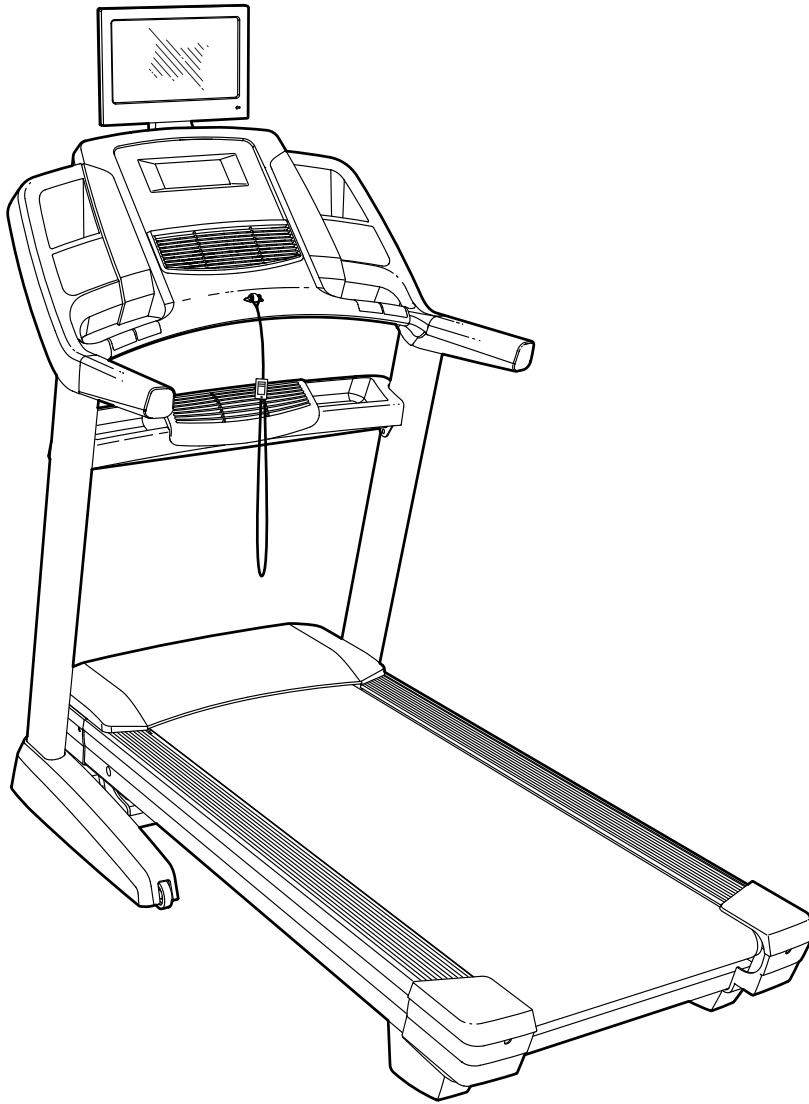


NordicTrack[®] **ELITE 4000**

دليل المستخدم

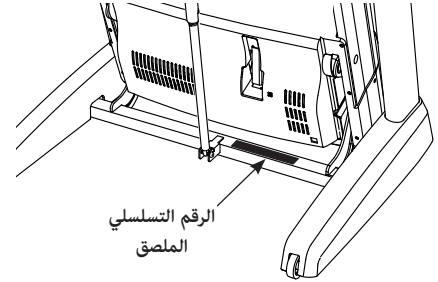


www.iconeurope.com

رقم الطراز NETL30914.3

الرقم التسلسلي

احرص على قراءة جميع الاحتياطات والتعليمات الواردة في هذا الدليل للرجوع إليه مستقبلاً.



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

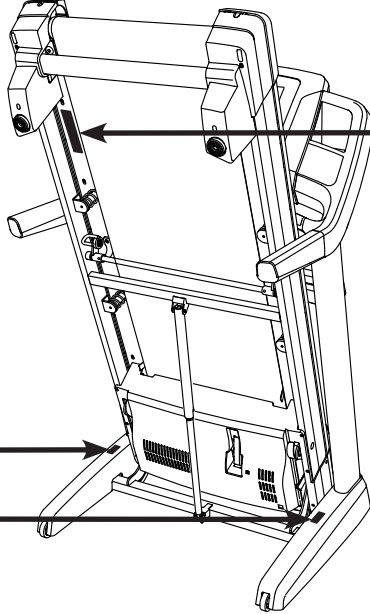
احرص على قراءة جميع الاحتياطات والتعليمات الواردة في هذا الدليل قبل استخدام هذا الجهاز. احتفظ بهذا الدليل للرجوع إليه مستقبلاً.

جدول المحتويات

2.	مكان ملصق التحذير
3.	احتياطات مهمة.
6.	قبل بدء الاستخدام.
7.	الرسم التخطيطي التوضيحي للأجزاء
8.	تجميع الجهاز
20.	جهاز مراقبة معدل دقات القلب للصدر.
21.	كيفية استخدام جهاز المشي
39.	كيفية طي جهاز المشي ونقله
40.	الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها
44.	إرشادات التمرينات الرياضية
45.	قائمة الأجزاء
47.	الرسم التفصيلي
	تليدبءازجأ بلبط.
	ريودتلا ةداعإ تامولعم
	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.



تنبيه

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

- قف فقط على التفرجين المائبين عند بدء تشغيل أو إيقاف جهاز المشي.
- لم بتزويد السرعة بشكل متدرج.
- أسك ففصبي اليد لعدم التعرض للسقوط واركد دائماً ملوق السلامة في أثناء تشغيل جهاز المشي.
- توقف عند الشعور بالإعياء أو الدوخة، أو قصر النفس.
- أحكم تطبيق مزاج التخزين تماماً قبل تحريكه أو تخزين جهاز المشي.
- يجب ضبط درجة الانحناء على الصفر قبل طي جهاز المشي في وضع التخزين.
- لا تترك الأطفال يلعبون على أو بالقرب من جهاز المشي.
- قم بإزالة مفاتيح السلامة عند عدم استخدام جهاز المشي.
- حافظ على بقاء الملائين والأصابع والشعر بعيداً عن الأجزاء المتحركة للجهاز.
- لا تقم أبداً بمحاولة ضبط أو تثبيت السير في أثناء تحركه.
- ارتد دائماً حذاء رياضيًا عند تشغيل جهاز المشي.

إنتبه

احتفظ باليدين والقدمين بعيداً عن هذه المنطقة في أثناء عمل 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 مسئولية عن أي إصابات شخصية أو تلفيات للممتلكات تنتج عن أو من خلال استخدام هذا المنتج.

1. يتحمل المالك مسئولية التأكد من اطلاع جميع مستخدمي جهاز المشي هذا على جميع التحذيرات والاحتياطات بشكل كافٍ.
2. قبل البدء في ممارسة أي برنامج تمارين رياضية، استشر طبيبك. يعد هذا أمرًا مهمًا بشكل خاص للأشخاص فوق سن 35 عامًا أو الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية سابقة.
3. ليس الغرض من جهاز المشي أن يستخدمه أفراد يعانون من ضعف القدرات الجسدية أو العقلية أو الشعورية أو لا تتوفر لديهم خبرة أو معرفة، إلا تحت إشراف أحد الأفراد المسؤولين عن سلامتهم وعلى دراية بالتعليمات المتعلقة باستخدام جهاز المشي.
4. استخدم جهاز المشي فقط وفقًا لما هو موضح في هذا الدليل.
5. احرص على إبقاء جهاز المشي داخل المنزل، بعيدًا عن الرطوبة والأتربة. لا تضع جهاز المشي في جراج، أو فناء مغطى، أو بالقرب من الماء.
6. 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.
7. لا تقم بتشغيل جهاز المشي في الأماكن التي تستخدم بها منتجات الأيروسول، أو في أي مكان يتم فيه استخدام أجهزة التنفس الصناعي.
8. احرص على إبعاد الأطفال دون سن 13 عامًا، والحيوانات الأليفة عن جهاز المشي دومًا.
9. ينبغي عدم استخدام جهاز المشي إلا بواسطة أشخاص يبلغ وزنهم 400 رطلاً (181 كيلوجرام) أو أقل.
10. لا تسمح مطلقًا باستخدام أكثر من شخص لجهاز المشي في نفس الوقت.
11. احرص على ارتداء ملابس رياضية مناسبة عند استخدام جهاز المشي. ولا تقم بارتداء ملابس فضفاضة يمكن أن تعلق أطرافها بجهاز المشي.
- ويوصى بارتداء الملابس الرياضية الموصى بارتدائها لكل من الرجال والسيدات. قم دائمًا بارتداء حذاء رياضي. لا تستخدم مطلقًا جهاز المشي دون ارتداء حذاء، أو مع ارتداء جوارب فقط أو بأحذية خفيفة.
12. عند توصيل سلك التيار (راجع صفحة 21)، قم بتوصيل سلك التيار داخل دائرة كهربية مؤرضة. ينبغي عدم توصيل أجهزة أخرى بنفس الدائرة.
13. إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، فلا تستخدم إلا سلكًا مزودًا بـ 3 موصلات مقاس 14 (1 مم) لا يزيد طوله عن 5 أقدام (1.5 م).
14. ابق سلك التيار بعيدًا عن الأسطح الساخنة.
15. لا تقم أبدًا بتحريك سير المشي أثناء فصل الطاقة. لا تقم مطلقًا بتشغيل جهاز المشي في حالة تلف سلك التيار أو القابس، أو في حالة عدم تشغيل جهاز المشي بشكل صحيح. (راجع جزء "الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها" في صفحة 40 في حالة عدم تشغيل جهاز المشي بشكل صحيح.)
16. احرص على قراءة وفهم واختبار إجراءات الإيقاف في حالة الطوارئ قبل استخدام جهاز المشي (راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في صفحة 23). ارتد دائمًا المشبك عند استخدام جهاز المشي.
17. عندما يسير شخص على سير الجري، فإن مستوى الضجيج الصادر عن سير الجري يزيد.
18. قف دائمًا على حاجز القدم عند تشغيل سير المشي أو إيقاف تشغيله. أمسك دائمًا بمقبضي اليدين عند استخدام جهاز المشي.
19. حافظ على الأصابع، أو الشعر أو الملابس بعيدًا عن سير المشي المتحرك.
20. يتميز جهاز المشي بسرعات عالية. قم بتعديل السرعة بزيادات تدريجية صغيرة لتجنب الزيادات الكبيرة والمفاجئة في السرعة.
21. لا يعد جهاز مراقبة سرعة ضربات القلب جهازًا 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 التمارين الرياضية بهدف تحديد اتجاهات سرعة ضربات القلب بشكل عام.

22. لا تترك جهاز المشي دون عناية أثناء تشغيله. أخرج المفتاح دائمًا، واضغط على مفتاح التشغيل في وضع إيقاف التشغيل (راجع الرسم الموجود في الصفحة 6 لتحديد موضع مفتاح التشغيل)، وقم بفصل سلك التيار في حالة عدم استخدام جهاز المشي.
23. لا تحاول نقل جهاز المشي حتى يتم تجميعه بشكل صحيح. (راجع "تجميع الجهاز" في صفحة 8، و "كيفية طي جهاز المشي ونقله" في صفحة 39). يجب أن تكون قادرًا على رفع 54 رطلاً (20 كجم) لنقل جهاز المشي.
24. عند طي جهاز المشي أو تحريكه، تأكد من أن مزلاج التخزين يثبت الهيكل بإحكام في وضع التخزين.
25. لا تقم بتغيير درجة ميل جهاز المشي من خلال وضع بعض الأشياء تحته.
26. لا تقم مطلقًا بإدخال أي شيء في فتحة موجودة بجهاز المشي.
27. احرص على فحص جميع الأجزاء وإحكام تثبيتها بالشكل المناسب في كل مرة تستخدم فيها جهاز المشي.
28. **خطر:** افصل دائمًا سلك التيار بعد الانتهاء من استخدام جهاز المشي على الفور، وقبل تنظيفه، وقبل أداء إجراءات الصيانة والضبط الموضحة في هذا الدليل. لا تقم مطلقًا 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.
29. قد يتسبب أداء التمرينات بعنف في التعرض لإصابات خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بإغماء أو إذا شعرت بضيق في التنفس أو بألم أثناء ممارسة التمرينات الرياضية، فتوقف على الفور واسترح قليلًا.
30. لا تحتفظ بجهاز التلفزيون في درجة حرارة أقل من -40 درجة فهرنهايت (-40 درجة مئوية) أو أعلى من 140 درجة فهرنهايت (60 درجة مئوية). لا تقم بتشغيل جهاز التلفزيون في درجة حرارة أقل من -23 درجة فهرنهايت (-5 درجات مئوية) أو أعلى من 90 درجة فهرنهايت (32 درجة مئوية).
31. لحماية جهاز المشي والتلفزيون أثناء العواصف الرعدية، أخرج سلك التيار من مقبس الحائط وافصل نظام الكبل. هذا يؤدي إلى منع حدوث تلفيات نتيجة البرق وواقيات التيار الفجائي لخطوط الكهرباء.
32. في حالة توصيل هوائي خارجي أو نظام كبل، تأكد من تأريض الهوائي أو نظام الكبل لتوفير بعض الحماية ضد التيارات الفجائية للجهد الكهربائي وإنشاء شحنات ستاتيكية. تقوم جميع اللوائح والقوانين المحلية بتوفير المعلومات التي تتعلق بالتأريض المناسب للصاري والهيكل الداعم، وتأريض السلك المتصل بالهوائي الخاص بوحدة التفريغ، وحجم الموصلات المؤرضة، وموقع وحدة تفريغ الشحنات للهوائي، والاتصال بالأقطاب المؤرضة ومتطلبات تأريض الأقطاب.
33. يجب ألا يقع نظام الهوائي الخارجي بجوار خطوط الطاقة فوق الرأس أو الأضواء الكهربائية الأخرى أو الدوائر الكهربائية، أو حيث يمكن أن تسقط داخل خطوط أو الدوائر الكهربائية. عند تثبيت نظام هوائي خارجي، فحاذر جيدًا من لمس مثل هذه خطوط الكهرباء أو الدوائر الكهربائية، حيث يكون الاتصال بها مميت.
34. لتقليل خطورة التعرض لصدمة كهربائية، لا تقم بإزالة غطاء وحدة التلفزيون أو الجز الخلفي به. فلا توجد أجزاء داخل وحدة التحكم هذه يمكن للمستخدم صيانتها. استعن بفني صيانة مؤهل لأداء مهام الصيانة.
35. عند إتمام أي أعمال صيانة أو إصلاح لجهاز المشي أو وحدة التلفزيون، اطلب من فني الصيانة إجراء فحوص السلامة للتأكد من تشغيل وحدة التحكم بطريقة صحيحة.

39. لا تستخدم سلك وصلة أقل من GWA 6 (13.3 مم2) من النحاس، أو ما يكافئه، عند استخدام أقطاب تأريض هوائي منفصلة. راجع القوانين واللوائح المحلية الخاصة بك.

37. قم بتأمين طرف الهوائي والأسلاك الأرضية بالمبيت ذات الجلب المعزولة على أن تكون على مسافة 4 إلى 6 أقدام (1.22 إلى 1.83 متر) من بعضها البعض.

انتباه من يقوم بتركيب نظام CATV (تلفزيون مشترك) لتعليمات القوانين المحلية الخاصة بالتأريض الصحيح وبصفة خاصة فإنها تحدد أن سلك التأريض يجب أن يكون متصلاً بنظام التأريض للمبنى على مسافة قريبة قدر الإمكان من نقطة مدخل السلك.



قبل بدء الاستخدام

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

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

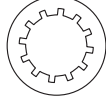
شكرًا لاختيارك جهاز المشي المتطور NORDICTRACK® ELITE 4000 يوفر جهاز المشي ELITE 4000 مجموعة رائعة من الميزات المصممة لإضفاء المزيد من الفعالية والمتعة على جلسات تمارينك الرياضية في المنزل. وفي حالة عدم ممارسة التمرينات، يمكنك طي جهاز المشي، حيث يحتاج فقط إلى أقل من نصف المساحة التي تحتاجها أجهزة المشي الأخرى.

حرصًا على مصلحتك، اقرأ هذا الدليل بعناية قبل استخدام جهاز المشي. حرصًا على مصلحتك، اقرأ هذا الدليل بعناية قبل استخدام جهاز المشي. في حالة وجود

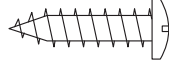


الرسم التخطيطي التوضيحي للأجزاء

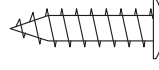
استخدم الرسومات أدناه لتحديد الأجزاء الصغيرة المستخدمة لتجميع الجهاز. يشير الرقم الموجود بين أقواس أسفل كل رسم إلى الرقم الأساسي للجزء، من "قائمة الأجزاء" الموجودة بنهاية هذا الدليل. ويشير الرقم الذي يلي الرقم الأساسي إلى عدد القطع المطلوبة من هذا الجزء لتجميع الجهاز. ملاحظة: في حالة عدم وجود أحد الأجزاء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



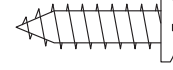
حلقة تثبيت نجمية مقاس
5/16 بوصة (8) - 8



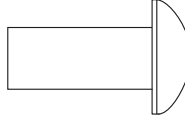
برغي رقم 8 × 3/4 بوصة
(5) - 14



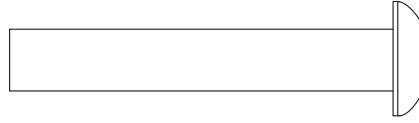
#برغي رأس جملون
رقم 8 × 3/4 بوصة (24) - 8



برغي رقم 10 × 3/4 بوصة
(6) - 2



برغي 5/16 بوصة × 3/4
بوصة (1) - 8



برغي برغي 5/16 بوصة
2 × بوصة (2) - 4

تجميع الجهاز

- لتحديد الأجزاء الصغيرة، راجع الصفحة 7.

