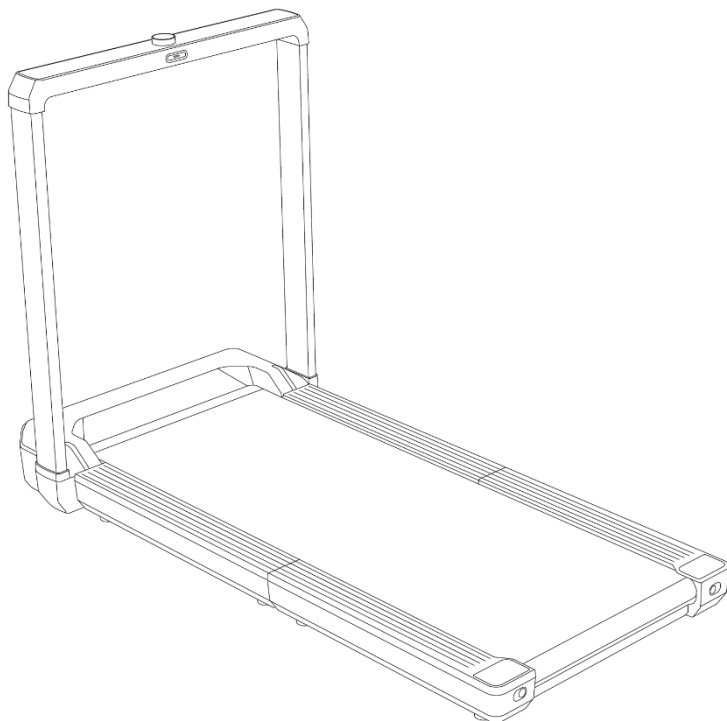


WalkingPad



מדריך למשתמש ותעודת אחריות הליכון מתקפל MX16

KINGSMITH WalkingPad Treadmill TRMX16F

אנא קראו מדריך זה בעיון לפני השימוש הראשון במכשיר ושמרו אותו לעיון נוסף

תוכן עניינים

5	היכרות עם המוצר
5	תכולת הערכה
6	לפני התחלת השימוש
7	הפעלת המוצר
7	הזזת ההליכון
7	פתיחת ההליכון
8	חיבור ההליכון לחשמל
8	הפעלת ההליכון
9	שימוש במסך התצוגה
10	מפתח הבטיחות
10	נעילת ילדים
10	מצב חיבור
11	התחברות לאפליקציה
11	קיפול ההליכון
12	ניקיון ותחזוקה
13	פתרון תקלות
14	מדריך אימונים
15	מדריך ספורט
15	שגרת אימונים

סילוק נכון של מוצר זה

סימון זה מציין שאין להשליך מוצר זה עם פסולת ביתית אחרת. כדי למנוע פגיעה אפשרית בסביבה או בבריאות האדם כתוצאה מסילוק פסולת בלתי מבוקרת, יש להביא מכשיר זה למחזור כדי לקדם שימוש חוזר במשאבים חומריים. אנא השתמשו במערכות ההחזרה והאיסוף המקומיות או צרו קשר עם הקמעונאי שבו נרכש המוצר. את הסוללות המשומשות יש להביא אל נקודת איסוף לסוללות הנמצאת באזורכם. לפרטים יש לפנות לרשות המקומית.



לתשומת ליבכם, מכשיר זה מיועד לשימוש ביתי.

סכנה! כדי למנוע סכנת התחשמלות:

הקפידו תמיד לנתק את המכשיר משקע החשמל בסיום השימוש בו ולפני התחלת ניקוי.

אזהרה! יש צורך בהשגחה קבועה כאשר מכשיר זה נמצא בשימוש או בקרבה של ילדים, נכים או אנשים עם מוגבלות.

מכשיר זה ניתן לשימוש על ידי ילדים מעל גיל 8 שנים ו/או אנשים בעלי מגבלות פיזיות, תחשתיות או מנטאליות, או חסרי ידע וניסיון, ובתנאי שהם נמצאים בפיקוח והם כן קיבלו הדרכה מאדם בוגר לאופן השימוש הנכון והבטוח במכשיר וכי הם הבינו את כל הסכנות הכרוכות בכך. המכשיר אינו משחק. יש להרחיק מוצר זה מהישג ידם של ילדים. אין להרשות לילדים לטפל ולנקות את המכשיר אלא אם הדבר מבוצע תחת השגחה של אדם בוגר.

אזהרה! יש לאחסן את ההליכון במצב זקוף ולמקם אותו בחלל עם נקודות תמיכה משני הצדדים. יש להקפיד לאחסן באופן מאובטח, הרחק מילדים ופעוטות, ולשמור על מרחק ממכשיר זה בכל עת. מגע עם המשטח הנע עלול לגרום לכוויות חיכוך חמורות.

אזהרה!

כדי להפחית את הסיכון לשריפה, התחשמלות או לכוויות ופציעה של אנשים:

1. אין להשאיר מכשיר ללא השגחה כשהוא מחובר לחשמל. נתקו את כבל החשמל משקע החשמל כאשר המכשיר אינו בשימוש, ולפני הוספה או הסרה של אביזרים/חלקים.
2. יש צורך בהשגחה קבועה כאשר מכשיר זה נמצא בשימוש או בקרבה של ילדים, נכים או אנשים עם מוגבלות.
3. השתמשו במכשיר זה רק לצורך המיועד לו כמתואר במדריך זה. אין להשתמש בתוספות אשר אינן מומלצות על ידי היצרן.
4. לעולם אל תפעילו מכשיר זה כאשר כבל החשמל שלו פגום, כאשר הוא אינו פועל כהלכה, לאחר נפילה או נזק, או כאשר המכשיר נפל לתוך מים. העבירו את המכשיר למרכז שירות לצורך בדיקה ותיקון.
5. אין לשאת מכשיר זה בכבל החשמל או להשתמש בכבל כידית.
6. הרחיקו את כבל החשמל ממשטחים מחוממים.
7. לעולם אל תפילו או תכניסו חפץ זר כלשהו לתוך פתח כלשהו במכשיר.
8. אין להשתמש במכשיר מחוץ לבית.
9. אין להפעיל את המכשיר במקום בו נעשה שימוש במוצרי אירוסול (תרסיס) או במקום בו ניתן חמצן.
10. כדי לנתק, סובבו את כל הפקדים למצב כבוי, ולאחר מכן שלפו את תקע החשמל מהשקע.
11. במידה והינכם מרגישים אי נעימות במהלך השימוש, הפסיקו מיד והתייעצו עם רופא.
12. ודאו שיש מרחק של לפחות 2 מטר מאחורי המכשיר, ומרחק של לפחות 0.5 מטר מכל צד של המכשיר, כך שבמקרה חירום תוכלו לצאת מאזור הסכנה במהירות האפשרית ולמנוע פציעה אישית.
13. בעת השימוש, לבשו בגדי ספורט ונעלי ספורט. התעמלו בהתאם למצבכם הגופני.
14. ודאו שפריטים אישיים מורחקים מהמכשיר, למניעת הסתבכות בחלקים הנעים של המוצר, נזק למוצר, תאונות ואף פציעות.
15. יש להשתמש על משטח יציב כדי למנוע תאונות אישיות ואף נזק למוצר.
16. אל תעמדו או דרכו על חלקו הקדמי של ההליכון, כדי למנוע נזק למוצר.
17. אין לאפשר לחיות מחמד להשתמש במוצר, כדי למנוע הפחדה ובעיות בטיחותיות נוספות.

