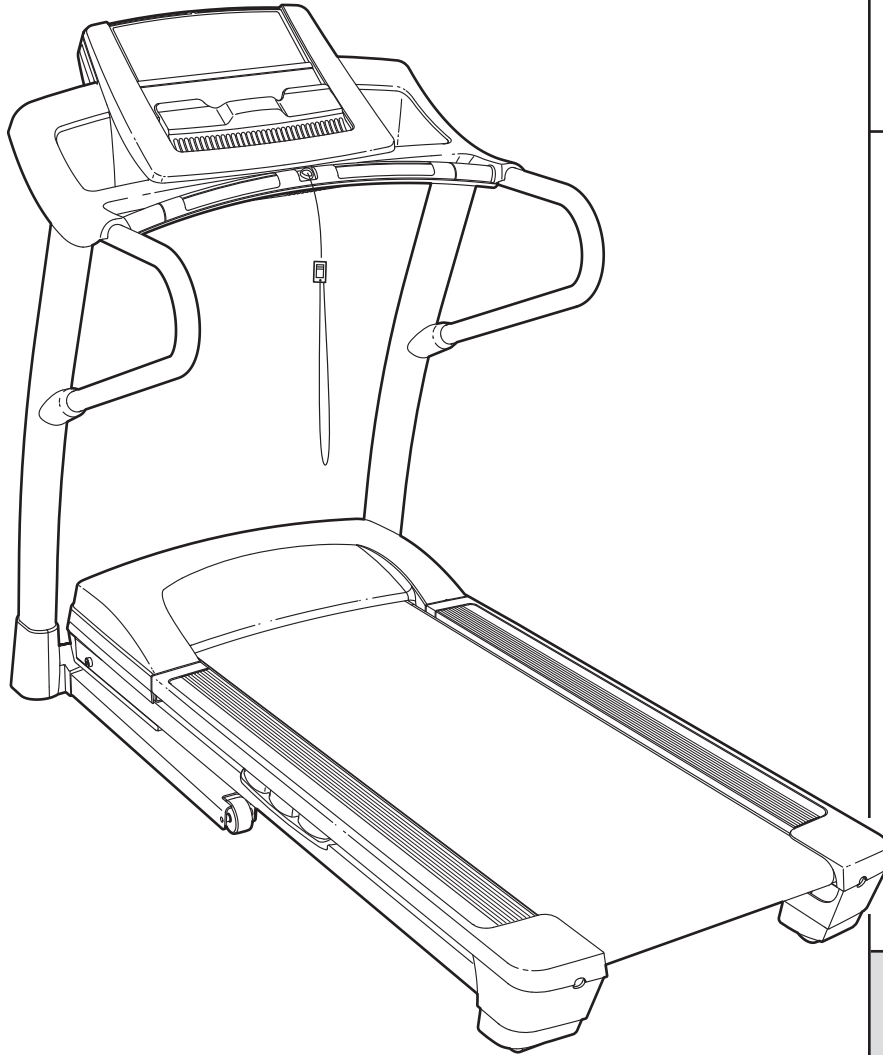


NordicTrack® T14.0

دليل المستخدم

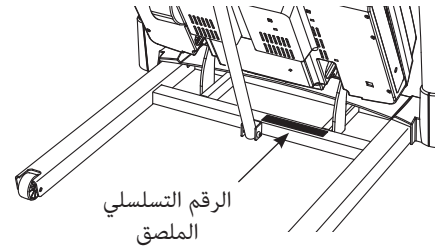


www.iconeurope.com

رقم الطراز NETL12710.2

الرقم التسلسلي

اكتب الرقم التسلسلي في المساحة الموجودة أعلاه للرجوع إليه.



الاستفسارات

إذا كان لديك أي استفسارات، أو حالة فقد بعض الأجزاء، الرجاء الاتصال بنا.

دبي

اتصل بـ: +40215297186

موقع الويب: www.iconsupport.eu

تنبيه ⚠

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

جدول المحتويات

2	مكان ملصق التحذير
3	احتياطات مهمة
5	قبل بدء الاستخدام
6	تجميع الجهاز
14	جهاز مراقبة معدل دقات القلب للصدر
16	التشغيل والضبط
25	كيفية طي جهاز المشي ونقله
26	استكشاف المشكلات وإصلاحها
29	إرشادات التمرينات الرياضية
30	قائمة الأجزاء
32	الرسم التفصيلي
	طلب أجزاء بديلة
	معلومات إعادة التدوير
	الغلاف الخلفي
	الغلاف الخلفي

مكان ملصق التحذير

يوضح هذا الرسم أماكن ملصقات التحذير. في حالة فقد ملصق أو عدم وضوحه، الرجاء الاتصال برقم الهاتف الموجود على الغلاف الأمامي لهذا الدليل وطلب ملصق بديل مجاني. قم بوضع الملصق في الأماكن الموضحة. ملاحظة: قد لا تظهر الملصقات بحجمها الفعلي.





تحذير: لتقليل خطورة التعرض لإصابة شديدة، احرص على قراءة جميع الاحتياطات والإرشادات المهمة الواردة بهذا الدليل وجميع التحذيرات الموجودة على جهاز المشي قبل استخدامه. لا تتحمل شركة **ICON** أي مسؤولية عن أي إصابات شخصية أو تلف للممتلكات تنتج عن أو من خلال استخدام هذا المنتج.

12. إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، لا تستخدم إلا سلك مزود بثلاثة موصلات مقاس **14 (1 مم²)** بحيث لا يكون أطول من **1.5 م (5 أقدام)**.

13. حافظ على سلك الطاقة بعيداً عن الأسطح الساخنة.

14. لا تقم أبداً بتحريك سير المشي أثناء فصل الطاقة. لا تقم مطلقاً بتشغيل جهاز المشي في حالة تلف سلك الطاقة أو القابس، أو في حالة عدم عمل جهاز المشي بشكل صحيح. (راجع "استكشاف المشكلات وإصلاحها" في الصفحة **26** في حالة عدم عمل جهاز المشي بشكل صحيح.)

15. احرص على قراءة إجراء الإيقاف في حالات الطوارئ، وفهمه، واختباره قبل استخدام جهاز المشي (راجع "كيفية تشغيل الطاقة" بالصفحة **18**).

16. لا تقم مطلقاً بتشغيل جهاز المشي أثناء وقوفك على سير المشي. أمسك دائماً بمقبضي اليد عند استخدام جهاز المشي.

17. يتميز جهاز المشي بسرعات عالية. قم بتعديل السرعة بزيادات تدريجية صغيرة لتجنب الزيادات الكبيرة والمفاجئة في السرعة.

18. لا يعد مستشعر النبض جهازاً طبيّاً. فهناك عوامل متنوعة، تشمل حركة المستخدم، قد تؤثر على دقة قراءات معدل دقات القلب. ويتمثل الغرض من مستشعر النبض في استخدامه بمثابة أداة مساعدة في ممارسة التمرينات الرياضية لتحديد اتجاهات معدل دقات القلب بشكل عام.

19. انتبه جيداً لجهاز المشي أثناء تشغيله. أخرج المفتاح دائماً، وافصل سلك الطاقة، واضغط على مفتاح التشغيل لجعله في وضع إيقاف التشغيل في حالة عدم استخدام جهاز المشي. (راجع الرسم الموجود بالصفحة **5** لتحديد موضع مفتاح التشغيل).

20. لا تحاول رفع جهاز المشي، أو خفضه، أو نقله حتى يتم تجميعه بشكل صحيح. (راجع "تجميع الجهاز" بالصفحة **6**، و"كيفية طي جهاز المشي ونقله" بالصفحة **25**). يجب أن تكون قادراً على رفع **20 كجم**

(45 رطلاً) بأمان لرفع جهاز المشي، أو خفضه، أو نقله.

21. عند طي جهاز المشي أو تحريكه، تأكد من أن مزلاج التخزين يثبت الهيكل بإحكام في وضع التخزين.

1. قبل البدء في ممارسة أي برنامج تمرينات رياضية، استشر طبيبك. يعد هذا أمراً مهماً بشكل خاص للأشخاص فوق سن **35** عاماً أو الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية سابقة.

2. ويتحمل المالك مسئولية التأكد من اطلاع جميع مستخدمي جهاز المشي هذا على جميع التحذيرات والاحتياطات بشكل كافٍ.

3. استخدم جهاز المشي فقط وفقاً لما هو موضح.

4. احرص على إبقاء جهاز المشي داخل المنزل، بعيداً عن الرطوبة والأتربة. لا تضع جهاز المشي في جراج أو فناء مغطى أو بالقرب من الماء.

5. ضع جهاز المشي على سطح مستو، مع وجود فراغ بمقدار **2.4 م (8 أقدام)** خلفه و**0.6 م (2 قدم)** على كلا الجانبين. لا تضع جهاز المشي على أي سطح يسد فتحات التهوية. لحماية الأرضية أو السجاد من التلف، ضع قطعة صغيرة من السجاد تحت جهاز المشي.

6. لا تقم بتشغيل جهاز المشي في الأماكن التي تستخدم بها منتجات الأيروسول أو في أي مكان يتم فيه استخدام أجهزة التنفس الصناعي.

7. احرص على إبعاد الأطفال دون سن **12** عاماً والحيوانات الأليفة عن جهاز المشي دوماً.

8. ينبغي عدم استخدام جهاز المشي إلا بواسطة أشخاص يبلغ وزنهم **159 كجم (350 رطلاً)** أو أقل.

9. لا تسمح مطلقاً باستخدام أكثر من شخص لجهاز المشي في نفس الوقت.

10. احرص على ارتداء ملابس رياضية مناسبة عند استخدام جهاز المشي. ولا تقم بارتداء ملابس فضفاضة يمكن أن تعلق أطرافها بجهاز المشي. ويوصى بارتداء الملابس الرياضية الواقية لكل من الرجال والسيدات. قم دائماً بارتداء حذاء رياضي. لا تستخدم مطلقاً جهاز المشي دون ارتداء حذاء أو مع ارتداء جوارب فقط أو بأحذية خفيفة.

11. عند توصيل سلك الطاقة (راجع الصفحة **16**)، قم بتوصيل سلك الطاقة داخل دائرة كهربائية مؤرضة. ينبغي عدم وجود أجهزة أخرى بنفس الدائرة.

22. لا تقم مطلقًا بإدخال أي شيء في فتحة موجودة بجهاز المشي.

23. احرص على فحص جميع أجزاء جهاز المشي وإحكام تثبيتها بالشكل المناسب بانتظام.

24. **خطر:** افصل دائمًا سلك الطاقة بعد الانتهاء من استخدام

جهاز المشي على الفور، وقبل تنظيفه، وقبل أداء إجراءات الصيانة

والضبط الموضحة في هذا الدليل. لا تقم مطلقًا برفع غطاء

المحرك ما لم يُطلب منك القيام بذلك بواسطة ممثل خدمة صيانة

معتمد. يجب أداء أي إجراءات صيانة أخرى بخلاف تلك الموضحة في هذا الدليل على يد ممثل خدمة صيانة معتمد فقط.

25. تم تصميم جهاز المشي هذا بغرض الاستخدام المنزلي فقط. لا تستخدم جهاز المشي هذا في أماكن تجارية ولا تقم بتأجيره أو استخدامه داخل مؤسسات.

26. قد يتسبب أداء التمرينات بعنف في التعرض لإصابات خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بدوار أو ألم أثناء ممارسة التمرينات الرياضية، توقف على الفور واسترح قليلًا.

احفظ هذه التعليمات

قبل بدء الاستخدام

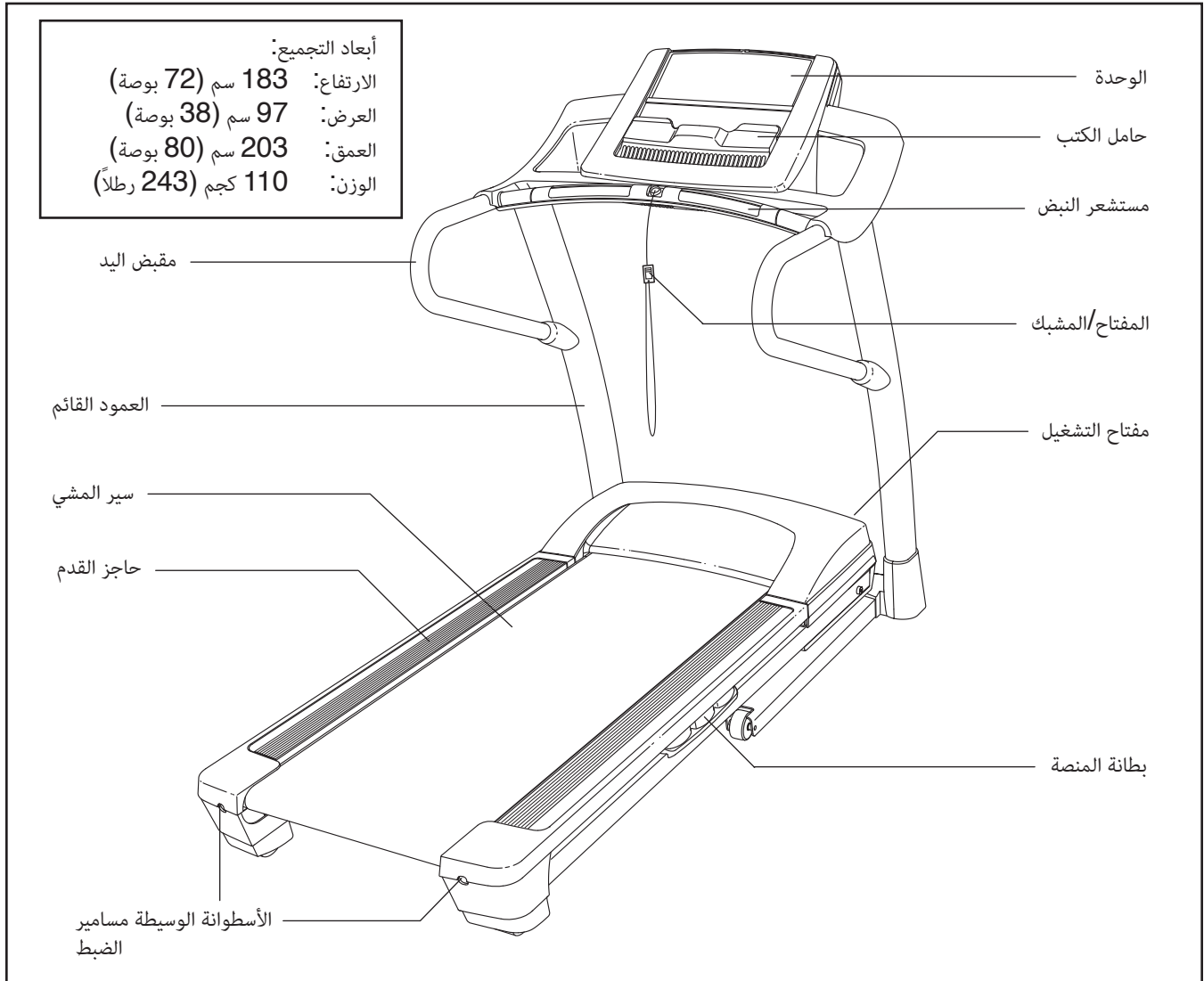
ننصحك لك لاختيار جهاز المشي NordicTrack® T14.0

الذي يمثل طفرة في هذا النوع من الأجهزة. يوفر جهاز المشي T14.0 مجموعة رائعة من الميزات المصممة لإضفاء المزيد من المتعة والفعالية على جلسات تمريناتك الرياضية في المنزل. وفي حالة عدم ممارسة التمرينات، يمكن طي جهاز المشي الفريد، حيث يحتاج فقط إلى أقل من نصف المساحة التي تحتاجها أجهزة المشي الأخرى.

