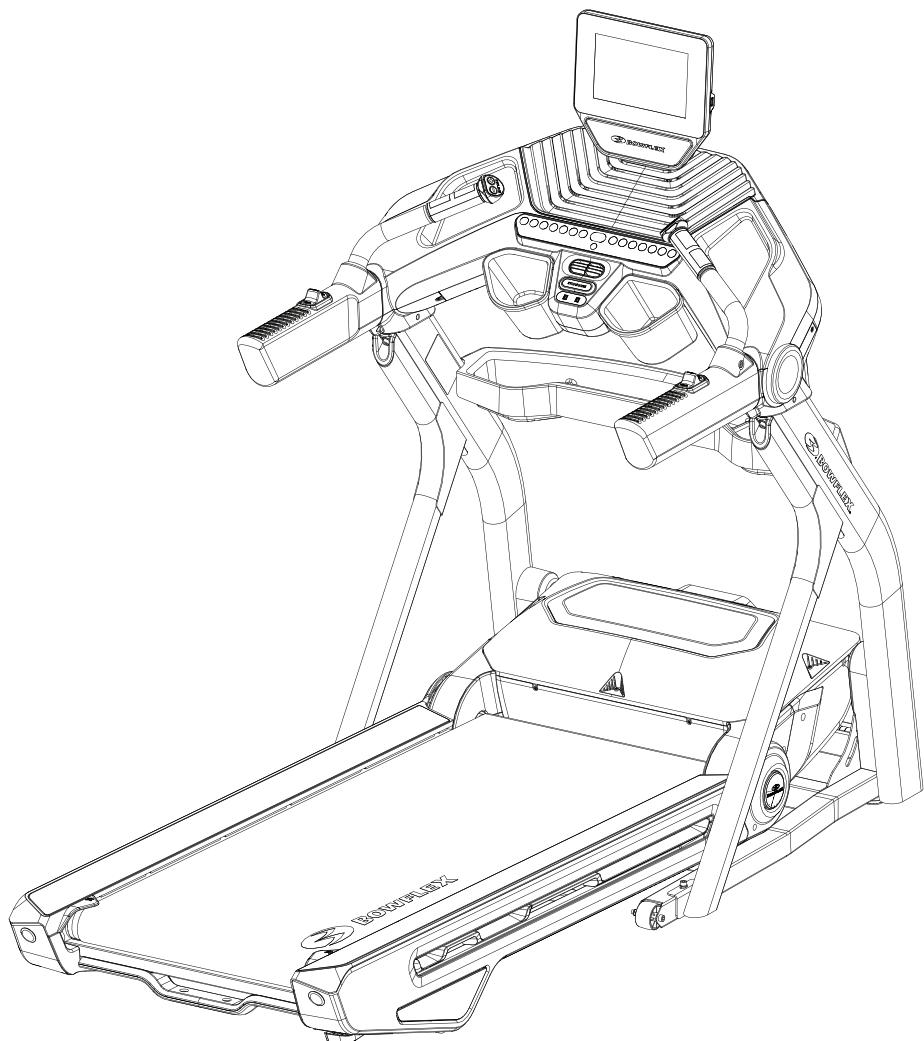




# Treadmill 10

# Treadmill 25 /

كتيب التجميع/المالك



# مرحباً بك كمستخدم لجهاز Bowflex™ Treadmill 10/Treadmill 25

أنت على وشك تجربة تمرين رائع يمكن أن يساعدك على خسارة الوزن وإعادة تنسيق جسمك بأكمله مما سيجعلك تبدو بمظهر أفضل من أي وقت مضى وتشعر بذلك أيضاً.  
نشكرك على ثقتك في علامة Bowflex التجارية.

استخدم هذا الكتيب كدليل لتبدأ في أداء التمارين على جهاز Bowflex™ ولتحصل على نصائح للحفاظ على صيانة جهازك جيداً.

مع تحيات رفاقك على طريق الصحة،  
**Bowflex** فريق عمل

## قائمة المحتويات

٤٥	العمليات التشغيل .....	٣	تعليمات السلامة المهمة .....
٤٤	الإعداد الأولى .....	٥	ملصقات السلامة التحضيرية والرقم التسلسلي .....
٤٤	بدء التشغيل .....	٦	تعليمات التأريض .....
	وضع Power Up (التشغيل)/علامة تببيب	٧	إجراء الإيقاف في حالة الطوارئ .....
٤٦	Just FOR YOU (الأجل فقط) .....	٨	الموصفات/قبل التجميع .....
٤٧	الإيقاف المؤقت أو الإيقاف .....	٩	الأجزاء .....
٤٧	إيقاف تشغيل الجهاز وإعادة تشغيله .....	١٠	عناصر إحكام الربط/الأدوات .....
٤٨	الصيانة .....	١٠	التجميع .....
٤٩	ضبط شد السير .....	٢٥	تحريك الجهاز .....
٤٩	محاذة سير المشي .....	٢٧	فرد الجهاز .....
٥٠	تشحيم سير المشي .....	٢٨	ضبط استواء الجهاز .....
٥١	أجزاء الصيانة .....	٢٩	الخصائص .....
٥٣	استكشاف المشكلات وحلها .....	٣٤	استخدام التطبيق على جهازك .....
٥٥	دليل خسارة وزن الجسم .....	٣٥	ربطة الذراع لقياس معدل ضربات القلب .....
٦٥	الصمام .....	٣٥	المقاطع الصوتية عبر خاصية Bluetooth® .....
		٣٨	أساسيات اللياقة البدنية .....

لإثبات صحة دعم الصمام، احتفظ بثباتات الشراء الأصلي وسجل المعلومات التالية:

رقم التسلسلي

تاريخ الشراء

إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا: لتسجيل صمان منتجك، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: [www.bowflex.com/register](http://www.bowflex.com/register) أو اتصل على الرقم ١ (٨٠٠) ٣٣٦٩-٦٠٥.

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

للصومان والخدمة المتعلقة بالمنتجات التي تم شراؤها خارج الولايات المتحدة/كندا، يرجى التواصل مع الموزع المحلي لديك. ستغطي Inc. Nautilus، الإطار ومحرك التشغيل. اتصل بالموزع المحلي لديك للحصول على التفاصيل المهمة. للعثور على الموزع العالمي المحلي لديك، قم بزيارة الموقع: [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com).

Nautilus, Inc. - خدمة العملاء: أمريكا الشمالية  
5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA، [www.NautilusInc.com](http://www.NautilusInc.com) (٨٠٠) ٣٣٦٩-٦٠٥ | csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018، ٩٦٦٨ ٦١١٥ ٢١ ٨٦ - Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, [www.nautilus.cn](http://www.nautilus.cn) | خارج الولايات المتحدة  
Nautilus, Inc 2020 © طبع في الصين | www.nautilusinternational.com | إن Bowflex وJNY وSchwinn وNautilus هي علامات تجارية مملوكة لشركة Inc. Nautilus، أو مرخصة من قبلها، وهي مسجلة أو محمية بصورة أخرى بموجب القانون العام في الولايات المتحدة والدول الأخرى. Nut Thins® وGoogle Play™ وAndroid™ هي علامات تجارية خاصة بمالكيها المعنيين. إن Apple وشعار Apple هما علامتان تجاريتان لشركة Apple Inc.، ومسجلتان في الولايات المتحدة ودول أخرى. إن App Store هي علامة خدمة لشركة Inc. Apple. إن علامة كلمة Bluetooth® وشعارتها هي علامات تجارية مسجلة مملوكة لشركة Bluetooth SIG, Inc.، وأي استخدام لها من قبل شركة Nautilus, Inc. يتم بموجب تصريح. العلامات التجارية الأخرى مملوكة لأصحابها المعنيين. الكتيب الأصلي - إصدار اللغة الإنجليزية فقط

# تعليمات السلامة المهمة

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

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

الترم بالتحذيرات التالية:

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

 **خطر** أقرأ واستوعب تعليمات التجميع بعناية. أقرأ الكتيب وافهمه بالكامل. احتفظ بالكتيب للرجوع إليه في المستقبل.

 **خطر** للحد من خطر حدوث صدمة كهربائية أو استخدام الجهاز دون إشراف، أفصل دائمًا هذا الجهاز من منفذ التيار الكهربائي بعد الاستخدام مباشرةً وقبل التنظيف.

 **تحذير** للتقليل من خطورة التعرض للحروق أو الصدمات الكهربائية أو حدوث الإصابات للأشخاص، أقرأ واستوعب كتيب التجميع/المالك بالكامل. قد يتسبب عدم اتباع هذه التوجيهات في الإصابة بصدمة كهربائية خطيرة أو ربما تكون مميتة أو بإصابة خطيرة أخرى.

- أبق المارة والأطفال بعيدًا عن المنتج الذي تقوم بتجميجه في جميع الأوقات.
- لا توصل الجهاز بمصدر الإمداد بالطاقة إلا عندما يذكر ذلك في التعليمات.
- ينبغي عدم ترك الجهاز أبدًا دون مراقبة أثناء توصيله بمصدر التيار الكهربائي. أفصل الجهاز من منفذ التيار الكهربائي في حالة عدم استخدامه أو قبل تركيب أو فك أي من أجزائه.
- قبل كل استخدام، أفحص الجهاز للتحقق من عدم وجود أي ثالف في سلك 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 للحصول على معلومات تصليح الجهاز. إذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع الموزع المحلي لديك للحصول على معلومات تصليح الجهاز.
- هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية قد تؤثر على التشغيل الآمن للمشابة أو تشكل خطراً لحدث إصابة للمستخدم.
- لا تسقط أو تدخل أي جسم داخل أي من فتحات الجهاز.
- لا تقم أبداً بتشغيل هذه المشابة في حالة انسداد فتحات الهواء. حافظ على فتحات الهواء خالية من الوبر والشعر وما شابه ذلك.
- لا تقم بتجميجه هذا الجهاز في الأماكن الخارجية أو في الأماكن الرطبة أو المبللة.
- تأكد من قيامك بتجميجه هذا الجهاز في مساحة عمل مناسبة بعيداً عن ممرات السير وأماكن وجود المارة.
- بعض مكونات الجهاز قد تكون ثقيلة أو يصعب التعامل معها. استعن بشخص آخر عند تنفيذ خطوات التجميع التي تتضمن هذه الأجزاء. لا تتفذ بمفردك الخطوات التي تتضمن رفع أجزاء ثقيلة أو القيام بحركات صعبة.
- ركب هذا الجهاز على سطح أفقى صلب ومستوى.
- لا تحاول تغيير تصميم هذا الجهاز أو وظيفته. قد يؤثر ذلك سلباً على سلامة هذا الجهاز وسوف يتسبب في إلغاء الضمان.
- إذا كانت هناك ضرورة إلى استبدال أجزاء من الجهاز، فاستخدم فقط قطع الغيار وعناصر إحكام الرابط الأصلية من Nautilus. عدم استخدام قطع الغيار الأصلية قد يعرض المستخدمين للخطر ويحول دون تشغيل الجهاز بشكل صحيح ويتسبب في إلغاء الضمان.
- لا تستخدم الجهاز إلا بعد تجميعه بشكل كامل وفحصه للتأكد من صحة الأداء التشغيلي وفقاً لما ورد في الكتيب.
- استخدم هذا الجهاز فقط للغرض المخصص له كما هو موضح في هذا الكتيب. لا تستخدم كماليات غير موصى بها من قبل الشركة المصنعة.
- نفذ جميع خطوات التجميع حسب التسلسل الموضح. يمكن أن يؤدي التجميع الخاطئ إلى حدوث إصابة أو التشغيل غير الصحيح.
- لا توصل هذا الجهاز إلا بمنفذ تيار كهربائي مؤرض على نحو صحيح (راجع قسم تعليمات التأريض أو التوصيل الأرضي).
- أبق سلك الطاقة بعيداً عن مصادر الحرارة والأسطح الساخنة.
- لا تشغيل الجهاز في أماكن يتم فيها رش منتجات الهباء الجوي (aerosol).
- لفصل الجهاز عن مصدر التيار الكهربائي، ضع كل عناصر التحكم في وضع الإيقاف ثم انزع القابس من منفذ التيار الكهربائي.
- احتفظ بهذه التعليمات.

اقرأ الكتيب وافهمه بالكامل. احتفظ بالكتيب للرجوع اليه في المستقبل.

اقرأ واستوعب جميع التحذيرات الموجودة على هذا الجهاز. إذا أصبحت الملصقات التحذيرية، في أي وقت من الأوقات، غير مثبتة أو غير مقرؤءة أو إذا تمت إزالتها، 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 لديك لطلبها.



## ⚠ خطير للحد من خطر حدوث صدمة كهربائية أو استخدام الجهاز دون إشراف، قم دائمًا بفصل سلك الطاقة من منفذ التيار الكهربائي الحاطي و/أو من الجهاز وانتظر ٥ دقائق قبل تنظيف الجهاز أو صيانته أو تصليحه. ضع سلك الطاقة في مكان آمن.

- يجب ألا يسمح للأطفال بالصعود على هذا الجهاز أو الاقتراب منه. فقد تشكل الأجزاء المتحركة وغيرها من خصائص الجهاز خطراً على الأطفال.
- هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل أي شخص يقل عمره عن ١٤ عاماً.
- استشر طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج تمرين. أوقف التمرين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحس بها أو يقيسها كهيبوتر الجهاز لأغراض مرجعية فقط.
- قبل كل استخدام، افحص الجهاز للتحقق من عدم وجود تلف في سلك الطاقة أو مقياس الطاقة أو أجزاء مفكوكه أو علامات بلى. لا تستخدم الجهاز إذا وجدته في هذه الحالة. اتصل بخدمة عملاء Nautilus للحصول على معلومات تصليح الجهاز.
- الحد الأقصى لوزن المستخدم: ١٨١ كجم (٤٠٠ رطل). لا تستخدم الجهاز إذا كان وزنك يزيد على هذا الحد.
- لا ترتدي ملابس ضفاضة أو مجوهرات. يحتوي هذا الجهاز على أجزاء متحركة. فلا تدخل أصابعك أو أجساماً أخرى في الأجزاء المتحركة بجهاز التمرين.
- ارتد دائمًا الأحذية الرياضية ذات النعل المطاطي أثناء استخدامك لهذا الجهاز. لا تستخدم الجهاز وأنت حافي القدمين أو عندما تكون مرتدئاً الجوارب فقط.
- قم بتركيب هذا الجهاز وتشغيله على سطح أفقى صلب ومستوى.
- توخ الحذر عند صعودك على الجهاز ونزولك عنه. استخدم منصتي دعم القدمين المزود بهما الجهاز من أجل تحقيق الاستقرار قبل المشي فوق السير المتحرك.
- لمنع حدوث إصابات، قف على منصتي دعم القدمين قبل تشغيل الجهاز وأنت حافي القدمين. لا تنزل عن سير المشي المتحرك والنزول من الجهة الخلفية للجهاز.
- افصل الطاقة الكهربائية بالكامل عن الجهاز قبل القيام بعمليات الصيانة.
- لا تشغّل الجهاز في الأماكن الخارجية أو الأماكن الرطبة أو المبللة.
- اترك مسافة خالية قدرها ٦٠ م (٢٤ بوصة) حول كل جانب من الجهاز ومسافة قدرها ٢ م (٧٩ بوصة) خلف الجهاز على الأقل. فهذه هي المسافة الآمنة الموصى بها للوصول إلى الجهاز والمرور حوله والتزول عنه في حالة الطوارئ. أبعد أي أشخاص آخرين عن هذه المساحة عندما يكون الجهاز قيد الاستخدام.
- لا ترتفق نفسك أكثر من اللازم أثناء التمرين. شغل الجهاز بالطريقة الموضحة في هذا الكتيب.
- نفذ كافة إجراءات الصيانة المنتظمة والدورية الموصى بها في الكتيب.
- اقرأ واستوعب واختبر إجراء الإيقاف في حالة الطوارئ قبل الاستخدام
- أبق على سير المشي نظيفاً وجافاً.
- لا تسقط أو تدخل أي جسم داخل أي من فتحات الجهاز.
- لا تتفق على غطاء محرك الجهاز أو غطاء الحافة الأمامية.
- أبق سلك الطاقة بعيداً عن مصادر الحرارة والاسطح الساخنة.
- يجب توصيل هذا الجهاز بدائرة كهربائية ملائمة ومخصصة له فقط. ويجب عدم توصيل أي جهاز آخر بهذه الدائرة.
- احرص دائمًا على توصيل سلك الطاقة بدائرة كهربائية قادرة على تحمل تيار كهربائي قدره ١٥ أمبير لجهد كهربائي يبلغ ١١٠ فولت تيار متعدد، أو ١٠ أمبير لجهد كهربائي يبلغ ٢٤٠-٢٢٠ فولت تيار متعدد، وذلك مع عدم وجود أي أحمال أخرى موصولة على الدائرة.
- وصل هذا الجهاز بمأخذ تيار كهربائي مؤرض بشكل صحيح؛ استشر فني كهرباء مختصاً للحصول على المساعدة.
- لا تشغّل الجهاز في أماكن يتم فيها رش منتجات الهباء الجوي (aerosol).
- لا تدع السوائل تلامس وحدة التحكم الإلكتروني. إذا حدث ذلك، فلا بد من فحص واختبار وحدة التحكم للتأكد من سلامتها من قبل فني معتمد قبل أن يسمح باستخدامها مرة أخرى.
- يجب أن يمثل التوصيل الكهربائي داخل المنزل الذي سيتم فيه تشغيل الجهاز للمتطلبات المحلية والإقليمية السارية.
- تتطلب ممارسة التمرين على هذا الجهاز التناسق والتوازن. ضع في اعتبارك إمكانية حدوث تغيرات في سرعة السير وزاوية انحدار سطح المشي أثناء التمارين وانتبه لتجنب فقدان التوازن وحدوث إصابة محتملة.
- ينبغي عدم ترك الجهاز أبداً دون مراقبة أثناء توصيله بالمقبس. افصل الجهاز عن مصدر التيار الكهربائي في حالة عدم استخدامه أو عند تركيب أو فك أي من أجزائه.
- استخدم هذا الجهاز فقط للغرض المخصص له كما هو موضح في هذا الكتيب. لا تستخدم كماليات غير موصى بها من قبل الشركة المصنعة.
- هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل الأشخاص ذوي القرارات الحسدية أو الحسية أو العقلية المنخفضة، أو من ليس لديهم معرفة باستخدامه إلا في حالة الإشراف عليهم أو تلقيهم التعليمات الخاصة باستخدام الجهاز من شخص مسؤول عن سلامتهم. أبق الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٤ عاماً بعيداً عن هذا الجهاز.
- احتفظ بهذه التعليمات.

# ملصقات السلامة التحذيرية والرقم التسلسلي



## تنبيه

خطر إصابة الأشخاص - لتجنب وقوع إصابات، توشّخ الحذر الشديد عند الصعود إلى سير متحرك أو النزول عنه. اقرأ كتيب التعليمات قبل الاستخدام.

