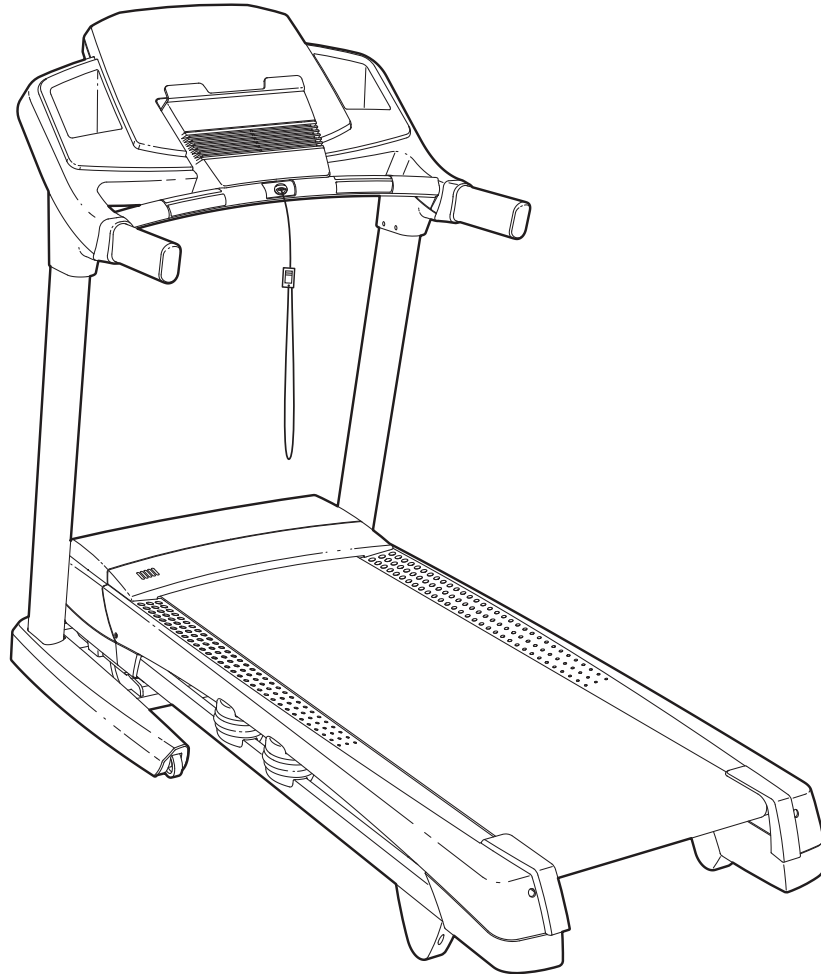


NordicTrack T 13.0

دليل المستخدم

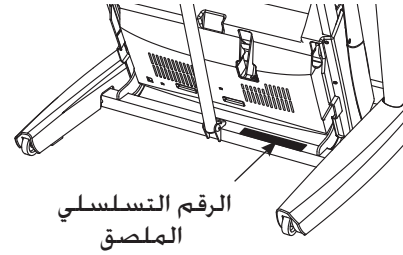


www.iconeurope.com

رقم الطراز NETL13711.0

الرقم التسلسلي

اكتب الرقم التسلسلي في المساحة
الموجودة أعلاه للرجوع إليه.



الرقم التسلسلي
الملصق

الاستفسارات

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

دبي

اتصل بـ: +40215297186

موقع الويب: www.iconsupport.eu

تنبيه

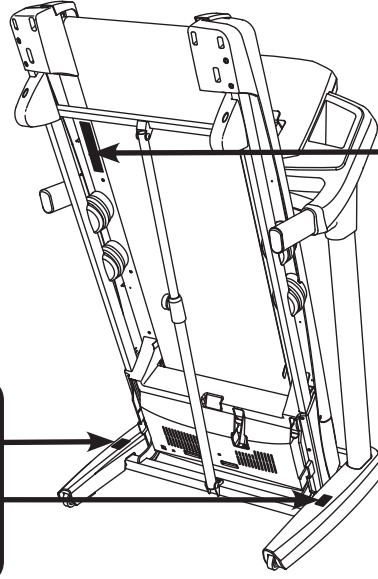
احرص على قراءة جميع الاحتياطات
والتعليمات الواردة في هذا الدليل قبل
استخدام هذا الجهاز. احتفظ بهذا
الدليل للرجوع إليه مستقبلاً.

جدول المحتويات

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

مكان ملصق التحذير

تم تضمين ملصق التحذير الموضح هنا مع المنتج. قم بلصق ملصق التحذير هذا فوق ملصق التحذير باللغة الإنجليزية في المكان الموضح. 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.



تحذير

احرص على حماية نفسك والآخرين من التعرض لخطر الإصابة بجروح خطيرة. اقرأ دليل المستخدم. وقم بالآتي:

- لف فقط على القضيبين
- القابضين عند تشغيل جهاز المشي أو إيقاف تشغيله
- قم بتبديل السرعة بشكل صحيح
- أوقف القابضين قبل بدء التمرين للسلامة واحرص على إبقاء يديك على أذراع طوق السلامة
- راقب أثناء تشغيل جهاز المشي
- توقف عند الشعور بالتعب أو الدوخة أو قصر النفس
- أمكك عتاشق مزاج التمرين راقب قبل حرك جهاز المشي أو تحريكه
- قم بتفكيك الدبل إلى أدنى مستوى له قبل طي جهاز المشي في وضع التخزين
- لا تترك الأطفال يقفون على جهاز المشي أو بالقرب منه
- أخرج الفتاح في حالة عدم استخدام الجهاز
- حافظ على بقاء اللابس والأصابع والشعر بعيداً عن السير المتحرك
- لا تلمس أبداً محامله بسيط السير أو تشبته أثناء حركته
- احرس على إزداء حذاء رياضي راقباً عند تشغيل جهاز المشي

تنبيه

احتفظ باليدين والقدمين بعيداً عن هذه المنطقة أثناء تشغيل جهاز المشي.

NORDICTRACK هي علامة تجارية مسجلة لشركة ICON IP, Inc. كما تعد علامات iPod nano, iPod touch, iTunes علامات تجارية لشركة Apple Inc. مسجلة في الولايات المتحدة والبلدان الأخرى. علامة iPod® غير مضمنة. Nike هي علامة تجارية مسجلة لشركة NIKE, Inc. وشركاتها التابعة.

2

احتياطات مهمة



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 تلفيات للممتلكات تنتج عن أو من خلال استخدام هذا المنتج.

1. 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.
2. ويتحمل المالك مسؤولية التأكد من اطلاع جميع مستخدمي جهاز المشي هذا على جميع التحذيرات والاحتياطات بشكل كافٍ.
3. استخدم جهاز المشي فقط وفقًا لما هو مبين.
4. احرص على إبقاء جهاز المشي بالداخل، بعيدًا عن أي رطوبة وأتربة. 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 و0.6 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 أثناء استخدام منتجات الأيروسول أو في أي مكان يتم فيه استخدام أجهزة التنفس الصناعي.
7. احرص على إبعاد الأطفال دون سن 12 عامًا والحيوانات الأليفة عن جهاز المشي دومًا.
8. ينبغي عدم استخدام جهاز المشي إلا بواسطة أشخاص يبلغ وزنهم 150 كيلوجرام (330 رطلاً) أو أقل.
9. لا تسمح مطلقًا باستخدام أكثر من شخص لجهاز المشي في نفس الوقت.
10. قم بارتداء 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.
11. عند توصيل سلك الطاقة (راجع الصفحة 16)، قم بتوصيل سلك الطاقة داخل دائرة كهربائية مؤرضة. ينبغي عدم وجود أجهزة أخرى بنفس الدائرة.
12. إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، لا تستخدم إلا سلك مزود بـ 3 موصلات مقاس 14 (1 مم²) بحيث لا يكون أطول من 1.5 م (5 أقدام).
13. اجعل سلك الطاقة بعيدًا عن الأسطح الساخنة.
14. لا تقم أبدًا بتحريك سير جهاز 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 "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 مطلقًا ببدء جهاز المشي أثناء وقوفك على سير المشي. أمسك دائمًا 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 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 التمارين الرياضية بهدف تحديد اتجاهات معدل دقات القلب بشكل عام.

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

24. **خطر:** افصل دائماً سلك الطاقة بعد الانتهاء من استخدام جهاز المشي على الفور. وقبل تنظيفه، وقبل أداء إجراءات الصيانة والضبط الموضحة في هذا الدليل. لا تقم مطلقاً 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 بالألم أو دوار أثناء ممارسة التمرينات الرياضية، توقف على الفور واسترح قليلاً.

19. لا تترك جهاز المشي دون رعاية 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 7، 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.

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

احفظ هذه التعليمات

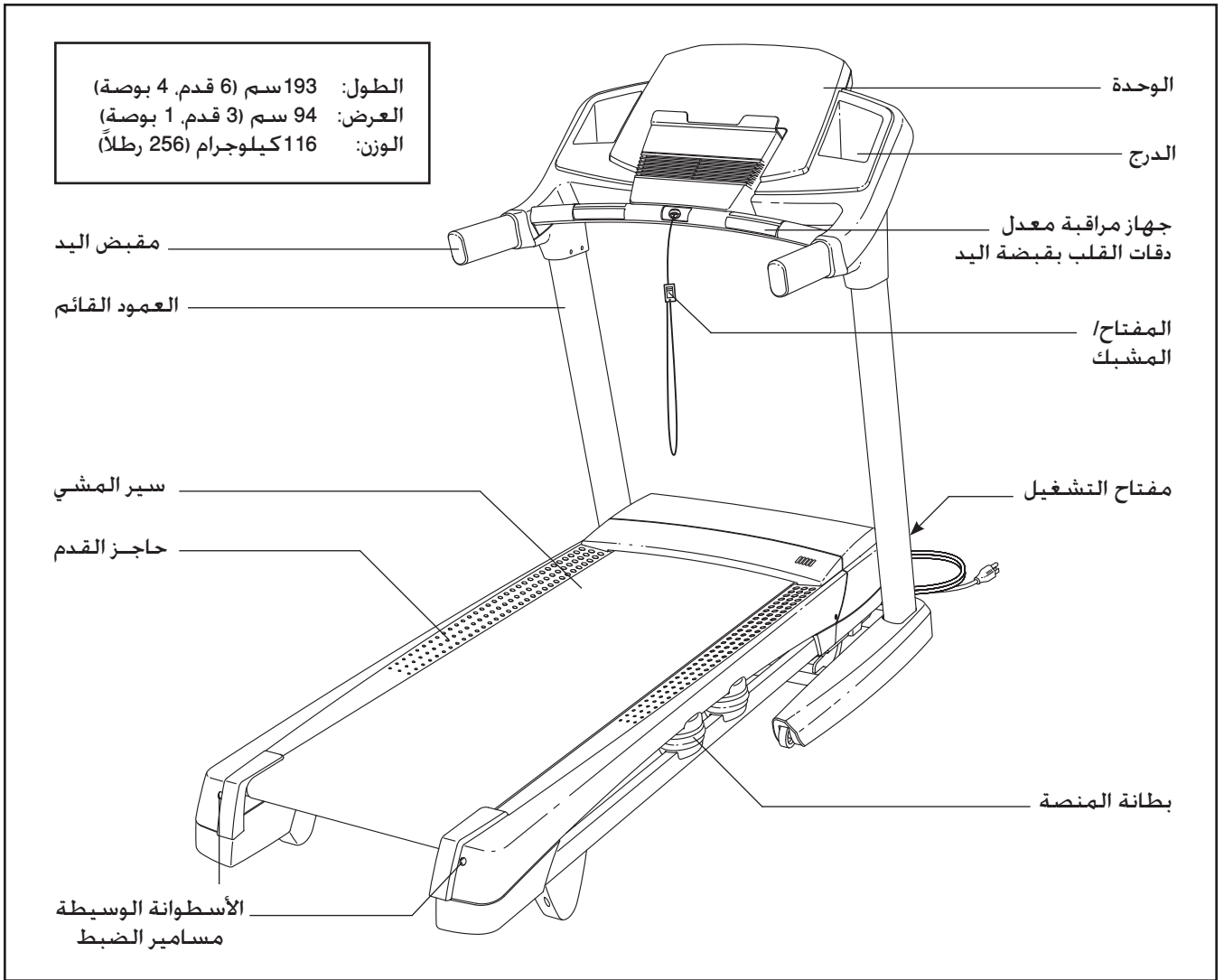
قبل بدء الاستخدام

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.

