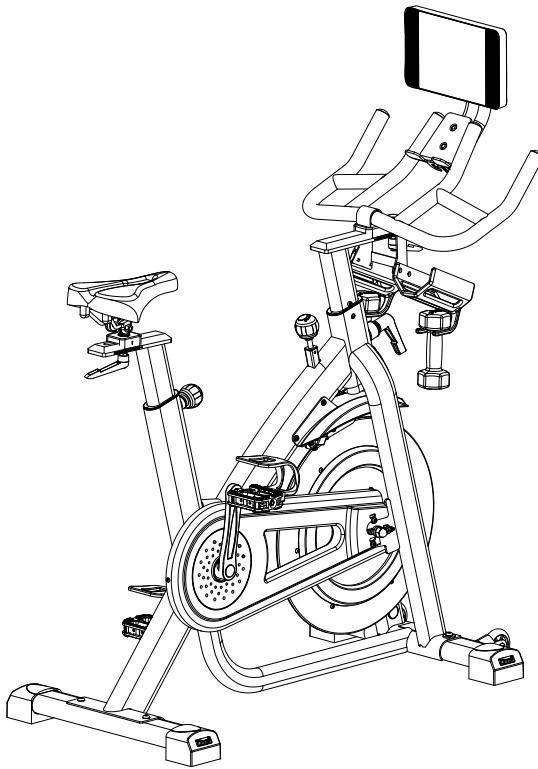




دليل التجميع / المالك



التمرين باستخدام تطبيقات لياقة بدنية أخرى

جهاز اللياقة البدنية هذا مدمج به خاصية اتصال عبر Bluetooth®
تسمح له بالعمل مع عدد من تطبيقات اللياقة البدنية. للاطلاع على

أحدث قائمة لدينا بالتطبيقات المدعومة، يُرجى زيارة:

www.nautilus.com/partners



٢٢ مراقب معدل ضربات القلب عن بعد ٢٤ مشابك الحذاط (قطع التثبيت) ٢٥ عمليات التشغيل ٢٥ عمليات الضبط ٢٧ إيقاف الجهاز لتخزينه ٢٧ الإعداد الأولي ٢٧ التشغيل ٢٨ وضع الإيقاف المؤقت/إكمال التدريب ٢٩ الصيانة ٢٩ التتحقق من قوة شد سير الدفع ٣٠ قطع الصيانة ٣١ استكشاف الأخطاء وإصلاحها	٣ ٥ ٦ ٦ ٧ ٨ ٨ ٨ ١٤ ١٥ ١٥ ١٦ ١٧ ١٧	تعليمات السلامة المهمة ملصقات السلامة التحذيرية / الرقم التسلسلي المواصفات قبل التجميع القطع عناصر إحكام الربط الأدوات التجميع تركيب مشابك الحذاط (قطع التثبيت) نقل الجهاز وتخزينه ضبط استواء الجهاز الخصائص الإيقاف في حالة الطوارئ خصائص لوحة التحكم
---	--	---

للتحقق من صحة دعم الضمان، احتفظ بثبات الشراء الأصلي وسجل المعلومات التالية:

رقم التسلسلي _____

تاريخ الشراء _____

إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا: لتسجيل ضمان منتجك، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: www.bowflex.com/register أو اتصل بالرقم ١ ٨٠٠-٦٠٥-٣٣٦٩.

إذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا: لتسجيل ضمان منتجك، تواصل مع الموزع المحلي لديك.

لمعرفة التفاصيل الخاصة بضمان المنتج أو إذا كانت لديك أسئلة أو كنت تواجه مشكلات تتعلق بمنتجك، يرجى التواصل مع الموزع المحلي لديك. للعثور على الموزع المحلي لديك، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: www.nautilusinternational.com

خدمة العملاء: أمريكا الشمالية (٨٠٠) ٦٠٥-٣٣٦٩ ، Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com | csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, ٩٦٦٨ ٦١١٥ ٢١ ٨٦ - Shanghai, China 200042, www.nautilus.cn | خارج الولايات المتحدة ٢٠٢٠ © www.nautilusinternational.com طبع في الصين | Nautilus, Inc | إن Bowflex C٧ والشعار B و JRNY و Explore the World و Nautilus و Schwinn هي علامات تجارية مملوكة لشركة Nautilus, Inc. أو مرخصة من قبلها، وهي مسجلة أو محمية بصورة أخرى بموجب القانون العام في الولايات المتحدة والدول الأخرى. إن علامة كلمة Bluetooth® وشعاراتها هي علامات تجارية مسجلة أو مرخصة من قبلها، وهي مسجلة أو محمية بصورة أخرى بموجب القانون العام في الولايات المتحدة والدول الأخرى. Bluetooth SIG, Inc. هي ملكية لأصحابها المعنين.

الدليل الأصلي - الإصدار باللغة الإنجليزية فقط

تعليمات السلامة المهمة

عند استخدام جهاز كهربائي، ينبغي دائمًا اتباع الاحتياطات الأساسية، بما في ذلك ما يلي:

! تشير هذه الأيقونة إلى وضع خطير محتمل قد يتسبب، إذا لم يتم تجنبه، في حدوث وفاة أو إصابة خطيرة.

الالتزام بالتحذيرات التالية:

! أقرأ وافهم جميع التحذيرات الموجودة على هذا الجهاز.

اقرأ تعليمات التجميع بعناية وافهمها. أقرأ الدليل وافهمه بالكامل. احتفظ بالدليل للاستخدام المرجعي في المستقبل.

- أبق المارة والأطفال بعيداً عن المنتج الذي تقوم بتجميجه في جميع الأوقات.
 - لا توصل الجهاز بمصدر الإمداد بالطاقة إلا عند ذكر ذلك في التحذيرات.
 - للحد من خطر التعرض للصدمة الكهربائية أو الاستخدام دون مراقبة/إشراف، افصل دائمًا محول التيار المتردد من المقبس الحائطي ومن الجهاز وانتظر 5 دقائق قبل تنظيف الجهاز أو صيانته أو إصلاحه. ضع محول التيار المتردد في مكان آمن.
 - لا تقم بتجميجه هذا الجهاز في الأماكن الخارجية أو في مكان مبلل أو رطب.
 - تأكد من تجميعي هذا الجهاز في مكان عمل مناسب بعيداً عن ممرات السير وأماكن وجود المارة.
 - يمكن أن تكون بعض مكونات الجهاز ثقيلة أو يصعب التعامل معها. استعن بشخص آخر عند تنفيذ خطوات التجميع التي تتضمن هذه القطع. لا تنفذ بمفردك الخطوات التي تتضمن رفع مكونات ثقيلة أو القيام بحركات صعبة.
 - قم بإعداد هذا الجهاز على سطح صلب وأفقى ومستوى.
 - لا تحاول تغيير تصميم هذا الجهاز أو وظيفته. قد يؤثر هذا سلباً على سلامة هذا الجهاز وسيؤدي إلى إلغاء الضمان.
 - إذا كان يلزم استبدال قطع في الجهاز فاستخدم فقط قطع غيار وعناصر إحكام ربط أصلية مزودة بواسطة Nautilus. يمكن أن يؤدي عدم استخدام قطع الغيار الأصلية إلى تعرّض المستخدمين للخطر وإعاقة عمل الجهاز بشكل صحيح وإلغاء الضمان.
 - لا تستخدم الجهاز أو تبدأ تشغيله إلا بعد تجميجه وفحصه بالكامل للتأكد من صحة الأداء التشغيلي وفقاً لما ورد في الدليل.
 - أقرأ الدليل المزود مع هذا الجهاز وافهمه بالكامل قبل الاستخدام للمرة الأولى. احتفظ بالدليل للاستخدام المرجعي في المستقبل.
 - نفذ جميع خطوات التجميع حسب التسلسل المحدد. يمكن أن يؤدي التجميع الخاطئ إلى حدوث إصابة أو عمل الجهاز بشكل غير صحيح.
 - وصل هذا الجهاز فقط بمنفذ تيار كهربائي م الأرضي أو مزود بطرف أرضي بشكل صحيح.
 - أبق محول التيار المتردد بعيداً عن مصادر الحرارة والأسطح الساخنة.
- احتفظ بهذه التعليمات.**

قبل استخدام هذا الجهاز، الالتزام بالتحذيرات التالية:

! أقرأ الدليل وافهمه بالكامل. احتفظ بالدليل للاستخدام المرجعي في المستقبل.

! أقرأ وافهم جميع التحذيرات الموجودة على هذا الجهاز. إذا أصبحت الملصقات التحذيرية، في أي وقت من الأوقات، غير مثبتة أو غير قابلة للقراءة أو تمت إزاحتها من مكانها، فاستبدلها. إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع خدمة العملاء لطلب ملصقات بديلة. إذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع الموزع المحلي لديك لطلبها.

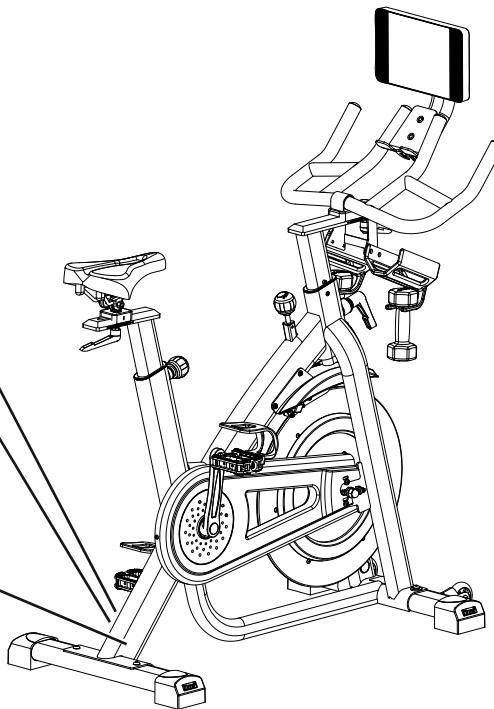
- يجب عدم السماح للأطفال بالصعود على هذا الجهاز أو الاقتراب منه. يمكن أن تشكل الأجزاء المتحركة وغيرها من خصائص الجهاز خطراً على الأطفال.
- الجهاز غير مخصص للاستخدام بواسطة أي شخص يقل عمره عن 14 عاماً.
- استشر طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج تمرين. أوقف التمرين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحبسها أو يقيسها كمبونتر الجهاز لأعراض مرجعية فقط.
- قبل كل استخدام، افحص هذا الجهاز للتأكد من عدم وجود أي تلف في سلك الطاقة أو مقبس الطاقة أو وجود قطع مفوككة أو علامات على. لا تستخدم الجهاز إذا وجدته في هذه الحالة. راقب المهد والدواجن والذراعين المساعدين عن كثب. إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع خدمة العملاء لمعرفة المعلومات الخاصة بتصليح الجهاز. إذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع الموزع المحلي لديك لمعرفة المعلومات الخاصة بتصليح الجهاز.
- ينبغي عدم استخدام هذا الجهاز إلا مع وحدة الإمداد بالطاقة المرفقة معه، أو وحدة بديلة للإمداد بالطاقة توفرها شركة Nautilus, Inc.
- الحد الأقصى لوزن المستخدم: 150 كجم (330 رطلاً). لا تستخدم الجهاز إذا كان وزنك أكبر من هذا الحد.

- هذا الجهاز مخصص للاستخدام المنزلي فقط. لا تضع الجهاز أو تستخدمه داخل ستوديو أو بيئة مؤسسية. يشمل هذا صالات الألعاب الرياضية، والشركات، وأماكن العمل، والنادي، ومرافق اللياقة البدنية، وأي كيانات عامة أو خاصة لديها جهاز متاح للاستخدام بواسطة أعضائها أو عملائها أو موظفيها أو التابعين لها.
- لا ترتدي ملابس فضفاضة أو مجوهرات. يحتوي هذا الجهاز على أجزاء متحركة. لا تدخل أصابعك أو أجساماً أخرى في الأجزاء المتحركة بجهاز التمرин.
- احرص دائماً على ارتداء حذاء رياضي أو حذاء مخصص لركوب الدراجات ذي نعل من المطاط ومزود بقطع ثبيت عندما تستخدم هذا الجهاز. لا تستخدم الجهاز وأنت حافي القدمين أو إذا كنت ترتدي جوارب فقط.
- قم بإعداد هذا الجهاز وتشغيله على سطح صلب وأفقي ومستوى.
- لا تنزل عن الجهاز حتى تتوقف الدواستان تماماً.
- ثبت الدواستين قبل أن تقف عليهما. توخ الحذر عند صعودك على الجهاز ونزولك عنه.
- افصل كل مصادر الطاقة عن هذا الجهاز قبل صيانته.
- لا تشغّل هذا الجهاز في الأماكن الخارجية أو في الأماكن الرطبة أو المبللة. حافظ على نظافة وجفاف الدواستين.
- اترك مسافة خالية قدرها ٦٠، م (٢٤ بوصة) على الأقل على طول الجانب المستخدم في الوصول إلى الجهاز ومن الجهة الخلفية للجهاز. هذه هي المساحة الآمنة الموصى بها للوصول إلى الجهاز والمرور حوله والنزول عنه في حالة الطوارئ. أبعد أي أشخاص آخرين عن هذه المساحة عندما يكون الجهاز قيد الاستخدام.
- لا ترهق نفسك أكثر من اللازم أثناء التمارين. شغل الجهاز بالطريقة الموضحة في هذا الدليل.
- نفذ جميع إجراءات الصيانة العادية والدورية الموصى بها في دليل المالك.
- لا تُسقط أو تُدخل أي أجسام في أي من فتحات الجهاز.
- اضبط جميع أجهزة ضبط الموضع بشكل صحيح وقم بتنشيفها بإحكام.تأكد من عدم اصطدام أجهزة الضبط بالمستخدم.
- تتطلب ممارسة التمارين على هذا الجهاز التناسق والتوازن. ضع في اعتبارك إمكانية حدوث تغيرات في السرعة ومستوى المقاومة أثناء التمارين، وانتبه لتجنب فقدان التوازن واحتمال حدوث إصابة.
- تخزين الجهاز بشكل آمن، قم ب腋الة مصدر الإمداد بالطاقة وضعه في مكان آمن. أحكم ربط المكبح/مقبض ضبط المقاومة الدائري كما هو موضح إلى أن يتم قفل عجلة الموازنة. ضع الجهاز في مكان آمن بعيداً عن الأطفال والحيوانات الأليفة.
- نظراً لأن هذا الجهاز يعمل بتروس ثابت، لا تتحرك بالدواسة إلى الخلف أو تعكس اتجاهها. قد يؤدي هذا إلى تحرير الدواستين، مما قد ينتج عنه تلف بالجهاز وأو تعرّض المستخدم للإصابة. لا تشغّل هذا الجهاز أبداً إذا كانت الدواستين غير مثبتتين بإحكام.
- هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل الأشخاص (بمن في ذلك الأطفال) ذوي القرارات البدنية أو الحسية أو العقلية المنخفضة، أو من ليس لديهم خبرة ودراية باستخدامه، إلا في حالة الإشراف عليهم أو تأديم تعليمات بشأن استخدام الجهاز من قبل شخص مسؤول عن سلامتهم.
- لا يمكن أن توقف هذه الدراجة الدواستين دون عجلة الموازنة. قلل الوتيرة لإبطاء عجلة الموازنة والدواستان حتى تتوقف. لا تنزل عن الدراجة حتى تتوقف الدواستان تماماً. لاحظ أن الدواستين المتحركتين يمكن أن تصطدمما بالجهة الخلفية للساقيين.
- ينبغي الإشراف على الأطفال للتأكد من عدم لعبهم بالجهاز.

• احفظ بهذه التعليمات.

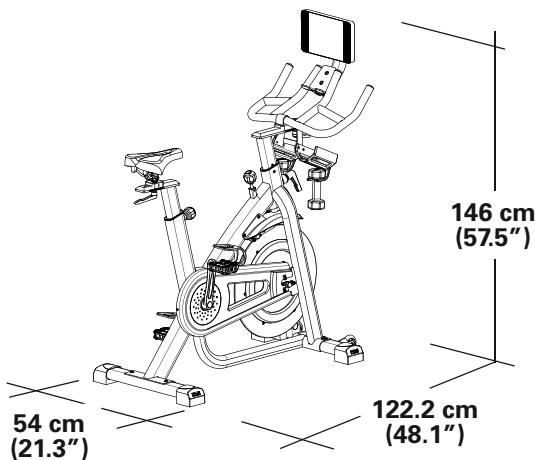
ملصقات السلامة التحذيرية والرقم التسلسلي

- الرقم التسلسلي
مواصفات المنتج
- تحذير!
- من المحتمل وقوع إصابة أو الوفاة في حالة عدم توخي الحذر أثناء استخدام هذا الجهاز.
 - أبق الأطفال والحيوانات الأليفة بعيداً عن الجهاز.
 - اقرأ واتبع جميع التحذيرات الموجودة على هذا الجهاز.
 - راجع دليل المالك لمعرفة مزيد من التحذيرات ومعلومات السلامة.
 - معدل ضربات القلب المعروض تقديرى وينبغي استخدامه كمرجع فقط.
 - هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام بواسطة أي شخص يقل عمره عن ١٤ عاماً.
 - الحد الأقصى لوزن مستخدم هذا الجهاز هو ٣٣٠ رطلاً (١٥٠ كجم).
 - هذا الجهاز مصمم للاستخدام المنزلي فقط.
 - استشر طبيباً قبل استخدام أي جهاز تمرین.



(الملصق متاح باللغتين الإنجليزية والفرنسية الكندية فقط.)

يتوافق هذا المنتج مع التوجيه الأوروبي الخاص بالمعدات اللاسلكية EU/٥٣/٢٠١٤.



