

הוראות הפעלה ותחזוקה

METALLIX VO2 - מסלול ריצה



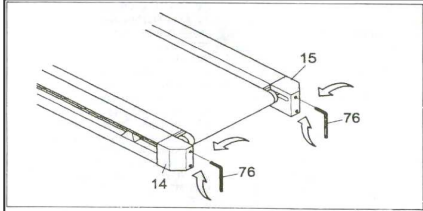
- אזהרה**
- מומלץ להיוועץ בכופא לפני תחילת תוכנית אימונים.
 - יש להוציא את המכשיר מהחשמל בתום השימוש.
 - יש להחזירו למצב מקופל בתום השימוש.
 - זמן שימוש רצוף מומלץ הינו שעה אחת.
 - יש לאחד את המכשיר לפני שרק לאחר הורדת המסוע.
 - לפני קיפול המסוע יש לנתקו מקצ החשמל.

פרטים נוספים ושאלות
 נא לפנות למחלקת שירות אנרג'ים בטלפון : 09-9729100
 לשאלות ומידע נוסף במייל : service@energym.co.il

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



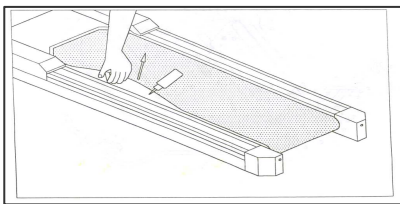
- במידה ובמהלך האימון רצועת הריצה סוטה מן המרכז ימינה או שמאלה עליך למרכז מחדש את הרצועה ולייצבה.
- פעולה זאת מתבצעת בשני שלבים, הראשון הוא החזרתה למרכז והשני הוא ייצובה - כך שלא תסטה שוב.
- קרא את ההוראות במלואן וודא שאכן כל השלבים ברורים לפני תחילת הטיפול ברצועה.

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. 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 "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 בציור.

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.

אימון

הדלק את המכשיר. וודא כי מפסק הביטחון במקומו.
 לעדכון משקל המתאמן לחץ על מקש המשקל
 שנה לערך הרצוי בעזרת +/- (130-23 ק"ג) לאישור לחץ Enter.
הפעלה מהירה – לחץ Start

תוכנית אימון

בחר תוכנית אימון בעזרת מקשי התוכניות (מתוך 8 תוכניות קבועות)
 בחר רמה בעזרת +/- (L1-L10) לחץ Enter לאישור.
 בחר זמן בעזרת +/- (20-99 דקות) לחץ Enter לאישור ותחילת האימון.

תכניות אישיות

בחר תוכנית לעריכה 1-4
 קבע זמן בעזרת +/- (20-99 דקות) Enter לאישור.
 בעזרת +/- בחר מקטע לעריכה.
 בעזרת מקשי השליטה באימון קבע את המהירות והשיפוע הרצויים.
START להתחלת האימון

תוכנית אימון לפי דופק

בחר בתוכנית הרצויה (עם סימול הלב)
 בחר גיל (13-80)
 בחר דופק רצוי
 קבע זמן בעזרת +/- (20-99 דקות) Enter לאישור ותחילת האימון.

תצוגה

תיאור לוח מקשים

בחלק העליון של התצוגה מימין מקשים לעדכון נתוני אימון או משתמש משמאל מקשים לבחירת תוכנית אימון

פרוש	שם הלהצג
עדכון משקל המתאמן	Weight
קביעת רמת האימון	Level
עדכון גיל המתאמן	Age
קביעת זמן האימון	Time
שינוי ערך לנתוני האימון	-/+
אישור	Enter
מאפשרים שינוי המהירות בנגיעה אחת למהירות הרצויה	שינוי מהירות (מימין) 1-10
מאפשרים שינוי השיפוע בנגיעה	שינוי שיפוע (משמאל) 2-12
שינוי השיפוע	Incline ▲ ▼
שינוי מהירות	Speed -/+
עצירה	STOP RESET
התחלת תנועה	QUICK START

מקשי קיצור דרך.
 במרכז הלוח נמצא מפסק ביטחון לעצירת חירום, כאשר המפסק מנותק המכשיר נעצר ולא ניתן להפעלה עד להחזרת המפסק למקומו.