



מסלול ריצה חשמלי

YORK JUMBO 5500

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 ידידות המכשיר, צג המכשיר או מסילת הריצה. יש לוודא הרחקת נוזלים מכל חלקי המכשיר.

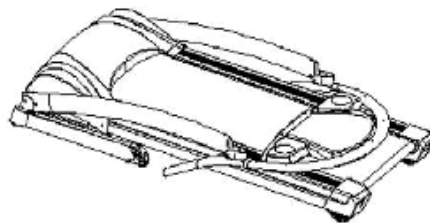
שרות לקוחות: 03-9519131

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. כמו כן יש לאסוף שיער ארוך.
14. יש להרחיק בגדים רפויים ומגבות ממשטח הריצה. במידה וחד מאלה ייתפס במסילה או באחד הסרנים עליהם היא נעה, עלול להיווצר עיכוב בעצירת המסילה. במקרה וחפץ כלשהו נתפס יש לכבות את המכשיר במיידית.
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 שנמצא בתחתית המכשיר, ולהוציא את מפתח הבטיחות ממקומו.

הוראות הרכבה:

1. הנח את הקרטון על הריצפה ופתח את האריזה בזהירות רבה. אזהרה: אין להכניס אצבעות בין החלק הנייח לחלק הנייד של המכשיר.
2. הרם את הצג כלפי מעלה עד למצב שהעמודים יהיו במצב אנכי (כמתואר באיור 2), הברג את 4 ברגי 50X118 בשורש העמודים.
3. הרם בזהירות את הצג למצב אופקי והברג 2 ברגי 20X118 בצירוף 2 דיסקיות 8 מ"מ.
4. הרכב את מכסי הפלסטיק התחתונים בצידו המכשיר ואת הכוסות בתוך הצג, כמתואר באיור 3.

איור 1



איור 3



איור 2

פתיחת ההליכון:

משוך כלפי חוץ את התקן הפתיחה השחור הממוקם בגב המכשיר. משוך את משטח כלפי מטה. המשטח ירד באיטיות לכיוון הרצפה.

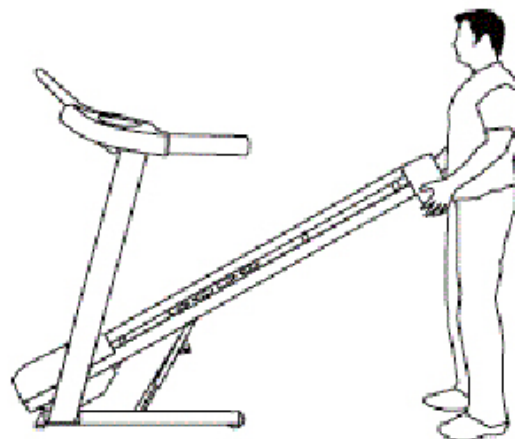
ניוד ההליכון:

לאחר כיבוי המכשיר, נתק את הכבל החשמלי מהשקע בקיר וקפל את ההליכון. אחוז בידיות המכשיר, הטה את ההליכון לאחור והזז את ההליכון בעזרת הגלגלים האחוריים.

קיפול ההליכון:

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

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



לתשומת לבך:

כאשר ההליכון נמצא בעומס יתר, המפסק האוטומטי יקפוץ.

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.

מתקדמים (בכושר טוב)	מתחילים (לא בכושר)	גיל
122-149	127-155	55
121-147	126-153	60
111-145	125-151	65
118-144	123-150	70
117-142	122-147	75
115-140	120-145	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, ממומלץ לעבוד בטווח של 70% - 85% מהדופק המקסימלי של המתאמן.

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:



א. 4 חלונות תצוגה:

1. חלון תצוגה עליון: דימוי הקפת אצטדיון ותרשים התוכנית.
2. חלון שמאלי תחתון: הצגת מהירות הריצה ופרטי התוכנית.
3. חלון אמצעי תחתון: הצגת זמן, מרחק וקלוריות.
4. חלון ימני תחתון: הצגת דופק ושיפוע.

הנתונים מוצגים במחזוריות ונורית הLED המתאימה תאיר.

ב. לחצן "PROG" : לבחירת תוכנית האימון הרצויה.

ג. לחצן ENTER/RESET : לחצן לאישור ולאפוס.

ד. לחצן START : תחילת עבודה.

ה. לחצן STOP : הפסקת פעילות.

ו. לחצני +/- SPEED : לשינוי מהירות.

ז. לחצני +/- INCLINE : לשינוי השיפוע.

ח. לחצני קיצור דרך למהירויות מובנות.

ט. לחצני קיצור דרך לשיפועים מובנים.

תחילת עבודה: הדלק את המספק הראשי שנמצא בתחתית המכשיר ומקם את מפתח הבטיחות במקומו. אחוז בידיות המכשיר, עמוד על פסי הפלסטיק בצידי המכשיר וחבר את מפתח הביטחון לבגדיך.

לחץ על START ועלה על משטח ההליכה במהירות איטית.

לחץ על SPEED + להעלאת המהירות.

לעצירה: לחץ על STOP, הוצא את מפתח הביטחון ממקומו וכבה את המפסק הראשי הנמצא בתחתית המכשיר.

מדידת דופק:

הנח את שתי ידייך על המגעים הכסופים בידיות המכשיר. למדידה יציבה אין להפעיל לחץ ולאחוז בחוזקה את הידיות. המתן כ-15-20 שניות לקבלת תוצאה על הצג.

