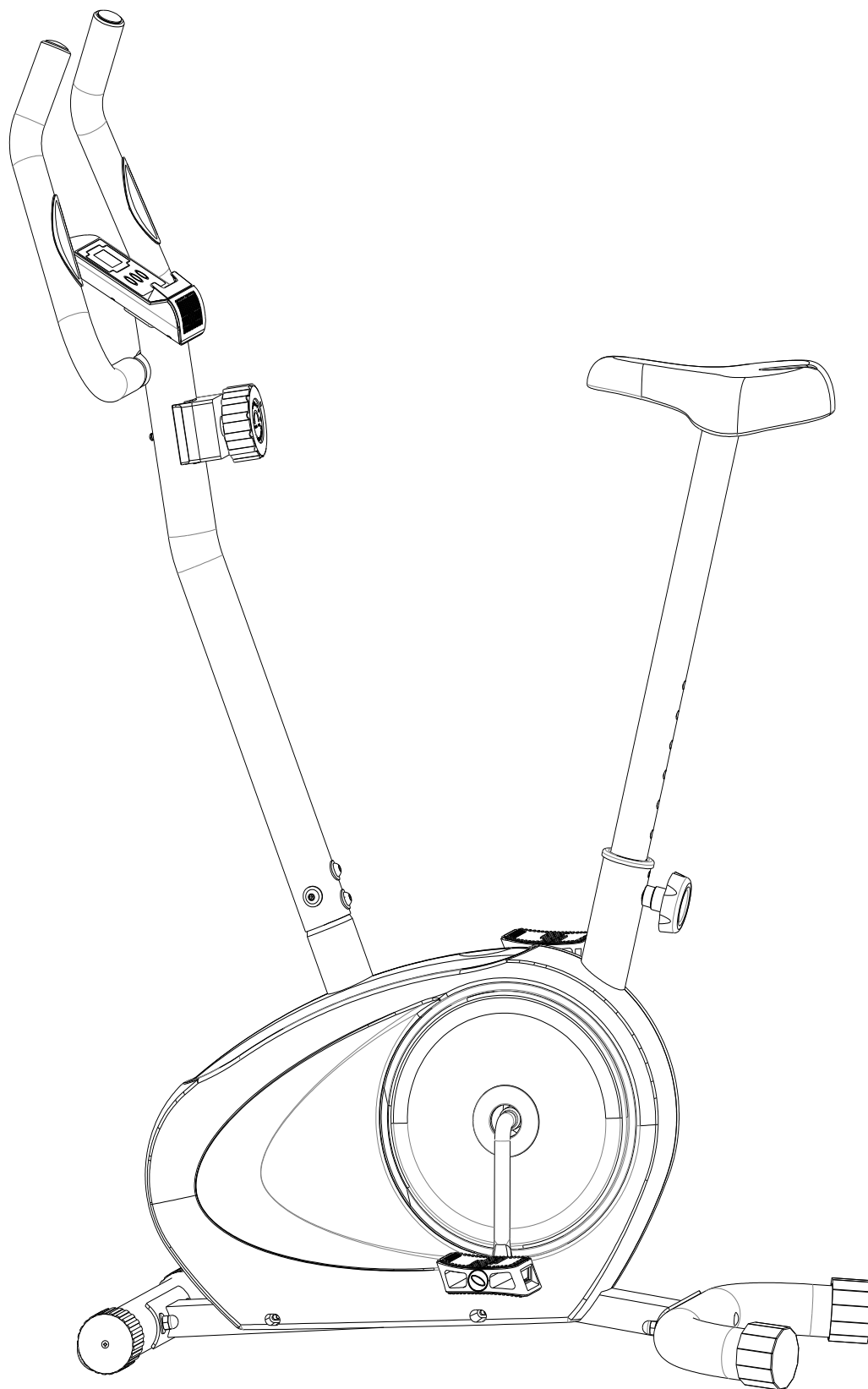


# אופני כושר – AB55 מבית VO2

הוראות שימוש

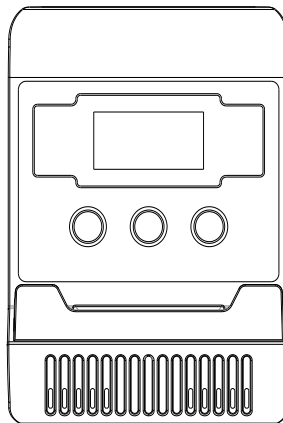


מכשיר אימון זה תוכנן תוך מחשבה על בטיחות מרבית של המשתמש. אולם, יש לנקוט באמצעי זהירות מסוימים בזמן הפעלת ציוד כושר. יש להקפיד לקרוא את כל המדריך לפני הרכבה או הפעלה של המכשיר. בעיקר, יש לשים לב לאמצעי הזהירות הבאים:

1. יש להרחיק ילדים וחיות מחמד מהמכשיר בכל עת. **אין** להשאיר ילדים ללא השגחה באותו החדר עם המכשיר.
2. אין לאפשר למספר אנשים להשתמש במכשיר בו זמנית.
3. אם המשתמש סובל מסחרחורת, בחילה, כאבים בחזה או תחושות חריגות כלשהן, יש **לעצור** את האימון מיד. **יש להיוועץ מייד ברופא**.
4. יש למקם את המכשיר על משטח נקי ומאוזן. **אין** להשתמש במכשיר ליד מים או מחוץ לבית.
5. יש להרחיק את הידיים מחלקים נעים.
6. יש ללבוש ביגוד מתאים בזמן האימון. **אין** ללבוש חלוקים או בגדים אחרים שעלולים להיתפס במכשיר. יש לנעול נעלי ריצה או התעמלות בזמן השימוש במכשיר.
