

fuel

FITNESS

מכשיר הליכה / ריצה FUEL T-4



תודה על שרכשתם
מכשיר הליכה מדגם
FUEL T-4.

אנא קראו את הנחיות
הבטיחות ואת הוראות
השימוש במדריך זה
לפני השימוש במכשיר
הליכה ושמרו על מדריך
זה לצורך עיון עתידי
!!השוב

יש להתיז שמן סליקון
בין הרצועה למשטח
(ראה הוראות בגוף
המדריך) פעם בשבועיים
או לאחר כל 10 שעות
הפעלה
משקל משתמש מקסימלי
- 150 קילוגרם

הנחיות בטיחות

חשוב: יחידה זו מיועדת לשימוש ביתי בלבד. כל שימוש אחר יבטל את האחריות.

אנא קראו את המדריך לפני ההרכבה והפעלה. שימו לב להנחיות הבטיחות הבאות:

סכנה: על מנת לצמצם את סיכון ההתחשמלות, יש לנתק את מכשיר ההליכה מהשקע החשמלי לפני הניקוי.

1. קראו את מדריך ההפעלה ואת כל ההסברים המצורפים ופעלו לפיהם לפני השימוש במכשיר ההליכה.

2. אם אתם חווים סחרחורת, כאב בחזה או כל סימפטום חריג אחר בשעת השימוש במכשיר ההליכה, עצרו את האימון מיד. פנו לרופא בהקדם האפשרי.

3. אין להשתמש במכשיר ההליכה אם קיים פלאג או כבל פגום, אם מכשיר ההליכה אינו פועל כשורה, אם המכשיר נפל, נפגע או נחשף למים.

4. יש להרכיב את ציוד הכושר ולהשתמש בו על-גבי משטח שטוח. אין להשתמש בו בחוץ או בקרבת מים.

5. אין להכניס חפצים לפתחי מכשיר ההליכה.

6. יש להרחיק ילדים ובעלי-חיים מהציוד בשעת האימון.

7. משתמשים נכים צריכים לקבל אישור רפואי לפני השימוש במכשיר ההליכה ולהיות בפיקוח צמוד בשעת השימוש בו.

8. אין להכניס ידיים או רגליים מתחת למכשיר ההליכה. יש להרחיק ידיים ורגליים מהמכשיר בשעה שמתמשים אחרים משתמשים בו.

9. אין להדליק את מכשיר ההליכה תוך עמידה על גבי הרצועה. יש להעביר את המכשיר למצב מהירות איטית על מנת לוודא ירידה בטוחה מן המכשיר והפעלה מחדשת בקצב איטי.

א. בכדי לנתק את מכשיר ההליכה יש להעביר את כל כפתורי הבקרה למצב OFF ולאחר מכן להוציא את התקע מן השקע.

- ב. יש לבצע חימום במשך 5-10 דקות לפני כל אימון והירגעות במשך 10-5 דקות לאחר כל אימון. כך תוכלו להגביר ולהפחית את קצב פעימות הלב בהדרגה ותימנעו מתיחת שרירים.
- ג. אין לעצור את הנשימה במהלך האימון. על הנשימה להישאר בקצב הנורמאלי לרמת התרגיל המבוצע.
- ד. יש להתחיל בתכנית האימון בקצב איטי ובהדרגה להעלות את המהירות ואת המרחק.
- ה. בשעת האימון יש ללבוש בגדים מתאימים ולנעול נעליים מתאימות. אין ללבוש בגדים רפויים העלולים להיתפס בחלקים הנעים של מכשיר ההליכה.
- ו. אין לצעוד או לרוץ ברגליים יחפות, בגרביים, בנעליים רפויות או בנעלי בית.
- ז. יש לנקוט משנה זהירות בשעת הרמת הציוד או הזזתו על מנת לא לפגוע בגב. יש להשתמש בטכניקות הרמה מתאימות.
10. אם כבל החשמל פגום יש לפנות ליצרן, לסוכן השירות או לאדם מוסמך אחר על מנת להחליפו ולמנוע סיכונים.

