

הוראות הפעלה ותחזוקה

VO2 TARGET 430 - מסלול ריצה



אזהרה

- מומלץ להיוועץ ברופא לפני תחילת תוכנית אימונים.
- יש להוציא את המכשיר מהחשמל בתום השימוש.
- יש להחזירו למצב מקופל בתום השימוש.
- זמן שימוש נכון מומלץ הינו שעה אחת.
- יש לחבר את המכשיר לסקצ חשמל רק לאחר הורדת המסוץ.
- לפני קיפול המסוץ יש לנתקו מסקצ החשמל.

הוראות בטיחות כלליות

- א. יש לתרגל עליה וירידה מההליכון לפני תחילת האימון.
- ב. יש לחבר את מפתח הבטיחות למחשב (ההליכון לא יפעל ללא מפתח הבטיחות). יש תפוס את הקצה השני של מפתח הבטיחות לבגדי המתאמן לפני האימון, כדי להבטיח שההליכון יעצור אם המשתמש יורד ממנו בטעות.
- ג. אם המשתמש נופל מההליכון, מפתח הבטיחות ייצא מהמחשב וההליכון יעצור בפתאומיות למניעת פציעה.
- ד. אין לעמוד על רצועת ההליכה בזמן הפעלת ההליכון. יש לעמוד בפיסוק רגליים מעל המסוע על מסילות הפלסטיק.
- ה. ההליכון יופעל במהירות של 1 קמ"ש אחרי ספירה לאחור. אם מדובר במשתמש חדש, יש להישאר במהירות נמוכה ולהחזיק בידיות האחיזה, עד שמרגישים בנוח על המכשיר.

מדריך הפעלה מהירה



צג המכשיר

- TIME : מסכם את סך כל זמן האימון, מ-00:00 עד 99:59 דקות.
- PULSE : כשמאותר אות דופק עקב אחיזה בשתי ידיות פלדת האל חלד בחזית מסילות המכשיר, הצג יראה את קצב הלב הנוכחי בפעילות לדקה, בין 50 ל-200.
- SPEED : מציג את מהירות המסוע הנוכחית, החל מ-1 קמ"ש ועד 14.00 קמ"ש.
- CALORIE : סוכם את צריכת הקלוריות בזמן האימון. ערך מרבי: 990 קק"ל.

DISTANCE : סוכם את סך כל מרחק האימון, בין 0.0 עד 99.9 ק"מ בספירה כלפי מעלה.
סוכם את סך כל מרחק האימון בין 0.5 עד 99.9 ק"מ בספירה למטה.

תחילת האימון

הערות:

- יש לוודא שאין דבר שיפגע בתנועת ההליכון.
- יש לחבר את כבל החשמל לחשמל, ולהפעיל את ההליכון.
- יש לעמוד על מסילות הרגל של ההליכון.
- יש לחבר את תפס מפתח הביטחון לבגד של המתאמן.
- יש להכניס את מפתח הביטחון לחור מפתח הביטחון בקונסולה, ואז ההליכון יהיה במצב הפעלה/מוכן לפעולה.
- בשתי ידיות האחיזה יש שני לחצנים. בימנית SPEED+ ו-SPEED- להגברת והורדת המהירות, ובשמאלית START ו-STOP, והם מבצעים את אותה הפעולה של לחצני SPEED+/- ו-STOP/START שבמחשב.
- במהלך האימון, בכל מצב, לחיצה על לחצן STOP תשהה את פעולת ההליכון. אם תרצו לחדש את האימון, תוכלו ללחוץ על לחצן START והמחשב ימשיך את ספירת הנתונים מהנתונים הקודמים. מסוע ההליכון יתחיל בתנועה אחרי ספירה לאחור. אם תרצו לעבור למצב הפעלה/מוכן, לחצו על לחצן STOP בשנית אחרי השהיית ההליכון. בזמן בחירת תוכנית או הגדרת מידע, לחיצה על לחצן STOP תחזיר את ההליכון למצב הפעלה/ומכן.
- ניתן להתחיל את האימון באחת משתי דרכים:
 - התחלה מהירה
 - פשוט לחצו על לחצן START כדי להתחיל באימון.
 - ב. SELECT A PROGRAM (בחירת תוכנית)בחירת תוכנית ידנית על ידי לחיצה על לחצן MODE או לחיצה על לחצן PROGRAM כדי להיכנס לתוכנית ידנית או לאחת מ-8 מטרות אימון.

