



**HORIZON**  
FITNESS

הוראות הפעלה

מסלול ריצה 7.0AT



- 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 בשעור של עד 15%.
- מכשיר כושר זה מיועד לשימוש עד משקל מירבי מתאמן/נת מירבי עד 147 ק"ג.

## אמצעי זהירות חשובים

### שמרו הוראות אלו

בזמן שימוש במכשיר חשמלי, יש להקפיד על אמצעי בטיחות בסיסיים, כולל האמצעים הבאים: יש לקרוא את ההוראות לפני השימוש במסלול ריצה זה. באחריות בעלי המכשיר להבטיח כי כל המשתמשים במסלול ריצה זה מכירים את כל האזהרות ואמצעי הבטיחות. לשאלות כלשהן אחרי קריאת מדריך זה יש ליצור קשר עם שירות הלקוחות.

מכשיר כושר זה מיועד לשימוש ביתי בלבד ואינו מתאים לשימוש מסחרי ו/או מוסדי מכל סוג שהוא. אין לבצע במסלול ריצה זה שימוש מסחרי, קמעונאי, שימוש בבתי ספר או במקומות תעשייתיים. אי ציות להנחית אלו יוביל לביטול האחריות.

### סכנה!

כדי להפחית את הסכנה להתחשמלות: יש לנתק מכשיר זה מהחשמל מיד לאחר השימוש בו ולפני ניקוי המכשיר, ביצוע פעולות תחזוקה וחיבור או פירוק חלקים שונים.

### אזהרה!

#### להפחתת סכנת כוויות, דליקה התחשמלות או פציעה לבני אדם:

- יש להתקין את המכשיר על בסיס יציב ומאוזן.
- אין להשתמש במסלול הריצה מבלי לחבר את תפס מפתח הבטיחות לבגדי המתאמן. יש למשוך תחילה את תפס מפתח הבטיחות כדי לוודא שהוא לא יורד בקלות מהבגד.
- מערכות ניטור קצב הלב עשויות שלא להיות מדויקות. אימון יתר עלול לגרום לפציעה קשה ואף למוות. במקרה של תחושת חולשה יש לעצור את האימון באופן מיידי.
- יש לשמור על קצב אימון נוח.
- אין ללבוש בגדים שעלולים להיתפס באחד מחלקי מסלול הריצה.
- יש לנעול נעלי ריצה בזמן השימוש במכשיר.
- אין לקפוץ על מסלול הריצה.
- אין לאפשר ליותר מאדם אחד להיות על מסלול הריצה בזמן שהוא פועל.
- אין לאפשר לאנשים שמשקלם עולה על המשקל המרבי המפורט בהוראות השימוש להשתמש במוצר זה. אי ציות להנחית אלו יוביל לביטול האחריות.
- בזמן הורדת משטח מסלול הריצה, לפני העלייה על המסלול יש להמתין עד שהרגל האחורית נוגעת היטב ברצפה.
- יש לנתק את המכשיר מהחשמל לפני ביצוע פעולות תחזוקה או הזזת המכשיר. לניקוי המכשיר יש לנגב את פני השטח שלו בסבון ומטלית לחה מעט. אין להשתמש בחומרים ממיסים. (פנו לסעיף תחזוקה).
- אין להשאיר את מסלול הריצה ללא השגחה כשהוא מחובר לחשמל. יש לנתק את המכשיר מהחשמל כשהוא לא בשימוש או לפני הרכבת או פירוק חלקים ממנו.
- אין להפעיל את המכשיר כשהוא מכוסה בשמיכה או בכרית. התחממות יתר עלולה לגרום לדליקה, התחשמלות, או פציעה לאנשים.

- יש לחבר מכשיר אימון זה רק לשקע עם הארקה.
- במקרה של תחושת כאב, כולל בין היתר כאבי חזה, בחילה, סחרחורת או קוצר נשימה, יש לעצור מיד את האימון ולהיוועץ ברופא לפני שתמשיכו להתאמן. אימון לא נכון או מופרז עלול לפגוע בבריאותכם.
- אין להסיר את כיסויי המגן אלא אם כן איש מקצוע או משווק מורשה הנחו אתכם לעשות כן. רק טכנאי מוסמך רשאי לבצע תיקונים או טיפולים במכשיר.
- יש לנתק את מפתח הבטיחות כדי למנוע שימוש לא מורשה על ידי גורם צד שלישי.
- בזמן האימון יש לרוץ במסגרת הסמל המודפס על הרצועה כדי למנוע פגיעה אפשרית.
- הרעש שיוצר מסלול הריצה חלש מ-70 דצ"ב בזמן שאין משתמש על המכשיר. עוצמת הרעש גבוהה מ-70 דצ"ב בזמן השימוש. במקרה של תחושת חוסר נוחות בנוגע לרעש ממסלול הריצה, יש לעצור את האימון ולנוח. רעש הנוצר תחת עומס חזק גדול יותר מרעש במצב ללא עומס.
- יש לוודא שמסלול הריצה עצר לגמרי לפני קיפולו. אין להפעיל את מסלול הריצה כשהוא מקופל.
- שימו לב כי חלקי הפלסטיק, כגון כיסויי הקצה, מתבלים עם הזמן. ניתן לשמור על רמת הבטיחות של מסלול הריצה רק אם הוא נבדק על בסיס קבוע לצורך גילוי בלאי ונזקים.
- יש לוודא שקצה הרצועה מקביל למיקום האנכי של מסילת הצד, ושהוא לא זז מתחת למסילת הצד. אם הרצועה לא ממורכזת, יש לכוון אותה.
- למניעת היווצרות חלודה יש להתאמן עם מגבת למניעת טפטוף זיעה על חלקי מתכת של המכשירים. בגמר האימון יש לנגב את המכשיר.
- יש לשמן את המסלול בהתאם להוראות היצרן.