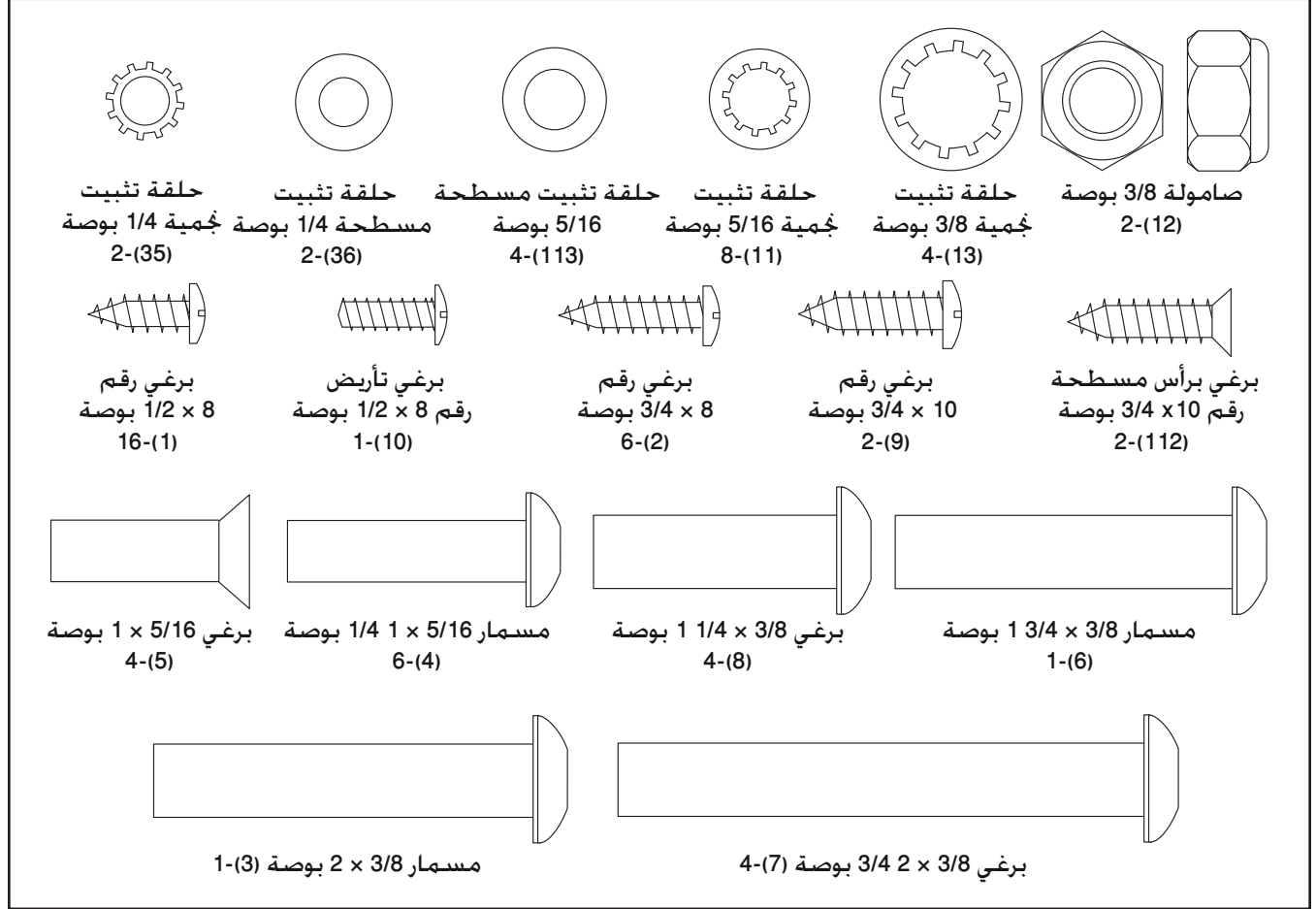
شكراً لك لاختيار جهاز المشي NORDICTRACK® T13.0 الذي يمثل طفرة في هذا النوع من الأجهزة. يوفر جهاز المشي T13.0 مجموعة رائعة من الميزات المصممة لإضفاء المزيد من المتعة والفعالية على جلسات تمارينك الرياضية في المنزل. وفي حالة عدم ممارسة التمارين، يمكن طي جهاز المشي الفريد. حيث يحتاج فقط إلى أقل من نصف المساحة 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



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" بالقرب من نهاية 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 مكونات إضافية للجهاز.



تجميع الجهاز

• لتحديد الأجزاء الصغيرة، راجع الصفحة 6.

• يتطلب التجميع الأدوات التالية:

المفاتيح السداسية المزودة

مفتاح ربط قابل للضبط

مفك براغي فيليبس

مقصات

• لتجنب تلف الأجزاء، لا تستخدم أدوات قوية.

• يتطلب تجميع الجهاز شخصين.

• ضع جميع أجزاء عجلة التمرينات في منطقة نظيفة وقم بإزالة مواد التغليف. لا تتخلص من مواد التغليف حتى تنتهي من التجميع.

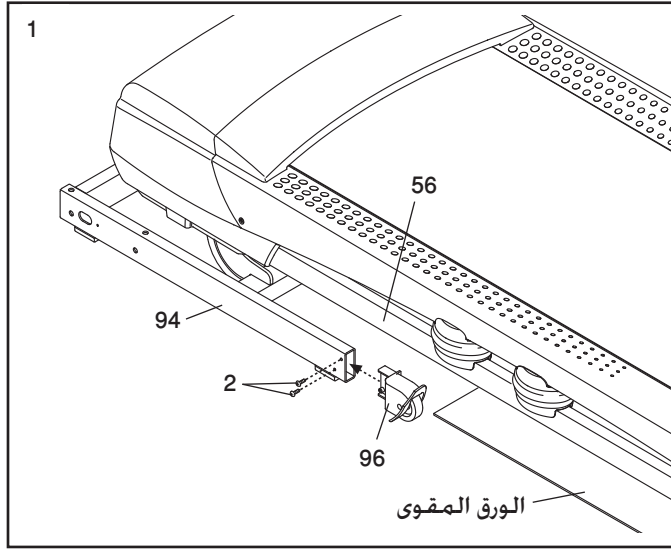
• الجزء السفلي من سير المشي مغطى بطبقة من الشحم فائق الأداء. بعد الشحن، قد يكون هناك بعض الشحم على الجزء العلوي من سير التشغيل أو على كرتونة الشحن. هذا أمر طبيعي. في حالة وجود شحم على الجزء العلوي من سير المشي، فقط امسحه باستخدام قطعة قماش ناعمة ومنظف خفيف غير كاشط.

1. تأكد من فصل سلك الطاقة.

ضع قطعة من الورق المقوى أسفل الجزء الخلفي من الهيكل (56) لحماية الأرضية أو السجاد.

ركّب غطاء العجلة اليسرى (96) بالقاعدة (94) باستخدام برغيين رقم 3/4 x 8 بوصة (2).

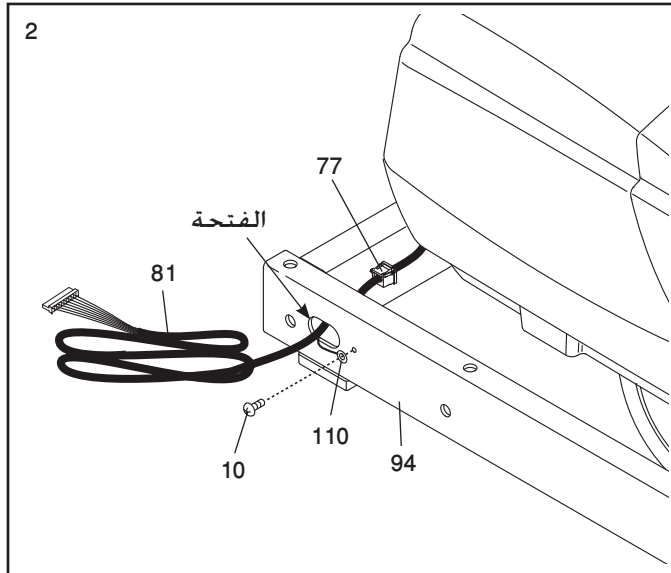
ركّب غطاء العجلة اليمنى (غير موضح) بالجانب الأيمن للقاعدة (94) بنفس الطريقة.

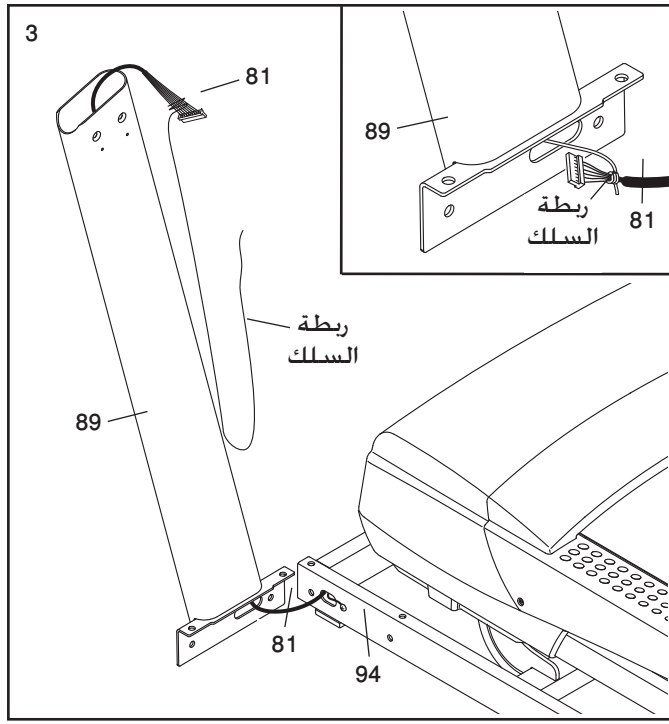


2. اسحب سلك العمود القائم (81) وسلك تأريض القاعدة (110) عبر الفتحة المشار إليها في القاعدة (94).

ركّب سلك تأريض القاعدة (110) بالقاعدة (94) باستخدام برغي تأريض رقم 1/2 x 8 بوصة (10).

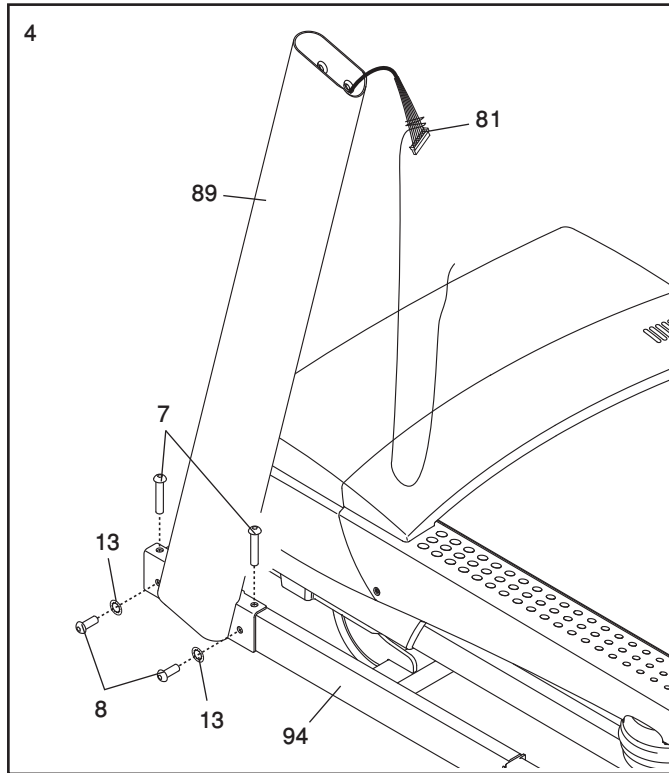
اضغط حلقة التثبيت (77) داخل الفتحة المربعة الموجودة في القاعدة (94).





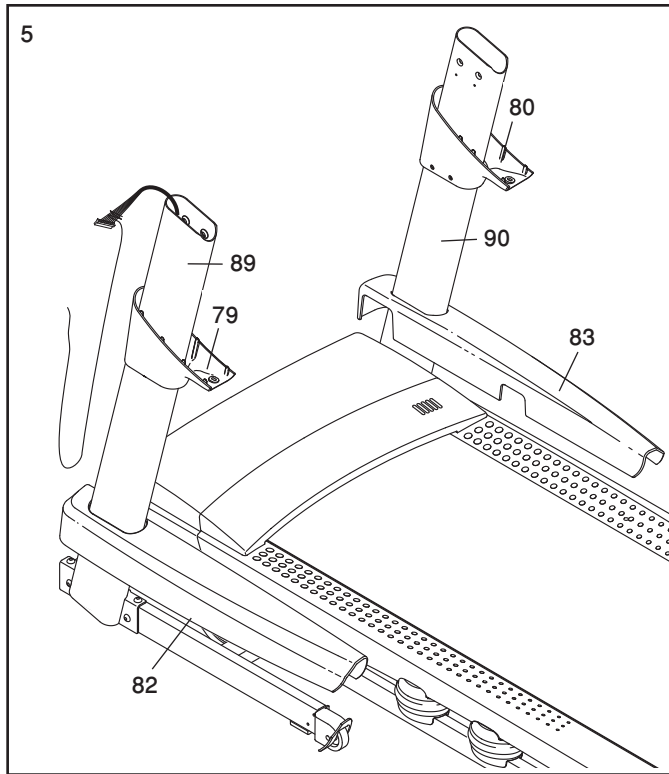
3. حدد العمود القائم الأيسر (89). المميز باسم "Left" (الأيسر). (يرمز الحرف L أو كلمة Left إلى الجانب الأيسر. ويرمز الحرف R أو كلمة Right إلى الجانب الأيمن). استعن بشخص آخر لإمسك العمود القائم الأيسر بجوار القاعدة (94).

راجع الرسم المرفق الموجود. اربط عقدة السلك الموجودة في العمود القائم الأيسر (89) بإحكام بالقرب من طرف سلك العمود القائم (81). ثم اسحب الطرف الآخر من عقدة السلك حتى يتم توجيه سلك العمود القائم عبر العمود القائم الأيسر.



