

מסלול ריצה ממונע KT520

הוראות הפעלה



 **KETTLER**

1. יש לקרוא בעיון את הוראות ההפעלה לפני השימוש במכשיר.
 2. שמרו מדריך זה לעיון עתידי.
 3. מכשיר כושר זה מיועד לשימוש עד משקל מירבי מתאמן/נת מירבי עד 125 ק"ג
 4. המוצר עשוי להיראות מעט שונה מהתמונות בשל שידורגים.
- מד הדופק האינטגרלי של המכשיר אינו מכשיר רפואי ואין להסתמך על המדידה כמדידה רפואית.**
המדידה עלולה להראות סטייה עד 15%.

מידע חשוב בנושא בטיחות

תודה על בחירה במוצר שלנו. למען בטיחותכם, יש להשתמש במכשיר זה בהתאם להנחיות. חשוב לקרא מדריך זה במלואו לפני ההרכבה והשימוש במכשיר. באחריות בעלי המכשיר להבטיח כי כל המשתמשים בו מכירים את כל האזהרות ואמצעי הבטיחות. אנרגיים ספורט לא תישא באחריות לנזק לרכוש ו/או פציעה בכל מקרה של שימוש במכשיר כושר זה באופן שאינו תואם את הוראות השימוש המסופקות עם המכשיר.

1. לפני תחילת תוכנית אימונים כלשהי, יש להיוועץ ברופא כדי לקבוע אם אתם סובלים מבעיה רפואית או פיזית שעלולה לסכן את בריאותכם או בטיחותכם, או למנוע מכם מלהשתמש במכשיר זה כראוי. חשוב מאוד להיוועץ ברופא אם אתם נוטלים תרופות כלשהן העלולות להשפיע על קצב הלב שלכם, לחץ הדם או רמת הכולסטרול.

2. שימו לב לסימנים שגופכם מעלה בפניכם. אימון לא נכון או מופרז עלול לפגוע בבריאותכם. עצרו את האימון אם אתם חווים אחד מהסימנים הבאים: כאב, לחץ בחזה, דופק לא סדיר, קוצר נשימה, סחרחורת או תחושת בחילה. אם חוויתם אחד ממצבים אלו, פנו לרופא לפני שתמשיכו בתוכנית האימון.

3. הרחיקו ילדים וחיות מחמד מהציוד. מכשיר זה מיועד לשימוש על ידי מבוגרים בלבד.
 4. השתמשו במוצר על גבי משטח מוצק ומאוזן, עם כיסוי מגן לשמירה על הרצפה או השטיח. להבטחת בטיחותכם, יש להשאיר לפחות 0.6 מטרים של אזור נקי סביב המכשיר.

5. לפני שתשתמשו במכשיר זה, יש לוודא שכל הברגים והאומים מחוזקים. ניתן לשמור על בטיחות המכשיר רק אם הוא עובר בדיקה תקופתית לגילוי נזקים ובלאי.

6. אנו ממליצים על סיכוך כל החלקים הנעים מדי חודש. יש לשמן את המסלול בהתאם להוראות היצרן.
 7. יש להשתמש במכשיר רק כמצוין במדריך זה. אם גיליתם חלקים פגומים כלשהם בזמן ההרכבה או הבדיקה של הציוד, או אם אתם שומעים רעשים חריגים המגיעים מהמכשיר בזמן האימון, עצרו את השימוש בו באופן מידי ואל תשתמשו בו לפני שהבעיה נפתרה.

8. לבשו בגדים מתאימים בזמן השימוש במכשיר. המנעו מלבישת בגדים רפויים שעלולים להסתבך בציוד.

9. אין להכניס את האצבעות או חפצים לחלקים נעים של הציוד.

10. ציוד זה לא מתאים לשימושים רפואיים.

11. יש להיזהר בזמן הרמת או הזזת הציוד. יש להשתמש בטכניקות הרמה נכונות ולבקש עזרה במידת הצורך.

12. המוצר מיועד לשימוש במקום קריר ויבש. יש להימנע מאחסונו במקומות קרים מאוד, חמים או לחים מאוד, מאחר שהדבר עלול לגרום לקורוזיה ולבעיות אחרות. טמפרטורת אחסון מותרת היא של 5 עד 40 מעלות צלזיוס.

13. מכשיר זה מיועד לשימוש רק בתוך הבית! מכשיר כושר זה מיועד לשימוש ביתי בלבד ואינו מתאים לשימוש מסחרי ו/או מוסדי מכל סוג שהוא!
14. למניעת היווצרות חלודה יש להתאמן עם מגבת למניעת טפטוף זיעה על חלקי מתכת של המכשירים. בגמר האימון יש לנגב את המכשיר

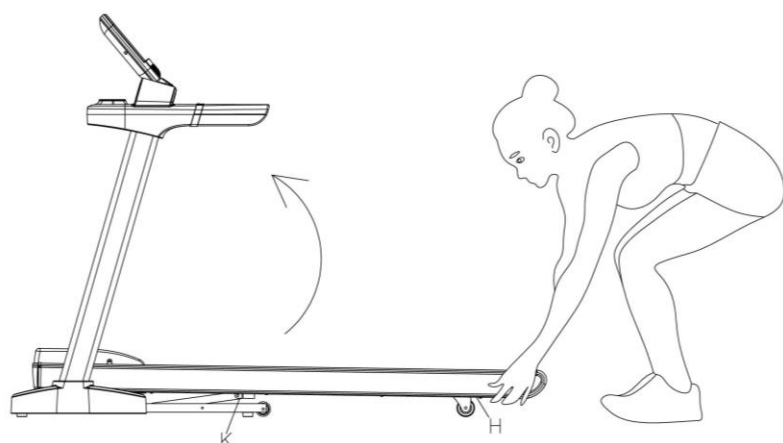
הוראות ההפעלה חשובות

1. הכניסו את תקע כבל החשמל ישירות לשקע.
2. זמן הריצה הרציפה המרבי במכשיר זה הוא פחות משעתיים. לפני הפעלת מכשיר זה, הקפידו לקרוא מדריך זה בשלמותו.
3. מהירות הפעולה של המכשיר לא משתנה באופן מידי. הגדירו את המהירות הרצויה באמצעות לחצני הכיוון שעל קונסולת המחשב. כשתסיימו, שחררו את לחצני הכיוון. המחשב יזהה את הפקודה ויעלה את המהירות בהדרגה.
4. בזמן ההליכה על מסלול הריצה, הזהרו אם אתם מבצעים פעולות אחרות כגון צפייה בטלוויזיה, קריאה וכולי. פעולות אלו עלולות להוות הסחות דעת שיגרמו לכם לאבד את שיווי המשקל ולסטות מתנועה במרכז הרצועה, דבר שעלול לגרום לפציעה קשה.
5. למניעת איבוד שיווי משקל ופציעה, אין לעלות או לרדת ממסלול הריצה בזמן שהרצועה זזה. מכשיר זה מתחיל במהירות נמוכה מאוד; הדרך הנכונה להתחיל באימון אחרי שלמדתם להכיר את המכשיר היא על ידי עמידה על הרצועה בזמן שהיא מאיצה לאט.
6. אחזו תמיד בידיות האחיזה בזמן ביצוע שינוי בהגדרות הפעולה.
7. מכשיר זה מגיע עם מפתח בטיחות. יש להשתמש בו במקרה חירום. ניתן לשנות הגדרות רק אם מפתח הבטיחות מוכנס לקונסולת המחשב. במקרה חירום, הוציאו את מפתח הבטיחות כדי לעצור באופן מידי את הרצועה ולכבות את מסלול הריצה. התצוגה תאותחל מרגע שהמפתח מוחזר למקומו.
8. לחצני הבקרה של הקונסולה מוגדרים באופן מדויק ויש ללחוץ עליהם בעדינות. למניעת נזק ללחצנים אלו אין להפעיל לחץ רב בזמן הפעלת בקרים אלו.
9. מכשיר זה מיועד לשימוש על ידי מבוגרים בלבד! אין לאפשר לילדים להשתמש במסלול ריצה זה או לשחק לידו. אם יש ילדים בקרבת המכשיר, יש לדאוג למבוגר שיפקח עליהם בכל עת. ציוד זה לא מתאים לשימושים רפואיים. לפני תחילת תוכנית אימון כלשהי, יש להיוועץ ברופא.
10. נשים בהריון או מניקות אמורות להיוועץ ברופא לפני תחילת תוכנית אימונים כלשהי.
11. יש להקפיד לשתות מים במהלך האימון ולאחריו.