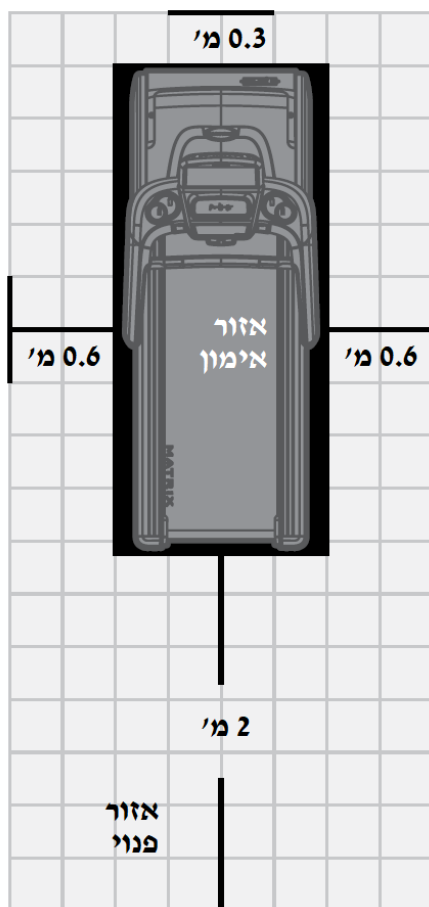
## אזהרה!

### להפחתת סכנת כוויות, דליקה התחשמלות או פגיעה לבני אדם:

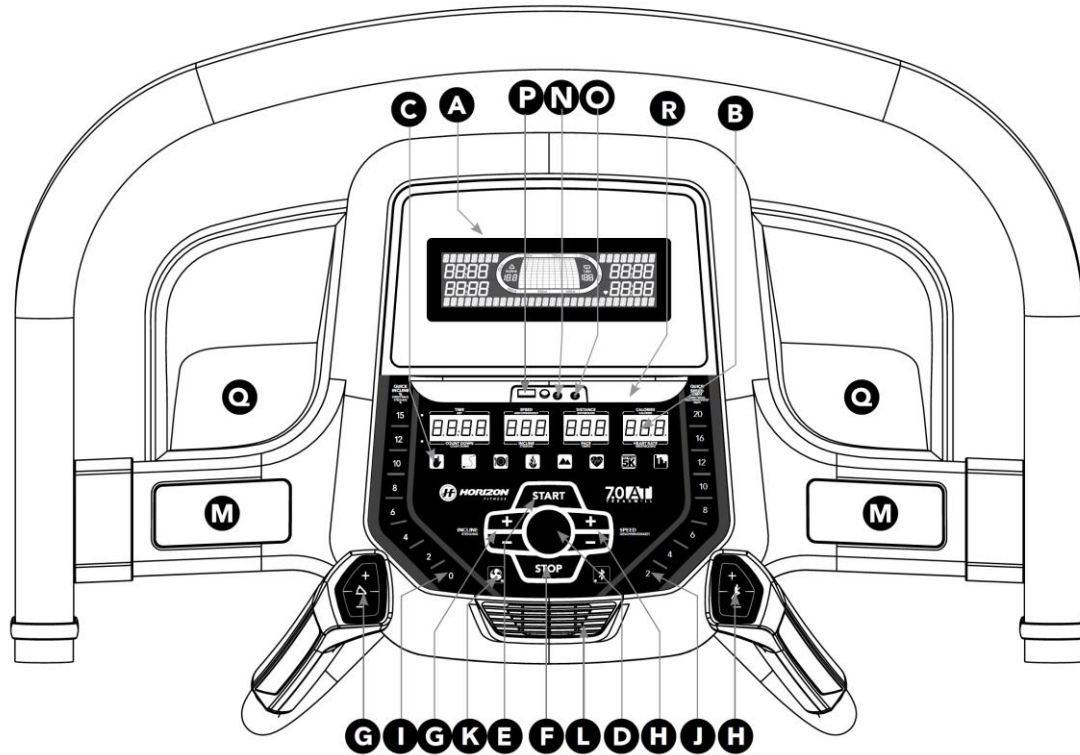
- אין לאפשר לחיות מחמד או ילדים בני פחות מ-13 להתקרב אל מסלול הריצה למרחק של פחות מ-3 מטרים.
- אין לאפשר לילדים בני פחות מ-13 להשתמש במסלול הריצה.
- אין לאפשר לילדים בני יותר מ-13 או לאנשים בעלי מוגבלויות להשתמש במסלול הריצה ללא פיקוח של מבוגר אחראי.
- השתמשו במסלול ריצה זה רק בהתאם למתואר במדריך זה ובהוראות השימוש.
- אין להשתמש באביזרים נלווים שלא הומלצו על ידי היצרן. אביזרים נלווים עלולים לגרום לפגיעה.
- אין להפעיל את מסלול הריצה אם כבל החשמל או התקע ניזוקו, אם הוא לא פועל כשורה, או אם הוא נפל או ניזוק או אם הוא נטבל במים. יש למסור את מסלול הריצה למרכז שירות לצורך בדיקה ותיקון.
- יש להרחיק את כבל החשמל ממשטחים חמים. אין לשאת מכשיר זה באמצעות כבל החשמל או להשתמש בכבל החשמל כבידית.
- אין להפעיל את מסלול הריצה כשפתחי האוורור חסומים. יש להקפיד שפתחי האווריר יהיו נקיים ממוך, שיער וכדומה.
- למניעת התחשמלות, אין להפיל או להכניס חפצים כלשהם אל אחד מפתחי המכשיר.
- אין להפעיל את המכשיר במקומות בהם נעשה שימוש בתרסיסים כלשהם או היכן שנעשה שימוש בחמצן נקי.
- לניתוק המכשיר מהחשמל, כבו את מסלול הריצה ואז הוציא את התקע מהשקע.
- אין להשתמש במסלול הריצה במיקום ללא בקרת טמפרטורה, כגון חניות סגורות, מרפסות,

