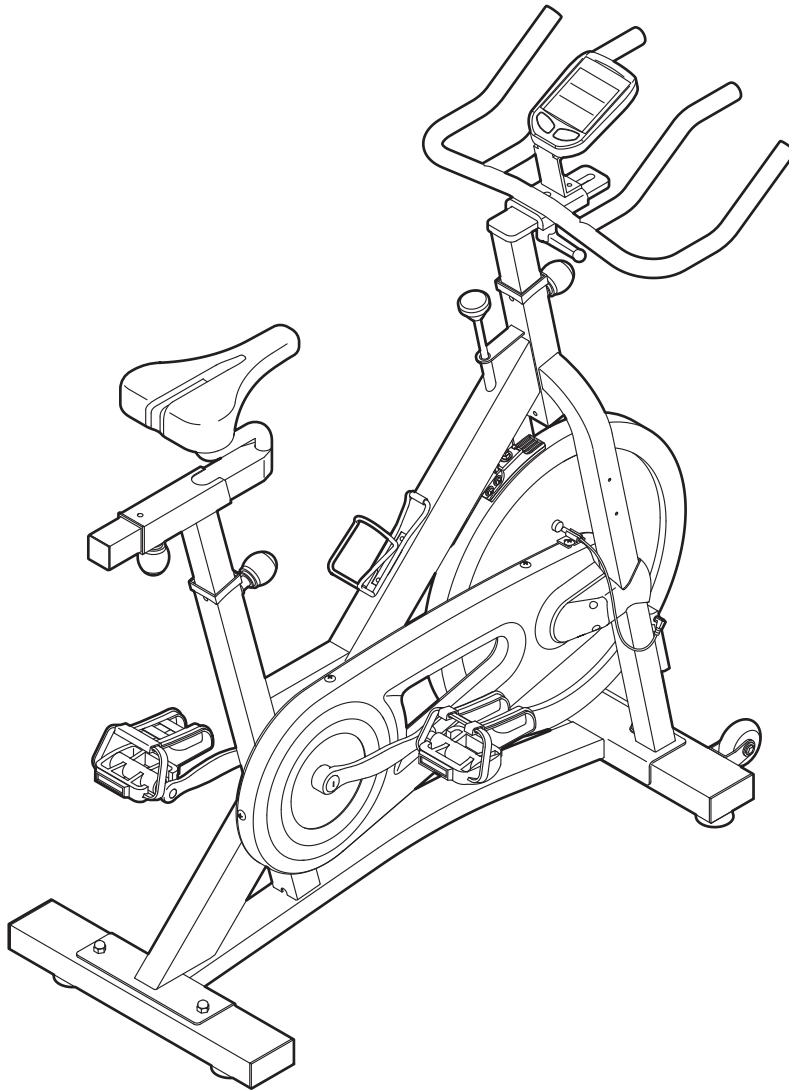


NordicTrack® GX 5.1

دليل المستخدم

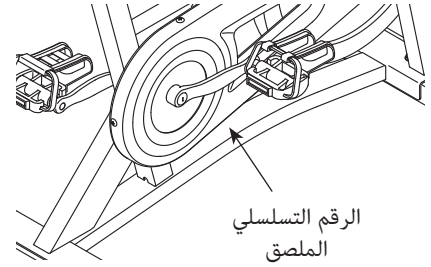


www.iconeurope.com

رقم الطراز NTEVEX75911.0

الرقم التسلسلي _____

اكتب الرقم التسلسلي في المساحة
الموجودة أعلاه للرجوع إليه.



الاستفسارات

إذا كان لديك أي استفسارات، أو حالة فقد
بعض الأجزاء، الرجاء الاتصال بنا:

دبي

اتصل بالرقم: +4021 529 7186

البريد الإلكتروني: csuk@iconeurope.com

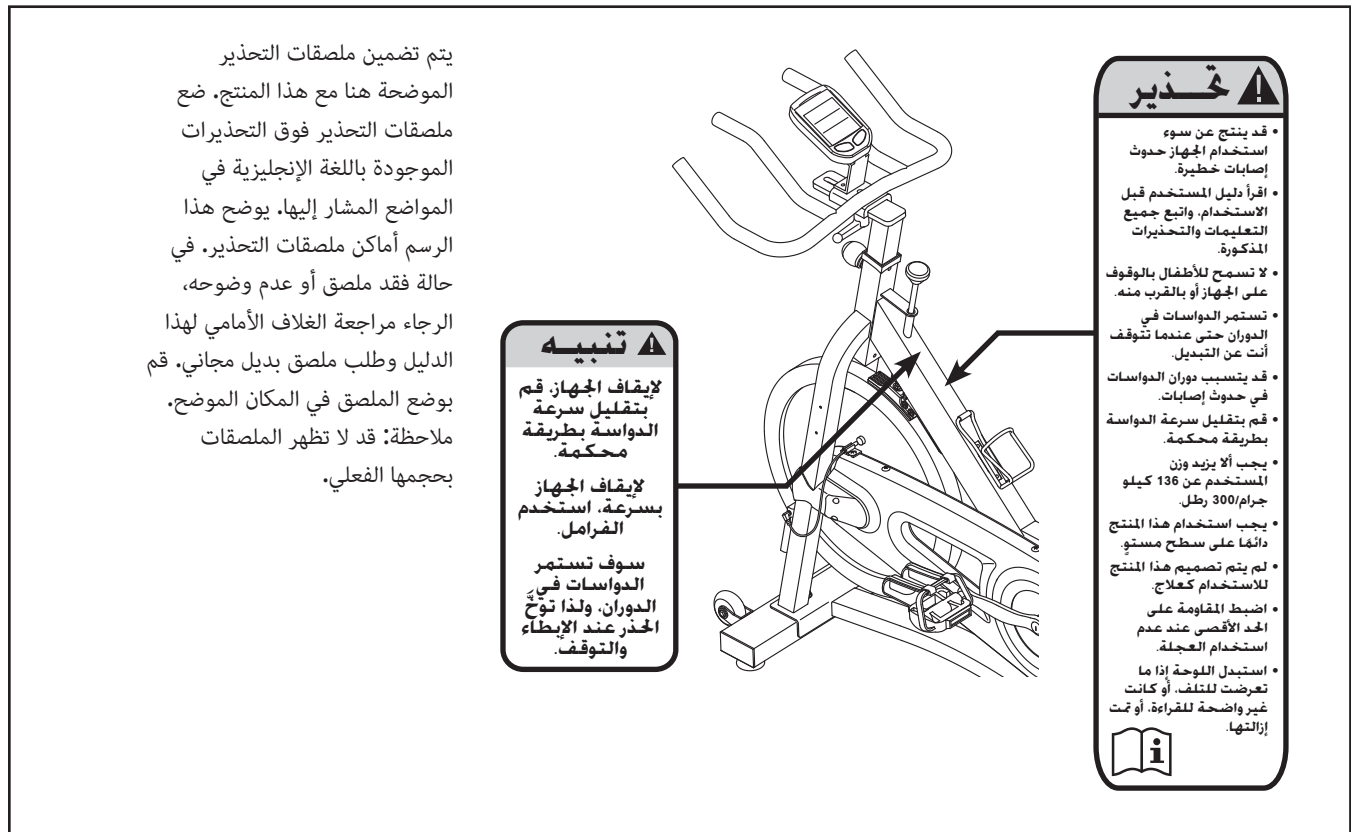
تنبيه ⚠

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	تجميع الجهاز
10	كيفية استخدام عجلة التمرينات
17	إرشادات التمرينات الرياضية
18	قائمة الأجزاء
19	الرسم التفصيلي
	طلب أجزاء بديلة
	معلومات إعادة التدوير
	الغلاف الخلفي
	الغلاف الخلفي

مكان ملصق التحذير





تحذير: لتقليل خطورة التعرض لإصابة شديدة، احرص على قراءة جميع الاحتياطات والإرشادات المهمة الواردة بهذا الدليل وجميع التحذيرات الموجودة على عجلة التمرينات قبل استخدامها. 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 مستخدمي 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 مستوٍ، وضع أسفلها سجادة صغيرة لحماية الأرضية أو السجاد. تأكد من وجود فراغ بمقدار 0.6 م (2 قدم) حول 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. يجب عدم استخدام عجلة التمرينات بواسطة أشخاص يزيد وزنهم عن 136 كجم (300 رطل).
11. حافظ دائمًا على استقامة ظهرك أثناء استخدام التمرينات؛ ولا تجعله مقوسًا.
12. لا تحتوي عجلة التمرينات على عجلة حرة الحركة؛ ومن ثم تستمر الدواسات في الحركة حتى تتوقف الحداقة. قم بتقليل سرعة استخدام الدواسات بطريقة يمكنك التحكم بها.
13. لإيقاف الحداقة بسرعة، اضغط على مقبض المقاومة لأسفل.
14. عند عدم استخدام عجلة التمرينات، أحكم تثبيت مقبض المقاومة بشكل كامل لمنع الحداقة من الحركة.
15. قد يتسبب أداء التمرينات بعنف في التعرض لإصابات خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بألم أو دوار أثناء ممارسة التمرينات الرياضية، توقف على الفور واسترح قليلًا.