הערה חשובה: 
ייתכן שתצרכו לסכך (לשמן) את הרצועה לפני השימוש הראשון! פנו להנחיות לגבי סיכה נכונה של הרצועה.

הוראות קיפול

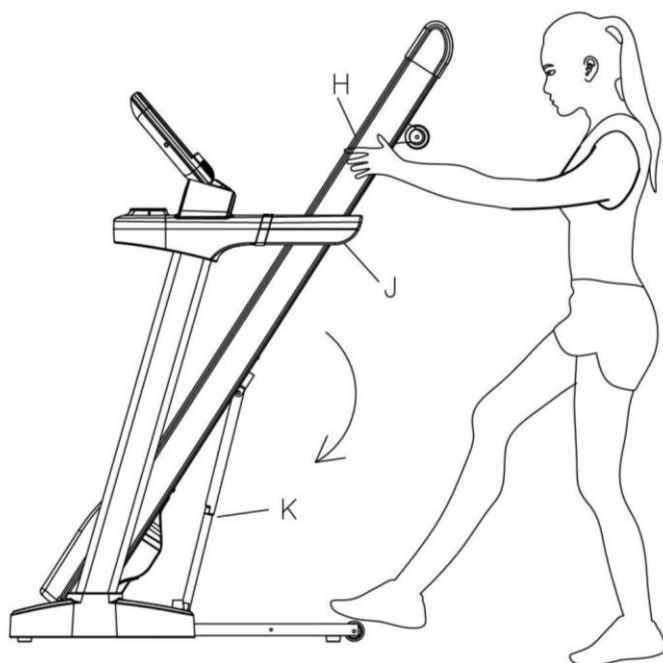
❖ קיפול מסלול הריצה



מקמו את היד על קצה משטח הריצה [מיקום H] והרימו את המסגרת הראשית (חלק A) עד שצילינדר לחץ האוויר (חלק B07) יינעל למקומו [מיקום K].

הערה: תשמעו קליק כשצילינדר לחץ האוויר (חלק B07) יינעל במקומו.

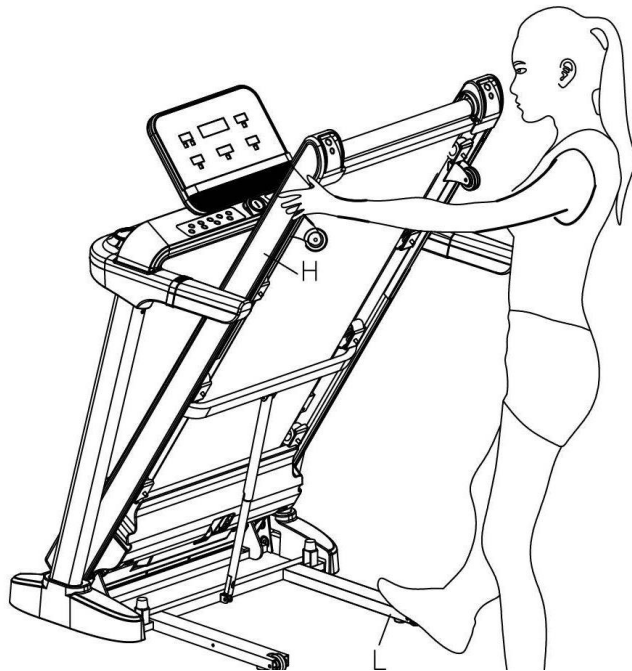
❖ פתיחת מסלול הריצה



לפתיחת מסלול הריצה יש לדחוף את משטח הריצה מעט קדימה, לשחרר את ידיה השחרור/ללחוץ על המנוף, ולאפשר למשטח הריצה לרדת באיטיות למטה. אחזו במסגרת הראשית (חלק A) ביד אחת [מיקום H] והשתמשו ברגל כדי לבעוט בעדינות בצילינדר לחץ האוויר (חלק B07) למצב פתוח [מצב K]. דחפו את המסגרת הראשית (חלק A) כלפי מטה ממיקום H ומסלול הריצה אמור לרדת אוטומטית עד שהמסגרת הראשית (חלק A) תגיע לגובה הקרקע.

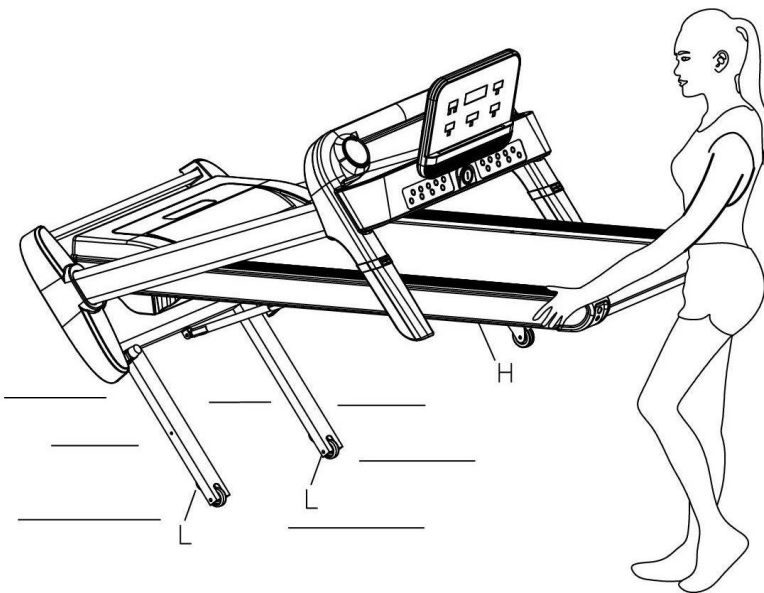
הערה: לפני הורדת המסגרת הראשית, וודאו שהאזור שמתחת אליה נקי מחפצים שונים.

