



HORIZON
FITNESS

הוראות הפעלה

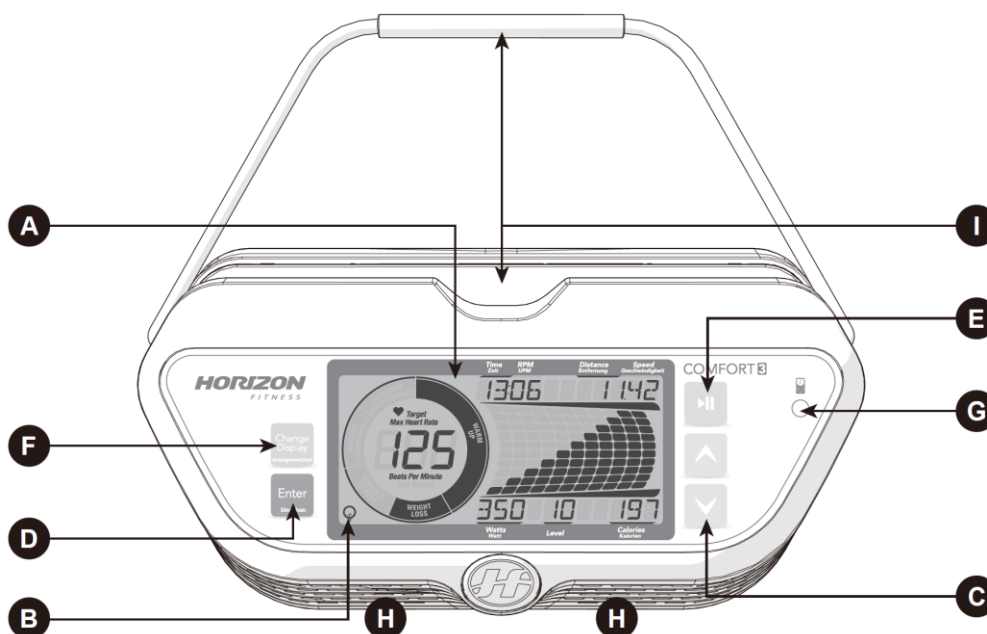
COMFORT R COMFORT 3



הוראות שימוש להפעלת אופני כושר

- יש לקרוא בעיון את הוראות ההפעלה לפני השימוש במכשיר
- מד הדופק האינטגרלי של המכשיר אינו מכשיר רפואי. אין להסתמך על מדידת הדופק כמדידה רפואית. המכשיר עלול להציג סטייה בשיעור של עד 15%.
- מכשיר כושר זה מיועד לשימוש עד משקל מירבי מתאמן/נת מירבי עד : Comfort3 – 136 ק"ג ; ComfortR – 159 ק"ג
- מכשיר כושר זה מיועד לשימוש ביתי בלבד ואינו מתאים לשימוש מסחרי ו/או מוסדי מכל סוג שהוא
- למניעת היווצרות חלודה יש להתאמן עם מגבת למניעת טפטוף זיעה על חלקי מתכת של המכשירים. בגמר האימון יש לנגב את המכשיר
- אנרגיים ספורט לא תישא באחריות לנזק לרכוש ו/או פציעה בכל מקרה של שימוש במכשיר כושר זה באופן שאינו תואם את הוראות השימוש המסופקות עם המכשיר

בהוראות אלו תלמדו כיצד להשתמש בקונסולת האופניים ובתוכניות השונות.



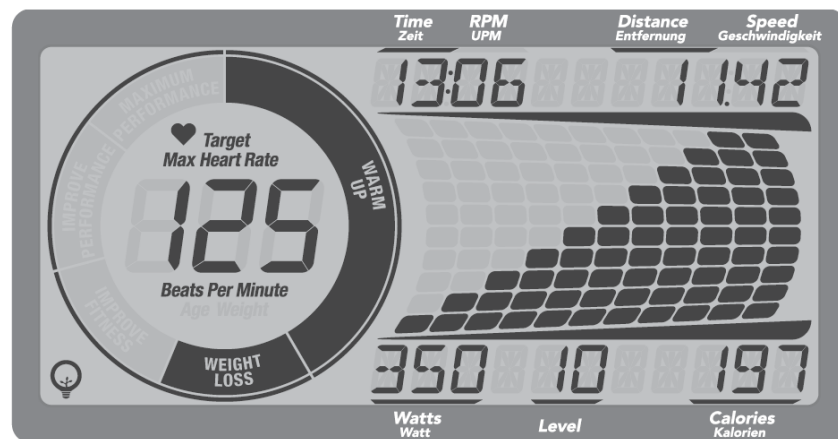
הפעלת הקונסולה של אופני הכושר

הערה : הקונסולה מגיעה כשעל המסך מוצמד ציפוי מגן דק מפלסטיק שקוף. יש להסיר כיסוי זה לפני השימוש.

