



# מדריך הפעלה למד דופק דיגיטלי

מודל: HRM118



יבואן: מ. פיינגרש ושות' בע"מ  
הבנאי 29 א.ת. חולון. טל. 03-5581666  
המרכז למוצרים רפואיים ואורטופדיים



# ברכותינו לרגל רכישת מד הדופק האיכותי והאמין מסוג מדיק ספא

מד הדופק הינו קל ונוח לתיפעול וכולל את כל התכונות הדרושות להשגת מטרותכם. מעקב אחר קצב הלב, חישוב שריפת קלוריות, בניית תוכנית אימונים או תוכנית הורדה במשקל, שמירת נתוני האימון ויטפס לך נתונים על רמת הפעילות שהינך מבצע.

כדי להכיר את מד הדופק ולקבל את המכסימום ממנו יש לקרוא בעיון את הוראות השימוש.

הדופק שלך משמש אינדיקציה נוחה, אמינה ואישית לדרגת האימון שלך, הכרת הדופק שלך עוזרת להחליט האם להגביר את דרגת האימון, בהתבסס על מטרותיך ורמת הכושר שלך.

למרות שיש הרבה רמזים המצביעים על הדרך שבה הגוף שלך מגיב לאימון ( מאמץ, קצב נשימה, תחושות פיזיות ), אף אחד מהם לא אמין כמו הדופק.

מד הדופק מדיק ספא יעזור לכם לתכנן את הפעילות או האימון בהתאם ליכולתכם, להגדיר את המטרה, לעקוב אחר התקדמותכם - ולהשיגה.

אנו מאחלים לכם פעילות גופנית מהנה בעזרת מד הדופק מדיק ספא.

## אפשרויות ומצבים

**שעון** - כיוון שעה ודקות, תאריך, שנה, מצב 12/24.

**מד דופק** - זמן אימון, רמת דופק מכסימלית באחוזים, קלוריות מהפעילות בטווח המוגדר, רמת דופק מכסימלית זמן עכשוי.

**בניית פרופיל משתמש** - גיל, מין, טווח רמת הדופק הרצויה, רמת דופק מקסימלית, רמת דופק מינימלית, יחיי תצוגה, משקל, טווח רמת דופק - התראה.

**נתונים** - זמן אימון, זמן הימצאות בטווח, צריכת קלוריות, רמת דופק מכסימלית, רמת דופק ממוצעת.

**התראה** - מצב תזכורת פעיל / מכובה.



## התחלה מהירה - לבישת המשדר

יש לפעול לפי השלבים 1-4 לפני תחילת האימון.

1. פתח את רצועת המשדר.
2. חבר את המחבר לרצועה, כוון את אורך הרצועה שתהיה צמודה אך באופן נוח.
3. מקם את המשדר מתחת לשרירי החזה כאשר לוגו מדיק ספא נמצא במרכז.
4. יש להרטיב היטב את אזורי האלקטרודות על הרצועה על מנת להבטיח מגע רציף ויציב.



- 5. הכנס רמת דופק רצויה.
- 6. בחר רמת טווח.
- 7. התחל פעילות.



אין קריאת דופק במידה והשעון אינו מקבל שדר דופק, יופיעו שלושה קווים ישרים

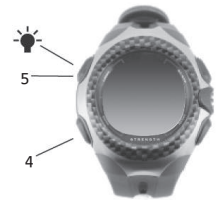


- רמה 1 : 55-70%
  - רמה 2 : 70-80%
  - רמה 3 : 80-100%
- פעילות גופנית השומרת על לב בריא ושריפת קלוריות ממוצעת.  
פעילות גופנית מוגברת המיועדת לגידול בפעילות ובמאמץ ופיתוח סיבולת.  
פעילות גופנית גבוהה הדורשת מאמץ פיזי גבוה ומיועדת לספורטאים ולבניית שרירים.

### כיוון השעון

במצב זמן (TIME) ניתן לכוון את השעון, התאריך ותצוגת הזמן (12/24). יש לפעול לפי השלבים 1 - 5 כדי לעדכן נתונים במד הדופק.

1. לחץ עד להגעה למצב של שעון.
2. לחץ באופן רציף למשך 2 שניות.
3. (עליון) מפחית ספרות (-).
3. (תחתון) מוסיף ספרות (+).
4. בחר מצב אחר.
5. יציאה / תאורה.



בחירת שעון 12/24 שעות  
כיוון יום  
כיוון חודש  
כיוון שנה  
כיוון שניות  
כיוון דקות  
כיוון שעות

### מד דופק מדיק ספא הוראות התחלה

#### טווח פעילות רמת הדופק

חשוב לדעת את רמת הדופק המכסימלית שלך, טווח הפעילות גופנית שבו הינך מתאמן, רמת דופק מינימלית לבני התחלת השימוש במד דופק.