איך להזיז את המכשיר



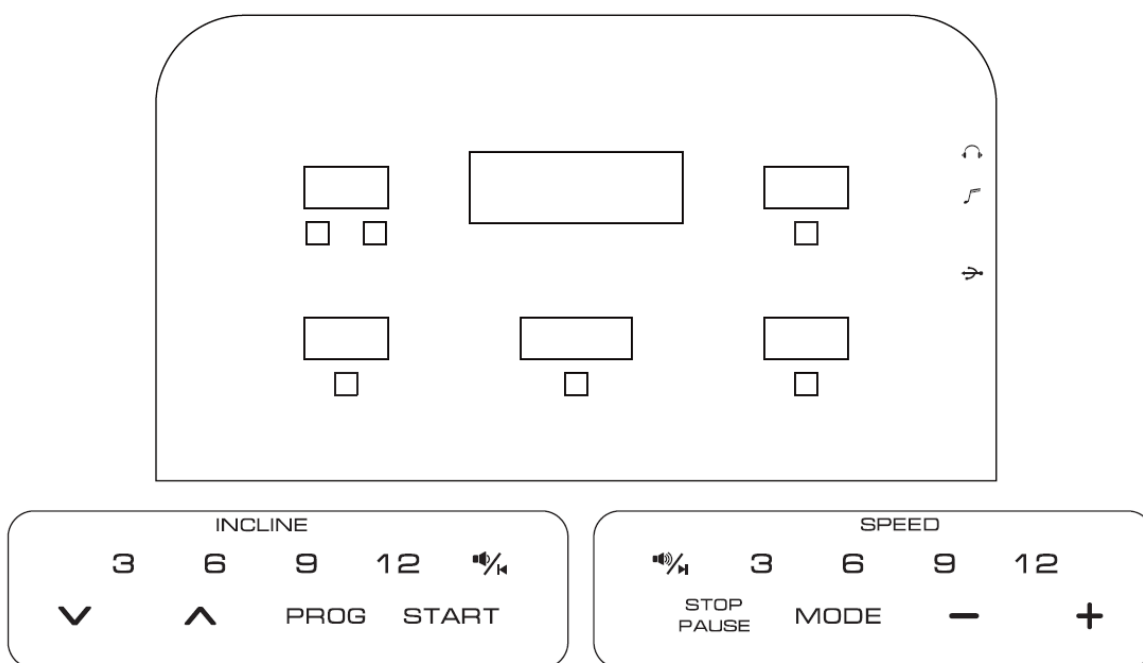
לפני שתנסו להזיז את מסלול הריצה, וודאו שהוא קופל כראוי. נתקו את כבל אספקת החשמל.

להטיה, התחילו במיקום יד אחת במיקום H לתמיכה בחלק העליון של מסלול הריצה. כעת, מקמו רגל אחת במיקום L כדי להחזיק בקצה התחתון של מסלול הריצה ביציבות. כשהרגל במיקום L, הטו לאט את החלק העליון של מסלול הריצה לעבר הקרקע. לאחר שהמסגרת הראשית H מגיעה לנקודה נמוכה מספיק, גלגלי מסלול הריצה ייגעו בקרקע.



להזזה, החזיקו את מסלול הריצה במיקום H והטו עד שהגלגלים L יוכלו לנוע על הקרקע.

הפעלת הקונסולה



❖ תצוגת החלון

1. **מהירות**: טווח המהירות הוא 0.8-20.0 קמ"ש. **מהירות ברירת המחדל היא 0.8 קמ"ש**.
2. **מרחק**: תצוגת המרחק שהמשתמש עבר (0.0 עד 99.9 ק"מ). כשהשעון מגיע ל-99.9, הוא יאפס עצמו ויתחיל שוב בספירה מ-0.0. במצב ספירה לאחור, המחשב יספור מהזמן שהוגדר ועד ל-0.0. כשהספירה תגיעה ל-0, המכשיר יעצור לאט ויציג את ההודעה End, ואז יאתחל עצמו אוטומטית אחרי 5 שניות. בזמן הגדרת תוכניות, חלון זה יציג את האפשרויות U1-U3, PI-P24 ו-FAT.
3. **זמן**: מציג את זמן הריצה, בין 0:00 עד 18 שעות. כשהספירה מגיעה ל-18 שעות, המכשיר יאותחל ויספור שוב מ-0:00. במצב ספירה לאחור, המחשב יספור מהזמן שהוגדר ועד ל-0:00. כשהספירה תגיעה ל-0:00, המכשיר יעצור לאט ויציג את ההודעה End, ואז יאתחל עצמו אוטומטית אחרי 5 שניות.
4. **קלוריות**: מציג את כמות הקלוריות שנשרפו בין 0 ל-999 קק"ל. כשהספירה מגיעה ל-999 היא תתחיל בחזרה מ-0. במצב ספירה לאחור, המחשב יספור מהזמן שהוגדר ועד ל-0.0. כשהספירה תגיעה ל-0, המכשיר יעצור לאט ויציג את ההודעה End, ואז יאתחל עצמו אוטומטית אחרי 5 שניות.
5. **שיפוע/דופק**: מציג את השיפוע 0-15. כשהמשתמש מחזיק את חיישן הדופק בשתי הידיים (הממוקם על הידיות), המערכת תחשב את קצב הלב שלו ותציג אותו בחלון זה. טווח הדופק הוא 50-200 פעימות/דקה (נתונים אלו הם למטרת אימון כלליות בלבד, ולא אמורים לשמש כנתונים רפואיים).
6. **מטריצה**: חלון המטריצה מציג מסלול ריצה של 400 מטרים. לאחר סיום הקפת ריצה, המכשיר יצפצף ויראה את מספר ההקפות שהשלמתם.

❖ מקשי פונקציות

1. **תוכנית**: לחצו על לחצן זה כדי לעבור בין התוכניות השונות ולבחור באחת מהן. התוכניות הן U1-U3, P1-P24 ו-FAT. P1-P24 הן תוכניות שהוגדרו מראש. מהירות ברירת המחדל לריצה היא 0.8 קמ"ש.

2. **MODE (מצב פעולה):** כשמסלול הריצה עומד, לחצו על לחצן זה כדי לבחור במצב ספירה לאחור.

○ זמן הספירה לאחור מוגדר ל-00:15 דקות.

○ מרחק הספירה לאחור מוגדר ל-1.0 ק"מ.

○ קלוריות הספירה לאחור מוגדרות ל-50 קק"ל.

בזמן הגדרת כל מצב ספירה לאחור, ניתן ללחוץ על לחצני שינוי המהירות +/- או השיפוע למעלה/למטה כדי להעלות או להוריד אחד מהנתונים. לחצו על לחצן START כדי להפעיל את המכשיר.

3. **START:** להפעלת המכשיר, הכניסו את הקצה עם המגנט של מפתח הבטיחות אל קונסולת המחשב ולחצו על לחצן START. (מכשיר זה לא יפעל ללא מפתח הבטיחות).

4. **STOP/PAUSE:** לחצן זה כולל את פונקציית העצירה (STOP) והשהייה (PAUSE). בזמן הריצה, לחצו על לחצן זה והמכשיר ישהה את פעולתו. הנתונים יישמרו, וחלון המהירות יציג PAU; במצב השהייה, אם תלחצו על לחצן START בשנית, המכשיר ימשיך לפעול. אם תלחצו על לחצן STOP בשנית, המכשיר יעצור והנתונים יחזרו להגדרות הראשוניות.

