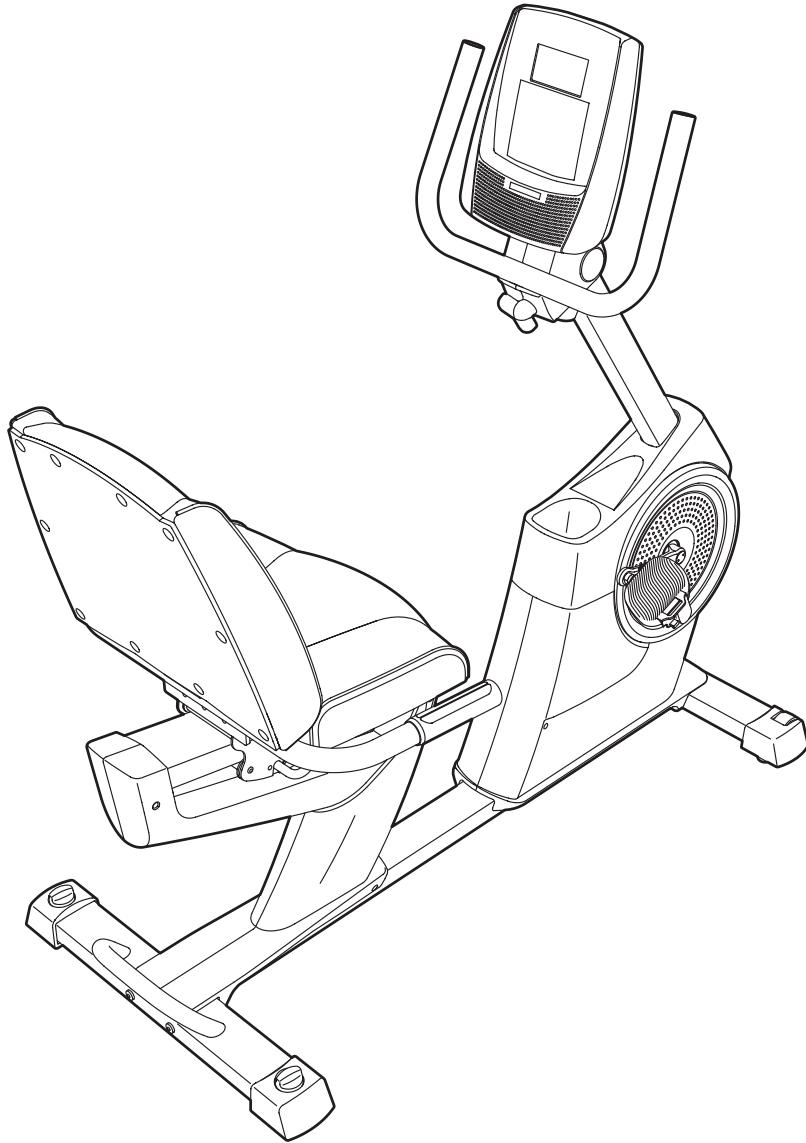


NordicTrack® GXR 4.1

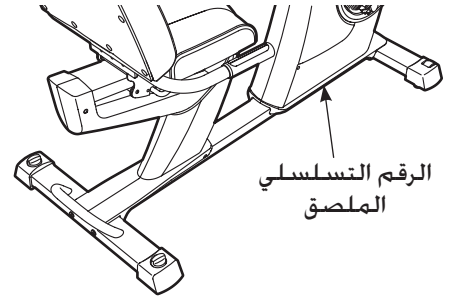
دليل المستخدم



رقم الطراز: NTEVEX75011.0

الرقم التسلسلي _____

اكتب الرقم التسلسلي في المساحة
الموجودة أعلاه للرجوع إليه.



الرقم التسلسلي
الملصق

نأمل

لتسجيل منتجك وتنشيط ضمانك اليوم،
اذهب إلى

www.nordictrackservice.com/registration

العمل القم دخ

للحصول على الخدمة في أي وقت، اذهب
إلى

www.nordictrackservice.com

Or call 1-800-862-3348

الاثنين - الجمعة 6 ص إلى 6 م بتوقيت

جرينتش السبت 8 ص إلى 4 م بتوقيت

جرينتش

الرجاء عدم الاتصال بالمتجر.

تنبيه

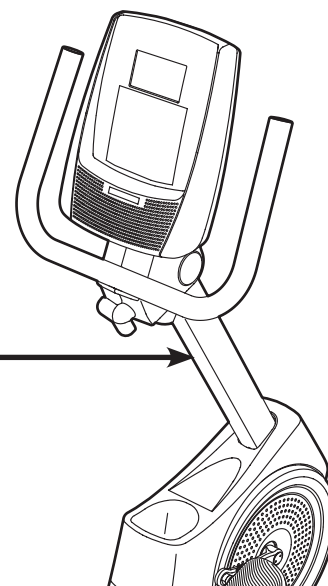
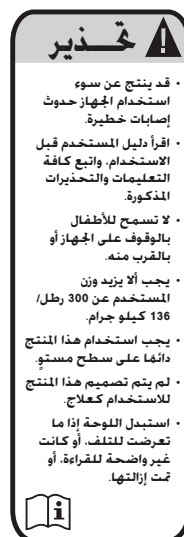
احرص على قراءة جميع الاحتياطات
والتعليمات الواردة في هذا الدليل قبل
استخدام هذا الجهاز. احتفظ بهذا
الدليل للرجوع إليه مستقبلاً.

جدول المحتويات

2	مكان ملصق التحذير.
3	احتياطات مهمة
4	قبل بدء الاستخدام
5	الرسم التخطيطي التوضيحي للأجزاء.
6	تجميع الجهاز
12	كيفية استخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب
13	كيفية استخدام عجلة التمرينات
22	الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها.
23	إرشادات التمرينات الرياضية
24	قائمة الأجزاء.
26	الرسم التفصيلي.
	تلايدب عازجاً بـلـط.
	ريوحتلأ ةناعإ تامولعم.
	الغلاف الخلفي
	الغلاف الخلفي

مكان ملصق التحذير

تم تضمين ملصق التحذير الموضح هنا مع المنتج. قم بـلصق ملصق التحذير هذا فوق ملصق التحذير باللغة الإنجليزية في المكان الموضح. 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.



احتياطات 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. 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.
2. استخدم عجلة التمرينات على النحو الموصوف فقط في هذا الدليل.
3. يتحمل مالك الجهاز مسؤولية التأكد من أن جميع مستخدمى عجلة التمرينات لديهم معلومات كافية عن جميع التحذيرات.
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. قم بانتظام بفحص جميع الأجزاء وتثبيتها بشكل مناسب. 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. ينبغي على الأشخاص الذين يزيد وزنهم عن 136 كجم، لا يعد مستشعر النبض جهازًا طبيًا. فهناك عوامل متنوعة، تشمل حركة المستخدم، قد تؤثر على دقة قراءات معدل دقات القلب. ويتمثل الغرض من مستشعر النبض في استخدامه بمثابة أداة مساعدة في ممارسة التمرينات الرياضية لتحديد اتجاهات معدل دقات القلب بشكل عام.
11. لا يعد مستشعر النبض جهازًا طبيًا. فهناك عوامل متنوعة، تشمل حركة المستخدم، قد تؤثر على دقة قراءات معدل دقات القلب. ويتمثل الغرض من مستشعر النبض في استخدامه بمثابة أداة مساعدة في ممارسة التمرينات الرياضية لتحديد اتجاهات معدل دقات القلب بشكل عام.
12. حافظ دائمًا على استقامة ظهرك أثناء استخدام عجلة التمرينات؛ ولا تجعله مقوسًا.
13. قد يتسبب أداء التمرينات بعنف في التعرض لإصابات خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بإغماء أو ألم أثناء ممارسة التمرينات الرياضية، توقف على الفور واسترح قليلاً.

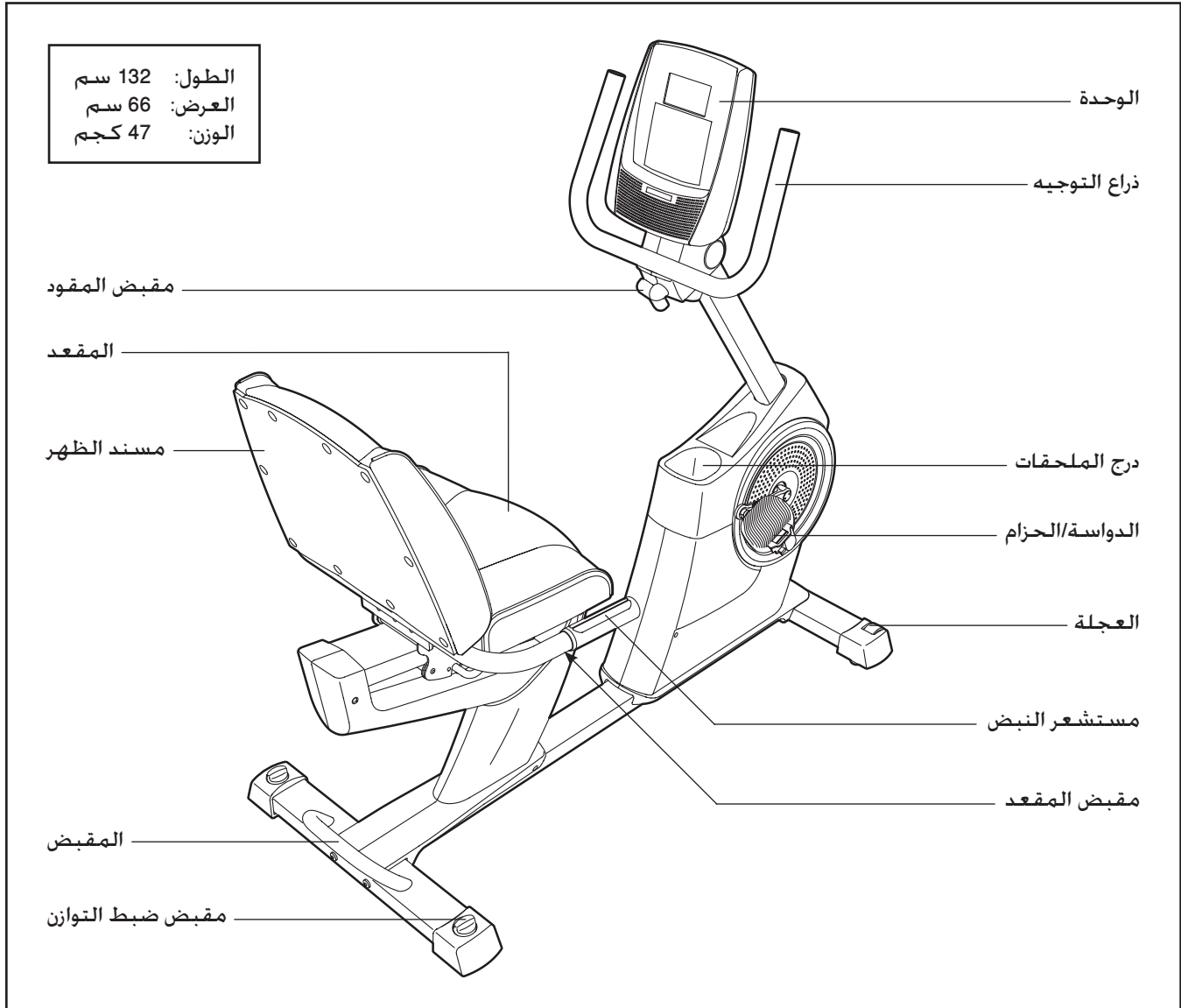
قبل بدء الاستخدام

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 التعرف على الأجزاء الموضحة بالرسم أدناه.

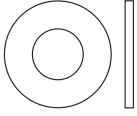
شكرًا لاختيارك عجلة التمرينات المتطورة NORDICTRACK® GXR4.1. يعد ركوب الدرجات أحد التمرينات الفعالة لزيادة اللياقة البدنية. وخلق قوة التحمل. وزيادة مرونة الجسم. توفر عجلة التمرينات GXR4.1 مجموعة رائعة ومنتقاة من السمات المصممة لزيادة كفاءة ومتعة جلسات تمريناتك الرياضية في المنزل.