7. יש להשתמש במכשיר רק למטרה לה הוא יועד, כפי שמתואר במדריך זה. **אין** להשתמש באביזרים נלווים שלא הומלצו על ידי היצרן.
8. אין למקם חפצים חדים כלשהם על המכשיר.
9. אנשים הסובלים ממוגבלויות אינם רשאים להשתמש במכשיר ללא נוכחות של אדם מוסמך או רופא.
10. לפני השימוש במכשיר לצורך אימון, יש לבצע מתיחות לצורך חימום מתאים.
11. אין להפעיל את המכשיר אם הוא לא פועל כשורה.
12. משקל המשתמש המרבי הוא 110 ק"ג.

**אזהרה:** לפני תחילת תוכנית אימונים כלשהי, יש להיוועץ ברופא. הדבר חשוב במיוחד לאנשים מעל גיל 35 או לאנשים הסובלים מבעיות בריאותיות קיימות. יש לקרוא את כל ההוראות לפני השימוש במכשיר כושר כלשהו.  
יש לשמור הוראות אלו לעיון עתידי.

## הפעלת המחשב



לחצנים:

- MODE** - לחצו למטה לבחירה בין הפונקציות השונות.
- SET** - לבחירת הזמן, מרחק, קלוריות ודופק.
- RESET** - לאתחול הזמן, מרחק, קלוריות ודופק.

