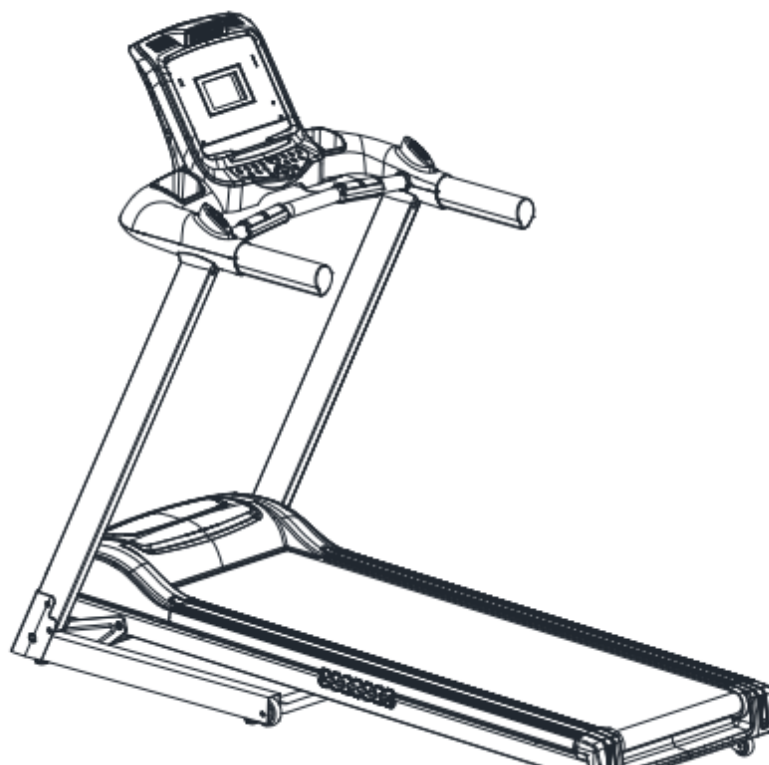




מסלול ריצה מתקפל

YORK APOLLO 80107



הוראות הרכבה והפעלה

יש לקרוא את כל ההוראות בטרם ההרכבה והשימוש
במכשיר!

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 את המכשיר מחוץ לבית, מתחת למחסה, או קרוב למים.
3. יש להרחיק ילדים קטנים ובעלי חיים מהמכשיר בכל עת.
4. אין להפעיל את המכשיר כאשר המשתמש עומד על מסילת הריצה.
5. תמיד יש להחזיק בידיות בעת השימוש במכשיר.
6. המכשיר מסוגל להגיע למהירויות גבוהות. למניעת שינויי מהירות פתאומיים יש לשנות את המהירות במרווחים קטנים.
7. יש לבדוק ולחזק בקביעות את כל חלקי המכשיר. יש להרחיק ידיים מחלקים נעים.
8. בעת קיפול או הזזת המכשיר יש לוודא שהתקן הנעילה תפוס במקומו. ראה הוראות קיפול המכשיר והוראות נעילת המכשיר בהמשך חוברת זו.
9. תמיד יש לנתק את המכשיר משקע החשמל לפני ביצוע עבודות אחזקה או כיוולים המתוארים בחוברת זו. אין להסיר את מכסה המנוע אלא אם טכנאי מטעם יבואן המכשיר הורה לך לעשות כך. כל פעולת תיקון, שירות או תחזוקה למכשיר שאינה מתוארת בחוברת זו חייבת להיעשות על ידי טכנאי מטעם יבואן המכשיר בלבד.
10. למניעת התחשמלות יש להרחיק את כל חלקי המכשיר החשמליים, כגון מנוע וכבל החשמל, ממים או מנוזלים אחרים. אין להניח חפצים על ידיות המכשיר, צג המכשיר או מסילת הריצה. יש לוודא הרחקת נוזלים מכל חלקי המכשיר.

11. לפני תחילת האימון - תמיד יש לוודא הכנסת פין הביטחון למקומו ואחיזת הבגד בחוט המחובר לפין הביטחון. בכל בעיה או תקלה בעת האימון יש למשוך בחוט כך שפין הביטחון ינתק ממקומו על הצג והמנוע יפסיק פעולתו מיידית. לחידוש האימון יש להחזיר שוב את פין הביטחון למקומו על הצג.

