



מסלול ריצה

YORK SUPREME



הוראות הפעלה

יש לקרוא את כל ההוראות לפני תחילת 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 ידיות 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 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.

פתיחת ההליכון:

לחץ ברגלך על המדרך כפי שמופיע בתרשים ומשוך את משטח כלפי מטה. המשטח ירד באיטיות לכיוון הריצפה.

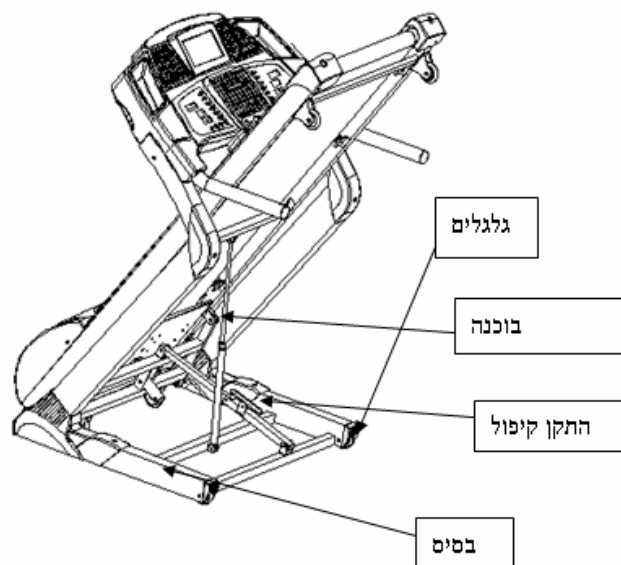
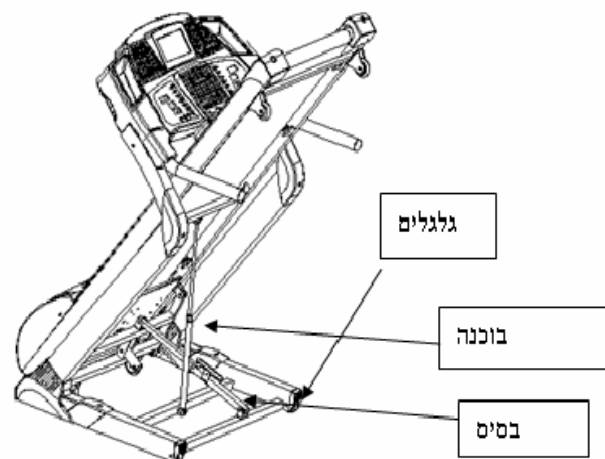
הזזת ההליכון:

לאחר כיבוי המכשיר, נתק את הכבל החשמלי משקע בקיר וקפל את ההליכון. אחוז בידיות המכשיר והזז את ההליכון בעזרת ארבעת הגלגלים.

קיפול ההליכון:

הרם את משטח ההליכה למצב מאונך עד לשמיעת ה"קליק". לפני קיפול המכשיר וודא ששיפוע ההליכון נמצא במצב מישורי, קיפול המכשיר במצב אחר יכול לגרום לנזק.

