

# VO<sub>2</sub>

הוראות הפעלה

## מסלול ריצה Sprint11



## הוראות בטיחות חשובות

כדי למקסם את התועלת והבטיחות של האימון במסלול הריצה, אנו ממליצים לכל המשתמשים לשמור על צורת ריצה תקינה ולא לגרור רגליים. בעת טיפול בכל מכשיר כושר, יש להקפיד על אמצעי זהירות בסיסיים. יש להכיר את כל האזהרות, ההנחיות והנהלים הנוגעים לטיפול ותחזוקה נאותים של מסלול הריצה.

## זהירות

1. יש לקרוא בעיון את הוראות ההפעלה לפני השימוש במכשיר.
2. מכשיר כושר זה מיועד לשימוש עד משקל מירבי מתאמן/נת מירבי עד 150 ק"ג.
3. מכשיר כושר זה מיועד לשימוש ביתי בלבד ואינו מתאים לשימוש מסחרי ו/או מוסדי מכל סוג שהוא.
4. למניעת היווצרות חלודה יש להתאמן עם מגבת למניעת טפטוף זיעה על חלקי מתכת של המכשירים. בגמר האימון יש לנגב את המכשיר.
5. אנרגיים 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.
6. אין להשרות את משטחי מסלול הריצה בנוזל כלשהו.
7. אין לנסות לטפל במסלול הריצה בכוחות עצמכם אם אתם חשים שהדבר מסוכן.
8. יש להקפיד על ניקיון משטח הריצה.
9. יש להתייעץ עם רופא לפני תחילת תוכנית אימונים, במיוחד אם אתם שייכים לאחת מהקבוצות הבאות: היסטוריה של מחלות לב, לחץ דם גבוה, סוכרת, מחלות נשימה כרוניות, כולסטרול מוגבר, עישון סיגריות, או אם חוויתם כל מחלה כרונית אחרת או ליקוי פיזי אחר.
10. נשים בהריון צריכות להתייעץ עם רופא לפני תחילת תוכנית אימונים.
11. במקרה של תחושת סחרחורת, כאבים בחזה, בחילה או כל תסמין חריג אחר בזמן השימוש במסלול הריצה, יש לעצור מיד את השימוש בו. יש להיוועץ ברופא לפני שתמשיכו.

### אזהרה - להפחתת הסיכון לפציעה:

1. אין מנוע במכונה זו, ולכן אין שרוך לעצירת חירום. מסלול הריצה יעצור מעצמו. על כל המשתמשים להכיר את מסלול הריצה ותכונותיו.
2. החגורה נעה בחופשיות. יש לעלות ולרדת ממסלול הריצה מחלקו האחורי. יש להיעזר בידיות האחיזה בזמן עליה וירידה מהחלק האחורי של מסלול הריצה. יש להקים ולהפעיל מסלולי ריצה על משטח מוצק וישר.
3. יש להרחיק בגדים ומגבות רופפים ממשטח הריצה של מסלול הריצה. כמו כן, חשוב ששרוכי הנעליים לא יעברו את החלק התחתון של סוליית הנעל.
4. יש לשמור על האזור שמאחורי מסלול הריצה נקי עם מרווח של לפחות מטר ועשרים מקירות או רהיטים.
5. יש להרחיק את הידיים מחלקים נעים.
6. אין להשאיר ילדים ללא השגחה סביב מסלול הריצה.
7. לפני השימוש יש לבדוק שאין במסלול הריצה רכיבים בלויים או רופפים. לפני השימוש יש לחזק או להחליף רכיבים בלויים או רופפים.

8. יש לנעול נעלי ספורט מתאימות, למשל נעליים עם סוליות גומי או סוליות עם חיכוך גבוה. אין להשתמש בנעליים עם עקבים או סוליות עור. יש לוודא שאין אבנים קטנות שנתקעו בסוליה.

## **אזהרה**

מסלול הריצה כבד. כדי למנוע נזק למכשיר ופגיעה גופנית, יש להיזהר בזמן הזזת המכשיר.

