

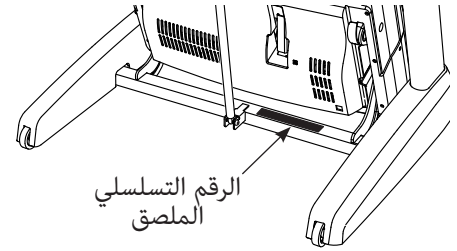
NordicTrack **ELITE 2500**

دليل المستخدم



زابطلا مقرر NETL24714.1
ي سلسلتلا مقررلا

ة حاسملا ي في سلسلتلا مقررلا ب تكا
ه. يلا عوجرلا هلا عأ ة دوجوملا



خدمة العملاء

إذا كانت لديك أي استفسارات، أو في حالة تلف أو فقدان بعض الأجزاء، فيرجى الاتصال بالمتجر الذي اشتريت منه هذا المنتج.

⚠ تنبيه

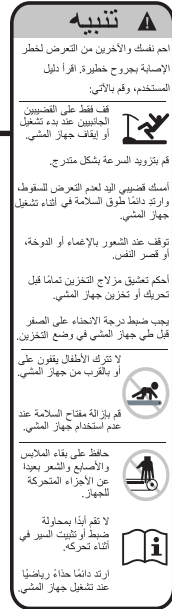
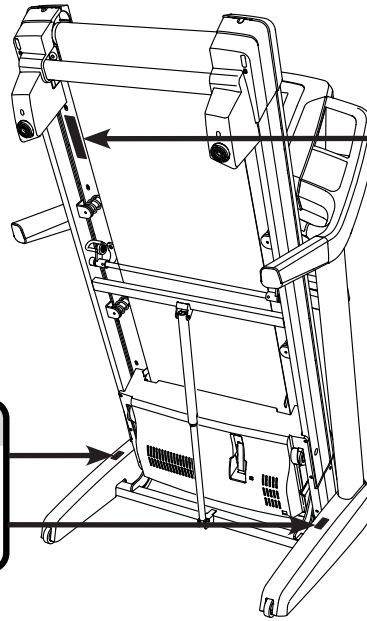
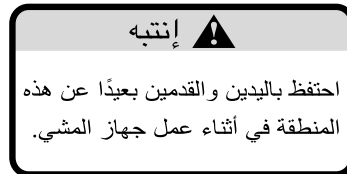
احرص على قراءة جميع الاحتياطات والتعليمات الواردة في هذا الدليل قبل استخدام هذا الجهاز. احتفظ بهذا الدليل للرجوع إليه مستقبلاً.

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.	التشغيل والضبط
29.	كيفية طي جهاز المشي ونقله
30.	الصيانة و استكشاف المشكلات وإصلاحها
33.	إرشادات التمرينات الرياضية
34.	قائمة الأجزاء
36.	الرسم التفصيلي
	طلب أجزاء بديلة
	معلومات إعادة التدوير
	الغلاف الخلفي
	الغلاف الخلفي

مكان ملصق التحذير

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





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. يتحمل المالك مسؤولية التأكد من اطلاع جميع مستخدمي جهاز المشي هذا على جميع التحذيرات والاحتياطات بشكل كافٍ.
2. قبل البدء في ممارسة أي برنامج تمرينات رياضية، استشر طبيبك. يعد هذا أمرًا مهمًا بشكل خاص للأشخاص فوق سن 35 عامًا أو الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية سابقة.
3. استخدم جهاز المشي فقط وفقًا لما هو موضح في هذا الدليل.
4. احرص على إبقاء جهاز المشي داخل المنزل، بعيدًا 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 خلفه 0.6 م على كلا الجانبين على الأقل. 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 عامًا، والحيوانات الأليفة عن جهاز المشي دومًا.
8. ينبغي عدم استخدام جهاز المشي إلا بواسطة أشخاص يبلغ وزنهم 181 كجم أو أقل.
9. لا تسمح مطلقًا 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 الموصى بارتدائها لكل من الرجال والسيدات. قم دائمًا بارتداء حذاء رياضي. لا تستخدم مطلقًا جهاز المشي دون ارتداء حذاء، أو مع ارتداء جوارب فقط أو بأحذية خفيفة.
11. عند توصيل سلك التيار (راجع ص الصفحة 61)، قم بتوصيل سلك التيار داخل دائرة كهربية مؤرضة. ينبغي عدم توصيل أجهزة أخرى بنفس الدائرة. عند استبدال المنصهر في مهائئ سلك الطاقة، قم بتركيب منصهر BS1362 معتمد من ASTA بشدة 31 أمبير في حامل المنصهر.
12. إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، فلا تستخدم إلا سلكًا مزودًا بـ 3 موصلات مقاس 14 (1 مم²) لا يزيد طوله عن 1.5 م.
13. ابق سلك التيار بعيدًا عن الأسطح الساخنة. لا تقم أبدًا بتحريك سير المشي أثناء فصل الطاقة. لا تقم مطلقًا بتشغيل جهاز المشي في حالة تلف سلك التيار أو القابس، أو في حالة عدم تشغيل جهاز المشي بشكل صحيح. (راجع جزء "الصيانة و استكشاف المشكلات وإصلاحها" في الصفحة 30 في حالة عدم تشغيل جهاز المشي بشكل صحيح).
14. احرص على قراءة وفهم واختبار إجراءات الإيقاف في حالة الطوارئ قبل استخدام جهاز المشي (راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 18). ارتد دائمًا المشبك عند استخدام جهاز المشي.
15. قف دائمًا على حاجز القدم عند تشغيل سير المشي أو إيقاف تشغيله. أمسك دائمًا بمقبضي اليمين عند استخدام جهاز المشي.

16. سيزيد مستوى صوت الضجيج الصادر عن جهاز المشي أثناء استخدامها.
17. حافظ على الأصابع، أو الشعر أو الملابس بعيداً عن سير المشي المتحرك.
18. يتميز جهاز المشي بسرعات عالية. قم بتعديل السرعة بزيادات تدريجية صغيرة لتجنب الزيادات الكبيرة والمفاجئة في السرعة.
19. لا يعد جهاز مراقبة سرعة ضربات القلب جهازاً طبيًا. فهناك عوامل متنوعة، تشمل حركة المستخدم، قد تؤثر على دقة قراءات سرعة ضربات القلب. ويتمثل الغرض من جهاز مراقبة سرعة ضربات القلب في استخدامه كأداة مساعدة في ممارسة التمرينات الرياضية بهدف تحديد اتجاهات سرعة ضربات القلب بشكل عام.
20. لا تترك جهاز المشي دون عناية أثناء تشغيله. أخرج المفتاح دائمًا، واضغط على مفتاح التشغيل في وضع إيقاف التشغيل (راجع الرسم الموجود في الصفحة 5 لتحديد موضع مفتاح التشغيل)، وقم بفصل سلك التيار في حالة عدم استخدام جهاز المشي.
21. لا تحاول نقل جهاز المشي حتى يتم تجميعه بشكل صحيح. (راجع "تجميع الجهاز" في الصفحة 7، و"كيفية طي جهاز المشي وتحريكه" في الصفحة 29). يجب أن تتمكن من رفع بصورة آمنة 20 كجم لتحريك جهاز المشي. كيفية طي جهاز المشي ونقله
22. عند طي جهاز المشي أو تحريكه، تأكد من أن مزلاج التخزين يثبت الهيكل بإحكام في وضع التخزين.
23. لا تقم بتغيير درجة ميل جهاز المشي من خلال وضع بعض الأشياء تحته.
24. لا تقم مطلقاً بإدخال أي شيء في فتحة موجودة بجهاز المشي.
25. احرص على فحص جميع أجزاء جهاز المشي وإحكام تثبيتها بالشكل المناسب بانتظام.
26. **خطر:** افصل دائمًا سلك التيار بعد الانتهاء من استخدام جهاز المشي على الفور، وقبل تنظيفه، وقبل أداء إجراءات الصيانة والضبط الموضحة في هذا الدليل. لا تقم مطلقاً برفع غطاء المحرك ما لم يُطلب منك القيام بذلك بواسطة ممثل خدمة الصيانة المعتمد. يجب تنفيذ أي إجراءات صيانة أخرى بخلاف تلك الموضحة في هذا الدليل على يد ممثل خدمة صيانة معتمد فقط.
27. قد يتسبب أداء التمرينات بشكل زائد عن الحد في التعرض لإصابات خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بإغماء أو إذا شعرت بضيق في التنفس أو بألم أثناء ممارسة التمرينات الرياضية، فتوقف على الفور واسترح قليلاً.

احفظ هذه التعليمات

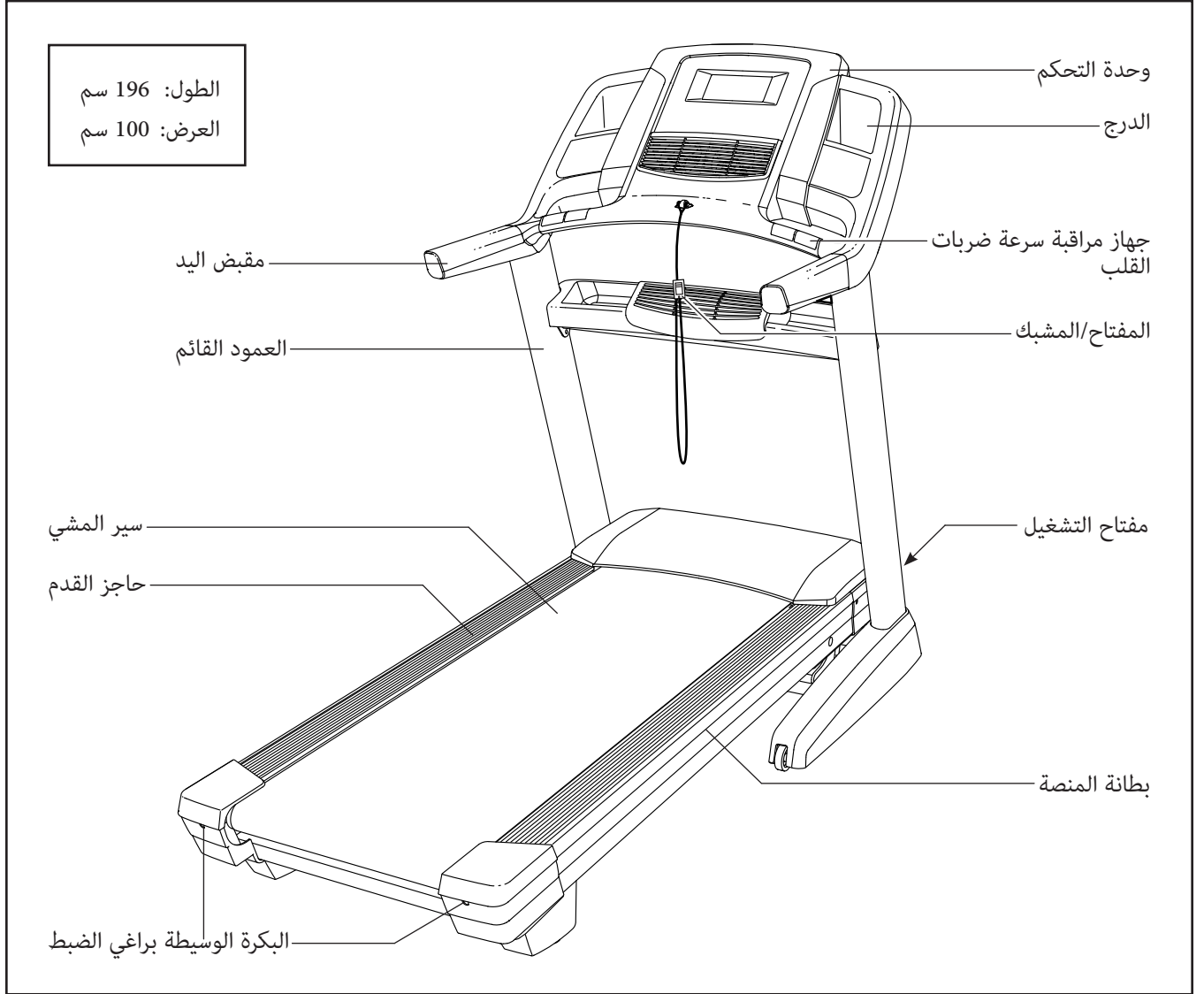
قبل بدء الاستخدام

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

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

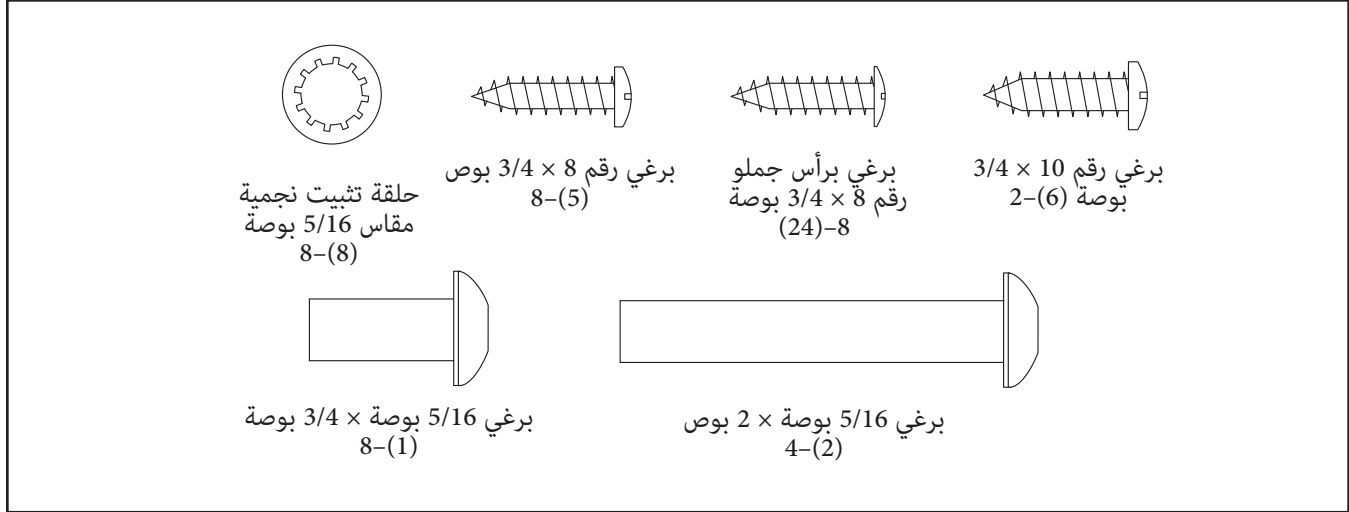
شكراً لاختيارك جهاز المشي المتطور NORDICTRACK® ELITE 2500 يوفر جهاز المشي ELITE 2500 مجموعة رائعة من الميزات المصممة لإضفاء المزيد من الفعالية والمتعة على جلسات تمرينك الرياضية في المنزل. وفي حالة عدم ممارسة التمرينات، يمكنك طي جهاز المشي، حيث يحتاج فقط إلى أقل من نصف المساحة التي تحتاجها أجهزة المشي الأخرى.

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

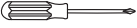


الرسم التخطيطي التوضيحي للأجزاء

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 عدد القطع المطلوبة من هذا الجزء لتجميع الجهاز. ملاحظة: في حالة عدم وجود أحد الأجزاء في عدة الأجهزة، تحقق لمعرفة ما إذا كان مركبًا بشكل مسبق. قد يتم تضمين مكونات إضافية للجهاز.



تجميع الجهاز

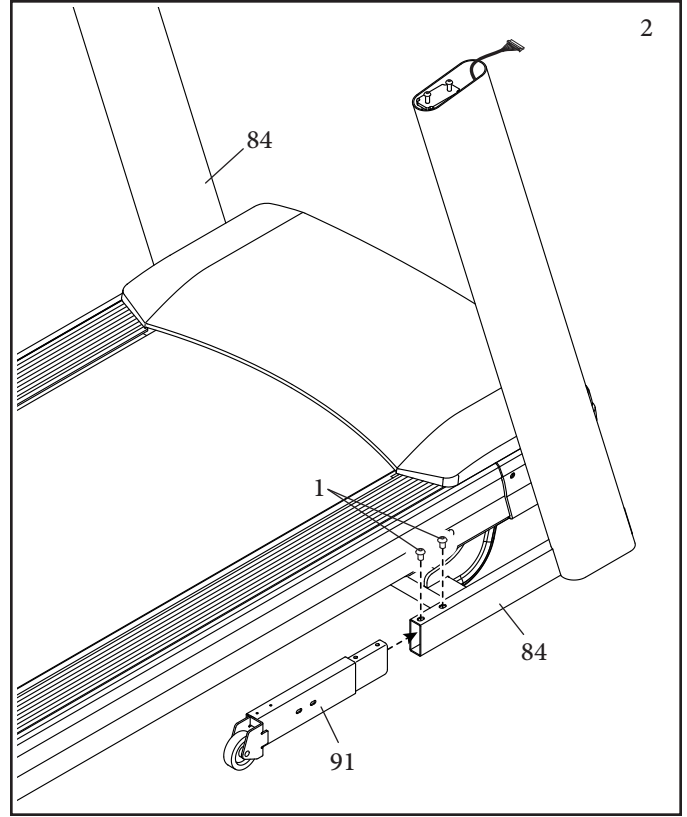
- يحتاج تجميع الجهاز إلى شخصين.
- ضع جميع أجزاء التمرينات في منطقة نظيفة وقم بإزالة مواد التغليف. لا تتخلص من مواد التغليف حتى تكمل جميع خطوات التجميع.
- بعد الشحن، قد توجد بقعة زيتية على الأجزاء الخارجية من جهاز المشي. هذا أمر طبيعي. في حالة وجود بقع زيتية فقط على جهاز المشي، قم بمسحها باستخدام قطعة قماش ناعمة ومنظف خفيف غير كاشط.
- ستكون الأجزاء اليسرى مميزة بالحرف "L" أو "Left" والأجزاء اليمنى مميزة بالحرف "R" أو "Right".
- لتحديد الأجزاء الصغيرة، راجع الصفحة 6.
- يتطلب التجميع توفر الأدوات التالية:
 - المفتاح السداسي المزود 
 - ومفتاح ربط قابل للضغط 
 - مفك براغي فيليبس 
- لتجنب تلف الأجزاء، لا تستخدم أدوات تعمل بالتيار الكهربائي.