حرصاً على مصلحتك، اقرأ هذا الدليل بعناية قبل استخدام جهاز المشي. في حالة وجود أي استفسارات لديك بعد قراءة هذا الدليل، الرجاء مراجعة

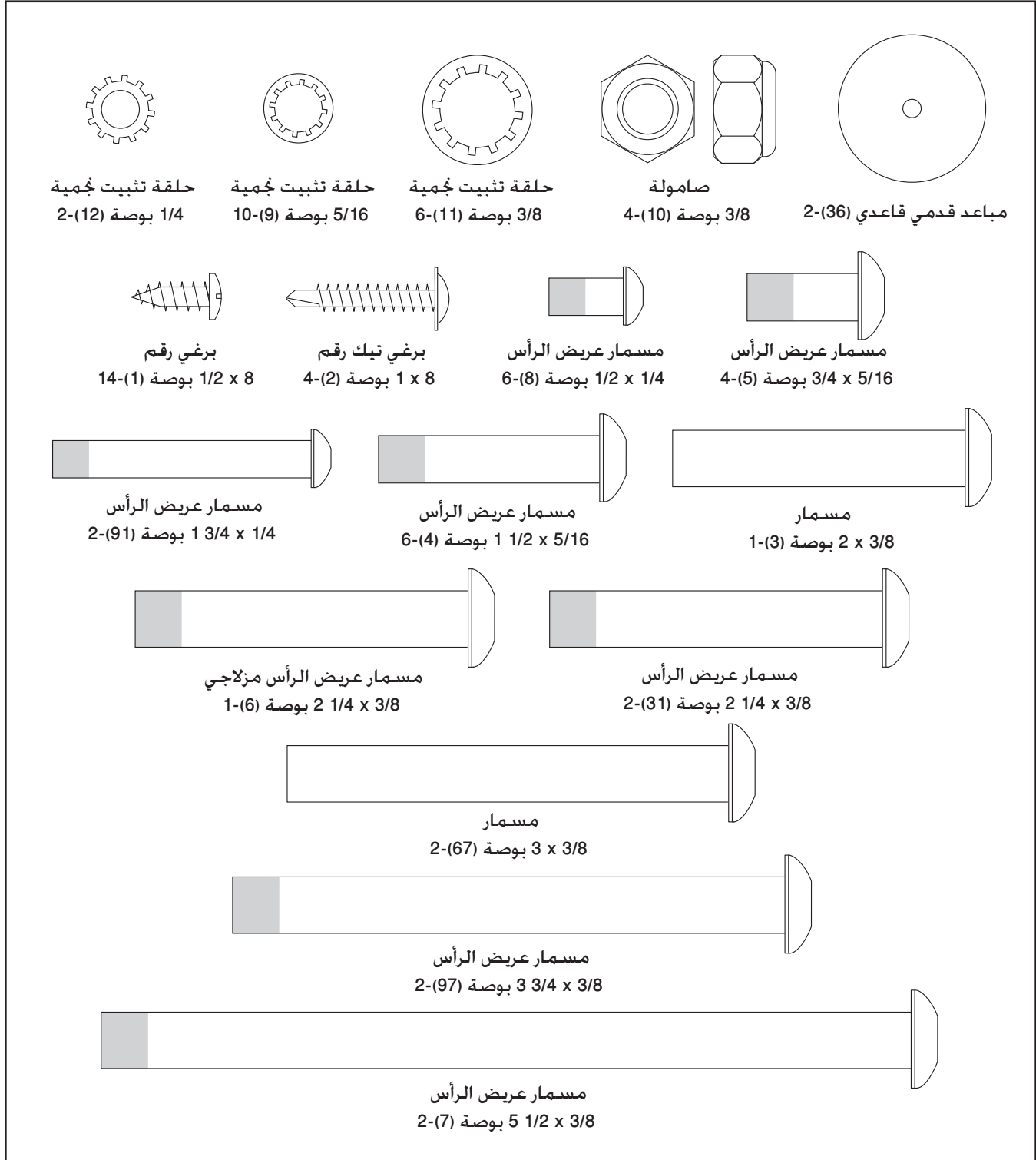
الغلاف الأمامي له. لمساعدتنا على تقديم العون لك، الرجاء كتابة رقم طراز المنتج والرقم التسلسلي قبل الاتصال بنا. يظهر رقم الطراز وموضع ملصق الرقم التسلسلي على الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

قبل قراءة المزيد، الرجاء مراجعة الرسم الوارد أدناه والتعرف على الأجزاء الموضحة فيه.



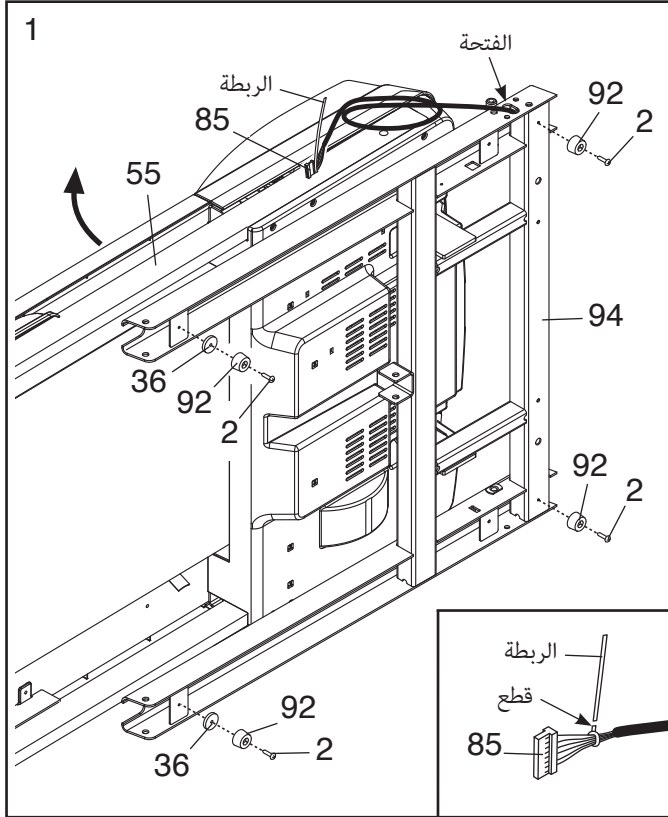
تجميع الجهاز

استخدم الرسومات الواردة أدناه للتعرف على مكونات تجميع الجهاز. يشير الرقم الموجود بين أقواس أسفل كل رسم إلى الرقم الأساسي للجزء، من قائمة الأجزاء الموجودة بنهاية هذا الدليل. ويشير الرقم الموجود بعد الأقواس إلى الكمية اللازمة لتجميع الجهاز. ملاحظة: قد تصلك بعض الأجزاء الصغيرة مركبة مسبقاً. لتجنب تلف الأجزاء، لا تستخدم أدوات قوية لتجميع الجهاز. قد يتم تضمين مكونات إضافية للجهاز.



يتطلب تجميع الجهاز شخصين. ضع جهاز المشي في مساحة نظيفة وقم بإزالة جميع مواد التغليف. لا تتخلص من مواد التغليف حتى تكمل تجميع الجهاز. ملاحظة: الجزء السفلي من سير المشي بجهاز المشي مغطى بطبقة من الشحم فائق الأداء. أثناء الشحن، قد ينتقل بعض الشحم إلى الجزء العلوي من سير المشي أو إلى كرتونة الشحن. ويعد هذا أمرًا عاديًا ولا يؤثر على أداء جهاز المشي. في حالة وجود شحم على الجزء العلوي من سير المشي، فقط امسحه باستخدام قطعة قماش ناعمة ومنظف خفيف غير كاشط.

تتطلب عملية التجميع المفتاح السداسي المرفق ، ومفك براغي فيليبس ، ومفك ربط قابل للضغط ، ومقصا ، والأسلاك



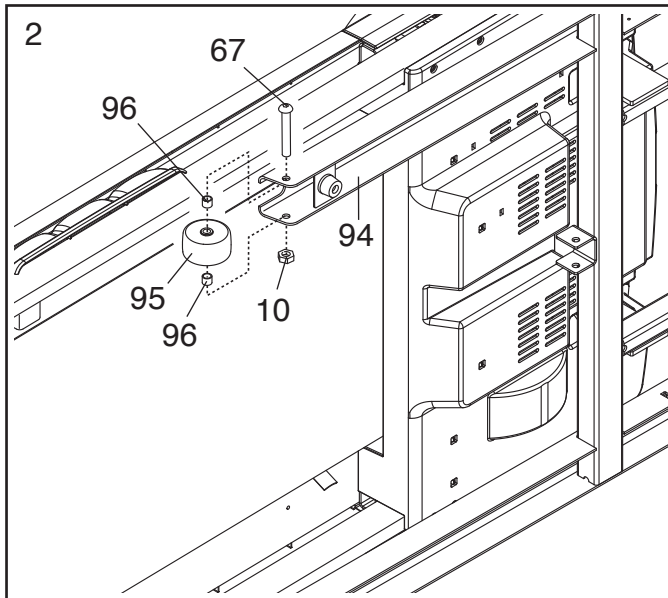
1. تأكد من عدم توصيل سلك الطاقة. بمساعدة شخص آخر، قم بإزالة جهاز المشي بحذر على جانبه الأيسر. قم بطي الهيكل جزئيًا (55) حتى يصير جهاز المشي أكثر ثباتًا؛ ولا تقم الآن بطي الهيكل بالكامل.

حدد موضع سلك العمود القائم (85)، المجمّع بمقدمة القاعدة (94). انزع غلاف سلك العمود القائم. أدخل سلك العمود القائم بطرف القاعدة واسحبه للخارج من الفتحة المشار إليها. عند الضرورة، استخدم الربطة البلاستيكية لسحب سلك العمود القائم خارج الفتحة.

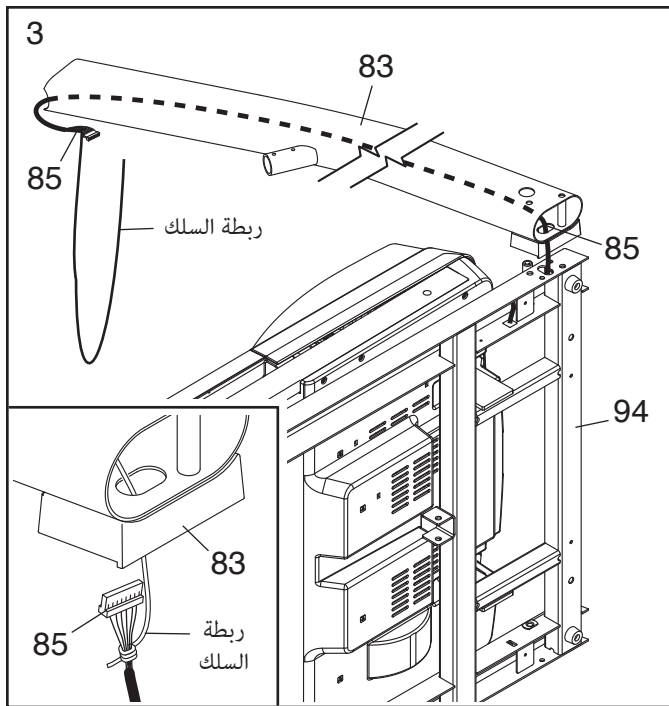
رُكّب قديمي القاعدة (92) ومباعدتي القاعدة (36) بالقاعدة (94) في المواضع الموضحة باستخدام برغيين رقم 1 x 8 بوصة أحاديين (2).

ثم رُكّب قديمي القاعدة الآخرين (92) باستخدام برغيين رقم 1 x 8 بوصة أحاديين (2).

راجع الرسم المرفق الموجود. اقطع الربطة البلاستيكية الموجودة بالقرب من سلك العمود القائم (85).

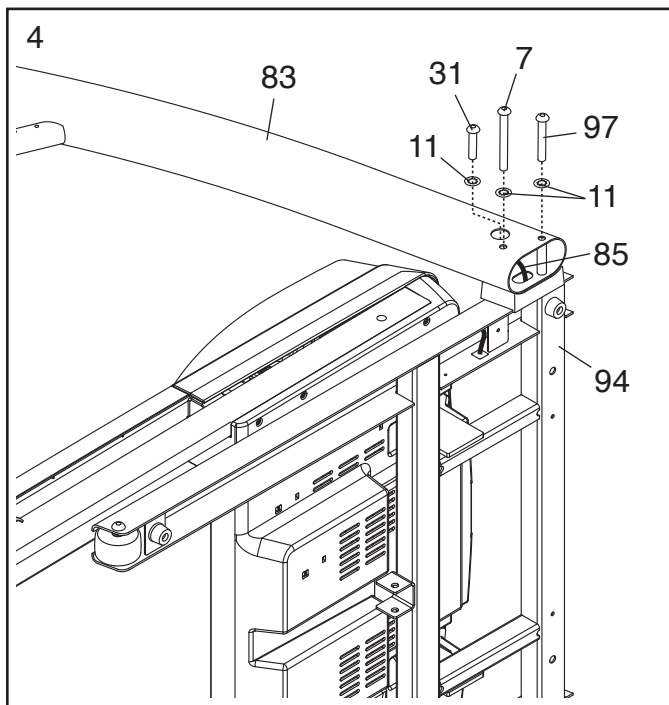


2. رُكّب عجلة (95) بالقاعدة (94) باستخدام مسمار 3/8 بوصة 3 x 3 بوصة (67)، ومباعدتي عجلة (96)، وصامولة 3/8 بوصة (10). لا تقم بإحكام ربط الصامولة؛ يجب أن تدور العجلة بحرية.



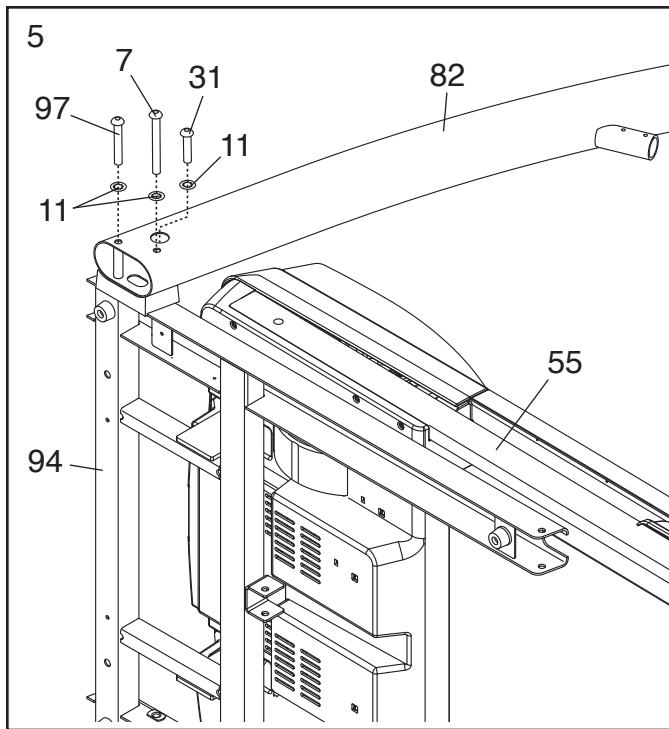
3. حدد العمود القائم الأيمن (83)، المميز بواسطة ملصق باسم "الأيمن". استعن بشخص آخر لإمساك العمود القائم الأيمن بجوار القاعدة (94).

راجع الرسم المرفق الموجود. اربط ربطة السلك في العمود القائم الأيمن (83) بشكل محكم حول نهاية سلك العمود القائم (85). ثم اسحب الطرف الآخر لربطة السلك حتى يصبح سلك العمود القائم مشدودًا بشكل كامل من خلال العمود القائم الأيمن.



4. أدخل مسمار تركيب سريع 3/8 بوصة x 5 1/2 بوصة (7)، ومسمار تركيب سريع 3/8 بوصة x 3 3/4 بوصة (97)، ومسمار تركيب سريع 3/8 بوصة x 2 1/4 بوصة (31) مع ثلاث حلقات تثبيت نجمية 3/8 بوصة (11) بالعمود القائم الأيمن (83) في المواضع الموضحة بالشكل.

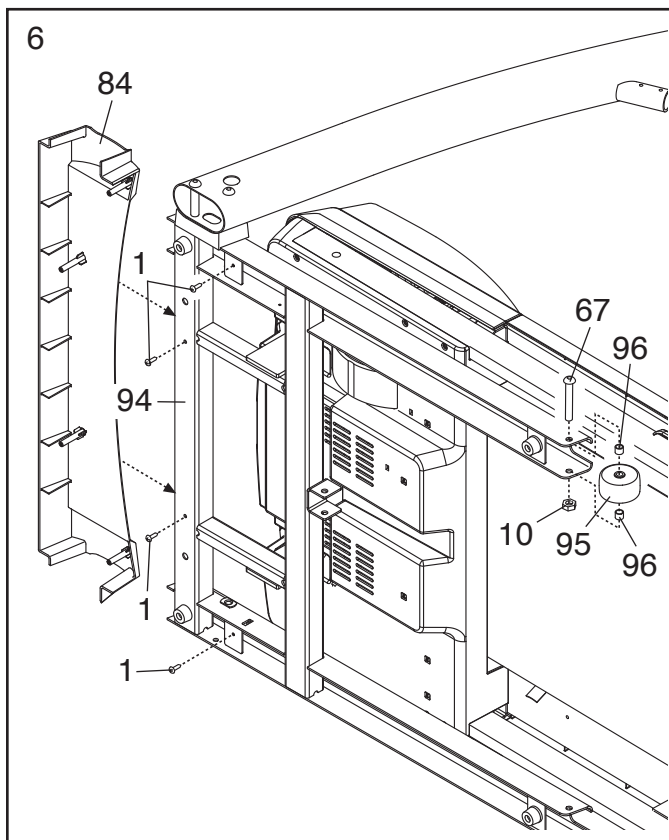
ثبّت العمود القائم الأيمن (83) أمام القاعدة (94). يجب الربط بعناية حتى لا تقم بضغط سلك العمود القائم (85) بشدة. أربط مسمار التركيب السريع 3/8 بوصة x 5 1/2 بوصة (7) ومسمار التركيب السريع 3/8 بوصة x 3 3/4 بوصة (97) بشكل جزئي حتى تلامس رؤوس مسامير الرقعة العمود القائم الأيمن؛ ولا تقم الآن بإحكام ربط مسامير التركيب السريع. ثم اربط مسمار التركيب السريع 3/8 بوصة x 2 1/4 بوصة (31) بشكل جزئي.



5. بمساعدة شخص آخر، قم بإمالة جهاز المشي بحذر على جانبه الأيمن. قم بطي الهيكل جزئياً (55) حتى يصبح جهاز المشي أكثر ثباتاً؛ ولا تقم الآن بطي الهيكل بالكامل.

