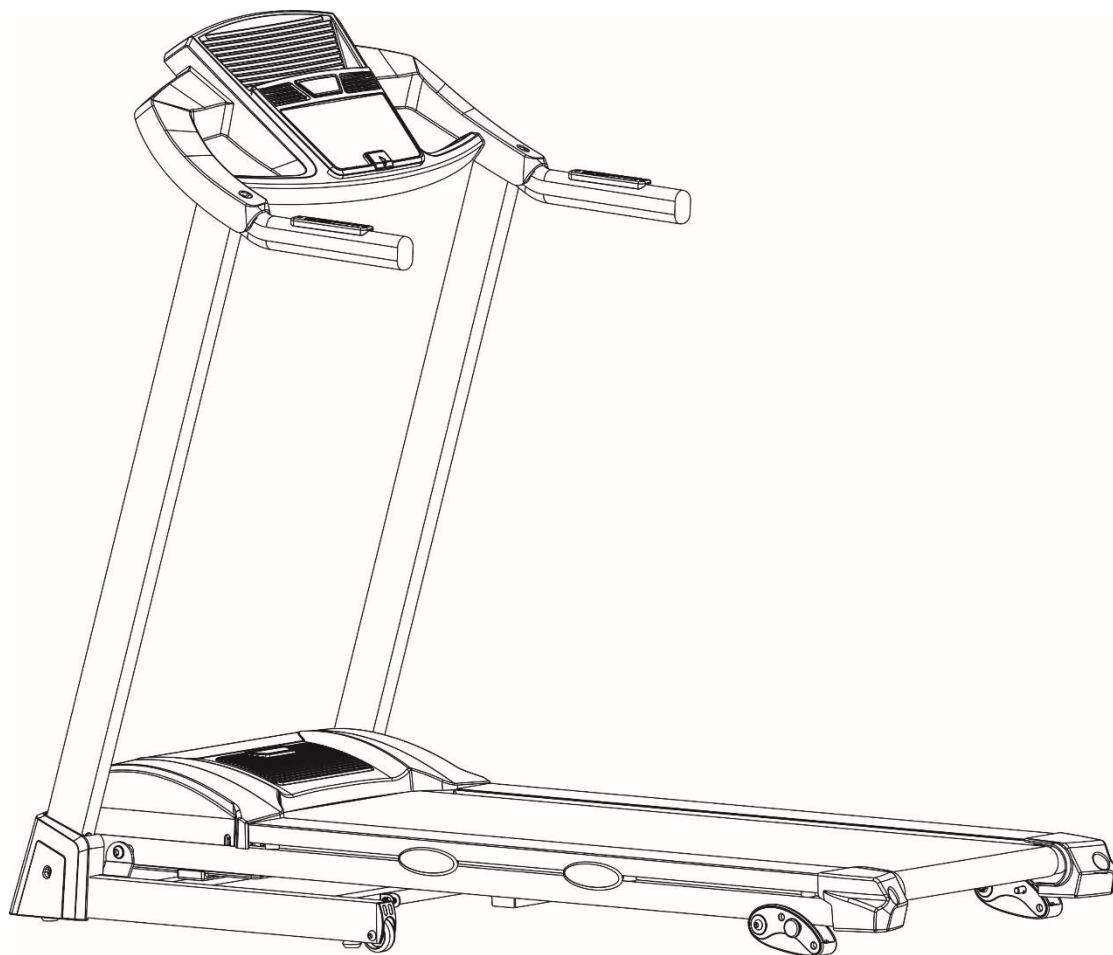


## הוראות הפעלה להליכון חשמלי מדגם Run4300



יש לקרוא את כל אמצעי הזהירות וההנחיות שבמדריך זה בפירוט לפני השימוש בציוד.  
שמרו מדרך זה לעיון עתידי.

