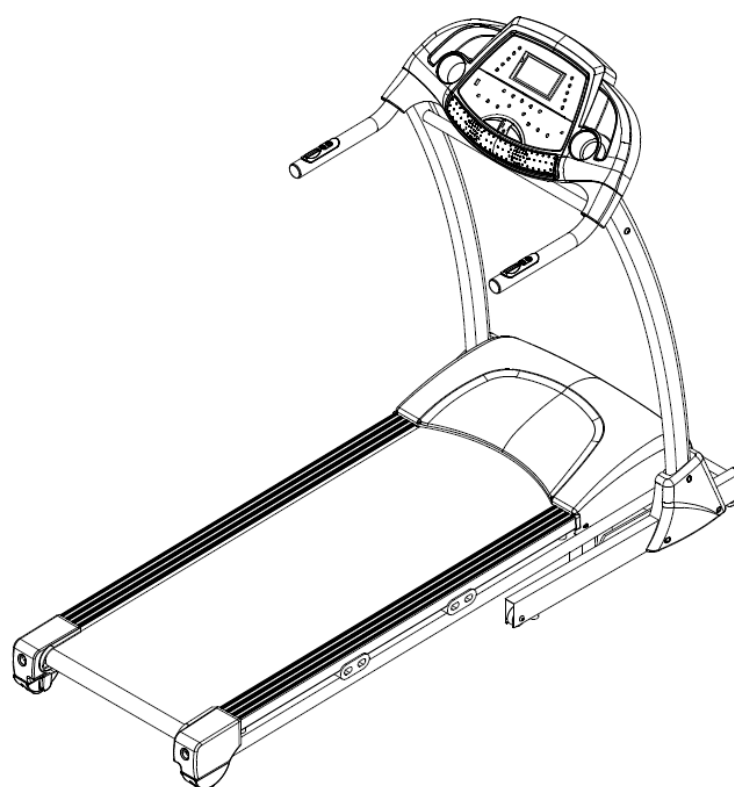




# מסלול ריצה חשמלי

## GEL RUNNER E80



הוראות הרכבה והפעלה

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 !!!**

---

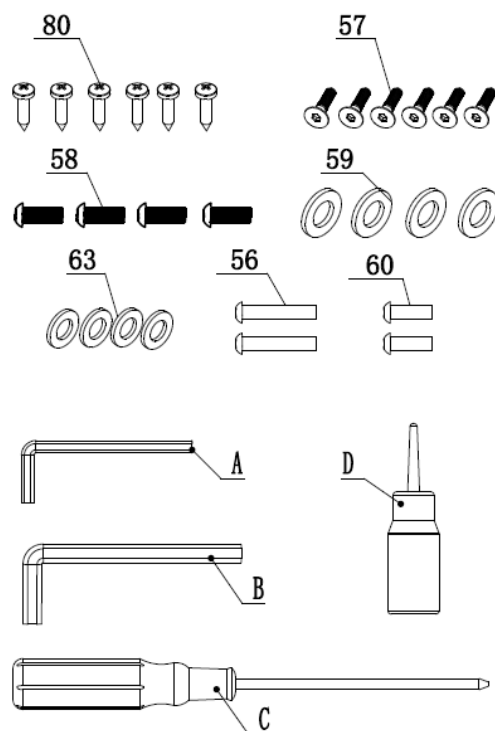
1. באחריות בעל המכשיר להעביר את הוראות ההפעלה והאזהרה לכל המשתמשים.
2. יש למקם את המכשיר בתוך הבית, הרחק מרטיבות ואבק. אין למקם את המכשיר מחוץ לבית, מתחת למחסה, או קרוב למים.
3. יש להרחיק ילדים קטנים ובעלי חיים מהמכשיר בכל עת.
4. אין להפעיל את המכשיר כאשר המשתמש עומד על מסילת הריצה.
5. תמיד יש להחזיק בידיות בעת השימוש במכשיר.
6. המכשיר מסוגל להגיע למהירויות גבוהות. למניעת שינויי מהירות פתאומיים יש לשנות את המהירות במרווחים קטנים.
7. 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 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 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 צדי 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 מקסימלי: 110 ק"ג.