5. **לחצני מהירות +/-:** בזמן שהמסלול פועל, לחצו על לחצני +/- כדי להעלות או להוריד את המהירות בצעדים של 0.1 ק"מ לחיצה; לחיצה ארוכה על אחד מלחצנים אלו למשך יותר מחצי שנייה תעלה או תוריד את המהירות ברציפות.


6. **לחצני שיפוע למעלה/למטה:** במצב הגדרות, ניתן ללחוץ על לחצן זה כדי לכוון את עוצמת השמע. בזמן שהמכשיר פועל, לחצו על לחצני למעלה/למטה כדי להעלות או להוריד את השיפוע בדרגה אחת לכל לחיצה. לחיצה ארוכה על אחד מלחצנים אלו למשך יותר מחצי שנייה תעלה או תוריד את השיפוע ברציפות. טווח שיפוע: 0-15.


7. **לחצני בחירה ישירה במהירות 3, 6, 9, 12:** לחצנים אלו מאפשרים הגדרת מהירות באופן ישיר, כך שתוכלו לבחור במהירות ריצה של 3, 6, 9 או 12 קמ"ש באופן מידי בלחיצת כפתור.

8. **לחצני בחירה ישירה בשיפוע 3%, 6%, 9%, 12%:** לחצנים אלו מאפשרים הגדרת שיפור באופן ישיר, כך שתוכלו לבחור בשיפוע ריצה של 3%, 6%, 9% או 12% באופן מידי בלחיצת כפתור.

9. **כניסת MP3:** ניתן לחבר טלפון נייד עם חוט MP3 להשמעת מוזיקה. כל תפעול השמעת השירים תבוצע דרך הטלפון הנייד.

10. **חריץ USB:** ניתן לחבר מכשיר נייד גם באמצעות חיבור USB. ניתן גם לטעון את הסוללה דרך כניסת ה-USB.

11. **לחצן הורדת עוצמת קול:**  לחיצה מהירה על לחצן זה תחזיר לשיר הקודם (*זמין רק באמצעות חיבור USB). לחיצה ארוכה על לחצן זה תוריד את עוצמת השמע (*זמין בחיבור MP3 או USB).

12. **לחצן העלאת עוצמת קול:**  לחיצה מהירה על לחצן זה תקפיץ לשיר הבא (*זמין רק באמצעות חיבור USB). לחיצה ארוכה על לחצן זה תעלה את עוצמת השמע (*זמין בחיבור MP3 או USB).

13. מחבר אוזניות: חבר אוזניות לשקע זה כדי להאזין למוזיקה באמצעות האוזניות ולא דרך הרמקולים.

❖ הפעלה מהירה

1. הכניסו את הקצה עם המגנט של מפתח הבטיחות אל קונסולת המחשב.
2. לחצו על לחצן START, צליל צפצוף יישמא והמערכת תציג באופן אוטומטי ספירה לאחור בת 3 שניות. לאחר שהספירה לאחור הגיעה לאפס, חגורת הריצה תתחיל לפעול. המהירות הראשונית תהיה 0.8 קמ"ש (מהירות ברירת המחדל לריצה).
3. אחרי ההפעלה, ניתן להשתמש בלחצני SPEED +/- או בלחצני הגדרת המהירות הישירה לכיוון מהירות מסלול

הריצה. ניתן להשתמש גם בלחצני **למעלה/למטה** או בלחצני הגדרת השיפוע הישירה לכיוון שיפוע מסלול הריצה.

❖ פונקציות בקרה

1. לחצו על לחצן המהירות "-" כדי להפחית את מהירות הריצה.
2. לחצו על לחצן המהירות "+" כדי להעלות את מהירות הריצה.
3. לחצו על לחצן **למטה** כדי להוריד את שיפוע המסלול.
4. לחצו על לחצן **למעלה** כדי להעלות את שיפוע המסלול.
5. לחצו על לחצני הגדרת המהירות הישירה 3, 6, 9 או 12 קמ"ש כדי לשנות את הקצב למהירות שנבחרה.
6. לחצו על לחצני בחירה ישירה בשיפוע 3%, 6%, 9%, 12% כדי לשנות באופן מידי השיפוע בהתאם.
7. לחצו על לחצן STOP כדי לעצור את רצועת הריצה של המכשיר.
8. החזיקו את חיישן הדופק בשתי הידיים (הממוקם על הידיות) למשך 5 שניות כדי לחשב ולהציג את קצב הלב שלכם אשר יוצג בתצוגת המחשב.

❖ מצב ידני

1. לחיצה ישירה על לחצן START תפעיל אוטומטית את רצועת הריצה במהירות ברירת המחדל של 0.8 קמ"ש. החלוונות האחרים יתחילו לספור כלפי מעלה. לחיצה על לחצני מהירות +/- יעלו או יורידו את המהירות. לחיצה על לחצני העלאת/הורדת שיפוע יעלו או יורידו את השיפוע.
2. לחצו על לחצן MODE כדי להיכנס לספירה לאחור של הזמן. חלון הזמן יציג 15:00 מהבהב. לחצו על לחצני +/- כדי להגדיר את הזמן הרצוי. טווח הזמן האפשרי הוא 5:00 עד 99:00 דקות.
3. לחצו על לחצן MODE פעמיים כדי להיכנס לספירה לאחור של המרחק. חלון המרחק יציג 1.0 מהבהב. לחצו על לחצני +/- כדי להגדיר את המרחק הרצוי. טווח המרחק האפשרי הוא 0.5 עד 99.90.
4. לחצו על לחצן 3 MODE פעמים כדי להיכנס לספירה לאחור של הקלוריות. חלון הזמן יציג 50 מהבהב. לחצו על לחצני +/- כדי להגדיר את מספר הקלוריות הרצוי. טווח הקלוריות האפשרי הוא 10 עד 999 קק"ל.
5. אחרי סיום ההגדרות, לחצו על לחצן START כדי להפעיל את מסלול הריצה. מסלול הריצה יתחיל לזוז אחרי 3 שניות. לחיצה על לחצני השיפוע **למעלה/למטה** או לחצני המהירות +/- כדי לכוון את השיפוע והמהירות. לחץ על לחצן STOP כדי לעצור את מסלול הריצה.

❖ תזכורת לבצע סיכה (שימון)

יש לסכך את מסלול הריצה אחרי כל 300 ק"מ. המערכת תשמיע צפצוף בכל 10 שניות ותציג סמל "OIL" על הצג כדי להזכיר לכם שהגיע הזמן. קראו את הוראות התחזוקה כדי ללמוד מהם הצעדים לסיכת המכונה שלכם. מרחו שמן סיכה על החלק האמצעי של משטח הריצה משני צדדיו. אחרי השימון, לחצו לחיצה ארוכה על לחצן STOP למשך 3 שניות כדי לנקות את השאריות.

