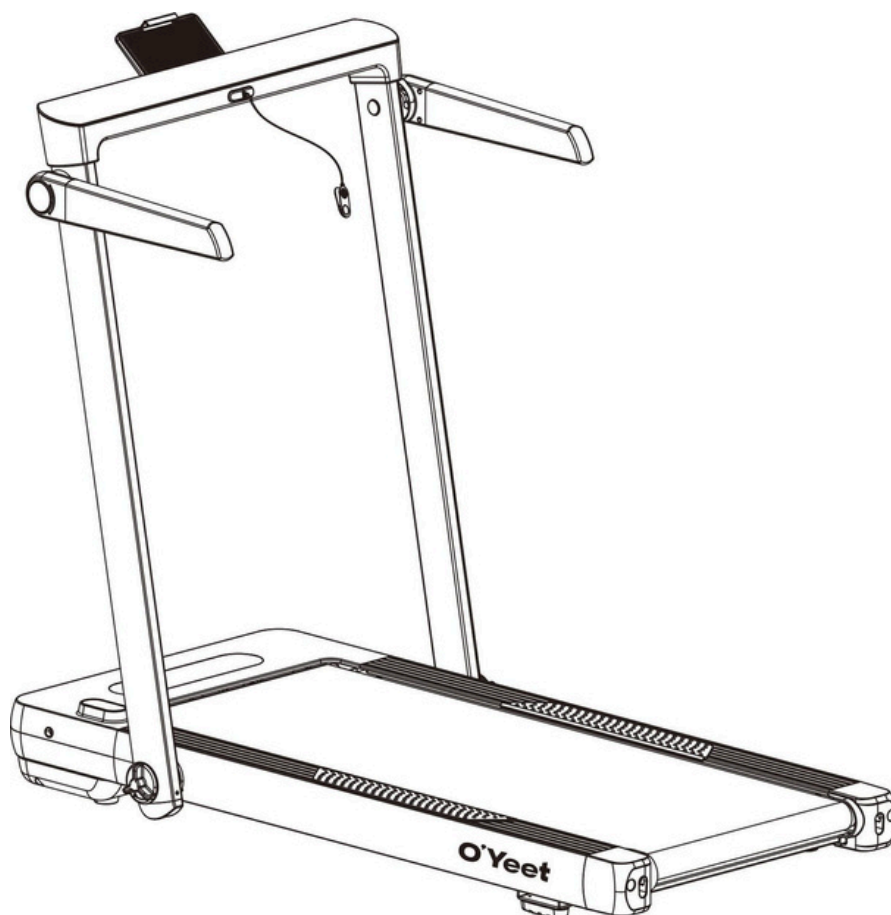


מדריך למשתמש להליכון

מתקפל 2 ב-1 O'Yeet

דגם: TM-YT102



אנא קרא את כל אמצעי הזהירות וההוראות במדריך זה בפירוט לפני השימוש בציוד זה.

"מומלץ להיוועץ עם רופא לפני השימוש"

מכשיר זה אינו מיועד לשימוש ע"י אנשים (כולל ילדים) עם יכולות פיזיות, חושיות או שכליות מופחתות, או עם העדר ניסיון וידע. אלא אם הם תחת פיקוח או שקיבלו הנחיות לשימוש במכשיר ע"י האדם האחראי לבטיחותם. ילדים צריכים להיות תחת השגחה כדי להבטיח, שהם לא משחקים עם המכשיר.

תוכן העניינים

טיפים לבטיחות

שלבי התקנה

מפרט טכני

הקדמה להליכון

מדריך הפעלה

שינוי מצב ריצה/הליכה

הוראות שינוע

תיאור ההארקה

טיפים לבטיחות במהלך האימון

תרגילי חימום

תחזוקה יומית

תרשים התפוצצותי

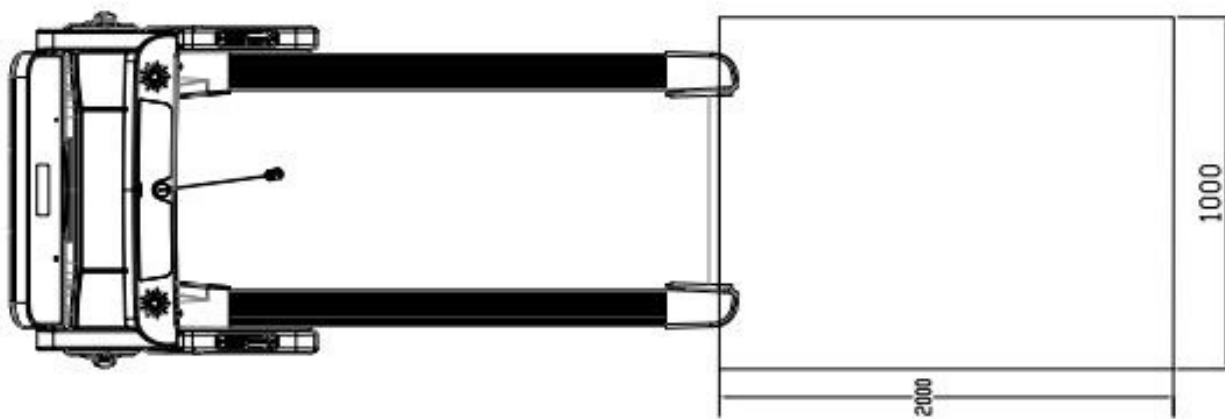
רשימת חלקים

ZWIFT אפליקציית

1. מקם את ההליכון הממונע במקום נקי ושטוח, אין למקם אותו על שטיח עבה כדי לא לפגוע בזרימת האוויר בחלק התחתון של ההליכון. כמו כן, אין למקם את ההליכון ליד מים ואין להשתמש בו בחוץ. שים לב להגנה מפני לחות.
2. יש להדליק את החשמל רק לאחר שההליכון הממונע מותקן במלואו וכיסוי ההגנה על המנוע מחובר. חבר את תקע כבל החשמל לשקע חשמל עם הארקה בטוחה של 10A. מומלץ להשתמש בשקע עם מגן זרם יתר כדי להבטיח את בטיחות ההליכון והמשתמש.
3. אין להסיר את כיסוי ההגנה סתם כך. אם יש צורך לפתוח אותו לצורך תחזוקה, ודא קודם ניתוק של כבל החשמל. (מומלץ לפנות לתיקון מקצועי).
4. כאשר אתה ממקם את ההליכון הממונע, ודא שהוא לא חוסם את שקע הקיר כדי להקל על החיבור.
5. כבל החשמל של ההליכון הממונע הוא ייעודי. אם הוא נפגע, יש לרכוש אותו מהמשווק או לחברו ישירות עם החברה שלנו.
6. יש לבדוק את ההליכון המותקן שוב כדי לוודא שהבורג מהודק.
7. שים לב שההליכון הממונע הוא מכשיר ייעודי ואין לשנות את ייעודו לשימוש אחר.
8. אין להכניס חפצים זרים לחלק כלשהו של הצידוד, כדי לא לגרום נזק לצידוד.

הערה: כדי להימנע מפציעה, יש לשים לב לדברים הבאים:

1. כדי למנוע פציעות, יש להתחמם לפני תחילת הפעילות הגופנית.
2. אין לבצע פעילות גופנית מאומצת לפני 40 דקות לאחר הארוחה.
3. לפני השימוש בהליכון, יש לבדוק שהאספקת החשמל מחוברת ושתפקוד מפתח הבטיחות תקין. יש לחבר צד אחד של מפתח הבטיחות להליכון ואת הצד השני לחולצה או לחגורה. במצב חירום, ניתן למשוך את מפתח הבטיחות ולהפסיק את ההליכון.
5. אין להפעיל את ההליכון בעמידה על רצועת הריצה. כאשר מופעל הכוח, הרצועה עשויה להפסיק בתחילת הפעילות. יש לעמוד על לוח הפלסטיק הנמצא בצדי ההליכון עד שרצועת הריצה מתחילה לנוע.
6. במהלך הפעילות הגופנית יש להניף את הידיים בטבעיות ולהביט קדימה, אין להביט מטה לעבר הרגליים.
7. יש להאיץ בהדרגה במהלך הפעילות הגופנית עד להסתגלות למהירות הנוכחית, ולאחר מכן להאיץ.
8. אין ללבוש בגדים ארוכים או רחבים מדי במהלך הפעילות הגופנית כדי למנוע התפסות בבגדים. יש ללבוש נעלי ריצה או נעלי כושר מגומי.
7. בשימוש הראשון בהליכון, יש לאחוז במעקה. אין לשחרר את המעקה עד שתרגיש בנוח.
8. אין לבצע פעילות גופנית רצופה מעבר ל-90 דקות. יש לנתק את כבל החשמל ולהסיר את מפתח הבטיחות כדי למנוע עומס יתר.
9. במצב של שינוי כלשהו, יש למשוך מיד את מפתח הבטיחות, לאחוז במעקה ולדחוף את הרגליים על הלוח המונע החלקה ולאחר מכן לעזוב את ההליכון.
10. כאשר לא משתמשים בהליכון, יש לשמור את מפתח הבטיחות מחוץ להישג ידם של ילדים. קטינים המשתמשים בהליכון צריכים להיות מלווים על ידי מבוגר.
11. לפני קיפול ההליכון יש לוודא שהוא נעצר לחלוטין והוחזר למצב רגיל. אין להפעיל את ההליכון במצב מקופל.
12. יש לשמור על מרחק של 2000 מ"מ × 1000 מ"מ מאחורי ההליכון.



אזהרה

1. שניים נוספים אסור להכנס להליכון באותו הזמן.
2. נא להשתמש בפיקוח רפואי אם לא טוב.
3. מערכת ניטור פעימות הלב היא רק לעיון, לא יכולה לשמש כתרופה. פעילות גופנית מוגזמת יכולה לגרום פציעה חמורה או מוות. אם אתה מרגיש סחרחורת, הפסק מיד להתאמן.
4. ילדים, נכים, חיות מחמד צריכים להתרחק מההליכון, במקרה של תאונות.