الحد الأقصى لوزن المستخدم:
وزن الجهاز دون الانتقال اليدوية:
وزن الانتقال اليدوية (يتم تزويدها في الولايات المتحدة/كندا):
اجمالي مساحة السطح (التغطية الأرضية) التي يشغلها الجهاز:

متطلبات الطاقة (محول الطاقة):
جهد المدخل: ٢٤٠-١٠٠ فولت تيار متعدد، ٦٠-٥٠ هرتز، ٥٠ أمبير
جهد المخرج: ١٢ فولت تيار مستمر، ٥ أمبير
(رباط الدراج - مزود في الولايات المتحدة/كندا): بطارية ليثيوم قابلة لإعادة الشحن

لا تخلص من هذا المنتج على أنه نفايات. هذا المنتج قابل لإعادة التدوير. للتخلص من هذا المنتج بشكل سليم، يُرجى اتباع الطرق المحددة في مركز نفايات معتمد.

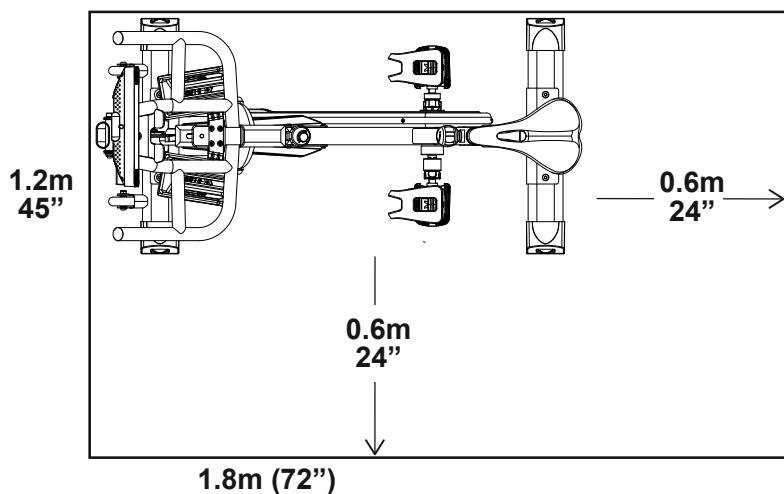


قبل التجميع

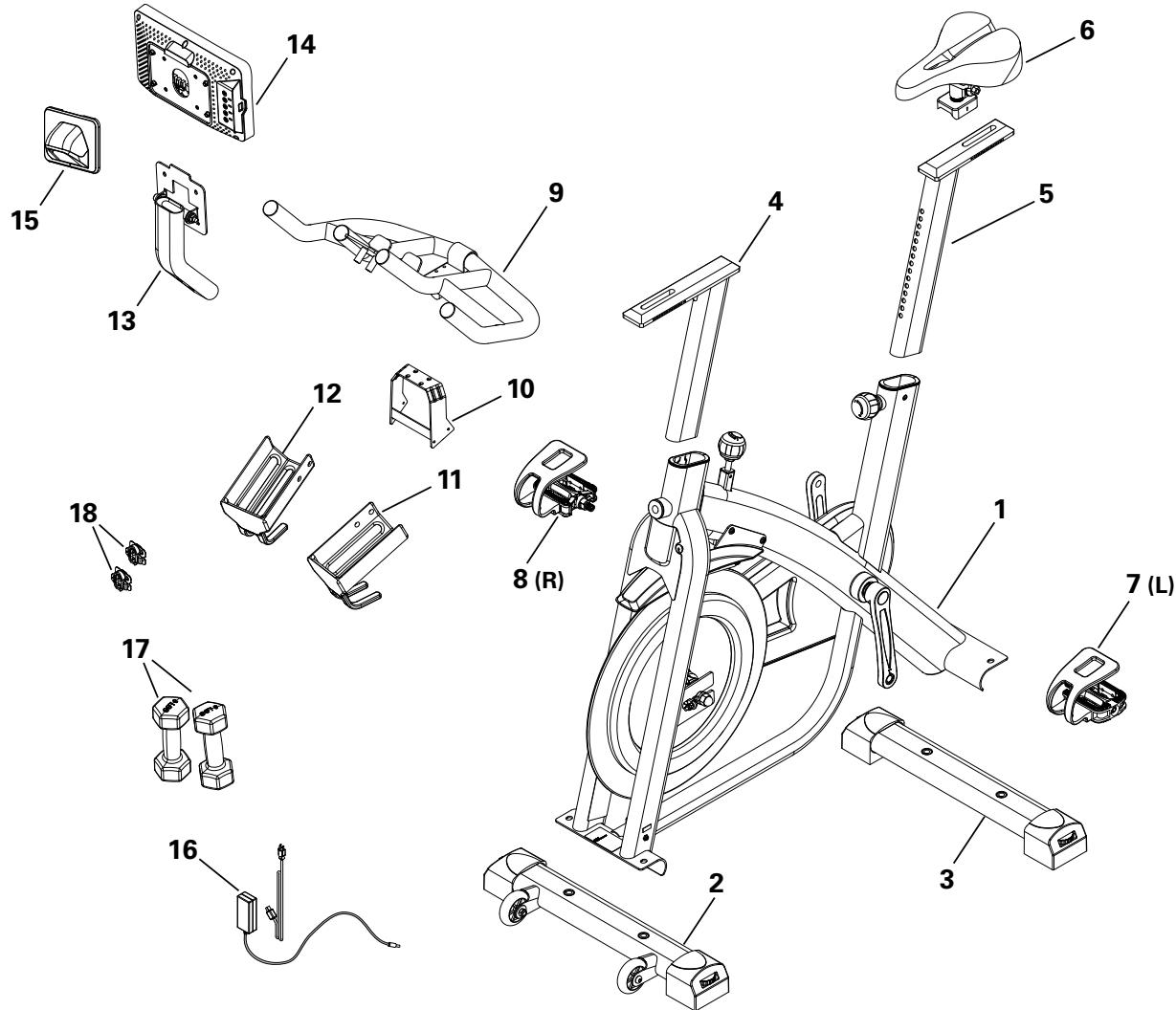
اختر المنطقة التي ستقوم فيها بإعداد وتشغيل جهازك. التشغيل الآمن، يجب أن يكون مكان الجهاز على سطح صلب ومستوى. وفر منطقة تمرين تبلغ مساحتها $1,8 \text{ m} \times 1,2 \text{ m}$ (٧٢ بوصة × ٤٥ بوصة) بحد أدنى.

نصائح أساسية للتجميع

اتبع هذه النقاط الأساسية عند تجميع جهازك:

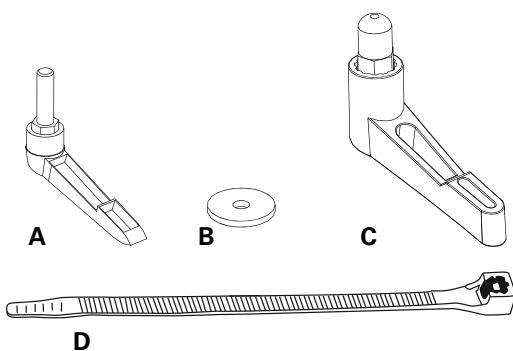


- اقرأ وافهم "تعليمات السلامة المهمة" قبل التجميع.
- اجمع كل القطع الازمة لكل خطوة من خطوات التجميع.
- باستخدام مفاتيح الربط الموصى بها، لفت المسامير والصواميل إلى اليمين (في اتجاه عقارب الساعة) لإحكام ربطها وإلى اليسار (عكس اتجاه عقارب الساعة) لفكها، ما لم تذكر التعليمات خلاف ذلك.
- عند تركيب قطعتين معاً، ارفعهما بعناية وانظر عبر فتحات المسامير للمساعدة في إدخال المسامير في الفتحات.
- تجميع الجهاز يتطلب شخصين.



العنصر	الكمية	الوصف	العنصر	الكمية	الوصف
الإطار	1	حامل زجاجة المياه، الأيسير	11	1	حامل زجاجة المياه، الأيسير
2	1	الموازن، الأمامي	12	1	حامل زجاجة المياه، الأيمن
3	1	الموازن، الخلفي	13	1	عمود لوحة التحكم القابل للضبط
4	1	عمود المقابض	14	1	لوحة التحكم
5	1	عمود المقعد	15	1	خطاء وصلة لوحة التحكم
6	1	مجموعة المقعد	16	1	محول التيار المتردد مع سلك
7	1	دواسة، اليسرى (L)	17	2	ثقيل يدوي
8	1	دواسة، اليمنى (R)	18	2	مشبك الحذاء (قطعة تثبيت) *
9	1	مجموعة المقابض			
10	1	كتيفة حامل زجاجة المياه			

* هذه العناصر موجودة في حقيبة مع الأدوات.

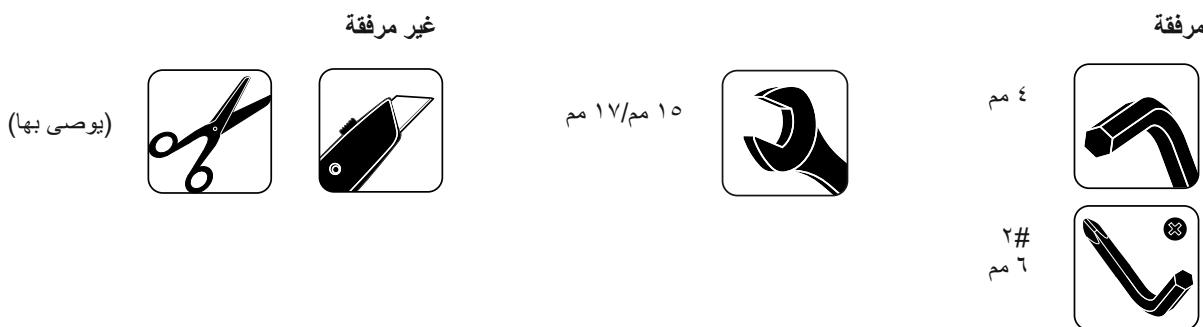


العنصر	الكمية	الوصف
A	٢	مقدود الضبط، المقبض / المقعد
B	٢	حلقة إحكام ربط مسطحة، M10 عريضة
C	١	مقدود الضبط، عمود المقبض
D	٢	أربطة بزمام منزلاق، ٨ بوصات (٢٠٠ مم)

ملاحظة: تم توفير قطع مختارة من عناصر إحكام الربط المركبة مسبقاً كقطع غيار في الحقيقة.

الأدوات

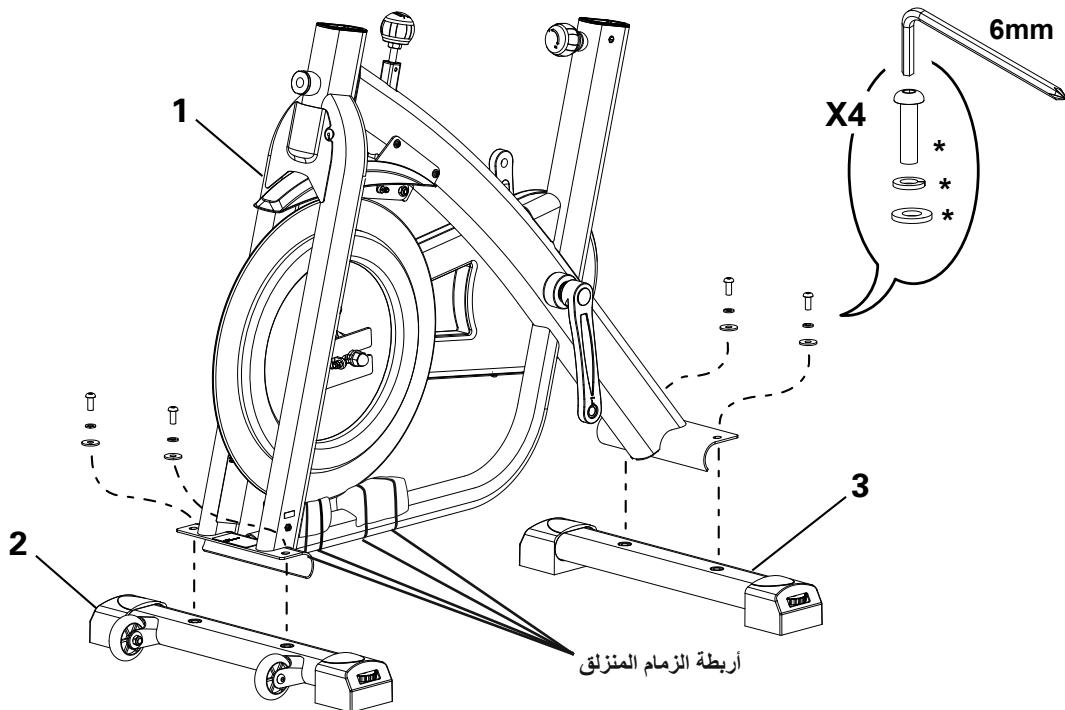
مرفقة



التجميع

١. ركّب الموازنين في الإطار

ملاحظة: عناصر إحكام الربط (*) مركبة مسبقاً وليس موجودة في حقيقة عناصر إحكام الربط. اقطع أربطة الزمام المنزلاق المشار إليها. قم بإزالة مواد التعبئة الموجودة تحت عجلة الموازنة وتخلص منها بشكل آمن. إذا كان هناك أنبوب مركباً مسبقاً في كثيفة الموزان، قم بإزالته وتخلص منه بشكل آمن.



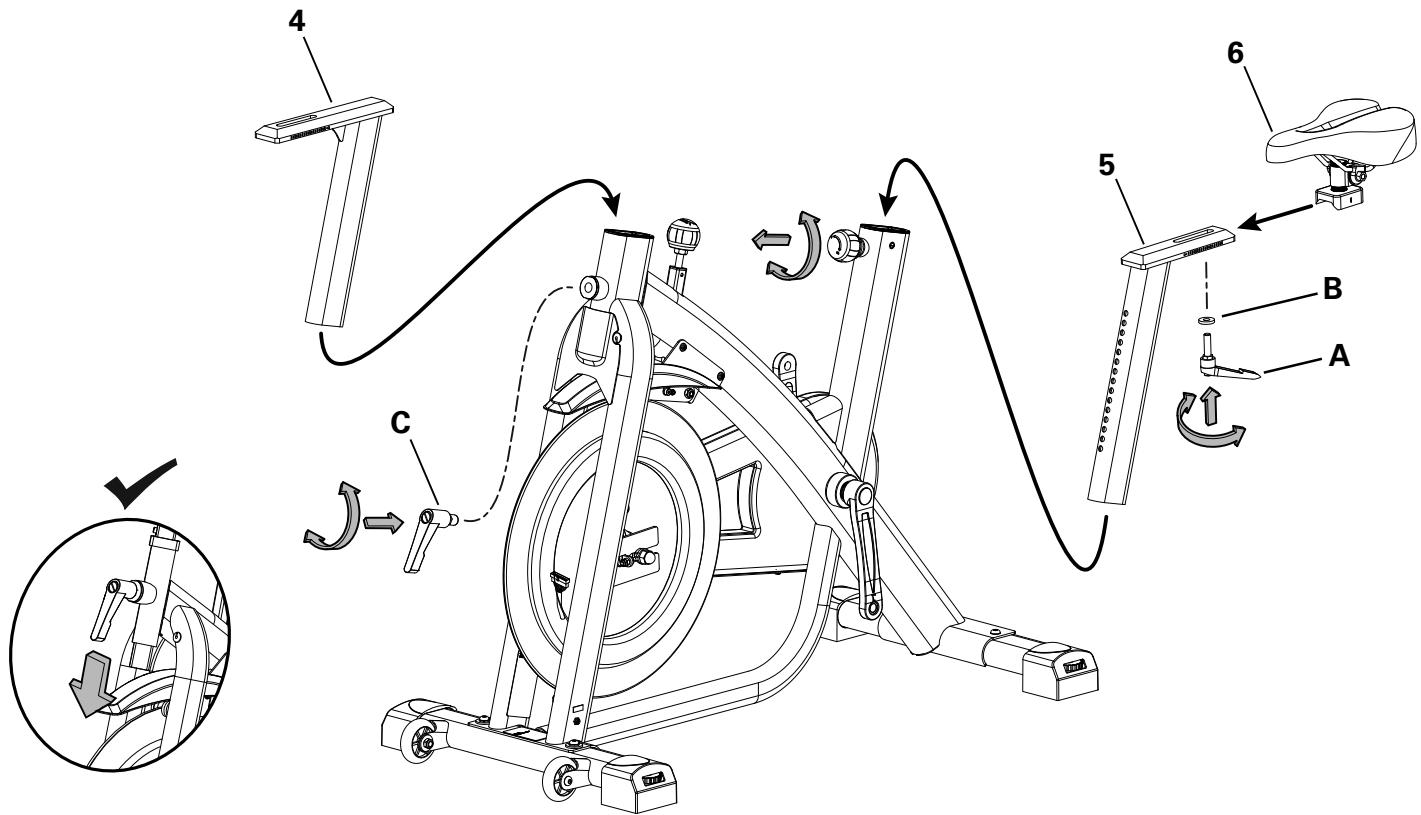
٢. رَكْب عَمُودِ الْمَقْبَضِ وَعَمُودِ الْمَقْعَدِ بِمَجْمُوعَةِ الإِطَارِ ثُمَّ رَكْبِ الْمَقْعَدِ

لا تضبط وضع عمود المقابض أو عمود المقعد على ارتفاع أعلى من علامة التوقف (STOP) الموجودة على الأنبواب. 

ملاحظة: تأكيد من إحكام ربط مقوف الضبط الخاص بعمود المقابض لثبيته على عمود المقابض ومن تعشيق مقابض ضبط المقعد الدائري في فتحات عمود المقعد. عند إحكام الربط تماماً، يجب أن يكون مقوف الضبط الخاص بعمود المقابض متوجهاً إلى أسفل. تأكيد من إحكام ربط مقابض الضبط الدائري الخاص بالمقعد لثبيت مجموعة المقعد على ساق المقعد. عند إحكام الربط تماماً، يجب أن يكون مقوف الضبط متوجهاً إلى الخلف.

ملاحظة: لضبط ارتفاع عمود المقابض بعد ربط المقوف بإحكام، فك المقوف مع إمساك العمود القائم لمنعه من السقوط. حركه إلى الوضع المرغوب ثم اربط المقوف بإحكام. اسحب المقوف إلى الخارج لفك تعشيقه ولفه بحيث يتجه إلى أسفل، ثم اتركه.

