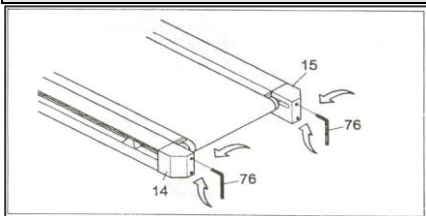


## טיפול ברצועת הריצה

- 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



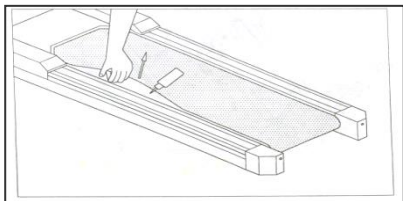
- במידה ובמהלך האימון רצועת הריצה סוטה מן המרכז ימינה או שמאלה עליך למרכז מחדש את הרצועה ולייצבה.
- פעולה זאת מתבצעת בשני שלבים, הראשון הוא החזרתה למרכז והשני הוא ייצובה - כך שלא תסטה שוב.
- קרא את ההוראות במלואן וודא שאכן כל השלבים ברורים לפני תחילת הטיפול ברצועה.

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.
4. 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 "מגממת" 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 אחילופין פעם ב-3 שבועות.
- יש לזרוק את הבקבוקון שמגיע עם המכשיר יש להשתמש בספריי בלבד.
- מומלץ ספריי מסוג VO<sub>2</sub>.

## הוראות הפעלה ותחזוקה

### מסלול ריצה - VO2 Elite 55 AC



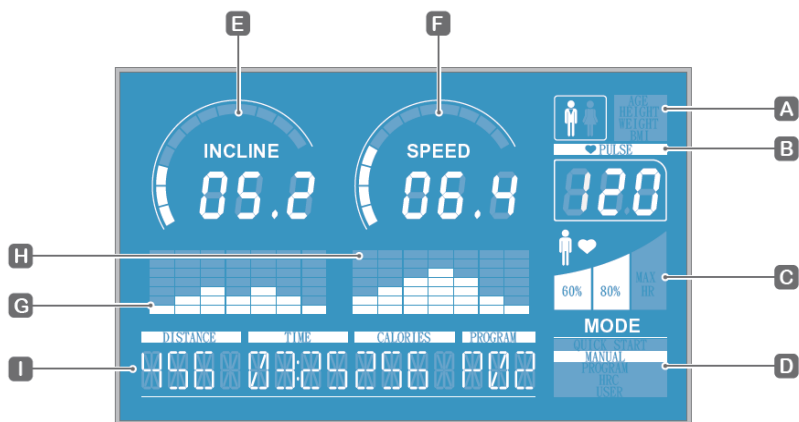
#### אזהרה

- 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 לסקצ חשמל רק לאחר הורדת המסוץ.
- לפני קיפוף המסוץ יש לנתקו מסקצ החשמל.

#### פרטים נוספים ושאלות

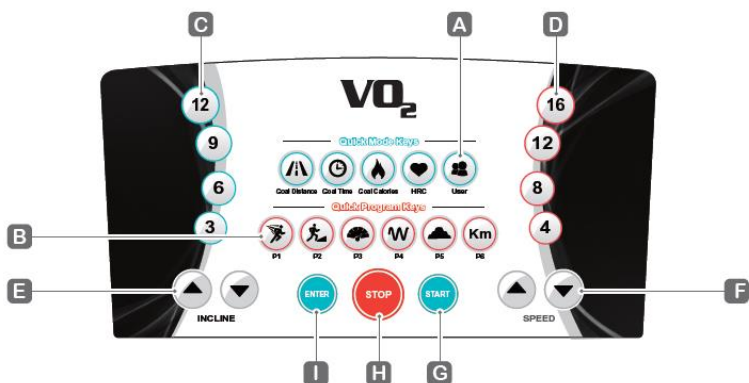
נא לפנות למחלקת שירות אנרג'יט בטלפון : 09-9729100  
 לשאלות ומידע נוסף במייל : [service@energym.co.il](mailto:service@energym.co.il)

