

הוראות הפעלה ותחזוקה

מסלול ריצה VO2 GO 47



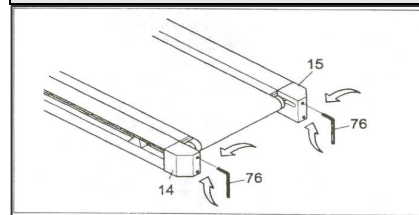
אזהרה

- מומלץ להיוועץ בקופא לפני תחילת תוכנית אימונים.
- יש לחבר את המכשיר לפני רק במצב פתוח
- יש לנתק את המכשיר מהחשמל בתום השימוש ולפני קיפול המכשיר.
- יש להחזירו למצב מקופל בתום השימוש.
- זמן שימוש נכון מומלץ הינו שעה אחת.

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



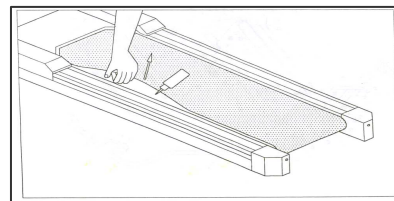
- במידה ובמהלך האימון רצועת הריצה סוטה מן המרכז ימינה או שמאלה עליך למרכז מחדש את הרצועה ולייצבה.
- פעולה זאת מתבצעת בשני שלבים, הראשון הוא החזרתה למרכז והשני הוא ייצובה - כך שלא תסטה שוב.
- קרא את ההוראות במלואן וודא שאכן כל השלבים ברורים לפני תחילת הטיפול ברצועה.

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.

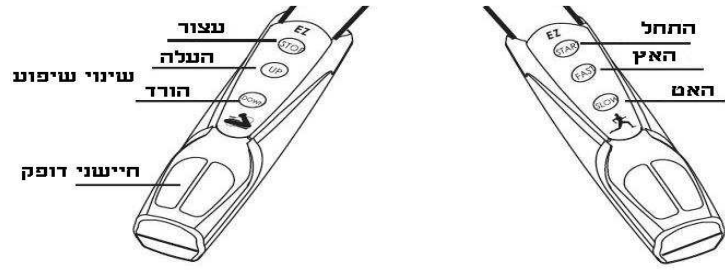
מתיחת רצועת הריצה

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 "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

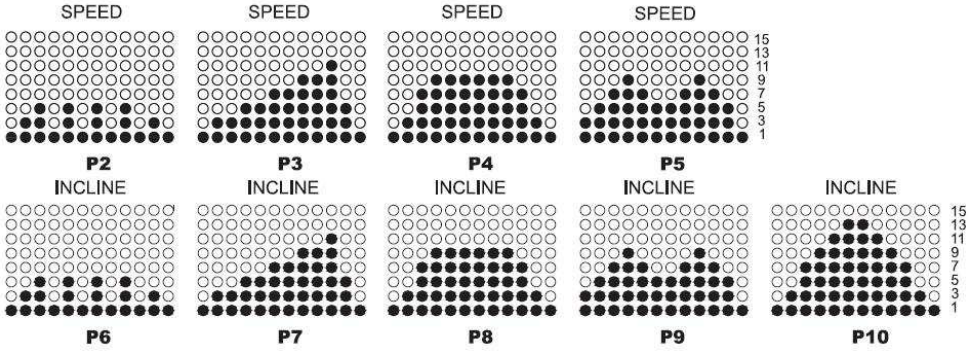
הדלק את המכשיר. וודא כי מפסק הביטחון במקומו.
הפעלה מהירה – לחץ **START** להתחלת האימון

אימון לפי יעד זמן (ספירה לאחור)

לחץ **MODE** לכניסה למצב עריכה
 לחץ על **FAST/SLOW** לשינוי זמן האימון
 לחץ **START** להתחלת האימון

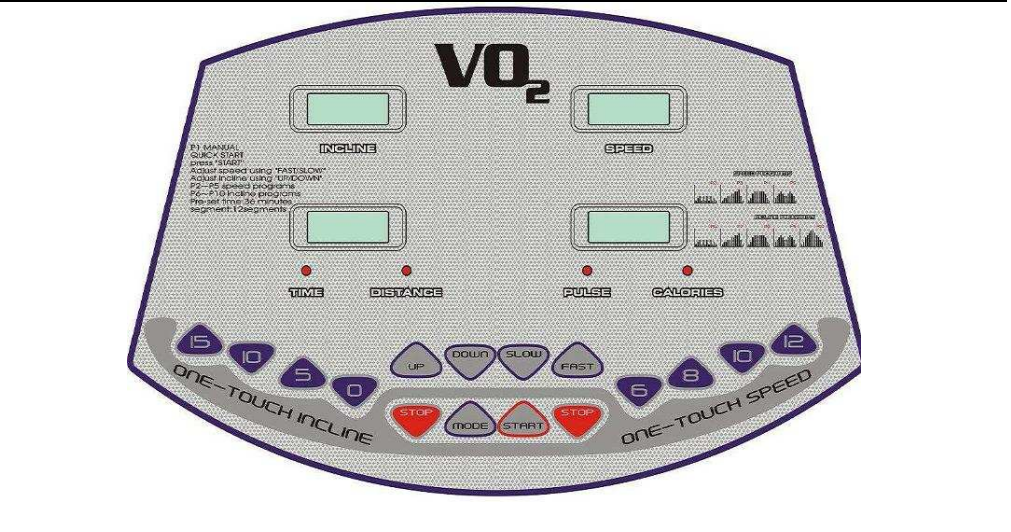
תוכנית אימון

לחץ על **FAST/SLOW** לבחירת תוכנית האימון



לחץ **MODE** לכניסה למצב עריכת יעדי אימון
 לחץ על **FAST/SLOW** לשינוי זמן האימון
 לחץ **START** להתחלת האימון
 במהלך האימון לחץ על **FAST/SLOW** לשינוי המהירות.

פרטים נוספים ושאלות
 נא לפנות לאחלקת שירות אנרג'ים בטלפון : 09-9729100
 לשאלות ואיזע נוסף באייל : service@energym.co.il



תיאור לוח מקשים

פרוש	שם הלחצן
מאפשרים שינוי המהירות בנגיעה אחת למהירות הרצויה	מקשי קיצור דרך
מאפשרים שינוי השיפוע בנגיעה אחת למהירות הרצויה	שינוי מהירות (מימין) 12-6 שינוי שיפוע (משמאל) 15-0
שינוי השיפוע	UP DOWN ▲ ▼
שינוי מהירות במדרגות של 0.1 קמ"ש או לשינוי ערך	FAST \ SLOW
עצירה	STOP
התחלת תנועה	START
בחירת תוכנית, קביעת זמן האימון. לחיצה ל- 3 שניות מעבר לתצוגה מתחלפת	MODE
לאיפוס הנתונים יש לנתק את מפסק הביטחון ולהשיבו למקומו.	