لضبط المقعد بعد ربط المقوف بإحكام، فك المقود. حرك المقعد إلى الوضع المرغوب ثم اربط المقوف إلى الخارج لفك تعشيقه ولفه بحيث يتجه إلى الخلف، ثم اتركه.

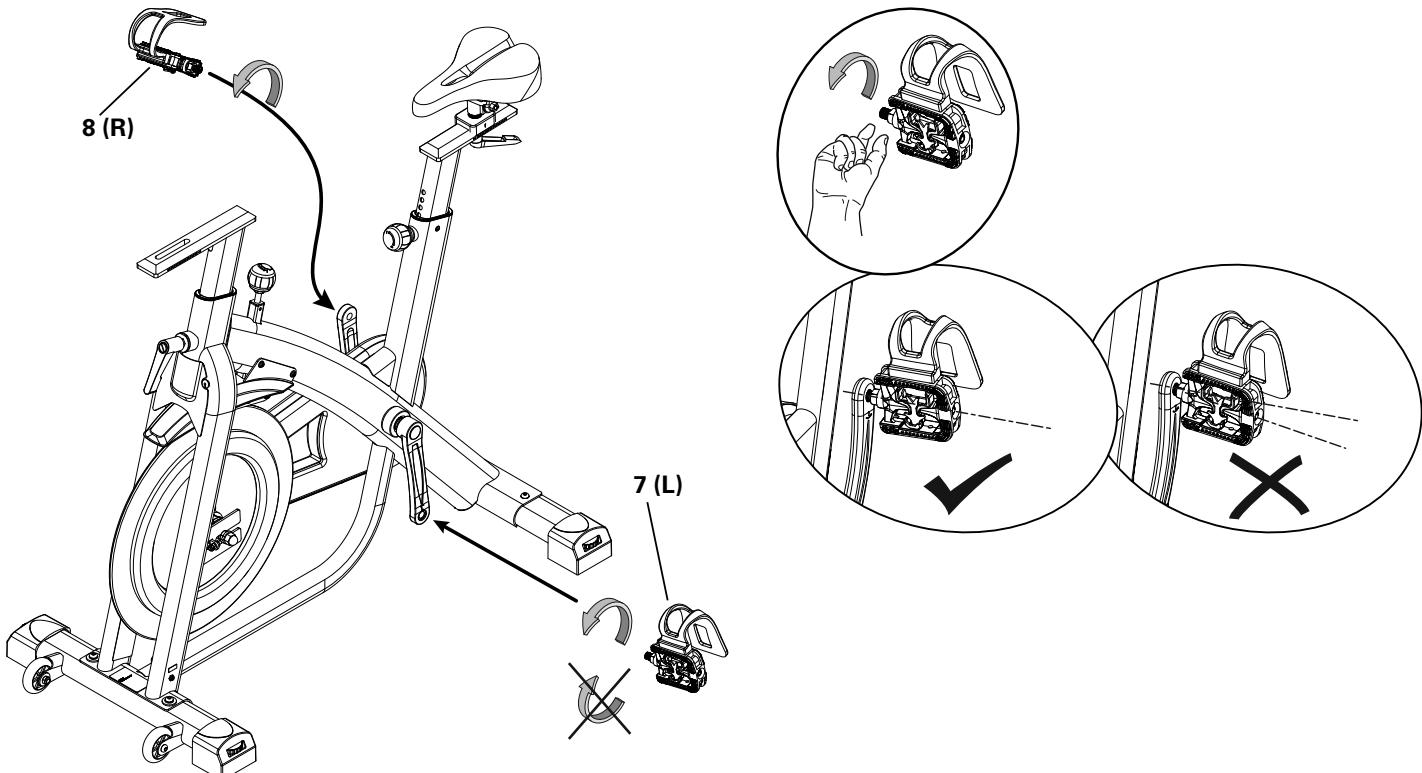


٣. رَكِ الدُّوَاسَتِينِ فِي مَجْمُوعَةِ الإِطَارِ

إذا ظهرَ الْجَزْءُ الْمَلْوَبُ بِسَبَبِ التَّرْكِيبِ غَيْرِ الصَّحِيفِ، يَمْكُنُ أَنْ يَؤْدِيَ هَذَا إِلَى انْفَسَالِ الدُّوَاسَتِينِ عَنِ الدَّرَاجَةِ وَأَوْ اِنْكَسَارِهِمَا أَثْنَاءِ الْإِسْتِخْدَامِ، مَا يَمْكُنُ يَؤْدِي إِلَى تَعَرُّضِ الْمُسْتَخْدِمِ لِإِصَابَةِ خَطِيرَةٍ.

مَلَاحِظَة: يَمْكُنُ تَرْكِيبُ الدُّوَاسَةِ الْيُسْرَى بِلَفْهَا عَكْسَ اِتَّجَاهِ عَقَارِبِ السَّاعَةِ. تَأْكِيدُ مِنْ تَرْكِيبِ الدُّوَاسَتِينِ بِالْجَانِبِ الصَّحِيفِ لِلَّدَرَاجَةِ، يَعْتَدِدُ تحْدِيدُ الْاتِّجَاهِ عَلَى وَضْعِيَّةِ الْجُلُوسِ فَوْقَ الدَّرَاجَةِ. تَحْمِلُ الدُّوَاسَةِ الْيُسْرَى الْحَرْفَ "L" وَتَحْمِلُ الدُّوَاسَةِ الْيُمْنَى الْحَرْفَ "R".

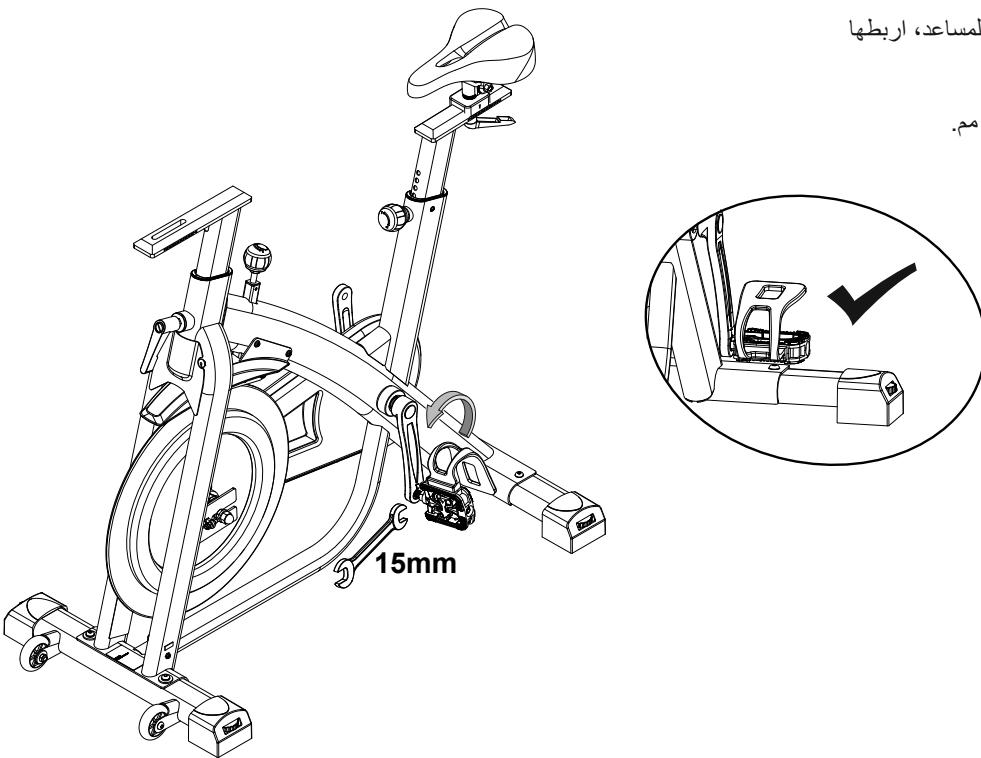
مَلَاحِظَة: يَجُبُ تَرْكِيبُ الدُّوَاسَتِينِ يَدُوِيًّا دَاخِلَ النَّرَاعِينِ الْمَسَاعِدِينِ مَباشِرَةً وَإِلَّا فَقَدْ يَنْكَشِفُ الْجَزْءُ الْمَلْوَبُ الَّذِي يَثْبِتُ الدُّوَاسَتِينِ. إِبْداً تَحْرِيكَ الدُّوَاسَةِ بِالْيَدِ. إِذَا شَعَرْتُ بِمُقاوَمَةٍ وَأَنَّ الدُّوَاسَةَ لَا تَتَوَرُ بِسَلَاسَةٍ دَاخِلَ النَّرَاعِ الْمَسَاعِدِ، فَتَأْكِيدُ مِنْ مَحَاذَةِ أَسْنَانِ الْجَزْءِ الْمَلْوَبِ بِشَكْلِ صَحِيفٍ. تَأْكِيدُ مِنْ أَنَّ الدُّوَاسَةَ تَدْخُلُ فِي النَّرَاعِ الْمَسَاعِدِ مَباشِرًا. إِذَا لَمْ تَكُنِ الدُّوَاسَةُ عَلَى خَطْ وَاحِدٍ مَعَ الْفَتْحَةِ، فَقُمْ بِازْدَالِ الدُّوَاسَةِ وَنَفَّذْ الْخُطُوطَاتِ مَرَّةً أُخْرَى.



بعد تحرير الدواسة بلفها عدة مرات باليد في النراع المساعد، اربطها بإحكام بواسطة مفتاح ربط ١٥ م.م.

تأكد من ربط الدواسة بإحكام بواسطة مفتاح ربط ١٥ م.م.

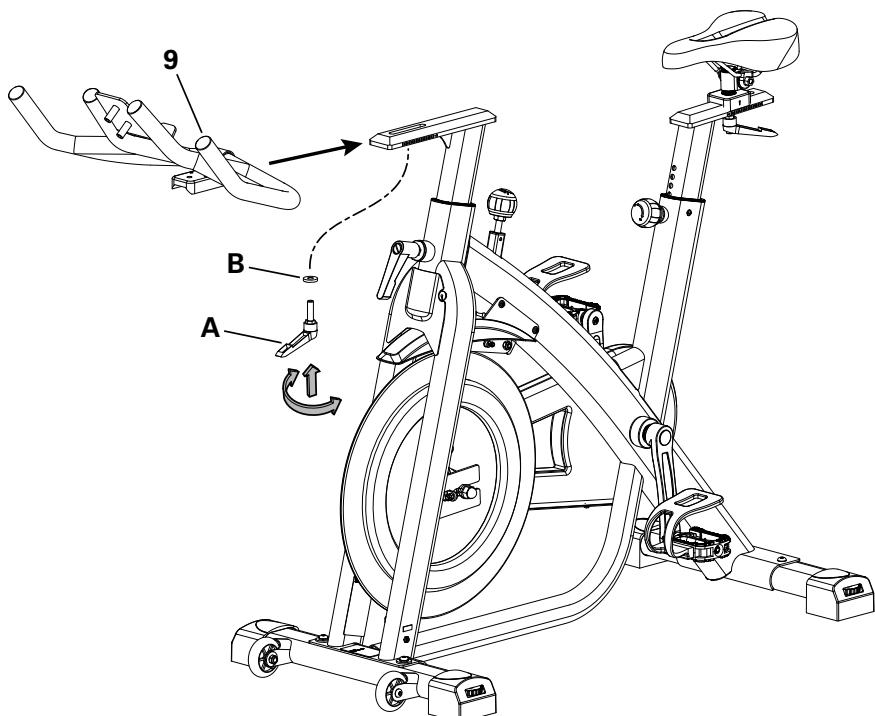
كرر الخطوات مع الدواسة الأخرى.



٤. رَكْب مُجَمَّوِعَةِ المَقْبِضِ فِي مَجَمَّوِعَةِ الإِطَارِ

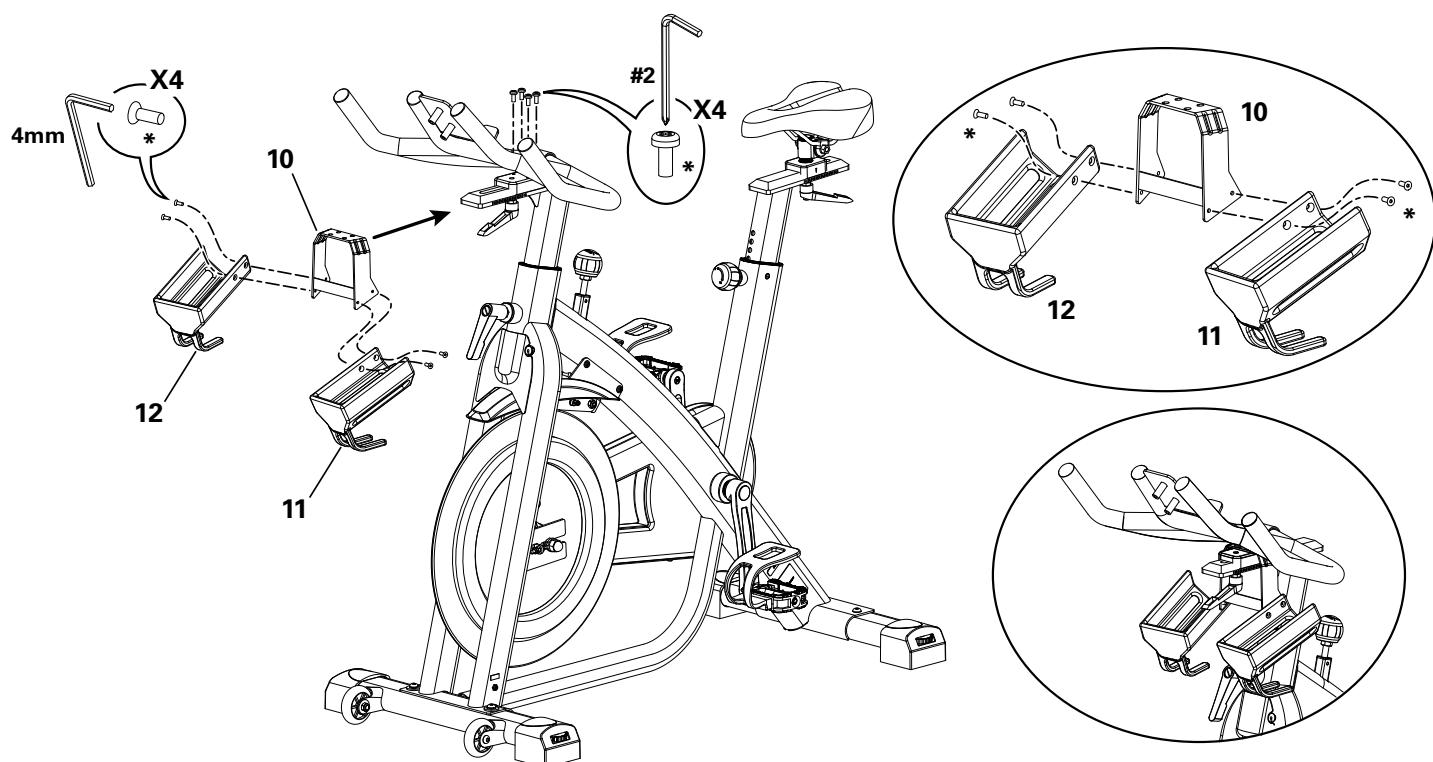
ملاحظة: تأكد من تعشيق مقود الضبط في فتحات عمود المقابض. عند إحكام الربط تماماً، يجب أن يكون مقود الضبط الخاص بالمقابض متوجهاً إلى الأمام.

ملاحظة: لضبط المقابض بعد ربط المقود بإحكام، فك المقود. حرك المقابض إلى الوضع المرغوب ثم اربط المقود بإحكام. اسحب المقود إلى الخارج لفك تعشيقه ولفه بحيث يتجه إلى الأمام، ثم اتركه.



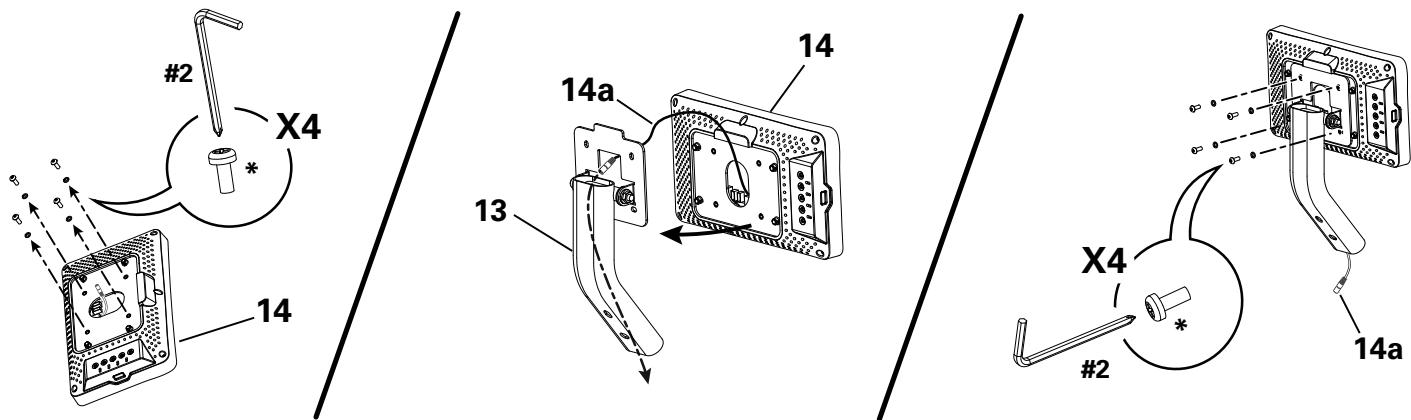
٥. رَكْب حَامِلِ زَجاجَةِ الْمَيَاهِ فِي مَجَمَّوِعَةِ الإِطَارِ

ملاحظة: عناصر إحكام الربط (*) مركبة مسبقاً وليس موجودة في حقيبة عناصر إحكام الربط.