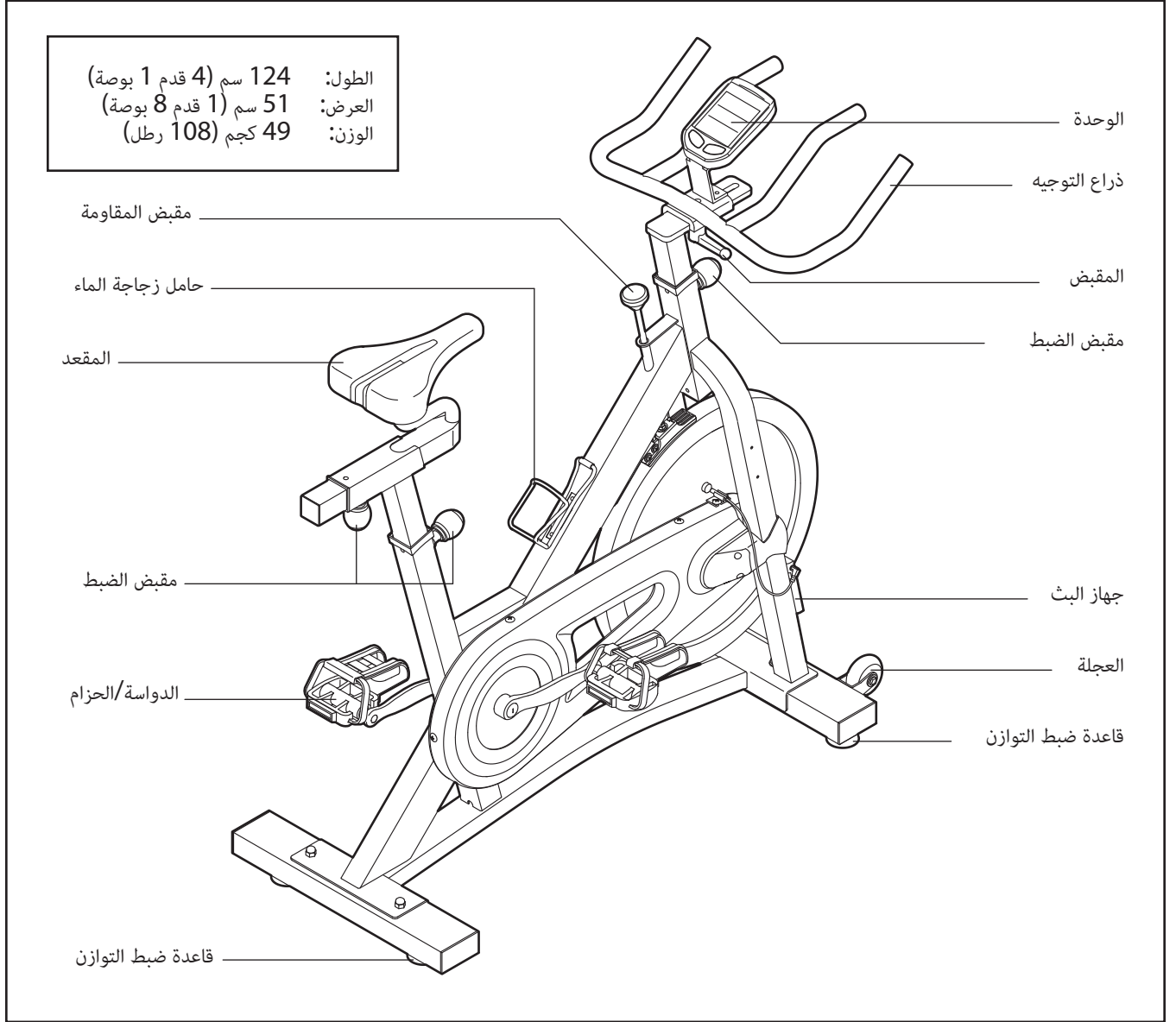
قبل بدء الاستخدام

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.

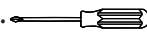
شكراً لك لاختيار جهاز المشي NORDICTRACK® GX 5.1
عجلة التمرينات. يعد ركوب الدراجات أحد التمرينات الفعالة
لزيادة اللياقة البدنية وخلق قوة التحمل وزيادة مرونة الجسم.
توفر عجلة التمرينات GX 5.1 مجموعة رائعة من السمات
المصممة لزيادة كفاءة وممتعة جلسات تمريناتك الرياضية
في المنزل.

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

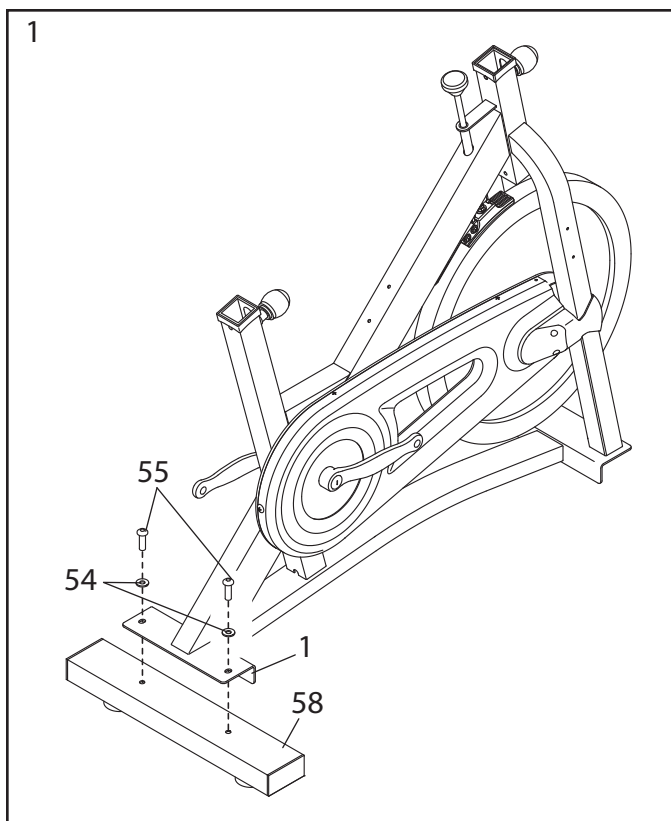


تجميع الجهاز

يتطلب تجميع الجهاز شخصين. ضع جميع أجزاء عجلة التمرينات في مساحة نظيفة وقم بإزالة مواد التغليف. لا تتخلص من مواد التغليف حتى تكمل تجميع الجهاز.

بالإضافة إلى الأداة (الأدوات) المضمنة، يتطلب تجميع الجهاز مفتاح ربط قابل للضبط  ومفك براغي فيليبس .

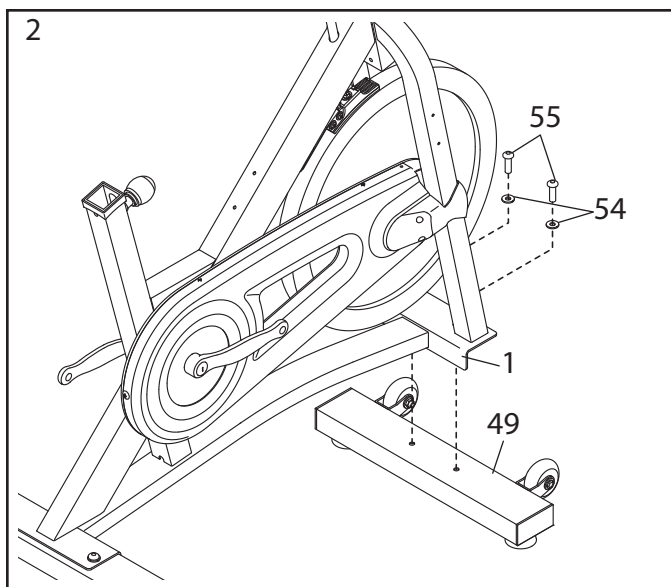
ملاحظة: في حالة عدم وجود أحد الأجزاء في عدة الأجهزة، تحقق لمعرفة ما إذا كان تم تركيبه مسبقًا.



1. انزع مسماري البرغي وحلقتي التثبيت وكتيفة الشحن (غير موضحة) من الجزء الخلفي للهيكل (1) إذا لزم الأمر. تخلص من البرغين وحلقتي التثبيت وكتيفة الشحن.