### **הזזת מסלול הריצה**

**זהירות:** מסלול ריצה זה כבד ועלול לגרום לפציעה אם לא יורם בעזרת טכניקות הרמה מתאימה. מוטות הרמה מחוברים בקצה האחורי של מסלול הריצה. בעת הזזת מסלול הריצה למרחקים קצרים, שני אנשים יכולים להרים אותו באמצעות מוטות אלה, ולהטות את מסלול הריצה על הגלגלים הקדמיים שלו. (הערה: יש להשתמש בתנוחת הרמה נכונה כדי להימנע ממאמץ יתר של השרירים.) מוטות הרמה מחוברים לחלק האחורי התחתון של מסלול הריצה. אין למשוך או להרים את המכשיר מהכיסויים הקוסמטיים שלו. אם יש לכם עגלה שטוחה, הכניסו אותה מתחת למסלול הריצה ודחפו אותה למיקום הרצוי. אם יש לפרק את מסלול הריצה, ניתן להסיר את הכיסויים הקוסמטיים ואת מכלול ידיעות האחיזה לצורך הובלה קלה יותר.

## סקירת תצוגה

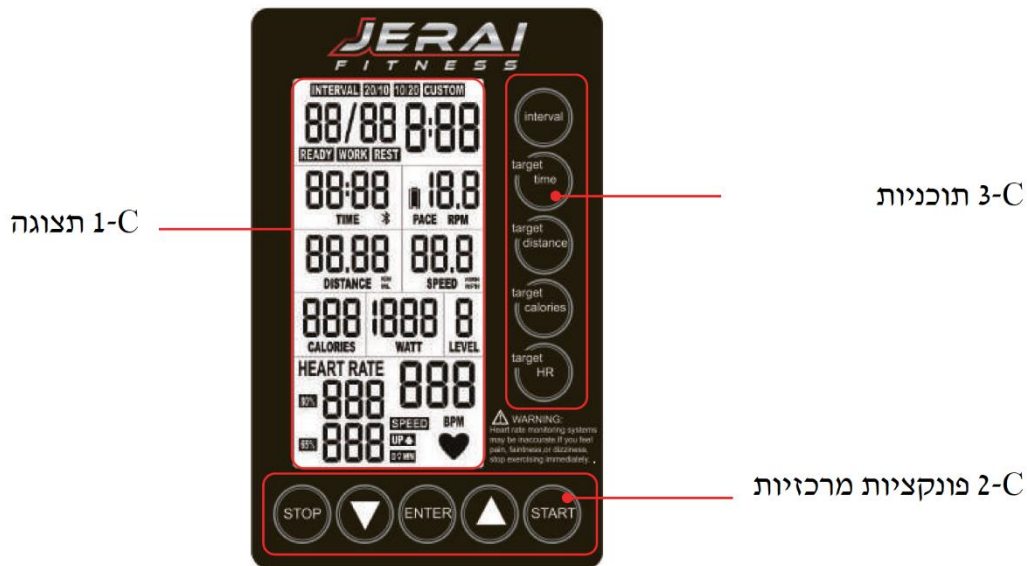
### A. מתח נכנס:

התקינו ארבע סוללות AA במחשב. צליל צפצוף יישמע. הפעילו את המחשב שיידלק במצב המתנה.

### B. מצב שינה (Sleep):

המחשב יכנס למצב שינה (מסך כבוי) כאשר אין קלט אות או כאשר לא נלחץ אף מקש במשך דקה אחת. לחצו על מקש כלשהו כדי להעיר את המערכת ממצב שינה. המערכת תתעורר גם לאחר קבלת קלט אות R.P.M (תנועת מסילה).

### C. פונקציות ותכונות:



### C-1. תצוגה

**אינטרוול (INTERVAL):** מציג את סבבי האינטרוולים והשניות שנותרו של עבודה ומנוחה.

**זמן (TIME):** מציג את זמן האימון שחלף בדקות ובשניות. המחשב יספור אוטומטית מ-00:00 עד 99:59 במרווחים של שנייה אחת.

**קצב (PACE):** קצב הזזת הדוושות.

**מרחק (DISTANCE):** מציג את המרחק המצטבר שעבר המתאמן במהלך כל אימון עד למקסימום של 99.99 ק"מ.

**מהירות (SPEED):** מציג את מהירות האימון בקמ"ש מ-0.0 עד 99.9.

**קלוריות (CALORIES):** המחשב יאמוד את מספר הקלוריות המצטבר שנשרפו בכל רגע נתון

במהלך האימון.