## הוראות הפעלה

### עצות בטיחות כלליות.

- א. תרגלו את העלייה והירידה מההליכון לפני תחילת האימון.
- ב. חברו את מפתח הבטיחות לקונסול התצוגה (ההליכון לא יפעל ללא מפתח הבטיחות). חברו את הקצה השני של מפתח הבטיחות לבגד שלכם לפני האימון, כדי להבטיח שההליכון ייעצר במקרה שהמשתמש יורד ממנו בטעות.
- ג. אם המשתמש נופל מההליכון, מפתח הבטיחות יינתק מהקונסול תצוגה וההליכון יעצור במיידית, למניעת פציעה נוספת.
- ד. אין לעמוד על רצועת ההליכון בזמן הפעלת ההליכון. יש לעמוד בפיסוק רגליים מעל ההליכון ולדרוך על פסי הדריכה שבצידי המסלול.
- ה. קונסול התצוגה יציג ספירה לאחור ובסיום, ההליכון יתחיל לפעול במהירות של קמ"ש אחד. אם אתם משמשים חדשים בהליכון, הישארו במהירות איטית זו, והחזיקו בידיות האחיזה עד שתרגישו בנוח על ההליכון.

### חלקי מערכת ההפעלה



### תצוגת המכשיר

- : TIME
  - : PULSE
  - : SPEED
  - : CALORIE
  - : DISTANCE
- מציין את סך כל זמן האימון שהצטבר, בין 0:00 עד 99:59 דקות.  
כשמאותר אות דופק על ידי אחיזה בשני חיישני פלדת האל חלד שבידיות האחיזה הקדמיות, מונה זה יציג את קצב הלב הנוכחי בפעימות לדקה, בין 50 ל-200.  
מציג את מהירות הרצועה הנוכחי, החל מקמ"ש אחד ועד 16.0 קמ"ש.  
סוכם את צריכת הקלוריות בזמן האימון.  
סוכם את סך כל מרחק האימון, בין 0.00 עד 99.9 קילומטרים בספירה למעלה;  
סוכם את סך כל מרחק האימון בין 0.5 עד 99.0 קילומטרים בספירה למטה.

## תחילת השימוש

### הערות:

- יש לוודא שדבר לא נמצא על ההליכון או יפגע בתפעולו.
- יש לחבר את ההליכון לחשמל ולהפעילו.
- יש לעמוד על המדרכים שנמצאים בצידו ההליכון.
- יש לחבר את תפס מפתח הבטיחות לבגד שלכם.
- יש להכניס את מפתח הבטיחות לתוך החור בקונסולה, ואז ההליכון ייכנס למצב הפעלה/המתנה.
- על הידיות יש שני לחצנים. הימני הוא +SDEEP ו- SPEED, השמאלי הוא START ו- STOP. הם יבצעו את אותה פעולה של לחצני +/- SPEED ושל START/STOP שעל המחשב.
- בזמן האימון, בכל מצב אימון, עם לחיצה על לחצן STOP ההליכון ישהה את פעולתו. אם תרצו לחדש את האימון, תוכלו ללחוץ על לחצן START וספירת כל הנתונים תמשיך מהיכן שעצרה. רצועת ההליכון תתחיל לנוע אחרי ספירה לאחור. אם תרצו לעבור למצב הפעלה/המתנה, לחצו על לחצן STOP שוב אחרי שהיית פעולת ההליכון. בזמן בחירת תוכנית או הגדרת מידע, לחצו על לחצן STOP כדי לחזור למצב הפעלה/המתנה. ניתן להתחיל את האימון בשתי צורות.  
**א. הפעלה מהירה**  
פשוט לחצו על לחצן START כדי להתחיל באימון.  
**ב. בחירת תוכנית**  
בחרו בתוכנית על ידי לחיצה על לחצן MODE או לחיצה על לחצני PROGRAM כדי להיכנס לרשימת התוכניות או לשמונה מטרות האימון שהוגדרו מראש.

### הפעלה מהירה

- צעד 1:** חברו את מפתח הבטיחות כדי להפעיל את הצג. ההליכון יעבור למצב הפעלה/המתנה.
- צעד 2:** לחצו על לחצן START כדי להתחיל את תנועת החגורה אחרי ספירה לאחור. השתמשו בלחצני +/- SPEED או QUICK SPEED כדי לכוון את המהירות הרצויה בכל עת בזמן האימון. ניתן לכוון את המהירות גם באמצעות לחצני הגעה מהירה הנמצאים בקונסולה של ההליכון.
- צעד 3:** כדי להציג את דופק המתאמן, אחזו בשתי ידיים בחיישני פלדת האל חלד שעל הידיות. ייתכן שיידרשו מספר שניות עד שתצוגה תציג במדויק את הדופק שלכם. קצב הדופק יוצג בחלון PULSE.
- צעד 4:** לחצו על לחצן STOP כדי לעצור את האימון, או משכו את מפתח הבטיחות ממקומו כדי לכבות את ההליכון. לחיצה על לחצן STOP תעצור את התוכנית. אם תרצו לחדש את האימון, תוכלו ללחוץ על לחצן START וספירת כל הנתונים הקודמים תמשיך מהיכן שנעצרה. רצועת הריצה תחל לנוע אחרי ספירה לאחור. אם תרצו לעבור למצב הפעלה/המתנה, לחצו על לחצן STOP בשנית אחרי שהיית פעולת ההליכון.
- צעד 5:** בזמן הפעלה מהירה, אפשרויות זמן, קלוריות ומרחק ייספרו כלפי מעלה.

