



הוראות הפעלה

# מסלול ריצה GYM60



## הוראות בטיחות חשובות

למען בטיחותכם והפקת המרב מהמוצר, יש לקרוא הוראות שימוש אלו לפני השימוש במכשיר.

בזמן השימוש במסלול הריצה, יש לפעול בהתאם להוראות בטיחות בסיסיות, כולל:

- כדי להבטיח את בטיחות המשתמש והמוצר, יש לקרוא את כל ההוראות לפני הרכבת מסלול הריצה והשימוש בו.
- כדי להבטיח שימוש נכון ובטוח במסלול הריצה, יש לוודא כי כל המשתמשים קוראים מדריך זה. יש לשלב מדריך זה בתוכנית האימון שלכם.

**סכנה** להפחתת סכנת התחשמלות, יש לנתק את המכשיר מהחשמל לפני ביצוע פעולות ניקוי או תחזוקה עליו.

**אזהרה** – להפחתת סכנת כוויות, דליקה, התחשמלות או פציעה, יש להקפיד על אמצעי הבטיחות הבאים:

- לפני תחילת האימונים על מכשיר זה, יש להיוועץ ברופא כדי להבין טוב יותר את מצבכם הרפואי.
- אין לאפשר לילדים או לאנשים שאינם מכירים מוצר זה לעלות עליו או להתקרב אליו. אין להשאיר ילדים ליד מסלול הריצה ללא פיקוח.
- אין להשאיר את מסלול הריצה ללא השגחה. יש לנתק אותו מהחשמל בזמן שהוא אינו בשימוש, לפני שמנקים אותו, ולפני חיבור או פירוק חלקים ממנו. אין לכוון את רצועת הריצה כשאתם כלשהו עומד על המכשיר.
- יש להרכיב את המסלול ולהפעילו על גבי משטח יציב ומאוזן. יש למקם את המסלול במרחק של כמה מטרים מקירות או רהיטים. יש לבדוק את המכשיר לפני השימוש בו, ולוודא שכל חלקיו מחוברים היטב. יש להקפיד על תקינות מסלול הריצה.
- יש להשתמש במסלול הריצה רק למטרות להן הוא יועד, וכפי שמתואר במדריך זה. אין להשתמש באביזרים נלווים שלא הומלצו על ידי היצרן. אביזרים שכאלו עלולים לגרום לפציעות.
- אין להפעיל את המכשיר אם הוא פגום, אם הוא אינו פועל כשורה, אם הוא נפל, או אם הוא נספג במים. יש ליצור קשר במייד עם אנרג'יס ספורט היבואן הבלעדי והמורשה לקבלת עזרה.
- למניעת התחשמלות, יש להרחיק את החלקים החשמליים של ההליכון, כדוגמת המנוע, כבל החשמל ומתג ההפעלה/כיבוי הרחק מנוזלים. אין להניח חפצים כלשהם על ידידות האחיזה, לוח התצוגה או כיסוי המכשיר. יש להניח נוזלים, עיתונים וספרים רק במקומות שנועדו להם.
- יש להרחיק את כבל החשמל ממשטחים חמים.
- אין להשתמש במכשיר מחוץ לבית.
- יש לחבר את תפס מעצור הבטיחות לאזור בביגוד של המשתמש שצמוד אליו, ולא רפוי (למשל, רצועת המותניים במכסי ריצה או טרנינג, כיס או שולי חולצה הדוקה). תפס מעצור הבטיחות מחובר אל מפתח הבטיחות.
- יש לוודא שהתפס מחובר היטב כדי שלא ייפול בטעות בזמן האימון.
- יש להיזהר בזמן העלייה על המסלול והירידה ממנו. יש להשתמש בידיות האחיזה הנייחות כשניתן. יש להניח את הרגליים היטב על משטחי הדריכה שמימין ומשמאל לרצועת הריצה לפני שהרצועה מתחילה לנוע (לפני האימון). יש לעלות על רצועת הריצה כשהמהירות נמוכה מ-1.6 קמ"ש.

