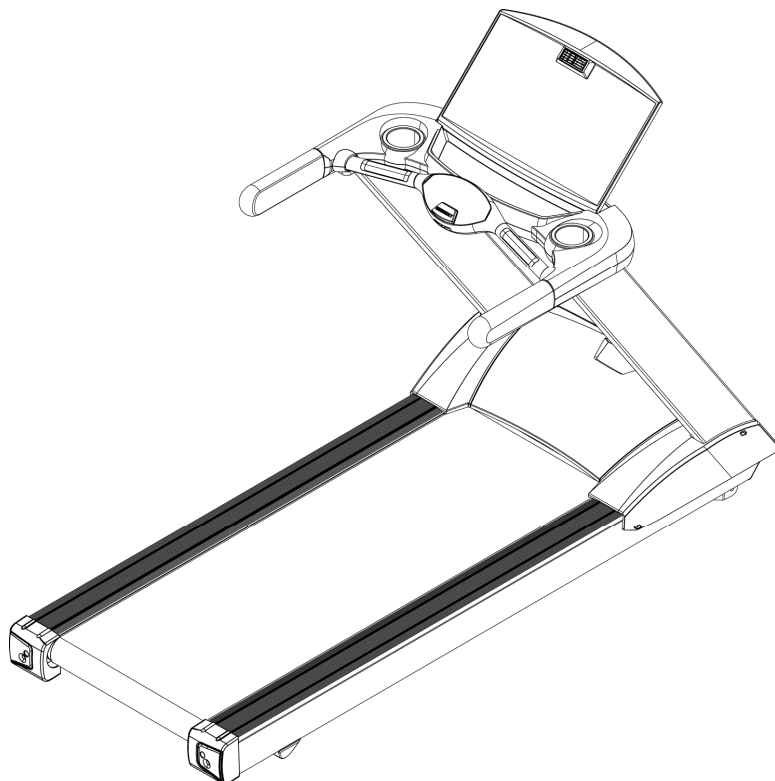


## הוראות הפעלה ותחזוקה

### מסלול ריצה - VO2 RunFit 87



#### אזהרה

- מומלץ להיוועץ בקופא לפני תחילת תוכנית אימון.
- יש להוציא את המכשיר מהחשמל בתום השימוש.

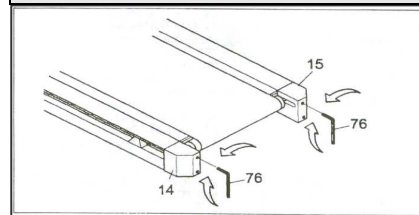
#### פרטים נוספים ושאלות

נא לשנות למחלקת שירות אנרג'ים בטלפון : 09-9729100  
 לשאלות ואידיע 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.

#### מרכוז ומתיחת רצועת ריצה



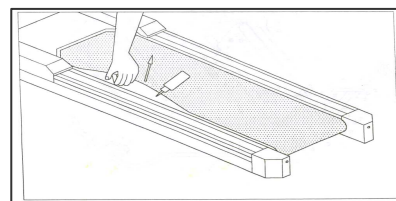
- במידה ובמהלך האימון רצועת הריצה סוטה מן המרכז ימינה או שמאלה עליך למרכז מחדש את הרצועה ולייצבה.
- פעולה זאת מתבצעת בשני שלבים, הראשון הוא החזרתה למרכז והשני הוא ייצובה - כך שלא תסטה שוב.
- קרא את ההוראות במלואן וודא שאכן כל השלבים ברורים לפני תחילת הטיפול ברצועה.

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 להתמתן 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.

### מצב עריכה

1. בחר תוכנית קבע דרגת אימון L1-L10 ע"י מקשי +/- לחץ ENTER לאישור. קבע זמן אימון ברירת המחל היא 30 דקות הטווח האפשרי 20-99 דקות. לחץ ENTER או START להתחלת האימון. במהלך העריכה יוצג במסך LCD פרופיל המסלול.
2. במהלך השחרור (Cool Down) לא ניתן לשנות מהירות ושיפוע.
3. תוכנית מורכבת מ 30 מקטעים 3 ראשונים לחימום 3 אחרונים לשחרור (Cool Down)
4. בתוכנית 9 HOLES אין חימום ושחרור והמרחק קבוע – 3 ק"מ.

