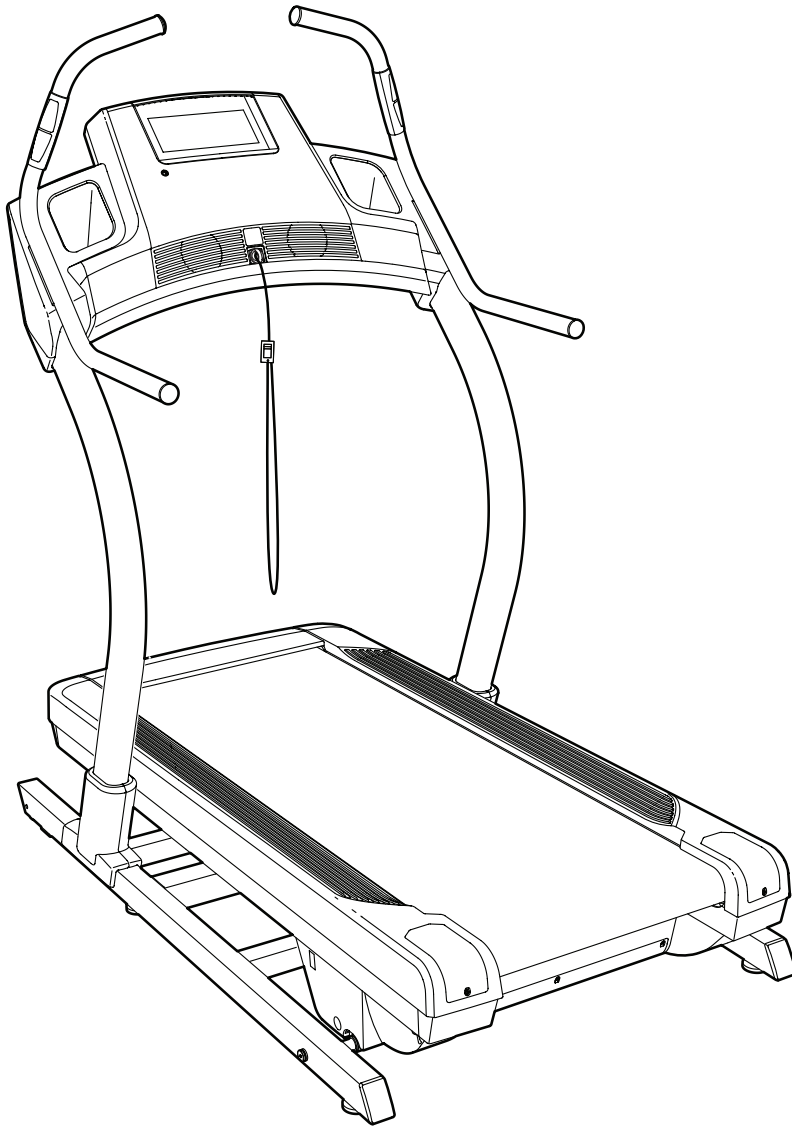


NordicTrack[®] **X9i** INCLINE TRAINER

دليل المستخدم

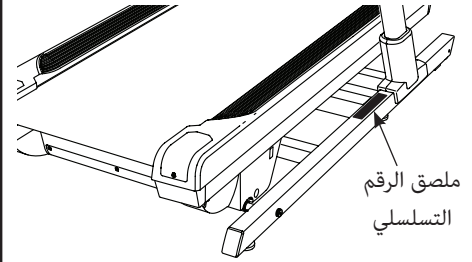


www.iconeurope.com

رقم الطراز NETL29714.0

الرقم التسلسلي

اكتب الرقم التسلسلي في المساحة الموجودة أعلاه
للرجوع إليه.



خدمة العملاء

في حالة وجود أي استفسارات أو أجزاء مفقودة
أو تالفة، الرجاء مراجعة الصفحة المضمنة بعنوان
”معلومات خدمة عملاء DECATHLON
CUSTOMER SERVICE، أو اتصل بالمتجر الذي
قمت بشراء هذا المنتج منه.

موقع الويب:

www.iconsupport.eu

تنبيه

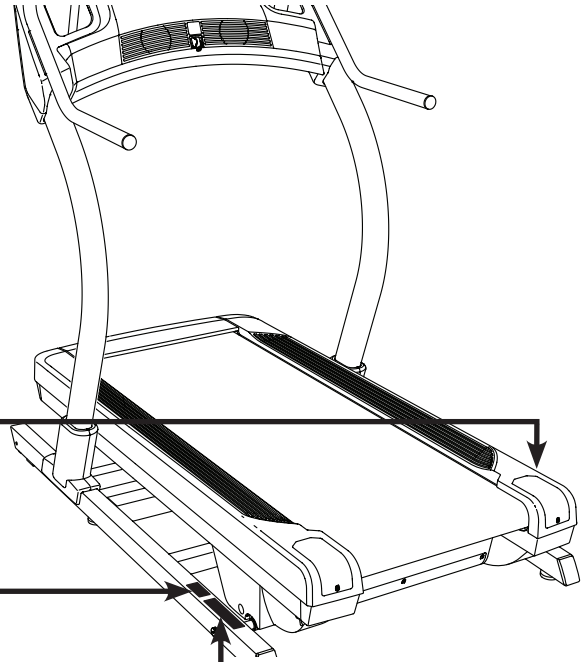
احرص على قراءة جميع الاحتياطات والتعليمات
الواردة في هذا الدليل قبل استخدام هذا الجهاز.
احتفظ بهذا الدليل للرجوع إليه مستقبلاً.

جدول المحتويات

2.	مكان ملصق التحذير
3.	تحذيرات مهمة
5.	قبل بدء الاستخدام
6.	الرسم التخطيطي التوضيحي للأجزاء
7.	جميع الجهاز
11.	جهاز مراقبة معدل دقات القلب للصدر
12.	كيفية استخدام جهاز المشي
27.	كيفية نقل جهاز التمارين المائل
28.	الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها
31.	إرشادات التمرينات الرياضية
33.	قائمة الأجزاء
35.	الرسم التفصيلي أ
	طلب أجزاء بديلة
	معلومات إعادة التدوير
	الغلاف الخلفي
	الغلاف الخلفي

مكان ملصق التحذير

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



⚠ انتبه

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



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

لا تقم أبداً بمحاولة ضبط أو تثبيت السير في أثناء تحركه. ارتد دائماً حذاء رياضيًا عند تشغيل جهاز المشي.

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



لا تترك الأطفال يقفون على أو بالقرب من جهاز المشي. قم بإزالة مفتاح السلامة عند عدم استخدام جهاز المشي.



امسك قضبي اليد لعدم التعرض للسقوط، واركد دائماً طوق السلامة في أثناء تشغيل جهاز المشي.

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

توقف عند الشعور بالإغماء أو الدوخة، أو قصر النفس.

⚠ تنبيه



تحذيرات مهمة



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

1. ويتحمل المالك مسؤولية التأكد من إطلاع جميع مستخدمي جهاز التمارين المائل 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. لا تستخدم جهاز التمارين المائل إلا وفقاً لما هو موضح في هذا الدليل.
4. تم تصميم جهاز التمارين المائل هذا بغرض الاستخدام المنزلي فقط. لا تستخدم جهاز التمارين المائل في أماكن تجارية ولا تقم بتأجيله أو استخدامه داخل مؤسسات.
5. احرص على إبقاء جهاز التمارين المائل بالداخل، بعيداً عن أي رطوبة وأتربة. لا تضع جهاز التمارين المائل في جراج أو فناء مغطى أو بالقرب من الماء.
6. ضع جهاز التمارين المائل على سطحٍ مستوٍ، مع وجود فراغ بمقدار 8 أقدام (2.4 متر) خلفه وقدمان (0.6 متر) على كلا الجانبين. لا تضع جهاز التمارين المائل على أي سطح يسد فتحات التهوية. لحماية الأرضية أو السجاد من التلف، ضع قطعة صغيرة من السجاد تحت جهاز التمارين المائل.
7. لا تقم بتشغيل جهاز التمارين المائل في الأماكن التي تستخدم بها منتجات الأيروسول أو في أي مكان يتم فيه استخدام أجهزة التنفس الصناعي.
8. احرص على إبعاد الأطفال دون سن 12 عاماً والحيوانات الأليفة عن جهاز التمارين المائل دوماً.
9. ينبغي عدم استخدام جهاز التمارين المائل سوى بواسطة أشخاص يبلغ وزنهم 350 رطلاً (159 كجم) أو أقل.
10. لا تسمح مطلقاً باستخدام أكثر من شخص لجهاز التمارين المائل في نفس الوقت.
11. احرص على ارتداء ملابس رياضية مناسبة عند استخدام جهاز التمارين المائل. ولا تقم بارتداء ملابس فضفاضة يمكن أن تعلق أطرافها بجهاز
- التمارين المائل. ويوصى بارتداء الملابس الرياضية الواقية لكل من الرجال والسيدات. قم دائماً بارتداء حذاء رياضي. لا تستخدم مطلقاً جهاز التمارين المائل دون ارتداء حذاء أو مع ارتداء جوارب فقط أو بأحذية خفيفة.
12. عند توصيل سلك الطاقة (راجع الصفحة 12)، قم بتوصيل سلك الطاقة في دائرة 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 التمارين المائل في حالة تلف سلك الطاقة أو القابس، أو في حالة عدم عمل جهاز التمارين المائل بشكل صحيح. (راجع جزء "الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها" بالصفحة 28 في حالة عدم عمل جهاز التمارين المائل بشكل صحيح).
16. احرص على قراءة وفهم واختبار إجراءات الإيقاف في حالة الطوارئ قبل استخدام جهاز التمارين المائل (راجع "كيفية تشغيل الطاقة" بالصفحة 14).
17. لا تقم مطلقاً بتشغيل جهاز التمارين المائل أثناء وقوفك على سير المشي. أمسك دائماً بمقبضي اليد عند استخدام جهاز التمارين المائل.
18. يتميز جهاز التمارين المائل بسرعات عالية. قم بتعديل السرعة بزيادات تدريجية صغيرة لتجنب الزيادات الكبيرة والمفاجئة في السرعة.
19. لا يعد جهاز مراقبة معدل دقات القلب جهازاً طبيّاً. فهناك عوامل متنوعة، تشمل حركة المستخدم، قد تؤثر على دقة قراءات معدل دقات القلب. ويتمثل الغرض من جهاز مراقبة معدل دقات القلب في استخدامه كأداة مساعدة في ممارسة التمارين الرياضية بهدف تحديد اتجاهات معدل دقات القلب بشكل عام.

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

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

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

20. لا تترك جهاز التمارين المائل دون عناية 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 التمارين المائل.

21. لا تحاول نقل جهاز التمارين المائل حتى يتم تجميعه بشكل صحيح. (راجع القسم "تجميع الجهاز" بالصفحة 7، و"كيفية طي جهاز التمارين المائل ونقله" بالصفحة 27). يجب أن تكون قادرًا على رفع 45 رطلاً (20 كجم) بأمان، لرفع جهاز التمارين الرياضية، أو خفضه، أو نقله.

22. لا تقم مطلقًا بإدخال أي شيء في فتحة موجودة بجهاز التمارين الرياضية.

احفظ هذه التعليمات

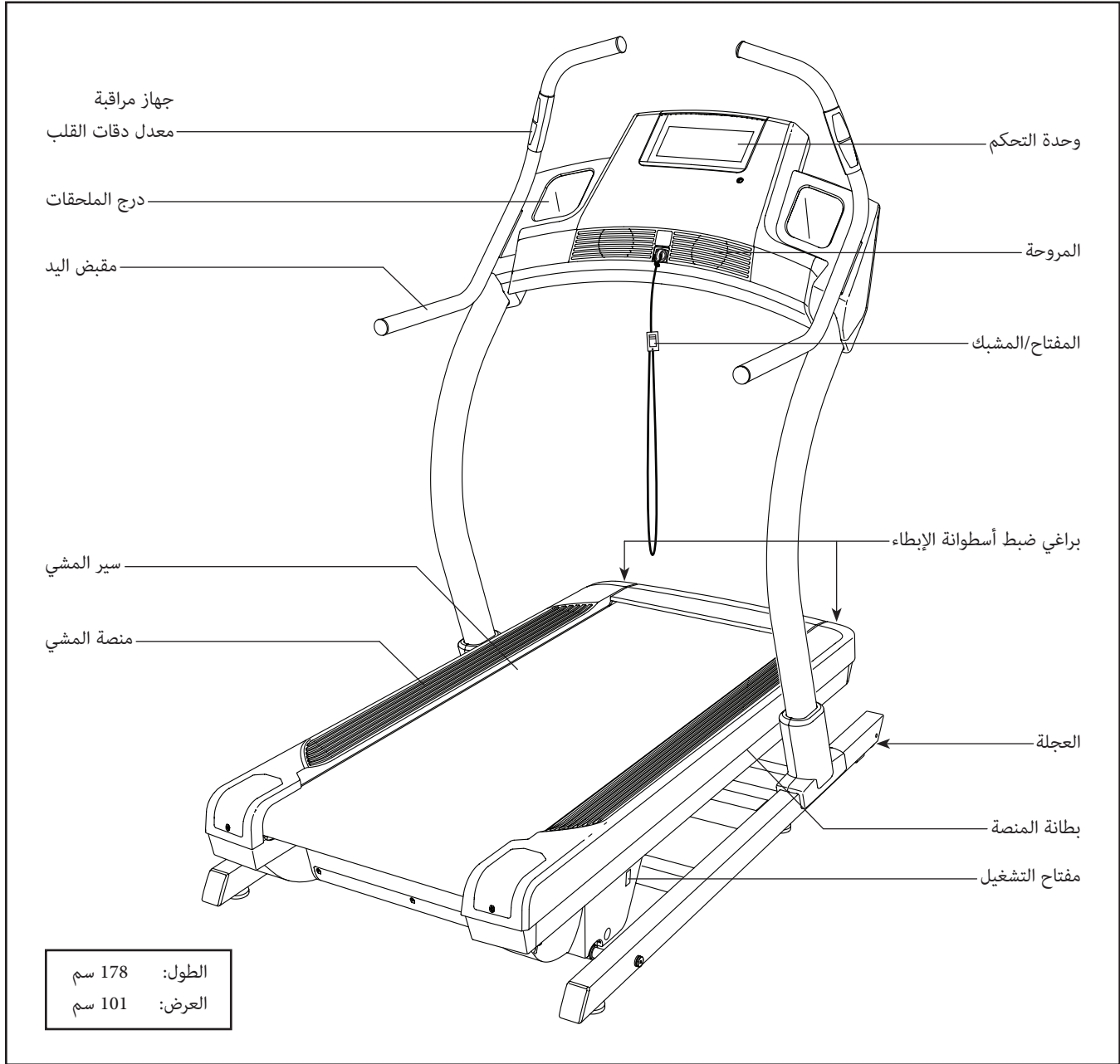
قبل بدء الاستخدام

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.

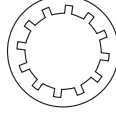
شكرًا لاختيارك جهاز التمارين المائل التفاعلي NORDICTRACK® X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER المتطور. يوفر جهاز التمارين المائل التفاعلي X9I مجموعة من الميزات المصممة لإضفاء المزيد من المتعة والفعالية على جلسات تمرينك الرياضية.

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

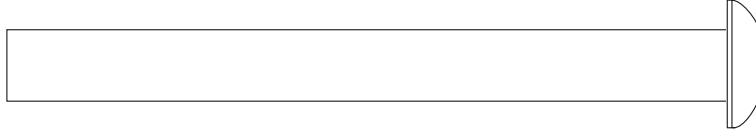


الرسم التخطيطي التوضيحي للأجزاء

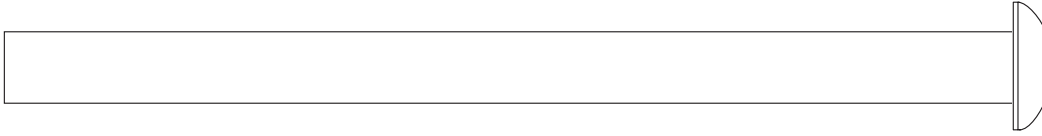
استخدم الرسومات أدناه لتحديد الأجزاء الصغيرة المستخدمة لتجميع الجهاز. يشير الرقم الموجود بين أقواس أسفل كل رسم إلى الرقم الأساسي للجزء، من قائمة الأجزاء الموجودة بنهاية هذا الدليل. ويشير الرقم الذي يلي الرقم الأساسي إلى الكمية المستخدمة لتجميع الجهاز. ملاحظة: في حالة عدم وجود أحد الأجزاء في عدة الأجهزة،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



حلقة تثبيت نجمية 3/8 بوصة (3) - 8



برغي 3/8 بوصة × 3 3/4 بوصة (2) - 2



برغي 3/8 بوصة × 5 1/4 بوصة (1) - 2

تجميع الجهاز

لتحديد الأجزاء الصغيرة، راجع الصفحة 6.