1. لكي تجعل التجميع أكثر سهولة، تأكد من قراءة واستيعاب المعلومات الموجودة في المربع أعلاه.

2. تأكد من عدم توصيل سلك التيار.

حدد ذراع الإطالة الأيمن (91). ركب ذراع الإطالة بالعمود القائم (84) باستخدام برغيين 5/16 بوصة × 3/4 بوصة (1). اربط البرغيين ثم أحكم تثبيتهما.

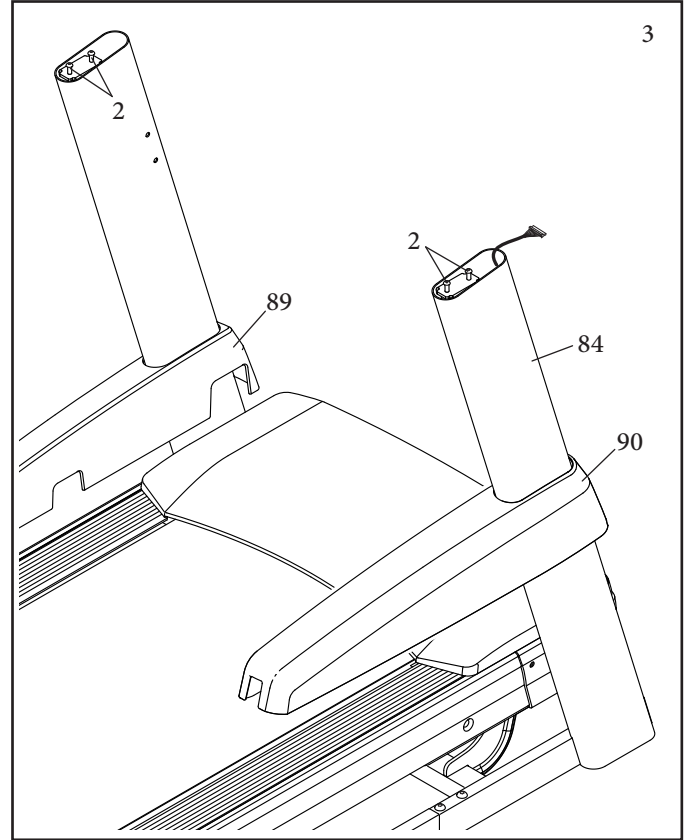
قم بربط ذراع الإطالة الأيمن (غير موضح) بالعمود القائم (84) الأيمن بالطريقة نفسها.



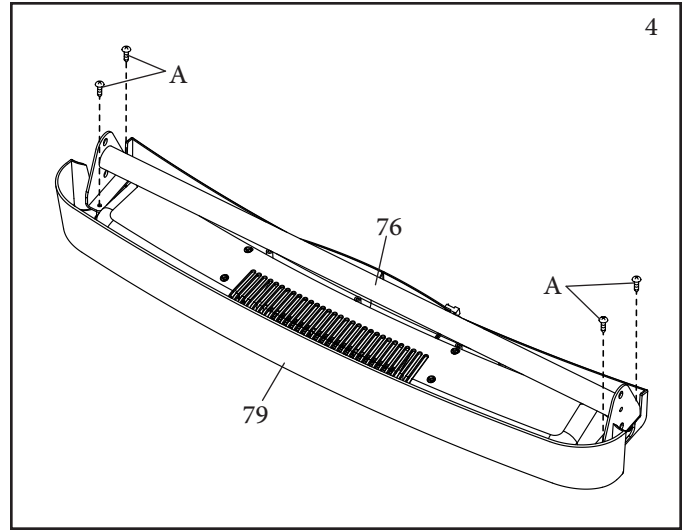
3. حدد غطاءَي العمود القائم الأيمن والأيسر (89، 90).

حرك غطاء العمود القائم الأيسر إلى (89) العمود القائم (90) الأيسر، وحرك غطاء العمود الأيمن (84) إلى العمود القائم الأيمن. ومن ثم، اضغط على "الأغطية العمودية" للأسفل حتى تستقر في مكانها.

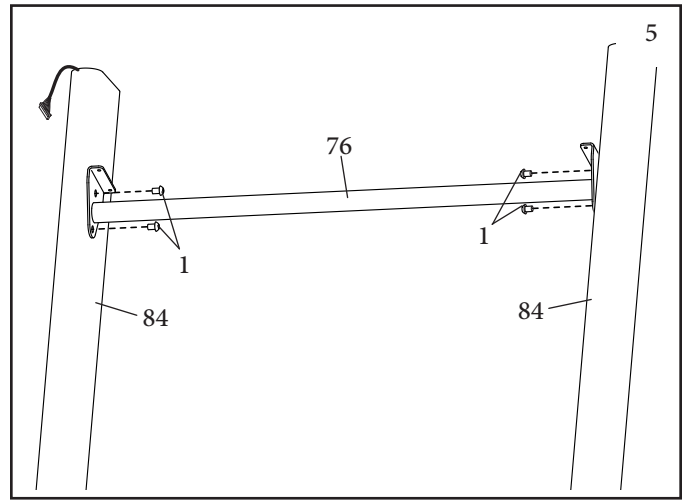
ثم قم بإزالة الأربعة براغي 5/16 بوصة × 2 بوصة (2) الموضحة.



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



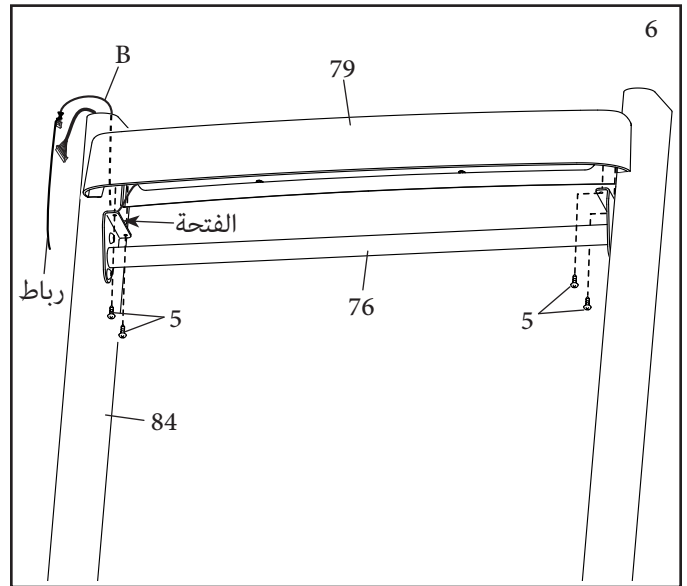
5. حرك عارضة العمود القائم (76) بحذر بين العمودين القائمين (84). ركب عارضة العمود باستخدام أربعة براغي 5/16 بوصة × 3/4 بوصة (1). ابدأ بوضع البراغي الأربعة كلها، ثم أحكم ربطها.



6. أمسك الدرج (79) بالقرب من العمود الأيمن (84). ثم قم بلف الرابط في الفتحة في الجانب الأيمن حول نهاية سلك المروحة (B). والتالي، اسحب أسلاك المروحة داخل الفتحة خارج الجزء العلوي من العمود القائم الأيمن. ثم، تخلص من العقدة.

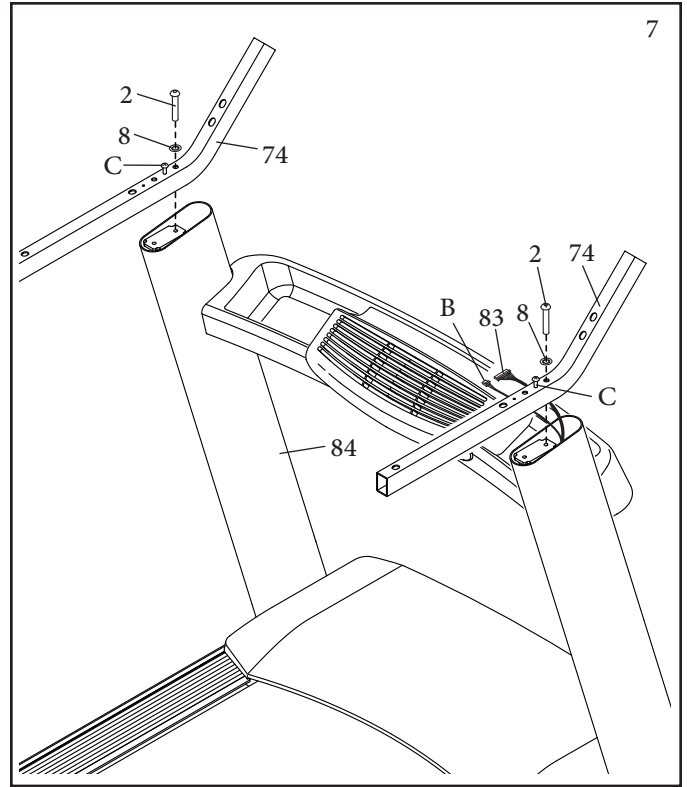
قم بتحديد البراغي رقم 3/4 × 8 بوصة (5). مهم: لا تخلط براغي رقم 3/4 × 8 بوصة مع براغي رقم 3/4 × 8 بوصة (24) برأس الجملون. براغي برأس الجملون رقم 8 × 3/4 بوصة لها رؤوس مسطحة.

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

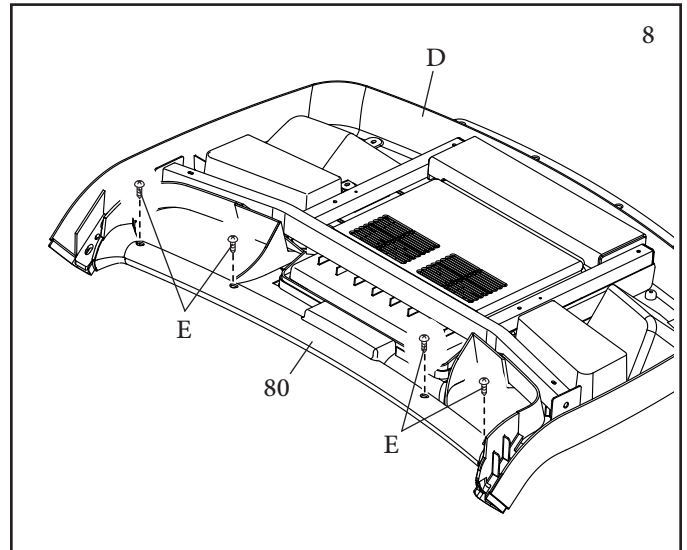


7. قم بتركيب مقبضي اليد (74) مع الأعمدة (84) استخدام اثنين من البراغي 5/16 بوصة × 2 بوصة (2) التي قمت بفكها في الخطوة 3 وحلقتين نجميتين 5/16 بوصة (8). لا تقم الآن بإحكام ربط البراغي بشكل كامل. كن حذرًا ألا تحشر سلك العمود القائم (83) أو سلك المروحة (B) على الجانب الأيمن. ضع الأسلاك كما هو موضح.

ثم قم بفك البرغيين المشار إليهما (C) وتخلص منهما.



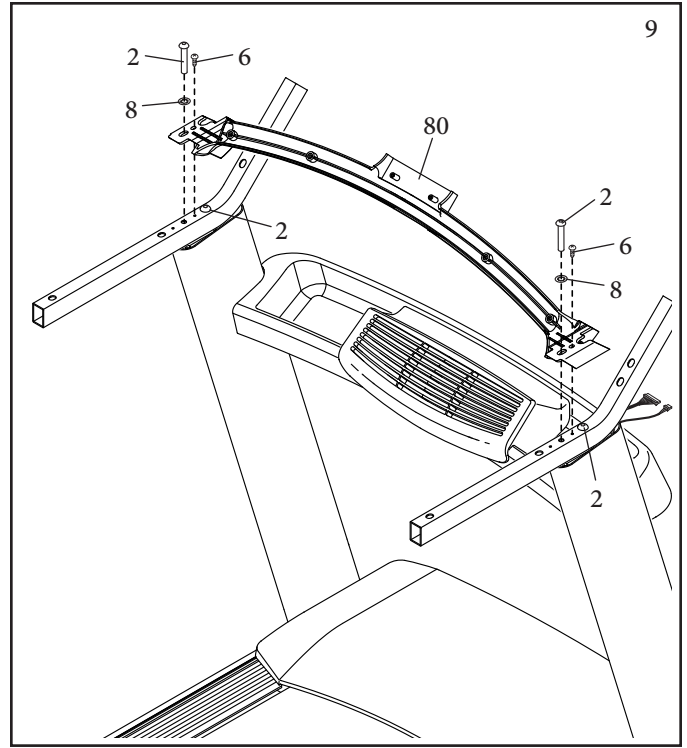
8. ضع مجموعة وحدة التحكم (D) مواجهة لأسفل على سطح ناعم لتجنب خدش مجموعة وحدة التحكم. قم بفك البراغي الأربعة المشار إليها وتخلص منها. (E). ثم، قم بفك عارضة النبض (80).



9. هام: لتجنب تلف عارضة النبض (80)، لا تستخدم أدوات تعمل بالتيار الكهربائي، ولا تحكم ربط البراغي رقم 10 x 3/4 بوصة (6) أو البراغي 2 بوصة x 5/16 بوصة بشدة (2).

وجّه عارضة النبض (80) على النحو المبين. ركب عارضة النبض باستخدام البرغيين مقاس 5/16 بوصة x 2 بوصة (2) التي قمت بإزالتها في الخطوة 3 وحلقتين نجميتين 5/16 بوصة (8) وبرغيين رقم 10 x 3/4 بوصة (6). ابدأ بوضع البراغي الأربعة كلها، ثم أحكم ربطها.

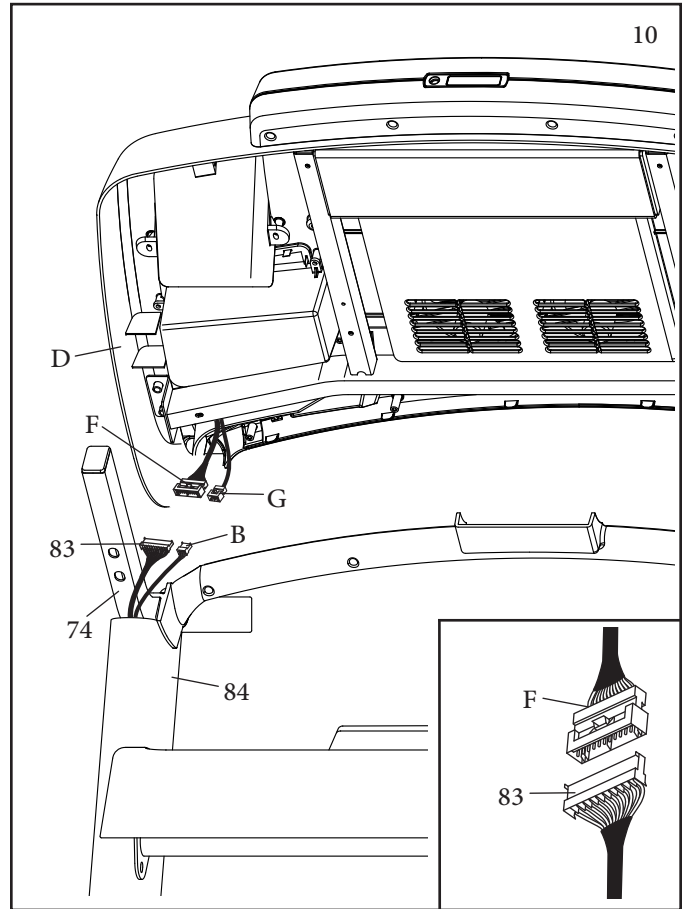
ثم، أحكم بشدة ربط البرغيين 2 بوصة x 5/16 بوصة (2).



10. بمساعدة شخص آخر، أمسك مجموعة وحدة التحكم (D) بجوار مقبضي اليد (74).