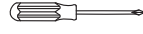
- يتطلب التجميع توفر الأدوات التالية:



المفتاح السداسي المزود



ومفتاح ربط قابل للضغط



مفك براغي فيليبس

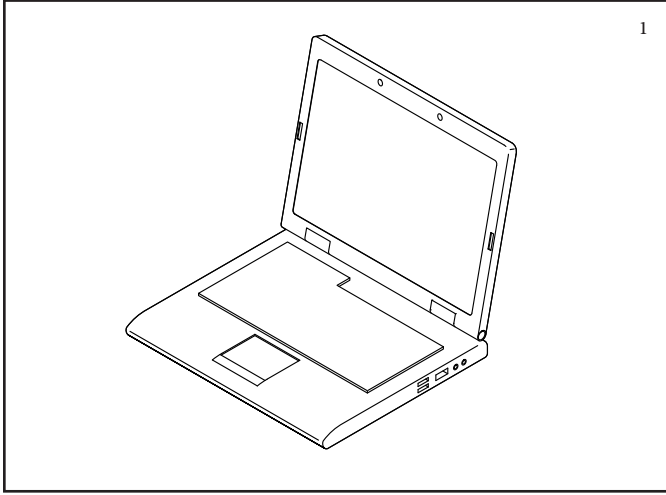
لتجنب تلف الأجزاء، لا تستخدم أدوات تعمل بالتيار الكهربائي.

- يحتاج تجميع الجهاز إلى شخصين.

- ضع جميع أجزاء عجلة التمرينات في منطقة نظيفة وقم بإزالة مواد التغليف. لا تتخلص من مواد التغليف حتى تُكمل جميع خطوات التجميع.

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

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



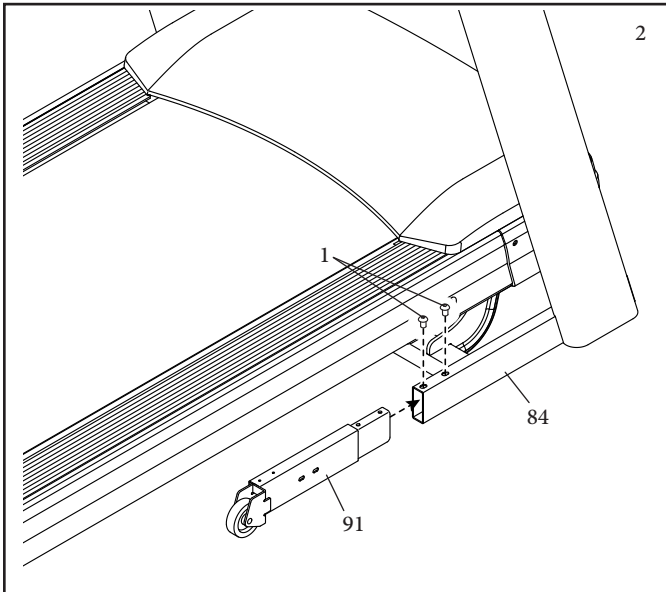
1. اذهب إلى www.iconsupport.eu من الكمبيوتر لديك، وقم بتسجيل المنتج.

- 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. تأكد من عدم توصيل سلك التيار.

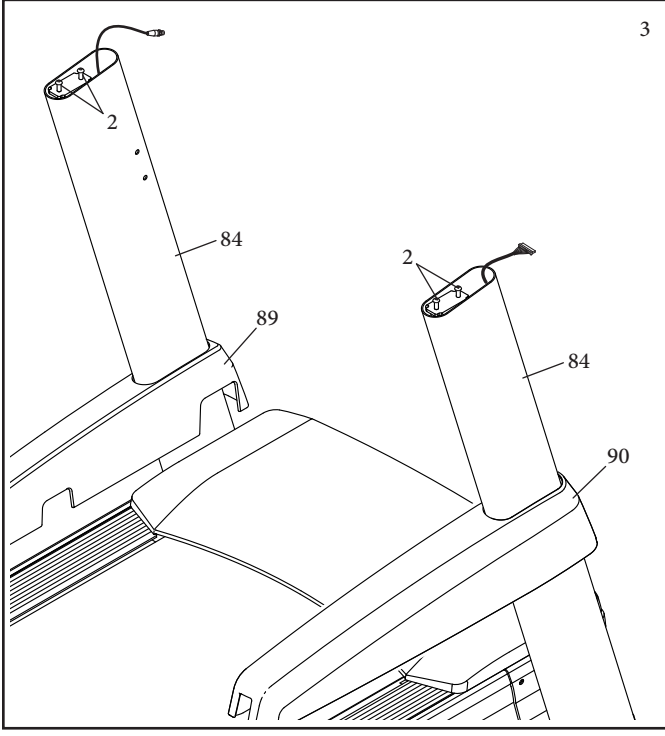
حدد ذراع الإطالة الأيمن (91). ركب ذراع الإطالة بالعمود القائم (84) باستخدام برغيين 5/16 بوصة × 3/4 بوصة (1). اربط البرغيين ثم أحكم تثبيتهما.

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

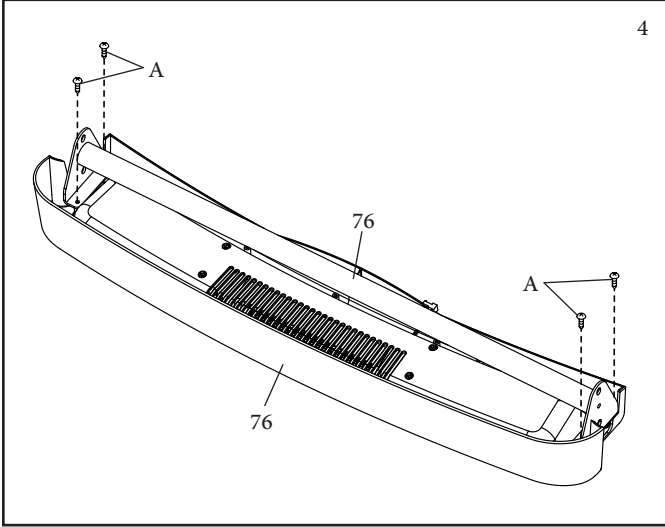
3. حدد غطاءَي العمود القائم الأيمن والأيسر (89، 90).

حرك غطاء العمود القائم الأيسر (89) إلى العمود القائم الأيسر (84)، وحرك غطاء العمود الأيمن إلى العمود القائم الأيمن (90). لا تضغط أغطية العمود في أماكنهما بعد.

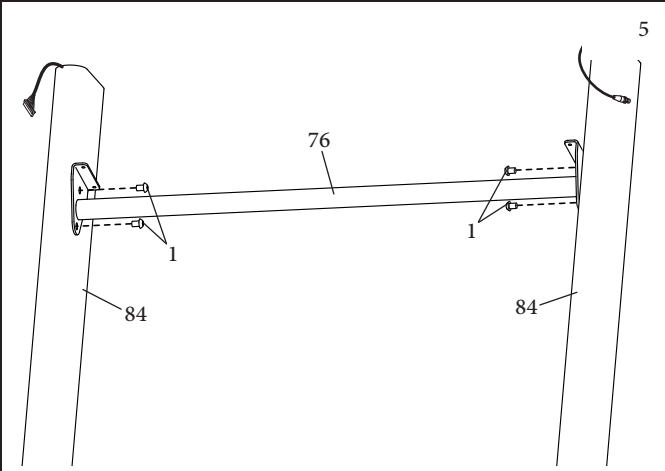
ثم قم بإزالة الأربعة براغي 5/16 بوصة $2 \times$ بوصة الموضحة (2).

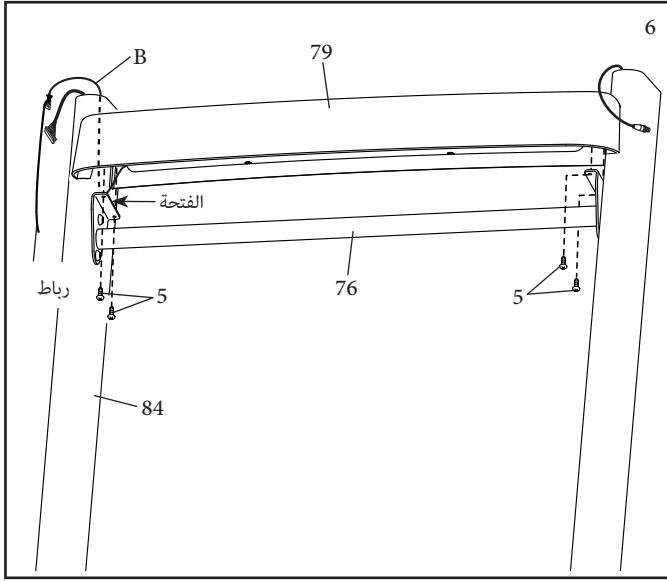


4. قم بفك البراغي الأربعة المشار إليها وتخلص منها (A). ثم تخلص من الدرج (79) من عارضة العمود (76).



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

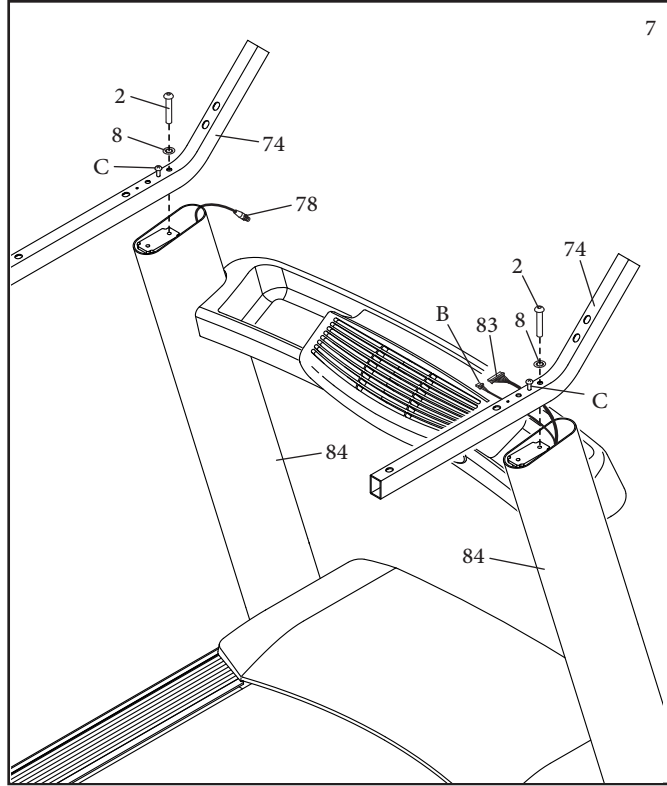




6. أمسك الدرج (79) بالقرب من العمود الأيمن (84). ثم قم بلف الرابط في الفتحة في جانب العمود حول نهاية سلك المروحة (B). اسحب أسلاك المروحة داخل الفتحة خارج الجزء العلوي من العمود القائم. ثم، تخلص من العقدة.

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

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



7. قم بتركيب مقبضي اليد (74) مع الأعمدة (84) استخدام اثنين من البراغي $5/16$ بوصة $2 \times$ بوصة (2) التي قمت بفكها في الخطوة 3 وحلقتين نجميتين $5/16$ بوصة (8). لا تقم الآن بإحكام ربط البراغي بشكل كامل. كن حذرًا حتى لا تحشر كبل العمود المحوري (78)، أو سلك العمود (83)، أو سلك المروحة (B). ضع الأسلاك كما هو موضح.

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

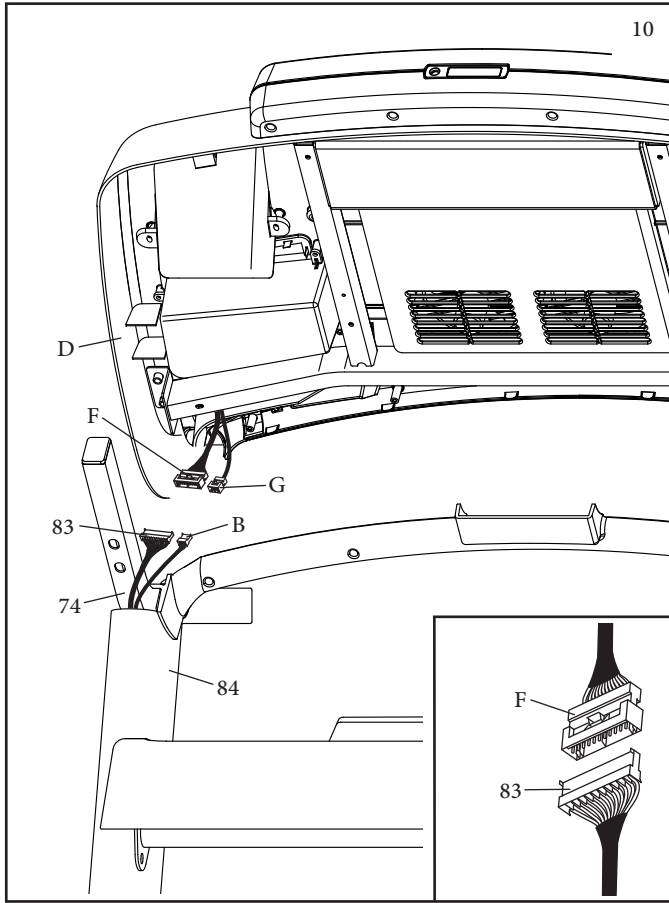
ثم، أحكم بشدة ربط البرغيين $5/16$ بوصة $\times$ 2 بوصة (2).

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

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

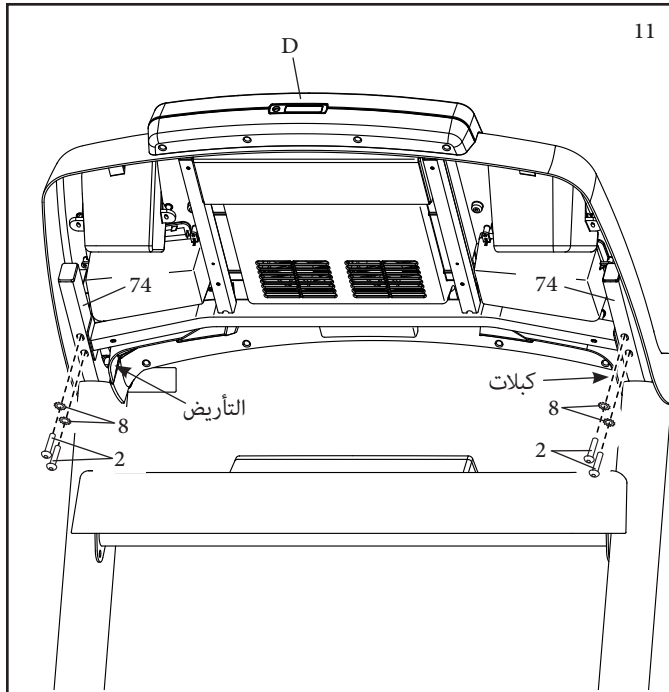
ثم، قم بتوصيل أسلاك المروحتين (B و G) ثم، قم بالتخلص من أي عقد أسلاك من سلك العمود (83) وأسلاك المروحة.

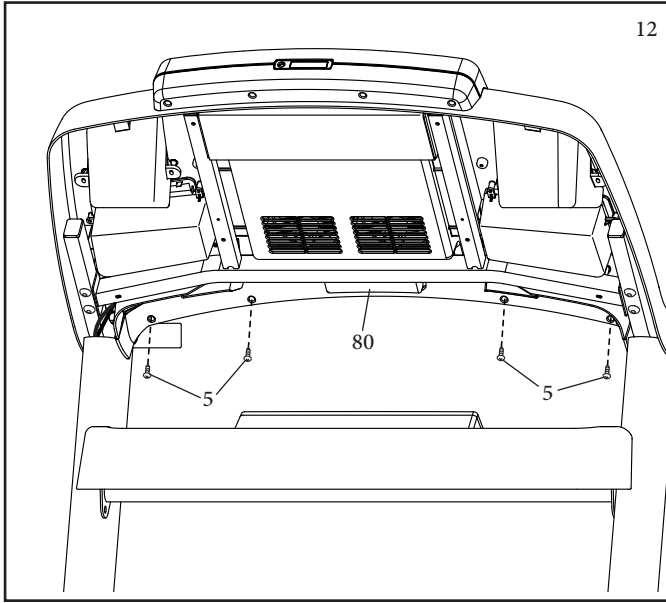
صل الكبلين المحوريين على الجانب الآخر (غير موضح). أدخل السلك الزائد وسلك المروحة في العمود (84).