• يتطلب تجميع الجهاز شخصين.

• يتطلب التجميع الأدوات التالية:

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

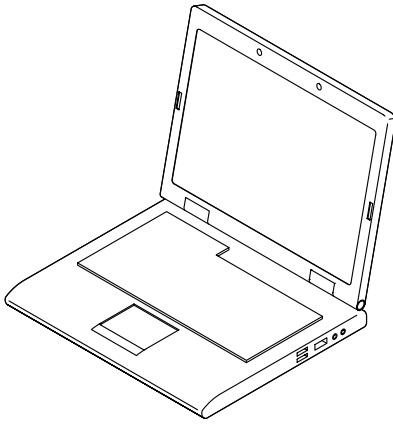


المفاتيح السداسية المزودة

لتجنب تلف الأجزاء، لا تستخدم أدوات قوية.

بعد الشحن، قد توجد بقع زيتية على الإطار الخارجي لجهاز التمارين المائل. هذا أمر طبيعي. في حالة وجود بقع زيتية على جهاز التمارين المائل، فقم بمسحها باستخدام قطعة قماش ناعمة ومنظف خفيف غير كاشط.

1



1. اذهب إلى www.iconsupport.eu من الكمبيوتر لديك، وقم بتسجيل المنتج.

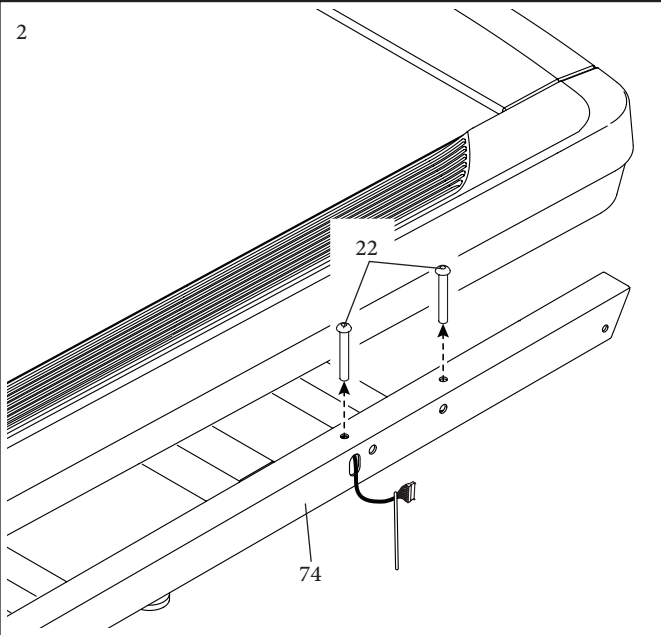
• تنشيط ضمانك

• توفير وقتك إذا احتجت في أي وقت إلى الاتصال بخدمة العملاء

• تعريفك بالترقيات والعروض

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

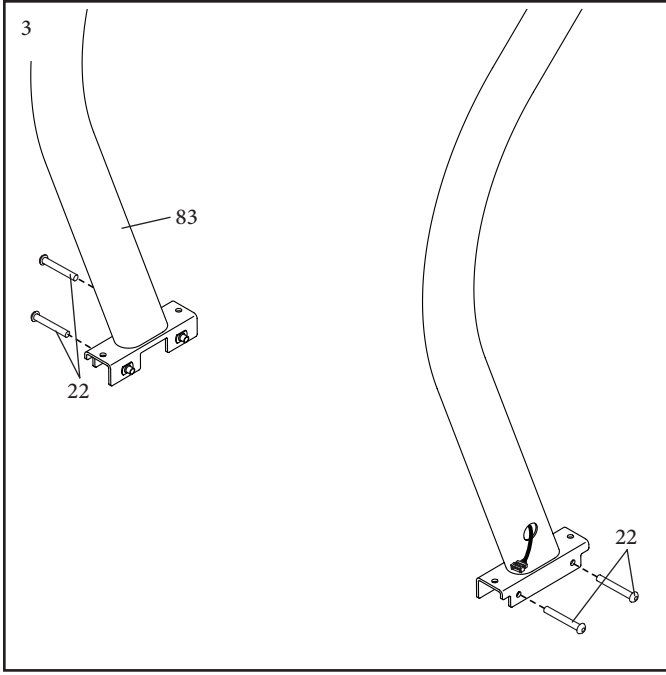
2



2. تأكد من فصل سلك الطاقة.

قم بفك البراغي الأربعة 3/8 بوصة × 2 3/4 بوصة (22) من القاعدة (74) (جانب واحد فقط موضح). احتفظ بهذه البراغي.

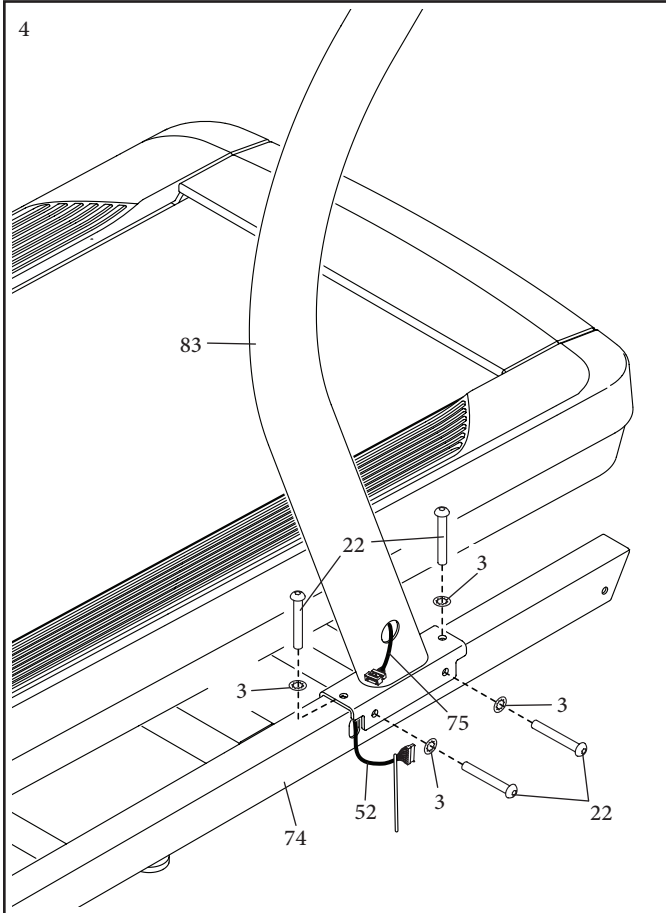
3. قم بفك البراغي $3/8$ بوصة $\times$ $2\ 3/4$ بوصة (22) الأربعة من العمودين القائمين (83). احتفظ بهذه البراغي.



4. ضع العمودين القائمين (83) في القاعدة (74). تأكد من أن الفتحة الموجودة بسلك العمود القائم (75) في الجانب الصحيح.

ركب العمود القائم الأيمن (83) بالقاعدة (74) باستخدام الأربعة براغي $3/8$ بوصة $\times$ $2\ 3/4$ بوصة (22) التي قمت بفكها للتو وأربعة حلقات تثبيت نجمية $3/8$ بوصة (3). تأكد من عدم ضغط سلك القاعدة (52). لا تقم الآن بإحكام ربط البراغي بشكل كامل.

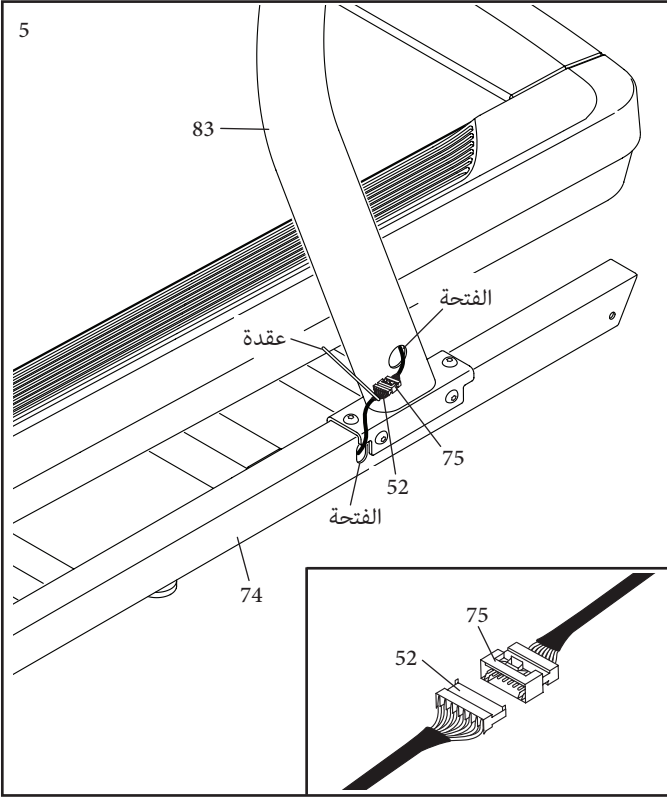
رُكّب العمود القائم الأيسر (غير موضح) بنفس الطريقة. ملاحظة: لا توجد أي أسلاك على الجانب الأيسر. أحكم ربط جميع البراغي الثمانية $3/8$ بوصة $\times$ $2\ 3/4$ بوصة (22).



5. قم بتوصيل سلك القاعدة (52) بسلك العمود القائم (75).

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

ثم، قم بفك العقدة من سلك القاعدة (52)، وأدخل الأسلاك في الفتحات الموجودة في العمود القائم الأيمن (83) والقاعدة (74).

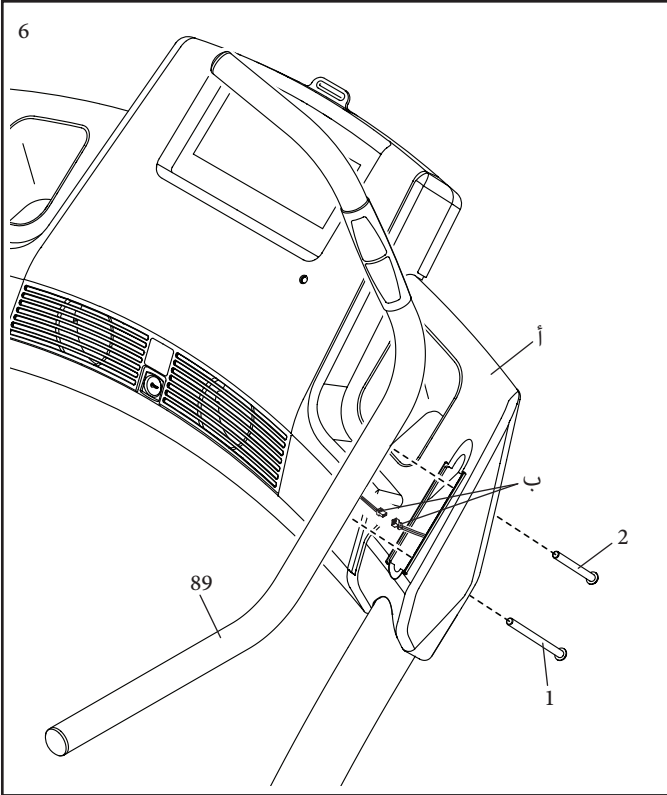


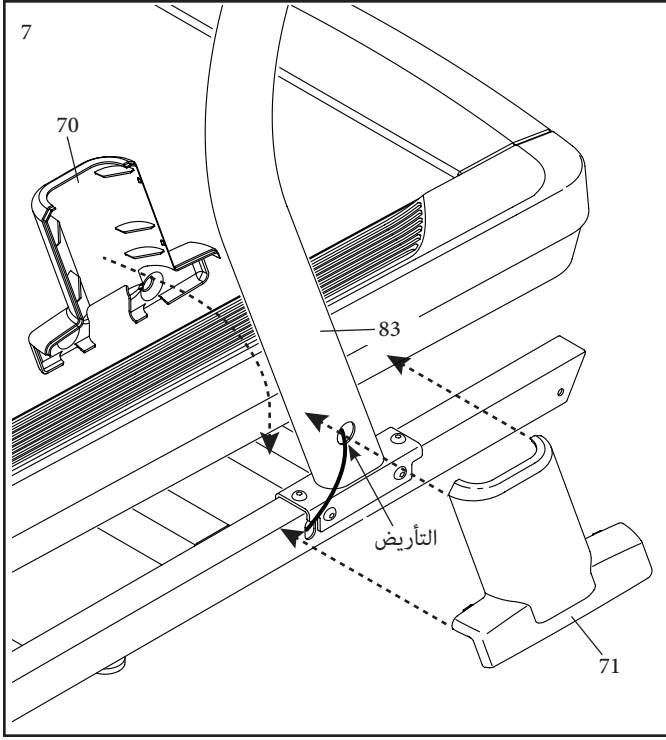
6. حدد مقبض اليد الأيمن (89). أمسك مقبض اليد الأيمن وثبته بالقرب من الجانب الأيمن لمجموعة الوحدة (أ)، وقم بتوصيل سلكي مستشعر النبض (ب).

ضع مقبض اليد الأيمن (89) على مجموعة الوحدة (أ). تأكد من عدم وجود أسلاك محشورة.

ركب مقبض اليد الأيمن (89) باستخدام برغي 3/8 بوصة × 5 1/4 بوصة (1) و 3/8 بوصة × 3 3/4 بوصة (2). اربط البرغين، ثم أحكم تثبيتهما.

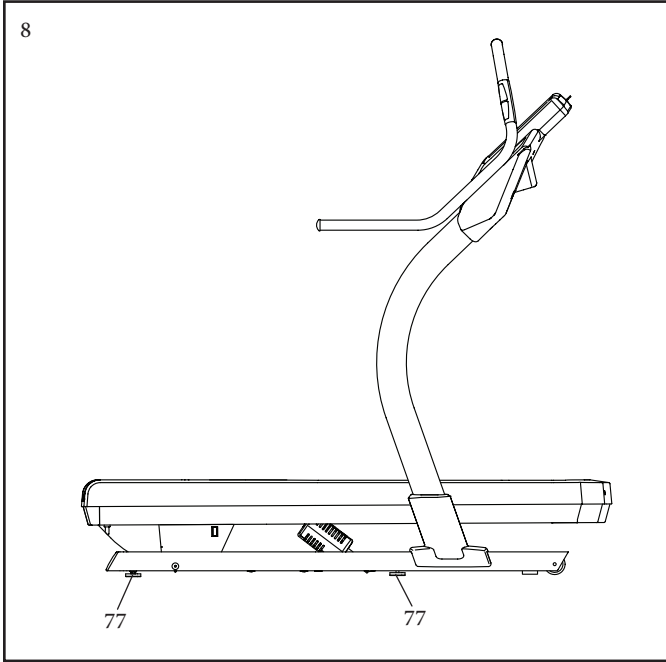
رُكّب المقبض الأيسر (غير موضح) بنفس الطريقة.





7. حرك غطاء العمود القائم الداخلي الأيمن (70) باتجاه الطرف المنخفض للعمود القائم الأيمن (83). اضغط على غطاء العمود القائم الخارجي الأيمن (71) باتجاه غطاء العمود القائم الداخلي الأيمن حتى يستقر في مكانه. تأكد من عدم ضغط الأسلاك.

رُكّب غطاء العمود القائم الداخلي الأيسر وغطاء العمود القائم الخارجي الأيسر (غير موضح) بنفس الطريقة. ملاحظة: لا توجد أي أسلاك على الجانب الأيسر.



