



מסלול ריצה E3

הוראות

שימוש

הוראות בטיחות חשובות

מד הדופק האינטגרלי של המכשיר אינו מכשיר רפואי ואין להסתמך על המדידה כמדידה רפואית. המדידה עלולה להראות סטייה עד 15%.

אזהרה: יש לקרוא את ההוראות לפני השימוש במסלול ריצה זה. שמרו הוראות אלו.

סכנה: כדי להפחית את הסכנה להתחשמלות יש לנתק מכשיר זה מהחשמל לפני ניקויו או ביצעו פעולות תחזוקה כלשהן.

אזהרה: להפחתת סכנת כוויות, דליקה התחשמלות או פציעה לבני אדם חשוב מאוד לחבר את המכשיר לשקע עם הארקה תקינה.

אזהרה: למסלול ריצה זה אפשרות השבתה או תוכנת נעילה. הפעילו את נעילת התוכנה רק כאשר מסלול הריצה אינו בשימוש. עיינו במדריך למשתמש זה לקבלת הוראות להשבתת מסלול הריצה. יש להרחיק את ההנחיות מהישג ידם של ילדים.

אזהרה: קפלו את מסלול הריצה למצב זקוף ונעול לפני שתגלגלו אותו על צדו או שתרימו אותו מהרצפה. הבסיס או המסגרת המתקפלת עלולים להסתובב באופן בלתי צפוי אם לא מקפידים על הליך זה.

אזהרה: אין להזיז את מסלול הריצה באמצעות הרמת הקונסולה. אין להשתמש בקונסולה כידית אחיזה בזמן האימון.

- סכנת פציעה - למניעת פציעה עמדו על מסילות הצד של מסלול הריצה לפני הפעלתו.
- לסיום הפעלה, כבו את המכשיר באמצעות מתג ההפעלה / כיבוי ואז הסירו את התקע משקע החשמל.
- אין להפעיל מוצרים של לייף פייטנס אם כבל החשמל או התקע ניזוק, אם הם לא פועלים כשורה, או אם הם נפלו או ניזוקו או אפילו נטבלו חלקית במים. במקרה זה צרו קשר עם שירות הלקוחות.
- יש למקם מוצר זה כך שכבל החשמל יהיה נגיש למשתמש.
- יש להרחיק את כבל החשמל ממשטחים חמים. אין למשוך את המכשיר באמצעות כבל החשמל או להשתמש בכבל החשמל כבידית. אין להעביר את כבל החשמל על הרצפה, מתחת או לאורך צידו של מסלול הריצה.
- אם כבל החשמל ניזוק, למניעת סכנה יש למסור את המכשיר לטכנאי שירות מוסמך לצורך תיקון.

- אין להשתמש במכשיר זה במקומות בהם נעשה שימוש בתרסיסים כלשהם או היכן שנעשה שימוש בחמצן נקי. חומרים כאלה יוצרים סכנת בעירה והתפוצצות.
- יש לפעול בכל עת בהתאם להנחיות ההפעלה של הקונסולה.
- יש לפקח מקרוב על ילדים או אנשים בעלי מוגבלויות בזמן שהם משתמשים במכשיר או בזמן שימוש במכשיר לידם.
- אין להשתמש במוצר זה מחוץ לבית, ליד בריכות שחייה או באזורים עם לחות גבוהה.
- אין להפעיל מוצרים של לייף פייטנס כשפתחי האוורור חסומים. יש להקפיד שפתחי האווריר יהיו נקיים ממוך, שיער וכדומה.
- אין להכניס חפצים לפתחים כלשהם למוצר זה. אם נפל חפץ כלשהו לתוך המכשיר, כבו אותו, נתקו אותו מהחשמל והוציאו בזהירות את החפץ שנפל. אם לא ניתן להגיע לאותו פריט, צרו קשר עם שירות לקוחות.
- אין למקם נוזלים מסוג כלשהו על המכשיר, מלבד במחזיק הבקבוקים או על מגש האביזרים הנלווים. מומלץ להשתמש בכלים עם מכסה.
- בזמן שימוש במסלול הריצה יש לנעול נעליים עם סוליות גומי או סוליות אחרות שאינן מחליקות. אין להשתמש בנעליים עם עקבים, סוליות עור או "פקקים". וודאו שאין אבנים קטנות שנתקעו בסוליה. אין להשתמש במוצר זה יחפים. הרחיקו בגדים רפויים, שרוכי נעליים ומגבות מחלקים נעים.
- אין להושיט יד אל תוך המכשיר או מתחת לו, או להטות אותו על צידו במהלך פעולתו.
- השאירו אזור פתוח של 2 מטרים על מטר מאחורי מסלול הריצה ללא כל מכשולים, כולל קירות, רהיטים וציוד אחר.
- השתמשו בידידות האחיזה בכל פעם שאתם צריכים לשפר את יציבתכם. במקרה חירום, כגון מעידה, על המשתמש לאחוז במעקות ולהניח את רגליו על משטחי הצד. במידת הצורך ניתן להחזיק את המעקות בכדי לשפר את היציבות, אך הם אינם מיועדים לשימוש רציף.
- איך ללכת או לרוץ לאחור על מסלול הריצה.

