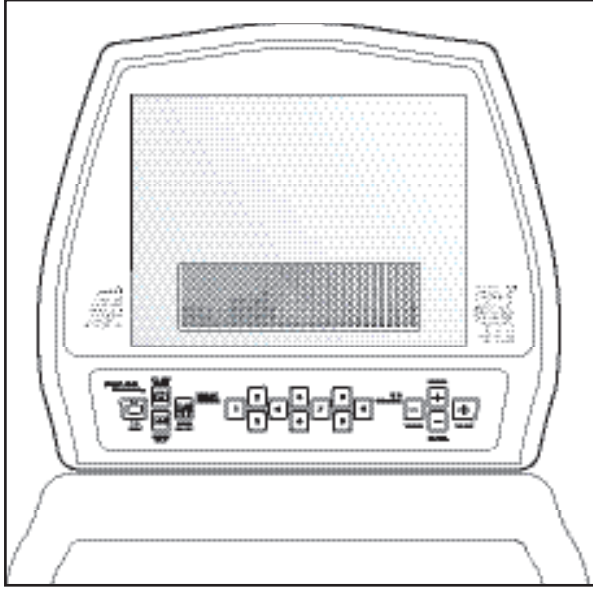


FreeMotion®

وحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية



الاستفسارات

في FreeMotion Fitness. نلتزم بتقديم خدمة متكاملة سعياً وراء إرضاء العملاء. في حالة وجود أي أسئلة لديك، انظر جزء "كيفية الاتصال بخدمة العملاء" على الغلاف الخلفي لهذا الدليل.

تنبيه

احرص على قراءة جميع الاحتياطات والتعليمات الواردة في هذا الدليل قبل استخدام هذا الجهاز. احتفظ بهذا الدليل في مكان آمن للرجوع إليه في المستقبل.

دليل المستخدم



وحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية

جدول المحتويات

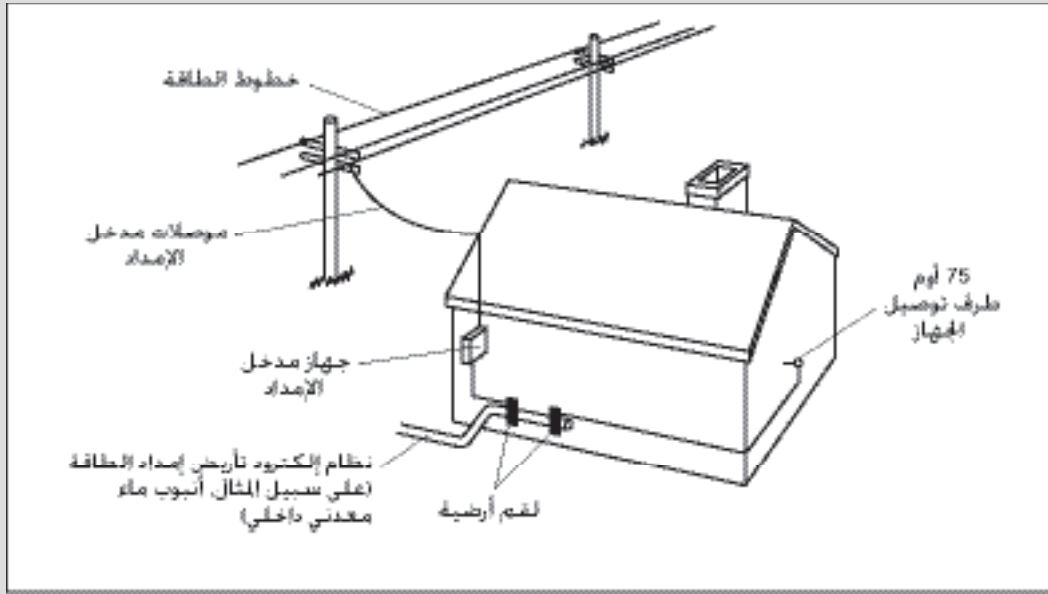
| | |
|----|---|
| 3 | تحذيرات مهمة |
| 5 | كيفية توصيل جهاز التمرينات الرياضية |
| 6 | كيفية استخدام وحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية |
| 11 | الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها |
| | كيفية الاتصال بخدمة العملاء |
| | الغلاف الخلفي |

تحذيرات مهمة



تحذير: لتقليل خطورة التعرض لإصابة خطيرة، احرص على قراءة التحذيرات والمعلومات المهمة التالية قبل تشغيل وحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية.

