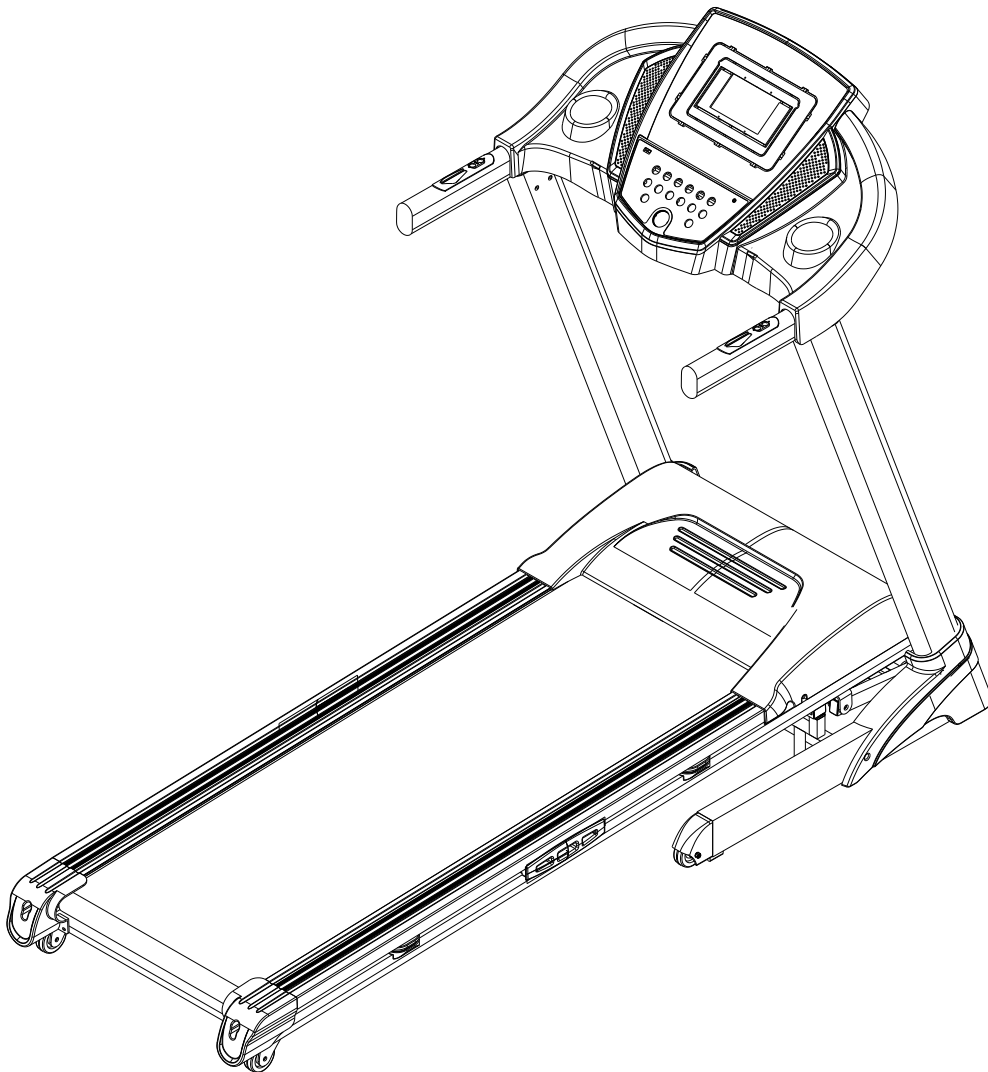


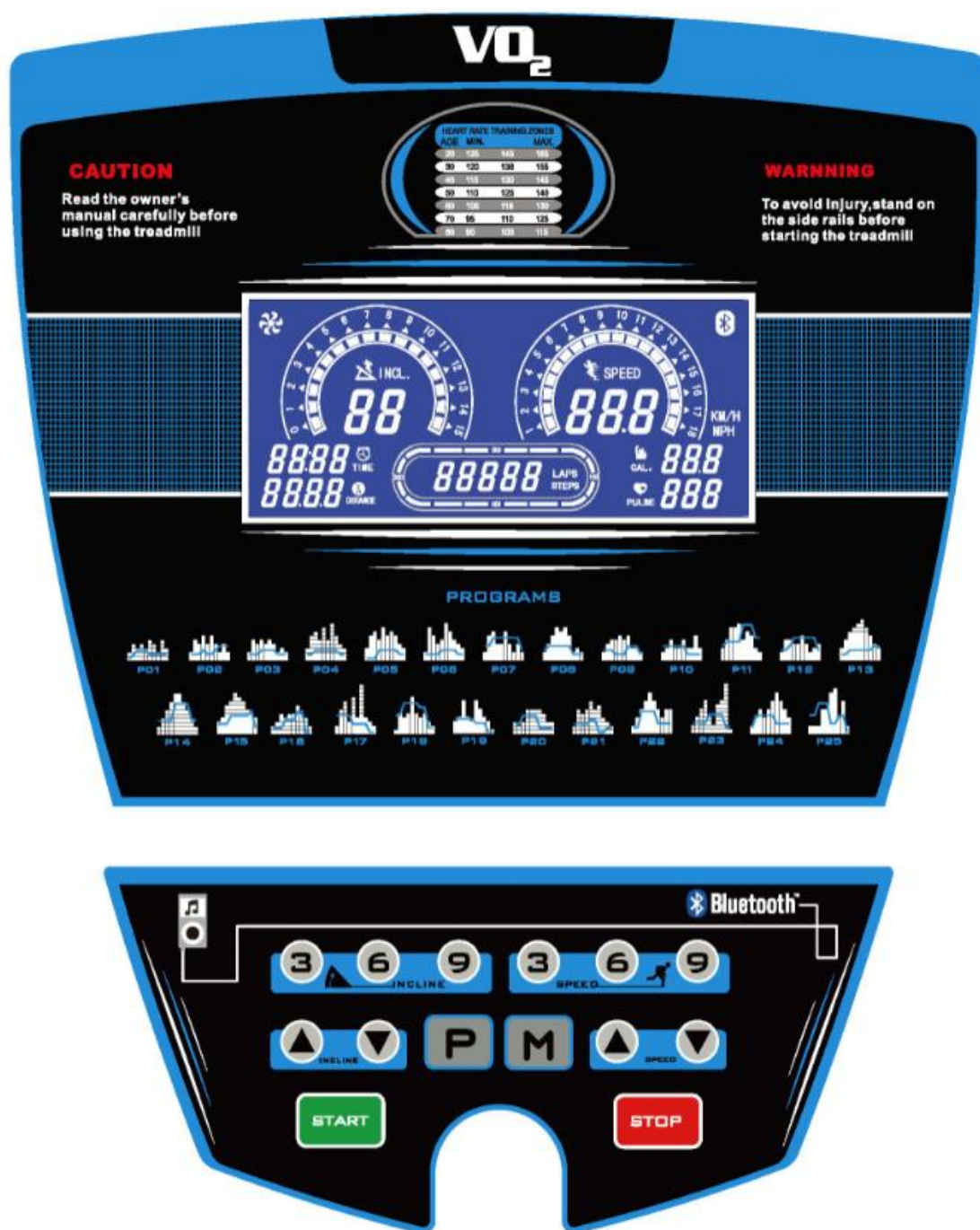
# הוראות הפעלה למסלול ריצה ממונע Vo2 Run4700



יש לקרוא את כל ההוראות שבמדריך זה בקפידה לפני ההרכבה והשימוש במסלול הריצה.  
שמרו מדריך זה לעיון עתידי.