(A) **חלון תצוגה LCD**: מציג את הזמן (Time), מרחק (Distance), קלוריות (Calories), מהירות (Speed), RPM (סל"ד), רמת התנגדות (Resistance Level), קצב לב (Heart Rate), וואטים (Watts), גלגל קצב לב (HR Wheel), פרופיל אימון (Workout Profile).

- (B) **חסכון באנרגיה** : למזעור צריכת האנרגיה, המכשיר ייכנס למצב חסכון באנרגיה באופן אוטומטי (אחרי מעבר למצב המתנה למשך 15 דקות). ניתן להעיר במהירות את המכשיר בלחיצת כפתור.
- (C) **לחצני החיצים** : ניתן להשתמש בלחצני החיצים למעלה ולמטה לבחירת תוכנית, להגדרת הקונסולה או לשינוי רמת ההתנגדות תוך כדי אימון.
- (D) **לחצן ENTER** : משמש לאישור בחירת הגדרות אימון או פרופיל משתמש.
- (E) **לחצן הפעלה ועצירה** : לחצו כדי להתחיל באימון, כדי להשהות את האימון או כדי לחדש את האימון אחרי שהייה. לחצו משך שלוש שניות רצופות כדי לאתחל את הקונסולה.
- (F) **לחצן שינוי תצוגה** : משמש למעבר בין מצבי התצוגה השונים ומשובי האימון השונים. לחצו כדי לעבור בין טורי התצוגה וכדי לעבור בין מצב תצוגת פרופיל עבור התנגדות (תצוגת פס תפריט עליון) או פרופיל וואטים של כמות הוואטים באימון הנוכחי שלכם (פס תפריט תחתון בתצוגה).
- (G) **כניסת אודיו** : משמש לחיבור טלפון חכם או נגן MP3 להשמעת מוזיקה בזמן האימות באמצעות רמקול המשולב במערכת.
- (H) **רמקול** : השמעת מוזיקה דרך הרמקולים בזמן חיבור לנגן מדיה.
- (I) **מתקן להחזקת התקנים חכמים ולקריאה** : להחזקת טלפון חכם, טאבלט או חומרי קריאה.

תצוגת המכשיר



חלונות התצוגה

- **TIME** : זמן, מוצג בשניות:דקות. צפייה בזמן הנותר לאימון או בזמן שחלף מאז תחילתו.
- **RPM** : סל"ד – סיבובים לדקה.
- **DISTANCE** : מרחק. מציין את המרחק שעברתם או המרחק שנותר בזמן האימון. ניתן להגדיר במיילים או בק"מ.
- **SPEED** : מהירות. מציינת את מהירות סיבוב הגלגלים. במיילים/שעה או קמ"ש.

- **WATTS** : מציג את הזרם שהכוח שמפעיל המשתמש מפיק. ביצועי הוואטים באימון יחושבו ויוצגו כמטריצת נקודות בצד ימין למעלה.
- **LEVEL** : מציג את רמת ההתנגדות הנוכחית.
- **CALORIES** : סה"כ הקלוריות ששרפתם בזמן האימון.
- **HEART RATE** : מוצג בתוך BPM (פעימות לדקה). משמש לניטור קצב הלב.

תחילת השימוש

הפעלה מהירה

1. וודאו שהמכשיר מופעל.
2. לחצו על לחצן START/STOP כדי להתחיל באימון במצב ידני (MANUAL).
3. לחצו על לחצני החיצים כדי לכוון את רמת ההתנגדות בזמן האימון.