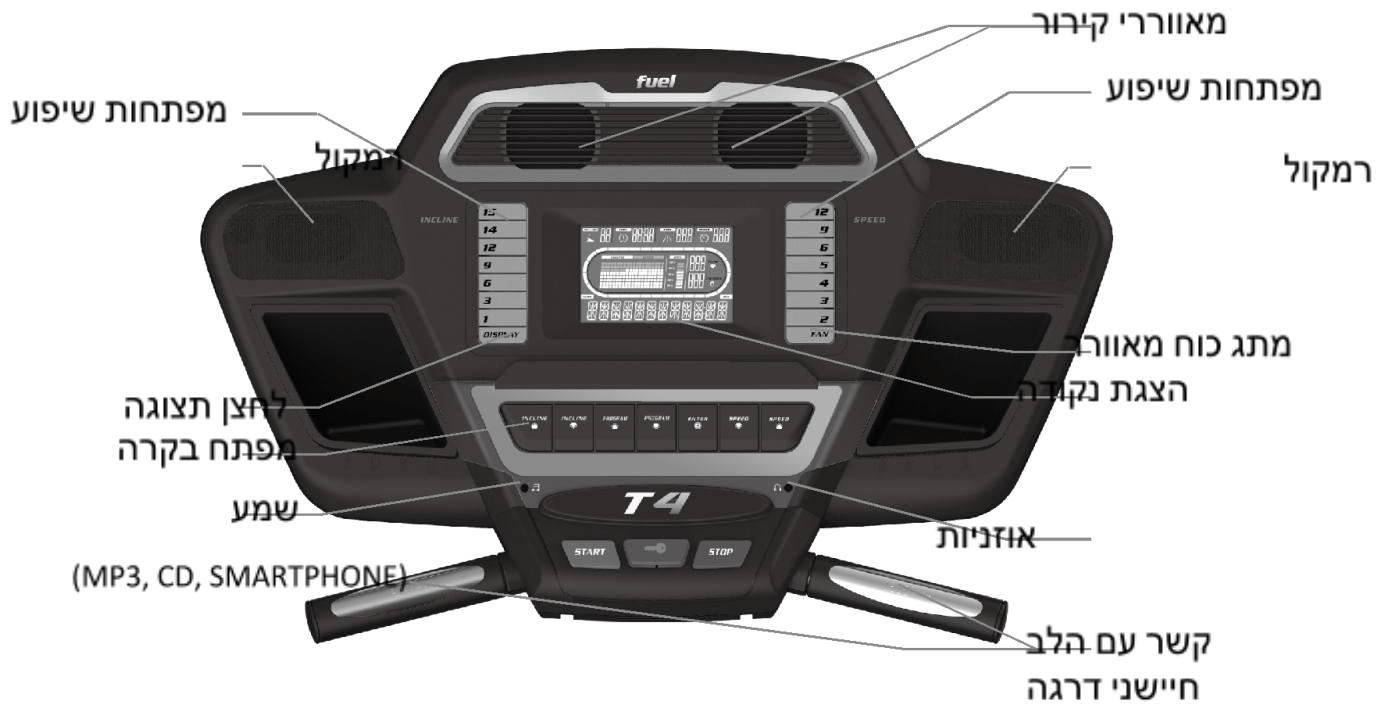
אזהרה

לפני תחילת תכנית האימונים יש להתייעץ עם הרופא. הוראה זו חשובה במיוחד כאשר מדובר במתאמנים שגילם גבוה מ-35 או אנשים הסובלים מבעיות בריאות ידועות. יש לקרוא את כל ההוראות לפני תחילת השימוש בציוד כושר מכל סוג שהוא. אין אנו אחראיים לפגיעות אישיות או לפגיעות בציוד הנגרמות כתוצאה מהשימוש במוצר.

הדליקו את מכשיר ההליכה על-ידי חיבור השקע לתקע מתאים ולאחר מכן הדליקו את מתג ההפעלה הממוקם בחזית מכשיר ההליכה מתחת למכסה המנוע. ודאו כי מפסק הבטיחות מותקן מכיוון שלא ניתן להדליק את המכשיר אם מפסק הבטיחות חסר.

כאשר מכשיר ההליכה דולק, תוצג הודעה על-גבי הצג.

הפעלת הצג



התחלה

הפעל את ההליכון על ידי חיבורו לשקע קיר מתאים, ואז הפעל את מתג ההפעלה שנמצא בקדמת ההליכון מתחת למכסה המנוע. וודא שמפתח הבטיחות מותקן, מכיוון שההליכון לא יופעל בלעדיו.



כאשר הכוח מופעל, הודעה תופיע בחלון ההודעות המציגה את גרסת התוכנה הנוכחית, ואז חלון הזמן והמרחק יציג קריאות מד מרחק למשך זמן קצר, חלון הזמן יראה כמה שעות ההליכון היה בשימוש וחלון המרחק יראה כמה מיילים (או ק"ג אם ההליכון מוגדר לקריאות מטריות) ההליכון עשה. ההליכון ייכנס למצב סרק, שזו נקודת ההתחלה לפעולה.

התחלת פעולה

1. חבר את מפתח הבטיחות כדי להפעיל את התצוגה (אם כבר לא מופעל).
2. לחץ על מקש התחיל כדי להתחיל את ההליכון ואז התאם למהירות הרצויה באמצעות מקשי ▲ / ▼ מהירות (קונסולה או כידון יד). אתה יכול גם להשתמש במקשי המהירות 2, 3, 4, 5, 6, 9 או 12 כדי להתאים את המהירות.
3. כדי להאט את ההליכון לחץ והחזק את מקש Speed ▼ (קונסולה או אחיזת יד) למהירות רצויה. אתה יכול גם ללחוץ על מקשי התאמת המהירות, 2 עד 12.





הפוגה / עצירה / איפוס

1. כאשר ההליכון פועל, ניתן להשתמש בתכונת ההשהיה על ידי לחיצה על הלחצן האדום מפתח פעם אחת. זה יאט לאט את חגורת ההליכה לעצירה. השיפוע יעבור לאפס אחוזים. קריאות הזמן, המרחק והקלוריות יימשכו כאשר היחידה במצב הפוגה. לאחר 5 דקות התצוגה תתאפס ותחזור למסך ההפעלה.

2. כדי לחדש את האימון, במצב המתנה, לחץ על מקש התחל. המהירות והשיפוע יחזרו להגדרות הקודמות שלהם. ההשהיה מתבצעת כשלוחצים על לחצן העצירה פעם אחת. אם נלחץ על כפתור העצירה בפעם השנייה, התוכנית תסתיים ויוצג סיכום אימון. אם תלחץ על כפתור העצירה בפעם השלישית, הקונסוליה תחזור למסך מצב סרק (הפעלה). אם לחצן העצירה מוחזק יותר משלוש שניות הקונסוליה תתאפס.

