

הוראות הפעלה עבור
מסלול ריצה ממונע
Kettler Legend 54



 **KETTLER**

בזמן השימוש במוצר זה, יש להקפיד על אמצעי בטיחות בסיסיים, כולל האמצעים הבאים:

יש לקרוא בעיון את הוראות ההפעלה לפני השימוש במכשיר.

מכשיר כושר זה מיועד לשימוש עד משקל מירבי מתאמן/נת מירבי עד 150 ק"ג

סכנה - כדי להפחית את הסכנה להתחשמלות:

1. יש לנתק מכשיר זה מהחשמל מיד לאחר השימוש בו ולפני ניקוי המכשיר.

אזהרה - להפחתת סכנת כוויות, דליקה התחשמלות או פציעה לבני אדם:

1. אין להשאיר את המכשיר ללא השגחה כשהוא מחובר לחשמל. יש לנתק את המכשיר מהחשמל כאשר לא נעשה בו שימוש.
2. יש לפקח מקרוב על ילדים או אנשים בעלי מוגבלויות בזמן שהם משתמשים במכשיר או בזמן שימוש במכשיר לידם.
3. השתמשו במכשיר זה רק למטרה שלה הוא נועד ובהתאם למתואר במדריך זה. למניעת סכנה או תאונות, אין להשתמש באביזרים נלווים שלא הומלצו על ידי היצרן.
4. אין להפעיל מכשיר זה אם כבל החשמל או התקע ניזוקו, אם הוא לא פועל כשורה, או אם הוא ניזוק או נפל למים. יש להחזיר מוצר זה למרכז שירות לצורך בדיקה ותיקון.
5. אין לשאת מכשיר זה באמצעות כבל החשמל או להשתמש בכבל החשמל כבידית.
6. יש להרחיק את כבל החשמל ממשטחים חמים או מהרצפה.
7. אין להפעיל את המכשיר כשפתחי האוורור חסומים. יש להקפיד שפתחי האוורור אינם חסומים על ידי אבק ולכלוך.
8. אין להפיל או להכניס חפצים כלשהם אל אחד מפתחי המכשיר.
9. אין להשתמש במכשיר או להפעילו מחוץ לבית.
10. אין להפעיל את המכשיר במקומות שבהם נעשה שימוש בתרסיסים כלשהם או במקומות עם חמצן דליל.
11. לכיבוי המכשיר סגרו את כל כפתורי הבקרה ואז הוציאו את התקע מהשקע.
12. יש לחבר מכשיר אימון זה רק לשקע עם הארקה.
13. אם מסלול הריצה מתקפל, לאחר סיום השימוש בו יש להחזיר את שיפוע מסלול הריצה בחזרה למצב המקורי.
14. לא ניתן לקפל את מסלול הריצה בזמן שנעשה בו שימוש.
15. יש לשמור על אזור בטיחות של 2 מטרים על מטר סביב מסלול הריצה.
16. מכשיר כושר זה מיועד לשימוש ביתי בלבד ואינו מתאים לשימוש מסחרי ו/או מוסדי מכל סוג שהוא.
17. לפני קיפול מסלול ריצה בעל מנגנון הגבהה חשמלי יש לוודא שהמסלול בגובה 0 (למניעת פגיעה בחלקים השונים).
18. יש לעצור את השימוש במסלול הריצה במקרה של תחושת חולשה, סחרחורת או קוצר נשימה.
19. יש ללבוש בגדי אימון מתאימים בזמן השימוש במסלול הריצה. אין ללבוש בגדים רפויים העלולים להיתפס במכשיר. מומלץ ללבוש בגדי ספורט תומכים. יש לנעול נעלי ריצה בזמן השימוש במכשיר. אין להשתמש במסלול הריצה יחפים, עם גרביים בלבד או בסנדלים.
20. למניעת היווצרות חלודה יש להתאמן עם מגבת למניעת טפטוף זיעה על חלקי מתכת של המכשירים. בגמר האימון יש לנגב את המכשיר.
21. יש לשמן את המסלול בהתאם להוראות היצרן.
22. **אנרג'ים 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.**

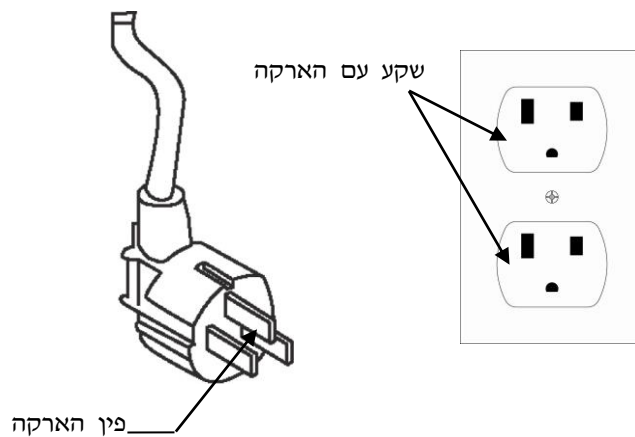
הנחיות הארקה

יש לדאוג להארקה של מכשיר זה. במקרה של תקלה, הארקה מספקת את המסלול עם ההתנגדות הנמוכה ביותר עבור זרם חשמלי, ומפחיתה את הסכנה להתחשמלות. מכשיר זה מגיע עם תקע הכולל הארקה. התקע חייב להיות מחובר לשקע מתאים המותקן ומוארק בהתאם לכל התקנות המקומיות.

סכנה - חיבור לא נכון של המכשיר להארקה עלול לגרום לסכנת התחשמלות. במקרה של ספק, בדקו עם חשמלאי מורשה האם למוצר יש הארקה כנדרש. אין לבצע שינויים בתקע שהגיע עם המוצר. אם התקע לא מתאים לשקע, פנו לחשמלאי מורשה שיתקין שקע מתאים.

