

VO₂

ALFA 6



| | |
|--|--|
| מנוע: 6.5 כ"ס בשיא | |
| מהירות: עד 12 קמ"ש | |
| שיפוע: מכני 3 דרגות | |
| תצוגה: צג LCD המציג זמן, מרחק, מהירות, דופק, קלוריות | |
| תוכניות: 15 תוכניות מובנות | |
| בולימה כפולה VO2 Double suspension | |
| מנגנון קיפול קל, לחצנים לשליטה מהירה במהירות, מפסק ביטחון, גלגלים לניוד קל, חיישנים ביומטריים למדידת דופק, 2 גלגלים לניוד קל | |
| א-120, ר-45 | |
| מידות: פתוח: א-154, ר-72, ג-129 סגור: א-83, ר-72, ג-134.5 | |
| משקל מתאמן: עד 100 ק"ג | |
| אחריות: 12 חודשים, 3 שנים על המנוע | |

הוראות הפעלה למסלול ריצה חשמלי

דגם ALFA6 מבית VO2

1. הוראות בטיחות חשובות

בזמן השימוש במסלול הריצה, יש לפעול בהתאם להוראות בטיחות בסיסיות, כולל:

1. כדי להבטיח את בטיחות המשתמש והמוצר, יש לקרוא את כל ההוראות לפני הרכבת מסלול הריצה והשימוש בו.
2. כדי להבטיח שימוש נכון ובטוח במסלול הריצה, יש לוודא כי כל המשתמשים קוראים מדריך זה. יש לשלב מדריך זה בתוכנית האימון שלכם.

סכנה להפחתת סכנת התחשמלות, יש לנתק את המכשיר מהחשמל לפני ביצוע פעולות ניקוי או תחזוקה עליו.

אזהרה – להפחתת סכנת כוויות, דליקה, התחשמלות או פציעה, יש להקפיד על אמצעי הבטיחות הבאים:

3. לפני תחילת האימונים על מכשיר זה, יש להיוועץ ברופא כדי להבין טוב יותר את מצבכם הרפואי.
4. אין לאפשר לילדים או לאנשים שאינם מכירים מוצר זה לעלות עליו או להתקרב אליו. אין להשאיר ילדים ליד מסלול הריצה ללא פיקוח.
5. אין להשאיר את מסלול הריצה ללא השגחה. יש לנתק אותו מהחשמל בזמן שהוא אינו בשימוש, לפני שמנקים אותו, ולפני חיבור או פירוק חלקים ממנו. אין לכוון את רצועת הריצה כשאדם כלשהו עומד על המכשיר.
6. יש להרכיב את המסלול ולהפעילו על גבי משטח יציב ומאוזן. יש למקם את המסלול במרחק של כמה מטרים מקירות או רהיטים. יש לבדוק את המכשיר לפני השימוש בו, ולוודא שכל חלקיו מחוברים היטב. יש להקפיד על תקינות מסלול הריצה.
7. יש להשתמש במסלול הריצה רק למטרות להן הוא יועד, וכפי שמתואר במדריך זה. אין להשתמש באביזרים נלווים שלא הומלצו על ידי היצרן. אביזרים שכאלו עלולים לגרום לפציעות.
8. אין להפעיל את המכשיר אם הוא פגום, אם הוא אינו פועל כשורה, אם הוא נפל, או אם הוא נספג במים. יש לטלפן למשווק מורשה לקבלת עזרה.
9. למניעת התחשמלות, יש להרחיק את החלקים החשמליים של ההליכון, כדוגמת המנוע, כבל החשמל ומתג ההפעלה/כיבוי הרחק מנוזלים. אין להניח חפצים כלשהם על ידידות האחיזה, לוח התצוגה או כיסוי המכשיר. יש להניח נוזלים, עיתונים וספרים רק במקומות שנועדו להם.
10. יש להרחיק את כבל החשמל ממשטחים חמים.
11. אין להשתמש במכשיר מחוץ לבית.
12. יש לחבר את תפס מעצור הבטיחות לאזור בביגוד של המשתמש שצמוד אליו, ולא רפוי (למשל, רצועת המותניים במכסי ריצה או טרנינג, כיס או שולי חולצה הדוקה). תפס מעצור הבטיחות מחובר אל מפתח הבטיחות. יש לוודא שהתפס מחובר היטב כדי שלא ייפול בטעות בזמן האימון.
13. יש להיזהר בזמן העלייה על המסלול והירידה ממנו. יש להשתמש בידיות האחיזה הנייחות כשניתן. יש להניח את הרגליים היטב על משטחי הדריכה שמימין ומשמאל לרצועת הריצה לפני שהרצועה מתחילה לנוע (לפני האימון). יש לעלות על רצועת הריצה כשהמהירות נמוכה מ-1.6 קמ"ש.

