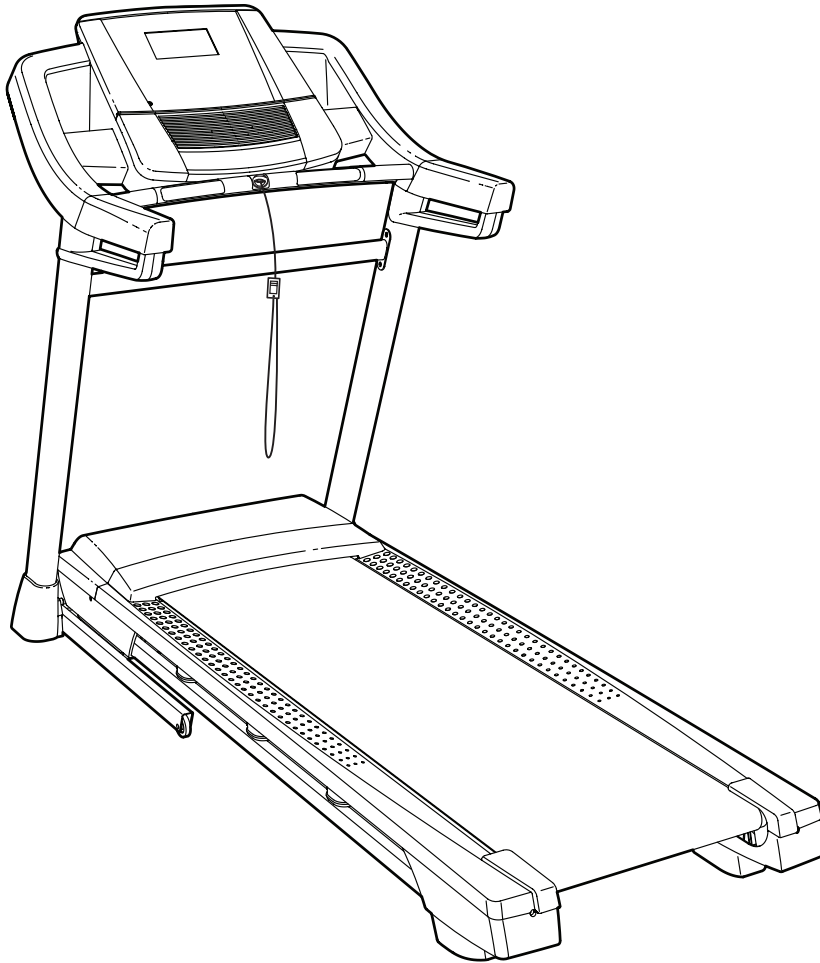


NordicTrack C300

دليل المستخدم

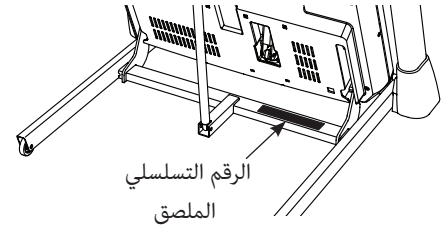


www.iconeurope.com

رقم الطراز NETL12914.0

الرقم التسلسلي _____

اكتب الرقم التسلسلي في المساحة الموجودة أعلاه للرجوع إليه.



خدمة العملاء

في حالة وجود أي استفسارات أو أجزاء مفقودة أو تالفة، الرجاء مراجعة الصفحة المضمنة بعنوان "معلومات خدمة عملاء DECATHLON" CUSTOMER SERVICE، أو اتصل بالمتجر الذي قمت بشراء هذا المنتج منه.

موقع الويب:

www.iconsupport.eu

تنبيه

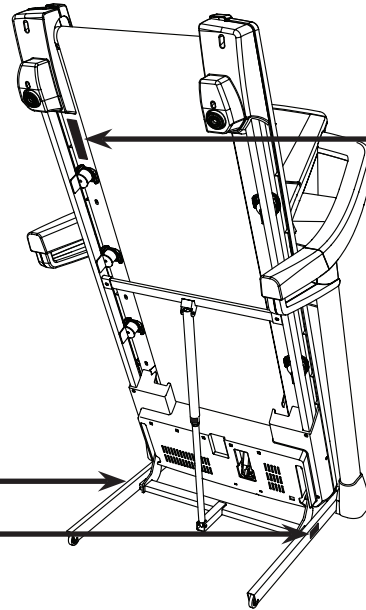
احرص على قراءة جميع الاحتياطات والتعليمات الواردة في هذا الدليل قبل استخدام هذا الجهاز. احتفظ بهذا الدليل للرجوع إليه مستقبلاً.

جدول المحتويات

2.	مكان ملصق التحذير
3.	تحذيرات مهمة
5.	قبل بدء الاستخدام
6.	الرسم التخطيطي التوضيحي للأجزاء
7.	جميع الجهاز
18.	جهاز مراقبة معدل دقات القلب للصدر
19.	كيفية استخدام جهاز المشي
28.	كيفية طي جهاز المشي ونقله
29.	الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها
32.	إرشادات التمرينات الرياضية
34.	قائمة الأجزاء
36.	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 المكان الموضح. ملاحظة: قد لا تظهر الملصقات بحجمها الفعلي.



انتبه
احتفظ باليدين والقدمين بعيداً عن هذه المنطقة في أثناء عمل جهاز المشي.

تنبيه

احم نفسك والآخرين من التعرض لخطر الإصابة بجروح خطيرة. اقرأ دليل المستخدم، وقم بالآتي:

قف فقط على الضميرين الجانبيين عند بدء تشغيل أو إيقاف جهاز المشي. قم بتزويد السرعة بشكل متدرج.

امسك قضبي اليد لعدم التعرض للسقوط، واراد دائماً طوق السلامة في أثناء تشغيل جهاز المشي.

توقف عند الشعور بالإعياء أو الدوخة، أو قصور النفس.

احكم تشييق مزلاج التخزين تماماً قبل تحريك أو تخزين جهاز المشي.

يجب ضبط درجة الإعياء على الصفر قبل طي جهاز المشي في وضع التخزين. لا تترك الأطفال يقفون على أو بالقرب من جهاز المشي.

قم بإزالة مفتاح السلامة عند عدم استخدام جهاز المشي.

حافظ على بقاء الملابس والأصابع والشعر بعيداً عن الأجزاء المتحركة للجهاز.

لا تقم أبداً بحذوذة ضبط أو تثبيت السير في أثناء تحركه.

اراد دائماً حذاء رياضيًا عند تشغيل جهاز المشي.

تحذيرات مهمة



تحذير: لتقليل خطورة التعرض لحروق أو حرائق أو صدمات كهربائية أو إصابات، 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 تلفيات للممتلكات تنتج عن أو من خلال استخدام هذا المنتج.

1. ويتحمل المالك مسؤولية التأكد من اطلاع جميع مستخدمي جهاز المشي هذا على جميع التحذيرات والاحتياطات بشكل كافٍ.
2. قبل البدء في ممارسة أي برنامج تمارين رياضية، استشر طبيبك. يعد هذا أمرًا مهمًا بشكل خاص للأشخاص فوق سن 35 عامًا أو الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية سابقة.
3. استخدم جهاز المشي فقط وفقًا لما هو موضح في هذا الدليل.
4. تم تصميم جهاز المشي بغرض الاستخدام المنزلي فقط. لا تستخدم جهاز المشي في أماكن تجارية ولا تقم بتأجيريه أو استخدامه داخل مؤسسات.
5. احرص على إبقاء جهاز المشي داخل المنزل، بعيدًا عن الرطوبة والأتربة. لا تضع جهاز المشي في جراج أو فناء مغطى أو بالقرب من الماء.
6. ضع جهاز المشي على سطح مستو، مع وجود فراغ بمقدار 8 أقدام (2.4 م) خلفه و2 قدم (0.6 م) 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.
7. لا تقم بتشغيل جهاز المشي في الأماكن التي تستخدم بها منتجات الأيروسول أو في أي مكان يتم فيه استخدام أجهزة التنفس الصناعي.
8. احرص على إبعاد الأطفال دون سن 12 عامًا والحيوانات الأليفة عن جهاز المشي دومًا.
9. ينبغي عدم استخدام جهاز المشي سوى بواسطة أشخاص يبلغ وزنهم 330 رطلاً (150 كجم) أو أقل.
10. لا تسمح مطلقًا باستخدام أكثر من شخص لجهاز المشي في نفس الوقت.
11. 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 دائمًا بارتداء حذاء رياضي. لا تستخدم مطلقًا جهاز المشي دون ارتداء حذاء أو مع ارتداء جوارب فقط أو بأحذية خفيفة.
12. عند توصيل سلك الطاقة (راجع الصفحة 19)، قم بتوصيل سلك الطاقة داخل دائرة كهربائية مؤرضة. ينبغي عدم وجود أجهزة أخرى بنفس الدائرة.
13. إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، لا تستخدم إلا سلكًا مزودًا بـ 3 موصلات مقاس 14 (1 مم²) لا يزيد طوله عن 5 أقدام (1.5 م).
14. حافظ على سلك الطاقة بعيدًا عن الأسطح الساخنة.
15. لا تقم أبدًا بتحريك سير المشي أثناء فصل الطاقة. لا تقم مطلقًا بتشغيل جهاز المشي في حالة تلف سلك الطاقة أو القابس، أو في حالة عدم عمل جهاز المشي بشكل صحيح. (راجع جزء "الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها" بالصفحة 29 في حالة عدم عمل جهاز المشي بشكل صحيح).
16. احرص على قراءة وفهم واختبار إجراءات الإيقاف في حالة الطوارئ قبل استخدام جهاز المشي (راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 21).
17. لا تقم مطلقًا بتشغيل جهاز المشي أثناء وقوفك على سير المشي. أمسك دائمًا بمقبضي اليد عند استخدام جهاز المشي.

18. يتميز جهاز المشي بسرعات عالية. قم بتعديل السرعة بزيادات تدريجية صغيرة لتجنب الزيادات الكبيرة والمفاجئة في السرعة.
19. لا يعد جهاز مراقبة معدل دقات القلب جهازًا طبيًا. فهناك عوامل متنوعة، تشمل حركة المستخدم، قد تؤثر على دقة قراءات معدل دقات القلب. ويتمثل الغرض من جهاز مراقبة معدل دقات القلب في استخدامه كأداة مساعدة في ممارسة التمرينات الرياضية بهدف تحديد اتجاهات معدل دقات القلب بشكل عام.
20. لا تترك جهاز المشي دون عناية أثناء تشغيله. أخرج المفتاح دائمًا، واضغط على مفتاح التشغيل في وضع إيقاف التشغيل (راجع الرسم الموجود بالصفحة 5 لتحديد موضع مفتاح التشغيل)، وقم بفصل سلك الطاقة في حالة عدم استخدام جهاز المشي.
21. لا تحاول نقل جهاز المشي حتى يتم تجميعه بشكل صحيح. (راجع "تجميع الجهاز" في الصفحة 7، و"كيفية طي جهاز المشي ونقله" في الصفحة 28). يجب أن تكون قادرًا على رفع 45 رطلاً (20 كجم) بأمان حتى تتمكن من رفع جهاز المشي، أو خفضه، أو تحريكه.
22. عند طي جهاز المشي أو تحريكه، تأكد من أن مزلاج التخزين يثبت الهيكل بإحكام في وضع التخزين.
23. لا تقم مطلقًا بإدخال أي شيء في فتحة موجودة بجهاز المشي.
24. احرص على فحص جميع أجزاء جهاز المشي وإحكام تثبيتها بالشكل المناسب بانتظام.
25. **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.
26. قد يتسبب أداء التمرينات بعنف في التعرض لإصابات خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بإغماء أو ألم أثناء ممارسة التمرينات الرياضية، توقف على الفور واسترح قليلًا.

احفظ هذه التعليمات

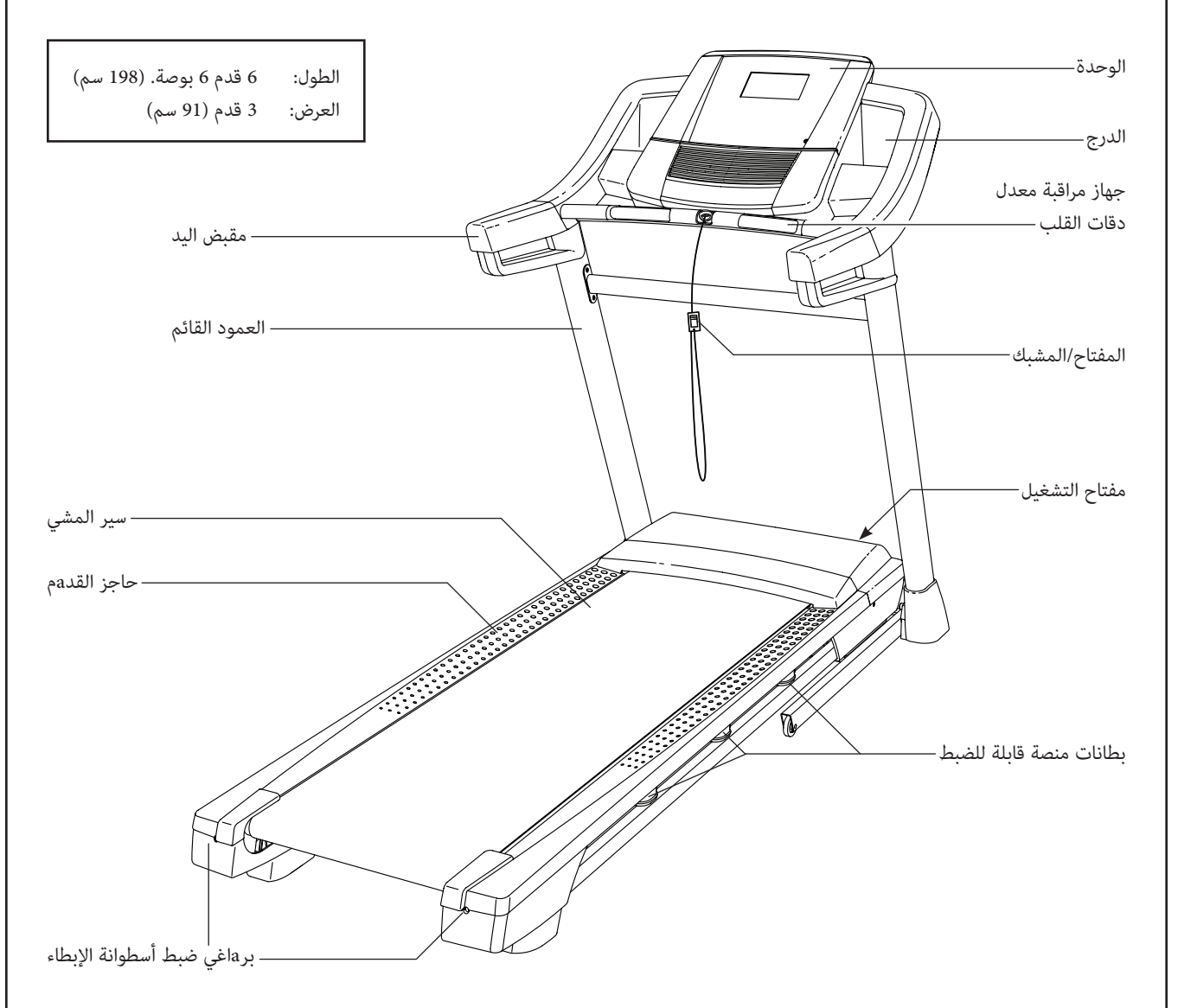
قبل بدء الاستخدام

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.

شكرًا لاختيارك جهاز المشي المتطور NORDICTRACK® C300 يوفر جهاز المشي C300 مجموعة رائعة من الميزات المصممة لإضفاء المزيد من الفعالية والمتعة على جلسات تمارينك الرياضية في المنزل. وفي حالة عدم ممارسة التمرينات، يمكنك طي جهاز المشي، حيث يحتاج فقط إلى أقل من نصف المساحة التي تحتاجها أجهزة المشي الأخرى.

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



الرسم التخطيطي التوضيحي للأجزاء

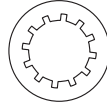
استخدم الرسومات أدناه لتحديد الأجزاء الصغيرة المستخدمة لتجميع الجهاز. يشير الرقم الموجود بين أقواس أسفل كل رسم إلى الرقم الأساسي للجزء، من قائمة الأجزاء الموجودة بنهاية هذا الدليل. ويشير الرقم الذي يلي الرقم الأساسي إلى الكمية المستخدمة لتجميع الجهاز. ملاحظة: في حالة عدم وجود أحد الأجزاء في عدة الأجهزة، تحقق لمعرفة ما إذا كان مركبًا بشكل مسبق. قد يتم تضمين أجزاء إضافية.