حرصًا على مصلحتك. قم بقراءة هذا الدليل بعناية قبل استخدام عجلة التمرينات. في حالة وجود أي استفسارات



الرسم التخطيطي التوضيحي للأجزاء

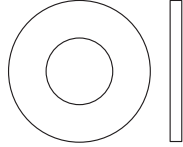
راجع الرسومات أدناه لتحديد الأجزاء الصغيرة المطلوبة لتجميع الجهاز. تشير الأرقام الموجودة بين أقواس أسفل كل رسم إلى الرقم الأساسي للجزء. من قائمة الأجزاء الموجودة بنهاية هذا الدليل. ويشير الرقم الذي يلي الرقم الأساسي إلى الكمية اللازمة لتجميع الجهاز. ملاحظة: في حالة عدم وجود أحد الأجزاء في عدة الأجهزة، تحقق لمعرفة ما إذا كان مجتمعا مسبقا. لتجنب تلف الأجزاء، لا تستخدم أدوات قوية لتجميع الجهاز.



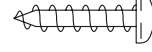
حلقة تثبيت M6
4-(66)



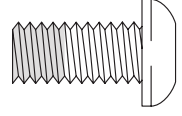
حلقة تثبيت مفتوحة M8
12-(61)



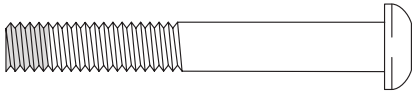
حلقة تثبيت 20 x M8
2-(70)



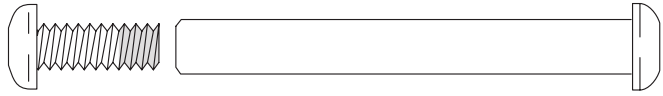
برغي 16 x M4
8-(98)



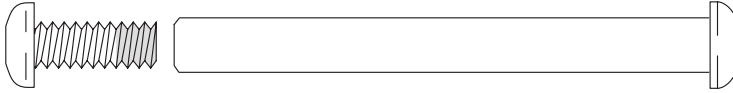
برغي تركيب سريع
16 x M8
10-(60)



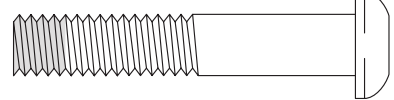
برغي تركيب سريع
50 x M6
4-(65)



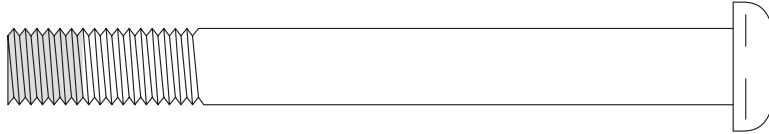
مجموعة مسامير 60 x M6
1-(68)



مجموعة مسامير 70 x M6
1-(67)



برغي تركيب سريع
45 x M8
2-(63)

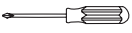


برغي تركيب سريع
95 x M10
4-(62)

تجميع الجهاز



ومفتاح ربط قابل للضبط



مفك براغي فيليبس

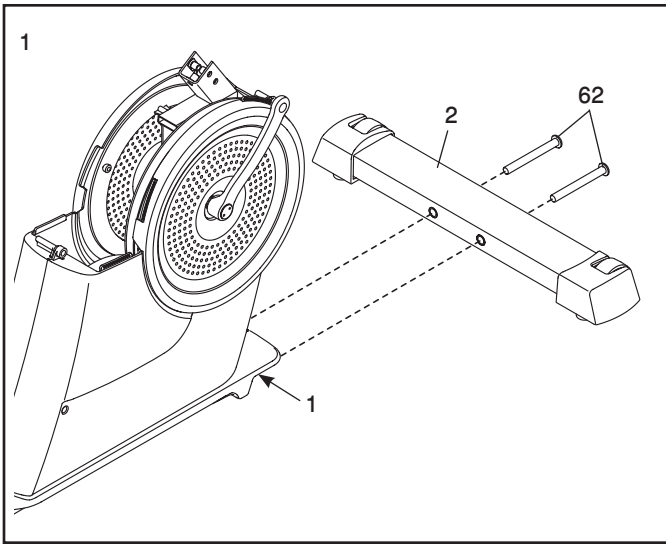
يمكن أن يكون التجميع أسهل إذا كانت لديك مجموعة مقاييس أو مجموعة من مفاتيح الربط بسقاطة. لتجنب تلف الأجزاء، لا تستخدم أدوات قوية.

• يتطلب تجميع الجهاز شخصين.

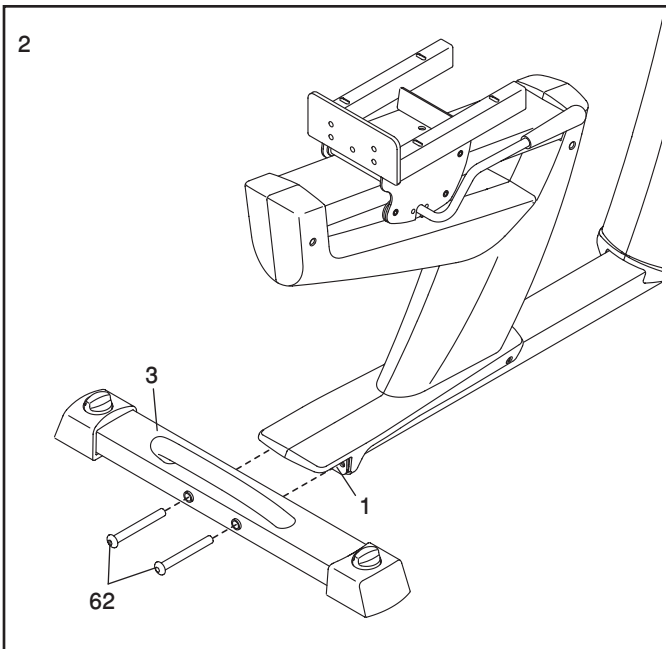
• ضع جميع أجزاء عجلة التمرينات في منطقة نظيفة وقم بإزالة مواد التغليف. لا تتخلص من مواد التغليف حتى تكمل جميع خطوات التجميع.

• لتحديد الأجزاء الصغيرة، راجع الصفحة 5.

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



1. اجعل شخصًا آخر يقوم برفع الجزء الأمامي من الهيكل (1)، ثم قم بتركيب الموازن الأمامي (2) بالهيكل باستخدام برغي تركيب سريع 95 x M10 مم (62).



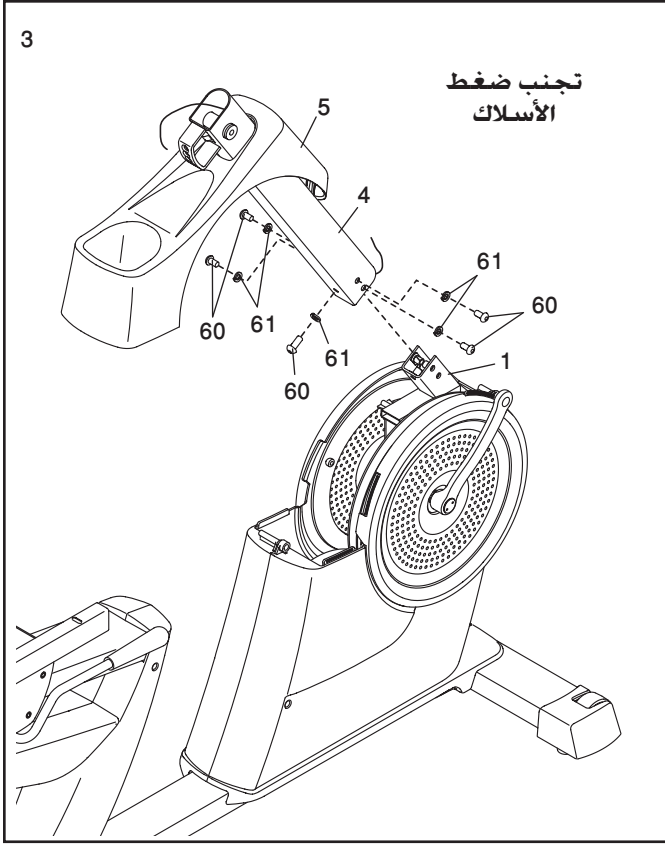
2. اجعل شخصًا آخر يقوم برفع الجزء الخلفي من الهيكل (1)، ثم قم بتركيب الموازن الخلفي (3) بالهيكل باستخدام برغي تركيب سريع 95 x M10 مم (62).

3. حرّك غطاء الواقي (5) لأعلى العمود القائم (4).

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

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

ركّب العمود القائم (4) باستخدام خمسة براغي تركيب سريع 16 x M8 مم (60) وخمس فلكات فصل M8 (61).

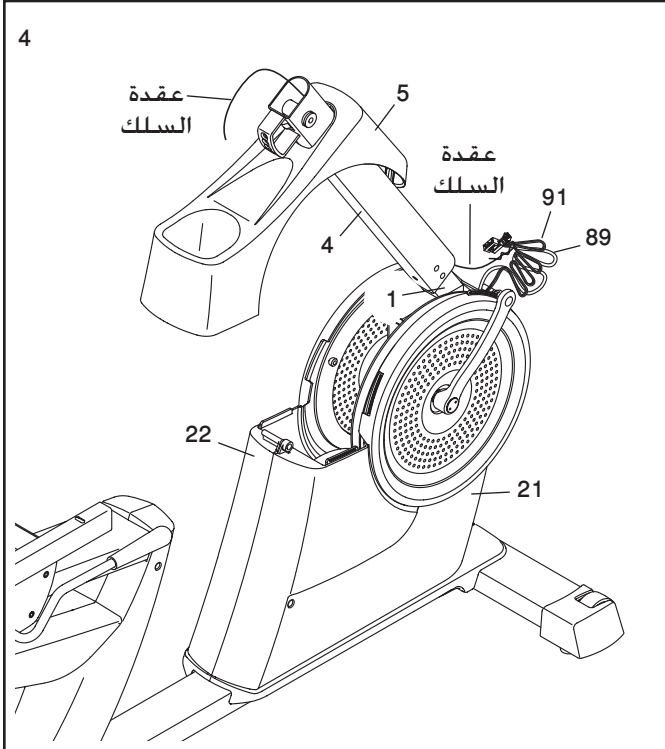


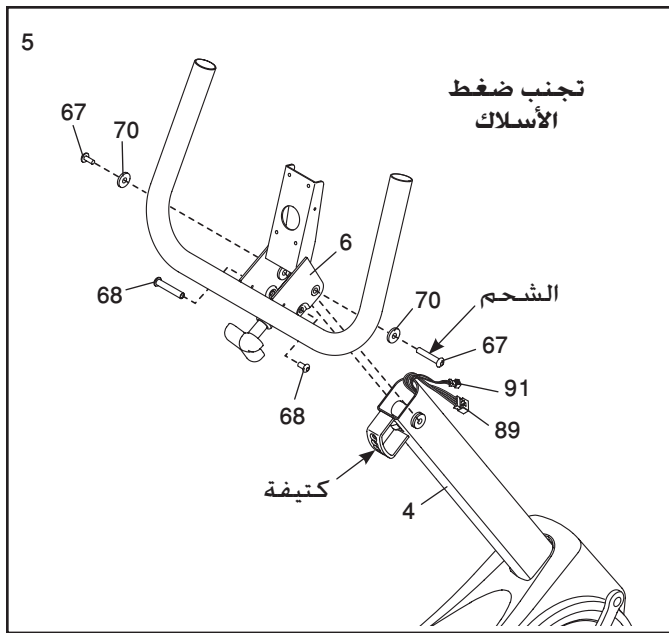
4. حدد موضع ربطة السلك داخل العمود القائم (4). ثم حدد موضع عدة التوصيلات الكهربائية (89) وسلك مستشعر النبض بالهيكل (91) داخل الهيكل (1).

اربط الطرف السفلي من ربطة السلك بأطراف عدة التوصيلات الكهربائية (89) وسلك مستشعر النبض بالهيكل (91).

ثم اسحب الطرف الآخر من ربطة السلك للأعلى حتى يتم توجيه عدة التوصيلات الكهربائية (89) وسلك مستشعر النبض بالهيكل (91) بشكل كامل من خلال العمود القائم (4).

ثم حرّك غطاء الواقي (5) للأسفل واضغط عليه نحو الواقيين الأماميين الأيمن والأيسر (21, 22).



