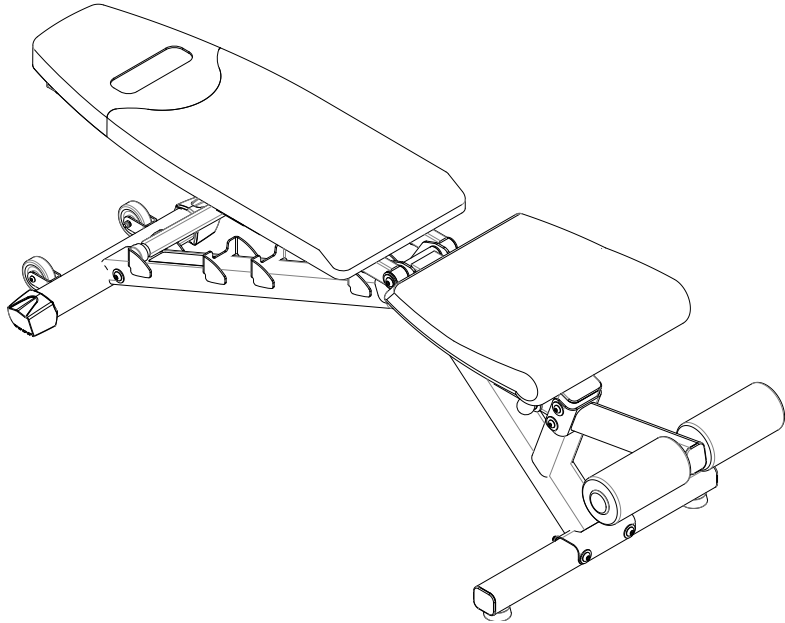




مقعد التدريب SelectTech® 4.1

دليل التجميع



جدول المحتويات

٣	إرشادات سلامة هامة.....
٤	رقعات السلامة التحذيرية والرقم المسلسل.....
٥	المواصفات.....
٥	قبل التجميع.....
٦	الأجزاء.....
٧	عناصر إحكام الربط.....
٧	الأدوات.....
٨	خطوات التجميع.....
١٣	أوضاع مقعد التدريب.....
١٤	الصيانة.....
١٥	جهاز تمرين مرافق.....

لتفعيل دعم الضمان، احتفظ بأصل فاتورة الشراء وسجل المعلومات التالية:

الرقم المسلسل _____

تاريخ الشراء _____

لتسجيل ضمان منتجك، اتصل بالموزع المحلي لديك.

إذا كانت لديك أسئلة أو مشكلات فيما يتعلق بالمنتج، فيرجى الاتصال بالموزع المحلي لديك لمنتجات Bowflex®.

خدمة العملاء - Nautilus, Inc. NAUTILUS (800) 628-8458 / (800) 605-3369: أمريكا الشمالية

csnls@nautilus.com | من خارج الولايات المتحدة 01-360-859-5180، technics-APLA@nautilus.com

طبع في الصين | شركة Nautilus, Inc. © 2011. جميع الحقوق محفوظة. العلامتان ™ و® تشيران إلى علامة تجارية أو علامة تجارية مسجلة. Nautilus, Inc.

(www.NautilusInc.com) تتضمن العلامات التجارية، NAUTILUS® وBOWFLEX® وSCHWINN® وUNIVERSAL® وعلاماتها المعنية. العلامات التجارية الأخرى هي ملكية خاصة للمالكها.

تعليمات أمان هامة

⚠ يشير هذا الرمز إلى وضع خطير محتمل والذي إن لم يتم تجنبه فقد يتسبب في حدوث وفاة أو إصابة خطيرة.

قبل استخدام هذا الجهاز، امثل التحذيرات التالية:

⚠ اقرأ واستوعب جميع التحذيرات الموجودة على الجهاز.
اقرأ واستوعب دليل التجميع بعناية.