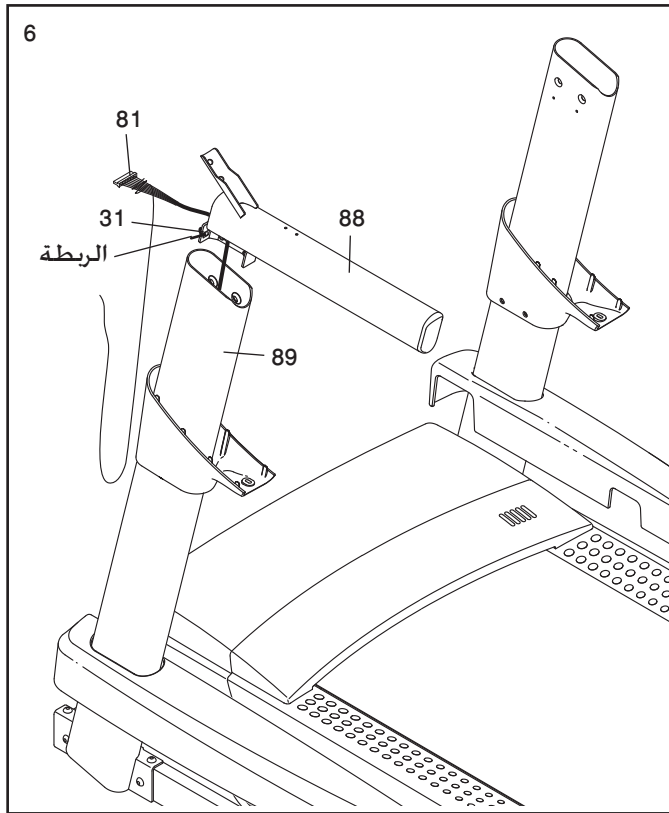
4. ثبت العمود القائم الأيسر (89) أمام القاعدة (94). يجب الربط بعناية حتى لا تقوم بضغط سلك العمود القائم (81) بشدة. أحكم بشكل جزئي ربط البراغي 3/8 x 1 1/4 بوصة (8) مع حلقتي تثبيت نجميتين 3/8 بوصة (13) وبرغين 2 3/4 x 3/8 بوصة (7) في العمود القائم الأيسر حتى تلامس رؤوس البراغي العمود القائم الأيسر. لا تقوم الآن بإحكام ربط البراغي بشكل كامل.

ركب العمود القائم الأيمن (غير مبين) بنفس الطريقة. ملاحظة: لا توجد أي أسلاك على الجانب الأيمن.



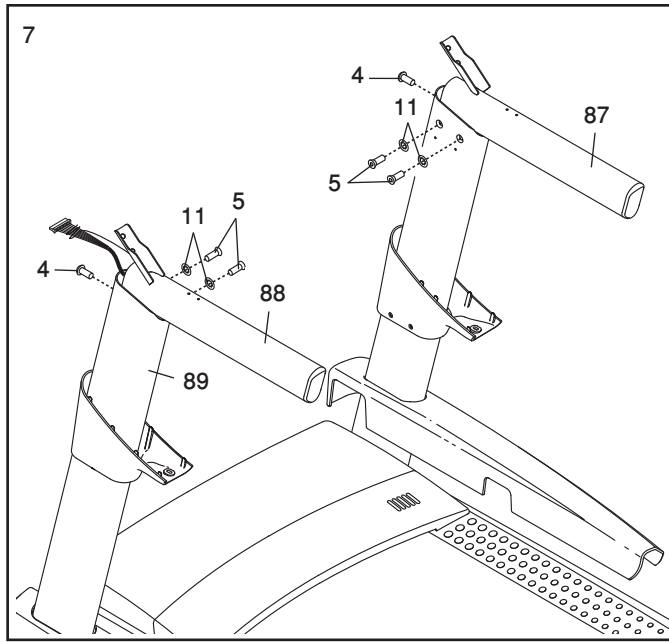
5. حدد غطاء القاعدة اليسرى (82) وغطاء القاعدة اليمنى (83). قم بتركيب غطاء القاعدة اليسرى بالعمود القائم الأيسر (89). وقم بتركيب غطاء القاعدة اليمنى بالعمود القائم الأيمن (90). لا تضغط على غطاء القاعدة اليمنى لكي يستقر في مكانه الآن.

حدد غطاء العمود القائم الأيسر (79) وغطاء العمود القائم الأيمن (80). قم بتركيب غطاء العمود القائم الأيسر بالعمود القائم الأيسر (89). قم بتركيب غطاء العمود القائم الأيمن بالعمود القائم الأيمن (90).

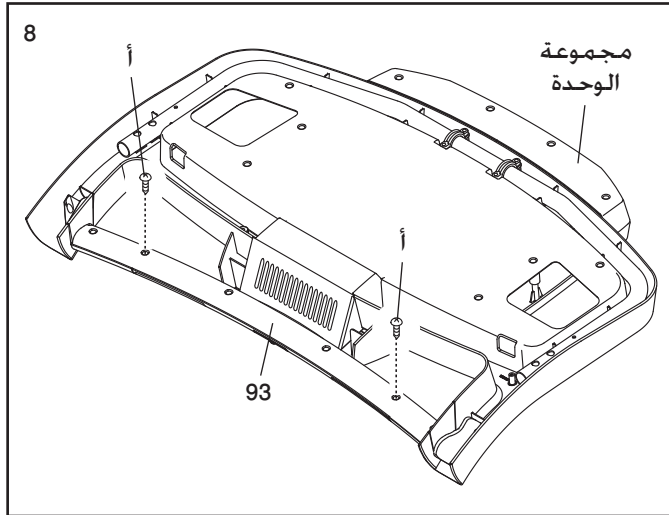


6. اقطع الربطة البلاستيكية بمقبض اليد الأيسر (88) ومقبض اليد الأيمن (غير مبين). عند الضرورة، اضغط على الصواميل القفصية 5/16 بوصة (31) للخلف إلى موضعها (صامولة واحدة فقط هي المبينة).

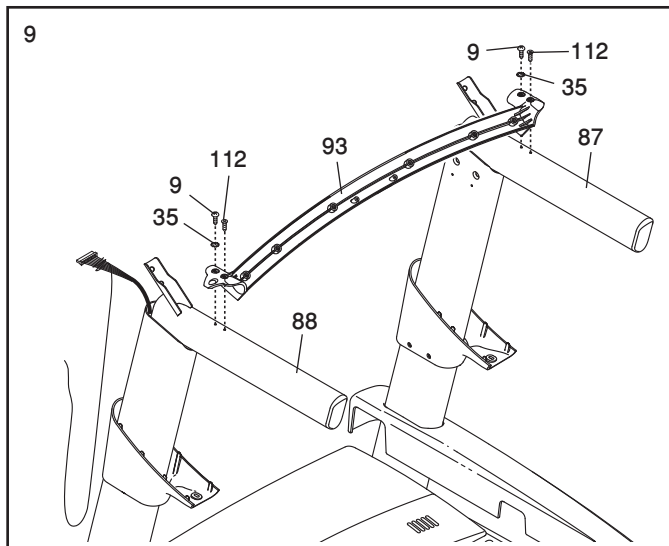
حدد مقبض اليد الأيسر (88) واجعله بالقرب من العمود القائم الأيسر (89). أدخل سلك العمود القائم (81) من خلال الكتيفة بأسفل مقبض اليد الأيسر. اسحب سلك العمود القائم بعيداً عن نهاية مقبض اليد الأيسر.



7. قم بتركيب مقبض اليد الأيسر (88) بالعمود القائم الأيسر (89) باستخدام برغين 1 x 5/16 بوصة (5). وحلقتي تثبيت نجميتين 5/16 بوصة (11). ومسمار 5/16 x 1 1/4 بوصة (4). لا تقم بإحكام ربط البراغي الآن. قم بتركيب مقبض اليد الأيمن (87) بنفس الطريقة.

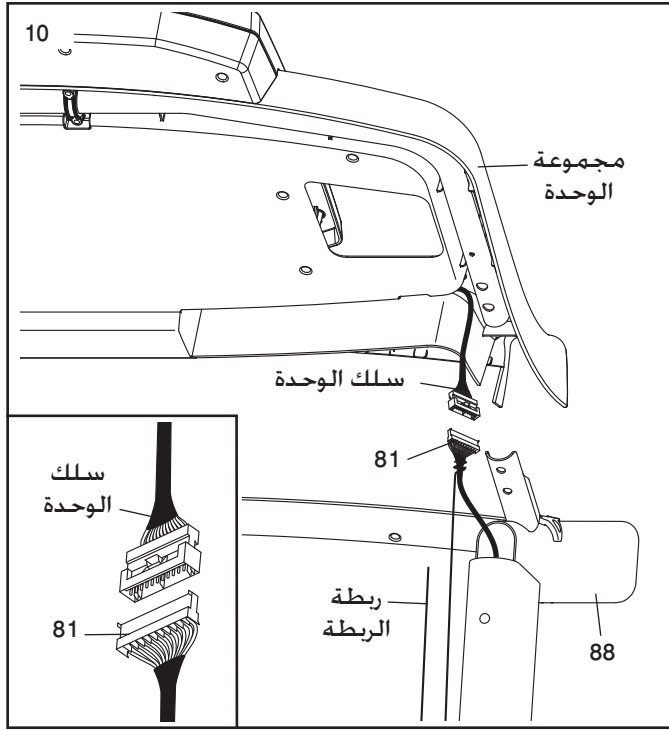


8. ضع مجموعة الوحدة مواجهة لأسفل على سطح ناعم لتجنب خدش مجموعة الوحدة. انزع البرغين (أ). ثم ارفع العارضة (93). تخلص من البرغين.



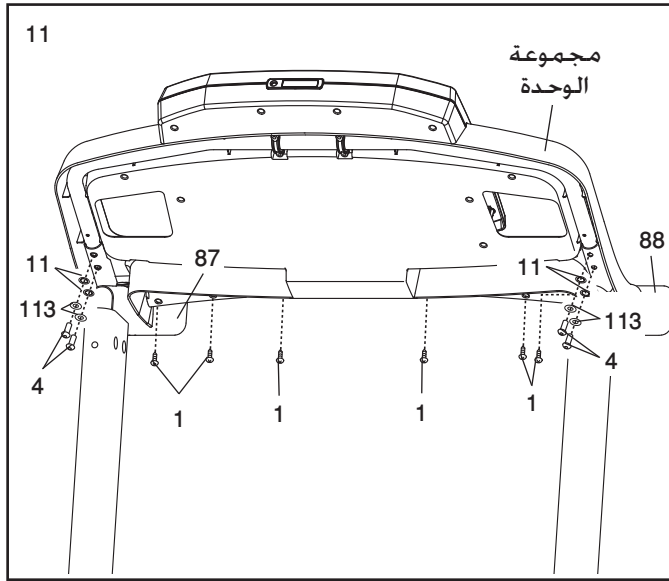
9. مهم: لتجنب تلف العارضة (93)، لا تستخدم أدوات قوية ولا تحكم ربط البراغي رقم 10 x 3/4 بوصة (9) أو البراغي ذات الرأس المسطحة رقم 10 x 3/4 بوصة بشدة (112).

وجه العارضة (93) على النحو المبين. قم بتركيب العارضة بمقبضي اليد (87, 88) باستخدام برغين برأس مسطحة رقم 10 x 3/4 بوصة (112). وبرغين رقم 10 x 3/4 بوصة (9). وحلقتي تثبيت نجميتين 1/4 بوصة (35) على النحو المبين. ابدأ بوضع البراغي الأربعة كلها ثم أحكم تثبيتها.



10. بمساعدة شخص آخر، أمسك مجموعة الوحدة بالقرب من مقبض اليد الأيسر (88).

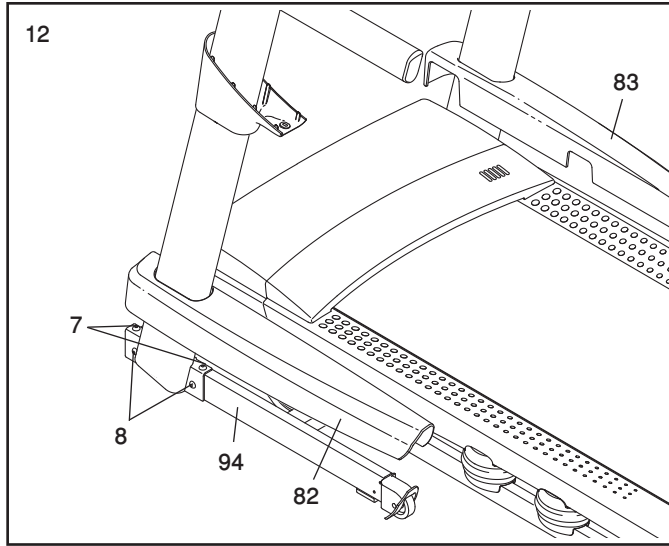
قم بتوصيل سلك العمود القائم (81) بسلك المجموعة. راجع الرسم المرفق الموجود. يجب أن تنزلق الموصلات معًا بسهولة وتستقر في مكانها. إذا لم يحدث ذلك، قم بإدارة موصل واحد وأعد المحاولة. إذا لم تقم بتوصيل الموصلات بشكل صحيح، قد تتلف الوحدة عند تشغيل الطاقة. انزع ربطة السلك من سلك العمود القائم.



11. ضع مجموعة الوحدة على مقبض اليد الأيسر (88) والأيمن (87). كن حذرًا وتجنب ضغط أي أسلاك. أدخل سلك العمود القائم الزائد (غير مبین) بمقبض اليد الأيسر.

