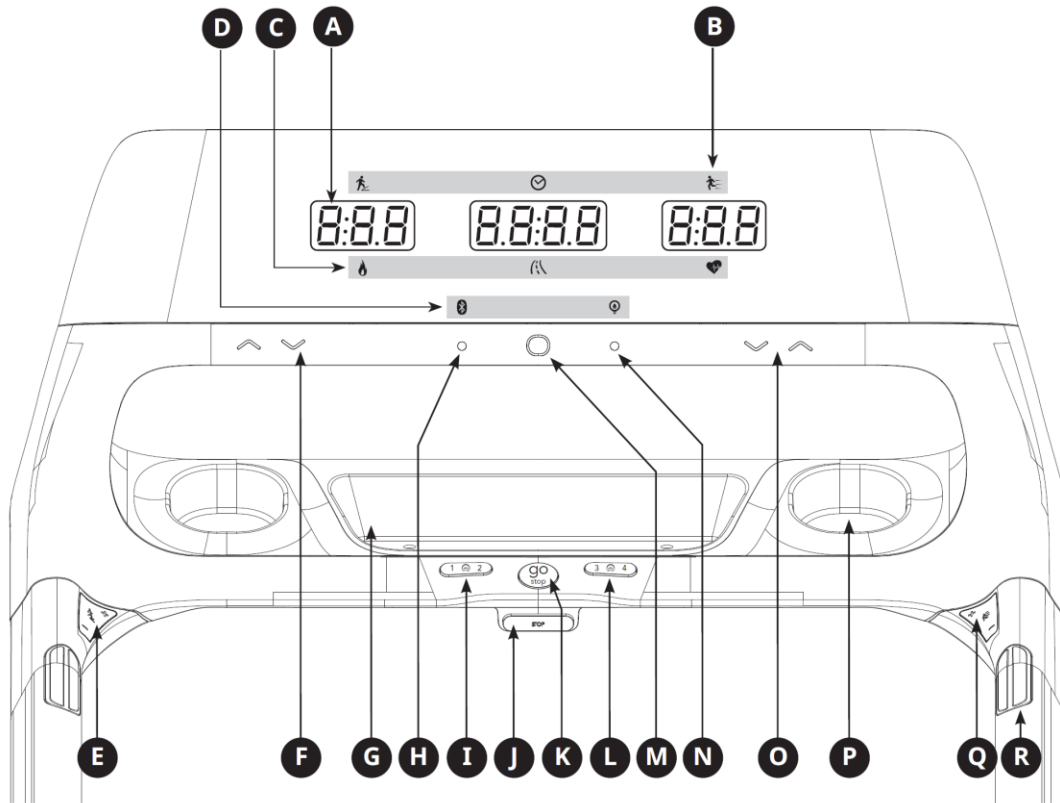




PARAGON X

הוראות שימוש

מד הדופק האינטגרלי של המכשיר אינו מכשיר רפואי ואין להסתמך על המדידה כמדידה רפואית. המדידה עלולה להראות סטייה עד 15%. יש לקרוא את מדריך השימוש במסלול הריצה לפני השימוש בהוראות אלו.



