



LX5

كتيب دليل التجميع / المالك



# مرحباً بك كمستخدم لجهاز اللياقة البدنية Bowflex™ LateralX™ LX5

أنت على وشك تجربة تمرين رائع بامكانه مساعدتك على فقدان الوزن وتنسيق القوام لجميع أجزاء الجسم مما سيجعلك تبدو بمظهر أفضل من أي وقت مضى وتشعر بذلك أيضاً. نحن نشكرك على ثقتك في علامة Bowflex التجارية.

استخدم هذا الكتيب كدليل للبدء في أداء التمرينات الخاصة بك على جهاز Bowflex™ وللحصول على النصائح المتعلقة بالحفاظ على صيانة جهازك جيداً.

مع تحيات رفاقك على طريق الصحة،  
فريق العمل Bowflex

## جدول المحتويات

٣١	وضع التشغيل / الاستعداد .....	٣	تعليمات مهمة للسلامة .....
٣١	ملفات المستخدم .....	٥	ملصقات السلامة التحذيرية والرقم التسلسلي .....
٣٢	برامج التمرين .....	٦	المواصفات / قبل التجميع .....
٣٥	الإيقاف المؤقت أو الإيقاف .....	٧	الأجزاء .....
٣٦	إكمال التمرين / النتائج .....	٨	عناصر إحكام الربط / الأدوات .....
٣٦	الرسائل التشجيعية .....	٩	إخراج جهازك من الصندوق .....
٣٧	وضع إعدادات الجهاز .....	١١	التجميع .....
٣٨	الصيانة .....	٢٢	تحريك جهازك .....
٤٠	أجزاء الصيانة .....	٢٢	ضبط مستوى جهازك .....
٤١	استكشاف الأخطاء وإصلاحها .....	٢٣	الميزات .....
٤٣	دليل خسارة وزن الجسم .....	٢٧	الوصول بتطبيق اللياقة البدنية .....
		٣٠	العمليات التشغيلية .....
		٣٠	ضبط الدواسين .....
		٣٠	الصعود إلى الجهاز والنزول عنه .....

للتحقق من دعم الضمان، احتفظ بإثبات 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](http://www.bowflex.com/register) أو اتصل على الرقم (٦٠٥-٣٣٦٩ ٦٠٠) ١. إذا كانت لديك أسئلة أو مشكلات تتعلق بمنتجك، يُرجى الاتصال على الرقم (٦٠٥-٣٣٦٩ ٦٠٠) ١.

إذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا: لتسجيل ضمان منتجك، تواصل مع الموزع المحلي في منطقتك. لمعرفة التفاصيل الخاصة بضمان المنتج أو إذا كان لديك أسئلة أو مشكلات تتعلق بمنتجك، يُرجى التواصل مع الموزع المحلي في منطقتك. للعثور على الموزع المحلي الخاص بك، قم بزيارة الموقع: [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)

Nautilus, Inc ٥٤١٥ Centerpoint Parkway, Groveport, OH ٤٣١٢٥ - خدمة العملاء: أمريكا الشمالية (٨٠٠) ٦٠٥-٣٣٦٩، | خارج الولايات المتحدة الأمريكية csnls@nautilus.com | طبع في الصين | www.nautilusinternational.com | إن كلاً من Nautilus, Inc ٢٠١٧ ©. Nautilus, Inc و Bowflex LateralX و Schwinn و X-mode و Nautilus و LateralX B هي مسجلة أو محمية بصورة أخرى بموجب القانون العام في الولايات المتحدة ودول أخرى. إن كلاً من Google Play™، Google Play®, Polar®, OwnCode®, Nut Thins®، و Nut Thins™ هي علامات تجارية مملوكة لشركة Apple Inc. إن Apple Inc هي علامة خدمة لشركة Bluetooth SIG, Inc. و Bluetooth SIG, Inc هي علامة تجارية خاصة بمالكيها المعنين إن Bluetooth SIG, Inc يتم بتصريح.

الدليل الأصلي - الإصدار باللغة الإنجليزية فقط

# تعليمات مهمة للسلامة

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

تشير هذه الآيكونة إلى وضع خطير محتمل قد يتسبب، إن لم يتم تجنبه، في حدوث وفاة أو إصابة خطيرة.



الالتزام بالتحذيرات التالية:

اقرأ واستوعب جميع التحذيرات الموجودة على هذا الجهاز.  
اقرأ واستوعب كتيب دليل التجميع/المالك بعناية.



- أبق المارة والأطفال بعيداً عن المنتج الذي تقوم بتجميجه في جميع الأوقات.
- لا توصل الجهاز بمصدر التيار الكهربائي إلا عندما يطلب منك ذلك.
- لا ينبغي أبداً ترك الجهاز دون مراقبة أثناء توصيله بمصدر الإمداد بالطاقة الكهربائية. افصل الجهاز عن مصدر الإمداد بالطاقة الكهربائية في حالة عدم استخدامه أو عند تركيب أو فك أي من أجزائه.
- قيل كل استخدام، افحص جهاز التمرين للكشف عن وجود أي تلف في سلك التوصيل بمصدر الطاقة أو أجزاء مفكوكه أو علامات بلى. لا تستخدم الجهاز إذا وجدته في هذه الحالة. إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع خدمة العملاء لطلب معلومات الإصلاح. إذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع الموزع المحلي في منطقتك لطلب معلومات الإصلاح.
- لا تسقط أو تدخل أي جسم داخل أي من فتحات الجهاز.
- لا تقم بتجميغ هذا الجهاز بالخارج في الهواء الطلق أو في مكان مبلل أو رطب.
- تأكد من قيامك بتجميغ الجهاز في مكان عمل مناسب بعيداً عن ممرات السير أو أماكن التعرض للمارة.
- بعض من مكونات الجهاز قد تكون ثقيلة أو من الصعب التعامل معها. استعن بشخص آخر عند تنفيذ خطوات التجميغ التي تتضمن التعامل مع هذه المكونات. لا تنفذ بمفردك الخطوات التي تتضمن رفع أجزاء ثقيلة أو القيام بحركات صعبة.
- ركب هذا الجهاز على سطح صلب أفقى ومستقر.
- لا تحاول تغيير تصميم أو وظيفة هذا الجهاز. يمكن أن يؤثر ذلك سلباً على سلامة استخدام هذا الجهاز وسوف يتسبب في إلغاء الضمان.
- إذا كانت هناك ضرورة إلى استبدال أجزاء من الجهاز، فاستخدم قطع غيار وعناصر إحكام Nautilus أصلية فقط. يمكن أن يؤدي عدم استخدام قطع غيار أصلية إلى تعريض المستخدمين للخطر وإعاقة عمل الجهاز بشكل صحيح وإلغاء الضمان.
- لا تستخدم الجهاز إلا بعد تجميجه بشكل كامل وفحصه للتأكد من صحة الأداء التشغيلي وفقاً لما ورد في الدليل.
- استخدم هذا الجهاز فقط للغرض المخصص له كما هو موضح في هذا الدليل. لا تستخدم كماليات غير موصى بها من قبل الشركة المصنعة.
- نفذ خطوات التجميغ حسب التسلسل الموضح. يمكن أن يؤدي التجميغ غير الصحيح إلى حدوث إصابة أو عمل الجهاز بشكل غير صحيح.
- وصل هذا الجهاز فقط بمنفذ تيار كهربائي مؤرضاً بشكل صحيح.
- أبعد السلك الكهربائي عن أي مصدر حراري وعن الأسطح الساخنة.
- لا تشغل الجهاز في أماكن يتم فيها رش منتجات الهباء الجوي (Aerosol).
- احتفظ بهذه التعليمات.

اقرأ الدليل وافهمه بالكامل. احتفظ بالدليل للاستخدام المرجعي في المستقبل.

اقرأ واسْتَوْعِبْ جميع التحذيرات الموجودة على هذا الجهاز. إذا أصبحت ملصقات التحذير، في أي وقت من الأوقات، مرتخية أو لا يمكن قرائتها أو تمت إزاحتها من مكانها، فقم باستبدالها. إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع خدمة العملاء لطلب ملصقات بديلة. وإذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع الموزع المحلي في منطقتك لطلبها.



- يجب عدم السماح للأطفال بالصعود على هذا الجهاز أو الاقتراب منه. يمكن أن تتشكل الأجزاء المتحركة وغيرها من ميزات الجهاز خطراً على الأطفال.
- هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل أي شخص دون سن ١٤ عاماً من العمر.
- 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 يحس بها أو يقيسها الكمبيوتر الخاص بالجهاز لأغراض مرجعية فقط.
- قبل الاستخدام في كل مرة، افحص هذا الجهاز للكشف عن وجود أي ثقب في سلك التوصيل بمصدر الطاقة أو منفذ التيار الكهربائي أو أجزاء مفككة أو علامات بلى. لا تستخدم الجهاز إذا وجدته في هذه الحالة. راقب مقبضي اليدين والدواستين والذراعين المساعدين عن كثب. إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع خدمة العملاء لطلب معلومات الإصلاح. إذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع الموزع المحلي في منطقتك لطلب معلومات الإصلاح.
- ينبغي استخدام هذا الجهاز فقط مع وحدة مزود الطاقة المُرفقة به أو إحدى وحدات مزود الطاقة البديلة التي تزودها Inc. Nautilus.
- الحد الأقصى لوزن المستخدم: ١٣٦ كغم. (٣٠٠ رطل). لا تستخدم الجهاز إذا تجاوز وزنك هذا الحد.
- هذا الجهاز مصمم للاستخدام المنزلي فقط. لا تضع الجهاز أو تستخدمه في بيئة تجارية أو مؤسسية. يشمل ذلك الصالات الرياضية والشركات وأماكن العمل والنادي ومرافق اللياقة البدنية وأي مكان عام أو خاص لديه جهاز مخصص للاستخدام من قبل أصحابه أو عمالاته أو موظفيه أو التابعين له.
- لا ترتدي ملابس فضفاضة أو محوهارات. يحتوي هذا الجهاز على أجزاء متحركة. لا تدخل أصابعك أو قدميك أو أي أجسام أخرى في الأجزاء المتحركة من جهاز التدريب.
- قم دائمًا بارتداء الأحذية الرياضية ذات النعل المطاطي أثناء استخدامك لهذا الجهاز. لا تستخدم الجهاز وأنت حافي القدمين أو عندما تكون مرتدًا الجوارب فقط.
- قم بإعداد هذا الجهاز وشغله على سطح أفقى صلب ومستوى.
- تأكد من استقرار دواستي القدمين قبل الوقوف عليهم. توشّح الحذر عند صعودك على الجهاز ونزولك عنه.
- لا تشغّل الجهاز بالخارج في الهواء الطلق أو في مكان مبلل أو رطب.
- اترك مسافة فارغة على كل جانب من الجهاز قدرها ٦،٠٠ م (٢٤ بوصة) على الأقل. هذه هي المسافة الآمنة الموصى بها للوصول إلى الجهاز أو المرور حوله أو النزول عنه في حالة الطوارئ. أبعد أي أشخاص آخرين عن هذه المساحة عندما يكون الجهاز قيد الاستخدام.
- لا ترافق نفسك أكثر من اللازم أثناء التدريب. شغل الجهاز بالطريقة الموضحة في هذا الدليل.
- اضبط كل أجهزة ضبط الموضع بشكل صحيح وقم بتنعيقها بشكل محكم. تأكد من عدم اصطدام أجهزة الضبط بالمستخدم.
- حافظ على نظافة وجاف دواستي القدمين ومقبضي اليدين.
- نفذ كافة إجراءات الصيانة العادية والدورية الموصى بها في دليل المالك.
- لا تسقط أو تدخل أي جسم داخل أي من فتحات الجهاز.
- بعد السلك الكهربائي عن أي مصدر حراري والأسطح الساخنة.
- لا تشغّل الجهاز في أماكن يتم فيها رش منتجات الهباء الجوي (Aerosol).
- يتطلب التدريب على هذا الجهاز التنسيق والتوازن. ضع في اعتبارك إمكانية حدوث تغيرات في مستوى المقاومة والسرعة وزاوية الإمالة أثناء التمرينات وانتبه لتجنب فقدان التوازن وحدث إصابة محتملة.
- استخدم هذا الجهاز فقط للغرض المخصص له كما هو موضح في هذا الدليل. لا تستخدم كماليات غير موصى بها من قبل الشركة المصنعة.
- هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل الأشخاص ذوي القرارات الجسدية أو الحسية أو العقلية المنخفضة، أو من ليس لديهم معرفة باستخدامه إلا في حالة الإشراف عليهم وتلقيمهم التعليمات بشأن استخدام هذا الجهاز من شخص مسؤول عن سلامتهم. أبعد الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ١٤ عاماً عن هذا الجهاز.
- ينبغي الإشراف على الأطفال للتتأكد من عدم لعبهم بالجهاز.

# ملصقات السلامة التحذيرية والرقم التسلسلي



## تحذير!

- من المحتل وفوع الإصابة أو الوفاة في حالة عدم توخي الحذر أثناء استخدام هذا الجهاز.
- هذا الجهاز غير مخصص للأطفال دون الـ 14 عاماً.
- أبق الأطفال والحيوانات الأليفة بعيداً عن الجهاز.
- اقرأ واتبع جميع التحذيرات الموجودة على الجهاز.
- هذا المنتج مصمم للاستخدام المنزلي فقط.
- راجع كتب المالك للحصول على مزيد من التحذيرات ومعلومات السلامة.
- معدل ضربات القلب المعروض، إذا كان ينطبق، تقديري وينبغي استخدامه كمرجع فقط.
- استشر طبيباً قبل استخدام أي جهاز لأداء التمارين.
- الحد الأقصى لوزن مستخدم هذا الجهاز هو: 136 كغم/300 رطل.
- ينبغي توخي الحذر عند الصعود إلى الجهاز أو النزول عنه. قبل الصعود إلى الجهاز أو النزول عنه، قم بتحريك الدواسة على جانب الصعود أو الهبوط إلى أدنى مستوياتها وقم بوقف الجهاز عن العمل تماماً.
- هذا الجهاز غير مزود بعجلة حرة. ينبغي خفض سرعة الدواسة بتحكم.

(الملصق متاح باللغات الإنجليزية والفرنسية الكندية فقط.)



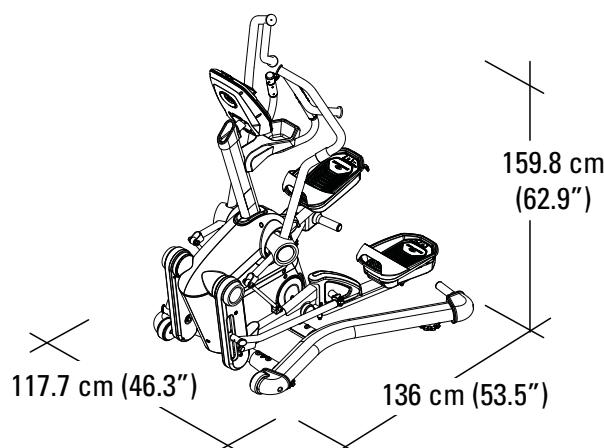
الرقم المسلسل



مواصفات المنتج

## تحذير!

أبق قدميك ويديك بعيدة عنها.



الحد الأقصى لوزن المستخدم: ١٣٦ كغم (٣٠٠ رطل)

أقصى ارتفاع للدواسة: ٥٥,٩ سم (٢٢ بوصة)  
وزن الجهاز: ما يقارب ١١٧ كغم (٢٥٨ رطل)  
اجمالي مساحة السطح (الأرضية) التي يشغلها الجهاز: ١٦٠٠,٧ سم مربع

متطلبات الطاقة:  
فرق الجهد المدخل: ٤٠٠ - ٢٤٠ فولت تيار متعدد، ٦٠/٥٠ هرتز  
فرق الجهد المخرج: ١٢ فولت تيار مستمر، ٥ أمبير  
حزام الصدر لقياس معدل ضربات القلب: بطارية CR2032 ١

لا تخلص من هذا المنتج على أنه نفايات. هذا المنتج قابل لإعادة التدوير. للتخلص السليم من هذا المنتج، يرجى اتباع الطرق المحددة في مراكز النفايات المعتمدة.

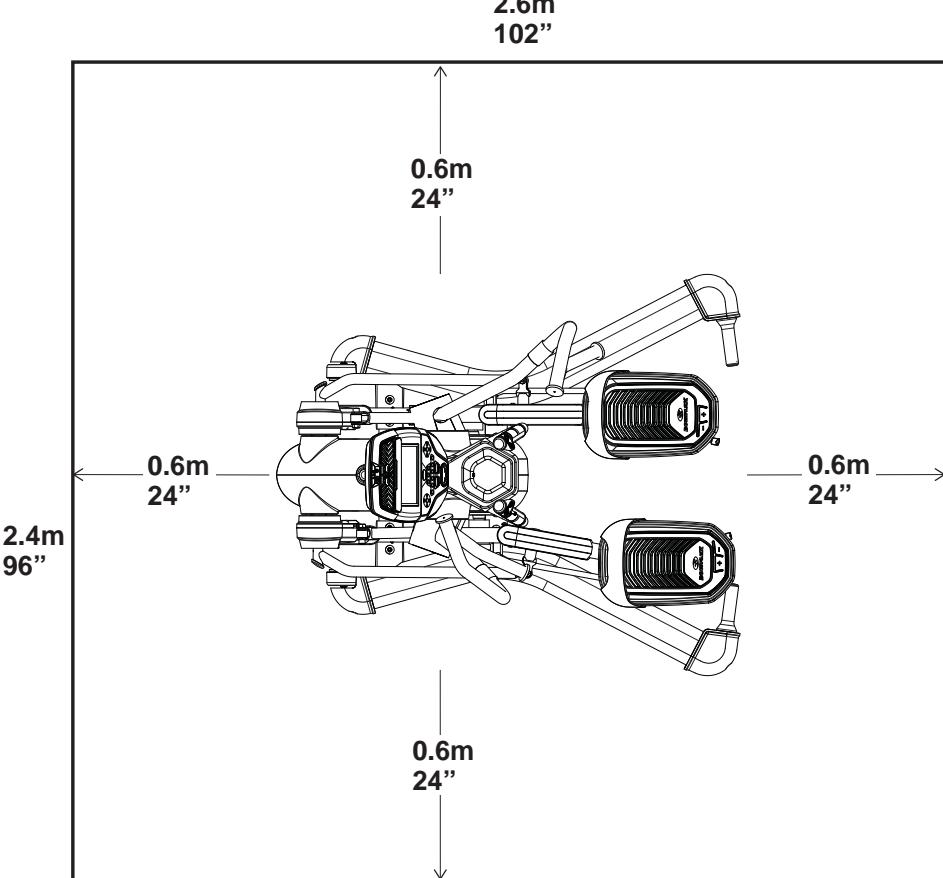


## قبل التجميع

اختر المنطقة التي ستقوم فيها بتشغيل جهازك وأكمل تجميعه هناك. عرض الجهاز أكبر من مساحة عرض إطار نموذجي لباب غرفة. قد تكون هناك حاجة إلى فك الجهاز في حالة نقله إلى منطقة مختلفة. للتشغيل الآمن، يجب أن يكون المكان على سطح صلب ومستوى. اسمح بحد أدنى لمساحة التمرين قدره ٢٤٤ سم × ٢٥٩ سم (٩٦ بوصة × ١٠٢ بوصة). تأكّد أن مساحة التمرين بها خلوص ارتفاع كافٍ، مع الأخذ في الاعتبار طول المستخدم وأقصى إمالة للجهاز البيضاوي.

## التجميع الأساسي

اتبع النقاط الأساسية التالية عند تجميع جهازك:

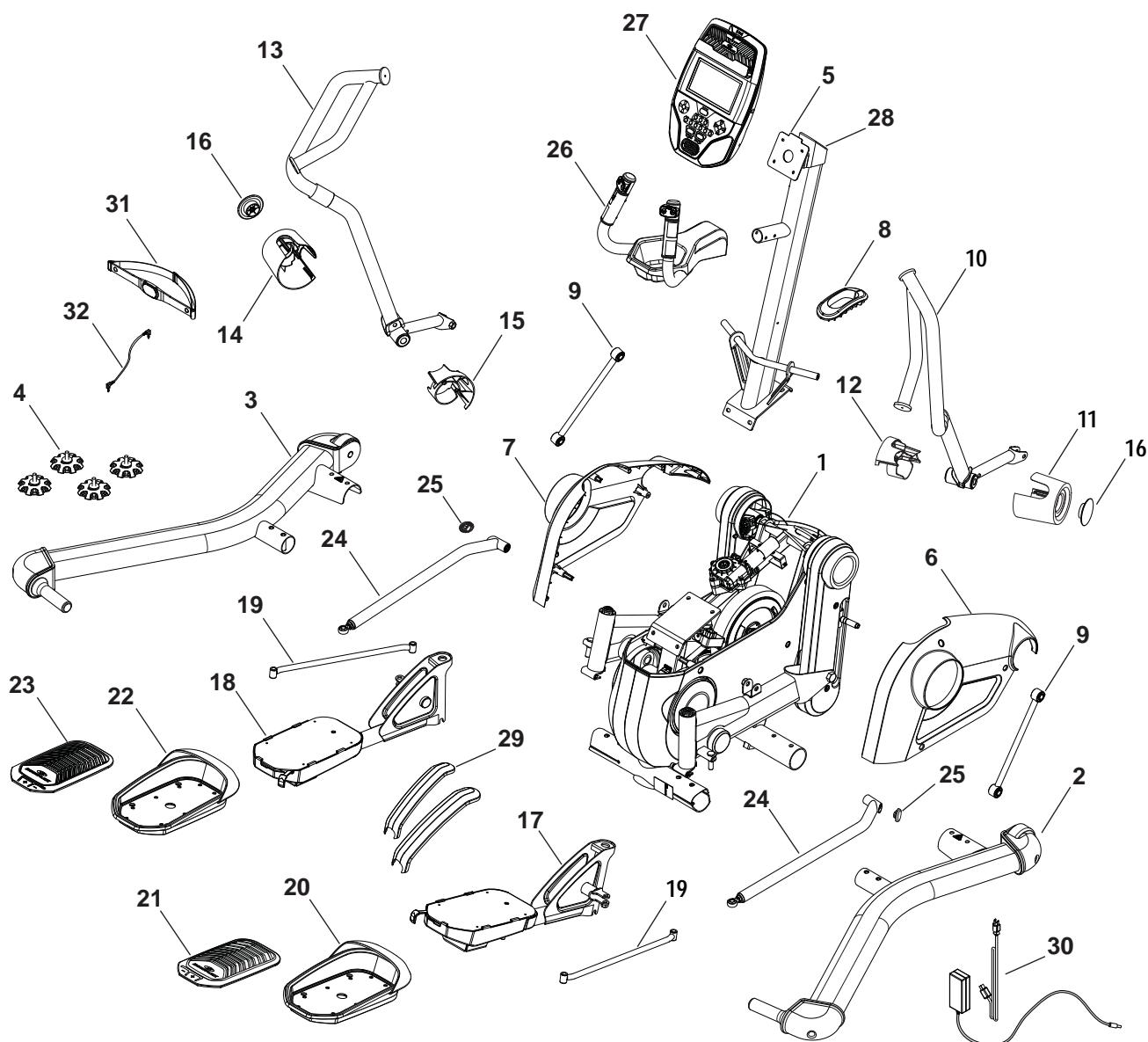


- اقرأ واستوعب "تعليمات السلامة المهمة" قبل التجميع.
- اجمع جميع القطع المطلوبة في كل خطوة من خطوات التجميع.
- باسخدام مفاتيح الرابط الموصى بها، قم بلف المسامير والصوماميل إلى اليمين (في اتجاه عقارب الساعة) لإحكام الرابط وإلى اليسار (عكس اتجاه عقارب الساعة) للفك، ما لم تشر التعليمات إلى خلاف ذلك.
- عند تركيب قطعتين معاً، ارفع قليلاً وانظر عبر فتحات المسامير المساعدة في إدخال المسامير من خلال الفتحات.
- يتطلب تجميع الجهاز شخصين.
- لا تستخدم أي أدوات كهربائية للتجميع.

## البساط الخاص بالجهاز

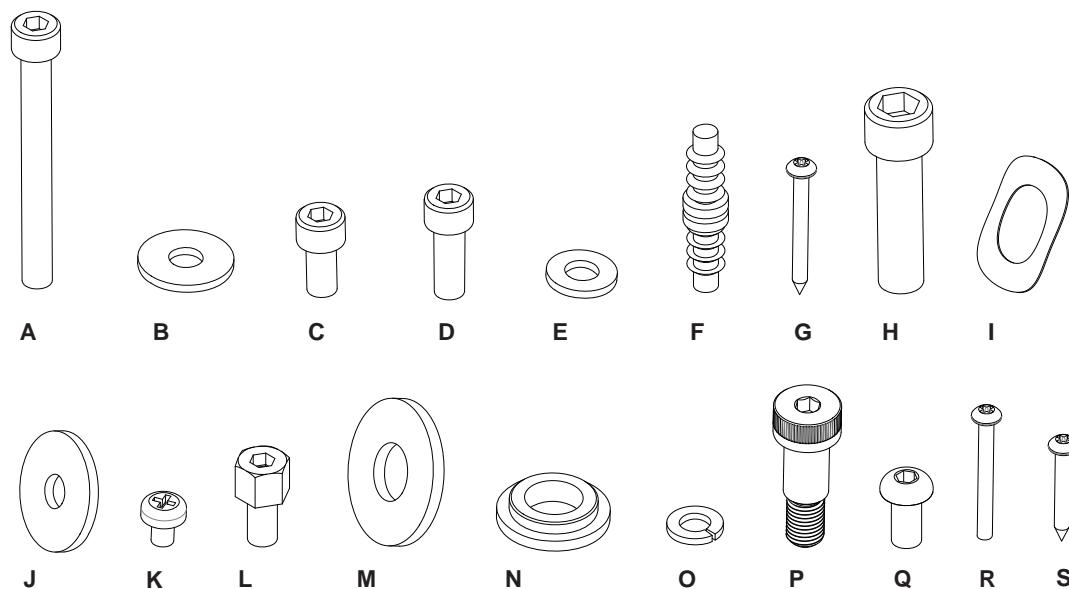
إن البساط الخاص بجهاز The Bowflex™ HVT هو واحد من الملحقات الخيارية التي تساعد في الحفاظ على مساحة التمرين الخاصة بك فارغة وتضيف المزيد من الحماية إلى الأرضية التي تتمرن عليها. يتمتع هذا البساط المطاطي بسطح مطاطي مقاوم للانزلاق يحد من تفريغ الشحنات الاستاتيكية ويقلل من احتمالية حدوث أعطال بالشاشة. ضع البساط الخاص بجهاز Bowflex™ في منطقة التمرين التي تحدها قبل البدء في التجميع، إن أمكن ذلك.