٦. ركّب لوحة التحكم في عمود لوحة التحكم القابل للضبط

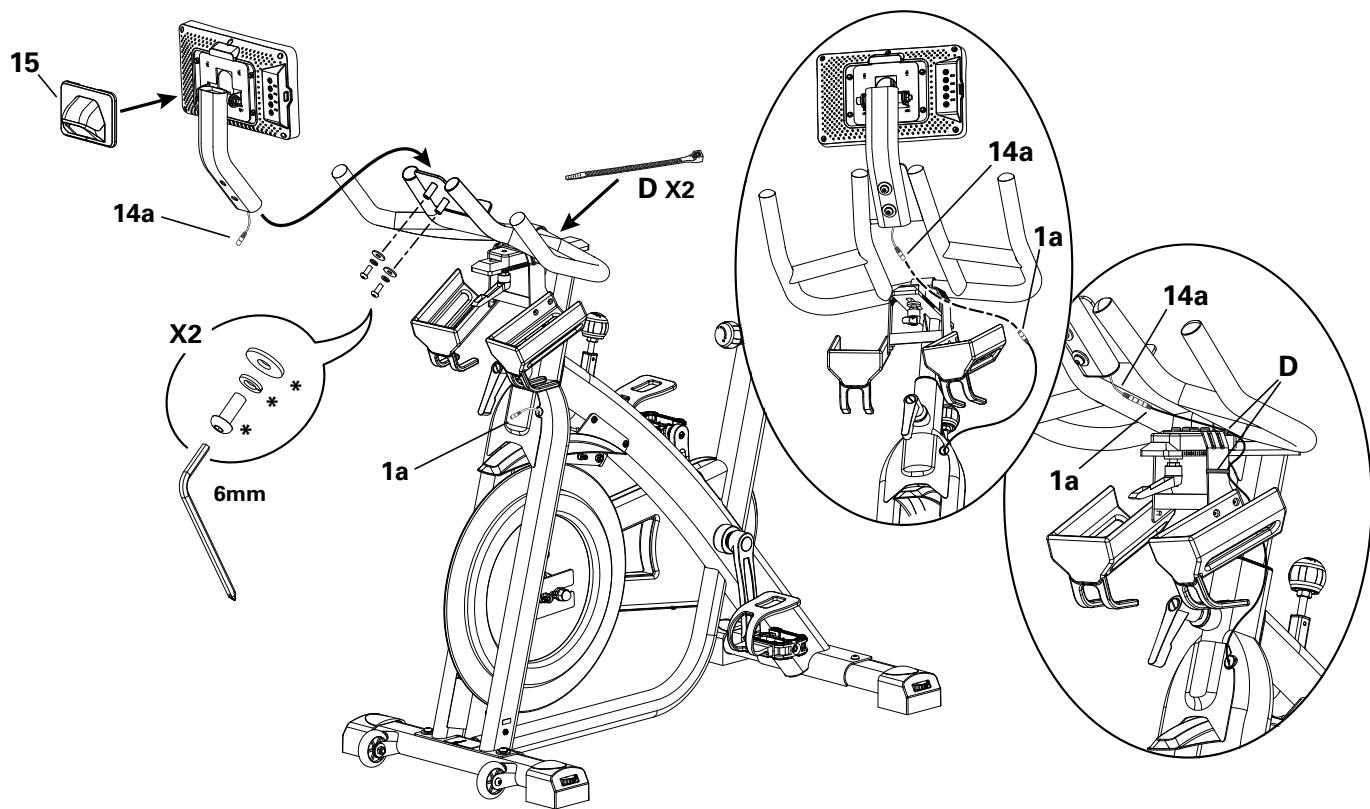
ملاحظة: أزل عناصر إحكام الربط المركبة مسبقاً(*) من الجانب الخلفي للوحة التحكم قبل توصيل الكابل. لا تدع البراغي تسقط داخل لوحة التحكم.
استخدم كابل السحب الموجود في عمود لوحة التحكم القابل للضبط لتمرير كابل لوحة التحكم (14a) عبر لوح التثبيت والأنبوب إلى قاعدة العمود. أعد تركيب عناصر إحكام ربط لوحة التحكم (*) من خلال لوح التثبيت على عمود لوحة التحكم القابل للضبط.



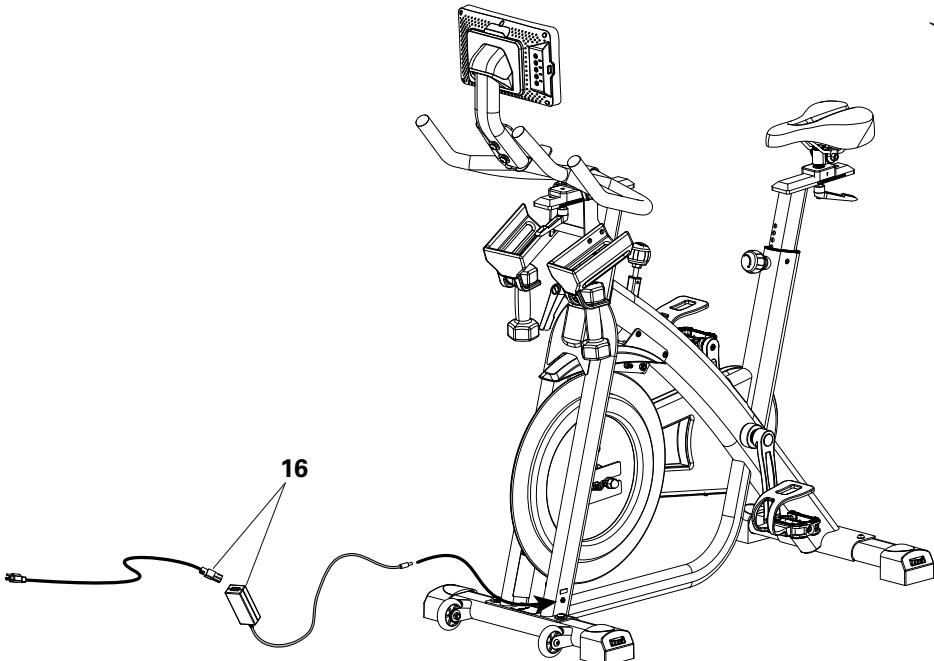
٧. ركّب مجموعة العمود/لوحة التحكم في مجموعة الإطار

ملاحظة: قم ب拔掉 عناصر إحكام الربط المركبة سابقاً(*) من مجموعة المقابض. ركّب عمود لوحة التحكم القابل للضبط باستخدام عناصر إحكام الربط (*). قبل تثبيت عناصر إحكام الربط، حرك السلك بحرص لأعلى ولأسفل في العمود للتأكد من أنه ليس مشابكاً.
قم بتوصيل كابل لوحة التحكم (14a) بكابل البيانات (1a). تأكد من محاذاة موصلات الكابل، ادفعها معًا بثبات واربط الصاملولة في الموصل بإحكام. اضبط المقابض على أعلى موضع مع توجيهه إلى الأمام إلى أقصى حد. استخدم أربطة الزمام المنزلي المتوفرة (D) لثبيت الكابل بحيث يظل بعيداً عن الأجزاء المتحركة، مع السماح بارتفاعه الكابل بدرجة كافية لضبط المقابض. ركّب غطاء وصلة لوحة التحكم. لا تنثن الكابلات.

ملاحظة: موقع أربطة الزمام المنزلي الموضح هو مكان تقريبي. اضبط أربطة الزمام المنزلي حسب الحاجة.



٨. رَكْبِ مُحَولِ التَّبَارِ المُتَرَدِّدِ فِي مَجْمُوعَةِ الإِطَارِ



٩. قَم بِإِعْدَادِ جَهَازِكَ

أ. عند توصيل الجهاز بمقبس حائطي سليم، سيبدأ الجهاز في العمل وسيتم تشغيل مؤشر LED الأحمر الخاص بالحالة.

ملاحظة: قد تدخل لوحة التحكم في وضع السكون في حالة عدم تلقي أي مدخلات. المس شاشة لوحة التحكم لإعادة تشغيل الجهاز.

ب. سيمت تشغيل الجهاز ويعرض شاشة Welcome - Connect Wifi (مرحباً - الاتصال بشبكة الواي فاي). انقر على Connect (اتصال).

ملاحظة: يلزم الاتصال بشبكة واي فاي لاستخدام جهاز Bowflex™ الخاص بك. إذا لم تكن هناك شبكة واي فاي متاحة، فتواصل فوراً مع ممثل Bowflex™ أو الموزع المحلي لديك للحصول على مزيد من المساعدة.

ج. ستعرض لوحة التحكم قائمة بشبكات الواي فاي المتاحة. انقر على شبكة الواي فاي التي تريدها ثم أدخل كلمة المرور. انقر على Connect (اتصال).

د. ستقوم لوحة التحكم باختبار شبكة الواي فاي والاتصال بها.

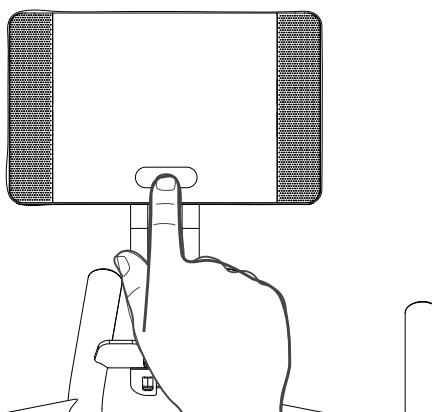
إذا عرضت لوحة التحكم شاشة Update Available (يوجد تحديث متاح)، فانقر على زر Agree (موافقة). ستقوم لوحة التحكم بتحديث البرنامج.

هـ. عند تأكيد الاتصال بشبكة الواي فاي، انقر على Back (رجوع).

و. انقر على Get Started (بدء الاستخدام).

ز. ستعرض لوحة التحكم شاشة الخيارات. اختر Log In (تسجيل الدخول) أو Create Account (إنشاء حساب). اتبع الرسائل التوجيهية لتسجيل جهاز اللياقة البدنية الجديد الخاص بك. عند استكمال عملية التسجيل، سيكون جهاز اللياقة البدنية الخاص بك جاهزاً للاستخدام الآن.

ـ. ستعرض لوحة التحكم علامة تبويب Just for You (لأجلك فقط). أكمل تمرين تقييم اللياقة البدنية لإلغاء قفل محتوى التمرين المتأخر لك بأكمله. يمكنك الذهاب إلى علامة تبويب Learn (تعلم) لمعرفة مزيد من المعلومات بشأن خياراتك.



١٠. الْفَحْصُ النَّهَائيُ

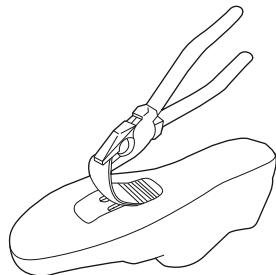
افحص جهازك للتأكد من إحكام تثبيت جميع عناصر إحكام الربط، ومن تجميع المكونات بشكل صحيح.

تأكد من تسجيل الرقم التسلسلي في الخانة المخصصة له في مقدمة هذا الدليل.

!
لا تستخدم الجهاز أو تبدأ تشغيله إلا بعد تجميعه وفحصه بالكامل للتأكد من صحة الأداء التشغيلي وفقاً لما ورد في دليل المالك.

تركيب مشابك الحذاء (قطع التثبيت) في أحذية ركوب الدراجات بتصميم SPD (أحذية ركوب الدراجات بتصميم SPD غير مزودة)

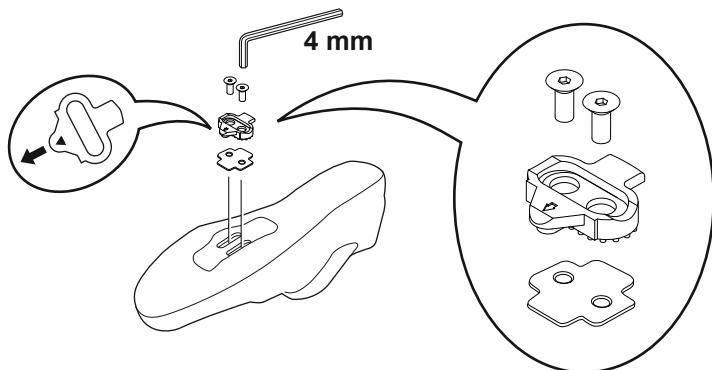
ملاحظة: قطعنا تثبيت الحذاء المزودتان تناسبان كلاً من الدواستين اليمنى واليسرى.



الأدوات الالزام (غير مرفقة): كمامشة، مفتاح ربط سداسي ٤ مم

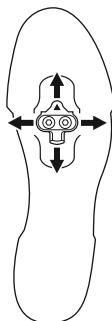
١. بواسطة الكمامشة، انزع الغطاء المطاطي لإظهار فتحي تثبيت قطعة التثبيت الموجودتين أسفل حذاء ركوب الدراجات.

ملاحظة: قد تكون هذه الخطوة غير ضرورية، بناءً على نوع الحذاء.



٢. من الجهة السفلية داخل الحذاء، ضع الرقاقة المقاومة للانزلاق في موضعها فوق فتحي قطعة التثبيت ثم ضع قطعة التثبيت. تأكد من أن السهم الفردي الموجود على قطعة التثبيت يشير باتجاه أصابع القدم في الحذاء. أحكِم ربط مسماري تركيب قطعة التثبيت (٢٥ نيوتن متر).

ملاحظة: يجب إحكام ربط مسماري التركيب تماماً. أحكِم ربط المسمار الأول ثم الثاني، ثم كرر العملية لإحكام ربط كليٍّ منهما تماماً.



٣. يمكن ضبط قطعة التثبيت في نطاق قدره ٢٠ مم من الأمام إلى الخلف و ٥ مم من اليسار إلى اليمين. تمرن على تعشيق الحذاء في الدواسة وتحريره، مع كل قدم على حدة. قم بإعادة الضبط لتحديد أفضل وضع لقطعة التثبيت.

٤. باستخدام مفتاح سداسي مقاس ٤ مم، أحكِم ربط مسامير تركيب قطعة التثبيت تماماً (بعزم ٥ - ٦ نيوتن متر).

ملاحظة: لمعرفة مزيد من المعلومات عن كيفية استخدام الحذاء مع الدواستين، اذهب إلى قسم "استخدام مشابك الحذاء (قطع التثبيت)".

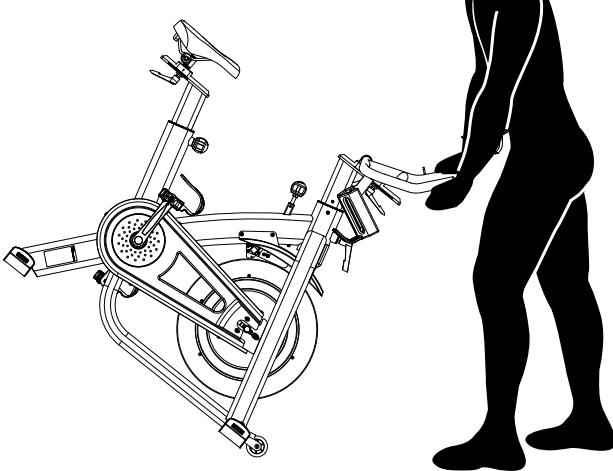
! يمكن نقل الجهاز بواسطة شخص أو أكثر حسب قدراتهم وإمكانياتهم الجسدية. تأكد من أنه أنت وبقى الأشخاص لائقون جسدياً وقدرون على نقل الجهاز بأمان.

- قم بإزالة الأنصال اليدوية أو أي أجهزة وسانط أو زجاجات المياه من الدراجة قبل نقلها.
- لإقال عجلة الموازنة، لف مكبح الطوارئ/مقبض ضبط المقاومة الدائري في اتجاه عقارب الساعة حتى تواجه زيادة في المقاومة. ثم قم بإدارة مكبح الطوارئ/مقبض ضبط المقاومة الدائري بمقدار ٢/١ لفة أخرى في اتجاه عقارب الساعة.

! أحكم ربط مكبح الطوارئ/مقبض ضبط المقاومة الدائري كما هو موضح إلى أن يتم قفل عجلة الموازنة قبل نقلها.

- لنقل الدراجة، اسحب المقبضين بحذر في اتجاهك مع دفع الجهة الأمامية من الدراجة إلى أسفل. ادفع الدراجة إلى المكان المرغوب.

ملاحظة: توح الحذر عند نقل الجهاز. يمكن أن تؤثر الحركات المفاجئة على تشغيل الكمبيوتر.

