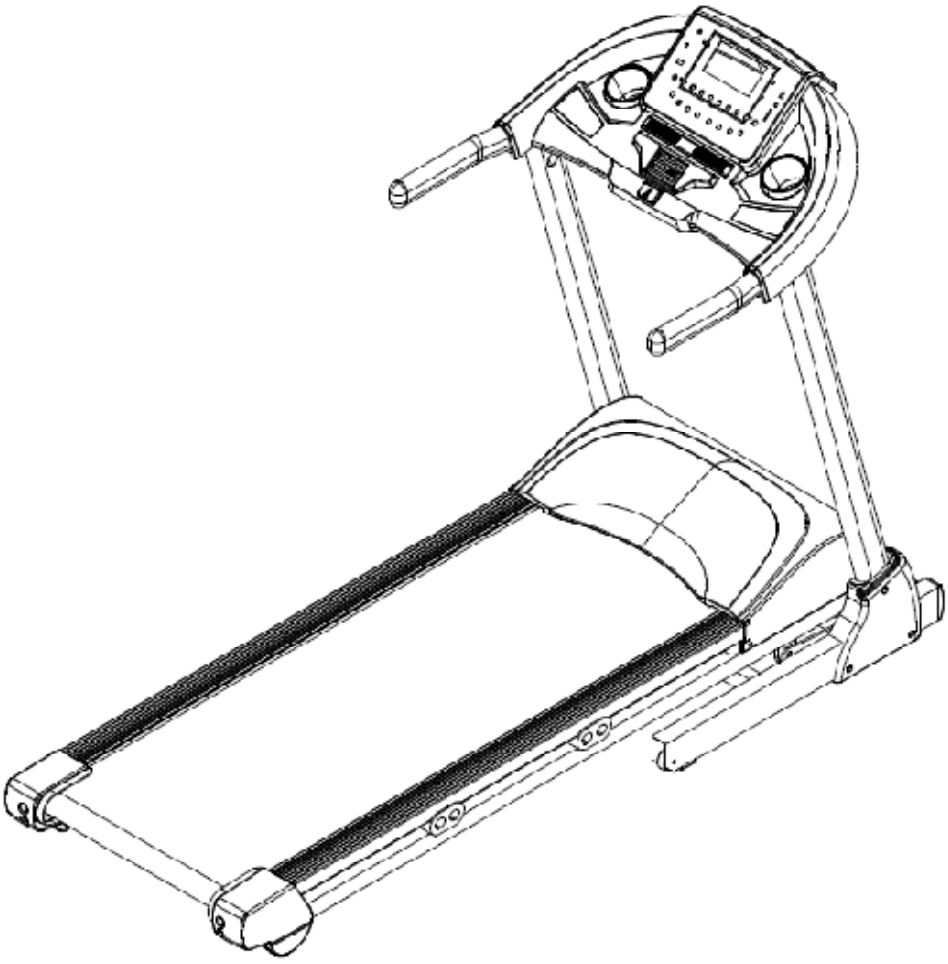
POWER SPORT

SAME SPORT, DIFFERENT POWER.

www.powersport.co.il

מסלול ריצה חשמלי

MERCURY PLUS



הוראות הפעלה ואחזקה

יש לקרוא את כל ההוראות לפני ההרכבה ותחילת השימוש במכשיר !

<u>אזהרה</u>:

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 כיולים 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.
<u>שים לב</u>! 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 מידית 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 בידיות 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 בידיות 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**

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: 03-9519131

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.

מבנה צג המכשיר

צג המכשיר

לחצני הצג :

