

NordicTrack® T 20.0

دليل المستخدم

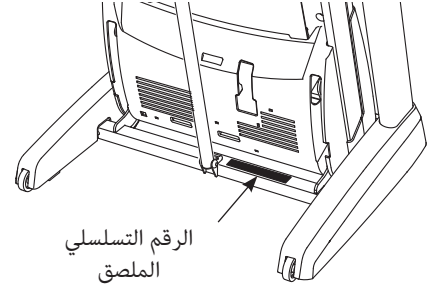


www.iconeurope.com

رقم الطراز NETL19711.1

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

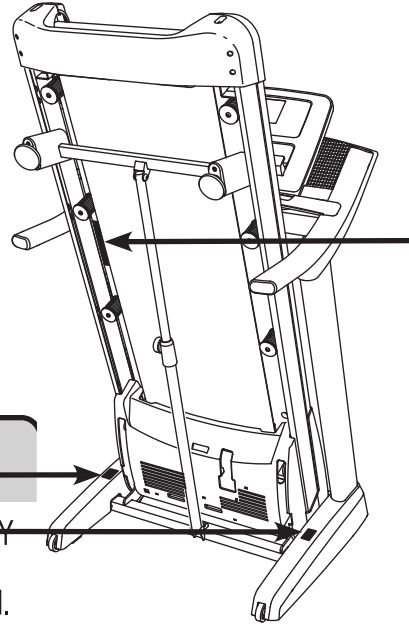
احرص على قراءة جميع الاحتياطات
والتعليمات الواردة في هذا الدليل قبل
استخدام هذا الجهاز. احتفظ بهذا
الدليل للرجوع إليه مستقبلاً.

جدول المحتويات

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

مكان ملصق التحذير

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



CAUTION

KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.

⚠ WARNING:

Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and:



*Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.

*Change speed in small increments.

*Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.

*Stop if you feel faint.



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

1. قبل البدء في ممارسة أي برنامج تمارين رياضية، استشر طبيبك. يعد هذا أمراً مهماً بشكل خاص للأشخاص فوق سن 35 عاماً أو الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية سابقة.
2. ويتحمل المالك مسؤولية التأكد من اطلاع جميع مستخدمي جهاز المشي هذا على جميع التحذيرات والاحتياطات بشكل كافٍ.
3. استخدم جهاز المشي فقط وفقاً لما هو موضح.
4. احرص على إبقاء جهاز المشي داخل المنزل، بعيداً عن الرطوبة والأتربة. لا تضع جهاز المشي في جراج أو فناء مغطى أو بالقرب من الماء.
5. ضع جهاز المشي على سطح مستو، مع وجود فراغ بمقدار 2.4 م (8 أقدام) خلفه 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 في الأماكن التي تستخدم بها منتجات الأيروسول أو في أي مكان يتم فيه استخدام أجهزة التنفس الصناعي.
7. احرص على إبعاد الأطفال دون سن 12 عاماً والحيوانات الأليفة عن جهاز المشي دوماً.
8. ينبغي عدم استخدام جهاز المشي إلا بواسطة أشخاص يبلغ وزنهم 159 كجم (350 رطلاً) أو أقل.
9. لا تسمح مطلقاً باستخدام أكثر من شخص لجهاز المشي في نفس الوقت.
10. احرص على ارتداء ملابس رياضية مناسبة عند استخدام جهاز المشي. ولا تقم بارتداء ملابس فضفاضة يمكن أن تعلق أطرافها بجهاز المشي. ويوصى بارتداء الملابس الرياضية الواقية لكل من الرجال والسيدات. قم دائماً بارتداء حذاء رياضي. لا تستخدم مطلقاً جهاز المشي دون ارتداء حذاء أو مع ارتداء جوارب فقط أو بأحذية خفيفة.
11. عند توصيل سلك الطاقة (راجع الصفحة 14)، 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. حافظ على سلك الطاقة بعيداً عن الأسطح الساخنة.
14. لا تقم أبداً بتحريك سير المشي أثناء فصل الطاقة. لا تقم مطلقاً بتشغيل جهاز المشي في حالة تلف سلك الطاقة أو القابس، أو في حالة عدم عمل جهاز المشي بشكل صحيح. (راجع جزء "استكشاف المشكلات وإصلاحها" بالصفحة 25 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 16).
16. لا تقم مطلقاً بتشغيل جهاز المشي أثناء وقوفك على سير المشي. أمسك دائماً بمقبضي اليد عند استخدام جهاز المشي.
17. يتميز جهاز المشي بسرعات عالية. قم بتعديل السرعة بزيادات تدريجية صغيرة لتجنب الزيادات الكبيرة والمفاجئة في السرعة.
18. لا يعد جهاز مراقبة معدل دقات القلب جهازاً طبياً. 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.

19. انتبه جيدًا لجهاز المشي أثناء تشغيله. أخرج المفتاح دائمًا، 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 تحريكه إلا بعد تركيبه بشكل سليم. (راجع "تجميع الجهاز" في الصفحة 7، و"كيفية طي جهاز المشي وتحريكه" بالصفحة 24). يجب أن تكون قادرًا 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 مطلقًا بإدخال أي شيء في فتحة موجودة بجهاز المشي.

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

24. **خطر:** افصل دائمًا سلك الطاقة بعد الانتهاء من استخدام جهاز المشي على الفور، وقبل تنظيفه، وقبل أداء إجراءات الصيانة والضبط الموضحة في هذا الدليل. لا تقم مطلقًا برفع غطاء المحرك ما لم يُطلب منك القيام بذلك بواسطة ممثل خدمة صيانة معتمد. يجب أداء أي إجراءات صيانة أخرى بخلاف تلك الموضحة في هذا الدليل على يد ممثل خدمة صيانة معتمد فقط.

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

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

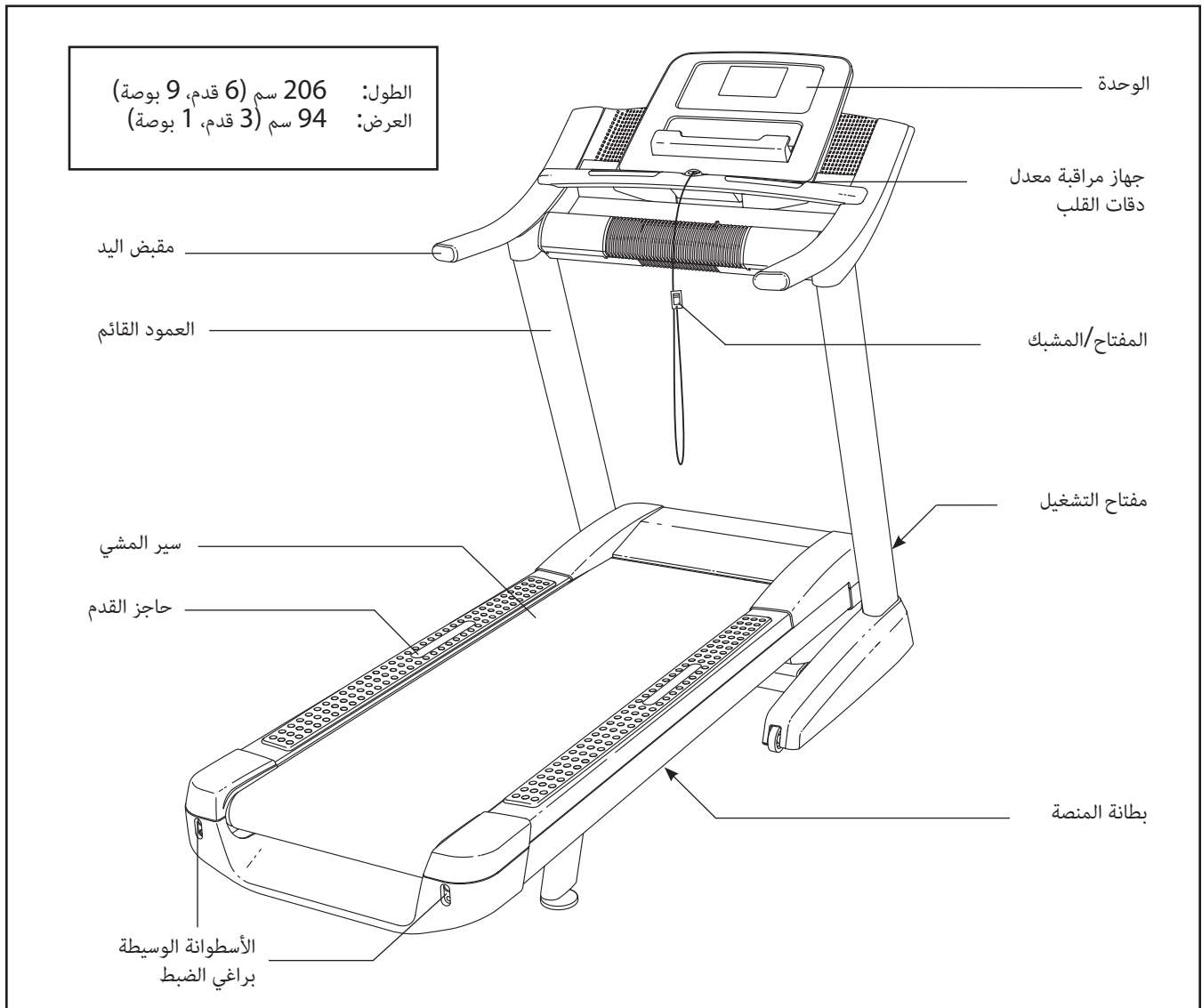
احفظ هذه التعليمات

قبل بدء الاستخدام

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

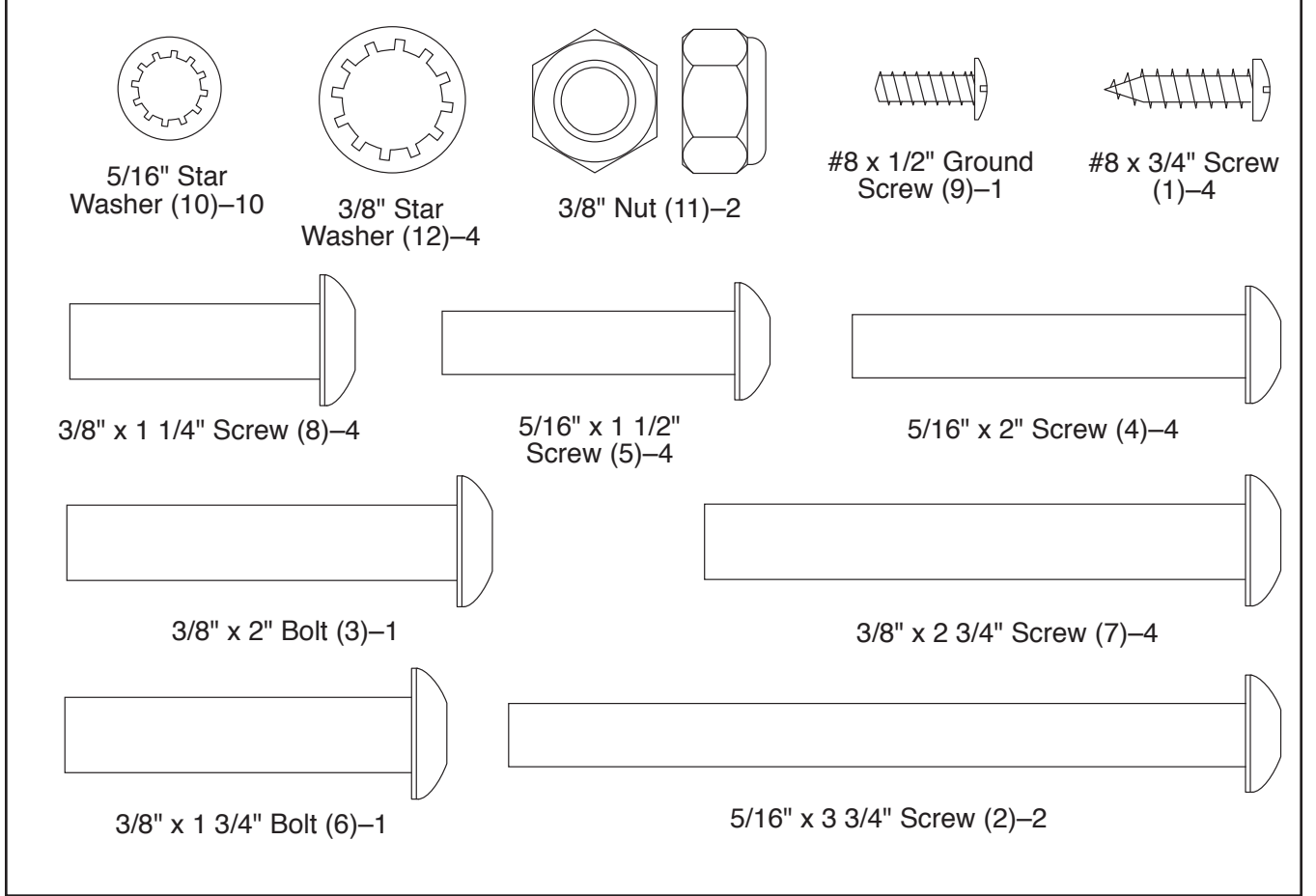
شكرًا لاختيارك جهاز المشي NORDICTRACK® T20.0 الذي يمثل طفرة في هذا النوع من الأجهزة. يوفر جهاز المشي T20.0 مجموعة رائعة من الميزات المصممة لإضفاء المزيد من المتعة والفعالية على جلسات تمريناتك الرياضية في المنزل. وفي حالة عدم ممارسة التمرينات، يمكن طي جهاز المشي الفريد، حيث يحتاج فقط إلى أقل من نصف المساحة التي تحتاجها أجهزة المشي الأخرى.