- אין לחסום את פתחי האוורור שבחלק הקדמי של המסלול בזמן פעולתו. יש להקפיד שפתחי האוורור אינם חסומים ונקיים ממוך, שיער או כל דבר שעלול לפגוע בזרימת האוויר דרכם. אין להפיל או להכניס חפצים אל תוך הפתחים.
- יש ללבוש בגדי אימון מתאימים ולנעול נעלי אימון מתאימות בזמן האימון. אין ללבוש בגדים רפויים. יש לאסוף שיער ארוך מאחורי הראש. יש להרחיק מגבות משוחררות ממשטח הריצה. רצועת הריצה לא תעצור מייד אם חפץ כלשהו נלכד ברצועה או בגלגלות.
- אין לנער את המכשיר. אין לעמוד על הצג או הכיסוי הקדמי.
- אין להתאמן עד להגעה לתשישות. במקרה של תחושת כאב או סימפטומים חריגים, יש לעצור מייד את האימון ולהיוועץ ברופא.
- אין להעמיס על המכשיר יתר על המידה. משקל המשתמש המרבי למסלול ריצה זה הוא 180 ק"ג.
- ניתן לשמור על רמת בטיחות המכשיר רק אם הוא עובר בדיקות סדירות כדי לגלות נזקים ובלאי.
- אימון לא נכון או מופרז עלול לגרום לפציעות ולפגיעה בבריאות.
- **אזהרה!** מערכת ניטור קצב הלב עלולה להיות לא מדויקת. אימון יתר עלול לגרום לפציעה קשה ואף למוות. במקרה של תחושת חולשה ועילפון, יש לעצור מייד את האימון.
- אין לאפשר לחיות מחמד לעלות על מסלול הריצה בשום שלב, ויש להרחיקן בזמן שהמסלול בשימוש.
- אין לגרום לעומס יתר על המעגל החשמלי על ידי חיבור מוצרי חשמל נוספים אליו.
- אין לבצע שינויים במסלול הריצה או לפרק אותו. יש לטלפן לאנרגיים ספורט היבואן הבלעדי והמורשה לכל שאלה.
- יש להשתמש בידיות האחיזה הקדמיות ובצידי המכשיר כדי להתייבב בזמן האימון.
- יש לוודא שרצועת הריצה עוצרת לפני הירידה מהמכשיר.
- תחת עומס, המכשיר ישמיעו רעש חזק יותר מאשר כשהוא יפעל ללא עומס.
- מדידת פליטת הרעש : 65 דצ"ב. נתוני בדיקה אלו נעשו בהתאם לתקן EN957-6.

### **תפס מעצור הבטיחות ומפתח הבטיחות**

זכרו : תפס מעצור הבטיחות במובן מסוים מפעיל "מצנח רזרבי". כשהתפס מושך את החוט, הוא מוציא את מפתח הבטיחות, מה שעוצר את רצועת הריצה של המסלול. אם מעדתם והתחלתם ליפול, הרצועה תעצור כתוצאה מכך (באמצעות כבל הבטיחות), מה שיפחית משמעותית את הסכנה לפציעה קשה.



