

**VO<sub>2</sub>**  
*get strong.*

**הוראות הפעלה**

**אופני כושר משענת**  
**MAX 350**



## הוראות בטיחות

- 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 בשיעור של עד 15%.
- מכשיר כושר זה מיועד לשימוש ביתי בלבד ואינו מתאים לשימוש מסחרי ו/או מוסדי מכל סוג שהוא.
- למניעת היווצרות חלודה יש להתאמן עם מגבת למניעת טפטוף זיעה על חלקי מתכת של המכשירים. בגמר האימון יש לנגב את המכשיר.
- אנרגיים 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.
- כדי להבטיח את בטיחותו של המתאמן, יש לבדוק על בסיס קבוע שהמכשיר לא ניזוק ושאינן בו חלקים בלויים.
- במקרה של העברת מכשיר אימון זה לאדם אחר, או אם אתם מאפשרים לאדם אחר להשתמש בו, וודאו שאותו אדם מכיר את תוכן מדריך זה ואת ההנחיות הכלולות בו.
- אין לאפשר למספר אנשים להשתמש במכשיר זה בו זמנית.
- לפני השימוש הראשון במכשיר יש לוודא כי כל הברגים, האומים והמחברים האחרים מהודקים כראוי ונמצאים במקומם.
- לפני תחילת האימון יש לפנות את חפצים בעלי שוליים חדים מסביבת מכשיר האימון.
- יש להשתמש במכשיר האימון רק אם הוא פועל ללא כל תקלה.
- יש להחליף באופן מיידי כל חלק שבור, שחוק או פגום. אחרת אין להשתמש עוד במכשיר האימון לפני ביצוע פעולות תיקון ותחזוקה נדרשות.
- הורים ואנשים אחראים אחרים צריכים להיות מודעים לאחריותם עקב מצבים שעלולים להיווצר אשר מכשיר האימון לא תוכנן עבורם, זאת בשל יצר המשחק הטבע של ילדים ונטייתם לערוך ניסיונות שונים.
- אם החלטתם לאפשר לילדים להשתמש במכשיר האימון, יש להעריך את יכולתם הנפשית והפיזית ולקחת אותה בחשבון, ומעל הכול להתחשב באופיים. אין לאפשר לילדים להשתמש במכשיר האימון ללא השגחת מבוגר ורק לאחר קבלת הנחיות לגבי השימוש הנכון במכשיר. מכשיר האימון אינו צעצוע.
- ודאו שיש מספיק מקום פנוי סביב המכשיר בזמן הקמתו.
- למניעת תאונות אין לאפשר לילדים להתקרב למכשיר האימון ללא פיקוח, מאחר שהם עשויים להשתמש בו באופן אליו הוא לא תוכנן.
- שימו לב כי אימון לא נכון או אימון מופרז עלולים לפגוע בבריאותכם.
- וודאו כי מנופים ומנגנוני כיוון אחרים אינם בולטים מהמכשיר לעבר אזורים בהם אנשים נעים.
- בעת הרכבת מכשיר האימון, יש לוודא שהמכשיר יציב כך שכל שיפוע או בליטה במשטח יושרה ואוזנה.
- לבשו תמיד בגדים ונעליים המתאימים לאימון על המכשיר. בגדי האימון צריכים להיות כאלו שלא ייתפסו עקב צורתם (למשל, אורכס) בחלקים כלשהם של המכשיר בזמן האימון. הקפידו

לנעול נעליים מתאימות המתאימות לאימון, והתומכות היטב בכפות הרגליים ומצוידות בסוליה שאינה מחליקה.

- הקפידו להתייעץ עם רופא לפני תחילת תוכנית אימונים כלשהי. הוא עשוי לתת לכם רמזים ועצות בנוגע לרמת המאמץ המתאימה לכם כמו גם בנוגע לאימון ולתזונה המתאימים לכם.