حرصًا على مصلحتك، اقرأ هذا الدليل بعناية قبل استخدام جهاز المشي. في حالة وجود أي استفسارات لديك بعد قراءة هذا الدليل، الرجاء مراجعة الغلاف الأمامي له. لمساعدتنا على تقديم العون لك، الرجاء كتابة رقم طراز المنتج والرقم التسلسلي قبل الاتصال بنا. يظهر رقم الطراز وموضع ملصق الرقم التسلسلي على الغلاف الأمامي لهذا الدليل.



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 مركَّبًا بشكل مسبق. قد يتم تضمين مكونات إضافية للجهاز.



تجميع الجهاز

- لتحديد الأجزاء الصغيرة، راجع الصفحة 6.

- يتطلب التجميع الأدوات التالية:

المفتاح السداسي المزود

مفتاح ربط قابل للضغط

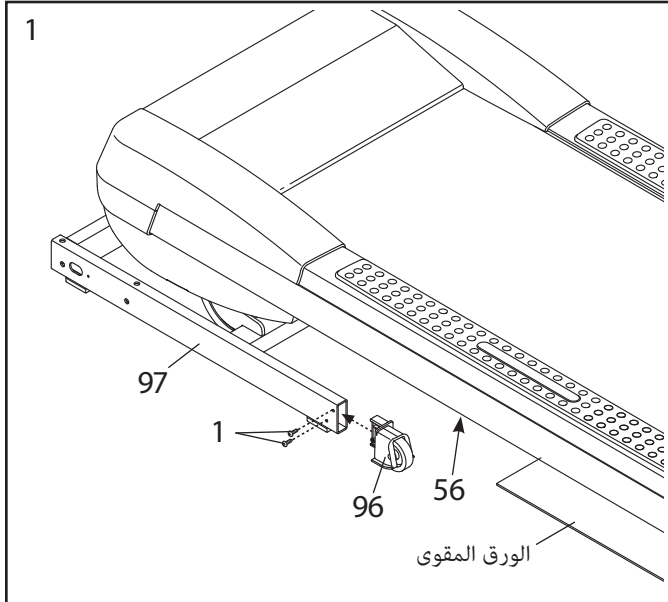
مفك براغي فيليبس

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 تكمل جميع خطوات 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.

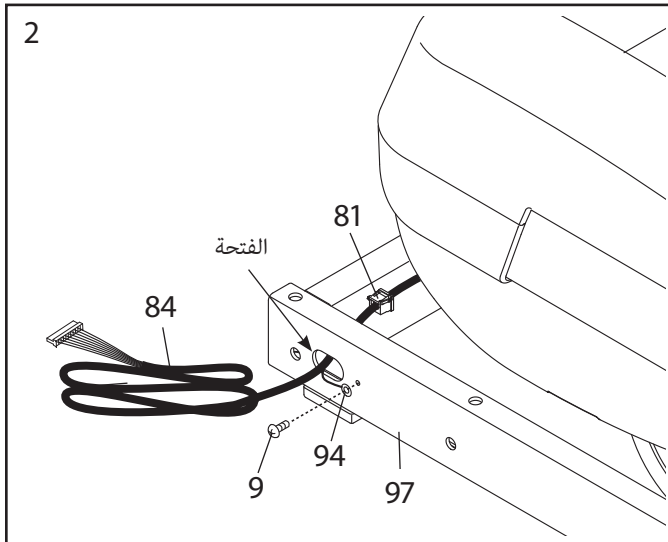


1. تأكد من فصل سلك الطاقة.

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

رُكّب غطاء العجلة اليسرى (96) بالقاعدة (97) باستخدام برغي رقم 3/4 x 8 بوصة (1).

رُكّب غطاء العجلة اليمنى (غير موضح) بالجانب الأيمن للقاعدة (97) بنفس الطريقة.

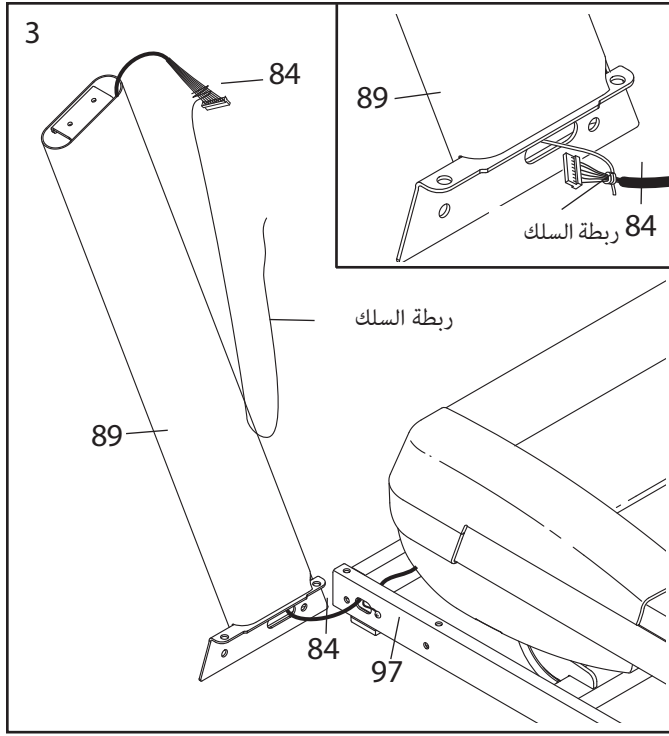


2. اسحب سلك العمود القائم (84) وسلك تأريض القاعدة

(94) عبر الفتحة المشار إليها في القاعدة (97).

رُكّب سلك تأريض القاعدة (94) بالقاعدة (97) باستخدام برغي تأريض رقم 1/2 x 8 بوصة (9).

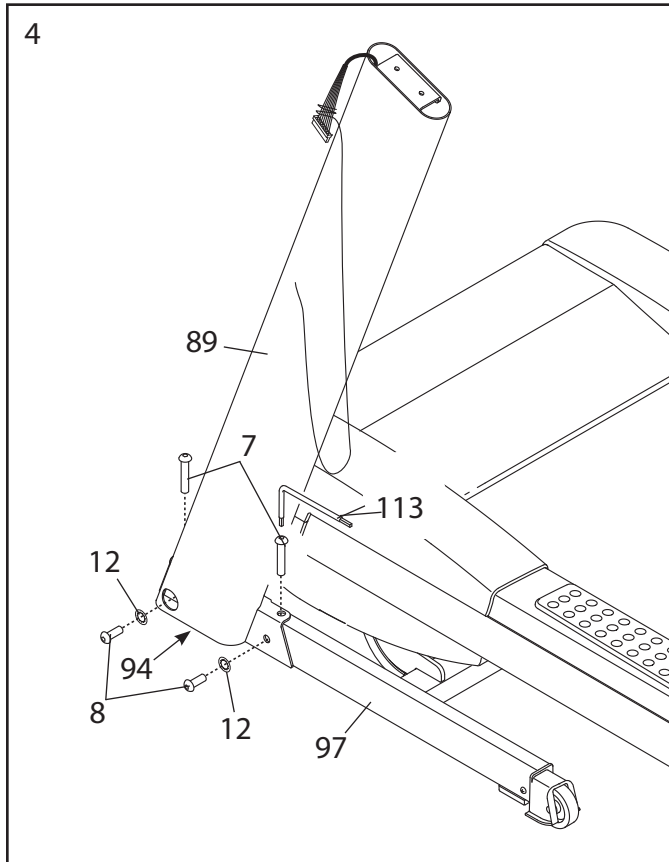
اضغط حلقة التثبيت (81) داخل الفتحة المربعة الموجودة في القاعدة (97).



3. حدد العمود القائم الأيسر (89) الذي يحمل الكلمة "Left"

(الأيسر)، واطلب من شخص آخر الإمساك بالعمود القائم الأيسر بالقرب من القاعدة (97).

راجع الرسم المرفق الموجود. اربط عقدة السلك الموجودة في العمود القائم الأيسر (89) بإحكام بالقرب من طرف سلك العمود القائم (84). ثم اسحب الطرف الآخر من عقدة السلك حتى يتم توجيهه سلك العمود القائم عبر العمود القائم الأيسر.



4. ثبت العمود القائم الأيسر (89) في مواجهة القاعدة

(97). كن حذرًا وتجنب ضغط الأسلاك. عند الضرورة، ضع

سلك تأريض القاعدة (94) في الفتحة الجانبية للعمود

القائم الأيسر. ثم اربط برغين $3/8$ بوصة $2 \times 3/4$ بوصة

(7) وبرغين $3/8$ بوصة $1 \times 1/4$ بوصة (8) مع حلقتي تثبيت نجميتين $3/8$ بوصة (12) في العمود القائم الأيسر.

أحكام ربط البراغي $3/8 \times 2 \times 3/4$ بوصة (7) جزئيًا والبراغي

$3/8 \times 1 \times 1/4$ بوصة (8) حتى تلمس رؤوس البراغي العمود

القائم الأيسر (89)؛ لا تقم الآن بإحكام ربط البراغي

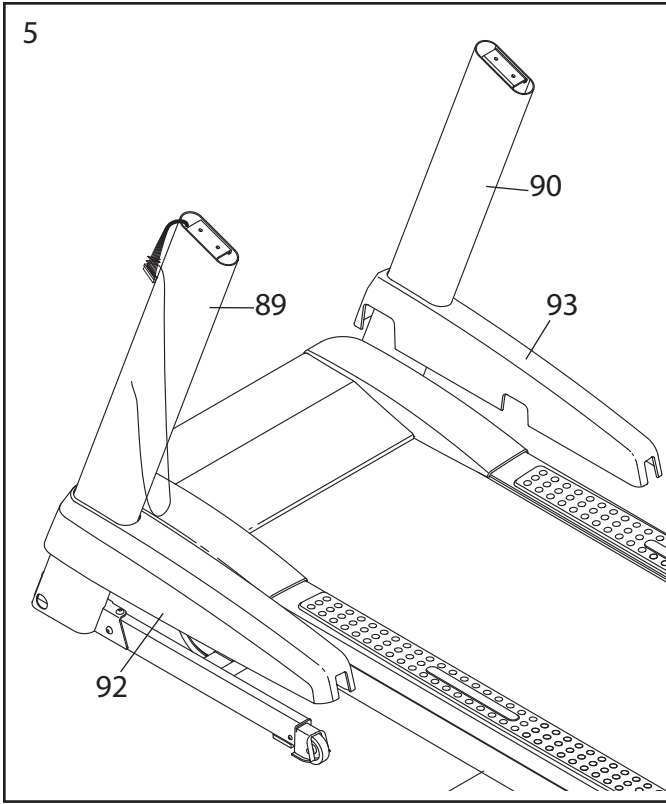
بالكامل. ملاحظة: قد يكون من المفيد استخدام مفتاح

سداسي قصير (113) لربط البرغي المشار إليه.

ركب العمود القائم الأيمن (غير مبين) بنفس الطريقة.