12. כאשר המכשיר אינו מופעל יש להסיר את פין הביטחון ולאחסנו במקום בטוח, הרחק מהישג ידם של ילדים.

13. בעת הפעילות יש ללבוש בגדי אימון ולנעול נעלי אימון. אין ללבוש בגדים רפויים ואין לנעול נעליים בעלי סוליות או עקבים מעור. כ"כ יש לוודא קשירת שיער ארוך מאחור.

14. יש להרחיק בגדים רפויים ומגבות ממשטח הריצה. עלול להיווצר עיכוב בעצירת המסילה במידה ואחד מאלה ייתפס במסילה או באחד הסרנים עליהם היא נעה. במקרה וחפץ כלשהו נתפס יש לכבות המכשיר מיידית.

15. יש לעלות ולרדת מהמכשיר בזהירות. יש לאחוז בידיות בכל עת שאפשר. יש לעלות על המסילה רק כאשר היא נעה במהירות הנמוכה ביותר. אין לרדת מהמכשיר כאשר המסילה נעה.

16. לפני עליה או ירידה מהמסילה הנעה יש לעמוד כשהרגליים על 2 מדרכי הפלסטיק הארוכים שמשני צידי המסילה הנעה. יש לנהוג כך בתחילת האימון (לפני הפעלת המסילה) ובסיומו (לאחר עצירת המסילה).

17. אין להסתובב לאחור בעת פעילות על המכשיר. יש להתמיד כשהגוף והראש פונים תמיד קדימה.

18. לעולם אין להפעיל את המכשיר כשמישהו עומד על מסילת הריצה.

19. אין לזעזע את המכשיר או להפעיל לחץ חזק על הידיות או הצג.

20. יש להיזהר ממאמץ יתר בעת האימון. יש להפסיק את האימון בעקבות כאב או חוסר נוחות ולהיוועץ מיד ברופא.

21. אין לבצע כל שינויים או תחזוקה במכשיר מלבד כמתואר בחוברת זו.

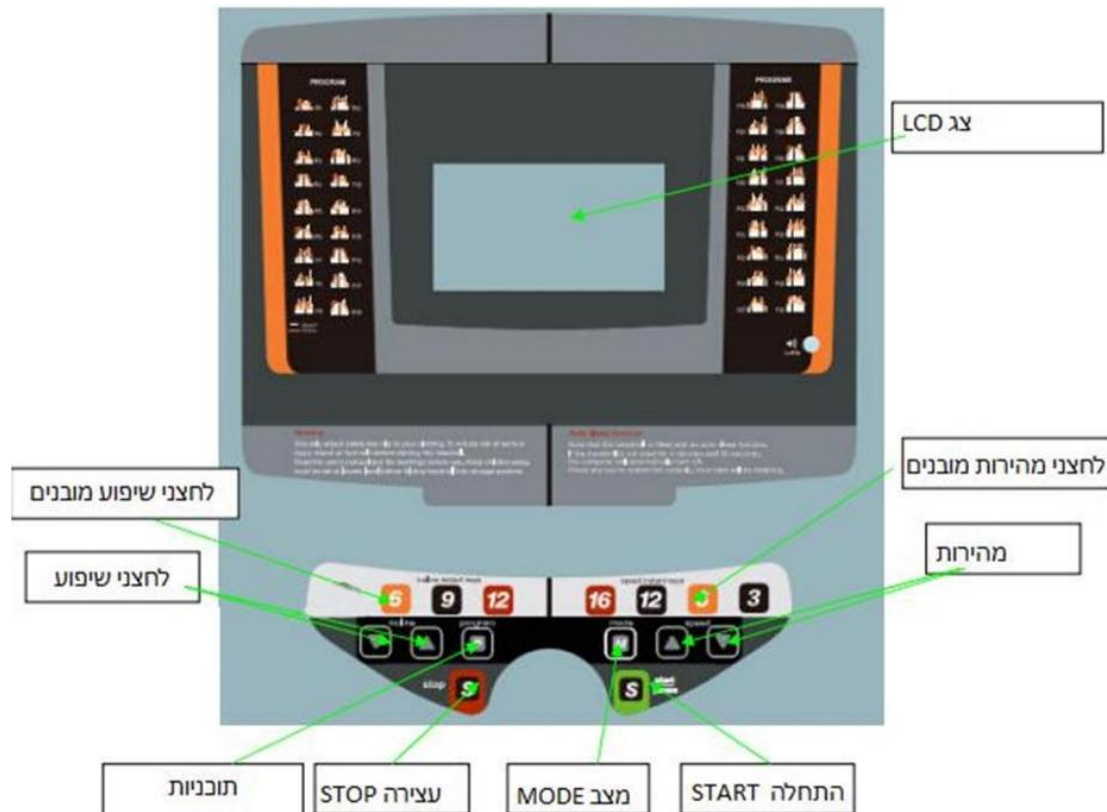
22. בסיום הפעילות יש לכבות את המפסק הראשי הנמצא בתחתית המכשיר, ולהוציא את מפתח הבטיחות ממקומו.