## تحذير!

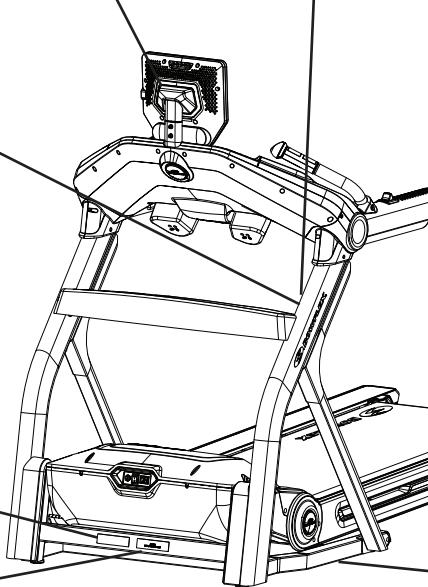
- من المحتمل وقوع الإصابة أو الوفاة في حالة عدم توخي الحذر أثناء استخدام هذا الجهاز.
- أبق الأطفال والحيوانات الأليفة بعيداً عن الجهاز.
- اقرأ واتبع جميع التحذيرات الموجودة على الجهاز.
- راجع كتيب المالك لمعرفة المزيد من التحذيرات ومعلومات السلامة.
- معدل ضربات القلب المعروض تقديرية وينبغي استخدامه كمرجع فقط.
- هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل أي شخص يقل عمره عن ١٤ عاماً.
- أقصى حد لوزن مستخدم الجهاز هو ٤٠٠ رطل (١٨١ كجم).
- هذا الجهاز مصمم للاستخدام المنزلي فقط.
- استشر طبياً قبل استخدام أي جهاز تمرین.
- في حالة عدم استخدام الجهاز، انزع مفتاح الأمان وخرزنه بعيداً عن متناول الأطفال.

(هذا الملصق متاح فقط على جهاز Bowflex™ Treadmill 10 باللغتين الإنجليزية والفرنسية الكندية.)

تحذير! أبق على الأطفال بعيداً عن الجهاز في جميع الأوقات. ملامسة السطح المتحرك قد تؤدي إلى حدوث حروق شديدة نتيجة الاحتكاك.

(هذا الملصق متاح فقط على جهاز Bowflex™ Treadmill 25 باللغتين الإنجليزية والصينية.)

ملصق الرقم التسلسلي  
الخاص بلوحة التحكم



الرقم التسلسلي  
ومواصفات المنتج

## تحذير!

جهد كهربائي خطير.

- قد يؤودي اللمس إلى حدوث صدمة كهربائية أو حروق.
- قم بإيقاف تشغيل مصدر الطاقة ووضع قفل عليه قبل إجراء الصيانة.



## تحذير!

- قد تتسبّب الأجزاء المتحركة في تهشيم وقطع الأشياء.
- أبق على الأجزاء الواقية في مكانها.
- قم بغلق مصدر الطاقة ووضع قفل عليه قبل إجراء الصيانة.



(توفر هذه الملصقات باللغتين الإنجليزية والفرنسية الكندية على جهاز Bowflex™ Treadmill 10، وباللغات الإنجليزية والفرنسية الكندية (Bowflex™ Treadmill 25).)

## تعليمات التأرضي (النظام ١٢٠ فولت تيار متعدد)

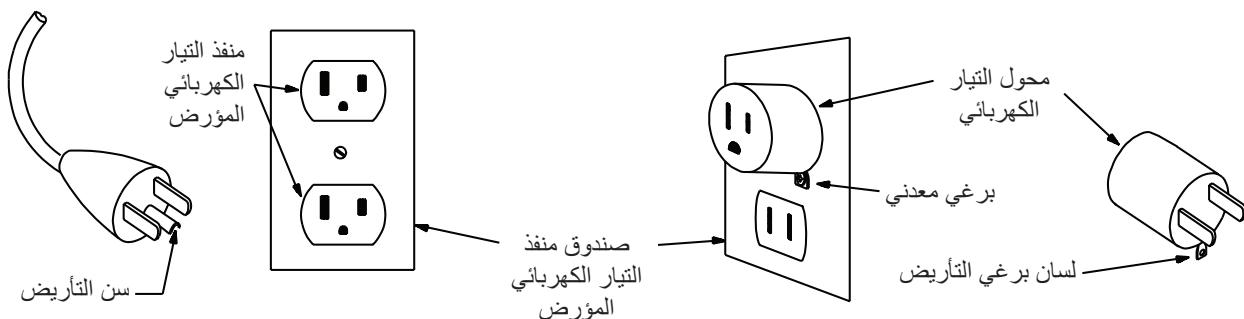
يجب تأريض هذا المنتج. إذا حدث عطل أو تلف في الجهاز، فإن التأرضي يوفر مسأراً للتيار الكهربائي به أقل مقاومة لقليل خطر حدوث صدمة كهربائية. هذا المنتج مزود بسلك يحتوي على موصل لتآريض الجهاز وقبس تأريض. يجب إدخال القابس في منفذ تيار كهربائي ملائم مركب وموزرض بشكل صحيح وفقاً لجميع اللوائح والقوانين المحلية.

**خطر** التوصيل الخاطئ لموصل تأريض الجهاز قد يؤدي إلى وجود خطر التعرض لصدمة كهربائية. إذا كانت لديك شكوك حول ما إذا كان المنتج موزرضاً بشكل صحيح أم لا، فتحقق من الأمر مع فني كهرباء أو أخصائي صيانة مؤهل. لا تقم بتعديلات في القابس المزود مع المنتج، إذا لم يكن يلائم منفذ التيار الكهربائي، فاجعل أحد فنيي الكهرباء المؤهلين يقوم بتركيب منفذ ملائم.

إذا قمت بتوصيل الجهاز بمنفذ تيار كهربائي مزود بـ GFI (قاطع الدائرة في حالة العطل الأرضي) أو AFI (قاطع الدائرة في حالة أعطال القوس الكهربائي)، فقد يتسبب تشغيل الجهاز في قطع الدائرة الكهربائية.

**!** إن هذا الجهاز مخصص للاستخدام في دائرة كهربائية ذات جهد كهربائي اسمي قدره ١٢٠ فولت، ومزود بقبس تأريض يشبه القابس الموضح في الرسم أدناه. يمكن استخدام محول تيار كهربائي مؤقت يشبه المحول الموضح في الرسم للتوصيل هذا القابس بمقبس طاقة ثانوي القطب كما هو موضح، في حالة عدم توفر منفذ تيار كهربائي موزرض بشكل صحيح.

ينبغي استخدام محول التيار الكهربائي المؤقت فقط إلى أن يقوم فني كهرباء مؤهل بتركيب منفذ تيار كهربائي موزرض بشكل صحيح. يجب توصيل لسان براغي التأريض بمصدر تأريض دائم مثل غطاء صندوق منفذ التيار الكهربائي الموزرض بشكل صحيح. عندما يستخدم محول التيار الكهربائي، يجب تثبيته في موضعه بواسطة براغي معدني.



## تعليمات التوصيل الأرضي (النظام ٢٤٠ - ٢٤٠ فولت تيار متعدد)

يجب توصيل هذا المنتج كهربائياً بالأرض. إذا حدث عطل، فإن التوصيل الأرضي الصحيح يقلل خطر حدوث صدمة كهربائية. سلك الطاقة مزود بموصل لتوصيل الجهاز بالطرف الأرضي، ويجب توصيله بمنفذ تيار كهربائي مركب ومزود بطرف أرضي بشكل صحيح.

**خطر** قد يسفر عن خطر التعرض لصدمة كهربائية. استشر أحد فنيي الكهرباء المرخصين إذا لم تكن متأكداً من صحة توصيل الجهاز بالأرض. لا تغير قابس الجهاز، وإذا لم يكن يلائم منفذ التيار الكهربائي فاتطلب من فني كهرباء مرخص تركيب منفذ تيار كهربائي مناسب.

إذا قمت بتوصيل الجهاز بمنفذ تيار كهربائي مزود بخاصية RCBO (قاطع الدائرة الكهربائية عند وجود تيار متبق مع حماية من الأحمال الزائدة)، فقد يؤدي تشغيل الجهاز إلى قطع الدائرة الكهربائية. يوصى باستخدام المفاجئ في التيار الكهربائي لحماية الجهاز.

**!** إذا تم استخدام جهاز حماية من الارتفاع المفاجئ للتيار الكهربائي (SPD) مع هذا الجهاز، فتأكد من أنه يتتطابق مع قيم الطاقة الخاصة بهذا الجهاز (٢٤٠ - ٢٤٠ فولت تيار متعدد). لا تقم بتوصيل أجهزة كهربائية أو معدات أخرى بجهاز الحماية من الارتفاع المفاجئ في التيار الكهربائي أثناء توصيله بهذا الجهاز.

تأكد من توصيل المنتج بمنفذ تيار كهربائي له نفس تكوين قابس المنتج. استخدم محول التيار الكهربائي الملائم المزود مع هذا المنتج.

## إجراءات الإيقاف في حالة الطوارئ

إن جهاز المشاية مزود بمقتah أمان يمكنه منع وقوع الإصابات الخطيرة، وكذلك منع لعب الأطفال بالجهاز و/أو وقوع إصابات لهم بواسطة الجهاز. في حالة عدم إدخال مفتاح الأمان بشكل صحيح في منفذ مفتاح الأمان، لن يعمل السير.

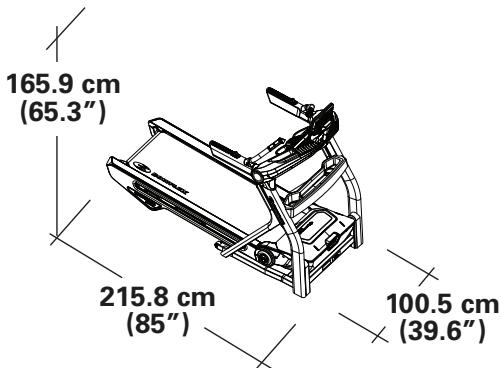
قم دائمًا بتثبيت مشبك مفتاح الأمان في ملابسك أثناء التمارين. 

عند استخدام الجهاز، انزع مفتاح الأمان في حالات الطوارئ فقط. عند نزع المفتاح أثناء تشغيل الجهاز، يتوقف الجهاز سريعاً مما قد يتسبب في فقدان التوازن وحدوث إصابات محتملة.

لتخزين الجهاز بطريقة آمنة، ولمنع تشغيل الجهاز دون إشراف، قم دائمًا بنزع مفتاح الأمان وفصل سلك الطاقة من منفذ التيار الكهربائي الحانطي ومدخل التيار المتردد. ضع سلك الطاقة في مكان آمن.

ستعرض شاشة لوحة التحكم "SAFETY KEY + (مفتاح الأمان)" أو "add Safety Key (أضف مفتاح الأمان)"، للتعبير عن وجود خطأ يتعلق بمفتاح الأمان. عند نزع مفتاح الأمان، لن تبدأ المشاية التمارين أو ستقوم بابنهاء التمارين النشط ومسحه. افحص مفتاح الأمان وتتأكد من اتصاله بلوحة التحكم بشكل صحيح.

**متطلبات الطاقة:** ١٢٠ فولت  
**الجهد التشغيلي:** ١٢٧-١١٠ فولت تيار متردد، ٦٠ هرتز - ٢٤٠ فولت تيار متردد، ٥٠ هرتز  
**تيار التشغيل:** ١٥ أمبير



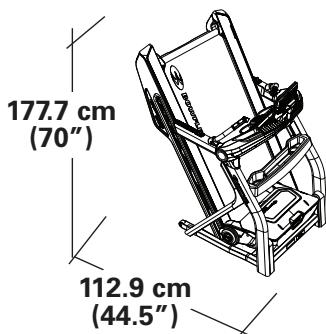
رباط الذراع لقياس معدل ضربات القلب: بطارية ليثيوم بوليمر واحدة (غير قابلة للاستبدال)

الحد الأقصى لوزن المستخدم: ١٨١ كجم (٤٠٠ رطلاً)

أجمالي مساحة السطح (التنفطية الأرضية) التي يشغلها الجهاز:  
 أقصى إمالة سطح المشي: ٤٦,٢ سم (١٨,٢ بوصة)  
 وزن الجهاز: ١٤٦,٥ كجم (٣٢٣ رطلاً) تقريباً

الابتعاث الصوتي: أقل من ٧٠ ديبسيل في المتوسط دون وجود حمل. يكون ابعاد الضوضاء في وجود حمل

أعلى منه دون وجود حمل.  
 يتوافق هذا المنتج مع توجيهه معدات الراديو الأوروبي EU/٥٣/٢٠١٤



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



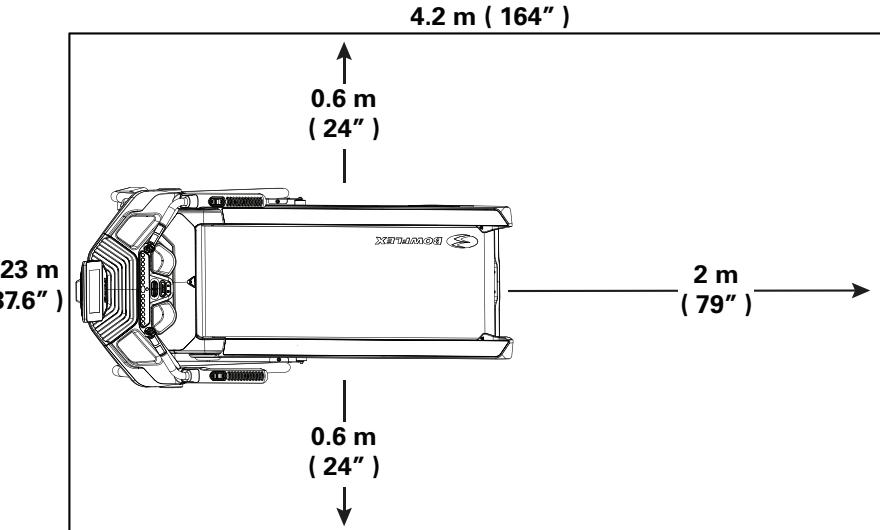
## قبل التجميع

اختر المنطقة التي ستقوم فيها بتركيب جهازك وتشغيله. للتشغيل الآمن، يجب أن يكون مكان الجهاز على سطح صلب ومستو. وفر منطقة للتمرين تبلغ مساحتها ٢٢٣ سم × ٤١٦ سم (٨٧,٦ بوصة × ١٦٤ بوصة) بحد أدنى. تأكد من توفر خلوص ارتفاع كافٍ في مساحة التمرين التي تشغله، مع مراعاة طول المستخدم وأقصى إمالة للجهاز.

## التجمع الأساسي

اتبع هذه النقاط الأساسية عند تجميع جهازك:

- اقرأ وافهم "تعليمات السلامة المهمة" قبل التجميع.
- اجمع كل القطع الازمة لكل خطوة من خطوات التجميع.
- باستخدام مفاتيح الرابط الموصى بها، قم بفك المسامير والصواميل إلى اليدين (في اتجاه عقارب الساعة) لإحكام الرابط، وإلى اليسار (عكس اتجاه عقارب الساعة) للفك، ما لم تشر التعليمات إلى خلاف ذلك.
- عند تركيب قطعتين معاً، ارفعهما قليلاً وانظر عبر فتحات المسامير للمساعدة في إدخال المسامير في الفتحات.
- يتطلب تجميع الجهاز شخصين.
- لا تستخدم أي أدوات كهربائية للتجميع.

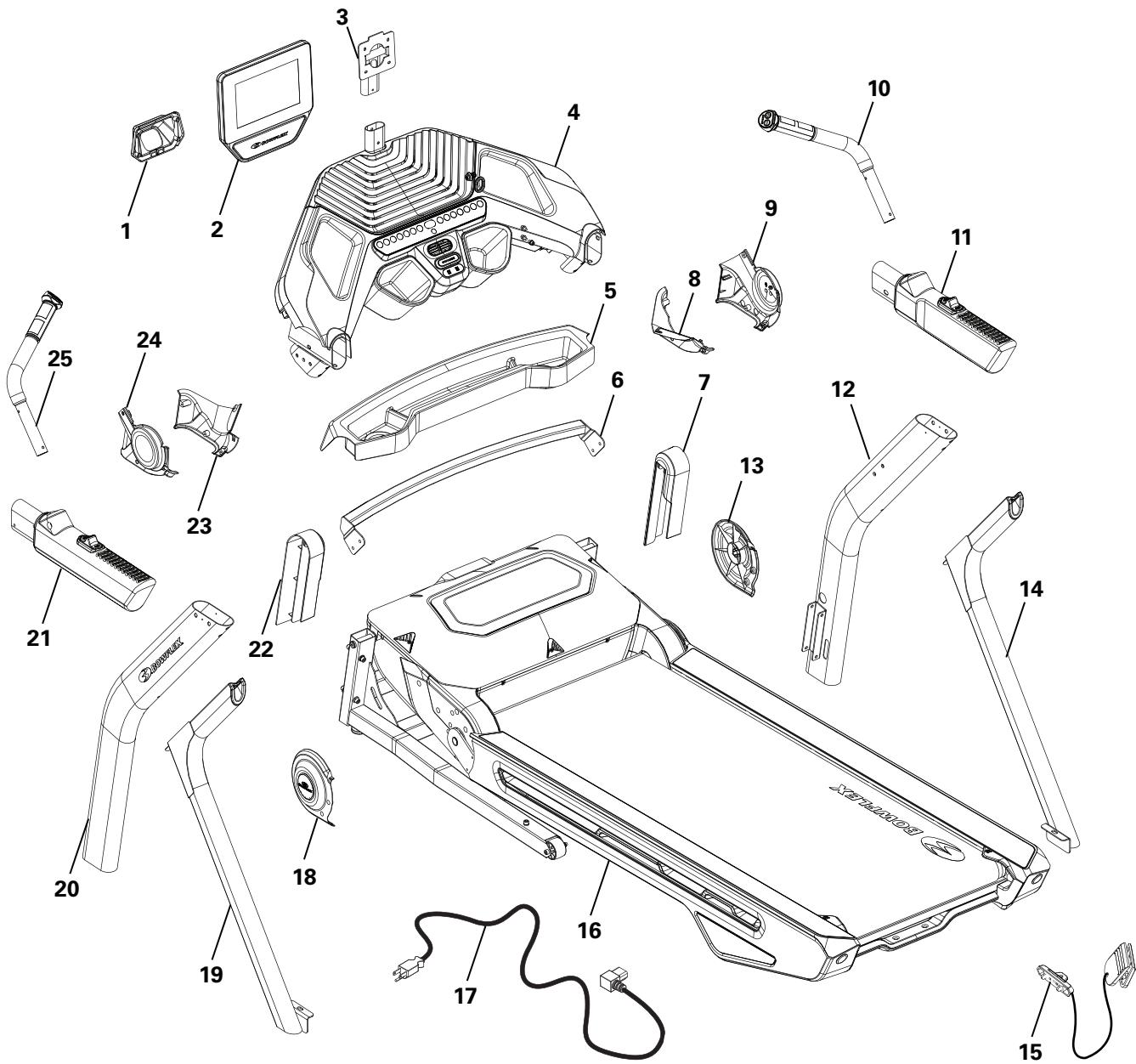


## البساط الخاص بالجهاز

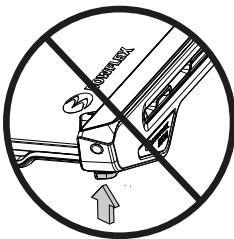
البساط الخاص بجهاز Bowflex™ هو أحد الملحقات الاختيارية التي تساعد في الحفاظ على مساحة التمرين الخاصة بك خالية وتضييف المزيد من الحماية إلى الأرضية التي تتمرن عليها. يتمتع هذا البساط المطاطي بسطح مطاطي مقاوم للانزلاق يحد من تفريغ شحنات الكهرباء الساكنة ويقلل من احتمالية حدوث أعطال بالشاشة. ضع البساط الخاص بجهاز Bowflex™ في منطقة التمرين التي تحددها قبل البدء في التجميع، إن أمكن ذلك.