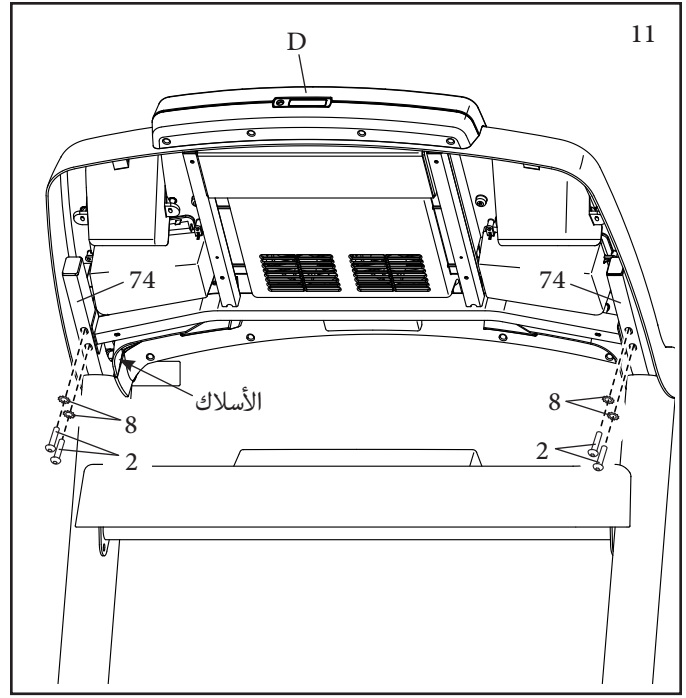
راجع الرسم المرفق. قم بتوصيل سلك العمود القائم (83) بسلك وحدة التحكم (F). يجب أن تنزلق الموصلات معًا بسهولة وتستقر في مكانها. إذا لم يحدث ذلك، فقم بلف موصلًا واحدًا وكرر المحاولة. إذا لم تقم بتوصيل الموصلات بشكل سليم، فقد تتلف وحدة التحكم عند تشغيل الطاقة.

قم بتوصيل أسلاك المروحتين (B و G) ثم، قم بالتخلص من أي عقد أسلاك من سلك العمود (83) وأسلاك المروحة. أدخل سلك المروحة الزائد في العمود القائم (84).



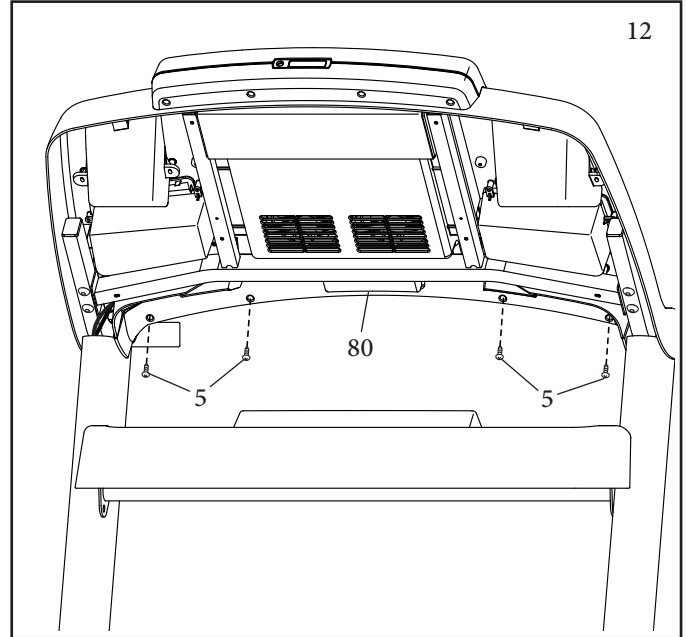
11. ركب مجموعة وحدة التحكم (D) بمقبضي اليد (74) باستخدام الأربعة براغي 5/16 بوصة $2 \times$ بوصة (2) وأربعة حلقات نجمية 5/16 بوصة (8). ابدأ بوضع البراغي الأربعة كلها، ثم أحكم ربطها. كن حذرًا وتجنب ضغط الأسلاك.

أدخل الأسلاك لأعلى داخل مجموعة وحدة التحكم (D).



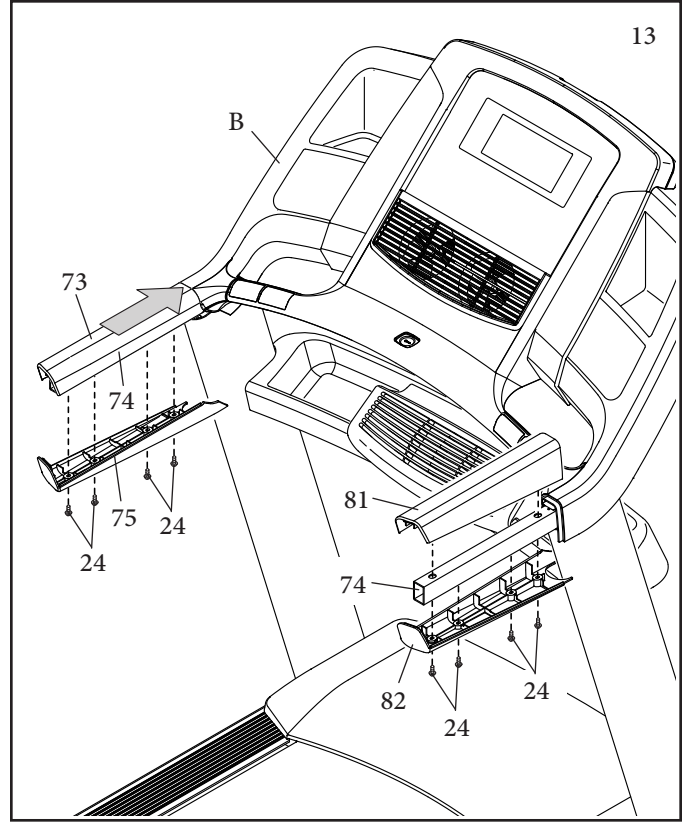
12. قم بتحديد البراغي رقم $3/4 \times 8$ بوصة (5). مهم: لا تخلط براغي رقم $3/4 \times 8$ بوصة مع براغي رقم $3/4 \times 8$ بوصة (24) برأس الجملون. براغي برأس الجملون رقم $3/4 \times 8$ بوصة لها رؤوس مسطحة.

إبدأ بالأربعة براغي مقاس رقم $3/4 \times 8$ بوصة (5) داخل عارضة النبض (80) ثم قم بربطها. احرص على عدم إحكام ربط البراغي بشدة.



13. ضع غطاء مقبض اليد الأيسر (73) العلوي على مقبض اليد (74) الأيسر. إبدأ بالأربعة براغي رقم $3/4 \times 8$ بوصة (24) ذات الرؤوس الجملون داخل غطاء مقبض اليد الأيسر السفلي (75)، ثم مقبض اليد الأيسر، وغطاء مقبض اليد الأيسر لأعلى والأغطية السفلية للأمام في مواجهة مجموعة وحدة التحكم (B) كما هو موضح. ثم، قم بربط جميع البراغي الأربعة. مهم: لا تخلط براغي رقم $3/4 \times 8$ بوصة مع براغي رقم $3/4 \times 8$ بوصة (5) برأس الجملون. براغي برأس الجملون رقم $3/4 \times 8$ بوصة لها رؤوس مسطحة.

قم بتركيب مقبض اليد الأيمن لأعلى والأغطية السفلية (81، و 82) بالمقبض الأيمن (74) كما هو مبين أعلاه.

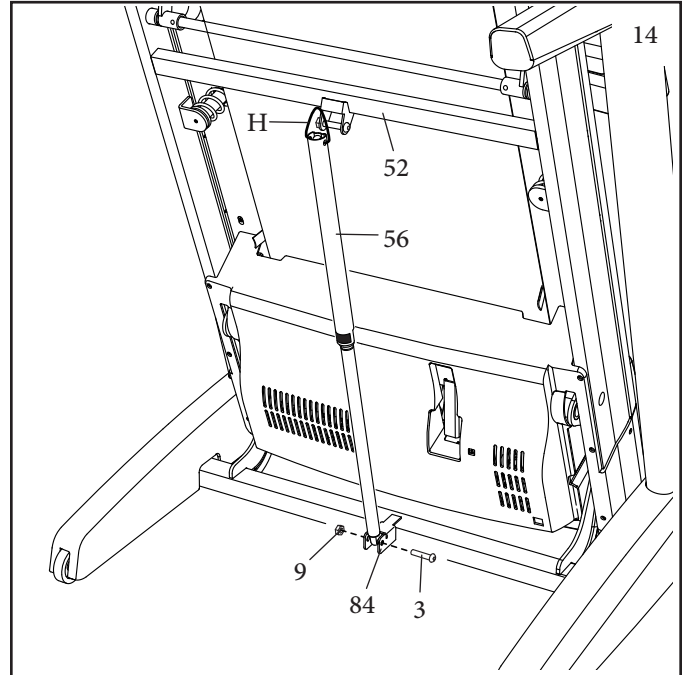


14. ارفع الهيكل (52) إلى الوضع الموضح. اطلب من شخص آخر الإمساك بالهيكل حتى تنتهي من الخطوة 15.

فك الصامولة 5/16 بوصة (9)، والمسمار 5/16 بوصة $\times$ $1 \frac{3}{4}$ بوصة (3) من الكتيفة على القوائم (84).

ثم، وجّه مزلاج التخزين (56) على النحو المبين. ركب الطرف السفلي لمزلاج التخزين بالكتيفة على القوائم (84) باستخدام مسمار 5/16 بوصة $\times$ $1 \frac{3}{4}$ بوصة (3) وصامولة 5/16 بوصة (9).

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

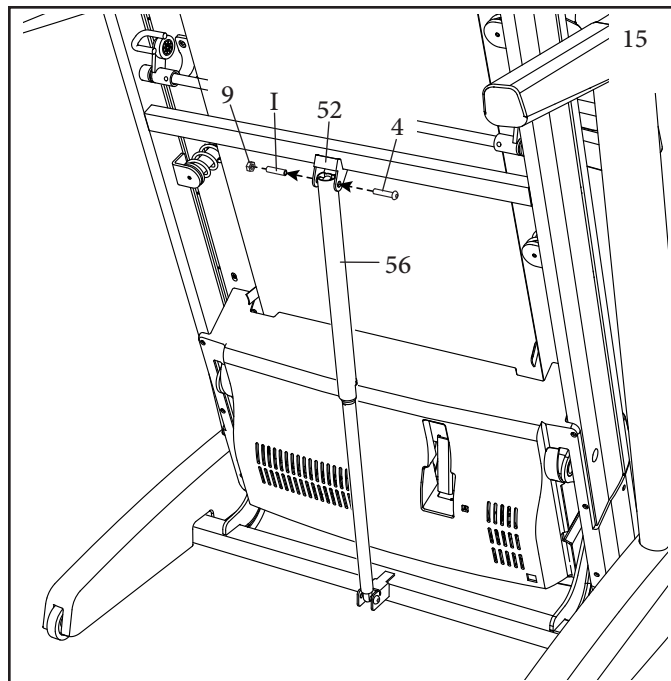


15. فك الصامولة 5/16 بوصة (9)، والمسمار 5/16 بوصة × 1 1/4 بوصة (4) من الكتيفة على الإطار (52).

قم بمحاذاة الطرف العلوي لمزلاج التخزين (56) مع الكتيفة على الإطار (52). ركب البرغي 5/16 بوصة × 1 1/4 بوصة (4) في الكتيفة. سيؤدي إلى دفع المبعاد (I) خارج الطرف الآخر. تخلص من المبعاد.

ركب مزلاج التخزين (56) باستخدام مسمار 5/16 بوصة × 1 1/4 بوصة (4) وصامولة 5/16 بوصة (9). لا تحكم ربط الصامولة؛ يجب أن يتمكن مزلاج التخزين من التحور.

ثم، اخفض الإطار (52) (راجع قسم "كيفية خفض جهاز المشي لاستخدامه" في الصفحة 29).

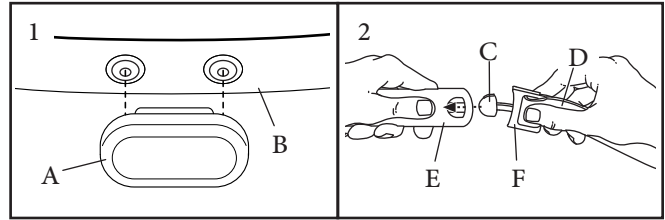


16. تأكد من ربط جميع الأجزاء بشكل صحيح قبل استخدام جهاز المشي. في حالة وجود طبقات بلاستيكية على ملصقات جهاز المشي، انزع هذه الطبقات. لحماية الأرضية أو السجاد من التلف، ضع قطعة صغيرة من السجاد تحت جهاز المشي. لتجنب تلف وحدة التحكم، احفظ جهاز المشي بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. احتفظ بالمفاتيح السداسية المرفقة في مكان آمن؛ حيث يتم استخدام أحد هذه المفاتيح لضبط سير المشي (راجع الصفحتين 31 و32). ملاحظة: قد يتم تضمين أجزاء إضافية.

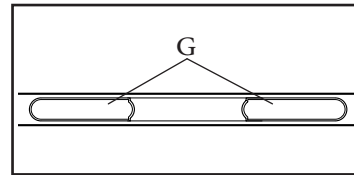
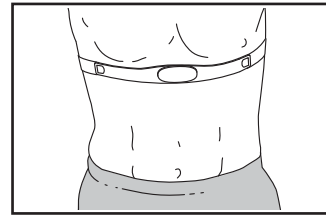
جهاز مراقبة معدل دقات القلب للصدر

كيفية وضع جهاز مراقبة معدل دقات القلب

إذا كان جهاز مراقبة سرعة دقات القلب يبدو كما هو موضح في الرسم 1، اضغط على المستشعر (A) في مشبك 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 الإبريم (F) على شريط الصدر؛ يجب دفع اللسان مع المستشعر. 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 بتركيب 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.

- 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 (221 درجة فهرنهايت) أو أقل من -01 درجة مئوية (41 درجة فهرنهايت).
- لا تقم بثنى جهاز مراقبة معدل دقات القلب أو شده عند استخدامه أو تخزينه.

- 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

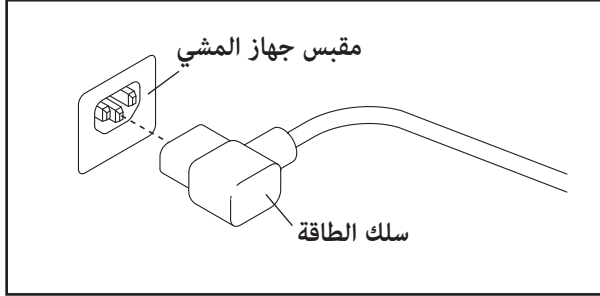
- إذا لم يعمل جهاز مراقبة معدل دقات القلب عند وضعه على النحو الموصوف على اليسار، فحركه إلى الأسفل أو الأعلى قليلًا على صدرك.
- إذا لم يتم عرض قراءات معدل دقات القلب حتى تبدأ في التعصب عرقًا، أعد ترطيب منطقتي القطبين الكهربائيين.
- لكي تقوم الوحدة بعرض قراءات معدل دقات القلب، يجب أن تكون في نطاق طول ذراع 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 تشتهب أن التداخل المغناطيسي يسبب مشكلات، حاول نقل جهاز اللياقة البدنية إلى مكان آخر.

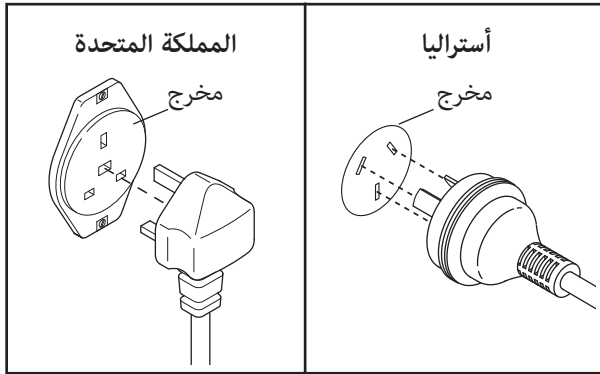
التشغيل والضبط

اتبع الخطوات أدناه لتوصيل سلك الطاقة.