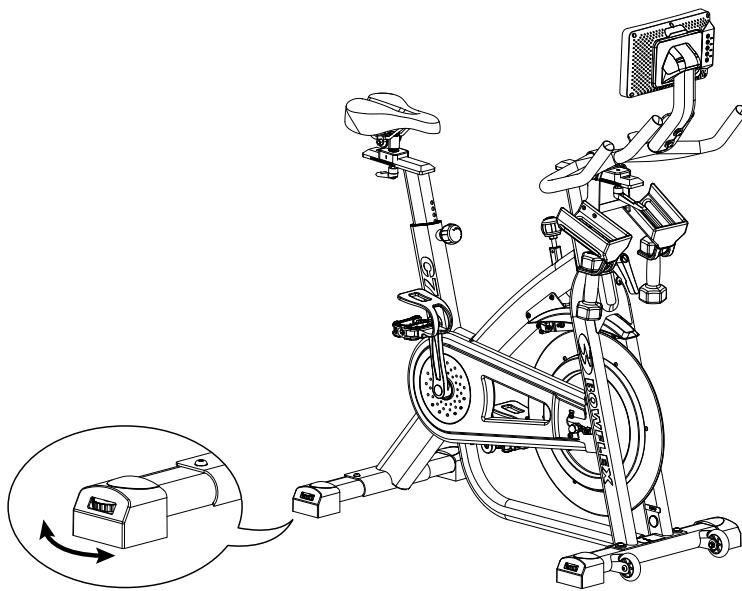


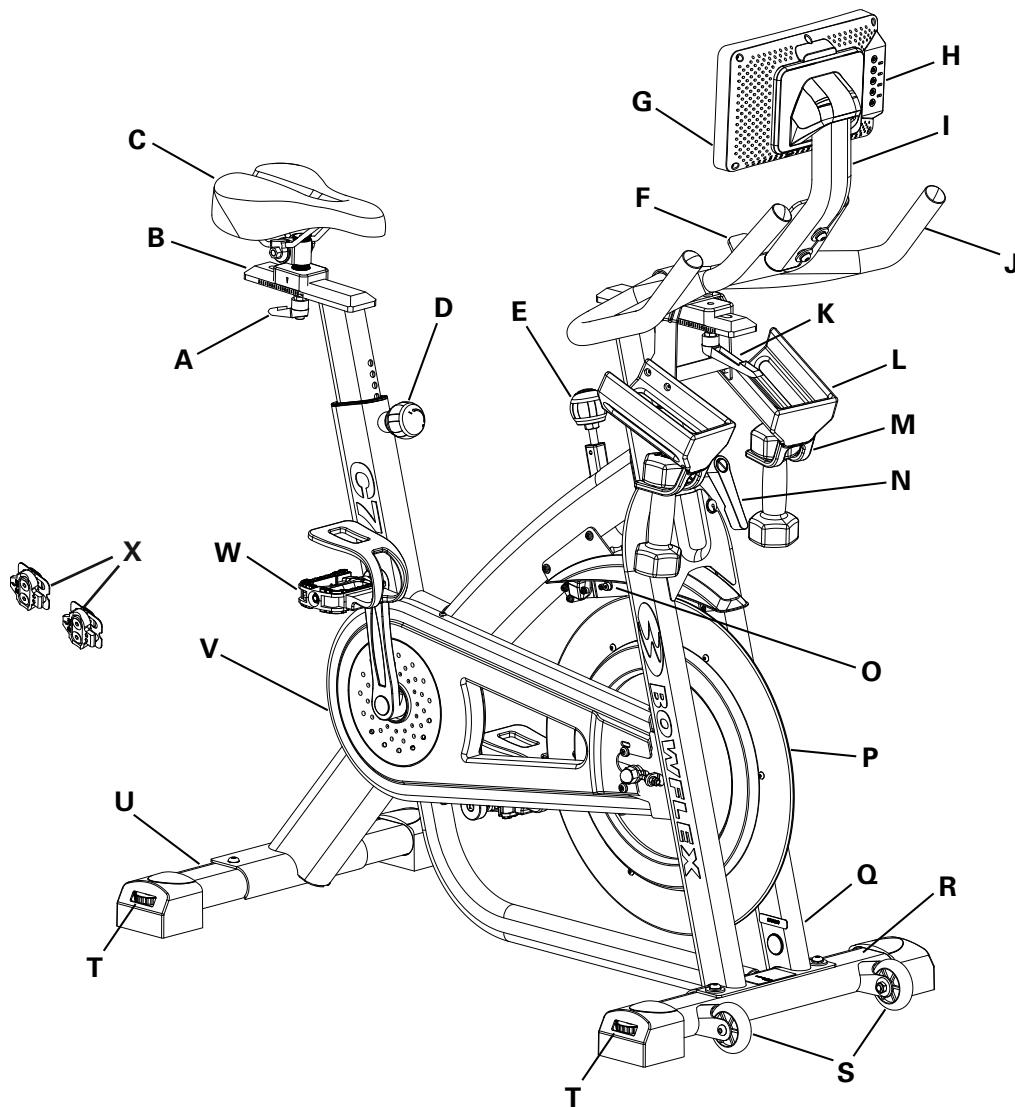
! لتخزين الجهاز بشكل آمن، قم بإزالة مصدر الإمداد بالطاقة وضعه في مكان آمن. أحكم ربط المكبح/مقبض ضبط المقاومة الدائري كما هو موضح إلى أن يتم قفل عجلة الموازنة. ضع الجهاز في مكان آمن بعيداً عن الأطفال والحيوانات الآلية.

ضبط استواء الجهاز
يجب ضبط استواء الجهاز إذا كانت مساحة التمرن لديك غير مستوية. توجد قواعد لضبط الاستواء في كل جانب من الموازنين. ارفع الموازن قليلاً لإزالة التقل من على أداة الضبط، ثم قم بإدارة قدم الموازن للضبط.

! لا تضبط قواعد ضبط الاستواء على ارتفاع يجعلها تنفصل أو تنفك عن الجهاز. يمكن أن تتعرض للإصابة أو يحدث تلف بالجهاز.

تأكد من استواء الجهاز وثباته قبل أن تتمرن.





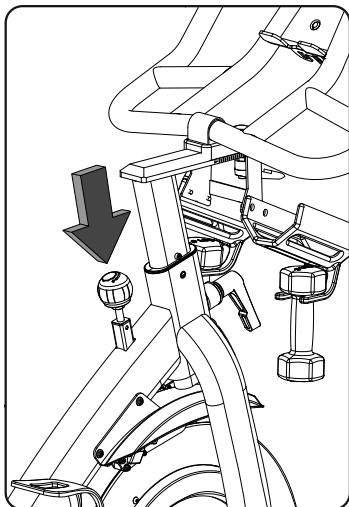
مقدب الضبط، عمود المقعد	N	مقدب الضبط، حامل المقعد المنزلي	A
مجموعة المكبح	O	حامل المقعد المنزلي	B
عجلة الموازنة	P	المقعد	C
مدخل الطاقة	Q	مقبض الضبط الدائري، عمود المقعد	D
الموازن الأمامي	R	مكبح الطوارئ/مقبض ضبط المقاومة الدائري	E
عجلة النقل	S	درج الوسائط	F
قاعدة ضبط الاستواء	T	لوحة التحكم	G
الموازن الخلفي	U	منفذ USB لشحن الأجهزة	H
الغطاء، سير الدفع	V	عمود لوحة التحكم القابل للضبط	I
دواسة مزودة بمبثت قدم وقطعة تثبيت للحذاء	W	مجموعة المقابض	J
مشبك الحذاء (قطعة تثبيت)	X	مقدب الضبط، حامل المقابض المنزلي	K
خاصية الاتصال عبر Bluetooth® (غير موضحة في الرسم)	Y	حامل زجاجة المياه	L
مستقبل إشارات معدل ضربات القلب (HR) بخاصية Bluetooth® (غير موضح في الرسم)	Z	حامل الأنقال اليدوية	M

تحذير! استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها كمبيوتر الجهاز لأغراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض تقديرى وينبغي استخدامه كمرجع فقط. قد تؤدي ممارسة التمارينات أكثر من اللازم إلى وقوع إصابة خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بالدوار، فتوقف عن التمرين فوراً.

الإيقاف في حالة الطوارئ

إيقاف الدواستين فوراً، اضغط بقعة على مكبح الطوارئ/مقبض ضبط المقاومة الدائري.

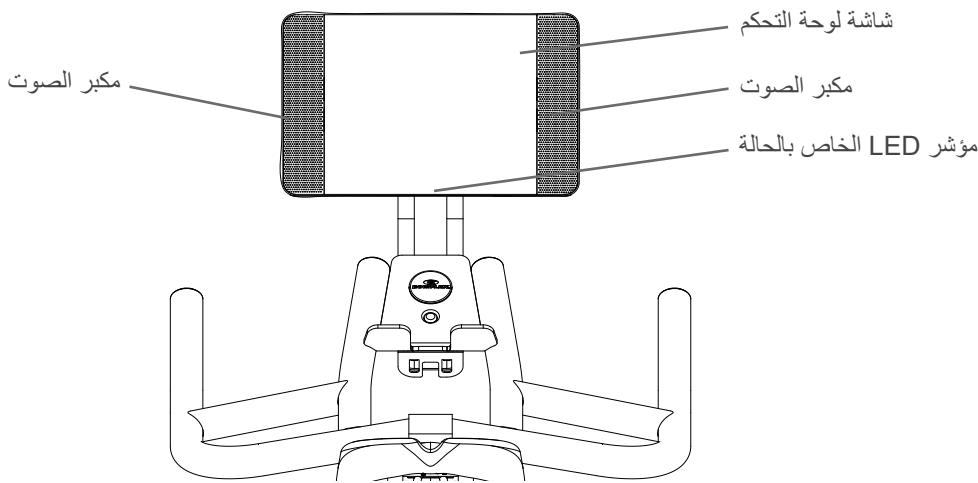
لا يمكن أن توقف هذه الدراجة الدواستين دون عجلة الموازنة. قلل الوتيرة لإبطاء عجلة الموازنة والدواستين حتى توقف. لا تنزل عن الدراجة حتى تتوقف الدواستن تماماً. لاحظ أن الدواستين المتحركتين يمكن أن تصطدمما بالجهة الخلفية للساقين.



ضبط المقاومة

قم بإدارة مكبح الطوارئ/مقبض ضبط المقاومة الدائري لضبط مستوى المقاومة. ستزداد القيمة إذا أدرته في اتجاه عقارب الساعة، بينما ستخفض القيمة إذا أدرته عكس اتجاه عقارب الساعة.

لوحة التحكم



يمكنك الوصول إلى عضوية* JRNY™ الخاصة بك عبر لوحة التحكم في جهاز Bowflex™ JRNY، ستحصل على تمارين مرفقة بارشادات ومدورة لتناسب قدراتك، معروضةً بشكل ملائم على لوحة التحكم لديك، بالإضافة إلى توجيهات صوتية افتراضية لطيفة تم تصميمها لقدم لك الدعم في رحلتك نحو التمتع بلياقة بدنية على المدى الطويل.

يلزم الاتصال بشبكة واي فاي لاستخدام جهاز Bowflex™ JRNY الخاص بك. إذا لم تكن هناك شبكة واي فاي متاحة، فتواصل فوراً مع ممثل Bowflex™ لديك للحصول على مزيد من المساعدة.

ملاحظة: قد لا تشبه لوحة التحكم في جهازك الصور الموضحة هنا بالضبط. هذه الصور مخصصة لاستخدامها فقط كدليل لجهازك. قد يجد المستخدمون الذين ليست لديهم عضوية في تطبيق JRNY™ بعض المحتوى مُعطلًا أو مغلقًا. لا تتوفر جميع التدريبات والتمارين المخصصة ومقاطع فيديو تطبيق Explore The World™ ومقاطع فيديو التمارين التي يقودها مدربون إلا من خلال الاتصال بشبكة واي فاي مع وجود عضوية في تطبيق JRNY™. يمكن العثور على التمارين المتاحة في علامات تبويب كلٍ من Programs (البرامج) وتطبيق Explore the World™ (التمارين) وWorkouts (التمارين) JUST FOR YOU (لأجلك فقط).

شاشة لوحة التحكم

توفر الصفحة الرئيسية لشاشة لوحة التحكم وصولاً سهلاً إلى الخصائص الأساسية، مثل برامج التمارين اليدوية والقياسية. يمكن التحكم في كل شيء بلمسة بسيطة للشاشة. ما عليك سوى لمس الشاشة لتحديد اختيار أو بدء تمرين أو ببساطة لتنشيط لوحة التحكم.

ملاحظة: الأزرار الموجودة بالجزء الخلفي للوحدة التحكم مخصصة لإعادة الضبط على إعدادات المصنع واستردادها. هذه الأزرار غير مخصصة لاستخدام العملاء. يقوم زر الطاقة/السكون بإيقاف تشغيل الإضاءة الخلفية للوحدة التحكم، فظهوره في وضع إيقاف التشغيل لكن الأجهزة الإلكترونية لا تزال قيد التشغيل.

* يلزم وجود عضوية في تطبيق JRNY™ للتمتع بتجربة تطبيق JRNY™ - للتفاصيل انظر الموقع الإلكتروني www.bowflex.com/jrny - للمعلومات حول عضوية JRNY™ في الولايات المتحدة وكندا، يمكنك الحصول على عضوية تطبيق JRNY™ من خلال الاتصال على الرقم ٨٠٠-٤١٢٦-٩٦٠٠ أو زيارة الموقع الإلكتروني www.bowflex.com/jrny. إنما يكون متاحاً (بما في ذلك الولايات المتحدة)، يمكنك أيضاً الحصول على عضوية تطبيق JRNY™ من خلال تنزيل تطبيق JRNY™ على هاتفك أو جهازك اللوحي والتسجيل في التطبيق الذي تم تزيله. قد لا تتوفر عضويات تطبيق JRNY™ في جميع الدول.

مؤشر LED الخاص بالحالة

يوضح مؤشر LED الخاص بالحالة ما إذا كانت لوحة التحكم نشطة وبدأ تشغيلها/تعمل بشكل صحيح (يضيء مؤشر LED)، أو إذا كانت لوحة التحكم بها خطأ (يومض مؤشر LED ٣ مرات). لإعادة ضبط لوحة التحكم أثناء وجود خطأ، افصل الطاقة عن الجهاز لمدة ٣٠ ثانية وأعد توصيلها.



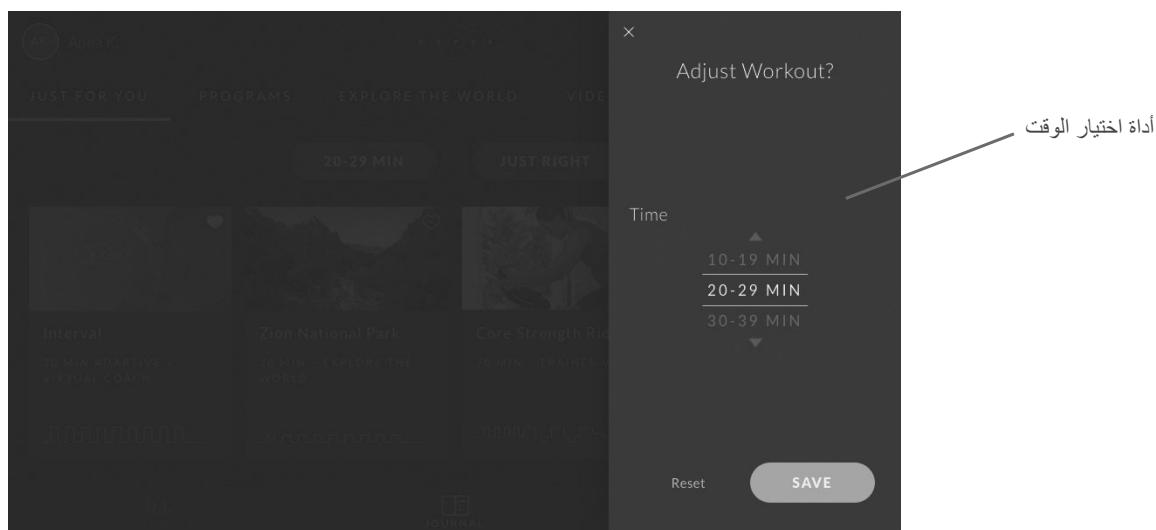
علامة تبوب JUST FOR YOU (الأجل فقط)

بعد تسجيل الدخول، تكون علامة التبوب Just For You (الأجل فقط) هي شاشة البداية أو الشاشة الرئيسية لجهازك. وتُعرض هنا خيارات للتمرين التكيفي المصحوب بإرشادات* ومقاطع فيديو تعليمية، لتكون حافزاً لك في رحلة لياقتك البدنية. انقر على أي من الخيارات المتاحة للاطلاع على تفاصيل إضافية وبدء التمرين.

التمارين الموصى بها

تعتمد التمارين الموصى بها على مستوى لياقتك البدنية الحالي وتمارينك السابقة وإعدادات الصعوبة والوقت المحددة.

ملاحظة: لن يرى المستخدمون الذين لا يملكون عضوية JRNY™ سوى زر اختيار Time (الوقت).



*يلزم وجود عضوية في تطبيق JRNY™ للتمتع بتجربة تطبيق JRNY™ - للتفاصيل انظر الموقع الإلكتروني www.bowflex.com/jrny. بالنسبة لعملاء الولايات المتحدة وكندا، يمكنك الحصول على عضوية تطبيق JRNY™ من خلال الاتصال على الرقم ٨٠٠-٤١٢٦-٢٩٠٤ أو زيارة الموقع الإلكتروني www.bowflex.com. بينما يكون متاحاً (بما في ذلك الولايات المتحدة)، يمكنك أيضاً الحصول على عضوية تطبيق JRNY™ من خلال تنزيل تطبيق JRNY™ على هاتفك أو جهازك اللوحي والتسجيل في التطبيق الذي تم تزيله. قد لا تتوفر عضويات تطبيق JRNY™ في جميع الدول.

علومة تبويب PROGRAMS (البرامج)
تتيح علامة تبويب Programs (البرامج) إمكانية الوصول إلى جميع التمارين التكيفية المصحوبة بارشادات (مع أو دون توجيهات صوتية افتراضية)*، بالإضافة إلى برامج التمارين القياسية.

علومة تبويب EXPLORE THE WORLD™
مقاطع فيديو Explore The World™ تسمح لك بالتجول في أماكن خارجية افتراضية.

علومة تبويب VIDEOS (مقاطع الفيديو)
تقدم علامة تبويب VIDEOS (مقاطع الفيديو) تمارين يقودها مدربو لياقة بدنية*، مصنفة وفقاً للمصعوبة ومنظمة وفقاً للوقت.

علومة تبويب FAVORITES (التفضيلات)
تتيح لك إمكانية الوصول سريعاً إلى المحتوى المفضل لديك. بالإضافة خيار إلى علامة تبويب Favorites (التفضيلات) الخاصة بك، انقر على أيقونة القلب في الركن العلوي الأيمن.

علومة تبويب LEARN (تعلم)
تقديم مقاطع فيديو تعليمية ومعلومات أساسية مميزة عن اللياقة البدنية.