1. يتحمل المالك مسؤولية التأكد من اطلاع جميع مستخدمي وحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية على جميع التحذيرات والاحتياطات بشكلٍ كافٍ.
 2. استخدم وحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية فقط بالطريقة الموصوفة في هذا الدليل وفي دليل مستخدم جهاز التمرينات الرياضية.
 3. احتفظ بوحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية بعيداً عن الرطوبة والتراب. لا تستخدم وحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية في جراج أو في فناء مغطى أو قرب الماء.
 4. احرص على إبعاد الأطفال دون سن 12 عاماً عن وحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية في جميع الأوقات.
 5. لا تقم بإدخال أو إسقاط أي عنصر في أي فتحة.
 6. لتقليل خطورة التعرض لصدمة كهربية، لا تقم بإزالة غطاء وحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية أو خلفيتها. فلا توجد أجزاء داخل هذه الوحدة يمكن للمستخدم صيانتها. استعن بموظف صيانة مؤهل لأداء مهام الصيانة.
 7. عند إتمام أي أعمال صيانة أو إصلاح لوحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية، اطلب من فني الصيانة إجراء فحوص السلامة للتأكد من عمل الوحدة في وضع التشغيل المناسب.
- ملاحظة لمن يقوم بتركيب نظام CATV (تلفزيون مشترك): هذا التنبيه موجه للفت انتباه من يقوم بتركيب نظام CATV (تلفزيون مشترك) للمادة 40-820 من NEC (المواصفات القياسية الكهربائية) التي توفر إرشادات خاصة بالتأريض الصحيح وبصفة خاصة فإنها تحدد أن سلك التأريض يجب أن يكون متصلاً بنظام التأريض للمبنى على مسافة قريبة قدر الإمكان من نقطة مدخل السلك.



تحذير: قبل بدء هذا البرنامج أو أي برنامج تمارين رياضية آخر، استشر طبيبك. يعد هذا أمرًا مهمًا بشكل خاص للأشخاص فوق سن 35 عامًا الذين يعانون من مشكلات صحية سابقة. احرص على قراءة جميع التعليمات قبل الاستخدام. لا تتحمل شركة FreeMotion Fitness أي مسؤولية عن أي إصابات شخصية أو تلف للممتلكات ناتجين عن أو من خلال استخدام هذا المنتج.

احفظ هذه التعليمات

كيفية توصيل جهاز التمرينات الرياضية

توصيل سلك الطاقة

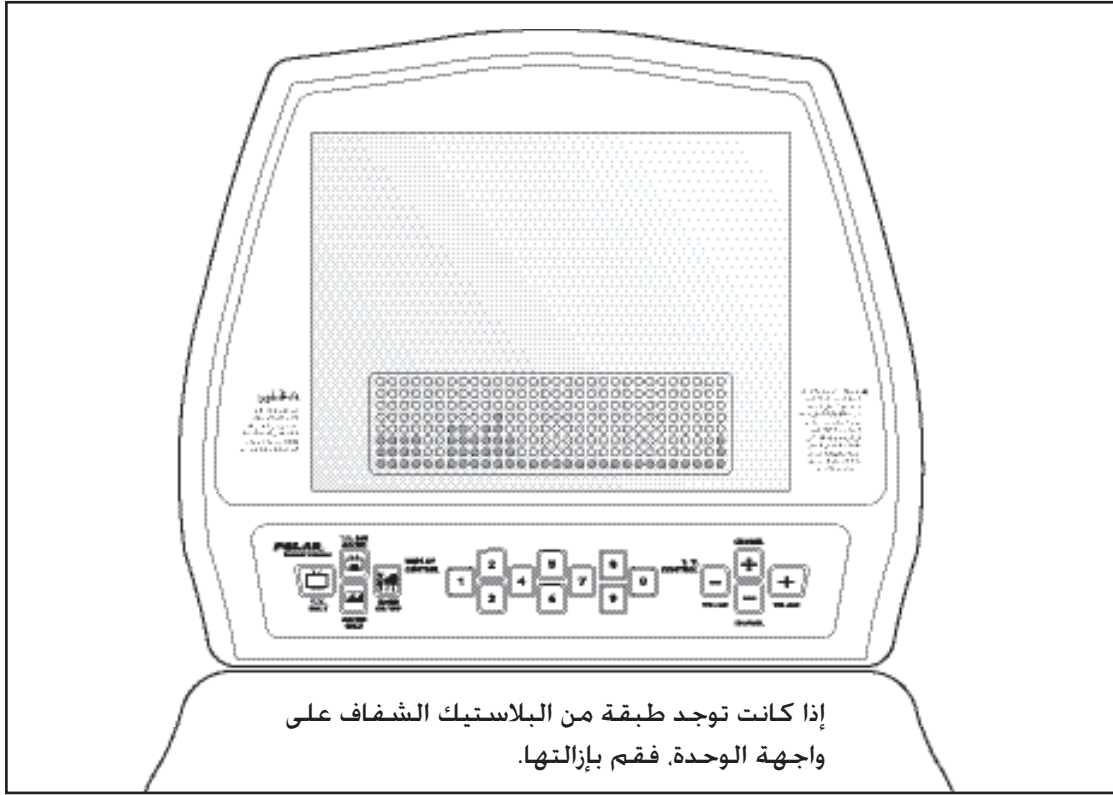
قبل استخدام جهاز التمرينات الرياضية مع وحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية، تأكد من توصيل سلك الطاقة بشكل صحيح وفقًا لما هو موصوف في دليل مستخدم جهاز التمرينات الرياضية.