طلب البساط الاختياري الخاص بالجهاز، قم بزيارة الموقع الإلكتروني [www.bowflex.com](http://www.bowflex.com)، أو اتصل على الرقم ٦٠٥-٣٣٦٩ (٨٠٠).



تم وضع ملصق أيمن ("R") وملصق أيسر ("L") على بعض الأجزاء المساعدة في التجميع.

العنصر	العدد	الوصف	العنصر	العدد	الوصف	العنصر	العدد	الوصف
سنادة القدم اليسرى	1	23	سنادة القدم اليسرى	1	12	مجموعة المحرك	1	1
حلقة الوصل الجانبية	2	24	ذراع مقبض اليد، اليسرى	1	13	مجموعة القاعدة، اليمنى	1	2
الغطاء الخلفي الخاص بحلقة الوصل الجانبية	2	25	الغطاء المركزي، الأيسر	1	14	مجموعة القاعدة، اليسرى	1	3
المقبض اليدوي الثابت	1	26	الغطاء المركزي، الداخلي والأيسر	1	15	قدم ضبط الاستقرار	4	4
وحدة التحكم	1	27	غطاء المسamar المركزي	2	16	عمود لوحة التحكم	1	5
الغطاء الخلفي للعمود	1	28	ذراع الدواسة، اليمنى	1	17	الغطاء العلوي، الأيمن	1	6
الغطاء العلوي لذراع الدواسة	2	29	ذراع الدواسة، اليسرى	1	18	الغطاء العلوي، الأيسر	1	7
محول الطاقة مع سلك	1	30	حلقة الوصل الموازية	2	19	جلبة تثبيت العمود	1	8
حزام الصدر	1	31	غطاء الدواسة، اليمنى	1	20	حلقة الوصل الخاصة بمقبض اليدين	2	9
كابل الوسائط	1	32	سنادة القدم، اليمنى	1	21	ذراع مقبض اليد، اليمنى	1	10
			غطاء الدواسة، اليسرى	1	22	الغطاء مركزي، الأيمن	1	11



الوصف	العدد	العنصر	الوصف	العدد	العنصر
مسمار برغي برأس مجوف، M6x8 مع قفل بحلقة ربط M8x75	٤	A	مسمار برغي برأس مركزي، M8x15، عادية	٨	B
حلقة لإحكام الربط مسطحة، M8، عادية	٢	L	مسمار برغي برأس مجوف، M14x16 مع قفل بحلقة ربط	١٠	C
حلقة مسطحة لإحكام الربط، M14، عادية	٢	M	مسمار برغي برأس مجوف، M8x25 مع قفل بحلقة ربط	١٠	D
الطوق، ذراع الدواسة الخاصة بالدعامة العلوية	٢	N	حلقة مسطحة ضيقة لإحكام الربط، M8x16	١٢	E
حلقة زنبركية لإحكام الربط، M8x16	١٦	O	أداة ربط دافعة، ١٠ مم × ٥٠ مم	٦	F
مسمار برغي برأس مجوف، الكتف، M10، حلقة ربط	٢	P	مسمار برغي برأس مركزي، M4x40، حلقة ربط ذاتية	٤	G
مسمار برغي برأس ربط مجوف، M8x40	٤	Q	مسمار برغي برأس مجوف، M12x45 مع قفل بحلقة ربط	٤	H
برغي، M4x25	٢	R	حلقة متوجة لإحكام الربط، M20	٢	I
برغي، M4x20، حلقة ربط ذاتية	٤	S	حلقة مسطحة لإحكام الربط، عرض M8	٤	J

ملاحظة: تم تزويد قطع عناصر إحكام ربط مختارة كقطع غيار في بطاقة عناصر إحكام الربط. لاحظ أنه قد تكون هناك عناصر إحكام ربط متبقية بعد تجميع جهازك بشكل صحيح.

## الأدوات

غير مُضمن

(موصى بها)



٦ مم  
٢ عدد



١٠ مم



مُضمن

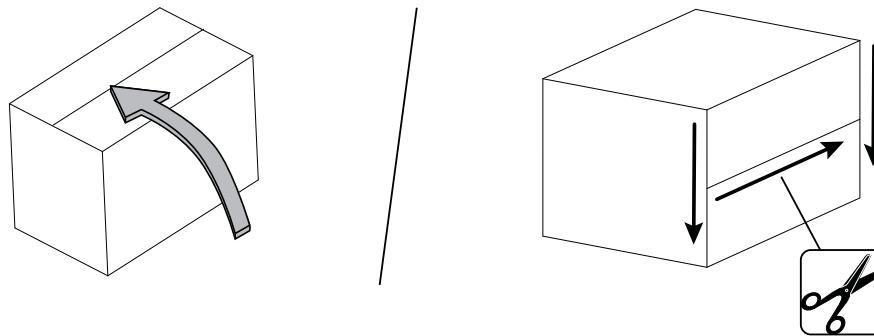
# إخراج جهازك من الصندوق

قد تكون بعض مكونات الجهاز ثقيلة أو من الصعب التعامل معها. استعن بشخص آخر عند قيامك بإخراج الجهاز من الصندوق. لا تنفذ بمفردك الخطوات التي تتضمن رفع أجزاء ثقيلة أو القيام بحركات صعبة. !

ملاحظة: ترد تعليمات إخراج الأجهزة في كتيب البدء السريع. أخرج الكتيب من الصندوق ٣. يحتوي الصندوق ٢ على مجموعة المحرك وعدد أقل من الأجزاء.

١. أدر الصندوق ٢ بع逆ة على الجانب الطويل واقطع شريط التغليف الموجود أسفل الصندوق

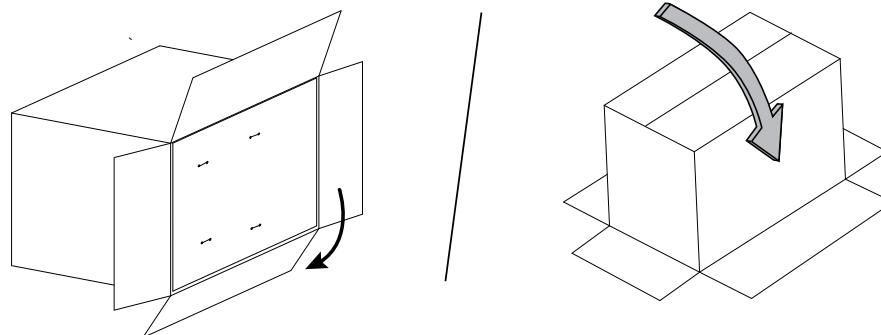
! تتطلب هذه الخطوة شخصين.



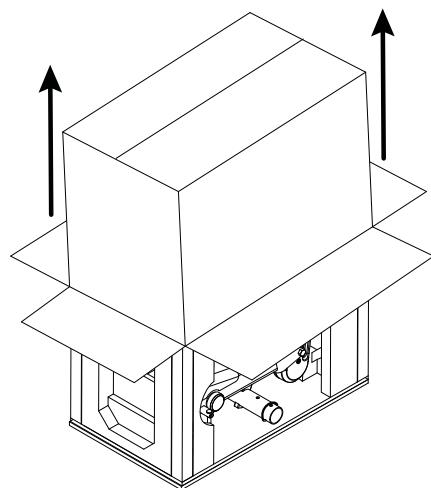
٢. افتح القلابات لإظهار منصة النقل وتوجيه الصندوق لأعلى

! تتطلب هذه الخطوة شخصين.

ملاحظة: احرص على طي القلابة السفلية تحت الصندوق وذلك حتى تستقر منصة النقل على الأرضية.

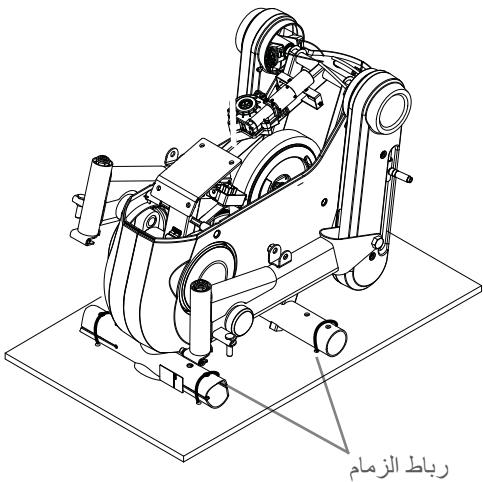


٣. قم بإزالة المحتويات من الصندوق



#### ٤. قم بإزالة مواد التغليف الموجودة حول الأجزاء

**ملاحظة:** قم بإزالة أنابيب الورق المقوى قبل إزالة المطاط البلاستيكي. كن على علم أن الأجزاء محمية داخل الغلاف المطاطي.



#### ٥. اقطع أربطة الزمام التي تصل مجموعة المحرك بمنصة النقل

**ملاحظة:** لا تقم بإزالة المنصة إلى أن يتم تثبيت مجموعات القاعدة وذلك لتجنب حدوث ثلف للأرضية.

**!** قد تكون بعض من مكونات الجهاز ثقيلة أو من الصعب التعامل معها. استعن بشخص آخر عند تنفيذ خطوات التجميع التي تتضمن التعامل مع هذه الأجزاء. لا تنفذ بمفردك الخطوات التي تتضمن رفع أجزاء ثقيلة أو القيام بحركات صعبة.

## ١. قم بتركيب أقدام ضبط الاستقرار على مجموعات القاعدة وثبت مجموعات القاعدة بمجموعة المحرك

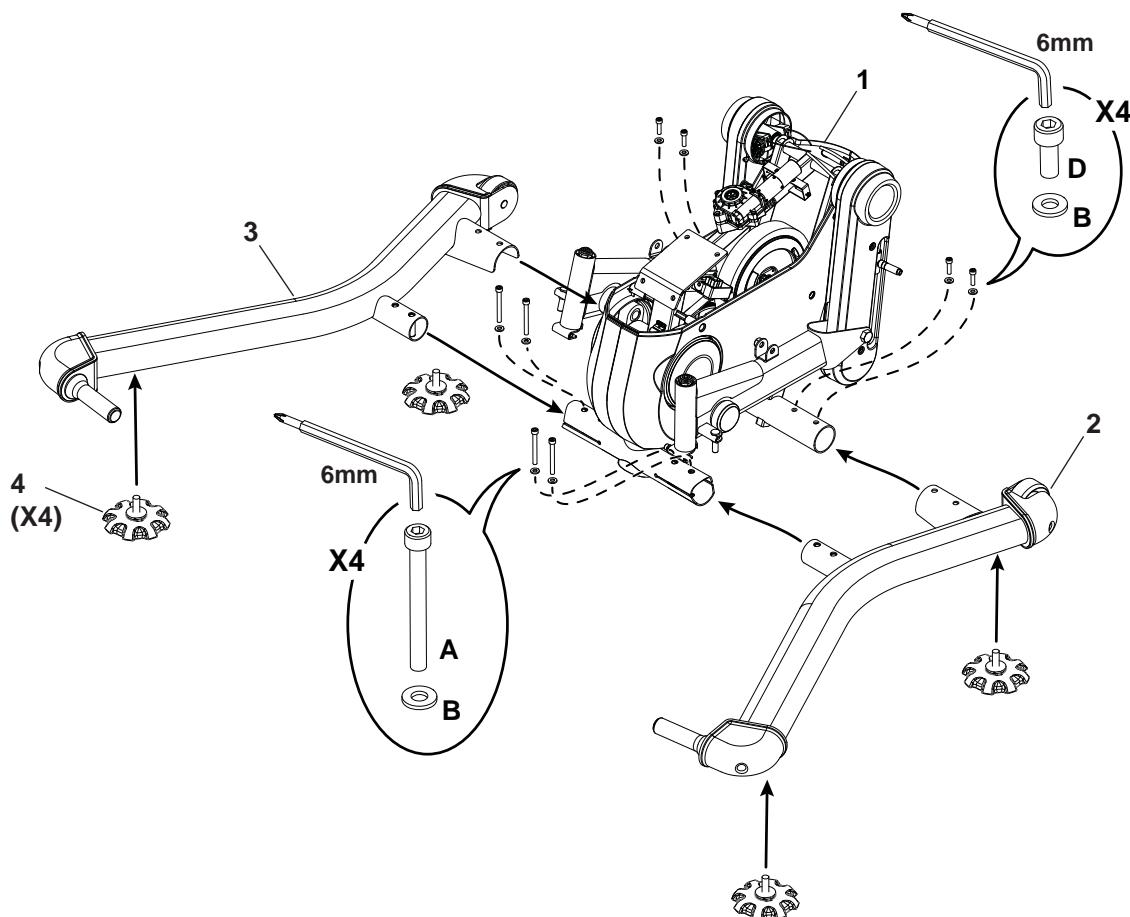
قم بتركيب أقدام ضبط الاستقرار على مجموعات القاعدة قبل ثبيت مجموعات القاعدة بمجموعة المحرك.

**ملاحظة:** تم وضع ملصق أيسر ("R") ومصلق أيسر ("L") على بعض الأجزاء لمساعدة في التجميع.

قم بتركيب مجموعات القاعدة الواحدة تلو الأخرى. قم بإمالة مجموعة المحرك إلى أحد الجوانب وأدخل مجموعة القاعدة الصحيحة في موضعها وقم بتركيب عناصر إحكام الربط. قد يكون من المفيد وضع جسم ثابت صلب (كتاب أو صندوق) تحت الأنابيب الأمامي وذلك لمحاذاة البراغي والفتحات.

احرص على إحكام ثبيت عناصر إحكام الربط تماماً باستخدام مفتاح ربط سداسي المقطع وذلك بعد إحكام ثبيت جميع عناصر إحكام الربط بالأصابع. قم بازالة منصة النقل وضعها جانباً بشكل آمن.

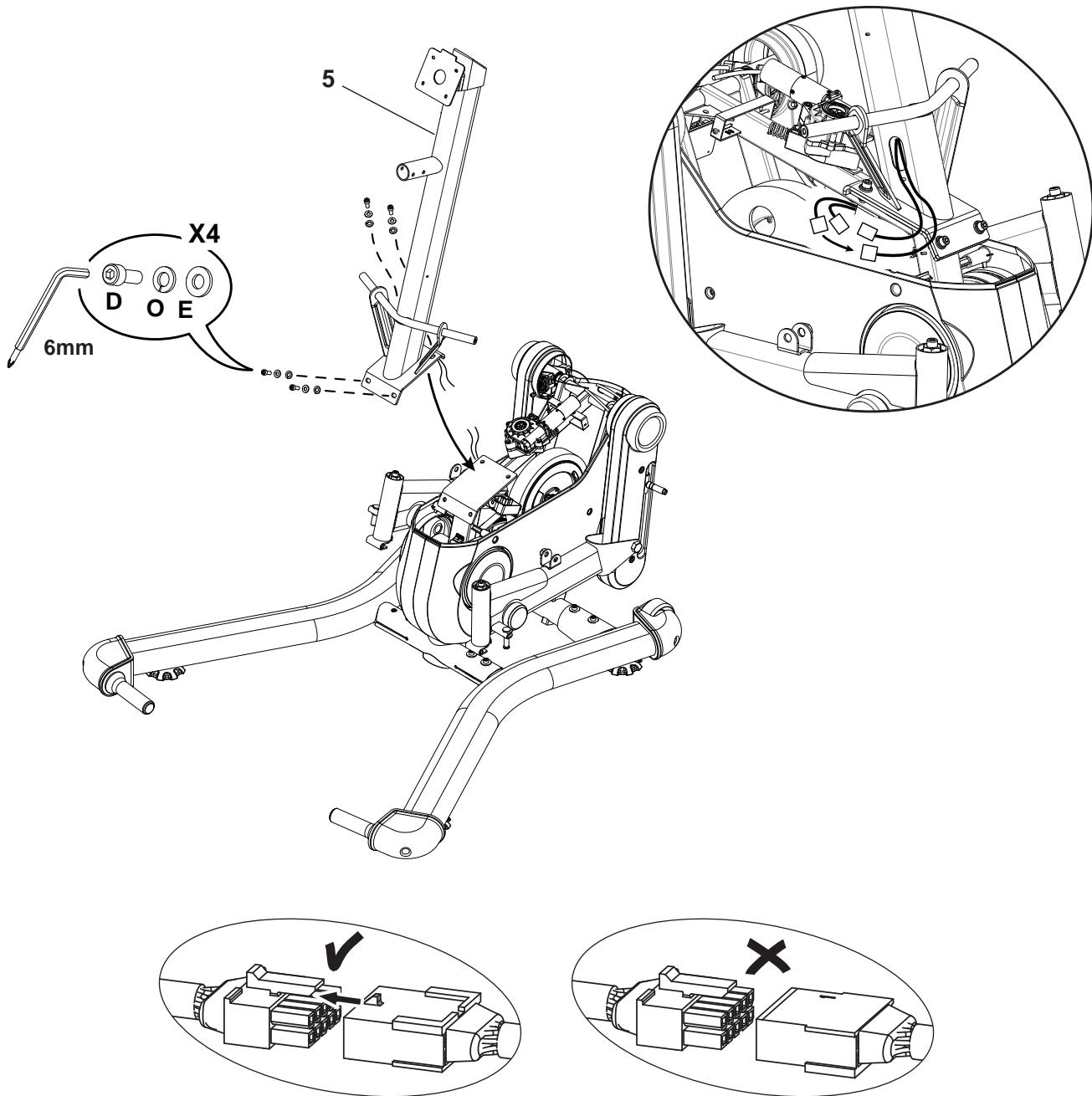
**!** كي تتجنب حدوث إصابة خطيرة محتملة، عندما تقوم بثبيت مجموعات القاعدة بمجموعة المحرك، كن حذراً كي تتجنب أن تعلق أصابعك أو يداك أو أن تقرص.



## ٢. قم بتركيب عمود التحكم بجامعة الإطار

**ملاحظة:** قم بتنبيت عمود التحكم بقمة القاعدة وصل كابلات القاعدة بكابلات العمود. لا تقم بإحكام الربط بشكل كامل حتى يتم تركيب جميع عناصر إحكام الربط.

**ملاحظة:** تحقق من توصيلات الكابلات للتأكد من توصيلها بشكل صحيح بحيث يتم محاذاة المسنة إحكام الربط ويتم تعسيقها. إذا تم تفكيك توصيلات الكابل، فلن يتم تشغيل لوحة التحكم ولا أزرار المقودين الثابتين. لا تثن الكابلات.

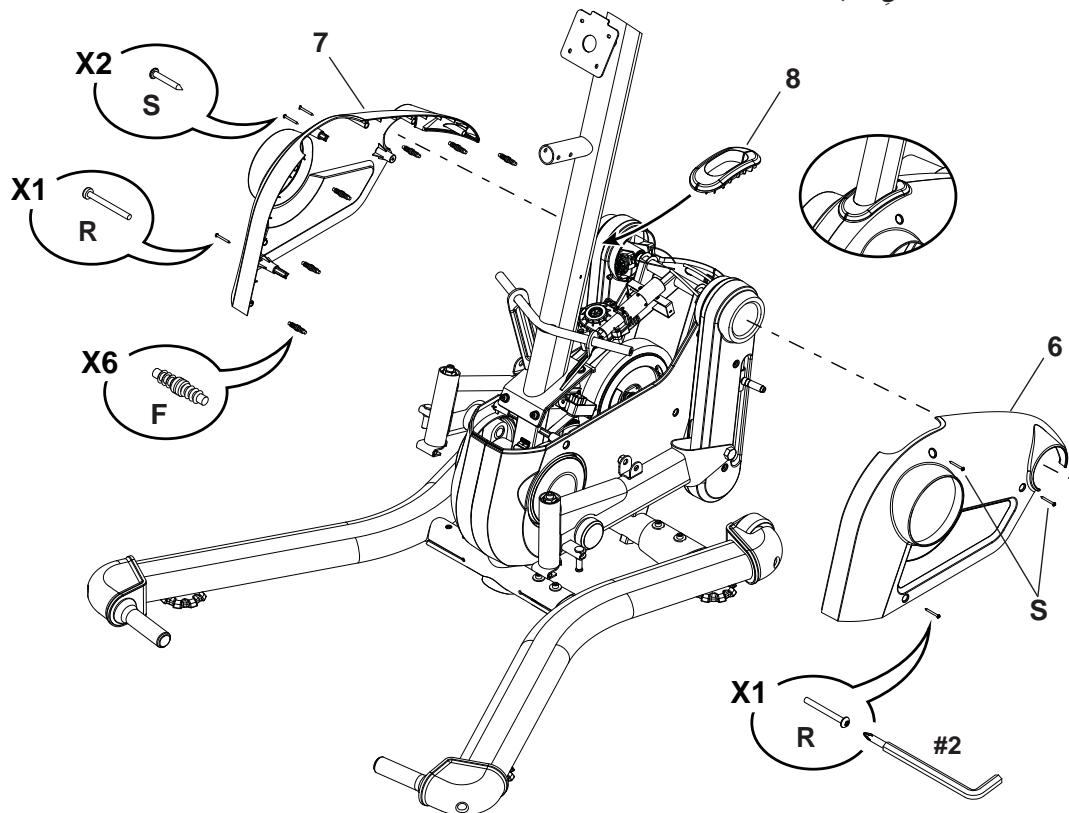


٣. قم بتركيب الأغطية وجبلة تثبيت العمود بمجموعة الإطار

قم بإدخال أدوات الربط الدافعة (F) في فتحات الصعود الموجودة في الغطاء الأيسر. ثبت الغطاء الأيسر في موضعه. قم بمحاذاة الغطاء الأيمن مع أدوات الربط الدافعة وحرك الغطاء الأيمن تجاه موضعه الصحيح. ادفع الأغطية معا حتى يتم تثبيت أدوات الربط الدافعة في مواضعها تماما. قم بتركيب الأغطية في مجموعة الإطار باستخدام البراغي (R وS).

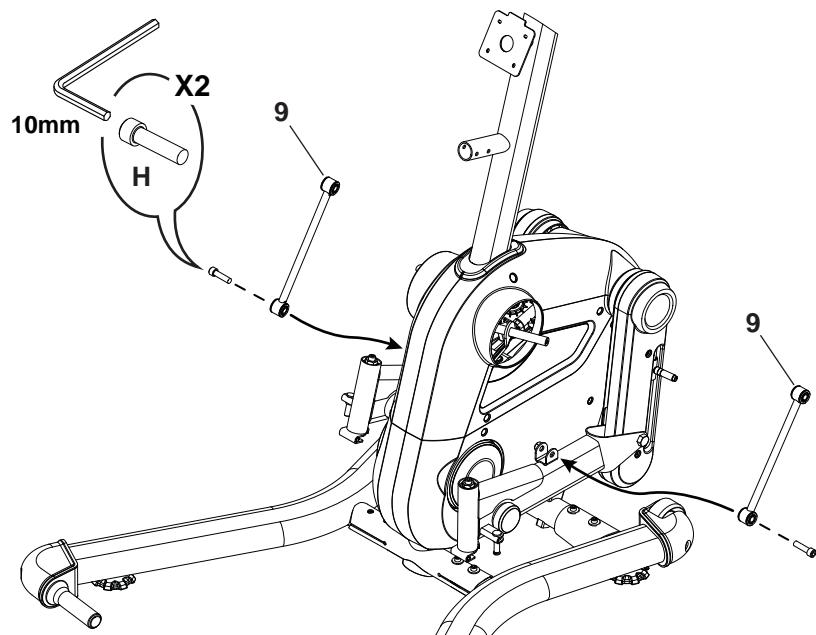


ملاحظة: لا تثن الكابلات.



٤. قم بثبيت حلقات الوصل الخاصة بالمقبض اليدوي بالذراعين المساعدين

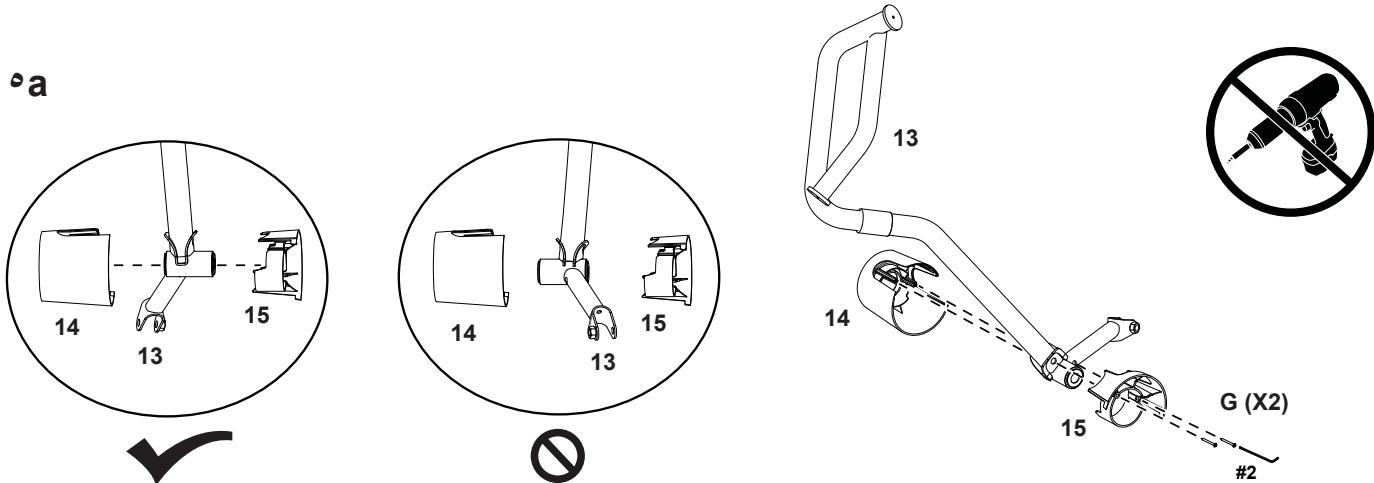
ملاحظة: أحكم ربط البراغي في هذه الأثناء.