8. إذا لزم الأمر، حرك جهاز التمارين المائل إلى الموضع المطلوب (راجع كيفية تحريك جهاز التمارين المائل في الصفحة 27).

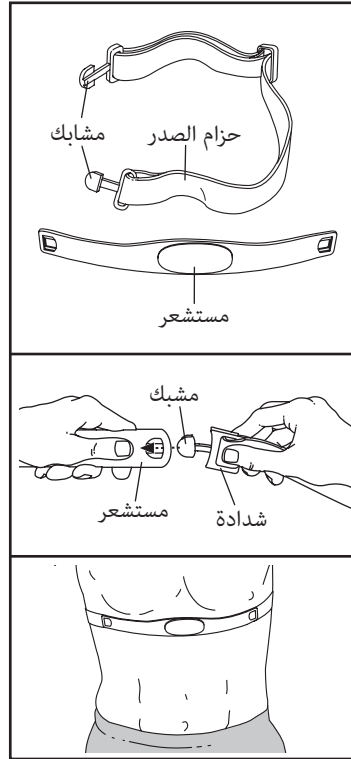
بعد وضع جهاز التمارين المائل في الموضع الذي سيتم استخدامه فيه، تأكد من أن جهاز التمارين المائل مستقر بثبات على الأرض. إذا كان جهاز التمارين المائل يهتز ولو قليلاً، قد بتدوير قدم ضبط الاستواء (77) حسب الحاجة حتى ينتهي الاهتزاز.

9. تأكد من ربط جميع الأجزاء بشكل صحيح قبل استخدام جهاز التمارين المائل. احتفظ بالمفاتيح السداسية المضمنة في مكان آمن. يتم استخدام أحد هذه المفاتيح السداسية لضبط سير المشي (راجع الصفحة 29). لحماية الأرضية أو السجاد من التلف، ضع قطعة صغيرة من السجاد تحت جهاز التمارين المائل. لتجنب تلف الوحدة، احفظ جهاز التمارين المائل بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة.

جهاز مراقبة معدل دقات القلب للصدر

كيفية وضع جهاز مراقبة معدل دقات القلب

يتكون جهاز مراقبة معدل دقات القلب من حزام للصدر ومستشعر. أدخل المشبك الموجود بأحد طرفي حزام الصدر في الفتحة الموجودة بأحد أطراف المستشعر كما هو موضح بالصورة. ثم اضغط على طرف المستشعر أسفل الشدادة بحزام الصدر. يجب تساوي المشبك مع الجزء الأمامي من المستشعر.



يجب ارتداء جهاز مراقبة معدل دقات القلب أسفل الملابس، وشده على الجلد. قم بلف جهاز مراقبة معدل دقات القلب حول صدرك في الموضع المحدد بالصورة. تأكد من وجود الشعار في الجانب الأيمن لأعلى. ثم قم بتركيب الطرف الآخر من حزام الصدر بالمستشعر. اضبط طول حزام الصدر، إذا لزم الأمر.

اسحب المستشعر بعيداً عن جسمك لبوصات قليلة وحدد موضع منطقتي القطبين الكهربائيين اللذين تغطيهما النتوءات المسطحة. قم بترطيب منطقتي القطبين الكهربائيين باستخدام محلول ملحي مثل اللعاب أو محلول العدسات اللاصقة. ثم أعد وضع المستشعر على صدرك.

العناية والصيانة

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

- لا تعرّض جهاز مراقبة معدل دقات القلب لأشعة الشمس المباشرة لفترات زمنية طويلة؛ ولا تعرّضه لدرجات حرارة تتجاوز 50 درجة مئوية (122 درجة فهرنهايت) أو أقل من 10- درجة مئوية (14 درجة فهرنهايت).
- لا تقم بثنى المستشعر أو شده بشدة عند استخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب أو تخزينه.
- لتنظيف المستشعر، استخدم قطعة قماش مبللة وكمية صغيرة من الصابون اللطيف. ثم امسح المستشعر بقطعة قماش مبللة وتجفيفه تمامًا بمنشفة ناعمة. لا تستخدم مطلقاً الكحول، أو أدوات الكشط، أو المواد الكيميائية لتنظيف المستشعر. اغسل حمالة الصدر غسلاً يدوياً وقم بتجفيفه باستخدام الهواء الجاف.

استكشاف المشكلات وإصلاحها

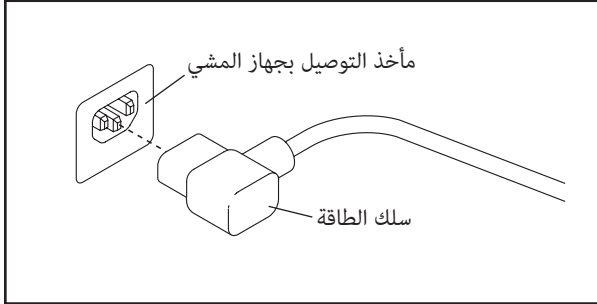
- في حالة عدم عمل جهاز مراقبة معدل دقات القلب بشكل صحيح، حاول القيام بأحد الخطوات أدناه.
- تأكد من ارتداء جهاز مراقبة معدل دقات القلب على النحو الموضح بالجانب الأيسر. إذا لم يعمل جهاز مراقبة معدل دقات القلب عند وضعه على النحو الموصوف، حركه إلى الأعلى أو الأسفل قليلاً على صدرك.
- إذا لم يتم عرض قراءات معدل دقات القلب حتى تبدأ في التصب عرقاً، أعد ترطيب منطقتي القطبين الكهربائيين.
- لكي تقوم الوحدة بعرض قراءات معدل دقات القلب، يجب أن تكون في نطاق طول ذراع الوحدة.
- إذا كان هناك غطاء للبطارية فوق مؤخرة المستشعر، استبدل البطارية ببطارية أخرى جديدة من نفس النوع.
- جهاز مراقبة معدل دقات القلب مصمم للأشخاص الذين تنتظم لديهم معدل دقات القلب. قد تكون بعض مشكلات قراءة معدل دقات القلب ناتجة عن الحالات الطبية مثل الانقباضات البطينية المبكرة (pvc's)، وتدفقات تسرع القلب، وعدم انتظام دقات القلب.
- قد يتأثر عمل جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالتداخل المغناطيسي الناتج عن خطوط الكهرباء العالية والمصادر الأخرى. إذا كنت تشبه أن التداخل المغناطيسي يسبب مشكلات، حاول نقل جهاز اللياقة البدنية إلى مكان آخر.

كيفية استخدام جهاز المشي

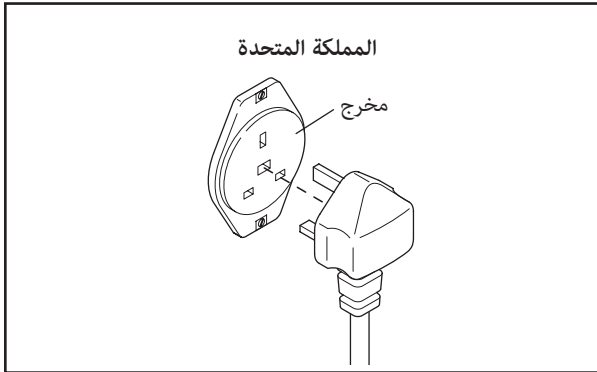
كيفية توصيل سلك الطاقة

اتبع الخطوات التالية لتوصيل سلك الطاقة.

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

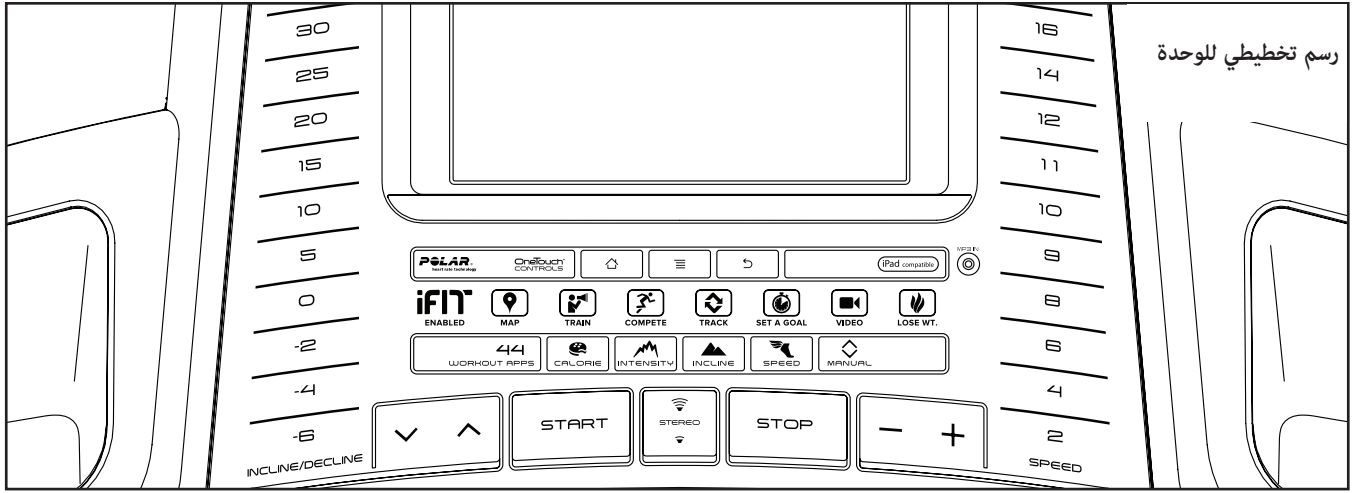


2. قم بتوصيل سلك الطاقة بمخرج مناسب مركب ومؤرض جيدًا وفقًا لجميع القوانين واللوائح المحلية.



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

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



مميزات وحدة التحكم

اجعل أهداف اللياقة البدنية واقعًا مع iFit.COM

توفر وحدة جهاز التمارين المائل المتقدمة مجموعة من الميزات المصممة لزيادة فعالية وممتعة جلسات تمريناتك الرياضية.

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

عند استخدام الوضع اليدوي، يمكنك تغيير سرعة جهاز التمارين الرياضية 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 معدل دقات القلب بقبضة اليد أو جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالصدر.

يمكنك تشغيل الوحدة في أي مكان في العالم باستخدام خرائط Google القابلة للتخصيص.



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



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



قم بتحميل نتائج جلسة التمرينات الرياضية إلى مجموعة نظراء iFit وتتبع إنجازاتك.



بالإضافة إلى ذلك، تتميز الوحدة بإمكانية تحديد جلسات تمرينات رياضية مضمّنة. تتحكم كل جلسة تمرينات رياضية تلقائيًا في سرعة جهاز التمارين المائل أثناء إرشادك عبر جلسة تمرينات رياضية فعالة. بالإضافة إلى إمكانية ضبط السرعات الحرارية أو الوقت أو المسافة أو سرعة الخطوة المستهدفة.

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



يمكنك أيضًا استخدام جهاز لוחي للتحكم في السرعة والميل لجهاز التمارين المائل، أو للوصول إلى جلسات التمرينات.

يمكنك مشاهدة فيديوهات عالية الدقة باستخدام جلسات التمرينات الرياضية للمحاكاة.



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

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

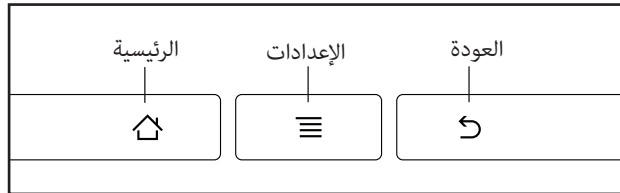


لتشغيل الطاقة، راجع الصفحة 14. لتعلم كيفية استخدام شاشة اللمس، راجع الصفحة 14. لإعداد الوحدة، راجع الصفحة 15.

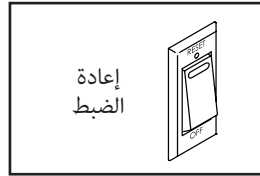
انتقل إلى iFit.com لتعلم المزيد.

يوجد بالوحدة جهاز لوحي به شاشة بالألوان الحقيقية. تساعد المعلومات التالية في التعرف على التقنية المتقدمة التي يتمتع بها الجهاز اللوحي:

- تعمل الوحدة مثل أجهزة الكمبيوتر اللوحية الأخرى. يمكن تحريك إصبعك أو النقر به على الشاشة لنقل الصور عليها كالعروض في التمرينات (راجع الخطوة 5 في الصفحة 16). ولكن لا يمكن التكبير/التصغير بتحريك الأصابع على الشاشة.
- الشاشة غير حساسة للضغط. لا يلزم الضغط بشدة على الشاشة.
- إدخال معلومات في مربع نصي، المس المربع النصي لعرض لوحة المفاتيح. لاستخدام الأرقام أو أي أحرف أخرى على لوحة المفاتيح، المس الزر 123؟. لعرض مزيد من الأحرف، المس الزر Alt. المس الزر Alt مرة أخرى للعودة إلى لوحة المفاتيح الرقمية. للعودة إلى لوحة مفاتيح الأحرف، المس الزر ABC. لاستخدام الأحرف في الحالة الكبيرة، المس زر السهم الذي يشير لأعلى. لاستخدام العديد من الأحرف الكبيرة، المس زر السهم مرة أخرى. للعودة إلى لوحة مفاتيح الأحرف الصغيرة، المس زر السهم مرة ثالثة. لمسح الحرف الأخير، المس زر السهم الذي يشير للخلف، ثم X.
- استخدم الأزرار على الوحدة للانتقال عبر الجهاز اللوحي. اضغط على الزر الرئيسية للعودة إلى القائمة الرئيسية. اضغط على زر الإعدادات للوصول إلى قائمة الإعدادات الرئيسية (راجع). اضغط على الزر (العود) للرجوع إلى الشاشة السابقة.

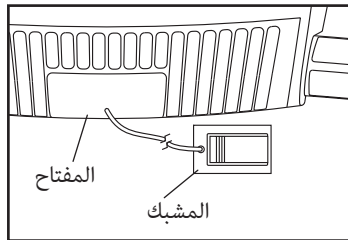


مهم: في حالة تعرض جهاز التمارين المائل إلى درجات حرارة باردة، اتركه حتى تصل درجة حرارته إلى درجة حرارة الغرفة قبل تشغيل الطاقة. إذا لم تقم بذلك، فقد تتسبب في تلف شاشات وحدة التحكم أو المكونات الكهربائية الأخرى.



قم بتوصيل سلك الطاقة (راجع الصفحة 12). بعد ذلك، ضع مفتاح التشغيل على هيكل جهاز التمارين المائل بالقرب من سلك الطاقة. اضغط مفتاح التشغيل على وضع إعادة الضبط.

مهم: تتميز الوحدة بوضع عرض توضيحي للشاشة، مصمم للاستخدام في حالة عرض جهاز التمارين المائل في متجر. في حالة تشغيل الوضع التجريبي، تعرض الشاشة عرضًا تقديميًا تجريبيًا بعد توصيل سلك الطاقة والضغط على مفتاح التشغيل في وضع إعادة التعيين، قبل إدخال المفتاح. لإيقاف تشغيل الوضع التجريبي، راجع الخطوة 7 في الصفحة 22.



بعد ذلك، قف على حاجزي القدم بجهاز التمارين المائل. حدد موضع المشبك المرفق بالمفتاح واربطه بالحزام الموجود بملايسك. بعد ذلك، أدخل المفتاح في وحدة التحكم. ملاحظة: قد تستغرق الوحدة دقيقة لتكون جاهزة للاستخدام.

مهم: في حالات الطوارئ، يمكن سحب المفتاح من وحدة التحكم مما يتسبب في بقاء سير المشي حتى يتوقف تمامًا. اختبر المشبك عن طريق الرجوع خطوات قليلة بحذر، إذا لم يتم سحب المفتاح من وحدة التحكم، فقم بتعديل وضع المشبك.

ملاحظة: يمكن لوحدة التحكم عرض السرعة والمسافة بالأميال أو بالكيلومترات. لمعرفة وحدة القياس المحددة، راجع الخطوة 4 في الصفحة 22. للتبسيط، تشير جميع الإرشادات الواردة في هذا القسم إلى وحدات القياس بالكيلومترات.