הנתונים הללו יעזרו לך להשיג את מירב היתרונות מהפעילות הגופנית שהינך מבצע. אנו ממליצים להיוועץ עם הרופא המטפל לפני הכנת התוכנית האישית.

## חישוב של רמת דופק מכסימלית

ניתן לחשב את רמת הדופק המכסימלית ומינימלית לפי החישוב הבא:  
 220 פחות הגיל שווה רמת דופק מכסימלית של גבר (רמת דופק של גבר = 220-גיל).  
 226 פחות הגיל שווה רמת דופק מכסימלית של אישה (רמת דופק של אישה = 226-גיל).

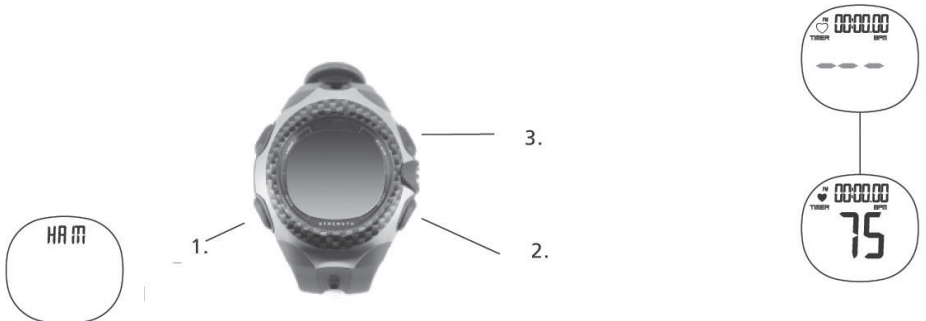
קיימת אפשרות אלטרנטיבית לקביעת טווח רמת דופק בהתבסס על מין, גיל ומשקל.  
 קביעת רמת דופק מכסימלית תחושב לפי הטבלה בהתאם לרמת הפעילות שהינך רוצה.  
 יש לשים לב כי טבלה זו אינה מתאימה לכל אחד.

רמה דופק מכסימלית			רמה 1 : 55-70%				רמה 2 : 70-80%				רמה 3 : 80-100%			
			פעילות גופנית מתונה השומרת על לב בריא ושריפת קלוריות ממוצעת				פעילות גופנית מוגברת המיועדת לגידול בפעילות ובמאמץ ופיתוח סיבולת				פעילות גופנית גבוהה הדרושת מאמץ ביזי גבוה ומיועדת לספורטאים. ולבניית שרירים			
גיל	גבר	אישה	גבר		אישה		גבר		אישה		גבר		אישה	
20	200	206	110	140	113	144	140	160	144	164	160	200	164	206
25	195	201	107	136	110	140	136	156	140	160	156	195	160	201
30	190	196	104	133	107	137	133	152	137	156	152	190	156	196
35	185	191	101	129	105	133	139	148	133	152	148	185	152	191
40	180	186	99	126	102	130	126	144	130	148	144	180	148	186
45	175	181	96	122	99	126	122	140	126	144	140	175	144	181
50	170	176	93	119	96	123	119	136	123	140	136	170	140	176
55	165	171	90	115	94	119	115	132	119	136	132	165	136	171
60	160	166	88	112	91	116	112	128	116	132	128	160	132	166
65	155	161	85	108	88	112	108	124	112	128	124	155	128	161
70	150	156	82	105	85	109	105	120	109	124	120	150	124	156
75	145	151	79	101	83	105	101	116	105	120	116	145	120	151

במצב DATA ניתן לראות את כל האינפורמציה שנשמרה במד הדופק, יש לפעול לפי השלבים 1-3 כדי לדפדף ברשימות הנתונים.

## התחלת המדידה:

1. לחץ עד להגעה למצב HRM.
  2. בחר את מצב הפעולה הרצוי.
  3. התחל כאשר מופיע READY על הצג.
- שלושת פסי הרוחב יהבהבו כאשר השעון יקבל אותות שידור מהמסדר (ימין למעלה).



## מד דופק - תצוגת נתונים / רמת טווח

זמן האימון מוצג כברירת מחדל במצב רמת דופק, לקבלת נתונים נוספים יש ללחוץ על כפתור ההפעלה.