## ٥. قم بثبيت الأغطية المركزية بذراعي المقبض اليدوي، وتركيب ذراعي المقبض اليدوي

**ملاحظة:** تم وضع ملصق أيمن ("R") وملصق أيسر ("L") على بعض الأجزاء للمساعدة في التجميع. عند تثبيت الأغطية المركزية الخاصة بالمقبض اليدوي بذراعي المقبض اليدوي، لا تقم بتشديد ربط البراغي إذ يمكن أن يؤدي ذلك إلى تلف الأغطية.

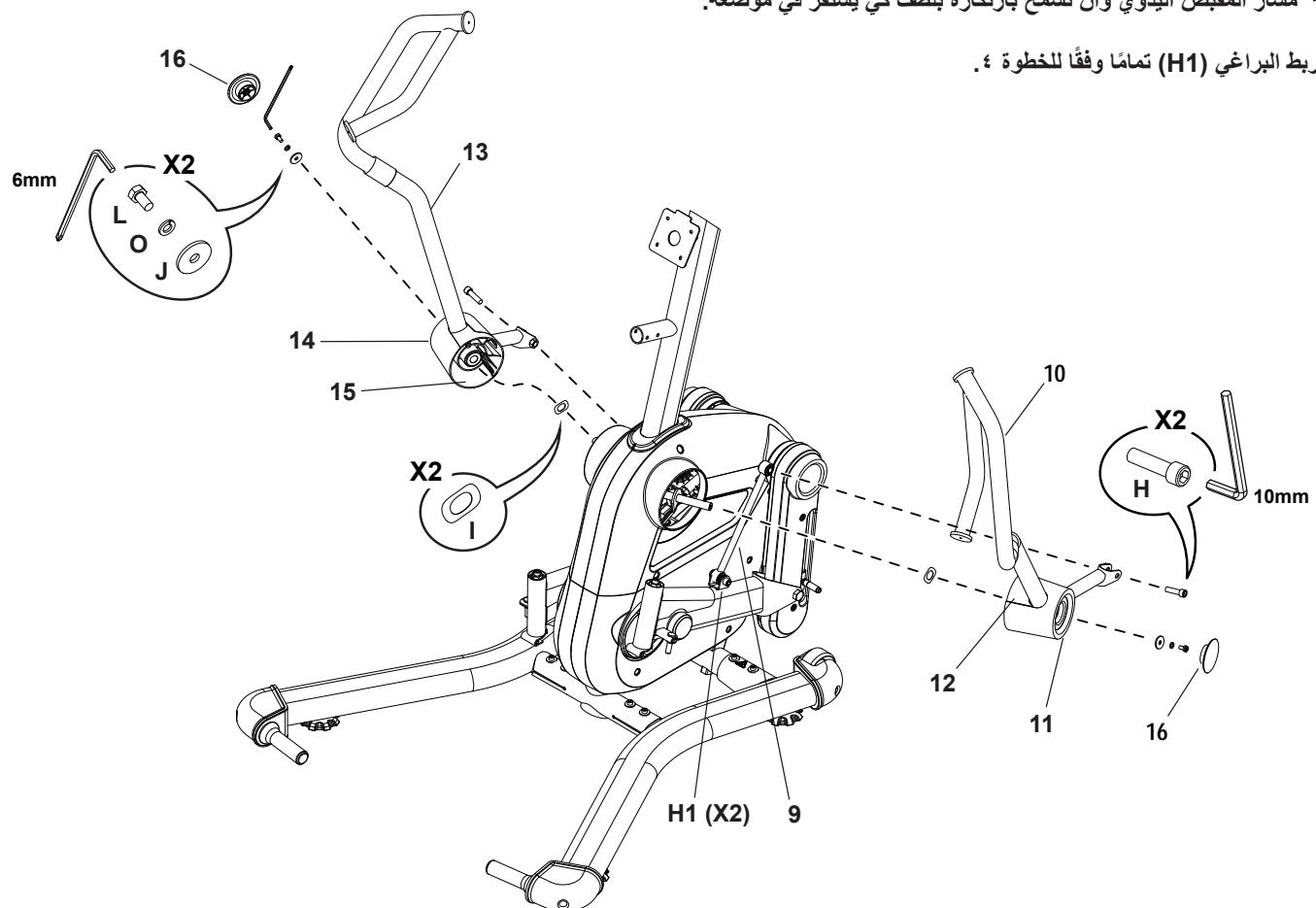
1. بينما تقوم بثبيت الغطاء المركزي على نقطة التقاء ذراع المقبض اليدوي، قم بوضع الغطاء المركزي الداخلي على الجانب المعاكس من المقبض اليدوي وقم بثبيته بعدد ٢ براغي (G). ترد معلومات تركيب الغطاء المركزي الأيسر على ذراع المقبض اليدوي الأيسر (13) بالتفصيل ٥a.  
الإجراءات هي نفس الإجراءات الخاصة بذراع المقبض اليدوي الأيمن (10).



2. احرص على أن تكون حلقة الوصل الخاصة بالمقبض اليدوي (9) مائلة للأمام. ضع الحلقة المتموجة (1) على الساق المرتكز. قم بمحاذاة مجموعة ذراع المقبض اليدوي مع الساق المرتكز وثبت ذراع المقبض اليدوي السفلي بحلقة الوصل الخاصة بالمقبض اليدوي. ضع مجموعة ذراع المقبض اليدوي على الساق المرتكز تماماً ورُكِّب عناصر إحكام الرابط.

**!** كن على علم أن مقابض اليدين تكون ثقيلة وهي في الجزء الطوي وسيلزم وضعها بشكل مركزي عند تثبيتها بالساق المرتكز. احرص على أن تبقى بعيداً عن مسار المقبض اليدوي وأن تسمح بارتكازه بطفق كي يستقر في موضعه.

أحكم ربط البراغي (H1) تماماً وفقاً للخطوة ٤.

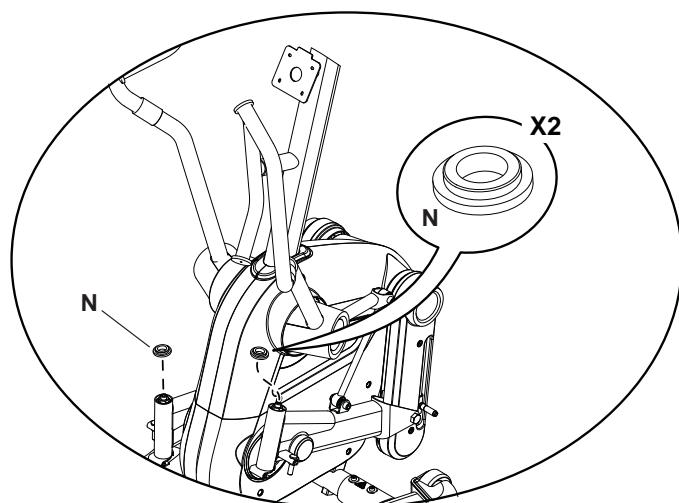


## ٦. قم بثبيت ذراعي الدواسة بالذراعين المساعدين

**ملاحظة:** تم وضع ملصق أيمن ("R") وملصق أيسر ("L") على بعض الأجزاء لمساعدة في التجميع.

**!**  
كى تتجنب حدوث إصابة خطيرة محتملة، عندما تقوم بوضع ذراعي الدواسة على الذراعين المساعدين، كن حذراً كى تتجنب أن تعلق أصابعك أو يدك أو أن تُقرص.

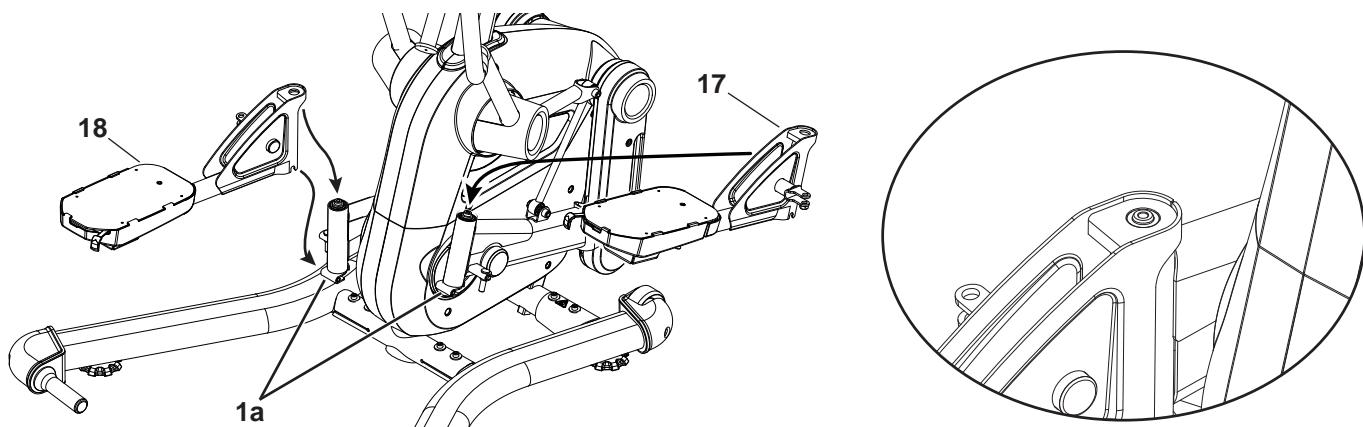
تأكد من تركيب عناصر إحكام الربط والأجزاء بالترتيب الصحيح لضمان التشغيل السلس والهادئ للجهاز.

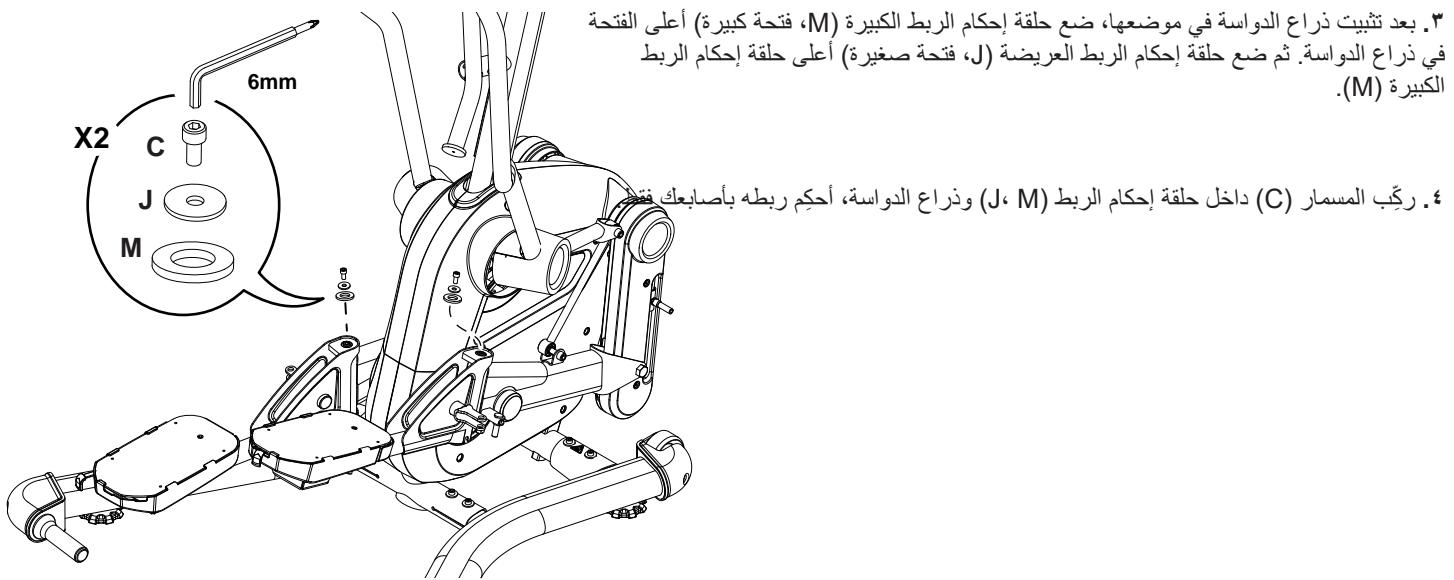


١. ضع الطوق (N) في منفذ عناصر إحكام الربط الموجود على الذراعين المساعدين.  
لا تقم حالياً بتركيب حلقات أخرى لإحكام الربط.

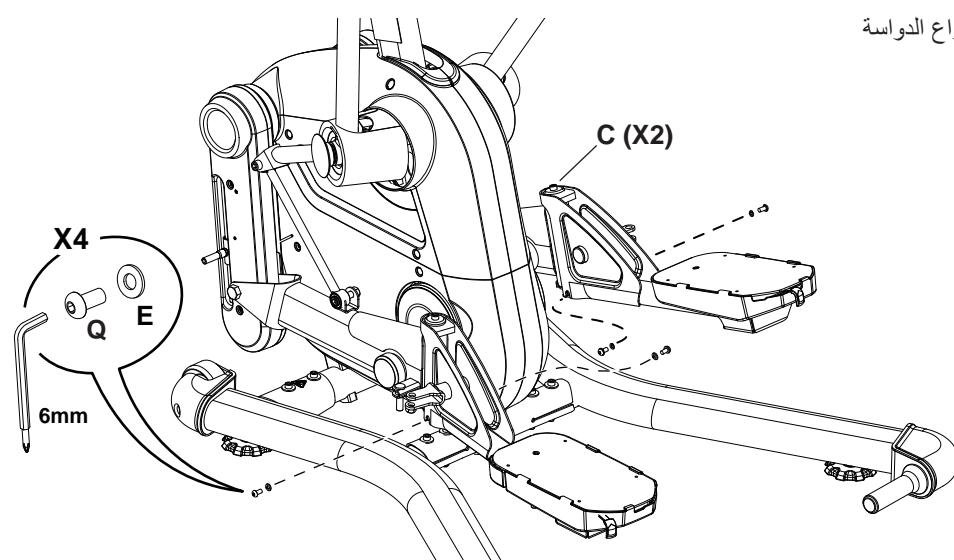
٢. أنزل ذراع الدواسة إلى مستوى الطوق ووضع ذراع الدواسة تحت الحامل (1a). ادفع ذراع الدواسة لأسفل وأمسكها جيداً كى تثبتها تماماً على الطوق.

**ملاحظة:** تأكد من تمركز ذراع الدواسة على الطوق. ينبغي أن تكون قمة الطوق ظاهرة في الفتحة على ذراع الدواسة، بمحاذاة مع الفتحة.

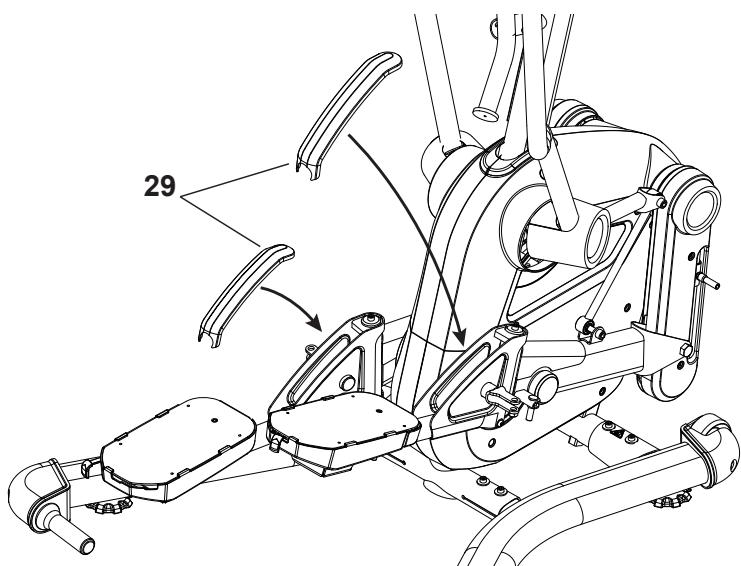




٥. رَكِبُ المَسْمَارِينِ (Q) وَحَلْفَاتِ إِحْكَامِ الْرِبَطِ (E) فِي ذَرَاعِ الدَّوَاسَةِ وَتَحْتَ الْحَامِلِ (1a)، أَحْكَمَ رِبْطَهُمَا بِأَصَابِعِكَ فَقَدْ.

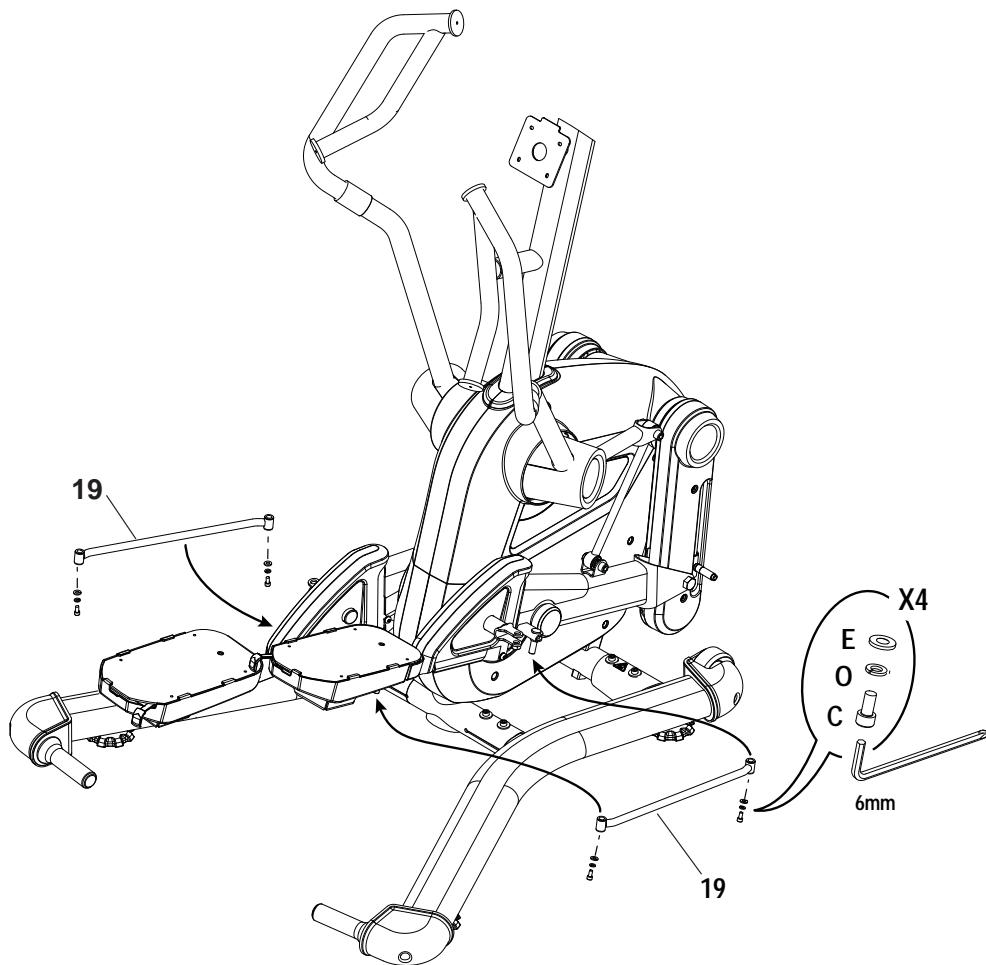


٧. أَحْكَمَ رِبْطَ المَسْمَارِنِ Q بِشَكْلِ تَامٍ.



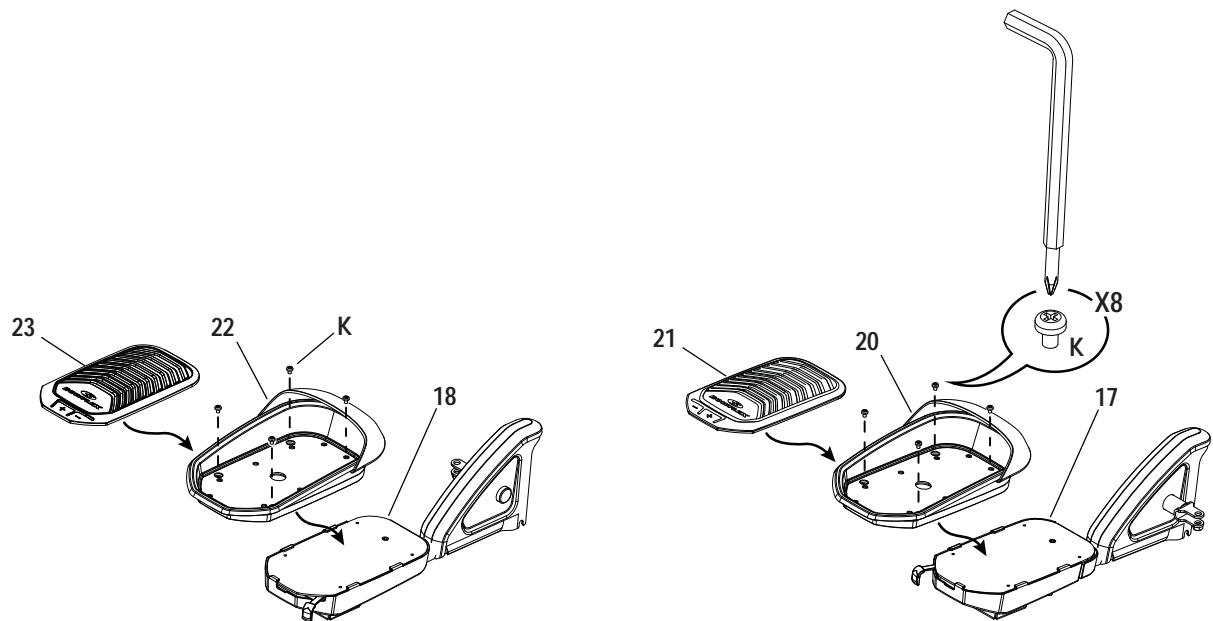
**٧. قم بتنبيت حلقات الوصل الموازية بذراعي الدواسة والذراعين المساعدين**

**ملاحظة:** قم بتنبيت حلقة الوصل الموازية بأسفل الدواسة والحامل الجانبي على الذراع المساعد. اربط عناصر إحكام الربط جيداً.



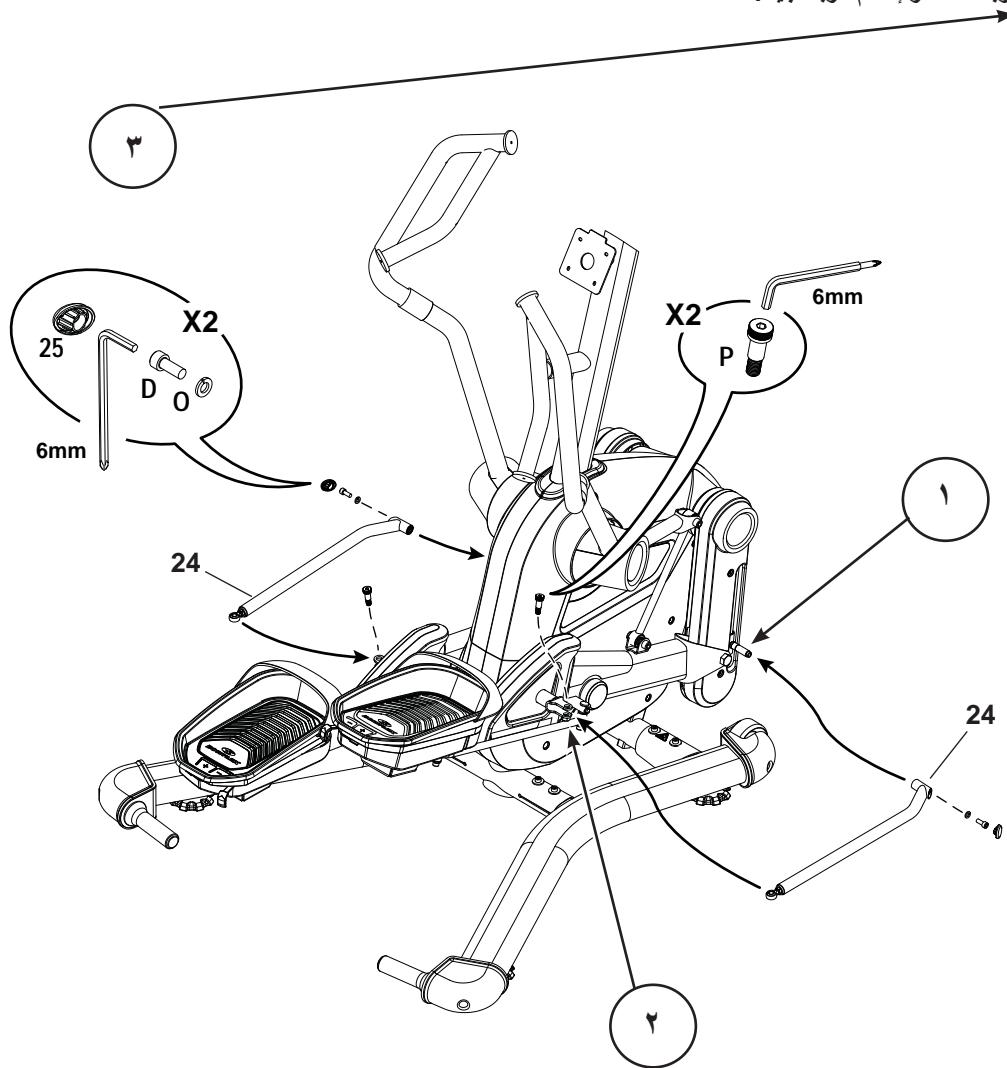
**٨. قم بتنبيت أغطية الدواسة وسندات القدمين بذراعي الدواسة**

**ملاحظة:** اربط عناصر إحكام الربط جيداً.



٩. قم بثبيت حلقات الوصل الجانبية بالذراعين المساعدين ثم بذراعي الدوامة

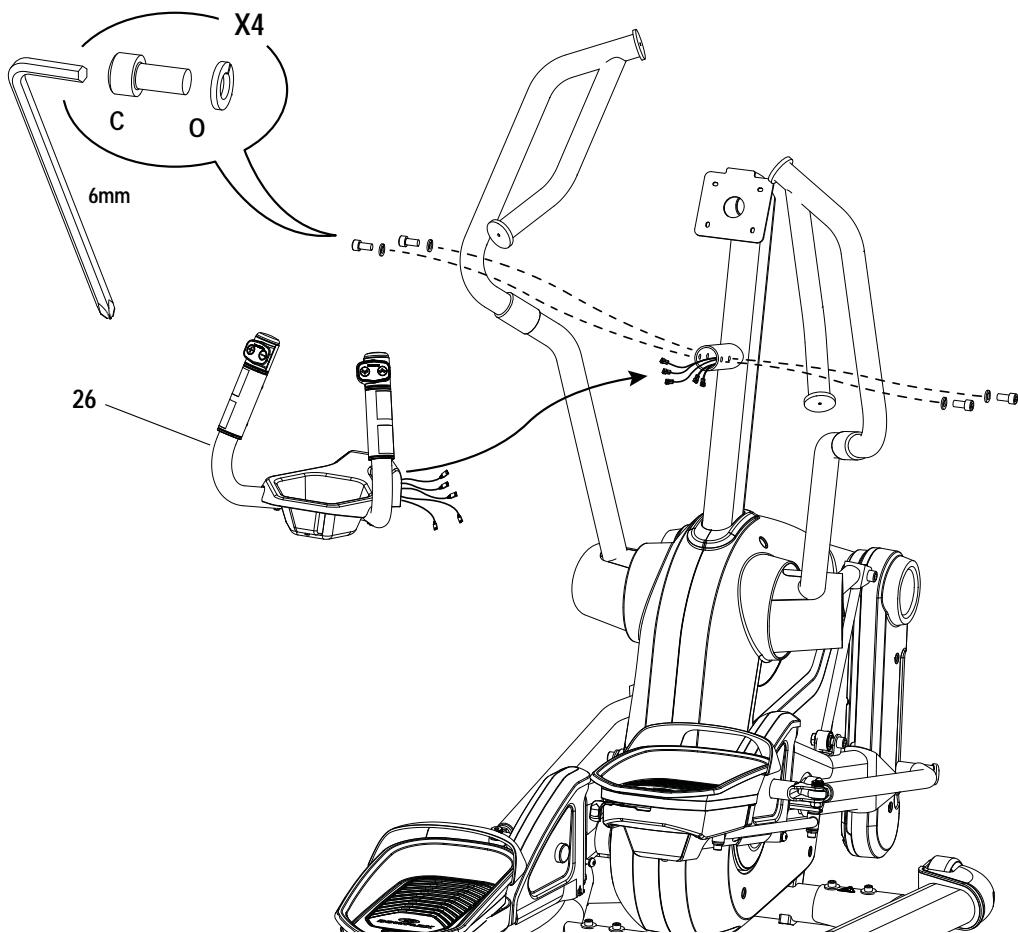
- ملاحظة:**
١. قم بثبيت حلقات الوصل الجانبية بالذراعين المساعدين. أحكم ربط البراغي بأصابعك.
  ٢. قم بثبيت حلقات الوصل الجانبية بذراعي الدوامة.
  ٣. اربط عناصر إحكام الرابط جيداً.