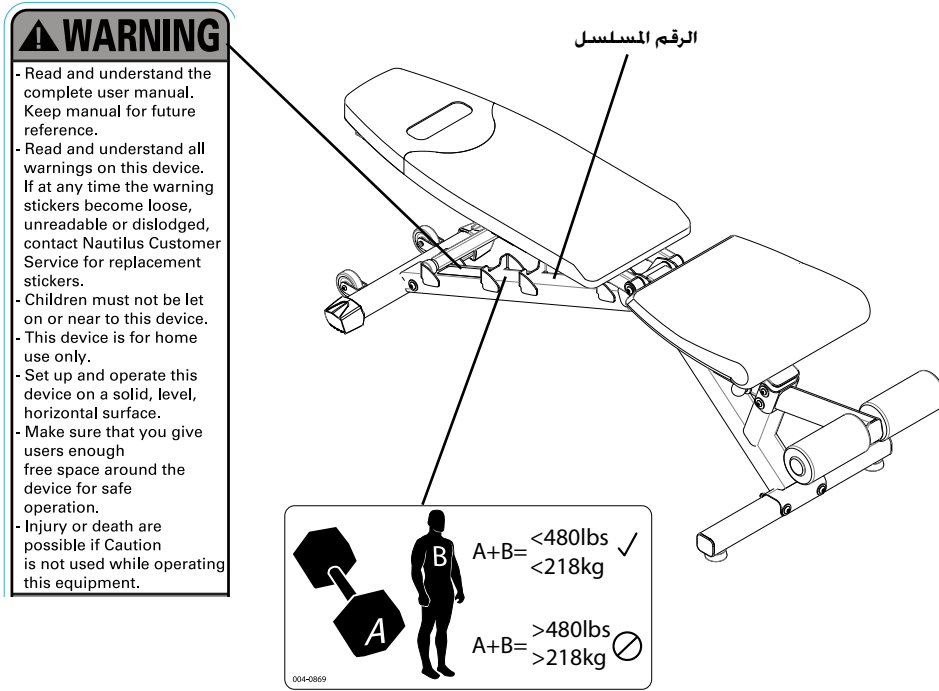
- أبقي على المارة والأطفال بعيداً عن المنتج الذي تقوم بتجميعه في جميع الأوقات.
- تأكد من قيامك بتجميع الجهاز في مكان عمل مناسب بعيداً عن مررات السير أو المارة.
- بعض من مكونات الجهاز قد تكون ثقيلة أو من الصعب التعامل معها. استعن بشخص آخر عند القيام بخطوات التجميع بما في ذلك المكونات الثقيلة المشار إليها. لا ترفع أو حرك الأجزاء الثقيلة أو التي من الصعب التعامل معها بنفسك.
- الحد الأقصى للحمل: ٤٨٠ رطل (٢١٨ كغم).
- هذا الجهاز مصمم للاستخدام المنزلي فقط.
- ركب هذا الجهاز وشغله على سطح أفقي صلب ومستوي.
- لا تقم بتجميع أو تشغيل هذا الجهاز بالخارج في الهواء الطلق أو في مكان مبلل أو رطب.
- نفذ خطوات التجميع حسب الترتيب الموضح. التجميع غير الصحيح قد يتسبب في حدوث إصابة.
- لا تحاول تغيير تصميم أو وظيفة هذا الجهاز. قد يتسبب ذلك في التأثير السلبي على سلامة استخدام الجهاز وقد يتسبب أيضاً في إلغاء الضمان.
- إذا كانت هناك ضرورة إلى استبدال أجزاء من الجهاز، ففي هذه الحالة استخدم قطع غيار وعناصر إحكام ربط أصلية مزودة من قبل Nautilus. عدم استخدام قطع غيار أصلية قد يسبب خطراً على المستخدمين وقد يحول دون تشغيل الجهاز بشكل صحيح أو يتسبب في إلغاء الضمان.
- لا تستخدم الجهاز إلا بعد جمعيه وفحصه بشكل كامل للتأكد من صحة الأداء التشغيلي وفقاً لما ورد في دليل المالك الخاص بحامل الدمبل SelectTech®.
- اقرأ واستوعب دليل المالك بأكمله والمزود مع جهاز حامل الدمبل SelectTech® قبل الاستخدام لأول مرة. احتفظ بدليلي المالك والتجميع في المتناول للاستخدام المرجعي في المستقبل.
- يجب عدم السماح للأطفال بالوقوف على الجهاز أو الاقتراب منه. الأجزاء الدوارة وغيرها من ميزات الجهاز قد تشكل خطراً على الأطفال.
- هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل أي شخص دون سن ١٤ سنة من العمر.
- استشر الطبيب قبل بدء أي برنامج رياضي. أوقف التمرين إذا شعرت بالألم أو ضيق في صدرك يتسبب عنه ضيق في التنفس أو الشعور بالإغماء. استشر طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى.
- لا ترتدي ملابس فضفاضة أو مجوهرات. هذا الجهاز يحتوي على أجزاء دوارة. لا تدخل أصابعك أو أي جسم آخر في الأجزاء الدوارة في جهاز ممارسة التمرينات الرياضية.

تعليمات أمان هامة

- ارتدي دائماً أحذية رياضية بنعل مطاطي عند استخدام هذا الجهاز. لا تستخدم الجهاز وأنت حافي القدمين أو مع ارتداء الجوارب فقط.
- قبل الاستخدام في كل مرة، افحص الجهاز للتأكد من عدم وجود أي أجزاء مفكوكة أو علامات اهتراء. اتصل بالموزع المحلي لديك لطلب معلومات الإصلاح.
- اضبط أجهزة ضبط المواضع وركبها بشكل صحيح. تأكد من عدم اصطدام أجهزة الضبط بالمستخدم.