كيفية إعداد الوحدة

قبل استخدام جهاز التمارين المائل للمرة الأولى، قم بإعداد الوحدة.

1. قم بالاتصال بالشبكة اللاسلكية.

ملاحظة: للوصول إلى الإنترنت، وتنزيل تمارينات iFit واستخدام الميزات الأخرى بالوحدة، يجب أولاً الاتصال بالشبكة اللاسلكية. راجع "طريقة استخدام وضع الشبكة اللاسلكية" في الصفحة 25 لتوصيل الوحدة بالشبكة اللاسلكية.

2. تحقق من تحديثات البرنامج الثابت.

أولاً، راجع الخطوة 1 في الصفحة 21 والخطوة 2 في الصفحة 24، ثم حدد وضع الصيانة. بعد ذلك، راجع الخطوة 3 في الصفحة 24 وتحقق من تحديثات البرنامج الثابت.

3. قم بمعايرة نظام الميل.

راجع الخطوة 4 في الصفحة 24 وقم بمعايرة نظام ميل جهاز التمارين المائل.

4. قم بإنشاء حساب iFit.

المس الزر العام الموجود قرب الركن الأيسر السفلي من الشاشة، ثم المس الزر iFit.

يفتح المستعرض الصفحة الرئيسية iFit.com. اتبع المطالب التي ترد لك على موقع الويب لتسجيل الدخول إلى عضوية iFit. ملاحظة: للاطلاع على معلومات حول الانتقال في المستعرض، راجع الصفحة 23.

تكون الوحدة جاهزة لبدء التمارينات. تشرح الصفحات التالية التمارينات المختلفة والميزات الأخرى التي تقدمها الوحدة.

لاستخدام الوضع اليدوي، راجع هذه الصفحة. لاستخدام جلسة تمارينات رياضية مضمنة، راجع الصفحة 17. لاستخدام جلسة تمارينات رياضية محددة بالهدف، راجع الصفحة 19. لاستخدام جلسة تمارينات رياضية لاستشعار النبض، راجع الصفحة 20. لاستخدام جلسة تمارينات رياضية iFit، راجع الصفحة 20.

لاستخدام وضع إعدادات الجهاز، راجع الصفحة 21. لاستخدام نظام الصوت، راجع الصفحة 23. لاستخدام مستعرض الإنترنت، راجع الصفحة 23. لاستخدام وضع الصيانة، راجع الصفحة 24. لاستخدام وضع الشبكة اللاسلكية، راجع الصفحة 25. لاستخدام جهاز لوحي مع الوحدة، راجع الصفحة 26.

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 التمارين المائل. عند استخدام جهاز التمارين المائل للمرة الأولى، احرص على مراقبة محاذاة سير المشي مع توجيه سير المشي إلى المنتصف إذا لزم الأمر (راجع الصفحة 29).

كيفية استخدام الوضع اليدوي

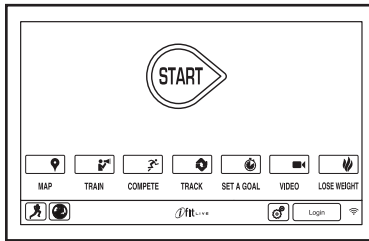
1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 14. ملاحظة: قد تستغرق الوحدة دقيقة لتكون جاهزة للاستخدام.

2. حدد القائمة الرئيسية.

عند تشغيل الطاقة، تظهر القائمة الرئيسية بعد تمهيد الوحدة. المس الزر الرئيسية في الركن الأيسر السفلي من الشاشة للعودة إلى القائمة الرئيسية في أي وقت.

3. قم بتشغيل سير المشي وضبط السرعة.



المس الزر Start (بدء) بالشاشة أو اضغط على الزر Start (بدء) بالوحدة لتشغيل سير المشي. كما يمكنك الضغط على الزر Manual (يدوي) بالوحدة، ثم لمس الزر Resume (استئناف) بالشاشة.

يبدأ سير المشي في التحرك بسرعة 2 كم/ساعة. وأثناء ممارسة التمارينات، يمكنك تغيير سرعة سير المشي حسب الرغبة من خلال الضغط على أحد أزرار زيادة أو تقليل 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، فستتغير 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.

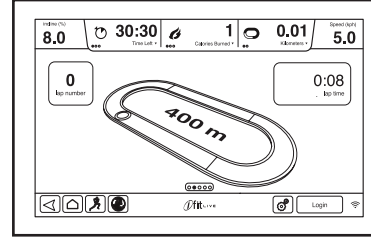
لإيقاف سير المشي، اضغط على الزر Stop (إيقاف). لإعادة تشغيل سير المشي، اضغط على الزر Start (بدء).

4. قم بتغيير درجة ميل جهاز التمارين المائل كيفما تريد.

لتغيير ميل جهاز التمارين المائل، اضغط على زر زيادة أو تقليل Incline (الميل) أو أحد أزرار Incline/Decline (الميل/الانحدار) المرقمة. في كل مرة تقوم فيها بالضغط على أحد الأزرار، تتغير درجة ميل جهاز المشي تدريجيًا حتى يصل إلى إعداد الميل المحدد.

ملاحظة: عند تعديل الميل للمرة الأولى، يجب أولاً معايرة نظام الميل (راجع الخطوة 4 في الصفحة 24).

5. راقب تقدمك من خلال الشاشات.



توفر الوحدة أوضاع عرض متعددة. يحدد وضع العرض الذي تقوم بتحديد معلومات جلسة التمرينات الرياضية التي يتم إظهارها. لتحديد وضع العرض المطلوب، انقر بإصبعك ببساطة أو مرره على الشاشة. كما يمكنك عرض معلومات إضافية بلمس المربعات الحمراء بالشاشة.

أثناء المشي أو الركض على جهاز التمارين المائل، يمكن للشاشة عرض معلومات جلسة التمرينات الرياضية التالية:

- مستوى ميل جهاز التمارين المائل
- الوقت المنقضي

- الوقت المتبقي (ملاحظة: لا يوجد بالوضع اليدوي عد تنازلي بالوقت المتبقي).

- العدد التقريبي للسرعات الحرارية التي حرقتها
- العدد التقريبي للسرعات الحرارية التي يتم حرقتها بالساعة

- المسافة التي مشيتها أو ركضتها
- عدد الأمتار الرأسية التي تسلقتها

- سرعة سير المشي

- مسار يمثل 400 متر (1/4 ميل)

- سرعتك مقدرة بالدقائق لكل ميل

- رقم اللفة الحالية

- معدل دقات القلب (راجع الخطوة 6)

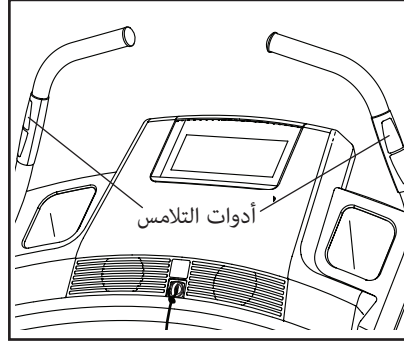
إذا لزم الأمر قم بضبط مستوى الصوت من خلال الضغط على زري زيادة وتقليل مستوى الصوت الموجود على الوحدة.

لإيقاف جلسة التمرين مؤقتًا، المس أحد أزرار القائمة أو اضغط على الزر Stop (إيقاف) بالوحدة. لمتابعة التمرين، المس الزر Resume (استئناف) أو الزر Start (بدء). لإنهاء جلسة التمرينات، المس الزر End Workout (إنهاء التمرين).

6. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

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

ملاحظة: في حالة استخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب بقبضة اليد وجهاز مراقبة معدل دقات القلب الذي يوضع على الصدر في نفس الوقت، لن تعرض الوحدة معدل دقات القلب بشكل دقيق. لمزيد من المعلومات حول جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالصدر، راجع الصفحة 11.

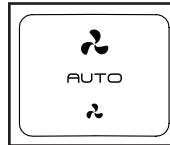


قبل استخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب بقبضة اليد، انزع الطبقات البلاستيكية عن أدوات التلامس المعدنية. بالإضافة إلى ذلك، تأكد من نظافة يديك.

لقياس معدل دقات القلب، قف على حاجزي القدم وامسك أدوات التلامس براحتي اليد لمدة عشر ثوان تقريبًا، مع تجنب تحريك اليدين. عند اكتشاف النبض، يتم عرض معدل دقات القلب. للحصول على قراءة معدل دقات القلب بأكبر دقة ممكنة، استمر في مسك أدوات التلامس لمدة 15 ثانية تقريبًا.

7. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

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



اضغط على أزرار زيادة أو تقليل سرعة المروحة بشكل متكرر لتحديد سرعة المروحة أو إيقاف تشغيلها.

قف على منصة المشي والمس الزر الرئيسية أو زر back (الرجوع) الموجود على الشاشة أو اضغط الزر Stop (إيقاف) بالوحدة. سيظهر ملخص جلسة التمرينات على الشاشة. بعد عرض ملخص التمرين، المس الزر Finish (إنهاء) للعودة إلى القائمة الرئيسية. كما يمكنك حفظ النتائج أو نشرها باستخدام أحد الخيارات الموجودة على الشاشة. بعد ذلك، أخرج المفتاح من الوحدة وضعه في مكان آمن.

عند الانتهاء من استخدام جهاز التمارين المائل، اضغط على مفتاح التشغيل لجعله في وضع إيقاف التشغيل وافصل سلك الطاقة. مهم: إذا لم تقم بذلك، قد تلتف المكونات الكهربائية بجهاز التمارين المائل قبل انتهاء عمرها الافتراضي.

كيفية استخدام جلسة تمرينات رياضية مضمنة

1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 14.

2. حدد جلسة تمرينات رياضية مضمنة.

لتحديد جلسة تمرينات رياضية مضمنة، اضغط على الزر Calorie (سعرات حرارية)، أو الزر Intensity (القوة)، أو الزر Incline (الميل) الزر Speed (السرعة) أو بالوحدة. ملاحظة: يمكنك أيضًا لمس زر runner (العداء) على الشاشة لتحديد قائمة جلسات التمرينات الرياضية.

بعد ذلك، حدد التمرين المطلوب. تعرض الشاشة الاسم والمدة والمسافة المقطوعة في التمرين. كما ستعرض الشاشة العدد التقريبي للسعرات الحرارية التي ستحرقها خلال جلسة التمرينات الرياضية وسجلًا بإعدادات انحدار التمرين.

3. ابدأ جلسة التمرينات الرياضية.

المس الزر Start Workout (بدء التمرين) لبدء التمرين. بعد مرور دقيقة من لمس الزر، يبدأ سير المشي في التحرك. أمسك مقبضي اليد وابدأ المشي.

يتم تقسيم كل تمرين 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.

أثناء جلسة التمرينات الرياضية، يعرض التعريف مستوى تقدمك. لعرض ملف التعريف، انقر بإصبعك أو مرّره على الشاشة. يشير الخط الملون الرأسى إلى القطاع الحالي من التمرين. يمثل ملف التعريف الموجود بالأسفل إعداد انحدار المقطع الحالي. يمثل ملف التعريف الموجود بالأعلى إعداد انحدار المقطع الحالي.

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

تستمر جلسة التمرينات الرياضية بهذه الطريقة حتى ينتهي المقطع الأخير. بعد ذلك، تتباطأ سرعة سير المشي إلى أن يتوقف ويظهر ملخص بالتمرين على الشاشة. بعد عرض ملخص التمرين، المس الزر Finish (إنهاء) للعودة إلى القائمة الرئيسية. كما يمكنك حفظ النتائج أو نشرها باستخدام أحد الخيارات الموجودة على الشاشة.

إذا ارتفعت إعدادات السرعة و/أو الميل أو انخفض بشكل كبير خلال جلسة التمرينات الرياضية، يمكنك تجاوز الإعداد يدويًا من خلال الضغط على زر Speed (السرعة) أو Incline (الميل). إذا ضغطت على الزر Speed (السرعة)، يمكنك عندئذ التحكم في السرعة يدويًا (راجع الخطوة 3 في الصفحة 15). إذا ضغطت على الزر Incline (الميل)، يمكنك التحكم في الميل يدويًا (راجع الخطوة 4 في الصفحة 16). للرجوع إلى إعدادات السرعة و/أو الميل المبرمجة لجلسة التمرينات، المس الزر Follow Workout (متابعة التمرينات).

لإيقاف التمرين مؤقتًا، المس زر العودة أو زر الصفحة الرئيسية في الركن الأيسر السفلي من الشاشة، أو اضغط على الزر Stop (إيقاف) بالوحدة. لمتابعة التمرين، المس الزر Resume (استئناف) أو الزر Start (بدء). لإنهاء التمرين، المس الزر End Workout (إنهاء التمرين).

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 التمارين المائل يدويًا خلال جلسة التمرينات الرياضية، فسيؤثر ذلك على عدد السرعات الحرارية الذي تحرقه.

4. راقب تقدمك من خلال الشاشات.

راجع الخطوة 5 في الصفحة 16. كما تعرض الشاشة ملف تعريف بإعدادات سرعة وانحدار التمرين.

5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

راجع الخطوة 6 في الصفحة 17.

6. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

راجع الخطوة 7 في الصفحة 17.

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

راجع الخطوة 8 في الصفحة 17.

كيفية استخدام جلسة تمارين رياضية محددة الهدف

ستعمل جلسة التمارين الرياضية بالطريقة ذاتها الخاصة بالوضع اليدوي (راجع الصفحة 15).

1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

سيستمر التمرين حتى تبلغ الهدف الذي حددته. بعد ذلك، تتباطأ سرعة سير المشي إلى أن يتوقف ويظهر ملخص بالتمرين على الشاشة. بعد عرض ملخص التمرين، المس الزر Finish (إنهاء) للعودة إلى القائمة الرئيسية. كما يمكنك حفظ النتائج أو نشرها باستخدام أحد الخيارات الموجودة على الشاشة.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 14.

2. حدد القائمة الرئيسية.

راجع الخطوة 2 في الصفحة 15.

3. حدد تمريناً محدد الهدف.

لتحديد تمرين محدد الهدف، المس الزر Set A Goal (تحديد هدف) على الشاشة أو اضغط على الزر Set A Goal (تحديد هدف) بالوحدة.

5. راقب تقدمك من خلال الشاشات.

راجع الخطوة رقم 5 في الصفحة 16.

6. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

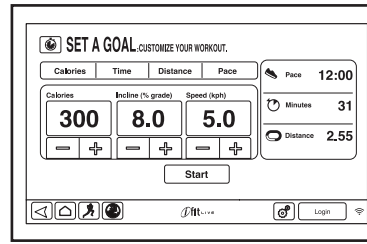
راجع الخطوة رقم 6 في الصفحة 17.

7. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

راجع الخطوة رقم 7 في الصفحة 17.

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

راجع الخطوة 8 في الصفحة 17.



لتحديد سعراً حراريًا أو وقتاً أو مسافة أو سرعة مستهدفة، المس الأزرار Calories (السعرات الحرارية) أو Time (الوقت) أو Distance (المسافة) أو Pace (السرعة).

بعد ذلك، المس زري الزيادة أو الخفض بالشاشة لتحديد السعر الحراري أو الوقت أو المسافة أو السرعة المستهدفة ولتحديد سرعة التمرين وانحداره. ستعرض الشاشة مدة جلسة التمارين الرياضية ومسافتها، والعدد التقريبي للسعرات الحرارية التي ستحرقها خلال جلسة التمارين الرياضية.

4. ابدأ التمرين.

المس الزر Start (بدء) لبدء التمرين. بعد مرور دقيقة من لمس الزر، يبدأ سير المشي في التحرك. أمسك مقبضي اليد وابدأ المشي.

كيفية استخدام جلسة تمارين رياضية لاستشعار النبض

6. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

راجع الخطوة 5 في الصفحة 16.

7. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

راجع الخطوة رقم 7 في الصفحة 17.

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

راجع الخطوة رقم 8 في الصفحة 17.

كيفية استخدام جلسة تمرينات IFIT رياضية

ملاحظة: لاستخدام أحد تمرينات iFit، يجب أولاً الاتصال بشبكة لاسلكية (راجع "طريقة استخدام وضع الشبكة اللاسلكية" في الصفحة 25). كما يلزم حساب iFit.

