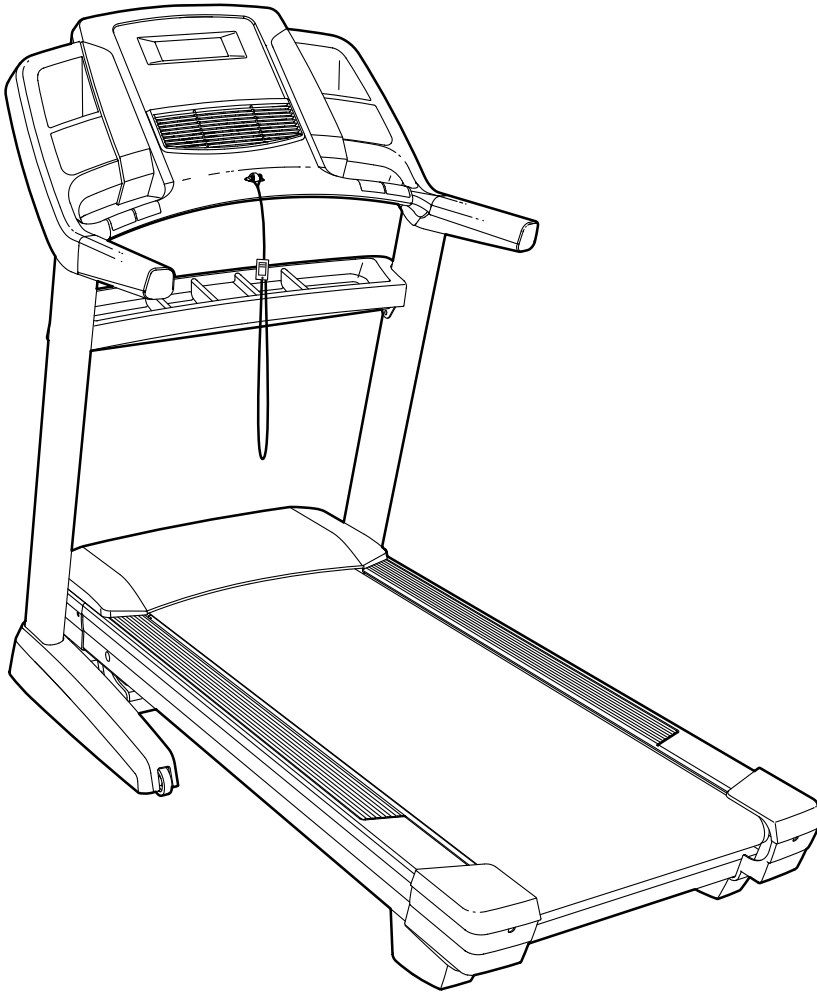


NordicTrack ELITE 1500

دليل المستخدم

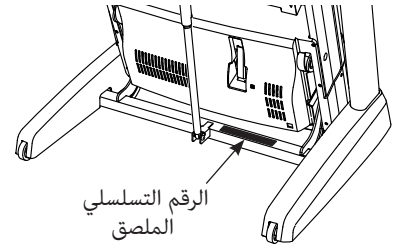


www.iconeurope.com

رقم الطراز NETL19714.3

الرقم التسلسلي

اكتب الرقم التسلسلي في المساحة الموجودة أعلاه للرجوع إليه.



الرقم التسلسلي
الملصق

خدمة العملاء

في حالة وجود أي استفسارات أو أجزاء مفقودة أو تالفة، الرجاء مراجعة الصفحة المضمنة بعنوان "معلومات خدمة عملاء DECATHLON"، 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.

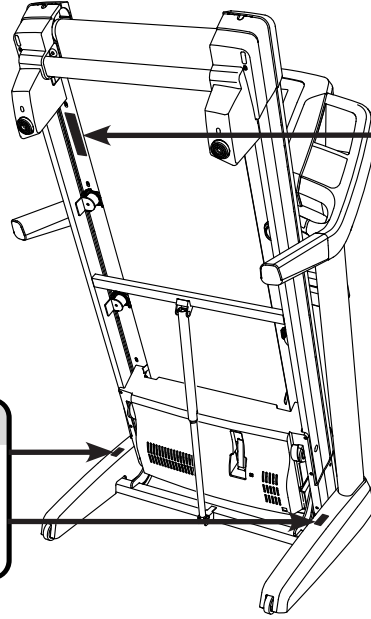
جدول المحتويات

2.	مكان ملصق التحذير
3.	احتياطات مهمة.
5.	قبل بدء الاستخدام.
6.	الرسم التخطيطي التوضيحي للأجزاء
7.	تجميع الجهاز
15.	جهاز مراقبة معدل دقات القلب للصدر.
16.	كيفية استخدام جهاز المشي
26.	كيفية طي جهاز المشي ونقله
27.	الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها
30.	إرشادات التمارين الرياضية
34.	قائمة الأجزاء
36.	الرسم التفصيلي
	طلب أجزاء بديلة.
	معلومات إعادة التدوير
	الغلاف الخلفي
	الغلاف الخلفي

مكان ملصق التحذير

يوضح هذا الرسم أماكن ملصقات التحذير. ضع ملصقات التحذير فوق التحذيرات الموجودة باللغة الإنجليزية في المواضع المشار إليها. 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.

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



تنبيه

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

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

اسكك قضيبين اليد لعدم التعرض للسقوط، وارادك دائماً طرق السلامة في أثناء تشغيل جهاز المشي.

توقف عند الشعور بالإعياء أو الدوخة، أو قصور النفس.

أحكم تشويق 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 يقفون على أو بالقرب من جهاز المشي.

قم بإزالة مفاتيح السلامة عند عدم استخدام جهاز المشي.

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

لا تقم أيضاً بمحاولة ضبط أو تثبيت السير في أثناء تحركه.

اراد دائماً حذاء رياضي عند تشغيل جهاز المشي.



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 أمراً مهماً بشكل خاص للأشخاص فوق سن 35 عاماً أو الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية سابقة.
3. ليس الغرض من جهاز المشي أن يستخدمه أفراد يعانون من ضعف القدرات الجسدية أو العقلية أو الشعورية أو لا تتوفر لديهم خبرة أو معرفة، إلا تحت إشراف أحد الأفراد المسؤولين عن سلامتهم وعلى دراية بالتعليمات المتعلقة باستخدام جهاز المشي.
4. استخدم جهاز المشي فقط وفقاً لما هو موضح في هذا الدليل.
5. احرص على إبقاء جهاز المشي بالداخل، بعيداً 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 2.4 م خلفه و 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 13 عاماً والحيوانات الأليفة عن جهاز المشي دوماً.
9. ينبغي عدم استخدام جهاز المشي سوى بواسطة أشخاص يبلغ وزنهم 160 كجم أو أقل.
10. لا تسمح مطلقاً 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 دائماً بارتداء حذاء رياضي. لا تستخدم مطلقاً جهاز المشي دون ارتداء حذاء أو مع ارتداء جوارب فقط أو بأحذية خفيفة.
12. عند توصيل سلك الطاقة (راجع الصفحة 16)، قم بتوصيله بدائرة كهربائية مؤرضة. ينبغي عدم وجود أجهزة أخرى بنفس الدائرة.
13. 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).
14. اجعل سلك الطاقة بعيداً عن الأسطح الساخنة.
15. لا تقم أبداً بتحريك سير جهاز 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 "الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها" بالصفحة 27 في حالة عدم عمل جهاز المشي بشكل صحيح).
16. احرص على قراءة إجراء إيقاف التشغيل في حالة الطوارئ قبل استخدام جهاز المشي وفهمه واختباره (راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 18). احرص دائماً على ارتداء المشبك أثناء استخدام جهاز المشي.
17. احرص دائماً على الوقوف على حاجزي القدم عند بدء تشغيل سير المشي أو إيقافه. أمسك دائماً بمقبضي اليد عند استخدام جهاز المشي.
18. سيزيد مستوى صوت الضجيج الصادر عن جهاز المشي أثناء استخدامها.
19. حافظ على بقاء الملابس والأصابع والشعر بعيداً عن سير المشي المتحرك.

20. يتميز جهاز المشي بسرعات عالية. قم بتعديل السرعة بزيادات تدريجية صغيرة لتجنب الزيادات الكبيرة والمفاجئة في السرعة.
21. 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.
22. 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.
23. لا تحاول نقل جهاز المشي حتى يتم تجميعه بشكل صحيح. (راجع "تجميع الجهاز" في الصفحة 7، و"كيفية طي جهاز المشي ونقله" في الصفحة 26.) يجب أن تكون قادرًا على رفع 45 رطلاً (20 كجم) لنقل جهاز المشي.
24. عند طي جهاز المشي أو تحريكه، تأكد من أن مزلاج التخزين يثبت الهيكل بإحكام في وضع التخزين.
25. لا تقم بتغيير درجة ميل جهاز المشي من خلال وضع بعض العناصر تحته.
26. لا تقم مطلقًا بإدخال أي شيء في فتحة موجودة بجهاز المشي.
27. احرص على فحص جميع الأجزاء وإحكام تثبيتها بالشكل المناسب في كل مرة يستخدم فيها الجهاز.
28. **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.
29. قد يتسبب أداء التمارين بعنف في التعرض لإصابات خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بإغماء، أو قصر في التنفس أو ألم أثناء ممارسة التمرينات الرياضية، توقف على الفور واسترح قليلًا.

احفظ هذه التعليمات

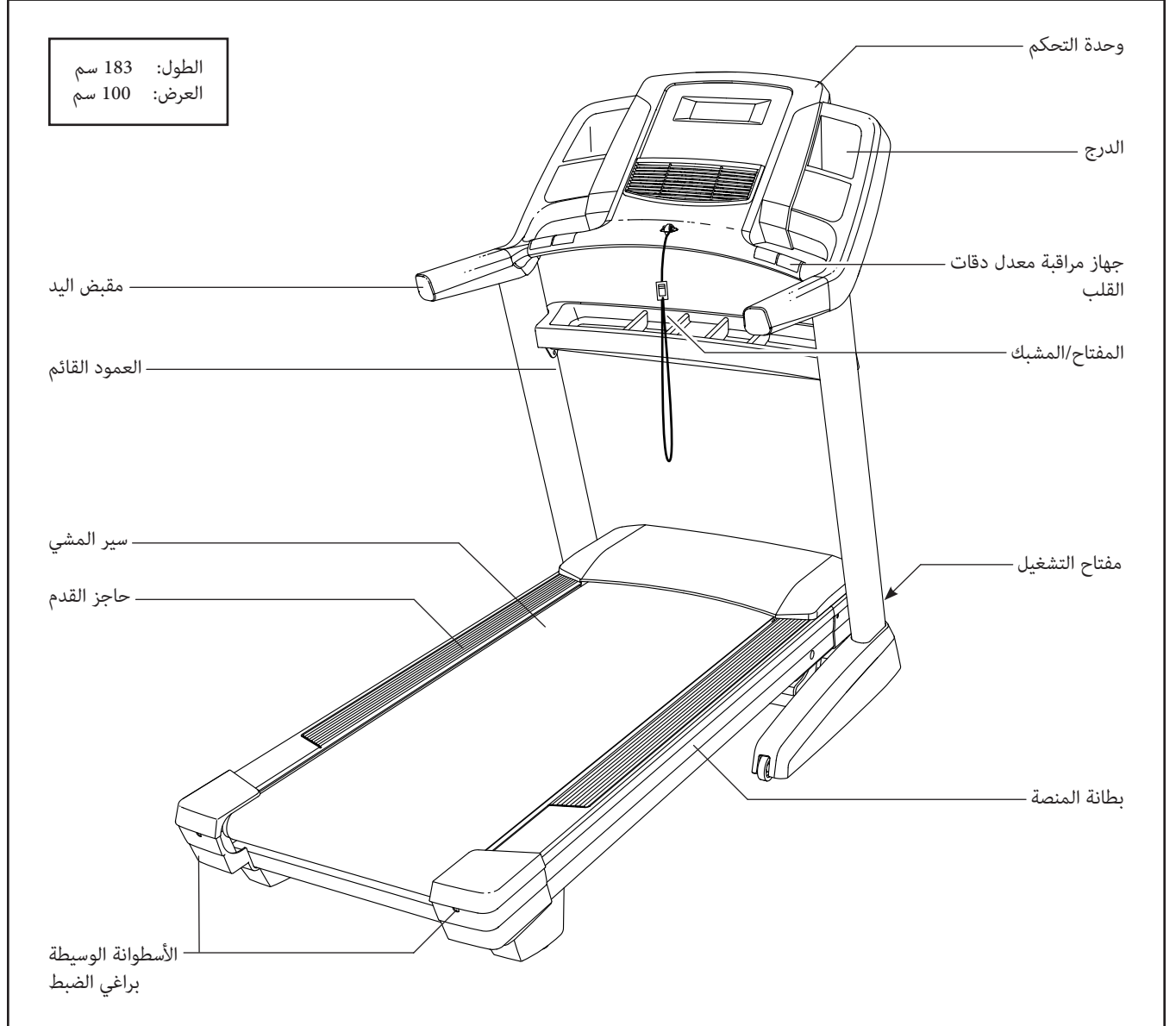
قبل بدء الاستخدام

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

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

شكرًا لاختيارك جهاز المشي المتطور NORDICTRACK® ELITE 1500 يوفر جهاز المشي ELITE 1500 مجموعة رائعة من الميزات المصممة لإضفاء مزيد من المتعة والفعالية على جلسات تمارينك الرياضية. وفي حالة عدم ممارسة التمارين، 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