## הערות חשובות

- יש להרכיב את מכשיר האימון בהתאם הוראות ההרכבה ולהקפיד להשתמש רק בחלקים שהגיעו עם המכשיר והמיועדים עבורו. לפני ההרכבה, וודאו שתכולת הערכה שקיבלתם מלאה על ידי עיון ברשימת החלקים והוראות ההפעלה.
- דאגו להציב את מכשיר האימון במקום יבש ומאוזן, והגנו עליו מפני לחות. אם ברצונך להגן על האזור עליו ממוקם המכשיר מפני נקודות לחץ, לכלוכים וכולי, מומלץ לשים שטיחון מתאים מונע החלקה מתחת למכשיר האימון.
- הכלל הוא שמכשירי אימון אינם צעצועים. לכן, רק אנשים בעלי ידע מתאים רשאים להשתמש בהם.
- במקרה של סחרחורת, בחילה, כאבי חזה או כל סימפטום גופני אחר יש לעצור את האימון באופן מיידי. במקרה של ספק, התייעצו מיד עם הרופא.
- ילדים ואנשים בעלי מוגבלויות רשאים להשתמש במכשיר האימון רק תחת פיקוח ובנוכחות אדם אחר שיוכל לספק להם עזרה והנחיות מועילות.
- וודאו כי גופכם וגופם של אנשים אחרים לא נמצא קרוב מדי לחלקים נעים של מכשיר האימון בזמן השימוש בו.
- בעת כיוון החלקים הניתנים להזזה, יש לוודא שהם מכוונים כנדרש ולשים לב לסימוני המקסימום לכיוון, למשל זה שעל תמוכת המושב.
- אין להתאמן מיד לאחר ארוחה!

## פונקציות תצוגה

פריט	תיאור
זמן	ספירה למעלה - אין יעד מוגדר מראש, הזמן ייספר למעלה מ-00:00 עד למקסימום של 99:59 בצעדים של דקה אחת. ספירה לאחור - אם מתאמנים עם זמן מוגדר מראש, הזמן ייספר לאחור מזמן מוגדר מראש עד לזמן 00:00. ניתן לשנות את הזמן בצעדים של דקה אחת בטווח של 00:00 עד 99:00.
מהירות (SPEED)	מציג את מהירות האימון הנוכחית. המהירות המרבית היא 99.9 קמ"ש או מייל לשעה.
סיבובים לדקה (RPM)	מציג את מספר הסיבובים לדקה. טווח תצוגה 0~15~999

<p>צובר את המרחק כולל שעבר המתאמן מ-0.00 עד 99.99 ק"מ או מייל. המשתמש יכול להגדיר מראש נתוני מרחק יעד באמצעות לחצן למעלה/מטה. התוספת או הפחתה לערך מוגדר מראש יבוצע בצעדים של ק"מ או מייל אחד, בטווח של 0.00 עד 99.00.</p>	<p><b>מרחק</b> <b>(DISTANCE)</b></p>
<p>צובר את צריכת הקלוריות במהלך האימון בין 0 למקסימום של 9999 קלוריות. (נתונים אלו נועדו לספק השוואה כללית בין אימונים ולא לשמש למטרות רפואיות). הערכים משתנים בצעדים של קלוריה אחת בטווח שבין 0 ל-9990.</p>	<p><b>קלוריות</b> <b>(CALORIES)</b></p>
<p>ניתן להגדיר דופק יעד בין 0 - 30 ועד 230 ; זמזום המחשב יצפצף כאשר הדופק בפועל גבוה מערך היעד במהלך האימון.</p>	<p><b>דופק (PULSE):</b></p>
<p>מציג את מספר הוואטים באימון הנוכחי. טווח תצוגה : 0~999</p>	<p><b>וואטים</b> <b>(WATTS)</b></p>
<p>אימון במצב ידני.</p>	<p><b>ידני</b> <b>(MANUAL)</b></p>
<p>4 תוכניות לבחירה.</p>	<p><b>מתחיל</b> <b>(BEGINNER)</b></p>
<p>4 תוכניות לבחירה.</p>	<p><b>מתקדם</b> <b>(ADVANCE)</b></p>
<p>4 תוכניות לבחירה.</p>	<p><b>ספורטיבי</b> <b>(SPORTY)</b></p>
<p>מצב אימון דופק מטרה.</p>	<p><b>אימון סיבולת</b> <b>(CARDIO)</b></p>
<p>מצב אימון ערך WATT קבוע.</p>	<p><b>תוכנית WATT</b></p>
<p>פרופיל התנגדות לפי בחירת המשתמש.</p>	<p><b>תכנית משתמש</b></p>