רמת הדופק נמצאת בתחום שבחרת



במידת ורמת הדופק שלך מחוץ לתחום, חץ כלפי מעלה או מטה יופיע והספרות יהבהבו



## בניית פרופיל למשתמש

רמת דופק הלב נמדדת במס' פעימות לב בדקה (BPM) וקביעת גבולות דופק יסייעו לך להתאמן בטווח דופק המטרה האישי. יש לפעול לפי השלבים 1-5 לקביעת הפרופיל האישי.



קבע גיל  
קבע מין לאישה-F / לגבר-M  
קבע טווח אימון רמת טווח פעילות (1,2,3)  
קבע רמת דופק מינימלית בטווח  
קבע רמת דופק מקסימלית בטווח  
קבע יחיד מידת (KG או LI)  
קבע משקל  
קבע התראה ביציאה מהטווח (להפעלת התראה, תפוסה לביטול-OFF (התראה)

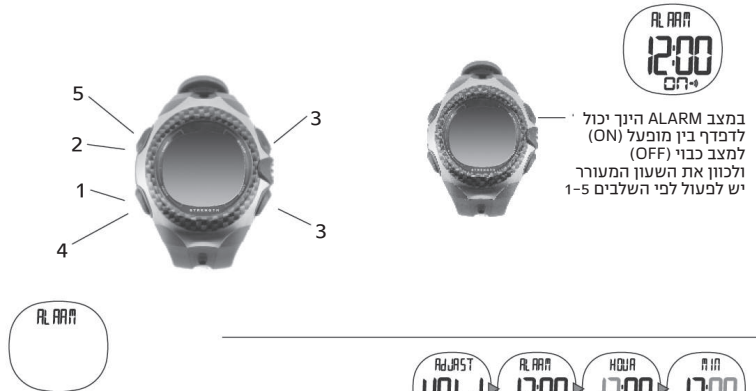
## מחיקת נתונים (CLEAR SESSION)

על מנת לשמור נתונים חדשים יש למחוק את הנתונים הקיימים ע"י לחיצה רצופה של 2 שניות על כפתור כיוון / תאורה.



## שעון מעורר (ALARM)

1. לחץ עד להגעה למצב ALARM.
  2. החזק למשך 2 שניות.
  3. העלאת ספרות.
  3. הורדת ספרות.
  4. בחירת משתנה חדש (שעות / דקות).
  5. יציאה.
- \* השינויים יישמרו מיידית בסיום כיוון השעון.



## החלפת סוללה

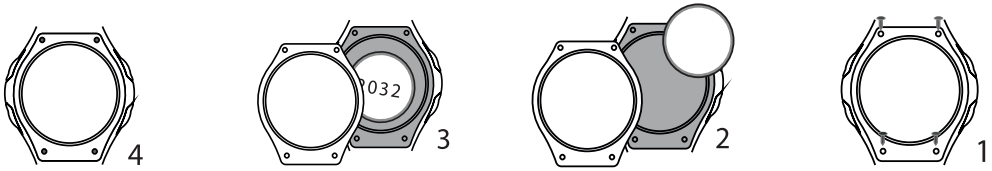
אזהרה: הרחק את הסוללה מהישג ידם של ילדים. הסוללות מכילות כימיקלים מזיקים.

סוג סוללה של השעון: CR 2030 Lithium.

חיי סוללה של השעון לפחות שנה (אימון של שעה ביום, 7 ימים בשבוע).

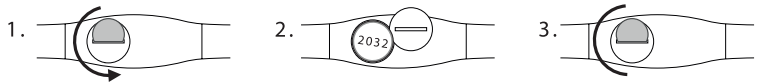
1. הסר את 4 הברגים ממסגרת השעון.
2. הוצא את הסוללה הישנה.
3. הכנס סוללה חדשה, מסוג CR 2030 Lithium, כאשר הכיתוב על הסוללה פונה כלפי מעלה.

4. הברג חזרה את הכיסוי התחתון של השעון.  
סוג סוללה של המשדר: CR 2030 Lithium.



חיי סוללה של המשדר: לפחות שנה ( אימון של שעה ביום, 7 ימים בשבוע ).

1. השתמש במטבע על מנת להסיר את הסגר בבית הסוללה לכיוון נגד השעון.
2. הוצא את הסוללה הישנה והכנס במקומה סוללה חדשה, מסוג CR 2030 Lithium, כאשר הכיתוב על הסוללה פונה כלפי מעלה.
3. הברג חזרה את הסגר בבית הסוללה.



אנו ממליצים לקחת את השעון לחנות שעונים או תכשיטים על מנת להחליף את הסוללה שם, כמו-כן ניתן להחליף סוללה במעבדות היבואן.