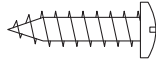


الرسم التخطيطي التوضيحي للأجزاء

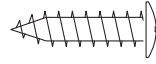
استخدم الرسومات أدناه لتحديد الأجزاء الصغيرة المستخدمة لتجميع الجهاز. يشير الرقم الموجود بين أقواس أسفل كل رسم إلى الرقم الأساسي للجزء، من قائمة الأجزاء الموجودة بنهاية هذا الدليل. ويشير الرقم الذي يلي الرقم الأساسي إلى الكمية المستخدمة لتجميع الجهاز. ملاحظة: في حالة عدم وجود أحد الأجزاء في عدة الأجهزة،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



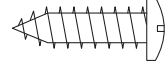
حلقة تثبيت نجمية 5/16 بوصة 8- (8)



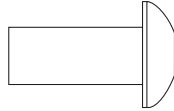
برغي رقم 3/4 × 8 بوصة 5- (5)



برغي برأس مسنن رقم 3/4 × 8 بوصة 8- (24)



برغي رقم 3/4 × 10 بوصة 2- (6)



برغي 5/16 بوصة 3/4 × 1- (1)



برغي 5/16 بوصة 2 × 4- (2)

تجميع الجهاز

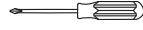
- يتطلب التجميع الأدوات التالية:



المفتاح السداسي المزود



مفتاح ربط قابل للضبط



مفك براغي فيليبس

لتجنب تلف الأجزاء، لا تستخدم أدوات قوية.

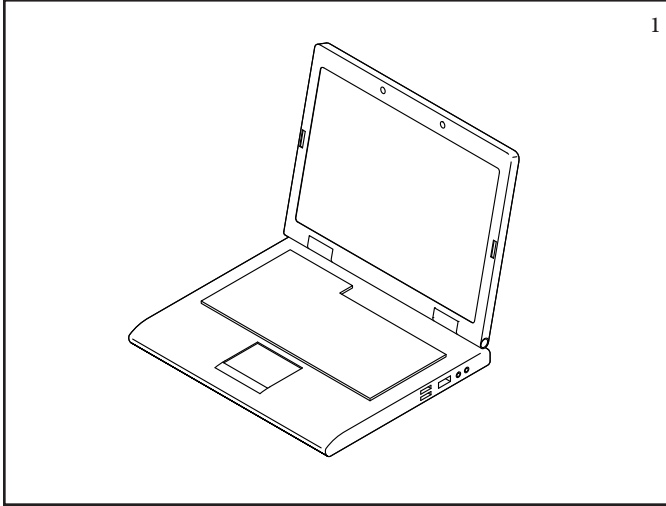
- يتطلب تجميع الجهاز شخصين.

• 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".

• لتحديد الأجزاء الصغيرة، راجع الصفحة 6.



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

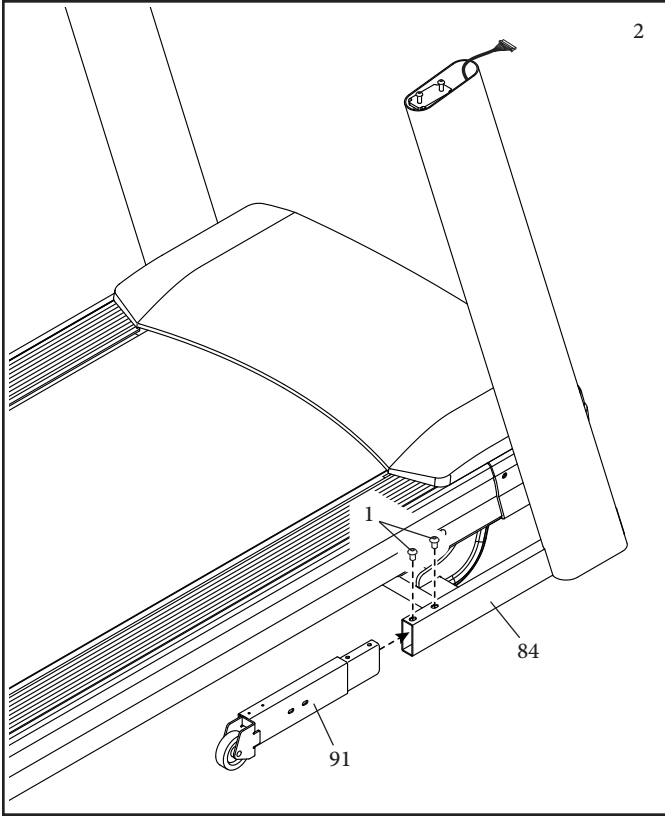
- تعريفك بالترقيات والعروض

ملاحظة: في حالة عدم وجود اتصال بالإنترنت لديك، اتصل بخدمة العملاء (انظر الغلاف الأمامي لهذا الدليل) وقم بتسجيل المنتج.

2. تأكد من فصل سلك الطاقة.

حدد قائم الإطالة الأيمن (91). ركب قائم الإطالة الأيمن بالعمود القائم الأيمن (84) باستخدام برغيين 5/16 بوصة × 3/4 بوصة. اربط البرغيين، ثم أحكم تثبيتهما.

ركب قائم الإطالة الأيسر (غير موضح) بالعمود القائم الأيسر (84) بنفس الطريقة.

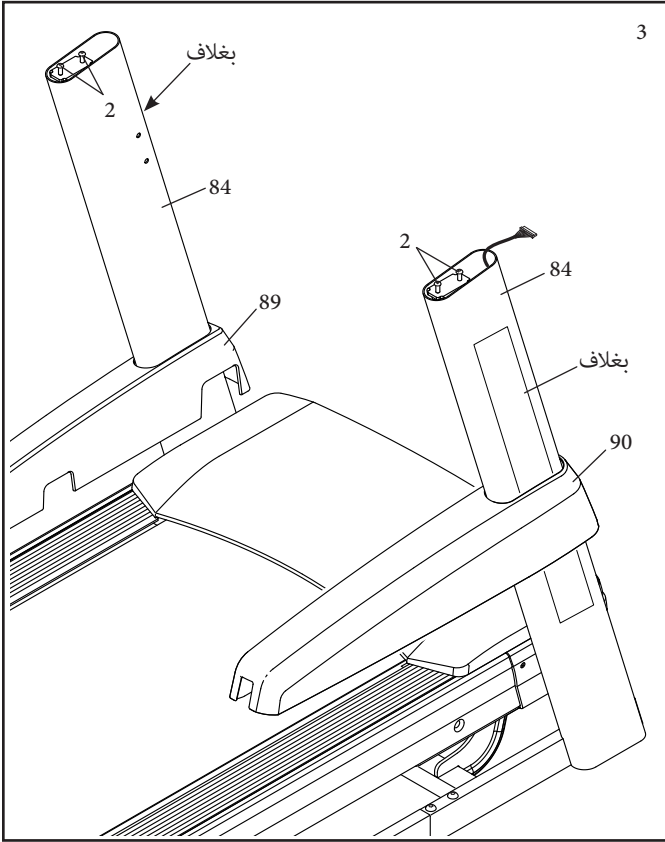


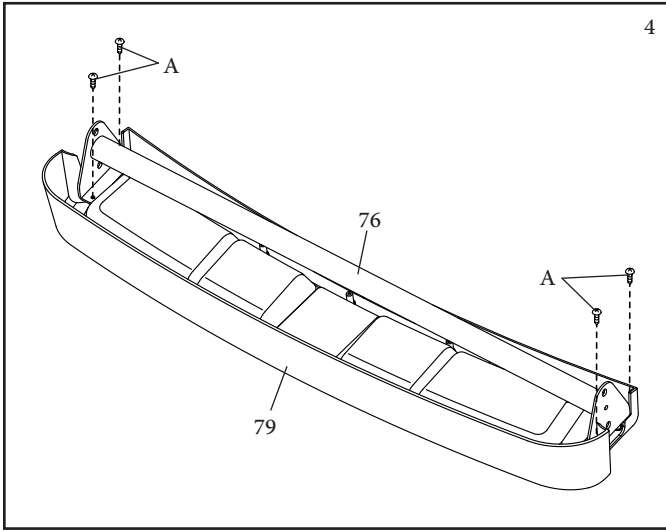
3. حدد غطاء العمود القائم الأيمن والأيسر (89، 90).

حرك غطاء العمود القائم الأيمن (90) إلى العمود القائم الأيمن (84)، وحرك غطاء العمود القائم الأيسر (89) إلى العمود القائم الأيسر. بعد ذلك، اضغط على غطاء العمود القائم حتى يستقر في مكانهما.

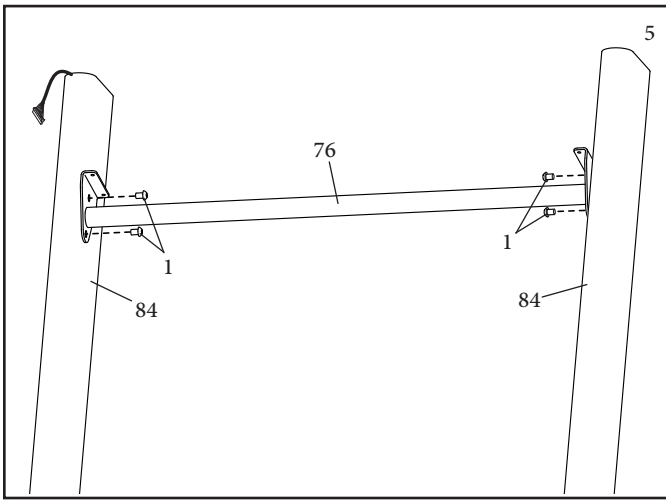
قم بإزالة الأربعة براغي 5/16 بوصة × 2 بوصة المشار إليها وحافظ عليها (2).

إذا كانت كل بطاقة مغلفة بغلاف رقيق على كل قائم (84)، فيرجى نزع الغلاف بعناية.

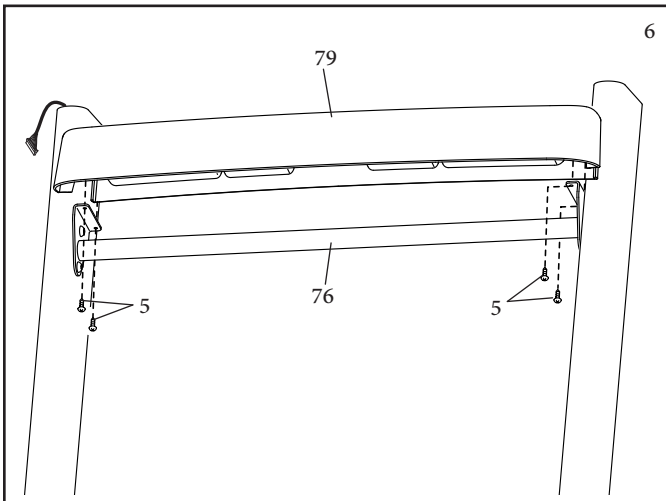




4. قم بفك البراغي الأربعة المشار إليها (A) وتخلص منها. قم بفك الدرج (79) من عارضة العمود القائم (76).

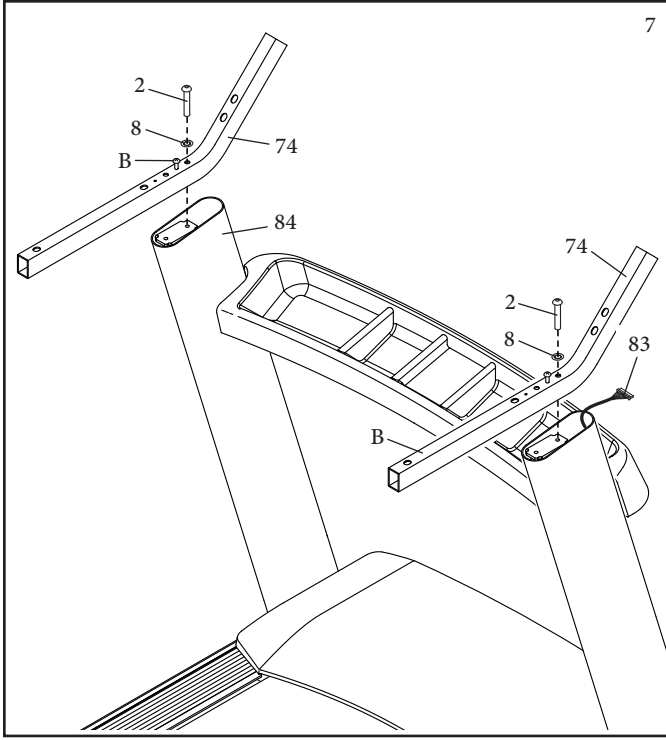


5. حرّك عارضة العمود القائم بحذر (76) بين العمودين القائمين (84). ركب عارضة العمود القائم باستخدام أربعة براغي 5/16 بوصة $\times$ 3/4 بوصة (1). ابدأ بوضع البراغي الأربعة كلها، ثم أحكم ربطها.



