



הוראות הפעלה

מסלול ריצה - Challenger AC VO2



הוראות בטיחות

- 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.



תיאור לוח מקשים

שם הלחצן

- Weight
- Level
- Age
- Time
- /+
- Enter

פרוט

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

מקשי קיצור דרך.

שינוי מהירות (מימין) 1- 10 מהירות בנגיעה אחת למהירות הרצויה

שינוי שיפוע (משמאל) 2-12	מאפשרים שינוי השיפוע בנגיעה
Incline ▲ ▼	שינוי השיפוע
Speed +/-	שינוי מהירות
STOP RESET	לחיצה קצרה – עצירה, לחיצה ממושכת – איפוס
QUICK START	הנתונים
	התחלת תנועה

במרכז הלוח נמצא מפסק ביטחון לעצירת חירום, כאשר המפסק מנותק המסך מציג (---), 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 +/- (23-130 ק"ג) לאישור לחץ Enter.
הפעלה מהירה – לחץ Start המכשיר יפעל עם הנתונים האחרונים

תוכנית אימון

בחר תוכנית אימון בעזרת מקשי התוכניות (מתוך 8 תוכניות קבועות או 5 תוכניות הניתנות לתכנות)

P1 תוכנית ידנית

P2 תוכנית 9 חורים (גולף) מבוססת על 3.5 ק"מ ללא חימום ושחרור.

בחר רמה בעזרת +/- (L1-L10) לחץ Enter לאישור.
 בחר זמן בעזרת +/- (20-99 דקות) לחץ Enter לאישור ותחילת האימון.
 Start המסילה תחל לנועה לאחר 3 שניות.

חימום ושחרור

האימון מחולק ל-30 מקטעים. 3 הראשונים לחימום, 3 האחרונים לשחרור. במהלך החימום המהירות עולה באופן הדרגתי.

תכניות אישיות

בחר תוכנית לעריכה 5-1

קבע זמן בעזרת +/- (20-99 דקות) 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)

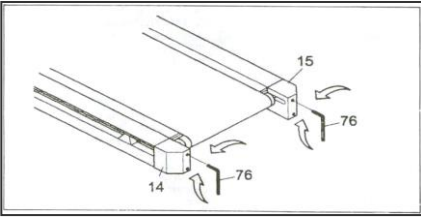
בחר דופק רצוי

קבע זמן בעזרת +/- (20-99 דקות) Enter לאישור ותחילת האימון.

טיפול ברצועת 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 האימון 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 "הלן" סובב את הבורג הנמצא בצד אליו נוטה הרצועה כעת רבע סיבוב ימינה.

3. הבט על השינוי במיקום המסילה והמתן לחזרתה למרכז.

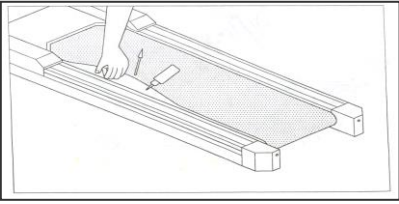
באם הרצועה לא חזרה למרכז בתוך כ-20 שניות, חזור שוב על אותן הפעולות.

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 "מגמגמת" 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.