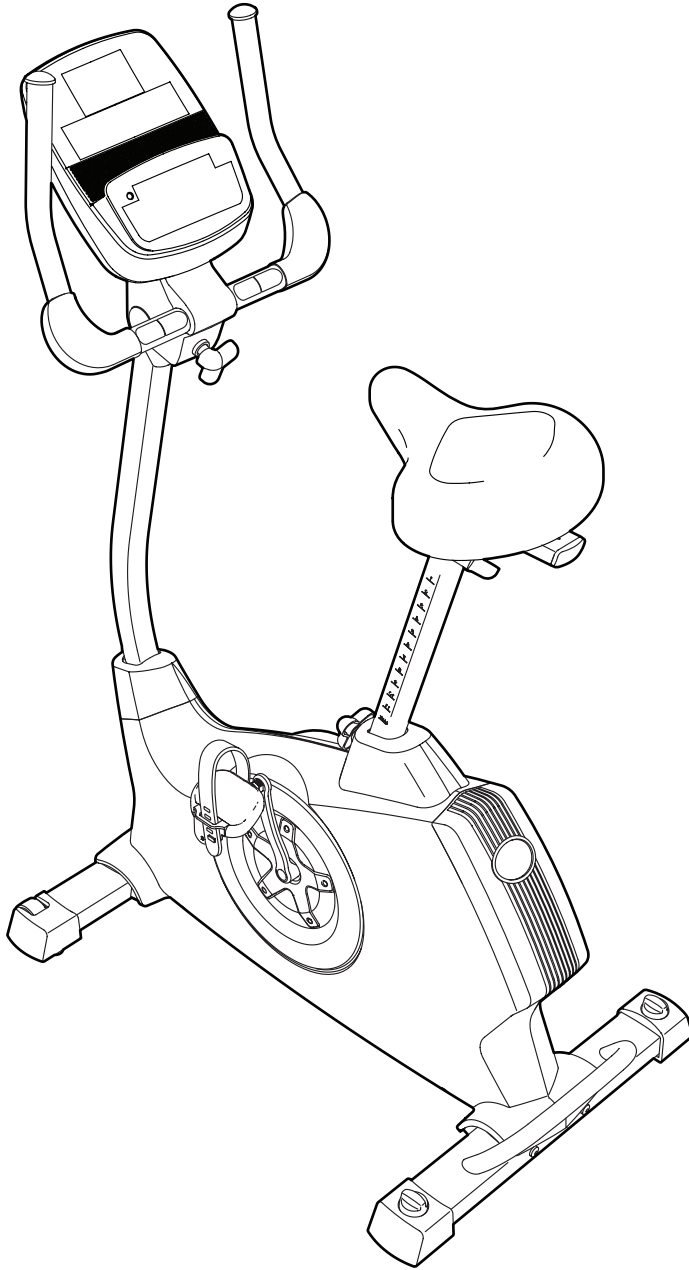


NordicTrack®

GX 3.4

دليل المستخدم

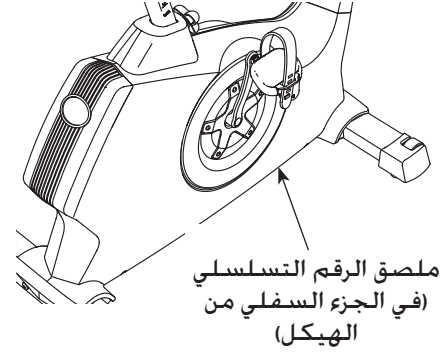


www.iconeurope.com

رقم الطراز NTEVEX78612.0

الرقم التسلسلي

اكتب الرقم التسلسلي في المساحة
الموجودة أعلاه للرجوع إليه.



ملصق الرقم التسلسلي
(في الجزء السفلي من
الهيكل)

خدمة العملاء

في حالة وجود أي استفسارات أو أجزاء
مفقودة أو تالفة، الرجاء مراجعة الصفحة
المضمنة بعنوان "معلومات خدمة عملاء
أو DECATHLON CUSTOMER SERVICE. أو
اتصل بالمتجر الذي قمت بشراء هذا المنتج
منه.

موقع الويب:

www.iconsupport.eu

تنبيه

احرص على قراءة جميع الاحتياطات
والتعليمات الواردة في هذا الدليل قبل
استخدام هذا الجهاز. احتفظ بالدليل
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	جهاز مراقبة معدل دقات القلب للصدر
13	كيفية استخدام عجلة التمرينات
25	الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها.....
27	إرشادات التمارين الرياضية.....
29	قائمة الأجزاء.....
31	الرسم التفصيلي.....
	طلب أجزاء بديلة
	معلومات إعادة التدوير.....
	الغلاف الخلفي
	الغلاف الخلفي

مكان ملصق التحذير

ملصقات التحذير الموضحة هنا مضمنة مع هذا المنتج. ضع ملصقات التحذير فوق التحذيرات المكتوبة 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.



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. 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. 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 130 كجم عدم استخدام عجلة التمرينات.
11. توخ الحذر عند تركيب عجلة التمرينات أو فكها.
12. لا يعد جهاز مراقبة معدل دقات القلب جهازًا طبيًا. فهناك عوامل متنوعة، تشمل حركة المستخدم، قد تؤثر 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.
13. حافظ دائمًا على استقامة ظهرك أثناء استخدام التمرينات؛ ولا تجعله مقوسًا.
14. 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.

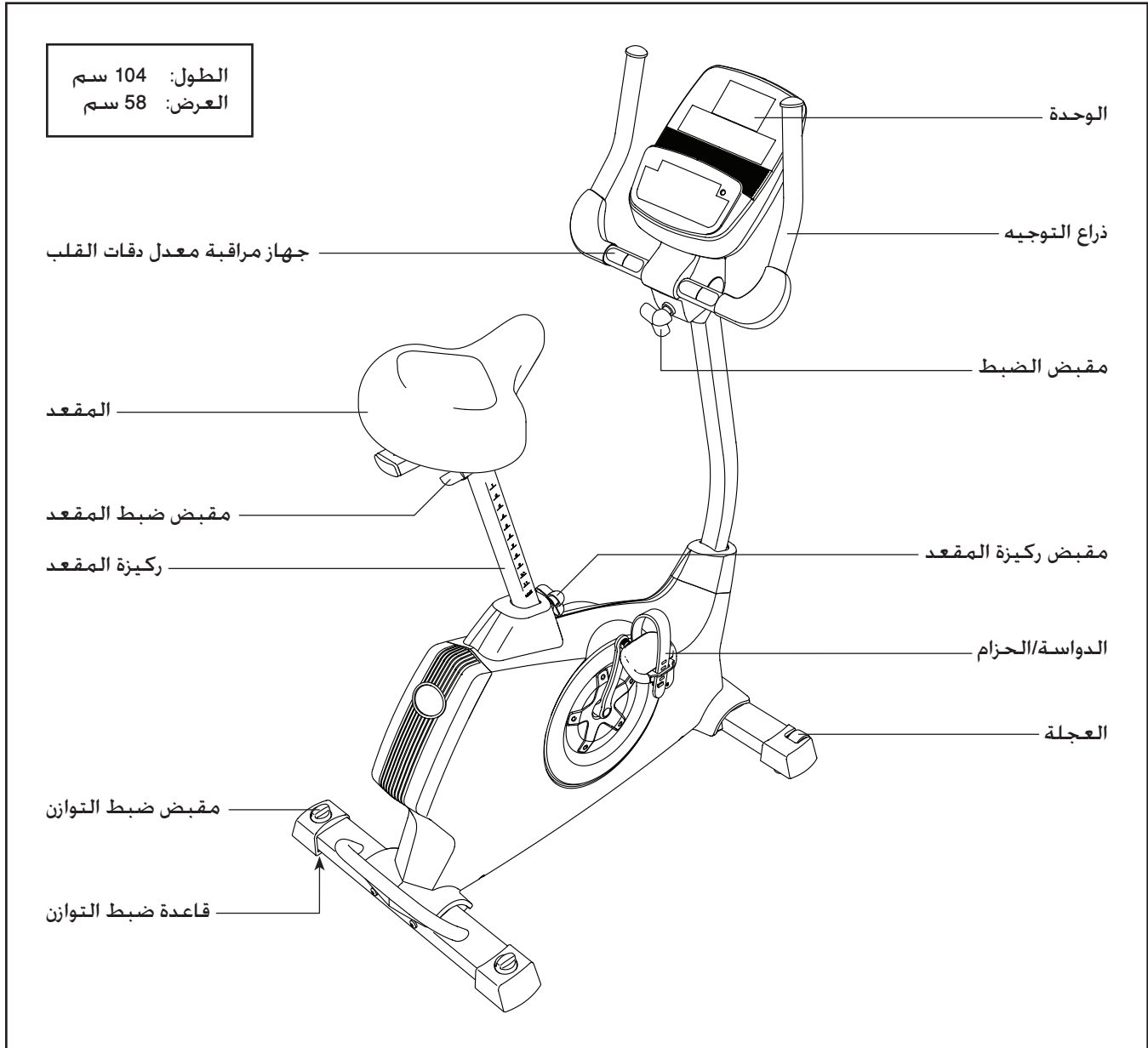
قبل بدء الاستخدام

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.

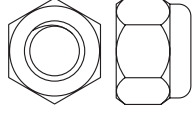
شكرًا لاختيارك عجلة التمرينات المتطورة NORDICTRACK® GX 3.4. يعد ركوب الدرجات أحد التمرينات الفعالة لزيادة اللياقة البدنية. وخلق قوة التحمل. وزيادة مرونة الجسم. توفر عجلة التمرينات GX 3.4 باقة رائعة من الميزات المصممة لزيادة فعالية تمريناتك الرياضية في المنزل واستمتاعك بها.