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



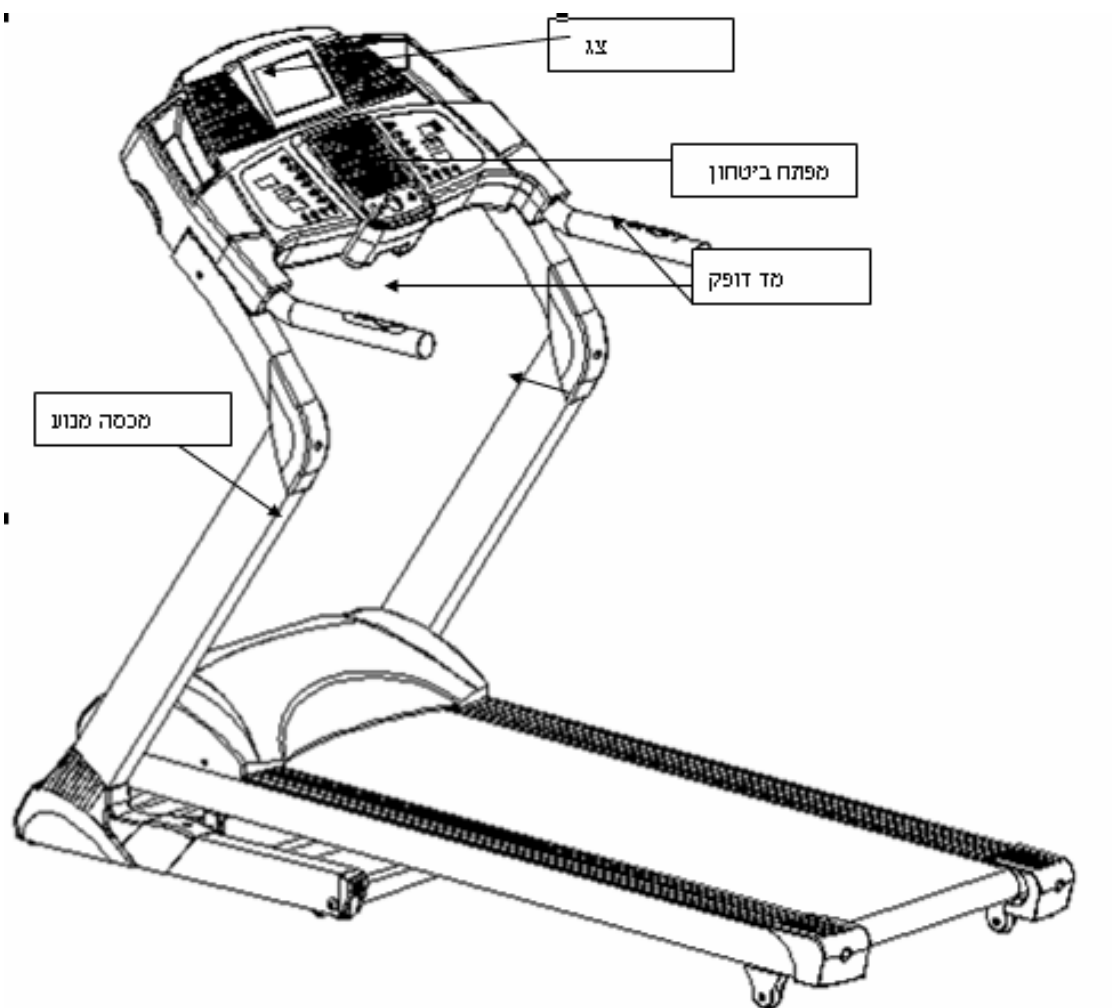
לתשומת לב:

כאשר ההליכון נמצא בעומס יתר, המפסק האוטומטי יקפוצ.

לפתרון הבעיה:

- א. נתק את כבל החשמל מהמכשיר.
- ב. לחץ על המפסק האוטומטי.
- ג. החזר את הכבל למקומו.

אזהרה: אין ללחוץ על המפסק האוטומטי לפני הוצאת הכבל החשמלי מההליכון!



נקודות מפתח לסיוע במציאת תוכנית הכושר המתאימה לך:

זכור שמנוחה מתאימה ותזונה נכונה, הם תנאים הכרחיים להצלחה בתוכנית האימון.

חשוב: לפני תחילת האימונים, חובה להיוועץ ברופא !

לפניך טבלת דופק, השתמש בה ועבוד לפי טווח הדופק המומלץ לגילך.

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

גיל	מתחילים (לא בכושר) (בכושר טוב)	מתקדמים (בכושר טוב)
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-146
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

לעבודה אירובית יעילה, ממומלץ לעבוד בטווח של 70% - 85% מהדופק המקסימלי של המתאמן.

בשבועות הראשונים של האימון עבוד בטווח הדופק הנמוך יותר, תוך כדי התקדמות. לאחר מספר חודשים תוכל להתאמן בטווח העליון של טווח הדופק המומלץ.

כל אימון בנוי מ-5 חלקים:

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.

תפעול צג המכשיר:



על לוח הצג קיים חלון הכולל בתוכו את כל נתוני האימון, מפתח ביטחון ו-8 לחצנים. מפתח הביטחון: ההליכון יפעל רק כאשר המפתח נמצא במקומו.

תחילת עבודה: 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.

לחצני צג המחשב:

- START/STOP – משמש לתחילת עבודה או לעצירה.
- MODE – 1. לחץ על כפתור זה לבחירת הנתון הרצוי.
2. לפני תחילת האימון לחיצה על הכפתור תציג את הנתונים הבאים:
זמן, זווית, מרחק, קלוריות ודופק. ניתן לקבוע מראש את הנתונים מראש את הנתונים ע"י לחיצה על לחצני המהירות.
- SPEED + - מעלה את המהירות מ-0.2 עד 16 קמ"ש. כל לחיצה מעלה את המהירות 0.2 קמ"ש. לחיצה ממושכת תעלה את המהירות באופן רציף ומהיר יותר.
- SPEED - - מאט את המהירות. כל לחיצה מאיטה את המהירות ב-0.2 קמ"ש. לחיצה ממושכת תוריד את המהירות באופן רציף ומהיר יותר.
- INCLINE+ \ - תוך כדי העבודה, כפתור זה ישנה את זווית משטח ההליכה.

