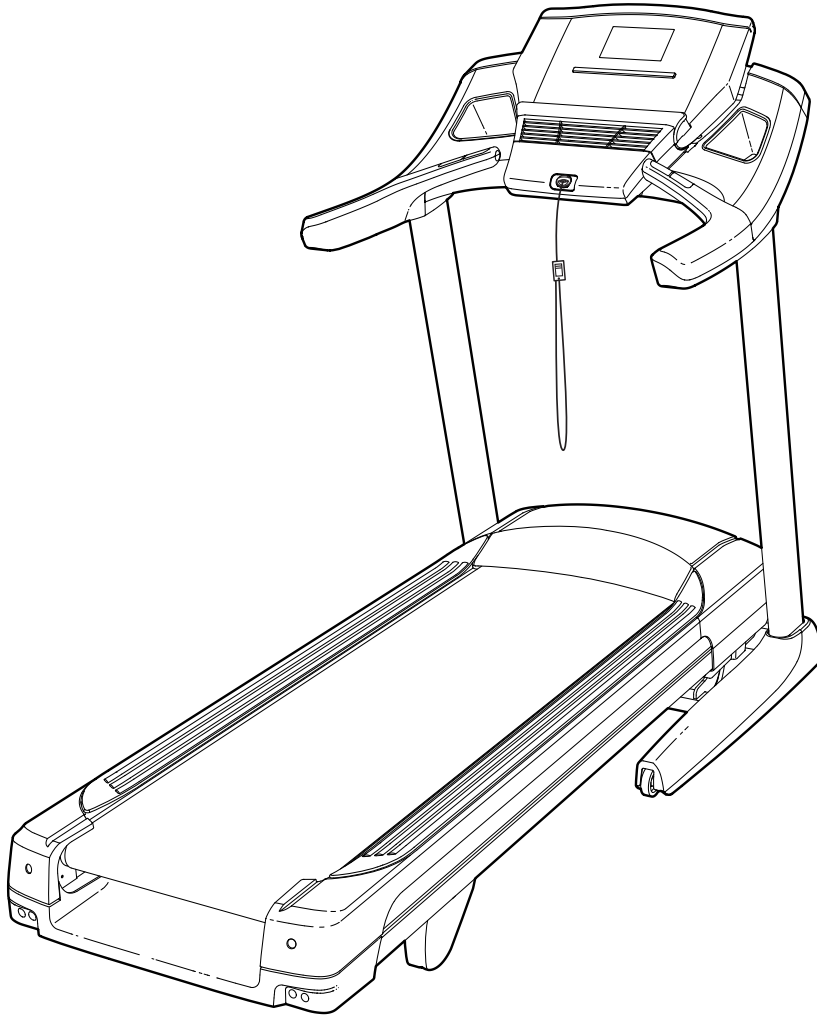


NordicTrack[®]

PRO 3000

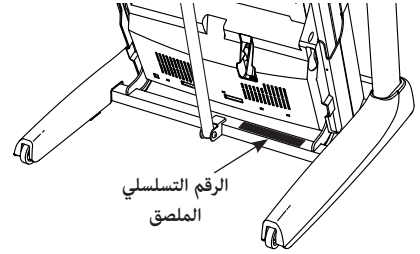
دليل المستخدم



رقم الطراز NETL30713.0

الرقم التسلسلي _____

اكتب الرقم التسلسلي في المساحة الموجودة أعلاه للرجوع إليه.



الرقم التسلسلي
المصق

خدمة العملاء

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

تنبيه

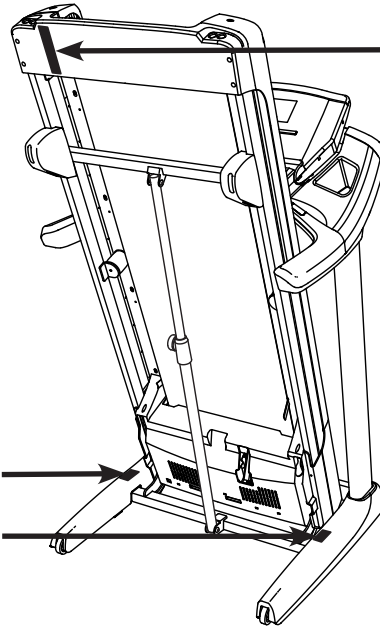
احرص على قراءة جميع الاحتياطات والتعليمات الواردة في هذا الدليل قبل استخدام هذا الجهاز. احتفظ بهذا الدليل للرجوع إليه مستقبلاً.

جدول المحتويات

2.	مكان ملصق التحذير
3.	احتياطات مهمة.
5.	قبل بدء الاستخدام.
6.	الرسم التخطيطي التوضيحي للأجزاء
7.	تجميع الجهاز
13.	جهاز مراقبة معدل دقات القلب للصدر.
14.	التشغيل والضبط
31.	كيفية طي جهاز المشي ونقله
32.	استكشاف المشكلات وإصلاحها.
34.	إرشادات التمرينات الرياضية
37.	قائمة الأجزاء
39.	الرسم التفصيلي
	طلب أجزاء بديلة
	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.



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

تنبيه

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

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

قم بتزويد السرعة بشكل متدرج.

امسك قضيبين اليد لدعم التعرض للسرعة، وارزد دائماً طوق السلامة في أثناء تشغيل جهاز المشي.

توقف عند الشعور بالإغماء أو الدوخة، أو قصر النفس.

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

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

لا تترك الأطفال يقفون على أو بالقرب من جهاز المشي.

قم بإزالة مفتاح السلامة عند عدم استخدام جهاز المشي.

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

لا تقم أبداً بمحاولة ضبط أو تثبيت السير في أثناء تحريكه.

ارزد دائماً حذاء رياضيّاً عند تشغيل جهاز المشي.



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

1. يتحمل المالك مسؤولية التأكد من 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 أمراً مهماً بشكل خاص للأشخاص فوق سن 35 عاماً أو الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية سابقة.
3. استخدم جهاز المشي فقط وفقاً لما هو موضح في هذا الدليل.
4. احرص على إبقاء جهاز المشي داخل المنزل، بعيداً عن الرطوبة والأتربة. لا تضع جهاز المشي في جراج، أو فناء مغطى، أو بالقرب من الماء.
5. ضع جهاز المشي على سطح مستو، مع وجود فراغ بمقدار 8 أقدام (2.4 م) خلفه وقدمان (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 عاماً، والحيوانات الأليفة عن جهاز المشي دوماً.
8. ينبغي عدم استخدام جهاز المشي إلا بواسطة أشخاص يبلغ وزنهم 181 كجم أو أقل.
9. لا تسمح مطلقاً باستخدام أكثر من شخص لجهاز المشي في نفس الوقت.
10. احرص على ارتداء ملابس رياضية مناسبة عند استخدام جهاز المشي. ولا تقم بارتداء ملابس فضفاضة يمكن أن تعلق أطرافها بجهاز المشي. ويوصى بارتداء الملابس الرياضية الموصى بارتدائها لكل من الرجال والسيدات. قم دائماً بارتداء حذاء رياضي. لا تستخدم مطلقاً جهاز المشي دون ارتداء حذاء، أو مع ارتداء جوارب فقط أو بأحذية خفيفة.
11. عند توصيل سلك الطاقة (راجع الصفحة 14)، قم بتوصيل سلك الطاقة داخل دائرة كهربائية مؤرضة. ينبغي عدم توصيل أجهزة أخرى بنفس الدائرة.
12. إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، فلا تستخدم إلا سلكاً مزوداً بـ 3 موصلات مقاس 14 (1 مم 2) لا يزيد طوله عن 5 أقدام (1.5 م).
13. ابق سلك التيار بعيداً عن الأسطح الساخنة.
14. لا تقم أبداً بتحريك سير المشي أثناء فصل الطاقة. لا تقم مطلقاً بتشغيل جهاز المشي في حالة تلف سلك التيار أو القابس، أو في حالة عدم تشغيل جهاز المشي بشكل صحيح. (راجع "استكشاف المشكلات وإصلاحها" في الصفحة 32 في حالة عدم عمل جهاز المشي بشكل صحيح.)
15. احرص على قراءة وفهم واختبار إجراءات الإيقاف في حالة الطوارئ قبل استخدام جهاز المشي (راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 16).
16. لا تقم مطلقاً بتشغيل جهاز المشي أثناء وقوفك على سير المشي. أمسك دائماً بمقبضي اليدين عند استخدام جهاز المشي.
17. يتميز جهاز المشي بسرعات عالية. قم بتعديل السرعة بزيادات تدريجية صغيرة لتجنب الزيادات الكبيرة والمفاجئة في السرعة.
18. لا يعد جهاز مراقبة 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.
19. لا تترك جهاز المشي دون عناية أثناء تشغيله. أخرج المفتاح دائماً، 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.
20. لا تحاول نقل جهاز المشي حتى يتم تجميعه بشكل صحيح. (راجع "تجميع الجهاز" في الصفحة 7، و"كيفية طي جهاز المشي ونقله" في الصفحة 31). يجب أن تتمكن من رفع بصورة آمنة (20 كجم) لتحريك جهاز المشي.
21. عند طي جهاز المشي أو تحريكه، تأكد من أن مزلاج التخزين يثبت الهيكل بإحكام في وضع التخزين.

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

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

24. **خطر:** افصل دائماً 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.

25. قد يتسبب أداء التمرينات بشكل زائد عن الحد في التعرض لإصابات خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بإغماء أو ألم أثناء ممارسة التمرينات الرياضية، توقف على الفور واسترح قليلاً.