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

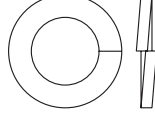


الرسم التخطيطي التوضيحي للأجزاء

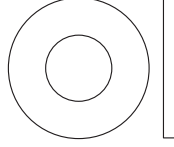
استخدم الرسومات أدناه لتحديد الأجزاء الصغيرة المطلوبة لتجميع الجهاز. يشير الرقم الموجود بين أقواس أسفل كل رسم إلى الرقم الأساسي للجزء. من قائمة الأجزاء الموجودة بنهاية هذا الدليل. ويشير الرقم الذي يلي الرقم الأساسي إلى الكمية اللازمة لتجميع الجهاز. ملاحظة: في حالة عدم وجود أحد الأجزاء في عدة الأجهزة،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



صامولة ربط M8
4-(72)



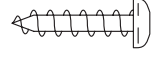
حلقة تثبيت مفتوحة
8-(75) M8



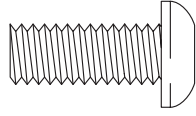
حلقة تثبيت M8
2-(43)



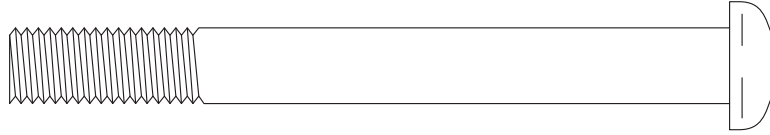
برغي ناصع 5 x M4
1-(91)



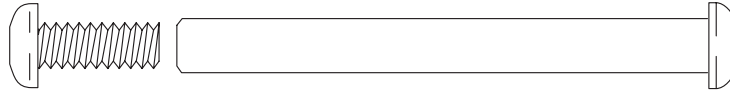
برغي 16 x M4
8-(90)



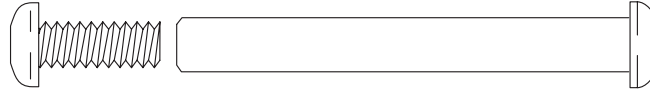
مسمار 20 x M8
4-(74)



برغي 95 x M10
4-(76)



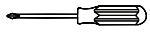
مجموعة مسامير 70 x M6
1-(50)



مجموعة مسامير 60 x M6
1-(51)

تجميع الجهاز

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



مفك براغي فيليبس



ومفتاح ربط قابل للضبط



مطرقة مطاوية

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

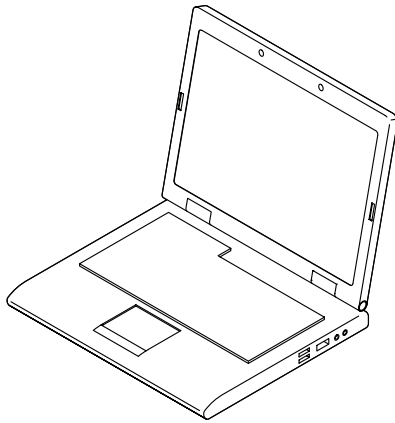
- يتطلب تجميع الجهاز شخصين.

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

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

- لتحديد الأجزاء الصغيرة، راجع الصفحة 5.

1



1. اذهب إلى www.iconsupport.eu من الكمبيوتر لديك.

وقم بتسجيل المنتج.

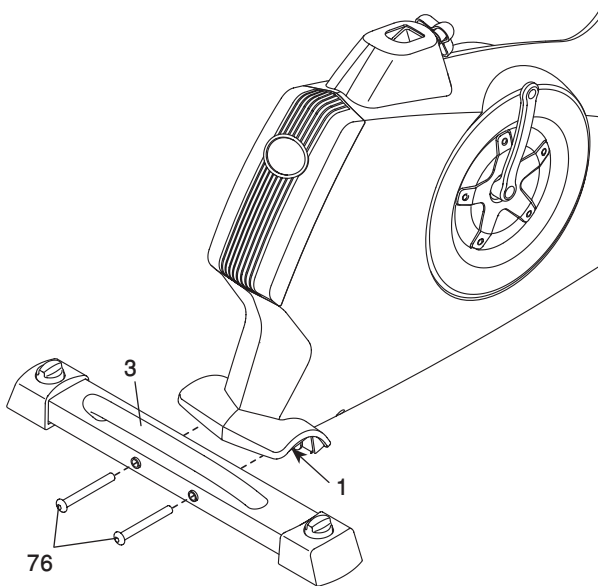
- تنشيط ضمانك

• توفير وقتك إذا احتجت في أي وقت إلى الاتصال بخدمة العملاء

- تعريفك بالترقيات والعروض

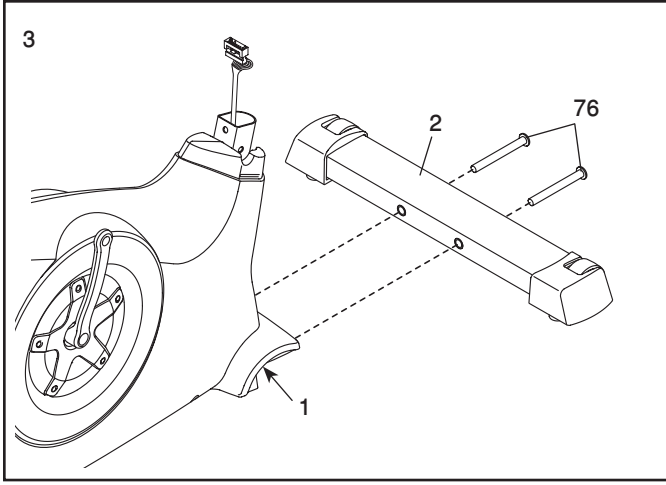
ملاحظة: في حالة تعذر اتصالك بالإنترنت، اتصل بخدمة العملاء (راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل) وقم بتسجيل المنتج.

2



2. ركب الموازن الخلفي (3) بالهيكل (1) باستخدام برغيين M10 x 95 مم (76).

3. ركّب الموازن الأمامي (2) بالهيكل (1) باستخدام برغيين 10 M x 95 مم (76).

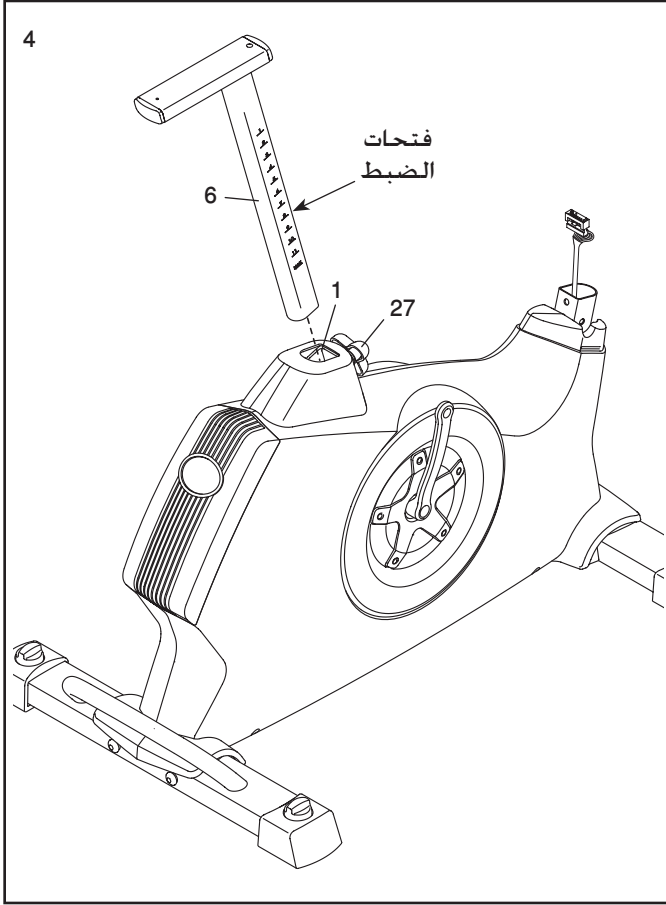


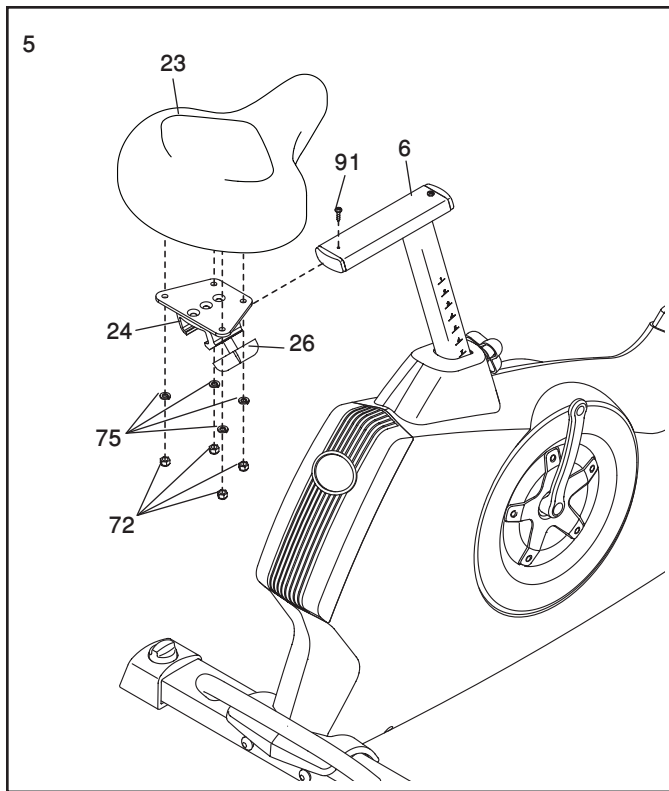
4. حرر مقبض الضبط (27) في الهيكل (1) وقم بتدويره عدة دورات قليلة.

وجه ركيزة المقعد (6) على النحو الموضح. ثم اسحب مقبض الضبط (27) للخارج وأدخل ركيزة المقعد بالهيكل (1).

حرك ركيزة المقعد (6) للأعلى أو الأسفل إلى الوضع المرغوب. ثم حرر مقبض الضبط (27).

حرك ركيزة المقعد (6) للأعلى أو الأسفل قليلاً للتأكد من تعشيق مقبض الضبط (27) بأحد فتحات الضبط في ركيزة المقعد. ثم أحكم ربط مقبض الضبط.



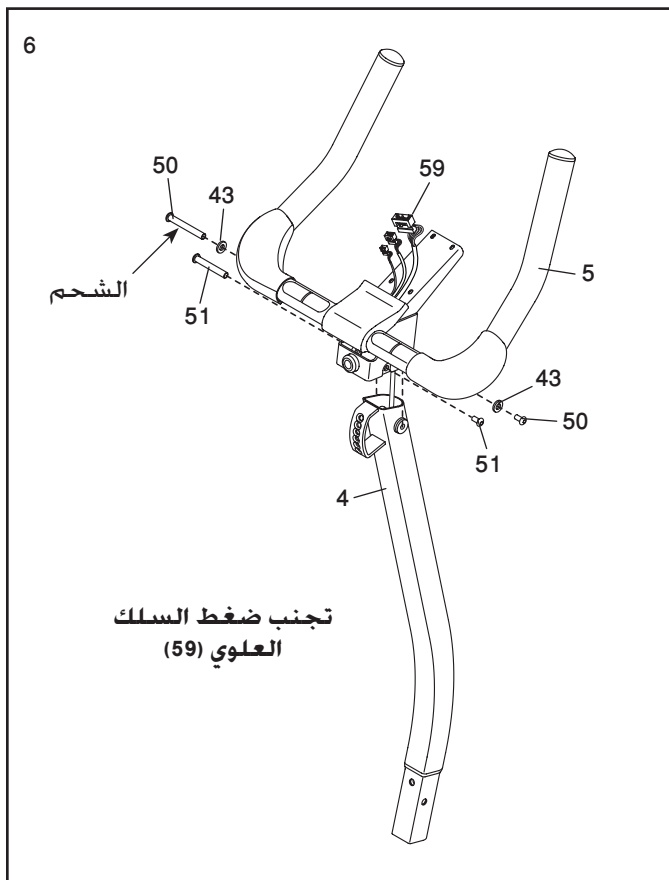


5. وجه المقعد (23) وحاضن المقعد (24) على النحو الموضح.

ركب المقعد (23) بحاضن المقعد (24) باستخدام أربع صواميل زنق M8 (72) وأربع فلكات فصل M8 (75).