### תוכניות

1. לחיצה על START – המסילה תחל לנוע לאחר 3 שניות במהירות הנמוכה ביותר במסך LCD תוצג התקדמות במסלול 400 מטר.
2. כוונן מהירות ע"י מקשי +/- SPEED שינוי במדרגות של 0.1 קמ"ש או מקשי 1,2,4,8,10 לגישה ישירה למהירות הרצויה.
3. כוונן מהירות ע"י מקשי ▲ ▼ INCLINE שינוי במדרגות של 1 או מקשי 2,4,6,8,10,12 לגישה ישירה לשיפוע הרצוי.
4. זמן ברירת מחל 20 דקות טווח 5-99 דקות.
5. במהלך האימון אם יש אות דופק יוצג הדופק בחלון CALORIES.
6. אם המכשיר במצב סיום אימון במשך 30 שניות המחשב יעבור למצב READY START\.

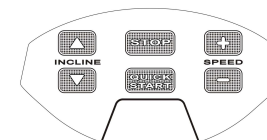
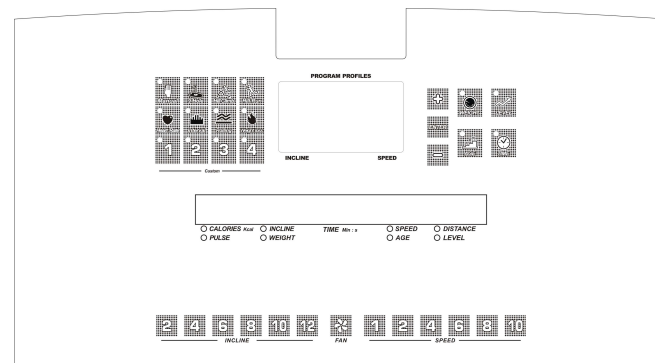
### תוכניות מובנות במכשיר

- |                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| P1 תוכנית ידנית.          | P5 אימון מבוקר דופק  |
| P2 תוכנית 9 חורים (גולף). | P6 אימון אינטרוולים. |
| P3 טיפוס בהרים.           | P7 אימון רצף.        |
| P4 ריצה בהרים.            | P8 אימון שריפת שומן  |

### P9-P12 – תוכנית מוגדרת ע"י משתמש

- לחץ MODE לתכנות האימון לחץ +/- לבחירת P8 קבע זמן אימון ENTER לאישור בתוכנית יש 30 מקטעים הניתנים לתכנות. כל מקטע בנפרד. על המסך מופיע גרף עזר, החלק הימני מציג את המהירות והשמאלי את השיפוע. קבע את המהירות ושיפוע בכל מקטע (SE01-SE30) בעזרת מקשי Speed Incline ENTER לאישור ומעבר למקטע הבא עד 30 לאחר מעבר על כל המקטעים לחץ ENTER לשמירה ולהתחלת האימון.

### תצוגה



### תצוגה התחלתית

1. לאחר ההפעלה בחלון יציגו המסרים הבאים: הקש על מקש המשקל כדי להגדיר משקל. מסך LCD יציג משקל לאישור המשקל לחץ ENTER. המסך יציג תמונת דופק ויודיע בחר תוכנית או התחל.
2. אם מפסק הבטיחות נשלף המסך יציג "----" והודאה: נא חבר את מפסק הבטיחות.
3. כאשר מפסק הבטיחות נשלף המסילה תעצור. השב את המפסק למקומו ישמע ביפ וכל הערכים ישובו למצב התחלתי.

### הוראות תפעול

1. במצב STARTREADY לחץ START לכניסה ישירה
2. במצב STARTREADY לחץ PROGRAM לכניסה למצב עריכה
3. מקש "FAN" יפעיל ויכבה אוורור.
4. כאשר מקש הבטיחות נשלף ומושב למקומו יש ללחוץ על START לשוב לאימון.
5. כאשר המכשיר מופעל לא יהיה שינוי במצב בנתונים יש ללחוץ על מקש START.
6. במצב STARTREADY לחיצה במשך 5 שניות על STOP יאפס את הנתונים. בזמן אימון לחיצה על STOP התוכנית תעצור להמשך יש ללחוץ START לחיצה נוספת על STOP תסיים את התוכנית ותחזיר למצב STARTREADY.