תצוגה



- |    |                    |
|----|--------------------|
| A. | פרטים אישיים       |
| B. | דופק               |
| C. | גרף טווחי קצב לב.  |
| D. | תצוגת מצבים        |
| E. | שיפוע              |
| F. | מהירות             |
| G. | תוכניות שיפועים    |
| H. | תוכניות מהירות     |
| I. | תזוני אימון אישיים |

לוח בקרה



- |    |                          |
|----|--------------------------|
| A. | מצב מהיר                 |
| B. | בחירת תוכניות            |
| C. | שינוי שיפוע בגישה ישירה  |
| D. | שינוי מהירות בגישה ישירה |
| E. | שיפוע                    |
| F. | מהירות                   |
| G. | התחל                     |
| H. | עצור                     |
| I. | אישור                    |

**ENERGYM**  
sport



## אימון

הדלק את המכשיר. וודא כי מפסק הביטחון במקומו.  
 P1 – תוכנית ידנית – בחר תוכנית, קבע את זמן האימון ולחץ התחל.

P2 – תוכנית לפי מהירות – (המהירות נקבעת ע"י המחשב והשיפוע ע"י המשתמש)  
 בחר תוכנית, קבע את רמת האימון ולחץ התחל.

| Speed Intervals Program Profile |         |     |     |     |     |     |      |     |      |     |      |     |      |     |           |     |      |     |     |     |     |
|---------------------------------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|-----------|-----|------|-----|-----|-----|-----|
| TIME (sec)                      | 60      | 60  | 60  | 60  | 60  | 60  | 60   | 60  | 60   | 60  | 60   | 60  | 60   | 60  | 60        | 60  | 60   | 60  | 60  | 60  |     |
| SEGMENT                         | WARM UP |     |     |     |     |     |      |     |      |     |      |     |      |     | COOL DOWN |     |      |     |     |     |     |
| SPEED (kph)                     | LEVEL 1 | 2.4 | 3.2 | 4.0 | 6.4 | 4.8 | 9.6  | 4.8 | 9.6  | 6.4 | 9.6  | 6.4 | 9.6  | 4.8 | 8.0       | 4.8 | 8.0  | 4.8 | 4.0 | 3.2 | 2.4 |
|                                 | LEVEL 2 | 3.0 | 3.8 | 4.6 | 7.0 | 5.4 | 10.2 | 5.4 | 10.2 | 7.0 | 10.2 | 7.0 | 10.2 | 5.4 | 8.6       | 5.4 | 8.6  | 5.4 | 4.6 | 3.8 | 3.0 |
|                                 | LEVEL 3 | 3.6 | 4.4 | 5.2 | 7.6 | 6.0 | 10.8 | 6.0 | 10.8 | 7.6 | 10.8 | 7.6 | 10.8 | 6.0 | 9.2       | 6.0 | 9.2  | 6.0 | 5.2 | 4.4 | 3.6 |
|                                 | LEVEL 4 | 4.2 | 5.0 | 5.8 | 8.2 | 6.6 | 11.4 | 6.6 | 11.4 | 8.2 | 11.4 | 8.2 | 11.4 | 6.6 | 9.8       | 6.6 | 9.8  | 6.6 | 5.8 | 5.0 | 4.2 |
|                                 | LEVEL 5 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 8.8 | 7.2 | 12.0 | 7.2 | 12.0 | 8.8 | 12.0 | 8.8 | 12.0 | 7.2 | 10.4      | 7.2 | 10.4 | 7.2 | 6.4 | 5.6 | 4.8 |
|                                 | LEVEL 6 | 5.4 | 6.2 | 7.0 | 9.4 | 7.8 | 12.6 | 7.8 | 12.6 | 9.4 | 12.6 | 9.4 | 12.6 | 7.8 | 11.0      | 7.8 | 11.0 | 7.8 | 7.0 | 6.2 | 5.4 |