- השביתו את מסלול הריצה כך שהמנועים לא יפעלו כאשר היחידה אינה בשימוש. לשם כך, לחצו והחזיקו את מקש החץ למטה וגם את מקש ENTER בקונסולה.
- הפעילו את נעילת התוכנה כאשר מסלול הריצה אינו בשימוש. להנחיות כיצד לנעול את הקונסולה, עיינו בהוראות השימוש שלה. יש לשמור את ההנחיות הרחק מהישג ידם של ילדים.
- יש להיזהר בזמן קיפול ופתיחת מסלול הריצה. אל תאפשרו למסלול הריצה לרדת לרצפה ללא עזרה. הנחו את משטח הריצה לעבר הרצפה ביד.
- השתמשו במכשיר זה רק בהתאם למתואר במדריך זה. אין להשתמש באביזרים נלווים שלא הומלצו על ידי היצרן.

מדי קצב לב ודופק

מד הדופק האינטגרלי של המכשיר אינו מכשיר רפואי ואין להסתמך על המדידה כמדידה רפואית. המדידה עלולה להראות סטייה עד 15%.

מדי הדופק לידיים הנמצאים על מוצרי לייפ פיטנס F3 מספקים ערך משוער של קצב הלב. החיישנים אינם מכשירים רפואיים ואין להשתמש בהם בשום סוג של יישום רפואי. אם רכשתם את הקונסולה המתקדמת, השתמשו ברצועת החזה למדידת דופק של Polar שהגיעה עם המוצר שלכם למדידה מדויקת יותר של הדופק.

כדי לשפר את דיוק מדידת הדופק בזמן השימוש במדי הדופק הידניים יש לפעול בהתאם להנחיות הבאות.

- הרימו את הידיים ממדי הדופק הידניים והמתינו עד שתצוגת הדופק תיעלם. אחזו בחיישנים בשנית.
- ודאו שהידיים נוגעות באופן מלא בחיישנים.
- ייבשו את הידיים מעת לעת במהלך השימוש.
- נסו להקפיד שהידיים יזוזו כמה שפחות. לייף פיטנס ממליצה להשתמש במדי דופק ידניים במסלולי ריצה כאשר עומדים על מסילות הצד.
- נקו את מדי הדופק הידניים בהתאם לכללי התחזוקה המומלצים במדריך למשתמש.

התקנה

ציוד חשמלי ממונע

מסלול הריצה שרכשתם מתאים לרשת החשמל בישראל במתח 220/230 וולט. להלן טבלה המספקת את הדירוג החשמלי הנוכחי של מוצר זה בהתבסס על המתח החשמלי. וודאו כי דגם מסלול הריצה תומך במתח החשמלי במקום ההתקנה לפני חיבורו לשקע.

| זרם מרבי (אמפר) | תדר (הרץ) | מתח נכנס (VAC) |
|-----------------|-----------|----------------|
| 12 | 60 / 50 | 120 |
| 6.3 | 60 / 50 | 230 |

דרישות הארקה חשמלית

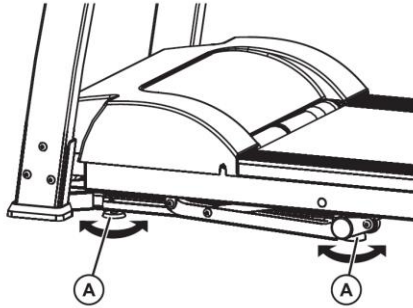
מוצר זה של לייף פיטנס חייב להיות מחובר להארקה תקינה. אם יש תקלה במכשיר, הארקה תקינה מספקת את נתיב התנועה עם ההתנגדות הנמוכה ביותר לזרם החשמלי ובכך תפחית את הסיכון להתחשמלות לכל מי שנוגע או משתמש בציוד. כל יחידה מצוידת בכבל חשמל הכולל חוט הארקה ותקע עם הארקה. התקע חייב להיות מחובר לשקע מתאים המותקן ומוארק בהתאם לכל התקנות המקומיות. אין להשתמש במתאם זמני עם שתי שיניים לחיבור תקע זה לשקע. אם אין ברשותכם שקע עם הארקה ומתח מתאימים, יש לפנות לחשמלאי מוסמך שיתקין שקע שכזה.

