



הוראות הפעלה

מסלול ריצה דגם ALFA 7



1. יש לקרוא בעיון את הוראות ההפעלה לפני השימוש במכשיר.
2. מד הדופק האינטגרלי של המכשיר אינו מכשיר רפואי. אין להסתמך על מדידת הדופק כמדידה רפואית. המכשיר עלול להציג סטייה בשיעור של עד 15%.
3. מכשיר כושר זה מיועד לשימוש עד משקל מירבי מתאמן/נת מירבי עד 110 ק"ג.
4. מכשיר כושר זה מיועד לשימוש ביתי בלבד ואינו מתאים לשימוש מסחרי ו/או מוסדי מכל סוג שהוא.
5. למניעת היווצרות חלודה יש להתאמן עם מגבת למניעת טפטוף זיעה על חלקי מתכת של המכשירים. בגמר האימון יש לנגב את המכשיר.
6. אנרגיים ספורט לא תישא באחריות לנזק לרכוש ו/או פגיעה בכל מקרה של שימוש במכשיר כושר זה באופן שאינו תואם את הוראות השימוש המסופקות עם המכשיר.
7. יש למקם את מסלול הריצה על משטח נקי וחלק. אין להניח אותו על שטיח עבה. הדבר עלול לפגוע בזרימת האוויר מתחת למכשיר. אין למקם את מסלול הריצה קרוב למים או מחוץ לבית. יש להימנע ממקומות לחים במיוחד.
8. אחרי שמסלול הריצה הונח במיקום המתאים ובהתאם לכללי הבטיחות, בצעו את הפעולות הבאות לחיבור למקור מתח: יש לחבר את כבל החשמל לשקע עם הארקה. אנו ממליצים על שימוש בשקע עם מפסק הגנה, להבטחת פעולה בטוחה של המכשיר ולבטיחות המשתמש.
9. בזמן מיקום מסלול הריצה, יש לוודא שהוא לא חוסם את שקע החשמל כדי להקל על הכנסת השקע לחשמל.
5. כבל החשמל הינו מקורי עבור מכשיר זה. אם כבל החשמל ניזוק, יש לרכוש כבל חדש מהיבואן או כבל העמוד בתו תקן ישראלי.
10. יש לשים לב שמסלול הריצה הוא מכשיר מיוחד. אין לבצע בו שינויים כלשהם.
11. אין להכניס פריטים כלשהם לחלקים כלשהם של המכשיר. יש להימנע מגרימת נזק למכשיר.
12. שימו לב!

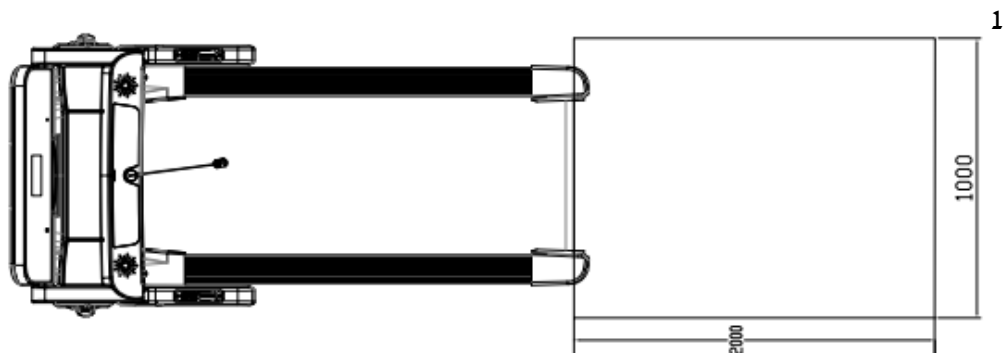
למניעת פגיעה בשוגג, יש לשים לב לדברים הבאים:

- ב. למניעת פגיעות, יש לבצע חימום לפני האימון.
- ג. יש להתחיל באימון מאומץ כלשהו רק אם חלפו 40 דקות לפחות מהארוחה האחרונה.