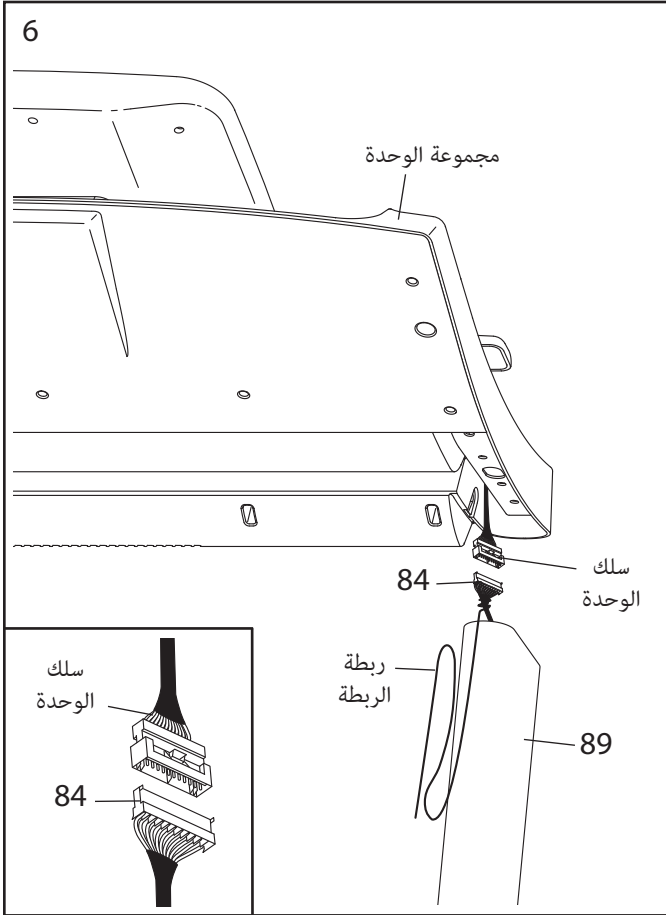
ملاحظة: لا توجد أي أسلاك على الجانب الأيمن.

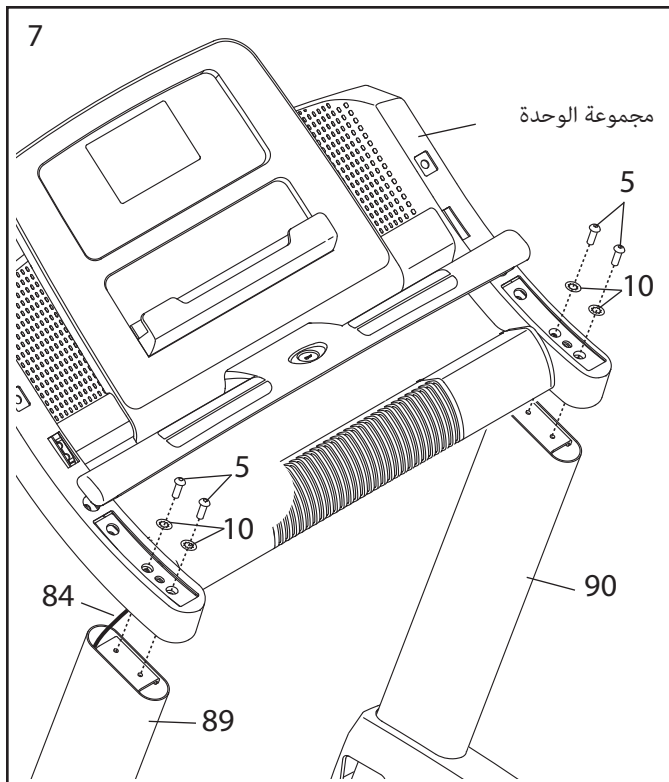
5. حدد غطاءي القاعدتين اليمنى واليسرى (92، 93). قم بتركيب غطاء القاعدة اليسرى بالعمود القائم الأيسر (89). وقم بتركيب غطاء القاعدة اليمنى بالعمود القائم الأيمن (90). لا تضغط على غطاء القاعدة اليمنى لكي يستقر في مكانه الآن.



6. بمساعدة شخص آخر، أمسك مجموعة الوحدة بالقرب من العمود القائم الأيسر (89).

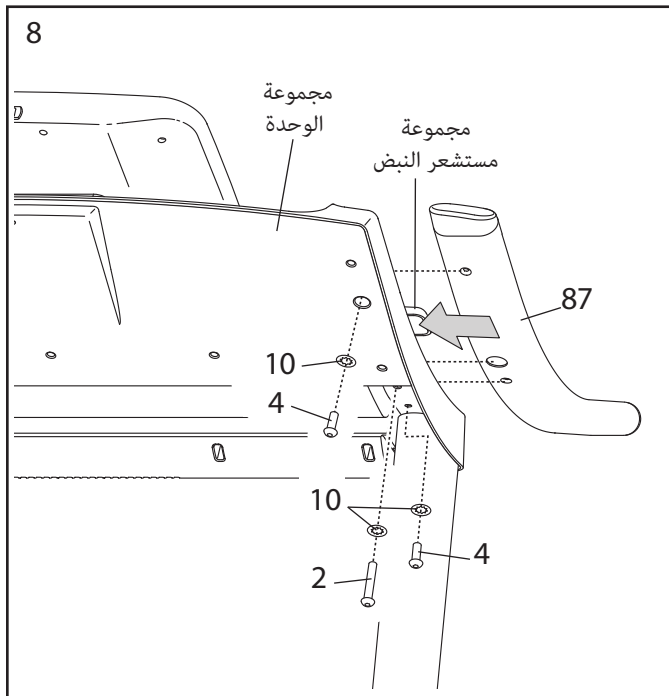
قم بتوصيل سلك العمود القائم (84) بسلك المجموعة. راجع الرسم المرفق الموجود. يجب أن تنزلق الموصلات معًا بسهولة وتستقر في مكانها. إذا لم يحدث ذلك، قم بإدارة موصل واحد وأعد المحاولة. إذا لم تقم بتوصيل الموصلات بشكل صحيح، قد تتلف الوحدة عند تشغيل الطاقة. ثم، انزع ربطة السلك من سلك العمود القائم.





7. أدخل الأسلاك بالعمود القائم الأيسر (89) أثناء تثبيت مجموعة الوحدة بالعمودين القائمين الأيسر والأيمن (90, 89). يجب الربط بعناية حتى لا تقم بضغط سلك العمود القائم (84) بشدة.

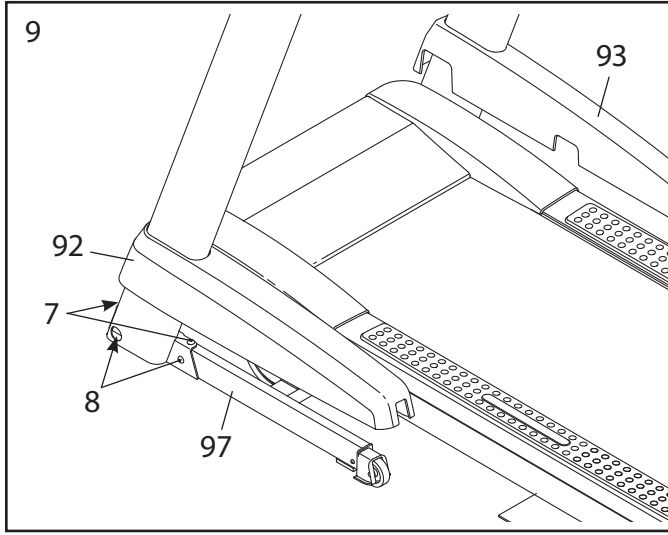
رُكِّب مجموعة الوحدة باستخدام أربعة براغي $5/16 \times 1 \frac{1}{2}$ بوصة (5) وأربعة حلقات تثبيت نجمية $5/16$ بوصة (10). ابدأ بوضع البراغي الأربعة كلها ثم أحكم تثبيتها.



8. حدد مقبض اليد الأيسر (87)، والذي يحمل الاسم "Left" (الأيسر). رُكِّب حاجز القدم الأيسر بين مجموعة الوحدة ومجموعة مستشعر النبض.

رُكِّب مقبض اليد الأيسر (87) باستخدام برغرين $5/16$ بوصة 2×4 بوصة (4)، وبرغرين $3 \frac{3}{4} \times 5/16$ بوصة (2)، وثلاثة حلقات تثبيت نجمية $5/16$ بوصة (10) كما هو مبين. ابدأ بوضع البراغي الثلاثة كلها ثم أحكم تثبيتها.

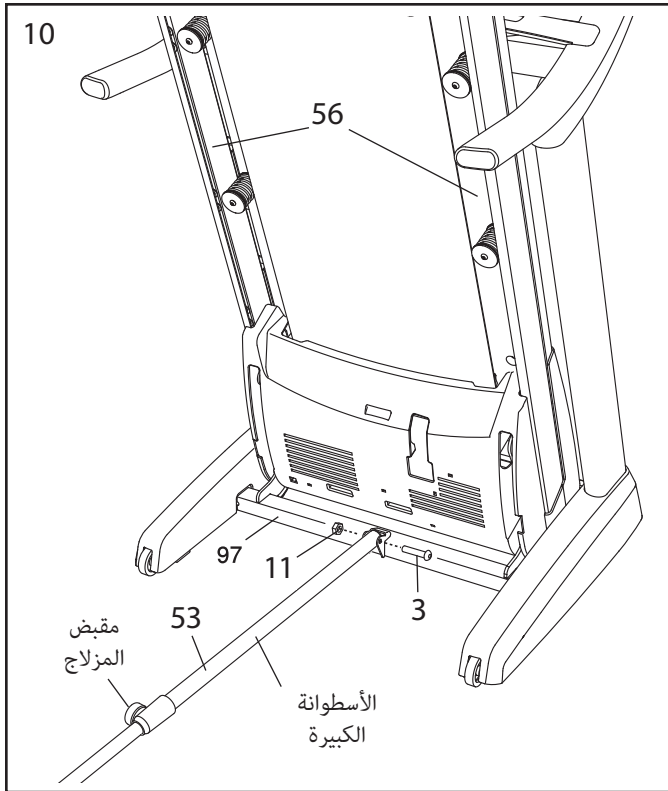
رُكِّب مقبض اليد الأيمن (غير مبين) بمجموعة الوحدة كما هو موضح أعلاه.



9. أحكم بشدة ربط البراغي $2 \frac{3}{4} \times \frac{3}{8}$ بوصة الأربعة (7).

ثم أحكم ربط البراغي $1 \frac{1}{4} \times \frac{3}{8}$ بوصة الأربعة (8) (جانب واحد فقط هو الموضح بالرسم).

اضغط على غطاء القاعدتين اليمنى واليسرى (92، 93) ناحية القاعدة (97) حتى يستقرا في مكانهما.

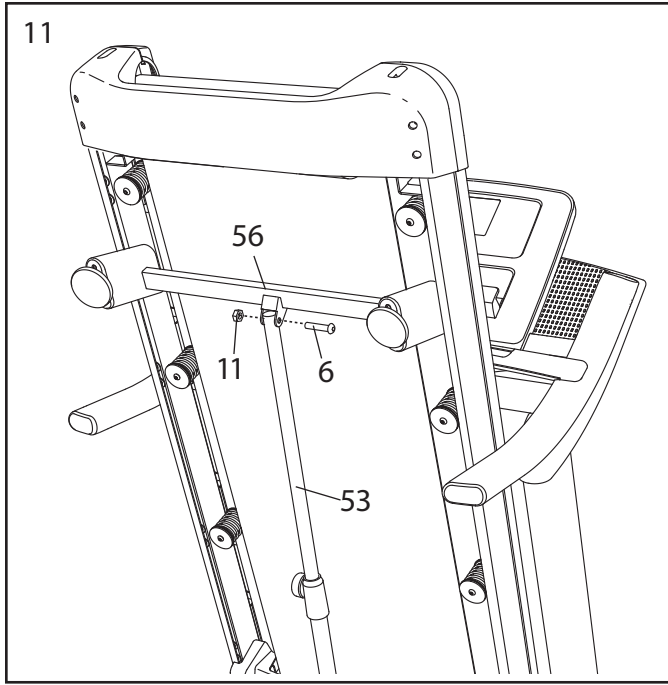


10. ارفع الهيكل (56) إلى الوضع المبين. اطلب من شخص

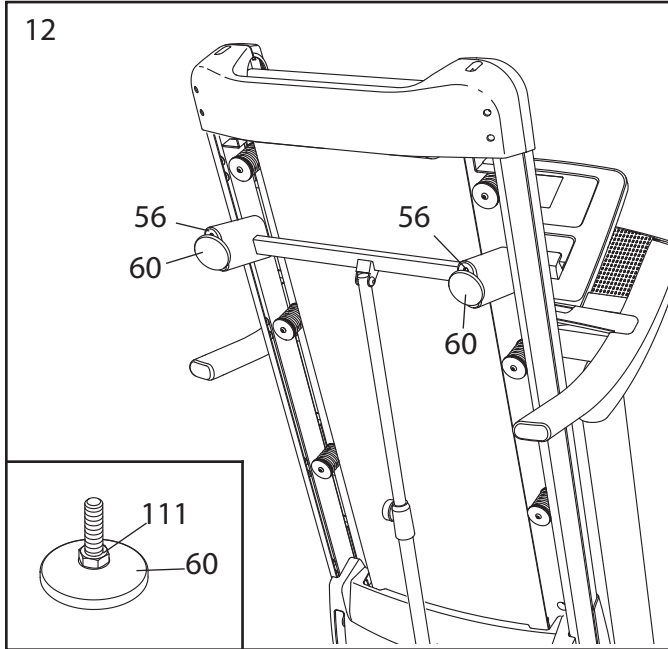
آخر الإمساك بالهيكل حتى تنتهي من الخطوة 12.