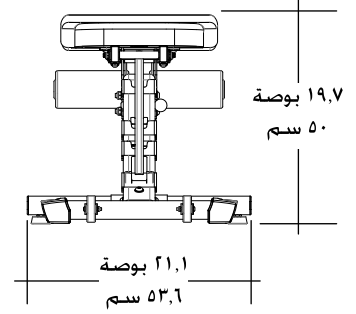
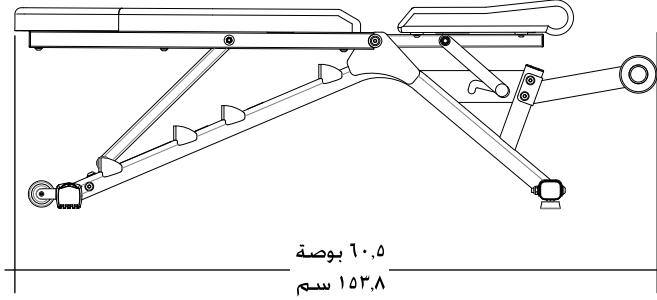
رقعات السلامة التحذيرية والرقم المسلسل

يتم شحن الجهاز مع لصق رقعات السلامة التحذيرية المكتوبة باللغة الإنجليزية على الإطار المعدني للجهاز. يتم تزويد رقعات السلامة التحذيرية بلغات أخرى على ورقة منفصلة بحيث يمكن للعميل لصقها على الجهاز. في حالة تلف الرقعات أو إزالتها أو إن أصبحت غير مقروءة، ففي هذه الحالة اتصل بالموزع المحلي لديك لطلب رقعات بديلة.



ملاحظة: سجل الرقم المسلسل الخاص بالجهاز في المكان المخصص للرقم المسلسل في بداية هذا الدليل.

المواصفات



الحد الأقصى للحمل ٤٨٠ رطل (٢١٨ كغم)

الموافقات التنظيمية

يتوافق هذا المنتج مع متطلبات CE المعمول بها.



قبل التجميع

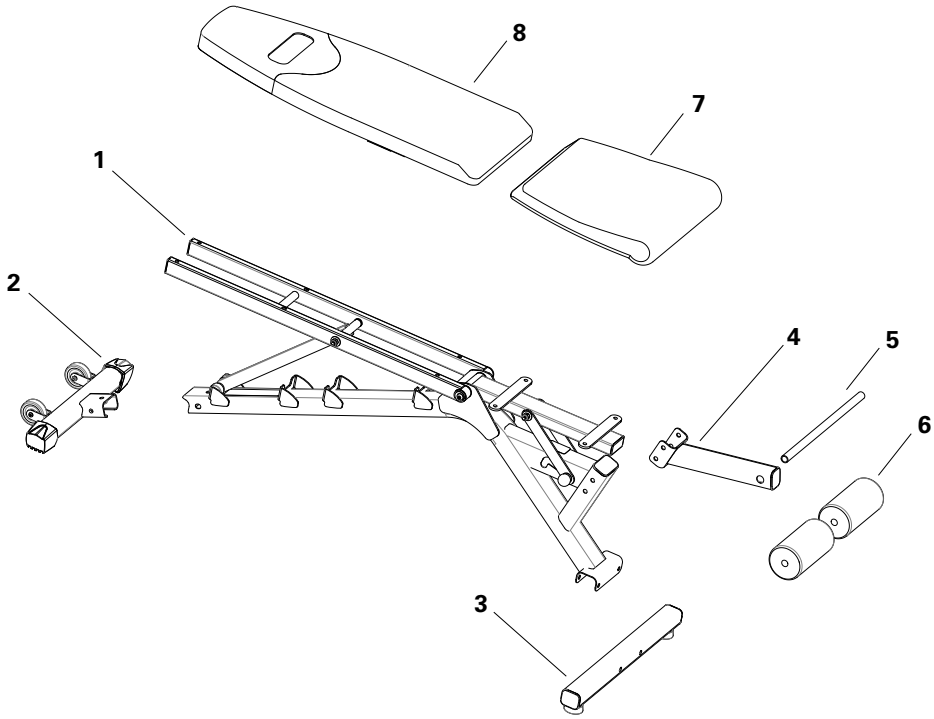
اختر المنطقة التي ستقوم بتركيب وتشغيل الجهاز فيها. للتشغيل الآمن. يجب أن يكون المكان على سطح صلب ومستوي. الحد الأدنى لمساحة التمرين ١٢٠ × ١٢٠ بوصة (٣ × ٣ متر).

