מסלול ריצה חשמלי

ULTIMATE AP7



מדריך למשתמש

לקוח יקר, קרא מדריך בעיון לפני השימוש במכשיר.
שמור את המדריך לעיון עתידי.

תודה רבה! על רכישת הליכון זה שיעזור לך להתאמן בצורה נכונה ולשפר את הכושר הגופני שלך - וכל זאת בסביבה המוכרת לך.

אחריות: מכשיר זה יוצר מחומרים באיכות גבוהה. תעודת אחריות תסופק עם המכשיר. במקרה של סתירה או אי התאמה בין האמור במדריך זה לבין האמור בתעודת האחריות, יגברו הוראות תעודת האחריות ויחייבו את הצדדים. תנאי מוקדם לאחריות הוא הרכבה נכונה בהתאם להוראות ההפעלה. הובלה לקויה או שימוש לא ראוי עלולים לבטל את האחריות. האחריות תקפה לשנה אחת, החל מתאריך קבלת המוצר, אלא אם נרשם אחרת בתעודת האחריות. במקרה תקלה או פגם, אנא צור קשר עם שירות הלקוחות של היבואן בתוך תקופת האחריות של 12 חודשים מיום הרכישה. האחריות חלה על החלקים הבאים: שלדה, רכיבים אלקטרוניים, חיווט, ספוגים וגלגלים. האחריות אינה מכסה:

1. נזק שנגרם כתוצאה מתאונה, כוח חיצוני, שימוש לרעה.
2. תיקון, החלפת חלקים או טיפול על ידי גורמים שלא מטעם היבואן.
3. בלאי טבעי, תחזוקה לקויה, קורוזיה, הזנחה או טיפול שגוי במוצר.
4. אי-ציות להוראות ההפעלה.
5. מיועד לשימוש ביתי ופרטי בלבד. האחריות אינה חלה בשימוש חיצוני או מקצועי/מסחרי/חצי מסחרי.

ניתן להזמין שירות טכנאי משירות הלקוחות של היבואן. אנא ודא כי המידע הבא זמין ברשותך בעת ההזמנה: מספר דגם, מספר סידורי, שם המשווק, מסמך רכישה עם תאריך הרכישה, תיאור התקלה

היבואן: אביר ספורט בע"מ
מחלקת השירות:
WhatsApp: 035186372
Email: abir@abirsport.co.il

הוראות בטיחות כלליות

הושם דגש רב על בטיחות בתכנון ובייצור של מכשיר כושר זה. עם זאת, חשוב מאוד שתקפיד בקפידה על הוראות הבטיחות הבאות. לא נוכל לשאת באחריות לתאונות שנגרמו עקב חוסר תשומת לב להוראות.

כדי להבטיח את בטיחותך ולמנוע תאונות, אנא קרא את הוראות ההפעלה בעיון ובתשומת לב לפני השימוש במכשיר הכושר בפעם הראשונה.

1. התייעץ עם רופא המשפחה שלך לפני תחילת האימונים על מכשיר זה. אם ברצונך להתאמן באופן קבוע ואינטנסיבי, מומלץ לקבל את אישור רופא המשפחה. הדבר נכון במיוחד עבור משתמשים עם בעיות בריאותיות.
2. לאנשים בעלי מוגבלויות השימוש במכשיר רק באישור רופא ובנוכחות מטפל מוסמך.
3. משקל משתמש מקסימלי: 110 ק"ג
4. בעת השימוש במכשיר הכושר, לבש בגדים נוחים ורצוי נעלי ספורט. אין לנעול כפכפים! הימנע מלבישת בגדים רפויים העלולים להיתפס בחלקים הנעים של המכשיר.

5. הפסק את האימון מיד אם אתה חש ברע או אם אתה חווה כאב במפרקים או בשרירים. בפרט, שים לב לאופן שבו גופך מגיב לתוכנית האימונים. סחרחורת היא סימן לכך שאתה מתאמן באינטנסיביות רבה מדי בסימנים הראשונים של סחרחורת, שכב על הרצפה עד שתרגיש טוב יותר. לאחר מכן פנה לרופא שלך!
6. ודא שאין ילדים קרובים בזמן שאתה מתאמן על המכשיר. יש לאחסן את המכשיר במקום שילדים או חיות מחמד אינם יכולים להגיע אליו. את מפתח הבטיחות יש לאחסן בנפרד הרחק מהישג ידם של ילדים.
7. ודא שרק אדם אחד בכל פעם משתמש בהליכון.
8. לאחר הרכבת ההליכון בהתאם להוראות ההפעלה, ודא שכל הברגים והאומים מותקנים ומהודקים כראוי. השתמש רק באביזרים המומלצים ו/או מסופקים על ידי היבואן.
9. **אל תשתמש** במכשיר פגום או שאינו תקין !
10. הנח תמיד את המכשיר על משטח חלק, אופקי ויציב. לעולם אל תשתמש במכשיר בקרבת מים. ודא שאין חפצים חדים בקרבת ההליכון. במידת הצורך, הנח שטיח מגן (אינו כלול במכשיר) כדי להגן על הרצפה מתחת למכשיר, ושמור על מרווח פנוי של 2 מטר מאחורי ההליכון ו-1 מטר מצידיו מטעמי בטיחות.
11. היזהר שלא לקרב את הידיים והרגליים לחלקים נעים. אל תכניס שום חפץ או חומר לתוך פתחי המכשיר.
12. השתמש במכשיר רק למטרות המתוארות בהוראות הפעלה אלו. השתמש רק באביזרים המומלצים על ידי היצרן.
13. אם כבל החשמל פגום, **יש להחליפו** על ידי היבואן. למניעת סכנה, פנה למחלקת השירות של היבואן.

אמצעי בטיחות מיוחדים

מקור חשמל:

- להצבת ההליכון בחר מיקום קרוב לשקע החשמל.
- חבר תמיד את המכשיר לשקע תקני בעל מעגל מוארק ושאין מכשירים אחרים המחוברים אליו. אין להשתמש בכבל מאריך או במתאם שקע.
- הארקה לקויה של המכשיר עלולה לגרום לסכנת התחשמלות. במקרה שאינך יודע אם המכשיר מוארק כראוי בקש מחשמלאי מוסמך לבדוק את השקע. **אל תשנה את התקע המסופק עם המכשיר** אם אינו תואם לשקע שלך. בקש מחשמלאי מוסמך להתקין שקע מתאים.
- תנודות מתח פתאומיות עלולות לגרום נזק חמור להליכון. שינויי מזג אוויר או הפעלה וכיבוי של מכשירים אחרים עלולים לגרום למתחי שיא, מתח יתר או מתח הפרעה. כדי להגביל את סכנת הנזק להליכון, יש לצייד אותו בהתקן הגנה מפני מתח יתר (אינו כלול).
- הרחק את כבל החשמל מגלגלי המכשיר. אל תשאיר את כבל החשמל מתחת לרצועת ההליכה. אל תשתמש בהליכון עם כבל חשמל פגום או בלוי!
- נתק מהשקע לפני ניקוי או עבודות תחזוקה. תיקון המכשיר צריך להתבצע רק על ידי טכנאי שירות של היבואן. התעלמות מהוראות אלו תבטל אוטומטית את האחריות.
- בדוק את ההליכון לפני כל שימוש כדי לוודא שכל חלק פועל כהלכה.
- אל תשתמש בהליכון בחוץ, במרפסת, במוסך או תחת כל סוג של סככה. אל תחשוף את ההליכון ללחות גבוהה או לאור שמש ישיר.
- לעולם אל תשאיר את ההליכון ללא השגחה.

ודא שרצועת ההליכה תמיד מתוחה. הפעל את רצועת ההליכה לפני העלייה עליה.

אם כבל החשמל פגום, יש להחליפו על ידי היבואן, על מנת למנוע סכנה.

מכשיר זה אינו מיועד לשימוש על ידי אנשים (כולל ילדים) בעלי יכולות פיזיות, חושיות או שכליות מופחתות.

יש להשגיח ולוודא שילדים אינם משחקים עם המכשיר או נמצאים בקרבתו.

הרכבה

- לפני תחילת הרכבתה הליכון זה, קרא בעיון את שלבי ההתקנה. מומלץ גם לעיין בתרשים ההרכבה בטרם תחילת העבודה.
- הסר את כל חומרי האריזה והנח את החלקים השונים על משטח פנוי. פעולה זו תעניק לך תמונה כוללת של החלקים ותפשט את תהליך ההרכבה.
- אנא קח בחשבון שתמיד קיים סיכון לפציעה בעת שימוש בכלים וביצוע פעולות טכניות. אנא פעל בזהירות בעת הרכבת המכשיר.
- ודא שסביבת העבודה שלך נקייה מסכנות! לדוגמה, אל תשאיר כלים פזורים מסביב. ריכז את חומרי האריזה כך שלא יהוו סכנה. עטיפות ניילון ושקיות פלסטיק מפוזרות מהוות סכנת חנק עבור ילדים!
- הקפד לעיין בתרשימים, ולאחר מכן הרכב את המכשיר בהתאם לסדרת האיורים.
- על המכשיר להיות מורכב בקפידה על ידי אדם בוגר. במידת הצורך, בקש סיוע מאדם מבוגר נוסף בעל חוש טכני.

פריקה והרכבה

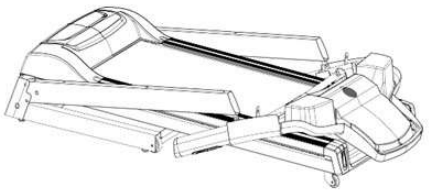
אזהרה: פעל בזהירות מרבית בעת הרכבת הליכון זה. אי-הקפדה על כך עלולה לגרום לפציעה.

הערה: כל מספר שלב בהוראות ההרכבה מסביר את הפעולה שתבצע. קרא והבן היטב את כל ההוראות לפני הרכבת ההליכון.