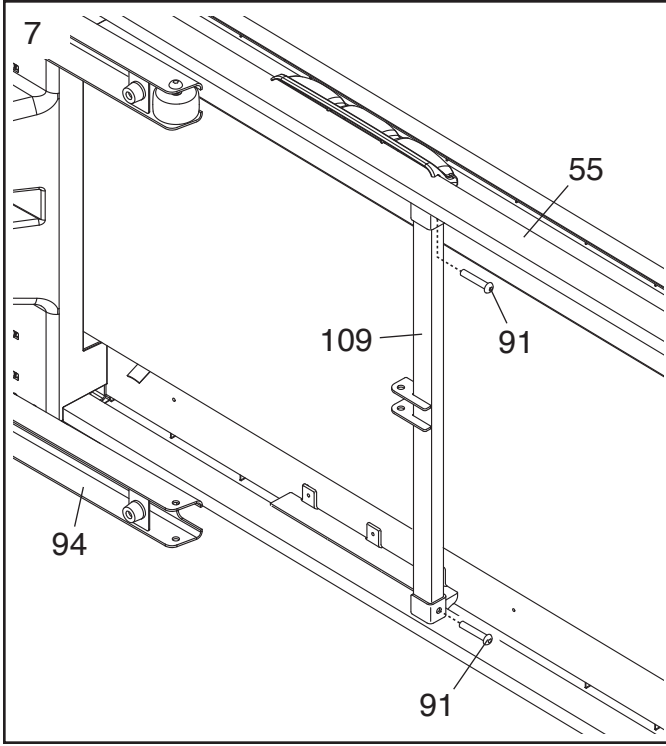
قم بإدخال مسمار تركيب سريع $3/8$ بوصة $5 \frac{1}{2}$ بوصة (7)، ومسمار تركيب سريع $3/8$ بوصة $3 \frac{3}{4}$ بوصة (97)، ومسمار تركيب سريع $3/8$ بوصة $2 \frac{1}{4}$ بوصة (31) مع ثلاث حلقات تثبيت نجمية $3/8$ بوصة (11) بالعمود القائم الأيسر (82) في المواقع الموضحة بالشكل.

ثبّت العمود القائم الأيسر (82) أمام القاعدة (94). اربط مسمار التركيب السريع $3/8$ بوصة $5 \frac{1}{2}$ بوصة (7) ومسمار التركيب السريع $3/8$ بوصة $3 \frac{3}{4}$ بوصة (97) بشكل جزئي حتى تلامس رؤوس مسامير الرقعة العمود القائم الأيسر؛ ولا تقم الآن بإحكام ربط مسامير التركيب السريع. ثم اربط مسمار التركيب السريع $3/8$ بوصة $2 \frac{1}{4}$ بوصة (31) بشكل جزئي.



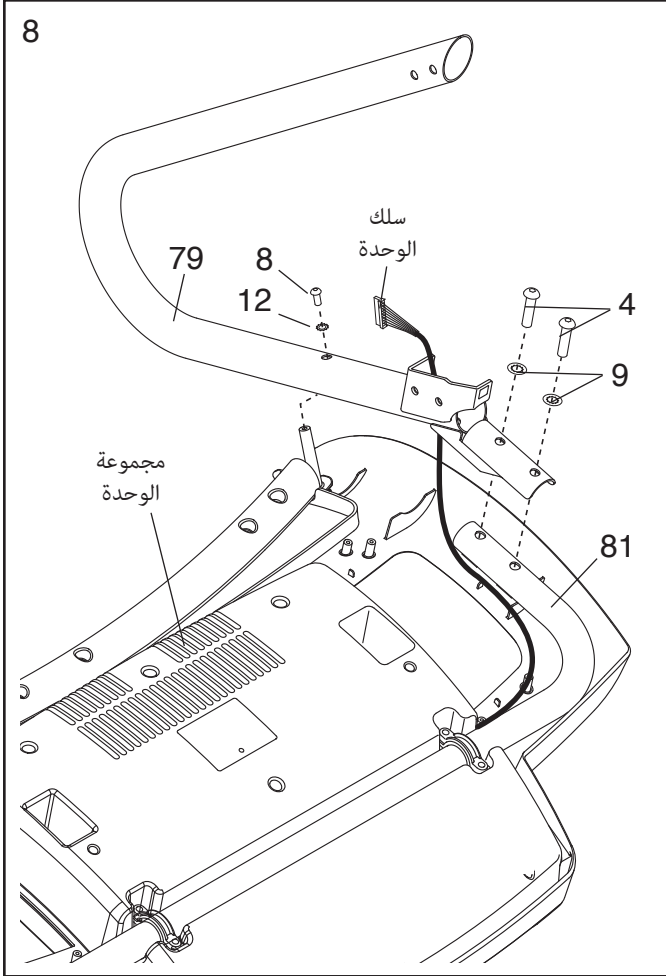
6. قم بتركيب عجلة (95) بالقاعدة (94) باستخدام مسمار $3/8$ بوصة $3 \times$ بوصة (67)، ومباعد عجلة (96)، وصامولة $3/8$ بوصة (10). لا تقم بإحكام ربط الصامولة؛ يجب أن تدور العجلة بحرية.

رُكّب غطاء القاعدة (84) بالقاعدة باستخدام أربعة براغي رقم 8 $1/2 \times$ بوصة (1). احرص على عدم إحكام ربط البراغي بشدة.



7. رُكِّب عارضة الهيكل (109) بالهيكل (55) باستخدام مسماري تركيب سريع 1/4 بوصة x 1 3/4 بوصة (91).

بمساعدة شخص آخر، قم بإمالة جهاز المشي لتصبح القاعدة (94) مستوية على الأرض.

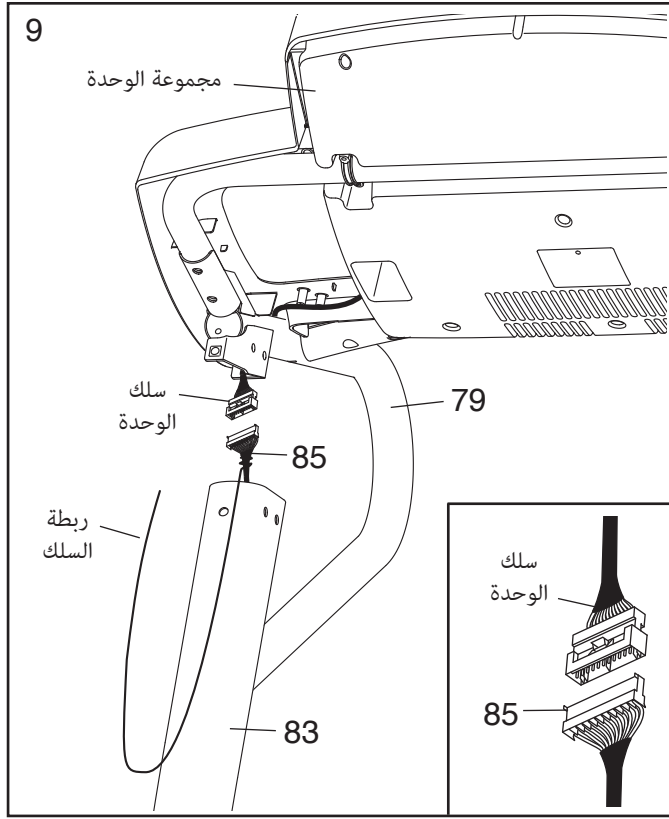


8. ضع مجموعة الوحدة مواجهة لأسفل على سطح ناعم لتجنب خدش الوحدة.

حدد مقبض اليد الأيمن (79). أمسك مقبض اليد الأيمن بجوار مجموعة الوحدة. قم بتمرير سلك الوحدة من خلال الفتحات الكبيرة في أعلى مقبض اليد الأيمن وأسفله.

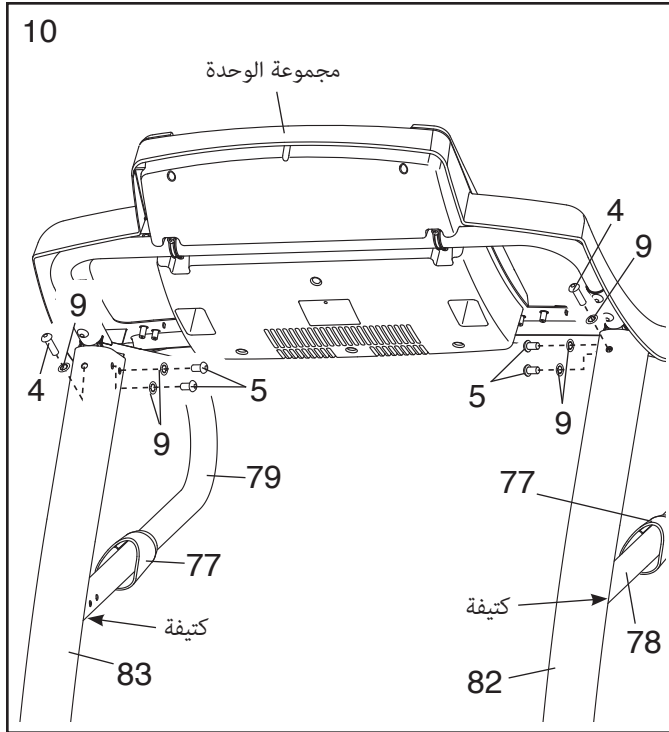
ضع مقبض اليد الأيمن (79) على هيكل الوحدة (81).
أبدأ بتركيب مسمار تركيب سريع 1/4 بوصة x 1/2 بوصة (8) باستخدام حلقة تثبيت نجمية 1/4 بوصة (12) بمقبض اليد الأيمن. ثم أبدأ بتركيب مسماري تركيب سريع 5/16 بوصة x 1 1/2 بوصة (4) مع حلقتي تثبيت نجميتين 5/16 بوصة (9) بمقبض اليد الأيمن. تأكد من عدم ضغط سلك الوحدة. لا تقم الآن بإحكام ربط مسامير التركيب السريع الثلاثة.

رُكِّب مقبض اليد الأيسر (غير موضح بالشكل) كما هو موضح أعلاه. ملاحظة: لا توجد أي أسلاك على الجانب الأيسر.



9. بمساعدة شخص آخر، أمسك بجانب مجموعة الوحدة واجعل مجموعة الوحدة بالقرب من العمود القائم الأيمن (83) والعمود القائم الأيسر (غير موضح بالشكل). لا ترفع مجموعة الوحدة بواسطة مقبض اليد الأيمن (79) أو مقبض اليد الأيسر (غير موضح بالشكل).

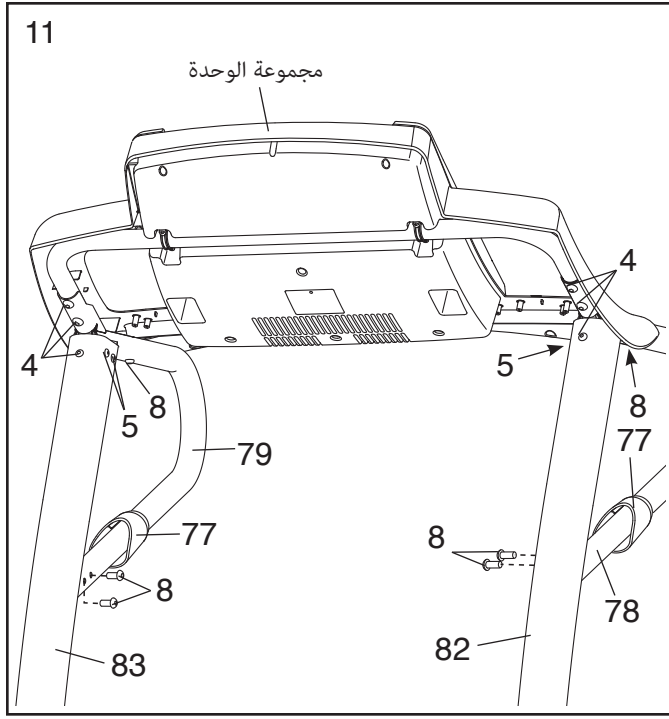
قم بتوصيل سلك العمود القائم (85) بسلك المجموعة. راجع الرسم المرفق الموجود. يجب أن تنزلق الموصلات معًا بسهولة وتستقر في مكانها. إذا لم يحدث ذلك، قم بإدارة موصل واحد وأعد المحاولة. إذا لم تقم بتوصيل الموصلات بشكل صحيح، قد تتلف الوحدة عند تشغيل الطاقة. ثم، انزع ربطة السلك من سلك العمود القائم.



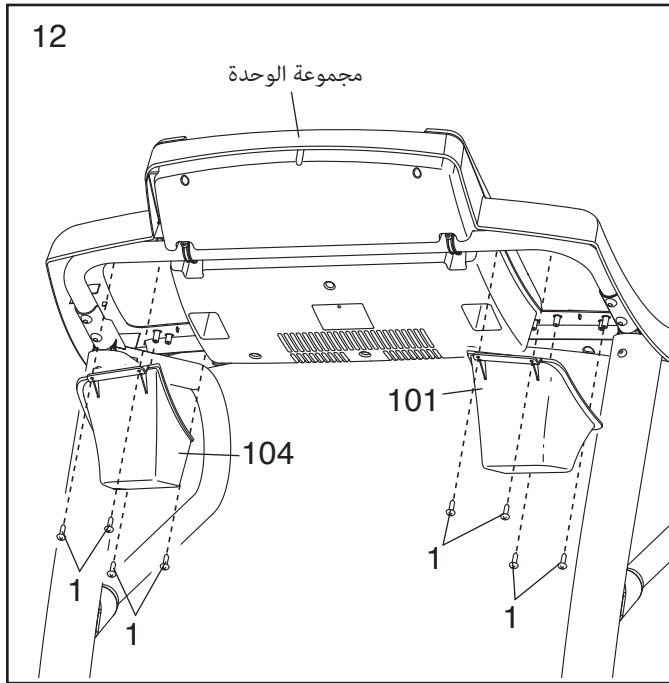
10. حرّك غطاء مقبض اليد (77) على الطرف السفلي من كل مقبض يد (79، 78).

ضع مجموعة الوحدة على العمودين القائمين الأيسر والأيمن (82، 83). في نفس الوقت، قم بإدخال الطرف السفلي من مقبضي اليد (79، 78) بكتيقتي العمودين القائمين. كن حذرًا وتجنب ضغط أي أسلاك. قم بإدخال السلك الزائد في العمود القائم الأيمن.

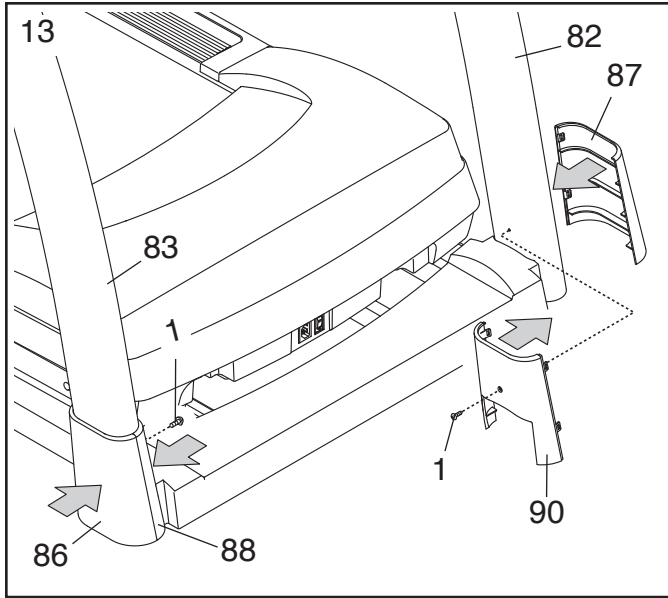
ابدأ بتركيب أربعة مسامير تركيب سريع 5/16 بوصة x 3/4 بوصة (5) مع أربع حلقات تثبيت نجمية 5/16 بوصة (9) بالعمودين القائمين (82، 83). ثم ابدأ تركيب مسماري تركيب سريع 5/16 بوصة x 1 1/2 بوصة (4) مع حلقتي تثبيت نجميتين 5/16 بوصة (9) بالعمودين القائمين. لا تقم الآن بإحكام ربط مسامير التركيب السريع.



11. ابدأ بتركيب مسماري تركيب سريع 1/4 بوصة x 1/2 بوصة (8) بالطرف السفلي من كل مقبض يد (78، 79). قم بإحكام ربط جميع مسماري التركيب السريع الستة عشر (8، 5، 4).
حرّك غطاء مقبض اليد (77) على العمودين القائمين (82، 83).