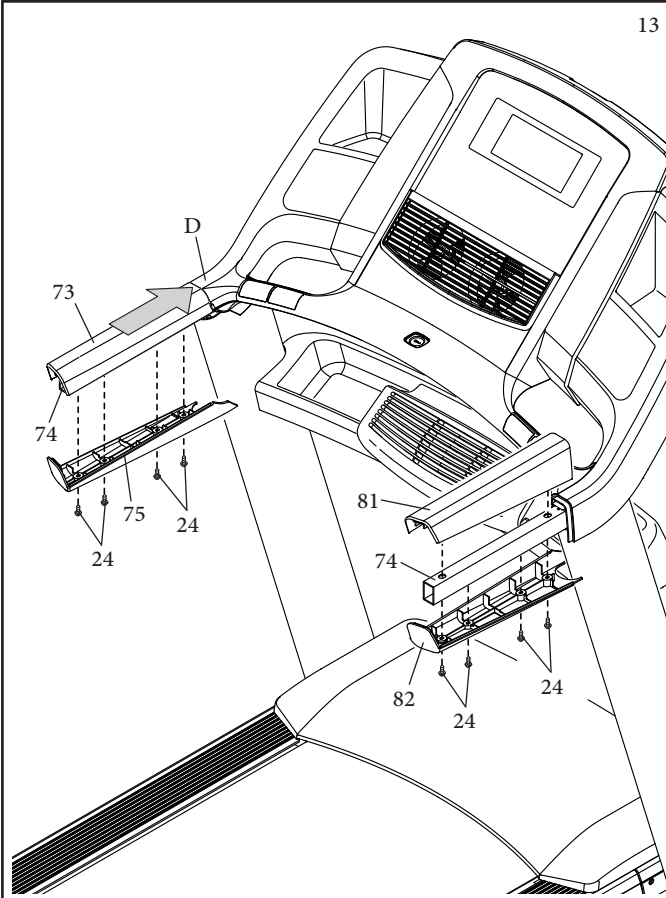
11. ركب مجموعة وحدة التحكم (D) بمقبضي اليد (74) باستخدام الأربعة براغي 5/16 بوصة × 2 بوصة (2) وأربعة حلقات نجمية 5/16 بوصة (8). ابدأ بوضع البراغي الأربعة كلها، ثم أحكم ربطها. كن حذرًا حتى لا تحشر الأسلاك والكبلات.

أدخل الأسلاك والكبلات لأعلى داخل مجموعة وحدة التحكم (D).

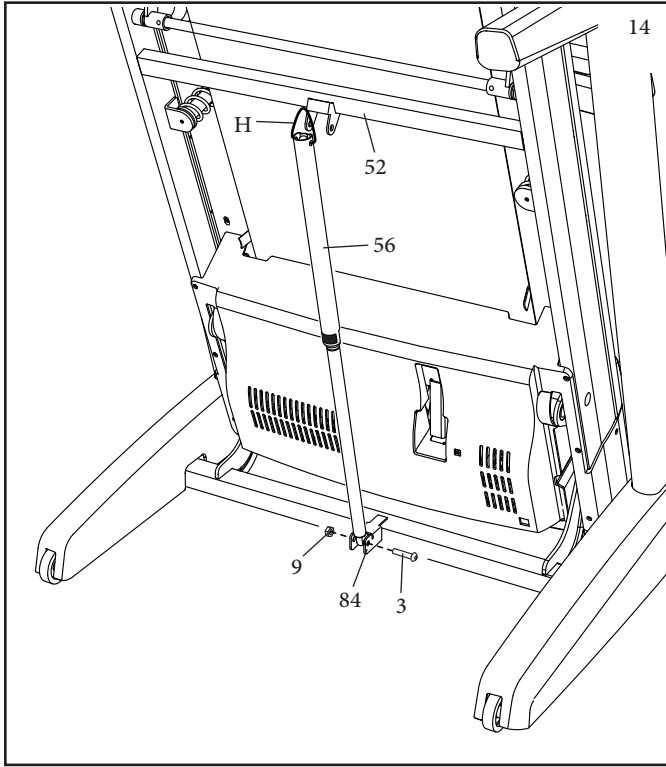




12. قم بتحديد البراغي رقم $8 \times 3/4$ بوصة (5). مهم: لا تخلط براغي رقم $8 \times 3/4$ بوصة مع براغي رقم $8 \times 3/4$ بوصة برأس الجمelon (24). رقم $8 \times 3/4$ بوصة براغي برأس الجمelon لها رؤوس مسطحة. إبدأ بالأربعة براغي مقاس رقم $8 \times 3/4$ بوصة داخل عارضة التنبض (80) ثم قم بربطها. احرص على عدم إحكام ربط البراغي بشدة.



13. قم بتحديد البراغي رقم $8 \times 3/4$ بوصة. برؤوس الجمelon (24). مهم: لا تخلط براغي رقم $8 \times 3/4$ بوصة مع براغي رقم $8 \times 3/4$ بوصة برأس الجمelon (5). رقم $8 \times 3/4$ بوصة براغي برأس الجمelon لها رؤوس مسطحة. ضع غطاء مقبض اليد الأيسر العلوي (73) على مقبض اليد الأيسر (74). إبدأ بالأربعة براغي رقم $8 \times 3/4$ ذات الرؤوس الجمelon (24) داخل غطاء مقبض اليد الأيسر السفلي (75)، ثم مقبض اليد الأيسر، وغطاء مقبض اليد الأيسر العلوي. قم بزلق مقبض اليد الأيسر لأعلى والأغطية السفلية للأمام في مواجهة مجموعة وحدة التحكم (D) كما هو موضح. قم بربط جميع البراغي الأربعة. قم بتركيب مقبض اليد الأيمن لأعلى والأغطية السفلية (81، 82) بالمقبض الأيمن (74) بنفس الطريقة.



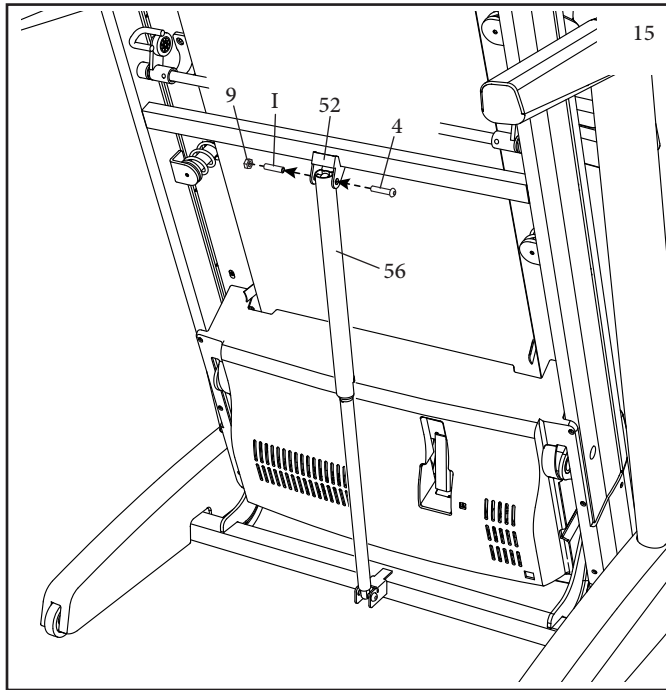
14. ارفع الهيكل (52) إلى الوضع الموضح. اطلب من شخص آخر الإمساك بالهيكل حتى تنتهي من الخطوة 15.

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

وجه مزلاج التخزين (56) بحيث تكون الملتصقات بعيدة عن جهاز المشي على النحو المبين.

رُكّب الطرف السفلي لمزلاج التخزين (56) بالكتيفة على الأعمدة (84) باستخدام مسمار مقاس 5/16 بوصة $1 \frac{3}{4} \times$ بوصة (3) وصامولة 5/16 بوصة (9).

ارفع مزلاج التخزين (56) إلى الوضع الرأسي. ثم، أزل العقدة (H) وتخلص منها.

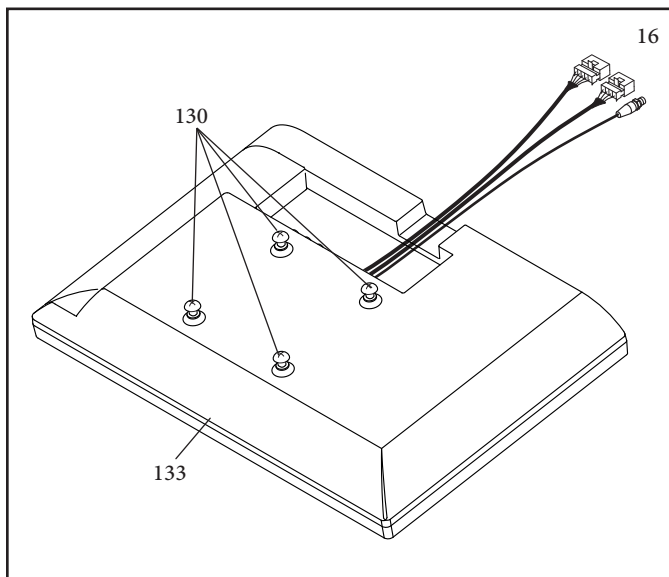


15. فك الصامولة مقاس 5/16 بوصة (9)، والمسمار مقاس $2 \frac{1}{4} \times 5/16$ بوصة (4)، من الكتيفة الموجودة على الإطار (52).

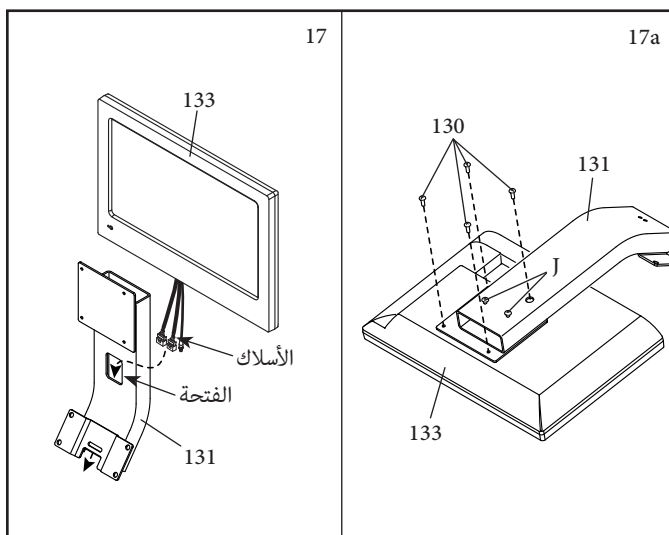
قم بمحاذاة الطرف العلوي لمزلاج التخزين (56) مع الكتيفة على الإطار (52). رُكّب البرغي 5/16 بوصة $2 \frac{1}{4} \times$ بوصة (4) في الكتيفة مما يؤدي إلى دفع المبادئ و مزلاج التخزين. سيؤدي ذلك إلى دفع المبادئ (I) خارج الطرف الآخر. تخلص من المبادئ.

باستخدام مسمار مقاس 5/16 بوصة $2 \frac{1}{4} \times$ بوصة (4) وصامولة 5/16 بوصة (9). لا تُحَكِّم ربط الصامولة بشكل زائد عن الحد، حيث يجب أن يكون مزلاج التخزين (56) قادرًا على الحركة المحورية.

اخفض الإطار (52) (راجع قسم "كيفية خفض جهاز المشي لاستخدامه" في صفحة 39).



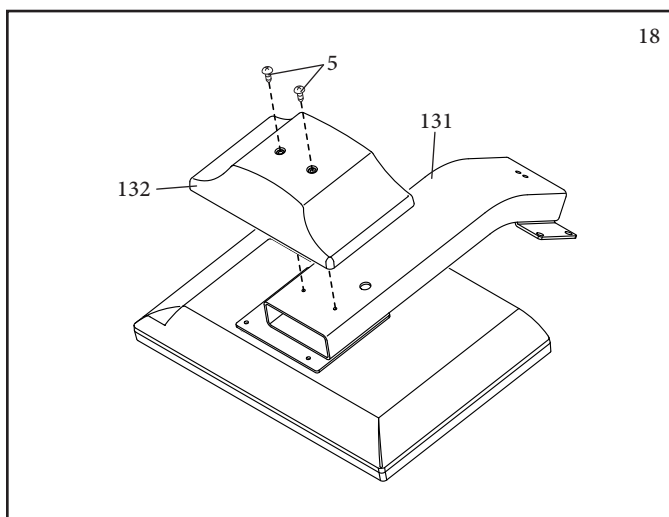
16. ضع وحدة التليفزيون (133) مواجهة لأسفل على سطح ناعم لتجنب خدش وحدة التليفزيون. قم بإزالة الأربعة براغي 4 x 12 وحافظ عليها (130).



17. أدخل الأسلاك والكبل المحوري من وحدة التليفزيون (133) داخل الفتحة في كتيفة التليفزيون (131) كما هو مبين.

راجع 17a. رُكِّبَتِ كَيْفَةُ التِّلْفِيزِيُونِ (131) بِوَحْدَةِ التِّلْفِيزِيُونِ (133) بِاسْتِخْدَامِ الْأَرْبَعَةِ بَرَاغِي 4 x 12 مم (130) الَّتِي قُمْتُ بِإِزَالَتِهَا فِي الْخُطْوَةِ 16.

قم بفك البرغيتين المشار إليهما (J) وتخلص منهما.

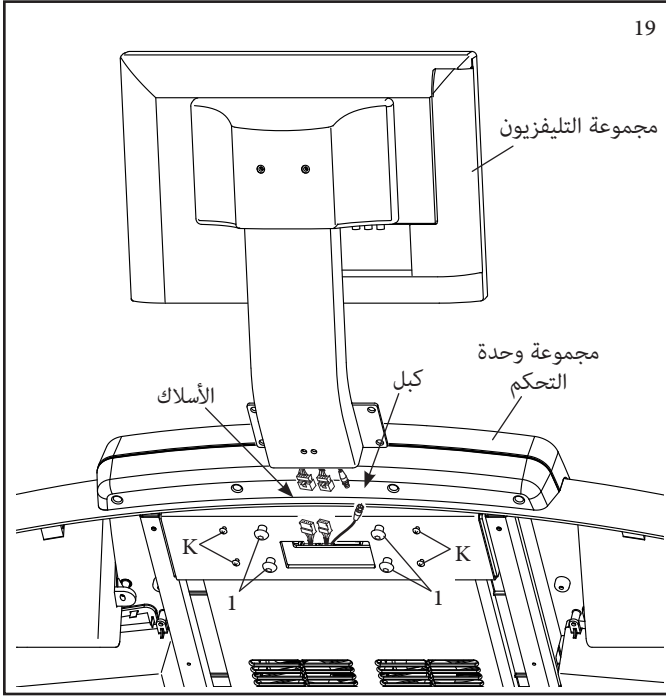


18. رگب غطاء كتيفة وحدة التليفزيون العلوية (132) بكتيفة التليفزيون (131) باستخدام برغين رقم 8 x 3/4 بوصة (5).

19. قم بفك البراغي الأربعة المشار إليها (K) واستبعدوها.

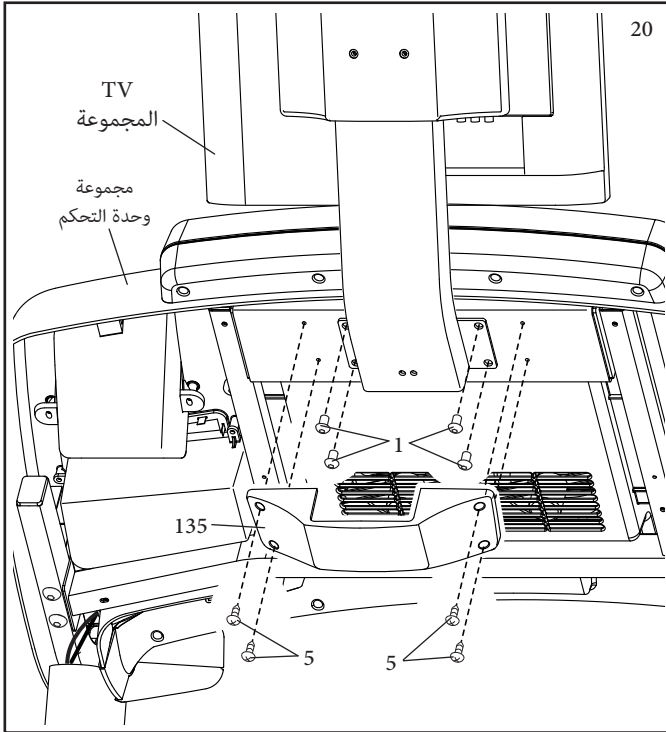
قم بفك الأربعة براغي 5/16 بوصة × 3/4 بوصة وحافظ عليها (1).

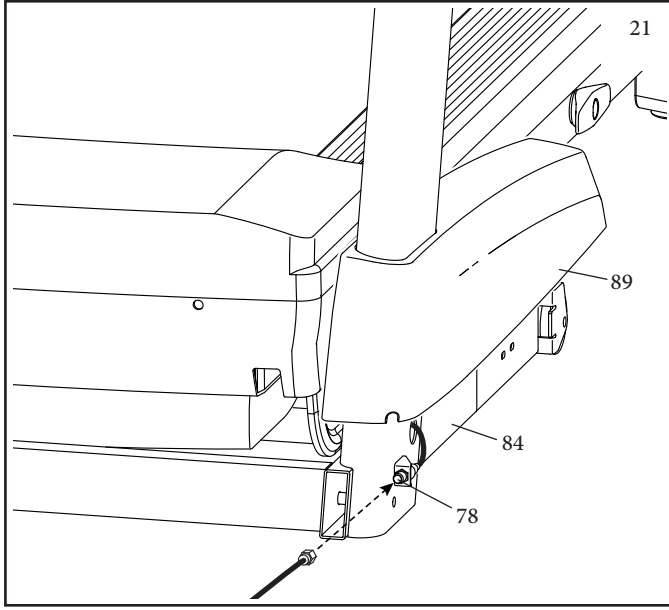
أمسك مجموعة التلفزيون بجوار مجموعة وحدة التحكم. صل السلكين والكبل المحوري في مجموعة التلفزيون بالسلكين والكبل المحوري في مجموعة وحدة التحكم. أدخل الأسلاك الزائدة والكبل داخل مجموعة وحدة التحكم.



