



מסלול ריצה חשמלי

AC SOLE

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 העלולים 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 ידידות 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 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 העוללות 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.

23. משקל משתמש מקסימלי: 150 ק"ג.

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 הצג



צג המכשיר

עם תחילת פעולת המכשיר, תופיע לזמן קצר על המסך גרסת התוכנה הנוכחית. לאחריה, יציגו חלוניות התצוגה של המרחק והזמן נתוני מרחק מצטבר וזמן מצטבר (סך כל שעות השימוש ומספר הק"מ הכולל שעבר ההליכון). לאחר מכן יעבור ההליכון למצב סרק, שהוא נקודת ההתחלה לביצוע פעולה על ההליכון.

תפקודי לחצני הצג:

- START – להפעלת ההליכון
- STOP – לעצירת ההליכון
- ENTER – למעבר שלב בהגדרות
- DISPLAY – לשינוי תצוגת שורה תחתונה במסך
- FAN – להפעלת וכיבוי המאוורר
- SPEED ▲ – להגברת המהירות
- SPEED ▼ – להפחתת המהירות
- INCLINE ▲ – להגדלת השיפוע
- INCLINE ▼ – להקטנת השיפוע
- PROGRAM ▲ – לשינוי תכנית
- PROGRAM ▼ – לשינוי תכנית
- SPEED (2,3,4,5,6,7,9,12) – לחצני קיצור דרך לשינוי מהירויות
- INCLINE (1,3,5,7,9,12,15) – לחצני קיצור דרך לשינוי שיפועים

הפעלת המכשיר

חבר את ההליכון לשקע החשמל ואז הרם את מתג ההפעלה האדום הממוקם בחלק הקדמי של ההליכון מתחת למכסה המנוע. ודא שמפתח הבטיחות מונח כראוי במקומו, שכן ההליכון לא יפעל ללא מפתח הבטיחות.

הפעלה מהירה

1. חבר את מפתח הבטיחות על מנת להפעיל את הצג (אם המפתח איננו מחובר).
2. לחץ על מקש Start (התחל) כדי להתחיל את תנועת מסילת ההליכון ולאחר מכן כוונן את המהירות הרצויה באמצעות לחצני המהירות ▲ / ▼ (על המסך או בידיות האחיות). לחצנים מהירים – לשינוי מהיר של המהירות תוכל גם להשתמש בלחצני המהירות שבצידו הימני של המסך (2,3,4,5,7,9,12).
3. להאט מהירות המסילה, לחץ לחיצה ממושכת על לחצן המהירות ▼ (על המסך או בידיות האחיות) עד להגעת המהירות הרצויה. תוכל גם להשתמש בלחצנים המהירים שעל המסך (2,3,4,5,7,9,12).
4. לעצירת תנועת המסילה, לחץ על מקש Stop (עצור) או לחלופין, הוצא את מפתח הבטיחות ממקומו.

השהייה / עצירה / איתחול

1. כאשר ההליכון פועל, פונקציית ההשהיה (Pause) תתאפשר באמצעות לחיצה על כפתור העצירה (Stop) האדום. לחיצה זו תגרום להאטת מהירות המסילה עד לעצירתה המוחלטת. השיפוע יחזור לנקודת המוצא שלו - 0%. נתוני הפעילות שבוצעה עד העצירה (זמן, מרחק ושריפת קלוריות) ימשיכו להופיע על המסך כאשר ההליכון במצב השהייה. באם לא חודשה הפעילות לאחר 5 דקות השהייה, יאופסו נתוני התצוגה וההליכון יחזור לנקודת האיתחול.
2. לחזרה לפעילות כאשר ההליכון במצב השהייה, לחץ על לחצן Start. המהירות והשיפוע יחזרו למצב שבו היו לפני השהיית הפעילות. ההשהיה מתבצעת כאשר לחצן העצירה (Stop) נלחץ פעם אחת. אם לחצן העצירה נלחץ בפעם השנייה, תסתיים תוכנית הפעולה ועל המסך תופיע תצוגת סיכום האימון. אם כפתור העצירה נלחץ בפעם השלישית - התצוגה תחזור למסך ההתחלה. אם כפתור העצירה נלחץ ליותר מ-3 שניות – התצוגה תאופס.

שיפוע

ניתן לשנות את אחוז השיפוע בכל עת לאחר תחילת תנועת המסילה. לחץ על לחצני השיפוע (Incline) ▲ / ▼ על המסך, או Up/Down בידיות האחיות, עד להגעה לשיפוע הרצוי. לחצנים מהירים - לשינוי מהיר של השיפוע, תוכל גם להשתמש בלחצני השיפוע שבצידו השמאלי של הצג. (1,3,5,7,9,12,15) שביצידו השמאלי של הצג. אחוז השיפוע יופיע על הצג בכל זמן נתון בהתאם לשינויים שביצעת.

מסך תצוגה מרכזי

חלון עליון - גרף התצוגה

גרף התצוגה מראה רק רמה משוערת של המאמץ (מהירות/שיפוע) ולא נתונים מדויקים. הגרף מיועד רק להשוואת רמות מאמץ באימונים שונים ולא להצגת נתוני אימון מדויקים. הקצב והשיפוע מוצגים על המסך באופן קבוע. בגרף התצוגה יופיעו 18 עמודות שכל אחת מהן מהווה מקטע אימון של ההליכון. בעת האימון, ייצר הגרף תמונת מצב (פרופיל אימון) שיציג את הערכים המשתנים בעת הפעילות. כאשר מעל הגרף תופיע המילה "Speed" - זהו פרופיל המהירות כאשר מעל הגרף תופיע המילה "Incline" - זהו פרופיל השיפוע. באפשרותך לבחור ולשנות בכל עת בזמן האימון את הפרופיל שיוצג על המסך (מהירות או שיפוע) על ידי לחיצת לחצן ה-"Enter". במידה ולחצת על הלחצן פעמיים (כדי לראות גם את פרופיל המהירות וגם את פרופיל השיפוע), בלחיצה השלישית התצוגה תשלב אוטומטית בין פרופיל המהירות לפרופיל השיפוע, כאשר כל אחד מהם יוצג למשך 5 שניות.

