



HORIZON
FITNESS

T101

מסלול ריצה

הורייזון – T101

הוראות שימוש

לפני השימוש במכשיר, קראו את כל אמצעי הזהירות וההנחיות שבמדריך זה בעיון. שמרו מדריך זה לעיון עתידי.



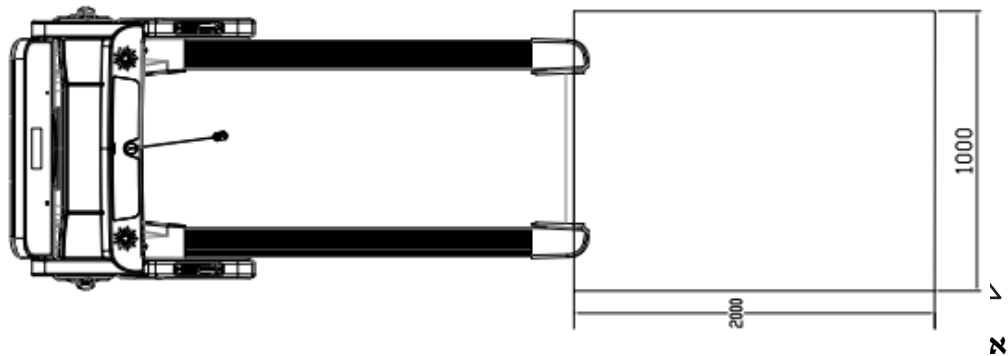
1. יש למקם את מסלול הריצה על משטח נקי וחלק. אין להניח אותו על שטיח עבה. הדבר עלול לפגוע בזרימת האוויר מתחת למכשיר. אין למקם את מסלול הריצה קרוב למים או מחוץ לבית. יש להימנע ממקומות לחים במיוחד.
2. אחרי שמסלול הריצה הונח במיקום המתאים ובהתאם לכללי הבטיחות, בצעו את הפעולות הבאות לחיבור למקור מתח: יש לחבר את כבל החשמל לשקע עם הארקה. אנו ממליצים על שימוש בשקע עם מפסק הגנה, להבטחת פעולה בטוחה של המכשיר ולבטיחות המשתמש.
3. בזמן מיקום מסלול הריצה, יש לוודא שהוא לא חוסם את שקע החשמל כדי להקל על הכנסת השקע לחשמל.
5. כבל החשמל הינו מקורי עבור מכשיר זה. אם כבל החשמל ניזוק, יש לרכוש כבל חדש מהיבואן או כבל העמוד בתו תקן ישראלי.
4. יש לשים לב שמסלול הריצה הוא מכשיר מיוחד. אין לבצע בו שינויים כלשהם.
5. אין להכניס פריטים כלשהם לחלקים כלשהם של המכשיר. יש להימנע מגרימת נזק למכשיר.
6. שימו לב!

למניעת פציעה בשוגג, יש לשים לב לדברים הבאים:

- ב. למניעת פציעות, יש לבצע חימום לפני האימון.
- ג. יש להתחיל באימון מאומץ כלשהו רק אם חלפו 40 דקות לפחות מהארוחה האחרונה.
- ד. לפני השימוש במסלול הריצה, יש לבדוק שכבל החשמל מחובר ושמגנט הביטחון פועל. לאחר מכן יש להכניס קצה אחד של מנעול הביטחון למסלול הריצה. ניתן למשוך במקרה חירום קצה אחד של המחבר או הבורג ממנעול הביטחון.
- ה. יש לעלות על מסלול הריצה כשהמכשיר כבוי. לאחר הפעלת המכשיר, ייתכן שיחלוף זמן קצר בין תחילת האימון ועד שהמסילה תתחיל לנוע. יש לעמוד על פסי הפלסטיק בשני צידי מסלול הריצה עד לתנועת רצועת הריצה. **אין לעמוד על משטח הריצה בטרם החל המסלול את פעולתו.**

7. יש להזיז בטבעיות את הזרועות בזמן האימון, ולהביט קדימה ולא למטה לעבר הרגליים.
8. יש להאיץ בהדרגה בזמן האימון. אל תגבירו את מהירות הריצה לפני שהתרגלתם למהירות הנוכחית.
9. אין ללבוש בגדים ארוכים מדי בזמן האימון. בגדים רפויים מדי עלולים להיתפס במסלול הריצה. יש לנעול נעלי ריצה עם סוליות גומי (למניעת החלקה).
10. בשימוש הראשון במסלול הריצה, יש להקפיד ולהחזיק בידידות האחיזה. אין לעזוב את הידידות לפני שתרגישו בנוח על המסלול.