### הפעלת תוכניות ידנית

#### הערות:

בתוכנית זו, ניתן להגדיר את אחד מהפרמטרים מרחק (DISTANCE), קלוריות (CALORIE) או זמן (TIME) לספירה לאחור לצורך האימון. שאר הפרמטרים ייספרו למעלה בזמן האימון. אחרי שהספירה לאחור תגיע לאפס, התוכנית תסתיים ורצועת הריצה תיעצר. אם אתם צריכים להמשיך באימון, לחצו על לחצן START כדי להתחיל את תנועת הרצועה אחרי ספירה לאחור.

- צעד 1:** חברו את מפתח הבטיחות כדי להפעיל את קונסולת התצוגה. ההליכון ייכנס למצב הפעלה/מוכן.

**צעד 2 :** לחצו על לחצן MODE. חלון TIME יציג 30:00. לחצו על +/- SPEED כדי להגדיר ספירה לאחור של הזמן בין 5:00 דקות ועד 99:00 דקות.

אם אינכם מעוניינים להגדיר ספירה לאחור של הזמן, אלא לעבור לפרמטרים האחרים, לחצו על לחצן MODE בשנית. חלון DIST יופיע. תוכלו להגדיר ספירה לאחור של המרחק בין קילומטר אחד ועד 99 ק"מ.

אם אינכם מעוניינים להגדיר את המרחק לספירה לאחור, לחצו על MODE בשנית. חלון CAL יופיע. הצד יראה 50. תוכלו להגדיר ספירה לאחור של הקלוריות בין 20 קק"ל ועד 990 קק"ל.

**צעד 3 :** אחרי שסיימתם להגדיר את הספירה לאחור עבור האימון, לחצו על START כדי להתחיל בתנועת ההליכון אחרי ספירה לאחור.

**צעד 4 :** במהלך התוכנית, תוכלו לכוון את המהירות על ידי לחיצה על לחצני +/- SPEED או QUICK SPEED. ניתן לכוון את המהירות גם על ידי הלחצנים שבידיות האחזה.

**צעד 5 :** לחצו על לחצן STOP כדי לעצור את האימון, או משכו את מפתח הבטיחות ממקומו כדי לכבות את ההליכון. לחיצה על לחצן STOP תעצור את התוכנית. אם תרצו לחדש את האימון, תוכלו ללחוץ על לחצן START וספירת כל הנתונים הקודמים תמשיך מהיכן שנעצרה. רצועת ההליכות תחל לנוע אחרי ספירה לאחור. אם תרצו לעבור למצב הפעלה/המתנה, לחצו על לחצן STOP בשנית אחרי שהיית פעולת ההליכון.

## הפעלת תוכניות מוגדרות מראש

### הערות:

כל התוכניות שהוגדרו מראש בנויות משמונה עשר מקטעי זמן. המהירות והשיפוע קבועים בכל מקטע. משך הזמן של כל אחד משמונה עשר המקטעים בכל תוכנית ייקבע אוטומטית בהתאם למשך זמן האימון שהגדרתם. יש 64 תוכניות שהוגדרו מראש לשמונה מטרות אימון שונות, ושמונה עוצמות אימון שונות בכל מטרת אימון.

צעד 1: חברו את מפתח הבטיחות כדי להעיר את התצוגה. ההליכון ייכנס למצב הפעלה/מוכן.