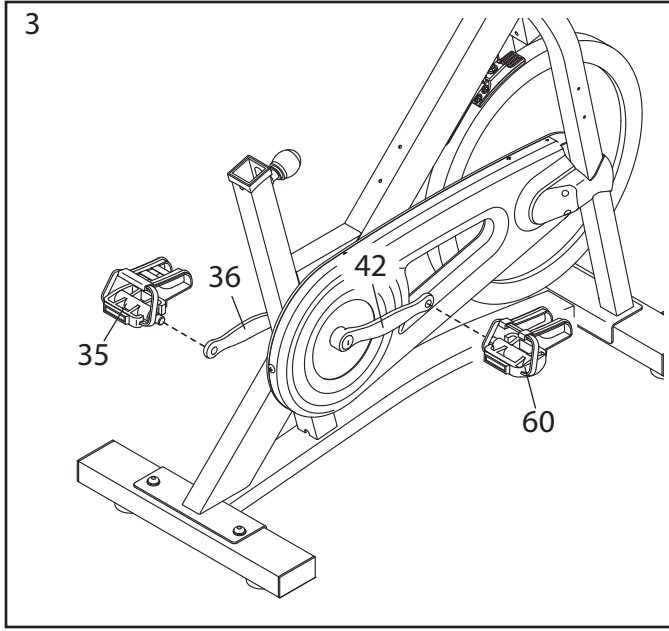
حدد الموازن الخلفي (58)، الذي لا يحتوي على عجلات.

قم بتركيب الموازن الخلفي (58) بالإطار (1) باستخدام برغين 16 x M8 مم (55) وحلقتي تثبيت M8 (54).



2. انزع البرغين وحلقتي التثبيت وكتيفة الشحن (غير موضحة) من الجزء الأمامي للهيكل (1) إذا لزم الأمر. تخلص من البرغين وحلقتي التثبيت وكتيفة الشحن.

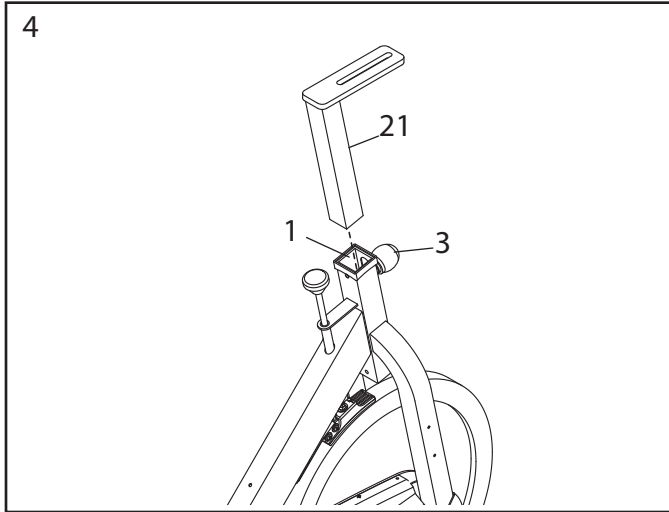
قم بتركيب الموازن الأمامي (49) بالإطار (1) باستخدام برغين 16 x M8 مم (55) وحلقتي تثبيت M8 (54).



3. حدد الدواسة اليمنى (60)، المميزة بالحرف R. (يرمز الحرف L أو كلمة Left إلى الجانب الأيسر؛ ويرمز الحرف R أو كلمة Right إلى الجانب الأيمن).

باستخدام مفتاح قابل للضغط، أحكم ربط الدواسة اليمنى (60) باتجاه عقارب الساعة ناحية ذراع التدوير الأيمن (42).

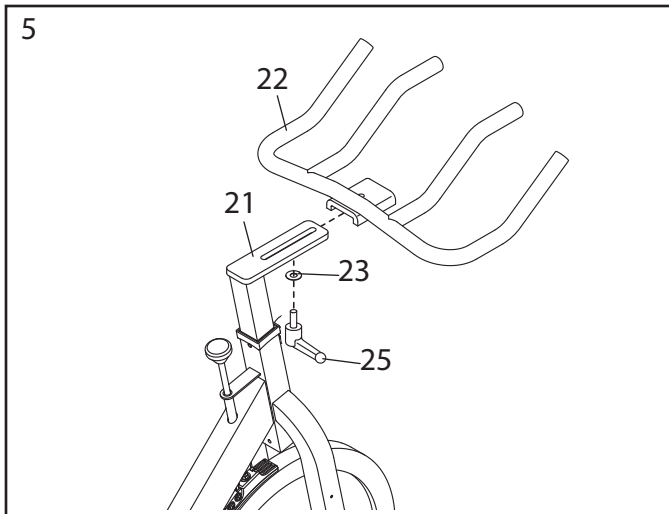
أحكم تثبيت الدواسة اليسرى (35) عكس اتجاه عقارب الساعة ناحية ذراع التدوير الأيسر (36).



4. وجه عمود المقود (21) على النحو الموضح.

ضع مقبض الضبط (3) في الجزء الأمامي من الهيكل (1). قم بفك مقبض الضبط واسحبه للخارج. ثم أدخل عمود المقود (21) في الهيكل.

حرك عمود المقود (21) لأعلى أو لأسفل حتى تصل إلى الوضع المرغوب، وحرر مقبض الضبط (3) إلى فتحة الضبط في عمود المقود ثم أحكم تثبيت مقبض الضبط. تأكد من تعشيق مقبض الضبط بشكل تام في أحد فتحات الضبط.



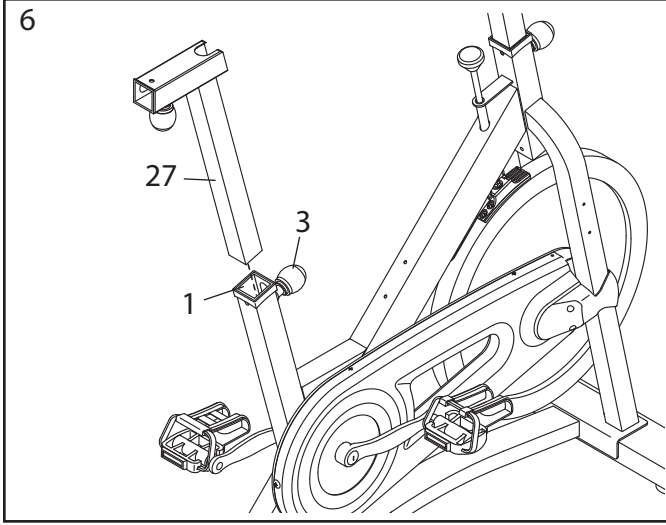
5. ركب المقود (22) في عمود المقود (21) باستخدام مقبض (25) وحلقة تثبيت M10 (23).

ملاحظة: وظائف المقبض (25) مشابهة لوظيفة السقاطة. حرك المقبض باتجاه عقارب الساعة واسحبه إلى الخارج وقم بتحريكه في عكس اتجاه عقارب الساعة وادفعه للداخل ثم قم بتدويره في اتجاه عقارب الساعة مرة أخرى. كرر هذه العملية حتى يتم تثبيت المقبض.

6. وجه ركيزة المقعد (27) على النحو الموضح.

ضع مقبض الضبط (3) في الجزء الخلفي من الهيكل (1).
قم بفك مقبض الضبط واسحبه للخارج. ثم أدخل ركيزة
المقعد (27) في الهيكل.

حرك ركيزة المقعد (27) لأعلى أو لأسفل حتى تصل إلى
الوضع المرغوب، وحرر مقبض الضبط (3) إلى فتحة
الضبط في ركيزة المقعد ثم أحكم تثبيت مقبض
الضبط. تأكد من تعشيق مقبض الضبط بشكل تام في
أحد فتحات الضبط.



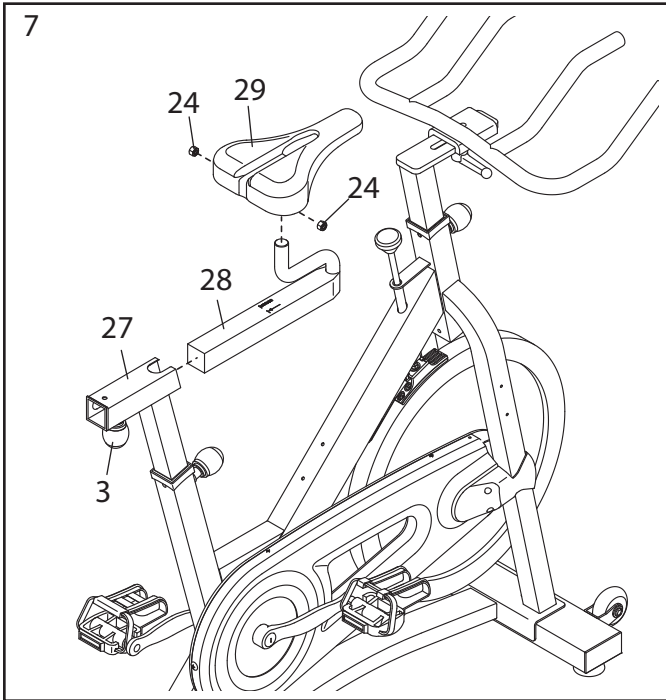
7. وجه المقعد (29) وحاضن المقعد (28) على النحو
الموضح.