**אזהרה!**

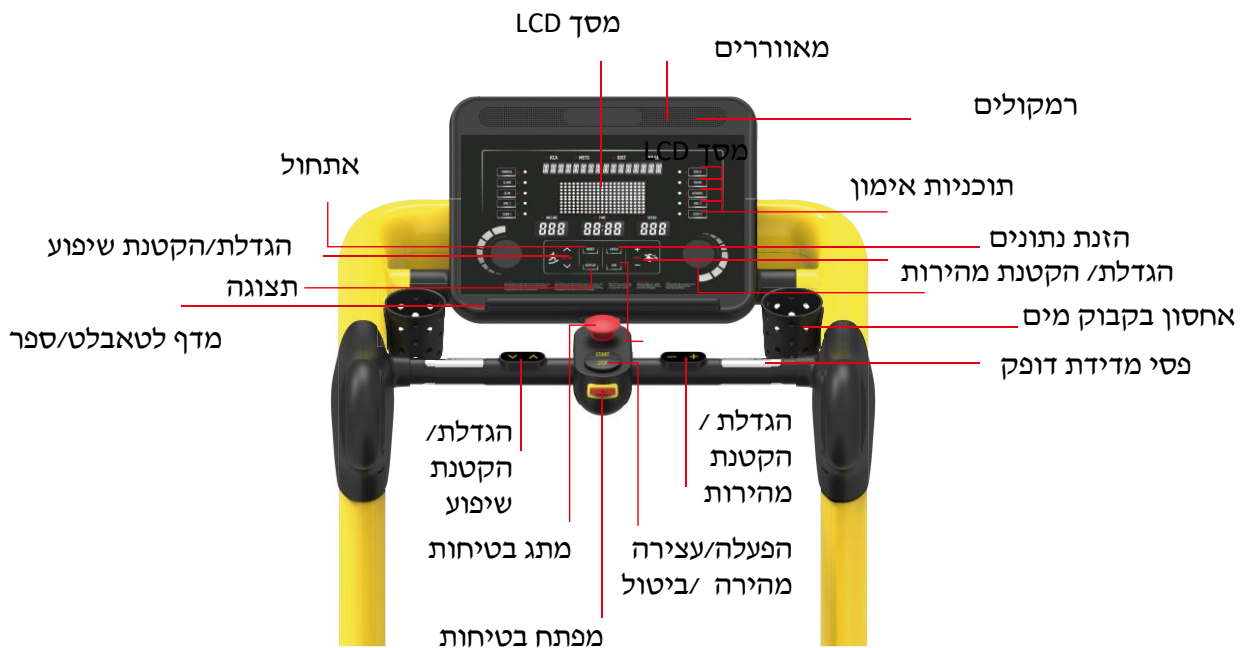
לחצו על לחצן העצירה (STOP).  
המסלול יאט עד שייעצר לגמרי.

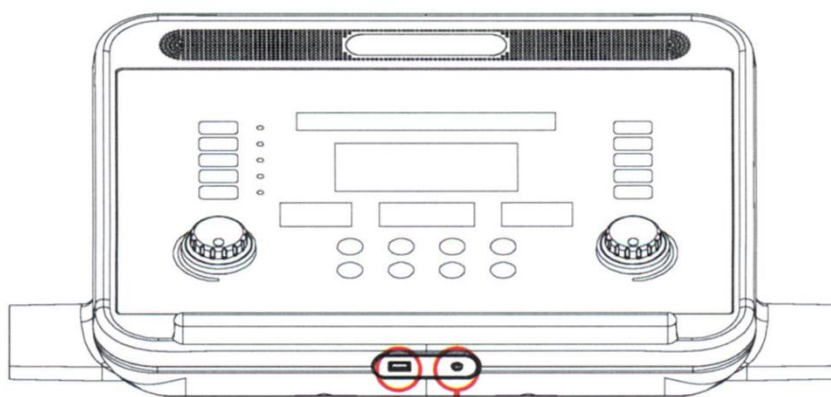
**אזהרה:**

- יש לבדוק את תפס מעצור הבטיחות לפני כל שימוש במסלול הריצה. יש למשוך את תפס מעצור הבטיחות מהמכשיר, ולבדוק אם המסלול עוצר לגמרי.
- אם איש לא רץ על המסלול למשך יותר משישים שניות, המערכת תזהה זאת ותיעצר אוטומטית.

**תיאור חלקי המכשיר**

**לחצנים שונים ותצוגת המכשיר**





**כניסת אודיו** : כניסת מחבר אודיו

**כניסת USB** : משמש לעדכוני תוכנה או כמטען USB

## כיצד להשתמש במדי הדופק שבידיות האחיזה

קל מאוד למדוד את הדופק בזמן האימון.