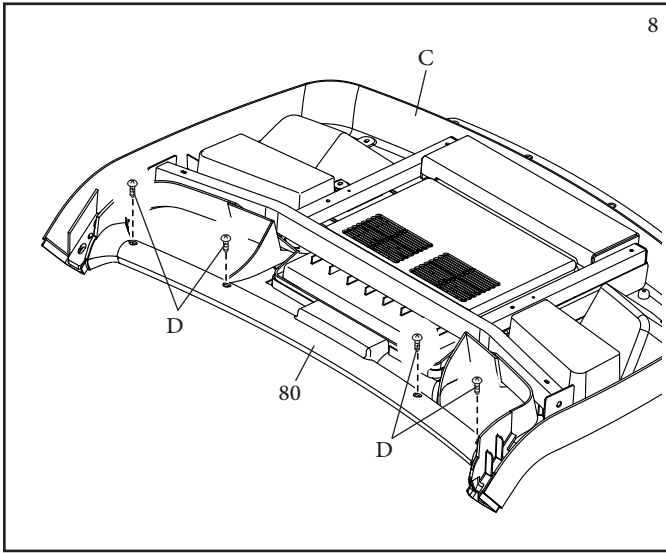
6. حدد البراغي رقم 8 $\times$ 3/4 بوصة (5). مهم: لا تخلط بين البراغي رقم 8 $\times$ 3/4 بوصة والبراغي رقم 8 $\times$ 3/4 بوصة ذات الرأس المسنن (24). تحتوي البراغي رقم 8 $\times$ 3/4 بوصة ذات الرأس المسنن على رؤوس أكبر ومسطحة.

ركب الدرج (79) بعارضة العمود القائم (76) باستخدام أربعة براغي رقم 8 $\times$ 3/4 بوصة (5). ابدأ بوضع البراغي الأربعة كلها، ثم أحكم ربطها.



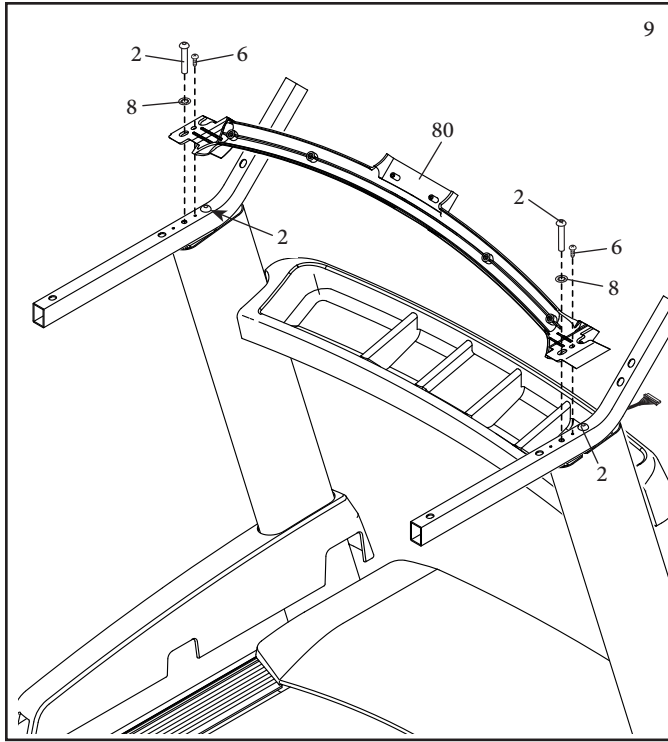
7. ركب مقبضي اليد (74) بالعمودين القائمين (84) باستخدام برغيين 5/16 بوصة 2 × بوصة (2) الذين قمت بإزالتهم في الخطوة 3 وحلقتين نجميتين 5/16 بوصة (8). لا تقم الآن بإحكام ربط البراغي بشكل كامل. يجب الربط بعناية حتى لا تقم بضغط سلك العمود القائم (83) بشدة.

بعد ذلك، قم بفك البرغيين المشار إليهما (B) وتخلص منهما.



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

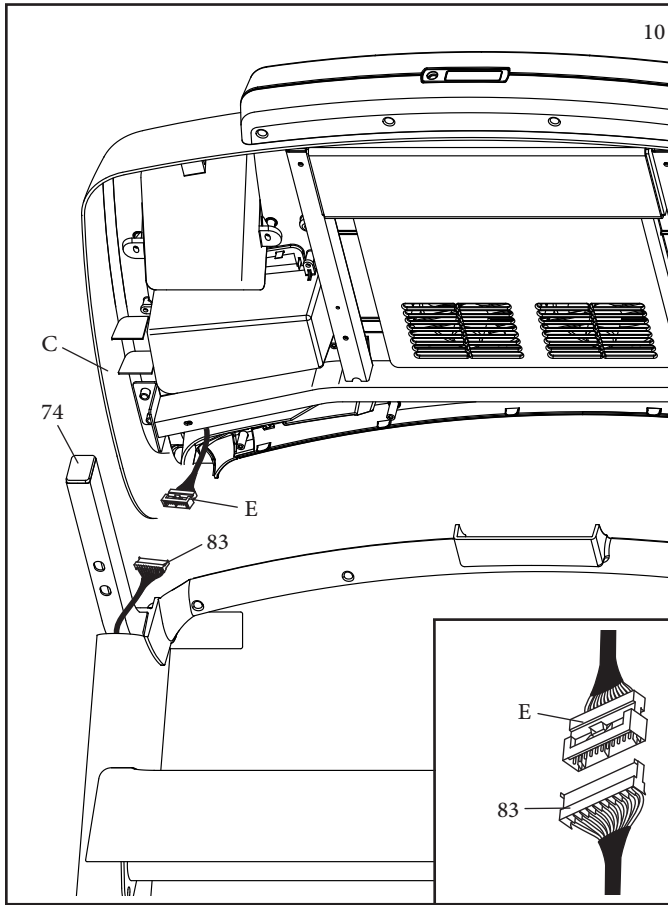
قم بفك البراغي الأربعة المشار إليها (D) والتخلص منها. بعد ذلك، قم بفك عارضة النبض (80).



9. مهم: لتجنب تلف عارضة النبض (80)، لا تستخدم أدوات كهربية ولا تحكم ربط البراغي رقم $10 \times 3/4$ بوصة (6) بشدة أو البراغي 5/16 بوصة 2×2 بوصة (2).

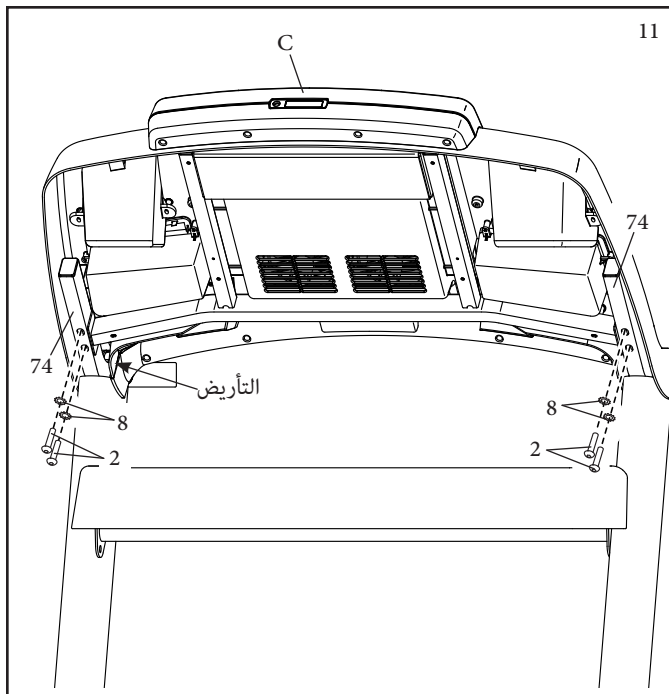
وجه عارضة النبض (80) على النحو المبين. ركب عارضة النبض باستخدام البرغيين 5/16 بوصة 2×2 بوصة (2) الذين قمت بإزالتهم في الخطوة 3، وحلقتين نجميتين 5/16 بوصة (8)، وبرغيين رقم $10 \times 3/4$ بوصة (6). ابدأ بوضع البراغي الأربعة كلها، ثم أحكم ربطها.

بعد ذلك، أحكم ربط البرغيين 5/16 بوصة 2×2 بوصة الآخرين (2).



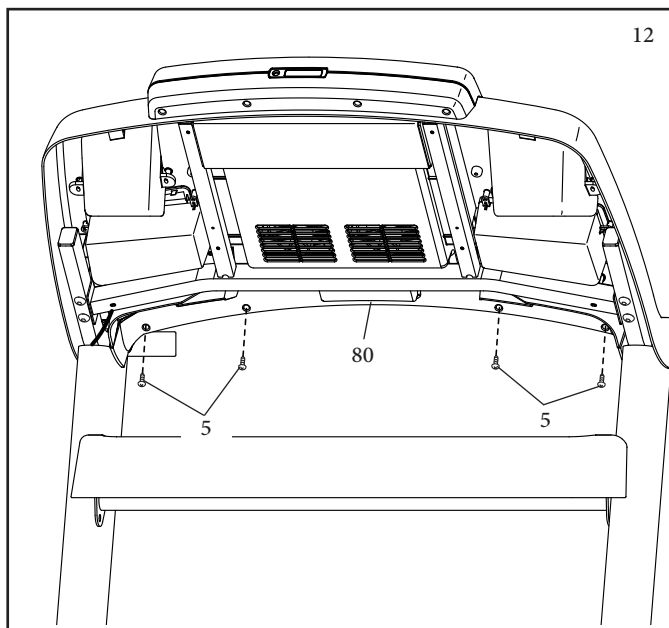
10. بمساعدة شخص آخر، أمسك مجموعة الوحدة (C) بجوار مقبض اليد (74).

راجع الرسم المرفق الموجود. قم بتوصيل سلك العمود القائم (83) بسلك المجموعة (E). 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 ذلك، أخرج عقدة السلك من سلك العمود القائم.



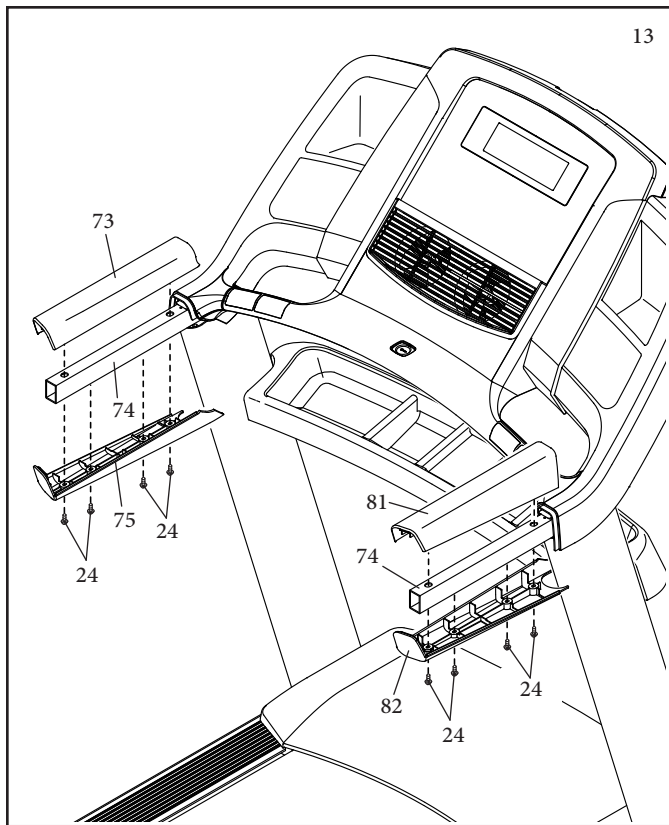
11. ركب مجموعة الوحدة (C) بمقبضي اليد (74) باستخدام أربعة براغي 5/16 بوصة × 2 بوصة (2) وأربعة حلقات تثبيت نجمية 5/16 بوصة (8). ابدأ بوضع البراغي الأربعة كلها، ثم أحكم ربطها. كن حذرًا وتجنب ضغط الأسلاك.

أدخل السلك لأعلى في مجموعة الوحدة (C).