**פונקציות ופעולות:**

1. **סריקה:** לחצו על "MODE" עד שיופיע "SCAN" על המסך. הצג יעבור בין כל שש הפונקציות: זמן, מהירות, מרחק, קלוריות, מד מרחק ודופק. כל מצב יוצג למשך 6 שניות.
  2. **זמן:** (1) ספירת סך כל זמן האימון מתחילתו לסופו.  
(2) לחצו על לחצן "MODE" עד שיופיע "TIME" על המסך. לחצו על לחצן "SET" כדי להגדיר את זמן האימון. בזמן האימון תחל ספירה אוטומטית לאחור מערך המטרה.
  3. **מהירות:** מציג את המהירות הנוכחית.
  4. **מרחק:** (1) ספירת סך כל המרחק שעבר המתאמן מתחילת האימון עד לסופו.  
(2) לחצו על "MODE" עד שיופיע "DIST" בתצוגה. לחצו על לחצן "SET" כדי להגדיר את מרחק האימון. בזמן האימון תחל ספירה אוטומטית לאחור מערך המטרה.
  5. **קלוריות:** (1) ספירת סך כל הקלוריות שהוצאו מתחילת האימון ועד לסופו.  
(2) לחצו על "MODE" עד שיופיע "CAL" בתצוגה. לחצו על לחצן "SET" כדי להגדיר את מספר הקלוריות שיוצאו באימון. בזמן האימון תחל ספירה אוטומטית לאחור מערך המטרה.
  6. **מד מרחק: הצג יראה את סך כל המרחק שהצטבר.**
  7. **דופק:** לחצו על "MODE" עד שיופיע "PULSE" בתצוגה. לפני מדידת הדופק, יש להניח את כפות הידיים על שני המגעים. הצג יראה את קצב הלב הנוכחי בפעימות לדקה (BPM - beats per minute) לאחר כ-6 עד 7 שניות.
- הערה:** במהלך מדידת הדופק, עקב ניתוקים במגע, ערך המדידה עשוי להיות גבוה יותר מקצב הדופק בפועל במהלך 2-3 השניות הראשונות. לאחר מכן הוא אמור לחזור לרמות הרגילות שלו. הערך הנמדד אינו מדויק דיו כדי להוות בסיס לטיפול רפואי.

הערה:

1. אם התצוגה חלשה או שלא נראים בה מספרים כלשהם, יש להחליף את הסוללות.
2. הצג ייכבה אוטומטית אם לא יתקבל אות כלשהו במשך 4 דקות.

מפרט טכני:

סריקה אוטומטית	בכל 6 שניות
זמן	0:00~'99:59
מהירות נוכחית	0.0~999.9 קמ"ש
מרחק כולל	0.00~99.99 ק"מ
קלוריות	0.0~999.9 קלוריות
מד מרחק	0.0 ~ 999.9 ק"מ
דופק	40~240 פעימות לדקה
סוג סוללה	2 סוללות בגודל AAA או UM-4
טמפרטורת הפעלה	0°C ~ +40°C
טמפרטורת אחסון	-10°C ~ +60°C

## קווים מנחים לתרגילים

באמצעות אופני הכושר תזכו במספר יתרונות. הם ישפרו את הכושר הגופני שלכם, את חוזק השרירים, ובשילוב עם דיאטה מבוקרת יעזרו לכם לרדת במשקל.