שיפוע

- ניתן לכוונן את השיפוע בכל עת.
- לחץ והחזק את מקשי השיפוע ▲ / ▼ (בתצוגה או בידיות האחיזה) כדי להשיג את רמת המאמץ הרצויה. תוכל גם לבחור בעלייה / ירידה מהירים יותר על ידי בחירת המקש הרצוי, 1, 3, 6, 9, 12, 14, 15, בצד שמאל של הצג (שיפוע).
- תצוגת חלון השיפוע תצביע על מיקום השיפוע.



נקודת המרכז



עשרים עמודות של נקודות (8 גבוהות) מציינות כל קטע של אימון ל- T4. הנקודות הן רק כדי להציג רמה משוערת של מהירות (מהירות / שיפוע). הם לא מציינים בהכרח ערך ספציפי - רק אחוזים משוערים כדי להשוות בין רמות העוצמה. בפעולה, חלון מטריצת הנקודות במהירות / שיפוע יבנה "תמונה" בפרופיל כאשר ערכים משתנים במהלך אימון. כאשר המילה "מהירות" דולקת מעל הנקודות היא מציינת כי פרופיל המהירות מוצג ומתי המילה "שיפוע" דולקת מעל הנקודות, היא מציינת את הצגת פרופיל השיפוע.

אתה יכול לשנות את תצוגת פרופיל נקודת המרכז בין מהירות לשיפוע על ידי לחיצה על לחצן Enter. לאחר לחיצה על ה- Enter כדי להציג את שני הפרופילים, לחיצה עליו בפעם השלישית מחליפה אוטומטית את תצוגות המהירות והשיפוע, ומראה כל אחת מהן למשך חמש שניות.

הצגת חלון הודעה

חלון ההודעה יציג תחילה את שם התוכנית. בכל פעם שכפתור התצוגה ילחץ הוא יציג את מערכת המידע הבא. סדר המידע המוצג יהיה: קצב, הקפות, אנכי, זמן פלח, מהירות מרבית (בקמ"ש) ומצב סריקת נתונים. בנתונים במצב סריקה, המידע המוצג ישתנה כל 4 שניות בחלון ההודעה.

0.4 מסלול קילומטר

מסלול 0.4 הקילומטר מוצג סביב חלון מטריצת הנקודות. הנקודה המהבהבת מצביעה על ההתקדמות שלך. מספר ההקפות שתשלים נצבר ההקפה, הנצפה בחלון ההודעות.

תצוגת קלוריות

מציג את הקלוריות המצטברות שנשרפו בכל זמן נתון במהלך האימון. הערה: זהו רק מדריך גס המשמש להשוואה בין אימונים שונים, שלא יכולים לשמש למטרות רפואיות. יש שקע "קלט שמע" בחזית המסוף והרמקולים המובנים. אתה יכול לחבר כל אות מקור ברמה נמוכה ליציאה זו. מקורות שמע כוללים iPod, MP3, רדיו נייד, גן CD או אפילו אות שמע לטלוויזיה או למחשב. יש כבל תיקון שמע כלול וכן שקע אוזניות להאזנה פרטית.

האזנה למכשיר דרך בלוטוס

חיבור למכשיר מקור בלוטוס (טלפון חכם / טאבלט). כדי להאזין למוזיקה שלך דרך חיבור אלחוטי בלוטוס, עליך להתאים את המכשיר שלך לציוד הכושר:

1. וודא שכבל שמע 3.5 מ"מ אינו מחובר לקלט השמע של הרמקול.
2. מקם את הבלוטוס 10 מטרים ממכשירי הכושר.
3. וודא כי הבלוטוס במכשירך מופעל.
4. פעל בהתאם להוראות המכשיר שלך כדי להתאים את הרמקול.
5. התאם את המכשיר שלך לרמקול על ידי בחירת "רמקול BT" מתוך רשימות הבלוטוס במכשיר שלך. הקונסולה תייצר הנחיית שמע לאחר חיבור מוצלח של המכשיר.
6. לחץ על הפעל במכשיר שלך והשתמש בלחצנים במכשיר שלך כדי להתאים את עוצמת הקול הרצויה.
7. אנא וודא שהגדרות עוצמת הקול במכשיר שלך הן ברמה מתאימה.

חבר את הרמקול עם כבל שמע 3.5 מ"מ, תוכל גם להתחבר לרמקול נייד (טלפון חכם / טאבלט) עם כבל שמע 3.5 מ"מ לשמיעת המוסיקה שלך אם אינך מעוניין להשתמש בבלוטוס שלך שמור תחילה את הרמקול במצב כבוי, ואז חבר את הכבל לשקע הכניסה של מקור השמע שלך.

ניתוק ממכשיר מקור הבלוטוס (סמארטפון / מחשב) כדי לנתק את רמקול הבלוטוס ממכשיר הכושר שלך אתה יכול:

- הרחיקו את הרמקול ואת מכשיר המקור של בלוטוס עד שהם מתנתקים.
- כבה את ציוד הכושר שלך.
- כבה את מכשיר המקור.
- כבה את הבלוטוס במכשיר שלך.
- חבר כבל שמע לשקע כניסת השמע של הרמקולים.

התחברות מחדש

כדי להתחבר מחדש למכשיר מקור הבלוטוס שאליו התאמתם קודם, פשוט כבו את הרמקול ואת מכשיר המקור, והניחו אותם במרחק של 10 מטר זה מזה.

כמו כן, אין צורך לחבר כבל לשקע כניסת השמע. בדרך כלל, הרמקול והתקן המקור יתחברו אוטומטית.

מענה לשיחה

כדי לענות לשיחה, המתן לטלפון שלך שיצלצל עם התראה קולית, הקש על הטלפון החכם שלך כדי לקבל / לדחות את השיחה.