## 1. אזהרות

- יש לקרוא את כל ההנחיות שבמדריך זה לפני השימוש במכשיר, ולשמור את הוראות השימוש לכל אורך חיי המוצר לצורך עיון עתידי.
- מכשיר אימון זה מיועד לשימוש ביתי בלבד.
- באחריות בעלי המכשיר לוודא כי כל המשתמשים במכשיר אימון זה מכירים היטב את הנחיות הבטיחות לפני השימוש במכשיר. יש להשתמש במכשיר האימון האליפטי רק כמתואר במדריך זה.
- לפני תחילת תוכנית אימונים כלשהי, יש להיוועץ ברופא.
- אין להשתמש במכשיר במקרה של תחושת סחרחורת או אם אתם סובלים מהתקררות קשה או מחום גבוה.
- לפני תחילת האימון, יש לפנות אזור ברדיוס שני מטרים סביב המכשיר מחפצים שונים.
- אין להכניס עצמים כלשהם אל פתחי מכשיר האימון. במקרה של כניסת חפץ זר לתוך המכשיר, יש להוציאו בהירות.
- יש להשגיח מקרוב על המכשיר בזמן שנעשה בו שימוש על ידי או בקרבת ילדים ואנשים בעלי מוגבלויות.
- יש לבצע תרגילי חימום לפני תחילת האימון.
- אימון יתר או אימון לא נכון עלולים לפגוע בבריאותכם. במקרה של תחושת כאב או סחרחורת במהלך האימון, יש לעצור מיד את האימון ולהתייעץ עם רופא לפני תחילת תוכנית אימונים מתוכננת.
- פונקציות מדידת הדופק אינה מיועדת לשמש כאמצעי מדידה רפואי. גורמים שונים כגון תנועות המשתמש ישפיעו על דיוק מדידת קצב הלב. מדידת הדופק אמורה לשמש רק כעזר אימון כדי לקבוע את מגמות קצב הלב באופן כללי.
- בזמן השימוש במכשיר האימון, יש ללבוש בגדי אימון מתאימים. אין ללבוש בגדים רפויים שעלולים להיתפס במכשיר האימון.
- הרכיבו את המכשיר בדיוק כפי שמתואר בהוראות ההתקנה, והשתמשו בחלקים המצורפים עם הכלים הידניים המתאימים.
- מקמו את מכשיר האימון על משטח יציב ומאוזן, והרחיקו אותו מלחות ומאבק. וודאו שיש די מקום סביב מכשיר האימון לצורך עליה על המכשיר, ירידה ממנו והשימוש בו.
- הערה: מומלץ להרחיק מכשולים וחפצים כלשהם למרחק של 2 מטרים מהמכשיר.
- בדקו וחזקו היטב את כל החלקים על בסיס קבוע. אם גיליתם נזקים כלשהם, אל תשתמשו במכשיר עד שתתקנו אותו, וטלפנו לשירות הלקוחות או למשווק מורשה לקבלת עזרה.
- יש לפעול בהתאם להנחיות לצורך הפעלה נכונה של המכשיר.
- בסיום האימון, המתינו עד שהדוושות יעצרו לאט.
- רק אדם אחד רשאי להשתמש במכשיר בכל פעם.



## 2. פרוט התצוגה

- 2.1 SPEED (מהירות): מציג את המהירות הנוכחי. טווח המהירויות: 1-18 קמ"ש. בזמן השימוש בתוכניות שהוגדרו מראש, יציג את ההודעות P01-P02--P25-HR1-HR2-HR3-FAT.
- 2.2 TIME (זמן): מציג את משך האימון, בספירה עולה מ-00:00-59:99.
- 2.3 DISTANCE (מרחק): מציג את מרחק הריצה, בספירה עולה מ-00:00-99.9.
- 2.4 CAL/PULSE (קלוריות/דופק): מונה את מספר הקלוריות שנשרפו, בטווח 0-999.
- מציג את הדופק כפי שנמדד באמצעות חיישני היד בטווח 50-200.
- 2.5 INCLINE (שיפוע): מציג את רמת השיפוע הנוכחית, בטווח 0-20.