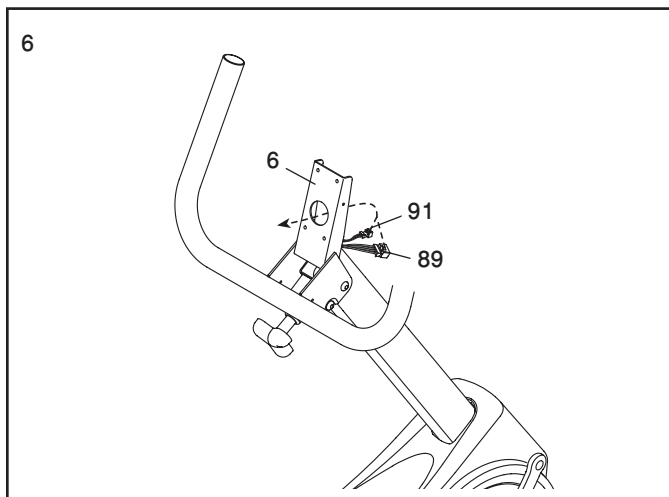


5. تأكد من أن عدة التوصيلات الكهربائية (89) وسلك مستشعر النبض بالهيكل (91) في الموضع المحدد.

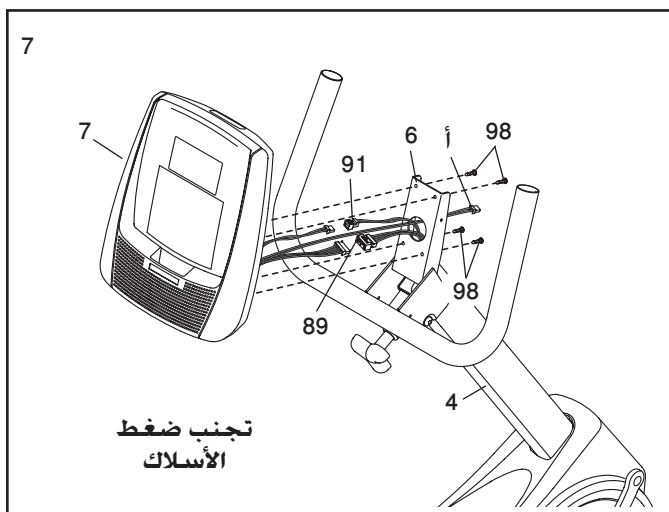
مع استخدام كيس من البلاستيك للحفاظ على نظافة يدك. ضع بعضًا من الشحم المضغ على مجموعة المسامير 70 x M6 مم (67).

تلميح: تجنب ضغط الأسلاك. ركب المقود (6) بالعمود القائم (4) باستخدام مجموعة المسامير 70 x M6 مم (67) وفلكتين 20 x M8 مم (70).

ثم ركب مجموعة المسامير 60 x M6 مم (68) بالكثيفة على المقود (6). تأكد من أن مجموعة المسامير داخل الكثيفة.



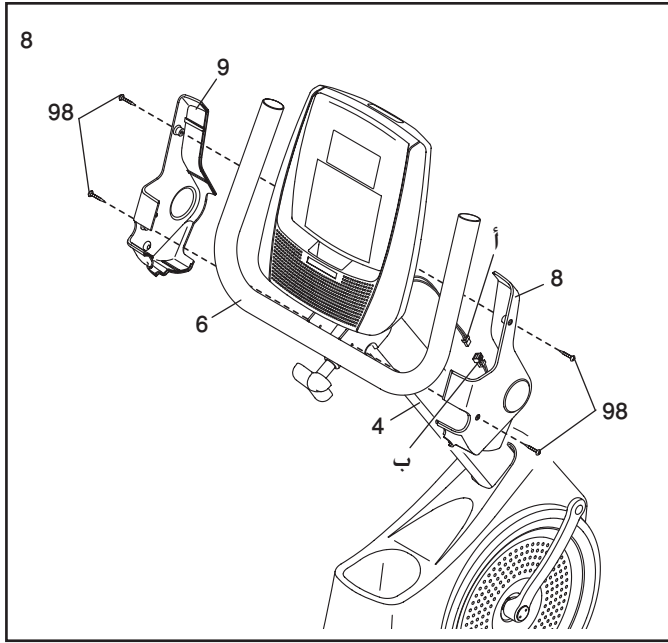
6. أدخل عدة التوصيلات الكهربائية (89) وسلك مستشعر النبض بالهيكل (91) للأعلى من خلال الفتحة المشار إليها في المقود (6).



7. بينما يمسك شخص آخر بالوحدة (7) بالقرب من المقود (6)، أدخل سلك جهاز الاستقبال الطويل (أ) في الوحدة من خلال المقود (6) على النحو الموضح.

ثم قم بتوصيل الأسلاك الأخرى بالوحدة بعدة التوصيلات الكهربائية (89) وسلك مستشعر النبض بالهيكل (91).

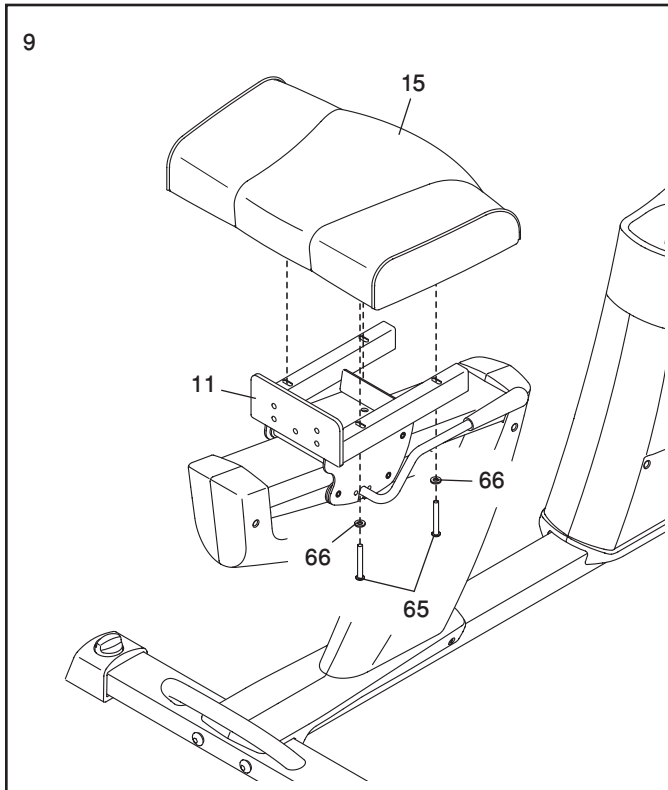
تلميح: تجنب ضغط الأسلاك. ركب الوحدة (7) بالمقود (6) باستخدام أربعة براغي 16 x M4 مم (98).



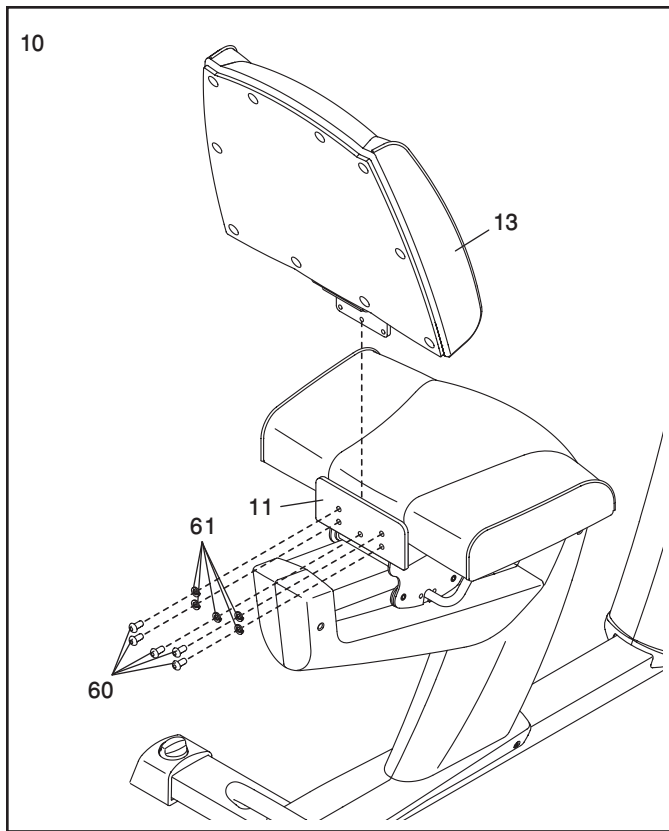
8. حدد غطاءي العمودين القائمين الأيسر والأيمن (8, 9). المميزين بالملصقين "الأيسر" و"الأيمن" (يرمز الحرف L أو كلمة Left إلى الجانب الأيسر. ويرمز الحرف R أو كلمة Right إلى الجانب الأيمن).

أثناء إمساك شخص آخر بغطاء المقود الأيمن (8) بالقرب من العمود القائم (4). قم بتوصيل سلك جهاز الاستقبال الطويل (أ) بسلك جهاز الاستقبال (ب).

ركّب غطاءي المقودين الأيمن والأيسر (8, 9) حول المقود (6) والعمود القائم (4) باستخدام أربعة براغي 16 x M4 مم (98).

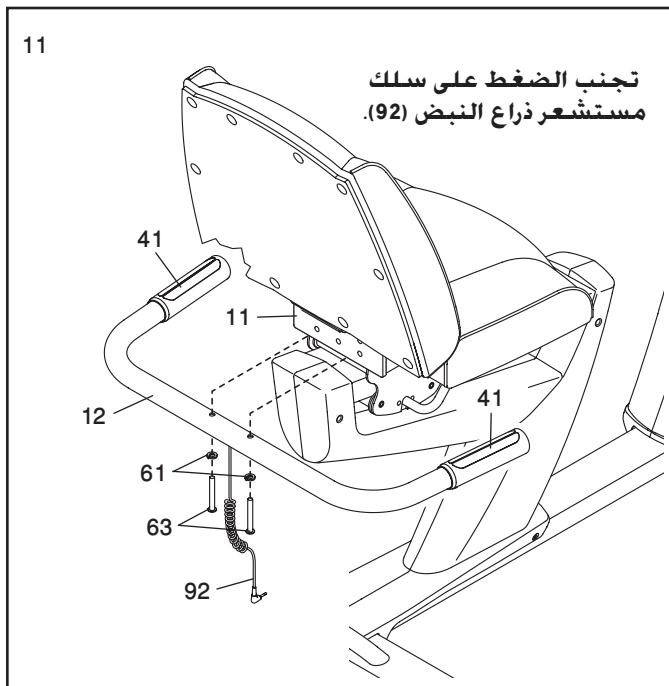


9. ركّب المقعد (15) بحاضن المقعد (11) باستخدام أربعة براغي تركيب سريع 50 x M6 مم (65) وأربع فلكات M6 (66) (فلكتين فقط لكل قطعة على النحو الموضح). ملاحظة: قد تكون الفلكات وبراغي التركيب السريع مركّبة مسبقاً بالجزء السفلي من المقعد.



10. ركب مسند الظهر (13) بحاضن المقعد (11) باستخدام خمسة براغي تركيب سريع M8 x 16 مم (60) وخمس فلكات فصل M8 (61).

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

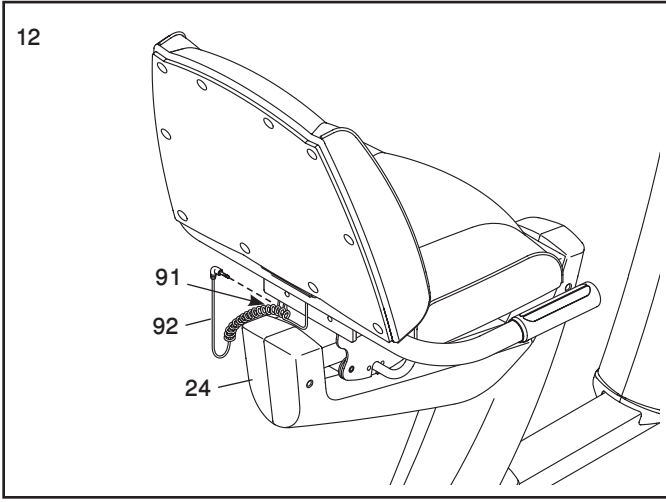


11. قم بتحديد ذراع النبض (12) وتوجيهه بحيث يكون مقبضي النبض (41) موجهين للأعلى.

