



POWER SPORT FITNESS

אליפטיקל

7618A-דג



יש לקרוא את כל ההוראות בטרם ההרכבה והשימוש מכשיר!

אזהרה!

עקב המאמץ הכרוך באימון על מכשיר כושר זה

אין להשתמש בו מבלי להיוועץ תחיל ברופא!!

אחזקה ותפעול

תודה שקנית את אחד ממוצרינו האיכותיים. אנו משתדלים שהמצור שתקבל יהיה תקין אך למרות מאמצינו הרבים ישנה אפשרות שחלק כלשהו יחסר או לא יפעל. במקרה כזה אנא עדכן את מחלקת השרות בחברתנו ותענה במהרה.

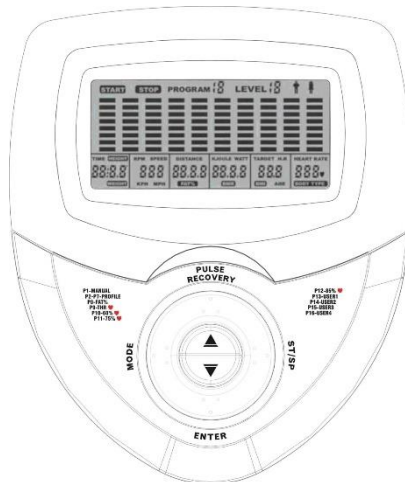
מוצר זה תוכנן לעוצב לביטחונך המלא, אך עלייך למלא אחר הוראות הבטיחות הבאות:

1. באחריות בעל המכשיר להעביר את הוראות ההפעלה והאזהרה לכל המשתמשים.
2. יש להרחיק ילדים או בעלי חיים מהמכשיר בכל זמן.
3. יש לבדוק ולחזק בקביעות את כל חלקי המכשיר. יש להרחיק ידיים מחלקים נעים.
4. רק אדם רשאי להשתמש במכשיר בזמן פעולתו.
5. בעת הפעילות יש ללבוש בגדי אימון ולנעול נעלי אימון. אין ללבוש בגדים רפויים ואין לנעול נעליים בעלי סוליות או עקבים מעור. כמו כן יש לוודא קשירת שיער ארוך מאחור.
6. יש ליזהר ממאמץ יתר בעת האימון. באם מורגש כאב או חוסר נוחות יש להפסיק מיד את השימוש במכשיר ולהיוועץ מיד ברופא.
7. הצב את המכשיר במקום נקי, אופקי וישר.
8. אין להשתמש במכשיר במקום פתוח מחוץ לבית או בסביבת מים.
9. קרא את כל ההוראות לפני השימוש.
10. לפני תחילת האימון בצע חימום קל ע"י מתיחות ובסיטמו בצע שיחרור קל ע"י מתיחות.
11. בכל בעיה במכשיר או רעש חריג יש להפסיק את השימוש וליצור קשר עם מחלקת שירות.
12. המכשיר הינו לשימוש ביתי בלבד וכל שימוש מסחרי בו יגרור להסרת האחריות.
13. טיפול במכשיר שלא צמטעם היבואן יגרור אוטומטית צלביטול האחריות.
14. אין לבצע כל שינויים או תחזוקה במכשיר בלבד כמתואר בחוברת זו.
15. משקל משתמש מקסימלי : עד 150 ק"ג.

טלפון מחלקת שירות לקוחות: 03-9519131

מטעמי נוחות הניסוח בחוברת הוא בלשון זכר. מובהר בזאת כי האמור בלשון זכר גם בלשון נקבה במשמע, וכי האמור בלשון יחיד גם בלשון רבים משמעו.

צג האליפטיקל:



הצג מיועד לאופניים מגנטיים הניתנים לתכנות והוצג עם הקטגוריות הבאות:

- פונקציות מפתח
- אודות תצוגות
- טווחי הפעלה
- דברים שכדאי לדעת לפני אימון
- הוראות הפעלה
-

הפעלה / כיבוי אוטומטי:

המוניטור יתעורר אוטומטית אם מכשיר התרגיל נמצא בתנועה או שתלחץ על אחד מהלחצנים START / STOP, ENTER ו-MODE. אם תפסיק להתאמן מעל 256 שניות, הצג יכבה.

פונקציית מפתח:

ישנם 6 מקשים הכוללים **START / STOP, ENTER, MODE, UP, DOWN** ו- **RECOVERY**.

1. **START / STOP**: מפעיל או מפסיק את התוכנית שנבחרה. ומאפס את הצג על ידי לחיצה ממושכת למשך 2 שניות.

2. **ENTER**: בוחר בפונקציות מ- PROGRAMS, GENDER, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, TARGET Heart Rate, AGE ו- 10 עמודות. הפונקציה שנבחרה תהבהב. שימו לב שלא ניתן לבחור את כל הפונקציות בכל תוכנית על פי סוגי כל תוכנית.