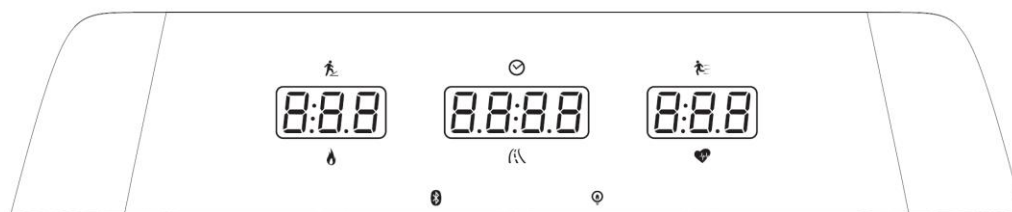
פעולת קונסולת PARAGON X

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

- (A) **חלונות מסך התצוגה:** זמן (Time), מהירות (Speed), שיפוע (Incline), מרחק (Distance), קלוריות (Calories), דופק (Heart Rate).
- (B) **נוריות חיווי:** שיפוע, זמן, מהירות.
- (C) **נוריות חיווי:** קלוריות, מרחק, דופק.
- (D) **נוריות חיווי:** בלוטות' ו-Bluetooth.
- (E) **לחצן שינוי שיפוע מיידי:** לחצו כדי להעלות או להוריד את השיפוע.
- (F) **לחצני שיפוע:** מקשי מגע. נדרש מגע עדין כדי לכוון את השיפוע במרווחים קטנים (קפיצות של 0.5%).
- (G) **מגש אביזרים:** מחזיק ציוד אישי.
- (H) **חיבור חגורת חזה בלוטות':** לחצו והחזיקו למשך 3 שניות לחיבור חגורת חזה בלוטות'.
- (I) **בקרת קושי שיכוך זעזועים:** ישנן ארבע רמות של שיכוך זעזועים, 1 עד 4 מרד לקשה. לחצו על הצד השמאלי של כפתור זה, בחרו ברמה 1, לחצו על צד ימין של כפתור זה, בחרו ברמה 2.
- (J) **מיקום מפתח הבטיחות:** מאפשר הפעלת מסלול הריצה כשמפתח הבטיחות במקומו.
- (K) **עצירה / הפעלה:** לחצו כדי להתחיל להתאמן. במהלך האימון לחצו כדי להשהות / לסיים את האימון. לחצו למשך 3 שניות לאתחול הקונסולה.
- (L) **בקרת קושי שיכוך זעזועים:** ישנן ארבע רמות של שיכוך זעזועים, 1 עד 4 מרד לקשה. לחצו על הצד השמאלי של כפתור זה, בחרו ברמה 3, לחצו על צד ימין של כפתור זה, בחרו ברמה 4.

- (M) **הצג / שנה תצוגה:** לחצו כדי לאשר הגדרות. לחצו כדי לשנות את התצוגה במהלך האימון ממהירות, זמן, שיפוע לדופק, מרחק, קלוריות.
- (N) **מצב היסכון באנרגיה:** לחצו כדי להיכנס במהירות למצב שינה. במצב שינה, לחצו על מקש כלשהו כדי להעיר את הקונסולה.
- (O) **לחצני מהירות:** מקשי מגע. נדרש מגע עדין כדי לכוון את המהירות במרווחים קטנים (קפיצות של 0.1 קמ"ש).
- (P) **מחזיק לבקבוק מים:** מחזיק בקבוק מים
- (Q) **לחצן שינוי מהירות מהיר:** לחצו כדי להעלות או להקטין את המהירות
- (R) **חיישן קצב לב:** החזיקו את החיישן בשני הצדדים של ידית האחיזה למדידת קצב הלב שלכם.

חלונות תצוגה



- זמן (TIME):** מוצג בשניות: דקות. צפו בזמן שנשאר או בזמן שחלף באימון.
- מהירות (SPEED):** מוצגת בקמ"ש. מציין כמה מהר רפידות הרגל זזות.
- קלוריות (CALORIES):** סה"כ קלוריות שנשרפו או נותרו לאימון.
- מרחק (DISTANCE):** מוצג כ-KM (ק"מ). מציין את המרחק שעברתם או את המרחק שנותר במהלך האימון.
- שיפוע (INCLINE):** מוצג באחוזים.
- קצב לב (HEART RATE):** מוצג ב-BPM (פעימות לדקה). משמש לניטור קצב הלב (מוצג כשנוצר מגע עם שני מדי הדופק לידיים).

תחילת השימוש

- 1) וודאו שאין על מסלול הריצה חפצים כלשהם העלולים לפגוע בתנועתו.
- 2) חברו את כבל החשמל לשקע חשמלי והפעילו את מסלול הריצה.
- 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. הכניסו את מפתח הבטיחות לחור המפתח בקונסולה.
- 5) בחרו משתמש, U1-U4 באמצעות מקשי החיצים למעלה ולמטה ולחצו על ENTER כדי לאשר.

א) הפעלה מהירה

פשוט לחצו על START כדי להתחיל להתאמן. הזמן יספור החל מ-0:00. המהירות תוגדר כברירת ל-0.8 ק"מ. שיפוע ברירת המחדל הוא 0%.

ב) בחרו תוכנית

- (1) בחרו תוכנית באמצעות מקשי החיצים ולחצו על ENTER.
- (2) בחרו את המידע בנוגע לאימון באמצעות מקשי החיצים ולחצו על ENTER אחרי כל בחירה.
- (3) לחצו על START כדי להתחיל את האימון.
- הערה: תוכלו להתאים את המהירות ורמות השיפוע במהלך האימון.

