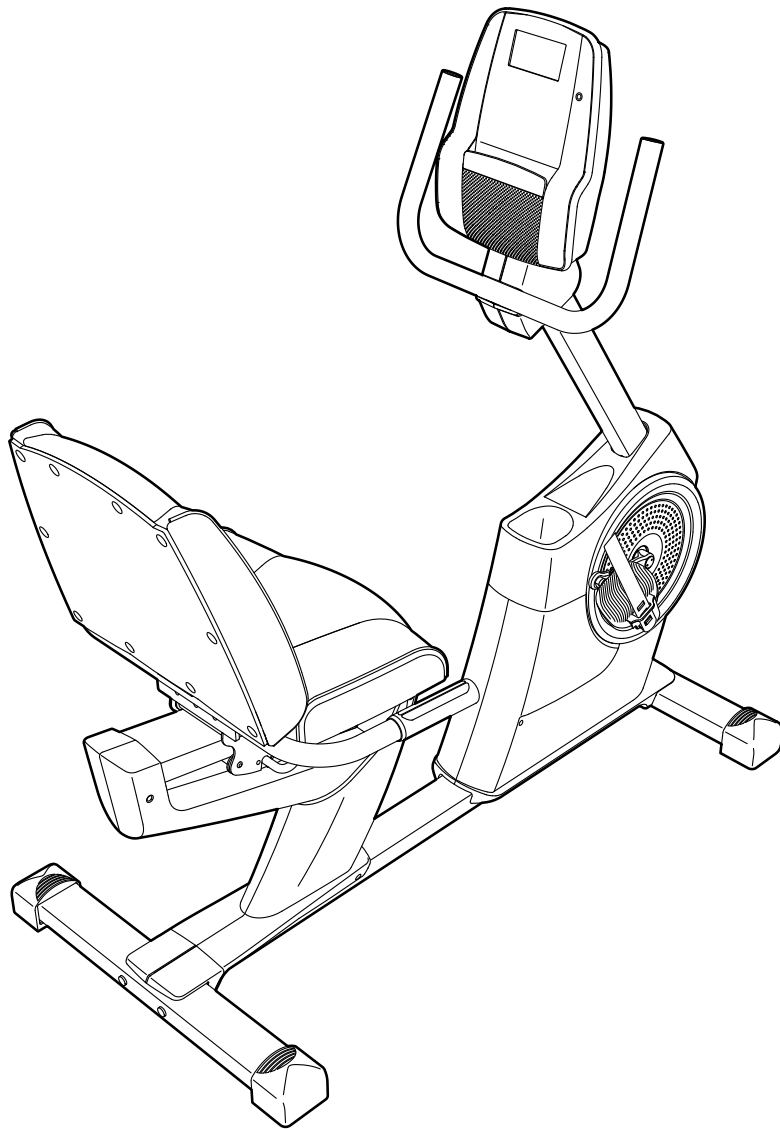


NordicTrack®

GXR 4.2

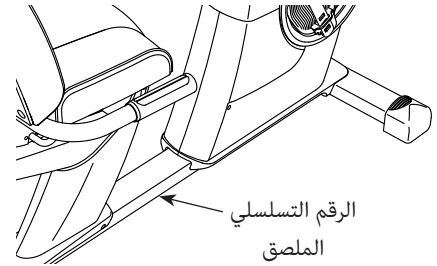
دليل المستخدم



رقم الطراز NTEVEX74913.0

الرقم التسلسلي _____

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



الرقم التسلسلي
الملصق

خدمة العملاء

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

تنبيه ⚠

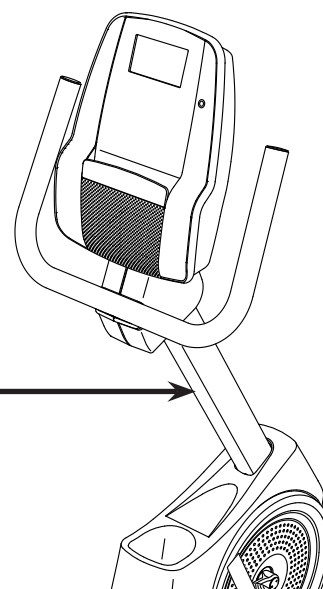
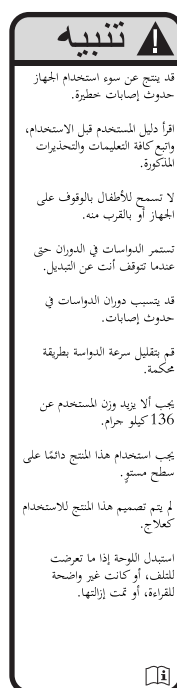
أحرص على قراءة جميع الاحتياطات والتعليمات الواردة في هذا الدليل قبل استخدام هذا الجهاز. احتفظ بهذا الدليل للرجوع إليه مستقبلاً.

جدول المحتويات

2.	مكان ملصق التحذير
3.	تحذيرات مهمة
4.	قبل بدء الاستخدام
5.	الرسم التخطيطي التوضيحي للأجزاء
6.	تجميع الجهاز
13.	كيفية استخدام عجلة التمرينات
22.	الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها
24.	إرشادات التمرينات الرياضية
25.	قائمة الأجزاء
26.	الرسم التفصيلي
	طلب أجزاء بديلة
	الغلاف الخلفي

مكان ملصق التحذير

يتم تضمين ملصقات التحذير الموضحة هنا مع هذا المنتج. ضع ملصقات التحذير فوق التحذيرات الموجودة باللغة الإنجليزية في المواضع المشار إليها. يوضح هذا الرسم أماكن ملصقات التحذير. في حالة فقد ملصق أو عدم وضوحه، الرجاء مراجعة الغلاف الأمامي لهذا الدليل وطلب ملصق بديل مجاني. قم بوضع الملصق في المكان الموضح. ملاحظة: قد لا تظهر الملصقات بحجمها الفعلي.



تحذيرات مهمة



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

1. يتحمل مالك الجهاز مسؤولية التأكد من أن جميع مستخدمي عجلة التمرينات لديهم معلومات كافية عن جميع التحذيرات.
2. قبل البدء في ممارسة أي برنامج تمرينات رياضية، استشر طبيبك. يعد هذا أمرًا مهمًا بشكل خاص للأشخاص فوق سن 35 عامًا أو الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية سابقة.
3. استخدم عجلة التمرينات على النحو الموصوف فقط في هذا الدليل.
4. تم تصميم عجلة التمرينات بغرض الاستخدام المنزلي فقط. لا تستخدم عجلة التمرينات في أماكن تجارية ولا تقم بتأجيرها أو استخدامه داخل مؤسسات.
5. احرص على وجود عجلة التمرينات داخل المنزل وبعيدًا عن الرطوبة والأتربة. لا تضع عجلة التمرينات في جراج أو فناء مغطى أو بالقرب من الماء.
6. ضع عجلة التمرينات على سطح مستو، مع وجود فراغ بمقدار 0.6 مترًا على كلا الجانبين. لحماية الأرضية أو السجاد من التعرض للتلف، ضع قطعة صغيرة من السجاد أسفل عجلة التمرينات.
7. احرص على فحص جميع الأجزاء وإحكام تثبيتها بشكل صحيح بانتظام. استبدل أي أجزاء بالية على الفور.
8. احرص على إبعاد الأطفال دون سن 12 عامًا والحيوانات الأليفة عن عجلة التمرينات في جميع الأوقات.
9. احرص على ارتداء ملابس مناسبة عند ممارسة التمرينات؛ ولا تقم بارتداء ملابس فضفاضة يمكن أن تعلق أطرافها بعجلة التمرينات. قم دائمًا بارتداء حذاء رياضي لحماية قدميك.
10. يجب عدم استخدام عجلة التمرينات بواسطة أشخاص يزيد وزنهم عن 300 رطل.
11. تَوَخَّ الحذر عند تركيب عجلة التمرينات أو فكها.
12. 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 التمرينات الرياضية بهدف تحديد اتجاهات سرعة ضربات القلب بشكل عام.
13. حافظ دائمًا على استقامة ظهرك أثناء استخدام عجلة التمرينات؛ ولا تجعله مقوسًا.
14. قد يتسبب أداء التمرينات بشكل زائد عن الحد في التعرض لإصابات خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بإغماء أو ألم أثناء ممارسة التمرينات الرياضية، توقف على الفور واسترح قليلاً.

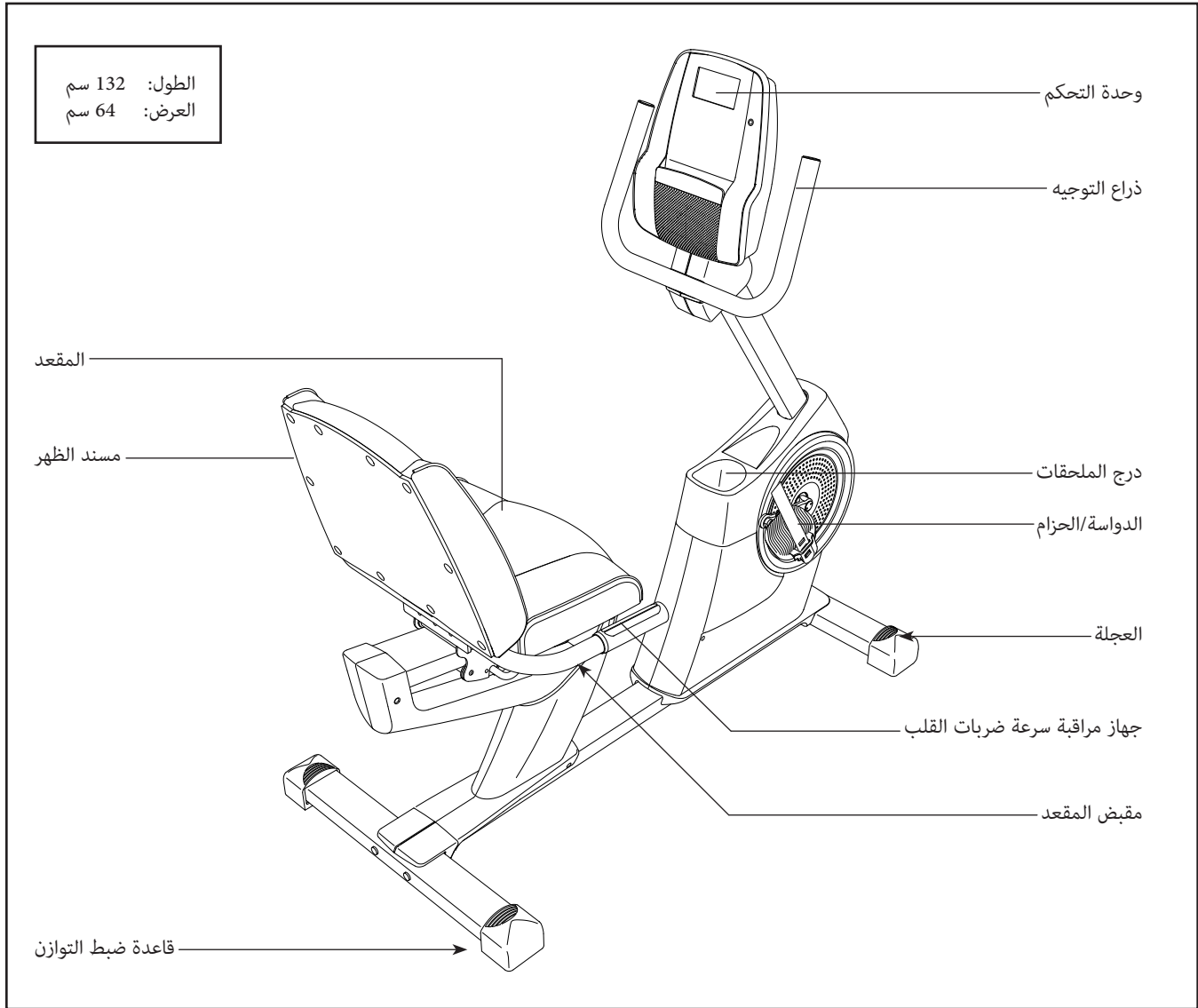
قبل بدء الاستخدام

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 التعرف على الأجزاء الموضحة بالرسم أدناه.