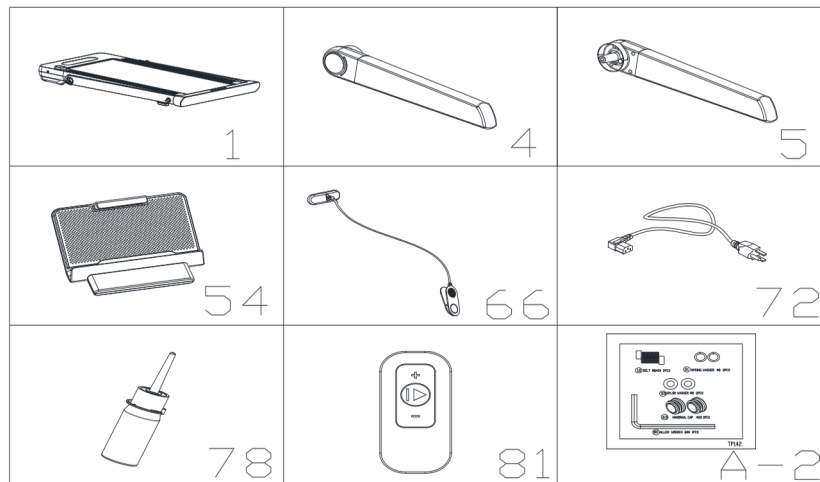
שלבי התקנה

פתח את האריזה והוצא את כל החלקים כפי שמתואר בתרשים.

סובב את הידיות A ו-B ואז הרם את עמודי B01 ו-B02. בסיום, הדק את הידיות כפי שמתואר בתרשים.

הכנס את המעקה השמאלי לתוך העמוד השמאלי ולאחר מכן הרכב את האטם (55) ואת הקפיץ (31) לתוך חור העמוד השמאלי לפי הסדר המתואר. לבסוף, הדק את הבורג (12) באמצעות מפתח הברגים המסופק. התקן את המעקה הימני באותה צורה כמו השמאלי.

התקן את מחזיק ה-iPad (54) על הקונסולה, חבר את מגן המעקה (63) לחור ולבסוף התקן את מפתח הבטיחות (66) על הקונסולה כפי שמתואר בתרשים.

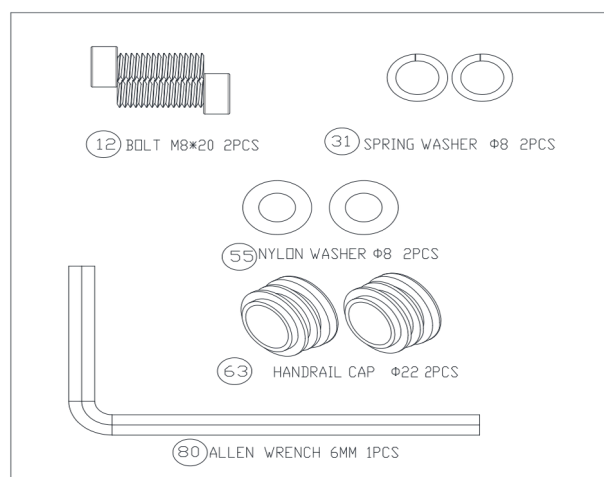


רשימת חלקי חילוף

No.	Name	Spec.	Qty	No.	Name	Spec.	Qty
1	Running pad		1	4	Left rail		1
5	Right rail		1	54	IPAD holder		1
66	Safety key		1	72	Power cord		1
78	Silicon oil		1	81	Remote control		1
A-2	Screw bag		1				

A-2

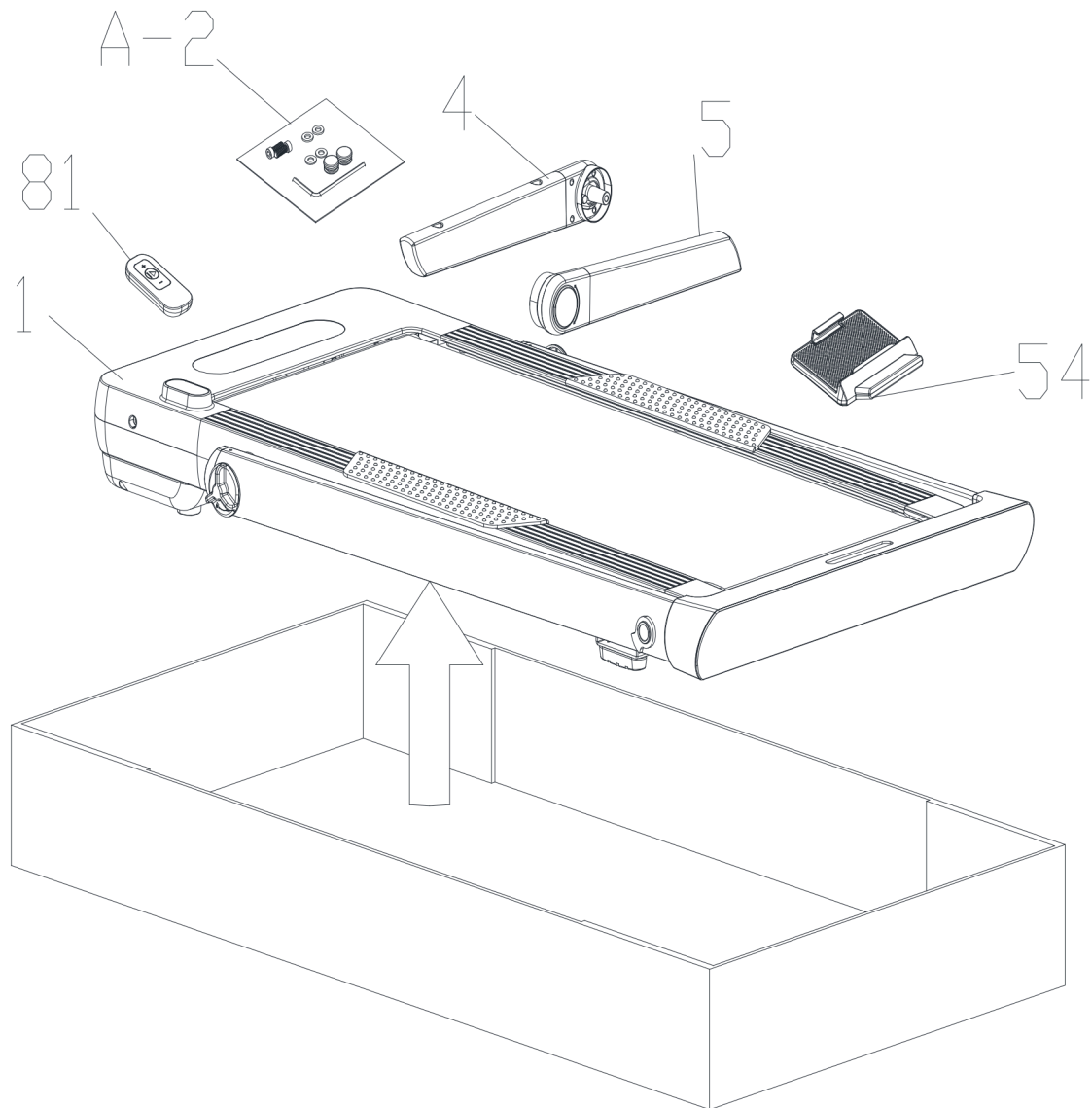
תיק בורגים:



כלי התקנה: מפתח ברגים #6 מ"מ 1 יחידות שימו לב: אל תחבר לחשמל עד להשלמת ההתקנה.

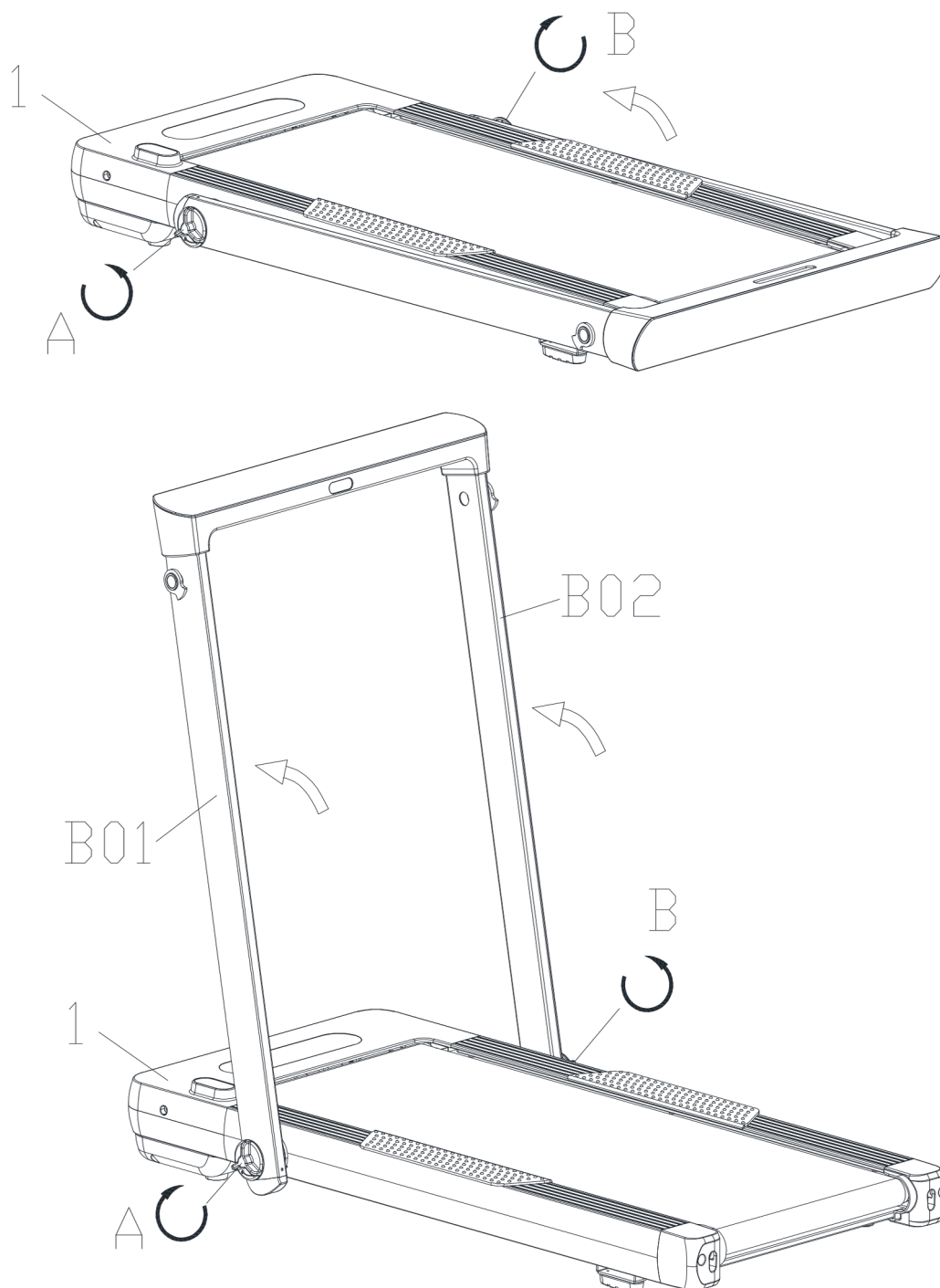
הסר את החומרים הבאים מהקרטון והנח את המסגרת הראשית על הקרקע.