ג) סיום האימון

עם סיום האימון, מידע לגבי האימון יישאר מוצג על הצג למשך 30 שניות.

לניקוי הבחירה הנוכחית

כדי למחוק את התוכנית הנוכחית שנבחרה או את התצוגה הנוכחית במסך, לחצו על לחצן STOP למשך 3 שניות רצופות.

מידע על התוכניות

תוכנית

P3			P2				P1	P0
קלוריות (CALORIES)			מרחק (DISTANCE)				ספרינט 9 (SPRINT9)	ידנית
P3.3	P3.2	P3.1	P2.4	P2.3	P2.2	P2.1		
K700	K500	K300	חצי מרתון	K10	K5	K1		

P7		P6		P5		P4	
צעדים		קצב לב (HEART RATE)		ביצועים		אינטרוולים	
P7.2	P7.1	P6.2	P6.1	P5.2	P5.1	P4.2	P4.1
10000	5000	אחוז מדופק מטרה Target%) (HR	דופק מטרה Target) (HR	גרקין (Gerkin)	ירידה במשקל Weight) (Loss	אינטרוולים של שיאים Peak) (Intervals	אינטרוולים של מהירות Speed) (Intervals

P8									
אימון אוויר (AIR TRAIN)									
P8.10	P8.9	P8.8	P8.7	P8.6	P8.5	P8.4	P8.3	P8.2	P8.1
K50	(2) K10	(1) K10	(4) K5	(3) K5	(2) K5	(1) K5	אתגר (Challenge)	מכשול (Obstacle)	מתחיל (Beginner)

P9	
מותאמת אישית (CUSTOM)	
P9.2	P9.1
מותאמת אישית 2 (Custom 2)	מותאמת אישית 1 (Custom 1)

SPRINT 8: תוכנית 8 SPRINT היא תכנית אימונים אנארובית לאינטרוולים בעצימות גבוהה שנועדה לבנות שרירים, לשפר את המהירות ולהגביר באופן טבעי את שחרור הורמון הגדילה האנושי (HGH) בגופכם.

מרחק (DISTANCE): דחפו את עצמכם לקצה ומעבר לו במהלך אימון עם חמישה אימונים מרחוק. בחרו בין 10K1, 5K, K, חצי מרתון, מרתון.

קלוריות (CALORIES): הגדירו יעדים לשריפת קלוריות עם שלושה אימונים. בחרו מבין 300, 500, 700. המשתמש קובע את מהירות ושיפוע הפתיחה. קלוריות שנשרפו מחושבות באמצעות המשקל שהזנתם בפרופיל המשתמש.

אינטרוולים: אימון יעיל לשריפת שומנים המסייע לכם בשיפור רמת הכושר שלכם. בחרו בין אינטרוולים של מהירות (Speed Intervals), אינטרוולים של שיאים (Peak Intervals), ואינטרוולים של סיבולת (endurance intervals).

ביצועים: כולל ירידה במשקל ופרוטוקול גרקין. קידום ירידה במשקל על ידי העלאת והורדת המהירות והשיפוע תוך שמירת האימון בתחום שריפת השומנים שלכם. ופרוטוקול גרקין בודק בריאות לב-ריאה.

צעדים: מקדם פעילות בריאה באמצעות אימונים המבוססים על שני שלבים המחושבים באמצעות אורך צעד ממוצע. בחרו באימון עם בין 5000 ל- 10000 צעדים. המשתמש קובע את מהירות ושיפוע הפתיחה.

אזור קצב הלב כולל קצב לב מטרה, ואחוז מקצב לב המטרה: אימון שנועד להשאיר את המתאמן באזור הדופק שצוין. אימון זה מחייב אתכם לענוד רצועת דופק אלחוטית.

קצב לב מטרה (TARGET HEART RATE): הצעד הראשון לגילוי רמת האימון המתאימה לכם הוא לגלות את הדופק המרבי שלכם (דופק מרבי = 220 - גיל). השיטה המבוססת גיל מספקת חיזוי סטטיסטי ממוצע של הדופק המרבי שלכם, והיא טוב עבור רוב האנשים. למשל, אצל אדם בן 30, הדופק המקסימלי הוא 220 - 30 = 190 פעימות לדקה. אם כך 190 פעימות לדקה יהוו את מטרת תוכנית זו. טווח השיפוע ישתנה אוטומטית בהתבסס על שינויי הדופק שלכם בזמן האימון.