11. לא ניתן להפעיל את המכשיר ברציפות למשך יותר מ-60 דקות. יש לנתק את כבל החשמל ולהוציא את מתג הבטיחות בזמן, למניעת עומס יתר.
12. במקרה חירום יש למשוך את מפתח הבטיחות מיד בזמן האימון, לתפוס בידיות ולקפוץ על משטחי הפלסטיק בצידי המסלול, ואז לרדת ממנו.
13. כשאינכם משתמשים במסלול הריצה, יש להניח בצד את מנעול הבטיחות. אין לאפשר לילדים לשחק בו. אין לאפשר לילדים להשתמש במסלול הריצה ללא ליווי של מבוגר.
14. לפני קיפול מסלול הריצה, יש לעצור אותו לגמרי. אין להפעיל את המכשיר לאחר קיפולו. ואין לקפל את המסלול לאחר שימון משטח הריצה (למניעת נזילת חומר סיכה לרכיבים האלקטרוניים)
15. יש להקפיד על מרווח של 2000 על 1000 מ"מ מהחלק האחורי של מסלול הריצה.

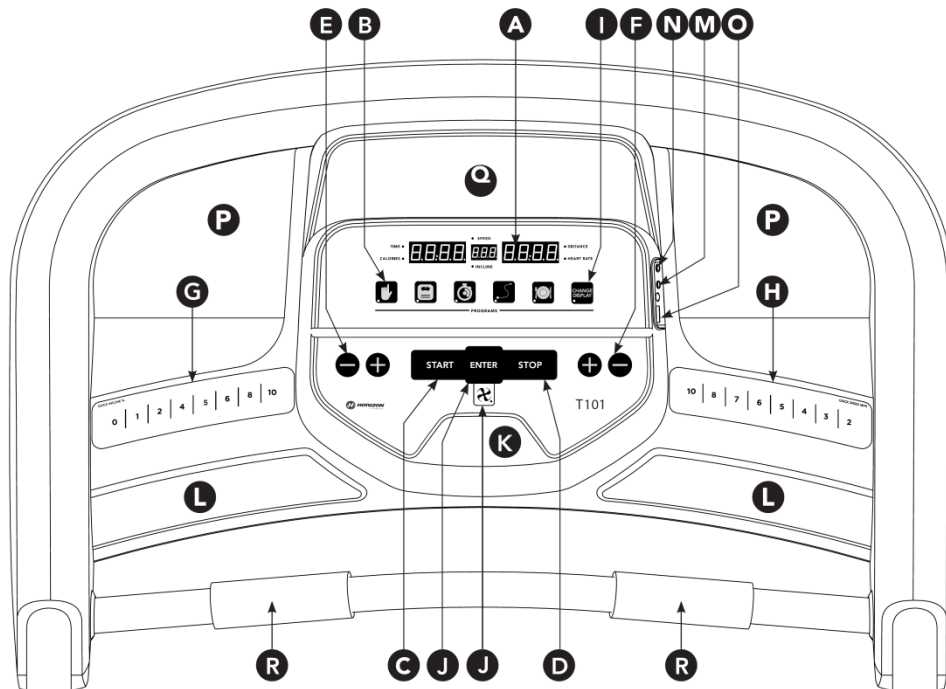


1. אין לאפשר ליותר מאדם אחד בכל פעם להשתמש במסלול הריצה.
2. יש להשתמש במכשיר רק לאחר היוועצות עם הרופא המטפל.
3. מערכת ניטור הדופק מיועד לצורך מידע כללי בלבד, ולא מהווה מכשיר בדיקה רפואי. אימון יתר עלול לגרום לפציעה חמורה או מוות. במקרה של תחושת סחרחורת, יש לעצור מיד את האימון.
4. יש להרחיק ילדים, אנשים בעלי מוגבלויות וחיות מחמד ממסלול הריצה. ניתן להזמין חלקי חילוף למסלול הריצה אצל היבואן הרשמי.
5. ילדים מעל לגיל 8 ואנשים בעלי מוגבלות פיזית או מנטאלית, או אנשים חסרי ניסיון וידע מתאים יכולים להשתמש במכשיר זה אם מפקח עליהם או מנחה אותם אדם אחראי בנוגע לשימוש הבטוח במכשיר, ואם הם מבינים את הסכנות הכרוכות בשימוש בו.
6. אין לאפשר לילדים לשחק במכשיר.
7. אין לאפשר לילדים לנקות את המכשיר או לתחזק אותו ללא פיקוח.

8. אם כבל החשמל ניזוק, יש להביא את האביזר למרכז שירות או לטכנאי שירות מוסמך לצורך החלפתו באחר בעל תקן תקן ישראלי.

9. אזהרה! מערכת ניטור הדופק עשויה להיות לא מדויקת. אימון יתר עלול לגרום לפגיעה קשה ואף למוות. במקרה של תחושת חולשה, יש לעצור מיד את האימון.