**וואט (WATT):** האנרגיה הנוצרת על ידי ריצה במהלך האימון.

**רמה (LEVEL):** ישנם 6 מקטעים להתאמת עוצמת האימון. ערך גדול יותר מציין התנגדות גבוהה יותר.


**פעילות לדקה (BPM):** מציג את דופק המתאמן.


HEART RATE 80% : מציג גבול הדופק העליון המוצע לאימון על סמך הגיל שהזין המשתמש.


HEART RATE 60% : מציג גבול הדופק התחתון המוצע לאימון על סמך הגיל שהזין המשתמש.


### C-2. פונקציות מרכזיות

**START:** לחצו על מקש **הפעלה (START)** כדי להתחיל את האימון במצב המתנה. 


**עצירה (STOP):** לחיצה ראשונה היא תשהה את פעולת המכשיר. לחיצה נוספת תמשיך את פעולת המכשיר. לחצו על "Stop" כדי לחזור למצב המתנה. 

**אישור (ENTER):** במהלך הגדרות התוכנית (לאחר לחיצה על מקש התוכנית), לחצו כדי לשמור את ההגדרה. 

**למעלה (UP):** במהלך הגדרות התוכנית (לאחר לחיצה על מקש התוכנית), לחצו כדי להעלות ערכים. 

**למטה (DOWN):** במהלך הגדרות התוכנית (לאחר לחיצה על מקש התוכנית), לחצו כדי להוריד ערכים. 

### C-3. תוכניות

(1) **אינטרוול (INTERVAL):** ישנם שלושה סוגי מצבים לבחירה בתוכנית 

האינטרוולים

(א) אינטרוול 20/10 - 20 שניות עבודה ו-10 שניות מנוחה.

1. לחצו על מקש "אינטרוול" פעם אחת במצב המתנה, ולאחר מכן הגדירו את ערך המקטע

באמצעות מקשי "למעלה" ו"למטה".

2. לחצו על **Enter** כדי לשמור את ההגדרה.
3. לחצו על מקש **הפעלה (START)** כדי להתחיל את האימון.

(ב) אינטרוול 10/20 - 10 שניות עבודה ו-20 שניות מנוחה.

1. לחצו על מקש "**אינטרוול**" פעמיים במצב המתנה, ולאחר מכן הגדירו את ערך המקטע באמצעות מקשי "למעלה" ו"למטה".
2. לחצו על **Enter** כדי לשמור את ההגדרה.
3. לחצו על מקש **הפעלה (START)** כדי להתחיל את האימון.

(ג) אינטרוולים מותאמים אישית

1. לחצו על מקש "**אינטרוול**" שלוש פעמים במצב המתנה, ולאחר מכן הגדירו את ערך המקטע ומספר שניות העבודה והמנוחה באמצעות מקשי "למעלה" ו"למטה".
2. לחצו על **Enter** כדי לשמור את ההגדרה.
3. לחצו על מקש **הפעלה (START)** כדי להתחיל את האימון.

## (2) זמן מטרה:

1. לחצו על מקש "זמן יעד" (**Target time**) כדי להגדיר את ערך הזמן באמצעות מקשי "למעלה" ו"למטה".
2. לחצו על **Enter** כדי לשמור את ההגדרה.
3. לחצו על מקש **הפעלה (START)** כדי להתחיל את האימון.

לאחר שהזמן הגיע ליעד שקבעתם, המחשב יצפצף ויאפס את עצמו להגדרת ברירת המחדל.

## (3) יעד - מרחק:

1. לחצו על מקש "יעד מרחק" (**Target distance**) כדי להגדיר את ערך המרחק באמצעות מקשי "למעלה" ו"למטה".
2. לחצו על **Enter** כדי לשמור את ההגדרה.
3. לחצו על מקש **הפעלה (START)** כדי להתחיל את האימון.

לאחר שהמרחק הגיע ליעד שקבעתם, המחשב יצפצף ויאפס את עצמו להגדרת ברירת המחדל.