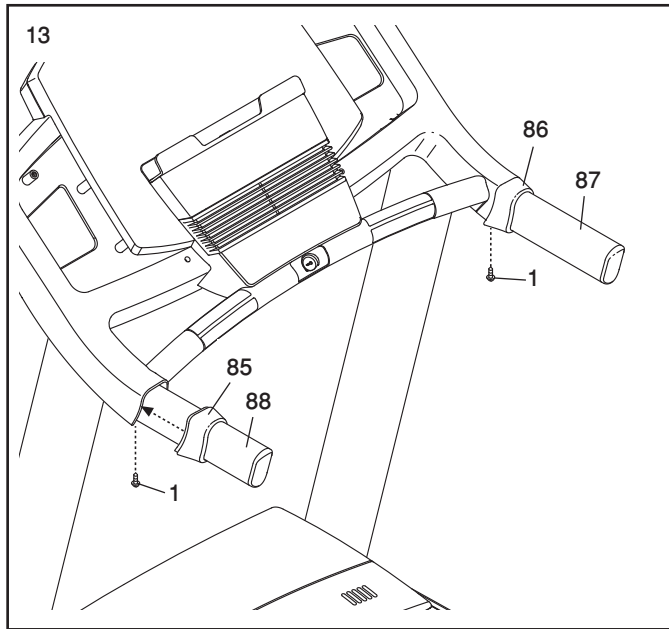
قم بتركيب مجموعة الوحدة باستخدام ستة براغي رقم 8 x 1/2 بوصة (1)، وأربعة مسامير 5/16 x 1 1/4 بوصة (4)، وأربعة حلقات تثبيت مسطحة 5/16 بوصة (113)، وأربعة حلقات تثبيت نجمية 5/16 بوصة (11). ابدأ بوضع البراغي الستة والمسامير الأربعة كلها، ثم أحكم تثبيتها.

راجع الخطوة رقم 7. أحكم ربط البراغي 5/16 x 1 بوصة الأربعة (5)، ومسمارين 5/16 x 1 1/4 بوصة (4) بشكل تام.

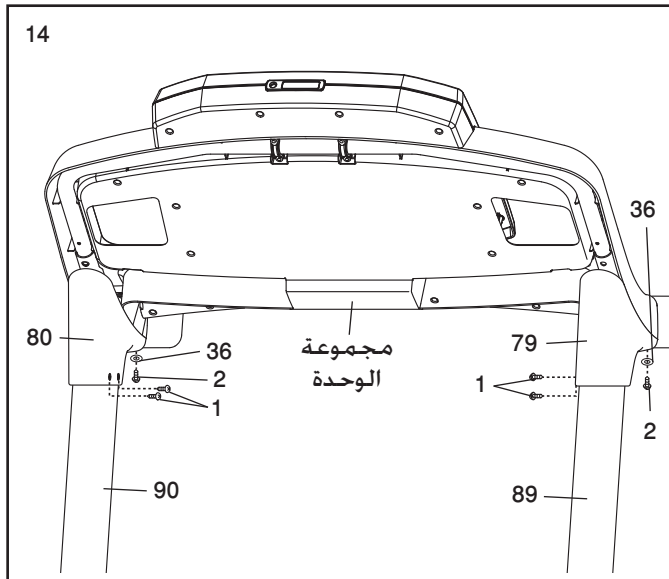


12. أحكمم بشدة ربط البراغي $2 \frac{3}{4} \times 3/8$ بوصة الأربعة (7). والبراغي $1 \frac{1}{4} \times 3/8$ بوصة الأربعة (8) (جانب واحد فقط هو الموضح بالرسم).

اضغط على غطاء القاعدتين اليمنى واليسرى (82, 83) ناحية القاعدة (94) حتى يستقرا في مكانهما.

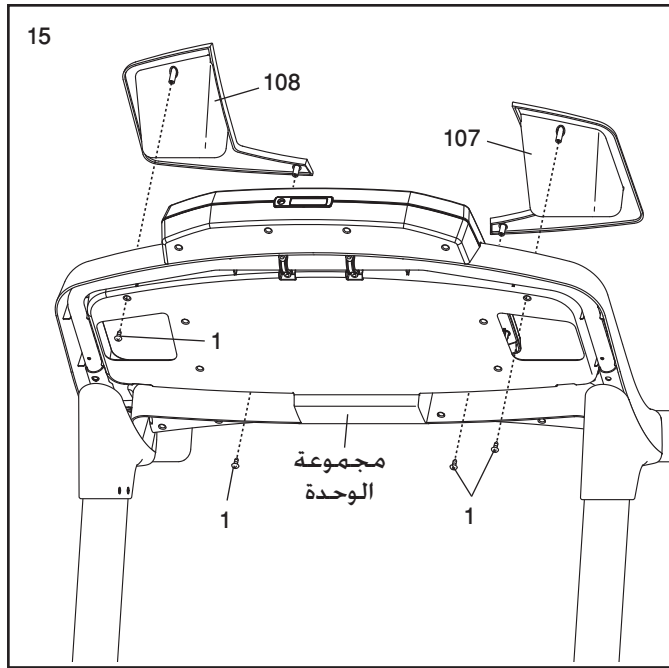


13. ضع غطاء مقبض اليد الأيسر (85) على مقبض اليد الأيسر (88). ضع غطاء مقبض اليد الأيمن (86) على مقبض اليد الأيمن (87). قم بتركيب غطاء مقبض اليد باستخدام برغين رقم $1/2 \times 8$ بوصة (1).

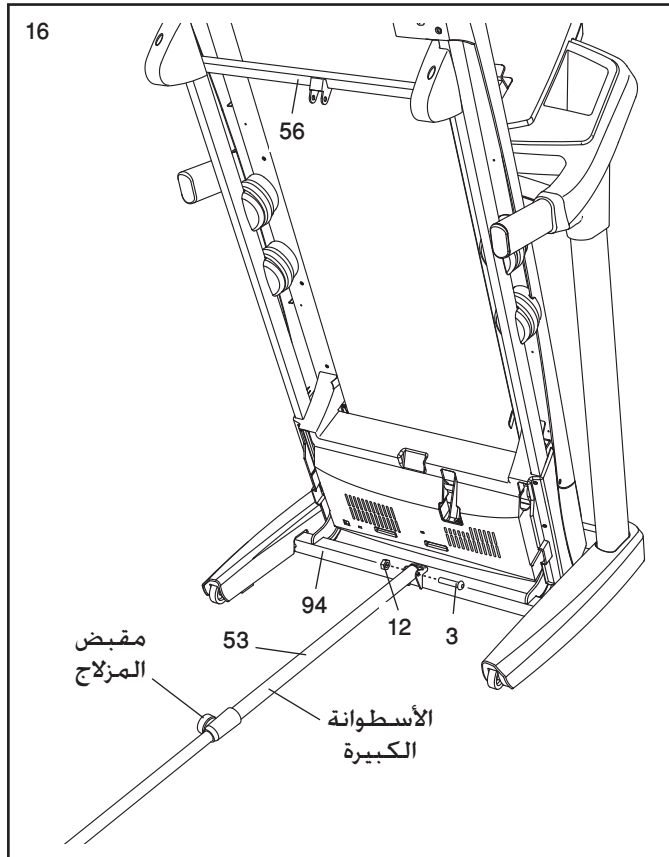


14. اجعل غطاء العمود القائم الأيسر (79) مواجهة لمجموعة الوحدة. قم بمحاذاة فتحات غطاء العمود القائم الأيسر بفتحات العمود القائم الأيسر (89). قم بتركيب غطاء العمود القائم الأيسر باستخدام برغين رقم $1/2 \times 8$ بوصة (1). وبرغين رقم $3/4 \times 8$ بوصة (2). وحلقة تثبيت مسطحة $1/4$ بوصة (36) على النحو المبين.

قم بتركيب غطاء العمود القائم الأيمن (80) بالعمود القائم الأيمن (90) بنفس الطريقة.



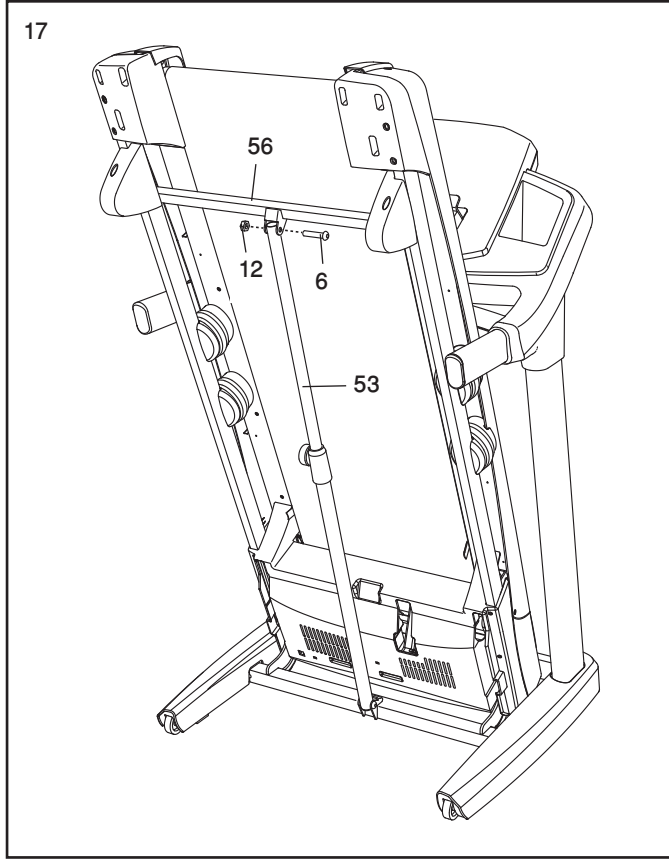
15. قم بتركيب الدرجين الأيمن والأيسر (107, 108) بمجموعة الوحدة باستخدام أربعة براغي رقم 8 x 1/2 بوصة (1).



16. ثم ارفع الهيكل (56) إلى الوضع المبين. اطلب من شخص آخر الإمساك بالهيكل حتى تنتهي من الخطوة 17.

وجه مزلاج التخزين (53) لتكون الماسورة الكبيرة ومقبض المزلاج موجهين كما هو موضح بالصورة.

اربط الطرف السفلي لمزلاج التخزين (53) بالقاعدة (94) باستخدام مسمار 2 x 3/8 بوصة (3) وصامولة 3/8 بوصة (12).



17. اربط الطرف العلوي لمزلاج التخزين (53) بالهيكل (56) باستخدام مسمار $1 \frac{3}{4} \times \frac{3}{8}$ بوصة (6) وصامولة $\frac{3}{8}$ بوصة (12).

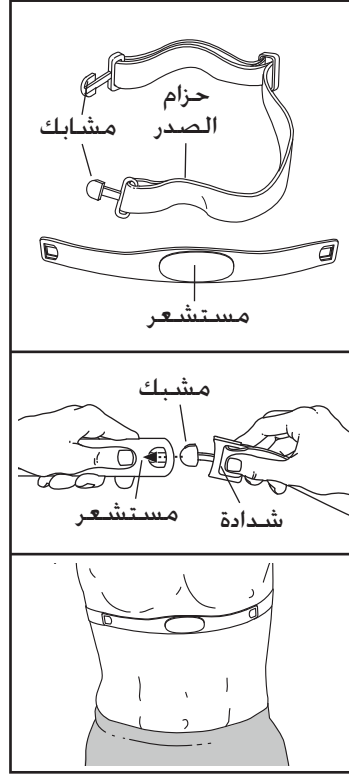
قم بخفض الهيكل (56) (راجع "كيفية خفض جهاز المشي لاستخدامه" في الصفحة 25).

18. تأكد من ربط جميع الأجزاء بشكل صحيح قبل استخدام جهاز المشي. إذا كانت هناك طبقات بلاستيكية على ملصقات جهاز المشي، انزع الطبقة البلاستيكية. لحماية الأرضية أو السجاد من التلف، ضع قطعة صغيرة من السجاد تحت جهاز المشي. ملاحظة: قد يتم تضمين مكونات إضافية للجهاز. احتفظ بالمفاتيح السداسية المرفقة في مكان آمن؛ حيث يتم استخدام أحد هذه المفاتيح لضبط سير المشي (راجع الصفحتين 27 و28).

جهاز مراقبة معدل دقات القلب للمصدر

كيفية ارتداء جهاز مراقبة معدل دقات القلب بقبضة اليد

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 تغطيهما النوعات 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 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 تعرض جهاز مراقبة معدل دقات القلب لأشعة الشمس المباشرة لفترات زمنية طويلة ولا لدرجات حرارة تتجاوز 50 درجة مئوية (122 درجة فهرنهايت) أو أقل من -10 درجة مئوية (14 درجة فهرنهايت).
- لا تقم بثني 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 مطلقاً الكحول، أو أدوات الكشط، أو المواد الكيميائية لتنظيف المستشعر. اغسل حمالة الصدر غسلاً يدوياً وقم بتجفيفه باستخدام الهواء الجاف.

استكشاف المشكلات وإصلاحها

- في حالة عدم عمل جهاز مراقبة معدل دقات القلب بشكل صحيح، جرب 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 كما هو موضح، حركه قليلاً إلى أسفل أو أعلى على صدرك.
- إذا لم يتم عرض قراءات معدل دقات القلب حتى تبدأ في التنصيب عرقاً، 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)، 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.