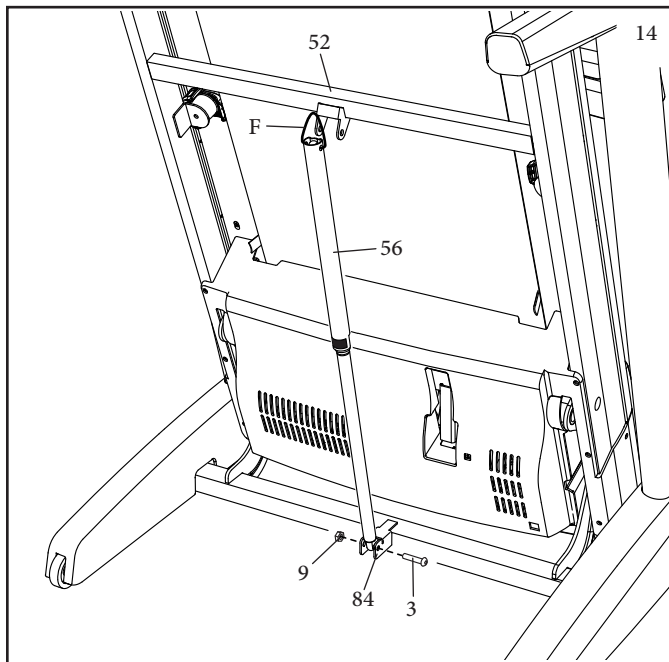
12. حدد البراغي رقم 8 × 3/4 بوصة (5). مهم: لا تخلط بين البراغي رقم 8 × 3/4 بوصة والبراغي رقم 8 × 3/4 بوصة ذات الرأس المسنن (24). تحتوي البراغي رقم 8 × 3/4 بوصة ذات الرأس المسنن على رؤوس أكبر ومسطحة.

ابدأ بوضع أربعة براغي رقم 8 × 3/4 بوصة (5) في عارضة النض (80)، ثم أحكم ربطها. احرص على عدم إحكام ربط البراغي بشدة.



13. ضع غطاء مقبض اليد الأيمن العلوي (81) على مقبض اليد الأيمن (74).
رُكّب غطاء مقبض اليد الأيمن السفلي (82) بمقبض اليد وغطاء مقبض
اليد الأيمن العلوي باستخدام أربعة براغي الرأس 8 × 3/4 بوصة
ذات الرأس المسنن (24). ابدأ بوضع براغي مسننة الرأس الأربعة كلها،
ثم أحكم ربطها.

رُكّب غطاء مقبض اليد اليسرى العلوي والسفلي (73، 75) بمقبض
اليد الأيسر (74) كما هو موضح أعلاه.



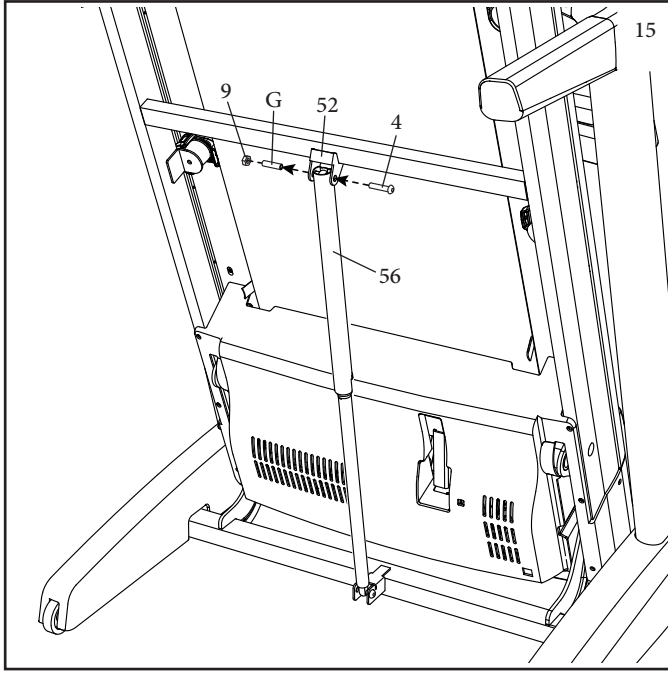
14. ارفع الهيكل (52) إلى الوضع الموضح. اطلب من شخص آخر الإمساك
بالبهيكل حتى تنتهي من الخطوة 15.

فك الصامولة 5/16 بوصة (9) ومسمار 5/16 × 1 3/4 بوصة (3) بوصة
من الكتيفة العمود القائم (84).

ثم، وجّه مزلاج التخزين (56) على النحو المبين.

رُكّب الطرف السفلي لمزلاج التخزين (56) بالكتيفة العمود القائم (84)
باستخدام مسمار 5/16 × 1 3/4 بوصة (3) وصامولة 5/16 بوصة (9).

ثم، ارفع مزلاج التخزين (56) إلى وضع رأسي وقم بإزالة الرباط (F).



15. فك الصامولة 5/16 بوصة (9) ومسمار 5/16 بوصة x 2 1/4 بوصة (4) من الكتيفة على الإطار (52).

قم بمحاذاة الطرف العلوي من مزلاج التخزين (56) مع الكتيفة على الإطار (52) وأدخل المسمار 5/16 × 2 1/4 بوصة (4) عبر الكتيفة ومزلاج التخزين. مما يؤدي إلى دفع المبعاد (G) خارج مزلاج التخزين؛ تخلص من المبعاد.

بعد ذلك أحكم ربط الصامولة 5/16 بوصة (9) على المسمارين 5/16 بوصة x 2 1/4 بوصة (4). لا تفرط في إحكام ربط الصامولة؛ يجب أن يتمكن مزلاج التخزين (56) من الدوران على المحور.

ثم، اخفض الإطار (52) (راجع قسم «كيفية خفض جهاز المشي لاستخدامه» في الصفحة 26).

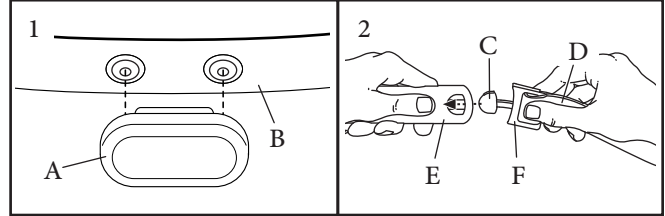
16. تأكد من ربط جميع الأجزاء بشكل صحيح قبل استخدام جهاز المشي. في حالة وجود طبقات بلاستيكية على ملصقات جهاز المشي، انزع هذه الطبقات. لحماية الأرضية أو السجاد من التلف، ضع قطعة صغيرة من السجاد تحت جهاز المشي. لتجنب تلف الوحدة، احفظ جهاز المشي بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. احتفظ بالمفاتيح السداسية المرفقة في مكان آمن؛ حيث يتم استخدام أحد هذه المفاتيح لضبط سير المشي (راجع الصفحتين 28 و 29). ملاحظة: قد يتم تضمين مكونات إضافية.

جهاز مراقبة معدل دقات القلب للصدر

كيفية وضع جهاز مراقبة معدل دقات القلب

- قم بتخزين جهاز مراقبة معدل دقات القلب في مكان دافئ وجاف. لا تقم بتخزين جهاز مراقبة معدل دقات القلب في حقيبة بلاستيكية أو حاوية أخرى قد تتسرب إليها الرطوبة.
- لا تعرض جهاز مراقبة معدل دقات القلب لأشعة الشمس المباشرة لفترات زمنية طويلة؛ ولا تعرضه لدرجات حرارة تتجاوز 05 درجة مئوية أو أقل من 01- درجة مئوية.
- لا تقم بثنى جهاز مراقبة معدل دقات القلب أو شده عند استخدامه أو تخزينه.

إذا كان جهاز مراقبة سرعة دقات القلب يبدو كما هو موضح في الرسم 1، اضغط على المستشعر (A) في مشابك التثبيت على شريط الصدر (B). إذا كان جهاز مراقبة سرعة دقات القلب يبدو كما هو موضح في الرسم 2، فأدخل اللسان (C) بأحد طرفي شريط الصدر (D) في طرف المستشعر (E). ثم اضغط على طرف المستشعر أسفل الإبريزم (F) على شريط الصدر؛ يجب دفع اللسان مع المستشعر.

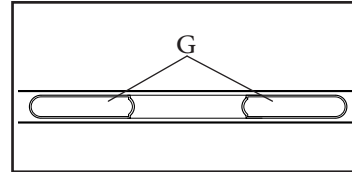
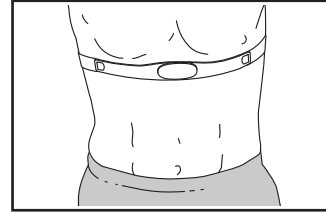


- لتنظيف المستشعر، استخدم قطعة قماش مبللة وكمية صغيرة من الصابون اللطيف. ثم امسح المستشعر بقطعة قماش مبللة وجففه تمامًا بمنشفة ناعمة. لا تستخدم مطلقًا الكحول، أو أدوات الكشط، أو المواد الكيميائية لتنظيف المستشعر. اغسل حمالة الصدر غسيلًا يدويًا وقم بتجفيفه باستخدام الهواء الجاف.

استكشاف المشكلات وإصلاحها

- إذا لم يعمل جهاز مراقبة معدل دقات القلب عند وضعه على النحو الموصوف على اليسار، فحركه إلى الأسفل أو الأعلى قليلاً 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)، 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 تشته أن التداخل المغناطيسي يسبب مشكلات، حاول نقل جهاز اللياقة البدنية إلى مكان آخر.

بعد ذلك، لف جهاز مراقبة معدل دقات القلب حول صدرك في الموقع الموضح؛ يجب أن يكون جهاز مراقبة معدل دقات القلب أسفل ملابسك ومحكمًا على جلدك. تأكد من وجود الشعار في الجانب الأيمن لأعلى. ثم قم بتثبيت الطرف الآخر من حزام الصدر. اضبط طول حزام الصدر، إذا لزم الأمر.



ثم اسحب المستشعر وشريط الصدر بعيدًا عن جسمك بمقدار بضع بوصات وحدد موضع منطقتي القطبين الكهربائيين (G). قم بترطيب منطقتي القطبين الكهربائيين باستخدام محلول ملحي أو محلول العدسات اللاصقة. ثم أعد وضع المستشعر وشريط الصدر في وضع معين على صدرك.

العناية والصيانة

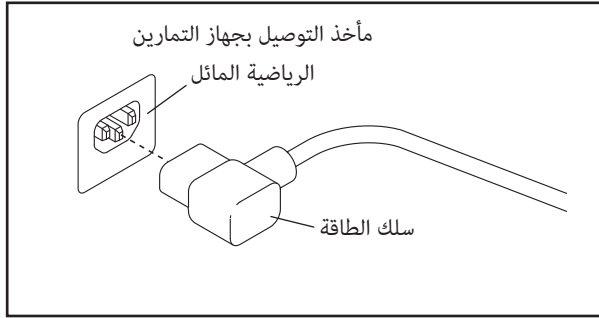
- جفف منطقتي القطبين الكهربائيين جيدًا بمنشفة ناعمة بعد كل استخدام. فقد تؤدي الرطوبة إلى استمرار نشاط جهاز مراقبة معدل دقات القلب، مما قد يؤدي إلى قصر عمر البطارية.

كيفية استخدام جهاز المشي

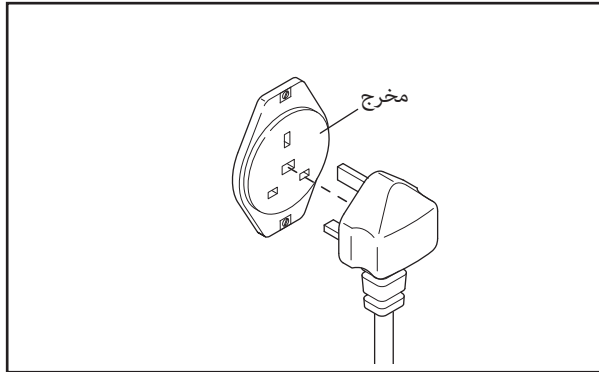
كيفية توصيل سلك الطاقة

اتبع الخطوات التالية لتوصيل سلك الطاقة.

1. قم بتوصيل الطرف المشار إليه من سلك الطاقة بمأخذ التوصيل الموجود بجهاز التمارين الرياضية المائل.

