

הוראות הפעלה לאלפיטיקל דגם Evo4 מבית VO2



אזהרה

- מומלץ להיוועץ ברופא לפני תחילת תוכנית אימונים.
- יש להוציא את המכשיר מהחשמל בתום השימוש.
- זמן שימוש רצוף מומלץ הינו שעה אחת.

פרטים נוספים ושאלות

נא לפנות למחלקת שירות אנרג'ים בטלפון : 09-9729100
לשאלות ומידע נוסף במייל : service@energym.co.il



פונקציות הכפתורים:

MODE – לחץ לבחירת החלון שהינך רוצה לכוון.
SCAN-מצב בו הצג עובר בין הפונקציות בזמן האימון (אופציונלי)

פעולות:

- SPEED – מציג מהירות נוכחית בזמן האימון.
- TIME – מציג את זמן האימון.
ספירת זמן אוטומטית מתחילת האימון ועד סופו, הספירה תפסיק אוטומטי כאשר הופסק האימון למשך יותר מ 3 שניות.
- DISTANCE – מציג את המרחק.
מציג את המרחק מתחילת האימון ועד סופו.
- ODD – מציג את המרחק המצטבר
- CALORIES – מציג את הקלוריות.
מציג את הקלוריות מתחילת האימון ועד סופו.
- PULSE – מציג את הדופק.
החזק את חיישני הדופק בידיים לבדיקת הדופק לפי דקה.

הארות:

כיבוי אוטומטי ייעשה כאשר אין אף פעילות על המכשיר למשך יותר מ 8 דקות, הצג ייכבה וכל הזכרון ייתאפס.

הפעלה:

1. לחץ על "MODE" לבחירת החלון המתאים לכיוון, ה "▼" יבהב בפניה העליונה השמאלית של החלון המתאים.
2. לחיצה ארוכה על כפתור ה MODE תאפס את כל נתוני הצג.
3. כוון את גלגל רמת הקושי - עד +, יש להתחיל ברמה "-" ולהעלות הרמה לפי היכולת האישית, על מנת לבדוק מה היכולת יש לדווש מס' דקות ברמה הנבחרת.

יש להקפיד לקרוא את הוראות הבטיחות לפני השימוש!

מדריך בטיחות לשימוש במכשיר

נא לשמור מדריך זה במקום בטוח לריענון:

1. חשוב מאוד לקרא מדריך זה היטב לפני השימוש במכשיר ולוודא שכל מי שאמור להשתמש במכשיר יקרא הוראות ואזהרות אלו. בטיחות ויעילות ניתן להשיג משימוש ותפעול נכון של המכשיר.
2. לפני השימוש במכשיר יש להתייעץ עם רופא ולקבל חוות דעת לגבי השימוש במכשיר לפי המצב הבריאותי שלך, חוות דעת הרופא חשובה לסובלים ונוטלים תרופות למחלות לב, כולסטרול גבוה ולחץ דם גבוה.
3. השמע לאותות מגופך. יתר שימוש או שימוש לא נכון יכול לפגוע בבריאותך. הפסק את האימון אם את חווה אחד מהסימפטומים הבאים: כאב, לחץ בחזה, דופק לא סדיר, קוצר נשימה, סחרחורת, כאבי ראש קלים. אם אתה חווה אחד מהסימפטומים שהוזכרו יש להתייעץ עם רופא לפני המשך השימוש.
4. הרחק ילדים וחיות מהמכשיר. המכשיר מיועד לשימוש מבוגרים בלבד ולא לילדים.
5. השתמש במכשיר על משטח שטוח ומאוזן עם כיסוי להגנה על הרצפה או השטיח. יש לשמור מרחק של לפחות חצי מטר מסביב למכשיר.
6. לפני השימוש בדוק אם הציוד מחוזק כראוי (כמו ברגים, אומים או פדלים).
7. עצור את המכשיר אם בזמן השימוש אתה שומע רעשים לא רגילים או מרגיש שמהו השתחרר, טפל בבעיה לפני שימוש חוזר במכשיר.
8. בשימוש המכשיר לבש בגדים מתאימים, לא משוחררים מדי ע"מ שלא ייתפסו במכשיר, נעל נעלי ספורט (אין להתאמן יחפים או בנעלי בית).
9. המכשיר נועד לשימוש ביתי בלבד. מקסימום משקל של משתמש 100 קילו.
10. יש להקפיד כאשר מזיזים או מרימים המכשיר שלא ייתפס הגב, יש להשתמש בעזרה או בציוד הרמה מתאים.

* המדריך נכתב בלשון זכר אך מתייחס לגברים ונשים כאחד.

אימון נעים ובטוח!