حرّك حاضن المقعد (24) ناحية ركيزة المقعد (6). ثم قم بتحريك حاضن المقعد إلى الأمام وأحكام ربط مقبض ضبط المقعد (26).

ركب برغيًا ناصعًا M4 × 5 مم (91) بمؤخرة ركيزة المقعد (6).



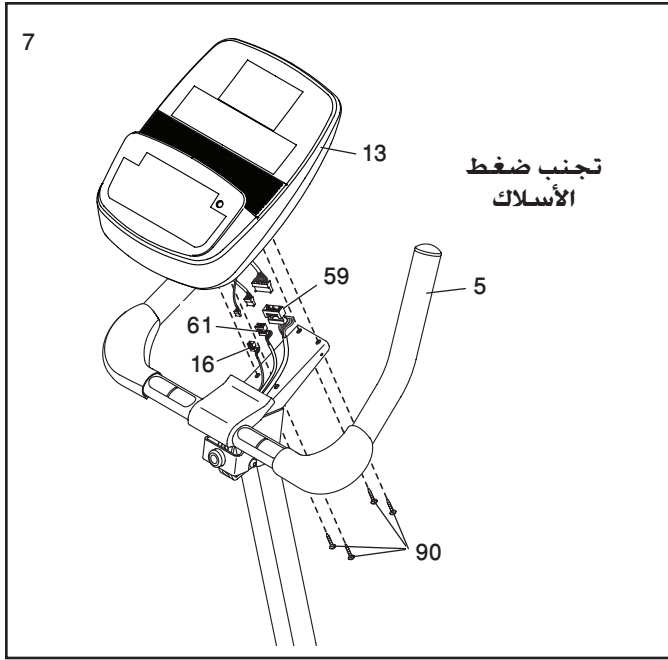
6. مع استخدام كيس من البلاستيك للحفاظ على نظافة يديك. ضع بعضًا من الشحم المضمن على مجموعة المسامير M6 × 70 مم (50).

وجه المقود (5) والعمود القائم (4) على النحو الموضح.

بينما يمسك شخص آخر بالمقود (5) بجوار العمود القائم (4)، أدخل السلك العلوي (59) للأعلى من خلال المقود.

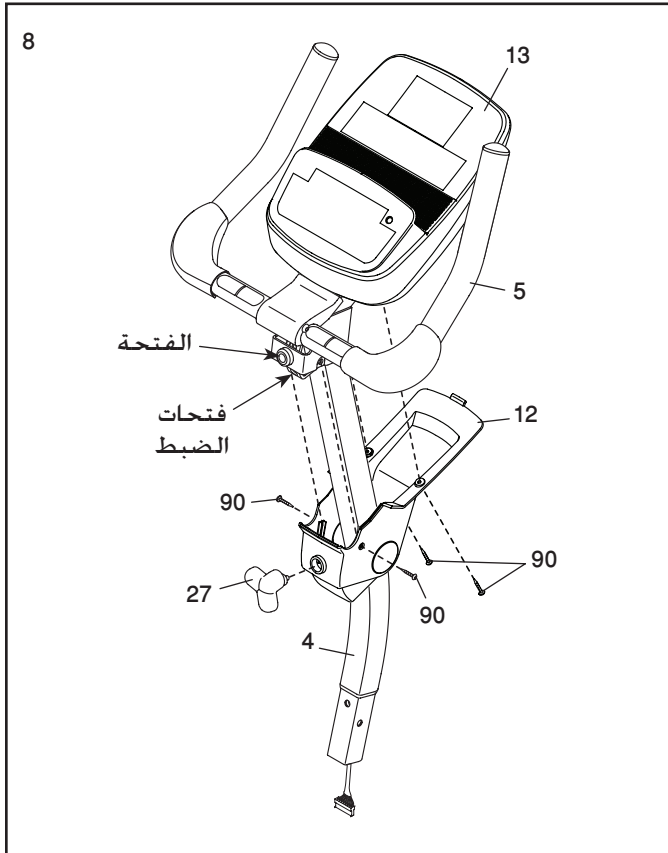
تلميح: تجنب ضغط السلك العلوي (59). ركب المقود (5) بالعمود القائم (4) باستخدام مجموعة المسامير M6 × 70 مم (50) وحلقتي تثبيت M8 (43).

ثم ركب مجموعة المسامير M6 × 60 مم (51) بالكثيفة السفلى للمقود (5).



7. بينما يمسك شخص آخر بالوحدة (13) بالقرب من المقود (5)، قم بتوصيل الأسلاك الوحدة بالسلك العلوي (59)، وسلك مستشعر النبض (61)، وسلك جهاز الاستقبال (16).
أدخل السلك الزائد في المقود (5).

تلميح: تجنب ضغط الأسلاك. ركّب الوحدة (13) بالمقود (5) باستخدام أربعة براغي M4 × 16 مم (90).



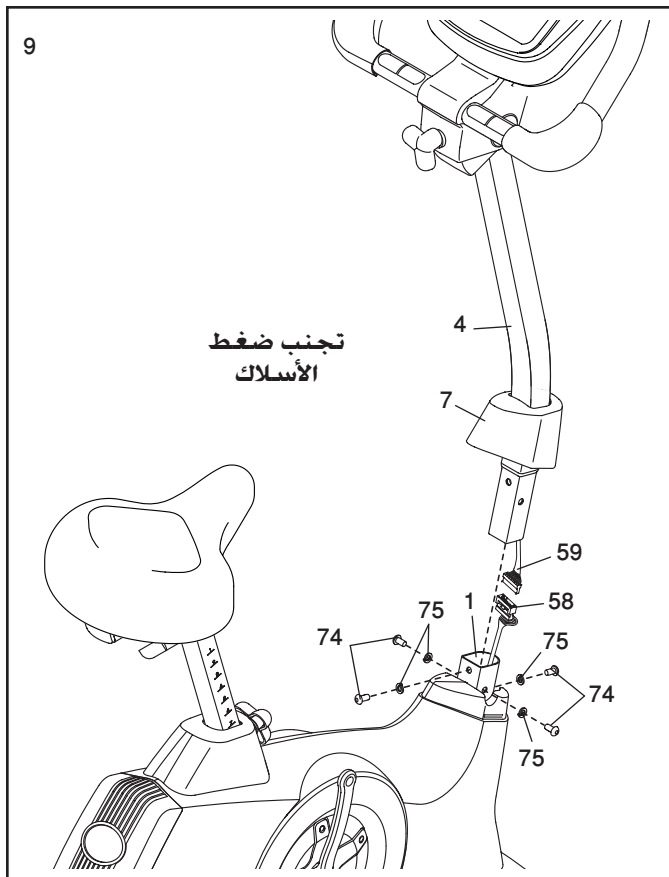
8. وجه مجموعة العمود القائم (4) وغطاء الارتكاز (12) على النحو الموضح.

حرك غطاء الارتكاز (12) للأعلى تجاه المقود (5).
تلميح: قم بثني وطي غطاء الارتكاز قليلاً لتحريكه فوق المقود.

ركّب غطاء محور الارتكاز (12) بالمقود (5) والوحدة (13) باستخدام أربعة براغي M4 × 16 مم (90).

قم بتدوير المقود (5) حتى تتم محاذاة الفتحة في المقود بفتحة الضبط في العمود القائم (4).

أحكام ربط مقبض الضبط (27) بالمقود (5) وفتحة الضبط في العمود القائم (4). تأكد من تعشيق مقبض الضبط بأحد فتحات الضبط.



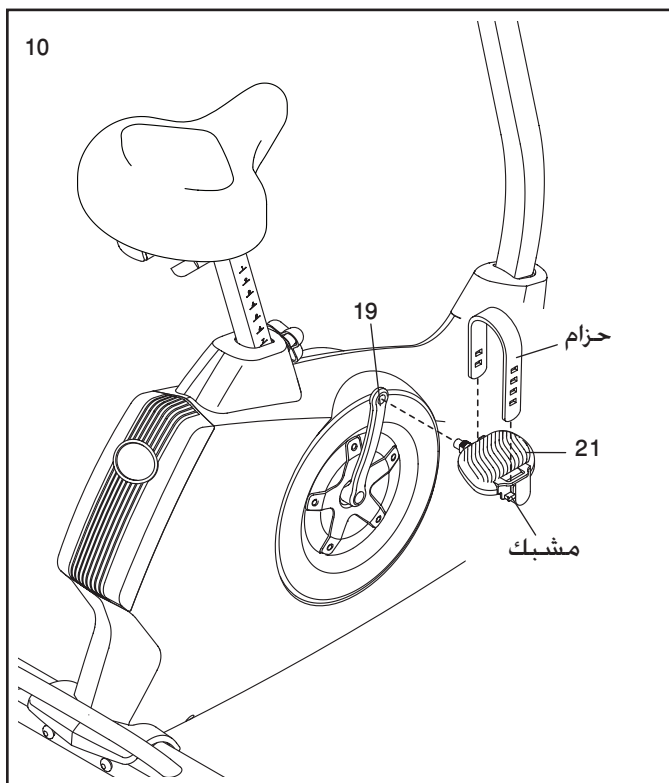
9. حرك غطاء الواقي الأمامي (7) لأعلى العمود القائم (4).

بينما يمسك شخص آخر بالعمود القائم (4) بجوار الهيكل (1)، قم بتوصيل السلك العلوي (59) بالسلك السفلي (58).

أدخل العمود القائم (4) في الهيكل (1).

تلميح: تجنب ضغط الأسلاك. ركب العمود القائم (4) باستخدام أربعة براغي M8 × 20 مم (74) وأربع حلقات تثبيت مفتوحة M8 (75).

حرك غطاء الواقي الأمامي (7) للأسفل تجاه الإطار (1) واضغط عليه ليستقر في مكانه.



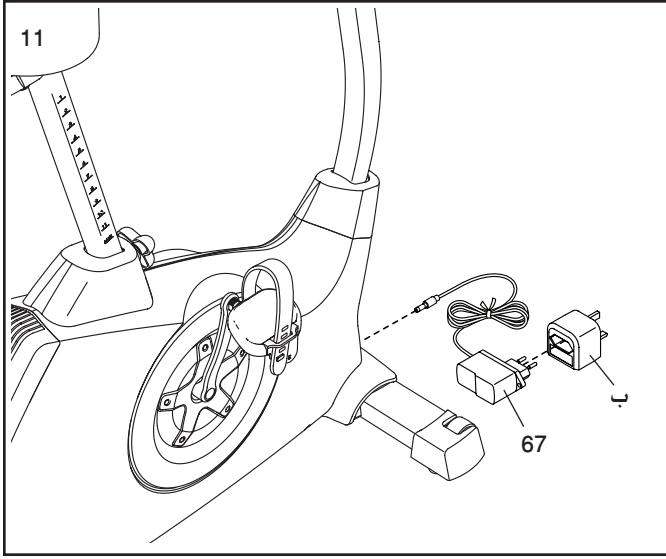
10. حدد الدواسة اليمنى (21).

باستخدام مفتاح قابل للضبط، أحكم ربط الدواسة اليمنى (21) في اتجاه عقارب الساعة في ذراع التدوير الأيمن (19).

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

قم بضبط حزام الدواسة اليمنى (21) للوضع المرغوب. ثم اضغط على أطراف الأحزمة: على مشابك الدواسة اليمنى.