ركب المقعد (29) في حاضن المقعد (28) باستخدام
صامولتين سداسيتين M8 (24). تأكد من توجيه مقدمة
المقعد إلى الأمام بشكل مستقيم قبل إحكام تثبيت
الصامولتين السداسيتين.

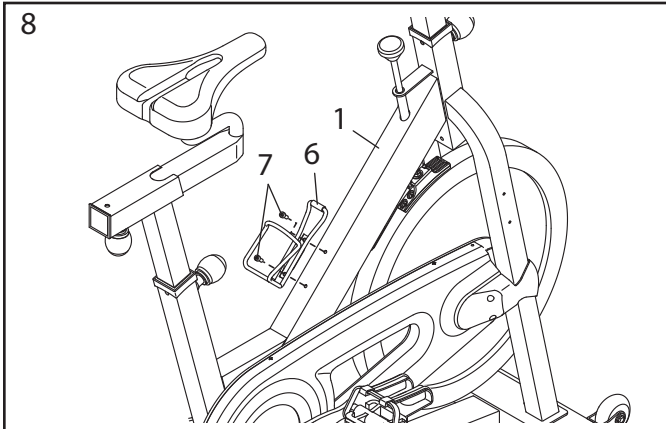
ملاحظة: قد تكون الصامولتين السداسيتين M8 (24)
مركبتين بالفعل في مشبك المقعد (29).

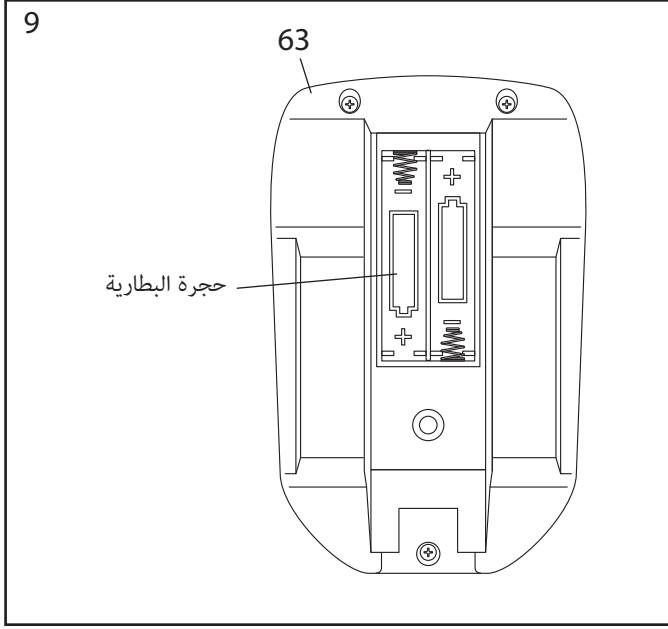
ضع مقبض الضبط (3) على ركيزة المقعد (27). قم بفك
مقبض الضبط واسحبه للخارج. ثم أدخل حاضن المقعد
(28) في ركيزة المقعد.

حرك حاضن المقعد (28) قليلاً إلى الموضع المرغوب ثم
حرر مقبض الضبط (3) إلى أحد فتحات الضبط في حاضن
المقعد. تأكد من تعشيق مقبض الضبط بشكل تام في
أحد فتحات الضبط.



8. ركب حامل زجاجة الماء (6) بالهيكل (1) باستخدام برغرين
مقبس 12 x M5 مم (7).

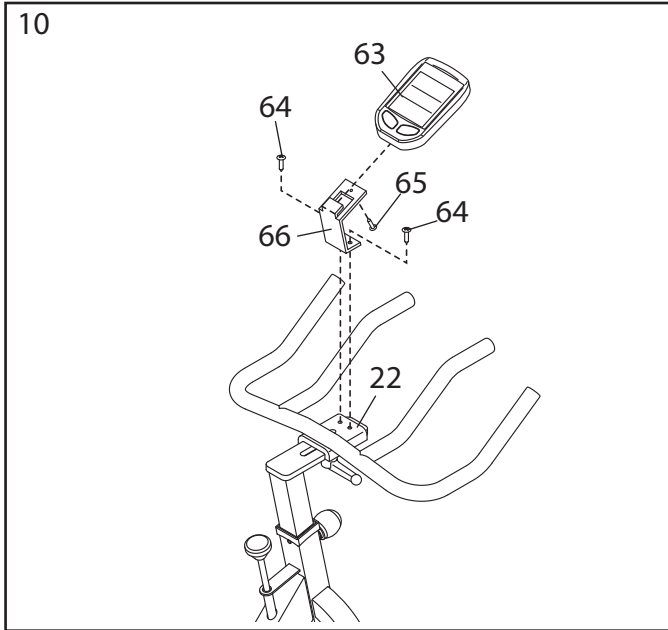




9. الوحدة (63) تحتاج إلى بطاريّ AAA (غير مضمّنتين)؛

ويوصى باستخدام البطاريّات القلويّة. مهم: في حالة تعرض الوحدة إلى درجات حرارة باردة، فاتركها لتصل درجة حرارتها إلى درجة حرارة الغرفة قبل إدخال البطاريّات. وإلا، فقد يؤدي هذا إلى تلف شاشات الوحدة أو المكونات الإلكترونيّة الأخرى.

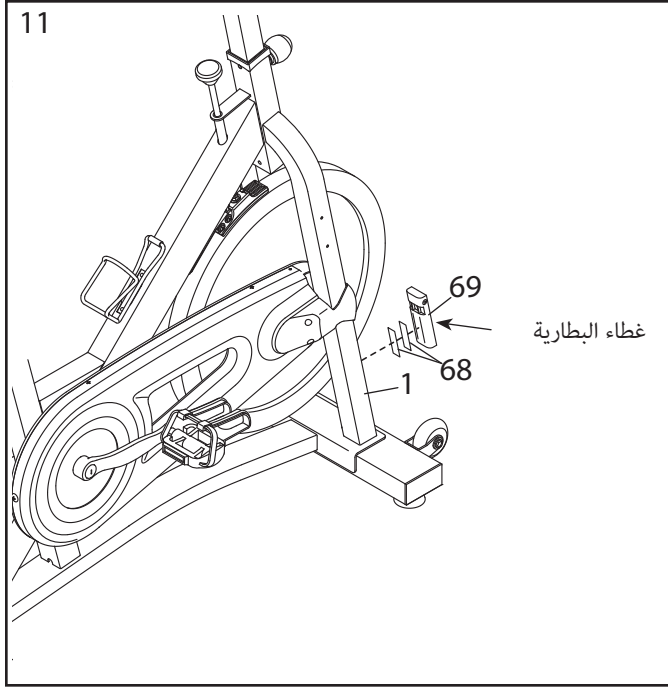
انزع غطاء البطارية من الجزء الخلفي من الوحدة (63)، وأدخل البطاريّتين في حجرة البطارية. تأكد من توجيه البطاريّات كما هو موضح في الأشكال التوضيحية داخل حجرة البطارية. ثم أعد تركيب غطاء البطارية.



10. ركب كتيّفة الوحدة (66) بالمقود (22) باستخدام برغيّ

الكتيّفة (64). ملاحظة: قد تكون كتيّفة الوحدة مركّبة بالفعل.

ثم ركب الوحدة (63) بكتيّفة الوحدة (66) باستخدام برغيّ الوحدة (65).



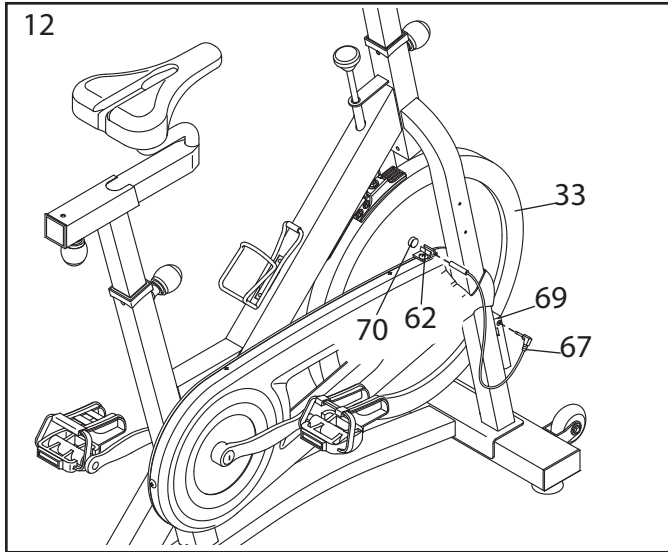
11. جهاز البث (69) يحتاج إلى بطاريات AAA (غير مضمنتين)؛ ويوصى باستخدام البطاريات القلوية.