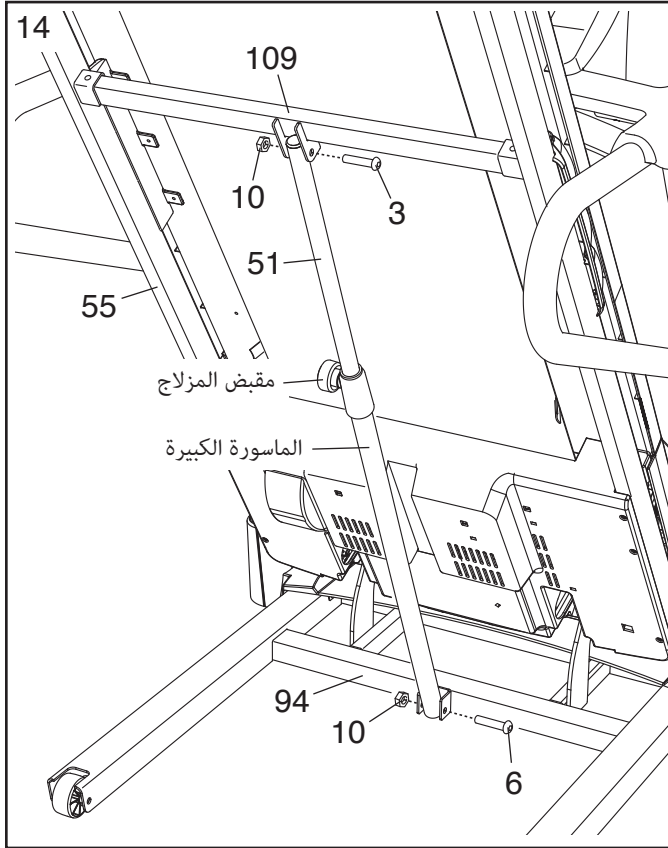


12. راجع الخطوتين 4 و5. أحكم ربط جميع مسماري التركيب السريع (7، 31، 97) المستخدمة في هذه الخطوات.
ركّب درج الملحقات الأيسر (101) ودرج الملحقات الأيمن (104) بمجموعة الوحدة باستخدام ثمانية مسماري رقم 8 x 1/2 بوصة (1).



13. اضغط على غطاء العمود القائم الخارجي الأيسر (87) وغطاء العمود القائم الداخلي الأيسر (90) حول العمود القائم الأيسر (82). ركب أغطية عمود القوائم باستخدام برغي رقم 1/2 x 8 بوصة (1).

ركب غطاء العمود القائم الخارجي الأيمن (86) وغطاء العمود القائم الداخلي الأيمن (88) بنفس الطريقة.



14. ارفع الهيكل (55) إلى الوضع الموضح. اجعل شخصاً آخر يمسك بالهيكل حتى إكمال هذه الخطوة.

وجه مزلاج التخزين (51) لتكون الماسورة الكبيرة ومقبض المزلاج موجّهين كما هو موضح بالصورة.

ركب الطرف العلوي لمزلاج التخزين (51) بعارضة الهيكل (109) باستخدام مسمار 3/8 بوصة 2 x بوصة (3) وصامولة 3/8 بوصة (10).

ركب مزلاج التخزين (51) بالقاعدة (94) باستخدام مسمار التركيب السريع للمزلاج (6) 3/8 بوصة 2 1/4 بوصة وصامولة 3/8 بوصة (10). ملاحظة: قد يكون من الضروري تحريك الهيكل (55) للخلف والأمام لمحاذاة مزلاج التخزين بالقاعدة.

اخفض الهيكل (55) (راجع "كيفية خفض جهاز المشي لاستخدامه" بالصفحة 25).

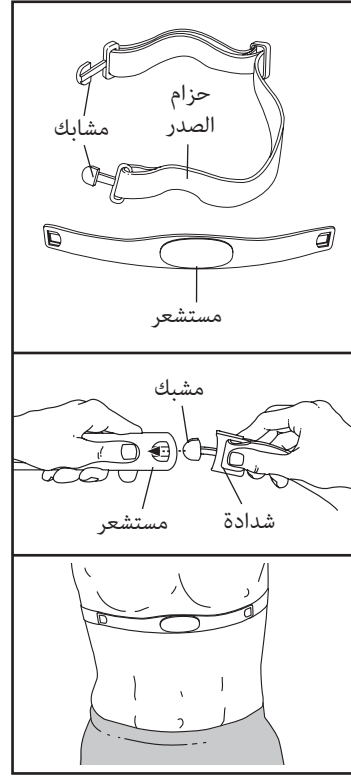
15. تأكد من ربط جميع الأجزاء بشكل صحيح قبل استخدام جهاز المشي. إذا كانت هناك طبقات بلاستيكية على الملقق، انزع الطبقة البلاستيكية. لحماية الأرضية أو السجاد من التلف، ضع قطعة صغيرة من السجاد تحت جهاز المشي. ملاحظة: قد يتم تضمين أجهزة إضافية. احتفظ بالمفاتيح السداسية المرفقة في مكان آمن؛ حيث يتم استخدام أحد هذه المفاتيح لضبط سير المشي (راجع الصفحتين 27 و 28).

جهاز مراقبة معدل دقات القلب للصدر

كيفية ارتداء جهاز مراقبة معدل دقات القلب

العناية والصيانة

- جفف المستشعر جيداً بمنشفة ناعمة بعد كل استخدام. قد تؤدي الرطوبة إلى استمرار نشاط المستشعر، مما قد يؤدي إلى قصر عمر البطارية.
- قم بتخزين جهاز مراقبة معدل دقات القلب في مكان دافئ وجاف. لا تقم بتخزين جهاز مراقبة معدل دقات القلب في حقيبة بلاستيكية أو حاوية أخرى قد تتسرب إليها الرطوبة.
- لا تعرّض جهاز مراقبة معدل دقات القلب لأشعة الشمس المباشرة لفترات زمنية طويلة؛ ولا تعرّضه لدرجات حرارة تتجاوز 50 درجة مئوية (122 درجة فهرنهايت) أو أقل من -10 درجة مئوية (14 درجة فهرنهايت).
- لا تقم بثنّي المستشعر أو شدة بشدة عند استخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب أو تخزينه.
- لتنظيف المستشعر، استخدم قطعة قماش مبللة وكمية صغيرة من الصابون اللطيف. ثم امسح المستشعر بقطعة قماش مبللة وتجفيفه تماماً بمنشفة ناعمة. لا تستخدم مطلقاً الكحول، أو أدوات الكشط، أو المواد الكيميائية لتنظيف المستشعر. اغسل حمالة الصدر غسلاً يدوياً وقم بتجفيفه باستخدام الهواء الجاف.



يتكون جهاز مراقبة معدل دقات القلب من حزام للصدر ومستشعر. أدخل المشبك الموجود بأحد طرفي حزام الصدر في الفتحة الموجودة بأحد أطراف المستشعر كما هو موضح بالصورة. ثم اضغط على طرف المستشعر أسفل الشدادة بحزام الصدر. يجب تساوي المشبك مع الجزء الأمامي من المستشعر.

يجب ارتداء جهاز مراقبة معدل دقات القلب أسفل الملابس، وشده على الجلد. قم بلف جهاز مراقبة معدل دقات القلب حول صدرك في الموضع المحدد بالصورة. تأكد من وجود الشعار في الجانب الأيمن لأعلى. ثم قم بتركيب الطرف الآخر من حزام الصدر بالمستشعر. اضبط طول حزام الصدر، إذا لزم الأمر.

اسحب المستشعر بعيداً عن جسمك لبوصات قليلة وحدد موضع منطقتي القطبين الكهربائيين اللذين تغطيها النتوءات المسطحة. قم بترطيب منطقتي القطبين الكهربائيين باستخدام محلول ملحي مثل اللعاب أو محلول العدسات اللاصقة. ثم أعد وضع المستشعر على صدرك.

استكشاف المشكلات وإصلاحها

- إذا كان هناك غطاء للبطارية فوق مؤخره المستشعر، استبدل البطارية ببطارية أخرى جديدة من نفس النوع.
- جهاز مراقبة معدل دقات القلب مصمم للأشخاص الذين تنتظم لديهم معدل دقات القلب. قد تكون بعض مشكلات قراءة معدل دقات القلب ناتجة عن الحالات الطبية مثل الانقباضات البطينية المبكرة (pvc's)، وتدفقات تسرع القلب، وعدم انتظام دقات القلب.
- قد يتأثر عمل جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالتداخل المغناطيسي الناتج عن خطوط الكهرباء العالية والمصادر الأخرى. إذا كنت تشبه أن التداخل المغناطيسي يسبب مشكلات، حاول نقل جهاز اللياقة البدنية إلى مكان آخر.

في حالة عدم عمل جهاز مراقبة معدل دقات القلب بشكل صحيح، جرّب الخطوات أدناه.

- تأكد من ارتداء جهاز مراقبة معدل دقات القلب على النحو الموضح بالجانب الأيسر. في حالة عدم عمل جهاز مراقبة معدل دقات القلب بعد وضعه على النحو هو موضح، حركه قليلاً إلى أسفل أو أعلى على صدرك.
- إذا لم يتم عرض قراءات معدل دقات القلب حتى تبدأ في التصبب عرقاً، أعد ترطيب منطقتي القطبين الكهربائيين.
- لكي تقوم الوحدة بعرض قراءات معدل دقات القلب، يجب أن تكون في نطاق طول ذراع الوحدة.

التشغيل والضبط

سير المشي المشحَم مسبقًا

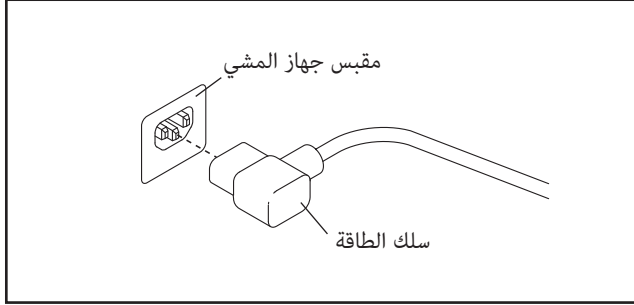
يتميز جهاز المشي بسير مشي مغطى بطبقة من الشحم فائق الأداء. مهم: لا تقم مطلقًا بوضع رذاذ سليكون أو مواد أخرى على سير المشي أو منصة المشي. فقد تؤدي هذه المواد إلى تلف سير المشي وتسبب في تهتكه بصورة كبيرة.

كيفية توصيل سلك الطاقة

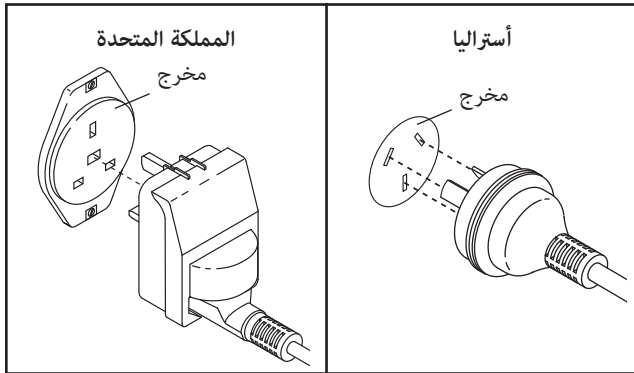
يجب تأريض هذا المنتج. في حالة حدوث خلل أو عطل، يوفر التأريض مسارًا لأدنى مقاومة للتيار الكهربائي لتقليل خطر الإصابة بصدمة كهربية. هذا المنتج مزود بسلك طاقة يحتوي على موصل تأريض للجهاز وقابس تأريض. مهم: في حالة تلف سلك الطاقة، يجب استبداله بسلك طاقة موصى به من قبل الشركة المصنعة.

اتبع الخطوات أدناه لتوصيل سلك الطاقة.

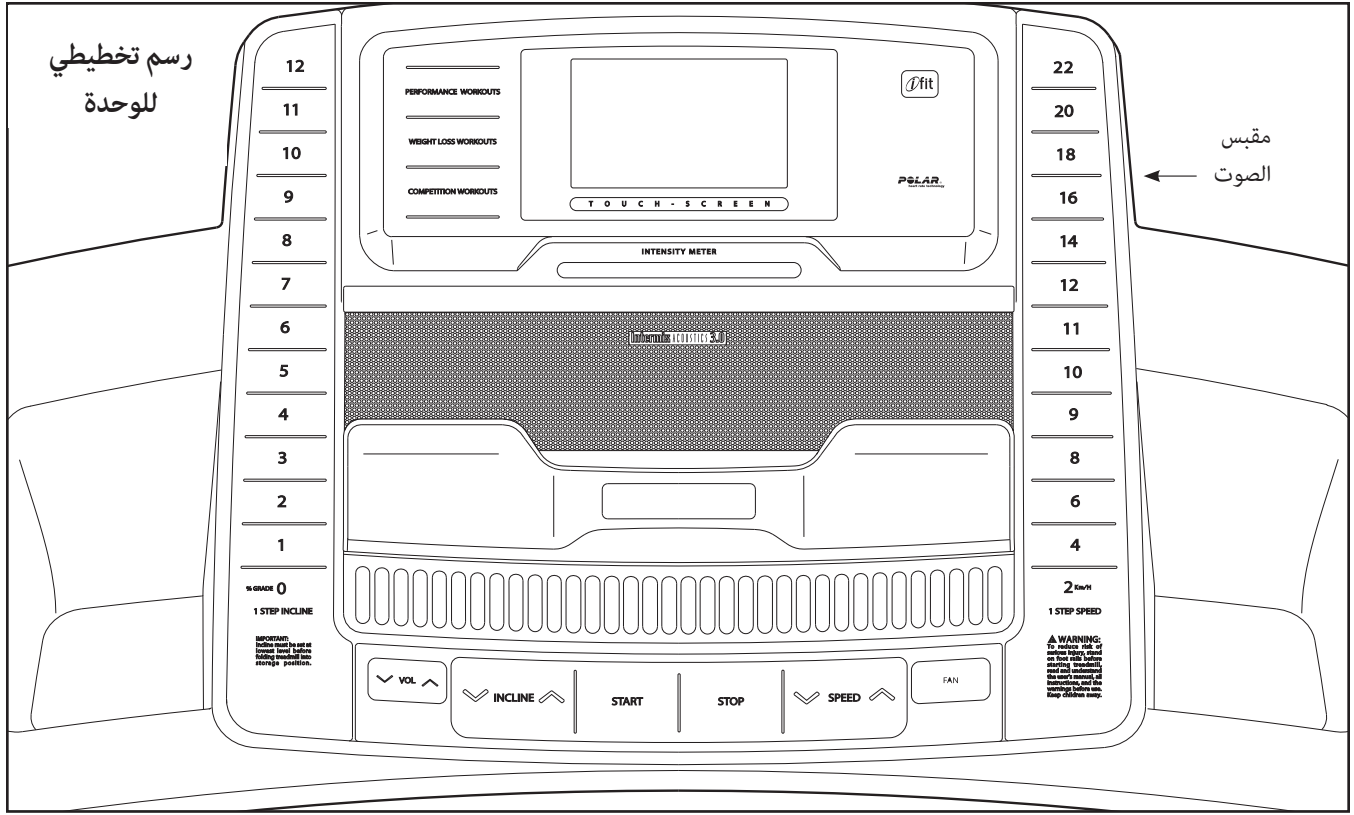
1. قم بتوصيل الطرف المشار إليه من سلك الطاقة بالمقبس الموجود بجهاز المشي.



2. قم بتوصيل سلك الطاقة بمخرج مناسب مرگب ومؤرض جيدًا بما يتوافق مع جميع القوانين واللوائح المحلية. ملاحظة: قد يبدو سلك الطاقة مختلفًا عن ذلك الموضح أدناه.



⚠️ خطر: قد يؤدي التوصيل غير الصحيح لموصل تأريض الجهاز إلى زيادة مخاطر الإصابة بصدمة كهربية. استعن بكهربائي أو فني صيانة مؤهل للتحقق من صحة التوصيل في حالة وجود شك في تأريض المنتج بشكل صحيح. لا تقم بتغيير القابس المتوفر مع المنتج إذا لم يكن مناسبًا للتركيب بالمخرج، وقم بتركيب مخرج مناسب على يد كهربائي مؤهل.



iFit Live اختيارية. وباستخدام وضع **iFit Live**، يمكنك تنزيل جلسات تمارين رياضية مخصصة، وإنشاء جلسات التمارين الرياضية الخاصة بك، ومتابعة نتائج جلسات التمارين الرياضية، والوصول إلى العديد من الميزات الأخرى. لشراء وحدة **iFit Live** في أي وقت، اذهب إلى الموقع www.iFit.com أو اتصل برقم الهاتف الموجود على الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

تطبيق ملصق التحذير

حدد موقع التحذيرات المعروضة باللغة الإنجليزية على الوحدة. يمكن العثور على نفس التحذيرات بلغات أخرى في الملصق المضمن. قم بتطبيق ملصق التحذير باللغة العربية على الوحدة.

سمات الوحدة

يمكنك أيضًا الاستماع إلى موسيقى جلسة التمارين الرياضية التي تفضلها أو الكتب الصوتية من خلال نظام صوت ستريو بالوحدة.

لتشغيل الطاقة، راجع الصفحة 18. لاستخدام الوضع اليدوي، راجع الصفحة 18. لاستخدام جلسة تمارين رياضية مضبوطة مسبقًا، راجع الصفحة 20. لاستخدام جلسة تمارين رياضية للمنافسة، راجع الصفحة 22. لاستخدام وضع المعلومات، راجع الصفحة 24. لاستخدام وضع **iFit Live**، راجع الصفحة 24. لاستخدام نظام صوت ستريو، راجع الصفحة 24.