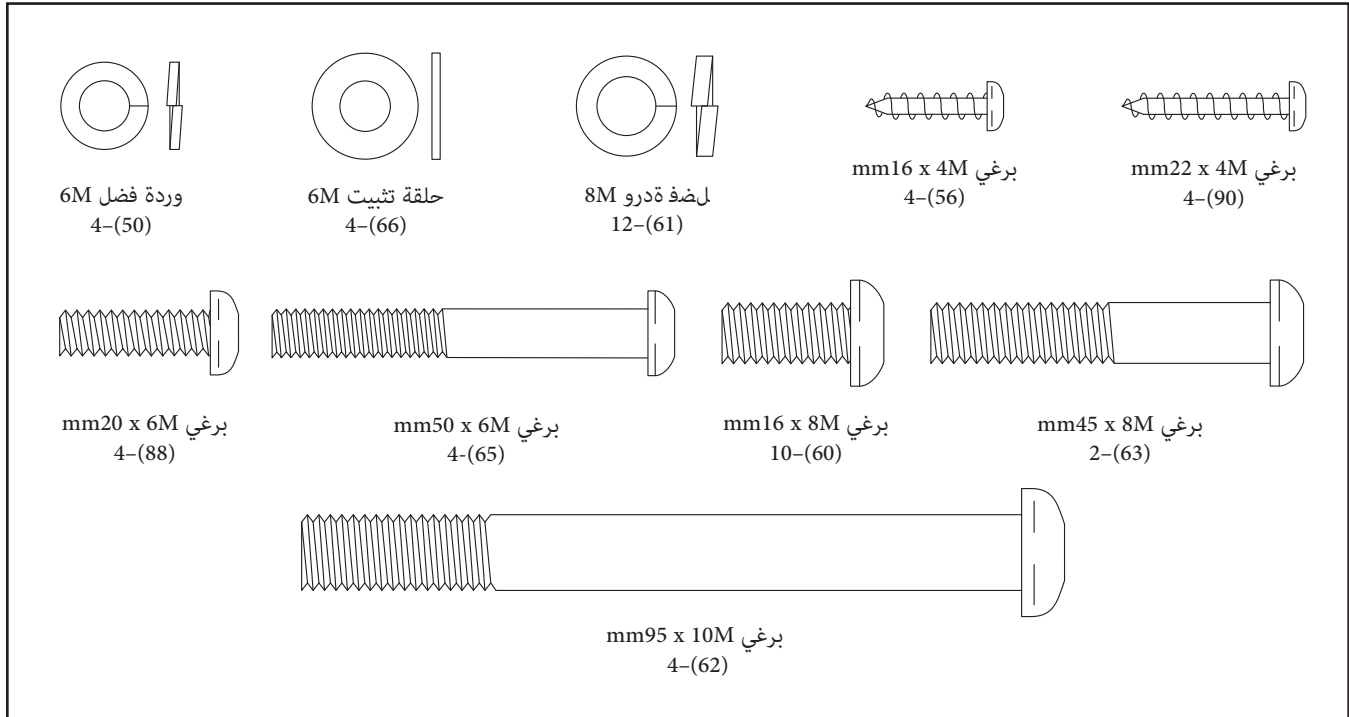
شكرًا لاختيارك عجلة التمرينات NORDICTRACK® GXR 4.2 المتطورة. يعد ركوب الدرجات أحد التمرينات الفعالة لزيادة اللياقة البدنية، وخلق قوة التحمل، وزيادة مرونة الجسم. توفر عجلة التمرينات GXR 4.2 باقة رائعة من الميزات المصممة لزيادة فعالية تمريناتك الرياضية في المنزل واستمتاعك بها.

حرصًا على مصلحتك، احرص على قراءة هذا الدليل بعناية قبل استخدام عجلة التمرينات. في حالة وجود أي استفسارات لديك بعد قراءة هذا الدليل، الرجاء



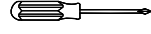
الرسم التخطيطي التوضيحي للأجزاء

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



تجميع الجهاز

- بالإضافة إلى الأدوات المضمنة، يتطلب تجميع الجهاز الأدوات التالية:



مفك براغي فيليبس



ومفتاح ربط قابل للضبط

يمكن أن يكون التجميع أسهل إذا كانت لديك مجموعة من مفاتيح الربط. لتجنب تلف الأجزاء، لا تستخدم أدوات تعمل بالتيار الكهربائي.

- يحتاج تجميع الجهاز لشخصين.

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

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

- لتحديد الأجزاء الصغيرة، راجع الصفحة 5.

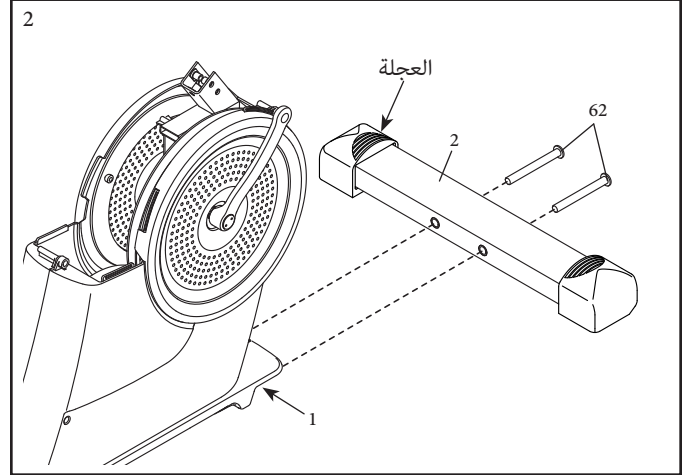
1. لكي تجعل التجميع أكثر سهولة، تأكد من قراءة واستيعاب المعلومات الموجودة في المربع أعلاه.

2. حدد قطعة من مادة التغليف تحت مقدمة الهيكل (1). اجعل شخص آخر يمسك بالهيكل لمنع انقلابه أثناء قيامك بإكمال هذه الخطوة.

حدد الموازن الأمامي (2). ملاحظة: الموازن الأمامي له عجلات أما الخلفي (غير ظاهر) فليس له أي عجلات.

رُكِّب الموازن الأمامي (2) بالهيكل (1) باستخدام برغيين $10M \times 95mm$ (62).

أزل مادة التغليف.



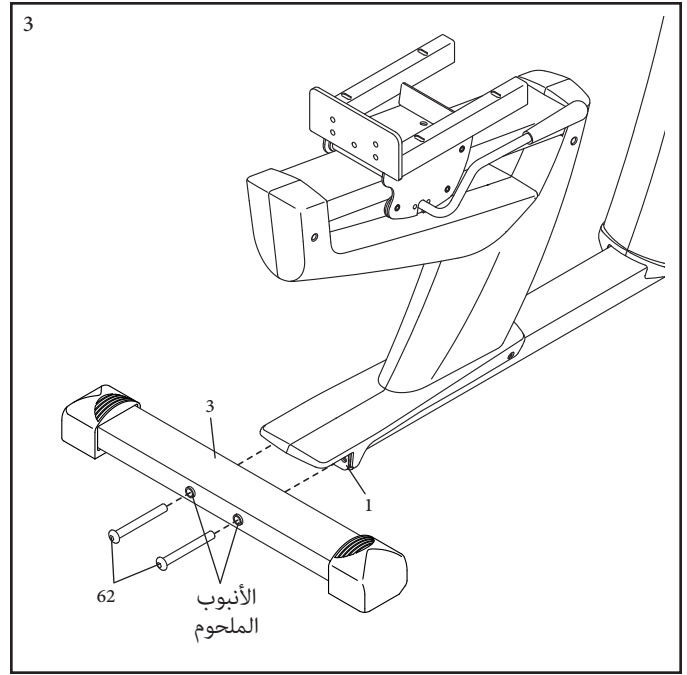
3. حدد القطعة الثابتة من مادة التغليف تحت الجزء الخلفي للهيكل

(1). اجعل شخصاً آخر يمسك بالهيكل لمنع انقلابه أثناء قيامك بإكمال هذه الخطوة.

وجه الموازن الخلفي (3) حتى يصبح الأنبوب الملحوم موجه بعيداً عن الهيكل (1).

رُكِّب الموازن الخلفي (3) بالهيكل (1) باستخدام برغيين $10 \times 95 \text{ mm}$ (62).

أزل مادة التغليف

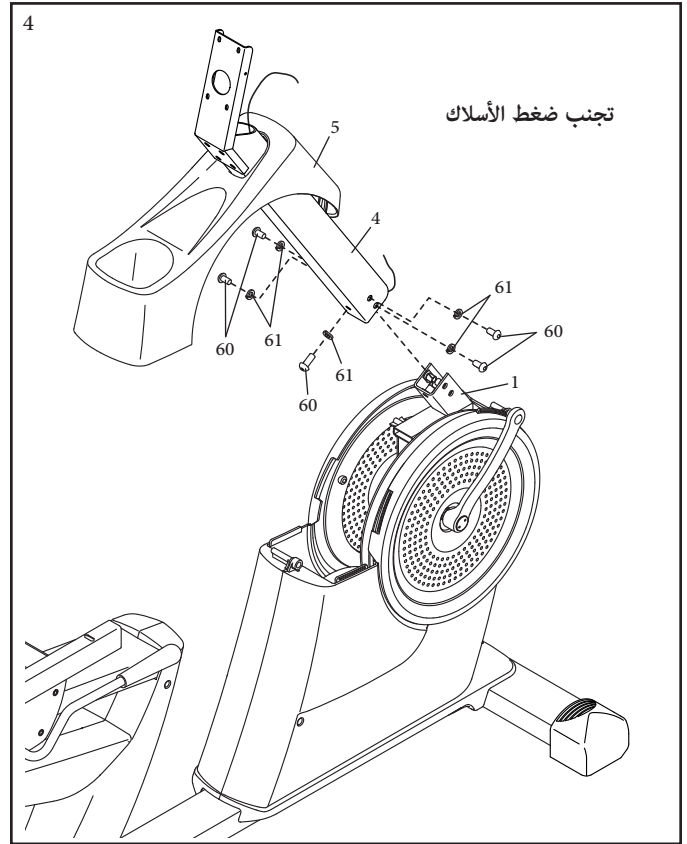


4. حرك غطاء الواقي (5) لأعلى العمود القائم (4).

اجعل شخصاً آخر يمسك بغطاء الواقي (5) حول العمود القائم (4) لحين إكمال الخطوة 5.

تلميح: تجنب ضغط الأسلاك داخل الهيكل (1). حرك العمود القائم (4) نحو الهيكل.

رُكِّب العمود القائم (4) باستخدام خمسة براغي تركيب سريع $8 \times 16 \text{ mm}$ (60) وخمس فلكات فصل M8 (61).

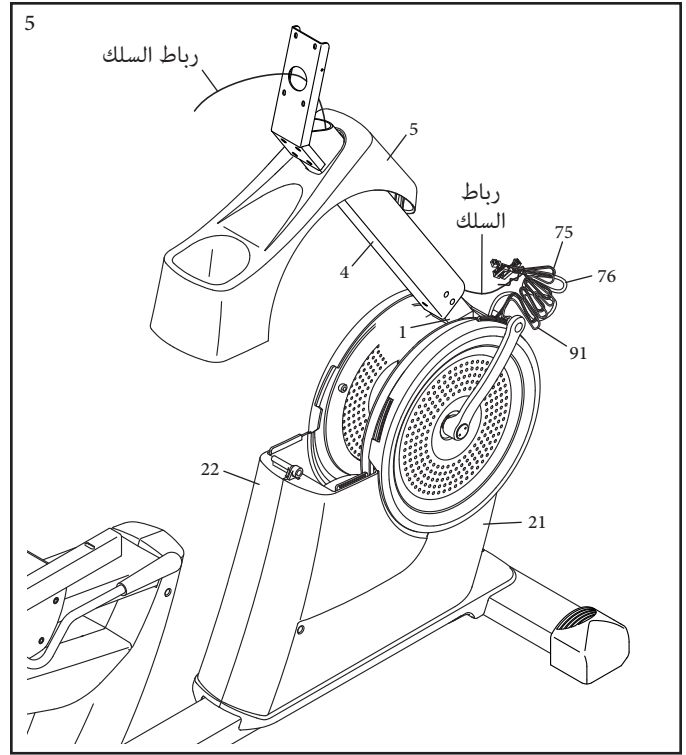


5. حدد موضع ربطة السلك داخل العمود القائم (4). ثم حدد موضع عدة التوصيلات الكهربائية (75، 76) وسلك مستشعر النبض بالهيكل (91) داخل الهيكل (1).