انزع غطاء البطارية من واجهة جهاز البث (69)، وأدخل البطاريتين في حجرة البطارية. تأكد من توجيه البطاريات كما هو موضح في الأشكال التوضيحية داخل حجرة البطارية. ثم أعد تركيب غطاء البطارية.

انزع الجزء الخلفي اللاصق من الخطاف ومثبتات الحلقات (68). اضغط على أداة التثبيت الموجودة في الهيكل (1) في الموضع المشار إليه.

وجه جهاز البث (69) كما هو موضح. اضغط على أداة التثبيت (68) الموجودة خلف جهاز البث.

ركب جهاز البث (69) في الهيكل (1) باستخدام الخطاف ومثبتات الحلقة (68).



12. قم بتوصيل مفتاح البريشة (67) بجهاز البث (69).

أدخل طرف مفتاح بريشة (67) الآخر في المشبك (62).

أدر الحداثة (33) حتى يصبح المغناطيس (70) بمحاذاة طرف المفتاح بريشة (67).

حرك المفتاح بريشة (67) حتى تصبح المسافة بين مفتاح بريشة والمغناطيس (70) حوالي 3 مم (1/8 بوصة).

13. تأكد من 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 عجلة التمرينات

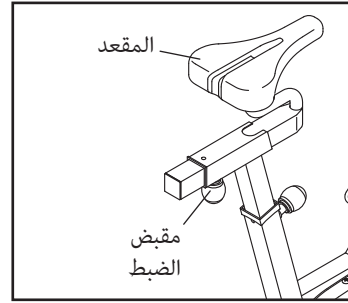
كيفية ضبط زاوية المقعد

يمكنك ضبط زاوية المقعد إلى الوضع الأكثر راحة لك. يمكنك أيضاً تحريك المقعد إلى الأمام أو إلى الخلف قليلاً لزيادة الراحة أو لضبط المسافة إلى المقود.

لضبط المقعد، راجع الرسم الخاص بخطوة التجميع 7 في صفحة 7. قم بفك صواميل مشبك المقعد لعدة دورات ثم حرك المقعد إلى أعلى أو إلى أسفل أو أمل المقعد إلى الأمام أو إلى الخلف حتى تصل إلى الوضع المرغوب. ثم أعد إحكام تثبيت الصواميل.

كيفية ضبط الوضع الأفقي للمقعد

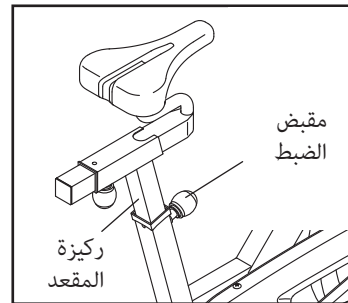
لضبط وضع المقعد، قم أولاً بفك مقبض الضبط واسحبه إلى أسفل. ثم حرك المقعد إلى الأمام أو إلى الخلف وحرر مقبض الضبط إلى فتحة الضبط في حاضن المقعد ثم أحكم تثبيت مقبض الضبط. تأكد من تعشيق مقبض الضبط بأحد فتحات الضبط.



كيفية ضبط ركيزة المقعد

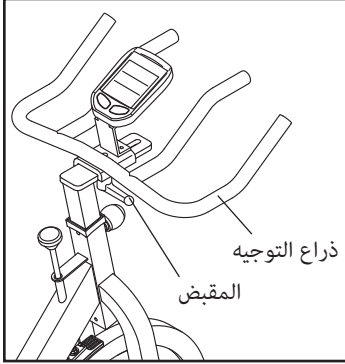
للحصول على تمرينات رياضية فعّالة، يجب أن يكون ارتفاع المقعد مناسباً. عند استخدام الدواسات، يجب أن يكون هناك انحناء بسيطاً لركبتك عندما تكون الدواسات في الوضع السفلي.

لضبط ارتفاع ركيزة المقعد قم أولاً بفك مقبض الضبط واسحبه للخارج. ثم حرك ركيزة المقعد لأعلى أو لأسفل وحرر مقبض الضبط إلى فتحة الضبط في ركيزة المقعد ثم أحكم تثبيت مقبض الضبط. تأكد من تعشيق مقبض الضبط بأحد فتحات الضبط.



كيفية ضبط الوضع الأفقي لذراع التوجيه

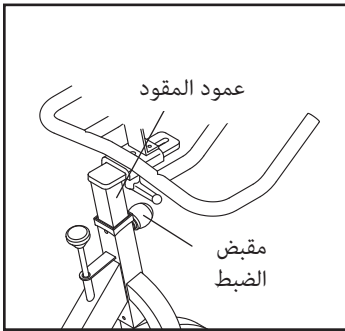
لضبط الوضع الأفقي لذراع التوجيه، قم بفك المقبض وحرك ذراع التوجيه إلى الأمام أو إلى الخلف حتى تصل إلى الوضع المرغوب ثم أحكم تثبيت المقبض.



ملاحظة: وظائف المقبض مشابهة لوظيفة السقاطة. لفك المقبض، قم بتحريكه عكس اتجاه عقارب الساعة واسحبه إلى الخارج وقم بتحريكه في اتجاه عقارب الساعة وادفعه للداخل ثم قم بتدويره عكس اتجاه عقارب الساعة مرة أخرى. اعكس هذه العملية لإحكام تثبيت المقبض.

كيفية ضبط عمود المقود

لضبط ارتفاع عمود المقود، قم أولاً بفك مقبض الضبط واسحبه للخارج. ثم حرك عمود المقود لأعلى أو لأسفل وحرر مقبض الضبط إلى فتحة الضبط في عمود المقود ثم أحكم تثبيت مقبض الضبط. تأكد من تعشيق مقبض الضبط بأحد فتحات الضبط.

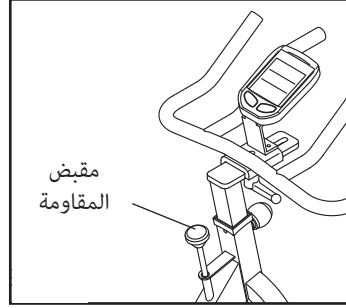


كيفية ضبط سيور الدواسات

لإحكام تثبيت سيور الدواسات (انظر الرسم في صفحة 4)، قم ببساطة بسحب أطراف سيور الدواسات. لتحرير سيور الدواسات، اضغط مع الاستمرار على المشابك الموجودة على الشدادة واضبط سيور الدواسات إلى الوضع المرغوب ثم حرر المشابك.

كيفية ضبط مقاومة الدواسات

لزيادة مقاومة الدواسات،
قم بتدوير مقبض
المقاومة في اتجاه
عقارب الساعة؛ ولتقليل
المقاومة، قم بتدوير
مقبض المقاومة في
عكس اتجاه عقارب
الساعة.



لإيقاف الحدافة، اضغط مقبض المقاومة لأسفل. ينبغي أن تتوقف الحدافة بالكامل في وقت بسيط.

مهم: عند عدم استخدام عجلة التمرينات، فأحكام تثبيت مقبض المقاومة بالكامل.

كيفية ضبط استواء عجلة التمرينات

في حالة اهتزاز عجلة التمرينات على الأرض قليلاً أثناء الاستخدام، فقم بتدوير إحدى قدمي ضبط التوازن أو كليهما بالموازن الأمامي أو الخلفي (راجع الرسم في صفحة 4) حتى ينتهي الاهتزاز.

كيفية الحفاظ على عجلة التمرينات

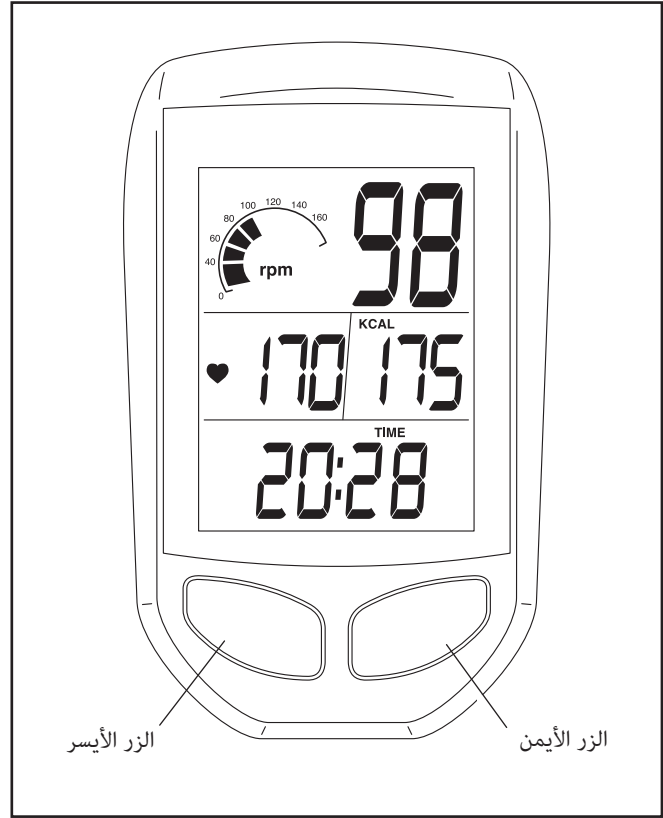
افحص جميع أجزاء عجلة التمرينات وأحكام ربطها بانتظام. استبدل أي أجزاء بالية على الفور.

