

**מסלול ריצה דגם MAX 490 מבית VO2
הוראות הפעלה**

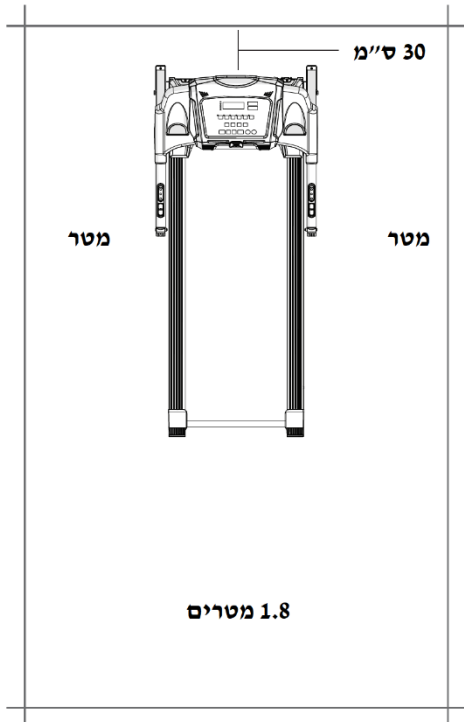


VO₂

זהירות! אין להתחיל בתוכנית אימונים לפני התייעצות עם רופא תחילה. מדריך זה אינו מחליף ייעוץ רפואי.

1. יש לקרוא בעיון את הוראות ההפעלה לפני השימוש במכשיר.
2. מכשיר כושר זה מיועד לשימוש עד משקל מירבי מתאמן/נת מירבי עד 130 ק"ג.
3. באחריות בעלי המכשיר לוודא שכל המשתמשים במסלול הריצה מכירים את כל האזהרות ואמצעי הזהירות.
4. מכשיר כושר זה מיועד לשימוש ביתי בלבד ואינו מתאים לשימוש מסחרי ו/או מוסדי מכל סוג שהוא.
5. יש לשמור את מסלול הריצה בבית, הרחק מלחות ואבק, אין למקם את מסלול הריצה בחניה סגורה, מחוץ לבית או ליד מים.
6. יש להרחיק חיות מחמד וילדים ממסלול הריצה בכל עת.
7. אין להפעיל את המסלול הריצה תוך כדי עמידה על רצועת הריצה.
8. יש לאחוז בידיות האחיזה בזמן השימוש במסלול הריצה.
9. מסלול הריצה יכול להגיע למהירויות גבוהות. יש להימנע מקפיצות מהירות פתאומיות. כווננו את המהירות בצעדים קטנים.
10. יש לבדוק ולחזק על בסיס קבוע את כל חלקי מסלול הריצה. יש להרחיק ידיים מחלקים נעים.
11. בזמן קיפול או הזזת מסלול הריצה, יש לוודא שמנעול הבטיחות נמצא במקומו. פנו להוראות הקיפול במדריך זה להנחיות שימוש במנעול הבטיחות.
12. יש לנתק את המכשיר מהחשמל לפני ביצוע פעולות תחזוקה וכיוון המתוארות במדריך זה. אין להסיר את כיסוי המנוע אלא אם כן הונחיתם לעשות כן על ידי איש שירות מוסמך. טיפול במכשיר מעבר להליכים המתוארים במדריך זה צריך להיות מבוצע רק על ידי טכנאי מוסמך.
13. למניעת התחשמלות, יש להרחיק את כל החלקים החשמליים, כגון המנוע וכבל החשמל, הרחק ממים או מנוזלים אחרים. אין להניח דבר על ידיות האחיזה, קונסולת המחשב או רצועת הריצה. אין למקם נוזלים על חלקים כלשהם של המכשיר.
14. יש להכניס את מפתח הבטיחות ולחבר את התפס לבגדים שלכם במותניים לפני תחילת האימון. אם תיתקלו בבעיה ותצטרכו לעצור את המנוע במהירות, פשוט משכו את הכבל לניתוק מפתח הבטיחות מהקונסולה. להמשך פעולה, הכניסו מחדש את מפתח הבטיחות לקונסולה.
15. הוציאו את מפתח הבטיחות ואחסנו אותו במקום בטוח אם מסלול הריצה אינו בשימוש. הרחיקו את מפתח הבטיחות מילדים.
16. יש ללבוש בגדי אימון ולנעול נעליים מתאימות לאימון. אין ללבוש ביגוד רפוי או נעליים עם סוליות עור או עקבים. הקפידו לאסוף שיער ארוך.
17. יש להרחיק בגדים רפויים ומגבות ממשטחים נעים. הרצועה לא תעצור מיד אם חפץ ילכד בגלגלת או ברצועה. במקרה שחפץ נלכד בהם, כבו מיד את המכשיר.
18. יש להיזהר בזמן עליה או ירידה ממסלול הריצה. השתמשו בידיות האחיזה כשניתן. עלו על משטח הריצה רק כשהמסלול נע במהירות נמוכה מאוד. אין לרדת ממסלול הריצה כשהרצועה נעה.
19. כדי לרדת ממשטח הריצה או לעלות עליו, עמדו בפיסוק מעל למשטח הריצה באמצעות עמידה על משטחי הפלסטיק בכל צד של הרצועה. השתמשו בשיטה זו לפני הפעלת החגורה (כדי להתחיל את האימון) ואחרי שהיא עצרה (בסוף האימון).
20. אין לנסות להסתובב בזמן שאתם על מסלול הריצה והרצועה פועלת. יש להקפיד שהראש והגוף פונים קדימה בכל עת.
21. אין להפעיל את מסלול הריצה כשמישהו עומד על משטח הריצה.

