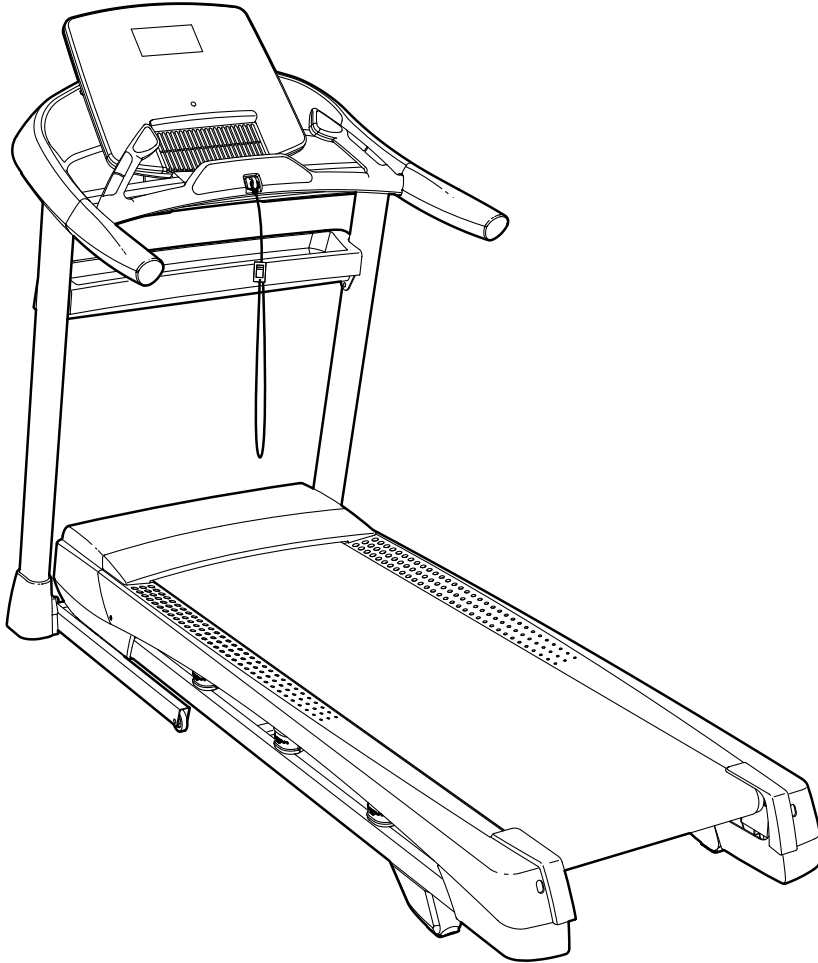


NordicTrack **T17.5**

دليل المستخدم

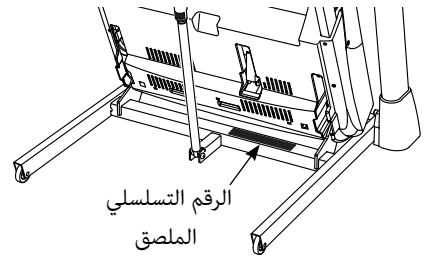


www.iconeurope.com

رقم الطراز NETL14714.0

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

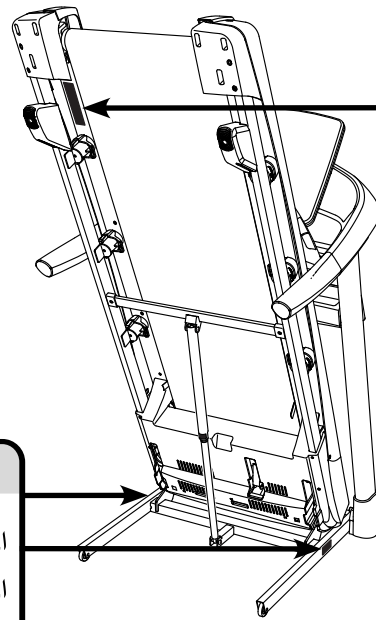
احرص على قراءة جميع الاحتياطات والتعليمات الواردة في هذا الدليل قبل استخدام هذا الجهاز. احتفظ بهذا الدليل للرجوع إليه مستقبلاً.

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

تم تضمين ملصقات التحذير الموضحة هنا مع هذا المنتج. قم بوضع ملصقات التحذير فوق النسخة الإنجليزية في الأماكن الموضحة. 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 لحادث الإصابة بجروح خطيرة اقرأ دليل المستخدم، وقم بالآتي:

قف فقط على القضيبين الحائسين عند بدء تشغيل أو إيقاف جهاز المشي.

قم بتزويد السرعة بشكل متدرج.

اسك فصوص اليد لعدم التعرض للسقوط، واركد دائماً طرق السلامة في أثناء تشغيل جهاز المشي.

توقف عند الشعور بالإعياء أو الدوخة، أو قصر النفس.

أحكم تعقيم مزلاج التخزين تماماً قبل تحريك أو تخزين جهاز المشي.

يجب ضبط درجة الانحناء على الصفر قبل طي جهاز المشي في وضع التخزين.

لا تترك الأطفال يبقون على أو بالقرب من جهاز المشي.

قم بإزالة مقاع السلامة عند عدم استخدام جهاز المشي.

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

لا تلم أبداً بمحاولة ضبط أو تثبيت السور في أثناء تحركه.

ارتد 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. يتحمل المالك مسؤولية التأكد من إطلاع 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 بتأجيله أو استخدامه داخل مؤسسات.
5. احرص على إبقاء جهاز المشي بالداخل، بعيدًا عن أي رطوبة وأتربة. 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 أثناء استخدام 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 350 رطلاً (159 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 بتوصيله بدائرة كهربائية مؤرضة. ينبغي عدم وجود أجهزة أخرى بنفس الدائرة.
13. إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، فلا تستخدم إلا سلكًا مزودًا بـ 3 موصلات مقاس 14 (1 مم²) لا يزيد طوله عن 5 أقدام (1.5 م).
14. اجعل سلك الطاقة بعيدًا عن الأسطح الساخنة.
15. 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 "الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها" في الصفحة 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" بالصفحة 21).
17. لا تقم مطلقًا ببدء 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 التمارين الرياضية بهدف تحديد اتجاهات معدل دقات القلب بشكل عام.
20. لا تترك جهاز المشي دون رعاية 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 وتحريكه" في الصفحة 28). يجب أن تكون قادرًا على رفع 45 رطلاً (20 كجم) لنقل جهاز المشي.
22. عند طي جهاز المشي أو تحريكه، تأكد من أن مزلاج التخزين يثبت الهيكل بإحكام في وضع التخزين.

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.

27. قد يتسبب أداء التمارين بعنف في التعرض لإصابات خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بالألم أو دوار أثناء ممارسة التمارين الرياضية، فتوقف على الفور واسترح قليلاً.

23. لا تقم بتغيير درجة ميل جهاز المشي من خلال وضع بعض العناصر تحته.

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

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

26. خطر: افصل دائماً سلك الطاقة بعد الانتهاء من استخدام جهاز المشي على الفور، وقبل تنظيفه، وقبل أداء إجراءات الصيانة والضبط.

احفظ هذه التعليمات

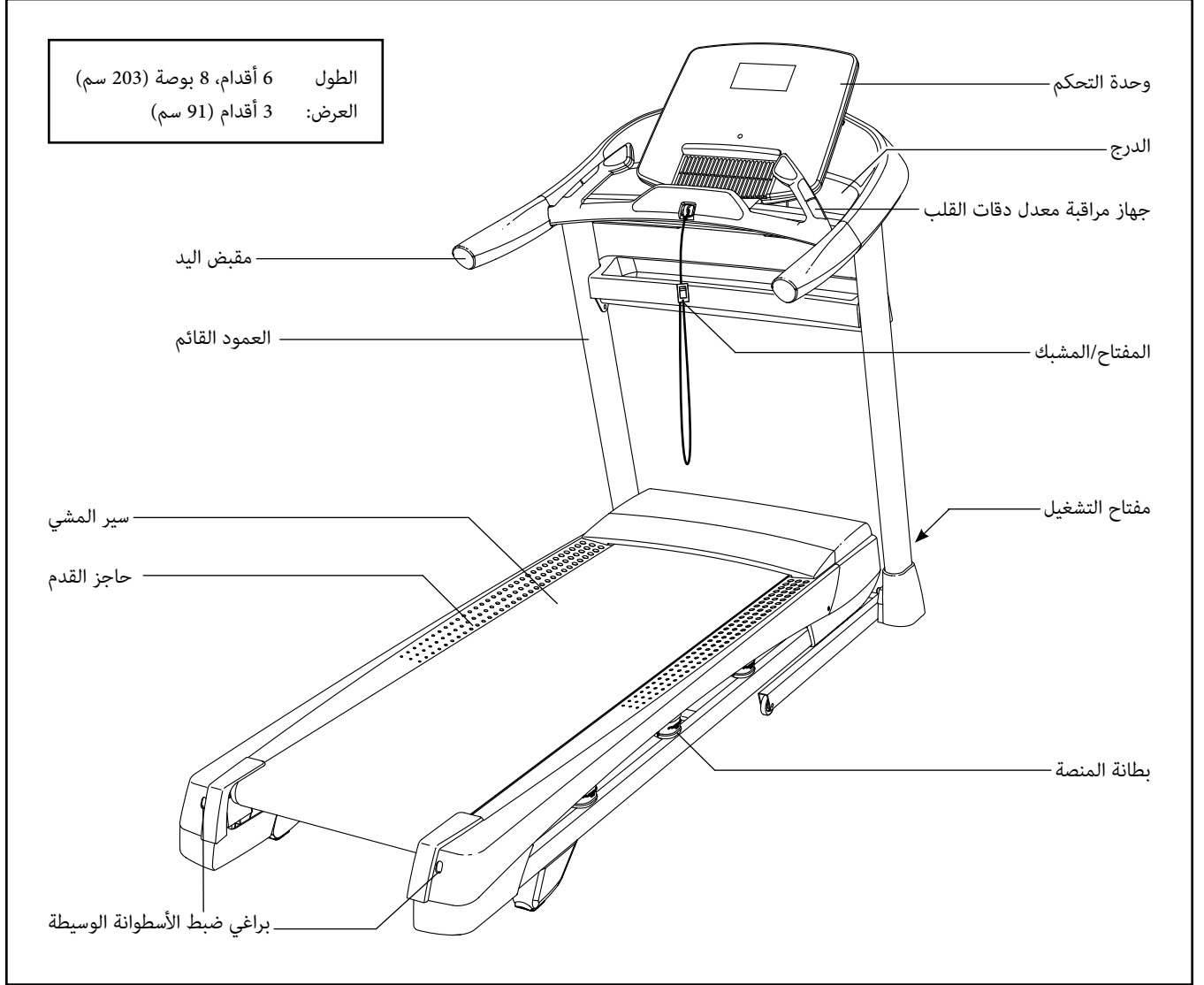
قبل بدء الاستخدام

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 T 17.5. يوفر جهاز المشي T 17.5 مجموعة رائعة من الميزات المصممة لإضفاء المزيد من المتعة والفعالية على جلسات تمارينك الرياضية في المنزل. وفي حالة عدم ممارسة التمرينات، يمكنك طي جهاز المشي الرائع هذا، حيث إنه 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

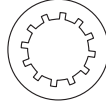
استخدم الرسومات أدناه لتحديد الأجزاء الصغيرة المستخدمة لتجميع الجهاز. يشير الرقم الموجود بين أقواس أسفل كل رسم إلى الرقم الأساسي للجزء، من قائمة الأجزاء الموجودة بنهاية هذا الدليل. ويشير الرقم الذي يلي الرقم الأساسي إلى الكمية المستخدمة لتجميع الجهاز. ملاحظة: في حالة عدم وجود أحد الأجزاء في عدة الأجهزة،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



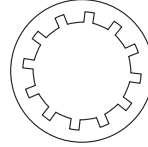
حلقة تثبيت نجمية رقم 10
4-(5)



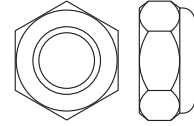
حلقة تثبيت رقم 1/4 بوصة
4-(32)



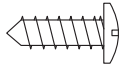
حلقة تثبيت نجمية 5/16 بوصة
10-(11)



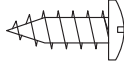
حلقة تثبيت نجمية 3/8 بوصة
6-(13)



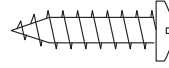
صامولة 5/16 بوصة
2-(12)



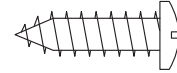
برغي فضي رقم 1/2 × 8 بوصة
1-(10)



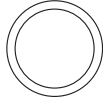
برغي رقم 1/2 × 8 بوصة
8-(1)



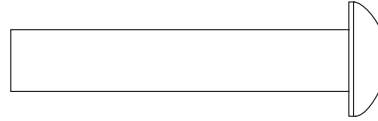
برغي رقم 3/4 × 8 بوصة
22-(2)



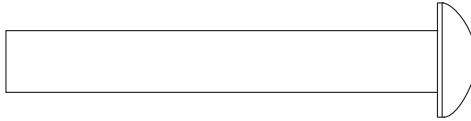
برغي رقم 3/4 × 10 بوصة
4-(9)



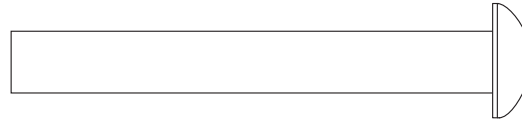
مباعد العجلة
2-(63)



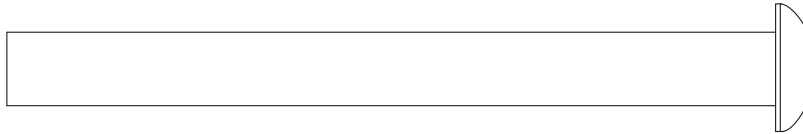
مسمار 3/4 1 × 5/16 بوصة
1-(6)



مسمار 1/4 2 × 5/16 بوصة
1-(3)



برغي 5/16 بوصة × 2 1/2 بوصة
4-(28)



برغي 3/8 بوصة × 4 بوصة
6-(7)

تجميع الجهاز

- لتحديد الأجزاء الصغيرة، راجع الصفحة 6.

- يتطلب التجميع الأدوات التالية:



المفتاح السداسي المزود



مفتاح ربط قابل للضبط



مفك براغي فيليبس

- لتجنب تلف الأجزاء، لا تستخدم أدوات قوية.