פעולת הפעלה מהירה

- צעד 1:** חברו את לחצן הבטיחות כדי להעיר את הצג. ההליכון יהיה במצב הפעלה/מוכן.
- צעד 2:** לחצו על לחצן START כדי להפעיל את המסוע אחרי ספירה לאחור. השתמשו בלחצני SPEED +/- או QUICK SPEED כדי לכוון את המהירות הרצויה בכל שלב של האימון. ניתן לכוון את המהירות גם על ידי הלחצנים שעל ידיות המכשיר.
- צעד 3:** כדי לראות את הדופק שלכם, אחזו במאחזי פלדת האל חלד שבידיות. ייתכן שיידרשו מספר שניות עד שהצג יראה את המספר המדויק. קצב הלב יוצג בחלון PULSE.

פעולת תוכניות ידניות

- הערות:** בתוכניות אלו, ניתן להגדיר אחת מהאפשרויות CALORIE, DISTANCE ו-TIME כך שתספור כלפי מטה בזמן האימון, והאחרות ייספרו כלפי מעלה בזמן האימון. אחרי שהספירה לאחור תגיע לאפס, התוכנית תסתיים ותעצור את תנועת המסוע. אם תרצו להמשיך, יש ללחוץ על לחצן START כדי להתחיל שוב את תנועת המסוע אחרי הספירה לאחור.
- צעד 1:** חברו את מפתח הבטיחות כדי להעיר את הצג. ההליכון יהיה במצב הפעלה/מוכן.
 - צעד 2:** לחצו על לחצן MODE, חלון TIME יציג 00:30, לחצו על +/- SPEED כדי להגדיר את זמן הספירה לאחור בין 00:05 דקות ועד 00:99 דקות.
- אם אינכם מעוניינים להגדיר זמן לספירה לאחור, אלא לעבור להגדרות אחרות, לחצו על MODE בשנית. חלון DIST יציג 1.0. תוכלו להגדיר מרחק ספירה לאחור בין קילומטר אחד ל-99.0 ק"מ. אם אינכם

מעוניינים להגדיר ספירה לאחור של המרחק, אלא לעבור להגדרה אחרת, לחצו על MODE בשנית. חלון CAL יציג 50. תוכלו להגדיר ספירה לאחור של מונה הקלוריות בין 20 קק"ל עד 990 קק"ל.

צעד 3: אחרי שסיימתם להגדיר את הספירה לאחור לאימון, לחצו על START כדי להתחיל את תנועת המסוע בסיום ספירה לאחור.

צעד 4: בזמן התוכנית, תוכלו לכוון את המהירות על ידי לחיצה על לחצני +/- SPEED, או על לחצני QUICK SPEED. המהירות ניתנת לכיוון גם על ידי הלחצנים שעל ידית האחיזה.

פעולת תוכניות מוגדרות מראש

הערות:

כל התוכניות המוגדרות מראש מורכבות מ-18 מקטעים מבוססי זמן. המהירות קבועה מראש בכל מקטע. הזמן שבו יימשכו 18 המקטעים בכל תוכנית יסודר אוטומטית בהתאם לזמן האימון שהגדרתם. ישנן 64 תוכניות קבועות מראש, עבור 8 מטרות אימון שונות, ו-8 רמות עצימות אימון בכל מטרת אימון.

צעד 1: חברו את מפתח הבטיחות כדי להעיר את הצג. ההליכון יהיה במצב הפעלה/מוכן.