ד. לפני השימוש במסלול הריצה, יש לבדוק שכבל החשמל מחובר ושמגנט הביטחון פועל. לאחר מכן יש להכניס קצה אחד של מנעול הביטחון למסלול הריצה. ניתן למשוך במקרה חירום קצה אחד של המחבר או הבורג ממנעול הביטחון.

ה. יש לעלות על מסלול הריצה כשהמכשיר כבוי. לאחר הפעלת המכשיר, ייתכן שיחלוף זמן קצר בין תחילת האימון ועד שהמסילה תתחיל לנוע. יש לעמוד על פסי הפלסטיק בשני צידי מסלול הריצה עד לתנועת רצועת הריצה. **אין לעמוד על משטח הריצה בטרם החל המסלול את פעולתו.**

13. יש להזיז בטבעיות את הזרועות בזמן האימון, ולהביט קדימה ולא למטה לעבר הרגליים.
14. יש להאיץ בהדרגה בזמן האימון. אל תגבירו את מהירות הריצה לפני שהתרגלתם למהירות הנכחית.
15. אין ללבוש בגדים ארוכים מדי בזמן האימון. בגדים רפויים מדי עלולים להיתפס במסלול הריצה. יש לנעול נעלי ריצה עם סוליות גומי (למניעת החלקה).
16. בשימוש הראשון במסלול הריצה, יש להקפיד ולהחזיק בידיות האחיזה. אין לעזוב את הידיות לפני שתרגישו בנוח על המסלול.
17. לא ניתן להפעיל את המכשיר ברציפות למשך יותר מ-60 דקות. יש לנתק את כבל החשמל ולהוציא את מתג הבטיחות בזמן, למניעת עומס יתר.
18. במקרה חירום יש למשוך את מפתח הבטיחות מיד בזמן האימון, לתפוס בידיות ולקפוץ על משטחי הפלסטיק בצידי המסלול, ואז לרדת ממנו.
19. כשאינכם משתמשים במסלול הריצה, יש להניח בצד את מנעול הבטיחות. אין לאפשר לילדים לשחק בו. אין לאפשר לילדים להשתמש במסלול הריצה ללא ליווי של מבוגר.
20. לפני קיפול מסלול הריצה, יש לעצור אותו לגמרי. אין להפעיל את המכשיר לאחר קיפולו. ואין לקפל את המסלול לאחר שימון משטח הריצה (למניעת נזילת חומר סיכה לרכיבים האלקטרוניים)



אזהרה:

1. אין לאפשר ליותר מאדם אחד בכל פעם להשתמש במסלול הריצה.
2. יש להשתמש במכשיר רק לאחר היוועצות עם הרופא המטפל.
3. מערכת ניטור הדופק מיועד לצורך מידע כללי בלבד, ולא מהווה מכשיר בדיקה רפואי. אימון יתר עלול לגרום לפציעה חמורה או מוות. במקרה של תחושת סחרחורת, יש לעצור מיד את האימון.
4. יש להרחיק ילדים, אנשים בעלי מוגבלויות וחיות מחמד ממסלול הריצה. ניתן להזמין חלקי חילוף למסלול הריצה אצל היבואן הרשמי.
5. ילדים מעל לגיל 8 ואנשים בעלי מוגבלות פיזית או מנטאלית, או אנשים חסרי ניסיון וידע מתאים יכולים להשתמש במכשיר זה אם מפקח עליהם או מנחה אותם אדם אחראי בנוגע לשימוש הבטוח במכשיר, ואם הם מבינים את הסכנות הכרוכות בשימוש בו.
6. אין לאפשר לילדים לשחק במכשיר.
7. אין לאפשר לילדים לנקות את המכשיר או לתחזק אותו ללא פיקוח.
8. אם כבל החשמל ניזוק, יש להביא את האביזר למרכז שירות או לטכנאי שירות מוסמך לצורך החלפתו באחר בעל תקן תקן ישראלי.
9. אזהרה! מערכת ניטור הדופק עשויה להיות לא מדויקת. אימון יתר עלול לגרום לפציעה קשה ואף למוות. במקרה של תחושת חולשה, יש לעצור מיד את האימון.
10. המכשיר עשוי להפיק רעש בגובה 65 דצ"ב במהירות פעולה של 8 קמ"ש. המכשיר רועש יותר כשנמצא עליו משתמש מאשר ללא משתמש עליו.