احفظ هذه التعليمات

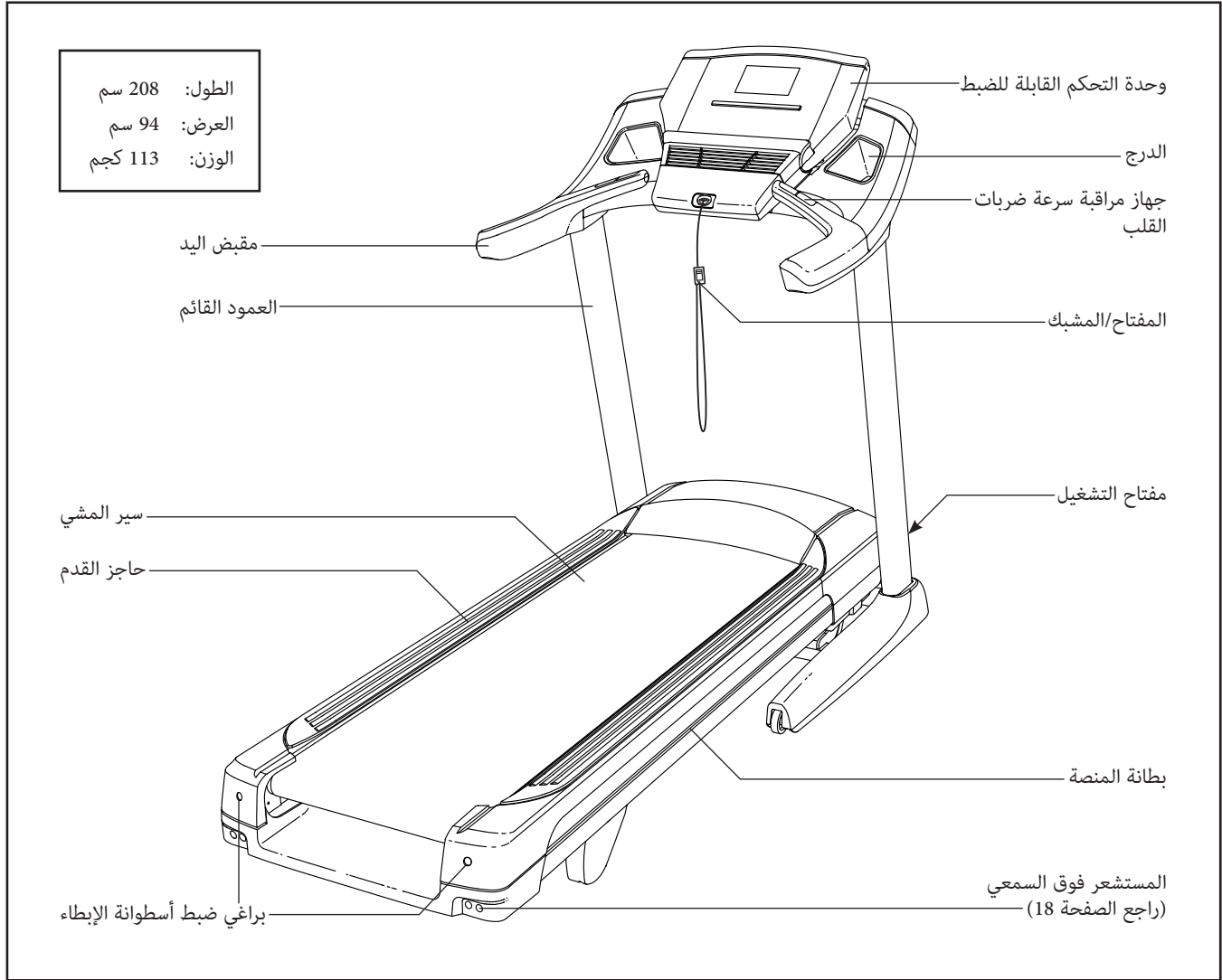
قبل بدء الاستخدام

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

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

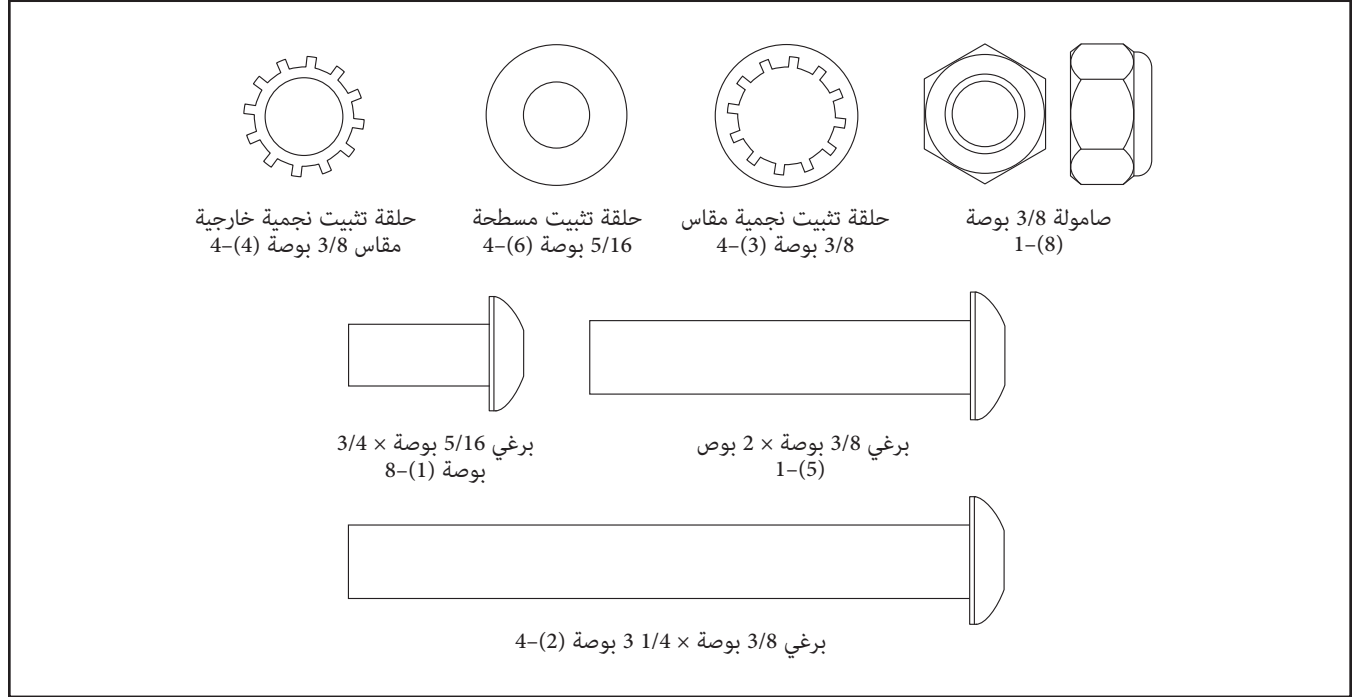
شكرًا لاختيارك جهاز المشي المتطور NORDICTRACK® PRO 3000. يوفر جهاز المشي PRO 3000 مجموعة رائعة من الميزات المصممة لإضفاء المزيد من الفعالية والمتعة على جلسات تمارينك الرياضية في المنزل. وفي حالة عدم ممارسة التمرينات، يمكنك طي جهاز المشي، حيث يحتاج فقط إلى أقل من نصف المساحة التي تحتاجها أجهزة المشي الأخرى.

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

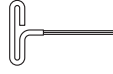
استخدم الرسومات أدناه لتحديد الأجزاء الصغيرة المستخدمة لتجميع الجهاز. يشير الرقم الموجود بين أقواس أسفل كل رسم إلى الرقم الأساسي للجزء، من "قائمة الأجزاء" الموجودة بنهاية هذا الدليل. ويشير الرقم الذي يلي الرقم الأساسي إلى عدد القطع المطلوبة من هذا الجزء لتجميع الجهاز. ملاحظة: في حالة عدم وجود أحد الأجزاء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



تجميع الجهاز

- لتحديد الأجزاء الصغيرة، راجع الصفحة 6.

- يتطلب التجميع الأدوات التالية:



المفاتيح السداسية المضمنة



مفتاح قابل للضغط

لتجنب إتلاف الأجزاء، لا تستخدم أدوات الطاقة.

- يحتاج تجميع الجهاز لشخصين.

- ضع جميع الأجزاء في منطقة نظيفة وقم بفك مواد الحزمة، باستثناء مواد الحزمة على القوائم اليمنى. لا تتخلص من مواد التغليف حتى تُكمل جميع خطوات التجميع.

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

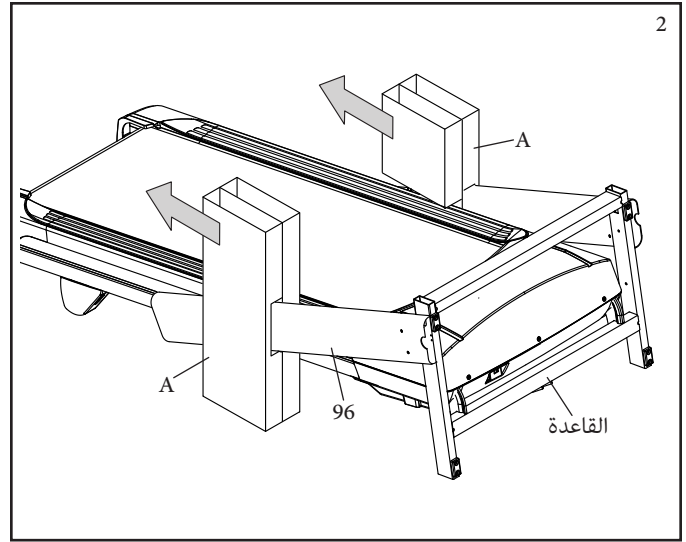
- ستكون الأجزاء اليسرى مميزة بالحرف "L" أو "يسار" والأجزاء اليمنى مميزة بالحرف "R" أو "يمين".

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

2. تأكد من عدم توصيل سلك التيار. أيضًا، تأكد من تجميع جهاز المشي في الموقع الذي سيتم استخدامه به. إذا كان هناك طوق حول جهاز المشي، فقم بفكه.

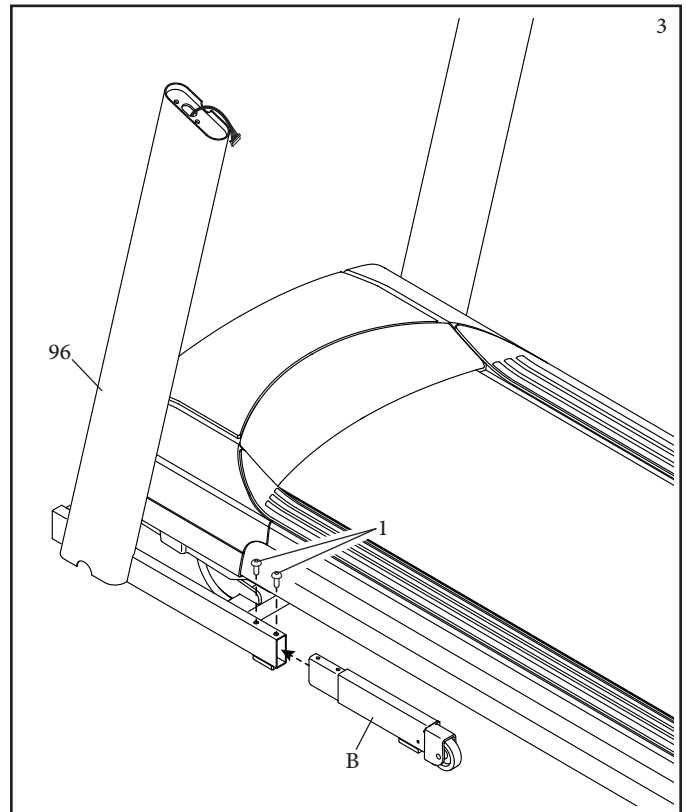
بمساعدة شخص آخر، فأمسك بكلتا القائمتين اليمينيتين (96) بشكل آمن وقم بإزالة مواد الحزمة (A) في نفس الوقت.

ثم، قم برفع القوائم اليمنى (96) بحرص بالوضع الرأسي حتى تستقر القوائم اليمنى بشكل مستوي على الأرضية. كن حذرًا ألا تحشر سلك الطاقة.



3. تعرف على مجموعة أذرع القاعدة اليسرى (B). أدخل مجموعة أذرع القاعدة اليسرى إلى العمود القائم الأيسر (69). ركب مجموعة أذرع القاعدة اليسرى باستخدام برغيين برقم 5/16 بوصة x 3/4 بوصة (1). أحكم ربط البراغي.

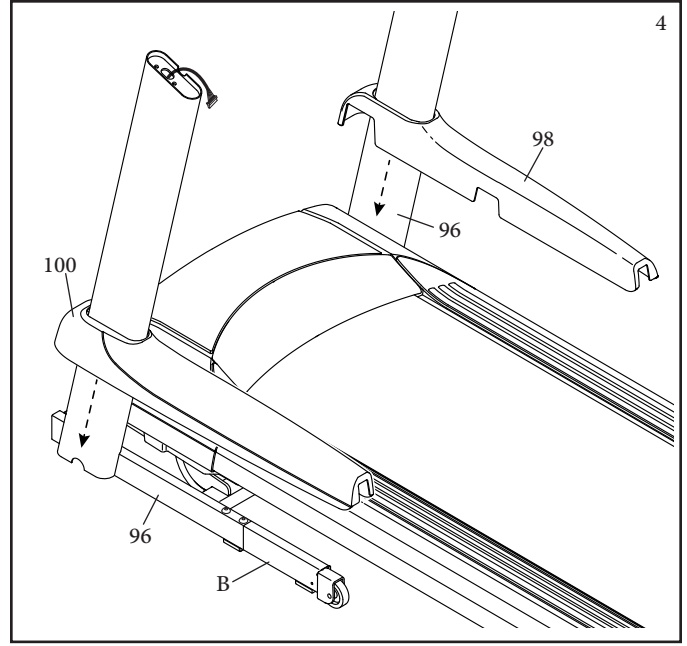
قم بربط مجموعة أذرع القاعدة اليمنى (غير موضح) بالعمود القائم الأيمن (96) بالطريقة نفسها.



4. حدد غطاء العمود القائم الأيسر (100) وغطاء العمود القائم الأيمن (98).

ركب غطاء العمود القائم الأيسر (100) بالعمود القائم الأيسر (96). اضغط على غطاء العمود الأيسر على الجزء السفلي من العمود القائم الأيسر ومجموعة أذرع القاعدة اليسرى (B) حتى تستقر في مكانها.

اضغط غطاء العمود القائم الأيمن (98) بالعمود القائم الأيمن (96) بنفس الطريقة.



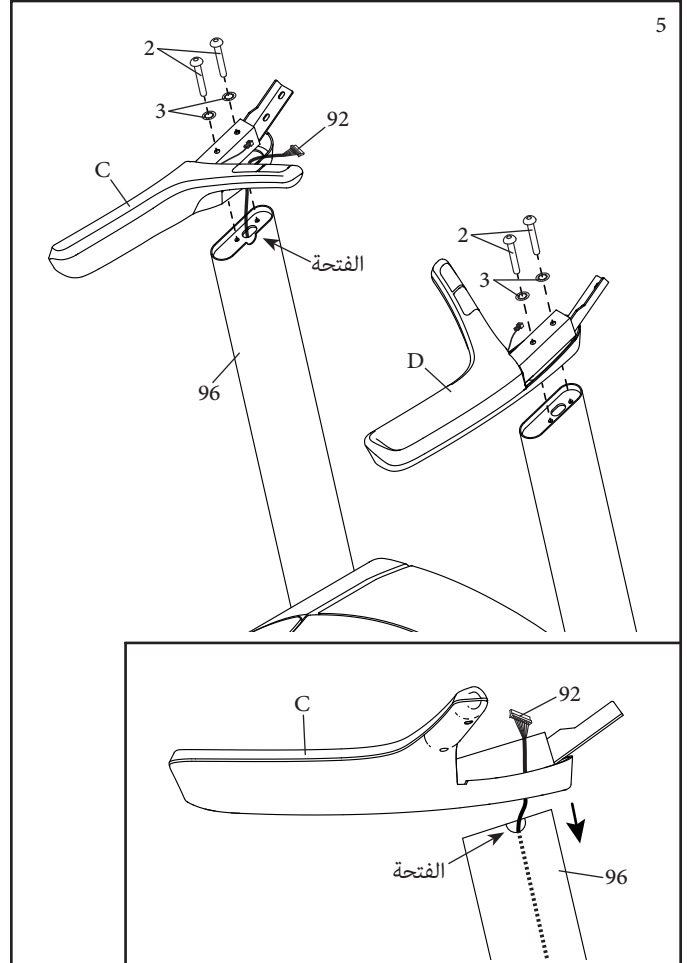
5. اقطع الربطة المثبتة لسلك العمود القائم (92).

