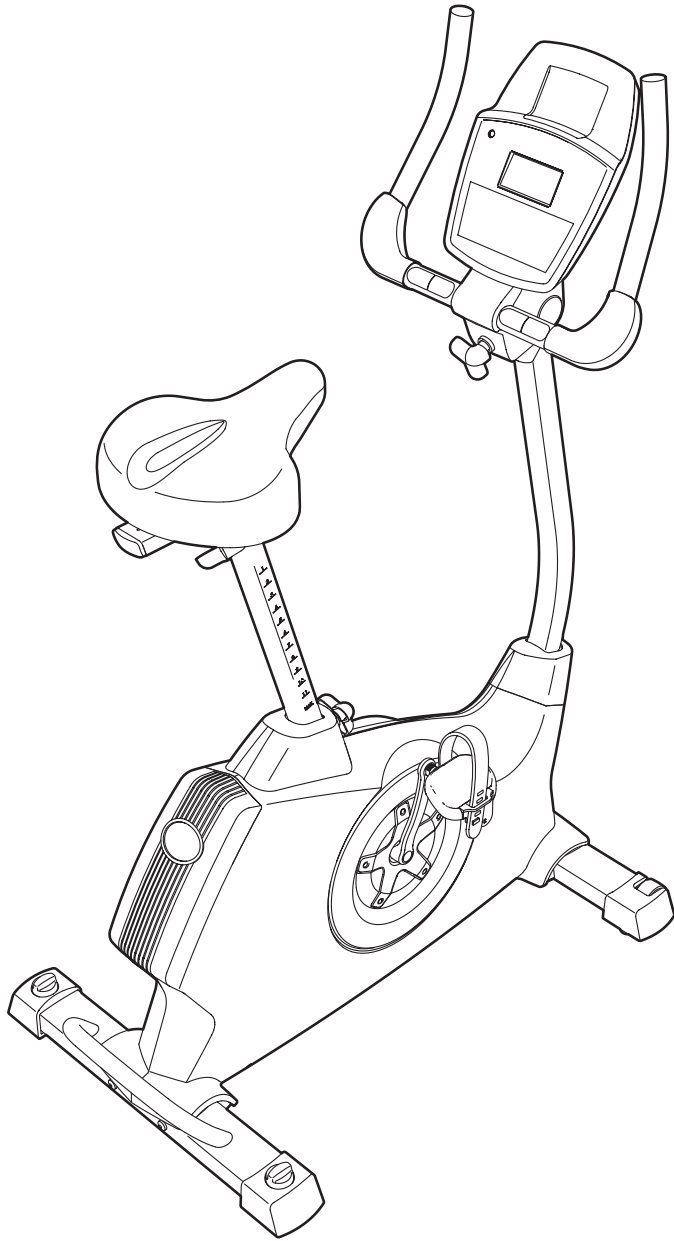


NordicTrack® GX 3.0

دليل المستخدم

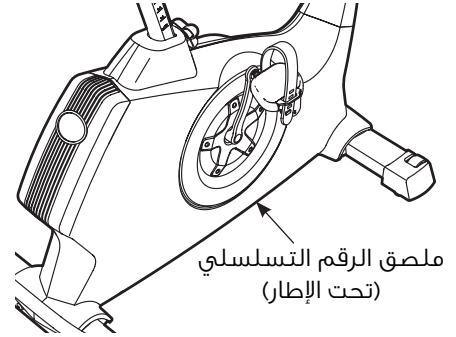


www.iconeurope.com

رقم الطراز : NTEVEX73910.1

الرقم التسلسلي

اكتب الرقم التسلسلي في المساحة أعلاه
كمراجع لك.



ملصق الرقم التسلسلي
(تحت الإطار)

QUESTIONS?

إذا كانت لديك أسئلة، أو إذا كانت هناك
أجزاء مفقودة، يرجى الاتصال بنا :

دبي

الاتصال على: +40215297186

الموقع الإلكتروني: www.iconsupport.eu

تحذير ⚠

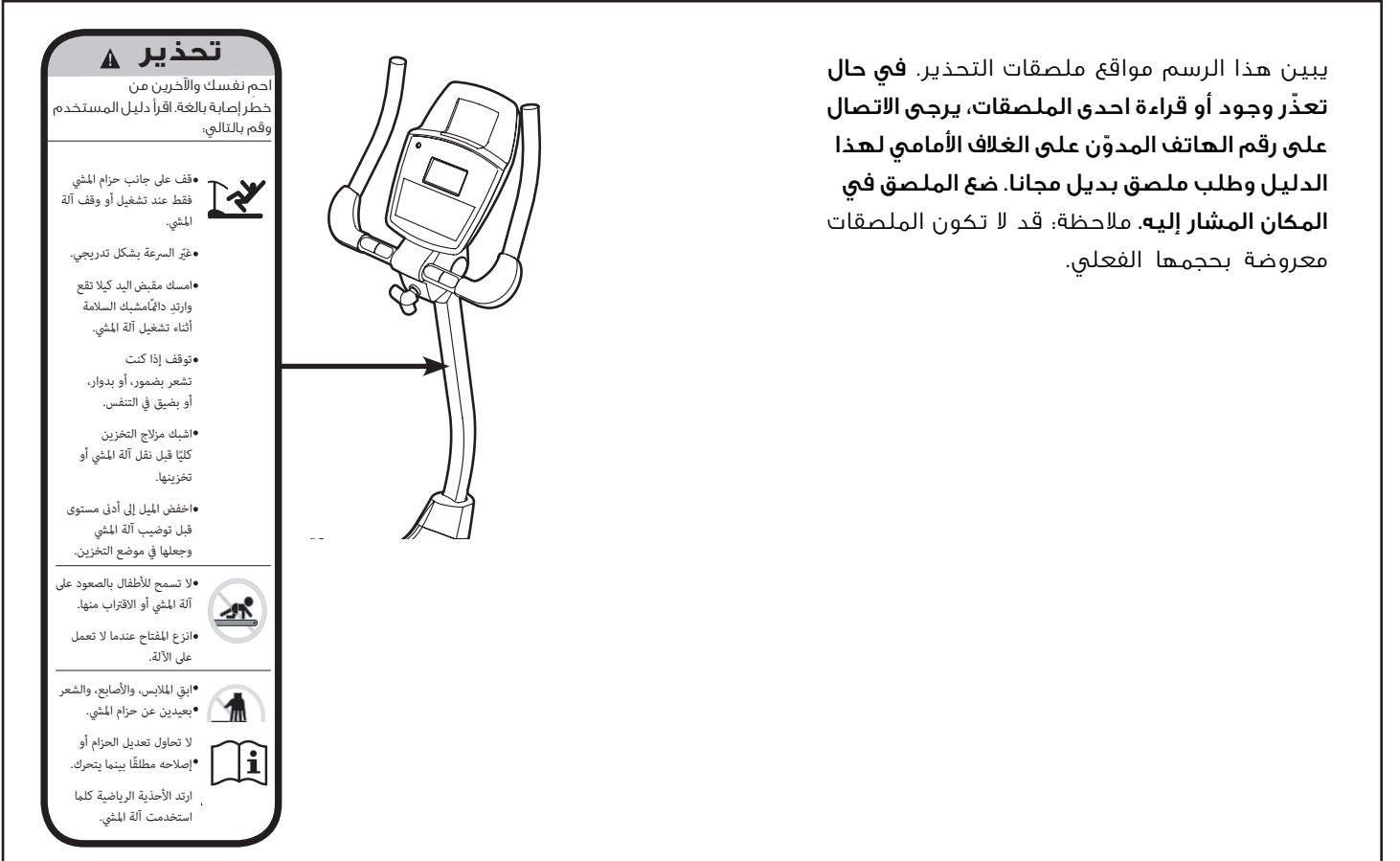
اقرأ جميع التدابير الاحتياطية
والإرشادات الموجودة في هذا الدليل
قبل استخدام هذه الآلة. إحتفظ هذا
الدليل كمراجع للمستقبل.

قائمة المحتويات

2	موضع ملصقات التحذير
3	تدابير احتياطية مهمة
4	قبل بدء الاستخدام
5	التجميع
12	كيفية استخدام دراجة التمرين
22	الصيانة واستكشاف المشاكل وطرق إصلاحها
24	إرشادات التمارين
26	لائحة الأجزاء
27	الرسم التوضيحي
	طلب قطع الغيار
	إعادة التدوير
	الغلاف الخلفي
	الغلاف الخلفي

موضع ملصقات التحذير

يبين هذا الرسم مواقع ملصقات التحذير. في حال تعذر وجود أو قراءة احدى الملصقات، يرجى الاتصال على رقم الهاتف المدون على الغلاف الأمامي لهذا الدليل وطلب ملصق بديل مجاناً. ضع الملصق في المكان المشار إليه. ملاحظة: قد لا تكون الملصقات معروضة بحجمها الفعلي.



تدابير احتياطية مهمة

⚠ تحذير: لتقليل خطر حدوث إصابة بليغة، يرجى قراءة جميع التدابير الاحتياطية والإرشادات الهامة الواردة في هذا الكتيب والتحذيرات الموجودة على دراجة التمرين الخاصة بك قبل استخدامها. إن شركة ICON "أيكون" لا تتحمل مسؤولية أية إصابات شخصية أو أضرار في الممتلكات جرّاء استخدام هذا المنتج.

1. استشر طبيبك قبل البدء بأي برنامج تمارين. إن هذا الأمر مهم وخاصة بالنسبة للذين تجاوزوا الـ 53 من العمر أو الذين يعانون من مشاكل صحية سابقة.
2. إستخدم دراجة التمرين فقط وفقاً لما نصّ عليه في هذا الدليل.
3. يتحمل المالك مسؤولية التأكد من اطلاع جميع مستخدمي دراجة التمرين على جميع التحذيرات والاحتياطات بشكل كافٍ.
4. إن هذا الجهاز مُعد للاستخدام المنزلي فقط. لا تستخدمه في محيط تجاري، أو استئجاري أو مؤسستي.
5. ابق دراجة التمرين في الداخل، بعيدة عن الرطوبة والغبار. لا تضع دراجة التمرين في مرآب أو فناء مغطى، ولا في مكان قريب من المياه.
6. ضع دراجة التمرين على سطح مستوٍ، مع التأكد من وجود مساحة خالية لا تقل عن 0.6 م من حولها. لا تضع الدراجة في مكان لا يدخله الهواء. بهدف حماية الأرضية أو السجاد من التلف، ضع بساط تحت الدراجة.
7. تفقد وأحكم شد جميع أجزاء الجهاز بانتظام. قم باستبدال أي أجزاء تالفة فوراً
8. احرص على إبعاد الأطفال دون سن الثانية عشر والحيوانات الأليفة عن دراجة التمرين في جميع الأوقات.
9. لعلّ الأشخاص الذين يزيد وزنهم عن 130 كيلوغرام عدم استخدام آلة المشي.
10. قم بارتداء ملابس رياضية عند استخدام الدراجة. لا ترتد ملابس فضفاضة يمكن أن تعلق في الدراجة. قم دائماً بارتداء حذاء رياضي لحماية الأقدام
11. لا يعد مستشعر النبض جهازاً طبياً. قد تؤثر عوامل مختلفة، بما في ذلك حركة المستخدم، على دقة قراءة دقات القلب. ويتمثل الغرض من مستشعر النبض في استخدامه فقط كأداة مساعدة في ممارسة التمرينات لتحديد اتجاهات معدل دقات القلب بشكل عام.
12. احرص دائماً على ابقاء ظهرك مستقيم عند استخدام الدراجة، لا تقوّس ظهرك.
11. إن كثرة الممارسة قد تؤدي إلى إصابات خطيرة أو وفاة. إذا كنت تشعر بضمور أو بألم أثناء ممارسة التمارين الرياضية، توقف فوراً واسترح.