10. המכשיר עשוי להפיק רעש בגובה 65 דצ"ב במהירות פעולה של 8 קמ"ש. המכשיר רועש יותר כשנמצא עליו משתמש מאשר ללא משתמש עליו.



הפעלת הקונסולה

הערה: ציפוי פלסטיק דק מודבק על הקונסולה. יש להסירו לפני השימוש במכשיר.

- (A) **תצוגת לד**: שיפוע (Incline), מהירות (Speed), זמן (Time), מרחק (Distance), קלוריות (Calories), קצב לב (Heart Rate).
- (B) **לחצני הפעלה מהירה**: לחצו לבחירה באימון.
- (C) **הפעלה**: לחצו כדי להתחיל תרגיל, להתחיל אימון, או כדי לחדש את האימון אחרי השהייה.
- (D) **עצירה**: לחצו להשהיה/סיום של האימון. לאתחול הקונסולה, לחצו למשך שלוש שניות רצופות.
- (E) **לחצני שיפוע +/-**: משמשים לכיוון השיפוע בצעדים קטנים (צעדים של 0.5%).
- (F) **לחצני מהירות +/-**: משמשים לכיוון המהירות בצעדים קטנים (שינויים של 0.1 ק"מ לשעה).
- (G) **לחצני שינוי שיפוע מהיר**: משמשים להגעה לשיפוע הרצוי מהר יותר.
- (H) **לחצני שינוי מהירות מהיר**: משמשים להגעה למהירות הרצויה מהר יותר.
- (I) **שינוי תצוגה**: לחצו לשינוי נתוני התצוגה בזמן האימון.
- (J) **לחצן מאוורר**: לחצו להפעלה וכיבוי של המאוורר.
- (K) **מאוורר**: מאוורר אימון אישי.
- (L) **רמקולים**: השמעת מוזיקה באמצעות הרמקולים בזמן שנגן תקליטורים / MP3 מחובר לקונסולה.
- (M) **מחבר אודיו**: חברו את נגן התקליטורים / MP3 שלכם אל הקונסולה באמצעות כבל האודיו שהגיע עם המכשיר.

(N) **מחבר יציאת אודיו/אוזניות** : חברו אוזניות למחבר זה כדי להאזין למוזיקה.
הערה : כשהאוזניות מחוברות למחבר זה, לא יושמע עוד צליל דרך הרמקולים.

(O) **כניסת USB** : יציאת USB של 1 אמפר/5 וולט.

(P) **כיסי בקבוק מים** : להנחת ציוד אימון אישי.

(Q) **מתקן קריאה/שולחן** : להחזקת טאבלט או חומרי קריאה.

(R) **מאחזי מדידת דופק** : משמשים למדידת קצב הלב.



חלונות תצוגה

- **TIME** : תצוגה בדקות : שניות. לצפייה בזמן שנותר לאימון או בזמן שחלף מתחילת האימון.
- **DISTANCE** : תצוגה בקילומטרים. מציין את המרחק שעברתם או את המרחק שנותר לאימון.
- **SPEED** : בקמ"ש. מציין את מהירות תזוזת משטח ההליכה או הריצה.
- **INCLINE** : תצוגה באחוזים. מציין את השיפוע של משטח ההליכה או הריצה.
- **HEART RATE** : תצוגה ב-BPM (פעימות לדקה). משמש לניטור קצב הלב (מוצג כשנוצר מגע עם שתי נקודות האחיזה).

תחילת השימוש

- (1) וודאו שאין על משטח הליכה חפץ כלשהו שעלול לפגוע בתנועת מסלול הריצה.
- (2) חברו את כבל החשמל לשקע והפעילו את מסלול הריצה (מתג ההפעלה/כיבוי נמצא ליד כבל החשמל).
- (3) עמדו על מסילות הצד של מסלול הריצה.
- (4) חברו את תפס מפתח הבטיחות לבגדים שלכם. וודאו שהוא מחובר היטב ושהוא לא מתנתק בזמן פעולת המכשיר.
- (5) הכניסו את מפתח הבטיחות אל תוך חור מפתח הבטיחות שבקונסלה.
- (6) לפניכם שתי אפשרויות להתחלת אימון :

(A) הפעלה מהירה.

פשוט לחצו על לחצן הפעלה (START) כדי להתחיל באימון. מוני הזמן, מרחק וקלוריות יתחילו בסיפור למעלה מאפס. או....

(B) בחרו באימון או במטרה

1. בחרו בתוכנית (PROGRAM) הרצויה עם לחצני +/- ולחצו על ENTER כשהתוכנית הרצויה מוצגת.
2. כוונו את ההגדרות עם לחצני +/- ולחצו על ENTER כשהגדרה הרצויה מוצגת.
3. לחצו על START כדי להתחיל באימון.