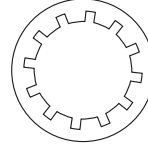
حلقة تثبيت نجمية رقم 10
4-(5)



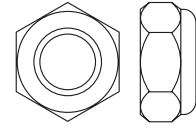
حلقة تثبيت رقم 10
2-(104)



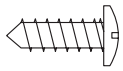
حلقة تثبيت نجمية 5/16 بوصة
14-(11)



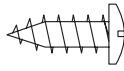
حلقة تثبيت نجمية 3/8 بوصة
6-(13)



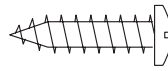
صامولة 5/16 بوصة
2-(12)



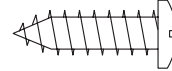
برغي فني رقم 1/2 × 8 بوصة
1-(10)



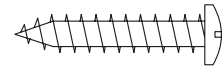
برغي رقم 1/2 × 8 بوصة
14-(1)



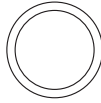
برغي رقم 3/4 × 8 بوصة
4-(2)



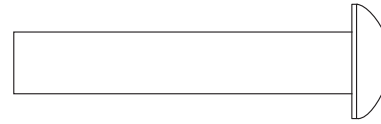
برغي رقم 3/4 × 10 بوصة
4-(9)



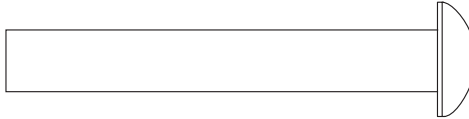
برغي رقم 1 × 8 بوصة
2-(103)



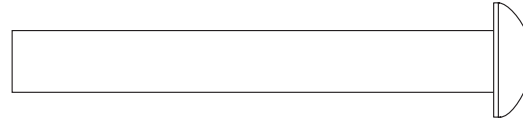
مبعاد العجلة
2-(63)



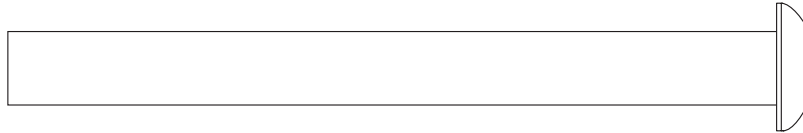
مسبار 3/4 1 × 5/16 بوصة
1-(6)



مسبار 1/4 2 × 5/16 بوصة (3)-1



برغي 5/16 بوصة × 1/2 2 بوصة (28)-4

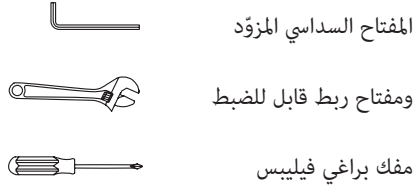


برغي 3/8 بوصة × 4 بوصة
6-(7)

تجميع الجهاز

- لتحديد الأجزاء الصغيرة، راجع الصفحة 6.

- يتطلب التجميع الأدوات التالية:



لتجنب تلف الأجزاء، لا تستخدم أدوات قوية.

- يحتاج تجميع الجهاز لشخصين.

- ضع جميع الأجزاء في منطقة نظيفة وقم بإزالة مواد التغليف. لا تتخلص من مواد التغليف حتى تُكمل جميع خطوات التجميع.

- بعد الشحن، قد توجد بقع زيتية على الإطار الخارجي لجهاز المشي. هذا أمر طبيعي. في حالة وجود بقع زيتية فقط على جهاز المشي، قم بمسحها باستخدام قطعة قماش ناعمة ومنظف خفيف غير كاشط.

- ستكون الأجزاء اليسرى مميزة بالحرف "L" أو "Left" والأجزاء اليمنى مميزة بالحرف "R" أو "Right".

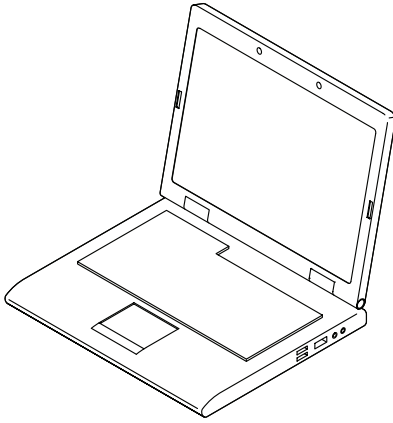
1. اذهب إلى www.iconsupport.eu من الكمبيوتر لديك، وقم بتسجيل المنتج.

- تنشيط ضمانك

- توفير وقتك إذا احتجت في أي وقت إلى الاتصال بخدمة العملاء

- تعريفك بالترقيات والعروض

ملاحظة: إذا لم يكن لديك وصول إنترنت، اتصل بخدمة العملاء (راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل) لتسجيل المنتج.

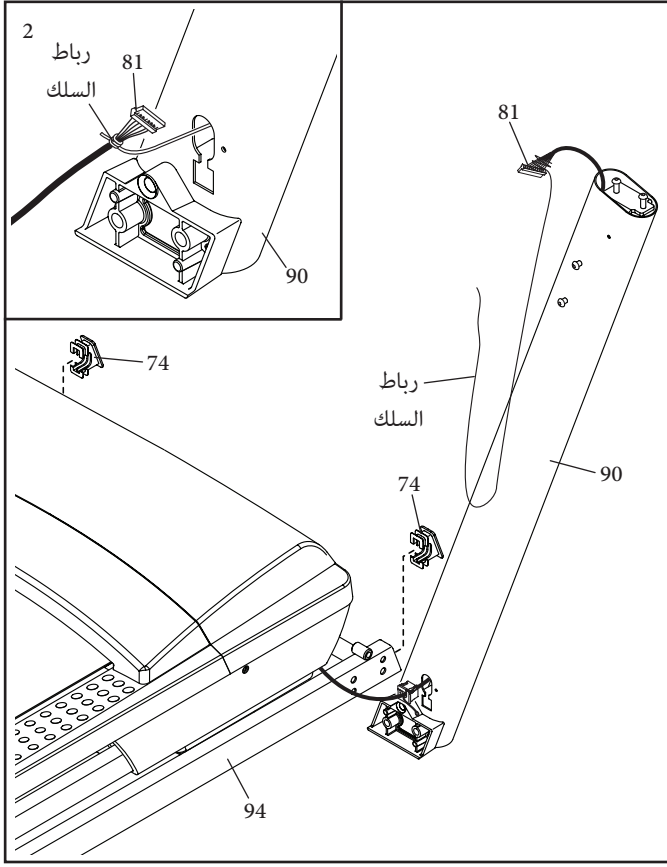


2. تأكد من فصل سلك الطاقة.

اضغط غطاء القاعدة (74) داخل كلا جانبي القاعدة (94).

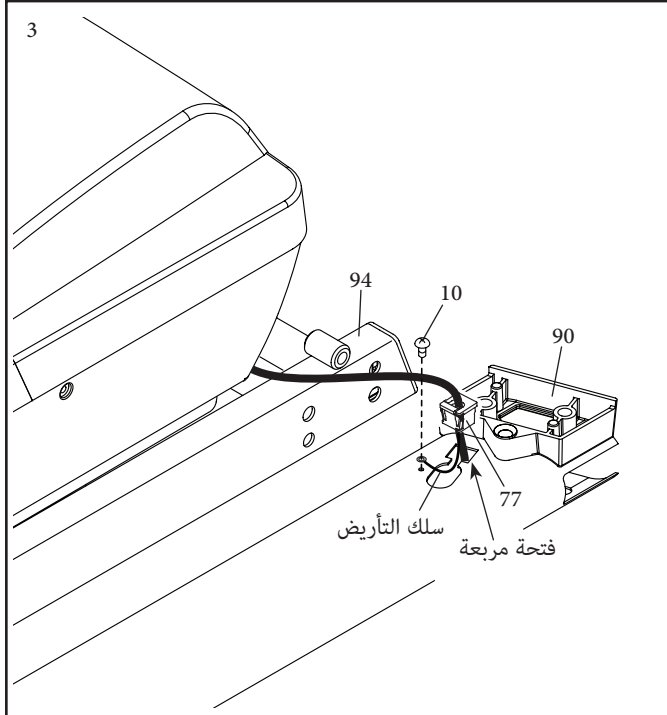
حدد العمود القائم الأيمن (90). استعن بشخص آخر لإمسك العمود القائم الأيمن بجوار القاعدة (94).

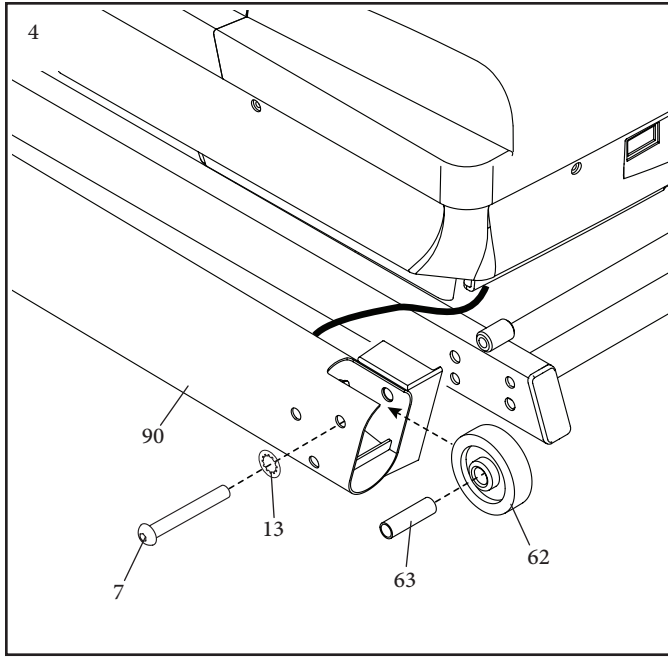
راجع الرسم المرفق. اربط رباط السلك في العمود القائم الأيمن (90) بشكل محكم حول نهاية سلك العمود القائم (81). ثم أدخل سلك العمود القائم في الطرف السفلي من العمود القائم الأيمن أثناء سحب الطرف الآخر من رباط السلك خارج العمود القائم الأيمن.



3. ركب العمود القائم الأيمن (90) بجوار القاعدة (94). اضغط حلقة التثبيت (77) داخل الفتحة المربعة الموجودة في العمود القائم. تأكد من عدم ضغط السلك الأرضي.

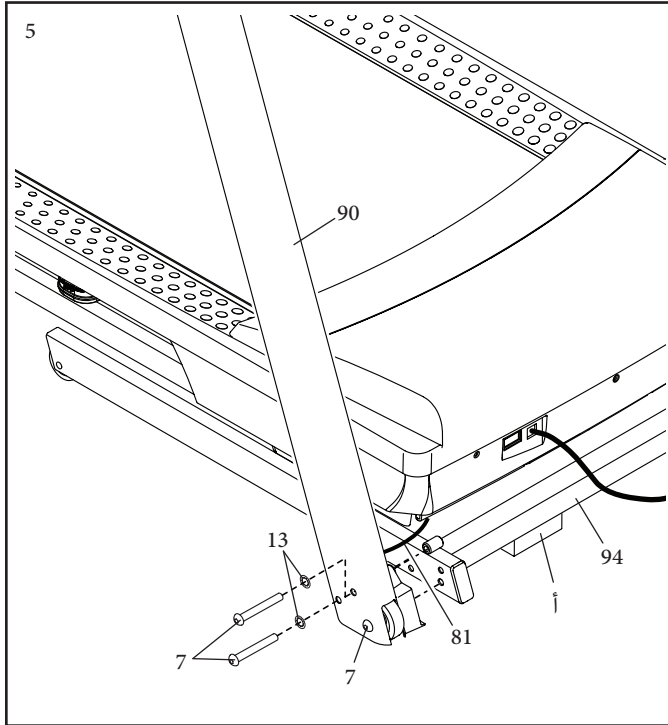
ثم، صل السلك الأرضي بالعمود القائم الأيمن (90) باستخدام برغي فضي رقم 8 x 1/2 بوصة (10) على النحو الموضح.





4. أدخل مبادئ عجلة (63) في العجلة الأمامية (62). ثبت العجلة الأمامية داخل الجزء السفلي من العمود القائم الأيمن (90)، وأدخل برغي 3/8 بوصة 4 × بوصة (7) باستخدام حلقة تثبيت نجمية 3/8 بوصة (13) في العمود القائم الأيمن والعجلة الأمامية.

كرر هذه الخطوة مع العمود القائم الأيسر (غير موضحة).



5. ضع قطعة من مادة التغليف (أ) تحت الجانب الأيمن من القاعدة (94). ثبت العمود القائم الأيمن (90) تجاه القاعدة. تأكد من عدم ضغط سلك العمود القائم (81).

أدخل برغيين 3/8 بوصة 4 × بوصة (7) مع حلقتي تثبيت نجميتين 3/8 بوصة (13) في العمود القائم الأيمن (90)، واربط الثلاثة براغي جزئيًا في القاعدة (94). لا تقم الآن بإحكام ربط البراغي بشكل كامل.

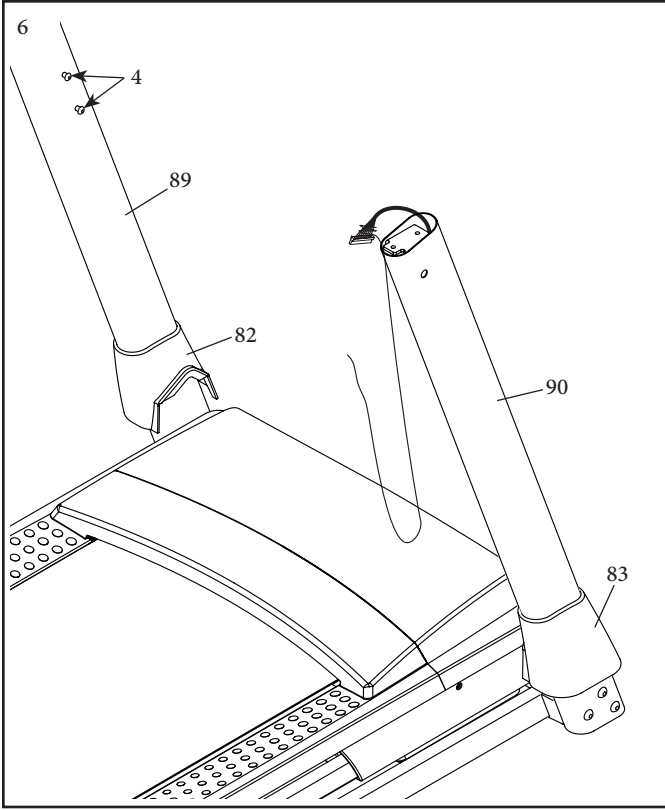
حرك مادة التغليف (أ) إلى الجانب الأيسر من القاعدة (94) وركب العمود القائم الأيسر (غير موضح) بنفس الطريقة. ملاحظة: لا توجد أي أسلاك على الجانب الأيسر.

قم بإزالة مادة التغليف (أ) من أسفل القاعدة (94).

6. قم بإزالة البراغي الأربعة 5/16 بوصة × 3/4 بوصة المشار إليها (4)

من العمودين القائمين (89، 90) (جانب واحد موضح فقط). سيتم استخدام البراغي في خطوة تالية.

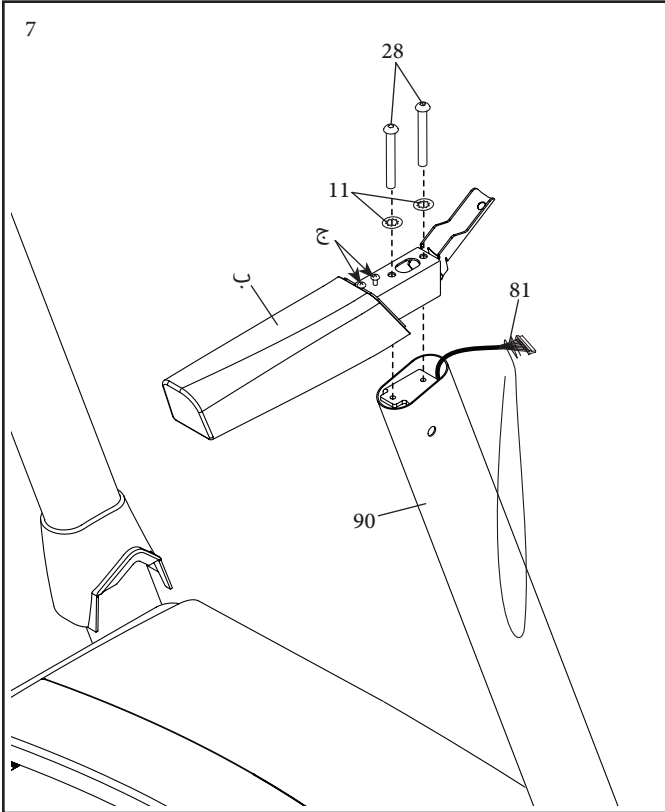
حدد غطاء القاعدة اليمنى واليسرى (82، 83). حرك غطاء القاعدة اليسرى إلى العمود القائم الأيسر (89)، وحرك غطاء القاعدة اليمنى إلى العمود القائم الأيمن (90). لا تضغط غطاء القاعدة في أماكنهما بعد.



7. حدد مجموعة مقبض اليد اليمنى (ب).