طلب البساط الاختياري الخاص بالجهاز، تواصل مع خدمة العملاء (إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي لديك (إذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا).

# الأجزاء

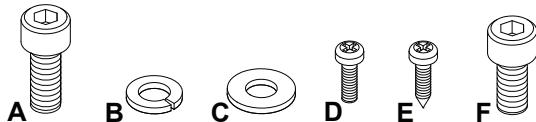


العنصر	الكمية	العنصر	الوصف	الكمية	الوصف
1	1	14	الغطاء الخلفي للوحة التحكم	1	1
1	1	15	مجموعة لوحة التحكم	1	2
1	1	16	عمود لوحة التحكم	1	3
1	1	17	مجموعة قاعدة لوحة التحكم	1	4
1	1	18	الرف	1	5
1	1	19	العارضة	1	6
1	1	20	غطاء القاعدة، الأيمن	1	7
1	1	21	غطاء الوصلة الداخلي، الأيمن	1	8
1	1	22	غطاء الوصلة الخارجي، الأيمن	1	9
1	1	23	مجموعة القبض العلوية، الأيسر	1	10
1	1	24	مجموعة المقبض، اليمنى	1	11
1	1	25	القائم، الأيمن	1	12
1	1	26	غطاء مفصلي، أيمان	1	13
مجموعة الوثائق / بطاقة عناصر إحكام الربط (غير موضحة)					



عند نقل مجموعة السير، تأكد من إمساكها من جوانبها. لا تقبض على زر تحرير سطح المشي. فالضغط على زر تحرير سطح المشي يؤدي إلى تحرير آلية إحكام الربط في الرافعة الهيدروليكية.

## عناصر إحكام الربط

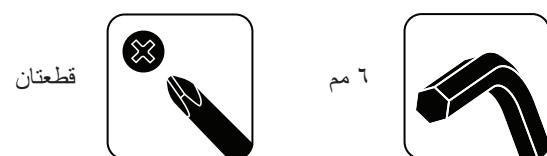


الوصف	الكمية	العنصر	الوصف	الكمية	العنصر
برغي برأس فيليبيس مقبب مستدير، M4x10	٤	D	برغي برأس ربط مجوف سداسي، M8x1,25x16	٣٢	A
برغي برأس فيليبيس مقبب مستدير، M4,2x13	٨	E	حلقة مسطحة، M8x18	٣٤	B
برغي برأس ربط مجوف سداسي، M8x1,25x12	٢	F	حلقة ثنيت، M8x14,8	٣٤	C

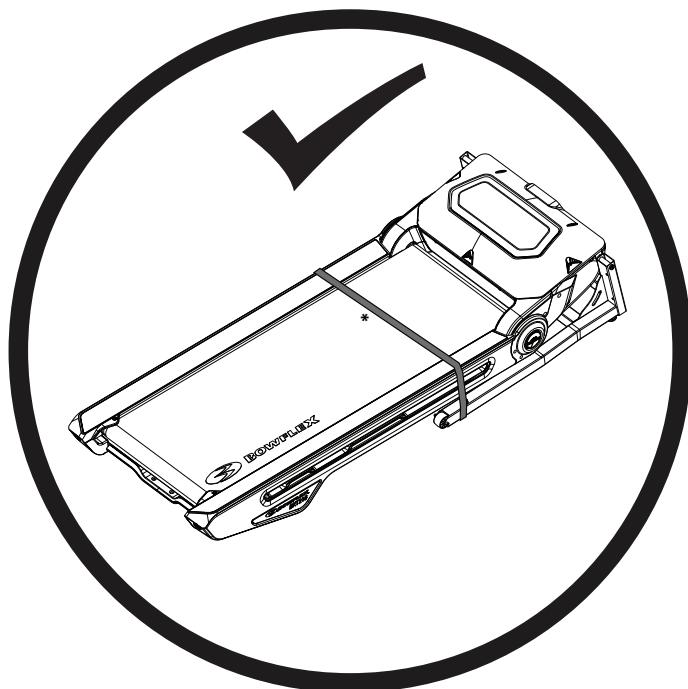
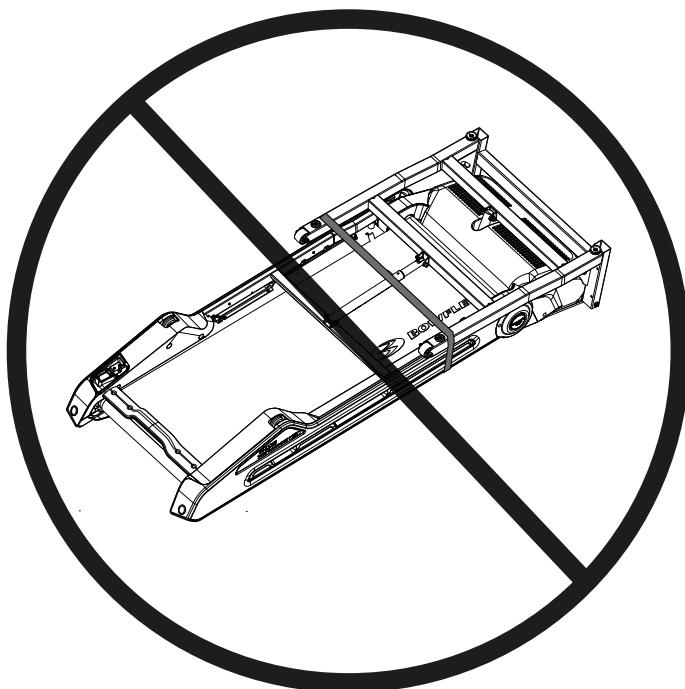
ملاحظة: تم تزويد قطع عناصر إحكام ربط مختارة كقطع غيار في بطاقة عناصر إحكام الربط. لاحظ أنه قد تكون هناك عناصر إحكام ربط متبقية بعد تجميع جهازك بشكل صحيح.

## الأدوات

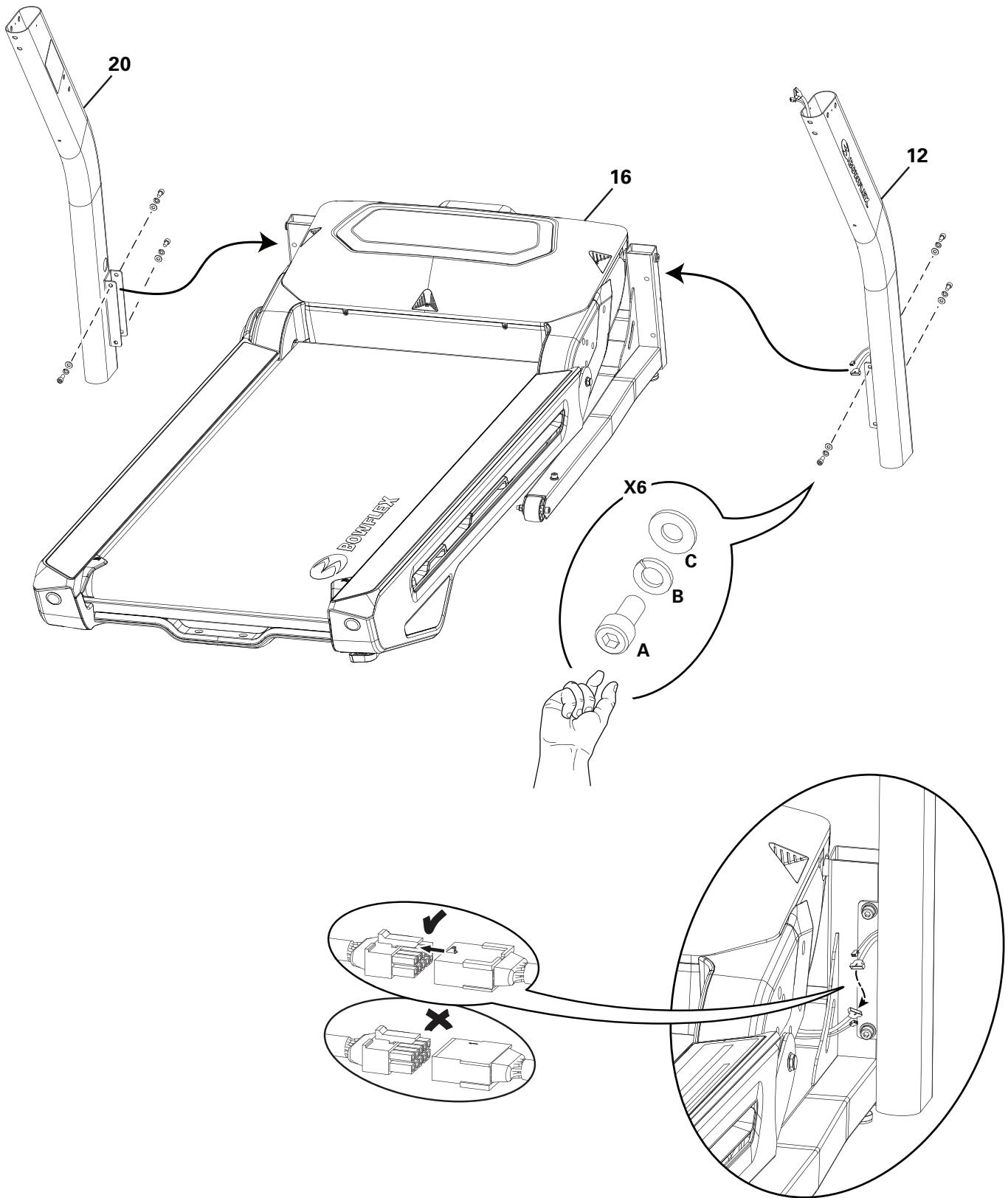
مرفق



!**تحذير** لا تقطع حزام الشحن الموجود على مجموعة القاعدة حتى يتم وضعها بحيث تكون الجهة الأمامية منها متوجهة لأعلى في مساحة العمل الملائمة كما هو موضح في الشكل.

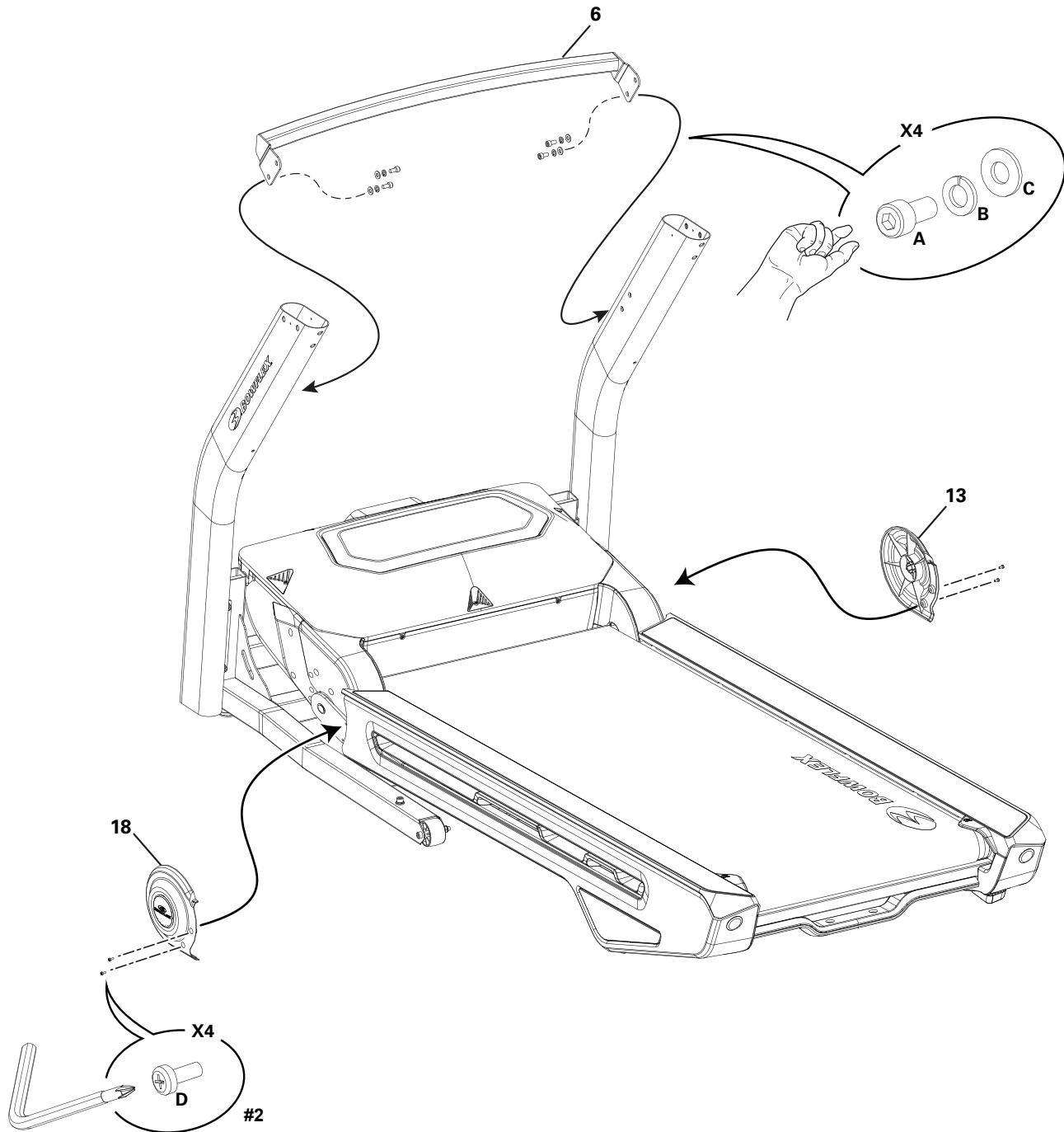


١. قم بثبيت القائمين بمجموعة القاعدة، ثم قم بتوصيل الكابلات من مجموعة القاعدة إلى القائم الأيمن  
ملاحظة: لا تشن الكابلات. لا تربط عناصر إحكام الربط بشكل تام إلا عندما توجهك الإرشادات لذلك.



## ٢. ركب العارضة والخطائين المفصليين في مجموعة الإطار

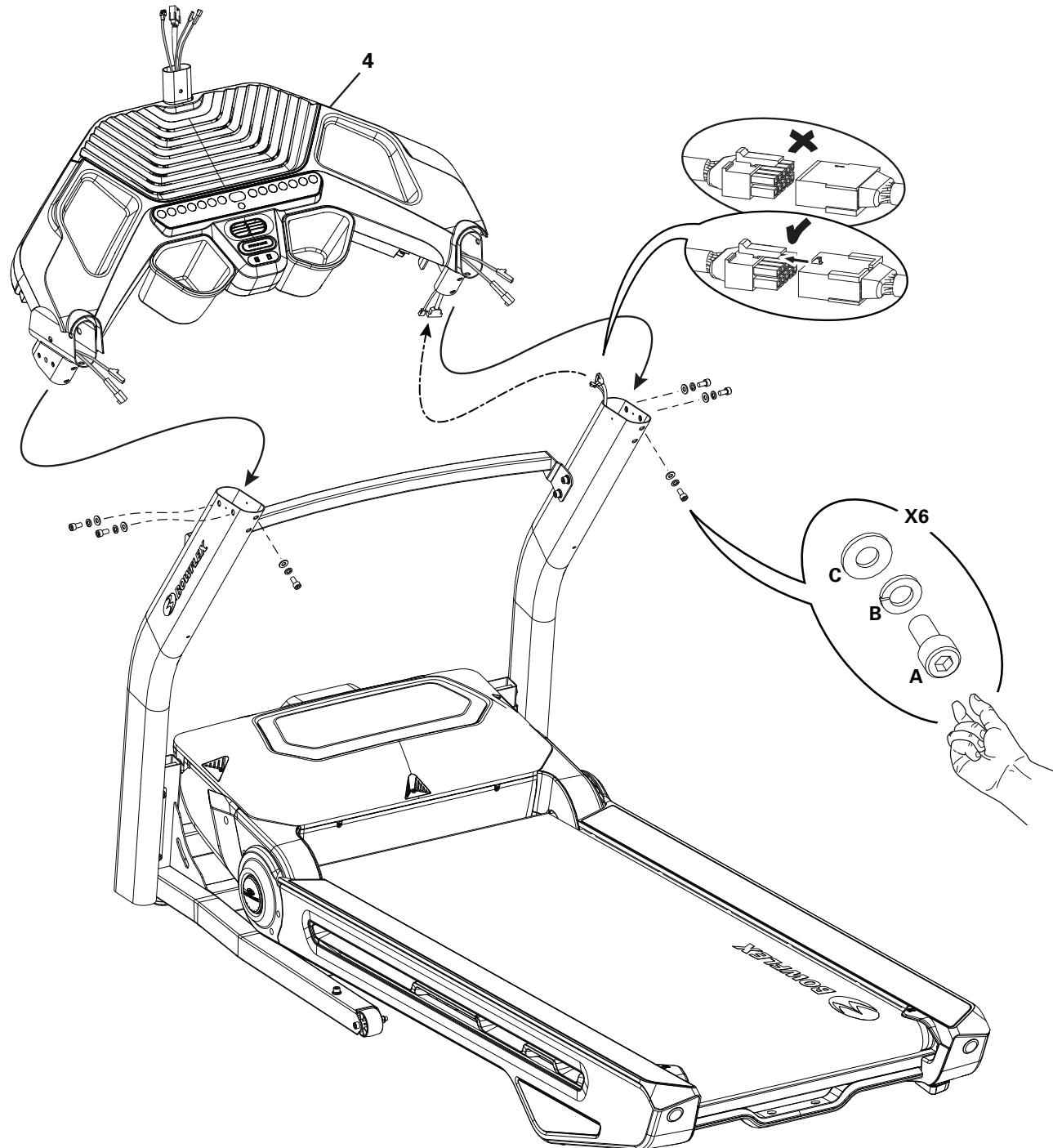
**ملاحظة:** لا تثن الكابلات. لا تربط عناصر إحكام الربط بشكل تام إلا عندما توجهك الإرشادات لذلك. لقد تم وضع ملصق ("R") على الجانب الأيمن من هذا الجزء المساعدة في التجميع.