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



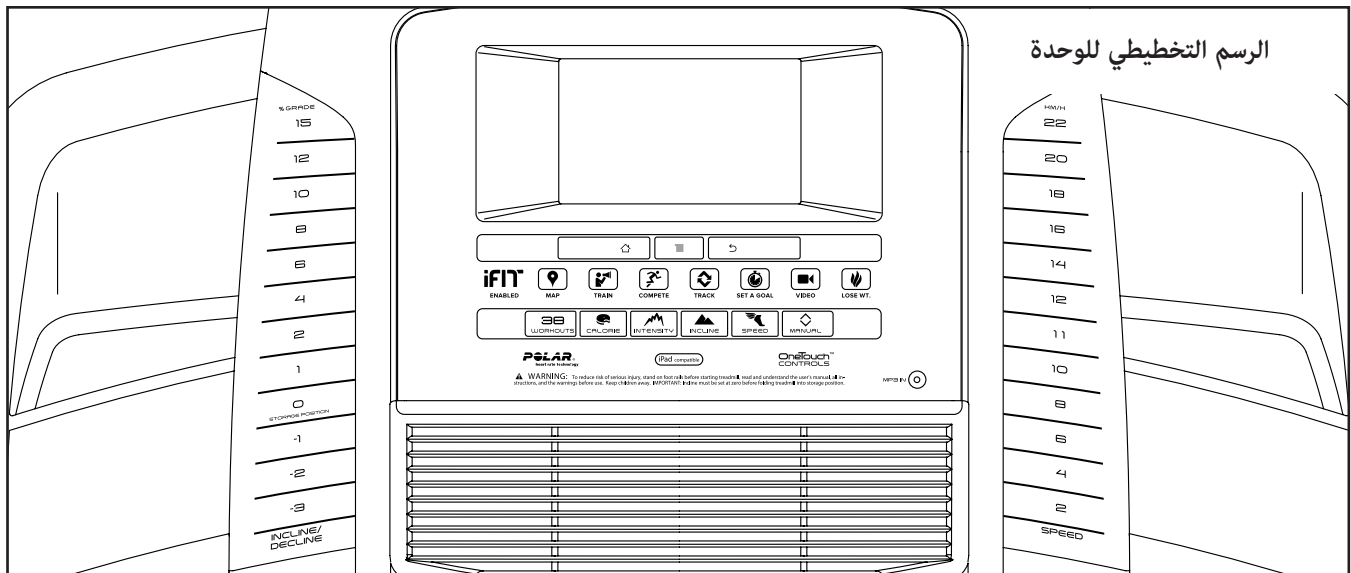
2. قم بتوصيل سلك الطاقة بمخرج مناسب مركّب ومؤرّض جيّد بما يتوافق مع جميع القوانين واللوائح المحلية.



كيفية توصيل سلك الطاقة

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

⚠ خطر: قد يؤدي التوصيل غير الصحيح لموصل تأريض الجهاز إلى زيادة مخاطر الإصابة بصدمة كهربائية. 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 مناسباً للتركيب بالمخرج، وقم بتركيب مخرج مناسب على يد كهربائي مؤهل.



سمات وحدة التحكم

توفر وحدة جهاز المشي المتقدمة مجموعة من الميزات المصممة لزيادة فعالية وممتعة جلسات تمرينائك الرياضية.

عند استخدام الوضع اليدوي، يمكنك تغيير سرعة جهاز المشي ودرجة ميله من خلال لمسة على أحد الأزرار. وأثناء ممارسة التمرينات، تعرض وحدة التحكم تعليقات فورية خاصة بالتمرينات الرياضية. يمكنك أيضًا قياس معدل دقات قلبك باستخدام جهاز مراقبة سرعة ضربات القلب بقبضة اليد أو جهاز مراقبة سرعة ضربات القلب بالصدر.

بالإضافة إلى ذلك، تتميز وحدة التحكم بإمكانية تحديد جلسات تمرينات رياضية مضمنة. تتحكم كل جلسة تمرينات رياضية تلقائيًا في سرعة جهاز المشي وميله أثناء إرشادك عبر جلسة تمرينات رياضية فعالة. علاوة على ذلك، يمكنك ضبط سسعر حراري، أو الوقت أو المسافة أو السرعة.

يمكنك أيضًا تصفح الإنترنت أو الاستماع إلى الموسيقى أو الكتب الصوتية المفضلة لك أثناء التمرين من خلال نظام الصوت الخاص بوحدة التحكم.

لتشغيل الطاقة، انظر الصفحة 18. لمعرفة كيفية استخدام شاشة اللمس، راجع الصفحة 18. لضبط وحدة التحكم، راجع الصفحة 19.

اجعل أهداف اللياقة البدنية واقعًا مع IFIT.COM.

باستخدام جهاز اللياقة البدنية المتوافق مع iFit، يمكنك الاستفادة من مجموعة من الميزات الموجودة على iFit.com لجعل أهداف اللياقة البدنية لديك واقعًا:



يمكنك ممارسة الجري في أي مكان في العالم باستخدام خرائط Google القابلة للتخصيص.



يمكنك تنزيل جلسات تمارين التدريب الرياضية المصممة لمساعدتك في بلوغ أهدافك الشخصية.



يمكنك قياس تقدمك من خلال منافسة مستخدمي آخرين في مجتمع iFit.



قم بتحميل نتائج التمرين إلى مجموعة نظراء iFit وتتبع إنجازاتك.



حدد السرعات الحرارية أو الوقت أو المسافة المستهدفة لجلسات تمريناتك الرياضية.



شاهد فيديوهات بأعلى تقنية للصورة مع محاكاة جلسات التمرينات.



اختر مجموعة من جلسات التمرينات الرياضية المخصصة لفقدان الوزن وقم بتنزيلها.

انتقل إلى iFit.com, لتعلم المزيد.

كيفية تشغيل الطاقة

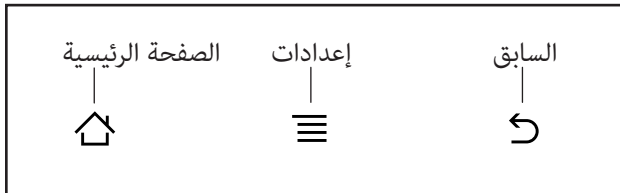
مهم: قبل استخدام جهاز المشي، يجب اتباع الخطوات التالية لضمان أن تعرض وحدة التحكم مستوى الميل الصحيح لجهاز المشي: أولاً، اضغط على زر زيادة Incline (الميل) مرة واحدة. ثم اضغط على إما زر Incline/Decline (الميل / الانخفاض) المرقم أو زر أقل ميل سريع لضبط جهاز المشي على أقل إعداد له. وعندما يتوقف الإطار عن الحركة، يكون جهاز المشي جاهزاً للاستخدام.

كيفية استخدام شاشة اللمس

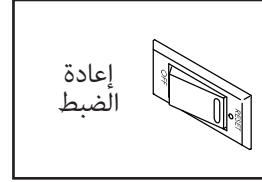
تتميز وحدة التحكم بلوحة ذات شاشة لمس ملونة. المعلومات التالية ستساعدك على أن تصبح أكثر اعتياداً على تقنية الجهاز اللوحي المتقدمة:

- تتشابه وظائف وحدة التحكم مع الأجهزة اللوحية الأخرى. يمكنك زلق أو تحريك إصبعك على الشاشة لتحريك صور معينة على الشاشة، مثل العروض في جلسة تمرينات (راجع الخطوة رقم 5 في الصفحة 20). ومع ذلك، يتعذر عليك التكبير أو التصغير بزلق أصابعك على الشاشة.
- الشاشة ليست حساسة للضغط عليها. ليس هناك داع للضغط بقوة على الشاشة.
- لكتابة البيانات داخل مربع النص، المس مربع النص لعرض لوحة المفاتيح. لاستخدام الأرقام أو الحروف الأخرى من على لوحة المفاتيح، المس الزر 123. لعرض المزيد من الحروف، المس الزر Alt. المس الزر Alt مجدداً للعودة إلى لوحة المفاتيح الخاصة بالأرقام. للعودة إلى لوحة مفاتيح الحروف، المس الزر ABC. لاستخدام الحرف كبير، المس الزر مع الضغط على السهم المواجه لأعلى. لاستخدام حروف كبيرة متعددة، المس زر السهم مرة أخرى. للعودة إلى لوحة مفاتيح الحروف المنخفضة عن السطر، المس زر السهم مرة ثالثة. لمسح الحرف الأخير، المس الزر بالسهم المواجه للخلف وحرف X.

استخدم الأزرار الموجودة في وحدة التحكم لتصفح الجهاز اللوحي. اضغط على زر الصفحة الرئيسية للعودة للقائمة الرئيسية. اضغط على الزر "الإعدادات" للوصول إلى قائمة الإعدادات الرئيسية (راجع الصفحة 24). اضغط على زر الرجوع للعودة للشاشة السابقة.

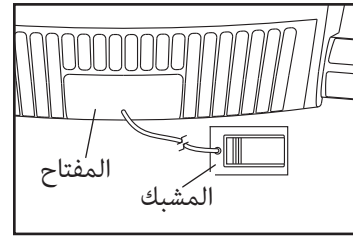


مهم: في حالة تعرض جهاز المشي إلى درجات حرارة باردة، اتركه حتى تصل درجة حرارته إلى درجة حرارة الغرفة قبل تشغيل الطاقة. إذا لم تقم بذلك، فقد تتسبب في تلف شاشات وحدة التحكم أو المكونات الكهربائية الأخرى.



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

مهم: تتميز وحدة التحكم بوضع عرض توضيحي للشاشة، مصمم للاستخدام في حالة عرض جهاز المشي في متجر. في حالة تشغيل وضع العرض التوضيحي، تعمل وحدة التحكم بشكل عادي عند توصيل سلك التيار، اضغط على مفتاح التشغيل لجعله في وضع إعادة الضبط، ثم أدخل المفتاح في وحدة التحكم. لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي، راجع الخطوة رقم 7 الصفحة 25.



بعد ذلك، قف على حاجزي القدم بجهاز المشي. حدد موضع المشبك المرفق بالمفتاح واربطه بالحزام الموجود بملايسك. ثم أدخل المفتاح في وحدة

التحكم. ملاحظة: قد يستغرق الأمر دقيقة للإعداد للاستخدام. مهم: في حالات الطوارئ، يمكن سحب المفتاح من وحدة التحكم مما يتسبب في بقاء سير المشي حتى يتوقف تماماً. اختبر المشبك عن طريق الرجوع خطوات قليلة بحذر، إذا لم يتم سحب المفتاح من وحدة التحكم، فقم بتعديل وضع المشبك.

ملاحظة: يمكن للوحدة عرض السرعة والمسافة بالأميال أو بالكيلومترات. لمعرفة وحدة القياس المحددة، راجع الخطوة رقم 4 الصفحة 25. للتبسيط، تشير جميع الإرشادات الواردة في هذا القسم إلى وحدات القياس بالكيلومترات.

كيفية إعداد وحدة التحكم

قم بإعداد وحدة التحكم قبل الاستخدام الأول لجهاز المشي.

1. الاتصال بالشبكة اللاسلكية.

ملاحظة: للدخول على شبكة الإنترنت، قم بتنزيل جلسات تمارين iFit، واستخدم خصائص وحدة التحكم الأخرى، يتعين عليك الاتصال بشبكة إنترنت لاسلكية. راجع "كيفية استخدام وضع تشغيل" شبكة لاسلكية على الصفحة 27 لتوصيل وحدة التحكم بشبكة الإنترنت اللاسلكية الخاصة بك.

2. تحقق من تحديثات البرنامج الثابت.

راجع أولاً الخطوة رقم 1 على الصفحة 24 والخطوة رقم 2 على الصفحة 27 وحدد وضع الصيانة. ثم راجع الخطوة رقم 3 على الصفحة 27 وتحقق من تحديثات البرنامج الثابت.

3. معايرة نظام الميل.

راجع الخطوة رقم 4 الصفحة 27 وقم بمعايرة نظام الميل لجهاز المشي.

4. قم بإنشاء حساب iFit.

المس الزر globe (عام) بالقرب من الجانب الأيسر للشاشة والمس الزر iFit.

ملاحظة: لمزيد من المعلومات عن التصفح في المتصفح، راجع الصفحة 26. سيفتح المتصفح على الصفحة الرئيسية لـ iFit.com. اتبع التعليمات على الموقع الإلكتروني لتسجيل الدخول على عضويتك لـ iFit.

وحدة التحكم الآن جاهزة لبدء التشغيل. توضح الصفحات التالية جلسات التمرينات المختلفة والخصائص الأخرى التي تقدمها وحدة التحكم.

لاستخدام الوضع اليدوي، راجع الصفحة 19. لاستخدام جلسة تمرينات رياضية مضمّنة، راجع الصفحة 21. لاستخدام جلسة تمرينات رياضية محددة الهدف، راجع الصفحة 22. لاستخدام جلسة تمرينات رياضية لنفض، راجع 23. لاستخدام جلسة تمرينات رياضية iFit، راجع الصفحة 23.

لاستخدام وضع إعدادات المعدة، راجع الصفحة 24. لاستخدام نظام الصوت، راجع الصفحة 26. لاستخدام المتصفح الإنترنت، راجع الصفحة 26. لاستخدام وضع الصيانة، راجع الصفحة 27. لاستخدام وضع شبكة لاسلكية، راجع الصفحة 27.

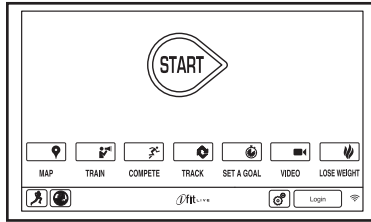
مهم: في حالة وجود طبقات من البلاستيك في وحدة التحكم، انزع الطبقة البلاستيكية. لمنع تلف منصة المشي، احرص على ارتداء حذاء رياضي نظيف عند استخدام جهاز المشي. عند استخدام جهاز المشي للمرة الأولى، احرص على مراقبة محاذاة سير المشي مع توجيه سير المشي إلى المنتصف إذا لزم الأمر (راجع الصفحة 32).

كيفية استخدام الوضع اليدوي

1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" على الصفحة 18. ملاحظة: قد يستغرق الأمر دقيقة للإعداد للاستخدام.

2. حدد القائمة الرئيسية.



عند تشغيل الطاقة، تظهر القائمة الرئيسية بعد تشغيل وحدة التحكم. المس الزر الرئيسي في الجانب الأيسر للشاشة (غير

موضح هنا) للعودة إلى القائمة الرئيسية في أي وقت.

3. قم بتشغيل سير المشي وضبط السرعة.

المس الزر Start (ابدأ) على الشاشة أو الضغط على الزر Start في وحدة التحكم لبدء تشغيل سير المشي. يمكنك الضغط أيضاً على الزر Manual (يدوي) في وحدة التحكم ثم المس الزر Resume (استئناف) على الشاشة. يبدأ سير المشي في التحرك بسرعة 2 كم/ساعة. أثناء التمرين، قم بتغيير Speed (سرعة) سير المشي وفقاً لما تريد عن طريق الضغط على زري زيادة السرعة وتقليل Start ها. في كل مرة تضغط فيها على أحد هذه الأزرار، سيتغير إعداد السرعة بمقدار 0.1 كم/ساعة؛ وإذا ضغطت باستمرار على أي منها، فسيغير إعداد السرعة بسرعة أكبر.

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

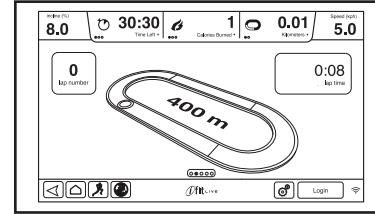
لإيقاف سير المشي، اضغط على الزر Stop (إيقاف). لإعادة تشغيل سير المشي، اضغط على الزر Start.

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 Decline/Incline المرقمة. في كل مرة تقوم فيها بالضغط على أحد الأزرار، تتغير درجة ميل جهاز المشي تدريجيًا حتى يصل إلى إعداد الميل المحدد.

ملاحظة: المرة الأولى التي تقوم فيها بتعديل الميل، يتعين عليك معايرة نظام الميل (راجع الخطوة رقم 4 في الصفحة 27).

5. تابع تقدمك من خلال الشاشات.



توفر وحدة التحكم أوضاع عرض متعددة. يحدد وضع العرض الذي تقوم بتحديد معلومات التمرين

التي يتم إظهارها. لاختيار وضع العرض المطلوب، حرك أو المس الشاشة. يمكنك أيضًا عرض المعلومات بلمس المربعات الحمراء على الشاشة.

أثناء المشي أو الركض على جهاز المشي، يمكن للشاشة عرض معلومات التمرين التالية:

- مستوى ميل جهاز المشي

- الوقت المنقضي

- الوقت المتبقي (لاحظ: الوضع اليدوي ليس به عداد للوقت بصورة عكسية).

- العدد التقريبي للسرعات الحرارية التي حرقتها

- العدد التقريبي للسرعات الحرارية التي حرقتها في الساعة

- المسافة التي مشيتها أو ركضتها

- عدد الأمتار الرأسية التي تسلقتها

- سرعة سير المشي

- مسار يمثل 400 م (1/4 ميل)

- خطوطك في دقيقة للميل

- عدد اللفات الحالية

- سرعة ضربات القلب (راجع الخطوة 6)

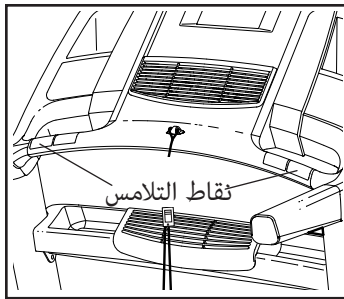
إذا رغبت، قم بضبط مستوى الصوت بالضغط على أزرار مستوى الصوت على وحدة التحكم.

لإيقاف جلسة التدريب الرياضية مؤقتًا، المس أحد أزرار القائمة أو اضغط على الزر Stop في وحدة التحكم. لمتابعة جلسة التمرين، المس الزر Resume أو الزر Start. لإنهاء جلسة التمرين، المس الزر End Workout (إنهاء جلسة التمرين).

6. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

ملاحظة: في حالة استخدام جهاز مراقبة سرعة ضربات القلب بقبضة اليد وجهاز مراقبة سرعة ضربات القلب الذي يوضع على الصدر في نفس الوقت، لن تعرض وحدة التحكم سرعة ضربات القلب بشكل دقيق. لمزيد من المعلومات حول جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالصدر، راجع الصفحة 15.