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

كيفية ضبط المفتاح بريشة

إذا لم تعرض الوحدة تعليقات صحيحة، يجب ضبط المفتاح بريشة. لضبط المفتاح بريشة، راجع الرسم الخاص بخطوة التجميع 12 في صفحة 9.

أدر الحدافة حتى يصبح المغناطيس بمحاذاة المفتاح بريشة. حرك المفتاح بريشة قليلاً نحو المغناطيس أو بعيداً عنه. ثم أدر الحدافة للحظة. كرر هذه الإجراءات حتى تعرض شاشات الوحدة التعليقات بشكل صحيح.



مميزات الوحدة

تقدم الوحدة مجموعة من الميزات المصممة لتوفير تعليقات فورية خاصة بالتمارين الرياضية وزيادة فعالية جلسات تمارينك الرياضية.

تتميز الوحدة بوجود إنذار معدل دقات القلب الذي يساعدك على الحفاظ على معدل دقات قلبك ضمن نطاق معدل دقات القلب المستهدف الذي تم تحديده أثناء ممارسة التمارين الرياضية. ملاحظة: لاستخدام هذه الميزة، يجب ارتداء جهاز مراقبة معدل دقات القلب الاختياري (راجع صفحة 16).

تتيح لك الوحدة أيضًا إمكانية تخصيص الإعدادات وتحديد نظام القياس وإدخال معلومات المستخدم قبل بدء التمارين الرياضية.

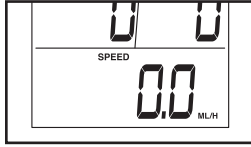
لتخصيص إعدادات الوحدة، انظر التعليمات الموضحة على اليمين. لضبط الساعة، راجع صفحة 14. لاستخدام الوحدة، راجع صفحة 14. لاستخدام إنذار معدل دقات القلب، راجع صفحة 16.

قبل استخدام الوحدة، تأكد من تركيب البطاريات وجهاز البث (راجع خطوة التجميع 9 في صفحة 8 وخطوة التجميع 11 في صفحة 9). إذا كانت هناك طبقة بلاستيكية على الشاشة، قم بنزعها.

1. قم بتشغيل الوحدة.

اضغط على أي زر لتشغيل الوحدة.

2. دخول وضع الإعداد.



أولاً، اضغط على الزر الأيسر بشكل متكرر حتى تظهر كلمة **SPEED** (سرعة) على الشاشة السفلى.

ثم اضغط مع الاستمرار على الزر الأيمن لعدة ثوانٍ للدخول إلى وضع الإعداد.

ملاحظة: ستخرج الوحدة من وضع الإعداد تلقائيًا إذا مرت عدة ثوانٍ ولم يتم الضغط على أي زر.

3. ضبط الوقت المستهدف، حسب الرغبة.



عند الدخول إلى وضع الإعداد، ستومض الدقائق الموجودة في الشاشة السفلى.



لوضع وقت مستهدف لجلسة تمارينك الرياضية، اضغط على الزر الأيمن بشكل متكرر لتحديد عدد الدقائق المطلوب. لتحديد وقت مستهدف بشكل سريع، اضغط مع الاستمرار على الزر الأيمن.

ملاحظة: يمكنك وضع وقت مستهدف بين 1 و99 دقيقة.

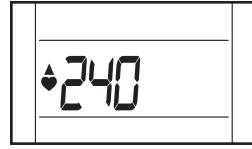
ملاحظة: إذا قمت بوضع وقت مستهدف، فإن الشاشة السفلى ستعد الوقت المتبقي في جلسة تمارينك الرياضية بصورة عكسية بدلاً من الوقت المنقضي (راجع الخطوة 3 المتعلقة بكيفية استخدام الوحدة في صفحة 14).

اضغط على الزر الأيسر للانتقال إلى الإعداد التالي.

4. تحديد نطاق معدل دقات القلب المستهدف

حسب الرغبة.

سيومض أقصى معدل لدقات القلب في الشاشة الوسطى اليسرى.



لضبط أقصى معدل لدقات القلب، اضغط على الزر الأيمن بشكل متكرر لتحديد معدل دقات القلب المرغوب. لتحديد معدل دقات القلب بشكل سريع، اضغط مع الاستمرار على الزر الأيمن.

بعد ذلك، اضغط على الزر الأيسر. سيومض أدنى معدل لدقات القلب في الشاشة الوسطى اليسرى.



لضبط أدنى معدل لدقات القلب، اضغط على الزر الأيمن بشكل متكرر لتحديد معدل دقات القلب المرغوب. لتحديد معدل دقات القلب بشكل سريع، اضغط مع الاستمرار على الزر الأيمن.

ملاحظة: يجب تحديد نطاق معدل دقات القلب المستهدف لاستخدام إنذار معدل دقات القلب (راجع كيفية استخدام إنذار معدل دقات القلب في صفحة 16).

لتحديد نطاق معدل دقات القلب المستهدف، راجع قوة التمرينات الرياضية في صفحة 17.

اضغط على الزر الأيسر للانتقال إلى الإعدادات التالية.

5. يمكنك إدخال النوع حسب الرغبة.

سيومض رمز النوع في الشاشة السفلى.

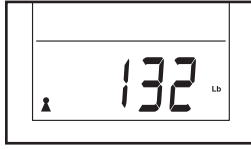


اضغط على الزر الأيمن بشكل متكرر لتحديد الرمز الذي يمثل نوعك.

اضغط على الزر الأيسر للانتقال إلى الإعدادات التالية.

6. حدد وحدة قياس إذا كنت ترغب في ذلك.

يمكن للوحدة عرض السرعة والمسافة والوزن بوحدات القياس المعيارية أو المترية.



ستومض الحروف Lb (رطل) (وحدة معيارية) أو Kg (كجم) (وحدة مترية) لتوضيح وحدة القياس التي تم تحديدها.

اضغط على الزر الأيمن بشكل متكرر لتحديد وحدة القياس المرغوبة.

اضغط على الزر الأيسر للانتقال إلى الإعدادات التالية.

7. أدخل الوزن إذا كنت ترغب في ذلك.

سيومض إعداد الوزن في الشاشة السفلى.



اضغط على الزر الأيمن بشكل متكرر لتحديد وزنك. لتحديد وزنك بشكل أسرع، اضغط مع الاستمرار على الزر الأيمن.



ملاحظة: يمكنك تحديد إعداد للوزن بين 20 و180 كيلو جرام أو بين (44 و396 رطل). يجب عدم استخدام عجلة التمرينات بواسطة أشخاص يزيد وزنهم عن 136 كيلو جرام (300 رطل).

8. يمكنك الخروج من وضع الإعداد في أي وقت.

ستخرج الوحدة من وضع الإعداد تلقائيًا إذا مرت عدة ثوان ولم يتم الضغط على أي زر.

ملاحظة: للانتقال مرة أخرى عبر الإعدادات الموضحة في الخطوات من 3 إلى 7، اضغط على الزر الأيسر بشكل متكرر.

كيفية ضبط الساعة

1. قم بتشغيل الوحدة

اضغط على أي زر لتشغيل الوحدة.

2. الدخول إلى وضع الساعة.

أولاً، اضغط على الزر الأيسر بشكل متكرر حتى يظهر رمز الساعة على الشاشة السفلى.

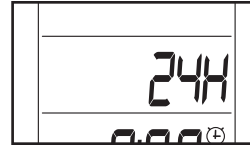


ثم اضغط مع الاستمرار على الزر الأيمن لعدة ثوانٍ للدخول إلى وضع الساعة.

ملاحظة: ستخرج الوحدة من وضع الساعة تلقائيًا إذا مرت عدة ثوانٍ ولم يتم الضغط على أي زر.

3. تغيير رموز الوقت حسب الرغبة.

ستومض رموز الوقت في منتصف الشاشة اليمنى.



اضغط على الزر الأيمن بشكل متكرر لتحديد رمز الوقت الذي تريده. حدد 12H لنظام التوقيت 12 ساعة. حدد 24H لنظام التوقيت 24 ساعة.

4. ضبط الوقت.

اضغط على الزر الأيسر لتحديد إعداد الساعة. سيومض إعداد الساعة في الشاشة السفلى.



اضغط على الزر الأيمن بشكل متكرر لتحديد إعداد الساعة المرغوب. تأكد من تحديد الإعداد الصحيح صباحًا أو مساءً عند تحديد إعداد الساعة.

اضغط على الزر الأيسر لتحديد إعداد الدقائق. سيومض إعداد الدقائق في الشاشة السفلى.