## ١٠. رَكْبِ المَقْبضِ الْيَدُويِّ الثَّابِتِ فِي عَمُودِ لَوْحَةِ التَّحْكُمِ

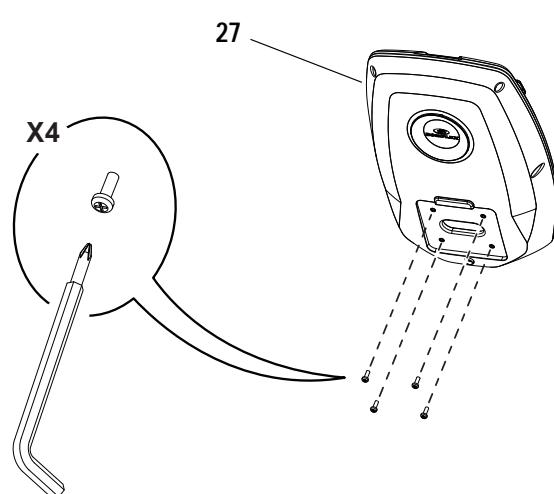
مَلَاحِظَةً: لَا تَنْثِيَ الْكَابِلَاتِ.

مَلَاحِظَةً: قَمْ بِإِزَالَةِ الْأَرْبَطَةِ الْمَطَاطِيَّةِ مِنْ الْكَابِلَاتِ، قَمْ بِتَوْصِيلِ كَابِلَاتِ المَقْبضِ الْيَدُويِّ الثَّابِتِ بِكَابِلَاتِ أَنْبَوبِ الصَّعُودِ عَلَى ظَهَرِ عَمُودِ لَوْحَةِ التَّحْكُمِ، يُمْكِنُ التَّبَدِيلُ فِيمَا بَيْنِ أَصْغَرِ مُوصَلَيِّنِ الْكَابِلَاتِ—يُمْكِنُ تَوْصِيلُ كُلِّ مُوصَلِ كَابِلِ الْمَقْبضِ الْيَدُويِّ بِأَحَدِ مُوصَلَاتِ كَابِلَاتِ الْعَمُودِ. ضَعِّفِيْ المَقْبضِ الْيَدُويِّ الثَّابِتِ عَلَى أَنْبَوبِ الصَّعُودِ وَرَكِبْ عَنَصِيرَ إِحْكَامِ الْرِّبَطِ.



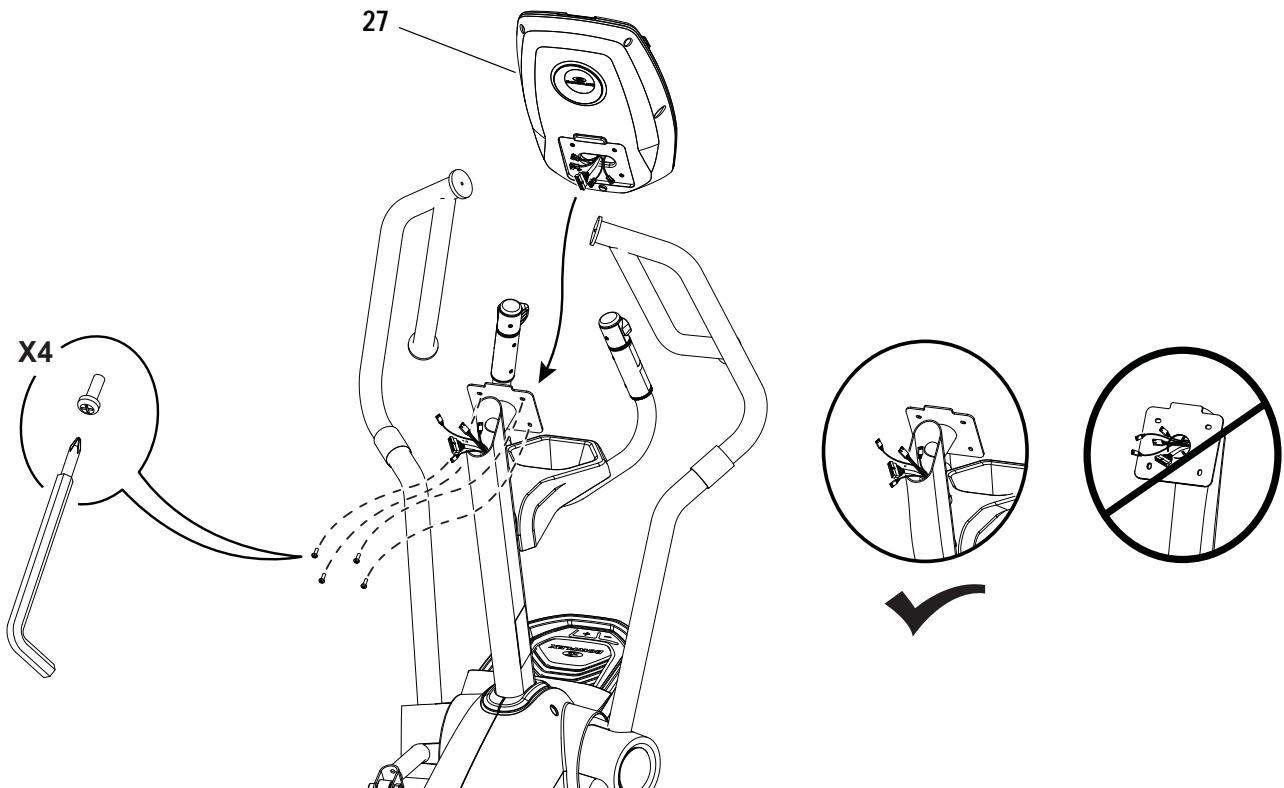
## ١١. قَمْ بِإِزَالَةِ عَنَصِيرَ إِحْكَامِ الْرِّبَطِ مِنْ لَوْحَةِ التَّحْكُمِ

مَلَاحِظَةً: لَا تَنْثِيَ الْكَابِلَاتِ.



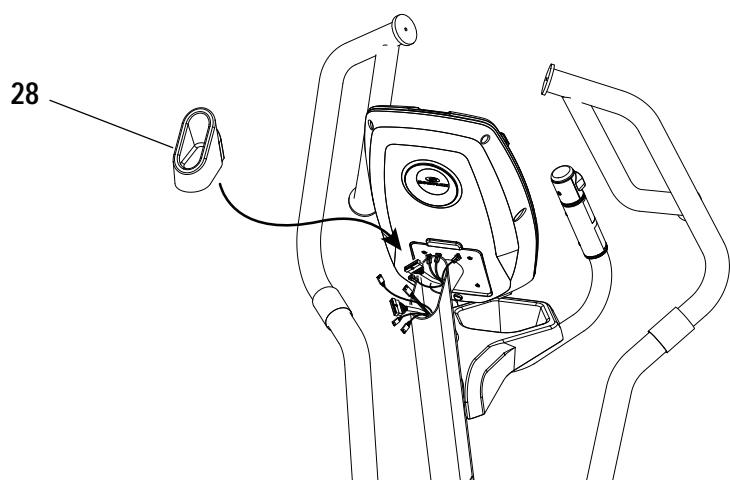
## ١٢. مر كابلات لوحة التحكم عبر الصعود وثبت لوحة التحكم

**ملاحظة:** لا تثن الكابلات. إذا تم تمرير كابلات العمود عبر لوحة الصعود الموجودة على عمود لوحة التحكم، فقم بسحبها للخلف في اتجاه الفتحة. تأكد من أن موصلات كابل العمود لا تسقط داخل عمود لوحة التحكم.



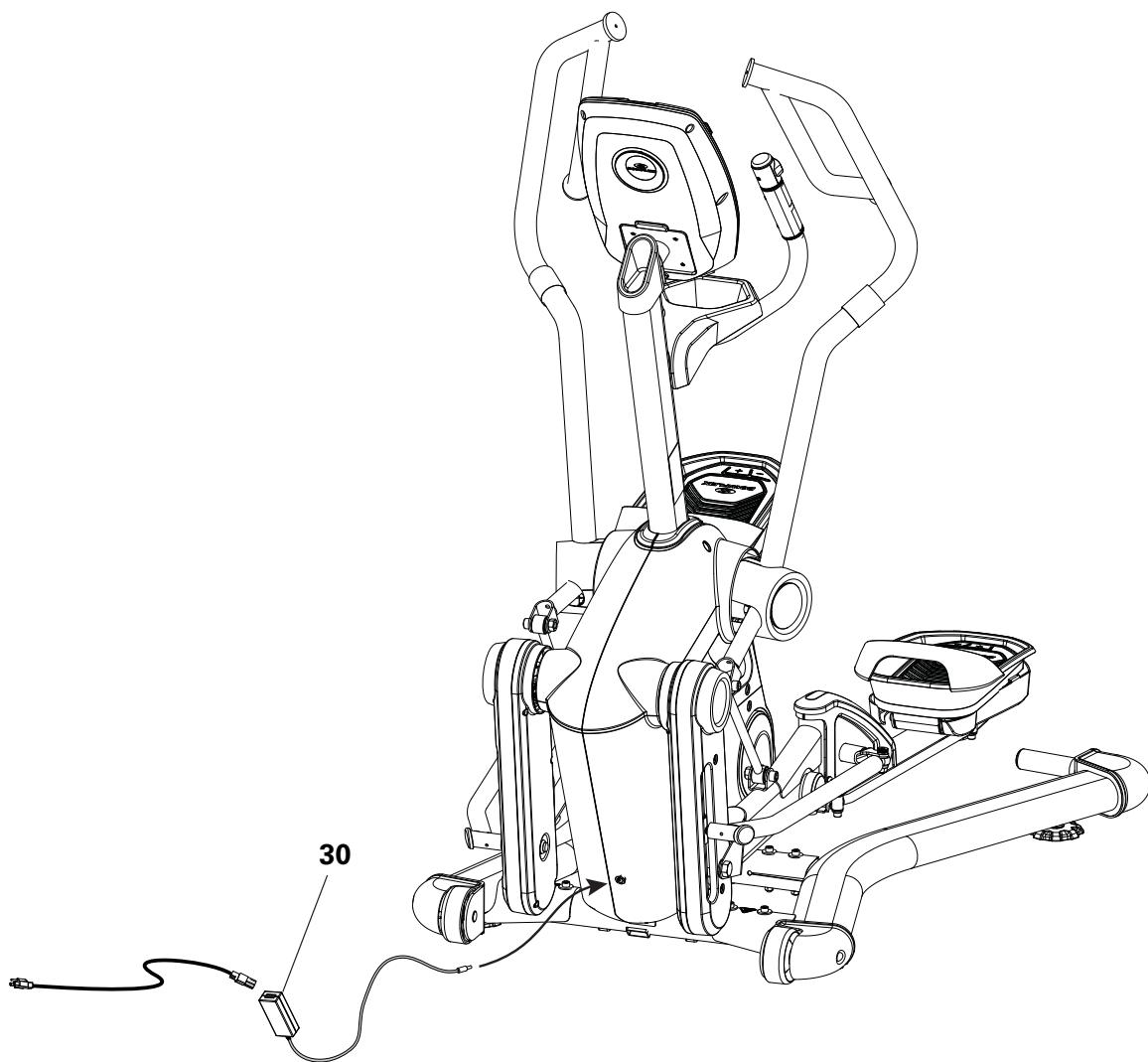
## ١٣. قم بتوصيل كابلات لوحة التحكم بكابلات العمود وقم بثبيت الغطاء النهائي للعمود

**ملاحظة:** لا تثن الكابلات. احرص على توصيل جميع الكابلات. يمكن توصيل نهاية كل موصل بالموصل المطابق له فقط. ادفع طول الكابل الزائد إلى أسفل داخل عمود لوحة التحكم.



#### ٤. قم بتوصيل محول الطاقة بسلك الطاقة ثم توصيله بمجموعة الإطار

**ملاحظة:** احرص على أن يكون سلك محول الطاقة وسلك الطاقة بعيدين عن جميع الأجزاء المتحركة.



#### ٥. الفحص النهائي

افحص جهازك للتأكد من أن جميع أدوات التثبيت محكمة الربط ومن تركيب المكونات بشكل صحيح. قم بفحص الدواسين للتأكد من أن خيار تعليق الدواسة مضبوط على نفس الموضع لكلا الدواستين.

**ملاحظة:** قم بإزالة أي أغطية واقية من على وجه لوحة التحكم. إذا كان هناك غلاف بلاستيكي واقٍ على مستشعرات معدل ضربات القلب بالتماس الموجودة على المقابض اليدوي الثابت، فقم بإزالة الغلاف البلاستيكي.

تأكد من تسجيل الرقم التسلسلي الخاص بالجهاز في الخانة المخصصة له في مقدمة هذا الكتيب.

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

**تحريك جهازك**

يزن جهاز اللياقة البدنية حوالي ٢٥٨ رطلاً (١١٧ كغم) عندما يتم تجميعه بالكامل ويطلب تحريكه قدرًا من الحذر.

**ملاحظة:** قم دائمًا بفصل سلك الطاقة ومحول الطاقة عن منفذ الحاطن والجهاز قبل محاولة تحريكه.

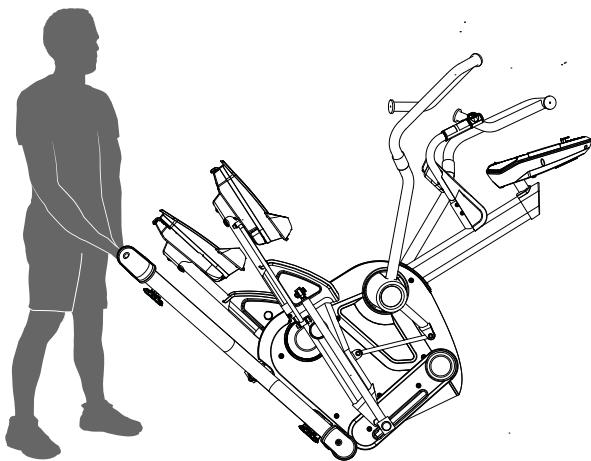
استخدم مقابض اليدين الخاصة بالنقل الموجودة على الجانب الخلفي من الجهاز لرفعه وتحريكه. يمكن تدوير الجهاز على عجلات النقل إلى موقع جديد. أنزل جهازك ببطء إلى الموقع الجديد لتجنب إصابة رأسك أو أصابعك.

**!** لا تستخدم مقابض اليدين أو عمود لوحة التحكم أو لوحة التحكم لرفع الجهاز أو تحريكه. قد تتعرض للإصابة أو يتعرض الجهاز للتلف.

يمكن تحريك الجهاز بواسطة شخص أو أكثر حسب قدراتهم وإمكانياتهم البدنية. تأكد من كونك ومن كون الآخرين لائقين جسدياً وقدرين على تحريك الجهاز بأمان.

ضع الجهاز على سطح نظيف وصلب ومستوى وحال من المواد أو الأغراض الأخرى غير المرغوب فيها التي من شأنها أن تعرقل قدرتك على الحركة بحرية. ينبغي استخدام بساط مطاطي أسفل الجهاز لمنع توليد الكهرباء السائبة وحماية الأرضية التي تقف عليها.

لمنع تشغيل الجهاز بدون إشراف، قم دائمًا بفصل سلك الطاقة عن منفذ الحاطن ومدخل الطاقة الخاص بالجهاز. ضع سلك الطاقة في مكان آمن.

**ضبط استقرار الجهاز**

سيتعين ضبط استقرار الجهاز إذا كانت مساحة التمرين غير مستوية أو إذا كانت مجموعة القاعدة مرتفعة قليلاً عن الأرض. للضبط:

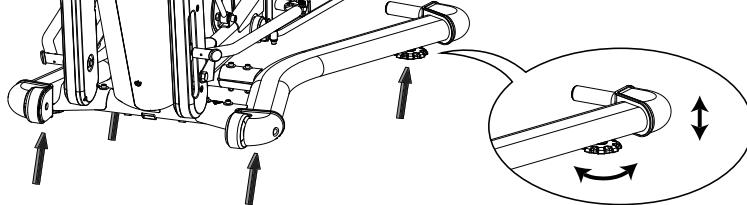
١. ضع الجهاز في منطقة التمرين الخاصة بك.

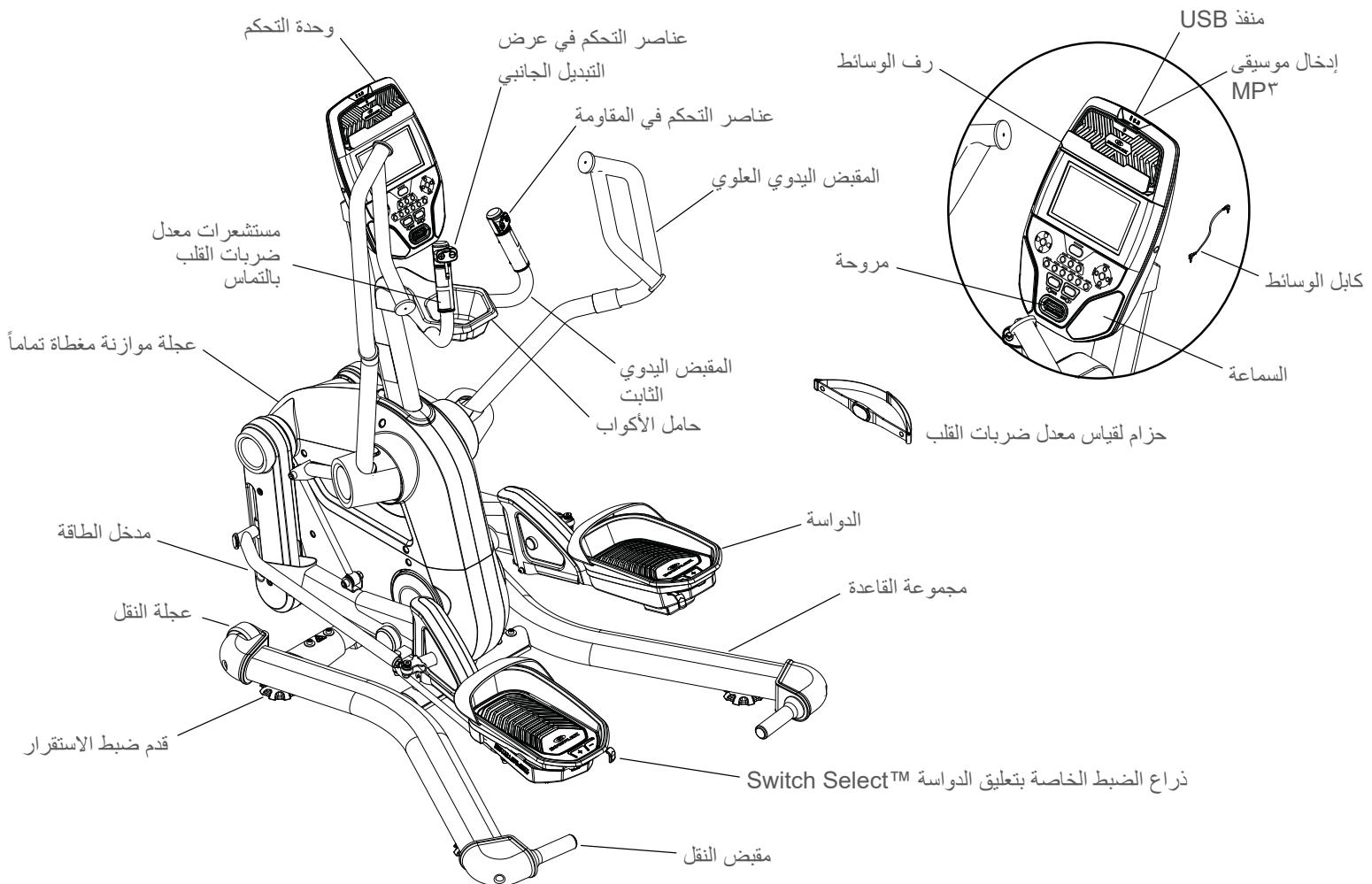
٢. قُم بتحرير صواميل إحكام الربط وأضبط أقدام ضبط الاستقرار حتى تتلامس جميعها مع الأرض.

**!** لا تقم بضبط أقدام ضبط الاستقرار عند ارتفاع يجعلها تنفصل أو تنفك عن الجهاز. قد تتعرض للإصابة أو يتعرض الجهاز للتلف.

٣. قم بضبط الجهاز لحين ثباته في وضع مستقر. أحكم ربط صواميل إحكام الربط.

تأكد من استقرار وثبات الجهاز قبل التدريب.

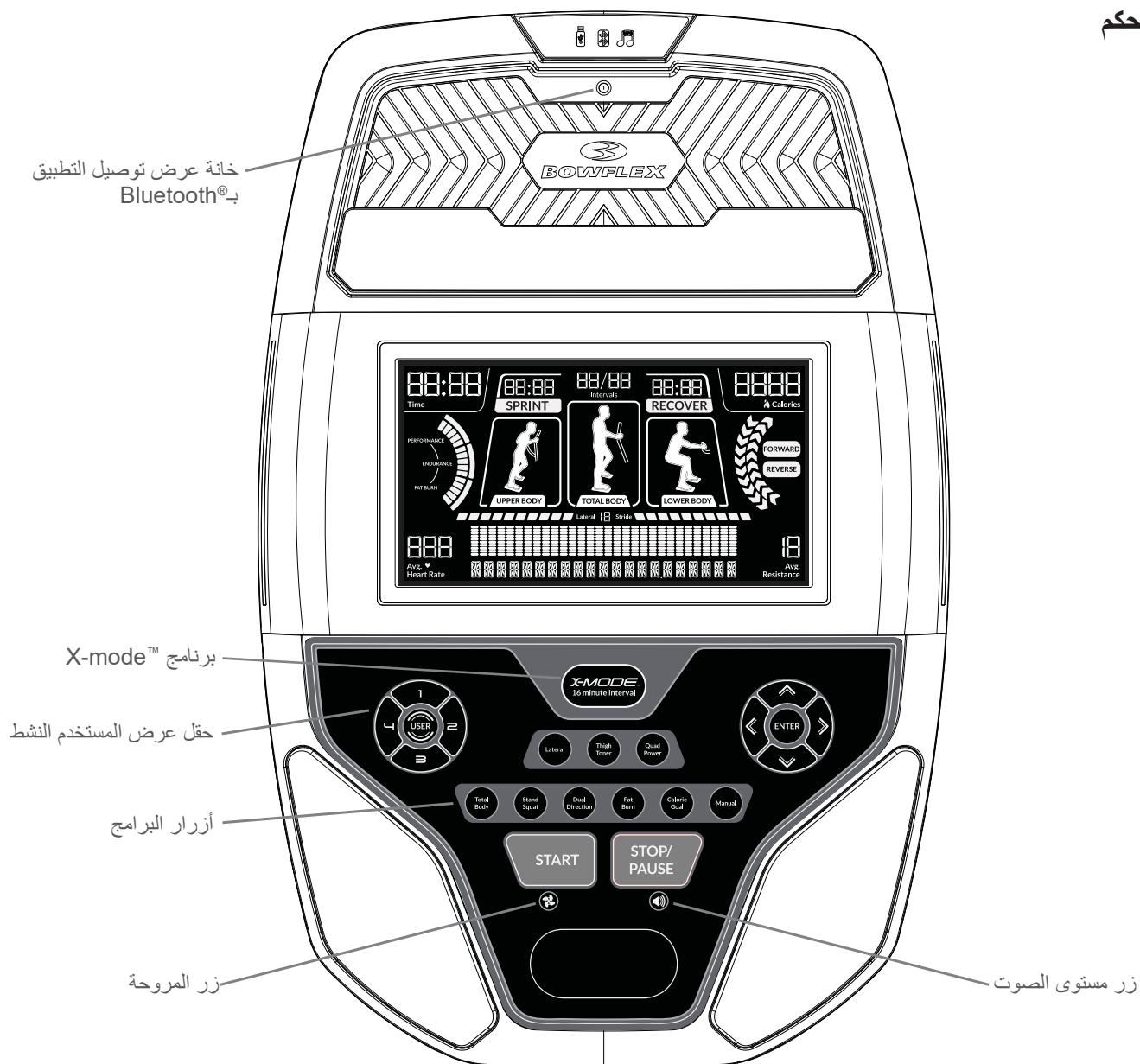




استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها الكمبيوتر الخاص بالجهاز لأغراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض تقديرٍ ويجب استخدامه كمرجعٍ فقط. قد تؤدي ممارسة التمرينات أكثر من اللازم إلى وقوع إصابة خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بالدوار توقف عن التمرين على الفور.