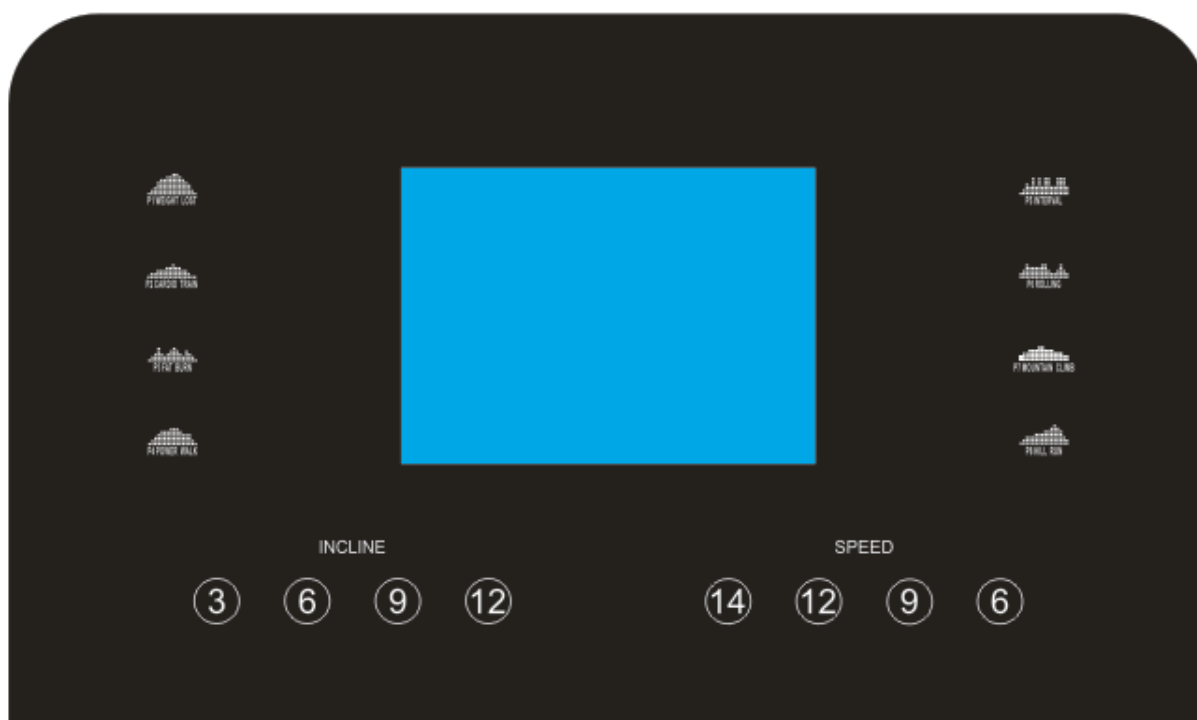
המוצר מתאים לשימוש בשקע של 200-240 וולט עם הארקה בדומה למוצג בתמונה. וודאו שהמוצר מחובר לשקע המתאים לצורת התקע. אין צורך להשתמש במתאם כלשהו עבור מוצר זה.

איור שיטות הארקה



- א. לפני תחילת האימון תרגלו עליה וירידה ממסלול הריצה.
- ב. חברו את מפתח הבטיחות למחשב (מסלול הריצה לא יפעל ללא מפתח הבטיחות). חברו את הקצה השני של מפתח הבטיחות לבגדים לפני האימון כדי להבטיח שמסלול הריצה ייעצר אם המשתמש יורד בטעות ממסלול הריצה.
- ג. אם המשתמש נופל ממסלול הריצה, מפתח הבטיחות ירד מהמחשב ומסלול הריצה ייעצר בבת אחת כדי למנוע פגיעה נוספת.
- ד. אין לעמוד על רצועת ההליכה בזמן הפעלת מסלול הריצה. חגרו את החגורה ועמוד על מסילות הרגל מהפלסטיק.
- ה. מסלול הריצה יתחיל ב-1 קמ"ש לאחר ספירה לאחור. אם אתם משתמשים חדשים, הישארו במהירות איטית והחזיקו את ידיות האחיזה עד שיהיה לכם נוח.

מדריך עזר מהיר



פונקציות תצוגה

זמן : צובר זמן אימון כולל בין 0:00 ל- 99:59 דקות.
דופק (PULSE) : כאשר מאותר אות דופק לאחר אחיזה בשני חיישני פלדת האל חלד שבידיות האחיזה הקדמיות, יוצג הדופק הנוכחי בפעימות לדקה בטווח שבין 50 עד 200.
שיפוע (INCLINE) : מציג את שיפוע משטח הריצה הנוכחי מרמה התחלית של 1 עד 15.
מהירות (SPEED) : מציג את מהירות רצועת הריצה הנוכחית החל מ- 1.0 קמ"ש ועד ל-22 קמ"ש.
קלוריות (CALORIE) : צובר את צריכת הקלוריות במהלך האימון. ערך מרבי הוא 999 קק"ל.
מרחק : צובר את מרחק האימון הכולל בין 0.0 עד ל- 99.9 קילומטרים בספירה עולה.

מדריך למשתמש

הערות :

1. וודאו שאין על מסלול הריצה חפצים כלשהם העלולים לפגוע בתנועתו.
2. חברו את כבל החשמל לשקע חשמלי והפעילו את מסלול הריצה.
3. עמדו על מסילות הצד של מסלול הריצה.
4. חברו את תפס מפתח הבטיחות לבגד שלכם.
5. הכניסו את מפתח הבטיחות לחור המפתח בקונסולה. מסלול הריצה ייכנס למצב הפעלה/מוכן לפעולה.
6. על ידיעות האחיזה יש 3 לחצנים, הימני הוא +SPEED, +SPEED ו-STOP, ועל השמאלית +INCLINE, -/+ INCLINE ו-START. הלחצנים מבצעים את אותה פעולה של לחצני +SPEED, -/+ INCLINE ו-START/STOP שעל הקונסולה.
7. לרשותכם שתי אפשרויות לתחילת האימון :
א. הפעלה מהירה :
לחצו על לחצן START כדי להתחיל באימון.
ב. בחרו תוכנית
בחרו בתוכנית ידנית על ידי לחיצה על MODE, לחצו על לחצני PROG כדי להיכנס לתוכניות מובנות, לחצו על USER כדי להיכנס לתוכניות המשתמש, או לחצו על כפתור BODY FAT כדי להיכנס לפונקציית מדידת שומן גוף.