تلميح: تجنب الضغط على سلك مستشعر ذراع النبض (92). ومع إمساك شخص آخر بذراع النبض (12)، قم بتركيب ذراع النبض بحاضن المقعد (11) باستخدام برغي تركيب سريع M8 x 45 مم (63) وفلكتي فصل M8 (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 (92) بمقبس مستشعر النبض بالهيكل (91) الموجود في واقعي المقعد الأيسر (24).

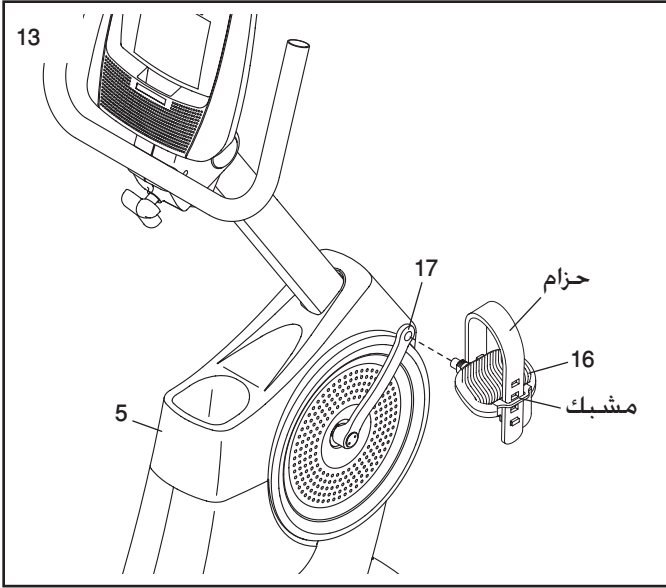


13. حدد الدواسة اليمنى (16). الممميزة بواسطة ملصق بحرف "R" (يمنى) (يرمز الحرف L أو كلمة Left إلى الجانب الأيسر. ويرمز الحرف R أو كلمة Right إلى الجانب الأيمن).

باستخدام مفتاح قابل للضبط. 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).

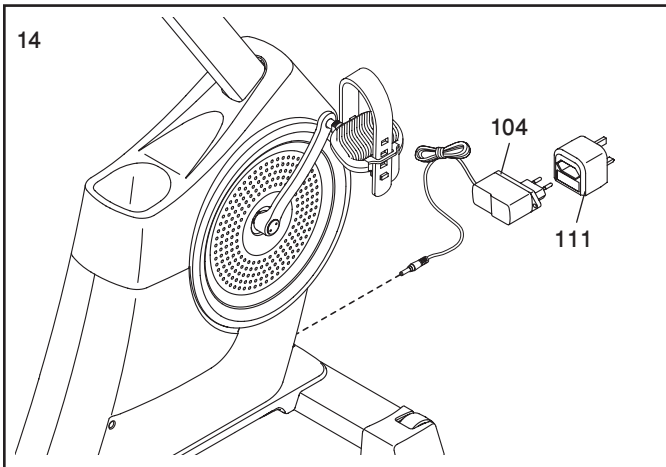
قم بضبط حزام الدواسة اليمنى للوضع المرغوب. ثم اضغط على أطراف الحزام نحو المشابك على الدواسة اليمنى (16). قم بضبط حزام الدواسة اليسرى (غير موضح بالشكل) بنفس الطريقة.



14. قم بتوصيل مهائى الطاقة (104) بمقبس هيكل عجلة التمرينات.

عند الضرورة. قم بتوصيل مهائى الطاقة (104) بمهائى المقبس (111).

لتوصيل مهائى الطاقة (104) بمخرج. راجع "كيفية توصيل مهائى الطاقة" بالصفحة 13.

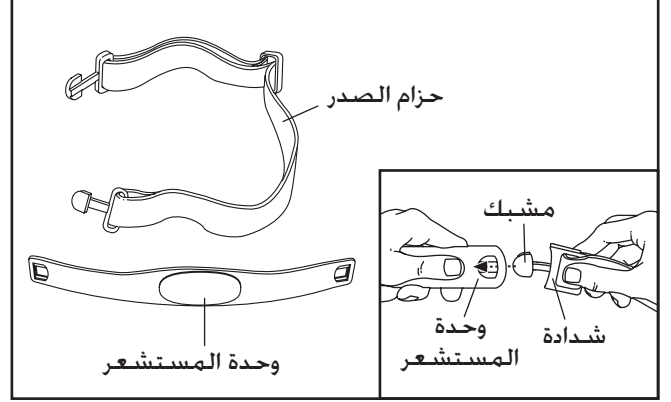


15. تأكد من إحكام ربط جميع الأجزاء بشكل صحيح قبل استخدام عجلة التمرينات. ملاحظة: بعد اكتمال التجميع. قد تبقى بعض الأجزاء الإضافية. ضع قطعة صغيرة من السجاد أسفل عجلة التمرينات لحماية الأرضية.

كيفية استخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب

كيفية وضع جهاز مراقبة معدل دقات القلب

يحتوي جهاز مراقبة معدل دقات القلب على مكونين: حزام الصدر ووحدة المستشعر (راجع الرسم أدناه). أدخل المشبك الموجود بأحد طرفي حزام الصدر بأحد أطراف وحدة المستشعر. كما هو موضح بالرسم المرفق. اضغط على طرف وحدة المستشعر أسفل الشدادة بحزام الصدر. يجب تساوي المشبك مع الجزء الأمامي من وحدة المستشعر.



ثم قم بلف جهاز مراقبة معدل دقات القلب حول صدرك. وقم بتوصيل الطرف الآخر من حزام الصدر بوحدة المستشعر. اضبط طول حزام الصدر. إذا لزم الأمر.

يجب ارتداء جهاز مراقبة معدل دقات القلب أسفل الملابس. وشده على الجلد. وأن يكون بأعلى الجسم أسفل عضلات الصدر أو الثديين. على نحو يكون مريحاً لك. تأكد من أن الشعار الموجود على وحدة المستشعر للأمام وعلى الجانب العلوي الأيمن.

اسحب وحدة المستشعر بعيداً عن جسمك لبوصات قليلة وحدد موضع منطقتي القطبين الكهربائيين (الذين تغطيهما التئوءات المسطحة). قم بترطيب منطقتي القطبين الكهربائيين باستخدام محلول ملحي مثل اللعاب أو محلول العدسات اللاصقة. أعد وضع وحدة المستشعر على صدرك.

العناية والصيانة

• جفف جهاز مراقبة معدل دقات القلب بعد كل مرة يتم فيها استخدامه. يتم تنشيط جهاز مراقبة معدل دقات القلب عندما تقوم بترطيب منطقتي القطبين الكهربائيين وترتدي جهاز مراقبة معدل دقات القلب؛ بينما يتوقف جهاز مراقبة معدل دقات القلب عن التشغيل عندما يتم خلعه أو تجف منطقتي القطبين الكهربائيين. إذا لم يتم تجفيف جهاز مراقبة معدل دقات القلب بعد كل استخدام، قد تنفذ البطارية سريعاً.

• 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 لدرجات حرارة تتجاوز 122 درجة فهرنهايت (50 درجة مئوية) أو أقل من 14 درجة فهرنهايت (-10 درجة مئوية).

• لا تقم بثني المستشعر أو شده عند استخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب أو تخزينه.

• استخدم قطعة قماش مبللة لتنظيف وحدة المستشعر؛ ولا تستخدم مطلقاً الكحول، أو أدوات الكشط، أو المواد الكيميائية. اغسل جهاز مراقبة معدل دقات القلب غسلاً يدوياً وقم بتجفيفه باستخدام الهواء الجاف.

استكشاف المشكلات وإصلاحها

في حالة عدم عمل جهاز مراقبة معدل دقات القلب بشكل صحيح، حاول القيام بأحد الاقتراحات التالية.

• تأكد من ارتداء جهاز مراقبة معدل دقات القلب على النحو الموضح بالجانب الأيسر. ملاحظة: إذا لم يعمل جهاز مراقبة معدل دقات القلب عند وضعه على النحو الموصوف، حركه إلى الأسفل أو الأعلى قليلاً على صدرك.

• قم بترطيب منطقتي القطبين الكهربائيين باستخدام محلول ملحي مثل اللعاب أو محلول العدسات اللاصقة. إذا لم يتم عرض قراءات معدل دقات القلب حتى تبدأ في التنصب عرقاً، أعد ترطيب منطقتي القطبين الكهربائيين.

• كن قريباً من الوحدة. لكي تقوم الوحدة بعرض قراءات معدل دقات القلب، يجب أن يكون المستخدم في نطاق طول ذراع الوحدة.

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

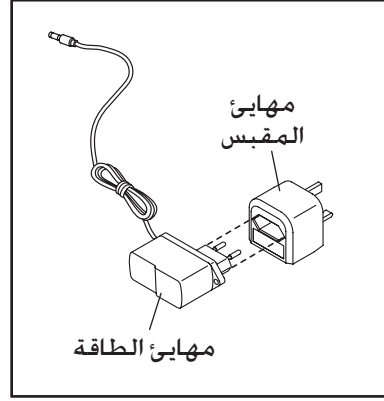
• قد يتأثر عمل جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالتداخل المغناطيسي الناتج عن خطوط الكهرباء العالية والمصادر الأخرى. إذا كنت تشبه بأن هذه هي المشكلة، حاول نقل عجلة التمرينات إلى مكان آخر.

كيفية استخدام عجلة التمرينات

كيفية توصيل مهائى الطاقة

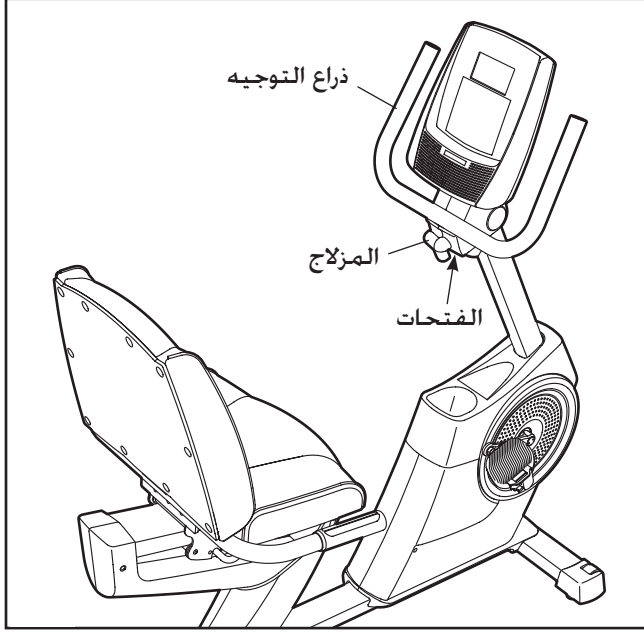
مهم: في حالة تعرض عجلة التمرينات إلى درجات حرارة باردة، اتركها حتى تصل درجة حرارتها إلى درجة حرارة الغرفة قبل توصيل مهائى الطاقة. إذا لم تقم بذلك، فقد يؤدي هذا إلى تلف شاشات الوحدة أو المكونات الإلكترونية الأخرى.

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



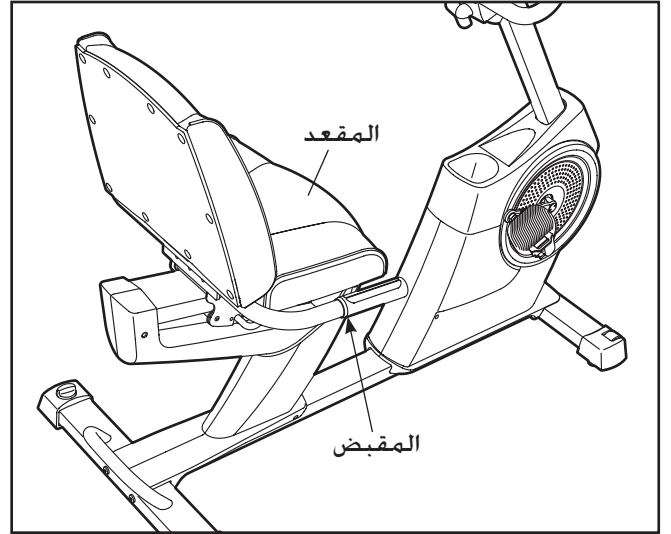
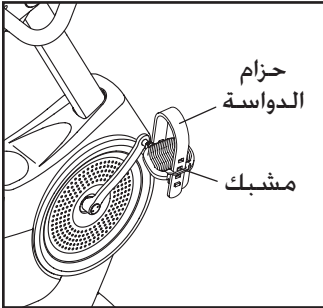
كيفية ضبط زاوية المقود

لضبط زاوية المقود، حرر أولاً المقبض لعدة دورات. ثم اسحب المقبض للخارج، وقم بإدارة المقود إلى الزاوية المرغوبة، ثم حرر المقبض بأحد فتحات الضبط. تأكد من تشييق المقبض بأحد فتحات الضبط. ثم أحكم ربط المقبض.