תחילת האימון

- 1 בחרו במשתמש אורח (guest) / משתמש 1 (user1) / משתמש 2 (user2).
 - 2 בחרו את משקל גופכם.
 - 3 בחרו את הגיל שלכם.
 - 4 בחרו בתוכנית הרצויה.
 - 5 בחרו במין שלכם (נדרש רק בתוכנית בדיקת כושר (Fit-Test)).
 - 6 בחרו את הגדרות התוכנית, הזמן, הרמה וכולי.
 - 7 לחצו על לחצן START/STOP כדי להתחיל באימון.
- הערה : הקונסולה תשמור את ההגדרות שלכם למשתמש 1 ו-2 כדי שיהיו מוכנים לאימון הבא.

לניקוי בחירה/אתחול הקונסולה

לחצו על לחצן START/STOP למשך 3 שניות רצופות.

סיום האימון

בסיום האימון האופניים ייעצרו ויצפצפו. ניתן לנתק את המכשיר מהחשמל או שהמכשיר ייכנס למצב חסכון באנרגיה בתוך 15 דקות.

מידע לגבי התוכניות

Comfort 3 : 10 תוכניות ידנית (Manual) / אינטרוולים (Intervals) / משחק (Game) / הורדת משקל (Weight Loss) / מתגלגל (Rolling) / מקצב (Cadence) / אקראי (Random) / וואטים קבועים (Constant Watts) / אזור THR (THR Zone) / מותאם אישית (Custom)

Comfort 5 ו-5i: 12 תוכניות ידנית (Manual) / אינטרוולים (Intervals) / משחק (Game) / הורדת משקל (Weight Loss) / מתגלגל (Rolling) / מקצב (Cadence) / אקראי (Random) / וואטים קבועים (Constant Watts) / אזור (THR Zone) THR / אחוז (THR) THR (%) / מותאם אישית 1 ((Custom 1) / מותאם אישית 2 ((Custom 2)

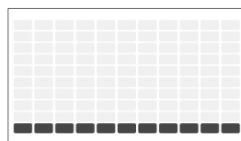
Comfort 7 ו-7i: 14 תוכניות ידנית (Manual) / אינטרוולים (Intervals) / משחק (Game) / בדיקת כושר (FitTest) / הורדת משקל (Weight Loss) / הורדת משקל פלוס (Weight Loss Plus) / מתגלגל (Rolling) / מקצב (Cadence) / אקראי (Random) / וואטים קבועים (Constant Watts) / אזור (THR Zone) THR / אחוז (THR) THR (%) / מותאם אישית 1 ((Custom 1) / מותאם אישית 2 ((Custom 2)

Comfort 8i: 16 תוכניות ידנית (Manual) / אינטרוולים (Intervals) / משחק (Game) / בדיקת כושר (FitTest) / הורדת משקל (Weight Loss) / הורדת משקל פלוס (Weight Loss Plus) / מתגלגל (Rolling) / מקצב (Cadence) / אקראי (Random) / וואטים קבועים (Constant Watts) / אינטרוול וואטים (Interval Watts) / אזור (THR Zone) THR / אחוז (THR) THR (%) / בניית כוח (Strength Builder) / מותאם אישית 1 ((Custom 1) / מותאם אישית 2 ((Custom 2)

Comfort R: 12 תוכניות ידנית (Manual) / אינטרוולים (Intervals) / משחק (Game) / הורדת משקל (Weight Loss) / מתגלגל (Rolling) / מקצב (Cadence) / אקראי (Random) / וואטים קבועים (Constant Watts) / אזור (THR Zone) THR / אחוז (THR) THR (%) / מותאם אישית 1 ((Custom 1) / מותאם אישית 2 ((Custom 2)

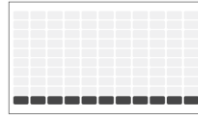
Comfort Ri: 16 תוכניות ידנית (Manual) / אינטרוולים (Intervals) / משחק (Game) / בדיקת כושר (FitTest) / הורדת משקל (Weight Loss) / הורדת משקל פלוס (Weight Loss Plus) / מתגלגל (Rolling) / מקצב (Cadence) / אקראי (Random) / וואטים קבועים (Constant Watts) / אינטרוול וואטים (Interval Watts) / אזור (THR Zone) THR / אחוז (THR) THR (%) / בניית כוח (Strength Builder) / מותאם אישית 1 ((Custom 1) / מותאם אישית 2 ((Custom 2)

1) ידני (MANUAL): מאפשר לכם לכוון את רמת ההתנגדות לפי העדפתכם, ללא תוכנית מוגדרת מראש. כווננו את רמת ההתנגדות ידנית בזמן האימון. המשתמש יכול להגדיר את הזמן וההתנגדות באמצעות החיצו (למעלה ולמטה) ולחצן ENTER לאישור.