تلمحيات أساسية بخصوص التجميع

اتبع النقاط الأساسية التالية عند تجميع الجهاز:

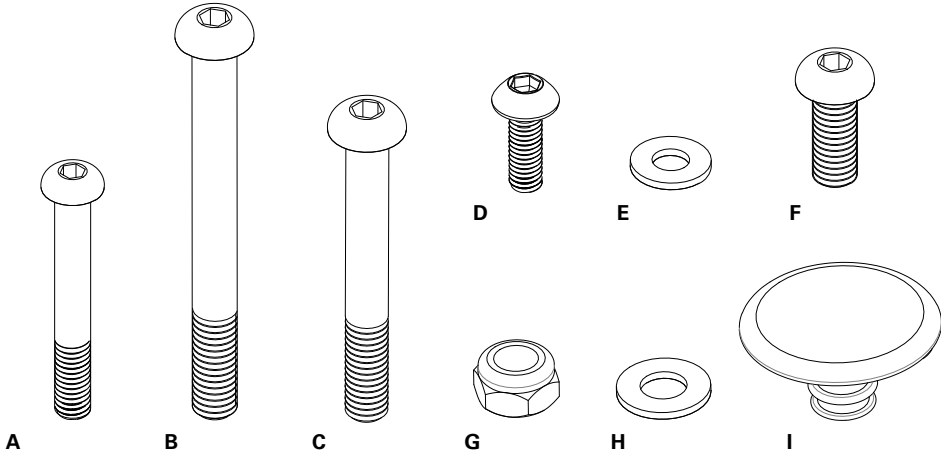
١. اقرأ واستوعب قسم "إرشادات سلامة هامة" قبل التجميع.
٢. اجمع كل الأجزاء المطلوبة في كل خطوة من خطوات التجميع.
٣. باستخدام مفاتيح الربط الموصى بها. لف المسامير والصواميل إلى اليمين (في اتجاه عقارب الساعة) للربط وإلى اليسار (في اتجاه عكس عقارب الساعة) لل فك. ما لم يطلب خلاف ذلك.
٤. عند ربط قطعتين. ارفع قليلاً وانظر خلال فتحات المسامير للمساعدة في إدخال المسامير من خلال الفتحات.

الأجزاء



العنصر	الوصف	الكمية
1	الإطار المعدني الرئيسي	١
2	الموازن الخلفي	١
3	الموازن الأمامي	١
4	مجموعة قدم التثبيت	١
5	أنبوب، بكره من الفوم	١
6	وسادة، بكره من الفوم	٢
7	وسادة المقعد	١
8	وسادة الظهر	١

عناصر إحكام الربط



العنصر	الوصف	الكمية
A	مسمار برغي برأس سداسية نصف كروية M8 X 60	٦
B	مسمار برغي برأس سداسية نصف كروية M10 X 100	٢
C	مسمار برغي برأس سداسية نصف كروية M10 X 75	٢
D	مسمار برغي برأس سداسية نصف كروية M8 X 20	٤
E	وردة مسطحة M8	١٠
F	مسمار برغي برأس سداسية نصف كروية M10 X 25	٣
G	صامولة ربط M10	٤
H	وردة مسطحة M10	١١
I	غطاء الطرف	٢