סכנה: חיבור לא נכון של המכשיר להארקה עלול לגרום לסכנת התחשמלות. בדקו עם חשמלאי מוסמך במקרה של שאלות לגבי הארקה. אין לשנות את התקע שהגיע עם המוצר. אם התקע לא מתאים לשקע, פנו לחשמלאי מורשה שיתקין שקע מתאים.

הפעלת היחידה

להפעלת מסלול הריצה, מצאו את מתג ההפעלה/כיבוי בחזית מסלול הריצה ליד כבל החשמל והפעילו אותו.

כיצד לייצב את מסלול הריצה



לאחר הצבת היחידה במקום שבו ייעשה בה שימוש, בדקו את יציבותה. אם המכשיר מתנדנד אפילו במעט או שהוא אינו יציב, בדקו איזו רגל איזון לא מונחת על הרצפה. לכיוון, סובבו את הרגל המאזנת (A) עד שהמכשיר יפסיק להתנדנד ושתי הרגליים המאזנות ישבו היטב על הרצפה.

הערה: במקרה של רעידות רבות בזמן השימוש יש לכוון את גובה המאזנים קרוב יותר למוטות האנכיים. אין לכוון את גובה המאזנים מעבר למוטות האנכיים.

הערה: לפעולה תקינה של המכשיר חשוב מאוד לכוון כראוי את הרגל המייצבת.

בדיקת רצועת הריצה

לאחר התקנת מסלול הריצה וייצובו יש לבדוק את רצועת הריצה כדי לוודא תנועה נכונה שלה. ראשית, ודאו שכבל החשמל מחובר לשקע מתאים כמתואר בעמוד הקודם. לאחר מכן הפעילו את מסלול הריצה. עמדו על מסילות הצד של מסלול הריצה מעל הרצועה. כדי להפעיל את רצועת הריצה לחצו על מקש START/ENTER ואז על מקש החץ SPEED UP עד שמסלול הריצה יגיע למהירות של 6.4 קמ"ש. אם נדמה שרצועת ההליכה לא ממורכזת, פנו להנחיות בנוגע למרכז רצועת הריצה בסעיף 'טיפול ונתונים טכניים'.

העלאה והורדה של משטח הריצה

ניתן לקפל את משטח הריצה של מסלול הריצה כשהמכשיר לא בשימוש. לשם כך, יש לוודא כי השיפוע מוגדר ל -0%, ואז לתפוס במשטח הריצה ולהרים אותו עד שיינעל במקומו.

כדי להוריד את משטח הריצה בחזרה לרצפה לחצו על ידית השחרור (A) והורידו אותו באיטיות לקרקע. ודאו שהמשטח הורד לחלוטין לפני השימוש במסלול הריצה.

הערה: בזמן הורדה או העלאה של מסלול הריצה הזהירו שהידיים או העור של גופכם לא ייתפס בנקודות במסלול הריצה העלולות לצבוט אתכם (C).

מתג הפעלה

מתג ההפעלה/כיבוי שנמצא בפאנל הקדמי בבסיס מסלול הריצה כולל שני מצבים - I (אחד) להפעלה ו-0 (אפס) לכיבוי.

הזזת מסלול הריצה

כבו את מסלול הריצה ונתקו אותו מהחשמל. לאחר מכן הרימו את משטח הריצה.

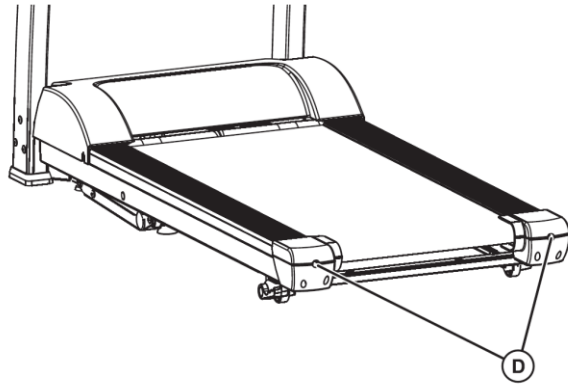
הערה: אם ביצעתם פעולות במאזנים הקדמיים בזמן הקמת מסלול הריצה, הקפידו לסגור היטב את המאזנים לעבר מסגרת הבסיס לפני הזזת המסלול.