2) אינטרוולים (INTERVALS): משפרת את הכוח, מהירות וסיבולת על ידי העלאת הורדה של רמת ההתנגדות לאורך האימון כדי לאמן את הלב ואת השרירים. תוכניות

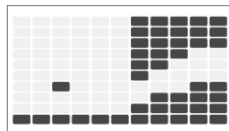
מבוססות זמן עם 16 רמות לבחירה. המשתמש יכול להגדיר את הזמן ואת הרמה
באמצעות החיצים למעלה ולמטה ולחצן ENTER לאישור.



אינטרוולים																					
קירור				מקטעי תוכנית – חזרה												חימום					
60	60	60	60	60	30	30	60	60	30	60	30	60	30	60	60	30	60	60	60	60	שניות
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	מקטע	
1	2	2	3	1	5	5	1	1	5	1	5	5	1	1	5	3	2	2	1	רמה 1	
1	2	2	3	2	6	6	2	2	6	2	6	6	2	2	6	3	2	2	1	רמה 2	
1	2	2	4	3	7	7	3	3	7	3	7	7	3	3	7	4	2	2	1	רמה 3	
1	2	2	5	4	8	8	4	4	8	4	8	8	4	4	8	5	2	2	1	רמה 4	
2	3	5	6	5	9	9	5	5	9	5	9	9	5	5	9	6	5	3	2	רמה 5	
2	3	5	7	6	10	10	6	6	10	6	10	10	6	6	10	7	5	3	2	רמה 6	
2	3	5	8	7	11	11	7	7	11	7	11	11	7	7	11	8	5	3	2	רמה 7	
2	3	5	9	8	12	12	8	8	12	8	12	12	8	8	12	9	5	3	2	רמה 8	
3	4	5	10	9	13	13	9	9	13	9	13	13	9	9	13	10	5	4	3	רמה 9	
3	4	8	11	10	14	14	10	10	14	10	14	14	10	10	14	11	8	4	3	רמה 10	
3	6	10	12	11	15	15	11	11	15	11	15	15	11	11	15	12	10	6	3	רמה 11	
3	6	10	13	12	16	16	12	12	16	12	16	16	12	12	16	13	10	6	3	רמה 12	

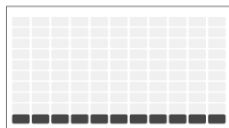
3) משחק (GAME): משחק חימום זה מדמה משחק מרוץ מכונית. כדי לשלוט בתנועת

המכונית למעלה ולמטה, יש להזיז את הדוושות מהר או לאט יותר. נסו להימנע
ממחסומים אלו ולהישאר במסלול. הניסיונות שנותרו לכם יוצגו בחלק העליון של המסך
עם 10 נקודות ובכל פעם שבה תתקעו במחסום תוסר נקודה אחת. לרשותכם 11 ניסיונות
בלבד להשלמת המסלול. הזהרו!



4) בדיקת כושר (FIT-TEST): בדקו את הכושר הגופני שלכם. שמרו על סלייד שבין 60 ל-80

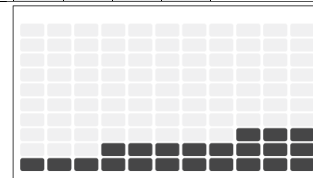
בזמן הבדיקה. התוכנית תשנה את ההתנגדות אוטומטית בזמן הבידה בהתאם לטבלה
שהוכנה מראש. נסו לשמור על הסלייד עד שלא תוכלו להמשיך עוד. הקונסולה תחפש את
הטבלה ותציג לכם את אומדן הכושר הגופני הנוכחי שלכם.