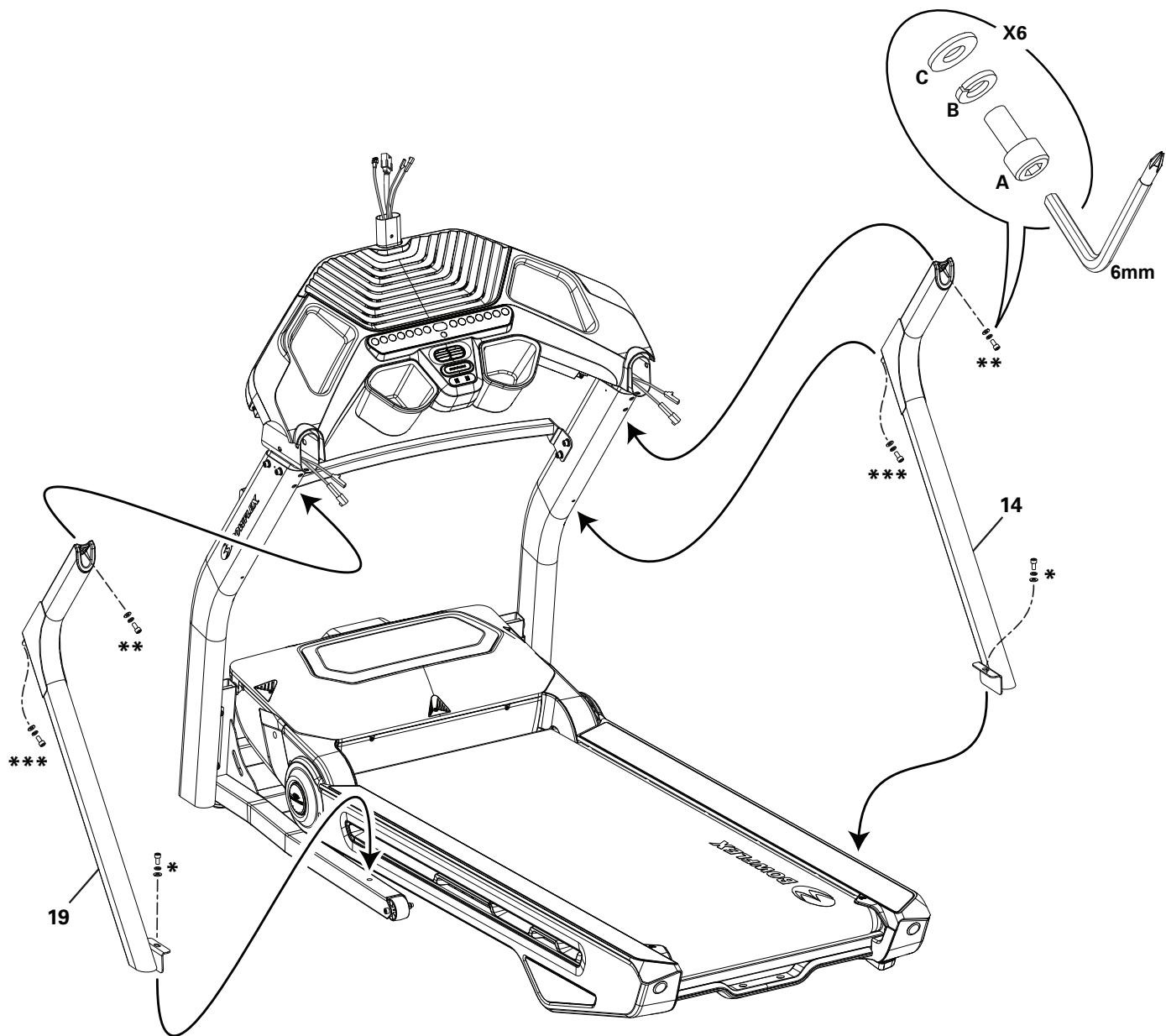
٣. قم بتوصيل الكابلات وركب مجموعة قاعدة لوحدة التحكم في مجموعة الإطار

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

**ملاحظة:** لا تشن الكابلات. لا تربط عناصر إحكام الربط بشكل تام إلا عندما توجهك الإرشادات لذلك.

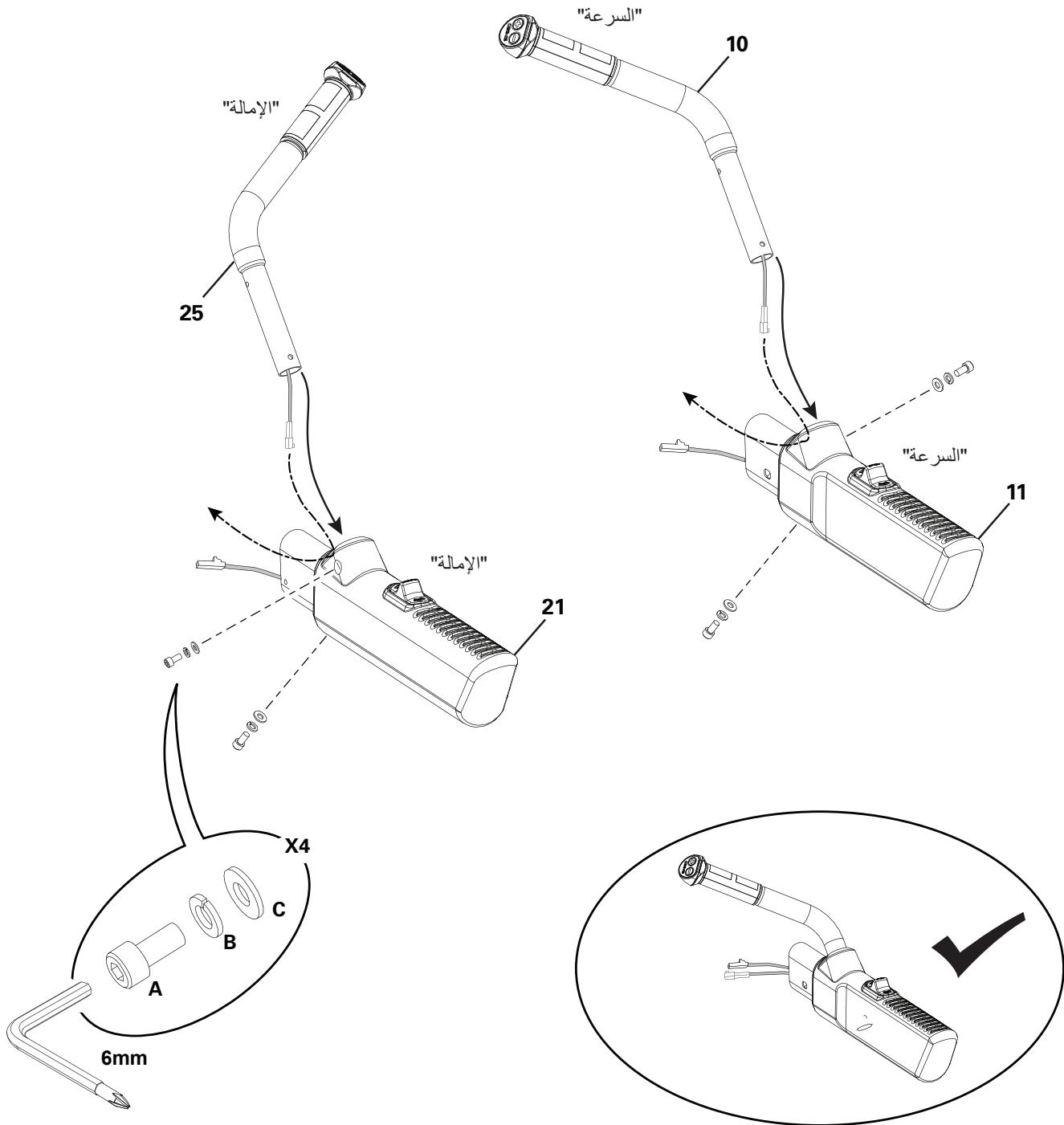


**٤. قم بثبيت مسندي القائمين بمجموعة الإطار، وقم بإحكام ربط جميع عناصر إحكام الربط**  
**ملاحظة: ركِّب عناصر إحكام الربط السفلية(\*) أولاً ثم أحكم ربطها وفقاً للترتيب (\*\* و (\*\*\*) و (\*). أحكم ربط جميع عناصر إحكام الربط المشار إليها في الخطوات السابقة بشكل كامل.**



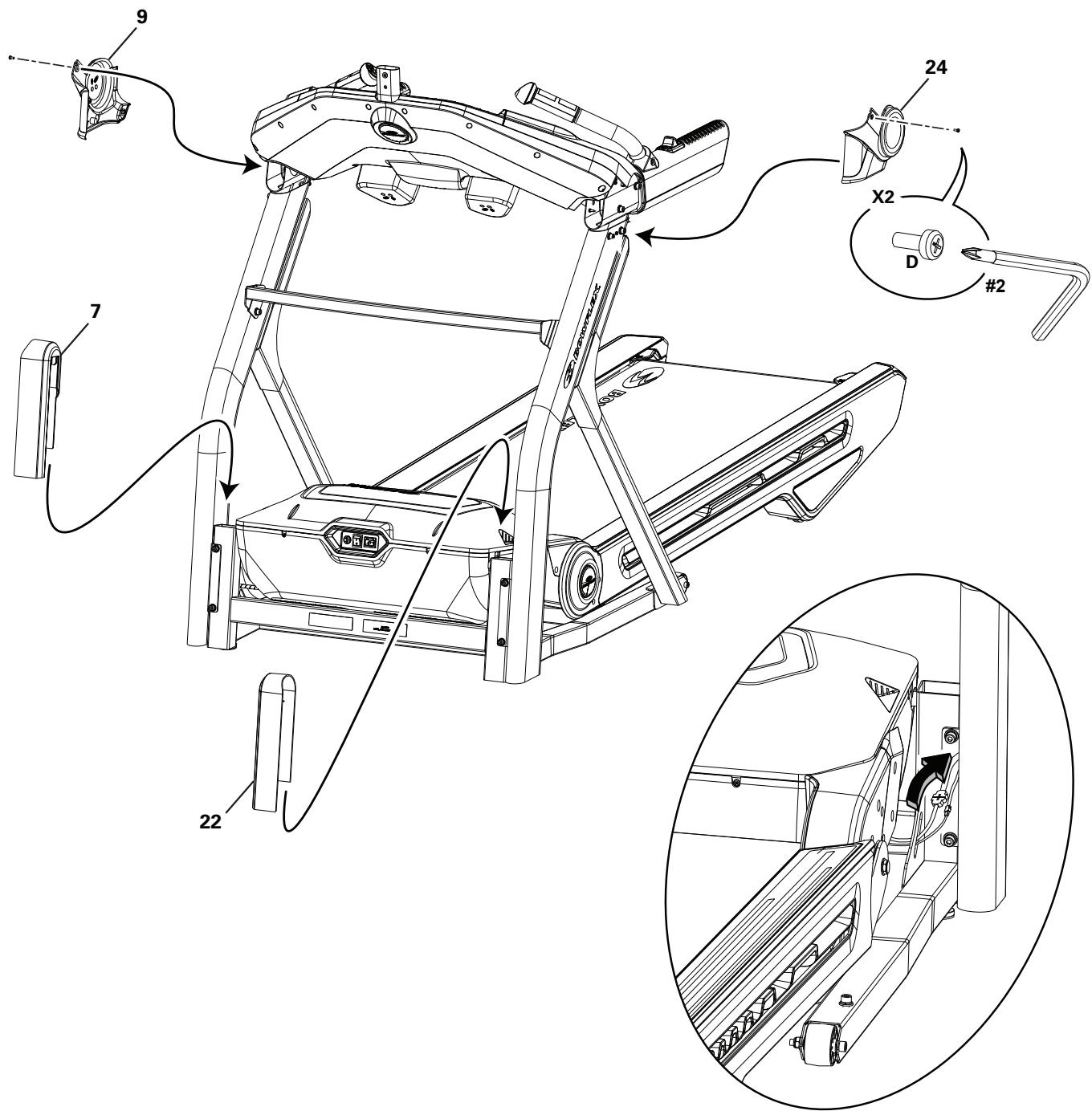
**٥. قم بتوصيل الكابلات وثبت مقبضي اليد العلويين بمقبضي اليد الجانبيين**

**ملاحظة:** تأكّد من عدم سحق الكابلات من مقبضي اليد العلويين من خلال مقبضي اليد الجانبيين أثناء التجميغ. لا تثن الكابلات. تأكّد من إدخال مقبضي اليد العلويين بشكل كامل. تم وضع ملصق أيمن ("R") وملصق أيسر ("L") على هذه الأجزاء للمساعدة في التجميغ.



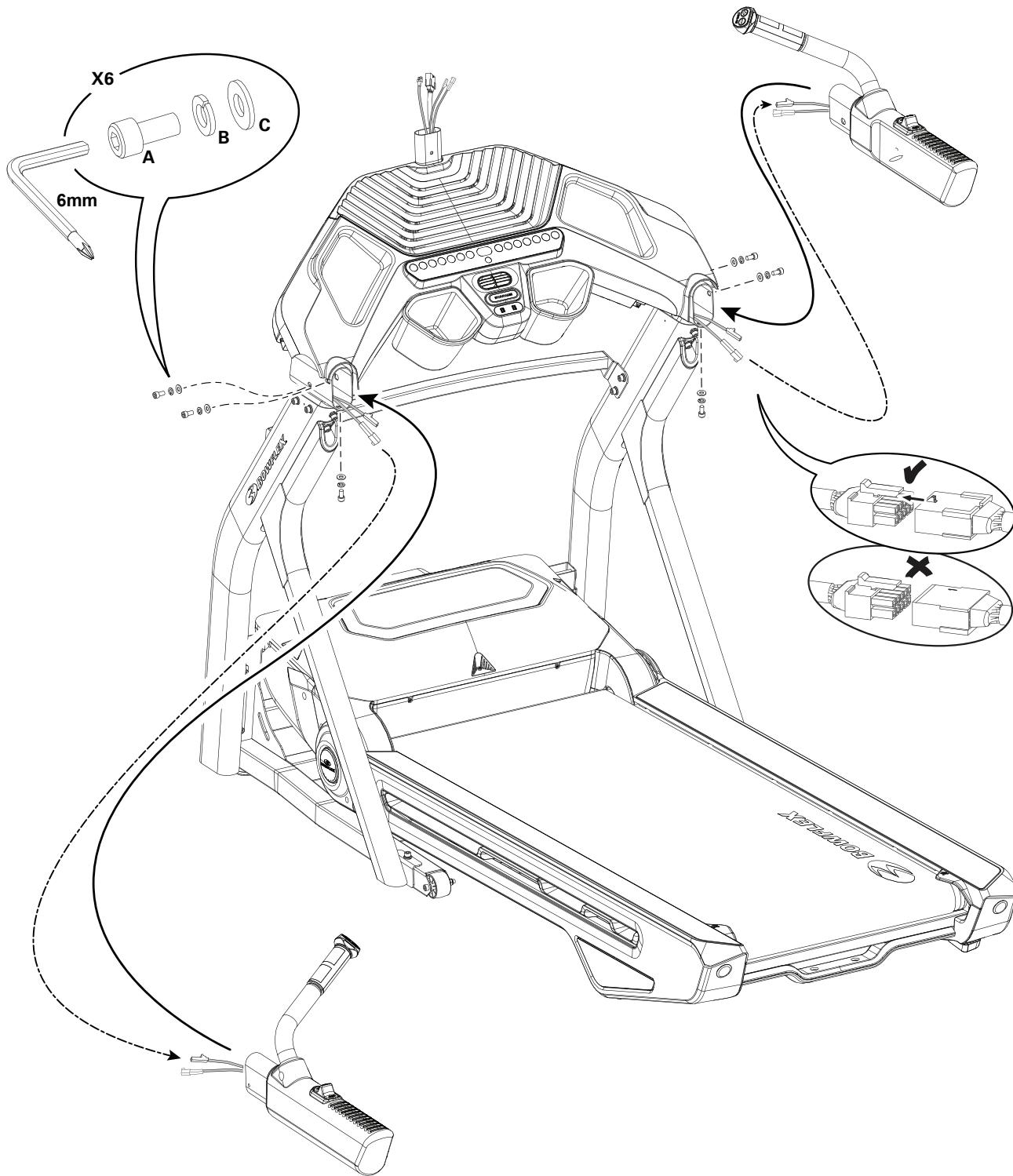
٦. قم بثبيت مجموعة المقابض بمجموعة قاعدة لوحة التحكم

ملاحظة: لا تثن الكابلات.