اضغط على الزر الأيمن بشكل متكرر لتحديد إعداد الدقائق المرغوب.

5. يمكنك الخروج من وضع الساعة في أي وقت.

ستخرج الوحدة من وضع الساعة تلقائيًا إذا مرت عدة ثوانٍ ولم يتم الضغط على أي زر.

كيفية استخدام الوحدة.

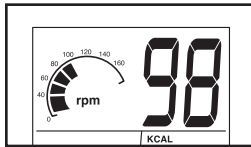
1. قم بتشغيل الوحدة.

اضغط على أي زر لتشغيل الوحدة.

2. قم بارتداء جهاز مراقبة معدل دقات القلب إذا كنت ترغب في ذلك.

لعرض معدل دقات قلبك (راجع الخطوة 3) أو استخدم إنذار معدل دقات القلب (راجع كيفية استخدام إنذار معدل دقات القلب في صفحة 16). يجب ارتداء جهاز مراقبة معدل دقات القلب الاختياري (راجع صفحة 16).

3. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

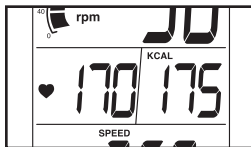


الشاشة العلوية اليسرى — أثناء استخدام الدواسة، فإن مقياس rpm (عدد اللفات في الدقيقة) الموجود في هذه الشاشة يشير إلى السرعة

التقريبية لاستخدام الدواسة بمقياس عدد اللفات في الدقيقة في نطاق يبدأ من 0 إلى 200 لفة في الدقيقة. ستظهر الأشرطة أو تختفي تدريجيًا وفقًا لتغير سرعة استخدام الدواسة.

الشاشة العلوية اليمنى — تعرض هذه الشاشة سرعة استخدام الدواسات بمقياس rpm (عدد اللفات في الدقيقة) في نطاق يبدأ من 0 لفة في الدقيقة إلى 240 لفة في الدقيقة.

ملاحظة: عند التوقف عن استخدام الدواسة، تعرض هذه الشاشة متوسط سرعة الدواسة AVG rpm (متوسط سرعة الدواسة بمقياس عدد اللفات في الدقيقة) الخاصة بجلسة التمرينات الرياضية.



الشاشة الوسطى اليسرى — تعرض هذه الشاشة معدل دقات قلبك (رمز القلب) بالدقة في الدقيقة (bpm) في نطاق يبدأ من 0 إلى 240 دقة في الدقيقة عند

ارتداء جهاز مراقبة معدل دقات القلب الاختياري (راجع صفحة 16).

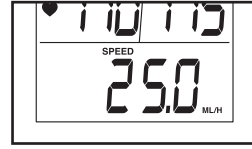
الشاشة الوسطى اليمنى — تعرض هذه الشاشة KCAL (العدد التقريبي للسعرات الحرارية) التي حرقها.

الشاشة السفلى — يمكن للشاشة عرض معلومات جلسة التمرينات الرياضية التالية:

لتشغيل الضوء الخلفي للوحدة لبضع ثوان، اضغط على الزر الأيمن مرة واحدة في أي وقت.

SPEED (السرعة) — ستعرض

هذه الشاشة سرعة استخدام الدواسات بالأميال لكل ساعة (ميل/ساعة) أو بالكيلومترات لكل ساعة (كم/ساعة).

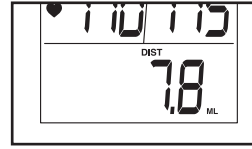


ملاحظة: يمكن للوحدة عرض السرعة والمسافة بالأميال أو بالكيلومترات. ستظهر الحروف ML/H (ميل/ساعة) أو KM/H (كم/ساعة) على شاشة العرض لتبين وحدة القياس التي تم تحديدها. لتغيير وحدة القياس، راجع الخطوة 6 في صفحة 13.

ملاحظة: عند التوقف عن استخدام الدواسة، تعرض هذه الشاشة متوسط سرعة الدواسة (متوسط) AVG SPEED (سرعة الدواسة) الخاصة بجلسة التمرينات الرياضية.

DIST (المسافة) — ستعرض

هذه الشاشة المسافة التي قطعتها بالأميال (ميل) أو الكيلومترات (كم).

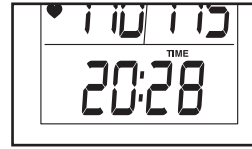


4. وضع الوقت المستهدف، إذا كنت ترغب في ذلك.
لوضع الوقت المستهدف، راجع الخطوة 3 في صفحة 12.

لمسح الوقت المستهدف، اضغط على الزر الأيسر بشكل متكرر حتى تظهر كلمة TIME (وقت) على الشاشة السفلى. ثم اضغط على الزر الأيمن مع الاستمرار حتى يتم تصفير الشاشة السفلى.

TIME (الوقت) — ستعرض هذه

الشاشة الوقت المنقضي في نطاق يبدأ من 0 دقيقة إلى 99 دقيقة.



ملاحظة: إذا قمت بوضع وقت مستهدف، فإن الشاشة السفلى ستعد الوقت المتبقي في جلسة تمريناتك الرياضية بصورة عكسية بدلاً من الوقت المنقضي. عند الوصول إلى هدفك، فستصدر إشارة صوتية لعدة ثوان. ثم ستبدأ الوحدة في حساب الوقت المنقضي.

ملاحظة: إذا قمت بوضع وقت مستهدف (راجع الخطوة 4)، فستعرض هذه الشاشة الوقت المتبقي في جلسة تمريناتك الرياضية بدلاً من الوقت المنقضي.

5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

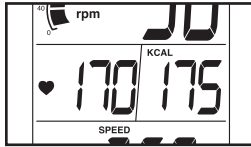
لعرض معدل دقات قلبك، يجب ارتداء جهاز مراقبة معدل دقات القلب الاختياري (راجع صفحة 16).

الساعة (رمز الساعة) —

ستعرض هذه الشاشة التوقيت اليومي باستخدام نظام التوقيت 12 ساعة أو 24 ساعة.



عند قياس معدل دقات قلبك، سيومض رمز القلب وسيتم عرض معدل دقات قلبك في منتصف الشاشة اليسرى.



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

تتميز الوحدة بخاصية "إيقاف التشغيل تلقائيًا". إذا لم يتم تحريك الدواسات ولم يتم الضغط على الأزرار لبضع دقائق، فسيتم فصل الطاقة تلقائيًا للحفاظ على البطاريات.

اضغط على الزر الأيسر بشكل متكرر حتى تعرض الشاشة السفلى معلومات جلسة التمرينات التي ترغب في عرضها.

لإعادة تعيين شاشات العرض، اضغط على الزر الأيسر بشكل متكرر حتى تظهر كلمة TIME (وقت) على الشاشة السفلى. ثم اضغط على الزر الأيمن مع الاستمرار حتى يتم تصفير الشاشات.

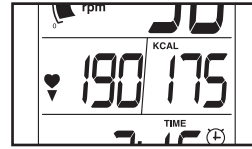
كيفية استخدام إنذار معدل دقات القلب

سينطلق إنذار معدل دقات القلب لتنبيهك عندما يقل معدل دقات قلبك أو يتجاوز نطاق معدل دقات القلب المستهدف الذي تم تحديده.

مهم: يجب ارتداء جهاز مراقبة معدل دقات القلب الاختياري لاستخدام إنذار معدل دقات القلب (راجع جهاز معدل دقات القلب الاختياري جهة اليمين).

لاستخدام إنذار معدل دقات القلب، راجع أولاً الخطوة 4 في صفحة 13 وحدد نطاق معدل دقات القلب المستهدف.

أثناء استخدام الدواسة، ستعمل الوحدة بشكل منتظم على مقارنة معدل دقات قلبك بنطاق معدل دقات القلب المستهدف وسوف تحدد ما إذا كان معدل دقات قلبك أقل بكثير أو يتجاوز بكثير نطاق معدل دقات القلب المستهدف.



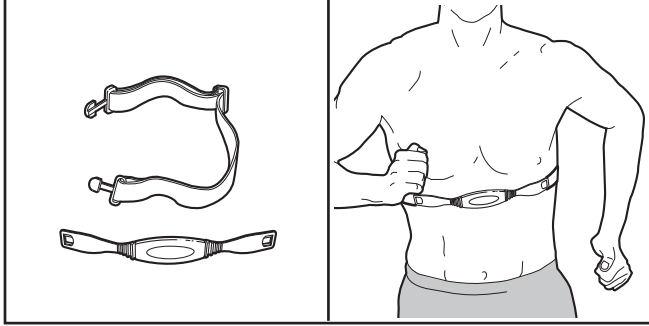
عندما يومض السهم الموجه لأسفل في وسط الشاشة اليسرى، قم بزيادة سرعة الدواسة.

عندما يومض السهم الموجه لأعلى في وسط الشاشة اليسرى، قم بتقليل سرعة الدواسة.