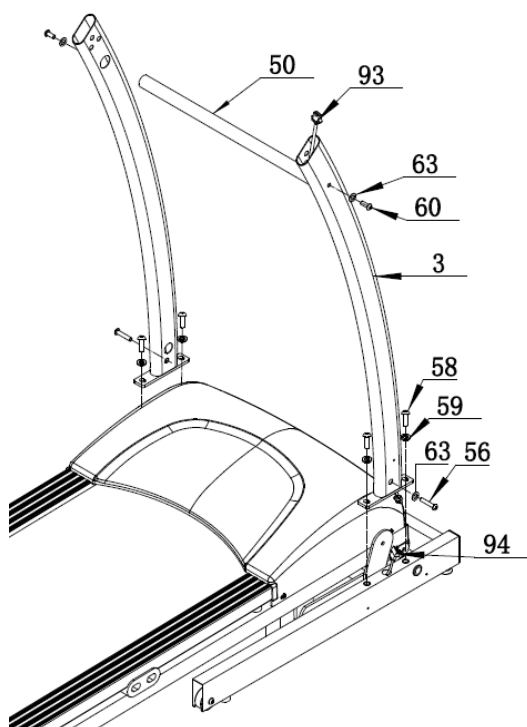
**טלפון מחלקת שירות לקוחות: 03-9519131**

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.

# הוראות הרכבה



**שים לב!** יש להרכיב את כל הברגים, הדסקיות והאומים במקומם ואח"כ לחזק אותם



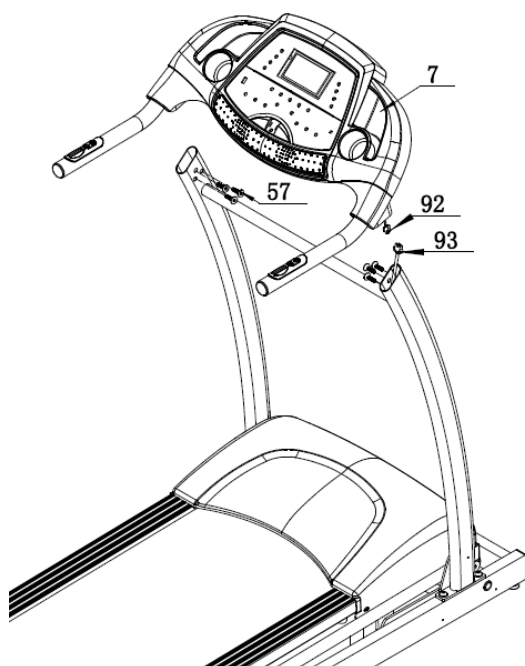
## שלב 1:

ראשית, חבר את כבל התקשורת שבעמוד הימני לבסיס המכשיר.

חבר את העמודים לבסיס בעזרת ברגים ודסקיות כמתואר באיור מצד שמאל. חבר את המוט המרכזי (50) בהתאמה.