אחוז מקצב לב מטרה (% TARGET HR): ניתן לבחור 3 ערכים באחוזים : 55% (שמירה על משקל והתאוששות פעילה), 70% (אימונים באורך בינוני) ו-85%.

קצב לב	פונקציית שיפוע	שינוי שיפוע
+20 מתחת למטרה	הגדלה כל 10 שניות	0.50%
6-19 מתחת למטרה	הגדלה כל 35 שניות	0.50%
+/- 5 מהמטרה	ללא שינוי	0
6-19 מעל המטרה	הורדה כל 35 שניות	-0.50%
20-24 מעל המטרה	הורדה כל 10 שניות	-0.50%
מעל 25 מעל המטרה	עצירת התוכנית	איפוס הקונסולה

אימון אוויר:

התכנון הבלעדי שלנו כולל מערכת שיכוך של תא אוויר מתחת למשטח הריצה המתנפחים יחד עם שינויים שתוכנתו במהירות ובשיפוע כדי לדמות משטחי ריצה שונים. P8.1-P8.3, רמת השיכוך של תא האוויר קבועה, רק המהירות והשיפוע ניתנים לכוונון. טווח השיפוע ורמת השיכוך של תא האוויר קבועים ב-P8.4-P8.10, רק המהירות ניתנת לכוונון.

טבלת אימון אוויר

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	דקות	P8.1
1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	שיפוע	
4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	מוצקות	
5	5	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	מהירות	

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	דקות	P8.2
3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1	0	0	שיפוע	
1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	2	2	2	3	3	מוצקות	
4	6	6	3	3	6	6	2	2	5	5	2	2	1	1	מהירות	

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	דקות	P8.3
4	4	5	4	4	5	4	3	4	3	2	2	1	1	1	שיפוע	
1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	2	מוצקות	
7	7	6	6	7	7	7	6	6	5	4	3	3	1	1	מהירות	

200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	מרחק	P8.9
12	11	10	9	8	8	7	7	7	6	6	5	5	4	3	2	1	3	5	7	10	7	5	3	1	שיפוע		
4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	מוצקות		
7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	מהירות		

200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	מרחק	P8.9
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	8	10	12	10	8	4	1	1	1	1	1	2	4	8	שיפוע	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	מוצקות	
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	מהירות	

1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	מרחק	P8.10
5	4	3	2	1	3	5	7	10	10	10	10	10	10	7	5	3	1	3	5	7	10	7	5	3	1	שיפוע	
2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	מוצקות	
7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	מהירות	

1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	מרחק	P8.10
1	1	1	1	1	1	2	5	7	10	11	11	12	12	12	12	12	12	11	11	10	10	8	7	6	שיפוע		
1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	מוצקות	
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	מהירות	

מותאמת אישית (CUSTOM): מאפשרת ליצור אימון מושלם בשבילכם ולהשתמש בו עם שילוב של מהירות ספציפית, שיפוע ספציפי, מוצקות השיכוך וזמן. הטוב ביותר בתוכנית מותאמת אישית. יעד מבוסס זמן. האימון המותאם אישית שלכם יישמר אוטומטית.

טבלאות של תוכניות

אינטרוולים של מהירות - מהירות בלבד							
קירור		2	1	חימום		מקטע	
4:00 דק'		30 שני'	90 שני'	4:00 דק'		זמן	
1	1.5	4	2	1.5	1	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 1
1.6	2.4	6.4	3.2	2.4	1.6	מהירות (קמ"ש)	
1	1.5	4.5	2	1.5	1	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 2
1.6	2.4	7.2	3.2	2.4	1.6	מהירות (קמ"ש)	
1.3	1.9	5	2.5	1.9	1.3	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 3
2	3	8	4	3	2	מהירות (קמ"ש)	
1.3	1.9	5.5	2.5	1.9	1.3	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 4
2	3	8.8	4	3	2	מהירות (קמ"ש)	
1.5	2.3	6	3	2.3	1.5	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 5
2.4	3.7	9.6	4.8	3.7	2.4	מהירות (קמ"ש)	
1.5	2.3	6.5	3	2.3	1.5	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 6
2.4	3.7	10.4	4.8	3.7	2.4	מהירות (קמ"ש)	
1.8	2.6	7	3.5	2.6	1.8	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 7
2.8	4.1	11.2	5.6	4.1	2.8	מהירות (קמ"ש)	
1.8	2.6	7.5	3.5	2.6	1.8	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 8
2.8	4.1	12	5.6	4.1	2.8	מהירות (קמ"ש)	
2	3	8	4	3	2	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 9
3.2	4.8	12.8	6.4	4.8	3.2	מהירות (קמ"ש)	