مهم: إذا كانت هناك طبقة بلاستيكية على الوحدة، قم بنزعها. لمنع تلف منصة المشي، احرص على ارتداء حذاء رياضي نظيف عند استخدام جهاز المشي. عند استخدام جهاز المشي للمرة الأولى، احرص على مراقبة محاذاة سير المشي مع توجيه سير المشي إلى المنتصف إذا لزم الأمر (راجع الصفحة 28).

توفر وحدة جهاز المشي مجموعة رائعة من الميزات المصممة لزيادة فعالية وممتعة جلسات تمارينك الرياضية. عند تحديد الوضع اليدوي، يمكنك تغيير سرعة وميل جهاز المشي من خلال لمسة على أحد الأزرار. وأثناء ممارسة التمارين، تعرض الوحدة تعليقات فورية خاصة بالتمارين الرياضية. يمكنك أيضًا قياس معدل دقات قلبك باستخدام مستشعر النبض بقبضة اليد أو مستشعر النبض بالصدر.

بالإضافة إلى ذلك، تتميز الوحدة باثنتين وعشرين جلسة تمارين رياضية مضبوطة مسبقًا - ست عشرة جلسة تمارين رياضية للأداء، وست جلسات تمارين رياضية لتقليل الوزن. تتحكم كل جلسة تمارين رياضية مضبوطة مسبقًا تلقائيًا في سرعة جهاز المشي وميله أثناء إرشادك عبر جلسة تمارين رياضية فعالة. يمكنك أيضًا منافسة عدائين آخرين باستخدام جلسة تمارين رياضية للمنافسة.

تتميز الوحدة أيضًا بوضع **iFit Live** الذي يمكن جهاز المشي من الاتصال بالشبكة اللاسلكية الخاصة بك من خلال وحدة

كيفية تشغيل الطاقة

كيفية استخدام الوضع اليدوي

1. أدخل المفتاح في الوحدة.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" على اليمين.

2. حدد القائمة الرئيسية.



في كل مرة يتم فيها إدخال المفتاح، تظهر القائمة الرئيسية. ملاحظة: إذا قمت بتحديد جلسة تمارين رياضية أو وضع iFit Live، اضغط على الزر MENU (القائمة) للرجوع إلى القائمة الرئيسية.

3. قم بتشغيل سير المشي وضبط السرعة.

لتشغيل سير المشي، اضغط على الزر START (تشغيل)، أو زر زيادة SPEED (السرعة)، أو أحد أزرار STEP 1 SPEED (السرعة التدريجية) المرقمة. يمكنك أيضاً الضغط على زر GO (انتقال) بالشاشة.

إذا قمت بالضغط على زر START (تشغيل) - زر زيادة SPEED (السرعة) أو زر GO (انتقال)، سيبدأ سير المشي في التحرك بمعدل 2 كيلومتر بالساعة. أثناء التمرين، قم بتغيير سرعة سير المشي وفقاً لما تريد عن طريق الضغط على زر زيادة السرعة أو تقليلها. في كل مرة تقوم فيها بالضغط على أحد الأزرار، سيتغير إعداد السرعة بمعدل 0.1 كيلومتر بالساعة؛ وإذا استمر الضغط على الزر، سيتغير إعداد السرعة ليزيد بمعدل 0.5 كيلومتر بالساعة.

إذا قمت بالضغط على أحد أزرار STEP SPEED 1 (السرعة التدريجية) المرقمة، ستغير سرعة سير المشي تدريجياً حتى يصل إلى إعداد السرعة المحدد.

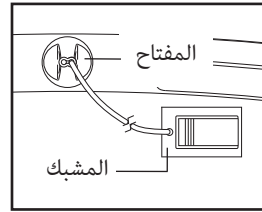
لإيقاف سير المشي، اضغط على الزر STOP (إيقاف). لإعادة تشغيل حزام المشي، اضغط على زر START (تشغيل)، أو زر زيادة السرعة، أو أحد أزرار STEP SPEED 1 (السرعة التدريجية) المرقمة.

مهم: في حالة تعرض جهاز المشي إلى درجات حرارة باردة، اتركه لتصل درجة حرارته إلى درجة حرارة الغرفة قبل تشغيل الطاقة. إذا لم تقم بذلك، فقد تتسبب في تلف شاشات الوحدة أو المكونات الكهربائية الأخرى.



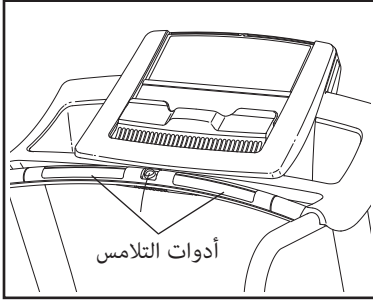
قم بتوصيل سلك الطاقة (راجع الصفحة 16). بعد ذلك، ضع مفتاح التشغيل على هيكل جهاز المشي بالقرب من سلك الطاقة. تأكد من أن المفتاح في وضع إعادة الضبط RESET.

مهم: تتميز الوحدة بوضع عرض توضيحي للشاشة، مصمم للاستخدام في حالة عرض جهاز المشي في متجر. إذا أضاءت الشاشات بمجرد توصيل سلك الطاقة والضغط على مفتاح التشغيل لجعله في وضع إعادة الضبط، يتم تشغيل وضع العرض التوضيحي. لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي، اضغط على الزر STOP (إيقاف) مع الاستمرار لعدة ثواني. إذا استمرت إضاءة الشاشات، راجع "وضع المعلومات" في الصفحة 24 لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي.



بعد ذلك، قف على حاجزي القدم بجهاز المشي. حدد موضع المشبك المرفق بالمفتاح واربطه بالحزام الموجود بملايسك. ثم أدخل المفتاح في الوحدة. تضيء الشاشات بعد دقيقة. مهم: في حالات الطوارئ، يمكن سحب المفتاح من الوحدة مما يتسبب في بقاء سير المشي حتى يتوقف تماماً. اختبر المشبك عن طريق الرجوع خطوات قليلة بحذر، إذا لم يتم سحب المفتاح من الوحدة، فقم بتعديل وضع المشبك.

ملاحظة: يمكن للوحدة عرض السرعة والمسافة بالأمتال أو بالكيلومترات. لمعرفة وحدة القياس المحددة، راجع "وضع المعلومات" في الصفحة 24. للتبسيط، تشير جميع الإرشادات الواردة في هذا القسم إلى وحدات القياس بالكيلومترات.



قبل استخدام مستشعر نبض بقبضة اليد، انزع الطبقات البلاستيكية عن أدوات التلامس المعدنية. بالإضافة إلى ذلك، تأكد من نظافة يديك.

4. قم بتغيير ميل جهاز المشي كيفما تريد.

لتغيير ميل جهاز المشي، اضغط على زر زيادة أو تقليل INCLINE (الميل) أو أحد أزرار 1 STEP INCLINE (الميل التدريجي) المرقمة من 0 إلى 12. في كل مرة تقوم فيها بالضغط على أحد الأزرار، يتغير ميل جهاز المشي تدريجيًا حتى يصل إلى إعداد الميل المحدد.

5. حدد وضع عرض وراقب تقدمك عبر الشاشة.

توفر الوحدة أوضاع عرض متعددة. يحدد وضع العرض الذي تقوم بتحديد معلومات جلسة التمرينات الرياضية التي يتم إظهارها. لتحديد وضع العرض المطلوب، اضغط بشكل متكرر على الزر DISPLAY (عرض) على الشاشة.

خلال المشي أو الركض على جهاز المشي، يمكن للشاشة عرض معلومات جلسة التمرينات الرياضية التالية:

- الوقت المنقضي [TIME].
- المسافة التي مشيتها أو ركضتها [DISTANCE].
- العدد التقريبي للسرعات الحرارية التي حرقها [CALORIES].
- سرعة السير بالدقائق لكل ميل أو الدقائق لكل كيلومتر.
- سرعة سير المشي [SPEED].
- مستوى ميل جهاز المشي [INCLINE].
- معدل دقات القلب (راجع الخطوة 6 بهذه الصفحة). يتم عرض معدل دقات القلب فقط عند استخدام مستشعر النبض بقبضة اليد أو مستشعر النبض بالصدر.

خلال ممارسة التمرينات الرياضية، يشير مقياس القوة إلى مستوى القوة التقريبي لتمريناتك الرياضية.

6. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

ملاحظة: إذا استخدمت مستشعر النبض بقبضة اليد ومستشعر النبض بالصدر في وقت واحد، لن تعرض الوحدة معدل دقات القلب بشكل دقيق. لمزيد من المعلومات حول مستشعر النبض بالصدر، راجع الصفحة 14.

لقياس معدل دقات القلب، قف على حاجزي القدم وأمسك أدوات التلامس لمدة 10 ثوان تقريبًا؛ مع تجنب تحريك اليدين. عند اكتشاف النبض، يتم عرض معدل دقات القلب. للحصول على قراءة دقيقة لمعدل دقات القلب، استمر في الإمساك بأدوات التلامس لمدة 15 ثانية تقريبًا.

7. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

تتميز المروحة بإعدادات سرعة عالية ومنخفضة. اضغط على الزر FAN (المروحة) بشكل متكرر لتحديد سرعة المروحة أو لإيقاف تشغيل المروحة. ملاحظة: إذا كانت المروحة قيد التشغيل أثناء توقف سير المشي، تتوقف المروحة تلقائيًا عن التشغيل بعد عدة دقائق.

8. عند الانتهاء من ممارسة التمرينات الرياضية، أخرج المفتاح من الوحدة.

قف على حاجزي القدم واضغط على الزر STOP (إيقاف). اضبط ميل جهاز المشي إلى الإعداد الأدنى. يجب ضبط الميل على الإعداد الأدنى عند طي جهاز المشي إلى وضع التخزين، وإلا فقد يتلف جهاز المشي. بعد ذلك، أخرج المفتاح من الوحدة وضعه في مكان آمن.

عند الانتهاء من استخدام جهاز المشي، اضغط على مفتاح التشغيل لجعله في وضع إيقاف التشغيل وافصل سلك الطاقة. مهم: إذا لم تقم بذلك، قد تتلف المكونات الكهربائية بجهاز المشي قبل انتهاء عمرها الافتراضي.

كيفية استخدام جلسة تمارين رياضية مضبوطة مسبقاً

3. ابدأ جلسة التمارين الرياضية.

اضغط على الزر **Start** (تشغيل) أو الزر **Select** (تحديد) لبدء جلسة التمارين الرياضية. بعد مرور دقيقة من الضغط على الزر، يقوم جهاز المشي تلقائياً بالضغط على أول إعدادي سرعة وميل لجلسة التمارين الرياضية. أمسك مقبضي اليد وابدأ المشي.

يتم تقسيم كل جلسة تمارين رياضية مضبوطة مسبقاً إلى مقاطع. تتم برمجة إعداد سرعة واحد وإعداد ميل واحد لكل مقطع. ملاحظة: يمكن برمجة نفس إعداد السرعة و/أو الميل لمقاطع متتالية.



أثناء جلسة التمارين الرياضية، يعرض التعريف تقدمك. اضغط على الزر **DISPLAY** (عرض) بشكل متكرر لعرض التعريف. يمثل المقطع الوامض من التعريف

المقطع الحالي من جلسة التمارين الرياضية. يشير ارتفاع المقطع الوامض إلى إعداد السرعة الخاص بالمقطع الحالي.

في نهاية كل مقطع، تصدر سلسلة من الإشارات الصوتية ثم يبدأ المقطع التالي من التعريف في الوميض. إذا تمت برمجة إعداد سرعة و/أو ميل جديد للمقطع التالي، يومض إعداد السرعة و/أو الميل الجديد في الشاشة لعدة ثوانٍ ويقوم جهاز المشي تلقائياً بالضغط على إعدادي السرعة والميل الجديدين.

1. أدخل المفتاح في الوحدة.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" بالصفحة 18.

2. حدد جلسة تمارين رياضية مضبوطة مسبقاً.

إذا قمت بتحديد الوضع اليدوي، أو جلسة تمارين رياضية، أو وضع **iFit LIVE**، اضغط على الزر **MENU** (القائمة) للرجوع إلى القائمة الرئيسية.



لتحديد جلسة تمارين رياضية مضبوطة مسبقاً، اضغط على الزر **iFit WORKOUTS**

(جلسات التمارين الرياضية)

iFit بالشاشة. ثم اضغط على الزر **PERFORMANCE**

(الأداء) أو الزر **WEIGHT**

LOSS (تقليل الوزن) بالشاشة. يمكنك أيضاً الضغط على

الزر **PERFORMANCE WORKOUTS**

(جلسات التمارين الرياضية للأداء) أو **WEIGHT LOSS**

WORKOUTS (جلسات التمارين الرياضية لتقليل الوزن)

بالوحدة.

لاستخدام جلسة تمارين رياضية للأداء، اضغط على الزر **Time**

(الوقت) أو الزر **DISTANCE** (المسافة). لاستخدام جلسة

تمارين رياضية لتقليل الوزن، اضغط على الزر **CALORIE**

(السرعات الحرارية) أو الزر **BASIC** (الأساسي).

اضغط على الزر الخاص بجلسة التمارين الرياضية المرغوبة. إذا ظهر

الزر **NEXT** (التالي) على الشاشة، اضغط على الزر لعرض المزيد

من جلسات التمارين الرياضية. عند تحديد جلسة تمارين رياضية،

تعرض الشاشة الاسم، والمدة، وإعداد السرعة القصوى، وإعداد أقصى

ميل، وتعريفاً لإعدادات السرعة لجلسة التمارين الرياضية. ملاحظة:

عند تحديد جلسة تمارين رياضية محددة بمسافة، لن تظهر مدة جلسة

التمارين الرياضية على الشاشة.

إذا قمت بتحديد جلسة تمارين رياضية للأداء، يمكنك تغيير قوة

جلسة التمارين الرياضية. اضغط على الزر **SELECT** (تحديد).

ثم اضغط على زر الزيادة أو التقليل على الشاشة لتغيير قوة جلسة

التمارين الرياضية.

تستمر جلسة التمرينات الرياضية بهذه الطريقة حتى يومض المقطع الأخير من التعريف وينتهي المقطع الأخير. ويبدأ سير المشي بعدها في البطء التدريجي إلى أن يتوقف. ستكون هناك فترة استرخاء عقب بعض جلسات التمرينات الرياضية.

4. حدد وضع عرض وراقب تقدمك عبر الشاشة.

راجع الخطوة 5 بالصفحة 19.

إذا قمت بتحديد جلسة تمرينات رياضية محددة بوقت، تعرض الشاشة ساعة توقف تمثل الوقت المتبقي في جلسة التمرينات الرياضية. إذا قمت بتحديد جلسة تمرينات رياضية محددة بمسافة، تعرض الشاشة مسارًا يمثل 1/4 ميل (400 مترًا). إذا قمت بتحديد جلسة تمرينات رياضية محددة بسعرات حرارية، تعرض الشاشة علامة لهب تمثل 25 سعرًا حراريًا.

5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

راجع الخطوة 6 بالصفحة 19.

6. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

راجع الخطوة 7 بالصفحة 19.

7. عند الانتهاء من ممارسة التمرينات الرياضية، أخرج المفتاح من الوحدة.

راجع الخطوة 8 بالصفحة 19.

ملاحظة: يتمثل الهدف الخاص بالسرعات الحرارية بالنسبة لكل جلسة تمرينات رياضية لتقليل الوزن في تقدير عدد السرعات الحرارية التي يتم حرقها أثناء جلسة التمرينات الرياضية. يعتمد العدد الفعلي للسرعات الحرارية التي يتم حرقها على وزنك. بالإضافة إلى ذلك، إذا قمت بتغيير سرعة أو ميل جهاز المشي يدويًا أثناء جلسات التمرينات الرياضية، سينعكس ذلك على عدد السرعات الحرارية التي سيتم حرقها.

إذا ارتفع إعداد السرعة أو الميل أو انخفض بشكل كبير خلال جلسة التمرينات الرياضية، يمكنك تجاوز الإعداد يدويًا من خلال الضغط على الزرين SPEED (السرعة) أو INCLINE (الميل)؛ ومع ذلك، عند بدء المقطع التالي من جلسة التمرينات الرياضية، يقوم جهاز المشي بالضبط تلقائيًا إلى إعدادي السرعة والميل للمقطع التالي.

لإيقاف جلسة التمرينات الرياضية في أي وقت، اضغط على الزر STOP (إيقاف). لإعادة تشغيل جلسة التمرينات الرياضية، اضغط على الزر START (تشغيل) أو الزر زيادة SPEED (السرعة). يبدأ سير المشي بالتحرك بسرعة 2 كم/ساعة. عند بدء المقطع التالي من جلسة التمرينات الرياضية، يقوم جهاز المشي بالضبط تلقائيًا إلى إعدادي السرعة والميل للمقطع التالي.

كيفية استخدام جلسة تمارين رياضية للمنافسة

1. أدخل المفتاح في الوحدة.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" بالصفحة 18.

2. حدد جلسة تمارين رياضية للمنافسة.

إذا قمت بتحديد الوضع اليدوي، أو جلسة تمارين رياضية، أو وضع iFit LIVE، اضغط على الزر MENU (القائمة) للرجوع إلى القائمة الرئيسية.