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

اربط الطرف السفلي لمزلاج التخزين (53) بالقاعدة (97) باستخدام مسمار $\frac{3}{8}$ بوصة $\times$ 2 بوصة (3) وصامولة $\frac{3}{8}$ بوصة (11).



11. اربط الطرف العلوي لمزلاج التخزين (53) بالهيكل (56)
باستخدام مسمار $\frac{3}{8}$ بوصة $\times$ بوصة $1\frac{3}{4}$ بوصة (6) وصامولة $\frac{3}{8}$ بوصة (11).



12. انزع مواد التغليف من أسفل الهيكل (56).

راجع الرسم المرفق الموجود. تأكد من ربط صواميل قدم الاستواء الخلفية بمقاس $\frac{1}{2}$ بوصة (111) بشكل محكم بقدم الاستواء الخلفية (60). ثم قم بتدوير قدم الاستواء الخلفية تمامًا ناحية الهيكل (56).

قم بخفض الهيكل (56) (راجع "كيفية خفض جهاز المشي لاستخدامه" في الصفحة 24).

في حالة عدم استواء قدم استواء خلفية (60) على الأرضية، قم بتدوير قدم الاستواء الخلفية حتى تستقر على الأرضية، ثم أحكم ربط صامولة قدم الاستواء الخلفية بمقاس $\frac{1}{2}$ بوصة (111) باتجاه الهيكل (56).

13. 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 بالمفتاح السداسي المضمن في مكان آمن؛ يُستخدم المفتاح السداسي لضبط سير المشي (راجع الصفحتين 26 و 27).

جهاز مراقبة معدل دقات القلب للصدر

كيفية ارتداء جهاز مراقبة معدل دقات القلب

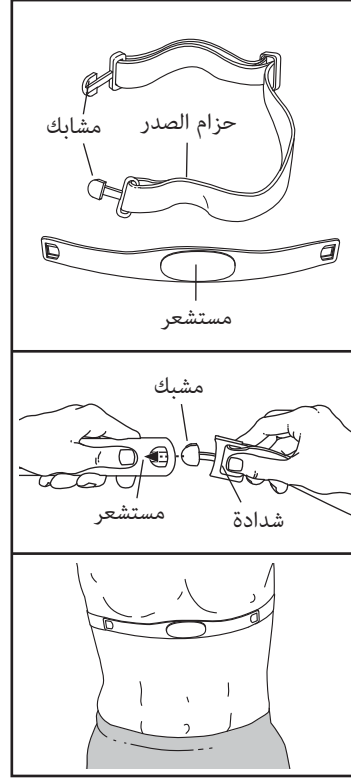
- لا تعرض جهاز مراقبة معدل دقات القلب لأشعة الشمس المباشرة لفترات زمنية طويلة ولا لدرجات حرارة تتجاوز 50 درجة مئوية (122 درجة فهرنهايت) أو أقل من -10 درجة مئوية (14 درجة فهرنهايت).

- 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 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، جَرِّب 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 الموضح، حركه قليلًا إلى أسفل أو أعلى على صدرك.
- إذا لم يتم عرض قراءات معدل دقات القلب حتى تبدأ في التعصب 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 التتواتر 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 توصيل سلك الطاقة

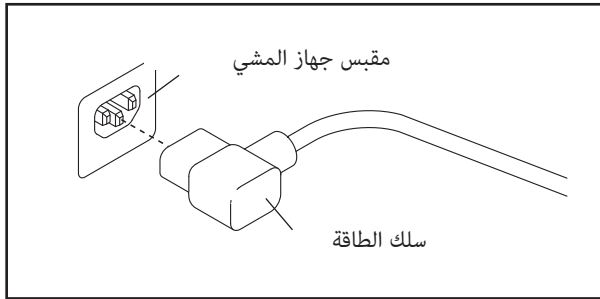
يجب تأريض هذا المنتج، في حالة حدوث خلل أو عطل، يوفر التأريض مسارًا لأدنى مقاومة للتيار الكهربائي لتقليل خطر الإصابة بصدمة كهربية. يتوفر مع سلك الطاقة الموجود بهذا المنتج موصل تأريض للجهاز وقابس تأريض. مهم: في حالة تلف سلك الطاقة، يجب استبداله بكبل طاقة يوصي به المصنع.

⚠️ خطر: قد يؤدي التوصيل غير الصحيح

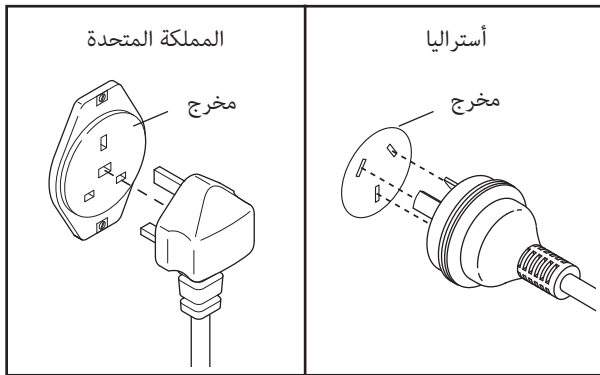
لموصل تأريض الجهاز إلى زيادة مخاطر الإصابة بصدمة كهربية. استعن بكهربائي أو فني صيانة مؤهل للتحقق من صحة التوصيل في حالة وجود شك في تأريض المنتج بشكل صحيح. لا تقم بتغيير القابس المتوفر مع المنتج إذا لم يكن مناسبًا للتركيب بالمخرج، وقم بتركيب مخرج مناسب على يد كهربائي مؤهل.

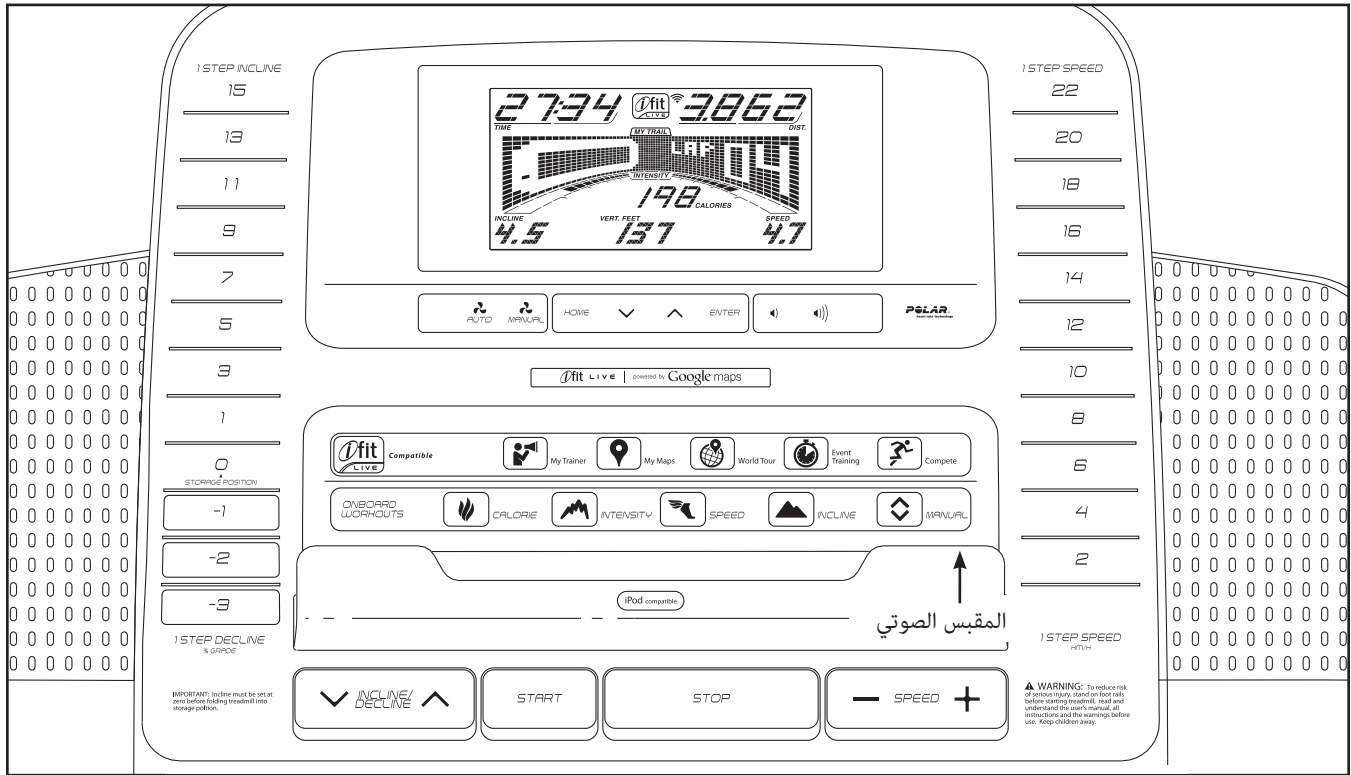
اتبع الخطوات أدناه لتوصيل سلك الطاقة.

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



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





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 أيضاً الاستماع إلى موسيقى جلسة التمرينات الرياضية التي تفضلها أو الكتب الصوتية من خلال نظام صوت ستريو الخاص بالوحدة خلال ممارسة التمرينات.

لتشغيل الطاقة، راجع الصفحة 16. لاستخدام الوضع اليدوي، راجع الصفحة 16. لاستخدام جلسة تمرينات رياضية مضمنة، راجع الصفحة 19. لاستخدام جلسة تمرينات رياضية iFit Live، راجع الصفحة 20. لاستخدام وضع المعلومات، راجع الصفحة 22. لاستخدام نظام صوت ستريو، راجع الصفحة 23.

ملاحظة: يمكن للوحدة عرض السرعة والمسافة بالأميال أو بالكيلومترات. لمعرفة وحدة القياس المحددة، راجع "وضع المعلومات" في الصفحة 22. 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 27).

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 تمريناتك الرياضية. عند استخدام الوضع اليدوي، يمكنك تغيير سرعة وميل جهاز المشي من خلال لمسة على أحد الأزرار. وأثناء ممارسة التمرينات، تعرض الوحدة 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 بالصدر.

بالإضافة إلى ذلك، تتميز الوحدة بأربع وعشرين جلسة تمرينات رياضية، ست منها لحرق السعرات الحرارية، وست للقفز، وست للسرعة، وست للميل. تتحكم كل جلسة تمرينات رياضية تلقائياً في سرعة جهاز المشي وميله أثناء إرشادك عبر جلسة تمرينات رياضية فعالة.

تتميز الوحدة أيضاً بوضع iFit Live المتطور الذي يمكن جهاز المشي من الاتصال بالشبكة اللاسلكية الخاصة بك من خلال وحدة iFit Live اختيارية. وباستخدام وحدة iFit Live، يمكنك تنزيل جلسات تمرينات رياضية مخصصة، وإنشاء جلسات التمرينات الرياضية الخاصة بك، ومتابعة نتائج جلسات التمرينات الرياضية.

كيفية تشغيل الطاقة

1. أدخل المفتاح في الوحدة.

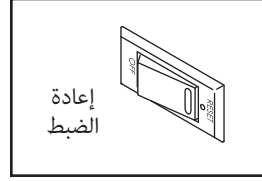
راجع "كيفية تشغيل الطاقة" على اليمين.

2. حدد الوضع اليدوي.

إذا لم يتم تحديد الوضع اليدوي بالفعل، 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.



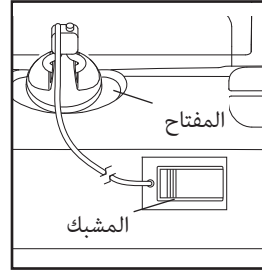
قم بتوصيل سلك الطاقة (راجع الصفحة 14). بعد ذلك، ضع مفتاح التشغيل على هيكل جهاز المشي بالقرب من سلك الطاقة. اضغط على مفتاح التشغيل في وضع الضبط.

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 22 لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي.

