

fuel

FITNESS

מדריך למשתמש
מכשיר הליכה מדגם
FUEL XT485



תודה על שרכשתם
מכשיר הליכה מדגם
FUEL XT 485

אנא קראו את הנחיות
הבטיחות ואת הוראות
השימוש במדריך זה,
לפני השימוש במכשיר
ההליכה, ושימרו על
מדריך זה לצורך עיון
עתיד.

חשוב!!

יש להתזיז שמן סיליקון
בין הרצועה למשטח
(ראה הוראות בגוף
המדריך) פעם
בשבועיים או לאחר כל
10 שעות הפעלה

משקל משתמש
מקסימאלי - 150
קילוגרם

מאפייני ההליכון

לחצני מהירות ושיפוע

לחצו על לחצן המהירות (speed) או השיפוע (incline). בחרו את האופציה הרצויה ומיד תתבצע התאמה אוטומטית לערך הנבחר. הערך המקסימאלי למהירות הוא 9.9 קמ"ש. הערך המקסימאלי לשיפוע הוא 9.5%.



דוגמאות:

- לחצו על לחצן השיפוע, לאחר מכן על 1,0 = רמת שיפוע 1.0
- לחצו על לחצן השיפוע, לאחר מכן על 3,5 = רמת שיפוע 3.5
- לחצו על לחצן המהירות, לאחר מכן על 8,0 = מהירות 8.0 קמ"ש
- לחצו על לחצן המהירות, לאחר מכן על 0,8 = מהירות 0.8 קמ"ש

צג

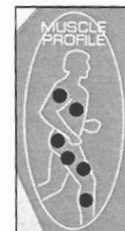
תרשים הפעלת שרירים

בתרשים זה יוצגו כל האזורים המופעלים בשעת השימוש בהליכון. התרשים יואר במהלך התכניות השונות. ניתן לבחור בהפעלת שרירים מסוימים באמצעות שינוי השיפוע והנפת הידיים. התכניות המוגדרות מראש ייקבעו אלו שרירים בחלק התחתון של הגוף יופעלו באמצעות התאמה אוטומטית של השיפוע.

*נורת הגוף העליון תואר בזמן שהידיים אינן נוגעות בחיישני הדופק.

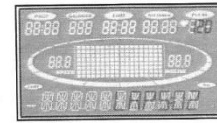
*נורות הגוף התחתון יוארו בשלושה אופנים שונים: אור ירוק מסמל הפעלת שרירים מינימאלי, אור צהוב מסמל הפעלה ברמה בינונית ואור אדום מסמל הפעלה מלאה.

* הגבהה 0-4.5%: חלוקת שרירים שווה - כל ארבע קבוצות השרירים יוארו באור צהוב.

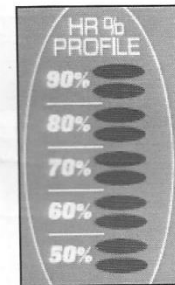


* הגבהה 5-15%: שרירי ארבע ראשי מוארים בצהוב. שרירי העכוז, מיתרי הברך והשוקיים מוארים באדום.

תרשים פרופיל מהירות ושיפוע – התרשים מאפשר לכם לראות את דרגת הקושי שבה עבדתם ואת דרגת הקושי של המקטעים הבאים.



התאמה אישית



תרשים קצב פעימות לב

צג ה- LCD יציג את קצב פעימות הלב שלכם בכל זמן שיאותר דופק. התרשים יראה את קצב פעימות הלב באחוזים ביחס לקצב פעימות הלב המקסימאלי הצפוי אשר נקבע על-פי הגיל שהזנתם בשלב התכנות של כל אחת מ- 10 התכניות. דירוג הצבעים:

- 50-60% מהמקסימום – צהוב
- 65-80% מהמקסימום – צהוב וירוק
- 85-90% או יותר – צהוב, ירוק ואדום

התאמה אישית

בחרו תכנית

שלב 1: לחצו על לחצן התכנית הרצויה (program) בכדי לבחור את התכנית. הצג ידריך אתכם לפי שלבי התכנות. לחילופין, ניתן ללחוץ על לחצן 'התחל' (Start) על-מנת להתחיל בתכנית על-פי ערכי ברירת המחדל.