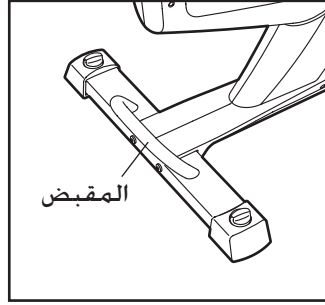
كيفية ضبط سيور الدواسات

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



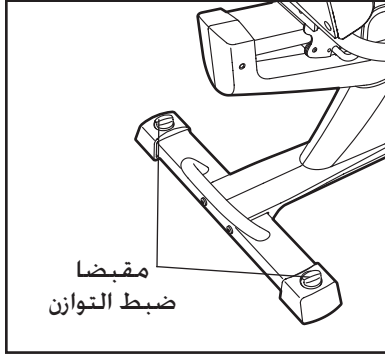
كيفية نقل عجلة التمرينات

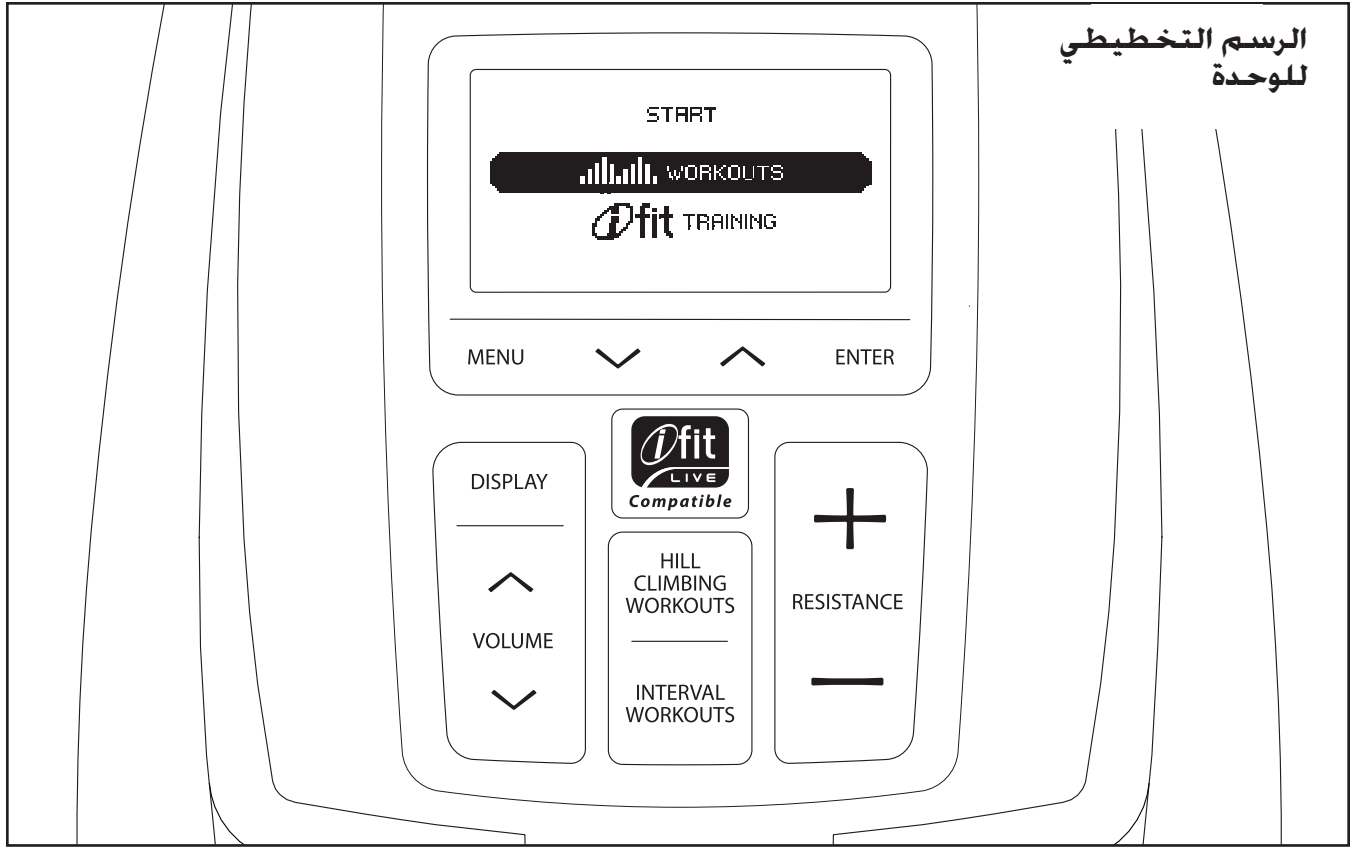
لنقل عجلة التمرينات،
أمسك المقود بالموازن
الخلفي وقم بعناية برفعه
حتى يمكن تحريك عجلة
التمرينات على العجلات
الأمامية. قم بعناية
بنقل عجلة التمرينات
إلى الموضع المرغوب ثم
أخفضها.



كيفية ضبط استواء عجلة التمرينات

في حالة اهتزاز عجلة
التمرينات على الأرض
قليلاً أثناء الاستخدام،
قم بتدوير أحد
مقبضي ضبط التوازن
أو كليهما بالموازن
الخلفي واضبط
قواعد ضبط التوازن
حتى ينتهي الاهتزاز.





سمات الوحدة

توفر الوحدة المتقدمة مجموعة من الميزات المصممة لزيادة فعالية ومنتعة جلسات تمارينك الرياضية.

عندما تقوم بتحديد الوضع اليدوي للوحدة، يمكنك تغيير مقاومة الدواسات من خلال ضغط زر. وأثناء ممارسة التمارين، تعرض الوحدة تعليقات مستمرة خاصة بالتمارين الرياضية. يمكنك أيضًا قياس معدل دقات القلب باستخدام مستشعر النبض بقبض اليد أو جهاز مراقبة معدل دقات القلب.

توفر الوحدة أيضًا أربعة وعشرين جلسة تمارين رياضية مضبوطة مسبقًا؛ اثني عشر جلسة تمارين رياضية "تسلق الجبال"، واثني عشر جلسة تمارين رياضية "الفاصل الزمني". تقوم كل جلسة تمارين رياضية تلقائيًا بتغيير مقاومة الدواسات ومطالبتك بتغيير سرعة استخدام الدواسات أثناء توجيهك خلال جلسة تمارين رياضية فعالة.

توفر الوحدة أيضًا جلسة التمارين الرياضية "الطاقة الثابتة"، والتي تؤدي إلى تغيير مقاومة الدواسات للحفاظ على خرج الطاقة قريبًا من المستوى المستهدف.

تميز الوحدة بوضع iFit الذي يتيح للوحدة الاتصال بالشبكة اللاسلكية الخاصة بك من خلال وحدة iFit اختيارية.

وباستخدام وضع iFit، يمكنك تنزيل جلسات تمارين رياضية مخصصة، وإنشاء جلسات التمارين الرياضية الخاصة بك، ومتابعة نتائج جلسات التمارين الرياضية، والوصول إلى العديد من الميزات الأخرى. راجع www.iFit.com للحصول على جميع المعلومات.

لشراء وحدة iFit في أي وقت، اذهب إلى الموقع www.iFit.com أو اتصل برقم الهاتف الموجود على الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

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

لتنشيط الوحدة، راجع الصفحة 16. لإيقاف تشغيل الوحدة، راجع الصفحة 16. لاستخدام الوضع اليدوي، راجع الصفحة 16. لاستخدام جلسة تمارين رياضية مضبوطة مسبقًا، راجع الصفحة 17. لاستخدام جلسة التمارين الرياضية "الطاقة الثابتة"، راجع الصفحة 19. لاستخدام وضع التدريب iFit، راجع الصفحة 20. لاستخدام نظام الصوت، راجع الصفحة 20. لاستخدام وضع المعلومات، راجع الصفحة 20.

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

كيفية تنشيط الوحدة

يمكن استخدام مهائى الطاقة المزوّدة لتشغيل عجلة التمرينات. راجع "كيفية توصيل مهائى الطاقة" بالصفحة 13. عند توصيل مهائى الطاقة، يتم تشغيل الشاشات وتكون الوحدة جاهزة للاستخدام.

كيفية إيقاف تشغيل الوحدة

إذا لم تتحرك الدواسات لعدة ثوانٍ، تصدر إشارة صوتية وتتوقف الوحدة مؤقتًا.

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

عند الانتهاء من ممارسة التمرينات، افصل مهائى الطاقة. مهم: إذا لم تقم بذلك، قد تلف المكونات الكهربائية بعجلة التمرينات قبل انتهاء عمرها الافتراضي.

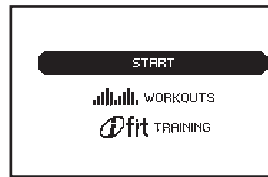
كيفية استخدام الوضع اليدوي

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

راجع "كيفية تنشيط الوحدة" أعلاه.

2. حدد الوضع اليدوي.

في كل مرة تقوم فيها بتشغيل الوحدة، ستظهر القائمة الرئيسية.



لتحديد الوضع اليدوي، اضغط أولاً على أزرار الزيادة والتقليل بجوار زر Enter (إدخال)، وقم بتمييز START (بدء)، ثم اضغط على الزر Enter (إدخال).

إذا قمت بتحديد جلسة تمرينات رياضية أو وضع تدريب iFit، اضغط على الزر Menu (القائمة) للرجوع إلى القائمة الرئيسية.

3. قم بتغيير مقاومة الدواسات كما تريد.

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

ملاحظة: بعد تغيير المقاومة، تستغرق الدواسات دقيقة للوصول إلى مستوى المقاومة المحدد.

4. تابع تقدمك من خلال الشاشة.

توفر الوحدة أوضاع عرض متعددة. يحدد وضع العرض الذي تقوم بتحديد معلومات جلسة التمرينات الرياضية التي يتم إظهارها. اضغط بشكل متكرر على الزر Display (عرض) لتحديد وضع العرض المطلوب.

يمكن للشاشة عرض معلومات جلسة التمرينات الرياضية التالية:

Calories (السعرات الحرارية) — تعرض هذه الشاشة العدد التقريبي للسعرات الحرارية التي حرقتها.

Distance (المسافة) — سيعرض وضع العرض هذا المسافة التي قطعتها بالأميال أو الكيلومترات.

Profile (التعريف) — عندما يتم تحديد جلسة تمرينات رياضية "تسلق تلال" أو "فاصل زمني"، سيعرض وضع العرض تعريف مستويات المقاومة لجلسة التمرينات الرياضية.

Pulse (النبض) — سيعرض وضع العرض معدل دقات قلبك عند استخدام مستشعر النبض بقبضة اليد أو جهاز مراقبة معدل دقات القلب المزوّدة (راجع الخطوة 5 بالصفحة 17)

Resistance (المقاومة) — سيعرض وضع العرض هذا مستوى مقاومة الدواسات لعدة ثوانٍ في كل مرة يتغير فيها مستوى المقاومة.

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

Target Speed Meter (مقياس السرعة المستهدفة) — عندما يتم تحديد جلسة التمرينات الرياضية هذه، سيقارن وضع العرض بين سرعة استخدام الدواسات وبين سرعة استخدام الدواسات المستهدفة، ويطالبك بزيادة أو تقليل سرعة استخدام الدواسات.

Time (الوقت) — عند تحديد الوضع اليدوي، يعرض وضع العرض الوقت المنقضي. عند تحديد جلسة تمرينات رياضية، سيعرض وضع العرض الوقت المتبقي في جلسة التمرينات الرياضية بدلاً من الوقت المنقضي.