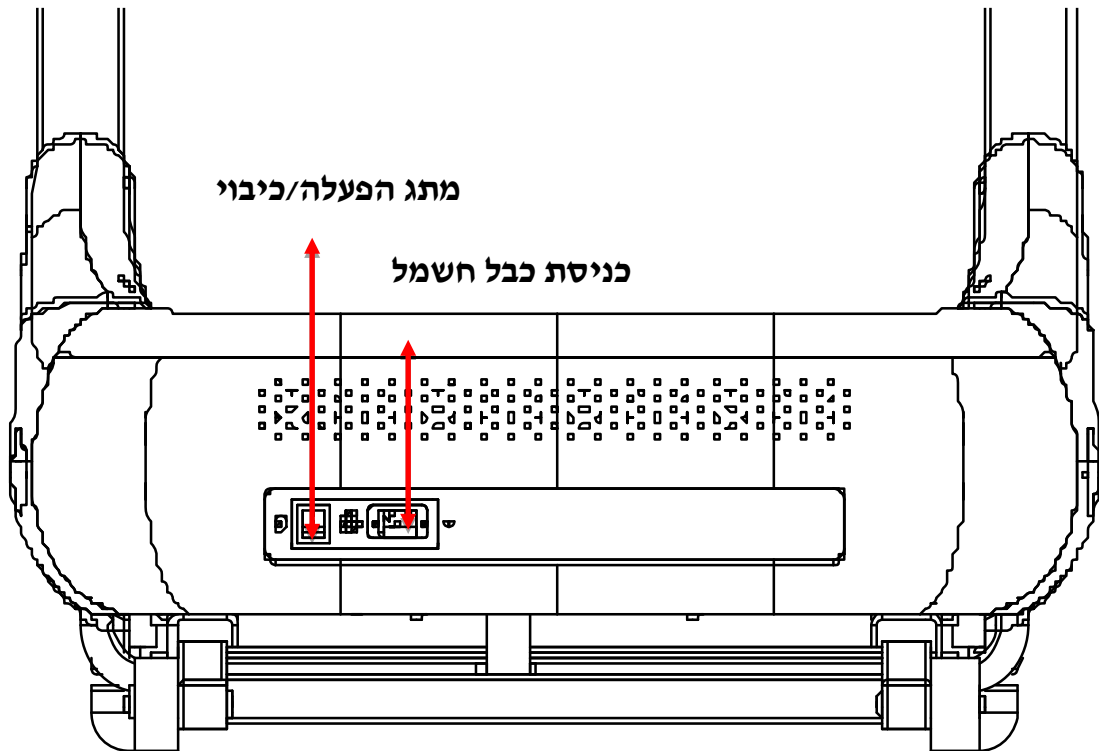
פשוט אחזו בשתי הידיות היטב, והמתינו. הדופק יוצג בתצוגת ה-LED בצד ימין למעלה, ביחידות של פעימות לדקה. זכרו: לא מדובר במדידה מדויקת, אלא בקירוב בלבד, מאחר שהתנועות ויציבות האחיזה שלכם עשויים לשנות מעט את קריאת הדופק ביחס לדופק האמיתי. קצב הדופק יהווה קירוב טוב לקצב פעימות הלב שלכם בזמן האימון.



## הפעלת מסלול הריצה

מצאו את כבל החשמל המחובר לחלק הקדמי של מסלול הריצה (בדיוק מתחת לבית הפלסטיק של המנוע), וחברו אותו לשקע 220 וולט עם הארקה. הפעילו את המכשיר באמצעות מתג החשמל שנמצא מימין לכניסת כבל החשמל ובצמוד לה.

הערה: כדי שמסלול הריצה "יתעורר" ויאפשר לכם להתאמן, עליכם ללחוץ באחד מהלחצנים שבלוח הבקרה כדי להפעיל אותו.



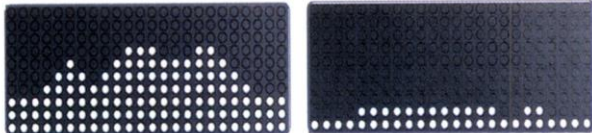
**אזהרה:** מוצר זה מיועד לשימוש עם שקע חשמלי של 220 וולט בלבד והארקה. וודאו שהמוצר מחובר לשקע המתאים לתקע המוצר. אין להשתמש במתאם חשמלי כדי להפעיל מוצר זה.