שלב 2: אם לחצם על לחצן 'אנטר' (Enter), יופיע ערך מהבהב על-גבי הצג. זהו **גיל** המשתמש (ברירת מחדל – 35). הזנת הגיל המדויק שלכם תשפיע על תצוגת תרשים קצב פעימות לב ותכניות קצב פעימות לב. היעזרו בלחצני המהירות + או – (SPEED + -) על-מנת להתאים את גילכם ולאחר מכן לחצו על 'אנטר'. גילכם קובע את קצב פעימות הלב המקסימאלי המומלץ לכם. מכיוון שתצוגת התרשים וערכי קצב פעימות הלב מבוססים על אחוז קצב פעימות הלב המקסימאלי שלכם, חשוב להזין את הגיל המדויק על-מנת שתכונות אלו יפעלו בצורה מיטבית.

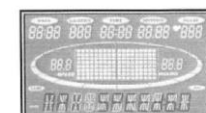
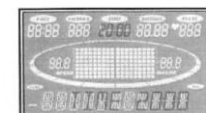
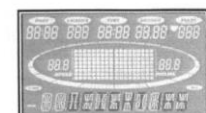
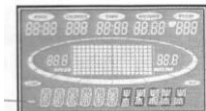
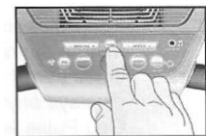
שלב 3: ערך יתבהב על-גבי הצג. ערך זה הוא **משקל הגוף** שלכם (ברירת מחדל - 70).
הזנת משקל הגוף המדויק תשפיע על ספירת הקלוריות. היעזרו בלחצני המהירות + או -
(SPEED +) על-מנת להתאים את המשקל ולאחר מכן לחצו על 'אנטר'.

הערה לגבי תצוגת הקלוריות: אין מכשיר כושר המסוגל להציע ספירת קלוריות מדויקת מכיוון שישנם גורמים רבים מדי המשפיעים על שריפת הקלוריות המדויקת לאדם מסוים. שני אנשים במשקל זהה, בגיל זהה ובגובה זהה עשויים לשרוף קלוריות באופן שונה לגמרי. צג הקלוריות נועד לתת אומדן כלשהו על-מנת להעריך את ההתקדמות מאימון לאימון.

שלב 4: ערך יתבהב על-גבי הצג. ערך זה הוא **הזמן** (ברירת המחדל היא 30 דקות). תוכלו להיעזר בלחצני המהירות + או - (SPEED +) על-מנת להתאים את הזמן או לעבוד על-פי ברירת המחדל. לאחר מכן לחצו על 'אנטר' (הערה: ניתן ללחוץ על לחצן 'התחל' (Start) בכל זמן שהוא במהלך התכנות על-מנת להתחיל בתכנית).

שלב 5: ערך יתבהב על-גבי הצג. ערך זה הוא המהירות המקסימאלית המתוכננת בתכנית הנבחרת (3 קמ"ש). היעזרו במקשי מהירות + או - (SPEED +) על-מנת להתאים את המהירות ולאחר מכן לחצו על 'אנטר'. כל תכנית כוללת שינויי מהירות, כך תוכלו להתאים את המהירות המקסימאלית הרצויה לכם.

כעת הסתיים שלב התכנות. לחצו על 'התחל' (Start) על-מנת להתחיל באימון או 'עצור' (Stop) על-מנת לחזור לשלב הקודם ולשנות נתונים שהוזנו בשלב התכנות.

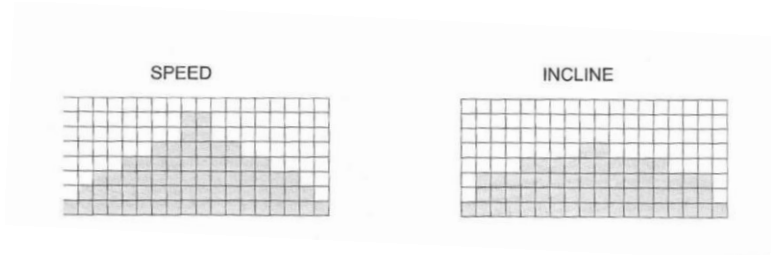


תכניות מוגדרות

תכנית 'שיפוע'

מהירות: תכנית זו פועלת על-פי צורת פירמידה להתקדמות הדרגתית מ- 10% מהמאמץ המקסימאלי (הרמה שבחרתם לפני התחלת התכנית) ועד למאמץ מקסימאלי במשך 10% מסך זמן האימון ולאחר מכן הפחתת התנגדות הדרגתית עד ל- 10% מהמאמץ המקסימאלי.