1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 14.

2. حدد القائمة الرئيسية.

راجع الخطوة رقم 2 في الصفحة 15.

3. قم بتسجيل الدخول إلى حساب iFit.

إذا لم تكن قمت بذلك حتى الآن، فالمس الزر Login (تسجيل الدخول) لتسجيل الدخول إلى حساب iFit. تطلب منك الشاشة اسم مستخدم وكلمة مرور iFit.com. قم بإدخالهما، ثم المس الزر Submit (تسليم). المس الزر Cancel (إلغاء) للخروج من شاشة تسجيل الدخول.

1. قم بارتداء جهاز مراقبة معدل دقات القلب الذي يوضع على الصدر.

لمزيد من المعلومات حول جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالصدر، راجع الصفحة 11.

2. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 14.

3. حدد جلسة تمرينات رياضية لاستشعار النبض.

لتحديد جلسة تمرينات رياضية لاستشعار النبض، المس الزر runner (العداء) الموجود في الركن الأيسر السفلي من الشاشة. ثم، المس زر Heart Rate (معدل دقات القلب) الموجود على الشاشة.

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

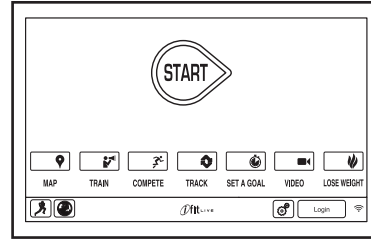
4. أدخل الحد الأقصى لمعدل دقات القلب.

المس أزرار الزيادة أو التقليل لإدخال الحد الأقصى لمعدل دقات القلب. يمكنك أيضاً ضبط الحد الأقصى للسرعة والمدة لجلسة التمرينات الرياضية. ملاحظة: لتحديد الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب، استشر طبيبك أو مصدر يوصي به الطبيب.

5. ابدأ جلسة التمرينات الرياضية.

المس الزر Start Workout (بدء التمرين) لبدء التمرين. بعد مرور دقيقة من لمس الزر، يبدأ سير المشي في التحرك. أمسك مقبضي اليد وابدأ المشي.

4. حدد تمرين iFit.



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 تمارين تجريبية من خلال هذه الخيارات، حتى إذا لم تقم بتسجيل
الدخول إلى حساب iFit.

للمنافسة في سباق قمت بجدولته مسبقًا، المس الزر Compete (منافسة).
لعرض Workout History (محفوظات التمرين)، المس الزر Track
(تعبق). لاستخدام جلسة تمارين رياضية محددة الهدف، اضغط على
الزر Set A Goal (تحديد هدف) (راجع الصفحة 19).

ملاحظة: كما يمكنك الضغط على أحد أزرار iFit الموجودة بالوحدة لتحديد
جلسة تمارين iFit.

لتحويل المستخدمين في الحساب iFit، المس زر المستخدم قرب الركن
الأيمن السفلي من الشاشة.

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

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

عند تحديد جلسة تمرين iFit، تعرض الشاشة الاسم والمدة والمسافة
الخاصة بالتمرين. كما تعرض الشاشة العدد التقريبي للسرعات الحرارية
التي ستحرقها في التمرين. إذا حددت جلسة تمارين رياضية في شكل
منافسة، فإن الشاشة ستعد بصورة عكسية حتى تصل إلى بداية السباق.

5. ابدأ جلسة التمارين الرياضية.

راجع الخطوة رقم 3 في الصفحة 18.

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

6. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

راجع الخطوة رقم 5 في الصفحة 16. قد تعرض الشاشة أيضًا خريطة المسار
الذي مشيته أو ركضته.

أثناء تمارين المنافسة، تعرض الشاشة سرعات مستخدمي iFit والمسافات
المقطوعة. كما تعرض الشاشة فرق الثواني بينك وبين مستخدمي iFit
الآخرين من قبلك وبعذك.

7. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

راجع الخطوة رقم 6 في الصفحة 17.

8. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

راجع الخطوة رقم 7 في الصفحة 17.

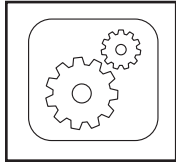
9. عند الانتهاء من ممارسة التمارين الرياضية، أخرج المفتاح من الوحدة.

راجع الخطوة رقم 8 في الصفحة 17.

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

طريقة استخدام وضع إعدادات الجهاز

1. حدد القائمة الرئيسية للإعدادات.



أدخل المفتاح في الوحدة (راجع "طريقة تشغيل
الطاقة" في الصفحة 14). بعد ذلك، حدد القائمة
الرئيسية (راجع الخطوة 2 في الصفحة 15). بعد
ذلك المس زر الترس قرب الركن الأيمن السفلي
من الشاشة لتحديد القائمة الرئيسية للإعدادات.

2. حدد وضع إعدادات الجهاز.

في القائمة الرئيسية للإعدادات، المس الزر Equipment Settings
(إعدادات الجهاز). ملاحظة: حرك الشاشة أو انقر عليها بإصبعك للتمرير
لعلى أو لأسفل للاطلاع على الخيارات حسب الحاجة.

3. حدد لغة.

لتشغيل وضع العرض التجريبي أو لإيقاف تشغيله، المس الزر Demo Mode (الوضع التجريبي) أولاً. بعدها، المس مربع الاختيار On (تشغيل) أو Off (إيقاف تشغيل). بعد ذلك، المس زر العودة على الشاشة.

لاختيار لغة، المس الزر Language (اللغة) واختر اللغة المطلوبة. بعد ذلك، المس زر السابق على الشاشة للرجوع إلى وضع إعدادات الجهاز. ملاحظة: قد لا تكون هذه الميزة ممكنة.

8. تمكين أو تعطيل مستعرض الإنترنت.

لتمكين أو تعطيل مستعرض الإنترنت، المس زر Browser (المستعرض) أولاً. بعدها، المس مربع الاختيار Enable (تمكين) أو Disable (تعطيل). بعد ذلك، المس زر العودة على الشاشة.

4. حدد وحدة القياس.

المس الزر US/Metric (نظام القياس الأمريكي/المتري) لعرض وحدة القياس المطلوبة. قم بتغيير وحدة القياس، إذا كنت ترغب في ذلك. بعد ذلك، المس زر العودة على الشاشة.

9. تمكين عرض الشارع أو تعطيله.

خلال بعض جلسات التمرينات الرياضية، قد تعرض الشاشة خريطة. لتمكين أو تعطيل ميزة عرض الشارع للخرائط، المس أولاً الزر Street View (عرض الشارع). بعدها، المس مربع الاختيار Enable (تمكين) أو Disable (تعطيل). بعد ذلك، المس زر العودة على الشاشة.

5. حدد منطقة زمنية.

المس زر Timezone (المنطقة الزمنية). حدد المنطقة الزمنية المحلية الخاصة بك لمزامنة الوحدة مع التوقيت المحلي لديك. بعد ذلك، المس زر العودة على الشاشة.

10. تمكين المفتاح أو تعطيله.

ملاحظة: قد لا تكون هذه الميزة ممكنة بجهاز التمارين المائل.

يمكنك تعطيل المفتاح بحيث لا يتطلب جهاز التمارين المائل استخدام المفتاح، إذا أردت ذلك. المس الزر Safety Key (مفتاح الأمان). لتعطيل المفتاح، المس خانة الاختيار Disable (تعطيل). تنبيه: اقرأ تحذير الأمان على الشاشة قبل تعطيل المفتاح. لتمكين المفتاح مرة أخرى، المس خانة الاختيار Enable (تمكين).

6. حدد تحديث الوقت.

لتحديد وقت لتحديث الوحدة تلقائياً، المس زر Update Time (تحديث الوقت) وحدد الوقت المطلوب. بعد ذلك، المس زر العودة على الشاشة.

مهم: يجب دائماً فصل سلك الطاقة بعد استخدام جهاز التمارين المائل. اضبط تحديث الوقت على الوقت المعتاد لاستخدام جهاز التمارين المائل وسيوفر التحديث لتتمكن من فصل سلك الطاقة بعد التحديث.

11. تمكين كود المرور أو تعطيله.

تضم الوحدة كود مرور لأمان الأطفال تم تصميمه لمنع الوصول غير المفوض لاستخدام جهاز التمارين المائل.

المس الزر Passcode (كود المرور). لتمكين كود المرور، المس خانة الاختيار Enable (تمكين). بعد ذلك، أدخل كود المرور المكون من 4 أرقام من اختيارك. المس الزر Save (حفظ) لاستخدام كود المرور هذا. المس الزر Cancel (إلغاء) للرجوع إلى وضع إعدادات الجهاز وعدم استخدام كود مرور. لتعطيل كود المرور، المس خانة الاختيار Disable (تعطيل).

7. قم بتشغيل وإيقاف تشغيل الوضع التجريبي للعرض.

تتميز الوحدة بوضع عرض توضيحي للشاشة، مصمم للاستخدام في حالة عرض جهاز التمارين المائل 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، تعرض الشاشة عرضاً تقديمياً تجريبياً.

طريقة استخدام مستعرض الإنترنت

ملاحظة: لاستخدام المستعرض، يتعين أن تتمتع بوصول إلى شبكة لاسلكية، بما في ذلك جهاز توجيه 802.11b/g/n ممكّن ببث SSID (الشبكات المخفية غير مدعومة).

لفتح المستعرض، المس الزر العام الموجود بجوار الركن السفلي الأيسر من الشاشة. ثم حدد موقع ويب.

للانتقال عبر مستعرض الإنترنت، المس أزرار Back (العودة)، و Refresh (تحديث)، و Forward (الأمام) الموجودة على الشاشة. للخروج من مستعرض الإنترنت، المس زر Return (العودة) الموجود على الشاشة.

لاستخدام لوحة المفاتيح، راجع "طريقة استخدام شاشة اللمس" في الصفحة 14.

لإدخال عنوان ويب مختلف في شريط URL، قم أولاً بتمرير إصبعك لأسفل الشاشة لعرض شريط URL، إذا كان ذلك ضروريًا. ثم المس شريط URL واستخدم لوحة المفاتيح لإدخال العنوان والمس الزر Go (انتقال).

ملاحظة: أثناء استخدام المستعرض، لا تتوقف أزرار السرعة والميل والمروحة والصوت عن العمل لكن أزرار التمرين تتوقف عن العمل.

ملاحظة: إذا كان ما يزال لديك أسئلة بعد اتباع هذه الإرشادات، فانقل إلى موقع support.iFit.com للحصول على المساعدة.

ملاحظة: في حالة تمكين كود مرور، ستطلب منك الوحدة بانتظام إدخال كود المرور. ستظل الوحدة مقفلة إلى أن يتم إدخال كود المرور الصحيح. **مهم:** إذا نسيت مكدود المرور، فأدخل كلمة المرور الرئيسية التالية لإلغاء قفل الوحدة: 1985.

12. ضبط الفترة الزمنية لشاشة الأمان.

تتميز الوحدة بإعادة ضبط الشاشة تلقائيًا؛ إذا لم يتم لمس أزرار أو الضغط عليها ولم يتحرك سير المشي لفترة من الوقت، ستقوم الوحدة بإعادة الضبط تلقائيًا.

لضبط الفترة الزمنية التي تنتظرها الوحدة قبل أن تقوم بإعادة الضبط تلقائيًا، المس زر Safety Screen Timeout (مهلة شاشة الأمان) لعرض قائمة من الفترات الزمنية. ثم حدد الفترة الزمنية المطلوبة. المس زر العودة على الشاشة.

13. الخروج من وضع إعدادات التجهيزات.

للخروج من وضع إعدادات الجهاز، المس زر العودة على الشاشة.

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.

كيفية استخدام وضع الصيانة

1. حدد القائمة الرئيسية للإعدادات.

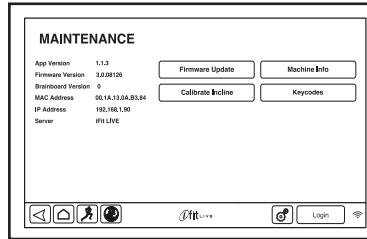
راجع الخطوة رقم 1 في الصفحة 21.

2. حدد وضع الصيانة.

في القائمة الرئيسية للإعدادات، المس الزر Maintenance (صيانة) لدخول وضع الصيانة.

تعرض الشاشة

الرئيسية بوضع الصيانة
معلومات حول طراز
جهاز التمارين المائل
وإصداره.



3. قم بتحديث البرنامج الثابت للوحدة.

للحصول على أفضل النتائج، تحقق بانتظام من وجود تحديثات للبرنامج الثابت.

المس الزر Firmware Update (تحديث البرنامج الثابت) للتحقق من وجود تحديثات للبرنامج الثابت باستخدام الشبكة اللاسلكية. سيبدأ التحديث تلقائيًا.

لتجنب تلف جهاز التمارين المائل، لا تقم بإيقاف تشغيل الطاقة أو إزالة المفتاح أثناء تحديث البرنامج الثابت.

تظهر الشاشة تقدم التحديث. عند اكتمال التحديث، سيتم إيقاف تشغيل جهاز التمارين المائل ثم تشغيله مرة أخرى. وإذا لم يحدث ذلك، فاضغط على زر الطاقة للوصول إلى وضع إيقاف التشغيل. انتظر عدة ثوان، ثم اضغط على مفتاح الطاقة في وضع إعادة تعيين الوضع. ملاحظة: قد تستغرق الوحدة عدة دقائق لتكون جاهزة للاستخدام.

ملاحظة: قد يؤدي تحديث البرنامج الثابت للوحدة أحيانًا إلى أن تعمل الوحدة بشكل مختلف قليلاً. يتم وضع هذه التحديثات دائمًا لتحسين العمل.

4. قم بمعايرة نظام ميل جهاز التمارين المائل.

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

مهم: احتفظ بجهاز التمارين المائل بعيدًا عن الحيوانات والأماكن المعبث فيها السير والأشياء الأخرى أثناء معايرة نظام الميل. في حالات الطوارئ، اسحب المفتاح من الوحدة لإيقاف معايرة الميل.

5. عرض معلومات الجهاز.

المس الزر Machine Info (معلومات الجهاز) لعرض معلومات حول جهاز التمارين المائل. بعد عرض المعلومات، المس زر العودة الموجود على الشاشة.

6. البحث عن أكواد المفاتيح.

الغرض من الزر Keycodes (أكواد المفاتيح) هو استخدامه بواسطة التقنيين للتعرف على عمل أحد الأزرار بطريقة صحيحة من عدمه.

7. الخروج من وضع الصيانة.

للخروج من وضع الصيانة، المس زر button (العودة) الموجود في الشاشة.

طريقة استخدام وضع الشبكة اللاسلكية

تضم الوحدة وضع شبكة لاسلكية تتيح لك إعداد اتصال شبكة لاسلكية.

1. حدد القائمة الرئيسية للإعدادات.

راجع الخطوة رقم 1 في الصفحة 21.

2. حدد وضع الشبكة اللاسلكية.

في القائمة الرئيسية للإعدادات، المس الزر Wireless Network (الشبكة اللاسلكية) لدخول وضع الشبكة اللاسلكية.

3. قم بتمكين Wi-Fi.

تأكد من وضع علامة اختيار خضراء أمام مربع الاختيار Wi-Fi. وإذا لم يكن هناك علامة، فالمس خيار القائمة Wi-Fi وانتظر بضع ثوان. ستقوم الوحدة بالبحث عن شبكات لاسلكية متوفرة.

4. قم بإعداد اتصال شبكة لاسلكية وإدارتها.

عند تمكين شبكة Wi-Fi، تعرض الشاشة قائمة بالشبكات المتوفرة. ملاحظة: قد يستغرق ظهور قائمة بالشبكات اللاسلكية عدة ثوان.

تأكد من وضع علامة اختيار خضراء بمربع اختيار خيار قائمة إشعار الشبكة، بحيث تقوم الوحدة بإخطارك عند توفر شبكة لاسلكية في نطاق الاستقبال.

ملاحظة: يتعين أن تكون لديك كذلك شبكة لاسلكية خاصة وجهاز توجيه 802.11b/g/n ممكّن بث SSID (الشبكات المخفية غير مدعومة).