חלון תחתון - תצוגת הודעות

חלון ההודעות יציג תחילה את שם תוכנית האימון. אחר כך, בכל לחיצה על מקש Display יופיע סט נתונים לפי הסדר הבא: מספר הקפות, ורטיקל (גובה הטיפוס)*, זמן מקטע, מהירות מרבית, ומצב סריקה** * ורטיקל – הגובה האנכי של הטיפוס (במטר) בעת הליכה/ריצה בשיפוע. ** במצב סריקה - יוצגו כל הנתונים הנ"ל בסדר רץ, כל אחד למשך 4 שניות.

מסלול 400 מטר באצטדיון

על מסך התצוגה מופיע מסלול 400 מטר באצטדיון וירטואלי. הנורה המהבהבת מסמנת את מיקומך במסלול בעת הקפת האצטדיון, והמונה סופר את ההקפות שביצעת.

שריפת קלוריות

הנתון בתצוגה מראה את כמות הקלוריות המצטברת שנשרפה בכל זמן נתון במהלך האימון. **חשוב!** הנתון הינו משוערך ואינו מדויק, ומטרתו לשמש אומדן בלבד לצרכי השוואה בין אימונים או תוכניות אימון שונות. **חשוב! אין להשתמש בנתון שריפת הקלוריות למטרות רפואיות!**

אודיו ואוזניות

אודיו - בחזית הצג, מצד שמאל, קיים שקע אודיו המתחבר לרמקולים המובנים בצג. באפשרותך לחבר כל מקור שמע לחיבור זה. מקורות השמע כוללים מכשיר MP3, IPAD, רדיו נייד, נגן מדיה CD, ואפילו אות שמע מטלוויזיה או מחשב. אוזניות - בחזית הצג מצד ימין קיים שקע המשמש לחיבור אוזניות למכשיר (להאזנה פרטית).

מד דופק

חלון מד הדופק יציג את קצב הלב הנוכחי של המשתמש בכל זמן נתון במהלך האימון על ידי מדידת קצב פעימות הלב לדקה. למדידת הדופק עליך להשתמש בידיות הדופק שבהן קיימים חיישני דופק שימדדו ויציגו את הדופק הנוכחי על הצג (או להשתמש ברצועת חזה אלחוטית). נתון קצב הלב יופיע על הצג בכל זמן נתון כאשר המקלט המובנה בצג מקבל את דופק.

חשוב! נתון קצב הלב (דופק) הינו משוערך ואינו מדויק! מטרתו לשמש אומדן בלבד לצרכי השוואה בין אימונים או תוכניות אימון שונות.

אזהרה !!! בשום מצב אין להשתמש בנתון קצב הלב למטרה רפואית כלשהי !!!

כיבוי ההליכון

התצוגה תיכבה אוטומטית לאחר 30 דקות של הפסקת פעולה במצבי השהייה או עצירה. כמעט כל ההליכון יהיה כבוי למעט מעגלים חשמליים שמטרתם להדליק את הצג אם מקש כלשהו לחוץ. כאשר ההליכון במצב השהייה/עצירה הוא צורך כמות קטנה מאוד של חשמל, בדומה לטלוויזיה כבוי.

תקשורת BLUETOOTH®

האפליקציה החדשה של Sole עובדת בשיתוף פעולה עם מכשירי Apple ו-Android. על מנת לעזור למשתמש להגיע למטרות האימון הרצויות. ההליכון שלך מגיע מצויד בחיבור Bluetooth שמאפשר לו לקיים אינטראקציה עם ניידים נבחרים או מחשבי לוח באמצעות Sole Fitness App.

האפליקציה חנימית וניתן להוריד אותה מה-Apple Store או מה-Google Play (בהתאם לסוג הנייד).

לאחר ההורדה, בצע את ההוראות המפורטות באפליקציה על מנת לסנכרן את האפליקציה עם המכשיר. פעולה זו תאפשר לך לראות את נתוני האימון הנוכחי שלך ב- 3 מסכי תצוגה שונים במכשיר שלך.

ניתן לעבור בקלות ממסך תצוגת נתוני האימון לגלישה באינטרנט או ברשתות החברתיות באמצעות לחיצה על הסמלים הנמצאים על המסך.

באמצעות לחיצה על סמלים אלו תוכל גם לשתף בקלות את נתוני ותוצאות האימון ברשתות החברתיות.

עם סיום האימון שלך, נשמרים הנתונים אוטומטית ביומן האישי המובנה לעיון עתידי, ותוכל לצפות בהם בכל עת שתראה.

בנוסף, אפליקציית Sole Fitness מאפשרת לך לסנכרן את נתוני ותוצאות האימון שלך עם אתרי כושר רבים שהאפליקציה תומכת בהם:

Fitbit, iHealth, MyFitnessPal, Record, MapMyFitness.

סנכרון האפליקציה עם המכשיר:

לאחר הורדת האפליקציה, וודא שה-Bluetooth מופעל במכשיר הנייד שלך, לאחר מכן לחץ על המקש בצד שמאל למעלה על מנת לחפש את המכשיר שלך ב-Bluetooth.



לאחר שהמכשיר אותר, לחץ על Connect.

כשהאפליקציה והמכשיר יהיו מסונכרנים, יידלק סמל ה-Bluetooth שעל המכשיר, ואז ניתן להתחיל להשתמש במכשיר בשיתוף עם האפליקציה!

הערה: המכשיר הנייד שברשותך חייב להיות בעל גרסת מערכת הפעלה מינימלית של ios7 או Android 4.4 על מנת להפעיל את האפליקציה כראוי.