## מה מטרת האימון שלכם?

אימונים שתוכנתו מראש

### תוכניות מובנות

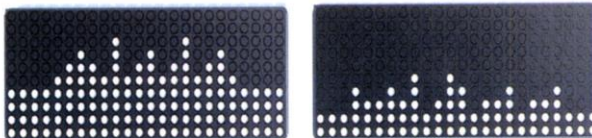
למסלול הריצה 10 תוכניות אימון מוכנות מראש, מהן תוכלו לבחור, כולל תוכנית ידנית, חמש שגרות אימון שנקבעו מראש, שתי תוכניות המוגדרות על ידי המשתמש (USER1 ו-USER2), ושתי תוכניות קצב לב (HRC1-60% ו-HRC2-80%). בכל תוכניות האימון שהוגדרו מראש המהירות והשיפוע משתנים לאורך האימון, כדי ליצור פרופיל אימון המיועד למטרה ספציפית.



מהירות

שיפוע

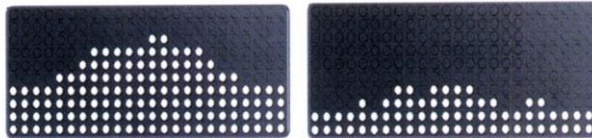
**טיפוס (climb):** בדיוק כמו שהוא נשמע, תזוזו במעלה ובמורד שטח הררי לכל משך האימון. זהו אימון של כוח וסיבולת כלליים.



מהירות

שיפוע

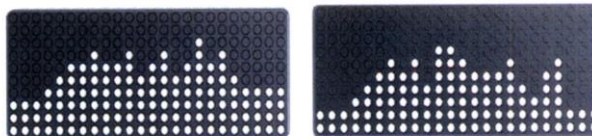
**אירובי (aerobic):** אימון ללב. האימון בונה את שריר הלב ומגביר את זרימת הלב וקיבולת הריאות. הוא משלב רמות גבוהות יותר של מאמץ, עם שינויים קלים ברמות האימון (מאמץ לאורך זמן).



מהירות

שיפוע

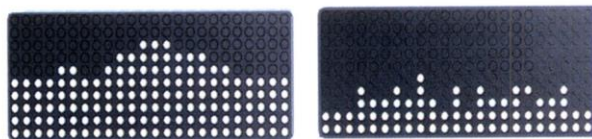
**הרזייה (slim):** כפי ששם האימון מרמז, אימון זה מתוכנן למיקסום קצב שריפת האנרגיה. המטרה היא שמירה על קצב קבוע. נסו לשמור על קצב לב בינוני עד גבוה (60-70%), למרות שאין זו תוכנית המיועדת לעבוד על קצב הלב, אך באופן זה תשמרו על רמת מאמץ אחידה.



מהירות

שיפוע

**”רכבת” (train):** התנועה קדימה ואחורה בין רמות גבוהות ונמוכות של מאמץ מסייעת ליצור סיבולת טובה יותר באמצעות ריקון מהיר של רמות החמצן, ולאחר מכן תקופת התאוששות. זהו אימון מעולה להגדלת יעילות הלב והריאות.



מהירות

שיפוע

**בנייה (build):** אימון לחיזוק פלג הגוף התחתון. ההתנגדות תעלה בהתמדה, מה שיאלץ אתכם לשמור על רמות מאמץ גבוהות יותר. ביצוע נכון של אימון זה אמור לאמץ את שרירי הרגליים והישבן.