2	3	8.5	4	3	2	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 10
3.2	4.8	13.6	6.4	4.8	3.2	מהירות (קמ"ש)	

אינטרוולים של שיאים - שינויי מהירות ושיפוע							
קירור		2	1	חימום		מקטע	
4:00 דק'		30 שנ'	90 שנ'	4:00 דק'		זמן	
1	1.5	4	2	1.5	1	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 1
1.6	2.4	6.4	3.2	2.4	1.6	מהירות (קמ"ש)	
0	1.5	1.5	0.5	1.5	1	שיפוע	
1	1.5	4.5	2	1.5	1	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 2
1.6	2.4	7.2	3.2	2.4	1.6	מהירות (קמ"ש)	
1.5	2.5	6.5	3	2.5	1.5	שיפוע	
1.3	1.9	5	2.5	1.9	1.3	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 3
2	3	8	4	3	2	מהירות (קמ"ש)	
2	3	7.5	4	3	2	שיפוע	
1.3	1.9	5.5	2.5	1.9	1.3	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 4
2	3	8.8	4	3	2	מהירות (קמ"ש)	
2	3	8.5	4	3	2	שיפוע	
1.5	2.3	6	3	2.3	1.5	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 5
2.4	3.7	9.6	4.8	3.7	2.4	מהירות (קמ"ש)	
2.5	3.5	9	4.5	3.5	2.5	שיפוע	
1.5	2.3	6.5	3	2.3	1.5	מהירות (מיילים/שעה)	
2.4	3.7	10.4	4.8	3.7	2.4	מהירות (קמ"ש)	

2.5	3.5	10	4.5	3.5	2.5	שיפוע	רמה 6
1.8	2.6	7	3.5	2.6	1.8	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 7
2.8	4.1	11.2	5.6	4.1	2.8	מהירות (קמ"ש)	
3	4	10.5	5.5	4	2.5	שיפוע	
1.8	2.6	7.5	3.5	2.6	1.8	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 8
2.8	4.1	12	5.6	4.1	2.8	מהירות (קמ"ש)	
3	4	11.5	5.5	4	3	שיפוע	
2	3	8	4	3	2	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 9
3.2	4.8	12.8	6.4	4.8	3.2	מהירות (קמ"ש)	
3	5	12	6	4.5	3	שיפוע	
2	3	8.5	4	3	2	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 10
3.2	4.8	13.6	6.4	4.8	3.2	מהירות (קמ"ש)	
3	5	12	6	4.5	3	שיפוע	

ירידה במשקל - שינויים במהירות ובשיפוע													
קירור		8	7	6	5	4	3	2	1	חימום		מקטע	
4:00 דק'		30	30	30	30	30	30	30	30	4:00 דק'		זמן	
		שנ'	שנ'	שנ'	שנ'	שנ'	שנ'	שנ'	שנ'				
1.5	2.3	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 1
2.4	3.7	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.2	2.4	1.6	מהירות (קמ"ש)	

0	0.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	1.5	0.5	0	שיפוע	
1.8	2.6	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.5	1.9	1.3	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 2
2.8	4.1	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4	3	2	מהירות (קמ"ש)	
0	0.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	1.5	0.5	0	שיפוע	
2	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2.3	1.5	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 3
3.2	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4.8	3.7	2.4	מהירות (קמ"ש)	
0.5	1	2	1.5	1	1	1	1.5	2	2	1	0.5	שיפוע	
2.3	3.4	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.5	2.6	1.8	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 4
3.7	5.4	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4	5.6	4.1	2.8	מהירות (קמ"ש)	
0.5	1	2	1.5	1	1	1	1.5	2	2	1	0.5	שיפוע	
2.5	3.8	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	4	3	2	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 5
4	6.1	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	6.4	4.8	3.2	מהירות (קמ"ש)	
1	1.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	2.5	1.5	1	שיפוע	
2.8	4.1	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.5	3.4	2.3	מהירות (מיילים/שעה)	