الأدوات

غير مرفق

سكين أو مقص لقص الأشرطة النايلون

مرفق



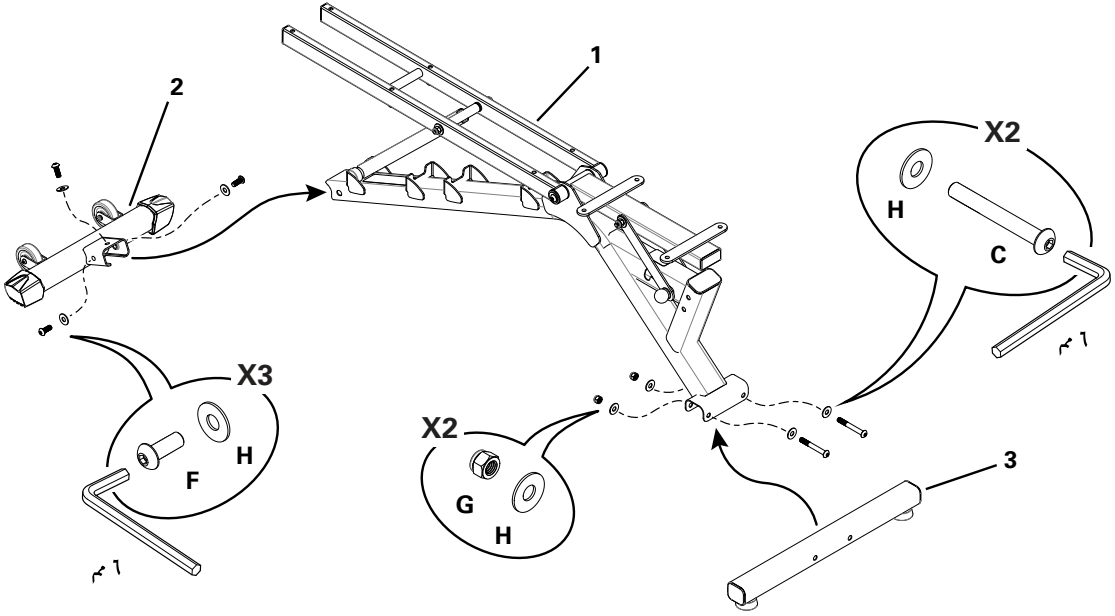
٥ مم
٦ مم



١٧ مم

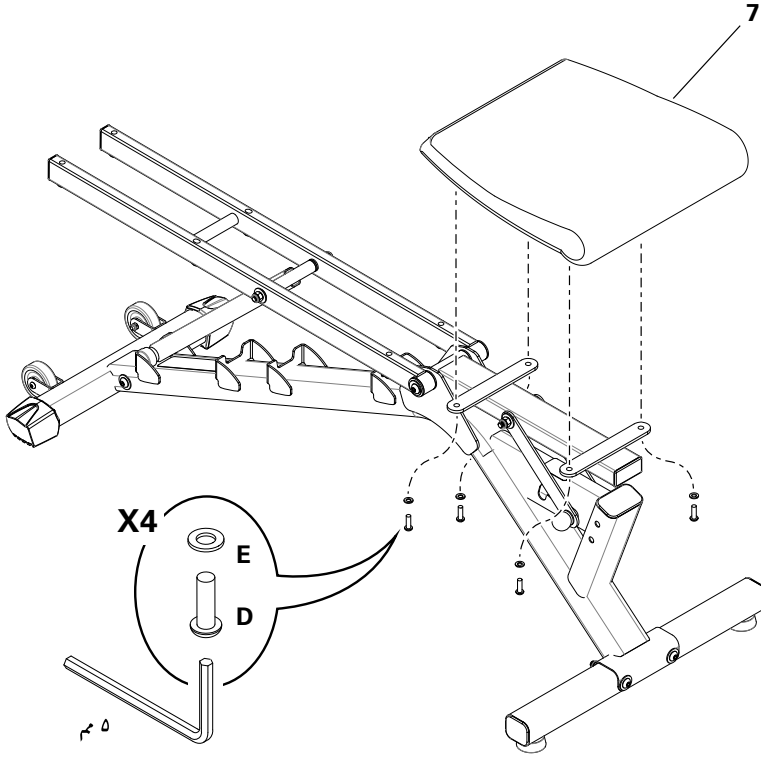
التجميع

الخطوة ١: تركيب الموازن الأمامي والخلفي



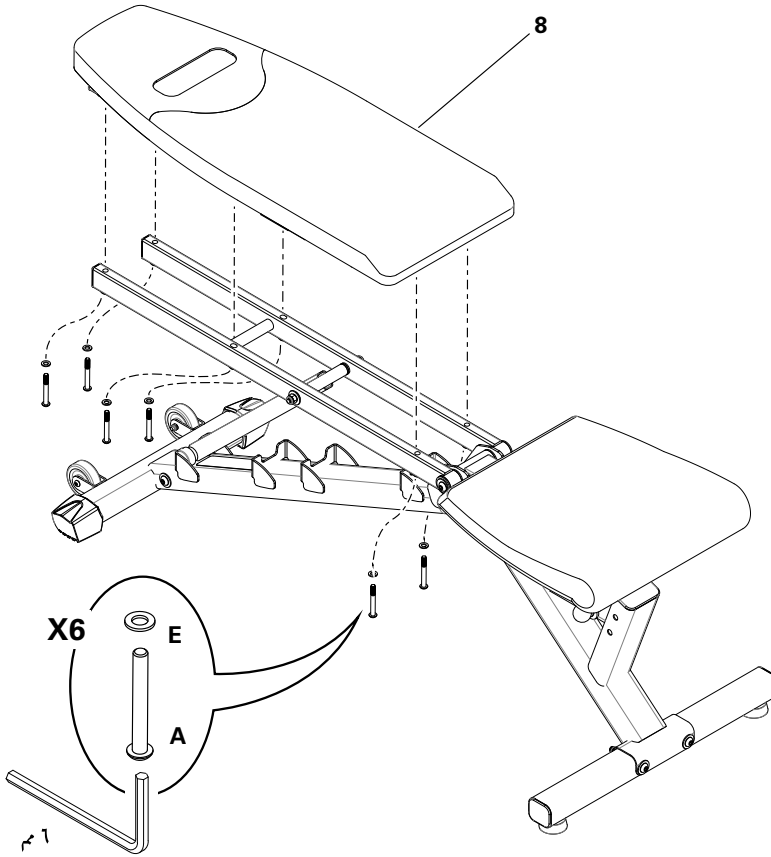
التجميع

الخطوة ٢: تركيب وسادة المقعد في الإطار المعدني الرئيسي



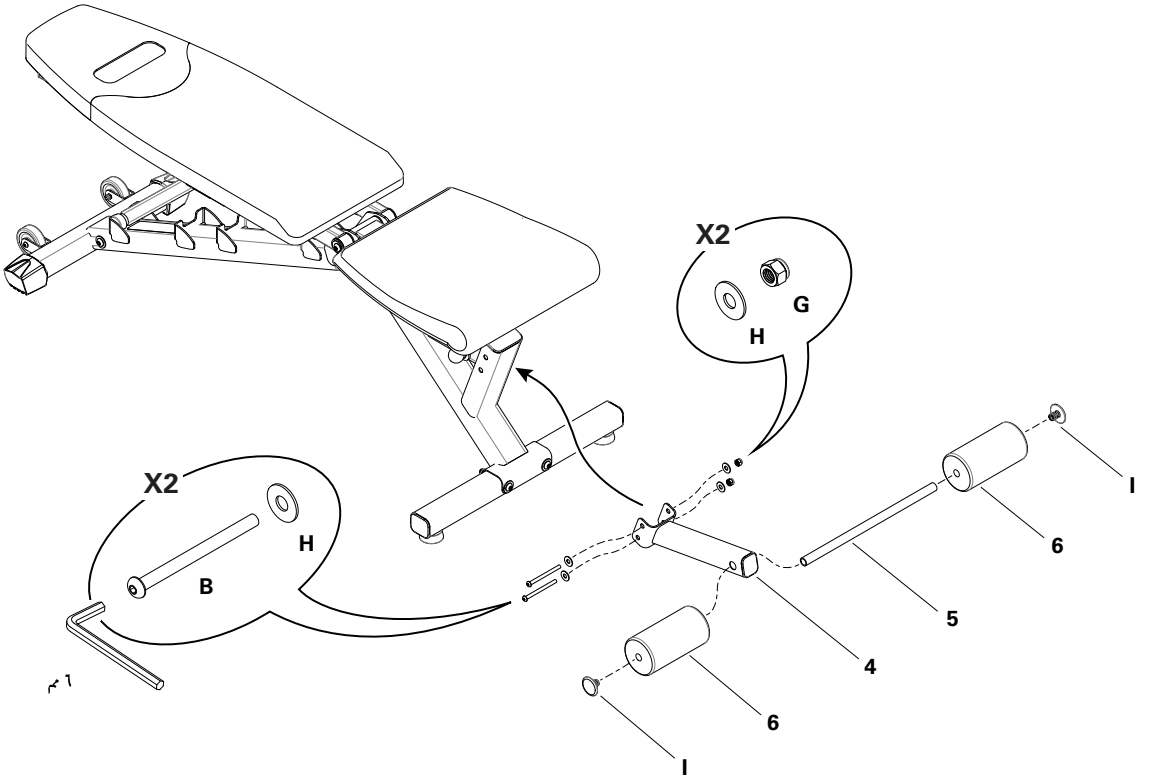