הפעלה מהירה

צעד 1 : חבר את מפתח הבטיחות כדי להעיר את התצוגה ; מסלול הריצה יהיה במצב הפעלה/מוכן.
צעד 2 : לחצו על לחצן START כדי להתחיל את תנועת חגורת הריצה אחרי ספירה לאחור. השתמשו בכפתורי +SPEED או QUICK SPEED כדי לשנות למהירות הרצויה בכל עת במהלך האימון ; השתמשו בכפתורי +INCLINE או QUICK INCLINE כדי להתאים את השיפוע בכל שלב במהלך האימון. ניתן לכוון את המהירות והשיפוע גם באמצעות הכפתורים שעל ידיעות האחיזה. הכפתורים בידיעות האחיזה השמאלית מכוונים את השיפוע, ואלו שבידיעות הימנית מכוונים את המהירות.
צעד 3 : בכדי למדוד את הדופק, אחזו במדי הדופק מפלדת האלחלד שבידיות האחיזה. עשויות לחלוף מספר שניות עד שהתצוגה תראה את המספר האמיתי. הדופק יוצג בחלון PULSE.
צעד 4 : במהלך הפעלה מהירה, CALORIE, TIME ו-DISTANCE יספרו למעלה.

הפעלת תוכניות ידניות (MANUAL)

הערות : במסגרת תוכנית זו, ניתן להגדיר ספירה לאחור של אחד מהפרמטרים CALORIE, DISTANCE ו- TIME. שאר הפרמטרים יספרו כלפי מעלה במהלך האימון. לאחר שאחת מהספירות לאחור שהוגדרו תגיע לאפס, התוכנית תסתיים ותעצור את תנועת הרצועה. אם תרצו להמשיך, לחצו על כפתור START כדי להתחיל בתנועת הרצועה לאחר ספירה לאחור.

צעד 1: חבר את מפתח הבטיחות כדי להעיר את התצוגה; מסלול הריצה יהיה במצב הפעלה/מוכן.
צעד 2: לחצו על כפתור MODE, חלון TIME יראה 30:00, לחצו על כפתור SPEED +/- כדי להגדיר את זמן הספירה לאחור מ 5:00 עד 99:00 דקות.

אם אינכם מעוניינים להגדיר את הזמן (TIME) לספירה לאחור, לחצו שוב על MODE, חלון DIST יציג 1.0. כעת תוכלו להגדיר מרחק (DISTANCE) לספירה לאחור בין ק"מ אחד ועד 99 ק"מ.

אם אינכם מעוניינים להגדיר את המרחק (DISTANCE) לספירה לאחור, לחצו שוב על MODE, חלון CAL יציג 50. כעת תוכלו להגדיר מספר קלוריות (CALORIE) לספירה לאחור בין 20 ועד 990 קק"ל.

צעד 3: לאחר סיום הגדרת הספירה לאחור לאימון, לחצו על START כדי להתחיל בתנועת הרצועה לאחר ספירה לאחור.

צעד 4: במהלך התוכנית תוכלו לכוון את המהירות והשיפוע על ידי לחיצה על כפתורי SPEED +/- ו- INCLINE +/-, או על כפתורי QUICK SPEED ו- QUICK INCLINE. ניתן לכוון את המהירות והשיפוע גם באמצעות הכפתורים שעל ידיות האחיזה. הכפתורים בידית האחיזה השמאלית מכוונים את השיפוע, ואלו שבידית הימנית מכוונים את המהירות.

צעד 5: לחצו על כפתור STOP כדי לעצור את האימון או הוציאו את מפתח הבטיחות ממקומו בכדי לכבות את המחשב.

הפעלת תוכניות מוגדרות מראש (PRESET)

הערות:

כל התוכניות המוגדרות מראש מורכבות מ-16 מקטעים מבוססי זמן; המהירות והשיפוע מוגדרים מראש על כל מקטע. הזמן יוקצה אוטומטית עבור 16 המקטעים בכל תוכנית לפי הזמן שקבעתם לאימון הכולל. ישנן 64 תוכניות מוגדרות מראש עבור 8 יעדי אימון שונים, ו-8 רמות אינטנסיביות שונות בכל אחד מיעדי האימון.

צעד 1: חברו את מפתח הבטיחות כדי להעיר את התצוגה; מסלול הריצה יהיה במצב הפעלה/מוכן.

צעד 2: לחצו על כפתור PROGRAM כדי לגלול בין 8 יעדי האימון, יעד אימון ייבחר ברגע שתלחצו על כפתור PROGRAM. לאחר בחירת יעד אימון, לחצו על כפתור MODE לבחירת עוצמת האימון מ- L1 עד

L8.L222L223.משך הזמן שנקבע מראש לכל תוכנית הוא 30:00 דקות, וניתן להגדיר אותו בין 8:00 ל- 99:00 דקות.

צעד 3: לאחר שינוי משך האימון, לחצו על כפתור START כדי לאשר ולהתחיל באימון.

צעד 4: במהלך האימון תוכלו לכוון את המהירות והשיפוע על ידי לחיצה על SPEED +/- ו- INCLINE +/-, או על כפתורי QUICK SPEED ו- QUICK INCLINE כדי לעבור ישירות להגדרה. גם הכפתורים בידיות האחיזה יכולים לכוון את המהירות והשיפוע.

מדריך הפעלה

הכפתורים בידית האחיזה השמאלית מכוונים את השיפוע, ואלו שבידית הימנית מכוונים את המהירות. עם זאת, המהירות והשיפוע שתכוונו ישפיעו רק על המקטע הנוכחי. עם סיום המקטע, המהירות והשיפוע יעברו לערכים שהוגדרו מראש למקטע הבא.

צעד 5: לחצו על כפתור STOP כדי לעצור את האימון או הוציאו את מפתח הבטיחות ממקומו בכדי לכבות את המחשב.

תכנית משתמש

תוכנית זו מאפשרת למשתמש לערוך תוכנית אישית; ניתן להגדיר את המהירות והשיפוע של כל קטע לפי העדפת המשתמש. ישנם 18 קטעים בתוכנית זו אותם המשתמש יכול לערוך כתוכנית אימון.

לאחר הגדרת התוכנית היא תישמר במחשב. המחשב יפעיל את התוכנית על ידי לחיצה על כפתור START / STOP. ניתן לערוך סך הכול שלוש תוכניות משתמש.