لتحديد جلسة تمارين رياضية للمنافسة، اضغط على الزر iFit WORKOUTS (جلسات التمارين الرياضية) بالشاشة. ثم اضغط على الزر iFit COMPETITION (منافسة) بالشاشة. يمكنك أيضًا

الضغط على الزر COMPETITION WORKOUTS (جلسات تمارين رياضية للمنافسة) بالوحدة.

لتخصيص إعدادات السباق، اضغط على الزر SETTINGS (إعدادات). حدد الحد الأقصى للميل من خلال الضغط على زري الزيادة والتقليل. اضغط على الزر CONTINUE (متابعة). ثم حدد السرعة التي ستبدأ بها المشي في السباق من خلال الضغط على زري الزيادة والتقليل. اضغط على الزر CONTINUE (متابعة).

يمكنك السباق أمام منافس واحد أو مجموعة من المنافسين.

إذا اخترت المنافسة أمام منافس واحد، اضغط على الزر HEAD TO HEAD (وجهًا لوجه). حدد منافسًا من خلال الضغط على الزرين NEXT (التالي) وBACK (رجوع). بالنسبة لكل منافس، تعرض الشاشة مستوى المنافس من حيث التحمل، ومتوسط السرعة، والسرعة القصوى، ومستوى الحماسة. قد يظهر كل منافس أكثر من مرة في مستويات أو طبقات مختلفة من الصعوبة. يظهر المنافس الأسهل تحديدًا في الطبقة الأولى، بينما يظهر المنافس الأصعب تحديدًا في الطبقة الثالثة. اضغط على الزر SELECT (تحديد).

إذا اخترت المنافسة أمام مجموعة، اضغط على الزر RACE AGAINST A PACK (السباق أمام مجموعة). حدد مستوى الصعوبة للسباق من خلال الضغط على زري الزيادة والتقليل. المستوى الأول هو المستوى الأسهل، بينما المستوى الثاني عشر هو المستوى الأصعب. اضغط على الزر CONTINUE (متابعة).

ثم حدد مسافة السباق. يمكنك عرض مسافات أكثر من خلال الضغط على الزر NEXT (التالي) على الشاشة.

3. ابدأ جلسة التمارين الرياضية.

بعد بعد تحديد مسافة، تظهر العبارات GO, SET, READY (مستعد، جاهز، انطلق) على الشاشة لينطلق السباق. أمسك مقبضي اليد وابدأ المشي.

اضبط سرعة جهاز المشي وميله على النحو المرغوب. يضبط المنافسون سرعتهم وتكتيكاتهم حسب مسار السباق والموقف.

تستمر جلسة التمارين الرياضية حتى تكمل السباق.

4. حدد وضع عرض وراقب تقدمك عبر الشاشة.

توفر الوحدة خيارات عرض متعددة. يحدد خيار العرض الذي تقوم بتحديد معلومات جلسة التمارين الرياضية التي يتم عرضها. لتحديد خيار العرض المطلوب، اضغط بشكل متكرر على الزر DISPLAY (عرض).

أثناء المشي أو الركض على جهاز المشي، يمكن للشاشة عرض معلومات جلسة التمارين الرياضية التالية:

- صورة متحركة لعداء بالاسم "U" تشير إليك. كلما قمت بزيادة سرعة سير المشي أو تقليلها، تزداد سرعة العداء أو تنخفض.
- صور متحركة للعدائين الآخرين.
- خريطة تمثل مسار الركض. تظهر الخريطة على الجانب الأيسر من الشاشة. تتم الإشارة إلى العدائين على الخريطة بمربعات.

- عدد الثواني التي تسبق بها العدائين الآخرين أو التي تتخلف بها عن العداء المتصدر للسباق. يظهر عدد الثواني أسفل خريطة مسار السباق. إذا كنت متخلفًا عن العدائين الآخرين، يظهر عدد الثواني بالسالب.
 - ترتيبك بالسباق. يظهر ترتيبك بالسباق داخل خريطة مسار السباق.
 - سرعة سير المشي [SPEED].
 - مستوى ميل جهاز المشي [INCLINE].
 - العدد التقريبي للسعرات الحرارية التي حرقها [CALORIES].
 - المسافة التي قطعها مشيًا أو ركضًا [DISTANCE].
 - الوقت المنقضي [TIME].
 - معدل دقات القلب. ملاحظة: لا يمكن عرض معدل دقات القلب إلا عند استخدام مستشعر النبض بقبضة اليد أو مستشعر النبض بالصدر (انظر الخطوة 6 بالصفحة 19).
 - تعريف الإعدادات الميل الخاصة بالسباق. يظهر التعريف في الجزء السفلي من الشاشة.
 - معدل استعادة منافسيك لطاقتهم (الاستجمام).
 - رصيد، أو مقدار الطاقة المتبقي لدى منافسيك. كلما انخفض مقدار الطاقة في رصيد المنافس، قلت سرعته.
 - تكتيكات السباق التي يستخدمها منافسوك. يستخدم منافسوك تكتيكات مختلفة في مواقف مختلفة. استشر مصدرًا مشهورًا له بالكفاءة لمعرفة المزيد حول هذه التكتيكات.
 - شريط حالة يوضح المسافة التي قطعتها في السباق والمسافة المتبقية لك. يظهر شريط الحالة أسفل الشاشة.
 - متوسط سرعتك [AVG SPEED].
- 5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.**
- راجع الخطوة 6 بالصفحة 19.
- 6. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.**
- راجع الخطوة 7 بالصفحة 19.
- 7. عند الانتهاء من ممارسة التمرينات الرياضية، أخرج المفتاح من الوحدة.**
- راجع الخطوة 8 بالصفحة 19.

تتيح وحدة iFit Live الاختيارية لجهاز المشي الاتصال بالشبكة اللاسلكية الخاصة بك وإلغاء تأمين الميزات الجديدة المثيرة. على سبيل المثال، يمكنك تنزيل جلسات تمارين رياضية مخصصة، وإنشاء جلسات التمرينات الرياضية الخاصة بك، وتتبع نتائج الجلسات التمرينات الرياضية، والوصول إلى العديد من الميزات الأخرى. لشراء وحدة iFit Live في أي وقت، اذهب إلى الموقع www.iFit.com أو اتصل برقم الهاتف الموجود على الغلاف الأمامي لهذا الدليل. يجب أن تكون لديك وحدة iFit Live لاستخدام وضع iFit Live.

لاستخدام وضع iFit Live، أدخل وحدة iFit Live في الوحدة. اضغط على الزر iFit LIVE على الشاشة.

لمزيد من المعلومات حول وضع iFit Live، انتقل إلى www.iFit.com. ملاحظة: لاستخدام وحدة iFit Live، يجب أن يكون لديك وصول لجهاز كمبيوتر مزود باتصال إنترنت ومنفذ USB. يتعين أن تكون لديك كذلك شبكة لاسلكية خاصة بك بما في ذلك جهاز توجيه 802.11b ممكّن بـ SSID (الشبكات المخفية غير مدعومة). سوف تحتاج أيضًا إلى عضوية في موقع iFit.com.

كيفية استخدام نظام صوت ستريو

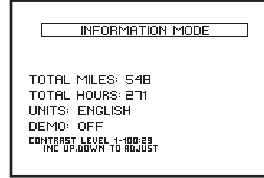
لتشغيل الموسيقى أو كتب الصوت من خلال سماعات الاستريو الموجودة بالوحدة، يجب توصيل مشغل MP3 أو مشغل الأقراص المضغوطة أو مشغل صوت شخصي آخر بالوحدة. حدد موضع سلك الصوت وقم بتوصيله بمقبس الصوت الموجود على جانب الوحدة. ثم قم بتوصيل الطرف الآخر بمقبس مشغل MP3، أو مشغل الأقراص المضغوطة، أو المشغل الصوتي الشخصي الآخر. تأكد من التوصيل الجيد لسلك الصوت.

ثم قم بالضغط على الزر PLAY (تشغيل) بمشغل MP3، أو مشغل الأقراص المضغوطة، أو المشغل الصوتي الشخصي الآخر. ثم، اضبط مستوى صوت المشغل الصوتي الشخصي أو اضغط على أزرار زيادة وتقليل VOL (مستوى الصوت) بالوحدة.

إذا كنت تستخدم مشغل أقراص مضغوطة شخصيًا وكان القرص المضغوط يتخطى المحتوى الموجود به، قم بوضع مشغل الأقراص المضغوطة على الأرض أو على سطح آخر مستو بدلاً من وضعه على الوحدة.

تتميز الوحدة بوضع معلومات بتتبع المسافة الإجمالية التي قطعها سير المشي والعدد الإجمالي لساعات استخدام جهاز المشي. يتيح لك أيضًا وضع المعلومات تحديد الأميال أو الكيلومترات لقياس المسافة، وتشغيل وضع العرض التوضيحي أو إيقاف تشغيله. يمكنك أيضًا ضبط مستوى التباين للشاشة.

لتحديد وضع المعلومات، اضغط مع الاستمرار على الزر STOP (إيقاف)، وأدخل مفتاح الوحدة، ثم حرر الزر STOP (إيقاف). عند تحديد وضع المعلومات، تظهر المعلومات التالية على الشاشة:



تعرض الشاشة العدد الإجمالي للأميال التي قطعها سير المشي والعدد الإجمالي لساعات استخدام جهاز المشي.

تعرض الشاشة أيضًا وحدة القياس المحددة. لتغيير وحدة القياس، اضغط على الزر زيادة SPEED (السرعة). لعرض المسافة بالكيلومترات، حدد METRIC (متر). لعرض المسافة بالأميال، حدد ENGLISH (الإنجليزية).

تتميز الوحدة بوضع عرض توضيحي للشاشة، مصمم للاستخدام في حالة عرض جهاز المشي في متجر. عند تشغيل الوضع التوضيحي، تعمل الوحدة بشكل عادي عند توصيل سلك الطاقة، اضغط على مفتاح التشغيل لجعله في وضع إعادة الضبط، ثم أدخل المفتاح في الوحدة. ومع ذلك، عند إخراج المفتاح، تظل الشاشات مضاءة، على الرغم من أن الأزرار لن تعمل. في حالة تشغيل وضع العرض التوضيحي، تظهر الكلمة ON (قيد التشغيل) في الشاشة أثناء تحديد وضع المعلومات. لتشغيل وضع العرض التوضيحي أو إيقاف تشغيله، اضغط على الزر تقليل SPEED (السرعة).

تعرض الشاشة أيضًا مستوى تباين الشاشة. اضغط على زر زيادة وتقليل INCLINE (الميل) لضبط التباين.

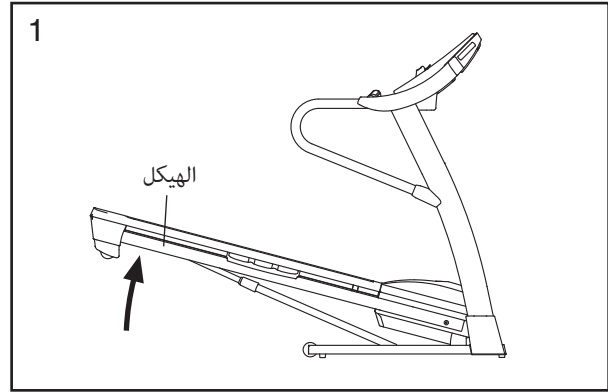
للخروج من وضع المعلومات، أخرج المفتاح من الوحدة.

كيفية طي جهاز المشي ونقله

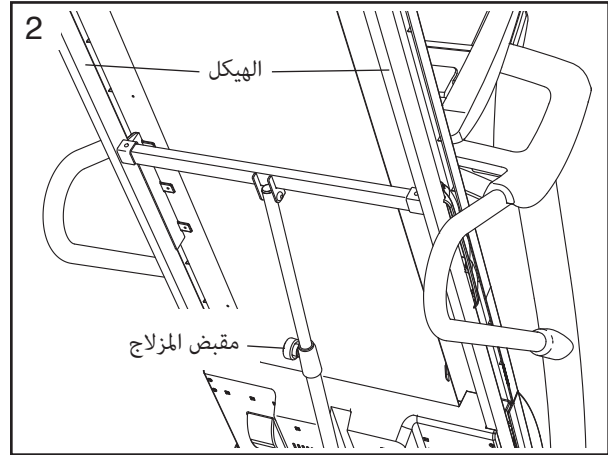
كيفية طي جهاز المشي

لتجنب تلف جهاز المشي، اضبط الميل إلى الوضع الأدنى قبل طي جهاز المشي. ثم أخرج المفتاح وافصل سلك الطاقة. تنبيه: يجب أن تكون قادرًا على رفع 20 كجم (45 رطلاً) بأمان لرفع جهاز المشي، أو خفضه، أو نقله.

1. أمسك الهيكل المعدني بقوة من المكان الموضح بواسطة السهم أدناه. تنبيه: لا تمسك الهيكل بواسطة حاجزي القدم البلاستيكيين. قم بثني قدميك مع بقاء ظهرك مستقيمًا.



2. ارفع الهيكل حتى يتم تأمين مقبض المزلاج في وضع التخزين. تنبيه: تأكد من تأمين مقبض المزلاج.

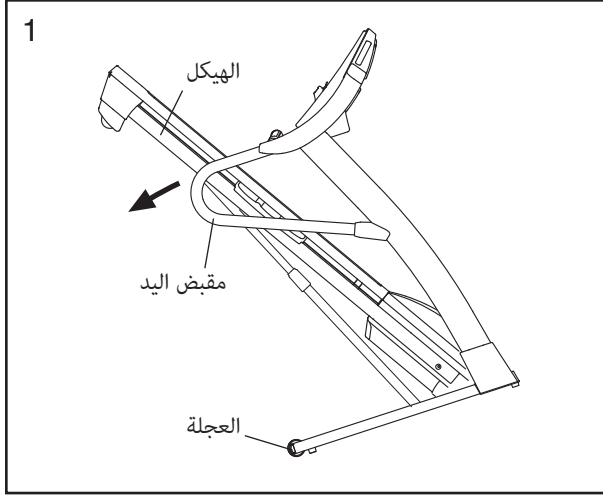


لحماية الأرضية أو السجاد من التلف، ضع قطعة صغيرة من السجاد تحت جهاز المشي. قم بتخزين جهاز المشي بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة. لا تترك جهاز المشي في وضع التخزين في درجة حرارة تتجاوز 30 درجة مئوية (85 درجة فهرنهايت).

كيفية نقل جهاز المشي

قبل نقل جهاز المشي، قم بطيه على النحو الموضح إلى اليسار. تنبيه: تأكد من تأمين مقبض المزلاج في وضع التخزين. قد يتطلب نقل جهاز المشي حمله بواسطة شخصين.

1. أمسك الهيكل وأحد مقبضي اليد، وضع إحدى القدمين على عجلة.



2. اسحب مقبض اليد حتى يتحرك جهاز المشي للأمام على العجلات، ثم انقله بحذر إلى الموقع المرغوب. تنبيه: لا تحرك جهاز المشي دون إمالاته إلى الخلف، ولا تقم بسحبه من الهيكل، ولا تحاول تحريك جهاز المشي على أسطح غير مستوية.

3. ضع إحدى قدميك على عجلة، ثم اخفض جهاز المشي بحذر.

كيفية خفض جهاز المشي لاستخدامه

1. راجع الرسم رقم 2. أمسك الطرف العلوي من هيكل جهاز المشي بيدك اليسرى. اسحب مقبض المزلاج إلى اليمين؛ وعند الضرورة، ادفع الهيكل للأمام قليلاً. قم بإدارة الهيكل بعض البوصات لأسفل، ثم حرر مقبض المزلاج.

2. انظر الرسم رقم 1 إلى اليسار. أمسك الهيكل المعدني بقوة بكلتا يديك، ثم ضعه على الأرض. تنبيه: لا تمسك الهيكل من حاجزي القدم البلاستيكيين ولا تدع الهيكل يسقط من يديك. قم بثني قدميك مع بقاء ظهرك مستقيمًا.

استكشاف المشكلات وإصلاحها

يمكن حل معظم مشكلات جهاز المشي باتباع الخطوات البسيطة أدناه. حدد المشكلة التي تنطبق على حالتك، واتبع الخطوات الواردة. في حالة الحاجة إلى مساعدة إضافية، راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

المشكلة: لا يتم تشغيل الطاقة

الحل: أ. تأكد من توصيل سلك الطاقة بمخرج مؤرض بشكل صحيح (راجع الصفحة 16). إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، لا تستخدم إلا سلك مزود بثلاثة موصلات مقاس 14 (1 مم²) لا يزيد طوله عن 1.5 م (5 أقدام).

ب. بعد توصيل سلك الطاقة، تأكد من إدخال المفتاح في الوحدة.



ج. تحقق من مفتاح التشغيل الموجود على هيكل جهاز المشي بالقرب من سلك الطاقة. إذا كان المفتاح بارزاً كما هو مبين، سيكون ذلك بسبب أن المفتاح قد توقف عن العمل. لإعادة ضبط مفتاح التشغيل، انتظر لمدة خمس دقائق ثم أدخل المفتاح مرة أخرى.

المشكلة: الطاقة تنقطع أثناء الاستخدام

الحل: أ. تحقق من مفتاح التشغيل (راجع الرسم المبين أعلاه). في حالة عدم عمل المفتاح، انتظر لمدة خمس دقائق ثم أدخل المفتاح مرة أخرى.