❖ תוכניות מובנות

לחצו על לחצן PROGRAM וחלון המרחק יראה **P1-P24**, שמות התוכניות שהוגדרו מראש. בחרו בתוכנית הרצויה, וחלון הזמן יציג את הגדרת הזמן של 10:00 דקות. לחצו על לחצני +/- כדי להגדיר את הזמן הרצוי. לחצו על לחצן START כדי להפעיל את התוכנית. בזמן שהמערכת עוברת למקטע הבא, היא תשמיע צפצוף, והמהירות

תתחלף בהתאם להגדרת התוכנית. לחצו על לחצני +/- כדי לכוון את השיפוע והמהירות. **כשהתוכנית נכנסת למקטע הבא**, היא תחזור לשיפוע ולמהירות הנוכחיים. אחרי השלמת תוכנית, המערכת תצפצף ותציג את ההודעה END. המכשיר יעצור לאט ואז יאתחל עצמו אוטומטית אחרי 5 שניות.

אינטרוול זמן = זמן שהוגדר/10											
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
3	5	2	4	5	3	4	3	4	2	מהירות	P1
2	2	3	2	2	1	3	3	2	1	שיפוע	
2	5	7	8	6	3	8	7	6	2	מהירות	P2
2	2	4	3	2	2	3	3	2	1	שיפוע	
6	12	9	5	9	5	8	3	8	3	מהירות	P3
2	5	6	8	10	9	7	5	3	1	שיפוע	
8	9	10	10	11	12	12	11	10	8	מהירות	P4
1	2	2	2	2	1	3	2	2	1	שיפוע	
3	9	7	12	8	11	9	12	10	6	מהירות	P5
1	2	5	4	2	2	3	4	2	1	שיפוע	
3	5	8	11	9	10	10	6	8	2	מהירות	P6
3	5	6	5	4	3	2	3	2	2	שיפוע	
2	4	5	6	9	7	9	7	6	2	מהירות	P7
3	6	12	10	9	9	6	6	5	4	שיפוע	
2	4	6	9	8	7	8	6	4	2	מהירות	P8
2	3	3	4	4	3	4	4	5	3	שיפוע	
2	3	6	8	5	6	7	5	4	2	מהירות	P9
2	3	2	4	3	2	4	3	5	3	שיפוע	
3	3	6	3	5	3	3	5	3	2	מהירות	P10
3	3	6	8	8	7	6	3	4	4	שיפוע	
2	2	3	5	9	6	10	8	5	2	מהירות	P11
3	2	3	6	7	10	8	5	3	1	שיפוע	
4	3	2	4	6	4	4	5	5	2	מהירות	P12
3	6	11	11	9	12	7	6	5	3	שיפוע	
2	3	5	4	9	8	7	4	7	2	מהירות	P13
2	4	9	8	5	6	4	6	6	5	שיפוע	
3	3	2	5	6	8	4	5	6	2	מהירות	P14
3	6	10	5	5	4	8	5	6	5	שיפוע	
2	3	3	5	7	8	4	5	6	2	מהירות	P15
3	4	6	5	5	3	6	5	4	3	שיפוע	
2	4	2	5	6	8	5	7	5	2	מהירות	P16
3	5	9	10	9	12	8	6	5	1	שיפוע	
4	3	5	8	9	8	7	6	5	2	מהירות	P17

3	5	7	8	5	6	8	6	5	3	שיפוע	
2	5	6	9	6	8	6	5	3	2	מהירות	P18
2	6	10	9	5	6	8	5	7	5	שיפוע	
2	5	3	6	7	9	5	6	7	3	מהירות	P19
3	8	12	5	6	5	8	6	5	3	שיפוע	
2	5	8	10	12	11	10	9	7	3	מהירות	P20
2	3	6	8	5	6	7	6	5	2	שיפוע	
2	3	8	5	10	9	7	8	6	3	מהירות	P21
3	6	10	8	6	9	9	8	6	3	שיפוע	
3	6	12	8	10	9	6	8	5	3	מהירות	P22
2	5	8	12	10	12	10	8	6	2	שיפוע	
2	3	5	6	8	12	11	9	5	3	מהירות	P23
3	6	10	8	7	9	10	8	6	2	שיפוע	
3	5	8	10	10	12	11	10	8	3	מהירות	P24
2	3	6	9	12	10	9	8	6	3	שיפוע	

❖ אימונים שתוכנתו

כל תוכנית תחולק ל-10 מקטעי זמן לפי משך האימון. כל מקטע זמן יכוון את המהירות כתלות במהירות שנקבעה בתוכנית.

❖ הגדרות משתמש (U1-U3):

לחצו על לחצן PROGRAM כדי לעבור בין התוכניות עד שתגיעו אל U1-U2-U3. תכונות המוגדרות על ידי המשתמש (U1-U3) הן תוכניות המאפשרות למשתמש להגדיר ידנית כל אחת מ-10 תוכניות האימון כדי להתאים אותן למשטר האימונים שלו.

כדי להתחיל, בחרו ב-U1 (פרופיל הגדרות המשתמש הראשון). לאחר בחירה בהגדרות, חלון TIME יראה את הזמן שהוגדר, של 10:00 דקות. השתמשו בלחצני המהירות +/- והשיפוע למעלה/למטה, או בלחצני שינוי המהירות/שיפוע המהיר כדי לבחור בערך המבוקש. לחצו על לחצן MODE כדי לעבור למקטע הבא או כדי לדלג בין מקטעים. לאחר שהגדרתם את המקטע הראשון, תוכלו להגדיר את הערך למקטע הבא. חזרו על התהליך עד להשלמת כל המקטעים. הערכים שהגדרתם לא ישתנו אלא אם כן תערכו אותם.

לאחר שסיימתם להגדיר את תוכנית האימון, תוכלו ללחוץ על לחצן START כדי להתחיל באימון. המכשיר יפעל במהירות ובשיפוע שהגדרתם. כל התוכנית תחולק ל-10 מקטעים. משכלו של קל מקטע ייקבע לפי זמן האימון שהוגדר חלקי 10, וכל חלק יכוון את המהירות והשיפוע בהתבסס על אלו שהגדרתם בתוכנית. עם סיום כל התוכנית, המכשיר ייעצר.

טווח הצגה	טווח הגדרה	ערך ברירת מחדל ראשוני		
99: 59—0: 00	99: 00-5: 00	10: 00	0: 00	זמן (שניות:דקות)
15-0	15-0	0	0	שיפוע (מקטע)
20.0-0.8	20.0-0.8	0.8	0.8	מהירות (קמ"ש)
99.9—0.00	99.9-0.5	1.0	0	מרחק (ק"מ)
200-50	לא זמין	לא זמין	P	דופק (פעימות/דקה)
999—0	999-10	50	0	קלוריות (קק"ל)

❖ חישוב שומן גוף

לחצו על לחצן PROGRAM עד שהחלון יציג FAT (חישוב שומן גוף). לחצו על MODE כדי להיכנס על F-1, F-2, F-3, F-4, F-5, F-1) F-1) מין, F-3 גיל, F-3 גובה, F-4 משקל, F-5 מדד גוף כולל).

לחצו על לחצני המהירות +/- כדי להגדיר את F1-F4 (פנו לטבלה להלן). לאחר סיום הגדרת F1-F4, לחצו על MODE כדי לעבור להגדרה עבור F-5 (מדד גוף כולל).