## בחירה ושימוש בתוכניות הידניות ובחמש התוכניות שהוגדרו מראש

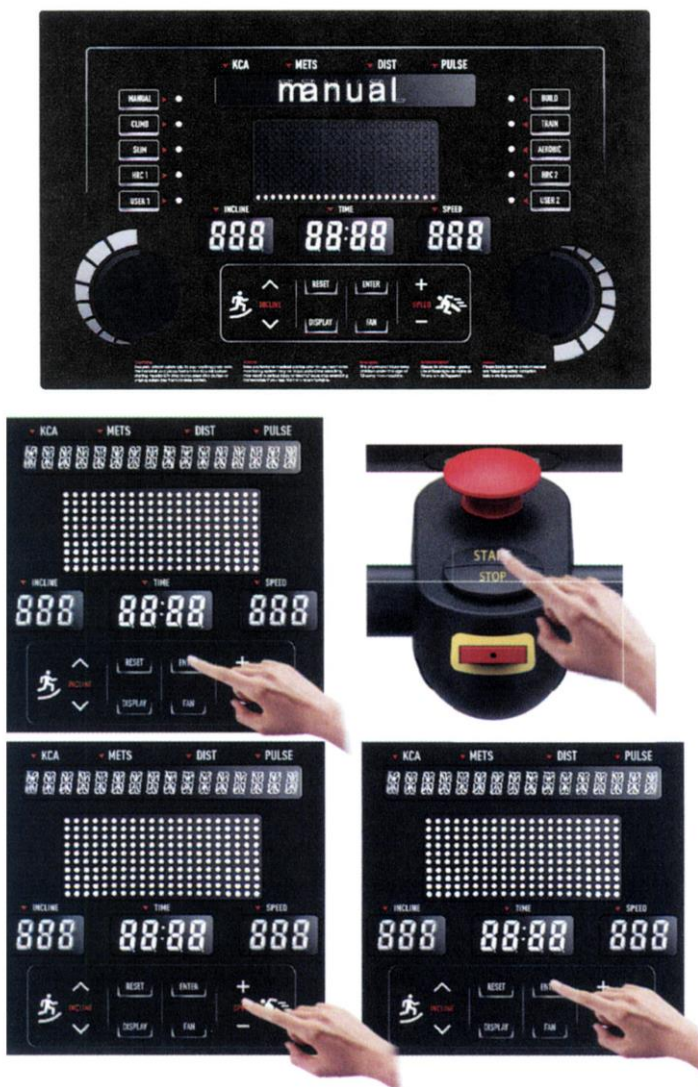
אנו ממליצים תמיד להזין את הגיל והמשקל שלכם כדי שנתוני שריפת הקלוריות בזמן האימון יהיו מדויקים יותר. מספר הקלוריות שנשרפו כפי המוצג בתצוגה מהווה קירוב בלבד.

**צעד 1:** בחרו בתוכנית ידנית, ותוכלו לבחור בהפעלה מהירה (Quick Start) להתחלת האימון, או ללחוץ על ENTER כדי לשנות את התוכנית.

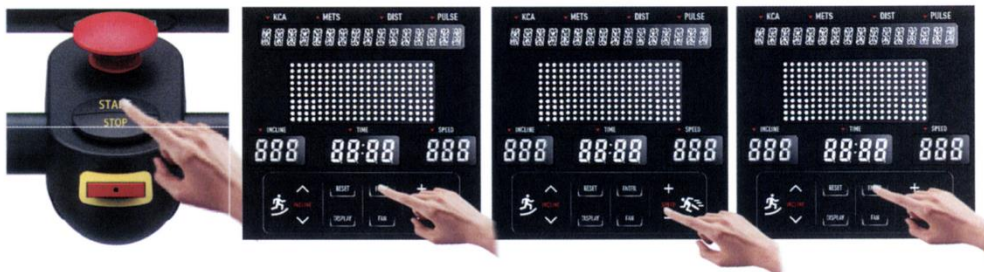
**צעד 2:** לחצו על ENTER ופעלו בהתאם להנחיות בנוגע לנתונים האישיים שלכם. השתמשו בלחצני שינוי המהירות כדי לכוון את הגיל, המשקל וזמן האימון. לחצו על ENTER אחרי שהזנתם את הערכים הרצויים.

**צעד 3:** לאחר שכל הנתונים הוזנו, לחצו על לחצן הפעלה מהירה כדי להתחיל באימון.

**הערה:** תמיד תוכלו לכוון את המהירות והשיפוע באמצעות כל אחד מלחצני למעלה/למטה (UP/DOWN) בזמן האימון.



## 5 תוכניות שהוגדרו מראש



**צעד 1:** בחרו בתוכנית המבוקשת על ידי לחיצה על אחד מהלחצנים עם הכיתוב PROGRAM בלוח הבקרה באחד מצידוי מסך ה-LED. ניתן לבחור באפשרות הפעלה מהירה (Quick Start) כדי להתחיל בתוכנית, או ללחוץ על ENTER כדי לשנות את התוכנית.