23. משקל משתמש מקסימלי: 115 ק"ג.

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.

תפעול צג המכשיר:



על לוח הצג קיים חלון LCD, מפתח ביטחון ו-16 לחצנים.

מפתח הביטחון: ההליכון יפעל רק כאשר המפתח נמצא במקומו.

תחילת עבודה:

הפעל את המפסק הראשי הנמצא בתחתית המכשיר ומקם את מפתח הביטחון במקומו. אחוז בידיות המכשיר, עמוד על פסי הפלסטיק בצידו המכשיר. לחץ על START ועלה על משטח ההליכה במהירות איטית. לחץ על SPEED + להעלאת המהירות. לעצירה: לחץ על STOP, הוצא את מפתח הביטחון ממקומו וכבה את המפסק הראשי הנמצא בתחתית המכשיר.

לחצני צג המחשב:

START/STOP – משמשים לתחילת עבודה או לעצירה.
PROGRAM/MODE – לחץ על כפתורים אלו לבחירת הנתון או התוכנית הרצויה.
SPEED + - מעלה את המהירות מ-1 עד 13 קמ"ש. כל לחיצה מעלה את המהירות. לחיצה ממושכת תעלה את המהירות באופן רציף ומהיר יותר.
SPEED - - מאט את המהירות. לחיצה ממושכת תוריד את המהירות באופן רציף ומהיר.
INCLINE + - מעלה את דרגת השיפוע.
INCLINE - - מוריד את דרגת השיפוע.

לחצני המהירות 3, 6, 12, 16 :

מטרתם להגיע אל המהירות הרצויה בלחיצה אחת. למשל, בלחיצה על כפתור ה-6 יגיע המכשיר למהירות של 6 קמ"ש.

לחצני שיפוע 6, 9, 12 :

מטרתם להגיע לדרגת השיפוע הרצויה בלחיצה אחת. למשל, בלחיצה על כפתור ה-6, המכשיר יגיע לדרגת שיפוע 6.

הנתונים המוצגים בצג המכשיר:

SPEED - מהירות
DISTANCE - מרחק
TIME - זמן
CALORIES - קלוריות
PULSE - דופק.
INCLINE - שיפוע.

מדידת דופק:

הנח את שתי ידייך על המגעים הכסופים בידיות המכשיר. בכל ידית יש 2 חלקי מתכת. למדידה יציבה - וודא הנחת כפות הידיים על 2 חלקי מתכת אלו.

מדידת אחוזי שומן :

לחץ על לחצן PROG ובחר באפשרות FAT.
בצד שמאל של הצג יוצגו הנתונים שנבחרו.
לחץ על MODE לבחירת הנתון הרצוי וכוון את הערכים בעזרת לחצני המהירות.
F1 - מין (1-זכר 2-נקבה)
F2 - גיל
F3 - גובה
F4 - משקל
F5 - BMI
הנח את ידיך על ידיות הדופק למשך 8 שניות, ערך ה- BMI שלך יוצג על המסך.

עבודה בתוכניות:

בהליכון זה קיימות 37 תוכניות מחשב הכוללות: MANUAL - עבודה ללא תוכנית.
36 תוכניות מובנות.

לבחירת התוכנית הרצויה לחץ לפני האימון על כפתור PROGRAM.
PO - המתאמן יכול לבחור את מטרת האימון כדוגמא: זמן, מרחק, קלוריות או דופק.
לחץ START לתחילת עבודה.