18. אין ללכת על המוצר בתנועה שאינה קדמית, כדי למנוע איבוד שיווי משקל, נפילה ופציעה.
19. קשישים, ילדים ונשים בהריון חייבים להשתמש במכשיר זה בזהירות. יש להתייעץ עם רופא ולקבל הדרכה רלוונטית לפני שימוש.
20. אין לקפל את המכשיר כאשר כבל החשמל מחובר. לפני הקיפול - ודאו שהמכשיר כבוי וכבל החשמל מנותק.
21. בעת השימוש בהליכון חברו את מהדק מפתח הבטיחות לבגדים שלכם (במקרה לא צפוי, ניתן לשלוף את מפתח הבטיחות ולעצור מיידית את פעולת המנוע החשמלי).
22. השאירו אזור בטיחות מאחורי ההליכון של 200 ס"מ. המרווח הפנוי בכל צד צריך להיות לפחות 50 ס"מ.
23. אין להניח את ההליכון על משטח שאינו אופקי וישר.
24. אין לאחסן את ההליכון על צידו.
25. אין לאחסן את ההליכון במצב אנכי! קיימת סכנת נפילה, פציעה חמורה ונזק למוצר.
26. אסור בהחלט לקפל את ההליכון במהלך פעילות ספורט.
27. אין לאפשר לילדים להשתמש בהליכון ללא השגחה של מבוגר.

אזהרות

1. מנע/י חדירת מים או לחות.
2. המנע/י מהתזת נוזלים על המכשיר והמטען, כולל חומרי ניקוי וחומצות.
3. הרחק/הרחיקי מטמפרטורה קיצונית כגון קרבה למקור חימום ולרבות לרדיאטור, תנור, חשיפת המכשיר והמטען לשמש קופחת וכיוצ"ב.
4. הרחק/הרחיקי ממקורות אש כגון נרות דולקים, סיגריות בוערות ואביזרי עישון בוערים, להבות גלויות וכיוצ"ב.
5. מנע/י נפילת עצמים על המכשיר והמטען.
6. חבר/י את המטען רק לשקע המספק את רמת המתח המסומנת על המטען.
7. נתק/י את המטען מהחשמל אך ורק על ידי הוצאת גוף המטען משקע החשמל ואין לנתק את המטען על ידי משיכת כבל המטען.
8. ודא/י שכבל המטען מונח כך שאין סכנה שידרכו עליו ו/או יתקלו בו.
9. לעולם אין להחליף את המטען בזזה שאינו מקורי! חיבור לקוי עלול לגרום להתחשמלות המשתמש.
10. בשימוש עם כבל מאריך יש לוודא תקינות מוליך הארקה שבכבל.
11. המכשיר והמטען מיועדים לשימוש פנים בלבד ובסביבה יבשה בלבד ואינם מיועדים לשימוש במקום החשוף לשמש, גשם, רטיבות וכיוצ"ב.
12. יש לאפשר גישה נוחה לניתוק התקע במקרה חירום.
13. אין להטעין את המכשיר ו/או להותיר את המטען מחובר לרשת החשמל כאשר הם מונחים על מזרן, סדין, שמיכה, בד וכיו"ב.
14. אין לנסות לפרק את לבד את המוצר.

היכרות עם המוצר

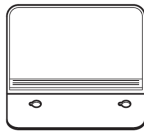
נתונים

1545x774x1024 מ"מ	מצב פתוח	1-16 קמ"ש 1-10 קמ"ש	טווח מהירות
259x774x1024 מ"מ	מצב מקופל	1320x500 מ"מ	מסלול ריצה
47 ק"ג	משקל המוצר	136 ק"ג	משקל מקסימלי
14 שנים ומעלה	טווח גילאים	220-240 V~	מתח מדורג
1125 W	מתח כניסה	50-60Hz	תדר

תכולת הערכה:



מפתח בטיחות



מעמד לטלפון



כבל חשמל



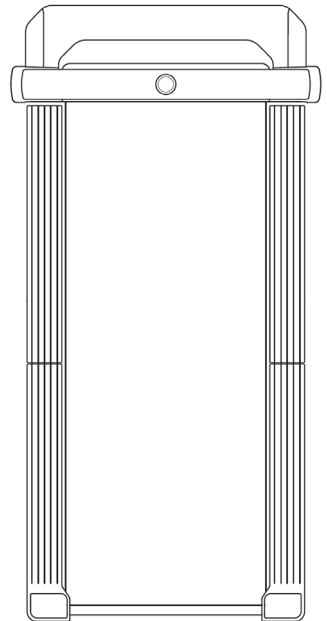
מדריך למשתמש



שמן סיליקון



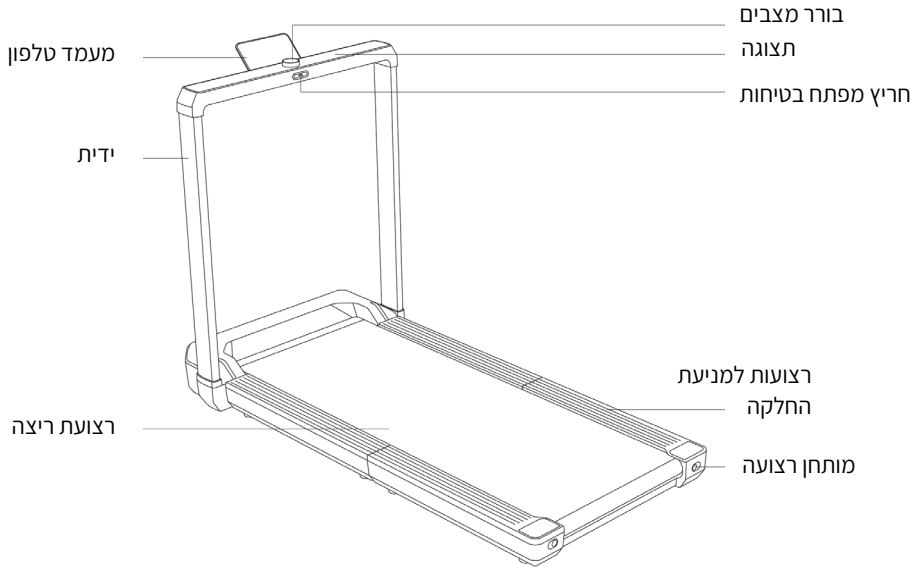
מפתח אלן



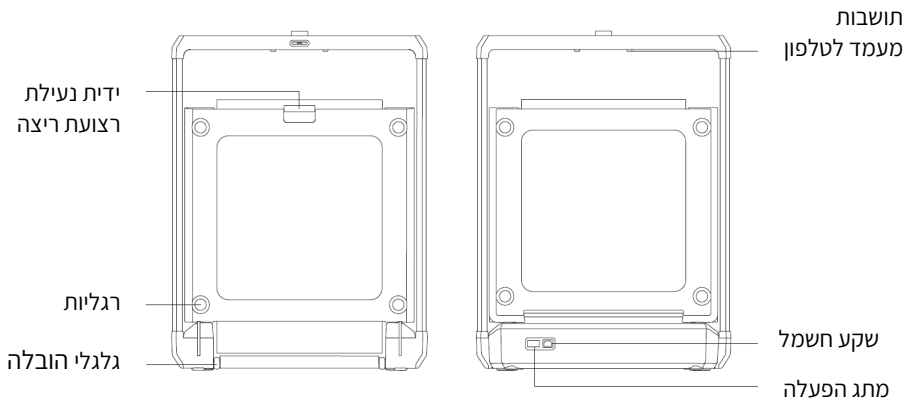
לפני התחלת השימוש

אנא קראו את המדריך בקפידה לפני בשימוש בהליכון. אם אתם זקוקים לעזרתנו בזמן קריאת המדריך, נא הכינו לפניכם את דגם המוצר ואת מספר הסידורי המופיעים על המדבקה בחזית ההליכון לפני הפניה לשירות הלקוחות.

מצב פתוח



מצב מקופל



הפעלת המוצר

הזזת ההליכון

לפני הזזת ההליכון, אנא ודאו שהמשטח הריצה נמצא במצב נעול. ייתכן ויהיה בטוח יותר להזיז את ההליכון בעזרת שני אנשים. בעת הזזת ההליכון, אל תחזיקו במשטח הריצה בידיכם ואל תעבירו את ההליכון על מקום שאינו ישר.

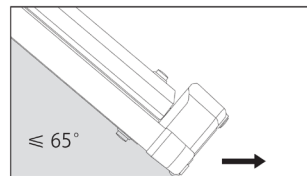
1. הרימו את ההליכון בעזרת הידית הממוקמת באזור המסך.



• ודאו שההליכון כבוי וכבל החשמל מנותק לפני ההזזה.

2. הזיזו את ההליכון בעזרת הגלגלים הממוקמים בתחתית.

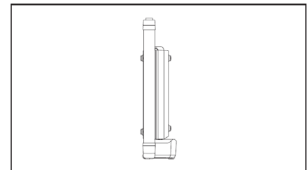
• לטובת הזזה קלה – יש לשמור על זווית שאינה עולה על 65° בין ההליכון לקרקע.



פתיחת ההליכון

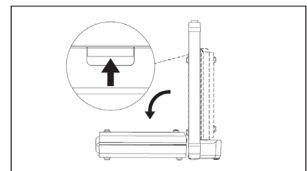
כדי למנוע נזק להליכון או פגיעה בגוף, נא ודאו שיש מספיק מקום לפני שאתם פותחת ההליכון.

1. הניחו את ההליכון במצב אופקי על משטח ישר.

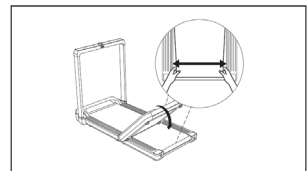


• אין להציב את ההליכון על שטיח.

2. משכו את ידית נעילת משטח הריצה, ופתחו את ההליכון בזהירות עד למצב שטוח.



3. לאחר פתיחת ההליכון, **יישרו את רצועת משטח הריצה כך שתהיה במרכז אזור הריצה ולחצו עליה** כך שתהיה שטוחה לחלוטין. הקפידו ליישר את משטח הריצה האחורי כך שיהיה ישר לחלוטין במקביל לרצפה.

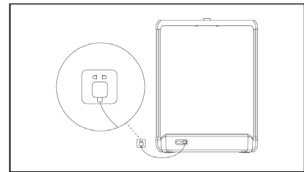
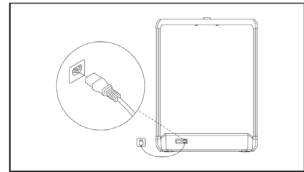


• ניתן להפעיל לחץ כדי ליישר את משטח הריצה האחורי, ללא פגיעה במוצר.

חיבור ההליכון לחשמל

המוצר מחייב חיבור להארכה בעת השימוש. בעת תקלת חשמל או רכיב פנימי, חיבור הארכה יעביר את המתח לקרקע וימנע התחשמלות. כבל החשמל המסופק עם המכשיר תואם חיבור הארכה. אין להשתמש בכבל אחר.

1. חברו את כבל החשמל לשקע בקדמת ההליכון.
 - חיבור לא תקין של כבל החשמל עלול להגביר את הסיכון להתחשמלות.
2. חברו את צידו השני של כבל החשמל לשקע החשמל. יש לוודא את תקינות חיבור הארכה בשקע החשמל הביתי.
 - יש להשתמש בכבל המסופק בלבד. אין לבצע שינויים בכבל. במידה והכבל אינו מתאים לשקע החשמל הביתי, השתמשו במתאם תקני כדי למנוע התחשמלות.