## تحذير!

## وحدة التحكم



خانة عرض توصيل التطبيق بـ **Bluetooth®** تظهر على الشاشة عندما يتم إقران الجهاز بالتطبيق.

**حقل عرض المستخدم النشط** يظهر حقل عرض المستخدم النشط ملف المستخدم المختار. يتم اختيار ملف المستخدم دائمًا. عند بدء عملية التشغيل، سيكون آخر مستخدم هو المستخدم الافتراضي.

**زر User (المستخدم)** اضغط لاختيار ملف المستخدم المرغوب فيه، اضغط واستمر في الضغط لمدة 3 ثوان لتعديل ملف المستخدم المختار.

**زر X-mode™** اضغط لاختيار برنامج X-mode المتوازن لمدة 16 دقيقة.

**زر زيادة (▲) / إنقصاص (▼)** يقوم زرًا زيادة / إنقصاص بتحريك القيمة أو الانتقال عبر الخيارات. سيضيء زر التغيير عن كونه أحد الخيارات المتوفرة.

**زر ENTER (ادخال)**  
للتأكيد على معلومات أو اختيار.

**زر اليسار (◀) / اليمين (▶)**  
اضغط لنقل القطاع النشط حالياً. سيضيء زر للتعبير عن كونه أحد الخيارات المتاحة.

**أزرار البرامج**  
اضغط لاختيار أحد برامج التمرينات. يُظهر النور المضاء حول الزر البرنامج المختار حالياً. يتم اختيار برنامج تمرين دائماً.

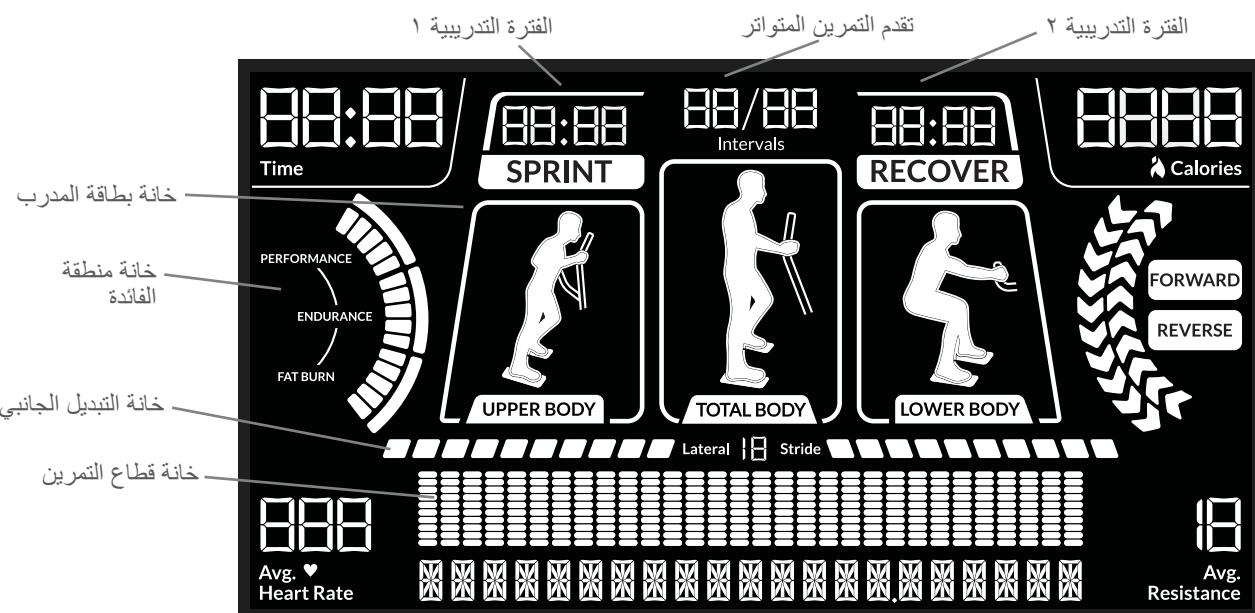
**زر START (بدء)**  
اضغط لبدء برنامج التمرين المختار حالياً، أو استكمال تمرين قد تم إيقافه مؤقتاً.

**زر PAUSE/STOP (إنهاء/إيقاف مؤقت)**  
اضغط لإيقاف التمرين مؤقتاً أو الخروج من ملف المستخدم أو وضع إعدادات الجهاز أو إنهاء أحد التمرينات التي قد تم إيقافها مؤقتاً.

**زر مستوى الصوت**  
يحدد زر الصوت مستوى صوت لوحة التحكم، بينما تُظهر أصوات المؤشر الوضع الحالي: (عمود ضوء واحد) منخفض، (عموداً ضوءاً) متوسط، (٣ أعمدة ضوء) مرتفع، أو (عدم وجود أعمدة ضوء) تعطيل. لا تؤثر على الناتج الوارد من مقبس سماعة الرأس.

**زر المروحة**  
يتحكم في مروحة ذات ٤ سرعات (إيقاف، سرعة عالية، متوسطة، منخفضة).

## شاشة لوحة التحكم



**خانة عرض الوقت**  
بالنسبة للبرامج ذات الفترة الزمنية المحددة، تقوم خانة عرض الوقت (Time) بالعد التنازلي بالدقائق والثواني وصولاً إلى الصفر (٠٠:٠٠).  
بالنسبة للبرامج غير المزودة بفترة زمنية محددة، (مثل، برنامج التدريب اليدوي، وتمرين حرق السعرات الحرارية)، تقوم خانة عرض الوقت بحساب إجمالي وقت التمرين الذي أجريته (مثل، ٤٢:١٥ دقيقة). الحد الأقصى لوقت التمرين هو ٩٩:٥٩.

#### **خانة الفترات التدريبية**

خلال التمرين المتوافق، تعرض خانة الفترة التدريبية الوقت المتبقى من الفترة التدريبية الحالية. تكون الفترة التدريبية من قطاعين عالي الشدة ومنخفض الشدة. يتم العد تنازلياً في الفترة التدريبية الزمنية ١ للفترة التدريبية الأولى، وفي الفترة التدريبية الزمنية ٢ للفترة التدريبية الثانية، وتستمر الخانات في التبديل بين التدريبات.

#### **خانة تقدم الفترات التدريبية**

خلال التمرين المتوافق، تعرض خانة تقدم الفترات التدريبية الفترة التدريبية النشطة حالياً والعدد الإجمالي لفترات التدريبية الخاصة بالتمرين—على سبيل المثال، ٨/١ هي الفترة التدريبية الأولى من إجمالي ثمانى فترات.

#### **خانة السعرات الحرارية**

تحسب خانة السعرات الحرارية إجمالي السعرات الحرارية التي تقوم بحرقها. الحد الأقصى للسعرات الحرارية التي يتم حرقها خلال تمرين ما هو ٩٩٩٩.

#### **خانة الأداء السريع**

أثناء تمرينات متوازنة معينة تضيء "الأداء السريع" أثناء قطاع الجزء العلوي من الجسم من التمرين لتشجيع المستخدم على زيادة الجهد.

#### **خانة الراحة**

أثناء تمرينات متوازنة معينة تضيء "الراحة" أثناء قطاع المقاومة المنخفضة من التمرين.

#### **خانة منطقة الفائدة**

أثناء التمرين، تظهر خانة منطقة الفائدة معدل السعرات الحرارية التي تم حرقها: قطاع واحد = ١,٥ سعر حراري/الدقيقة.

حرق الدهون: أخضر، ٤٠،٥

التحمل: أزرق، ١٠-٦

الأداء: أحمر، ١٥-١١

#### **خانة بطاقة المدرّب**

#### **خانة الجزء العلوي من الجسم**

تشير صورة الجزء العلوي من الجسم المضادة إلى التمرين الذي يركز على استخدام أذرع مقابض اليد المتحركة في قطاع الفترة التدريبية الحالي (برامج الفترات التدريبية).

#### **خانة الجسم بالكامل**

تشير صورة الجسم بالكامل المضادة إلى التمرين الخاص بالجسم بالكامل في قطاع الفترة التدريبية الحالي (برامج الفترات التدريبية) أو التمرين (برامج الحالة الثابتة).

#### **خانة الجزء السفلي من الجسم**

تشير صورة الجزء السفلي من الجسم المضادة إلى التمرين في وضع ثني الركبتين ("القرفصاء") في قطاع الفترة التدريبية الحالي (برامج الفترات التدريبية).

#### **خانة التحرك للأمام/الخلف**

تحريك الأسماء لعرض اتجاهك الفعلي: للأمام - أسمهم للأعلى، الخلف - أسمهم للأسفل.

تظهر علامات تدريبية توجيهية للأمام/الخلف أثناء الفترة التدريبية المناسبة. إذا اكتشفت، الجهاز عدم تحركك في الاتجاه الصحيح، فستظهر العالمة المناسبة رسالة لتغيير الاتجاه.

#### **خانة التبديل الجانبي**

تُظهر خانة التبديل الجانبي العرض من مركز عرض التبديل الجانبي. يتراوح النطاق من ١ - ١٠ ويمثل كلاً الجانبين من المركز.

#### **خانة معدل ضربات القلب**

تظهر خانة معدل ضربات القلب معدل نبضات قلبك لكل دقيقة. ستومض أيقونة القلب عند الوصول إلى المعدل. عند وجود قراءة مستقرة سُتُعرض الأيقونة بشكل ثابت.

**معدل ضربات القلب المعروض تقديرى وينبغي استخدامه كمرجع فقط.**



في نهاية التمرين تُظهر الخانة متوسط معدل ضربات القلب.

#### **خانة قطاع التمرين (القرميد)**

تعرض خانة قطاع التمرين مسار نمط برنامج التمرين. يحتوي مسار النمط على ما يصل إلى ٣٠ عموداً. تظهر القطاعات التغييرات في المقاومة على مدار التمرين. كلما ارتفعت شدة إعداد المقاومة، ارتفع عدد القطاعات. يعرض العمود الوامض موقعك في التمرين.

## خانة عرض المقاومة

تُظهر خانة عرض المقاومة مستوى المقاومة الحالي في التمرين. الحد الأقصى لمستوى المقاومة هو ١٠ . في نهاية التمرين تُظهر الخانة متوسط مستوى المقاومة.

## عناصر التحكم في عرض التبديل الجانبي والمقاومة عن بعد

توجد عناصر التحكم في عرض التبديل الجانبي والمقاومة عن بعد على ذراعي المقابض اليدوي الثابتين يمكن التحكم في مدى عرض التبديل الجانبي والمقاومة من لوحة المفاتيح هذه. تتضمن لوحة المفاتيح الموجودة على المقابض اليدوي الأيسر مفتاحاً لزيادة عرض التبديل الجانبي (+) و مفتاحاً لإيقاف عرض التبديل الجانبي (-). تتضمن لوحة المفاتيح الموجودة على المقابض اليدوي الأيمن مفتاحاً لزيادة المقاومة (▲) و مفتاحاً لإيقاف المقاومة (▼).

لا تضغط على هذه الأزرار عند القبض على المقابض اليدوي الثابت. 

## توصيل Bluetooth® مع تطبيق "Bowflex LateralX™" للياقة البدنية

جهاز اللياقة البدنية هذا مزود بخاصية توصيل Bluetooth® ويمكن مزامنته لاسلكياً مع تطبيق اللياقة البدنية "Bowflex LateralX™" على الأجهزة المدعومة. يتزامن برنامج التطبيق مع جهاز اللياقة البدنية الخاص بك لتتبع إجمالي السعرات الحرارية التي تم حرقها والوقت والمسافة والمزيد. يسجل ويخزن كل تمرين ليكون مرجعاً سريعاً. تعقب النتائج التي تحرزها وشاركتها مع أصدقائك وأسرتك.

١. قم بتنزيل برنامج تطبيق اللياقة البدنية المجاني، الذي يحمل اسم "Bowflex LateralX™". البرنامج متاح على متجر Google Play™ و App Store.

**ملاحظة:** للحصول على قائمة كاملة بالأجهزة المدعومة، راجع برنامج التطبيق على Google Play™ أو App Store.

٢. اتبع التعليمات الموجودة في التطبيق لمزامنة جهازك مع جهاز التدريب لديك.

## التمرين مع تطبيقات لياقة بدنية أخرى

جهاز اللياقة البدنية هذا مدمج به إمكانية توصيل Bluetooth® تسمح للجهاز بالعمل مع عدد من الشركاء الرقميين. لمعرفة قائمة الشركاء المدعومين الأحدث لدينا، يرجى زيارة: [www.bowflex.com/apps](http://www.bowflex.com/apps).

## شحن الأجهزة عبر USB

إذا كان جهاز USB متصلًا بمنفذ USB، فسيحاول المنفذ شحن الجهاز. قد تكون الطاقة التي يتم الإمداد بها من منفذ USB غير كافية لتشغيل الجهاز وشحنه في نفس الوقت.

## تكنولوجيًا تعليق الدواسات Switch Select™

الدواستان مزودتان بـتكنولوجيًا تعليق الدواسات Switch Select™ التي تقوم بضبط زاوية الدواستين ومقاومة الصدمات بهما. يمكن أن يكيف ضبط الدواستين التمرين نفسه للتأثير على مجموعات عضلات مختلفة. لمنطقة الكعبين في الدواستين نطاق من ١٠ درجات للحركة الرأسية. يمكن لذراع الضبط تحديد استقرار الحركة بناءً على وزن المستخدم.

## مراقب معدل ضربات القلب عن بعد

مراقبة معدل ضربات قلبك هي واحدة من أفضل الإجراءات للتحكم في شدة تمرينك. يمكن أن تقرأ لوحة التحكم إشارات قياس معدل ضربات القلب عن بعد الصادرة عن وحدة إرسال معدل ضربات القلب المزودة بحزام الصدر والتي تعمل بنطاق تردد يتراوح من ٤،٥ كيلو هرتز إلى ٥،٥ كيلو هرتز.

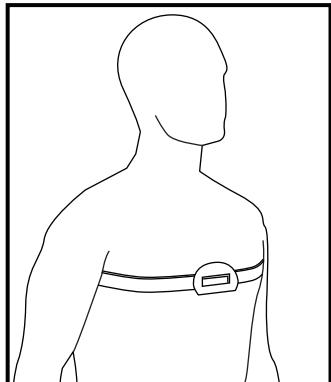
**ملاحظة:** يجب أن يكون حزام الصدر الخاص بحساب معدل ضربات القلب عبارة عن حزام صدر غير مشفر لحساب معدل ضربات القلب من Polar Electro أو طراز غير مشفر متوافق مع POLAR®. (لن تعمل الأحزمة المشفرة الخاصة بحساب معدل ضربات القلب من POLAR® مثل أحزمة الصدر من POLAR® OwnCode® مع هذا الجهاز).

إذا كان لديك منظم لضربات القلب أو غيره من الأجهزة الإلكترونية المزروعة، فاستشر طبيبك قبل استخدام حزام صدر لاسلكي أو أي جهاز آخر مراقب لمعدل ضربات القلب عن بعد. !

## حزام الصدر

استخدام حزام صدر ووحدة إرسال معدل ضربات القلب المزود يتيح لك مراقبة معدل ضربات قلبك في أي وقت خلال التمرين.

استشر طبيبك 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. معدل ضربات القلب المعروض تقديرية ويجب استخدامه كمرجع فقط.



لتنبيه حزام الصدر:

- ثبيت الحزام حول صدرك أسفل عضلات الصدر مباشرة.
- ارفع وحدة الإرسال عن صدرك وربط منطقتي القطب المخددتين على الجانب الخلفي للوحدة.
- تأكد من التصاق منطقتي القطب الرطبتين بإحكام بجلدك.

تقوم وحدة الإرسال بإرسال معدل ضربات قلبك إلى وحدة الاستقبال في الجهاز ويتم عرض عدد النبضات التقديرية لكل دقيقة (BPM).

أزل وحدة الإرسال دائمًا قبل تنظيف حزام الصدر. نظف حزام الصدر بانتظام بمحلول معتدل من الصابون والماء وجففه جيداً. قد تبقى بقايا العرق والرطوبة على تشغيل وحدة الإرسال مما يتسبب في انخفاض طاقة بطارية وحدة الإرسال. امسح وحدة الإرسال وجففها بعد كل استخدام.

**ملاحظة:** لا تستخدم المواد الكاشطة أو المواد الكيميائية مثل الصوف الصلب أو الكحول عند تنظيف حزام الصدر، حيث قد يتسبب ذلك في إلحاق الضرر بالأقطاب بشكل دائم.

في حالة عدم عرض شاشة لوحة التحكم لقيمة معدل ضربات قلبك، قد يكون هناك خطأ في وحدة الإرسال. تأكد أن مناطق الاتصال في حزام الصدر على اتصال محكم بجلدك. قد تحتاج إلى أن تبلل مناطق التماس قليلاً. تأكد من توجيه منحنى وحدة الإرسال إلى أعلى. في حالة عدم استكشاف أي إشارة أو في حالة احتياجك لمزيد من المساعدة، فاتصل بخدمة العملاء.

أزل البطاريات قبل التخلص من حزام الصدر. تخلص من المنتج حسب التوجيهات المحلية المتبعة وأو في مراكز إعادة التدوير المعتمدة. !

## مستشعرات معدل ضربات القلب بالتماس

تقوم مستشعرات معدل ضربات القلب بالتماس (CHR) بإرسال إشارات معدل ضربات قلبك إلى لوحة التحكم. مستشعرات معدل ضربات القلب بالتماس عبارة عن أجزاء من الصلب المقاوم للصدأ موجودة في المقابضين اليدويين. لاستخدامها، ضع يديك بطريقة مريحة حول المستشعرات. تأكد أن يديك تلامسان الجزأين العلوي والسفلي من المستشعرات. المس المستشعرات بثبات لكن ليس بقوة أو لين مفرطين. يجب أن تتلامس كلا اليدين مع المستشعرات حتى تتمكن لوحة التحكم من استشعار النبضات. بعد رصد لوحدة التحكم أربع إشارات لمعدل نبض مستقر، سيتم عرض معدل ضربات قلبك المبدئي.

بمجرد أن ترصد لوحة التحكم معدل ضربات قلبك المبدئي، لا تتحرك أو تنقل يديك لمدة ١٠ ثوانٍ إلى ١٥ ثانية. ستقوم لوحة التحكم الآن بالتحقق من معدل ضربات قلبك. هناك العديد من العوامل التي تؤثر على قدرة المستشعرات على رصد إشارة معدل ضربات قلبك.

إن حركة عضلات الجزء العلوي من الجسم (بما في ذلك الذراعين) تنتج إشارة كهربية (تشوشًا ناتجاً عن العضلات) يمكنها أن تتدخل مع رصد إشارة النبضة. الحركة الطفيفة لليدين أثناء ملامسة المستشعرات يمكن أن يتسبب أيضًا في حدوث تداخل.

- يمكن أن تكون المنسوجات وغسول اليد بمثابة طبقة عازلة تحد من قوة الإشارة.
- بعض إشارات جهاز رسم القلب الكهربائي المتولدة عن بعض من الأشخاص ليست قوية بما فيه الكفاية ليتم استشعارها من قبل المستشعرات.
- يمكن أن يوجد أجهزة إلكترونية أخرى قريبة تداخلًا.

في أي وقت من الأوقات، في حالة ظهور إشارة معدل ضربات القلب بشكل غير منتظم بعد التحقق منها، قم بمسح يديك والمستشعرات وحاول مرة أخرى.

**معدل ضربات القلب المعروض تقديرى وينبغي استخدامه كمرجع فقط.**



**ماذا ترتدي أثناء التمرين**  
ارتد حذاء رياضيًّا ذو نعل مطاطي. ستحتاج إلى ارتداء الملابس المناسبة للتدريب التي تسمح لك بحرية الحركة.

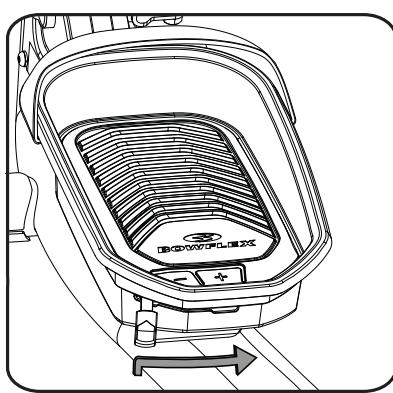
## كم مرة ينبغي أن تتمرن

استشر طبيًّا 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 الكمبيوتر الخاص بالجهاز لأغراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض على لوحة التحكم تقديرٍ و يجب استخدامه فقط كمرجع.

- ٣ مرات أسبوعيًّا لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم.
- ضع جوًّا زمنيًّا للترينات مسبقاً وحاول اتباع الجدول الزمني.
- أجر بعضًا من حركات الإحماء لاستطالة العضلات، فسوف تساعد على تجهيز جسمك قبل التمرين.

## ضبط الدواستين

الدواستان مزودتان بتكنولوجيا تعليق الدواسات Switch Select™ التي تقوم بضبط زاوية الدواستين. يمكن أن يكيف ضبط الدواستين التمرين نفسه للتأثير على مجموعات عضلات مختلفة.



**ملاحظة:** يوصى بضبط كلا الدواستين بالإعدادات نفسها.

**!** لا تقم بضبط الدواستين أثناء استخدام الجهاز.

### لضبط الدواستين:

١. قم بإمالة الجزء الخلفي من الدواسة لأعلى.
٢. أزل ذراع الضبط من الفتحة الخاصة بالإعداد الحالي وحركها إلى الإعداد المرغوب. تأكد من أن الذراع معشق في الفتحة الخاصة بالإعداد الجديد.

## الصعود على الجهاز والتزول

**!** يجب توخي الحذر عند الصعود على الجهاز والتزول عنه.

انتبه أن الدواستين ومقبضي اليدين العلوبيين موصلان وأنه عندما يتحرك أي من هذه الأجزاء فإن باقي الأجزاء تتحرك أيضًا. لتجنب حدوث إصابة محتملة الخطورة، فقط أمسك مقبضي اليدين كي توازن نفسك.

### لتصعد على جهاز اللياقة البدنية:

١. حرك الدواستين حتى تصبح أقرب دواسة لك في أكثر أوضاعها انخفاضًا.
٢. أمسك مقبضي اليدين الثابتين الموجودين أسفل لوحة التحكم.
٣. مع الحفاظ على اتزانك مع مقبضي اليدين الثابتين، انزل على الدواسة الأكثر انخفاضًا ثم ضع قدمك الأخرى على الدواسة المقابلة.

### لتنزل عن جهاز اللياقة البدنية:

٤. قم بتحريك الدواسة التي تريده أن تنزل عنها لتتصبح في أعلى وضع، وأوقف الجهاز عن الحركة بشكل كامل.

**!** هذا الجهاز غير مزود بعجلة حرة. ينبغي خفض سرعة الدواسة بطريقة منضبطة.

٢. أمسك مقبضي اليدين الثابتين الموجودين أسفل لوحة التحكم لموازنة نفسك.
٣. مع تحمل وزنك على القدم الأكثر انخفاضاً، انزل القدم العلوية عن الجهاز إلى الأرض.
٤. انزل عن الجهاز وارفع يديك عن مقبضي اليدين الثابتين.

## وضع التشغيل / الاستعداد

ستدخل لوحة التحكم في وضع Power Up (التشغيل) عند توصيلها بمديداً بمصدر طاقة أو إذا تم الضغط على أي زر أو إذا تلقت إشارة من مستشعر RPM نتيجة لتبديل دواسيي الجهاز. تعرض الشاشة برنامج™ X-mode.

### إيقاف التشغيل (وضع السكون)

إذا لم تتلق لوحة التحكم أي إدخال لمدة خمس دقائق، فستُغلق تلقائياً.

اضغط على أي زر لبدء (تنشيط) لوحة التحكم.

**ملاحظة:** لا تحتوي لوحة التحكم على مفتاح تشغيل/إيقاف.

## ملفات المستخدم

لوحة التحكم مزودة بـ، ملفات مستخدم. كل ملف مستخدم يحتوي على قيم وخيارات مخصصة له:

- سطوع الشاشة
- إعادة ضبط المستخدم

سيكون آخر برنامج استخدمه أحد المستخدمين هو البرنامج الافتراضي لهذا المستخدم. (سيتم حفظ أي تمرين لمدة دقيقة أو أطول في ملف المستخدم). سيكون آخر مستوى صوت ضبطه أحد المستخدمين هو مستوى الصوت الافتراضي لهذا المستخدم.

## تحديد ملف المستخدم

يتم حفظ كل تمرين في ملف المستخدم ويمكن مراجعته باستخدام تطبيق Bowflex LateralX™. تأكد من تحديد ملف المستخدم المناسب قبل بدء التمرين. آخر مستخدم أكمل التمرين سيكون هو المستخدم الافتراضي.

يتم تعين القيم الافتراضية لملفات المستخدم حتى يتم تخصيصها عن طريق التحرير.