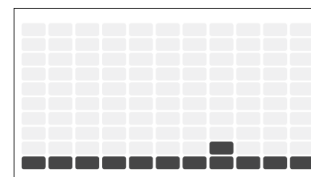
5) הרזייה (WEIGHT LOSS): תוכנית הרזיה באמצעות העלאה והורדה של רמת
ההתנגדות, תוך הישארות באזור שריפת השומן. תוכנית מבוססת זמן עם 16 רמות
לבחירה. המשתמש מגדיר את הזמן ואת הרמה באמצעות החיצים למעלה ולמטה

ומקש ENTER לאישור. שתו די מים בזמן ולאחר האימון כדי לשפר את תוצאות הירידה במשקל.

הרזייה																				
קירור				מקטעי תוכנית – חזרה												חימום				
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	שניות
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	מקטע
1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1	רמה 1
1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1	רמה 2
1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1	רמה 3
1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1	רמה 4
2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2	רמה 5
2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2	רמה 6
2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2	רמה 7
2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2	רמה 8
3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3	רמה 9
3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3	רמה 10
3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3	רמה 11
3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3	רמה 12



6 מתגלגל (ROLLING): שמירה על משקל באמצעות העלאה והורדה הדרגתית של ההתנגדות כדי להעלות ולהוריד באופן הדרגתי את קצב הלב.

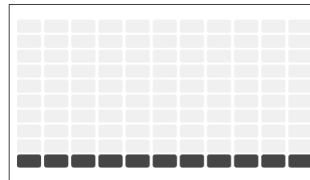


מתגלגל																				
קירור				מקטעי תוכנית – חזרה												חימום				
60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60	שניות	
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	מקטע		
1	1	1	1	2	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	2	1	1	רמה 1		
1	1	1	2	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	3	2	2	1	רמה 2		
1	1	1	2	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	3	3	2	2	רמה 3		
1	1	1	3	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	4	3	3	2	רמה 4		
1	2	3	3	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	4	4	3	רמה 5		
1	2	3	4	7	8	9	10	10	10	9	8	7	6	5	4	5	3	רמה 6		
1	2	3	4	8	9	10	10	9	9	8	8	7	7	5	5	5	4	רמה 7		
1	2	3	4	9	10	11	11	10	10	9	9	8	8	5	5	5	4	רמה 8		
1	3	4	5	10	11	12	12	11	11	10	10	9	9	5	5	5	4	רמה 9		
1	4	5	6	11	12	13	13	12	12	11	11	10	10	6	6	5	4	רמה 10		
1	4	5	6	12	13	14	14	13	13	12	12	11	11	7	7	5	4	רמה 11		
1	5	6	7	13	14	15	15	14	14	13	13	12	12	8	8	5	4	רמה 12		
1	5	6	7	14	15	16	16	15	15	14	14	13	13	9	9	5	4	רמה 13		
1	6	7	8	15	16	17	17	16	16	15	15	14	14	9	9	5	4	רמה 14		

7) **מקצב (Cadence):** תוכנית אימון אופניים מיוחדת לבניית כוח ושיפור הסיבולת. תוכנית

זו מעלה בהדרגה את רמת ההתנגדות וגורמת לכם לדווש במהירות נמוכה (L), מהירות

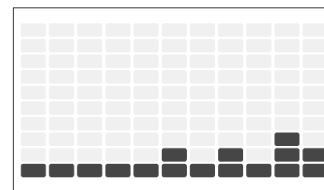
בינונית (M) או מהירות גבוהה (H) כדי להגיע לרמת הכושר שהגדרתם כמטרה.



מקצב																				
קירור				L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	L	חימום				
60	60	60	60	90	45	30	90	45	30	90	45	30	90	45	90	60	60	60	60	שניות
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	מקטע
1	1	1	2	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	3	2	1	1	2	רמה 1
1	1	1	2	4	3	2	4	3	2	4	3	2	4	3	4	2	1	1	1	רמה 2
1	1	1	2	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	5	2	1	1	1	רמה 3
1	1	1	3	6	5	4	6	5	4	6	5	4	6	5	6	3	1	1	1	רמה 4
1	2	3	3	7	6	5	7	6	5	7	6	5	7	6	7	3	3	2	1	רמה 5
1	2	3	4	8	7	6	8	7	6	8	7	6	8	7	8	4	3	2	1	רמה 6
1	2	3	4	9	8	7	9	8	7	9	8	7	9	8	9	4	3	2	1	רמה 7
1	2	3	5	10	9	8	10	9	8	10	9	8	10	9	10	5	3	2	1	רמה 8
1	1	1	2	11	10	9	11	10	9	11	10	9	11	10	11	2	1	1	1	רמה 9
1	1	1	2	12	11	10	12	11	10	12	11	10	12	11	12	2	1	1	1	רמה 10
1	1	1	2	13	12	11	13	12	11	13	12	11	13	12	13	3	2	2	2	רמה 11
1	1	1	3	14	13	12	14	13	12	14	13	12	14	13	14	4	3	3	3	רמה 12
1	2	3	3	15	14	13	15	14	13	15	14	13	15	14	15	5	4	4	3	רמה 13
1	2	3	4	16	15	14	16	15	14	16	15	14	16	15	16	6	5	4	3	רמה 14