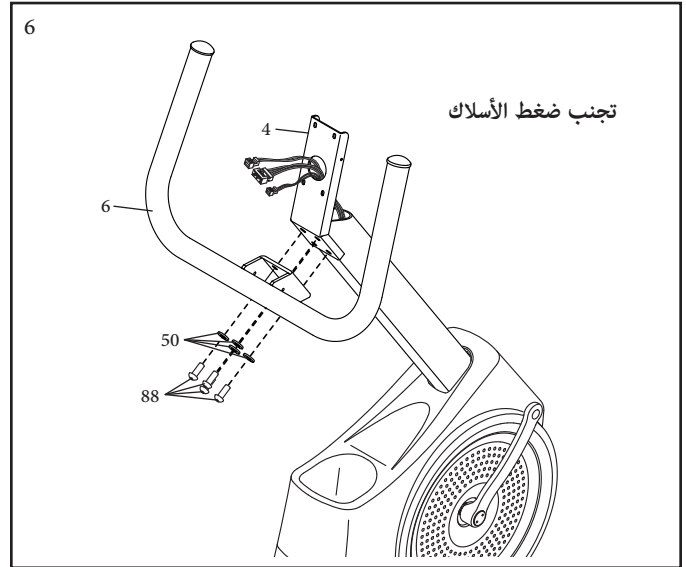
اربط الطرف السفلي من ربطة السلك بأطراف الأسلاك (75، 76، 91).

ثم اسحب الطرف الآخر من ربط السلك للأعلى حتى يتم توجيه الأسلاك (75، 76، 91) عبر العمود القائم (4).

ثم حرك غطاء الواقي (5) للأسفل واضغط عليه نحو الواقين الأماميين الأيمن والأيسر (21، 22).

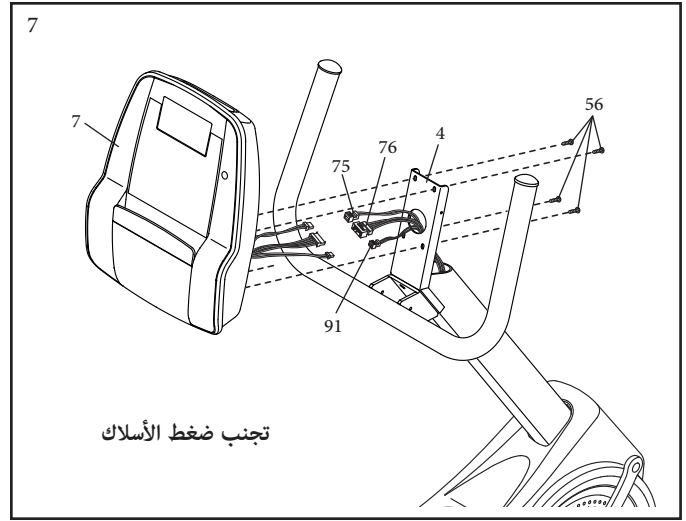


6. تلميح: تجنب ضغط الأسلاك. ركب المقود (6) بالعمود القائم (4) باستخدام أربعة براغي 6M × 20mm (88) وأربع حلقات تثبيت 6M (50).

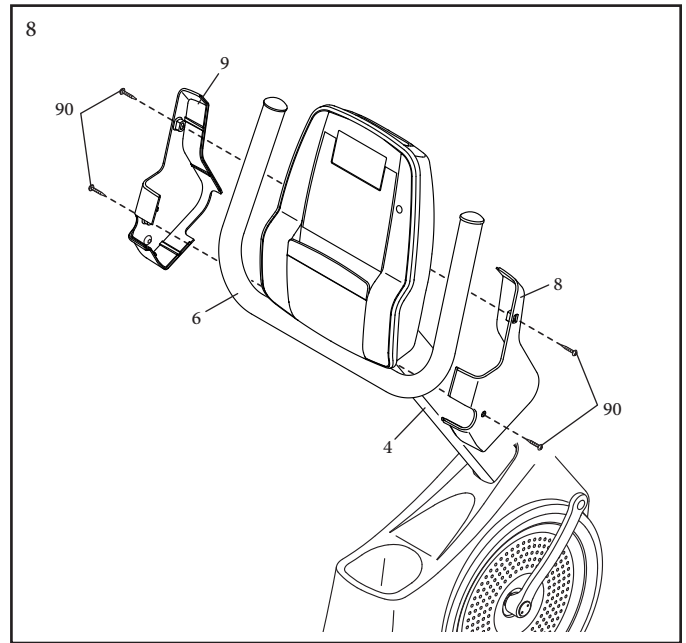


7. بينما يمسك شخص آخر بالوحدة (7) بالقرب من العمود القائم (4)، قم بتوصيل الأسلاك الوحدة بالسلك الرئيسي (76)، وسلك مقعد مستشعر النبض (75)، وسلك هيكل مستشعر النبض (91).
أدخل السلك الزائد في العمود القائم (4).

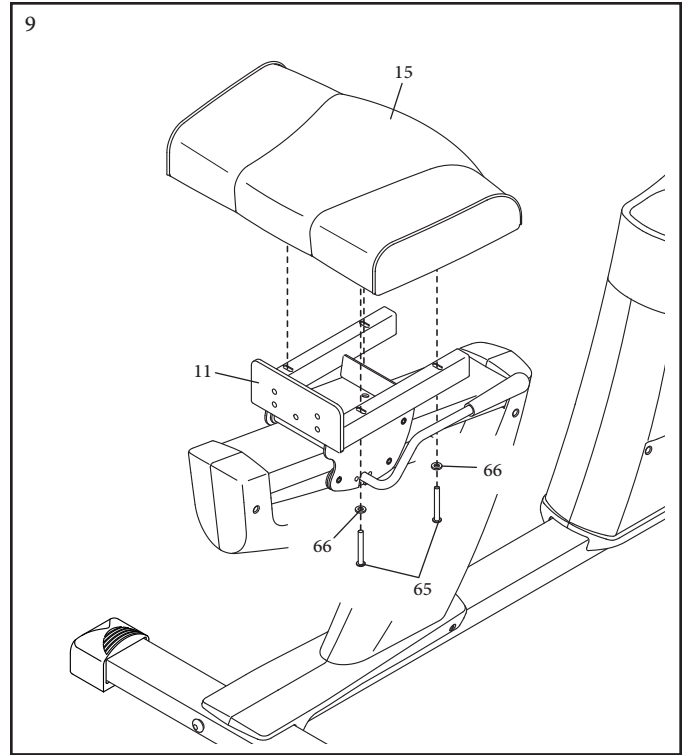
تلميح: تجنب ضغط الأسلاك. ركب الوحدة (7) بالعمود القائم (4) باستخدام أربعة براغي $4M \times 16\text{ mm}$ (56).



8. حدد اغطية المقود الأيمن والأيسر (8، 9).
ركب غطاءي المقودين الأيمن والأيسر (8، 9) حول المقود (6) والعمود القائم (4) باستخدام أربعة براغي $4M \times 22\text{ mm}$ (90).

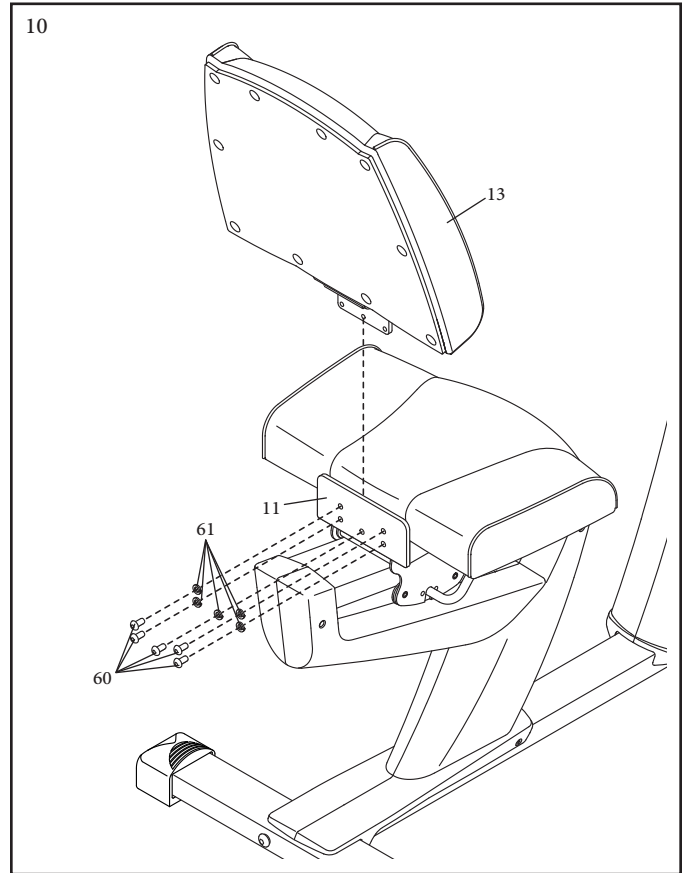


9. ركب المقعد (15) بحاضن المقعد (11) باستخدام أربعة براغي قطععة على النحو الموضح). ملاحظة: قد تكون الفلكات والبراغي مركبة مسبقاً بالجزء السفلي من المقعد.



10. ركب مسند الظهر (13) بحاضن المقعد (11) باستخدام خمسة براغي 8M x 16 mm (60) وخمس فلكات فصل 8M (61).

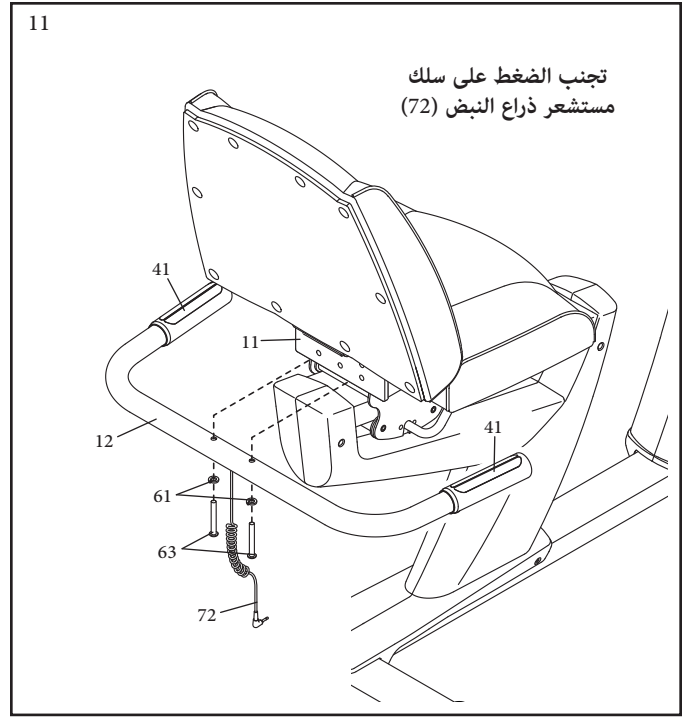
تلميح: قد يكون من المفيد ضبط المقعد أثناء هذه الخطوة. راجع "كيفية ضبط المقعد" بالصفحة 13.



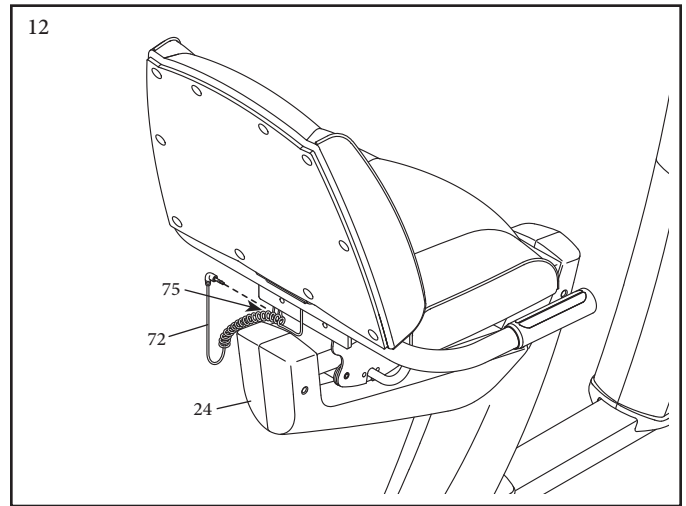
11. قم بتحديد ذراع النبض (12) وتوجيهه بحيث يكون مقبضي النبض (41) موجهين للأعلى.