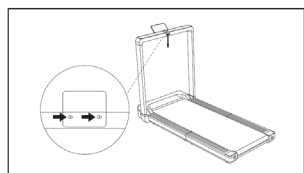
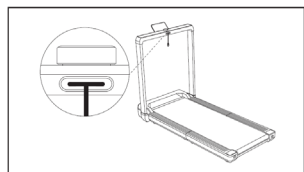
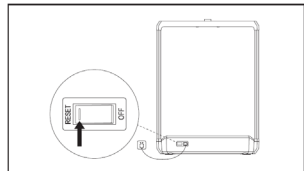


הערה: במידה וכבל החשמל ניזוק, יש להחליפו בכבל המאושר על ידי היצרן.

הפעלת ההליכון

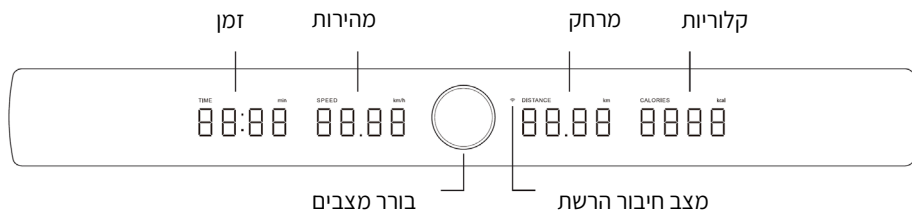
במידה וההליכון אוסחן בסביבה קרה, הניחו לו לחזור לטמפרטורת החדר לפני החיבור לחשמל. אחרת, יתכן ויגרם נזק לרכיבים הפנימיים של המוצר. במצב חירום – תוכלו למשוך את מפתח הבטיחות למען האטה עד לעצירת פעולת ההליכון. בדקו את תקינות מפתח הבטיחות וודאו שניתן למשוך אותו בצורה חלקה במצב חירום.

1. הפעילו את מתג החשמל בחזית ההליכון.
 - לאחר הישמע הצפצוף, תידלק נורת החיווי במצב RESET.
2. הוציאו את מפתח הבטיחות מאריזתו, וחברו אותו לשקע הנמצא בידיית ההליכון.
 - ההליכון יחל לפעול במצב רגיל רק בעת הכנסת מפתח הבטיחות.
3. הוציאו את מעמד הטלפון מאריזתו וחברו את שקעי המעמד לברגים הממוקמים בידיית ההליכון. דחפו את המעמד הצידה כדי לנעול אותו במקומו.
 - מומלץ להדק את הברגים כדי לנעול את מעמד הטלפון למקומו בערת מפתח אלן (מסופק בערכה).



שימוש במסך התצוגה

מסך התצוגה של ההליכון פועל בטכנולוגיית LED מתקדמת המציגה את נתוני השימוש ומצב חיבור הרשת.



1. לאחר ההפעלה, מסך התצוגה יופעל ויציג את כל נתוני שימוש על 0. ההליכון יעבור למצב ברירת המחדל. לחצו לחיצה קצרה על לחצן בורר המצבים, תופעל ספירה לאחור של 3 שניות, וההליכון יחל לפעול במהירות איטית.


2. במהלך ההפעלה, סובבו את בורר המצבים באיטיות עם כיוון השעון כדי להגביר את המהירות. תוכלו להאט את המהירות על ידי סיבוב הבורר כנגד סיבוב השעון.



סיבוב איטי
3. במהלך ההפעלה, סובבו את בורר המצבים במהירות עם כיוון השעון, כדי לעבור בין המהירויות 1/3/6/9/12/15/16 קמ"ש. סובבו את בורר המצבים במהירות כנגד סיבוב השעון כדי לעבור בין המהירויות 16/15/12/9/6/3/1 קמ"ש.



סיבוב מהיר
4. במהלך ההפעלה, לחצו לחיצה קצרה על כפתור בורר המצבים כדי להשהות את הפעלת ההליכון. הנתונים ישמרו עד לחידוש ההפעלה.



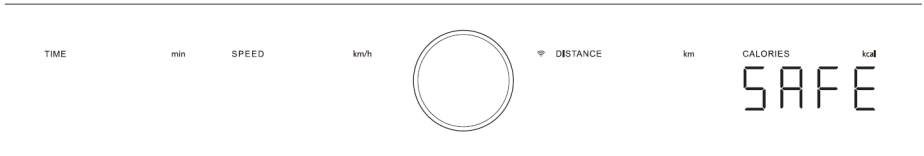
לחיצה קצרה
5. במהלך ההפעלה, לחצו לחיצה ארוכה בת 2 שניות על כפתור בורר המצבים כדי לאפס את הנתונים. במידה ולא יעשה שימוש בהליכון במשך 10 דקות, הנתונים יתאפסו. המכשיר יכנס למצב שינה.



לחיצה ארוכה

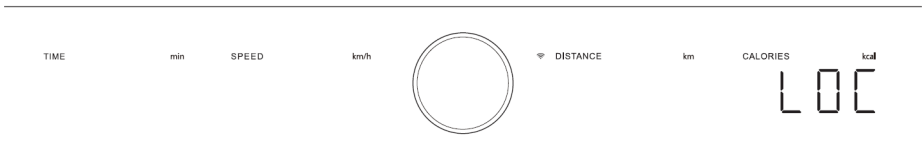
מפתח הבטיחות

במידה ומפתח הבטיחות אינו מותקן, תוצג התראת SAFE על צג ה-LED. ההליכון יכנס למצב בטחון ולא ניתן יהיה להפעיל את ההליכון ללא המפתח. במצב כזה, הכניסו את מפתח הבטיחות למקומו כפי שמוצג בפרק הפעלת ההליכון.



נעילת ילדים

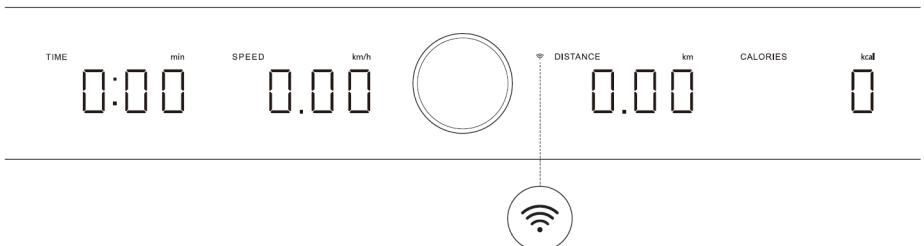
תוכלו להפעיל / לכבות את נעילת הילדים באמצעות האפליקציה. במידה ונעילת הילדים מופעלת, לא ניתן יהיה להפעיל את ההליכון, ועל המסך יוצג הכיתוב LOC. במצב כזה, ניתן לכבות את נעילת הילדים באמצעות האפליקציה, או על ידי לחיצה ארוכה בת 5 שניות על לחצן בורר המצבים.