כדי להגדיר את F-5, אחזו בחיישני הדופק שבידיות בשתי הידיים למשך 3 שניות לפחות. החלון יציג את מדד הגוף הכולל. מדד הגוף הכולל משמש לבדיקת הקשר בין המשקל לגובה שלכם. הוא מיועד רק כאינדיקציה ולא לשימוש רפואי. מדד הגוף הכולל מתאים לגברים ונשים כאחד.

הערה: ציון מדד גוף כולל ממוצע הוא של 20-25%.

תת משקל	מתחת ל-19.0
נורמאלי	20.0—25.0
משקל יתר	26.0 - 29.0
השמנת יתר	30.0 ומעלה

❖ טבלת מדד גוף כולל (BQI)

02 נקבה	01 זכר	מין	F-1
99-----10		גיל	F-2
200----100 ס"מ		גובה	F-3
150-----20 ק"ג		משקל	F-4
תת-משקל	$19 \geq$	BQI	F-5
משקל תקין	$(25---20)=$	BQI	
השמנה	$(29---26)=$	BQI	
השמנת יתר	$30 \leq$	BQI	

הוראות אימון

❖ יציאה לדרך

לפני תחילת תוכנית אימונים כלשהי, יש להיוועץ ברופא כדי לקבוע אם אתם סובלים מבעיה רפואית או פיזית שעלולה לסכן את בריאותכם או בטיחותכם, או למנוע מכם מלהשתמש במכשיר זה כראוי. שימו לב לסימנים שגופכם מעלה בפניכם. אימון לא נכון או מופרז עלול לפגוע בבריאותכם. עצרו מייד את האימון אם אתם חווים אחד מהסימנים הבאים: כאב, לחץ בחזה, דופק לא סדיר, קוצר נשימה קיצוני, סחרחורת או תחושת בחילה.

להכיר את מסלול הריצה שלכם. לפני שתנסו להשתמש במסלול הריצה, הקדישו זמן מה כדי לעמוד לצידו ולהכיר את אמצעי הבקרה השונים. לאחר שתרגישו בנוח לעלות על המסילות, עמדו תחילה כשרגליכם על המסילות. אזנו את גופכם על ידי הנחת הידיים על ידי האחיזה.

כעת, חברו את הקצה עם התפס של מפתח הבטיחות לבגדים שלכם והכניסו את הקצה עם המגנט אל קונסולת המחשב. לחצו על לחצו START כדי להפעיל את מסלול הריצה. המכשיר יופעל במהירות ברירת מחדל של 0.8 קמ"ש. כשתרגישו בנוח, תוכלו להעלות בהדרגה את המהירות. כשתסיימו את האימון, לחצו על לחצן STOP כדי לעצור את המכשיר, או שתוכלו להוציא את הקצה המגנטי של מפתח הבטיחות כדי לעצור את המכשיר.

❖ מנעול בטיחות

כדי לעצור מיד את פעולת מסלול הריצה הוציאו את מפתח הבטיחות מהקונסולה. לאחר שהמסלול עצר לגמרי, תצוגת המחשב תראה "----" ויישמעו שלושה צפצופים. להפעלת מסלול הריצה בשנית, הכניסו את הקצה עם המגנט של מפתח הבטיחות אל קונסולת המחשב ולחצו על לחצן START.

❖ פונקציית חיסכון בחשמל

אם מסלול הריצה לא הופעל למשך 10 דקות, הוא ייכנס למצב חיסכון בחשמל. כשמסלול הריצה במצב חיסכון בחשמל, תצוגת הקונסולה תכבה. להפעלה מחדש, לחצו על מקש כלשהו.

❖ כיבוי

ניתן לכבות את מסלול הריצה בכל עת במהלך או לאחר האימון ללא כל חשש.

⚠ זיהרות!

1. אנו ממליצים שתשמרו על מהירות נמוכה בתחילת האימון, ושתחזיקו בידיות עד שתכירו את מסלול הריצה.
2. לפני תחילת האימון הכניסו את הקצה עם המגנט של מפתח הבטיחות לקונסולה וחברו את הקצה עם התפס לבגדים שלכם. לסיום האימון, לחצו על לחצן STOP או הוציאו את מפתח הבטיחות. מסלול הריצה ייעצר באופן מיידי.

הוראות תחזוקה

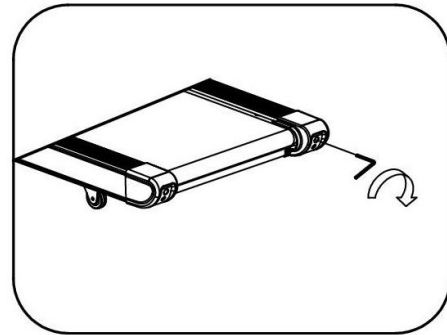
ניקוי כללי יעזור להאריך את החיים ולשפר את הביצועים של מסלול הריצה. שמרו על ניקיון המכשיר ועל תחזוקתו על ידי ניקוי אבק מהרכיבים על בסיס קבוע. נקו את שני הצדדים החשופים של רצועת הריצה למניעת הצטברות אבק מתחתיה. הקפידו על ניקיון נעלי הריצה שלכם כך שלכלוך מהנעליים לא יגרום לשחיקה של רצועת הריצה. נקו את משטחי רצועת הריצה במטלית נקיה ולחה. הרחיקו נוזלים מהחלקים החשמליים ומרצועת הריצה.

❖ כיוון רצועת הריצה

מקמו את מסלול הריצה על משטח מאוזן והפעילו אותו במהירות ריצה של 6-8 קמ"ש כדי לבדוק אם רצועת הריצה סוטה מהמרכז.

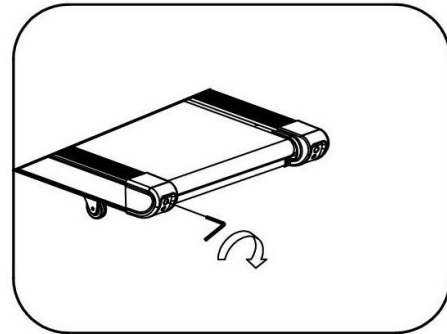
1. אם רצועת הריצה זזה ימינה, סובבו את בורג הכיוון בצד ימין רבע סיבוב עם כיוון השעון, ואז סובבו את בורג הכיוון השמאלי רבע סיבוב נגד כיוון השעון. אם הרצועה לא זזה, חזרו על תהליך זה עד למרכז. פנו לתמונה A.

A



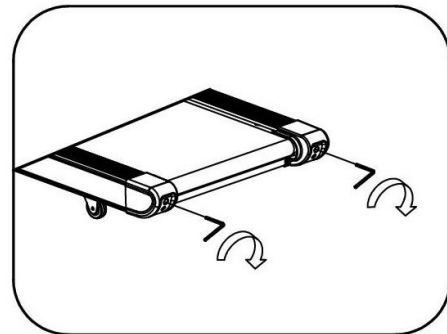
2. אם רצועת ריצה זזה שמאלה, סובבו את בורג הכיוון בצד שמאל רבע סיבוב עם כיוון השעון, ואז סובבו את בורג הכיוון הימני רבע סיבוב נגד כיוון השעון. אם הרצועה לא זזה, חזרו על תהליך זה עד למרכז. פנו לתמונה B.