- חדרי בריכה או מחוץ לבית. אי ציות להנחית אלו יוביל לביטול האחריות.
- מסלול ריצה זה מיועד לשימוש ביתי בלבד. אין לבצע במסלול ריצה זה שימוש מסחרי, קמעונאי, שימוש בבתי ספר או במקומות תעשייתיים. אי ציות להנחית אלו יוביל לביטול האחריות.
- אין להסיר את כיסויי המגן אלא אם כן איש מקצוע הנחה אתכם לעשות כן. רק טכנאי מוסמך רשאי לבצע תיקונים או טיפולים במכשיר.
- **אנרג'ים 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.**

חשוב מאוד שמסלול הריצה יהיה עם אישור EN CLASS HB ושהוא ישמש רק בתוך מבנים, בחדר עם בקרת אקלים. אם מסלול הריצה נחשף לטמפרטורות נמוכות יותר או ללחות גבוהה, מומלץ בחום לחמם אותו לטמפרטורת החדר לפני השימוש הבא. אחרת הדבר עלול לגרום לתקלה חשמלית.



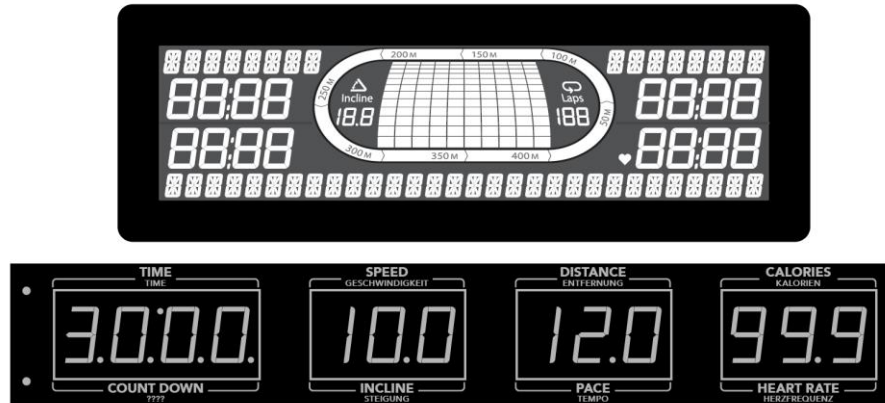
- מקמו את מסלול הריצה על משטח מאוזן ויציב. יש להשאיר לפחות 0.3 מטרים בחזית מסלול הריצה עבור כבל החשמל. יש להשאיר אזור פנוי מאחורי מסלול הריצה ברוחב של מסלול הריצה לכל הפחות, ובאורך של 2 מטרים לפחות. אזור זה צריך להיות פנוי ממכשולים ולספק למשתמש נתיב יציאה פנוי המכשיר. במקרה חירום, הניחו את שתי הידיים על משענות הצד לידיים, הרימו את עצמכם ומקמו את הרגליים על מסילות הצד. לגישה קלה, יש להשאיר מרווח נגיש, עדיף משני צידי מסלול הריצה, ברוחב של 0.6 מטרים כדי לאפשר למשתמש גישה אל מסלול הריצה מכל צד. אין למקם את מסלול הריצה באזור שיחסום את פתחי האוורור או האוויר. אין למקם את מסלול הריצה בחניה סגורה, חצר מקורה, ליד מים או מחוץ לבית.