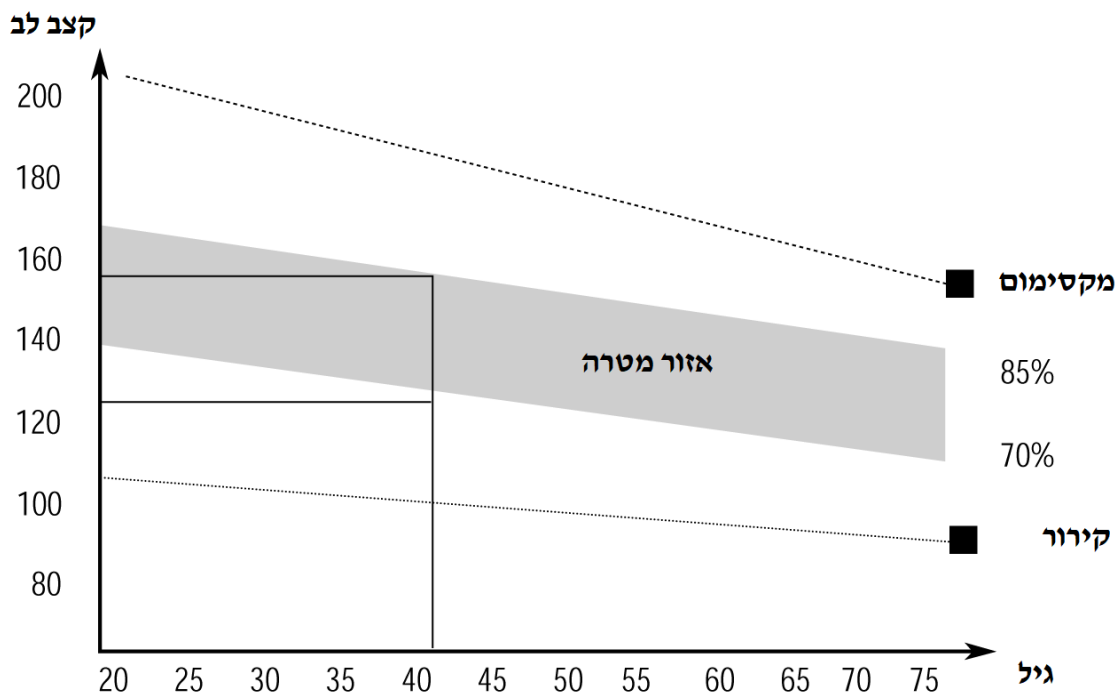
### 1. שלב החימום

שלב זה מסייע לפעולה תקינה של הדם הזורם בגופכם והשרירים. הוא יקטין גם את הסכנה להתכווציות שרירים ולפציעות. מומלץ לבצע מספר תרגילי מתיחה, כפי שמוצג להלן. יש להחזיק כל מתיחה כ-30 שניות. אין להפעיל כוח או לבצע תנועות חזקות של השרירים במתיחה. אם אתם מרגישים כאב, עצרו.



### 2. שלב האימון

בשלב זה תצטרכו להתחיל להתאמץ. אחרי שימוש קבוע, שרירי הרגליים שלכם יהיו גמישים יותר. חשוב מאוד לשמור על קצב אחיד לאורך האימון. קצב האימון צריך להיות מספיק כדי להעלות את קצב הלב לאזור המטרה המוצג בגרף להלן.



שלב זה צריך להימשך לפחות 12 דקות, אם כי רוב האנשים מתחילים ב-15-20 דקות.

### **3. שלב הקירור**

שלב זה מאפשר למערכת כלי הדם והלב ולשרירים להירגע. יש להמשיך בתנועה איטית, כדי להוריד את קצב הלב, למשך כ-5 דקות. כעת יש לחזור על תרגילי המתיחה, ולזכור שלא לבצע תנועות חזקות של השרירים בזמן המתיחה.

ככל שהכושר שלכם ישתפר, תצטרכו לבצע אימונים ארוכים וקשים יותר. מומלץ להתאמן לפחות שלוש פעמים בשבוע, ואם ניתן, לרווח באופן שווה את האמונים לכל אורך השבוע.

### **חיטוב שרירים**

כדי לחטב את השרירים עם אופני הכושר, תצטרכו להגדיר רמת התנגדות גבוהה יחסית. כך יעלה המאמץ ששרירי הרגליים שלכם יבצעו, וייתכן שתצטרכו לקצר את האורך של כל אימון. אם אתם מנסים לשפר גם את הכושר, תצטרכו לשנות את תוכנית האימון שלכם. עליכם להמשיך באימונים רגילים בזמן החימום והקירור, אך לקראת סוף שלב האימון, תוכלו להגדיל את ההתנגדות, ולגרום לרגליים שלכם להתאמץ יותר. תצטרכו להוריד מהירות כדי לשמור על קצב לב באזור המטרה.

### **ירידה במשקל**

הגורם החשוב כאן הוא מידת המאמץ שאתם משקיעים. ככל שתתאמנו יותר קשה, למשך זמן ארוך יותר, כך תשרפו יותר קלוריות. בפועל, הדבר שקול לאימון לצורך שיפור הכושר. ההבדל הוא המטרה.