حدد مجموعة مقبض اليد اليسرى (C). ثبت مجموعة مقبض اليد الأيسر بالقرب من العمود القائم الأيسر (96). أدخل سلك العمود القائم (92) من خلال الفتحة في أسفل مقبض اليد الأيسر.

راجع الرسم المرفق. اضغط مجموعة مقبض اليد الأيسر (C) على العمود القائم الأيسر (96). كن حذراً ألا تحشر سلك العمود القائم (92) من استقرار سلك العمود القائم في الفتحة الموجودة أعلى العمود القائم الأيسر.

قم بتركيب مجموعة مقبض اليد اليسرى (C) في العمود القائم الأيسر (96) باستخدام برغيين 3/8 بوصة × 3 1/4 بوصة (2)، وحلقتي تثبيت نجميتين 3/8 بوصة (3).

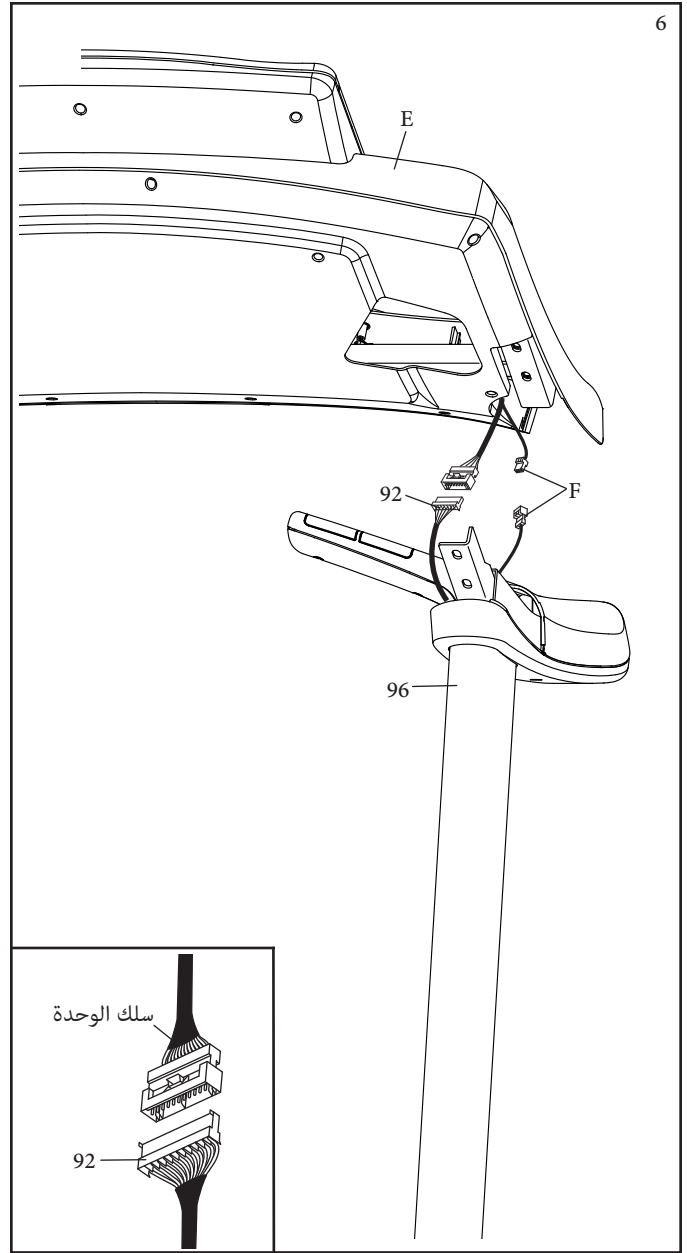
قم بتركيب مقبض اليد الأيمن (D) بنفس الطريقة. ملاحظة: لا توجد أي أسلاك على الجانب الأيمن.



6. بمساعدة شخص آخر، أمسك مجموعة وحدة التحكم (E) بجوار الأعمدة القائمة (96).

قم بتوصيل سلك العمود القائم (92) بسلك المجموعة. راجع الرسم المرفق. يجب أن تنزلق الموصلات معاً 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.

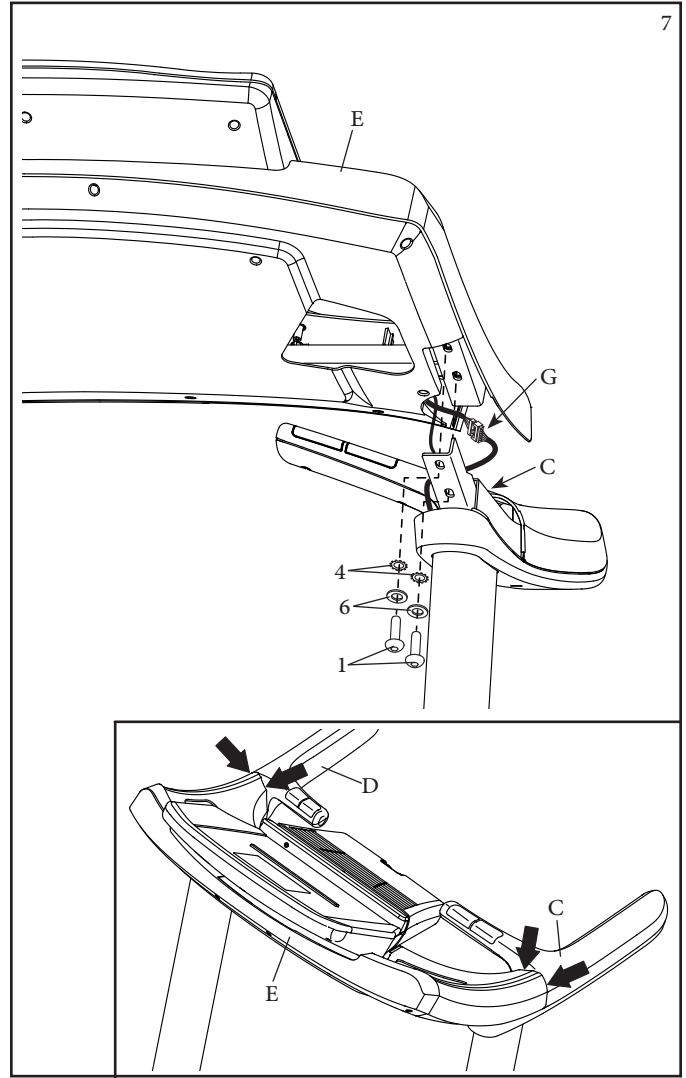
ثم، وصل أسلاك النبض (F). تأكد من توصيل أسلاك النبض على الجانب الأيمن (غير موضح) أيضًا.



7. بمساعدة شخص آخر، أمسك مجموعة الوحدة (E) بجوار مجموعة المقبض الأيسر (C). قم بوضع الأسلاك (G) حتى لا يتم ضغطها بينما تقوم بوضع مجموعة الوحدة على مجموعة مقبض اليد الأيسر. كن حذرًا وتجنب ضغط أي أسلاك.

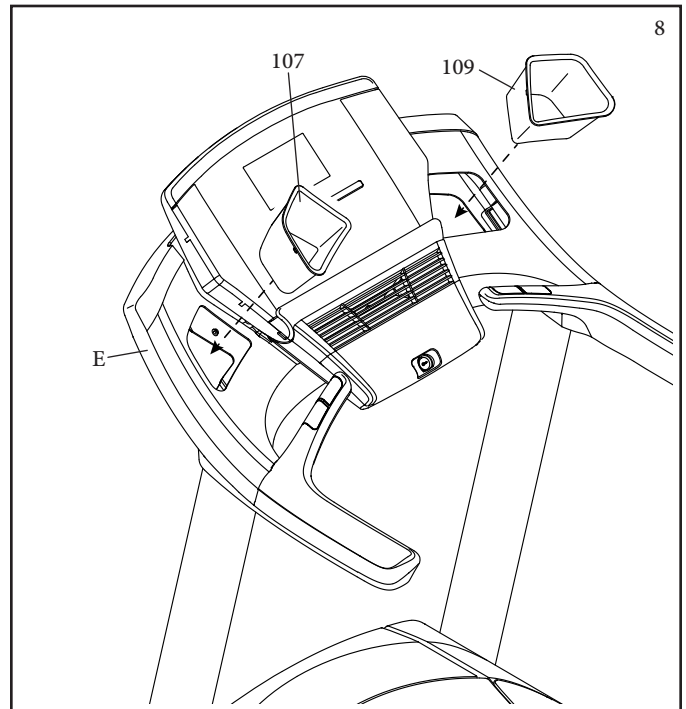
راجع الرسم المرفق. تأكد أن مجموعة الوحدة (E) مسطحة مقابل مجموعتي مقابض اليد ((C و D) في المواقع الموضحة من خلال الأسهم.

قم بتركيب مجموعة الوحدة (E) بمجموعات مقابض اليد (C و D) باستخدام أربعة براغي 5/16 بوصة x 3/4 بوصة (1) وأربع فلكات مستوية 5/16 بوصة (6) وأربع فلكات نجمية خارجية 3/8 بوصة (4) (شريحة واحدة موضحة). ابدأ بوضع البراغي الأربعة كلها، ثم أحكم تثبيتها.



8. حدد الدرجين الأيسر والأيمن (107، 109).

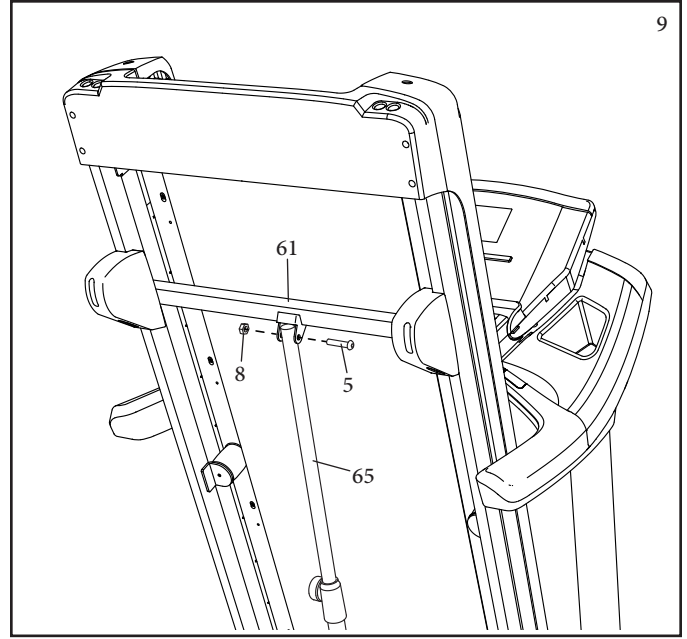
اضغط الدرجين الأيسر والأيمن (107، 109) إلى مجموعة الوحدة (E).



9. ارفع الهيكل (61) إلى الوضع الموضح. اجعل شخصاً آخر يمسك بالهيكل حتى إكمال هذه الخطوة.

قم بمحاذاة الطرف العلوي لمزلاج التخزين (65) مع الثقوب الموجودة في الكتيفة على الإطار (61). ركب مزلاج التخزين باستخدام برغي 3/8 بوصة × 2 بوصة (5) وصامولة 3/8 بوصة (8). أحكم ربط الصامولة 1/3 بوصة.

خفض الإطار (61) كما هو موضح في الصفحة 31.

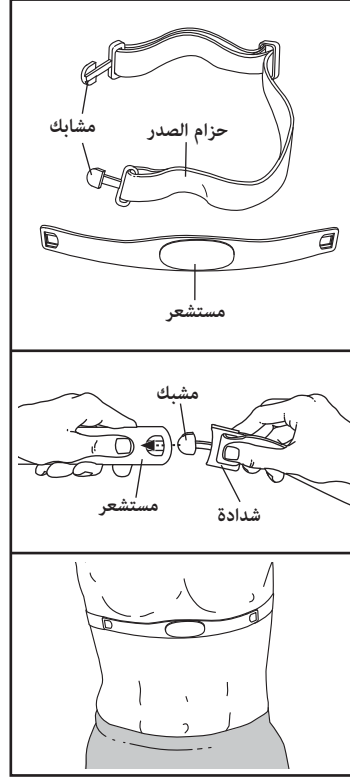


10. تأكد من ربط جميع الأجزاء بشكل صحيح قبل استخدام جهاز المشي. في حالة وجود طبقات بلاستيكية على ملصقات جهاز المشي، انزع هذه الطبقات. لحماية الأرضية أو السجاد من التلف، ضع قطعة صغيرة من السجاد تحت جهاز المشي. ملاحظة: قد يتم تضمين أجزاء إضافية. احتفظ بالمفاتيح السداسية المرفقة في مكان آمن؛ حيث يتم استخدام أحد هذه المفاتيح لضبط سير المشي (راجع الصفحة 33).