P1-P36 - המתאמן יכול לבחור רק בזמן כנתון מטרה (5-99). לחץ MODE לחזרה לערכים הנומינליים.
לחץ START לתחילת עבודה.

לחץ START במהלך האימון על מנת להשהות את הפעילות.
לחץ START שוב פעם על מנת להמשיך את הפעילות.

תוכניות מחשב:

Program Speed Table

CL.S. / SEG.		PROG									
		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

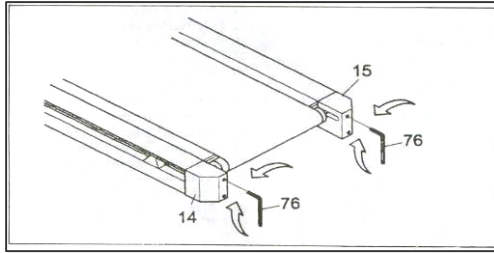
P15	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINE	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	SPEED	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINE	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	INCLINE	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	SPEED	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	INCLINE	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

הוראות אחזקה למכשירי ריצה

טיפול ברצועת הריצה

- במהלך כל שינוי או טיפול במכשיר הריצה חובה לנתק את המכשיר מהחשמל !
- אין לעלות על מכשיר הריצה כאשר הוא בטיפול.
- וודא את שלמות המכשיר ותקינותו בתחילת וסיום כל טיפול אחזקה.



מרכז רצועת הריצה

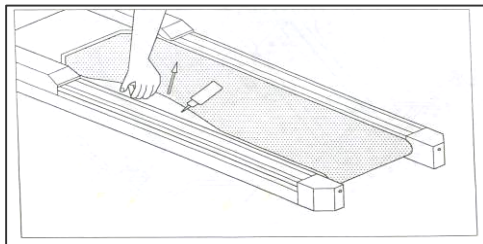
- במידה ובמהלך האימון רצועת הריצה סוטה מן המרכז ימינה או שמאלה עליך למרכז מחדש את הרצועה ולייצבה.
- פעולה זאת מתבצעת בשני שלבים, הראשון הוא החזרתה למרכז והשני הוא ייצובה - כך שלא תסטה שוב.
- קרא ההוראות במלואן וודא שכל השלבים ברורים לפני תחילת הטיפול ברצועה.

1. הפעל את המסלול במהירות 4 עד 5 קמ"ש
2. בחלק האחורי של המסלול ממוקם בכל צד בורג השולט על מתיחת הרצועה. בעזרת מפתח "אלן" סובב את הבורג הנמצא בצד אליו נוטה הרצועה כעת רבע סיבוב ימינה.
3. הבט על השינוי במיקום המסילה והמתן לחזרתה למרכז.
4. באם הרצועה לא חזרה למרכז בתוך כ-20 שניות, חזור שוב על אותן הפעולות.
4. לאחר שרצועת הריצה ממוקמת במרכז יש לייצב אותה במיקום זה ע"י מתיחתה.

מתיחת רצועת הריצה

5. יש להפעיל את המכשיר על מהירות 5 קמ"ש ולהכניס את מפתח ה-"אלן" בצדו הימני אחורי של המסלול לסובב חצי סיבוב ימינה. מיד לאחר מכן יש להעביר אותו לצד השני (השמאלי) ולסובב גם שם חצי סיבוב ימינה.
- יש להמתין שוב כ-20 שניות ולהתחיל אימון. במידה והרצועה עדיין מחליקה או "מגמגמת" יש לחזור על הפעולה אך הפעם יש למתוח עוד רבע סיבוב בכל צד בכיוון השעון (ימינה).

שימון רצועת הריצה



חובה לרסס ספריי סיליקון בין רצועת מסילת הריצה למשטח כמתואר בציור. תדירות השימוש: מומלץ לרסס בסיליקון כל 10 שעות של שימוש או לחילופין פעם ב-3 שבועות.

* משך זמן הפעלת המכשיר - מומלץ להפעיל את המכשיר ברציפות עד שעה אחת בכל פעם.

חשוב!

- ✓ יש לנגב את המכשיר בתום השימוש במגבת יבשה
- ✓ יש להוציא את המכשיר מהחשמל בתום השימוש
- ✓ יש להחזירו למצב מקופל בתום השימוש בו

טלפון מחלקת השירות: 03-9519131