عند ظهور قائمة بالشبكات، المس الشبكة المطلوبة. ملاحظة: يلزم معرفة اسم الشبكة (SSID). إذا كانت الشبكة لديك محمية بكلمة مرور، فيلزم معرفتها.

سيطلب منك أحد مربعات المعلومات ما كنت تريد الاتصال بالشبكة اللاسلكية. المس الزر Connect (اتصال) للاتصال بالشبكة أو المس الزر Cancel (إلغاء) للعودة إلى قائمة الشبكات. إذا كانت الشبكة محمية بكلمة مرور، فالمس مربع إدخال كلمة المرور. وستظهر لوحة مفاتيح على الشاشة. لعرض كلمة المرور أثناء كتابتها، المس مربع الاختيار Show Password (إظهار كلمة المرور).

لاستخدام لوحة المفاتيح، راجع "طريقة استخدام شاشة اللمس" في الصفحة 14.

عند توصيل الوحدة بالشبكة اللاسلكية، سيعرض خيار قائمة WiFi بأعلى الشاشة الكلمة CONNECTED (متصل). بعد ذلك، المس زر back (العودة) الموجود على الشاشة للعودة إلى وضع الشبكة اللاسلكية.

لقطع الاتصال بالشبكة اللاسلكية، حدد الشبكة اللاسلكية، ثم المس الزر Forget (قطع الاتصال).

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

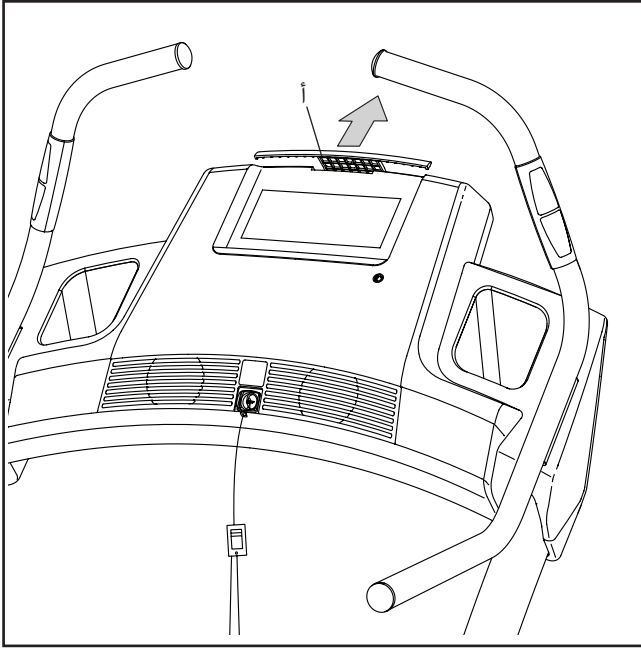
ملاحظة: يدعم وضع iFit التشفير غير المؤمن والمؤمن (WEP و WPA و WPA2). نوصي باتصال عريض النطاق، حيث يتوقف الأداء على سرعة الاتصال.

ملاحظة: إذا كان ما يزال لديك أسئلة بعد اتباع هذه الإرشادات، فانقل إلى موقع support.iFit.com للحصول على المساعدة.

5. اخرج من وضع الشبكة اللاسلكية.

للخروج من وضع الشبكة اللاسلكية، المس زر back (العودة) الموجود على الوحدة.

تأمين الجهاز اللوحي في الوحدة أثناء استخدامك لجهاز التمارين المائل. اسحب حامل الجهاز اللوحي (أ) لأعلى وضع الجهاز اللوحي الخاص بك على الوحدة. سيعمل حامل الجهاز اللوحي على تثبيته في مكانه.



ملاحظة: لتوصيل جهازك اللوحي بالوحدة، يجب أن تتمكن من الوصول إلى شبكة لاسلكية (راجع الصفحة 25). مطلوب أيضًا توفر حساب iFit وتطبيق iFit. انتقل إلى www.iFit.com للتسجيل في حساب iFit وانتقل إلى App StoreSM (مخزن التطبيقات) أو متجر Google PlayTM لشراء وتنزيل iFit الخاص بتطبيق iPod أو iFit الخاص بتطبيق Android.

1. إعداد اتصال لاسلكي على الوحدة.
راجع الصفحة 25. ملاحظة: يجب أن تكون الوحدة وجهازك اللوحي متصلان بنفس الشبكة اللاسلكية.
2. قم بالوصول إلى تطبيق iFit على جهازك اللوحي وسجل الدخول إلى حساب iFit الخاص بك.
3. إعداد اتصال لاسلكي بجهازك اللوحي.
قم بتوصيل جهازك اللوحي بنفس الشبكة اللاسلكية التي قمت بتحديدتها في الخطوة 1. المس Connect (اتصال) على جهازك اللوحي. ثم اضغط على الزر Stop (إيقاف) الموجود بالوحدة للتأكيد على أنك ستستخدم جهازك اللوحي للتحكم في جهاز التمارين المائل.
4. التحكم في جهاز التمارين المائل باستخدام جهازك اللوحي.
بمجرد إنشاء اتصال لاسلكي بين الجهاز اللوحي لديك والوحدة، يمكنك التحكم في جهاز التمارين المائل باستخدام الخيارات المتاحة في جهازك اللوحي. من جهازك اللوحي، يمكنك الوصول إلى جلسات التمرينات الرياضية وضبط السرعة والميل. ملاحظة: ستظهر نافذة منبثقة على شاشة المس الخاصة بالوحدة، لكن ستظل الأزرار الموجودة على الوحدة تعمل بالإضافة إلى عناصر التحكم بالجهاز اللوحي.
5. تسجيل الخروج وإنهاء التطبيق iFit.

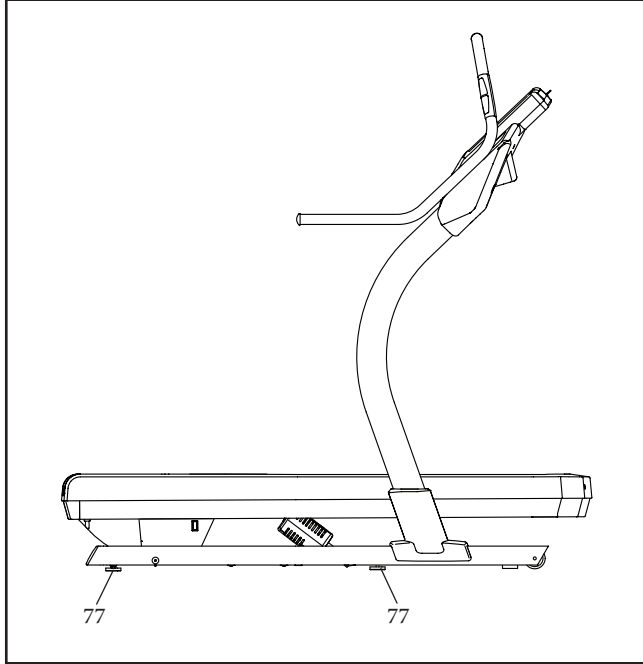
عند الانتهاء من استخدام الجهاز اللوحي، المس الارتباط الموجود في الركن الأيمن العلوي من جهازك اللوحي لتسجيل الخروج.

لمزيد من المعلومات حول تطبيق iFit، انتقل إلى الموقع www.iFit.com.

كيفية نقل جهاز التمارين المائل

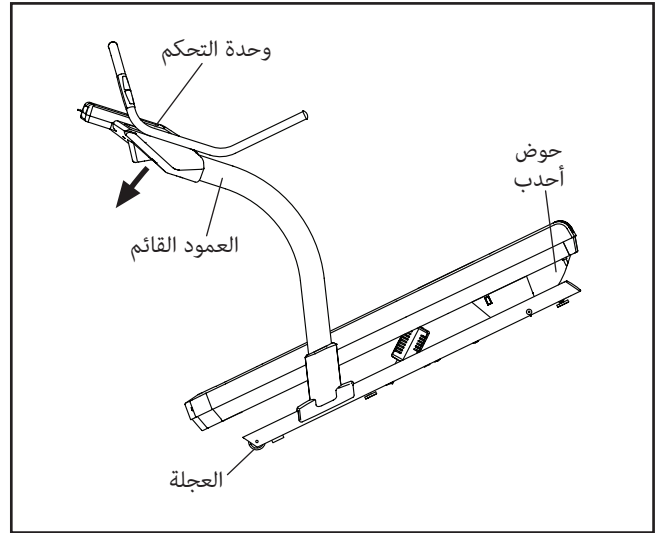
قم بتحريك جهاز التمارين المائل بعناية باستخدام العجلات إلى المكان المراد ثم قم بخفضه مرة أخرى إلى الوضع المستوي. تنبيه: لتقليل خطر الإصابة، كن حذرًا بشدة أثناء نقل جهاز التمارين المائل. لا تحاول نقل جهاز التمارين المائل على أسطح غير مستوية.

تأكد من ثبات جهاز التمارين المائل على الأرض. إذا كان جهاز التمارين المائل يهتز ولو قليلاً، قد يتدوير قدم ضبط الاستواء (77) حسب الحاجة حتى ينتهي الاهتزاز.



قبل نقل جهاز التمارين المائل، أدخل المفتاح في الوحدة، ارفع الميل إلى الحد الأقصى لمستوى الميل، قم بإزالة المفتاح، وافصل سلك الطاقة.

نظرًا لحجم ووزن جهاز التمارين المائل، يتطلب نقل الجهاز وجود شخصين أو ثلاثة. امسك العمودان القائمان بثبات من مكان قريب من الوحدة. قم بإمالة جهاز التمارين الرياضية إلى الخلف حتى يتدحرج بحرية على العجلات. تنبيه: للحد من إمكانية التعرض لإصابة أو تعرض جهاز التمارين المائل للتلف، لا ترفع جهاز التمارين المائل باستخدام حوض أحذب من البلاستيك. لا تسحب الوحدة.



الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها

الصيانة

المشكلة: انقطاع الطاقة أثناء الاستخدام

- أ. تحقق من مفتاح التشغيل (راجع الرسم ج الموجود على اليسار). إذا علق المفتاح، انتظر لمدة خمس دقائق ثم أدخل المفتاح مرة أخرى.
- ب. تأكد من توصيل سلك الطاقة. إذا كان سلك الطاقة موصلاً، افصله، وانتظر لمدة خمس دقائق، ثم قم بتوصيله مرة أخرى.
- ج. أخرج المفتاح من الوحدة، ثم أعد إدخاله مرة أخرى.

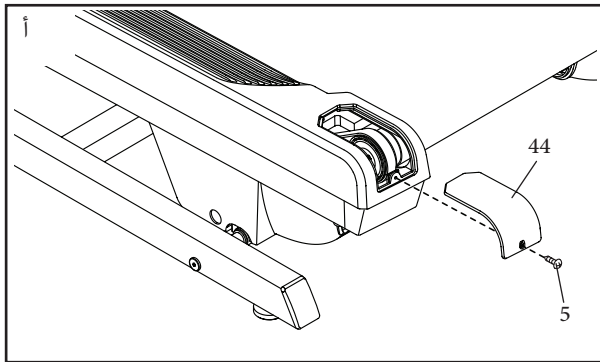
- د. في حالة استمرار توقف جهاز التمارين المائل عن العمل، الرجاء مراجعة الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

المشكلة: الوحدة تظل مضاءة عند إخراج المفتاح من الوحدة.

- أ. تتميز الوحدة بوضع عرض توضيحي للشاشة، مصمم للاستخدام في حالة عرض جهاز التمارين المائل في متجر. إذا ظلت الشاشات مضاءة عند إخراج المفتاح، يكون وضع العرض التوضيحي قيد التشغيل لإيقاف تشغيل الوضع التجريبي، راجع الخطوة 7 في الصفحة 22.

المشكلة: لا تعرض الوحدة السرعة والمسافة بشكل صحيح

- أ. انزع المفتاح من الوحدة، وافصل سلك الطاقة. بعد ذلك، قم بإزالة البرغي رقم 8 × 3/4 بوصة المشار إليه (5)، وارفع غطاء حاجز القدم الأيسر (44)



قم بتنظيف جهاز التمارين المائل 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 التمارين المائل باستخدام قطعة قماش مبللة وكمية صغيرة من الصابون اللطيف. مهم: لا ترش سوائل بشكل مباشر على جهاز التمارين المائل. لتجنب تلف الوحدة، أبعد السوائل عن الوحدة. ثم جفف جهاز التمارين المائل جيداً باستخدام منشفة ناعمة.

استكشاف المشكلات وإصلاحها

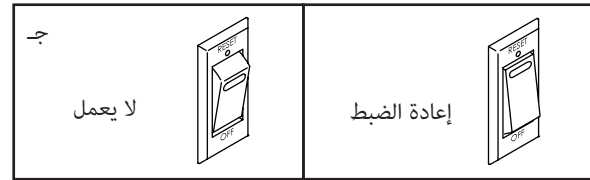
يمكن حل معظم مشكلات جهاز التمارين المائل باتباع الخطوات البسيطة أدناه. حدد المشكلة المنطبقة على حالتك واتبع الخطوات الواردة. في حالة الحاجة إلى مساعدة إضافية، راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

المشكلة: يتم تشغيل الطاقة

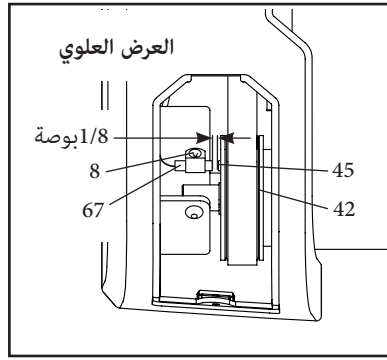
- أ. تأكد من توصيل سلك الطاقة بمخرج مؤرض بشكل صحيح (راجع الصفحة 12). إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، فلا تستخدم إلا سلكاً مزوداً بـ 3 موصلات مقاس 14 (1 مم²) لا يزيد طوله عن 5 أقدام (1.5 م).

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

- ج. تحقق من مفتاح التشغيل الموجود على هيكل جهاز التمارين المائل 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.



بعد ذلك، حدد موقع
المفتاح بريشة (67)
والمغناطيس (45)
على الجانب الأيسر من
البكرة (42)، أدر البكرة
حتى يصبح المغناطيس
بمحاذاة المفتاح بريشة.
يجب أن يكون الفراغ بين
المغناطيس والمفتاح
بريشة 1/8 بوصة. (3 مم)

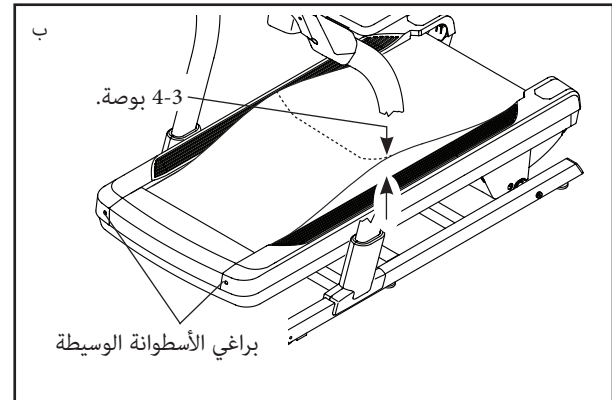


تقريبًا. إذا لزم الأمر، قم بفك البرغي رقم $3/4 \times 8$ بوصة ذي الرأس المسننة (8)،
وحرك المفتاح الريشة برفق، ثم أعد إحكام ربط البرغي ذي الرأس المسنن. ثم
أعد تركيب غطاء حاجز القدم الأيسر باستخدام برغي رقم $3/4 \times 8$ بوصة، ثم
شغل جهاز التمارين المائل لعدة دقائق للتحقق من قراءة السرعة الصحيحة.