צעד 2: לחצו על לחצן PROGRAM כדי לעבור בין שמונה מטרות האימון המוגדרות מראש, ופונקציית BODY FAT (שומן גוף). מטרת אימון תיבחר לאחר לחיצה על לחצן PROGRAM. אחרי בחירת מטרת אימון, לחצו על לחצן MODE כדי לבחור בעוצמת האימון בין L1 עד L8. אחרי בחירת העוצמה, לחצו על לחצני +/- SPEED כדי לשנות את משך האימון. הגדרת ברירת המחדל של כל תוכנית היא 30:00 דקות, וניתן להגדירה בין 5:00 עד 99:00 דקות.

צעד 3: אחרי שינוי משך התוכנית, לחצו על לחצן START כדי לאשר ולהתחיל באימון.

צעד 4: בזמן האימון ניתן לכוון את המהירות על ידי לחיצה על לחצני +/- SPEED או QUICK SPEED. ניתן לכוון את המהירות גם באמצעות הלחצנים שבידיות האחזה. אולם, המהירות שתכוונו תשפיע רק על המקטע הנוכחי. אחרי סיום המקטע, המהירות תמשיך לערך הבא שהוגדר מראש.

**צעד 5 :** לחצו על לחצן STOP כדי לעצור את האימון, או משכו את מפתח הבטיחות ממקומו כדי לכבות את ההליכון. לחיצה על לחצן STOP תעצור את התוכנית. אם תרצו לחדש את האימון, תוכלו ללחוץ על לחצן START וספירת כל הנתונים הקודמים תמשיך מהיכן שנעצרה. רצועת ההליכות תחל לנוע אחרי ספירה לאחור. אם תרצו לעבור למצב הפעלה/המתנה, לחצו על לחצן STOP בשנית אחרי שהיית פעולת ההליכון.

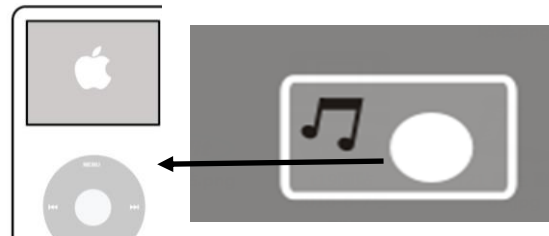
## שימוש בפונקציית הדופק

חלון PULSE במחשב פועל בצמוד לחיישני הדופק על ידיות האחיזה. כשאתם מוכנים למדוד דופק:

1. הניחו את שתי הידיים היטב על חיישני הדופק. למדידה המדויקת ביותר, חשוב להשתמש בשתי הידיים בו זמנית.
2. קצב הלב המשוער יוצג בחלון PULSE למשך 5 שניות בערך אחרי האחיזה בחיישני הדופק.
3. אומדן זה אינו מדויק, ואנשים בעלי בעיות רפואיות או צורך ספציפי למדידת קצב לב מדויקת אינם אמורים להסתמך על האומדן שניתן כאן.

## השימוש בפונקציית האודיו (אופציונלי בהתאם לדגם)

כפי שמוצג בתמונה, יש לחבר קצה אחד של כבל האודיו למחבר האודיו בקונסולה, ואז את הקצה השני של כבל האודיו לנגן MP3. הרמקול בקונסולה ישמיע את המוזיקה מהנגן. ניתן לכוון את עוצמת הרמקול רק דרך הנגן שחיברתם.



## מדידת שומן גוף

פונקציה זו מעריכה את רמת השומן בגופכם בהתאם למידע בסיסי לגבי מצב הגוף שלכם.

אין זה אומדן מדויק, ואנשים הסובלים מבעיות רפואיות או מצורך ספציפי למדידה מדויקת של רמת שומן הגוף אינם אמורים להסתמך על האומדן הניתן.

**צעד 1:** לחצו על לחצן PROGRAM מספר פעמים, עד שהצג יראה FAT. לחצו על לחצן MODE כדי להגדיר את הפרמטרים הרלוונטיים. AGE (גיל), GENDER (מין), HEIGHT (גובה) ו-WEIGHT (משקל).

**צעד 2:** אחרי הכניסה לפונקציית BODY FAT (שומן גוף), הצג יראה F 1 ו-25, המייצג את הגיל. לחצו על לחצן +/- SPEED כדי להגדיר את גילכם בין 10-99. לחצו על לחצן MODE כדי לעבור לשלב הבא.