20. ركب مجموعة التلفزيون بمجموعة وحدة التحكم باستخدام الأربعة براغي 5/16 بوصة × 3/4 بوصة التي قمت بإزالتها في الخطوة 19. كن حذرًا وتجنب ضغط الأسلاك. ابدأ بوضع البراغي الأربعة كلها، ثم أحكم ربطها.

ركب غطاء كتيفة التلفزيون السفلية (135) باستخدام أربعة براغي رقم 8 × 3/4 بوصة (5). ابدأ بوضع البراغي الأربعة كلها، ثم أحكم ربطها. احرص على عدم إحكام ربط البراغي بشدة.





21. ارفع غطاء العمود الأيسر (89) وصل الكبل المحوري من الحائط (أو الجهاز) بالكبل المحوري للعمود (78).

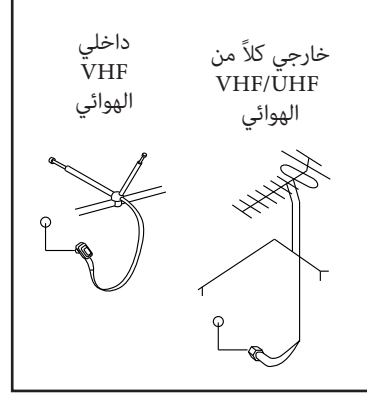
ثم اضغط على غطاء العمود الأيسر (89) وغطاء العمود الأيمن (غير موضح) داخل الأعمدة (84) حتى تستقر في أماكنها.

22. تأكد من ربط جميع الأجزاء بشكل صحيح قبل استخدام جهاز المشي. في حالة وجود طبقات بلاستيكية على ملصقات جهاز المشي، انزع هذه الطبقات. لحماية الأرضية أو السجاد من التلف، ضع قطعة صغيرة من السجاد تحت جهاز المشي. لتجنب تلف وحدة التحكم، احفظ جهاز المشي بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. احتفظ بالمفاتيح السداسية المرفقة في مكان آمن؛ حيث يتم استخدام أحد هذه المفاتيح لضبط سير المشي (راجع الصفحتين 41 و42). ملاحظة: قد يتم تضمين أجزاء إضافية.

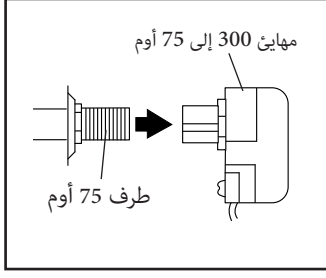
قبل تشغيل التلفزيون، يتعين عليك توصيل هوائي أو كبل CATV 75 أوم بالطرف 75 أوم، وكبل AV بمقبس مدخل الصوت/الفيديو، أو كبل HDMI بمقبس مدخل HDMI. ملاحظة: استخدم كبل CATV لتوصيل مصدر خارجي مثل صندوق كبل، أو صندوق توصيل التلفزيون بالقمر الصناعي، أو VCR، أو كبل تناظري. لا يوجد أي كبل CATV، أو هوائي أو مهائئ أو كبل AV أو كبل HDMI

كيفية توصيل هوائي

ضع هوائي VHF داخلي أو هوائي VHF/UHF خارجي في الموقع المطلوب. الهوائيات الخارجية معرضة لظروف الطقس التي يمكن أن تقلل من جودة الإشارة. افحص الهوائي الخارجي والأسلاك الداخلية قبل توصيل الهوائي.

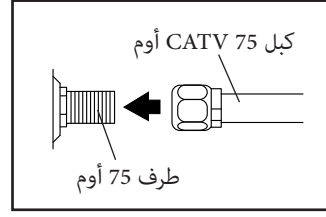


2. ادفع المهائئ 300 أوم حتى 75 أوم بطرف 75 أوم على هيكل جهاز المشي بالقرب من سلك التيار.



CATV لبيكبي جراخ ردهم ليصوتة يفيك

1. صل أحد أطراف كبل CATV بجهد 75 أوم بمقبس المخرج 75 أوم على المصدر الخارجي.
2. قم بتوصيل سلك التيار بالمصدر الخارجي. راجع دليل مستخدم مصدر التيار الخارجي للتعرف على تعليمات التأريض السليم.
3. صل كبل CATV 75 أوم بطرف 75 أوم في هيكل جهاز المشي بالقرب من سلك التيار. انظر الرسم الموجود على اليسار.

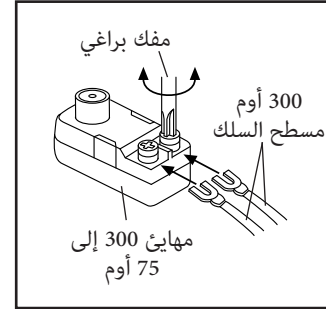


موا CATV 75 لبيك

1. صل كبل CATV 75 أوم من الهوائي بطرف 75 أوم في هيكل جهاز المشي بالقرب من سلك التيار.

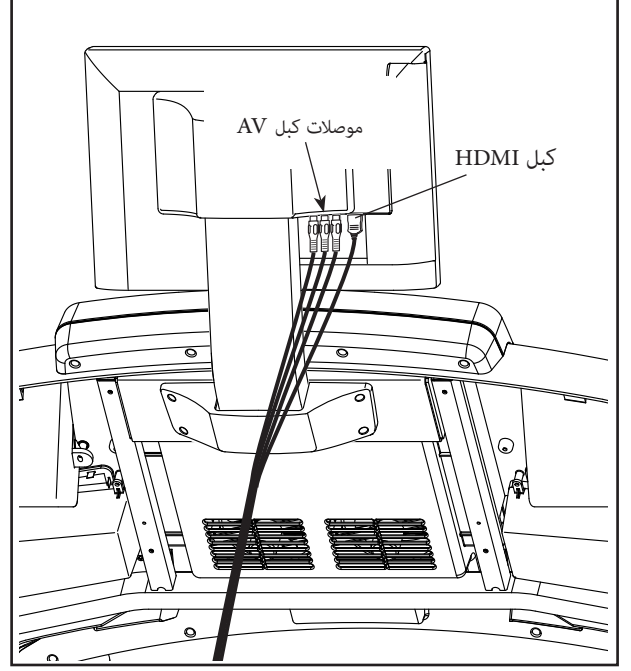
موا 300 حطسم كلاس

1. صل سلك مسطح 300 أوم من الهوائي إلى مهائئ من 300 أوم حتى 75 أوم.



كيفية توصيل VCR، أو مشغل DVD، أو أجهزة أخرى باستخدام كبل AV

1. صل الطرف الثلاثي لكبل RCA AV بمشغل VCR، DVD، أو بجهاز آخر.
2. قم بتوصيل سلك التيار بجهازك. راجع مشغل VCR، و DVD، أو دليل مستخدم الأجهزة الأخرى للتعرف على تعليمات التأريض السليم.
3. صل كبل RCA AV بمقبس مدخل الصوت/الفيديو بجهاز التلفزيون كما هو مبين.



كيفية توصيل مشغل BLU-RAY، أو مشغل DVD، أو أجهزة أخرى باستخدام كبل HDMI

1. صل أحد الأطراف لكبل HDMI بمشغل DVD أو مشغل Blu-ray أو أي جهاز آخر.
 2. قم بتوصيل سلك التيار بجهازك. راجع مشغل Blu-ray، و DVD، أو دليل مستخدم الأجهزة الأخرى للتعرف على تعليمات التأريض السليم.
 3. صل الطرف الآخر لكبل HDMI بمقبس مدخل HDMI في جهاز التلفزيون كما هو مبين على اليسار.
- مهم: لا تضع مقبس أي أجهزة داخل منفذ USB في جانب التلفزيون.

جهاز مراقبة معدل دقات القلب للصدر

كيفية وضع جهاز مراقبة معدل دقات القلب

- قم بتخزين جهاز مراقبة معدل دقات القلب في مكان دافئ وجاف. لا تقم بتخزين جهاز مراقبة معدل دقات القلب في حقيبة بلاستيكية أو حاوية أخرى قد تتسرب إليها الرطوبة.

- لا تعرّض جهاز مراقبة معدل دقات القلب لأشعة الشمس المباشرة لفترات زمنية طويلة؛ ولا تعرّضه لدرجات حرارة تتجاوز 05 درجة مئوية (221 درجة فهرنهايت) أو أقل من 01- درجة مئوية (41 درجة فهرنهايت).

- لا تقم بتثني جهاز مراقبة معدل دقات القلب أو شده عند استخدامه أو تخزينه.

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

استكشاف المشكلات وإصلاحها

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

- إذا كان هناك غطاء للبطارية فوق مؤخرة المستشعر، استبدل البطارية ببطارية أخرى جديدة من نفس النوع.

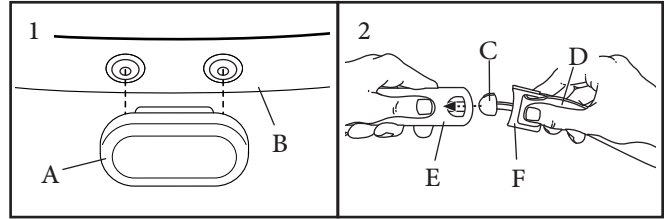
- جهاز مراقبة معدل دقات القلب مصمم للأشخاص الذين تنتظم لديهم معدل دقات القلب. قد تكون بعض مشكلات قراءة معدل دقات القلب ناتجة عن الحالات الطبية مثل الانقباضات البطينية المبكرة (pvc)، وتدفقات تسرع القلب، وعدم انتظام دقات القلب.

- 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.

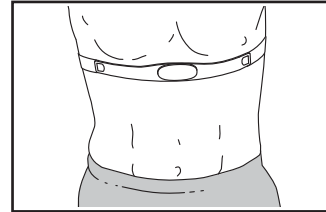
إذا كان جهاز مراقبة سرعة دقات القلب يبدو كما هو موضح في الرسم 1،

اضغط على المستشعر (A) في مشابك التثبيت على شريط الصدر (B). إذا

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



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



ثم اسحب المستشعر وشريط

الصدر بعيدًا عن جسمك بمقدار

بضع بوصات وحدد موضع

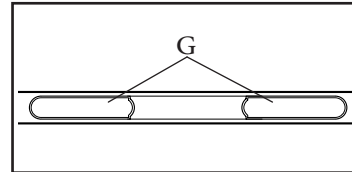
منطقتي القطبين الكهربائيين (G).

قم بترطيب منطقتي القطبين

الكهربائيين باستخدام محلول ملحي

أو محلول العدسات اللاصقة. ثم أعد وضع المستشعر وشريط الصدر في وضع

معين على صدرك.



العناية والصيانة

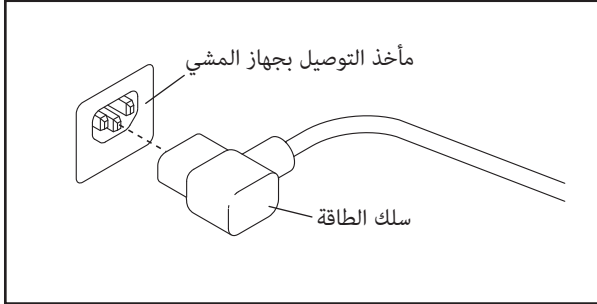
- جفف منطقتي القطبين الكهربائيين جيدًا بمنشفة ناعمة بعد كل استخدام. فقد تؤدي الرطوبة إلى استمرار نشاط جهاز مراقبة معدل دقات القلب، مما قد يؤدي إلى قصر عمر البطارية.

كيفية استخدام جهاز المشي

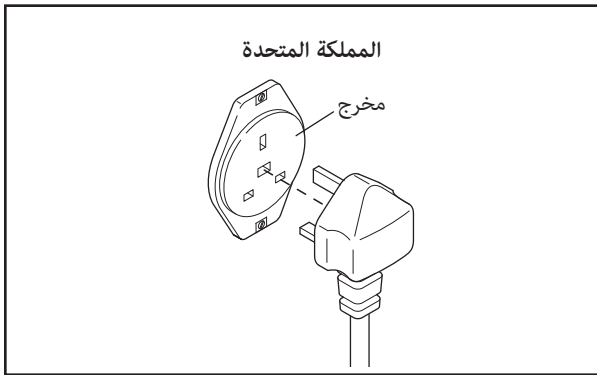
كيفية توصيل سلك الطاقة

اتبع الخطوات التالية لتوصيل سلك الطاقة.

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

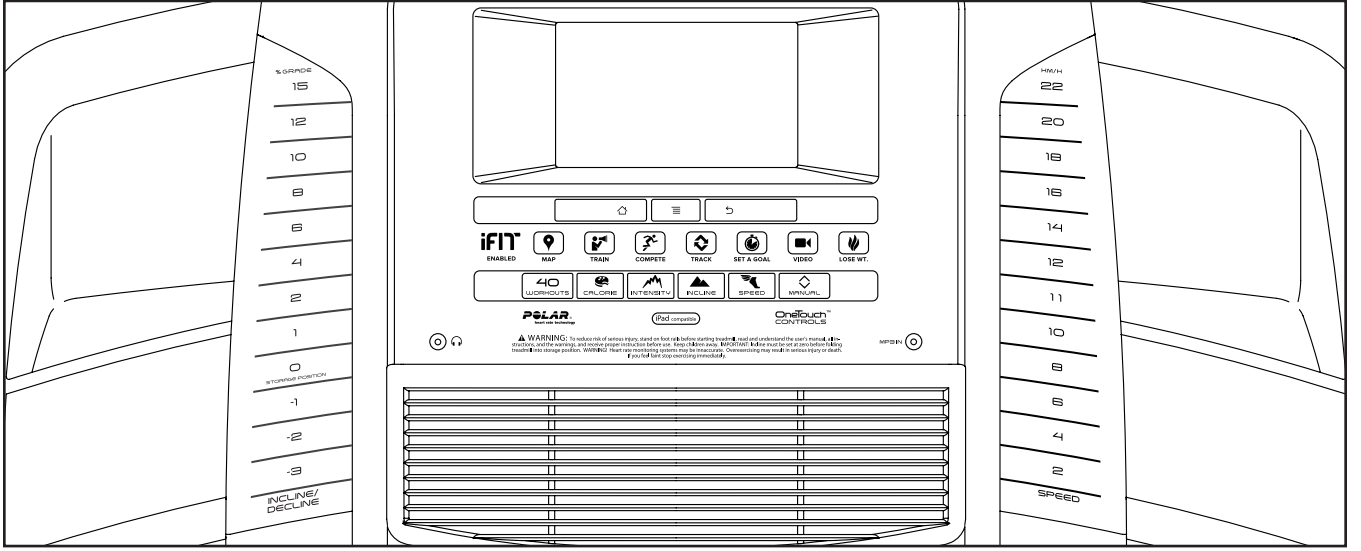


2. قم بتوصيل سلك الطاقة بمخرج مناسب مركب ومؤرض جيدًا وفقًا لجميع القوانين واللوائح المحلية.



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.



سمات وحدة التحكم

اجعل أهداف اللياقة البدنية واقعًا مع iFit.COM

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

باستخدام جهاز اللياقة البدنية المتوافق 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 المشي ودرجة ميله من خلال لمسة على أحد الأزرار. وأثناء ممارسة التمارين، تعرض وحدة التحكم تعليقات فورية خاصة بالتمارين الرياضية. يمكنك أيضًا قياس معدل دقات قلبك باستخدام جهاز مراقبة سرعة ضربات القلب بقبضة اليد أو جهاز مراقبة سرعة ضربات القلب بالصدر.

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



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



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



قم بتحميل نتائج التمرين إلى مجموعة نظراء iFit وتتبع إنجازاتك.



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



شاهد فيديوهات بأعلى تقنية للصورة مع محاكاة جلسات التمارين.



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



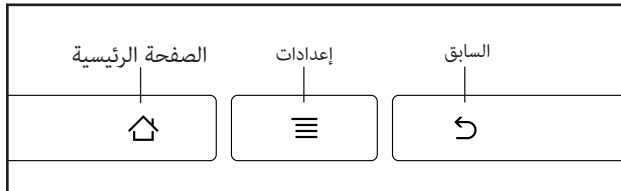
انتقل إلى iFit.com لتعلم المزيد.

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

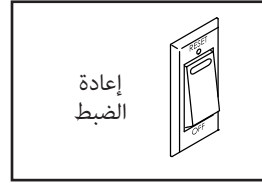
- تتشابه وظائف وحدة التحكم مع الأجهزة اللوحية الأخرى. يمكنك زلق أو تحريك إصبعك على الشاشة لتحريك صور معينة على الشاشة، مثل العروض في جلسة تدريبات (راجع الخطوة رقم 5 في صفحة 25). ومع ذلك، يتعذر عليك التكبير أو التصغير بزلق أصابعك على الشاشة.
- الشاشة ليست حساسة للضغط عليها. ليس هناك داع للضغط بقوة على الشاشة.

