

הוראות הפעלה

מסלול ריצה דגם MAX 550 מבית VO₂



VO₂

הוראות שימוש

מזל טוב על בחירת מסלול הריצה החדש שלכם! לקחתם צעד חשוב לעבר פיתוח ושימור תוכנית אימונים! מסלול הריצה הוא כלי יעיל להפליא להשגת יעדי הכושר האישיים שלכם. שימוש קבוע במסלול ריצה יכול לשפר את איכות חייכם בדרכים רבות. בין אם המטרה שלכם היא לזכות במרוצים או פשוט ליהנות מאורח חיים בריא ועשיר יותר, מסלול הריצה שלנו יכול לעזור לכם להשיג זאת בעזרת מכשיר ברמת המכשירים שבחדרי כושר המיועד לאימונים בבית, עם הארגונומיה והתכונות החדשניות הדרושות כדי להיות חזקים ובריאים יותר מהר מאי פעם.

אמצעי זהירות חשובים

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. מד הדופק האינטגרלי של המכשיר אינו מכשיר רפואי. אין להסתמך על מדידת הדופק כמדידה רפואית. המכשיר עלול להציג סטייה בשיעור של עד 15%.
3. מכשיר כושר זה מיועד לשימוש עד משקל מירבי מתאמן/נת מירבי עד 130 ק"ג.
4. באחריות בעלי המכשיר לוודא שכל המשתמשים במסלול הריצה מכירים את כל האזהרות ואמצעי הזהירות.
5. מכשיר כושר זה מיועד לשימוש ביתי בלבד ואינו מתאים לשימוש מסחרי ו/או מוסדי מכל סוג שהוא.
6. יש לשמור את מסלול הריצה בבית, הרחק מלחות ואבק, אין למקם את מסלול הריצה בחניה סגורה, מחוץ לבית או ליד מים.
7. יש להרחיק חיות מחמד וילדים ממסלול הריצה בכל עת.
8. אין להפעיל את המסלול הריצה תוך כדי עמידה על רצועת הריצה.
9. יש לאחוז בידיות האחיזה בזמן השימוש במסלול הריצה.
10. מסלול הריצה יכול להגיע למהירויות גבוהות. יש להימנע מקפיצות מהירות פתאומיות. **כוונו את**

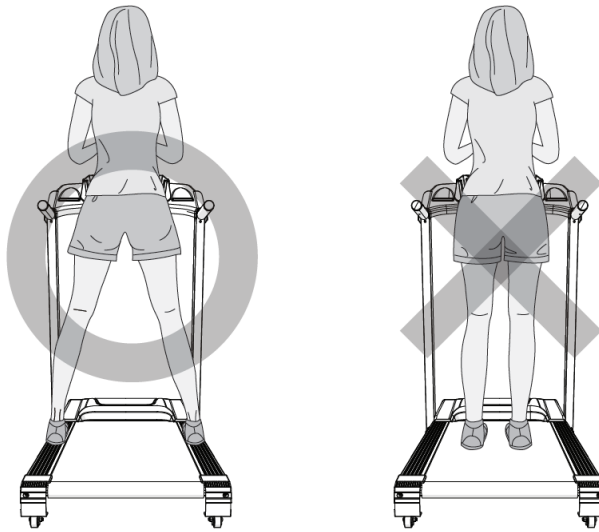
המהירות בצעדים קטנים.

11. יש לבדוק ולחזק על בסיס קבוע את כל חלקי מסלול הריצה. יש להרחיק ידיים מחלקים נעים.
12. בזמן קיפול או הזזת מסלול הריצה, יש לוודא שמנעול הבטיחות נמצא במקומו. פנו להוראות הקיפול במדריך זה להנחיות שימוש שמנעול הבטיחות.
13. 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.
14. למניעת התחשמלות, יש להרחיק את כל החלקים החשמליים, כגון המנוע וכבל החשמל, הרחק ממים או מנוזלים אחרים. אין להניח דבר על ידיית האחיזה, קונסולת המחשב או רצועת הריצה. אין למקם נוזלים על חלקים כלשהם של המכשיר.