הערה:

- השתמש רק במיקרופון הסמארטפון שלך לשיחה.
- נסה לשמור על מרחק של 30-50 ס"מ מהרמקול בעת מענה לשיחה.
- אם תקבל שיחה נכנסת כאשר הטלפון החכם שלך מחובר לרמקול, המוסיקה תיפסק והצלצול שלך יושמע.

סיום שיחה

אתה יכול לסיים את השיחה דרך הטלפון החכם שלך בדרך הרגילה.

פתרון תקלות

אם אינך מצליח לחבר את הרמקול שלך למכשירי כושר ומכשיר המקור שלך, נסה את הדברים הבאים:

1. וודא שהרמקול מותאם למכשיר המקור שלך.
2. וודא שתכונת הבלוטוס של המכשיר שלך מופעלת. אנא עיין במדריך למשתמש במכשיר שלך לקבלת הוראות ספציפיות.

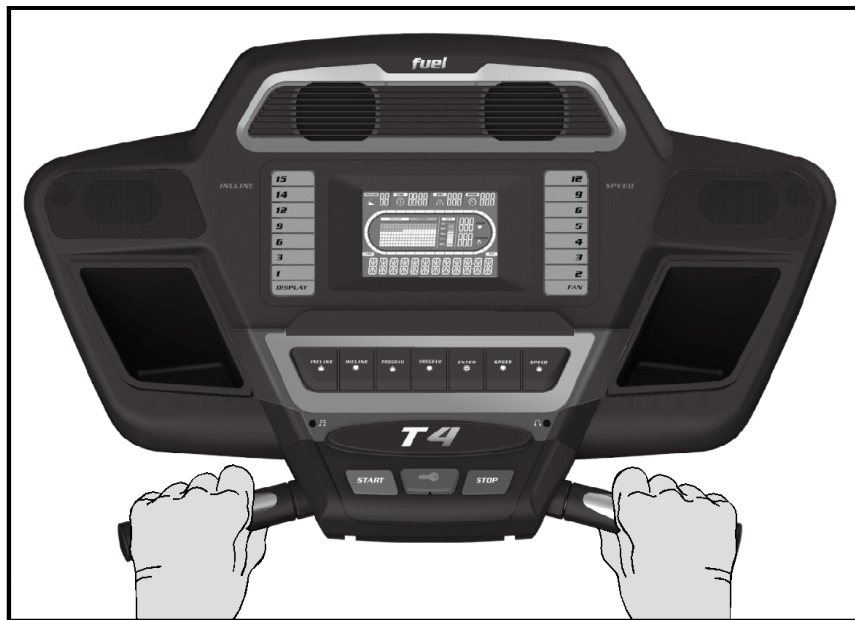
3. וודא שהרמקול נמצא במרחק של עד 10 מטר מהמכשיר שלך ואין בו חסימות, כגון קיר מוצק ועבה או מכשירים אלקטרוניים אחרים בין לבין, מכיוון שהוא עלול לגרום להפרעה.

4. אם כל השלבים שלעיל אינם פותרים את הבעיה שלך, אנא כבה את ציוד הכושר למשך זמן מה. רמקול הבלוטוס ותואם ומאמץ את מפרט ה- Bluetooth V3.0. עם זאת, לא ניתן להבטיח יכולת פעולה הדדית בין המכשיר למוצרים אחרים המאפשרים בלוטוס משום שהיא תלויה בהתאמה. לקבלת מידע נוסף על תאימות בין המכשיר למוצרים אחרים המאפשרים בלוטוס אנא פנה אל היצרן / היבואן.

5. אם אינך מצליח להתחבר לבלוטוס, אנא בדוק אם התקנים אחרים קשורים לרמקול הבלוטוס או שהרמקול לא קישר את ערוץ השמע והמדיה של המכשיר לאחר ההתאמה.

תכונת דופק

חלון הדופק יציג את הדופק הנוכחי שלך בפעימה לדקה במהלך האימון. עליך להשתמש בשני חיישני הנירוסטה בסרגל הצלב הקדמי כדי להציג את הדופק שלך או ללבוש את רצועת החזה האלחוטית. ערך הדופק יופיע בכל עת שהתצוגה העליונה תקבל אות דופק.



כיבוי ההליכון

1. התצוגה תכבה באופן אוטומטי (הולכת לישון) לאחר 30 דקות של חוסר פעילות במצב השהייה / עצירה. כמעט כל כוח ההליכון יהיה כבוי למעט כמה מעגלים הדרושים כדי לזהות אם מקש כלשהו נלחץ, המציין שהקונסולה צריכה "להתעורר". כשהקונסולה "ישנה" ההליכון שואב מעט מאוד כוח, בערך כמו הטלוויזיה שלך כשהיא כבויה.
2. הסרת מפתח הבטיחות דומה לכניסה למצב "שינה". כיבוי מתג ההפעלה הראשי בקדמת ההליכון יסיר לחלוטין את כל החשמל.

תוכניות

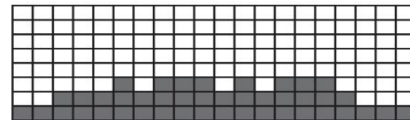
גבעה

ל-T4 עשר תוכניות מובנות: תוכנית ידנית אחת, חמישה פרופילים מוגדרים מראש (P1-P5), שני משתמשים תוכניות מוגדרות (U1 & U2) ושתי תוכניות הדופק (HR1 & HR2). תוכנית היל מדמה עלייה וירידה של גבעה. עומס העבודה יגדל בהתמדה ואז יקטן במהלך התוכנית.