3. **MODE**: משנה את תצוגת הערכים בין סל"ד או מהירות, לבין KJoule / CAL או WATT. הערכים של RPM מופיעים בזמנית, או הערכים של SPEED ו- KJoule / CAL עושים על ידי לחיצה עליו. 4. **UP (▲)**: בוחר או מגדיל את הערכים של PROGRAMS, GENDER, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, TARGET HEART RATE, AGE ו- 10 column.

5. **DOWN (▼)**: בוחר או מקטין את הערכים של תוכניות, מין, זמן, גובה, משקל, מרחק, WATT, TARGET Heart Rate, AGE ו- 10 עמודות.

6. **RECOVERY**: מתחיל את הפונקציה של PULSE RECOVERY.

אודות תצוגה:

1. START : מציין שהתוכנית שנבחרה התחילה.

START

2. STOP: מציין שהתוכנית שנבחרה הופסקה. כמו כן, המשתמשים רשאים לשנות את התוכניות ואת ערך הפונקציות שהוחלו

STOP

3. PROGRAM: מציין את התוכניות שנבחרו מתוך PROGRAM 1 עד PROGRAM 15 .

PROGRAM

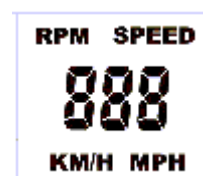
4. LEVEL: מציין את רמת הטעינה שנבחרה בין LEVEL 1 ל- LEVEL 16.

LEVEL

5. מין: מציין את המגדר (זכר או נקבה) שנבחר.



6. TIME / HEIGHT / WEIGHT Display: מציין רק ערך אחד של TIME, HEIGHT או WEIGHT המוצג בהתאם לתוכניות.



7. RPM / SPEED / KM/H (MPH) Display: מציין רק ערך אחד של RPM, SPEED או KM/H (MPH) המוצג בהתאם לתוכניות.

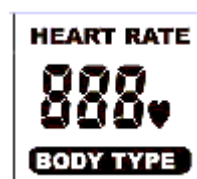


8. תצוגה %DISTANCE / FAT: מציין רק ערך אחד של DISTANCE או %FAT המוצג בהתאם לתוכניות

9. תצוגת CAL / BMR: מציין רק ערך אחד של CAL, או BMR המוצג בהתאם לתוכניות.



10. תצוגת TARGET H.R./BMI/AGE: מציין רק ערך אחד של BMI או TARGET Heart Rate, המוצג בהתאם לתוכניות



11. תצוגת HEART RATE / BODY TYPE: מציגת רק אחד של TIME או BODY TYPE המוצג בהתאם לתוכניות.

12. פרופילי העמסה: יש 10 עמודות של מוטות טעינה, ו 8 מוטות בכל עמודה. כל עמודה מייצגת אימון של 3 דקות (ללא שינוי ערך TIME), וכל סרגל מייצג 2 רמות טעינה.

טווחי פעולה:



Values	Range (Count up)	Count down	Preset	Increment (Decrement)
PROGRAM	1 ~ 17	17 ~ 1	1	1
LEVEL	1 ~ 16	16 ~ 1	N/A	1
GENDER	Male, Female	N/A	Male	N/A
TIME	0:00 ~ 99:59	99:00 ~ 5:00	0:00	1:00
HEIGHT (cm)	110.0 ~ 199.5	199.5 ~ 110.0	175.0	0.5
WEIGHT (kg)	10.0 ~ 199.8	199.8 ~ 10.0	70.0	0.2
DISTANCE	0.0 ~ 999.0	999.0 ~ 1.0	0.0	1.0
TARGET H.R.	60 ~ 220	220 ~ 60	90	1
AGE	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1

יש דברים שכדאי לדעת לפני פעילות אירובית:

1. הערכים המחושבים או נמדדים על ידי המחשב מיועדים למטרות תרגיל בלבד, ולא למטרות רפואיות.

2. ייתכן שיש צורך לשנות את המשתנים בתוכניות:

משתני תוכניות:

P1 ~ P7 זמן, מרחק, גיל

P8 מין, גובה, משקל, גיל

P9 TIME, DISTANCE, TARGET H.R.

P10 ~ P12 זמן, מרחק, גיל

P13 ~ P16 זמן, מרחק, גיל, 10 מרווחים

שים לב כי ניתן להתאים רק ערך אחד של TIME או DISTANCE. שתי ההתאמות אינן קיימות בו זמנית. לדוגמה, הערך של DISTANCE הוא "0.0" ואילו הערך של TIME מותאם להיות מספר כלשהו למעט "00:00".

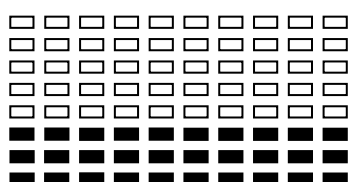
3. בחירת תוכניות:

ישנן 16 תוכניות עם התאוששות אחת הכוללת תוכנית ידנית אחת, 6 תוכניות מוגדרות מראש, תוכנית שומן גוף אחת, 4 תוכניות בקרת דופק, 4 תוכניות להגדרת משתמשים, תוכנית עצמאית אחת ומהירות מדידת התאוששות דופק אחת.