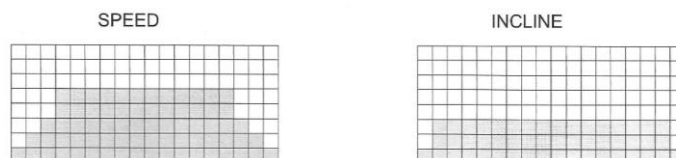
שיפוע: הגבהת המשטח הדרגתית יותר. ההגבהה המקסימאלית הנה באמצע האימון ונמשכת כ- 10% מסך זמן האימון.



תכנית 'שריפת שומנים'

מהירות: תכנית זו מבוססת על התקדמות מהירה עד לרמת המהירות המקסימאלית (ברירת מחדל או רמה שנבחרה על-ידי המשתמש) במשך 2/3 מזמן האימון. תכנית זו תאגד את היכולת שלכם לשמר את רמת האנרגיה למשך זמן ממושך.

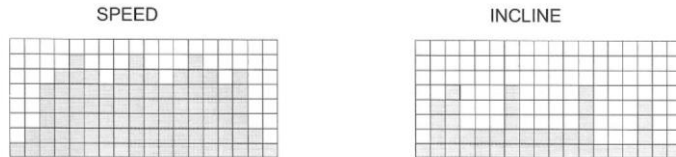
שיפוע: הגבהת המשטח מתבצעת במהירות עד לערך המקסימאלי (ברירת מחדל או ערך שנבחר על-ידי המשתמש) במשך 90% מזמן האימון.



תכנית 'קרדיו'

מהירות: תכנית זו מבוססת על התקדמות מהירה עד לרמת המהירות הפחותה במעט מהרמה המקסימאלית (ברירת מחדל או רמה שנבחרה על-ידי המשתמש). 'ורגשו תנודות קלות למעלה ולמטה על-מנת לאפשר לקצב פעימות הלב להתגבר ולאחר מכן להתייבב לפני האטה מהירה. התכנית מסייעת בבניית שריר הלב ובהגברת קצב זרימת הדם וקיבולת הריאה.

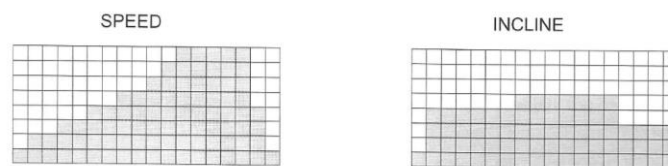
שיפוע: ההגבהה בתכנית זו מתונה. ישנם כמה שיאי גובה בנקודות שונות במהלך האימון. במקטעים 14,4,9 מגיעה ההגבהה לרמה המקסימאלית בתכנית זו.



תכנית 'כח'

מהירות: תכנית זו מתאפיינת בהתקדמות הדרגתית במהירות עד ל- 100% מאמץ מקסימאלי הנמשך למשך 25% מזמן האימון. התכנית מסייעת בבניית כוח וסיבולת השריר בפלג הגוף התחתון. בסיום התכנית מתקיים מקטע האטה.

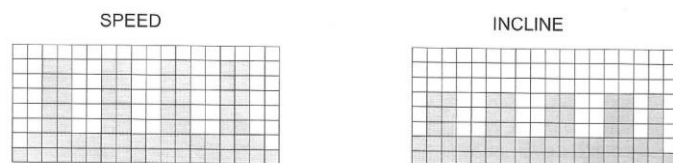
שיפוע: טיפוס מהיר לרמת הגבהה בינונית המתקיימת כמעט למשך כל האימון.



תכנית 'הפוגות'

מהירות: תכנית זו מתאפיינת ברמות אינטנסיביות גבוהות ולאחריהן זמני התאוששות. תכנית זו מפתחת את סיבי השריר הלבנים המהירים המשמשים בעת ביצוע משימות אינטנסיביות למשך זמן קצר. רמת החמצן יורדת וקצב פעימות הלב עולה. לאחר מכן מתקיימים מקטעי התאוששת, קצב פעימות הלב יורד ומלאי החמצן מתחדש. המערכת הקרדיו-וסקולרית מסתגלת לשימוש יעיל יותר בחמצן.