قبل استخدام جهاز مراقبة سرعة ضربات القلب بقبضة اليد، انزع الطبقات البلاستيكية عن نقاط التلامس المعدنية. بالإضافة إلى ذلك، تأكد من نظافة يديك.

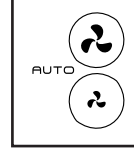


لقياس سرعة ضربات القلب، قف على حاجزي القدم وأمسك نقاط التلامس براحتي اليد لمدة عشر ثواني تقريبًا مع تجنب تحريك اليدين. عند اكتشاف النبض، يتم عرض سرعة ضربات القلب. للحصول على

قراءة دقيقة لسرعة ضربات القلب، استمر في الإمساك بنقاط التلامس لمدة 15 ثانية تقريبًا.

7. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

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



اضغط على زر المروحة الصغيرة بشكل متكرر لتحديد سرعة المروحة أو إيقاف تشغيلها. اضغط على زر المروحة الكبيرة لتحديد سرعة المروحة أو الوضع التلقائي.

3. ابدأ التمرين.

المس الزر Start Workout (ابدأ جلسة التمرين) لبدء التمرين. وبعد مرور دقيقة من الضغط على الزر، يبدأ سير المشي في التحرك. أمسك مقبضي اليد وابدأ المشي.

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

أثناء التمرين، يعرض التعريف مستوى تقدمك. لعرض التعريف، حرك أو ازلق الشاشة. سيظهر الخط الرأسي الملون إلى مقطع جلسة التمارين الحالي. يمثل التعريف السفلي إعداد الميل للمقطع الحالي. يمثل التعريف السفلي إعداد السرعة للمقطع الحالي.

عند نهاية المقطع الأول من التمرين، سيقوم جهاز المشي بالضبط تلقائيًا إلى إعدادي السرعة و/أو الميل للمقطع التالي.

تستمر التمرين بهذه الطريقة حتى ينتهي المقطع الأخير. ستبطئ سرعة سير المشي حتى يتوقف وسيظهر ملخص لجلسة التمارين على الشاشة. بعد عرض ملخص التمرين، المس الزر Finish (إنهاء) للعودة إلى القائمة الرئيسية. قد يتوفر لديك إمكانية حفظ نتائجك أو نشرها باستخدام أحد الخيارات الموجودة على الشاشة.

إذا ارتفع إعداد السرعة و/أو الميل أو انخفض بشكل كبير خلال التمرين، يمكنك تجاوز الإعداد يدويًا من خلال الضغط على الزرين Speed (السرعة) أو Incline (الميل). إذا ضغطت على الزر Speed، فيمكنك التحكم يدويًا في السرعة (راجع الخطوة رقم 3 في الصفحة 19). إذا ضغطت على الزر Incline، فيمكنك التحكم يدويًا في الميل (راجع الخطوة رقم 4 في الصفحة 20). للعودة إلى السرعة المبرمجة و/أو إعدادات الميل لجلسة التمارين، المس الزر Follow Workout (متابعة التمرين).

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

قف على منصة المشي والمس الزر الرئيسي أو الزر الخلفي على الشاشة أو اضغط على الزر Stop في وحدة التحكم. يظهر ملخص لجلسة التمرين على الشاشة. بعد عرض ملخص التمرين، المس الزر Finish (إنهاء) للعودة إلى القائمة الرئيسية. قد يتوفر لديك إمكانية حفظ نتائجك أو نشرها باستخدام أحد الخيارات الموجودة على الشاشة. بعد ذلك، أخرج المفتاح من وحدة التحكم وضعه في مكان آمن.

عند الانتهاء من استخدام جهاز المشي، اضغط على مفتاح التشغيل لجعله في وضع إيقاف التشغيل وافصل سلك التيار. مهم: إذا لم تقم بذلك، فقد تتلف المكونات الكهربائية بجهاز المشي قبل انتهاء عمرها الافتراضي.

كيفية استخدام جلسة تمارين رياضية مضمنة

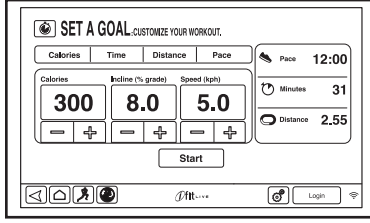
1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" الصفحة 18.

2. حدد جلسة تمارين رياضية مضمنة.

لتحديد جلسة تمارين رياضية مضمنة، اضغط على الزر Calorie (السرعات الحرارية)، أو الزر Intensity (الكثافة)، أو الزر Incline (الميل)، أو الزر Speed (السرعة) في وحدة التحكم. ملاحظة: يمكنك أيضًا لمس زر العداء من على الشاشة لاختيار قائمة الجلسات.

3. حدد جلسة تمارين رياضية محددة الهدف.



لتحديد مجموعة
من أهداف
الجلسة، المس
الزر Set A Goal
(تعيين هدف) من
على الشاشة أو
اضغط على الزر
في Set A Goal
وحدة التحكم.

لتحديد سعر حراري، أو وقت، أو مسافة أو هدف للسرعة، المس
الزر Calorie (السرعات الحرارية) أو الزر Time (الوقت) أو الزر
Distance (المسافة) أو الزر Pace (السرعة). ثم المس زر زيادة
أو تقليل على الشاشة لضبط سعر حراري أو الوقت، أو المسافة
أو السرعة لضبط السرعة والميل للتمرين. ستعرض الشاشة
مدة التمرين ومسافته، والعدد التقريبي للسرعات الحرارية التي
ستحرقها خلال التمرين.

4. ابدأ التمرين.

اضغط على الزر Start (ابدأ) لبدء التمرين. وبعد مرور دقيقة
من الضغط على الزر، يبدأ سير المشي في التحرك. أمسك
مقبضي اليد وابدأ المشي.

ستعمل جلسة التمارين الرياضية بنفس طريقة الوضع اليدوي
(راجع الصفحات 19 إلى 21).

سيستمر التمرين حتى تبلغ الهدف الذي حددته. سيبطأ سير
المشي حتى يتوقف وسيظهر ملخص للتمرين على الشاشة. بعد
عرض ملخص التمرين، المس الزر Finish (إنهاء) للعودة إلى
القائمة الرئيسية. قد يتوفر لديك إمكانية حفظ نتائجك أو نشرها
باستخدام أحد الخيارات الموجودة على الشاشة.

ملاحظة: الهدف من السرعات الحرارية هو تقدير عدد السرعات
الحرارية التي ستقوم بحرقها خلال التمرين. يعتمد العدد الفعلي
للسرعات الحرارية التي حرقتها على عوامل متعددة مثل وزنك.

لإيقاف التمرين مؤقتًا، المس إما زر العودة أو زر الصفحة
الرئيسية في الجزء الأيسر أسفل الشاشة أو اضغط على الزر Stop
(إيقاف) في وحدة التحكم. لمتابعة جلسة التمارين، المس الزر
Resume (استئناف) أو اضغط على الزر Start (ابدأ) في وحدة
التحكم. لإنهاء التمرين، المس الزر End Workout (إنهاء جلسة
التمرين) الجلسة.

ملاحظة: الهدف من السرعات الحرارية هو تقدير عدد السرعات
الحرارية التي ستقوم بحرقها خلال التمرين. 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 التمرين، فسيؤثر ذلك على عدد السرعات الحرارية
التي تحرقها.

4. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

راجع الخطوة 5 في الصفحة 20. تعرض الشاشة أيضًا تعريف
لإعدادات السرعة والميل الخاصة بالتمرين.

5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

راجع الخطوة 6 في الصفحة 20.

6. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

راجع الخطوة 7 في الصفحة 21.

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

راجع الخطوة 8 في الصفحة 21.

كيفية استخدام جلسة تمارين رياضية محددة الهدف

1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" على الصفحة 18.

2. حدد القائمة الرئيسية.

راجع الخطوة 2 في الصفحة 19.

5. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

4. ادخل أقصى سرعة لضربات القلب.

راجع الخطوة 5 في الصفحة 20.

6. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

راجع الخطوة 6 في الصفحة 20.

7. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

راجع الخطوة 7 في الصفحة 21.

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

راجع الخطوة 8 في الصفحة 21.

كيفية استخدام جلسة تمرينات رياضية لنبض

يتحكم برنامج Pulse (النبضات) تلقائيًا في سرعة وميل جهاز المشي للحفاظ على سرعة ضربات القلب قريبًا من المستوى المستهدف أثناء التمرين. ملاحظة: يجب عليك ارتداء مراقب سرعة ضربات القلب للصدر لاستخدام تمرين النبض.

1. قم بإرتداء جهاز مراقبة سرعة ضربات القلب بالصدر.

لمزيد من المعلومات حول جهاز مراقبة سرعة ضربات القلب بالصدر، راجع 15.

2. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 18.

3. حدد تمرين نبض.

لتحديد تمرين نبض، المس زر العداء في الجزء الأيسر أسفل الشاشة. ثم، المس الزر Heart Rate (سرعة ضربات القلب) على الشاشة.

ثم المس إما علامة تبويب Performance (الأداء) أو علامة التبويب Endurance (التحمل) على الشاشة.

المس زر زيادة أو تقليل لإدخال أقصى سرعة لضربات القلب. يمكنك أيضًا تعديل السرعة القصوى وأقصى مدة للجلسة. لاحظ: لتحديد أقصى سرعة لضربات القلب، قم باستشارة طبيبك أو توصيات الطبيب الخاص بك.

5. ابدأ التمرين.

اضغط على الزر Start Workout (ابدأ التمرين) من الشاشة لبدء التمرين. وبعد مرور دقيقة من الضغط على الزر، يبدأ سير المشي في التحرك. أمسك مقبضي اليد وابدأ المشي.

6. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

راجع الخطوة 5 في الصفحة 20.

7. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

راجع الخطوة 7 في الصفحة 21.

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

راجع الخطوة 8 في الصفحة 21.

كيفية استخدام جلسة تمرينات IFIT رياضية

ملاحظة: لاستخدام جلسة iFit، يجب عليك الدخول على شبكة إنترنت لاسلكية (راجع كيفية استخدام وضع شبكة لاسلكية في الصفحة 27). يلزم أيضًا وجود حساب على iFit.

1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" على الصفحة 18.

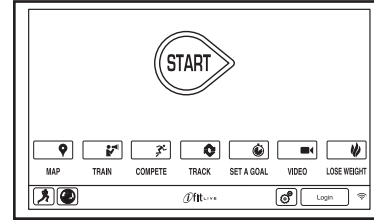
2. حدد القائمة الرئيسية.

راجع الخطوة 2 في الصفحة 19.

3. قم بتسجيل الدخول على حساب iFit .

إذا لم تقم بذلك بالفعل، المس الزر Login (تسجيل الدخول) لتسجيل دخولك على حساب iFit. ستتطلب من الشاشة اسم المستخدم وكلمة المرور لحسابك على iFit.com. ادخلهم والمس الزر Submit (إرسال). اضغط على الزر Cancel (إلغاء) للخروج من شاشة التسجيل.

4. حدد جلسة تمارين iFit رياضية.



لتنزيل جلسة تمارين iFit رياضية في جدولك، المس زر Map (الخريطة)، أو Train (التدريب)، أو Video (فيديو)، أو

Lose Weight (فقدان الوزن) لتنزيل جلسة التمارين الرياضية التالية من هذا النوع في جدولك. ملاحظة: قد تتمكن من الوصول إلى جلسات تمارين رياضية توضيحية من خلال هذه الخيارات، حتى إذا لم تقم بالدخول على حساب iFit.

للمنافسة في سباق قمت بجدولته مسبقاً، اضغط على الزر Compete (منافسة). لعرض Workout History (سجل الجلسات) الخاص بك، اضغط على الزر Track (تتبع). لاستخدام جلسة تمارين رياضية محددة الهدف، اضغط على الزر ; Set A Goal (تحديد هدف) (راجع الصفحة 22). ملاحظة: يمكنك أيضاً الضغط على الزر iFit الموجود في وحدة التحكم.

للتبديل بين المستخدمين خلال نفس الحساب، اضغط على زر المستخدم بالقرب من الجزء الأيمن السفلي للشاشة.

قبل أن تتمكن من تنزيل بعض جلسات التمارين الرياضية، يجب إضافتها إلى جدولك على iFitcom.

لمزيد من المعلومات حول جلسات تمارين iFit الرياضية، الرجاء زيارة موقع الويب www.iFitcom.

عند تحديد جلسة تمارين رياضية iFit، ستعرض الشاشة الاسم والمدة وأقصى إعداد سرعة ومسافة التمرين. ستعرض الشاشة أيضاً العدد التقريبي للسرعات الحرارية التي ستحرقها أثناء التمرين. إذا حددت جلسة تمارين رياضية في شكل منافسة، فإن الشاشة ستعد بصورة عكسية حتى تصل إلى بداية السباق.

5. ابدأ التمرين.

راجع الخطوة 3 في الصفحة 21.

خلال بعض جلسات التمارين الرياضية، قد يرشدك صوت مدرب شخصي خلال التمرين.

6. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

راجع الخطوة 5 في الصفحة 20. قد تعرض الشاشة أيضاً خريطة لعدد محاولات المشي أو الجري التي قمت بها.

أثناء منافسة جلسة التمارين، ستعرض الشاشة سرعات مستخدم iFit والمسافات التي قاموا بتغطيتها. ستعرض الشاشة أيضاً عدد الثواني التي يسبق بها مستخدم iFit الآخرين عنك أو ورائك

7. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

راجع الخطوة 6 في الصفحة 20.

8. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

راجع الخطوة 7 في الصفحة 21.

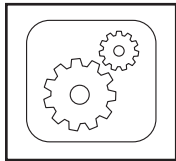
9. عند الانتهاء من ممارسة التمارين الرياضية، أخرج المفتاح من وحدة التحكم.

راجع الخطوة 8 في الصفحة 21.

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

كيفية استخدام وضع إعدادات المعدة

1. حدد إعدادات القائمة الرئيسية.



أدخل المفتاح داخل وحدة التحكم (راجع كيفية تشغيل الطاقة الصفحة 18). ثم، حدد القائمة الرئيسية (راجع الخطوة رقم 2 في الصفحة 19). ثم اضغط على زر تروس السرعة بالقرب من الناحية اليمنى السفلية للشاشة لاختيار إعدادات القائمة الرئيسية.

2. حدد وضع إعدادات المعدة

من خلال القائمة الرئيسية للإعدادات، اضغط على الزر Equipment Settings (إعدادات المعدة). ملاحظة: ازلق أو حرك الشاشة للتمرير لأعلى ولأسفل عبر الخيارات عند اللزوم.

3. اختر لغة.

لاختيار لغة، اضغط على الزر Language (اللغة) واختر اللغة المرغوبة. ثم، اضغط على الزر السابق للعودة إلى وضع إعدادات المعدة. ملاحظة: قد لا تكون هذه الخاصية نشطة.

4. اختر وحدة القياس.

اضغط على الزر US/Metric لعرض وحدة القياس المحددة. قم بتغيير وحدة قياس إذا كنت ترغب في ذلك. ثم اضغط على الزر "السابق" بالشاشة.

5. اختر التوقيت الزمني.

اضغط على الزر Timezone (المنطقة الزمنية). حدد التوقيت الزمني الخاص بك لكي تتزامن وحدة التحكم مع التوقيت الزمني الخاص بك. ثم اضغط على الزر "السابق" بالشاشة.

6. حدد وقت التحديث.

لتحديد وقت تحديث وحدة التحكم التلقائي، اضغط على الزر Update Time (تحديث الوقت) واختر الوقت المطلوب. ثم اضغط على الزر "السابق" بالشاشة.

مهم: لا يزال يجب عليك فصل سلك التيار بعد استخدام جهاز المشي. ضبط وقت التحديث على مدة عند استخدام جهاز المشي بشكل طبيعي وسيكون متاحًا لك فصل سلك التيار بعد إجراء التحديث.

7. يمكنك أيضًا تشغيل وإيقاف تشغيل الوضع التجريبي للشاشة.

تتميز وحدة التحكم بوضع عرض توضيحي للشاشة، مصمم للاستخدام في حالة عرض جهاز المشي في متجر. في وضع العرض التوضيحي، تعمل وحدة التحكم بشكل عادي عند توصيل سلك التيار، اضغط على مفتاح التشغيل لجعله في وضع إعادة الضبط، ثم أدخل المفتاح في وحدة التحكم. ومع ذلك، عند إزالة المفتاح، سوف يظهر العرض التجريبي على الشاشة.

لتشغيل وضع العرض التوضيحي أو إيقاف تشغيله، اضغط أولاً على الزر Demo Mode (الوضع التجريبي). ثم، اضغط على مربع الاختيار On (تشغيل) أو Off (إيقاف التشغيل). ثم اضغط على الزر "السابق" بالشاشة.

8. قم بتنشيط أو إلغاء تنشيط متصفح الإنترنت.

لتنشيط أو إلغاء تنشيط متصفح الإنترنت، اضغط أولاً على الزر Browser (المتصفح). ثم، اضغط على مربع الاختيار Enable (تمكين) أو Disable (تعطيل). ثم اضغط على الزر "السابق" بالشاشة.

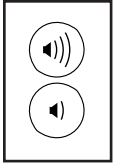
9. قم بتنشيط أو إلغاء تنشيط عرض الشارع.