التجميع

الخطوة ٣: تركيب وسادة الظهر في الإطار المعدني الرئيسي



التجميع

الخطوة ٤: تركيب مجموعة قدم التثبيت



التجميع

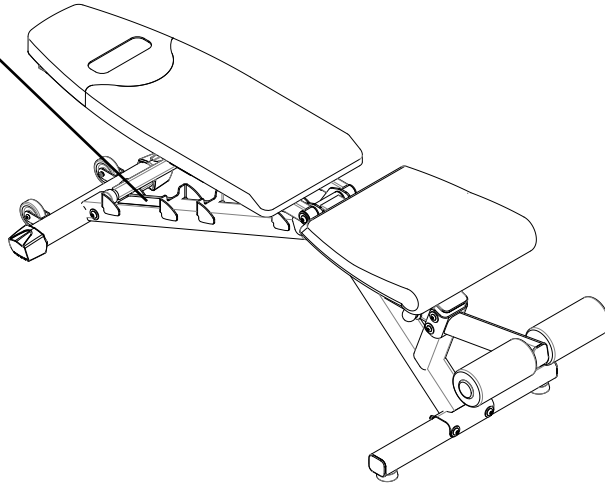
الخطوة ٥: لصق رقعات السلامة التحذيرية على مجموعة الإطار المعدني

⚠️ الصق رقعات السلامة التحذيرية باللغة المستخدمة من قبل المستخدم وذلك في حالة استخدام الجهاز من قبل مستخدم لا يتحدث الإنجليزية.