שיפוע: פרופיל השיפוע דומה לפרופיל המהירות אך במקטעים שונים כך שכל שרירי הגפיים התחתונות מאותגרים באופן שווה במהלך התכנית. השיפוע משתנה בטווח הגבהה של 25-65%.



$$\text{מהירות} = \text{SPEED}^*$$

$$\text{שיפוע} = \text{INCLINE}^*$$

תכניות משתמש

שלב 1: בחרו בלחצן '**משתמש 1**' (user 1) או '**משתמש 2**' (user 2) ולאחר מכן לחצו על '**אנטר**'. שימו לב - בתחתית צג מטריצת הנקודות תופיע שורה אחת של מקטעים (אלא אם תוכנתה תכנית אחרת בשלב מוקדם יותר).

שלב 2: המשתמש יוכל להזין את שמו ולעקוב אחר ההנחיות המופיעות על הצג.

שלב 3: כעת יהבהב על הצג ערך **הגיל** (Age). התאימו ערך זה לגילכם ולחצו על 'אנטר'.

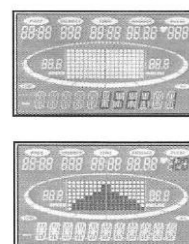
שלב 4: כעת יהבהב על הצג ערך **משקל הגוף** (Body Weight). הזינו את משקל גופכם ולחצו על 'אנטר'.

שלב 5: שימו לב- חלונית השעון מהבהבת. היעזרו בלחצני + או – על-מנת לקבוע זמן אימון ממושך מ- 30 דקות (אפשרי). לחצו על 'אנטר'. אין לדלג על שלב זה גם אם אין ברצונכם לשנות את משך האימון.

שלב 6: על-גבי **חלונית ההודעות** יהבהב ערך המהירות המקסימאלית המוגדרת מראש 3) קמ"ש) בתכנית. היעזרו בלחצני **מהירות +** (Speed +) או **מהירות -** (Speed -) על-מנת להתאים את המהירות ולאחר מכן לחצו על 'אנטר'. במהלך כל אחת מתכניות משתנה המהירות במקטעים שונים. תוכלו להגביל את המהירות הגבוהה ביותר שניתן יהיה להגיע אליה בתכנית.

שלב 7: הטור הראשון (מקטע) מהבהב כעת. באמצעות לחצני + או – תוכלו להתאים את רמת המהירות הרצויה לכם עבור המקטע הראשון. כעת לחצו על 'אנטר'. הטור השני יהבהב כעת. חזרו על התהליך המפורט מעלה עד לסיום תכנות כל 18 המקטעים. הטור הראשון יהבהב שוב. כעת תתבצע הגדרת השיפוע. חזרו על התהליך המפורט מעלה על-מנת להגדיר את השיפוע בכל 18 המקטעים.

שלב 8: לחצו על לחצן '**התחל**' (Start) על-מנת להתחיל באימון ולשמור את הגדרות התכנית בזיכרון או על לחצן '**עצור**' (Stop), על-מנת לחזור לשלב הקודם ולבצע הגדרה מחדש.



תכניות קצב פעימות לב

על-מנת לקבוע את הטווח שבו תרצו להתאמן, עליכם לקבוע תחילה את קצב פעימות הלב המקסימאלי. ניתן לעשות זאת באמצעות המשוואה הבאה: הגיל שלכם -220. התוצאה היא קצב פעימות הלב המקסימאלי (MHR) המתאים לגילכם. על-מנת לקבוע את טווח קצב

פעילות הלב האפקטיבי עבור מטרות ספציפיות עליכם לחשב את אחוז ה-MHR. טווח אימון קצב פעילות הלב שלכם הוא 50-90% מקצב פעילות הלב המקסימלי שלכם. 60% מה-MHR הוא הטווח המתאים לשריפת שומנים ו-80% מיועד לחיזוק המערכת הקרדיו-ו-אסקולרית. טווח 60-80% נועד למקסימום אפקטיביות.