I תיאור הצג:

1. חלון PROG: מציג את מסר התוכנית. "----" יוצג במצב פעולה ידני.
2. חלון TIME: מציג את זמן האימון.
3. חלון SPEED: מראה את מהירות הריצה. בזמן ההפעלה, מראה ספירה לאחור בת שלוש שניות: 3 / 2 / 1 ;
4. חלון PULSE: כשסימן PULSE מואר, המסך מציג את קצב הלב.
5. חלון CAL/DIST: כשסמל CAL מואר, המסך מציג את מספר הקלוריות שנשרפו. כשסמל DIST מואר, המסך מציג את המרחק שעבר המשתמש. מחליף בין הצגת הקלוריות והמרחק בכל 5 שניות.

II לחצני פונקציה :

1. לחצן PROG : לחצן בחירת תוכנית. סדר הבחירה הוא : מצב ידני/תוכניות מוגדרות מראש P1- FAT /מחזור P8
 2. לחצן MODE :
 - 2.1 בחירת מצב ספירה לאחור ממצב המתנה. סדר הבחירה הוא : ספירת זמן לאחור, ספירת מרחק לאחור, ספירת קלוריות לאחור.
 - 2.2 אם המכשיר במצב מדידת FAT, לחצו על הלחצן לפרמטרים של מדידת FAT : סדר הבחירה הוא "מגדר", "גיל", "גובה" ו"משקל".
 3. לחצן START : לאחר לחיצה על לחצן זה, מסלול הריצה יתחיל לפעול לאחר שלוש שניות מהמהירות הנמוכה ביותר, או ממהירות ברירת המחדל שהוגדרה בתוכנית. התחילו לרוץ.
 4. לחצן STOP : לחצו על לחצן זה בזמן האימון כדי שמסלול הריצה יאט בהדרגה עד למצב המתנה לאחר שייעצר.
 5. לחצן SPEED +/- : כיוון מהירות הריצה כווננו את מהירות הריצה בזמן האימון. לאחר עצירת המכשיר, משמש לכיוון הפרמטרים השונים.
 6. לחצן SPEED Quick: 2, 4, 6, 8, 10, 12 קמ"ש
- * כל לחיצה תקפה על לחצן, תלווה בצפצוף. כשאחד הלחצנים משמש לכיוון המהירות, הלחיצה תלווה בצפצוף ארוך. לא יישמע כל צפצוף אם נלחץ לחצן לא תקף.

III. פונקציות עיקריות :

- הפעילו את המכשיר. כל החלונות יאירו למשך שתי שניות, ואז יעברו למצב המתנה.
1. **הפעלה מהירה (מצב ידני):** הכניסו את מפתח הבטיחות למקומו. לחצו על לחצן START. אחרי ספירה לאחור בת שלוש שניות, מסלול הריצה יתחיל לפעול מהמהירות הנמוכה ביותר. לחצו על לחצן SPEED +/- כדי לכוון את המהירות. לעיצרת פעולת המכשיר, לחצו על לחצן STOP או נתקו ישירות את מפתח הבטיחות מהמכשיר.
 2. **מצב ספירה לאחור:** לחצו על לחצן MODE. סדר הבחירה הוא : ספירת זמן לאחור, ספירת מרחק לאחור, ספירת קלוריות לאחור. החלון המתאים יראה את ערך ברירת המחדל ויהבהב. לחצו על לחצן SPEED +/- כדי לכוון לערך הרצוי. לחצו על לחצן START. אחרי ספירה לאחור בת שלוש שניות, מסלול הריצה יתחיל לפעול מהמהירות הנמוכה ביותר. לחצו על לחצן SPEED +/- כדי לכוון את המהירות. כאשר הספירה תגיע ל-0, מסלול הריצה יאט וייעצר. כדי לעצור את הריצה, כמובן שניתן ללחוץ גם על לחצן STOP או לנתק את מפתח הבטיחות.
 3. **מצב תכנות:** לחצו על לחצן PROG ובחרו בכל אחת מהתוכניות המובנות P1-P8. חלון TIME מציג ערכי ברירת מחדל ומהבהב. לחצו על לחצן SPEED +/- כדי לכוון את זמן האימון המבוקש. התוכנית המובנית מחולקת לעשרה מקטעים, כשזמן הריצה בכל מקטע שווה לזמן הכללי שהוגדר חלקי 10.