15. יש להכניס את מפתח הבטיחות ולחבר את התפס לבגדים שלכם במוותניים 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.
16. הוציאו את מפתח הבטיחות ואחסנו אותו במקום בטוח אם מסלול הריצה אינו בשימוש. הרחיקו את מפתח הבטיחות מילדים.
17. יש ללבוש בגדי אימון ולנעול נעליים מתאימות לאימון. אין ללבוש ביגוד רפוי או נעליים עם סוליות עור או עקבים. הקפידו לאסוף שיער ארוך.
18. 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.
19. יש להיזהר בזמן עליה או ירידה ממסלול הריצה. השתמשו בידיעות האחיזה כשניתן. עלו על משטח הריצה רק כשהמסלול נע במהירות נמוכה מאוד. אין לרדת ממסלול הריצה כשהרצועה נעה.
20. 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).
21. אין לנסות להסתובב בזמן שאתם על מסלול הריצה והרצועה פועלת. יש להקפיד שהראש והגוף פונים קדימה בכל עת.
22. אין להפעיל את מסלול הריצה כשמישהו עומד על משטח הריצה.
23. אין לנדנד את מסלול הריצה, לעמוד על ידיעות האחיזה או על קונסולת המחשב.
24. יש להיזהר שלא להתאמץ יתר על המידה בזמן האימון. עצרו את האימון מיד במקרה של תחושת כאב או חוסר נחות. התייעצו מיד עם רופא.
25. אין לבצע שינויים או לטפל באופן כלשהו במכשיר בעצמכם מלבד כפי שמתואר בהוראות ההרכבה והתחזוקה שבמדריך זה.
26. יש לשמן את המסלול בהתאם להוראות היצרן.
27. למניעת היווצרות חלודה יש להתאמן עם מגבת למניעת טפטוף זיעה על חלקי מתכת של המכשירים. בגמר האימון יש לנגב את המכשיר.
28. אנרג'ים 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 במכשיר

אין לעמוד על רצועת הריצה



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.

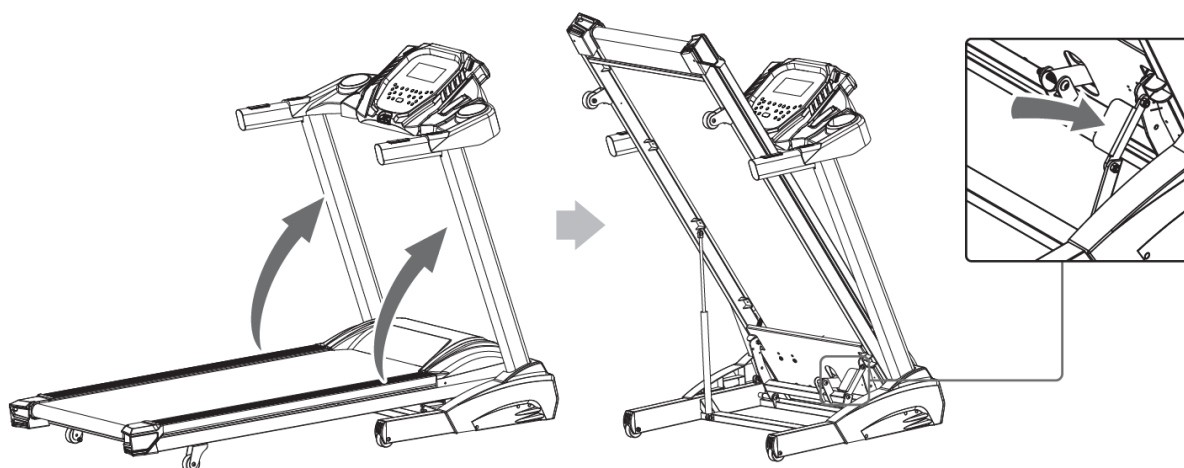
שימוש נכון במכשיר

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 קדימה. 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.

