



הוראות הפעלה

מסלול ריצה - F-AC



אזהרות

- 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.
- יש לחבר את המכשיר לשקע חשמל רק לאחר הורדת המסוע.
- לפני קיפול המסוע יש לנתקו משקע החשמל.



פרוט

מאפשרים שינוי המהירות בנגיעה אחת למהירות הרצויה
מאפשרים שינוי השיפוע בנגיעה
שינוי השיפוע

שינוי מהירות במדרגות של 0.1 קמ"ש או לשינוי ערך

עצירה

התחלת תנועה

בחירת תוכנית, קביעת זמן האימון. לחיצה ל- 3 שניות מעבר
לתצוגה מתחלפת

לחץ בסיום תוכנית ידנית המסילה תאט באופן הדרגתי

מאפשר למשתמש לאחסן נתונים אישיים לביצוע בדיקת

שומן

תיאור לוח מקשים

שם הלחצן

מקשי קיצור דרך

שינוי מהירות 12- 4

שינוי שיפוע 15- 0

INCLINE ▲ ▼

SPEED ▲ ▼

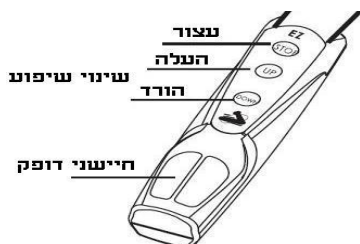
STOP

START

MODE

COOL

BODY FAT



אימון

הדלק את המכשיר. וודא כי מפסק הביטחון במקומו.

הפעלה מהירה - P1 – לחץ START להתחלת האימון

תוכנת לפי יעדים (ספירה לאחור)

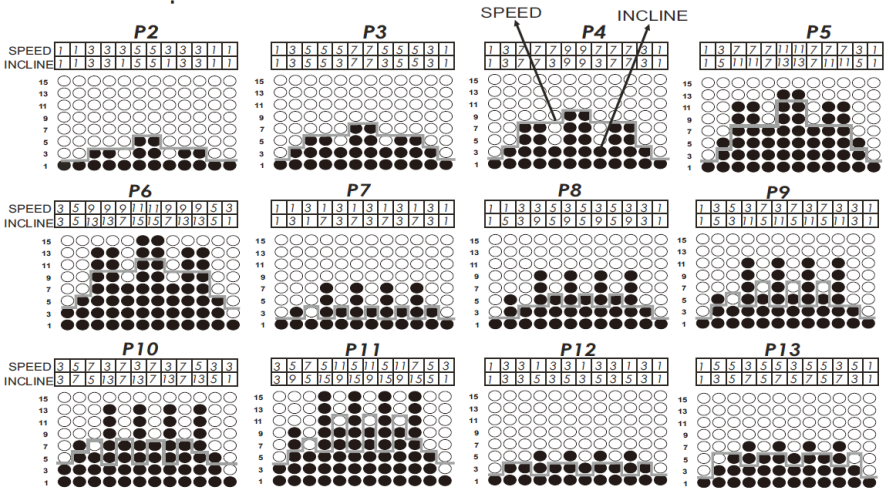
לחץ MODE לכניסה למצב עריכה

לחץ על FAST/SLOW לשינוי זמן האימון

לחץ START להתחלת האימון

P2-P13 תוכנית אימון

לחץ על FAST/SLOW לבחירת תוכנית האימון



לחץ MODE לכניסה למצב עריכת יעדי אימון

לחץ על FAST/SLOW לשינוי זמן האימון

לחץ START להתחלת האימון

במהלך האימון לחץ על FAST/SLOW לשינוי המהירות, UP/DOWN לשינוי

השיפוע.

לחץ STOP לעצירת האימון.

בדיקת שומן

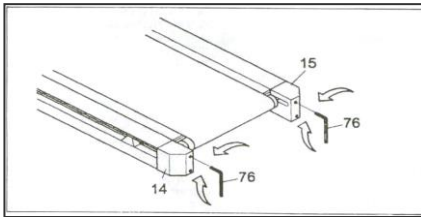
אזהרה! אין לבצע בדיקה אם הנדך משתמש בקוצב לב או ציוד רפואי אלקטרוני אחר.
BODY FAT לחץ

הזן נתונים אישיים (מין, גובה, משקל וגיל) ע"י מקשי +/- ואישור ע"י MODE.
לביצוע הבדיקה לחץ START ואחוז בחיישני הדופק בידידות למשך כ- 10 שניות.
והמתן להצגת התוצאות.

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 "הלך" סובב את הבורג הנמצא בצד אליו נוטה הרצועה כעת רבע סיבוב ימינה.
3. הבט על השינוי במיקום המסילה והמתן לחזרתה למרכז. אם 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.

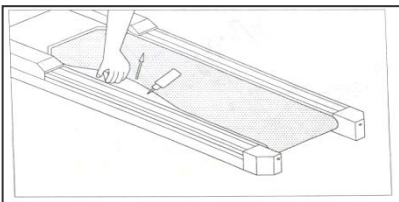
מתיחת רצועת הריצה

5. יש להפעיל את המכשיר על מהירות 5 קמ"ש ולהכניס את מפתח ה-"אלך" 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 בצירור.

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.