قم بضبط حزام الدواسة اليسرى (غير موضح بالشكل) بنفس الطريقة.



11. قم بتوصيل مهائى الطاقة (67) بمقبس هيكل عجلة التمرينات.

عند الضرورة، قم بتوصيل مهائى الطاقة (67) بمهائى المقبس (ب).

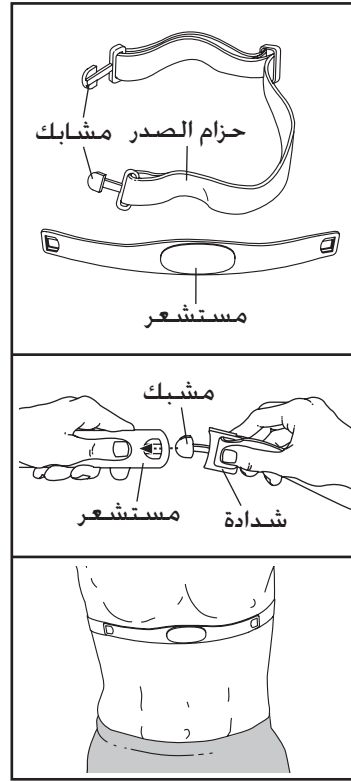
ملاحظة: لتوصيل مهائى الطاقة (67) بمخرج، راجع "كيفية توصيل مهائى الطاقة" في الصفحة 13.

12. 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 تبقى بعض المكونات بعد اكتمال تجميع الجهاز. ضع قطعة صغيرة من السجاد أسفل عجلة التمرينات لحماية الأرضية أو السجاد.

جهاز مراقبة معدل دقات القلب للصدر

كيفية ارتداء جهاز مراقبة معدل دقات القلب

يتكون جهاز مراقبة معدل دقات القلب من حزام للصدر ومستشعر. أدخل المشبك الموجود بأحد طرفي حزام الصدر في الفتحة الموجودة بأحد أطراف المستشعر كما هو موضح بالصورة. ثم اضغط على طرف المستشعر أسفل الشدادة بحزام الصدر. يجب تساوي المشبك مع الجزء الأمامي من المستشعر.



يجب ارتداء جهاز مراقبة معدل دقات القلب أسفل الملابس، وشده على الجلد. قم بلف جهاز مراقبة معدل دقات القلب حول صدرك في الموضع المحدد بالصورة. تأكد

من وجود الشعار في الجانب الأيمن لأعلى. ثم قم بتركيب الطرف الآخر من حزام الصدر بالمستشعر. اضبط طول حزام الصدر. إذا لزم الأمر.

اسحب المستشعر بعيداً عن جسمك لبوصات قليلة وحدد موضع منطقتي القطبين الكهربائيين اللذين تغطيهما النتوءات المسطحة. قم بترطيب منطقتي القطبين الكهربائيين باستخدام محلول ملحي مثل اللعاب أو محلول العدسات اللاصقة. ثم أعد وضع المستشعر على صدرك.

العناية والصيانة

• جفف المستشعر جيداً بمنشفة ناعمة بعد كل استخدام. قد تؤدي الرطوبة إلى استمرار نشاط المستشعر، مما قد يؤدي إلى قصر عمر البطارية.

• 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 تعرض جهاز مراقبة معدل دقات القلب لأشعة الشمس المباشرة لفترات زمنية طويلة ولا لدرجات حرارة تتجاوز 50 درجة مئوية (122 درجة فهرنهايت) أو أقل من -10 درجة مئوية (14 درجة فهرنهايت).

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

• لتنظيف المستشعر، استخدم قطعة قماش مبللة وكمية صغيرة من الصابون اللطيف. ثم امسح المستشعر بقطعة قماش مبللة وتجفيفه تمامًا بمنشفة ناعمة. لا تستخدم مطلقاً الكحول، أو أدوات الكشط، أو المواد الكيميائية لتنظيف المستشعر. اغسل حمالة الصدر غسلاً يدوياً وقم بتجفيفه باستخدام الهواء الجاف.

استكشاف المشكلات وإصلاحها

في حالة عدم عمل جهاز مراقبة معدل دقات القلب بشكل صحيح، جرب الخطوات أدناه.

• تأكد من ارتداء جهاز مراقبة معدل دقات القلب على النحو الموضح بالجانب الأيسر. في حالة عدم عمل جهاز مراقبة معدل دقات القلب بعد وضعه على النحو الموضح، حركه قليلاً إلى أسفل أو أعلى على صدرك.

• إذا لم يتم عرض قراءات معدل دقات القلب حتى تبدأ في التنصب عرقاً، أعد ترطيب منطقتي القطبين الكهربائيين.

• لكي تقوم الوحدة بعرض قراءات معدل دقات القلب، يجب أن تكون في نطاق طول ذراع الوحدة.

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

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

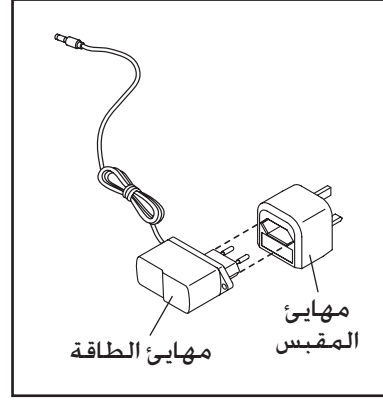
• قد يتأثر عمل جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالتداخل المغناطيسي الناتج عن خطوط الكهرباء العالية والمصادر الأخرى. إذا كنت تشبه أن التداخل المغناطيسي يسبب مشكلات، حاول نقل جهاز اللياقة البدنية إلى مكان آخر.

كيفية استخدام عجلة التمرينات

كيفية توصيل مهايئ الطاقة

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

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



كيفية ضبط ارتفاع المقعد

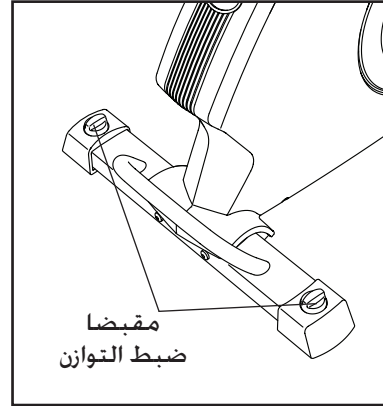
للحصول على تمارين رياضية فعّالة، يجب أن يكون ارتفاع المقعد مناسباً. عند استخدام الدواسات، يجب أن يكون هناك انحناء بسيطاً لركبتيك عندما تكون الدواسات في الوضع السفلي.



لضبط المقعد، حرر أولاً مقبض الضبط لعدة دورات. ثم قم بسحب المقبض للخارج. وحرك ركيزة المقعد للأعلى أو الأسفل إلى الوضع المرغوب، ثم حرر المقبض. حرك ركيزة المقعد للأعلى أو الأسفل قليلاً للتأكد من تعشيق المقبض بأحد فتحات الضبط في ركيزة المقعد. ثم أحكم ربط المقبض.

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.



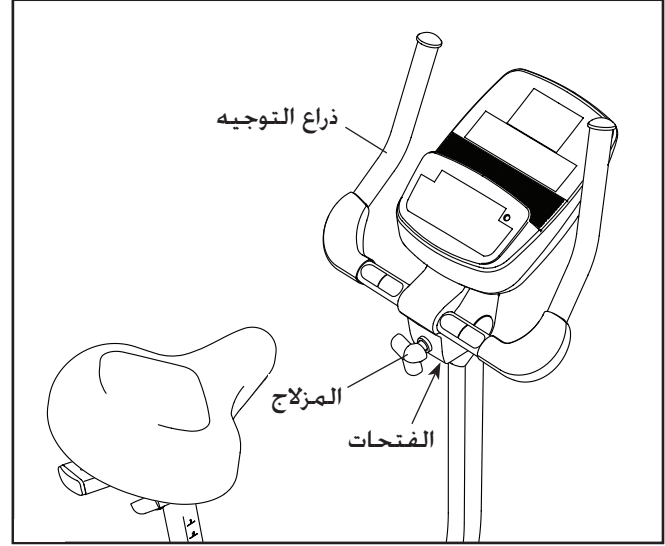
كيفية ضبط الوضع الأفقي للمقعد

لضبط الوضع الأفقي للمقعد، حرر أولاً مقبض ضبط المقعد لعدة دورات. ثم حرك المقعد للأمام أو الخلف إلى الوضع المرغوب، وأحكم ربط المقبض بشدة.



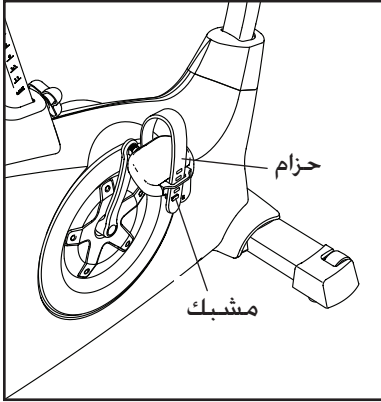
كيفية ضبط زاوية المقود

لضبط زاوية المقود. حرر أولاً مقبض الضبط لعدة دورات. ثم اسحب المقبض للخارج. وقم بإدارة المقود إلى الزاوية المرغوبة. ثم حرر المقبض بأحد فتحات الضبط. تأكد من تعشيق 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 السيور للوضع المرغوب. ثم اضغط على أطراف السيور نحو الألسنة.



باستخدام جهاز اللياقة البدنية المتوافق مع iFit، يمكنك الاستفادة من مجموعة من الميزات الموجودة على iFit.com لجعل أهداف اللياقة البدنية لديك واقعًا:

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



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



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



قم بتحميل نتائج جلسة التمرينات الرياضية إلى مجموعة نظراء iFit وتتبع إنجازاتك.