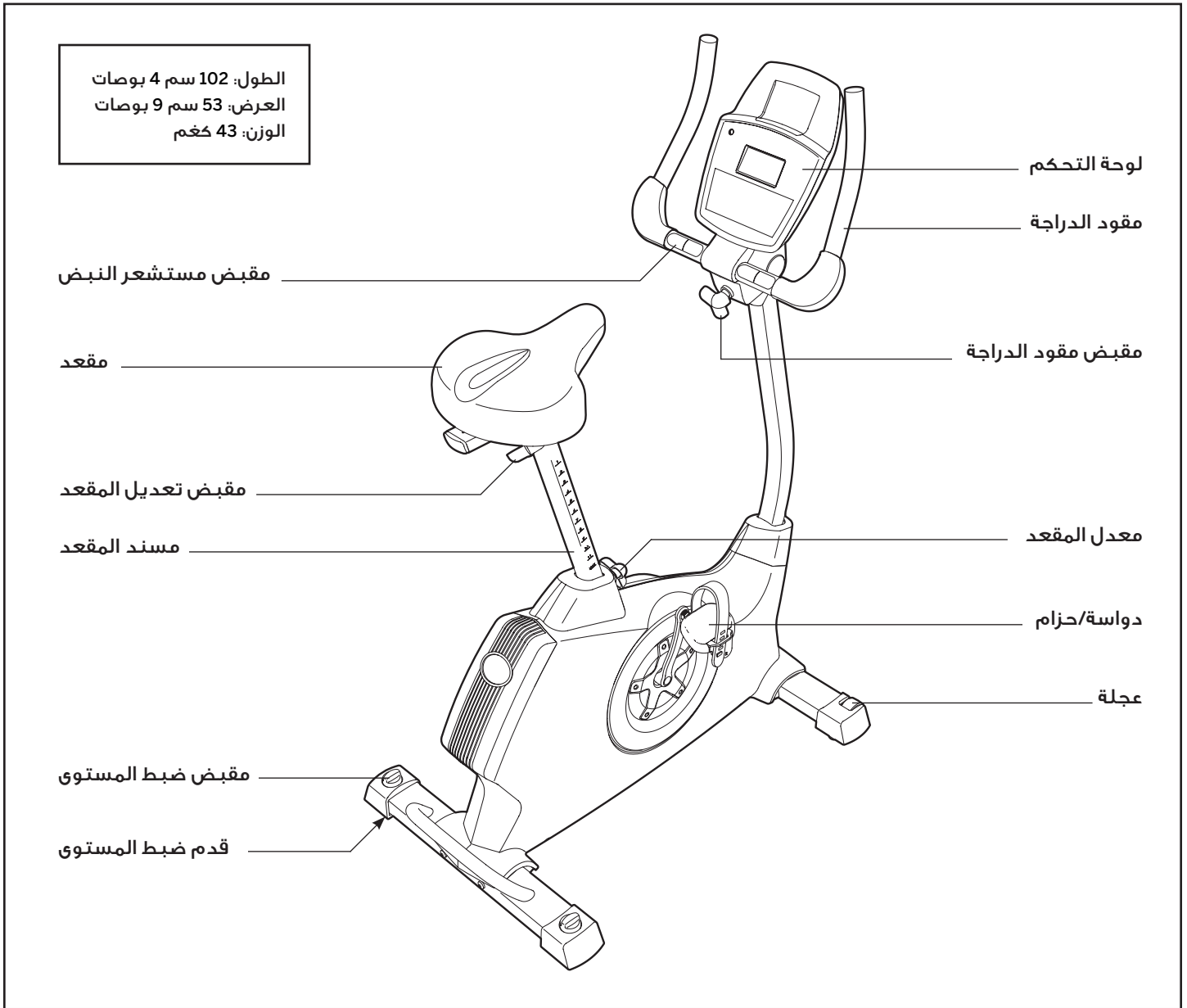
قبل بدء الاستخدام

يرجى مراجعة الغلاف الأمامي لهذا الدليل. لمساعدتك بشكل أفضل، يرجى كتابة رقم الطراز والرقم التسلسلي قبل الاتصال بنا. يظهر كل من رقم الطراز وموقع ملصق الرقم التسلسلي على الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

قبل متابعة القراءة، يرجى مراجعة الرسم أدناه للأجزاء الموضحة أسماؤها.

نشكركم لاختيار دراجة التمرين NORDICTRACK® GX 3.0 الثورية. إن ركوب الدراجة هو تمرين فعال لزيادة لياقة القلب والأوعية الدموية، وبناء القدرة على التحمل وتنسيق الجسم. توفر دراجة التمرين GX 3.0 مجموعة رائعة من المواصفات الخاصة لجعل تدرجاتكم في المنزل أكثر متعة وفعالية.

حرصاً على مصلحتك، اقرأ هذا الدليل بعناية قبل استخدام دراجة التمرين. إذا كانت لديك أي أسئلة بعد قراءة هذا الدليل،

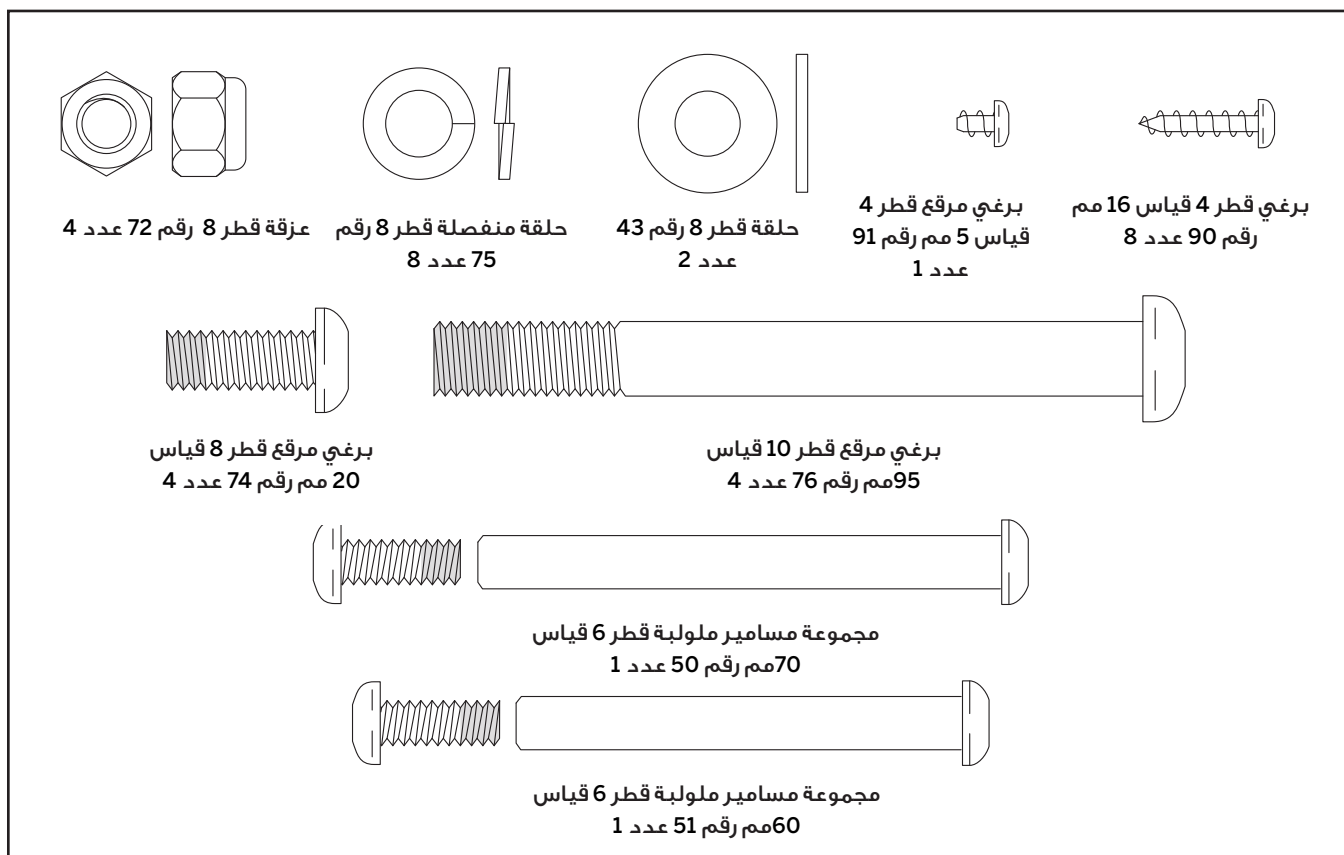


التجميع

يتطلب التجميع شخصين. ضع قطع الآلة في مساحة نظيفة وقم بإزالة كافة مواد التعبئة والتغليف. لا تتخلص من مواد التعبئة والتغليف حتى اكتمال التجميع.

بالإضافة الى الأدوات المضمنة، يتطلب التجميع مفك براغي فيليبس ، ومفتاح ربط قابل للتعديل ، ومطرقة مطاطية .

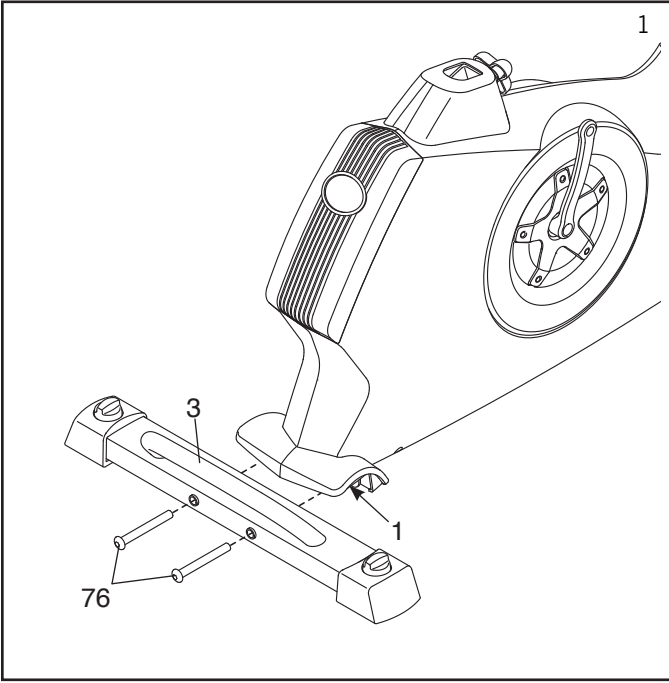
استخدم الرسومات أدناه للتعرف على أجهزة التجميع. إن الرقم الموجود بين قوسين أسفل الرسم هو الرقم المفتاح للقطع. وهو موجود في لائحة القطع قرب نهاية هذا الدليل. وإن الرقم المدون بعد الأقواس هو الكمية اللازمة للتجميع. **ملاحظة: قد تكون بعض الأجزاء الصغيرة مجمعة مسبقًا. لتجنب تلف الأجزاء، لا تستخدم أدوات كهربائية للتجميع.**



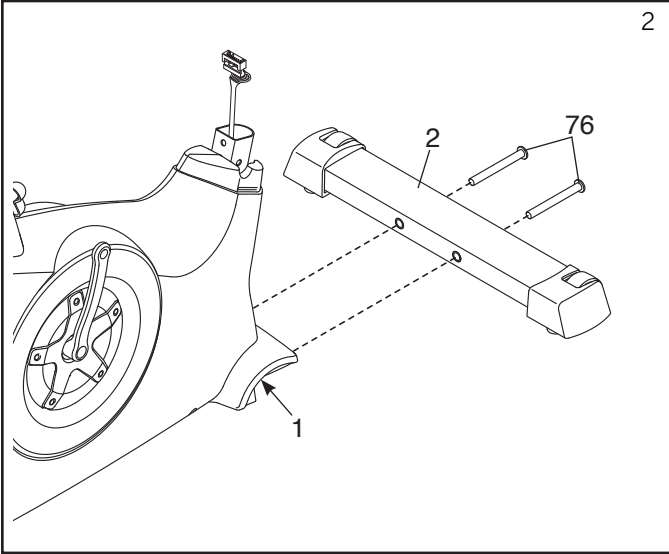
1 .

لتسهيل عملية تجميع الجهاز، اقرأ المعلومات
الواردة في الصفحة 5 قبل البدء.

قم بوصل المثبت الخلفي (3) بالإطار (1) بواسطة
برغيين مرقعين قطر 10 قياس 95 مم (76).



2 . قم بوصل المثبت الأمامي (2) بالإطار (1) بواسطة برغيين
مرقعين قطر 10 قياس 95 مم (76).

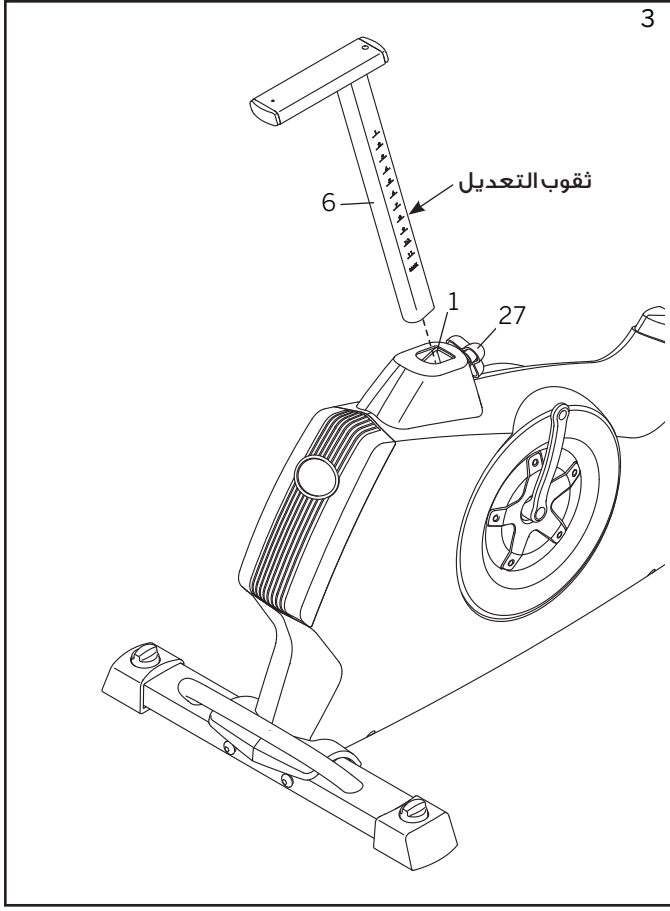


3 . قم بإرخاء مقبض التعديل (27) الموجود في الإطار (1) بأدائه بضع مرات.