ملاحظة: سجل الرقم المسلسل الخاص بالجهاز في المكان المخصص للرقم المسلسل في بداية هذا الدليل.

⚠️ WARNING

- Read and understand the complete user manual. Keep manual for future reference.
- Read and understand all warnings on this device. If at any time the warning stickers become loose, unreadable or dislodged, contact Nautilus Customer Service for replacement stickers.
- Children must not be let on or near to this device.
- This device is for home use only.
- Set up and operate this device on a solid, level, horizontal surface.
- Make sure that you give users enough free space around the device for safe operation.
- Injury or death are possible if Caution is not used while operating this equipment.



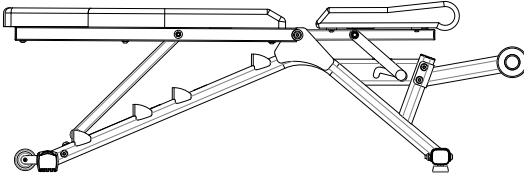
الخطوة ٦: الفحص النهائي

افحص الجهاز للتأكد من إحكام ربط كل المسامير والصواميل واتزان الجهاز أفقياً وجميع كل مكونات الجهاز بشكل صحيح. إذا لزم الأمر، اضبط أقدام الاستقرار حتى تستقر وتتلامس جميعها مع الأرض.

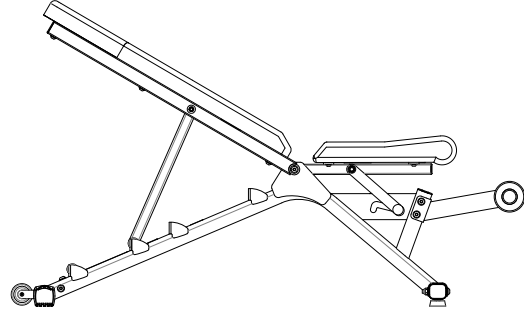
⚠️ لا تستخدم الجهاز إلا بعد تجميعه بشكل كامل وفحصه للتأكد من صحة الأداء التشغيلي وفقاً لما ورد في دليل المالك.

أوضاع مقعد التدريب

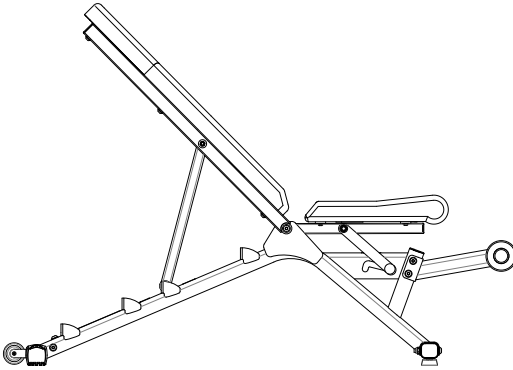
⚠ اضبط أجهزة ضبط المواضع وركبها بشكل صحيح.
حافظ على مركزية وزن جسمك على مقعد التدريب أثناء القيام بالتمارين.



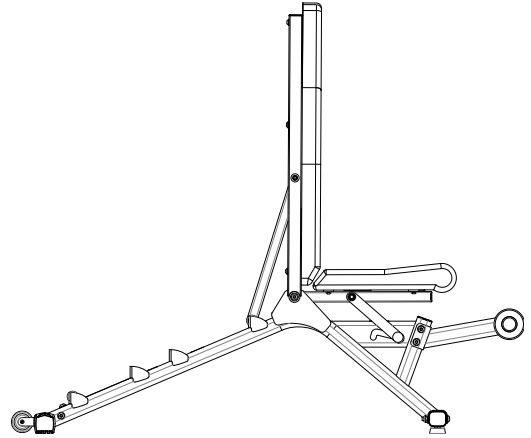
أفقي مسطح



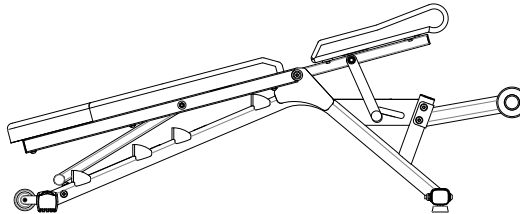
مائل ٣٠ درجة



مائل ٤٥ درجة



رأسي ٩٠ درجة



إمالة مع رفع الكرسي

الصيانة

⚠ يجب فحص الجهاز بانتظام لاكتشاف أي تلف أو إجراء الإصلاحات. المالك هو المسؤول عن التأكد من القيام بأعمال الصيانة العادية. يجب استبدال المكونات المستهلكة أو التالفة فوراً أو إخراج الجهاز من الخدمة حتى يتم الإصلاح. يمكن استخدام قطع الغيار المزودة من قبل الشركة المصنعة فقط لصيانة وإصلاح الجهاز.