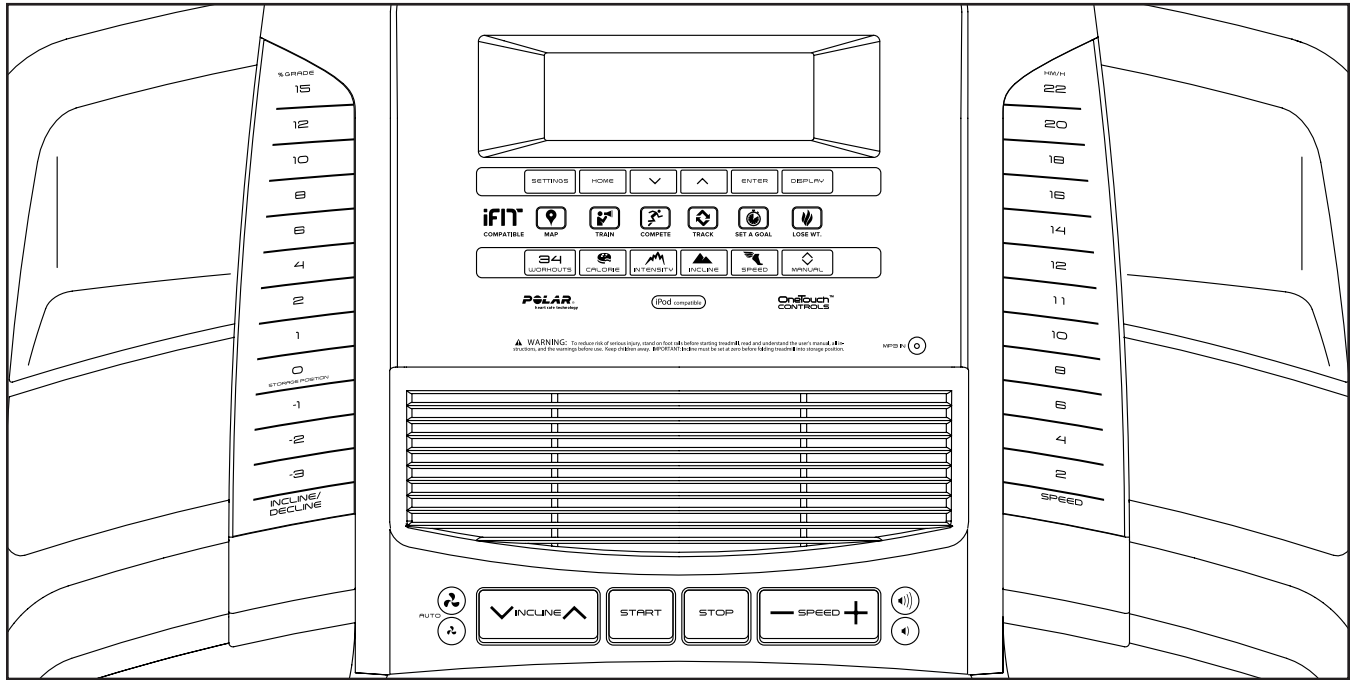


2. قم بتوصيل سلك الطاقة بمخرج مناسب مركب ومؤرض جيدًا وفقًا لجميع القوانين واللوائح المحلية.



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

ميزات وحدة التحكم

لتشغيل الطاقة، راجع الصفحة 18. لاستخدام الوضع اليدوي، راجع الصفحة 18. لاستخدام جلسة تمارين رياضية مضمّنة، راجع الصفحة 20. لاستخدام جلسة تمارين رياضية محددة الهدف، راجع الصفحة 21. لاستخدام جلسة تمارين رياضية بالنهض، راجع الصفحة 22. لاستخدام جلسة تمارين iFit، راجع الصفحة 23. لاستخدام نظام الصوت، راجع الصفحة 24. لاستخدام وضع الإعدادات، راجع الصفحة 24.

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

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

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

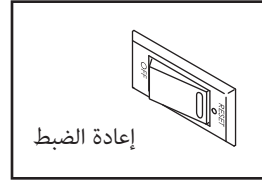
مهم: في حالة وجود طبقات من البلاستيك على وحدة التحكم، انزع هذه الطبقات. لمنع تلف منصة المشي، احرص على ارتداء حذاء رياضي نظيف عند استخدام جهاز المشي. عند استخدام جهاز المشي للمرة الأولى، احرص على مراقبة محاذة سير المشي مع توجيه سير المشي إلى المنتصف إذا لزم الأمر (راجع الصفحة 28).

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

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.

2. حدد الوضع اليدوي.

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



قم بتوصيل سلك الطاقة (راجع الصفحة 16). بعد ذلك، ضع مفتاح التشغيل على هيكل جهاز المشي بالقرب من سلك الطاقة. اضغط مفتاح التشغيل على وضع Reset (إعادة التعيين).

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 تضغط فيها على أحد هذه الأزرار، سيتغير إعداد السرعة بمقدار 0.1 كم/ساعة؛ وإذا ضغطت باستمرار على أي منها، فسيتم تغيير إعداد السرعة بسرعة أكبر. ملاحظة: بعد الضغط على الزر، قد يستغرق سير المشي دقيقة للوصول إلى إعداد السرعة المحدد.

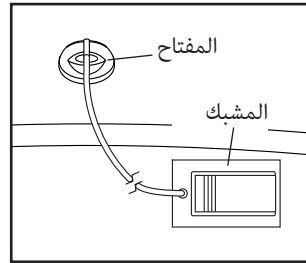
إذا قمت بالضغط على أحد أزرار Speed (السرعة) المرقمة، فسوف تتغير سرعة سير المشي تدريجيًا حتى تصل إلى إعداد السرعة المحدد.

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 بالضبط تدريجيًا إلى إعداد الميل المحدد.

مهم: تتميز وحدة التحكم بوضع عرض توضيحي للشاشة، مصمم للاستخدام في حالة عرض جهاز المشي في متجر. إذا أضاءت 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 24 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 بطل

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.

اضغط على الزر Home (الرئيسية) للعودة إلى القائمة الافتراضية (راجع "وضع الإعدادات" في الصفحة 24 لتعيين القائمة الافتراضية). اضغط على الزر Home (الرئيسية) مرة أخرى، إذا لزم الأمر.

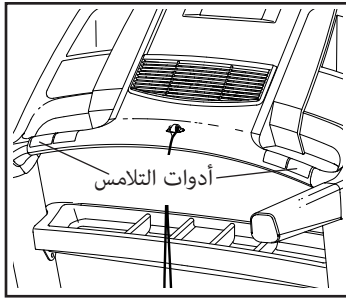


عند توصيل وحدة iFit، يعرض رمز الاتصال اللاسلكي الموجود أعلى الشاشة قوة الإشارة اللاسلكية. تشير أربعة أقواس إلى قوة إشارة كاملة.

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 الذي يوضع على الصدر، راجع الصفحة 15.



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 دقيقة لمعدل دقات القلب، استمر في الإمساك بأدوات التلامس لمدة 15 ثانية تقريبًا.

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 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.

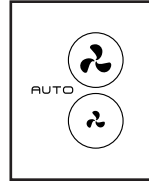
تعرض علامة التبويب Calorie (السعرات الحرارية) كمية السعرات الحرارية التقريبية التي حرقتها. يمثل ارتفاع كل مقطع كمية السعرات الحرارية التي تم حرقها خلال هذا المقطع. عند تحديد علامة التبويب Calorie (السعرات الحرارية)، تعرض شاشة السعرات الحرارية العدد التقريبي للسعرات الحرارية التي تم حرقها كل ساعة.

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



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.



اضغط على زر المروحة الصغير بشكل متكرر لتحديد سرعة المروحة أو لإيقاف تشغيلها. اضغط على زر المروحة الكبير لتحديد سرعة المروحة أو الوضع التلقائي.

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

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

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

كيفية استخدام جلسة تمرينات رياضية مضمنة

1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" بالصفحة 18.

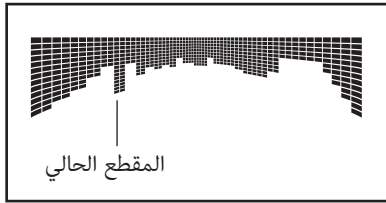
2. حدد جلسة تمرينات رياضية مضمنة.

لتحديد جلسة تمرينات رياضية مضمنة، اضغط على الزر Calorie (سعات 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 السعرات الحرارية، فسيظهر العدد التقريبي للسعرات الحرارية التي ستحرقها مكان اسم جلسة التمرينات الرياضية.

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 بالضبط 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 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، فسيومض إعداد السرعة و/أو الميل في الشاشة لتنبيهك، 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 حرقتها 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.

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 الزر 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 (زيادة السرعة). يبدأ سير المشي بالتحرك بسرعة 2 كم/ساعة. عند بدء المقطع التالي من جلسة التمرينات الرياضية، يقوم جهاز المشي بالضبط تلقائيًا إلى إعدادي السرعة والميل للمقطع التالي.

4. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

راجع الخطوة 5 بالصفحة 19. 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 في الصفحة 19.

6. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

انظر الخطوة 7 في صفحة 20.

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

راجع الخطوة 8 بالصفحة 20.

كيفية استخدام جلسة تمرينات رياضية محددة الهدف

1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 18.

2. حدد جلسة تمرينات رياضية محددة الهدف.

لتحديد جلسة تمرينات رياضية محددة الهدف، اضغط على زر Set A Goal (تحديد هدف).

اضغط الزر Set A Goal (تحديد هدف) بشكل متكرر لتحديد سرعات حرارية، أو وقت، أو مسافة مستهدفة. بعد ذلك، اضغط على أزرار الزيادة والتقليل بجوار الزر Enter (إدخال) لتحديد هدف. اضغط على زر Speed (السرعة) و Incline (الميل) لتحديد سرعة جلسة التمرينات الرياضية وميلها. ستعرض الشاشة مدة جلسة التمرينات الرياضية ومسافتها، 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 بنفس طريقة الوضع اليدوي (راجع الصفحة 18). ستستمر جلسة التمرينات الرياضية حتى تصل إلى الهدف الذي قمت بتحديدده. 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 حرقتها على عوامل متعددة مثل وزنك.

4. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

راجع الخطوة 5 بالصفحة 19.

5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.
- راجع الخطوة 6 في الصفحة 19.
5. أدخل الحد الأقصى لمعدل دقات القلب.
- استخدم أزرار الزيادة أو التقليل بجوار الزر Enter (إدخال) لإدخال الحد الأقصى لمعدل دقات القلب. ملاحظة: لتحديد الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب، استشر طبيبك أو مصدرًا يوصي به الطبيب.
6. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.
- انظر الخطوة 7 في صفحة 20.
6. 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.
7. عند الانتهاء من ممارسة التمرينات الرياضية، أخرج المفتاح من وحدة التحكم.
- راجع الخطوة 8 بالصفحة 20.
7. ادخل سرعة الإحماء.
- كيفية استخدام جلسة تمارين رياضية لاستشعار النبض
- تتحكم جلسات التمرينات الرياضية لاستشعار النبض تلقائيًا في سرعة وميل جهاز المشي للحفاظ على معدل دقات القلب قريبًا من المستوى المستهدف أثناء التمرين. ملاحظة: يجب ارتداء جهاز مراقبة معدل دقات القلب الذي يوضع على الصدر لاستخدام جلسة تمرينات رياضية لاستشعار النبض.
1. قم بارتداء جهاز مراقبة معدل دقات القلب الذي يوضع على الصدر.
- لمزيد من المعلومات حول جهاز مراقبة معدل دقات القلب الذي يوضع على الصدر، راجع الصفحة 15.
2. أدخل المفتاح في الوحدة.
- راجع "كيفية تشغيل الطاقة" بالصفحة 18.
3. حدد جلسة تمرينات رياضية لاستشعار النبض.
- لتحديد جلسة تمرينات رياضية لاستشعار النبض، اضغط على زر Set A Goal (تحديد هدف) بالوحدة.
4. أدخل زمن جلسة التمرينات الرياضية.
- استخدم أزرار الزيادة والتقليل بجوار الزر Enter (إدخال) لاختيار مدة جلسة التمرينات الرياضية، ثم اضغط على الزر Enter (إدخال).
8. تابع تقدمك من خلال الشاشات.
- راجع الخطوة 5 بالصفحة 19.
9. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.
- انظر الخطوة 7 في صفحة 20.
10. تعيين سرعة الاسترخاء.
- ستنتهي جلسة التمرينات الرياضية بفترة استرخاء مدتها دقيقتين. تبلغ سرعة الاسترخاء الافتراضية 3 كم/ساعة. لتحديد سرعة مختلفة لفترة الاسترخاء، اضغط على أزرار الزيادة أو التقليل أو أزرار Speed (السرعة) المرقمة.
11. عند الانتهاء من ممارسة التمرينات الرياضية، أخرج المفتاح من وحدة التحكم.
- راجع الخطوة 8 بالصفحة 20.

www.iFit.com. ملاحظة: في حالة عدم وجود جلسات تمارين رياضية من النوع المحدد في جدولك، فسيتم تنزيل جلسة التمارين الرياضية التالية في جدولك.

عند تحديد جلسة تمارين iFit الرياضية، ستعرض الشاشة مدة جلسة التمارين الرياضية، والمسافة التي ستمشيها أو تركضها والعدد التقريبي للسرعات 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 توضيحتين. لاستخدام جلسات التمارين الرياضية التوضيحية، أخرج وحدة iFit من الوحدة ثم اضغط على أحد أزرار iFit.

5. ابدأ جلسة التمارين الرياضية.

راجع الخطوة 3 في الصفحة 20.

خلال بعض جلسات التمارين الرياضية، قد يرشدك صوت مدرب شخصي خلال جلسة التمارين الرياضية. يمكنك تحديد أحد إعدادات الصوت للمدرب الصوتي (راجع "وضع المعلومات" بالصفحة 24).