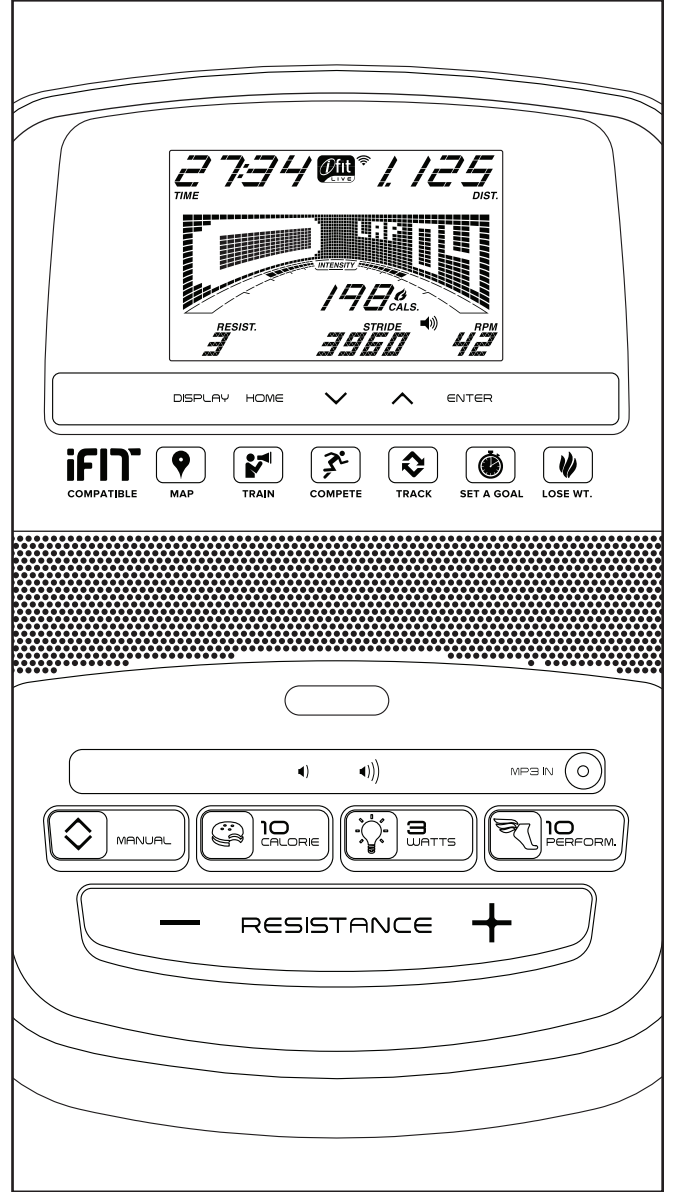
حدد السرعات الحرارية أو الوقت أو المسافة المستهدفة لجلسات تمريناتك الرياضية.



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



انتقل إلى iFit.com لتعلم المزيد.



سمات الوحدة

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

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

توفر الوحدة عشرين جلسة تمرينات رياضية مضمنة - عشرة تمرينات لحرق السعرات الحرارية وعشرة تمرينات رياضية للأداء. تقوم كل جلسة تمرينات رياضية تلقائيًا بتغيير مقاومة الدواسات مع توجيهك خلال جلسة تمرينات رياضية فعالة. يمكنك أيضًا تحديد السعرات الحرارية أو المسافة أو الوقت المستهدف.

توفر الوحدة أيضًا ثلاث جلسات تمرينات رياضية حسب وحدات الوات والتي تغير مقاومة الدواسات للحفاظ على خرج الطاقة لديك قريبًا من وحدات الوات المستهدفة.

تتميز الوحدة أيضًا 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 أيضًا 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، انظر الصفحة 17. لاستخدام جلسة تمرينات رياضية مضمنة، راجع الصفحة 19. لاستخدام جلسة تمرينات رياضية محددة الهدف، راجع الصفحة 20. لاستخدام جلسة تمرينات رياضية بحسب وحدات الوات، راجع الصفحة 21. لاستخدام جلسة تمرينات رياضية iFit، راجع الصفحة 22. لاستخدام نظام الصوت، راجع الصفحة 23. لتغيير إعدادات الوحدة، راجع الصفحة 24.

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

كيفية استخدام الوضع اليدوي

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

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

2. حدد الوضع اليدوي.

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

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

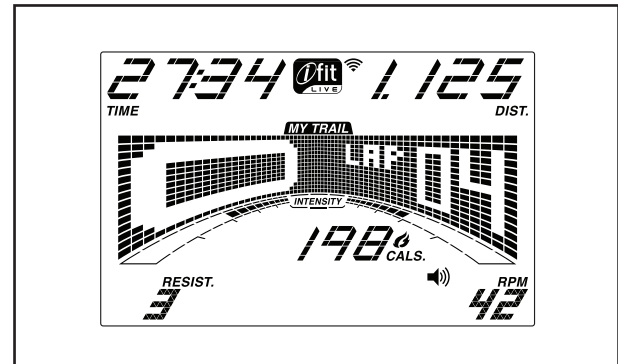
3. قم بتغيير مقاومة الدواسات كما تريد.

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

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

4. تابع تقدمك من خلال الشاشة.

يمكن للشاشة عرض معلومات جلسة التمرينات الرياضية التالية:



Cals. (السعرات الحرارية) — يعرض وضع الشاشة هذا العدد التقريبي للسعرات الحرارية التي حرقته.

Cals./Hr (السعرات الحرارية لكل ساعة) — سيعرض وضع الشاشة هذا العدد التقريبي للسعرات الحرارية التي حرقته لكل ساعة.

Dist. (المسافة) — سيعرض وضع الشاشة هذا المسافة التي قطعته بالأميال أو الكيلومترات.

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).

Resist. (المقاومة) — سيعرض وضع الشاشة 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.

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

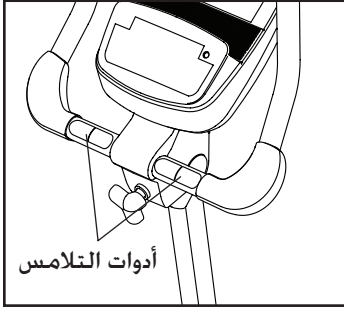
Watts (الوات) — سيعرض وضع الشاشة هذا خرج الطاقة بالوات.

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).

Speed (السرعة) — تعرض علامة التبويب هذه تعريفًا لإعدادات السرعة الخاصة بجلسة التمرينات الرياضية. يظهر مقطع جديد في نهاية كل دقيقة.

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

Calorie (السعرات الحرارية) — تعرض علامة التبويب هذه كمية السعرات الحرارية التقريبية التي حرقته. يمثل ارتفاع كل مقطع كمية السعرات الحرارية التي تم حرقها خلال هذا المقطع.



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 اليد. على أن تكون راحتا يديك مقابلتين لأدوات
التلامس. تجنب تحريك يديك أو إمساك أدوات التلامس
بشدة.

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

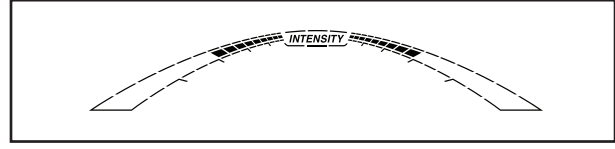
إذا لم يتم عرض معدل دقات القلب، تأكد من وضع يديك
بالطريقة الموضحة. تجنب تحريك يديك بصورة زائدة عن
الحد أو الضغط على أدوات التلامس بشدة. للحصول على
أفضل أداء، قم بتنظيف أدوات التلامس المعدنية باستخدام
قماشة ناعمة: لا تستخدم الكحول أو مواد الكشط أو
الكيماويات مطلقًا لتنظيف أدوات التلامس.

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

إذا لم تتحرك الدواسات لعدة ثوانٍ، تصدر إشارة صوتية
وتتوقف الوحدة مؤقتًا. وسيبدأ الوقت في الوميض على
الشاشة. لاستئناف جلسة التمرينات 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.

خلال ممارسة التمرينات الرياضية، يشير قضيب مستوى قوة
جلسة التمرينات إلى مستوى القوة التقريبية لممارستك
للمرينات.



اضغط على الزر الرئيسية للعودة إلى القائمة الافتراضية
(راجع "كيفية تغيير إعدادات الوحدة" في الصفحة 24
لتعيين القائمة الافتراضية). اضغط على
الزر 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 تمرينات رياضية، اضغط
على الزر الرئيسية. اضغط على الزر 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.

لاستخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب المزود،
راجع الصفحة 12. لاستخدام جهاز معدل دقات القلب
بقبضة اليد، اتبع التعليمات أدناه. مهم: في حالة استخدام
أجهزة مراقبة معدل دقات القلب في نفس الوقت،
لن تعرض الوحدة معدل دقات القلب بشكل دقيق.

كيفية استخدام جلسة تمارين رياضية مضمنة

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

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

2. حدد جلسة تمارين رياضية مضمنة.

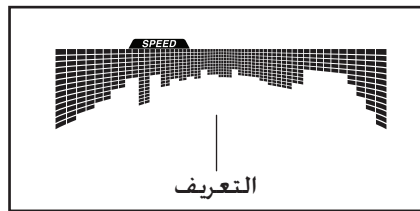
لتحديد جلسة تمارين رياضية مضمنة، اضغط على الزر 10 Calorie 10 (سعات حرارية) أو الزر 10 Perform (10 الأداء) بشكل متكرر حتى تظهر جلسة التمارين الرياضية المطلوبة على الشاشة.

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 الدواسات 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 الوامض من التعريف المقطع الحالي من جلسة التمارين الرياضية. يشير ارتفاع المقطع الوامض إلى السرعة المستهدفة للمقطع الحالي.

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 لتنبهك. سيتم حينئذٍ تغيير مقاومة الدواسات.

أثناء ممارسة التمارين، ستتم مطالبتك بالحفاظ على سرعة استخدام الدواسات قريبة من السرعة المستهدفة للمقطع الحالي. عند ظهور سهم لأعلى على الشاشة، قم بزيادة السرعة. عند ظهور سهم لأسفل، قم بتقليل السرعة. وفي حالة عدم ظهور أي سهم، حافظ على السرعة الحالية.

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 مرتفعاً للغاية أو منخفضاً للغاية، يمكنك تجاوز الإعداد يدوياً من خلال الضغط على أزرار Resistance (المقاومة). مهم: عند انتهاء المقطع الحالي من التدريب، تقوم الدواسات بالضبط تلقائياً إلى مستوى مقاومة المقطع التالي.

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

4. تابع تقدمك من خلال الشاشة.

راجع الخطوة 4 في الصفحة 17.

5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

راجع الخطوة 5 في الصفحة 18.

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

راجع الخطوة 6 في الصفحة 18.

كيفية استخدام جلسة تمارين رياضية

محددة الهدف

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

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

2. حدد السعرات الحرارية أو المسافة أو الوقت المستهدف.

لتحديد السعرات الحرارية 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.

ثم اضغط على أزرار الزيادة والتقليل بجوار الزر Enter لتحديد الهدف المطلوب.

3. ابدأ في استخدام الدواسات لبدء جلسة التمارين الرياضية.

أثناء ممارسة التمارين، قد تظهر سرعة مستهدفة على الشاشة لمساعدتك في بلوغ هدفك. حافظ على سرعة استخدام الدواسة قريبة من السرعة المستهدفة. 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.

ملاحظة: الهدف من السعرات الحرارية هو تقدير عدد السعرات الحرارية التي ستقوم بحرقها خلال جلسة التمارين الرياضية. 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 جلسة التمارين الرياضية في أي وقت، توقف عن استخدام الدواسات. سيومض الوقت على الشاشة. لإعادة تشغيل جلسة التمارين الرياضية، قم ببساطة باستئناف استخدام الدواسات.

4. تابع تقدمك من خلال الشاشة.

راجع الخطوة 4 في الصفحة 17.

5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

راجع الخطوة 5 في الصفحة 18.

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

راجع الخطوة 6 في الصفحة 18.

كيفية استخدام جلسة تمارين رياضية حسب

وحدات الوات

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

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

2. حدد جلسة تمارين رياضية حسب وحدات الوات.

لتحديد جلسة تمارين رياضية بوحدة الوات، اضغط أولاً على الزر 3 Watts (وحدات الوات) بشكل متكرر حتى تظهر جلسة التمارين الرياضية المطلوبة على الشاشة.