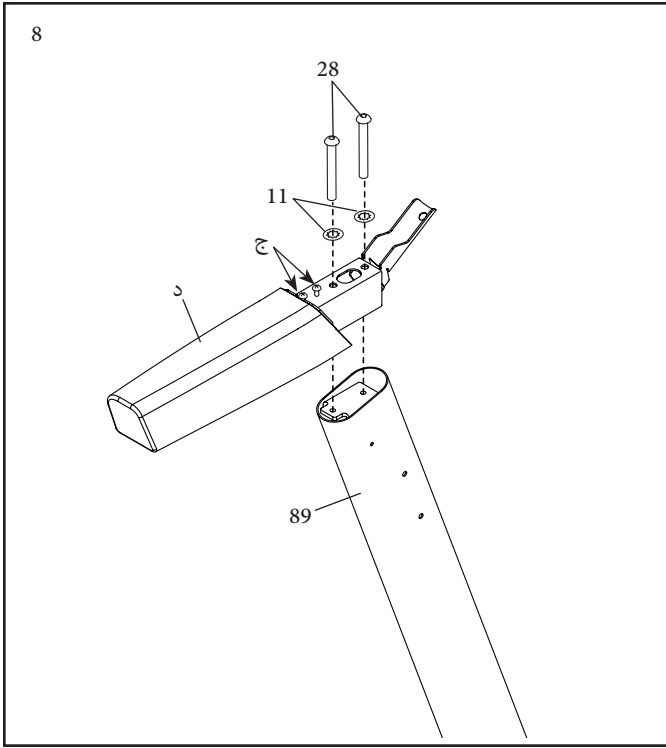
قم بتركيب مجموعة مقبض اليد اليمنى (ب) في العمود القائم الأيمن (90) باستخدام برغيين 5/16 بوصة × 1/2 بوصة (28)، وحلقتي تثبيت نجميتين 5/16 بوصة (11). تأكد من عدم ضغط سلك العمود القائم (81). لا تقم الآن بإحكام ربط البراغي بشكل كامل.

قم بإزالة البرغيين المحددين (ج) من مجموعة مقبض اليد اليمنى وتخلص منهما (ب).



8. قم بتركيب مجموعة مقبض اليد اليسرى (د) في العمود القائم الأيسر (89) باستخدام برغيين 5/16 بوصة × 1/2 بوصة (28)، وحلقتي تثبيت نجميتين 5/16 بوصة (11). لا تقم الآن بإحكام ربط البراغي بشكل كامل.

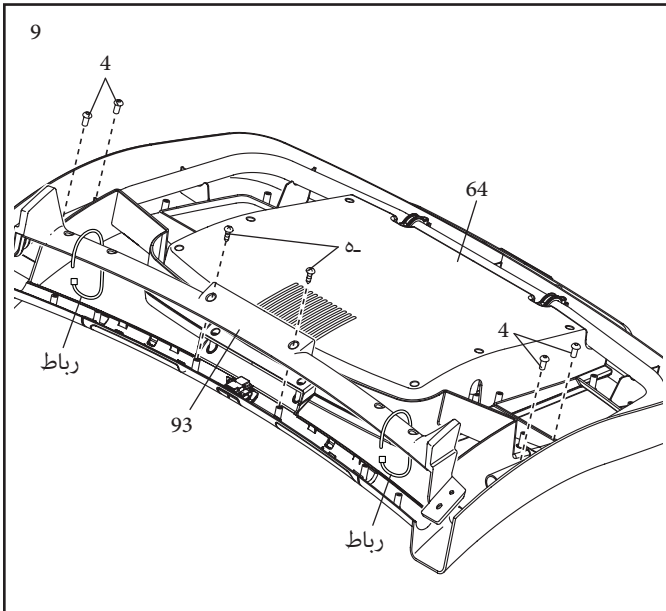
قم بفك البرغيين المشار إليهما (ج) وتخلص منهما.



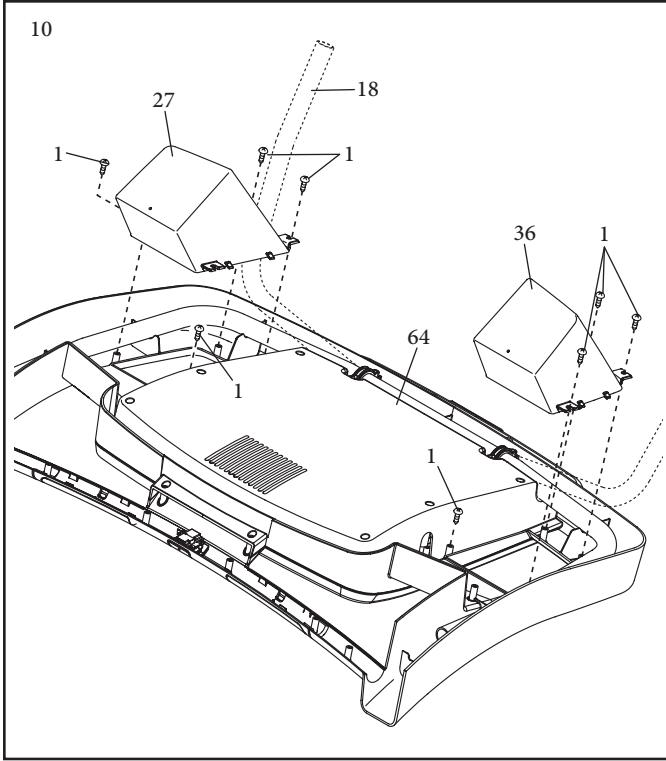
9. ضع واجهة قاعدة الوحدة (64) على سطح أملس لتجنب خدش قاعدة الوحدة. في حالة وجود روابط تؤمن عارضة النبض (93) بقاعدة الوحدة، قم بإزالتها.

قم بفك البرغيين المشار إليهما (هـ) وتخلص منهما. ثم، قم بفك عارضة النبض (93).

قم بإزالة الأربعة براغي 5/16 بوصة × 3/4 بوصة وحافظ عليها (4).

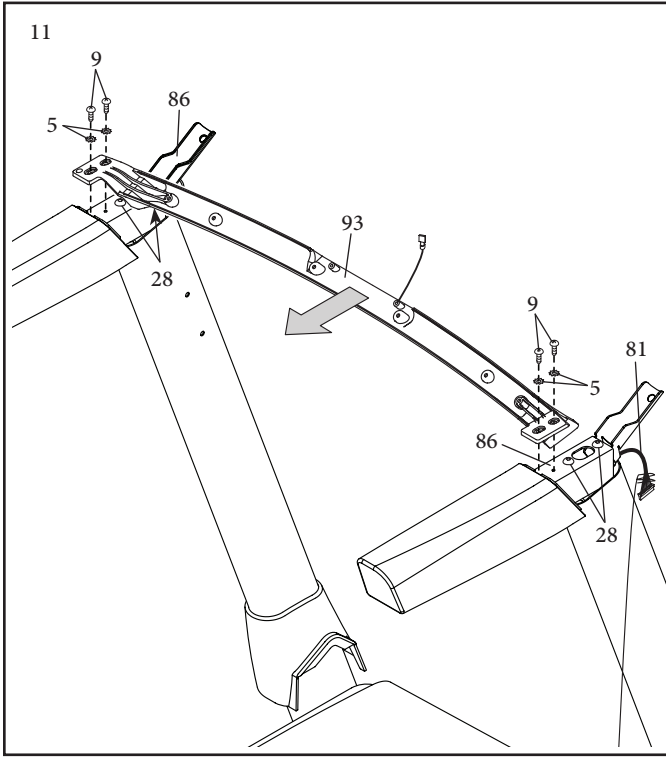


10. حدد الدرجين الأيمن والأيسر (27، 36).



ركب الدرجان (27، 36) في قاعدة الوحدة (64) باستخدام ثمانية براغي رقم $1/2 \times 8$ بوصة (1). تلميح: قد يكون من السهل البدء بالبرغيين الداخليين ثم تحريك الدرجين إلى مكانهما قبل إحكام ربط الستة براغي الأخرى.

تلميح: قد يلزم تدوير هيكل الوحدة (18) لأعلى عند تركيب الدرجان (27، 36).



11. مهم: لتجنب تلف عارضة النبض (93)، لا تستخدم أدوات كهربية ولا تحكم ربط البراغي رقم $3/4 \times 10$ بوصة (9) بشدة.

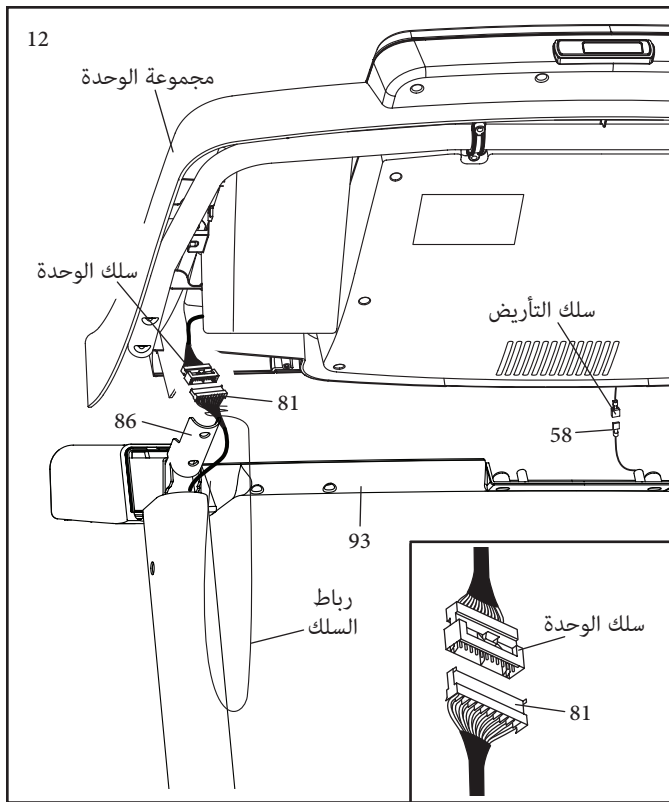
وجه عارضة النبض (93) على النحو المبين. ركب عارضة النبض بمقبضي اليد (86) باستخدام أربعة براغي رقم $3/4 \times 10$ بوصة (9) وأربعة حلقات تثبيت نجمية رقم 10 (5). أولاً، ابدأ ربط جميع البراغي الأربعة. ثم حرك العارضة إلى أقصى بعد ممكن في الاتجاه التي يشير إليه السهم. ثم أحكم ربط البراغي.

تأكد من عدم ضغط سلك العمود القائم (81). أحكم بشدة ربط الأربعة براغي $5/16$ بوصة $1/2 \times 2$ بوصة (28).

12. بمساعدة شخص آخر، أمسك مجموعة الوحدة بجوار مقبضي اليد (86)
(جانب واحد فقط موضح).

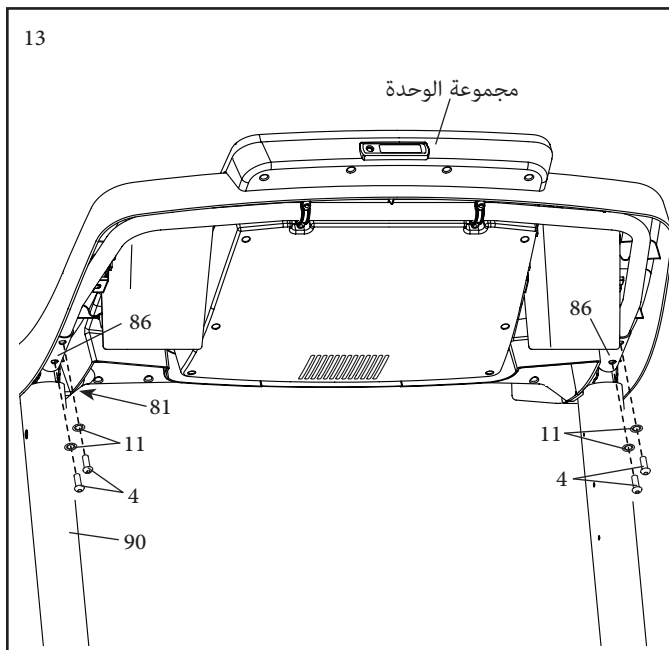
وصل السلك الأرضي من مجموعة الوحدة بالسلك الأرضي للوحدة (58)
على عارضة النبض (93).

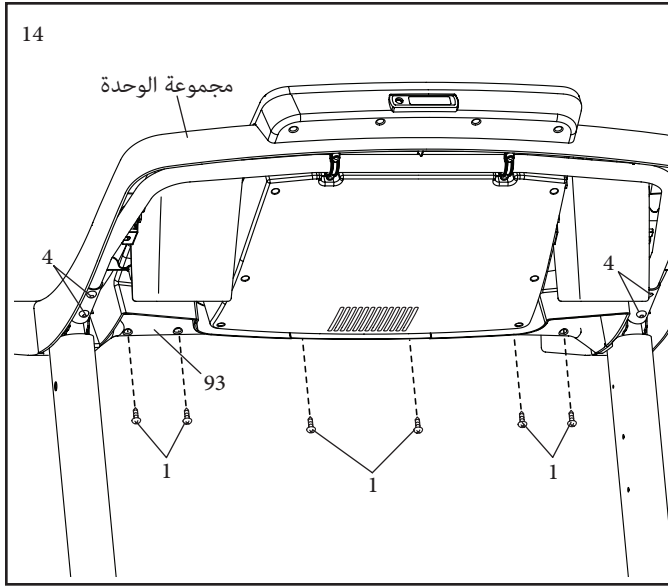
راجع الرسم المرفق. قم بتوصيل سلك العمود القائم (81) بسلك المجموعة. يجب أن تنزلق الموصلات معًا بسهولة وتستقر في مكانها. إذا لم يحدث ذلك، لف موصلًا واحدًا وكرر المحاولة. إذا لم تقم بتوصيل الموصلات بشكل سليم، فقد تتلف الوحدة عند تشغيل الطاقة. ثم، أخرج عقدة السلك من سلك العمود القائم.



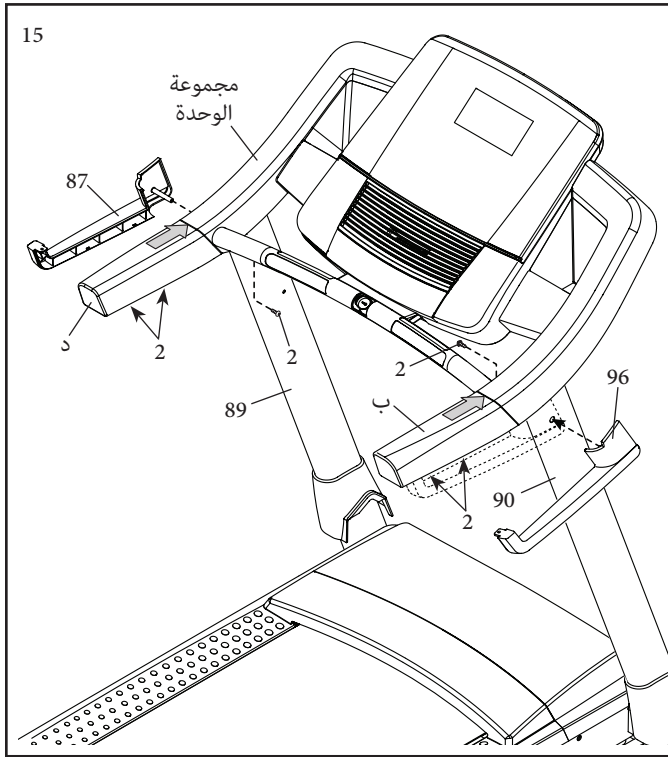
13. ضع مجموعة الوحدة على كنيفتي مقبضي اليد (86). تأكد من عدم ضغط أي أسلاك. قم بإدخال سلك العمود القائم الزائد (81) في العمود القائم الأيمن (90).

قم بتركيب مجموعة الوحدة في الكتيبتين على مقبضي اليد (86) باستخدام الأربعة براغي $5/16 \times 3/4$ بوصة (4) التي قمت بفكها في الخطوة 9 وأربعة حلقات نجمية $5/16$ بوصة (11). لا تقم الآن بإحكام ربط البراغي بشكل كامل.

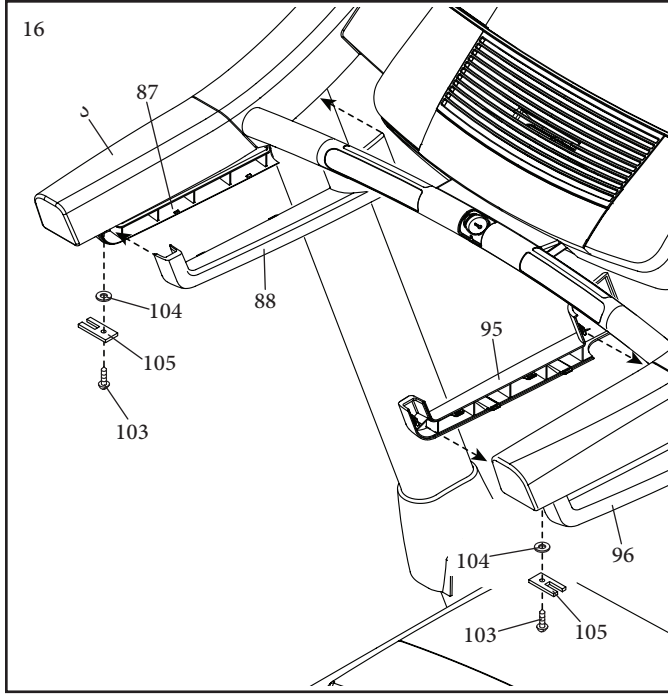




14. ركب عارضة النبض (93) بأسفل مجموعة الوحدة باستخدام ستة براغي رقم 8 × 1/2 بوصة (1). ابدأ بوضع البراغي الستة كلها ثم أحكم تثبيتها.
- أحكم بشدة ربط الأربعة براغي 5/16 بوصة × 3/4 بوصة (4).