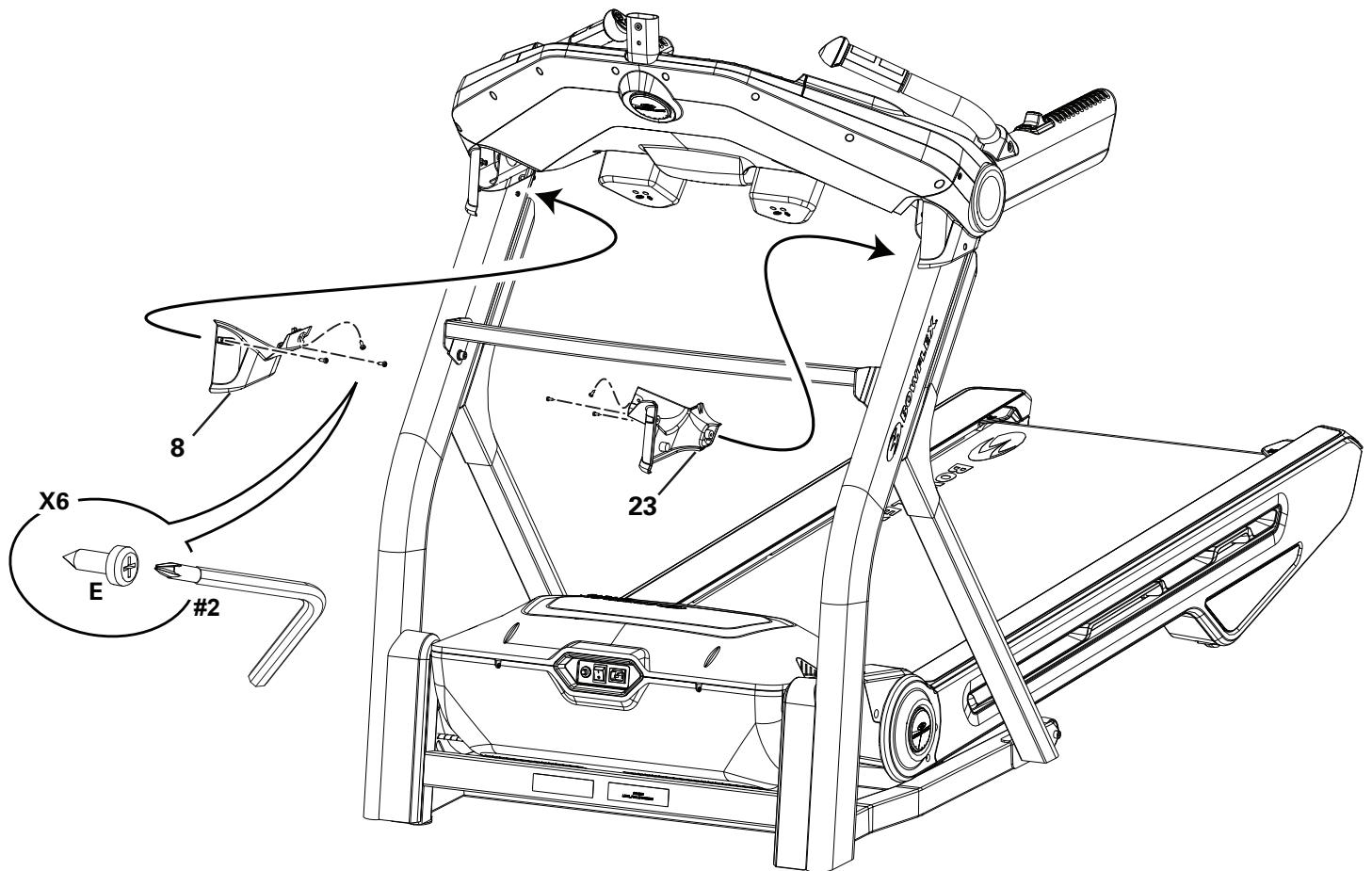


٧. قم بثبيت غطاءي القاعدة وغطاءي الوصلة الخارجية بمجموعة الإطار

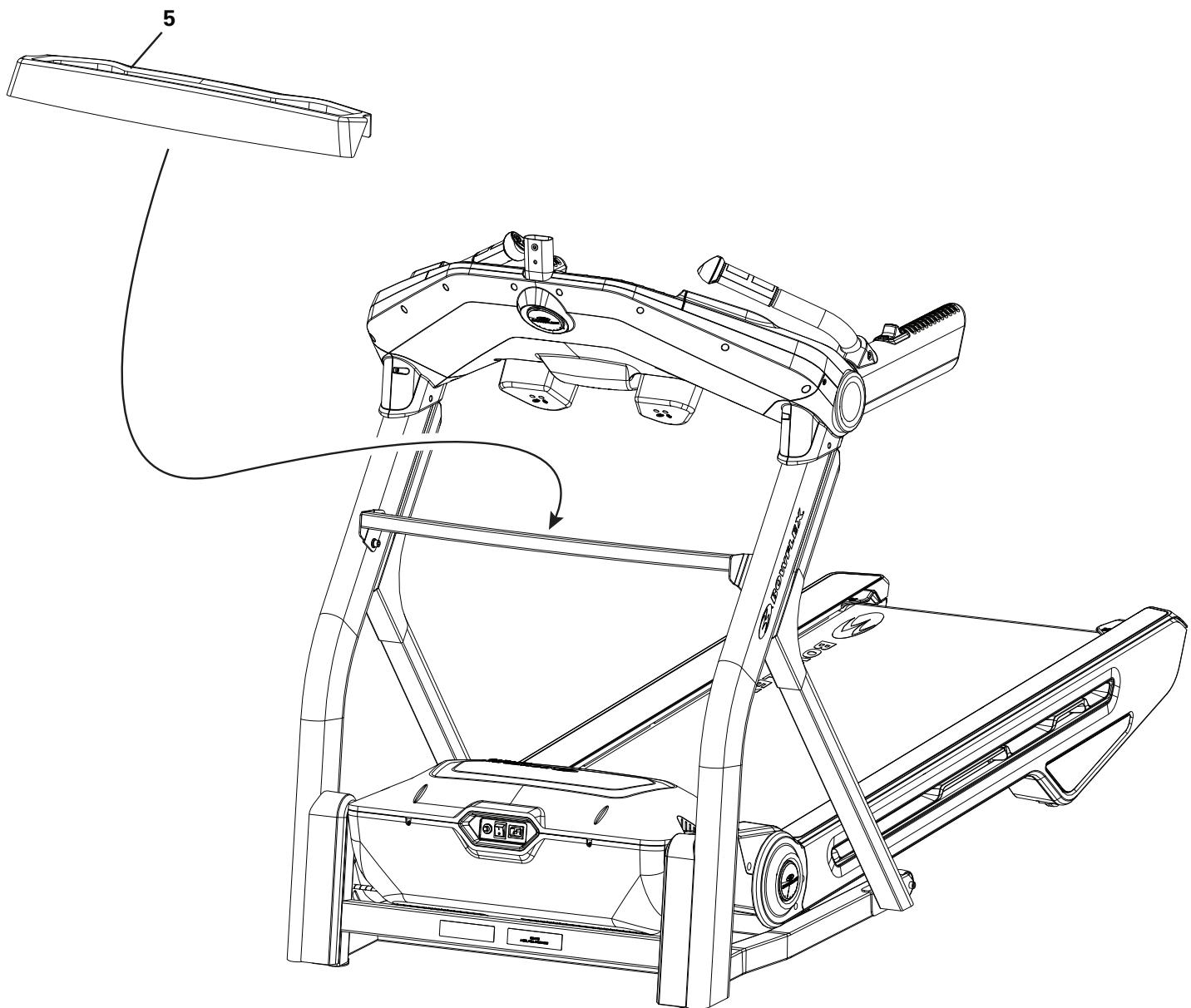
لاحظة: احرص على أن يخفي غطاء القاعدة اليمنى موصلات الكابل. وإذا لزم الأمر، ادفع الكابل أكثر تجاه القائم الأيمن.



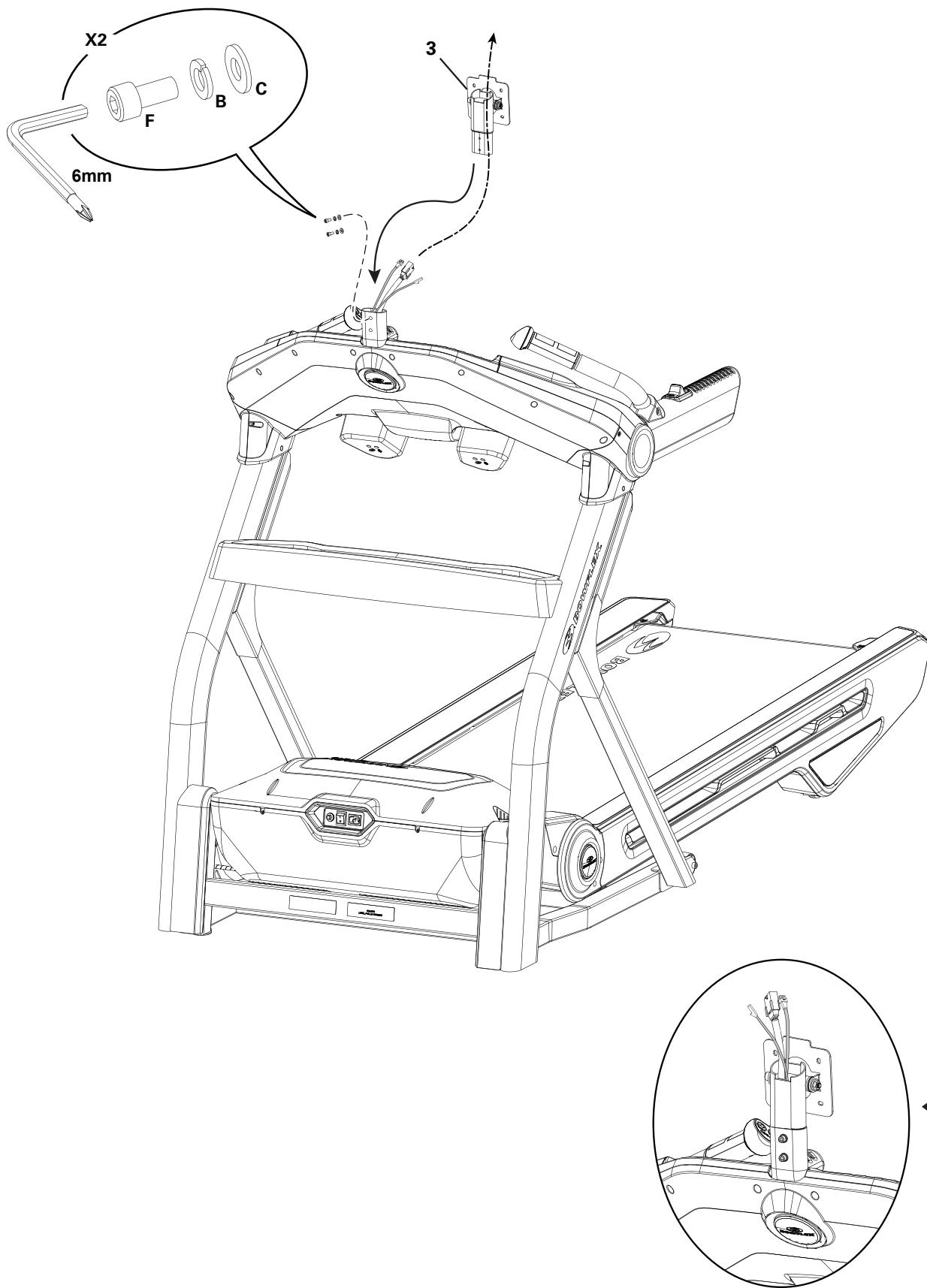
٨. قم بتنبيت خطاءي الوصلة الداخلية بمجموعة الإطار



٩. قم بتركيب رف العارضة في مجموعة الإطار

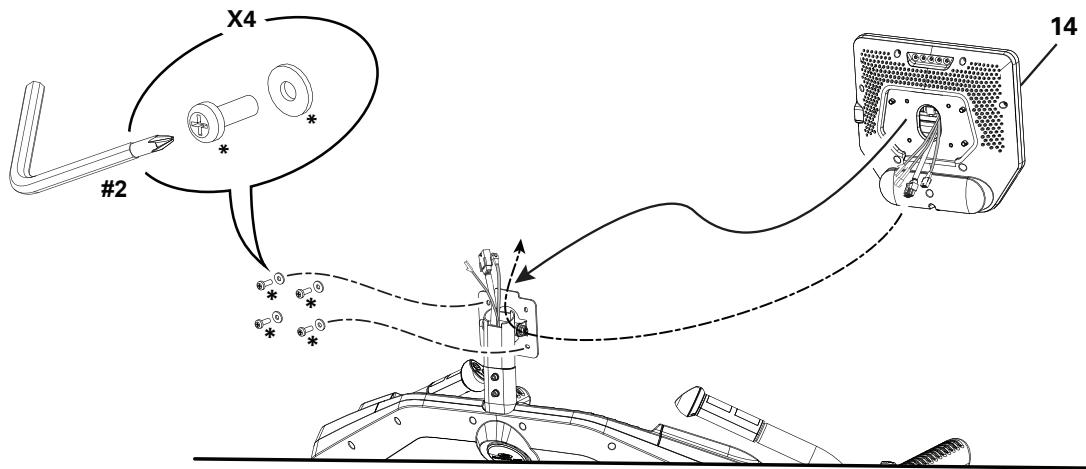


١٠. مرر الكابلات عبر عمود لوحة التحكم، ثم رَكِبْ عمود لوحة التحكم في مجموعة الإطار  
ملاحظة: لا تثن الكابلات.

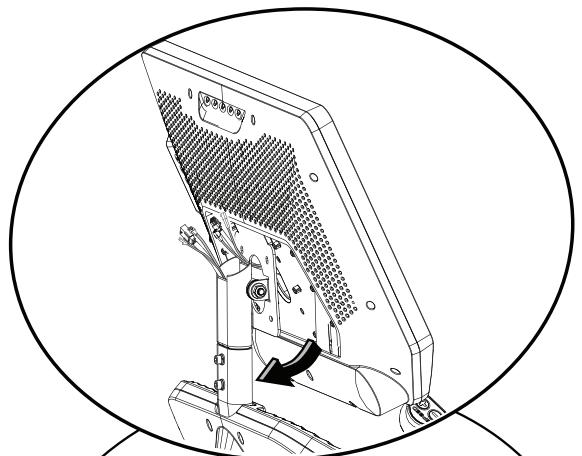


## ١١. مرر كابلات لوحة التحكم ورِّكب مجموعه لوحة التحكم

**ملاحظة:** لا قطع أو تثن الكابلات. كل موصل كابل له موصل طرفي مناظر به نفس عدد الفتحات. تأكَّد من توصيل جميع موصلات الكابل بشكل تام. \* عناصر إحكام الربط ليست موجودة في بطاقة عناصر إحكام الربط.

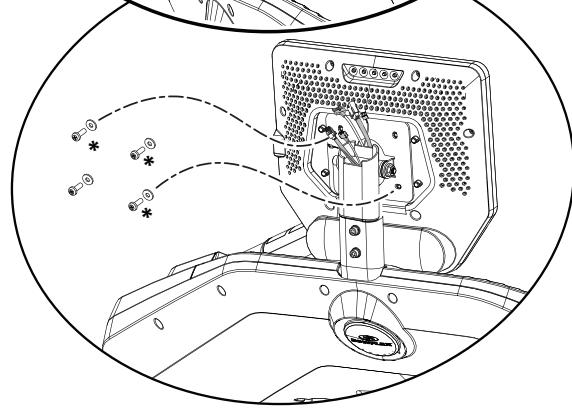


أ. ضع لوحة التحكم على عمود لوحة التحكم ومرر الكابلات عبر عمود لوحة التحكم وإلى خارجه



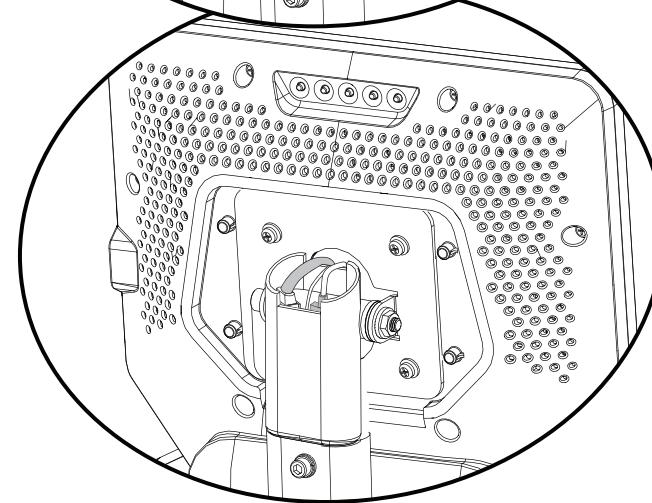
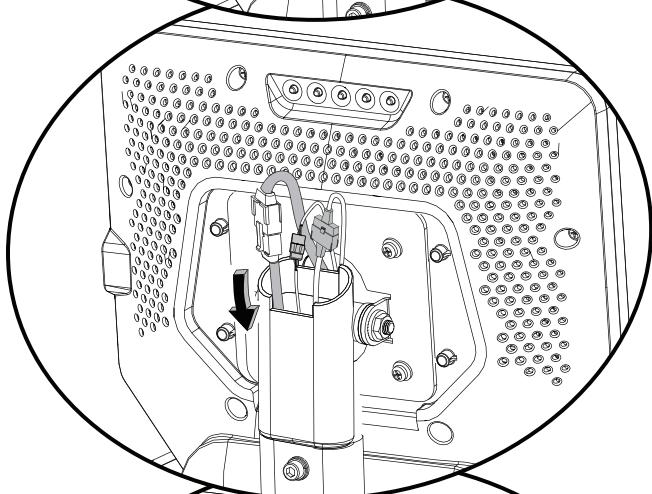
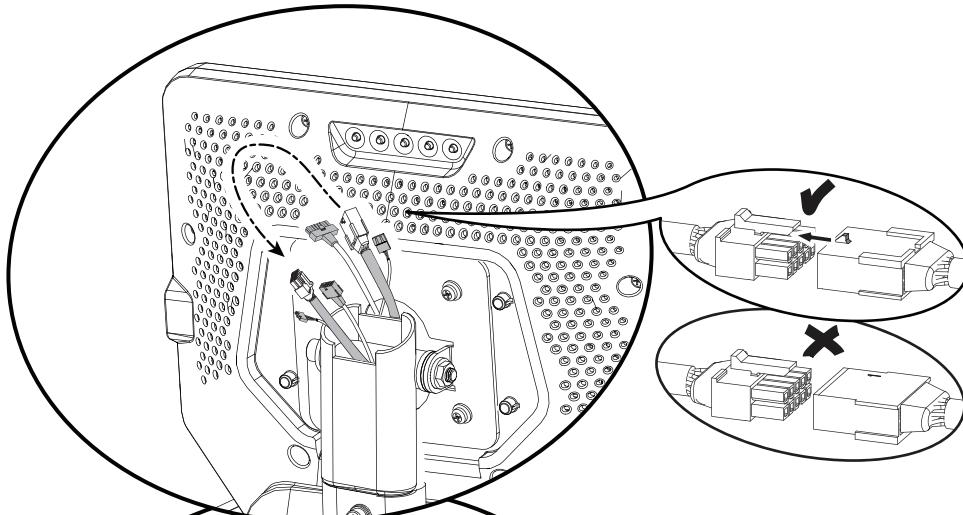
ب. وجّه مجموعه لوحة التحكم إلى الأسفل تماماً وثبتها في عمود لوحة التحكم.

**ملاحظة:** لا تثن الكابلات.



١١. مرّ كابلات لوحة التحكم ورِبّ مجموعه لوحة التحكم (يتبع)

ج. وصل الكابلات.