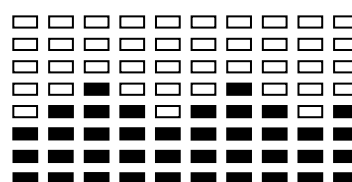
4. גרף התוכנית:

כל גרף המוצג הוא פרופיל הטעינה בכל מרווח (עמודה). עם ערך הספירה למעלה, כל מרווח הוא 3 דקות שכל העמודות מהוות 30 דקות. כאשר הערך של TIME נחשב למטה, כל מרווח הוא הערך של זמן ההתקנה חלקי 10. לדוגמה, אם ערך הזמן מוגדר ל- 40 דקות, כל מרווח יהיה 40 דקות חלקי 10 מרווחים ($4 = 40/10$). לאחר מכן, כל מרווח יהיה 4 דקות. הגרפים הבאים הם כל הפרופילים בצג.

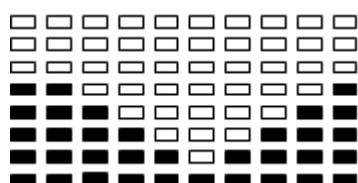
Program 1 (Manual)



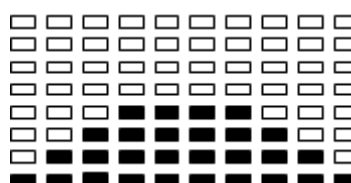
Program 1 (Manual)



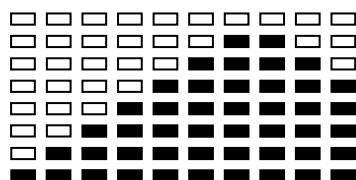
Program 3 (Valley)



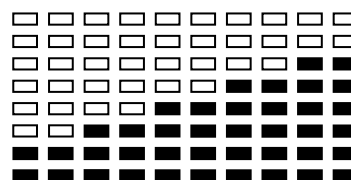
Program (Fat Burn)



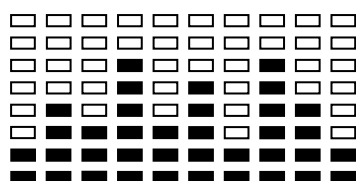
Program 5 (Ramp)



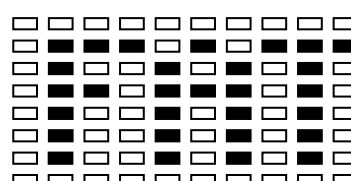
Program 6 (Mountain)



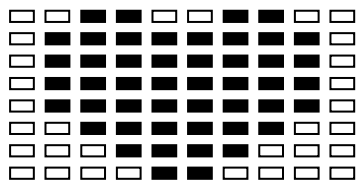
Program 7 (Random)



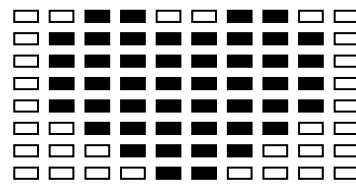
Program 8 (Body Fat)



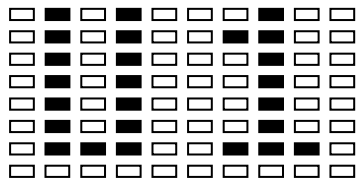
Program 9 (Target H.R.)



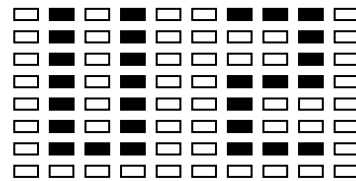
Program 10 (60% H.R.C.)



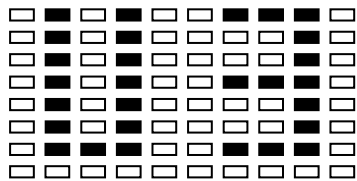
Program 13 (User Setting)



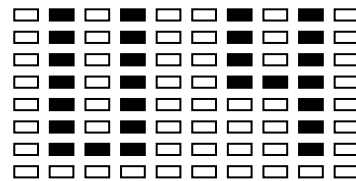
Program 14 (User Setting)



Program 15 (User Setting)



Program 16 (User Setting)



סוגי גוף: Body Types :

ישנם 9 סוגי גופים המחולקים לפי אחוז ה-FAT הממוצע. סוג 1 (סופר דק יותר) הוא בין 5% ל-9%. סוג 2 (ספורטיבי ואידיאלי) הוא בין 10% ל-14%. סוג 3 (סופר ספורטיבי) הוא בין 15% ל-19%. סוג 4 (ספורטיבי) הוא בין 20% ל-24%. סוג 5 (בריא ואידיאלי) הוא בין 25% ל-29%. סוג 6 (דק) הוא בין 30% ל-34%. סוג 7 (שומן) הוא בין 35% ל-39%. סוג 8 (שמן יותר) הוא בין 40% ל-44%. סוג 9 (שמן הרבה יותר) הוא בין 45% ל-50%.