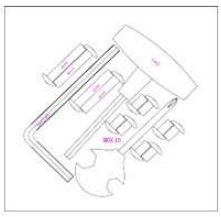
פרוק ובדוק את תכולת האריזה:

- הרם והסר את הארגז העוטף את ההליכון.
- ודא שהפריטים הבאים נמצאים בנמצא. אם אחד מהחלקים חסר, צור קשר עם היבואן:

גוף מרכזי
ערכת כלי עבודה/ברגים
מפתח בטיחות
בקבוקון סיליקון
מדריך למשתמש



Main body



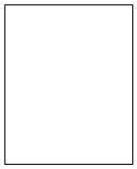
Hardware pack



Safety key



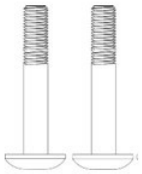
Silicon bottler



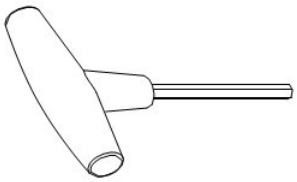
Manual

שקית ברגים וכלי עבודה

- בורג אלן חצי הברגה × 2 ((M8*50*20
- מפתח בצורת T (יח' 1)
- בורג אלן הברגה מלאה × 4 (15*8M)
- מפתח אלן 6S בצורת L (יח' 1)



Allen C.K.S. half thread screw×2 (M8*50*20)



T shaped wretch 1pcs



Allen C.K.S. full thread screw×4 (M8*15)



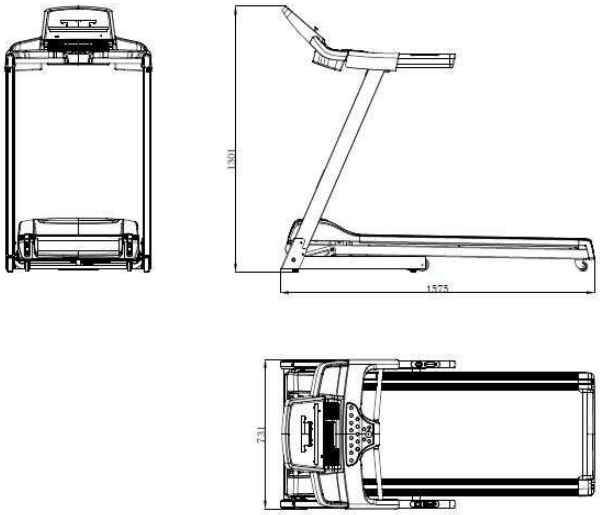
L Allen wrenchS6 1pcs

מבנה ההליכון

- לוח בקרה / צג (Console)
- מפתח בטיחות (Safety key)
- ידית אחיזה (Handle bar)
- עמוד ניצב (Upright post)
- מכסה מנוע (Motor cover)
- רצועת הליכה (Running belt)
- פס צד / מסילת צד (Side rail)
- מכסה אחורי (Rear cover)



מידע טכני

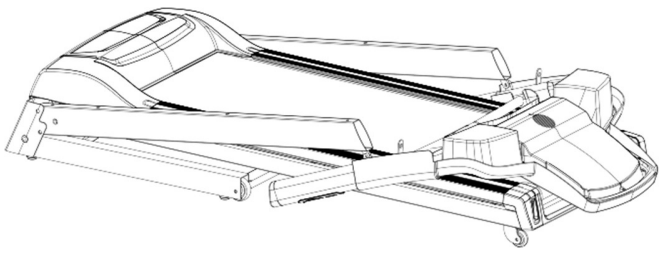


מידות במ"מ	מצב פתוח: 1380*735*1045
מידות במ"מ	מצב מקופל: 1301*735*1617
משטח ריצה	1250*440 מ"מ
מהירות	1.0 - 16.0 קמ"ש

*היצרן שומר לעצמו את הזכות לשנות את המוצר ללא הודעה מוקדמת.

הוראות הרכבה

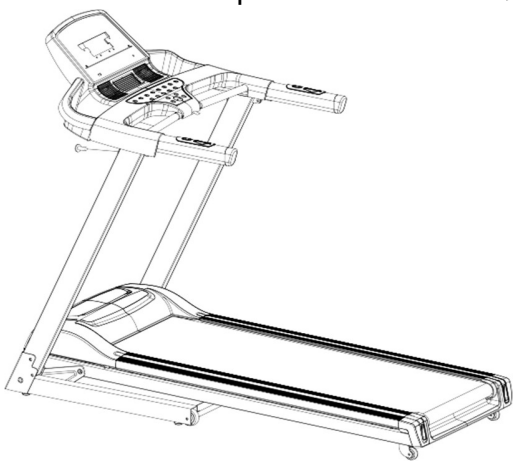
שלב 1: הוצא את המכשיר מהארגז והנח אותו על רצפה ישרה. (כפי שמוצג)



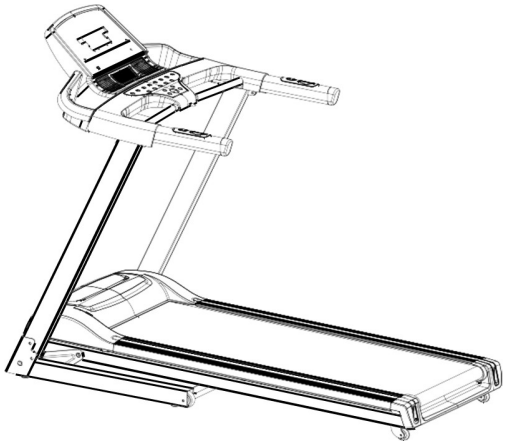
שלב 2: הכנס את עמוד התמיכה לתוך טבעת ההידוק משני צידי השלדה המרכזית בעזרת בורג אלן חצי הברגה 20*50*8M ובורג אלן הברגה מלאה 15*8M (ללא נעילה בשלב זה).



שלב 3: הצב את ידית האחיזה במצב אופקי (בהתאם לכיוון המופיע באיורים), ולאחר מכן חבר את לוח הבקרה ועמוד התמיכה באמצעות 2 יחידות של ברגי אלן הברגה מלאה 15*8M. (הדק את הברגים).



שלב 4: הדק וקבע את כל הברגים באמצעות כלי העבודה, ובזאת סיימת את ההרכבה.



הגדרת מיקום ההליכון בבית

יש להציב את ההליכון בסביבה נוחה ונגישה. הליכון זה עוצב כך שינצל שטח רצפה מינימלי וישתלב היטב בביתך.

- אל תציב את ההליכון בחוץ.
- אל תציב את ההליכון בקרבת מים או בסביבה בעלת רמת לחות גבוהה.
- ודא שכבל החשמל אינו מונח במסלול מעבר עמוס.
- אם החדר מרוצף בשטיח מקיר לקיר, בדוק את המרווח כדי לוודא שיש מרווח מספיק בין סיבי השטיח לבין משטח ההליכון. אם אינך בטוח, מומלץ להניח שטיחון מתחת להליכון.
- מקם את ההליכון במרחק של לפחות 130 ס"מ מטרים מקירות או מרהיטים.
- השאר אזור בטיחות פנוי של 2 מטרים על 1 מטר מאחורי ההליכון, כך שתוכל לעלות ולרדת מההליכון בקלות מבלי להילכד במקרה חירום.

לעיתים, לאחר שימוש ממושך, תמצא אבק שחור דק מתחת להליכון שלך. זהו בלאי טבעי ואינו אומר שיש בעיה כלשהי בהליכון. ניתן להסיר אבק זה בקלות בעזרת שואב אבק. אם ברצונך למנוע מאבק זה להגיע לרצפה או לשטיח שלך, הנח שטיחון מתחת להליכון.

שימוש במעגל חשמלי ייעודי - שקע המכשיר צריך להיות על מעגל חשמלי ייעודי של **10 אמפר** לפחות.
חשוב במיוחד שציוד חשמלי רגיש (כגון מחשב או טלוויזיה) לא יחוברו לאותו מעגל חשמלי.
אין להשתמש במתאם שקעים ו/או בכבל מאריך!

זהירות! ודא שמשטח ההליכה מפולס. מיקום ההליכון על משטח לא ישר עלול לגרום נזק למערכת האלקטרונית.

הפעלת המכשיר ותחילת אימון

חבר את כבל החשמל לשקע חשמל של **10 אמפר**. העבר את המתג למצב פועל ("ON"). המסך יידלק ויישמע צליל התראה.

מפתח בטיחות ותפס

מפתח הבטיחות נועד לנתק את אספקת החשמל הראשית להליכון במקרה של נפילה. לפיכך, מפתח הבטיחות מתוכנן להביא את ההליכון לעצירה מיידית. במהירויות גבוהות, עצירה מוחלטת ומיידית עלולה להיות לא נעימה ואף מסוכנת במידת מה. לכן, השתמש במפתח הבטיחות לעצירת חירום בלבד. לכן, כדי להביא את ההליכון לעצירה מוחלטת בבטחה ובנוחות, השתמש בכפתור העצירה האדום. ההליכון לא יפעל אלא אם מפתח הבטיחות מוכנס כראוי למחזיק המפתח במרכז לוח הבקרה. יש לחבר את התפס (קליפס) שבקצה השני של מפתח הבטיחות לחגורה או לחולצה באזור הבטן, כך שבמקרה של נפילה תמשוך את המפתח מלוח הבקרה, מה שיעצור את ההליכון באופן מיידי כדי להגן מפציעה. למען בטיחותך, לעולם אל תשתמש בהליכון מבלי שווידאת שתפס מפתח הבטיחות מחובר היטב לבגדיך (כדי לוודא שהוא לא יתנתק מבגדיך - נסה למשוך את התפס).

עלייה וירידה מההליכון

פעל בזהירות בעת עלייה או ירידה מההליכון. חובה להחזיק בידיות האחיזה בעת העלייה והירידה. בעת העלייה על ההליכון, אל תעמוד על רצועת ההליכה, אלא פסק את רגליך כך שכל כף רגל מונחת על מסילת צד אחרת של

משטח ההליכון. חבר את תפס הבטיחות לבגדיך ואת מפתח הבטיחות למקומו על לוח הבקרה. הפעל את ההליכון במהירות נמוכה מ-3 קמ"ש והעבר את כף רגלך אל הרצועה רק לאחר שהיא החלה לנוע במהירות איטית וקבועה. במהלך האימון, הקפד שגופך וראשך יפנו קדימה בכל עת. לעולם אל תנסה להסתובב על ההליכון כאשר רצועת ההליכה עדיין נעה. בסיום האימון, עצור את ההליכון על ידי לחיצה על כפתור העצירה האדום. המתן עד שההליכון יעצור לחלוטין לפני שתנסה לרדת ממנו. החזק בידיות המכשיר בכל זמן האימון.

אזהרה! אין להשתמש בהליכון זה מבלי לחבר תחילה את תפס הבטיחות לבגדיך.

זהירות! למען בטיחותך, עלה על הרצועה רק כאשר המהירות אינה עולה על 3 קמ"ש.