قم بتوجيه مسند المقعد (6) كما هو مبين في الرسم ثم اسحب مقبض التعديل (27) الى الخارج وادخل مسند المقعد في الإطار (1).

حرك مسند المقعد (6) الى الأعلى أو الى الأسفل حسب الوضعية المرغوبة و قم بتحرير مقبض التعديل (27).

حرك مسند المقعد (6) الى الأعلى أو الى الأسفل قليلاً للتأكد من أن مقبض التعديل قد دخل في احدى فتحات التعديل الموجودة في المسند. ثم أحكم شد مقبض التعديل.

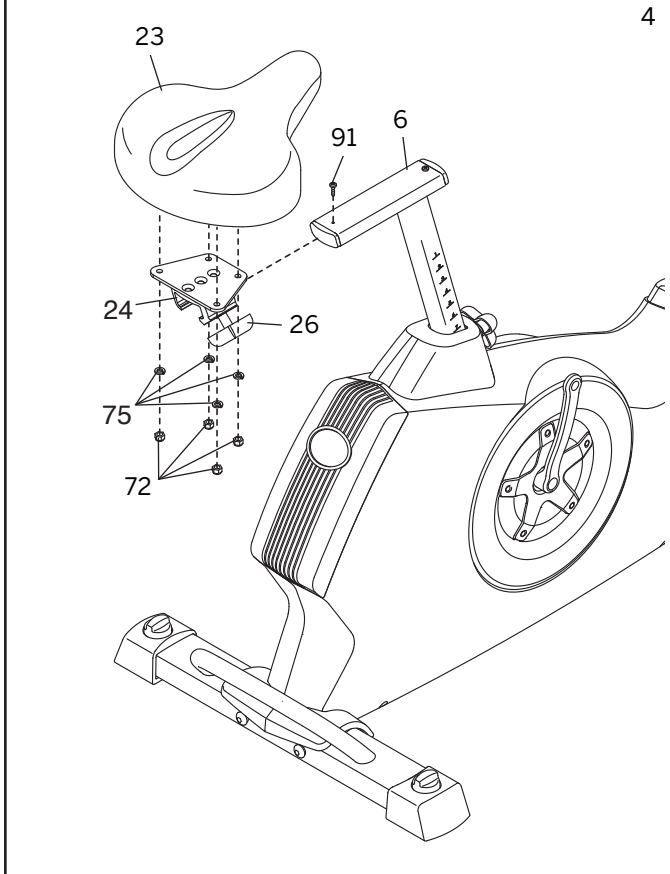


4 . قم بتوجيه المقعد (23) وحامل المقعد (24) كما هو مبين في الرسم.

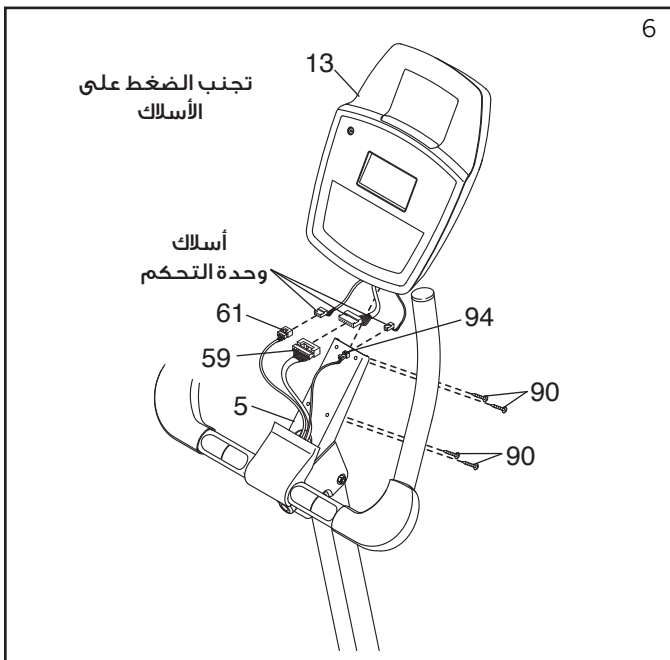
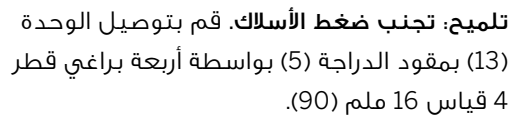
قم بتوصيل المقعد (23) بحامل المقعد (24) بواسطة أربع عزقات قطر 8 (72) وأربع حلقات منفصلة قطر 8 (75).

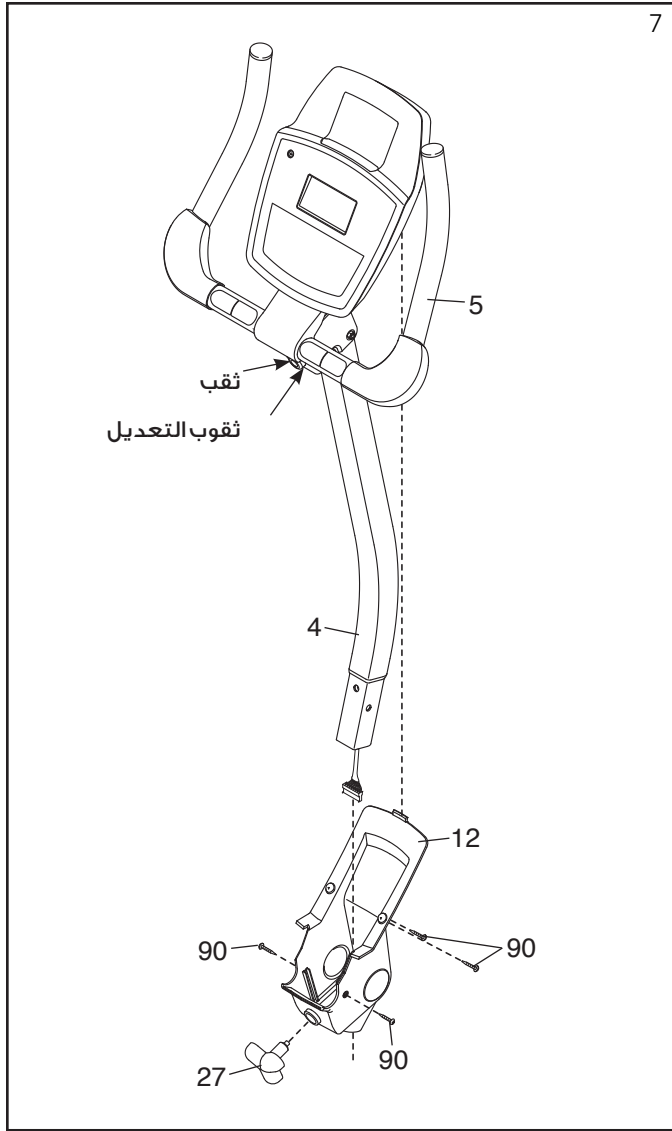
قم بإزالة حامل المقعد (24) من مسند المقعد (6) ثم قم بانزاله الى الآخر وشد إحكام مقبض تعديل المقعد (26).

قم بإدخال برغي مرقع قطر 4 وقياس 5 ملم (19) في مؤخرة مسند المقعد (6).



ثم قم بتوصيل مجموعة المسامير الملولبة قطر 6 قياس 60 ملم (51) من خلال الشريحة السفلى من مقود الدراجة (5).





7 . وجه العمود القائم (4) والغطاء المحوري (21) كما هو مبين في الرسم.

قم بإزالة الغطاء المحوري (21) نحو أعلى مقود الدراجة (5). تلميح: قم بطي وثني الغطاء المحوري قليلاً لازلاقه فوق مقود الدراجة.

قم بتوصيل الغطاء المحوري (21) بمقود الدراجة (5) بواسطة أربع براغي قطر 4 وقياس 61 ملم (90).

قم بمحورة مقود الدراجة (5) حتى يصبح الثقب موازاً لثقب التعديل في العمود القائم (4).

أحكام شد مفبض التعديل (72) في مقود الدراجة (5) وثقب التعديل في العمود القائم (4). احرص على ادخال مقبض التعديل في احدى ثقوب التعديل.

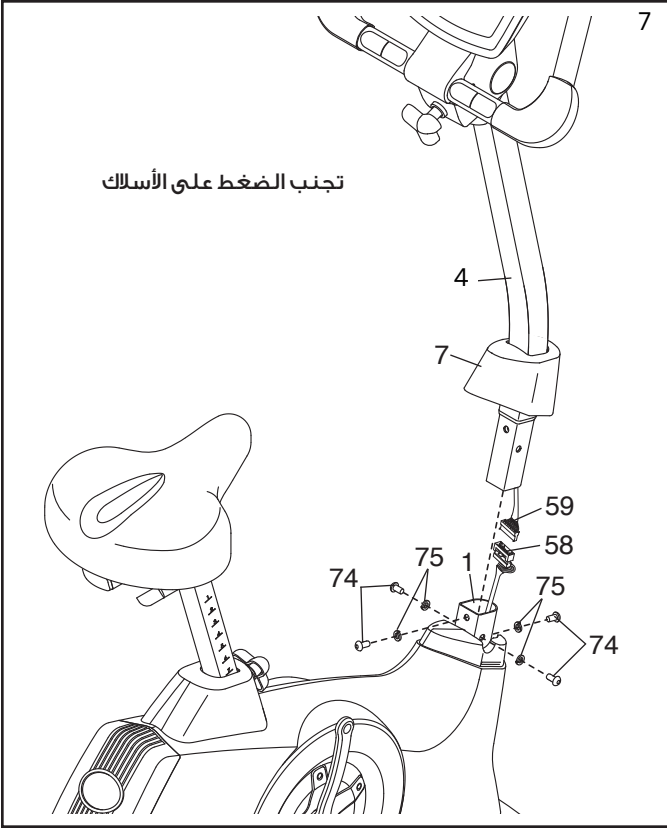
8 . حرك غطاء الحماية الأمامي الى أعلى العمود القائم.

بينما يقوم شخص آخر بامسك العمود القائم (4) بالقرب من الاطار (1)، قم بتوصيل سلك التمديد (95) بعدة الاسلاك (85).

ادخل العمود القائم (4) في الاطار (1).

تلميح: تجنب ضغط الاسلاك. قم بتوصيل العمود القائم (4) بواسطة اربعة براغي قطر 8 قياس 20 ملم (47) واربع حلقات منفصلة قطر 8 (57).

حرك غطاء الحماية الامامي (7) الى اسفل الاطار (1) واضغط عليه في مكانه.



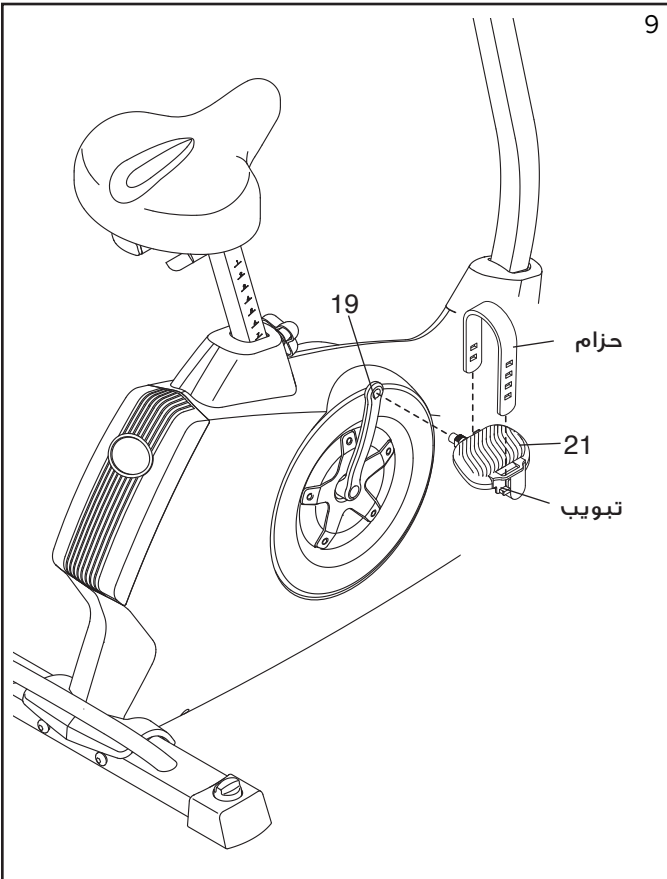
9 . حدد الدواسة اليمنى (21)، المحددة بعلامة "R" اي "يمين".
يرمز الحرف "L" أو كلمة "left" إلى الجانب الايسر، يرمز الحرف "R" أو كلمة "right" إلى الجانب الايمن

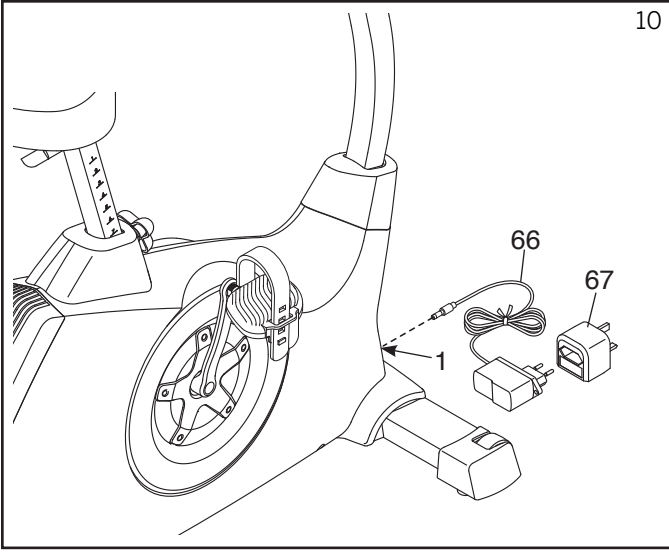
باستخدام مفتاح ربط قابل للتعديل، شد احكام الدواسة اليمنى (21) باتجاه عقارب الساعة في الساعد الايمن (19).