BMR: יחס חילוף החומרים הבסיסי BMI: מדד מסת הגוף

הוראות הפעלה

תרגול עם מטרה ספציפית:

1. **TIME Control** בקרת זמן: מגדיר פרק זמן להתאמן. (למעט בתוכנית 8)

2. **DISTANCE** בקרת מרחק: מגדיר מרחק מסוים להתאמן. (למעט בתוכנית 8)

3. שליטת שומן גוף **BODY FAT**: המחשב מעצב תוכניות שונות לאנשים שונים עם יחס שומן בגוף

שונה.

4. בקרת שריפה שומן **WATT**: שומר על גופים שונים בשרפה ברצון שנצרך.

5. בקרת דופק **Heart Rate**: שומר על משתמשים להתאמן במצב דופק בטוח

דופק:

א. כל מערך גלאי הדופק כולל שני חיישנים בכל צד. לכל חיישן 2 חלקים של חלקי מתכת. הדרך הנכונה להתגלות היא להחזיק בעדינות את שני חלקי המתכת בכל יד. עם האותות הטובים שנאספו על ידי המחשב, סימן הלב בתצוגת TART / BODY TYPE יהבהב.

ב. תוכנית ידנית:

תוכנית 1 הינה תוכנית ידנית. לחץ על מקש "ENTER" כדי לבחור AGE, TIME, DISTANCE ו-1. לאחר מכן, לחץ על מקש ▲ או ▼ כדי להתאים את הערכים. רמת הטעינה המוגדרת כברירת מחדל היא 6. לאחר לחיצה על מקש "START / STOP" כדי להתאמן, אנא החל את גלאי הדופק כראוי. משתמשים יכולים להתאמן בכל רמת רצון (על ידי לחיצה על ▲ או ▼ במהלך האימון) עם פרק זמן או מרחק מסוים. עם קלט הגיל, המחשב עשוי להציע דופק יעד לפעילות גופנית. הדופק המוצע הוא 85% (220 - גיל). לכן, אם קצב הלב שזוהה או שווה ל-TARGET H.R., הערך של HEART RATE ימשיך להבהב. שים לב שזו אזהרה למשתמשים להאט או להוריד את רמת העומס.

ג. תוכניות מוגדרות מראש:

7 הן התוכניות המוגדרות מראש. לחץ על מקש "ENTER" כדי לבחור AGE, TIME, DISTANCE ו-1. לאחר מכן, לחץ על מקש ▲ או ▼ כדי להתאים את הערכים. משתמשים עשויים להתאמן ברמת עומס שונה במרווחי זמן שונים כפי שמופיעים בפרופילים. לאחר לחיצה על מקש "START / STOP" להתאמן, אנא החל את גלאי הדופק כראוי. משתמשים יכולים גם להתאמן בכל רמת רצון (על ידי לחיצה על ▲ או ▼ במהלך האימון) עם פרק זמן או מרחק מסוים. עם קלט הגיל, המחשב עשוי להציע דופק יעד לפעילות גופנית. הדופק המוצע הוא 85% (220 - גיל). לכן, אם קצב הלב שזוהה שווה ל-TARGET H.R. או גדול יותר, הערך של HEART RATE ימשיך להבהב. שים לב שזו אזהרה למשתמשים להאיץ או להוריד את רמת העומס.

ד. תוכנית שומן גוף

תוכנית 8 היא תוכנית מיוחדת שנועדה לחשב את יחס השומן בגוף של המשתמשים ולעצב פרופיל העמסה ספציפי למשתמשים. עם 9 סוגי גוף שונים, המחשב יכול ליצור 9 פרופילים שונים לכל אחד. לחץ על מקש "ENTER" כדי לבחור **GENDER, HEIGHT, WEIGHT** ו-**AGE**. לאחר מכן, לחץ על מקש ▲ או ▼ כדי להתאים את הערכים. לאחר לחיצה על מקש "**START / STOP**" לחישוב שומן בגוף, אנא החזק את גלאי הדופק כראוי. אם הגלאי אינו יכול להרים אותות כלשהם, הודעת שגיאה "E3" תופיע בתצוגת הפרופיל. אם זה קורה, לחץ על מקש "**START / STOP**" כדי לחשב שוב. לאחר מכן, ערכי החישוב של **FAT%, BMR, BMI, BODY TYPE** ופרופיל מעוצב יופיעו בקרוב. לחץ על מקש "**START / STOP**" כדי להתאמן. הפרופיל המוצג בתצוגה תוכן במיוחד עבור מבנה גופך.