מהירות



נוטה



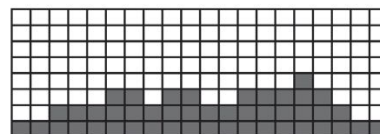
שריפת שומן

תוכנית שריפת השומן נועדה, כפי שהשם מרמז, למקסם את שריפת השומן. ישנן אסכולות רבות על הדרך הטובה ביותר לשרוף שומן, אך רוב המומחים מסכימים כי רמת מאמץ נמוכה יותר הנשארת בעומס יציב היא הטובה ביותר. הדרך המוחלטת ביותר לשרוף שומן היא לשמור על הדופק סביב 60% עד 70% מהפוטנציאל המרבי. תוכנית זו אינה משתמשת בדופק אלא מדמה אימון מאמץ נמוך ויציב יותר.

מהירות



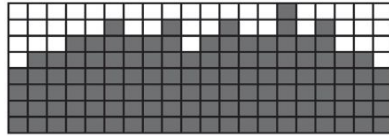
נוטה



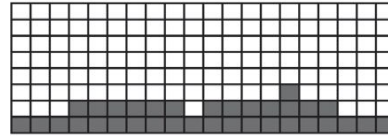
סיבולת לב ריאה

תוכנית סיבולת מיועדת להגדיל את תפקוד הסיבולת הלב וכלי הדם שלך. זה יבנה את שריר הלב שלך ויגדיל את זרימת הדם ואת יכולת הריאה. זה מושג על ידי שילוב רמה גבוהה יותר של מאמץ עם תנודות קלות בעבודה.

מהירות



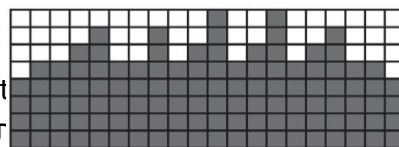
נוטה



הפסקה

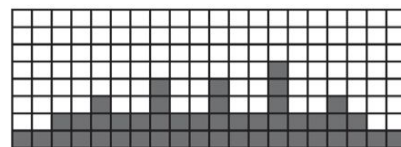
תוכנית האינטרוול מעבירה אותך לרמות אינטנסיביות גבוהות ואחריה בעוצמה נמוכה. תוכנית זו מגדילה את סיבולתך על ידי דלדול רמת החמצן שלך ואחריה החלמה למילוי חמצן. מערכת הלב וכלי הדם שלך מתוכנתת להשתמש בצורה יעילה יותר בחמצן בדרך זו. תוכנית זו גם מאלצת את גופך להתייעל עקב קוצים בדופק, בין תקופות התאוששות. זה מסייע להתאוששות של דופק מפעילות אינטנסיבית.

מהירות



כדי Ent
תוכלו פשוט

נוטה



1. לחץ על
לבחור את

ללחוץ על מקש התחל (START) כדי להתחיל את התוכנית באמצעות ערכי התוכנית המוגדרים מראש עבור גיל, משקל ומידע ספציפי אחר לתוכנית.



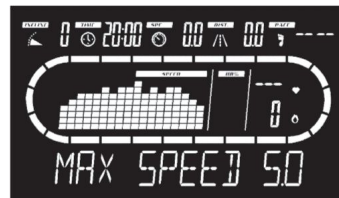
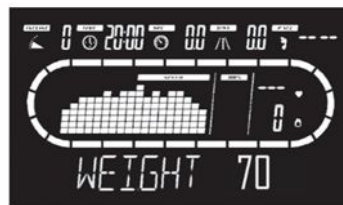
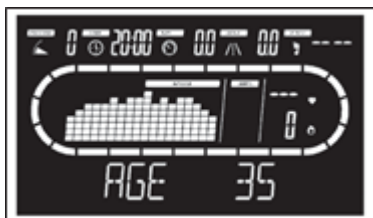
2. לחץ על Enter, חלון ההודעה יציג גיל. אתה יכול להשתמש בכל אחד ממקשי ▲ / ▼ כדי להתאים את גילך. לאחר התאמה לחץ על מקש Enter. הערה: תוכל ללחוץ על התחל בכל תת במהלך התכנות כדי להתחיל את התוכנית עם מידע שכבר הזנת.

3. כעת יוצג בחלון ההודעות משקל גופך. הזנת משקל גוף נכון תשפיע על ספירת הקלוריות. השתמש בכל מקש ▲ / ▼ כדי להתאים, ולחץ על Enter. **הערה לתצוגת קלוריות:** אף מכשיר לאימון אינו יכול לספק לך ספירת קלוריות מדויקת מכיוון שיש יותר מדי גורמים הקובעים שריפת קלוריות מדויקת עבור אדם מסוים. גם אם מישהו הוא בדיוק באותו משקל גוף, גיל וגובה, שריפת הקלוריות שלו עשויה להיות שונה מאוד משלך. תצוגת הקלוריות משמשת כנקודת התייחסות רק למעקב אחר השיפור מאימון לאימון.

4. חלון הזמן וחלון ההודעות יציגו כעת ערך, שהוא זמן האימון הכולל הרצוי. השתמש באחד ממקשי ה- ▲ / ▼ להתאמה, לאחר ההתאמה לחץ על מקש Enter.

5. חלון ההודעות יציג את המהירות המרבית המוגדרת מראש של התוכנית שנבחרה. השתמש בכל אחד מקשי ▲ / ▼ כדי להתאים ולחץ על Enter. לכל שינויי מהירות שונים לאורך כל הדרך; זה מאפשר לך להגביל את המהירות הגבוהה ביותר שתגיע לתוכנית בשיאה.