#### פונקציות מפתח

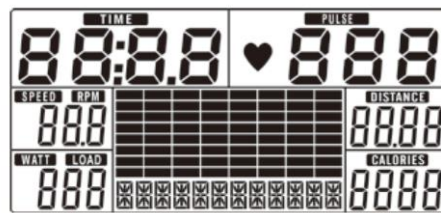
תיאור	פריט
הגדל את רמת ההתנגדות. בחירת הגדרות.	<b>למעלה (מקודד)</b>
הורד את רמת ההתנגדות. בחירת הגדרות.	<b>למטה (מקודד)</b>
אישור ההגדרה או הבחירה.	<b>מצב / Enter</b>
לחצו למשך שתי שניות, המחשב יאותחל ויתחיל מהגדרת המשתמש. חזרה לתפריט הראשי במהלך אימון מוגדר מראש או	<b>איפוס</b>

מצב עצירה.	
הפעלת או עצירת אימון.	הפעלה/עצירה
בדיקת סטטוס התאוששות הדופק.	התאוששות (Recovery)
במצב עצירה, לחצו למדידת שומן הגוף.	שומן גוף (BODY FAT)

### פעולת המכשיר:

הפעלה

חברו את המכשיר לחשמל. המחשב יידלק ויציג את כל הקטעים בצג למשך שצי שניות (איור 1).



(איור 1)

### בחירת אימון

השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודדים) לבחירת אימון ידני (איור 2) מתחילים (איור 3) מתקדם (איור 4) ספורטיבי (איור 5) סיבולת (איור 6) וואטים (איור 7) או תוכנית משתמש

(איור 8)



איור 3



איור 2



איור 5



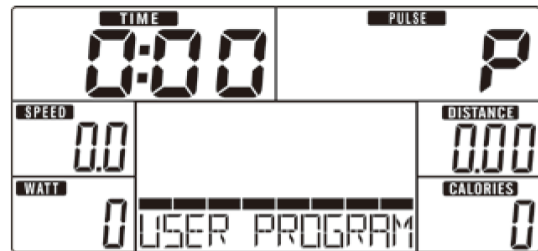
איור 4



איור 7



איור 6



איור 8

### מצב ידני

ניתן להפעיל אימון ידני באמצעות לחצן START.

1. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) לבחירת תוכנית אימון. בחרו באימון ידני ולחצו על MODE/ENTER כדי להיכנס לאימון.
2. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) להגדרת הזמן (איור 9), המרחק (איור 10), קלוריות (איור 11), דופק (איור 12) ולחצו על MODE/ENTER כדי לאשר.
3. לחצו על מקשי START/STOP כדי להתחיל באימון. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) כדי לכוונן את דרגת הקושי של האימון. תצוגת דרגת העומס בחלון WATT. אם אין שינוי למשך 3 שניות, התצוגה תעבור להצגת WATT (איור 13).
4. לחצו על מקשי START/STOP כדי להשהות את האימון. לחצו על RESET כדי לחזור לתפריט הראשי.



איור 10



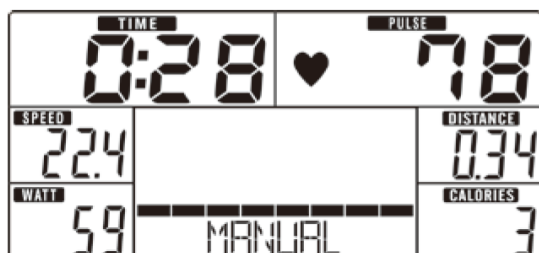
איור 9



איור 12



איור 11



איור 13

### מצב מתחיל

1. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) לבחירת תוכנית אימון. בחרו באימון למתחילים (Beginner) ולחצו על MODE/ENTER כדי להיכנס לאימון.
2. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) לבחירת תוכנית אימון למתחילים מספר 1-4 (איור 14) ולחצו על MODE/ENTER כדי להיכנס לאימון.
3. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) כדי לכוונן הזמן.
4. לחצו על מקשי START/STOP כדי להתחיל באימון. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) כדי לכוונן את דרגת הקושי של האימון.
5. לחצו על מקשי START/STOP כדי להשהות את האימון. לחצו על RESET כדי לחזור לתפריט הראשי.