ה. תוכניות לבקרת דופק

תוכנית 9 עד תוכנית 12 הן התוכניות לבקרת דופק. בתוכנית 9, לחץ על מקש "Enter" כדי לבחור **TIME, DISTANCE** ו-**TARGET H.R.** -משתמשים עשויים להגדיר דופק יעד להתאמן בפרק זמן או מרחק מסוים. בתוכנית 10 עד תוכנית 12, לחץ על מקש "Enter" כדי לבחור **TIME, DISTANCE** ו-**AGE**. לאחר מכן, לחץ על מקש ▲ או ▼ כדי להתאים את הערכים. משתמשים עשויים להתאמן בפרק זמן או מרחק מסוים עם דופק מרבי של 60% בתוכנית 10, דופק מקסימלי של 75% בתוכנית 11, ודופק מקסימלי של 85% בתוכנית 12. לאחר לחיצה על מקש "**START / STOP**" כדי להתאמן, אנא החזק את הדופק גלאי כראוי. בתוכניות אלה המחשב יתאים את רמת העומס בהתאם לדופק שזוהה. לדוגמא, רמת העומס עשויה לעלות בזמן שקצב הלב שזוהה נמוך מ-**TARGET HR** -כמו כן, רמת העומס עשויה לרדת בזמן שקצב הלב שזוהה גבוה מ-**TARGET HR** -כתוצאה מכך, הדופק של המשתמש יותאם לסגירה. ה-**TARGET HR** -בטווח ה-**TARGET HR -5** ו-**TARGET HR +5** -

ו. תוכניות הגדרת משתמשים

תוכנית 13 עד תוכנית 16 הן התוכניות להגדרת המשתמש. המשתמשים רשאים לערוך את הערכים בסדר **TIME, DISTANCE, AGE** ורמת הטעינה ב-10 פרקי זמן. הערכים והפרופילים יאוחסנו בזיכרון לאחר ההתקנה. לאחר לחיצה על מקש "**START / STOP**" להתאמן, אנא החזק את גלאי

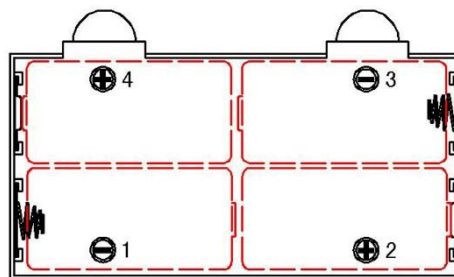
הדופק כראוי. משתמשים יכולים גם לשנות את העומס השוטף בכל מרווח על ידי לחיצה על מקש ▲ או ▼ והם לא ישנו את רמת העומס השמורה בזיכרון. עם קלט הגיל, המחשב עשוי להציע דופק יעד לפעילות גופנית. הדופק המוצע הוא 85% (220 - גיל). לכן, אם קצב הלב שזוהה שווה ל- **TARGET H.R** או גדול יותר, הערך של **HEART RATE** ימשיך להבהב. שים לב שזו אזהרה למשתמשים להאיץ או להוריד את רמת העומס.

ז. התאוששות דופק Pulse Recovery

זוהי פונקציה לבדוק את מצב התאוששות הדופק המוגדל מ 1.0 ל 6.0 ואילו 1.0 פירושו הטוב ביותר ו- 6.0 פירושו הגרוע ביותר והתוספת היא 0.1. על מנת לקבל דירוג נכון, על המשתמשים לבדוק זאת מיד לאחר סיום האימון על ידי לחיצה על מקש "התאוששות" (Recovery) ואז להפסיק להתאמן. לאחר לחיצה על המקש, אנא החזק את גלאי הדופק כראוי. הבדיקה תימשך דקה אחת והתוצאה תוצג בתצוגה.

ח. הרכבת ארגז סוללות

ראשית הסר את כיסוי תיבת הסוללות שבגב המחשב. שנית, אנא הרכיב את הסוללות על פי הסמל בתיבת הסוללות (כמו בתמונה הבאה). שימו לב לאנודה ולקתודה (+) ו(-). לבסוף, בדקו אם כל הסוללות מתאספות במיקום הנכון, וכסו את תיבת הסוללות.



לאחר כיבוי אספקת החשמל החיצונית, אנא שלוף את מתאם החשמל ממסגרת המרכזית, אחרת המחשב לא יכול לעבוד כאשר אתה משתמש בסוללות



אימון בעזרת אליפטי הוא אימון אידיאלי לתנועה לחיזוק קבוצות שרירים חשובות ומע
אימון משולב עם הידיים מאפשר לחזק את שרירי הזרוע העליונה והכתף בו זמנית.

התנועה היא עדינה וקולחת, תערובת של הליכה, ריצה ודריכה, אשר מבטלת במידה רבה את הלחץ

של המפרקים והרצועות עם תוספת בו זמנית של יעילות האימון של שלוש צורות התנועה ובכך היא

עדינה במיוחד על כל מערכת התנועה.

הערות כלליות

- לעולם אל תעשו פעילות גופנית מיד לאחר הארוחה

- אם אפשר, כוון את האימון לדופק

- בצעו חימום שרירים לפני שתתחילו בתרגילי התרופפות או מתיחה

- כשתסיימו את האימון, אנא הפחיתו את המהירות. לעולם אל תסיימו פתאום את האימון שלכם.

- בצעו תרגילי מתיחה בסיום האימון .

להלן מספר נקודות חשובות ליציבה נכונה וטכניקה בהתייחס לתוצאת אימון מיטבית.

• יציבה זקופה, פלג גוף עליון נוטה מעט קדימה, על מנת להשיג פעולת כוח חיובית בברך.

• בתחילת האימון, התאמנו בלי להחזיק את הכידון נע או קבוע כדי להכיר את התנועה האליפטית ללא

סיוע הזרועות. כך אתם מתאמנים באופן אוטומטי במצב הנכון.