שימוש במכשיר ישירות דרך האפליקציה :

האפליקציה יוצרת תקשורת דו כיוונית עם המכשיר, מה שמאפשר למשתמש להתאים את המהירות או השיפוע ישירות דרך האפליקציה, כמפורט בתמונות המצורפות :



תכניות אימון

המכשיר בעל עם 10 תוכניות אימון מובנות :

1 תוכנית שליטה ידנית (Manual)

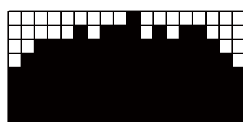
5 תוכניות פרופילים מוגדרים מראש (P1-P5)

2 תוכניות אישיות (U1-U2)

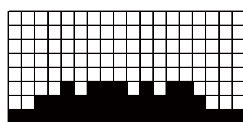
2 תוכניות מיוחדות לדופק וקצב הלב (HR1-HR2).

רשימת התוכניות המוגדרות מראש :

גבעה:



SPEED



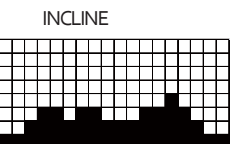
INCLINE

תוכנית אימון הגבעה (HILL) מדמה עלייה במעלה גבעה וירידה במורד גבעה. עוצמת אינטנסיביות האימון תגדל בהתמדה ולאחר מכן תקטן במהלך האימון.

שריפת שומנים:



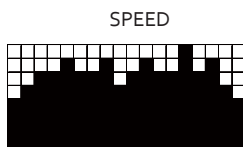
SPEED



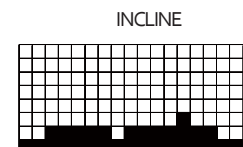
INCLINE

תוכנית אימון זו (FAT BURN) נועדה למקסם את שריפת השומנים. קיימות תיאוריות רבות לגבי הדרך הטובה ביותר לשריפת שומנים אך רוב המומחים קבעו כי רמת מאמץ נמוכה יותר במשך זמן ארוך יותר תוך כדי שמירה על התמדה בעוצמת האינטנסיביות של האימון היא השיטה הטובה ביותר לשרוף שומנים. הדרך הטובה ביותר לשרוף שומנים היא לשמור על קצב הלב שבין 60% ל- 70% מהפוטנציאל המירבי שלו. תוכנית אימון זו לא נעזרת במדידת קצב הלב אך היא אימון בעל עוצמת אינטנסיביות יציבה וממושכת

אירובי:



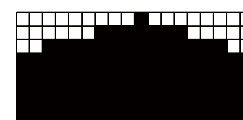
SPEED



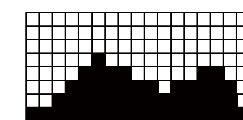
INCLINE

תוכנית האימון אירובי (CARDIO) נועדה לשפר את תפקוד הלב וכלי הדם בנוסף לסיבולת. זהו אימון המיועד ללב ולריאות. האימון בונה את שריר הלב, משפר את זרימת הדם ואת יכולת הריאות. מטרה זו מושגת על ידי רמת מאמץ גבוהה יותר בשילוב תנודות קלות בזמן האימון.

כוח:



SPEED

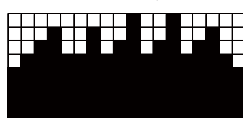


INCLINE

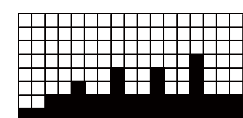
תוכנית אימון זו (STRENGTH) נועדה להגדיל את כוח השרירים בפלג גוף התחתון. בתוכנית זו אינטנסיביות האימון תעלה בהתמדה ותכריח אותך לעמוד בקצב, זאת על מנת לחזק את שרירי הרגליים והאגן.

מקצים:

תוכנית אימון זו (INTERVALS) מבוססת על רמה גבוהה של אינטנסיביות ומיד אחריה מנוחה ועבודה ברמת אינטנסיביות נמוכה. תוכנית זו משפרת את הסיבולת על ידי כך שהיא מרוקנת את החמצן בגוף ולאחר מכן מאפשרת לגוף להתאושש ולחדש את החמצן. מערכת הלב וכלי הדם מתוכננים להשתמש בחמצן בצורה יעילה יותר בדרך זו. תוכנית זו גם מאלצת את הגוף לפעול בצורה יעילה יותר בשל העלויות לשיאים בקצב הלב בין תקופות ההתאוששות. מצב זה מסייע בהתאוששות קצב הלב מפעילות אינטנסיבית.



SPEED



INCLINE

בחירת תוכנית:

1. לחץ על לחצני ▲/▼ להצגת התוכניות על המסך ולאחר מכן לחץ על מקש Enter לבחירת התוכנית שברצונך לבצע. התצוגה תנחה אותך בשלבי התוכנית, או שאתה יכול פשוט ללחוץ על מקש התחל (Start) כדי להתחיל בתוכנית האימון בהתאם לערכי התוכנית המובנים שנקבעו מראש כברירת מחדל (גיל,משקל ופרטים נוספים).



2. אם לחצת Enter, חלון ההודעות יציג גיל. באפשרותך להשתמש במקשי ▲/▼ לקביעת גילך, ולסיום לחץ Enter.

הערה: באפשרותך לחוץ על Start בכל עת במהלך התאמת התוכנית כדי להפעיל את התוכנית עם המידע שכבר נקלט.

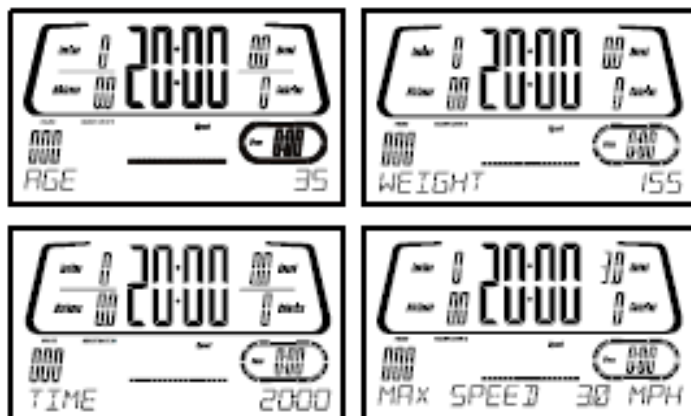
3. חלון ההודעות יציג כעת ערך, המייצג את משקל גופך. הזנת משקל גוף נכון תשפיע על מדידת שריפת הקלוריות. השתמש במקשי ▲/▼ לבחירת המשקל הרצוי, ולסיום לחץ על Enter.