### הפעלת הקונסולה

הערה: גיליון פלסטיק שקוף דק מגן על הקונסולה. יש להסיר אותו לפני השימוש.

- A. חלונות התצוגה השונים: וואטים, קצב, קלוריות/שעה, קצב לב, חזרות.
- B. תצוגת לד: זמן (Time), מהירות (Time), מרחק (Time), שיפוע (Incline), קצב (Pace), קצב לב (Heart Rate) וקלוריות (Calories).
- C. נורות אימון: מציינות איזה אימון הוגדר לתוכנית הנוכחית.
- D. כפתור בחירת מטרה/אימון: סובבו/לחצו להגדרת האימון/מטרה הרצויים.
- E. הפעלה (START): לחצו להתחלת האימון או חידוש האימון אחרי שהייה.
- F. עצירה (STOP): לחצו להשהיה/עצירת האימון. לחצו למשך 3 שניות לאתחול הקונסולה.
- G. לחצני השיפוע +/-: משמשים לכיוון השיפוע בקפיצות קטנות (עליות של 0.5%).
- H. לחצני המהירות +/-: משמשים לכיוון המהירות בקפיצות קטנות (עליות של 0.1 קמ"ש).
- I. לחצני שינוי שיפוע מהיר: משמשים להגעה מהירה לשיפוע מבוקש.
- J. לחצני שינוי מהירות מהיר: משמשים להגעה מהירה למהירות מבוקשת.
- K. לחצן מאוורר: לחצו להפעלה או כיבוי של המאוורר.
- L. מאוורר: מאוורר אימון אישי.
- M. רמקולים: השמעת מוזיקה דרך הרמקולים כשנגן תקליטורים/MP3 מחובר לקונסולה.
- N. כניסת אודיו: חברו נגן תקליטורים/MP3 אל הקונסולה באמצעות כבל האודיו שהגיע עם המכשיר.
- O. יציאת אודיו / חיבור אוזניות: חברו אוזניות למחבר זה כדי להאזין למוזיקה באמצעות האוזניות. הערה: כשמחוברות אוזניות למחבר האוזניות לא יושמעו עוד צלילים מהרמקולים.
- P. כניסת USB: יציאת חשמל 1 אמפר/5 וולט בחיבור USB.
- Q. מחזיקי בקבוקי מים: מחזיקים ציוד אימון אישי.
- R. מתקן לטאבלט/קריאה: מחזיק טאבלט או חומרי קריאה.



### חלונות תצוגה

- **זמן:** מוצג בשניות: דקות. צפו בזמן שנשאר או בזמן שחלף באימון.
- **מרחק (DISTANCE):** מוצג בקילומטרים. מציין את המרחק שעברתם במהלך האימון.
- **מהירות (SPEED):** מוצג בקמ"ש. מציין את מהירות תנועת משטח הריצה.
- **שיפוע (INCLINE):** מוצג באחוזים. מציין את השיפוע של משטח הריצה.
- **קלוריות (CALORIES):** סה"כ קלוריות שנשרפו במהלך האימון.
- **קצב לב (HEART RATE):** מוצג ב-BPM (פעימות לדקה). משמש לניטור קצב הלב (מוצג כשנוצר מגע עם שני מדי הדופק לידיים).
- **קצב (PACE):** מציין את מספר הדקות שנדרשות להשלמת קילומטר בזמן ריצה או הליכה בקצב הנוכחי שלך.
- **וואטים (WATTS):** מציין את ההספק המופק מהמהירות והשיפוע הנוכחיים שלך.
- **קלוריות/שעה (CALORIES/HOUR):** מציין את מספר הקלוריות שישרפו בשעה במהירות והשיפוע הנוכחיים שלך.
- **מסלול (TRACK):** לעקוב אחר התקדמות סביב סימולציה של מסלול. המקטעים יאירו לאחר השלמה של כל 50 מטרים.
- **הקפות (LAPS):** מציג כמה הקפות של 400 מטרים השלמת.

### תחילת השימוש

1. וודאו שאין חפצים כלשהם על הרצועה העלולים לפגוע בתנועת מסלול הריצה.
2. חברו את כבל החשמל לשקע חשמלי והפעילו את המסלול הריצה. (מתג ההפעלה/כיבוי נמצא ליד כבל החשמל).
3. עמדו על מסילות הצד של מסלול הריצה.
4. חברו את תפס מפתח הבטיחות לבגד שלכם. וודאו שהוא מחובר היטב כך שהוא לא יתנתק בזמן פעולת המכשיר.
5. הכניסו את מפתח הבטיחות לחור המפתח בקונסולה.
6. לרשותכם שתי אפשרויות לתחילת האימון:



## א. הפעלה מהירה

פשוט לחצו על לחצן START כדי להתחיל באימון. הזמן, מרחק והקלוריות יספרו החל מאפס. או...

