



מבית היבואן
ENERGYM

הוראות הפעלה

מסלול ריצה
ALFA5

הוראות הפעלה למסלול ריצה חשמלי

דגם Alfa 5 מבית VO2

1. הוראות בטיחות חשובות

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

1. כדי להבטיח את בטיחות המשתמש והמוצר, יש לקרוא את כל ההוראות לפני הרכבת מסלול הריצה והשימוש בו.

2. 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:

3. לפני תחילת האימונים על מכשיר זה, יש להיוועץ ברופא כדי להבין טוב יותר את מצבכם הרפואי.

4. אין לאפשר לילדים או לאנשים שאינם מכירים מוצר זה לעלות עליו או להתקרב אליו. אין להשאיר ילדים ליד מסלול הריצה ללא פיקוח.

5. 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 כשאדם כלשהו עומד על המכשיר.

6. 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.

7. 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.

8. אין להפעיל את המכשיר אם הוא פגום, אם הוא אינו פועל כשורה, אם הוא נפל, או אם הוא נספג במים. יש לטלפן למשווק מורשה לקבלת עזרה.

9. למניעת התחשמלות, יש להרחיק את החלקים החשמליים של ההליכון, כדוגמת המנוע, כבל החשמל ומתג ההפעלה/כיבוי הרחק מנוזלים. אין להניח חפצים כלשהם על ידיית האחיזה, לוח התצוגה או כיסוי המכשיר. יש להניח נוזלים, עיתונים וספרים רק במקומות שנועדו להם.

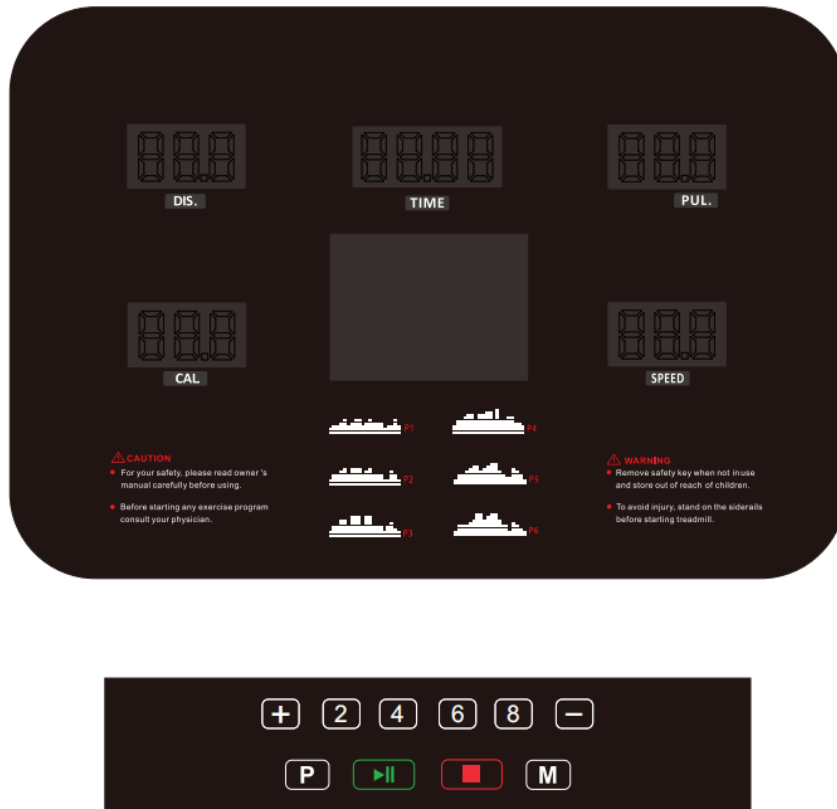
10. יש להרחיק את כבל החשמל ממשטחים חמים.

11. אין להשתמש במכשיר מחוץ לבית.

12. 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.

13. יש להיזהר בזמן העלייה על המסלול והירידה ממנו. יש להשתמש בידיית 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.