B-1



-ולבסוף הדק את הכפתורים ב, B02 ו-B01 לאחר מכן הקם את העמודה, B-A-תחילה סובב את הכפתורים ב כפי שמוצג באיור, B-A

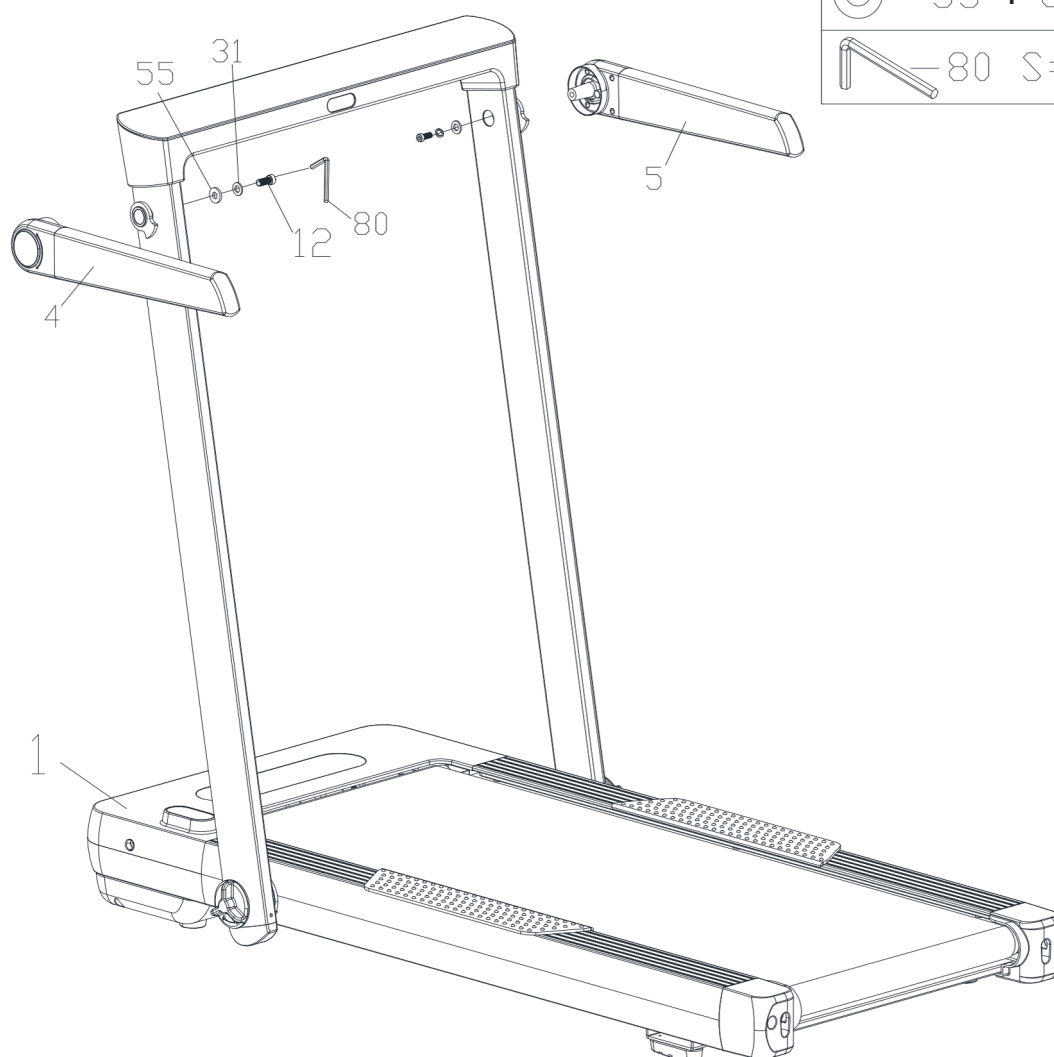
B-2



שלב 3:

הכנס את משענת היד השמאלית לעמוד השמאלי, ולאחר מכן הרכיב את כרית קפיצי אטם הניילון (55) לתוך חור העמודה השמאלית בתורו, ולבסוף נעל את בורג הבורג (12) בעזרת מפתח כלי. התקן את משענת היד הימנית באותו אופן במשענת היד השמאלית, כפי שמוצג באיור.

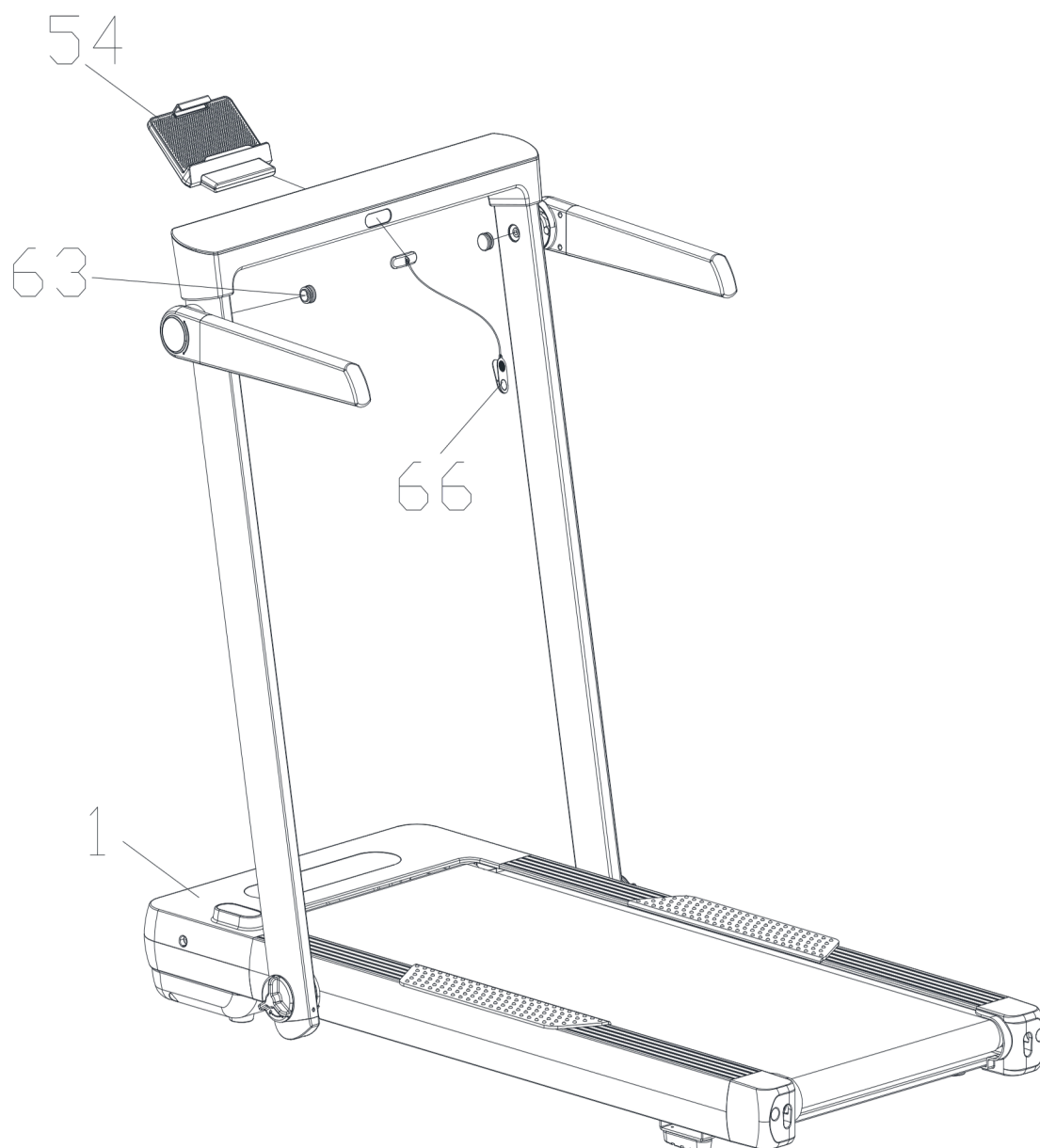
B-3



שלב 4:

התקן את מחזיק ה-IPAD (54) על התקן את מפתח הבטיחות (66) על , חבר את כפי שמוצג באיור. לתוך החור, ולבסוף לנחם לנחם מעצור משענת היד (63)

B-4



הערה: אנא בדוק אם כל הברגים מהודקים לאחר שתוודא שכל השלבים מותקנים כמפורט לעיל.

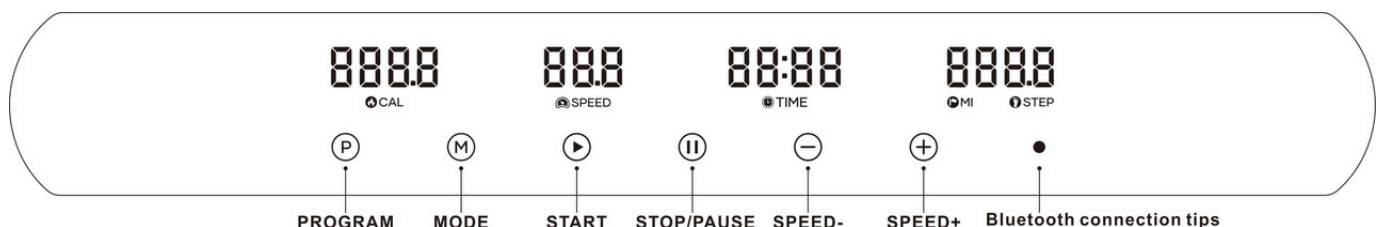
פרט	מפרט
תצוגה	LED
מתח כניסה	220V/60HZ
תצוגה כוללת	מהירות, מספר צעדים, זמן, מרחק, קלוריות
תוכניות מובנות	P1-P15
תוכניות מותאמות אישית	U1-U3
טווח מהירות ריצה	קמ"ש 1-14
טווח מהירות הליכה	קמ"ש 1-6
מנוע	HP עם הספק מקסימלי של 3.0 DC מנוע
מידות חגורת הריצה	מ"מ 1050*420
מידות במצב מקופל	מ"מ 1327758200
מידות במצב פתוח	מ"מ 12557581087
מידות הארזיה	מ"מ 1430750165
משקל משתמש מקסימלי	ק"ג 120

הליכון זה מגיע עם בקר DC 220V, תצוגה כפולה ותומך במצב הליכה וריצה. ניתן להרים את המעקה כדי לעבור למצב ריצה, בו טווח המהירות של ההליכון הוא 1-14 קמ"ש, ולהוריד את המעקה כדי לעבור למצב הליכה, בו טווח המהירות הוא 1-6 קמ"ש.