جهاز مراقبة معدل دقات القلب للصدر

كيفية ارتداء 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 تغطيها 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 تعرض جهاز مراقبة معدل دقات القلب لأشعة الشمس المباشرة لفترات زمنية طويلة ولا لدرجات حرارة تتجاوز 50 درجة مئوية (122 درجة فهرنهايت) أو أقل من 10- درجة مئوية (14 درجة فهرنهايت).
- لا تقم بثنى المستشعر أو شدة 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 تماماً 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

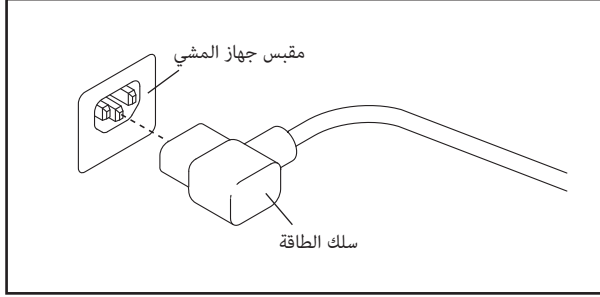
- في حالة عدم عمل جهاز مراقبة معدل دقات القلب بشكل صحيح، جرّب الخطوات أدناه.
- تأكد من ارتداء جهاز مراقبة معدل دقات القلب على النحو الموضح بالجانب الأيسر. في حالة عدم عمل جهاز مراقبة معدل دقات القلب بعد وضعه على النحو الموضح، حركه قليلاً إلى أسفل أو أعلى على صدرك.
- إذا لم يتم عرض قراءات معدل دقات القلب حتى تبدأ في التسبب 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.

التشغيل والضبط

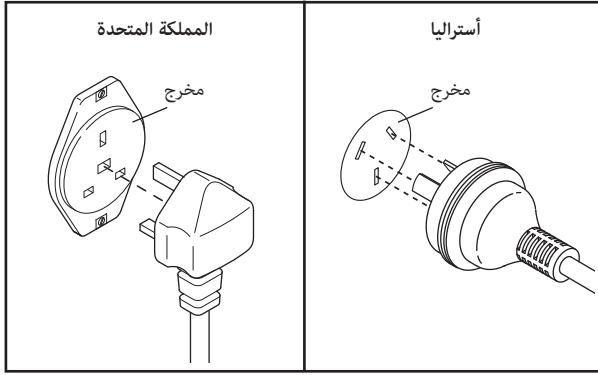
كيفية توصيل سلك الطاقة

اتبع الخطوات أدناه لتوصيل سلك الطاقة.

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

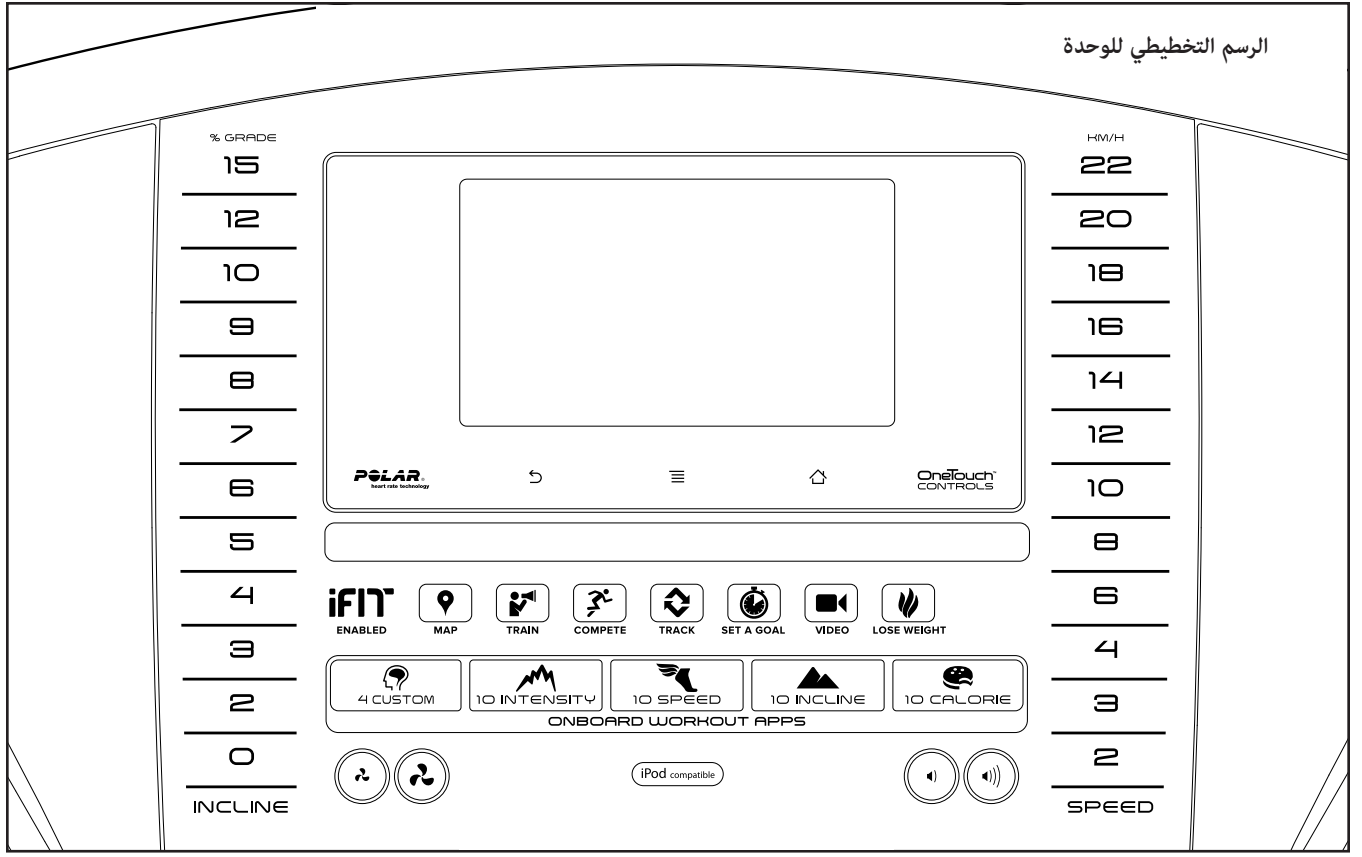


2. قم بتوصيل سلك الطاقة بمخرج مناسب مرگب ومؤرض جيداً بما يتوافق مع جميع القوانين واللوائح المحلية.



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

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



وضع ملصق التحذير

تعرض وحدة التحكم أيضًا جلسات تمارين معرّفة للمستخدم تسمح لك بإنشاء جلسات التمارين الخاصة بك وتخزينها في ذاكرة لاستخدامها مستقبليًا.

عند استخدام الوضع اليدوي، يمكنك تغيير سرعة جهاز المشي ودرجة ميله من خلال لمسة على أحد الأزرار.

حدد موقع التحذيرات المعروضة باللغة الإنجليزية على الوحدة. يمكن العثور على نفس التحذيرات بلغات أخرى في الملصق المضمن. قم بتطبيق ملصق التحذير باللغة العربية على الوحدة.

سمات وحدة التحكم

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.

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

لتشغيل الطاقة، راجع الصفحة 16. لمعرفة كيفية استخدام شاشة اللمس، راجع الصفحة 16. لإعداد الوحدة، راجع الصفحة 17.

يقدم جهاز المشي مجموعة رائعة من السمات المصممة لزيادة فعالية ومتعة جلسات تمريناتك الرياضية. تتميز الوحدة بوضع تقنية iFit المتطور الذي يتيح لجهاز المشي الاتصال بشبكك اللاسلكية. وباستخدام تقنية iFit، يمكنك تنزيل جلسات تمرينات رياضية مخصصة، وإنشاء جلسات التمرينات الرياضية الخاصة بك، ومتابعة نتائج جلسات التمرينات الرياضية، والوصول إلى العديد من الميزات الأخرى. راجع www.iFit.com للحصول على جميع المعلومات.

ملاحظة: يمكن للوحدة عرض السرعة والمسافة بالأمتال أو بالكيلومترات. لمعرفة وحدة القياس المحددة، راجع الخطوة رقم 4 في الصفحة 26. للتبسيط، تشير جميع الإرشادات الواردة في هذا القسم إلى وحدات القياس بالكيلومترات.

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.

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

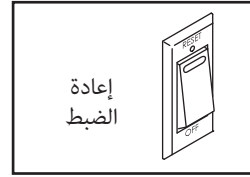
- تتشابه وظائف وحدة التحكم مع الأجهزة اللوحية الأخرى. يمكنك زلق أو تحريك إصبعك على الشاشة لتحريك صور معينة على الشاشة، مثل العروض في جلسة تمارين (راجع الخطوة رقم 5 في الصفحة 19). ومع ذلك، يتعذر عليك التكبير أو التصغير بزلق أصابعك على الشاشة.
- الشاشة ليست حساسة للضغط عليها. ليس هناك داع للضغط بقوة على 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 الرجوع للعودة للشاشة السابقة. اضغط على زر الصفحة الرئيسية للعودة للقائمة الرئيسية. اضغط على الزر "الإعدادات" لعرض قائمة الإعدادات.

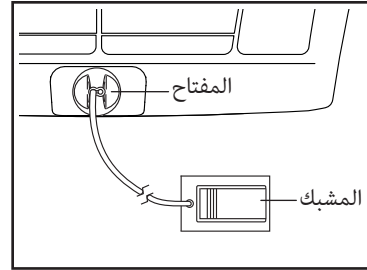


مهم: في حالة تعرض جهاز المشي إلى درجات حرارة باردة، اتركه حتى تصل درجة حرارته إلى درجة حرارة الغرفة قبل تشغيل الطاقة. إذا لم تقم بذلك، فقد تتسبب في تلف شاشات وحدة التحكم أو المكونات الكهربائية الأخرى.



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

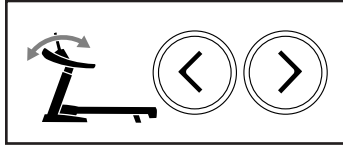
مهم: تتميز وحدة التحكم بوضع عرض توضيحي للشاشة، مصمم للاستخدام في حالة عرض جهاز المشي في متجر. في حالة تشغيل وضع العرض التوضيحي، ستقوم الشاشات بإظهار عرض تقديمي لإعادة الضبط بعد توصيل سلك التيار، واضغط على مفتاح التشغيل لجعله في وضع إعادة الضبط، قبل إدخال المفتاح. لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي، راجع الخطوة رقم 7 في الصفحة 27.



بعد ذلك، قف على حاجزي القدم بجهاز المشي. حدد موضع المشبك المرفق بالمفتاح واربطه بالحزام الموجود بملايسك. ثم أدخل المفتاح في وحدة التحكم. بعد بضع ثوانٍ، تضيء الشاشات. 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: قد يستغرق الأمر دقيقة للإعداد للاستخدام.



اضغط أزرار إمالة وحدة التحكم لضبط زاوية وحدة التحكم كما هو مطلوب.

يمكنك حفظ حتى أربعة إعدادات إمالة وحدة التحكم لمختلف مستخدمي جهاز المشي. لحفظ إعداد إمالة وحدة التحكم الحالي، اضغط أولاً على الزر Memory (الذاكرة)، ثم اضغط فوراً على أحد أزرار المستخدم المرفقة.

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

لاستخدام الوضع اليدوي، راجع الصفحة 18. لاستخدام جلسة تمرينات رياضية مضمنة، راجع الصفحة 21. لاستخدام جلسة تمرينات رياضية محددة الهدف، راجع الصفحة 22. لإنشاء جلسة تمرينات رياضية معرّفة للمستخدم، راجع الصفحة 23. لاستخدام جلسة تمرينات رياضية معرّفة للمستخدم، راجع الصفحة 23. لاستخدام جلسة تمرينات iFit رياضية، راجع الصفحة 25.

لاستخدام وضع إعدادات الجهاز، راجع الصفحة 26. لاستخدام وضع الصيانة، راجع الصفحة 28. لاستخدام وضع الشبكة اللاسلكي، راجع الصفحة 29. لاستخدام نظام الصوت، راجع الصفحة 30. لاستخدام متصفح الإنترنت، راجع الصفحة 30.

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 33).

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 في الصفحة 29 لتوصيل وحدة التحكم بشبكة الإنترنت اللاسلكية الخاصة بك.

2. تحقق من تحديثات البرنامج الثابت.

راجع أولاً الخطوة رقم 1 في الصفحة 26 والخطوة رقم 2 في الصفحة 28 وحدد وضع الصيانة. ثم راجع الخطوة رقم 3 في الصفحة 28 وتحقق من تحديثات البرنامج الثابت.

3. معايرة نظام الميل.

راجع الخطوة رقم 4 في الصفحة 28 وقم بمعايرة نظام الميل لجهاز المشي.

4. قم بإنشاء حساب iFit.

المس الزر عام بالقرب من الجانب الأيسر السفلي للشاشة والمس الزر iFit.

ملاحظة: لمزيد من المعلومات عن التصفح في المتصفح، راجع الصفحة 30. سيفتح المتصفح على الصفحة الرئيسية لـ iFit.com. المس الزر Register (تسجيل) في الجانب الأيمن العلوي من الشاشة.