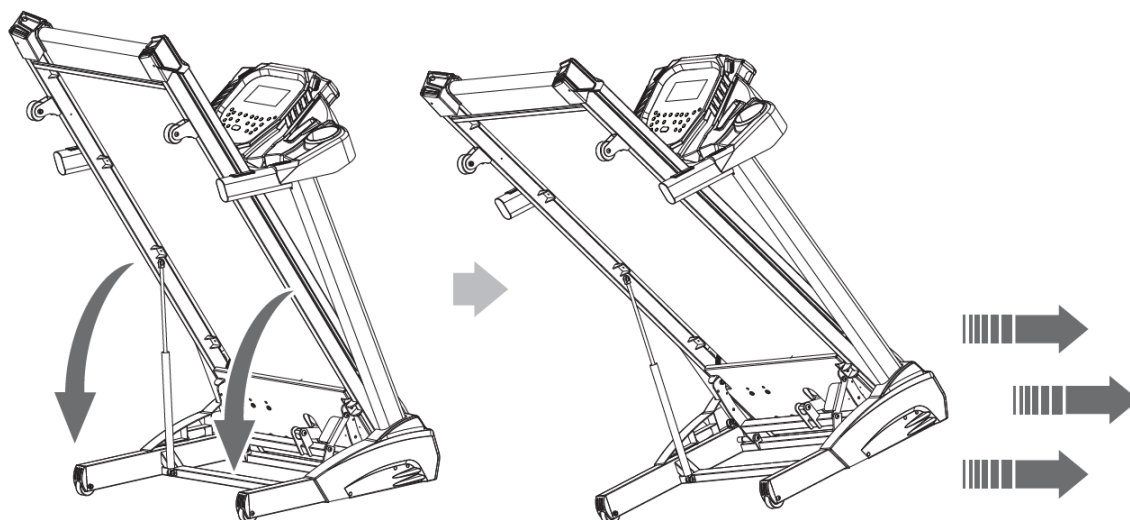
קיפול

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 העילת המשטח והורידו בזהירות את המשטח לקרקע.



הזזת המכשיר

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

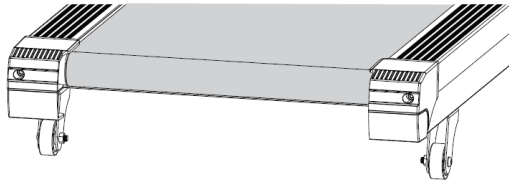


לפני תחילת השימוש

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.

מתיחת חגורת הריצה

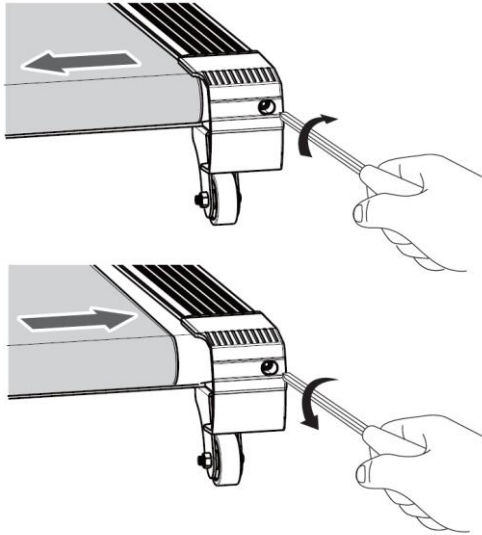
חגורת הריצה כוונה כנדרש במפעל לפני המשלוח. לעיתים החגורה עשויה לצאת ממרכז בזמן המשלוח. **זהירות!!** בזמן הרכבת מסלול הריצה יש אזורים מסוימים להם יש לשים לב במיוחד. חשוב לפעול בהתאם להנחיות ההרכבה כדי לוודא שכל החלקים מחוברים היטב. אי הקפדה על הנחיות ההרכבה עלולה להוביל לחלקים במסגרת מסלול הריצה שאינם מחוזקים ושיגרמו לרעשים מרגיזים. עמוד הקונסולה אמור להיות יציב ללא תנועה מצד לצד, ומכלול הקונסולה וידיעות 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 חגורת 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.

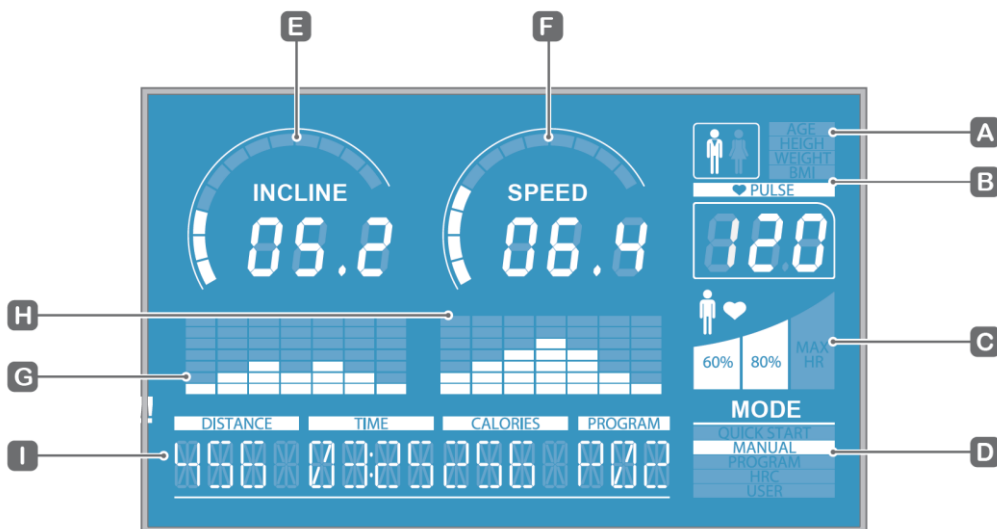
אם רצועת הריצה נוטה יותר מדי שמאלה

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

צג LCD כחול



A מידע אישי

כאן תוכלו להזין נתונים אישיים כגון מין, גיל, גובה, משקל וכו'.
המחשב יעבד ערך BMI אישי עבורכם בהתאם לנתונים שהזנתם.