P3 – תוכנית לפי שיפוע – (השיפוע נקבע ע"י המחשב והמהירות ע"י המשתמש)  
 בחר תוכנית, קבע את רמת האימון ולחץ התחל.

| Incline Program Profile |         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |    |    |   |
|-------------------------|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|---|
| TIME (sec)              | 60      | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60        | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |   |
| SEGMENT                 | WARM UP |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | COOL DOWN |    |    |    |    |    |   |
| INCLINE (level)         | LEVEL 1 | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 7  | 7  | 6  | 5  | 5         | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  | 0 |
|                         | LEVEL 2 | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 8  | 7  | 6  | 6         | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1 |
|                         | LEVEL 3 | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 9  | 9  | 8  | 7  | 7         | 6  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2 |
|                         | LEVEL 4 | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 10 | 10 | 9  | 8  | 8         | 7  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3 |
|                         | LEVEL 5 | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 8  | 9  | 9  | 10 | 11 | 11 | 10 | 9  | 9         | 8  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4 |
|                         | LEVEL 6 | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 9  | 10 | 10 | 11 | 12 | 12 | 11 | 10 | 10        | 9  | 9  | 8  | 7  | 6  | 5 |

P4 – תוכנית בבקרת דופק – בחר תוכנית, קבע את גיל המתאמן המחשב יציג את הדופק המומלץ ניתן לשנות את ערכו ולחץ התחל. זמן האימון 20 דקות.

## תוכנית לפי מרחק - P5

| Distance Goal Program Profile |         |         |     |     |     |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     |           |     |     |     |     |
|-------------------------------|---------|---------|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|-----------|-----|-----|-----|-----|
| TIME                          | 60      | 60      | 60  | 60  | 60  | 60  | 60   | 60  | 60   | 60  | 60   | 60  | 60   | 60  | 60   | 60  | 60        | 60  | 60  | 60  |     |
| SEGMENT                       | WARM UP |         | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6   | 7    | 8   | 9    | 10  | 11   | 12  | 13   | 14  | COOL DOWN |     |     |     |     |
| SPEED (kph)                   | LEVEL 1 | By user |     |     |     |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     |           |     |     |     |     |
|                               | LEVEL 2 | 3.0     | 3.8 | 4.6 | 7.0 | 5.4 | 10.2 | 5.4 | 10.2 | 7.0 | 10.2 | 7.0 | 10.2 | 5.4 | 8.6  | 5.4 | 8.6       | 5.4 | 4.6 | 3.8 | 3.0 |
|                               | LEVEL 3 | 3.6     | 4.4 | 5.2 | 7.6 | 6.0 | 10.8 | 6.0 | 10.8 | 7.6 | 10.8 | 7.6 | 10.8 | 6.0 | 9.2  | 6.0 | 9.2       | 6.0 | 5.2 | 4.4 | 3.6 |
|                               | LEVEL 4 | 4.2     | 5.0 | 5.8 | 8.2 | 6.6 | 11.4 | 6.6 | 11.4 | 8.2 | 11.4 | 8.2 | 11.4 | 6.6 | 9.8  | 6.6 | 9.8       | 6.6 | 5.8 | 5.0 | 4.2 |
|                               | LEVEL 5 | 4.8     | 5.6 | 6.4 | 8.8 | 7.2 | 12.0 | 7.2 | 12.0 | 8.8 | 12.0 | 8.8 | 12.0 | 7.2 | 10.4 | 7.2 | 10.4      | 7.2 | 6.4 | 5.6 | 4.8 |
|                               | LEVEL 6 | 5.4     | 6.2 | 7.0 | 9.4 | 7.8 | 12.6 | 7.8 | 12.6 | 9.4 | 12.6 | 9.4 | 12.6 | 7.8 | 11.0 | 7.8 | 11.0      | 7.8 | 7.0 | 6.2 | 5.4 |