22. אין לנדנד את מסלול הריצה, לעמוד על ידיות האחיזה או על קונסולת המחשב.
23. יש להיזהר שלא להתאמץ יתר על המידה בזמן האימון. עצרו את האימון מיד במקרה של תחושת כאב או חוסר נחות. התייעצו מיד עם רופא.
24. אין לבצע שינויים או לטפל באופן כלשהו במכשיר בעצמכם מלבד כפי שמתואר בהוראות ההרכבה והתחזוקה שבמדריך זה.
25. יש לשמן את המסלול בהתאם להוראות היצרן.
26. אנרגיים ספורט לא תישא באחריות לנזק לרכוש ו/או פגיעה בכל מקרה של שימוש במכשיר כושר זה באופן שאינו תואם את הוראות השימוש המסופקות עם המכשיר.



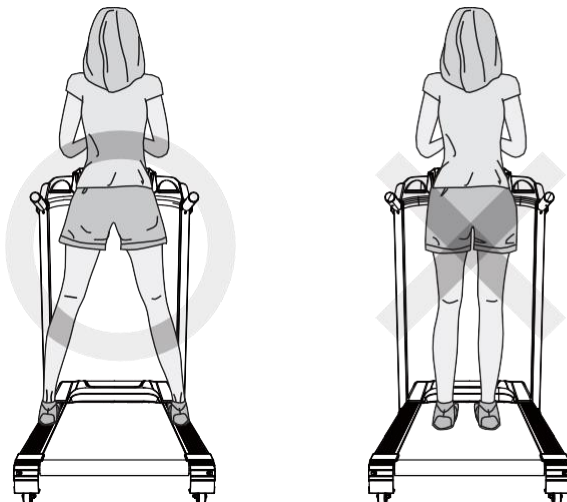
לפני תחילת השימוש

מיקום מסלול הריצה

יש למקם את מסלול הריצה על משטח מאוזן. יש להשאיר מרווח של 1.8 מטרים מאחורי מסלול הריצה, של מטר מכל צד ושל 30 ס"מ בחזית לצורך קיפול המסלול ועבור כבל החשמל. אין למקם את מסלול הריצה במקום שבו ייחסמו חלק מפתחי האוורור שלו. אין למקם את מסלול הריצה בחניה סגורה, ליד מים או מחוץ לבית.

אין לעמוד על רצועת הריצה

אין לעמוד על הרצועה

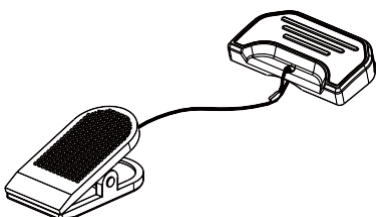


אזהרה !!

כשאתם מתכוונים לשימוש במסלול הריצה, אל תעמדו על הרצועה. מקמו את הרגליים על הפסים הצדדיים לפני שתפעילו את מסלול הריצה. התחילו בהליכה על הרצועה רק אחרי שהרצועה החלה לזוז. אל תפעילו את המסלול במהירות ריצה גבוהה, ואל תנסו לקפוץ עליו!

מפתח בטיחות

מסלול הריצה לא יפעל אלא אם כן מפתח הבטיחות מוכנס לחור המנעול המתאים. חברו את הקצה עם התפס לבגד שלכם. מפתח בטיחות זה



מפסיק את אספקת החשמל למסלול הריצה אם אתם עומדים ליפול. בדקו את תקינות פעולת מפתח הבטיחות בכל שבועיים.

שימוש נכון

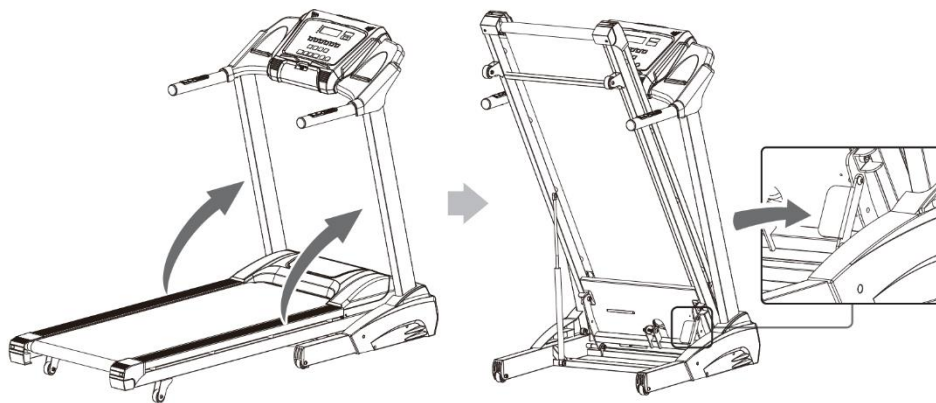
מסלול הריצה מסוגל להגיע למהירויות גבוהות. יש להפעילו במהירות נמוכה, ולכוון את המהירות בצעדים קטנים, עד להגעה למהירות גבוהה. אין להשאיר את מסלול הריצה ללא השגחה בזמן פעולתו. כשהמסלול לא בשימוש, יש להוציא ממנו את מפתח הבטיחות, לסגור את מתג ההפעלה/כיבוי, ולנתק את המכשיר מהחשמל. יש להקפיד ולפעול בהתאם לזמני התחזוקה. הקפידו על גוף וראש מופנים כלפי מטה. אין לנסות להסתובב או להביט לאחור בזמן פעולת מסלול הריצה. יש לעצור מיד את האימון במקרה של תחושת כאב, חולשה, סחרחורת או קוצר נשימה.

אזהרה!! אין להפעיל את מסלול הריצה אם כבל החשמל או התקע ניזוקו. אם מסלול הריצה לא פועל כשורה, אין להשתמש בו.

