

# TG-224

## מאמן כושר אישי מתקדם

פדומטר משולב מד דופק רציף, סופר צעדים, מחשב קלוריות, סטופר ושעון המודיע על תום האימון

### הוראות הפעלה

אנו מברכים אותך, על בחירתך במוצר איכות נוסף מבית יגל שרותים עסקיים. אנו מאחלים לך הנאה מושלמת ממוצר זה.

ה TG-224 מספק שורה של עדכונים טכנולוגיים בלעדיים. כדי להפיק המרב מיתרונותיו, אנו ממליצים לקרוא את חוברת ההפעלה בעיון.

לשמירה על בריאותך והפחתת הסיכון לחלות במחלות כרוניות, ממליצים ארגוני הבריאות בארה"ב לצעוד כ 10,000 צעדים ביום. להפחתת משקל מואצת יש להגדיל את המספר ל 15,000 צעדים ביום. מכשיר ה TG-224 יספק לך תמונת מצב מדויקת ועדכנית לגבי מספר הצעדים שצעדת בכל רגע נתון.

לשון זכר לפישוט הקריאה, קוראות יקרות – נא הבנתכן.

### תוכן העניינים

- 4..... מקסום תוצאות
- 5..... מעבר בין מסכים
- 6..... הזנת נתונים אישיים
- 7..... חישוב דופק המטרה שלי
- 9..... אורך הצעד ומדידת דופק

- 1..... מבוא
- 2..... יתרונות ה TG-224
- 3..... אחריות, אזהרה
- 3..... פונקציות המכשיר
- 4..... הכרות עם המכשיר



חיטוב הגוף אינו עניין של משקל בלבד. דיאטת "כסאח" ללא פעילות גופנית יעילה לשריפת קלוריות, עלולה להביא לתוצאות חלשות. ה-TG-224 מביא בפניך את הדור הבא בתחום מדי הדופק נטולי רצועת החזה, ולכן מאפשר לך להתאמן בכיף ללא חגורה מעיקה, הכרוכה סביב החזה. בעודך מביט במסלול ההליכה\הריצה, ה-TG-224 עוקב אחר פעילותך הגופנית, סופר את מספר הצעדים שצעדת, ומחשב את המרחק שעברת. תוכל להזין במכשיר את היעד היומי לשריפת קלוריות רצויה – ולבדוק בכל רגע כמה אתה קרוב ליעד היומי. כמו כן, בכל רגע תוכל לבדוק את הדופק שלך, באופן מדויק, ע"י חישן דופק מהמתקדמים בעולם. ללא ספק מכשיר חובה לכל חובב פעילות גופנית. דגם מתקדם זה כולל גם מד עצר (סטופר ושעון) לביצוע אימונים המשלבים מטרות ואמונים המבוססים על יעדי זמן.

## יתרונות ה-TG-224

ה-TG-224 מספק לך שורה של עדכונים טכנולוגיים בלעדיים, האחראיים להצלחתו הרבה בחו"ל, ואשר ישדרגו את חווית האימון שלך.

### רציפות ודיוק דופק מדהימים

ה-TG-224 מצויד בחיישן דופק מדויק ביותר ורציף – כך תהנה מקריאת הדופק כל עוד האצבע מונחת על גבי החיישן המתקדם – וזאת ללא חגורת חזה מעיקה.

### רמת דיוק משודרגת

פרט ליכולת הזנת אורך הצעד המדויק שלך, ה-TG-224 מאפשר לך לכוונן את רגישות המערכת באופן מכאני (פרט לכיוון האלקטרוני) כך תוכל לבדוק את המרחק באופן המדויק ביותר

## נוחות שלא הכרת

ה TG-224 כולל מסך רחב במיוחד ומערכת תאורת רקע בצריכה נמוכה – כך תהנה מזרימת הנתונים בכל עת גם בערב ובמקומות חשוכים