8) **אקראי (RANDOM):** תוכנית מיוחדת המבוססת על טבלה המדמה התנגדות המשתנה

באופן אקראי.

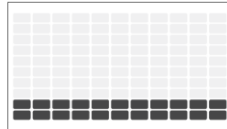


אקראי																				
קירור				מקטעי תוכנית										חימום						
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	שניות
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			מקטע
1	1	1	1	1	6	3	2	7	4	2	5	3	1	2	2	1	1			רמה 1
1	1	1	2	2	7	4	3	8	5	3	6	4	2	3	2	2	1			רמה 2
1	1	1	2	3	8	5	4	9	6	4	7	5	3	3	3	2	2			רמה 3
1	1	1	3	4	9	6	5	10	7	5	8	6	4	4	3	3	2			רמה 4
1	2	3	3	5	10	7	6	11	8	6	9	7	5	4	4	4	3			רמה 5
1	2	3	4	6	11	8	7	12	9	7	10	8	6	5	4	5	3			רמה 6
1	2	3	4	7	12	9	8	13	10	8	11	9	7	5	5	5	4			רמה 7
1	2	3	4	8	13	10	9	14	11	9	12	10	8	5	5	5	4			רמה 8
1	3	4	5	9	14	11	10	15	12	10	13	11	9	5	5	5	4			רמה 9
1	3	4	5	10	15	12	11	16	13	11	14	12	10	6	6	5	4			רמה 10

9) **וואטים קבועים (CONSTANT WATTS):** אימון זה מכוון אוטומטית את ההתנגדות

כדי להשאיר אתכם בטווח וואטים מוגדר ולשמור על רמת עוצמת האימון הרצויה.

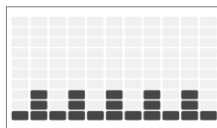
- א. בחרו בתוכנית וואטים קבועים באמצעות לחצני החיצים למעלה ולמטה ולחצו על ENTER.
- ב. הגדירו את הזמן באמצעות לחצני החיצים ולחצו על ENTER.
- ג. בחרו בוואטים הרצויים באמצעות לחצני החיצים ולחצו על ENTER.
- ד. לחצו על START כדי להתחיל בתוכנית.



10) **תוכנית אינטרוולים וואט (INTERVAL WATT):** מאפשרת לכם לבחור בערך וואטים

מקסימלי ובערך וואטים מינימלי. תוכנית האינטרוולים תעביר בין ערכי הוואט הגבוה והנמוך כדי ליצור אימון אינטנסיבי ויעיל מאוד.

- א. בחרו בתוכנית אינטרוולים וואט באמצעות לחצני החיצים ולחצו על ENTER.
- ב. הגדירו את זמן האימון באמצעות החיצים ולחצו על ENTER.
- ג. בחרו בערך הוואטים הנמוך ולחצו על ENTER.
- ד. בחרו בערך הוואטים הגבוה ולחצו על ENTER.
- ה. לחצו על START כדי להתחיל בתוכנית.

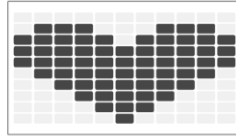


הערה: תוכנית הוואטים קשורה לסל"ד. ההתנגדות תשתנה אוטומטית בהתאם מהירות הזזת הדוושות על ידכם כדי לוודא שאתם מתאמנים במסגרת טווח המטרה לואטים שהגדרתם. אל תדוושו לאט מדי או מהר מדי. אם אתם יוצאים מטווח המטרה הצג יראה חץ לצד טור הסל"ד (RPM) כדי לבקש מכם לכוון את מהירות הרכיבה. חץ למעלה מציין שעליכם להעלות מהירות וחץ למטה מציין שעליכם להאט את מהירות האימון.