אם ברצונכם לערוך מחדש את התוכנית, בצעו את השלבים המתוארים להלן.

צעד 1: חברו את מפתח הבטיחות כדי להעיר את התצוגה; מסלול הריצה יהיה במצב הפעלה/מוכן. לחצו על כפתור USER. חלון המהירות יציג U-1, חלון הזמן יציג 00:30. לחצו על +/- SPEED כדי להגדיר את זמן התוכנית.

צעד 2: לחצו על כפתור MODE, חלון SPEED/INCLINE יציג את הספרה 1, שמשמעותה מקטע 1. לחצו על +/- INCLINE כדי להגדיר שיפוע ועל +/- SPEED להגדרת המהירות במקטע זה. לאחר סיום הגדרת מקטע 1, לחצו על כפתור MODE כדי להגדיר את כל 2-18 המקטעים האחרים.

צעד 3: לאחר הגדרת כל 18 הקטעים, התוכנית תישמר. לחצו על כפתור START כדי לטעון תוכנית זו.

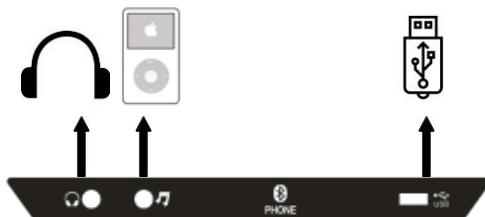
שימוש בפונקציית הדופק

חלון PULSE במחשב עובד בשילוב עם חיישני הדופק בשתי ידיות האחיזה. כשתרצו לבדוק את הדופק שלכם:

1. הניחו את שתי הידיים על חיישני הדופק. לקריאה המדויקת ביותר, חשוב להשתמש בשתי הידיים.
2. הדופק המשוער שלכם יופיע בחלון PULSE למשך כ-5 שניות לאחר שתאחזו בחיישני הדופק.
3. מד הדופק האינטגרלי של המכשיר אינו מכשיר רפואי. אין להסתמך על מדידת הדופק כמדידה רפואית. המכשיר עלול להציג סטייה בשיעור של עד 15%.

שימוש בפונקציית האודיו

חברו קצה אחד של כבל האודיו, כפי שמוצג באיור, לשקע האודיו במחשב ואז חברו את הקצה השני של כבל האודיו לנגן MP3. הרמקול במחשב ינגן את המוזיקה מנגן ה-MP3. ניתן לכוון את עוצמת השמע של הרמקול רק דרך נגן ה-MP3.



נגן MP3 מובנה

למחשב יש פונקציה מובנית של נגן MP3. ניתן להפעיל אותה באופן הבא :
 הפעילו את מסלול הריצה, חברו את מפתח הבטיחות כדי להעיר את התצוגה, ואז חברו התקן החסן USB. נגן
 ה-MP3 המובנה ישמיע את קובצי המוזיקה שבהתקן ה-USB.

סקאלת שומן גוף

פונקציה זו מעריכה את שומן הגוף שלכם על פי המידע הבסיסי לגבי המצב הגופני שלכם.
 הערכת שומן הגוף אינה מדויקת. אין להסתמך על מדידת שומן הגוף כמדידה רפואית.
 במצב ההתחלתי, לחצו על BODY FAT כדי להיכנס אל FAT, בדיקת שומן הגוף. החלון יציג את ההודעה
 FAT. לחצו על MODE כדי להיכנס להגדרות (F1 SEX (מין), F2 AGE (גיל), F3 HEIGHT (גובה), F4
 WEIGHT (משקל)). לחצו על +SPEED ועל -SPEED כדי לכוון את ההגדרות השונות. לאח סיום ההגדרות,
 המחשב יציג F5. אחזו במדי הדופק. החלון יציג את מדד הגוף הכולל.
 מדד איכות הגוף בודק את הקשר בין הגובה והמשקל. מדד FAT אידיאלי אמור להיות בין 20-25. מדד
 מתחת 19 משמעו גוף רזה מדי. מדד בין 25 ל-29 משמע עודף משקל. מדד מעל 30 מציין השמנת יתר.
 (הנתונים הם רק למטרת מידע כללי והם אינם מיועדים לשימוש רפואי)

01	מיין	01 זכר 02 נקבה
02	גיל	99-----10
03	גובה	200----100
04	משקל	150----20
05	FAT ≥ 19	תת משקל
		FAT = (20---25) משקל תקין
		FAT = (25---29) משקל יתר
		FAT ≤ 30 השמנת יתר

P1. הרזיה

16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	שינויי מהירות	
2	4	8	10	12	14	17	16	14	14	12	12	10	6	4	1	מהירות (קמ"ש)	רמה 1
2	3	5	5	8	8	10	8	8	6	5	4	4	2	2	1	מהירות (קמ"ש)	רמה 2
2	4	6	7	8	10	12	10	9	8	6	5	5	3	2	1	מהירות (קמ"ש)	רמה 3
2	5	7	8	10	11	13	12	11	10	8	7	6	3	2	1	מהירות (קמ"ש)	רמה 4
2	6	9	10	12	13	14	14	12	10	8	7	7	4	3	2	מהירות (קמ"ש)	רמה 5
3	6	9	10	12	13	14	14	13	12	10	9	7	4	3	2	מהירות (קמ"ש)	רמה 6
3	6	9	10	12	13	15	14	13	12	10	9	8	5	3	2	מהירות (קמ"ש)	רמה 7
3	7	9	11	13	14	15	15	14	14	12	10	8	5	3	2	מהירות (קמ"ש)	רמה 8