لإيقاف جلسة التمارين الرياضية في أي وقت، اضغط على الزر Stop (إيقاف). يبدأ الوقت في الوميض على الشاشة. لاستئناف جلسة التمارين الرياضية، اضغط على زر Start (تشغيل) أو زر Speed (زيادة السرعة). سيبدأ سير المشي بالتحرك وفقًا لإعداد السرعة المحدد للمقطع الأول من جلسة التمارين الرياضية. عند بدء المقطع التالي من جلسة التمارين الرياضية، سيقوم جهاز المشي بالضبط تلقائيًا إلى إعدادي السرعة والميل للمقطع التالي.

6. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

راجع الخطوة 5 بالصفحة 19.

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

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/g/n ممكن ببث SSID (الشبكات المخفية غير مدعمة). يلزم أيضًا الاشتراك في عضوية موقع iFit.com.

1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" بالصفحة 18.

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 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 بجداولتها مسبقًا. اضغط على الزر Track (مسار)

وضع الإعدادات

تضم الوحدة وضع إعدادات يحتفظ بمعلومات جهاز المشي ويتيح لك تخصيص إعدادات الوحدة.

1. حدد وضع الإعدادات.

لتحديد وضع الإعدادات، اضغط الزر Settings (إعدادات). عند تحديد وضع الإعدادات، ستعرض الشاشة العدد الإجمالي للساعات التي تم فيها تشغيل جهاز المشي، والعدد الإجمالي للكيلومترات أو الأميال التي قطعها سير المشي.

2. حدد الشاشات الاختيارية.

أثناء تحديد وضع الإعدادات، 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).

خلال جلسة التمرينات الرياضية التي تكون في شكل منافسة، تعرض علامة التوبيب 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 في الصفحة 19.

8. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

انظر الخطوة 7 في صفحة 20.

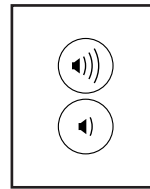
9. عند الانتهاء من ممارسة التمرينات الرياضية، أخرج المفتاح من وحدة التحكم.

راجع الخطوة 8 بالصفحة 20.

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 تشغيل الموجود على مشغل الصوت الشخصي. اضبط مستوى الصوت باستخدام أزرار زيادة وتقليل مستوى الصوت بالوحدة أو التحكم بالصوت الموجود بمشغل الصوت الشخصي.

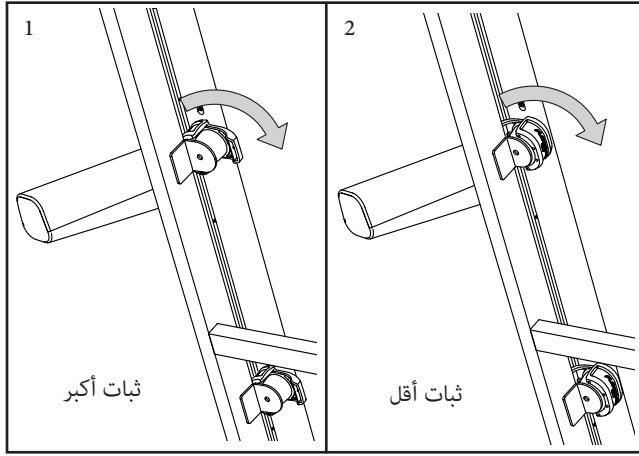
إذا كنت تستخدم مشغل أقراص مضغوطة شخصيًا وكان القرص المضغوط يتخطى المحتوى الموجود به، فقم بوضع مشغل القرص المضغوط على الأرض أو على سطح آخر مستو بدلاً من وضعه على الوحدة.

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، قد تحتاج إلى وضع جهاز المشي في وضع التخزين (انظر كيفية طي جهاز المشي في الصفحة 26).

لمزيد من الثبات، قم بإدارة البطانة إلى الوضع الموضح في الرسم 1؛ لثبات أقل، قم بإدارة البطانة في الوضع الموضح في الرسم 2. اضبط البطانات الأخرى بنفس الطريقة. ملاحظة: تأكد من أن البطانات الموجودة على الجانبين الأيسر والأيمن من جهاز المشي مضبوطة بنفس مستوى الثبات. كلما زادت سرعة الركض على جهاز المشي أو وزنك، ينبغي أن يكون مستوى ثبوت منصة السير أعلى.



CONTRAST (التباين): اضغط على زرّي زيادة وتقليل Incline (الميل)

لضبط مستوى تباين الشاشة.

إذا تم توصيل وحدة، يمكنك أيضًا تحديد الشاشة التالية:

TRAINER VOICE (المدرّب الصوتي): لتشغيل المدرّب الصوتي أو

إيقاف تشغيله، اضغط على الزر Enter (إدخال).

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

اليديوية 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، و SSID للشبكة، ونوع تشفير الشبكة، وحالة الاتصال،

وقوة الإشارة اللاسلكية، وعنوان IP الخاص بالوحدة، وعدد المستخدمين

المسجلين وأسمائهم، ونتائج البحث في DNS، وحالة خادم iFit.

SEND/RECEIVE DATA (إرسال/استلام البيانات): لإرسال جلسات

التمرينات الرياضية وسجلات جلسات التمرينات الرياضية والتحديثات

واستقبالها، اضغط على الزر Enter (إدخال). بعد انتهاء العملية، تظهر

الرسالة TRANSFERS DONE (تمت عمليات الإرسال والاستقبال) على

الشاشة.

3. الخروج من وضع الإعدادات.

للخروج من وضع الإعدادات، أخرج المفتاح من الوحدة.

كيفية طي جهاز المشي ونقله

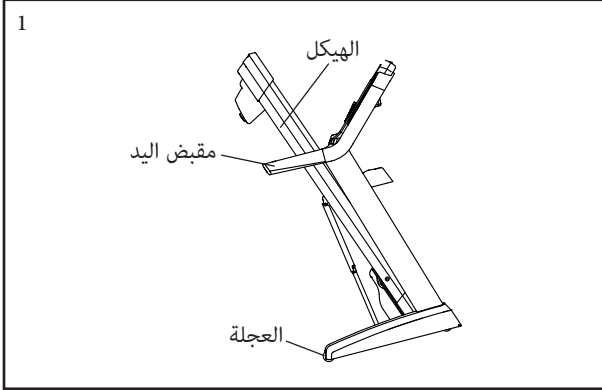
كيفية طي جهاز المشي

كيفية نقل جهاز المشي

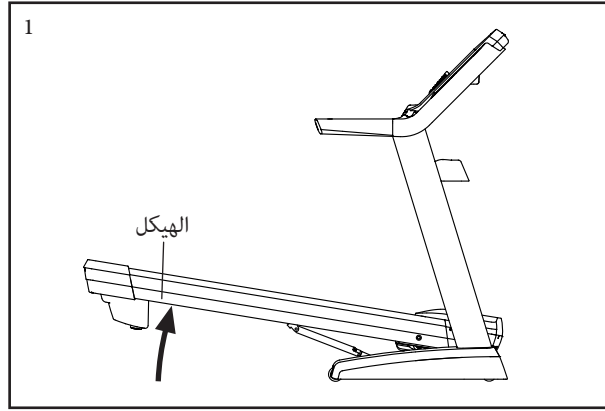
قبل نقل جهاز المشي، قم بطيه على النحو الموضح إلى اليسار. تنبيه: تأكد من تأمين مزلاج التخزين في وضع التخزين. قد يتطلب نقل جهاز المشي حمله بواسطة شخصين.

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

1. امسك الهيكل وأحد مقبضي اليد، ثم ضع إحدى قدميك على إحدى العجلات.



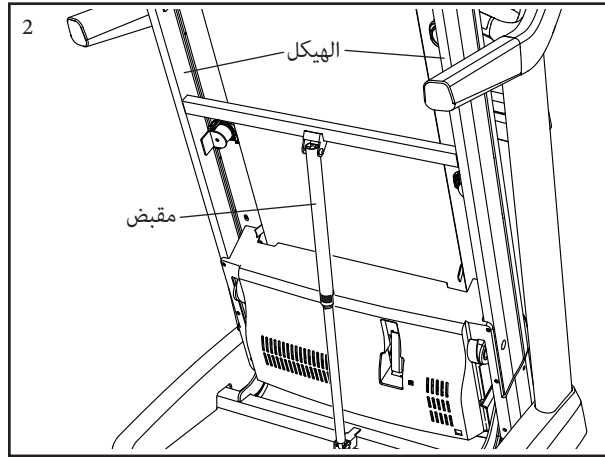
1. أمسك الهيكل المعدني بقوة من المكان المشار إليه بالسهم أدناه. تنبيه: لا تمسك الهيكل بواسطة حاجزي القدم البلاستيكيين. قم بثني قدميك مع بقاء ظهرك مستقيمًا.



2. اسحب للخلف باستخدام مقبض اليد حتى يتدحرج جهاز المشي على العجلات، ثم انقله بعناية إلى المكان المراد. تنبيه: لا تحرك جهاز المشي دون إمالاته إلى الخلف، ولا تقم بسحبه من الهيكل، ولا تحاول تحريك جهاز المشي على أسطح غير مستوية.

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

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

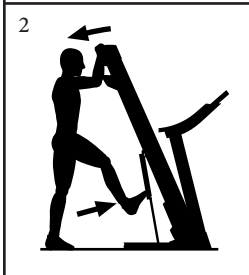
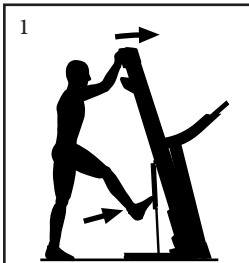


كيفية خفض جهاز المشي لاستخدامه

1. ادفع النهاية العليا للإطار إلى الأمام واضغط برفق على الجزء العلوي لمزلاج التخزين بقدمك في الوقت نفسه.

2. أثناء الضغط على مزلاج التخزين بقدمك، اسحب النهاية العلوية للإطار تجاهك.

3. ارجع خطوة إلى الخلف واجعل مستوى الإطار أقل من الأرضية.

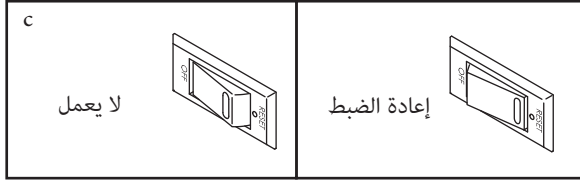


لحماية الأرضية أو السجاد من التلف، ضع قطعة صغيرة من السجاد تحت جهاز المشي. قم بتخزين جهاز المشي بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة. لا تترك جهاز المشي في وضع التخزين في درجات حرارة تزيد عن 30 درجة مئوية.

الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها

الصيانة

- c. 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.



الصيانة

تُعد الصيانة الدورية مهمة للحصول على أفضل أداء والحد من التلف. احرص على فحص جميع الأجزاء وإحكام تثبيتها بالشكل المناسب في كل مرة تستخدم فيها جهاز المشي.

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

استكشاف المشكلات وإصلاحها

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

المشكلة: يتم تشغيل الطاقة

- a. تحقق من مفتاح التشغيل (راجع الرسم المبين أعلاه). إذا علق المفتاح، انتظر لمدة خمس دقائق ثم أدخل المفتاح مرة أخرى.
- b. تأكد من توصيل سلك الطاقة. إذا كان سلك الطاقة موصلاً، افصله، وانتظر لمدة خمس دقائق، ثم قم بتوصيله مرة أخرى.
- c. أخرج المفتاح من الوحدة، ثم أعد إدخاله مرة أخرى.
- d. في حالة استمرار توقف جهاز المشي عن العمل، الرجاء مراجعة الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

المشكلة: الوحدة تظل مضاءة عند إخراج المفتاح من الوحدة.

- a. 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 24 لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي.

- a. تأكد من توصيل سلك الطاقة بمخرج مؤرض بشكل صحيح (راجع الصفحة 16). إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، لا تستخدم إلا سلكاً مزوداً بـ 3 موصلات مقاس 14 (1 مم²) لا يزيد طوله عن 1.5 م (5 أقدام).
- b. بعد توصيل سلك الطاقة، تأكد من إدخال المفتاح في الوحدة.

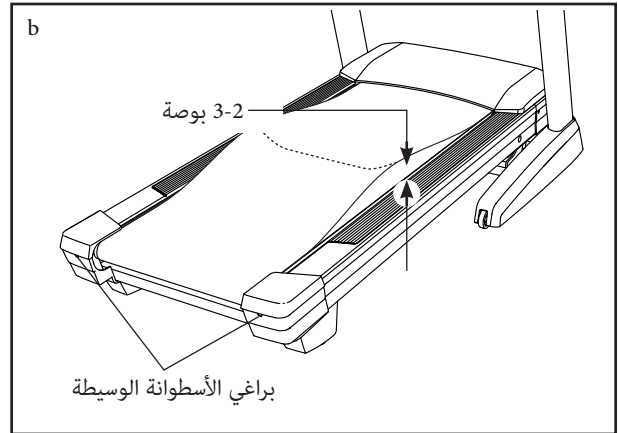
المشكلة: لا يتغير ميل جهاز المشي بشكل صحيح

- a. اضغط مع الاستمرار على الزر Stop (إيقاف) والزر Speed (زيادة السرعة)، وقم 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

- a. 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).

- b. إذا كان سير المشي مربوطًا 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 4/1 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.