14. 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.
15. 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 כלשהוא נלכד ברצועה או בגלגלות.
16. אין לנער את המכשיר. אין לעמוד על הצג או הכיסוי הקדמי.
17. אין להתאמן עד להגעה לתשישות. במקרה של תחושת כאב או סימפטומים חריגים, יש לעצור מייד את האימון ולהיוועץ ברופא.
18. אין להעמיס על המכשיר יתר על המידה. משקל המשתמש המרבי למסלול ריצה זה הוא 180 ק"ג.
19. ניתן לשמור על רמת בטיחות המכשיר רק אם הוא עובר בדיקות סדירות כדי לגלות נזקים ובלאי.
20. אימון לא נכון או מופרז עלול לגרום לפציעות ולפגיעה בבריאות.
21. **אזהרה!** מערכת ניטור קצב הלב עלולה להיות לא מדויקת. אימון יתר עלול לגרום לפציעה קשה ואף מוות. במקרה של תחושת חולשה ועילפון, יש לעצור מייד את האימון.
22. אין לאפשר לחיות מחמד לעלות על מסלול הריצה בשום שלב, ויש להרחיקן בזמן שהמסלול בשימוש.
23. אין לגרום לעומס יתר על המעגל החשמלי על ידי חיבור מוצרי חשמל נוספים אליו.
24. אין לבצע שינויים במסלול הריצה או לפרק אותו. יש לטלפן למשווק מורשה למקרה לכל שאלה.
25. יש להשתמש בידיות האחיזה הקדמיות ובצידי המכשיר כדי להייתצב בזמן האימון.
26. יש לוודא שרצועת הריצה עוצרת לפני הירידה מהמכשיר.
27. חתח עומס, המכשיר ישמיע רעש חזק יותר מאשר כשהוא יפעל ללא עומס.



4. הוראות מפתח

מקשי תפקוד: +/START, STOP, PROGRAM, MODE, SPEED, קיצור מהירות (SPEED SHORTCUT).

לחצן "PROGRAM": במצב סטנדיביי, לחיצה על מקש זה תעבור בין 40 תוכניות הריצה השונות מ-U1-U5, ומ-P01-P40. מצב ידני הוא מצב הריצה ברירת המחדל של המערכת; המהירות ההתחלתית במצב ידני היא 0.6 קמ"ש. ("0:00" הוא מצב ידני, P01-P40 הן תוכניות מובנות). מצב ידני הוא מצב ברירת המחדל של המערכת, והמהירות ההתחלתית בו היא 1.0 קמ"ש. ("0:00" הוא המצב הידני, P01-P40 הן תוכניות מובנות).

לחצן "MODE": לחיצה על מקש זה מאפשרת לבחור בין: "0:00", "30:00", "5.0", "100".

"0:00" - מצב ידני, "30:00" - מצב ספירת זמן לאחור, "5.0" - מצב ספירת מרחק לאחור, "100" - מצב ספירת קלוריות לאחור. בעת בחירת אחד המצבים, יש להשתמש במקשי העלאת/הורדת מהירות כדי להגדיר את ערך הספירה לאחור. לאחר סיום ההגדרה, יש ללחוץ על "START" כדי להתחיל את פעילות ההליכון.

לחצן "START": כאשר ההליכון במצב עצירה, לחיצה על מקש זה תתחיל את פעולת ההליכון.

לחצן "STOP": במהלך האימון ניתן ללחוץ על מקש זה כדי לעצור את פעולת ההליכון ולאפס את המדדים.

"SPEED" +E ו-"SPEED" - מקשי העלאת והורדת מהירות במצב סטנדיביי הם משמשים להגדרת ערכים בתפריט. לאחר התחלת ההליכון הם משמשים לשינוי המהירות, כאשר טווח השינוי הוא בקפיצות של 0.1 קמ"ש.

5. מנעול בטיחות

כאשר המנוע פועל, משיכת מנעול הבטיחות תגרום להפסקת פעולת המנוע, עצירת הצג האלקטרוני, ואיסור התחלה מחדש.

6. בדיקת קצב לב

כאשר ההליכון מחובר לחשמל, יש לאחוז בלוחות המתכת שעל ידיות האחיזה הימנית והשמאלית. כדי לקבל ערך דופק מדויק יותר, מומלץ לעמוד על ההליכון במצב עצירה בעת המדידה, ולהחזיק את הידיעות במשך לא פחות מ- 30 שניות. טווח התצוגה הוא 50 - 200 פעימות לדקה.

7. שיתוף מוזיקה באמצעות בלוטות'

הפעל את מתג החשמל של ההליכון, ולאחר מכן חפש באופן ידני התקני Bluetooth בטלפון הנייד. לאחר שתאתר את התקן הבלוטות' של ההליכון, לחץ כדי להתחבר. לאחר שהחיבור יושלם בהצלחה, המוזיקה המנוגנת בטלפון תועבר לרמקולים המשולבים בהליכון דרך ה- Bluetooth.