<p>המשדר אינו מונח במקומו על בית החזה, האלקטרודות במשדר אינן רטובות מספיק, הרטב ונסה שוב. מומלץ כי האלקטרודות במכשיר יהיו במגע עם העור.</p>	<p><b>רמת הדופק אינה מופיעה בצג השעון</b></p>
<p>ייתכן כי צריך להחליף את הסוללה במשדר (רצועת החזה). אותות אלקטרומגנטיים חזקים עלולים לגרום לקריאות לא יציבות, יש להתרחק מסביבת קווי מתח גבוה, רמזורים, פסי רכבת, טלוויזיות, וכו'.</p>	<p><b>קריאת רמת הדופק בשעון אינה רציפה או הופסקה</b></p>
<p>במידה ומצב התראה (ALARM) פועל (ON) ורמת הדופק מחוץ לטווח, השעון יצפצף על מנת להתריע על יציאה מהטווח.</p>	<p><b>השעון מצפצף באופן קבוע</b></p>
<p>ייתכן כי הספרות יקפאו כתוצאה מזרם סטטי או עקב החלפת הסוללה. במצב כזה יש ללחוץ על ארבעת הכפתורים בו זמנית על מנת לשחזר הגדרות היצרן.</p>	<p><b>הספרות קפואות בתצוגת השעון</b></p>

יש לאחסן את השעון ורצועת המחשב במקום קריר ויבש, אין לאחסן במקום לח ולא ליד חומר מוליך (מגבת רטובה).

יש לנקות את השעון ורצועת המשדר עם תמיסת סבון עדין ומים ולנגב בעזרת מגבת. את רצועת המשדר מומלץ לרחוץ במים לאחר כל שימוש, ובשימוש קבוע יש לרחוץ כל שלושה שבועות במכונת כביסה בטמפרטורה של 40°.

שעון מד הדופק עמיד במים ( מקלחת ) אך אינו מיועד לשחיה. במידה והוחלפה הסוללה לא ע"י היבואן ייתכן כי אטימות השעון תפגם.

**אחריות היבואן לשעון ולמשדר הינה לשנה מיום הרכישה, כנגד הצגת חשבונית קניה.  
אחריות לרצועת המשדר הינה ל- 3 חודשים מיום הרכישה.**



**יבואן: מ. פיינגרש ושות' בע"מ**

הבנאי 29 יחי' 174-171 א.ת. חולון

טל. 03-5581666 פקס: 03-5581465

## **תעודת אחריות מס'**

תאריך קנייה: \_\_\_\_\_

למכשיר \_\_\_\_\_ דגם \_\_\_\_\_ מס' \_\_\_\_\_

1. ניתנת בזאת אחריות המפורטת להלן לתקופה של שנה מיום קניית המוצר. תעודת האחריות בתוקף רק בצרוף חשבונית מס עם תאריך הקניה
2. האחריות מוגבלת לתיקון או החלפה ללא תשלום של כל חלק במוצר אשר יראה לנו פגום ואשר לפי שיקול דעתנו נגרם כתוצאה מפגם בייצור.
3. האחריות לא תחול במקרים הבאים:  
א. קלקול שנגרם שלא בהתאם להוראות השימוש.  
ב. שבר או תקלה שנגרמו כתוצאה מרשלנות או הזנחת המוצר או נזקים עקב גורמים חיצוניים.  
ג. טיפול, שינוי או תיקון כלשהו אשר נעשה ע"י מי שלא הוסמך על ידנו.  
אין האחריות כוללת חלקים מתכלים.
4. תנאי מוקדם למימוש האחריות הוא הבאת המוצר בשלמותו אלינו, תוך 7 ימים מיום גילוי הליקוי ו/או הפגם בצרוף תעודה זו, כאשר היא מלאה וחתומה ע"י המוכר וכי הספח המצ"ב ישלח אלינו תוך 10 ימים ממועד הרכישה.

תעודת אחריות מס'

למכשיר \_\_\_\_\_ דגם \_\_\_\_\_ מס' \_\_\_\_\_

לתקופה של שנה מיום קניית המוצר תאריך קנייה: \_\_\_\_\_

שם הקונה: \_\_\_\_\_ כתובת: \_\_\_\_\_ טל': \_\_\_\_\_

שם המוכר: \_\_\_\_\_ חתימה: \_\_\_\_\_ מס' חשבונית: \_\_\_\_\_

אנא מלא כרטיס זה ושלח אלינו כדי לעזור לנו לתת לך את השירות הטוב ביותר  
יש לשלוח ספח זה לחברת מ. פיינגרש ושות' בע"מ, רח' הבנאי 29, א.ת. חולון 58857 טל. 03-5581666  
ניתן לרשום תעודת אחריות דיגיטלית באתר החברה [www.medicspa.co.il](http://www.medicspa.co.il)