חשוב: אין שום מכשיר כושר אשר יכול למדוד שריפת קלוריות לאדם מסוים בצורה מדויקת הואיל ויש יותר מדי גורמים שאינם קבועים הקובעים כמה קלוריות בדיוק ישרוף אדם מסוים. גם אם אנשים מסוימים הם בעלי אותו גיל,משקל וגובה, שריפת הקלוריות שלהם עשויה להיות שונה. נתוני תצוגת שריפת הקלוריות משמשת לאומדן בלבד ולהשוואה בין אימונים בטרם להשיג שיפור מאימון לאימון ובמהלך האימון עצמו.

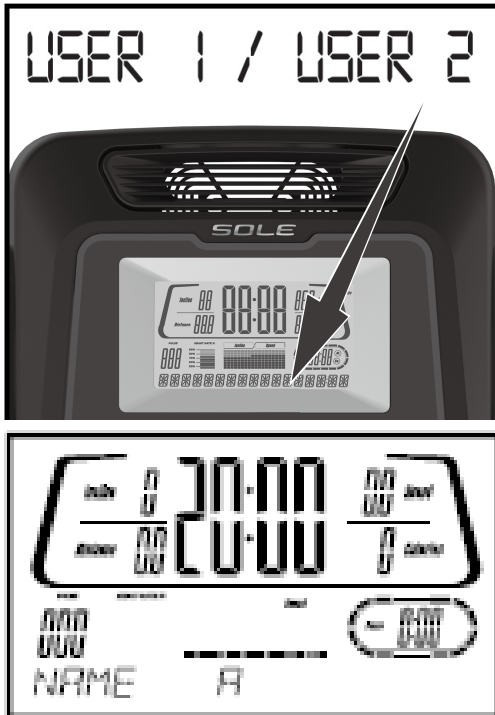
4. חלון הזמן וחלון ההודעות יציגו כעת ערך, המייצג את זמן האימון הכולל הרצוי. השתמש במקשי ▲/▼ לבחירת זמן אימון רצוי, ולאחר מכן לחץ על Enter. לאחר ההתאמה, לחץ על Enter.

5. חלון ההודעות יציג כעת את המהירות המרבית שקיימת בתוכנית האימון הספציפית שנבחרה. השתמש במקשי ▲/▼ לבחירת מהירות מרבית רצויה ולאחר מכן לחץ על Enter. לכל תוכנית אימון יש שינויי מהירות שונים במהלך האימון, חלון זה מאפשר לך להגביל את המהירות המרבית שתיושם במהלך האימון.

6. לחץ על Start להתחלת תוכנית האימון שנבחרה. התוכנית תתחיל ב-3 דקות חימום. לדילוג על החימום ולהתחלה ישיר בתוכנית, לחץ שוב על Start.



תכניות אישיות:



בחר באפשרות User1 או User2 באמצעות מקשי ▲ / ▼ ולאחר מכן לחץ Enter. שים לב כי בתחתית מסך התצוגה המרכזי תופיע שורה של נקודות (אלא אם כן יש תוכנית ישנה תוכנית מאוחסנת מהעבר).

אם קיימת בזיכרון תוכנית מהעבר תחת המקש שנלחץ היא תשוחזר. אם לא, אתה יכול להכניס תוכנית תחת שמך. כעת יתאפשר לך להכניס את שמך הפרטי תחתיו תישמר התוכנית שהתאמת לבחירתך. חלון ההודעות יציג את האות "A".

לשינוי ולבחירת אותיות, השתמש במקשי ▲ / ▼.

לאחר שנבחרה אות, המסך שוב יציג את האות "A" וכך הלאה עד הכנסת השם הרצוי (7 אותיות מקסימום). לאחר שהכנסת שמך והוא מופיע על המסך, לחץ על Stop והשם יאוחסן תחת משתמש 1 או משתמש 2.

1. כעת חלון ההודעות יציג את המילה Age (גיל). השתמש במקשי ▲ / ▼ של כיוון השיפוע להתאמת הגיל, ואז לחץ על Enter. חובה לבצע פעולה זו על מנת להמשיך הלאה, גם אם הגיל איננו מכוון.
2. חלון ההודעות יציג Body Weight (משקל גוף). הזן את משקל גופך ולחץ על Enter.

4. חלון ההודעות יציג Time (זמן). התאם את הזמן ולחץ על Enter.

5. עמודת הגרף הראשונה תהבהב כעת. השתמש במקשי ▲ / ▼ של כיוון המהירות להתאמת רמת המהירות לרמת המאמץ הרצויה עבור מקצה האימון הראשון ולחץ על Enter. העמודה השנייה תהבהב כעת, חזור על התהליך וכך הלאה עד שכל המקצים יהיו מתוכנתים. כעת העמודה הראשונה תהבהב שוב, הפעם עבור רמת השיפוע הרצויה למקצה. חזור על התהליך על מנת לתכנת את רמת השיפוע הרצויה בכל מקצה.

6. לחץ על Start להתחלת האימון וכן לשמירת התוכנית בזיכרון. דוגמא: אם תגדיל את המהירות ב-1 קמ"ש, המהירות תעלה ב-1 קמ"ש גם בכל המקצים הנותרים עד לסיום האימון. אם תפחית את המהירות ב-0.5 קמ"ש, המהירות תופחת בחצי קמ"ש גם בכל המקצים הנותרים עד לסיום האימון.

תוכניות דופק (קצב לב)

חשוב!

כל האמור להלן מיועד להסבר כללי בלבד!
על המתאמן או המשתמש בהליכון להיוועץ ברופאו האישי לפני תחילת כל תוכנית אימונים ולנהוג על פי המלצות הרופא ולא על פי הכתוב להלן.