- لكتابة البيانات داخل مربع النص، المس مربع النص لعرض لوحة المفاتيح. لاستخدام الأرقام أو الحروف الأخرى من على لوحة المفاتيح، المس الزر 123. لعرض المزيد من الحروف، المس الزر Alt. المس الزر Alt مجدداً للعودة إلى لوحة المفاتيح الخاصة بالأرقام. للعودة إلى لوحة مفاتيح الحروف، المس الزر ABC. لاستخدام الحرف كبير، المس الزر مع الضغط على السهم المواجه لأعلى. لاستخدام حروف كبيرة متعددة، المس زر السهم مرة أخرى. للعودة إلى لوحة مفاتيح الحروف المنخفضة عن السطر، المس زر السهم مرة ثالثة. لمسح الحرف الأخير، المس الزر بالسهم المواجه للخلف وحرف X.

استخدم الأزرار الموجودة في وحدة التحكم لتصفح الجهاز اللوحي. اضغط على زر الصفحة الرئيسية للعودة للقائمة الرئيسية. اضغط على الزر الإعدادات للوصول إلى القائمة الرئيسية (راجع صفحة 30). اضغط على الزر السابق للعودة إلى الشاشة السابقة.

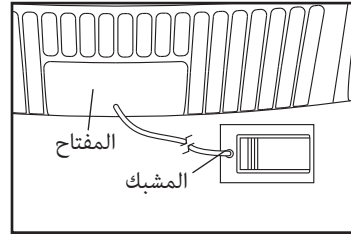


مهم: في حالة تعرض جهاز المشي إلى درجات حرارة باردة، اتركه حتى تصل درجة حرارته إلى درجة حرارة الغرفة قبل تشغيل الطاقة. إذا لم تقم بذلك، فقد تتسبب في تلف شاشات وحدة التحكم أو المكونات الكهربائية الأخرى.



قم بتوصيل سلك التيار (راجع صفحة 21). بعد ذلك، ضع مفتاح التشغيل على هيكل جهاز المشي بالقرب من سلك التيار. اضغط مفتاح التشغيل على 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، تعمل وحدة التحكم بشكل عادي عند توصيل سلك التيار، اضغط على مفتاح التشغيل لجعله في وضع إعادة الضبط، ثم أدخل المفتاح في وحدة التحكم. لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي، راجع الخطوة رقم 7 صفحة 30.



بعد ذلك، قف على حاجزي القدم بجهاز المشي. حدد موضع المشبك المرفق بالمفتاح واربطه بالحزام الموجود بملابسك. ثم أدخل المفتاح في وحدة التحكم. ملاحظة: قد يستغرق الأمر دقيقة للإعداد للاستخدام. مهم:

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

ملاحظة: يمكن للوحدة عرض السرعة والمسافة بالأميال أو بالكيلومترات. لمعرفة وحدة القياس المحددة، راجع الخطوة رقم 4 صفحة 30. للتبسيط، تشير جميع الإرشادات الواردة في هذا القسم إلى وحدات القياس بالكيلومترات.

كيفية إعداد وحدة التحكم

قم بإعداد وحدة التحكم قبل الاستخدام الأول لجهاز المشي.

1. الاتصال بالشبكة اللاسلكية.

ملاحظة: للدخول على شبكة الإنترنت، قم بتنزيل جلسات تمارين iFit واستخدم خصائص وحدة التحكم الأخرى، يتعين عليك الاتصال بشبكة إنترنت لاسلكية. راجع "كيفية استخدام وضع شبكة لاسلكية" على صفحة 33 لتوصيل وحدة التحكم بشبكة الإنترنت اللاسلكية الخاصة بك.

2. تحقق من تحديثات البرنامج الثابت.

راجع أولاً الخطوة رقم 1 على صفحة 30 والخطوة رقم 2 على صفحة 32 وحدد وضع الصيانة. ثم راجع الخطوة رقم 3 على صفحة 32 وتحقق من تحديثات البرنامج الثابت.

3. معايرة نظام الميل.

راجع الخطوة رقم 4 صفحة 33 وقم بمعايرة نظام الميل لجهاز المشي.

4. قم بإنشاء حساب iFit.

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

ملاحظة: لمزيد من المعلومات عن التصفح في المتصفح، راجع صفحة 32. سيفتح المتصفح على الصفحة الرئيسية لـ iFit.com. اتبع التعليمات على الموقع الإلكتروني لتسجيل الدخول على عضويتك لـ iFit. إذا كان لديك كود التنشيط، فاختر خيار تنشيط الكود.

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

لاستخدام الوضع اليدوي، راجع صفحة 24. لاستخدام جلسة تمرينات رياضية مضمنة، راجع صفحة 26. لاستخدام جلسة تمرينات رياضية محددة الهدف، راجع صفحة 27. لاستخدام جلسة تمرينات رياضية لنهض، راجع صفحة 28. لاستخدام جلسة تمرينات رياضية iFit، راجع صفحة 29.

لاستخدام وضع إعدادات المعدة، راجع صفحة 30. لاستخدام نظام الصوت، راجع صفحة 31. لاستخدام متصفح الإنترنت، راجع صفحة 32. لاستخدام وضع الصيانة، راجع صفحة 32. لاستخدام وضع شبكة لاسلكية، راجع صفحة 33.

لتشغيل التلفزيون الرقمي، راجع صفحة 34. لاستخدام وضع التسلية، راجع صفحة 35. لاستخدام وضع التحكم عن بُعد، راجع صفحة 35. لتعديل إعدادات التلفزيون، راجع صفحة 36. لاستكشاف الأخطاء وإصلاحها في التلفزيون الرقمي، راجع صفحة 42.

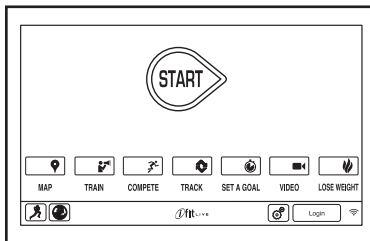
مهم: في حالة وجود طبقات من البلاستيك في وحدة التحكم، انزع الطبقة البلاستيكية. لمنع تلف منصة المشي، احرص على ارتداء حذاء رياضي نظيف عند استخدام جهاز المشي. عند استخدام جهاز المشي للمرة الأولى، احرص على مراقبة محاذاة سير المشي مع توجيه سير المشي إلى المنتصف إذا لزم الأمر (راجع صفحة 41).

كيفية استخدام الوضع اليدوي

1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" على صفحة 23. ملاحظة: قد يستغرق الأمر دقيقة للإعداد للاستخدام.

2. حدد القائمة الرئيسية.



عند تشغيل الطاقة، تظهر القائمة الرئيسية بعد تشغيل وحدة التحكم. المس الزر الرئيسي في الجانب الأيسر للشاشة (غير موضح هنا) للعودة إلى القائمة الرئيسية في أي وقت.

3. قم بتشغيل سير المشي وضبط السرعة.

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

- مستوى ميل جهاز المشي
- الوقت المنقضي
- الوقت المتبقي (لاحظ: الوضع اليدوي ليس به عداد للوقت بصورة عكسية.)
- العدد التقريبي للسرعات الحرارية التي حرقتها
- العدد التقريبي للسرعات الحرارية التي حرقتها في الساعة
- المسافة التي مشيتها أو ركضتها
- عدد الأمتار الرأسية التي تسقتها
- سرعة سير المشي
- مسار يمثل 400 م

المس الزر Start (ابدأ) على الشاشة أو الضغط على الزر Start (ابدأ) في وحدة التحكم لبدء تشغيل سير المشي. يمكنك الضغط أيضًا على الزر Manual (يدوي) في وحدة التحكم ثم المس الزر Resume (استئناف) على الشاشة. يبدأ سير المشي في التحرك بسرعة 2 كم/ساعة. أثناء التمرين، قم بتغيير سرعة سير المشي وفقًا لما تريد عن طريق الضغط على زري زيادة السرعة أو تقليلها. في كل مرة تضغط فيها على أحد هذه الأزرار، سيتغير إعداد السرعة بمقدار 0.1 كم/ساعة؛ وإذا ضغطت باستمرار على أي منها، فسيتم تغيير إعداد السرعة تدريجيًا بمقدار 0.5 كم/ساعة.

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

ملاحظة: لن تتمكن من اختيار إعدادات السرعة العليا إذا كان إعداد الانحدار أقل من 0%.

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.

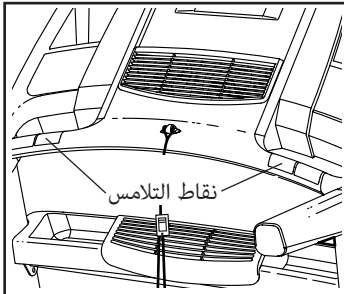
لتغيير ميل جهاز المشي، اضغط على الزر زيادة أو تقليل Incline (الميل) أو اضغط أحد أزرار Incline/Decline المرقمة. في كل مرة تقوم فيها بالضغط على أحد الأزرار، تتغير درجة ميل جهاز المشي تدريجيًا حتى يصل إلى إعداد الميل المحدد.

ملاحظة: قد تقل سرعة حزام المشي تلقائيًا إذا كان حزام المشي يتحرك بسرعة كبيرة وكان إعداد الميل أقل من 0%.

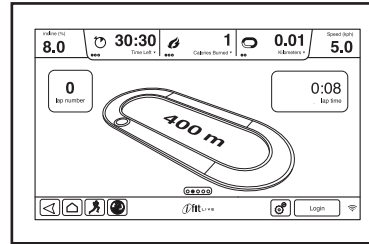
ملاحظة: المرة الأولى التي تقوم فيها بتعديل الميل، يتعين عليك معايرة نظام الميل (راجع الخطوة رقم 4 في صفحة 33).

5. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

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 سرعة ضربات القلب بالصدر، راجع صفحة 20.



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



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.

كيفية استخدام جلسة تمارين رياضية مضمنة

1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" صفحة 23.

2. حدد جلسة تمارين رياضية مضمنة.

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

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.

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

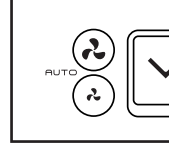
تنقسم كل جلسة تمارين رياضية إلى مقاطع متعددة. تتم برمجة إعداد سرعة واحد وإعداد ميل واحد لكل مقطع. ملاحظة: قد تتم برمجة نفس إعداد السرعة و/أو إعداد الميل لمقطعين متتاليين.

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

لقياس سرعة ضربات القلب، قف على حاجزي القدم وأمسك نقاط التلامس براحتي اليد لمدة عشر ثواني تقريبًا مع تجنب تحريك اليدين. عند اكتشاف النبض، يتم عرض سرعة ضربات القلب. للحصول على قراءة دقيقة لسرعة ضربات القلب، استمر في الإمساك بنقاط التلامس لمدة 15 ثانية تقريبًا.

7. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

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



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

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

قف على منصة المشي والمس الزر الرئيسي أو الزر الخلفي على الشاشة أو اضغط على الزر Stop (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 أو نشر نتائجك 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 تلف المكونات الكهربائية بجهاز المشي قبل انتهاء عمرها الافتراضي.

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. ستبقي سرعة سير المشي حتى يتوقف وسيظهر ملخص لجلسة التمرينات على الشاشة. بعد عرض ملخص التمرين، المس الزر Finish (إنهاء) للعودة إلى القائمة الرئيسية. قد يتوفر لديك إمكانية حفظ أو نشر نتائجك باستخدام أحد الخيارات الموجودة على الشاشة.

إذا ارتفع إعداد السرعة و/أو الميل أو انخفض بشكل كبير خلال التمرين، يمكنك تجاوز الإعداد يدويًا من خلال الضغط على الزرين Speed (السرعة) أو Incline (الميل). إذا ضغطت على الزر Speed (السرعة)، فيمكنك التحكم يدويًا في السرعة (راجع الخطوة رقم 3 في صفحة 25). إذا ضغطت على الزر Incline (الميل)، فيمكنك التحكم يدويًا في الميل (راجع الخطوة رقم 4 في صفحة 25). للعودة إلى السرعة المبرمجة و/أو إعدادات الميل لجلسة التمرينات، المس الزر Follow Workout (متابعة التمرين)

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

ملاحظة: الهدف من السرعات الحرارية هو تقدير عدد السرعات الحرارية التي ستقوم بحرقها خلال التمرين. يعتمد العدد الفعلي للسرعات الحرارية التي حرقها على عوامل متعددة مثل وزنك. بالإضافة إلى ذلك، إذا قمت بتغيير سرعة أو ميل جهاز المشي يدويًا خلال التمرين، فسيؤثر ذلك على عدد السرعات الحرارية التي تحرقها.

4. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

راجع الخطوة 5 في صفحة 25. تعرض الشاشة أيضًا تعريف لإعدادات السرعة والميل الخاصة بالتمرين.

5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

راجع الخطوة 6 في صفحة 25.

6. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

راجع الخطوة 7 في صفحة 26.

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

راجع الخطوة 8 في صفحة 26.

كيفية استخدام جلسة تمرينات رياضية محددة الهدف

1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

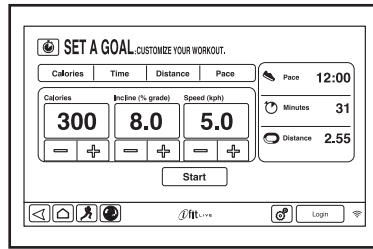
راجع "كيفية تشغيل الطاقة" صفحة 23.

2. حدد القائمة الرئيسية.

راجع الخطوة 2 في صفحة 24.

3. حدد جلسة تمرينات رياضية محددة الهدف.

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.



لتحديد 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 لضبط سعر حراري أو الوقت، أو المسافة أو السرعة ولضبط السرعة والميل للتمرين. ستعرض الشاشة مدة التمرين ومسافته، والعدد التقريبي للسرعات الحرارية التي ستحرقها خلال التمرين.

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

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

سيعمل التمرين بنفس طريقة الوضع اليدوي (راجع الصفحة 24).

1. قم بإرتداء جهاز مراقبة سرعة ضربات القلب بالصدر.

لمزيد من المعلومات حول جهاز مراقبة سرعة ضربات القلب بالصدر، راجع صفحة 20.

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

2. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 23.

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.

3. حدد تمرين نبض.

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

5. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

راجع الخطوة 5 في صفحة 25.

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

6. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

راجع الخطوة 6 في صفحة 25.

4. ادخل أقصى سرعة لضربات القلب.

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

7. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

راجع الخطوة 7 في صفحة 26.

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

راجع الخطوة 8 في صفحة 26.

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

5. ابدأ التمرين.

6. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

راجع الخطوة 5 في صفحة 25.

7. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

راجع الخطوة 7 في صفحة 26.

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

راجع الخطوة 8 في صفحة 26.

كيفية استخدام جلسة تمرينات iFit رياضية

ملاحظة: لاستخدام جلسة iFit ، يجب عليك الدخول على شبكة إنترنت لاسلكية (راجع "كيفية استخدام وضع شبكة لاسلكية" في صفحة 33). يلزم أيضًا وجود حساب على iFit.

1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" صفحة 23.

2. حدد القائمة الرئيسية.

راجع الخطوة 2 في صفحة 24.

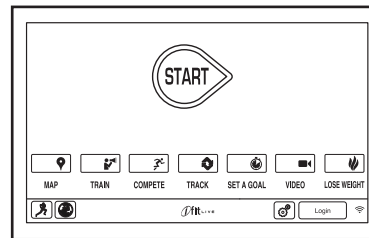
3. قم بتسجيل الدخول على حساب iFit .

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

4. حدد جلسة تمرينات iFit رياضية.

لتنزيل جلسة تمرينات iFit رياضية. في جدولك الزمني، المس الزر Map (الخريطة) أو الزر Train (تدريب) أو الزر Video (فيديو) أو الزر

Lose Weight (فقدان الوزن) لتنزيل التالي



هذا النوع من جلسات التمرينات في جدولك الزمني. ملاحظة: قد تتمكن من الوصول إلى جلسات تمرينات رياضية توضيحية من خلال هذه الخيارات، حتى إذا لم تقم بالدخول على حساب iFit. ملاحظة: يمكنك أيضًا الضغط على الزر iFit الموجود في وحدة التحكم.

للمنافسة في سباق قمت بجدولته مسبقًا، اضغط على الزر Compete (منافسة). لعرض سجل Workout History (الجلسات الخاص بك)، اضغط على الزر Track (تتبع). لاستخدام جلسة تمرينات رياضية محددة الهدف، اضغط على الزر Set A Goal (تحديد هدف) (راجع صفحة 27). 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.

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

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

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

5. ابدأ التمرين.

راجع الخطوة 3 في صفحة 26.

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

6. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

راجع الخطوة 5 في صفحة 25. قد تعرض الشاشة أيضًا خريطة لعدد محاولات المشي أو الجري التي قمت بها.

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

7. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

راجع الخطوة 6 في صفحة 25.

8. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

راجع الخطوة 7 في صفحة 26.

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

راجع الخطوة 8 في صفحة 26.

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

كيفية استخدام وضع إعدادات المعدة

1. حدد إعدادات القائمة الرئيسية.

أدخل المفتاح داخل وحدة التحكم (راجع "كيفية تشغيل الطاقة" صفحة 23). ثم، حدد القائمة الرئيسية (راجع الخطوة رقم 2 في صفحة 24). ثم اضغط على زر تروس السرعة بالقرب من الناحية اليمنى السفلية للشاشة لاختيار إعدادات القائمة الرئيسية. يمكنك أيضًا الضغط على الزر إعدادات بوحدة التحكم.