## חידוש ייחודי - אימון מוקצב זמן

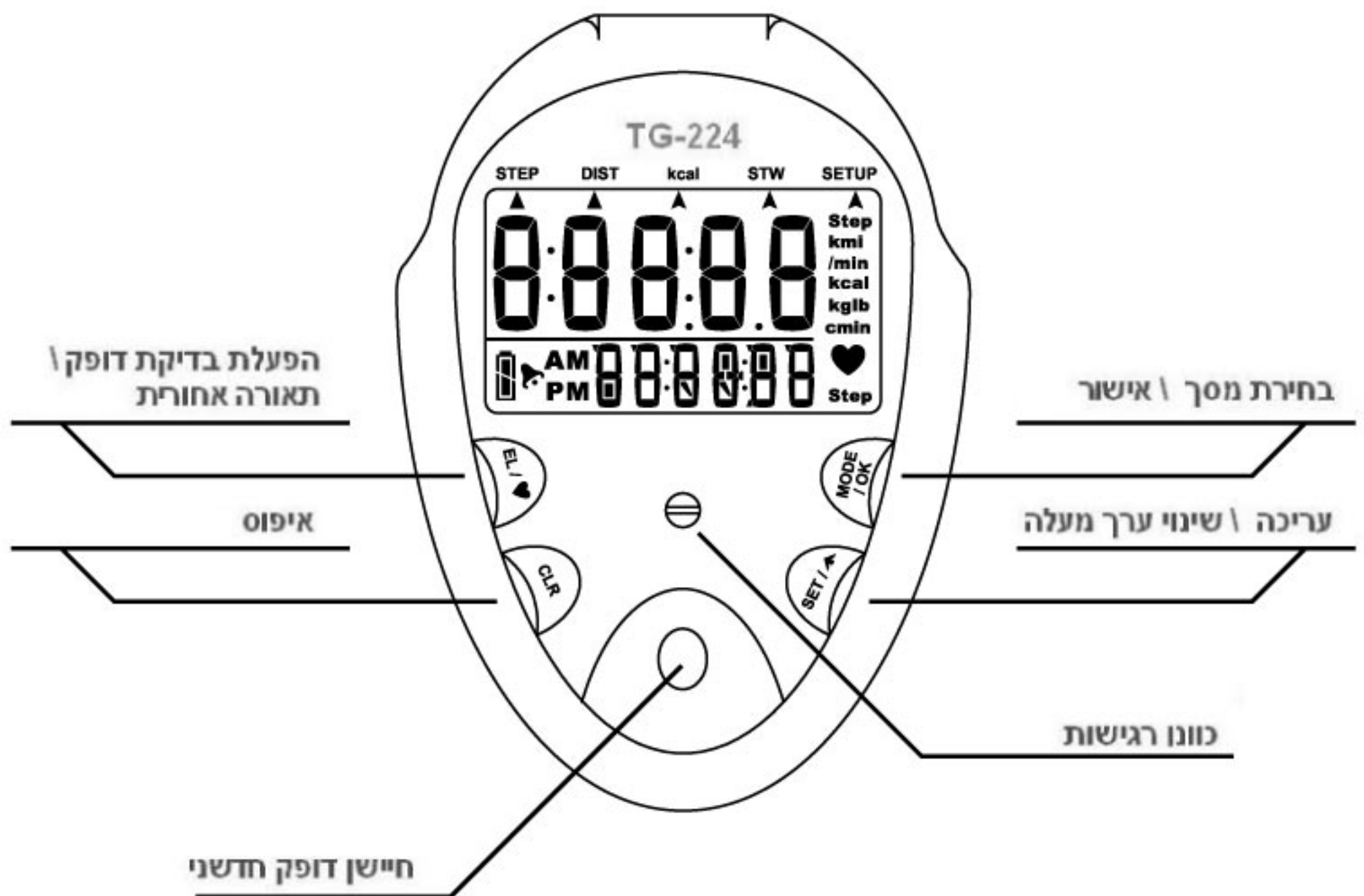
ה TG-224 כולל שעון ומד עצר (סטופר) מובנה לביצועים תלויי זמן, אך בנוסף כולל גם מערכת התראות שתודיע לך את על גמר האימון עפ"י יעדי הזמן שתגדיר מראש

## אחריות ואזהרה

דגם זה עבר בדיקות איכות קפדניות, ונהנה מאחריותנו. האחריות תקפה לששה חודשים עם הצגת חשבונית מקור ומותנית בשימוש עפ"י ההוראות. אין להרטיב את המכשיר או להשליכו על הקרקע. לפני השימוש מומלץ להיוועץ עם רופא ומאמן כושר. יבואן המכשיר אינו אחראי לכל נזק שיגרם לכל צד ולרבות לנזקי גוף כתוצאה משימוש במכשיר זה.