**צעד 2:** לחצו על ENTER ופעלו בהתאם להנחיות בנוגע לנתונים האישיים שלכם. השתמשו בלחצני שינוי המהירות כדי לכוון את הגיל, המשקל וזמן האימון. לחצו על ENTER אחרי שהזנתם את הערכים הרצויים.

**צעד 3:** לאחר שכל הנתונים הוזנו, לחצו על לחצן הפעלה מהירה כדי להתחיל באימון.

**הערה:** תמיד תוכלו לכוון את המהירות והשיפוע באמצעות כל אחד מלחצני למעלה/למטה (UP/DOWN) בזמן האימון.

**הגדרות תוכניות המשתמש המותאמות אישית (USER 1 ו- USER 2)**  
 תוכניות אלו מאפשרות לכם לתעד את הנתונים האישיים שלכם וליצור פרופיל אימון משלכם.



**צעד 1:** לחצו על לחצן התוכניות (Program) כדי לבחור בין תוכנית USER 1 לתוכנית USER 2. ניתן לבחור באפשרות הפעלה מהירה (Quick Start) כדי להתחיל בתוכנית, או ללחוץ על ENTER כדי לשנות את התוכנית.

**צעד 2:** לחצו על ENTER ופעלו בהתאם להנחיות בנוגע לנתונים האישיים שלכם. השתמשו בלחצני שינוי המהירות כדי לכוון את הגיל, המשקל וזמן האימון. לחצו על ENTER אחרי שהזנתם את הערכים הרצויים.

**צעד 3:** לאחר שכל הנתונים הוזנו, לחצו על לחצן הפעלה מהירה כדי להתחיל באימון.

**הערה:** תמיד תוכלו לכוון את המהירות והשיפוע באמצעות כל אחד מלחצני למעלה/למטה (UP/DOWN) בזמן האימון.

### **בחירה בתוכניות קצב הלב (HRC1 ו-HRC2)**

תוכניות קצב הלב מיועדות לשימוש עם רצועת החזה האלחוטית (מסדר קצב הלב). אין להשתמש בידיות האחיזה למדידת הדופק בתוכניות אלו. יש לקבל אות חזק ויציב של הדופק כדי שתוכנית זו תהיה יעילה.


### **חישוב דופק המטרה:**

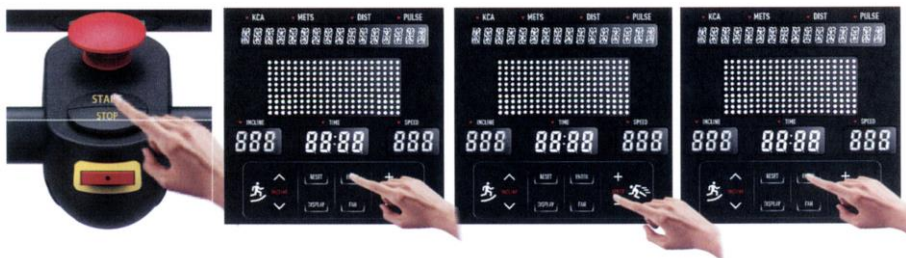
220 – הגיל שלכם (שהוא קצב הלב הממוצע שלכם) X 0.60 (או 0.80).  
 לדוגמה, אם אתם בני 45 ובחרתם בפאשרות HRC1, החישוב הוא:  
 $105 = 0.6 \times (220 - 45)$  פעימות לדקה

**הערה:** כשאתם מזינים את הגיל עבור תוכניות HRC, התוכנית תחשב את דופק מטרה בשיעור 60%-80% (לתוכניות HRC1 ו-HRC2 בהתאמה). אולם, אנחנו ממליצים להתייעץ עם רופא כדי לקבוע דופק מטרה המתאים לכם, ולפני תחילת תוכנית אימון כלשהי.

**איזה תוכנית מתאימה לכם?**

HRC1 (60% מדופק המטרה) היא תוכנית אימון לדופק מתון, במטרה להוריד אחוזי שומן.  
 HRC2 (80% מדופק המטרה) היא תוכנית אימון בדופק גבוה יותר, שמטרתה לשפר את תפקוד הלב ריאה.