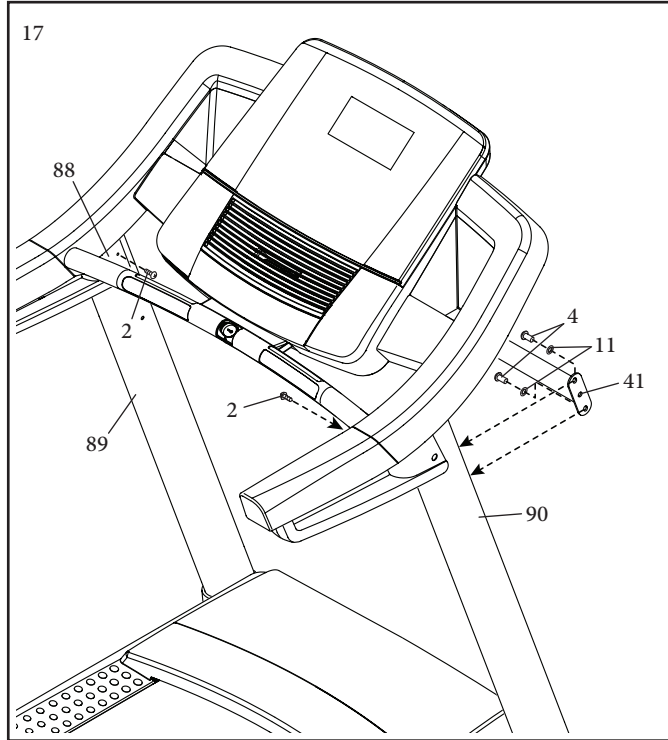
15. تحقق من المسافات بين مجموعتي مقبض اليد (ب، د) ومجموعة الوحدة.
- عند الضرورة، فك الأربعة براغي رقم 8 × 3/4 (2) الموجودة أسفل مقبضي اليد. ثم، حرك مقبضي اليد حسب الحاجة لضبط محاذاة مقبضي اليد ومجموعة الوحدة. ثم، أعد ربط البراغي.
- ركب الغطاء الخارجي للعمود القائم الأيمن (87) والغطاء الخارجي للعمود القائم الأيسر (96) بالعمودين القائمين الأيسر والأيمن (89، 90) باستخدام برغيين رقم 8 × 3/4 بوصة (2). أدر الغطاءان إلى الزاوية التي يمكنك من ضغطهما باتجاه العمودين القائمين. لا تقم بإحكام البراغي بشدة.



16. أحكم ربط برغي رقم 8 × 1 بوصة (103) بلوح مقبض اليد (105) وحلقة التثبيت رقم 10 (104) بالغطاء الخارجي للعمود القائم الأيسر (87) وبأسفل مجموعة مقبض اليد الأيسر (د). تأكد من توجيه لوح مقبض اليد على النحو المبين. لا تقم بإحكام البرغي بشدة.

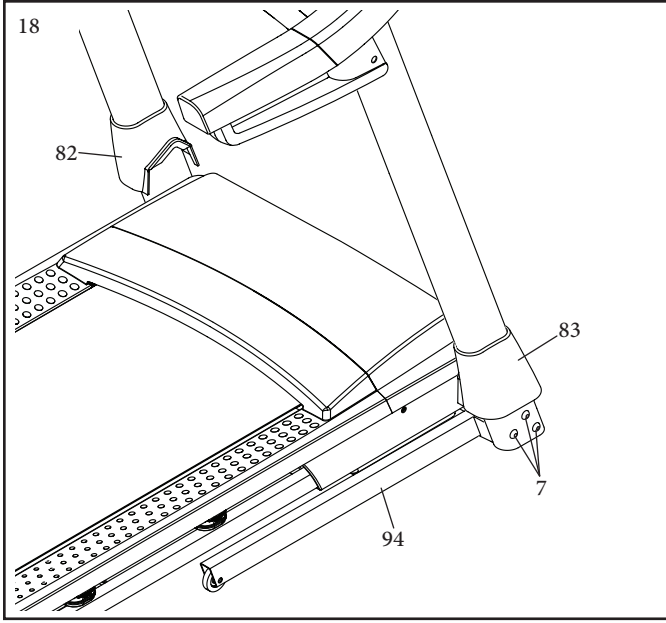
اضغط على الغطاء الداخلي للعمود القائم الأيسر (88) باتجاه الغطاء الخارجي للعمود القائم الأيسر (87) حتى ينطبقان معًا.

كرر هذه الخطوة في الجانب الآخر من جهاز المشي مع الغطاء الخارجي للعمود القائم الأيمن (96) والغطاء الداخلي للعمود القائم الأيمن (95).



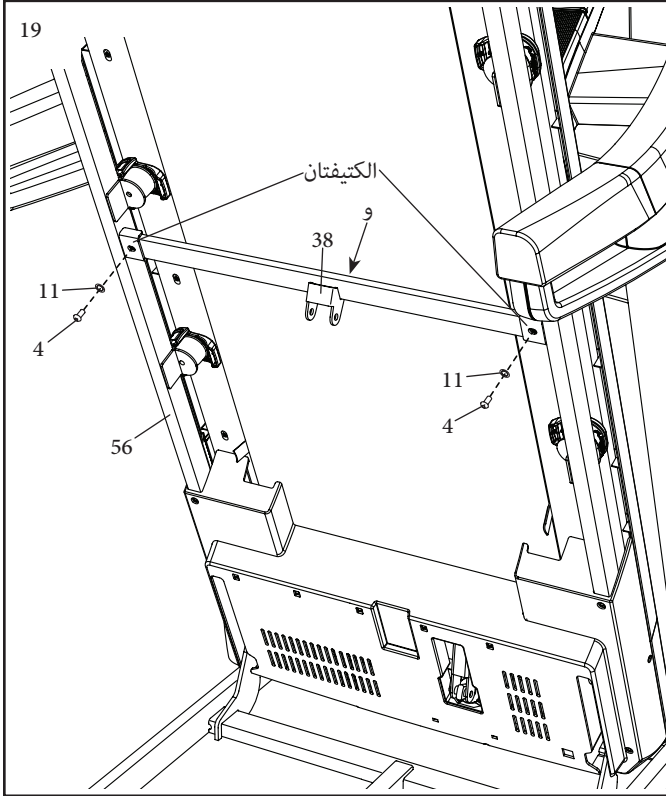
17. أحكم ربط برغي رقم 8 × 3/4 بوصة (2) في كل غطاء عمود قائم داخلي (88، غير موضح) على النحو المبين. لا تقم بإحكام البراغي بشدة.

حرك عارضة العمود القائم بحذر (41) بين العمودين القائمين (89، 90). ركب عارضة العمود القائم باستخدام الأربعة براغي 5/16 بوصة × 3/4 بوصة (4) التي قمت بإزالتها في الخطوة 6 والأربعة حلقات نجمية 5/16 بوصة (11) (جانب واحد فقط موضح). ابدأ بوضع البراغي الأربعة كلها، ثم أحكم ربطها.



18. أحكم ربط البراغي الستة 3/8 بوصة × 4 بوصة (7) (جانب واحد فقط موضح).

اضغط على غطاء القاعدة الأيسر (82) وغطاء القاعدة الأيمن (83) في القاعدة (94).

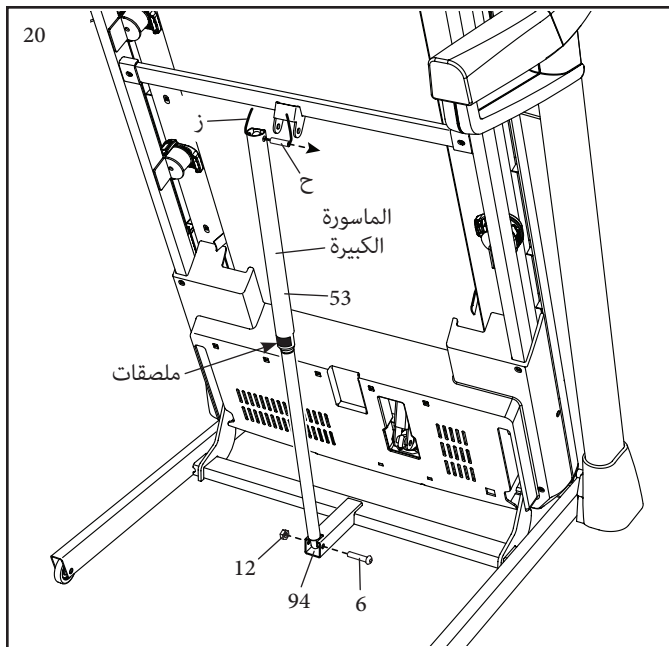


19. ملاحظة: في حالة التجميع على سطح أملس، قد يدور جهاز المشي للأمام خلال هذه الخطوة.

ارفع الهيكل (56) إلى وضع العمود القائم. اطلب من شخص آخر الإمساك بالهيكل حتى تنتهي من الخطوة 21.

قم بإزالة البرغيين 5/16 بوصة × 3/4 بوصة (4) من عارضة المزلاج (38).

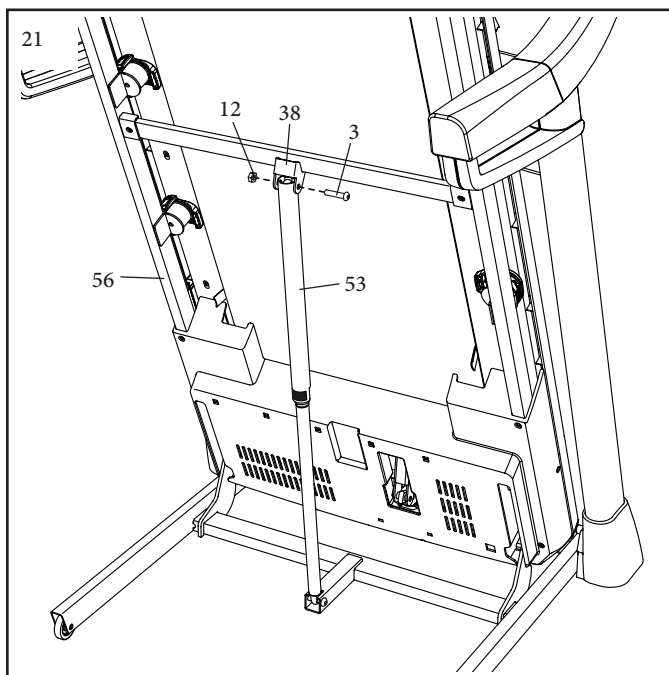
وجه عارضة المزلاج (38) على النحو المبين. تأكد من أن المصق "هذا الجانب باتجاه السير" (و) غير مواجه لك. ركب عارضة المزلاج بالكتيفتين على الهيكل (56) باستخدام البرغيين 5/16 بوصة × 3/4 بوصة (4) الذين قمت بإزالتها للتو وحلقتي تثبيت نجميتين 5/16 بوصة (11).



20. وجه مزلاج التخزين (53) بحيث تكون الملتصقات بعيدة عن جهاز المشي على النحو المبين.

رُكِّب الطرف السفلي لمزلاج التخزين (53) بالكثيفة على القاعدة (94) باستخدام مسمار $1 \times 5/16$ بوصة (6) وصامولة $5/16$ بوصة (12).

ارفع مزلاج التخزين (53) إلى الوضع الرأسي. في حالة وجود رابط (ز) ومبعد (ح) في أعلى المزلاج، قم بإزالتها والتخلص منهما.



21. رُكِّب الطرف العلوي من مزلاج التخزين (53) بعارضة المزلاج (38) باستخدام مسمار $2 \times 5/16$ بوصة (3) وصامولة ربط $5/16$ (12).

اخفض الهيكل (56) (راجع قسم "كيفية خفض جهاز المشي لاستخدامه" في الصفحة 28).

22. تأكد من ربط جميع الأجزاء بشكل صحيح قبل استخدام جهاز المشي. في حالة وجود طبقات بلاستيكية على ملتصقات جهاز المشي، انزع هذه الطبقات. لحماية الأرضية أو السجاد من التلف، ضع قطعة صغيرة من السجاد تحت جهاز المشي. لتجنب تلف الوحدة، احفظ جهاز المشي بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. احتفظ بالمفاتيح السداسية المرفقة في مكان آمن؛ حيث يتم استخدام أحد هذه المفاتيح لضبط سير المشي (راجع الصفحتين 30 و31). ملاحظة: قد يتم تضمين أجزاء إضافية.

جهاز مراقبة معدل دقات القلب للصدر

كيفية وضع جهاز مراقبة معدل دقات القلب

- لا تعرض جهاز مراقبة معدل دقات القلب لأشعة الشمس المباشرة لفترات زمنية طويلة؛ ولا تعرضه لدرجات حرارة تتجاوز 50 درجة مئوية (122 درجة فهرنهايت) أو أقل من 10- درجة مئوية (14 درجة فهرنهايت).
- لا تقم بثنى المستشعر أو شده 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 تمامًا بمنشفة ناعمة. لا تستخدم مطلقًا الكحول، أو أدوات الكشط، أو المواد الكيميائية لتنظيف المستشعر. اغسل حمالة الصدر غسيلًا يدويًا وقم بتجفيفه باستخدام الهواء الجاف.

استكشاف المشكلات وإصلاحها

في حالة عدم عمل جهاز مراقبة معدل دقات القلب بشكل صحيح، حاول القيام بأحد الخطوات أدناه.

- تأكد من ارتداء جهاز مراقبة معدل دقات القلب على النحو الموضح بالجانب الأيسر. إذا لم يعمل جهاز مراقبة معدل دقات القلب عند وضعه على النحو الموصوف، حركه إلى الأسفل أو الأعلى قليلًا على صدرك.

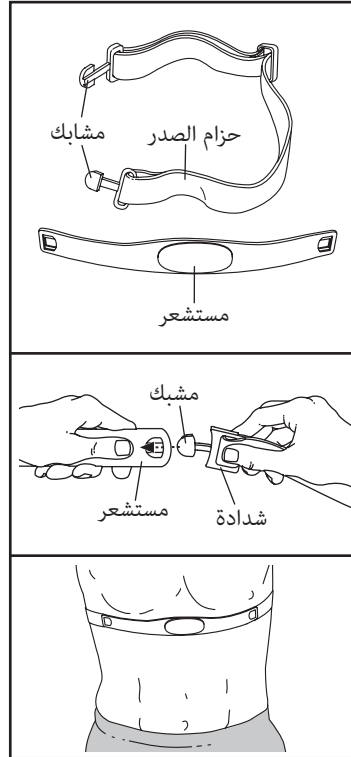
- إذا لم يتم عرض قراءات معدل دقات القلب حتى تبدأ في التصب عرقًا، أعد ترطيب منطقتي القطبين الكهربائيين.

- لكي تقوم الوحدة بعرض قراءات معدل دقات القلب، يجب أن تكون في نطاق طول ذراع الوحدة.

- إذا كان هناك غطاء للبطارية فوق مؤخرة 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.



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 بعيدًا 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.

العناية والصيانة

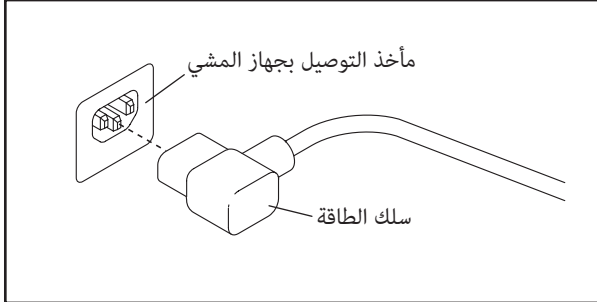
- جفف المستشعر جيدًا بمنشفة ناعمة بعد كل استخدام. قد تؤدي الرطوبة إلى استمرار نشاط المستشعر، مما قد يؤدي إلى قصر عمر البطارية.
- قم بتخزين جهاز مراقبة معدل دقات القلب في مكان دافئ وجاف. لا تقم بتخزين جهاز مراقبة معدل دقات القلب في حقيبة بلاستيكية أو حاوية أخرى قد تتسرب إليها الرطوبة.

كيفية استخدام جهاز المشي

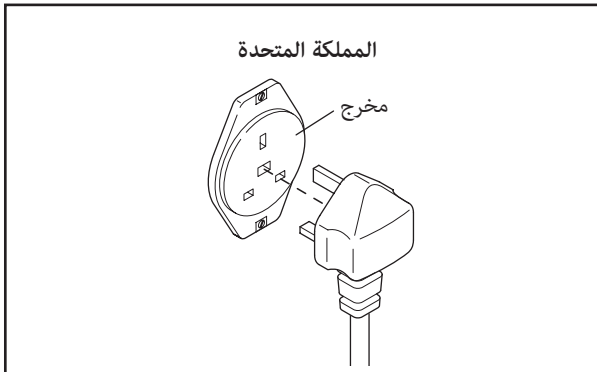
كيفية توصيل سلك الطاقة

اتبع الخطوات التالية لتوصيل سلك الطاقة.