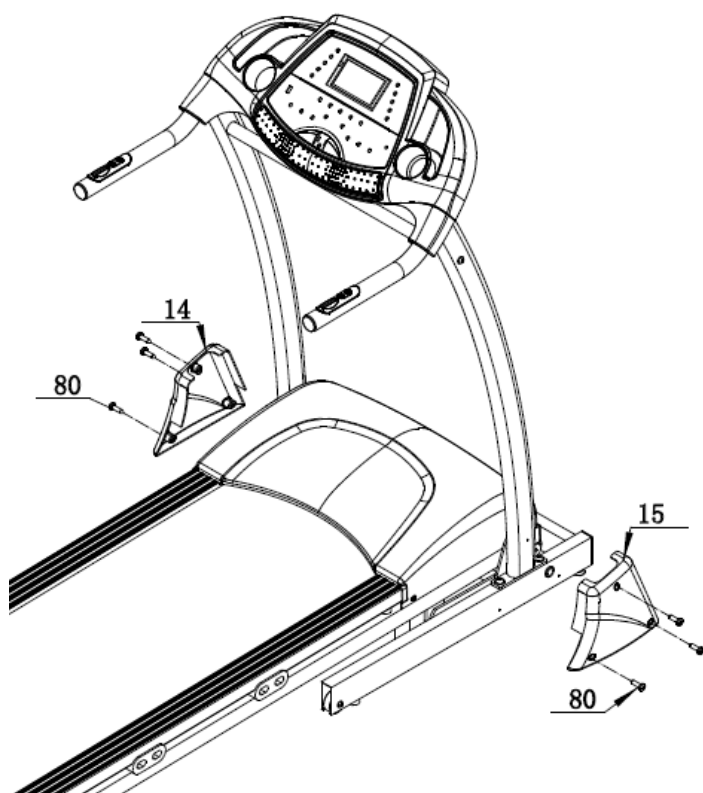
וודא כי הפינים ישרים.

**שים לב!** נהג בזהירות בעת חיבור המחברים של כבל התקשורת על מנת שלא לעקם פינים במחברים, דבר שעלול לגרום לתקלות שונות.



## **שלב 2:**

חבר את כבל התקשורת  
שבעמוד הימני לצג  
המכשיר.  
חבר את הצג לעמודים  
בעזרת ברגים ודסקיות  
כמתואר באיור הבא:



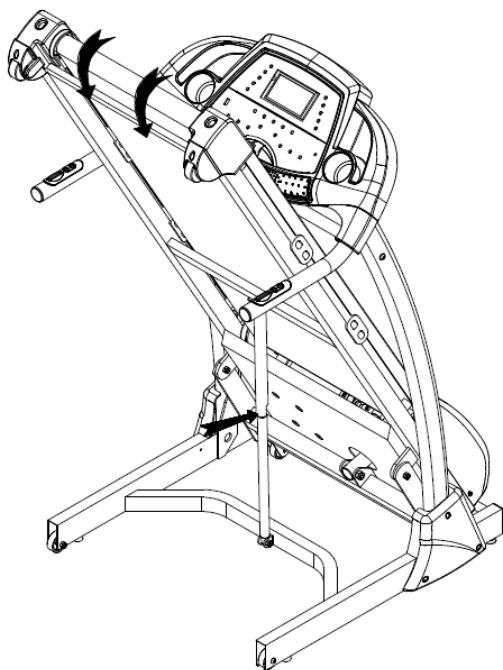
## **שלב 3:**

הרכב את כיסוי הפלסטיק  
משני צידי המכשיר כמתואר  
באיור הבא:

#### **שלב 4:**

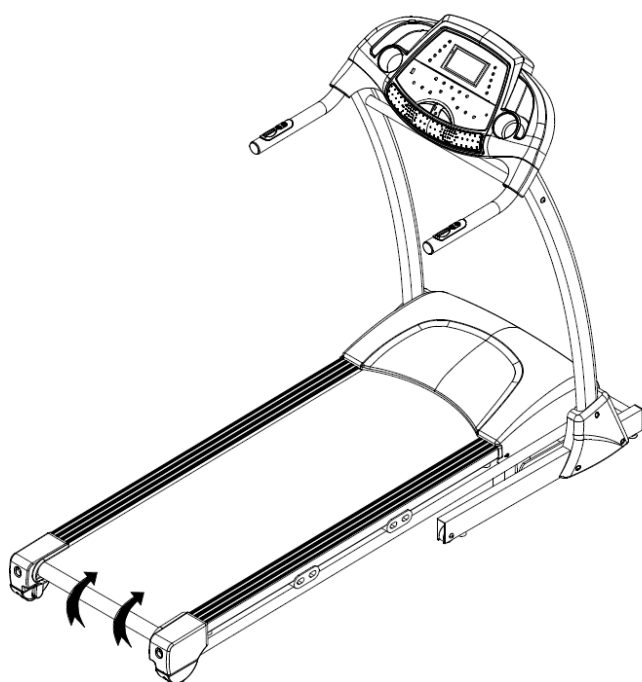
##### **פתיחת המכשיר:**

בכדי לפתוח את המכשיר יש  
ללחוץ על מרכז המוט  
האנכי שבגב המכשיר  
ובמקביל יש למשוך את  
משטח הריצה כלפי מטה  
(לכיוון הרצפה) כמתואר  
באיור הבא :