توصيل كابل CATV (تلفزيون مشترك)

يجب توصيل كابل CATV (تلفزيون مشترك) بجهاز التمرينات الرياضية لديك حتى يتسنى عرض محطات التلفزيون المشتركة. قم بتحديد مكان مقبس الكابل على جهاز التمرينات الرياضية لديك وتوصيل كابل CATV (تلفزيون مشترك) بمقبس الكابل.

يمكن أيضًا توصيل صندوق استقبال القنوات الفضائية أو جهاز فيديو أو مشغل أقراص فيديو رقمية بجهاز التمرينات الرياضية. قم بتوصيل كابل CATV (تلفزيون مشترك) من مخرج محوري على صندوق استقبال القنوات الفضائية أو جهاز الفيديو أو مشغل أقراص الفيديو الرقمية (المكتوب عليه عادة TV OUT "مخرج التلفزيون" أو RF OUT "مخرج التردد اللاسلكي") بمقبس الكابل. ملاحظة: تتطلب أجهزة الصوت/الصورة غير المحتوية على مخرج محورية استخدام مضمن الترددات اللاسلكية حتى تعمل مع جهاز التمرينات الرياضية لديك. لا توفر FreeMotion Fitness أجهزة تضمين الترددات اللاسلكية وكابلات CATV (تلفزيون مشترك) الخارجية، ولكنها متاحة في متاجر بيع الأجهزة الإلكترونية. انظر دليل المستخدم المضمن مع جهاز الصوت/الصورة الذي تريد توصيله حتى يمكنك معرفة ما إذا كانت هناك حاجة لشراء مضمن الترددات اللاسلكية أم لا.

كيفية استخدام وحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية



إذا كانت توجد طبقة من البلاستيك الشفاف على واجهة الوحدة، فقم بإزالتها.

سمات الوحدة

تتضمن وحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية جميع السمات الخاصة بالوحدة الأساسية كما أنها تحتوي على تلفزيون مضمن بشاشة مسطحة بحيث يمكنك مشاهدة البرامج التي تختارها أثناء ممارسة التمرينات الرياضية. انظر الإرشادات الموجودة بصفحة 7 من هذا الدليل حتى تتمكن من تشغيل الوحدة.

تقدم وحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية المتطورة مجموعة رائعة من السمات المصممة لزيادة فعالية ومتعة جلسات التمرينات الرياضية.