2. حدد وضع إعدادات المعدة.

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

3. اختر لغة.

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

4. اختر وحدة القياس.

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

5. اختر التوقيت الزمني.

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

6. حدد وقت التحديث.

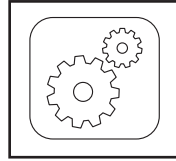
لتحديد وقت تحديث وحدة التحكم التلقائي، اضغط على الزر Update Time (تحديث الوقت) واختر الوقت المطلوب. ثم اضغط على الزر "السابق" بالشاشة.

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

7. يمكنك أيضًا تشغيل وإيقاف تشغيل الوضع التجريبي للشاشة.

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

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



8. قم بتنشيط أو إلغاء تنشيط متصفح الإنترنت.

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

9. قم بتنشيط أو إلغاء تنشيط عرض الشارع.

أثناء القيام ببعض التمرينات، قد تظهر خريطة على الشاشة. لتنشيط أو إلغاء تنشيط خاصية عرض الشارع للخرائط، اضغط أولاً على الزر Street View (عرض الشارع). ثم، اضغط على مربع الاختيار Enable (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 Save (على حفظ) لاستخدام رمز المرور. اضغط على Cancel (إلغاء) للعودة إلى إعدادات المعدة وعدم استخدام رمز المرور. لإلغاء تنشيط رمز المرور، اضغط على مربع الاختيار Disable (تعطيل).

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

12. ضبط مهلة شاشة الأمان.

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

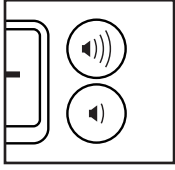
لضبط الفترة الزمنية التي تنتظرها وحدة التحكم قبل إعادة تشغيلها تلقائياً، اضغط على الزر Safety Screen Timeout (مهلة شاشة الأمان) لعرض قائمة بالفتحات الزمنية. ثم، اختر الفترة الزمنية المطلوبة. ثم اضغط على الزر السابق بالشاشة.

13. الخروج من وضع إعدادات المعدة

للخروج من وضع إعدادات المعدة، اضغط على الزر "السابق" على الشاشة أو الضغط على الزر "الإعدادات" في وحدة التحكم.

كيفية استخدام نظام الصوت

لتشغيل موسيقى أو كتب صوتية من خلال نظام الصوت الخاص بوحدة التحكم أثناء ممارسة التمرينات، قم بتوصيل كبل صوت ذكر 3.5 مم (غير مرفق) بمقبس وحدة التحكم وفي مقبس مشغل 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.

للاستماع إلى صوت التلفزيون الرقمي بواسطة سماعات الأذن الشخصية أو سماعات الأذن، قم بتوصيل سماعات الأذن داخل مقبس السماعات في وحدة التحكم. ملاحظة: مقبس الصوت هذا مخصص لمخرج الصوت فقط.

1. تحديد مصدر صوت مختلف، اضغط على زر ملاحظات الموسيقى أسفل الشاشة. ثم، اختر مصدر الصوت من القائمة. ملاحظة: اختر التلفزيون الشخصي للاستماع للصوت من التلفزيون الرقمي.

راجع الخطوة 1 في صفحة 30.

2. لتحديد وضع الصيانة.

كيفية استخدام متصفح الإنترنت

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

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

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

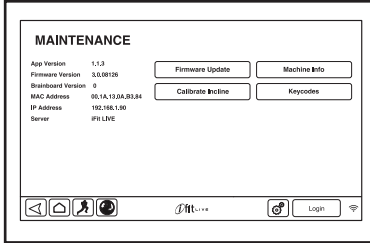
لاستخدام لوحة المفاتيح، راجع "كيفية استخدام شاشة اللمس" في صفحة 23.

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).

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.

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.

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

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).

1. حدد إعدادات القائمة الرئيسية.

راجع الخطوة 1 في صفحة 30.

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

2. حدد وضع شبكة لاسلكية.

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

5. اعرض معلومات الجهاز.

3. تنشيط Wi-Fi.

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

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

6. العثور على رموز المفاتيح.

4. إعداد وضبط الاتصال بشبكة لاسلكية.

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

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

7. الخروج من وضع الصيانة.

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

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

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

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

كيفية تشغيل وحدة تلفزيون رقمي

يمكنك التحكم في التلفزيون الرقمي بواسطة الأزرار في وحدة التحكم، باستخدام الأزرار أعلى التلفزيون الرقمي أو باستخدام وحدة التحكم عن بُعد (انظر صفحة 35).

1. قم بتشغيل التلفزيون الرقمي.

لتشغيل التلفزيون الرقمي، اضغط على زر تشغيل التلفزيون.

2. اختر مصدر الإدخال.

للتحويل بين مدخل الكبل أو الهوائي وجهاز إدخال صوتي/مرئي آخر مثل مشغل VCR أو DVD أو مشغل Blu-ray، اضغط على الزر Source (المصدر) بشكل متكرر. حدد تلفزيون لمدخل الكبل أو الهوائي، أو AV لجهاز متصل بالتلفزيون الرقمي مزود بكبل AV، أو HDMI لجهاز متصل بكبل HDMI.

3. حدد القناة المطلوبة.

لتحديد قناة الكبل المرغوب فيها، اضغط على أزرار تقليل أو زيادة Chan (القنوات) أو زر Key Pad (لوحة المفاتيح). ملاحظة: إذا ضغطت على الزر Key Pad (لوحة المفاتيح)، فستظهر لوحة مكونة من عشرة أزرار على شاشة وحدة التحكم. المس الأرقام حسب القناة المرغوب فيها.

عند الضغط على الأزرار، سيظهر رسم بياني على الشاشة يوضح القناة التي تم تحديدها.

ملاحظة: يمكن للتلفزيون الرقمي تخزين جميع قنوات الكبل المتاحة في منطقتك (راجع "كيفية ضبط إعدادات التلفزيون" في صفحة 36). تحدد أزرار زيادة أو تقليل القنوات القنوات المخزنة في الذاكرة فقط. في حالة توصيل صندوق استقبال القنوات الفضائية أو جهاز الفيديو أو مشغل أقراص الفيديو الرقمية، أو مشغل Blu-ray، فلا بد من تغيير القناة من على أي من هذه الأجهزة.

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

لإستخدام لوحة المفاتيح، راجع "كيفية استخدام شاشة اللمس" في صفحة 23.

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

لفصل اتصال بشبكة لاسلكية، اختر الشبكة اللاسلكية والمس 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، و WPA، و WPA2). يوصى باستخدام وصلة من نوع برودباند، ويعتمد الأداء على سرعة الاتصال.

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

5. قم بإنهاء وضع الشبكة اللاسلكية.

للخروج من وضع الشبكة اللاسلكية، اضغط على الزر العودة على الشاشة.

4. يمكنك تعديل مستوى الصوت وفقاً لما هو مطلوب.

3. ضبط الإعدادات الافتراضية.

اضغط على الزر Default Settings (الإعدادات الافتراضية) واضبط القناة الافتراضية ومستوى الصوت الافتراضي للتلفزيون عند اللزوم.

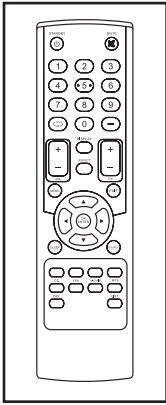
4. اختر إعدادات مخصصة.

اضغط على الزر Custom Settings (إعدادات مخصصة) للدخول على شاشة التحكم عن بُعد. ملاحظة: هذه الشاشة الخاصة بالتحكم عن بُعد مشابهة لتلك المتضمنة للتحكم عن بُعد (راجع هذه الصفحة لمعرفة كيفية استخدام التحكم عن بُعد).

5. الخروج من وضع التسلية.

للخروج من وضع التسلية، اضغط على الزر Return (العودة) على الشاشة.

كيفية استخدام وحدة التحكم عن بُعد



في المرة الأولى التي سيتم استخدام وحدة التحكم عن بُعد، أدخل البطاريات (راجع "كيفية استبدال البطارية في وحدة التحكم عن بُعد" في صفحة 36).

ثم، قف على جهاز المشي وأمسك بوحدة التحكم عن بُعد بالقرب من TV. قم بتوجيه وحدة التحكم عن بُعد تجاه التلفزيون.

اضغط على زر التشغيل Power (⏻). بعد مرور لحظات، سيتم تشغيل أو إيقاف تشغيل التلفزيون.

اضغط على زري رفع وخفض Vol (الصوت) لضبط مستوى الصوت.

اضغط على الزر Mute (كتم الصوت) لتشغيل الصوت أو إيقاف تشغيله.

اضغط على أزرار القنوات المرقمة وزر (-) أو زري زيادة أو تقليل CH (القنوات) لتحديد قناة.

اضغط على زري رفع وخفض Vol (الصوت) لضبط مستوى الصوت. عند الضغط على الأزرار، سيظهر رسم بياني على الشاشة يوضح مستوى الصوت الذي تم تحديده. ملاحظة: استخدم زري زيادة وتقليل Vol الموجودين في الجزء العلوي من التلفزيون الرقمي لتعديل صوت التلفزيون الرقمي فقط.

5. كتم الصوت في التلفزيون الرقمي عند اللزوم.

اضغط على الزر Mute (كتم الصوت) لكتم صوت مخرج الصوت للتلفزيون الرقمي. اضغط على الزر مرة أخرى أو تعديل الصوت لإلغاء كتم الصوت بالتلفزيون الرقمي.

6. استخدم خاصية التسمية المغلقة.

إذا كان هناك تسمية لعرض أو فيلم تلفزيوني تشاهده، فيمكنك استخدام خاصية التسمية المغلقة لعرض إصدار نصي على الشاشة لمخرج الصوت. لعرض تسمية مغلقة على التلفزيون الرقمي، اضغط على الزر CC بشكل متكرر (راجع الخطوة رقم 6 في صفحة 38 لتعديل إعدادات التسمية المغلقة).

7. عند الانتهاء من استخدام التلفزيون الرقمي، أوقف تشغيله.

لإيقاف تشغيل التلفزيون، اضغط على زر تشغيل التلفزيون.

كيفية استخدام وضع التسلية

تتميز وحدة التحكم بوضع التسلية الذي يتيح لك الوصول إلى شاشة التحكم عن بُعد.

1. ادخل إلى إعدادات القائمة الرئيسية.

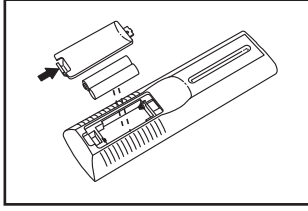
راجع الخطوة 1 في الصفحة 30.

2. حدد وضع التسلية.

من خلال إعدادات القائمة الرئيسية، اضغط على الزر Entertainment (تسلية) للدخول إلى وضع التسلية.

اضغط على الزر العودة (↩) لعرض الشاشة السابقة .

كيفية استبدال البطارية في وحدة التحكم عن بُعد



لاستبدال البطاريات، حدد غطاء البطارية أولاً خلف وحدة التحكم عن بُعد. قد بسحب المشبك من على غطاء البطارية واسحب غطاء البطارية.

اضغط على الزر Menu (القائمة) لعرض القائمة الرئيسية أو لعرض القائمة السابقة. راجع هذه الصفحة لمزيد من المعلومات عن القائمة.

اضغط على مفاتيح الأسهم للتصفح داخل القائمة. اضغط على الزر OK/Enter لعمل تحديد في القائمة.

اضغط على الزر Exit (إنهاء) للخروج من أي قائمة.

اضغط على الزر List (القائمة) لعرض قائمة القنوات. إذا قمت بتسمية أي قنوات، فستعرض القائمة اسم القناة أيضًا. راجع صفحة 37 للمعلومات عن تسمية القنوات.

اضغط على الزر EPG لعرض دليل البرامج الإلكتروني. ملاحظة: دليل البرامج الإلكتروني متوفر فقط عند عرض التلفزيون الرقمي ATSC.

اضغط على الزر Display (عرض) لعرض المعلومات عن البرنامج الحالي والبلث أو إشارة الكبل.

اضغط على الزر CC لتشغيل الصوت أو إيقاف تشغيل التسمية المغلقة. راجع الخطوة 6 في الصفحة 38 لتعديل إعدادات التسمية المغلقة.

اضغط على الزر Source (المصدر) بشكل متكرر لتحديد مصدر الإدخال. حدد تلفزيون لمدخل الكبل أو الهوائي، أو AV لجهاز متصل بالتلفزيون الرقمي مزود بكبل AV، أو HDMI لجهاز متصل بكبل HDMI.

اضغط على الزر MTS بشكل متكرر لاختيار اللغة الإنجليزية أو الأسبانية كلغة لإعداد الصوت.

اضغط على الزر Aspect بشكل متكرر لتحديد صورة طبيعية أو مسطحة أو سينما أو مكبرة حسب تنسيق العرض.

اضغط على الزر V-Chip لتعديل إعدادات مراقبة الآباء.

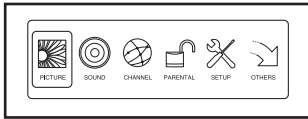
اضغط على الزر Fav (المفضلة) لاختيار Favorite List (قائمة القنوات المفضلة). راجع الخطوة 4 في الصفحة 37 لإنشاء قائمة قنوات مفضلة.

كيفية ضبط إعدادات التلفزيون

يوجد بالتلفزيون قائمة تتيح لك تعديل وتخصيص إعدادات التلفزيون.

اضغط على الزر "القائمة" من وحدة التحكم عن بُعد، أعلى التلفزيون أو على شاشة التحكم (راجع كيفية استخدام وضع التسلية في صفحة 35) للدخول على القائمة الرئيسية أو العودة للقائمة السابقة. اضغط على الزر Exit (إنهاء) للخروج من القائمة. استخدم أزرار الأسهم للتصفح لليمين واليسار أو لأعلى ولأسفل في قائمة. اضغط على الزر OK/Enter لعمل تحديد.

1. اضغط على الزر Menu (القائمة) للعودة للقائمة الرئيسية.



لتحديد أحد الأيقونات الموجودة بالقائمة، اضغط على أزرار السهم على اليسار واليمين في وحدة التحكم عن بُعد حتى يتم اختيار الأيقونة المطلوبة.

المطلوبة. حدد Picture (صورة) لضبط إعدادات الصورة. حدد Sound (صوت) لضبط إعدادات الصوت. حدد Channel (قناة) لضبط إعدادات القنوات. حدد Parental (التحكم) الأبوي لضبط إعدادات التحكم الأبوي. حدد Setup (إعداد) لضبط إعدادات التلفزيون الرئيسية. حدد Others (آخر) لضبط إعدادات التلفزيون المتقدمة. للعودة إلى القائمة الرئيسية، اضغط على الزر Menu (القائمة).

2. اضبط إعدادات الصورة.

اختر اسم في عمود تسمية لتغيير Label (تسمية) القناة. قم بتعديل التسمية باستخدام أزرار الأسهم.

Picture (صورة) تمنحك قائمة الخصائص المتعددة لقائمة صورة لضبط شاشة عرض التلفزيون. استخدم أزرار الأسهم للتصفح عبر الإعدادات المتنوعة وتخصيص إعدادات الصورة.

3. اضبط إعدادات الصوت.

Audio تمنحك قائمة الخصائص المتعددة لقائمة الصوت لضبط مخرج Audio (الصوت) لوحدة التلفزيون. استخدم أزرار الأسهم للتصفح عبر الإعدادات المتنوعة وتخصيص إعدادات الصوت.

4. اضبط إعدادات القنوات.

Channel (القنوات) تتيح لك قائمة القنوات حفظ القنوات في ذاكرة التلفزيون وتحديد إعدادات القنوات. ملاحظة: يمكنك الوصول لهذه القائمة إذا تم اختيار وحدة TV (التلفزيون) كمصدر للمدخل.

قم بالتنقل لأسفل قائمة القنوات أولاً ثم اختر Auto Channel Search (البحث التلقائي عن القنوات). اضغط على الزر Enter (ابدأ) لبدء المسح التلقائي. ستبدأ وحدة التلفزيون في المسح بحثاً عن جميع القنوات المشتركة في منطقتك. عند انعدام وجود أي إشارة للقناة، سيتم تخطي القناة. عند اكتشاف إشارة، سيتم حفظ القناة داخل الذاكرة وسيتم اختيار القناة التالية. تستمر هذه العملية حتى يتم الوصول إلى أعلى القنوات. ستقوم وحدة التلفزيون بإعادة ترتيب القنوات بالترتيب الذي تقع فيه. لا تتخلص من المفتاح أثناء المسح بحثاً عن القنوات. ملاحظة: في حالة اختفاء قنوات التلفزيون، يبدأ البحث مرة أخرى عن القنوات.

ثم قم باختيار Channel Settings (إعدادات القناة) لعرض قائمة القنوات المحفوظة في ذاكرة التلفزيون. اختر مربع اختيار في عمود Skip (تخطي) واضغط على Enter حتى لا يستخدم التلفزيون القناة. ضع علامة اختيار داخل خانة الاختيار في عمود المفضلة لإضافة القناة إلى قنواتك قائمة Favorite (القنوات) المفضلة.

قم باختيار Channel List (قائمة القنوات) لعرض قائمة القنوات المحفوظة في ذاكرة التلفزيون. قم باختيار قناة واضغط على الزر Enter لاختيار القناة.