## ב. בחירת אימון או מטרה

- 1) בחרו את **המשתמש (USER)** שלכם על ידי סיבוב כפתור האימון ואז לחיצה עליו  
**כשהמשתמש הרצוי מוצג.**
- 2) בחרו את **המשקל (WEIGHT)** שלכם על ידי סיבוב כפתור האימון ואז לחיצה עליו  
**כשהמשקל הרצוי מוצג.**
- 3) בחרו את **התוכנית (PROGRAM)** שלכם על ידי סיבוב כפתור האימון ואז לחיצה עליו  
**כשהתוכנית הרצויה מוצגת.**
- 4) בחרו את **ההגדרות (SETTING)** שלכם על ידי סיבוב כפתור האימון ואז לחיצה עליו  
**כשההגדרות הרצויות מוצגות.**
- 5) לחצו על **הפעלה (START)** כדי להתחיל באימון.

## פרופילי אימון

1. **ידני (MANUAL):** שליטה בכל המאפיינים של האימון - מההתחלה לסיום. תוכנית זו היא אימון בסיסי ללא הגדרות מראש, והיא מאפשרת לכם לכוון ידנית את המכשיר בכל עת. היא מתחילה בשיפוע 0 ובמהירות של 0.8 קמ"ש. 
2. **טיפוס על גבעה (HILL CLIMB):** מדמה עליה על גבעה וירידה ממנה. תוכנית זו מסייעת לחטב שרירים ולשפר יכולות סיבולת לב-ריאה. השיפוע משתנה והמקטעים חוזרים על עצמם בכל 30 שניות. 

## השיפוע משתנה והמקטעים חוזרים על עצמם בכל 30 שניות.

מקטע	חימום	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
זמן	4:00 דקי	30 שני	30 שני	30 שני	30 שני	30 שני	30 שני	30 שני	30 שני	30 שני	30 שני
רמה 1	0	0	1.5	2	2.5	3	3	2.5	2	1.5	1
רמה 2	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	1.5
רמה 3	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	4	3.5	2
רמה 4	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	2.5
רמה 5	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3
רמה 6	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	3.5
רמה 7	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4
רמה 8	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	4.5
רמה 9	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5
רמה 10	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	5.5



3. **חמשת הקילומטרים הראשונים שלי:** תוכנית בת תשעה שבועות זו מיועדת לרצים לא מנוסים המבקשים לרוץ את חמשת הקילומטרים הראשונים שלהם או פשוט להתחיל בשגרת אימון. היא מתוכננת במיוחד לשמירה על מוטיבציה ומעורבות, תוך בניה הדרגתית של כוח, העלאת הסיבולת ומתן ביטחון הנדרש להשלמת חמישה קילומטרים ראשונים של ריצה.

שבוע	אימון 1	אימון 2	אימון 3
<b>1</b>	5 דקי חימום דקה ריצה 1.5 דקי הליכה דקי ריצה 1.5 דקי הליכה דקי ריצה 1.5 דקי הליכה דקי ריצה 1.5 דקי הליכה דקי ריצה 1.5 דקי הליכה דקי ריצה 1.5 דקי הליכה דקי ריצה 1.5 דקי הליכה דקי ריצה 1.5 דקי הליכה דקי ריצה 1.5 דקי הליכה דקי ריצה 1.5 דקי הליכה דקי ריצה 5 דקי קירור	5 דקי חימום דקה ריצה 1.5 דקי הליכה דקי ריצה 1.5 דקי הליכה דקי ריצה 1.5 דקי הליכה דקי ריצה 1.5 דקי הליכה דקי ריצה 1.5 דקי הליכה דקי ריצה 1.5 דקי הליכה דקי ריצה 1.5 דקי הליכה דקי ריצה 1.5 דקי הליכה דקי ריצה 1.5 דקי הליכה דקי ריצה 1.5 דקי הליכה דקי ריצה 5 דקי קירור	5 דקי חימום דקה ריצה 1.5 דקי הליכה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 5 דקי קירור
<b>2</b>	5 דקי חימום 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 5 דקי קירור	5 דקי חימום 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 5 דקי קירור	5 דקי חימום 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 2 דקי הליכה 5 דקי קירור
<b>3</b>	5 דקי חימום 1.5 דקי ריצה 1.5 דקי ריצה 3 דקי ריצה 3 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 1.5 דקי ריצה 3 דקי ריצה 3 דקי הליכה 5 דקי קירור	5 דקי חימום 1.5 דקי ריצה 1.5 דקי ריצה 3 דקי ריצה 3 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 1.5 דקי ריצה 3 דקי ריצה 3 דקי הליכה 5 דקי קירור	5 דקי חימום 1.5 דקי ריצה 1.5 דקי ריצה 3 דקי ריצה 3 דקי הליכה 1.5 דקי ריצה 1.5 דקי ריצה 3 דקי ריצה 3 דקי הליכה 5 דקי קירור