קיפול ההליכון

1. החזר את השיפוע למצב אופקי (0%).
2. נתק משקע החשמל לפני הקיפול.
3. הרם את משטח ההליכה עד שיהיה מקביל לעמוד האנכי והצילינדר (גליל) יינעל במקומו.
4. זהירות: בדוק כדי לוודא שמנגנון הנעילה של הצילינדר ננעל כראוי.

פתיחת ההליכון

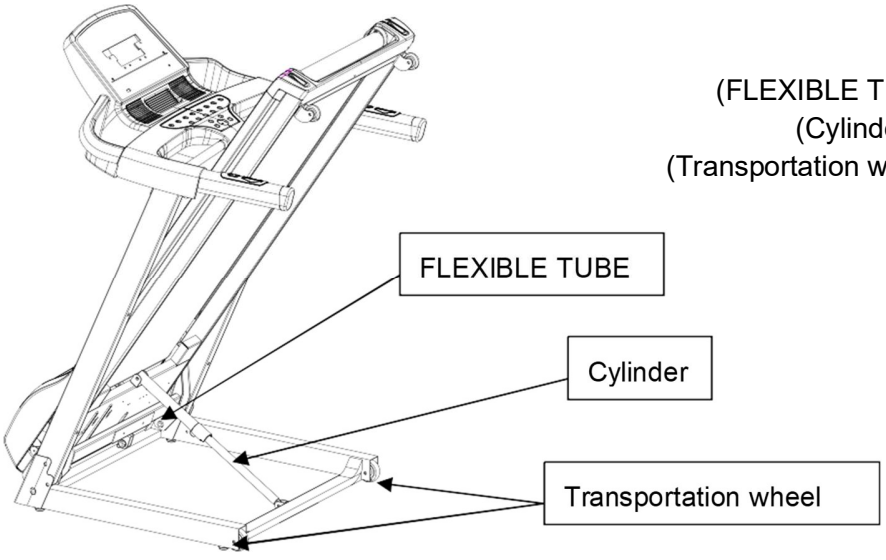
1. הנח יד אחת על ידית האחיזה, והשתמש ביד השנייה כדי לדחוף את החלק העליון של משטח ההליכה קדימה.
2. לחץ עם כף רגל אחת על החלק האמצעי של הצילינדר (גליל) כדי לשחרר את מנגנון הנעילה.
3. אפשר למשטח להתחיל לרדת באיטיות לפני שתשחרר את ידיך.

הזזת ההליכון

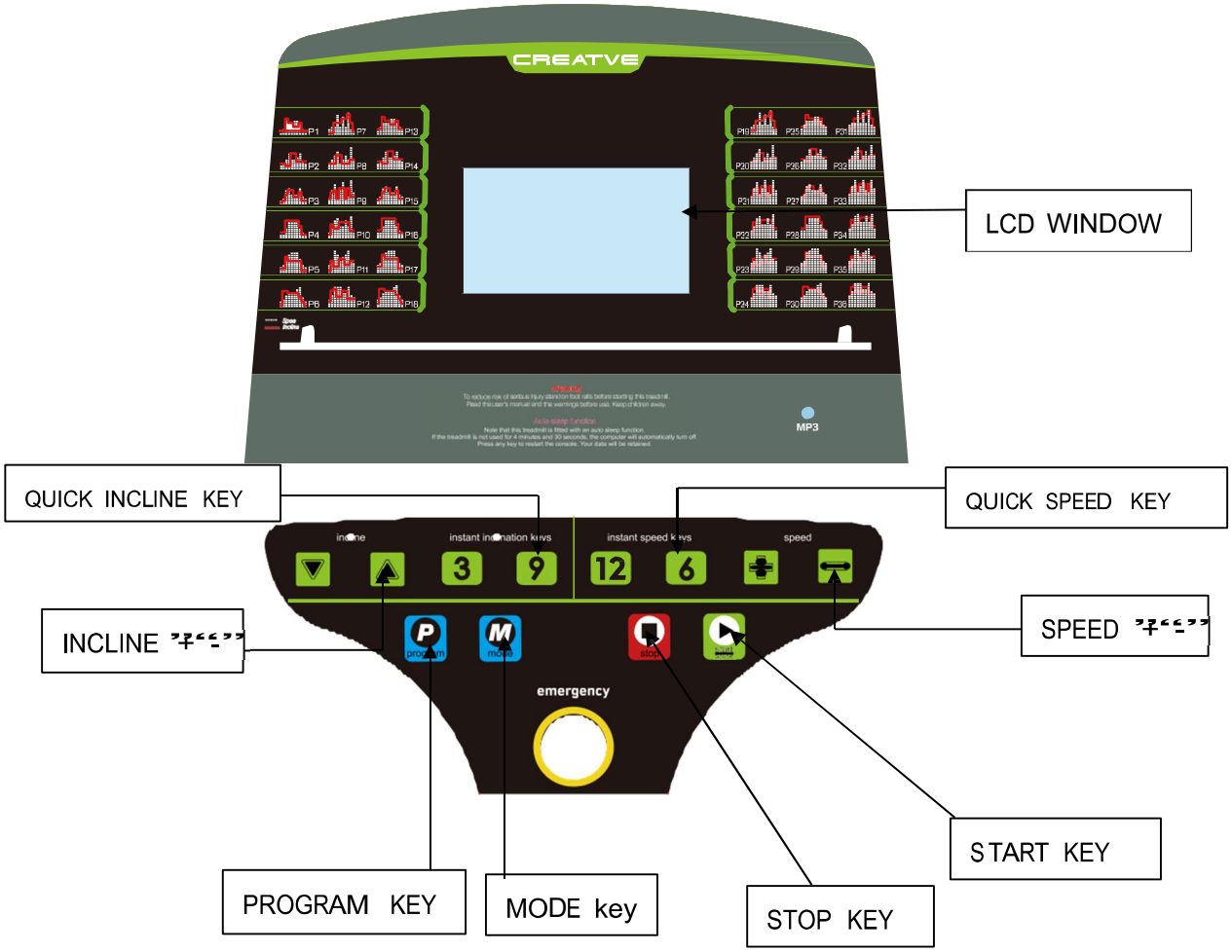
ניתן לשנע את ההליכון בבטחה בבית במצבו המקופל באמצעות גלגלי הנשיאה. אחוז בחוזקה בידיות האחיזה בשתי ידיים, משוך את ההליכון לכיוונך, ולאחר מכן, כאשר הוא נשען על הגלגלים, גרור או דחוף אותו באיטיות.

תוויות התרשים:

- צינור גמיש (FLEXIBLE TUBE)
- גליל / צילינדר (Cylinder)
- גלגל שינוע (Transportation wheel)



לוח הבקרה (צג ההליכון)



I)): **הגדרות עיקריות**

1.1: הוראות פונקציות המחשב:

P0: תכנית אימון משתמש

P1-P36: תכניות מובנות מוגדרות מראש

U01-U03: תכניות המוגדרות על ידי המשתמש

FAT: פונקציית מד אחוז שומן גוף

1.2: מסך תצוגה LCD בגודל 12.7 ס"מ.

1.3: טווח מהירות: 1.0~16.0 קמ"ש.

1.4: טווח שיפוע: 0~12%.

1.5: מנגנוני הגנה מפני עומס יתר, מתח יתר, מוגן פיצוץ, מניעת חריגות מהירות והפרעות אלקטרומגנטיות.

1.6: פונקציית אבחון עצמי וצלילי אזהרה.

1.7: Bluetooth - בלוטות'

II)): **הוראות חלון התצוגה (LCD):**
2.1: חלון "מרחק" (DISTANCE): מציג את הערך המספרי של המרחק.
2.2: חלון "קלוריות" (CALORIES): מציג את הערך המספרי של הקלוריות.
2.3: חלון "זמן" (TIME): מציג את הערך המספרי של הזמן.
2.4: חלון "מהירות" (SPEED): מציג את הערך המספרי של המהירות.
2.5: חלון "דופק" (PULSE): מציג את הערך המספרי של הדופק.
2.6: חלון "שיפוע" (INCLINE): מציג את הערך המספרי של השיפוע.

III)) **הוראות לחצנים:**
3.1: לחצן "תוכנית" (PROG): מקש בחירת תוכנית: כאשר ההליכון במצב עצירה, ניתן לבחור במחזוריות בין התוכנית הידנית ל-"FAT→U1~U3→P1-P36" לפי בחירתך. המהירות שמוגדרת כברירת מחדל בתוכנית הידנית היא 1.0 קמ"ש, והמהירות המרבית היא 16 קמ"ש.
3.2: לחצן "מצב" (MODE): מקש בחירת מצב: כאשר ההליכון במצב עצירה, הגדר את המצב המועדף עליך. ניתן לבחור במחזוריות בין ספירה לאחור של זמן ← ספירה לאחור של קלוריות ← ספירה לאחור של מרחק ← מצב רגיל. הגדרת ברירת המחדל לזמן היא 30 דקות בתוכניות 36P1-P. לא ניתן לבחור במחזוריות את פריט ה-FAT (אחוזי שומן) כאשר נמצאים במצב FAT.
3.3: לחצן "התחלה/השהיה" (START/PAUSE): כאשר ההליכון במצב עצירה, לחץ על מקש ה-START כדי להפעיל את ההליכון. לחיצה על מקש "START" במהלך הריצה תשהה את פעולתו.
3.4: לחצן "עצירה" (STOP): כאשר ההליכון פועל, ניתן לעצור אותו בהדרגה על ידי לחיצה אחת על מקש ה-STOP. כאשר חלון ה-LCD מציג הודעת שגיאה (ERR), לחץ על מקש העצירה כדי לנקות את הודעת השגיאה. כאשר ההליכון פועל, שתי לחיצות על מקש "STOP" יגרמו לעצירת חירום.
3.5: לחצן "מהירות +" (+ Speed): העלאת המהירות במהלך הריצה. הגדלת הערך בעת בדיקת אחוזי שומן בגוף.
3.6: לחצן "מהירות -" (- Speed): הפחתת המהירות במהלך הריצה. הקטנת הערך בעת בדיקת אחוזי שומן בגוף.
3.7: לחצני "קיצור דרך למהירות" (QUICK SPEED): כאשר ההליכון פועל, ניתן להאיץ ישירות על ידי לחיצה על לחצני קיצור הדרך למהירות "6" או "12".
3.8: לחצן "שיפוע +" (+ Incline): הגדלת השיפוע על ידי לחיצה על מקש זה.
3.9: לחצן "שיפוע -" (- Incline): הקטנת השיפוע על ידי לחיצה על מקש זה.
3.10: לחצן "קיצור דרך לשיפוע" (QUICK INCLINE): כאשר ההליכון פועל, ניתן להגדיל את השיפוע ישירות על ידי לחיצה על מקשי קיצור הדרך לשיפוע "3" או "9".