6. לחץ על התחל כדי להתחיל בתוכנית. התוכנית תחל בחימום של 3 דקות. אם ברצונך לעקוף זאת ולעבור ישירות לתחילת התוכנית, לחץ שוב על התחל.

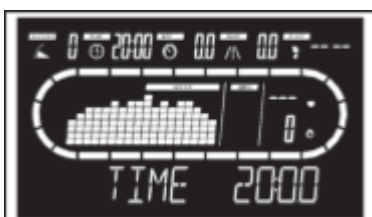


תוכנית קלורית

1. לחץ על מקש הקלוריות לבחירת תוכנית זו. התצוגה תנחה אותך בתכנות.

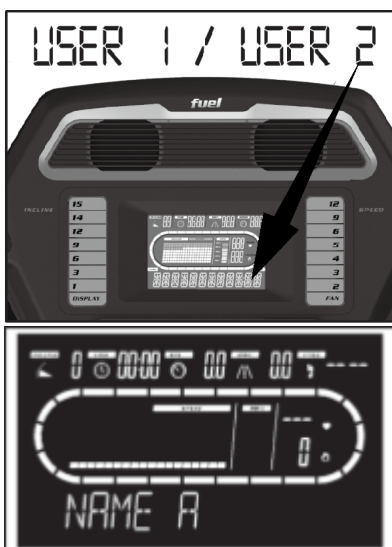
2. חלון ההודעות מהבהב עם ערך המציין את גילך. הזנת הגיל הנכון שלך משפיעה על תצוגת גרף העמידות בפסי הדופק ועל תוכניות הדופק. השתמש בכפתורי ▲ / ▼ כדי להתאים, ולחץ על Enter. גילך קובע את הדופק המקסימלי המומלץ עבורך. מכיוון שתצוגת גרף העמודות ותכונות הדופק מבוססות על אחוז מהדופק המרבי שלך, חשוב להזין את הגיל הנכון כדי שתכונות אלה יפעלו כהלכה.

3. חלון ההודעות יבהב עם ערך המציין את משקל הגוף. הזנת משקל גוף נכון תשפיע על ספירת הקלוריות. השתמש במקשי ▲ / ▼ להתאמה, ואז לחץ על Enter. **הערה לגבי תצוגת הקלוריות:** אף מכונת אימון לא יכולה לתת לך ספירת קלוריות מדויקת מכיוון שיש יותר מדי גורמים שקובעים שריפת קלוריות מדויקת עבור אדם מסוים. גם אם מישהו משקל גוף זהה, גיל וגובה זהים, שריפת הקלוריות שלו עשויה להיות שונה מאוד משלך. תצוגת הקלוריות משמשת כנקודת התייחסות רק למעקב אחר השיפור מאימון לאימון.



4. כמה קלוריות אתה רוצה לשרוף באימון? חלון ההודעה מציג "התאמת צריבת קלוריות ואז לחץ על Enter" (ברירת המחדל היא 300) לאחר ההתאמה, לחץ על Enter.
5. חלון ההודעות מהבהב במהירות העליונה שנקבעה מראש של התוכנית שנבחרה (3 קמ"ש או 5 קמ"ש). השתמש בכפתורי ▲ / ▼ כדי להתאים, ולחץ על Enter. לכל תוכנית שינויים מהירים שונים לאורך כל הדרך; זה מאפשר לך להגביל את המהירות הגבוהה ביותר שאליה התוכנית יכולה להגיע.
6. מרכז ההודעות יבהב בשיפוע העליון הקבוע מראש של התוכנית שנבחרה (1%). השתמש במקשי המהירות ▲ / ▼ להתאמה, ואז לחץ על Enter.
7. מרכז ההודעות מציג את זמן התוכנית (ערך שנקבע על ידי הנתונים שהזנת בשלבים 2-6); לחץ על התחל כדי לקבל את הזמן המחושב או Enter כדי לחזור לשלבים 2-6 ולשנות את הנתונים, אשר יחשבו מחדש את זמן התוכנית.
- כאשר לוחצים על מקש התחל, התוכנית מתחילה בחימום של 3:00 (1:00 קמ"ש, 2:00 קמ"ש, ו-1:00 קמ"ש) או שיש לך אפשרות ללחוץ על התחל שוב לעקוף ולהתחיל את האימון.
- כאשר התוכנית מתחילה חלונות הקלוריות והזמן יורדים ל-0. אם הזמן פג לפני ששרף הקלוריות מגיע ל-0, חלון הזמן יתחיל בזמן שנצבר, עד שהקלוריות יגיעו ל-0.
- לאחר סיום התוכנית, תתקרב בשעה 3:00 (1:00 קמ"ש, 2:00 קמ"ש, ו-1:00 קמ"ש) או שיש לך אפשרות ללחוץ על עצור מפתח לסיום האימון.

תוכנית למשתמש



1. בחר משתמש 1 או משתמש 2 דרך מקש ▲ / ▼ התוכנית ולחץ על Enter. שים לב כי בחלק התצוגה של הנקודות תהיה שורה אחת של נקודות בתחתית (אלא אם כן קיימת תוכנית ששמורה בעבר). אם יש תוכנית המאוחסנת תחת הכפתור שנלחץ, היא תוחזר. אם לא, יש לך אפשרות לתכנת בשם הפרטי שלך. חלון ההודעה יוצג ויהבהב את האות "A". כדי לשנות אותו, לחץ על מקש ▲ כלשהו ואז "B" יוצג; אם לוחצים על מקש ▼ כלשהו, האות "Z" תוצג. לאחר בחירת האות המתאימה, לחץ על Enter. האות A תוצג שוב ותבהב. חזור על ההליך עד לתכנות של כל האותיות בשם הפרטי שלך (7 תווים לכל היותר). כאשר שמך מוצג, לחץ על עצור והוא יישמר תחת משתמש 1 או משתמש 2.