أثناء القيام ببعض التمرينات، قد تظهر خريطة على الشاشة. لتنشيط أو إلغاء تنشيط خاصية عرض الشارع للخرائط، اضغط أولاً على الزر Street View (عرض الشارع). ثم، اضغط على مربع الاختيار Enable أو Disable. ثم اضغط على الزر "السابق" بالشاشة.

10. قم بتنشيط أو إلغاء المفتاح.

ملاحظة: قد لا تكون هذه الخاصية نشطة على جهاز المشي لديك.

يمكنك إلغاء تنشيط المفتاح وبالتالي لا يحتاج جهاز المشي استخدام المفتاح، عند اللزوم. اضغط على الزر Safety Key (مفتاح الأمان). لإلغاء تنشيط المفتاح، اضغط على مربع الاختيار Disable. تنبيه: اقرأ تحذير الأمان على الشاشة قبل إلغاء تنشيط المفتاح. لتنشيط المفتاح مجددًا، اضغط على مربع الاختيار Enable.



بعد ذلك، اضغط على زر التشغيل الموجود بمشغل الصوت الشخصي. اضبط مستوى الصوت باستخدام أزرار رفع وخفض مستوى الصوت بوحدة التحكم أو التحكم بالصوت الموجود بمشغل الصوت الشخصي.

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

كيفية استخدام متصفح الإنترنت

ملاحظة: لاستخدام المتصفح، يتعين أن تتمتع بالوصول إلى شبكة لاسلكية بما في ذلك جهاز توجيه 802b\gn ممكّن ببث SSID (الشبكات المخفية غير المدعومة).

افتح المتصفح، المس الزر عام في الجزء الأيسر أسفل الشاشة. ثم، حدد موقع إلكتروني.

لتصفح الإنترنت، اضغط على أزرار Back (العودة)، و زر Refresh (تحديث) و زر Forward (تقديم) على الشاشة. للخروج من متصفح الإنترنت، اضغط على الزر Return (العودة) على الشاشة.

لاستخدام لوحة المفاتيح، راجع كيفية استخدام شاشة اللمس في الصفحة 18.

لإدخال عنوان مختلف لموقع إلكتروني في شريط URL، عليك أولاً زلق الشاشة لأسفل لعرض شريط URL، عند اللزوم. ثم، المس شريط URL، استخدم لوحة المفاتيح لإدخال العنوان، واضغط على الزر oG (انطلق).

ملاحظة: أثناء استخدام المتصفح، ستظل أزرار السرعة، والميل، والمروحة، والصوت قيد التشغيل، ولكن أزرار جلسة التمرينات متوقفة عن التشغيل.

ملاحظة: إذا كان لديك أي استفسارات بعد تلك اتباع تلك التعليمات، فإذهب إلى support.iFit.com لطلب المساعدة.

11. قم بتنشيط أو إلغاء تنشيط رمز المرور.

تتميز وحدة التحكم بوجود رمز مرور لتأمين الأطفال، مصمم لمنع المستخدمين غير المصرح لهم باستخدام جهاز المشي.

اضغط على الزر Passcode (رمز المرور). لتنشيط رمز المرور، اضغط على مربع الاختيار Enable (تمكين). ثم، أدخل رمز المرور المكون من 4 أرقام حسب اختيارك. اضغط على Save (حفظ) لاستخدام رمز المرور. اضغط على Cancel (إلغاء) للعودة إلى إعدادات المعدة وعدم استخدام رمز للمرور. لإلغاء تنشيط رمز المرور، اضغط على مربع الاختيار Disable (تعطيل).

ملاحظة: في حالة تنشيط رمز المرور، سوف تقوم وحدة التحكم بطلب إدخال رمز المرور بانتظام. ستظل وحدة التحكم مقفلة حتى يتم إدخال رمز المرور الصحيح. مهم: في حالة نسيان رمز المرور، أدخل رمز المرور الرئيسي التالي لفتح وحدة التحكم: 1985.

12. ضبط مهلة شاشة الأمان.

تتميز وحدة التحكم بإعادة تعيين شاشة تلقائية، في حالة عدم الضغط على أزرار أو اللمس وعدم تحريك سير المشي لوقت تم تعيين مسبقاً، ستقوم وحدة التحكم بإعادة التشغيل تلقائياً.

لضبط الفترة الزمنية التي تنتظرها وحدة التحكم قبل إعادة تشغيلها تلقائياً، اضغط على الزر Safety Screen Timeout. (مهلة شاشة الأمان) لعرض قائمة بالفترات الزمنية. ثم، اختر الفترة الزمنية المطلوبة. ثم اضغط على الزر السابق بالشاشة.

13. الخروج من وضع إعدادات المعدة

للخروج من وضع إعدادات المعدة، المس زر الرجوع على الشاشة.

كيفية استخدام نظام الصوت

لتشغيل موسيقى أو كتب صوتية من خلال نظام الصوت الخاص بوحدة التحكم أثناء ممارسة التمرينات، قم بتوصيل كبل صوت ذكر 3.5 مم (غير مرفق) بمقبس وحدة التحكم وفي مقبس مشغل 3PM أو مشغل الأقراص المضغوطة لديك؛ أو مشغل صوت شخصي آخر؛ وتأكد من توصيل كبل الصوت بشكل كامل. ملاحظة: لشراء كبل صوت، ابحث في متاجر الأجهزة الإلكترونية المحلية.

كيفية استخدام وضع الصيانة

4. معايرة مستوى ميل جهاز المشي.

اضغط على الزر Calibrate Incline (معايرة الميل). ثم اضغط على الزر Begin (ابدأ) لمعايرة نظام الميل. يرتفع جهاز المشي تلقائيًا إلى أقصى مستوى ميل ثم يعود إلى أدنى مستوى له. ثم إلى موضع البداية. سيؤدي ذلك إلى معايرة نظام الميل. المس الزر Cancel (إلغاء) للعودة إلى وضع الصيانة. عند معايرة نظام الميل، اضغط على الزر Finish (إنهاء).

مهم: ابق القدمين، والأغراض الأخرى بعيدًا عن جهاز المشي أثناء معايرة نظام الميل. في حالة الطوارئ، اجذب المفتاح من وحدة التحكم لإيقاف معايرة الميل.

5. اعرض معلومات الجهاز.

اضغط على زر Device (معلومات الجهاز) لعرض المعلومات الخاصة بجهاز المشي الخاص بك. بعد عرض المعلومات، اضغط على الزر السابق في الشاشة.

6. العثور على رموز المفاتيح.

يتم استخدام زر Keycodes (رموز المفاتيح) بواسطة الفنيين لتحديد عمل زر بعينه بشكل صحيح أم لا.

7. الخروج من وضع الصيانة.

للخروج من وضع الصيانة، اضغط على الزر Back (السابق) على الشاشة.

كيفية استخدام وضع شبكة لاسلكية

تتميز وحدة التحكم بوضع الشبكة اللاسلكية الذي يتيح لك إعداد الاتصال بشبكة لاسلكية.

1. حدد إعدادات القائمة الرئيسية.

راجع الخطوة 1 في الصفحة 24.

2. حدد وضع شبكة لاسلكية.

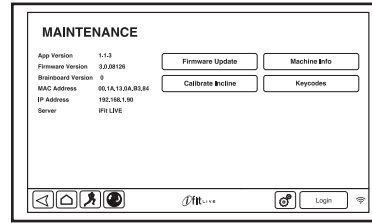
من خلال إعدادات القائمة الرئيسية، اضغط على الزر Wireless Network (شبكة لاسلكية) للدخول إلى وضع الشبكة اللاسلكية.

1. حدد إعدادات القائمة الرئيسية.

راجع الخطوة 1 في الصفحة 24.

2. لتحديد وضع الصيانة.

من خلال إعدادات القائمة الرئيسية، اضغط على الزر Maintenance (الصيانة) للدخول إلى وضع الصيانة.



ستعرض الشاشة الرئيسية لوضع الصيانة معلومات عن الموديل وإصدار جهاز المشي.

3. تحديث برنامج وحدة التحكم الثابت.

للحصول على أفضل النتائج، قم بالتحقق من تحديثات البرنامج الثابت بشكل دوري.

اضغط على الزر Firmware Update (تحديث البرنامج الثابت) للتحقق من تحديث البرامج الثابتة باستخدام شبكة لاسلكية. سيبدأ التحديث تلقائيًا.

لتجنب تلف جهاز المشي، لا تقم بإيقاف تشغيل التيار أو إزالة المفتاح أثناء تحديث البرنامج الثابت.

ستعرض الشاشة تقدم التحديث. عند الانتهاء من التحديث، سيتم إيقاف تشغيل جهاز المشي ثم يتم معاودة التشغيل. إذا لم يحدث ذلك، اضغط زر التشغيل إلى وضع إيقاف التشغيل. انتظر لبضع ثوان، ثم اضغط مفتاح التشغيل إلى وضع إعادة التشغيل. ملاحظة: قد يستغرق الأمر عدة دقائق حتى يتم إعداد وحدة التحكم للاستخدام.

ملاحظة: قد يتسبب تحديث البرنامج في تشغيل وحدة التحكم بشكل مختلف قليلاً على فترات متباعدة. تم تصميم هذه التحديثات دائماً لتحسين خبرة التمرينات.

3. تنشيط Wi-Fi.

إذا كان لديك مشاكل في الاتصال بشبكة مشفرة، فتأكد من صحة كلمة المرور الخاصة بك. ملاحظة: كلمات المرور حساسة لحالة الأحرف.

ملاحظة: وضع iFit يدعم التشفير الآمن وغير الآمن (WEP، و WPA، و WPA2). يوصى باستخدام وصلة من نوع برودباند، ويعتمد الأداء على سرعة الاتصال.

ملاحظة: إذا كان لديك أي استفسارات بعد تلك اتباع تلك التعليمات، فاذهب إلى support.iFit.com لطلب المساعدة.

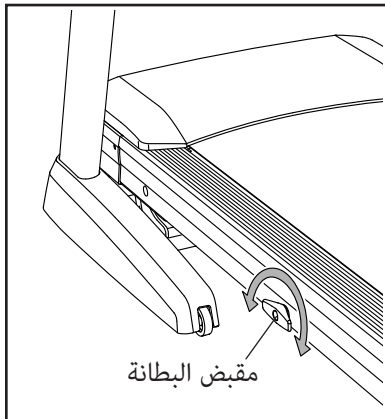
5. قم بإنهاء وضع الشبكة اللاسلكية.

الخروج من وضع الشبكة اللاسلكية، اضغط على الزر Return (العودة) على الشاشة.

كيفية ضبط نظام التبطين

جهاز المشي مزود بجهاز تبطين يقلل من تأثير الاصطدام بسير المشي أثناء المشي أو الركض عليه.

انزع المفتاح من وحدة التحكم، وافصل سلك التيار.



لمزيد من التأكد، أدر مقبض البطانة نصف دورة عكس اتجاه عقارب الساعة حتى تشعر بقفلها في مكانها. لقليل من التأكد، أدر مقبض البطانة نصف دورة في اتجاه عقارب الساعة حتى تشعر بقفلها في مكانها. ملاحظة: كلما تم

تشغيل الجهاز المشي بشكل أسرع، أو كلما زاد الوزن، زاد ثبات منصة المشي.

تأكد من اختيار مربع الاختيار Wi-Fi بوضع علامة اختيار خضراء بداخله. إذا لم يكن ذلك، اضغط على خيار قائمة Wi-Fi وانتظر قليلاً لبضع ثواني. ستقوم وحدة التحكم بالبحث عن شبكات لاسلكية متاحة.

4. إعداد وضبط الاتصال بشبكة لاسلكية.

عند تنشيط Wi-Fi، ستعرض الشاشة قائمة بالشبكات المتاحة. ملاحظة: قد يستغرق الأمر بضع ثواني لظهور قائمة الشبكات اللاسلكية المتاحة.

تأكد من وضع علامة في مربع الاختيار الموجود على خيار قائمة إخطارات الشبكة لكي تقوم وحدة التحكم بإخطارك بتوافر شبكة لاسلكية داخل نطاقك.

ملاحظة: يتعين أن تكون لديك كذلك شبكة لاسلكية خاصة بك بما في ذلك جهاز توجيه 802.11b/g/n ممكّن ببث SSID (الشبكات المخفية غير مدعومة).

عند ظهور قائمة من الشبكات المتاحة، اضغط على الشبكة المطلوبة. ملاحظة: ستحتاج إلى معرفة اسم الشبكة (SSID). إذا كان هناك كلمة مرور للشبكة، فیتعين عليك معرفة كلمة المرور.

سيطلب منك مربع المعلومات إذا كنت ترغب في الاتصال بالشبكة المتاحة. اضغط على الزر Connect (اتصال) للاتصال بالشبكة أو اضغط على الزر Cancel (إلغاء) للعودة إلى قائمة الشبكات. إذا كانت هناك كلمة مرور للشبكة، فالمس مربع إدخال كلمة المرور. تظهر لوحة مفاتيح على الشاشة. لعرض كلمة المرور التي كتبتها، اضغط على مربع الحوار Show Password (عرض كلمة المرور).

لاستخدام لوحة المفاتيح، راجع كيفية استخدام شاشة اللمس في الصفحة 18.

عند اتصال وحدة التحكم بشبكة لاسلكية، تعرض خيار قائمة Wi-Fi أعلى الشاشة كلمة CONNECTED (متصل). ثم، اضغط على الزر "السابق" للعودة إلى وضع الشبكة اللاسلكية.

لفصل الاتصال بشبكة لاسلكية، اختر الشبكة اللاسلكية والمس الزر Forget (نسيان).

كيفية طي جهاز المشي ونقله

كيفية طي جهاز المشي

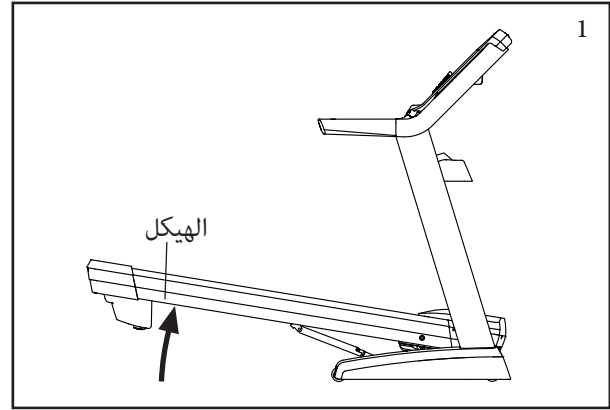
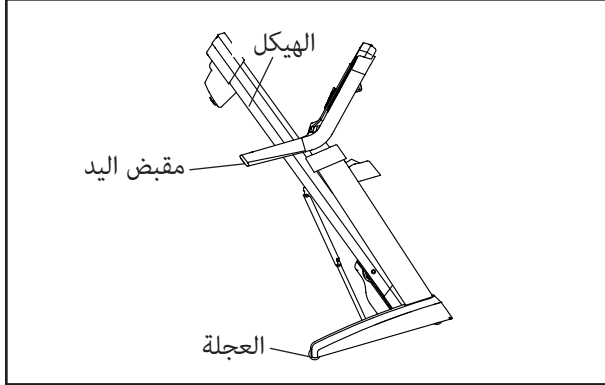
كيفية نقل جهاز المشي

قبل تحريك جهاز المشي، قم بطيه على النحو الموضح على 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 التيار. تنبيه: يجب أن تتمكن من رفع 02 كجم بصورة آمنة لرفع جهاز المشي أو خفضه أو تحريكه.

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

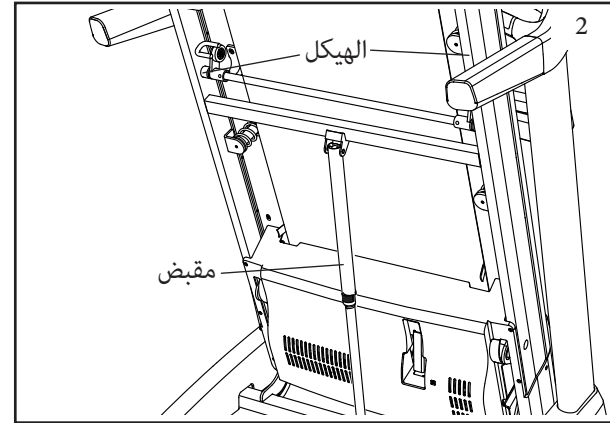
1. أمسك الهيكل المعدني بقوة من المكان المشار إليه بالسهم أدناه. تنبيه: لا تمسك الهيكل بواسطة حاجزي القدم البلاستيكيين. قم بثني قدميك مع بقاء ظهرك مستقيماً.



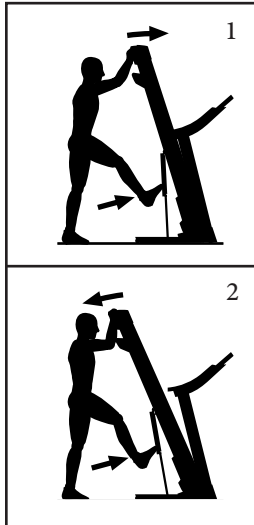
2. اسحب للخلف عند مقبض اليد حتى يتدحرج جهاز المشي على العجلات، ثم انقله بعناية إلى المكان المراد. تنبيه: لا تحرك جهاز المشي دون إمالاته إلى الخلف، ولا تقم بسحبه من الهيكل، ولا تحاول تحريك جهاز المشي على أسطح غير مستوية.