חישוב טווח קצב פעילות לב רצוי עבור משתמש בן 40:

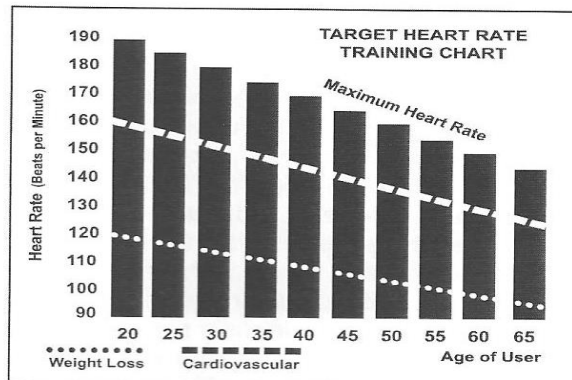
$$220 - 40 = 180 \text{ (קצב פעילות לב מקסימלי)}$$

$$180 \times 0.6 = 108 \text{ פעילות לדקה (60\% מהמקסימום)}$$

$$180 \times 0.8 = 144 \text{ פעילות לדקה (80\% מהמקסימום)}$$

כך שעבור משתמש כבן 40, טווח האימון יהיה 108-144 פעילות לדקה.

אם הזנתם את גילכם במהלך התכנות, חישוב זה יבוצע אוטומטית. הזנת הגיל משמשת לתכניות קצב פעילות לב. לאחר חישוב ה-MHR, תוכלו להחליט על מטרות האימון שלכם.



שתי מטרות האימון הפופולאריות ביותר הן כשירות קרדיו-וסקולרית (אימון לב וריאה) ושמירת משקל. הטורים השחורים בטבלה לעיל מייצגים את ה-MHR לאדם שגילו מצוין בתחתית הטור. קצב פעילות הלב המתאים לכשירות קרדיו-וסקולרית או לשמירה על המשקל מיוצג על-ידי שני הקווים החוצים את הטבלה. הגדרת מטרות השורות מופיעה בפינה השמאלית התחתונה בטבלה. אם מטרותכם היא כשירות קרדיו-וסקולרית או שמירה על המשקל, תוכלו להשיג אותה ב-80% או 60% מה-MHR שלכם בהתאמה על-פי לוח הזמנים שיאושר על-ידי רופא המשפחה. אנא התייעצו עם הרופא שלכם לפני תחילת תכנית האימון.

בהליכונים הכוללים תכנית קצב פעילות לב ניתן להשתמש במוניטור קצב פעילות לב מבלי להשתמש בתכנית קצב פעילות לב. ניתן להשתמש בפונקציה זו במצב ידני או בכל אחת מתשע התכניות. השיפוע בתכנית קצב פעילות הלב משתנה באופן אוטומטי.

קצב תחושת מאמץ

קצב תחושת המאמץ (RPE) הידוע גם בשם סולם בורג, פותח על-ידי הפיסיולוג השוודי – בורג (G.A.V Borg). סולם זה מדרג את עצמת התרגילים מ-6 ועד 20 על-פי תחושת המתאמן או תפיסת המאמץ שלו.

דירוג תפיסת מאמץ:

6 – מאמץ מינימאלי

7 – מאמץ קל מאוד מאוד

8 – מאמץ קל מאוד מאוד +

9 – מאמץ קל

10 – מאמץ קל +

11 – מאמץ די קל

12 – נוח

13 – מאמץ די גדול

14 – מאמץ די גדול +

15 – מאמץ גדול

16 – מאמץ גדול +|

17 – מאמץ גדול מאוד

18 – מאמץ גדול מאוד +

19 – מאמץ גדול מאוד מאוד

20 – מאמץ מקסימאלי

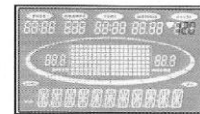
תוכלו לחשב רמת קצב פעימות לב עבור כל אחד מן הדירוגים באמצעות הוספת 0 לכל דירוג. למשל, דירוג 12 מתאים לקצב פעימות לב של 120 פעימות לדקה. ה-RPE שלכם ישתנה על-פי הגורמים שנדונו לעיל. זהו היתרון העיקרי של סוג אימון זה. אם גופכם חזק ואתם לאחר מנוחה, תחושו חזקים והקצב שלכם יהיה גבוה יותר. כאשר גופכם נמצא במצב שכזה, תהיו מסוגלים להתאמן בצורה אינטנסיבית יותר וה-RPE יתמוך בכך. אם אתם חשים עייפות וכבדות, סביר להניח שגופכם זקוק למנוחה. במצב זה, יהיה האימון קשה יותר. הדבר יתבטא ב-RPE שלכם ויהיה עליכם להתאמן ברמה המתאימה למצב זה.