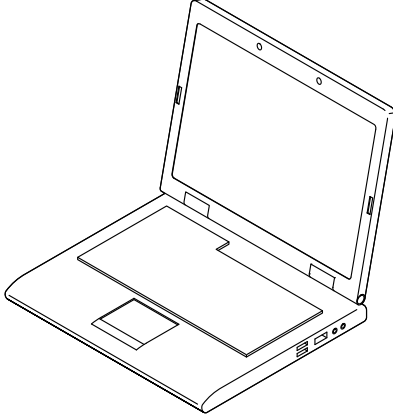
- يتطلب تجميع الجهاز شخصين.

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

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

- الأجزاء اليسرى تحمل العلامة "L" أو "Left" بينما تحمل الأجزاء اليمنى العلامة "R" أو "Right".

1



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

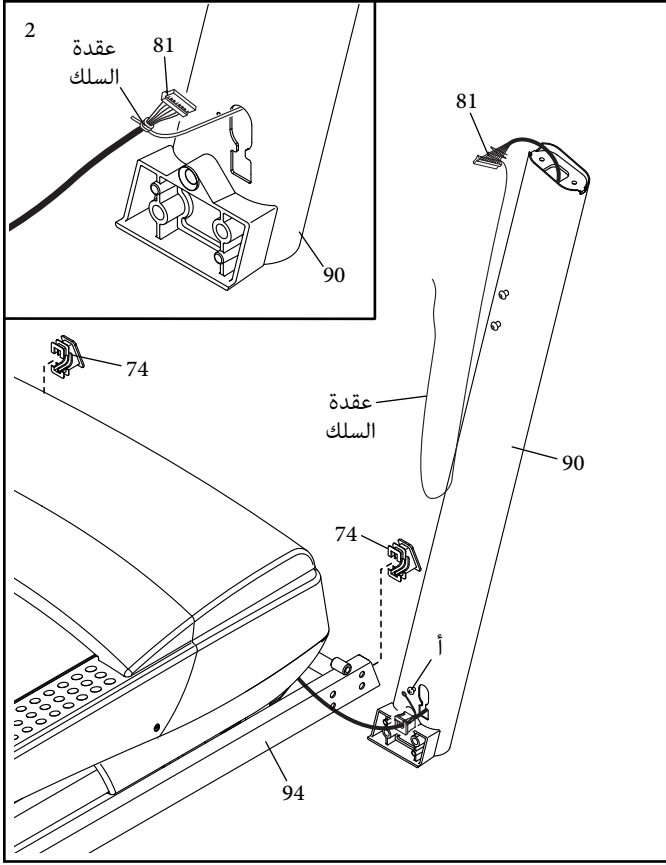
- ملاحظة: إذا لم يكن لديك وصول إنترنت، اتصل بخدمة العملاء (راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل) لتسجيل المنتج.

2. تأكد من فصل سلك الطاقة.

اضغط على غطاء القاعدة (74) في القاعدة (94)، إذا لم يكونا بالفعل في القاعدة.

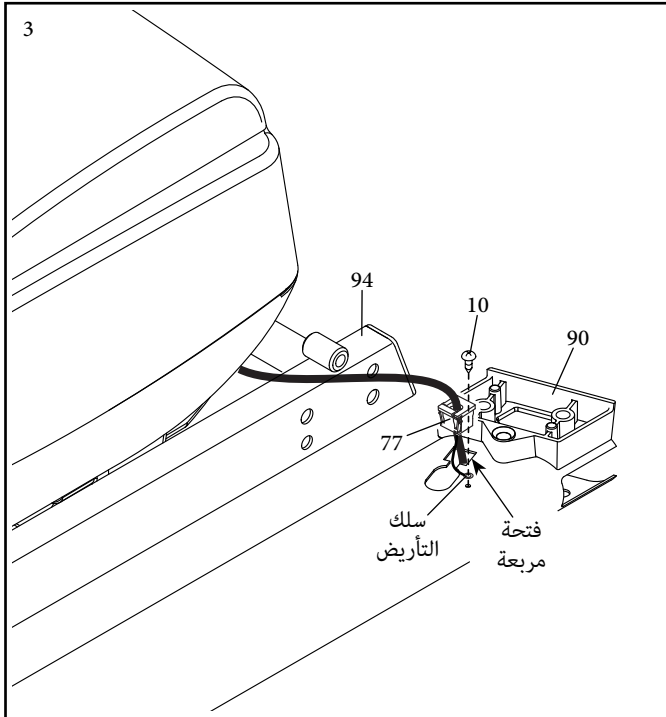
حدد العمود القائم الأيمن (90). قم بفك البرغي المشار إليه (أ) والتخلص منها. استعن بشخص آخر لإمساك العمود القائم الأيمن بجوار القاعدة (94).

راجع الرسم المرفق. اربط ربطة 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، حيث ستقوم بسحب الطرف الآخر من ربطة السلك من خارج العمود القائم الأيمن.



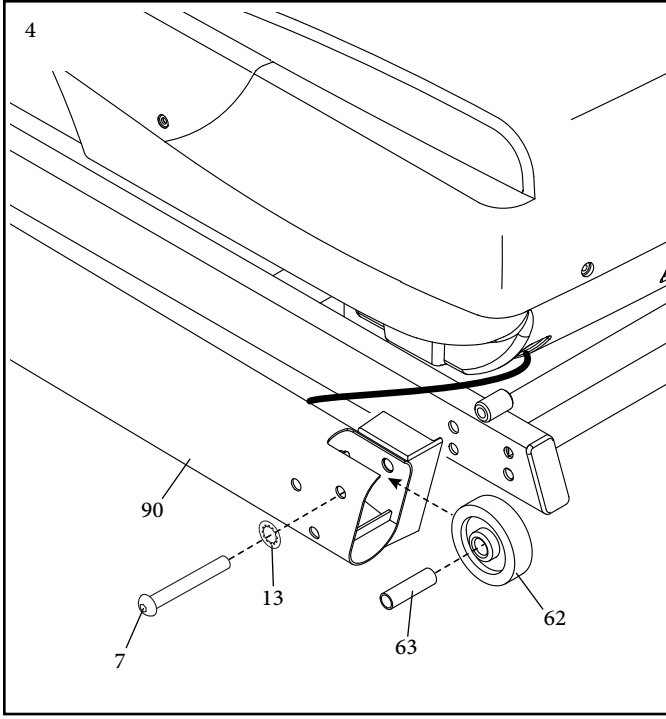
3. ثبت العمود القائم الأيمن (90) بجوار القاعدة (94). اضغط حلقة التثبيت (77) داخل الفتحة المربعة الموجودة في العمود القائم الأيمن. تأكد من عدم ضغط السلك الأرضي.

ثم قم بتركيب السلك الأرضي بالعمود القائم الأيمن (90) باستخدام برغي فني رقم 8 × 1/2 بوصة (10) على النحو المبين.



4. أدخل مبادئ عجلة (63) بالعجلة الأمامية (62). أمسك العجلة الأمامية داخل الجزء السفلي للعمود القائم الأيمن (90)، ثم أدخل البرغي 3/8 × 4 بوصة (7) مع حلقة تثبيت نجمية 3/8 بوصة (13) بالعمود القائم الأيمن والعجلة الأمامية.

كرر هذه الخطوة للعمود القائم الأيسر (غير مبين).

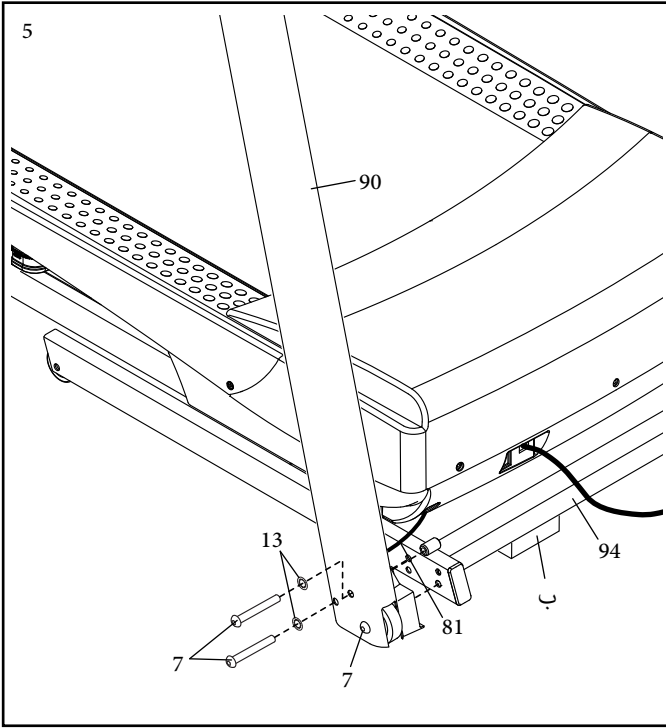


5. ضع قطعة من مواد التغليف (ب) أسفل الجانب الأيمن من القاعدة (94). ثبت العمود القائم الأيمن (90) أمام القاعدة. تأكد من عدم ضغط سلك العمود القائم (81).

أحكام بشكل جزئي ربط البرغيين 3/8 بوصة × 4 بوصة (7) مع حلقتي التثبيت النجميتين 3/8 بوصة (13) بالعمود القائم الأيمن (90)؛ وأحكام بشكل جزئي ربط البرغي الثلاثة في القاعدة (94)؛ ولا تقم بإحكام ربط البرغي بشكل كامل.

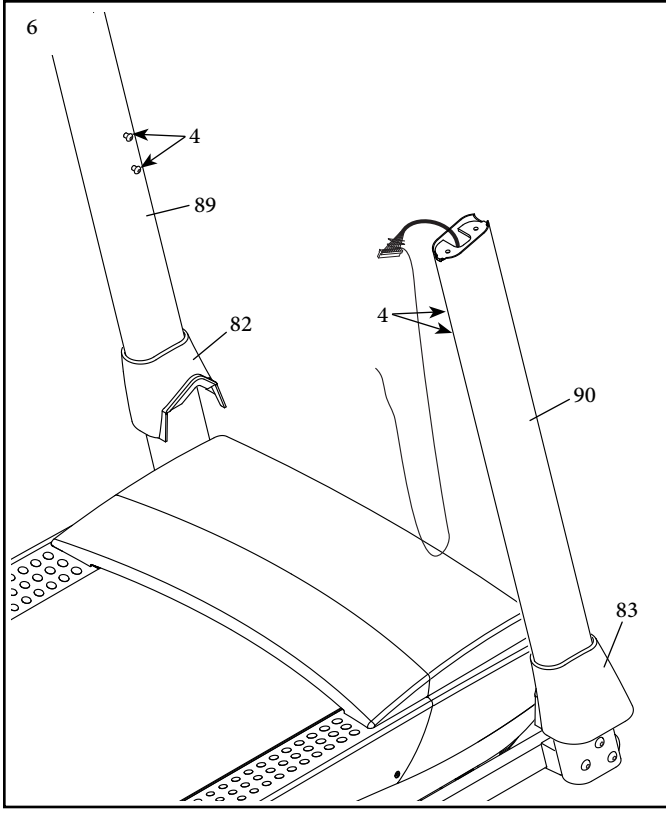
حرك مواد التغليف (ب) إلى الجانب الأيسر من القاعدة (94) وقم بتركيب العمود القائم الأيسر (غير مبين) بنفس الطريقة. ملاحظة: لا توجد أي أسلاك على الجانب الأيسر.

قم بإزالة مواد التغليف (ب) من أسفل القاعدة (94).

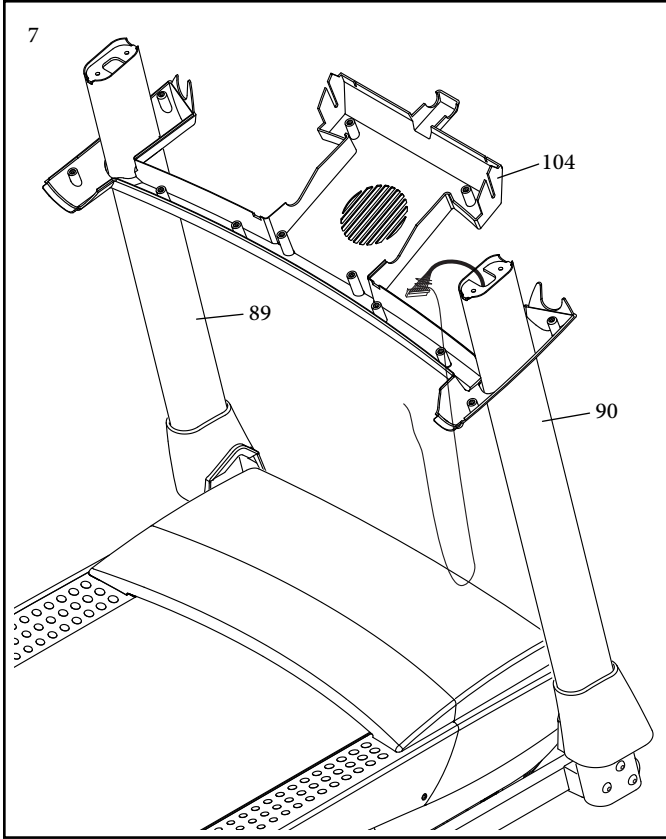


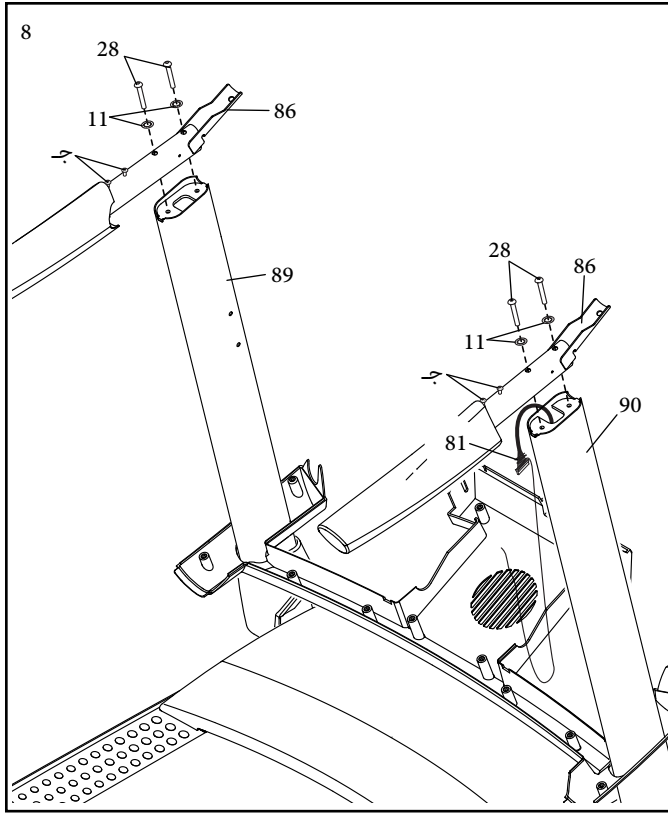
6. قم بفك البراغي الأربعة المشار إليها $3/4 \times 5/16$ بوصة (4) واحتفظ بها؛ سيتم استخدام البراغي في خطوة لاحقة.