## تحرير ملف المستخدم

١. من شاشة Power-Up Mode (وضع التشغيل)، اضغط على زر USER (المستخدم) لاختيار أحد ملفات المستخدم.
٢. اضغط واستمر في الضغط لمدة ٣ ثوانٍ على زر USER (المستخدم) لتحرير ملف المستخدم.
٣. تظهر شاشة عرض لوحة التحكم رسالة Screen Brightness (سطوع الشاشة) والقيمة الحالية.

اضغط على زر زيادة أو على زر إنقاص لتغيير القيمة المعروضة لـ Screen Brightness (سطوع الشاشة)، واضغط على زر ENTER (إدخال) لقبول القيمة المعروضة.

**ملاحظة:** للخروج من خيار تحرير ملف المستخدم، اضغط على زر STOP/PAUSE (إيقاف/إيقاف مؤقت) وستعود لوحة التحكم إلى شاشة وضع التشغيل (Power-Up Mode).

للرجوع إلى الرسالة السابقة، اضغط على زر السهم Left (الليسار) أو على زر السهم Back (رجوع).

٤. ستعرض لوحة التحكم رسالة Reset User (إعادة ضبط المستخدم) والقيمة الحالية ("NO") (لا). لحذف جميع التمرينات الخاصة بالمستخدم المحدد، اضغط على زر الزيادة (▲) أو على زر الإنقاص (▼) لتغيير القيمة إلى "YES" (نعم)، واضغط على Enter (إدخال). ستتأكد لوحة التحكم إذا كان المستخدم يرغب في حذف التمرينات. استخدم زر زيادة (▲) أو زر إنقاص (▼) لتغيير قيمة "YES" (نعم)، واضغط على Enter (إدخال). تم حذف التمرينات لهذا المستخدم.

٥. تظهر شاشة عرض لوحة التحكم شاشة التأكيد لمدة ثانية، ثم ستدبر إلى شاشة Power-Up Mode (وضع التشغيل).

## بدء التمرين

إذا كنت تبدأ برنامج لياقة لتوك أو تعود إلى برنامج لياقة بعد مدة طويلة من الانقطاع فمن المحتمل لا تستطع القيام بفترة ١٦ دقيقة عليه مباشرة. لا بأس في ذلك! أحد الأسباب الرئيسية لفعالية Bowflex LateralX™ Trainer هو كونه يمثل تحدياً وكونه مختلفاً، لذلك فأنت تحتاج لوقت لتعتاد عليه.

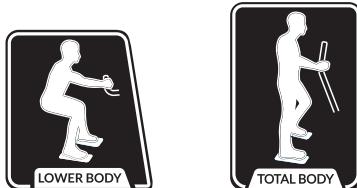
ابداً بتشغيله ببساطة واختبار الحركة الفريدة التي يوفرها LateralX™ Trainer. قم بتغيير موضع يدك على مقابض اليد: ضعها عالياً وفي المنتصف وفي الأسفل وعلى المقابض الثابتة في منتصف LateralX Trainer.

يجب أن تدرك أن جلستك الأولى قد تكون مجرد دقائق قليلة. مرة أخرى، هذا طبيعي تماماً. يلزم أن تقوم بالبناء ببطء على LateralX™ Trainer — فالسبب وراء استطاعتك حرق هذا العدد من السعرات الحرارية في ١٦ دقيقة فقط هو أن هذا التمرين يمثل تحدياً. ينبغي أن يكون تركيزك على استخدام LateralX™ Trainer بشكل مستمر وليس على الطول الإجمالي للجلسات.

لذاك أعط نفسك وقتاً لتقديم حتى ١٦ دقيقة. قد يستغرق الأمر أسابيع عديدة. يجب أن تدرك أن كل جلسة مهمة، حتى وإن كانت مجرد دقائق قليلة. سوف يجعلك كل تمرين أقوى قليلاً ويقربك إلى هدفك قليلاً وقبل أن تدرك سوف يمكنك القيام بتمرين X-mode™ لمدة ١٦ دقيقة بالكامل!

## برنامج X-mode™ المتوازن لمدة ١٦ دقيقة (البرنامج المبدئي الافتراضي)

قم بتنمية عضلاتك اليومية - لمساعدتك في الحصول على أقصى نتائج في أقصر مدة زمنية، فمنا بإضافة تمرين X-mode™ لمدة ١٦ دقيقة الذي يمكنك به بلمسة بسيطة للزر.



ينقسم تمرين X-mode™ لمدة ١٦ دقيقة إلى هذه الفترات التدريبية:

- \* ٩٠ ثانية من تمرين الجسم بالكامل
- \* ٣٠ ثانية من تمرين الجزء السفلي من الجسم
- \* كرر الفترات التدريبية ٧ مرات إضافية

تذكر أن تقوم بالتمرين بسرعة مرحة بالنسبة لك.

عرض شاشة لوحة التحكم ببرنامج X-mode™ عند التشغيل، لبدء البرنامج اضغط على الزر START (بدء). يحتوي البرنامج على ٨ فترات تدريبية، كل فترة لمدة دقيقتين.

١. راجع حساب المستخدم الذي تم اختياره حالياً. اضغط على زر USER (المستخدم) لتغيير ملف المستخدم النشط.
٢. قم بالصعود على الجهاز.
٣. اضغط على زر X-mode™ واضغط على START (بدء).

يبداً التمرين بعد العد التنازلي لثلاث ثوان مع صدور نغمة صوتية قصيرة.

عند الانتهاء من كل عمود، تقوم لوحة التحكم بإيقافه، بحيث تكون الأعمدة المتبقية هي المرئية فقط. يمكن أيضاً للمستخدم ضبط قيم المقاومة في أي وقت من الأوقات أثناء التمرين.

يتطلب التدريب على هذا الجهاز التنسيق والتوازن. احرص على توقع حدوث تغيرات في مستويات المقاومة وعرض التبديل الجانبي أثناء التمرينات، وكن منتبهاً ! كي تتجنب فقدان التوازن وحدوث إصابة محتملة.

إنشاء أحد تمرينات النمط، ستتصدر لوحة التحكم صوتاً مسموعاً عند الوصول إلى القطاع التالي من التمرين. كن على استعداد للتغيرات في المقاومة مع كل تغير في القطاع.

في حالة كتم الصوت، تعرض شاشة لوحة التحكم الرسالة "AUDIO OFF" (إيقاف الصوت) لبضع ثوان.

## برامج التمرينات

كل برنامج تمرين يحتوي على ما يصل إلى ٣٠ عموداً تتيح العديد من التمارين القائمة على المقاومة. ومع تقدم التمرين، يومض القطاع (العمود) الحالي. يمكن أيضاً للمستخدم ضبط قيم المقاومة في أي وقت من الأوقات أثناء التمرين.

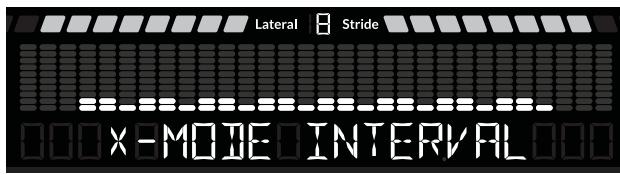
إنشاء أحد تمرينات النمط، ستتصدر لوحة التحكم صوتاً مسموعاً عند الوصول إلى القطاع التالي من التمرين. كن على استعداد للتغيرات في المقاومة مع كل تغير في القطاع.

في حالة كتم الصوت، تعرض شاشة لوحة التحكم الرسالة "AUDIO OFF" (إيقاف الصوت) لبضع ثوان.

تحفظ التمارين التي تستغرق مدة دقيقة أو أطول أو توماتيكياً في لوحة التحكم. يمكن حفظ تمارين بحد أقصى ١٥٦ تماريناً في لوحة التحكم. بمجرد الوصول إلى الحد الأقصى لعدد التمارين، سيتم حذف التمارين الأقدم.

### برامج التمارين المتوازنة

أثناء التمارين المتوازنة، سوف يبدل التمرين بين فترة نشاط زائد وفترة نشاط منخفض. سيتم تكرار هذا الانتقال للعدد الإجمالي من القرارات. وستعرض لوحة التحكم الفترة الحالية وعدد الفترات اللازم إكمالها ("٨/١") يعني الفترة الأولى من إجمالي ثمان فترات). ستفهم لوحة التحكم بال بعد التنازل عن الوقت المتبقى من الجزء النشط من الفترة. أثناء تمارين متوازنة معينة، سوف تعرض شاشة لوحة التحكم Sprint (الأداء السريع) (أثناء فترة النشاط الزائد) أو Recover (راحة) (فترة السرعة الأقل لانتظام أنفاسك).



الفترة التدريبية™ X-mode التي قدرها ١٦ دقيقة  
(٨ فترات تدريبية، كل فترة لمدة دقيقتين)

- الجسم بالكامل (الإعداد الافتراضي: عرض التبديل الجانبي، المقاومة ٨، العمودان = ٩٠ ثانية)
- الجزء السفلي من الجسم (الإعداد الافتراضي: عرض التبديل الجانبي ٦، المقاومة ٦): العمود الواحد = ٣٠ ثانية



الفترة التدريبية للتبديل الجانبي

برنامج لمدة ٣٠ دقيقة (٥ فترات تدريبية، كل فترة لمدة دقيقتين)

- ضيق (الإعداد الافتراضي: عرض التبديل الجانبي ٦، المقاومة ٦): العمود الواحد = ٦٠ ثانية
- واسع (الإعداد الافتراضي: عرض التبديل الجانبي ٨، المقاومة ٨): العمود الواحد = ٦٠ ثانية



الفترة التدريبية المنسقة للمخذن

برنامج لمدة ١٦ دقيقة (٨ فترات تدريبية، كل فترة لمدة دقيقتين)

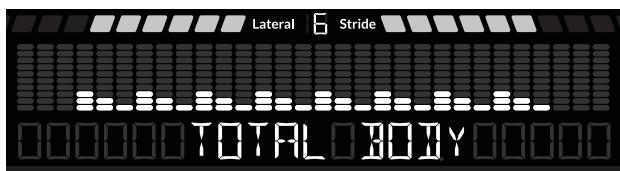
- تقوم بضبط عرض التبديل الجانبي وفقاً لسرعة المستخدم.
- المزيد من الجهد (يزيد العرض، المقاومة الافتراضية ٢): العمود الواحد = ٣٠ ثانية
- جهد أقل (يضيق العرض، المقاومة الافتراضية ١): العمود الواحد = ٩٠ ثانية
- عرض التبديل الجانبي الافتراضي: ٦
- أزرار التبديل الجانبي معطلة



الفترة التدريبية للعضلة الرباعية

برنامج لمدة ١٦ دقيقة (٨ فترات تدريبية، كل فترة لمدة دقيقتين)

- تقوم بضبط المقاومة وعرض التبديل الجانبي وفقاً لسرعة المستخدم.
- المزيد من الجهد (يزيد العرض، تزيد المقاومة، المقاومة الافتراضية ٣): العمود الواحد = ٣٠ ثانية
- جهد أقل (يضيق العرض، تقل المقاومة، المقاومة الافتراضية ١): العمود الواحد = ٩٠ ثانية
- عرض التبديل الجانبي الافتراضي: ٦
- أزرار المقاومة والتبديل الجانبي معطلة

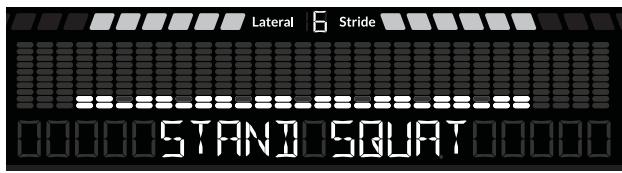


الجسم بالكامل

برنامج لمدة ١٦ دقيقة (٨ فترات تدريبية، كل فترة لمدة دقيقتين)

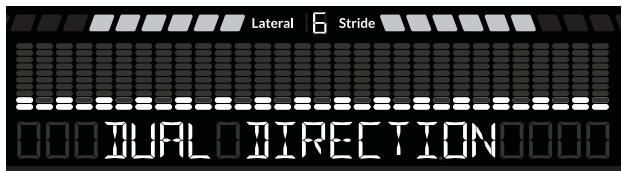
- الجسم بالكامل (المقاومة الافتراضية ٣): العمود الواحد = ٦٠ ثانية
- الجزء العلوي من الجسم (المقاومة الافتراضية ٢): العمود الواحد = ٣٠ ثانية
- الجزء السفلي من الجسم (المقاومة الافتراضية ١): العمود الواحد = ٣٠ ثانية
- عرض التبديل الجانبي الافتراضي: ٦

إن فترة "الأداء السريع" الخاصة بتمرين متوازن هي عبارة عن زيادة مفترضة في مستوى التمارين وينبغي أن تتبع فقط إذا كان مستوى اللياقة البدنية لديك يسمح بذلك!



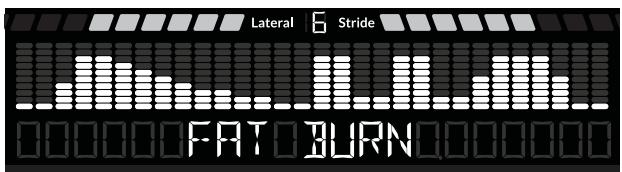
### القرفصاء من الوقف

- برنامـج لـمـدة ١٦ دقـيقـة (٨ فـترـات تـدـريـيـة، كـل فـتـرـة لـمـدة دـقـيقـتين)
- الجـسـم بـالـكـامل (المـقاـوـمة الـاقـفـاضـيـة ٢)؛ العمـودـان = ٩٠ ثـانـيـة
- الـجـزـء السـفـلي من الجـسـم (المـقاـوـمة الـاقـفـاضـيـة ١)؛ العمـودـالـواـحـد = ٣٠ ثـانـيـة
- الـجـسـم بـالـكـامل فـي الـاتـجـاه المـعـاـكـس (المـقاـوـمة الـاقـفـاضـيـة ٢)؛ العمـودـان = ٩٠ ثـانـيـة
- الـجـزـء السـفـلي من الجـسـم فـي الـاتـجـاه المـعـاـكـس (المـقاـوـمة الـاقـفـاضـيـة ١)؛ العمـودـان = ٣٠ ثـانـيـة
- عرض التـبـدـيل الجـانـبـي الـاقـفـاضـيـ: ٦



### مزدوج الاتجاه

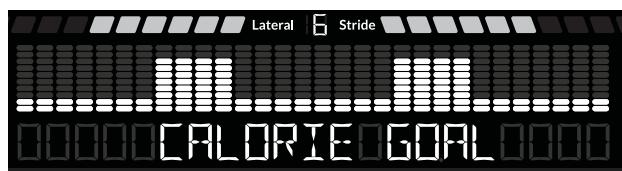
- برـنـامـج لـمـدة ٣٠ دقـيقـة (١٥ فـتـرـات تـدـريـيـة، كـل فـتـرـة لـمـدة دـقـيقـتين)
- لـلـأـمـام (المـقاـوـمة الـاقـفـاضـيـة ٢)؛ العمـودـالـواـحـد = ٦٠ ثـانـيـة
- الـاتـجـاه المـعـاـكـس (المـقاـوـمة الـاقـفـاضـيـة ١)؛ العمـودـان = ٦٠ ثـانـيـة
- عرض التـبـدـيل الجـانـبـي الـاقـفـاضـيـ: ٦



### برـنـامـج الحـالـة المـسـتـقـرـة

#### Fat Burn (حرق الدهون)

- برـنـامـج لـمـدة ٣٠ دقـيقـة (كـل عمـود يـمـثـل دقـيقـة واحـدة)
- عرض التـبـدـيل الجـانـبـي الـاقـفـاضـيـ: ٦



#### Calorie Goal (الـسـعـرـات الـحـارـرـية الـمـسـتـهـدـفـة)

- ٣٠ سـعـرـ حـارـرـي (الـهـدـفـ الـاقـفـاضـيـ)
- قبل التـمـرين اـضـغـط عـلـى زـرـ الـزـيـادـة (▲) أـو عـلـى زـرـ الإنـقـاص (▼) لـضـبـطـ الـهـدـفـ لـتـكـونـ الـزـيـادـة قـدرـها ٥٠ سـعـرـ حـارـرـيـاـ.
- مـلـاحـظـةـ:** الحـدـ الأـدـنـيـ هو ٥٠ سـعـرـ حـارـرـيـاـ وـالـحدـ الأـقـصـيـ ٩٩٥٠ سـعـرـ حـارـرـيـاـ.
- تـظـهـرـ حـرـكـةـ الـمـؤـشـرـ الـوـاـضـعـ عـبـرـ الـأـعـمـدـةـ التـقـدـمـ تـجـاهـ هـدـفـ السـعـرـاتـ الـحـارـرـيةـ.ـ تمـثـلـ الـقـمـتـانـ تعـديـلـاتـ الـمـقاـوـمةـ (المـقاـوـمةـ الـاقـفـاضـيـةـ هـيـ ٢ـ،ـ ثـمـ ٨ـ).
- عرض التـبـدـيلـ الجـانـبـيـ الـاقـفـاضـيـ: ٦



#### Manual (يدوي)

- (تمـرينـ مـفـتوـحـ،ـ كـلـ عمـودـ يـمـثـلـ دقـيقـةـ وـاحـدةـ)
- مـلـاحـظـةـ:** الحـدـ الأـقـصـيـ لـلـوقـتـ هو ٩٩:٥٩.
- عرض التـبـدـيلـ الجـانـبـيـ الـاقـفـاضـيـ: ٦

### بدء التـمـرين

لـبـدـأـ حـدـ التـمـرينـاتـ:

١. رـاجـعـ حـسـابـ الـمـسـتـخـدـمـ الـذـيـ تمـ اـخـتـيـارـهـ حـالـيـاـ.ـ اـضـغـطـ عـلـى زـرـ USERـ (الـمـسـتـخـدـمـ)ـ لـتـغـيـيرـ مـلـفـ الـمـسـتـخـدـمـ النـشـطـ.

٢. قـمـ بـالـصـعـودـ عـلـىـ الـجـهـازـ.

**!** تـأـكـدـ أـنـ مـسـاحـةـ التـمـرينـ بـهـاـ خـلـوـصـ اـرـتـفـاعـ كـافـ،ـ معـ الـأـخـذـ فـيـ الـاعـتـبارـ طـولـ الـمـسـتـخـدـمـ وـأـقـصـيـ اـرـتـفـاعـ لـلـدـوـاسـتـينـ.

٣. اـضـغـطـ عـلـى زـرـ الـخـاصـ بـرـنـامـجـ التـمـرينـ الـمـرـغـوبـ.ـ سـتـعـرـضـ لـوـحـةـ التـحـكـمـ التـمـرينـ الـمـرـغـوبـ.

٤. اـضـغـطـ عـلـى زـرـ STARTـ (الـبـدـءـ).

يبدأ التمرين بعد العد التنازلي لثلاث ثوان مع صدور نغمة صوتية قصيرة.

**● يتطلب التدريب على هذا الجهاز التنسيق والتوازن. احرص على توقع حدوث تغيرات في مستويات المقاومة وعرض التبديل الجانبي أثناء التمرينات، وكن منتبهاً كي تتجنب فقدان التوازن وحدوث إصابة محتملة.**

إنشاء أحد تمرينات النمط، ستتصدر لوحة التحكم صوتاً مسموعاً عند الوصول إلى القطاع التالي من التمرين. كن على استعداد للتغيرات في المقاومة وعرض التبديل الجانبي مع كل تغير في القطاع.

في حالة كتم الصوت، تعرض شاشة لوحة التحكم الرسالة "AUDIO OFF" (إيقاف الصوت) لبضع ثوان.

إذا قام المستخدم بإنشاء أحد التمرينات بالضغط على أزرار البرنامج، فستسأل لوحة التحكم إذا كان يرغب في تبديل التمرينات. إذا أكد المستخدم على التبديل عن طريق الضغط على زر ENTER (إدخال)، فسيتم إنتهاء التمرين الحالي. سيتم عرض برنامج التمرين الجديد، وسيبدأ عندما يتم الضغط على زر START (البدء).

**تغيير عرض التبديل الجانبي**  
اضغط على أزرار زيادة عرض التبديل الجانبي (+) أو إنقاذه (-) لتغيير عرض حركة التبديل الجانبي قبل أو خلال برنامج التمرين.

**ملاحظة:** تكون أزرار عرض التبديل الجانبي معطلة أثناء برامج الفترة التدريبية المنسقة الفخذين وال فترة التدريبية للعضلة الرباعية.

**تغيير مستويات المقاومة**  
اضغط على زر زيادة مستوى المقاومة (▲) أو إنقاذه (▼) لتغيير مستوى المقاومة قبل أو خلال برنامج التمرين.

**ملاحظة:** تكون أزرار المقاومة معطلة أثناء برامج الفترة التدريبية للعضلة الرباعية.

**تغيير برنامج التمرين أثناء التمرين**  
تسمح لوحة التحكم ببدء برنامج تمرين مختلف من تمرين نشط.

١. من التمرين النشط، اضغط على الزر الخاص ببرنامج التمرين المرغوب. .

٢. ستظهر لوحة التحكم رسالة للتأكيد على اختيار التمرين. اضغط على ENTER (إدخال).

للاستمرار في البرنامج الحالي، استخدم زر الزيادة (▲) أو الإنقاذه(▼) لاختيار NO (لا) واضغط على ENTER (إدخال).

**ملاحظة:** لن تنتقل قياسات التمرين من التمرين السابق إلى التمرين الجديد. إذا كان التمرين السابق لمدة دقيقة واحدة على الأقل، سيتم حفظ النتائج في ملف المستخدم.

٣. ستعرض لوحة التحكم التمرين المرغوب. اضغط على زر START (البدء).

يبدأ التمرين بعد العد التنازلي لثلاث ثوان مع صدور نغمة صوتية قصيرة.

### إيقاف التمرين أو إيقافه مؤقتاً

١. توقف عن التبديل واضغط على زر STOP/PAUSE (إيقاف/إيقاف مؤقت) لإيقاف تمرينك بشكل مؤقت.

**ملاحظة:** يتوقف التمرين مؤقتاً إذا لم تكن هناك مدخلات لمدة ١٥ ثانية. إذا لم تتم إعادة تشغيل التمرين المتوقف مؤقتاً خلال ٥ دقائق، فسيقوم الجهاز بإنتهاء التمرين وعرض نتائج التمرين.

٢. لمتابعة التمرين الخاص بك، اضغط على زر START (بدء) أو ابدأ في التبديل. لإنهاء التمرين الخاص بك، اضغط على زر STOP/PAUSE (إيقاف/إيقاف مؤقت) مرة أخرى. ستظهر لوحة التحكم نتائج التمرين الخاص بك.

## إكمال التمرين / النتائج

عند تحقيق هدف التمرين، ستعرض لوحة التحكم رسالة "Workout Complete" (إكمال التمرين)، لمدة ثانية. سوف ت تعرض لوحة التحكم نتائج التمرين - الزمن والسرارات الحرارية ودورات الفترات التدريبية (في برامج الفترات فقط) وعرضًا مرتباً لمخرجات المستخدم وعرض التبديل الجانبي (آخر رقم للتبديل الجانبي) ومتوسط معدل ضربات القلب ومتوسط مستوى المقاومة. ثم ستعرض لوحة التحكم رسالة "Saving Workout" (حفظ التمرين) لمدة ثانية.



انقر على أيقونة التزامن على شاشة التطبيق على جهازك لتنزيل بيانات التمرين. ثم اذهب إلى شاشة المفكرة لرؤية نتائج تمرينك.

إذا لم تتنقل لوحة التحكم أي إدخال إضافي بعد ٥ دقائق تقريباً، فستُغلق لوحة التحكم.

## قم بتحصيص الهدف الخاص ببرنامج السعرات الحرارية المستهدفة

يمكن ضبط هدف التمرين الخاص ببرنامج السعرات الحرارية المستهدفة. بمجرد تغييره، ستكون القيمة الجديدة هي القيمة الافتراضية لتمرينات السعرات الحرارية المستهدفة في المستقبل.

١. اضغط على زر Calorie Goal (السعرات الحرارية المستهدفة).
٢. استخدم زر الزيادة أو الإنفاس لضبط القيمة المعروضة للسعرات الحرارية المستهدفة. القيمة الافتراضية للسعرات الحرارية المستهدفة هي ٣٠٠ سعر حراري ويتم ضبطها ليكون قدر الزيادة ٥٠ سعرًا حراريًا. الحد الأدنى لقيم السعرات الحرارية للتمرين هي ٥٠ وتحل قيمة الحد الأقصى ٩٩٥٠ سعرًا حراريًا.
٣. اضغط على زر START (البدء) لضبط القيمة وبدء التمرين في نمط برنامج السعرات الحرارية المستهدفة.

## الرسائل التشجيعية

عند الوصول إلى مستوى يتحقق ظهور رسالة تشجيع ستظهر لوحة التحكم صوًّا مسموعًا، وتستظهر اسم الإنجاز وستحرك الأضواء في تسلسل معين.

- لكل ١٠٠ سعر حراري يتم حرقها
- أطول تمرين (مؤقت)

لمراجعة الرسائل التشجيعية التي تم تحقيقها، اذهب إلى صفحة المفكرة في تطبيق Bowflex LateralX™. سيتم تقديم الرسائل التشجيعية مع نتائج التمرين.

# وضع إعدادات الجهاز

يسمح لك وضع **Settings** (إعدادات) الجهاز بعرض إجمالي عدد ساعات عمل الجهاز والإصدارات الحالية للنظم الرئيسية.

١. اضغط ضغطًا مطولاً على كل من زر **STOP/PAUSE** (إيقاف/إيقاف مؤقت) وسهم اليمين لمدة ٣ ثوانٍ عندما يكون الجهاز في وضع الاستعداد للوصول إلى وضع إعدادات الجهاز.