## פונקציות ומרכיבי המכשיר

- מד דופק רציף מדויק • סופר צעדים (עד 99,999 צעדים) • מחשב מרחק הליכה (עד 999 ק"מ) • מד עצר ספורטיבי (עד 59`59`99) • מצב קלוריות שנשרפו במהלך היום הפעילות (עד 9,999 Kcal) • שעון (מצב 12\24) • התראה לסיום האימון עפ"י השעה • קביעת יעד מספר צעדים • כפתור איפוס תוכנה • כוונן רגישות לדיוק • מרבי תפס לחגורה • תאורת רקע • כפתור איפוס תוכנה • תכנות יעד מספר צעדים להשגה • צריכת אנרגיה נמוכה בעת מנוחה (ספירת הצעדים נעלמת ומופיעה שוב עם חזרה לפעילות) • המכשיר נשאר דולק ואין צורך לכבותו



## מקסום תוצאות בעזרת ה- TG-224

כדי לנצל את זמן האימון ולקבלת תוצאות מרביות, יש לעקוב אחר מספר גורמים המשפרים ומאיצים את השגת התוצאות. בעזרת מכשיר ה- TG-224 תוכל לקבל מידע על פעילות גופך בכל רגע.

יתרונות המכשיר מביאים ל:

- **שריפת קלוריות מהירה** - ה- TG-224 מאפשר שריפת קלוריות מקסימאלית ביחידת זמן, מעקב אחר התקדמות ומעקב מדויק אחר המרחק בכל אימון.
- **מניעת עייפות בעת האימון** - ה- TG-224 יסייע בידך ל מניעת עייפות בעת פעילות גופנית, ע"י שמירת עצמת פעילות מתחת ל 80% מהדופק המקסימאלי (HRmax).

• **הגברת מוטיבציה** – ה TG-224 יגביר המוטיבציה בעת האימון בשל מעורבות המתאמן לאור הנתונים הזורמים בעת האימון.

## מעבר בין מסכים

**צפיה בנתונים בעת הפעילות:** הודות למסך הרחב ותאורת הרקע, תוכל לקבל נתונים שוטפים בעת האימון. לחץ על [MODE/OK] למעבר בין המסכים. סמן בצורת חץ מורה על המסך בו הינך נמצא בכל רגע נתון.

סדר המעבר בין המסכים :  
עבור למסך שעון עצר [STW]



- [שעון] ←
- [מספר צעדים + שעון] ←
- [מרחק הליכה בק"מ + מספר צעדים] ←
- [קלוריות + מספר צעדים] ←
- [מד עצר]

## פירוט מסכים

- תצוגת מספר צעדים ושעון – תצוגת מסך קבועה מיועדת למעקב אחר מספר הצעדים במשך היום
- תצוגת מרחק (ק"מ) ומספר צעדים – לביצוע אמונים מבוססי יעד מרחק או לתוכנית הבריאות "10,000 צעדים ביום"
- תצוגת מצב שריפת קלוריות לשעה נוכחית ומספר צעדים – למעקב במהלך היום
- תצוגת מד עצר – לאימונים מבוססי זמן (הפעלה הפסקה ע"י [SET/↑], איפוס ע"י לחיצה ממושכת [SET/↑]).

## כיוון שעון, הזנת נתון שעת סיום האימון, אורך הצעד ומשקל הגוף

- לחץ [MODE/OK] עד להגעת הסמן למצב SETUP. תצוגת מסך [TIME]
- לחץ והחזק [MODE/OK] כדי לקבוע מצב תצוגת שעון (24\12 שעות). לחץ לבחירה [SET/↑] ו [MODE/OK] לאישור
- קבע את זמן סיום האימון - ספרת השעות מהבהבת, כוון השעות ע"י כפתור [SET/↑]. לחץ [MODE/OK] לאישור. כוון הדקות ואשר
- תצוגת מסך עוברת לבחירת מידות. השאר ללא שינוי ב Km ו Kg ע"י לחיצה על [MODE/OK]
- הזנת אורך הצעד – STRIDE (ראה הוראות מדידת אורך הצעד שלך בהמשך). הזן את אורך פסיעתך, לחץ לבחירה [SET/↑] ו [MODE/OK] לאישור (ראה תהליך מדידת הצעד בדף מס. 10)
- הזן משקל גופך -WEIGHT [SET/↑] ו [MODE/OK] לאישור
- המכשיר עובר למצב פעולה רגיל, מוצגת השעה
- לצפייה בנתונים שהוזנו ברצף, עבור למסך [SETUP]