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



7. وجه الجزء الخلفي من قاعدة الوحدة (104) على النحو المبين، وحركه بعناية إلى العمودين القائمين (89، 90).

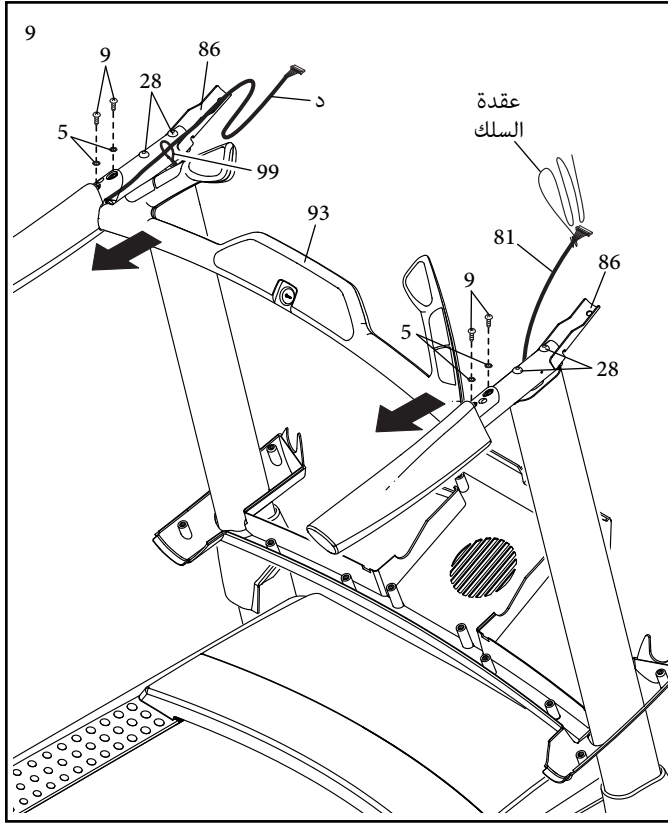




8. قم بتركيب المقبض (86) بالعمود القائم الأيمن (90) باستخدام برغيين 5/16 بوصة $\times$ 2 1/2 بوصة (28)، وحلقتي تثبيت نجميتين 5/16 بوصة (11). يجب الربط بعناية حتى لا تقم بضغط سلك العمود القائم (81) بشدة. لا تقم الآن بإحكام ربط البراغي بشكل كامل.

قم بتركيب المقبض الآخر (86) بالعمود القائم الأيسر (89) بنفس الطريقة. ملاحظة: لا توجد أي أسلاك على الجانب الأيسر.

قم بفك البراغي الأربعة المشار إليها (ج) والتخلص منها.



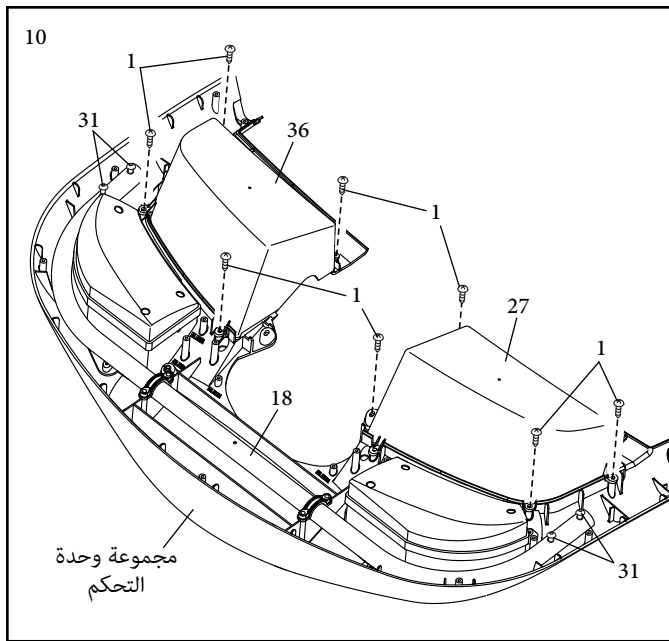
9. ضع عارضة النبض (93) مع سلك النبض (د) بالجانب الأيسر على النحو المبين. ابدأ بربط البراغي رقم 10 $\times$ 3/4 بوصة (9) الأربعة باستخدام حلقات التثبيت النجمية رقم 10 (5) الأربعة في عارضة النبض ومقبض اليد الأيمن والأيسر (86).

أدخل سلك النبض (د) من خلال ربطة السلك المعقودة (99) في مقبض اليد الأيسر (86).

ثم حرك عارضة النبض (93) بعيداً نحو الاتجاه المشار إليه قدر الإمكان، ثم أحكم ربط البراغي رقم 10 $\times$ 3/4 بوصة (9). لا تقم بإحكام البراغي بشدة.

أخرج عقدة السلك من سلك العمود القائم (81).

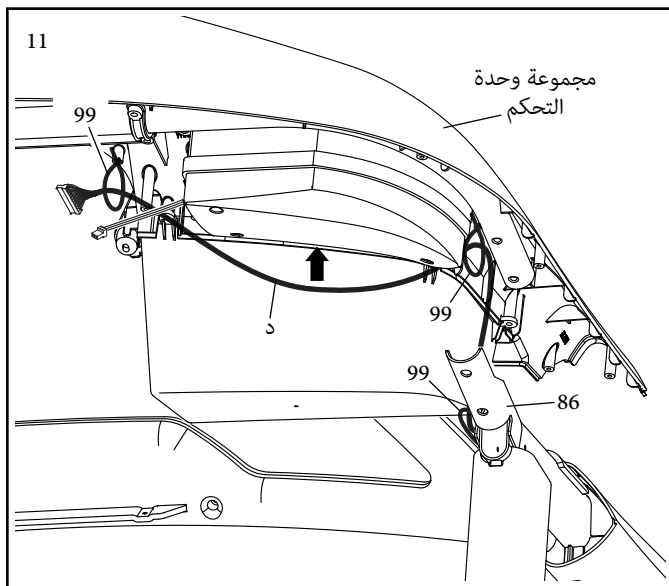
أحكم ربط جميع البراغي 5/16 بوصة $\times$ 2 1/2 بوصة (28).



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

قم بتركيب حامل الكواب الأيمن والأيسر (27، 36) باستخدام ثمانية براغي رقم 8 × 1/2 بوصة (1). لا تقم بإحكام البراغي بشدة.

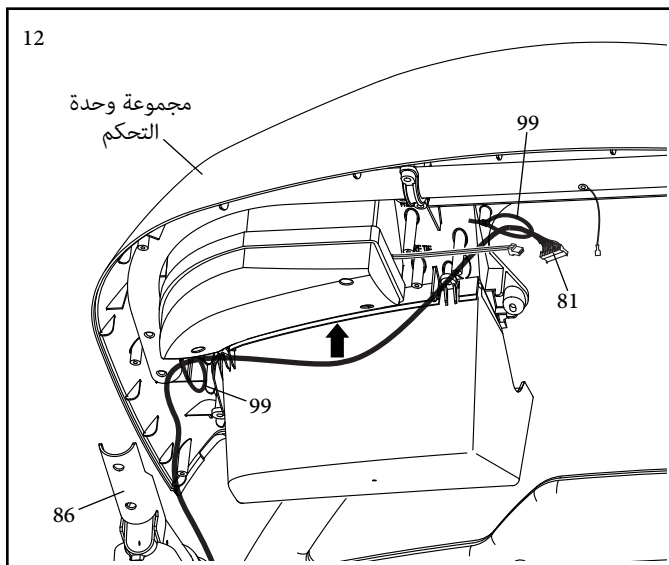
قم بفك البراغي 1/4 بوصة × 1/2 بوصة (31) الأربعة من هيكل الوحدة (18)؛ ستستخدم البراغي في خطوة لاحقة.



11. بمساعدة شخص آخر، أمسك مجموعة الوحدة بجوار مقبض اليد الأيسر (86).

تأكد من إدخال سلك النبض (د) من خلال ربطات السلك المعقودة الثلاث (99).

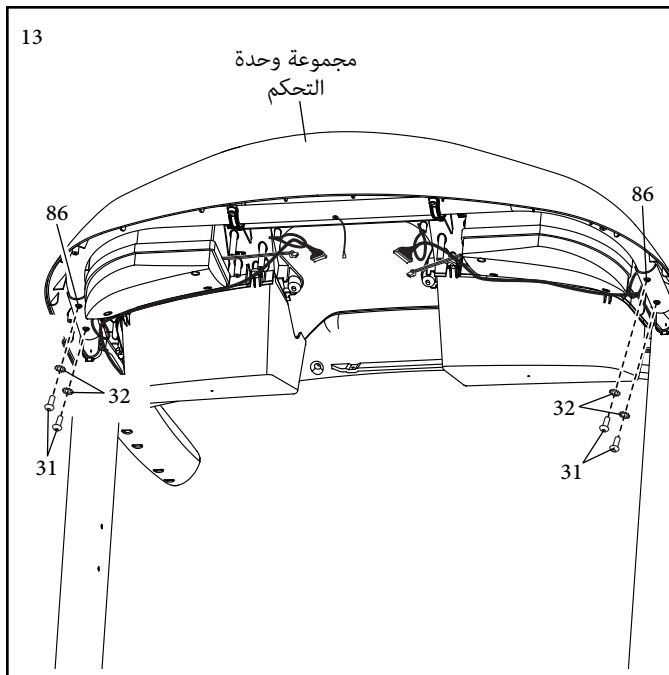
وجه سلك النبض (د) على النحو المبين، ثم أدخل سلك النبض في الفراغ المشار إليه بالسهم.



12. بمساعدة شخص آخر، أمسك مجموعة الوحدة بجوار مقبض اليد الأيمن (86).

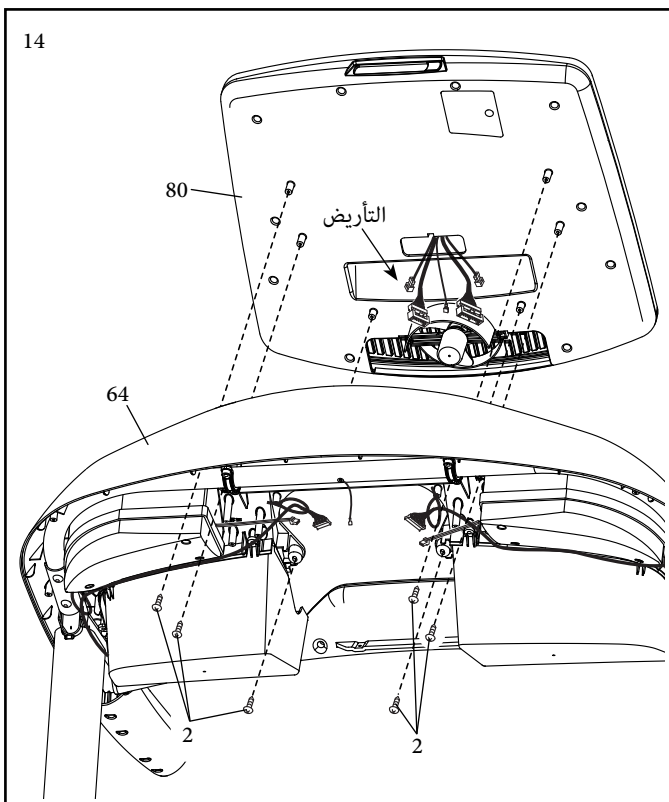
تأكد من إدخال سلك العمود القائم (81) من خلال ربطتي السلك المعقودتين (99).

وجه سلك العمود القائم (81) على النحو المبين، ثم أدخل سلك العمود القائم في الفراغ المشار إليه بالسهم.



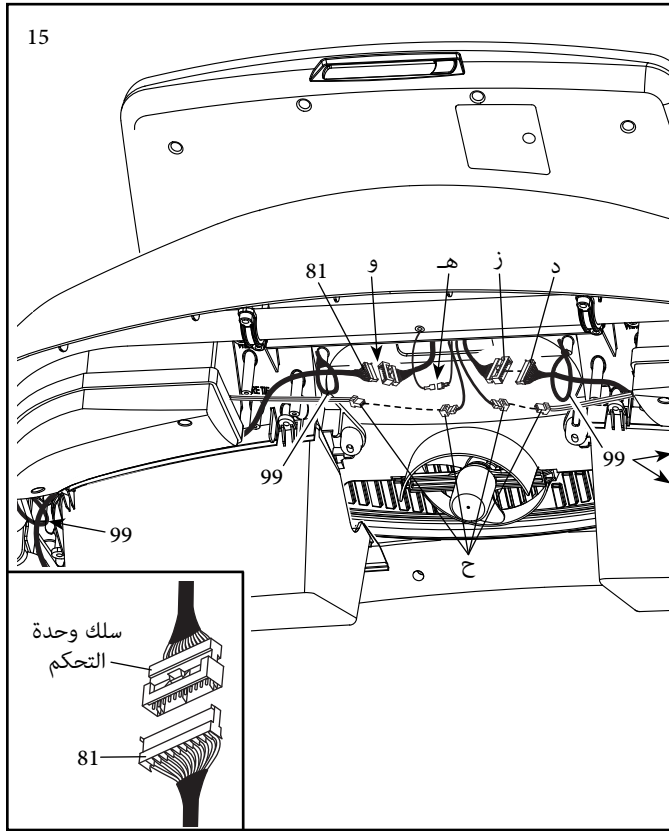
13. ضع مجموعة الوحدة على كتيفتي مقبضي اليد (86). كن حذرًا وتجنب ضغط أي أسلاك.

قم بتركيب مجموعة الوحدة باستخدام البراغي $1/4 \times 1/2$ الأربعة (31) التي قمت بفكها في الخطوة 10 والحلقات النجمية $1/4$ بوصة الأربعة (32). ابدأ بوضع البراغي الأربعة كلها، ثم أحكم ربطها.



14. قم بوضع الوحدة (80) على قاعدة الوحدة (64). تأكد من عدم ضغط أي من أسلاك الوحدة.