**ملاحظة:** اضغط على زر **STOP/PAUSE** (إيقاف مؤقت/إيقاف) للخروج من وضع إعدادات الجهاز والعودة إلى وضع التشغيل.

٢. تعرض لوحة التحكم **TOTAL HOURS** (إجمالي الساعات) بالنسبة للجهاز.
٣. اضغط على زر اليمين للذهاب إلى الخيار التالي.
٤. تعرض شاشة عرض لوحة التحكم الإصدار الحالي لبرنامج لوحة التحكم.
٥. اضغط على زر اليمين للذهاب إلى الخيار التالي.
٦. تعرض شاشة عرض لوحة التحكم الإصدار الحالي لبرنامج لوحة تحكم المحرك.
٧. اضغط على زر اليمين للذهاب إلى الخيار التالي.
٨. تعرض شاشة عرض لوحة التحكم إصدار **BLE** الحالي.
٩. اضغط على زر اليمين للذهاب إلى الخيار التالي.
١٠. تعرض شاشة عرض لوحة التحكم رسالة **DISCONNECT BLE NO** (عدم فصل Bluetooth).  
**ملاحظة:** إذا كنت ترغب في فصل وحدة إرسال **Bluetooth®**, فاضغط على زرزي الزيادة/الإنفاس لتحديد خيار **YES** (فصل Bluetooth) واضغط على **Enter** (إدخال). ستخرج لوحة التحكم من وضع إعدادات الجهاز وستعود إلى شاشة وضع التشغيل.

١١. اضغط على زر اليمين للذهاب إلى الخيار التالي.
١٢. تعرض لوحة التحكم خيار **VIEW ERROR MSG NO** (عرض رسائل الخطأ لا). هذا الخيار مخصص لكي يتم استخدامه من قبل فنيي الخدمة فقط.
١٣. اضغط على زر اليمين للذهاب إلى الخيار التالي.
١٤. تعرض شاشة عرض لوحة التحكم رسالة **RESET CONSOLE NO** (عدم إعادة ضبط لوحة التحكم).

**ملاحظة:** إذا كنت ترغب في إعادة ضبط لوحة التحكم إلى إعدادات المصنع، فاضغط على زر الزيادة/الإنفاس لتحديد خيار "RESET CONSOLE YES" (إعادة ضبط لوحة التحكم نعم) واضغط على **ENTER** (إدخال). قم بإيقاف تشغيل الجهاز عندما تظهر لوحة التحكم رسالة **POWER CYCLE NOW** (إيقاف التشغيل ثم إعادة التشغيل الآن).

١٥. اضغط على زر **STOP/PAUSE** (إيقاف/إيقاف مؤقت) للخروج من وضع إعدادات الجهاز والعودة إلى وضع التشغيل.

اقرأ جميع تعليمات الصيانة بالكامل قبل أن تبدأ في أي أعمال إصلاح. في بعض الحالات، يلزم الاستعانة بمساعد للقيام بالمهام الضرورية.

**● يجب فحص الجهاز بانتظام للكشف عن وجود أي ثلف وإجراء الإصلاحات. المالك مسؤول عن التأكد من إجراء أعمال الصيانة الدورية. يجب إصلاح المكونات البالية أو التالفة أو استبدالها فوراً. يمكن استخدام قطع الغيار المزودة من قبل الشركة المصنعة فقط لصيانة وإصلاح الجهاز.**

إذا أصبحت ملصقات التحذير، في أي وقت من الأوقات، غير ملصقة بثبات أو لا يمكن قراءتها أو أزيحت من مكانها، فاستبدلها. إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع خدمة العملاء لطلب ملصقات بديلة. وإذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع الموزع المحلي في منطقتك لطلبتها.

أفصل جميع مصادر الطاقة عن الجهاز قبل صيانته.

**يومياً:** قبل كل استخدام، افحص جهاز التدريب للتحقق من وجود أجزاء مفكوكه أو مكسورة أو تالفة أو بالية. لا تستخدم الجهاز إذا وجدته في هذه الحالة. قم بإصلاح جميع الأجزاء بمجرد اكتشاف أولى علامات البالى أو التالف. بعد كل تمرين، استخدم قطعة قماش رطبة لمسح أي رطوبة عن الجهاز ولوحة التحكم الخاصين بك.

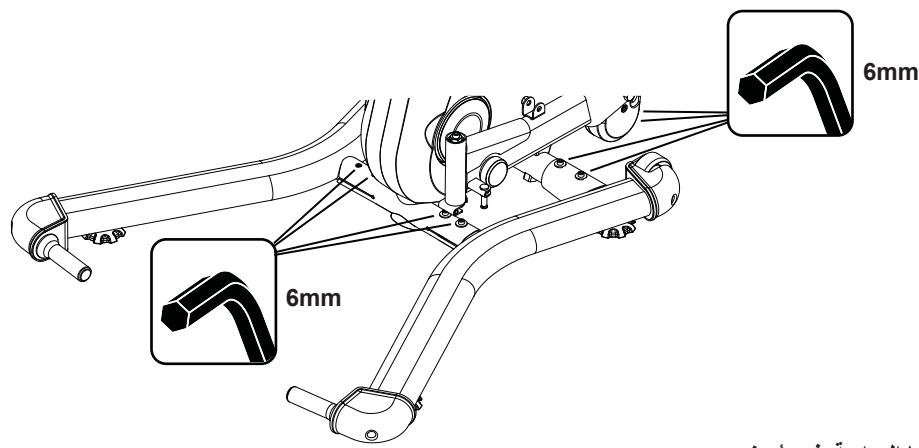
**ملاحظة:** إذا لزم الأمر، استخدم فقط صابون صحنون لطيفاً مع قطعة قماش ناعمة لتنظيف لوحة التحكم. لا تنتظف باستخدام مذيب ذي أساس بترولي أو منظف سيارات أو أي منتج يحتوي على الأمونيا. لا تنتظف لوحة التحكم في ضوء الشمس المباشر أو في درجات الحرارة المرتفعة وتتأكد من الحفاظ على لوحة التحكم خالية من الرطوبة.

**أسبوعياً:** تحقق من سلاسة تشغيل دراع المرفق والدواس. امسح جهاز التمرين لإزالة الغبار أو الأوساخ أو الأتربة.

**ملاحظة:** لا تستخدم منتجات ذات أساس بترولي. لا تضع منتجات أو مواد تشحيم أو مواد كيميائية ذات أساس بترولي على الدعامات المطلية بالكريوم في الذراعين القابلين للضبط.

شهرياً أو بعد ٢٠ ساعة تشغيل: تأكيد من أن جميع المسامير والبراغي محكمة الربط. أحكم ربطة إن لزم الأمر.

**ملاحظة:** يمكن أن يؤدي ارتخاء المسامير في الأماكن المشار إليها إلى حدوث صوت صرير أو نقر أو طقطقة. تأكيد من إحكام ربطة بشكل تام.



ذراعا الدواسة غير موضعين

## استبدل البطاريات الموجودة في حزام الصدر

يستخدم حزام الصدر الخاص بحساب معدل ضربات القلب بطارية من النوع CR2032.

**!** لا تقم بتنفيذ الإجراء بالخارج في الهواء الطلق أو في مكان مبلل أو رطب.

1. باستخداً علبة معدنية، فك الغطاء الموجود على تجويف البطارية. أزل الغطاء والبطارية.

2. عند استبدال البطارية، أدخل البطارية في التجويف المخصص لها بحيث يكون القطب الموجب + مواجهًا لأعلى.

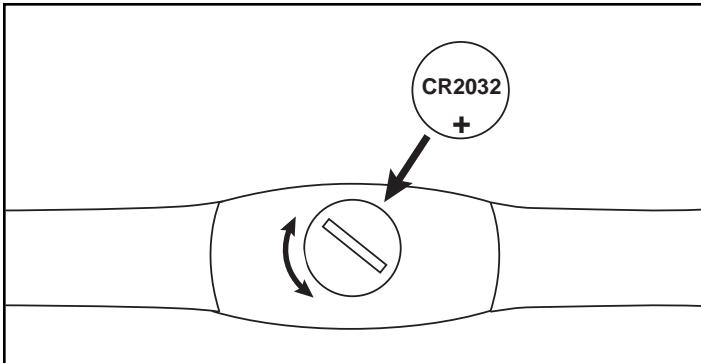
ملاحظة: يستخدم حزام الصدر بطاريات بحجم CR2032.

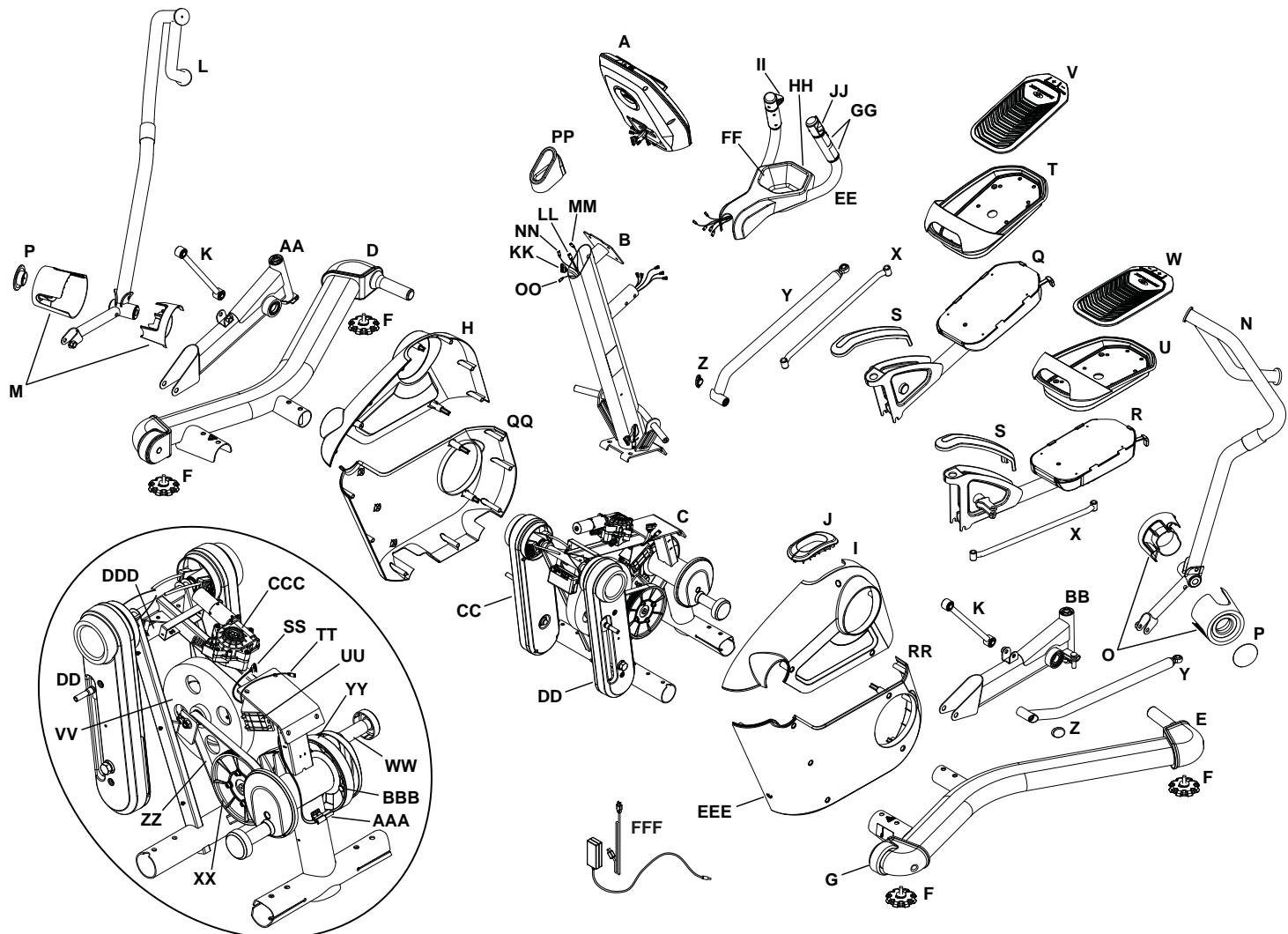
3. أعد تركيب الغطاء في الحزام.

4. تخلص من البطارية القديمة. تخلص من المنتج حسب التوجيهات المحلية المتبعة و/أو في مراكز إعادة التدوير المعتمدة.

5. افحص حزام الصدر للتأكد من أهليته للاستخدام.

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





العنصر	الوصف	العنصر	الوصف	العنصر	الوصف	العنصر	الوصف
TT	كابل البيانات، التبديل الجانبي السفلي	EE	المقابض البولي ثابت	P	وحدة التحكم	A	
UU	محرك السيرفو / المقاومة	FF	حامل الأكماب	Q	عمود لوحة التحكم	B	
VV	عجلة موازنة المقاومة	GG	ذراع الدواسة، اليسرى	R	مجموعة المحرك	C	
WW	مرفق	HH	مستقل إشارات قياس معدل ضربات القلب عن بعد	S	مجموعة القاعدة، اليمنى	D	
XX	بكرة، مرفق من المرحلة الثانية	II	عنصر التحكم في المقاومة عن بعد	T	مجموعة القاعدة، اليسرى	E	
YY	سير التشغيل، الأيمن، ١٠	JJ	عنصر التحكم في التبديل الجانبي عن بعد	U	قدم ضبط الاستقرار	F	
ZZ	سير التشغيل، الأيسر، ٨	KK	كابل البيانات، المقاومة العلوية	V	عجلة النقل	G	
AAA	مستشعر السرعة/الاتجاه المزدوج	LL	كابل البيانات، التبديل الجانبي العلوية	W	الغطاء العلوى، الأيمن	H	
BBB	مغناطيس مستشعر السرعة	MM	سلك عناصر التحكم في المقاومة عن بعد	X	الغطاء العلوى، الأيسر	I	
CCC	الكابل المحرك	NN	سلك الوصل الجانبي عن بعد	Y	جلبة تثبيت العمود	J	
PCBA	لوحة التحكم الرفيعة	OO	كابل نبضات القلب، عمود لوحة التحكم	Z	حلقة الوصل الخاصة بمقابض اليدين	K	
EEE	مدخل الطاقة	PP	الغطاء الخلفي للعمود	AA	ذراع مقابض اليد، اليمنى	L	
FFF	محول الطاقة مع سلك	QQ	الغطاء السفلى، الأيمن	BB	الغطاء المركب، الأيمن	M	
		RR	الغطاء السفلى، الأيسر	CC	ذراع مقابض اليد، اليسرى	N	
		SS	كابل البيانات، المقاومة السفلية	DD	الغطاء المركب، الأيسر	O	

# استكشاف الأخطاء وإصلاحها

الحالة/المشكلة	ما يجب فحصه	الحل
لا يوجد عرض على الشاشة/ عرض جزئي/الجهاز لا يبدأ التشغيل	افحص منفذ الكهرباء الحائطي	تأكد من توصيل الجهاز بمنفذ تيار كهربائي حائطي يعمل.
تحقق من سلامة كابل البيانات	تأكد من التوصيلات الموجودة في مقدمة الوحدة	يجب أن تكون التوصيلات مُحكمة وغير تالفة. استبدل محول التيار أو الوصلة في حالة تلف أي منها.
تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	تحقق من سلامة كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجدد ملحوظ في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
افحص شاشة لوحة التحكم للتأكد من عدم تلفها	تحقق من العلامات البصرية التي تشير إلى أن لوحة التحكم مشروخة أو تالفة بأي شكل آخر.	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. يجب محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصى واستقراره في موضعه الصحيح.
شاشة لوحة التحكم	تحقق من العلامات البصرية التي تشير إلى أن لوحة التحكم مشروخة أو تالفة بأي شكل آخر.	في حالة وجود عرض جزئي على شاشة لوحة التحكم مع سلامة جميع الموصىات، استبدل لوحة التحكم.
يعمل الجهاز ولكن مع عدم ظهور معدل ضربات القلب بالتماس	تحقق من توصيل كابل بيانات القلب	إذا لم يتم حل المشكلة بواسطة الخطوات المذكورة أعلاه، فتواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي في منطقتك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا).
مقبض المستشعر	يدان جاقران أو خشنستان	تأكد من كون اليدين متمركزن على مستشعرات معدل ضربات القلب. حافظ على ثبات يديك مع الضغط بنفس القوة على كلا المقبضين اليدين. إذا كان هناك غلاف بلاستيكي على مستشعر معدل ضربات القلب، فائزع الغلاف بحرص.
المقبض اليدوي الثابت	يزام الصدر (اختياري)	قد تواجه المستشعرات صعوبة في الأداء مع اليدين الجافتين أو الخشنتين. يمكن لاستخدام كريم موصى كهربائي (كريم خاص بجودة توصيل معدل ضربات القلب) المساعدة في جودة التوصيل. تتوافر هذه الكريمات على الإنترنت أو لدى محلات المنتجات الطبية أو محلات أجهزة اللياقة البدنية.
يعمل الجهاز ولكن مع عدم ظهور قياس معدل ضربات القلب عن بعد	يطاردة زام الصدر	إذا أظهرت الاختبارات عدم وجود أية مشكلات، ففي هذه الحالة ينبغي استبدال المقبض اليدوي الثابت.
استبدل زام الصدر	الداخل	ينبغي أن يكون الحزام متوافقاً مع "POLAR®" وغير مشفر. تأكد من توجيه الحزام بشكل مباشر باتجاه الجلد ومن أن منطقة التمساح رطبة.
استبدل زام الصدر	استبدل زام الصدر	إذا كان للحزام بطاريات قابلة للاستبدال، فقم بتركيب بطاريات جديدة.
لا تتغير المقاومة (يتم تشغيل الجهاز ويعمل)	تحقق من لوحة التحكم	حاول نقل الجهاز بعيداً عن مصادر التداخل (التلفاز، الميكروويف وما شابه).
يعمل الجهاز ولكن عرض قياس معدل ضربات القلب عن بعد غير صحيح	الداخل	في حالة التخلص من وجود أي تداخل مع عدم عمل وظيفة معدل ضربات القلب، استبدل حزام الصدر.
تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	تحقق من لوحة التحكم	في حالة عدم عمل وظيفة قياس معدل ضربات القلب، استبدل لوحة التحكم.
لا تتغير المقاومة (يتم تشغيل الجهاز ويعمل)	تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	تأكد من عدم إعاقة مستقبل قياس معدل ضربات القلب (HR) بواسطة أحد الأجهزة الإلكترونية الشخصية في حامل الأكمام.
تحقق من لوحة التحكم	تحقق من لوحة التحكم	تحقق من العلامات البصرية التي تشير إلى أن لوحة التحكم تالفة. استبدل لوحة التحكم في حالة تلفها.
توصيل مقبض المقاومة	تحقق من لوحة التحكم	تأكد من توصيل وصلات الكابلات أعلى وأسفل عمود لوحة التحكم بإحكام ومن توجيهها بشكل صحيح. قم بإعادة وضع جميع الموصىات. يجب محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصى واستقراره في موضعه الصحيح.
لا يوجد عرض على الشاشة/ عرض جزئي/الجهاز لا يبدأ التشغيل	تحقق من العلامات البصرية التي تشير إلى أن لوحة التحكم مشروخة أو تالفة.	تأكد من كون الكابل الوارد من المقبض اليدوي الثابت والكابلات المتصلة بلوحة التحكم مُحكمة وغير تالفة.
لا يوجد عرض على الشاشة/ عرض جزئي/الجهاز لا يبدأ التشغيل	تحقق من العلامات البصرية التي تشير إلى أن لوحة التحكم مشروخة أو تالفة.	إذا لم يتم حل المشكلة بواسطة الخطوات المذكورة أعلاه، فتواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي في منطقتك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا).

الحالات المشكّلة	ما يجب فحصه	الحل
توقف لوحدة التحكم (تدخل في وضع السكون) أثناء استخدامها	افحص منفذ الكهرباء الحائطي	تأكد من توصيل الجهاز بمنفذ تيار كهربائي حائطي يعمل.
	تأكد من التوصيات الموجودة في مقدمة الوحدة	يجب أن تكون التوصيات مُحكمة وغير تالفة. استبدل محول التيار أو الوصلة في حالة تلف أي منها.
	تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	تأكد من توصيل وصلات الكابلات أعلى وأسفل عمود لوحدة التحكم بإحكام ومن توجيهها بشكل صحيح. يجب محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
	إعادة ضبط الجهاز	قم بفصل الوحدة من منفذ التيار الكهربائي لمدة ٣ دقائق. أعد توصيلها بمنفذ التيار الكهربائي.
	افحص مستشعر السرعة (يتطلب ذلك إزالة الغطاء)	يجب أن تكون مستشعرات السرعة بمavanaugh المغناطيسي ومتصلة بكابل البيانات. أعد مavanaugh المستشعر إذا لزم الأمر. استبدل المستشعر في حالة وجود أي تلف به أو في سلك التوصيل.
	تحقق من سلامة كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجدد في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
	تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. يجب محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
	إعادة ضبط الجهاز	قم بفصل الوحدة من منفذ التيار الكهربائي لمدة ٣ دقائق. أعد توصيلها بمنفذ التيار الكهربائي.
المروحة لا تعمل أو لا تتوقف عن العمل	تأكد من عدم وجود انسداد بالمروحة	قم بفصل الوحدة من منفذ التيار الكهربائي لمدة ٥ دقائق. أزل المواد العالقة بالمروحة. إذا لزم الأمر، افصل لوحة التحكم للمساعدة في الإزالة. استبدل لوحة التحكم إذا لم تتمكن من إزالة الانسداد.
الوحدة تهتز/غير مستقرة	تحقق من أقدام ضبط الاستقرار	اضبط أقدام ضبط الاستقرار لحين ثبات الجهاز في وضع مستقر.
	افحص السطح تحت الوحدة	قد يتعرّض ضبط استقرار الجهاز على الأرضيات غير الممهدة إلى حد كبير. انقل الجهاز إلى مكان ذي أرضية مستوية.
الجهاز ينزلق من جانب لأخر أثناء التشغيل	سطح الأرضية	قد ينزلق الجهاز على سطح صلب. ضع الجهاز على بساط أجهزة مطاطي، وهو ما سيوفر له سطحًا مقاومًا للانزلاق.
دواسة القدم مررتختان/من الصعب تشغيل الوحدة	عناصر إحكام الربط	قم بربط جميع عناصر إحكام الربط بإحكام على ذراعي الدواستين وذراعي المقبض.
صوت نقرة أو طقطقة أو طرق	ربط مرتبطة	تحقق من عدم وجود عناصر إحكام
	افحص مجموعات القدمين والساقيين والمقبض البيوي	افصل بيديّاً مجموعات القدمين والساقيين والمقبض البيوي لعزل الصوت. تواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي في منطقتك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا).
لا تتناظر نتائج التمارين مع أحد الأجهزة المفعّلة بها خاصية Bluetooth®	وضع لوحة التحكم الحالي	يجب أن يكون الجهاز في وضع الاستعداد لكي تحدث المزامنة. اضغط على زر STOP / PAUSE (إيقاف/إيقاف مؤقت) حتى تظهر شاشة وضع التشغيل.
	الوقت الإجمالي للتمرين	يجب أن يكون وقت التمارين أطول من دقيقة واحدة لكي يتم حفظه وإظهاره على لوحة التحكم.
	جهاز اللياقة البدنية	قم بفصل الوحدة من منفذ التيار الكهربائي لمدة ٥ دقائق. أعد توصيلها بمنفذ التيار الكهربائي.
	أحد الأجهزة المفعّلة بها خاصية Bluetooth®	افحص جهازك للتأكد من تفعيل خاصية Bluetooth® اللاسلكية به.
	تطبيق اللياقة البدنية	راجع خصائص تطبيق اللياقة البدنية وتتأكد من أن جهازك متواافق.
		تواصل من خلال <a href="mailto:appsupport@nautilus.com">appsupport@nautilus.com</a> (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي في منطقتك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا) للحصول على مزيد من المساعدة.

- مرحبا بك في دليل خسارة وزن الجسم من Bowflex™. هذا الدليل مصمم لكي يتم استخدامه مع جهاز Bowflex™ الخاص بك وسيساعدك على ما يلي:
- خسارة الوزن وتنبيه القوام
  - تحسين صحتك وعافتك
  - زيادة طاقتك وحيويتك

استشر طبيباً قبل أن تبدأ في برنامج لممارسة التمارين أو خطة صحية وغذائية جديدة. 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 يحسبها أو يقيسها الكمبيوتر الخاص بالجهاز لأغراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض على لوحة التحكم تقريري ويجب استخدامه فقط كمرجع.

عن طريق التركيز على العناصر الثلاثة الأساسية الخاصة بدليل خسارة وزن الجسم من Bowflex™ -الجودة والتوازن والاتساق- ستتمكن من الوصول إلى أهدافك المتعلقة بخسارة الوزن واللياقة البدنية والحفاظ عليها لمدة سنة أساسية تالية وأكثر.

- **الجودة** – تذكر هذه الخطوة على تناول المزيد من الأطعمة ذات المكون الواحد (مثل الفواكه والخضروات والأسمك والبروتينات الخالي من الدهون والبيض والفاوصوليا والمكسرات والحبوب الكاملة) يوفر الفيتامينات والمعادن والألياف والبروتينات والدهون الصحية التي يحتاجها جسمك.
- **التوازن** – تحتوي كل واحدة من الوجبات والوجبات الخفيفة الموجودة في هذا الدليل على مصدر للالياف أو التشويشات الذكية والبروتينات والدهون الصحية للحفاظ على اتساق مستويات الطاقة لديك على مدار اليوم لتمكينك من أداء تمريناتك. لتحقيق هذا التوازن، ستشعر بالشبع لمدة أطول وهو أمر بالغ الأهمية لنجاح عملية خسارة الوزن.
- **الاتساق** – الحصول على نفس عدد السعرات الحرارية تقريباً كل يوم هو أمر هام لعملية الأيض الخاصة بك وطريقة تفكيرك. إذا تجاوزت العدد يوماً ما فلا تحاول تعويض ذلك في اليوم التالي عن طريق الامتناع عن الطعام أو تقليل سعراتك الحرارية بشكل حاد. عذرًا إلى المسار الصحيح عن طريق اتباع هذا الدليل!

## النتائج والتوقعات

ستختلف النتائج حسب عمرك والوزن الأولي ومستوى التمرين الخاصين بك، ولكن في المتوسط يمكنك أن تفقد 3-4 أرطال في الأسبوع وتشعر بمستويات طاقة متزايدة.