8. טווח תצוגה לכל ערך:

טווח תצוגה	טווח הגדרה	ערך התחלתי	הגדרה התחלתית	
0:00~99:59	5:00~99:00	30:00	0:00	!זמן תכנית (דקות/שניות)
0.0~14.0	1.0~14.0	0.0	0.0	מהירות (קמ"ש)
0.0~99.9	0.5~99.9	1.0	0.0	מרחק (ק"מ)
0~999	10~999	50	0	קלוריות
0:00~99:59	5:00~99:00	15:00	0:00	!זמן תכנית (דקות/שניות)

9. תוכניות אוטומטיות

כל תוכנית מחולקת ל-20 מקטעים, כאשר זמן הריצה של כל מקטע בתוכנית מחולק באופן שווה. להלן תרשים התנועה של 40 התוכניות:

תכנית	זמן	הגדרת זמן / 20 מקטעי זמן = זמן הריצה של מקטעי העלייה והירידה																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	מהירות	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	מהירות	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	מהירות	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	מהירות	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	מהירות	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	מהירות	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	מהירות	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	מהירות	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	מהירות	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	מהירות	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	מהירות	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	מהירות	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

P13	מהירות	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	מהירות	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	מהירות	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P16	מהירות	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P17	מהירות	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P18	מהירות	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P19	מהירות	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P20	מהירות	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P21	מהירות	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
P22	מהירות	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
P23	מהירות	2	4	4	4	4	2	4	5	3	2	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
P24	מהירות	3	5	9	5	5	6	6	4	4	3	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
P25	מהירות	3	4	5	4	3	3	6	5	4	2	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
P26	מהירות	1	3	6	4	4	2	5	4	3	2	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
P27	מהירות	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
P28	מהירות	1	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
P29	מהירות	2	5	5	5	4	5	6	3	3	2	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
P30	מהירות	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
P31	מהירות	4	2	4	4	3	4	5	5	4	3	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7
P32	מהירות	5	5	2	2	4	5	5	7	6	3	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9
P33	מהירות	2	3	2	1	3	2	9	9	4	3	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7
P34	מהירות	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	2	4	5	9	9	4	4	4	5
P35	מהירות	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P36	מהירות	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2
P37	מהירות	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P38	מהירות	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P39	מהירות	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P40	מהירות	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1

10. תוכניות מותאמות אישית:

בנוסף ל-40 התוכניות המובנות במערכת, להליכון יש גם 5 תוכניות מותאמות אישית, המאפשרות למשתמש להגדיר תוכניות בהתאם לצרכים האישיים שלו: U1, U2, U3, U4, U5.

1. הגדרת תוכנית מותאמת אישית:

במצב סטנדרטי, לחץ על "PROGRAM" מספר פעמים עד שתגיע לאחת מהתוכניות המותאמות: U1-U5. בשלב זה חלון "TIME" יחל להבהב ויציג את זמן ברירת המחדל. לחץ על "SPEED" כדי להגדיר את זמן האימון הרצוי. לאחר קביעת הזמן, לחץ על "MODE" כדי לאשר ולעבור להגדרת פרמטרי התוכנית. כעת ניתן להגדיר את מקטע הזמן הראשון: לחץ על מקשי "+" / "-" או על מקשי הקיצור כדי לקבוע את מהירות ההליכה ואת השיפוע. לחץ על "MODE" לסיום הגדרת המקטע הראשון ומעבר למקטע השני. ההגדרה נמשכת כך עד להשלמת 10 מקטעי זמן. לאחר סיום ההגדרות, הנתונים נשמרים באופן קבוע, ולא יימחקו גם במקרה של הפסקת חשמל - עד לביצוע איפוס חדש על ידי המשתמש.

2. בחירה והפעלה של תוכנית מותאמת אישית:

במצב סטנדרטי: לחץ על "PROGRAM" מספר פעמים עד שתגיע לתוכנית המותאמת הרצויה: U1-U5. הגדר את זמן הריצה. לחץ על "START" להתחלת התוכנית.