הסבר כללי:

חלק גדול מהצלחת תכנית פעילות גופנית נובע מהשימוש בנתוני קצב הלב. שימוש נכון בצג הדופק מאפשר למשתמש להתאמן ברמת אינטנסיביות נכונה עבורו ותורם לאימון יעיל ומהנה על ידי שמירה של קצב הלב בטווח הרצוי.

כדי לקבוע את טווח קצב הלב שבו יש להתאמן, עליך לוודא תחילה מהו קצב הלב המרבי שלך. תוכל לעשות זאת באמצעות הנוסחה הבאה: $220 - \text{גילך}$. נוסחה זו תיתן לך את קצב הלב המרבי (MHR) של אדם בגילך. תוכל לחשב את אחוז קצב הלב המרבי שלך כדי לקבוע את טווח קצב הלב היעיל ביותר לאימונים ספציפיים.

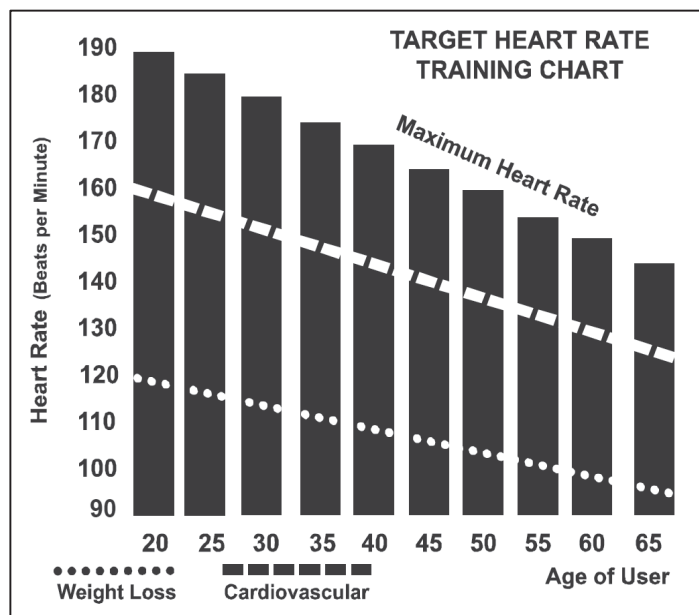
קצב הלב בזמן אימון הוא בין 50% ל- 90% מקצב הלב המרבי. שריפת קלוריות שומן מתבצעת בעת אימון ברמה של 60% מהדופק המרבי. חיזוק מערכת הלב וכלי הדם מתבצע בעת אימון ברמה של 80% מהדופק המרבי. כך שהאזור שבין 60% ל- 80% מהדופק המרבי הוא האזור היעיל ביותר בזמן אימון.

דוגמא:

חישוב אזור היעד של קצב הלב עבור בן אדם בן 40:
 $180 = 220 - 40$ (קצב הלב המרבי)
 $108 = 0.6 \times 180$ פעימות בדקה (60% מהמקסימום)
 $144 = 0.8 \times 180$ פעימות בדקה (80% מהמקסימום)

לכן עבור בן אדם בן 40 קצב הלב בזמן היעיל ביותר בזמן אימון יהיה בין 108 ל- 144 פעימות בדקה.

טבלת טווחי דופק לפי גיל המתאמן ויעדי אימון (כושר לב-ריאות או הפחתת משקל):



לאחר הזנת גילך במהלך הפעלת התוכנית, המערכת תעשה את החישוב באופן אוטומטי. הזנת הגיל מיועדת לתוכניות קצב לב. לאחר חישוב קצב הלב המרבי שלך תוכל להחליט איזו מטרה אתה מעוניין להשיג. שתי המטרות הנפוצות ביותר של אימונים הם כושר לב וכלי דם (אימון לב-ריאות) ושליטה במשקל. העמודה השמאלית בטבלה שלמעלה מייצגת את קצב הלב המרבי עבור אדם שגילו מופיע בתחתית הטבלה. אזור קצב הלב הרצוי (גם לאימון כושר לב וגם לאימון שליטה במשקל) מיוצג על ידי שני קווים קטועים שונים החתוכים באלכסון בתרשים. בצד שמאל למטה ניתן לראות איזה קו אלכסוני מסמל אימון כושר לב ואיזה קו אלכסוני מסמל אימון שליטה במשקל. אם אלו מטרות האימון שלך, תוכל לעשות זאת בצורה היעילה ביותר על ידי אימון ב- 60% עד 80% (תלוי במטרה) מהדופק המרבי שלך ושימוש בלוח זמנים ואימונים שאושר על ידי הרופא האישי שלך.

אזהרה חשובה!!! חובה להיוועץ ברופא האישי שלך לפני שתתחיל בתוכנית אימונים כלשהי.

שיעור המאמץ הנדרש:

קצב הלב חשוב אך הקשבה לגופך חשובה גם היא ולה יתרונות רבים. קיימים משתנים נוספים המעורבים בכמה קשה צריכה להיות רמת האימון בנוסף לקצב הלב: רמת הלחץ, בריאות גופנית, בריאות רגשית, טמפרטורה, לחות, שעת האימון, הפעם האחרונה בה אכלת ומה שאכלת, כל אלו תורמים להתאמת רמת העוצמה והקושי של האימון. אם תקשיב לגופך, הוא יספר לך על כל הגורמים האלו.

דירוג שיעור המאמץ הדרוש (RTE) הידוע גם כסולם בורג, פותח על ידי הפיזיולוג השבדי בורג. הסולם מדרג אינטנסיביות של אימון מרמה 6 ועד 20 התלויה בהרגשתך האישית או בתפיסה של המאמץ שלך.