5 דקי חימום	5 דקי חימום	5 דקי חימום	4
3 דקי ריצה	3 דקי ריצה	3 דקי ריצה	
1.5 דקי הליכה	1.5 דקי הליכה	1.5 דקי הליכה	
5 דקי ריצה	5 דקי ריצה	5 דקי ריצה	
2.5 דקי הליכה	2.5 דקי הליכה	2.5 דקי הליכה	
3 דקי ריצה	3 דקי ריצה	3 דקי ריצה	
1.5 דקי הליכה	1.5 דקי הליכה	1.5 דקי הליכה	
5 דקי ריצה	5 דקי ריצה	5 דקי ריצה	
5 דקי קירור	5 דקי קירור	5 דקי קירור	
5 דקי חימום	5 דקי חימום	5 דקי חימום	5
5 דקי ריצה	5 דקי ריצה	5 דקי ריצה	
3 דקי הליכה	3 דקי הליכה	3 דקי הליכה	
5 דקי ריצה	5 דקי ריצה	5 דקי ריצה	
3 דקי הליכה	3 דקי הליכה	3 דקי הליכה	
5 דקי ריצה	5 דקי ריצה	5 דקי ריצה	
5 דקי קירור	5 דקי קירור	5 דקי קירור	
5 דקי חימום	5 דקי חימום	5 דקי חימום	6
25 דקי ריצה	10 דקי ריצה	5 דקי ריצה	
5 דקי קירור	3 דקי הליכה	3 דקי הליכה	
	10 דקי ריצה	8 דקי ריצה	
	5 דקי קירור	3 דקי הליכה	
		5 דקי ריצה	
		5 דקי קירור	
5 דקי חימום	5 דקי חימום	5 דקי חימום	7
25 דקי ריצה	25 דקי ריצה	25 דקי ריצה	
5 דקי קירור	5 דקי קירור	5 דקי קירור	
5 דקי חימום	5 דקי חימום	5 דקי חימום	8
28 דקי ריצה	28 דקי ריצה	28 דקי ריצה	
5 דקי קירור	5 דקי קירור	5 דקי קירור	
5 דקי חימום	5 דקי חימום	5 דקי חימום	9
30 דקי ריצה	30 דקי ריצה	30 דקי ריצה	
5 דקי קירור	5 דקי קירור	5 דקי קירור	

מהירות חימום וקירור היא 1.6 קמ"ש או 75% ממהירות הליכה, הגדול מבין השניים

4. **שריפת שומן (FAT BURN)** : אימון איטי ובקצב קבוע יחסית למיקסום מטרות ירידה במשקל. מקדם הרזיה על ידי העלאה והורדה של המהירות והשיפוע תוך שמירה על אזור שריפת השומן שלך.



**המהירות והשיפוע משתנים והמקטעים חוזרים על עצמם בכל 30 שניות.**

(קמ"ש)

אורכו של כל מקטע 30 שניות										חימום		מקטע	
8	7	6	5	4	3	2	1	דקי 4:00	זמן				
1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	1.5	0.5	0	שיפוע	רמה 1		
4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	0.8	מהירות			
1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	1.5	0.5	0	שיפוע	רמה 2		
4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.0	0.8	מהירות			
2	1.5	1	1	1	1.5	2	2	1	0.5	שיפוע	רמה 3		
5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	3.7	0.8	מהירות			
2	1.5	1	1	1	1.5	2	2	1	0.5	שיפוע	רמה 4		
6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.6	4.2	1.6	מהירות			
2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	2.5	1.5	1	שיפוע	רמה 5		
7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	1.6	מהירות			
2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	2.5	1.5	1	שיפוע	רמה 6		
8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	7.2	5.4	1.6	מהירות			
3	2.5	2	2	2	2.5	3	3	2	1.5	שיפוע	רמה 7		
8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	8.0	6.1	2.2	מהירות			
3	2.5	2	2	2	2.5	3	3	2	1.5	שיפוע	רמה 8		
9.6	10.4	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	8.8	6.6	2.2	מהירות			
3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	3.5	2.5	2	שיפוע	רמה 9		
10.4	11.2	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	9.6	7.2	2.2	מהירות			
3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	3.5	2.5	2	שיפוע	רמה 10		
11.2	12.0	12.8	13.6	12.8	12.0	11.2	10.4	7.8	2.2	מהירות			

5. **מותאמת אישית (CUSTOM):** מאפשרת ליצור ולהשתמש מחדש באימון המושלם עבורכם עם שילוב של מהירות, שיפוע, זמן ומרחק ספציפיים. הטוב ביותר בתוכנית מותאמת אישית. זו תוכנית המבוססת מטרת זמן או מרחק.



**פרופילי יעד (TARGET PROFILES)**

1. **מרחק (DISTANCE):** להתאמץ עד גבול היכולת ומעבר לה עם 13 מרחקי אימון שונים. בחרו מבין ק"מ אחד, 3 ק"מ, 5 ק"מ, 10 ק"מ, 13 ק"מ, 15 ק"מ, 16 ק"מ, 20 ק"מ, חצי מרתון, 24 ק"מ, 32 ק"מ ומרתון. קבעו את רמת האימון שלכם.



מקטע	חימום															מרחק	
	0.16	0.16	0.16	0.16	0.16	0.16	0.16	0.16	0.16	0.16	0.16	0.16	0.16	0.16	0.16	0.16	0.16
רמה 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
רמה 2	0	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8
רמה 3	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5
רמה 4	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5
רמה 5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9
רמה 6	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5
רמה 7	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10
רמה 8	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10
רמה 9	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5
רמה 10	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5

שינויי השיפוע וכל המקטעים הם באורך של 0.16 ק"מ.