إذا قمت بتحديد جلسة التمارين الرياضية حسب وحدات الوات رقم 1، تظهر الرسالة SET WATT GOAL (تحديد وحدات الوات المستهدفة) على الشاشة.

إذا قمت بتحديد جلسة التمارين الرياضية حسب وحدات الوات رقم 2 أو 3، يظهر وقت الجلسة وتعريف لجلسة التمارين الرياضية على الشاشة.

3. إذا قمت بتحديد جلسة التمارين الرياضية حسب وحدات الوات رقم 1، فأدخل إعداداً لوحدة الوات المستهدفة.

أثناء جلسة التمارين الرياضية حسب وحدات الوات 1، تتم برمجة نفس وحدات الوات المستهدفة لجميع مقاطع جلسة التمارين الرياضية. اضغط على أزرار الزيادة والتقليل بجوار الزر Enter (إدخال) لإدخال وحدات الوات المستهدفة المطلوبة.

4. ابدأ في استخدام الدواسات لبدء جلسة التمارين الرياضية.

تنقسم جلسة التمارين الرياضية حسب وحدات الوات رقم 1 مقاطع، مدة كل مقطع دقيقة واحدة. أثناء جلسة التمارين الرياضية، تقارن الوحدة بشكل منتظم بين خرج الوات ووحدات الوات المستهدفة الذي قمت بإدخاله لجلسة التمارين الرياضية.

إذا كان خرج الوات أقل بكثير أو يتجاوز بكثير إعداد وحدات الوات المستهدفة، تزيد مقاومة الدواسات أو تقل بشكل تلقائي لجعل خرج الوات قريباً من إعداد وحدات الوات المستهدفة. في كل مرة يتم فيها تغيير المقاومة، يظهر مستوى المقاومة على الشاشة لعدة ثوانٍ لتنبيهك.

إذا كانت وحدات الوات المستهدفة أعلى بكثير أو أقل بكثير، يمكنك تجاوز الإعداد يدوياً من خلال الضغط على زر الزيادة والتقليل المجاوز للزر Enter (إدخال).

تنقسم جلسة التمارين الرياضية حسب وحدات الوات رقم 2 أو 3 إلى مقاطع، مدة كل مقطع دقيقة واحدة. وقد تمت برمجة مستوى مقاومة واحدة ووحدات وات مستهدفة واحدة لكل مقطع. ملاحظة: يمكن برمجة نفس مستوى المقاومة و/أو وحدات الوات المستهدفة لمقاطع متتالية.

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

أثناء ممارسة التمارين الرياضية، استخدم الدواسة بسرعتها المناسبة للحفاظ على خرج الوات قريباً من وحدات الوات المستهدفة لهذا المقطع.

عند انتهاء المقطع الأول من جلسة التمارين الرياضية، يظهر مستوى المقاومة ووحدات الوات المستهدفة للمقطع الثاني في الشاشة لعدة ثوانٍ لتنبيهك. يبدأ المقطع التالي من التعريف في الوميض، ويتم ضبط الدواسات تلقائياً إلى مستوى المقاومة الخاص بالمقطع التالي.

إذا كان مستوى المقاومة للمقطع الحالي مرتفعاً للغاية أو منخفضاً للغاية، يمكنك تجاوز الإعداد يدوياً من خلال الضغط على أزرار Resistance (المقاومة). مهم: عند انتهاء المقطع الحالي من التدريب، تقوم الدواسات بال ضبط تلقائياً إلى مستوى مقاومة المقطع التالي.

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

5. تابع تقدمك من خلال الشاشة.

راجع الخطوة 4 في الصفحة 17.

6. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

راجع الخطوة 5 في الصفحة 18.

7. عند الانتهاء من ممارسة التمارين، ستتوقف الوحدة عن التشغيل تلقائياً.

راجع الخطوة 6 في الصفحة 18.

كيفية استخدام جلسة تمارين iFit رياضية

يجب أن تكون لديك وحدة iFit لاستخدام جلسة تمارين iFit رياضية.

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

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

مهم: للوفاء بمتطلبات الالتزام بحدود التعرض، يجب أن يكون الهوائي وجهاز البث في وحدة iFit على مسافة 20 سم على الأقل من جميع الأشخاص مع مراعاة عدم قربهما أو اتصالهما بأي هوائي أو جهاز بث آخر.

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

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

2. تأكد من إدخال وحدة iFit في الوحدة.

لاستخدام جلسة تمارين رياضية iFit، تأكد من إدخال وحدة iFit في الوحدة.

3. حدد مستخدمها.

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

4. حدد جلسة تمارين iFit رياضية.

لتنزيل جلسة تمارين iFit رياضية في جدولك، اضغط على زر Map (الخريطة)، أو Train (التدريب)، أو Lose Wt. (فقدان الوزن) لتنزيل جلسة التمارين الرياضية التالية من هذا النوع في جدولك. لتنزيل جلسة التمارين الرياضية التالية في جدولك، اضغط على الزر iFit. ملاحظة: قد تتمكن من الوصول إلى جلسات تمارين رياضية توضيحية من خلال هذه الخيارات، حتى إذا لم تقم بإدخال وحدة iFit.

للمنافسة في سباق قمت بجدولته مسبقًا، اضغط على الزر Compete (منافسة).

لإعادة تشغيل جلسة تمارين iFit رياضية الأخيرة من جدولك، اضغط على زر Track (المسار). ثم اضغط على أزرار الزيادة والتقليل لتحديد جلسة التمارين الرياضية المرغوبة. ثم اضغط على الزر Enter لبدء جلسة التمارين الرياضية.

لاستخدام جلسة تمارين رياضية محددة الهدف، اضغط على الزر Set Goal (تحديد هدف) (راجع الصفحة 20).

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

لمزيد من المعلومات حول جلسات تمارين iFit الرياضية، الرجاء زيارة 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: الهدف من السعرات الحرارية هو تقدير عدد السعرات الحرارية التي ستقوم بحرقها خلال جلسة التمارين الرياضية. يعتمد العدد الفعلي للسعرات الحرارية التي حرقتها على عوامل متعددة مثل وزنك. بالإضافة إلى ذلك، إذا قمت بتغيير المقاومة يدويًا أثناء جلسات التمارين الرياضية، سينعكس ذلك على عدد السعرات الحرارية التي سيتم حرقها.

5. ابدأ جلسة التمرينات الرياضية.

راجع الخطوة 3 في الصفحة 19.

خلال بعض جلسات التمرينات الرياضية، سيرشدك صوت مدرب شخصي خلال جلسة التمرينات الرياضية. يمكنك تحديد إعداد صوتي لمدربك الشخصي (راجع "كيفية تغيير إعدادات الوحدة" في الصفحة 24).

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

6. تابع تقدمك من خلال الشاشة.

راجع الخطوة 4 في الصفحة 17.

7. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

راجع الخطوة 5 في الصفحة 18.

8. عند الانتهاء من ممارسة التمرينات، ستتوقف الوحدة عن التشغيل تلقائيًا.

راجع الخطوة 6 في الصفحة 18.

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

كيفية استخدام نظام الصوت

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



بعد ذلك، اضغط على الزر تشغيل بمشغل MP3 أو مشغل الأقراص المضغوطة الخاص بك. اضبط مستوى الصوت باستخدام أزرار زيادة وتقليل مستوى الصوت بالوحدة أو التحكم بالصوت الموجود بمشغل MP3 أو مشغل الأقراص المضغوطة.

كيفية تغيير إعدادات الوحدة

تميز 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.

1. حدد وضع المستخدم.

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

2. اعرض معلومات الاستخدام.

ستعرض الشاشة أيضًا إجمالي عدد الساعات التي تم خلالها استخدام عجلة التمرينات. ستعرض الشاشة أيضًا إجمالي المسافة (بالأميال أو الكيلومترات) التي تم قطعها بالدواسات على عجلة التمرينات الرياضية.

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.

4. اضبط مستوى التباين للشاشة عند الرغبة.

اضغط على زر التقليل لعرض مستوى التباين. سيظهر مستوى التباين المحدد حاليًا على الشاشة. اضغط على زرّي زيادة وتقليل 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).

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 بشكل متكرر لتشغيل صوت المدرب ON الشخصي أو إيقاف OFF 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 بشكل متكرر لتحديد قائمة الوضع اليدوي 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. بعد عدة ثوانٍ. ستظهر حالة وحدة iFit على الشاشة. للخروج من هذه الشاشة. اضغط باستمرار على زر Display لعدة ثوانٍ.

9. تحقق من التنزيلات إذا كنت ترغب في ذلك.

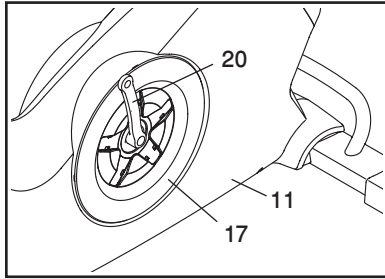
اضغط على زر التقليل لعرض شاشة التنزيلات. ستظهر الرسالة SEND/RECEIVE DATA (إرسال/استلام البيانات) على الشاشة.

ثم اضغط على الزر Enter. ستتحقق الوحدة حينئذٍ من جلسات تمرينات iFit الرياضية وتنزيلات البرنامج الثابت.

10. قم بالخروج من وضع المستخدم.

اضغط على الزر Display للخروج من وضع المستخدم.

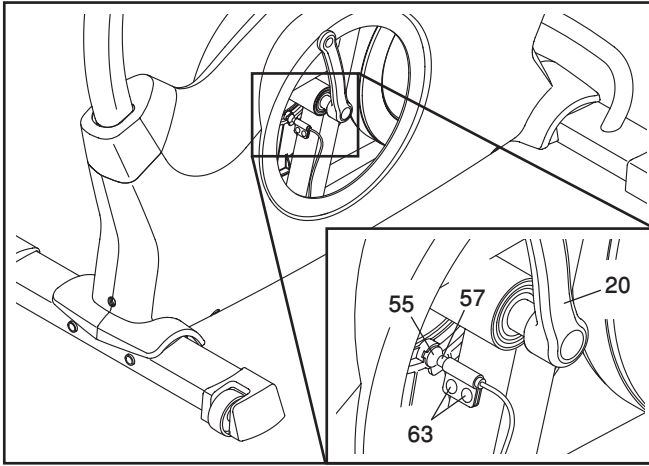
الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها



ثم قم بتدوير ذراع
التدوير الأيسر (20)
إلى وضع رأسي بحيث
يكون طرف ذراع
التدوير الأيسر مواجهًا
للأعلى.

قم بتدوير قرص الدواسة اليسرى (17) باتجاه عقارب الساعة
لتحريره من الوافي الأيسر (11). ثم اجعل قرص الدواسة الأيسر
للأعلى وقم بفكه من ذراع التدوير الأيسر (20).

حدد موضع المفتاح بريشة (57). فك البرغيين بشفة 13 × M4 مم
(63) قليلاً، ولكن لا تقم بنزعهما.



بعد ذلك، أدر ذراع التدوير الأيسر (20) حتى يصبح المغناطيس
(55) بمحاذاة المفتاح بريشة (57). حرّك المفتاح بريشة قليلاً
نحو المغناطيس أو بعيداً عنه. ثم أعد ربط البرغيين بشفة
13 × M4 مم (63).