קיפול

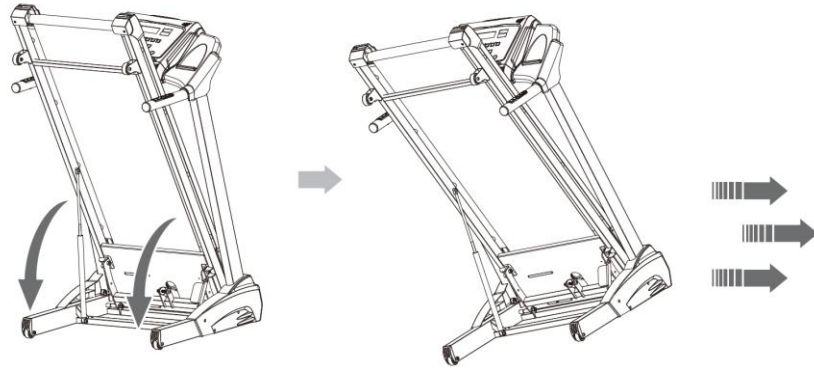
אחזו היטב בקצה האחורי של מסלול הריצה. הרימו בזהירות את קצה משטח הריצה למצב אנכי, והשתמשו בפין כדי לנעול את המשטח במקומו. וודאו שהמשטח מחובר היטב למקומו לפני שתעזבו אותו.

לפתיחת מסלול הריצה יש לדחוף את משטח הריצה מעט קדימה, לשחרר את ידית השחרור/ללחוץ על המנוף, ולאפשר למשטח הריצה לרדת באיטיות למטה. אחזו היטב בקצה האחורי של מסלול הריצה. שחררו בעדינות את פין נעילת המשטח והורידו בזהירות את המשטח לקרקע.



הזזת מסלול הריצה

למסלול הריצה זוג גלגלים המובנים למסגרת הבסיס. להזזת המסלול, וודאו שהמסלול מקופל ומחובר היטב. לאחר מכן אחזו היטב בקונסולה, הטו את מסלול הריצה לאחור והסיעו אותו.



אזהרה!

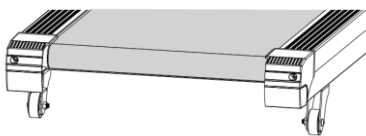
מסלול הריצה כבד מאוד. הזהרו ובקשו עזרה במידת הצורך בזמן הזזת המסלול. אין לנסות להזיז או לשנע מסלול ריצה אלא אם כן הוא במצב אנכי ומקופל כשתפס הנעילה מחובר היטב. אחרת הדבר עלול לגרום לפציעה.

מתח חגורת הריצה

חגורת הריצה כוונה כנדרש במפעל לפני המשלוח. לעיתים החגורה עשויה לצאת ממרכז בזמן המשלוח.

זהירות!

בזמן הרכבת מסלול הריצה יש אזורים מסוימים להם יש לשים לב במיוחד. חשוב לפעול בהתאם להנחיות ההרכבה כדי לוודא שכל החלקים מחוברים היטב. אי הקפדה על הנחיות ההרכבה עלול להוביל לחלקים במסגרת מסלול הריצה שאינם מחוזקים ושיגרמו לרעשים מרגיזים. עמוד הקונסולה אמור להיות יציב ללא תנועה מצד לצד, ומכלול הקונסולה וידיות האחיזה אינם אמורים להיות מסוגלים לנוע אחורה או קדימה. אם יש חופש באזורים אלו, המסלול לא הורכב כנדרש. למניעת נזק למסלול הריצה, יש לעבור על הוראות ההרכבה ולבצע פעולות תיקון במידת הצורך.



מרכז רצועת הריצה

לפני הפעלת מסלול הריצה, כדי להבטיח פעולה חלקה שלו יש לוודא שהרצועה ממורכזת ונשארת ממורכזת.

אזהרה!

אין להפעיל את הרצועה במהירות גבוהה מ-1.3 קמ"ש בזמן מרכז הרצועה. יש להרחיק אצבעות, שיער ובגדים מהרצועה בכל עת.

אם רצועת הריצה נוטה יותר מדי ימינה

כשמסלול הריצה פועל במהירות של 1.3 קמ"ש, סובבו את בורג הכיוון הימני עם כיוון השעון רבע סיבוב (באמצעות מפתח האלן שהגיע עם הערכה). בדקו אם הרצועה ממורכזת. אפשרו לרצועה לנוע סיבוב מלא כדי לראות אם יש צורך בכיוון נוסף. חזרו על ההליך במידת הצורך, עד שהרצועה נשארת ממורכזת בזמן השימוש.

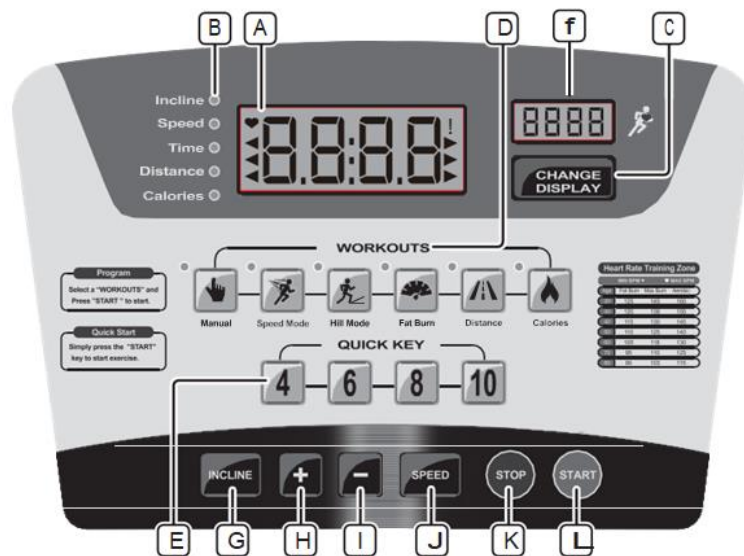
אם רצועת הריצה נוטה יותר מדי שמאלה

כשמסלול הריצה פועל במהירות של 1.3 קמ"ש, סובבו את בורג הכיוון הימני נגד כיוון השעון רבע סיבוב (באמצעות מפתח האלן שהגיע עם הערכה). בדקו אם הרצועה ממורכזת. אפשרו לרצועה לנוע סיבוב מלא כדי לראות אם יש צורך בכיוון נוסף. חזרו על ההליך במידת הצורך, עד שהרצועה נשארת ממורכזת בזמן השימוש.