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. اضغط على الطرف العلوي للهيكل إلى الأمام واضغط برفق على الجزء العلوي من مزلاج التخزين بواسطة قدمك في نفس الوقت.
2. أثناء الضغط على مزلاج التخزين بقدمك، اسحب الطرف العلوي للهيكل نحوك.
3. ارجع للخلف ودع الهيكل ينخفض إلى الأرض.

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 85 درجة فهرنهايت.

الصيانة و استكشاف المشكلات وإصلاحها

الصيانة

الأعراض: انقطاع التيار أثناء الاستخدام

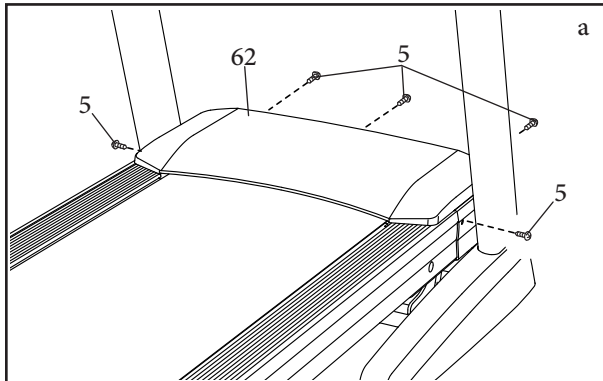
- تحقق من مفتاح التشغيل (راجع الرسم ج على اليسار). في حالة عدم تشغيل المفتاح، انتظر لمدة خمس دقائق ثم أدخل المفتاح مرة أخرى.
- تأكد من توصيل سلك التيار. إذا كان سلك التيار موصلًا، فافصله، وانتظر لمدة خمس دقائق، ثم قم بتوصيله مرة أخرى.
- أخرج المفتاح من وحدة التحكم، ثم أعد إدخاله مرة أخرى.
- في حالة استمرار توقف جهاز المشي عن العمل، الرجاء مراجعة الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

الأعراض: وحدة التحكم تظل مضاءة عند إخراج المفتاح من وحدة التحكم

- تتميز وحدة التحكم بوضع عرض توضيحي للشاشة، مصمم للاستخدام في حالة عرض جهاز المشي في متجر. إذا ظلت الشاشات مضاءة عند إخراج المفتاح، فسيكون وضع العرض التوضيحي قيد التشغيل. لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي، اضغط على الزر Stop (إيقاف) مع الاستمرار لعدة ثواني. إذا استمرت إضاءة الشاشات، راجع الخطوة رقم 7 في الصفحة 25 لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي.

الأعراض: وحدة التحكم لا تعمل بشكل صحيح

- انزع المفتاح من وحدة التحكم، وافصل سلك التيار. قم بفك البراغي الخمسة رقم $8 \times 3/4$ بوصة (5). وقم بإدارة غطاء المحرك بحذر (62).



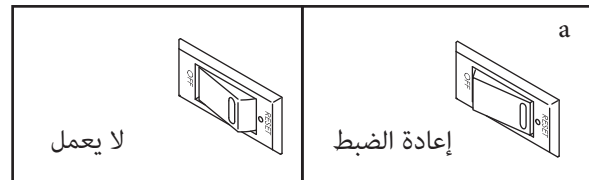
نظّف جهاز المشي بانتظام وحافظ على نظافة سير المشي وجفافه. أولاً، اضغط على مفتاح التشغيل لجعله في وضع إيقاف التشغيل وافصل سلك التيار. امسح الأجزاء الخارجية لجهاز المشي باستخدام قطعة قماش مبللة وكمية صغيرة من الصابون الخفيف. مهم: لا ترش السوائل مباشرة على جهاز المشي. لتجنب تلف وحدة التحكم، أبعد السوائل عن وحدة التحكم. ثم، جفف جهاز المشي جيدًا بمنشفة ناعمة.

استكشاف المشكلات وإصلاحها

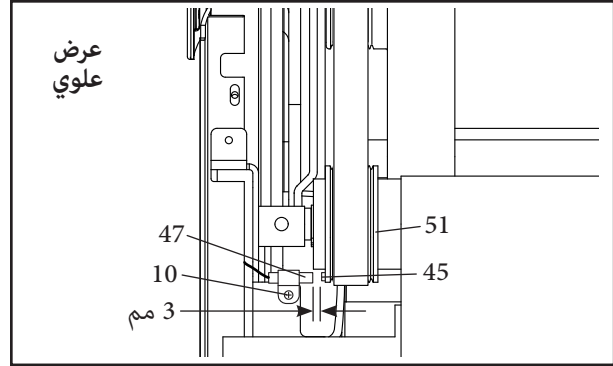
يمكن حل معظم مشكلات جهاز المشي باتباع الخطوات البسيطة أدناه. حدد المشكلة التي تنطبق على حالتك، واتبع الخطوات الواردة في حالة الحاجة إلى مساعدة إضافية، راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

الأعراض: لا يتم تشغيل الطاقة

- تأكد من توصيل سلك الطاقة بمخرج مؤرض بشكل صحيح (راجع الصفحة 16). إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، فلا تستخدم إلا سلكًا مزودًا بـ 3 موصلات مقاس 14 (1 مم²) لا يزيد طوله عن 1.5 م.
- بعد توصيل سلك التيار، تأكد من إدخال المفتاح في وحدة التحكم.
- تحقق من مفتاح التشغيل الموجود على هيكل جهاز المشي بالقرب من سلك التيار. إذا كان المفتاح بارزًا كما هو مبين، فسيكون ذلك بسبب أن المفتاح قد توقف عن العمل. لإعادة تعيين مفتاح التشغيل، انتظر لمدة خمس دقائق ثم اضغط على المفتاح مرة أخرى.



حدد موضع المفتاح ذو الريشة (47) والمغناطيس (45) على الجانب الأيسر من البكرة (51). أدر البكرة حتى يصبح المغناطيس بمحاذاة المفتاح ذو الريشة. تأكد من أن الفراغ بين المغناطيس والمفتاح الريشة يبلغ 3 مم. إذا لزم الأمر، قم بفك البرغي الأحادي رقم 3/4 x 8 بوصة (10) وحرك المفتاح ذو الريشة برفق، ثم أعد إحكام ربط البرغي. أعد تركيب غطاء المحرك (غير مبین) باستخدام البراغي رقم 3/4 x 8 بوصة (غير مبيّنة) ثم قم بتشغيل جهاز المشي لبضع دقائق للتأكد من قراءة السرعة بصورة صحيحة.



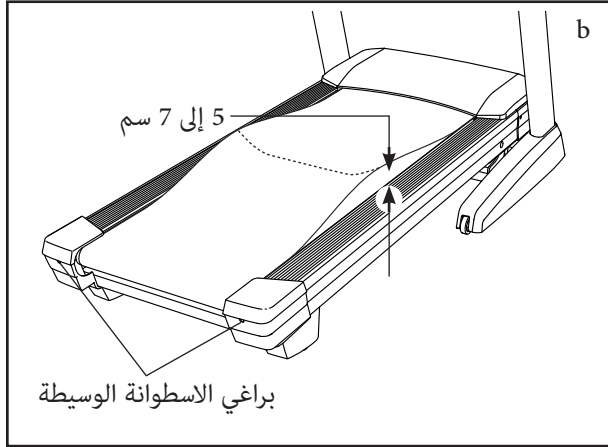
الأعراض: لا يتغير ميل جهاز المشي بشكل صحيح

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 ثم اضغط على الزر 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، فاضغط على الزر Stop إيقاف، ثم اضغط على الزر زيادة أو تقليل Incline (الميل) مرة أخرى. عند معايرة نظام الميل، أخرج المفتاح من وحدة التحكم.

الأعراض: سير المشي يتباطأ عند السير عليه

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

b. إذا كان سير المشي مربوطًا بشدة، قد ينخفض أداء جهاز المشي ويتلف سير المشي. أخرج المفتاح وافصل سلك التيار. باستخدام المفتاح السداسي، أدر برغي الاسطوانة الوسيطة عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار 1/4 لفة. عند تثبيت سير المشي بإحكام، ينبغي أن تكون قادرًا على رفع كلا حافتي سير المشي من 5 إلى 7 سم عن منصة المشي. كن دقيقًا وحافظ على وجود سير المشي في المنتصف. ثم قم بتوصيل سلك التيار، وإدخال المفتاح، واستخدام جهاز المشي لدقائق قليلة. قم بتكرار ذلك حتى يتم ربط سير المشي بشكل صحيح.



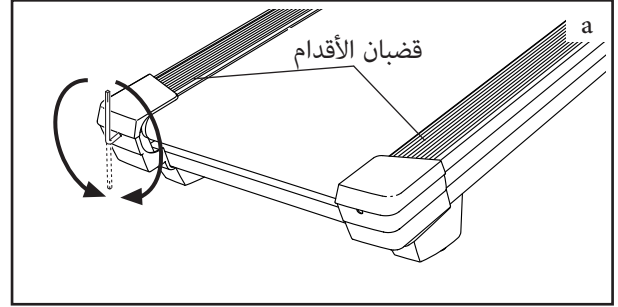
c. يتميز جهاز المشي بسير مشي مغطى بطبقة من الشحم فائق الأداء. مهم: لا تقم مطلقًا برش السيليكون أو مواد أخرى على سير المشي أو منصة المشي ما لم يُطلب منك القيام بذلك بواسطة فني الصيانة المعتمد. فقد تؤدي هذه المواد إلى سوء حالة سير المشي وتسبب في حدوث تلف بالغ له. إذا كنت تظن أن سير المشي يحتاج إلى المزيد من الشحم، فراجع الغلاف الأمامي من هذا الدليل.

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

الأعراض: سير المشي ليس في المنتصف بين حاجزي القدم

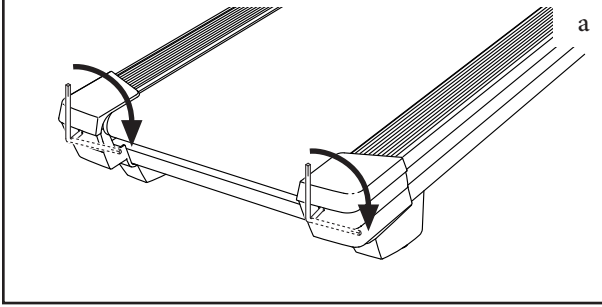
مهم: في حالة احتكاك سير المشير بحاجزي القدم، فقد يتلف سير المشي.

a. أولاً، أخرج المفتاح وافصل سلك التيار. إذا انحرف سير المشي ناحية اليسار، فاستخدم المفتاح السداسي لتدوير برغي الاسطوانة الوسيطة الأيسر في اتجاه عقارب الساعة بمقدار 1/2 لفة؛ وإذا انحرف سير المشي ناحية اليمين، فقم بتدوير برغي الاسطوانة الوسيطة الأيسر عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار 1/2 لفة. تجنب ربط سير المشي بشدة. ثم قم بتوصيل سلك التيار، وإدخال المفتاح، واستخدام جهاز المشي لدقائق قليلة. كرر ذلك حتى يتم ضبط سير المشي في المنتصف.



الأعراض: ينزلق سير المشي عند السير عليه

a. أولاً، أخرج المفتاح وافصل سلك التيار. باستخدام المفتاح السداسي، قم بتدوير برغي الاسطوانة الوسيطة في اتجاه عقارب الساعة بمقدار 1/4 لفة. عند تثبيت سير المشي بشكل صحيح، ينبغي أن تكون قادرًا على رفع كلا حافتي سير المشي من (من 5 إلى 7 سم) عن منصة المشي. كن دقيقًا وحافظ على وجود سير المشي في المنتصف. ثم قم بتوصيل سلك التيار، وإدخال المفتاح، واستخدام جهاز المشي بحذر لدقائق قليلة. قم بتكرار ذلك حتى يتم ربط سير المشي بشكل صحيح.



إرشادات التمرينات الرياضية

حرق الدهون: حتى يتم حرق الدهون بفاعلية، 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 تصبح سرعة دقات قلبك قريبة 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 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 53 عاماً أو الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية سابقة.

لا يعد جهاز مراقبة سرعة دقات القلب جهازاً طبيّاً. فقد تؤثر عوامل متعددة على دقة قراءات سرعة دقات القلب. ويتمثل الغرض من جهاز مراقبة سرعة 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 سرعة دقات القلب بمثابة عنصر إرشادي لمعرفة مستوى قوة التمرينات المناسب لك. يوضح الرسم التخطيطي أدناه سرعات ضربات القلب الموصى بها لحرق الدهون وممارسة تمرينات الأيروبيكس.

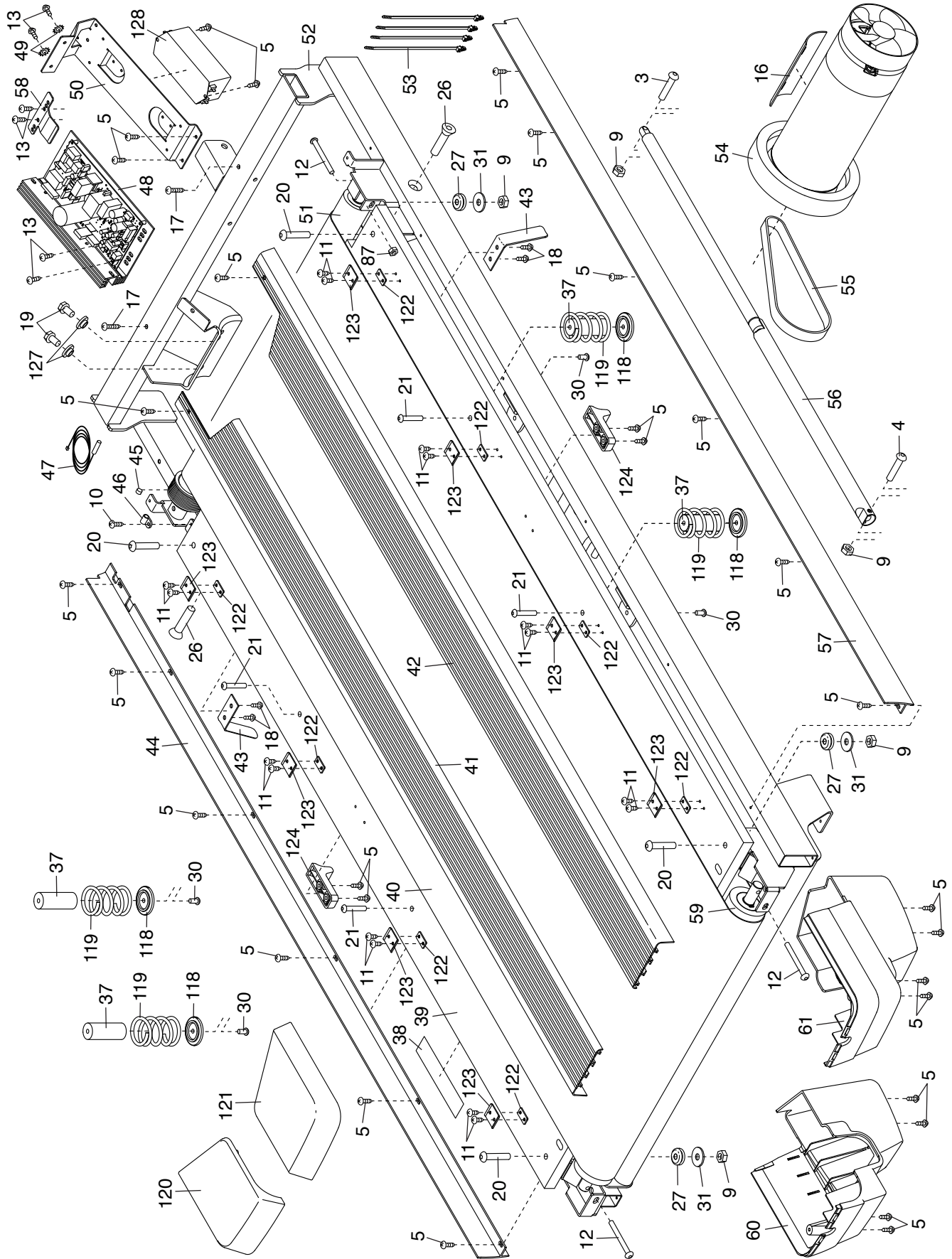
165	155	145	140	130	125	115	♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