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

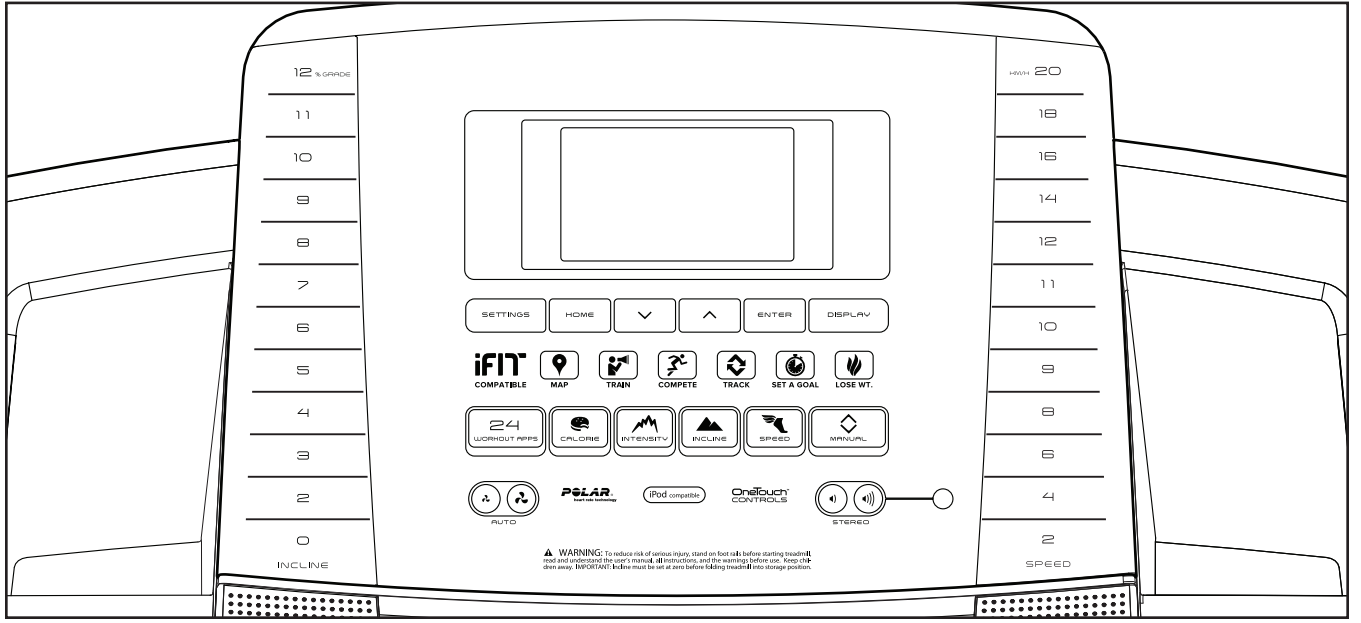


2. قم بتوصيل سلك الطاقة بمخرج مناسب مركب ومؤرض جيدًا وفقًا لجميع القوانين واللوائح المحلية.



يجب تأريض هذا المنتج. في حالة حدوث خلل أو عطل، يوفر التأريض مسارًا لأدنى مقاومة للتيار الكهربائي لتقليل خطر الإصابة بصدمة كهربائية. يتوفر مع سلك الطاقة الموجود بهذا المنتج موصل تأريض للجهاز وقابس تأريض. مهم: في حالة تلف سلك الطاقة، يجب استبداله بكبل طاقة يوصي به المصنع.

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



وضع ملصق التحذير

iFit آخرين، والوصول إلى العديد من الميزات الأخرى. لشراء وحدة iFit في أي وقت، اذهب إلى الموقع www.iFit.com أو اتصل برقم الهاتف الموجود على الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

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

لتشغيل الطاقة، راجع الصفحة 21. لاستخدام الوضع اليدوي، راجع الصفحة 21. لاستخدام جلسة تمارين رياضية مضمنة، راجع الصفحة 23. لاستخدام جلسة تمارين رياضية محددة الهدف، راجع الصفحة 24. لاستخدام جلسة تمارين iFit رياضية، راجع الصفحة 25. لاستخدام نظام الصوت، راجع الصفحة 26. لاستخدام وضع الإعدادات، راجع الصفحة 26.

يقدم جهاز المشي مجموعة رائعة من السمات المصممة لزيادة فعالية وممتعة جلسات تمارينك الرياضية. عند استخدام الوضع اليدوي، يمكنك تغيير سرعة جهاز المشي ودرجة ميله من خلال لمسة على أحد الأزرار. وأثناء ممارسة التمارين، تعرض الوحدة تعليقات فورية خاصة بالتمارين الرياضية. يمكنك أيضًا قياس معدل دقات قلبك باستخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب بقبضة اليد أو جهاز مراقبة معدل دقات القلب الذي يوضع على الصدر.

ملاحظة: يمكن للوحدة عرض السرعة والمسافة بالأمتال أو بالكيلومترات. لمعرفة وحدة القياس المحددة، راجع "وضع الإعدادات" في الصفحة 26. للتبسيط، تشير جميع الإرشادات الواردة في هذا القسم إلى وحدات القياس بالكيلومترات.

بالإضافة إلى ذلك، تتميز الوحدة بإمكانية تحديد جلسات تمارين رياضية مضمنة. تتحكم كل جلسة تمارين رياضية تلقائيًا في سرعة جهاز المشي وميله أثناء إرشادك عبر جلسة تمارين رياضية فعالة.

مهم: في حالة وجود طبقات من البلاستيك على الوحدة، انزع هذه الطبقات. 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 31).

تتميز الوحدة أيضًا بوضع iFit الذي يتيح لجهاز المشي الاتصال بشبكك اللاسلكية من خلال وحدة iFit اختيارية. وباستخدام وحدة iFit، يمكنك تنزيل جلسات تمارين رياضية مخصصة، وإنشاء جلسات التمارين الرياضية الخاصة بك، ومتابعة نتائج جلسات التمارين الرياضية، والاشتراك في سباقات مع مستخدمين

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

1. أدخل المفتاح في الوحدة.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" على اليسار.

2. حدد الوضع اليدوي.

اضغط على الزر Home (الرئيسية) أو اضغط على الزر Manual (يدوي) لتحديد الوضع اليدوي.

في حالة عدم إدخال وحدة iFit لاسلكية بالوحدة والاتصال بـ iFit، سيتم تحديد الوضع اليدوي تلقائيًا.

3. ابدأ تشغيل سير المشي.

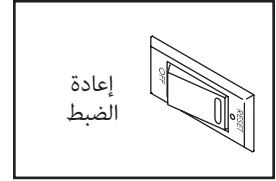
لتشغيل سير المشي، اضغط على الزر Start (تشغيل)، أو زر زيادة Speed (السرعة)، أو أحد أزرار Speed (السرعة) المرقمة من 2 إلى 20.

إذا ضغطت على الزر Start (تشغيل) أو زر Speed (زيادة السرعة)، يبدأ سير المشي في التحرك بسرعة 2 كم/ساعة. وأثناء ممارسة التمرينات، يمكنك تغيير سرعة سير المشي حسب الرغبة من خلال الضغط على أحد أزرار زيادة أو تقليل السرعة. في كل مرة تقوم بالضغط على أحد الأزرار، سيتغير إعداد السرعة بمقدار 0.1 كم/ساعة؛ إذا قمت بالضغط على الزر باستمرار، سيتغير إعداد السرعة بشكل متدرج بمقدار 0.5 كم/ساعة. ملاحظة: بعد الضغط على الزر، قد يستغرق سير المشي دقيقة للوصول إلى إعداد السرعة المحدد.

إذا قمت بالضغط على أحد أزرار Speed (السرعة) المرقمة، فسوف تتغير سرعة سير المشي تدريجيًا حتى تصل إلى إعداد السرعة المحدد.

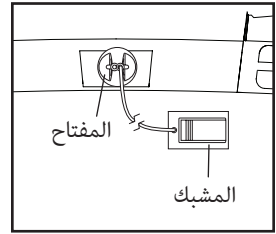
لإيقاف سير المشي، اضغط على الزر Stop (إيقاف). يبدأ الوقت في الوميض على الشاشة. لإعادة تشغيل سير المشي، اضغط على الزر Start (تشغيل) أو زر Speed (زيادة السرعة).

قم بتوصيل سلك الطاقة (راجع الصفحة 19). بعد ذلك، ضع مفتاح التشغيل على هيكل جهاز المشي بالقرب من سلك الطاقة. اضغط مفتاح التشغيل على 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 الإعدادات" في الصفحة 26 لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي.

بعد ذلك، قف على حاجزي القدم بجهاز المشي. ابحث عن المشبك المرفق بالمفتاح واربطه بالحزام الموجود بملابسك. 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 تمامًا. اختبر المشبك عن طريق الرجوع خطوات قليلة بحذر، إذا لم يتم سحب المفتاح من الوحدة، فقم بتعديل وضع المشبك.



4. قم بتغيير درجة ميل جهاز المشي كيفما تريد.

لتغيير ميل جهاز المشي، اضغط على الزر زيادة أو تقليل Incline (الميل) أو اضغط أحد أزرار Incline (الميل) المرقمة. في كل مرة تقوم فيها بالضغط على أحد الأزرار، فسيقوم جهاز المشي تدريجيًا بالضبط إلى إعداد الميل الذي تم تحديده.

5. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

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

- الوقت المنقضي

- المسافة التي مشيتها أو ركضتها

- قضيب قوة جلسة التمرينات الرياضية

- العدد التقريبي للسرعات الحرارية التي حرقتها

- مستوى ميل جهاز المشي

- عدد الأمتار الرأسية التي تسقتها

- سرعة سير المشي

- معدل دقات القلب (راجع الخطوة 6)

- المصفوفة

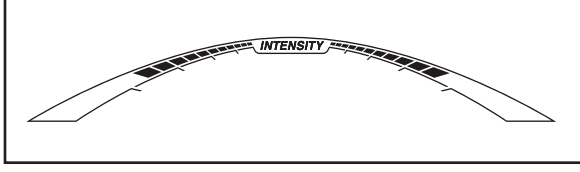
توفر المصفوفة علامات تبويب عديدة للشاشة. اضغط على زر الزيادة والتقليل المجاور للزر Enter (إدخال) أو اضغط على زر Display (الشاشة) حتى يتم عرض علامة التبويب المطلوبة.

تعرض علامة التبويب Incline (الميل) صورة لإعدادات الميل الخاصة بجلسة التمرينات الرياضية. يظهر مقطع جديد في نهاية كل دقيقة. تعرض علامة التبويب Speed (السرعة) صورة لإعدادات السرعة الخاصة بجلسة التمرينات الرياضية.

تعرض علامة التبويب My Trail (مساري) مسارًا يمثل 400 م (1/4 ميل). أثناء ممارسة التمرينات الرياضية، يعرض مستطيل الوميض التقدم الذي تحرزه. تعرض أيضًا علامة التبويب My Trail (مساري) عدد اللفات التي أكملتها.

تعرض علامة التبويب Calorie (السرعات الحرارية) كمية السرعات الحرارية التقريبية التي حرقتها. يمثل ارتفاع كل مقطع كمية السرعات الحرارية التي تم حرقها خلال هذا المقطع. عند تحديد علامة التبويب Calorie (السرعات الحرارية)، تعرض شاشة السرعات الحرارية العدد التقريبي للسرعات الحرارية التي تم حرقها كل ساعة.

خلال ممارسة التمرينات الرياضية، يشير قضيب مستوى قوة جلسة التمرينات إلى مستوى القوة التقريبية لممارستك للتمرينات.



اضغط على الزر Home (الرئيسية) للعودة إلى القائمة الافتراضية (راجع "وضع الإعدادات" في الصفحة 26 لتعيين القائمة الافتراضية). اضغط على الزر Home (الرئيسية) مرة أخرى، إذا لزم الأمر.

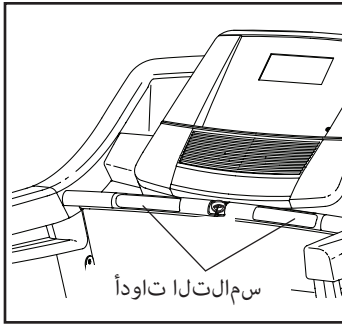


عند توصيل وحدة iFit، يعرض رمز الاتصال اللاسلكي الموجود أعلى الشاشة قوة الإشارة اللاسلكية. تشير أربعة أقواس إلى قوة إشارة كاملة.

لإعادة ضبط الشاشات، اضغط على الزر Stop (إيقاف)، وأخرج المفتاح، ثم أعد إدخاله.

6. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

ملاحظة: في حالة استخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب بقبضة اليد وجهاز مراقبة معدل دقات القلب الذي يوضع على الصدر في نفس الوقت، لن تعرض الوحدة معدل دقات القلب بشكل دقيق. لمزيد من المعلومات حول جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالصدر، راجع الصفحة 18.



قبل استخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب بقبضة اليد، انزع الطبقات البلاستيكية عن الملامسات المعدنية الموجودة على شريط النبض. بالإضافة إلى ذلك، تأكد من نظافة يديك.

كيفية استخدام جلسة تمارين رياضية مضمنة

1. أدخل المفتاح في الوحدة.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 21.

2. حدد جلسة تمارين رياضية مضمنة.

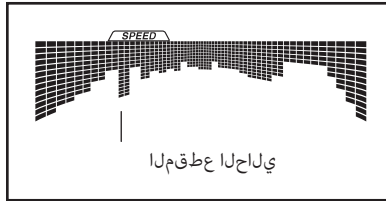
لتحديد جلسة تمارين رياضية مضمنة، اضغط على الزر Calorie (سعات حرارية)، أو الزر Intensity (القوة)، أو الزر Incline (الميل)، أو الزر Speed (السرعة) بشكل متكرر حتى تظهر جلسة التمارين الرياضية المطلوبة على الشاشة.

عند تحديد جلسة تمارين رياضية مضمنة، ستعرض الشاشة مدة جلسة التمارين الرياضية واسمها. بالإضافة إلى ذلك، تظهر صورة لإعدادات السرعة الخاصة بجلسة التمارين الرياضية في المصفوفة. إذا حددت جلسة تمارين رياضية لحرقة السعات الحرارية، يظهر العدد التقريبي للسعات الحرارية التي ستحرقها مكان اسم جلسة التمارين الرياضية.

3. ابدأ جلسة التمارين الرياضية.

اضغط على الزر Start (بدء) أو زر زيادة Speed (السرعة) لبدء جلسة التمارين الرياضية. بعد مرور دقيقة من الضغط على الزر، يقوم جهاز المشي تلقائيًا بالضبط إلى أول إعدادي سرعة وميل لجلسة التمارين الرياضية. أمسك مقبضي اليد وابدأ المشي.

تنقسم كل جلسة تمارين رياضية إلى مقاطع. تتم برمجة إعداد سرعة واحد وإعداد ميل واحد لكل مقطع. ملاحظة: قد تتم برمجة نفس إعداد السرعة و/أو إعداد الميل لمقطعين متتاليين.

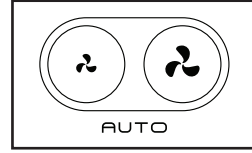


خلال جلسة التمارين الرياضية، تعرض الصور المصغرة بعلامتي تبويب السرعة والميل التقدم الذي تحرزه. يمثل المقطع الوامض من التعريف المقطع الحالي من جلسة التمارين الرياضية. يشير ارتفاع المقطع الوامض إلى إعداد السرعة أو الميل الخاص بالمقطع الحالي. في نهاية كل مقطع، تصدر سلسلة من الإشارات الصوتية ثم يبدأ المقطع التالي من التعريف في الوميض. إذا تمت برمجة إعداد سرعة و/أو ميل مختلف للمقطع التالي، فسيومض إعداد السرعة و/أو الميل في الشاشة لتنبيهك، وسيقوم جهاز المشي تلقائيًا بالضبط إلى إعداد السرعة و/أو الميل الجديد.

لقياس معدل دقات القلب، قف على حاجزي القدم وأمسك ذراع النبض براحتي اليد على أدوات التلامس المعدنية؛ مع تجنب تحريك اليدين. عند اكتشاف النبض، فسيومض رمز قلب في شاشة السعات الحرارية في كل مرة ينبض فيها قلبك، وستظهر شرطة أو اثنتان، ثم سيتم عرض معدل دقات قلبك. للحصول على قراءة دقيقة لمعدل دقات القلب، استمر في الإمساك بأدوات التلامس لمدة 15 ثانية تقريبًا.

7. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

تتضمن المروحة إعدادات سرعة متعددة، ووضع تلقائي. عندما يتم تحديد الوضع Auto (تلقائي)، فستقل/تزيد سرعة المروحة تلقائيًا عندما تقل/تزيد سرعة سير التشغيل.



اضغط على أزرار المروحة بشكل متكرر لتحديد سرعة المروحة أو الوضع التلقائي، أو لإيقاف تشغيلها.

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

قف على حاجزي القدم واضغط على الزر Step (إيقاف)، واضبط ميل جهاز المشي إلى الإعداد الأدنى. يجب أن تكون نسبة الميل صفر وإلا فقد تتسبب في تلف جهاز المشي عند طيه في وضع التخزين. 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 محددة الهدف

1. أدخل المفتاح في الوحدة.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 21.

2. حدد السرعات الحرارية أو المسافة أو الوقت المستهدف.

أولاً، اضغط على الزر Set A Goal (تحديد الهدف أ). ثم، اضغط زر الزيادة والتقليل المجاور للزر Enter (إدخال) حتى يظهر اسم الهدف المطلوب على الشاشة. اضغط على Enter (إدخال).

ثم اضغط على أزرار الزيادة والتقليل بجوار الزر Enter (إدخال) لتحديد الهدف المطلوب.