تلميح: تجنب الضغط على سلك مستشعر ذراع النبض (72). ومع إمساك شخص آخر بذراع النبض (12)، قم بتركيب ذراع النبض بحاضن المقعد (11) باستخدام برغي 8M x 45 mm (63) وفلكتي فصل 8M (61).

تلميح: قد يكون من المفيد ضبط المقعد أثناء هذه الخطوة. راجع "كيفية ضبط المقعد" بالصفحة 13.



12. قم بتوصيل سلك مستشعر نبض ذراع النبض (72) بالمقبس (75) الموجود في وافي المقعد الأيسر (24).

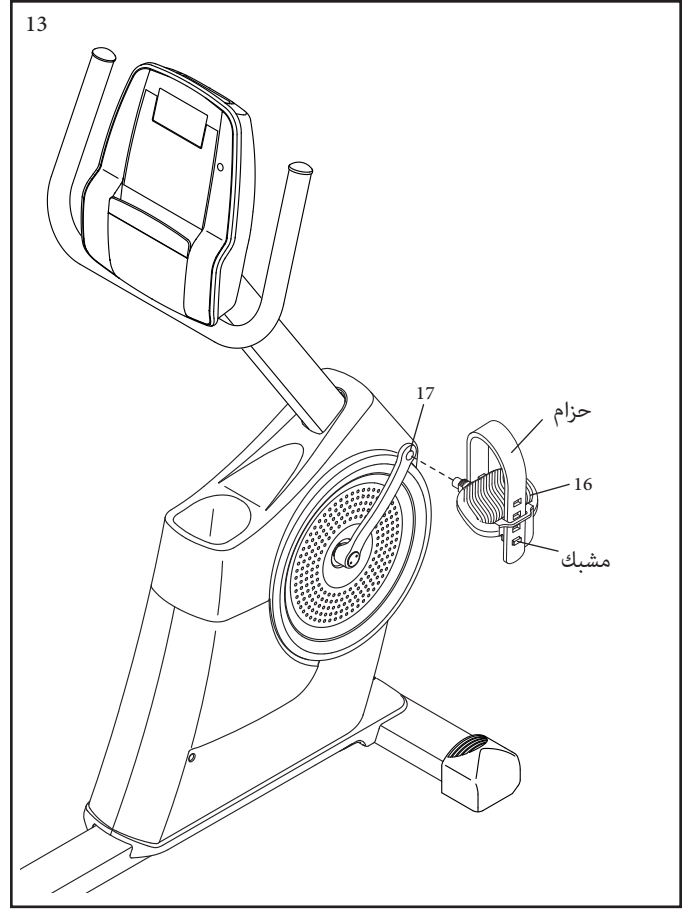


13. حدد الدواسة اليمنى (16).

باستخدام مفتاح قابل للضغط، أحكم ربط الدواسة اليمنى (16) في اتجاه عقارب الساعة نحو ذراع التدوير الأيمن (17).

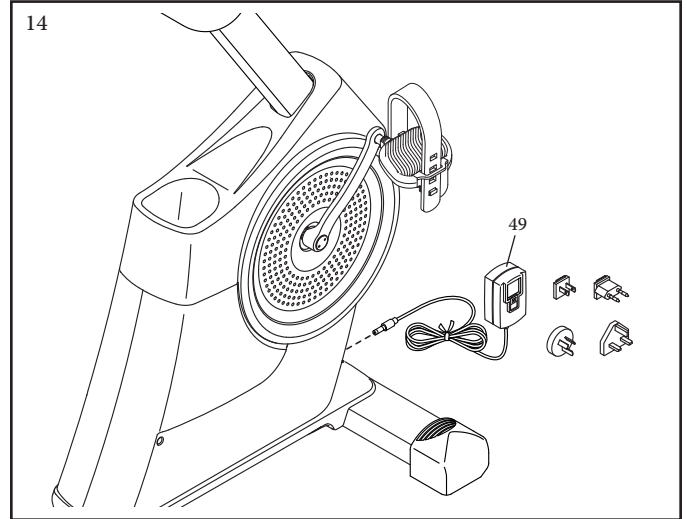
أحكم ربط الدواسة اليسرى (غير موضحة) في عكس اتجاه عقارب الساعة نحو ذراع التدوير الأيسر (غير موضح).

قم بضبط حزام الدواسة اليمنى للوضع المرغوب، ثم اضغط على أطراف الحزام نحو المشابك على الدواسة اليمنى (16). قم بضبط حزام الدواسة اليسرى (غير موضح بالشكل) بنفس الطريقة.



14. قم بتوصيل مهايئ الطاقة (49) بمقبس هيكل عجلة التمرينات.

ملاحظة: لتوصيل مهايئ الطاقة (49) بمخرج، راجع "كيفية توصيل مهايئ الطاقة" بالصفحة 13.

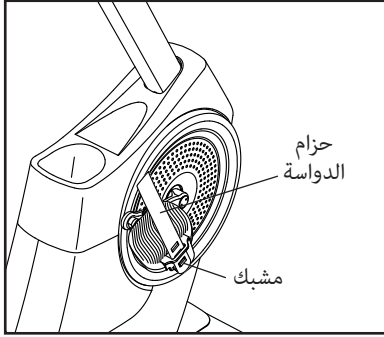


15. بعد تجميع عجلة التمرينات، قم بفحصها للتأكد من تجميعها وعملها بالشكل الصحيح. تأكد من إحكام ربط جميع الأجزاء بشكل صحيح قبل استخدام عجلة التمرينات. ملاحظة: قد يتم تضمين أجزاء إضافية. ضع قطعة صغيرة من السجاد أسفل عجلة التمرينات لحماية الأرضية.

كيفية استخدام عجلة التمرينات

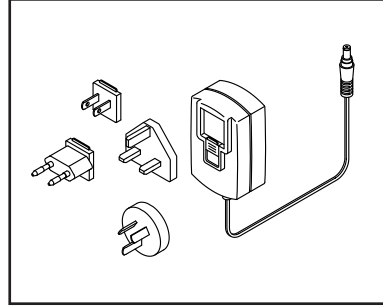
كيفية توصيل مهائى الطاقة

كيفية ضبط سيور الدواسات



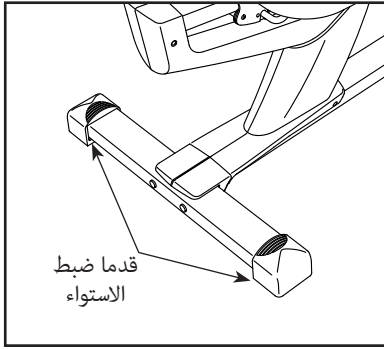
لضبط سيور الدواسات، اسحب أولاً أطراف السيور بعيداً عن مشابك الدواسات. ثم قم بضبط الأحزمة للوضع المرغوب، ثم اضغط على مشابك الأحزمة.

مهم: في حالة تعرض عجلة التمرينات إلى درجات حرارة باردة، اتركها حتى تصل درجة حرارتها إلى درجة حرارة الغرفة قبل توصيل مهائى الطاقة. إذا لم تقم بذلك، فقد يؤدي هذا إلى تلف شاشات الوحدة أو المكونات الإلكترونية الأخرى.



قم بتوصيل مهائى الطاقة بمقبس هيكل عجلة التمرينات. قم بتوصيل مهائى المقبس في مهائى الطاقة إذا لزم الأمر. ثم قم بتوصيل مهائى الطاقة بمخرج مناسب مركب جيداً بما يتوافق مع جميع القوانين واللوائح المحلية.

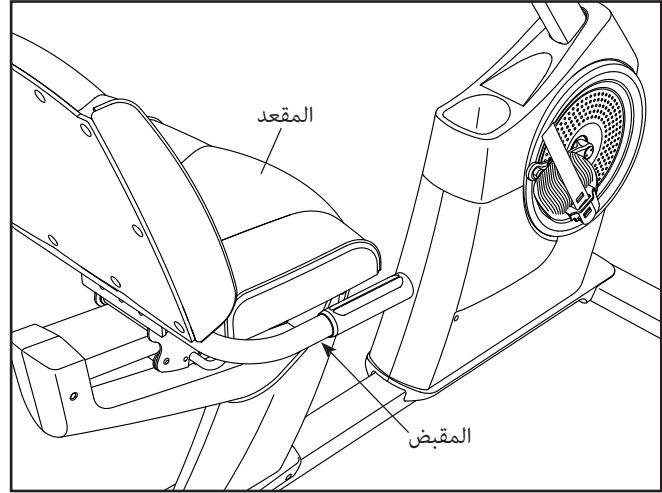
كيفية ضبط استواء عجلة التمرينات



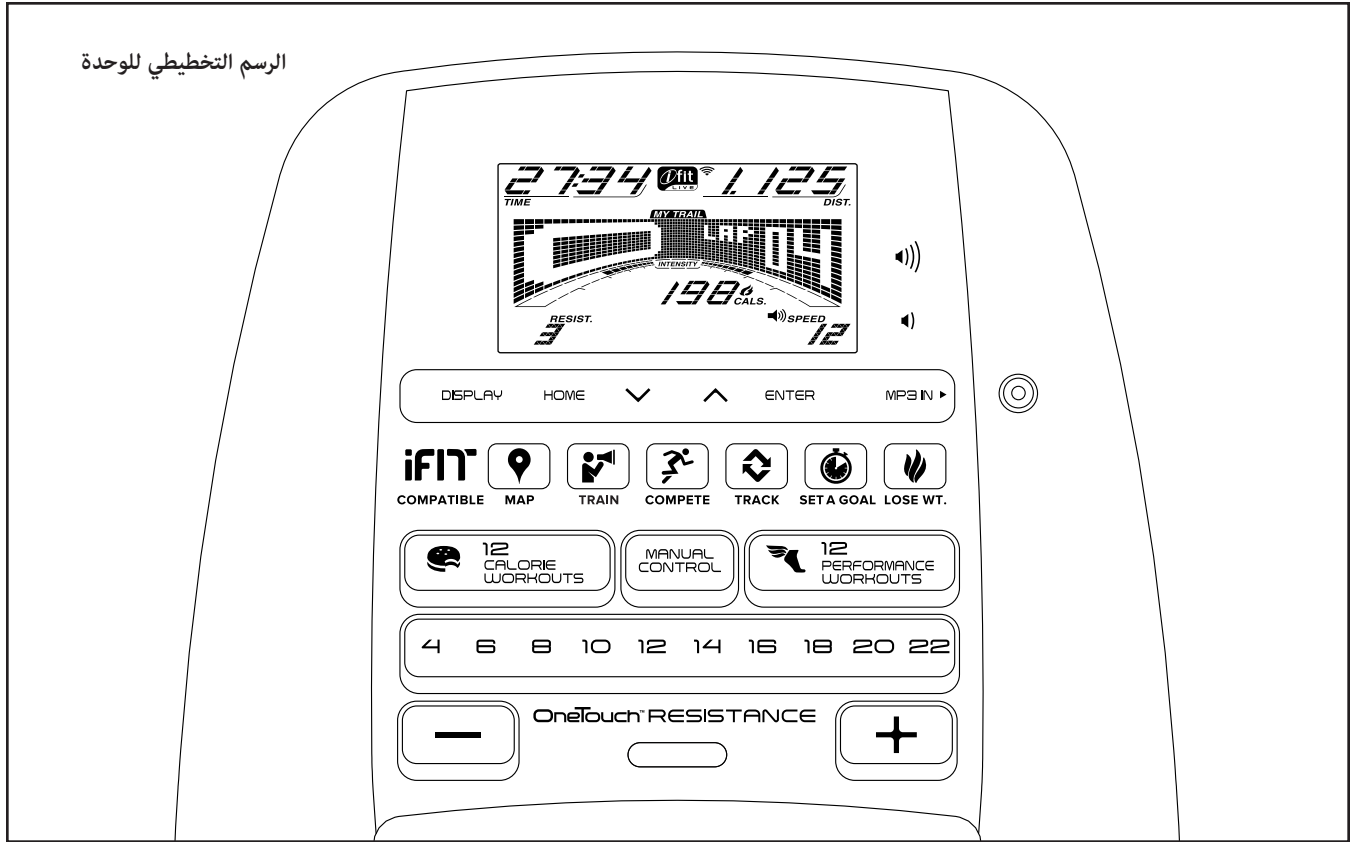
في حالة اهتزاز عجلة التمرينات على الأرض قليلاً أثناء الاستخدام، قم بتدوير أحد قدمي الاستواء أو كليهما أسفل الموازن الخلفي حتى ينتهي الاهتزاز.