במצב ריצה, הפאנל של בקרת המעקה נדלק ונשלט באמצעות כפתורי מגע (השלט אינו פעיל), ומפתח הבטיחות פועל. במצב הליכה, הפאנל האלקטרוני על כיסוי המנוע נדלק ונשלט באמצעות השלט. כפתורי המגע ומפתח הבטיחות אינם פעילים.

א. תיאור כפתורי המגע במצב ריצה:

תצוגת המשנה של מצב ריצה



תיאור כפתורי המגע במצב ריצה:

START: התחל את ההליכון.

STOP: לחיצה אחת עוצרת את ההליכון. לחיצה נוספת תעצור את ההליכון לחלוטין.

Speed+: לחיצה מגבירה את מהירות ההליכון.

Speed-: לחיצה מפחיתה את מהירות ההליכון.

MODE: במצב המתנה, ניתן לבחור בין שלושה מצבי ספירה לאחור: מצב ספירת זמן, מצב ספירת מרחק ומצב ספירת קלוריות. במצב הספירה לאחור, ניתן להגדיר את הערך באמצעות כפתורי "+" ו-"-". תתחיל את ההליכון "Start", ולאחר ההגדרה, לחיצה על

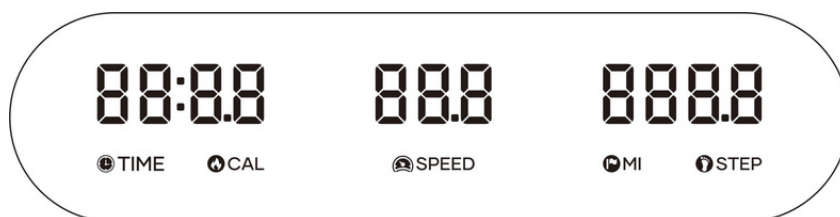
במצב המתנה, ניתן להשתמש בכפתור זה כדי לעבור בין 15 תוכניות מערכת מוגדרות מראש: PRO: (U1-U3) ו-3 תוכניות מותאמות אישית (P1-P15).

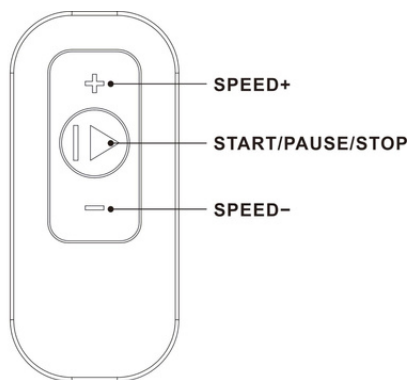
- והכפתור האמצעי הוא "Speed-" הכפתור התחתון הוא "Speed+" השלט הוא שלט עם שלושה כפתורים. הכפתור העליון הוא לחיצה אחת מתחילה את הריצה, לחיצה נוספת עוצרת באופן זמני ולחיצה ארוכה של 3 שניות תעצור את הריצה. "Start/Pause/Stop". לחלוטין.
- תהליך זיווג שלט: כדי לבצע זיווג של השלט, יש להוריד את העמוד ולהחזיק את כפתור ההתחלה של השלט עד שהבז נשמע "ביפ", מה שמסמן שהזיווג הצליח.

Time		הגדר זמן/20 פרקי זמן=זמן ריצה של פרק זמן למעלה ולמטה																			
Pro		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEE	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	D	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	SPEE	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	D	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	SPEE	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	D	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	SPEE	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	D	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	SPEE	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	D	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEE	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	D	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	SPEE	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	D	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	SPEE	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

טבלת תוכניות מערכת: תוכנית מותאמת אישית, המשתמש יכול להגדיר את מהירות הריצה של כל קטע. לחץ על מקשי "+" ו-" כדי להתאים את מהירות הריצה של כל שלב, לחץ על מקש "MODE" כדי לאשר את השמירה ולהיכנס להגדרת המהירות של השלב הבא, ולחץ על "START" כדי להפעיל את ההליכון עד הגדרת השלב ה-20 הושלמה.

התצוגה הראשית של מצב ההליכה





השלט רחוק הוא שלט רחוק בעל שלושה לחצנים, המקש העליון הוא "מהירות +", המקש התחתון הוא "מהירות -", המקש האמצעי הוא "התחל / השהה / עצור" ולחצו פעם אחת כדי להתחיל לרוץ, ואז הקש פעם אחת שוב כדי להשהות ולהחזיק במשך שלוש שניות כדי להפסיק לרוץ. 2. זיווג שלט רחוק צריך שהעמוד ייפול, לחץ על כפתור ההתחלה של השלט רחוק עד שנשמע "ביפ" הזמזם, הצמדת הצלחה. הערה: לא ניתן להשתמש בשלט הרחוק להפעלה בזמן ריצה.

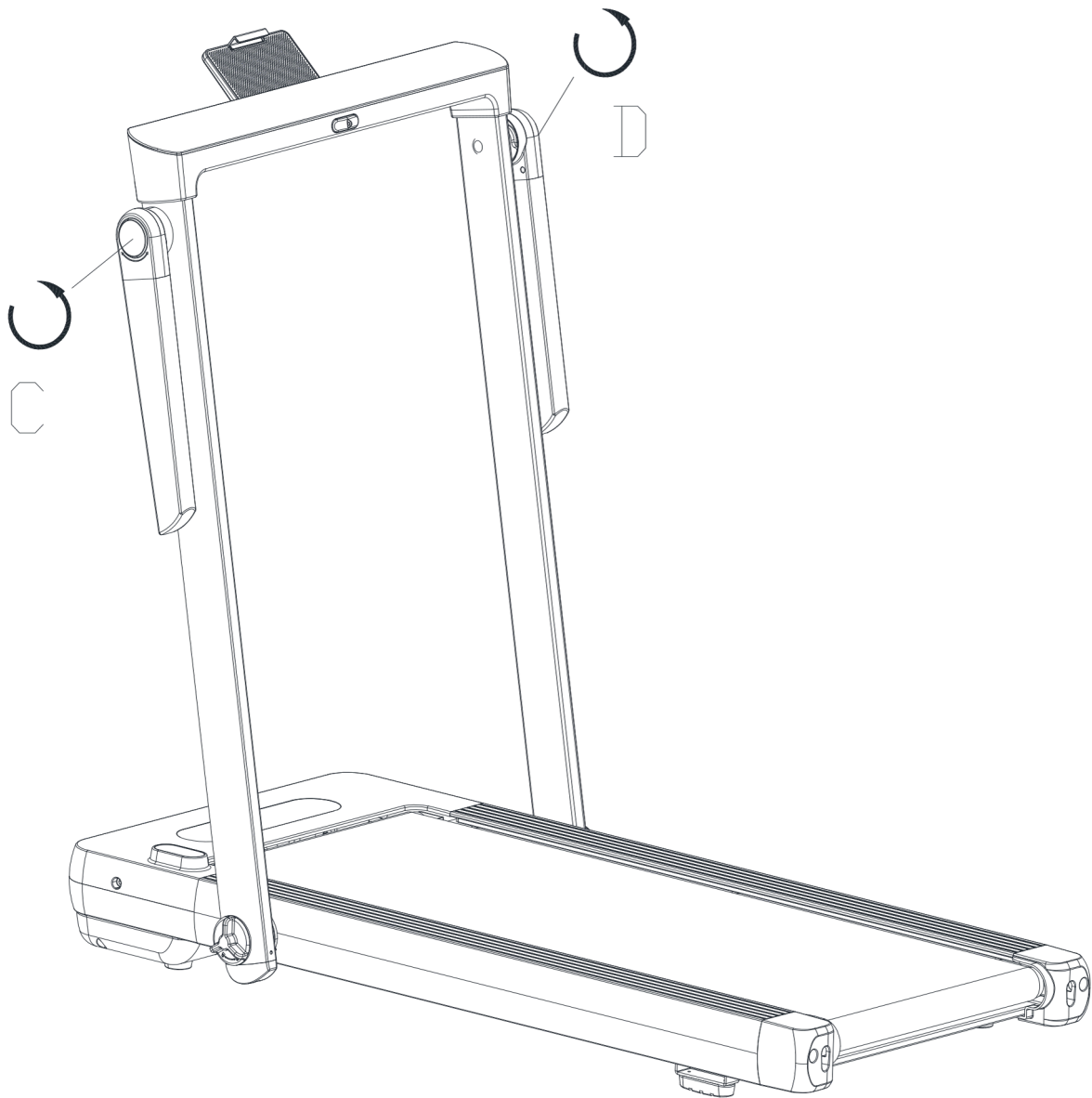
ג. משמעות קודי הודעות שגיאה:

קוד	סיבה אפשרית	טיפול
SAFE	מפתח הבטיחות מנותק	החלפת לוח מפתח הבטיחות
Er 1	לוח התצוגה לא קיבל את אות הנהג	חיבור מחדש של הכבלים
Er 3	הגנה מפני מתח יתר	גבוה מדי AC-בדוק אם מתח ה
Er 4	הגנה מפני זרם יתר	הדק מחדש את הרצועה
Er 5	הגנה מפני עומס יתר	כיוון מתיחות הרצועה
Er 6	הגנה מפני פתיחת מעגל	חיבור מחדש של המנוע
Er 13	קצר במעגל	החלפת הנהג של המנוע
Er 14	קצר במעגל העומס	החלפת המנוע והנהג של המנוע

שלב 1:

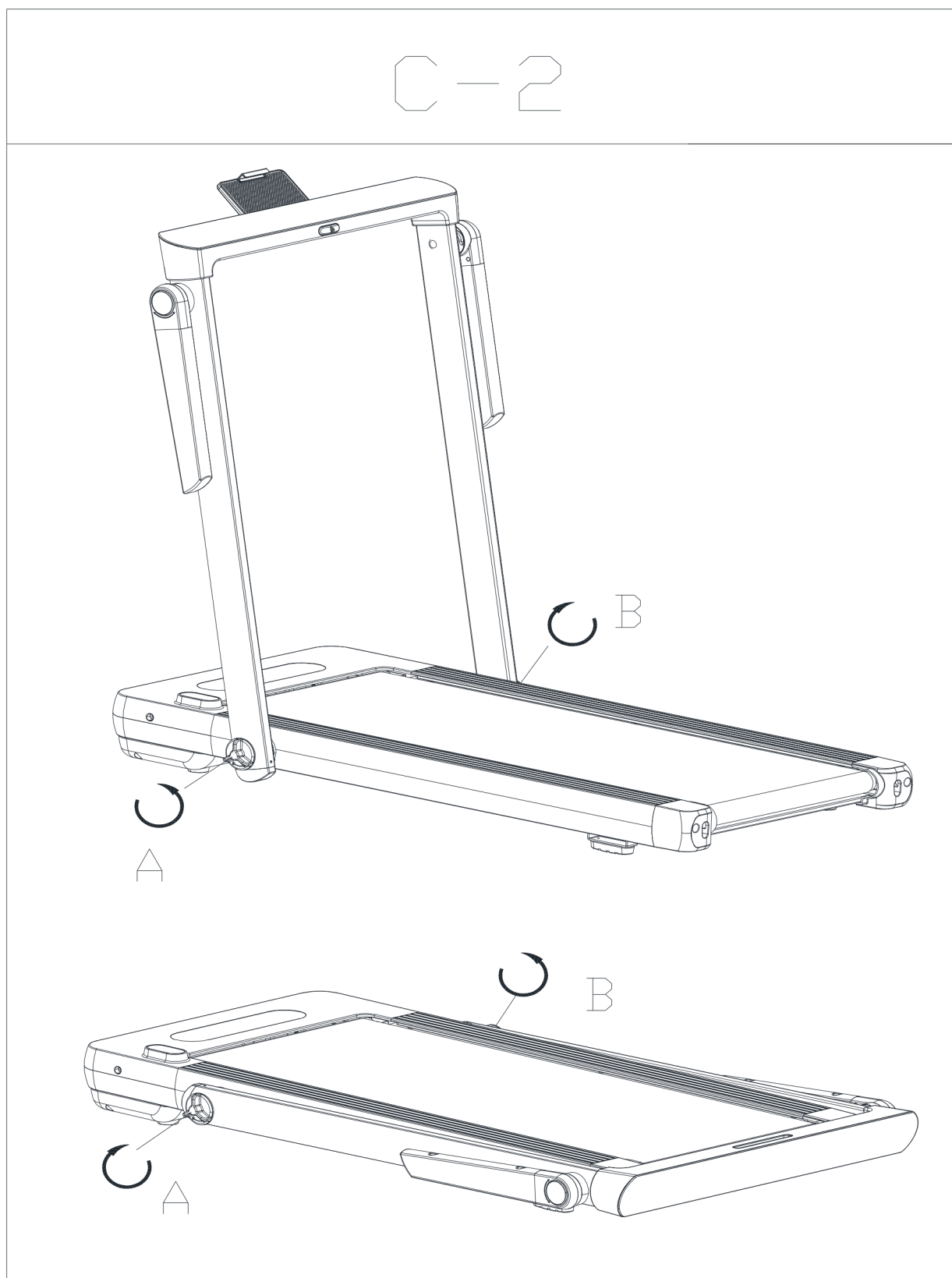
סובב את המעקה ב-C ו-D בכיוון השעון כך שיהיה מקביל לעמוד, כפי שמתואר בתרשים. הרפה את הידיות ב-A ו-B, השכב את העמוד והדק מחדש את הידיות ב-A ו-B. הסר את מחזיק ה-iPad כפי שמתואר בתרשים.

C-1

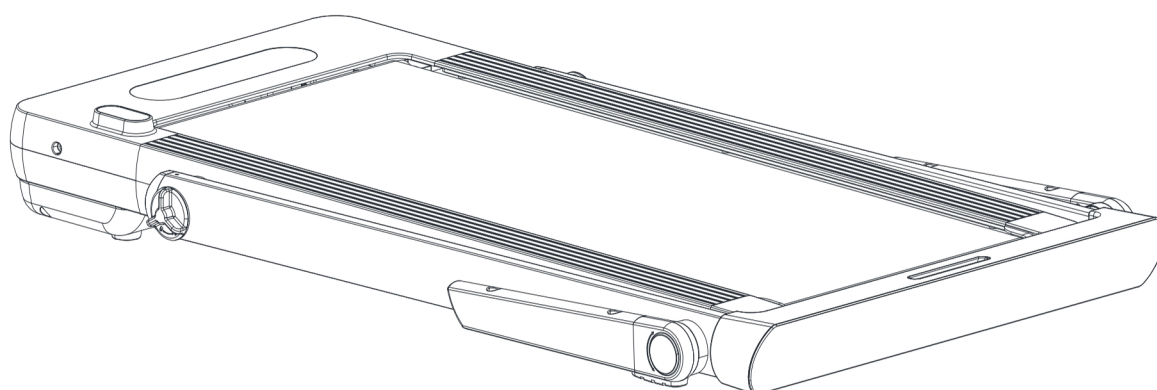


שלב 2:

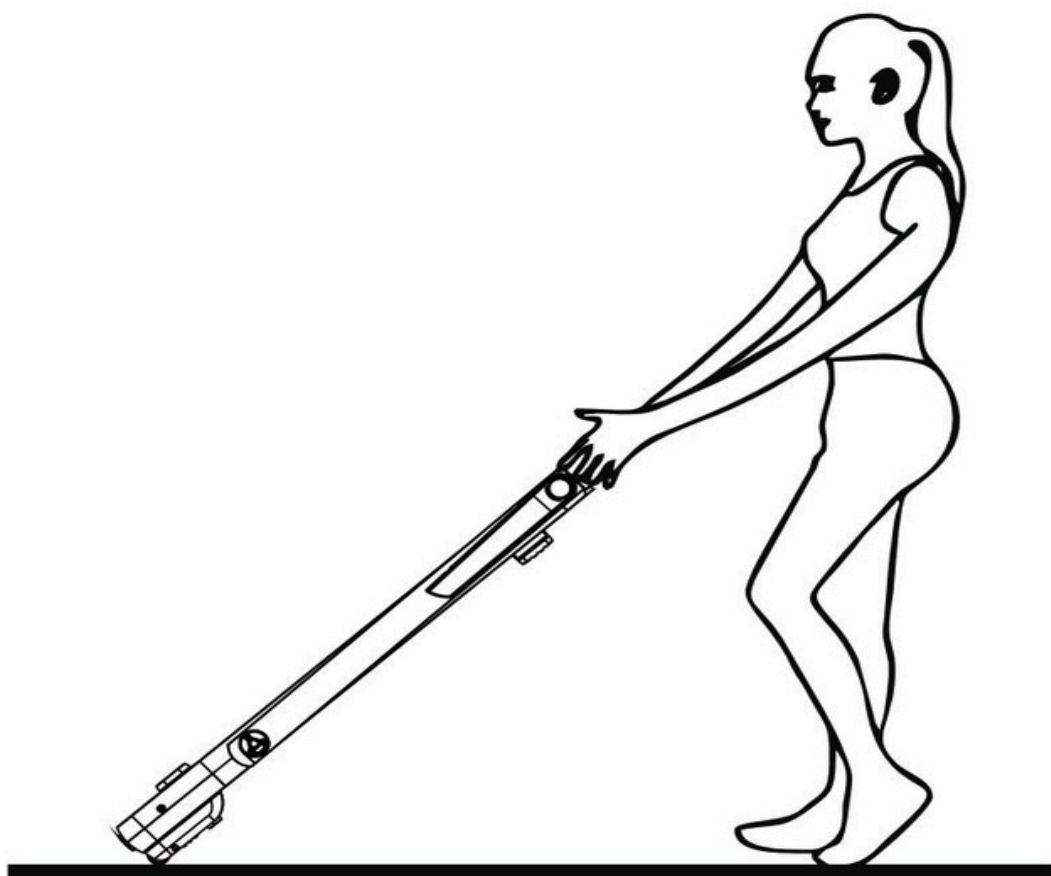
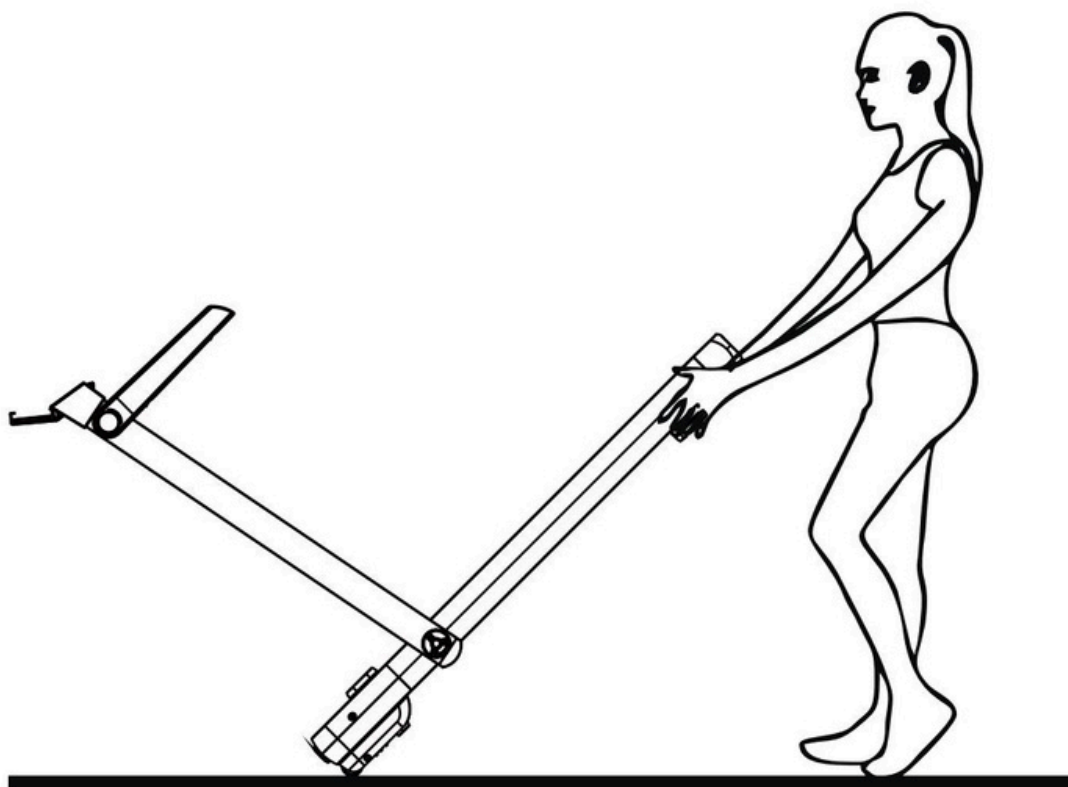
והסר את מחזיק, A ו-B-הנח את העמוד שטוח, הדק את הכפתורים ב, A ו-B-שחרר את הכפתורים ב כפי שמוצג באיור. IPAD-ה