التشغيل والضبط

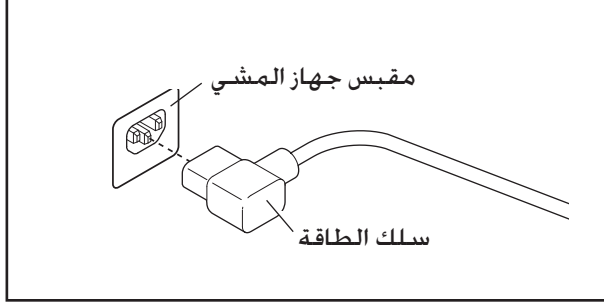
كيفية توصيل سلك الطاقة

يجب تأريض هذا المنتج. في حالة حدوث خلل أو عطل، يوفر التأريض مسارًا لأدنى مقاومة للتيار الكهربائي لتقليل خطر الإصابة بصدمة كهربية. 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.

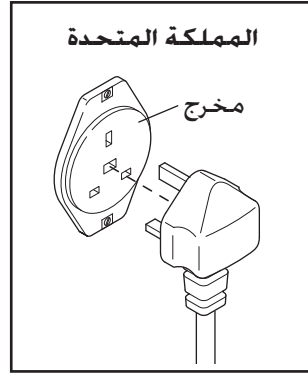
⚠ خطر: قد يؤدي التوصيل غير الصحيح لموصل تأريض الجهاز إلى زيادة مخاطر الإصابة بصدمة كهربية. استعن بكهربائي أو فني صيانة مؤهل للتحقق من صحة التوصيل في حالة وجود شك في تأريض المنتج بشكل صحيح. لا تقم بتغيير القابس المتوفر مع المنتج إذا لم يكن مناسبًا للتركيب بالمخرج، وقم بتركيب مخرج مناسب على يد كهربائي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

اتبع الخطوات أدناه لتوصيل سلك الطاقة.

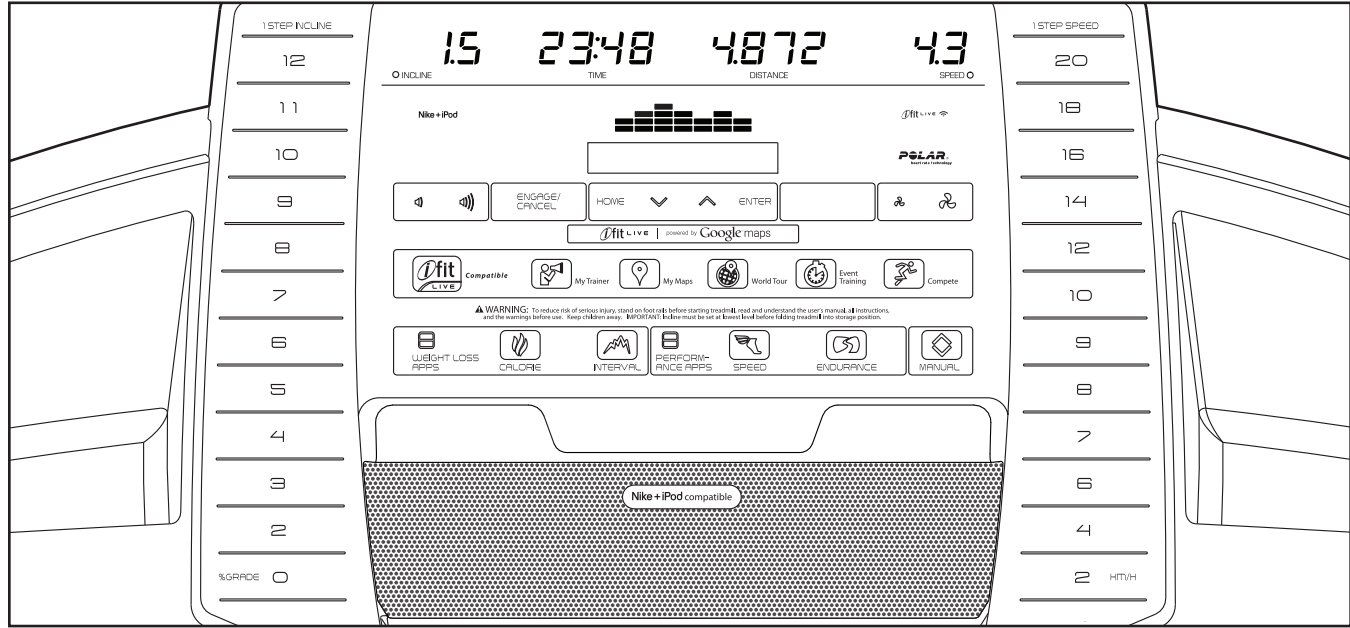
1. قم بتوصيل الطرف المشار إليه من سلك الطاقة بالمقبس الموجود بجهاز المشي.



2. قم بتوصيل سلك الطاقة بمخرج مناسب مركّب ومؤرض جيداً بما يتوافق مع جميع القوانين واللوائح المحلية.



رسم تخطيطي للوحدة



وضع 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.

مميزات الوحدة

توفر وحدة جهاز المشي مجموعة رائعة من السمات المصممة لزيادة فعالية وممتعة جلسات تمارينك الرياضية. عند استخدام الوضع اليدوي. يمكنك تغيير سرعة وميل جهاز المشي من خلال لمس 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 بالصدر.

بالإضافة إلى ذلك، تتميز الوحدة بست عشرة جلسة تمارين رياضية مضمنة - أربع جلسات تمارين رياضية لحرق السعرات الحرارية، وأربع بفواصل زمني، وأربع للسرعة، وأربع للتحمل. تتحكم كل جلسة تمارين رياضية تلقائيًا في سرعة جهاز المشي وميله أثناء إرشادك عبر جلسة تمارين رياضية فعالة.

تتميز الوحدة أيضًا بوضع iFit Live الذي يمكن جهاز المشي من الاتصال بالشبكة اللاسلكية الخاصة بك من خلال وحدة iFit Live اختيارية. وباستخدام وحدة iFit Live، يمكنك تنزيل جلسات تمارين رياضية مخصصة، وإنشاء جلسات التمارين الرياضية الخاصة بك. ومتابعة نتائج جلسات التمارين الرياضية، والاشتراك في سباقات مع عدائين آخرين. 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.

يمكنك أيضًا توصيل Nikeplus.com من خلال بطاقة SYNC اختيارية. باستخدام بطاقة SYNC، يمكنك استخدام مجموعة من الأدوات لتحليل النتائج ومراقبة تقدمك في تحقيق أهداف اللياقة. لشراء بطاقات SYNC في أي وقت، اتصل برقم الهاتف الموجود على الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

يمكنك أيضًا الاستماع إلى موسيقى جلسة التمارين الرياضية التي تفضلها أو الكتب الصوتية من خلال نظام صوت ستريو الخاص بالوحدة خلال ممارسة التمارين. تم تصميم جهاز المشي هذا للعمل بوجه خاص مع iPod، وتم اعتماده بواسطة المطورين لتلبية معايير أداء Apple.

لتشغيل الطاقة، راجع الصفحة 18. لاستخدام الوضع اليدوي، راجع الصفحة 18. لاستخدام جلسة تمارين رياضية مضمنة، راجع الصفحة 21. لاستخدام جلسة تمارين رياضية iFit Live، راجع الصفحة 22. لاستخدام وضع المعلومات، راجع الصفحة 23. لاستخدام نظام صوت ستريو، راجع الصفحة 24. لاستخدام بطاقة SYNC، راجع الصفحة 24.

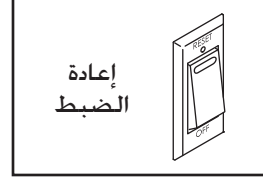
ملاحظة: يمكن للوحدة عرض السرعة والمسافة بالأميال أو بالكيلومترات. لمعرفة وحدة القياس المحددة، راجع "وضع المعلومات" في الصفحة 23. للتبسيط، تشير جميع الإرشادات الواردة في هذا القسم إلى وحدات القياس بالكيلومترات.

مهم: في حالة وجود طبقات من البلاستيك على الوحدة، انزع طبقة البلاستيك. 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).

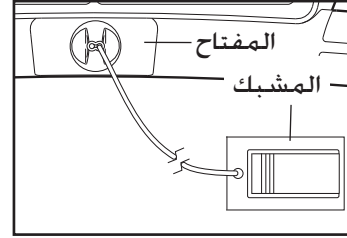
كيفية تشغيل الطاقة

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، اضغط على مفتاح التشغيل في وضع الضبط.



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 23 لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي.



بعد ذلك، قف على حاجزي القدم بجهاز المشي. اعثر على 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 تمامًا. اختبر المشبك عن طريق الرجوع خطوات قليلة بحذر. إذا لم يتم سحب المفتاح من الوحدة، فقم بتعديل وضع المشبك.

كيفية استخدام الوضع اليدوي

1. أدخل المفتاح في الوحدة.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" على اليمين.

2. حدد الوضع اليدوي.

إذا لم يتم تحديد الوضع اليدوي، اضغط على الزر Manual (يدوي) الموجود في الوحدة.

3. ابدأ تشغيل سير المشي.

لتشغيل سير المشي، اضغط على الزر Start (تشغيل)، أو زر زيادة Speed (السرعة)، أو أحد أزرار 1 Step Speed (السرعة التدريجية) المرقمة.

إذا قمت بالضغط على الزر Start (بدء) أو زر زيادة Speed (السرعة)، يبدأ سير المشي في التحرك بسرعة 2 كم/ساعة. وخلال قيامك بالتمرنات، يمكنك تغيير سرعة سير المشي حسب الرغبة من خلال الضغط على أزرار زيادة وتقليل Speed (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 1 Step Speed (السرعة التدريجية) المرقمة، ستغير سرعة سير المشي تدريجيًا حتى يصل 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 (بدء) أو زر زيادة Speed (السرعة).



شاشة المسافة — ستعرض هذه الشاشة المسافة التي مشيتها أو ركضتها.



شاشة السرعة/النبض — ستعرض هذه الشاشة سرعة سير المشي. ستعرض هذه الشاشة أيضًا معدل دقات القلب عند استخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب (راجع الخطوة 6 بالصفحة 20).

شاشة المركز — ستعرض هذه الشاشة تعليمات جلسة التمرينات الرياضية.

اضغط على زر Home (الرئيسية) للعودة إلى وضع البدء (راجع "وضع المعلومات" بالصفحة 23 لضبط وضع البدء). اضغط على الزر Home (الرئيسية) مرة أخرى، إذا لزم الأمر.



عندما يتم توصيل وحدة iFit Live لموقع ويب سيضيء رمز iFit Live بجوار الجزء العلوي من الشاشة.



عندما يتم توصيل وحدة SYNC بالوحدة، سيضيء رمز Nike+iPod بجوار الجزء العلوي من الشاشة.

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

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). 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.



المصفوفة — عند تحديد الوضع اليدوي، ستعرض المصفوفة مسارًا يمثل 400 مترًا (1/4 ميل). عند ممارسة التمرينات، ستظهر المؤشرات حول المسار بالتتابع حتى يظهر المسار بالكامل. سيختفي بعد ذلك المسار، وستبدأ المؤشرات مرة أخرى في الظهور بالتتابع.

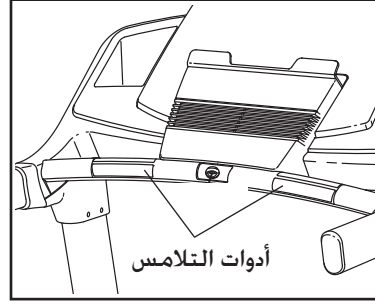


شاشة السرعات الحرارية/الميل — تعرض هذه الشاشة العدد التقريبي للسرعات الحرارية التي حرقتها. ستعرض الشاشة أيضًا ميل جهاز المشي في كل مرة يتغير فيها مستوى الميل.



شاشة الوقت — ستعرض هذه الشاشة الوقت المنقضي. ملاحظة: عند تحديد جلسة تمرينات رياضية مضمنة، تعرض الشاشة الوقت المتبقي في جلسة التمرينات الرياضية بدلاً من الوقت المنقضي.

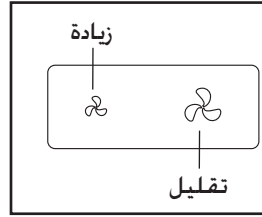
6. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.



قبل استخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب بقبضة اليد. انزع الطبقات البلاستيكية عن أدوات التلامس المعدنية. بالإضافة إلى ذلك، تأكد من نظافة يديك.

لقياس معدل دقات القلب، قف على حاجزي القدم وأمسك بشريط النبضات واحرص على أن تكون راحتي يديك ملامسة لأدوات التلامس المعدنية؛ ولا تحرك يديك. عند اكتشاف النبض، ستظهر شُرطَات متعددة، 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.



تتميز المروحة بإعدادات سرعة متعددة. اضغط على زر زيادة أو تقليل Fan (المروحة) لتحديد سرعة المروحة أو إيقاف تشغيلها. ملاحظة: إذا كانت المروحة قيد التشغيل أثناء توقف سير المشي، ستتوقف 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 أن يكون الميل في أدنى إعداد له 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 مضمنة

1. أدخل المفتاح في الوحدة.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" بالصفحة 18.

2. حدد جلسة تمارين رياضية مضمنة.

لتحديد جلسة تمارين رياضية مضمنة، اضغط على الزر Calorie (سعات حرارية) أو الزر Interval (الفاصل الزمني)، أو الزر Speed (السرعة)، أو الزر Endure (التحمل) بشكل متكرر حتى تظهر جلسة التمارين الرياضية المطلوبة على الشاشة.