P2. אימון סיבולת

16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	שינויי מהירות ושיפוע	
1	2	4	5	7	7	8	8	7	7	6	5	4	2	1	1	עליות	רמה 1
1	2	3	5	5	7	7	9	7	7	5	5	5	3	3	1	מהירות (קמ"ש)	
1	3	5	6	8	8	9	9	8	8	7	6	5	3	2	1	עליות	רמה 2
1	2	4	5	7	7	8	8	7	7	6	5	4	2	2	1	מהירות (קמ"ש)	
1	4	6	7	9	9	10	10	9	9	8	7	6	4	2	1	עליות	רמה 3
1	3	5	6	8	8	9	9	8	8	7	6	5	3	2	1	מהירות (קמ"ש)	
2	5	7	8	10	10	11	11	10	10	9	8	7	5	3	2	עליות	רמה 4
2	4	6	7	9	9	10	10	9	9	8	7	6	4	2	2	מהירות (קמ"ש)	
2	6	8	9	11	11	12	12	11	11	10	9	8	6	4	2	עליות	רמה 5
2	5	7	8	10	10	11	11	10	10	9	8	7	5	3	2	מהירות (קמ"ש)	
3	7	9	10	12	12	13	13	12	12	11	10	9	7	5	3	עליות	רמה 6
2	6	8	9	11	11	12	12	11	11	10	9	8	6	4	2	מהירות (קמ"ש)	
4	8	10	11	13	13	14	14	13	13	12	11	10	8	6	4	עליות	רמה 7
3	7	9	10	12	12	13	13	12	12	11	10	9	7	5	3	מהירות (קמ"ש)	
5	9	11	12	14	14	15	15	14	14	13	12	11	9	7	5	עליות	רמה 8
4	8	10	11	13	13	14	14	13	13	12	11	10	8	6	4	מהירות (קמ"ש)	

מדריך הפעלה

P3. שריפת שומן

שינויי מהירות ושיפוע																	
16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	רמה 1	עליות
1	2	2	3	4	4	5	5	5	5	4	3	3	2	1	1		
1	3	6	8	4	6	8	10	8	6	4	6	10	6	4	2		מהירות (קמ"ש)
1	2	3	4	5	5	6	6	6	6	5	4	3	2	1	1	רמה 2	עליות
1	3	5	6	8	8	9	9	9	9	8	7	6	3	2	1		מהירות (קמ"ש)
1	2	3	4	6	6	7	7	7	7	6	5	4	2	1	1	רמה 3	עליות
1	4	6	7	9	9	10	10	10	10	9	8	7	4	2	1		מהירות (קמ"ש)
1	3	4	5	7	7	8	8	8	8	7	6	5	3	2	1	רמה 4	עליות
2	5	7	8	10	10	11	11	11	11	10	9	8	5	3	2		מהירות (קמ"ש)
1	3	5	6	8	8	9	9	9	9	8	7	6	3	2	1	רמה 5	עליות
2	6	8	9	11	11	12	12	12	12	11	10	9	6	4	2		מהירות (קמ"ש)
2	4	6	7	9	9	10	10	10	10	9	8	7	4	3	2	רמה 6	עליות
3	7	9	10	12	12	13	13	13	13	12	11	10	7	5	3		מהירות (קמ"ש)
2	5	7	8	10	10	11	11	11	11	10	9	8	5	3	2	רמה 7	עליות
4	8	10	11	13	13	14	14	14	14	13	12	11	8	6	4		מהירות (קמ"ש)
2	6	8	9	11	11	12	12	12	12	11	10	9	6	4	2	רמה 8	עליות
4	9	11	12	14	14	15	15	15	15	14	13	12	9	7	4		מהירות (קמ"ש)

P4. הליכת כוח

שינויי מהירות																	
16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	רמה 1	מהירות (קמ"ש)
1	4	8	8	8	10	12	12	12	10	10	10	8	6	4	2		
1	2	2	3	3	4	4	4	5	4	4	3	3	2	2	1	רמה 2	מהירות (קמ"ש)
1	2	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	3	2	2	1	רמה 3	מהירות (קמ"ש)
1	2	3	4	4	4	5	6	6	5	4	4	3	3	2	1	רמה 4	מהירות (קמ"ש)
1	3	4	4	4	5	6	6	6	5	5	5	4	3	2	1	רמה 5	מהירות (קמ"ש)
1	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6	5	5	3	2	1	רמה 6	מהירות (קמ"ש)
1	3	4	5	5	6	6	6	7	7	6	6	5	3	2	1	רמה 7	מהירות (קמ"ש)
1	4	5	5	6	6	6	7	7	7	7	6	5	3	2	1	רמה 8	מהירות (קמ"ש)

P5. אינטרוואל

שינויי מהירות																	
16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	רמה 1	מהירות (קמ"ש)
6	12	12	12	6	6	12	12	6	2	6	2	6	8	4	1		
2	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	5	2	1	רמה 2	מהירות (קמ"ש)
2	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	6	2	1	רמה 3	מהירות (קמ"ש)
3	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	6	3	1	רמה 4	מהירות (קמ"ש)
3	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	7	3	1	רמה 5	מהירות (קמ"ש)
4	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	7	4	2	רמה 6	מהירות (קמ"ש)
4	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	8	4	2	רמה 7	מהירות (קמ"ש)
5	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	8	5	2	רמה 8	מהירות (קמ"ש)

מדריך הפעלה

P6. להתגלגל

16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	שינויי מהירות	
4	6	10	6	4	4	6	10	10	8	8	8	8	10	6	3	מהירות (קמ"ש)	רמה 1
2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	4	3	2	מהירות (קמ"ש)	רמה 2
3	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	4	3	2	מהירות (קמ"ש)	רמה 3
3	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	5	4	2	מהירות (קמ"ש)	רמה 4
3	6	7	6	5	7	6	5	6	7	6	5	6	6	5	2	מהירות (קמ"ש)	רמה 5
4	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	7	6	3	מהירות (קמ"ש)	רמה 6
4	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	8	7	3	מהירות (קמ"ש)	רמה 7
4	10	9	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	9	8	3	מהירות (קמ"ש)	רמה 8