מצב חיבור

כאשר ההליכון אינו מחובר לאפליקציה, נורית החיווי של הרשת האלחוטית תהבהב. כשההליכון מחובר לאפליקציה, נורית החיווי של הרשת האלחוטית תאיר באופן קבוע.

- כאשר ההליכון אינו מחובר לאפליקציה, ההליכון יישאר במצב קישוריות ותוכלו להתחבר בכל עת באמצעות האפליקציה.



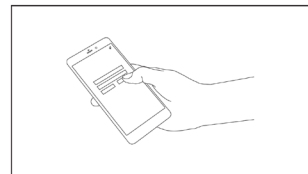
התחברות לאפליקציה

תוכלו להתחבר להליכון באמצעות האפליקציה, לטובת אימון מקצועי יותר ולהשגת מטרות.

1. סרקו את קוד ה-QR, או חפשו בחנויות האפליקציות Apple Appstore או Google Play את אפליקציית KS Fit. התקינו והשלימו את הרישום לאפליקציה.



2. קרבו את הטלפון להליכון.
3. הפעילו את תקשורת ה-Bluetooth במכשירכם.
4. הפעילו את ההליכון.
5. פתחו את אפליקציית KS Fit והוסיפו את ההליכון.

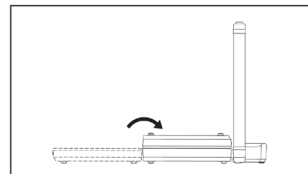


- יש לחבר את ההליכון לאפליקציה באמצעות האפליקציה עצמה, ולא באמצעות מסך חיבורי ה-Bluetooth במכשירכם. במידה והתחברתם באמצעות תפריט ה-Bluetooth של מכשירכם, יש למחוק את ההתחברות ולבצע התחברות דרך מסך האפליקציה.
- חזרו על שלבים 3-5 במידה ואינכם מצליחים להתחבר להליכון.
- למען בטיחותכם, אין לבצע התחברות לאפליקציה בעת ביצוע אימון על ההליכון.

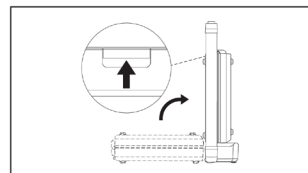
קיפול ההליכון

על מנת להימנע מפגיעה בהליכון, ומניעת פגיעה חמורה, וודאו שההליכון כבוי וכבל החשמל מנותק לפני קיפול ההליכון.

1. קפלו את משטח הריצה האחורי על משטח הריצה הקדמי, כפי שמוצג באיור.



2. משכו את ידית הנעילה כדי לשחרר את ההליכון. היזהרו על אצבעותיכם. הרימו בזהירות את משטחי ההליכון עד שיהיו במצב מקביל לידיית ההליכון. נערו את ההליכון בעדינות כדי לוודא שההליכון ננעל היטב.



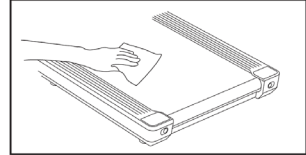
- למען בטיחותכם, יש לאחסן את ההליכון במצב אופקי בלבד.

ניקיון ותחזוקה

על מנת לשמור על פעולה תקינה של ההליכון, ושמירה על אורך חיי המוצר, מומלץ לבצע מעת לעת את פעולות התחזוקה. במידה ונמצא נזק באחד מחלקי ההליכון, יש להפסיק מיד את השימוש עד לתיקון החלק על ידי היצרן או טכנאי מורשה מטעמו.

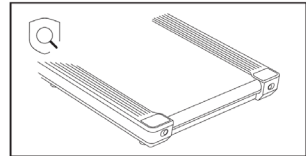
1. ניקיון ההליכון

- כבו את ההליכון ונתקו את כבל החשמל.
- הרטיבו מטלית העשויה 100% כותנה במעט מים, ונגבו את תצוגת ההליכון, הידיות, מעמד הטלפון, רצועת ההליכון ושאר הרכיבים.
- אין לרסס נוזלים, לרבות נוזלי ניקוי ישירות על התצוגה, רצועת ההליכון ושאר רכיבי ההליכון.
- אין להשתמש בחומרי ניקוי חומציים או מאכלים.
- אין לנקות מתחת לרצועת ההליכון.
- לאחר מספר שימושים, תיתכן דליפת מעט אבקה מההליכון. הדבר תקין.



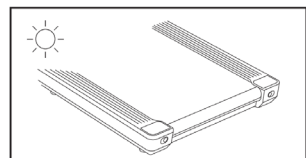
2. בדיקת תקינות ההליכון

- בדקו את החיבורים והברגים של ההליכון. במידה ואחד הברגים השתחרר, הדקו אותו כדי להבטיח שימוש תקין.
- בדקו את כבל החשמל. במידה ויש חשש לנזק – הפסיקו את השימוש מיד והחליפו את הכבל לכבל המאושר על ידי היצרן.
- בדקו את רצועת הריצה. במידה והרצועה אינה ממורכזת, רפוייה או הדוקה מידי, בצעו כיוון לרצועה. עיינו בפרק "כיוון ומתיחת הרצועה".
- במידה ויש צורך בהחלפת רכיב או רכישה חלפים, צרו קשר עם מוקד השירות של חברת רונלייט.



3. אחסנו במקום קריר ויבש

- אחסנו את ההליכון במקום קריר ויבש.
- אין לאחסן את ההליכון מחוץ לבית, באזורים עם לחות גבוהה או באזורים עם שינויי טמפרטורה קיצוניים.
- הפסיקו את השימוש ל-20 דקות אחרי הפעלה של שעתיים רצופות, על מנת לאפשר לרכיבי ההליכון להתקרר.
- אין להשתמש בהליכון מעל שעתיים רצופות.

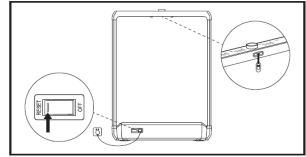


פתרון תקלות

תוכלו לפתור את רוב התקלות בעצמכם, בעזרת מספר צעדים פשוטים.

