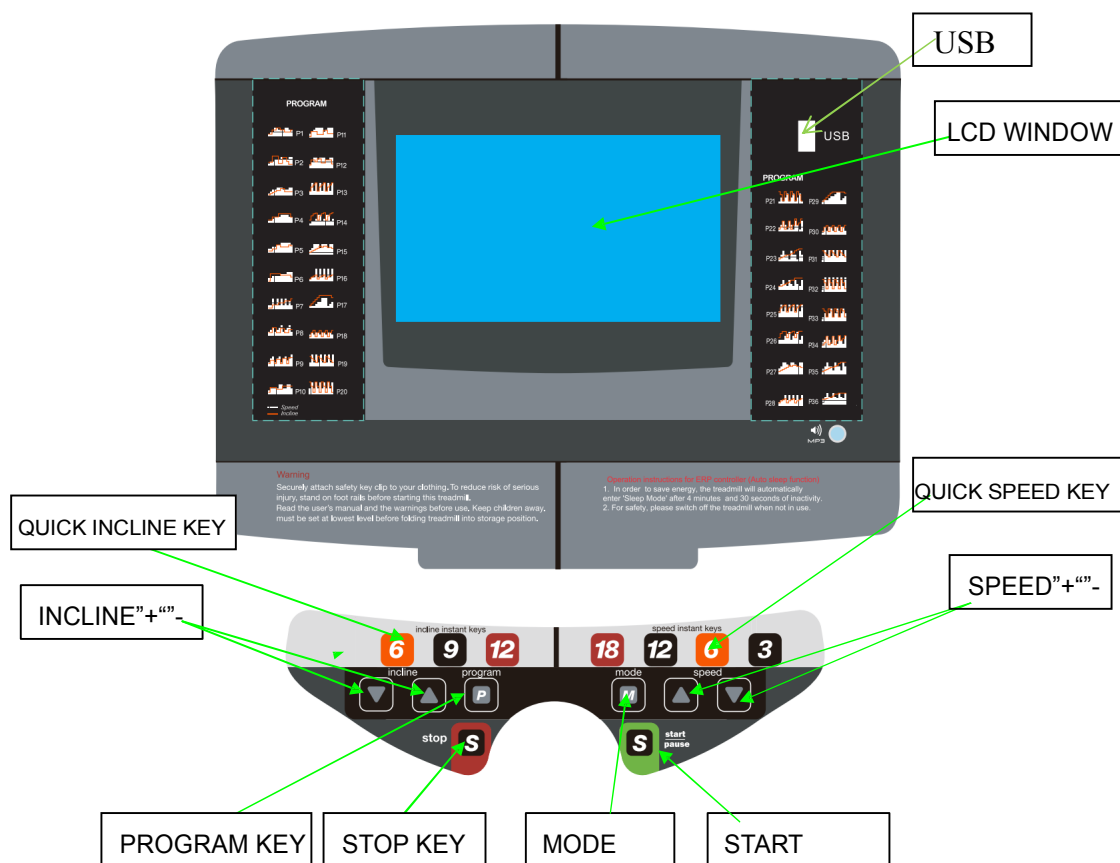
5. הרכב את מכסי המסגרת הראשית משני צידי ההילכון.
שים לב להרכבה בין מכסי המסגרת הראשית לעמודים.
הדק את כל הברגים בעזרת הכלים הנדרשים.



במידת הצורך, יש להיעזר בטכנאי מורשה מטעם היבואן.

טלפון מחלקת שירות הלקוחות: 03-5186372

מבנה צג המכשיר



חלונות מסך הצג:

חלון 'DISTANCE' - מציג את ערך המרחק (בין 0-99.9 ק"מ).

חלון 'CALORIES' - מציג את ערך הקלוריות (בין 0.0-999 קלוריות).

חלון 'TIME' - מציג את ערך הזמן (בין 0:00-99:59 דקות).

חלון 'SPEED' - מציג את ערך המהירות (בין 0-18 קמ"ש).

חלון 'PULSE' - מציג את ערך הדופק.

חלון 'INCLINE' - מציג את ערך השיפוע (בין 0-15% דרגות).

לחצני הצג:

PROGRAM - כאשר ההליכון אינו בתנועה, סייר בין תוכנית אימון ידנית לבין תוכניות מובנות P1-P36, U01-U03, FAT ובחר את התוכנית הרצויה.

MODE - כאשר ההליכון אינו בתנועה, קבע את סוג האימון.
סייר בין ספירת זמן לאחור, ספירת קלוריות לאחור, ספירת מרחק לאחור או מצב רגיל.
ברירת המחדל הינה ספירת זמן אימון 30 דקות לאחור בתוכניות P1-P36.

START/PAUSE - כאשר ההליכון אינו בתנועה, לחץ על START כדי להפעילו.
לחיצה על PAUSE במהלך האימון תגרום להשהיית האימון.