3. ابدأ جلسة التمارين الرياضية.

اضغط على الزر Start (تشغيل) لبدء جلسة التمارين الرياضية. وبعد مرور دقيقة من الضغط على الزر، يبدأ سير المشي في التحرك. أمسك مقبضي اليد وابدأ المشي.

ستعمل جلسة التمارين الرياضية بنفس طريقة الوضع اليدوي (راجع الصفحات 21 إلى 23).

ستستمر جلسة التمارين الرياضية حتى تبلغ الهدف الذي حددته. وبيدأ سير المشي بعدها في البطء التدريجي إلى أن يتوقف.

ملاحظة: الهدف من السرعات الحرارية هو تقدير عدد السرعات الحرارية التي ستقوم بحرقها خلال جلسة التمارين الرياضية. يعتمد العدد الفعلي للسرعات الحرارية التي حرقها على عوامل متعددة مثل وزنك.

4. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

انظر الخطوة 5 في صفحة 22.

5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

انظر الخطوة 6 في صفحة 22.

6. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

راجع الخطوة 7 في صفحة 23.

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

راجع الخطوة 8 في صفحة 23.

تستمر جلسة التمارين الرياضية بهذه الطريقة حتى يومض المقطع الأخير من التعريف في الشاشة وينتهي المقطع الأخير. وبيدأ سير المشي بعدها في البطء التدريجي إلى أن يتوقف.

ملاحظة: الهدف من السرعات الحرارية هو تقدير عدد السرعات الحرارية التي ستقوم بحرقها خلال جلسة التمارين الرياضية. يعتمد العدد الفعلي للسرعات الحرارية التي حرقها على عوامل متعددة مثل وزنك. بالإضافة إلى ذلك، إذا قمت بتغيير سرعة أو ميل جهاز المشي يدوياً خلال جلسة التمارين الرياضية، فسيؤثر ذلك على عدد السرعات الحرارية الذي تحرقه.

إذا كان إعداد السرعة أو الميل مرتفعاً للغاية أو منخفضاً للغاية في أي وقت خلال جلسة التمارين الرياضية، فإنه يمكنك تجاوز الإعداد يدوياً من خلال الضغط على الزرين Speed (السرعة) أو Incline أو (الميل). وعلى الرغم من ذلك، عند بدء المقطع التالي من جلسة التمارين الرياضية، يقوم جهاز المشي بالضبط تلقائياً إلى إعدادي السرعة والميل للمقطع التالي.

لإيقاف جلسة التمارين الرياضية في أي وقت، اضغط على الزر Stop (إيقاف). يبدأ الوقت في الوميض على الشاشة. لاستئناف جلسة التمارين الرياضية، اضغط على زر Start (تشغيل) أو زر Speed (زيادة السرعة). يبدأ سير المشي بالتحرك بسرعة 2 كم/ساعة. عند بدء المقطع التالي من جلسة التمارين الرياضية، يقوم جهاز المشي بالضبط تلقائياً إلى إعدادي السرعة والميل للمقطع التالي.

4. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

انظر الخطوة 5 في صفحة 22. عند تحديد جلسة تمارين رياضية مضمنة، تعرض الشاشة الوقت المتبقي بدلاً من الوقت المنقضي.

5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

انظر الخطوة 6 في صفحة 22.

6. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

راجع الخطوة 7 بالصفحة 23.

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

راجع الخطوة 8 بالصفحة 23.

ملاحظة: لاستخدام جلسة تمارين iFit رياضية، يجب أن يكون لديك وحدة iFit اختيارية. لشراء وحدة iFit في أي وقت، اذهب إلى الموقع www.iFit.com أو اتصل برقم الهاتف الموجود على الغلاف الأمامي لهذا الدليل. يلزم أيضًا أن يكون لديك جهاز كمبيوتر مزود بمنفذ USB واتصال بالإنترنت. بالإضافة إلى ذلك، يتعين أن تتمتع بوصول إلى شبكة لاسلكية بما في ذلك جهاز توجيه 802.11b ممكن ببث SSID (الشبكات المخفية غير مدعومة). يلزم أيضًا الاشتراك في عضوية موقع iFit.com.

1. أدخل المفتاح في الوحدة.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 21.

2. أدخل وحدة iFit بالوحدة.

لإدخال وحدة iFit، راجع الإرشادات المضمنة مع وحدة iFit.

5. ابدأ جلسة التمارين الرياضية.

انظر الخطوة 3 في صفحة 24.

خلال بعض جلسات التمارين الرياضية، قد يرشدك صوت مدرب شخصي خلال جلسة التمارين الرياضية. يمكنك تحديد إعداد للمدرب الصوتي (راجع "وضع الإعدادات" بالصفحة 26).

3. حدد مستخدمًا.

مهم: للوفاء بمتطلبات الالتزام بحدود التعرض، يجب أن يكون الهوائي وجهاز البث في وحدة iFit على مسافة 8 بوصة (20 سم) على الأقل من جميع الأشخاص مع مراعاة عدم قربهما أو اتصالهما بأي هوائي أو جهاز بث آخر.

في حالة تسجيل أكثر من مستخدم، يمكنك التبديل بين المستخدمين في شاشة iFit الرئيسية. اضغط على الزرين زيادة وتقليل بجوار الزر Enter (إدخال) لتحديد أحد المستخدمين.

4. حدد جلسة تمارين iFit رياضية.

لتنزيل جلسة تمارين iFit رياضية في جدولك، اضغط على زر Map (الخريطة)، أو Train (التدريب)، أو Lose Wt (فقدان الوزن) لتنزيل جلسة التمارين الرياضية التالية من هذا النوع في جدولك.

6. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

انظر الخطوة 5 في صفحة 22.

للمنافسة في سباق قمت بجدولته مسبقًا، اضغط على الزر Compete (منافسة).

تعرض علامة التوبيك My Trail (مساري) خريطة للمسار الذي تمشي أو تركض عليه أو تعرض المسار وعدد اللفات التي أكملتها.

لإعادة تشغيل جلسة تمارين iFit رياضية الأخيرة من جدولك، اضغط على زر Track (المسار). ثم اضغط على أزرار الزيادة والتقليل لتحديد جلسة التمارين الرياضية المرغوبة. ثم اضغط على الزر Enter (إدخال) لبدء جلسة التمارين الرياضية.

خلال جلسة التمارين الرياضية التي تكون في شكل منافسة، تعرض علامة التوبيك Competition (منافسة) التقدم الذي تحرزه في السباق. وأثناء السباق، يعرض السطر العلوي في المصفوفة مقدار السباق الذي أكملته. وتعرض السطور الأخرى أفضل أربعة متنافسين. تُمثل نهاية المصفوفة نهاية السباق.

7. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

وضع الإعدادات

انظر الخطوة 6 في صفحة 22.
تضم الوحدة وضع إعدادات يحتفظ بمعلومات جهاز المشي ويتيح لك تخصيص إعدادات الوحدة.

8. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

1. حدد وضع الإعدادات.

راجع الخطوة 7 بالصفحة 23.

لتحديد وضع الإعدادات، اضغط الزر Settings (إعدادات). عند تحديد وضع الإعدادات، يتم عرض المعلومات التالية:

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

تعرض شاشة الوقت إجمالي عدد الساعات التي تم استخدام جهاز المشي خلالها.

راجع الخطوة 8 بالصفحة 23.

تعرض شاشة المسافة إجمالي عدد الكيلومترات (أو الأميال) التي قطعها سير المشي.

لمزيد من المعلومات حول وضع iFit، انتقل إلى موقع www.iFit.com.

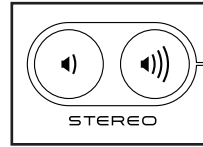
كيفية استخدام نظام الصوت

يعرض القسم السفلي من الشاشة حالة وحدة iFit. إذا تم توصيل وحدة iFit، تعرض الشاشة الرسالة WIFI MODULE (وحدة WIFI). إذا تم توصيل وحدة USB، تعرض الشاشة الرسالة USB/SD MODULE (وحدة USB/SD). إذا لم يتم توصيل أي وحدات، تعرض الشاشة الرسالة NO IFIT MODULE (لا توجد وحدة IFIT).

لتشغيل موسيقى أو كتب صوتية من خلال نظام الصوت الخاص بالوحدة أثناء ممارسة التمرينات، قم بتوصيل كبل صوت ذكر 3.5 مم (غير مرفق) بمقبس الوحدة وفي مقبس مشغل MP3 أو مشغل الأقراص المضغوطة لديك؛ أو مشغل صوت شخصي آخر؛ وتأكد من توصيل كبل الصوت بشكل كامل. ملاحظة: لشراء كبل صوت، ابحث في متاجر الأجهزة الإلكترونية المحلية.

2. حدد الشاشات الاختيارية.

أثناء تحديد وضع الإعدادات، تعرض المصفوفة شاشات اختيارية متعددة. اضغط على زر التقليل المجاور للزر Home (الرئيسية) لتحديد كل من الشاشات التالية:



بعد ذلك، اضغط على زر التشغيل الموجود بمشغل الصوت الشخصي. اضبط مستوى الصوت باستخدام أزرار زيادة وتقليل مستوى الصوت بالوحدة أو التحكم بالصوت الموجود بمشغل الصوت الشخصي.

UNITS (الوحدات) - لتغيير وحدة القياس، اضغط على الزر Enter (إدخال). لعرض المسافة بالأميال، حدد ENGLISH (الإنجليزية). لعرض المسافة بالكيلومترات، حدد METRIC (متر).

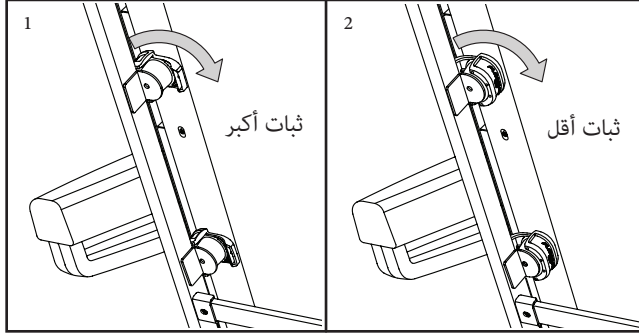
إذا كنت تستخدم مشغل أقراص مضغوطة شخصياً وكان القرص المضغوط يتخطى المحتوى الموجود به، فقم بوضع مشغل القرص المضغوط على الأرض أو على سطح آخر مستو بدلاً من وضعه على الوحدة.

DEMO (العرض التوضيحي) - تتميز الوحدة بوضع عرض توضيحي للشاشة، مصمم للاستخدام في حالة عرض جهاز المشي في متجر. في وضع العرض 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 المصفوفة. لتشغيل وضع العرض التوضيحي أو إيقاف تشغيله، اضغط على الزر Enter (إدخال).

كيفية ضبط نظام التبطين

انزع المفتاح من الوحدة، وافصل سلك الطاقة. لضبط البطانات، قد تحتاج إلى وضع جهاز المشي في وضع التخزين (انظر كيفية طي جهاز المشي في صفحة 28).

لمزيد من الثبات، قم بإدارة البطانة إلى الوضع الموضح في الرسم 1؛ لثبات أقل، قم بإدارة البطانة في الوضع الموضح في الرسم 2. اضبط البطانات الأخرى بنفس الطريقة. ملاحظة: تأكد من أن البطانات الموجودة على الجانبين الأيسر والأيمن من جهاز المشي مضبوطة بنفس مستوى الثبات. كلما تم تشغيل الجهاز المشي بشكل أسرع، أو كلما زاد الوزن، كلما زاد ثبات منصة المشي.



CONTRAST LVL (مستوى التباين)- اضغط على زرّي زيادة وتقليل Incline (الميل) لضبط مستوى تباين الشاشة.

إذا تم توصيل وحدة، يمكنك أيضًا تحديد الشاشة التالية:

TRAINER VOICE (المدرّب الصوتي)—لتشغيل المدرّب الصوتي أو إيقاف تشغيله، اضغط على الزر Enter (إدخال).

إذا تم توصيل وحدة iFit، يمكنك أيضًا تحديد الشاشات التالية:

DEFAULT MENU (القائمة الافتراضية)- تظهر القائمة الافتراضية عند إدخال المفتاح في الوحدة أو عند الضغط على الزر Home (الرئيسية). اضغط على الزر Enter (إدخال) بشكل متكرر لتحديد الشاشة الرئيسية اليدوية أو شاشة iFit بوصفها القائمة الافتراضية.

CHECK WIFI STATUS (التحقق من حالة WIFI)- اضغط على الزر Enter (إدخال) للتحقق من حالة وحدة iFit. تعرض الشاشة السفلية رقم إصدار البرنامج، وSSID للشبكة، ونوع تشفير الشبكة، وحالة الاتصال، وقوة الإشارة اللاسلكية، وعنوان IP الخاص بالوحدة، وعدد المستخدمين المسجلين وأسمائهم، ونتائج البحث في DNS، وحالة خادم iFit.

SEND/RECEIVE DATA (إرسال/استلام البيانات)- لإرسال جلسات التمرينات الرياضية وسجلات جلسات التمرينات الرياضية والتحديثات واستقبالها، اضغط على الزر Enter (إدخال). بعد انتهاء العملية، تظهر الرسالة TRANSFERS DONE (تمت عمليات الإرسال والاستقبال) على الشاشة.

3. الخروج من وضع الإعدادات.

للخروج من وضع الإعدادات، اضغط الزر Settings (إعدادات).

كيفية طي جهاز المشي ونقله

كيفية طي جهاز المشي

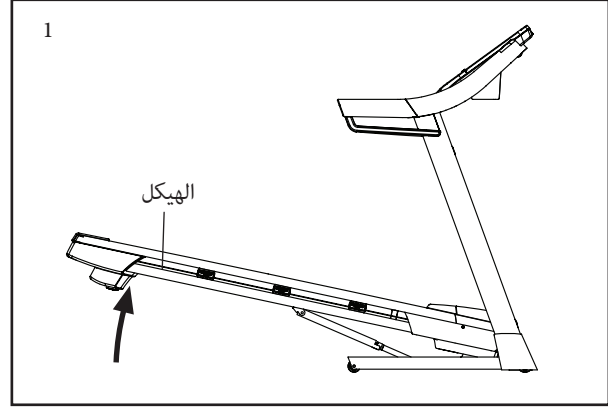
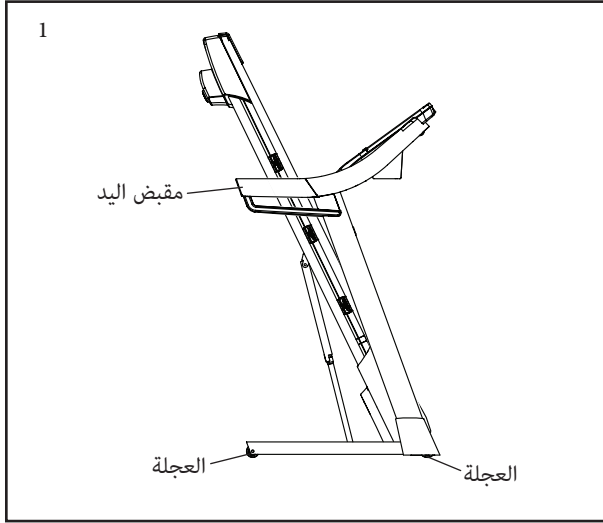
كيفية نقل جهاز المشي

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

لتجنب تلف جهاز المشي، اضبط الميل إلى صفر قبل طيه. ثم أخرج المفتاح وافصل سلك الطاقة. تنبيه: يجب أن تكون قادرًا على رفع 45 رطلاً (20 كجم) بأمان حتى تتمكن من رفع جهاز المشي، أو خفضه، أو تحريكه.

1. امسك مقبضي اليد بكلتا يديك وادفع جهاز المشي بحرص إلى المكان المرغوب. تنبيه: لا تقم بسحب جهاز المشي من الهيكل، ولا تحاول تحريكه على أسطح غير مستوية.

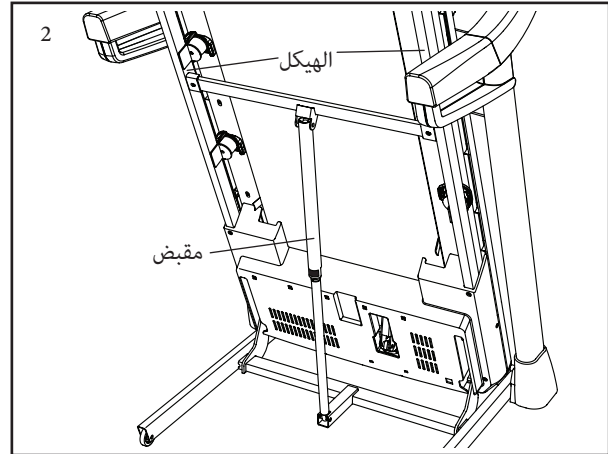
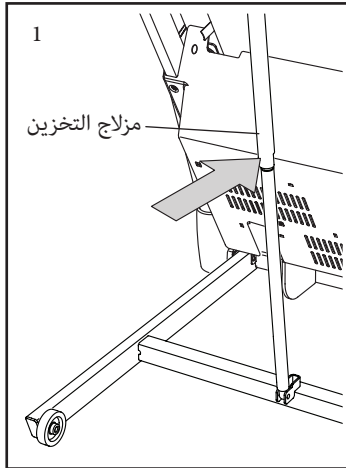
1. أمسك الهيكل المعدني بقوة من المكان المشار إليه بالسهم أدناه. تنبيه: لا تمسك الهيكل بواسطة حاجزي القدم البلاستيكيين. قم بثني قدميك مع بقاء ظهرك مستقيمًا.