يوميًا قبل كل استخدام: افحص الجهاز. تأكد من أن الجهاز يبدو بحالة جيدة ويعمل بسلاسة. في حالة وجود أي تلف، لا تستخدم الجهاز. اتصل بالموزع المحلي لديك

يوميًا/بعد كل استخدام: نظف الجهاز بقطعة قماش جافة ونظيفة. استخدم منشفة لا تحتوي على مواد تسبب التآكل.

أسبوعيًا: نظف الجهاز بالكامل بواسطة قطعة قماش نظيفة مبللة قليلاً بماء دافئ وكمية صغيرة من الصابون المعتدل. امسح الجهاز بقطعة قماش أخرى لتجفيفه. إذا لزم الأمر، ادهن أي خدوش بواسطة طلاء إصلاح الخدوش لمنع الصدأ.

شهريًا: افحص الهيكل المعدني للجهاز للتحقق من عدم وجود أي شروخ أو انحناءات مستديمة. لا تستخدم الجهاز إذا لاحظت أي من هذه العلامات. اتصل بالموزع المحلي لديك فوراً.

إذا كانت لديك أي أسئلة حول الاستخدام الصحيح للجهاز أو الصيانة، ففي هذه الحالة اتصل بالموزع المحلي لديك.

جهاز تمرين مرافق

صمم مقعد التدريب 4.1 SelectTech® Bowflex® للاستخدام مع جهاز الدمبل SelectTech®. يتميز جهاز الدمبل SelectTech® باحتوائه على آلية قفل حصرية صممت خصيصاً لضمان الاختيار الصحيح والتام لألواح الأثقال المقابلة لكل تمرين. تتضمن مجموعة أجهزة الدمبل SelectTech® الموديلين التاليين:

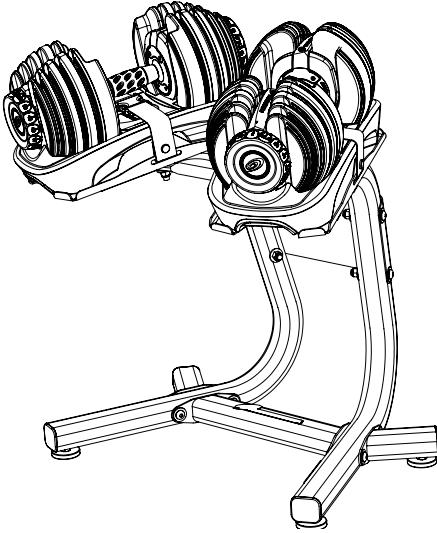
- جهاز الدمبل SelectTech® 552 - نطاق الأثقال من ٥ إلى ٥٢ رطل (٢,٧ إلى ٢٣,٦ كغم)
- جهاز الدمبل SelectTech® 1090 - نطاق الأثقال من ١٠ إلى ٩٠ رطل (٤,٥ إلى ٤٠,٨ كغم)

استخدام مقعد التدريب يمنحك مجموعة موسعة ومتنوعة من التمرينات التي يمكنك إضافتها إلى تمريناتك الروتينية. يتضمن دليل المالك الخاص بكل جهاز دمبل شرحاً مختلف التمرينات المتاحة التي يمكنك إضافتها لإدخال تحسينات على تمريناتك الروتينية.

تتوافر أيضاً حوامل الدامبل الخاصة بأجهزة الدمبل SelectTech® على نحو منفصل. تتميز هذه الحوامل بتصميم مريح لتحسين وظائف أجهزة الدمبل SelectTech®. مقابض الدمبل موجهة في اتجاه طبيعي مما يوفر موضع حمل مريح وآمن. بالإضافة إلى ذلك، فإن تصميم حامل الدمبل "على شكل حرف V" يسمح للمستخدم بالحفاظ على التوجيه السليم للجزء العلوي من جسمه أثناء حمل الدمبل من القاعدة أو إعادته إليها.

- حامل الدمبل Bowflex® - للاستخدام مع موديلي جهاز الدمبل SelectTech® 552 و SelectTech® 1090

يرجي الاتصال بموزع Bowflex® المحلي لديك للحصول على مزيد من المعلومات حول المنتجات الأخرى.





Nautilus®

Bowflex®

Schwinn® Fitness

Universal®