פרופילי אימון

- 1) **ידני**: כוונו ידנית את השיפוע והמהירות תוך כדי האימון.
- 2) **אינטרוואלים**: שיפור כוח, מהירות וסיבולת על ידי הגברת או הורדת המהירות תוך כדי האימון, כדי להעלות את קצב הלב ולהפעיל שרירים אחרים. כולל 10 רמות. שינויי מהירות והמקטעים השונים חוזרים במחזוריות של 90 שניות ו-30 שניות.

קירור		2	1	חימום		מקטע
4:00 דקות		30 שניות	90 שניות	4:00 דקות		זמן
1	1.5	4	2	1.5	0.5	רמה 1
1	1.5	4.5	2	1.5	0.5	רמה 2
1.3	1.9	5	2.5	1.9	0.5	רמה 3
1.3	1.9	5.5	2.5	1.9	1	רמה 4
1.5	2.3	6	3	2.3	1	רמה 5
1.5	2.3	6.5	3	2.3	1	רמה 6
1.8	2.6	7	3.5	2.6	1.4	רמה 7
1.8	2.6	7.5	3.5	2.6	1.4	רמה 8
2	3	8	4	3	1.4	רמה 9
2	3	8.5	4	3	1.4	רמה 10

- 3) **הרזיה**: אימון המתוכנן ספציפית להפחתת אחוזי שומן. מקדם הרזיה על ידי הגברה והורדה של השיפוע והמהירות, תוך השארת האימון באזור שריפת השומן שלכם. כולל 10 רמות. מקטעי השיפוע והמהירות חוזרים על עצמם בכל 30 שניות.

מקטע		חימום										
זמן		4:00 דקות										
		8	7	6	5	4	3	2	1			
		שניות	שניות	שניות	שניות	שניות	שניות	שניות	שניות			
רמה 1	שיפוע	0	0.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	1.5	0.5	0
רמה 2	מהירות	1.5	2.3	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	1.5	0.5
רמה 3	שיפוע	0	0.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	1.5	0.5	0
רמה 4	מהירות	1.8	2.6	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.5	1.9
רמה 5	שיפוע	0.5	1	2	1.5	1	1	1	1.5	2	2	1
רמה 6	מהירות	2	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2.3
רמה 7	שיפוע	0.5	1	2	1.5	1	1	1	1.5	2	2	1
רמה 8	מהירות	2.3	3.4	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.5	2.6
רמה 9	שיפוע	1	1.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	2.5	1.5
	מהירות	2.5	3.8	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	4	3
רמה 1	שיפוע	1	1.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	2.5	1.5
רמה 2	מהירות	2.8	4.1	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.5	3.4
רמה 3	שיפוע	1.5	2	3	2.5	2	2	2	2.5	3	3	2
רמה 4	מהירות	3	4.5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	5	3.8
רמה 5	שיפוע	1.5	2	3	2.5	2	2	2	2.5	3	3	2
רמה 6	מהירות	3.3	4.9	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	5.5	4.1
רמה 7	שיפוע	2	2.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	3.5	2.5
רמה 8	מהירות	3.5	5.3	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	6	4.5
רמה 9	שיפוע	2	2.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	3.5	2.5
	מהירות	3.8	5.6	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	6.5	4.9

פרופילי מטרה

- 1) **מרחק**: אתגרו את עצמכם ועברו מרחק גדול יותר בזמן האימון עם 13 אימוני מרחק. בחרו בין מרחק של 5 ק"מ, 10 ק"מ, 15 ק"מ, 20 ק"מ, חצי מרתון ומרתון.
- 2) **קלוריות**: הגדירו מטרה לשריפת קלוריות. הקלוריות שנשרפו מחושבות באמצעות נתוני המרחק והמהירות.

לאתחול הקונסולה

לחצו על לחצן STOP למשך 3 שניות ברציפות.

סיום האימון

עם סיום האימון, המכשיר יצפצף. המידע לגבי האימון יוצג על הקונסולה למשך 30 שניות נוספות, ואז יאותחל.

שימוש בנגן תקליטורים / נגן MP3 / רמקולי בלוטות'

- 1) חברו את כבל האודיו שהגיע עם המכשיר אל מחבר כניסת האודיו שבחלק הימני עליון של הקונסולה, ואל מחבר האוזניות של נגן התקליטורים / MP3 שלכם.
- 2) באמצעות לחצני נגן התקליטורים / MP3 כווננו את הגדרות השיר.
- 3) הוציאו את כבל האודיו עם סיום השימוש.
- 4) אם אתם לא רוצים להשתמש ברמקולים, תוכלו לחבר את האוזניות אל מחבר יציאת האודיו שבצד ימין למעלה של הקונסולה.
- 5) לחיבור רמקולי בלוטות', חברו את הגדרות הבלוטות', הפעילו את אפשרות בלוטות', סרקו התקנים חדשים, חפשו את ההתקן Horizon T101 ובחרו בו כדי להתחבר.