START / STOP – להפעלת/עצירת ההליכון.
MODE - להגדרת תוכנית (זמן, מרחק, קלוריות, דופק, תוכנית מוגדרות מראש, תוכניות משתמש, שומן גוף)
BODY FAT - לבדיקת אחוז שומן גוף
SPEED+ - להגברת המהירות במרווחים של 0.1 קמ"ש (ניתן להגביר מהירות באמצעות לחיצה רציפה על הלחצן)
SPEED – - להפחתת המהירות במרווחים של 0.1 קמ"ש (ניתן להפחית מהירות באמצעות לחיצה רציפה על הלחצן)
ENTER - לכניסה למצבי שומן גוף, משתמש, דופק.
INCLINE+ – להגדלת השיפוע במרווחים של 1%.
בתוכנית המשתמש, לחץ להגדלת ערך השיפוע המוגדר במרווחים של 1%.
INCLINE – - להנמכת השיפוע במרווחים של 1%.
בתוכנית המשתמש, לחץ להגברת ערך השיפוע המוגדר במרווחים של 1%.
לחצני קיצור דרך למהירויות מובנות: 4 קמ"ש, 6 קמ"ש, 8 קמ"ש, 10 קמ"ש, 12 קמ"ש.
לחצני קיצור דרך לשיפועים מובנים: 3%, 6%, 9%, 12%, 15%.
AUDIO - לחיבור המכשיר לרמקולים באמצעות חיבור AUX.
מפתח ביטחון – משמש לעצירת חירום של המכשיר.
הערה: המכשיר לא יפעל כאשר מפתח הביטחון לא במקומו.

הפעלת המכשיר

מפתח בטיחות:
אזהרה! לפני הפעלת המכשיר - חובה תמיד לוודא הכנסת מפתח הבטיחות למקומו וקשירת קצה החוט המחובר למפתח אל בגד המשתמש. יש לקצר את החוט (על ידי קשר במרכזו) כך שנפילה או הליכה אחורה תגרום להוצאת המפתח ממקומו (עצירת המכשיר).
כ"כ, בכל בעיה או תקלה בעת האימון יש למשוך מיידית בחוט כך שמפתח הבטיחות יינתק ממקומו על הצג והמנוע יפסיק פעולתו. במקרה של נפילה או התרחקות אחורה בעת הפעילות, יינתק החוט המחובר למפתח הבטיחות וההליכון יעצור. כמו כן, מפתח הבטיחות מאפשר את עצירת ההליכון במקרי חירום, וזאת ע"י משיכה בחוט שתגרום להוצאת המפתח ממקומו. 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.

הפעלה: להתחלת הפעולה לחץ על START (המסילה תתחיל לנוע לאחר 3 שניות ספירה לאחור).

מסך תצוגה :
חלון TIME - מציג את ערך הזמן
חלון CALORIES - מציג את ערך הקלוריות
חלון DISTANCE - מציג את ערך המרחק
חלון SPEED - מציג את ערך המהירות
חלון INCLINE/PULSE - מציג את ערך השיפוע/הדופק. אם החלון מוגדר על הצגת הדופק והשיפוע שונה, ערך השיפוע יוצג למשך 5 שניות.

מהירות: לחץ על כפתורי -SPEED+/SPEED כדי להגדיר את המהירות בין 1-16 קמ"ש.

שיפוע: לחץ על כפתורי -INCLINE+/INCLINE כדי להגדיר את השיפוע בין 1-15%.

עצירה: לחץ על STOP לעצירת ההליכון - לחיצה קצרה להשהיה, לחיצה רציפה במשך 2 שניות לעצירה, איפוס הערכים וחזרה למסך הראשי.

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!

תוכניות אימון :

במסך הראשי, לחץ על MODE על מנת לבחור תוכנית אימון.

TIME MODE - זמן אימון מוגדר כברירת מחדל: 30 דקות.
השתמש בלחצני -SPEED+/SPEED כדי לכוונן את הזמן הרצוי (בין 10-99 דקות).
לחץ על START כדי להתחיל את התוכנית.

DISTANCE MODE - מרחק מוגדר כברירת מחדל: 5 ק"מ.
השתמש בלחצני SPEED+/SPEED- כדי לכוונן את המרחק הרצוי (בין 1-999 ק"מ).

CALORIE MODE - ערך קלוריות מוגדר כברירת מחדל: 100 קלוריות.
השתמש בלחצני SPEED+/SPEED- כדי לכוונן את ערך הקלוריות הרצוי (בין 100-999 קלוריות).