## תוכנית לפי קלוריות - P6

| Calories Program Profile |         |         |     |     |     |      |     |      |      |     |     |      |      |     |      |     |           |     |     |     |     |
|--------------------------|---------|---------|-----|-----|-----|------|-----|------|------|-----|-----|------|------|-----|------|-----|-----------|-----|-----|-----|-----|
| TIME (sec)               | 60      | 60      | 60  | 60  | 60  | 60   | 60  | 60   | 60   | 60  | 60  | 60   | 60   | 60  | 60   | 60  | 60        | 60  | 60  | 60  |     |
| SEGMENT                  | WARM UP |         | 1   | 2   | 3   | 4    | 5   | 6    | 7    | 8   | 9   | 10   | 11   | 12  | 13   | 14  | COOL DOWN |     |     |     |     |
| INCLINE (level)          | LEVEL 1 | By user |     |     |     |      |     |      |      |     |     |      |      |     |      |     |           |     |     |     |     |
| SPEED (kph)              |         | By user |     |     |     |      |     |      |      |     |     |      |      |     |      |     |           |     |     |     |     |
| INCLINE (level)          | LEVEL 2 | 0       | 0   | 1   | 2   | 3    | 4   | 6    | 8    | 10  | 12  | 11   | 9    | 7   | 5    | 4   | 3         | 2   | 1   | 0   | 0   |
| SPEED (kph)              |         | 3.8     | 3.8 | 3.8 | 7.0 | 8.6  | 7.0 | 8.6  | 8.6  | 7.0 | 7.0 | 8.6  | 8.6  | 7.0 | 8.6  | 7.0 | 7.0       | 7.0 | 7.0 | 3.8 | 3.8 |
| INCLINE (level)          | LEVEL 3 | 1       | 1   | 2   | 3   | 4    | 5   | 7    | 9    | 11  | 13  | 12   | 10   | 8   | 6    | 5   | 4         | 3   | 2   | 1   | 1   |
| SPEED (kph)              |         | 4.4     | 4.4 | 4.4 | 7.6 | 9.2  | 7.6 | 9.2  | 9.2  | 7.6 | 7.6 | 9.2  | 9.2  | 7.6 | 9.2  | 7.6 | 7.6       | 7.6 | 7.6 | 4.4 | 4.4 |
| INCLINE (level)          | LEVEL 4 | 1       | 1   | 2   | 3   | 4    | 5   | 7    | 9    | 11  | 13  | 12   | 10   | 8   | 6    | 5   | 4         | 3   | 2   | 1   | 1   |
| SPEED (kph)              |         | 5.0     | 5.0 | 5.0 | 8.2 | 9.8  | 8.2 | 9.8  | 9.8  | 8.2 | 8.2 | 9.8  | 9.8  | 8.2 | 9.8  | 8.2 | 8.2       | 8.2 | 8.2 | 5.0 | 5.0 |
| INCLINE (level)          | LEVEL 5 | 2       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6   | 8    | 10   | 12  | 14  | 13   | 11   | 9   | 7    | 6   | 5         | 4   | 3   | 2   | 2   |
| SPEED (kph)              |         | 5.6     | 5.6 | 5.6 | 8.8 | 10.4 | 8.8 | 10.4 | 10.4 | 8.8 | 8.8 | 10.4 | 10.4 | 8.8 | 10.4 | 8.8 | 8.8       | 8.8 | 8.8 | 5.6 | 5.6 |
| INCLINE (level)          | LEVEL 6 | 2       | 2   | 3   | 4   | 5    | 6   | 8    | 10   | 12  | 14  | 13   | 11   | 9   | 7    | 6   | 5         | 4   | 3   | 2   | 2   |
| SPEED (kph)              |         | 3.8     | 6.2 | 6.2 | 9.4 | 11.0 | 9.4 | 11.0 | 11.0 | 9.1 | 9.4 | 11.0 | 11.0 | 9.4 | 11.0 | 9.4 | 9.4       | 9.4 | 9.4 | 6.2 | 6.2 |