### 3. לחצני הפונקציות

- 3.1 START: מפעיל את המכשיר. STOP: עוצר את פעולת המכשיר.
- 3.2 SPEED +: במצב ריצה, כל לחיצה תגביר את המהירות ב-0.1 קמ"ש. לחיצה ארוכה תוריד את המהירות ברצף.
- 3.3 SPEED -: במצב ריצה, כל לחיצה תפחית את המהירות ב-0.1 קמ"ש. לחיצה ארוכה תוריד את המהירות ברצף.
- 3.4 INC +: מעלה את השיפוע בזמן ריצה. לחיצה ארוכה תעלה את השיפוע ברציפות.
- 3.5 INC -: מוריד את השיפוע בזמן ריצה. לחיצה ארוכה תוריד את השיפוע ברציפות.
- 3.6 MODE: במצב עצירה, תוכלו לבחור בין מצבי ספירת זמן לאחור, ספירת מרחק לאחוד, וספירת קלוריות לאחור.
- 3.7 מחבר MP3: חברו נגן MP3 להשמעת מוזיקה.
- 3.8 לחצני שינוי מהירות מהיר: FAST (מהיר - 9 קמ"ש), MIDDLE (בינוני - 6 קמ"ש), SLOW (איטי - 3 קמ"ש)
- 3.9 לחצני שינוי שיפוע מהיר: HIGH (גבוה - דרגה 9), MIDDLE (בינוני - דרגה 6), LOW (נמוך - דרגה 3)
- 3.10 PROG: לחצו על לחצן זה כדי לבחור בתוכנית.
- |             |                      |
|-------------|----------------------|
| P01-P25     | תוכניות שהוגדרו מראש |
| HR1-HR2-HR3 | תוכניות קצב לב       |
| FAT         | בדיקת אחוזי שומן גוף |

### 4. הפעלה מהירה (מצב ידני)

- 4.1 הפעילו את מתג החשמל. מנעול הביטחון המגנטי צריך להיות ממוקם במקומו בפאנל מתחת למיקום מנעול הביטחון.
- 4.2 לחצו על לחצן START. המערכת תיכנס לשלוש שניות של ספירה לאחור. יישמע צליל צפצוף. אחרי שלוש שניות ספירה לאחור מסלול הריצה יתחיל לנוע במהירות של 1.0 קמ"ש.
- 4.3 אחרי הפעלת המכשיר, השתמשו בלחצני SPEED + ו-SPEED - לכיוון המהירות של מסלול הריצה. השתמשו בלחצני INC + ו-INC - לכיוון שיפוע מסלול הריצה.

### 5. בזמן שהמכשיר זז

- 5.1 לחצן Speed - מוריד את מהירות פעולת מסלול הריצה.
- 5.2 לחצן Speed + מעלה את מהירות פעולת מסלול הריצה.
- 5.3 לחצו על לחצן STOP. מסלול הריצה יעצור.
- 5.4 לחצו על לחצני השיפוע לכיוון שיפוע מסלול הריצה.

5.5 כחמש שניות לאחר תחילת תנועת מסלול הריצה ואחידה בחיישני הדופק בשתי הידיים, תופיע קריאת

דופק.

6. תוכניות שהוגדרו מראש

משך כל מקטע = זמן שהוגדר / 10										זמן	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	תוכנית	
3	5	2	4	5	3	4	3	4	2	מהירות	P01
2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	שיפוע	
2	4	2	4	6	4	6	4	5	2	מהירות	P02
4	4	4	3	2	2	3	2	2	2	שיפוע	
2	3	2	4	5	4	5	4	5	2	מהירות	P03
2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	שיפוע	
3	4	6	9	5	8	5	7	6	3	מהירות	P04
2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	שיפוע	
3	4	6	7	6	8	5	7	6	3	מהירות	P05
2	2	3	3	3	3	3	1	1	1	שיפוע	
3	4	5	7	9	5	4	6	8	2	מהירות	P06
2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	שיפוע	
2	4	2	4	7	4	4	7	6	2	מהירות	P07
3	6	6	6	6	6	6	6	4	4	שיפוע	
2	3	2	6	8	7	8	6	4	2	מהירות	P08
3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	שיפוע	
2	3	3	6	5	6	5	5	4	2	מהירות	P09
2	4	4	4	2	2	2	3	3	3	שיפוע	
3	3	6	3	5	3	3	5	3	2	מהירות	P10
2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	שיפוע	
2	3	6	7	5	9	8	8	5	3	מהירות	P11
6	6	9	9	9	5	5	5	5	4	שיפוע	
4	3	2	4	6	4	4	5	5	2	מהירות	P12
3	6	6	6	6	6	6	4	3	3	שיפוע	
3	4	6	8	10	9	8	7	5	3	מהירות	P13
4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	שיפוע	
2	4	6	8	10	10	8	6	4	2	מהירות	P14