كيفية ضبط المقعد

يمكن ضبط المقعد للأمام أو للخلف إلى الوضع الأكثر راحة لك. لضبط المقعد، ادفعه للأسفل على مقبض المقعد، وحرك المقعد إلى الوضع المرغوب، ثم اسحبه للأعلى على مقبض المقعد لتأمين المقعد في موضعه.



الرسم التخطيطي للوحدة



سمات وحدة التحكم

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

عندما تقوم بتحديد الوضع اليدوي للوحدة، يمكنك تغيير مقاومة الدواسات من خلال ضغط زر. وأثناء ممارسة التمرينات، تعرض الوحدة تعليقات مستمرة خاصة بالتمرينات الرياضية. يمكنك أيضاً قياس معدل دقات قلبك باستخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب بقبضة اليد أو جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالصدر الاختياري.

توفر الوحدة أربعة وعشرون جلسة تمرينات رياضية مضمنة - اثنا عشر تمريناً لحرق السعرات الحرارية واثنا عشر تمريناً رياضياً للأداء. تقوم كل جلسة تمرينات رياضية تلقائياً بتغيير مقاومة الدواسات مع توجيهك خلال جلسة تمرينات رياضية فعالة. يمكنك أيضاً تحديد السعر الحراري أو المسافة أو الوقت المستهدف.

تتميز الوحدة أيضاً بوضع iFit الذي يمكن الوحدة من الاتصال بالشبكة اللاسلكية الخاصة بك من خلال وحدة iFit اختيارية. وباستخدام وحدة iFit، يمكنك تنزيل

جلسات تمرينات رياضية مخصصة، وإنشاء جلسات التمرينات الرياضية الخاصة بك، ومتابعة نتائج جلسات التمرينات الرياضية، والاشتراك في سباقات مع مستخدمي iFit آخرين، والوصول إلى العديد من الميزات الأخرى. لشراء وحدة iFit في أي وقت، اذهب إلى الموقع www.iFit.com أو اتصل برقم الهاتف الموجود على الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

يمكنك أيضاً توصيل مشغل MP3 أو مشغل أقراص مضغوطة بنظام الصوت الخاص بالوحدة والاستماع إلى الموسيقى أو الكتب الصوتية المفضلة لديك أثناء ممارسة التمرينات.

لاستخدام الوضع اليدوي، راجع الصفحة 15. لاستخدام نظام الصوت، راجع الصفحة 16. لاستخدام جلسة تمرينات رياضية مضمنة، راجع الصفحة 17. لاستخدام جلسة تمرينات رياضية محددة الهدف، راجع الصفحة 18. لاستخدام جلسة تمرينات iFit رياضية، راجع الصفحة 19. لتغيير إعدادات الوحدة، راجع الصفحة 20.

ملاحظة: إذا كانت هناك طبقة بلاستيكية على الشاشة، قم بنزعها.

Dist. (المسافة): سيعرض وضع الشاشة هذا المسافة التي قطعتها بالأميال أو الكيلومترات.

1. ابدأ في استخدام الدواسة أو اضغط على أي زر بالوحدة لتشغيل الوحدة.

Pulse (النبض): سيعرض وضع الشاشة هذا معدل دقات قلبك عند استخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب بقبضة اليد أو جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالصدر (راجع الخطوة 5).

عند تشغيل الوحدة، سيتم تشغيل الشاشة. ستكون الوحدة جاهزة للاستخدام.

Resist. (المقاومة): سيعرض وضع الشاشة هذا مستوى مقاومة الدواسات لعدة ثوانٍ في كل مرة يتغير فيها مستوى المقاومة.

2. حدد الوضع اليدوي.

Speed (السرعة): سيعرض وضع العرض هذا سرعة استخدام الدواسات بالأميال لكل ساعة أو بالكيلومترات لكل ساعة.

اضغط على الزر Manual Control (يدوي) الموجود في الوحدة لتحديد الوضع اليدوي.

Time (الوقت): عند تحديد الوضع اليدوي، يعرض وضع العرض الوقت المنقضي. عند تحديد جلسة تمارين رياضية، سيعرض وضع الشاشة هذا الوقت المتبقي في جلسة التمارين الرياضية.

في حالة عدم إدخال وحدة iFit لاسلكية بالوحدة والاتصال بـ iFit، سيتم تحديد الوضع اليدوي تلقائيًا.

3. قم بتغيير مقاومة الدواسات كما تريد.

توفر المصفوفة علامات تبويب عديدة للشاشة. اضغط على زر Display (الشاشة)، حتى يتم عرض علامة التبويب المرغوبة. يمكنك الضغط على زرّي الزيادة والتقليل بجوار الزر Enter (إدخال).

عند استخدام الدواسات، قم بتغيير مقاومة الدواسات من خلال الضغط مرة واحدة على أزرار زيادة وتقليل المقاومة.

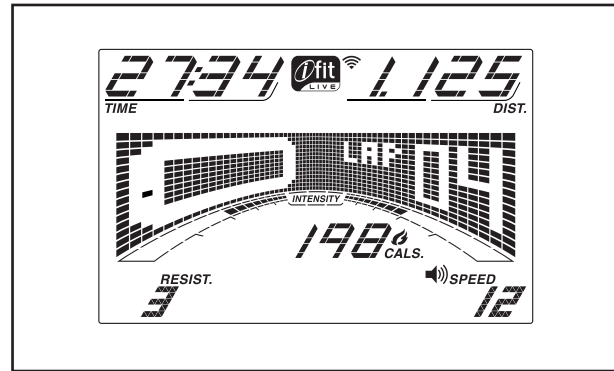
Speed (السرعة): تعرض علامة التبويب صورة لإعدادات السرعة الخاصة بجلسة التمارين الرياضية. يظهر مقطع جديد في نهاية كل دقيقة.

ملاحظة: بعد الضغط على الزر، تستغرق الدواسات دقيقة للوصول إلى مستوى المقاومة المحدد.

4. تابع تقدمك من خلال الشاشة.

My Trail (مساري): تعرض علامة التبويب هذه مسارًا يمثل 4/1 ميل (400 م). أثناء ممارسة التمارين الرياضية، يعرض مستطيل الوميض التقدم الذي تحرزه. تعرض أيضًا علامة التبويب My Trail (مساري) عدد اللفات التي أكملتها.

يمكن للشاشة عرض معلومات جلسة التمارين الرياضية التالية:

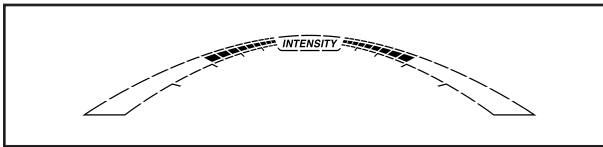


Calorie (السرعات الحرارية): تعرض علامة التبويب كمية السرعات الحرارية التقريبية التي حرقتها. يمثل ارتفاع كل مقطع كمية السرعات الحرارية التي تم حرقها خلال هذا المقطع.

Cals. (السرعات الحرارية): يعرض وضع الشاشة هذا العدد التقريبي للسرعات الحرارية التي حرقتها.

خلال ممارسة التمارين الرياضية، يشير قضيب مستوى قوة جلسة التمارين إلى مستوى القوة التقريبية لممارستك للتمارين.

Cals./Hr (السرعات الحرارية لكل ساعة): سيعرض وضع الشاشة هذا العدد التقريبي للسرعات الحرارية التي حرقتها لكل ساعة.



اضغط على الزر Home (الرئيسية) للعودة إلى القائمة الافتراضية (راجع "كيفية تغيير إعدادات الوحدة" في الصفحة لتعيين القائمة الافتراضية).
اضغط على الزر Home (الرئيسية) مرة أخرى، إذا لزم الأمر.



عند توصيل وحدة iFit لاسلكية، يعرض الرمز اللاسلكي الموجود أعلى الشاشة قوة الإشارة اللاسلكية. تشير أربعة أقواس إلى قوة إشارة كاملة.

للخروج من الوضع اليدوي أو جلسة تمارين رياضية، اضغط على الزر Home (الرئيسية). اضغط على الزر Home (الرئيسية) مرة أخرى، إذا لزم الأمر.

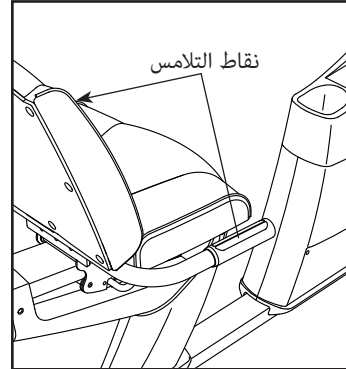


قم بتغيير مستوى صوت الوحدة من خلال الضغط على زري زيادة وتقليل مستوى الصوت.

5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

يمكنك قياس معدل دقات قلبك باستخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب بقبضة اليد أو جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالصدر الاختياري (انظر الصفحة للحصول على معلومات حول جهاز مراقبة معدل دقات القلب الاختياري).

ملاحظة: في حالة استخدام أجهزة مراقبة معدل دقات القلب في نفس الوقت، لن تعرض الوحدة معدل دقات القلب بشكل دقيق.



في حالة وجود طبقات من البلاستيك على سطح أدوات التلامس المعدني الخاصة بجهاز مراقبة معدل دقات القلب بقبضة اليد، انزع تلك الطبقات. لقياس معدل دقات القلب، أمسك جهاز مراقبة معدل دقات القلب بقبضة

اليدين، على أن تكون راحتي يديك مقابلتين لأدوات التلامس. تجنب تحريك يديك أو إمساك أدوات التلامس بشدة.

عند اكتشاف النبض، فسيومض رمز قلب في شاشة السرعات الحرارية في كل مرة ينبض فيها قلبك، وستظهر شرطة أو اثنتان، ثم سيتم عرض معدل دقات قلبك. للحصول على قراءة دقيقة لمعدل دقات القلب، أمسك بأدوات التلامس لمدة 15 ثانية تقريبًا.

إذا لم يتم عرض معدل دقات القلب، تأكد من وضع يديك بالطريقة الموضحة. تجنب تحريك يديك بصورة زائدة عن الحد أو الضغط على أدوات التلامس بشدة. للحصول على أفضل أداء، قم بتنظيف أدوات التلامس المعدنية باستخدام قماش ناعمة؛ لا تستخدم الكحول أو مواد الكشط أو الكيماويات مطلقًا لتنظيف أدوات التلامس.

6. عند الانتهاء من ممارسة التمارين، تتوقف الوحدة عن التشغيل تلقائيًا.

إذا لم تتحرك الدواسات لعدة ثوانٍ، تصدر إشارة صوتية وتتوقف الوحدة مؤقتًا، وسيبدأ الوقت في الوميض على الشاشة. لاستئناف جلسة التمارين الرياضية، ليس عليك سوى استئناف استخدام الدواسات.

إذا لم تتحرك الدواسات لعدة ثوانٍ ولم يتم الضغط على الأزرار، تتوقف الوحدة عن التشغيل وتتم إعادة ضبط الوحدة.

كيفية استخدام نظام الصوت

لتشغيل موسيقى أو كتب صوتية من خلال نظام الصوت الخاص بوحدة التحكم أثناء ممارسة التمارين، 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.

1. ابدأ في استخدام الدواسة أو اضغط على أي زر بالوحدة لتشغيل الوحدة.

عند تشغيل الوحدة، سيتم تشغيل الشاشة. ستكون الوحدة جاهزة للاستخدام.

2. حدد جلسة تمارين رياضية مضمنة.