قم بتدوير ذراع التدوير الأيسر (20) للحظة. كرر هذه الإجراءات
حتى تعرض شاشات الوحدة التعليقات بشكل صحيح.

عند ضبط المفتاح بريشة بشكل صحيح، أعد تركيب قرص
الدواسة اليسرى والدواسة اليسرى.

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 24 واضبط مستوى تباين الشاشة.

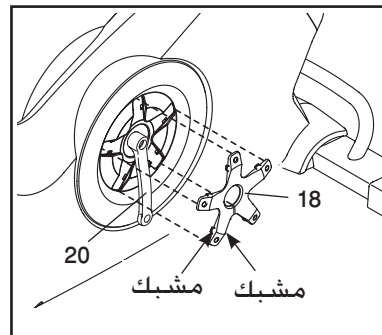
إذا لم تعرض الوحدة معدل دقات القلب عند استخدام جهاز
مراقبة معدل دقات القلب بقبضة اليد، انظر الخطوة رقم 5
في الصفحة 18.

إذا لم تعرض الوحدة معدل دقات القلب
عند استخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالصدر،
راجع "استكشاف الأخطاء وإصلاحها" في الصفحة 12.

كيفية ضبط المفتاح بريشة

إذا لم تعرض الوحدة تعليقات صحيحة، يجب ضبط المفتاح
بريشة. لضبط المفتاح بريشة، يجب أن تقوم أولاً بإزالة الدواسة
اليسرى، وغطاء القرص الأيسر، وقرص الدواسة اليسرى
(راجع الإرشادات أدناه).

باستخدام المفتاح القابل للضبط، قم بتدوير الدواسة اليسرى
باتجاه عقارب الساعة، وقم بإزالتها.



قم بتدوير ذراع التدوير
الأيسر (20) إلى وضع
رأسي بحيث يكون
طرف ذراع التدوير
الأيسر مواجهًا
للأسفل.

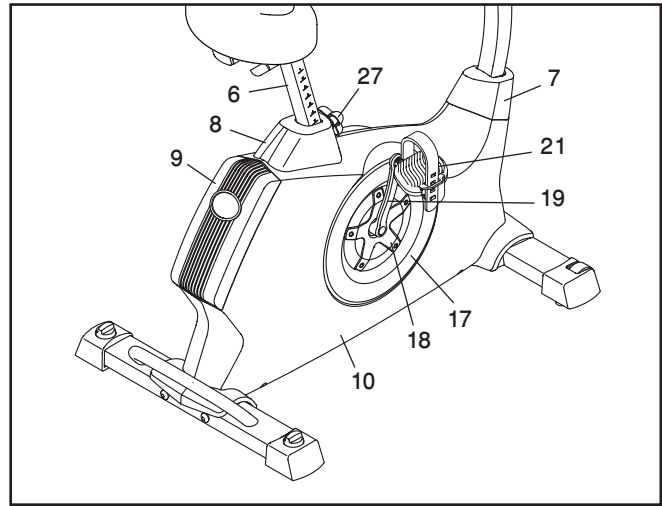
باستخدام مفك البراغي المسطح، حرر المشابك الموجودة على
كل نقطة من نقاط غطاء الدواسة اليسرى (18). قم بعناية بجعل
غطاء القرص الأيسر فوق ذراع التدوير الأيسر (20)، وقم بفك غطاء
القرص الأيسر.

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. يجب أن تقوم أولاً بفك وإزالة الدواسة اليمنى. وركيزة المقعد. وغطاء الواقي العلوي. وغطاء الواقي الخلفي. وغطاء الواقي الأمامي. وغطاء القرص الأيمن. وقرص الدواسة اليمنى. والواقي الأيمن (راجع الإرشادات أدناه).

باستخدام المفتاح القابل للضبط. قم بتدوير الدواسة اليمنى (21) عكس اتجاه عقارب الساعة. وقم بفكها.



ثم قم بفك مقبض الضبط (27) وركيزة المقعد (6).

باستخدام مفك براغي مسطح. قم بفك غطاء الواقي العلوي (8) وغطاء الواقي الخلفي (9). ثم استخدم مفك البراغي المسطح لتحرير غطاء الواقي الأمامي (7).

قم بتدوير ذراع التدوير الأيمن (19) إلى وضع رأسي بحيث يكون طرف ذراع التدوير الأيمن مواجهًا للأسفل.

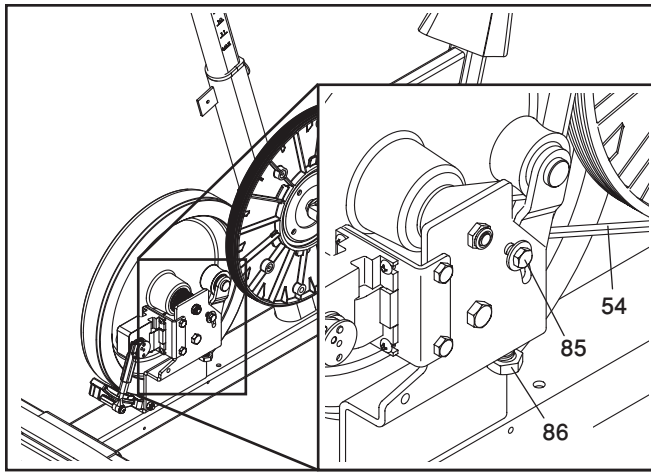
باستخدام مفك البراغي المسطح. حرر المشابك الموجودة على كل نقطة من نقاط غطاء الدواسة اليمنى (18). وقم بعناية بجعل غطاء القرص الأيمن فوق ذراع التدوير الأيمن (19). وقم بفك غطاء الدواسة اليمنى. ملاحظة: راجع الرسومات الموجودة في الصفحة 25 لمزيد من التفاصيل.

ثم قم بتدوير ذراع التدوير الأيمن (19) إلى وضع رأسي بحيث يكون طرف ذراع التدوير الأيمن مواجهًا للأعلى.

قم بتدوير قرص الدواسة اليمنى (17) باتجاه عقارب الساعة لتحريره من الواقي الأيمن (10). ثم حرّك قرص الدواسة الأيمن لأعلى وقم بفكه من ذراع التدوير الأيمن (19).

راجع الرسم التفصيلي في الصفحة 31. وقم بفك البراغي M4 × 19 مم (89) والبراغي M4 × 25 مم (62) من الواقيين الأيمن والأيسر (10، 11). ثم قم بفك الواقي الأيمن.

ثم حرر بعد ذلك البرغي السداسي M6 × 20 مم (85). ثم أحكم ربط البرغي السداسي M10 × 65 مم (86) حتى يتم ربط سير التشغيل (54) بإحكام.



عندما يكون سير التشغيل (54) مشدودًا. قم بإحكام ربط البرغي السداسي M6 × 20 مم (85).

ثم أعد تركيب الواقي الأيمن. وقرص الدواسة اليمنى. وغطاء الدواسة اليمنى. وغطاء الواقي الأمامي. وغطاء الواقي الخلفي. وغطاء الواقي العلوي. وركيزة المقعد. والدواسة اليمنى.

إرشادات التمارين الرياضية

القليلة الأولى من ممارسة التمارين. يستهلك جسمك السرعات الحرارية الخاصة بالكربوهيدرات للحصول على الطاقة. فقط بعد الدقائق القليلة الأولى من ممارسة التمارين. يبدأ جسمك في استهلاك السرعات الحرارية للدهون المخزنة من أجل الحصول على الطاقة. إذا كان هدفك هو حرق الدهون. فقم بتعديل قوة ممارسة التمارين حتى يصبح معدل دقات قلبك قريباً من أدنى رقم في نطاق التمارين الخاص بك. لتحقيق أقصى حرق للدهون. قم بممارسة التمارين مع الوصول لمعدل دقات قلب قريب من الرقم الواقع في منتصف نطاق التمارين الخاص بك.

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

إرشادات جلسات التمارين الرياضية

الإحماء — ابدأ بممارسة تمارين الإطالة وتمارين خفيفة لمدة تتراوح بين 5 و10 دقائق. تؤدي تمارين الإحماء إلى زيادة درجة حرارة جسمك ومعدل دقات القلب والدورة الدموية استعداداً لممارسة التمارين.

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

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

معدل تكرار التمارين

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

⚠️ تحذير: قبل بدء هذا البرنامج أو أي برنامج

تمارين 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 التمارين الرياضية بهدف تحديد اتجاهات معدل دقات القلب بشكل عام.

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

قوة التمارين الرياضية

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

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

لمعرفة مستوى قوة التمارين المناسب. حدد عمرك في الجزء السفلي من الرسم التخطيطي (تم تقريب الأعمار إلى أقرب عشر سنوات). تحدد الأرقام الثلاثة المدرجة أعلى عمرك "نطاق التمارين" الخاص بك. 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 بتمارين الأيروبيكس.

حرق الدهون — لحرق الدهون بفاعلية. يجب ممارسة التمارين بمستوى قوة منخفض لفترة مستمرة من الزمن. خلال الدقائق

تمارين إطالة مقترحة

توضح الصور المرفقة على اليسار الوضع الصحيح للعديد من تمارين الإطالة الأساسية. تحرك ببطء أثناء الإطالة. ولا تثب مطلقاً.

1. الإطالة بلمس أصابع القدم

قف مع ثني الركبتين قليلاً وقم بالانحناء تدريجياً بدايةً من مفصل الورك. اسمح باسترخاء ظهرك وكتفيك وأنت تنحني نحو أصابع قدميك لأطول مسافة ممكنة. حافظ على هذا الوضع لمدة 15 عدة. ثم استرح. كرر هذا التمرين 3 مرات. تمارين الإطالة: العرقوب والجزء الخلفي من الركبتين والظهر.

2. تمرين إطالة العرقوب

اجلس مع فرد إحدى الرجلين. قم بثني القدم المقابلة بحيث يصبح باطن هذه القدم مواجهاً لك وقم بإراحتك على فخذ الرجل المفرودة. قم بالإطالة للمس أصابع قدمك لأطول مسافة ممكنة. حافظ على هذا الوضع لمدة 15 عدة. ثم استرح. كرر هذا التمرين 3 مرات لكل رجل. تمارين الإطالة: العرقوب والجزء السفلي من الظهر والأربية.