אזהרה!! בורגי המתח הימני והשמאלי נמצאים בחלק האחורי של מסלול הריצה. אין לחזק יותר מדי את הגלגלות הדבר עלול לגרום לתקלה מוקדמת של מסבי הגלגלת!

הפעלת מסלול הריצה

הערה: בעת הוצאת המוצר מאריזתו, יתכן ויותקן עליו פלסטיק שקוף ודק המגן על פני הקונסולה. יש להסירו.



- A. צג: מהירות, זמן, מרחק, שיפוע וקלוריות.
- B. אורות ציין: מצביעים על הנתון המוצג.
- C. לחצן מצב תצוגה: לחצו על לחצן זה כדי לשנות את אורות הציין והתצוגה.
- D. לחצני אימון: השתמשו כדי לבחור בתכונת הדרושה.
- E. לחצני כיוון מהיר של השיפוע/המהירות: שינוי השיפוע או המהירות במהירות.
- F. תצוגת דופק: מראה את קצב הלב.
- G. לחצו כדי להגדיר את השיפוע: השתמשו לאישור השיפוע הנבחר. לחצו לפני בחירת השיפוע.
- H. לחצן העלאה: משמש להעלאת המהירות, זמן, מרחק, שיפוע וקלוריות.
- I. לחצן הורדה: משמש להפחתת המהירות, זמן, מרחק, שיפוע וקלוריות.
- J. לחצן הגדרת מהירות: משמש לאישור מהירות נבחרת. לחצו לפני בחירה במהירות.
- K. עצור: לחצו כדי להשהות את האימון. לחצו פעם נוספת לאתחול מסלול הריצה.
- L. הפעלה: לחצו כדי להתחיל אימון או להפעיל את התוכנית שבחרתם.

תצוגה/אורות ציין

- Incline: מציג את רמת השיפוע של משטח ההליכה/ריצה.
- Speed: בקמ"ש. מציין את מהירות תנועת משטח ההליכה או ריצה.

Time : בדקות: שניות. מציג את הזמן שנותר או משך האימון עד כה.
 Distance : בקילומטרים. מציין את המרחק שעברתם בזמן האימון.
 Pulse : בפעימות לדקה. משמש לניטור קצב הלב. מוצג כשהידיים נוגעות בחיישני מד הדופק
 שבידיות האחיזה.

הפעלת מסלול הריצה אימונים זמינים

תוכנית ידנית (P1):



- לחצו על לחצן "Manual". החלון יציג את ערך ברירת המחדל של הזמן. לחצו על "+" או על "-" כדי לכוון את זמן האימון.
- לחצו על לחצן "START" כדי להתחיל באימון אחרי ספירה לאחור של שלוש שניות. לחצו על "+" או על "-" כדי לכוון את המהירות והשיפוע במהלך האימון.

תוכנית מהירות (P2) – המהירות נשלטת על ידי המחשב, השיפוע נשלט על ידי המשתמש.



- לחצו על לחצן "Speed Mode". החלון יציג את הרמה. לחצו על "+" או "-" כדי לעבור בין רמות L1 עד L3.
- לחצו על לחצן "START" כדי להתחיל באימון אחרי ספירה לאחור של שלוש שניות. לחצו על "+" או על "-" כדי לכוון את המהירות והשיפוע במהלך האימון.

פרופיל תוכנית מצב מהירות

פרופיל תוכנית מצב מהירות																				זמן		
חימום																		מקטע		מהירות (קמ"ש)		
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60		1	רמה
2.4	3.2	4.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	4.8	9.6	4.8	6.4	4.0	3.2	2.4		2	רמה
3.6	4.4	5.2	6.0	9.2	6.2	9.2	6.0	10.8	7.6	10.8	7.6	10.8	6.0	10.8	6.0	7.6	5.2	4.4	3.6		3	רמה
4.8	5.6	6.4	7.2	10.4	7.2	10.4	7.2	12.0	8.8	12.0	8.8	1.2	7.2	12.0	7.2	8.8	6.4	5.6	4.8			

תוכנית עלייה (P3) – השיפוע נשלט על ידי המחשב, המהירות נשלטת על ידי המשתמש.



- לחצו על לחצן "Hill Mode". החלון יציג את הרמה. לחצו על "+" או "-" כדי לעבור בין רמות L1 עד L3.
- לחצו על לחצן "START" כדי להתחיל באימון אחרי ספירה לאחור של שלוש שניות. לחצו על "+" או על "-" כדי לכוון את המהירות והשיפוע במהלך האימון.

פרופיל תוכנית מצב עלייה

פרופיל תוכנית מצב עלייה																				זמן		
חימום																		מקטע		שיפוע		
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60		1	רמה
0	0	1	2	3	4	5	7	9	11	10	9	8	6	4	3	2	1	0	0		2	רמה
1	1	2	3	4	5	6	8	10	12	11	10	9	7	5	4	3	2	1	1		3	רמה
2	2	3	4	5	6	7	9	11	13	12	11	10	8	6	5	4	3	2	2			


תוכנית שריפת שומן (P4) – המהירות והשיפוע נשלטים שניהם על ידי המחשב.



