

מכשיר אליפטיקל מבית VO2 דגם WAVE 909

הוראות שימוש



חשוב!

- יש לקרוא את כל ההוראות לפני השימוש במכשיר.
שמרו מדריך זה לעיון עתידי.
מפרט המוצר עשוי להשתנות מעט מהמוצג באיורים ללא התראה מראש.

תודה על שרכשתם מכשיר אליפטי זה! למען בטיחותכם, יש לקרא מדריך זה בקפידה לפני השימוש במכשיר. לפני הרכבת המכשיר, יש להסיר את החלקים השונים מהקופסא, ולוודא שכל החלקים הרשומים במדריך זה הגיעו עם הערכה. הוראות ההרכבה מתוארות בצעדים ובאיורים הבאים.

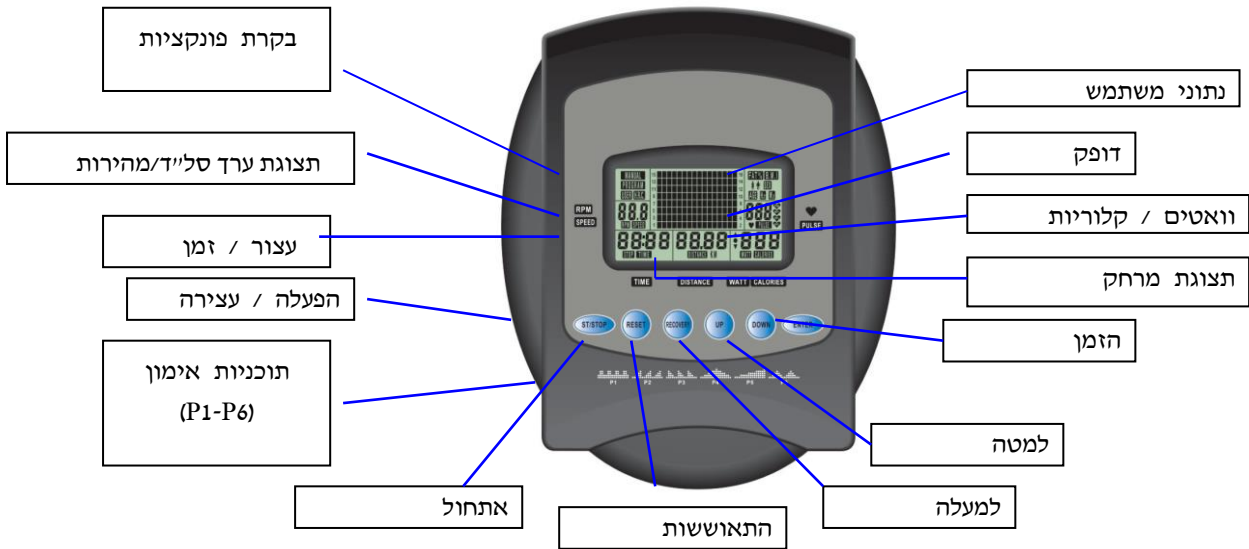
הודעה חשובה בנוגע לבטיחות

אמצעי זהירות

הקפידו לקרוא את כל הוראות השימוש לפני הרכבת או הפעלת המכשיר. יש לשים לב במיוחד להוראות הבטיחות הבאות:

- 1 לפני השימוש במכשיר בפעם הראשונה יש לבדוק את כל הברגים, האומים והחיבורים, ולוודא שמכשיר האימון בטוח לשימוש.
 - 2 יש להרכיב את המכשיר במקום מאוזן ויבש, ולהרחיק אותו מלחות וממים.
 - 3 יש להניח בסיס מתאים (למשל, שטיחון גומי, לוח עץ וכולי) מתחת למכשיר באזור ההרכבה, כדי להרחיק ממנו לכלוך וכדומה.
 - 4 לפני תחילת האימונים, יש לפנות אזור ברדיוס שני מטרים מחפצים שונים.
 - 5 אין להשתמש בחומרי ניקוי חזקים כדי לנקות את המכשיר. יש להשתמש רק בכלי העבודה שהגיעו עם הערכה או בכלים מתאימים משלכם כדי להרכיב את המכשיר או לתקן חלקים כלשהם שלו. יש להסיר אגלי זיעה מהמכשיר מיד לאחר סיום האימון.
 - 6 אימון יתר או אימון לא נכון עלולים לפגוע בבריאותכם. יש להיוועץ ברופא לפני תחילת תוכנית אימונים. הרופא יכול להמליץ על הגדרות מרביות לאימון (דופק, וואטים, משך האימון וכולי), אליהם תוכלו להגיע באימון, ולגביהם תוכלו לקבל מידע מדויק בזמן האימון. המכשיר אינו מתאים למטרות טיפוליות.
 - 7 יש להשתמש במכשיר רק כשהוא תקין לגמרי. אם עליכם לתקן את המכשיר, יש להשתמש רק בחלקי חילוף מקוריים.
 - 8 רק אדם אחד רשאי להתאמן במכשיר בכל עת.
 - 9 יש ללבוש בגדי ונעלי אימון המתאימים לאימון כושר במכשיר זה. על נעלי האימון להתאים לשימוש במכשיר.
 - 10 למקרה של תחושת סחרחורת, מחלה או סימפטומים חריגים אחרים, יש לעצור את האימון ולהיוועץ באופן מיידי ברופא.
 - 11 אנשים כגון ילדים ואנשים בעלי מוגבלויות רשאים להשתמש במכשיר רק בנוכחות אדם אחר המסוגל לסייע ולייעץ להם במידת הצורך.
 - 12 עוצמת המכשיר גוברת עם הגברת המהירות, ולהפך. המכשיר מצויד בחוגה מתכווננת לכיוון התנגדותו. הורידו את התנגדות המכשיר על ידי העברת חוגת הכיוון לכיוון רמה 1. העלו את התנגדות המכשיר על ידי העברת חוגת הכיוון לכיוון רמה 8.
- אזהרה: לפני תחילת תוכנית אימונים כלשהי, יש להיוועץ ברופא. הדבר חשוב במיוחד לאנשים מעל גיל 35 או לאנשים עם בעיות בריאותיות קיימות. יש לקרא את כל ההוראות לפני השימוש במכשיר אימון כלשהו.

שמרו הוראות אלו והקפידו על משקל משתמש מרבי בהתאם להוראות.



פונקציה

משתנה בין וואט/קלוריות וסל"ד/מהירות. 6 שניות לכל תצוגה.

999~15~0 :	סריקה RPM (סיבובים בדקה)
99.9~0.0 : קמ"ש	SPEED (מהירות)
.99: 59~0: 00 :	TIME (זמן)
99.99~0.00 : ק"מ	מרחק
.999~0 :	CALORIES (קלוריות)
P~30~240 :	PULSE (דופק)
לחצן הפעלה/כיבוי מהבהב :	סמל לב
רמה 1~16 :	MANUAL (ידני)
P1~P6 :	PROGRAM (תוכניות)
U1~U4 :	PERSONAL (אישי)
IND (%90, %75, %55) (מטרה)	H.R.C
P~30~240, ערך מרבי זמין.	PULSE (דופק)
U0 ~U4 (נתוני משתמש בזיכרון) U1 ~ U4	USER DATA (נתוני משתמש)

תיאור

מוצר זה כולל מערכת מנוע מסדרה UM.

תיאור הפונקציות

הגדירו את רמת ההתנגדות באמצעות תצוגת מטריצת הנקודות, ואז הגדירו את נתוני האימון (אם נדרש) של זמן/מרחק/קלוריות/דופק ולחצו על הפעלה/כיבוי הפעלה ידנית של התוכנית.	MANUAL
6 תוכניות ניתנות לכיוון אוטומטי עם אימוני בקרה (P1~P6).	PROGRAM
ניתן לכוון את עוצמות ההתנגדות בזמן שדיאגרמת האימון מהבהבת.	