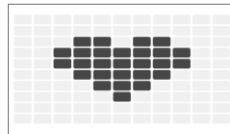
11) **אזור THR (THR ZONE):** מדמה את עוצמת הספורט האהוב עליכם כשהתוכנית

מכוונת את ההתנגדות אוטומטית כדי לשמור על טווח קצב לב מטרה שהוגדר (מומלץ להשתמש בחגורת חזה עם תוכנית זו. ניתן לרכוש חגורות חזה בנפרד ממשווקים שונים).

- א. בחרו בתוכנית אזור THR באמצעות לחצני החיצים ולחצו על ENTER.
- ב. הגדירו את זמן האימון באמצעות החיצים ולחצו על ENTER.
- ג. חלון קצב הלב יהבהב ויציג את קצב הלב המגודר כברירת מחדל (80 פעימות לדקה). בחרו בקצב לב מטרה (בהתאם לטבלת אימון לפי קצב לב) באמצעות לחצני החיצים ולחצו על ENTER.
- ד. לחצו על START כדי להתחיל בתוכנית.



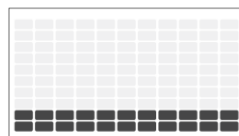
12) **אחוז THR (%THR):** לקידום ירידה במשקל על ידי שמירה על רמת אימון אופטימאלית לשריפת שומן, תוך כיוון ההתנגדות כדי להשאיר אתכם בטווח קצב לב מטרה. תחילה יש להגדיר את הנתונים האישיים שלכם (המכשיר יחשב אוטומטית את קצב הלב המרבי לאימון) ולבחור באחוז שבו ברצונכם להתאמן בהתבסס על קצב הלב המרבי שלכם (מומלץ להשתמש בחגורת חזה עם תוכנית זו. ניתן לרכוש חגורות חזה בנפרד ממשווקים שונים).



הערה: תוכנית קצב הלב מבוססת על קצב לב המטרה שלכם. ההתנגדות תשתנה אוטומטית בהתאם למהירות הרכיבה שלכם. הקפידו לשמור את האימון בתוך קצב לב המטרה. אל תדושו לאט מדי או מהר מדי. אם אתם יוצאים מטווח המטרה הצג יראה חץ לצד טור הסל"ד (RPM) כדי לבקש מכם לכוון את מהירות הרכיבה. חץ למעלה מציין שעליכם להעלות מהירות וחץ למטה מציין שעליכם להאט את מהירות האימון.

13) **בניית חוזק (STRENGTH BUILDER):** מסייעת להגדיל בהדרגה את עוצמת השרירים שלכם באמצעות תוכנית אימון מוגדרת מראש. זו תוכנית מבוססת זמן עם 20 רמות שונות מהן ניתן לבחור. המשתמש מגדיר את הזמן ואת הרמה באמצעות לחצני החיצים למעלה ולמטה וחצן ENTER.

14) **תוכנית מותאמת אישית 1 ו-2 (CUSTOM 1 & 2):** אימון מותאם אישית באורך ברירת מחדל של 15 דקות.
א. תחילה היכנסו להגדרות התוכנית, ותצוגת הפרופיל תעביר אתכם בכל טורי האימון.
ב. השתמשו בחץ למעלה ולמטה כדי לשנות את ההתנגדות לחצו על ENTER לאישור.
הקונסולה תציג את מספר המקטע הנוכחי שלכם ותעביר אתכם במקטעים 1 עד 15.
ג. אחרי סיום כל ההגדרות לחצו על START כדי להתחיל באימון.



אימון קצב לב

הצעד הראשון להכרת העוצמה המתאימה לאימון שלכם הוא לגלות את קצב הלב המרבי שלכם לאימון (קצב לב מרבי = 220 – גיל המתאמן). השיטה מבוססת הגיל מספקת אינדיקציה סטטיסטית ממוצעת של קצב הלב המרבי עבורכם, והיא שיטה טובה לרוב האנשים, בעיקר