VI)): **פונקציית מפתח בטיחות:**
בכל מצב עבודה - שליפת מפתח הבטיחות תגרום לתצוגה להראות "7E" ולזמזם להשמיע צפצוף "די-די-די".
לאחר מכן, החזר את מפתח הבטיחות למקומו כראוי, כל הנורות ידלקו למשך 2 שניות, ואז המכשיר יעבור למצב הפעלה ידנית (שווה ערך לאיפוס מחדש).

V)) **הוראות הפעלה:**
5.1: חבר את כבל החשמל לשקע חשמל של 10 אמפר. העבר את המתג למצב פועל ("ON"). המסך יידלק ויישמע צליל התראה.
5.2: הנח את מפתח הבטיחות במיקום הנכון והפעל את לוח הבקרה. תאורת חלון ה-LCD תידלק, יישמע צפצוף, וההליכון ייכנס למצב רגיל "P0"
5.3: לחץ על מקש "PROG" ("תוכנית") כדי לבחור במחזוריות את התוכניות P0-P36, U01, U02, U03, FAT.

א) "P0" תוכנית משתמש - לחץ על מקש "MODE" ("מצב") כדי לבחור במחזוריות בין 4 מצבי אימון. המשתמש יכול לבחור את המהירות והשיפוע. מהירות ברירת המחדל היא 1.0 קמ"ש, שיפוע ברירת המחדל הוא 0%.

מצב אימון 1: ספירה. הזמן, המרחק והקלוריות נספרים כלפי מעלה. פונקציית הבחירה סגורה.

מצב אימון 2: ספירה לאחור של זמן. תחת בחירה זו, חלון הזמן יהבהב, לחץ על "+" או "-" כדי לשנות את הערך. הטווח הוא 5-99 דקות. ברירת המחדל היא 30:00.

מצב אימון 3: ספירה לאחור של מרחק. תחת בחירה זו, חלון המרחק יהבהב, לחץ על "+" או "-" כדי לשנות את הערך. הטווח הוא 1.0-99.0 ק"מ. ברירת המחדל היא 1.0 ק"מ.

מצב אימון 4: ספירה לאחור של קלוריות. תחת בחירה זו, חלון הקלוריות יהבהב, לחץ על "+" או "-" כדי לשנות את הערך. הטווח הוא 20-990 קלוריות. ברירת המחדל היא 50 קלוריות.

ב) "P1-P36" תוכניות מוגדרות מראש. מיועדות למצב ספירה לאחור של זמן בלבד. תחת בחירה זו, חלון הזמן יהבהב, לחץ על "+" או "-" לבחירה. הטווח הוא 5-99 דקות. ברירת המחדל היא 30:00. לחץ על מקש "MODE" כדי לחזור להגדרות ברירת המחדל.

ג) FAT: בדיקת אחוזי שומן בגוף. במצב FAT, על ההליכון להיות במצב עצירה.

5.4: לחץ על "START" ("התחלה") לאחר הגדרת מצב האימון, המסך יציג ספירה לאחור של 5 שניות, מלווה בחמישה צלילי התראה. לאחר סיום הספירה לאחור ל-1, ההליכון יתחיל לפעול לאיטו ויאיץ באיטיות למהירות המוצגת, ולאחר מכן יפעל בצורה חלקה במהירות קבועה.
א) במהלך הריצה, לחץ על "+", "-" או "לחצן מהירות מהירה" כדי להתאים למהירות הרצויה.
ב) עבור תוכניות P1-P36, המהירות והשיפוע מחולקים ל-10 מקטעים. לכל מקטע יש משך זמן זהה. המהירות שתיבחר תהיה זמינה במקטע הנוכחי. לפני המעבר למקטע הבא, יישמעו מראש 3 צפצופים. עם סיום 10 המקטעים, המנוע יעצור בליווי צליל התראה ארוך.
ג) לחיצה על מקש "START" בזמן שהמכשיר פועל תשהה את הפעולה. לחיצה נוספת על מקש "START" תחדש את הפעולה, ונתוני האימון ימשיכו להישמר ולהיספר.

5.5: לחיצה על מקש "STOP" ("עצירה") בזמן ריצה תעצור את ההליכון בהדרגה. כל הנתונים יחזרו למצב ברירת המחדל.

5.6: לחיצה על מקשי "Incline +/-" ("שיפוע +/-") או "QUICK INCLINE" (מקשי קיצור דרך לשיפוע) תשנה את זווית משטח הריצה לשיפוע הרצוי.
5.7: בכל מצב, שליפת מפתחות הבטיחות תגרום לחלון להציג "E7" ולזמזם להשמיע צפצוף. ההליכון ייעצר.
5.8: הבקר של המכשיר מנטר את הפעילות בכל עת. ההליכון ייעצר ברגע שיתרחש מצב חריג. החלון יציג הודעת שגיאה (ERR) ויישמע צפצוף.
5.9: כאשר החלון מציג הודעת שגיאה (ERR), לחיצה על מקש "stop" ("עצירה") תמחק את הודעת השגיאה.

5.10: FAT - פונקציית אחוזי שומן בגוף (BODY FAT)
כאשר ההליכון במצב עצירה, לחץ על מקש "PROG" ("תוכנית") עד לבחירת "FAT" וכניסה לפונקציית אחוזי שומן, ולאחר מכן לחץ על מקש "MODE" ("מצב") כדי להגדיר את הפרמטרים.
א) **F1** מציין מין: 1 (זכר), 2 (נקבה). אם החלון מציג 1, בחר "זכר" (Male), ערך ברירת המחדל הוא זכר.
ב) **F2** מציין גיל: הטווח הוא 99-1, וערך ברירת המחדל הוא 25.
ג) **F3** מציין גובה: הטווח הוא 220-100 ס"מ, וערך ברירת המחדל הוא 170 ס"מ.
ד) **F4** מציין משקל: הטווח הוא 150-20 ק"ג, וערך ברירת המחדל הוא 70 ק"ג.
ה) **F5** מציין מדד מסת גוף (BMI), מראה שסיימת להגדיר את הפריטים ונכנסת לפונקציית אחוזי השומן. הנח את שתי הידיים על חיישני הדופק שבידיות האחיזה, המתן 4 שניות, והחלון יציג את ה-BMI.
תוצאות לדוגמה: עבור אנשים מאסיה, BMI מתחת ל-18 הוא תת-משקל; בין 18 ל-24 הוא משקל תקין; בין 25 ל-28 הוא עודף משקל; ומעל 29 נחשב להשמנת יתר.

VI)) **תוכנית משתמש (USER program):**
להליכון שלושה מצבי משתמש: USER01, USER02 ו- USER03, הניתנים להתאמה על ידי המשתמש עצמו. לחץ על מקש "PROG" כדי לבחור במחזוריות את התוכניות U01~U03. לחץ על "MODE" כדי להגדיר את הפרמטרים; המשתמש יכול להגדיר בעצמו 10 מקטעים ייעודיים של מהירות ושיפוע. לאחר הגדרת הפרמטרים, לחץ על "START" ("התחלה") כדי להפעיל את ההליכון. התוכנית הייעודית של המשתמש תישמר אוטומטית לשימוש בפעם הבאה.

VII)) **בקרת דופק (HRC) (אופציונלי)**

הגדרה: HRC הוא מצב מהירות המאפשר להגדיר את הדופק ולהתאים את המהירות באופן אוטומטי על ידי מד דופק אלחוטי. המערכת מבוססת על קריאת הדופק האלחוטי.

ברירת המחדל של פונקציית ה-HRC מחולקת לשלוש קבוצות; הגבלת המהירות של HRC1, HRC2 ו- HRC3 היא 9 קמ"ש, 11 קמ"ש ו-13 קמ"ש בהתאמה.

בפונקציית HRC ניתן להגדיר את טווח השיטות, הסדר והפרמטרים. כאשר אתה לוחץ על לחצן התוכנית (program) כדי להציג את ה-HRC, לחץ על לחצן המצב (mode) כדי לאשר ולעבור לקבוצת ההגדרות הבאה. התוכנית יכולה להתחיל כאשר תלחץ על לחצן המהירות כדי להגדיר את סט הפרמטרים הסופי.
א: טווח גילאים: 80-15 שנים, ברירת המחדל היא 25 שנים.
ב: נוסחת דופק מטרה: (220 - גיל המשתמש) X 0.6 (כלומר, 220 פחות גיל המשתמש, והתוצאה כפול 0.6)
ג: טווח התיקון של דופק המטרה: 180-80
ד: זמן ברירת המחדל הוא 30 דקות. טווח התיקון: 99-5 דקות.

שינוי מהירות:
א: תדירות השינוי, ה-HRC בודק את הדופק פעם ב-30 שניות (כאשר הדופק מוצג).
ב: כאשר דופק המשתמש נמוך מדופק המטרה ב-30 פעימות לדקה, המהירות תעלה ב-2.0 קמ"ש.
ג: כאשר דופק המשתמש נמוך מדופק המטרה ב-29-6 פעימות לדקה, המהירות תעלה ב-1.0 קמ"ש.
ד: כאשר דופק המשתמש גבוה מדופק המטרה ב-30 פעימות לדקה, המהירות תרד ב-2.0 קמ"ש.
ה: כאשר דופק המשתמש גבוה מדופק המטרה ב-29-6 פעימות לדקה, המהירות תרד ב-1.0 קמ"ש.
ו: כאשר דופק המשתמש גבוה או נמוך מדופק המטרה בטווח של 5-0 פעימות לדקה, המהירות לא תשתנה.

במצבים הבאים, ההליכון יאט למהירות הנמוכה ביותר תוך 20 שניות, ולאחר מכן ייעצר לאחר ריצה של 15 שניות במהירות הנמוכה ביותר, וישמיע צליל התראה פעם בשנייה:
א: לא התקבלה קריאת דופק במשך דקה אחת.
ב: הדופק גרם להורדת המהירות עד למהירות הנמוכה ביותר.
ג: הדופק גבוה מתוצאת החישוב של 220 פחות גיל המשתמש.