טיפים כאשר נורית החיווי דולקת, המחשב מוכן לפעולה.

לחצו על מקש "למעלה / למטה" כדי להזין את הנתונים האישיים שלכם ולחצו על מקש "ENTER" לאפשרות הבאה.


B תצוגת דופק

מוצג כפעיימות בדקה. משמש לניטור דופק (מוצג כאשר נוצר מגע יד עם מדי האחיזה).

טיפים כאשר נורית החיווי דולקת, המחשב מציג את ערך הדופק הנוכחי.

C טבלת אזור הדופק

מראה את היחס בין הדופק הנוכחי והדופק המרבי בהתאם למצבכם הגופני.

טיפים כאשר נקלט אות דופק, "  מאיר.

D תצוגת מצב

התחלה מהירה / ידנית (מרחק-מטרה וזמן-מטרה) / תוכנית / HRC / משתמש

טיפים מראה את האפשרות הנוכחית שהופעלה.

E תצוגת שיפוע

מוצג כערך דרגת שיפוע. מציין את שיפוע המסלול.

טיפים מראה את דרגת השיפוע הנוכחית.

F תצוגת מהירות

מוצגת בקמ"ש. מציין את מהירות התנועה שלכם.

טיפים מראה את המהירות הנוכחית.

G תוכנית שיפוע

מראה את תרשים השיפוע הנוכחי של התוכנית המופעלת.

H תוכנית מהירות

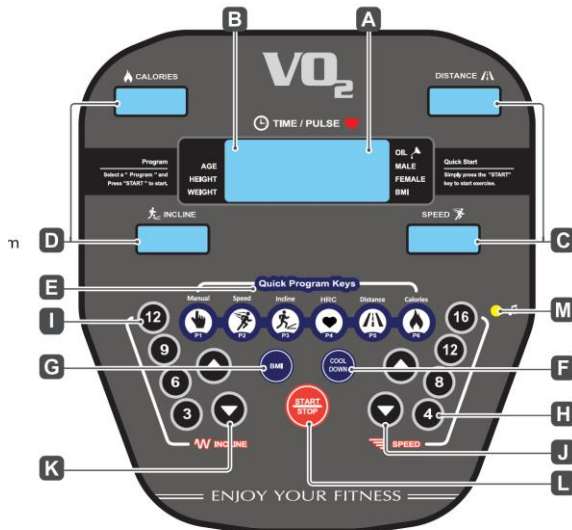
מראה את טבלת המהירות הנוכחית של התוכנית המופעלת.

I נתוני אימון אישיים

ניתן לבדוק מרחק השיא שעברתם ואת המרחק המצטבר, הזמן, הקלוריות והתוכנית.

הפעלת מסלול הריצה

הערה: גיליון הגנה מפלסטיק שקוף ודק מודבק על הקונסולה. יש להסירו.



A תצוגה ראשית

נתונים אישיים (PERSONAL DATA), מדד מאסת גוף (BMI), זמן (TIME) ודופק (PULSE)

B נורית חיווי

מציין איזה נתון מופיע בתצוגה.

C תצוגה להצגת מהירות (SPEED) ומרחק (DISTANCE)

D תצוגה להצגת השיפוע (INCLINE) וקלוריות (CARORIES)

E מקשי בחירת תוכנית מהירה

בחר את התוכנית הדרושה לך.

F קירור

לחצו על מקש זה כדי להיכנס למצב קירור. המערכת תפעיל את מצב הקירור למשך 2 דקות בשיפוע 0 והמהירות תאט עד 0.

G מפתח BMI

לחצו על מקש זה כדי לבדוק את מדד מסת הגוף.

H מקש בחירת מהירות באופן ישיר

לחצו על 4/8/12/16 כדי להגיע למהירות הרצויה באופן ישיר.

I מקש בחירת שיפוע באופן ישיר

לחצו על 3/6/9/12 כדי להגיע לרמת השיפוע הדרושה במהירות.

J לחצן כונון עבור המהירות.

K לחצן כונון שיפוע

L מקש הפעלה/עצירה

במצב המתנה, לחצו כדי להתחיל להתאמן או להפעיל את התוכנית. במצב ריצה, לחצו כדי לעצור את האימון או את התוכנית.

M מחבר לרמקול

חברו מכשיר מוזיקה למסלול ריצה והשמיעו מוסיקה באמצעות רמקול השמע המובנה.