## (4) יעד - קלוריות:

1. לחצו על מקש "יעד קלוריות" (**Target calories**) כדי להגדיר את ערך הקלוריות באמצעות מקשי "למעלה" ו"למטה".

2. לחצו על **Enter** כדי לשמור את ההגדרה.

3. לחצו על מקש **הפעלה (START)** כדי להתחיל את האימון.

לאחר שהקלוריות הגיעו ליעד שקבעתם, המחשב יצפץ ויאפס את עצמו להגדרת ברירת המחדל.

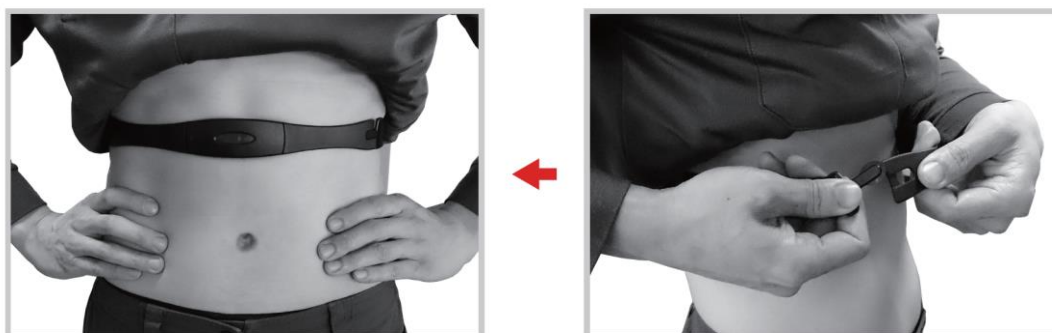
## (5) דופק מטרה:

1. לחצו על מקש "יעד דופק" (**Target HR**) כדי להגדיר את הגיל שלכם באמצעות מקשי "למעלה" ו"למטה".

2. לחצו על **Enter** כדי לשמור את ההגדרה, ומסך הדופק יציג הדופק המוצע לאימון על סמך הגיל שהזין המשתמש.

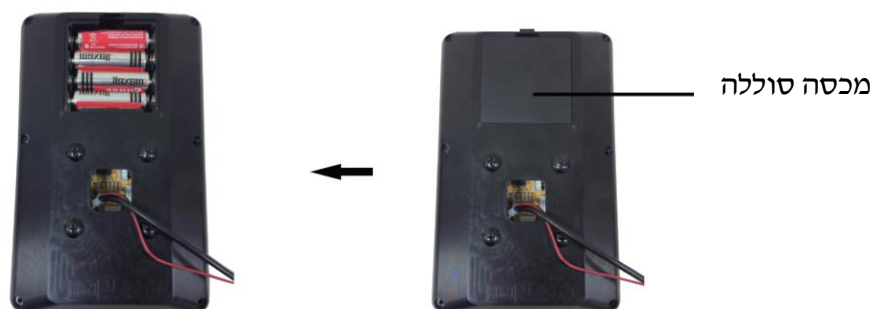
3. לחצו על מקש **הפעלה (START)** כדי להתחיל את האימון.

לבשו חגורת חזה אלחוטית כדלהלן לפני השימוש בתוכנית זו.



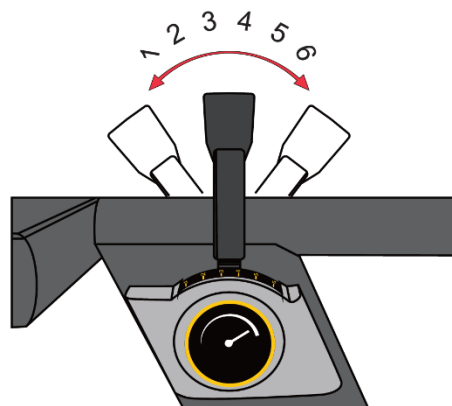
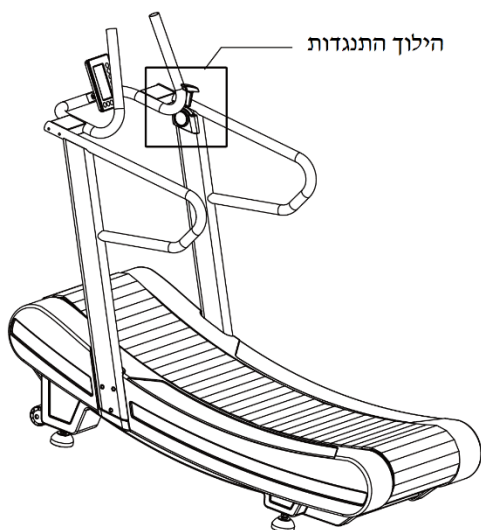
## החלפת סוללת מחשב