• ואז לערב בהדרגה את הזרועות כדי "להרגיש" לאט את מהלך התנועה השלם.

• אין להישען על מסילות הזרוע ואין "לדחוף" עם הרגליים. שניהם מגבירים את השפעת הכוח האופקית

על הברכיים, וכתוצאה מכך מתח מוגבר של המפרקים.

בזאת יש חשיבות מיוחדת לשתי נקודות

1- לעולם אל תתאמנו במצב קדימה יתר על המידה, מכיוון שמגיעים מתחים שליליים במחצית

התחתונה של הגוף (מותניים, ירכיים, מפרקי ברכיים).

2- לעולם אל תתאמנו במצב אחורי, מכיוון שהדבר מייצג עומס מזיק על הגב (היווצרות גב חלול) ועל

מפרקי הברך.

סוגי אימון

תוכלו לבחור בין 2 סוגי אימונים שונים.

1. קדימה, רגליים בלבד: עמדו על הדושות, אחזים בכידון הקבוע ומבצעים תנועה קדימה עם הרגליים; דומה לרכיבה על אופניים. בשלב זה יוכשרו הרגל, - עכז ושרירי הבטן.
2. קדימה, רגליים ופלג גוף עליון: עמדו על הדושות, אחזו בכידון הנע בחוזקה ובזהירות התחילו להזיז את כפות הרגליים קדימה. לאימון פלג גוף עליון אתה יכול כעת, בתמיכה בשרירי הרגליים, למשוך לסירוגין את הכידון אליך ולדחוף אותם ממך. לפיכך, על ידי משיכת הזרועות הניתנות לכיוון מאומן הגב; על ידי דחיפת אותם ממך מאומנים את שרירי החזה והזרוע העליונה. במיוחד ציור עם הידיים, שמחזק את הגב, חשוב מאוד לאנשים שמבלים זמן רב בישיבה ליד מחשבים. אתה מחליט את עוצמת אימון השרירים בהתאמה על ידי עבודה יותר עם הרגל או עם שרירי פלג הגוף העליון.

תדירות האימונים

כדי לשפר את הכושר הגופני שלך וכדי לשפר את כושר הסיבולת שלך לטווח הארוך, אנו ממליצים להתאמן לפחות שלוש פעמים בשבוע. זהו תדירות האימון הממוצעת למבוגרים על מנת להשיג הצלחה סיבולת ארוכה או שריפת שומן גבוהה. ככל שרמת הכושר שלכם עולה, תוכלו גם להתאמן מדי יום. חשוב במיוחד להתאמן במרווחים קבועים.

עצימות האימון

בנה בזהירות את האימון שלך. יש להגביר את העוצמה בהדרגה, כך שלא תתרחש עייפות של השרירים או של מערכת התנועה.

סל"ד

מבחינת אימון סיבולת ממוקד באופן עקרוני מומלץ לבחור דווקא בהתנגדות נמוכה יותר ולהתאמן בסל"ד גבוה יותר (סיבובים לדקה). וודא שהסל"ד גבוה מ- 80 סל"ד אך אינו עולה על 100 סל"ד.

אימוני דופק/אירובי

עבור אזור הדופק האישי שלך, מומלץ לבחור בטווח אימונים אירובי. עליות ביצועים בטווח הסיבולת

מושגות בעיקר על ידי יחידות אימון ארוכות בתחום האירובי.

מצא את האזור הזה בתרשים הדופק היעד או התמצא בתוכניות הדופק. עליכם להשלים 80%

מהאימונים בתחום האירובי הזה (עד 75% מהדופק המרבי שלכם).

ב -20% הנותרים מהזמן, תוכלו לשלב את שיא העומס על מנת להעביר את ערך הסף האירובי

שלכם כלפי מעלה. עם הצלחת האימונים המתקבלת תוכלו לייצר בהמשך ביצועים גבוהים יותר

באותו הדופק; משמעות הדבר היא שיפור בצורה הגופנית שלכם.

אם כבר יש לך ניסיון באימונים מבוקרי דופק תוכל להתאים את אזור הדופק הרצוי לתוכנית האימונים

המיוחדת שלך או למצב הכושר שלך.

הערה :

מכיוון שיש אנשים שיש להם פעימות "גבוהות" ו"נמוכות", אזורי הדופק האופטימליים

האינדיבידואליים (אזור אירובי, אזור אנאירובי) עשויים להיות שונים מאלה של הציבור הרחב (תרשים

דופק יעד). במקרים אלה יש להגדיר את האימון בהתאם לחוויה האישית. אם מתחילים מתמודדים

עם תופעה זו, חשוב להתייעץ עם רופא לפני תחילת האימונים, על מנת לבדוק את יכולת הבריאות

שלך לאימון. באופן כללי אנו ממליצים לכולם להתייעץ תחילה עם רופא לפני שיעשו אימוני כושר

כלשהם.

בקרת אימונים

הן מבחינה רפואית והן מבחינת פיזיולוגיה של אימונים, אימון מבוקר דופק הגיוני ביותר אם הוא מכון לדופק המרבי האישי.