PROGRAM MODE - זמן אימון מוגדר כברירת מחדל: 30 דקות.
השתמש בלחצני SPEED+/SPEED- כדי לכוונן את הזמן הרצוי (בין 10-99 דקות).
לחץ ENTER כדי לבחור את רמת הקושי של התוכנית הספציפית בין L1 – L10.
השתמש בלחצני SPEED+/SPEED- כדי לכוונן את רמת הקושי.
לחץ על START כדי להתחיל את התוכנית.

USER1~USER4 MODE - בחר מספר משתמש בין USER1 ~ USER4.
זמן אימון מוגדר כברירת מחדל: 30 דקות.
השתמש בלחצני SPEED+/SPEED- כדי לכוונן את הזמן הרצוי (בין 10-99 דקות).
לחץ על ENTER כדי לאשר הגדרות.
השתמש בלחצני SPEED+/SPEED- כדי לכוונן את המהירות.
השתמש בלחצני INCLINE+/INCLINE- כדי לכוונן את השיפוע.
לחץ על ENTER כדי לאחסן את ההגדרות בזיכרון.

BODY FAT MODE – השתמש בפונקצית BODY FAT כדי למדוד אחוזי שומן גוף.
השתמש בלחצני SPEED+/SPEED- כדי לציין את הגובה שלך.
לחץ על ENTER לאישור.
השתמש בלחצני SPEED+/SPEED- כדי לציין את המשקל שלך.
לחץ על ENTER לאישור.
השתמש בלחצני SPEED+/SPEED- כדי לציין את הגיל שלך.
לחץ על ENTER לאישור.
השתמש בלחצני SPEED+/SPEED- כדי לציין את המגדר שלך.
לחץ על ENTER לאישור.
החזק את חיישני הדופק עד שתוצאות שומן הגוף יופיעו על הצג.

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 מאפשרים זאת!

טבלת תוכניות אימון מוגדרות (מתייחסת לרמת קושי L1 בלבד) :

	RAMP1		MOUNTAN1		ROLLING1		ROLLING2		INTERVAL1		INTERVAL2	
	P1		P2		P3		P4		P5		P6	
	SPD	INC	SPD	INC	SPD	INC	SPD	INC	SPD	INC	SPD	INC
1	2	1	2	7	3	2	1	2	1	2	1	2
2	3	1	2	7	3	2	5	2	1	3	1	2
3	3	1	4	6	3	3	9	3	5	4	9	3
4	4	2	4	6	5	4	1	3	5	5	9	3
5	4	2	6	5	7	5	5	2	1	3	9	2
6	5	2	6	5	9	6	9	2	1	4	1	2
7	5	3	8	4	11	6	1	3	9	5	1	3
8	6	3	8	4	9	5	5	3	9	6	9	3
9	6	3	8	3	7	4	9	2	1	4	9	2
10	7	3	10	3	5	3	1	2	1	5	9	2
11	7	4	10	2	3	2	5	3	5	6	1	3
12	8	4	10	2	5	3	9	3	5	7	1	3
13	8	4	12	3	7	4	1	2	1	5	9	4
14	9	5	12	3	9	5	5	2	1	6	9	4
15	9	5	12	4	11	6	9	3	9	7	9	5
16	8	5	12	4	9	6	1	3	9	8	1	5
17	8	5	12	3	7	5	5	2	1	7	1	6
18	7	4	10	3	5	4	9	2	1	6	9	6
19	7	4	10	2	3	3	1	3	5	5	9	7
20	6	4	10	2	5	2	5	3	5	4	9	7
21	6	3	8	3	7	3	9	2	1	6	1	6
22	5	3	8	3	9	4	1	2	1	5	1	6
23	5	3	8	4	11	5	5	3	9	4	9	5
24	4	3	6	4	9	6	9	3	9	3	9	5
25	4	2	6	3	7	6	1	2	1	5	9	4
26	3	2	6	3	5	5	5	2	1	4	1	4
27	3	2	4	2	3	4	9	3	5	3	1	3
28	2	1	4	2	3	3	1	3	5	2	9	3
29	2	1	2	1	3	2	5	2	1	1	9	3
30	2	1	2	1	3	2	9	2	1	1	9	3

<u>אזהרה:</u> 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 מאפשרים זאת!