כדי לבדוק את סוללות המחשב, הזיזו את רצועת הריצה עד שהמחשב "יתעורר". אם הסוללה חלשה, פתחו את גב המחשב ונתקו את מכסה הסוללה בגב המחשב. הוציאו את סוללות ה-AA הישנות והחליפו בסט של שתי סוללות AA חדשות.



## כיוון ההתנגדות

ניתן לכוון את רמת המאמץ הדרוש כדי לדחוף את חגורת הריצה על ידי התאמת מדבקת ההתנגדות. ישנן 6 רמות להתאמת רמת ההתנגדות. ערך גדול יותר מציין התנגדות גבוהה יותר.



**אזהרה:** אין לשנות את רמת היעד בזמן ריצה חופשית. המשתמש עלול ליפול בקלות עקב הפעלת בלם חירום.

## לפני האימון

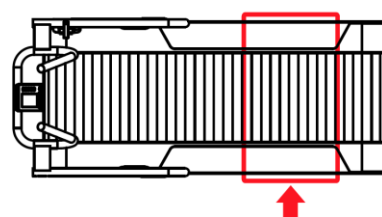
**אזהרה:** לפני אימון עליכם להכיר את הדברים הבאים.

### מנגנון הנעה חד כיווני

משטח הריצה הלא ממונע מיועד לשליטת המשתמש כשהוא למעשה מניע או מסובב את החגורה. למען בטיחות המשתמש, משטח הריצה מסתובב רק לכיוון אחד המאפשר שימוש קדימה במכונה (בניגוד לתנועה לאחור). כך מתקבל משטח ריצה יציב וכמעט נעול לעליה וירידה מהחלק האחורי של היחידה.

### כניסה יציאה

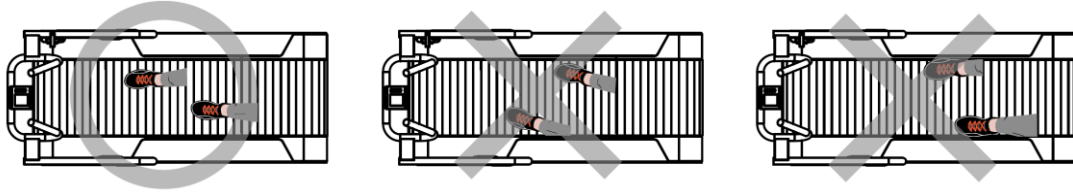
ניתן לעלות למכשיר רק מהצד ליד החלק האחורי של מסלול הריצה.





## הדרך הנכונה לרוץ

יש לשמור על כפות רגליים מקבילות בזמן הריצה. זו התנועה הנכונה לאימון על פני משטח הריצה. אל תרוצו עם כשכפות הרגליים מפונות לאחד הצדדים ואל תקרבו למסילות הצד בזמן הריצה. יציבה לא נכונה עלולה לגרום לנזק למסלול הריצה ואף לפציעה גופנית.



## אזור ריצה

האזור האפור למטה הוא אזור הריצה. ניתן להתאים את המהירות על ידי שליטה על מרכז הכובד, ריצה יותר קדימה, תנועה מהירה יותר, ולהיפך.



**אזהרה:** יש להשתמש במעקות (מאחזי היד) בעת עליה על מסלול הריצה או ירידה ממנו.

## מעקות מקבילים

למכלול המעקה תמיכה מקבילה משני צידי המשתמש המאפשרת למשתמש לשמור על מגע ישיר אתו לבטיחות ויציבות בזמן העלייה על מסלול הריצה. על המשתמשים לשמור על מגע קבוע עם המעקה בכל עת למען בטיחותם.

**אזהרה:** חגורת הריצה נעה בחופשיות. לכן היעזרו במעקות בתחילת האימון.