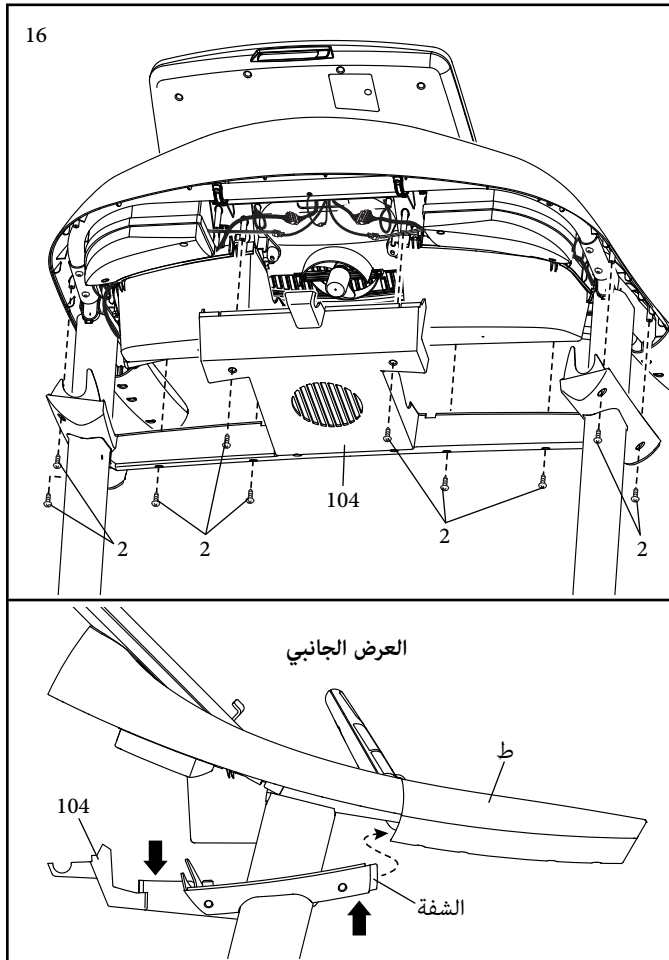
ركب الوحدة (80) باستخدام ستة براغي رقم $8 \times 3/4$ بوصة (2).



15. قم بتوصيل الأسلاك الأرضية (هـ)، والأسلاك ذات 8 سنون (و)، والأسلاك ذات 10 سنون (ز)، وأسلاك السماعة الأربعة (ج). ملاحظة: يحتوي سلك العمود القائم العلوي (81) على 8 أسنان، وسلك النبض (د) على 10 أسنان، وأسلاك السماعة (ج) على سَتين.

راجع الرسم المرفق الموجود. يجب أن تنزلق الموصلات معًا بسهولة وتستقر في مكانها. إذا لم يحدث ذلك، قم بتدوير موصل واحد وأعد المحاولة. إذا لم تقم بتوصيل الموصلات بشكل صحيح، فقد تتلف الوحدة عند تشغيل الطاقة.

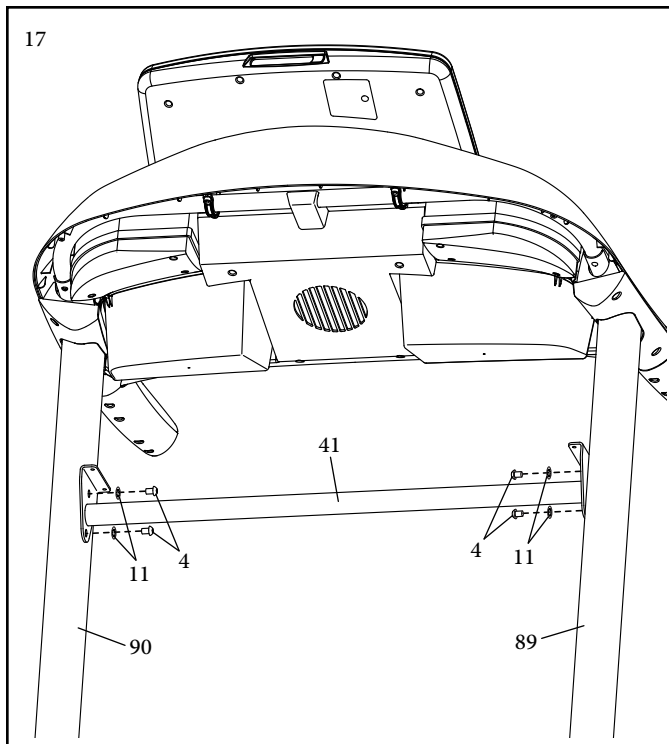
بعد توصيل جميع الأسلاك، اسحب الأسلاك وأحكم ربط أربطة الكابلات الخمسة (99) حول الأسلاك. تأكد من عدم استناد الأسلاك إلى أي ركائز خلاف أربطة الأسلاك. ثم اقطع أطراف أربطة الأسلاك.



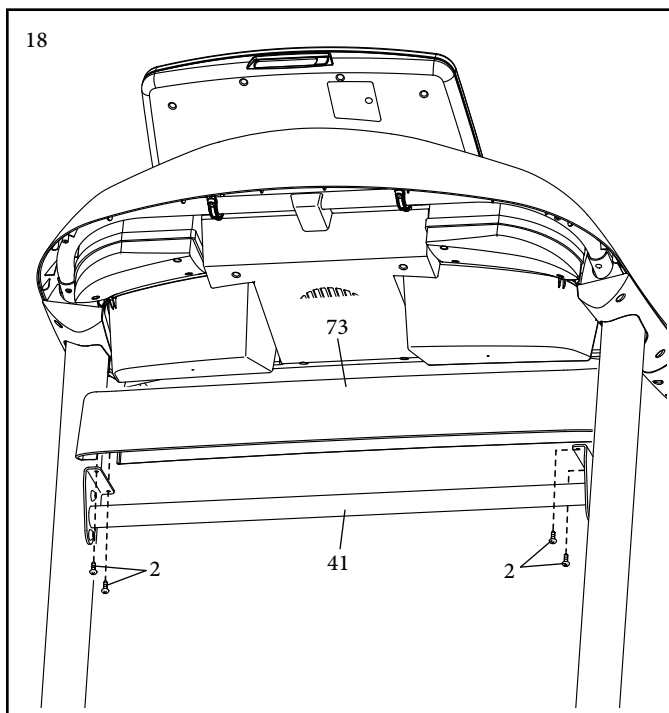
16. راجع رسم العرض الجانبي. حرك الجزء الخلفي لقاعدة الوحدة (104) للأمام إلى مجموعة مقبض اليد (ط)، ثم أدخل الشفة على الجزء الخلفي لقاعدة الوحدة إلى مجموعة المقبض.

ملاحظة: ستحتاج إلى إمالة الجزء الخلفي لقاعدة الوحدة (104) بحيث تكون الشفة محاذية لمجموعة مقبض اليد (ط).

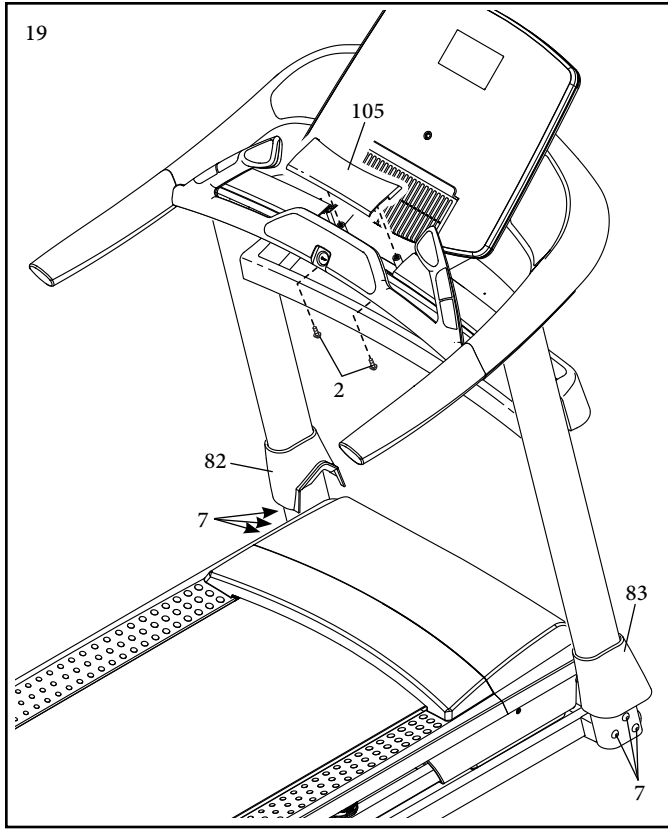
أحكم ربط البراغي رقم 8 × 3/4 بوصة العشر (2) بالجزء الخلفي من قاعدة الوحدة (104) في المواقع المشار إليها.



17. حرك بعناية عارضة العمود القائم (41) بين العمودين القائمين (89).
 90. قم بتركيب عارضة القائم الأيمن باستخدام البراغي $3/4 \times 5/16$
 بوصة الأربعة (4) التي قمت بفكها في الخطوة 6 وحلقات التثبيت
 النجمية $5/16$ بوصة الأربعة (11). ابدأ بوضع البراغي الأربعة كلها، ثم
 أحكم ربطها.

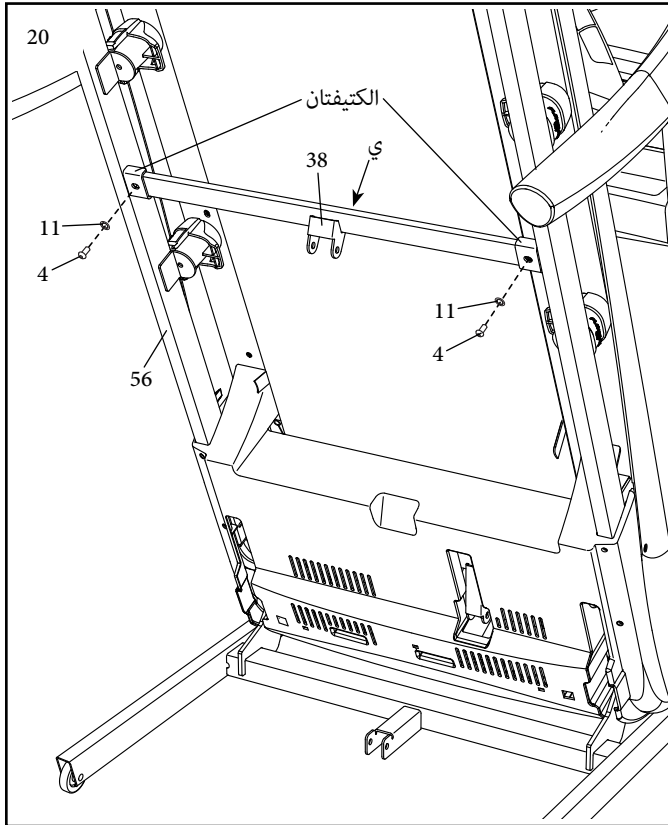


18. قم بتركيب الدرج (73) بعارضة العمود القائم (41) باستخدام البراغي
 رقم $3/4 \times 8$ (2). ابدأ بوضع البراغي الأربعة كلها، ثم أحكم ربطها.



19. قم بتركيب غطاء الوحدة (105) ببرغيين رقم $8 \times 3/4$ بوصة (2).

أحكام ربط البراغي $3/8$ بوصة $4 \times 3/8$ بوصة الستة (7). ثم اضغط على غطاء القاعدة (82، 83) لكي يستقرا في مكانهما.

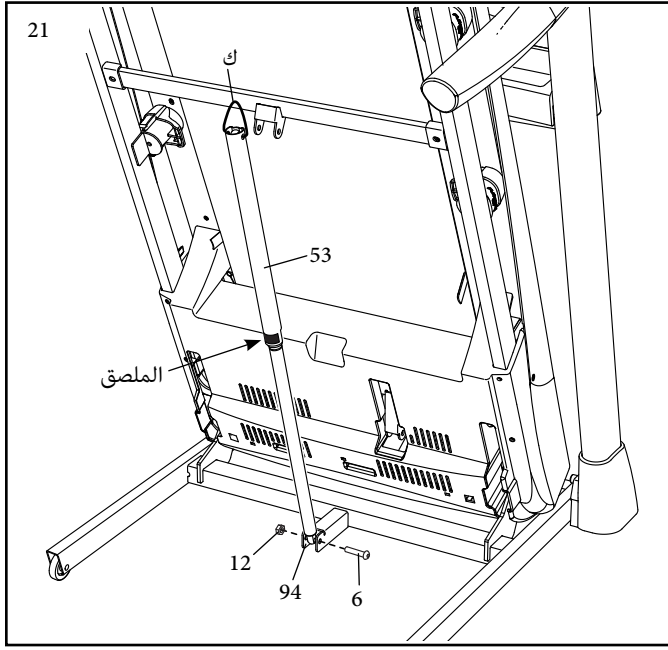


20. ملاحظة: في حالة التجميع على سطح ناعم، قد يتدحرج جهاز المشي للأمان أثناء هذه الخطوة.

ارفع الهيكل (56) إلى وضع العمود القائم. استعن بشخص آخر لإمساك الهيكل حتى تكتمل الخطوة 22.

قم بفك البرغيين $5/16 \times 3/4$ بوصة (4) من عارضة المزلاج (38).

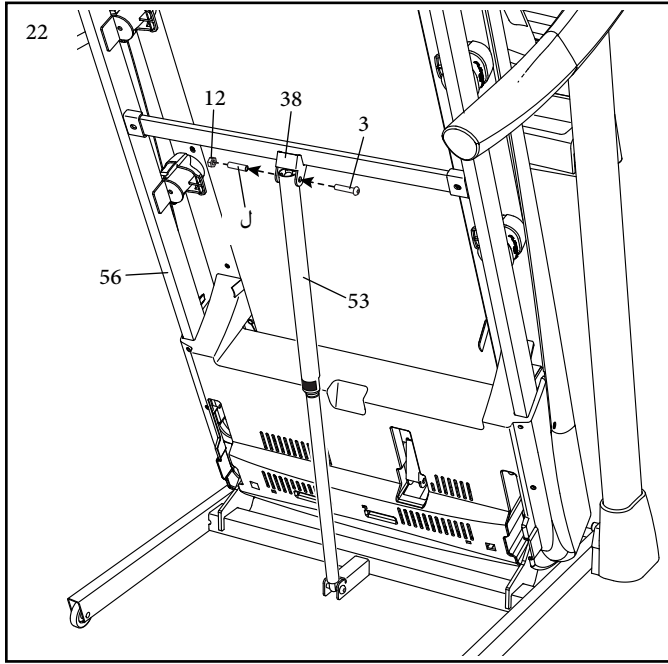
وجه عارضة المزلاج (38) على النحو المبين. تأكد من أن الملصق "This side towards belt" (هذا الجانب نحو سير المشي) (ي) مواجه لجهاز المشي. قم بتركيب عارضة المزلاج بالكتيفتين على الهيكل (56) باستخدام برغيين $5/16 \times 3/4$ بوصة (4) اللذين تمت إزالتهم مؤخراً وباستخدام حلقتي تثبيت نجميتين $5/16$ بوصة (11).