תפעול תכנית קצב פעימות לב

הערה: עבור תכניות אלו יש לענווד את רצועת משדר קצב פעימות הלב.

שתי התכניות פועלות באופן דומה. ההבדל היחידי הוא שתכנית HR1, מוגדרת ל- 60%, ותכנית HR2 מוגדרת ל- 80% מקצב פעימות הלב המקסימלי. שתי התכניות מוגדרות באותו האופן. על-מנת להתחיל בתכנית HR, עקבו אחר ההוראות להלן או בחרו בתכנית HR1 או בתכנית HR2 ולאחר מכן לחצו על 'אנטר' ועקבו אחר ההנחיות שעל-גבי **חלונית ההודעות**.

לאחר בחירת מטרת קצב פעימות הלב, התכנית תנסה לגרום לכם להתאמן לפי קצב זה, בסטייה של 3-5 פעימות לדקה. עקבו אחר ההוראות ב**חלונית ההוראות** על-מנת לשמר את ערך קצב פעימות הלב הנבחר.



1. לחצו על לחצן HR1 (60% מברירת המחדל של קצב פעימות הלב), או HR2 (80% מברירת המחדל של קצב פעימות הלב ולאחר מכן לחצו על 'אנטר').
2. כעת תתבקשו להזין את גילכם (Age). תוכלו לעשות זאת באמצעות לחיצה על לחצני 'מהירות + -' (Speed + -). לאחר מכן לחצו על לחצן 'אנטר' בכדי לאשר את הערך החדש ולהמשיך לשלב הבא.
3. כעת תתבקשו להזין את משקלכם (Weight). תוכלו לעשות זאת באמצעות לחצני 'מהירות + -' (Speed + -). לאחר מכן לחצו על 'אנטר'.
4. הערך הבא הוא הזמן. ניתן להתאים את הזמן באמצעות לחצני 'מהירות + -' (Speed + -). לחצו על 'אנטר'.
5. כעת תתבקשו להזין את מטרת קצב פעימות הלב. זוהי רמת קצב פעימות הלב שעליה תנסו לשמור במהלך התכנית. התאימו את הרמה באמצעות לחצני + - ולאחר מכן לחצו על 'אנטר'. הערה: קצב פעימות הלב המופיע מבוסס על ה- % שאותו אישרתם בשלב 1. אם תשנו ערך זה, הדבר יגרום להגדלה או הפחתה מה- % המוגדר.
6. סיימתם לערוך את ההגדרות ותוכלו כעת להתחיל באימון באמצעות לחיצה על לחצן 'התחל' (Start). תוכלו גם לחזור לשלב הקודם ולשנות את ההגדרות באמצעות לחיצה על לחצן 'עצור' (Stop). הערה: בכל זמן שהוא בזמן הזנת הנתונים תוכלו ללחוץ על מקש 'עצור' (Stop) על-מנת לחזור לשלב הקודם.
7. אם ברצונכם להגביר או להפחית את המעמסה בכל זמן שהוא במהלך התכנית, לחצו על לחצני 'מהירות + -' (Speed + -) על-גבי הצג או על-גבי הידית הימנית. כך תוכלו לשנות את מטרת קצב פעימות הלב בכל זמן שהוא במהלך התכנית.
8. במהלך תכנית HR1 או HR2 תוכלו לגלול את הנתונים המופיעים על-גבי **חלונית ההודעות** באמצעות לחיצה על לחצן 'אנטר'.
9. עם סיום התכנית תוכלו ללחוץ על לחצן 'התחל' (Start) על-מנת להתחיל שוב את אותה התכנית או על לחצן 'עצור' (Stop) על-מנת לצאת מן התכנית. תוכלו גם לשמור בזיכרון את התכנית שזה עתה השלמתם כתכנית מותאמת אישית באמצעות לחיצה על לחצן 'משתמש' (User) ומעקב אחר ההנחיות שעל-גבי **חלונית ההודעות**.