משך כל מקטע = זמן שהוגדר / 10										זמן	תוכנית
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
4	4	8	8	8	8	4	4	4	4	שיפוע	P15
4	5	6	8	9	10	8	7	4	3	מהירות	
2	6	5	5	5	5	5	3	3	3	שיפוע	P16
2	4	5	7	5	5	4	5	3	2	מהירות	
1	1	6	6	4	4	4	2	2	2	שיפוע	P17
2	3	4	12	4	9	3	8	6	2	מהירות	
1	1	3	3	3	3	5	5	5	5	שיפוע	P18
2	3	5	4	5	9	5	4	5	1	מהירות	
2	2	7	7	8	8	8	8	5	5	שיפוע	P19
1	3	4	6	8	3	4	8	4	3	מהירות	
1	1	3	3	3	4	4	4	4	4	שיפוע	P20
3	3	5	6	6	6	6	3	2	3	מהירות	
2	2	2	2	5	5	5	5	3	3	שיפוע	P21
2	3	4	7	6	8	6	5	6	2	מהירות	
2	2	1	1	4	4	3	3	3	3	שיפוע	P22
6	6	4	6	8	10	8	6	4	2	מהירות	
3	3	3	3	6	6	6	6	2	2	שיפוע	P23
1	12	8	7	2	4	8	6	4	2	מהירות	
2	2	5	5	5	5	3	3	3	3	שיפוע	P24
4	6	8	10	8	6	4	6	4	2	מהירות	
3	3	3	3	5	5	5	5	5	2	שיפוע	P25
2	8	4	11	10	6	6	2	2	2	מהירות	
1	5	5	3	3	8	8	8	5	5	שיפוע	

### 7. תוכניות HRC (פונקציה זו זמינה רק במסלול ריצה עם אפשרות HRC)

1.7 כשהמכשיר עומד, בחרו באמצעות לחצן PROG בין התוכניות HR1, HR2 או HR3. לחצו על לחצן START לתחילת האימון.

בתוכנית HR1 המהירות המרבית היא 8.0 קמ"ש, גיל הגיל 30 ודופק ברירת המחדל 124.

בתוכנית HR2 המהירות המרבית היא 9.0 קמ"ש, גיל הגיל 30 ודופק ברירת המחדל 143.

בתוכנית HR3 המהירות המרבית היא 10.0 קמ"ש, גיל הגיל 30 ודופק ברירת המחדל 162.

2.7 השתמשו בלחצן MODE כדי להיכנס להגדרות הגיל. חלון המהירות יציג 30. ניתן להשתמש בלחצן

השיפוע לשינוי הגיל, בטווח 15-80 (פנו לטבלת פרטי דופק בהמשך).

3.7 אחרי הגדרת הגיל. השתמשו בלחצן MODE כדי להציג את דופק המטרה המומלץ בחלון. ניתן לשנות את הגדרת קצב לב המטרה בהתאם לצרכי האימון של המשתמש. ניתן להגדיר את קצב הלב בתחום של 86-179.

4.7 אחרי הגדרת הגיל וקצב הלב, לחצו על לחצן MODE כדי להיכנס להגדרות הזמן. חלון הזמן יציג 10:00, זמן ברירת המחדל. ניתן להשתמש בלחצן השיפוע או המהירות לכיוון זמן הריצה. ניתן להגדיר את זמן האימון בטווח של 5-99 דקות.

5.7 לחו על לחצן MODE כדי להיכנס למצב המתנה, או לחצו על לחצן START לתחילת האימון.

6.7 בזמן השימוש בתוכנית HRC, ניתן להשתמש בלחצני השיפוע או המהירות, אך המערכת תתאים את המהירות או השיפוע בהתאם לדופק המטרה שהזנתם.