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

كيفية خفض جهاز المشي لاستخدامه

1. اضغط على الطرف العلوي من هيكل جهاز المشي باستخدام يديك، ثم اضغط على مزلاج التخزين باستخدام قدمك في الموضع المبين، ثم اترك الهيكل ينخفض حتى يصل إلى الأرضية.



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).

الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها

الصيانة

المشكلة: انقطاع الطاقة أثناء الاستخدام

- تحقق من مفتاح التشغيل (راجع الرسم المبين أعلاه). في حالة عدم عمل المفتاح، انتظر لمدة خمس دقائق ثم أدخل المفتاح مرة أخرى.
- تأكد من توصيل سلك الطاقة. إذا كان سلك الطاقة موصلاً، افصله، وانتظر لمدة خمس دقائق، ثم قم بتوصيله مرة أخرى.
- أخرج المفتاح من الوحدة، ثم أعد إدخاله مرة أخرى.

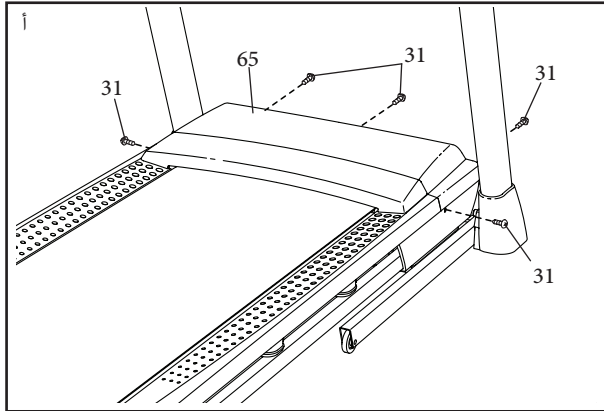
- في حالة استمرار توقف جهاز المشي عن العمل، الرجاء مراجعة الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

المشكلة: الوحدة تظل مضاءة عند إخراج المفتاح من الوحدة.

- 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 الإعدادات" في الصفحة 26 لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي.

المشكلة: شاشة الوحدة لا تعمل بشكل صحيح

- انزع المفتاح من الوحدة، وافصل سلك الطاقة. قم بفك البراغي ذات رقم 8 × 3/4 بوصة الخمسة (31). وقم بإدارة غطاء المحرك (65) بحذر.



قم بتنظيف جهاز المشي بانتظام وحافظ على نظافة سير المشي وجفافه. أولاً، اضغط على زر الطاقة للوصول إلى وضع إيقاف التشغيل وافصل سلك الطاقة. امسح الأجزاء الخارجية من جهاز المشي باستخدام قطعة قماش مبللة وكمية صغيرة من الصابون اللطيف. مهم: لا ترش سوائل مباشرة على جهاز المشي. لتجنب تلف الوحدة، أبعد السوائل عن الوحدة. ثم جفف جهاز المشي جيداً باستخدام منشفة ناعمة.

استكشاف المشكلات وإصلاحها

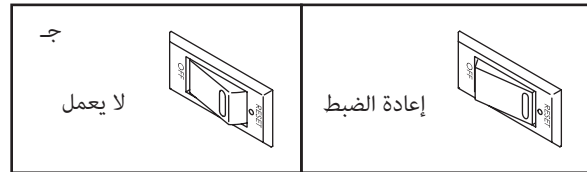
يمكن حل معظم مشكلات جهاز المشي باتباع الخطوات البسيطة أدناه. حدد المشكلة التي تنطبق على حالتك، واتبع الخطوات الواردة. في حالة الحاجة إلى مساعدة إضافية، راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

المشكلة: يتم تشغيل الطاقة

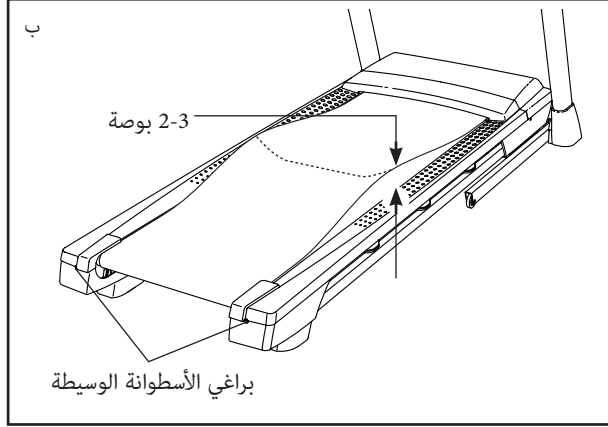
- تأكد من توصيل سلك الطاقة بمخرج مؤرض بشكل صحيح (راجع الصفحة 18). إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، لا تستخدم إلا سلكاً مزوداً بـ 3 موصلات مقاس 14 (1 مم²) لا يزيد طوله عن 1.5 م.

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

- 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.



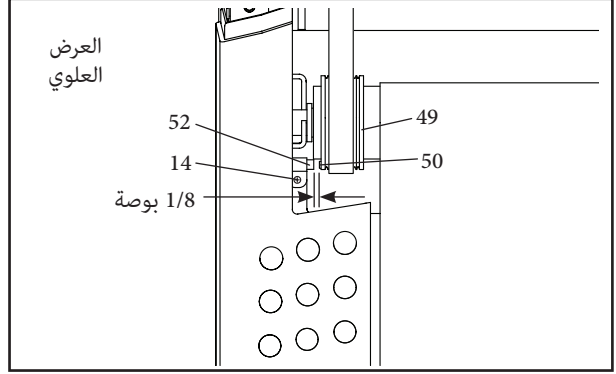
ب. إذا كان سير المشي مربوطاً بشدة، قد ينخفض أداء جهاز المشي ويتلف سير المشي. أخرج المفتاح و**I**افصل سلك الطاقة. باستخدام المفتاح السداسي، أدر برغي الأسطوانة الوسيطة عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار 1/4 لفة. عند تثبيت سير المشي بإحكام، ينبغي أن تكون قادرًا على رفع كلا حافتي سير المشي من من 2 إلى 3 بوصة (5 إلى 7 سم) 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. يحتوي جهاز المشي على سير مشي مغطى بطبقة من الشحم فائق الأداء. مهم: لا تقم مطلقًا برش السيليكون أو مواد أخرى على سير المشي أو منصة المشي ما لم يُطلب منك القيام بذلك بواسطة مندوب صيانة معتمد. فقد تؤدي هذه المواد إلى سوء حالة سير المشي وتسبب في حدوث تلف بالغ له. إذا كنت تظن أن سير المشي يحتاج إلى المزيد من الشحم، راجع الغلاف الأمامي من هذا الدليل.

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

حدد موضع المفتاح الريشة (52) والمغناطيس (50) على الجانب الأيسر من البكرة (49). أدر البكرة حتى يصبح المغناطيس بمحاذاة المفتاح بريشة. تأكد من أن الفراغ بين المغناطيس والمفتاح الريشة يبلغ 1/8 بوصة (3 مم) تقريبًا. إذا لزم الأمر، قم بفك البرغي الأحادي رقم 8 × 3/4 بوصة (14)، وحرك المفتاح الريشة برفق، ثم أعد إحكام ربط البرغي. أعد تركيب غطاء المحرك (غير مبین) باستخدام براغي رقم 8 × 3/4 بوصة (غير مبینة) ثم قم بتشغيل جهاز المشي لبضع دقائق للتأكد من قراءة السرعة بصورة صحيحة.



المشكلة: لا يتغير ميل جهاز المشي بشكل صحيح

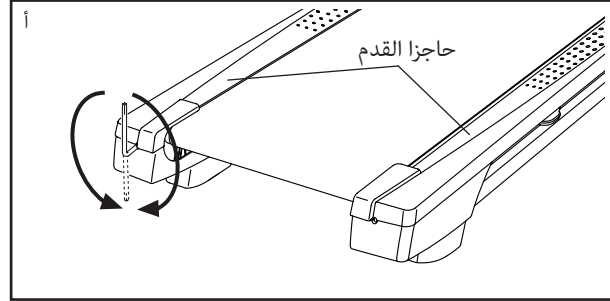
أ. اضغط مع الاستمرار على الزر Stop (إيقاف) والزر Speed increase (زيادة السرعة)، وقم بإدخال المفتاح في الوحدة، ثم حرر كلا الزرين. بعد ذلك، اضغط على الزر Stop (إيقاف) ثم اضغط على زر Speed increase (زيادة السرعة) أو Speed decrease (تقليل السرعة). يرتفع جهاز المشي تلقائيًا إلى أقصى مستوى ميل ثم يعود إلى أدنى مستوى له. سيؤدي ذلك إلى إعادة معايرة نظام الميل. إذا لم تبدأ معايرة نظام الميل، اضغط على الزر Stop (إيقاف)، ثم اضغط على الزر زيادة أو تقليل Incline (الميل) مرة أخرى. عند معايرة نظام الميل، أخرج المفتاح من الوحدة.

المشكلة: سير المشي يتباطأ عند السير عليه

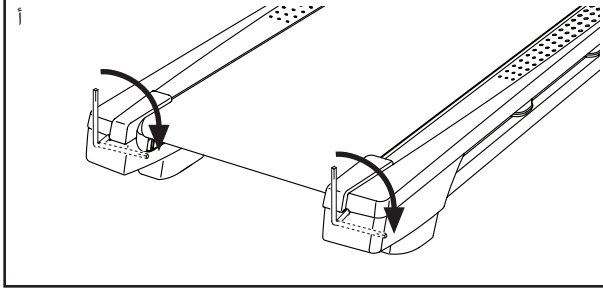
أ. إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، لا تستخدم إلا سلكًا مزودًا بـ 3 موصلات مقاس 14 1) (مم²) لا يزيد طوله عن 5 أقدام (1.5 م).

مهم: في حالة احتكاك سير المشير بحاجزي القدم، قد يتلف سير المشي.

أ. أولاً، أخرج المفتاح وافصل سلك الطاقة. إذا انحرف سير المشي ناحية اليسار، استخدم المفتاح السداسي لتدوير برغي الأسطوانة الوسيطة الأيسر في اتجاه عقارب الساعة بمقدار 1/2 لفة؛ وإذا انحرف سير المشي ناحية اليمين، فقم بتدوير برغي الأسطوانة الوسيطة الأيسر في 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.



أ. أولاً، أخرج المفتاح وافصل سلك الطاقة. باستخدام المفتاح السداسي، قم بتدوير برغي الأسطوانة الوسيطة في اتجاه عقارب الساعة بمقدار 1/4 لفة. عند إحكام تثبيت سير المشي بشكل صحيح، ينبغي أن تكون قادرًا على رفع كلا حافتي سير المشي من 2 إلى 3 بوصة (5 إلى 7 سم) 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: تحتوي شاشة الوحدة على خطوط تمر عبرها

أ. في حالة ظهور خطوط على شاشة الوحدة، راجع قسم "وضع الإعدادات" في الصفحة 26 واضبط مستوى تباين الشاشة.

إرشادات التمرينات الرياضية

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

لا يعد جهاز مراقبة معدل دقات القلب جهازاً طبيّاً. فقد تؤثر عوامل متعددة على دقة قراءات معدل دقات القلب. ويتمثل الغرض من جهاز مراقبة معدل دقات القلب في استخدامه كأداة مساعدة في ممارسة التمرينات الرياضية بهدف تحديد 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 كان 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 (تم تقريب الأعمار 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 القليلة الأولى من ممارسة التمرينات، يستهلك جسمك السعرات الحرارية الخاصة بالكربوهيدرات للحصول على الطاقة. فقط بعد الدقائق القليلة الأولى من ممارسة التمرينات، يبدأ جسمك في استهلاك السعرات الحرارية للدهون المخزنة من أجل الحصول على الطاقة. إذا كان هدفك هو حرق الدهون، فقم بتعديل قوة ممارسة التمرينات حتى يصبح معدل دقات قلبك قريباً 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، فإنك يجب أن تمارس تمرينات الأيروبيكس التي هي عبارة عن نشاط يتطلب كميات كبيرة من الأوكسجين لفترات زمنية طويلة. لأداء تمرينات الأيروبيكس، قم بتعديل قوة ممارسة التمرينات حتى يصبح معدل دقات قلبك قريباً من أعلى رقم في نطاق التمرينات الخاص بك.

إرشادات جلسات التمرينات الرياضية

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

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

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.