- לחצו על לחצן "Fat Burn". החלון יציג את הרמה. לחצו על "+" או "-" כדי לעבור בין רמות L1 עד L3.
- לחצו על לחצן "START" כדי להתחיל באימון אחרי ספירה לאחור של שלוש שניות. לחצו על "+" או על "-" כדי לכוון את המהירות והשיפוע במהלך האימון.


פרופיל תוכנית שריפת שומן

60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	זמן
קירור		14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	חימום				מקטע	
0	1	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	4	3	3	2	1 רמה	שיפוע (רמה)
3.2	3.2	6.4	6.4	6.4	8.0	6.4	8.0	8.0	8.0	6.4	6.4	8.0	8.0	6.4	6.4	6.4	3.2	3.2	3.2	2 רמה	מהירות (קמ"ש)
1	2	3	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	5	4	4	3	2 רמה	שיפוע (רמה)
4.4	4.4	7.6	7.6	7.6	9.2	7.6	9.2	9.2	9.2	7.6	7.6	9.2	9.2	7.6	7.6	7.6	4.4	4.4	4.4	3 רמה	מהירות (קמ"ש)
0	1	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	4	3	3	2	3 רמה	שיפוע (רמה)
5.6	5.6	8.8	8.8	8.8	10.4	8.8	10.4	10.4	10.4	8.8	8.8	10.4	10.4	8.8	8.8	8.8	5.6	5.6	5.6	3 רמה	מהירות (קמ"ש)

תוכנית מרחק (P5): 

- לחצו על לחצן "Distance". החלון יציג את הרמה. לחצו על "+" או "-" כדי לעבור בין רמות L1 עד L3 ואז לחצו על לחצן START.
- לחצו על לחצן "+" או "-" כדי להגדיר את ערך המרחק האידיאלי.
- לחצו על לחצן "START" כדי להתחיל באימון אחרי ספירה לאחור של שלוש שניות. לחצו על "+" או על "-" כדי לכוון את המהירות והשיפוע במהלך האימון.

פרופיל תוכנית מרחק																					
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	זמן	
קירור		14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	חימום				מקטע	
לפי משתמש																			1 רמה	מהירות (קמ"ש)	
2.4	3.2	4.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	4.8	9.6	4.8	6.4	4.0	3.2	2.4		2 רמה
3.6	4.4	5.2	6.0	9.2	6.0	9.2	6.0	10.8	7.6	10.8	7.6	10.8	6.0	10.8	6.0	7.6	5.2	4.4	3.6		3 רמה

תוכנית קלוריות (P6): 

- לחצו על לחצן "Calories". החלון יציג את הרמה. לחצו על "+" או "-" כדי לעבור בין רמות L1 עד L3 ואז לחצו על לחצן START.
- לחצו על לחצן "+" או "-" כדי להגדיר את ערך שריפת הקלוריות האידיאלי.
- לחצו על לחצן "START" כדי להתחיל באימון אחרי ספירה לאחור של שלוש שניות. לחצו על "+" או על "-" כדי לכוון את המהירות והשיפוע במהלך האימון.

פרופיל תוכנית קלוריות																					
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	זמן	
קירור		14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	חימום				מקטע	
לפי משתמש																			1 רמה	שיפוע (רמה)	
לפי משתמש																				מהירות (קמ"ש)	
0	1	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	4	3	3	2	2 רמה	שיפוע (רמה)
3.2	3.2	6.4	6.4	6.4	8.0	6.4	8.0	8.0	8.0	6.4	6.4	8.0	8.0	6.4	6.4	6.4	3.2	3.2	3.2	3 רמה	מהירות (קמ"ש)
1	2	3	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	5	4	4	3	3 רמה	שיפוע (רמה)
4.4	4.4	7.6	7.6	7.6	9.2	7.6	9.2	9.2	9.2	7.6	7.6	9.2	9.2	7.6	7.6	7.6	4.4	4.4	4.4	3 רמה	מהירות (קמ"ש)

הנחיות הפעלה

תחילת שימוש/בחירת תוכנית

- וודאו שאף חפץ שעלול לפגוע בתנועת מסלול הריצה לא מונח על הרצועה.
- חברו את המכשיר לחשמל והפעילו אותו.
- עמדו על מסילות הצד של מסלול הריצה.

4. חברו את מפתח הבטיחות ואת התפס לבגד שלכם. הכניסו את מפתח הבטיחות אל חור המנעול שבקונסולה.
ניתן לפעיל את האימון בשתי דרכים:
א. הפעלה מהירה

פשוט הפעילו את מסלול הריצה, ואז לחצו על לחצן START כדי להתחיל באימון.
לחצו על לחצן MODE לשינוי תאורת הציין, ולחצו על לחצני "+"/"- לכיוון הערכים בכל שלב של האימון.
ב. בחירת אימון
הפעילו את מסלול הריצה. בחרו באימון ולחצו על לחצן.
לחצו על לחצני "+"/"- לכיוון הערכים ואז לחצו על START כדי להתחיל באימון.

לחצני הפעלה מהירה

לאחר הפעלת תוכנית האימון, ניתן להשתמש בלחצני ההפעלה המהירה לשינוי מהיר של המהירות והשיפוע.

לחצו על לחצני שיפוע/מהירות , ואז שנו את הערכים כרצונכם.

לאתחול הקונסולה לחצו על לחצן STOP פעם אחת להשהיית פעולת המכשיר. לחצו פעמיים כדי לאתחל אותו.

ניקוי בחירה נוכחית לניקוי מסך התוכנית הנוכחית שנבחרה, לחצו על לחצן STOP פעמים.

אזהרה!! יש להיוועץ ברופא לפני תחילת תוכנית אימונים כלשהי.

באיזו תדירות יש להתאמן?