7.7 התחילו את תוכנית HRC. בדקה הראשונה יבוצע חימום. המערכת לא תשנה את המהירות או השיפוע. אחרי דקה, המערכת תכוון את המהירות בקפיצות של 0.5 קמ"ש בכל פעם, כדי לקרב אתכם לדופק המטרה. אם עברתם במהירות את המהירות המרבית אך עדיין לא הגעתם לדופק המטרה, המערכת תעלה את השיפוע כדי להקשות את האימון. אם קצב הלב עובר את קצב המטרה, המערכת תפחית את השיפוע ברמה אחת בכל 10 שניות עד לרמה 0. אם קצב הלב שלכם עדיין יהיה גבוה מקצב המטרה, המערכת תפחית את המהירות ב-0.5 קמ"ד בכל עשר שניות.

**הערה: יש להשתמש בחגורת החזה האלחוטית עבור תוכניות HRC.**

תוכנית HCR3				תוכנית HCR2				תוכנית HCR1			
אזור מטרה			גיל	אזור מטרה			גיל	אזור מטרה			גיל
גבוה	ברירת מחדל	נמוך		גבוה	ברירת מחדל	נמוך		גבוה	ברירת מחדל	נמוך	
179	174	169	15	159	154	149	15	138	133	128	15
178	173	168	16	158	153	148	16	138	133	128	16
178	173	168	17	157	152	147	17	137	132	127	17
177	172	167	18	157	152	147	18	136	131	126	18
176	171	166	19	156	151	146	19	136	131	126	19
175	170	165	20	155	150	145	20	135	130	125	20
174	169	164	21	154	149	144	21	134	129	124	21
173	168	163	22	154	149	144	22	134	129	124	22
172	167	162	23	153	148	143	23	133	128	123	23
172	167	162	24	152	147	142	24	132	127	122	24
171	166	161	25	151	146	141	25	132	127	122	25
170	165	160	26	151	146	141	26	131	126	121	26
169	164	159	27	150	145	140	27	130	125	120	27
168	163	158	28	149	144	139	28	130	125	120	28
167	162	157	29	148	143	138	29	129	124	119	29
167	162	157	30	148	143	138	30	129	124	119	30
166	161	156	31	147	142	137	31	128	123	118	31
165	160	155	32	146	141	136	32	127	122	117	32
164	159	154	33	145	140	135	33	127	122	117	33
163	158	153	34	145	140	135	34	126	121	116	34

תוכנית HCR3				תוכנית HCR2				תוכנית HCR1			
אזור מטרה			גיל	אזור מטרה			גיל	אזור מטרה			גיל
גבוה	ברירת מחדל	נמוך		גבוה	ברירת מחדל	נמוך		גבוה	ברירת מחדל	נמוך	
162	157	152	35	144	139	134	35	125	120	115	35
161	156	151	36	143	138	133	36	125	120	115	36
161	156	151	37	142	137	132	37	124	119	114	37
160	155	150	38	142	137	132	38	123	118	113	38
159	154	149	39	141	136	131	39	123	118	113	39
158	153	148	40	140	135	130	40	122	117	112	40
157	152	147	41	139	134	129	41	121	116	111	41
156	151	146	42	139	134	129	42	121	116	111	42
155	150	145	43	138	133	128	43	120	115	110	43
155	150	145	44	137	132	127	44	119	114	109	44
154	149	144	45	136	131	126	45	119	114	109	45
153	148	143	46	136	131	126	46	118	113	108	46
152	147	142	47	135	130	125	47	117	112	107	47
151	146	141	48	134	129	124	48	117	112	107	48
150	145	140	49	133	128	123	49	116	111	106	49
150	145	140	50	133	128	123	50	116	111	106	50
149	144	139	51	132	127	122	51	115	110	105	51
148	143	138	52	131	126	121	52	114	109	104	52
147	142	137	53	130	125	120	53	114	109	104	53
146	141	136	54	130	125	120	54	113	108	103	54
145	140	135	55	129	124	119	55	112	107	102	55
144	139	134	56	128	123	118	56	112	107	102	56
144	139	134	57	127	122	117	57	111	106	101	57
143	138	133	58	127	122	117	58	110	105	100	58
142	137	132	59	126	121	116	59	110	105	100	59
141	136	131	60	125	120	115	60	109	104	99	60
140	135	130	61	124	119	114	61	108	103	98	61
139	134	129	62	124	119	114	62	108	103	98	62
138	133	128	63	123	118	113	63	107	102	97	63
138	133	128	64	122	117	112	64	106	101	96	64
137	132	127	65	121	116	111	65	106	101	96	65
136	131	126	66	121	116	111	66	105	100	95	66
135	130	125	67	120	115	110	67	104	99	94	67
134	129	124	68	119	114	109	68	104	99	94	68
133	128	123	69	118	113	108	69	103	98	93	69
133	128	123	70	118	113	108	70	103	98	93	70
132	127	122	71	117	112	107	71	102	97	92	71
131	126	121	72	116	111	106	72	101	96	91	72
130	125	120	73	115	110	105	73	101	96	91	73
129	124	119	74	115	110	105	74	100	95	90	74
128	123	118	75	114	109	104	75	99	94	89	75
127	122	117	76	113	108	103	76	99	94	89	76
127	122	117	77	112	107	102	77	98	93	88	77
126	121	116	78	112	107	102	78	97	92	87	78
125	120	115	79	111	106	101	79	97	92	87	79
124	119	114	80	110	105	100	80	96	91	86	80