לא ניתן להוריד את המהירות אל מתחת למהירות הנמוכה ביותר. לדוגמה: אם המהירות הנמוכה ביותר היא 1.0 קמ"ש, המהירות תישאר 1.0 קמ"ש גם כאשר מנסים להפחית את המהירות מ-1.6 קמ"ש ל-1.0 קמ"ש.

השיפוע אינו נשלט על ידי מערכת בקרת הדופק, וניתן לכוון אותו באופן ידני.

המהירות ההתחלתית היא 1.0 קמ"ש, ולא ניתן לשנות את המהירות על ידי פונקציית בקרת הדופק לפני שחלפה דקה אחת מתחילת הריצה.

טבלת מהירויות ב-36 התוכניות המובנות:

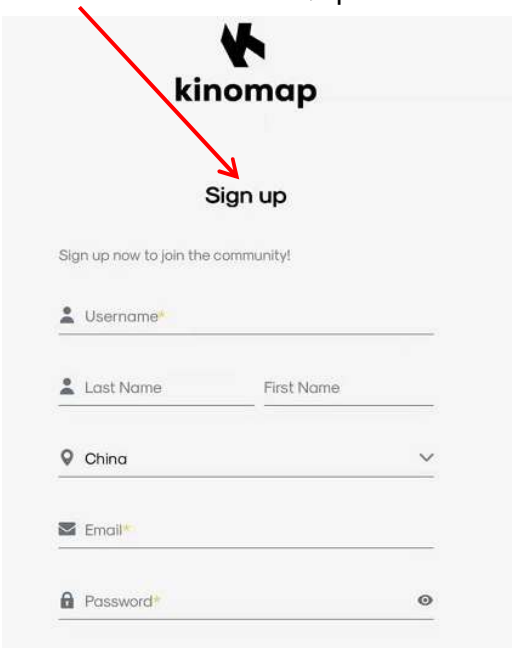
PROG. / SEG.	CLS.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	SPEED	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	SPEED	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	SPEED	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	SPEED	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINE	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINE	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	SPEED	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINE	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	INCLINE	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	SPEED	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	INCLINE	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	SPEED	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	INCLINE	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	SPEED	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	INCLINE	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6

P21	SPEED	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINE	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	SPEED	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	INCLINE	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	SPEED	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	INCLINE	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	SPEED	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	INCLINE	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	SPEED	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINE	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	SPEED	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	SPEED	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINE	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
P29	SPEED	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	SPEED	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	INCLINE	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	SPEED	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	INCLINE	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
P32	SPEED	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	INCLINE	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	SPEED	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	INCLINE	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	SPEED	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	INCLINE	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	SPEED	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINE	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	SPEED	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINE	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6

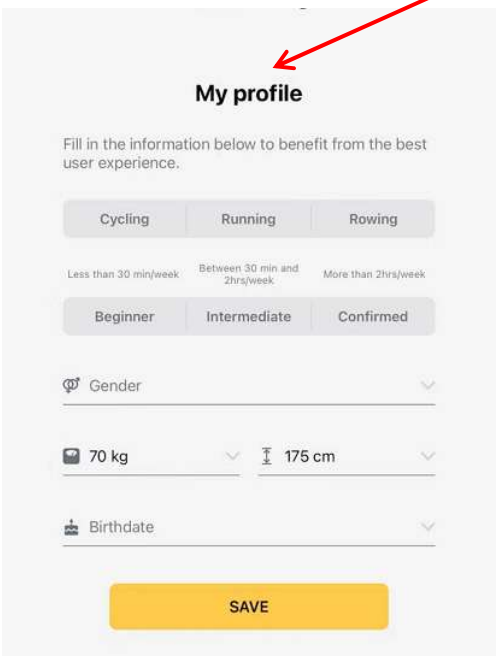
פונקציית BLUETOOTH

1. התחברות לאפליקציית KINOMAP:

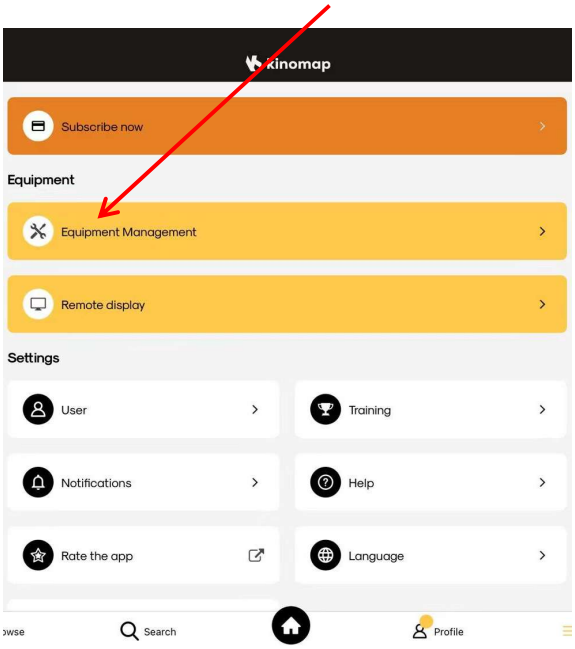
1.1 הכנס לאפליקציית KINOMAP ולחץ על האפשרות להרשמה ויצירת חשבון חדש.



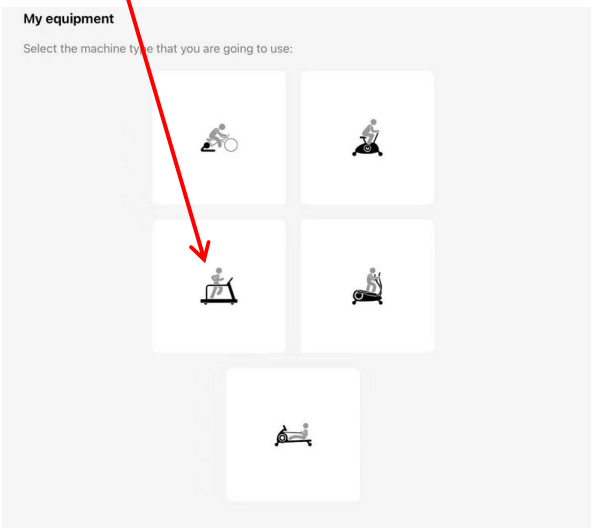
1.2 לחץ על ADD MY FITNESS EQUIPMENT (הוסף את ציוד הכושר שלי) כדי לעבור לשלב הבא והקלד את פרטי הפרופיל שלך

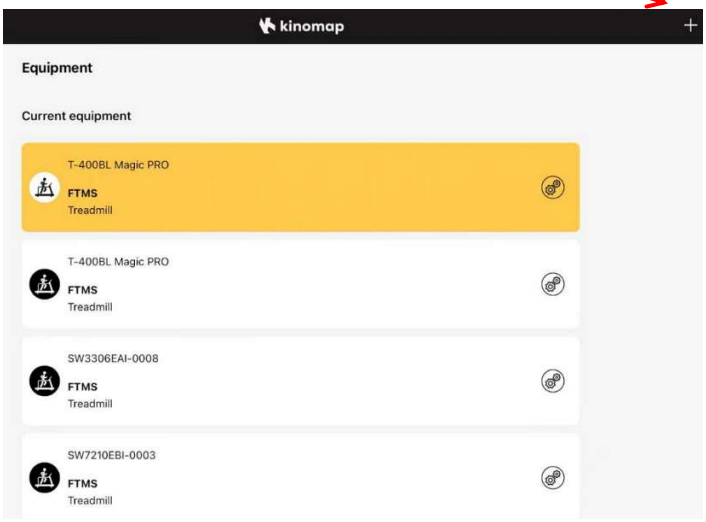


1.3 בחר את EQUIPMENT MANAGEMENT (ניהול ציוד כושר) להוספת מכשיר חדש.

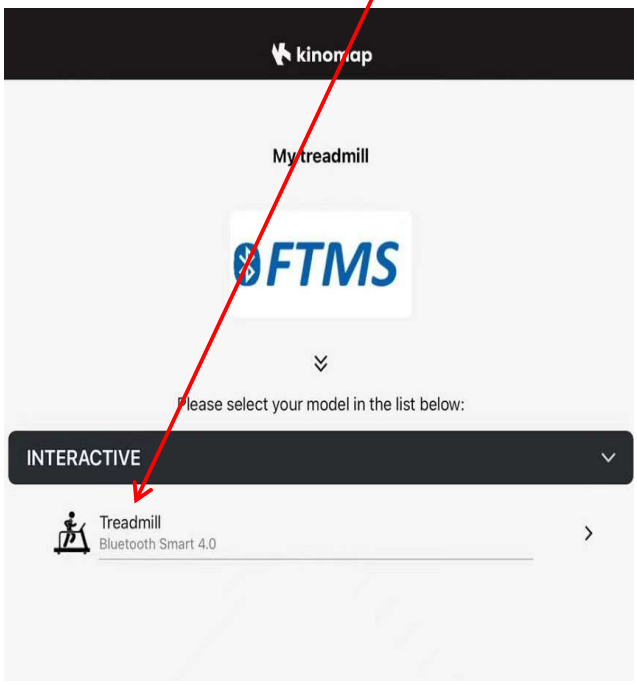


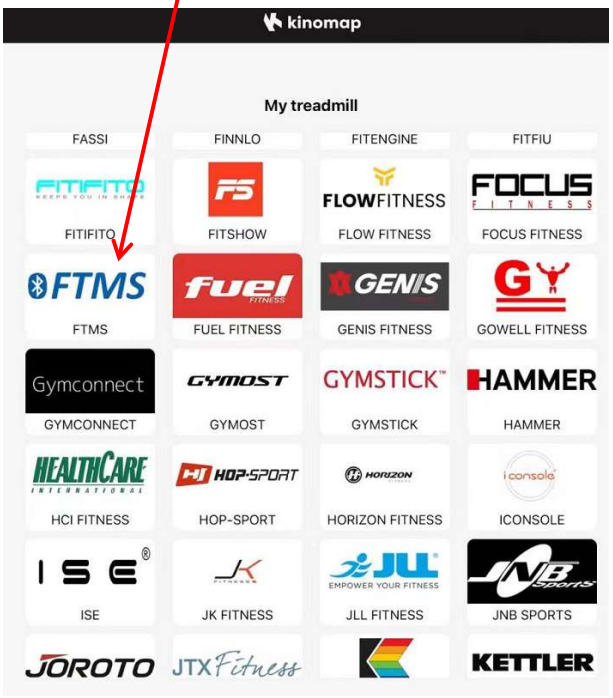
1.4 לחץ על סמל ה-"+" בפינה הימנית העליונה. בדף החדש שייפתח, לחץ על הסמל בצורת הליכון