אורות חיווי

גיל (AGE)

גיל המשתמש. לחצו על "מקש הכיוון" כדי לשנות את הערך.

גובה (HEIGHT)

גובה המשתמש. לחצו על "מקש הכיוון" כדי לשנות את הערך.

משקל (WEIGHT)

משקל המשתמש. לחצו על "מקש הכיוון" כדי לשנות את הערך. שמן (OIL)

זכר (MALE)

מין המשתמש. לחצו על "מקש הכיוון" כדי להחליף לנקבה (FEMALE).

נקבה (FEMALE)

מין המשתמש. לחצו על "מקש הכיוון" כדי להחליף לזכר (MALE).

BMI

מציג את מדד מסת הגוף.

אימונים זמינים

ידי (P1):

לחצו על מקש "Manual". התצוגה תראה את זמן ברירת המחדל. לחצו על **מקש הכוונן** כדי לכוון את זמן האימון

לחצו על מקש **הפעלה (START)** כדי להתחיל באימון אחרי ספירה לאחור בת שלוש שניות. לחצו על **מקש הכוונן** להתאמת המהירות והשיפוע במהלך האימון.

הפעלת מסלול הריצה

מהירות (P2) - המהירות נשלטת על ידי מחשב, השיפוע נשלט על ידי המשתמש.

א. לחצו על מקש "SPEED". החלון יציג את הרמה. לחצו על "מקש הכוונן" כדי לבחור את באמת האימון L1 ~ L6.

ב. לחצו על מקש "START" כדי להתחיל את האימון לאחר ספירה לאחור של 3 שניות, לחצו על

"מקש הכוונן" כדי לשנות את המהירות והשיפוע במהלך האימון.

פרופיל תוכנית אינטרוולים של מהירות																					
זמן (שניות)																		מקטע			
חימום																		מהירות (קמ"ש)			
קירור																					
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	רמה 1	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	רמה 2	
3.0	3.8	4.6	5.4	8.6	5.4	8.6	5.4	10.2	7.0	10.2	7.0	10.2	5.4	10.2	5.4	7.0	4.6	3.8	3.0	רמה 3	
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	רמה 4	
4.2	5.0	5.8	6.6	9.8	6.6	9.8	6.6	11.4	8.2	11.4	8.2	11.4	6.6	11.4	6.6	8.2	5.8	5.0	4.2	רמה 5	
4.8	5.6	6.4	7.2	10.4	7.2	10.4	7.2	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	7.2	12.0	7.2	8.8	6.4	5.6	4.8	רמה 6	
5.4	6.2	7.0	7.8	11.0	7.8	11.0	7.8	12.6	9.4	12.6	9.4	12.6	7.8	12.6	7.8	9.4	7.0	6.2	5.4		

שיפוע (P3) - השיפוע נשלט על ידי מחשב, המהירות נשלטת על ידי המשתמש.

א. לחצו על מקש "INCLINE". החלון יציג את הרמה. לחצו על "מקש הכוונון" כדי לבחור את באמת האימון L1 ~ L6.

ב. לחצו על מקש "START" כדי להתחיל את האימון לאחר ספירה לאחור של 3 שניות, לחצו על "מקש הכוונון" כדי לשנות את המהירות והשיפוע במהלך האימון.

פרופיל תוכנית שיפוע																				
זמן (שניות)																			מקטע	
חימום																			רמה	
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	1
קירור																			2	
0	1	2	3	4	4	5	5	6	7	7	6	5	5	4	4	4	3	3	2	1 רמה
1	2	3	4	5	5	6	6	7	8	8	7	6	6	5	5	5	4	4	3	2 רמה
2	3	4	5	6	6	7	7	8	9	9	8	7	7	6	6	6	5	5	4	3 רמה
3	4	5	6	7	7	8	8	9	10	10	9	8	8	7	7	7	6	6	5	4 רמה
4	5	6	7	8	8	9	9	10	11	11	10	9	9	8	8	8	7	7	6	5 רמה
5	6	7	8	9	9	10	10	11	12	12	11	10	10	9	9	9	8	8	7	6 רמה

דופק (P4):

במצב המתנה (המכשיר מופעל ומפתח הבטיחות במקום הנכון), לחצו על מקש HRC כדי להיכנס למצב זה. לחצו על "מקש הכוונון" כדי לשנות את הגיל. לחצו על כפתור START, דופק ברירת המחדל המוצע יחושב על ידי המחשב ויוצג במסך. השתמשו במקש הכוונון לשינוי הערך. לחצו על כפתור START. ולאחר ספירה לאחור של 3 שניות מסלול הריצה יופעל בהתאם לתוכנית. השתמשו במקש SPEED או במקש INCLINE לשינוי המהירות והשיפוע. הזמן ייספר לאחור החל מ- 20 דקות. למען הבטיחות, השתק את המוסיקה כאשר התוכנית פועלת.