اختر Favorite List (قائمة المفضلة) لعرض قائمة قنواتك المفضلة.

ملاحظة: يتعين عليك أولاً تحديد القنوات المفضلة لإنشاء هذه القائمة. قم باختيار قناة واضغط على الزر Enter لاختيار القناة.

5. اضبط إعدادات التحكم الأبوي.

Parental (الآباء) تتيح لك قائمة غلق أو السماح بإعدادات متنوعة على التلفزيون.

أدخل Lock Parental Code كلمة مرور رمز الغلق للآباء أولاً الذي يتكون من 4 أرقام. ملاحظة: كلمة المرور الافتراضية هي 0000. بمجرد إدخال كلمة المرور، يتم فتح القائمة Parental (التحكم الأبوي).

اختر V-CHIP لنظام التحكم حيث يتم تحديد وضع السماح أو الحظر للفيلم. ملاحظة: تشير أيقونة الحظر إلى أنه قد تم حظر التصنيف أو السماح به.

اختر Change Password (تغيير كلمة المرور) لتغيير كلمة مرور كود القفل الأبوي. أدخل كلمة المرور القديمة مرة واحدة، ثم أدخل كلمة المرور الجديدة مرتين للتأكيد. عليك الآن إدخال كلمة مرور جديدة للدخول على القائمة Parental (التحكم الأبوي). ملاحظة: في حالة نسيان كلمة المرور، أدخل كلمة المرور الرئيسية التالية للدخول على القوائم المقفلة: 1470

اختر Keypad (قفل لوحة المفاتيح) لقفلهما.

اختر Source Lock (قفل مصدر) لقفل مصدر إدخال صوت/صورة معين مثل TV، أو AV، أو HDMI.

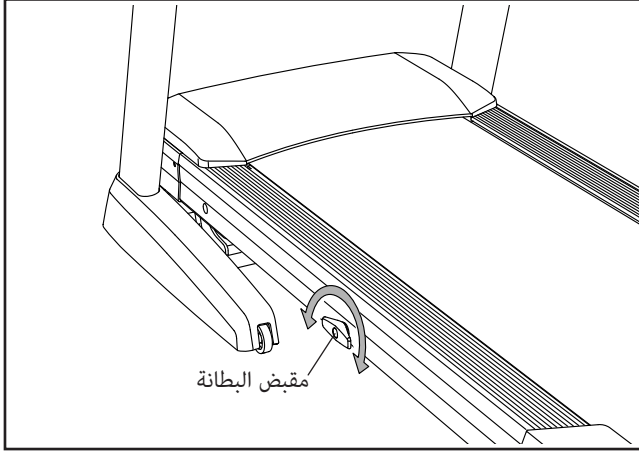
6. ضبط إعدادات التلفزيون الرئيسية.

كيفية ضبط نظام التبطين

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

انزع المفتاح من وحدة التحكم، وافصل سلك التيار.

لمزيد من التأكد، أدر مقبض البطانة نصف دورة عكس اتجاه عقارب الساعة حتى تشعر بقفله في مكانها. لقليل من التأكد، أدر مقبض البطانة نصف دورة في اتجاه عقارب الساعة حتى تشعر بقفله في مكانها. ملاحظة: كلما تم تشغيل الجهاز المشي بشكل أسرع، أو كلما زاد الوزن، زاد ثبات منصة المشي.



تتيح لك قائمة Setup (إعداد) تعديل إعدادات التسمية المغلقة، اللغة المستخدمة في القوائم، أو إعدادات الساعة.

للدخول على القائمة الفرعية Closed Caption (للتسمية المغلقة)، اختر تسمية مغلقة واضغط على الزر Enter (إدخال). قم بتعديل عرض التسمية، ونوع التسمية، والإعداد الرقمي والنمط من خلال القائمة الفرعية للتسمية المغلقة.

اختر Menu Language (لغة القائمة) لتغيير لغة القوائم المستخدمة.

حدد Clock (ساعة لتعديل) المنطقة الزمنية لساعة التلفزيون، والإعداد التلقائي، وإعداد يوم الأسبوع، وإعداد توقيت حفظ ضوء النهار.

7. اضبط إعدادات التلفزيون المتقدمة.

تتيح قائمة Others (أخرى) العديد من إعدادات التلفزيون المتقدمة. يمكنك أيضًا استعادة إعدادات التلفزيون الأصلية.

اختر Blue Back لجعل شاشة التلفزيون زرقاء عند عدم العثور على أي إشارة.

اختر No Signal Power Off (إيقاف التشغيل بلا إشارة) لإيقاف تشغيل التلفزيون في حالة عدم العثور على أي إشارة لمدة 10 دقائق.

اختر No Operation Power Off (إيقاف التشغيل لعدم وجود عملية) لإيقاف تشغيل التلفزيون في حالة عدم الضغط على أي زر في وحدة التحكم عن بُعد، على شاشة التحكم أو وحدة التحكم في التلفزيون لمدة 3 ساعات.

عند اختيار All Reset (إعادة ضبط الكل)، سيظهر تنبيه على الشاشة. تأكد من قراءة التحذير، ثم اضغط على Enter لاستعادة إعدادات التلفزيون الأصلية. ملاحظة: سيتم مسح جميع القنوات المفضلة، والتسميات، والتعديلات الشخصية على القنوات.

8. الخروج من القائمة.

عند الانتهاء من تعديل الإعدادات، اضغط على الزر Exit (إنهاء).

كيفية طي جهاز المشي ونقله

كيفية طي جهاز المشي

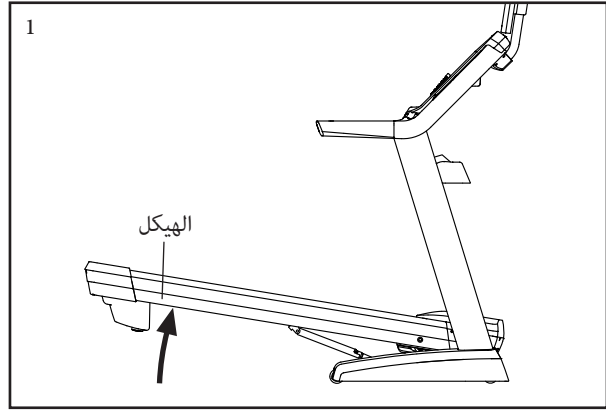
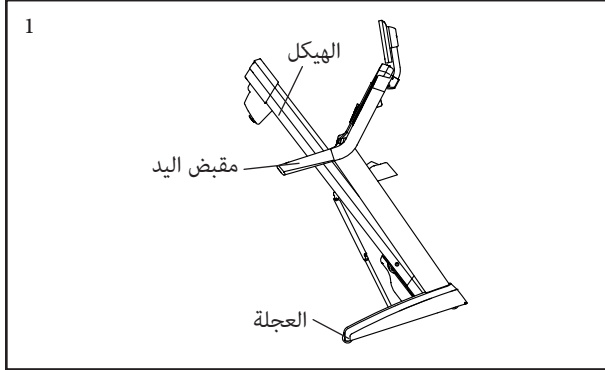
كيفية نقل جهاز المشي

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

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

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

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

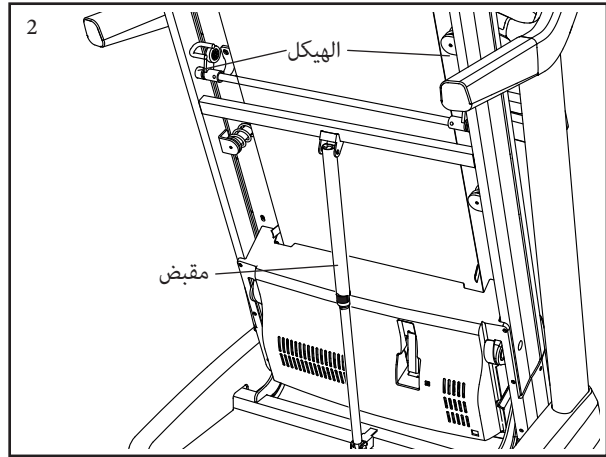
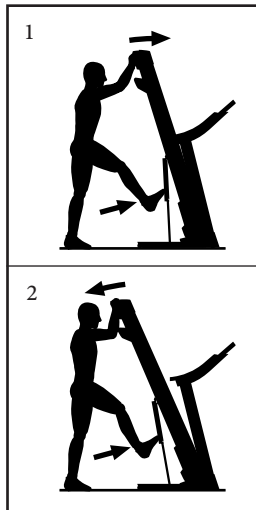


2. اسحب للخلف باستخدام مقبض اليد حتى يتدحرج جهاز المشي على العجلات، ثم انقله بعناية إلى المكان المراد. تنبيه: لا تحرك جهاز المشي دون إمالاته إلى الخلف، ولا تقم بسحبه من الهيكل، ولا تحاول تحريك جهاز المشي على أسطح غير مستوية.

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

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

كيفية خفض جهاز المشي لاستخدامه



1. ادفع الطرف العلوي من الهيكل للأمام، ثم اضغط برفق على الجزء العلوي من مزلاج التخزين بقدمك في نفس الوقت.

2. أثناء الضغط على مزلاج التخزين بقدمك، اسحب الطرف العلوي من الهيكل للأمام بنفسك.

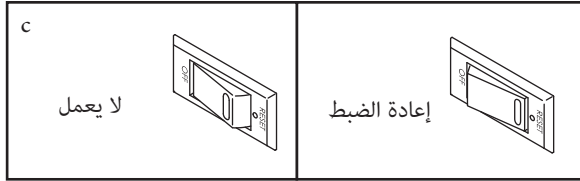
3. ارجع خطوة إلى الخلف واركع الإطار ينخفض إلى الأرض.

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

الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها

الصيانة

- 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.



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

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

الأعراض: انقطاع التيار 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.

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

- a. تتميز وحدة التحكم بوضع عرض توضيحي للشاشة، مصمم للاستخدام في حالة عرض جهاز المشي في متجر. إذا ظلت الشاشات مضاءة عند إخراج المفتاح، فسيكون وضع العرض التوضيحي قيد التشغيل. لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي، اضغط على الزر Stop (إيقاف) مع الاستمرار لعدة ثواني. إذا استمرت إضاءة الشاشات، راجع الخطوة رقم 7 في الصفحة 30 لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي.

استكشاف المشكلات وإصلاحها

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

المشكلة: لا يتم تشغيل الطاقة

- a. تأكد من توصيل سلك التيار بمخرج مؤرض بشكل صحيح (راجع صفحة 21). إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، لا تستخدم إلا سلكاً مزوداً بـ 3 موصلات مقاس 14 (1 مم2) لا يزيد طوله عن 5 أقدام (1.5 م).
- b. بعد توصيل سلك التيار، تأكد من إدخال المفتاح في وحدة التحكم.

الأعراض: لا يتغير ميل جهاز المشي بشكل صحيح

- a. اضغط مع الاستمرار على الزر Stop (إيقاف) والزر Speed (زيادة السرعة)، وقم بإدخال المفتاح في وحدة التحكم، ثم حرر كلا الزرين. بعد ذلك، اضغط على الزر Stop (إيقاف) ثم اضغط على الزر Speed (زيادة السرعة) أو Speed (تقليل السرعة). يرتفع جهاز المشي تلقائيًا إلى أقصى مستوى ميل ثم يعود إلى أدنى مستوى له. سيؤدي ذلك إلى إعادة معايرة نظام الميل. إذا لم تبدأ معايرة نظام الميل، فاضغط على الزر Stop (إيقاف)، ثم اضغط على الزر زيادة أو تقليل Incline (الميل) مرة أخرى. عند معايرة نظام الميل، أخرج المفتاح من وحدة التحكم.

الأعراض: سير المشي يتباطأ عند السير عليه

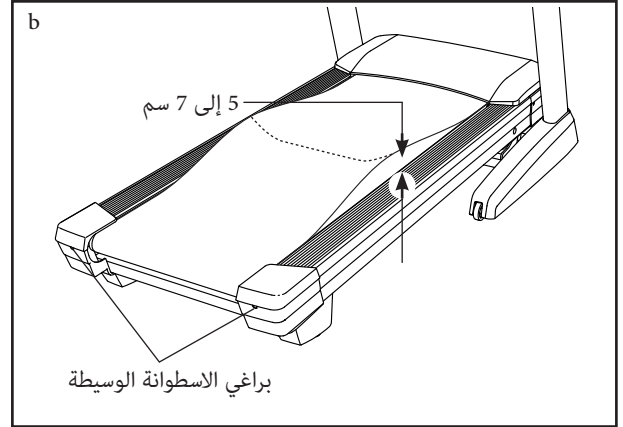
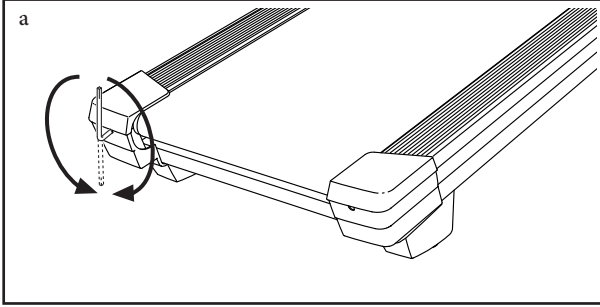
- a. إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، لا تستخدم إلا سلكًا مزودًا بـ 3 موصلات مقاس 14 (1 مم 2) لا يزيد طوله عن 5 أقدام (1.5 م).
- b. إذا كان سير المشي مربوطًا بشدة، قد ينخفض أداء جهاز المشي ويتلف سير المشي. أخرج المفتاح وافصل سلك التيار. باستخدام المفتاح السداسي، أدر برغي الاسطوانة الوسيطة عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار 1/4 لفة. عند تثبيت سير المشي بإحكام، ينبغي أن تكون قادرًا على رفع كلا حافتي سير المشي من 2 إلى 3 بوصة (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.

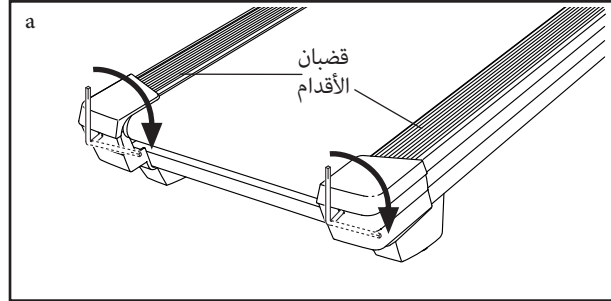
الأعراض: سير المشي ليس في المنتصف بين حاجزي القدم

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.



- 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 2 إلى 3 بوصات (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.
- b. بالنسبة للتلفزيون الرقمي للعمل بشكل سليم، الاستقبال الجيد ضروري. إذا كنت تستخدم هوائي، فتأكد من توصيله بشكل سليم وتعديله للاستقبال الأفضل. راجع "كيفية توصيل هوائي" في صفحة 18.
- c. تحقق من المشاكل المذكورة أدناه واتبع التعليمات المطبقة:



- إشعال (البقع السوداء أو الخطوط الأفقية التي تظهر أو الصورة التي ترفرف أو تنحرف) وعادة ما يحدث هذا بسبب تدخل من أنظمة الإشعال السيارات، ومصابيح النيون، أو الانحرافات الكهربائية، أو غيرها من الأجهزة الكهربائية. حاول تغيير موضع جهاز اللياقة أو الأجهزة الكهربائية الأخرى لعلاج المشكلة.

الأعراض: لا يتلقى التلفزيون الرقمي أي إشارة

- a. تأكد من اختيار مصدر المدخل الصحيح. راجع الخطوة رقم 2 صفحة 34 لتحديد مصدر إدخال.
- b. تأكد من أن كبل الهوائي أو كبل CATV متصل بأمان بجهاز المشي. راجع صفحة 18 لتوصيل كبل CATV بجهاز اللياقة البدنية الخاص بك.
- c. البحث عن إشارة بث أو إشارات كبل. راجع الخطوة رقم 4 في صفحة 37 للبحث عن أي إشارات.

ملاحظة: إذا ظهرت إحدى تلك المشاكل عند توصيل الكبل من شركة CATV، فقد تكون المشكلة ناتجة عن بث كبل الشركة.

الأعراض: يحتاج التلفزيون الرقمي إلى المسح

a. **افصل سلك التيار . لتنظيف التلفزيون الرقمي، امسح التلفزيون الرقمي والشاشة باستخدام قطعة ملابس لينة عليها كمية ضئيلة من مسحوق التنظيف. لا تستخدم قطعة تلميع، أو محلول مذاب أو أي نوع من المنظفات الكيميائية أو البروبيلانت مثل الكحول أو البنزين.**

- الأشباح — تظهر الأشباح نتيجة إشارة التلفزيون التي تتبع مسارين - أحدهما مسار مباشر والآخر منعكس من مباني شاهقة، أو تلال عالية أو كائنات أخرى. قم بتغيير اتجاه أو موضع الهوائي لتحسين الاستقبال.

- الشاشة الزرقاء — إذا تواجد جهاز اللياقة الخاص بك في منطقة متاخمة لمحطة تلفزيون حيث ضعف الإشارة، فرمما تكون جودة الصورة ضعيفة أو تظهر الشاشة الزرقاء. إذا كانت الإشارة ضعيفة، فقد يكون من الضروري تثبيت هوائي خارجي لتحسين الصورة.