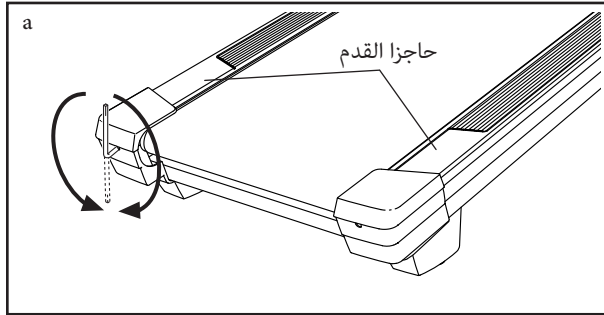


- c. يحتوي جهاز المشي على سير مشي مغطى بطبقة من الشحم فائق الأداء. مهم: لا تقم مطلقًا برش السليكون أو مواد أخرى على سير المشي أو منصة المشي ما لم يُطلب منك القيام بذلك بواسطة مندوب صيانة معتمد. فقد يؤدي هذه المواد إلى سوء حالة سير المشي وتسبب في حدوث تلف بالغ له. إذا كنت تظن أن سير المشي يحتاج إلى مزيد من الشحم، فراجع الغلاف الأمامي من هذا الدليل.

- d. في حالة استمرار بطء سير المشي عند السير عليه، فراجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

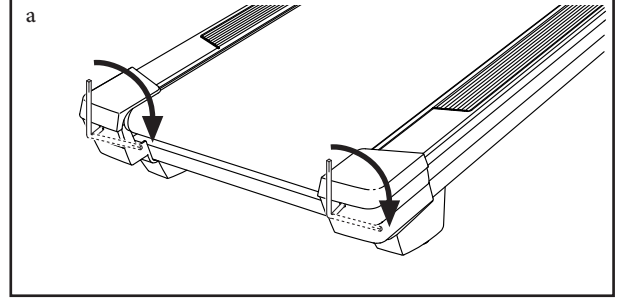
المشكلة: سير المشي ليس في المنتصف بين حاجزي القدم. مهم: في حالة احتكاك سير المشي بحاجزي القدم، فقد يؤدي ذلك إلى تلف سير المشي.

- a. 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.



a. في حالة ظهور خطوط على شاشة الوحدة، راجع قسم "وضع الإعدادات" في الصفحة 24 واضبط مستوى تباين الشاشة.

a. 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 (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.



إرشادات التمارين الرياضية



تحذير: قبل بدء هذا البرنامج أو أي برنامج تمارين 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 التمارين الرياضية بهدف تحديد اتجاهات معدل دقات القلب بشكل عام.

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

قوة التمارين الرياضية

سواء كان هدفك من ممارسة التمارين الرياضية حرق الدهون أو تقوية القلب والأوعية الدموية، فإن ممارسة التمارين بقوة مناسبة بعد حجر الزاوية في تحقيق النتائج. ويمكنك استخدام معدل دقات القلب بمثابة عنصر إرشادي لمعرفة مستوى قوة التمارين المناسب لك. يوضح الرسم التخطيطي أدناه معدلات دقات القلب الموصى بها لحرق الدهون وممارسة تمارين 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 التمارين المناسب، حدد عمرك في الجزء السفلي من الرسم التخطيطي (تم تقريب الأعمار إلى أقرب عشر سنوات). تحدد الأرقام الثلاثة المدرجة أعلى عمرك "نطاق التمارين" الخاص بك. 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 بتمارين الأيروبيكس.

حرق الدهون — لحرق الدهون بفاعلية، يجب ممارسة التمارين بمستوى قوة منخفض لفترة مستمرة من الزمن. خلال الدقائق القليلة الأولى من ممارسة التمارين، يستهلك جسمك السعرات الحرارية الخاصة بالكربوهيدرات للحصول على الطاقة. فقط بعد الدقائق القليلة الأولى من ممارسة التمارين، يبدأ جسمك في استهلاك السعرات الحرارية للدهون المخزنة من أجل الحصول على الطاقة. إذا كان هدفك هو حرق الدهون، فقم بتعديل قوة ممارسة التمارين حتى يصبح معدل دقات قلبك قريباً من أدنى رقم في نطاق التمارين الخاص بك. لتحقيق أقصى حرق للدهون، قم بممارسة التمارين مع الوصول لمعدل دقات قلب قريب من الرقم الواقع في منتصف نطاق التمارين الخاص بك.

تمارين الأيروبيكس — إذا كان هدفك تقوية القلب والأوعية الدموية، فإنك يجب أن تمارس تمارين الأيروبيكس التي هي عبارة عن نشاط يتطلب كميات كبيرة من الأوكسجين لفترات زمنية طويلة. لأداء تمارين الأيروبيكس، قم بتعديل قوة ممارسة التمارين حتى يصبح معدل دقات قلبك قريباً من أعلى رقم في نطاق التمارين الخاص بك.

إرشادات جلسات التمارين الرياضية

الإحماء — ابدأ بممارسة تمارين الإطالة وتمرين خفيفة لمدة تتراوح بين 5 و10 دقائق. تؤدي تمارين الإحماء إلى زيادة درجة حرارة جسمك ومعدل دقات القلب والدورة الدموية استعداداً لممارسة التمارين.

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

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

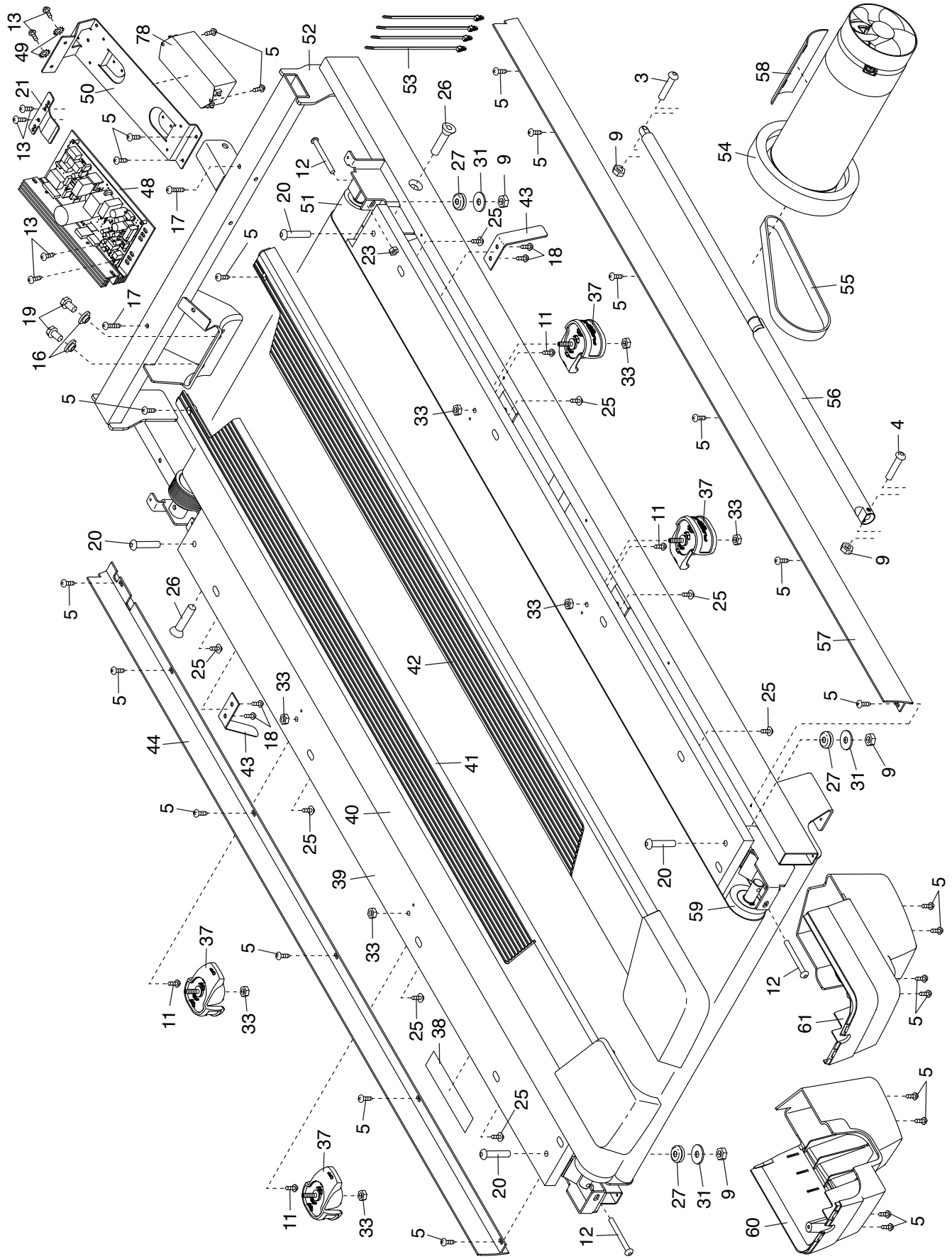
معدل تكرار التمارين

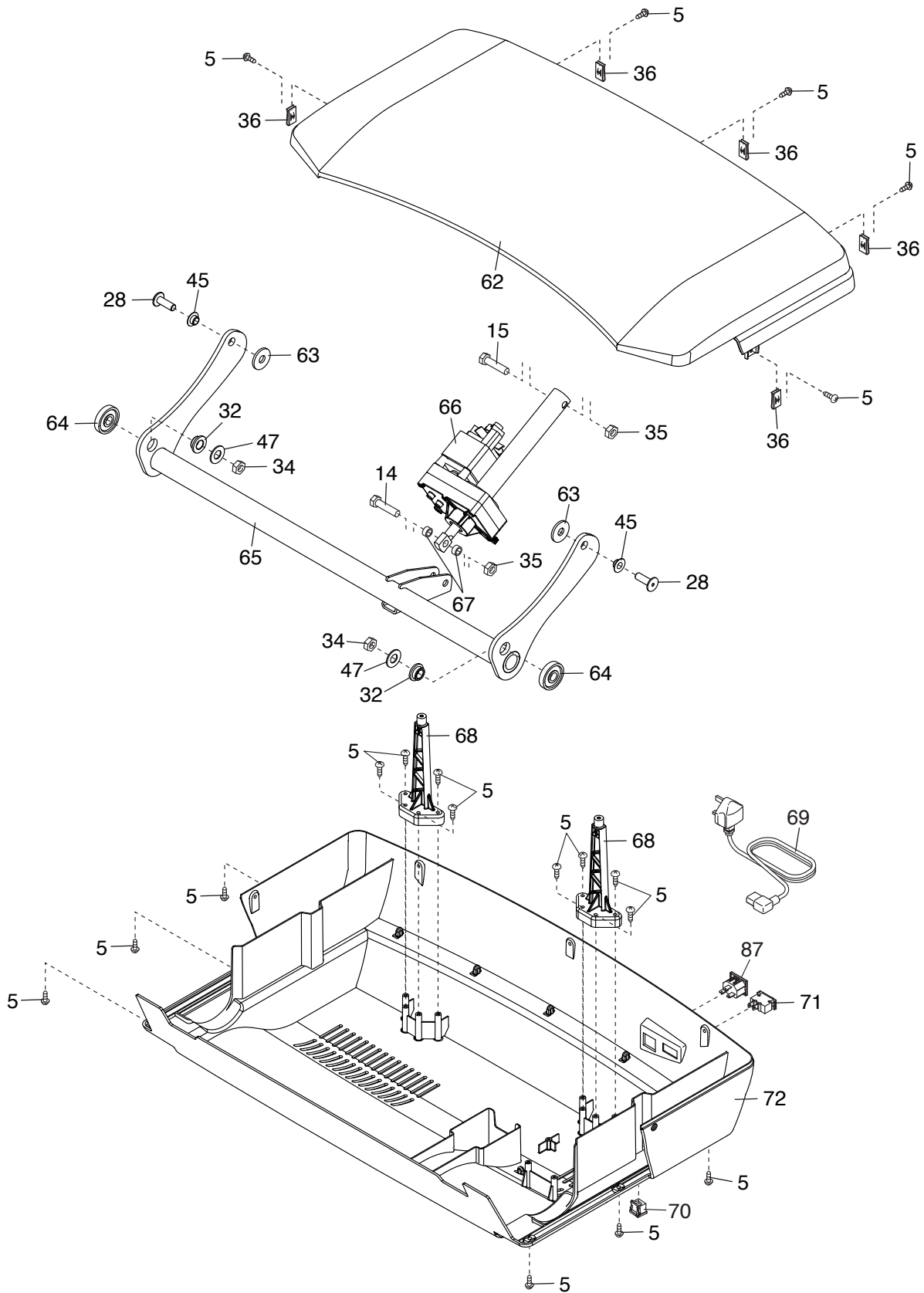
للحفاظ على حالتك أو تحسينها، قم بأداء ثلاث جلسات تمارين رياضية كل أسبوع مع أخذ يوم واحد راحة على الأقل بين الجلسات. بعد أشهر قليلة من ممارسة التمارين بانتظام، يمكنك إكمال ما يصل إلى خمس جلسات تمارين رياضية أسبوعياً، إذا أردت. تذكر، تعد ممارسة التمارين بانتظام واعتبارها جزءاً ممتعاً من نظام حياتك اليومي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