 (מלפני) מטרות (מטרות)	170													
	160	166											מאמץ	
	120	156	162										ארוכי	
		117	152	157										הפחתת משקל
			114	148	153									
				111	144	149								
					108	140	145							
						105	136	140						
							102	132	136					
								99	128	132				
									96	124				
										93				
גיל	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65				



**צעד 1:** לחצו על לחצן התוכניות (Program) כדי לבחור בין תוכנית HRC1 (60%) או HRC2 (80%). ניתן כעת בחור באפשרות הפעלה מהירה (Quick Start) כדי להתחיל בתוכנית, או ללחוץ על ENTER כדי לשנות את התוכנית.

**צעד 2:** לחצו על ENTER ופעלו בהתאם להנחיות בנוגע לנתונים האישיים שלכם. השתמשו בלחצני שינוי המהירות כדי לכוון את הגיל, המשקל וזמן האימון. לחצו על ENTER אחרי שהזנתם את הערכים הרצויים.

**צעד 3:** לאחר שכל הנתונים הוזנו, לחצו על לחצן הפעלה מהירה כדי להתחיל באימון.

## הערה:

- א. תמיד תוכלו לכוון את המהירות והשיפוע באמצעות כל אחד מלחצני למעלה/למטה (UP/DOWN) בזמן האימון.
- ב. בתוכניות קצב לב אלו, המסלול ישנה בהתמדה את מאפייני המהירות שלו, ויגביר את קצב הלב עד שתגיעו לדופק המטרה. ייתכן שיידרש לכך מעט זמן, בהתאם לרמת הכושר שלכם. למשל, ייתכן שלאנשים בכושר טוב יידרש זמן רב יותר כדי להגיע לדופק המטרה. בכל שלב של האימון, ניתן לבצע התאמות ידניות למהירות ולשיפוע בהתבסס על רמת הכושר שלכם. כמובן שאם האימונים קשים לכם מדי, פשוט לחצו על לחצן עצירה/ביטול, ושנו את התוכנית לפני שתתחילו בה שוב.

## סיכוך הרצועה:

למסלול הריצה משטח דו צדדי עם חיכוך נמוך, המפחית את כוחות החיכוך המופעלים נגד המנוע. עם הזמן, בלאי לרצועה ולמשטח עקב שימוש רגיל עלול להגדיל את כוחות החיכוך, ולהקשות על פעולת מנוע מסלול הריצה. הדבר נכון בכל מכשיר מכאני המופעל על ידי מנוע. מזעור כוחות החיכוך יסייע בהארכת חיי הרכיבים השונים. בנוסף, אם לא נעשה במסלול שימוש פרק זמן ארוך, הדבר עשוי להוביל ליובש במשטח הריצה. אם רצועת המסלול מאטה מהר מאוד אחרי השלמת האימון, ייתכן שיש לסכך אותה בחומר מתאים על בסיס סיליקון – מומלץ להשתמש בספרי סיליקון מבית VO2 (נמכר בנפרד).

למסלול הריצה גם נורית חיווי LUBE המציינת כי יש לסכך את רצועת הריצה. הנורית מופעלת במרווחים של 200 ק"מ. אם היא נדלקת, פעלו בהתאם להנחיות הסיכה, וסככו את הרצועה!



להלן הנחיות לסיכת הרצועה והמשטח. לפני ביצוע פעולות תחזוקה, וודאו שהמסלול כבוי.

## סיכת הרצועה והמשטח

- צעד 1:** נקו את השטח שבין המשטח והרצועה.
- צעד 2:** קחו את בקבוק שמן הסיליקון שקיבלתם עם המסלול (בערכת הכלים). צרו חור קטן בחלק העליון של הבקבוק, והזריקו את שמן הסיליקון לחורים הקטנים שבשני צידי כיסוי המנוע.
- צעד 3:** הפעילו את המסלול ולכו עליו במהירות נמוכה עד מתונה למשך חמש דקות, כדי לפזר באופן אחיד את חומר הסיכה.
- צעד 4:** אתחלו את נורית חיווי הסיכה.