عند تحديد جلسة تمارين رياضية مضمنة، تعرض الشاشة الحد الأقصى للميل والمدة والمسافة والسرعة القصوى واسم جلسة التمارين الرياضية. بالإضافة إلى ذلك، يظهر تعريف لإعدادات السرعة الخاصة بجلسة التمارين الرياضية في المصفوفة. إذا حددت جلسة تمارين رياضية لحرق السعرات الحرارية، يظهر العدد التقريبي للسعرات الحرارية التي تحرقها في 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.



أثناء جلسة التمارين الرياضية، يعرض التعريف تقدمك. 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، سيومض إعداد السرعة و/أو الميل الجديد في الشاشة لعدة ثوان. وسيقوم جهاز المشي تلقائيًا بالضبط إلى إعداد السرعة و/أو الميل الجديد.

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

ملاحظة: الهدف من السعرات الحرارية هو تقدير عدد السعرات الحرارية التي ستقوم بحرقها خلال جلسة التمارين الرياضية. يعتمد العدد الفعلي للسعرات الحرارية التي يتم حرقها على المعدل الأيضي. بالإضافة إلى ذلك، إذا قمت بتغيير سرعة أو ميل جهاز المشي يدويًا أثناء جلسات التمارين الرياضية، سينعكس ذلك على عدد السعرات الحرارية التي سيتم حرقها.

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

لايقاف جلسة التمارين الرياضية في أي وقت، اضغط على الزر Stop (إيقاف). يبدأ الوقت في الوميض على الشاشة. لاستئناف جلسة التمارين الرياضية، اضغط على الزر Start (بدء) أو زر زيادة Speed (السرعة). يبدأ سير المشي في التحرك وفقًا 2 كيلومتر بالساعة. عند بدء المقطع التالي من جلسة التمارين الرياضية، سيقوم جهاز المشي بالضبط تلقائيًا إلى إعدادي السرعة والميل للمقطع التالي.

4. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

راجع الخطوة 5 بالصفحة 19.

5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

انظر الخطوة 6 في صفحة 20.

6. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

انظر الخطوة 7 في صفحة 20.

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

راجع الخطوة 8 بالصفحة 20.

كيفية استخدام جلسة التمرينات الرياضية iFit Live

ملاحظة: لاستخدام جلسة التمرينات الرياضية iFit Live، يجب أن يكون لديك وحدة iFit Live اختيارية. لشراء وحدة iFit Live 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 إنترنت. بالإضافة إلى ذلك، يتعين أن تتمتع بوصول إلى شبكة لاسلكية بما في ذلك جهاز توجيه 802.11b ممكّن ببث SSID (الشبكات المخفية غير مدعومة). يلزم أيضًا الاشتراك في عضوية موقع iFit.com. ملاحظة: قد لا يكون موقع www.iFit.com متاحًا بلغتك.

1. أدخل المفتاح في الوحدة.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" بالصفحة 18.

2. إدخال وحدة iFit Live في الوحدة.

لإدخال وحدة iFit Live، راجع الإرشادات المضمنة مع وحدة iFit Live.

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

3. حدد مستخدمًا.

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

4. حدد جلسة تمرينات رياضية iFit Live.

لتحديد جلسة تمرينات رياضية iFit Live، اضغط على أحد أزرار iFit Live. قبل أن تتمكن من تنزيل بعض جلسات التمرينات الرياضية، يجب إضافتها إلى جدولك على www.iFit.com.

اضغط على الزر iFit Live لتنزيل جلسة التمرينات الرياضية التالية في جدولك. اضغط على الزر My Trainer (تمريني) أو الزر My Maps (خرائطي) أو الزر World Tour (جولة عالمية) أو الزر Event Training (تمرين لمناسبة) لتنزيل جلسة التمرينات الرياضية التالية من هذا النوع المحدد لجدولك. اضغط على الزر Compete (منافسة) للمنافسة في أحد السباقات التي قمت بجدولتها مسبقًا. لمزيد من المعلومات

حول جلسات التمرينات الرياضية iFit Live، الرجاء زيارة موقع الويب www.iFit.com. ملاحظة: في حالة عدم وجود جلسات تمرينات رياضية من نوع محدد في جدولك، سيتم تنزيل جلسة التمرينات الرياضية التالية في جدولك.

عند تحديد جلسة تمرينات رياضية iFit Live، تعرض الشاشة مدة جلسة التمرينات الرياضية والمسافة التي ستمشيها أو تركضها، والعدد التقريبي للسعرات الحرارية التي ستحرقها، واسم جلسة التمرينات الرياضية. إذا حددت جلسة تمرينات رياضية في شكل منافسة، فإن الشاشة ستعبد بصورة عكسية حتى تصل إلى بداية السباق.

5. ابدأ جلسة التمرينات الرياضية.

انظر الخطوة 3 في صفحة 21.

خلال بعض جلسات التمرينات الرياضية، سيرشدك صوت مدرب شخصي خلال جلسة التمرينات الرياضية. يمكنك تحديد إعداد للمدرب الصوتي (راجع "وضع المعلومات" بالصفحة 23).

لإيقاف جلسة التمرينات الرياضية في أي وقت، اضغط على الزر Stop (إيقاف). يبدأ الوقت في الوميض على الشاشة. لاستئناف جلسة التمرينات الرياضية، اضغط على الزر Start (بدء) أو الزر زيادة سرعة (السرعة). يبدأ سير المشي في التحرك وفقًا لإعداد السرعة الخاص بالمقطع الأول من جلسة التمرينات الرياضية. عند بدء المقطع التالي من جلسة التمرينات الرياضية، سيقوم جهاز المشي بال ضبط تلقائيًا إلى إعدادي السرعة والميل للمقطع التالي.

6. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

راجع الخطوة 5 بالصفحة 19.

7. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

انظر الخطوة 6 في صفحة 20.

8. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

انظر الخطوة 7 في صفحة 20.

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

راجع الخطوة 8 بالصفحة 20.

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

وضع المعلومات

تتميز الوحدة بوضع معلومات يحتفظ بمعلومات جهاز المشي ويتيح لك تخصيص إعدادات الوحدة.

لتحديد وضع المعلومات، اضغط مع الاستمرار على الزر Stop (إيقاف) مع إدخال المفتاح في الوحدة ثم تحرير الزر Stop (إيقاف). عند تحديد وضع المعلومات، يتم عرض المعلومات التالية:



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



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

عندما يتم تحديد وضع المعلومات، اضغط على زر التقليل المجاور لزر Enter (إدخال) لتحديد أي من الشاشات التالية في الشاشة المركزية:



1. Units (الوحدات): لتغيير وحدة القياس. اضغط على الزر Enter (إدخال). لعرض المسافة بالأميال. حدد ENGLISH (الإنجليزية). لعرض المسافة بالكيلومترات. حدد METRIC (متر).

2. Demo Mode (وضع العرض التوضيحي): 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 المركزية. لتشغيل وضع العرض التوضيحي أو إيقاف تشغيله، اضغط على زر Enter (إدخال) أو زر تقليل Speed (السرعة).

3. Contrast LVL (مستوى التباين): اضغط على زر زيادة وتقليل Incline (الميل) لضبط مستوى تباين الشاشات. ثم اضغط على الزر Enter (إدخال).

إذا تم توصيل وحدة، يمكنك أيضًا تحديد الشاشات التالية:

4. Module (الوحدة): إذا تم توصيل وحدة iFit Live، ستعرض الشاشة كلمة WIFI. إذا تم توصيل وحدة USB، ستعرض الشاشة كلمة USB/SD. إذا تم توصيل وحدة SYNC، ستعرض الشاشة كلمة NIKE+.

5. Audio Coach (المدرّب الصوتي): لتشغيل المدرّب الصوتي أو إيقاف تشغيله، اضغط على الزر Enter (إدخال).

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

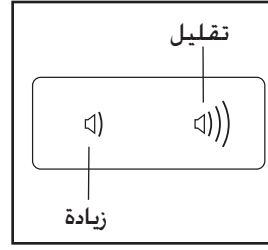
6. Start Mode (وضع البدء): يظهر وضع البدء عند إدخال المفتاح في الوحدة أو عند الضغط على الزر Home (الرئيسية). اضغط على الزر Enter (إدخال) بشكل متكرر لتحديد الوضع اليدوي أو وضع iFit Live كوضع بدء.

7. Check WIFI (التحقق من حالة WIFI): اضغط على الزر Enter (إدخال). ستعرض الشاشة المركزية رقم إصدار البرنامج. وSSID للشبكة، ونوع تشفير الشبكة، وقوة الإشارة اللاسلكية، وعنوان IP الخاص بالوحدة، وعدد المستخدمين المسجلين وأسمائهم، ونتائج البحث عن DNS.

8. Send/Obtain Data (إرسال/إحضار بيانات): 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.

للخروج من وضع المعلومات، أخرج المفتاح من الوحدة.

كيفية استخدام نظام صوت ستريو



تم تصميم جهاز المشي هذا للعمل بوجه خاص مع iPod. وتم اعتماده بواسطة المطورين لتلبية معايير أداء Apple. 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 عبر المقبس الصوتي أو عبر بطاقة SYNC الاختيارية. ستقوم بطاقة SYNC بشحن جهاز iPod خلال استخدامه.

لاستخدام مقبس MP3، حدد موضع سلك الصوت المضمن وقم بتوصيله بمقبس MP3 بأعلى الوحدة. ثم قم بتوصيل سلك الصوت في أحد المقابس الموجودة بـ مشغل MP3، أو مشغل الأقراص المضغوطة، أو مشغل صوت شخصي آخر. تأكد من التوصيل الجيد لسلك الصوت.

لاستخدام بطاقة SYNC، قم بتوصيل جهاز iPod متوافق (غير مضمن) بالكبل الممتد من بطاقة SYNC. تأكد من توصيل جهاز iPod بشكل جيد.

ثم قم بالضغط على الزر Play (تشغيل) بجهاز iPod، أو مشغل MP3، أو مشغل الأقراص المضغوطة، أو المشغل الصوتي الشخصي الآخر. اضبط مستوى صوت مشغل الصوت الشخصي أو اضغط على زر زيادة وتقليل Volume (مستوى الصوت) الموجودين بالوحدة.

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

كيفية استخدام بطاقة SYNC

تمكنك بطاقة SYNC الاختيارية من تسجيل نتائج جلسات تمارين جهاز المشي الرياضية على جهاز iPod®. (غير مضمن). يمكنك أيضًا تحميل نتائج إلى Nikeplus.com. حيث يمكنك استخدام مجموعة من الأدوات لتحليل النتائج ومراقبة تقدمك في تحقيق أهداف اللياقة. لشراء بطاقات SYNC في أي وقت، اتصل برقم الهاتف الموجود على الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

لاستخدام بطاقة SYNC، يجب أن يكون لديك جهاز iPod nano® (الجيل الرابع أو الخامس) أو جهاز iPod touch® (الجيل الثاني، أو الثالث، أو الرابع). يجب أن يكون لديك أيضًا جهاز كمبيوتر متصل بالإنترنت.

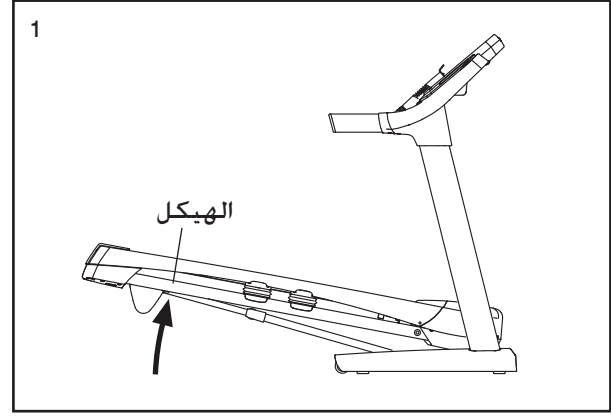
لمزيد من المعلومات حول SYNC، راجع التعليمات المرفقة مع SYNC.

كيفية طي جهاز المشي ونقله

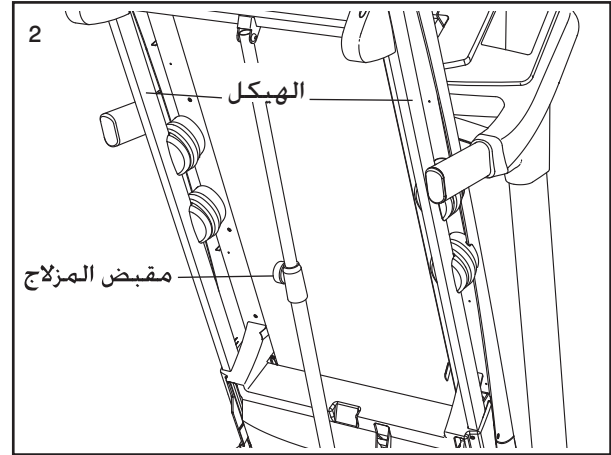
كيفية طي جهاز المشي

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 مستقيماً.