כעת ניתן להזיז את מסלול הריצה על הגלגלים הקדמיים שלו על ידי לחיצה ומשיכה של מעקותיו. אל תנסו להזיז את מסלול הריצה על ידי דחיפה או משיכה של משטח הריצה או צינורות התמיכה של המשטח.

השבתת מסלול הריצה

כשיש צורך להשבית את מסלול הריצה, לחצו לחיצה ארוכה על מקש החץ למטה ועל מקש ENTER שבקונסולה.

מרכז חגורת הריצה



לאחר התקנת מסלול הריצה ואיזונו יש לבדוק את רצועת הריצה כדי לוודא תנועה נכונה שלה. תחילה חברו את כבל החשמל לשקע מתאים. פנו לסעיף 'דרישות חשמליות' בחוברת זו לפרטים. לאחר מכן הפעילו את מסלול הריצה.

עמדו על מסילות הצד של מסלול הריצה מעל הרצועה. לחצו על לחצן START והעלו את המהירות ל-6.4 קמ"ש באמצעות מקש העלאת המהירות.

אם רצועת ההליכה נעה ימינה, סובבו את בורג המתח הימני (D) רבע סיבוב בכיוון השעון עם מפתח אלן רבע אינץ' שהגיע עם הערכה, ואז סובבו את בורג המתח השמאלי רבע סיבוב נגד כיוון השעון (פנו לאיור). פעולה זו תמרכז בחזרה את רצועת הריצה למרכז הגלגלת.

אם רצועת הריצה זזה שמאלה, סובבו את בורג המתח השמאלי רבע סיבוב עם כיוון השעון ואז סובבו את בורג המתח הימני רבע סיבוב נגד כיוון השעון כדי להחזיר את רצועת הריצה למרכז הגלגלת.

המשיכו בביצוע הכיוון עד שהחגורה תהיה ממורכזת. הרצועה צריכה להיות ממורכזת על הגלגלת במרחק שווה בשני הצדדים מהרצועה לגלגלת. אפשרו למכשיר להמשיך לפעול מספר דקות כדי לראות אם הרצועה נשארת ממורכזת.

הערה: אל תסובבו את בורגי הכיוון יותר מסיבוב מלא אחד לעבר כיוון כלשהו. אם לאחר סיבוב מלא אחד הרצועה לא ממורכזת כראוי, פנו לשירות הלקוחות. מספרי הטלפון מופיעים בצמוד למדריך זה.

מאפיינים נוספים

מתקן קריאה

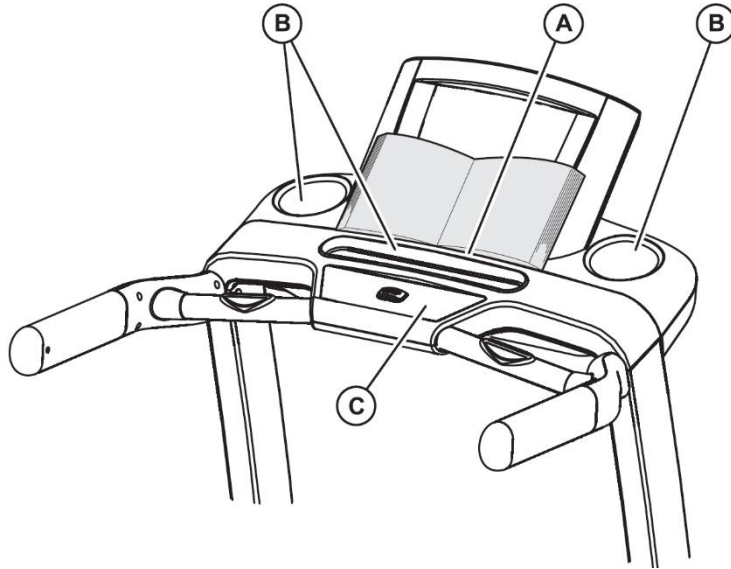
קונסולת התצוגה כוללת מתקן קריאה מובנה (A) עליו ניתן להניח ספר או עיתון.