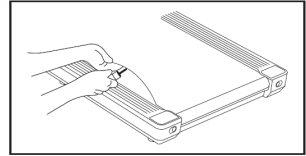
1. לא ניתן להפעיל / לכבות את ההליכון

- ודאו ש-2 צידי כבל החשמל מחוברים כנדרש ובאופן תקין.
- לאחר חיבור כבל החשמל, ודאו שמפתח הבטיחות מותקן כנדרש בשקע המתאים בהליכון.
- ודאו שמתג ההפעלה בחזית ההליכון פועל.



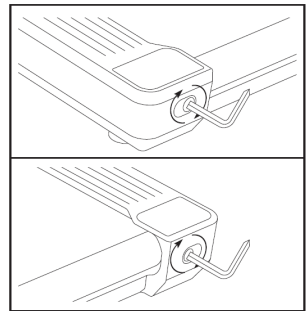
2. שימון רצועת הריצה

- כבו את ההליכון ונתקו את כבל החשמל.
- הרימו את שולי רצועת ההליכה ומרחו שמן סיליקון בצורת האות Z במרכז המשטח הפנימי.
- חברו מחדש את ההליכון לחשמל והפעילו אותו במהירות של 4 קמ"ש למשך 10-20 שניות.
- אין צורך לשמן את כל הרצועה. השמן יתפזר באופן שווה עם הפעלת ההליכון.
- נדרשים 5-10 מ"ל שמן סיליקון לכל שימון. עודף שמן סיליקון עלול לגרום להחלקה ולהשפיע על השימוש הרגיל.
- יש לשמן את רצועת ההליכה אחת לשלושה חודשים.



3. כיוון ומתיחת הרצועה

- אם רצועת ההליכה אינה ממורכזת: קפלו את משטח ההליכון ויישרו את הרצועה למרכז שטח הריצה (כפי שמוצג בפרק "פתיחת ההליכון").
- במידה ורצועת ההליכה עדיין זזה ממקומה, יש לכוון את ברגיי המתיחה בעזרת מפתח אלן (מסופק בערכה):
 - במידה והרצועה סוטה שמאלה: סובבו את בורג הכיוון השמאלי בכיוון השעון 1/4 סיבוב.
 - במידה והרצועה סוטה ימינה: סובבו את בורג הכיוון הימני בכיוון השעון 1/4 סיבוב.
 - במידה והרצועה מחליקה: סובבו את שני ברגיי הכיוון, שמאלי וימני, עם כיוון השעון 1/2 סיבוב.
- לאחר כל כיוון - הפעילו את ההליכון במהירות 3-4 קמ"ש למשך 1-2 דקות. במידה ויש צורך - חזרו על פעולת הכוון. במידה והרצועה מתוחה / רופפת מידי, הדבר ישפיע על תפקוד ההליכון ועשוי לגרום לנזק לרכיבי המוצר






4. קודי תקלה

במידה ותתרחש תקלה באחד מרכיבי ההליכון, עשויה להופיע הודעת קוד שגיאה על המסך. במידה ומוצגת שגיאה, כבו את ההליכון והפעילו אותו מחדש. במידה והתקלה חוזרת על עצמה, הפסיקו את השימוש במוצר, הכינו מבעוד מועד את המספר הסידורי המופיע בחזית ההליכון, וצרו קשר עם מוקד השירות של חברת רונלייט.

E09 : תקלה במנוע. לא ניתן להפעיל	E01 : תקלת תוכנה
E12 : הגנה מפני זרם עודף במנוע	E02 : תקלת חומרה
E13 : הגנה מפני עומס יתר	E03 : מודול IPM התחמם יתר על המידה
פתרון: שמנו את רצועת ההליכה.	E04 : הגנת מתח נמוך
ההליכון ימשיך בהפעלה בתום הספירה לאחור.	E05 : הגנת מתח גבוה
E14 : תקלת חיישן מגנטי	E06 : הגנת פאזה במנוע
E15 : תקלת תקשורת	E07 : הגנת נעילת מנוע

מדריך אימונים

אם המטרה שלכם היא לשרוף שומנים או לשפר סיבולת לב ריאה, התעמלות ברמת העומס המתאימה היא המפתח לקבלת התוצאות. תוכלו להשתמש בדופק הלב שלכם כמפתח למציאת רמת העומס הנכונה. הטבלה למטה מציגה את רמות הדופק המומלצות לשריפת שומנים ולסיבולת לב ריאה. שימו לב שהטבלה הינה למטרות התייחסות בלבד ואינה מהווה המלצה רפואית.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
20	30	40	50	60	70	80	

למציאת רמת העומס המתאימה, מצאו את גילכם בתחתית הטבלה (עגלו לגיל הקרוב ביותר). המספר הנמוך הוא דופק הלב לשריפת שומן, המספר האמצעי הוא דופק הלב המרבי לשריפת שומן, והמספר הגבוה הוא דופק הלב לשיפור סיבולת לב ריאה. מומלץ לעבוד מוניתור למדידת דופק בזמן ההתעמלות לוודאות היעילות (לרכישה בנפרד).

שריפת שומן: כדי להשתמש בשומן כמקור אנרגיה באופן יעיל, עליכם להתעמל בעומס נמוך למשך תקופה ממושכת. במהלך דקות ההתעמלות הראשונות, הגוף שלכם ישתמש בגליקוגן כאנרגיה. רק לאחר הדקות הראשונות של ההתעמלות הגוף מתחיל להשתמש בשומן המאוחסן כאנרגיה. אם המטרה שלכם היא לשרוף שומן, התאימו את רמת העומס בהתעמלות עד שדופק הלב שלכם קרוב לערך הנמוך ביותר באזור האימון שלכם.

מדריך ספורט

חימום: מומלץ לבצע חימום במשך 10-5 דקות לפני ההתעמלות, להנעיל את המפרקים באופן מלא ולהתמתח לפני התחלת התעמלות בעומס נמוך.