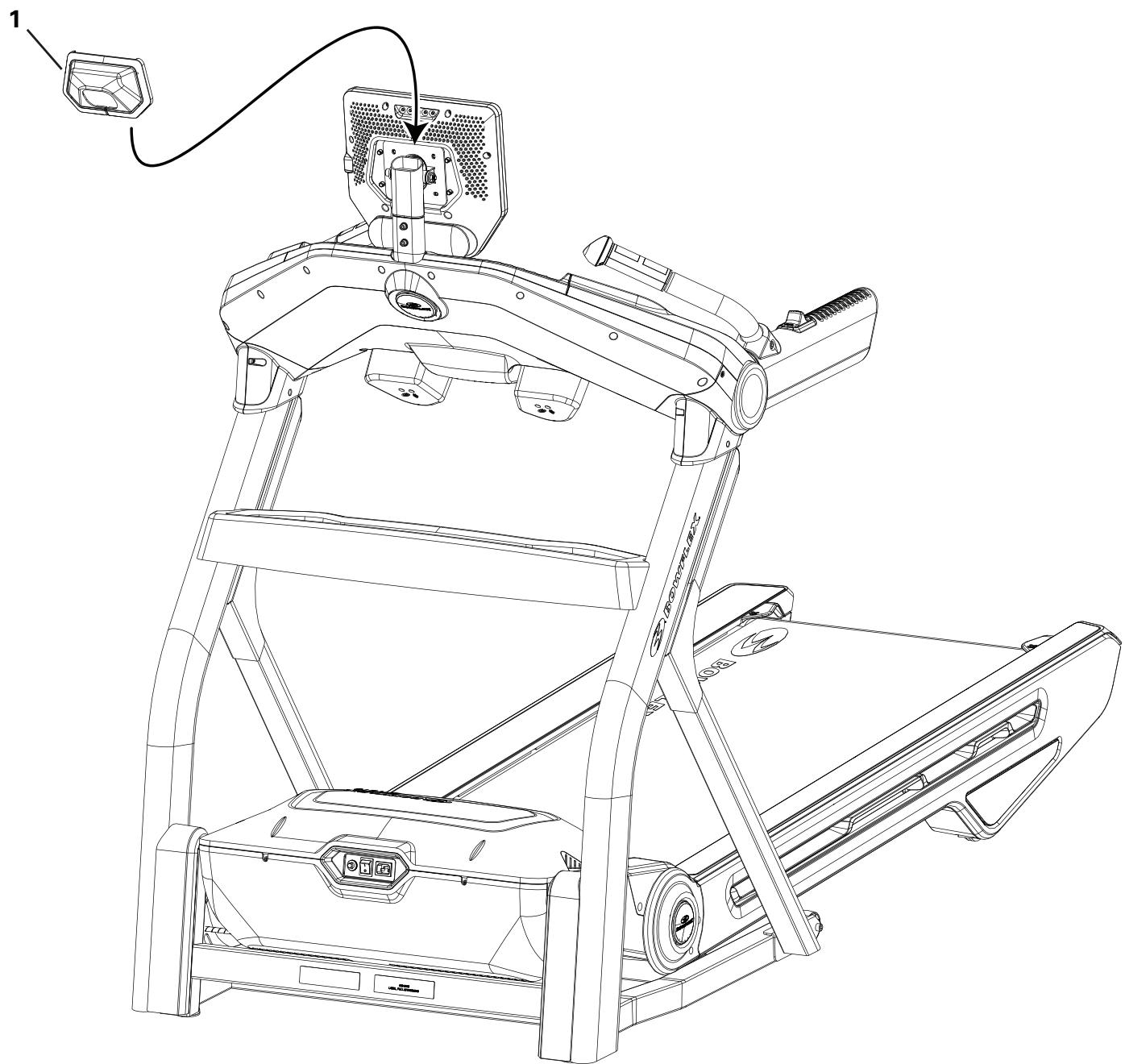
د. مرّ برفق كل موصل من الموصلات وكابلاته إلى أسفل داخل عمود لوحة التحكم بالترتيب التالي:

١. الموصل الأبيض
٢. الموصل الأسود الكبير
٣. الموصل الأسود الصغير

ملاحظة: ادفع الموصلات داخل عمود لوحة التحكم حتى يصبح كابل مجموعه لوحة التحكم مشدوداً أو غير مرخي.



١٢. قم بتنبيه الغطاء الخلفي للوحدة التحكم بمجموعة الإطار

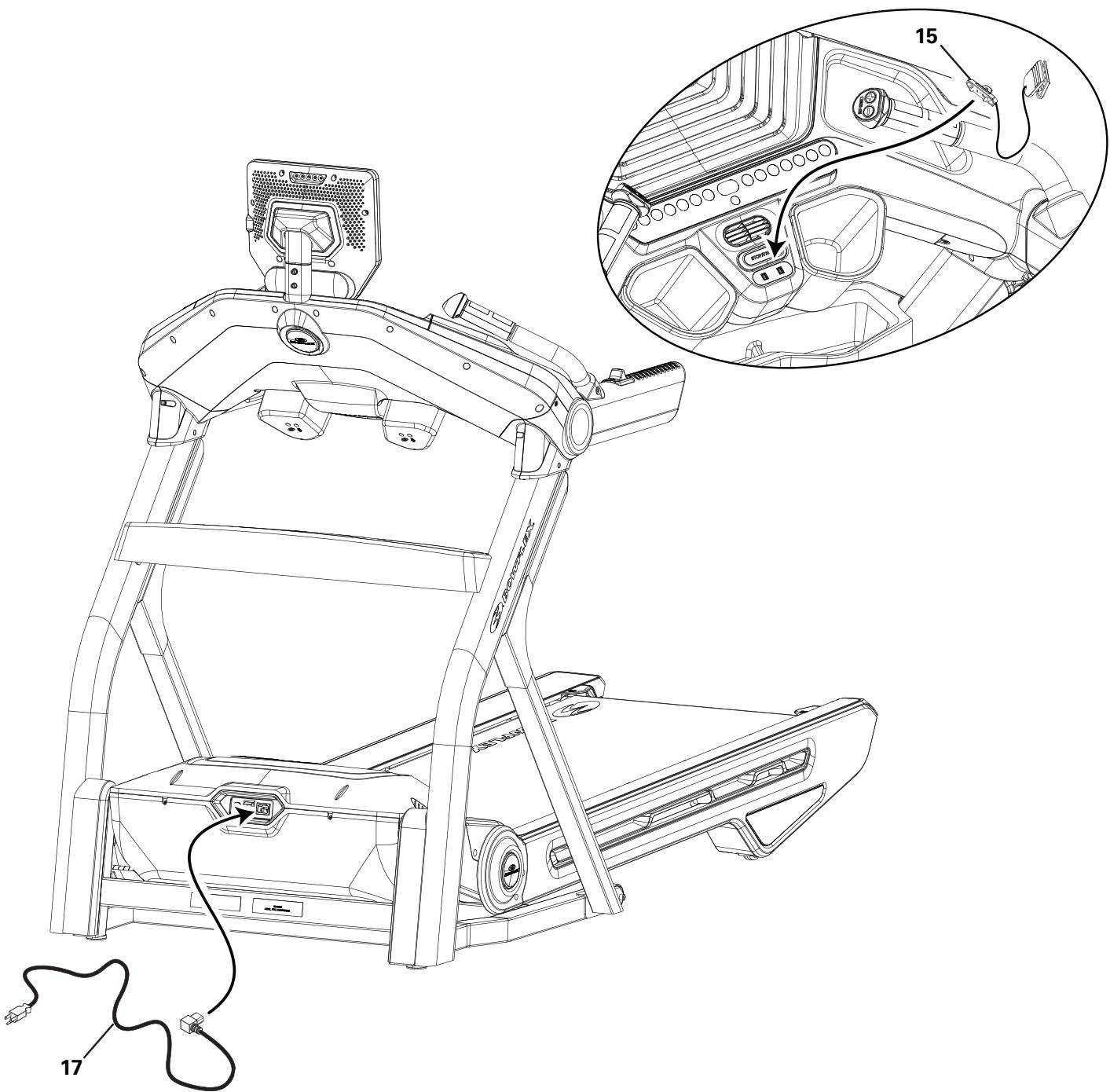


١٣. قم بتوصيل سلك الطاقة وفتح الأمان بمجموعة الإطار



لا توصل هذا الجهاز إلا بمنفذ تيار كهربائي موزع على نحو صحيح (راجع تعليمات التأريض/التوصيل الأرضي).

ملاحظة: عندما تكون مستعداً لتشغيل الجهاز، تأكد من تشغيل الطاقة باستخدام مفتاح الطاقة.



#### ٤. إعداد الجهاز

- أ. عند توصيل الجهاز بمنفذ تيار كهربائي حائطي سليم، سيبدأ الجهاز في العمل وسيتم تنشيط مؤشر الحالة أحمر اللون.
- ملاحظة: يمكن أن تدخل لوحة التحكم في وضع السكون في حالة عدم تلقيها أي مدخلات. المس شاشة لوحة التحكم لاستئناف عمل الجهاز.
- ب. سيتم تنشيط الجهاز وستعرض شاشة Welcome - Connect Wifi (مرحباً - الاتصال بشبكة الواي فاي). انقر على Connect (اتصال).
- ملاحظة: يلزم الاتصال بشبكة واي فاي لاستخدام جهاز Bowflex™ الخاص بك. إذا لم تكن هناك شبكة واي فاي متاحة، فتواصل مع ممثل Bowflex™ أو الموزع المحلي لديك على الفور للحصول على مزيد من المساعدة.

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

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

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

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

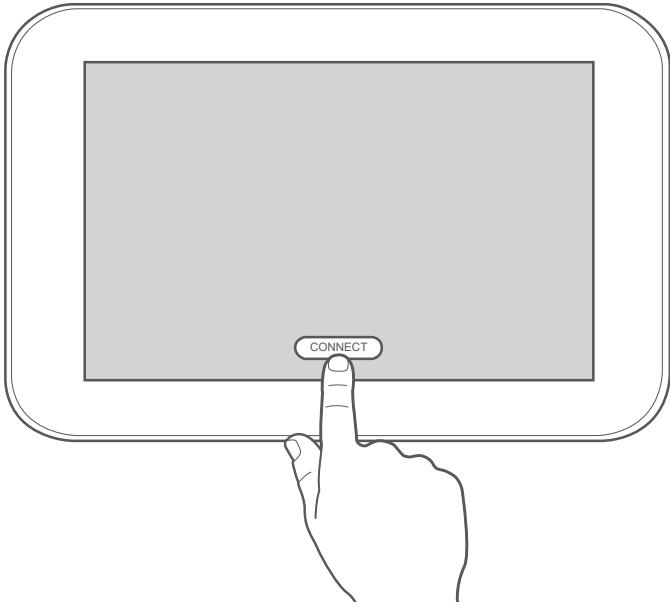
وـ. ستفتح لوحة التحكم تطبيق JRNY™ Bowflex. انقر على Get Started (بدء الاستخدام).

زـ. ستعرض لوحة التحكم شاشة الخيارات. اختر Log In (تسجيل الدخول) أو Create Account (إنشاء حساب). اتبع رسائل التوجيهات لتسجيل جهاز

اللياقة البدنية الجديد الخاص بك. عند استكمال عملية التسجيل، سيكون جهاز اللياقة البدنية الخاص بك جاهزاً للاستخدام.

ملاحظة: يجب تسجيل جهاز Bowflex™ باستخدام شبكة واي فاي. بمجرد أن يتم استكمال التسجيل والتهيئة للمبدئيين، يمكن تشغيل الجهاز دون الاتصال بشبكة واي فاي. لا تتوفر جميع التدريبات والتمارين المخصصة وتمارين العدو الافتراضية في الأماكن الخارجية التي تتعلق تتبعك تتبعك في التجربة ومقاطع فيديو التمارين التي يقودها مدربون المتوفرة في تطبيق Explore The World™ إلا من خلال الاتصال بشبكة واي فاي مع وجود عضوية في تطبيق JRNY™.\*

ـ. ستعرض لوحة التحكم شاشة Just for You (لأجلك فقط). ستوجهك الشاشة للقيام بتمرين تقييم اللياقة البدنية للحصول على تمرين مخصص\*. يمكنك الذهاب إلى علامة تبويب Learn (تعلم) لمعرفة المزيد من المعلومات بشأن خياراتك.



#### ٥. الفحص النهائي

افحص جهازك للتأكد من أن جميع أدوات التثبيت محكمة الربط وأنه قد تم تجميع المكونات بشكل صحيح.

ملاحظة: قم بإزالة أي أغطية واقية من على واجهة لوحة التحكم.

تأكد من تسجيل الرقم التسلسلي 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 كتب المالك. !

\* يلزم وجود عضوية في تطبيق JRNY™ للتمتع بتجربة تطبيق JRNY™ - للتفاصيل انظر [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.com/jrny). يجب شراء الاشتراك في تطبيق Bowflex™ JRNY™ بشكل منفصل بتثبيت تطبيق JRNY™ على هاتفك المحمول أو جهازك اللوحي والاشتراك من خلال التطبيق الذي تم تثبيته (لعملاء الولايات المتحدة فقط)، أو من خلال Nautilus, Inc. مباشرةً بالاتصال على الرقم ٨٠٠-٤٢٦-٤٢٦٠. قد لا تكون هذه الخاصية متاحة في جميع الدول.

## نقل الجهاز وتخزينه

يمكن نقل الجهاز بواسطة شخص واحد أو أكثر. توخ الحذر عند نقل الجهاز. المشاية ثقيلة وقد يكون من الصعب التعامل معها. تأكّد من أنك تتمتّع بالقدرة البدنية الكافية لنقل الجهاز. واستعن بشخص آخر إذا لزم الأمر.

١. قبل نقل الجهاز، افحص سطح المشي للتأكد من أن إعداد الإمالة على الوضع "٠". إذا لزم الأمر، فقم بضبط إعداد الإمالة على "٠".

تأكّد من خلو المنطقة أسفل الجهاز قبل ضبط إمالة السطح. اخفض مستوى إمالة سطح المشي تماماً بعد كل تمرين.

٢. انزع مفتاح الأمان وضعه في مكان آمن.

عندما لا يكون الجهاز قيد التشغيل، انزع مفتاح الأمان واحفظه بعيداً عن متناول الأطفال.

٣. تأكّد من إيقاف تشغيل الطاقة وفصل سلك الطاقة عن مصدر التيار.

٤. يجب طي المشاية أوّلاً قبل نقلها. يحظر نقل المشاية وهي مفرودة.

٥. يحظر نقل الجهاز بينما يكون سطح المشي مفروداً. قد تتسبّب الأجزاء الدوارة أو المتحرّكة في قرص أو سحق يديك مما يؤدي إلى إصابتك.

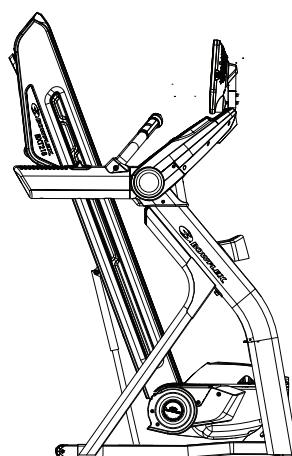
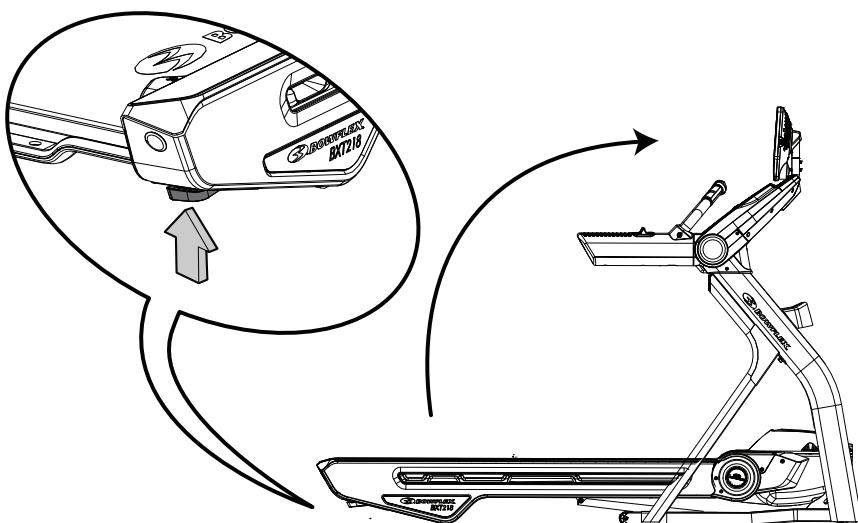
٦. تأكّد من وجود حيز خلوص آمن حول المشاية وعليها وفوقها. تأكّد من عدم وجود أي جسم يسبب أي انسكاب أو يحول دون وضع المشاية في وضع الطي الكامل.

تأكّد من وجود خلوص ارتفاع كافٍ لسطح المشي المرفوع.

٧. اضغط مطولاً على زر تحرير سطح المشي بيديك اليمنى. باستخدام مقبض الرفع الموجود أسفل الجزء الخلفي من سير المشي، ارفع سطح المشي لأعلى بالكامل وعشق الرافعة الهيدروليكيّة. يمكن إفلات زر تحرير سطح المشي عند انتقال سطح المشي حوالي ١٠ بوصات (٤٢٥ سم). تأكّد من تثبيت الرافعة الهيدروليكيّة بشكل صحيح في موضعها.

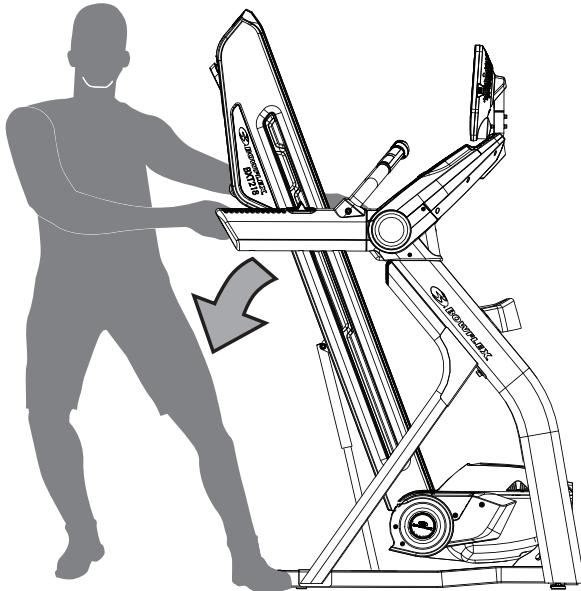
اتبع احتياطات السلامة وأساليب الرفع الملائمة. اثن ركبتيك ومرفقيك وأيق ظهرك مستقيماً وارفع لأعلى بكلا ذراعيك بمقدار متساوٍ. تأكّد من أنك تتمتّع بالقدرة البدنية الكافية لرفع سطح المشي حتى يتم تعشيقه في آلية إحكام الرابط. واستعن بشخص آخر إذا لزم الأمر.

لا تستخدم سير المشي أو البكرة الخلفية لرفع المشاية. هذه الأجزاء لا تثبت في مكانها بلاحكم وقد تتحرك بشكل مفاجئ. قد تتعرّض للإصابة أو يتعرّض الجهاز للتلف.



٧. تأكّد من تعشيق آلية إحكام الربط. اسحب سطح المشي بحذر إلى الخلف وتأكّد من عدم تحركه. عند القيام بذلك، ابتعد عن مسار الحركة تحسّباً لاحتمالية أن يكون قفل المشي غير معشق بشكل صحيح.

- لا تتكى على المشيّة عندما تكون مطوية. ولا تضع أي أغراض فوق المشيّة قد تؤدي إلى عدم استقرارها أو سقوطها.
- لا توصل سلك الطاقة بالمشيّة أو تحاول تشغيلها وهي في وضع الطي.