احكم شد الدواسة اليسرى (غير مبينة في الرسم) بعكس عقارب الساعة في الساعد الايسر (غير مبين في الرسم).

هام: احكم شد الدواستين الى اقصى حد بعد استخدام الدراجة لمدة اسبوع، اعد احكام شد الدواستين للحصول على احسن اداء، ابق الدواستين محكمتين.

قم بتعديل الحزام على الدواسة اليمنى (21) حسب الوضعية المرغوبة، واضغط على اطراف الاحزمة على التبويبات الموجودة على الدواسة اليمنى. قم بتعديل الحزام على الدواسة اليسرى (غير مبينة في الرسم) متبعا الطريقة نفسها.





10 . قم بتوصيل محول الطاقة (66) بالمقبس الموجود على الاطار (1).

عند الحاجة، قم بتوصيل محول الطاقة (66) في القابس المحول (67).

لتوصيل محول الطاقة (66) في مأخذ التيار، راجع كيفية توصيل محول الطاقة في الصفحة 12.

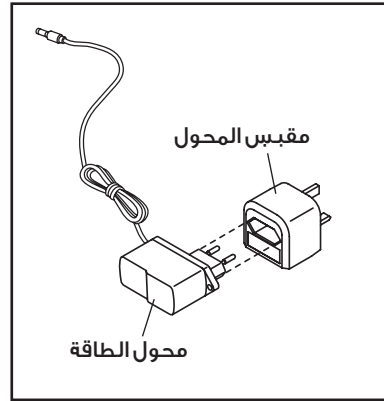
11 . تأكد من احكام شد جميع اجزاء الدراجة الرياضية بالشكل الصحيح. ملاحظة: قد تبقى بعض الادوات بعد اكتمال تجميع الجهاز. لحماية الارضية او السجاد من التلف، ضع قطعة صغيرة من السجاد تحت الجهاز.

كيفية استخدام دراجة التمرين

كيفية توصيل محول الطاقة

هام: في حال تعرض الجهاز الى درجات حرارة باردة، اتركه لتصل درجة حرارته الى درجة حرارة الغرفة قبل توصيل محول الطاقة. اذا لم تقم بذلك، فقد يؤدي هذا الى تلف شاشات الوحدة او الاجزاء الالكترونية الاخرى.

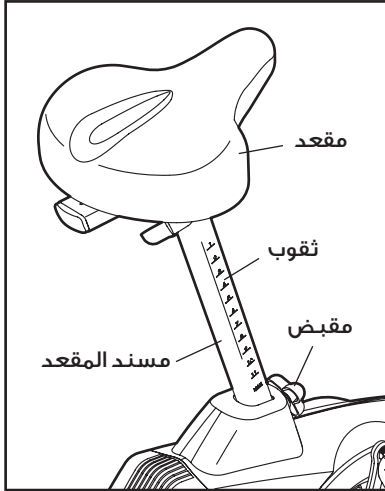
قم بتوصيل محول الطاقة بالمقبس الموجود على اطار الدراجة. ثم قم بتوصيل محول الطاقة في المقبس المحول. ثم قم بتوصيل المقبس المحول في مخرج مناسب تم تركيبه وفقا لجميع القوانين واللوائح المحلية.



كيفية تعديل مستوى ارتفاع المقعد

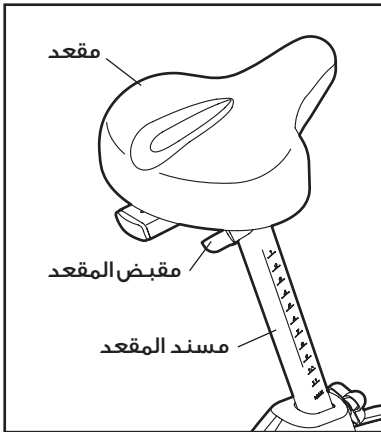
للحصول على تمرين اكثر فعالية، على المقعد ان يكون على مستوى ارتفاع مناسب. عند استخدام الدواسات يجب ان تكون ركبتك منطويتين قليلا عندما تكون الدواسات في ادنى وضعية.

لتعديل المقعد، قم اولا بارضاء مقبض التعديل بتدويره عدة مرات، ثم اسحب المقبض الى الخارج وحرك مسند المقبض الى الاعلى او الاسفل للتأكد من انه تم ادخال المقبض في احدى ثقوب التعديل الموجودة في مسند المقعد. ثم احكم شد المقبض.

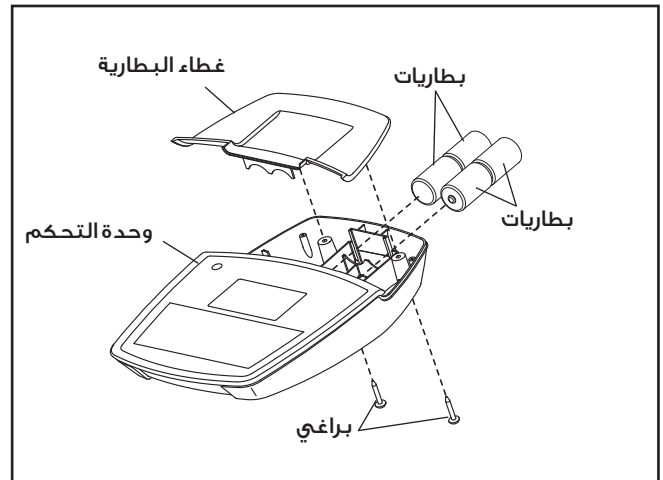


كيفية تعديل وضعية المقعد الجانبية

لتعديل وضعية المقعد الجانبية، قم اولا بارضاء مقبض تعديل المقعد بتدويره بضع مرات. ثم حرك المقعد الى الامام او الخلف وفق الوضعية المرغوبة، ثم احكم شد المقبض.

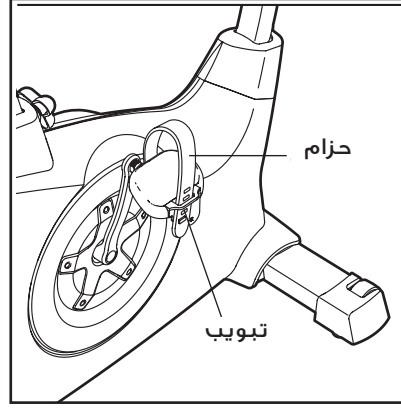


ملاحظة : يمكن تشغيل الوحدة بواسطة اربع بطاريات (غير مضمنة)؛ ينصح باستخدام بطاريات قلووية. قم بإزالة البراغي، وغطاء البطارية، ثم ضع البطاريات في حجرات البطاريات، ثم اعد توصيل غطاء البطارية. احرص على توجيه البطاريات كما هو مبين في الرسم وذلك داخل حجرات البطاريات .



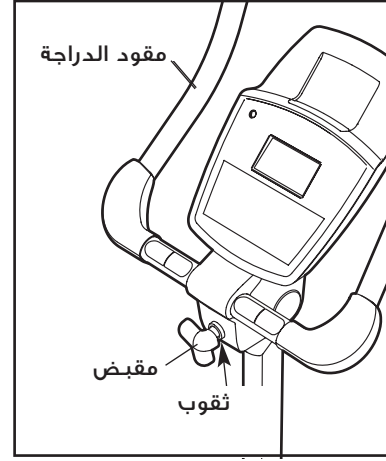
كيفية تعديل احزمة الدواسات

لإرخاء احزمة الدواسات، اسحب الاحزمة الى الاعلى. لإحكام شد الأحزمة، قم بتعديلها حسب الوضعية المرغوب، ثم اضغط على اطراف الاحزمة في تبويبات الدواسات.



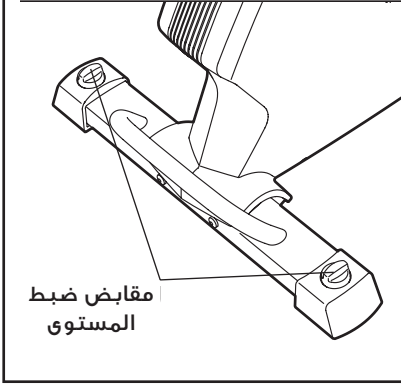
كيفية تعديل زاوية مقود الدراجة

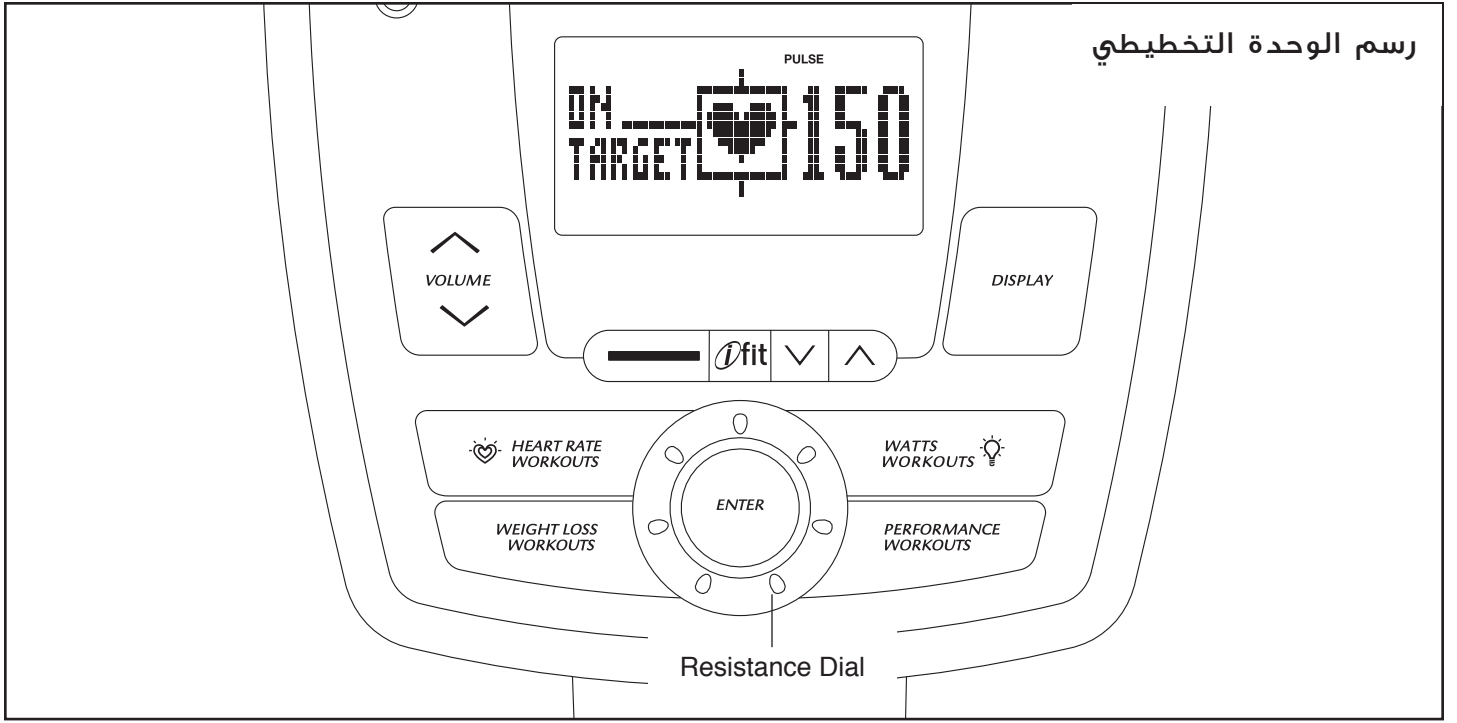
لتعديل زاوية مقود الدراجة، قم أولاً بإرخاء مقبض التعديل بإدارته بضع مرات ثم اسحب المقبض الى الخارج، و قم بمحورة مقود الدراجة في الزاوية المرغوبة. بعد ذلك، قم بتحرير المقبض في ثقب التعديل. احرص على ادخال المقبض في احدى ثقوب التعديل، ثم احكم شد المقبض.



كيفية ضبط مستوى دراجة التمرين

إذا كانت الدراجة تهتز قليلاً على الأرض عند استخدامها، قم بتدوير احدى او كلتي مقابض ضبط المستوى الموجودة على مؤخرة المثبت. و قم بتعديل قدم ضبط المستوى حتى تتوقف الدراجة عن الاهتزاز.





مميزات الوحدة

توفر الوحدة المتقدمة مجموعة من الميزات المصممة لزيادة فعالية وممتعة جلسات تمرينك الرياضية.