איגוד רופאי הלב האמריקאי ממליץ על שלושה עד ארבעה אימונים בשבוע כדי לשמור על כושר לב-ריאה. אם יש לכם מטרות אחרות, כגון ירידה במשקל, תשיגו את המטרות מהר יותר אם תתאמנו לעיתים קרובות יותר. אנשים רבים מצליחים לשמור על תוכנית אימונים אם הם מגדירים זמן ספציפי ביום לצורך אימון. לא משנה מתי תתאמנו, בבוקר אחרי ארוחת בוקר, בזמן הפסקת הצהריים או בזמן צפייה בחדשות הערב. מה שיותר חשוב הוא שתקבעו זמן המאפשר לכם לשמור על לוח זמנים, וכזה שבו לא יפריעו לכם. כדי להצליח בתוכנית האימון, עליכם לקבוע סדר עדיפויות מתאים בחייכם. לכן החליטו על זמן, הוציאו את היומן וקבעו את זמני האימון לחודש הבא!

מה צריך להיות משכו של כל אימון?

כדי להנות מיתרונות של אימון אירובי, מומלץ להתאמן בין 24 ל-60 דקות בכל אימון. אך יש להתחיל לאט ובהדרגה להעלות את זמני האימון. אם לא התאמתם בשנה האחרונה, ייתכן שיהיה לכם כדאי להתאמן אפילו רק 5 דקות בהתחלה בכל אימון. גופכם יצטרך זמן כדי להסתגל לפעילות החדשה. אם המטרה שלכם היא לרזות, אימונים ארוכים יותר בעצימות נמוכה יותר הם הדרך היעילה ביותר. זמן אימון של 48 דקות מומלץ לתוצאות מיטביות של ירידה במשקל.

מה צריכה להיות מידת הקושי של האימון?

המטרות שתציבו יקבעו גם את דרגת הקושי המומלצת לאימון. אם אתם משתמשים במסלול הריצה כדי להתכונן לריצת 5 ק"מ, כנראה תתאמנו בעצימות גבוהה יותר מאשר אם המטרה שלכם היא כושר כללי. ללא קשר למטרות ארוכות הטווח שלכם, יש להתחיל כל תוכנית אימונים בעצימות נמוכה. אימון אירובי לא צריך להכאיב כדי שיהיה מועיל! יש שתי דרכים למדוד את עצימות האימון. הראשונה היא על ידי ניטור הדופק (באמצעות מדי האחיזה או משדר חזה אלחוטי שנמכר בנפרד), והשנייה היא על ידי הערכת רמת המאמץ הנתפס על ידכם (וזו פעולה פשוטה ממה שנדמה!).

רמת מאמץ נתפס

דרך פשוטה לאמוד את עוצמת האימון היא על ידי הערכת רמת המאמץ הנתפס שלכם. בזמן האימון, אם אתם מתנשפים מדי כדי לשמור על שיחה מבלי לאבד את הנשימה, אתם מתאמים קשה מדי. כלל אצבע טוב הוא להתאמן עד לנקודת שבה אתם מרגישים התרוממות רוח, ולא תשישות. אם אינכם יכולים להסדיר את הנשימה, הגיע הזמן להאט. יש להיות מודעים לסימני אזהרה אלו לתשישות.


דופק

מד הדופק האינטגרלי של המכשיר אינו מכשיר רפואי. אין להסתמך על מדידת הדופק כמדידה רפואית. המכשיר עלול להציג סטייה בשיעור של עד 15%. מקמו את כף היד ישירות על מדי הדופק שבידית האחיזה. על שתי הידיים לתפוס בידיות האחיזה כדי שהדופק שלכם ימדד. נדרשות 5 פעימות לב רציפות (15-20 שניות) כדי שהדופק ייקלט במערכת. בזמן אחיזה במדי הדופק, אין לאחוז אותם חזק מדי. אחיזה במדי הדופק חזק מדי תעלה את לחץ הדם שלכם. שמרו על אחיזה רפוייה ומקיפה. ייתכן שתתקבל קריאת דופק לא יציבה אם תחזיקו את מד הדופק לאורך זמן. הקפידו לנקות את מדי הדופק כדי להבטיח מגע יציב בהם.

דופק מטרה

אזור דופק המטרה מראה לכם את מספר הפעימות בדקה של הלב הנדרש כדי להשיג את מטרת האימון. הוא ייצג אחוז ממספר הפעימות המרבי שליבכם יכול לפעום בדקה. אזור מטרה ישתנה עבור כל אדם, בהתאם לגיל, רמת כושר נוכחית ומטרות כושר אישיות. איגוד רופאי הלב האמריקאי ממליץ על אימון באזור דופק מטרה שבין 60% לבין 75% מהדופק המרבי שלכם. מתחילים ירצו להתאמן בטווח דופק של 60%, בזמן שמתאמים מנוסים יותר ירצו להתאמן בטווח של 70-75%.

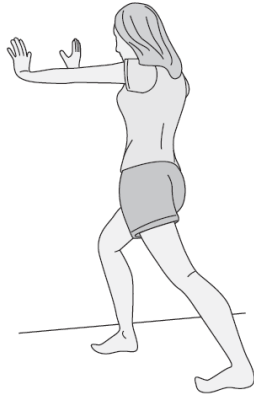
אזור דופק אימון

 פעימות לדקה	170																גבוה	
	150	166																עליון
	120	146	162															תחתון
		117	143	157														
			114	139	153													
				111	135	149												
					108	131	145											
						105	128	140										
							102	124	136									
								99	120	132								
									96	116								
									93									
גיל	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65								

אזור קצב לב מטרה: 220-הגיל = דופק מקסימלי

מתיחות

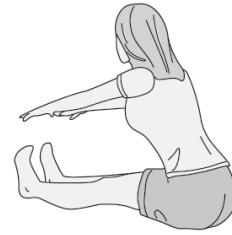
לפני השימוש במכשיר, מומלץ להקדיש מספר דקות לכמה מתיחות עדינות. מתיחות לפני האימון ישפרו את הגמישות ויקטינו את הסכנה לפציעות עקב אימון. בצעו את המתיחות בעדינות ובתנועות איטיות. אין למתוח עד לנקודת כאב. יש להקפיד שלא לקפוץ בזמן ביצוע המתיחות.