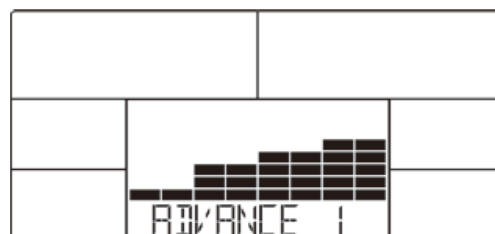


איור 14

### מצב מתקדם

1. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) לבחירת תוכנית אימון. בחרו באימון מתקדם (Advance) ולחצו על MODE/ENTER כדי להיכנס לאימון.
2. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) לבחירת תוכנית אימון מתקדם מספר 1-4 (איור 15) ולחצו על MODE/ENTER כדי להיכנס לאימון.

3. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) כדי לכוונן הזמן.
4. לחצו על מקשי START/STOP כדי להתחיל באימון. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) כדי לכוונן את דרגת הקושי של האימון.
5. לחצו על מקשי START/STOP כדי להשהות את האימון. לחצו על RESET כדי לחזור לתפריט הראשי.



איור 15

### מצב ספורטיבי

1. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) לבחירת תוכנית אימון. בחרו באימון ספורטיבי (Sporty) ולחצו על MODE/ENTER כדי להיכנס לאימון.
2. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) לבחירת תוכנית אימון ספורטיבי מספר 1-4 (איור 16) ולחצו על MODE/ENTER כדי להיכנס לאימון.
3. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) כדי לכוונן הזמן.
4. לחצו על מקשי START/STOP כדי להתחיל באימון. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) כדי לכוונן את דרגת הקושי של האימון.
5. לחצו על מקשי START/STOP כדי להשהות את האימון. לחצו על RESET כדי לחזור לתפריט הראשי.



איור 16

### אימון סיבולת

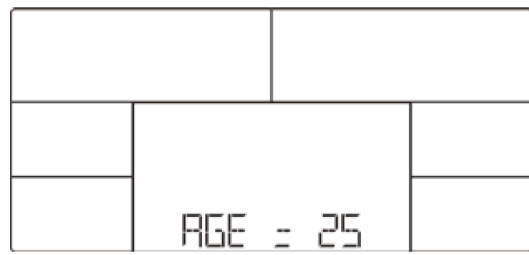
1. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) לבחירת תוכנית אימון. בחרו באימון H.R.C. ולחצו על MODE/ENTER כדי להיכנס לאימון.
2. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) כדי להגדיר את גיל המשתמש (איור 17).
3. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) לבחירה בין 55% (איור 18), 75%, 90% או TAG (דופק מטרה) (ברירת מחדל היא 100).
4. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) כדי להגדיר את זמן האימון.



5. לחצו על מקש START/STOP להפעלת או עצירת האימון. לחצו על RESET כדי לחזור לתפריט הראשי.



איור 18



איור 17

### מצב וואט

1. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) לבחירת תוכנית אימון. בחרו באימון WATT ולחצו על MODE/ENTER כדי להיכנס לאימון.
2. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) כדי להגדיר ערך WATT מטרה (ברירת מחדל: 120, איור 19).
3. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) כדי לכוון הזמן.
4. לחצו על מקשי START/STOP כדי להתחיל באימון. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) כדי לכוון את רמת הוואטים.
5. לחצו על מקשי START/STOP כדי להשהות את האימון. לחצו על RESET כדי לחזור לתפריט הראשי.

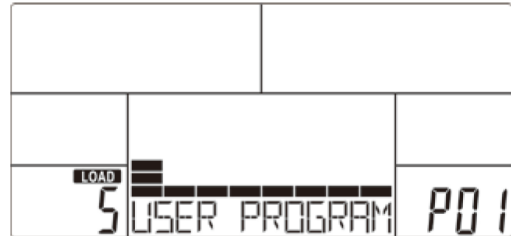


איור 19

### מצב תוכנית משתמש

1. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) לבחירת תוכנית אימון. בחרו באימון משתמש (User) ולחצו על MODE/ENTER כדי להיכנס לאימון.
2. **השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) כדי לבחור בין תוכניות U1-U4.**
3. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) כדי ליצור פרופיל משתמש (איור 20). יש בסך הכל 20 עמודות. המשתמש יכול להתאים לכל עמודה את דרגת קושי האימון. ניתן ללחוץ על מקש MODE / ENTER במשך שתי שניות כדי לצאת מהליך ההגדרות.

4. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) כדי לכוון הזמן.
5. לחצו על מקשי START/STOP כדי להתחיל באימון. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) כדי לכוון את דרגת הקושי של האימון.
6. לחצו על מקשי START/STOP כדי להשהות את האימון. לחצו על RESET כדי לחזור לתפריט הראשי.