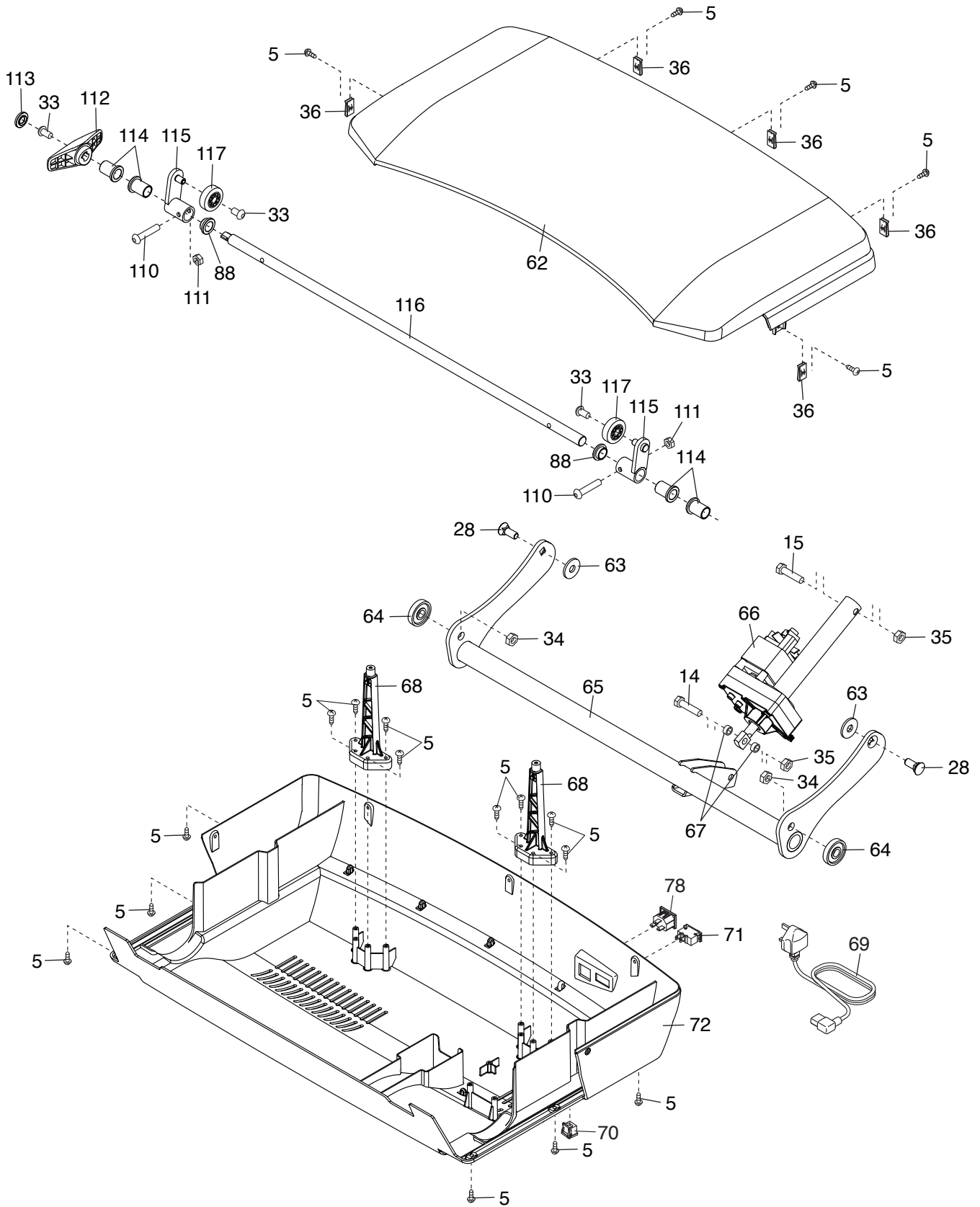
لمعرفة مستوى قوة التمرينات المناسب، حدد عمرك في الجزء السفلي من الرسم التخطيطي (تم تقريب الأعمار إلى أقرب عشر سنوات). تحدد الأرقام الثلاثة المدرجة أعلى عمرك "نطاق التمرينات" لك. يعد أدنى رقم هو سرعة دقات القلب الخاص بحرق الدهون أما الرقم الواقع في المنتصف فهو سرعة دقات القلب الخاص بأقصى حرق للدهون ويمثل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

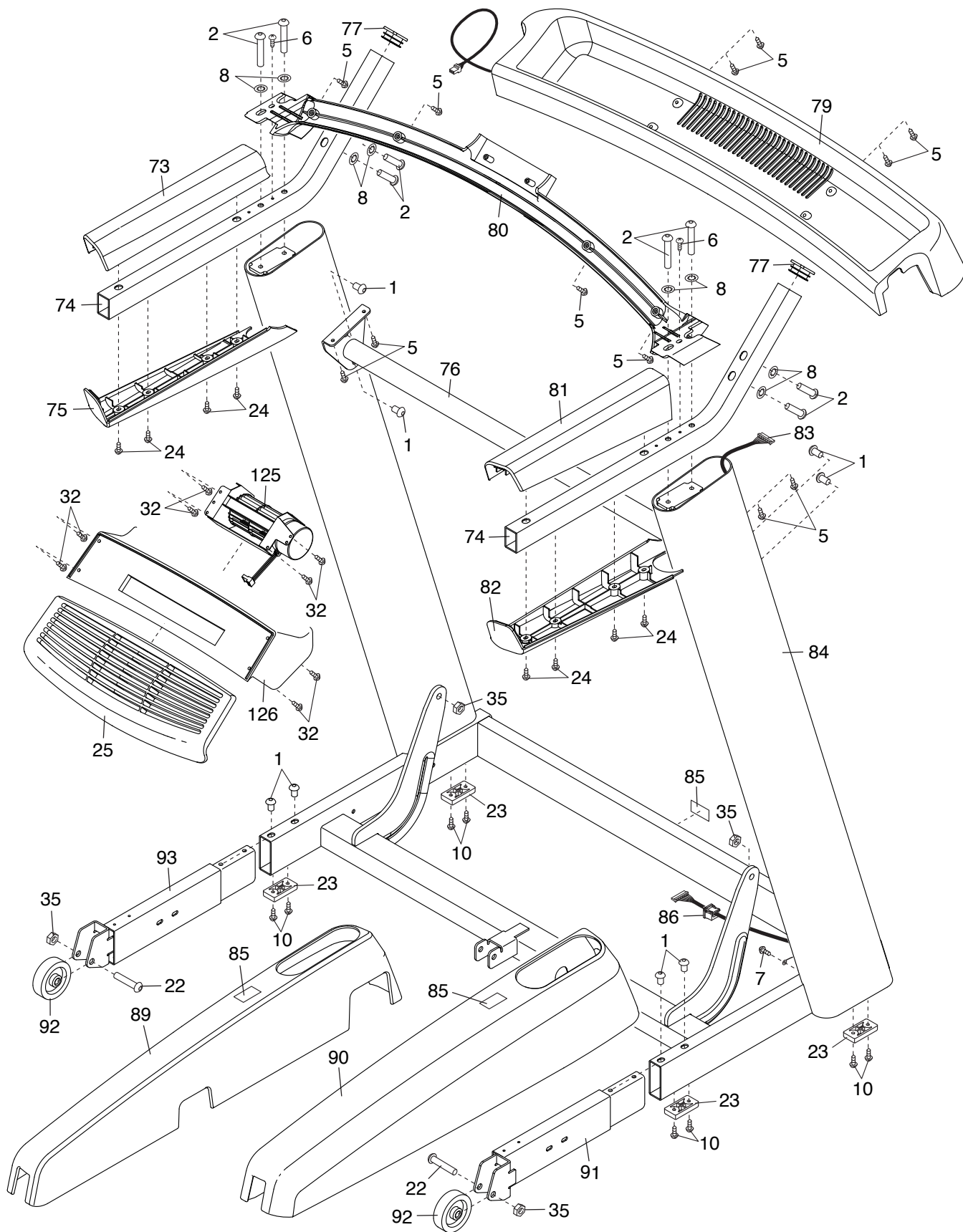
الرقم الأساسي	الكمية	الوصف	الرقم الأساسي	الكمية	الوصف
1	8	برغي 5/16 بوصة × 3/4 بوصة	46	1	مشبك
2	8	برغي 5/16 بوصة × 2 بوصة	47	1	مفتاح بريشة
3	1	مسمار 5/16 بوصة × 3/4 بوصة	48	1	وحدة التحكم
4	1	مسمار 5/16 بوصة × 1 1/4 بوصة	49	2	حلقة تثبيت نجمية رقم 8
5	65	برغي رقم 8 × 3/4 بوصة	50	1	كثيفة التحكم
6	2	برغي رقم 10 × 3/4 بوصة	51	1	بكرو/اسطوانة التشغيل
7	1	برغي فضي رقم 8 × 1/2 بوصة	52	1	الهيكل
8	8	حلقة تثبيت نجمية مقاس 5/16 بوصة	53	4	ربطة
9	6	صامولة 5/16 بوصة	54	1	محرك التشغيل
10	9	برغي أحادي رقم 8 × 3/4 بوصة	55	1	سير المحرك
11	44	برغي رقم 8 × 1/2 بوصة	56	1	مزلاج التخزين
12	3	برغي 1/4 بوصة × 2 1/2 بوصة	57	1	غطاء الهيكل الأيمن
13	6	مسمار جهاز رقم 8 × 1/2 بوصة	58	1	مشبك وحدة التحكم
14	1	مسمار 3/8 بوصة × 1 1/2 بوصة	59	1	الاسطوانة الوسيطة
15	1	مسمار 3/8 بوصة × 2 بوصة	60	1	القدم الخلفية اليسرى
16	1	عازل محرك	61	1	القدم الخلفية اليمنى
17	2	برغي رقم 8 × 3/4 بوصة	62	1	غطاء الموتور
18	4	برغي دليل السير رقم 8	63	2	مباعد هيكل الميل
19	2	مسمار محرك 5/16 بوصة	64	2	مباعد الهيكل
20	4	برغي 5/16 بوصة × 3/4 بوصة	65	1	هيكل الميل
21	4	برغي 1/4 بوصة × 1 1/4 بوصة	66	1	محرك الميل
22	2	مسمار 3/8 بوصة × 1 3/4 بوصة	67	2	مباعد موتور الميل
23	4	لوحة القاعدة	68	2	الغطاء
24	8	برغي برأس جملون رقم 8 × 3/4 بوصة	69	1	سلك التيار
25	1	شبكة مروحة الدرج	70	1	حلقة سلك الطاقة
26	2	مسمار 1/2 بوصة × 2 بوصة	71	1	مفتاح التشغيل
27	4	بطانة مطاطية	72	1	حوض أحذب
28	2	برغي 1 × 3/8 بوصة	73	1	غطاء العمود القائم الأيسر
29	8	برغي رقم 6 × 1/2 بوصة	74	2	مقبض اليد
30	4	برغي 1/4 بوصة × 3/4 بوصة	75	1	غطاء العمود القائم السفلي الأيسر
31	4	حلقة تثبيت مسطحة 5/16 بوصة	76	1	عارضة العمود القائم
32	8	برغي رقم 8 × 3/8 بوصة	77	2	غطاء هيكل وحدة التحكم
33	3	برغي 1/4 بوصة × 1/2 بوصة	78	1	المهاين
34	2	صامولة 1/2 بوصة	79	1	الدرج
35	6	صامولة 3/8 بوصة	80	1	عارضة النبض
36	5	مشبك الغطاء	81	1	غطاء مقبض اليد العلوي الأيمن
37	4	بطانة	82	1	غطاء مقبض اليد السفلي الأيمن
38	1	ملصق التحذير	83	1	سلك العمود القائم
39	1	منصة المشي	84	1	العمود القائم
40	1	سير المشي	85	3	ملصق التنبيه
41	1	حاجز القدم الأيسر	86	1	حلقة تثبيت العمود القائم
42	1	حاجز القدم الأيمن	87	1	صامولة 1/4 بوصة
43	2	دليل السير	88	2	جلبة قضيب البطانة
44	1	غطاء القاعدة الأيسر	89	1	غطاء العمود الأيسر
45	1	المغناطيس	90	1	غطاء العمود الأيمن

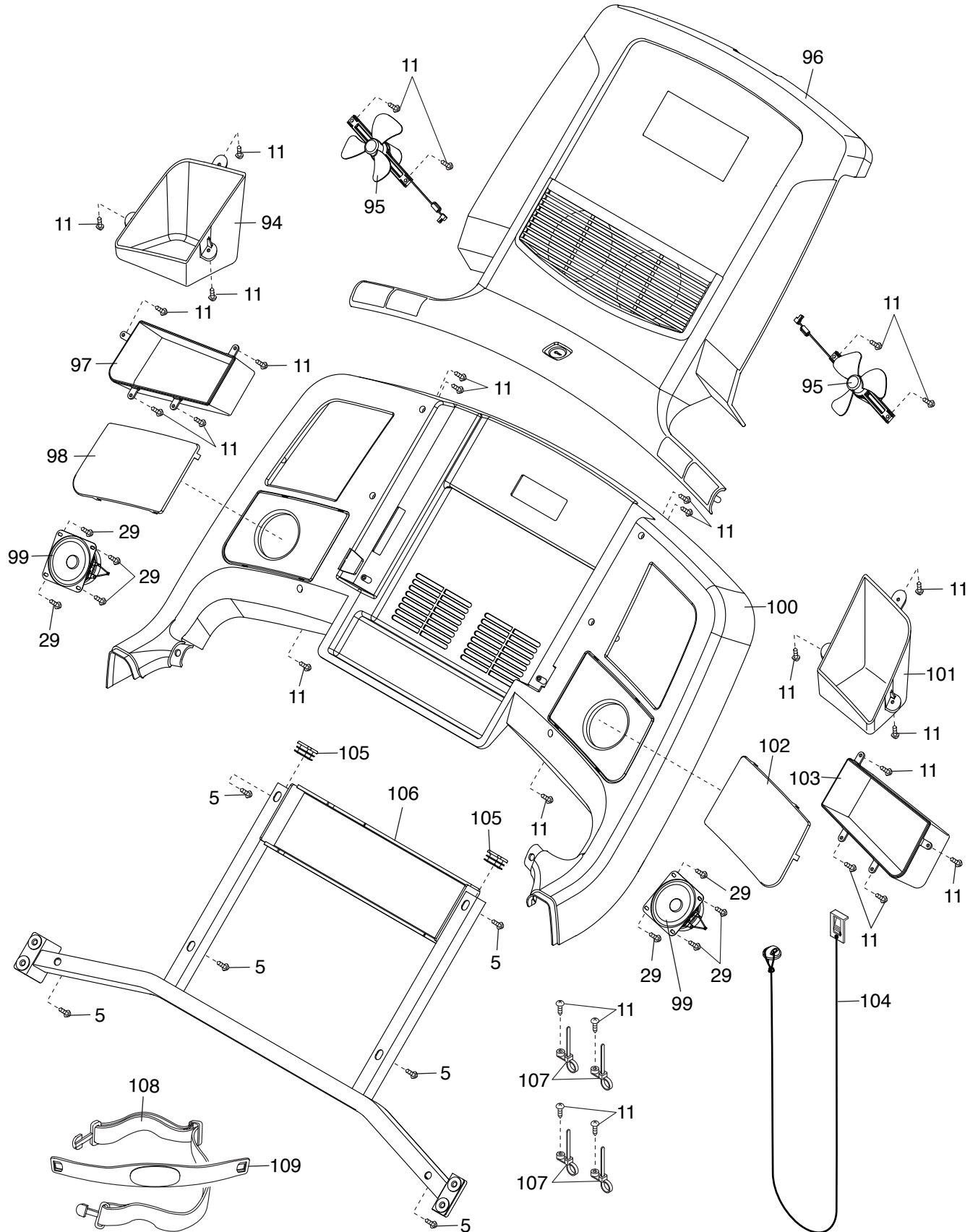
الرقم الأساسي	الكمية	الوصف	الرقم الأساسي	الكمية	الوصف
91	1	ذراع الإطالة الأيمن	111	2	صامولة 1/4 بوصة
92	2	العجلة الخلفية	112	1	مقبض الضبط
93	1	ذراع الإطالة الأيسر	113	1	غطاء المقبض
94	1	الدرج الأيسر	114	4	جلبة البطانة
59	2	مروحة	115	2	كثيفة قضيب البطانة
96	1	وحدة التحكم	116	1	قضيب البطانة
97	1	غطاء مكبر الصوت الأيسر	117	2	عجلة البطانة
98	1	شبكة مكبر الصوت الأيسر	118	4	منصة البطانة
99	2	مكبر الصوت	119	4	زنبرك البطانة
100	1	قاعدة وحدة التحكم	120	1	القدم الخلفية اليسرى
101	1	الدرج الأيمن	121	1	القدم الخلفية اليمنى
102	1	شبكة مكبر الصوت اليمنى	122	8	لوحة قضبان القدم
103	1	غطاء مكبر الصوت الأيمن	123	8	القدم الخلفية اليمنى
104	1	المفتاح/المشبك	124	2	إيقاف عجلة البطانة
105	2	غطاء هيكل وحدة التحكم	125	1	مروحة الدرج
106	1	هيكل الوحدة	126	1	غطاء مروحة الدرج
107	4	ربطة السلك	127	2	جلبة محرك
108	1	حزام النبض	128	1	مرشح
109	1	مستشعر النبض	*	-	دليل المستخدم
110	2	مسمار 1/4 بوصة × 1 1/2 بوصة			

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







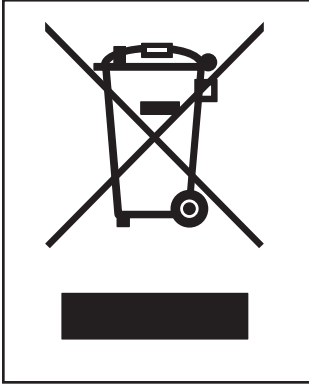


طلب أجزاء بديلة

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

- رقم الطراز والرقم التسلسلي 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 وفقًا للقانون.

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