4.5	6.5	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8	7.2	5.4	3.7	מהירות (קמ"ש)	רמה 6
1	1.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	2.5	1.5	1	שיפוע	
3	4.5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	5	3.8	2.5	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 7
4.8	7.2	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	8	6.1	4	מהירות (קמ"ש)	
1.5	2	3	2.5	2	2	2	2.5	3	3	2	1.5	שיפוע	
3.3	4.9	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	5.5	4.1	2.8	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 8
5.3	7.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6	8.8	6.5	4.5	מהירות (קמ"ש)	
1.5	2	3	2.5	2	2	2	2.5	3	3	2	1.5	שיפוע	
3.5	5.3	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	6	4.5	3	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 9
5.6	8.5	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4	9.6	7.2	4.8	מהירות (קמ"ש)	
2	2.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	3.5	2.5	2	שיפוע	
3.8	5.6	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	6.5	4.9	3.3	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 10
6.1	9	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2	10.4	7.8	5.3	מהירות (קמ"ש)	
2	2.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	3.5	2.5	2	שיפוע	

1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	4.9	1.5	4.9	0.5	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 5
2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.2	2.4	8.2	2.4	7.8	2.4	7.8	0.8	מהירות (קמ"ש)	
0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	שיפוע	
2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	5.2	2	5.2	2	5	2	5	0.5	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 6
3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.3	3.2	8.3	3.2	8	3.2	8	0.8	מהירות (קמ"ש)	
0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	שיפוע	
2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	5.5	2	5.5	2	5.3	2	5.3	0.5	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 7
3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.5	3.2	8.5	0.8	מהירות (קמ"ש)	
0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	שיפוע	
2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	6	2	6	2	5.8	2	5.8	0.5	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 8
3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	9.6	3.2	9.6	3.2	9.3	3.2	9.3	0.8	מהירות (קמ"ש)	
0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	שיפוע	
2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	6.3	2	6.3	2	6	2	6	0.5	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 9
3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	9.6	3.2	9.6	0.8	מהירות (קמ"ש)	

0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	שיפוע	
2	7	2	7	2	7	2	7	2	7.6	2	7.6	2	6.5	2	6.5	0.5	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 10
3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	10.7	3.2	10.7	3.2	10.4	3.2	10.4	0.8	מהירות (קמ"ש)	
0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	שיפוע	
2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.2	2.5	7.2	2.5	7	2.5	7	0.5	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 11
4	12	4	12	4	12	4	12	4	11.5	4	11.5	4	11.2	4	11.2	0.8	מהירות (קמ"ש)	
0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	שיפוע	
2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	7.7	2.5	7.7	2.5	7.5	2.5	7.5	0.5	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 12
4	12.8	4	12.8	4	12.8	4	12.8	4	12.3	4	12.3	4	12	4	12	0.8	מהירות (קמ"ש)	
0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	שיפוע	
2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.2	2.5	8.2	2.5	8	2.5	8	0.5	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 13
4	13.6	4	13.6	4	13.6	4	13.6	4	13.1	4	13.1	4	12.8	4	12.8	0.8	מהירות (קמ"ש)	
0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	שיפוע	
2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	8.7	2.5	8.7	2.5	8.5	2.5	8.5	0.5	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 14

3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	11.2	3	11.2	3	11	3	11	0.5	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 19
4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	17.9	4.8	17.9	4.8	17.6	4.8	17.6	0.8	מהירות (קמ"ש)	
2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	0	שיפוע	
6	12	6	12	6	12	6	12	6	11.7	6	11.7	6	11.5	6	11.5	0.5	מהירות (מיילים/שעה)	רמה 20
9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	18.7	9.6	18.7	9.6	18.4	9.6	18.4	0.8	מהירות (קמ"ש)	
2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	0	שיפוע	

טבלת המרה לפרוטוקול גרקין				
שלב	זמן כולל	VO2 מרבי צפוי מ"ל/ק"ג/דקה	מהירות (מייל/שעה)	% ציון
0 (חימום)	0:30 - 0:00	13.3	1.0	0.0
	1:00 - 0:30	13.3	1.5	0.0
	2:00 - 1:30	13.3	2.0	0.0
	2:30 - 2:00	13.3	2.5	0.0
	3:00 - 2:30	13.3	3.0	0.0
1	3:30 - 3:00	15.3	4.5	0.0
	4:00 - 3:30	17.4		
2	4:30 - 4:00	19.4	4.5	2.0
	5:00 - 4:30	21.5		