عندما تقوم بتحديد الوضع اليدوي للوحدة، يمكنك تغيير مقاومة الدواسات من خلال تدوير القرص. وأثناء ممارسة التمرينات الرياضية، توفر الوحدة معلومات مستمرة حول التمرينات. يمكنك أيضا قياس معدل دقات القلب باستخدام مستشعر النبض بقبضة اليد او مستشعر نبض الصدر الاختياري.

توفر الوحدة ايضا 12 جلسة تمرينات رياضية مضبوطة مسبقاً؛ ست جلسات تمرينات رياضية لتقليل الوزن وست أخرى للأداء. تقوم كل جلسة تمرينات رياضية تلقائيا بتغيير مقاومة الدواسات ومطالبتك بتغيير سرعة استخدام الدواسات اثناء توجيهك خلال جلسة تمرينات رياضية فعالة.

بالإضافة الى ذلك، توفر الوحدة جلستي تمرينات رياضية حسب معدل دقات القلب تقومان بتغيير مقاومة الدواسات ومطالبتك بتغيير سرعة استخدام الدواسات للحفاظ على معدل دقات قلبك قريبا من معدل دقات القلب المستهدف.

توفر الوحدة ايضا ثلاث جلسات تمرينات رياضية حسب وحدات الوات تقوم بتغيير مقاومة الدواسات ومطالبتك بتغيير سرعة استخدام الدواسات للحفاظ على حصة طاقتك قريبة من المستوى المستهدف.

تتميز الوحدة بنظام جلسات تمرينات رياضية تفاعلية iFit "أي فيت"، والذي يتيح للوحدة إمكانية قبول بطاقات iFit "أي فيت" التي تحتوي على جلسات تمرينات رياضية مصممة لمساعدتك على تحقيق اهداف اللياقة المحددة، على سبيل المثال، تخلص من الارطال الزائدة باستخدام جلسة تمرينات رياضية لفقدان الوزن مدتها ثمانية اسابيع. وتتحكم جلسات التمرينات الرياضية iFit "أي فيت" بمستوى مقاومة الدواسات بينما يرشدك صوت مدرب شخصي خلال جلسات التمرينات الرياضية. وتتوفر بطاقات iFit "أي فيت" كل على حدة. لشراء بطاقات iFit "أي فيت"، اذهب الى موقع www.iFit.com أو راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل. تتوفر بطاقات iFit "أي فيت" ايضا لدى بعض المتاجر.

يمكنك ايضا توصيل مشغل mp3 او مشغل اقراص مضغوطة بنظام الصوت الخاص بالوحدة والاستماع الى الموسيقى او الكتب الصوتية المفضلة لديك اثناء ممارسة التمرينات.

لتشغيل الطاقة، انظر الى الصفحة 15. لاستخدام النظام اليدوي، راجع الصفحة 15. لاستخدام تمرين مضبوط مسبقاً، انظر الى الصفحة 17. لاستخدام تمرين خاص بدقات القلب، راجع الصفحة 18. لاستخدام تمرين بوحدات الوات، راجع الصفحة 19. لاستخدام تمرين Live iFit "أي فيت لايف"، انظر الى الصفحة 20. لاستخدام نظام صوت ستيريو، راجع الصفحة 21. لتغيير اعدادات الوحدة، راجع الصفحة 21.

ملاحظة: إذا وجدت ورقة من البلاستيك على الشاشة، قم بنزعها.

كيفية تشغيل الطاقة

هام : إذا تعرض الجهاز لدرجات حرارة باردة، دعه يعود إلى درجة حرارة الغرفة قبل تشغيل الطاقة. إن لم تفعل ذلك، قد تعرض وحدة العرض أو العناصر الكهربائية الأخرى للتلف.

قم بتوصيل محول الطاقة (راجع كيفية توصيل محول الطاقة في الصفحة 12). عند توصيل محول الطاقة، تضاء الشاشات وتكون الوحدة جاهزة للاستخدام.

ملاحظة : يمكن لوحدة التحكم أن تعرض في السرعة والمسافة إما بالكيلومتر أو بالميل. لمعرفة أي وحدة قياس تم تحديدها أو لتغيير وحدة القياس، راجع كيفية تغيير إعدادات وحدة التحكم في الصفحة 21.

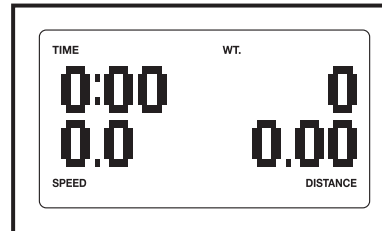
كيفية استخدام الوضع اليدوي

1 . ابدأ باستخدام الدواسة أو اضغط على زر بالوحدة لتشغيلها .

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" أعلاه.

2 . قم باختيار الوضع اليدوي

في كل مرة تقوم بتشغيل الوحدة، سيتم اختيار الوضع اليدوي.



إذا قمت باختيار جلسة تمرينات رياضية، أعد اختيار الوضع اليدوي من خلال الضغط على أي من أزرار جلسات التمرينات الرياضية بشكل متكرر حتى تظهر أصفار على الشاشة.

3 . ابدأ باستخدام الدواسة وقم بتغيير مقاومة الدواسات حسب الرغبة.

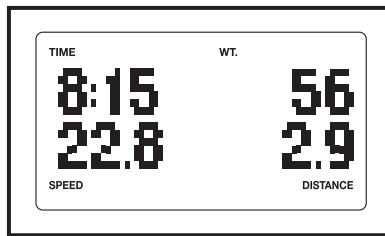
اثناء استخدام الدواسة، قم بتغيير مقاومة الدواسات من خلال تدوير قرص المقاومة.

لزيادة مستوى المقاومة، قم بتدوير قرص المقاومة باتجاه عقارب الساعة ولتقليل مستوى المقاومة قم بتدوير قرص المقاومة عكس اتجاه عقارب الساعة. ملاحظة: بعد تغيير المقاومة تستغرق الدواسات دقيقة للوصول الى مستوى المقاومة المحدد.

4 . تابع تقدمك من خلال الشاشات

توفر الوحدة اوضاع عرض متعددة. يحدد وضع العرض الذي تختاره معلومات جلسة التمرينات الرياضية التي يتم اظهارها. اضغط بشكل متكرر على الزر العرض لتحديد وضع العرض المطلوب.

يمكن للشاشات عرض معلومات جلسة التمرينات الرياضية التالية:



الوقت: عند تحديد الوضع اليدوي تعرض هذه الشاشة الوقت المنقضي. عند تحديد جلسة تمرينات رياضية، تعرض الشاشة الوقت المتبقي في جلسة التمرينات الرياضية بدلا من الوقت المنقضي.

السرعة: تعرض الشاشة سرعة استخدام الدواسات بمقياس إما بالكيلومتر بالساعة أو بالميل بالساعة.

المسافة: تعرض هذه الشاشة المسافة التي قطعتها إما بالكيلومتر أو بالميل.

السرعات الحرارية: تعرض الشاشة العدد التقريبي للسرعات الحرارية التي حرقتها.

الوات: تعرض هذه الشاشة حصيلة الطاقة التقريبية بالوات.

النبض: تعرض هذه الشاشة معدل دقات قلبك عند استخدام مستشعر النبض بقبضة اليد أو مستشعر نبض الصدر الاختياري (انظر الى الخطوة 5 ادناه).

المقاومة: تعرض هذه الشاشة مستوى مقاومة الدواسات لبضع ثواني في كل مرة يتغير فيها مستوى المقاومة.

التعريف: عند اختيار تمرين ما، تعرض هذه الشاشة تعريف عن اعدادات المقاومة للتمرين.

قم بتغيير مستوى الصوت بالضغط على زر زيادة وتقليل مستوى الصوت.

5 . قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة

يمكنك قياس معدل دقات قلبك باستخدام مستشعر النبض بقبضة اليد أو مستشعر نبض الصدر الاختياري (راجع الصفحة 21 للحصول على معلومات حول جهاز استشعار نبض الصدر الاختياري).

ملاحظة: إذا كنت تستخدم جهاز استشعار نبض بقبضة اليد وجهاز استشعار نبض الصدر الاختياري في الوقت نفسه، لن تقوم الشاشة بعرض معدل نبضات القلب بدقة.



قبل استخدام جهاز استشعار نبض المعصم،
قم بنزع الأوراق البلاستيكية
الموجودة على المقابض
المعدنية. بالإضافة الى ذلك،
تأكد من نظافة يديك. لقياس
معدل دقات القلب، أمسك
جهاز استشعار نبض بقبضة
اليد مع مراعاة أن تكون راحة
يديك على أدوات التلامس.

تجنب تحريك يديك أو الشد على أدوات التلامس.

عند اكتشاف النبض، يتم عرض معدل دقات قلبك على الشاشة. للحصول على أقصى دقة ممكنة لقراءة معدل دقات القلب، أمسك أدوات التلامس لمدة 15 ثانية على الأقل دون تحريك يديك.

إذا لم يظهر معدل دقات قلبك على الشاشة، احرص على أن تكون وضعية يديك كما هو موصوف. تجنب تحريك يديك بصورة زائدة أو الشد على أدوات التلامس. للحصول على أفضل أداء، قم بتنظيف أدوات التلامس بواسطة قطعة قماش ناعمة. لا تستخدم مطلقاً الكحول أو أدوات القشط أو المواد الكيميائية لتنظيف أدوات التلامس.

6 . عند الانتهاء من التمرين، ستتوقف الوحدة تلقائياً عن العمل.

إذا لم تعمل الدواسات لبضع ثواني، تصدر اشارة صوتية وتتوقف الوحدة مؤقتاً.

إذا لم تعمل الدواسات لعدة دقائق ولم يتم الضغط على الأزرار، ستنطفئ الوحدة وتتم إعادة ضبط الشاشة.

كيفية استخدام جلسة تمارين رياضية مضبوطة مسبقا

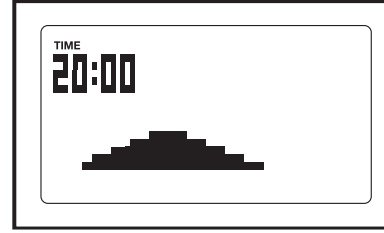
1 . ابدأ باستخدام الدواسات او اضغط على اي زر بالوحدة لتشغيل الوحدة.

راجع كيفية تشغيل الطاقة في الصفحة 15.

2 . قم باختيار جلسة تمارين رياضية مضبوطة مسبقا

لاختيار جلسة تمارين رياضية مضبوطة مسبقا اضغط اولا على الزر جلسات تمارين رياضية لتقليل الوزن او الزر جلسات تمارين رياضية للاداء.

ثم قم بتدوير قرص المقاومة حتى يظهر رقم جلسة التمارين الرياضية المرغوبة على الشاشة.



ثم اضغط على زر الادخال لتحديد جلسة التمارين الرياضية. يظهر وقت جلسة التمارين الرياضية وتعريف لمستويات المقاومة لجلسة التمارين الرياضية بعد ذلك على الشاشة.

3 . ابدأ باستخدام الدواسات لبدء جلسة التمارين الرياضية

تنقسم كل جلسة تمارين رياضية الى أجزاء مدة كل جزء دقيقة واحدة . و قد تمت برمجة مستوى مقاومة واحد وسرعة مستهدفة واحدة لكل جزء . ملاحظة : يمكن برمجة مستوى المقاومة و/او السرعة المستهدفة نفسها لأجزاء متتالية .

يظهر تعريف جلسة التمارين الرياضية تقدمك (انظر الى الرسم في الأعلى). يمثل الجزء الواصل من التعريف الجزء الحالي من جلسة التمارين الرياضية. يشير ارتفاع الجزء الواصل الى مستوى مقاومة الجزء الحالي .

عند انتهاء الجزء الاول من جلسة التمارين الرياضية، يظهر مستوى المقاومة والسرعة المستهدفة للجزء الثاني على الشاشة لعدة ثوان لتنبهك. يبدأ الجزء التالي من التعريف بالوميض، ويتم ضبط الدواسات تلقائيا الى مستوى مقاومة الجزء التالي.

أثناء ممارسة التمارين، تتم مطالبتك باستخدام الدواسات حسب السرعة المستهدفة. عندما يظهر سهم موجه نحو الأعلى أو كلمة "FASTER" "أسرع"

على الشاشة، قم بزيادة سرعتك. عندما يظهر سهم موجه نحو الأسفل أو كلمة "SLOWER" "أبطأ" قم بتقليل السرعة. في حال عدم ظهور أسهم أو ظهور كلمة "ON TARGET" "على الهدف"، حافظ على السرعة الحالية.

هام: إن الغرض الوحيد من السرعة المستهدفة هو التحفيز. يمكن ان تكون سرعتك الفعلية اقل من السرعة المستهدفة. تأكد من استخدام الدواسات بالسرعة المريحة لك.

إذا كان مستوى المقاومة للجزء الحالي مرتفعا أو منخفضا للغاية يمكنك تجاوز الاعداد يدويا من خلال تدوير قرص المقاومة **هام:** عند انتهاء الجزء الحالي من التدريب، يتم ضبط الدواسات تلقائيا الى مستوى مقاومة الجزء التالي.