ب. تأكد من توصيل سلك الطاقة. إذا كان سلك الطاقة موصلاً، افصله، وانتظر لمدة خمس دقائق، ثم قم بتوصيله مرة أخرى.

ج. قم بنزع المفتاح من الوحدة. أعد إدخال المفتاح في الوحدة.

د. في حالة استمرار توقف جهاز المشي عن العمل، الرجاء مراجعة الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

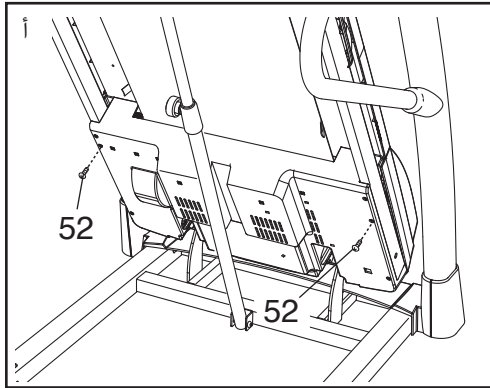
المشكلة: شاشات الوحدة تظل مضاءة عند إخراج المفتاح من الوحدة.

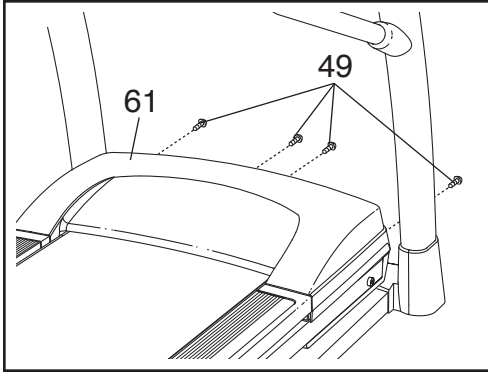
الحل: أ. تتميز الوحدة بوضع عرض توضيحي للشاشة، مصمم للاستخدام في حالة عرض جهاز المشي في متجر. إذا ظلت الشاشات مضاءة عند إخراج المفتاح، يكون وضع العرض التوضيحي قيد التشغيل. لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي، اضغط على الزر STOP (إيقاف) مع الاستمرار لعدة ثواني. إذا استمرت إضاءة الشاشات، راجع "وضع المعلومات" في الصفحة 24 لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي.

المشكلة: شاشات الوحدة لا تعمل بشكل صحيح

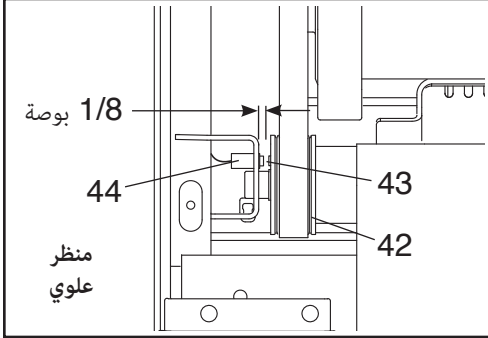
الحل: أ. أخرج المفتاح من الوحدة وافصل سلك الطاقة. ضع جهاز المشي في وضع التخزين (راجع "كيفية طي جهاز المشي" في الصفحة 25). قم بفك البرغيين رقم 8 x 1 1/2 بوصة (52).

ثم اخفض جهاز المشي (راجع "كيفية خفض جهاز المشي لاستخدامه" بالصفحة 25).





قم بفك البراغي الأربعة رقم 1 x 8 بوصة (49) وارفع غطاء المحرك بحذر (61).



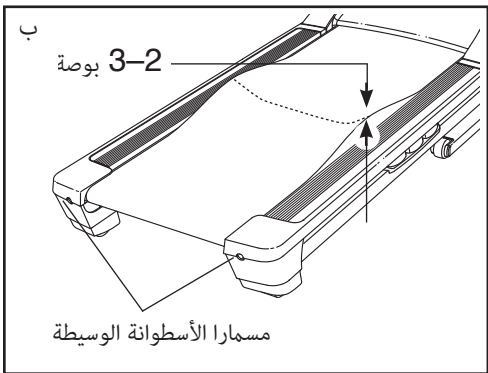
حدد موقع المفتاح بريشة (44) والمغناطيس (43) على الجانب الأيسر من البكرة (42). أدر البكرة حتى يصبح المغناطيس بمحاذاة المفتاح بريشة. تأكد من وجود فراغ بين المغناطيس والمفتاح بريشة يبلغ حوالي 3 مم (1/8 بوصة). إذا لزم الأمر، قم بتحريك المفتاح بريشة قليلاً باستخدام مفك براغي مشقوق. أعد تركيب غطاء المحرك (غير موضح بالشكل) باستخدام أربعة براغي رقم 1 x 8 بوصة (غير موضح بالشكل) وبرغيتين اثنتين رقم 8 x 1 1/2 بوصة (غير موضحين بالشكل). قم بتشغيل جهاز المشي لبضع دقائق للتأكد من قراءة السرعة بصورة صحيحة.

المشكلة: لا يتغير ميل جهاز المشي بشكل صحيح

الحل: أ. اضغط مع الاستمرار على الزر STOP (إيقاف) والزر زيادة SPEED (السرعة)، وقم بإدخال المفتاح في الوحدة، ثم حرر كلا الزرين. بعد ذلك، اضغط على الزر STOP (إيقاف) ثم اضغط على زر زيادة أو تقليل INCLINE (الميل). يرتفع جهاز المشي تلقائيًا إلى أقصى مستوى ميل ثم يعود إلى أدنى مستوى له. سيؤدي ذلك إلى إعادة معايرة نظام الميل. إذا لم تتم معايرة الميل، اضغط على الزر STOP (إيقاف)، ثم اضغط على الزر زيادة أو تقليل INCLINE (الميل) مرة أخرى. بعد معايرة نظام الميل، أخرج المفتاح من الوحدة.

المشكلة: سير المشي يتباطأ عند السير عليه

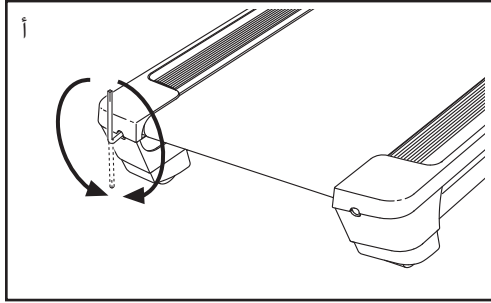
الحل: أ. إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، لا تستخدم إلا سلك مزود بثلاثة موصلات مقاس 14 (1 مم²) لا يزيد طوله عن 1.5 م (5 أقدام).



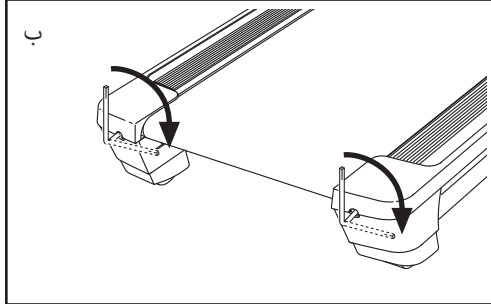
ب. إذا كان سير المشي مربوطاً بشدة، قد ينخفض أداء جهاز المشي ويتلف سير المشي. أخرج المفتاح وافصل سلك الطاقة. باستخدام المفتاح السداسي، أدر برغي الأسطوانة الوسيطة عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار 1/4 لفة. عندما يكون سير المشي مربوطاً بشدة، ينبغي أن تكون قادرًا على رفع كلتا حافتي سير المشي من 5 إلى 7 سم (من 2 إلى 3 بوصة) عن منصة المشي. كن دقيقًا وحافظ على وجود سير المشي في المنتصف. ثم قم بتوصيل سلك الطاقة وإدخال المفتاح واستخدام جهاز المشي لدقائق قليلة. قم بتكرار ذلك حتى يتم ربط سير المشي بشكل صحيح.

ج. في حالة استمرار بطء سير المشي عند السير عليه، راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

المشكلة: سير المشي ينحرف عن المنتصف أو ينزلق عند السير عليه



أ. في حالة انحراف سير المشي عن المنتصف، أخرج المفتاح أولاً وافصل سلك الطاقة. إذا انحرف سير المشي ناحية اليسار، استخدم المفتاح السداسي لإدارة مسمار الأسطوانة الوسيطة الأيسر باتجاه عقارب الساعة بمقدار $1/2$ لفة؛ وإذا انحرف سير المشي ناحية اليمين، أدر مسمار الأسطوانة الوسيطة الأيسر عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار $1/2$ لفة. تجنب ربط سير المشي بشدة. ثم قم بتوصيل سلك الطاقة، وإدخال المفتاح، واستخدام جهاز المشي لدقائق قليلة. كرر ذلك حتى يقع سير المشي في المنتصف.



ب. في حالة انزلاق سير المشي عند السير عليه، أخرج المفتاح أولاً وافصل سلك الطاقة. باستخدام المفتاح السداسي، أدر مسماري الأسطوانة الوسيطة باتجاه عقارب الساعة بمقدار $1/4$ لفة. عندما يكون سير المشي مشدوداً بشكل صحيح، ينبغي أن تكون قادرًا على رفع كل حافة من سير المشي نحو 5 إلى 7 سم (من 2 إلى 3 بوصة) عن منصة المشي. كن دقيقًا وحافظ على وجود سير المشي في المنتصف. ثم قم بتوصيل سلك الطاقة، وإدخال المفتاح، واستخدام جهاز المشي بحذر لدقائق قليلة. قم بتكرار ذلك حتى يتم ربط سير المشي بشكل صحيح.

المشكلة: شاشة الوحدة تحتوي على خطوط تمر عبرها

أ. في حالة ظهور خطوط على شاشة الوحدة، راجع "وضع المعلومات" في الصفحة 24 واضبط مستوى تباين الشاشة.

إرشادات التمرينات الرياضية



تحذير: قبل بدء هذا البرنامج أو أي برنامج تمرينات رياضية آخر، استشر طبيبك أولاً. يعد هذا أمرًا مهمًا بشكل خاص للأشخاص فوق سن 35 عامًا أو الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية سابقة.

لا يعد مستشعر النبض جهازًا طبيًا. فقد تؤثر عوامل متعددة على دقة قراءات معدل دقات القلب. ويتمثل الغرض من مستشعر النبض في استخدامه بمثابة أداة مساعدة في ممارسة التمرينات الرياضية لتحديد اتجاهات معدل دقات القلب بشكل عام.

ستساعدك هذه الإرشادات في تخطيط برنامج تمريناتك الرياضية. للحصول على معلومات تفصيلية حول ممارسة التمرينات الرياضية، استعن بكتاب موثوق فيه في هذا المجال أو استشر طبيبك. تذكر أن التغذية الجيدة والراحة الكافية عاملان أساسيان للحصول على نتائج ناجحة.

قوة التمرينات الرياضية

سواء أكان هدفك من ممارسة التمرينات الرياضية حرق الدهون أو تقوية القلب والأوعية الدموية، فإن ممارسة التمرينات بقوة مناسبة يعد حجر الزاوية في تحقيق النتائج. ويمكنك استخدام معدل دقات القلب بمثابة عنصر إرشادي لمعرفة مستوى قوة التمرينات المناسب لك. يوضح الرسم التخطيطي أدناه معدلات دقات القلب الموصى بها لحرق الدهون وممارسة تمرينات الأيروبيكس.

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

لمعرفة مستوى قوة التمرينات المناسب، حدد عمرك في الجزء السفلي من الرسم التخطيطي (الأعمار مقربة إلى أقرب عشر سنوات). تحدد الأرقام الثلاثة المدرجة أعلى عمرك "نطاق التمرينات" لك. يعد أدنى رقم هو معدل دقات القلب الخاص بحرق الدهون أما الرقم الواقع في المنتصف فهو معدل دقات القلب الخاص بأقصى حرق للدهون ويمثل أعلى رقم معدل دقات القلب الخاص بتمرينات الأيروبيكس.

حرق الدهون — حتى يتم حرق الدهون بفاعلية، فلا بد أن تقوم بممارسة التمرينات بمستوى قوة منخفض لفترة مستمرة من الزمن. خلال الدقائق الأولى من التمرينات، يستهلك جسمك السعرات الحرارية الكربوهيدراتية للحصول على الطاقة. فقط بعد الدقائق القليلة الأولى من ممارسة التمرينات، يبدأ جسمك في استهلاك السعرات الحرارية الخاصة بالدهون المخزنة للحصول على الطاقة. إذا كان هدفك هو حرق الدهون، فقم بتعديل قوة ممارسة التمرينات حتى يصبح معدل دقات قلبك قريبًا من أدنى رقم في نطاق التمرينات الخاص بك. لتحقيق أقصى حرق للدهون، قم بممارسة التمرينات مع الوصول لمعدل دقات قلب قريب من الرقم الواقع في منتصف نطاق التمرينات الخاص بك.

تمرينات الأيروبيكس — إذا كان هدفك تقوية القلب والأوعية الدموية، يجب عليك ممارسة تمرينات الأيروبيكس وهي عبارة عن أنشطة تتطلب الحصول على كميات كبيرة من الأوكسجين لفترات زمنية طويلة. لأداء تمرينات الأيروبيكس، قم بتعديل قوة ممارسة التمرينات حتى يصبح معدل دقات قلبك قريبًا من أعلى رقم في نطاق التمرينات الخاص بك.

إرشادات جلسات التمرينات الرياضية

الإحماء — ابدأ بممارسة تمرينات الإطالة وتمرينات خفيفة لمدة تتراوح من 5 إلى 10 دقائق. تؤدي تمرينات الإحماء إلى زيادة درجة حرارة جسمك ومعدل دقات القلب والدورة الدموية استعدادًا لممارسة التمرينات.

ممارسة التمرينات وفقًا لنطاق التمرينات — قم بممارسة التمرينات لمدة تتراوح بين 20 إلى 30 دقيقة حتى يصبح معدل دقات قلبك واقعيًا في نطاق التمرينات. (خلال الأسابيع القليلة الأولى من برنامج التمرينات الرياضية، لا تجعل معدل دقات قلبك واقعيًا في نطاق التمرينات لمدة تزيد عن 20 دقيقة). تنفس بانتظام وعمق أثناء ممارسة التمرينات ولا تحبس نفسك مطلقًا.

الاسترخاء — قم بإنهاء برنامج التمرينات بممارسة تمرينات الإطالة لمدة تتراوح بين 5 إلى 10 دقائق. تؤدي تمرينات الإطالة إلى زيادة مرونة العضلات وتساعد في الوقاية من الإصابة بمشكلات ما بعد التمرينات.

معدل تكرار التمرينات

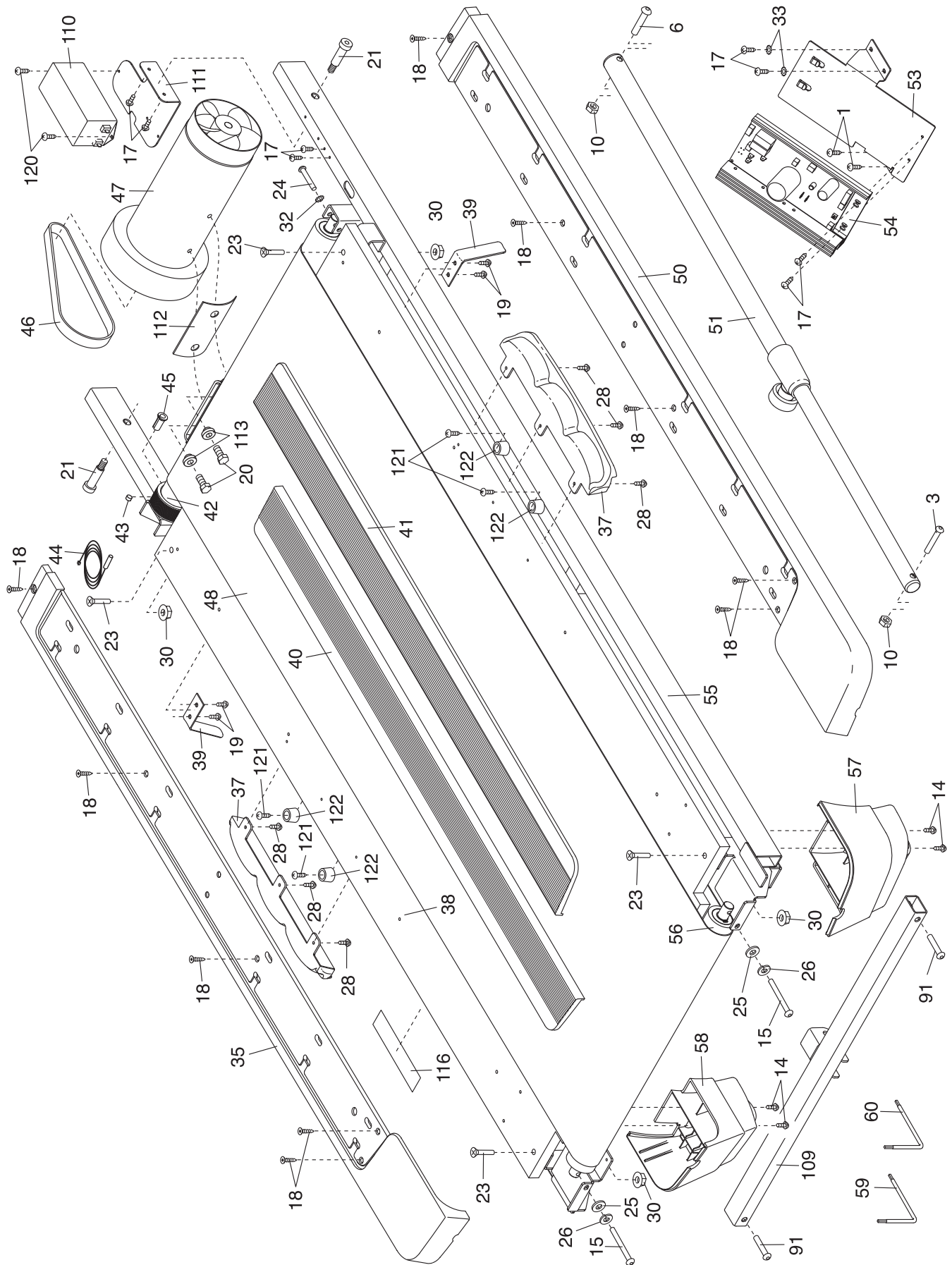
للحفاظ على حالتك أو تحسينها، قم بأداء ثلاث جلسات تمرينات رياضية كل أسبوع مع أخذ يوم واحد راحة على الأقل بين الجلسات. بعد أشهر قليلة من ممارسة التمرينات بانتظام، يمكنك إكمال ما يصل إلى خمس جلسات تمرينات رياضية أسبوعيًا، إذا أردت. تذكر، تعد ممارسة التمرينات بانتظام واعتبارها جزءًا متعمدًا من نظام حياتك اليومي العامل الأساسي في تحقيق النجاح.