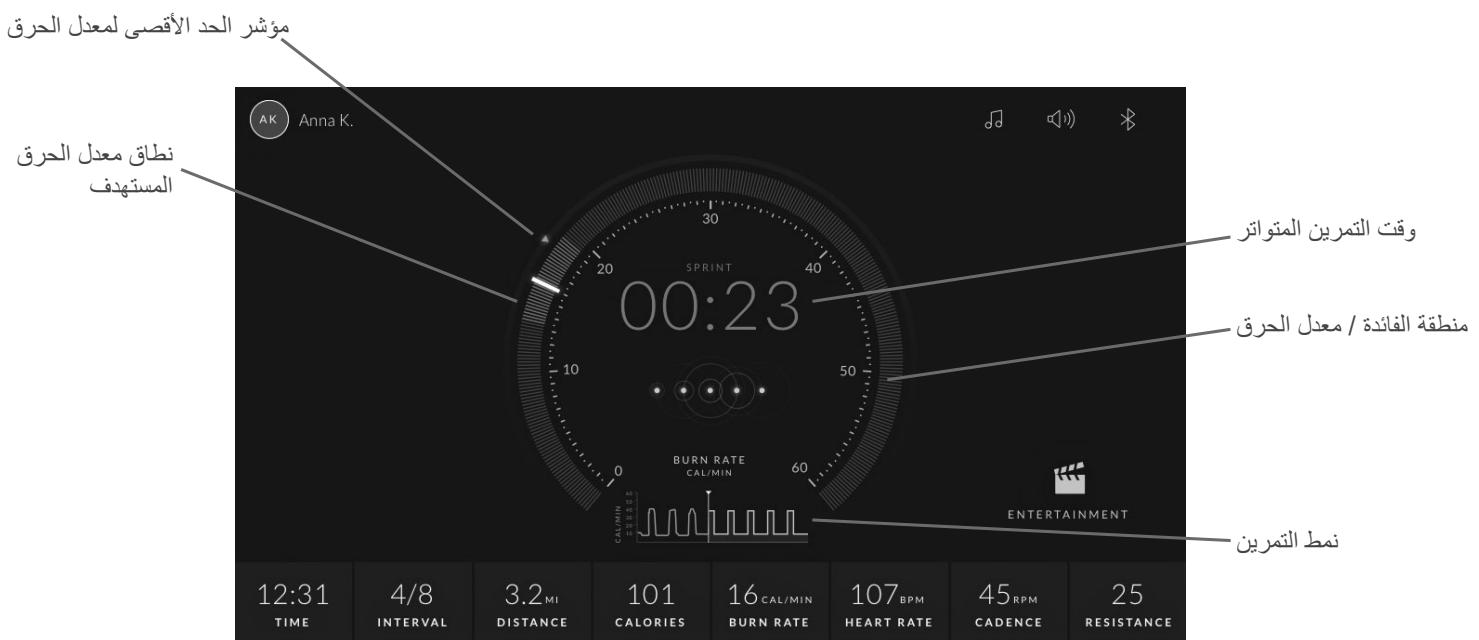
تجمع علامة التبويب Workouts (التمارين)
تجمع علامة التبويب Workouts (التمارين) جميع التمارين ومقاطع الفيديو التعليمية المتاحة في مكان واحد.

عرض ملخص التمارين (المفكرة) JOURNAL
عرض ملخص التمارين (نظرة عامة) والتمارين السابقة والمكافآت الخاصة بملف المستخدم المختار.

استعراض وتحرير تفاصيل ملف المستخدم الشخصي PROFILE
استعراض وتحرير تفاصيل ملف المستخدم الخاص بك والإعدادات والمعلومات المتعلقة بعضوية JRNY™.

* يلزم وجود عضوية في تطبيق JRNY™ للتمتع بتجربة تطبيق JRNY™ - للتفاصيل انظر الموقع الإلكتروني www.bowflex.com/jrny. بالنسبة لعملاء الولايات المتحدة وكندا، يمكنك الحصول على عضوية تطبيق JRNY™ من خلال الاتصال على الرقم ٤١٢٦-٤٢٩٠٨٠٠ أو زيارة الموقع الإلكتروني www.bowflex.com. بينما يكون متاحاً (بما في ذلك الولايات المتحدة)، يمكنك أيضاً الحصول على عضوية تطبيق JRNY™ من خلال تنزيل تطبيق JRNY™ على هاتفك أو جهازك JRNY.jrny. لا تتوفر عضويات تطبيق JRNY™ في جميع الدول.

شاشة لوحة التحكم مع شاشة التمرين



الوقت Time

يحسب الوقت الإجمالي لتمرينك بالدقائق والثواني (مثل ١٥:٤٢ دقيقة).

فترات التمرين Interval

خلال التمرين المتوازن، تعرض شاشة Intervals (فترات) الفترة النشطة حالياً والعدد الإجمالي لفترات التمرين. وتتكون كل فترة تمرين من قطاع أداء سريع وقطاع راحة.

المسافة Distance

تعرض شاشة Distance (المسافة) مقدار المسافة التي قطعتها خلال تمرينك بالأميال أو الكيلومترات بناءً على إعدادات المستخدم.

السعرات الحرارية Calories

تحسب شاشة Calories (السعرات الحرارية) إجمالي السعرات الحرارية التي تقوم بحرقها.

معدل الحرق Burn Rate

تعرض شاشة Burn Rate (معدل الحرق) مستوى السعرات الحرارية التي يتم حرقها في الدقيقة. هذا المعدل هو دالة تعتمد على الشدة، وهي المستوى الحالي لعدد الدورات في الدقيقة (RPM) (سرعة الدواستين) ومستوى المقاومة. كلما زادت أي من هاتين القيمتين، ارتفع معدل الحرق.

معدل ضربات القلب Heart Rate

يلزم وجود مراقب معدل ضربات القلب (HR) عن بعد. تظهر شاشة Heart Rate (معدل ضربات القلب) معدل نبضات قلبك لكل دقيقة. ستومض أليقونة القلب عند الوصول إلى المعدل المرغوب. وعندما تستقر القراءة، ستظهر الأليقونة بشكل ثابت.

معدل ضربات القلب المعروض تقديرٍ ويُنصح باستخدامه كمرجع فقط. !

الإيقاع Cadence

تعرض شاشة Cadence (الإيقاع) سرعة دواستيك الحالية بعدد الدورات في الدقيقة (RPM).

Resistance (المقاومة)

تعرض مستوى المقاومة المحدد بواسطة مقبض المقاومة الدائري.

نمط التمرين

نمط التمرين هو عرض تصويري للتمرين (عرض مستوى الشدة). كلما ارتفع خط النمط، زادت شدة التمرين.

وقت التمرين المتوازن

تعرض شاشة الهدف إجمالي وقت التمرين أو إجمالي السعرات الحرارية في حالة التمرين غير المتوازن. خلال التمرين المتوازن، ظهر شاشة الهدف عدًّا تنازليًّا للوقت حتى نهاية التمرين. ستكون هذه الشاشة فارغة خلال التمرين اليدوي. بينما يكون الهدف قائمًا على الوقت، تُعرض أيقونة الساعة. استخدم زرri الطرح (-) أو الجمع (+) لتعديل شاشة عرض الهدف.

مقياس معدل الحرق / منطقة الفائدة

يعرض مقياس معدل الحرق / منطقة الفائدة مستوى السعرات الحرارية التي يتم حرقها في الدقيقة. هذا المعدل هو دالة تعتمد على الشدة، وهي المستوى الحالي لعدد الدورات في الدقيقة (RPM) (سرعة الدواستين) ومستوى المقاومة. كلما زادت أي من هاتين القيمتين، ارتفع معدل الحرق.

نطاق معدل الحرق المستهدف

يكون نطاق معدل الحرق المستهدف بناءً على ملف المستخدم المختار. يتم تنشيط نطاق من قطاعات معدل الحرق أثناء التمرين المتوازن. يعتمد مستوى شدة النطاق على ما يعرضه نمط التمرين.

ملاحظة: للحصول على قيمة أدق لمعدل حرق السعرات الحرارية والنطاق المستهدف المقترن، تأكد من إكمال تمرين تقييم اللياقة البدنية واحرص على تحديث ملف المستخدم باستمرار.

! **النطاق المستهدف هو مستوى تمرين مقترن وينبغي اتباعه فقط إذا كان مستوى ليافتك البدنية يسمح بذلك.**

خلال التمرين المتوازن، ستمثل القطاعات الحمراء نطاق SPRINT (الأداء السريع)، وستمثل القطاعات الزرقاء نطاق RECOVER (الراحة).

مؤشر الحد الأقصى لمعدل الحرق

مؤشر الحد الأقصى لمعدل الحرق هو مؤشر يوضح أعلى معدل تم الوصول إليه لحرق السعرات الحرارية خلال التمرين الحالي.

مقياس منطقة الفائدة

سيُعرض مقياس منطقة الفائدة أثناء التمارين القياسية واليدوية، مع اقتراح ثلاثة مناطق: حرق الدهون، والتحمل، والأداء.

الشحن عبر منفذ USB

إذا كان هناك جهاز USB متصل بمنفذ USB، فسيحاول المنفذ شحن الجهاز. قد تكون الطاقة التي يمددها منفذ USB غير كافية لتشغيل الجهاز وشحنه في الوقت نفسه.

تفعيل قياس معدل ضربات القلب بخاصية Bluetooth®

إن جهاز اللياقة البدنية الخاص بك مجهز بحيث يكون قادرًا على استقبال إشارة من مراقب معدل ضربات القلب (HR) عبر Bluetooth®. اتبع التعليمات المقدمة مع جهاز مراقبة معدل ضربات القلب عبر Bluetooth®.

إذا كنت تستخدم جهازًا للتنظيم لضربات القلب أو غيره من الأجهزة الإلكترونية المزروعة، فاستشر طبيبك قبل استخدام حزام يعمل بخاصية Bluetooth® أو غيره من أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب عبر Bluetooth®.

ملاحظة: تأكّد من إزالة الغطاء الواقي (إذا توفر) من على مستشعر معدل ضربات القلب قبل الاستخدام.

رباط الذراع لقياس معدل ضربات القلب عبر Bluetooth®

إن جهاز اللياقة البدنية الخاص بك مزود برباط ذراع لقياس معدل ضربات القلب عبر Bluetooth®. لاستخدام رباط الذراع لقياس معدل ضربات القلب عبر Bluetooth®, اتبع التعليمات المرفقة مع رباط الذراع.

إذا كنت تستخدم جهازًا للتنظيم لضربات القلب أو غيره من الأجهزة الإلكترونية المزروعة، فاستشر طبيبك قبل استخدام رباط ذراع يعمل بخاصية Bluetooth® أو غيره من أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب عبر Bluetooth®.

ملاحظة: تأكّد من إزالة الغطاء الواقي (إذا توفر) من على مستشعر معدل ضربات القلب قبل الاستخدام.

١. ضع رباط الذراع لقياس معدل ضربات القلب عبر Bluetooth® فوق الجزء العلوي من ساعدك.

٢. تأكّد من تفعيل خاصية الاتصال اللاسلكي عبر Bluetooth® في الجهاز. إذا كانت أيقونة Bluetooth® زرقاء، فهذا يعني أنها مُفعّلة.

إذا كانت أيقونة حمراء، فهذا يعني أنه يجب تفعيل خاصية الاتصال اللاسلكي عبر Bluetooth®. نفذ الخطوات التالية لتفعيل خاصية الاتصال اللاسلكي عبر Bluetooth®:

أ. انقر على أيقونة Bluetooth®.

ب. انقر على "Manage Bluetooth®" (إدارة خاصية Bluetooth®).

ج. حرك الخيار من "OFF" (إيقاف) إلى "ON" (تشغيل).

د. انقر على Back (رجوع) للخروج.

٣. عندما تكون مستعدًا للتمرين، ابدأ تمرينك.

٤. اضغط على زر التشغيل/الإيقاف المضيء الموجود في رباط الذراع لقياس معدل ضربات القلب. تأكّد من الضغط مرة واحدة فقط على زر التشغيل/الإيقاف المضيء.

٥. أثناء التمرين، قد يستعرق رباط الذراع لقياس معدل ضربات القلب ما يصل إلى ٦٠ ثانية ليتم الاتصال. عند الاتصال، ستُعرض أيقونة جهاز قياس معدل ضربات القلب عبر Bluetooth® بالإضافة إلى معدل ضربات قلبك.

ملاحظة: يمكن توصيل رباط الذراع مرة واحدة فقط بأحد التمارين النشطة. إذا ضغطت على زر التشغيل/الإيقاف المضيء بعد الاتصال، يجب إعادة بدء التمرين.



استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها كمبيوتر الجهاز لأغراض مرجعية فقط.



حسابات معدل ضربات القلب

عادةً ما ينخفض الحد الأقصى لمعدل ضربات قلبك من ٢٠ نبضة في الدقيقة (BPM) في مرحلة الطفولة إلى ١٦٠ نبضة في الدقيقة تقريبًا في عمر الستين. عادةً ما يكون هذا الانخفاض في معدل ضربات القلب خطياً، حيث ينخفض بمعدل نبضة واحدة في الدقيقة تقريباً كل عام. ليس هناك ما يشير إلى أن التدريب يؤثر على انخفاض الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب. يمكن أن يختلف الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب لدى الأفراد في نفس العمر. تكون هذه القيمة أقل عند حسابها من خلال استكمال أحد اختبارات الإجهاد مقارنةً باستخدام صيغة متعلقة بالعمر.

يتأثر معدل ضربات قلبك أثناء الراحة بتدربيات التحمل. عادةً ما يكون معدل ضربات قلب الشخص البالغ أثناء الراحة هو ٧٢ نبضة في الدقيقة تقريبًا، بينما في حالة العدائين المدربين بشكل مكثف قد يصل المعدل إلى ٤٠ نبضة في الدقيقة أو أقل.

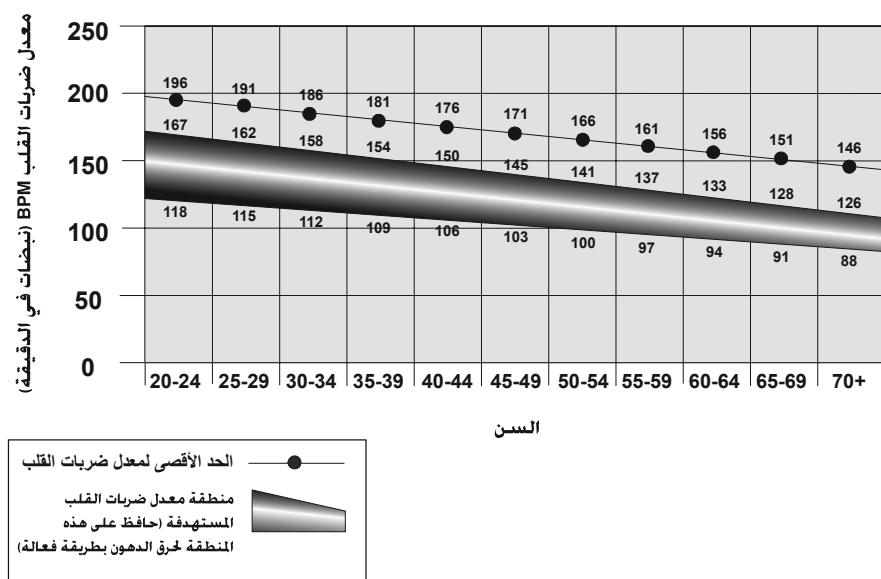
جدول معدل ضربات القلب هو تقدير لمنطقة معدل ضربات القلب (HRZ) الفعالة لحرق الدهون وتحسين جهازك القلبي الوعائي. تتفاوت الحالات البدنية، لذا قد تكون منطقة HRZ الخاصة بك أعلى أو أقل من القيمة الموضحة بعدد من النبضات.

الإجراء الأكثر فعالية لحرق الدهون أثناء التمارين هو بدء التمارين بوتيرة بطيئة، وزيادة شدة تمارينك تدريجياً حتى يصل معدل ضربات قلبك إلى قيمة تتراوح بين ٦٠ و٨٥٪ من الحد الأقصى لمعدل ضربات قلبك. استمر بهذه الوتيرة مع الحفاظ على معدل ضربات قلبك في هذه المنطقة المستهدفة لأكثر من ٢٠ دقيقة. كلما حافظت على معدل ضربات القلب الذي تستهدفه لفترة أطول، زادت نسبة الدهون التي يحرقها جسمك.

يمثل الشكل البياني توجيهات مختصرة تصف معدلات ضربات القلب المستهدفة المقترنة بشكل عام بناءً على العمر. كما ذكر أعلاه، قد يكون المعدل المثالي المستهدف بالنسبة لك أعلى أو أقل من هذا. استشر طبيبك لمعرفة منطقة معدل ضربات القلب المستهدفة بالنسبة لك.

ملاحظة: كما هو الحال مع جميع التمارين وأنظمة اللياقة البدنية، احرص دائمًا على اتباع تدريبك الأفضل عند زيادة وقت التمارين أو شدته.

معدل ضربات القلب المستهدفة لحرق الدهون



مكبرات الصوت

لتشغيل مقاطع صوتية من خلال مكبرات الصوت في جهازك، افتح أحد التطبيقات على لوحة التحكم واسمح له ببث المقاطع الصوتية.

ملاحظة: يستطيع جهازك أيضًا استقبال وتشغيل المقاطع الصوتية عبر اتصال Bluetooth® من جهازك الذكي، أو بث المقاطع الصوتية من جهاز اللياقة البدنية إلى جهاز Bluetooth® الخاص بك (مثل سماعات Bluetooth®). يمكن بث المقاطع الصوتية عبر Bluetooth® في اتجاه واحد فقط (من أو إلى الجهاز) في المرة الواحدة.

مشابك الحذاء (قطع التثبيت)

إن دواسات القدم المزودة بقطع تثبيت مخصصة لأحذية ركوب الدرجات تتيح ارتكاز القدمين بشكل آمن على دراجة التمارين. قطعنا تثبيت الحذاء المزودتان تناسبان كلاً من الدواستين اليمنى واليسرى.



قبل الاستخدام، تأكد من فهمك كيفية عمل آلية تعشيق / تحرير الدواستين وقطعتي التثبيت (الأحذية).

حافظ على نظافة قطعتي التثبيت والأربطة خالية من الغبار والرواسب لضمان جودة التعشيق والتحرير.