מתחת שוק בעמידה



מתחת ארבע ראשי בעמידה



מתחת מיתר הברך והגב התחתון בישיבה

תחזוקה ניקוי

למניעת היווצרות חלודה יש להתאמן עם מגבת למניעת טפטוף זיעה על חלקי מתכת של המכשירים. בגמר האימון יש לנגב את המכשיר. ניקוי יסודי יאריך את חיי מסלול הריצה. בצעו ניקוי סדיר של המכשיר. הקפידו לנקות את רצועת הריצה. כך תפחיתו הצטברות אבק על רצועת הריצה. הקפידו להתאמן בנעליים נקיות למניעת העלאת לכלוך קשה שיפגע ברצועת הריצה ובמסלול. השתמשו במגבת רטובה עם מעט סבון לניקוי משטח רצועת הריצה. הקפידו שלא לאפשר למים להיכנס לחלקים החשמליים ואל מתחת לרצועת הריצה.

אזהרה!

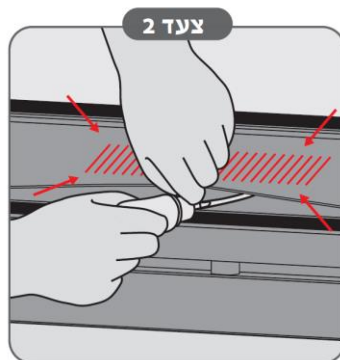
לפני פתיחת כיסוי המנוע יש להקפיד לנתק את המכשיר מהחשמל. השתמשו בשואב אבק לניקוי המכשיר לפחות פעם בשנה.

רצועת הריצה ושמן הסיכה למסלול הריצה

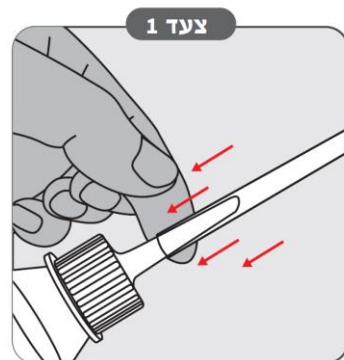
מסלול ריצה זה שומן מראש בין רצועת הריצה ומשטח הריצה. החיכוך הנוצר בניהם משפיע ישירות על חיי מסלול הריצה. לכן יש לבצע פעולות תחזוקה אלו באופן סדיר. למסלול תזכורת לביצוע שימון. יש לפעול בהתאם להנחיות הבאות כדי לשמן את המסלול.



צעד 3
השלימו את פעולת הסיכה. כעת ניתן להמשיך להנות ממסלול הריצה.



צעד 2
הרימו את חגורת הריצה. הכניסו את הקשית ומרחו שמן סיכה על האזור המיועד.



צעד 1
פתחו את בקבוק השמן. חברו קשית לפיה.

בדקו את לוח הזמנים בנוגע לתדירות השימון המומלצת:

שימוש קל (פחות מ-3 שעות שימוש בשבוע)	פעם בשישה חודשים
משתמש בינוני (3-5 שעות בשבוע)	פעם בשלושה חודשים
משתמש כבד (מעל 5 שעות שימוש בשבוע)	פעם בחודש

פתרון בעיות

קוד שגיאה	הודעת שגיאה	בעיה	פתרון
1E	אין אות או משוב לא תקין	חיישן מהירות מנותק	בדקו את חיבור חיישן המהירות
		מיקום לא נכון של חיישן המהירות	בדקו את מיקום חיישן המהירות
		חיישן מהירות תקול	החליפו את חיישן המהירות
		חוט קונסולה תחתון משוחרר	בדקו את חוט הקונסולה התחתון
		מנוע מנותק או תקול	בדקו את המנוע או החליפו מנוע
		בקר תקול	החליפו לבקר חדש
3E	הגנת עומס יתר	זרם גבוה מדי לאורך זמן	1. בצעו את פעולות השימון של מסלול הריצה. 2. בדקו שרצועת הריצה לא בלוייה. אם כן, החליפו רצועת ריצה. 3. הפעילו מחדש את מסלול הריצה.
		זרם מצטבר גבוה	
		הגנת זרם גבוה	
8E	מפתח ההפעלה תקוע	מפתח הממברנה תקוע	החליפו למפתח חדש.

תעודת אחריות

1. האחריות

כנגד הצגת תעודת אחריות הכוללת את מועד מסירת הטובין לצרכן, תהא אנרגיים בע"מ (להלן: "החברה") אחראית לליקויים במכשיר (להלן "המכשיר") אשר על פי דעתה של החברה ובכפוף לחובתה על פי דין, נגרמו על אף שימוש רגיל, נכון וסביר במכשיר זאת אך ורק בהתאם למפורט בתעודה זו.

2. תקופת האחריות

תקופת האחריות תחל במועד קבלת המכשיר ע"י הצרכן ותסתיים בתום שנה מיום מסירת המכשיר לצרכן ובכפוף לחובת החברה הקבועה בדין.