כלל זה חל על מתחילים, ספורטאי פנאי שאפתניים ועל אנשי מקצוע.

בהתאם למטרת האימון ומצב הביצועים, האימונים נעשים בעוצמה ספציפית של דופק מקסימלי אישי (מבוטא באחוזים).

על מנת להגדיר ביעילות אימוני לב - מחזור הדם על פי היבטים ספורטיביים רפואיים, אנו ממליצים על דופק אימונים של 70% - 85% מהדופק המרבי. אנא עיין בתרשים הדופק היעד הבא.

מדדו את הדופק בנקודות הזמן הבאות:

1. לפני האימון = דופק מנוחה
 2. 10 דקות לאחר תחילת האימון = אימון / דופק עבודה
 3. דקה לאחר האימון = דופק התאוששות
- במהלך השבועות הראשונים, מומלץ לבצע אימונים בקצב דופק בגבול התחתון של אזור הדופק באימונים (כ- 70% ומטה)
- במהלך 2 - 4 החודשים הבאים, הגבירו את האימון שלכם בשלבים עד שתגיעו לקצה העליון של אזור הדופק האימוני (כ 85%) אך מבלי להתאמץ יותר על המידה.
- למרות שאתם במצב טוב, שלבו יחידות קלות יותר באזור האירובי התחתון שוב ושוב בתוכנית האימונים שלכם, כך שתחזקו מספיק. אימון "טוב" פירושו תמיד אימון מושכל, הכולל התחזקות בזמן הנכון. אחרת תוצאות **אימון יתר** מצבכם יפגע.
- כל יחידת אימון העמסה באזור הדופק העליון של ביצועכם האישיים צריכה להיות מלווה תמיד באימונים הבאים על ידי יחידת אימונים מתחדשת בתחום הדופק התחתון (עד 75% מהדופק המרבי).
- כאשר מצבכם השתפר, נדרשת עוצמת אימון גבוהה יותר לדופק על מנת להגיע ל"אזור האימון", כלומר האורגניזם מסוגל לבצע ביצועים גבוהים יותר
- חישוב דופק האימון / עבודה
- (100%) פעימות דופק לדקה מינוס גיל = דופק אישי, מקסימלי 220**
- דופק אימונים
- משך האימון **0.707.6 x** הגבול התחתון: (220 - גיל)

באופן אידיאלי כל אימון צריך להיות מורכב משלב חימום, שלב אימונים ולבסוף שלב צינון על מנת למנוע פציעות.

חימום והכנה לאימון

5 - 10 דקות של מתיחות (גם רכיבה על אופניים איטית).

אימון:

15 - 40 דקות של אימונים אינטנסיביים אך לא מוגזמים בעצימות שצוינה לעיל.

הרפיה :

5 - 10 דקות של רכיבה על אופניים איטית, ואחריה מתיחות, על מנת לשחרר את השרירים.

הפסיקו את האימון מיד אם אתם מרגישים לא טוב או אם מופיעים סימני תשישות כלשהם!

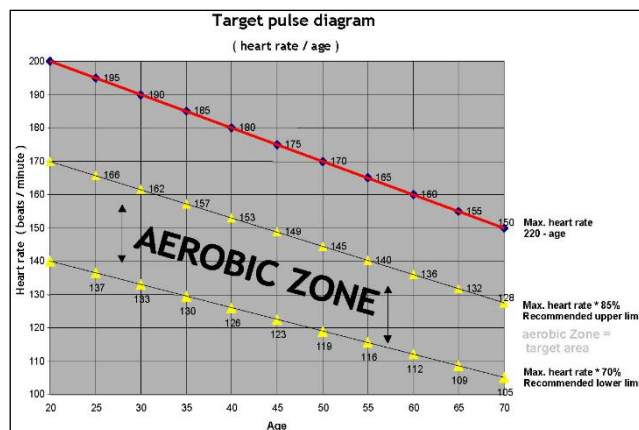
שינויים בפעילות המטבולית במהלך האימון:

- בעשר הדקות הראשונות של ביצועי הסיבולת גופנו צורך את הסוכר שנאגר בשרירים שלנו: גליקוגן.

- לאחר כ- 10 דקות בנוסף יישרף שומן.

- לאחר 30-40 דקות מופעל חילוף החומרים בשומן, ואז שומן הגוף הוא מקור האנרגיה העיקרי.





להתחמם ולהתקרר נכון

חימום הוא חלק חשוב מהאימון וצריך לעשות זאת

להתחיל כל מפגש. זה מכין את גופכם למאמץ יותר

התעמלו על ידי חימום ומתיחת השרירים,

להגדיל את מחזור הדופק ואת הדופק, ומספק

יותר חמצן לשרירים שלכם. בסוף האימון שלכם,

חזרו על תרגילים אלה כדי להפחית בעיות שרירים כואבות. אנו

מציעים את החימום וההתקררות הבאים :

תרגילים:

1. מגע בוחן

התכופפו לאט קדימה ממותניכם, מניחים לגב ו

כתפיים להירגע כשמתמתחים לכיוון בהונות הרגליים. להגיע

למטה ככל שתוכל והחזיק למשך 15 שניות .