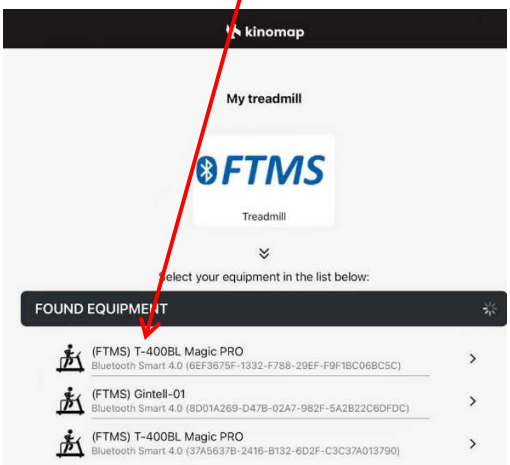


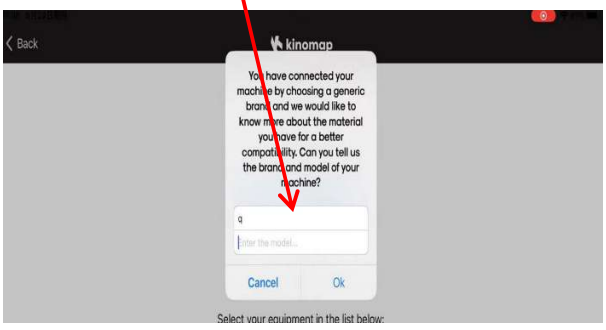
1.5 מצא ולחץ על הסמל FTMS ולאחר מכן בחר באפשרות TREADMILL (הליכון)



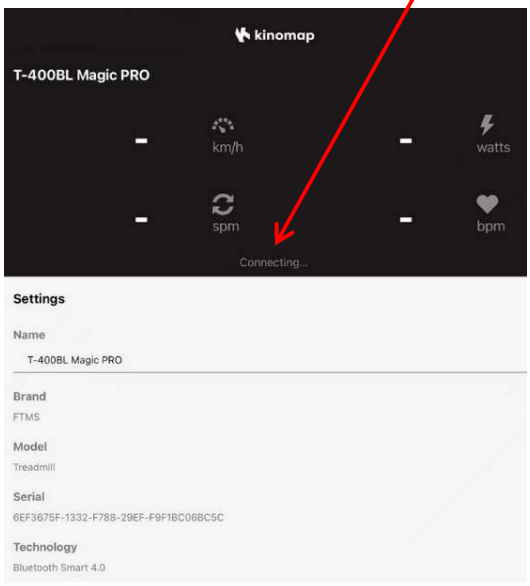


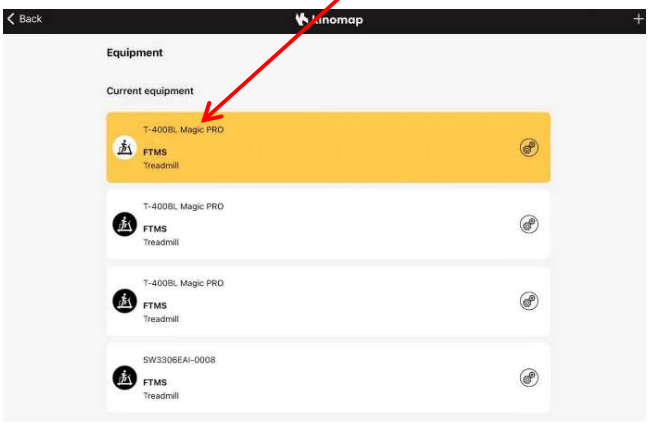
1.6 במסך זה יופיע שם מכשיר הבלוטות' (**לדוגמא**: T-400BL MAGIC PRO). לחץ עליו ואז תופיע בקשה להזין את שם המותג והדגם. ניתן לקבוע אותם באופן חופשי.



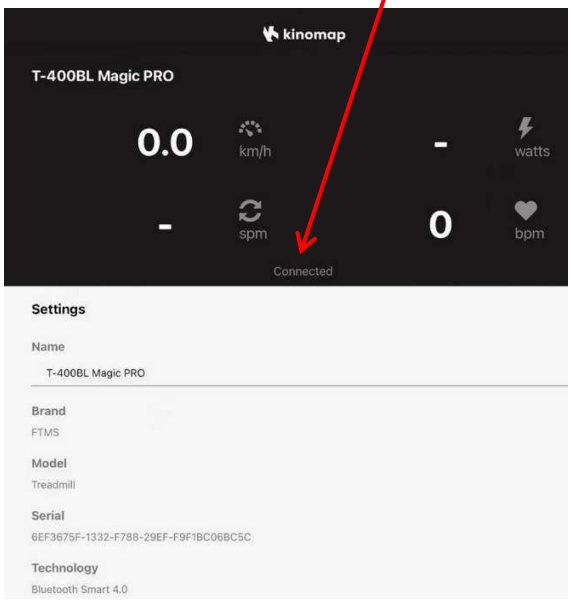


1.7 לאחר סיום ההגדרה, האפליקציה תחזור אוטומטית למסך הקודם. ברשימת ציוד הכושר, לחץ על המכשיר שזה עתה קישרת, ואז תופיע הודעה CONNECTING (מתחבר לבלוטות')



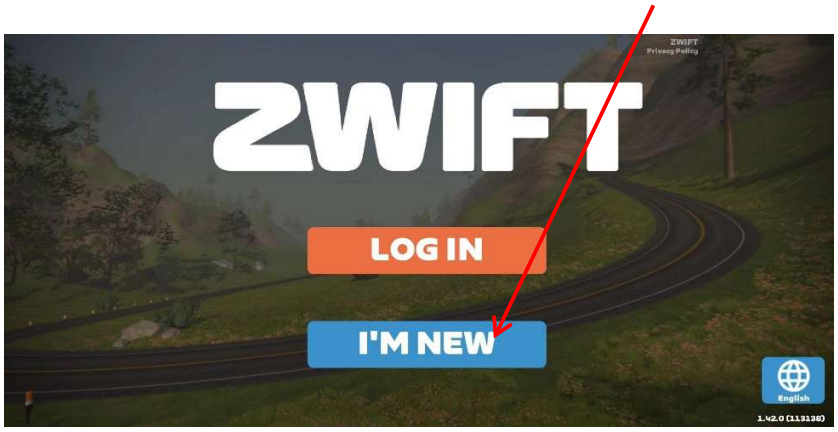


1.8 המתן 2-5 שניות. לאחר מכן תוצג הודעת CONNECTED (מחובר), ועל צג המכשיר תופיע התצוגה BLU , המעידה על חיבור בלוטות' מוצלח.

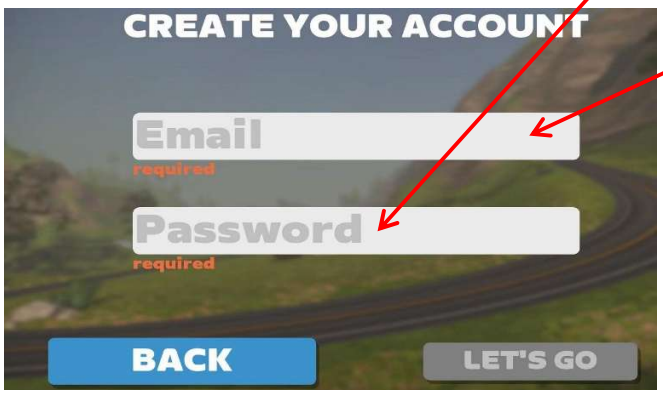


2 . התחברות לאפליקציית ZWIFT:

2.1 לחץ על I'M NEW (אני משתמש חדש) כדי להירשם וליצור חשבון.

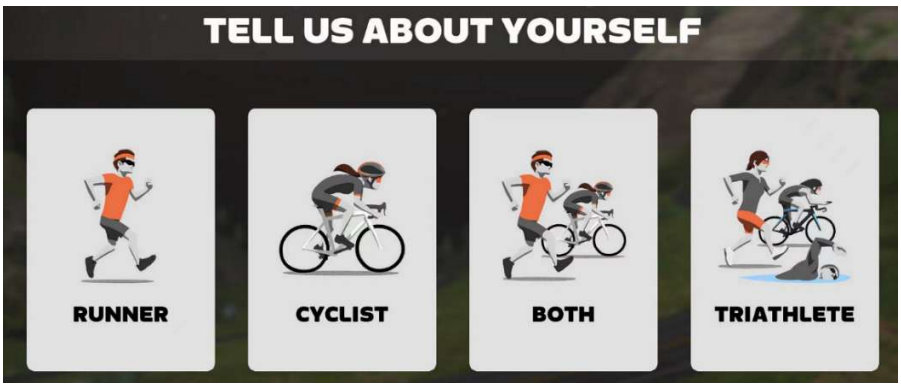


2.2 הקלד את שם המשתמש, האימייל והסיסמא. חשוב: על הסיסמא להכיל אותיות, ספרות ותווים שונים, כגון @ כדי לעבור אימות בהצלחה.