سيفتح المتصفح على صفحة التسجيل في iFit.com. المس الزر (Buy Now) اشتر الآن للتسجيل في حساب iFit. إذا كان لديك كود التنشيط، فاختر خيار تنشيط الكود. ثم، اتبع التعليمات على الشاشة لتسجيل الاشتراك في عضويتك لـ iFit.

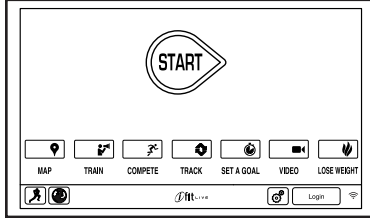
كيفية استخدام الوضع اليدوي

ملاحظة: يتميز جهاز المشي بوجود مستشعر فوق سمعي يمكنه اكتشاف أي شيء وراء جهاز المشي (لتشغيل المستشعر فوق السمعي أو إيقاف تشغيله، راجع الخطوات 1 و 2 في الصفحة 26 والخطوة 12 في الصفحة 27).

1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

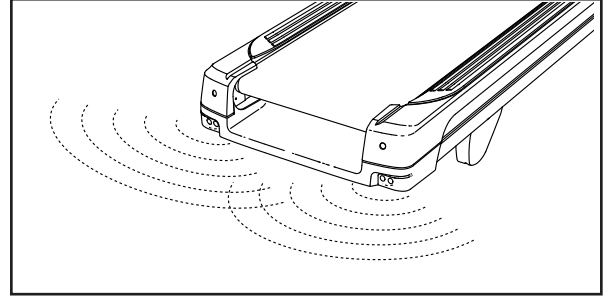
راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 16. ملاحظة: قد يستغرق الأمر دقيقة للإعداد للاستخدام.

2. حدد القائمة الرئيسية.



عند تشغيل الطاقة،
تظهر القائمة الرئيسية
بعد تشغيل وحدة
التحكم. المس الزر
الرئيسي في الجانب
الأسفل السفلي 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 (ابدأ) في وحدة التحكم لبدء تشغيل سير المشي. يبدأ سير المشي في التحرك بسرعة 2 كم/ساعة.

أثناء التمرين، قم بتغيير سرعة سير المشي وفقًا لما تريد عن طريق الضغط على زر زيادة Speed (السرعة) أو تقليلها. في كل مرة تضغط فيها على أحد هذه الأزرار، سيتغير إعداد السرعة بمقدار 1.0 كم/ساعة؛ وإذا ضغطت باستمرار على أي منها، سيتغير إعداد السرعة تدريجيًا بمقدار 5.0 كم/ساعة.

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 (ابدأ).

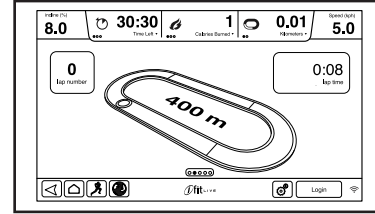
4. قم بتغيير درجة ميل جهاز المشي كيفما تريد.

- عدد الأمتار الرأسية التي تسقتها

لتغيير ميل جهاز المشي، اضغط على الزر زيادة أو تقليل Incline (الميل) أو اضغط أحد أزرار Incline (الميل) 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 28).

5. راقب تقدمك.



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 المستهلك

- 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

- سرعة سير المشي

- مسار يمثل 400 م (1/4 ميل)

- خطواتك في دقيقة للميل

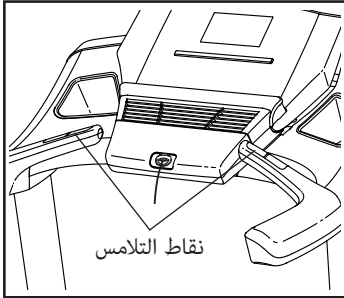
- عدد اللفات الحالية

- معدل دقات قلبك (راجع الخطوة 6 في الصفحة التالية)

لإيقاف جلسة التدريب الرياضية مؤقتًا، المس أحد أزرار القائمة على الشاشة أو الضغط على الزر Stop (إيقاف) في وحدة التحكم. لمتابعة جلسة التمرينات، المس الزر Resume (استئناف) أو اضغط على الزر Start (ابدأ). 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 13.

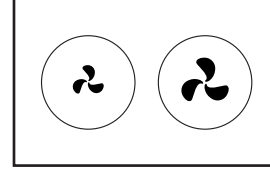


قبل استخدام جهاز مراقبة سرعة ضربات القلب بقبضة اليد، انزع الطبقات البلاستيكية عن نقاط التلامس المعدنية. بالإضافة إلى ذلك، تأكد من نظافة يديك.

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.

تتضمن المروحة إعدادات سرعة متعددة، ووضع تلقائي. عندما يتم تحديد الوضع تلقائي، فستقل وتزيد سرعة المروحة تلقائيًا عندما تقل/تزيد سرعة سير التشغيل.



اضغط على زر زيادة المروحة لزيادة سرعة المروحة. إذا ضغطت على زر زيادة المروحة مرة واحدة بينما تعمل المروحة على أقصى إعداد سرعة لها، سيتم اختيار وضع المروحة

التلقائي. اضغط على زر خفض المروحة بشكل متكرر لخفض سرعة المروحة أو لإيقاف تشغيل المروحة.

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

قف على منصة المشي والمس الزر الرئيسي أو الزر الخلفي على الشاشة أو اضغط على الزر Stop (إيقاف) 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.

إذا ارتفع إعداد السرعة و/أو الميل أو انخفض بشكل كبير خلال التمرين، يمكنك تجاوز الإعداد يدويًا من خلال الضغط على الزر Speed (السرعة) أو Incline (الميل). إذا ضغطت على الزر Speed (السرعة)، فيمكنك التحكم يدويًا في السرعة (راجع الخطوة رقم 3 في الصفحة 18). إذا ضغطت على الزر Incline (الميل)، فيمكنك التحكم يدويًا في الميل (راجع الخطوة رقم 4 في الصفحة 19). للعودة إلى السرعة المبرمجة و/أو إعدادات الميل لجلسة التمرينات، اعرض التعريف أولاً. ثم، المس الزر Follow Workout (متابعة التمرين).

1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 16.

2. حدد جلسة تمارين رياضية مضمنة.

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

ثم اختر جلسة التمارين المطلوبة. ستعرض الشاشة الاسم، والمدة، ومسافة التمارين. ستعرض الشاشة أيضًا، العدد التقريبي للسرعات الحرارية التي ستحرقها خلال التمرين وتعريف إعدادات الميل بالتمرين.

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.

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

ملاحظة: الهدف من السعرات الحرارية هو تقدير عدد السعرات الحرارية التي ستقوم بحرقها خلال التمرين. يعتمد العدد الفعلي للسعرات 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 السعرات الحرارية التي تحرقها.

4. راقب تقدمك.

انظر الخطوة 5 في صفحة 19. تعرض الشاشة أيضًا تعريف لإعدادات السرعة والميل الخاصة بالتمرين.

5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

انظر الخطوة 6 في الصفحة 19.

6. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

انظر الخطوة 7 في الصفحة 20.

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

انظر الخطوة 8 في صفحة 20.

كيفية استخدام جلسة تمارين رياضية محددة الهدف

ستعمل جلسة التمارين الرياضية بنفس طريقة الوضع اليدوي (راجع الصفحات 18 إلى 20).

1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

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.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 16.

2. حدد القائمة الرئيسية.

انظر الخطوة 2 في صفحة 18.

3. حدد جلسة تمارين رياضية محددة الهدف.

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.

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

5. راقب تقدمك.

انظر الخطوة 5 في صفحة 19.

6. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

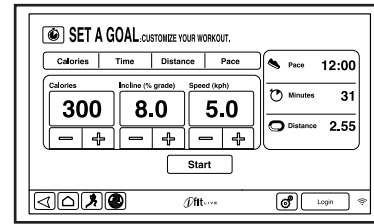
انظر الخطوة 6 في صفحة 19.

7. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

انظر الخطوة 7 في صفحة 20.

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

انظر الخطوة 8 في صفحة 20.



لإعداد سعر حراري، أو وقت، أو مسافة أو هدف للسرعة، المس الزر Calories (السرعات الحرارية) أو الزر Time (الوقت) أو الزر Distance (المسافة) أو الزر Pace (السرعة). ثم

المس زر زيادة أو تقليل على الشاشة لتحديد سعر حراري أو وقت، أو مسافة أو سرعة ولضبط 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.

كيفية إنشاء جلسة تمارين رياضية معرّفة للمستخدم

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.

1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 16.

2. حدد جلسة تمرينات رياضية معرّفة للمستخدم.

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

لتحديد جلسة تمرينات رياضية معرّفة للمستخدم، اضغط على زر Custom (مخصص) بوحدة التحكم.

انظر الخطوة 8 في صفحة 20.

حدد جلسة التمارين المطلوبة من قائمة جلسات التمرين المعرّفة للمستخدم. ثم، المس الزر Record New (تسجيل جديد).

كيفية استخدام جلسة تمارين رياضية معرّفة للمستخدم

1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

3. ابدأ التمرين.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 16.

تنقسم كل جلسة تمرينات رياضية إلى مقاطع. يمكنك برمجة مستوى واحد من السرعة ومستوى واحد من الميل لكل مقطع.

2. حدد جلسة تمرينات رياضية معرّفة للمستخدم.

لتحديد جلسة تمرينات رياضية معرّفة للمستخدم، اضغط على زر Custom (مخصص) بوحدة التحكم.

لبرمجة مستوى واحد من السرعة لأول مقطع، قم بضبط سرعة سير المشي ببساطة بالضغط على أزرار Speed (السرعة) المرقمة.

حدد جلسة التمارين المطلوبة من قائمة جلسات التمرين المعرّفة للمستخدم. ثم، المس الزر Repeat (تكرار).

لبرمجة مستوى واحد من الميل لأول مقطع، قم بضبط الميل لجهاز المشي ببساطة بالضغط على أزرار الميل المرقمة.

ملاحظة: لإنشاء جلسة تمارين معرّفة للمستخدم، المس الزر Record New (تسجيل جديد). شاهد كيفية إنشاء جلس تمارين رياضية معرّفة للمستخدم على اليسار.

في نهاية أول مقطع، سوف يقوم جلسة التمرين بتخزين مستويي السرعة والميل الحاليين في الذاكرة.

قم ببرمجة مستوى السرعة والميل للمقطع الثاني وفقًا لما هو موضع أعلاه.

استعرض الشاشة الاسم، والمدة، ومسافة التمرينات. ستعرض الشاشة أيضًا العدد التقريبي للسرعات الحرارية التي ستحرقها أثناء التمرين.

مواصلة التمارين حسب الطول المرغوب. ثم اضغط على الزر Stop (إيقاف) لإنهاء جلسة التمرينات الرياضية. سيتم تخزين جلسة التمارين التي قمت بإنشائها بعد ذلك في الذاكرة.

3. ابدأ التمرين.

تستمر التمرين بهذه الطريقة حتى ينتهي المقطع الأخير. 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.

المس الزر Start Workout (ابدأ جلسة التمرين) لبدء التمرين.

تنقسم كل جلسة تمرينات رياضية إلى مقاطع. تتم برمجة مستوى سرعة واحد ومستوى ميل واحد لكل مقطع. ملاحظة: قد تتم برمجة نفس مستوى السرعة و/أو مستوى الميل لمقطعين متتاليين.

أثناء التمرين، تعرض التعريفات مستوى تقدمك. لعرض التعريفات، حرك أو ازلق الشاشة. سيشير الخط الرأسي الملون إلى مقطع جلسة التمرينات الحالي. يمثل التعريف السفلي مستوى الميل للمقطع الحالي. يمثل التعريف العلوي مستوى الميل للمقطع الحالي.

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 (السرعة)، فيمكنك التحكم يدويًا في السرعة (راجع الخطوة رقم 3 في الصفحة 18). إذا ضغطت على الزر Incline (الميل)، فيمكنك التحكم يدويًا في الميل (راجع الخطوة رقم 4 في الصفحة 19). للعودة إلى السرعة المبرمجة و/أو إعدادات الميل لجلسة التمرينات، اعرض التعريف أولاً. ثم، المس الزر Follow Workout (متابعة التمرين).

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.

لإيقاف جلسة التمارين الرياضية مؤقتًا، المس إما زر الرجوع أو زر الصفحة الرئيسية أسفل الشاشة. للمتابعة إلى التمرين، المس الزر Resume (استئناف). لإنهاء التمرين، المس الزر End Workout (إنهاء الجلسة).

4. قم بتغيير جلسة التمارين الرياضية عند الحاجة.

يمكنك تغيير جلسة التمارين الرياضية عند الحاجة. شاهد كيفية إنشاء جلس تمارين رياضية معرّفة للمستخدم في الصفحة 23.

5. راقب تقدمك.

انظر الخطوة 5 في صفحة 19.

6. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

انظر الخطوة 6 في صفحة 19.

7. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

انظر الخطوة 7 في صفحة 20.

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

انظر الخطوة 8 في صفحة 20.