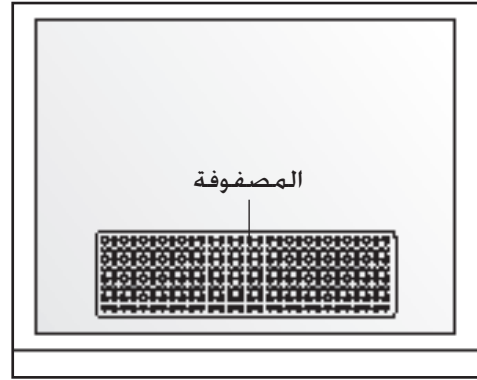
كيفية تشغيل وحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية

حتى تتمكن من تشغيل وحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية، انظر جزء "كيفية استخدام الوحدة الأساسية" في دليل مستخدم جهاز التمرينات الرياضية. لاستخدام السمات الإضافية لوحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية، اتبع الإرشادات أدناه.

1 اضغط على زر TV AND MATRIX (التلفزيون والمصفوفة) أو

MATRIX ONLY (المصفوفة فقط) أو TV ONLY (التلفزيون فقط).

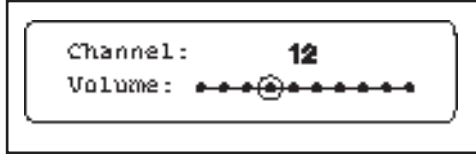
تحتوي الوحدة الأساسية على مصفوفة توضح مدى تقدمك خلال جلسات التمرينات الرياضية. تعرض وحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية المصفوفة على الشاشة.



لمشاهدة البرامج وعرض المصفوفة أثناء ممارسة التمرينات، اضغط على زر TV AND MATRIX (التلفزيون والمصفوفة). لعرض المصفوفة فقط أثناء التمرين، اضغط على زر MATRIX ONLY (المصفوفة فقط). لمشاهدة البرامج دون عرض المصفوفة أثناء ممارسة التمرينات، اضغط على زر TV ONLY (التلفزيون فقط).

2 حدد القناة المطلوبة.

اضغط على زر CHANNEL + و- (القنوات + و-) أو الأزرار المرقمة حتى 10 أسفل الشاشة لتحديد القناة المشتركة المطلوبة. عند الضغط على الأزرار، سيظهر رسم بياني على الشاشة يوضح القناة التي تم تحديدها.



ملاحظة: يمكن لوحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية تحديد جميع القنوات المشتركة السارية في منطقتك وتخزينها في الذاكرة (انظر جزء "كيفية استخدام الوحدة الأساسية" في صفحتي 8 و9 من هذا الدليل). يحدد زرا CHANNEL + و- (القنوات + و-) القنوات المخزنة في الذاكرة فقط. في حالة توصيل صندوق استقبال القنوات الفضائية أو جهاز الفيديو أو مشغل أقراص الفيديو الرقمية، فلا بد من تغيير القناة من على أي من هذه الأجهزة.

3 يمكنك تعديل مستوى الصوت وفقاً لما هو مطلوب.

اضغط على زر VOLUME + و- (مستوى الصوت + و-) لتعديل مستوى الصوت. عند الضغط على هذين الزرين، سيظهر رسم بياني على الشاشة (انظر الرسم أدناه) لعرض إعداد مستوى الصوت المحدد.

4 يمكنك عرض الرسم البياني الخاص بنطاقات التدريب لنبض القلب، إذا كان مطلوباً.

لعرض رسم بياني لنطاقات تدريب نبض القلب الموصى بها، اضغط على الزر ZONES ON/OFF (تشغيل/إيقاف تشغيل النطاقات). لإيقاف تشغيل الرسم البياني، اضغط على هذا الزر مرة أخرى.

كيفية استخدام وضع التهيئة.

تحتوي وحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية على وضع تهيئة يسمح لك بتغيير الإعدادات مثل الإشراف والتباين وبدء وظيفة مسح القنوات. اتبع التعليمات أدناه لاستخدام وضع التهيئة.

1 حدد وضع التهيئة.

اضغط باستمرار على زر TV ONLY (التلفزيون فقط) وزر + VOLUME (مستوى الصوت +) لمدة ثانيتين تقريباً. عند تحديد وضع التهيئة، تظهر قائمة من الإعدادات على الجانب الأيمن من الشاشة.

| | | |
|---|------------|-------------|
| + | Language | English |
| | Mode | CBL |
| | Brightness | ■ ■ ■ ■ ■ ■ |
| | Contrast | ■ ■ ■ ■ ■ ■ |
| | Hue | ■ ■ ■ |
| | Saturation | ■ ■ ■ ■ |
| | Scan | |

it say in

2 اختر وضع الاتصال للتلفزيون.