كيفية استخدام جلسة تمارين رياضية مضبوطة مسبقاً

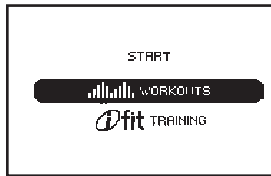
Watts (وحدات الوات) — تعرض هذه الشاشة خرج الطاقة بالوات.

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

راجع "كيفية تنشيط الوحدة" بالصفحة 16.

2. حدد جلسة تمارين رياضية مضبوطة مسبقاً.

إذا قمت بتحديد جلسة تمارين رياضية أو وضع تدريب iFit، اضغط على الزر Menu (القائمة) للرجوع إلى القائمة الرئيسية.



لتحديد جلسة تمارين رياضية مضبوطة مسبقاً، اضغط أولاً على أزرار الزيادة والتقليل بجوار زر Enter (إدخال)، وقم بتمييز WORKOUTS (جلسات التمارين الرياضية).

ثم اضغط على الزر ENTER (إدخال).

ثم اضغط على أزرار الزيادة والتقليل لتمييز فئة جلسة التمارين الرياضية المرغوبة. ثم اضغط على الزر ENTER (إدخال).

يمكنك أيضاً الضغط على زر Hill Climbing Workouts (جلسات التمارين الرياضية "تسلق الجبال") أو زر Interval Workouts (جلسات التمارين الرياضية "الفاصل الزمني").

اضغط على أزرار الزيادة والتقليل لتمييز فئة جلسة التمارين الرياضية المرغوبة. ثم اضغط على الزر ENTER (إدخال).

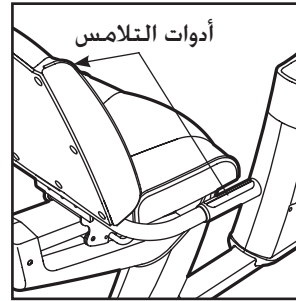
اضغط على أزرار الزيادة والتقليل لتمييز اسم جلسة التمارين الرياضية المرغوبة. ستظهر عناصر المدة، والحد الأقصى للسرعة، والحد الأقصى لمستوى المقاومة، وتعريف مستويات المقاومة الخاصة بجلسة التمارين الرياضية في الجانب الأيمن من الشاشة. ثم اضغط على الزر ENTER (إدخال).

قم بتغيير مستوى صوت الوحدة من خلال الضغط على زر زيادة وتقليل Volume (مستوى الصوت).

ملاحظة: يمكن أن تعرض الوحدة سرعة استخدام الدواسات والمسافة بالأميال أو بالكيلومترات. لتغيير وحدة القياس، راجع "كيفية استخدام وضع المعلومات" بالصفحة 20.

5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

لاستخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب المزود، راجع الصفحة 12. لاستخدام مستشعر النبض بقبضة اليد، اتبع الإرشادات أدناه. مهم: إذا ارتديت جهاز مراقبة معدل دقات القلب وأمسكت بمستشعر النبض بقبضة اليد في وقت واحد، لن تعرض الوحدة معدل دقات القلب بشكل دقيق.



عند وجود طبقات من البلاستيك على سطح أدوات التلامس المعدنية بمستشعر النبض بقبضة اليد، انزع هذه الطبقات. لقياس معدل دقات القلب، أمسك بمستشعر النبض بقبضة اليد لمدة 15 ثانية تقريباً على أن تكون راحتا يديك مقابلتين لأدوات التلامس المعدنية. تجنب تحريك يديك أو إمساك أدوات التلامس بشدة.

عند اكتشاف النبض، سيظهر معدل دقات قلبك على الشاشة. للحصول على قراءة دقيقة لمعدل دقات القلب، أمسك بأدوات التلامس لمدة 15 ثانية تقريباً.

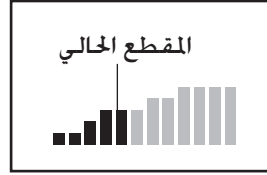
إذا لم يتم عرض معدل دقات القلب، تأكد من وضع يديك بالطريقة الموضحة. تجنب تحريك يديك بصورة زائدة عن الحد أو الضغط على أدوات التلامس المعدنية بشدة. للحصول على أفضل أداء، قم بتنظيف أدوات التلامس المعدنية باستخدام قماش ناعم؛ لا تستخدم الكحول أو مواد الكشط أو الكيماويات مطلقاً لتنظيف أدوات التلامس.

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

راجع "كيفية إيقاف تشغيل الوحدة" بالصفحة 16.

3. ابدأ في استخدام الدواسات لبدء جلسة التمرينات الرياضية.

تنقسم كل جلسة تمرينات 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.



سيعرض تعريف جلسة التمرينات الرياضية تقدمك. يمثل المقطع الوامض من التعريف المقطع الحالي من جلسة التمرينات الرياضية. يشير ارتفاع المقطع الوامض إلى مستوى مقاومة المقطع الحالي.

عند انتهاء المقطع الأول من جلسة التمرينات الرياضية، يظهر مستوى المقاومة والسرعة المستهدفة للمقطع الثاني في الشاشة لعدة ثوانٍ لتنبيهك. يبدأ المقطع التالي من التعريف في الوميض. وتقوم الدواسات بالضبط تلقائيًا إلى مستوى مقاومة المقطع التالي.

أثناء ممارسة التمرينات، استخدم الدواسات بحيث تكون السرعة قريبة من السرعة المستهدفة للمقطع الحالي.



سيعرض مقياس السرعة المستهدفة سرعة استخدام الدواسات والسرعة المستهدفة للمقطع الحالي. عندما تظهر رسالة SPEED UP (زيادة السرعة) في مقياس السرعة المستهدفة، قم بزيادة

سرعة استخدام الدواسات. عندما تظهر رسالة SLOW DOWN (تقليل السرعة) على الشاشة، قم بتقليل سرعة استخدام الدواسات.

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

إذا كان مستوى المقاومة للمقطع الحالي مرتفعًا للغاية أو منخفضًا للغاية، يمكنك تجاوز الإعداد يدويًا من خلال الضغط على أزرار Resistance (المقاومة). مهم: عند انتهاء المقطع الحالي من التدريب، تقوم الدواسات بالضبط تلقائيًا إلى مستوى مقاومة المقطع التالي.

تستمر جلسة التمرينات الرياضية بهذه الطريقة حتى ينتهي المقطع الأخير.

لإيقاف جلسة التمرينات الرياضية في أي وقت، توقف عن استخدام الدواسات. ستصدر إشارة صوتية. إذا تم تحديد وضع شاشة الوقت، سيبدأ الوقت في الوميض على الشاشة. لاستئناف جلسة التمرينات الرياضية، قم ببساطة باستئناف استخدام الدواسات.

4. تابع تقدمك من خلال الشاشة.

راجع الخطوة 4 بالصفحة 16.

5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

انظر الخطوة 5 في صفحة 17.

6. عند الانتهاء من ممارسة التمرينات باستخدام عجلة التمرينات، تتوقف الوحدة عن التشغيل تلقائيًا.

راجع "كيفية إيقاف تشغيل الوحدة" بالصفحة 16.

كيفية استخدام جلسة التمرينات الرياضية "الطاقة الثابتة"

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

راجع "كيفية تنشيط الوحدة" بالصفحة 16.

2. حدد جلسة التمرينات الرياضية "الطاقة الثابتة".

إذا قمت بتحديد جلسة تمرينات رياضية أو وضع تدريب iFit، اضغط على الزر Menu (القائمة) للرجوع إلى القائمة الرئيسية.

لتحديد جلسة التمرينات الرياضية "الطاقة الثابتة"، اضغط أولاً على أزرار الزيادة والتقليل بجوار زر Enter (إدخال)، وقم بتمييز WORKOUTS (جلسات التمرينات الرياضية)، ثم اضغط على الزر Enter (إدخال).

ثم اضغط على أزرار الزيادة والتقليل لتمييز جلسة التمرينات الرياضية "الطاقة الثابتة"، ثم اضغط على الزر Enter (إدخال).

3. أدخل إعداد وحدات الوات المستهدف.

ستظهر رسالة SET DESIRED WATT TARGET (تعيين وحدات الوات المستهدف المرغوب)، وسيظهر إعداد وحدات الوات على الشاشة.

لإدخال إعداد وحدات الوات المستهدف، اضغط على أزرار الزيادة والتقليل بجوار زر Enter (إدخال)، ثم اضغط على الزر Enter (إدخال).

4. ابدأ في استخدام الدواسات لبدء جلسة التمرينات الرياضية.

تبلغ مدة جلسة التمرينات الرياضية "الطاقة الثابتة" 30 دقيقة.

سيظهر إعداد وحدات الوات المستهدف بأعلى الشاشة. أثناء جلسة التمرينات الرياضية، ستعرض الشاشة تقدمك. ستقارن الوحدة بانتظام خرج الطاقة لإعداد وحدات الوات المستهدف.

إذا كان خرج الطاقة أقل بكثير أو يتجاوز بكثير إعداد وحدات الوات المستهدفة، تزيد مقاومة الدواسات أو تقل بشكل تلقائي لجعل خرج الطاقة قريباً من إعداد وحدات الوات المستهدف.

قد تُطالب أيضًا بتغيير سرعة استخدام الدواسات للحفاظ على خرج الطاقة لديك قريباً من إعداد وحدات الوات المستهدف. عندما تظهر رسالة SPEED UP (زيادة السرعة) على الشاشة، قم بزيادة سرعة استخدام الدواسات. عندما تظهر رسالة SLOW DOWN (تقليل السرعة) على الشاشة، قم بتقليل سرعة استخدام الدواسات.

مهم: الغرض الوحيد من مطالبة السرعة هو التحفيز. يمكن أن تكون سرعتك الفعلية أقل من السرعة المطلوبة. تأكد من استخدام الدواسات بالسرعة المريحة لك.

لتغيير إعداد وحدات الوات المستهدف في أي وقت أثناء جلسة التمرينات الرياضية، اضغط على أزرار الزيادة والتقليل بجوار زر Enter (إدخال).

ستستمر جلسة التمرينات الرياضية بهذه الطريقة حتى يتم تصفير شاشة الوقت.

لإيقاف جلسة التمرينات الرياضية في أي وقت، توقف عن استخدام الدواسات. ستصدر إشارة صوتية. يبدأ الوقت في الوميض على الشاشة. لاستئناف جلسة التمرينات الرياضية، قم ببساطة باستئناف استخدام الدواسات.

5. تابع تقدمك من خلال الشاشة.

راجع الخطوة 4 بالصفحة 16.

6. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

انظر الخطوة 5 في صفحة 17.

7. عند الانتهاء من ممارسة التمرينات باستخدام عجلة التمرينات، تتوقف الوحدة عن التشغيل تلقائياً.

راجع "كيفية إيقاف تشغيل الوحدة" بالصفحة 16.

كيفية استخدام وضع تدريب iFit

تتيح وحدة iFit الاختيارية للوحدة الاتصال بالشبكة اللاسلكية الخاصة بك وإلغاء تأمين الميزات الجديدة المثيرة.

على سبيل المثال، يمكنك تنزيل جلسات تمارين رياضية مخصصة، وإنشاء جلسات التمارين الرياضية الخاصة بك، وتتبع نتائج الجلسات التمارين الرياضية، والوصول إلى العديد من الميزات الأخرى على موقع ويب iFit. لشراء وحدة iFit في أي وقت، اذهب إلى الموقع www.iFit.com أو اتصل برقم الهاتف الموجود على الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

لاستخدام وضع تدريب iFit، أدخل وحدة iFit في الوحدة. اضغط على زر Menu (القائمة). ثم اضغط على أزرار الزيادة والتقليل بجوار زر Enter (إدخال) وقم بتمييز IFIT TRAINING (تدريب iFit). ثم اضغط على الزر Enter (إدخال).

لمزيد من المعلومات حول وضع تدريب iFit، انتقل إلى موقع الويب www.iFit.com. ملاحظة: لاستخدام وحدة iFit، يجب أن يكون لديك وصول لجهاز كمبيوتر مزود باتصال إنترنت ومنفذ USB. يتعين أن تكون لديك كذلك شبكة لاسلكية خاصة بك بما في ذلك جهاز توجيه 802.11b ممكن ببث SSID (الشبكات المخفية غير مدعومة). سوف تحتاج أيضًا إلى عضوية في موقع iFit.com.