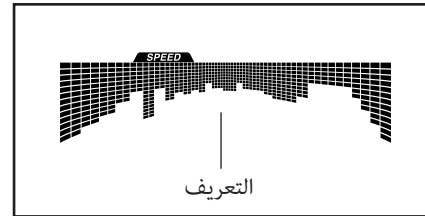
لتحديد جلسة تمارين رياضية مضمنة، اضغط على الزر Calorie Workouts (21 تمرين سعرات حرارية) أو الزر 12 PerformanceWorkouts (21 تمرين أداء) بشكل متكرر حتى تظهر جلسة التمارين الرياضية المطلوبة على الشاشة.

عند تحديد جلسة تمارين رياضية مضمنة، ستعرض الشاشة مدة جلسة التمارين الرياضية واسمها. يظهر تعريف لإعدادات السرعة الخاصة بجلسة التمارين الرياضية في المصفوفة.

سيظهر الحد الأقصى لمستوى المقاومة والحد الأقصى للسرعة بالنسبة إلى جلسة التمارين الرياضية على الشاشة.

3. ابدأ في استخدام الدواسة لبدء جلسة التمارين الرياضية.

تنقسم كل جلسة تمارين رياضية إلى مقاطع مدة كل مقطع دقيقة واحدة. وقد تمت برمجة مستوى مقاومة واحدة وسرعة مستهدفة واحدة لكل مقطع. ملاحظة: يمكن برمجة نفس مستوى المقاومة و/أو السرعة المستهدفة لمقاطع متتالية.



خلال جلسة التمارين الرياضية، سيعرض التعريف الموجود بعلامة

تبويب السرعة تقدمك. يمثل المقطع الواضع من التعريف المقطع الحالي من جلسة التمارين الرياضية. يشير ارتفاع المقطع الواضع إلى السرعة

في نهاية كل مقطع، تصدر سلسلة من الإشارات الصوتية ثم يبدأ المقطع التالي من التعريف في الوميض. في حالة برمجة مستوى مقاومة مختلف و/أو سرعة مستهدفة للمقطع التالي، سيظهر مستوى المقاومة و/أو السرعة المستهدفة على الشاشة لعدة ثوانٍ لتنبيهك. سيتم حينئذٍ تغيير مقاومة الدواسة.

أثناء ممارسة التمارين، استخدم الدواسة بحيث تكون السرعة قريبة من السرعة المستهدفة للمقطع الحالي. مهم: الغرض الوحيد من السرعة المستهدفة هو التحفيز. يمكن أن تكون سرعة استخدام الدواسة الفعلية أقل من السرعة المستهدفة. تأكد من استخدام الدواسة بالسرعة المريحة لك.

إذا كان مستوى المقاومة للمقطع الحالي مرتفعاً للغاية أو منخفضاً للغاية، يمكنك تجاوز الإعداد يدوياً من خلال الضغط مرة واحدة على أزرار One Touch Resistance (المقاومة). مهم: عند انتهاء المقطع الحالي من التدريب، تقوم الدواسة بالضغط تلقائياً إلى مستوى مقاومة المقطع التالي.

تستمر التمرين بهذه الطريقة حتى ينتهي المقطع الأخير. لإيقاف جلسة التمارين الرياضية في أي وقت، توقف عن استخدام الدواسة. سيومض الوقت على الشاشة. لإعادة تشغيل جلسة التمارين الرياضية، قم ببساطة باستئناف استخدام الدواسة.

4. تابع تقدمك من خلال الشاشة.

انظر الخطوة 4 في صفحة 15.

5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

انظر الخطوة 5 في صفحة 16.

6. عند الانتهاء من ممارسة التمارين، تتوقف الوحدة عن التشغيل تلقائياً.

انظر الخطوة 6 في صفحة 16.

كيفية استخدام جلسة تمارين رياضية محددة الهدف

1. ابدأ في استخدام الدواسة أو اضغط على أي زر بالوحدة لتشغيل الوحدة.

عند تشغيل الوحدة، سيتم تشغيل الشاشة. ستكون الوحدة جاهزة للاستخدام.

2. حدد السعر الحراري أو المسافة أو الوقت المستهدف.

لتحديد السعر الحراري أو المسافة أو الوقت المستهدف، اضغط أولاً على زر Set A Goal (الهدف).

ثم، اضغط زر الزيادة والتقليل المجاور للزر Enter (إدخال) حتى يظهر اسم الهدف المطلوب على الشاشة. ثم اضغط على الزر Enter (إدخال).

ثم اضغط على أزرار الزيادة والتقليل بجوار الزر Enter (إدخال) لتحديد الهدف المطلوب.1.

3. ابدأ في استخدام الدواسة لبدء جلسة التمارين الرياضية.

تنقسم كل جلسة تمارين رياضية إلى مقاطع مدة كل مقطع دقيقة واحدة. ستظهر السرعة المستهدفة للمقطع الحالي على شاشة العرض في بداية كل مقطع

أثناء ممارسة التمارين، استخدم الدواسة بحيث تكون السرعة قريبة من السرعة المستهدفة. مهم: الغرض الوحيد من السرعة المستهدفة هو التحفيز. يمكن أن تكون سرعة استخدام الدواسة الفعلية أقل من السرعة المستهدفة. تأكد من استخدام الدواسة بالسرعة المريحة لك.

يمكن تغيير مقاومة الدواسة يدوياً حسب رغبتك خلال جلسة التمارين الرياضية بالضغط مرة واحدة على أزرار One Touch Resistance (المقاومة).

ملاحظة: إذا قمت بتغيير المقاومة خلال جلسة حرق السعرات المستهدفة فسيتم تعديل وقت الجلسة آلياً للتوافق مع هدف السعرات الحرارية.

ملاحظة: الهدف من السعرات الحرارية هو تقدير عدد السعرات الحرارية التي ستقوم بحرقها خلال التمرين. يعتمد العدد الفعلي للسعرات الحرارية التي حرقتها على عوامل متعددة مثل وزنك. بالإضافة إلى ذلك، إذا قمت بتغيير المقاومة يدوياً أثناء جلسات التمارين الرياضية، سينعكس ذلك على عدد السعرات الحرارية التي سيتم حرقها.

ستستمر جلسة التمارين الرياضية بهذه الطريقة حتى يتم الوصول إلى السعرات الحرارية أو المسافة أو الوقت المستهدف. لإيقاف الوحدة، توقف عن استخدام الدواسة. سيقف الوقت على الشاشة. لإعادة تشغيل جلسة التمارين الرياضية، قم ببساطة باستئناف استخدام الدواسة.

4. تابع تقدمك من خلال الشاشة.

خلال ممارسة التمارين الرياضية سيظهر على الشاشة العد التنازلي للسعرات الحرارية، الوقت، أو المسافة حتى الوصول الهدف المرغوب.

انظر الخطوة 4 في صفحة 15.

5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

انظر الخطوة 5 في صفحة 16.

6. عند الانتهاء من ممارسة التمارين، تتوقف الوحدة عن التشغيل تلقائياً.

انظر الخطوة 6 في صفحة 16.

اضغط على زر Map (الخريطة)، أو زر Train (التدريب)، أو زر Lose Wt. (فقدان الوزن) لتنزيل جلسة التمارين الرياضية التالية من هذا النوع في جدولك.

1. ابدأ في استخدام الدواسة أو اضغط على أي زر بالوحدة لتشغيل الوحدة.

اضغط على الزر Compete (منافسة) للمنافسة في أحد السباقات التي قمت بجدولتها مسبقًا.

عند تشغيل الوحدة، سيتم تشغيل الشاشة. ستكون الوحدة جاهزة للاستخدام.

اضغط على زر Track لإعادة تشغيل جلسة تمارين iFit الحالية من الجدول الخاص بك. ثم اضغط على أزرار الزيادة والتقليل لتحديد جلسة التمارين الرياضية المرغوبة. ثم اضغط على الزر Enter (إدخال) لبدء جلسة التمارين الرياضية.

2. أدخل وحدة iFit بالوحدة.

لاستخدام جلسة تمارين iFit رياضية، أدخل وحدة iFit Live في الوحدة. لشراء وحدة iFit في أي وقت، اذهب إلى الموقع www.iFit.com أو انظر على الغلاف الأمامي لهذا الدليل. يجب أن تكون لديك وحدة iFit لاستخدام جلسة تمارين iFit رياضية.

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

عند تحديد جلسة تمارين iFit الرياضية، ستعرض الشاشة مدة جلسة التمارين الرياضية، والعدد التقريبي للسعرات الحرارية التي ستحرقها. قد تعرض الشاشة أيضًا اسم جلسة التمارين الرياضية. إذا حددت جلسة تمارين رياضية في شكل منافسة، فإن الشاشة تعد بصورة عكسية حتى تصل إلى بداية السباق.

ملاحظة: لاستخدام وحدة iFit، يجب أن يتوفر لديك جهاز كمبيوتر متصل بالإنترنت ومنفذ USB. سوف تحتاج أيضًا إلى عضوية في iFit. لاستخدام وحدة iFit لاسلكية، يتعين أن تكون لديك كذلك شبكة لاسلكية خاصة بك بما في ذلك جهاز توجيه 802.11b ممكن بث SSID (الشبكات المخفية غير مدعومة).

ملاحظة: يمكن أيضًا لأزرار iFit تشغيل جلسة تمارين رياضية توضيحية. لاستخدام جلسات التمارين الرياضية التوضيحية، أخرج وحدة iFit من الوحدة ثم اضغط على أحد أزرار iFit.

بعد إدخال وحدة iFit في وحدة التحكم، اضغط على الزر Home (الرئيسية). ستظهر شاشة iFit الرئيسية على شاشة العرض.

3. حدد مستخدمًا.

5. ابدأ التمرين.

انظر الخطوة 3 في صفحة 17.

في حالة تسجيل أكثر من مستخدم في حساب iFit، يمكنك التبديل بين المستخدمين في شاشة iFit الرئيسية. اضغط على الزرين زيادة وتقليل بجوار الزر Enter (إدخال) لتحديد أحد المستخدمين.

خلال بعض جلسات التمارين الرياضية، سيرشدك صوت مدرب شخصي خلال جلسة التمارين الرياضي. يمكنك تحديد إعداد صوتي لمدربك الشخصي (راجع "كيفية تغيير إعدادات الوحدة" في الصفحة (20)).

4. حدد جلسة تمارين iFit رياضية.

لإيقاف جلسة التمارين الرياضية في أي وقت، توقف عن استخدام الدواسة. سيومض الوقت على الشاشة. لإعادة تشغيل جلسة التمارين الرياضية، قم ببساطة باستئناف استخدام الدواسة.

لتحديد جلسة تمارين iFit، اضغط على أحد أزرار iFit. قبل أن تتمكن من تنزيل بعض جلسات التمارين الرياضية، يجب إضافتها إلى جدولك على www.iFit.com.