##### **קיפול המכשיר:**

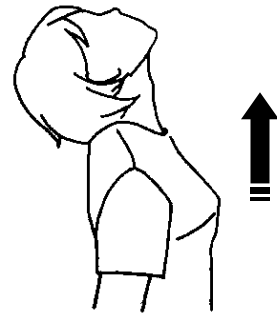
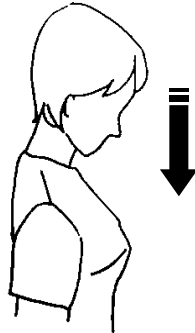
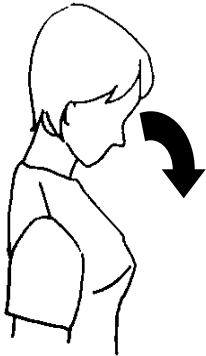
בכדי לקפל את המכשיר יש להרים  
את משטח הריצה כלפי מעלה  
כמתואר באיור הבא :



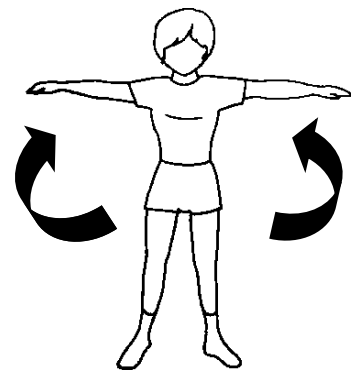
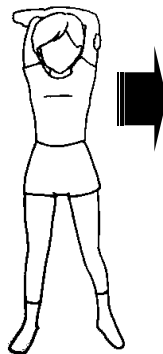
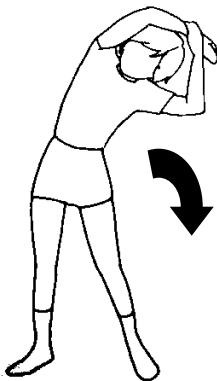
# תרגילי חימום

לפני תחילת פעילות גופנית מומלץ לבצע תרגילי חימום.  
להלן מספר תרגילי חימום אפשריים:

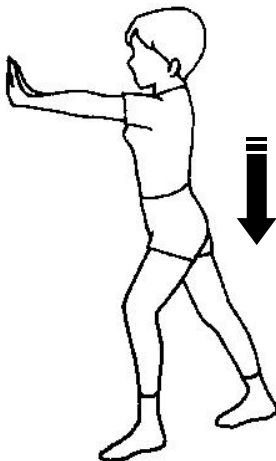
הזז את הצוואר למעלה ולמעלה:



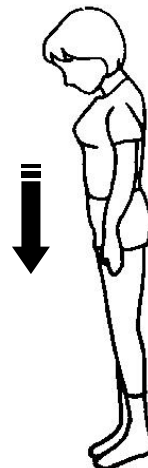
מתח את המותניים ימינה ושמאלה:



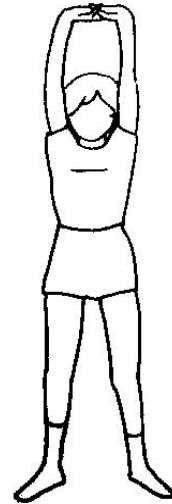
מתח את הידיים קדימה:



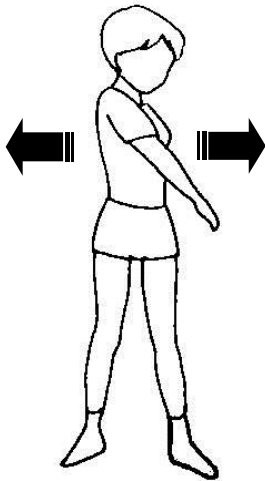
זקוף את הגב:



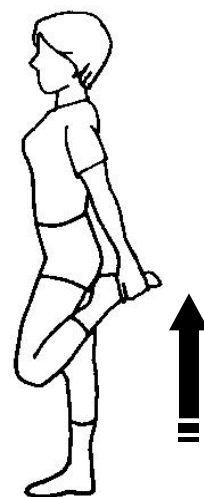
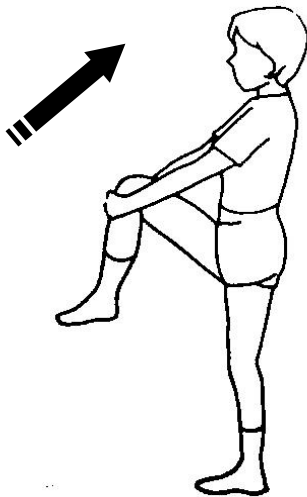
מתיחת הידיים כלפי מעלה ומטה :



תרגילי יציבות ימינה ושמאלה :



תרגיל מתיחת הירך :



# הוראות הפעלה



**מפתח ביטחון:** זהו התקן בטיחותי חשוב! המכשיר יפעל רק כאשר המפתח נמצא במקומו. את התופסן שבקצהו האחר של החוט יש להדק אל הבגד. חשוב – יש לקצר את החוט למרחק של גוף המתאמן מצג המכשיר, כך שמפתח הביטחון ייתלש ממקומו במקרה והמתאמן מתרחק או נופל. במידה ומפתח הביטחון לא נמצא במקומו, על הצג יופיעו קווים ויהיה עליך להניח את המפתח במקומו. לאחר הנחת המפתח במקומו, המכשיר יהיה מוכן לפעולה.

## תיאור הלחצנים:

- SPEED** – לחצני קיצור דרך של מהירויות – 3, 5, 7, 9, 12 קמ"ש.  
+ משמש להעלאת מהירות.  
- משמש להורדת מהירות.
- MODE** – לחצן לבחירת תוכנית, לחץ על לחצן זה בכדי לבחור תוכנית רצויה.  
P1-P2...P12, U1-U3, HP1-HP2.
- START/STOP** – משמש לתחילת עבודה / עצירה.
- ENTER** – לחצן זה משמש לאישור בחירת נתון.
- AUDIO** – לחצן להפעלת פונקציית השמע.
- PLAY** – לחצן להפעלת USB בקבצי MP3.
- VOLUME -, VOLUME +** – שליטה על עוצמת השמע.
- INCLINE +** – משמש להעלאת דרגת שיפוע.
- INCLINE -** – משמש להורדת דרגת שיפוע.

## הפעלת המכשיר

לחץ START לתחילת הפעילות, המכשיר יספור לאחור 3 שניות ויתחיל בעבודה. כעת באפשרותך להעלות או להוריד את מהירות העבודה בעזרת לחצני המהירות. לחץ על לחצן STOP בכדי להפסיק את פעילות המכשיר.

תוכניות משתמש U1-U5 :

לחץ MODE לבחירת התוכנית הרצויה ולחץ ENTER לאישור. כוון את הנתונים הרצויים בעזרת לחצני המהירות ולחץ על ENTER לאישור ומעבר לנתון הבא. לחץ START בכדי להתחיל את הפעילות.

לחץ על לחצן MODE, כעת עמודת ה- CALORIES (קלוריות) תהבהב, כוון את הנתונים בעזרת לחצני המהירות ולחץ על START בכדי להתחיל את הפעילות.

מד אחוזי שומן :

לחץ על BODY FAT לבחירת מד אחוזי שומן ולחץ על ENTER לבחירת הנתון הרצוי.