إذا قمت بالضغط على الزر **Start** (بدء) أو زر زيادة **Speed** (السرعة)، يبدأ سير المشي في التحرك بسرعة 2 كم/ساعة. وخلال قيامك بالتمارين، 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).



بعد ذلك، قف على حاجزي القدم بجهاز المشي. اعثر على المشبك المرفق بالمفتاح واربطه بالحزام الموجود بملاسل. 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

4. قم بتغيير ميل جهاز المشي كيفما تريد.

لتغيير ميل جهاز المشي، اضغط على زر زيادة أو تقليل Incline/Decline (الميل/الانحدار) أو أحد أزرار 1 Step Incline/Decline (الميل/الانحدار التدريجي). في كل مرة تقوم فيها بالضغط على أحد الأزرار، فسيقوم جهاز المشي تدريجيًا بالضغط إلى إعداد الميل الذي تم تحديده.

5. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

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

• الوقت المنقضي

• المسافة التي مشيتها أو ركضتها

• قضيب قوة جلسة التمرينات الرياضية

• العدد التقريبي للسعرات الحرارية التي حرقتها

• مستوى ميل جهاز المشي

• عدد الأقدام الرأسية التي تسلقتها

• سرعة سير المشي

• معدل دقات القلب (راجع الخطوة رقم 6 في الصفحة 18)

• المصفوفة

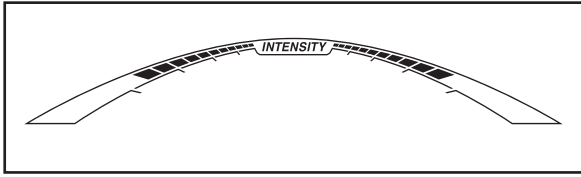
تقدم المصفوفة علامات تبويب عديدة للشاشة. اضغط على زر الزيادة والتقليل المجاور للزر Enter (إدخال) حتى يتم عرض علامة التبويب المطلوبة.

تعرض علامة التبويب Incline (الميل) تعريفًا لإعدادات الميل الخاصة بجلسة التمرينات الرياضية. يظهر مقطع جديد في نهاية كل دقيقة. تعرض علامة التبويب Speed (السرعة) تعريفًا 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. ستعرض أيضًا علامة التبويب My Trail (مساري) عدد اللفات التي أنهيتها.

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.

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

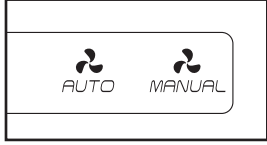


اضغط على الزر Home (الرئيسية) للعودة إلى القائمة الافتراضية (راجع "وضع المعلومات" في الصفحة 22 لتعيين القائمة الافتراضية). اضغط على الزر Home (الرئيسية) مرة أخرى، إذا لزم الأمر.

عند توصيل وحدة iFit Live لاسلكية، يعرض الرمز 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.



لإيقاف تشغيل المروحة. اضغط على زر المروحة **Auto** (تلقائي) لتحديد الوضع التلقائي أو لإيقاف تشغيل المروحة.

قم بتدوير ذراع المروحة للأعلى أو للأسفل لتوجيه تدفق الهواء من المروحة.

إذا كانت المروحة قيد التشغيل أثناء توقف سير المشي، تتوقف المروحة تلقائيًا عن التشغيل بعد عدة دقائق.

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

قف على حاجزي القدم واضغط على الزر **Stop** (إيقاف). اضبط مستوى ميل جهاز المشي إلى 0. يجب أن تكون نسبة الميل 0، 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.

6. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

ملاحظة: في حالة استخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب بقبضة اليد وجهاز مراقبة معدل دقات القلب بالصدر في نفس الوقت، لن تعرض الوحدة معدل دقات القلب بشكل دقيق. لمزيد من المعلومات حول جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالصدر، راجع الصفحة 13.



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

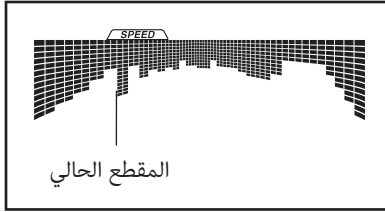
لقياس معدل دقات القلب، قف على حاجزي القدم

وأمسك بشريط النبضات واحرص على أن تكون راحتي يديك ملامسة لأدوات التلامس المعدنية لحوالي عشر ثوان؛ لا تحرك يديك. عند اكتشاف النبض، يتم عرض معدل دقات القلب. للحصول على قراءة دقيقة لمعدل دقات القلب، استمر في الإمساك بأدوات التلامس لمدة 15 ثانية تقريبًا.

7. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

تتميز المروحة بإعدادات سرعة متعددة، ووضع تلقائي. عندما يتم تحديد الوضع **Auto** (تلقائي)، ستقل/ستزيد سرعة المروحة تلقائيًا عندما تقل/تزيد سرعة سير التشغيل.

اضغط على زر المروحة **Manual** (يدوي) لتحديد سرعة المروحة أو



خلال جلسة
التمارين الرياضية،
تعرض التعريفات
الموجودة بعلامتي
تبويب السرعة
والميل التقدم الذي

تحرزه. يمثل المقطع الوامض من التعريف المقطع الحالي
من جلسة التمرينات الرياضية. يشير ارتفاع المقطع الوامض
إلى إعداد السرعة أو الميل الخاص بالمقطع الحالي.

في نهاية كل مقطع، تصدر سلسلة من الإشارات الصوتية
ثم يبدأ المقطع التالي من التعريف في الوميض. إذا تمت
برمجة إعداد سرعة و/أو ميل مختلف للمقطع التالي،
سيومض إعداد السرعة و/أو الميل في الشاشة، وسيقوم
جهاز المشي تلقائيًا بالضبط إلى إعداد السرعة و/أو الميل
الجديد.

تستمر جلسة التمرينات الرياضية بهذه الطريقة حتى يومض
المقطع الأخير من التعريف في الشاشة وينتهي المقطع
الأخير. 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 يتم حرقها على وزنك. بالإضافة إلى ذلك،
إذا قمت بتغيير سرعة أو ميل جهاز المشي يدويًا أثناء
جلسات التمرينات الرياضية، سينعكس ذلك على عدد
السرعات الحرارية التي سيتم حرقها.

كيفية استخدام جلسة تمارينات رياضية مضمنة

1. أدخل المفتاح في الوحدة.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 16.

2. حدد جلسة تمارينات رياضية مضمنة.

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

عند تحديد جلسة تمارينات رياضية مضمنة، ستعرض
الشاشة مدة جلسة التمارينات الرياضية ومسافتها واسمها.
بعد عدة ثوانٍ، ستعرض الشاشة إعدادات الميل والسرعة
القصى لجلسة التمارينات الرياضية. بالإضافة إلى ذلك،
يظهر تعريف لإعدادات السرعة الخاصة بجلسة التمارينات
الرياضية في المصفوفة. إذا حددت جلسة تمارينات رياضية
لحرق السرعات الحرارية، يظهر العدد التقريبي للسرعات
الحرارية التي تحرقها في اسم جلسة التمارينات الرياضية.

3. ابدأ جلسة التمارينات الرياضية.

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

تنقسم كل جلسة تمارينات 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.

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 ممكن بث SSID (الشبكات المخفية غير مدعومة). يلزم أيضًا الاشتراك في عضوية موقع iFit.com.

1. أدخل المفتاح في الوحدة.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 16.

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.

إذا ارتفع إعداد السرعة أو الميل أو انخفض بشكل كبير خلال جلسة التمرينات الرياضية، يمكنك تجاوز الإعداد يدويًا من خلال الضغط على الزرين Speed (السرعة) أو Incline/Decline (الميل/الانحدار)؛ ومع ذلك، عند بدء المقطع التالي من جلسة التمرينات الرياضية، يقوم جهاز المشي بالضغط 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 الزر Start (بدء) أو الزر زيادة Speed (السرعة). يبدأ سير المشي في التحرك وفقًا لـ 2 كيلومتر بالساعة. عند بدء المقطع التالي من جلسة التمرينات الرياضية، سيقوم جهاز المشي بالضغط تلقائيًا إلى إعدادي السرعة والميل للمقطع التالي.

4. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

انظر الخطوة 5 في صفحة 17. تعرض الشاشة الوقت المتبقي بدلاً من الوقت المنقضي.

5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

راجع الخطوة 6 بالصفحة 18.

6. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

انظر الخطوة 7 في صفحة 18.

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

انظر الخطوة 8 بالصفحة 18.

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، ستعرض الشاشة مدة جلسة التمرينات الرياضية، ومسافتها، واسمها. ستعرض الشاشة العدد التقريبي للسعرات الحرارية التي ستحرقها. بعد عدة ثوانٍ، ستعرض الشاشة إعدادات الميل والسرعة القصوى لجلسة التمرينات الرياضية. إذا حددت جلسة تمرينات رياضية في شكل منافسة، فإن الشاشة ستعد بصورة عكسية حتى تصل إلى بداية السباق.

ملاحظة: يمكن أيضًا لكل زر من أزرار iFit Live تشغيل جلستي تمرينات رياضية توضيحتين. لاستخدام جلسات التمرينات الرياضية التوضيحية، أخرج وحدة iFit Live من الوحدة ثم اضغط على أحد أزرار iFit Live.

5. ابدأ جلسة التمرينات الرياضية.

راجع الخطوة 3 بالصفحتين 19 و20.

خلال بعض جلسات التمرينات الرياضية، سيرشدك صوت مدرب شخصي خلال جلسة التمرينات الرياضية. يمكنك تحديد إعداد صوتي للمدرب الشخصي (راجع "وضع المعلومات" بالصفحة 22).

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 Speed (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 بالضبط تلقائيًا إلى إعدادي السرعة والميل للمقطع التالي.

6. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

انظر الخطوة 5 في صفحة 17.

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

خلال جلسة التمرينات 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.

راجع الخطوة 6 بالصفحة 18.

8. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

انظر الخطوة 7 في صفحة 18.

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

انظر الخطوة 8 بالصفحة 18.

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 الوقت إجمالي عدد الساعات التي تم خلالها استخدام جهاز المشي.

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

تعرض الشاشة السفلية حالة وحدة **iFit Live**. إذا تم توصيل وحدة **iFit Live** عرض الشاشة الرسالة **WIFI MODULE** (وحدة **WIFI**). إذا تم توصيل وحدة **USB**، تعرض الشاشة الرسالة **USB/SD MODULE** (وحدة **USB/SD**). إذا لم يتم توصيل وحدة، تعرض الشاشة الرسالة **NO IFIT MODULE** (لا توجد وحدة **IFIT**).

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

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

2. 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 المصفوفة. لتشغيل وضع العرض التوضيحي أو إيقاف تشغيله، اضغط على الزر **Enter** (إدخال).

3. مستوى التباين: اضغط على زري زيادة وتقليل **Decline** (الميل) لضبط مستوى تباين الشاشة.

إذا تم توصيل وحدة، يمكنك أيضًا تحديد الشاشة التالية:

4. صوت المدرب: لتشغيل صوت المدرب الشخصي أو إيقاف تشغيله، اضغط على الزر **Enter** (إدخال).

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

5. 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 Live** بوصفها القائمة الافتراضية.

6. التحقق من حالة **WIFI**: اضغط على الزر **Enter** (إدخال) للتحقق من حالة وحدة **iFit Live**. تعرض الشاشة السفلية رقم إصدار البرنامج، و**SSID** للشبكة، ونوع تشفير الشبكة، وحالة الاتصال، وقوة الإشارة اللاسلكية، وعنوان **IP** الخاص بالوحدة، وعدد المستخدمين المسجلين وأسمائهم، ونتائج البحث عن **DNS**، وحالة خادم **iFit Live**.

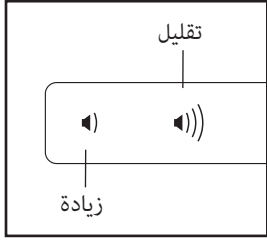
7. بيانات الإرسال/الاستقبال: لإرسال جلسات التمرينات الرياضية وسجلات جلسات التمرينات الرياضية والتحديثات واستقبالها، اضغط على الزر **Enter** (إدخال). بعد انتهاء العملية، تظهر الرسالة **TRANSFERS DONE** (تمت عمليات الإرسال والاستقبال) على الشاشة.

للخروج من وضع المعلومات، أخرج المفتاح من الوحدة.

كيفية استخدام نظام صوت ستريو

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.

لاستخدام مقبس صوتي، حدد موضع سلك الصوت المضمن وقم بتوصيله بالمقبس الصوتي بجوار زر **Manual** (يدوي). ثم قم بتوصيل سلك الصوت في أحد المقابس الموجودة بـ **MP3**، أو مشغل الأقراص المضغوطة، أو مشغل صوت شخصي آخر. تأكد من إدخال سلك الصوت بالكامل.