21. وجه مزلاج التخزين (53) بحيث يكون المصق متجه بعيداً عن جهاز المشي على النحو المبين.

رُكّب الطرف السفلي لمزلاج التخزين (53) بالكتيفة على القاعدة (94) باستخدام مسمار $3/4 \times 5/16$ بوصة (6) وصامولة $5/16$ بوصة (12).

ارفع مزلاج التخزين (53) إلى وضع رأسي. ثم، قم بفك الربطة (ك) والتخلص منها.



22. قم بمحاذاة الطرف العلوي من مزلاج التخزين (53) بالكتيفة الموجودة على عارضة المزلاج (38). أدخل المسمار $1/4 \times 5/16$ بوصة (3) بالكتيفة. يجب أن يدفع ذلك المبعاد (ل) بعيداً عن الطرف الآخر. تخلص من المبعاد.

رُكّب مزلاج التخزين (53) باستخدام مسمار $1/4 \times 5/16$ بوصة (3) وصامولة $5/16$ بوصة (12).

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

23. تأكد من ربط جميع الأجزاء بشكل صحيح قبل استخدام جهاز المشي. في حالة وجود طبقات بلاستيكية على ملصقات جهاز المشي، انزع هذه الطبقات. لحماية الأرضية أو السجاد من التلف، ضع قطعة صغيرة من السجاد تحت جهاز المشي. لتجنب تلف الوحدة، اجعل جهاز المشي دائماً 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 مكونات 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.

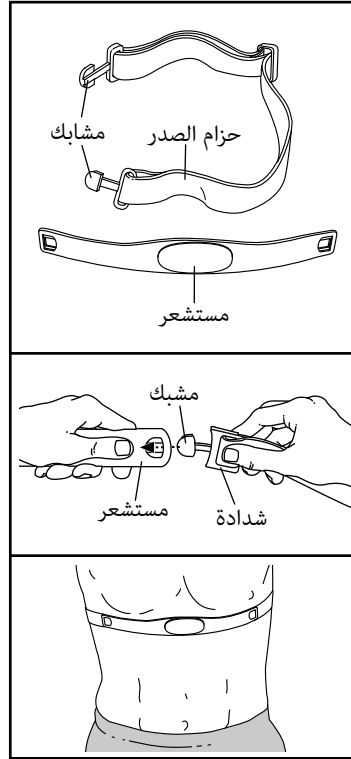
- إذا لم يتم عرض قراءات معدل دقات القلب حتى تبدأ في التصب عرقًا، أعد ترطيب منطقتي القطبين الكهربائيين.

- 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 التوءات المسطحة. قم بترطيب منطقتي القطبين الكهربائيين باستخدام محلول ملحي مثل اللعاب أو محلول العدسات اللاصقة. ثم أعد وضع المستشعر على صدرك.

العناية والصيانة

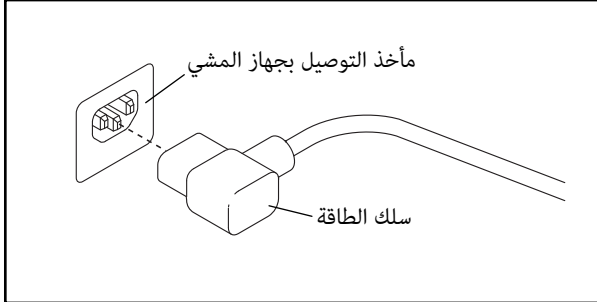
- جفف المستشعر جيدًا بمنشفة ناعمة بعد كل استخدام. قد تؤدي الرطوبة إلى استمرار نشاط المستشعر، مما قد يؤدي إلى قصر عمر البطارية.
- قم بتخزين جهاز مراقبة معدل دقات القلب في مكان دافئ وجاف. لا تقم بتخزين جهاز مراقبة معدل دقات القلب في حقيبة بلاستيكية أو حاوية أخرى قد تتسرب إليها الرطوبة.

كيفية استخدام جهاز المشي

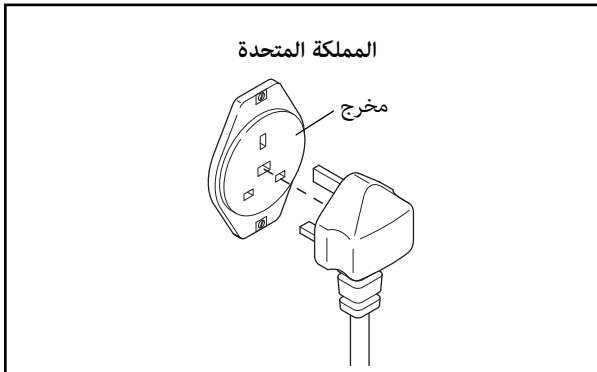
كيفية توصيل سلك الطاقة

اتبع الخطوات التالية لتوصيل سلك الطاقة.

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

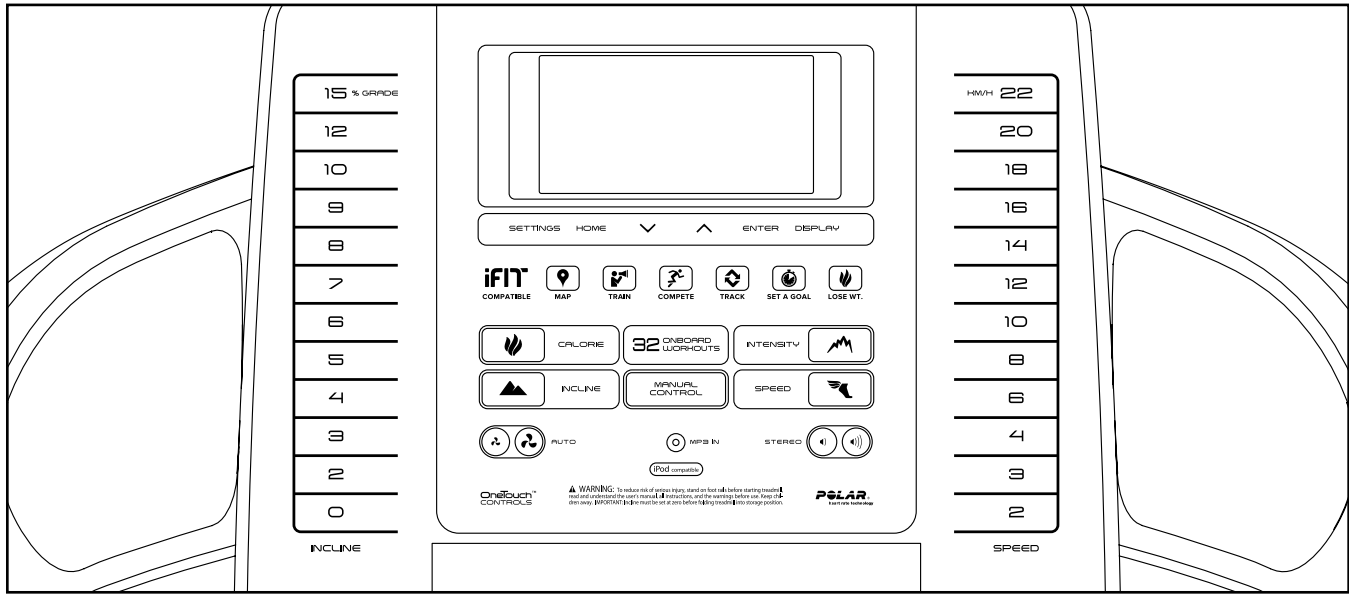


2. قم بتوصيل سلك الطاقة بمخرج مناسب مركب ومؤرض جيدًا وفقًا لجميع القوانين واللوائح المحلية.



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

مستخدمي iFit آخريين، 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.

يمكنك أيضاً الاستماع إلى الموسيقى أو الكتب الصوتية المفضلة لك أثناء جلسة التمرينات الرياضية من خلال نظام الصوت الخاص بالوحدة.

ميزات وحدة التحكم

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

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

مهم: في حالة وجود طبقات من البلاستيك على وحدة التحكم، 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).

يقدم جهاز المشي مجموعة رائعة من السمات المصممة لزيادة فعالية ومتعة جلسات تمريناتك الرياضية. عند استخدام الوضع اليدوي، يمكنك تغيير سرعة جهاز المشي ودرجة ميله من خلال لمسة على أحد الأزرار. وأثناء ممارسة التمرينات، تعرض وحدة التحكم تعليقات فورية خاصة بالتمرينات الرياضية. يمكنك أيضاً قياس معدل دقات قلبك باستخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب بقبضة اليد أو جهاز مراقبة معدل دقات القلب الذي يوضع على الصدر.

بالإضافة إلى ذلك، تتميز الوحدة بمجموعة من جلسات التمرينات الرياضية المضمّنة. تتحكم كل جلسة تمرينات رياضية تلقائياً في سرعة جهاز المشي وميله أثناء إرشادك عبر جلسة تمرينات رياضية فعالة.

تتميز وحدة التحكم أيضاً بوضع iFit الذي يتيح لجهاز المشي الاتصال بشبكته اللاسلكية من خلال وحدة iFit اختيارية. وباستخدام وحدة iFit، يمكنك تنزيل جلسات تمرينات رياضية مخصصة، وإنشاء جلسات التمرينات الرياضية الخاصة بك، ومتابعة نتائج جلسات التمرينات الرياضية، والاشتراك في سباقات مع

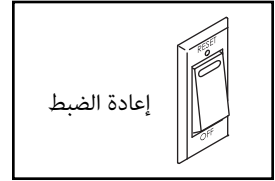
1. أَدخِل المفتاح في وحدة التحكم. مهم: في حالة تعرض جهاز المشي إلى درجات حرارة باردة، اتركه حتى تصل درجة حرارته إلى درجة حرارة الغرفة قبل تشغيل الطاقة. إذا لم تقم بذلك، فقد تتسبب في تلف شاشات وحدة التحكم أو المكونات الكهربائية الأخرى.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" على اليسار.

2. حدد الوضع اليدوي.

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

قم بتوصيل سلك الطاقة (راجع الصفحة 19). بعد ذلك، ضع مفتاح التشغيل على هيكل جهاز المشي بالقرب من سلك الطاقة. اضغط مفتاح التشغيل على إعادة التعيين Reset.



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 22.

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 Speed (السرعة) المرقمة، فسوف تتغير سرعة سير المشي تدريجيًا حتى تصل إلى إعداد السرعة المحدد.

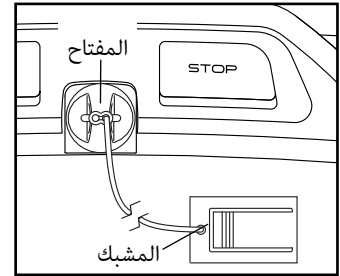
لإيقاف سير المشي، اضغط على الزر Stop (إيقاف). يبدأ الوقت في الوميض على الشاشة. لإعادة تشغيل سير المشي، اضغط على الزر Start (بدء التشغيل) أو زر زيادة Speed (السرعة).

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 تضغط فيها على أحد الأزرار، سيقوم جهاز المشي بالضغط تدريجيًا إلى إعداد الميل المحدد.

مهم: تتميز وحدة التحكم بوضع عرض توضيحي للشاشة، مصمم للاستخدام في حالة عرض جهاز المشي في متجر. إذا أضأت الشاشات بمجرد توصيل سلك الطاقة والضغط على مفتاح التشغيل في وضع إعادة الضبط، فسيتم 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 بملايسك. بعد ذلك، أدخل المفتاح في وحدة التحكم. تضيء الشاشة بعد دقيقة. مهم: في حالات الطوارئ، يمكن سحب المفتاح من وحدة التحكم مما يتسبب في بقاء سير المشي



حتى يتوقف تمامًا. اختبر المشبك عن طريق الرجوع خطوات قليلة بحذر، إذا لم يتم سحب المفتاح من وحدة التحكم، فقم بتعديل وضع المشبك.

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 للسعرات الحرارية التي حرقتها

- مستوى ميل جهاز المشي

- عدد الأمتار الرأسية التي تسقتها

- سرعة سير المشي

- معدل دقات القلب (راجع الخطوة 6)

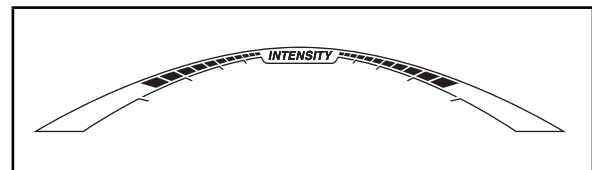
- المصفوفة

توفر المصفوفة علامات تبويب عديدة للشاشة. اضغط على زر Display (عرض) أو اضغط على زر الزيادة والتقليل المجاور للزر Enter (إدخال) 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 (السعرات الحرارية) كمية السعرات الحرارية التقريبية التي حرقتها. يمثل ارتفاع كل مقطع كمية السعرات الحرارية التي تم حرقها خلال هذا المقطع. عند تحديد علامة التبويب Calorie (السعرات الحرارية)، تعرض شاشة السعرات الحرارية العدد التقريبي للسعرات 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.

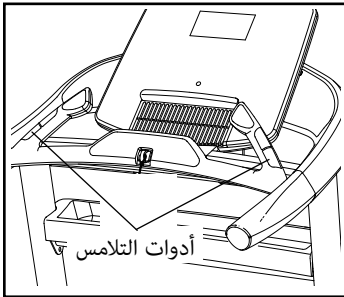


عند توصيل وحدة iFit، يعرض رمز الاتصال اللاسلكي الموجود أعلى الشاشة قوة الإشارة اللاسلكية. تشير أربعة أقواس إلى قوة إشارة كاملة.

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

6. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

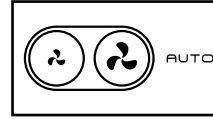
ملاحظة: في حالة استخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب بقبضة اليد وجهاز مراقبة معدل دقات القلب الذي يوضع على الصدر في نفس الوقت، لن تعرض الوحدة معدل دقات القلب بشكل دقيق. لمزيد من المعلومات حول جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالصدر، راجع الصفحة 18.



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.

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 السعرات الحرارية في كل مرة ينبض فيها قلبك، وستظهر شرطة أو اثنتان، ثم سيتم عرض معدل دقات قلبك. للحصول على قراءة معدل دقات القلب بأكبر دقة ممكنة، استمر في القبض على أدوات التلامس لمدة 15 ثانية تقريبًا.

7. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

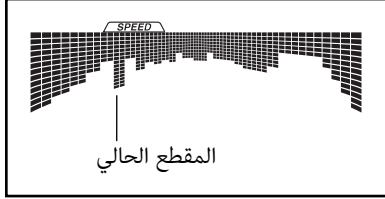


تتميز المروحة بإعدادات سرعة متنوعة، ووضع تلقائي. عندما يتم تحديد الوضع Auto (تلقائي)، فستقل/تزيد سرعة المروحة تلقائيًا عندما تقل/تزيد سرعة سير التشغيل.

3. ابدأ جلسة التمرينات الرياضية.

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

تنقسم كل جلسة تمرينات رياضية إلى مقاطع. تتم برمجة إعداد سرعة واحد وإعداد ميل واحد لكل مقطع. ملاحظة: من الممكن برمجة نفس إعداد السرعة و/أو إعداد الميل لمقاطع متتالية.



خلال جلسة التمرينات الرياضية، تعرض الصور المصغرة بعلامتي تبويب السرعة والميل التقدم الذي تحرزه. يمثل المقطع الواضع من التعريف المقطع

الحالي من جلسة التمرينات الرياضية. يشير ارتفاع المقطع الواضع 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 بالضغط إلى إعداد السرعة و/أو الميل الجديد.

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

اضغط على أزرار المروحة عدة مرات لتحديد الوضع التلقائي، أو لإيقاف تشغيل المروحة.

8. عند الانتهاء من ممارسة التمرينات الرياضية، أخرج المفتاح من وحدة التحكم.

عند انتهاء استخدام جهاز المشي، قف على حاجزي القدم واضغط على الزر Stop (إيقاف)، واضبط ميل جهاز المشي إلى صفر. يجب أن تكون نسبة الميل 0، وإلا فقد تتسبب في تلف جهاز المشي عند طيه في وضع التخزين. بعد ذلك، أخرج المفتاح من وحدة التحكم وضعه في مكان آمن.

ثم، اضغط على زر الطاقة للوصول إلى وضع إيقاف التشغيل وافصل سلك الطاقة. مهم: إذا لم تقم بذلك، فقد تلف المكونات الكهربائية بجهاز المشي قبل انتهاء عمرها الافتراضي.

كيفية استخدام جلسة تمرينات رياضية مضمنة

1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 21.

2. حدد جلسة تمرينات رياضية مضمنة.

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

عند تحديد جلسة تمرينات رياضية مضمنة، ستعرض الشاشة مدة جلسة التمرينات الرياضية واسمها. بالإضافة إلى ذلك، تظهر صورة لإعدادات السرعة الخاصة بجلسة التمرينات الرياضية في المصفوفة. إذا حددت جلسة تمرينات رياضية لحرق السرعات الحرارية، فسيظهر العدد التقريبي للسرعات الحرارية التي ستحرقها مكان اسم جلسة التمرينات الرياضية.

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

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

4. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

راجع الخطوة 5 بالصفحة 22. عند تحديد جلسة تمرينات رياضية مضمنة، تعرض الشاشة الوقت المتبقي بدلاً من الوقت المنقضي.

5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

راجع الخطوة 6 بالصفحة 22.

6. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

راجع الخطوة 7 بالصفحة 23.

7. عند الانتهاء من ممارسة التمرينات الرياضية، أخرج المفتاح من وحدة التحكم.

راجع الخطوة 8 بالصفحة 23.

كيفية استخدام جلسة تمرينات رياضية محددة الهدف

1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 21.

2. حدد جلسة تمرينات رياضية محددة الهدف.

لتحديد جلسة تمرينات رياضية محددة الهدف، اضغط أولاً على زر Set

A Goal (تحديد هدف) بالوحدة. ثم حدد جلسة التمرينات الرياضية السرعات الحرارية أو الوقت أو المسافة، واضغط على أزرار الزيادة والتقليل بجوار الزر Enter (إدخال)، ثم اضغط على الزر Enter (إدخال). لتحديد هدف، اضغط على أزرار الزيادة والتقليل بجوار الزر Enter (إدخال).

لتحديد السرعة والميل لجلسة التمرينات الرياضية، اضغط على زر Speed (السرعة) و Incline (الميل)، وستعرض الشاشة مدة جلسة التمرينات الرياضية، والعدد التقريبي للسرعات الحرارية التي ستحرقها خلال جلسة التمرينات الرياضية.

3. ابدأ جلسة التمرينات الرياضية.

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

ستعمل جلسة التمرينات الرياضية بنفس الطريقة كالوضع اليدوي (راجع الصفحة 21). ستستمر جلسة العمل حتى تبلغ الهدف الذي حددته. ويبدأ سير المشي بعدها في البطء التدريجي إلى أن يتوقف.

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

4. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

راجع الخطوة 5 بالصفحة 22.

5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

راجع الخطوة 6 بالصفحة 22.

6. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

راجع الخطوة 7 بالصفحة 23.

7. عند الانتهاء من ممارسة التمرينات الرياضية، أخرج المفتاح من وحدة التحكم.

راجع الخطوة 8 بالصفحة 23.

عند تحديد جلسة تمارين iFit الرياضية، ستعرض الشاشة مدة جلسة التمارين الرياضية، والمسافة التي ستمشيها أو تركضها والعدد التقريبي للسعرات الحرارية التي ستحرقها. قد تعرض الشاشة أيضًا اسم جلسة التمارين الرياضية. إذا حددت جلسة تمارين رياضية في شكل منافسة، فإن الشاشة ستعد بصورة عكسية حتى تصل إلى بداية السباق.

ملاحظة: يمكن أيضًا لكل زر من أزرار iFit تشغيل جلستي تمارين رياضية توضيحييتين. لاستخدام جلسات التمارين الرياضية التوضيحية، أخرج وحدة iFit من الوحدة ثم اضغط على أحد أزرار iFit.

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 وحدة التحكم. 5. ابدأ جلسة التمارين الرياضية.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 21.

2. أدخل وحدة iFit بالوحدة.

لإدخال وحدة iFit، راجع الإرشادات المضمنة مع وحدة iFit.

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.

3. حدد مستخدمًا.

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 تمرين iFit.

لتحديد جلسة تمارين iFit، اضغط على أحد أزرار iFit. قبل أن تتمكن من تنزيل بعض جلسات التمارين الرياضية، يجب إضافتها إلى جدولك على www.iFit.com.

اضغط على الزر iFit Live لتنزيل جلسة التمارين الرياضية التالية في جدولك. اضغط على زر Map (الخريطة)، أو زر Train (التدريب)، أو زر Lose Wt (فقدان الوزن) لتنزيل جلسة التمارين الرياضية التالية من هذا النوع في جدولك. اضغط على الزر Compete (منافسة) للمنافسة في أحد السباقات التي قمت بجدولتها مسبقًا. اضغط على زر Track (المسار) لإعادة تشغيل جلسة التمارين الرياضية الأخيرة. لمزيد من المعلومات حول جلسات تمارين iFit الرياضية، الرجاء زيارة موقع الويب www.iFit.com. ملاحظة: في حالة عدم وجود جلسات تمارين رياضية من النوع المحدد في جدولك، فسيتم تنزيل جلسة التمارين الرياضية التالية في جدولك.

6. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

راجع الخطوة 5 بالصفحة 22.

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

خلال جلسة التمارين الرياضية التي تكون في شكل منافسة، تعرض علامة التبويب 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

راجع الخطوة 6 بالصفحة 22.

تضم وحدة التحكم وضع معلومات يحتفظ بمعلومات جهاز المشي ويتيح لك تخصيص إعدادات وحدة التحكم.

8. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

راجع الخطوة 7 بالصفحة 23.

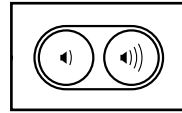
9. عند الانتهاء من ممارسة التمرينات الرياضية، أخرج المفتاح من الوحدة.

راجع الخطوة 8 بالصفحة 23.

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

كيفية استخدام نظام الصوت

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



ثم اضغط على الزر play (تشغيل) الموجود على مشغل الصوت الشخصي. اضبط مستوى الصوت باستخدام أزرار زيادة وتقليل مستوى الصوت بالوحدة أو التحكم بالصوت الموجود بمشغل الصوت الشخصي.

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

1. حدد وضع المعلومات.

لتحديد وضع الإعدادات، اضغط على زر Settings (الإعدادات). عندما يتم تحديد وضع الإعدادات، وستعرض الشاشة العدد الإجمالي للساعات التي تم فيها استخدام جهاز المشي، والعدد الإجمالي للأميال أو الكيلومترات التي قطعها سير المشي.

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/SD، 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).

2. حدد الشاشات الاختيارية.

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

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

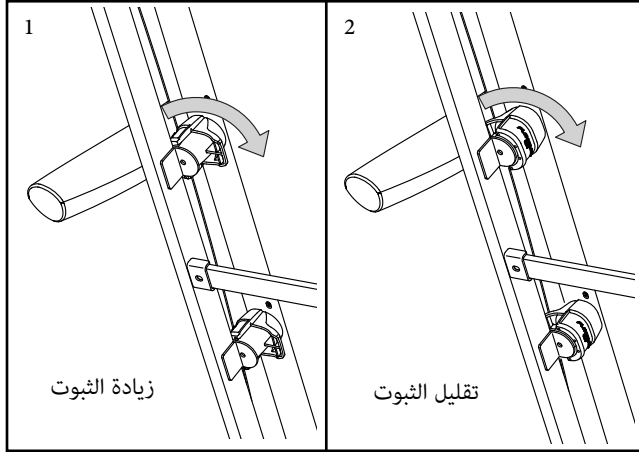
DEMO (العرض التوضيحي)—تتميز الوحدة بوضع عرض توضيحي للشاشة، مصمم للاستخدام في حالة عرض جهاز المشي في متجر. في وضع العرض التوضيحي، تعمل الوحدة بشكل عادي عند توصيل سلك الطاقة، اضبط مفتاح التشغيل على وضع إعادة التعيين، ثم أدخل المفتاح في الوحدة. ومع ذلك، عند إخراج المفتاح، ستظل الشاشات مضاءة، على الرغم من 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).

طريقة ضبط نظام التبطين

يضم جهاز المشي نظام تبطين يقلل من تأثير المشي أو الركض عليه.

انزع المفتاح من الوحدة، وافصل سلك الطاقة. لضبط البطانات، تحتاج إلى وضع جهاز المشي في وضع التخزين (راجع "كيفية طي جهاز المشي" في الصفحة 28).

لمزيد من الثبوت، قم بتدوير البطانة للوضع المبين في الرسم 1؛ لتقليل الثبوت، قم بتدوير البطانة إلى الوضع المبين في الرسم 2. اضبط البطانات الأخرى بنفس الطريقة. ملاحظة: تأكد من البطانتين على الجانب الأيسر والأيمن من جهاز المشي مضبوطتين على نفس مستوى الثبوت. كلما زادت سرعة الركض على جهاز المشي أو وزنك، ينبغي أن يكون مستوى ثبوت منصة السير أعلى.



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 (صوت المدرب)—لتشغيل المدرب الصوتي أو إيقاف تشغيله، اضغط على الزر Enter (إدخال).

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 (عمليات الإرسال اكتملت) على الشاشة.

3. اخرج من وضع الإعدادات.

للخروج من وضع الإعدادات، أخرج المفتاح من الوحدة.

كيفية طي جهاز المشي ونقله

كيفية طي جهاز المشي

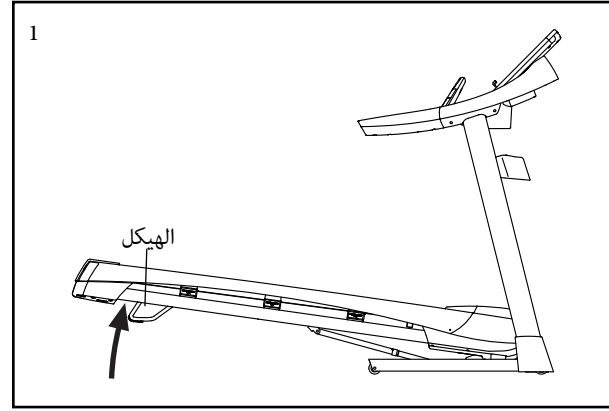
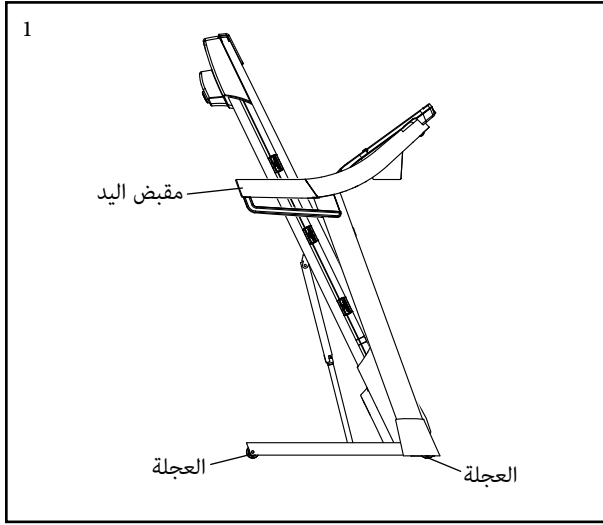
كيفية نقل جهاز المشي

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 إتلاف جهاز المشي، اضبط الميل على نسبة صفر قبل طي الجهاز. 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. أمسك الهيكل بكلتا يديك وادفع أو اسحب جهاز المشي بعناية إلى المكان المرغوب. تنبيه: ولا تقم بسحبه من الهيكل، ولا تحاول تحريك جهاز المشي على أسطح غير مستوية.

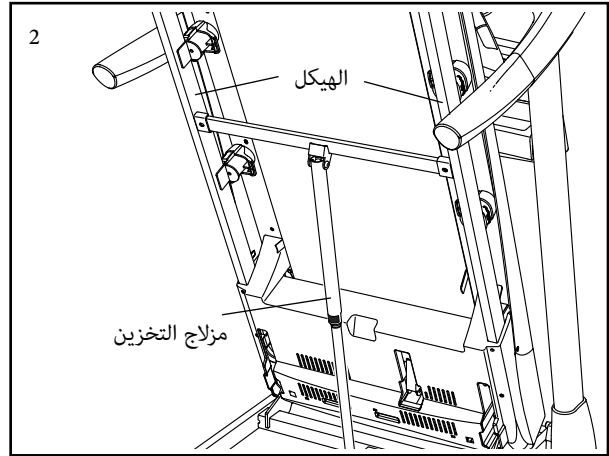
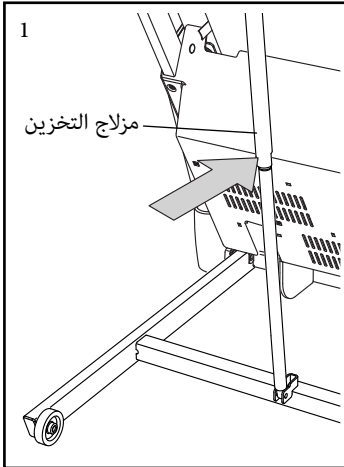
1. أمسك الهيكل المعدني بقوة من المكان المشار إليه بالسهم أدناه. تنبيه: لا تمسك الهيكل بواسطة حاجزي القدم البلاستيكيين. قم بثني قدميك مع بقاء ظهرك مستقيمًا.