STOP - כאשר ההליכון בתנועה, עצור את האימון באיטיות ע"י לחיצה על STOP פעם אחת.
כאשר על הצג מופיע חלון ERR, לחץ על STOP פעם אחת כדי לנקות את החלון.
כאשר ההליכון בתנועה, לחץ על STOP פעמיים כדי לעצור את האימון בדחיפות.

SPEED+ - הגבר את המהירות בזמן האימון. (משמש גם לכוונון הערכים בעת מדידת אחוזי שומן)

SPEED- - הפחת את המהירות בזמן האימון. (משמש גם לכוונון הערכים בעת מדידת אחוזי שומן)

QUICK SPEED - כאשר ההליכון בתנועה, עבור למהירויות מובנות באמצעות לחיצה על אחת מהאפשרויות: 3, 6, 12, 18.

INCLINE+ - הגבר את דרגת השיפוע בזמן האימון.

INCLINE- - הפחת את דרגת השיפוע בזמן האימון.

QUICK INCLINE - כאשר ההליכון בתנועה, עבור לדרגות שיפועים מובנות באמצעות לחיצה על אחת מהאפשרויות: 6, 9, 12.

מפסק ביטחון:

בכל עת, ניתן לשלוף את מפסק הביטחון להפסקה מיידית של המכשיר.
המסך יציג שגיאת "E7" וישמיע צלילי התראה.
בעת החזרת מפסק הביטחון למקומו, כל אורות המסך יבהבו במשך 2 שניות ולאחר מכן יעבור למצב ההתחלתי שלו.

מנגנון חיסכון באנרגיה:

כאשר ההליכון דולק אך לא בוצעה בו שום פעולה למשך 4 וחצי דקות, המכשיר ייכנס אוטומטית ל"מצב שינה" כדי לחסוך אנרגיה.
כאשר ההליכון במצב שינה, לחץ על כפתור MODE למשך 3 שניות ליציאה ממצב זה.
המסך יציג את הספרות '2222' ליציאה ממצב שינה.
לחיצה נוספת על כפתור MODE למשך 3 שניות תחזיר את ההליכון למצב שינה.
המסך יציג את הספרות '1111' לחזרה למצב שינה.

התחלה:

1. הכנס את השקע לחשמל.
העבר את מתג המכשיר למצב "ON" להדלקת המכשיר.
2. הכנס את מפסק הביטחון למקומו.
הצג יידלק, ישמיע צפצוף ויעבור למצב ההתחלתי שלו (תוכנית אימון ידנית P0).

תוכניות אימון:

לחץ על כפתור "P" (PROGRAM) לבחירת תוכנית האימון הרצויה/מדידת אחוזי שומן.

תוכניות אימון לבחירה:

- P0 (תוכנית ידנית)
- P1-P36 (תוכניות מובנות)
- U01-U03 (תוכניות משתמש)
- FAT (מדידת אחוזי שומן)

P0 (תוכנית ידנית):

במצב ההתחלתי של הצג, לחץ על כפתור "M" (MODE) לבחירה בין ארבעה סוגי אימון.

סוגי אימון לבחירה:

1. ספירת זמן, מרחק וקלוריות בקצב עולה.
2. ספירת זמן לאחור.
- לפני תחילת האימון, היעזר בלחצני +/- כדי לכוונן את ערך הזמן הרצוי בין 5-99 דקות. (ברירת המחדל הינה 30 דקות).
3. ספירת מרחק לאחור.
- לפני תחילת האימון, היעזר בלחצני +/- כדי לכוונן את ערך המרחק הרצוי בין 0-99 ק"מ. (ברירת המחדל הינה 1 ק"מ).
4. ספירת קלוריות לאחור.
- לפני תחילת האימון, היעזר בלחצני +/- כדי לכוונן את הערך הרצוי בין 20-990 קלוריות. (ברירת המחדל הינה 50 קלוריות).

P1-P36 (תוכניות מובנות):

במצב ההתחלתי של הצג, לחץ על כפתור "P" (PROGRAM) וסייר בין תוכניות האימון המובנות P0-P36 ובחר את התוכנית הרצויה.

בתוכניות אימון אלו, הערך היחיד הניתן לכוונן הינו זמן האימון.
לפני תחילת האימון היעזר בלחצני +/- כדי לכוונן את ערך הזמן הרצוי בין 5-99 דקות.
בעת הכוונן, לחץ על כפתור "M" כדי לחזור לברירת המחדל. (ברירת המחדל הינה 30 דקות).
בתוכניות אימון אלו, ערכי המהירות והשיפוע מחולקים ל-10 מקצים (כל המקצים לפרק זמן זהה).
ניתן לשנות את המהירות בכל אחד מהמקצים.
בעת מעבר בין מקצה למקצה, הצג יצפצף 3 פעמים.
לאחר סיום 10 המקצים, הצג ישמיע צפצוף ממושך והאימון יסתיים.