**צעד 3:** אחרי לחיצה על MODE, הצג יראה F 2 ו-01, המייצג את המין. לחצו על לחצן +/- SPEED כדי להגדיר את המין בין 01-02. 01 מייצג זכר, 02 מייצג נקבה. לחצו על לחצן MODE כדי לעבור לשלב הבא.

**צעד 4:** אחרי לחיצה על לחצן MODE, הצג יראה F 3 ו-170, המייצג את הגובה. לחצו על +/- SPEED כדי להגדיר את הגובה שלכם בין 100-200 ס"מ. לאחר מכן לחצו על MODE כדי לעבור לשלב הבא.

**צעד 5:** אחרי לחיצה על MODE, הצג יראה F 4 ו-780, המייצג את המשקל. לחצו על +/- SPEED כדי להגדיר את המשקל שלכם, בין 20 ל-150 ק"ג. לחצו על MODE כדי לעבור לשלב הבא.

**צעד 6:** אחרי סיום הגדרת המידע הדרוש לגבי מצב הגוף שלכם, לחצו על לחצן MODE בשנית. הצג יראה F5 ואת "----". המשמעות היא שהמחשב מתחיל את החישוב. אחזו בחיישני הדופק בידידות בשתי הידיים. כעבור שמונה שניות בקירוב, תוצאת שומן הגוף תוצג בצג.

## טבלת שומן גוף

התוצאה שהתקבלה על ידי טבלת שומן הגוף יכולה להוות אינדיקציה למצב הגופני שלכם. בדקו את המצב שלכם בהתאם לטבלה הבאה.

תוצאה	מצב שומן הגוף
BMI > 30	עודף משקל רב
26 < BMI < 30	משקל יתר
19 < BMI < 25	בכושר
BMI < 19	רזה

## תחזוקה

**אזהרה!** לפני ביצוע פעולות תחזוקה כלשהן ו/או ניקיון ההליכון, יש לנתק את כבל החשמל ממקור מתח חיצוני כדי להימנע מהתחשמלות וקפיצות מתח.

**ניקוי:** ניקוי שגרתי של ההליכון יאריך את חייו לכן מומלץ לנגב לאחר כל אימון את הצג וגוף המכשיר (שבא במגע של זיעה) במטלית נקייה ולחה. **אין להשתמש בחומרים כימיקלים.**

**ניקוי שבועי:** מומלץ לשאוב מתחת להליכון פעם בשבוע ולנקות אבק מהמכשיר.

מומלץ להשתמש בשטיחון יעודי שעליו מונח ההליכון (נמכר בנפרד) המאפשר ניקוי קל, מפחית לכלוך מהנעליים שנמצאים במגע עם רצועת הריצה ובסוף מגיע אל מתחת להליכון.

**תחזוקה של רצועת הריצה:** יש לשמן את רצועת הריצה כל עשרה ימים או עשר שעות פעולה ולשמן במידת הצורך באמצעות ספרי סיליקון VO2 (נמכר בנפרד) וזאת כדי להשיג ביצועים אופטימליים.

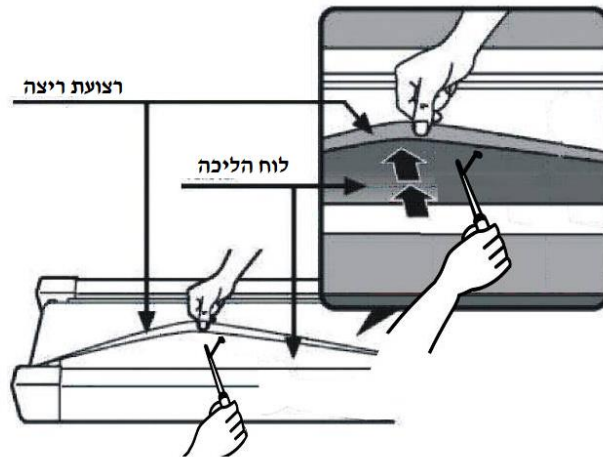
השימון נעשה ע"י הרמת צידי רצועת הריצה. יש להרגיש ביד את המשטח העליון של לוח ההליכה עד לאן שידכם מצליחה להגיע. אם אתם חשים בסימני סיליקון, אין צורך בסיכה נוספת. אם התחושה יבשה למגע, יש לשמן. מומלץ להשתמש בספרי סיליקון VO2 שאושר על ידי היבואן כדי לסכך את המכשיר.