المشكلة: سير المشي يتباطأ عند السير عليه

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

ب. إذا كان سير المشي مربوطًا بشدة، فقد ينخفض أداء جهاز التمارين المائل
ويتلف سير المشي. أولاً، اضبط الميل إلى نسبة 40%. ثم أخرج المفتاح
وافصل سلك الطاقة. باستخدام المفتاح السداسي، أدر برغي الأسطوانة
الوسيطية عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار 1/4 لفة. عند تثبيت سير
المشي بإحكام، ينبغي أن تكون قادرًا على رفع كلا حافتي سير المشي من
3 إلى 4 بوصة (من 8 إلى 10 سم) عن منصة المشي. كن دقيقًا وحافظ
على وجود سير المشي في المنتصف. بعد ذلك، قم بتوصيل سلك الطاقة،
وإدخال المفتاح، واستخدام جهاز التمارين المائل لدقائق قليلة.
قم بتكرار ذلك حتى يتم ربط سير المشي بشكل صحيح.



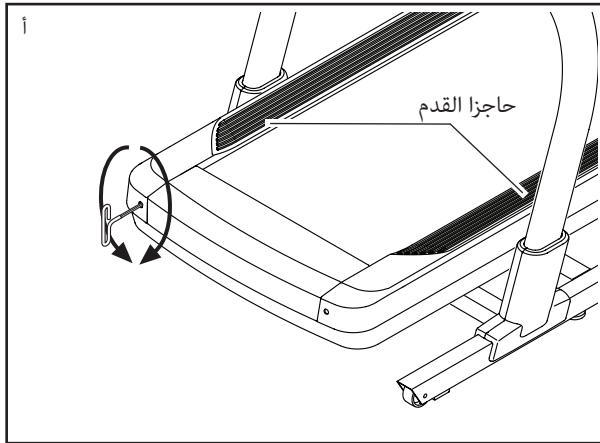
ج. يحتوي جهاز التمارين المائل على سير مشي مغطى بطبقة من الشحم
فاتق الأداء. مهم: لا تقم مطلقًا برش السليكون أو مواد أخرى على سير
المشي أو منصة المشي ما لم يُطلب منك القيام بذلك بواسطة مندوب
صيانة معتمد. فقد تؤدي هذه المواد إلى سوء حالة سير المشي وتسبب
في حدوث تلف بالغ له. إذا كنت تظن أن سير المشي يحتاج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

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

المشكلة: سير المشي ليس في المنتصف بين حاجزي القدم

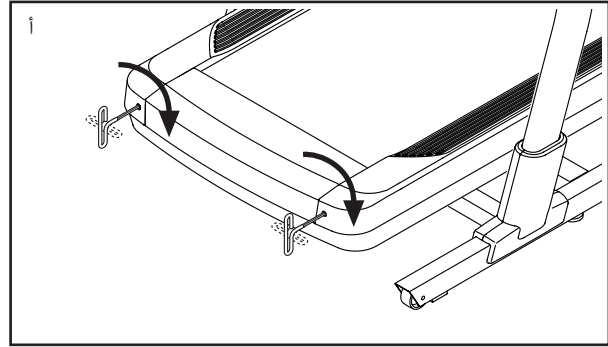
مهم: في حالة احتكاك سير المشي بحاجزي القدم، فقد يؤدي ذلك إلى تلف
سير المشي.

أ. أولاً، أخرج المفتاح وافصل سلك الطاقة. إذا انحراف سير المشي ناحية
اليسار، فاستخدم المفتاح السداسي لتدوير برغي الأسطوانة الوسيطة الأيسر
في اتجاه عقارب الساعة بمقدار 1/2 لفة؛ وإذا انحراف 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 التمارين المائل
لدقائق قليلة. كرر ذلك حتى يقع سير المشي في المنتصف.



المشكلة: في حالة انزلاق سير المشي عند السير عليه

- أ. أولاً، أخرج المفتاح وافصل سلك الطاقة. باستخدام المفتاح السداسي، قم بتدوير برغي الأسطوانة الوسيطة في اتجاه عقارب الساعة بمقدار 1/4 لفة. عند إحكام تثبيت سير المشي بشكل صحيح، ينبغي أن تكون قادرًا على رفع كلا حافتي سير المشي من 3 إلى 4 بوصة. (من 8 إلى 10 سم) عن منصة المشي. كن دقيقًا وحافظ على وجود سير المشي في المنتصف. بعد ذلك، قم بتوصيل سلك الطاقة، وإدخال المفتاح، واستخدام جهاز التمارين المائل بحذر لدقائق قليلة. قم بتكرار ذلك حتى يتم ربط سير المشي بشكل صحيح.



المشكلة: وضع iFit لا يعمل بشكل صحيح

- أ. إذا كان وضع iFit لا يعمل بشكل صحيح، فتأكد من توفر أحدث إصدار من البرنامج الثابت لجهاز التمارين المائل (راجع الخطوة 3 في الصفحة 24).

المشكلة: لا يتغير ميل جهاز التمارين المائل بشكل صحيح

- أ. 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 التمارين المائل 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: لن يتصل جهاز التمارين المائل بالشبكة اللاسلكية

- أ. تأكد من صحة الإعدادات اللاسلكية على الوحدة (راجع الخطوة 25).

- ب. تأكد من صحة إعدادات الشبكة اللاسلكية.

- ج. إذا كان ما يزال لديك أسئلة، فراجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

المشكلة: لن يتصل جهاز التمارين المائل بالجهاز اللوحي لديك

- أ. تأكد من صحة الإعدادات اللاسلكية على الوحدة (راجع الصفحة 25).

- ب. تأكد من صحة إعدادات الشبكة اللاسلكية.

- ج. تأكد من أن الوحدة والجهاز اللوحي متصلتان بنفس الشبكة.

- د. إذا كان ما يزال لديك أسئلة، فراجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

إرشادات التمرينات الرياضية

تحذير: قبل بدء هذا البرنامج أو أي برنامج تمرينات رياضية آخر، استشر طبيبك أولاً. يعد هذا أمراً مهماً بشكل خاص للأشخاص فوق سن 35 عاماً أو الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية سابقة.

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

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

قوة التمرينات الرياضية

سواء كان هدفك من ممارسة التمرينات الرياضية حرق الدهون أو تقوية القلب والأوعية الدموية، فإن ممارسة التمرينات بقوة مناسبة يعد حجر الزاوية في تحقيق النتائج. ويمكنك استخدام معدل دقات القلب بمثابة عنصر إرشادي لمعرفة مستوى قوة التمرينات المناسب لك. يوضح الرسم التخطيطي أدناه معدلات دقات القلب الموصى بها لحرق الدهون وممارسة تمرينات الأيروبيكس.

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

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

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

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

إرشادات جلسات التمرينات الرياضية

الإحماء — ابدأ بممارسة تمرينات الإطالة وتمرينات خفيفة لمدة تتراوح بين 5 إلى 10 دقائق. تؤدي تمرينات الإحماء إلى زيادة درجة حرارة جسمك ومعدل دقات القلب والدورة الدموية استعداداً لممارسة التمرينات.

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

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

معدل تكرار التمرينات

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.