بعد ذلك، اضغط على زر التشغيل الموجود بـ **MP3** أو مشغل الأقراص المضغوطة أو مشغل صوت شخصي آخر. اضبط مستوى صوت مشغل الصوت الشخصي أو اضغط على زرّي زيادة وخفض مستوى الصوت الموجودين بالوحدة.

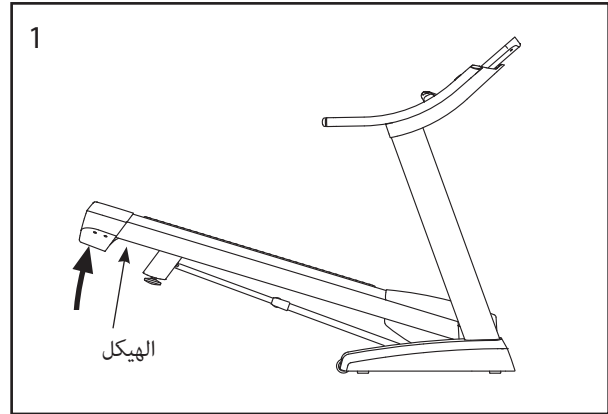
إذا كنت تستخدم مشغل أقراص مضغوطة شخصيًا وكان القرص المضغوط يتخطى المحتوى الموجود به، قم بوضع مشغل الأقراص المضغوطة على الأرض أو على سطح آخر مستو بدلاً من وضعه على الوحدة.

كيفية طي جهاز المشي ونقله

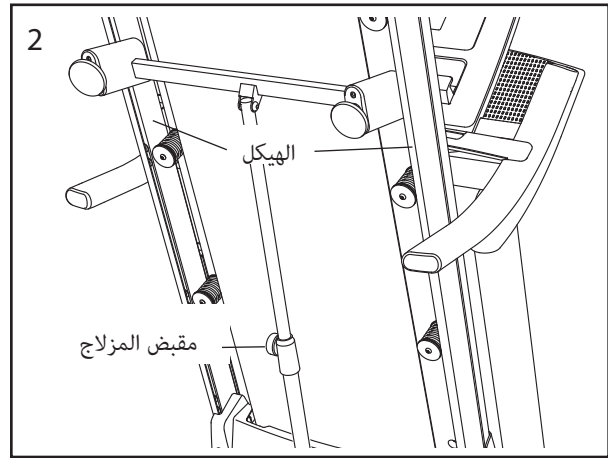
كيفية طي جهاز المشي

لتجنب تلف جهاز المشي، اضبط الميل إلى نسبة 0 قبل طي جهاز الميل. 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 بقوة من المكان الموضح بواسطة السهم أدناه. تنبيه: قم بثني قدميك مع بقاء ظهرك مستقيماً.



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

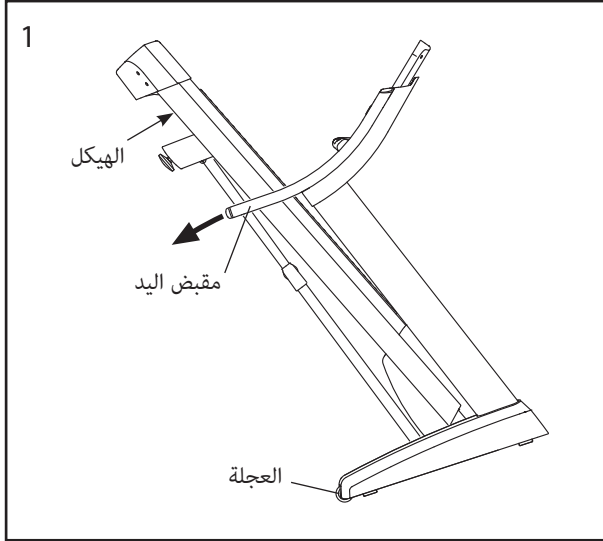


لحماية الأرضية أو السجاد من التلف، ضع قطعة صغيرة من السجاد تحت جهاز المشي. قم بتخزين جهاز المشي بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. لا تترك جهاز المشي في وضع التخزين في درجة حرارة تتجاوز 30 درجة مئوية (85 درجة فهرنهايت).

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 إمالة 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. ثم اسحب مقبض المزلاج إلى اليسار. مهم: لا تقم بتدوير مقبض المزلاج. إذا لزم الأمر، ادفع الهيكل إلى الأمام برفق. 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

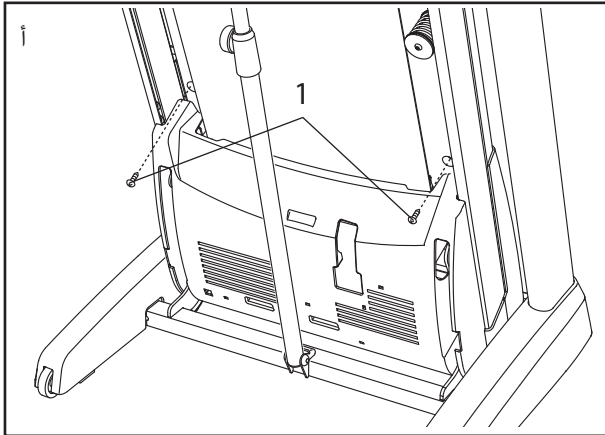
المشكلة: الوحدة تظل مضاءة عند إخراج المفتاح من الوحدة.

- 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 المعلومات" في الصفحة 22 لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي.

المشكلة: شاشات الوحدة لا تعمل بشكل صحيح

- أ. أخرج المفتاح من الوحدة وافصل سلك الطاقة. ضع جهاز المشي في وضع التخزين (راجع "كيفية طي جهاز المشي" في الصفحة 24).

بعد ذلك، قم بإزالة البرغين رقم $8 \times 3/4$ بوصة المشار إليهما (1).



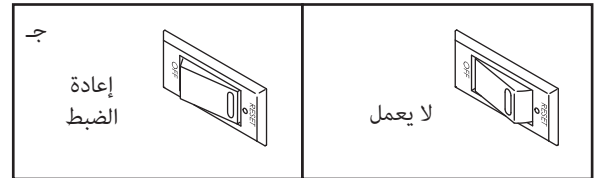
يمكن حل معظم مشكلات جهاز المشي باتباع الخطوات أدناه. حدد المشكلة التي تنطبق على حالتك، واتبع الخطوات الواردة. في حالة الحاجة إلى مساعدة إضافية، راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

المشكلة: لا يتم تشغيل الطاقة

- أ. تأكد من توصيل سلك الطاقة بمخرج مؤرض بشكل صحيح (راجع الصفحة 14). 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 بارزاً كما هو مبين، سيكون ذلك بسبب أن المفتاح قد توقف عن العمل. لإعادة ضبط مفتاح التشغيل، انتظر لمدة خمس دقائق ثم أدخل المفتاح مرة أخرى.



المشكلة: تنقطع الطاقة 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.

- 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.

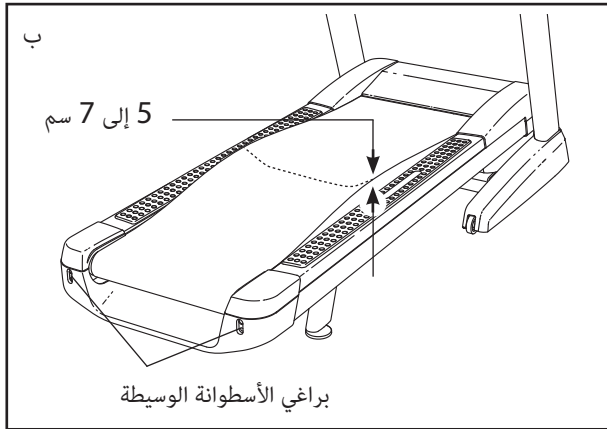
اضغط على الزر زيادة أو تقليل **Decline** (الميل) مرة أخرى. بعد معايرة نظام الميل، أخرج المفتاح من الوحدة.

المشكلة: يتباطئ سير المشي عند السير عليه

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

ب. إذا كان سير المشي مربوطاً بشدة، قد ينخفض أداء جهاز المشي ويتلف سير المشي. أخرج المفتاح وافصل سلك الطاقة. باستخدام المفتاح السداسي، أدر برغي الأسطوانة الوسيطة عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار 1/4 لفة. عندما يكون سير المشي مربوطاً بشدة، ينبغي أن تكون قادراً على رفع كلتا حافتي سير المشي من 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 لدقائق قليلة، قم بتكرار ذلك حتى يتم ربط سير المشي بشكل صحيح.

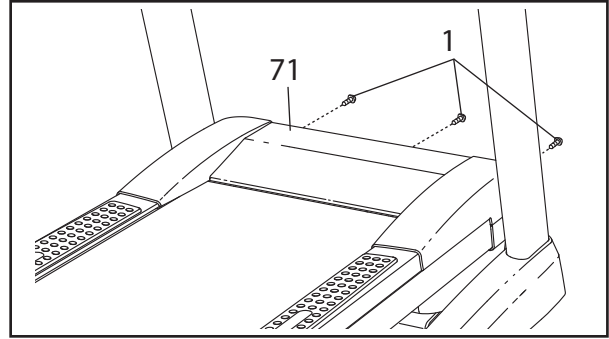
ج. يتميز جهاز المشي بسير مشي مغطى بطبقة من الشحم فائق الأداء. مهم:



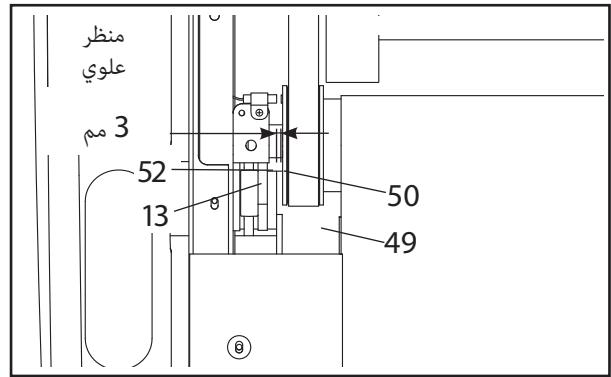
لا تقم مطلقاً بوضع رذاذ سيليكون أو مواد أخرى على سير المشي أو منصة المشي ما لم يُطلب منك القيام بذلك بواسطة ممثل خدمة صيانة معتمد. فقد تؤدي هذه المواد إلى تلف سير المشي وتسبب في تهتكه بصورة كبيرة. إذا كنت تظن أن سير المشي يحتاج إلى المزيد من الشحم، راجع الغلاف الأمامي من هذا الدليل.

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

اخفض جهاز المشي (راجع "كيفية خفض جهاز المشي لاستخدامه" في الصفحة 24). ثم انزع البراغي الثلاثة رقم 8 × 3/4 بوصة (1). وقم بإدارة غطاء المحرك (71) بحذر.



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 رقم 8 × 3/4 بوصة (13)، وحرك المفتاح الريشة برفق، ثم أعد إحكام ربط البرغي. ثم أعد تركيب غطاء المحرك (غير مبيت) باستخدام خمسة براغي رقم 8 × 3/4 بوصة (غير مبيتة)، ثم قم بتشغيل جهاز المشي لبضع دقائق للتأكد من قراءة السرعة بصورة صحيحة.

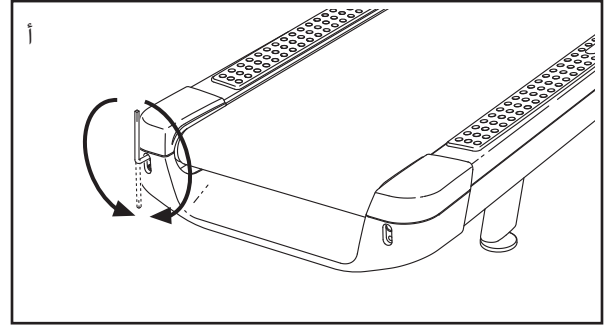


المشكلة: لا يتغير ميل جهاز المشي بشكل صحيح

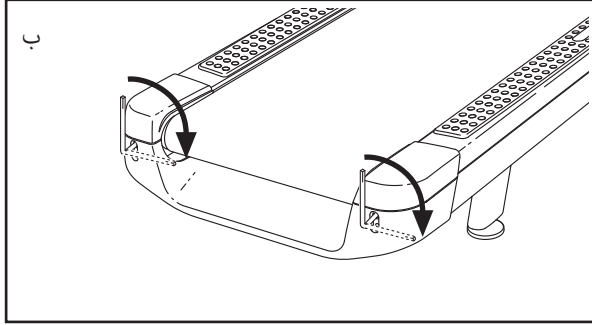
أ. اضغط مع الاستمرار على الزر **Stop** (إيقاف) والزر زيادة **Speed** (السرعة)، وقم بإدخال المفتاح في الوحدة، ثم حرر كلا الزرين. بعد ذلك، اضغط على الزر **Stop** (إيقاف) ثم اضغط على زر زيادة أو تقليل **Decline** (الميل). يرتفع جهاز المشي تلقائياً إلى أقصى مستوى ميل ثم يعود إلى أدنى مستوى له. سيؤدي ذلك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

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 قادرًا على رفع كل حافة من سير المشي نحو 5 إلى 7 سم (من 2 إلى 3 بوصة) عن منصة المشي. كن دقيقًا وحافظ على وجود سير المشي في المنتصف. ثم قم بتوصيل سلك الطاقة، وإدخال المفتاح، واستخدام جهاز المشي بحذر لدقائق قليلة. قم بتكرار ذلك حتى يتم ربط سير المشي بشكل صحيح.