לחצו על לחצן START. מסלול הריצה יפעל במהירות ובשיפוע של המקטע הראשון, וכשמקטע אחד יסתיים, יעבור אוטומטית למקטע הבא. המהירות והשיפוע יכוונו אוטומטית לערכי המקטע החדש. עם סיום המקטעים התוכנית תסתיים, ומסלול הריצה יאט בהדרגה עד לעצירה. בזמן פעולת המכשיר, ניתן להשתמש בלחצן SPEED +/- כדי לכוון את המהירות והשיפוע. אך עם הכניסה למקטע הבא, המערכת תכוון עצמה אוטומטית לערך ברירת המחדל. כדי לעצור את האימון, ניתן ללחוץ גם על לחצן STOP או לנתק את מפתח הבטיחות בזמן האימון. כשמצב האימון והתוכנית יסתיימו, החלון המתאים יבהב ו-15 צפופים יושמעו. לאחר מכן כל הנתונים יימחקו והמכשיר ייכנס למצב המתנה.

IV. מדידת דופק:

יש להחזיק במאחז היד השמאלי והימני בשתי הידיים. חלון PULSE יציג את קצב הלב לאחר כחמש שניות. למדידה מדויקת יותר, יש לעמוד על מסלול הריצה כשרצועת הריצה במצב עצירה, ורק אז למדוד את הדופק. יש להחזיק בידיות האחיזה לפחות 30 שניות. נתוני קצב הלב משמשים כאינדיקציה כללית בלבד, ולא למטרות רפואיות.

V. מצב בדיקת שומן גוף:

במצב המתנה, לחצו על לחצן PROGRAM, ואז החלון יציג "FAT". כעת נכנסתם למצב בדיקת שומן. לחצו על לחצן MODE כדי להגדיר את הפרמטרים השונים (מגדר, גיל, גובה, משקל), והחלון המתאים יציג "1-", "2-", "3-", "4-". עם בחירה בכל אחת מהקטגוריה, לחצו על לחצן SPEED +/- כדי לכוון את ערכי הקטגוריה.

אחרי כיוון כל הפרמטרים, לחצו על MODE בשנית. החלון המתאים יציג "5-" ו-"--" בהתאמה, כדי לציין שהם במצב בדיקה. החלון המתאים יציג את אינדקס שומן הגוף שלכם.

תצוגת פרמטרים וטווח הגדרות:

קטגוריית פרמטר	ערכי ברירת מחדל	טווח הגדרה	הערות
מגדר (-1-)	0 (גבר)	1-0	0=גבר 1=אישה
גיל (-2-)	25	99-10	
גובה (-3-)	170 ס"מ	240-100 ס"מ	
משקל (-4-)	70 ק"ג	160-20 ק"ג	

טבלת אינדקס שומן גוף:

רמת שומן	(BMI)
רזה	19>
נורמלי	26--19
משקל יתר	30--26
שמן	30<

VI. פונקצית שינה:

אחרי עצירת המכשיר, אם לא תבוצע פעולה כלשהי במשך שתי דקות, המערכת תחזור למצב המתנה. כשהתאורה האחורית כבויה למשך יותר מ-10 דקות, המערכת תכבה את כל התצוגה ותיכנס למצב שינה. ניתן ללחוץ על כל מקש כדי להעיר את המערכת.

VII פונקציות מפתח הבטיחות

כשמפתח הבטיחות מנותק, מסלול הריצה יעצור במהירות, וכל הנתונים יימחקו. כל החלונות יראו "----". יש לבצע את תפעול המכשיר רק כשמפתח הבטיחות מחובר.