14. אין לחסום את פתחי האוורור שבחלק הקדמי של המסלול בזמן פעולתו. יש להקפיד שפתחי האוורור אינם חסומים ונקיים ממוך, שיער או כל דבר שעלול לפגוע בזרימת האוויר דרכם. אין להפיל או להכניס חפצים אל תוך הפתחים.
15. יש ללבוש בגדי אימון מתאימים ולנעול נעלי אימון מתאימות בזמן האימון. אין ללבוש בגדים רפויים. יש לאסוף שיער ארוך מאחורי הראש. יש להרחיק מגבות משוחררות ממשטח הריצה. רצועת הריצה לא תעצור מייד אם חפץ כלשהו נלכד ברצועה או בגלגלות.
16. אין לנער את המכשיר. אין לעמוד על הצג או הכיסוי הקדמי.
17. אין להתאמן עד להגעה לתשישות. במקרה של תחושת כאב או סימפטומים חריגים, יש לעצור מייד את האימון ולהיוועץ ברופא.
18. אין להעמיס על המכשיר יתר על המידה. משקל המשתמש המרבי למסלול ריצה זה הוא 180 ק"ג.
19. ניתן לשמור על רמת בטיחות המכשיר רק אם הוא עובר בדיקות סדירות כדי לגלות נזקים ובלאי.
20. אימון לא נכון או מופרז עלול לגרום לפציעות ולפגיעה בבריאות.
21. **אזהרה!** מערכת ניטור קצב הלב עלולה להיות לא מדויקת. אימון יתר עלול לגרום לפציעה קשה ואף למוות. במקרה של תחושת חולשה ועילפון, יש לעצור מייד את האימון.
22. אין לאפשר לחיות מחמד לעלות על מסלול הריצה בשום שלב, ויש להרחיקן בזמן שהמסלול בשימוש.
23. אין לגרום לעומס יתר על המעגל החשמלי על ידי חיבור מוצרי חשמל נוספים אליו.
24. אין לבצע שינויים במסלול הריצה או לפרק אותו. יש לטלפן למשווק מורשה למקרה לכל שאלה.
25. יש להשתמש בידיות האחיזה הקדמיות ובצידי המכשיר כדי להתייצב בזמן האימון.
26. יש לוודא שרצועת הריצה עוצרת לפני הירידה מהמכשיר.
27. תחת עומס, המכשיר ישמיעו רעש חזק יותר מאשר כשהוא יפעל ללא עומס.

2. חלון תצוגה:



3. לחצני פונקציות

לחצן START: לחצו על לחצן זה כדי להפעיל את המכשיר. המכשיר יתחיל לפעול במהירות הנמוכה ביותר, או במהירות ברירת המחדל של התוכנית אחרי שלוש שניות של ספירה לאחור.

לחצן STOP: לחצו על לחצן זה כדי לעצור את המכשיר. המכשיר יאט עד לעצירה.

לחצן PROG: לחצו על לחצן זה כדי לבחור בין התוכניות של מצב ידני: FAT, U1-U3, P1-P15.

לחצן MODE: כשהמכשיר במצב המתנה, לחצו על לחצן זה כדי לבחור במצב הפעולה: ידני (manual), ספירת זמן לאחור (time count down), ספירת מרחק לאחור (distance count down) או ספירת קלוריות לאחור (Calories count down).

לחצני SPEED ▲ ▼: לחצו על הלחצן לשינוי המהירות תוך כדי ריצה, ולכיוון הנתונים בזמן שהמכשיר עומד.

SPEED (3/6/9/12): כיוון מקוצר של המהירות.

4. מפתח בטיחות

משכו החוצה את מפתח הבטיחות. מסלול הריצה ייעצר במהירות. בזמן הפעלת מסלול הריצה, מפתח הבטיחות צריך להיות מחובר למקומו.

5. בדיקת קצב לב

תוך כדי אחיזת מדי הדופק בשתי ידיים, חלון הדופק יראה את קצב הלב בתוך 5 שניות. כדי לקבל קריאה מדויקת יותר של הדופק, בדקו אותו כשהמכשיר עומד, תוך אחיזת מדי הדופק למשך יותר מ-30 שניות. הנתונים יוצגו בטווח של 200-50 פעימות/דקה. נתוני קצב הלב נועדו לצרכי אימון בלבד, ולא כדי לשמש למטרות רפואיות.

6. הנתונים המוצגים וטווח הגדרתם

| טווח תצוגה | טווח הגדרת נתונים | הגדרת נתונים ראשונית | נתונים ראשוניים | |
|------------|-------------------|----------------------|-----------------|---------------|
| 0:00~99:59 | 5:00-99:00 | 30:00 | 0:00 | זמן תוכנית |
| 0.8—12.0 | לא רלוונטי | לא רלוונטי | 0.0 | מהירות (קמ"ש) |
| 0.0—99.9 | 0.5—99.9 | 1.0 | 0.0 | מרחק |
| 0—999 | 10—999 | 50 | 0 | קלוריות |
| 0:00~99:59 | 5:00-99:00 | 15:00 | 0:00 | מצב זמן |