11. קודי שגיאה ופתרון תקלות

קוד שגיאה	תיאור השגיאה	פתרון תקלות
E1	שגיאת תקשורת: התקשורת בין לוח הבקרה התחתון לבין הקונסולה אינה תקינה לאחר ההפעלה.	לוח הבקרה התחתון מפסיק לעבוד ונכנס למצב שגיאה. לא ניתן להדליק את ההליכון. הקונסולה מציגה את קוד השגיאה והצפצפן משמיע 3 צפצופים. סיבה אפשרית: התקשורת בין לוח הבקרה התחתון לקונסולה חסומה. בדוק את אזורי חיבור הכבלים וודא שכל כבל מחובר היטב. בדוק האם אחד הכבלים פגום, ובמידת הצורך - החלף אותו.
E2	מציין שלוח הבקרה לא זיהה מתח מעל המנוע.	סיבה אפשרית: בדוק האם כבל המנוע מחובר. אם לא - חבר מחדש את כבל המנוע. בדוק האם ללוח הבקרה יש ריח חרוך. במקרה של ריח חשוד או תקלה במנוע - יש להחליף את המנוע.
E3	לחיישן המהירות אין אות: לוח הבקרה שולח מתח למנוע ה- DC, אך אינו מקבל ממנו משוב מהירות למשך יותר מ- 3 שניות.	1. בעת כיבוי - המכשיר נכנס למצב תקלה: הבקר האלקטרוני משמיע 9 צפצופים ומציג את קוד התקלה, בעוד ששאר התצוגות ריקות. ההליכון נשאר במצב תקלה למשך כ- 10 שניות, ולאחר מכן חוזר למצב סטנדרטי וניתן להפעילו מחדש. סיבה אפשרית: לא זוהה אות מהחיישן במשך 3 שניות רצופות. בדוק האם תקע חיישן המהירות אינו מחובר כראוי או פגום. חבר מחדש או החלף את החיישן במידת הצורך. 2. כיבוי שגורם למצב תקלה עם 9 צפצופים: המסך משמיע 9 צפצופים ומציג את קוד התקלה, ושאר האזורים ריקים. אם לאחר כיבוי והדלקה הכול חוזר לתפקד כרגיל - ניתן להמשיך להשתמש. סיבות אפשריות: בדוק האם כבל המנוע מחובר היטב; אם לא - חבר מחדש. בדוק האם ללוח הבקרה יש ריח חרוך; במידה וכן - יש להחליף את לוח הבקרה.
E5	הגנה מפני עומס/שריפה: מתח חשמל לא תקין או בעיה במנוע עלולים לגרום לנזק במעגל ההנעה של המנוע.	סיבות אפשריות: בדוק האם מתח אספקת החשמל נמוך מ- 50% מהמתח התקין. אם כן - השתמש במתח המתאים ובדוק שוב. בדוק האם ללוח הבקרה יש ריח חריג; במקרה כזה יש להחליף את הלוח. בדוק האם כבל המנוע מחובר היטב; אם לא - חבר אותו מחדש.
E6	הגנת זרם יתר: במהלך הפעולה, זרם המנוע (DC) גבוה מהזרם המותר למשך יותר מ- 3 שניות.	המכשיר נכנס למצב שגיאה בעת כיבוי: הצפצפן משמיע 9 צפצופים, הקונסולה מציגה את קוד השגיאה, ושאר אזורי התצוגה ריקים. לאחר כ- 10 שניות המכשיר עובר למצב סטנדרטי, וניתן להפעילו מחדש. סיבות אפשריות: עומס יתר גורם לזרם גבוה מהמותר, המערכת מפעילה הגנת עצמית. חלק כלשהו בהליכון תקוע, ולכן המנוע אינו יכול להסתובב, עומס יתר וזרם גבוה. יש לבדוק את ההליכון, להסיר תקיעה ולהפעיל שוב. ייתכן שהמנוע פועל עם רעש של זרם יתר או שיש ריח של חלק שרוף, יש להחליף את המנוע. ייתכן שלוח הבקרה חרוך, יש להחליף לוח בקרה. ייתכן שמתח אספקת החשמל אינו מתאים או נמוך מדי, בדוק את המתח ונסה שוב בהתאם לדרישות המכשיר.
E7	מציין שהקונסולה לא זיהתה את אות מנעול הבטיחות.	נזק למגנט הבטיחות: בדוק שהמגנט מותקן במיקום הנכון, ושמיקומו יציב ומונח כראוי.