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

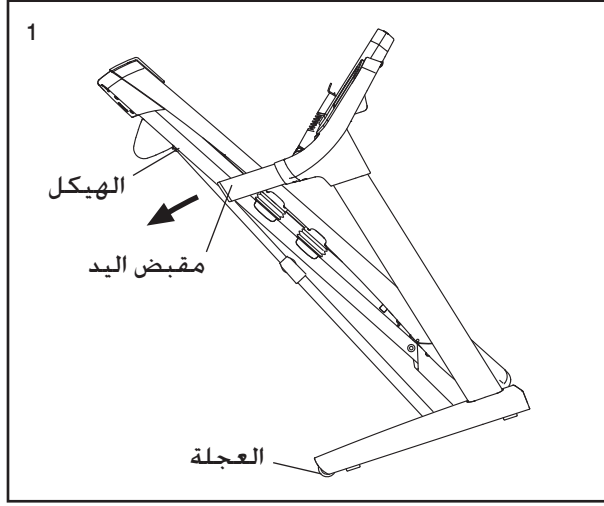


لحماية الأرضية أو السجاد من التلف، ضع قطعة صغيرة من السجاد تحت جهاز المشي. قم بتخزين جهاز المشي بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. لا تترك جهاز المشي في وضع التخزين في درجة حرارة تتجاوز 30 درجة مئوية (85 درجة فهرنهايت).

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 اليمنى. اسحب مقبض المزلاج إلى اليسار؛ 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 مستقيماً.

استكشاف المشكلات وإصلاحها

ج. أخرج المفتاح من الوحدة. ثم أعد إدخاله مرة أخرى.

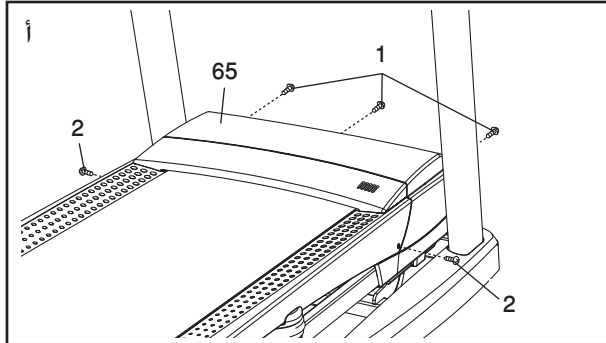
د. في حالة استمرار توقف جهاز المشي عن العمل. الرجاء مراجعة الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

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

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 23 لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي.

المشكلة: شاشات الوحدة لا تعمل بشكل صحيح

أ. أخرج المفتاح من الوحدة وافصل سلك الطاقة. قم بفك البرغرين رقم 1/2 x 8 بوصة (1) والبرغرين رقم 3/4 x 8 بوصة (2). وقم بإدارة غطاء المحرك (65) بحذر.



يمكن حل معظم مشكلات جهاز المشي باتباع الخطوات 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

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 بـ 3 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 بارزًا 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.

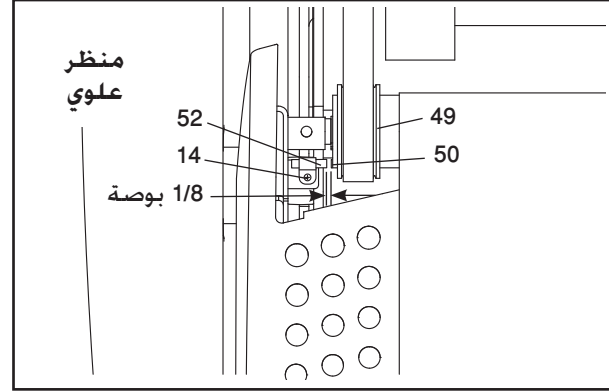


المشكلة: الطاقة تنقطع أثناء الاستخدام

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.

حدد موضع المفتاح الريشة (52) والمغناطيس (50) على الجانب الأيسر من البكرة (49). 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 بفك البرغي الأحادي رقم 8 × 3/4 بوصة (14). وحرك المفتاح الريشة برفق. ثم أعد إحكام ربط البرغي. أعد تركيب غطاء المحرك (غير مبيت). ثم قم بتشغيل جهاز المشي لبضع دقائق للتأكد من قراءة السرعة بصورة صحيحة.



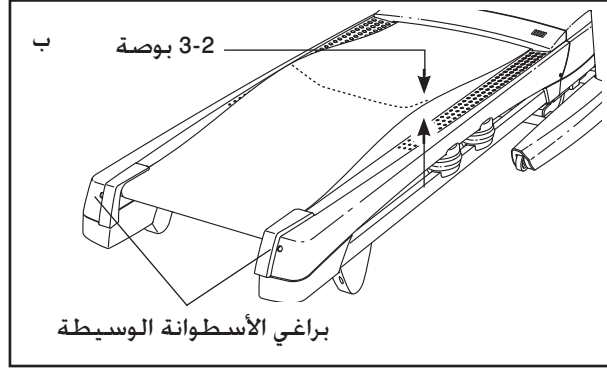
المشكلة: لا يتغير ميل جهاز المشي بشكل صحيح

أ. مع وجود المفتاح في الوحدة، اضغط على أحد أزرار Incline (الميل). وأثناء تغير الميل، أخرج المفتاح. بعد عدة ثوانٍ، أعد إدخال المفتاح. يرتفع جهاز المشي تلقائيًا إلى أقصى مستوى ميل ثم يعود إلى أدنى مستوى له. سيؤدي ذلك إلى إعادة معايرة نظام الميل.

المشكلة: سير المشي يتباطئ عند السير عليه

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

ب. إذا كان سير المشي مربوطًا 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 لفه. عندما يكون سير المشي مربوطًا 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.

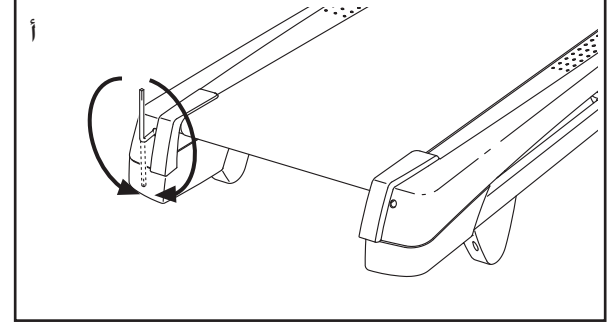


ج. يتميز جهاز المشي بسير مشي مغطى بطبقة من الشحم فائق الأداء. مهم: لا تقم مطلقًا بوضع رذاذ سيليكون أو مواد أخرى على سير المشي أو منصة المشي ما لم يطلب منك القيام بذلك بواسطة ممثل خدمة صيانة معتمد. فقد تؤدي هذه المواد إلى تلف سير المشي وتتسبب في تدهوره بصورة كبيرة. إذا كنت تظن أن سير المشي يحتاج إلى المزيد من الشحم، راجع الغلاف الأمامي من هذا الدليل.

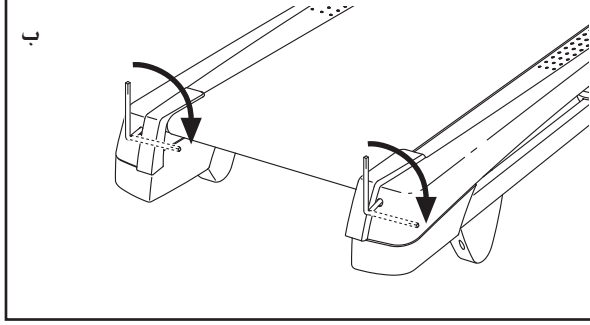
د. في حالة استمرار بطء سير المشي عند السير عليه، راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

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 لتدوير برغي الأسطوانة الوسيطة الأيسر في اتجاه عقارب الساعة بمقدار 1/2 لفة؛ وإذا انحرف سير المشي ناحية اليمين، قم 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.



ب. في حالة انزلاق سير المشي عند السير عليه، أخرج المفتاح أولاً وافصل سلك الطاقة. باستخدام المفتاح السداسي، قم بتدوير برغي الأسطوانة الوسيطة في اتجاه عقارب الساعة بمقدار 1/4 لفة. عندما يكون سير المشي مشدوداً بشكل صحيح، ينبغي أن تكون قادراً على رفع كل حافة من سير المشي نحو 5 إلى 7 سم (من 2 إلى 3 بوصة) عن منصة المشي. كن دقيقاً 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.



إرشادات التمرينات الرياضية

حرق الدهون — حتى يتم حرق الدهون بفاعلية، يجب ممارسة 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، 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 قريباً من أعلى رقم في نطاق التمرينات الخاص بك.

إرشادات جلسات التمرينات الرياضية

الإحماء — ابدأ بممارسة تمرينات الإطالة وتمرينات خفيفة لمدة تتراوح بين 5 و10 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 الإصابات 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 أسبوعياً. إذا أردت، تذكر، تعد ممارسة التمرينات بانتظام واعتبارها جزءاً ممتعاً من نظام حياتك اليومي العامل الأساسي في تحقيق النجاح.

⚠️ تحذير: قبل بدء هذا البرنامج أو أي برنامج

تمرينات رياضية آخر، استشر طبيبك أولاً. يعد هذا أمراً مهماً بشكل خاص للأشخاص فوق سن 35 عامًا أو الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية سابقة.

لا يعد جهاز مراقبة معدل دقات القلب جهازاً طبياً. 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 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	

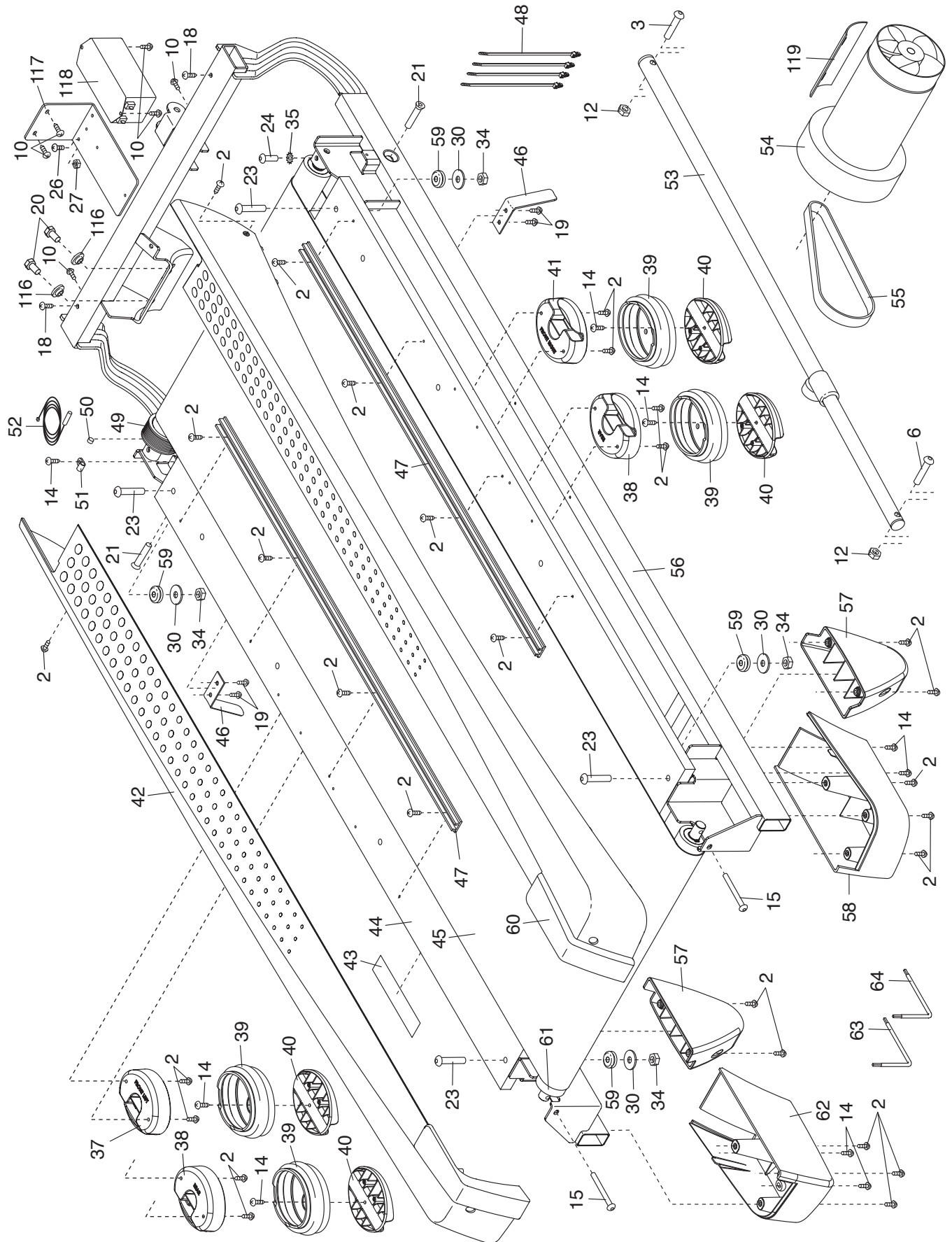
لمعرفة مستوى قوة التمرينات المناسب، حدد عمرك في الجزء السفلي من الرسم التخطيطي (تم تقريب الأعمار إلى أقرب عشر سنوات). تحدد الأرقام الثلاثة المدرجة أعلى عمرك "نطاق التمرينات" لك. يعد أدنى رقم هو معدل دقات القلب الخاص بحرق الدهون أما الرقم الواقع في المنتصف فهو معدل دقات القلب الخاص بأقصى حرق للدهون ويمثل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