פעולה:

(1) חלק ראשון: חימום במשך 3 דקות. עם סיום החימום, יושמעו שלושה צפצופים קצרים.

(2) תרשים הגבלה מקסימלית

29 – 20		39 – 30		49 – 40		59 – 50		80- 60		גיל
קמ"ש	קמ"ש	קמ"ש	קמ"ש	קמ"ש	קמ"ש	קמ"ש	קמ"ש	קמ"ש	קמ"ש	יחידות
7.5	12	6.8	11	6.2	10	5	8	3.1	5	מהירות

(3) המהירות מוחלפת כל 30 שניות אחרי ההפעלה. ניתן לשנות את המהירות או השיפוע בזמן הפעולה.

הפעלת מסלול הריצה

מרחק (P5):

- א. לחצו על מקש "Distance". החלון יציג את הרמה. לחצו על "מקש הכוונון" כדי לבחור את באמת האימון L1 ~ L6 ואז לחצו על **START**.
- ב. לחצו על "מקש כיוונון" כדי להגדיר את ערך המרחק עבורכם.
- ג. לחצו על מקש "START" כדי להתחיל את האימון לאחר ספירה לאחור של 3 שניות, לחצו על "מקש הכיוונון" כדי לשנות את המהירות והשיפוע במהלך האימון.

פרופיל תוכנית מטרת מרחק																																											
זמן																			60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60					
מקטע																			חימום										1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	קירור
לפי משתמש																				רמה 1																							
																				רמה 2																							
																				רמה 3																							
																				רמה 4																							
																				רמה 5																							
																				רמה 6																							

קלוריות (P6):

- א. לחצו על מקש "Calories". החלון יציג את הרמה. לחצו על "מקש הכוונון" כדי לבחור את באמת האימון L1 ~ L6 ואז לחצו על **START**.
- ב. לחצו על "מקש הכיוונון" כדי להגדיר את ערך הקלוריות עבורכם.
- ג. לחצו על מקש "START" כדי להתחיל את האימון לאחר ספירה לאחור של 3 שניות, לחצו על "מקש הכיוונון" כדי לשנות את המהירות והשיפוע במהלך האימון.

פרופיל תוכנית קלוריות																																											
זמן (שניות)																			60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60					
מקטע																			חימום										1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	קירור
בהגדרת משתמש																				רמה 1																							
																				שיפוע (רמה)																							
																				מהירות (קמ"ש)																							
בהגדת משתמש																				רמה 2																							
																				שיפוע (רמה)																							
																				מהירות (קמ"ש)																							
																				רמה 3																							
																				שיפוע (רמה)																							
																				מהירות (קמ"ש)																							
																				רמה 4																							
																				שיפוע (רמה)																							
																				מהירות (קמ"ש)																							
																				רמה 5																							
																				שיפוע (רמה)																							
																				מהירות (קמ"ש)																							
																				רמה 6																							
																				שיפוע (רמה)																							
																				מהירות (קמ"ש)																							
																				רמה 1																							
																				רמה 2																							
																				רמה 3																							
																				רמה 4																							
																				רמה 5																							
																				רמה 6																							

הוראות הפעלה

התחלת העבודה / בחירת תוכנית

1. וודאו שאין על מסלול הריצה חפצים כלשהם העלולים לפגוע בתנועתו.
2. חברו את כבל החשמל לשקע חשמלי והפעילו את מסלול הריצה.
3. עמדו על מסילות הצד של מסלול הריצה.
4. חברו את תפס מפתח הבטיחות לבגד שלכם. לאחר מכן, הכניסו את מפתח הבטיחות לחור המפתח בקונסולה.
5. לרשותכם שתי אפשרויות לתחילת האימון:

א. הפעלה מהירה

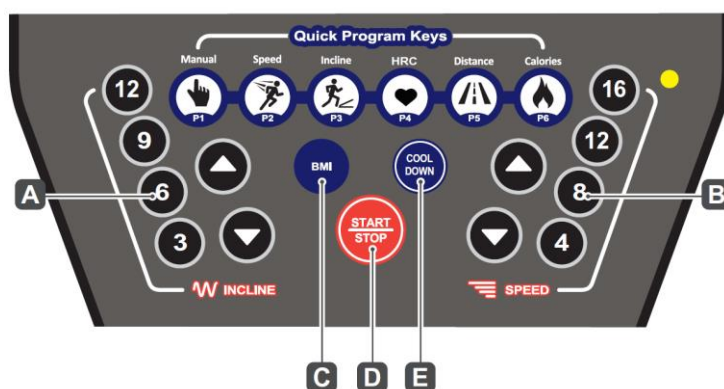
פשוט הפעילו את מסלול הריצה ואז לחצו על מקש **D** "START" כדי להתחיל להתאמן.