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

كيفية خفض جهاز المشي لاستخدامه

1. اضغط فوق الطرف العلوي لجهاز المشي بكلتا يديك، واضغط على مزلاج التخزين بقدمك في الوضع المبين، ثم ضع الهيكل على 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 درجات حرارة تزيد عن 30 درجة مئوية (85 درجة فهرنهايت).

الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها

الصيانة

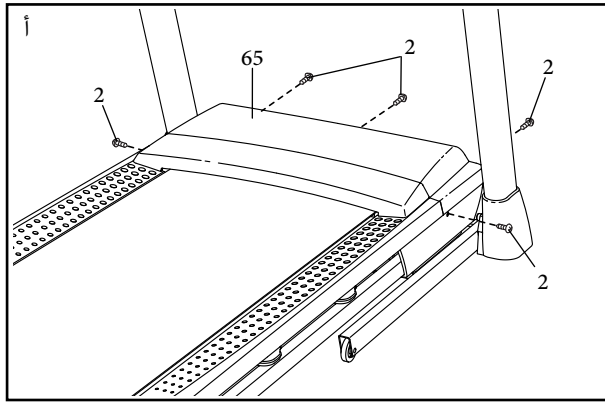
- ب. تأكد من توصيل سلك الطاقة. إذا كان سلك الطاقة موصلًا، افصله، وانتظر لمدة خمس دقائق، ثم قم بتوصيله مرة أخرى.
- ج. أخرج المفتاح من الوحدة، ثم أعد إدخاله مرة أخرى.
- د. في حالة استمرار توقف جهاز المشي عن العمل، الرجاء مراجعة الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

المشكلة: 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 الإعدادات" في الصفحة 26 لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي.

المشكلة: وحدة التحكم لا تعمل بشكل صحيح

- أ. انزع المفتاح من الوحدة، وافصل سلك الطاقة. قم بفك البراغي الخمسة رقم 8 × 3/4 بوصة (2). وقم بإدارة غطاء المحرك (65) بحذر.



قم بتنظيف جهاز المشي بانتظام وحافظ على نظافة سير المشي وجفافه. أولاً، اضغط على مفتاح التشغيل لجعله في 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

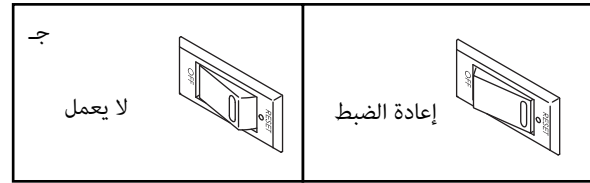
يمكن حل معظم مشكلات جهاز المشي باتباع الخطوات البسيطة أدناه. حدد المشكلة المنطبقة على حالتك واتبع الخطوات الواردة. في حالة الحاجة إلى مساعدة إضافية، راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

المشكلة: يتم تشغيل الطاقة

- أ. تأكد من توصيل سلك الطاقة بمخرج مؤرض بشكل صحيح (راجع الصفحة 19). إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، فلا تستخدم إلا سلكاً مزوداً بـ 3 موصلات مقاس 14 (1 مم²) لا يزيد طوله عن 5 أقدام (1.5 م).

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

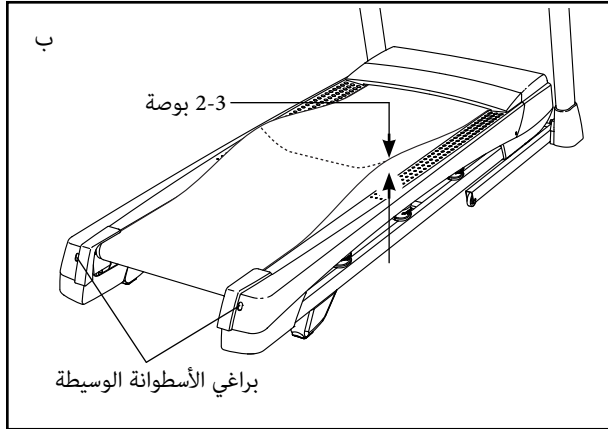
- ج. تحقق من مفتاح التشغيل الموجود على هيكل جهاز المشي بالقرب من سلك الطاقة. إذا كان المفتاح بارزاً كما هو مبين، سيكون ذلك بسبب أن المفتاح قد علق. لإعادة تعيين مفتاح التشغيل، انتظر لمدة خمس دقائق ثم اضغط على المفتاح مرة أخرى.



المشكلة: انقطاع الطاقة أثناء الاستخدام

- أ. تحقق من مفتاح التشغيل (راجع الرسم المبين أعلاه). إذا علق المفتاح، انتظر لمدة خمس دقائق ثم أدخل المفتاح مرة أخرى.

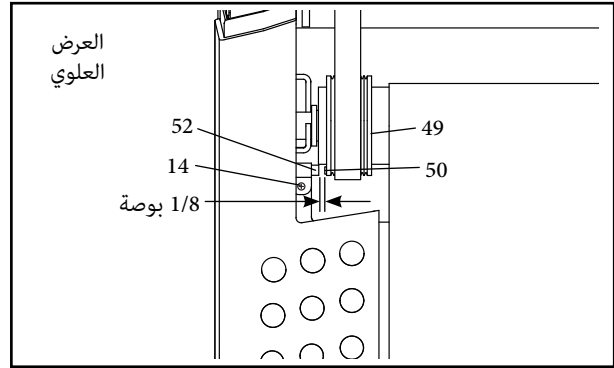
ب. إذا كان سير المشي مربوطاً بشدة، فقد ينخفض أداء جهاز المشي ويتلف سير المشي. أخرج المفتاح وافصل سلك الطاقة. باستخدام المفتاح السداسي، أدر برغي الأسطوانة الوسيطة عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار 1/4 لفة. عند تثبيت سير المشي بإحكام، ينبغي أن تكون قادرًا على رفع كلا حافتي سير المشي من 2 إلى 3 بوصة (من 5 إلى 7 سم) عن منصة المشي. كن دقيقًا وحافظ على وجود سير المشي في المنتصف. بعد ذلك، 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 السليكون 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 مزيد من الشحم، فراجع الغلاف الأمامي من هذا الدليل.

د. في حالة استمرار بطء سير المشي عند السير عليه، فراجع 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 بريشة 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 مبين) باستخدام البراغي رقم 8 × 3/4 بوصة (غير مبينة) ثم قم بتشغيل جهاز المشي لبضع دقائق للتأكد من قراءة السرعة بصورة صحيحة.



المشكلة: لا يتغير ميل جهاز المشي بشكل صحيح

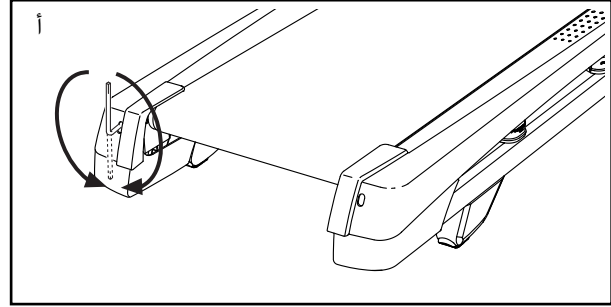
أ. اضغط مع الاستمرار على الزر Stop (إيقاف) والزر Speed (زيادة السرعة)، و قم بإدخال المفتاح في وحدة التحكم، ثم حرر كلا الزرين. بعد ذلك، اضغط على الزر Stop (إيقاف) ثم اضغط على زر Speed (زيادة السرعة) أو Speed (تقليل السرعة). يرتفع جهاز المشي تلقائيًا إلى أقصى مستوى ميل ثم يعود إلى أدنى مستوى له. سيؤدي 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

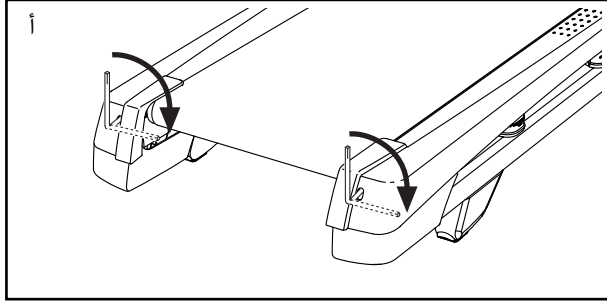
أ. إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، فاستخدم فقط سلكًا مزودًا بـ 3 موصلات مقاس 14 (1 مم²) لا يزيد طوله عن 5 أقدام (1.5 م).

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، فاستخدم 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. بعد ذلك، 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 (من 5 إلى 7 سم) عن منصة المشي. كن دقيقًا وحافظ على وجود سير المشي في المنتصف. بعد ذلك، 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

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 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 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.