- הסולם מדורג כך:
- 6 - קושי מינימלי
 - 7 - קל מאוד מאוד
 - 8 - קל מאוד מאוד +
 - 9 - קל מאוד
 - 10 - קל מאוד +
 - 11 - קל למדי
 - 12 - נוח
 - 13 - קצת קשה
 - 14 - קצת קשה +
 - 15 - קשה
 - 16 - קשה +
 - 17 - קשה מאוד
 - 18 - קשה מאוד +
 - 19 - קשה מאוד מאוד
 - 20 - קושי מקסימלי

אפשר לקבל קצב לב משוער ע"י הוספת 0 לכל דירוג בסולם. לדוגמא, עוצמת אימון ברמה 12 תגרום לדופק משוער של 120 פעימות בדקה. דירוג ה-RPE שלך ישתנה בהתאם לגורמים המשתנים שצוינו, וזה היתרון העיקרי של אימון מסוג זה. אם גופך חזק ואחרי מנוחה, אתה תרגיש חזק וקצב האימון ירגיש עם הזמן קל יותר. כאשר גופך במצב זה, אתה יכול להתאמן קשה יותר ודירוג ה-RPE יתמוך בכך. אם אתה מרגיש עייף וכבד, זה כי גופך צריך מנוחה. במצב זה, קצב האימון ירגיש קשה יותר. שוב, זה יופיע בדירוג ה-RPE שלך ואתה תוכל להתאמן ברמה הנכונה לאותו יום.

שימוש במשדר הדופק

לבישת רצועת החזה האלסטית:

1. חבר את המשדר לרצועה האלסטית באמצעות חלקי הנעילה.
2. הדק את הרצועה ככל האפשר, אך לא חזק מדי, כדי לשמור על נוחות.
3. מקם את המשדר כך שהלוגו יהיה במרכז הגוף בגובה החזה (חלק מהאנשים חייבים למקם את המשדר מעט שמאלה מהמרכז). חבר את סוף הרצועה האלסטית על ידי החדרת הקצה העגול, ונעל את המשדר והרצועה סביב החזה.
4. מקם את המשדר ממש מתחת לשרירי החזה.
5. הזעה מסייעת מאוד למדידת אותות הדופק, אך ניתן גם להרטיב מראש את האלקטרודות במים רגילים. מומלץ גם ללבוש את רצועת המשדר כמה דקות לפני תחילת האימון. לחלק מהמשתמשים, עקב מבנה הגוף, דרוש פרק זמן ארוך יותר על מנת להשיג אות דופק חזק ויציב. לעיתים פוחתת בעיה זו לאחר חימום.
6. לבישת בגדים על הרצועה אינה משפיעה על הביצועים.
- האימון חייב להתבצע בטווח המרחק הנדרש בין המשדר למקלט על מנת להשיג אות חזק ויציב. מרחק זה יכול להשתנות במקצת אך חשוב להישאר קרוב מספיק על מנת לשמור על האות חזק ואמין. לבישת המשדר על עור חשוף או מתחת לחולצה מבטיחה פעולה יעילה ונכונה יותר.
- ניתן ללבוש את המשדר גם על החולצה. במקרה זה, הרטב את אזורי החולצה בהם נמצאים החיישנים.

הערה: המשדר מופעל אוטומטית עם זיהוי פעילות אצל הלב של המשתמש. בנוסף, הוא מושבת אוטומטית כאשר אינו מקבל אות דופק. גם אם משדר עמיד במים, לחות יכולה ליצור השפעה של יצירות אותות שווא, לכן עליך לוודא ייבוש מוחלט של המשדר לאחר השימוש כדי להאריך את חיי הסוללה (אורך חיי המשדר המשוער הוא 2500 שעות). הסוללה החילופית היא Panasonic CR2032.

פעולה לא סדירה:

זהירות! אין להשתמש בקריאת הדופק של המכשיר במידה ותצוגת קצב הלב אינה סדירה ויציבה. תצוגה פראית של קצב לב גבוה עם מספרים אקראיים מעידה על בעיה בתפעול המונה. גורמים העלולים לגרום להפרעות:

1. תנורי מיקרוגל, טלוויזיות, מכשירי חשמל קטנים וכדומה.
3. נורות פלואורסנט.
4. מערכות אזעקה.
5. גדר חשמלית.
6. בעלי עור שאינו משדר איתות דופק.
7. רעש חזק בסביבה.
8. ברגים רופפים בצג או בעמוד הצג.
9. משדר דופק אחר הנמצא בקירבה.

באם ההפרעות נמשכות, יש לפנות אל מחלקת השירות של היבואן.

אזהרה!

במקרי הפרעות בתצוגת קצב הלב על המסך, אין להשתמש בתכניות הדופק של המכשיר!

קצב לב:

אזהרה ! תוכניות הדופק מיועדות ליישום תוך כדי לבישת רצועת החזה האלחוטית בלבד. אין לבצע תוכנית דופק בעזרת ידידות הדופק בלבד.

- לתוכנית הדופק HR1 יש רמת ברירת מחדל שהיא 60% מהדופק המרבי המעודכן במערכת. תוכנית זו מיועדת לאנשים שמטרת האימון שלהם היא שריפות קלוריות שומן.
 - לתוכנית הדופק HR2 יש רמת ברירת מחדל שהיא 80% מהדופק המרבי המעודכן במערכת. תוכנית זו מיועדת לאנשים שמטרת האימון שלהם היא שיפור תפקוד הלב וכלי הדם.
 1. בחר בתוכנית HR1 או HR2 באמצעות מקשי ▲ / ▼ ולאחר מכן לחץ על Enter.
 2. חלון ההודעות יבהב כעת עם גיל המשתמש המעודכן במערכת. לחץ על Enter כדי להמשיך או התאם את הגיל במידת הצורך ואז לחץ על Enter. במידה ושינית את הגיל – ישתנה בהתאם הדופק המרבי.
 3. חלון ההודעות יבהב ויציג את משקל גופו של המשתמש המעודכן במערכת. לחץ על Enter כדי להמשיך או התאם את המשקל במידת הצורך ואז לחץ על Enter.
 4. כעת התאם את ערך הדופק הרצוי. ברירת המחדל בתוכנית HR1 היא 60% מהדופק המרבי וברירת המחדל בתוכנית HR2 היא 80% מהדופק המרבי. כוונן את ערך הדופק הרצוי באמצעות מקשי ▲ / ▼ (על הצג או בידיות) ולסיום לחץ על Enter.
 5. חלון הזמן וחלון ההודעות יבהבו כעת, כוונן את זמן האימון הרצוי ולחץ על Enter.
 6. כעת סיימת לערוך את ההגדרות, לחץ על Start כדי להתחיל את האימון. תוכל לחזור אחורה על מנת לשנות את ההגדרות באמצעות לחיצה על Stop.
 7. אם ברצונך להגדיל או להקטין את המהירות בכל זמן נתון במהלך האימון, לחץ על מקשי ה- ▲ / ▼ (על הצג או בידיות).
 8. במהלך אימון תוכנית הדופק תוכל לגלול בין הנתונים בחלון ההודעות באמצעות לחיצה על מקש תצוגה (Display). כאשר התוכנית מסתיימת חלון ההודעות יציג סיכום של האימון. הסיכום יוצג למשך זמן קצר, ולאחר מכן הצג ישוב למצב של תצוגת ההפעלה.
 9. לחץ Start על מנת להתחיל את האימון.
- כעת יתחיל האימון וההליכון יגביר קצב לאט עד לקבלת הדופק המיועד. התהליך הוא אוטומטי ויכול לקחת עד ל- 5 דקות, תלוי ברמת הדופק אליה מעוניין המשתמש להגיע ובכושרו הגופני. לאנשים בכושר גופני טוב ייקח יותר זמן להגיע ליעד הדופק.