לאנשים המתאמנים לראשונה בהתאם לשיטת קצב הלב. הדרך המדויקת ביותר לקבוע את קצב הלב המרבי שלכם היא לעבור בדיקה קלינית על ידי קרדיולוג או פיזיולוג ספורט באמצעות בדיקת מאמץ. אם עברתם את גיל 40, אם אתם סובלים מעודף משקל, לא התאמתם מספר שנים או אם יש לכם היסטוריה של מחלות לב במשפחה, מומלץ לבצע בדיקה קלינית. הטבלה הבאה מספקת דוגמאות לטווח קצב לב עבור אדם בן שלושים המתאמן בחמישה אזורי קצב לב שונים. לדוגמה, קצב הלב המרבי של אדם בן שלושים הוא $220 - 30 = 190$, ו-90% מקצב הלב המרבי הוא $0.9 \times 190 = 171$ פעימות לדקה.

שימוש בנגן המדיה

- 1) חברו את כבל תיאום האודיו שהגיע עם המכשיר למחבר כניסת האודיו שבקונסולה ואל מחבר האוזניות שבנגן המדיה שלכם.
- 2) השתמשו בלחצני נגן המדיה כדי לכוון את הגדרות השירים.
- 3) הוציאו את כבל מתאם המדיה כשהוא לא בשימוש.

מצב חסכון באנרגיה

מכשיר זה כולל מצב חסכון באנרגיה. כשמצב החסכון באנרגיה מופעל, התצוגה תיכנס אוטומטית למצב המתנה (מצב חסכון באנרגיה) אחרי 15 דקות של חוסר פעילות. מאפיין זה חוסך אנרגיה על ידי השבתת רוב צריכת החשמל של המכשיר עד ללחיצה על מקש כלשהו בקונסולה. ניתן להפעיל ולכבות פונקציה זו באמצעות תפריט ההגדרות.

קצב לב מטרה	משך אימון	דוגמה לאזור קצב לב (גיל 30)	אזור קצב הלב שלך	מומלץ עבור
קשה מאוד 90 – 100%	> 5 דק'	171 – 190 bpm		אנשים בכושר ואתלטים
קשה 80 – 90%	2-10 דק'	152 – 171 bpm		אימונים קצרים
מתון 70 – 80%	10-40 דק'	133 – 152 bpm		אימונים ארוכים מתונים
קל 60 – 70%	40-80 דק'	114 – 133 bpm		אימונים ארוכים יותר ואימונים קצרים עם חזרות מרובות
קל מאוד 50 – 60%	20-40 דק'	104 – 114 bpm		שמירה על משקל והתאוששות פעילה

תפריט הגדרות (ENGINEERING MODE):

כדי להיכנס לתפריט ההגדרות, לחצו והחזיקו את לחצני החץ למעלה ולמטה למשך 3-5 שניות.

מעבר בין שיטה מטריט ואימפריאלית (מטרים ומיילים)

השתמשו בלחצני החיצים כדי לעבור למצב Eng2 ולחצו על ENTER. השתמשו בלחצן ENTER כדי לנווט לאפשרות P0. השתמשו בלחצני החיצים כדי לעבור בין אפשרות STANDARD (שיטה אימפריאלית) לבין METRIC (השיטה המטרית).

שינוי שפת התצוגה

השתמשו בלחצני החיצים כדי לעבור למצב Eng2 ולחצו על ENTER. השתמשו בלחצן ENTER כדי לנווט לאפשרות P1. לחצו על לחצן ENTER כדי לבחור במצב שפה (LANGUAGE). השתמשו בלחצני החיצים כדי לבחור בשפה המבוקשת. לחצו על לחצן STOP למשך 3-5 שניות כדי לצאת ממצב ENG2. לחצו על לחצן STOP בשנית למשך 3-5 שניות כדי לצאת מתפריט ההגדרות.

הפעלה/כיבוי של פונקציית החסכון באנרגיה

השתמשו בלחצני החיצים כדי לעבור למצב Eng2 ולחצו על ENTER. השתמשו בלחצן ENTER כדי לנווט לאפשרות P5. לחצו על ENTER כדי לבחור במצב חסכון באנרגיה (ENERGY SAVER). השתמשו בלחצני החיצים כדי לבחור באפשרות ENRGY SAVE ON או OFF. לחצו על לחצן STOP למשך 3-5 שניות כדי לצאת ממצב ENG2. לחצו על לחצן STOP בשנית למשך 3-5 שניות כדי לצאת מתפריט ההגדרות.