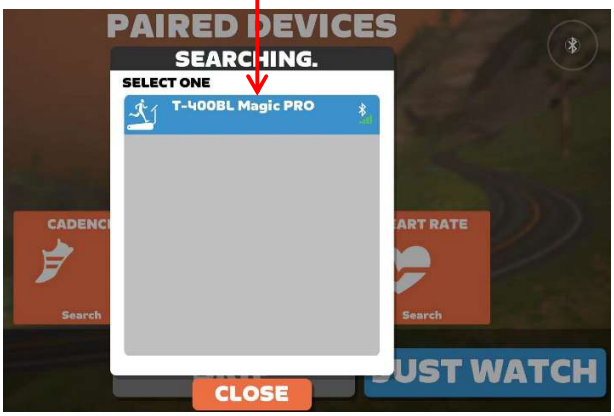


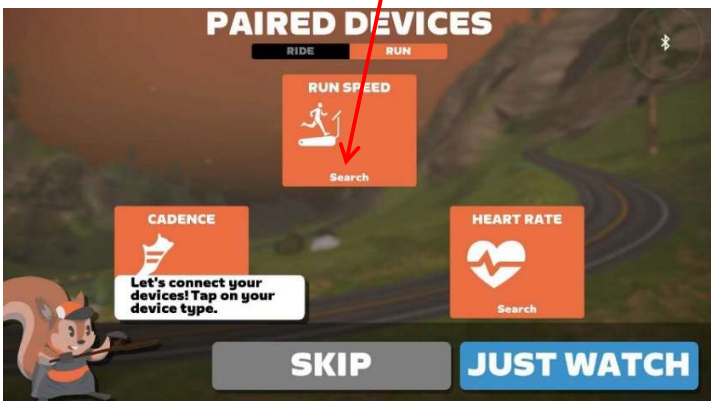


2.3 לאחר ההרשמה, יופיע דף בחירה. לחץ על אחת מהאפשרויות כדי להמשיך

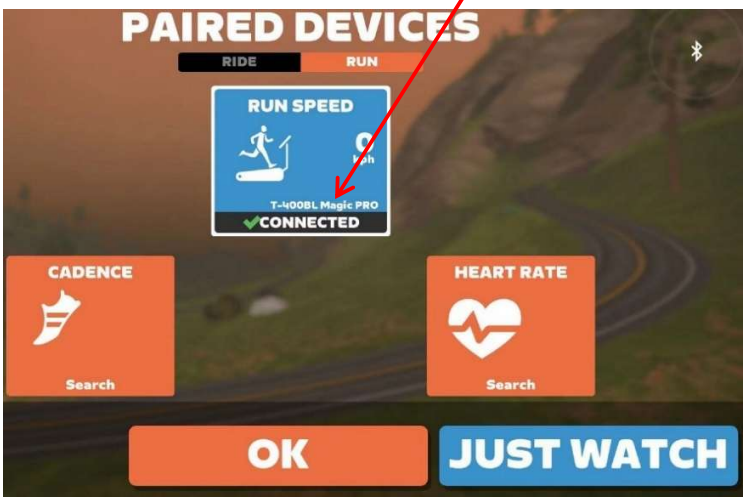


2.4 לחץ על SEARCH (חיפוש) בראש המסך, ובחר בשם מכשיר הבלוטות' המופיע בצג ההליכון שלך (בדוגמא שלמטה: T-400BL MAGIC PRO)





2.5 יופיע חץ ירוק המציין CONNECTED, כלומר החיבור בוצע בהצלחה.



פתרון תקלות

בעיה	גורם אפשרי	פעולה מתקנת
ההליכון אינו פועל	א. אינו מחובר לאספקת החשמל	חבר לשקע אספקת החשמל
	ב. מפתח הבטיחות אינו מוכנס	הכנס את מתג הבטיחות למקומו בצג
	ד. ההליכון אינו דלוק	הרם את מתג ההפעלה (on)
	ה. עדיין אינו פועל	פנה למחלקת השירות של היבואן
הרצועה אינה פועלת כראוי	א. רצועת ההליכה אינה משומנת כראוי	שמן את רצועת ההליכה באמצעות סיליקון בהתאם להוראות במדריך
	ב. הרצועה מתוחה מדי	כוון את רצועת ההליכה בהתאם להוראות במדריך
הרצועה מחליקה	א. הרצועה רפויה מדי	מתח את רצועת ההליכה בהתאם להוראות במדריך

בכל תקלה אחרת פנה למחלקת השירות של היבואן

הודעות שגיאה ופתרונות:

בעיה	סיבה	כיצד לפתור את הבעיה
ההליכון אינו פועל	א: לא מחובר לאספקת החשמל	חבר לאספקת החשמל או הרם את מתג ההפעלה (on)
	ב: מפתח הבטיחות אינו מונח כראוי	הנח את מפתח הבטיחות היטב במיקום הנכון
	ג: עדיין לא פועל	פנה למחלקת השירות של היבואן
ההליכון נעצר לפתע	א: מפתח הבטיחות יצא ממקומו	החזר את מפתח הבטיחות למקומו.
	ב: עדיין אינו פועל	פנה למחלקת השירות של היבואן
מקש (לחצן) פגום	המקש ניזוק ו/או אינו פועל	פנה למחלקת השירות של היבואן
E1	מגע רופף בכבל תקשורת.	חבר היטב את כבל התקשורת
E3	בעיית כבל מנוע או חיישן מהירות	פנה למחלקת השירות של היבואן
E4	בעיית כבל מנוע השיפוע	פנה למחלקת השירות של היבואן

E5	בעיית עומס יתר הגורמת לזרם חשמלי גבוה מדי	פנה למחלקת השירות של היבואן
E6	בעיית מתח נמוך או כבל רופף	פנה למחלקת השירות של היבואן
אין קריאת דופק	כבל חיישן הדופק אינו מחובר כראוי	פנה למחלקת השירות של היבואן
בעיית תצוגה בלוח הבקרה	ברגים רופפים בצג המכשיר	פנה למחלקת השירות של היבואן

טיפים כלליים לכושר

התחל את תוכנית האימונים שלך לאט, כלומר: יחידת אימון אחת בכל יומיים. הגדל את משך זמן האימון שבוע אחר שבוע. התחל עם פרקי זמן קצרים לכל תרגיל ולאחר מכן הגדל אותם בהתמדה. התחל לאט עם סבבי האימון ואל תציב לעצמך יעדים בלתי אפשריים. בנוסף לתרגילים אלו, בצע צורות אחרות של פעילות גופנית כגון ריצה קלה (ג'וגינג), שחייה, ריקוד ו/או רכיבה על אופניים.

הקפד תמיד על חימום יסודי לפני האימון. לשם כך, בצע לפחות חמש דקות של מתיחות או תרגילי התעמלות כדי למנוע מתיחות שרירים ופציעות.

בדוק את הדופק שלך באופן קבוע. אם אין ברשותך מכשיר למדידת דופק, שאל את רופא המשפחה שלך כיצד תוכל למדוד את קצב הלב שלך בצורה יעילה. קבע את טווח תדירות האימון האישי שלך כדי להשיג הצלחה אופטימלית באימון. קח בחשבון הן את גילך והן את רמת הכושר שלך. הטבלה בעמוד 16 תספק לך נקודת ייחוס לקביעת דופק האימון האופטימלי.

ודא שאתה נושם בצורה סדירה ורגועה בזמן האימון.

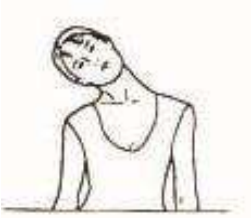
הקפד לשתות מספיק בזמן האימון. הדבר מבטיח שדרישת הנוזלים של גופך תסופק. קח בחשבון שכמות השתייה המומלצת של 2-3 ליטר ביום גדלה משמעותית עקב מאמץ פיזי. השתייה שלך צריכה להיות בטמפרטורת החדר.

בעת אימון על המכשיר, לבש תמיד בגדים קלים ונוחים ונעל נעלי ספורט. אל תלבש בגדים רפויים שעלולים להיקרע או להיתפס במכשיר בזמן האימון. אין לנעול כפכפים!

דוגמאות לתרגילי אימון:

חימום / תרגילי מתיחות אימון מוצלח מתחיל בתרגילי חימום ומסתיים בתרגילי הרפיה ושחרור (Cool-down). תרגילי החימום מכינים את גופך למאמצים שיבואו בהמשך. תקופת ההרפיה והשחרור שלאחר האימון מיועדת למניעת בעיות שרירים. להלן דוגמאות לתרגילי מתיחות עבור החימום והשחרור. אנא שים לב לנקודות הבאות:

תרגילי צוואר הטה ראשך ימינה והרגש את המתח בצוואר. הורד לאט את ראשך לכיוון החזה בתנועת חצי עיגול ואז סובב את ראשך שמאלה. תרגיש שוב מתח נעים בצוואר. ניתן לחזור על תרגיל זה לסירוגין מספר פעמים.



תרגילים לאזור הכתפיים הרם את הכתפיים הימנית והשמאלית לסירוגין, או הרם את שתי הכתפיים בו-זמנית.



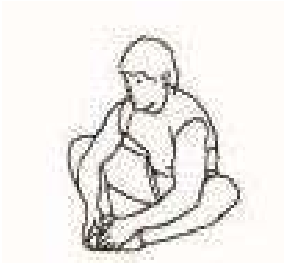
תרגילי מתיחת זרועות מתח את הזרועות הימנית והשמאלית לסירוגין לכיוון התקרה. הרגש את המתח בצד השמאלי והימני של גופך. חזור על תרגיל זה מספר פעמים.



תרגילים לירך העליונה היעזר בקיר לתמיכה על ידי הנחת יד עליו, לאחר מכן שלח יד לאחור והרם את כף הרגל הימנית או השמאלית קרוב ככל האפשר לישבן. הרגש מתח נעים בקדמת הירך העליונה. הישאר במצב זה למשך 30 שניות במידת האפשר, וחזור על התרגיל פעמיים לכל רגל.



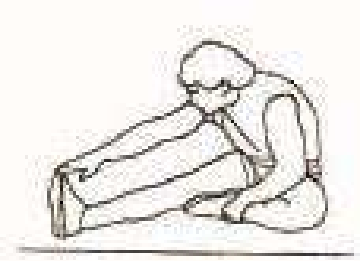
מתיחת פנים הירך שב על הרצפה והצמד את כפות הרגליים זו לזו כך שהברכיים פונות כלפי חוץ. קרב את כפות הרגליים קרוב ככל האפשר למפשעה. כעת, לחץ על הברכיים בזהירות כלפי מטה. החזק בתנוחה זו למשך 30-40 שניות במידת האפשר.



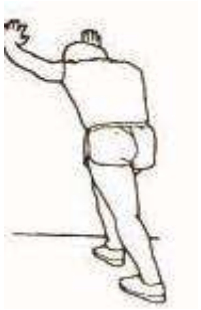
נגיעה בבהונות (מתיחת גב וירך אחורית) הטה את פלג הגוף העליון לאט קדימה ונסה לגעת בכפות הרגליים בעזרת הידיים. רד נמוך ככל האפשר לכיוון הבהונות. החזק בתנוחה זו למשך 20-30 שניות במידת האפשר.



תרגילים לברכיים שב על הרצפה ומתח את הרגל הימנית קדימה. כופף את הרגל השמאלית והנח את כף הרגל על הירך העליונה הימנית שלך. כעת נסה להגיע לכף הרגל הימנית שלך בעזרת הזרוע הימנית. החזק בתנוחה זו למשך 30-40 שניות במידת האפשר.