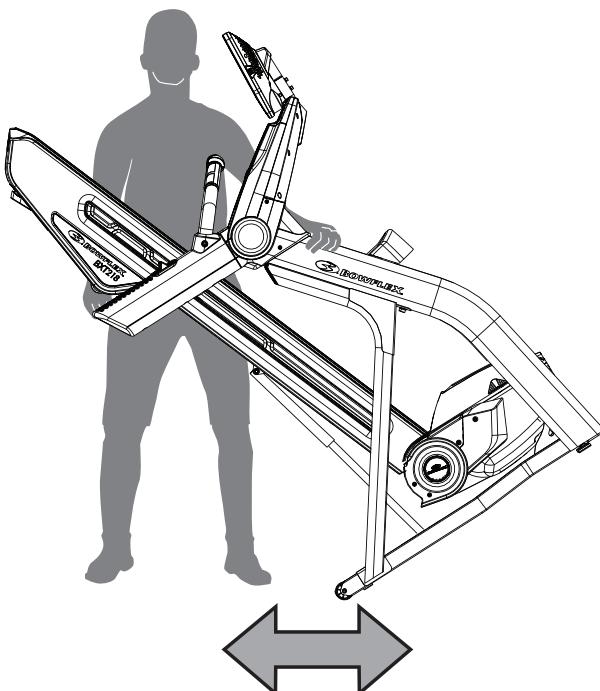


٨. قف بجوار أحد جوانب المشيّة. ضع قدمك الأمامية بحيث تثبت بها مجموعة القاعدة. بينما تمسك بالمقبض الجانبي، اسحب المشيّة إلى الخلف بحرص حتى تصبح متزنة بالكامل على عجلات النقل. احرص على ألا تسحب الجهاز أكثر من اللازم. أمسك المشيّة في وضع الاتزان.

- قد تتطلب هذه الخطوة وجود شخصين على كل جانب من المشيّة. المشيّة ثقيلة وقد يكون من الصعب التعامل معها. تأكّد من أنك تتمتع بالقوة البدنية الكافية لسحب الجهاز.
- ارتدي دائمًا حذاءً مغلقًا بالكامل عند نقل هذا الجهاز. لا تنقل الجهاز وأنت حافي القدمين أو عندما تكون مرتدًا بالجوارب فقط.

لا تستخدم لوحة التحكم أو سطح المشي المرفوع لسحب المشيّة أو نقلها. قد تتعرض للإصابة أو يتعرّض الجهاز للتلف.

ابتعد عن مسار حركة سطح المشي المرفوع.



٩. بينما تمسك بالمقبض الجانبي ومقدمة القائم، ادفع المشيّة بحرص إلى الموقع المرغوب فيه.

المشيّة ثقيلة وقد يكون من الصعب التعامل معها. تأكّد من أنك تتمتع بالقوة البدنية الكافية لنقل الجهاز.

ضع الجهاز على سطح نظيف وصلب ومستوى وخلال من المواد أو الأغراض الأخرى غير المرغوب فيها التي قد تعرّق قدرتك على الحركة بحرّية. ينبغي استخدام سساط مطاطي أسفل الجهاز لمنع توليد الكهرباء الساكنة وحماية الأرضية لديك.

لا تضع أي أجسام في خط سير سطح المشي عند إنزاله.

ملاحظة: حرك الجهاز بحذر لتجنب اصطدامه بأجسام أخرى. يمكن أن يؤدي هذا إلى إلحاق الضرر بتشغيل لوحة التحكم أو المشيّة أو المنطقة المحيطة بالجهاز.

١٠. انزل المشيّة بحرص في الموضع المرغوب فيه. تأكّد من وجود مساحة كافية للجهاز قبل إنزاله.

١١. قبل الاستخدام، راجع إجراء "فرد الجهاز" الموجود في هذا الكتيب.

## فرد الجهاز

١. تأكّد من وجود مساحة كافية لإنتقال سطح المشي.

اترك مسافة خلوص خلف الجهاز تبلغ ٢ متر (٧٩ بوصة) و٠,٦ متر (٢٤ بوصة) على كل جانب من جانبي المشاية بحد أدنى. هذه هي المساحة الآمنة الموصى بها للوصول إلى الجهاز أو نقله أو النزول عنه في حالة الطوارئ. **!**

ضع الجهاز على سطح نظيف وصلب ومستوى وخلال من المواد غير المرغوب فيها أو الأجسام الأخرى التي قد تعيق قدرتك على الحركة بحرية مع توفير مساحة تمرير خالية وكافية. ينصح بوضع بساط مطاطي تحت الجهاز لمنع تفريغ شحنات الكهرباء الساكنة وحماية الأرضية لديك.

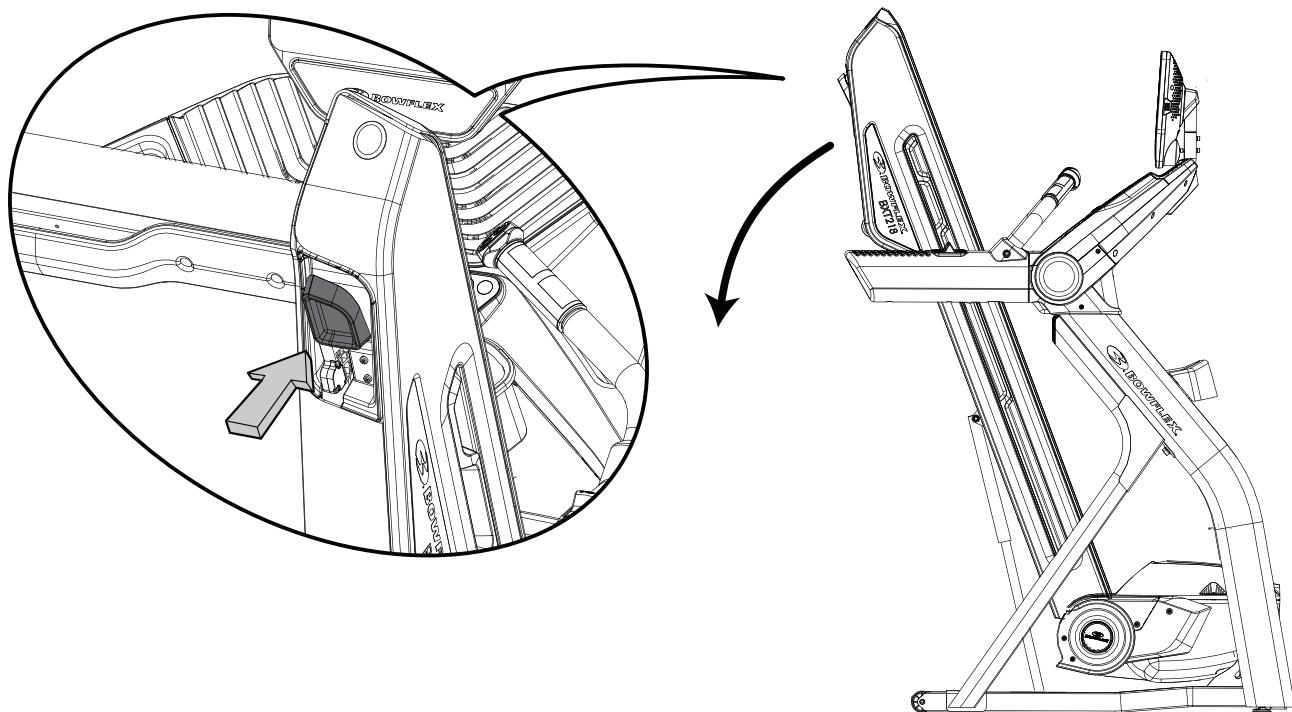
تأكد من توفر خلوص ارتفاع كافٍ في مساحة التمرير التي تشغّلها، مع مراعاة طول المستخدم وأقصى إمالة لسطح.

٢. تأكّد من عدم وجود أي جسم على المشاية أو حولها قد يسبب أي انسكاب أو يحول دون وضع المشاية في وضع الفرد الكامل.

٣. ادفع سطح المشي قليلاً في اتجاه لوحة التحكم. اضغط مطولاً على زر تحرير سطح المشي بيده اليمني واسحب سطح المشي بعيداً عن لوحة التحكم. بمجرد تحرك نهاية سطح المشي مسافة ٤,٠٠ سم (١٠ بوصات) تقريباً، أفلت الزر وانتقل إلى جانب الجهاز. استمر في سحب سطح المشي.

**!** ابتعد عن مسار حركة سطح المشي.

٤. تم إعداد الرافعة الهيدروليكيّة بحيث تسقط بخفة. أمسك سطح المشي حتى تصل إلى  $\frac{3}{2}$  تقريباً من مسافة تحريكه نحو الأسفل. قم بخفض الحمل بساقيك. من الممكن أن يسقط سطح المشي بسرعة في الجزء الأخير من الحركة.



## ضبط استواء الجهاز

يجب ضبط استواء الجهاز إذا كانت مساحة التمرين الخاصة بك غير مستوية. للضبط:

١. ضع الجهاز في منطقة التمرين الخاصة بك.

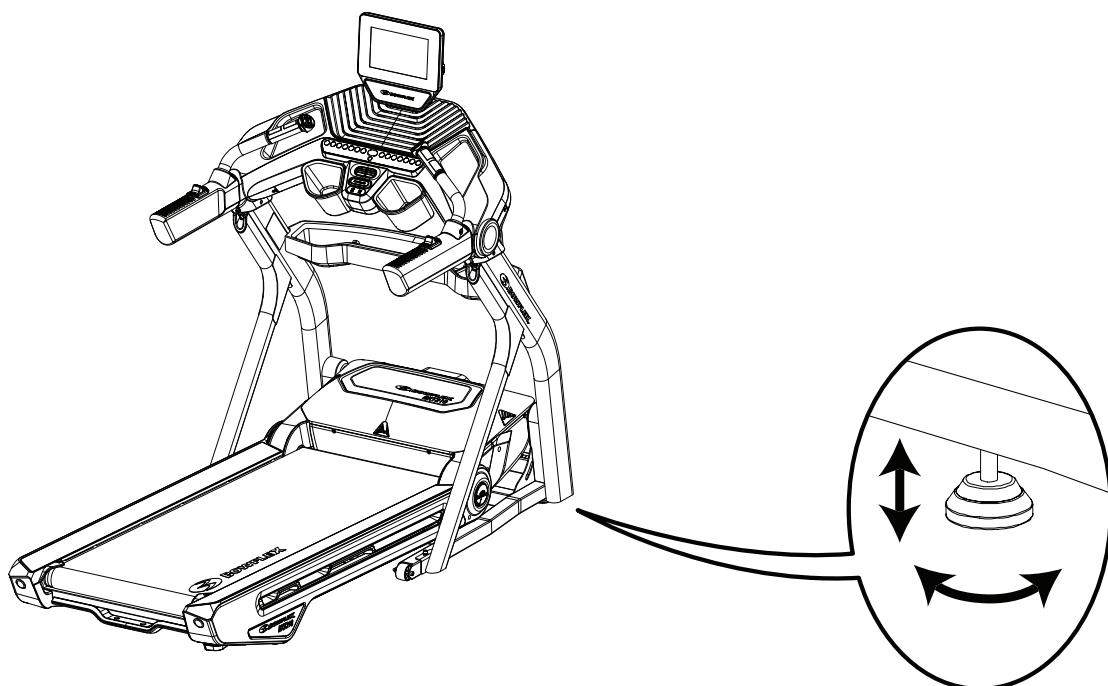
٢. اضبط قاعدتي ضبط الاستواء حتى تلامس الأرضية.

٣. لا تضبط قاعدتي ضبط الاستواء على ارتفاع يجعلهما تفصلان أو تتفakan عن الجهاز. قد تتعرض للإصابة أو يتعرض الجهاز للتلف.



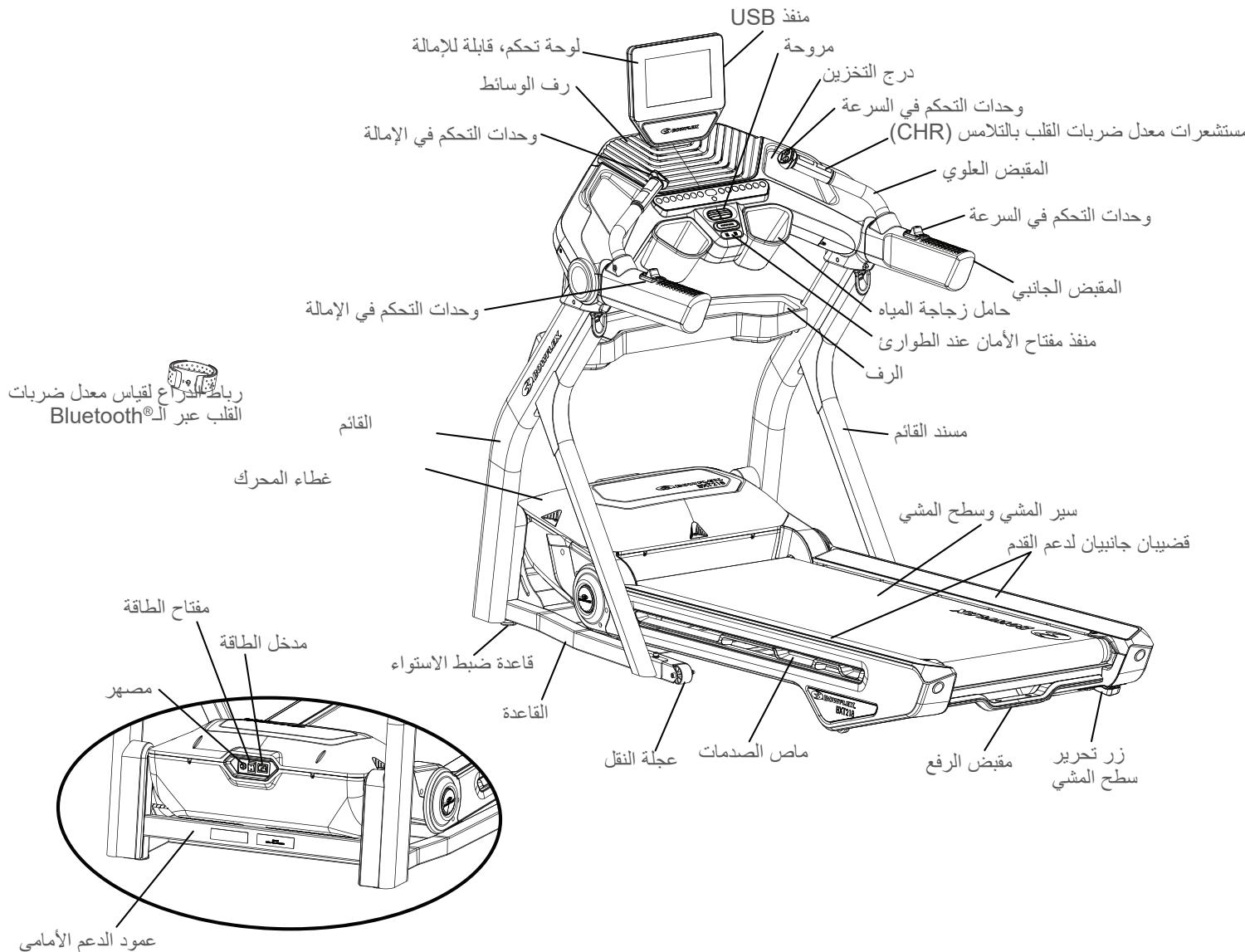
٤. قم بتعديل وضع الجهاز حتى يكون في وضع مستوي.

تأكد من استواء الجهاز وثباته قبل أن تتمرن.



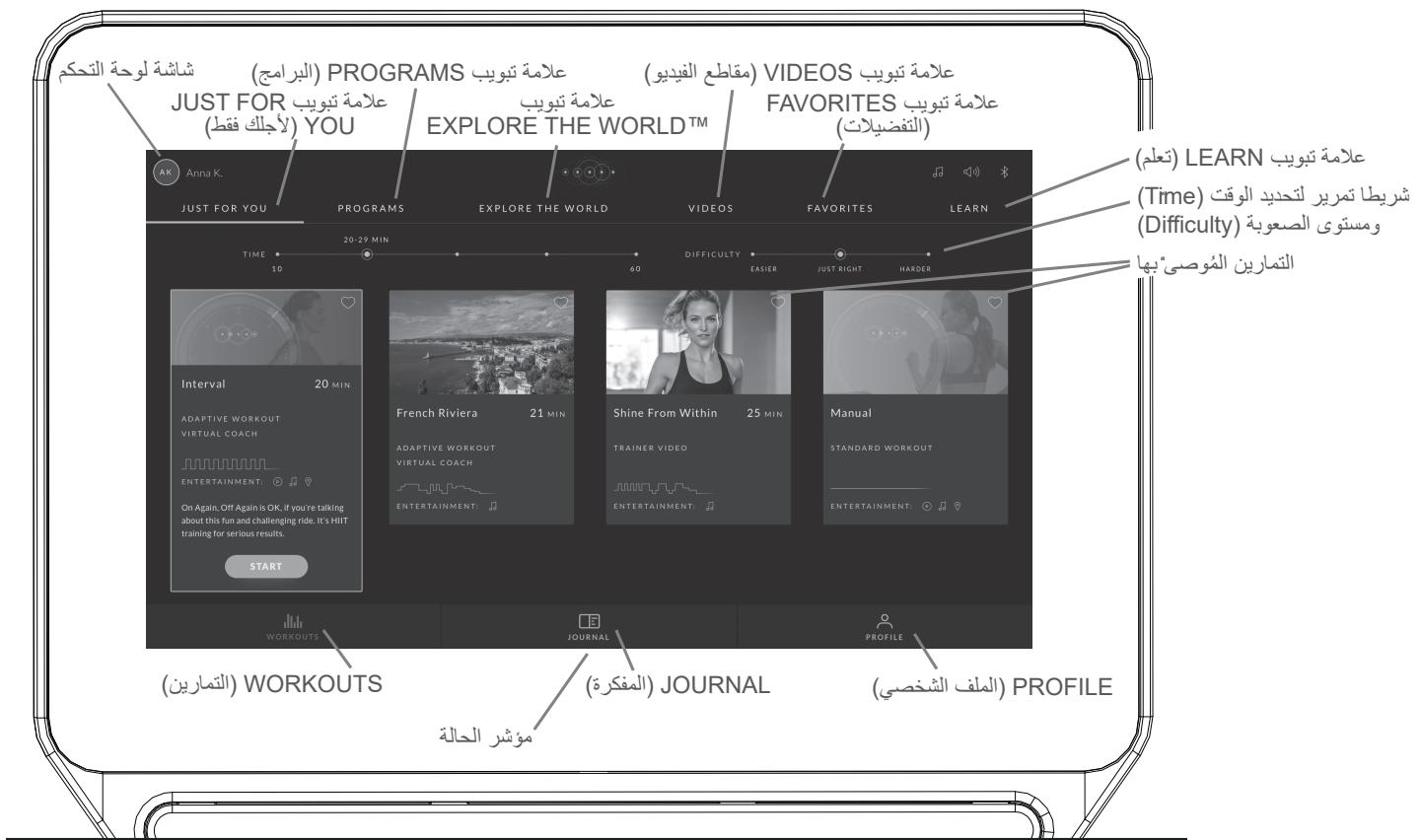
## سير المشاية

المشایة مجهزة بسير مشي متين وعالي الجودة مصمم ل توفير ساعات طويلة من الخدمة الموثوق بها. إذا لم يتم تشغيل سير المشي الخاص بالمشایة لفترة طويلة، سواء خلال التغليف في المصنع أو بعد التجميع، فقد يصدر عنه صوت "ضوضاء عالية" عند تشغيله. ويحدث ذلك نتيجة دوران السير على منحني البكرات الأمامية والخلفية. هذا أمر شائع ولا يشير إلى وجود مشكلة في جهازك. بعد استخدام المشایة لفترة زمنية قصيرة، سيختفي صوت الضوضاء العالية. ستختلف الفترة وفقاً لظروف درجة الحرارة والرطوبة في المكان الموضوعة فيه المشایة.