F1 – מין

F2 – גיל

F3 – גובה

F4 – משקל

F5 – תוצאה

כוון את הנתונים בעזרת לחצני המהירות ולחץ ENTER לאישור הבחירה. הנח את ידיך על חיישני הדופק למשך 8 שניות, כעת תופיע בצג תוצאת הבדיקה הסופית.

| Parameter Category | Default Value | Setting Range   | Remarks             |
|--------------------|---------------|-----------------|---------------------|
| Surname (-1-)      | 1 (MAN)       | 1—2             | 1 = male 2 = female |
| Age (-2-)          | 25 years old  | 10—99 years old |                     |
| Height (-3-)       | 170 CM        | 100—220 CM      |                     |
| Weight (-4-)       | 70KG          | 20—150KG        |                     |

עבודה בתוכניות :

במכשיר זה קיימות 12 תוכניות מובנות.

הנח את מגנט הביטחון במקומו. לחץ על לחצן MODE עד שתגיע לתוכנית הרצויה.

כוון את הזמן בעזרת לחצני המהירות ולחץ על START להתחלת הפעילות.

המהירות תשתנה בכל דקה בהתאם לטבלה הבאה :

| PROGRAM | SECTION |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---------|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|         |         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P1      | SPEED   | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1  |
| P2      | SPEED   | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1  |
| P3      | SPEED   | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1  |
| P4      | SPEED   | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1  |
| P5      | SPEED   | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1  |
| P6      | SPEED   | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 4 | 2 | 2 | 1  |
| P7      | SPEED   | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 | 9 | 6 | 4 | 4 | 2  |
| P8      | SPEED   | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 9 | 9 | 9 | 8 | 4  |
| P9      | SPEED   | 2 | 3 | 3 | 6 | 6 | 9 | 6 | 3 | 3 | 2  |
| P10     | SPEED   | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 3  |
| P11     | SPEED   | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 9 | 4 | 1  |
| P12     | SPEED   | 1 | 3 | 3 | 6 | 9 | 6 | 9 | 9 | 6 | 4  |

תוכניות דופק מטרה (HRC) :

לחץ MODE, בחר HP1 או HP2 ולחץ ENTER לאישור ומעבר לנתון הבא.

כוון את הנתונים הבאים בעזרת לחצני המהירות :

גיל, דופק מטרה, זמן.

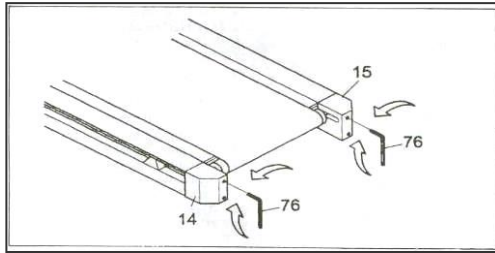
לחץ על START להתחלת האימון.

המכשיר יעלה ויוריד את מהירות האימון באופן אוטומטי עד להגעה לדופק המטרה.

## הוראות אחזקה למסלולי 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.



### מרכז רצועת הריצה

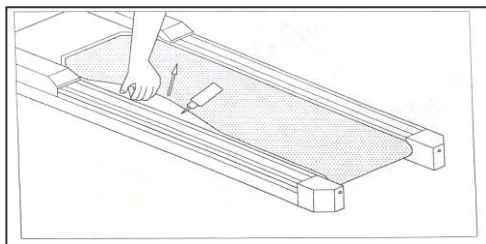
- במידה ובמהלך האימון רצועת הריצה סוטה מן המרכז ימינה או שמאלה עליך למרכז מחדש את הרצועה ולייצבה.
- פעולה זאת מתבצעת בשני שלבים, הראשון הוא החזרתה למרכז והשני הוא ייצובה - כך שלא תסטה שוב.
- קרא ההוראות במלואן וודא שכל השלבים ברורים לפני תחילת הטיפול ברצועה.

1. הפעל את המסלול במהירות 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