שרירים נמתחים בקלות כאשר הם חמים ובכך ניתן למנוע פציעות ספורט. אנו ממליצים לבצע את תרגילי החימום והמתחה במשך 10-5 דקות לפני התחלת ביצוע פעולת ספורט לפי השיטות הבאות, ולחזור עליהם בסיום פעילות הספורט:

1. מתיחות כלפי מטה: כופפו מעט את הברכיים, כופפו את גופכם קדימה באיטיות, הרפו את הגב והכתפיים, הידיים שלכם, ככל האפשר, נגעו בבהונות למשך 10-15 שניות, ואז הרפו. חזרו על תרגיל זה 3 פעמים.
2. מתיחת שרירי הירך: שבו על כרית, יישרו רגל אחת, וכופפו לאחור את הרגל השנייה פנימה כדי לגרום לה להיצמד לצד הפנימי של הרגל המיושרת. נסו לגעת עם ידיכן בבהונות ככל הניתן. הישארו במצב זה למשך 10-15 שניות, ואז הרפו. חזרו על תרגיל זה לכל רגל 3 פעמים.
3. מתיחת השוקיים וגידי כף הרגל: עמדו עם ידיים צמוד לקיר, הניחו רגל אחת לאחור, השאירו את הרגל האחורית זקופה ואת העקב על הקרקע והישענו לכיוון הקיר. הישארו במצב זה למשך 10-15 שניות, ואז הרפו. חזרו על תרגיל זה לכל רגל 3 פעמים.
4. מתיחת שרירי הארבע ראשי: הניחו את יד שמאל על הקיר או על שולחן כדי לאזן את עצמכם, הושיטו את יד ימין לאחור, תפסו את העקב הימני ומשכו אותו אל הישבן באיטיות עד שתרגישו שהשרירים הקדמיים של הירכיים מתוחים. הישארו במצב זה למשך 10-15 שניות, ואז הרפו. חזרו על תרגיל זה לכל רגל 3 פעמים.
5. מתיחת שרירי החייתיים (סרטוריוס - שרירים בירכיים הפנימיות): שבו עם כפות הרגליים אחת מול השנייה והברכיים כלפי חוץ. תפסו בידיים את הרגליים ומשכו לכיוון המפשעה. הישארו במצב זה למשך 10-15 שניות, ואז הרפו. חזרו על תרגיל זה 3 פעמים.

התעמלות: מומלץ להתעמל במשך 20-30 דקות, תוך שמירה על רמת העומס בטווח האימון (במהלך השבועות הראשונים של האימון, יש להגביל את משך ההתעמלות ל-20 דקות), ושמירה על נשימה אחידה במהלך ההתעמלות.

מנוחה: מומלץ לבצע מתיחות במשך 10-5 דקות לאחר ההתעמלות, מה שיכול לשפר את גמישות המפרקים ומתיחת השרירים, ולמנוע פציעות במהלך האימון.

שגרת אימונים

כדי לשמר או לשפר את מצבכם הפיזי, בצעו שלושה אימונים בשבוע עם לפחות יום מנוחה בין כל אימון. לאחר מספר חודשים של פעילות גופנית תדירה, אם יש צורך, תוכלו לבצע עד חמישה אימונים לשבוע. זכרו, המפחת להצלחה הוא להפוך את הפעילות הגופנית לחלק תדיר ונעים מהחיים היומיומיים שלכם.

הגדרות

במסגרת כתב אחריות זה, למונחים שלהלן המשמעות המפורטת לצידיהם:

- **"רונלייט"** - יבואנית המוצר ארצה ומשווקת המוצר, רונלייט הלת' בע"מ, ח.פ. 513147751, מרח' הלהב 11, ראשון לציון. support@ronlight.co.il
טל': 073-2446060 פקס': 03-9625902.
- **"המוצר"** – מוצר, אשר יובא ארצה על ידי רונלייט ונשוא כתב אחריות זה.
- **"לקוח"** - מי שמחזיק כדין במוצר אשר יובא ארצה על ידי רונלייט בלבד וכן בכתב אחריות זה.
- **"משווק מורשה"** - הגוף המורשה על ידי רונלייט לשווק את המוצר ללקוח.
- **"תחנת שירות מורשת"** - תחנת שירות/מעבדה למתן שירותים טכניים למוצר.
- **"נקודת המכירה"** - נקודת המכירה/בית העסק בו נמכר המוצר ללקוח.

השירות במסגרת כתב אחריות זה מוגבל וכפוף לתנאים הבאים:

1. האחריות למוצר, לרבות למטען המוצר וסוללת המוצר, הינה לתקופה של שנה אחת (12 חודשים) ממועד רכישת הלקוח את המוצר ו/או אספקת המוצר ללקוח, לפי המאוחר מביניהם ("תקופת האחריות").
2. מובהר בזאת כי בכל הנוגע לאיבזרים נלווים למוצר, אשר מצויים בערכת המוצר בעת רכישתו (באם מצויים שכאלה), אלה ניתנים ללקוח כמתנה ותקופת האחריות בגינם הינה 30 ימים ממועד רכישת הלקוח את המוצר, זאת כאמור לעיל למעט לעניין מטענו החשמלי של המוצר ואשר לו ניתנת מלוא תקופת האחריות כהגדרתה לעיל.
3. כתב אחריות זה והאחריות שמכוחו תקפים אך ורק למוצר שיובא לישראל על ידי רונלייט ולא יחולו על כל מוצר שיובא ארצה שלא על ידי רונלייט. כמו כן אחריותה של רונלייט מוגבלת למוצרים המצויים בגבולות הארץ בלבד.
4. מוצר אשר במרוצת תקופת האחריות נתגלה כלקוי בבדיקת מעבדה של רונלייט ו/או מי מטעמה, יתוקן על ידי רונלייט ו/או מי מטעמה ו/או יוחלפו בו חלקים פגומים ו/או חלקים אשר לא תפקדו כהלכה, זאת בחלקים חדשים ומקוריים ובהתאם לשיקול דעתה המקצועי של רונלייט ו/או מי מטעמה. למעט במקרים בהם, על פי סייגי כתב אחריות זה ו/או על פי הסייגים הנקובים בדין, לא תחול האחריות הניתנת ללקוח, כל תיקון ו/או החלפה כאמור בתקופת האחריות ייעשו על חשבונה של רונלייט. רונלייט ו/או מי מטעמה ימסרו ללקוח אישור על ביצוע התיקון האמור והכולל פירוט של מהות התיקון והחלקים שהוחלפו במוצר, באם הוחלפו. ההתחייבות לתיקון כאמור בכתב אחריות זה בכלל ובסעיף זה בפרט כפופה להוראות ולסייגים שבכתב אחריות זה ובכלל דין.