المشكلة: شاشة الوحدة تحتوي على خطوط تمر عبرها

أ. في حالة ظهور خطوط على شاشة الوحدة، راجع "وضع المعلومات" في الصفحة 22 واضبط مستوى تباين الشاشة.

إرشادات التمرينات الرياضية

حرق الدهون — حتى يتم حرق الدهون بفاعلية، فلا بد أن تقوم بممارسة التمرينات بمستوى قوة منخفض لفترة مستمرة من الزمن. خلال الدقائق الأولى من التدريب، يستخدم جسمك السرعات الحرارية الكربوهيدراتية للحصول على الطاقة. فقط بعد الدقائق القليلة الأولى من ممارسة التمرينات، يبدأ جسمك في استهلاك السرعات الحرارية الخاصة بالدهون المخزنة للحصول 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 من 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

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 عاماً أو الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية سابقة.

لا يعد جهاز مراقبة معدل دقات القلب جهازاً طبيّاً. فقد تؤثر عوامل متعددة على دقة قراءات معدل دقات القلب. ويتمثل الغرض من جهاز مراقبة معدل دقات القلب في استخدامه كأداة مساعدة في ممارسة التمرينات الرياضية بهدف تحديد اتجاهات معدل دقات القلب بشكل عام.

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

قوة التمرينات الرياضية

سواء 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.

تمارين إطالة مقترحة

توضح الصور المرفقة على اليسار الوضع الصحيح للعديد من تمارين الإطالة الأساسية. تحرك ببطء أثناء الإطالة، ولا تثب مطلقاً.

1. الإطالة بلمس أصابع القدم

قف مع ثني الركبتين قليلاً وقم بالانحناء تدريجياً بدايةً من مفصل الورك. اسمح باسترخاء ظهرك وكتفيك وأنت تنحني نحو أصابع قدميك لأطول مسافة ممكنة. حافظ على هذا الوضع لمدة 15 عدة، ثم استرح. كرر هذا التمرين 3 مرات. تمارين الإطالة: العرقوب والجزء الخلفي من الركبتين والظهر.

2. تمرين إطالة العرقوب

اجلس مع فرد إحدى الرجلين. قم بثني القدم المقابلة بحيث يصبح باطن هذه القدم مواجهاً لك وقم بإراحته على فخذ الرجل المفرودة. قم بالإطالة للمس أصابع قدمك لأطول مسافة ممكنة. حافظ على هذا الوضع لمدة 15 عدة، ثم استرح. كرر هذا التمرين 3 مرات لكل رجل. تمارين الإطالة: العرقوب والجزء السفلي من الظهر والأربية.

3. تمرين إطالة ريلة الساق/الوتر الأخيلي

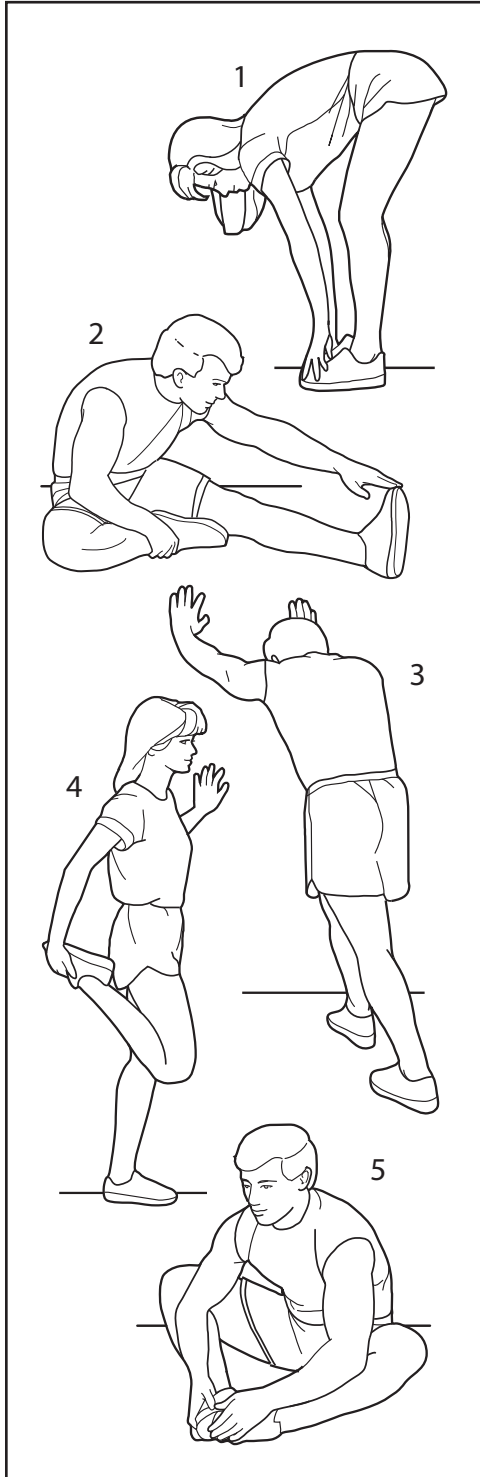
مع وضع إحدى الرجلين أمام الرجل الأخرى، قم بالإطالة للأمام وضع يديك على حائط. حافظ على استقامة رجلك الخلفية وابسط قدمك الخلفية على الأرض. قم بثني رجلك الأمامية وانحن للأمام وحرك وركك نحو الحائط. حافظ على هذا الوضع لمدة 15 عدة، ثم استرح. كرر هذا التمرين 3 مرات لكل رجل. لإطالة الوتر الأخيلي بدرجة أكبر، قم بثني رجلك الخلفية أيضاً. تمارين الإطالة: ريلة الساق والأوتار الأخيلية والكاحلان.

4. إطالة العضلات رباعية الرأس

مع وضع إحدى اليدين على حائط للحفاظ على التوازن، قم بالإطالة للخلف وأمسك إحدى القدمين بيدك الأخرى. قم بتقريب كعبك من أردافك قدر الإمكان. حافظ على هذا الوضع لمدة 15 عدة، ثم استرح. كرر هذا التمرين 3 مرات لكل رجل. تمارين الإطالة: العضلات رباعية الرأس وعضلات الورك

5. إطالة عضلة الفخذ الداخلية

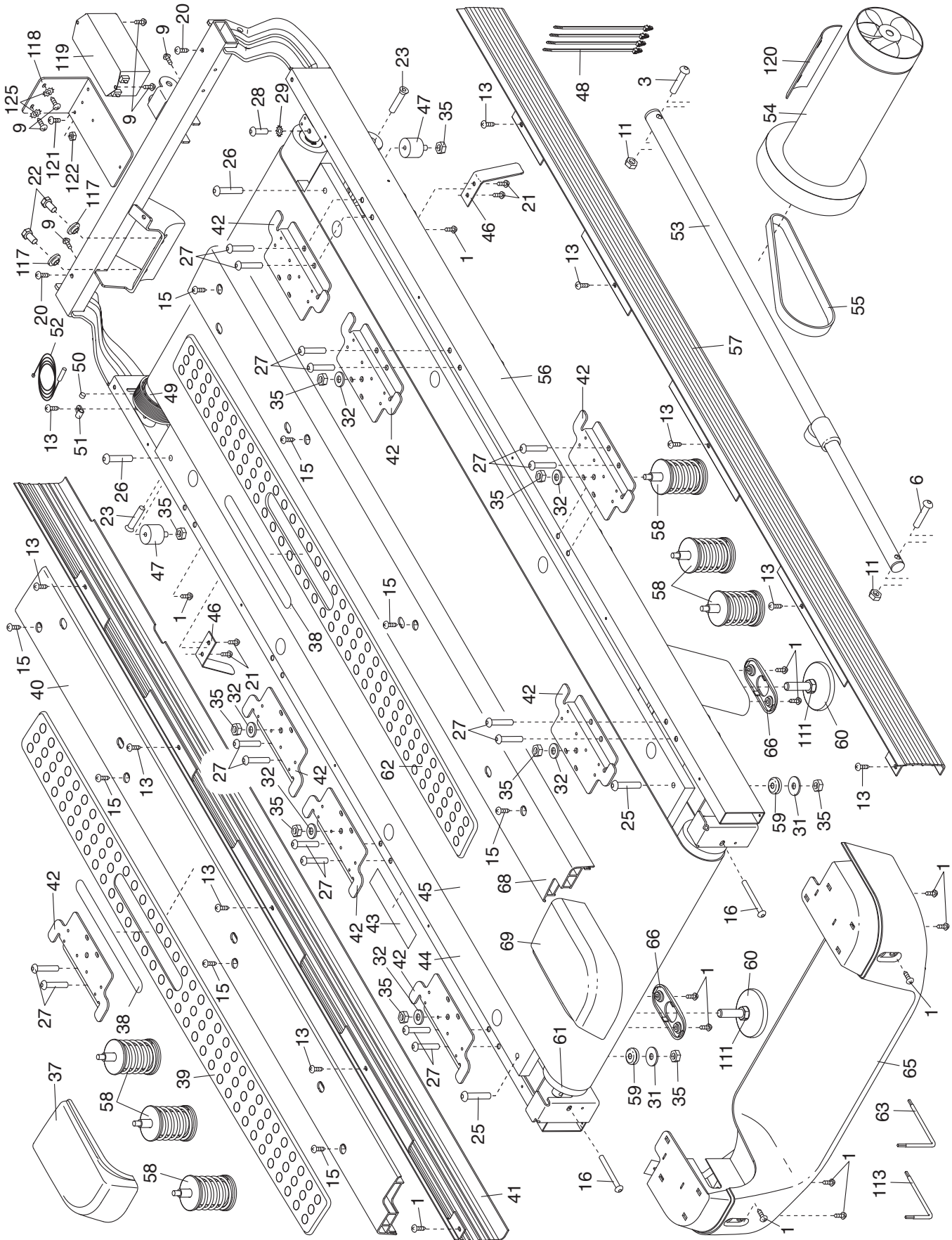
اجلس مع إمساك باطن كلا القدمين معاً واثني ركبتك للخارج. اسحب قدميك نحو منطقة الأربية لأقصى مسافة ممكنة. حافظ على هذا الوضع لمدة 15 عدة، ثم استرح. كرر هذا التمرين 3 مرات. تمارين الإطالة: العضلات رباعية الرأس وعضلات الورك