## תצוגת TIME כיוון שעון

- בעזרת מקש ה [MODE/OK] הכנס למצב [TIME]
- עבור למצב עדכון - לחץ והחזק [SET/↑]. מופיע סימון [HR] (קיצור של Hour) וספרת השעות מהבהבת
- לחץ [SET/↑] לכיוון השעה, אשר [MODE/OK]
- מסך עובר לדקות: לחץ [SET/↑] לכיוון ואשר [MODE/OK]

## הפעלת התראת סיום אימון

- בתחילת האימון הפעל התראה לסימון על סיומו. שעת התראת סיום האימון מוגדרת בעת הגדרות השעון
- לחץ [SET/↑] למעבר למסך [ALRAM]

- להפעלת התראה או ביטולה - לחץ [SET/↑]. עם ההפעלה מופיעה סימול פעמון [🔔]. בעת הביטול סימן הפעמון כבה.

### תצוגת ספירת צעדים - STEP- הגדרת יעד להשגה

- בעזרת מקשה [MODE/OK] הכנס למצב [STEP]
- לחץ [SET/↑]
- עבור למצב עדכון - לחץ שוב והחזק [SET/↑]. ספרת אחדות מהבהבת
- לחץ [SET/↑] לכיוון מספר הצעדים – ספרת האחדות
- לחץ [MODE/OK] לאישור ולמעבר לעדכון הספרה הבאה
- חזור על הפעולה בשאר הספרות, עד הגעתך למספר הצעדים הרצוי לך

### תצוגת שעון עצר - STW

- בעזרת מקשה [MODE/OK] הכנס למסך שעון עצר [STW]
- לחץ [SET/↑] להתחלת ספירת הזמן/הפסקתו
- לאיפוס המונה לחץ והחזק [SET/↑]
- בעת הפעלת מד העצר ניתן לעבור למסכים השונים. במעבר למסך שונה בעוד המונה סופר יפעיל סמן מהבהב מתחת ל [STW]

מומחים מגדירים שלושה אזורי דופק, המחולקים עפ"י מטרת האימון. בשלב הראשון יש לבחור את מטרת הפעילות ולפעול עפ"י ההנחיות. חשוב לזכור, יש לבצע חימום לפני כל פעילות. מומלץ לבצע פעילות בטווח של 45 עד 60 דקות בדופק המטרה.

מטרה	סוג אימון	סוג הפעילות	טווח דופק מ HRmax
<ul style="list-style-type: none"> <li>ירידה במשקל</li> <li>בניית סיבולת</li> </ul>	שימור	פעילות בעצמה נמוכה - בינונית	60-70%
<ul style="list-style-type: none"> <li>שיפור סבולת לב-ריאה</li> <li>סיוע בשריפת שומן עודף</li> </ul>	אימון אירובי	טווח ארוך - שימוש בחמצן לשריפת פחמימות ושומנים לצורך יצירת אנרגיה	70-80%
<ul style="list-style-type: none"> <li>מקסום יכולות ספורטיביות</li> <li>חיזוק מסת השריר וצפיפות העצם</li> <li>עיצוב הגוף</li> <li>שיפור מהירות תגובת השריר</li> </ul>	אימון אנ-אירובי	טווח קצר בעצמה גבוהה - שימוש באנרגיה השמורה בשריר בצורה של גליקולן לביצוע הפעולה, ללא צריכת חמצן	80% ומעלה

### באיזה דופק אני צריך להתאמן ?

כעת נחשב את טווח הדופק אליו יש לשאוף בעת הפעילות. דופק המטרה הוא אחוז מהדופק המקסימאלי עפ"י מטרות האימון מהטבלה בהתאמה. שלב א': חישוב הדופק המקסימאלי שלך (HRmax) : החסר מ 220 את גילך. הערכת הדופק המקסימאלי שלך = (גילך) - 220. שלב ב': חישוב דופק המטרה: הכפל HRmax שלך עפ"י אזור דופק מטרה המצוין בטבלה בהתאם למטרת האימון. דופק מטרה בעת הפעילות = (אחוז מהדופק המקסימאלי) \* דופק מקסימאלי (HRmax)