تستمر جلسه التمارين الرياضية بهذه الطريقة حتى ينتهي الجزء الاخير. لإيقاف جلسه التمارين الرياضية في اي وقت، توقف عن استخدام الدواسات. ستصدر اشارته صوتية وسيبدأ الوقت بالوميض على الشاشة. لاعادة تشغيل جلسة التمارين الرياضية قم ببساطة باستئناف استخدام الدواسات .

4 . تابع تقدمك من خلال الشاشات

راجع الخطوة 4 في الصفحتين 15 و 16.

5 . قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة

راجع الخطوة 5 في الصفحة 16.

6 . عند الانتهاء من ممارسة التمارين تتوقف الوحدة تلقائيا عن العمل

راجع الخطوة 6 في الصفحة 16.

5 . ابدأ باستخدام الدواسات لبدء جلسة التمرينات الرياضية كيفية استخدام جلسة تمرينات رياضية بحسب معدل دقات القلب

1 . ابدأ باستخدام الدواسات أو اضغط على أي زر على وحدة التحكّم لتشغيلها.

راجع كيفية تشغيل الطاقة في الصفحة 15.

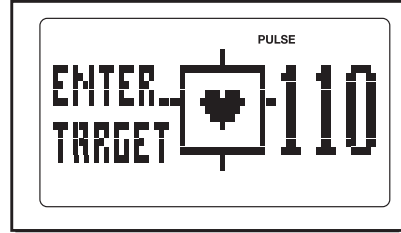
2 . اختيار جلسة تمرينات رياضية بحسب معدل دقات القلب.

لتحديد جلسة تمرينات رياضية بحسب معدل دقات القلب اضغط أولاً على زر جلسات تمرينات رياضية بحسب معدل دقات القلب

ثم قم بتدوير قرص المقاومة حتى ظهور رقم جلسة التمرينات الرياضية المرغوبة على الشاشة ثم اضغط على الزر الإدخال لتحديد جلسة التمرينات الرياضية.

3 . ادخل اعداد لمعدل دقات القلب

بعد عدة ثوان عقب تحديد جلسة تمرينات رياضية بحسب معدل دقات القلب يظهر وقت جلسة التمرينات الرياضية والكلمات "ENTER TARGET" "ادخال الهدف" على الشاشة.



تتم برمجة اعداد مختلف لمعدل دقات القلب لكل جزء من أجزاء جلسة التمرينات الرياضية بحسب معدل دقات القلب. قم بتدوير قرص المقاومة لإدخال الحد الأقصى المرغوب لمعدل دقات القلب المستهدف لجلسة التمرينات الرياضية (راجع قوة التمرينات في الصفحة 24). ثم اضغط على الزر "ENTER".

4 . امسك بمستشعر النبض بقبضة اليد أو ارتد مستشعر نبض الصدر الاختياري.

لاستخدام جلسة تمرينات رياضية بحسب معدل دقات القلب امسك بمستشعر النبض بقبضة اليد أو ارتداء مستشعر نبض الصدر الاختياري (راجع الصفحة 21). ملاحظة: إذا قمت بامسك بمستشعر النبض بقبضة اليد وارتداء مستشعر نبض الصدر الاختياري معاً، لن تظهر الوحدة معدل دقات القلب بشكل دقيق.

لا توجد ضرورة للامسك بمستشعر النبض بمقبض اليد باستمرار أثناء جلسة التمرينات الرياضية بحسب معدل دقات القلب. إلا أنه يجب ان تمسك بمستشعر النبض بقبضة اليد بشكل متكرر لكي يتم تشغيل جلسة التمرينات الرياضية بشكل صحيح. في كل مرة تقوم فيها بالامسك بمستشعر اليد استمر في وضع راحتك يديك على ادوات التلامس المعدنية لمدة 15 ثانية على الأقل

5 . ابدأ باستخدام الدواسات لبدء جلسة التمرينات الرياضية

تنقسم كل جلسة تمرينات رياضية بحسب معدل دقات القلب الى أجزاء مدة كل جزء دقيقة واحدة . تمت برمجة معدل دقات قلب هدف واحد لكل جزء . ملاحظة : ربما يكون معدل دقات القلب المستهدف نفسه مبرمجاً لأجزاء متتالية.

أثناء جلسة التمرينات الرياضية ، تقارن الوحدة بانتظام بين معدل دقات قلبك ومعدل دقات القلب المستهدف للمقطع الحالي من جلسة التمرينات الرياضية. إذا كان معدل دقات القلب يقل عن أو يتجاوز معدل دقات القلب المستهدف بكثير، تزداد مقاومة الدواسات أو تقل بشكل تلقائي لجعل معدل دقات قلبك قريباً من معدل دقات القلب المستهدف . في كل مرة يتم فيها تغيير المقاومة، يظهر مستوى المقاومة على الشاشة لعدة ثوان لتنبيهك .



أثناء ممارسة التمرينات، تتم مطالبتك باستخدام الدواسات حسب السرعة المستهدفة. عندما يظهر سهم موجه نحو الأعلى أو كلمة "FASTER" "أسرع" على الشاشة، قم بزيادة سرعتك. عندما يظهر سهم موجه نحو الأسفل أو كلمة "SLOWER" "أبطأ" قم بتقليل السرعة. في حال عدم ظهور أسهم أو ظهور كلمة "ON TARGET" "على الهدف"، حافظ على السرعة الحالية

مهم : تأكد من استخدام الدواسات بالسرعة المناسبة لك . إذا كان مستوى المقاومة للمقطع الحالي مرتفعاً أو منخفضاً للغاية ، يمكنك تجاوز الإعداد يدوياً من خلال تدوير قرص المقاومة. إلا أنه إذا قمت بتغيير مستوى المقاومة، يمكنك عدم الالتزام بمعدل دقات القلب المستهدف .

أيضاً. عندما تقارن الوحدة معدل دقات قلبك بمعدل دقات القلب المستهدف، قد تزيد مقاومة الدواسات أو تقل بشكل تلقائي لجعل معدل دقات قلبك قريباً من معدل دقات القلب المستهدف.

تستمر جلسة التمرينات الرياضية بهذه الطريقة حتى ينتهي المقطع الأخير. لأيقاف جلسة التمرينات الرياضية في أي وقت، توقف عن استخدام الدواسات. تصدر إشارة صوتية ويبدأ الوقت بالوميض على الشاشة. لإعادة تشغيل جلسة التمرينات الرياضية، قم ببساطة باستئناف استخدام الدواسات .

6 . تابع تقدمك من خلال الشاشات

راجع الخطوة 4 في الصفحتين 15 و 16.

7 . عند الانتهاء من ممارسة التمرينات تتوقف الوحدة تلقائياً عن العمل

راجع الخطوة 6 في الصفحة 16

كيفية استخدام تمرين حسب وحدة الوات

1 . ابدأ باستخدام الدواسات أو اضغط على أي زر على وحدة التحكم لتشغيلها .

راجع كيفية تشغيل الطاقة في الصفحة 15.

2 . اختيار تمرين حسب وحدة الوات

لتحديد جلسة تمرين حسب وحدة الوات ، اضغط أولاً على زر التمرين حسب وحدة الوات ثم قم بتدوير قرص المقاومة حتى ظهور رقم جلسة التمرينات الرياضية المرغوبة على الشاشة. ثم اضغط على زر الإدخال لتحديد جلسة التمرينات الرياضية .

إذا قمت بتحديد

جلسة تمرين حسب

وحدة الوات 1،

ستظهر على الشاشة

عبارة ENTER

.WATTS TARGET



إذا قمت بتحديد جلسة

تمرين حسب وحدة الوات

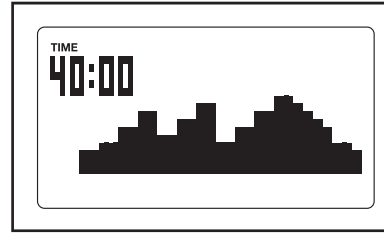
2 أو 3 سيظهر وقت جلسة

التمرينات الرياضية وتعريف

لمستويات المقاومة

لجلسة التمرينات الرياضية

على الشاشة.



3 . إذا قمت بتحديد جلسة تمرين حسب وحدة الوات 1، أدخل عدد الوات الهدف .

أثناء جلسة التمرينات الرياضية حسب وحدات الوات 1، تتم برمجة إعدادات وحدات الوات المستهدفة نفسها لجميع أجزاء جلسة التمرينات الرياضية. قم بتدوير قرص المقاومة لإدخال إعدادات وحدات الوات المرغوبة .

4 . ابدأ باستخدام الدواسات لبدء جلسة التمرينات الرياضية .

تنقسم جلسة التمرينات الرياضية حسب وحدات الوات 1 إلى 40 جزء مدة كل مقطع دقيقة واحدة . أثناء جلسة التمرينات الرياضية، تقارن الوحدة بشكل منتظم بين حصيلة الوات وإعدادات وحدات الوات المستهدفة الذي قمت بإدخالها لجلسة التمرينات الرياضية .

إذا كانت حصيلة الوات تقل عن أو تتجاوز إعدادات وحدات الوات المستهدفة بكثير، تزداد مقاومة الدواسات أو تقل بشكل تلقائي لجعل حصيلة الوات قريبة من إعدادات وحدات الوات المستهدفة. في كل مرة يتم فيها تغيير المقاومة، يظهر مستوى المقاومة على الشاشة لعدة ثوان لتنبهك .

إذا كان إعداد وحدات الوات المستهدف مرتفعاً أو منخفضاً للغاية، يمكنك تجاوز الإعدادات يدوياً من خلال تدوير قرص المقاومة.

تنقسم جلسة التمرينات الرياضية حسب وحدات الوات 2 أو 3 إلى 40 جزء مدة كل جزء دقيقة واحدة. وقد تمت برمجة مستوى مقاومة واحد ومستوى وحدات وات مستهدفة واحد لكل جزء. ملاحظة : يمكن برمجة مستوى المقاومة و/أو مستوى وحدات وات مستهدفة واحد لأجزاء متتالية .

يعرض تعريف جلسة التمرينات الرياضية تقدمك. يمثل الجزء الوامض من الجزء الحالي من جلسة التمرينات الرياضية . يشير ارتفاع الجزء الوامض إلى مستوى مقاومة الجزء الحالي.



أثناء ممارسة التمرينات، تتم

مطابقتها باستخدام الدواسات

حسب السرعة المستهدفة.

عندما يظهر سهم موجه نحو

الأعلى أو كلمة "FASTER" "أسرع"

على الشاشة، قم بزيادة سرعتك. عندما يظهر سهم موجه نحو

الأسفل أو كلمة "SLOWER" "أبطأ" قم بتقليل السرعة. في حال

عدم ظهور سهم أو ظهور كلمة "ON TARGET" "على الهدف"،

حافظ على السرعة الحالية .

كيفية استخدام برنامج iFIT LIVE "أي فيت لايف"

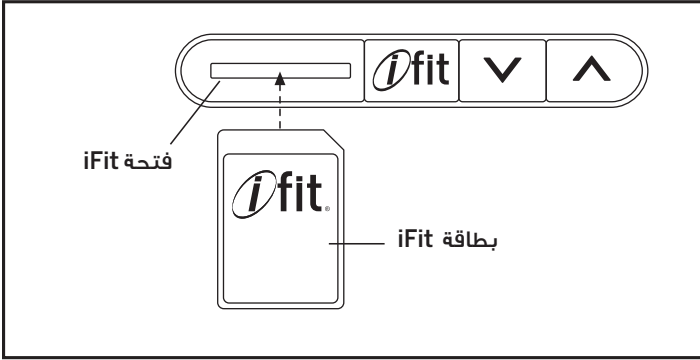
تتوفر بطاقات iFIT "أي فيت" بشكل منفصل. لشراء بطاقات iFIT "أي فيت" في أي وقت، اذهب الى موقع www.iFit.com أو اتصل على رقم الهاتف الموجود على الغلاف الأمامي لهذا الدليل. تتواجد أيضًا بطاقات iFIT "أي فيت" في متاجر محددة.

1. ابدأ باستخدام الدواسات أو اضغط على أي زر على وحدة التحكم لتشغيلها .

راجع كيفية تشغيل الطاقة في الصفحة 15.

2. قم بإدراج بطاقة iFit "أي فيت" في وحدة التحكم وقم باختيار التمرين.

لاستخدام برنامج iFIT LIVE "أي فيت لايف"، قم بإدراج بطاقة iFit "أي فيت" في فتحة iFit "أي فيت". احرص على أن يتم توجيه بطاقة iFit "أي فيت" بحيث تكون أزرار التحكم الحديدية موجهة نحو الأسفل ومدرجة في فتحة iFit "أي فيت". عند ادراج بطاقة iFit "أي فيت" بشكل صحيح، سيضاء شعار iFit "أي فيت" وسيظهر نص على الشاشة.



بعد ذلك، قم باختيار التمرين المطلوب على بطاقة iFit بالضغط على أزرار الزيادة والنقصان بالقرب من فتحة iFit.

بعد اختيار التمرين بلحظات سيرشذك صوت المدرب الشخصي خلال التمرين.

تعمل تدريبات iFit "أي فيت" بالطريقة نفسها التي تعمل بها التدريبات المعدة مسبقًا. لاستخدام التمرين، راجع الخطوات 3 و6 في الصفحة 17.