D-1



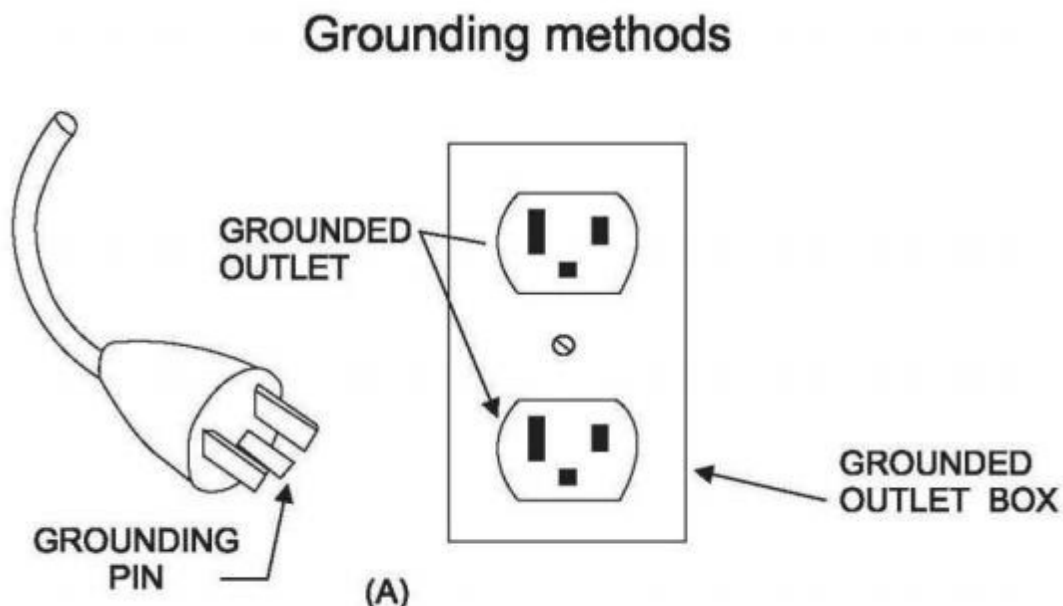
שימו לב: אם אתם צריכים לעבור למצב הליכה, אנא הקפידו להסיר את מחזיק הטלפון לפני הנחת המעקה כדי למנוע מעידה על מחזיק האייפד



מוצר זה חייב להיות מקורקע. במקרה של תקלה או התמוטטות, הארקה מספקת נתיב של התנגדות מינימלית לזרם חשמלי כדי להפחית את הסיכון להתחשמלות. המוצר הזה מצויד בכבל בעל מוליך הארקה ציוד ותקע הארקה. יש לחבר את התקע לשקע מתאים המותקן ומוארק כהלכה בהתאם לכל החוקים והתקנות המקומיות.

סכנה

- חיבור לא תקין של מוליך הארקה הציוד עלול לגרום ל- סיכון להתחשמלות. בדוק עם חשמלאי או איש שירות מוסמך אם יש לך ספק אם המוצר מוארק כהלכה. אל תשנה את התקע שסופק עם המוצר - אם הוא לא מתאים לשקע, יש להתקין שקע מתאים על ידי חשמלאי מוסמך. מוצר זה מיועד לשימוש במעגל מתח נומינלי ויש לו תקע הארקה שנראה כמו התקע המוצג בשרטוט א' באיור הבא. ודא שהמוצר מחובר לשקע בעל אותה תצורה כמו התקע. אין להשתמש במתאם עם מוצר זה



מדריך תרגילים מבוא

הכנה:

אם אתה מעל גיל 35 או סובל מבעיות בריאותיות, ויש זו הפעם הראשונה שאתה עוסק בפעילות גופנית, יש להתייעץ עם רופא או מקצוען לפני השימוש.

לפני השימוש בהליכון, עמוד בצד ולמד היטב כיצד לשלוט בו, כגון התחלה, עצירה, וכיוון המהירות. רק לאחר שתהיה בקיאה בתפעולו תוכל להשתמש בו. לאחר מכן עמוד על לוחות הפלסטיק בצדי ההליכון ואחוז במעקה בידיים. הפעל את המכשיר במהירות נמוכה של 1.6-3.2 קמ"ש. עמוד ישר, הבט קדימה ותן לרגל אחת לגעת במסלול מספר פעמים; לאחר מכן עמוד על המסלול והתקדם איתו. כאשר תרגיש בנוח, הגדל את המהירות ל-3-5 קמ"ש. שמור על מהירות זו כ-10 דקות ואז עצור את המכשיר בהדרגה.

פעילות גופנית:

נא לעמוד מהצד ולדעת היטב כיצד לשלוט בו, כגון התאמת מהירות ושיפוע, רק כאשר אתה מכיר אתה יכול להשתמש בו. לכו 1 קילו מטר בקצב קבוע, ותעדו זמן שניצלם. זה אולי ייקח 15-25 דקות. כאשר אתה הולך במהירות של 4.8 קמ"ש לשעה, 1 קמ"ש עשוי לקחת 12 דקות. לאחר שתוכל לעשות זאת בקלות מספר פעמים, תוכל להגביר את המהירות ולהטות לאט, כך שב-30 הדקות האחרונות תוכל להגיע לאימון טוב. לפני שתיטילו בשגרת הפעילות הגופנית, היו ברורים בראשכם: אין חוסר סבלנות, התרגיל הזה נועד לבריאותכם לכל החיים, לא לקסם בן לילה.

נפח האימון

קיצורי דרך – פעילות גופנית של 15-20 דקות היא דרך מצוינת לחסוך זמן

התחממו ל-3 קמ"ש למשך 2 דקות, ולאחר מכן העלו את המהירות ל-3.2 קמ"ש ו-3.6 קמ"ש למשך 2 דקות כל אחד. לאחר מכן הגבר את המהירות במרווחים של 0.3 קמ"ש כל 2 דקות עד שתרגיש שהנשימה שלך מואצת אך לא קשה. שמור על מהירות זו לאימון ואם אתה מרגיש חסר נשימה הפחית את המהירות ב-0.1 קמ"ש. השאר 4 דקות בסיום כדי להאט. אם אתה מתקשה להגביר את עוצמת האימון על ידי הגברת המהירות, אז השתמש בשיטה של הגדלת השיפוע לאט. עלייה קלה בשיפוע תהפוך את התרגיל לאינטנסיבי הרבה יותר. הדרך לשרוף קלוריות – שיטה זו תגרום לקלוריות ממש לשרוף

התחמם ל-2.4 עד 3 קמ"ש למשך 5 דקות, ולאחר מכן הגבר את המהירות במרווחים של 0.1 קמ"ש כל 2 דקות עד שתרגיש שזה יהיה מאתגר להמשיך להתאמן במהירות מסוימת במשך 45 דקות. כדי להעצים את האימון שלך, אתה יכול לשמור על מהירות האימון הזו במהלך תוכנית הטלוויזיה בת השעה, לגרום למהירות לעלות ב-0.1 קמ"ש במהלך כל הפרעה מסחרית, ולאחר מכן לחזור לתרגיל המהירות הקודם במהלך התוכנית הבאה כך שהקלוריות נשרפו במלואן במהלך גם הפסקות הפרסומות וגם העלייה. שלאחר מכן בקצב הלב. אפשר 4 דקות בסוף להאט

המטרה היא להתאמן 3-5 פעמים בשבוע במשך 15-60 דקות בכל פעם. עדיף להגדיר תחילה לוח זמנים לאימון, במקום להתאמן לפי ההעדפות שלך. אתה יכול לשלוט במאמץ של התרגיל שלך על ידי התאמת המהירות ולהטות את עצמך. אנו ממליצים לא להגדיר את השיפוע בהתחלה; עם זאת, כאשר אתה רוצה להגביר את עוצמת האימון שלך, העלאת השיפוע של ההליכון הממונע היא דרך יעילה מאוד.

לפני ביצוע פעילות גופנית, התייעץ עם איש מקצוע. הוא או היא יכולים לעזור לך להמליץ על תדירות, עצימות וזמן הפעילות הגופנית בהתאם לגילך ולמצבך הגופני. אם אתה מרגיש לחץ בחזה או כאבים בחזה במהלך פעילות גופנית. דופק לא סדיר, קוצר נשימה, סחרחורת או אי נוחות אחרת, נא להפסיק מיד! התייעץ עם איש מקצוע לפני שתמשיך להתאמן.

אם אתה מרבה להשתמש בהליכון חשמלי, אתה יכול לבחור במהירות ההליכה הרגילה או בריצה

:מהירות כאשר אתה בוחר את המהירות. אם אינך מנוסה או לא בטוח לגבי מהירות הבדיקה המתאימה ביותר, עיין בהנחיות הבאות

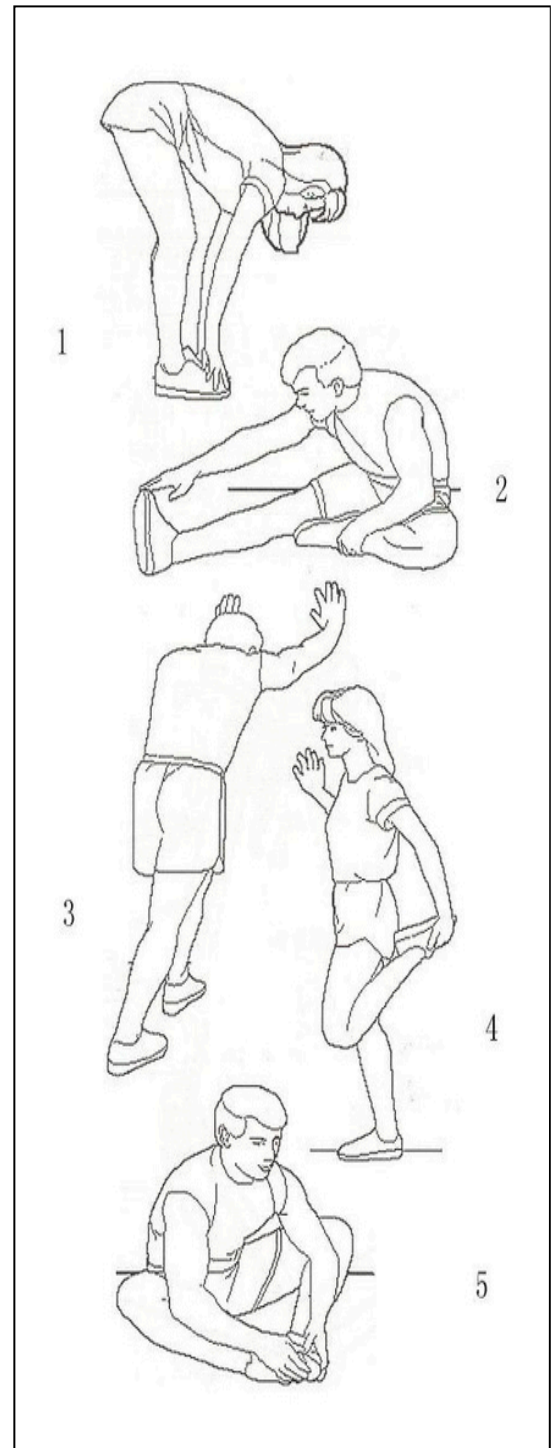
עד 3.0 קמ"ש אנשים עם מבנה גוף לקוי 3.0 עד 4.5 קמ"ש אדם שרגיל לשבת או לא להתאמן 4.5 עד 6.0 קמ"ש הליכון 1.0