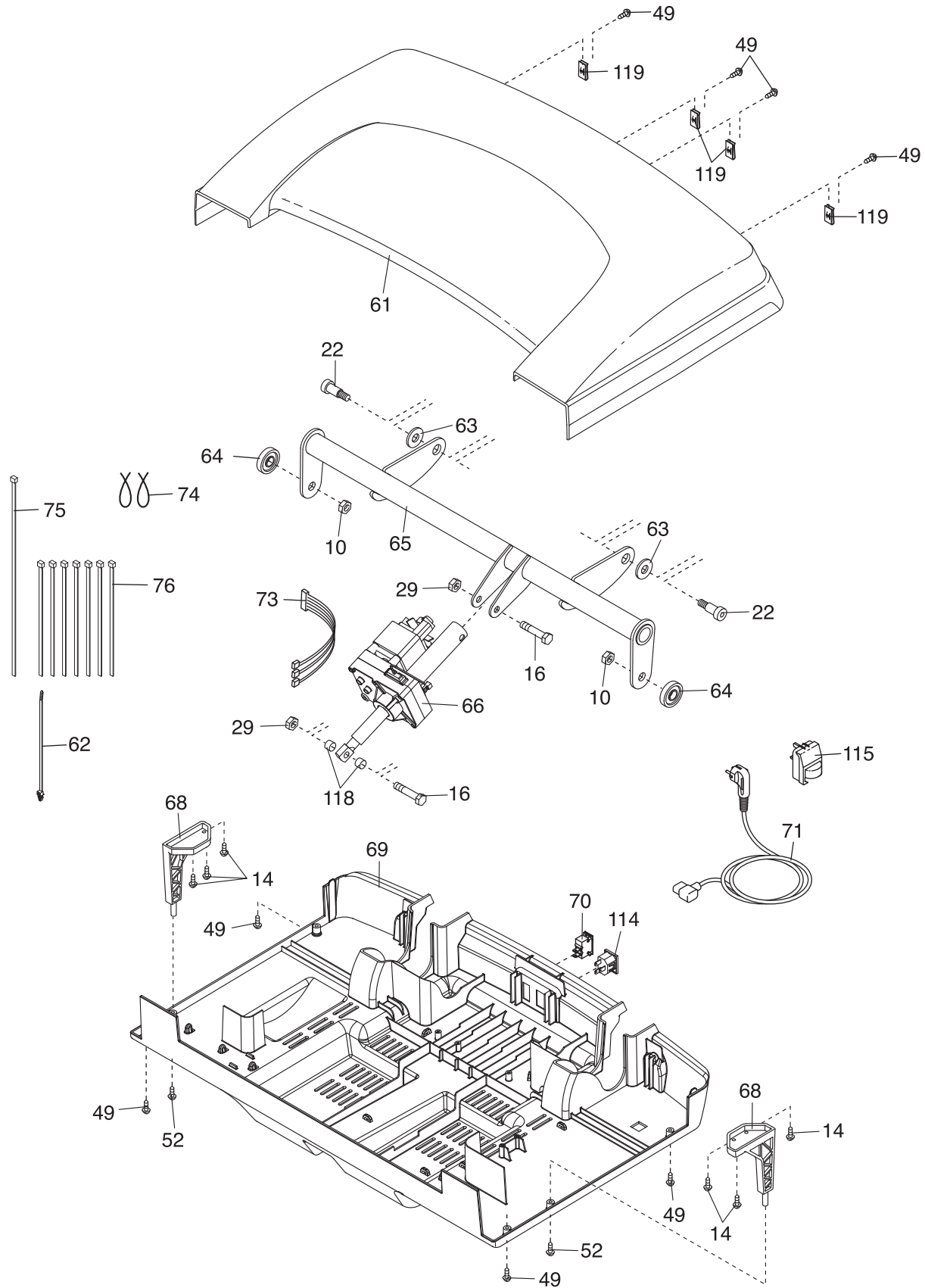
لتحديد موضع الأجزاء المسرودة أدناه، انظر الرسم التفصيلي بالقرب من نهاية هذه الدليل.

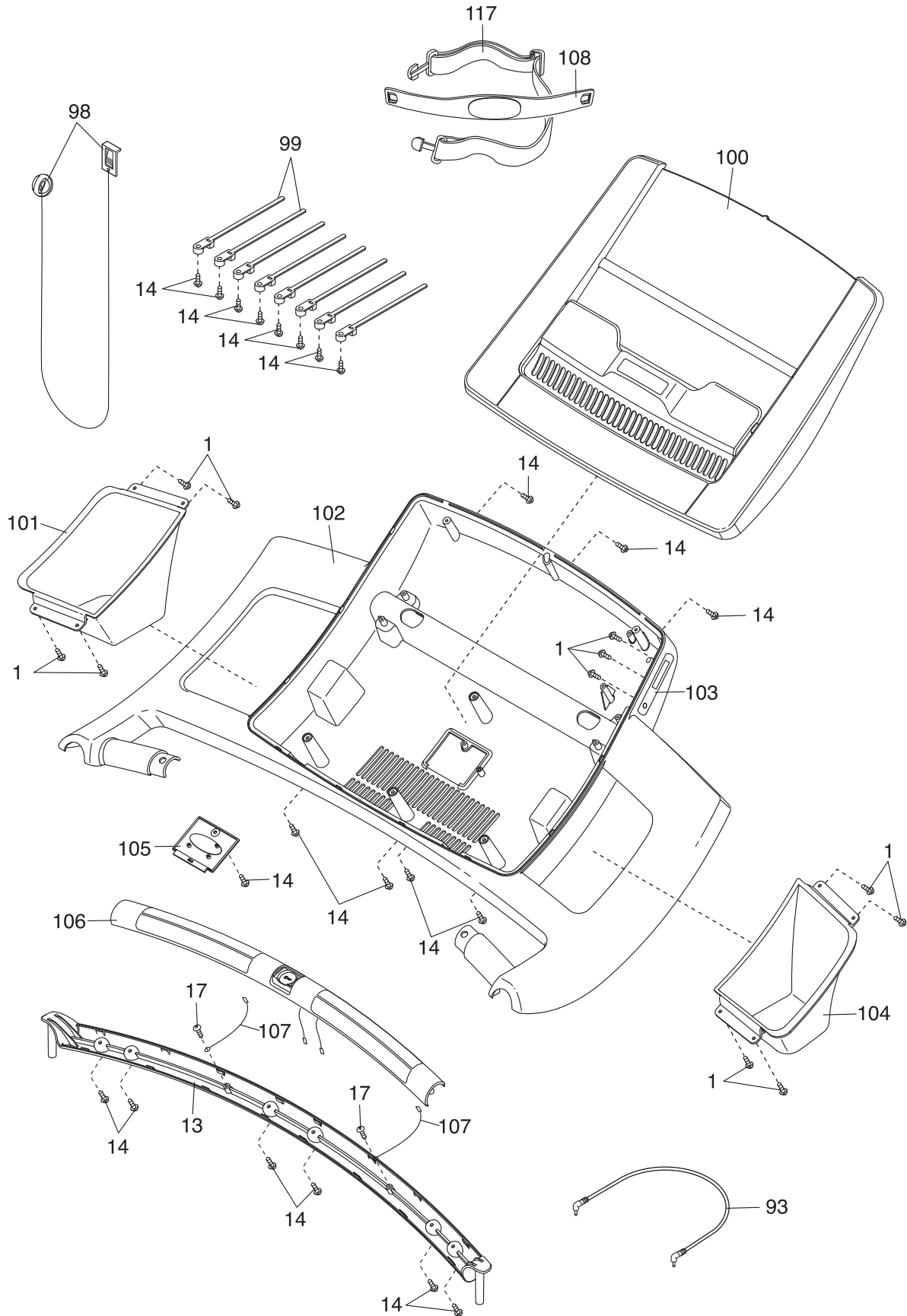
الرقم الأساسي	الكمية	الوصف	الرقم الأساسي	الكمية	الوصف
1	21	برغي رقم 8 x 1/2 بوصة	47	1	محرك التشغيل
2	4	برغي أحادي رقم 8 x 1 بوصة	48	1	سير المشي
3	1	مسما 3/8 بوصة 2 x بوصة	49	8	برغي رقم 8 x 1 بوصة
4	6	مسما تركيب سريع 5/16 بوصة x 1 1/2 بوصة	50	1	حاجز القدم الأيمن
5	4	مسما تركيب سريع 5/16 بوصة 3/4 x بوصة	51	1	مزلاج التخزين
6	1	مسما تركيب سريع للمزلاج 3/8 بوصة x 2 1/4 بوصة	52	2	برغي رقم 8 x 1 1/2 بوصة
7	2	مسما تركيب سريع 3/8 بوصة 5 1/2 x بوصة	53	1	كثيفة مكونات إلكترونية
8	6	مسما تركيب سريع 1/4 بوصة 1/2 x بوصة	54	1	وحدة التحكم
9	10	حلقة تثبيت نجمية 5/16 بوصة	55	1	الهيكل
10	8	صامولة 3/8 بوصة	56	1	أسطوانة وسيطة
11	6	حلقة تثبيت نجمية 3/8 بوصة	57	1	قدم الهيكل اليمنى
12	2	حلقة تثبيت نجمية 1/4 بوصة	58	1	قدم الهيكل اليسرى
13	1	عارضة النبض	59	1	مفتاح سداسي
14	32	برغي رقم 8 x 3/4 بوصة	60	1	مفتاح سداسي 5/32 بوصة
15	2	مسما 1/4 بوصة 1 3/4 x بوصة	61	1	غطاء المحرك
16	2	مسما 3/8 بوصة 1 3/4 x بوصة	62	1	مشبك ربطة السلك
17	9	برغي برأس فلكة رقم 8 x 1/2 بوصة	63	2	مباعد هيكل الرفع
18	10	برغي رقم 12 x 1 بوصة	64	2	مباعد الهيكل
19	4	برغي دليل السير	65	1	هيكل الرفع
20	2	مسما محرك التشغيل	66	1	محرك الميل
21	4	مسما 3/8 بوصة 2 1/8 x بوصة	67	2	مسما 3/8 بوصة 3 x بوصة
22	2	مسما 3/8 بوصة 1 3/8 x بوصة	68	2	سناد الغطاء
23	4	مسما 5/16 بوصة 1 1/4 x بوصة	69	1	حوض أحذب
24	1	مسما أسطوانة التشغيل	70	1	مفتاح التشغيل
25	2	حلقة تثبيت مسطحة 1/4 بوصة	71	1	سلك الطاقة
26	2	حلقة تثبيت ربط 1/4 بوصة	72	1	عروة تثبيت
27	2	صامولة قفصية	73	1	سلك محرك الرفع
28	6	برغي برأس جملون رقم 8 x 3/4 بوصة	74	2	ربطة قابلة للتحريك
29	2	صامولة زنق 3/8 بوصة	75	1	ربطة 15 1/2 بوصة
30	4	صامولة بشفة 5/16 بوصة	76	7	وصلة 8 بوصة
31	2	مسما تركيب سريع 3/8 بوصة 2 1/4 x بوصة	77	2	غطاء مقبض اليد
32	1	حلقة تثبيت نجمية 1/4 بوصة	78	1	مقبض اليد الأيسر
33	2	حلقة تثبيت نجمية رقم 8	79	1	مقبض اليد الأيمن
34	4	برغي برأس جملون رقم 8 x 1 بوصة	80	2	مشبك الوحدة
35	1	حاجز القدم الأيسر	81	1	هيكل الوحدة
36	2	مباعد قدم القاعدة	82	1	العمود القائم الأيسر
37	2	بطانة المنصة	83	1	العمود القائم الأيمن
38	1	منصة المشي	84	1	غطاء القاعدة
39	2	دليل السير	85	1	سلك العمود القائم
40	1	غطاء حاجز القدم الأيسر	86	1	غطاء العمود القائم الخارجي الأيمن
41	1	غطاء حاجز القدم الأيمن	87	1	غطاء العمود القائم الخارجي الأيسر
42	1	أسطوانة/بكرة التشغيل	88	1	غطاء العمود القائم الداخلي الأيمن
43	1	مغناطيس	89	2	ملصق تنبيه
44	1	مفتاح بريشة	90	1	غطاء العمود القائم الداخلي الأيسر
45	1	مشبك مفتاح بريشة	91	2	مسما تركيب سريع 1 1/4 بوصة x 3/4 بوصة
46	1	سير محرك التشغيل	92	4	قدم القاعدة
			93	1	سلك الصوت

الوصف	الكمية	الرقم الأساسي	الوصف	الكمية	الرقم الأساسي
عارضة الهيكل	1	109	القاعدة	1	94
مرشح	1	110	العجلة	2	95
كثيفة المرشح	1	111	مبادئ العجلة	4	96
عازل محرك التشغيل	1	112	مسمار تركيب سريع 3/8 بوصة x 3/4 بوصة	2	97
جلبة محرك التشغيل	2	113	المفتاح/المشبك	1	98
مقيس	1	114	ربطة السلك	8	99
مهايش سلك الطاقة	1	115	الوحدة	1	100
ملصق التحذير	1	116	درج الملحقات الأيسر	1	101
حزام النبض للصدر	1	117	قاعدة الوحدة	1	102
جلبة محرك الميل	2	118	مبيت الوحدة	1	103
مشبك الغطاء	4	119	درج الملحقات الأيمن	1	104
برغي 8 مم x M4.2	2	120	باب الوصول	1	105
برغي أحادي رقم 8 x 3/4 بوصة	4	121	شريط النبض	1	106
بطانة المنصة الصغيرة	4	122	سلك أرضي لمستشعر النبض	3	107
دليل المستخدم	—	*	مستشعر النبض بالصدر	1	108

ملاحظة: تخضع المواصفات للتغيير دون إشعار. للحصول على معلومات حول طلب الأجزاء البديلة، راجع الغلاف الخلفي لهذا الدليل. * لم يتم توضيح هذه الأجزاء.





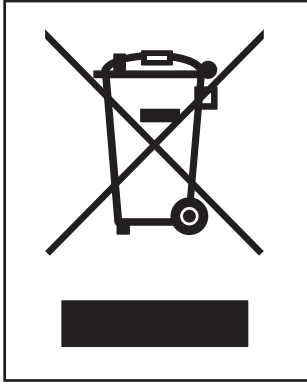


طلب أجزاء بديلة

لطلب أجزاء بديلة، يرجى مراجعة الغلاف الأمامي لهذا الدليل. لمساعدتنا على تلبية احتياجاتك، يرجى توفير المعلومات التالية عند الاتصال بنا:

- رقم الطراز والرقم التسلسلي للمنتج (راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل)
- اسم المنتج (راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل)
- الرقم الأساسي والوصف الخاص بالأجزاء البديلة (راجع قائمة الأجزاء والرسم التفصيلي قرب نهاية هذا الدليل)

معلومات إعادة التدوير



يُجب عدم التخلص من هذا المنتج الإلكتروني في نفايات البلدية. للحفاظ على البيئة، يجب إعادة تدوير هذا المنتج بعد انتهاء فترة صلاحيته وفقاً للقانون.

الرجاء استخدام مرافق إعادة التدوير المرخصة لتجميع هذا النوع من النفايات في منطقتك. وبذلك، فإنك تساعد في الحفاظ على الموارد الطبيعية وتحسين المعايير الأوروبية لحماية البيئة. إذا كنت في حاجة لمزيد من المعلومات حول أساليب التخلص الآمنة والصحيحة، الرجاء الاتصال بمكتب المدينة المحلي أو الجهة التي قمت بشراء هذا المنتج منها.