איור 20

### התאוששות (RECOVERY)

לאחר פעילות גופנית במשך זמן מה, המשיכו להחזיק במאחזי הידיים או ללבוש רצועת חזה ולחצו על מקש RECOVERY. כל תצוגת הפונקציות תיעצר למעט תצוגת הזמן (TIME) שתתחיל בספירה לאחור מ-00:60 עד 00:00 (איור 21). המסך יציג את מצב התאוששות הדופק שלך עם ההודעות F1, F2 עד F6. F1 מציין את קצב ההתאוששות הטוב ביותר, F6 הוא הגרוע ביותר (איור 22). באפשרותכם להמשיך להתאמן כדי לשפר את מצב התאוששות הדופק. (לחצו שוב על לחצן RECOVERY כדי לחזור לתצוגה הראשית.)



איור 22



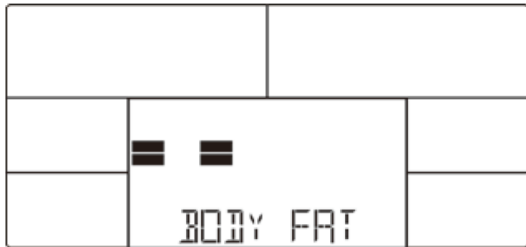
איור 21

### שומן גוף (BODY FAT)

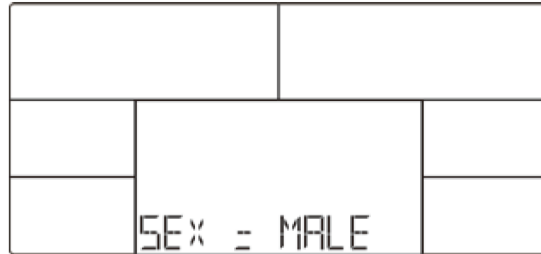
1. במצב עצירה (STOP), לחצו על מקש BODY FAT כדי להתחיל במדידת שומן הגוף.
2. השתמשו בלחצני למעלה או למטה (מקודד) כדי לבחור בין תוכניות U1-U4.
3. הקונסולה תזכיר לכם להזין את מגדר (GENDER) המשתמש (איור 23), גובה המשתמש (HEIGHT), ומשקל המשתמש (WEIGHT), ואז תתחיל במדידה.
4. במהלך המדידה יש להחזיק את מאחזי הידיים בשתי הידיים. הצג יראה יציג " = " (איור 24) למשך 8 שניות עד שהמחשב יסיים את המדידה.
5. המסך יציג את סמל שומן הגוף, אחוז שומן הגוף (איור 25), ו-BMI (איור 26) למשך 30 שניות.
6. הודעת שגיאה:

E-1\* - לא זוהתה קלט אות דופק.

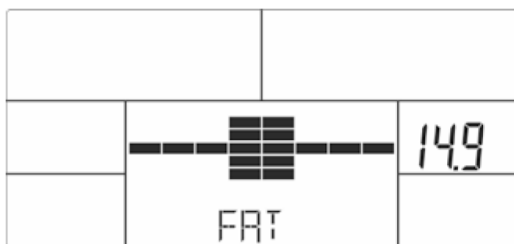
E-4\* - מופיע כאשר אחוז שומן הגוף הוא מתחת ל-5 או עולה על 50 ותוצאת ה-BMI היא מתחת ל-5 או עולה על 50 (איור 27).



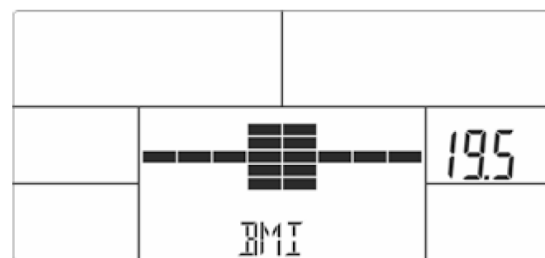
איור 24



איור 23



איור 26



איור 25



איור 27

### הערה:

1. לאחר 4 דקות ללא דיווש או קלט ממד דופק, הקונסולה תיכנס למצב חיסכון בחשמל. לחיצה על מקש כלשהו תעיר את הקונסולה.
2. בזמן פעולה חריגה של המחשב, יש לנתק את מתאם הקונסולה ואז לחבר אותו מחדש.