2. **קלוריות (CALORIES):** הגדירו מטרת שריפת קלוריות בין 20 עד 980 קלוריות בקפיצות של 20 קלוריות. קבעו את רמת האימון שלכם כדי להישאר בתחום שריפת השומנים.



**שינויי השיפוע וכל המקטעים הם במרווחים של 20 קלוריות.**

מקטע	חימום	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
מרחק	20 קלי	20 קלי	20 קלי	20 קלי	20 קלי	20 קלי	20 קלי	20 קלי	20 קלי	20 קלי	20 קלי	20 קלי	20 קלי	20 קלי	20 קלי	20 קלי
רמה 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
רמה 2	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	1	3
רמה 3	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5
רמה 4	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5
רמה 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4
רמה 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4
רמה 7	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5
רמה 8	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5
רמה 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	5
רמה 10	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	5

3. **קצב לב מטרה (HEART RATE TARGET):** תוכנית זו מיועדת לשיפור סיבולת לב ריאה כללית. פשוט הגדירו קצב לב מטרה. התוכנית תנטר ותכוון את עוצמת האימון כדי לשמור על קצב לב המטרה בזמן האימון במסגרת הטווח שהגדרתם - שיטה בדוקה למיקסום הירידה במשקל ומטרות הכושר שהצבתם לעצמכם. יש להרכיב רצועת חזה בזמן תוכנית זו. פנו לטבלה להלן לחישוב קצב לב המטרה שלכם.



**חישוב קצב לב המטרה שלכם**

הצעד הראשון כדי לדעת מה העוצמה המתאימה לאימון שלכם הוא לגלות את קצב הלב המרבי שלכם (קצב לב מרבי = 220 - הגיל שלכם). השיטה מבוססת הגיל מספקת ניבוי סטטיסטי ממוצע לגבי קצב הלב המרבי שלכם, והיא שיטה טובה לרוב האנשים, בעיקר לאנשים שרק החלו באימונים בהתאם לקצב לב.

הדרך המדויקת ביותר לקביעת קצב הלב המרבי שלכם היא בדיקה קלינית על ידי קרדיולוג או פיזיולוג ספורט באמצעות בדיקת מאמץ. אם עברתם את גיל 40, אתם סובלים מעודף משקל, לא התאמתם כלל מספר שנים או שיש היסטוריה של מחלות לב במשפחה שלכם, אנו ממליצים על ביצוע בדיקה קלינית.

טבלה זו מספקת דוגמאות לטווח קצב הלב לאדם בן 30 המתאמן ב-5 אזורי קצב לב שונים. לדוגמה, קצב הלב המרבי של אדם בן 30 הוא  $220 - 30 = 190$  פעימות לדקה, ו-90% מקצב הלב המרבי הוא  $190 \times 0.9 = 171$  פעימות לדקה.

אזור קצב לב	משך אימון	דוגמה לקצב לב מטרה (גיל 30)	קצב לב מטרה שלך מומלץ עבור
קשה מאוד 90% - 100%	> 5 דקות	171-190 פעימות לדקה	אנשים בכושר לאימון אתלטיקה
קשה 80% - 90%	2-10 דקות	152-171 פעימות לדקה	אימונים קצרים יותר

מתון 70% - 80%	10-40 דקות	133-152 פעימות לדקה	אימון מתון ארוך
קל 60% - 70%	40-80 דקות	114-133 פעימות לדקה	אימונים ארוכים יותר או קצרים יותר עם חזרות רבות
קל מאוד 50% - 60%	20-40 דקות	104 - 114 פעימות לדקה	ניהול משקל והתאוששות פעילה

#### הערות נוספות לקצב לב מטרה:

- 1) שיפוע מסלול הריצה יכוון אוטומטית כדי להכניס את אתכם לקצב הלב הנדרש.
- 2) אם לא נקלט דופק כלשהו במערכת, המכשיר לא ישנה את השיפוע.
- 3) אם קצב הלב שלכם גבוה ב-25 פעימות מאזור המטרה, התוכנית תיעצר.

#### אתחול הקונסולה

לחצו על לחצן STOP למשך 3 שניות.

#### סיום האימון

עם סיום האימון, המכשיר יצפף. המידע לגבי האימון שלכם יוצג בקונסולה למשך 30 שניות נוספות, ואז יאופס.

#### ניטור קצב לב באמצעות התקן בלוטות'

AT7.0 מצויד בבלוטות' רב ערוצי המאפשר לכם לחבר אלחוטית התקן ניטור קצב לב בלוטות' מתאים למסלול ריצה זה. תצטרכו לוודא שהתקן ניטור קצב הלב האלחוטי שלכם תואם בלוטות' 4.0 ושהוא גם "פתוח" לשיתוף נתונים. התקנים שאינם "פתוחים" או "סגורים" לרוב משתפים מידע רק עם אפליקציות ייעודיות להם. מכשיר AT7.0 זקוק להתקן "פתוח" כדי לקלוט נתונים. ייתכן שתצטרכו להתייעץ עם הוראות השימוש של ההתקן שברשותכם או עם היצרן כדי לוודא שהמכשיר שלכם הוא מכשיר "פתוח".

