



הוראות הפעלה

METALLIX - מסלול ריצה



אזהרה

- יש לקרוא בעיון את הוראות ההפעלה לפני השימוש במכשיר.
- מד הדופק האינטגרלי של המכשיר אינו מכשיר רפואי. אין להסתמך על מדידת הדופק כמדידה רפואית. המכשיר עלול להציג סטייה בשיעור של עד 15%.
- מכשיר כושר זה מיועד לשימוש עד משקל מירבי מתאמן/נת מירבי עד 150 ק"ג.
- מכשיר כושר זה מיועד לשימוש ביתי בלבד ואינו מתאים לשימוש מסחרי ו/או מוסדי מכל סוג שהוא.
- למניעת היווצרות חלודה יש להתאמן עם מגבת למניעת טפטוף זיעה על חלקי מתכת של המכשירים. בגמר האימון יש לנגב את המכשיר.
- 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.
- יש לשמן את המסלול בהתאם להוראות היצרן.
- מומלץ להיוועץ ברופא לפני תחילת תוכנית אימונים.
- יש להוציא את המכשיר מהחשמל בתום השימוש.
- יש להחזירו למצב מקופל בתום השימוש.
- זמן שימוש רצוף מומלץ הינו שעה אחת.

תצוגה



תיאור לוח מקשים
 בחלק העליון של התצוגה מימין מקשים לעדכון נתוני אימון או משתמש משמאל מקשים לבחירת תוכנית אימון

פרט

עדכון משקל המתאמן
 קביעת רמת האימון
 עדכון גיל המתאמן
 קביעת זמן האימון
 שינוי ערך לנתוני האימון
 אישור

שם הלחצן

Weight
 Level
 Age
 Time
 -/+
 Enter

מקשי קיצור דרך.

שינוי מהירות (מימין) 1- 10
 שינוי שיפוע (משמאל) 2- 12

Incline ▲ ▼
 Speed -/+

STOP RESET
 QUICK START

מאפשרים שינוי המהירות בנגיעה אחת למהירות הרצויה
 מאפשרים שינוי השיפוע בנגיעה
 שינוי השיפוע
 שינוי מהירות
 עצירה
 התחלת תנועה

במרכז הלוח נמצא מפסק ביטחון לעצירת חירום, כאשר המפסק מנותק המכשיר נעצר ולא ניתן להפעלה עד להחזרת המפסק למקומו.

אימון

הדלק את המכשיר. וודא כי מפסק הביטחון במקומו.
לעדכון משקל המתאמן לחץ על מקש המשקל
שנה לערך הרצוי בעזרת +/- (130-23 ק"ג) לאישור לחץ Enter.
הפעלה מהירה – לחץ Start

תוכנית אימון

בחר תוכנית אימון בעזרת מקשי התוכניות (מתוך 8 תוכניות קבועות)
בחר רמה בעזרת +/- (L1-L10) לחץ Enter לאישור.
בחר זמן בעזרת +/- (20-99 דקות) לחץ Enter לאישור ותחילת האימון.

תכניות אישיות

בחר תוכנית לעריכה 4-1
קבע זמן בעזרת +/- (20-99 דקות) לחץ Enter לאישור.
בעזרת +/- בחר מקטע לעריכה.
בעזרת מקשי השליטה באימון קבע את המהירות והשיפוע הרצויים.
START להתחלת האימון

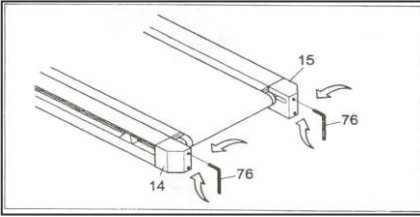
תוכנית אימון לפי דופק

בחר בתוכנית הרצויה (עם סימול הלב)
בחר גיל (13-80)
בחר דופק רצוי
קבע זמן בעזרת +/- (20-99 דקות) לחץ Enter לאישור ותחילת האימון.

טיפול ברצועות הריצה

- במהלך כל שינוי או טיפול במכשיר הריצה חובה לנתק את המכשיר מהחשמל !
- אין לעלות על מכשיר הריצה כאשר הוא בטיפול.
- וודא את שלמות המכשיר ותקינותו בתחילת וסיום כל טיפול אחזקה.

מרכז ומתיחת רצועת ריצה



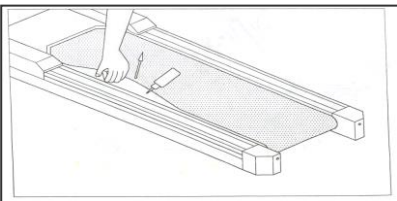
- במידה ובמהלך האימוץ רצועת הריצה סוטה מן המרכז ימינה או שמאלה עליך למרכז מחדש את הרצועה ולייצבה.
- פעולה זאת מתבצעת בשני שלבים, הראשון הוא החזרתה למרכז והשני הוא ייצובה - כך שלא תסטה שוב.
- קרא את ההוראות במלואן וודא שאכן כל השלבים ברורים לפני תחילת הטיפול ברצועה.

1. הדלק את המסלול במהירות 4 עד 5 קמ"ש
2. בחלק האחורי של המסלול ממוקם בכל צד בורג השולט על מתיחת הרצועה. בעזרת מפתח "הלך" סובב את הבורג הנמצא בצד אליו נוטה הרצועה כעת רבע סיבוב ימינה.
3. הבט על השינוי במיקום המסילה והמתן לחזרתה למרכז. באם הרצועה לא חזרה למרכז בתוך כ-20 שניות, חזור שוב על אותן הפעולות.
4. לאחר שרצועת הריצה ממוקמת במרכז יש לייצב אותה במיקום זה ע"י מתיחתה.

מתיחת רצועת הריצה

5. יש להפעיל את המכשיר על מהירות 5 קמ"ש ולהכניס את מפתח ה-"אלן" בצדו הימני אחורי של המסלול לסובב חצי סיבוב ימינה. מיד לאחר מכן יש להעביר אותו לצד השני (השמאלי) ולסובב גם שם חצי סיבוב ימינה. יש להמתין שוב כ-20 שניות ולהתחיל אימון. במידה והרצועה עדיין מחליקה או "מנגמגמת" יש לחזור על הפעולה אך הפעם יש למתוח עוד רבע סיבוב בכל צד בכיוון השעון (ימינה).

שימון רצועת ריצה



- חובה לרסס ספריי סיליקון בין רצועת מסילת הריצה למשטח כמתואר בציור.
- תדירות השימוש:** מומלץ לרסס בסיליקון כל 10 שעות של שימוש או לחילופין פעם ב-3 שבועות. יש לזרוק את הבקבוקון שמגיע עם המכשיר יש להשתמש בספריי בלבד.
- מומלץ ספריי מסוג MOLYKOTE.