- الصورة باهتة — إذا كان هناك قطع من الصورة مفقودة، تتحرك الصورة حول الشاشة، أو تختفي، فقد تكون الإشارة ضعيفة. قم بتغيير اتجاه أو موضع الهوائي لتحسين الاستقبال. تأكد من ضبط إعدادات التلفزيون بشكل سليم (راجع "كيفية ضبط إعدادات التلفزيون" في صفحة 36). لا تستخدم مقسم.

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

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

قوة التمرينات الرياضية

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

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

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

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 تجلس 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.

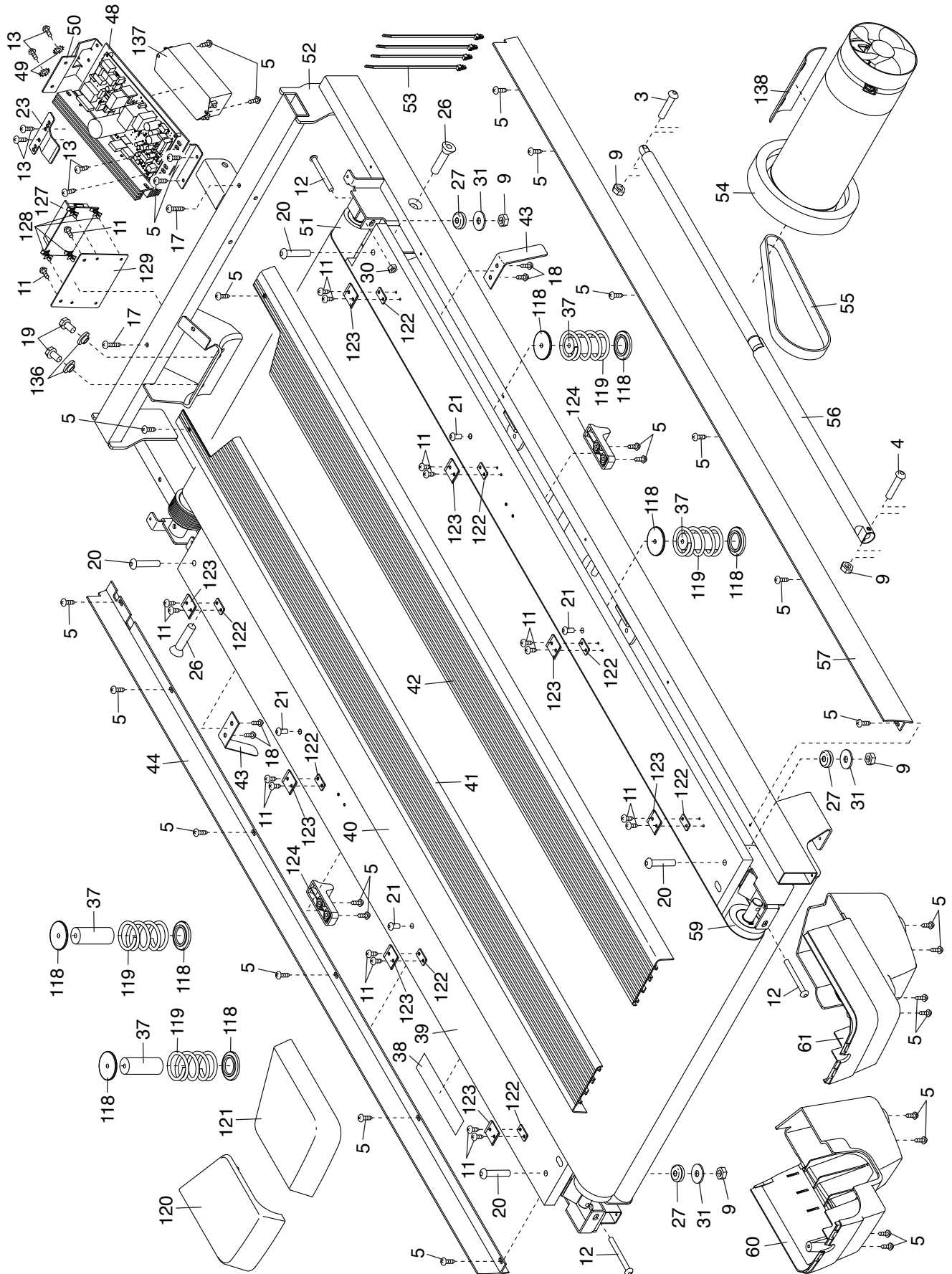
قائمة الأجزاء

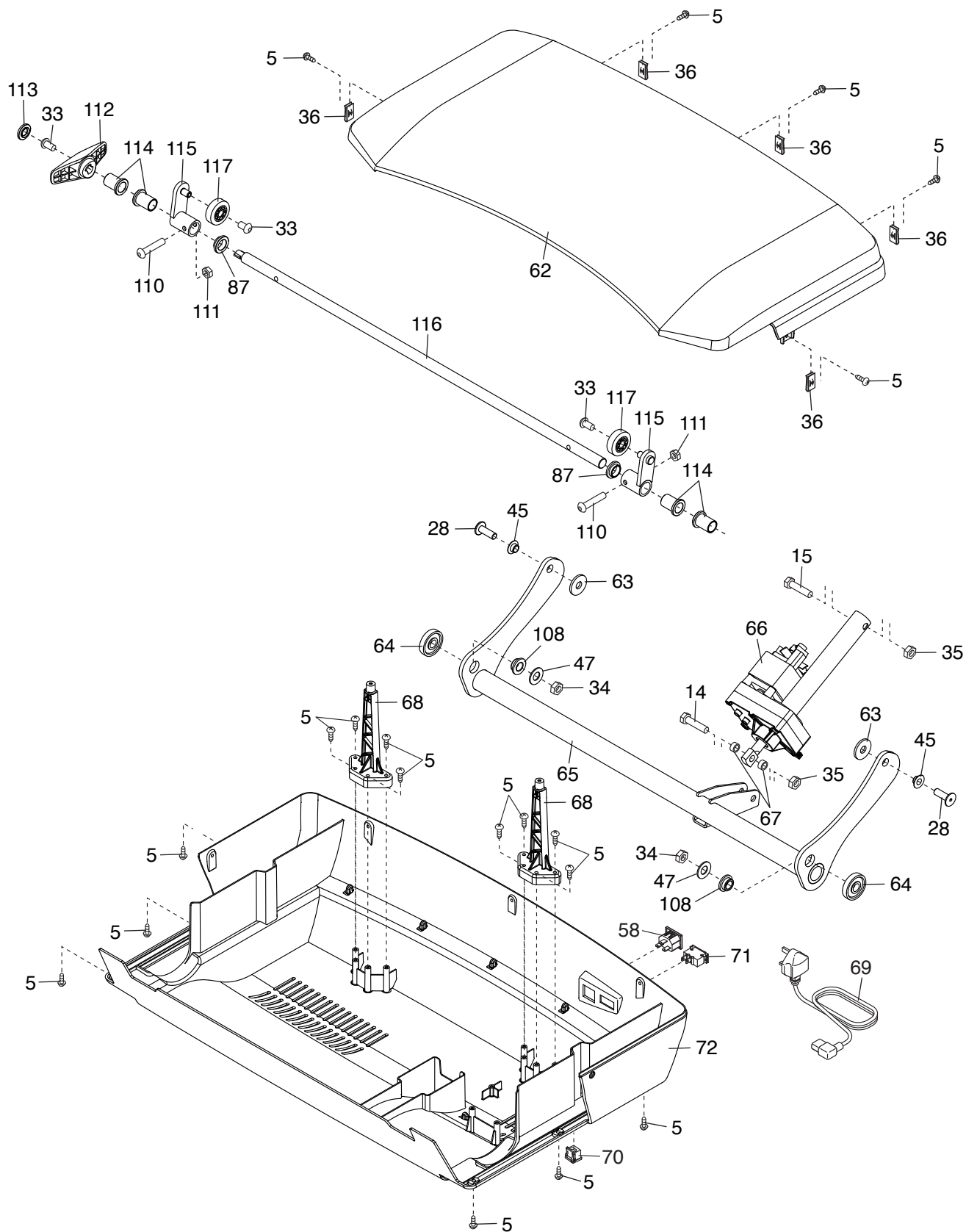
NETL30914.3 R1216A رقم الطراز

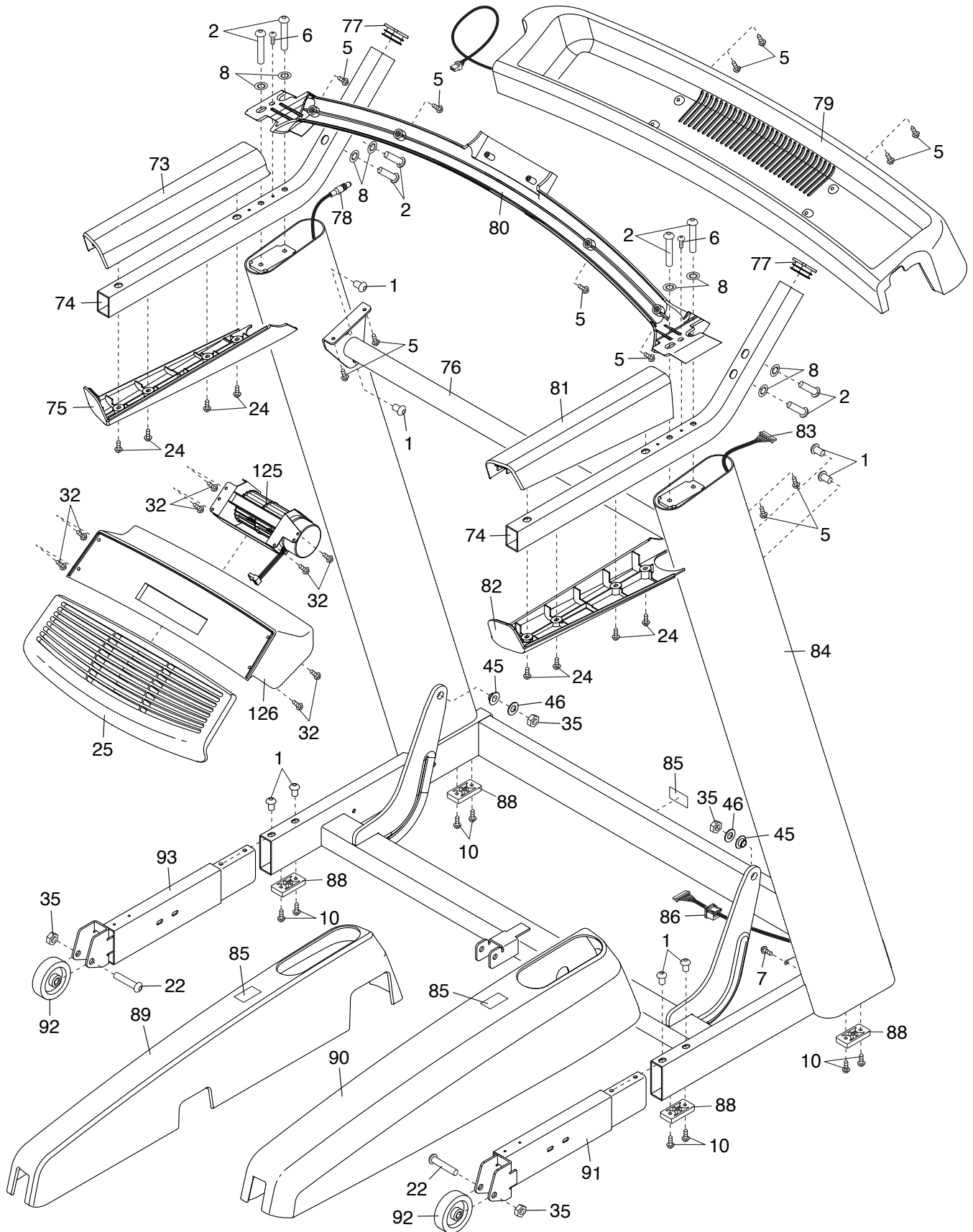
الرقم الأساسي	الكمية	الوصف	الرقم الأساسي	الكمية	الوصف
1	12	برغي 5/16 بوصة × 3/4 بوصة	45	4	جلبة 3/8 بوصة
2	8	برغي 5/16 بوصة × 2 بوصة	46	2	حلقة تثبيت دفعية مقاس 3/8 بوصة
3	1	مسمار 5/16 بوصة × 3/4 بوصة 1 بوصة	47	2	حلقة تثبيت دفعية مقاس 1/2 بوصة
4	1	مسمار 5/16 بوصة × 1/4 بوصة 2 بوصة	48	1	وحدة التحكم
5	73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

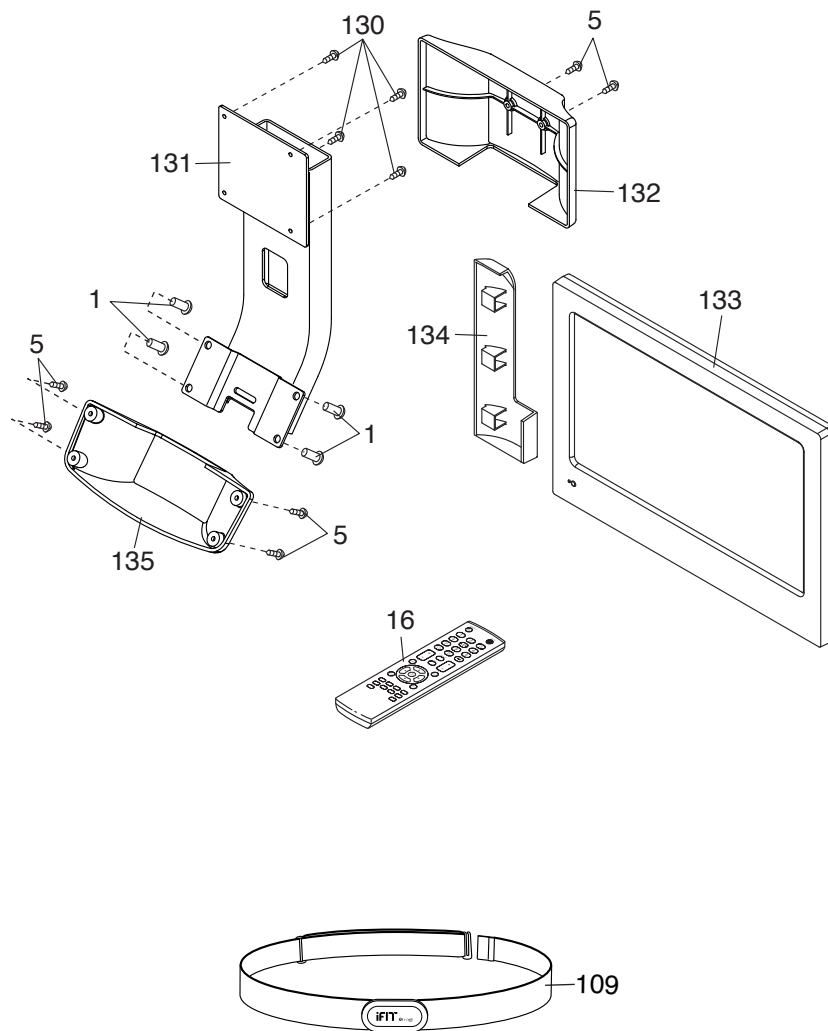
الرقم الأساسي	الكمية	الوصف	الرقم الأساسي	الكمية	الوصف
89	1	غطاء العمود الأيسر	115	2	كتيفة قضيب البطانة
90	1	غطاء العمود الأيمن	116	1	قضيب البطانة
91	1	ذراع الإطالة الأيمن	117	2	عجلة البطانة
92	2	العجلة الخلفية	118	8	منصة البطانة
93	1	ذراع الإطالة الأيسر	119	4	زنبرك البطانة
94	1	الدرج الأيسر	120	1	الغطاء الخلفي الأيسر
95	2	مروحة	121	1	الغطاء الخلفي الأيمن
96	1	وحدة التحكم	122	8	لوحة قضبان القدم
97	1	غطاء مكبر الصوت الأيسر	123	8	الغطاء الخلفي الأيمن
98	1	شبكة مكبر الصوت الأيسر	124	2	إيقاف عجلة البطانة
99	2	مكبر الصوت	125	1	مروحة الدرج
100	1	قاعدة وحدة التحكم	126	1	غطاء مروحة الدرج
101	1	الدرج الأيمن	127	1	مصدر الطاقة
102	1	شبكة مكبر الصوت اليمنى	128	4	جلب عزل
103	1	غطاء مكبر الصوت الأيمن	129	1	لوح صندوق الطاقة
104	1	المفتاح/المشبك	130	4	برغي 12 x M4 مم
105	2	غطاء هيكل وحدة التحكم	131	1	كتيفة التلفزيون
106	1	هيكل وحدة التحكم	132	1	غطاء كتيفة التلفزيون العليا
107	4	ربطة السلك	133	1	التلفزيون
108	2	جلبة 1/2 بوصة	134	1	غطاء التلفزيون
109	1	شاشة مراقبة دقات القلب	135	1	غطاء كتيفة التلفزيون السفلي
110	2	مسمار 1/4 بوصة × 1 1/2 بوصة	136	2	جلبة محرك
111	2	صامولة 1/4 بوصة	137	1	مرشح
112	1	مقبض الضبط	138	1	مباعد موتور
113	1	غطاء المقبض	*	-	دليل المستخدم
114	4	جلبة البطانة			

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









تليدب ءازجأ ب لط

- لطلب أجزء 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)

ريودتلا ةءاعإ تاملعم

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

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