P7. טיפוס הרים

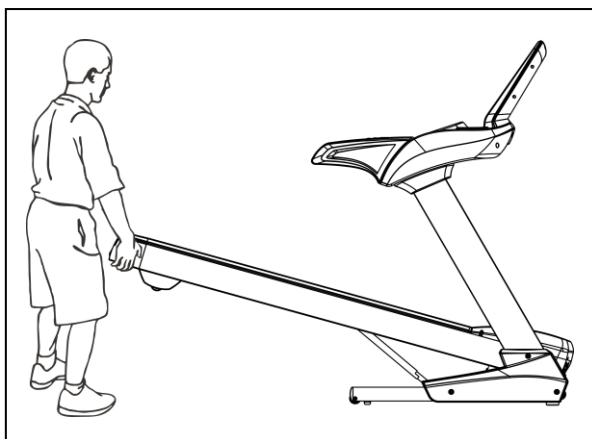
16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	שינויי מהירות ושיפוע	
0	4	6	7	8	7	6	5	4	4	3	3	2	1	1	0	עליות	רמה 1
3	4	6	6	6	8	8	8	10	10	8	8	8	6	6	3	מהירות (קמ"ש)	
0	4	6	8	9	8	7	6	5	4	4	3	3	2	1	0	עליות	רמה 2
1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	1	1	מהירות (קמ"ש)	
2	6	8	9	10	9	8	7	6	5	4	4	3	2	1	1	עליות	רמה 3
1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	1	1	מהירות (קמ"ש)	
3	7	8	10	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	2	1	עליות	רמה 4
2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	2	2	מהירות (קמ"ש)	
4	8	10	11	12	11	10	9	9	8	7	6	5	3	2	1	עליות	רמה 5
2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	2	2	מהירות (קמ"ש)	
4	8	10	12	13	12	11	10	9	8	7	6	5	3	2	2	עליות	רמה 6
2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	2	2	מהירות (קמ"ש)	
4	8	10	13	14	13	12	11	10	9	8	7	6	4	3	2	עליות	רמה 7
2	2	4	4	4	5	5	6	6	6	5	5	5	4	2	2	מהירות (קמ"ש)	
4	8	10	13	15	14	13	12	11	10	9	8	7	5	4	3	עליות	רמה 8
2	2	4	4	4	5	5	6	6	6	5	5	5	4	2	2	מהירות (קמ"ש)	

P8. ריצה במעלה גבעה

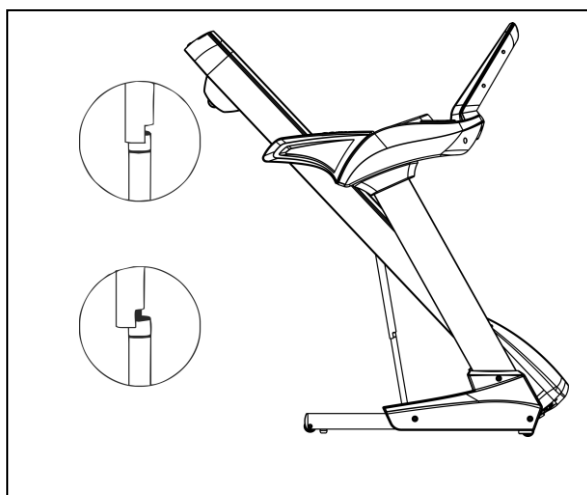
16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	שינויי מהירות ושיפוע	
1	3	4	5	5	4	4	3	3	3	2	2	2	1	0	0	עליות	רמה 1
4	6	10	12	14	12	10	10	8	8	8	6	6	6	4	2	מהירות (קמ"ש)	
1	3	5	6	5	4	4	3	3	3	2	2	2	1	0	0	עליות	רמה 2
2	6	8	8	10	10	8	8	6	6	6	4	4	2	2	2	מהירות (קמ"ש)	
1	3	5	6	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1	0	0	עליות	רמה 3
2	6	8	10	12	10	10	8	8	6	6	6	4	4	2	2	מהירות (קמ"ש)	
2	5	6	7	6	5	5	4	4	4	3	3	2	1	1	0	עליות	רמה 4
3	7	10	12	12	10	10	10	8	8	8	6	6	4	2	2	מהירות (קמ"ש)	
2	6	7	8	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	1	1	עליות	רמה 5
3	7	10	12	13	12	10	10	8	8	8	6	6	6	4	2	מהירות (קמ"ש)	
2	6	7	8	8	8	7	6	6	5	5	4	4	3	2	1	עליות	רמה 6
3	7	10	12	13	13	12	10	10	8	8	6	6	6	4	2	מהירות (קמ"ש)	
2	6	9	10	10	9	8	8	7	7	6	6	5	3	2	1	עליות	רמה 7
3	7	10	12	13	14	13	13	12	10	10	8	8	6	4	2	מהירות (קמ"ש)	
2	6	9	12	10	9	9	8	8	7	7	6	6	3	2	1	עליות	רמה 8
3	7	10	12	13	14	14	13	13	12	12	10	10	6	4	2	מהירות (קמ"ש)	

קיפול של מסלול הריצה

לפני קיפול מסלול הריצה נתקו אותו מהחשמל.
זהירות: עליכם להיות מסוגלים להרים בבטחה
20 קילוגרמים על מנת להעלות, להוריד או להזיז
את מסלול הריצה.

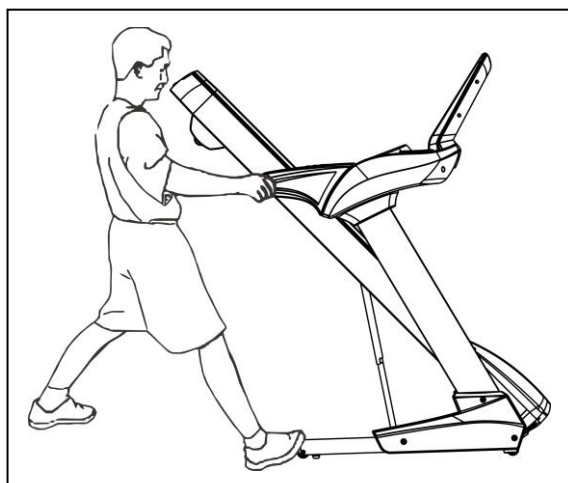


1. החזיקו את מסלול הריצה כשהידיים במיקומים
המוצגים בצד ימין. זהירות: כדי להפחית את האפשרות לפציעה,
יש לכופף את הרגליים ולשמור על גב ישר. כשאתם מרימים
את מסלול הריצה, הקפידו להרים אותו בעזרת הרגליים
ולא באמצעות הגב. הרימו את מסלול הריצה עד שמשטח
הריצה יוחזק ביציבות על ידי
מוט הקיפול כפי שמראה האיור.



2. להעברת מסלול הריצה למצב פעולה,
יש למשוך תחילה את כפתור הקיפול החוצה כמוצג באיור,
ואז להוריד את משטח הריצה לרצפה.
לפתיחת מסלול הריצה יש לדחוף את משטח הריצה מעט
קדימה, לשחרר את ידית השחרור/ללחוץ על המנוף, ולאפשר
למשטח הריצה לרדת באיטיות למטה.