ראה דוגמא לחישוב נתוני הדופק בעמוד הבא

שמעון בן 32, מטרתו לשפר סבולת לב ריאה ולשרוף שומן. עפ"י הטבלה הדופק הרצוי לשריפת שומנים נע סביב איזור ה-60-70 אחוז מדופק המטרה המקסימאלי (HRmax). בקצב כזה של פעימות לב, מתחזק שריר הלב, שעה שהוא עובד מול לחץ דם גבוה יותר וכן, מתקבלת שריפת שומנים. **שלב א'**: חישוב הדופק המקסימאלי עפ"י גילו של שמעון:  $220 - 32 = 188$ . **שלב ב'**: חישוב דופק המטרה:  $HRmax * \text{טווח הפעילות (60\%-70\%)}$ . התוצאה: טווח תחתון:  $188 * 0.70 = 132$ , טווח עליון:  $188 * 0.80 = 150$ .

### מדידת דופק

ה TG-224 מאפשר מדידת הדופק באופן רציף ללא חגורה על החזה. בעת הפעילות לחץ על [PL/ ♥], מכשיר עובר למצב מדידה (תצוגת מסך "HEART"). הנח אצבע המורה ע"ג משטח החיישן. הפעל לחץ קל, על המסך מופיע ♥ "פועם". תוך 4-6 שניות מופיעה קריאת הדופק על המסך. המכשיר מציג את קריאת הדופק באופן רציף עד למעבר למסך אחר. הקפד להניח האצבע תוך הפעלת לחץ קל בלבד. בעת הפעלת לחץ חזק מידי על גבי החיישן, או הנחת האצבע במיקום שונה, יורה החיישן על תקלה - סמל ה"לב" יופיע ברציפות (אינו "פועם") או "פועם" ממושכות באופן בלתי סדיר.



הערה: בעת פעילות מאומצת יש לבצע המדידה ע"י הסרת המכשיר מהמכנס, אחיזתו בכף היד כך שהאגודל בבסיס המכשיר (כך נבטיח יציבות החיישן ותוצאה מדויקת) והאצבע המורה מונחת ע"ג החיישן. ניתן להמשיך בפעילות תוך כדי מדידה. בשל דיוק המכשיר ורגישות החיישן, תתקבל תוצאה ראשונית מדויקת כבר במהלך 2-4 שניות מתחילת המדידה. במידה ונקבלה תוצאה שאינה הגיונית, כתוצאה משחרור האצבע מוקדם מידי, יש לחזור על המדידה.

במכשיר מורכב חיישן מתקדם הפועל על עקרון אופטי המזהה את זרימת הדם כך מתקבלות תוצאות מדויקות. בשל רגישותו, אין לכוונו בעת מדידה למקור אור ישיר. כמו כן, בעת הפעלת מצב מדידת הדופק ללא הצמדת האצבע, המכשיר יראה נתון המתקבל משינויי תדרים טבעי בתאורה.

בשל רגישותו הגבוהה של חיישן הדופק, למדידת הדופק בעת ריצה מהירה, יש לייצב את המכשיר ע"י האטה קלה במהירות הריצה (דופק הלב עדיין אינו יורד) ואז לבצע את המדידה. המתן לתשובה ראשונית – תוך 3-5 שניות ושוב לקצב האימון הקודם.

## הזנת אורך הצעד וכיוון רגישות

**חישוב אורך הצעד:** לצורך חישוב מרחק ההליכה בק"מ, יש להזין את

אורך הצעד שלך. מכשיר ה-TG-224 יחשב את המרחק שצעדת ע"י הכפלת מספר הצעדים באורך צעד ממוצע שלך, שהזנת בשלב הזנת הנתונים. לחישוב אורך הצעד



השתמש במרצפות ביתך, במסלול מסומן, במרחק שחושב ע"י מד המרחק ברכבך או ע"י השוואה למכשיר הליכה חשמלי, המציין את מרחק ההליכה. זכור, בעת הליכה מהירה אורך הצעד גדל. למתאמן בגובה 170 ס"מ, יש להזין אורך צעד של כ-85. בצע ניסוי והשווה התוצאה המתקבלת במסלול מסומן עפ"י השיטות הנ"ל. בעת טלטול המכשיר נשמעים נקישות המנוף המגנטי, המונה את צעדיך.