كيفية استخدام نظام الصوت

لتنشغيل موسيقى أو كتب صوتية من خلال نظام الصوت الخاص بالوحدة أثناء ممارسة التمارين، قم بتوصيل كبل الصوت بمقبس الوحدة ومقبس مشغل MP3 أو مشغل الأقراص المضغوطة الخاص بك: تأكد من توصيل كبل الصوت بشكل كامل.

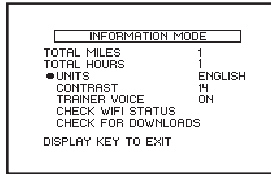
بعد ذلك، اضغط على الزر Play (تشغيل) بمشغل MP3 أو مشغل الأقراص المضغوطة الخاص بك. اضبط مستوى الصوت باستخدام مفتاح التحكم في الصوت الموجود بمشغل MP3 أو مشغل أقراص المضغوطة الخاص بك، أو اضغط على زر زيادة وتقليل Volume (مستوى الصوت) بالوحدة.

كيفية استخدام وضع المعلومات

تتميز الوحدة بوضع معلومات يتيح لك عرض معلومات استخدام عجلة التمارين، وتحديد وحدة قياس للوحدة، وضبط مستوى تباين الشاشة.

عندما يتم توصيل وحدة iFit بالوحدة، يمكنك أيضًا استخدام وضع المعلومات لاختيار إعداد صوتي لصوت المدرب الشخصي. والتحقق من حالة وحدة iFit، والتحقق من تنزيلاتها أيضًا.

1. حدد وضع المعلومات.



لتحديد وضع المعلومات، اضغط مع الاستمرار على الزر Display (عرض) لعدة ثوانٍ حتى ظهور معلومات وضع المعلومات على الشاشة.

2. قم بعرض معلومات استخدام عجلة التمارين.

ستعرض الشاشة إجمالي المسافة التي تم قطعها باستخدام الدواسات بعجلة التمارين. تعرض الشاشة إجمالي عدد الساعات التي تم خلالها استخدام عجلة التمارين.

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 أزرار الزيادة والتقليل حتى تظهر كرة صغيرة بجوار كلمة UNITS (الوحدات). ثم اضغط على زر Enter (إدخال) بشكل متكرر لتحديد وحدة القياس المرغوبة.

4. قم بضبط مستوى التباين للشاشة عند الرغبة.

سيظهر مستوى التباين المحدد حاليًا على الشاشة. لتغيير مستوى التباين، اضغط على أزرار الزيادة والتقليل حتى تظهر كرة صغيرة بجوار كلمة CONTRAST (تباين).

اضغط على زر Enter (إدخال) ثم اضغط على أزرار الزيادة والتقليل بشكل متكرر لتحديد مستوى التباين المرغوب. اضغط على زر Enter (إدخال) مرة أخرى لحفظ تحديده.

5. حدد إذا ما سيتم توصيل وحدة iFit بالوحدة.

إذا تم توصيل وحدة iFit بالوحدة، تعرض الشاشة الرسالة WIFI STATUS (حالة WIFI) أو USB STATUS (حالة USB).

إذا لم يتم توصيل أي وحدات، تعرض الشاشة الرسالة NO MODULE DETECTED (لم يتم اكتشاف وحدة). في حالة عدم توصيل ملحقات، انتقل إلى الخطوة 9.

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

سيظهر الإعداد الصوتي المحدد حاليًا لصوت المدرب الشخصي على الشاشة.

لتغيير الإعداد الصوتي، اضغط على أزرار الزيادة والتقليل حتى تظهر كرة صغيرة بجوار كلمة TRAINER VOICE (صوت المدرب). ثم اضغط على زر Enter (إدخال) بشكل متكرر On (لتشغيل) صوت المدرب الشخصي أو Off (إيقاف تشغيله).

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

للتحقق من حالة وحدة iFit، اضغط على أزرار الزيادة والتقليل حتى تظهر كرة صغيرة بجوار الكلمات CHECK WIFI STATUS (التحقق من حالة WIFI) أو CHECK USB STATUS (التحقق من حالة USB).

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.

8. تحقق من التنزيلات إذا كنت ترغب في ذلك.

للتحقق من حالة جلسات تمارين iFit الرياضية وتنزيلات البرنامج الثابت، اضغط على أزرار الزيادة والتقليل حتى تظهر كرة صغيرة بجوار الكلمات CHECK FOR DOWNLOADS (التحقق من التنزيلات).

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

9. قم بالخروج من وضع المعلومات.

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

الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها

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

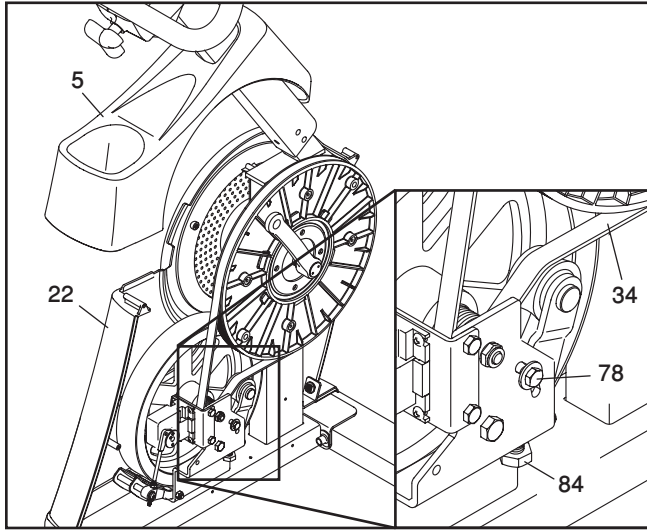
كيفية ضبط سير التشغيل

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 مهائى الطاقة. ثم يتوجب عليك أولاً فك الدواسة اليمنى. وغطاء الواقي. والواقي الأمامي الأيمن.

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

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



ثم قم بإزالة جميع البراغي من الواقين الأماميين الأيسر والأيمن (22. غير موضح): توجد ثلاثة أحجام للبراغي في الواقين الأماميين - لاحظ حجم البرغي الذي قيمت بفكه من كل فتحة. ثم اسحب برفق الواقي الأمامي الأيمن بعيداً عن الهيكل.

حرر بعد ذلك البرغي السداسي M6 x 20 مم (78). أحكم ربط البرغي السداسي M10 x 50 مم (84) حتى يتم ربط سير التشغيل (34) بإحكام. عندما يكون سير التشغيل مشدوداً. قم بإحكام ربط البرغي السداسي M6 x 20 مم.

ثم أعد تركيب الواقين الأماميين. وغطاء الواقي. والدواسة اليمنى.

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

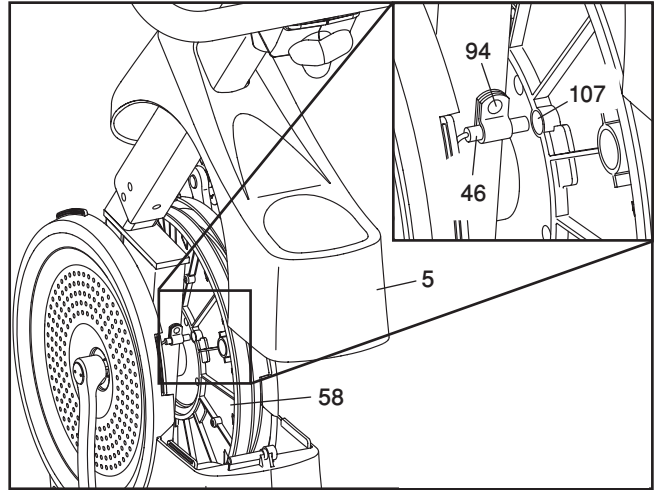
في حالة عدم عمل مستشعر النبض بقبضة اليد بشكل صحيح. راجع الخطوة 5 بالصفحة 17.

في حالة ظهور خطوط على شاشة الوحدة. راجع الخطوة 4 في الصفحة 21 واضبط مستوى تباين الشاشة.

كيفية ضبط المفتاح بريشة

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

لضبط المفتاح بريشة. قم أولاً بفصل مهائى 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 (107) بمحاذاة المفتاح الريشة. ثم قم بفك البرغين بشفة M4 x 13 مم (94) قليلاً. ولكن لا تقم بنزعهما. حرّك المفتاح بريشة قليلاً باتجاه أو بعيداً عن المغناطيس. ثم أعد ربط البرغي. قم بتدوير البكرة للحظات.

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 يصبح معدل دقات قلبك قريباً من أعلى رقم في نطاق التمرينات الخاص بك.

إرشادات جلسات التمرينات الرياضية

الإحماء — ابدأ بممارسة تمرينات الإطالة وتمرينات خفيفة لمدة تتراوح 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 معدل دقات قلبك واقعاً في نطاق التمرينات. (خلال الأسابيع القليلة الأولى من برنامج التمرينات الرياضية، لا تجعل معدل دقات قلبك واقعاً في نطاق التمرينات لمدة تزيد عن 20 دقيقة). تنفس بانتظام وعمق أثناء ممارسة التمرينات - ولا تحبس نفسك مطلقاً.

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

معدل تكرار التمرينات

للحفاظ على حالتك أو تحسينها، قم بأداء ثلاث جلسات تمرينات رياضية كل أسبوع مع أخذ يوم واحد راحة على الأقل بين الجلسات. بعد أشهر قليلة من ممارسة التمرينات بانتظام، يمكنك إكمال ما يصل إلى خمس جلسات تمرينات رياضية أسبوعياً. إذا أردت، تذكر تعدد 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 عامًا أو الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية سابقة.

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

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

قوة التمرينات الرياضية

سواء 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 معدل دقات القلب بمثابة عنصر إرشادي لمعرفة مستوى قوة التمرينات المناسب لك. يوضح الرسم التخطيطي أدناه معدلات دقات القلب الموصى بها لحرق الدهون وممارسة تمرينات الأيروبيكس.

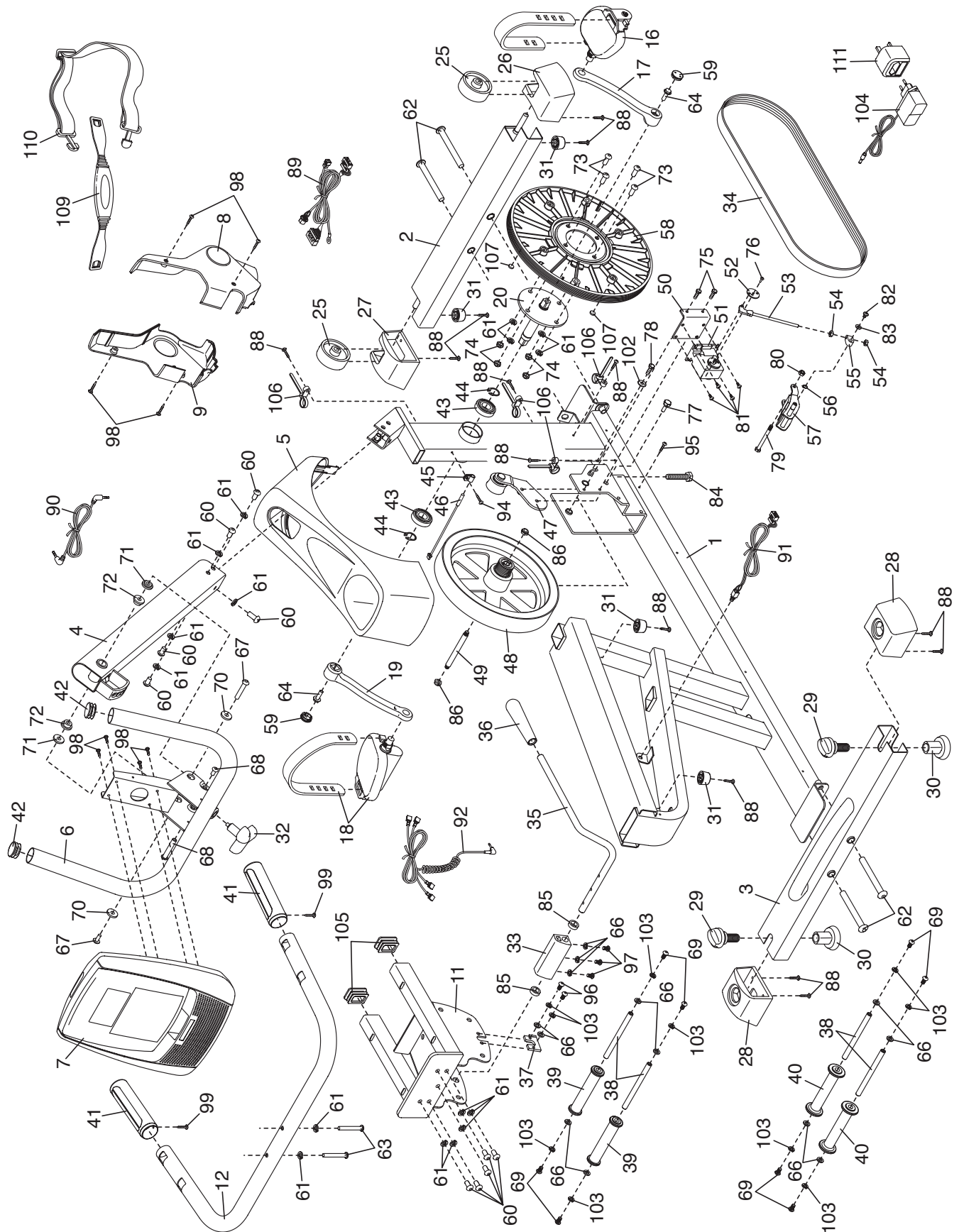
165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