اضغط على زر - CHANNEL (القنوات -). سيظهر رمز الإضافة (+) بجانب كلمة Mode (وضع).

| | | |
|---|------------|-------------|
| + | Language | English |
| | Mode | CBL |
| | Brightness | ■ ■ ■ ■ ■ ■ |
| | Contrast | ■ ■ ■ ■ ■ ■ |

ثم، اضغط على زر + VOLUME و- (مستوى الصوت + و-) لتحديد إعداد CABLE أو CBL (مشترك).

3 قم بتعديل إعدادات الإشراف والتباين ودرجة اللون والتشبع الخاصة

بالتلفزيون، إذا أردت.

اضغط على الزر - CHANNEL (القنوات -) بشكل متكرر حتى يظهر رمز الإضافة (+) بجانب كلمة Brightness (الإشراف) أو Contrast (التباين) أو Hue (درجة اللون) أو Saturation (التشبع).

| | | |
|---|------------|-------------|
| + | Brightness | ■ ■ ■ ■ |
| | Contrast | ■ ■ ■ ■ ■ ■ |
| | Hue | ■ ■ ■ |
| | Saturation | ■ ■ ■ ■ |

ثم اضغط على زر + VOLUME و- (مستوى الصوت + و-) لزيادة أو تقليل الإعداد. كرر هذه الخطوة لكل خاصية لون تريد تعديلها.

4 ابدأ وظيفة مسح القنوات.

يمكن لوحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية تحديد جميع القنوات المشتركة السارية في منطقتك. هذا بالإضافة إلى تخزينها في الذاكرة. اضغط بشكل متكرر على زر - CHANNEL (القنوات -) حتى يظهر رمز الإضافة (+) بجانب كلمة Scan (مسح).

| | | |
|---|------------|-------------|
| | Contrast | ■ ■ ■ ■ ■ ■ |
| | Hue | ■ ■ ■ |
| | Saturation | ■ ■ ■ ■ |
| + | Scan | |

على الزر + VOLUME (مستوى الصوت +) في غضون ثانيتين بعد ظهور رقم القناة على الشاشة.

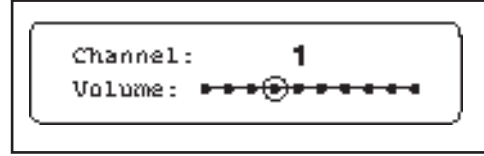
ستستمر عملية المسح بحثاً عن قنوات حتى تنتهي الوحدة من مسح أعلى قناة. في هذا الوقت، ستنتهي الوحدة تلقائياً وضع التهيئة.

ملاحظة: لكي تقوم في أي وقت بإضافة قنوات أو حذفها يدوياً، حدد وضع التهيئة وابدأ وظيفة مسح القنوات مرةً أخرى.

5 قم بإنهاء وضع التهيئة.

إذا لم تكن قد بدأت وظيفة مسح القنوات، فاضغط باستمرار على زر TV ONLY (التلفزيون فقط) و زر + VOLUME (مستوى الصوت +) لمدة ثانيتين لإنهاء وضع التهيئة.

ثانياً، اضغط على زر + VOLUME أو - (مستوى الصوت + أو -). ستبدأ الوحدة في المسح بحثاً عن جميع القنوات المشتركة في منطقتك. في كل مرة تجد فيها الوحدة قناة جديدة، سيصدر صوت تنبيه وسيظهر رقم هذه القناة على الشاشة.



في حالة عدم اكتشاف أي إشارة مشتركة لقناة ما، فسيتم تجاهل هذه القناة. أما في حالة اكتشاف إشارة، فسيتم تخزين هذه القناة في الذاكرة.