افحص قطعتي التثبيت بشكل دوري للكشف عن البلي. استبدل قطعتي التثبيت عند تعرضهما للبلي. استبدل قطعة التثبيت إذا أصبح من الصعب تحريره، أو إذا أصبح يتحرر بجهد أقل بكثير مقارنة بما كان عليه عندما كان بحالة جديدة.

الدواستان وقطعنا التثبيت متواقة مع نظام SPD. إنها تناسب أي قياس حذاء يحتوي على التركيبات المناسبة لقطع التثبيت: الأحذية التي تحتوي على "تركيبات قياسية ذات تقدير لقطع تثبيت بتصميم MTB SPD" (MTB SPD = نظام Shimano Pedaling Dynamics للدراجات الجبلية).

عمليات التشغيل

ماذا يمكن أن ترتديه

ارتد أحذية رياضية ذات نعل مطاطي أو أحذية ركوب الدراجات المزودة بقطع ثبيت. ستحتاج إلى ارتداء الملابس المناسبة للتمرين التي تسمح لك بحرية الحركة.

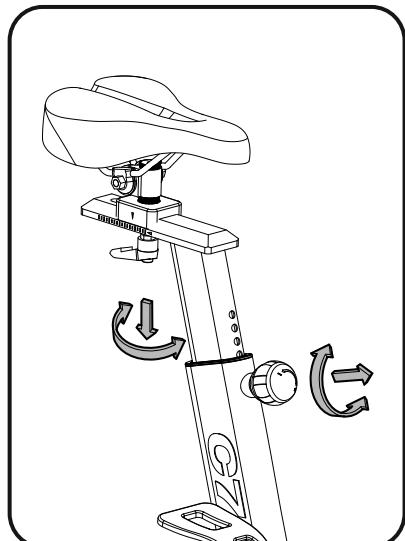
كم مرة ينبغي أن تتمرن

استشر طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج تمرين. أوقف التمرين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبحت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها كمبينر الجهاز لأغراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض تدريجي وينبغي استخدامه لأغراض مرجعية فقط.

- ٣ مرات أسبوعياً لمدة ٢٠ دقيقة في كل يوم.
- ضع جدولًا زمنياً مسبقاً للتمارين وحاول اتباعه.

ضبط المقعد

الوضع الصحيح للمقعد يزيد كفاءة التمرين وينحك شعوراً بالراحة ويقلل خطر الإصابة. عند ضبط المقعد، استخدم الحذاء الذي تخطط لارتدائه عند استعمال الدراجة.



- قف بجانب الدراجة وارفع/اخفض المقعد حتى يصبح في مستوى الجزء العلوي من عظم الورك.
- اجلس على الدراجة. أجعل الوركين في وضع مستقر، وضع مقدمة قدمك على الدواسة أسفل شوط الدواسة (موقع الساعة ٦). ينبغي أن تكون الساق مثنية قليلاً عند الركبة (٢٠ درجة تقريباً).
- إذا كانت ساقك مستقيمة بشكل زائد أو لا يمكن لقدمك لمس الدواسة، يتبعك تحريك المقعد إلى أسفل. إذا كانت ساقك مثنية أكثر من اللازم، يتبعك تحريك المقعد إلى أعلى.

انزل عن الجهاز قبل أن تضبط المقعد.

- فك مقبض الضبط الدائري الخاص بعمود المقعد الموجود على العمود واسحبه مع إمساك العمود القائم لمنعه من السقوط. اضبط المقعد على الارتفاع المرغوب.

لا ترفع عمود المقعد فوق علامة "STOP" (توقف) الموجودة على عمود المقعد.

- اترك مقبض الضبط الدائري الخاص بعمود المقعد لتعشيق سن القفل. تأكيد من تعشيق السن بشكل تام وأحكم ربط مقبض الضبط الدائري.
- اجلس ولف الدوستين حتى تصبحا مستويتين (موقع الساعة ٣/ال ساعة ٩). في هذا الموقع، تأكيد من أن الجزء الأمامي للركبة بمحاذة محور الدواسة أو خلفه قليلاً.
- لتحريك المقعد ليكون أقرب إلى لوحة التحكم أو بعيداً عنها، فك مقود ضبط حامل المقعد المنزلي. حرك المقعد إلى الموضع المرغوب واربط المقود بإحكام تماماً. اسحب المقود إلى الأسفل ولفه حتى يصبح متوجهاً إلى الخلف، ثم اتركه.

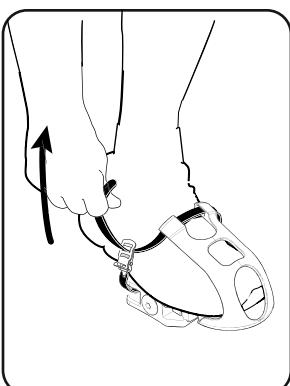
ملاحظة: إذا تعرّف لف المقود نتيجة التصاقه بجزء آخر، فاسحب المقود ثم لفه وادفعه إلى الخلف لإعادة ضبط موضعه. استمر في لف المقود حسب الحاجة.

موضع القدم / ضبط حزام الدواسة

توفر دوستنا القدمين المزودتان بحزامين ارتكازاً آمناً للقدمين على دراجة التمرين.

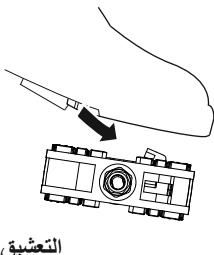
- ضع مقدمة كل قدم في مثبت القدم بالدوستين.
- أحكم ربط الحزام فوق الحذاء.
- كرر العملية مع القدم الأخرى.

تأكد من أن أصابع القدمين والركبتين متوجهة إلى الأمام مباشرة لضممان الكفاءة القصوى للدواسة. يمكن ترك حزامي الدوستين في موضعهما لممارسة التمرينات لاحقاً.



استخدام مشابك الحذاء (قطع التثبيت)

إن دواسات القدم المزودة بقطع تثبيت مخصصة لأحذية ركوب الدرجات تتبع ارتكاز القدمين بشكل آمن على دراجة التمارين.
تأكد من إدارة الدواستين بحيث يكون مثبت القدم تحت الدواسة.

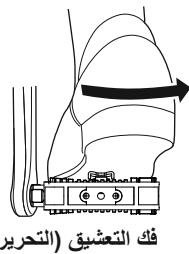


التعشيق

قبل الاستخدام، تأكد من فهمك كيفية عمل آلية تعشيق / تحرير الدواستين وقطعتي التثبيت (الأحذية).

حافظ على قطعتي التثبيت والأربطة خالية من الأتربة والرواسب لضمان جودة التعشيق والتحرير.

افحص قطعتي التثبيت بشكل دوري للكشف عن البلى. استبدل قطعتي التثبيت عند تعرضهما للبلى. استبدل قطعة التثبيت إذا أصبح من الصعب تحريرها أو إذا بدأت في التحرير بجهد أقل بكثير مقارنة بما كانت عليه عندما كانت بحالة جديدة.



فك التعشيق (التحرير)

الدواستان وقطعتنا التثبيت متوافقة مع نظام SPD. إنها تناسب حذاء بأي مقاس يحتوي على القواعد المناسبة لقطعة التثبيت: الأحذية التي تحتوي على قواعد قياسية ذات تقسيم لقطعة التثبيت بنظام MTB SPD» (MTB SPD = نظام Shimano Pedaling Dynamics

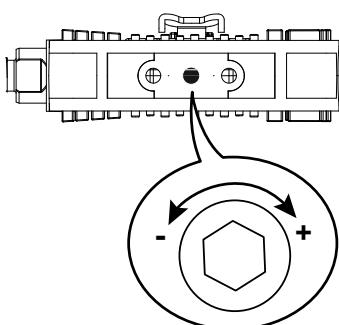
1. تأكّد من أن السهم الموجود أعلى الدواسة يشير إلى الأمام.

2. ادفع قطعة التثبيت إلى أسفل وإلى الأمام لتعشيقها في الدواسة.

3. كرر العملية مع القدم الأخرى.

4. تمرن على آلية التعشيق والتحرير من الدواستين قبل بدء تمارينك.

لفك تعشيق (تحرير) قطعتي التثبيت من الدواستين، ادفع الكعبين إلى الخارج وارفعهما.



إذا كان وزن جسم المستخدم منخفضاً للغاية، فقد يواجه المستخدم صعوبة في كفّية تنفيذ آلية التعشيق/التحرير الخاصة بالدواستين. قد يتطلب تقليل قوة التثبيت الخاصة بالآلية. لضبط قوة التثبيت:

1. حدد مكان الفتحة في الجهة الخلفية من الدواسة لتمكن من الوصول إلى مسامار الضبط. المسamar موجود بين البرغيين اللذين يربطان مثبت القدم بالدواسة.

2. استخدم مفتاح ربط سداسيًا بقياس 3 مم لإدارة مسامار الضبط. لتقليل قوة التثبيت، قم بإدارته إلى اليسار (عكس اتجاه عقارب الساعة). لزيادة قوة التثبيت، قم بإدارته إلى اليمين (في اتجاه عقارب الساعة).

ضبط المقابض

لضبط وضع المقابض:

1. فك مقود الضبط الخاص بعمود المقابض الموجود على العمود مع إمساك العمود القائم لمنعه من السقوط. اضبط المقابض على الارتفاع المطلوب.

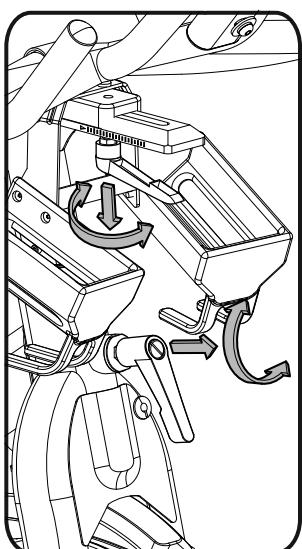
لا ترفع عمود المقابض فوق علامة "STOP" (توقف) الموجودة على عمود المقابض.

2. أحكم ربط مقابض الضبط الخاص بعمود المقابض لثبيت المقابض. تأكّد من إحكام ربط المقابض تماماً. اسحب المقابض إلى الخارج ولّه بحيث يكون متوجّهاً إلى أسفل، ثم اتركه.

ملاحظة: لا تثن الكابلات.

3. لتحرير المقابض ليكون أقرب إلى المقعد أو بعيداً عنه، فك مقود ضبط حامل المقابض المنزلاق. ضع المقابض في الموضع المراد وأحكِم ربط مقابض الضبط الخاص بعمود المقابض لثبيت المقابض. تأكّد من إحكام ربط المقابض تماماً. اسحب المقابض إلى الخارج ولّه بحيث يكون متوجّهاً إلى الأمام، ثم اتركه.

ملاحظة: إذا تعرّض المقابض لتصاقه بجزء آخر، فاسحب المقابض ثم لّه وادفعه إلى الخلف لإعادة ضبط موضعه. استمر في لفت المقابض حسب الحاجة.



إغفال عجلة الموازنة للتخزين

عندما لا يكون الجهاز قيد الاستخدام، تأكّد من إغفال عجلة الموازنة بواسطة مكبح الطوارئ/مقبض ضبط المقاومة الدائري. لا إغفال عجلة الموازنة، لفّ مكبح الطوارئ/مقبض ضبط المقاومة الدائري في اتجاه عقارب الساعة حتى تواجه زيادة في المقاومة. ثم قبّل مكبح الطوارئ/مقبض ضبط المقاومة الدائري بمقدار نصف لفة أخرى في اتجاه عقارب الساعة. ستكون عجلة الموازنة مُقلّلة الآن. ينبغي إغفال عجلة الموازنة لتخزين الجهاز.

تحذير! لتخزين الجهاز بشكل آمن، قم بيازالة مصدر الإمداد بالطاقة وضعه في مكان آمن. أحكم ربط المكبح/مقبض ضبط المقاومة الدائري كما هو موضح إلى أن يتم قفل عجلة الموازنة. ضع الجهاز في مكان آمن بعيداً عن الأطفال والحيوانات الآلية.

عقب إغفال عجلة الموازنة، سيكون مستوى المقاومة خارج نطاق التشغيل الذي تعرّضه لوحة التحكم. لا تستخدم الجهاز عند مستوى مقاومة خارج نطاق ١٠٠٪. سيؤدي هذا إلى إلحاق الضرر بإمكانية إيقاف عجلة الموازنة بسرعة أثناء حالات الطوارئ، وفعالية تأمين الدراجة عند التخزين. أدرّ مكبح الطوارئ/مقبض ضبط المقاومة الدائري حتى تصبح قيمة LEVEL (المستوى) المعروضة على لوحة التحكم أقل من ١٠٠٪. المقاومة الآن في نطاق التشغيل المصمم للدراجة.

الإعداد الأولي

- وصلّ الجهاز بمقبس حاططي سليم. سيبداً الجهاز في العمل وسيضيء مؤشر LED الأحمر الخاص بالحالة.
ملاحظة: قد تدخل لوحة التحكم في وضع السكون في حالة عدم تلقّي أي مدخلات. المس شاشة لوحة التحكم لإعادة تشغيل الجهاز.
- سيتم تشغيل الجهاز وستعرض شاشة Welcome - Connect Wifi (مرحباً - الاتصال بشبكة الواي فاي). انقر على Connect (اتصال).
ملاحظة: يلزم الاتصال بشبكة الواي فاي لاستخدام جهازك. إذا لم تكن هناك شبكة واي فاي متاحة، فتواصل فوراً مع ممثل Bowflex™ أو الموزع المحلي لديك للحصول على مزيد من المساعدة.
- ستعرض لوحة التحكم قائمة بشبكات الواي فاي المتاحة. انقر على شبكة الواي فاي التي تريدها ثم أدخل كلمة المرور. انقر على Connect (اتصال).
- ستقوم لوحة التحكم باختبار شبكة الواي فاي والاتصال بها.
- إذا عرضت لوحة التحكم شاشة Update Available (يوجد تحديث متاح)، فانقر على زر Agree (موافقة). ستقوم لوحة التحكم بتحديث البرنامج.
- عند تأكيد الاتصال بشبكة الواي فاي، انقر على Back (رجوع).
- انقر على Get Started (بدء الاستخدام).
- ستعرض لوحة التحكم شاشة الخيارات. اختر Log In (تسجيل الدخول) أو Create Account (إنشاء حساب). اتبع الرسائل التوجيهية لتسجيل جهاز اللياقة البدنية الجديد الخاص بك. عند استكمال عملية التسجيل، سيكون جهاز اللياقة البدنية الخاص بك جاهزاً للاستخدام الآن.
- ستعرض لوحة التحكم علامة تبويب Just for You (لأجلك فقط). أكمل تمرين تقييم اللياقة البدنية لإلغاء قفل محتوى التمرين المتاح لك بأكمله. يمكنك الذهاب إلى علامة تبويب Learn (تعلم) لمعرفة مزيد من المعلومات بشأن خياراتك.

وضع التشغيل

ستدخل لوحة التحكم في وضع التشغيل / علامة تبويب Home (الصفحة الرئيسية) إذا كانت متصلة بمصدر طاقة، أو إذا تم لمس شاشة لوحة التحكم، أو إذا ثارت إشارة من مستشعر RPM نتيجة تحريك دوastiي الجهاز.

إيقاف التشغيل التلقائي (وضع السكون)

إذا لم تتنقّل لوحة التحكم أي مدخلات لمدة ٥ دقائق تقريباً، فستُغلق تلقائياً. تكون شاشة العرض LCD متوقفة أثناء وضع السكون.
ملاحظة: لا تحتوي لوحة التحكم على مفتاح تشغيل/إيقاف.

ضبط المقاومة

لزيادة المقاومة والحمل، قم بإدارة مقبض ضبط المقاومة الدائري في اتجاه عقارب الساعة. لتقليل المقاومة، قم بإدارة مقبض ضبط المقاومة الدائري عكس اتجاه عقارب الساعة. يمكن لمقبض ضبط المقاومة الدائري أن يتحرك في نطاق يتراوح من ٠٪ إلى ما بعد نسبة ١٠٠٪ بقليل من مستوى المقاومة (عجلة الموازنة مُقلّلة). لا تقم بإدارة مقبض ضبط المقاومة الدائري حتى ينطوي نطاق الحركة. في حالة إدارته بعد نطاق الحركة، يمكن أن يتعرّض الجهاز للتلف.

وضع الإيقاف المؤقت / إكمال التدريب

١. لإيقاف أحد التمارينات مؤقتاً، أوقف التبديل بين الدواستين أثناء التمرين.

ملاحظة: ستتوقف لوحة التحكم تلقائياً بشكل مؤقت إذا لم تتنقل إشارة RPM لمدة ٥ ثوانٍ أو إذا نقرت على الشاشة ثم نقرت على زر Pause (إيقاف مؤقت).

عند الإيقاف المؤقت، ستعرض لوحة التحكم زرri Play (تشغيل) و Stop (إيقاف).

٢. لمواصلة التمرين، ابدأ التبديل بين الدواستين أو انقر على زر Play (تشغيل).

لأنهاء التمرين قبل إكماله، انقر على Stop (إيقاف).

٣. بعد التمرين، ستعرض لوحة التحكم القيم الخاصة بوضع إكمال التمرين (إجمالي الوقت، وإجمالي الفترات الفاصلة، وإجمالي السرعات الحرارية، ومتوسط معدل الحرق أثناء الأداء السريع، ومتوسط معدل ضربات القلب، ومتوسط عدد الدورات في الدقيقة، ومتوسط مستوى المقاومة).

٤. انقر على Continue (متابعة).

٥. ستنقل لوحة التحكم إلى عرض نظرة عامة على أحدث التمارين في علامة تبويب JOURNAL (المفكرة).

إيقاف تشغيل الجهاز أو إعادة تشغيله

ملاحظة: حينما يكون الجهاز نشطاً، فإنه يتحقق من وجود تحديثات للبرامج ويقوم بتنسيتها. إذا تم تعطيل الجهاز لفترة من الزمن، فقد يحاول تثبيت التحديثات عند إعادة تشغيله.

لإيقاف تشغيل الجهاز:

١. أوقف التمارين وقم بتسجيل الخروج.

٢. افصل سلك الطاقة عن المقبس الحائطي.