مهم: الغرض الوحيد من إنذار معدل دقات القلب هو التحفيز. تأكد من استخدام الدواسة بالسرعة المريحة لك.

جهاز مراقبة معدل دقات القلب الاختياري

يوفر جهاز مراقبة معدل دقات القلب الاختياري تشغيلًا تلقائيًا ومراقبة منتظمة لمعدل دقات القلب أثناء جلسات التمرينات الرياضية، لشراء جهاز مراقبة معدل دقات القلب الاختياري، الرجاء مراجعة الغلاف الأمامي لهذا الدليل.



⚠️ 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 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 كان 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.

حرق الدهون — حتى يتم حرق الدهون بفاعلية، يجب ممارسة التمرينات بمستوى قوة منخفض لفترة مستمرة من الزمن. خلال الدقائق القليلة الأولى من ممارسة التمرينات، يستهلك جسمك السعرات الحرارية الخاصة بالكربوهيدرات للحصول على الطاقة. فقط بعد الدقائق القليلة الأولى من ممارسة التمرينات، يبدأ جسمك في استهلاك السعرات الحرارية للدهون المخزنة من أجل الحصول 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 بين 5 و10 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.

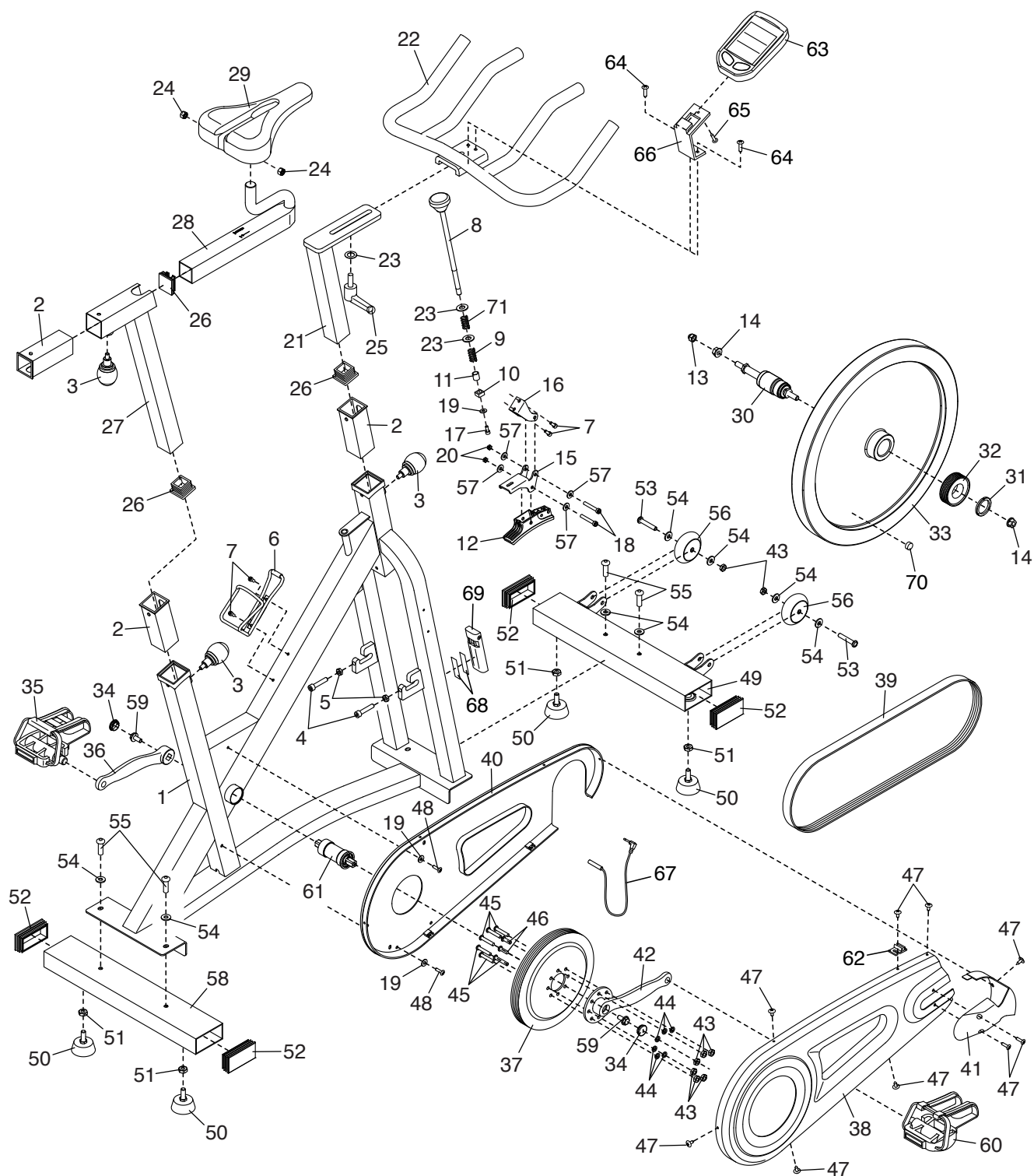
الاسترخاء — قم بإنهاء برنامج التمرينات بممارسة تمرينات الإطالة لمدة تتراوح بين 5 إلى 10 دقائق. تؤدي تمرينات الإطالة إلى زيادة مرونة العضلات وتساعد في الوقاية من الإصابة بمشكلات ما بعد التمرينات.

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، تعد ممارسة التمرينات بانتظام واعتبارها جزءاً ممتعاً من نظام حياتك اليومي العامل الأساسي في تحقيق النجاح.

الرقم الأساسي	الكمية	الوصف	الرقم الأساسي	الكمية	الوصف
1	1	الهيكل	38	1	واقى خارجي
2	3	جلبة	39	1	سير التشغيل
3	3	مقبض الضبط	40	1	واقى داخلي
4	2	40 x M8 مم مسمار المقبس	41	1	واقى أمامي
5	2	صامولة M8	42	1	ذراع التدوير الأيمن
6	1	حامل زجاجة الماء	43	8	صامولة زنق M8
7	4	12 x M5 مم برغي المقبس	44	6	فلكة فصل
8	1	مقبض المقاومة	45	6	مسمار سداسي 20 x M8 مم
9	1	باختصار الربيع	46	2	مسمار سداسي 10 x M8 مم
10	1	3/8 بوصة صامولة مربعة	47	9	برغي ذاتي اللولبة 12 x M4 مم
11	1	مبعاد	48	2	برغي 12 x M5 مم
12	1	حذاء الفرامل	49	1	الموازن الأمامي
13	1	صامولة سوداء على شكل ثمرة البلوط	50	4	قاعدة ضبط التوازن
14	2	صامولة بشفة	51	4	3/8 بوصة صامولة سداسية
15	1	كثيفة العتلة	52	4	غطاء الموازن
16	1	كثيفة الفرامل	53	2	مسمار المقبس 45 x M8 مم
17	1	15 x M5 مم برغي المقبس	54	8	حلقة تثبيت M8
18	2	45 x M6 مم مسمار زر	55	4	برغي 16 x M8 مم
19	3	حلقة تثبيت M5	56	2	العجلة
20	2	صامولة زنق M6	57	4	حلقة تثبيت M6
21	1	عمود المقود	58	1	الموازن الخلفي
22	1	ذراع التوجيه	59	2	برغي ذراع التدوير
23	3	حلقة تثبيت M10	60	1	الحزام/الدواسة اليمنى
24	2	M8 صامولة سداسية	61	1	محور ذراع التدوير
25	1	المقبض	62	1	المشبك
26	3	غطاء حاضن المقعد	63	1	الوحدة
27	1	ركيزة المقعد	64	2	برغي الكثيفة
28	1	حاضن المقعد	65	1	برغي الوحدة
29	1	المقعد	66	1	كثيفة الوحدة
30	1	مجموعة المحور	67	1	مفتاح بريشة
31	1	حلقة	68	1	مشبك الخطاف والحلقة
32	1	بكرة صغيرة	69	1	جهاز البث
33	1	الحداثة	70	1	المغناطيس
34	2	غطاء ذراع التدوير	71	1	طويل الربيع
35	1	الحزام/الدواسة اليسرى	*	-	أداة التجميع
36	1	ذراع التدوير الأيسر	*	-	دليل المستخدم
37	1	بكرة كبيرة			

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

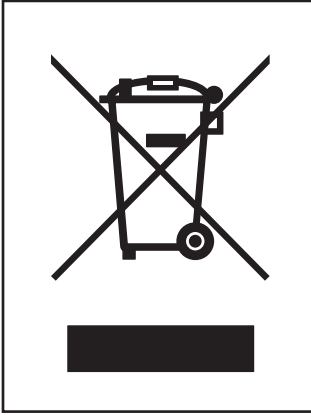


طلب أجزاء بديلة

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 بالجزء (الأجزاء) البديلة (راجع قائمة الأجزاء والرسم التفصيلي قرب نهاية هذا الدليل)

معلومات إعادة التدوير



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

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