הערה חשובה: מדידת הדופק ופעילות הלב במכשיר זה הוא לא רפואי.

עבודה בתוכניות:

בהליכון זה קיימות 13 תוכניות מחשב הכוללות: MANUAL – עבודה ללא תוכנית + 12 תוכניות אימון. לבחירת התוכנית הרצויה לחץ על כפתור PROG ולמעבר ביניהן. לאישור התוכנית לחץ על ENTER.

בכל תוכנית יכול המתאמן לבחור את זמן האימון ואת דרגת האימון: בחר את דרגת האימון הרצויה על ידי -SPEED+, לחץ ENTER לאישור. בחר את משך האימון הרצוי על ידי -SPEED+, לחץ ENTER לאישור. לתחילת עבודה לחץ על START.

תוכניות האימון:

**תוכנית מנואל – התאמה אישית, המתאמן בוחר את מהירות ומשך האימון.
פירוט התוכניות לפי מהירות ושיפוע :**

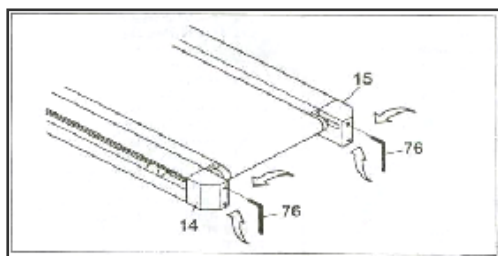
	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
No.	מהירות	שיפוע	מהירות	שיפוע	מהירות	שיפוע	מהירות	שיפוע	מהירות	שיפוע	מהירות	שיפוע
0	1.0	0	1.0	0	1.0	0	1.0	0	1.0	0	1.0	0
1	3.0	1	2.0	1	3.0	0	3.0	5	3.0	0	5.0	2
2	3.0	2	5.0	2	5.0	2	5.0	5	7.0	4	7.0	2
3	7.0	3	5.0	2	7.0	2	5.0	5	1.0	4	3.0	0
4	5.0	4	7.0	3	9.0	4	7.0	5	2.0	0	7.0	3
5	5.0	5	7.0	3	9.0	4	7.0	5	7.0	0	9.0	3
6	9.0	6	9.0	2	11.0	3	9.0	4	9.0	3	3.0	0
7	5.0	6	5.0	2	13.0	3	9.0	4	1.0	3	7.0	4
8	5.0	4	5.0	3	13.0	3	9.0	4	3.0	0	11.0	4
9	5.0	4	5.0	3	13.0	3	11.0	4	5.0	0	5.0	0
10	9.0	4	3.0	2	11.0	4	11.0	4	11.0	2	7.0	5
11	9.0	4	3.0	2	9.0	3	13.0	3	1.0	2	13.0	5
12	9.0	5	9.0	3	7.0	2	13.0	3	3.0	0	3.0	0
13	5.0	3	9.0	2	5.0	1	13.0	2	7.0	0	5.0	6
14	3.0	3	5.0	2	3.0	1	5.0	2	13.0	1	13.0	6
15	1.0	0	2.0	0	1.0	0	3.0	0	5.0	0	7.0	0

	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
No.	מהירות	שיפוע	מהירות	שיפוע	מהירות	שיפוע	מהירות	שיפוע	מהירות	שיפוע	מהירות	שיפוע
0	3.0	0	3.0	0	3.0	0	3.0	0	3.0	0	3.0	0
1	5.0	3	7.0	4	5.0	1	5.0	1	5.0	3	5.0	3
2	7.0	3	13.0	4	9.0	2	9.0	2	7.0	3	9.0	3
3	9.0	3	13.0	3	9.0	3	9.0	3	7.0	2	9.0	2
4	11.0	2	7.0	5	5.0	4	11.0	4	5.0	3	5.0	3
5	13.0	2	13.0	5	9.0	3	5.0	7	9.0	3	10.0	3
6	9.0	2	13.0	2	9.0	2	9.0	8	9.0	2	10.0	2
7	5.0	5	13.0	2	5.0	2	11.0	7	5.0	2	5.0	2
8	7.0	5	7.0	5	9.0	1	11.0	8	9.0	2	13.0	2
9	9.0	3	7.0	5	11.0	1	5.0	7	9.0	4	13.0	4
10	11.0	3	13.0	5	11.0	2	9.0	8	8.0	4	13.0	4
11	11.0	3	13.0	1	5.0	3	9.0	7	5.0	4	5.0	4
12	13.0	3	13.0	1	9.0	5	5.0	5	11.0	6	13.0	6
13	11.0	4	13.0	1	9.0	4	9.0	3	11.0	3	13.0	3
14	7.0	4	7.0	1	11.0	3	9.0	2	11.0	2	13.0	2
15	5.0	0	5.0	0	3.0	0	3.0	0	3.0	0	3.0	0

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.



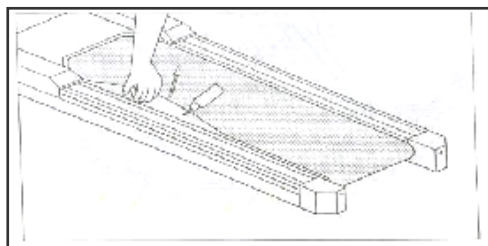
מרכז רצועת הריצה

- 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 בציר.
- 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