3. عند الانتهاء من ممارسة التمارين، قم بإزالة بطاقة iFit "أي فيت".

قم بإزالة بطاقة iFit "أي فيت" عند الانتهاء من ممارسة التمارين. قم بحفظ البطاقة في مكان آمن.

هام: إن الغرض الوحيد من السرعة المستهدفة هو التحفيز. يمكن أن تكون سرعتك الفعلية أقل من السرعة المستهدفة. تأكد من استخدام الدواسات بالسرعة المريحة لك.

عند انتهاء الجزء الأول من التمرين ، سيظهر مستوى المقاومة والسرعة المستهدفة للجزء الثاني على الشاشة لبضع ثوان لتنبهك. و يبدأ الجزء التالي من التعريف بالوميض، ويتم تعديل الدواسات تلقائيًا إلى مستوى المقاومة للجزء التالي.

إذا كان مستوى المقاومة للجزء الحالي مرتفعًا أو منخفضًا للغاية يمكنك تجاوز الاعداد يدويًا من خلال تدوير قرص المقاومة هام: عند انتهاء الجزء الحالي من التدريب، يتم ضبط الدواسات تلقائيًا إلى مستوى مقاومة الجزء التالي.

تستمر جلسة التمرينات الرياضية بهذه الطريقة حتى ينتهي الجزء الأخير. لإيقاف جلسة التمرينات الرياضية في أي وقت، توقف عن استخدام الدواسات. ستصدر اشاره صوتية وسيبدأ الوقت بالوميض على الشاشة. لإعادة تشغيل جلسة التمرينات الرياضية قم بساطة باستئناف استخدام الدواسات.

4. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

راجع الخطوة 4 في الصفحتين 15 و16.

5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

راجع الخطوة 5 في الصفحة 16.

6. عند الانتهاء من ممارسة التمرينات تتوقف الوحدة تلقائيًا عن العمل.

راجع الخطوة 6 في الصفحة 16.

كيفية تغيير إعدادات وحدة التحكم

تتميز وحدة التحكم بنمط المستخدم الذي يمكنك اختيار وحدة قياس للوحدة.

لاختيار نمط المستخدم , اضغط باستمرار على زر العرض لبضع ثوان حتى تظهر معلومات نمط المستخدم على الشاشة.

METRIC

يمكن للوحدة ان تعرض سرعة الدوس والمسافة إما بالكيلومترات أو بالاميال . ستظهر على الشاشة احدى كلمتي "METRIC", اي الكيلومترات , او "ENGLISH", اي الاميال . لتغيير وحدة القياس, اضغط على زر الزيادة بشكل متكرر.

اضغط على زر العرض "DISPLAY" لحفظ إعدادات وحدة التحكم والخروج من نمط المستخدم.

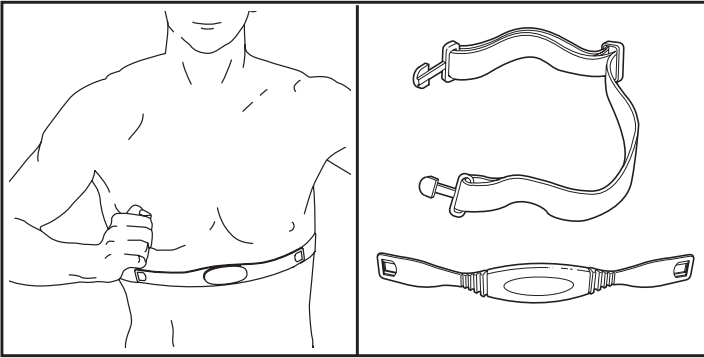
كيفية استخدام نظام الصوت

لتشغيل الموسيقى أو الكتب الصوتية من خلال سماعات الاستيريو التابعة لوحدة التحكم, عليك بتوصيل مشغل MP3 "أم بي ثري", أو مشغل الأقراص المدمجة, أو غيرها من المشغلات السمعية الشخصية بوحدة التحكم من خلال مقبس MP3 "أم بي ثري". **تأكد من أن يتم إدخال سلك الصوت بأكمله.**

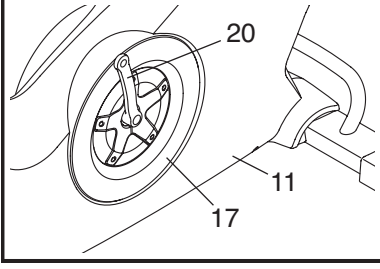
بعد ذلك, اضغط على زر التشغيل على مشغل MP3 "أم بي ثري", أو مشغل الأقراص المدمجة. قم بضبط مستوى الصوت على مشغل الصوت الخاص بك أو اضغط على أزرار رفع أو انخفاض الصوت في وحدة التحكم.

مستشعر نبض الصدر الاختياري

يقدم مستشعر نبض القلب الاختياري تقنية التشغيل من دون استخدام اليدين عند تعقبه لمعدل نبضات القلب خلال التمرين. لشراء مستشعر نبض القلب الاختياري, راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل.



الصيانة واستكشاف المشاكل وطرق إصلاحها



بعد ذلك قم بتدوير
الساعد الأيسر (20)
ليصبح في وضعية
عمودية ويصبح طرفه
موجهاً للأعلى.

افحص جميع أجزاء الجهاز واحكم شدتها بانتظام. واستبدل أي أجزاء
متلفة على الفور .

لتنظيف الجهاز، استخدم قطعة قماش مبللة وكمية صغيرة من
الصابون الخفيف. **مهم:** لتجنب تلف وحدة التحكم، أبعد
السوائل عنها ولا تعرضها لأشعة الشمس المباشرة.

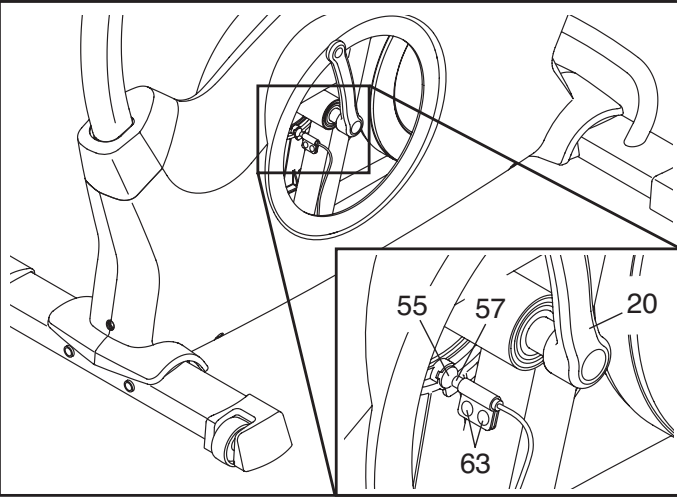
استكشاف مشاكل الوحدة وطرق إصلاحها

في حال لم يظهر الوحدة معدل دقات قلبك عند استخدام
مستشعر النبض بمقبض اليد راجع الخطوة 5 في الصفحة 16.

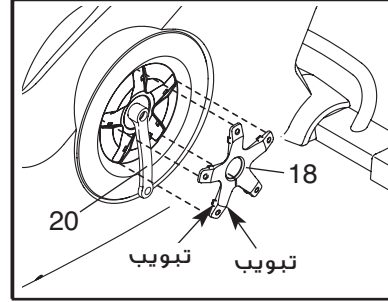
كيفية تعديل محول ريد

إذا لم تظهر الوحدة معلومات صحيحة، يجب تعديل محول ريد.
لتعديل المحول، يجب أولاً إزالة الدواسة اليسرى، وغطاء القرص الأيسر
وقرص الدواسة اليسرى (أنظر التعليمات التالية).

باستخدام مفتاح ربط قابل للتعديل، قم بتدوير الدواسة اليسرى
باتجاه عقارب الساعة ثم انزعها.



بعد ذلك، قم بتدوير الساعد الأيسر (20) حتى يصبح المغناطيس
(55) بمحاذاة محول ريد (57). حرك المحول قليلاً نحو أو بعيداً عن
المغناطيس. ثم أعد إحكام شد البراغي الشفة قطر 4 وقياس
12.7 ملم (63).



قم بتدوير الساعد
الأيسر (20) ليصبح
في وضعية عمودية
ويصبح طرفه موجهاً
للأسفل كما هو مبين.

باستخدام مفك براغي مسطح، قم بتحرير التبويبات من كل طرف
من أطراف غطاء القرص الأيسر (18). ضع غطاء القرص الأيسر (20) ثم
انزع غطاء القرص الأيسر.

قم بتدوير الساعد الأيسر (20) لبرهة، و قم بإعادة الخطوات حتى
تقوم الوحدة بعرض معلومات صحيحة.

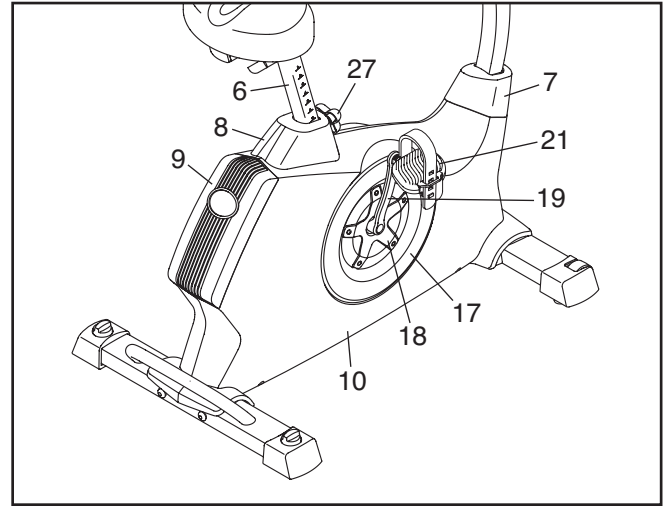
عندما يتم تعديل المحول ريد بشكل صحيح، أعد وصل قرص
الدواسة اليسرى، وغطاء القرص الأيسر والدواسة اليسرى.

كيفية تعديل الحزام المحرك

إذا كنت تشعر بالدواسات تنزلق أثناء استخدامها، حتى مع ضبط المقاومة الى المستوى الأعلى، فقد يستلزم تعديل الحزام المحرك.

لتعديل الحزام المحرك، يجب إزالة الدواسة اليمنى أولاً، ومسند المقعد، وغطاء الدرع الواقى العلوي، وغطاء الدرع الواقى الخلفي، وغطاء الدرع الواقى الأمامي، وغطاء القرص الأيمن، وقرص الدواسة الأيمن، الدرع الواقى الأيمن (راجع التعليمات التالية).

باستخدام مفتاح ربط قابل للتعديل، أدر الدواسة اليمنى (21) بعكس اتجاه عقارب الساعة ثم قم بإزالته.



قم بإزالة مقبض التعديل (27) ومسند المقعد (6).

باستخدام مفك مسطح، قم بإزالة غطاء الحماية العلوي (8) وغطاء الحماية الخلفي (9). ثم استخدم مفك البراغي المسطح لتحرير غطاء الحماية الأمامي (7).

قم بتدوير الساعد الأيمن (19) إلى وضع عمودي مع طرف الساعد الأيمن موجهاً نحو الأسفل. ملاحظة: راجع الرسومات في الصفحة 22 للمزيد من التفاصيل.

باستخدام مفك مسطح، قم بتحرير التبويبات عن كل طرف من غطاء القرص الأيمن (18). ضع بعناية غطاء القرص الأيمن فوق الساعد الأيمن (19) ثم قم بإزالة غطاء القرص الأيمن.

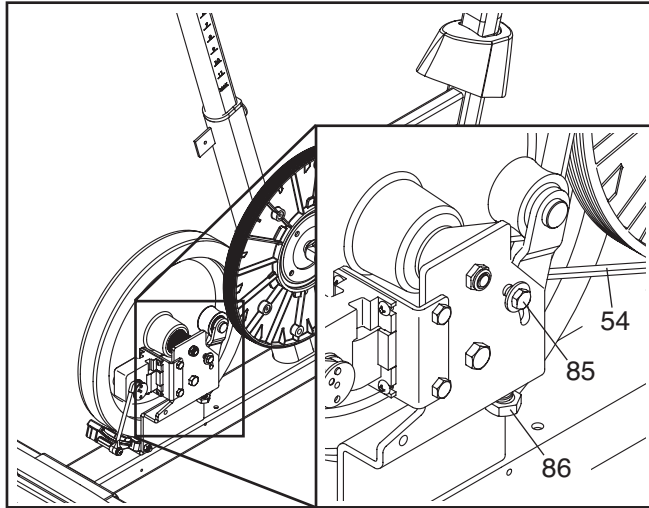
ثم، قم بتدوير الساعد الأيمن (19) إلى وضع عمودي مع طرف الساعد الأيمن موجهاً نحو الأعلى.

قم بتدوير قرص الدواسة اليمنى (17) باتجاه عقارب الساعة لتحريره من درع الحماية الأيمن (10).

ثم، ارفع قرص الدواسة اليمنى (17) وقم بإزالته من الساعد الأيمن (19).

انظر الى الرسم التوضيحي في الصفحة 27 و قم بإزالة البراغي قطر 4 قياس 19 ملم (89) والبراغي قطر 4 قياس 25 ملم (62) من الدرعين الأيمن والأيسر (10، 11). ثم، قم بإزالة الدرع الأيمن.