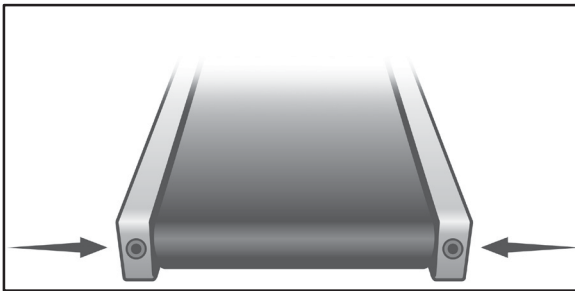
תחזוקה כללית

משטח וחגורת הריצה: ביצועי האימון מגיעים לרמה המרבית כשמסילת הריצה (גומי) שמורה ונקייה ככל הניתן. השתמש במטלית רכה ולחה, או במגבת לניגוב קצה המסילה והאזור שבין הקצה למסגרת. נסה להגיע ככל האפשר ישירות מתחת לקצה המסילה.
נתק את ההליכון מהחשמל לפני ביצוע פעולה זו. בצע פעולה זו אחת לחודש על מנת להאריך את חיי המסילה ומשטח הריצה. אפשר לחלקים להתייבש לפני השימוש בהליכון.

נשירת אבקה שחורה מהמסילה: מתרחשת לפעמים במהלך השימושים הראשוניים במסילת הגומי כשהיא חדשה. אבקה שחורה עלולה להופיע על הרצפה מאחורי ההליכון. זהו מצב תקין ונורמלי.

ניקוי כללי: עפר, אבק, שיער וכדומה עלולים לחסום פתחי אוויר ולהצטבר על מסילת הריצה. מומלץ לנקות על בסיס חודשי על מנת למנוע הצטברות של לכלוך אשר עלול להגיע לחלקים הפנימיים של ההליכון ולהפריע לפעולתו. **נתק את ההליכון מהחשמל לפני ביצוע פעולה זו.**

מתיחת המסילה



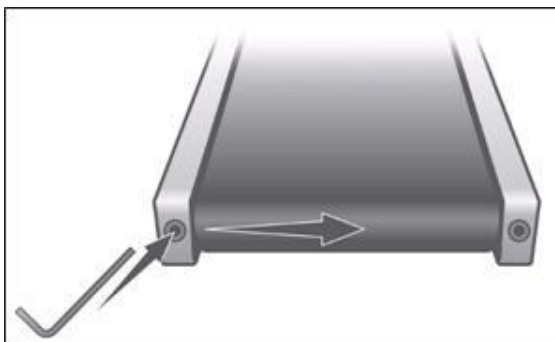
כוון מתיחת המסילה אינו קריטי עבור רוב המשתמשים, אם כי עבור ספורטאים ואצנים פעולה זו מאוד חשובה על מנת לוודא משטח ריצה יציב וחלק. יש לבצע את הכוון הנדרש בסרן האחורי בעזרת מפתח אלן (132)M6L שסופק בחבילת החלקים. ברגי ההתאמה של ההליכון ממוקמים בקצה המסילה (כפי שמוצג בתמונה למטה). הערה: ההתאמה מתבצעת דרך חור קטן בקצה.

הדק את הסרן האחורי מספיק כדי למנוע החלקה של הסרן הקדמי. סובב את ברגי מתיחת המסילה 1/4 סיבוב לכל בורג ובדוק אם המתיחות נאותה על ידי הליכה על המסילה ובדיקה שאינה מחליקה או נתקעת בכל צעד. **חשוב:** בעת כיוון המסילה חובה לסובב את הברגים באופן שווה אחרת המסילה תנוע לכיוון צד אחד במקום להישאר במרכז.

הדק בפרופורציה- הידוק יתר עלול לגרום נזק למסילה ו/או להזיק לפעילות ההליכון. באם הידקת הרבה את המסילה והיא עדיין מחליקה, הבעיה עשויה להיות פנימית ויש להתקשר למחלקת השירות של היבואן הרשמי בטל. 03-5186372

כוון המסילה

ההליכון בנוי כך שהמסילה הנעה תישאר במרכז בעת השימוש בהליכון. עם זאת, נורמלי למסילה להיסחף קצת לכיוון צד כלשהו של ההליכון בעת השימוש, תלוי בסגנון ההליכה או הריצה של המתאמן. במקרה נטייה כזו לכיוון צד כלשהו, יש צורך בכוון.