לחצני המהירות 4,6,8,10,12,14:

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

לחצני השיפוע 4,6,8,10,12,14:

מטרתם להגיע לזווית הרצויה בלחיצה אחת. למשל, בלחיצה על כפתור ה-6, יגיע המכשיר לזווית הליכה של 6%.

הנתונים המוצגים בחלונות המחשב:

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

מידת דופק:

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

עבודה בתוכניות:

בהליכון זה קיימות 12 תוכניות מחשב הכוללות: MANUAL – עבודה ללא תוכנית. 12 תוכניות מובנות.

לבחירת התוכנית הרצויה לחץ על כפתור PROGRAM.

בכל תוכנית יכול המתאמן לבחור את זמן האימון.

בחר תוכנית ולחץ על ENTER לאישור. בחר את משך הזמן הרצוי על ידי +/-SPEED, לחץ START לתחילת עבודה.

תוכנית 6		תוכנית 5		תוכנית 4		תוכנית 3		תוכנית 2		תוכנית 1		שלב
שיפוע	מהירות	שיפוע	מהירות	שיפוע	מהירות	שיפוע	מהירות	שיפוע	מהירות	שיפוע	מהירות	
0	4	0	2	0	3	0	5	0	1	0	3	1
1	5	2	12	1	6	1	9	1	7	0	5	2
3	6	4	12	2	12	2	4	2	1	1	5	3
4	8	6	12	3	12	3	8	2	7	1	10	4
4	6	4	3	4	12	4	10	3	12	1	5	5
3	8	2	3	5	3	5	10	3	4	1	2	6
3	6	1	3	6	3	4	4	2	12	2	2	7
1	9	0	3	7	3	5	8	2	4	2	2	8
2	6	1	12	6	5	4	4	3	12	2	5	9
0	3	0	2	0	2	0	4	0	2	0	3	10

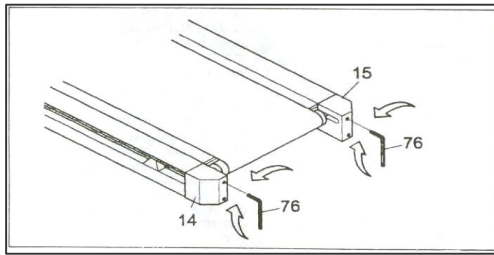
תוכנית 12		תוכנית 11		תוכנית 10		תוכנית 9		תוכנית 8		תוכנית 7		שלב
שיפוע	מהירות	שיפוע	מהירות	שיפוע	מהירות	שיפוע	מהירות	שיפוע	מהירות	שיפוע	מהירות	
0	4	0	4	0	4	0	2	0	2	0	4	1
4	7	1	5	1	5	1	12	2	6	1	7	2
8	10	2	7	2	6	3	2	3	6	1	9	3
4	8	3	9	4	8	5	12	4	6	3	4	4
8	12	4	6	6	6	7	2	4	12	3	4	5
4	6	5	9	8	8	9	2	6	5	5	12	6
8	6	6	6	6	6	7	12	6	5	5	4	7
4	12	7	10	4	9	5	2	8	5	7	8	8
8	12	8	7	2	3	3	2	8	3	7	4	9
0	6	0	3	0	3	0	3	0	3	0	2	10

להפעלת המאוורר יש ללחוץ על המתג שנמצא ע"י מפתח הביטחון.

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.



מרכז רצועת הריצה

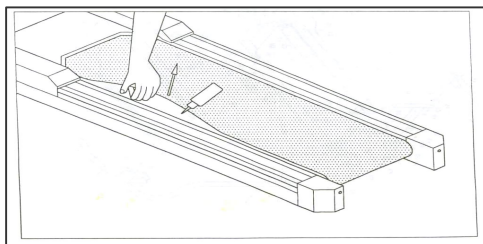
- במידה ובמהלך האימון רצועת הריצה סוטה מן המרכז ימינה או שמאלה עליך למרכז מחדש את הרצועה ולייצבה.
- פעולה זאת מתבצעת בשני שלבים, הראשון הוא החזרתה למרכז והשני הוא ייצובה - כך שלא תסטה שוב.
- קרא ההוראות במלואן וודא שכל השלבים ברורים לפני תחילת הטיפול ברצועה.

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.
4. 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 בצור.
- תדירות השימוש: מומלץ לרסס בסיליקון כל 10 שעות של שימוש או לחילופין פעם ב-3 שבועות.
- יש לזרוק את הבקבוקון שמגיע עם המכשיר. יש להשתמש בספריי בלבד.

* 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