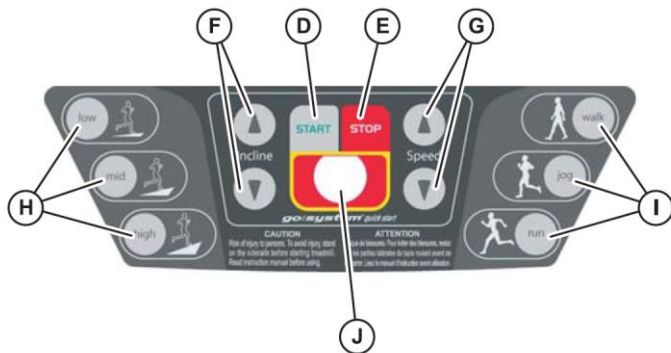
מגש אביזרים נלווים

מגשי אביזרים (B) ממוקמים משני צידי קונסולת התצוגה.

אזור פעילות

אזור הפעילות של המערכת (C) מציע שליטה בפעולות הבסיסיות של מסלול הריצה באמצעות הכפתורים המתוארים בעמוד הבא.





D. הפעלה: מפעיל את רצועת הריצה במהירות של 0.8 קמ"ש.

E. עצירה: עוצר את הרצועה בהדרגה. לחיצה אחת משהה את האימון. שתי לחיצות מצילות מידע לגבי האימון. שלוש לחיצות מאתחלות את האימון.

F. חצי השיפוע: משנים את שיפוע הרצועה בהדרגה. העלאה (חץ למעלה) או הורדה (חץ למטה) של השיפוע ב-0.5% בכל לחיצה על חץ.

G. חיצו מהירות: משנים את מהירות הרצועה בהדרגה. העלאה (חץ למעלה) או הורדה (חץ למטה) של המהירות ב-0.16 קמ"ש בכל לחיצה על חץ.

H. נמוך (Low) / בינוני (Med) / גבוה (High): משנים את שיפוע הרצועה מיד לערך מוגדר מראש. בהתחלה לחצנים אלה מוגדרים לשינוי השיפוע ל-1.5% (נמוך), 3% (בינוני) ו-5% (גבוה). עם זאת, המשתמש יכול להגדיר לחצנים אלה לערכים חדשים על ידי שינוי תחילה של שיפוע החגורה לערך החדש הרצוי, ואז לחיצה ארוכה על הלחצן שהערך החדש יוקצה אליו עד שמסלול הריצה יצפף. שימו לב כי הערך הקטן ביותר חייב להיות מוקצה תמיד ללחצן "Low" והערך הגבוה ביותר ללחצן "High".

I. הליכה (Walk) / ריצה קלה (Jog) / ריצה (Run): משנים את מהירות הרצועה מיד לערך מוגדר מראש. בתחילה לחצנים אלה מוגדרים לשינוי את המהירות ל-3 קמ"ש (הליכה), 5 קמ"ש (ריצה קלה) ו-7 קמ"ש (ריצה). עם זאת, המשתמש יכול להגדיר לחצנים אלה לערכים חדשים על ידי שינוי תחילה של מהירות החגורה לערך החדש הרצוי, ואז לחיצה ארוכה על הלחצן שהערך החדש יוקצה אליו עד שמסלול הריצה יצפף. שימו לב כי הערך הקטן ביותר חייב להיות מוקצה תמיד ללחצן "Walk" והערך הגבוה ביותר ללחצן "Run".

J. מגנט עצירת חירום: מגנט מעגלי זה מתחבר לשרוך עצירת החירום (E-Stop) אותו יש להצמיד לבגדי המשתמש כאשר מסלול הריצה נמצא בשימוש. משיכת השרוך עד שהוא משתחרר מהמגנט תעצור את תנועת רצועת מסלול הריצה. זהו מאפיין בטיחות העוצר את תנועת מסלול הריצה במקרה שהמשתמש מועד או נופל. החזירו את המגנט למקומו כדי לאתחל את הקונסולה.

מערכת חיישני מדידת דופק ידניים

מדי הדופק הידניים (K) הם מערכת ניטור קצב הלב המובנית במסלול הריצה. במהלך האימון יש לאחוז בחיישנים הממוקמים בידיות האחיזה. לקריאה מדויקת יש לתפוס בחיישנים באופן הנוח לכם. הקונסולה תציג את הדופק לאחר 15 עד 20 שניות.