## ٥ نصائح للنجاح على المدى الطويل

١. احتفظ بسجل للطعام يتضمن مستويات الجوع وكميات الماء التي يتم تناولها. هناك سجلات طعام وتطبيقات الهاتف المحمول متوفرة مجاناً عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com) [www.loseit.com](http://www.loseit.com).
٢. قم بقياس الوزن وأخذ القياسات مرة واحدة أسبوعياً – لا أقل ولا أكثر. يفضل قياس الوزن أسبوعياً على القيام بذلك يومياً أو كل يومين. ستتمكن من تتبع مستوى تقدمك والتحقق منه باستمرار ولكن لا تشعر بالإحباط إذا لم يتغير الميزان لبضعة أيام. وتنظر أن الوزن مجرد رقم وهو يتأثر بنمو العضلات مثلاً يتأثر بخسارة الدهون. إن متابعة ملائمة ملائكة لجسمك قد يعتبر غالباً مؤشرًا أفضل للتقدم أثناء تأقلم جسمك مع التمارين والتغييرات الغذائية.
٣. قم بمعاييرة كميات الطعام – لتجنب كميات الطعام الخادعة، استخدم أكواب المعايرة والملاعق لمعاييرة الحبوب (الأرز والباستا والبقول) والفاوصوليا والمكسرات والزيوت ومنتجات الألبان. استخدم دليل أحجام كميات الطعام مع الأطعمة الأخرى.
٤. خطط بشكل مسبق – ضع خطة وجبات للأسبوع أو سجل طعامك قبلها بيوم واحد. التخطيط يُعدك للنجاح، خصوصاً للمناسبات الاجتماعية وتناول الطعام خارج المنزل.
٥. قم بممارسة ما ترغب به من العادات طويلة المدى – فمن السهل تبرير العادات الغذائية السيئة عند تركيزك على المدى القصير فقط. ركز على مستوى الرضا طويلاً المدى فيما يتعلق بحصولك على جسم أكثر رشاقة وصحة بدلاً من الرضا المؤقت الذي ستحصل عليه من الأطعمة خارج النظام الغذائي.

## كيفية استخدام هذا الدليل

- ٠ تناول وجبة الإفطار خلال ٩٠ دقيقة من الاستيقاظ وقم بموازنة وجباتك ووجباتك الخفيفة على مدار اليوم  
– لا تبقي لأكثر من ٥-٦ ساعات دون تناول الطعام  
– إذا لم تكن معتاداً على تناول وجبة الإفطار، فابدأ بوجبات صغيرة مكونة من قطعة فاكهة وتناول شيئاً آخر بعد ساعة أو ساعتين. يتأقلم جسمك مع عدم تناول وجبة الإفطار، ولكن بمجرد البدء في تناول الطعام في وقت مبكر من اليوم وتقليل كميات الطعام في وجبة العشاء فستلاحظ أنك تزداد جوعاً. هذه هي علامة جيدة على أن عملية أيضك ناجحة!
- ٠ قم بمزج ومطابقة خيارات الوجبات  
– اختر خياراً واحداً من خطة الوجبات الملائمة (الذكر أو الأنثى) لوجبة الإفطار والغداء والعشاء مع الانتباه بشكل خاص لأحجام كميات الطعام  
– اختر خياراً واحداً أو خيارين للوجبات الخفيفة في اليوم  
– لديك خيار استبدال وجبة خفيفة واحدة بحلوى واحدة أقل من ١٥٠ سعرًا حراريًا  
– استخدم خطة الوجبات وعينات الخيارات وقائمة البقالة لإنشاء وجباتك الخاصة للحصول على المزيد من التنوع

- يمكنك إلغاء أي نوع من البروتينات أو الخضروات أو النشويات الذكية واستبداله بخيارات الوجبات المتاحة. على سبيل المثال:

- الديك الرومي بدلاً من التونة
- أي نوع من الأسماك أو الأطعمة البحرية بدلاً من الدجاج
- الخضروات المطهوة بدلاً من السلطة

**تناول الكمية المحددة لك من السعرات الحرارية**

- امتنع عن تناول المشروبات التي تحتوي على سعرات حرارية عالية مثل الصودا والعصائر ومشروبات القهوة والكافيين

- التزم بشرب الماء والشاي والقهوة غير المحليين. اجعل هدفك هو شرب ٦٤ أونصة (١,٩ لتر) من الماء على الأقل يومياً لكي تقي جسدك رطباً

بشكل جيد

**إذا كنت لا تزال جائعاً بين الوجبات أو بعدها:**

- اشرب كوبًا من الماء وانتظر لمدة ٢٠-١٥ دقيقة. في كثير من الأحيان نخلط بين الشعور بالعطش (أو حتى الملل!) والشعور بالجوع. انتظر حتى

تنتهي الرغبة الأولية في الأكل وأحياناً ستزول هذه الرغبة.

- إذا كنت لا تزال جائعاً بعد الانتظار لمدة ٢٠-١٥ دقيقة، فتناول وجبة خفيفة أو وجبة صغيرة مع الفاكهة والخضروات والبروتين.

**إذا كان هدفك هو تكوين العضلات أو اكتساب القوة البدنية:**

• فاستخدم خطة الوجبات نفسها ولكن مع زيادة أحجام كميات الطعام بنفس المعدلات لزيادة العدد الإجمالي للسعرات الحرارية التي تأكلها كل يوم. على سبيل المثال، قم بزيادة أحجام كمية البروتين والنشويات الذكية في الوجبات بنسبة ٥٠٪. إضافة وجبة خفيفة هو خيار آخر لتلبية احتياجات جسمك لزيادة السعرات الحرارية حتى تتمكن من تكوين عضلات واكتساب قوة بدنية.

• ركز على التغذية بعد التمرин عن طريق تناول إحدى وجباتك الخفيفة في غضون ٣٠ دقيقة بعد إكمالك للتمرين. تأكد من حصولك على مزيج من النشويات مثل الفاكهة مع البروتين (الزبادي، أو الحليب، أو مسحوق البروتين) لتعزيز نمو العضلات وللتعافي بعد التمرين. وبعد الحليب بالشيكولاتة خياراً رائعاً أيضاً.

## نظرة عامة على خطة الوجبات

تقدم خطة الوجبات الخاصة بالسيدات حوالي ١٤٠٠ سعر حراري، وتقدم خطة الوجبات الخاصة بالرجال حوالي ١٦٠٠ سعر حراري، من المواد الغذائية عالية الجودة لكي لا تساعدك فقط على خسارة الوزن والشعور بشعور رائع ولكن أيضًا تساعدك على الاستفادة من سعراتك الحرارية بأقصى قدر ممكن. إن الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي تحصل عليها من خلال تناول الأطعمة الكاملة بشكل رئيسي تساعدك على التمتع بالصحة المثالية. ومستويات السعرات الحرارية هذه ستؤدي إلى خسارة الوزن بشكل صحي لمعظم الناس. تذكر أن عملية الأيض تختلف بشكل كبير من شخص لآخر وفقاً للسن والطول والوزن ومستوى النشاط والعوامل الوراثية. تابع وزنك ومستويات الجوع لديك وطاقتكم عن كثب وعدل السعرات الحرارية التي تتناولها إذا لزم الأمر.

**اتبع هذه التوجيهات إذا كان عمرك أكثر من ٥٥ عاماً:**

• إذا كان عمرك أكثر من ٥٥ عاماً، فأنت تحتاج إلى سعرات حرارية أقل لأن معدل الأيض لديك يصبح أبطأ مع تقدمك في العمر. التزم بتناول ٣ وجبات بالإضافة إلى وجبة خفيفة اختيارية كل يوم.

**اتبع هذه التوجيهات إذا كان عمرك أقل من ٢٥ عاماً:**

• إذا كان عمرك أقل من ٢٥ عاماً، فقد تحتاج إلى المزيد من السعرات الحرارية. أضف وجبة خفيفة أخرى إذا كنت تشعر بانخفاض طاقتكم أو كنت تشعر بالجوع الشديد.

## الإفطار

يشتمل الإفطار على نوع من النشويات الذكية وفاكهه ومصدر بروتين، الذي سيحتوي أيضاً على دهون. مع التوازن بين النشويات والألياف التي تحصل عليها من النشويات الذكية والفاكهه بالإضافة إلى البروتين والدهون، ستحصل على الطاقة اللازمة للاليوم وتساعدك على التحكم في مستويات الجوع طوال اليوم.

## الوجبات الخفيفة

تحتوي كل وجبة خفيفة على النشويات والبروتين بشكل متوازن لإبقاء مستوى السكر في دمك أكثر ثباتاً، مما يعني أنك لن تشعر بالجوع وبحالات ارتفاع وانخفاض الطاقة.

وهذا ما يحدث عندما تتناول وجبة خفيفة غنية بالنشويات فقط مثل رقائق البطاطس أو الحلوى أو الصودا أو المقرمشات أو البسكويت المملح.

## الغداء والعشاء

يجمع الغداء بين الألياف المشبعة التي تحصل عليها من الخضروات والنشويات الذكية بالإضافة إلى البروتين الخالي من الدهون أو قليل الدهون. يمكنك الحصول على الدهون الصحية إما من البروتين المضاف أثناء الطهو (المكسرات على السلطة) أو كتتبيلة أو صلصة (مثل تتبيلة السلطة التي تحتوي على الزيت والخل).

إليك نظرة شاملة على ما يشتمل عليه اليوم المثالى:  
(انظر دليل أحجام الكميات للحصول على الأحجام الصحيحة من الوجبات)

### الوجبة الخفيفة الأولى



### الإفطار



### الوجبة الخفيفة الثانية



### الغداء



### العشاء



البروتينات/الدهون	النشويات الذكية	الفواكه	خيارات وجبة الإفطار
المكسرات والحلب	الشوافن السادة (العادي أو سريع الطهو)	التوت أو الموز	وجبة الشوفان مع الفواكه والمكسرات قم بطهو الشوفان السادة في الماء. قم بإضافة الفواكه والمكسرات والحلب والقرفة والعسل.
البيض، اللحم والجبن	خبز المافن الإنجليزي أو الشطائر بالخبز الرقيق	الطمطم	كعك البيض قم بطهو البيضة (البيض). حمص الخبز وأضف شريحة واحدة من الجبن وشريحة واحدة من اللحم والطمطم.
زبادي يوناني سادة خال من الدهون مع المكسرات	الشوافن وجبن القمح وبذور الكتان	فواكه مقطعة من اختيارك	حلوى الزبادي المثلجة أضف الفواكه على الزبادي. قم برش حصة واحدة من المكسرات، ٣-٢ ملاعق كبيرة من جبن القمح أو بذور الكتان، ملعقة كبيرة واحدة من الشوفان والقرفة.
زبدة الفول السوداني	شطيرة الخبز الرقيق أو الخبز أو كعك البيغل الرقيق	التفاحة المقطعة	شطيرة زبدة الفول السوداني مع التفاح سريعة التحضير في خبز التوست. افرد زبدة الفول السوداني وضع شرائح رقيقة من نصف تفاحة وملعقة صغيرة من العسل.

خضروات	النشويات الذكية	البروتيني الخلالي من الدهون	خيارات غداء وعشاء
الفاصولياء الخضراء	البطاطا الحلوة المخبوزة	لحم الخاصرة والبطاطا الحلوة والفاصولياء الخضراء	
الخضروات المشكلة المقليّة قلياً سريعاً (الطازج أو المجمد)	الأرز البني أو البري	صدور الدجاج أو أوراك الدجاج المخلية ومنزوعة الجلد	الدجاج المقلي قلياً سريعاً أضف النكهات بملعقتين كبيرتين من صوص الترياكى
السلطة	تورتيلا الذرة	شريبة لحم البطن أو الخاصرة	تاكو اللحم مع سلطة جانبية (٣) حصص للذكور وحصتين للإناث أضف صلصة سيلانترو، ورش الجبن المبشور
البروكلي المطهو على البخار	الباستا المصنوعة من القمح الكامل	القريض (المجمد أو الطازج) أو الفاصولياء البيضاء	الباستا المصنوعة من القمح الكامل مع القريض أو الفاصولياء البيضاء وصلصة المارينارا
ذرة مسلوقة بالقولحة + سلطة جانبية	البطاطا المطهوة في الفرن	٩٣٪ لحم أو ديك رومي مفروم خالي من الدهون	البرجر دون الخبز مع البطاطا المطهوة في الفرن والذرة والسلطة البرجر المشوي. أخيز البطاطا المقطعة في صينية مدهونة بالزيت لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة عند درجة حرارة ٤٢٥° فهرنهايت.
شوربة الخضار (المصنوعة في المنزل أو المعلبة قليلة الصوديوم)	رقائق اللف الغنية بالألياف	تونة	لفائف التونة والأفوكادو مع شوربة الخضروات استخدم ٣ أونصات من التونة (علبة واحدة). أضف الخس والطمطم والأفوكادو والخردل.

### خيارات الوجبة الخفيفة

الشوويات الذكية	بروتين
ثمرة تفاح متوسطة الحجم	١٥-١٠ جبة لوز
جزر صغير الحجم	٢ ملعقة كبيرة من الحمص
حصة واحدة من المقرمشات*	١ عود من الجبن
لوج طاقة أو بروتين يحتوي على أقل من ٢٠٠ سعر حراري *	

\*انظر الموقع www.Bowflex.com/Resources للحصول على توصيات لعلامات تجارية

### الحلويات الاختيارية

لديك خيار استبدال الوجبة الخفيفة الثانية بنوع من الحلويات يحتوي على ١٥٠-١٠٠ سعرًا حراريًا. يمكنك تناول نوع من الحلويات الاختيارية كل يوم ولكن للتمتع بالصحة المثالية يوصى بقصر تناول الأطعمة خارج النظام الغذائي بكميات صغيرة على ٣-٤ مرات أسبوعياً. استخدم الطريقة التي تعمل معك بأفضل شكل. إليك بعض الأمثلة:

- ٤/١ كوب من الأيس كريم قليل الدهن
- كيس صغير من رقائق البطاطس المخبوزة
- ٤ أونصات من التبيذ أو ١٢ أونصة من الجعة الخفيفة
- ٣ أكواب من الفشار المطهو بالهواء أو قليل الدهون

### نموذج لخطة لـ ٣ أيام

بناءً على كل من خيارات الوجبات المدرجة أعلاه، يمكن أن تكون الخطة النموذجية لـ ٣ أيام على النحو التالي:

الإفطار	اليوم ١	اليوم ٢	اليوم ٣
الوجبة الخفيفة الأولى	كعك البيض	تفاح مع اللوز	حلوى الزبادي المثلجة
الغداء	تونة وساندويتش أفوكادو مع حساء	بقايا العشاء- اليوم ١	بقايا العشاء- اليوم ٢
الوجبة الخفيفة الثانية أو التحلية الاختيارية	٢/١ كوب من لوج الأيس كريم	لوج طاقة	فلاكيه + شوفان بالمكسرات
العشاء	باستا بالجمبري	الدجاج المقلي قلياً سريعاً	برجر دون خبز

## دليل أحجام الكميات

كل العناصر المدرجة محددة لحصة واحدة



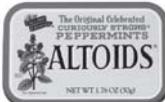
كوب واحد = حجم كرة  
البيسبول



٢/١ كوب = حجم المصباح  
الكهربائي



١ أونصة أو ملعقة صغيرة تان  
= حجم كرة الجولف



٤/١ كوب من المكسرات  
علبة التويد



٣ أونصات من الدجاج أو اللحم  
= مجموعة أوراق اللعب



حبة بطاطس متوسطة الحجم  
= حجم فأرة الكمبيوتر



حبة متوسطة الحجم من الفاكهة  
= حجم كرة التنس



أونصة أو نصف أونصة من  
الجبن = حجم ٣ من النرد

### السيدات

### الرجال

### بروتين

<p>٣ أونصات من الدجاج أو السمك أو اللحم الخالي من الدهون ٢/١ كوب من الفاصولياء أو العدس* ٢/١ كوب من الزبادي اليوناني* ١,٥ أونصة من الجبن*</p>	<p>٥ أونصات من الدجاج أو السمك أو اللحم الخالي من الدهون أو التوفو ٣/٢ كوب من الفاصولياء أو العدس* ١ كوب من الزبادي اليوناني* ١,٥ أونصة من الجبن*</p>
---	---

### دهون صحية

<p>١ ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني أو زبدة المكسرات* ١ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون أو زيت بذر الكتان أو زيت الجوز ٨/١ كوب أو ٢ ملعقة كبيرة من المكسرات (١٥ حبة لوز تقريباً) ٤/١ ثمرة أفوكادو متوسطة الحجم</p>	<p>٢ ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني أو زبدة المكسرات* ٢ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون أو زيت بذر الكتان أو زيت الجوز ٤/١ كوب من المكسرات ٣/١ ثمرة أفوكادو متوسطة الحجم</p>
---	---

### النشويات الذكية

<p>٢/١ كوب من الحبوب المطهوة (٤/١ كوب غير مطهوة): شوفان، أرز ٢/١ حبة بطاطا حلوة أو بطاطس ٢ من توستيلا الذرة شريحة من الخبز (أو شريحتان خفيفتان تعادلان ١٢٠ سعراً حرارياً أو أقل) قطعة خبز مافن إنجلزي واحدة، أو شطيرة بخبز رقيق أو شطيرة ملفوفة غنية بالألياف ملفوفة غنية بالألياف</p>	<p>كوب من الحبوب المطهوة (٢/١ كوب غير مطهوة): شوفان، أرز بني، كينوا، باستا حبة بطاطس أو بطاطا حلوة متوسطة الحجم ٢ من توستيلا الذرة شريحة من الخبز (أو شريحتان خفيفتان تعادلان ١٢٠ سعراً حرارياً أو أقل) قطعة خبز مافن إنجلزي واحدة، أو شطيرة بخبز رقيق أو شطيرة ملفوفة غنية بالألياف</p>
--	--

### الفواكه

<p>حبة تفاح أو برتقال أو كمثرى متوسطة الحجم حبة موز صغيرة (بطول يدك) كوب من التوت أو الفواكه المقطعة ٤/١ كوب من الفواكه المجمفة (بفضل الطازجة أو المجمدة)</p>	<p>الخضروات* يمكن تناول كمية غير محددة من الخضروات ما عدا البازلاء والذرة، التزم معهما بحصة ٢/١ كوب</p>
---	---

كوبان من السبانخ أو الخس = مقدارين ملء راحة اليد

كوب من الخضروات النبتة

٢/١ كوب من الخضروات المطهوة

٦ أونصات من عصير الخضروات منخفض الصوديوم

### الحلويات الاختيارية

<p>٢/١ كوب من الأيس كريم قليل الدهون كيس صغير من رقائق البطاطس المخبوزة أونصة واحدة من الشيكولاتة الداكنة ٤ أونصات من النبيذ أو ١٢ أونصة من الجعة الخفيفة ٣ أكواب فشار مطبو بالهواء أو قليل الدهون</p>	<p>*بعض الأطعمة تكون مزيجاً من البروتين والنشويات أو البروتين والدهون</p>
--	---

## الخبز والحبوب

نصائح: ابحث عن القمح الكامل ١٠٠٪ باعتباره المكون الأول. ابحث عن ٤ جم من الألياف لكل شريحة أو ٥ جم لكل شريحتين من الخبز الخفيف أو المخصوص للحمية. استهدف الخبز الذي يحتوي على أقل من ١٠٠ سعر حراري لكل شريحة.	الخبز كامل الحبة ٪١٠٠ خبز الحبوب المترتبعة خبز المافن الإنجليزي الخفيف أو كامل الحبة الشطافير أو كعك البيغيل المخصوص للحمية شرائح التورتيللا المصنوعة من الذرة أو منخفضة الكربوهيدرات من الحبة الكاملة رقائق اللف عالية الألياف الشووفان الساده: الشوفان سريع التحضير أو التقليدي الحبوب الكاملة: الأرز البنى، البرغل، الشعير، الكينوا، الكسكس
---	---

المقرمشات والوجبات الخفيفة وأصابع الطاقة	الألبان وبدائل الألبان
أصابع الطاقة مقرمشات الحمص	أي مكسرات أو حبوب غير مملحة الشار المطهو بالهواء أو قليل الدهون إدامامي داخل القرن
نصائح: قلل من المقرمشات والبسكويت المملح الجاف ورقائق البطاطس إلى حصتين إلى ٣ حصص أسبوعياً. اقرنها دائمًا مع البروتينات مثل الحبوب أو الجبن أو المكسرات. ابحث عن أصابع الطاقة التي تقل عن ٢٠٠ سعر حراري و ٢٠ جم من السكر وتحتوي على الأقل على ٣ جم من البروتين و ٣ جم من الألياف. ابحث عن المقرمشات التي تقل عن ١٣٠ سعر حراري و ٤ جم أو أقل من الدهون في الحصة الواحدة.	الزبادي اليوناني الساده الحالي من الدهون الكفير (مشروب شبيه بالزبادي) الحليب العضوي الحال من الدهون حليب الوز أو الصويا المعزز الجبن: الفيتا، البارميزان، الموزاريلا، هافاراتي قليل الدهون، بروفولون، السويسري، الجبن الخطي، أو العبوات وحيدة الحصة
الدهون والزيوت	اللحوم والأسماك والدواجن والبروتين الصيد السلمون، أو الهلبوت، أو التونة، أو البلطي، أو القربيس، أو السلور، أو الإسقلوب أو سلطان البحر لحم الخاصرة، أو الأضلاع، أو اللحم المحمّر صدر أو أفخاذ الدجاج أو الديك الرومي (دون جلد) البيض وبياض البيض ٪١٠٠
الأفوكادو زيت الزيتون أو بذرة العنبر أو الجوز أو بذر الكتان الزبد/المنتجات القابلة للفرد: ابحث عن المنتجات الخالية من الدهون المتحولة والزيوت المهرجة جزئياً في قائمة المكونات.	لحم البقر الأحمر: لحم الخاصرة، لحم الرقبة، لحم الفخذ، لحم المتن، ٩٣٪ أحمر (العضوي والمغذي على العشب هو الأفضل) السلمون أو التونة المعلبة اللحم أو الديك الرومي أو الدجاج أو اللحوم الباردة المحمّرة الخالية من النترات ومنخفضة الصوديوم أي نوع من البقوليات سواء جافة أو الأنواع المعلبة منخفضة الصوديوم التوفو والتتبيل
مرق التوابل، والبهارات والصلصات	نصائح: ابحث عن قطع اللحم "الاختيارية" أو "المختارة" بدلاً من "الممتازة". فالقطع الممتازة تحتوي على دهون أعلى. حد من تناول اللحوم المصنعة ومنتجات محاكاة اللحم مثل السجق واللحم المقدد والببروني والنافاق لمرة واحدة أسبوعاً أو أقل.
الخل: خل الأرز، خل التبید، الخل البلسمي جميع الأعشاب والتوابل الطازجة أو المجففة الخردل الصلصة الحارة وصلصة الفلفل الأحمر صلصة الماريانا دون شراب الذرة عالي الفركتوز الليمون وعصير الليمون الثوم والزنجبيل المفروم ومعيناً في زجاجات صلصة الصويا منخفضة الصوديوم	الأطعمة المجمدة جميع الخضروات دون صلصة جميع الفواكه الحبوب وأمزجة الحبوب
نصائح: ابحث عن المنتجات الخالية من MSG والألوان المضافة وشراب الذرة عالي الفركتوز. ابحث عن الصلصات التي تكون أقل من ٥٠ سعر حراري لكل حصة. تجنب الصلصات وصلصات التوابل المعتمدة على القشدة مثل صلصة الراش وصالصة الأزرق وصالصة أفريدو.	

تعتبر جميع الفواكه والخضروات الطازجة والمجمدة اختيارات رائعة. ونظرًا لأن كل وجبة تحتوي على أحدهما أو كليهما، ينبغي أن تعكس عربة التسوق الخاصة بك ذلك.

## نصائح لفقدان وزن مستمر والحفاظ على التغييرات

- استمر في وزن نفسك أسبوعياً، حتى بعد وصولك لوزنك المستهدف
- استمر في الحفاظ على سجل لطعامك. إذا كانت لديك خطة وجبات جيدة، فسجل طعامك كل أسبوعين لإبقاء نفسك على المسار الصحيح. لا تشعر وكأنك مضطرب للقيام بذلك كل يوم.
- استعد لمواجهة عدم التقدم. قد لا يتغير الميزان لبعض الأسبوع أو حتى الشهر بعد بعض فقدان الوزن المبدئي. هذا أمر طبيعي ويمكن توقعه. وهي عملية الجسم الطبيعية للتلاقي على وزنك الجديد الأقل. ابق مركزاً على هدفك طويل المدى، واحتفظ بنجاحاتك وتغيراتك، واخلط تماريناتك لمساعدتك على تخطي عدم التقدم.
- تعديلات السعرات الحرارية للحفاظ على فقدان الوزن. بمجرد وصولك إلى وزنك المستهدف، يمكنك زيادة سعراتك الحرارية بمقدار ٢٠٠-١٠٠ لكل يوم طالما ظل مستوى نشاطك دون تغيير.
- كافى نفسك. استمتع بالمكافآت بخلاف الطعام لكل هدف تصل إليه مثل الحصول على تدليك أو ملابس جديدة أو الخروج مع الأصدقاء والعائلة
- استخدم المصادر أدناه للعثور على وصفات طعام جديدة والحصول على نصيحة ودعم الخبراء في القاء محفلًا

## المصادر

مصادر قابلة للتải من موقع Bowflex™ الإلكتروني ([www.Bowflex.com/Resources](http://www.Bowflex.com/Resources))

- قائمة تسوق للمقالة ليتم تعليقها على الثلاجة (نموذج فارغ)
- نموذج تخطيط وجبات لـ ٧ أيام
- خيارات عشاء إضافية
- دليل التزود بالطاقة قبل التمارين وبعده

## أسئلة ودعم

- اطرح الأسئلة وانشر اقتراحات وتواصل مع خبير التغذية الخاص بـ Bowflex™ على صفحة Facebook Bowflex على صفحات Bowflex

## وصفات طعام

- [www.wholeliving.com](http://www.wholeliving.com)
- [www.eatingwell.com](http://www.eatingwell.com)
- [www.whfoods.org](http://www.whfoods.org)
- [www.livebetteramerica.org](http://www.livebetteramerica.org)

## سجلات طعام عبر الإنترنت

- [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com)
- [www.loseit.com](http://www.loseit.com)



 NAUTILUS |  BOWFLEX | SCHWINN



8020261.070119.B