6. تابع تقدمك من خلال الشاشة.
1. حدد وضع المعلومات.
- انظر الخطوة 4 في صفحة 15.
- لتحديد وضع المعلومات، اضغط مع الاستمرار على الزر Display (عرض) لعدة ثوانٍ حتى ظهور معلومات وضع المعلومات على الشاشة.
2. اعرض معلومات الاستخدام.
- تعرض علامة التبويب My Trail (مساري) خريطة للمسار الذي تمشي أو تركض عليه أو تعرض المسار وعدد اللفات التي أكملتها.
- خلال جلسة التمرينات الرياضية التي تكون في شكل منافسة، تعرض علامة التبويب Compete (منافسة) التقدم الذي تحرزه في السباق. وأثناء السباق، يعرض السطر العلوي في المصفوفة مقدار السباق الذي أكملته. وتعرض السطور الأخرى المتنافسين الآخرين. تُمثل نهاية المصفوفة نهاية السباق.
3. حدد وحدة قياس إذا كنت ترغب في ذلك.
- ستظهر كلمة ENGLISH للأميال الإنجليزية أو كلمة METRIC للكيلومترات المترية على الشاشة للإشارة إلى وحدة القياس المحددة حاليًا.
- لتغيير وحدة القياس، اضغط على زر Enter (إدخال) بشكل متكرر لتحديد وحدة القياس المرغوبة. t.
7. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.
- انظر الخطوة 5 في صفحة 16.
8. عند الانتهاء من ممارسة التمرينات، تتوقف الوحدة عن التشغيل تلقائيًا.
- انظر الخطوة 6 في صفحة 16.
4. قم بضبط مستوى التباين للشاشة.
- اضغط على زر التقليل لعرض مستوى التباين. سيظهر مستوى التباين المحدد حاليًا على الشاشة. اضغط مرة واحدة على زري زيادة وتقليل One Touch Resistance (المقاومة) لضبط مستوى التباين.
5. حدد إذا ما سيتم توصيل وحدة iFit بالوحدة.
- إذا تم توصيل وحدة iFit بالوحدة، تعرض الشاشة الرسالة WIFI MODULE (وحدة WIFI) أو USB MODULE (وحدة USB).
- لمزيد من المعلومات في وضع iFit، انتقل إلى موقع www.iFit.com.
- مهم: للوفاء بمتطلبات الالتزام بحدود التعرض، يجب أن يكون الهوائي وجهاز البث في وحدة iFit على مسافة 8 بوصة (20 سم) على الأقل من جميع الأشخاص مع مراعاة عدم قربهما أو اتصالهما بأي هوائي أو جهاز بث آخر.
- كيفية تغيير إعدادات الوحدة
- تتميز الوحدة بوضع مستخدم يتيح لك عرض معلومات الاستخدام، وتحديد وحدة قياس للوحدة وضبط مستوى التباين للشاشة.
- عندما يتم توصيل وحدة iFit بالوحدة، يمكنك أيضًا استخدام وضع المعلومات لاختيار إعداد صوتي لصوت المدرب الشخصي، وتعيين القائمة الافتراضية، والتحقق من حالة وحدة iFit، والتحقق من تنزيلاتها أيضًا.

إذا لم يتم توصيل أي وحدات، تعرض الشاشة الرسالة NO IFIT MODULE (لا توجد وحدة IFIT). في حالة عدم توصيل وحدة، انتقل إلى الخطوة 10.

6. حدد إعدادًا صوتيًا لصوت المدرب الشخصي إذا كنت ترغب في ذلك.

اضغط على زر التقليل لعرض الإعداد الصوتي لصوت المدرب الشخصي. سيظهر الإعداد الصوتي المحدد حاليًا لصوت المدرب الشخصي على الشاشة.

لتغيير الإعداد الصوتي، اضغط على زر Enter (إدخال) بشكل متكرر لتشغيل صوت المدرب الشخصي أو إيقاف تشغيله.

7. قم بتعيين القائمة الافتراضية إذا رغبت في ذلك.

اضغط على زر التقليل لعرض إعداد القائمة الافتراضية. القائمة الافتراضية هي القائمة التي ستظهر عند تشغيل الوحدة. اضغط على الزر Enter (إدخال) بشكل متكرر لتحديد الوضع اليدوي في القائمة الرئيسية أو قائمة iFit بوصفها القائمة الافتراضية.

8. تحقق من حالة وحدة iFit إذا كنت ترغب في ذلك.

اضغط على زر التقليل لعرض شاشة حالة iFit. ستظهر الرسالة CHECK WIFI STATUS (تحقق من حالة WIFI) أو CHECK USB STATUS (تحقق من حالة USB) على الشاشة.

ثم اضغط على الزر Enter (إدخال). بعد عدة ثوان، ستظهر حالة وحدة iFit على الشاشة. للخروج من هذه الشاشة، اضغط باستمرار على زر Display (عرض) لعدة ثوان.

9. تحقق من التنزيلات إذا كنت ترغب في ذلك.

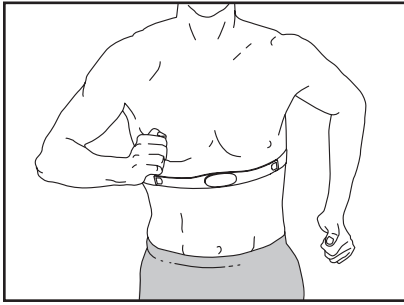
اضغط على زر التقليل لعرض شاشة التنزيلات. ستظهر الرسالة SEND/RECEIVE DATA (إرسال/استلام البيانات) على الشاشة.

ثم اضغط على الزر Enter (إدخال). ستتحقق الوحدة حينئذ من جلسات تمرينات iFit الرياضية وتنزيلات البرنامج الثابت.

10. قم بالخروج من وضع المعلومات.

اضغط على زر Display (عرض) للخروج من وضع المعلومات.

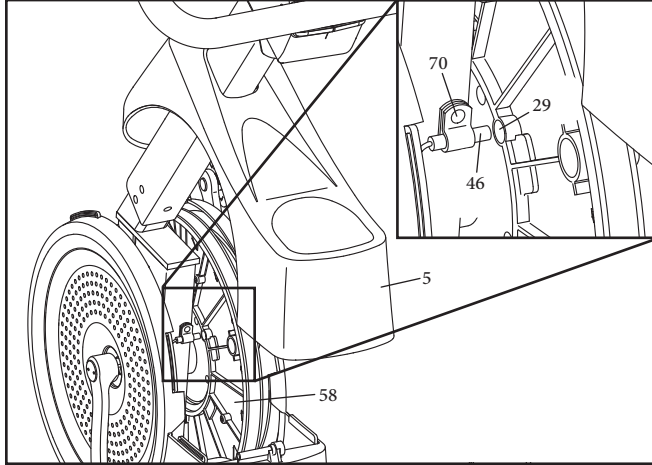
جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالصدر الاختياري



سواء كان هدفك من ممارسة التمرينات الرياضية حرق الدهون أو تقوية القلب والأوعية الدموية، فإن الأساس في تحقيق أفضل النتائج

هو الحفاظ على معدل دقات القلب المناسب خلال جلسات التمرينات الرياضية. سيمرّك جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالصدر الاختياري من مراقبة معدل دقات قلبك باستمرار خلال أداء التمرينات الرياضية، مما يساعدك على تحقيق أهدافك من اللياقة البدنية الشخصية. لشراء جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالصدر، الرجاء مراجعة الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها



افحص جميع أجزاء عجلة التمرينات وأحكم ربطها بانتظام. استبدل أي أجزاء بالية على الفور.

لتنظيف عجلة التمرينات، استخدم قطعة قماش مبللة وكمية صغيرة من الصابون اللطيف. مهم: لتجنب تلف الوحدة، أبعد السوائل عن الوحدة ولا تعرضها لأشعة الشمس المباشرة.

استكشاف مشكلات الوحدة وإصلاحها

في حالة ظهور خطوط على شاشة الوحدة، راجع الخطوة 4 في الصفحة 20 واضبط مستوى تباين الشاشة.

في حالة عدم عمل مستشعر النبض بقبضة اليد بشكل صحيح، راجع الخطوة 5 بالصفحة 16.

إذا كنت في احتياج إلى مهائئ طاقة، فاتصل برقم الهاتف المدون على غلاف هذا الدليل. مهم: لتجنب تلف وحدة التحكم، لا تستخدم إلا مهائئ الطاقة المعدل الذي توفره الشركة المصنعة.

كيفية ضبط المفتاح بريشة

إذا لم تعرض الوحدة تعليقات صحيحة، يجب ضبط المفتاح بريشة.

لضبط المفتاح بريشة، قم أولاً بفصل مهائئ الطاقة. باستخدام مفك براغي مسطح، حرر المشابك على الغطاء الواقي (5) واسحب غطاء الواقي للأعلى.

حدد موضع المفتاح بريشة (46). قم بتدوير البكرة (58) حتى يصبح المغناطيس (29) بمحاذاة المفتاح الريشة. ثم قم بفك البرغيين بشفة 4M x 13 mm (70) قليلاً، ولكن لا تقم بنزعهما. حرك المفتاح بريشة قليلاً باتجاه أو بعيداً عن المغناطيس، ثم أعد ربط البرغي. قم بتوصيل مهائئ الطاقة لتشغيل البكرة لدقيقة.

كرر هذه الإجراءات حتى تعرض شاشات الوحدة التعليقات بشكل صحيح. وعند ضبط المفتاح بريشة بشكل صحيح، أعد تركيب غطاء الواقي.

كيفية ضبط سير التشغيل

ثم قم بإزالة جميع البراغي من الواقين الأماميين الأيسر والأيمن (22)، غير موضح؛
توجد ثلاثة أحجام للبراغي في الواقين الأماميين-لاحظ حجم البرغي الذي قمت
بفككه من كل فتحة. ثم اسحب برفق الواقى الأمامى الأيمن بعيداً عن الهيكل.

فك البرغي السداسي mm20 × 6M (78). أحكم ربط البرغي السداسي
mm50 x 10M (84) حتى يتم ربط سير التشغيل (34) بإحكام. عندما يكون
سير التشغيل مشدوداً، قم بإحكام ربط البرغي السداسي mm20 × 6M.

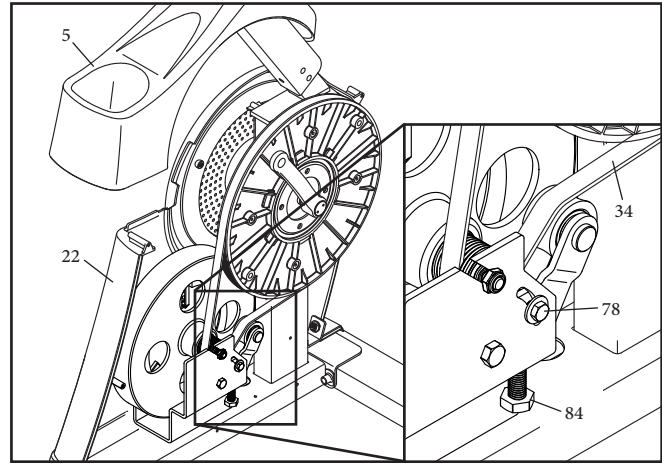
ثم أعد تركيب الواقيين الأماميين، وغطاء الواقى، والدواسة اليمنى. قم بتوصيل
مهايئ الطاقة.

إذا كنت تشعر بانزلاق الدواسات أثناء استخدامها، حتى مع ضبط مستوى
المقاومة إلى المستوى الأعلى، فربما يلزم ضبط سير التشغيل.

لضبط سير التشغيل قم أولاً بفصل مهايئ الطاقة. ثم، يتوجب عليك فك الدواسة
اليمنى، وغطاء الواقى، والواقى الأمامى الأيمن. (اتبع التعليمات أدناه).

باستخدام مفتاح قابل للضبط، قم بتدوير الدواسة اليمنى عكس اتجاه عقارب
الساعة، وقم بفكها.

ثم، باستخدام مفك براغي مسطح، حرر المشابك على الغطاء الواقى (5) واسحب
غطاء الواقى للأعلى.



إرشادات التمرينات الرياضية

حرق الدهون: حتى يتم حرق الدهون بفاعلية، فلا بد أن تقوم بممارسة التمرينات بمستوى قوة منخفض لفترة مستمرة من الزمن. خلال الدقائق الأولى من التدريب، يستخدم جسمك 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 5 إلى 10 دقائق. تؤدي تمرينات الإحماء إلى زيادة درجة حرارة جسمك ومعدل دقات القلب والدورة الدموية استعداداً لممارسة التمرينات.

ممارسة التمرينات وفقاً لنطاق التمرينات: قم بممارسة التمرينات لمدة تتراوح بين 20 إلى 30 دقيقة حتى يصبح 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 20 دقيقة). تنفس بانتظام وعمق أثناء ممارسة التمرينات — ولا تجلس نفسك مطلقاً.