	VALLEY1		ENDURANCE 1		VALLEY2		AEROBIC1		WEIGHT LOSS1		HILL CLIMB1	
	P7		P8		P9		P10		P11		P12	
	SPD	INC	SPD	INC	SPD	INC	SPD	INC	SPD	INC	SPD	INC
1	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	2	1
2	3	2	3	2	1	2	1	2	1	3	2	1
3	5	2	3	4	1	6	1	2	1	4	2	2
4	7	2	9	4	3	6	3	3	1	5	5	2
5	9	4	9	2	3	6	3	3	1	4	5	2
6	1	4	3	2	3	6	3	3	3	3	5	3
7	3	4	3	4	3	6	5	4	3	2	5	3
8	5	4	3	4	1	6	5	4	3	3	7	3
9	7	6	9	6	1	5	5	4	3	4	7	4
10	9	6	9	6	1	5	5	5	3	5	7	4
11	1	6	3	4	5	5	7	6	3	6	7	4
12	3	6	3	4	5	4	7	7	3	5	7	5
13	5	8	3	2	5	4	7	8	9	4	9	5
14	7	8	9	2	5	4	7	9	9	3	9	5
15	9	8	9	4	5	3	10	9	9	2	9	5
16	1	8	3	4	1	3	10	10	9	3	9	4
17	3	6	3	6	1	2	10	9	9	4	7	4
18	5	6	3	6	1	2	10	8	9	5	7	4
19	7	6	9	8	9	3	5	7	9	6	9	5
20	9	6	9	8	9	3	5	6	9	7	9	5
21	1	4	3	6	9	4	5	5	9	6	9	4
22	3	4	3	6	9	4	7	5	9	5	7	4
23	5	4	3	4	9	3	7	4	7	4	7	4
24	7	4	9	4	9	3	7	4	7	3	7	3
25	9	2	9	2	1	2	7	3	7	2	5	3
26	1	2	3	2	1	2	5	3	7	3	5	3
27	3	2	3	4	1	3	5	2	7	4	5	2
28	5	2	3	4	1	3	5	2	7	3	5	2
29	7	2	9	2	1	2	1	1	7	2	2	2
30	9	2	9	2	1	2	1	1	7	2	2	2

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 מאפשרים זאת!

	INTERVAL3		WEIGHT LOSS2		WEIGHT LOSS3		HILL CLIMB2		AEROBIC2		WEIGHT LOSS4	
	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
	SPD	INC	SPD	INC	SPD	INC	SPD	INC	SPD	INC	SPD	INC
1	3	1	2	3	2	1	6	4	6	5	4	1
2	3	1	2	3	2	1	6	3	6	5	4	6
3	3	2	2	5	2	1	6	4	6	5	4	1
4	5	3	6	5	7	5	7	5	7	5	7	6
5	5	4	6	1	7	1	7	6	7	6	7	1
6	5	5	6	1	7	5	7	5	7	6	7	6
7	5	6	6	1	11	1	11	4	12	6	10	1
8	5	5	6	2	11	5	11	3	12	6	10	6
9	5	2	6	2	11	1	11	2	12	5	10	1
10	10	5	6	2	4	5	10	3	10	5	8	6
11	10	2	6	6	4	1	10	4	10	5	8	5
12	10	6	6	6	4	6	10	5	10	5	8	4
13	5	6	6	3	4	2	3	6	12	4	4	3
14	5	3	6	3	4	6	3	7	12	4	4	2
15	5	3	6	5	4	2	3	6	12	4	4	1
16	10	5	12	5	11	6	3	5	4	4	2	6
17	10	5	12	4	11	2	3	5	4	3	2	1
18	10	2	12	4	11	5	3	4	4	3	2	6
19	5	2	6	3	11	1	11	4	12	3	12	1
20	5	1	6	5	11	5	11	3	12	3	12	6
21	5	1	6	1	11	1	11	3	12	2	12	1
22	5	1	10	2	4	5	11	2	12	2	8	2
23	5	2	10	3	4	1	11	2	12	2	8	3
24	5	3	10	4	4	6	11	2	12	2	8	4
25	3	4	5	5	4	2	11	1	3	2	3	5
26	3	5	5	6	4	6	11	1	3	3	3	6
27	3	6	5	5	4	2	11	1	3	4	3	1
28	3	5	5	4	2	6	3	2	3	2	3	6
29	3	4	5	3	2	2	3	3	3	3	3	1
30	3	3	5	2	2	2	3	4	3	4	3	6

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 מאפשרים זאת!