צמדו את המקלט לאפליקציה והקונסולה תקלוט את המידע מהטאבלט. כדי להשתמש ברצועת החזה בלוטות' ללא טאבלט, לחצו לחיצה ארוכה על לחצן הבלוטות' כדי לאפשר לקונסולה לתקשר עם המקלט. לאחר צימוד לרצועת החזה הקונסולה לא תעבור צימוד לטאבלט. כדי לאפשר תקשורת לטאבלט לחצו חיצה ארוכה על לחצן בלוטות' למשך 5 שניות לצורך אתחול המכשיר.

#### השימוש בהתקן המוזיקה

מסלול הריצה AT7.0 יתחבר ויזרים מוזיקה מהתקן השמעת מוזיקה מתאים. ניתן להזרים מוזיקה מטלפונים חכמים רבים ומנגני MP3 רגילים.

AT7.0 מגיע עם רמקולי בלוטות'. התקני בלוטות' תואמים יכולים להזרים מוזיקה אלחוטית מההתקן אל הרמקולים. ניתן גם לחבר את התקן המוזיקה באמצעות כבל אודיו ולהשמיע מוזיקה דרך הרמקולים. הוראות לשני סוגי חיבורי האודיו מפורטים להלן.

#### חיבור באמצעות בלוטות' LE4.0

- 1) ודאו שהתקן המוזיקה שלכם תואם בלוטות' 4.0.

(2) היכנסו להגדרות הבלוטות' של ההתקן שלכם וסרקו לחיפוש מכשירים (אל תלחצו על לחצן הבלוטות!).

(3) בהתקן המוזיקה, מצאו את רשימת התקני הבלוטות'. בחרו במסלול הריצה או ביחידה האליפטית המופיעה ברשימה זו. המתנינו עד שהתקן המוזיקה יסיים את הצימוד למכשיר.

(4) תדעו כשהצימוד הצליח אם התקן המוזיקה מראה את מסלול הריצה או המכשיר האליפטי ככזה המצומד כרגע למכשיר.

#### **כשהמכשיר כבוי ואז מופעל בחזרה**

אם תכבו את מסלול הריצה או את המכשיר האליפטי, או אם הוא נכנס למצב שינה, בפעם הבאה שבה תפעילו את המכשיר הוא ינסה להתחבר אל התקן המוזיקה האחרון שאליו הוא צומד. בשלב זה המכשירים יעברו צימוד אוטומטי.

#### **חיבור מחדש של התקני מוזיקה**

במקרה שהמכשיר לא מצליח למצוא את התקן המוזיקה האחרון שצומד אליו (למשל, התקן המוזיקה כבוי או לא בשימוש), המכשיר יפסיק לנסות לעבור צימוד להתקן המוזיקה. במקרה זה, ואם תרצו להשתמש בהתקן המוזיקה שוב, תצטרכו לעבור את תהליך הצימוד שצוין קודם לכן ולצמד מחדש את המכשירים באמצעות הגדרות התקן המוזיקה שלכם.

#### **השימוש במספר התקני מוזיקה**

אם מספר התקני מוזיקה עוברים צימוד ליחידה (למשל, אם מספר משתמשים עושים שימוש במסלול הריצה או במכשיר האליפטי וכל אחד מהם מצמד התקן מוזיקה משלו אתו), אזי המכשיר ינסה לבצע צימוד עם ההתקן האחרון שבו נעשה שימוש ו"ישכח" מכשירים אחרים. אם ברצונכם לצמד מחדש התקן מוזיקה ש"ישכח", תצטרכו לבטל את הצימוד של ההתקן הנוכחי המצומד ואז לצמד מחדש את ההתקן שלכם באמצעות הליך הצימוד שצוין לעיל.

#### **חיבור באמצעות כבל אודיו**

(1) חברו את כבל האודיו שהגיע עם המכשיר אל מחבר כניסת האודיו שבצד ימין למעלה של הקונסולה ואל יציאת האוזניות של התקן המוזיקה שלכם.

(2) השתמשו בלחצני נגן התקליטורים/MP3 שלכם כדי לכוון את הגדרות השירים.

(3) נתקו את כבל האודיו כאשר לא נעשה בו שימוש.

(4) אם אינכם רוצים להשתמש ברמקולים, באפשרותכם לחבר אוזניות אל מחבר יציאת

האודיו בחלק התחתון של הקונסולה. כך תוכלו להבטיח שאם תתפסו בטעות בכבל

האוזניות בזמן הריצה לא תפילו את התקן המוזיקה שלכם לרצפה.

#### **השלכה לאשפה**

ניתן למחזר את מוצרי TREO / TEMPO Fitness / HORIZON Fitness / VISION Fitness

Fitness בסוף חיי המכשיר יש להשליכו כנדרש לאשפה ובאופן בטוח (אתר מחזור מקומי).