2. בהמשך חלון ההודעה מהבהב גיל. השתמש במקשי השיפוע ▲ / ▼ להתאמה. לחץ Enter. זה חובה להמשיך גם אם הגיל אינו מותאם.
3. כעת חלון ההודעות מהבהב בערך משקל גוף. הזן את משקל גופך ולחץ על Enter.
4. חלון הזמן וחלון ההודעות יבהבו כעת מערך זמן. התאם את השעה ולחץ על Enter.
5. העמודה הראשונה (קטע) מהבהבת. בעזרת מקש המהירות ▲ / ▼ כווננו את רמת המהירות למאמץ הרצוי עבור הקטע הראשון ולחצו על Enter. העמודה השנייה תבהב כעת. חזור על התהליך לעיל עד לתכנות כל הקטעים. העמודה הראשונה תבהב שוב. זה מיועד לתכנות בשיפוע. חזור על התהליך שלעיל כדי לתכנת את כל הקטעים לשיפוע.
6. לחץ על לחצן התחל כדי להתחיל את האימון וגם לשמור את התוכנית בזיכרון.

תכניות קצב הלב

לפני שנתחיל, כמה מילים על דופק:

המוטו הישן, "אין כאב, אין רווח", הוא מיתוס שהוכשל על ידי היתרונות של פעילות גופנית

בנוחות. הרבה מההצלחה הזו קודמה על ידי שימוש

במוני דופק. בשימוש נכון במד דופק, אנשים רבים

מוצאים שהבחירה הרגילה שלהם בעוצמת התרגיל

הייתה גבוהה מדי או נמוכה מדי והפעילות הגופנית

מהנה בהרבה על ידי שמירה על דופק בטווח התועלת

הרצוי. כדי לקבוע את טווח התועלת בו תרצו להתאמן,

ראשית עליכם לקבוע את קצב הלב המרבי. ניתן

להשיג זאת באמצעות הנוסחה הבאה: $220 - \text{פחות גילך}$.

זה ייתן לך את הדופק המרבי (MHR) עבור

מישהו בגילך. כדי לקבוע טווח הדופק האפקטיבי עבור

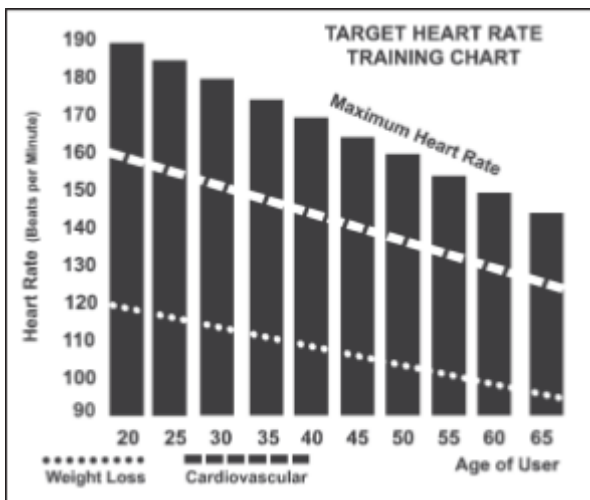
יעדים ספציפיים אתה פשוט מחשב את אחוז ה-MHR

שלך. אזור אימוני הדופק שלך הוא 50% עד 90%

מדופק המקסימום שלך. 60% מה-MHR שלך הוא

האזור שורף שומן ואילו 80% מיועד לחיזוק מערכת כלי הדם הקרדיו. זה 60% ל 80% הוא

האזור שיש לשהות בו לטובת מקסימום תועלת.



למתאמן בן 40 אזור הדופק היעד שלו מחושב:

$$180 = 220 - 40 \text{ (דופק מקסימלי)}$$

$$108 = 180 \times 0.6 \text{ פעימות לדקה}$$

(60% מהמקסימום)

$$144 = 180 \times 0.8 \text{ פעימות לדקה}$$

(80% מהמקסימום)

עבור מתאמן בן 40 אזור האימונים יהיה 108 עד 144 פעימות בדקה.

אם תזין את גילך במהלך התכנית, הצג יבצע חישוב זה באופן אוטומטי. הכניסה לגילך משמשת לתוכניות הדופק. לאחר חישוב ה-MHR שלך אתה יכול להחליט לאיזה מטרה תרצה להמשיך.

שתי הסיבות הפופולריות ביותר למטרות אימון או מטרותיהן הן כושר לב וכלי דם (אימון ללב ולריאות) ובקרת משקל. העמודות השחורות בתרשים לעיל מייצגות את ה-MHR לאדם שגילו מופיע בתחתית כל עמודה. דופק האימון, עבור כושר לב וכלי דם או ירידה במשקל, מיוצג על ידי שני קווים שונים החותכים באלכסון בתרשים. הגדרה של מטרת הקווים נמצאת בפינה השמאלית התחתונה של התרשים. אם המטרה שלך היא כושר לב וכלי דם או אם מדובר בירידה במשקל, ניתן להשיג זאת על ידי אימון של 80% או 60%, בהתאמה, מה-MHR שלך בלוח זמנים שאושר על ידי הרופא שלך. התייעץ עם הרופא שלך לפני שתשתתף בתוכנית אימונים כלשהי.