ב. בחרו תוכנית אימון רצויה.

הפעילו את מסלול הריצה. בחרו תוכנית באמצעות מקשי הבחירה הישירה בתוכניות.

לחצו כדי לבחור ברמת אימון L1 ~ L6, ואז לחצו על מקש **D** "START" כדי להתחיל בתוכנית.

לחצו על **E** "COOL DOWN" כדי להיכנס למצב שחרור. המערכת תפעיל את מצב השחרור למשך 2 דקות כשהשיפוע יורד לאפס והמהירות מאטה ל-0.



מקשי הפעלה מהירה

לאחר תחילת התוכנית ניתן להשתמש במקשי ההפעלה המהירה לשינוי המהירות והשיפוע באופן ישיר.

לחצו על לחצני **A** כדי להגיע לרמת השיפוע הרצויה באופן ישיר.

לחצו על לחצני **B** כדי להגיע למהירות הרצויה באופן ישיר.

בדיקת BMI

במצב המתנה, לחצו על מקש **C** "BMI" ונורית החיווי תפנה ל- AGE. לחצו כדי לקבוע את הגיל שלכם, ואז לחצו על מקש **C** "START" להגדרת הגובה, המשקל והמין שלכם. לאחר סיום הגדרת הנתונים האישיים, לחצו על **D**. התצוגה הראשית תציג את תוצאת ה- BMI שלכם.

לחצו על **C** לסיום בדיקת ה- BMI.

אזהרה !! התייעצו עם רופא לפני תחילת תוכנית אימונים.

הנחיות להפעלה

טבלת אזורי דופק מטרה

אזור דופק המטרה מציין את קצב הדופק אליו אתם צריכים להגיע כדי להשיג את מטרות האימון הרצויות. דופק זה מוצג כאחוז מהדופק המרבי הממוצע עבור כל אדם, בהתאם לגיל, לרמת הכושר הנוכחית ולמטרות הכושר האישיות. איגוד הלב האמריקני ממליץ להתאמן באזור דופק יעד של בין 60% ל 75% מהדופק המרבי. למתאמן מתחיל מומלץ להתאמן בטווח של 60% ואילו למתאמן מנוסה יותר להתאמן בטווח של 70-75%.

דוגמא

למשמש בן 42 : מצא את הגיל בתחתית התרשים (עיגול ל-40), עקוב אחר עמודת הגיל עד לפס אזור היעד. תוצאות : 60% מדופק מקסימלי = 108 פעימות לדקה, 75% מדופק מקסימלי = 135 פעימות לדקה.

אזור אימון לפי דופק

BPM מינימאלי		BPM מינימאלי	
גיל	שריפת שומן	שריפה מרבית	אירובי
20	125	145	165
30	120	138	155
40	115	130	145
50	110	125	140
60	105	118	130
70	95	110	125
80	90	103	115

תחזוקה

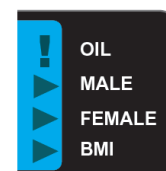
ניקוי

שמירה על ניקיון המכשיר תסייע בהארכת חיי מסלול הריצה. נקו את חלקי המכשיר השונים באופן סדיר. הקפידו לנקות את חגורת הריצה. כך תקטינו את הצטברות האבק הפוגע בתנועת הרצועה. ודאו כי נעלי הספורט שלכם נקיות כדי שלא לכלוך את רצועת הריצה מה שעלול לגרום נזק לה ולמשטח הריצה. השתמשו במגבת ספוגה במי סבון כדי לנקות את משטח חגורת הריצה. אל תתנו למים להיכנס לחלקים האלקטרוניים ומתחת לחגורת הריצה.

אזהרה!! לפני שתפתחו את כיסוי המנוע, הקפידו לנתק את כבל החשמל של מסלול הריצה. יש להשתמש בשואב אבק לניקוי לפחות פעם בשנה.

תזכורת לשימון

לאחר 300 ק"מ של תנועה על ההליכון, התצוגה תראה סימן קריאה (!) מהבהב לאחר לחיצה על מקש העצירה (P STO). יש לפעול בהתאם להנחיות השימון כדי לשמן את מסלול הריצה.