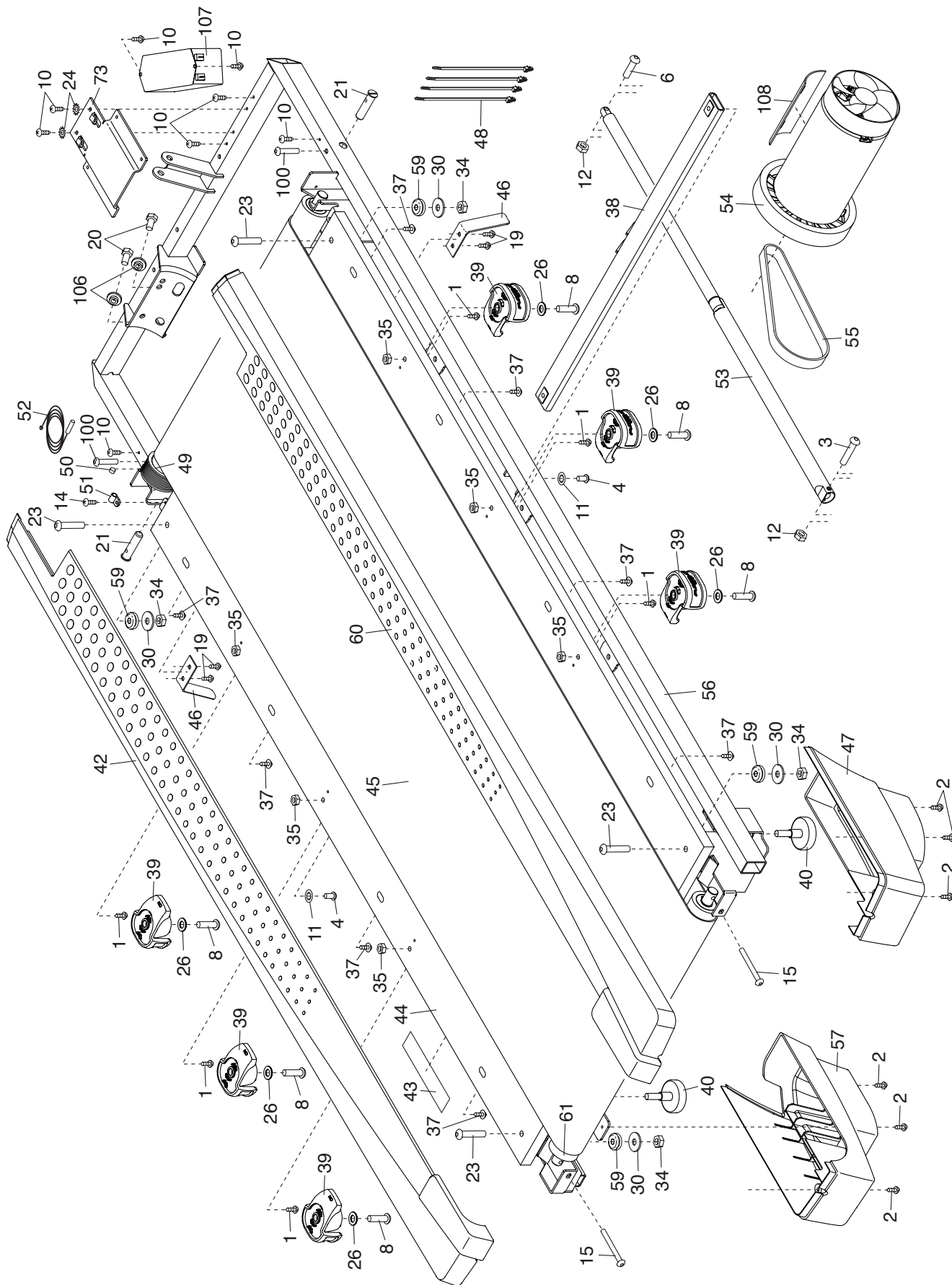
معدل تكرار التمرينات

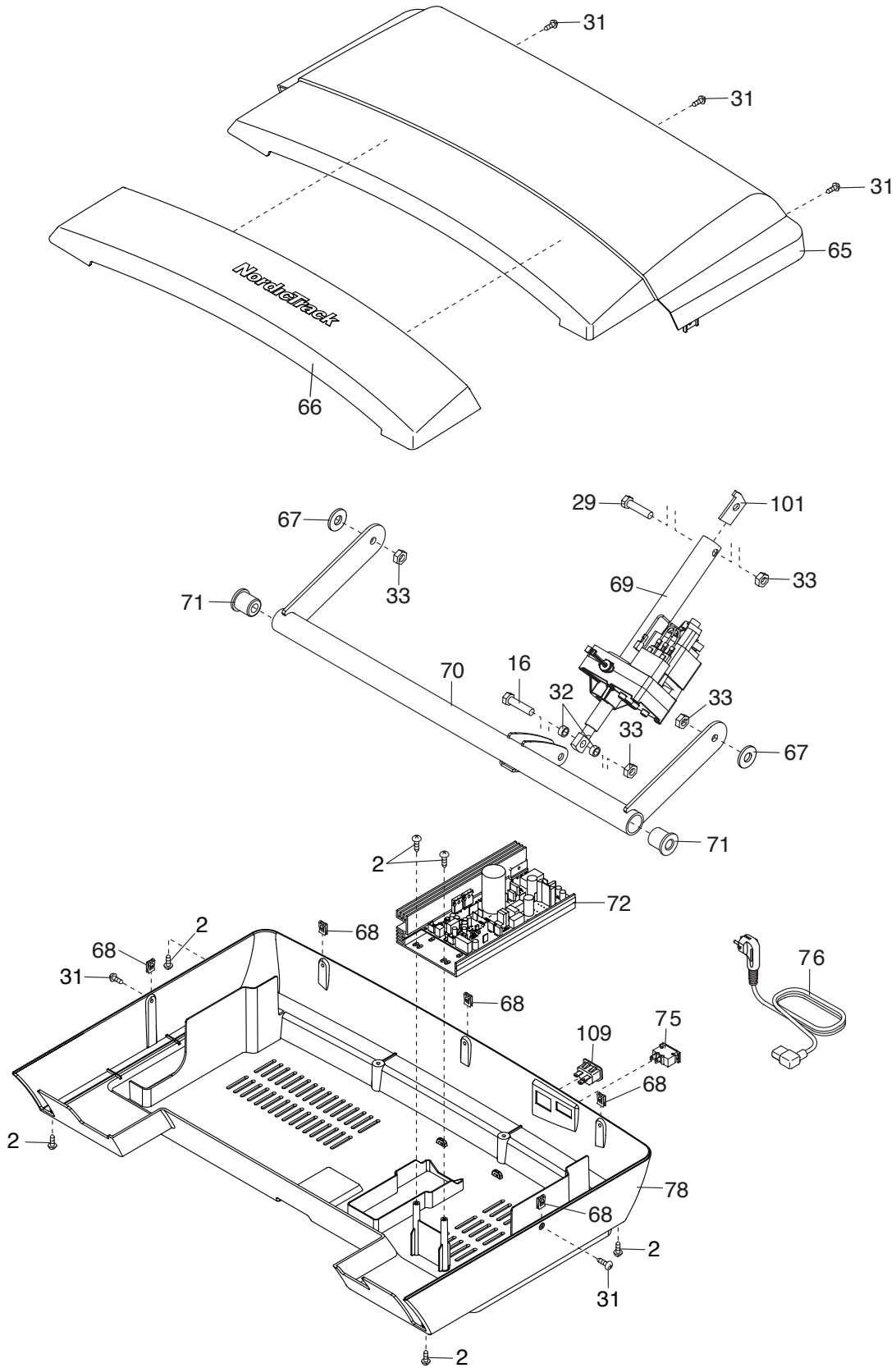
لحفاظ على حالتك أو تحسينها، قم بأداء ثلاث جلسات تمرينات رياضية كل أسبوع مع أخذ يوم واحد راحة على الأقل بين الجلسات. بعد أشهر قليلة من ممارسة التمرينات بانتظام، يمكنك إكمال ما يصل إلى خمس جلسات تمرينات رياضية أسبوعياً، إذا أردت. تذكر، تعد ممارسة التمرينات بانتظام واعتبارها جزءاً ممتعاً من نظام حياتك اليومي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

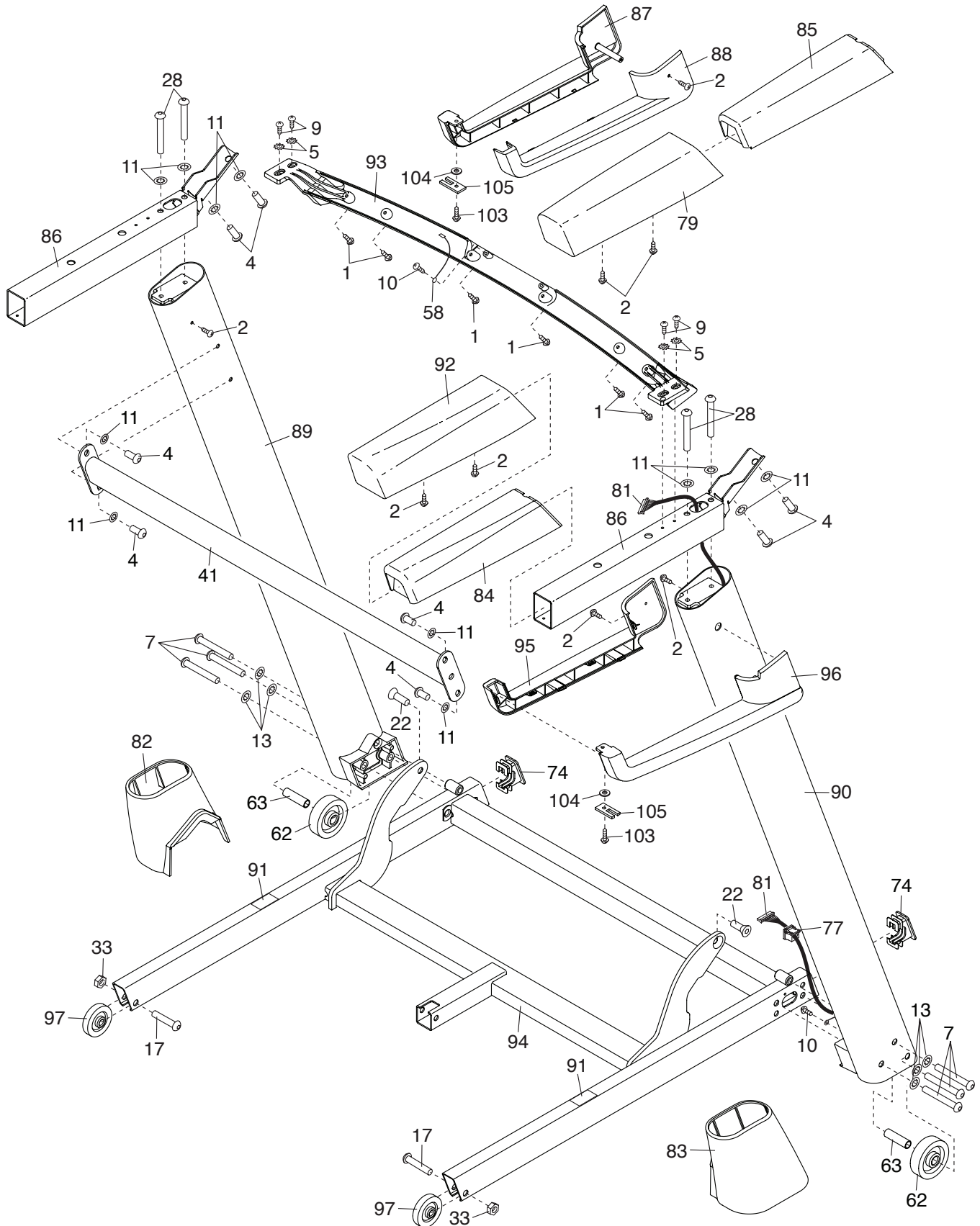
الرقم الأساسي	الكمية	الوصف	الرقم الأساسي	الكمية	الوصف
1	22	برغي رقم 8 × 1/2 بوصة	43	1	ملصق التنبيه
2	32	برغي رقم 8 × 3/4 بوصة	44	1	منصة المشي
3	1	مسمار 5/16 × 2 1/4 بوصة	45	1	سير المشي
4	10	برغي 5/16 × 3/4 بوصة	46	2	دليل السير
5	4	حلقة تثبيت نجمية رقم 10	47	1	القدم الخلفية اليمنى
6	1	مسمار 5/16 × 1 3/4 بوصة	48	4	عقدة الكبل
7	6	برغي 3/8 بوصة × 4 بوصة	49	1	بكرة/أسطوانة التشغيل
8	6	برغي 1/4 بوصة × 1 بوصة	50	1	المغناطيس
9	4	برغي رقم 10 × 3/4 بوصة	51	1	مشبك مفتاح بريشة
10	10	برغي فضي رقم 8 × 1/2 بوصة	52	1	مفتاح بريشة
11	14	حلقة تثبيت نجمية 5/16 بوصة	53	1	مزلاج التخزين
12	2	صامولة 5/16 بوصة	54	1	محرك التشغيل
13	6	حلقة تثبيت نجمية 3/8 بوصة	55	1	سير الموتور
14	1	برغي أحادي رقم 8 × 3/4 بوصة	56	1	الهيكل
15	2	برغي 1/4 بوصة × 2 1/2 بوصة	57	1	القدم الخلفية اليسرى
16	1	مسمار 3/8 بوصة × 1 1/2 بوصة	58	1	سلك تأريض الوحدة
17	2	مسمار عجلة 3/8 بوصة × 1 1/2 بوصة	59	4	بطانة مطاطية
18	1	هيكل الوحدة	60	1	حاجز القدم الأيمن
19	4	برغي رقم 8 × 7/16 بوصة	61	1	الأسطوانة الوسيطة
20	2	مسمار محرك 5/16 بوصة	62	2	العجلة الأمامية
21	2	مسمار 3/8 بوصة	63	2	مباعد العجلة
22	2	مسمار 3/8 بوصة × 1 بوصة	64	1	قاعدة الوحدة
23	4	مسمار الكتف 5/16 بوصة × 1 3/4 بوصة	65	1	غطاء المحرك
24	2	حلقة تثبيت نجمية رقم 8	66	1	مقطع الغطاء
25	4	برغي رقم 8 × 1 بوصة	67	2	مباعد هيكل الميل
26	6	حلقة تثبيت مسطحة 3/8 بوصة	68	5	مشبك غطاء
27	1	الدرج الأيمن	69	1	محرك الميل
28	4	برغي 5/16 بوصة × 2 1/2 بوصة	70	1	هيكل الميل
29	1	مسمار برأس سداسي 3/8 × 1 3/4 بوصة	71	2	مباعد الهيكل
30	4	حلقة تثبيت مسطحة 5/16 بوصة	72	1	وحدة التحكم
31	5	برغي رقم 8 × 3/4 بوصة	73	1	لوحة وحدة التحكم
32	2	مباعد محرك الميل	74	2	غطاء القاعدة
33	6	صامولة زنق 3/8 بوصة	75	1	مفتاح التشغيل
34	4	صامولة 5/16 بوصة	76	1	سلك الطاقة
35	6	صامولة زنق 1/4 بوصة	77	1	عروة التثبيت
36	1	الدرج الأيسر	78	1	حوض أحذب
37	8	برغي رقم 8 × 5/8 بوصة	79	1	غطاء مقبض اليد الأيسر
38	1	عارضة المزلاج	80	1	الوحدة
39	6	عازل	81	1	سلك العمود القائم
40	2	القدم الخلفية	82	1	غطاء القاعدة الأيسر
41	1	عارضة العمود القائم	83	1	غطاء القاعدة الأيمن
42	1	حاجز القدم الأيسر	84	1	غطاء مقبض اليد الداخلي الأيمن

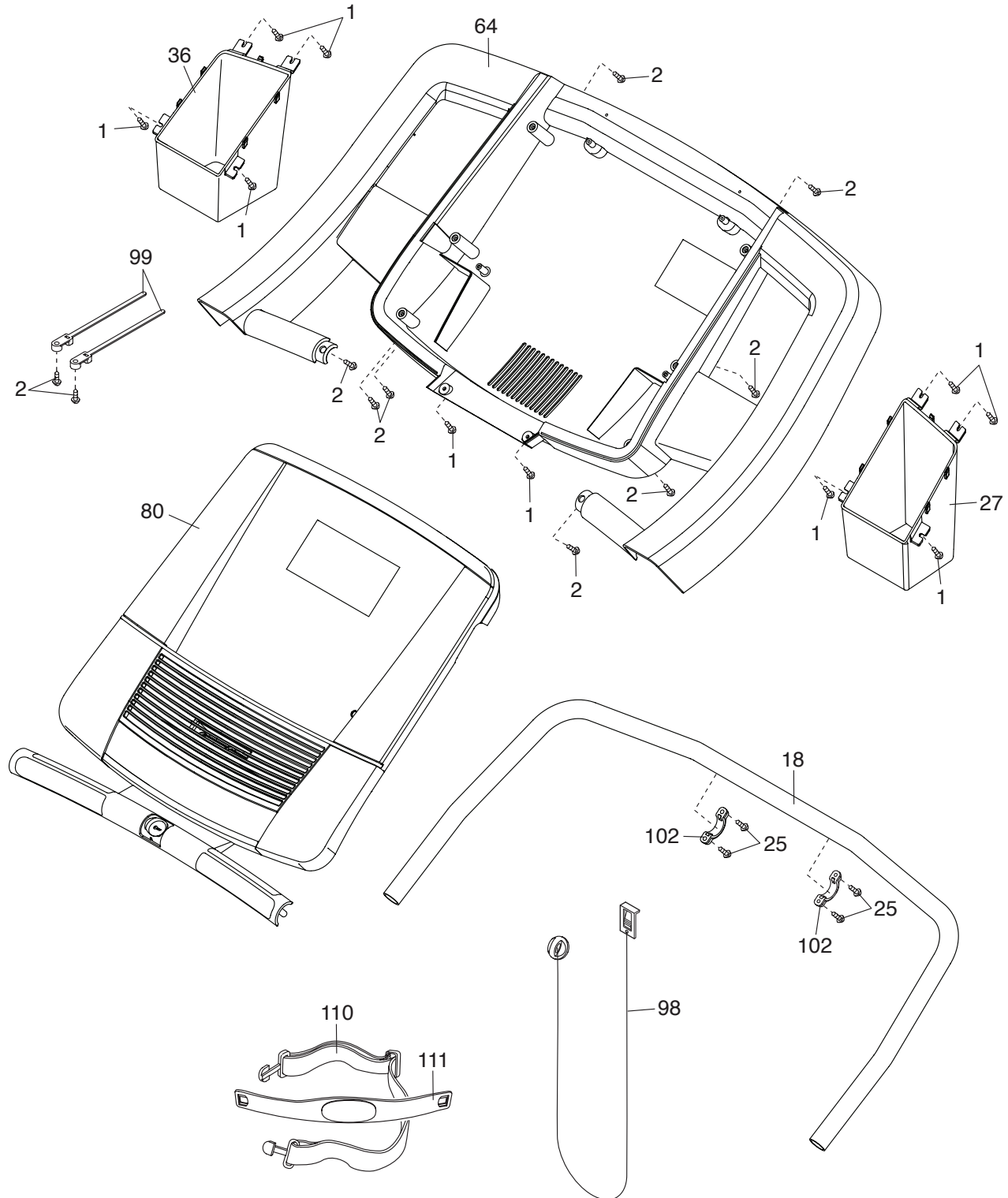
الرقم الأساسي	الكمية	الوصف	الرقم الأساسي	الكمية	الوصف
85	1	غطاء مقبض اليد الداخلي الأيسر	99	2	عقدة الكبل
86	2	مقبض اليد	100	2	برغي 1/4 بوصة × 1 1/2 بوصة
87	1	غطاء العمود القائم الخارجي الأيسر	101	1	كتيفة إيقاف الميل
88	1	غطاء العمود القائم الداخلي الأيسر	102	2	مشبك الوحدة
89	1	العمود القائم الأيسر	103	2	برغي رقم 8 × 1 بوصة
90	1	العمود القائم الأيمن	104	2	حلقة تثبيت رقم 10 بوصة
91	2	ملصق التحذير	105	2	لوح مقبض اليد
92	1	قبضة مقبض اليد الأيمن	106	2	جلبة محرك
93	1	عارضة النبض	107	1	المرشح
94	1	القاعدة	108	1	لوح المحرك
95	1	غطاء العمود القائم الداخلي الأيمن	109	1	المقبس
96	1	غطاء العمود القائم الخارجي الأيمن	110	1	حزام النبض
97	2	العجلة	111	1	المستشعر
98	1	المفتاح/المشبك	*	-	دليل المستخدم

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







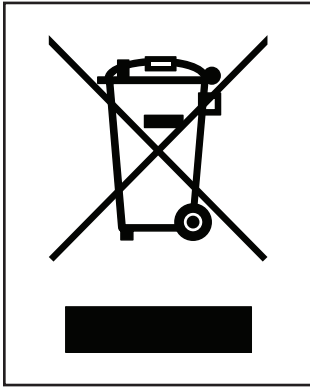


طلب أجزاء بديلة

لطلب أجزاء بديلة، يرجى مراجعة الغلاف الأمامي لهذا الدليل. لمساعدتنا على تقديم العون لك، كن على استعداد لتزويدنا بالمعلومات التالية عند الاتصال بنا:

- رقم الطراز والرقم التسلسلي واسم المنتج (انظر الغلاف الأمامي للدليل)
- اسم المنتج (راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل)
- الرقم الأساسي والوصف الخاص بالأجزاء البديلة (راجع "قائمة الأجزاء" و"الرسم التفصيلي" قرب نهاية هذا الدليل)

معلومات إعادة التدوير



يجب عدم التخلص من هذا المنتج في نفايات البلدية. للحفاظ على البيئة، يتعين إعادة تدوير هذا المنتج بعد انتهاء عمره الافتراضي بموجب القانون.

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.