3. تمرين إطالة ريلة الساق/الوتر الأخيلي

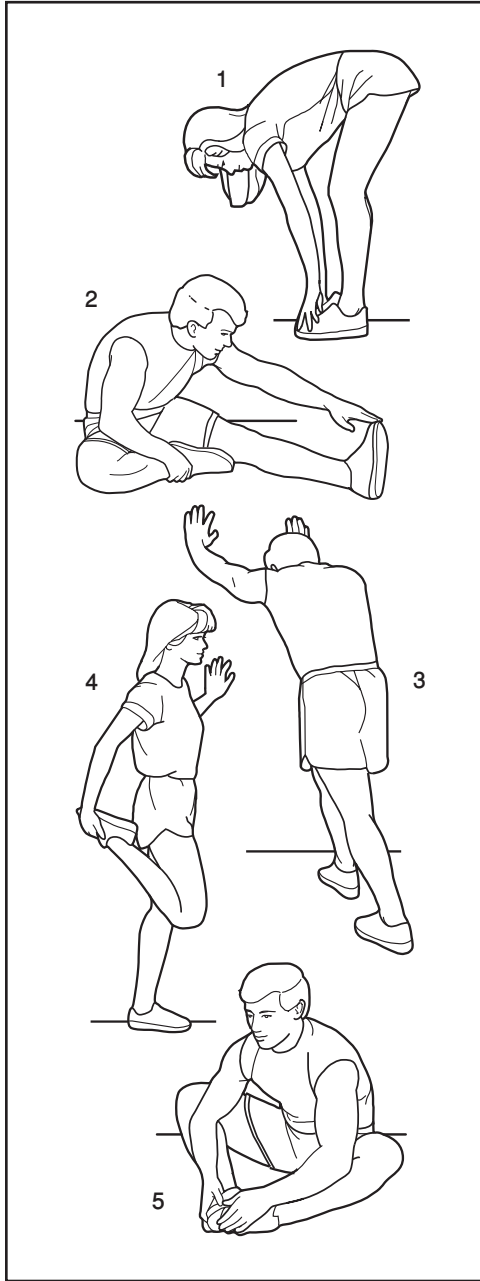
مع وضع إحدى الرجلين أمام الرجل الأخرى. قم بالإطالة للأمام وضع يديك على حائط. حافظ على استقامة رجلك الخلفية وابسط قدمك الخلفية على الأرض. قم بثني رجلك الأمامية وانحن للأمام وحرك وركك نحو الحائط. حافظ على هذا الوضع لمدة 15 عدة. ثم استرح. كرر هذا التمرين 3 مرات لكل رجل. إطالة الوتر الأخيلي بدرجة أكبر. قم بثني رجلك الخلفية أيضاً. تمارين الإطالة: ريلة الساق والأوتار الأخيلية والكاحلان.

4. إطالة العضلات رباعية الرؤوس

مع وضع إحدى اليدين على حائط للحفاظ على التوازن. قم بالإطالة للخلف وأمسك إحدى القدمين بيدك الأخرى. قم بتقريب كعبك من أردافك قدر الإمكان. حافظ على هذا الوضع لمدة 15 عدة. ثم استرح. كرر هذا التمرين 3 مرات لكل رجل. تمارين الإطالة: العضلات رباعية الرؤوس وعضلات الورك

5. إطالة عضلة الفخذ الداخلية

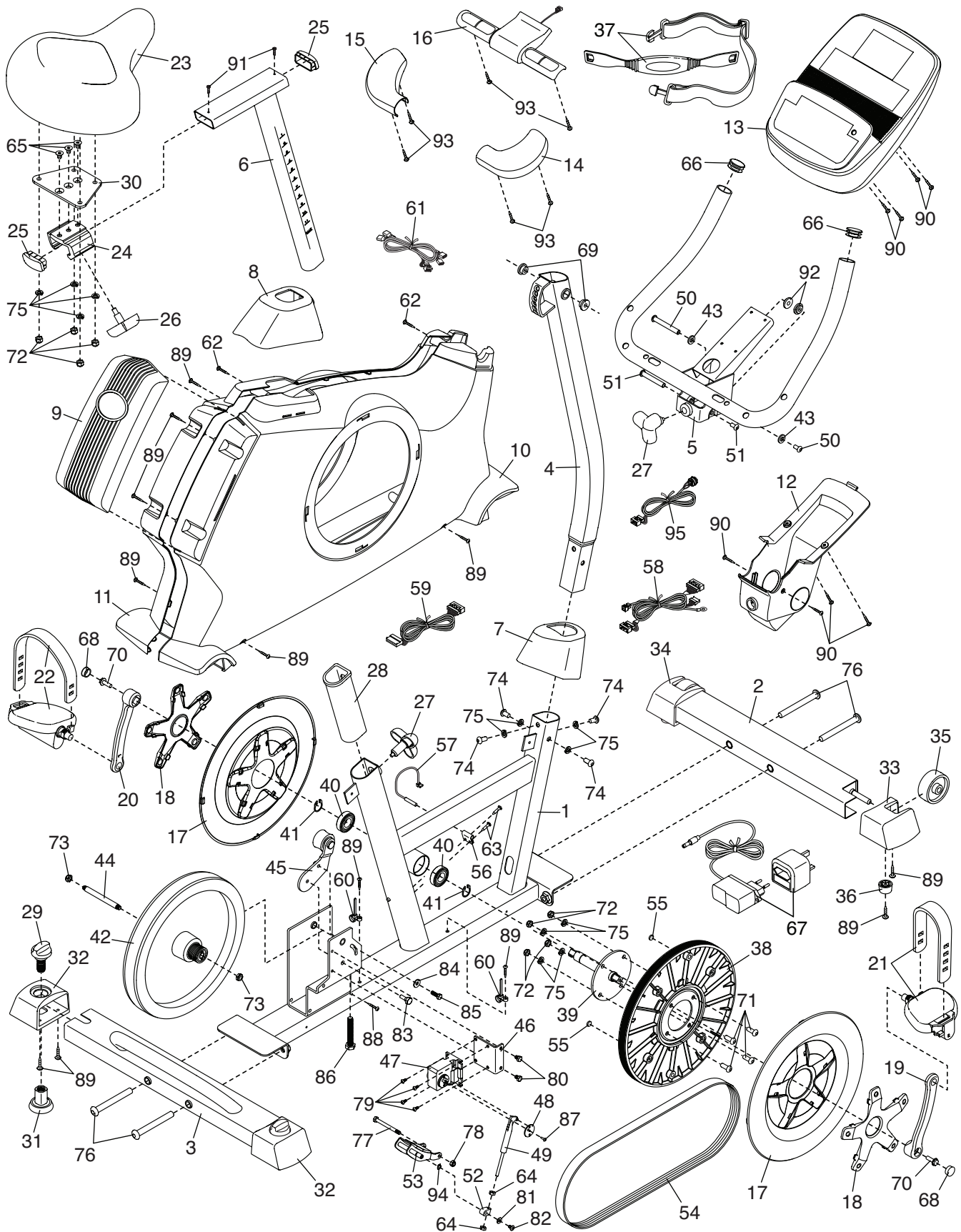
اجلس مع إمساك باطن كلا القدمين معاً واثن ركبتك للخارج. اسحب قدميك نحو منطقة الأربية لأقصى مسافة ممكنة. حافظ على هذا الوضع لمدة 15 عدة. ثم استرح. كرر هذا التمرين 3 مرات. تمارين الإطالة: العضلات رباعية الرؤوس وعضلات الورك



الوصف	الرقم الأساسي	الكمية	الوصف	الرقم الأساسي	الكمية
الحدافة	42	1	الهيكل	1	1
حلقة تثبيت M8	43	2	الموازن الأمامي	1	2
محور الحدافة	44	1	الموازن الخلفي	1	3
الأسطوانة الوسيطة	45	1	العمود القائم	1	4
كثيفة المحرك	46	1	ذراع التوجيه	1	5
محرك المقاومة	47	1	ركيزة المقعد	1	6
قرص المقاومة	48	1	الغطاء الواقي الأمامي	1	7
ذراع المقاومة	49	1	غطاء الواقي العلوي	1	8
مجموعة مسامير M6 × 70 مم	50	1	غطاء الواقي الخلفي	1	9
مجموعة مسامير M6 × 60 مم	51	1	الواقي الأيمن	1	10
كثيفة المقاومة	52	1	الواقي الأيسر	1	11
مغناطيس C	53	1	غطاء محور الارتكاز	1	12
سير التشغيل	54	1	الوحدة	1	13
المغناطيس	55	2	البطانة اليمنى	1	14
المشبك	56	1	البطانة اليسرى	1	15
المفتاح بربشة/السلك	57	1	مستشعر النبض/جهاز الاستقبال	1	16
السلك السفلي	58	1	قرص الدواسة	2	17
السلك العلوي	59	1	غطاء القرص	2	18
مشبك السلك	60	2	ذراع التدوير الأيمن	1	19
سلك مستشعر النبض	61	1	ذراع التدوير الأيسر	1	20
برغي M4 × 25 مم	62	2	الحزام/الدواسة اليمنى	1	21
برغي بشفة M4 × 13 مم	63	2	الحزام/الدواسة اليسرى	1	22
صامولة الضبط	64	2	المقعد	1	23
برغي برأس مسطحة M8 × 17 مم	65	3	حاضن المقعد	1	24
غطاء ذراع التوجيه	66	2	غطاء ركيزة المقعد	2	25
مهايئ الطاقة	67	1	مقبض ضبط المقعد	1	26
غطاء ذراع التدوير	68	2	مقبض الضبط	2	27
جلبة ارتكاز العمود القائم	69	2	جلبة ركيزة المقعد	1	28
برغي بشفة مقاس 5/16 بوصة	70	2	مقبض ضبط التوازن	2	29
مسمار M8 × 20 مم	71	4	كثيفة المقعد	1	30
صامولة ربط M8	72	8	قاعدة ضبط التوازن	2	31
صامولة زنق M8	73	2	غطاء الموازن الخلفي	2	32
برغي M8 × 20 مم	74	4	غطاء الموازن الأيمن	1	33
حلقة تثبيت مفتوحة M8	75	12	غطاء الموازن الأيسر	1	34
برغي M10 × 95 مم	76	4	العجلة	2	35
برغي سداسي M6 × 65 مم	77	1	القدم	2	36
صامولة ربط M6	78	1	حزام/جهاز مراقبة معدل دقات القلب	1	37
برغي بشفة M4 × 12 مم	79	4	البكرة	1	38
برغي سداسي M6 × 8 مم	80	2	ذراع التدوير	1	39
حلقة تثبيت M5	81	1	محمل ذراع التدوير	2	40
برغي M5 × 7 مم	82	1	حلقة الانطباق	2	41

الرقم الأساسي	الكمية	الوصف	الرقم الأساسي	الكمية	الوصف
83	1	برغي وسيط	91	2	برغي ناصع M4 × 5 مم
84	1	حلقة تثبيت M6	92	2	جلبة ارتكاز المقود
85	1	برغي سداسي M6 × 20 مم	93	6	برغي برأس مسطحة M4 × 19 مم
86	1	برغي سداسي M10 × 65 مم	94	1	حلقة الانطباق
87	1	برغي M3.5 × 12 مم	95	1	مقبس/سلك الطاقة
88	1	برغي ناصع M4 × 13 مم	*	—	أداة التجميع
89	16	برغي M4 × 19 مم	*	—	دليل المستخدم
90	8	برغي M4 × 16 مم			

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 تلبية احتياجاتك، يرجى توفير المعلومات 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" 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 المرخصة لتجميع هذا النوع من النفايات في منطقتك. وبذلك، فإنك تساعد في الحفاظ على الموارد الطبيعية وتحسين المعايير الأوروبية لحماية البيئة. إذا كنت في حاجة لمزيد من المعلومات حول أساليب التخلص الآمنة والصحيحة، الرجاء الاتصال بمكتب المدينة المحلي أو الجهة التي قمت بشراء هذا المنتج منها.