צעד 2: לחצו על לחצן PROGRAM כדי לעבור בין 8 מטרות אימון שהוגדרו מראש, ופונקציית BODY FAT (שומן גוף). מטרת אימון תיבחר ברגע שתלחצו על לחצן PROGRAM. אחרי בחירה במטרת אימון, לחצו על לחצן MODE כדי לבחור את עצימות האימון בין הרמות L1 עד L8. אחרי בחירת עצימות האימון, לחצו על לחצני +/- SPEED כדי לשנות את זמן האימון. הזמן הקבוע מראש בכל תוכנית הוא 30:00 דקות, וניתן להגדירו בין 5:00 עד 99:00 דקות.

צעד 3: אחרי שינוי זמן האימון, לחצו על START כדי לאשר ולהתחיל באימון.

צעד 4: בזמן התוכנית, תוכלו לכוון את המהירות על ידי לחיצה על לחצני +/- SPEED או על לחצני QUICK SPEED. המהירות ניתנת לכיוון גם על ידי הלחצנים שעל ידית האחיזה. אולם, המהירות שתכוונו תשפיעו רק על המקטע הנוכחי. אחרי סיום המקטע, המהירות תחזור לערכים שנקבעו מראש.

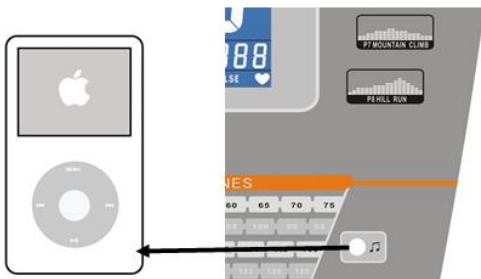
שימוש בפונקציית הדופק

חלונת הדופק (PULSE) במחשב פועלת יחד עם חיישני דופק הממוקמים על גבי שתי הידיעות. כאשר תרצו לבצע קריאה של הדופק שלכם, עליכם:

- להניח את שתי הידיים שלכם בחוזקה על חיישני הדופק. כדי לקבל קריאה מדויקת יש להשתמש בשתי הידיים.
- אומדן קצב הלב שלכם יופיע בצג חלונת הדופק כ-5 שניות לאחר שתניחו את שתי הידיים שלכם על גבי חיישני הדופק.
- אומדן זה אינו מדויק ולכן אנשים עם בעיה רפואית או שצריכים לקבל מדידה מדויקת של קצב הלב אינם יכולים להסתמך על האומדנים המתקבלים ממכשיר זה.

פונקציית שמע

כפי שניתן לראות בתרשים, יש להכניס קצה אחד של כבל השמע למחבר השמע שבמחשב ולאחר מכן לחבר את הקצה השני של כבל השמע לנגן ה-MP3. הרמקול במחשב ינגן את המוזיקה מנגן ה-MP3. ניתן לשנות את עוצמת הקול של הרמקול רק דרך נגן ה-MP3.



פונקציה זו נועדה לאמוד את השומן בגוף על פי המידע הבסיסי של המצב הגופני שלכם.

אומדן זה אינו מדויק ואנשים שיש להם בעיה רפואית או זקוקים לערך מדויק של שומן הגוף אינם צריכים להסתמך על האומדן שיוצג על גבי המכשיר.

שלב 1: לחצו על לחצן התכנית מספר פעמים, לאחר 9 לחיצות על לחצן התכנית יופיע ערך השומן בצג חלונית הקלוריות. לחצו על לחצן שינוי המצב כדי להגדיר את הפרמטרים היחסיים: גיל, מין, גובה ומשקל.

שלב 2: לאחר שנכנסתם לפונקציית שומן הגוף על ידי לחיצה על לחצן שינוי המצב, חלונית המהירות תציג את הערך F1, חלונית השיפוע תציג את המספר 25 המייצג את הגיל. לחצו על לחצן המהירות +/- כדי להגדיר את הגיל בין 1 ל-99. לאחר מכן לחצו שוב על לחצן שינוי המצב כדי לעבור לשלב הבא.