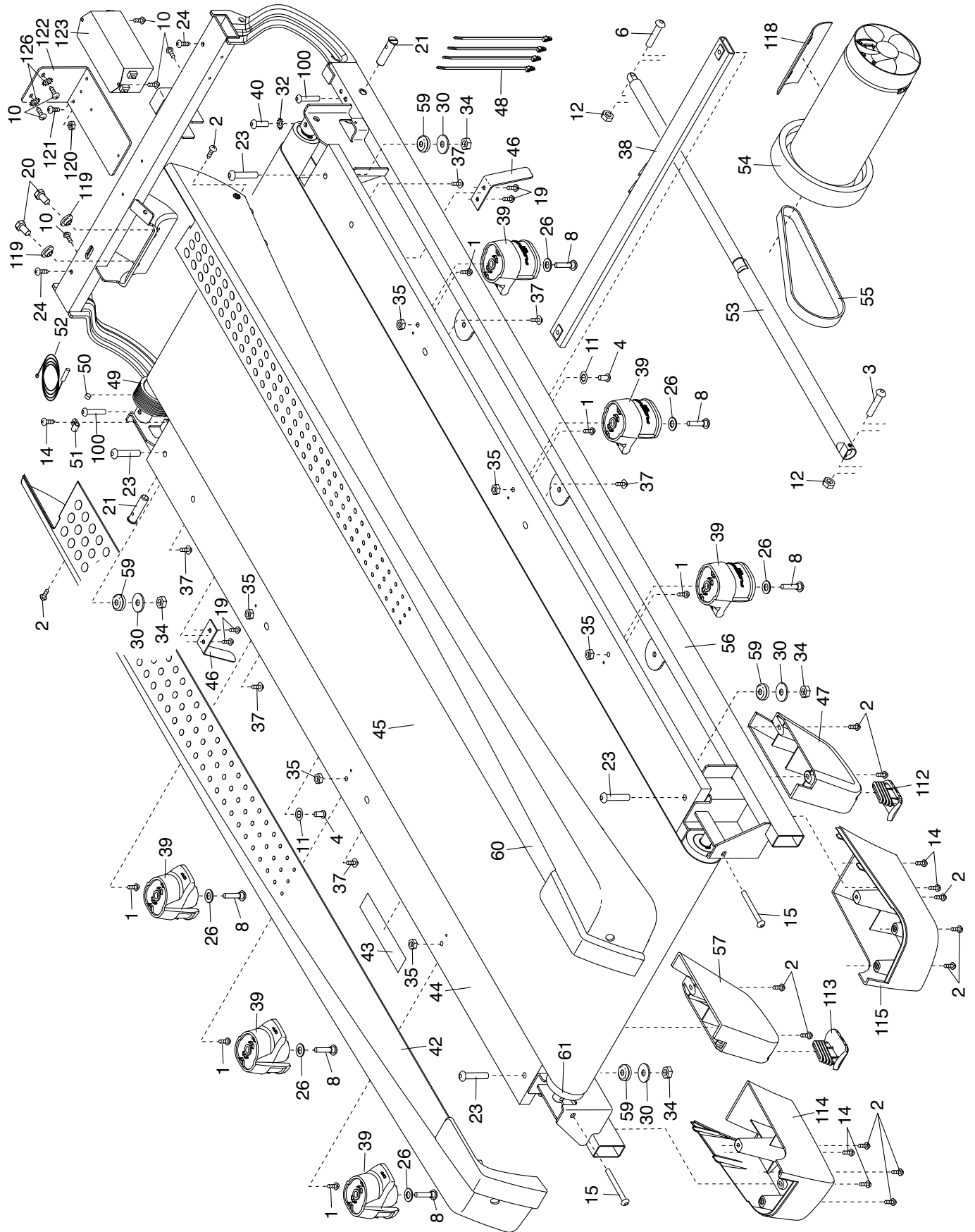
قائمة الأجزاء

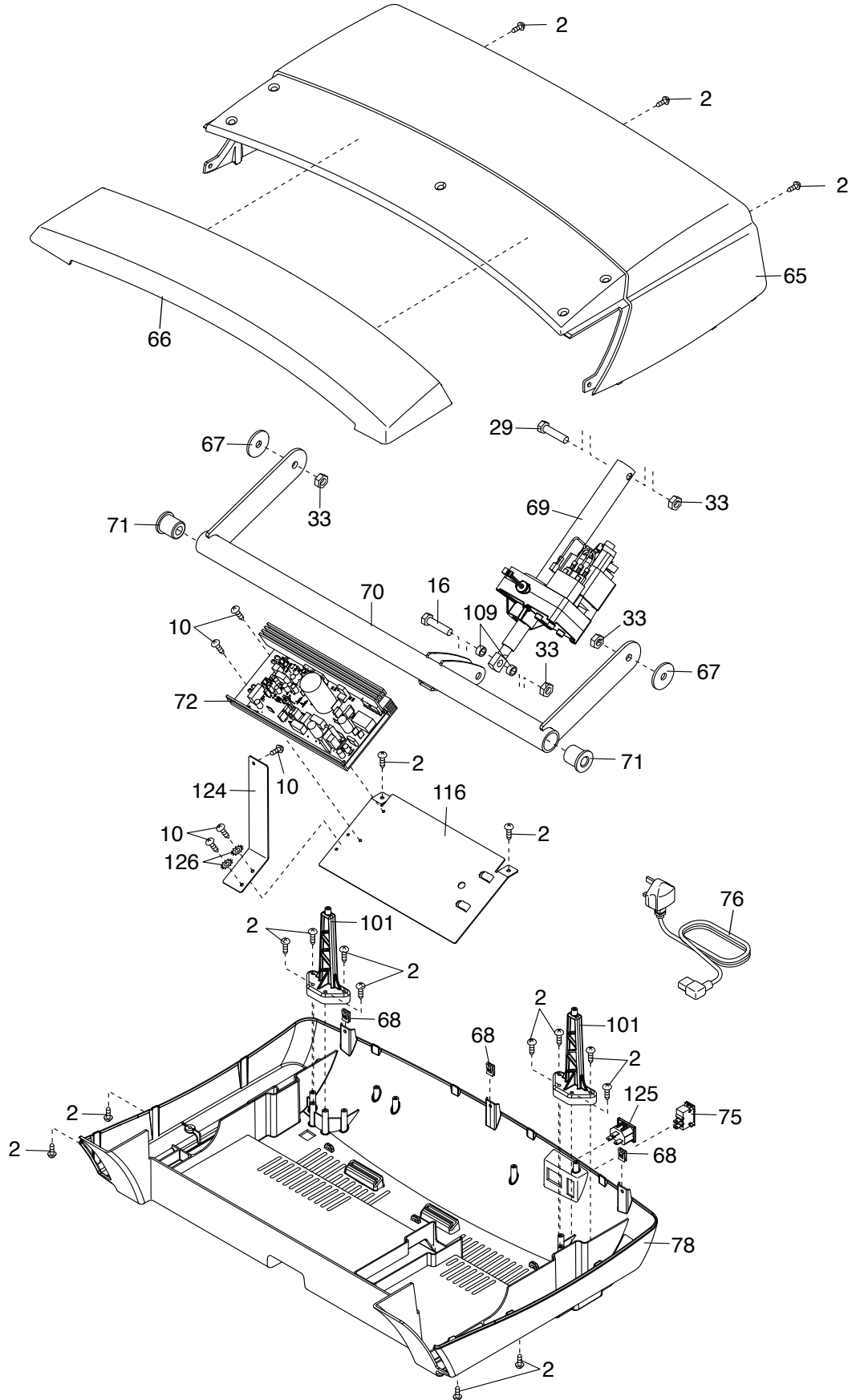
رقم الطراز NETL14714.0 R0314A

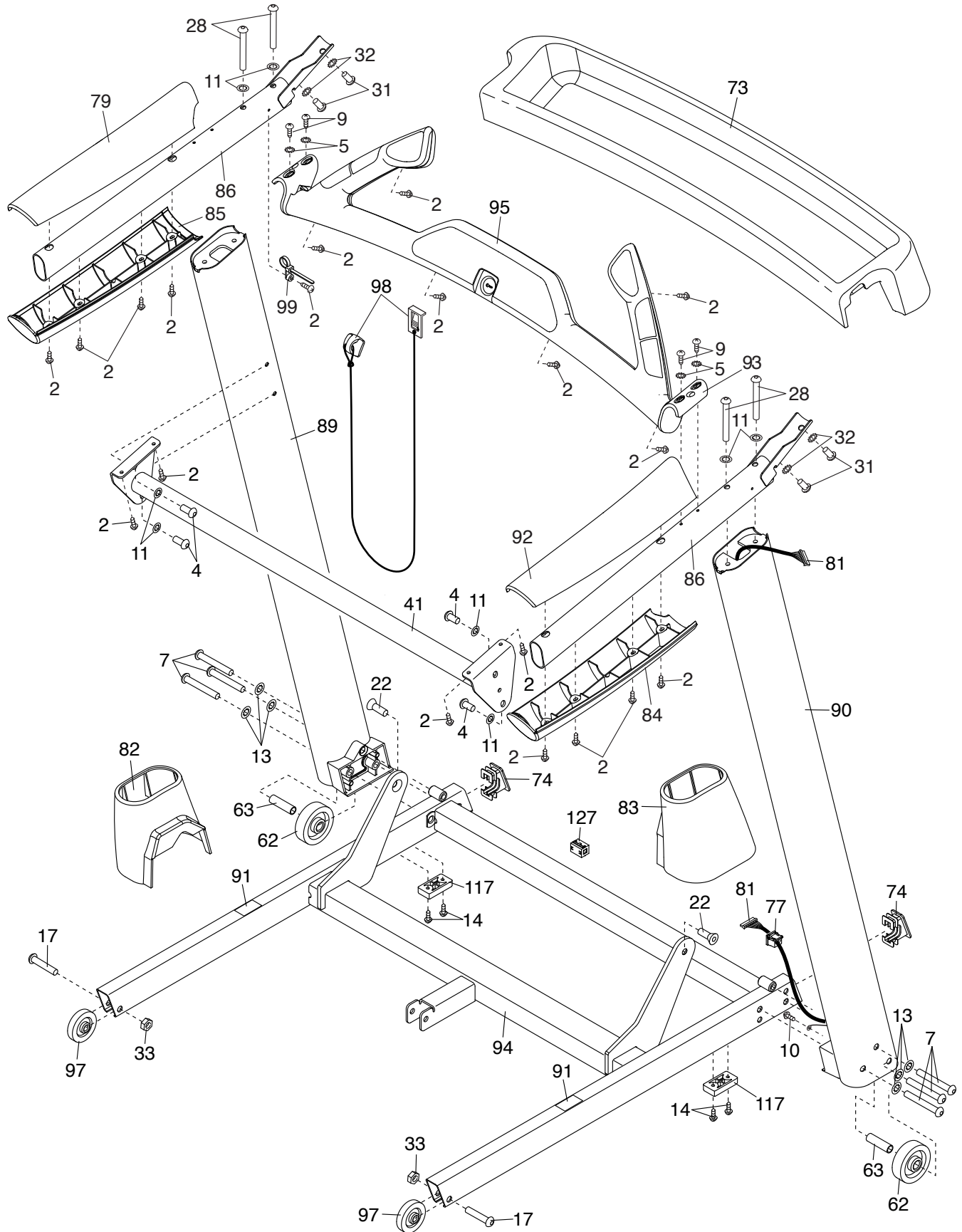
الرقم الأساسي	الكمية	الوصف	الرقم الأساسي	الكمية	الوصف
1	14	برغي رقم 8 × 1/2 بوصة	43	1	ملصق التنبيه
2	82	برغي رقم 8 × 3/4 بوصة	44	1	منصة المشي
3	1	مسمار 5/16 بوصة × 1/4 2 بوصة	45	1	سير المشي
4	6	برغي رقم 5/16 × 3/4 بوصة	46	2	دليل السير
5	4	حلقة تثبيت نجمية رقم 10	47	1	القدم الخلفية اليمنى
6	1	مسمار 5/16 بوصة × 3/4 1 بوصة	48	4	ربطة السلك
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	12	برغي فضي رقم 8 × 1/2 بوصة	52	1	مفتاح بريشة
11	10	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	9	برغي أحادي رقم 8 × 3/4 بوصة	56	1	الهيكل
15	2	برغي 1/4 بوصة × 1/2 2 بوصة	57	1	القدم الخلفية اليسرى
16	1	مسمار 3/8 × 1/2 1 بوصة	58	1	سلك تأريض الوحدة
17	2	مسمار عجلة 3/8 × 1/2 1 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 × 3/4 1 بوصة	65	1	غطاء المحرك
24	2	برغي رقم 8 × 3/4 1 بوصة	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	3	مشبك غطاء
27	1	الدرج الأيمن	69	1	محرك الميل
28	4	برغي 5/16 بوصة × 1/2 2 بوصة	70	1	هيكل الميل
29	1	مسمار برأس سداسي 3/8 بوصة × 3/4 1 بوصة	71	2	مباعد الهيكل
30	4	حلقة تثبيت مسطحة 5/16 بوصة	72	1	وحدة التحكم
31	4	برغي 1/4 بوصة × 1/2 بوصة	73	1	الدرج
32	5	حلقة تثبيت نجمية 1/4 بوصة	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	2	عروة التثبيت
36	1	الدرج الأيسر	78	1	حوض أحذب
37	6	برغي رقم 8 × 5/8 بوصة	79	1	الجزء العلوي لمقبض اليد الأيسر
38	1	عارضة المزلاج	80	1	الوحدة
39	6	العازل	81	1	سلك العمود القائم
40	1	برغي 1/4 بوصة × 1 بوصة	82	1	غطاء القاعدة الأيسر
41	1	عارضة العمود القائم	83	1	غطاء القاعدة الأيمن
42	1	حاجز القدم الأيسر	84	1	الجزء السفلي لمقبض اليد الأيمن

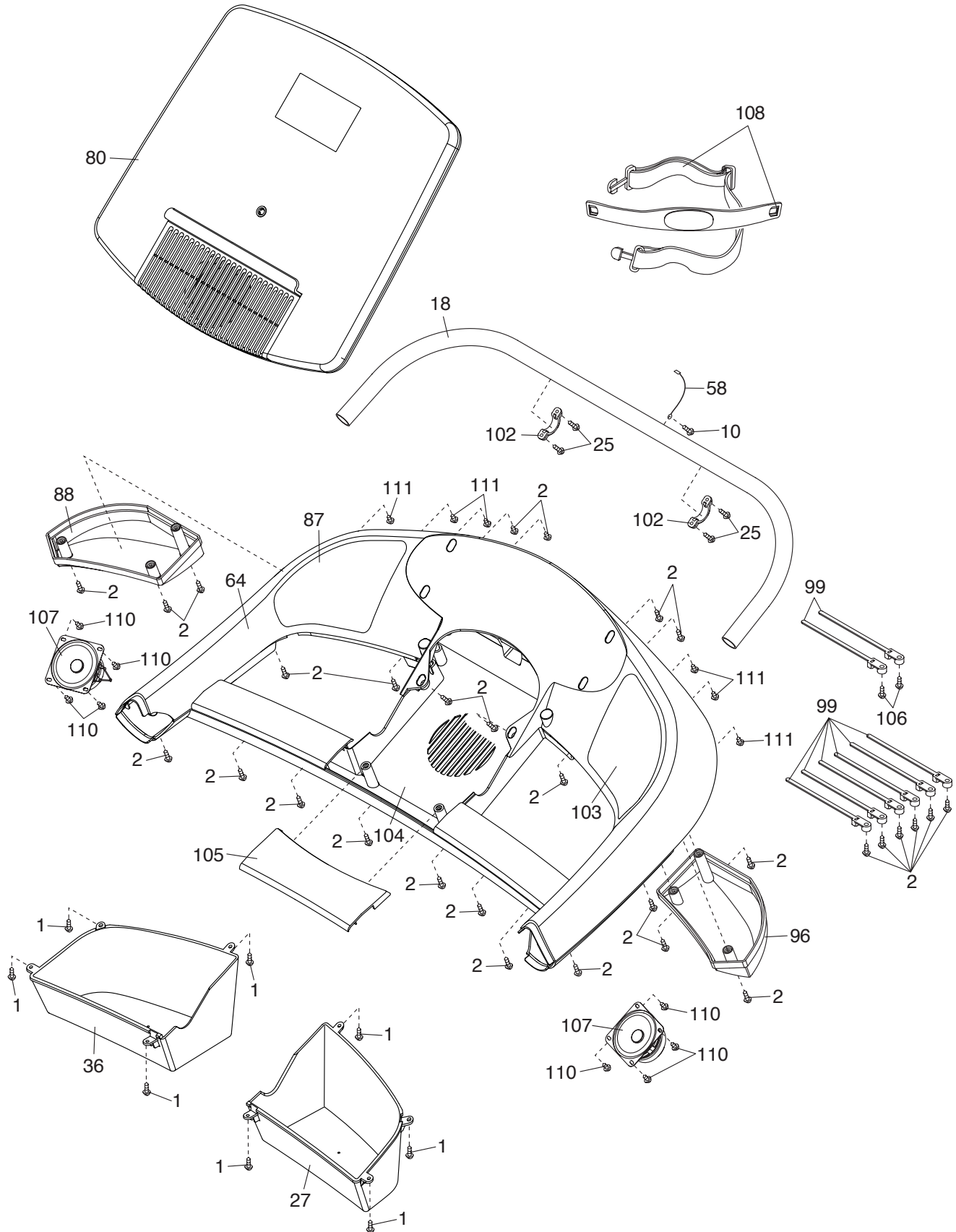
الرقم الأساسي	الكمية	الوصف	الرقم الأساسي	الكمية	الوصف
85	1	الجزء السفلي لمقبض اليد الأيسر	107	2	السماعة
86	2	مقبض اليد	108	1	جهاز مراقبة معدل دقات القلب
87	1	غطاء السماعة اليسرى	109	2	مبادل محرك الميل
88	1	الجزء الخلفي للسماعة اليسرى	110	8	برغي رقم 6 × 1/2 بوصة
89	1	العمود القائم الأيسر	111	6	برغي رقم 3 × 3/8 بوصة
90	1	العمود القائم الأيمن	112	1	بطانة القدم اليمنى
91	2	ملصق التحذير	113	1	بطانة القدم اليسرى
92	1	مقبض اليد العلوي الأيمن	114	1	غطاء الهيكل الأيسر
93	1	عارضة النبض	115	1	غطاء الهيكل الأيمن
94	1	القاعدة	116	1	كثيفة مكونات إلكترونية
95	1	الجزء العلوي لعارضة النبض	117	2	بطانة القاعدة
96	1	الجزء الخلفي للسماعة اليمنى	118	1	عازل محرك
97	2	العجلة	119	2	جلبة محرك
98	1	المفتاح/المشبك	120	1	صامولة رقم 8
99	10	ربطة السلك	121	1	برغي الجهاز رقم 8 × 3/4 بوصة
100	2	برغي 1/4 × 1 1/2 بوصة	122	1	كثيفة مكونات إلكترونية
101	2	ركيزة الغطاء	123	1	المرشح
102	2	مشبك الوحدة	124	1	كثيفة التأريض
103	1	غطاء السماعة اليمنى	125	1	المقبس
104	1	الجزء الخلفي لقاعدة الوحدة	126	4	حلقة تثبيت نجمية رقم 8
105	1	غطاء الوحدة	127	1	مربع فريت
106	2	برغي رقم 8 × 5/8 بوصة	*	-	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.







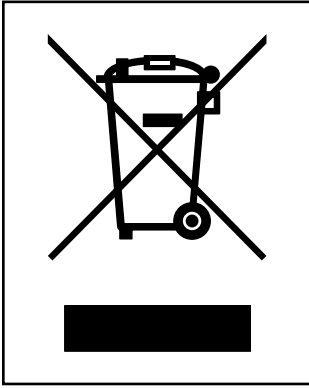


طلب أجزاء بديلة

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.