5. נבצר מרונלייט ו/או מי מטעמה לתקן את המוצר וזאת מכל סיבה שהיא ולאחר שנתגלה במוצר ליקוי כאמור לעיל – רונלייט ו/או מי מטעמה יספקו ללקוח מוצר חדש זהה או מסוג ואיכות דומים ושווי ערך. לחלופין תשיב רונלייט ללקוח את התמורה ששילם בעד
- המוצר, הכל לפי שיקול דעתה הבלעדי של רונלייט. ההתחייבות לאמור בכתב אחריות זה בכלל ובסעיף זה בפרט, כפופה להוראות ולסייגים שבכתב אחריות זה ובכל דין.
6. קבלת המוצר בידי הלקוח, בעת הרכישה ובעת קבלתו מבדיקה ו/או מתיקון, מהווה אישור מצד הלקוח כי בעת קבלת המוצר בידי המארז החיצוני של המוצר וחלקי המוצר החיצוניים חפים מכל פגם.
7. היה והמוצר תוקן או הוחלף על ידי רונלייט ו/או מי מטעמה, תוסיף ותחול האחריות שלפי כתב אחריות למוצר המתוקן או המוחלף וזאת ליתרת תקופת האחריות. תקופת האחריות לא תוארך מעבר לתקופת האחריות המקורית עקב תיקונים ו/או החלפות. המוצר המקולקל, אם הוחלף, וכל חלק שהוחלף במוצר, אם הוחלף, יהיו לאחר ההחלפה לרכוש רונלייט ו/או מי מטעמה.
8. בכל מקרה של מימוש האחריות ו/או מסירת המוצר לתיקון בתקופת האחריות, יתבקש הלקוח להציג לרונלייט ו/או מי מטעמה את מדבקת האחריות המקורית שעל גבי המוצר. כן יתבקש הלקוח להסיר וליטול עמו כל אביזר הצמוד למוצר, בין אם כזה המחובר למוצר ובין אם לאו, וזאת טרם מסירת המוצר לתיקון ולרונלייט לא תהיה כל אחריות לאביזר כאמור.
9. עת נמסר מוצר לבדיקה, רונלייט ו/או מי מטעמה תבדוקנה אותו ובמידת הצורך תתקנה אותו וזאת עד חלוף 10 ימים מהיום שבו נמסר המוצר לתחנת השירות. נמסר המוצר לנקודת המכירה, רונלייט ו/או מי מטעמה יעשו כאמור לעיל עד חלוף 14 ימים מיום מסירת המוצר. שבתות וחגים לא יבואו במניין התקופות שנקבעו בסעיף זה.
10. על אף כל האמור בכתב אחריות זה, רשאית רונלייט לדרוש תמורה בעד תיקון שביצעה במוצר, בעד הובלתו או בעד החלפתו, הכול לפי העניין, במידה ונתברר לפני ביצוע התיקון שהקלקול במוצר נגרם כתוצאה מאחת (או יותר) מהסיבות שלהלן:
- (1) כוח עליון שהתרחש במועד מאוחר ממועד מסירת המוצר ללקוח;
 - (2) זדון או רשלנות של הלקוח, לרבות שימוש במוצר בניגוד להוראות השימוש ולרבות שימוש באביזרים לא מקוריים ו/או לא ייעודיים ו/או שאינם מאושרים על ידי יצרן המוצר;
 - (3) חשיפת המוצר לרטיבות ו/או לחות ו/או לתנאים סביבתיים בלתי נאותים;
 - (4) תיקון שנעשה במוצר בידי מי שלא הורשה לכך מטעם היצרן ו/או רונלייט ו/או מי מטעמן, בנסיבות שאינן נובעות מהפרת חויביה של רונלייט לפי כתב אחריות זה;

5) באם הלקוח לא מסר את המוצר לתיקון במהלך תקופת האחריות.

כתב אחריות זה אינו מכסה התקנות ו/או שינויים שהלקוח ו/או מי מטעמו ביצעו במוצר.

11. האחריות הכוללת של רונלייט וכל מי מטעמה לתביעת נזקים כלשהם שייגרמו כתוצאה משימוש במוצר, ללא קשר לנסיבות אשר גרמו לנזק, לא תעלה בשום מקרה על מחיר הרכישה המקורי של המוצר. רונלייט לא תהיה אחראית בשום מקרה לנזקים עקיפים ו/או מיוחדים ו/או תוצאתיים ו/או נלווים, בין במישורין ובין בעקיפין, בין אם במקרה או כתוצאה משימוש במוצר, כולל אך לא מוגבל להפסדים כלשהם העשויים להיגרם בהכנסה ו/או ברווח ללקוח ו/או לצד שלישי, עקב שימוש ו/או אי שימוש במוצר או ציוד נלווה, ותביעות על ידי צד שלישי עקב שימוש במוצר. רונלייט לא תהיה אחראית בשום צורה.
12. למעט התחייבותה המפורשת של רונלייט כמפורט בכתב אחריות זה, לא קיימת כל אחריות או התחייבות של רונלייט, בין בכתב ובין בעל פה. כל אחריות למוצר תהיה בהתאם לכתב אחריות זה ולדין החל בלבד.
13. עד תום שנה מתום תקופת האחריות רשאי הלקוח לרכוש מרונלייט חלקי חילוף למוצר.
14. משווק מורשה ו/או תחנת שירות מורשית ו/או כל גוף ו/או כל אדם – אינם מוסמכים על ידי רונלייט ואינם מורשים על ידה לתת אחריות ו/או מחויבות כלשהי החורגים ממסגרת כתב אחריות זה.
15. האחריות על פי כתב אחריות זה תקפה בתחומי מדינת ישראל בלבד ועל הוראות כתב אחריות זה יחולו באופן ייחודי חוקי מדינת ישראל.
16. לקבלת שירות יש לפנות לאחת מנקודת השירות של רונלייט (פירוט עדכני של נקודות השירות מופיעה באתר האינטרנט של רונלייט שכתובתו: www.ronlight.co.il) וכן בנקודת המכירה בה רכשת את המוצר. קודם לכן, נא עיין/י במדריך למשתמש. ייתכן ובדיקת הוראות השימוש או תכונות המוצר כאמור במדריך תחסוך לך פנייה לנקודת השירות ו/או המכירה.

פרטי המוצר

סוג המוצר ותיאורו: הליכון מתקפל WALKINGPAD MX16

שם הדגם: TRMX16F

מספר סידורי: _____

שנת ייצור: _____

תאריך הרכישה: _____ / _____ / _____

פרטי החנות המוכרת: _____

חתימת תחנת השירות/המכירה: _____

חתימת נציג (וחותמת): _____

סרקו את הקוד
והירשמו לאחריות מקוונת



WalkingPad



www.ronlight.co.il

כל הזכויות שמורות.

ט.ל.ח.