لإعادة تشغيل الجهاز:

١. وصل الجهاز بمقبس حائطي سليم. سيبدأ الجهاز في العمل وسيضيء مؤشر LED الأحمر الخاص بالحالة.

الصيانة

اقرأ جميع تعليمات الصيانة بالكامل قبل أن تبدأ في أي أعمال تصليح. في بعض الحالات، يلزم الاستعانة بمساعدة للقيام بالمهام الازمة.

يجب فحص الجهاز بانتظام للكشف عن أي تلف وإجراء التصليح. المالك مسؤول عن التأكد من إجراء أعمال الصيانة بانتظام. يجب تصليح المكونات البالية أو التالفة أو استبدالها فوراً. يسمح فقط باستخدام المكونات المزودة من قبل الشركة المصنعة لصيانة الجهاز وتصليحة.

إذا أصبحت الملصقات التحذيرية، في أي وقت من الأوقات، غير مثبتة أو غير مقروءة أو إذا تمت إزالتها، فاستبدلها. إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع خدمة العملاء طلب ملصقات بديلة. إذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع الموزع المحلي لديك طلبها. افصل جميع مصادر الطاقة عن الجهاز قبل صيانته.

قبل كل استخدام، افحص جهاز التمرين للتحقق من عدم وجود أجزاء مفكوكه أو مكسورة أو تالفة أو بالية. لا تستخدم الجهاز إذا وجدته في هذه الحالة. قم بتصليح جميع الأجزاء أو استبدلها بمجرد اكتشاف أولى علامات اللي أو التلف. تأكّد من إحكام ربط مقابض الضبط الدائري. أحكم الربط كما يلزم الأمر. افحص الدواستين وأحكم ربطهما كما يلزم. بعد كل تمرين، استخدم قطعة قماش رطبة لمسح أي رطوبة عن الجهاز ولوحة التحكم الخاصين بك.

ملاحظة: إذا لزم الأمر، استخدم فقط نوعاً طليقاً من صابون تنظيف الأطباق مع قطعة قماش ناعمة لتنظيف لوحة التحكم. لا تنظر لها باستخدام مذيب ذي أساس بترولي أو منظف سيارات أو أي منتج يحتوي على الأمونيا. لا تنظر لوحة التحكم في ضوء الشمس المباشر أو في درجات حرارة مرتفعة. تأكّد من عدم وجود رطوبة على لوحة التحكم.

أسبوعياً: نظف الجهاز لإزالة أي غبار أو أوساخ أو أتربة من على الأسطح. افحص الدواستين والذراعين المساعدتين وأحكم ربطها كما يلزم. تأكّد من أن جميع المسامير والبراغي محكمة الربط. أ الحكم الربط كما يلزم الأمر. تحقق من سلاسة حركة المقعد.

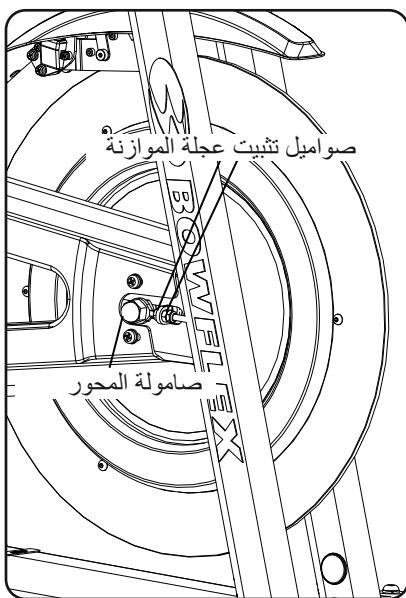
ملاحظة: لا تستخدم منتجات ذات أساس بترولي.

شهرياً أو بعد ٢٠ ساعة: تحقق من قوة شد سير الدفع واضبطها إذا لزم الأمر.

نوصي باستبدال الدواستين كل عام للحفاظ على أقصى درجات الأمان والأداء المستخدم. استخدم فقط الدواستين البديلتين اللتين توفرهما شركة **Nautilus**. قد تكون الدواسات المتوفرة من علامات تجارية أخرى غير مصممة لاستخدام الدراجات في الأماكن المغلقة أو لهذا المنتج وقد تتسبب في تعرض المستخدمين والمارة للخطر، وكذلك ستبطل الضمان.

تحقق من قوة شد سير الدفع

للتحقق من قوة شد سير الدفع، يلزم تشغيل الدراجة. اضبط المقاومة على مستوى يتراوح من متوسط إلى مرتفع. اجعل الدواستين تدوران بمعدل ٢٠ دورة في الدقيقة (RPM) تقريباً. ثم قم بزيادة عدد الدورات في الدقيقة فجأة حتى تصل إلى أقصى قدرة لديك. إذا كانت الدوستان تحركان بشكل طبيعي دون انزلاق، تكون قوة الشد مناسبة إذا انزلقت الدوستان، يلزم ضبط السير.



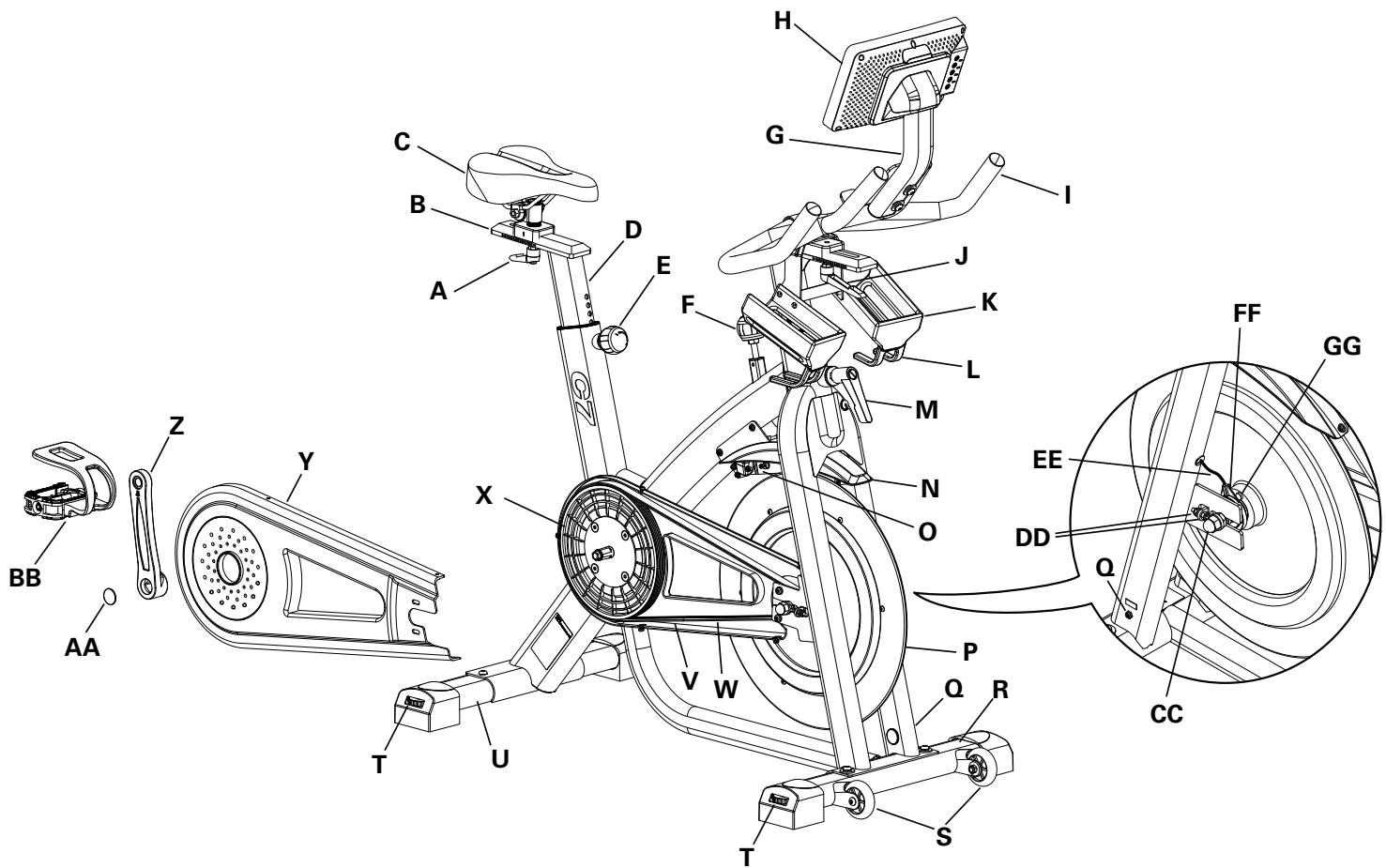
ضبط قوة شد سير الدفع

١. لتعزيز درجة شد سير الدفع، فك صماميل المحور. استخدم مفتاح ربط ذو طرف مفتوح قياس ١٩ مم لتنبيث صاملولة المحور على أحد الجانبين، وفك صاملولة المحور على الجانب المعاكس باستخدام مفتاح ربط صندوق قياس ١٩ مم.

٢. إذا كان سير الدفع مرتخيًا للغاية وينزلق، فاستخدم مفتاح ربط مقاسه ١٠ مم لإدارة كلٍ من صماميل تثبيت عجلة الموازن بمقدار ٤/١ دورات إلى اليمين (في اتجاه عقارب الساعة).

٣. أعد اختبار قوة شد سير الدفع واضبطه إذا كان ذلك لا يزال ضروريًا.

يمكن العثور على إجراء "ضبط قوة شد السير" بالتفصيل في دليل الصيانة.



الغطاء، يوجد بداخله سير الدفع	W	حامل الأثقال اليدوية	L	مقدود الضبط	A
بكرة الدفع	X	مقدود الضبط، عمود المقابض	M	حامل المقعد المنزليق	B
الغطاء، سير الدفع	Y	المصد	N	المقعد	C
الذراع المساعد	Z	مجموعة المكبح	O	عمود المقعد	D
غطاء الذراع المساعد	AA	عجلة الموازنة	P	مقبض الضبط الدائري الخاص بعمود المقعد	E
دواسة مزرودة بمثبت قدم	BB	مدخل الطاقة	Q	المكبح/مقبض المقاومة الدائري	F
صاملولة المحور	CC	الموازن الأمامي	R	عمود لوحة التحكم القابل للضبط	G
صاملولة تثبيت عجلة الموازنة	DD	عجلة النقل	S	لوحة التحكم	H
كابل البيانات	EE	قاعدة ضبط الاستواء	T	المقابض	I
مستشعر السرعة	FF	الموازن الخلفي	U	مقدود الضبط، حامل المقابض المنزليق	J
مغناطيسي مستشعر السرعة	GG	سير الدفع	V	حامل زجاجة المياه	K

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

الحالة/المشكلة	ما يجب فحصه	الحل
لا يوجد عرض على الشاشة/ يوجد عرض جزئي/الوحدة لا تبدأ التشغيل	افحص منفذ الكهرباء (الحانطي) افحص الوصلة الموجودة في مقدمة الوحدة	تأكد من توصيل قابس الوحدة بمنفذ حانطي سليم. يجب أن تكون الوصلة مُحكمة وغير تالفة. تأكد من أن محول التيار الكهربائي متصل جيداً بموصل مدخل الطاقة. استبدل محول التيار الكهربائي أو الوصلة الخاصة بالوحدة في حالة تلف أي منها.
تحقق من سلامة كابل البيانات	تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة ظهور تجدد أو قطع في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
افحص شاشة لوحة التحكم للتأكد من عدم تلفها	شاشة لوحة التحكم	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. ينبغي محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصى وأن يكون مستقراً في موضعه.
السرعة المعروضة غير دقيقة	تحقق من موضع مغناطيس مستشعر السرعة	تحقق من وجود علامات ظاهرة تشير إلى أن شاشة لوحة التحكم مشروخة أو تالفة بأي شكل آخر. استبدل لوحة التحكم في حالة تلفها.
السرعة المعروضة دائماً تكون ثابتة على قيمة وضع الإيقاف المؤقت	CABL البيانات	في حالة وجود عرض جزئي فقط على شاشة لوحة التحكم مع سلامة جميع التوصيات، استبدل لوحة التحكم.
لا توجد قراءة لـ Speed RPM (الدورات في الدقيقة)	تحقق من سلامة كابل البيانات تحقيق من وصلات/اتجاه CABL البيانات	إذا لم يتم حل المشكلة بواسطة الخطوات المذكورة أعلاه، فتواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي لديك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا).
الوحدة تعمل لكن معدل ضربات القلب (HR) عبر Bluetooth® غير مروض	افحص مجموعة مستشعر السرعة	يجب أن يكون مغناطيس مستشعر السرعة في موضعه الصحيح على عجلة الموازنة. تأكد من أن CABL البيانات متصل بلوحة التحكم من مجموعة الإطار الرئيسي.
الوحدة متصلة بمستخدم سابق	جهاز استشعار معدل ضربات القلب عبر Bluetooth® (يتم تزويد رباط الذراع مع الأجهزة في الولايات المتحدة/كندا)	تأكد من توصيل CABL البيانات بمستشعر السرعة. يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجدد في أي منها، استبدل الكابل.
الوحدة متصلة بمستخدم سابق	طوارئ CABL جهاز استشعار معدل Bluetooth® ضربات القلب عبر	تأكد من توصيل CABL البيانات بمجموعة السرعة بكابل البيانات. اضبط محاذاة المستشعر إذا لزم الامر. استبدل المستشعر في حالة وجود أي تلف به أو في سلك التوصيل.
الوحدة تعمل لكن معدل ضربات القلب عبر Bluetooth® HR غير مروض	التدخل	تأكد من ملامسة الجهاز للجلد مباشرةً ومن أن الجهاز قيد التشغيل.
الوحدة متصلة بمستخدم سابق	الوحدة متصلة بمستخدم سابق	إذا كان الجهاز يحتوي على بطاريات قابلة للاستبدال، فرّك بطاريات جديدة. تأكد من أن البطاريات مشحونة، إذا كان ينطوي.
الوحدة متصلة بمستخدم سابق	الوحدة متصلة بمستخدم سابق	حاول نقل الوحدة بعيداً عن مصادر التداخل (التليفزيون، الميكروويف، إلخ).
الوحدة متصلة بمستخدم سابق	الوحدة متصلة بمستخدم سابق	قد تكون لوحة التحكم لا تزال متصلة بالمستخدم السابق. اضغط على زر اتصال خاصية Bluetooth® لفصلها عن المستخدم السابق/توصيلها بجهاز استشعار معدل ضربات القلب الخاص بك.
الوحدة متصلة بمستخدم سابق	الوحدة متصلة بمستخدم سابق	قد تكون لوحة التحكم لا تزال متصلة بالمستخدم السابق. اضغط على زر اتصال خاصية Bluetooth® لفصلها عن المستخدم السابق/توصيلها بجهاز استشعار معدل ضربات القلب الخاص بك.

الحالات المشكلة	ما يجب فحصه	الحل
لوحة التحكم تتوقف عن التشغيل (تدخل في وضع السكون) أثناء استخدامها	افحص منفذ الكهرباء (الحائطي) افحص الوصلة الموجودة في مقدمة الوحدة	تأكد من توصيل قابس الوحدة بمنفذ حائطي سليم. يجب أن تكون الوصلة مُحكمة وغير تالفة. استبدل محول التيار أو الوصلة الخاصة بالوحدة في حالة تلف أي منها.
تحقق من سلامية كابل البيانات	تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجدد في أي منها، استبدل الكابل.
أعد ضبط الجهاز	افحص مستشعر السرعة	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. ينبغي محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل وأن يكون مستقراً في موضعه. افصل الوحدة عن منفذ التيار الكهربائي لمدة ٣ دقائق. أعد توصيلها منفذ التيار الكهربائي. ينبغي أن يكون مستشعر السرعة متصلًا بقابل البيانات. اضبط مستشعر إذا لزم الأمر. استبدل المستشعر في حالة وجود أي ثقب به أو في سلك التوصيل.
الوحدة تهتز/ليست في وضع مستقر	تحقق من أدوات ضبط المستوى افحص السطح تحت الوحدة	تواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي لديك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/ كندا). يمكن إدارة قواعد ضبط الأستواء لجعل الجهاز مستوياً. قد لا تكون عملية ضبط المستوى مفيدة لتخفيف الأثر في حالة الأسطح غير المستوى بدرجة كبيرة. انقل الجهاز إلى مكان ذي أرضية مستوية.
الدواسitan مرتفعتان/صعب تحريك دواسي الوحدة/بيدو أن الدواستين على وشك الانفصال أو الانزلاق من موضعهما مع زيادة مفاجئة في عدد الدورات في الدقيقة	افحص وصلة الدواسة بالذراع المساعدة افحص وصلة الذراع المساعد مع المحور	يجب إحكام ربط الدواسة جيداً بالذراع المساعدة. تأكد من عدم محاذاة القطع الملولبة بشكل معكوس عند الرابط. يجب إحكام ربط الذراع المساعدة جيداً بالمحور.
صوت نقر عند تحريك الدواستين	افحص قوة شد سير الدفع افحص وصلة الدواسة بالذراع المساعدة	راجع إجراء "ضبط قوة شد السير". تواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي لديك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/ كندا). قم بازالة الدواستين. تأكد من عدم وجود بقايا على أسنان الجزء الملولب وأعد تركيب الدواستين.
حركة عمود المقعد	افحص سن القفل افحص مقبض التثبيت الدائري	تأكد من تثبيت سن الضبط داخل إحدى فتحات ضبط عمود المقعد. تأكد من إحكام ربط المقبض الدائري.
تعرض لوحة التحكم مقطع فيديو يتضمن خصائص الجهاز بصورة مستمرة	لوحة التحكم في وضع demonstration (العروض التوضيحية)	انقر على الركن العلوي الأيمن من شاشة العرض عشر مرات. انقر على «تطبيق وضع العروض التوضيحية» (Demo mode app) وبعدها انقر على خيار «تعطيل وضع العروض التوضيحية» (De-activate Demo mode).

SCHWINN | JRNY | B BOWFLEX | NAUTILUS



8027339.020121.D