ההליכון ושאר חלקיו עוברים הליך שימון וגירוז מראש במפעל, אולם מומלץ לתחזק את רצועת הריצה בהתאם להוראות השימון לעיל.

## מריחת חומר סיכה על לוח ההליכה

1. מקמו את רצועת הריצה כך שהתפר נמצא בחלק העליון ובמרכז לוח ההליכה.
2. הכניסו את פיית הריסוס אל תוך ראש הריסוס של מיכל ספרי הסיליקון Vo2.
3. תוך כדי הרמת צידי רצועת הריצה, מקמו את פיית הריסוס בין רצועת הריצה והלוח, כ- 10 ס"מ מהחזית של ההליכון. רססו תרסיס סיליקון על לוח ההליכה, ועברו מהחזית של ההליכון לחלק האחורי. חזרו על פעולה זו בצד השני של הרצועה. רססו כארבע שניות בכל צד.
4. אפשרו לסיליקון "לנוח" דקה לפני השימוש בהליכון.

**אזהרה:** אין לשמן יתר על המידה את לוח ההליכה. ניתן לנגב את עודפי השמן במגבת/מטלית נקייה. אין לקפל את המכשיר לאחר שימון הרצועה אלא רק לאחר אימון בלבד.



### כיוון מתח רצועת ההליכה:

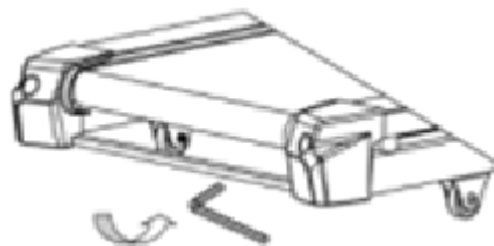
ההליכון כוון ועבר בדיקות לפני שיצא מהמפעל. אם רצועת הריצה זזה ממקומה, ייתכן שהדבר נגרם עקב:

- א. המסלול לא "יושב" ישר על הריצפה.
- ב. המשתמש לא רץ במרכז הרצועה.
- ג. רגלי המשתמש אינו מפעילות כוח זהה על הרצועה.

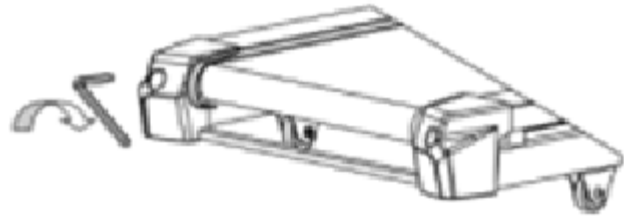
### כיוון הרצועה:

**הרעיון הוא: "בצד שהרצועה נמצאת משם מסובבים את הבורג רבע סיבוב ימינה".**

אם הרצועה זזה לצד ימין, יש לסובב את בורג כיוון הרצועה שבצד ימין עם כיוון השעון, רבע סיבוב ימינה. לאחר כל רבע סיבוב כדאי להפעיל את המכשיר על מהירות גבוהה 10 קמ"ש למשך מספר דקות ולבדוק אם הרצועה עדיין נוטה ימינה. במידה ולאחר הבדיקה הרצועה לא חזרה למרכז, יש לחזור על הפעולה שוב עד למרכז.



אם הרצועה זזה לצד שמאל, יש לסובב את בורג כיוון הרצועה שבצד שמאל עם כיוון השעון רבע סיבוב ימינה לאחר כל רבע סיבוב כדאי להפעיל את המכשיר על מהירות גבוהה 10 קמ"ש למשך מספר דקות ולבדוק אם הרצועה עדיין נוטה שמאלה. במידה ולאחר הבדיקה הרצועה לא חזרה למרכז יש לחזור על הפעולה שוב עד למרכז.



אחרי שימוש ממושך ייתכן שהרצועה התארכה מעט והיא מחליקה ועלולה לעצור לשבריר שנייה. יש מתארים את התחושה כמגמת/מחליקה/נעצרת/חורקת כשרצים עליה. אם אחת מהתופעות אלו מתרחשת יש לבדוק קודם כל אם הרצועה נמצאת במרכז, אם לא, יש לבצע את אחד מהסעיפים שנמצאים לעיל בהתאמה.

אם הרצועה נמצאת במרכז יש לסובב את הברגים שבשני הצדדים רבע סיבוב ימינה.