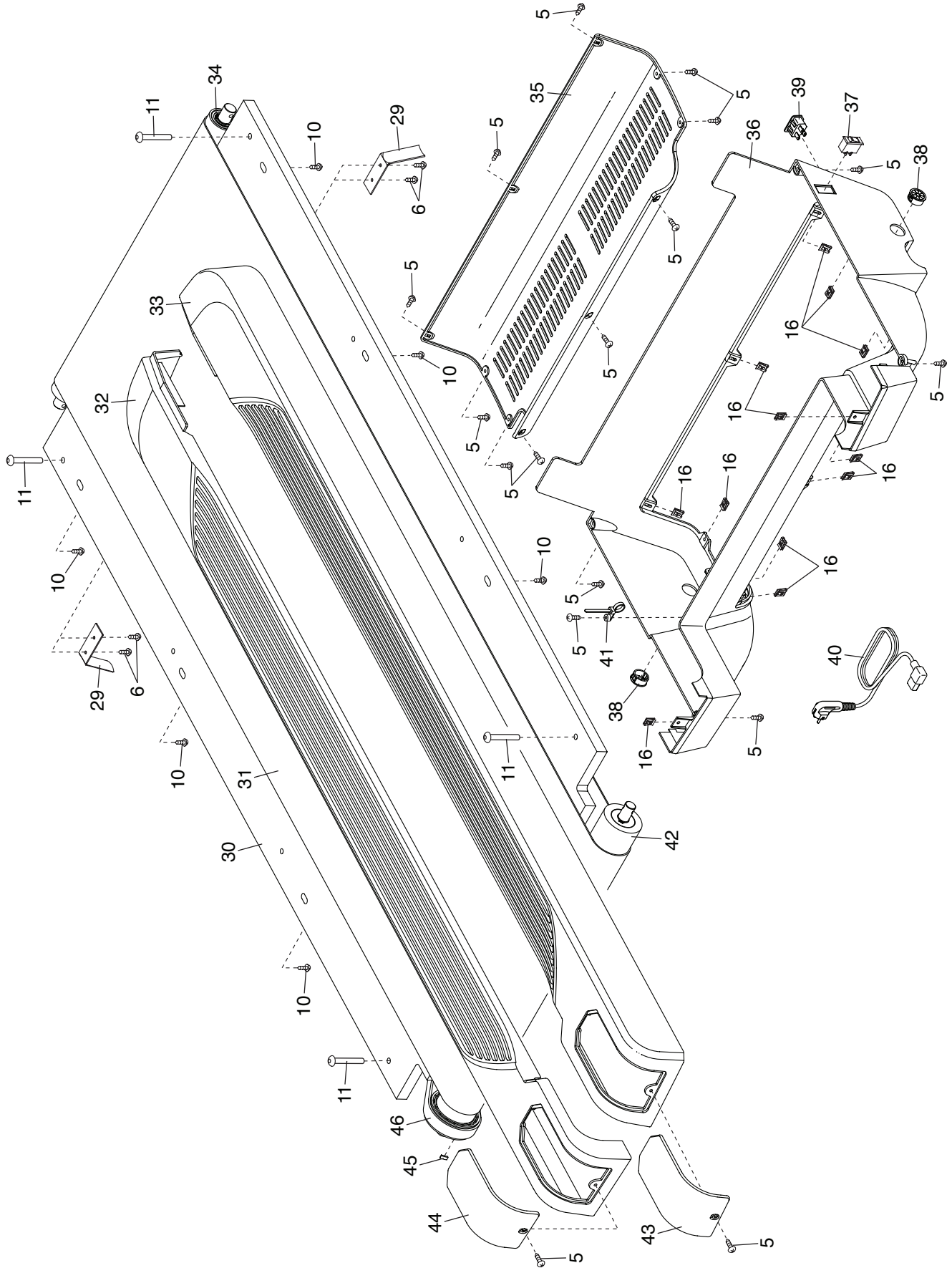
قائمة الأجزاء

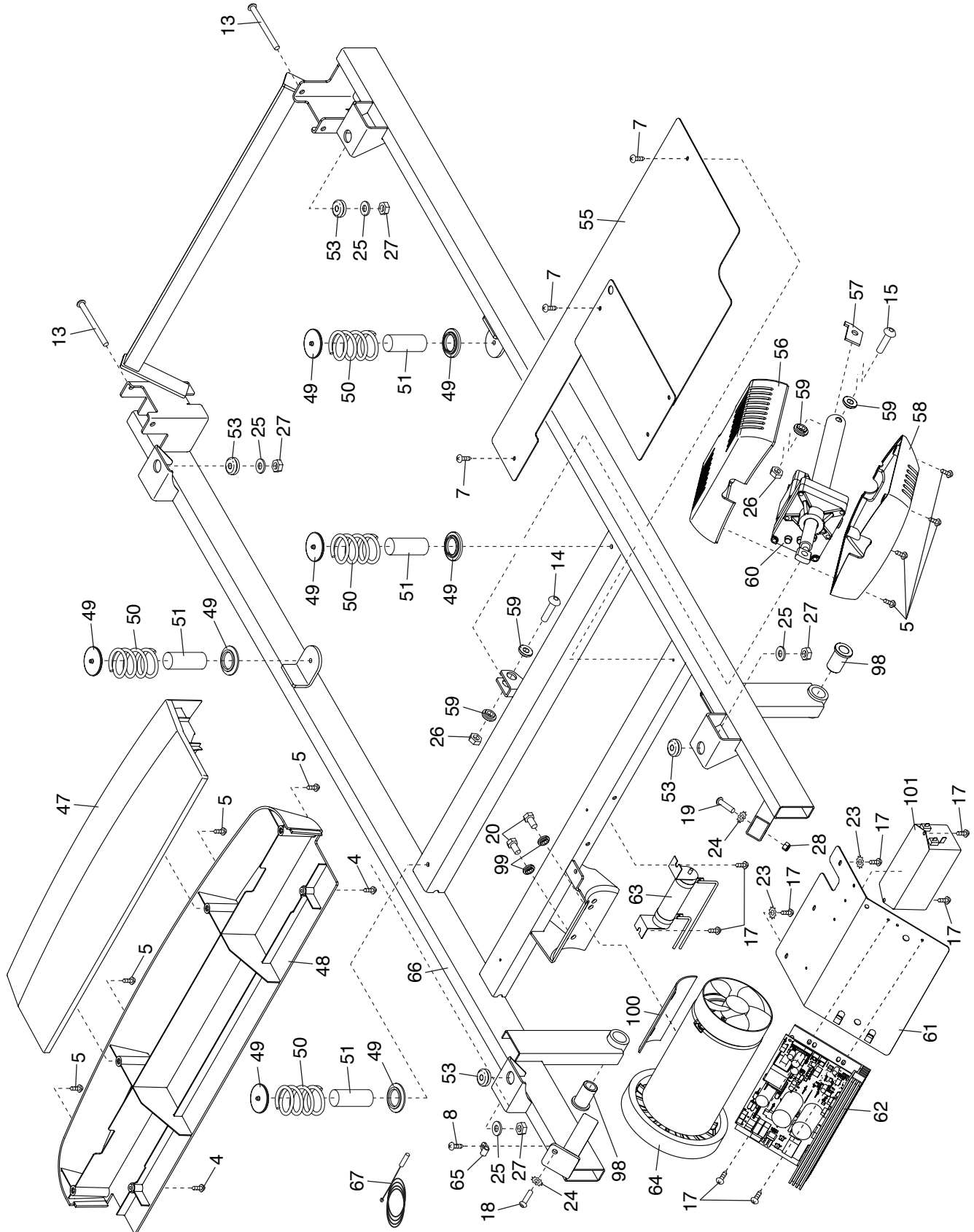
رقم الطراز NETL29714.0 R0614A

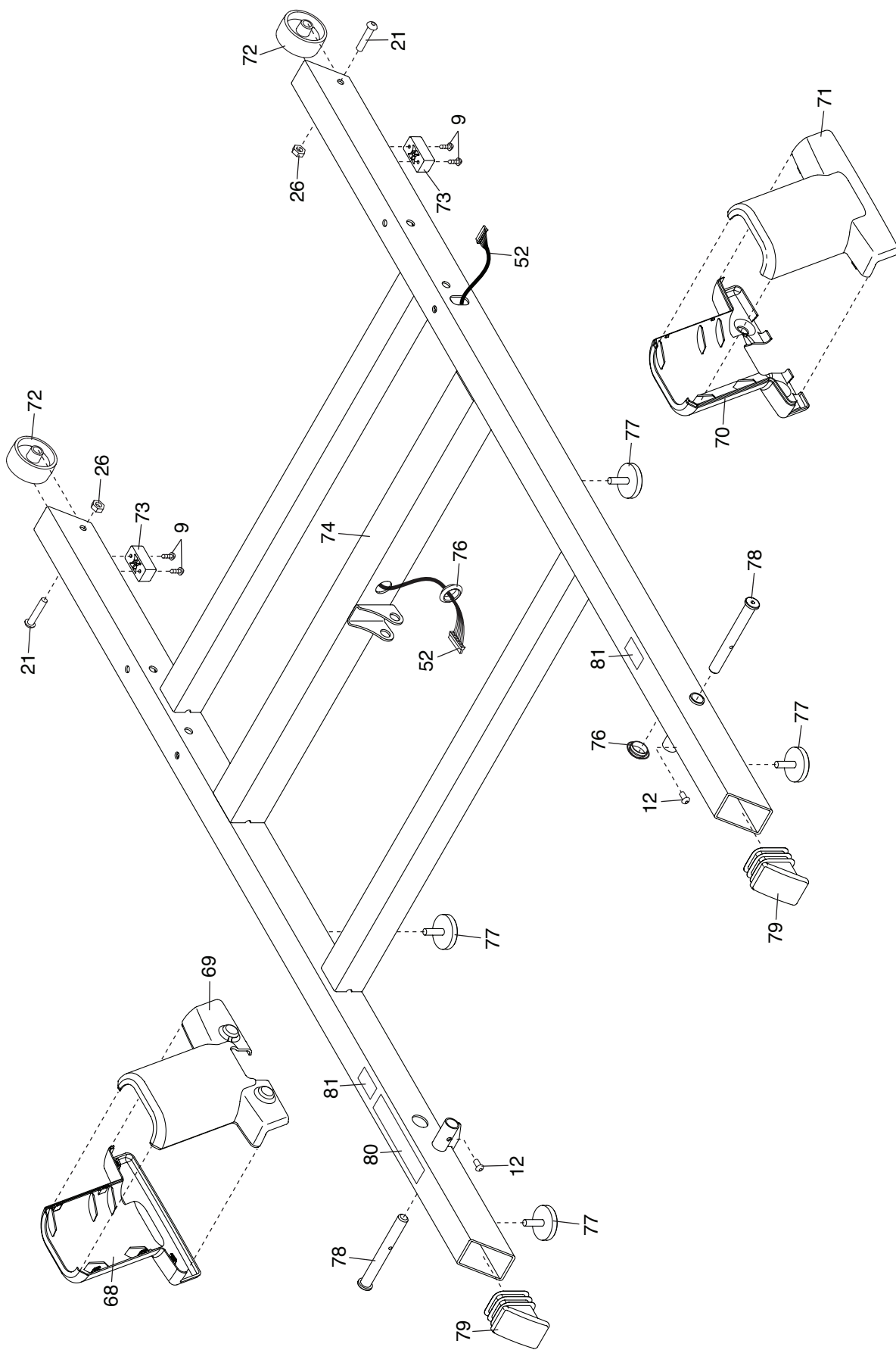
الرقم الأساسي	الكمية	الوصف	الرقم الأساسي	الكمية	الوصف
1	2	صوب 1/4 × 5 صوب 3/8 في غرد	45	1	سيطانغملا
2	2	صوب 3/4 × 3 صوب 3/8 في غرد	46	1	ريس
3	8	صوب 3/8 فيمجن تبيثتة قلا	47	1	ي ماملاً ءاطغلا ءوسك
4	2	صوب 3/4 × 8 م قري داحاً في غرد	48	1	ي ماملاً ءاطغلا
5	76	صوب 3/4 × 8 م قري غرد	49	8	نيطبتلا ءاطغ
6	4	صوب 3/8 ريسلا ليلد في غرد	50	4	ك رينزلا
7	3	صوب 1/2 × 8 م قري غرد	51	4	ة ناظبلا
8	1	صوب 3/4 × 8 م قري قوط س أرد في غرد	52	1	ة دءاقللا لكلس
9	4	صوب 3/4 × 8 م قري ءكلف س أرد في غرد	53	4	ةيطاطم ء ناظب
10	6	صوب 5/8 × 8 م قري غرد	54	1	ردصلا مازح
11	4	صوب 1/2 × 1 صوب 5/16 في غرد	55	1	ةينورتكللا ءا قءرئلا ءاطغ
12	2	صوب 1/2 × 1 صوب 1/4 في غرد	56	1	ل يمللا ك رجملا يولعلا ءزجلا ءاطغ
13	2	صوب 1/2 × 2 صوب 1/4 في غرد	57	1	ل يمللا فاقبلا ءفيتك
14	1	صوب 1/2 × 1 صوب 3/8 رامسم	58	1	ل يمللا ك رجملا فلفسلا ءفيتكلا
15	1	صوب 2 × 3/8 رامسم	59	4	ل يمللا ك رجم ءبلج
16	12	ءاطغ لك بشم	60	1	ل يمللا ك رجم
17	9	صوب 1/2 × 8 م قري زاهج رامسم	61	1	ةينورتكللا ءا نوكملا ءفيتك
18	1	صوب 1/2 × 1 صوب 1/4 في غرد	62	1	م كحتلا ءدحو
19	1	صوب 2 × 1 صوب 1/4 في غرد	63	1	م واقملا
20	2	صوب 5/16 ك رجم رامسم	64	1	ل يغشتلا ك رجم
21	2	صوب 3/8 × 2 صوب 3/8 في غرد	65	1	ةشيرب حاتمفم لك بشم
22	8	صوب 3/4 × 2 صوب 3/8 في غرد	66	1	ل كيھلا
23	2	8 م قري فيمجن تبيثتة قلا	67	1	ةشيرب حاتمفم
24	2	صوب 1/4 فيمجن تبيثتة قلا	68	1	رسيلأ في جراخلا م ئاقللا دومعلا ءاطغ
25	4	صوب 5/16 ءطسم تبيثتة قلا	69	1	رسيلأ في جراخلا م ئاقللا دومعلا ءاطغ
26	4	صوب 3/8 ءلوماص	70	1	ن ميلأ في لءلا م ئاقللا دومعلا ءاطغ
27	4	صوب 5/16 ءلوماص	71	1	ن ميلأ في لءلا م ئاقللا دومعلا ءاطغ
28	1	صوب 1/4 ءلوماص	72	2	ءلجءلا
29	2	ريسلا ليلد	73	2	ة دءاقللا ء ناظب
30	1	في شملا ءصنم	74	1	ة دءاقللا
31	1	في شملا ريس	75	1	م ئاقللا دومعلا لكلس
32	1	رسيلأ مءقللا ز جاح	76	2	ةيرئاد تبيثتة ءورء
33	1	ن ميلأ مءقللا ز جاح	77	4	ن زلوتلا طبض مءق
34	1	ءطيسولا ء ناوطسلا	78	2	روءملا
35	1	بءحاً ضو ءاطغ	79	2	ة دءاقللا ءاطغ
36	1	بءحاً ضو	80	1	ريءحتلا ق صلم
37	1	ل يغشتلا حاتمفم	81	2	هيننتلا ق صلم
38	2	بءحاً ضو تبيثتة ءورء	82	2	ءدءولا لك بشم
39	1	س بقملا	83	1	م ئاقللا دومعلا
40	1	ء قاطلا لكلس	84	1	ءدءولا ضيرأء لكلس
41	7	ءءقء	85	2	ءريصقلا مءي ض بقم ءضبق
42	1	ل يغشتلا ء ناوطسلا ءركب	86	4	مءيلا ض بقم ءاطغ
43	1	ن ميلأ مءقللا ز جاح ءاطغ	87	2	ض بئلا رعشتسم ءعومءم
44	1	رسيلأ مءقللا ز جاح ءاطغ	88	2	ءلپوطلا مءيلا ض بقم ءضبق

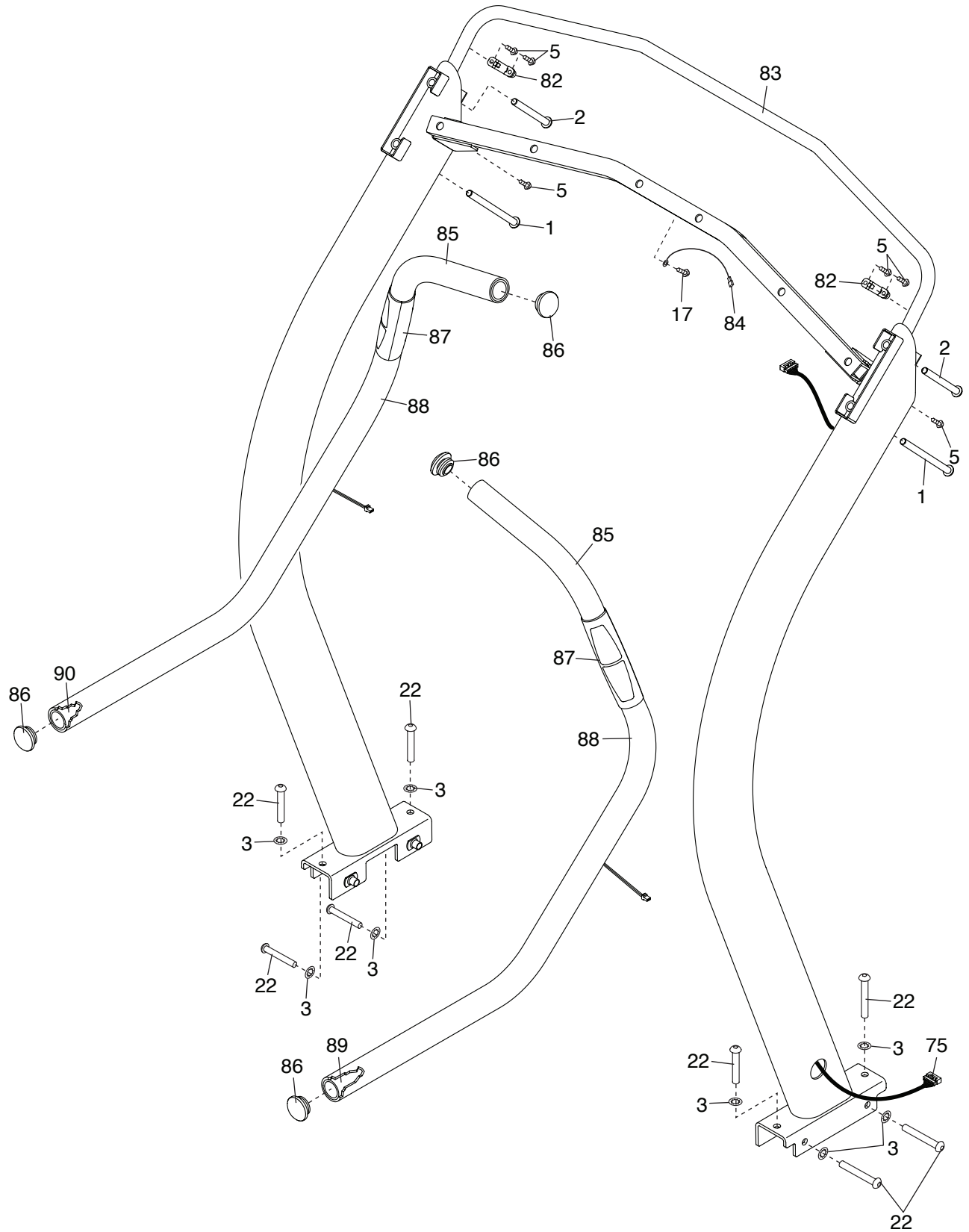
الرقم الأساسي	الكمية	الوصف	الرقم الأساسي	الكمية	الوصف
89	1	نميدلاً دوقملا	96	1	قدحولا تيفلاخ
90	1	رسيدلاً دوقملا	97	1	مبلقلا تاقد لدعمة تبقارم زلهج
91	1	رسيدلاً جردلا	98	2	للكيها زاكتر تابلج
92	1	قدحولا قدعاق	99	2	كرحم تابلج
93	1	قدحولا	100	1	كرحم لزاع
94	1	نميدلاً جردلا	101	1	حشرملا
95	1	حاتقملا	*	-	مدختسملا لميلد

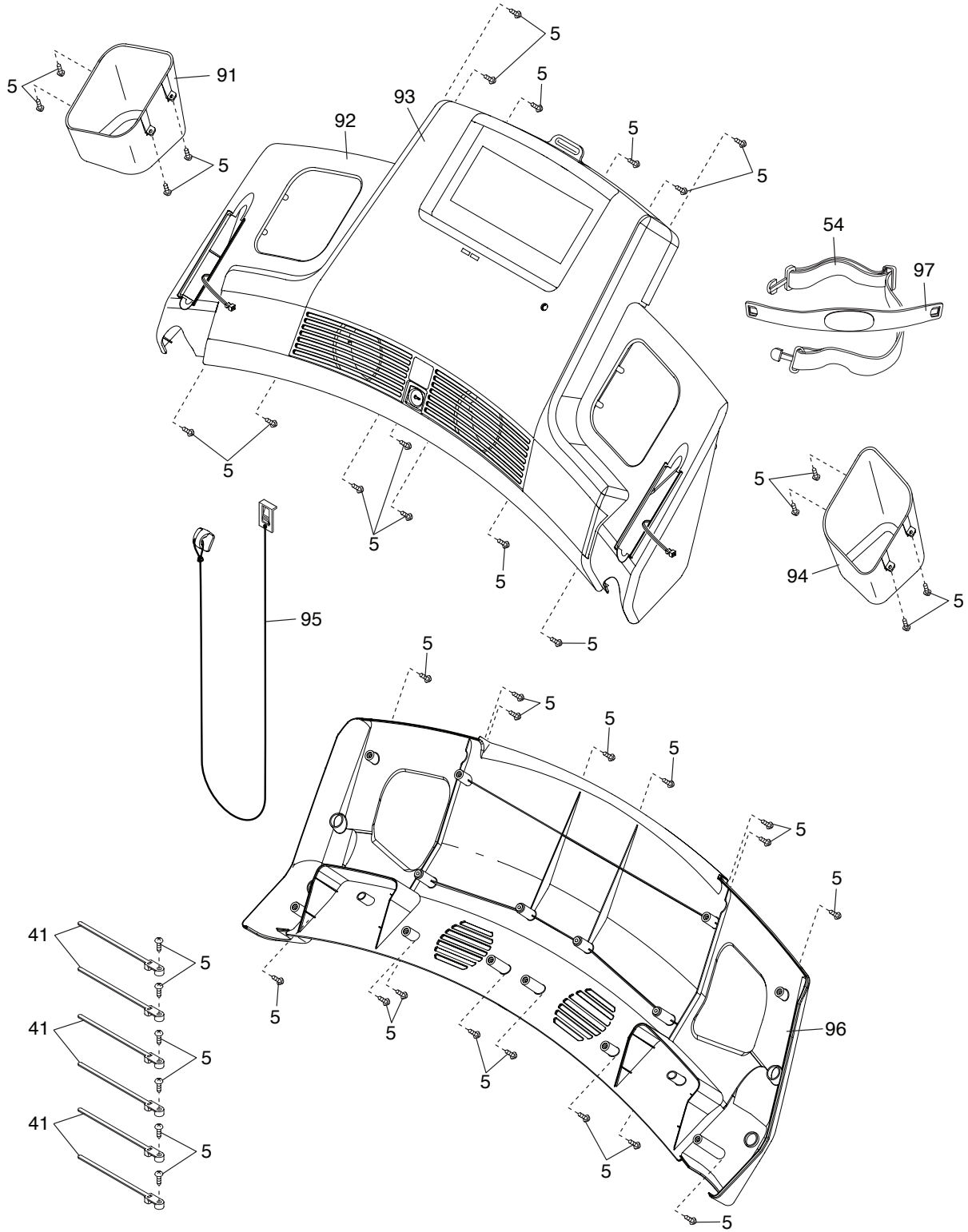
ملاحظة: تخضع المواصفات للتغيير دون إشعار. للحصول على معلومات حول طلب الأجزاء البديلة، راجع الغلاف الخلفي لهذا الدليل. *لم يتم توضيح هذه الأجزاء.









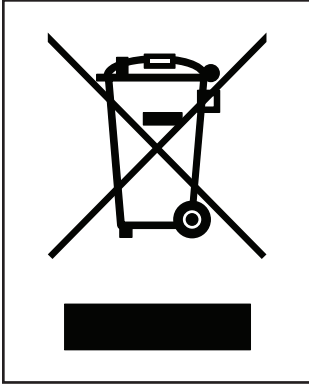


طلب أجزاء بديلة

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

- رقم الطراز والرقم التسلسلي واسم المنتج (انظر الغلاف الأمامي للدليل)
- اسم المنتج (راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل)
- الرقم الأساسي والوصف الخاص بالأجزاء البديلة (راجع "قائمة الأجزاء" و"الرسم التفصيلي" قرب نهاية هذا الدليل)

معلومات إعادة التدوير



يجب عدم التخلص من هذا المنتج في نفايات البلدية. للحفاظ على البيئة، يتعين إعادة تدوير هذا المنتج بعد انتهاء عمره الافتراضي بموجب القانون.

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