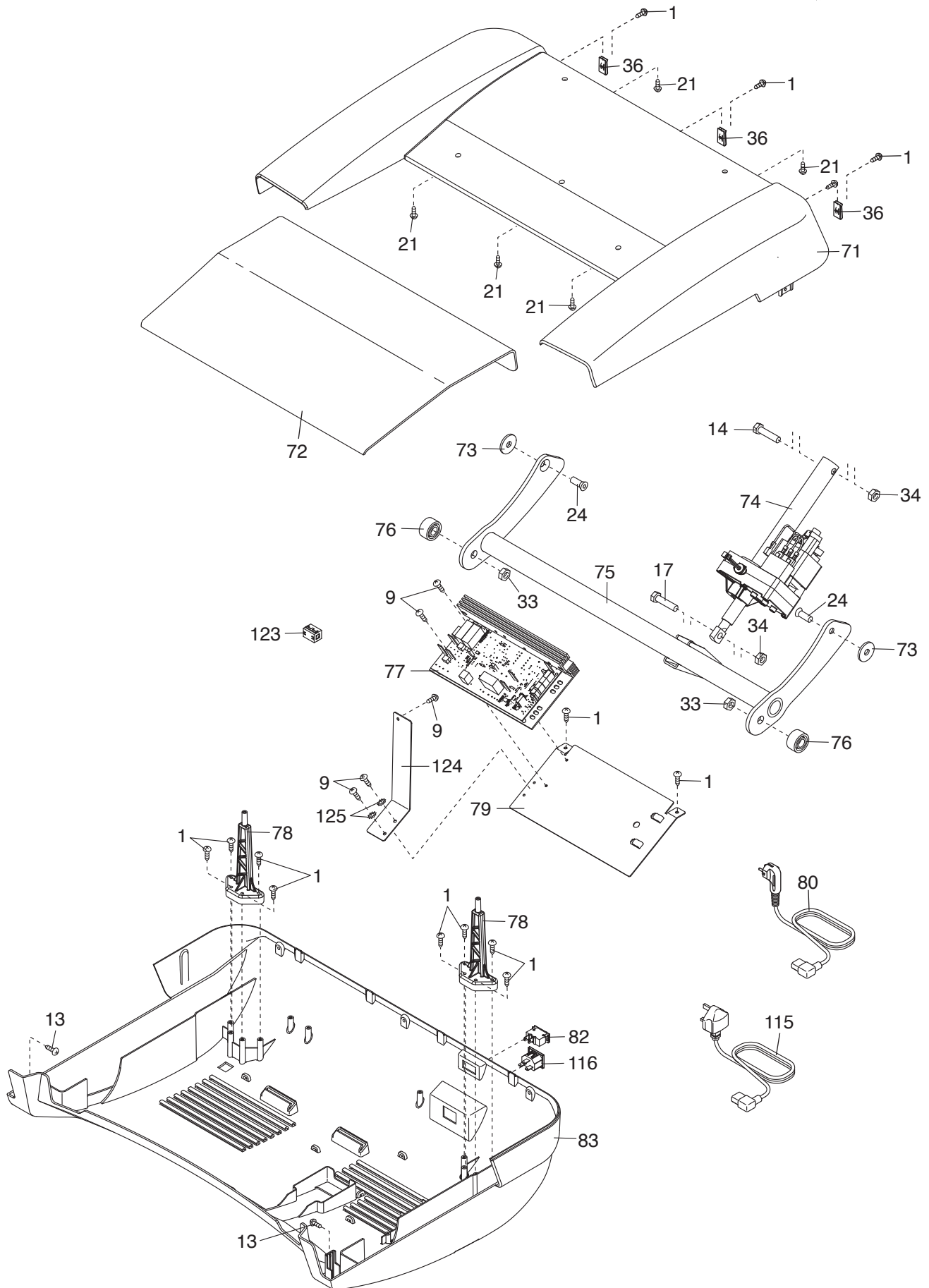


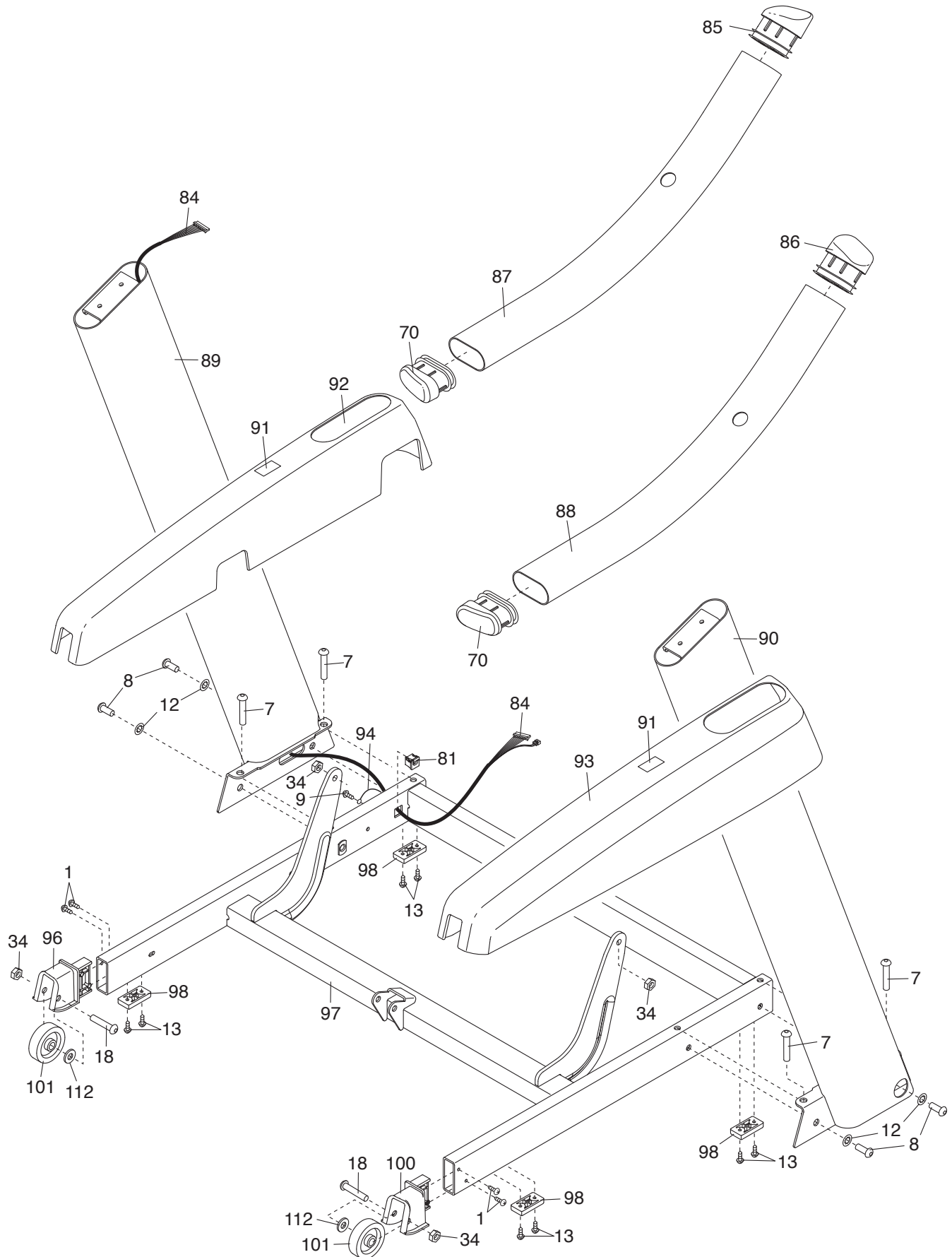
الرقم الأساسي	الكمية	الوصف	الرقم الأساسي	الكمية	الوصف
1	74	برغي رقم 3/4 x 8 بوصة	51	1	مشبك مفتاح بريشة
2	2	برغي 5/16 بوصة x 3 3/4 بوصة	52	1	مفتاح بريشة
3	1	مسمار 3/8 بوصة x 2 بوصة	53	1	مزلاج التخزين
4	4	برغي 5/16 x 2 بوصة	54	1	محرك التشغيل
5	4	برغي 5/16 بوصة x 1 1/2 بوصة	55	1	سير الموتور
6	1	مسمار 3/8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

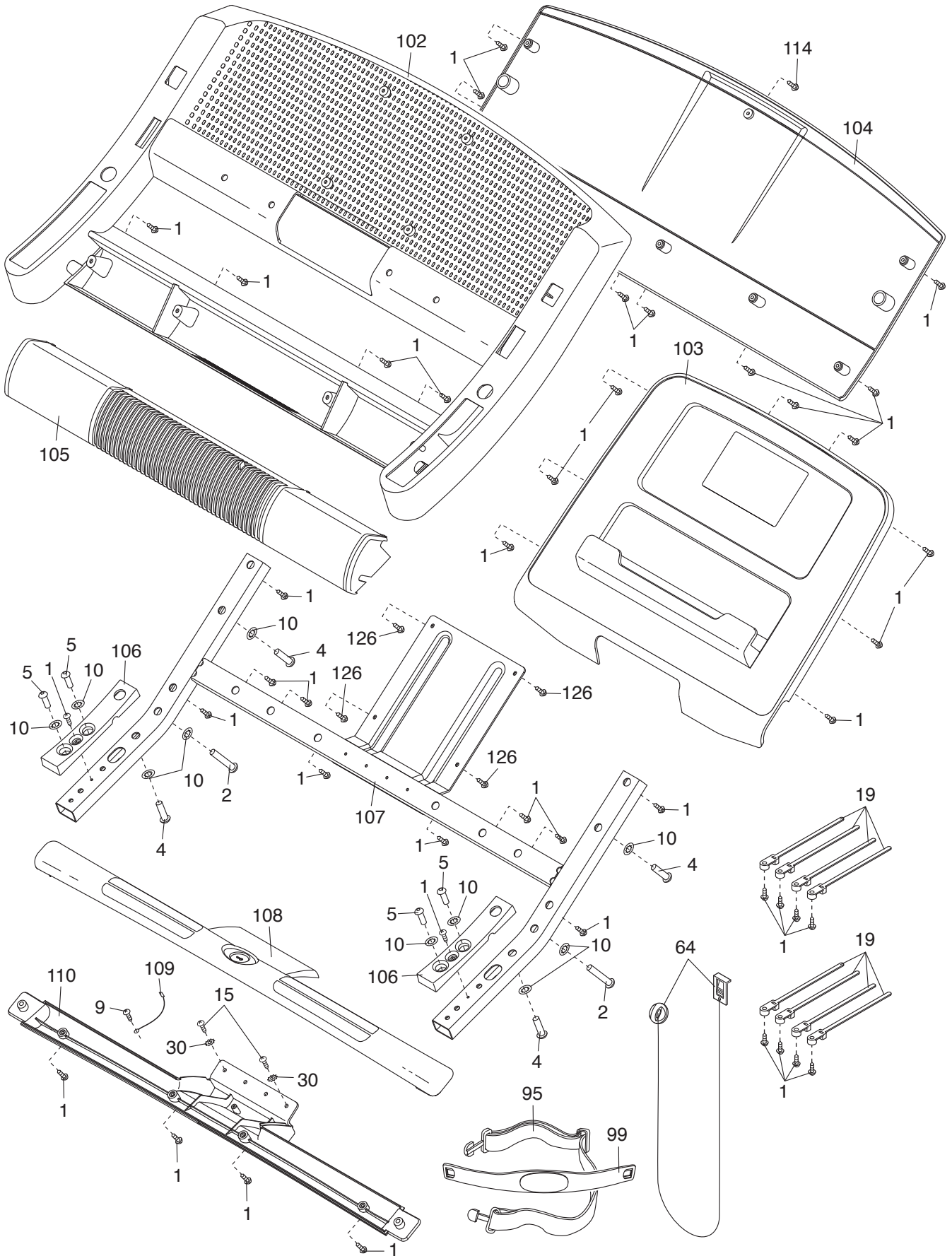
الوصف	الكمية	الرقم الأساسي	الوصف	الكمية	الرقم الأساسي
برغي رقم 3/8 x 8 بوصة	1	114	العجلة	2	101
كبل طاقة خاص بالمملكة المتحدة	1	115	قاعدة الوحدة	1	102
مقبس	1	116	الوحدة	1	103
جلبة محرك	2	117	خلفية الوحدة	1	104
كثيفة المرشح	1	118	تجميع المروحة	1	105
مرشح	1	119	مباعد مقبض اليد	2	106
عازل محرك	1	120	هيكل الوحدة	1	107
مسمار جهاز رقم 3/4 x 8	1	121	الجزء العلوي من شريط النبضات	1	108
مربع فريت	1	123	سلك أرضي لمستشعر النبض	1	109
كثيفة التأريض	1	124	شريط النبضات السفلي	1	110
حلقة تثبيت نجمية رقم 8	4	125	صامولة قدم ضبط الاستواء الخلفية مقاس 1/2 بوصة	2	111
برغي رقم 1 1/4 x 8 بوصة	4	126	حلقة تثبيت مسطحة 3/8 بوصة	2	112
دليل المستخدم	—	*	مفتاح سداسي قصير	1	113

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







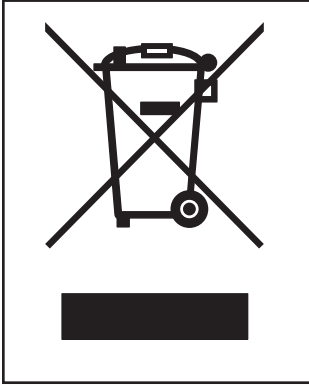


طلب أجزاء بديلة

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 للمنتج (راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل)
- اسم المنتج (راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل)
- الرقم الأساسي والوصف الخاص بالأجزاء البديلة (راجع "قائمة الأجزاء" و"الرسم التفصيلي" بنهاية هذا الدليل)

معلومات إعادة التدوير



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

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