PERSONAL צרו פרופיל אימון משלכם ושמו במקומות U1~U4 על ידי הגדרת רמת ההתנגדות לכל מקטע בנפרד. לאחר מכן התוכנית תישמר אוטומטית לשימוש עתידי. U0 יכולה להיות מכוונת לאותן הגדרות של U1~U4, אך לא ניתן לשמור תוכנית זו.

בקרת קצב לב - בחרו את דופק המטרה שלכם או בחרו באחת מהתוכניות שהוגדרו מראש של 55%, 75%, או 90%. הזינו את הגיל שלכם בנתוני המשתמש כדי להבטיח שדופק המטרה יוגדר כראוי. תצוגת PULSE (דופק) תהבהב כשתגיעו לדופק המטרה שלכם בהתאם לתוכנית שבחרתם.

- i. 55% - תוכנית דיאטה
- ii. 75% - תוכנית בריאות
- iii. 90% - תוכנית ספורט
- iv. TARGET - דופק המטרה שהגדיר המשתמש.

התאוששות:

עם סיום האימון, לחצו על RECOVERY (התאוששות). כדי שפונקציית ההתאוששות תפעל כראוי, היא צריכה לדעת את קצב הלב שלכם. מונה הזמן (TIME) יספור מדקה לאחור, ואז רמת הכושר שלכם, בין F1 ל-F6 תוצג. הערה: בזמן שלב ההתאוששות לא תפעל אף תצוגה אחרת.

F 1 ~ F6 = דרגת התאוששות קצב לב

ציון	מצב גופני	קצב לב (קצב לב בבדיקה פחות לקצב לב סופי)
1F	מעולה	מעל 50
2F	טוב	49~40
3F	ממוצע	39~30
4F	סביר	29~20
5F	לא טוב	19~10
6F	רע מאוד	מתחת ל-10

USER DATA (נתוני משתמש) : U0~U4 הן תוכניות אישיות של המשתמש. על המשתמש להזין את מינו, גיל, גובה ומשקל. רק הנתונים עבור U1 עד U4 יישמרו. U0 מיועד למשתמשים מזדמנים.

הפעלה

1. אחרי הפעלת המכשיר, משתמש U0 ייבחר כברירת מחדל, אך ניתן לבחור כל משתמש אחר על ידי לחיצה על לחצני למעלה/למטה, ולחיצה על לחצן ENTER לאישור. בחלון הימני עליון תוכלו להזין את נתוני המשתמש - מין, גיל, גובה ומשקל. לאחר מכן לחצו על מקש ENTER לאישור.
2. תצוגת בקרת הפונקציות תהבהב כדי לציין שניתן לבחור באחת מהתוכניות P1-P6 על ידי לחיצה על לחצני למעלה/למטה, ואז לחיצה על לחצן ENTER לאישור. ניתן לשנות כל אחד מערכי ברירת המחדל על ידי לחיצה על מקש ENTER עד שפרופיל התוכנית הרצוי מהבהב. לחצו על מקש ENTER בשנית לאישור כדי לאשר.

לחצני הפונקציות

1. ENTER : בחירה בפונקציה ומקש אישור. PUSH
2. RESET (אתחול) : התצוגה תאתחל את ערכי הפונקציות השונות.
3. למעלה : העלאה או בחירת אפשרות.
4. למטה : הפחתה או בחירת אפשרות.
5. START/STOP : מקש הפעלה / כיבוי
6. RECOVERY (התאוששות) : בדיקת כושר על ידי מדידת קצב ההתאוששות.

טיפים לתחזוקה

1. חברו שנאי כוח AC (6 וולט, 500 מיליאמפר) תיקני שמסופק עם המוצר.
2. הרחיקו את המחשב מלחות.