	AEROBIC3		MOUNTAN2		HILL CLIMB3		MOUNTAN3		ROLLING3		VALLEY2	
	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
	SPD	INC	SPD	INC	SPD	INC	SPD	INC	SPD	INC	SPD	INC
1	4	6	2	7	5	4	5	8	4	1	4	3
2	4	6	2	6	5	4	5	7	4	3	4	3
3	4	5	2	5	5	4	5	7	4	5	4	1
4	2	5	5	4	7	5	7	6	5	7	5	1
5	2	4	5	3	7	6	7	6	5	9	5	1
6	2	4	5	2	7	7	7	5	5	1	5	1
7	7	3	8	1	12	6	12	5	7	3	7	4
8	7	3	8	1	12	7	12	4	7	5	7	4
9	7	2	8	2	12	4	12	4	7	7	7	1
10	3	2	12	3	10	3	10	3	9	9	10	1
11	3	1	12	4	10	2	10	3	9	7	10	1
12	3	1	12	5	10	1	10	2	9	5	10	1
13	3	1	12	4	12	2	12	2	6	3	7	5
14	3	1	12	3	12	3	12	1	6	1	7	5
15	3	1	12	2	12	4	12	1	6	9	7	1
16	10	1	12	1	3	4	12	1	9	7	10	1
17	10	1	12	2	3	4	12	1	9	5	10	1
18	10	1	12	3	3	5	12	2	9	3	10	1
19	8	1	6	4	3	6	4	2	6	1	7	6
20	8	1	6	5	3	7	4	3	6	3	7	6
21	8	2	6	4	3	6	4	3	6	5	7	1
22	6	2	4	3	6	5	4	4	10	7	11	1
23	6	3	4	2	6	4	4	4	10	9	11	1
24	6	3	4	1	6	3	4	5	10	7	11	1
25	3	4	4	2	3	2	4	5	7	5	8	7
26	3	4	4	3	3	1	4	6	7	3	8	7
27	3	5	4	4	3	2	4	6	7	1	8	1
28	3	5	2	5	4	3	9	7	3	3	3	1
29	3	6	2	6	4	4	9	7	3	5	3	1
30	3	6	2	7	4	4	9	8	3	7	3	1

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 מאפשרים זאת!

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.

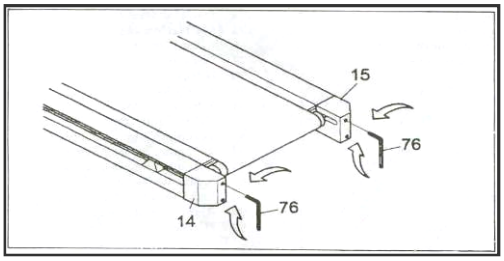
2. בדוק שכל חלקי ההליכון והברגים מחוברים בצורה תקינה, הדק במידת הצורך.
   אם ישנו חלק שחוק או בעיה כלשהי במכשיר, אין להשתמש במכשיר !
   יש ליצור קשר עם מחלקת השירות 03-9519131

הוראות אחזקה כלליות 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.

מרכוז 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.

באם הרצועה לא חזרה למרכז בתוך כ-20 שניות, חזור שוב על אותן הפעולות.

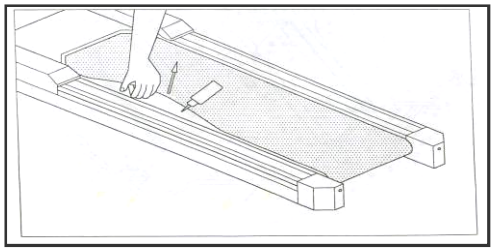
4. לאחר שרצועת הריצה ממוקמת במרכז יש לייצב אותה במיקום זה ע"י מתיחתה.

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: 03-9519131