3. הגבלת האחריות

- אחריות החברה על פי כתב האחריות לא תחול בהתרחש אחד או יותר מהמקרים הבאים:
- במקרה בו בוצעו במכשיר ו/או בכול חלק ממנו תיקונים ו/או תוספות ו/או שינויים ו/או החלפות ע"י גוף ו/או אדם אשר לא הוסמכו לכך בכתב על ידי החברה לרבות החלפה של חלקים ו/או אביזרים ו/או חיבורים כגון כבל הזנת מתח חשמל מהקיר למכשיר ו/או ניכר על פני המכשיר, כי הוא טופל ו/או שונה ע"י גוף או אדם שלא הוסמכו לכך בכתב ע"י החברה.
 - במקרה והליקוי במכשיר נוצר כתוצאה משימוש בניגוד להוראות היצרן ו/או ההוראות כפי שנמסרו ללקוח.
 - במקרה בו ניכר על פני המכשיר כי פרטי המכשיר שונו, נמחקו או הוסרו.
 - במקרה בו הקלקול במכשיר, נגרם עקב כוח עליון שהתרחש במועד מאוחר ממועד מסירת המכשיר לצרכן.
 - במקרים בהם נוצרו במכשיר ליקויים כתוצאה משימוש לא נכון או לא סביר ו/או טיפול ואחזקה שלא בהתאם להוראות החברה ו/או רשלנות ו/או הזנחה, אחזקה לקויה או כל סיבה אחרת קשורה בשימוש בלתי סביר במכשיר.
 - 4. מבלי לגרוע מן האמור, החברה לא תחוב באחריות במקרים הבאים:
 - במקרה של בלאי סביר.
 - במקרה שהמכשיר יוצב ו/או יעשה בו שימוש במקום בו לא קיימת רצפת בטון ו/או בחלל/חדר פתוח (ללא קירות ו/או גג).
 - במקרה של שימוש ו/או חיבור חשמלי שלא בהתאם להוראות יצרן או במקור מתח שאינו מאורק.
 - במקרה של נזקים ו/או שבר ו/או בלאי כלשהו בפלסטיקה ו/או בריפודים לרבות ריפודי מושבים ו/או ריפודי אחיזה.
 - במקרה של חלודה ו/או קורוזיה.

5. בכל מקרה, החברה אינה אחראית לנזקים ישירים ו/או עקיפים שיגרמו לצרכן ו/או לצד ג' כלשהו אלא לתיקון המכשיר בהתאם לתנאי האחריות ובכפוף לדין.

6. עוד מובהר, כי החברה אינה אחראית לנזקים ו/או תיקונים כלשהם הקשורים בתשתיות חשמל ו/או חיווטי חשמל ו/או חיבורי חשמל ו/או חיבורים אחרים כלשהם (כגון חיבורי תשתיות אינטרנט וטלוויזיה) שאינם מהווים לחלק מהמכשיר עצמו ולכבלים המקוריים המחוברים אל המכשיר, כפי שסופקו באריזה המקורית.

7. התיקונים

תיקונים על פי תעודת אחריות זו יבוצעו בבית הלקוח ו/או במשרדי החברה ו/או במעבדות שירות של החברה ו/או מי מטעמה, בהתאם לשיקול דעתה של החברה לפי אופי התיקון וסוג המוצר, ובכפוף להוראות הדין.

במקרה של תיקונים שלא ניתן לבצעם בבית הלקוח מסיבות הקשורות באופי התיקון ו/או בסוג המוצר עצמו, תוביל החברה את המכשיר, על חשבונה, אלא אם כן נגרם הקלקול ו/או הנזק עקב המקרים המנויים בסעיף 3 לעיל.

תיקונים יבוצעו תוך שבוע ימים ממועד הקריאה וזמן ההמתנה ללקוח לא יעלה על שעתיים מהמועד שתואם עימו, הכל בהתאם להוראות הדין לעניין זה.

החברה תהא רשאית לבצע תיקונים ו/או החלפות של המכשיר ו/או חלקיו תוך שימוש בחלפים מקוריים, ובמקרה שלא ניתן יהיה לעשות שימוש בחלקי חילוף מקוריים תעשה החברה שימוש בחלקי חילוף חלופיים לפי שיקול דעתה המקצועי.

רשימת נקודות לאיסוף / תחנות שירות למוצרי אנרג'ים הינה כדלקמן:

עיר	שם לקוח	כתובת
• באר שבע	גידיס	שד טוביהו 36 קניון בש
• הרצליה	אנרג'ים	שד' שבעת הכוכבים 1,
• י"ם	אופני הבירה	בר אילן 39 י"ם
• חיפה	סיטי ספורט	האשלג 22 חיפה (מול קניון לב המפרץ)

8. שירות תיקון לאחר תום תקופת האחריות

- מבלי לגרוע מהאמור לעיל, על המנוע הראשי של המכשיר בלבד, תחול אחריות של 5 שנים מיום מסירת המכשיר לידי הצרכן, ללא תוספת תשלום.
- למען הסר ספק, בגין ביצוע העבודה הכרוכה בתיקון ו/או החלפת המנוע הראשי, רשאית החברה לגבות תשלום.
- קבלת האחריות כאמור בסעיף זה, מותנית בביצוע בדיקה ואבחנה של טכנאי מטעם החברה ובאמצעותו בלבד.
- במקרים מסוימים ובעדכון הצרכן מראש, החלפת המנוע תהיה כרוכה בתיקונים נלווים נוספים ולרבות החלפת רצועה, החלפת משטח והחלפת כרטיס מנוע, והכל בהתאם לאבחנת טכנאי מטעם החברה. בגין ביצוע התיקונים הנלווים, רשאית החברה לגבות תשלום נפרד.
- סירוב הצרכן לביצוע אבחנה ו/או תיקון ו/או החלפה של המנוע על ידי טכנאי מטעם החברה תביא את האחריות בהתאם לסעיף זה לסיומה והחברה תהיה פתורה מכל התחייבות שנתנה בעניין זה.

9. כללי

על תעודת אחריות זו יחולו דיני מדינת ישראל. סמכות השיפוט הבלעדית בכל הנובע ו/או הכרוך בתעודת אחריות זו תהא לבתי המשפט המוסמכים בעיר תל אביב-יפו.