ملاحظة: بينما تقوم الوحدة بالمسح بحثاً عن قنوات مشتركة، فيمكنك أن تقوم يدوياً بتجاوز للقنوات غير المطلوبة أو تخزين القنوات المطلوبة. لتتجاوز إحدى القنوات يدوياً، اضغط على الزر + CHANNEL (القناة +) في غضون ثانيتين بعد ظهور رقم القناة على الشاشة. لتخزن إحدى القنوات يدوياً، اضغط

إعدادات توصيل التلفزيون

ملاحظة: تمت تهيئة وحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية بشكل مسبق على أن تكون متوافقة إما مع نظام NTSC أو نظام PAL.

| PAL B/G | PAL B/G | PAL B/G | NTSC J | NTSC | NTSC |
|-----------------|------------------|------------------|---------|------------------|----------------|
| زيمبابوي | جزر ماديرا | أفغانستان | اليابان | تايوان | جزر البهاما |
| | جزيرة مايوركا | ألبانيا | | توباجو | بربادوس |
| | ماليزيا | الجزائر | | ترينيداد | مثلث برمودا |
| PAL I | ملاوي | أستراليا | | الولايات المتحدة | كمبوديا |
| أنجولا | موزمبيق | النمسا | | فرنزويلا | كندا |
| بوتسوانا | هولندا | جزر الأزور | | فيتنام | تنزيلي |
| هونج كونج | نيوزيلاند | البحرين | | جزر فيرجن | كولومبيا |
| جنوب أفريقيا | نيجيريا | بنجلاديش | | | كوستاريكا |
| المملكة المتحدة | النرويج | بروناي | | | كوبا |
| زنجبار | عمان | الكاميرون | | | الدومينيكان |
| | باكستان | جزر الكناري | | | الإكوادور |
| | فلسطين | جزر الرأس الأخضر | | | السلفادور |
| PAL D/K | غينيا الجديدة | قبرص | | | جرينلاند |
| الصين | البرتغال | الدنمارك | | | غوام |
| كوريا الشمالية | قطر | فيجي | | | جواتيمالا |
| | سيراليون | فنلندا | | | هايتي |
| | سنغافورة | فرنسا | | | هندوراس |
| | أسبانيا | ألمانيا | | | جامايكا |
| | سيريلانكا | غانا | | | المكسيك |
| | السودان | أيسلندا | | | ميكرونيسيا |
| | سوازيلاند | الهند | | | ميانمار |
| | السويد | إندونيسيا | | | نيكاراجوا |
| | سويسرا | إسرائيل | | | بنما |
| | تايلاند | إيطاليا | | | بيرو |
| | تركيا | الأردن | | | الفلبين |
| | أوغندا | كينيا | | | بورتوريكو |
| | الإمارات العربية | الكويت | | | ساموا |
| | اليمن | لاوس | | | كوريا الجنوبية |
| | زامبيا | إمارة ليختنشتاين | | | سورينام |

الدولة

الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها

استكشاف المشكلات وإصلاحها

إذا كانت وحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية لا تعمل، فتأكد من توصيل سلك الطاقة بشكل تام. إذا كانت صورة التلفزيون مشوشة، فتأكد من توصيل جميع الأسلاك بشكل صحيح. بالإضافة إلى ذلك، تأكد من تحديد إعداد التوصيل الصحيح (انظر جزء "كيفية استخدام وضع التهيئة" في صفحتي 8 و9 من هذا الدليل).

تنظيف وحدة تلفزيون جلسات

التمرينات الرياضية

لتنظيف وحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية، امسح الوحدة بقطعة قماش نظيفة من القطن الخالص. لإزالة أي بقع، ضع مقداراً صغيراً من منظف خفيف متعدد الأغراض على قطعة القماش وامسح الوحدة والشاشة والأسطح الخارجية. لا ترش المنظف مباشرة على الوحدة ولا تستخدم الأمونيا أو المنظفات الحمضية.

كيفية الاتصال بخدمة العملاء

في حالة وجود أي أسئلة لديك بعد قراءة هذا الدليل، أو إذا كنت في حاجة للمساعدة، الرجاء الاتصال بخدمة العملاء على العنوان أو رقم الهاتف الموضحين أدناه. الرجاء ذكر اسم المنتج (وحدة تلفزيون جلسات التمرينات الرياضية من FreeMotion Fitness) عند الاتصال.

خدمة العملاء: 1-800-201-2109. من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة، من الساعة 7 ص إلى الساعة 6 م. بالتوقيت الجبلي

FreeMotion Fitness, Inc.

تمت الطباعة في الولايات المتحدة الأمريكية. © 2011 ICON IP, Inc.

رقم الجزء R0811A 321050