B



3. עם הזמן, רצועת הריצה תשתחרר. להידוק הרצועה, סובבו את בורגי הכיוון בצד שמאל וימין סיבוב אחד מלא עם כיוון השעון. בדקו עד כמה הרצועה הדוקה. המשיכו בתהליך זה עד להגעה למתח הרצוי. הקפידו לכוון את שני הצדדים באופן שווה כדי להבטיח שהרצועה תהיה מיושרת. פנו לתמונה C.

C



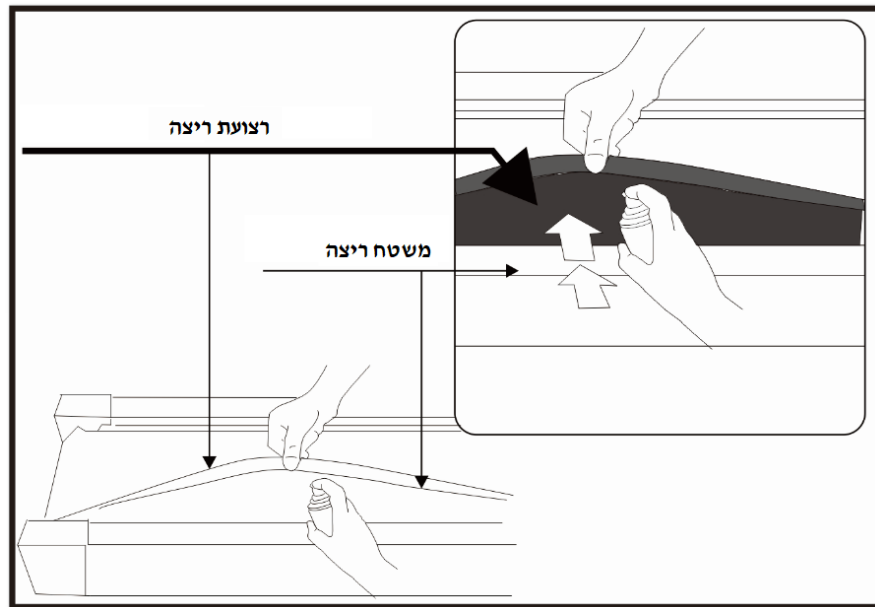
סיכוך (שימון) מסלול הריצה

יש חשיבות רבה לסיכוך משטח הריצה ורצועת הריצה מאחר שהסיכוך שבין השניים משפיע על משך חיי ותפקוד מסלול הריצה. לכן מומלץ לבצע בדיקה סדירה של משטח הריצה והרצועה.

⚠ אזהרה: יש לנתק את מסלול הריצה מהחשמל לפני ניקוי, שימון או תיקון המכשיר.

מומלץ לבצע פעולות תחזוקה לפי לוח הזמנים הבא:

שימוש קל (פחות משלוש שעות שבועיות)	בכל שישה חודשים
שימוש בינוני (3-5 שעות שבועיות)	בכל שלושה חודשים
שימוש כבד (יותר מחמש שעות שבועיות)	בכל חודשיים



הערה:

- לתחזוקה משופרת של מסלול הריצה והארכת חייו מומלץ לכבות את המכשיר למשך 10 דקות אחרי כל שעתיים הפעלה רצופה, ולכבות אותו לגמרי כשהוא לא בשימוש.
- רצועת ריצה רפויה תגרום להחלקת המשתמש הצידה בזמן הריצה, בזמן שרצועה הדוקה מדי תגרום לפגיעה בביצועי המנוע ותיצור גם יותר חיכוך בין הגלגלות ורצועת הריצה. רמת המתיחה המתאימה ביותר לרצועה היא משיכה החוצה של **50-75 מ"מ** ממשטח הריצה.

פתרון תקלות

בעיה	סיבה אפשרית	פעולה מוצעת
מסלול הריצה לא נדלק	המכשיר לא מחובר לחשמל	חברו את הכבל לשקע חשמל
	מפתח הבטיחות לא במקומו	הכניסו את מפתח הבטיחות למקומו
רצועת הריצה לא ממורכזת	מתח רצועת הריצה לא נכון בצד שמאל או ימין של משטח הריצה	חזקו את בורגי הכיוון בצד שמאל וימין של הגלגלת האחורית.
המחשב לא פועל	חוטים מהמחשב ומלוח הבקרה התחתון לא מחוברים כראוי	בדקו את חיבורי החוטים מהמחשב אל לוח הבקרה.
	השנאי תקול	אם השנאי ניזוק, צרו קשר עם שירות הלקוחות.
E01 או E13 : שגיאת הודעה	חוטים מהמחשב ומלוח הבקרה התחתון לא מחוברים כראוי	בדקו את חיבורי החוטים מהמחשב אל לוח הבקרה. אם החוט נצבט או ניזוק, תצטרכו להחליף אותו. אם הבעיה נמשכת, ייתכן שתצטרכו להחליף את לוח הבקרה.
E02 : הגנה נגד קפיצות מתח	המתח הנכנס נמוך מ-50%	בדקו שהמתח הנכנס הוא המתח הדרוש.
E03 : אין אות מחיישן המהירות	האות מחיישן המהירות לא נקלט על ידי לוח הבקרה.	בדקו שחוט החיישן מחובר כהלכה. אם החוט פגום, החליפו אותו. בדקו שהחיישן המגנטי תקין. החליפו אותו במקרה הצורך.
E04 : תקלה בשיפוע	מנוע השיפוע תקול או שחוט מנוע השיפוע לא מחובר כראוי או התקלקל	חברו מחדש או החליפו את החוט של מנוע השיפוע. יש להחליף את מנוע השיפוע התקול בחדש.
E05 : הגנת מתח יתר (מערכת הגנה עצמית)	המתח הנכנס נמוך או גבוה מדי. לוח הבקרה ניזוק.	אתחלו את מסלול הריצה. בדקו את המתח הנכנס, כדי לוודא שהוא נכון. בדקו את לוח הבקרה, החליפו אותו אם הוא ניזוק.

<p>בדקו את החלקים הנעים של מסלול הריצה, וודאו שהם פועלים כשורה. בדקו את המנוע, נסו לשמוע אם יש רעש חריג ובדקו שאין ריח שרוף. החליפו את המנוע במידת הצורך.</p>	<p>אחד מהחלקים הנעים של מסלול הריצה תקוע, ולכן המנוע לא יכול להסתובב כראוי.</p>	
<p>בדקו את חוטי המנוע כדי לראות האם המנוע מחובר. אם החוט נצבט או ניזוק, תצטרכו להחליף אותו. אם הבעיה נמשכת, ייתכן שתצטרכו להחליף את המנוע.</p>	<p>חוט המנוע לא מחובר או שהמנוע פגום.</p>	<p>E06 : בעיות במנוע</p>
<p>בדקו את החוט העליון והאמצעי כדי לראות האם לוח הבקרה מחובר. אם החוט נצבט או ניזוק, תצטרכו להחליף אותו. אם הבעיה נמשכת, ייתכן שתצטרכו להחליף את לוח הבקרה.</p>	<p>לוח הבקרה לא מחובר.</p>	<p>E08 : תקלה בלוח הבקרה</p>
<p>בדקו את החלקים הנעים של מסלול הריצה, וודאו שהם פועלים כשורה. החליפו את המנוע במידת הצורך.</p>	<p>המנוע תקול או שאחד מהחלקים הנעים של מסלול הריצה תקוע, ולכן המנוע לא יכול להסתובב כראוי.</p>	<p>E10 : בעיות במנוע</p>

תעודת אחריות

1. האחריות

כנגד הצגת תעודת אחריות הכוללת את מועד מסירת הטובין לצרכן, תהא אנרג'ים בע"מ (להלן: "החברה") אחראית לליקויים במכשיר (להלן "המכשיר") אשר על פי דעתה של החברה ובכפוף לחובתה על פי דין, נגרמו על אף שימוש רגיל, נכון וסביר במכשיר זאת אך ורק בהתאם למפורט בתעודה זו.