במהירות קבועה 6.3 עד 7.5 קמ"ש הליכון מהיר 7.5 עד 9 קמ"ש ריצה 9.0-12.0 קמ"ש רץ במהירות בינונית 12.0-14.5 קמ"ש רצים מנוסים 14.5-16.0 קמ"ש רצים מצוינים

.שימו לב שמהירות נמוכה מ-3.7 קמ"ש או שווה ל-3.7 קמ"ש מתאימה יותר להליכון, ומהירות גדולה או שווה ל-5.0 קמ"ש לרץ

עדיף להתמתח לפני האימון. שרירים חמים הם קל יותר למתוח. אז תתחמם במשך 10 דקות עם 5 דקות. לאחר מכן עצור ומתיחה כדלקמן- 5 פעמים, 10 לכל רגל בכל פעם. עשה זאת שוב לאחר סיום האימון למשך שניות או יותר.

1. התמתחו כלפי מטה: כופפו מעט את הברכיים, התכופפו. לאט קדימה, הרפי את הגב והכתפיים, וגע בהונות שלך עם הידיים ככל שאתה (א ראה איור) יכול. החזק למשך 10 עד 15 שניות. ואז תירגע. חזור 3 פעמים.
2. מתחו את הרגליים: שבו על כרית נקייה ומתחו. רגל אחת ישרה. סובב את הרגל השנייה פנימה. שמור אותו קרוב לחלק הפנימי של רגל ישרה. גע בהונות שלך עם הידיים ככל האפשר. החזק למשך 10 עד 15 שניות, ואז תירגע. חזור על כל רגל 3 פעמים (ראה איור 2).
3. הארכת שוק וגיד כף הרגל: שניים עומדים על קיר או עץ, רגל אחת מאחור. 3. שמור את הרגליים האחוריות זקוף והעקב לקרקע, נטו לקיר או לעץ. החזק למשך 10 עד 15 שניות. ואז תירגע. חזור על כל רגל 3 פעמים (ראה איור 3).
4. מתיחה ארבע ראשי: להחזיק את האיזון על הקיר או. שולחן עם יד שמאל, ולאחר מכן מתח לאחור עם יד ימין, תפס את העקב הימני ומשוך לאט לכיוון הירך. עד שאתה מרגיש את השרירים מול הירכיים שלך נמתחים. החזק למשך 10 עד 15 שניות, ואז תירגע. חזור על כל רגל 3 פעמים (ראה איור 4).
5. הסארטורוס (שריר בחלק הפנימי של הירך) הוא. מתוחה: כפות הרגליים הפוכות, הברכיים כלפי חוץ, והידיים תופסות את הרגליים ומושכות לכיוון המפשעה. החזק למשך 10 עד 15 שניות. ואז תירגע. חזור 3 פעמים (ראה איור 5).



אזהרה: הקפד לנתק את ההליכון החשמלי לפני ניקוי או תחזוקה של המוצר ניקוי: ניקוי מקיף יאריך את חיי ההליכון החשמלי.

הסר אבק באופן קבוע כדי לשמור על חלקים נקיים. הקפד לנקות את האזורים החשופים משני הצדדים של חגורת הריצה, שתפחית את הצטברות הזיהומים מתחת לחגורת הריצה. ודא שנעלי הריצה שלך נקיות ואל תשחקי את קרש הריצה והחגורה על ידי נשיאת גופים זרים מתחת לחגורת הריצה. יש לנגב את פני השטח של חגורת הריצה במטלית סבון רטובה. היזהר לא להתיז מים על הרכיבים החשמליים ומתחת לחגורת הריצה

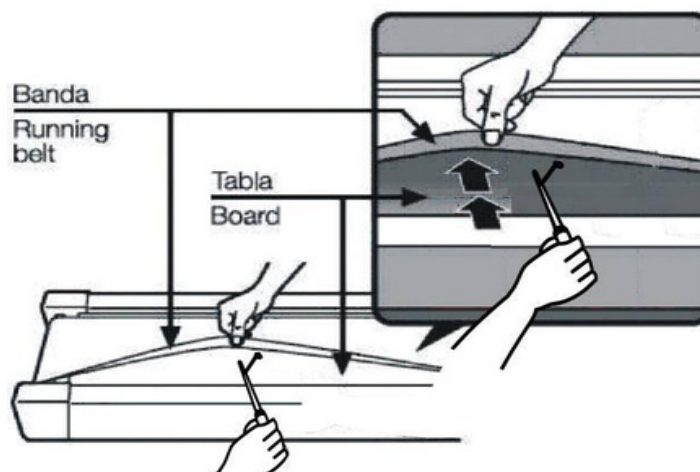
אזהרה: הקפד לנתק את אספקת החשמל של ההליכון החשמלי לפני הזזת מכסה המנוע. פתח את מכסה המנוע לפחות פעם בשנה כדי לנקות את חגורת האבק של המנוע ושמן סיכה מיוחד להפעלה חשמלית

קרש הריצה והחגורה של הליכון חשמלי זה שומנו מראש. כוח החיכוך בין חגורת הריצה ללוח הריצה יש השפעה רבה על חיי השירות והביצועים של ההליכון החשמלי, ולכן יש צורך למרוח שמן סיכה על בסיס קבוע

אנו ממליצים על בדיקה קבועה של הלוח. אם הלוח פגום, אנא פנה אלינו מרכז שירות לקוחות

אנו ממליצים שחגורת הריצה ולוח הריצה של ההליכון החשמלי יהיו משומן בלוח הזמנים הבא:

משתמשים קלים (פחות מ-3 שעות שבועיות) משמשים פעם בשנה; משתמשים במשקל בינוני (3-5 שעות שבועיות) משמשים פעם בחצי שנה; משתמשים בעלי משקל כבד (יותר מ-5 שעות שבועיות) משמשים כל 3 חודשים



התאמת חגורת ריצה:

כדי לשמור טוב יותר על ההליכון החשמלי שלך ולהאריך את חיי המכונה, מומלץ כי אתה ממשיך להשתמש בו במשך שעותיים כבה את החשמל ותן למכונה לנוח 10 דקות לפני השימוש. אם חגורת הריצה רופפת מדי, היא עלולה להחליק בזמן הריצה. אם הדוקים מדי, הדוקים מדי עלולים להפחית את ביצועי המנוע ולגרום לשחיקה של הגליל, לחגורת הריצה ולהחמיר. כאשר חגורת הריצה רופפת ומהודקת, ניתן להרים את חגורת הריצה משני הצדדים בעזרת הידיים. לוח הצעדים הוא בערך 50-75 מ"מ.

יישור חגורת ריצה:

הנח את ההליכון על משטח ישר.

הפעל את ההליכון החשמלי במהירות של בערך

-מייל/שעה וצפה בסטייה ה-6-8

חגורת ריצה.

אם חגורת הריצה מוטה ימינה,

הסר את מפתח הבטיחות ואת מתג ההפעלה, סובב

בורג הכונון בצד ימין בכיוון השעון $1/4$

סובב, הכנס את מתג ההפעלה ומנעול הבטיחות ל

לגרום למכונה הפועלת לפעול, ולצפות ב

סטייה של חגורת הריצה. חזור עד ל

'חגורת הריצה ממורכזת. איור א

אם חגורת הריצה מוטה שמאלה, הסר

את מפתח הבטיחות ומתג ההפעלה, סובב את

בורג כונון בצד שמאל בכיוון השעון $1/4$ סיבוב

הכנס את מתג ההפעלה ומפתח הבטיחות כדי ליצור

המכונה הפועלת לרוץ, ולצפות ב

סטייה של חגורת הריצה. חזור עד ל

'חגורת הריצה ממורכזת. איור ב

חגורת ריצה בהתאמה או שימוש לעיל

לאחר פרק זמן יירגע בהדרגה, צריך

להתאים.

הסר את מנעול הבטיחות ומתג ההפעלה,

וסובב את בורגי הכונון משני הצדדים

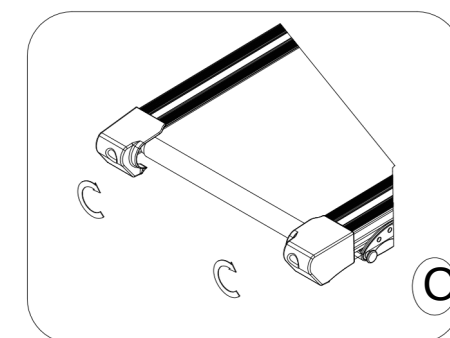
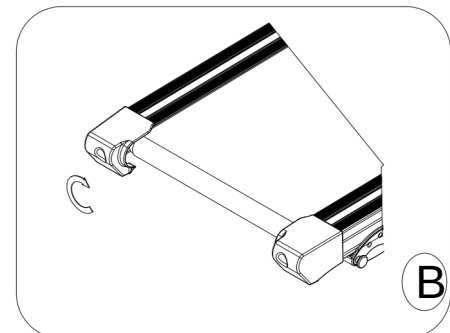
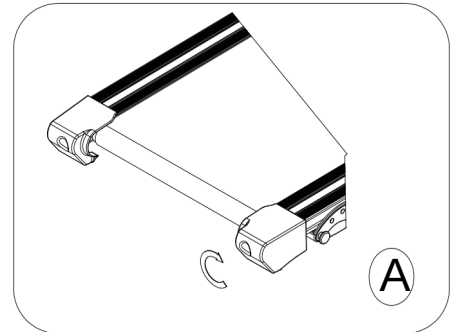
סיבוב בכיוון השעון. הכנס את מתג ההפעלה ו $1/4$