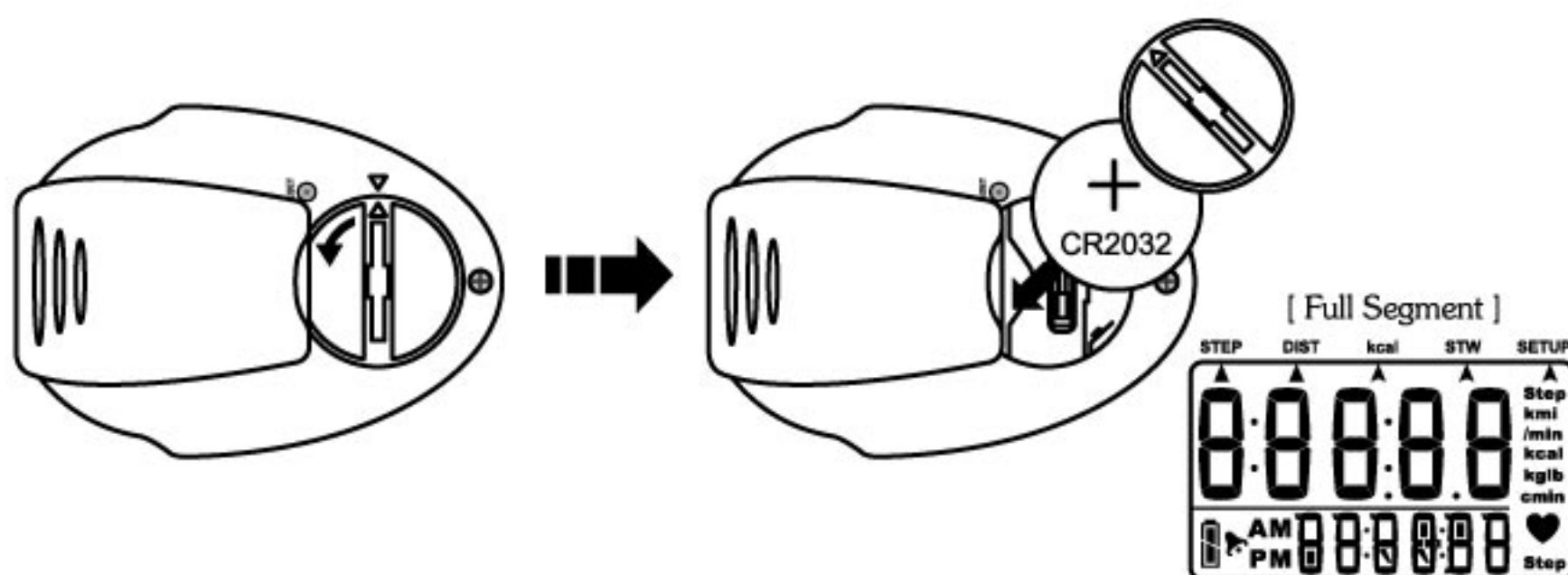
**כוונון רגישות:** לכל אדם מבנה גוף, משקל וסגנון הליכה שונים, המשפיעים על זיהוי הצעד. ה-TG-224 כולל כוון רגישות. רצוי להשתמש בכוון במידה וההליכה אינה יציבה, כך המרחק המחושב גדול מהמרחק בפועל בשל "קפיצות" רבות עם כל צעד. לאחר הזנת

אורך הצעד בס"מ – בדוק את מרחק ההליכה במסלול מסומן. במידה וישנה סטייה למרות תיקון אורך הצעד, השתמש בכוון הרגישות. (שמאלה וימינה להנמכת הגברת הרגישות – מתאים לבעלי משקל עודף מאוד, או בהליכה שאינה יציבה). כעת אפס המכשיר, צעד ובדוק שוב את המרחק המחושב ע"י המכשיר מחדש והתאמתו במרחק במציאות.

להפעלת תאורת רקע יש ללחוץ ממושכות על [EL/♥].

## החלפת סוללה

- הסר מכסה בגב המכשיר – ע"י סיבובו כנגד כיוון השעון
- החלף הסוללה בסוללה חדשה מסוג CR2032
- השב המכסה וסגור ע"י סיבוב חזרה
- עם החלפת הסוללה יוצג מסך "מלא" בו כל הספרות מוארות למשך כ 4 שניות



יגל שירותים עסקיים שואפת לספק ללקוחותיה את הציוד והשירות הטובים ביותר. אנו עובדים תמיד לשפר ולהרחיב את מערך שירותינו. נקדם בברכה, כל הצעה, הערה ובקשה בנושא שירות ומוצרים חדשים.

לשירותך, צוות יגל שירותים עסקיים.

[Service@ygl.co.il](mailto:Service@ygl.co.il)