كيفية استخدام جلسة تمارين iFit رياضية

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.

ملاحظة: لاستخدام جلسة iFit، يجب عليك الدخول على شبكة إنترنت لاسلكية (راجع كيفية استخدام وضع شبكة لاسلكية في الصفحة 29). يلزم أيضًا وجود حساب على iFit.

1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 16.

2. حدد القائمة الرئيسية.

انظر الخطوة 2 في صفحة 18.

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. أدخلهما والمس الزر Login (تسجيل الدخول). اضغط على الزر Cancel (إلغاء) للخروج من شاشة التسجيل.

4. حدد جلسة تمارين iFit رياضية.

لتنزيل جلسة

تمارين iFit

رياضية في

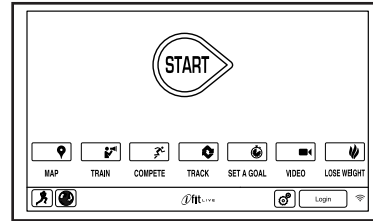
جدولك، المس زر

Map (الخريطة)،

أو Train

(التدريب)، 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 مسبقًا، 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 أيضًا الضغط على الزر iFit الموجود في وحدة التحكم.

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

5. ابدأ التمرين.

انظر الخطوة 3 في صفحة 21.

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

6. راقب تقدمك.

انظر الخطوة 5 في صفحة 19. قد تعرض الشاشة أيضًا خريطة لعدد محاولات المشي أو الجري التي قمت بها.

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

7. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

انظر الخطوة 6 في صفحة 19.

8. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

انظر الخطوة 7 في صفحة 20.

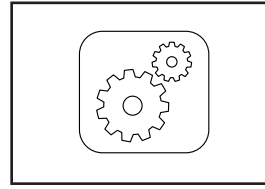
9. عند الانتهاء من ممارسة التمارين الرياضية، أخرج المفتاح من وحدة التحكم.

انظر الخطوة 8 في صفحة 20.

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

كيفية استخدام وضع إعدادات المُعدة

1. حدد إعدادات القائمة الرئيسية.



أدخل المفتاح داخل وحدة التحكم (راجع كيفية تشغيل الطاقة في الصفحة 16). ثم، حدد القائمة الرئيسية (راجع الخطوة رقم 2 في الصفحة 18). ثم اضغط على زر تروس السرعة بالقرب من الناحية اليمنى السفلية للشاشة لاختيار إعدادات القائمة الرئيسية.

2. حدد وضع إعدادات المُعدة

من خلال القائمة الرئيسية للإعدادات، اضغط على الزر Settings Equipment (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 المُعدة. 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، المس زر الرجوع.

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 عرض الشارع أو إلغاء تنشيطه.

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 (تمكين) أو Disable (تعطيل). 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 (تعطيل). تنبيه: اقرأ تحذير الأمان على الشاشة

قبل إلغاء تنشيط المفتاح. لتنشيط المفتاح مجدداً، اضغط على مربع الاختيار Enable (تمكين).

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 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. قم بتنشيط خاصية نطاق السلامة أو إلغاء تنشيطها.

يتميز جهاز المشي بوجود مستشعر فوق سمعي يمكنه اكتشاف أي شيء على مقربة شديدة من ظهر جهاز المشي مثل الأطفال أو الحيوانات الأليفة.

لتنشيط مستشعر نطاق السلامة أو إلغاء تنشيطه، المس أولاً الزر Safety Zone (نطاق السلامة). ثم، اضغط على مربع الاختيار Enable (تمكين) أو Disable (تعطيل). ثم اضغط على الزر "السابق" بالشاشة.

13. الخروج من وضع إعدادات المعدة

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

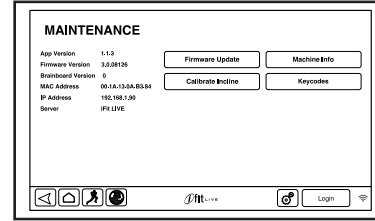
كيفية استخدام وضع الصيانة

1. حدد إعدادات القائمة الرئيسية.

انظر الخطوة 1 في صفحة 26.

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.

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 Machine Info (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.

انظر الخطوة 1 في صفحة 26.

2. حدد وضع شبكة لاسلكية.

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

3. تنشيط Wi-Fi.

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 شبكة لاسلكية وضبط الاتصال بها.

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 ممكن 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، فيتعين 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، فاملس 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 16.

عند اتصال وحدة التحكم بشبكة لاسلكية، تعرض خيار قائمة WiFi أعلى الشاشة كلمة CONNECTED (متصل). ثم، اضغط على زر الرجوع في وحدة التحكم للعودة إلى وضع الشبكة اللاسلكية.

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

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، وWPA، 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.

للخروج من وضع الشبكة اللاسلكية، اضغط على زر الرجوع على وحدة التحكم.

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

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

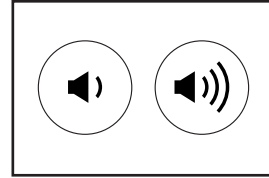
للعودة إلى صفحة الويب السابقة، اضغط على زر الرجوع في وحدة التحكم أو المس زر Browser Back (الرجوع إلى المستعرض) على الشاشة. للخروج من المتصفح، اضغط على زر الصفحة الرئيسية في وحدة التحكم أو المس زر Return (العودة) على الشاشة.

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 Go (انطلق). لاستخدام لوحة المفاتيح، راجع كيفية استخدام شاشة اللمس في الصفحة 16.

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، فاذهب إلى support.iFit.com لطلب المساعدة.

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 MP3 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.



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 طي جهاز المشي ونقله

كيفية طي جهاز المشي

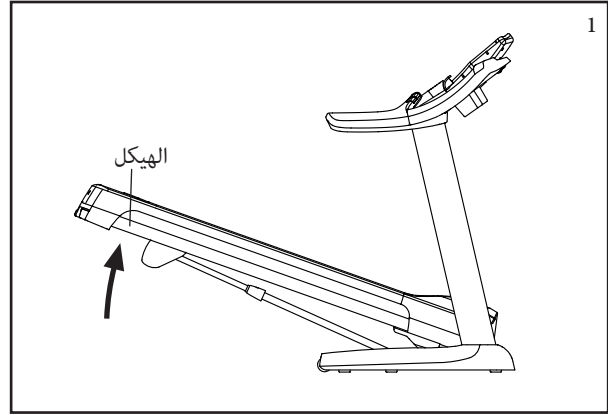
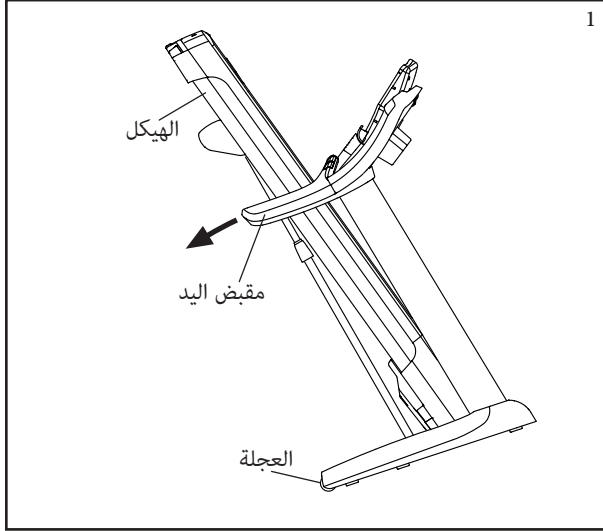
كيفية نقل جهاز المشي

قبل تحريك جهاز المشي، قم بطيه على النحو الموضح على اليسار. تنبيه: تأكد من تأمين مقبض المزلاج 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 45 رطلاً (20 كجم) بصورة آمنة لرفع جهاز المشي أو خفضه أو تحريكه.

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

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



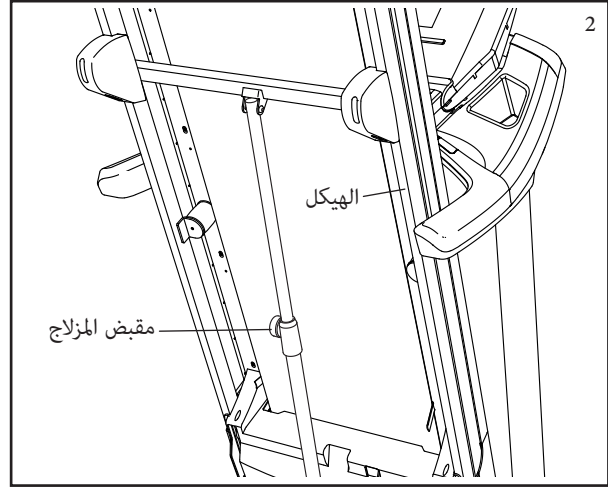
2. اسحب للخلف باستخدام مقبض اليد حتى يتدحرج جهاز المشي على العجلات، ثم انقله بعناية إلى المكان المراد. تنبيه: لا تحرك جهاز المشي دون إمالاته إلى الخلف، ولا تقم بسحبه من الهيكل، ولا تحاول تحريك جهاز المشي على أسطح غير مستوية.

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

كيفية خفض جهاز المشي لاستخدامه

1. راجع الرسم 2. أمسك الطرف العلوي من هيكل جهاز المشي بيدك اليمنى. ثم اسحب مقبض المزلاج إلى اليسار. مهم: لا تقم بتدوير مقبض المزلاج. إذا لزم الأمر، ادفع الهيكل إلى الأمام برفق. قم بإدارة الهيكل بعض البوصات لأسفل، ثم حرر مقبض المزلاج.

2. راجع الرسم 1 على اليسار. أمسك الهيكل المعدني بقوة بكلتا يديك، ثم ضعه على الأرض. تنبيه: لا تمسك الهيكل من حاجزي القدم البلاستيكيين ولا تدع الهيكل يسقط من يديك. قم بثني قدميك مع بقاء ظهرك مستقيماً.



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

استكشاف المشكلات وإصلاحها

الأعراض: انقطاع الطاقة أثناء الاستخدام

a. تحقق من مفتاح التشغيل (راجع الرسم المبين أعلاه). في حالة عدم تشغيل المفتاح، انتظر لمدة خمس دقائق ثم أدخل المفتاح مرة أخرى.

b. تأكد من توصيل سلك التيار. إذا كان سلك التيار موصلاً، فافصله، وانتظر لمدة خمس دقائق، ثم قم بتوصيله مرة أخرى.

c. أخرج المفتاح من وحدة التحكم، ثم أعد إدخاله مرة أخرى.

d. في حالة استمرار توقف جهاز المشي عن العمل، الرجاء مراجعة الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

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

a. تتميز وحدة التحكم بوضع عرض توضيحي، مصمم للاستخدام في حالة عرض جهاز المشي في متجر. إذا كانت الشاشة تعرض عرضاً تقديمياً توضيحياً عند إخراج المفتاح، فسيكون وضع العرض التوضيحي قيد التشغيل. لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي، اضغط على الزر Stop (إيقاف) مع الاستمرار لعدة ثواني. تظل الشاشة مضاءة، راجع الخطوة رقم 7 في الصفحة 27 لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي.

الأعراض: لا يتغير ميل جهاز المشي بشكل صحيح

a. قم بمعايرة نظام الميل (راجع الخطوة 4 في الصفحة 28).

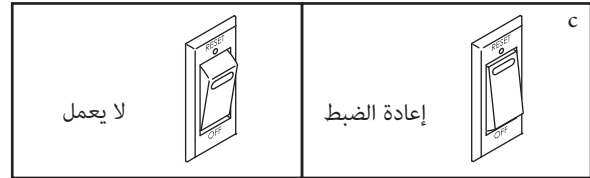
يمكن حل معظم مشكلات جهاز المشي باتباع الخطوات البسيطة أدناه. حدد الأعراض التي تنطبق على المشكلة التي تواجهك واتبع الخطوات الواردة. في حالة الحاجة إلى مساعدة إضافية، راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

الأعراض: لا يتم تشغيل الطاقة

a. تأكد من توصيل سلك الطاقة بمخرج مؤرض بشكل صحيح (راجع الصفحة 15). إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، فلا تستخدم إلا سلكاً مزوداً بـ 3 موصلات مقاس 14 (1 مم 2) لا يزيد طوله عن 5 أقدام (1.5 م).

b. بعد توصيل سلك التيار، تأكد من إدخال المفتاح في وحدة التحكم.

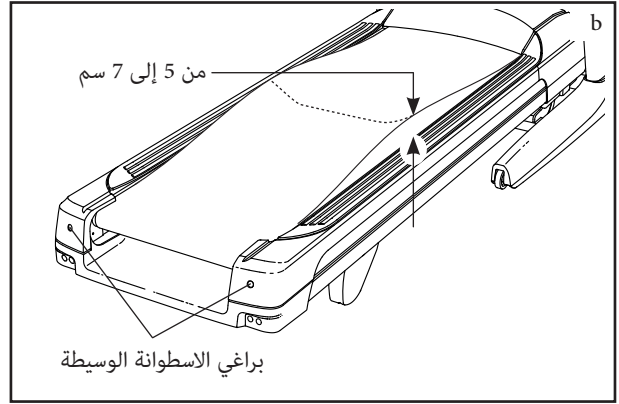
c. تحقق من مفتاح التشغيل الموجود على هيكل جهاز المشي بالقرب من سلك التيار. إذا كان المفتاح بارزاً كما هو مبين، فسيكون ذلك بسبب أن المفتاح قد توقف عن العمل. لإعادة تعيين مفتاح التشغيل، انتظر لمدة خمس دقائق ثم اضغط على المفتاح مرة أخرى.