ביצוע הכוון: השתמש במפתח ברגים 6 מ"מ (132) המסופק עם ההליכון. התחל את הכוון בבורג שבצד שמאל. הגדר וקבע את מהירות ההליכון ל-3 קמ"ש. היה מודע לכך שכוון קטן עשוי לעשות שינוי משמעותי, שלא תמיד נראה לעין באופן מיידי. אם המסילה קרובה

מדי לצד שמאל (נוטה שמאלה), סובב את הבורג רבע סיבוב ימינה (בכיוון השעון) והמתן מספר דקות עד שהמסילה תזוז מעט ימינה. לאחר מכן, המשך לבצע 1/4 סיבוב בכל פעם עד שהמסילה תתייצב במרכז. אם המסילה קרובה מדי לצד ימין, סובב את הבורג נגד כיוון השעון. יש לכוונן את המסילה באופן תקופתי בהתאם לשימוש ולמאפייני הריצה/הליכה אשר מתבצעות עליה. יש לעקוב כל הזמן ולדאוג שהמסילה תישאר ממורכזת ככל הניתן. ביצוע הכיוונונים הנדרשים יסייע לתחזוקה נכונה של המכשיר. המעקב אחרי המרכז הוא באחריות המשתמש.

שים לב: נזק למסילה כתוצאה מהידוק או מתיחת יתר או חוסר מירכוז אינו מכוסה במסגרת האחריות על המכשיר.

שימון המשטח ומסילת הריצה

ראשית, עליך לנקות היטב בין מסילת הגומי ומשטח העץ עליו היא נעה. השתמש במטלית נקיה, חולצת טריקו או מגבת חלקה. בחצי הדרך בין קצה ההליכון לבין מכסה המנוע, דחוף את המטלית מתחת למסילת הגומי עד שתוכל לתפוס אותה משני צידי המסילה. גרור את המטלית לאורך המסילה כולה פעם או פעמיים ולאחר מכן הסר את המטלית.

אין לשמן בעזרת אף חומר מלבד תרסיס סיליקון של היצרן. מומלץ שלא לשמן בנוזל סיכה אלא רק בתרסיס (שימון בנוזל סיכה עלול לגרום לנזילת הנוזל אל תוך חלקי חשמל פנימיים כאשר המכשיר נמצא במצב מקופל). ניתן להזמין תרסיס סיליקון ישירות מהיבואן בטל' 03-5186372

שמירה על משטח הריצה משומן כמומלץ תאריך את חיי ההליכון. כאשר חומר הסיכה מתייבש (או כאשר קיים ליכלוך בין המסילה למשטח) גובר החיכוך בין מסילת הגומי למשטח העץ ומפעיל לחץ על רכיבים פנימיים אחרים, דבר העלול לגרום לכשל של רכיבים יקרים אלה.

יש לשמן את המשטח במרווחי זמן קבועים כדי למנוע את ביטול האחריות על המכשיר.

המסילה והמשטח מגיעים משומנים מראש. יש לבצע שימון באופן קבוע לאחר 20 שעות של פעילות על המכשיר או אם המשטח יבש. מומלץ פעם בחודש לבדוק בין המסילה למשטח על מנת לוודא שאכן יש חומר סיכה על המשטח. אם בדקת ואין חומר סיכה, בצע את השימון למרות שנורת ה"Lube" לא נדלקה. אם הכל תקין, שמן רק כאשר נורת ה"Lube" מוארת על הצג. נורה זו תידלק אוטומטית לאחר 90 שעות שימוש. בצע את הליך השימון באופן הבא:

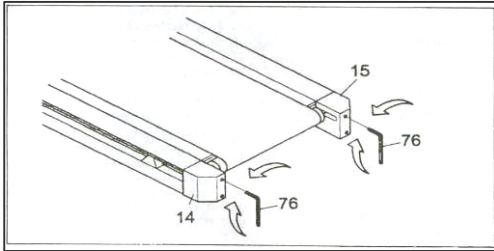
1. כבה את מתג ההפעלה ונתק את כבל החשמל משקע החשמל אליו הוא מחובר.
2. במרחק כחצי מטר מקצה מכסה המנוע, כרע ברך והרם את המסילה בעומק 10-15 ס"מ מהקצה שלה. התז את הסיליקון בצורת S בניצב למכסה המנוע.
3. חזור על התהליך בצד שממול.
4. חבר את כבל החשמל לשקע והפעל את מתג ההפעלה.
5. צעד על המסילה במהירות מתונה במשך 5 דקות על מנת לגרום לחומר להתפשט.
6. אם הודעת ה"Lube" עדיין מופיעה על הצג, בצע את ההליך הבא על מנת לאפסה:
 - א. לכניסה לתפריט Engineering mode ("מצב תיכנות") לחץ בו זמנית על מקשי Enter, Start ו-Stop ואז הכנס את מפתח הבטיחות. המשך את הלחיצה על המקשים עד שחלון ההודעות יציג תפריט Engineering mode ("מצב תיכנות") ואז לחץ על Enter על מנת להמשיך אליו.
 - ב. לחץ על מקש המהירות ▲ (או ▼ על מנת לחזור אחורה) עד להופעת האפשרות "Functions" (פונקציות) ואז לחץ Enter.
 - ג. לחץ על מקש המהירות ▲ עד להופעת האפשרות "Maintenance", לחץ על Enter כדי לאפס את תאורת ה"Lube".
 - ד. לחץ על Stop על כדי לצאת מ"מצב תיכנות" ולחדש את השימוש בהליכון.

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.

מרכז רצועת הריצה

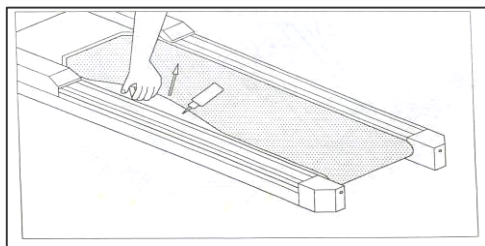


- במידה ובמהלך האימון רצועת הריצה סוטה מן המרכז ימינה או שמאלה עליך למרכז מחדש את הרצועה ולייצבה.
- פעולה זאת מתבצעת בשני שלבים, הראשון הוא החזרתה למרכז והשני הוא ייצובה - כך שלא תסטה שוב.
- קרא ההוראות במלואן וודא שכל השלבים ברורים לפני תחילת הטיפול ברצועה.

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.

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