שלב 3: לאחר שלחצתם על לחצן שינוי המצב, חלונית המהירות תציג את הערך F2, חלונית השיפוע תציג את המספר 01 המייצג את המין. לחצו על לחצן המהירות +/- כדי להגדיר את המין 1 או 2, כאשר 1 מייצג זכר ו-2 מייצג נקבה. לאחר מכן לחצו שוב על לחצן שינוי המצב כדי לעבור לשלב הבא.

שלב 4: לאחר שלחצתם על לחצן שינוי המצב, חלונית המהירות תציג את הערך F3, חלונית השיפוע תציג את המספר 170 המייצג את הגובה. לחצו על לחצן המהירות +/- כדי להגדיר את הגובה מ-100 ס"מ ועד 199 ס"מ. לאחר מכן לחצו שוב על לחצן שינוי המצב כדי לעבור לשלב הבא.

שלב 5: לאחר שלחצתם על לחצן שינוי המצב, חלונית המהירות תציג את הערך F4, חלונית השיפוע תציג את המספר 70 המייצג את המשקל. לחצו על לחצן המהירות +/- כדי להגדיר את המשקל מ-20 ק"ג עד 150 ק"ג. לאחר מכן לחצו שוב על לחצן שינוי המצב כדי לעבור לשלב הבא.

לאחר לחיצה על כפתור **MODE**, יופיע חלון **SPEED F4**, חלון **INCLINE** יציג 70, הוא מייצג משקל, לחץ על מקש **SPEED / +** כדי לקבוע משקל מ-**KG-20** **150KG**. לאחר מכן לחץ על הלחצן **MODE** כדי לעבור לשלב הבא.

שלב 6: לאחר שסיימתם להגדיר את כל המידע הדרוש בנוגע למצב הגופני שלכם, לחצו שוב על לחצן שינוי המצב. חלונית המהירות תציג את הערך F5, חלונית השיפוע תציג את "----", המשמעות היא שהמחשב החל לבצע את החישוב. בשלב זה הניחו את שתי הידיים שלכם על חיישני הדופק שעל גבי הידיות והמתינו כ-8 שניות. התוצאה של שומן הגוף שלכם תופיע על גבי הצג בחלונית השיפוע.

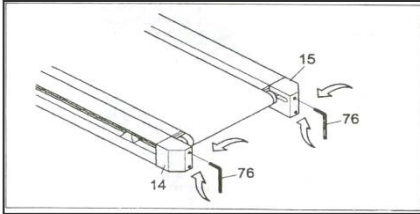
התוצאה הנובעת ממדד שומן הגוף יכולה להצביע על המצב הגופני. בדקו את המצב הגופני שלכם בהתאם לעמודה הימנית בעזרת התוצאה שתקבלו מהמכשיר.

תוצאה	מצב גופני
BMI > 30	שמן
26 < BMI < 30	בעודף משקל
19 < BMI < 25	בכושר
BMI < 19	רזה

טיפול ברצועת הריצה

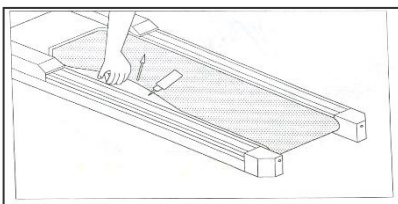
- במהלך כל שינוי או טיפול במכשיר הריצה חובה לנתק את המכשיר מהחשמל
- אין לעלות על מכשיר הריצה כאשר הוא בטיפול.
- וודא את שלמות המכשיר ותקינותו בתחילת וסיום כל טיפול אחזקה.

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.
-
- הדלק את המסלול במהירות 4 עד 5 קמ"ש
- בחלק האחורי של המסלול ממוקם בכל צד בורג השולט על מתיחת הרצועה. בעזרת
- מפתח "אלן" סובב את הבורג הנמצא בצד אליו נוטה הרצועה כעת רבע סיבוב ימינה.
- הבט על השינוי במיקום המסילה והמתן לחזרתה למרכז.
- 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**
- 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 VO2.