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 5 أقدام (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.



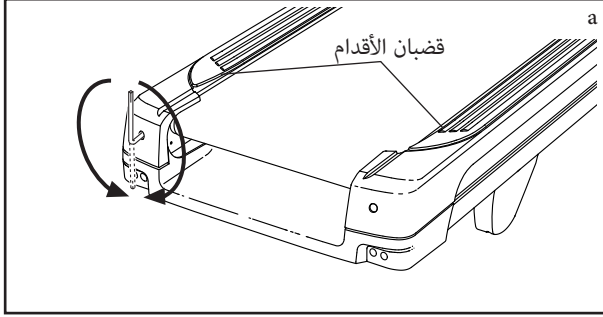
c. يتميز جهاز المشي بسير مشي مغطى بطبقة من الشحم فائق الأداء. مهم: لا تقم مطلقًا برش السيليكون أو مواد أخرى على سير المشي أو منصة المشي ما لم يُطلب منك القيام بذلك بواسطة فني الصيانة المعتمد. فقد تؤدي هذه المواد إلى سوء حالة سير المشي وتتسبب في حدوث تلف بالغ له. إذا كنت تظن أن سير المشي يحتاج إلى المزيد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

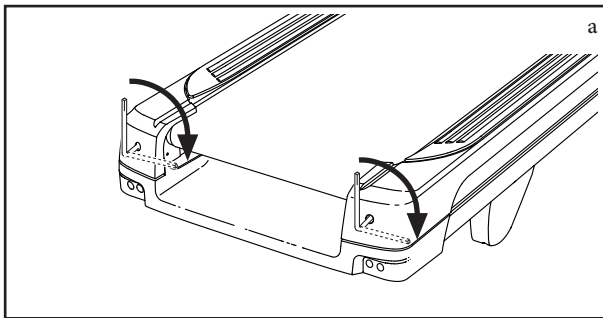
مهم: في حالة احتكاك سير المشير بحاجزي القدم، فقد يتلف سير المشي.

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 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



تحذير: قبل بدء هذا البرنامج أو أي برنامج تمرينات رياضية آخر، استشر طبيبك أولاً. يعد هذا أمراً مهماً بشكل خاص للأشخاص فوق سن ٣٥ عاماً أو الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية سابقة.

لا يعد جهاز مراقبة سرعة دقات القلب جهازاً طبيًا. 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.

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 السعرات الحرارية الكربوهيدراتية للحصول على الطاقة. فقط بعد الدقائق القليلة الأولى من ممارسة التمرينات، يبدأ جسمك في استهلاك السعرات 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 ٥ إلى ١٠ 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 ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة حتى يصبح سرعة 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 ٢٠ دقيقة). تنفس بانتظام وعمق أثناء ممارسة التمرينات — ولا تحبس نفسك مطلقاً.

الاسترخاء: قم بإنهاء برنامج التمرينات بممارسة تمرينات الإطالة لمدة تتراوح بين ٥ إلى ١٠ دقائق. تؤدي تمرينات الإطالة إلى زيادة مرونة العضلات وتساعد في الوقاية من الإصابة بمشكلات ما بعد التمرينات.

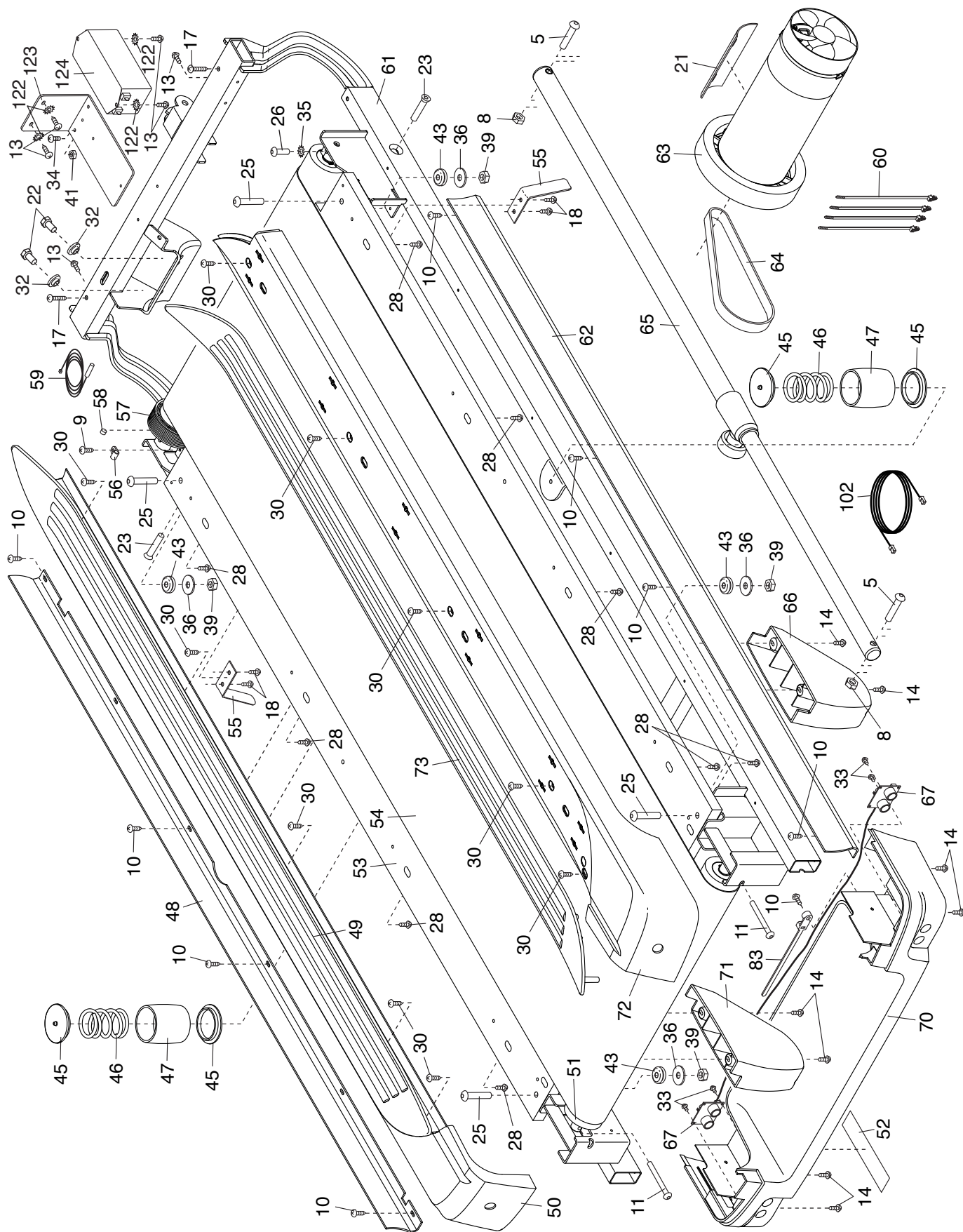
معدل تكرار التمرينات

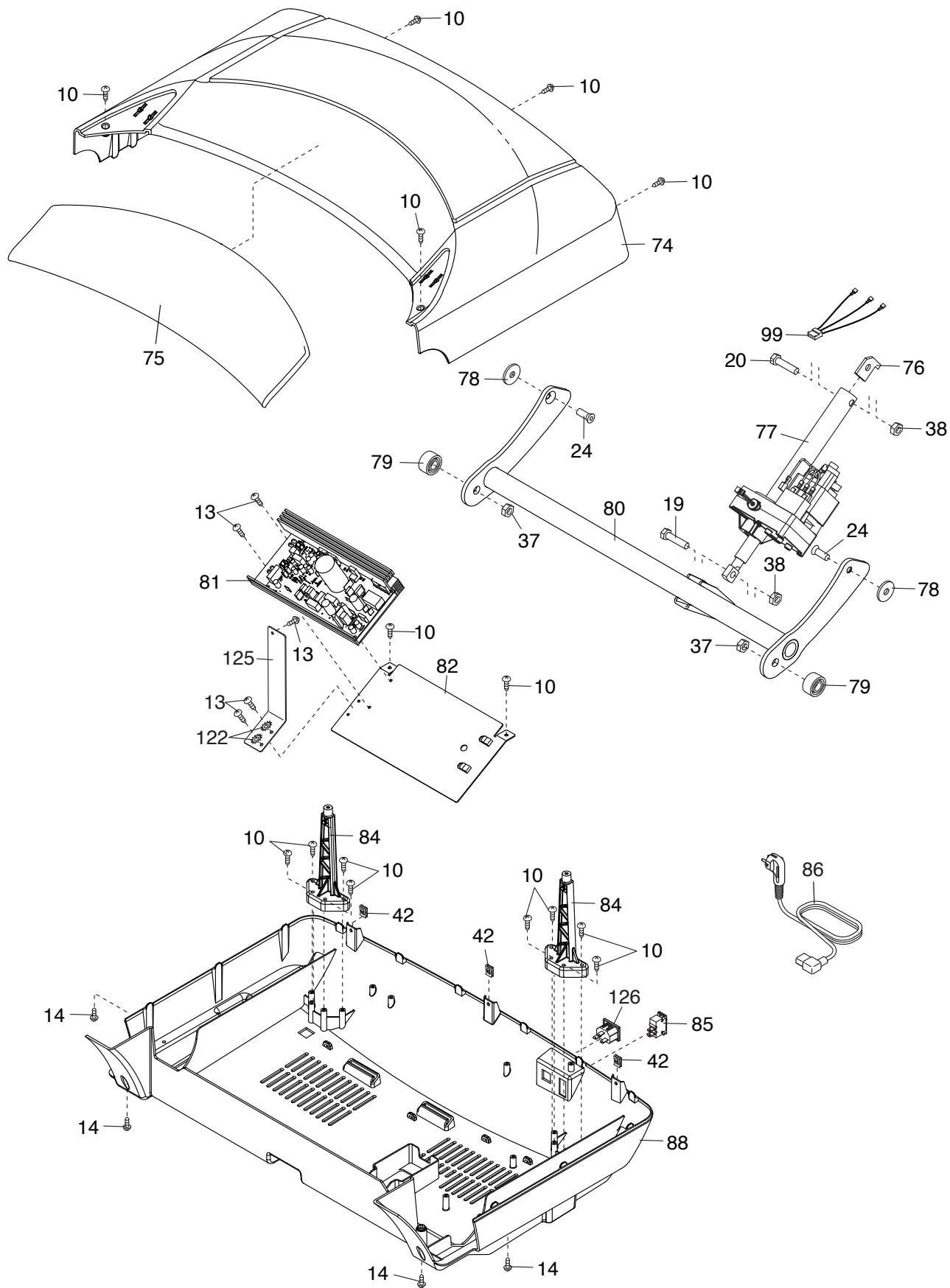
للحفاظ على حالتك أو تحسينها، قم بأداء ثلاث جلسات تمرينات رياضية كل أسبوع مع أخذ يوم واحد راحة على الأقل بين الجلسات. بعد أشهر قليلة من ممارسة التمرينات بانتظام، يمكنك إكمال ما يصل إلى خمس جلسات تمرينات رياضية أسبوعياً. إذا أردت. تذكر، تعد ممارسة التمرينات بانتظام واعتبارها جزءاً ممتعاً من نظام حياتك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