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

معدل تكرار التمرينات

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

⚠ تحذير: قبل بدء هذا البرنامج أو أي برنامج تمرينات رياضية آخر، استشر طبيبك أولاً. يعد هذا أمراً مهماً بشكل خاص للأشخاص فوق سن 35 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	

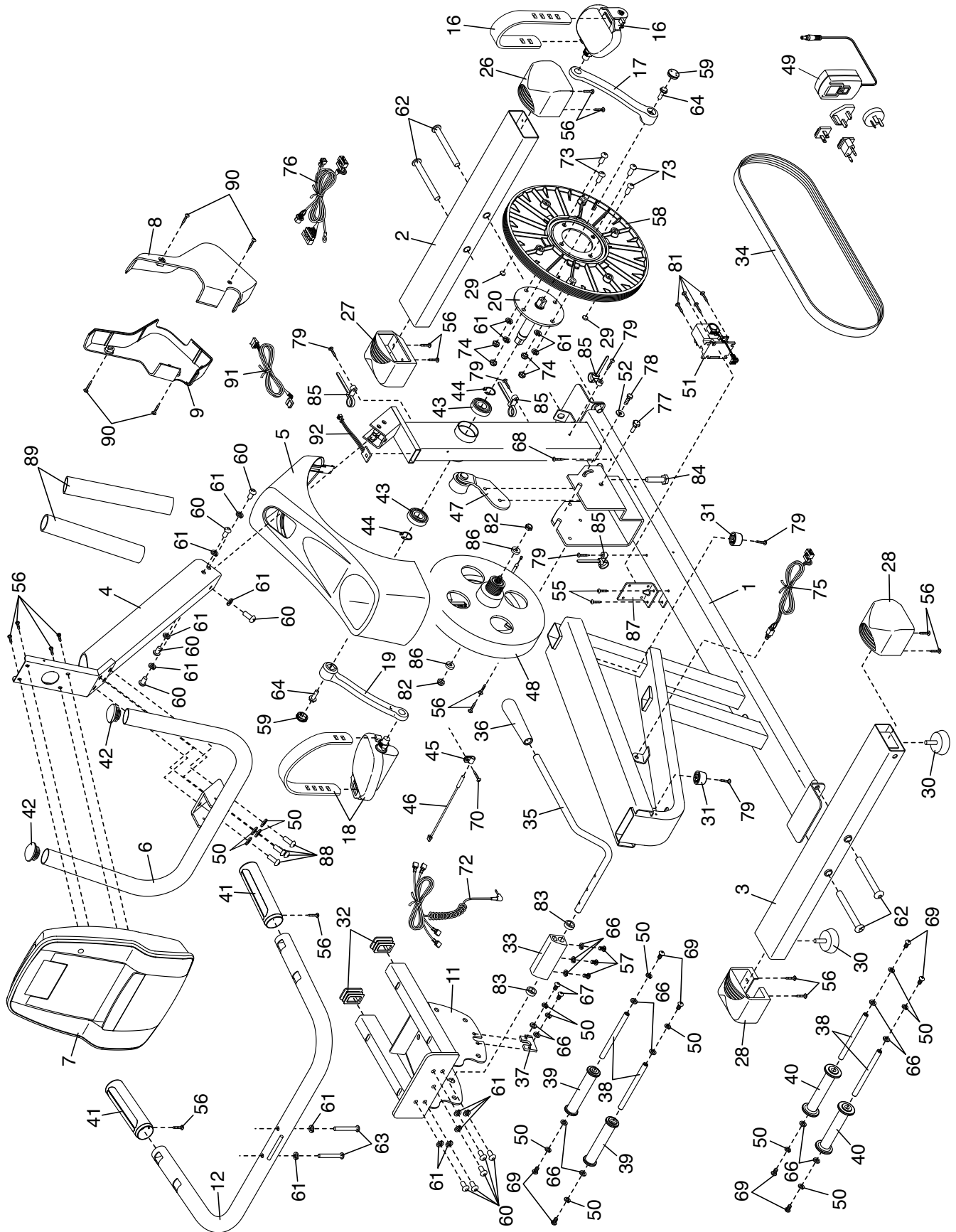
لمعرفة مستوى قوة التمرينات المناسب، حدد عمرك في الجزء السفلي من الرسم التخطيطي (تم تقريب الأعمار إلى أقرب عشر سنوات). تحدد الأرقام الثلاثة المدرجة أعلى عمرك "نطاق التمرينات" لك. يعد أدنى رقم هو سرعة دقات القلب الخاص بحرق الدهون أما الرقم الواقع في المنتصف فهو سرعة دقات القلب الخاص بأقصى حرق للدهون ويمثل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

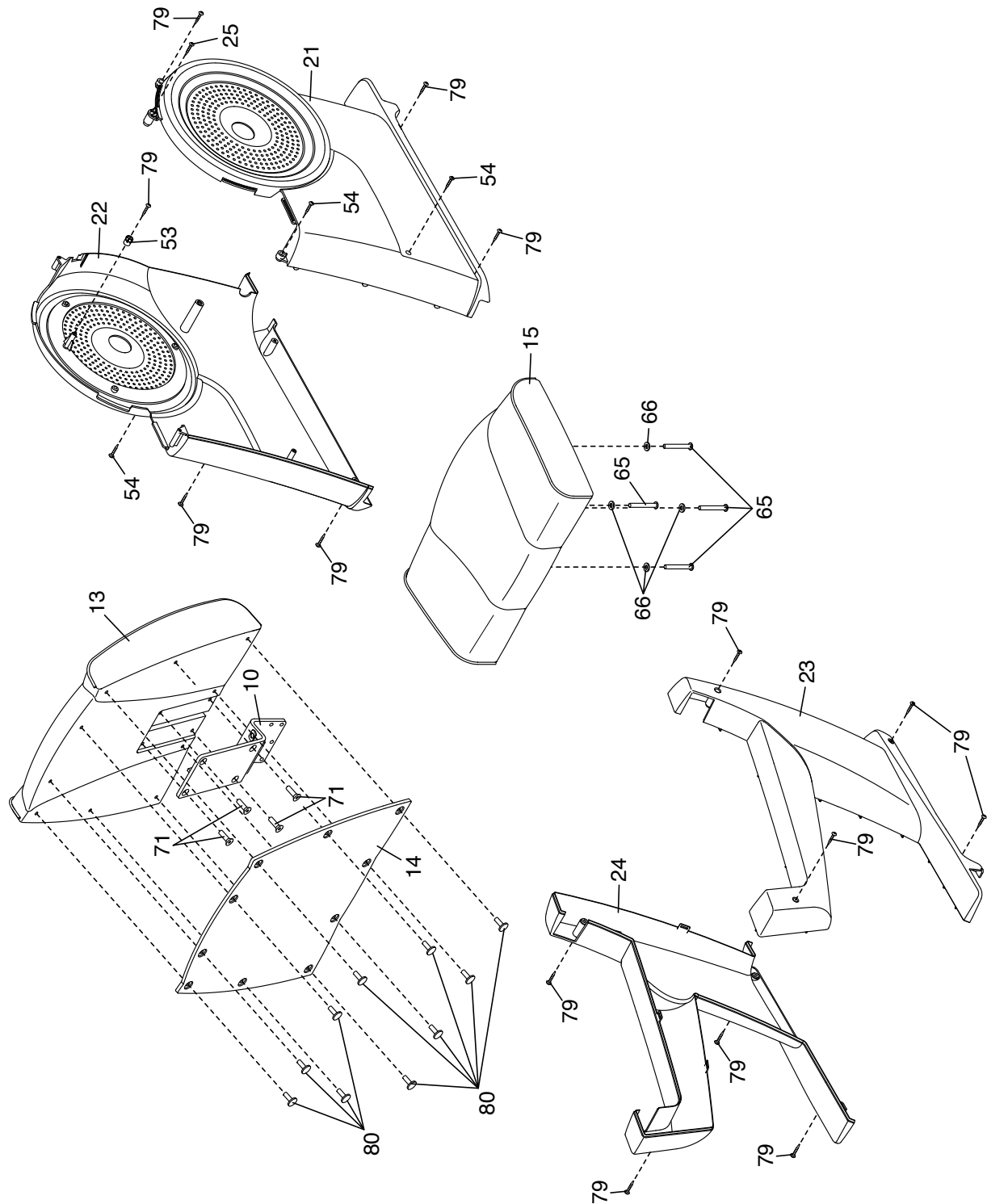
قائمة الأجزاء

رقم الطراز: NTEVEX74913.0 R0115A

الرقم الأساسي الرقم	الكمية	الرقم الأساسي الرقم	الكمية
1	1	الهيكل	1
2	1	الموازن الأمامي	1
3	1	الموازن الخلفي	1
4	1	العمود القائم	1
5	1	غطاء الواقي	1
6	1	المقود	1
7	1	وحدة التحكم	1
8	1	غطاء مكبر الصوت الأيمن	1
9	1	غطاء مكبر الصوت الأيسر	1
10	1	كثيفة المقعد	1
11	1	حامل المقعد	1
12	1	مقبض النبض	1
13	1	مسند الظهر	1
14	1	غطاء مسند الظهر	1
15	1	المقعد	1
16	1	الدواسة اليمنى/السير الأيمن	1
17	1	ذراع التدوير الأيمن	1
18	1	الدواسة اليسرى/السير الأيسر	1
19	1	ذراع التدوير الأيسر	1
20	1	ذراع التدوير	1
21	1	الواقي الأمامي الأيمن	1
22	1	الواقي الأمامي الأيسر	1
23	1	واقي المقعد الأيمن	1
24	1	واقي المقعد الأيسر	1
25	1	برغي فيليبس mm16 x 4M	1
26	1	غطاء الموازن الأمامي الأيمن	1
27	1	غطاء الموازن الأمامي الأيسر	1
28	2	غطاء الموازن الخلفي	2
29	2	المغناطيس	2
30	2	قدم ضبط التوازن	2
31	2	القدم/المصدم	2
32	2	غطاء حامل المقعد	2
33	1	مكابح	1
34	1	سير التشغيل	1
35	1	ذراع المقعد	1
36	1	مقبض المقعد	1
37	1	كثيفة ذراع المقعد	1
38	4	محور	4
39	2	الاسطوانة العليا	2
40	2	الاسطوانة السفلى	2
41	2	مقبض النبض	2
42	2	غطاء المقود	2
43	2	محمل	2
44	2	حلقة الانطباع	2
45	1	المشبك	1
46	1	المفتاح بريشة/السلك	1
47	1	المثبط	1
48	1	آلية إيدي	1
49	1	مهايئ الطاقة	1
50	14	لمضف درو 6M	14
51	1	محرك المقاومة	1
52	1	وردة كبيرة 6M	1
53	1	أداة تثبيت الانطباع	1
54	3	برغي mm25 x 4M	3
55	2	برغي بشفة mm10 x 4M	2
56	16	برغي mm16 x 4M	16
57	3	برغي mm16 x 6M	3
58	1	البكرة	1
59	2	غطاء ذراع التدوير	2
60	10	برغي mm16 x 8M	10
61	16	لمضف درو 8M	16
62	4	برغي mm95 x 10M	4
63	2	برغي mm45 x 8M	2
64	2	برغي بشفة مقاس 5/16 بوصة	2
65	4	برغي mm50 x 6M	4
66	17	حلقة تثبيت 6M	17
67	2	برغي 1/4 بوصة mm14 x	2
68	1	برغي ناصع mm13 x 4M	1
69	8	برغي 1/4 بوصة mm16 x	8
70	1	برغي بشفة mm13 x 4M	1
71	4	برغي برأس مسطحة mm20 x 6M	4
72	1	أسلاك النبض لمقبض النبض	1
73	4	برغي mm20 x 8M	4
74	4	صامولة ربط 8M	4
75	1	مقبس/سلك مستشعر النبض بالمقعد	1
76	1	السلك الرئيسي	1
77	1	برغي الكتف mm15 x 6M	1
78	1	برغي سداسي mm20 x 6M	1
79	20	برغي mm19 x 4M	20
80	10	أداة تثبيت	10
81	4	برغي بشفة mm12 x 4M	4
82	2	صامولة زنق 8M	2
83	2	مباعد المكابح	2
84	1	برغي سداسي mm50 x 10M	1
85	4	مشبك السلك	4
86	2	مباعد	2
87	1	كثيفة المحرك	1
88	4	برغي mm20 x 6M	4
89	2	القبضة المطاطية	2
90	4	برغي mm22 x 4M	4
91	1	هيكل سلك النبض	1
92	1	مستقبل النبض	1
*	-	دليل المستخدم	-
*	-	أداة التجميع	-
*	-	علبة الشحم	-

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





طلب أجزاء بديلة

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

- رقم الطراز والرقم التسلسلي للمنتج (راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل)
- اسم المنتج (راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل)
- الرقم الأساسي والوصف الخاص بالأجزاء البديلة (راجع "قائمة الأجزاء" و"الرسم التفصيلي" بنهاية هذا الدليل)