- 1.8 כשמסלול הריצה עומד, השתמשו בלחצן PROG כדי לבחור באפשרות FAT.
- 2.8 הגדירו את הפרמטרים. F-1 = מין. F-2 = גיל. F-3 = גובה. F-4 = משקל. F-5 = שומן גוף. השתמשו בלחצן המהירות לכיוון הפרמטרים השונים. אחזו בחיישני הדופק. אחרי 5-10 שניות F-5 יציג את שומן הגוף שלכם.
- 3.8 בזמן הזנת הנתונים לבדיקת שומן הגוף, הנתון הראשון שיוצג, F-1, יציג 01 לציון גבר ו-02 לציון אישה. השתמשו בלחצני המהירות לשינוי הערך.
- 4.8 לחצו על לחצן MODE כדי לעבור להגדרה F-2. השתמשו בלחצן המהירות לכוון את הגיל שלכם, בטווח 99-10.
- 5.8 לחצו על לחצן MODE כדי לעבור להגדרה F-3. השתמשו בלחצן המהירות לכוון את הגובה שלכם.
- 6.8 לחצו על לחצן MODE כדי לעבור להגדרה F-4. השתמשו בלחצן המהירות לכוון את המשקל שלכם.
- 7.8 לחצו על לחצן MODE כדי לעבור להגדרה F-5. החלון יציג ---. השתמשו בשני חיישני הדופק שבידיות האחיזה. אחרי 8 שניות התצוגה תציג את מצב שומן הגוף.

8.8 הטבלה הבאה מציגה את תקן אחוזי שון הגוף לפי התקן האיטלי.

2 - אישה	1 - גבר	מין	F-1
99-10		גיל	F-2
200-100		גובה	F-3
150-20		משקל	F-4
רזה מדי	$19 \geq$	FAT	F-5
נורמלי	$(24---20)=$		
משקל יתר	$(29---25)=$		
משקל יתר רב	$30 \leq$		

### 9. פונקציות מפתח הבטיחות

בכל מצב, משיכה במפתח הבטיחות תעצור באופן מיידי את תנועת מסלול הריצה, זאת כדי להגן על המשתמש.

### 10. מצב חסכון באנרגיה

אם לא נעשה שימוש במכשיר למשך 10 דקות, הוא ייכנס למצב חסכון באנרגיה. ניתן ללחוץ על לחצן כלשהו לאתחול המכשיר.

### 11. פונקציות MP3

ניתן להשתמש בכבל MP3 לחבור התקן השמעת מוזיקה. ניתן לכוון את עוצמת הרמקולים מהתקן השמעת המוזיקה.

### 12. עצירת המכשיר

ניתן להפסיק את אספקת החשמל בכל שלב כדי לעצור את המכשיר.