בדיקה/איפוס של התזכורת לשימון

לאחר השלמת שימון המכשיר, הוציאו את מפתח הבטיחות ולחצו על מקש שינוי המהירות הישיר "16". המסך יראה את מד המרחק לקראת השימון הבא. לחצו על "START / STOP" שלוש פעמים ברציפות כדי לאפס את מד המרחק לשימון הבא.

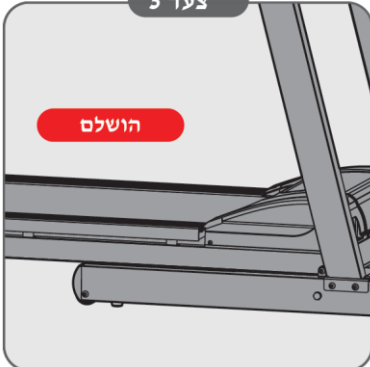
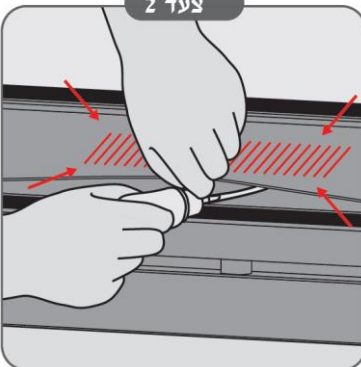
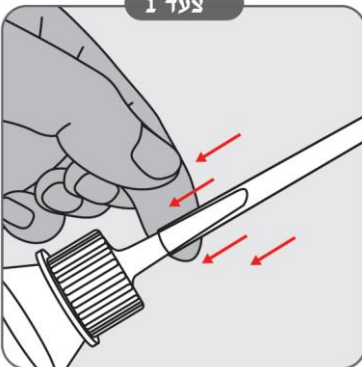
בדיקת המרחק שמסלול הריצה עבר עד כה

הוציאו את מפתח הבטיחות ולחצו על מקש שינוי המהירות הישיר "12". המסך יראה את המרחק המצטבר שעבר מסלול הריצה.

תחזוקה

שימון חגורת הריצה ומסלול הריצה

מסלול ריצה זה שומן מראש באזור שבין רצועת ומשטח הריצה. לחיכוך יש השפעה ישירה על חיי מסלול הריצה. לכן חשוב שתבצעו באופן סדיר תחזוקה שוטפת של המכשיר. למסלול הריצה תזכורת לשימון. יש לפעול בהתאם להנחיות הבאות לצורך שימון המסלול.

<p>צעד 3</p> 	<p>צעד 2</p> 	<p>צעד 1</p> 
<p>השלימו את פעולת השימון. כעת ניתן להמשיך ולהנות ממסלול הריצה.</p>	<p>הרימו את רצועת הריצה. הכניסו את הקשית ומרחו את שמן הסיכה על האזור המיועד.</p>	<p>פתחו וחתכו את פתח בקבוק השמן. חברו את הקשית אל הפיה של הבקבוק.</p>

בדקו את לוח הזמנים המוצע להלן לביצוע תחזוקת השימון:

אחת ל- 6 חודשים	שימוש קל (פחות משלוש שעות שימוש בשבוע)
פעם בשלושה חודשים	שימוש ברמה בינונית (3-5 שעות שימוש בשבוע)
פעם בחודש	שימוש רב (מעל 5 שעות שימוש בשבוע)

פתרון בעיות

פתרון	שגיאה	בעיית הודעות	קוד שגיאה
בדוק את חיבור חיישן המהירות	חיישן המהירות מנותק	אין אות או משוב שגוי	E1
בדוק את מיקום חיישן המהירות	מיקום לא תקין של חיישן המהירות		
החלף את חיישן המהירות	חיישן מהירות מקולקל		
בדוק את חוט הקונסולה התחתון	שחרר את חוט הקונסולה התחתון		
בדוק את המנוע או החלף למנוע חדש	המנוע מנותק או שהמנוע פגום		
החלף לבקר חדש	תקלה בבקר.		
1. בצע את תחזוקת השימון למסלול הריצה	זרם גבוה לאורך זמן	הגנת עומס יתר	E3
2. בדוק שרצועת הריצה לא בלוייה. אם כן, החלף ברצועת ריצה חדשה.	זרם גבוה לאורך זמן	הגנת זרם גבוה	E4
3. הפעל מחדש את מסלול הריצה			
החליפו למפתח ממברנה חדש.	מפתח ממברנה תקוע.	מקש ההפעלה תקוע	E8

תעודת אחריות

1. האחריות

כנגד הגזת 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 שבו 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 חיוטי 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.