ثم، قم بإرخاء البرغي هيكس قطر 6 قياس 20 ملم (85). وأحكام شد البرغي هيكس قطر 10 قياس 65 ملم حتى يصبح الحزام المحرك (54) مشدوداً.



عندما يصبح الحزام المحرك (54) مشدوداً، أحكم شد البرغي هيكس قطر 6 قياس 20 ملم (85).

بعد ذلك، أعد وصل الدرع الواقى الأيمن، وقرص الدواسة اليمنى، وغطاء الحماية الأمامي، وغطاء الحماية الخلفي، وغطاء الحماية العلوي، ومسند المقعد، والدواسة اليمنى.

المبادئ التوجيهية للتمارين

⚠ تحذير: قبل البدء بهذا البرنامج أو غيره،
استشر الطبيب. إن هذا الأمر مهم وخاصة بالنسبة
للأشخاص فوق سن الـ 35 أو الأشخاص الذي لديهم
مشاكل صحية سابقة.

لا يعتبر جهاز استشعار النبض جهاز طبي. قد تؤثر
عوامل مختلفة على دقة قراءات معدل ضربات القلب.
إن الهدف من استشعار النبض هو استخدامه
كوسيلة مساعدة في تحديد معدل ضربات القلب
بشكل عام.

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

قوة التمارين الرياضية

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

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

لمعرفة مستوى قوة التمارين المناسب، حدد عمرك في الجزء
السفلي من الرسم التخطيطي (تم تقريب الأعمار إلى أقرب
عشر سنوات). تحدد الأرقام الثلاثة المدرجة أعلاه نطاق التمارين
المناسبة لعمرك. يعد الرقم الأدنى معدل دقات القلب
الخاص بحرق الدهون. أما الرقم الواقع في الوسط فهو معدل
دقات القلب الخاص بأعلى نسبة حرق للدهون.

حرق الدهون - حتى يتم حرق الدهون بفاعلية، لابد أن تقوم
بممارسة التمارين بمستوى قوة منخفض لفترة مستمرة
من الزمن. خلال الدقائق القليلة الأولى من ممارسة التمارين،
يستهلك جسمك السعرات الحرارية الخاصة بالكربوهيدرات
للحصول على الطاقة. فقط بعد مرور الدقائق القليلة الأولى
من ممارسة التمارين، يبدأ جسمك باستهلاك السعرات
الحرارية الخاصة بالدهون المخزنة للحصول على الطاقة.
إذا كان هدفك هو حرق الدهون، قم بتعديل قوة ممارسة
التمارين حتى يصبح معدل دقات قلبك قريباً من أدنى رقم
في نطاق التمارين الخاص بك. لتحقيق أقصى معدل حرق
للهون، قم بممارسة التمارين للوصول الى معدل دقات
قلب قريب من الرقم الواقع في منتصف نطاق التمارين
الخاص بك.

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

المبادئ التوجيهية للتمارين

الإحماء - ابدأ بممارسة تمارين الإطالة وتمارين خفيفة لمدة تتراوح
بين 5 إلى 10 دقائق. تؤدي تمارين الإحماء إلى زيادة درجة حرارة جسمك
ومعدل دقات القلب والدورة الدموية استعداداً لممارسة التمارين.

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

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

معدل تكرار التمارين

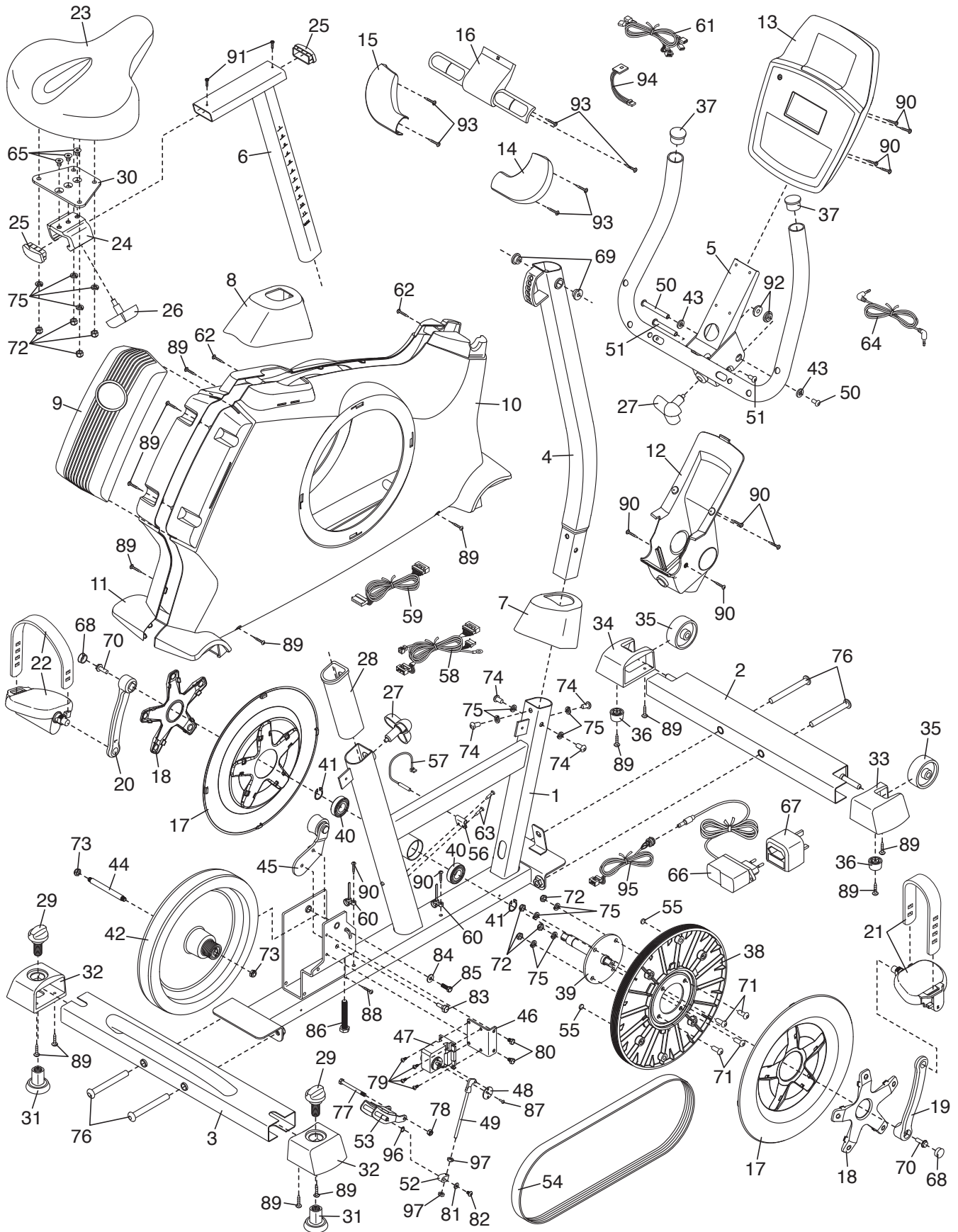
للحفاظ على حالتك أو تحسينها، قم بأداء ثلاث جلسات
تمارين رياضية كل أسبوع مع الاستراحة يلووم واحد
على الأقل بين الجلسات. بعد أشهر قليلة من ممارسة
التمارين بانتظام، يمكنك إكمال ما يصل إلى خمس
جلسات تمارين رياضية أسبوعياً، إذا أردت. تذكر، تعد
ممارسة التمارين بانتظام واعتبارها جزءاً ممتعاً من نظام
حياتك اليومي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

قائمة الأجزاء

طراز رقم R0112A NTEVEX73910.1

الوصف	الكمية	رقم المفتاح	الوصف	الكمية	رقم المفتاح
مجموعة مسامير ملولبة قطر 6 قياس 60 مم	1	51	إطار	1	1
شريحة مقاومة الدواسات	1	52	مثبت أمامي	1	2
مغناطيس نصف دائري	1	53	مثبت خلفي	1	3
حزام محرك	1	54	عمود قائم	1	4
مغناطيس	2	55	مقود الدراجة	1	5
مشبك	1	56	سناد المقعد	1	6
محول/سلك ريد	1	57	غطاء حماية أمامي	1	7
عدة أسلاك	1	58	غطاء حماية علوي	1	8
سلك تمديد	1	59	غطاء حماية خلفي	1	9
مشبك سلك	2	60	درع أيمن	1	10
سلك النبض	1	61	درع أيسر	1	11
برغي قطر 4 قياس 25 مم	2	62	غطاء محوري	1	12
برغي شفة قطر 4 قياس 7.12 مم	2	63	وحدة التحكم	1	13
كابل الصوت	1	64	بطانة يمنى	1	14
برغي مسطح الرأس قطر 8 قياس 17 مم	3	65	بطانة يسرى	1	15
محول الكهرباء	1	66	جهاز استشعار النبض	1	16
قابس محول	1	67	قرص دواسة	2	17
غطاء الساعد	2	68	غطاء القرص	2	18
بطانة معدنية محورية مستقيمة	2	69	ساعد أيمن	1	19
برغي شفة قطر 5/16 بوصة	2	70	ساعد أيسر	1	20
مسمار زر ملولب قطر 8 قياس 20 مم	4	71	دواسة/حزام أيمن	1	21
عزقة قطر 8	8	72	دواسة/حزام أيسر	1	22
عزقة مضغوطة قطر 8	2	73	مقعد	1	23
برغي مرقع قطر 8 قياس 20 مم	4	74	حامل المقعد	1	24
حلقة منفصلة قطر 8	21	75	غطاء مسند المقعد	2	25
برغي مرقع قطر 10 قياس 95 مم	4	76	مقبض تعديل المقعد	1	26
برغي هيكس قطر 6 قياس 65 مم	1	77	مقبض تعديل	2	27
عزقة قطر 6	1	78	كم حامل المقعد	1	28
برغي شفة قطر 4 قياس 12 مم	4	79	مقبض ضبط المستوى	2	29
برغي هيكس قطر 6 قياس 8 مم	2	80	شريحة المقعد	1	30
حلقة قطر 5	1	81	قدم ضبط المستوى	2	31
برغي قطر 5 قياس 7 مم	1	82	غطاء المثبت الخلفي	2	32
برغي وسيط	1	83	غطاء المثبت الأيمن	1	33
حلقة قطر 6	1	84	غطاء المثبت الأيسر	1	34
برغي هيكس قطر 6 قياس 20 مم	1	85	عجلة	2	35
برغي هيكس قطر 10 قياس 65 مم	1	86	قدم	2	36
برغي قطر 5.3 قياس 7 مم	1	87	غطاء مقود الدراجة	2	37
برغي قطر 4 قياس 7.12 مم	1	88	بكراة	1	38
برغي قطر 4 قياس 19 مم	41	89	ساعد	1	39
برغي قطر 4 قياس 16 مم	10	90	حامل الساعد	2	40
برغي قطر 4 قياس 5 مم	2	91	حلقة كبيرة إضافية	2	41
بطانة مقود الدراجة المحورية	2	92	دولاب الموازنة	1	42
برغي مسطح الرأس قطر 4 قياس 19 مم	6	93	حلقة قطر 8	2	43
متلقي/سلك نبض صدر	1	94	محور دولاب الموازنة	1	44
وعاء/سلك الطاقة	1	95	وسيط	1	45
حلقة صغيرة إضافية	1	96	شريحة المحرك	1	46
عزقة تعديل	2	97	محرك مقاومة الدواسات	1	47
أداة التجميع	-	*	قرص مقاومة الدواسات	1	48
دليل المستخدم	-	*	ذراع مقاومة الدواسات	1	49
			مجموعة مسامير ملولبة قطر 6 قياس 70 مم	1	50

ملاحظة : إن المواصفات قابلة للتغيير دون إشعار. للحصول على معلومات حول طلب قطع الغيار، انظر الى الغلاف الخلفي لهذا الدليل.
* إن هذه الأجزاء غير مرسومة.



طلب قطع الغيار

بهدف طلب قطع الغيار، راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل. لمساعدتك بشكل أفضل، يرجى تقديم المعلومات التالية عند الاتصال بنا :

- رقم الطراز والرقم التسلسلي للمنتج (انظر إلى الغلاف الأمامي لهذا الدليل)
- اسم المنتج (انظر إلى الغلاف الأمامي لهذا الدليل)
- عدد ووصف قطعة الغيار(ع) (انظر إلى لائحة قطع الغيار قرب نهاية هذا الدليل)

إعادة التدوير



يجب ألا يتم التخلص من هذا المنتج الإلكتروني في مكبات النفايات التابعة للبلدية. للمحافظة على البيئة، يجب أن تتم إعادة تدوير هذا المنتج عند انتهاء صلاحيته كما هو منصوص عليه في القانون.

الرجاء استخدام مرافق إعادة التدوير المخوَّلة بجمع هذا النوع من النفايات في منطقتك. وبذلك، تكون قد ساهمت في الحفاظ على الموارد الطبيعية وتحسين المعايير الأوروبية لحماية البيئة. للحصول على المزيد من المعلومات حول طرق التخلص الآمن والصحيح، الرجاء الاتصال بالمكتب المحلي أو المنشأة حيث تمّت عملية الشراء.