איך להזיז את מסלול הריצה

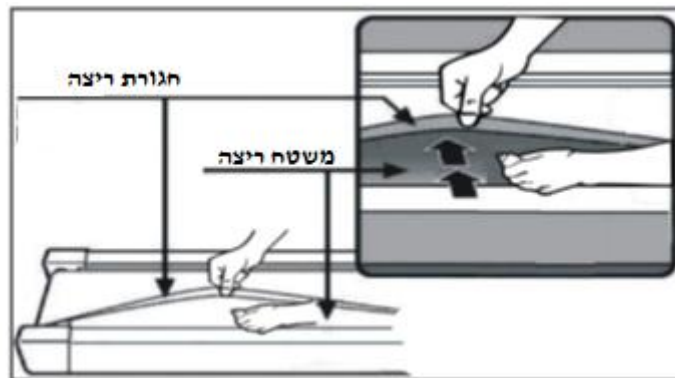


1. החזיקו את ידיים האחיות כמוצג והניחו רגל אחת
על גלגל.
2. הטו את מסלול הריצה לאחור עד שהוא ינוע בחופשיות
על הגלגלים. הזיזו בזהירות את מסלול הריצה אל
המיקום המבוקש.
אין להזיז את מסלול הריצה מבלי להטות אותו לאחור.
להפחתת הסכנה לפציעה, יש להיזהר במיוחד
בזמן הזזת מסלול הריצה. אין לנסות
להזיז את מסלול הריצה על משטח לא מאוזן.
3. יש להניח רגל אחת על הגלגל ולהוריד בזהירות את
מסלול הריצה עד שיגיע למצב האחסון.

אזהרה! לפני ביצוע פעולות תחזוקה במסלול הריצה יש לנתק את כבל החשמל ממגן קפיצות המתח.
ניקוי: ניקוי סדיר של מסלול הריצה יאריך את משך חייו.
אזהרה! למניעת התחשמלות יש לוודא שמסלול הריצה כבוי ושהמכשיר מנותק מהחשמל לפני ביצוע פעולות ניקוי או תחזוקה כלשהן.
אחרי כל אימון: נגבו את הקונסולה ומשטחים אחרים של מסלול הריצה באמצעות מטלית רכה ולחה, כדי להסיר שאריות זיעה מהם. אין להשתמש בכימיקלים כלשהם.
אחת לשבוע: מומלץ להשתמש בשיח מתחת למסלול הריצה כדי להקל על הניקוי. לכולך מהנעליים נוגע בחגורה ובסופו של דבר מגיע אל מתחת למסלול הריצה. שי לשאוב אבק מתחת למסלול הריצה פעם בשבוע.
שימון (סיכה) של משטח הריצה: חגורת ההליכה שומנה מראש במפעל. עם זאת, מומלץ לבדוק את שימון משטח ההליכה מעת לעת כדי להבטיח ביצועים מיטביים של מסלול הריצה. בכל עשרה ימים או 10 שעות פעילות, יש להרים את דפנות חגורת ההליכה ולגעת בחלק העליון של משטח ההליכה עד לאן שידכם מצליחה להגיע. אם אתם מרגישים סימני סיליקון, אין צורך בשימון נוסף. אם התחושה יבשה למגע, יש צורך בסיכה. בדקו אצל המשווק או מרכז השירות מה סוג הסיליקון הדרוש.

מריחת חומר סיכה על משטח ההליכה

- 1) מקמו את חגורת ההליכה כך שהתפר ממוקם בחלק העליון ובמרכז מרכז משטח ההליכה.
 - 2) הכניסו את קשית הריסוס לראש הריסוס של פחית חומר הסיכה.
 - 3) תוך כדי הרמת הצד של חגורת ההליכה, מקמו את קשית הריסוס בין חגורת ההליכה למשטח הריצה, במרחק של כ- 10 ס"מ מקדמת מסלול הריצה. יש למרוח את תרסיס הסיליקון על משטח הריצה החל מקדמת מסלול הריצה לחלקו האחורי. חזרו על פעולה זו בצד השני של הרצועה. רססו כ- 4 שניות בכל צד.
 - 4) אפשרו לסיליקון 'להתייבב' למשך דקה לפני השימוש במסלול הריצה.
- אזהרה: אין לשמן את משטח הריצה יתר על המידה. יש לנגב עודף חומר סיכה עם מגבת נקייה.



מסלול הריצה עבר כיוון ובדיקת בקרת איכות לפני שיצא מהמפעל. אם חגרות הריצה נוטה לאחד הצדדים,

הדבר עשוי להיגרם עקב:

א. המסגרת אינה מונחת ביציבות.

ב. המשתמש לא רץ במרכז חגורת הריצה.

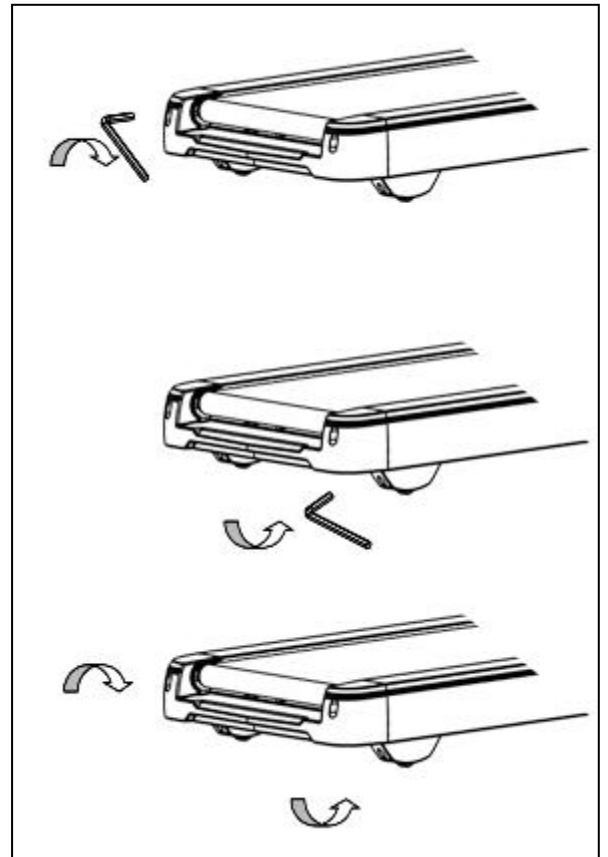
ג. רגלי המשתמש לא מפעילות את אותו הכוח על הרצועה.