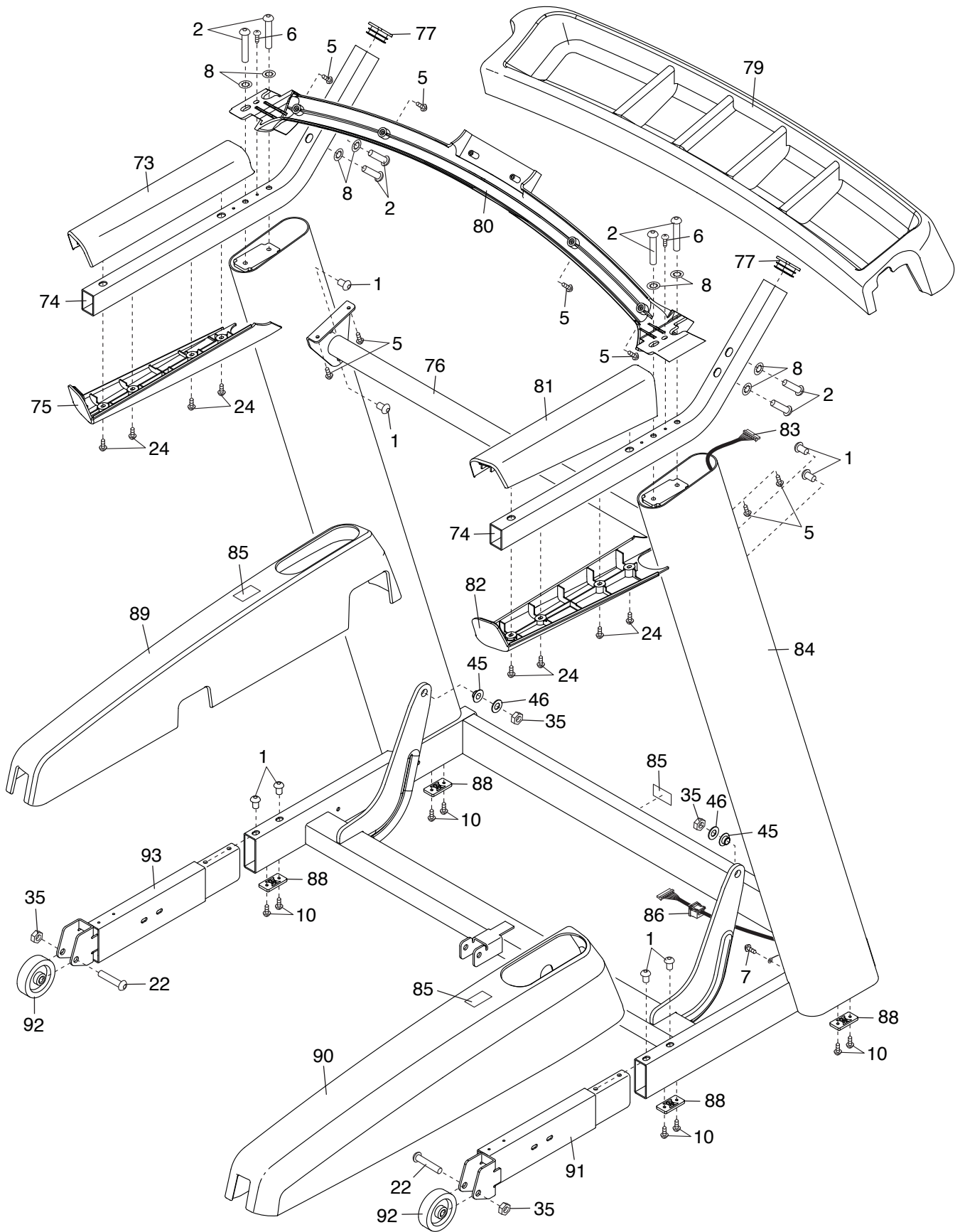
الرقم الأساسي	الوصف	الرقم الأساسي	الوصف
1	8	46	2 حلقة تثبيت دفعية مقاس 3/8 بوصة
2	8	47	2 حلقة تثبيت دفعية مقاس 1/2 بوصة
3	1	48	1 وحدة التحكم
4	1	49	2 حلقة تثبيت نجمية رقم 8
5	59	50	1 كتيفة وحدة التحكم
6	2	51	1 بكرة/أسطوانة التشغيل
7	1	52	1 الهيكل
8	8	53	4 الرباط
9	6	54	1 محرك التشغيل
10	8	55	1 سير الموتور
11	32	56	1 مزلاج التخزين
12	3	57	1 غطاء الهيكل الأيمن
13	6	58	1 عازل محرك
14	1	59	1 الأسطوانة الوسيطة
15	1	60	1 الغطاء الخلفي الأيسر
16	2	61	1 الغطاء الخلفي الأيمن
17	2	62	1 غطاء المحرك
18	4	63	2 مبادئ هيكل الميل
19	2	64	2 مبادئ الهيكل
20	4	65	1 هيكل الميل
21	1	66	1 محرك الميل
22	2	67	2 مبادئ محرك الميل
23	1	68	2 سناد الغطاء
24	8	69	1 سلك الطاقة
25	8	70	1 عروة التثبيت
26	2	71	1 مفتاح التشغيل
27	4	72	1 حوض أحذب
28	2	73	1 الغطاء العلوي لمقبض اليد الأيسر
29	8	74	2 مقبض اليد
30	1	75	1 الغطاء السفلي لمقبض اليد الأيسر
31	4	76	1 عارضة العمود القائم
32	2	77	2 غطاء هيكل الوحدة
33	8	78	1 المرشح
34	2	79	1 الدرج
35	6	80	1 عارضة النبض
36	5	81	1 الغطاء العلوي لمقبض اليد الأيمن
37	4	82	1 الغطاء السفلي لمقبض اليد الأيمن
38	1	83	1 سلك العمود القائم
39	1	84	1 العمود القائم
40	1	85	3 ملصق التنبيه
41	1	86	1 عروة تثبيت العمود القائم
42	1	87	1 المقبس
43	2	88	4 بطاقة قاعدة
44	1	89	1 غطاء العمود القائم الأيسر
45	4	90	1 غطاء العمود القائم الأيمن
			برغي 5/16 بوصة × 3/4 بوصة
			برغي 5/16 بوصة × 2 بوصة
			مسمار 5/16 بوصة × 1 3/4 بوصة
			مسمار 5/16 بوصة × 2 1/4 بوصة
			برغي رقم 8 × 3/4 بوصة
			برغي رقم 10 × 3/4 بوصة
			برغي فضي رقم 8 × 1/2 بوصة
			حلقة تثبيت نجمية 5/16 بوصة
			صامولة 5/16 بوصة
			برغي أحادي رقم 8 × 3/4 بوصة
			8 برغي برأس مسنن رقم 8 × 3/4 بوصة
			برغي 1/4 بوصة × 2 1/2 بوصة
			مسمار جهاز رقم 8 × 1/2
			مسمار 3/8 بوصة × 1 1/2 بوصة
			مسمار 3/8 بوصة × 2 بوصة
			عازل محرك
			برغي رقم 8 × 3/4 بوصة
			برغي دليل السير رقم 8
			مسمار محرك 5/16 بوصة
			برغي 5/16 بوصة × 1 3/4 بوصة
			ماسك التحكم
			مسمار 3/8 بوصة × 1 3/4 بوصة
			صامولة 1/4 بوصة
			البراغي رقم 8 × 3/4 بوصة ذات الرأس المسنن
			برغي رقم 8 × 5/8 بوصة
			مسمار 1/2 بوصة × 2 1/4 بوصة بوصة
			بطانة مطاطية
			برغي 3/8 بوصة × 1 1/4 بوصة
			برغي رقم 6 × 1/2 بوصة
			مستشعر النبض
			حلقة تثبيت مسطحة 5/16 بوصة
			جلبة 1/2 بوصة
			صامولة 1/4 بوصة
			صامولة 1/2 بوصة
			صامولة 3/8 بوصة
			مشبك غطاء
			بطانة قابلة للتعديل
			ملصق التحذير
			منصة المشي
			سير المشي
			حاجز القدم الأيسر
			حاجز القدم الأيمن
			دليل السير
			غطاء الهيكل الأيسر
			جلبة 3/8 بوصة

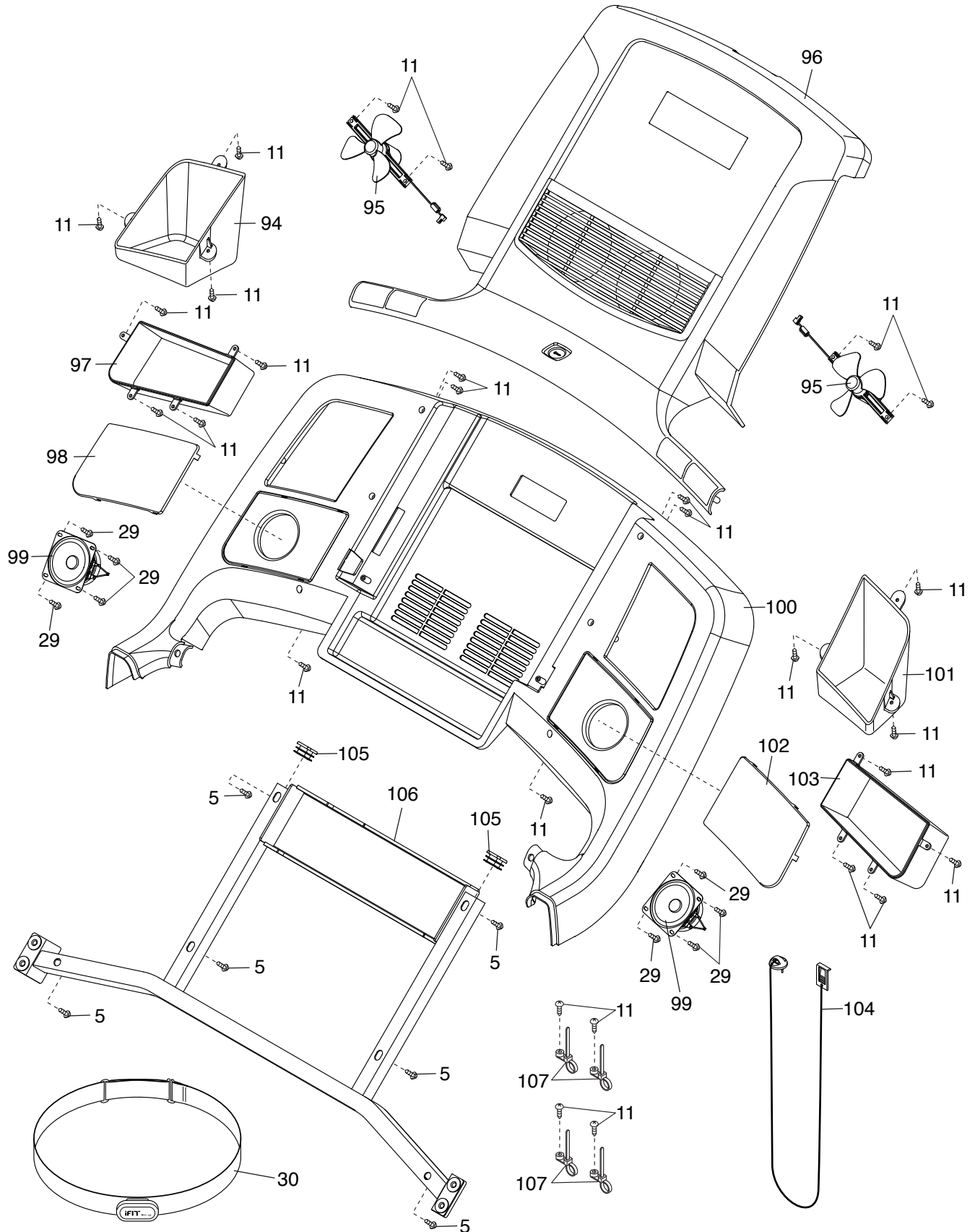
الرقم			الرقم		
الأساسي الكمية		الوصف	الأساسي الكمية		الوصف
100	1	قاعدة الوحدة	91	1	قائم الإطالة الأيمن
101	1	الدرج الأيمن	92	2	العجلة الخلفية
102	1	شبكة السماعه اليمنى	93	1	قائم الإطالة الأيسر
103	1	غطاء السماعه اليمنى	94	1	الدرج الأيسر
104	1	المفتاح/المشبك	95	2	المروحة
105	2	غطاء هيكل الوحدة	96	1	الوحدة
106	1	هيكل الوحدة	97	1	غطاء السماعه اليسرى
107	4	عقدة السلك	98	1	شبكة السماعه اليسرى
*	-	دليل المستخدم	99	2	السماعة

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









طلب أجزاء بديلة

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

- رقم الطراز والرقم التسلسلي 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، 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.