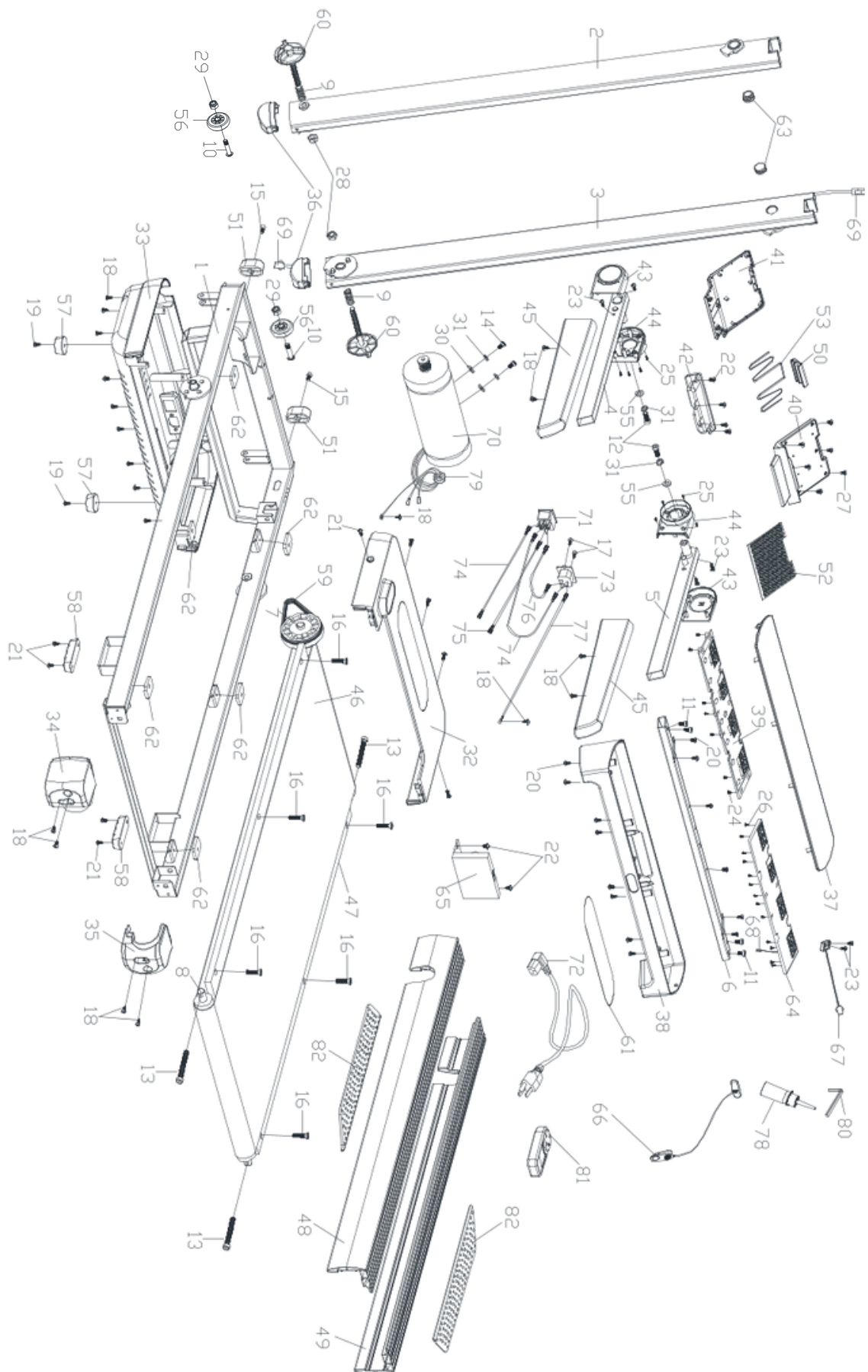
מפתח בטיחות כדי לגרום להליכון לפעול, ולאחר מכן

לעמוד על חגורת הריצה כדי לאשר את

אָטימות. חזור על השלבים לעיל עד ל

'חגורת הריצה הדוקה במידה. איור ג





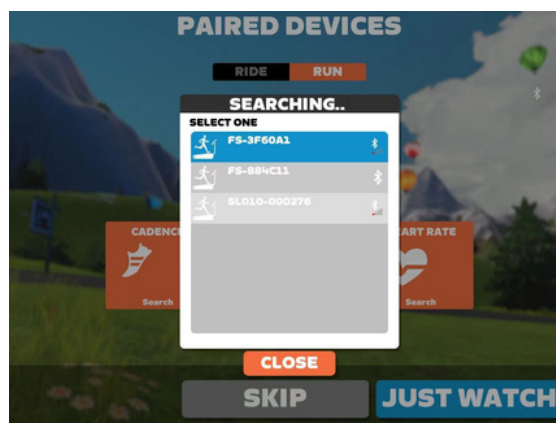
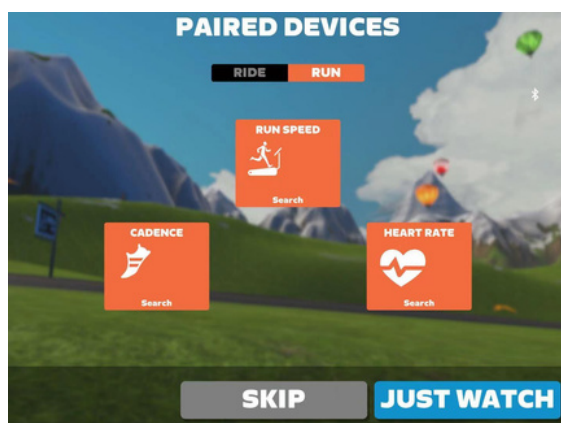
רשימת מלאי

No.	Name	Spec.	Qty	Note	No.	Name	Spec.	Qty	Note
1	Main frame		1		42	IPAD holder fastener		1	
2	Left rail		1		43	Armrest cover		2	
3	Right rail		1		44	Armrest inner cover		2	
4	Left hand bar		1		45	Foam handrail		2	
5	Right hand bar		1		46	Running belt		1	
6	Meter rack		1		47	Running board		1	
7	Front roller		1		48	Left side cover		1	
8	Rear roller		1		49	Right side cover		1	
9	spring		2		50	IPAD clip		1	
10	Hexagon socket pan head bolt	M8*30	2		51	Forefoot pad		2	
11	Hexagon socket pan head bolt	M8*20	4		52	IPDA silicone mat		1	
12	Cylindrical head hex socket bolt	M8*20	2		53	Tension rope		1	
13	Cylindrical head hex socket bolt	M8*50	3		54	IPAD holder		1	
14	Cylindrical head hex socket bolt	M8*12	2		55	Nylon gasket		2	
15	Cylindrical head hex socket bolt	M6*25	2		56	Tote wheel		2	
16	Hexagonal countersunk head bolt	M6*25	6		57	Foot pad		2	
17	Cross countersunk self tapping screws	ST3*12	2		58	Back foot pad		2	
18	Cross recessed pan head self-drilling screw	ST4*15	19		59	Wedge belt		1	
19	Cross recessed pan head self-drilling screw	ST4*19	2		60	Delta knob		2	
20	Cross recessed pan head tapping screw	ST4*15	12		61	Acrylic face sticker		1	
21	Cross large flat head bolt	M4*15	9		62	Rubber pad		6	
22	Cross recessed pan head tapping screw	ST4*10	6		63	Armrest stopper		2	
23	Cross large flat head tapping screw	ST3*10	6		64	Electronic watch		1	
24	Cross large flat head tapping screw	ST3*5	7		65	Controller board		1	
25	Cross recessed pan head tapping screw	ST2.5*8	8		66	Safety key		1	
26	Cross recessed pan head tapping screw	ST2.5*5	15		67	Safety lock sensor		1	
27	Cross countersunk head tapping screw	ST2.5*5	6		68	Digital watch		1	
28	Hexagon lock nut	M10	2		69	Digital watch under		1	
29	Hexagon lock nut	M8	2		70	DC motor		1	
30	Flat gasket	φ 20*φ 8.2*1	2		71	Hull switch		1	
31	Standard spring pad	φ 8	4		72	Power cord		1	
32	Motor upper cover		1		73	Socket socket		1	
33	Motor lower cover		1		74	Blue single branch		2	
34	Left rear tail cover		1		75	Brown single branch		1	
35	Right rear tail cover		1		76	Brown single branch		1	
36	Column tube plug		2		77	Ground wire		1	
37	Digital watch top cover		1		78	Silicone Riecon oil		1	
38	Electronic watch lower cover		1		79	Magnetic ring		1	
39	Watch movement panel		1		80	Hexagonal plate hand	6#	1	
40	IPAD top cover		1		81	Remote control		1	
41	IPAD bottom cover		1		82	foot plate		2	

ZWIFT APP



1. סרוק את הקוד או הורד את אפליקציית ZWIFT בשוק האפליקציות. 2. היכנס ל-ZWIFT APP והירשם לחשבון.
3. בחר את מהירות הריצה.
4. התחבר להליכון בלוטות' (תחילת FS)



"מומלץ להיוועץ עם רופא לפני השימוש"

מכשיר זה אינו מיועד לשימוש ע"י אנשים (כולל ילדים) עם יכולות פיזיות, חושיות או שכליות מופחתות, או עם העדר ניסיון וידע. אלא אם הם תחת פיקוח או שקיבלו הנחיות לשימוש במכשיר ע"י האדם האחראי לבטיחותם. ילדים צריכים להיות תחת השגחה כדי להבטיח, שהם לא משחקים עם המכשיר.

אחריות ותמיכה

אחריות לשנה מתאריך קבלת המוצר חובה להציג חשבונית קנייה.

בכל מקרה בו נדרשת עזרה, לאחר קניית המוצר, או בכל בעיה אחרת ניתן ליצור קשר עם שירות הלקוחות באמצעות דוא"ל או בטלפון:

היבואן: "פיל 4 רייל בע"מ"

כתובת: רחוב אנטיב 1, טיילת המלך שלמה, אילת

טלפון - 076-5408377/ 050-2718787/

מייל: ORDERS@SHOPBOOL.COM

אתר: WWW.SHOPBOOL.COM

**** יש להשתמש במכשיר זה רק עם ספק הכוח המצורף Ivpo900-2000g
אזהרה!!!!!! בשימוש וחיבור ספק הכוח יש להשתמש במקום יבש בלבד סכנת
התחשמלות