2. מתיחת שריר הברך

שבו עם רגל ימין מורחבת. הניחו את סוליית רגל שמאל

כנגד הירך הפנימית הימנית. המתחו לכיוון הבוהן

רחוק ככל האפשר. החזקו למשך 15 שניות. תנוחו ואז

חזרו עם רגל שמאל מורחבת.

3. מתיחת עקב-אכילס

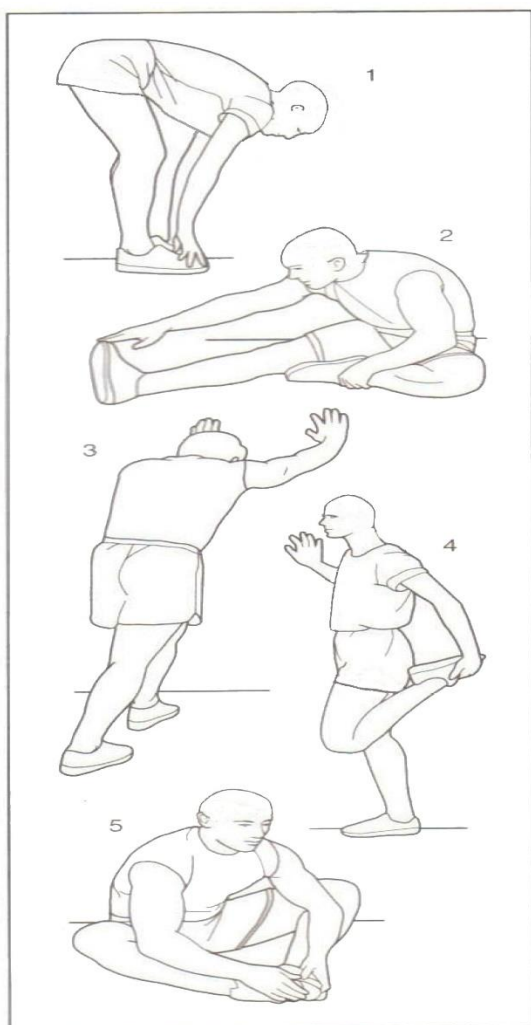
הישענו על קיר עם רגל שמאל מול ימין
זרועותיכם קדימה. שמורו על רגל ימין ישרה ועל שמאל
רגל על הרצפה; ואז לכופף את רגל שמאל ולהישען קדימה
הזיזו את הירכיים לכיוון הקיר. החזקו, ואז חזרו על
הצד השני במשך 15 שניות .

4. מתיחת ארבע ראשי

שימו את יד ימין על הקיר, יד שמאל אחורה לתפוס את שמאל
כף רגל. תנו לעקב שלכם להתמתח לעבר הישבן קרוב ככל האפשר
והחזקו למשך 15 שניות . הרפו ואז חזרו עם רגל ימין.

5. מתיחת ירך פנימית

שבו עם כפות הרגליים יחד עם הברכיים מופנות כלפי חוץ.
משחו את כפות הרגליים קרוב ככל האפשר למפשעה. דחפו בעדינות את הברכיים לכיוון הרצפה.
החזקו למשך 15 שניות .
התחלו ללחוץ לאט תוך נשיפה תוך כדי מתיחה בעדינות של השריר.
אין לבצע מתיחות בהקפצה/הרעדה כשאתם נמתחים. החזקת מתיחה קבועה מפחיתה את סיכוי
לפציעה ..



5. תחזוקה

תחזוקה

- באופן עקרוני, הציוד אינו מצריך תחזוקה.
- בדוק באופן קבוע את כל חלקי הציוד והאם כל הברגים והחיבורים מהודקים.
- החלף מייד כל חלקים פגומים באמצעות שירות לקוחות. אל תשתמש בציוד עד לתיקונו.

טיפול- בעת ניקוי השתמש במטלית לחה בלבד והימנע מחומרי ניקוי קשים. וודא שלא תחדור לחות למחשב.

- רכיבים (כידון, אוכף) שבאים במגע עם זיעה, זקוקים לניקוי רק במטלית לחה.

אנא וודא כי נוזלים לעולם לא יכנסו למכונה או לאלקטרוניקה!

6. פתרון בעיות

התצוגה אינה מציגה ערכים - :הסר את כבל החשמל משקע החשמל - .בדוק את חיבורי הכבלים שהרכבת קודם - .בדוק אם הכבלים נפגעו במהלך ההרכבה - .אם הכבלים ניזוקו, אנא הזמינו חדשים משירות הלקוחות והחליפו את הכבלים .

התצוגה מציגה דופק שגוי או ללא דופק - :חיישני הדופק ביד פועלים רק אם אתה מחזיק את שני החיישנים בו זמנית - .וודא שיש לך אחיזה איתנה בשני חיישני הדופק ביד - .אם המגע נקטע במהלך האימון, המחשב זקוק למספר שניות כדי לקבל את המידות החדשות מהחיישנים.