2.0	0.5	23.6	5:30 - 5:00	3
		27.6	6:00 - 5:30	
4.0	0.5	28.7	6:30 - 6:00	4
		29.8	7:00 - 6:30	
4.0	5.5	31.2	7:30 - 7:00	5
		32.7	8:00 - 7:30	
6.0	5.5	33.9	8:30 - 8:00	6
		35.1	9:00 - 8:30	
6.0	6.0	36.6	9:30 - 9:00	7
		38.2	10:00 - 9:30	
8.0	6.0	39.5	10:30 - 10:00	8
		40.9	11:00 - 10:30	
8.0	6.5	42.6	11:30 - 11:00	9
		44.3	12:00 - 11:30	
10.0	6.5	45.7	12:30 - 12:00	10
		47.2	13:00 - 12:30	
10.0	7.0	49.0	13:30 - 13:00	11
		50.8	14:00 - 13:30	
12.0	7.0	52.3	14:30 - 14:00	12
		53.9	15:00 - 14:30	
12.0	7.5	55.8	15:30 - 15:00	13
		57.8	16:00 - 15:30	
14.0	7.5	59.5	16:30 - 16:00	14

		61.2	17:00 - 16:30	
14.0	8.0	63.2	17:00-17:30	15
		65.3	17:30-18:00	
16.0	8.0	67.1	18:00-18:30	16
		68.9	18:30-19:00	
16.0	8.5	71.1	19:00-19:30	17
		71.1	19:00-19:30	

ניקוד גרקין										
נשים:					גברים:					
VO2 מרבי (מ"ל/ק"ג/דקה)					VO2 מרבי (מ"ל/ק"ג/דקה)					
גיל					גיל					
50-59	40-49	30-39	20-29	אחזון	50-59	40-49	30-39	20-29	אחזון	
42.0<	46.8<	48.7<	53.0<	99	52.5<	55.4<	58.9<	58.8<	99	מעולה
36.8	41.0	43.9	46.8	95	47.1	50.4	52.5	54.0	95	
36.7	40.9	43.8	46.7	90	47.0	50.3	52.4	53.9	90	מצוין
32.3	36.3	38.6	41.0	80	41.0	44.1	46.8	48.2	80	
32.2	36.2	38.5	40.9	70	40.9	44.0	46.7	48.1	70	טוב
29.4	32.3	34.6	36.7	60	36.7	39.9	42.4	44.2	60	
29.3	32.2	34.5	36.6	50	36.6	39.8	42.3	44.1	50	סביר
26.9	29.5	32.3	33.8	40	33.8	36.7	38.9	41.0	40	

26.8	29.4	32.2	33.7	30	33.7	36.6	38.8	40.9	30	חלש
24.3	26.5	28.7	30.6	20	30.2	33.0	35.4	37.1	20	
24.2	26.4	28.6	30.5	10	30.1	32.9	35.3	37.0	10	חלש מאוד
21.1	23.5	25.1	25.9	5	25.1	28.3	30.9	31.6	5	

חיבור אפליקציה (אם נתמך)

FitDisplay

אפליקציית FitDisplay תאפשר לכם לשלוט בפונקציות ההפעלה של מסלול הריצה באמצעות מכשירים התומכים בה.

Kinomap

Kinomap הופכת את טריינר לאופניים, אופני כושר, מסלול ריצה או מכונת חתירה למכשיר כושר עוצמתי ומהנה. www.kinomap.com

Zwift

Zwift היא אפליקציית אימונים בבית המחברת בין רוכבי אופניים ברחבי העולם. www.zwift.com

הורידו מחנות App Store ל- iOS או מ- Google Play לאנדרואיד.

ניתן למצוא אפליקציות נוספות התואמות למכשירי Horizon באתר האינטרנט של Horizon.

חיסכון באנרגיה (מצב המתנה)

למכשיר זה מאפיין מיוחד הקרוי מצב חיסכון באנרגיה. מצב זה אינו מופעל אוטומטית. כאשר מצב חיסכון באנרגיה מופעל, התצוגה תעבור אוטומטית

למצב המתנה (מצב חיסכון באנרגיה) לאחר 15 דקות של חוסר פעילות. תכונה זו חוסכת אנרגיה על ידי צמצום רוב צריכת החשמל של המכשיר עד

ללחיצה על מקש כלשהו בקונסולה.