2. תקופת האחריות

תקופת האחריות תחל במועד קבלת המכשיר ע"י הצרכן ותסתיים בתום שנה מיום מסירת המכשיר לצרכן ובכפוף לחובת החברה הקבועה בדין.

3. הגבלת האחריות

אחריות החברה על פי כתב האחריות לא תחול בהתרחש אחד או יותר מהמקרים הבאים:

- במקרה בו בוצעו במכשיר ו/או בכול חלק ממנו תיקונים ו/או תוספות ו/או שינויים ו/או החלפות ע"י גוף ו/או אדם אשר לא הוסמכו לכך בכתב על ידי החברה לרבות החלפה של חלקים ו/או אביזרים ו/או חיבורים כגון כבל הזנת מתח חשמל מהקיר למכשיר ו/או ניכר על פני המכשיר, כי הוא טופל ו/או שונה ע"י גוף או אדם שלא הוסמכו לכך בכתב ע"י החברה.
- במקרה והליקוי במכשיר נוצר כתוצאה משימוש בניגוד להוראות היצרן ו/או ההוראות כפי שנמסרו ללקוח.
- במקרה בו ניכר על פני המכשיר כי פרטי המכשיר שונו, נמחקו או הוסרו.
- במקרה בו הקלקול במכשיר, נגרם עקב כוח עליון שהתרחש במועד מאוחר ממועד מסירת המכשיר לצרכן.
- במקרים בהם נוצרו במכשיר ליקויים כתוצאה משימוש לא נכון או לא סביר ו/או טיפול ואחזקה שלא בהתאם להוראות החברה ו/או רשלנות ו/או הזנחה, אחזקה לקויה או כל סיבה אחרת קשורה בשימוש בלתי סביר במכשיר.

4. מבלי לגרוע מן האמור, החברה לא תחוב באחריות במקרים הבאים:

- במקרה של בלאי סביר.
- במקרה שהמכשיר יוצב ו/או יעשה בו שימוש במקום בו לא קיימת רצפת בטון ו/או בחלל/חדר פתוח (ללא קירות ו/או גג).
- במקרה של שימוש ו/או חיבור חשמלי שלא בהתאם להוראות יצרן או במקור מתח שאינו מאורק.
- במקרה של נזקים ו/או שבר ו/או בלאי כלשהו בפלסטיקה ו/או בריפודים לרבות ריפודי מושבים ו/או ריפודי אחיזה.
- במקרה של חלודה ו/או קורוזיה.

5. בכל מקרה, החברה אינה אחראית לנזקים ישירים ו/או עקיפים שיגרמו לצרכן ו/או לצד ג' כלשהו אלא לתיקון המכשיר בהתאם לתנאי האחריות ובכפוף לדין.

6. עוד מובהר, כי החברה אינה אחראית לנזקים ו/או תיקונים כלשהם הקשורים בתשתיות חשמל ו/או חיוטי חשמל ו/או חיבורי חשמל ו/או חיבורים אחרים כלשהם (כגון חיבורי תשתיות אינטרנט וטלוויזיה) שאינם מהווים לחלק מהמכשיר עצמו ולכבלים המקוריים המחברים אל המכשיר, כפי שסופקו באריזה המקורית.

7. התיקונים

תיקונים על פי תעודת אחריות זו יבוצעו בבית הלקוח ו/או במשרדי החברה ו/או במעבדות שירות של החברה ו/או מי מטעמה, בהתאם לשיקול דעתה של החברה לפי אופי התיקון וסוג המוצר, ובכפוף להוראות הדין.

במקרה של תיקונים שלא ניתן לבצעם בבית הלקוח מסיבות הקשורות באופי התיקון ו/או בסוג המוצר עצמו, תוביל החברה את המכשיר, על חשבונה, אלא אם כן נגרם הקלקול ו/או הנזק עקב המקרים המנויים בסעיף 3 לעיל.

תיקונים יבוצעו תוך שבוע ימים ממועד הקריאה וזמן ההמתנה ללקוח לא יעלה על שעתיים מהמועד שתואם עימו, הכל בהתאם להוראות הדין לעניין זה.

החברה תהא רשאית לבצע תיקונים ו/או החלפות של המכשיר ו/או חלקיו תוך שימוש בחלפים מקוריים, ובמקרה שלא ניתן יהיה לעשות שימוש בחלקי חילוף מקוריים תעשה החברה שימוש בחלקי חילוף חלופיים לפי שיקול דעתה המקצועי.

רשימת נקודות לאיסוף / תחנות שירות למוצרי אנרג'ים הינה כדלקמן:

<u>עיר</u>	<u>שם לקוח</u>	<u>כתובת</u>
• באר שבע	גידיס	שד טוביהו 36 קניון בש
• הרצליה	אנרג'ים	שד' שבעת הכוכבים 1,
• י"ם	אופני הבירה	בר אילן 39 י"ם
• חיפה	סיטי ספורט	האשלג 22 חיפה (מול קניון לב המפרץ)

8. שירות תיקון לאחר תום תקופת האחריות

- מבלי לגרוע מהאמור לעיל, על המנוע הראשי של המכשיר בלבד, תחול אחריות של 5 שנים מיום מסירת המכשיר לידי הצרכן, ללא תוספת תשלום.
- למען הסר ספק, בגין ביצוע העבודה הכרוכה בתיקון ו/או החלפת המנוע הראשי, רשאית החברה לגבות תשלום.
- קבלת האחריות כאמור בסעיף זה, מותנית בביצוע בדיקה ואבחנה של טכנאי מטעם החברה ובאמצעותו בלבד.
- במקרים מסוימים ובעדכון הצרכן מראש, החלפת המנוע תהיה כרוכה בתיקונים נלווים נוספים ולרבות החלפת רצועה, החלפת משטח והחלפת כרטיס מנוע, והכל בהתאם לאבחנת טכנאי מטעם החברה. בגין ביצוע התיקונים הנלווים, רשאית החברה לגבות תשלום נפרד.
- סירוב הצרכן לביצוע אבחנה ו/או תיקון ו/או החלפה של המנוע על ידי טכנאי מטעם החברה תביא את האחריות בהתאם לסעיף זה לסיומה והחברה תהיה פתורה מכל התחייבות שנתנה בעניין זה.

9. כללי

על תעודת אחריות זו יחולו דיני מדינת ישראל. סמכות השיפוט הבלעדית בכל הנוגע ו/או הכרוך בתעודת אחריות זו תהא לבתי המשפט המוסמכים בעיר תל אביב-יפו.