לסטייה שלא ניתן לתקן אוטומטית, נסו את השיטות הבאות לתיקון הרצועה בהתאם לתמונה.

אם הרצועה נוטה ימינה, יש לסובב את בורג כוונון הרצועה בצד ימין בכיוון השעון. אנו ממליצים לסובב 4/1 סיבוב בכל פעם ולבדוק את התוצאה. אם הרצועה נוטה עדיין ימינה, יש לסובב את בורג כוונון הרצועה בצד שמאל נגד כיוון השעון 4/1 סיבוב כמוצג בתמונה A.

אם הרצועה נוטה שמאלה, יש לסובב את בורג כוונון הרצועה בצד שמאל בכיוון השעון 4/1 סיבוב. אם הרצועה נוטה עדיין שמאלה, יש לסובב את בורג כוונון הרצועה בצד ימין נגד כיוון השעון 4/1 סיבוב כמוצג בתמונה B.

לאחר שימוש במסלול הריצה זמן מה, הרצועה עשויה להתארך מעט וההחלקה ועצירה שלה עשויות להתרחש כשמשתמשים במסלול. כאשר תופעות אלה מתרחשות, יש לחזק את הברגים משני הצדדים 4/1 סיבוב. אם הרצועה הדוקה מדי, פשוט פתחו את הברגים משני הצדדים 4/1 סיבוב, כמוצג בתמונה C.



פתרון בעיות

קוד שגיאה	תיאור תקלה	טיפול בתקלה
E1	תקשורת לא תקינה תקשורת לא תקינה בין הבקרה והמחשב לאחר ההפעלה.	הבקר לא עובד ועובר למצב תקלה. המכשיר לא פועל, המחשב מציג את קוד השגיאה "E1" והזמזום מצלצל שלוש פעמים. סיבות אפשריות: הפרעה לתקשורת בין הבקר למחשב. בדוק את החוט וודא שהחוט מתחבר היטב ושהוא תקין. אם הבעיה לא נפתרה, בדוק את הבקר ואת PCB IC כדי לראות אם יש תקלות. החלף את הדרוש תיקון.
E2	תקלת מתח	המכשיר עוצר ועובר למצב תקלה. המחשב משמיע 9 צפצופים ומציג את קוד השגיאה "E2". שאר התצוגה לא מציגה דבר. אם המכשיר מתאושש, הוא ייכנס למצב מוכן לפעולה. הפעל אותו מחדש. סיבות אפשריות: הבקר לא הצליח לקבל המתח מהמנוע. בדוק אם הכבל המחובר את המנוע והבקר מחובר היטב.
E3	תקלת חיישן מהירות	המכשיר עוצר ועובר למצב תקלה. המחשב משמיע 9 צפצופים ומציג את קוד השגיאה "E3". שאר התצוגה לא מציגה דבר. אם המכשיר מתאושש, הוא ייכנס למצב מוכן לפעולה. הפעל אותו מחדש. סיבות אפשריות: בדוק אם החיישן מחובר היטב או מקולקל. ייתכן שיש לבקר מספר בעיות. וודא שחוט המנוע מחובר היטב.
E4	תקלת למידה-עצמית של שיפוע	בדוק שחוט חיישן המנוע השיפוע וחוט ה-AC מחוברים כנדרש. את חוט ה-AC יש להכניס לפי הסימונים במנוע השיפוע. יש לוודא שחוט מנוע השיפוע תקין. לאחר בדיקות אלו, לחץ על הלחצן בבקר והפעל את הלמידה העצמית בשנית.
E5	הגנה מפני זרם גבוה. עומס יתר על המנוע החשמלי	המכשיר עוצר ועובר למצב תקלה. המחשב משמיע 3 צפצופים ומציג את קוד השגיאה "E5". שאר התצוגה לא מציגה דבר. לאחר 10 שניות המכשיר יעבור למצב מוכן וניתן להפעילו מחדש. סיבות אפשריות: חיבור לזרם חשמלי גבוה מדי גורם להגנה עצמית של המערכת או לחסימת חלקים מסוימים כך שמנוע DC לא יכול לפעול. כוונן את המכשיר והפעל מחדש. בדוק שלמנוע DC או לבקר אין ריח שרוף. אם כן, החלף את המנוע או את הבקר. ודא שההספק והמתח עומדים בתקן הנדרש.
E6	הגנה מפני פיצוץ: תנאים חריגים מסוימים של הספק או מתח חשמלי עלולים לגרום לנזק למעגלי ההינע של המנוע או לתקלה במנוע.	המכשיר עוצר ועובר למצב תקלה. המחשב משמיע 9 צפצופים ומציג את קוד השגיאה "E2". שאר התצוגה לא מציגה דבר. אם המכשיר מתאושש, הוא ייכנס למצב מוכן לפעולה. הפעל אותו מחדש. סיבות אפשריות: המתח החשמלי נמוך מהרגיל ב-50% או שיש לבקר כמה בעיות. וודא שחוט המנוע מחובר היטב.
---	תקלה במפתח הבטיחות	בדוק אם חיישן מפתח הבטיחות מונח במקום הנכון או שחיישן מפתח הבטיחות מקולקל, החליפו למפתח בטיחות חדש.

תעודת אחריות

1. האחריות

כנגד הצגת תעודת אחריות הכוללת את מועד מסירת הטובין לצרכן, תהא אנרגיים 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 המחוברים 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:

עיר	שם לקוח	כתובת
• 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 (המפרץ)	סיטי ספורט	האשלג 22 חיפה (מול קניון לב

8. שירות תיקון לאחר תום תקופת האחריות

- מבלי לגרוע מהאמור לעיל, על המנוע הראשי של המכשיר בלבד, תחול אחריות של 10 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 הנובע ו/או הכרוך בתעודת אחריות זו תהא לבתי המשפט המוסמכים בעיר תל אביב-יפו.