7. טבלת נתונים:

| זמן כולל שהוגדר חלקי 20 = זמן ריצה בכל מקטע | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | זמן | ת |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|---|---|----|---|---|---|--------|---|
| 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | |
| 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | מהירות | |
| 2 | 4 | 5 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 5 | 4 | 4 | 2 | מהירות | |
| 2 | 3 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 7 | 7 | 4 | 7 | 7 | 7 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 2 | מהירות | |
| 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 9 | 5 | 8 | 8 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 6 | 5 | 5 | 3 | מהירות | |
| 2 | 4 | 5 | 6 | 3 | 3 | 4 | 5 | 8 | 8 | 7 | 6 | 5 | 7 | 7 | 6 | 5 | 4 | 4 | 2 | מהירות | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 | 7 | 6 | 8 | 8 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | מהירות | |
| 3 | 3 | 5 | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | מהירות | |
| 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 7 | 6 | 4 | 7 | 6 | 4 | 7 | 7 | 6 | 3 | 3 | 2 | מהירות | |
| 2 | 3 | 3 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 9 | 9 | 8 | 4 | 8 | 7 | 4 | 7 | 7 | 4 | 4 | 2 | מהירות | |
| 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 8 | 8 | 6 | 4 | 5 | 7 | 6 | 5 | 4 | 2 | מהירות | |
| 3 | 4 | 5 | 5 | 9 | 9 | 5 | 5 | 10 | 10 | 7 | 7 | 10 | 10 | 7 | 7 | 10 | 8 | 5 | 2 | מהירות | |
| 3 | 6 | 7 | 5 | 9 | 9 | 7 | 5 | 5 | 7 | 9 | 5 | 8 | 5 | 9 | 5 | 9 | 9 | 4 | 3 | מהירות | |
| 3 | 4 | 9 | 9 | 5 | 9 | 5 | 8 | 5 | 9 | 7 | 5 | 5 | 7 | 9 | 9 | 5 | 7 | 6 | 3 | מהירות | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 2 | 2 | מהירות | |
| 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 6 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 6 | 4 | 2 | מהירות | |

8. תוכניות שהגדיר המשתמש

המשתמש יכול להגדיר אחת משלוש תוכניות: U3, U2, U1.

8.1 הגדרה

לחצו על לחצן התוכניות לבחירה בין תוכניות U1-U3 הניתנות להגדרה על ידי המשתמש. לחצו על לחצן MODE כדי להיכנס למצב הגדרה. חלון המהירות יראה את הערך של המקטע. ניתן לכוון את המהירות באמצעות לחצני פלוס או מינוס. לחצו על לחצן MODE לאישור, ובו זמנית כדי לעבור להגדרת המקטע הבא. אחרי סיום 20 מקטעי הזמן, תוכלו לאחסן את הנתונים לשימוש בפעם הבאה, עד לשינויים. נתונים אלו לא יאבדו עקב הפסקת חשמל.

8.2 התחלה

א: במצב המתנה, לחצו לחיצה ארוכה על PROG כדי להגדיר תוכנית משתמש (U01-U03) באופן ישיר. כשהגדרת הזמן מוכנה, לחצו על START כדי להתחיל.

ב: אחרי הגדרת תוכנית המשתמש והזמן, לחצו על START כדי להתחיל לרוץ.

8.3 הגדרה ידנית

כל תוכנית מחולקת ל-20 מקטעי זמן באופן שווה. יש לסיים את הגדרת המהירות של כל אחד מהמקטעים כדי להתחיל לרוץ.

9. בדיקת שומן גוף

לחצו על לחצן PROGREAM במצב המתנה, עד ש-FAT יופיע בחלון המהירות. FAT הוא מצב בדיקת אחוזי השומן בגוף. לחצו על MODE כדי לבחור בפרמטרים השונים – מין (SEX), גיל (AGE), גובה (HEIGHT), משקל (WEIGHT), וחלון TIME/DIST יראה F1, F2, F3, F4. כדי להגדיר כל פרמטר, לחצו על לחצני ▲/▼ SPEED לכיוון הנתונים. חלון CAL/PULSE יראה את הנתונים. לחצו על MODE לסיום. החלון יראה F5 ו-"----" וייכנס למצב המתנה. החזיקו בידיות מדידת הדופק בשתי הידיים, את שנתוני ה-BMI שלכם יוצגו (כעבור כ-5 שניות).

9.1 נתונים המוצגים וטווח ההגדרה

| סימנים | טווח | ברירת מחדל | סוג הפרמטר |
|--------------|-------------|------------|------------|
| 1=זכר 2=נקבה | 1—2 | 1 (זכר) | מין (F1) |
| | 10—99 | 25 | גיל (F2) |
| | 100-200 ס"מ | 170 ס"מ | גובה (F3) |
| | 150-20 ק"ג | 70 ק"ג | משקל (F4) |
| | כמוצג להלן | | תוצאה (F5) |

9.2 תוצאת BMI

| | (BMI) |
|---------------|------------|
| תת משקל | FAT ≤19 |
| משקל נורמלי | 19<FAT ≤25 |
| משקל יתר | 25<FAT ≤29 |
| עודף יתר גבוה | FAT ≥30 |