תרגילים לשרירי השוקיים / גיד אכילס הנח את שתי הידיים על הקיר והישען עליו עם כל משקל גופך. לאחר מכן, הזז את רגל שמאל לאחור ובצע את הפעולה לסירוגין עם רגל ימין. תרגיל זה מותח את החלק האחורי של הרגל. החזק בתנוחה זו למשך 30-40 שניות במידת האפשר.



תחזוקת ההליכון

תחזוקה נאותה חשובה מאוד כדי להבטיח מצב תפעולי ותקין של ההליכון. תחזוקה לא נכונה עלולה לגרום לנזק להליכון או לקצר את חיי המוצר. יש לבדוק ולהדק את כל חלקי ההליכון באופן קבוע. יש להחליף חלקים בלויים באופן מיידי.

כיוון הרצועה

ייתכן שתצטרך לכוון את רצועת ההליכה במהלך השבועות הראשונים של השימוש. כל רצועות ההליכה מכוונות כראוי במפעל, אך הן עלולות להימתח או לצאת מהמרכז לאחר השימוש. מתיחה היא תופעה נורמלית במהלך תקופת ההרצה של המכשיר.

כיוון מתיחת הרצועה

אם רצועת ההליכה מרגישה כאילו היא מחליקה או מהססת כשאתה מניח את כף הרגל במהלך ריצה, ייתכן שיש להגביר את המתיחה של רצועת ההליכה.

להגברת מתיחת רצועת ההליכה:

1. מקם מפתח ברגים 8 מ"מ על בורג מתיחת הרצועה השמאלי. סובב את המפתח עם כיוון השעון 1/4 סיבוב. פעולה זו תמשוך את הגלגלת האחורית ותגביר את מתיחת הרצועה.
2. חזור על שלב 1 עבור בורג מתיחת הרצועה הימני. עליך להקפיד לסובב את שני הברגים אותו מספר סיבובים, כך שהגלגלת האחורית תישאר מקבילה (ניצבת) לשלדה.
3. חזור על שלב 1 ושלב 2 עד שהחלקת הרצועה תיפסק.
4. היזהר שלא להדק את מתיחת רצועת ההליכה יותר מדי, למניעת יצירת לחץ מוגזם על מסבי הגלגלות הקדמית והאחורית. רצועת הליכה מהודקת יתר על המידה עלולה לגרום נזק למסבי הגלגלת, מה שיוביל לרעשי מסבים מהגלגלות הקדמית והאחורית. כמו כן עלול להגרם נזק למנוע ו/או לבקר עקב עומס יתר.

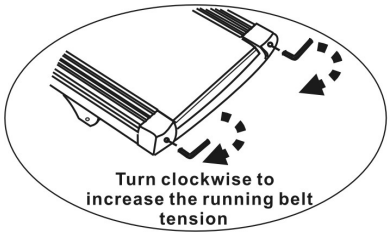
כדי להפחית את המתיחה ברצועת ההליכה, סובב את שני הברגים נגד כיוון השעון באותו מספר סיבובים.

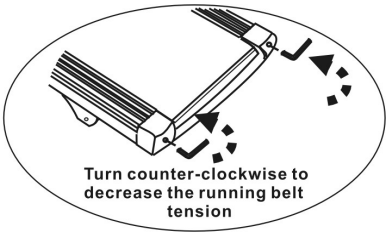
מרכוז רצועת ההליכה

בזמן הריצה, ייתכן שתדחוף חזק יותר עם רגל אחת מאשר עם השנייה. עוצמת הסטייה תלויה בכמות הכוח שרגל אחת מפעילה ביחס לשנייה. סטייה זו עלולה לגרום לרצועה לזוז מהמרכז. סטייה זו היא נורמלית, ורצועת ההליכה תתמרכז כאשר היא נעה ללא משתמש שעומד עליה. אם רצועת ההליכה נותרת באופן עקבי מחוץ למרכז, יהיה עליך למרכז את רצועת ההליכה באופן ידני.

הפעל את ההליכון ללא משתמש על הרצועה, לחץ על מקש המהירות (FAST) עד להגעה למהירות של 6 קמ"ש.

1. עקוב ובדוק אם רצועת ההליכה נוטה לצד הימני או השמאלי של המשטח.
2. **אם הרצועה נוטה לצד שמאל של המשטח:** השתמש במפתח ברגים, סובב את בורג הכיוון השמאלי 1/4 סיבוב **עם כיוון השעון** ואת בורג הכיוון הימני 1/4 סיבוב **נגד כיוון השעון**.





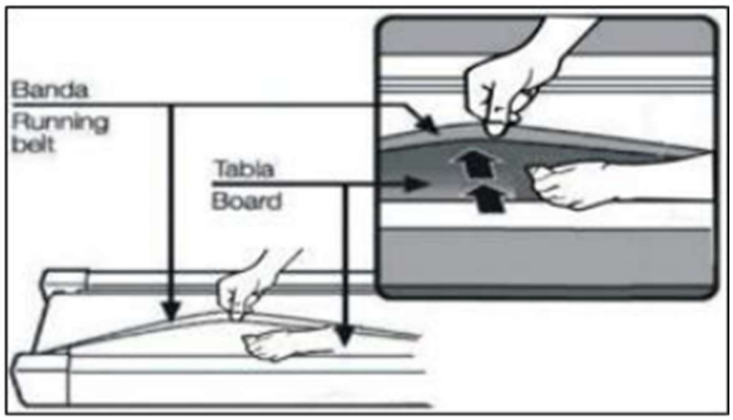
3. **אם הרצועה נוטה לצד ימין של המשטח:** סובב את בורג הכיוון הימני 1/4 סיבוב **עם כיוון השעון** ואת בורג הכיוון השמאלי 1/4 סיבוב **נגד כיוון השעון**.
4. אם הרצועה עדיין לא במרכז, חזור על השלבים הנ"ל עד שהיא תתמרכז.
5. לאחר שהרצועה התמרכזה, הגבר את המהירות ל-8 קמ"ש וודא שהיא פועלת בצורה חלקה. חזור על השלבים במידת הצורך.
6. אם התהליך הנ"ל לא פתר את הסטייה מהמרכז, ייתכן שיהיה עליך להגביר את מתיחות הרצועה.

שימון (Lubrication)

ההליכון מגיע משומן מהמפעל. עם זאת, מומלץ לבדוק את שימון ההליכון באופן קבוע כדי להבטיח פעולה אופטימלית. לאחר כל חודש פעילות, הרם את צידי הרצועה ומשש את פני משטח העץ שמתחת לרצועה. אם מורגש חומן שימון, אין צורך בשימון. במקרה של משטח יבש, פעל לפי ההוראות הבאות. השתמש אך ורק בספריי סיליקון נטול נפט (Petroleum free).

שימון הרצועה בחומר סיכה:

- מקם את הרצועה כך שהתפר יימצא במרכז המשטח.
- הרם את הרצועה מצד אחד והתז ספריי סיליקון בין משטח העץ לרצועת הגומי, במרכז הרצועה.
- חזור על פעולה זו בצד השני של הרצועה. רסס כל צד למשך כ-4 שניות.
- המתן דקה אחת כדי לאפשר לספריי הסיליקון להתפשט לפני הפעלת המכשיר, ואז הפעל ותן למסילה להסתובב במהירות 4 קמ"ש למשך 3 דקות.



ניקוי

ניקוי קבוע של רצועת ההליכה תורם רבות לחיי מוצר ארוכים.

- **אזהרה:** יש לכבות את ההליכון כדי למנוע התחשמלות או פציעה! יש לנתק את כבל החשמל מהשקע לפני תחילת הניקוי או התחזוקה!
- **לאחר כל אימון:** נגב את הצג ומשטחים אחרים במטלית נקייה, רכה ולחה כדי להסיר שאריות זיעה.
- **זהירות:** אין להשתמש בחומרים שוחקים או ממיסים. הרחק נוזלים מהצג כדי למנוע נזק למכשיר. אין לחשוף את הצג לאור שמש ישיר.
- **מדי שבוע:** נקה את השטיחון שמתחת להליכון פעם בשבוע. כדי להקל על הניקוי, מומלץ להשתמש בשטיחון מתחת להליכון. נעליים עלולות להשאיר לכלוך על רצועת ההליכה שעלול ליפול מתחת להליכון.

- **שים לב:** במהלך השימוש בהליכון ייתכן שתנועת הרצועה תיצור גרגרים שחורים מתחת למכשיר. הדבר טבעי ואינו מעיד על תקלה.

אחסון

אחסן את ההליכון בסביבה נקייה ויבשה. ודא שמתג ההפעלה הראשי כבוי והמכשיר מנותק משקע החשמל שבקיר.

הערות חשובות

- המכשיר עומד בתקני הבטיחות הנוכחיים. המכשיר מתאים **לשימוש ביתי בלבד**. כל שימוש אחר אסור ועלול אף להיות מסוכן. היצרן והיבואן אינם נושאים באחריות לנזקים שנגרמו כתוצאה משימוש לא נכון.
- התייעץ עם רופא המשפחה שלך לפני תחילת סבב האימונים כדי לוודא שאתה במצב בריאותי גופני מתאים להתעמלות במכשיר זה. אבחנת הרופא צריכה להיות הבסיס למבנה תוכנית האימונים שלך. אימון שגוי או מוגזם עלול להזיק לבריאותך.
- קרא בעיון את הטיפים הכלליים לכושר ואת הוראות האימון הבאות. אם אתה חש כאב, קוצר נשימה, חוסר נוחות או בעיות פיזיות אחרות, הפסק את האימון באופן מיידי והתייעץ עם רופא.
- מכשיר כושר זה אינו מתאים לשימוש מקצועי או רפואי, ואין להשתמש בו למטרות טיפוליות.

- **זהירות!** חיישן הדופק **אינו מכשיר רפואי**! הוא נועד למטרות מידע ואינדיקציה בלבד. הוא אינו מיועד להציג נתונים רפואיים וגם אינו מודד דופק בצורה מדויקת בכל פעם, עקב גורמים סביבתיים, טכניים וגורמי מצב גופני שונים. **בשום אופן אין להשתמש בנתוני קצב הלב של המכשיר למטרות רפואיות !**

היבואן: אביר ספורט בע"מ
מחלקת השירות:
WhatsApp: 035186372
Email: abir@abirsport.co.il

מדריך זה נוסח בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד, אך הוא פונה לכל המגדרים כאחד.