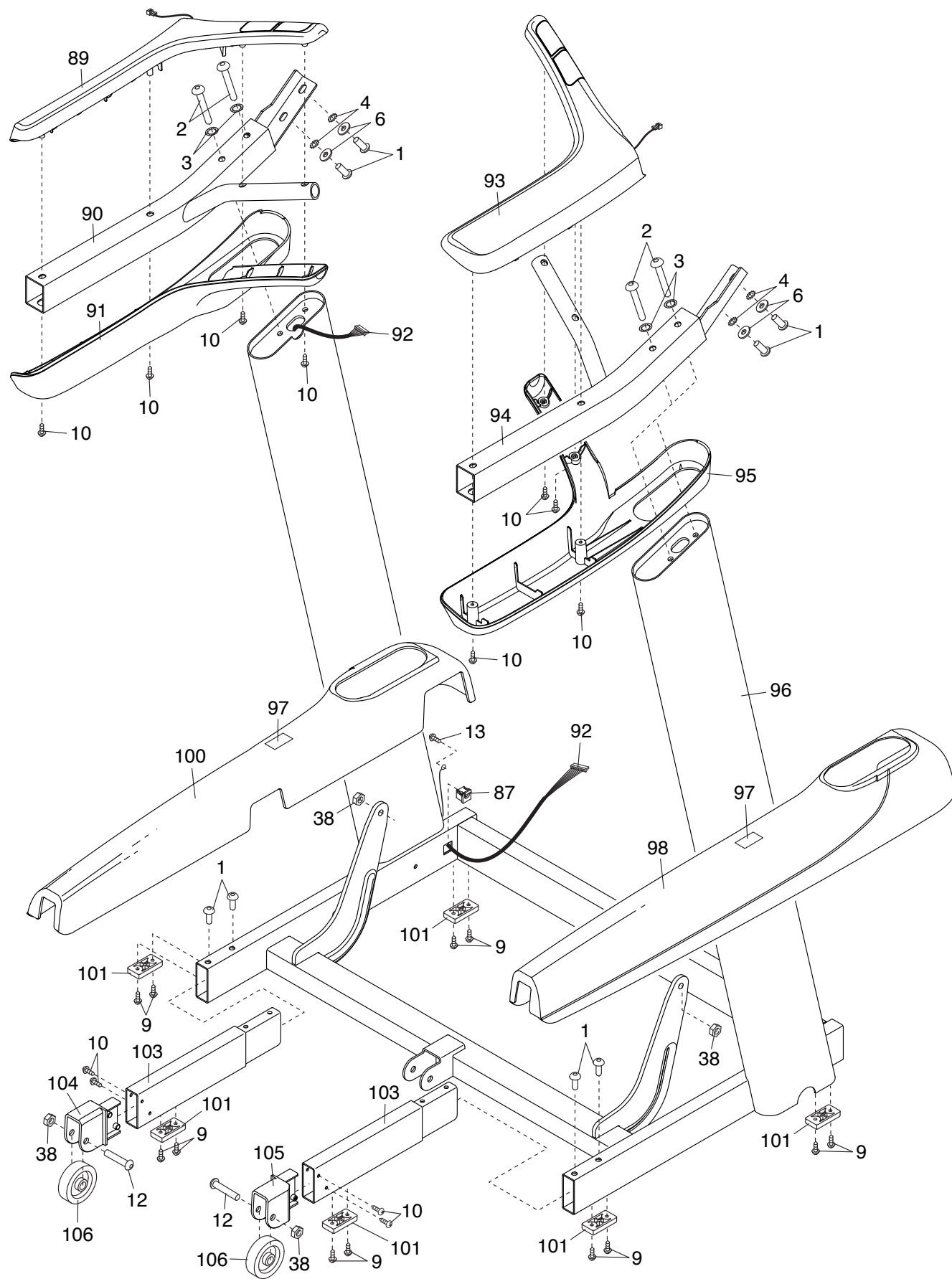
الرقم الأساسي الرقم	الكمية	الرقم الأساسي الرقم	الكمية
1	8	40	3
2	4	41	1
3	4	42	3
4	4	43	4
5	2	44	4
6	4	45	4
7	1	46	2
8	2	47	2
9	13	48	1
10	79	49	1
11	2	50	1
12	2	51	1
13	13	52	1
14	12	53	1
15	2	54	1
16	1	55	2
17	2	56	1
18	4	57	1
19	1	58	1
20	1	59	1
21	1	60	4
22	2	61	1
23	2	62	1
24	2	63	1
25	4	64	1
26	1	65	1
27	4	66	1
28	9	67	1
29	12	68	1
30	10	69	1
31	2	70	1
32	2	71	1
33	4	72	1
34	1	73	1
35	1	74	1
36	4	75	1
37	2	76	1
38	6	77	1
39	4	78	2

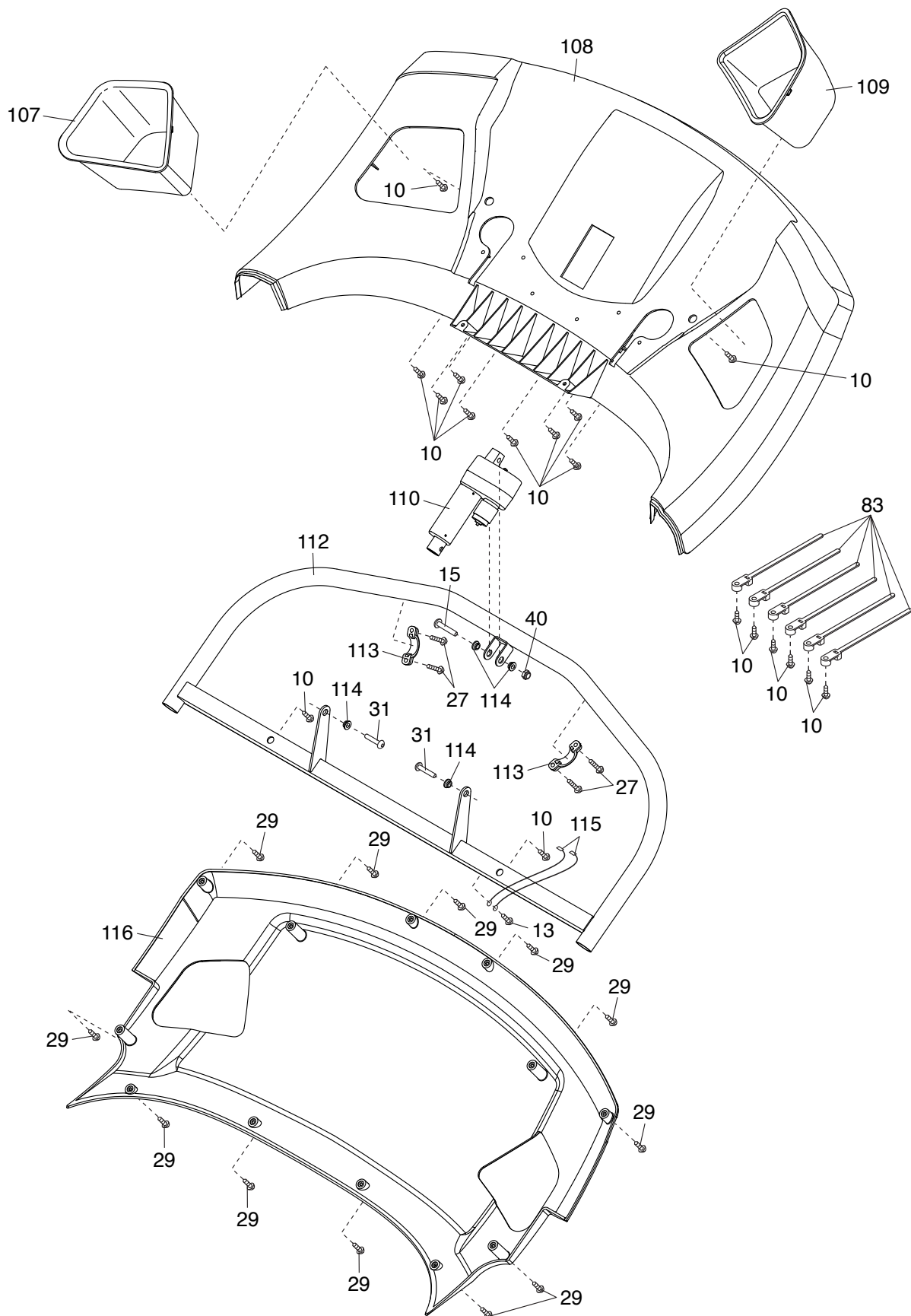
الرقم الأساسي الرقم	الكمية	الرقم الأساسي الرقم	الكمية		
79	2	إدخال هيكل الميل	104	1	مبيت العجلة اليسرى
80	1	هيكل الميل	105	1	مبيت العجلة اليمنى
81	1	وحدة التحكم	106	2	العجلة
82	1	لوحة الإلكترونيات	107	1	الدرج الأيسر
83	10	رباط الكابل	108	1	قاعدة وحدة التحكم
84	2	ركيزة الغطاء	109	1	الدرج الأيمن
85	1	مفتاح التشغيل	110	1	محرك ضبط وحدة التحكم
86	1	سلك التيار	111	1	غطاء محرك ضبط وحدة التحكم
87	1	حلقة التثبيت	112	1	هيكل قاعدة وحدة التحكم
88	1	حوض أحذب	113	2	مشبك الوحدة
89	1	غطاء مقبض اليد الأيسر	114	8	جلبة وحدة التحكم
90	1	مقبض اليد الأيسر	115	2	سلك تأريض الوحدة
91	1	أسفل مقبض اليد الأيسر	116	1	ظهر قاعدة وحدة التحكم
92	1	سلك العمود القائم	117	1	وحدة التحكم
93	1	غطاء مقبض اليد الأيمن	118	1	هيكل الوحدة
94	1	مقبض اليد الأيمن	119	1	باب الوصول
95	1	أسفل مقبض اليد الأيمن	120	1	خلفية الوحدة
96	1	العمود القائم	121	1	مروحة
97	2	ملصق التنبيه	122	6	حلقة تثبيت نجمية رقم 8
98	1	غطاء العمود الأيمن	123	1	كثيفة الإلكترونيات
99	1	سلك موتور الميل	124	1	مرشح
100	1	غطاء العمود الأيسر	125	1	كثيفة التأريض
101	6	لوحة القاعدة	126	1	المهائئ
102	1	سلك المستشعر الخلفي	*	-	دليل المستخدم
103	2	ذراع القاعدة			

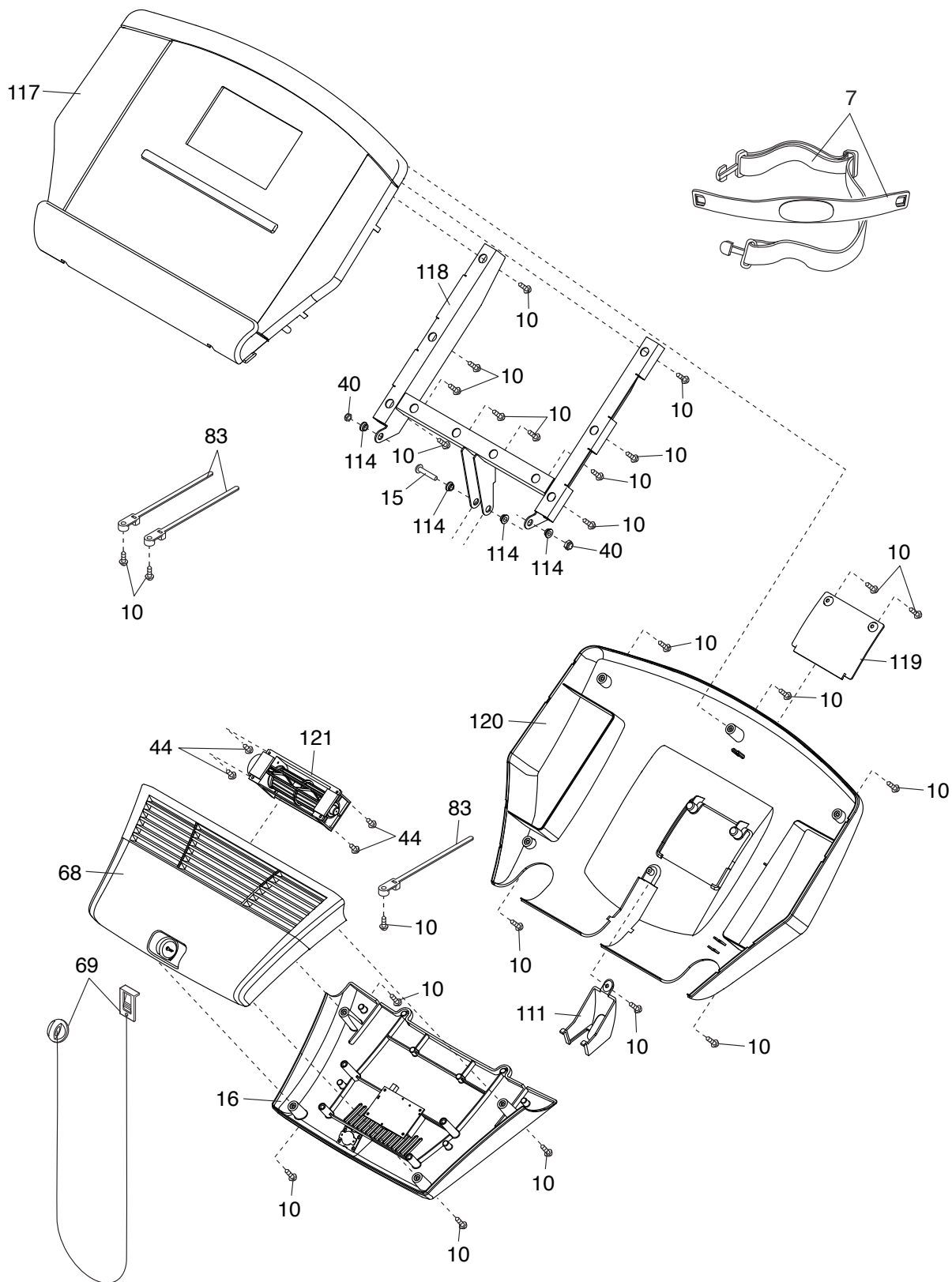
ملاحظة: تخضع المواصفات للتغيير دون إشعار. للحصول على معلومات حول طلب الأجزاء البديلة، راجع الغلاف الخلفي لهذا الدليل. *لم يتم توضيح هذه الأجزاء.











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)