טבלת תוכניות מובנות:

SEG. CLS. PROG.		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		P1	SPEED	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6
P2	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1
P3	SPEED	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4
P4	SPEED	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0
	INCLINE	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6
P5	SPEED	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0
	INCLINE	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7
P6	SPEED	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0
	INCLINE	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5
P7	SPEED	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0
	INCLINE	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10
P8	SPEED	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6
P9	SPEED	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0
	INCLINE	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9
P10	SPEED	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0
	INCLINE	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0
	INCLINE	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4

P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0
	INCLINE	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4
P13	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	SPEED	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6
P16	SPEED	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	SPEED	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10
P18	SPEED	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8
P19	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2
P21	SPEED	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3
P22	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12
P23	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12
P24	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0

	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12
P25	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	SPEED	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
	INCLINE	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12
P27	SPEED	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7
P28	SPEED	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	SPEED	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0
	INCLINE	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11
P30	SPEED	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0
	INCLINE	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9
P31	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	SPEED	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3
P33	SPEED	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	7.0
	INCLINE	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4
P34	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0
	INCLINE	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12
P35	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12
P36	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0
	INCLINE	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12

U01-U03 (תוכניות משתמש):

במצב ההתחלתי של הצג, לחץ על כפתור "P" (PROGRAM) וסייר בין תוכניות המשתמש U01-U03 המוגדרות לפי פרופיל המשתמש וצרכיו.
בחר את מספר פרופיל המשתמש הרצוי (שים לב - מספר זה ישמש אותך גם לאימונים הבאים).
לחץ על "M" (MODE) כדי להגדיר את הפרמטרים בפרופיל המשתמש.
המשתמש יכול להגדיר תוכנית אימון ייחודית עבורו בעלת 10 מקצים.
לאחר הגדרת הפרמטרים, לחץ על "START" להתחלת האימון.
תוכנית האימון הייחודית תישמר אוטומטית ויהיה ניתן להשתמש בה גם בפעמים הבאות.

FAT (מדידת אחוזי שומן):

במצב ההתחלתי של הצג, לחץ על כפתור "P" (PROGRAM) ובחר בתוכנית FAT.
לחץ על כפתור "M" (MODE) כדי להגדיר את הפרמטרים בסדר הבא:

- 1) F1 - מגדר
היעזר בלחצני המהירות +/- להחליף בין 1 (גבר) ל-2 (אישה).
לחץ על MODE לאישור.
- 2) F2 - גיל
היעזר בלחצני המהירות +/- כדי לכוונן את הגיל המתאים בין 1-99.
ברירת המחדל הינה 25.
לחץ על MODE לאישור.
- 3) F3 - גובה
היעזר בלחצני המהירות +/- כדי לכוונן את הגובה המתאים בין 100-220 ס"מ.
ברירת המחדל הינה 170 ס"מ.
לחץ על MODE לאישור.
- 4) F4 - משקל
היעזר בלחצני המהירות +/- כדי לכוונן את המשקל המתאים בין 20-150 ק"ג.
ברירת המחדל הינה 70 ק"ג.
לחץ על MODE לאישור.
- 5) F5 - מדד מסת גוף (BMI).
בשלב זה סיימת להגדיר את הפרמטרים.
הנח את שתי הידיים על חיישני הדופק לכ-8 שניות.

תוצאות המבדק יוצגו כעת:

מתחת ל-18: רזה
18-24: משקל נורמלי
24-28: עודף משקל
29 ומעלה: שמן

תחזוקה

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

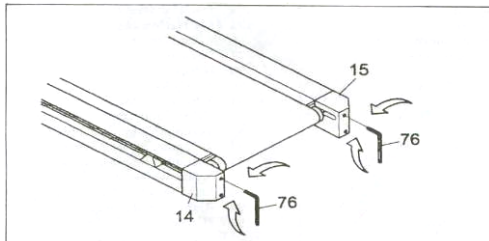
1. אין להשתמש בחומרי ניקוי ממיסים כדי לנקות את המכשיר.
יש להימנע משימוש בנוזלים לניקוי המכשיר והצג.
אין לחשוף את המכשיר לאור שמש ישיר.
2. בדוק שכל חלקי ההליכון והברגים מחוברים בצורה תקינה, הדק במידת הצורך.
אם ישנו חלק שחוק או בעיה כלשהי במכשיר, אין להשתמש במכשיר!
יש ליצור קשר עם מחלקת השירות של היבואן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

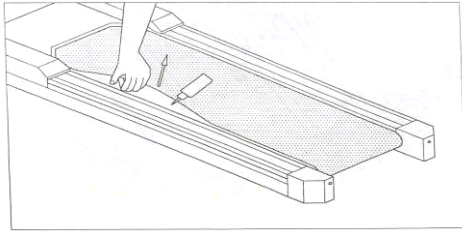


- במידה ובמהלך האימון רצועת הריצה סוטה מן המרכז ימינה או שמאלה עליך למרכז מחדש את הרצועה ולייצבה.
- פעולה זאת מתבצעת בשני שלבים, הראשון הוא החזרתה למרכז והשני הוא ייצובה - כך שלא תסטה שוב.
- קרא ההוראות במלואן וודא שכל השלבים ברורים לפני תחילת הטיפול ברצועה.

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.
- 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