דופק וסולם מאמץ

קצב פעימות הלב חשוב, אך גם להאזנה לגופכם יש יתרונות רבים. ישנם יותר משתנים שמעורבים להתאמן מאשר סתם דופק. רמת הלחץ שלכם, הבריאות הגופנית, הבריאות הרגשית, הטמפרטורה, הלחות, השעה ביום, הפעם האחרונה שאכלתם ומה שאכלתם, כל אלה תורמים לעוצמה בה עליכם להתאמן. אם תקשיב לגופך, הוא יספר לך את כל הדברים האלה.

קצב המאמץ הנתפס (RPE), המכונה גם סולם בורג, פותח על ידי הפיזיולוג השוודי G.A.V. סולם זה מדרג את עוצמת התרגיל בין 6 ל-20, תלוי בהרגשתך או בתפיסת המאמץ שלך.

הסולם הוא:

תפיסת דירוג של מאמץ

- 6 מינימלי
- 7 מאוד מאוד קליל
- 8 מאוד מאוד קל +
- 9 קל מאוד
- 10 קליל מאוד +
- 11 קל למדי
- 12 נוח
- 13 קצת קשה
- 14 קצת קשה +
- 15 קשה
- 16 קשה +
- 17 קשה מאוד
- 18 קשה מאוד +
- 19 מאוד מאוד קשה
- 20 מקסימום

תוכל לקבל רמת דופק משוערת לכל דירוג על ידי הוספת אפס לכל דירוג. לדוגמא, דירוג של 12 יביא לדופק משוער של 120 פעימות לדקה. RPE שלך ישתנה בהתאם לגורמים שנדונו קודם לכן. זה ההיתרון העיקרי של אימונים מסוג זה. אם גופך חזק ונח, תרגיש חזק והקצב שלך ירגיש קל יותר. כאשר גופך במצב זה, אתה מסוגל להתאמן חזק יותר וה-RPE יתמוך בכך. אם אתה מרגיש עייף ואיטי, זה בגלל שגופך זקוק להפסקה. במצב זה, הקצב שלכם ירגיש קשה יותר. שוב, זה יופיע ב-RPE שלך ותתאמן ברמה המתאימה לאותו יום.

הוראות כיוון מתיחה וטיפול ברצועת ההליכה

1- כיוון הרצועה

כשפניך פונות לכיוון צג הנתונים – הפעל את המכשיר ל-5 קמ"ש

1. הכנס את מפתח האלן שברשותך לבורג השמאלי אחורי (בורג זה נמצא בחור של מכסה הפלסטיק).

2. במצב בו הרצועה זזה לצד השמאלי של המכשיר עליך לשוב את מפתח האלן עם כיוון השעון (לימין) סיבוב שלם. המתן לראות אם הרצועה חזרה למרכז. אם עדיין לא – עליך לשוב את המפתח אלן עם כיוון השעון (לימין) רבע סיבוב נוסף עד הגעה לתוצאה הרצויה.
3. במצב בו הרצועה זזה לצד הימני של המכשיר עליך לשוב את מפתח האלן נגד כיוון השעון (לשמאל) סיבוב שלם. המתן לראות אם הרצועה חזרה למרכז. אם עדיין לא – עליך לשוב את המפתח אלן נגד כיוון השעון (לשמאל) רבע סיבוב נוסף עד הגעה לתוצאה הרצויה.
4. באף מצב אין לגעת בבורג הימני.

2- מתיחת הרצועה

פעולה זו מתבצעת במצב של החלקה או עצירה פתאומית בזמן האימון כשפניך פונות לכיוון צג הנתונים –

1. הכנס את מפתח האלן שברשותך לבורג השמאלי אחורי (בורג זה נמצא בחור של מכסה הפלסטיק), ושוב את המפתח עם כיוון השעון (לימין) שני סיבובים שלמים.
2. הכנס את מפתח האלן שברשותך לבורג הימני אחורי (בורג זה נמצא בחור של מכסה הפלסטיק), ושוב את המפתח עם כיוון השעון (לימין) שני סיבובים שלמים.
3. הפעל את המכשיר ל-5 קמ"ש והתחל לצעוד.
4. אם עדיין הינך מרגיש החלקה או עצירה עליך לחזור על פעולות מספר 1 ו-2 אך רק בביצוע סיבוב שלם (סיבוב אחד בלבד).

**** אם לאחר ביצוע הפעולות הנ"ל עדיין לא הצלחת להתגבר על הבעיה, עליך לפנות לספורטל מחלקת שירות ולהזמין ביקור טכנאי.**

ביקור זה יהיה כרוך בתשלום. !

3- שימון הרצועה

השימון מתבצע אחת לשבועיים בעזרת שמן סיליקון להפרדה והחלקה. השימון מתבצע כשהליכון אינו פועל .

עליך להרים את הרצועה במרכז ולהתיז כ-3-4 טיפות שמן סיליקון. לאחר ההתזה עליך להפעיל את המכשיר ולהתחיל באימון.

ד- יש לסגור את מתג ההפעלה (ON-OFF) אחרי כל שימוש !

ה- יש לעמוד בפסוק רגליים על צידי המסילה בזמן הפעלת המכשיר ולפני התחלת הצעדה. ! יש להשתמש אך ורק בנעלי ספורט.

**** מומלץ להתייעץ עם ספורטל מחלקת שירות לגבי שמן הסיליקון המומלץ על ידינו למכשיר שברשותך.**

****מומלץ להשתמש בשטיח גומי מתוצרת SPIRIT מתחת להליכון למניעת חשמל סטטי
בזמן האימון!**

ספורטל מאחלת לכם אימון מהנה. לכל שאלה אנא פנו לטלפון 1-599-501-466