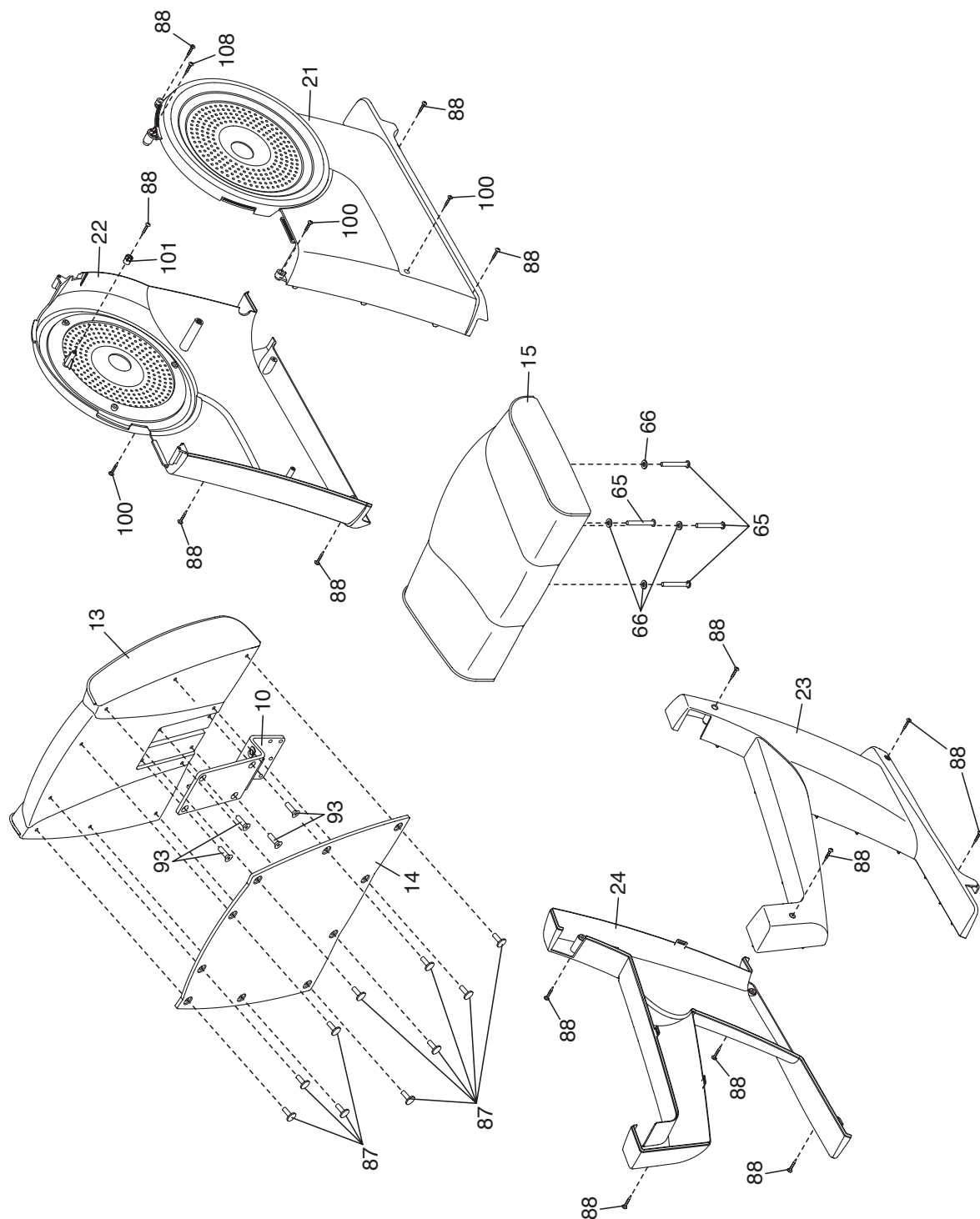
لمعرفة مستوى قوة التمرينات المناسب، حدد عمرك في الجزء السفلي من الرسم التخطيطي (تم تقريب الأعمار إلى أقرب عشر سنوات). تحدد الأرقام الثلاثة المدرجة أعلى عمرك "نطاق التمرينات" لك. يعد أدنى رقم هو معدل دقات القلب الخاص بحرق الدهون أما الرقم الواقع في المنتصف فهو معدل دقات القلب الخاص بأقصى حرق للدهون ويمثل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

الوصف	الكمية	الرقم الأساسي	الوصف	الكمية	الرقم الأساسي
المفتاح بريشة/السلك	1	46	الهيكل	1	1
الأسطوانة الوسيطة	1	47	الموازن الأمامي	1	2
الحدافة	1	48	الموازن الخلفي	1	3
محور الحدافة	1	49	العمود القائم	1	4
كتيفة المحرك	1	50	غطاء الواقي	1	5
محرك المقاومة	1	51	ذراع التوجيه	1	6
قرص المحرك	1	52	الوحدة	1	7
ذراع المقاومة	1	53	غطاء المقود الأيمن	1	8
صامولة الضبط	2	54	غطاء المقود الأيسر	1	9
كتيفة المقاومة	1	55	كتيفة المقعد	1	10
حلقة الانطباق	1	56	حاضن المقعد	1	11
مغناطيس C	1	57	شريط النبض	1	12
البكرة	1	58	مسند الظهر	1	13
غطاء ذراع التدوير	2	59	غطاء مسند الظهر	1	14
برغي تركيب سريع 16 x M8 مم	10	60	المقعد	1	15
حلقة تثبيت مفتوحة M8	16	61	الحزام/الدواسلة اليمنى	1	16
برغي تركيب سريع 95 x M10 مم	4	62	ذراع التدوير الأيمن	1	17
برغي تركيب سريع 45 x M8 مم	2	63	الحزام/الدواسلة اليسرى	1	18
برغي بشنفة مقاس 5/16 بوصة	2	64	ذراع التدوير الأيسر	1	19
برغي تركيب سريع 50 x M6 مم	4	65	ذراع التدوير	1	20
حلقة تثبيت M6	17	66	الواقي الأمامي الأيمن	1	21
مجموعة مسامير 70 x M6 مم	1	67	الواقي الأمامي الأيسر	1	22
مجموعة مسامير 60 x M6 مم	1	68	واقي المقعد الأيمن	1	23
برغي تركيب سريع 1/4 بوصة 16 x مم	8	69	واقي المقعد الأيسر	1	24
حلقة تثبيت 20 x M8 مم	2	70	العجلة	2	25
جلبية المقود	2	71	غطاء الموازن الأمامي الأيمن	1	26
جلبية العمود القائم	2	72	غطاء الموازن الأمامي الأيسر	1	27
مسمار زر 20 x M8 مم	4	73	غطاء الموازن الخلفي	2	28
صامولة زنق M8	4	74	مقبض ضبط التوازن	2	29
برغي سداسي 8 x M6 مم	2	75	قاعدة ضبط التوازن	2	30
برغي 2 x M3.5 مم	1	76	القدم/المصد	4	31
برغي الكتف 14.67 x M6 مم	1	77	المزلاج	1	32
برغي سداسي 20 x M6 مم	1	78	المكبج	1	33
مسمار سداسي 65 x M6 مم	1	79	سير التشغيل	1	34
صامولة زنق M6	1	80	ذراع المقعد	1	35
برغي بشنفة 12 x M4 مم	4	81	مقبض المقعد	1	36
برغي 7 x M5 مم	1	82	كتيفة ذراع المقعد	1	37
حلقة تثبيت M5	1	83	المحور	4	38
برغي سداسي 50 x M10 مم	1	84	الأسطوانة العليا	2	39
مبادع المكبح	2	85	الأسطوانة السفلى	2	40
صامولة زنق M8	2	86	مستشعر النبض بقبضة اليد	2	41
أداة التثبيت	10	87	غطاء المقود	2	42
برغي 19 x M4 مم	28	88	المحمل	2	43
عدة التوصيلات الكهربائية	1	89	حلقة الانطباق	2	44
كبل الصوت	1	90	المشبك	1	45

الرقم الأساسي	الكمية	الوصف	الرقم الأساسي	الكمية	الوصف
91	1	مقبس/سلك مستشعر النبض بالهيكل	104	1	مهايئ الطاقة
92	1	سلك مستشعر نبض ذراع النبض	105	2	غطاء حاضن المقعد
93	4	برغي برأس مسطحة 20 x M6 مم	106	4	مشبك السلك
94	1	برغي بشفة 13 x M4 مم	107	2	مغناطيس
95	1	برغي ناصع 13 x M4 مم	108	1	برغي فيليبس 16 x M4 مم
96	2	برغي تركيب سريع 1/4 بوصة 14 x مم	109	1	وحدة المستشعر
97	3	برغي 16 x M6 مم	110	1	حزام الصدر
98	8	برغي 16 x M4 مم	111	1	مهايئ المقبس
99	2	برغي 12 x M4 مم	*	—	دليل المستخدم
100	3	برغي 25 x M4 مم	*	—	أداة التجميع
101	1	أداة تثبيت الانطباق	*	—	علبة الشحم
102	1	حلقة تثبيت 18 x M6 مم	*	—	سلك جهاز الاستقبال
103	10	حلقة تثبيت مفتوحة M6			

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



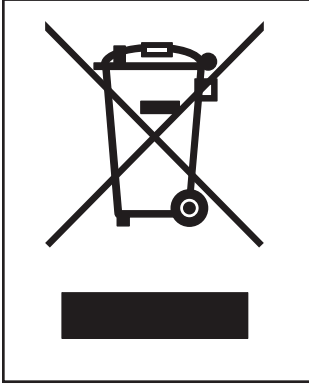


قائده اأزأأ باط

لطلب أأأأ بءبلة. یرأی مرأعة الغلاف الأمامی لهذا الءلئل. لمساعدتنا على ءءءم العون لك. كن على اسءءءاء لءزوءنا بالمعلوماء الءالفة عنء الاءصال بنا:

- رقم الطراز والرقم الءسلسلی للمناء (أأع الغلاف الأمامی لهذا الءلئل)
- اسم المناء (أأع الغلاف الأمامی لهذا الءلئل)
- الرقم الأساسي والوصف الخاص بالأأأأ البءبلة (أأع "قائمة الأأأأ" و"الرسم الءفصیلى" بنهافة هذا الءلئل)

رئوءءلا ءءاءا ءامولعم



یأب عءم الءلص من هذا المناء الإلكءرونى فى نفافاء البلءفة. للأفاظ على البفئة. یأب إعاءة ءءویر هذا المناء بعء انءهاء فءرة صلاأفءه وفعأ للقانون.

الرجاء اسءءءام مرافق إعاءة الءءویر المرأصة لءأمع هذا النوع من النفافاء فى منطفءك. وبذلك. فأئك ءساعد فى الأفاظ على الموارء الطبیعفة وءأسفن المعاففر الأوروبفة لأمافة البفئة. إذا كنء فى أأة لمزفء من المعلوماء حول أسالفف الءلص الأمنة والصأفة. الرجاء الاءصال بمكءب المءبنة المألف أو أةة الءف قمء بشراء هذا المناء منها.