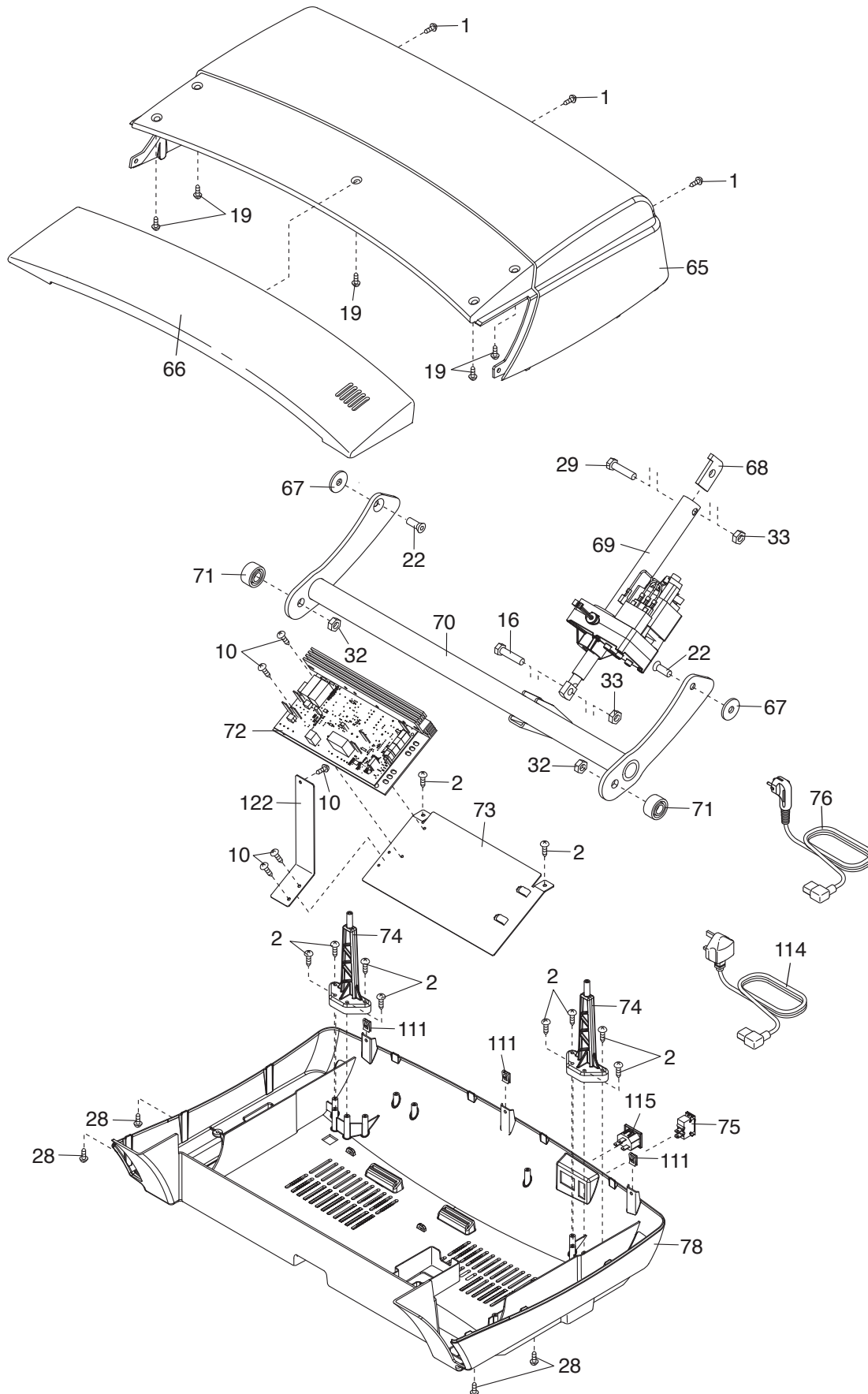
قائمة الأجزاء

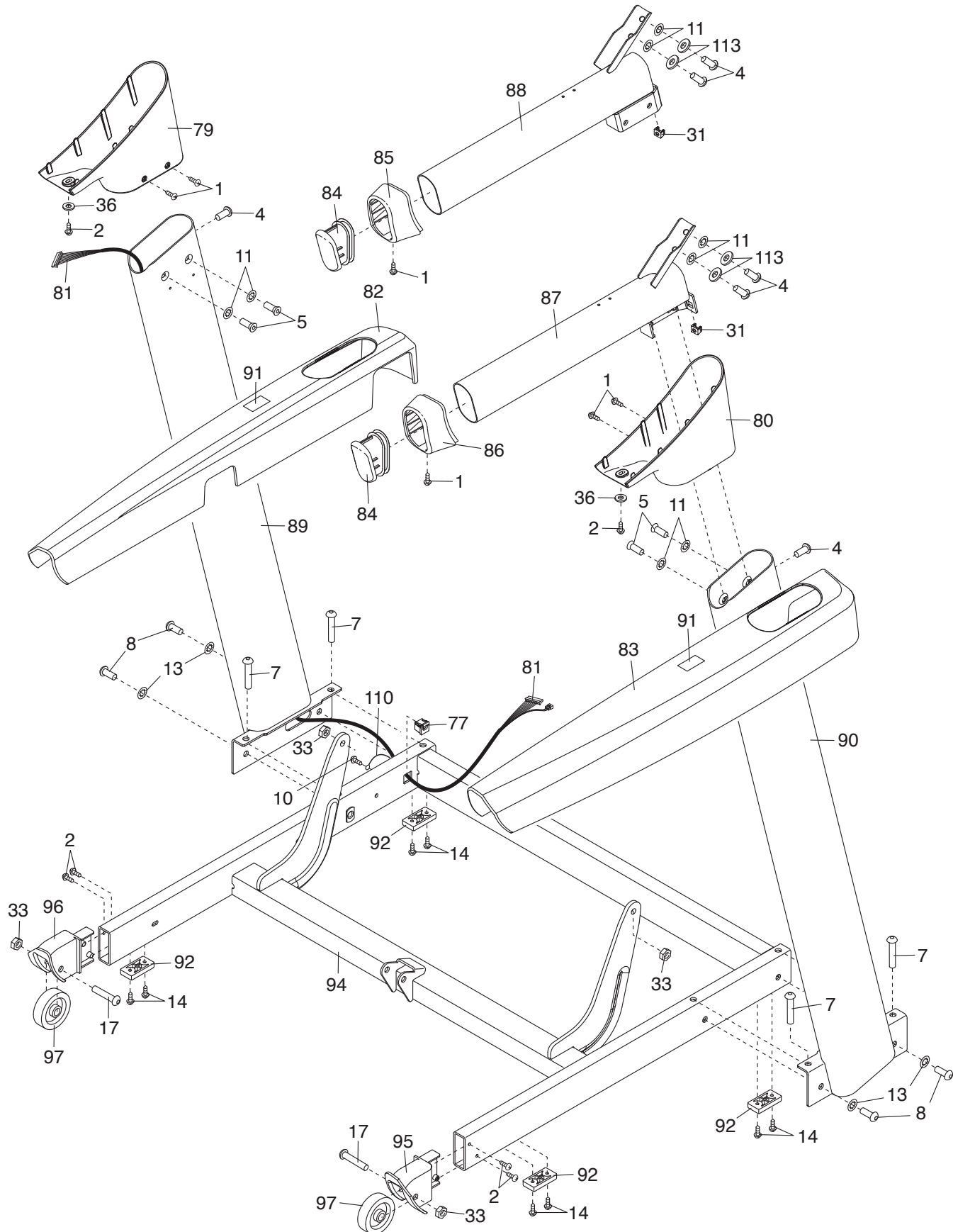
الرقم الأساسي	الكمية	الوصف	الرقم الأساسي	الكمية	الوصف
1	23	برغي رقم 8 x 1/2 بوصة	51	1	مشبك مفتاح بريشة
2	57	برغي رقم 8 x 3/4 بوصة	52	1	مفتاح بريشة
3	1	مسمار 2 x 3/8 بوصة	53	1	مزلاج التخزين
4	6	مسمار 1 1/4 x 5/16 بوصة	54	1	محرك التشغيل
5	4	برغي 1 x 5/16 بوصة	55	1	سير الموتور
6	1	مسمار 1 3/4 x 3/8 بوصة	56	1	الهيكل
7	4	برغي 2 3/4 x 3/8 بوصة	57	2	القدم الخلفية
8	4	برغي 3/8 بوصة x 1 1/4 بوصة	58	1	غطاء القدم الخلفية
9	2	برغي رقم 10 x 3/4 بوصة	59	4	بطانة مطاطية
10	13	برغي تأريض رقم 8 x 1/2 بوصة	60	1	حاجز القدم الأيمن
11	8	حلقة تثبيت نجمية 5/16 بوصة	61	1	الأسطوانة الوسيطة
12	2	صامولة 3/8 بوصة	62	1	غطاء القدم اليسرى
13	4	حلقة تثبيت نجمية 3/8 بوصة	63	1	مفتاح سداسي
14	17	برغي أحادي رقم 8 x 3/4 بوصة	64	1	مفتاح سداسي 5/32 بوصة
15	2	برغي الأسطوانة الوسيطة	65	1	غطاء المحرك
16	1	مسمار 3/8 بوصة x 1 1/2 بوصة	66	1	مقطع الغطاء
17	2	مسمار عجلة 3/8 x 1 3/4 بوصة	67	2	مبعاد هيكل الميل
18	2	برغي رقم 8 x 1 3/4 بوصة	68	1	مستنشر محرك الميل
19	9	برغي رقم 8 x 7/16 بوصة	69	1	محرك الميل
20	2	مسمار محرك 5/16 بوصة	70	1	هيكل الميل
21	2	مسمار 1/2 بوصة x 2 1/4 بوصة	71	2	مبعاد الهيكل
22	2	مسمار 3/8 بوصة x 1 بوصة	72	1	وحدة التحكم
23	4	مسمار الكتف 1 3/4 x 5/16 بوصة	73	1	لوحة وحدة التحكم
24	1	برغي 1 x 1/4 بوصة	74	2	ركيزة الغطاء
25	4	برغي رقم 8 x 1 بوصة	75	1	مفتاح التشغيل
26	1	مسمار جهاز رقم 8 x 3/4 بوصة	76	1	سلك الطاقة
27	1	صامولة رقم 8	77	1	عروة تثبيت
28	4	برغي حوض أحذب رقم 8 x 3/4 بوصة	78	1	حوض أحذب
29	1	مسمار برأس سداسي 2 x 3/8 بوصة	79	1	غطاء العمود القائم الأيسر
30	4	حلقة تثبيت مسطحة 5/16 بوصة	80	1	غطاء العمود القائم الأيمن
31	2	صامولة قفصية 5/16 بوصة	81	1	سلك العمود القائم
32	2	صامولة 1/2 بوصة	82	1	غطاء القاعدة اليسرى
33	6	صامولة زنق 3/8 بوصة	83	1	غطاء القاعدة اليمنى
34	4	صامولة 5/16 بوصة	84	2	غطاء مقبض اليد
35	3	حلقة تثبيت نجمية 1/4 بوصة	85	1	غطاء مقبض اليد الأيسر
36	2	حلقة تثبيت مسطحة 1/4 بوصة	86	1	غطاء مقبض اليد الأيمن
37	1	الجزء العلوي من العازل الأمامي الأيسر	87	1	مقبض اليد الأيمن
38	2	الجزء العلوي من العازل الخلفي	88	1	مقبض اليد الأيسر
39	4	العازل	89	1	العمود القائم الأيسر
40	4	الجزء السفلي من العازل	90	1	العمود القائم الأيمن
41	1	الجزء العلوي من العازل الأمامي الأيمن	91	2	ملصق التحذير
42	1	حاجز القدم الأيسر	92	4	بطانة القاعدة
43	1	ملصق تنبيه	93	1	العارضة
44	1	منصة المشي	94	1	القاعدة
45	1	سير المشي	95	1	غطاء العجلة اليمنى
46	2	دليل السير	96	1	غطاء العجلة اليسرى
47	2	مسار حاجز القدم	97	2	العجلة
48	4	عقدة الكبل	98	1	المفتاح/المشبك
49	1	أسطوانة/بكرة التشغيل	99	1	عقدة الكبل
50	1	المغناطيس	100	1	سلك الصوت

الرقم الأساسي	الكمية	الوصف	الرقم الأساسي	الكمية	الوصف
101	1	مبيت الوحدة	113	4	حلقة تثبيت مسطحة 5/16 بوصة
102	1	خلفية الوحدة	114	1	كبل طاقة خاص بالمملكة المتحدة
103	1	الوحدة	115	1	مقبس
104	1	هيكل الوحدة	116	2	جلبية محرك
105	2	سلك التأريض	117	1	كتيفة المرشح
106	2	مشبك الوحدة	118	1	مرشح
107	1	الدرج الأيسر	119	1	عازل محرك
108	1	الدرج الأيمن	120	1	حزام الصدر
109	1	قاعدة الوحدة	121	1	مستشعر
110	1	سلك تأريض القاعدة	122	1	كتيفة التأريض
111	3	مشبك الغطاء	*	—	دليل المستخدم
112	2	برغي برأس مسطحة رقم 10 x 3/4 بوصة			

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







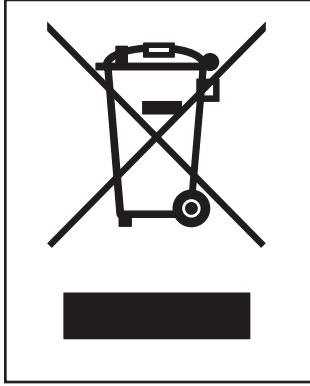


طلب أجزاء بديلة

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)
- رقم المفتاح، والوصف الخاص بالأجزاء البديلة (راجع "قائمة الأجزاء" و"الرسم التفصيلي" الموجود بنهاية هذا الدليل)

معلومات إعادة التدوير



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