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

## لوحة التحكم



يمكنك الوصول إلى عضويتك في تطبيق JRNY™ من خلال لوحة تحكم جهاز Bowflex JRNY™، يمكنك الاستفادة من تمارين موجهة يتم تكييفها لتلائم قدراتك وعرضها بشكل مناسب على لوحة التحكم الخاصة بك بالإضافة إلى الاستفادة من توجيهات تدريب صوتية لطيفة مزودة من قبل وسيط افتراضي مصممة لدعمك في رحلتك للحفاظ على لياقتك البدنية بنجاح على المدى الطويل.

**ملاحظة:** قد يجد المستخدمون الذين ليست لديهم عضوية في تطبيق JRNY™ بعض المحتوى مغطى أو مقفلًا. لا توفر جميع التدريبات والتمارين المخصصة وتمارين العدو الافتراضية في الأماكن الخارجية التي تجعلك تتغمس في التجربة ومقاطع فيديو التمارين التي يقودها مدربون المتوفرة في تطبيق Explore The World™ إلا من خلال الاتصال بشبكة واي فاي مع وجود عضوية في تطبيق JRNY™. يمكن العثور على التمارين المتاحة في علامات تبويب كلٍ من Workouts™ (التمارين) وExplore the World™ (البرامج) وتطبيق Programs™ (البرامج) JUST FOR YOU (لأجلك فقط).

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

**ملاحظة:** الأزرار الموجودة على الجزء الخلفي للوحدة التحكم مخصصة لإعادة الضبط على إعدادات المصنع واسترجاعها. هذه الأزرار غير مخصصة لاستخدام العمالء. يقوم زر الطاقة بإيقاف تشغيل الإضاءة الخلفية للوحدة التحكم، فظهوره في وضع إيقاف التشغيل ولكن تكون الإلكترونيات لا تزال قيد التشغيل.

\* يلزم وجود عضوية في تطبيق JRNY™ للتمتع بتجربة تطبيق JRNY™ – للتفاصيل انظر [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.com/jrny). يجب شراء الاشتراك في تطبيق Bowflex™ JRNY™ بشكل منفصل بتثبيت تطبيق JRNY™ على هاتفك المحمول أو جهازك اللوحي والاشتراك من خلال التطبيق الذي تم تثبيته (لعملاء الولايات المتحدة فقط)، أو من خلال Nautilus, Inc. مباشرةً بالاتصال على الرقم ٨٠٠-٤٢٦-٤٢٦. قد لا تكون هذه الخاصية متاحة في جميع الدول.

## علامة تبوب JUST FOR YOU (الأجلق فقط)

بعد تسجيل الدخول، تكون علامة التبوب Just For You (الأجلق فقط) هي شاشة البدء أو الشاشة الرئيسية لجهازك. يتم عرض خيارات التمارين التكيفية الموجهة\* ومقطاع الفيديو الإرشادية هنا لنكون حافراً لك في رحلتك للحصول على اللياقة البدنية. انقر على أي من الخيارات المتاحة لرؤية تفاصيل إضافية ولبدء التمرن.

**ملاحظة:** يمكنك استخدام شريطي التمرين الخاصين بتحديد Time (الوقت) وDifficulty (مستوى الصعوبة) لضبط Recommended Workout (التمرين الموصى به). سيرى المستخدمون الذين لا يمتلكون Premium Subscription\* (الاشتراك المميز) شريط التمرين الخاص بتحديد Time (الوقت) فقط.

## علامة تبوب PROGRAMS (البرامج)

توفر علامة تبوب Programs (البرامج) إمكانية الوصول إلى جميع التمارين التكيفية الموجهة (مع أو بدون توجيهات التدريب الصوتية المزودة من قبل وسيط افتراضي)\* بالإضافة إلى برامج التمارين القياسية.

**ملاحظة:** ستكون التمارين والوظائف الأساسية هي فقط المتاحة للاستخدام دون اتصال بشبكة واي فاي.

تتطلب ممارسة التمارين على هذا الجهاز التناقض والتوازن. ضع في اعتبارك إمكانية حدوث تغيرات في سرعة السير وزاوية انحدار السطح أثناء التمارين وانتبه لتجنب فقدان التوازن والتعرض لاحتمالية حدوث إصابة. 

## علامة تبوب TM EXPLORE THE WORLD

تتيح لك تمارين Explore The World™ العدو في أماكن خارجية افتراضية، مع ضبط زاوية سطح المشي وفقاً لتضاريس الأرض.

**ملاحظة:** يلزم الاتصال بشبكة واي فاي مع وجود عضوية في تطبيق JRNY™ لممارسة تمارين تطبيق Explore The World.

تتطلب ممارسة التمارين على هذا الجهاز التناقض والتوازن. ضع في اعتبارك إمكانية حدوث تغيرات في سرعة السير وزاوية انحدار السطح أثناء التمارين وانتبه لتجنب فقدان التوازن والتعرض لاحتمالية حدوث إصابة. 

## علامة تبوب VIDEOS (مقاطع الفيديو)

توفر علامة تبوب Videos (مقاطع الفيديو) تمارين يقودها مدربو لياقة بدنية\*، مصنفة وفقاً لمدى الصعوبة ومنظمة وفقاً للوقت.

## علامة تبوب FAVORITES (التفضيلات)

تتيح لك إمكانية الوصول السريعة للمحتوى المفضل لديك. لإضافة خيار إلى علامة تبوب Favorites (التفضيلات) الخاصة بك، انقر على أيقونة القلب في الجانب العلوي الأيمن.

## علامة تبوب LEARN (تعلم)

تقديم مقاطع فيديو إرشادية ومعلومات أساسية مميزة عن اللياقة البدنية.

التمارين الموصى بها

يتم إنشاء التمارين الموصى بها بناءً على مستوى لياقتك البدنية الحالي وتمارينك السابقة وإعدادات الصعوبة والوقت المحددة. انقر على بطاقة Suggested Workout (تمرين مُقترح) لرؤية وصف مفصل.

**ملاحظة:** سيرى المستخدمون الذين ليست لديهم عضوية JRNY™ شريط التمرين الخاص بتحديد Time (الوقت) فقط.

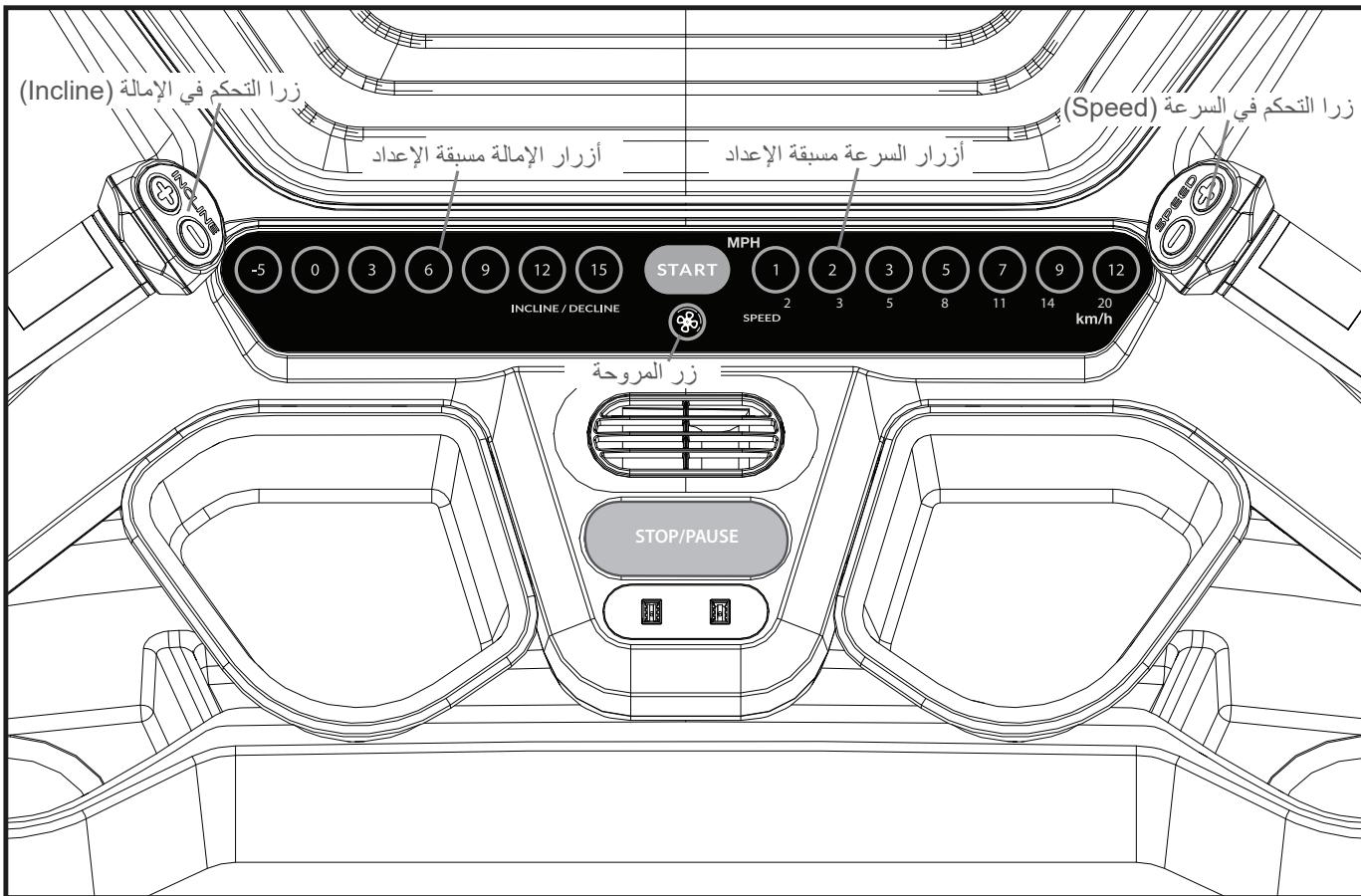
## علامة تبوب WORKOUTS (التمارين)

تجمع علامة التبوب Workouts (التمارين) جميع التمارين ومقاطع الفيديو الإرشادية المتاحة في مكان واحد.

تتطلب ممارسة التمارين على هذا الجهاز التناقض والتوازن. ضع في اعتبارك إمكانية حدوث تغيرات في سرعة السير وزاوية انحدار السطح أثناء التمارين وانتبه لتجنب فقدان التوازن والتعرض لاحتمالية حدوث إصابة. 

## علامة تبوب JOURNAL (المفكرة)

تعرض ملخص التمارين (نظرة عامة) وPast Workouts (التمارين السابقة) وAwards (المكافآت) الخاصة بملف المستخدم المحدد.



### ملف الشخصي (PROFILE)

يمكنك من عرض وتعديل تفاصيل وإعدادات ملفك الشخصي ومعلومات عضوية JRNY™.

### مؤشر الحالة

يوضح مؤشر الحالة ما إذا تم تفعيل لوحة التحكم وبده التشغيل/التشغيل بشكل صحيح (المؤشر مضاء) أو إذا كانت لوحة التحكم تواجه خطأ (يومض المؤشر ٣ مرات). لإعادة ضبط لوحة التحكم أثناء حدوث خطأ، افصل الطاقة عن الجهاز لمدة ٣٠ ثانية وأعد توصيله.

### زر التحكم في الإمالة (Incline)

يستخدم زر التحكم في الإمالة لزيادة (+ و ▲) / تقليل (- و ▼) قيمة إمالة سطح المشي.

**ملاحظة:** يمكن باستخدام زر التحكم في الإمالة توفير مستوى سلبي أو منخفض لسطح المشي.

أزرار الإمالة مسبقة الإعداد  
تختار إعداد إمالة لسطح المشي.

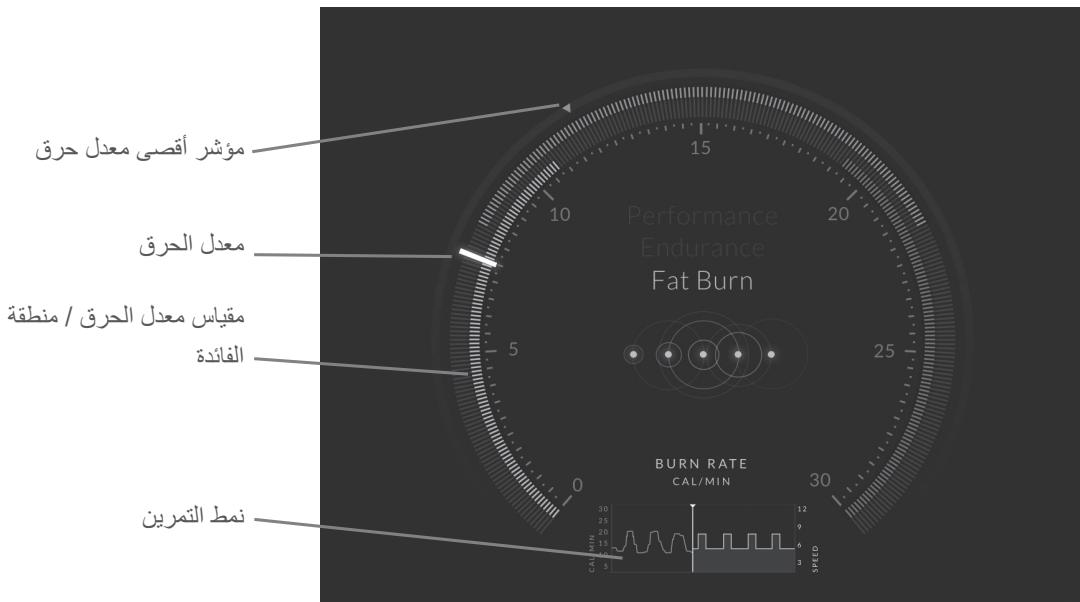
### زر التحكم في السرعة (Speed)

يستخدم زر التحكم في السرعة لزيادة (+ و ▲) / تقليل (- و ▼) سرعة سطح المشي.

أزرار السرعة مسبقة الإعداد  
تختار إعداد سرعة لسير المشي.

### زر (بدء) START

اضغط لبدء برنامج التمرين المحدد حالياً، أو استكمال تمرين قد تم إيقافه مؤقتاً.



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

**زر PAUSE/STOP (إيقاف/إيقاف مؤقت)**  
اضغط لإيقاف تمرين بشكل مؤقت أو لإنهاء تمرين تم إيقافه مؤقتاً.

**فتررة التمرین**  
تعرض الوقت المتبقى من الفترة الحالية (العدو السريع أو الراحة أو إجمالي وقت التمرين).

**مقاييس معدل الحرق / منطقة الفائدة**  
يعرض مقاييس Burn Rate (معدل الحرق) مستوى السعرات الحرارية التي يتم حرقها في الدقيقة. وهذا المعدل هو دالة لمستوى الشدة، وهي المعدل الحالي للسرعة ومستوى الإرهاص. كلما زادت إحدى هاتين القيمتين، ارتفع معدل الحرق.

سيعرض مقاييس منطقة الفائدة أثناء التمارين القياسية واليدوية، مع اقتراح ثلاث مناطق: حرق الدهون والتحمل والأداء.

**نطء التمرین**  
نطء التمرين هو عرض لشدة التمرين (يعرض مستوى الشدة). كلما ارتفع خط النطء، زادت شدة التمرين.

**نطاق معدل الحرق المستهدف**  
يُحدد نطاق معدل الحرق المستهدف بناءً على ملف المستخدم المحدد. يتم تفعيل نطاق من قطاعات معدل الحرق أثناء التمارين المتوازير. يعتمد مستوى شدة النطاق على ما يعرضه نطء التمرين.

**ملاحظة:** للحصول على قيمة أكثر دقة لمعدل حرق السعرات الحرارية والنطاق المستهدف المقترن، تأكد من إكمال تمرين تقييم اللياقة البدنية وداوم على تحديث ملف المستخدم الخاص بك.

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

خلال التمارين المتوازير، ستمثل القطاعات الحمراء نطاق العدو السريع، وستمثل القطاعات الزرقاء نطاق الراحة.

**مؤشر أقصى معدل حرق**  
مؤشر أقصى معدل حرق هو مؤشر يوضح أعلى معدل تم الوصول إليه لحرق السعرات الحرارية خلال التمارين الحالي.

## شريط المقاييس

4 INCLINE	12:31 TIME	4/8 INTERVAL	2.2 MI DISTANCE	101 CALORIES	7 CAL/MIN BURN RATE	107 BPM HEART RATE	5.3 MPH SPEED
--------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------------	-----------------------	------------------

الوقت

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

فترة التمرين

خلال التمرين المتوازن، يعرض هذا المقياس الفترة النشطة الحالية والعدد الإجمالي لفترات التمرين. وتكون كل فترة تمرين من قطاع عدو سريع وقطاع راحة.

المسافة

تُعرض المسافة بالأميال أو الكيلومترات بناءً على إعدادات المستخدم

السرعات الحرارية

تحسب خاصية السرعات الحرارية إجمالي السرعات الحرارية لتمرينك

معدل الحرق

يعرض مقياس Burn Rate (معدل الحرق) مستوى السرعات الحرارية التي يتم حرقها في الدقيقة. وهذا المعدل هو دالة لمستوى الشدة، وهي المعدل الحالي للسرعة ومستوى الإرهاق. كلما زادت إحدى هاتين القيمتين، ارتفع معدل الحرق.

معدل ضربات القلب

يعرض مقياس معدل ضربات القلب معدل نبضات قلبك في الدقيقة. ستومض أيقونة القلب عند الوصول إلى المعدل. وعندما تستقر القراءة، ستُعرض الأيقونة بشكل ثابت.

معدل ضربات القلب المعروض تقديرٍ ينبغي استخدامه كمرجع فقط. 

الإرهاق

تعرض الإرهاق النسبة المئوية الحالية لإرهاق سطح المشي.

ملاحظة: يمكن أن يوفر الجهاز مستوى سلبي أو منخفض لسطح المشي.

السرعة

تعرض Speed (السرعة) سرعتك الحالية بالأميال (MI) أو بالكميلومترات (KM) في الساعة بالتقريب حتى علامة عشرية واحدة (مثل ٣,٤).

السرعة (المتوسط)

متوسط السرعة لا يظهر على شريط المقاييس ، ولكن يتم عرضه مع نتائج التمرين.

**أزرار التحكم في مستوى الإرهاق والسرعة**

توجد أزرار التحكم في مستوى الإرهاق والسرعة في نهاية الجزء السفلي من مقبضي اليد العلويين وفي مقبضي اليد الجانبيين. يمكن التحكم في كل من إرهاق وسرعة سير المشي باستخدام أزرار التحكم هذه. تشمل الأزرار الموجودة على الجانب الأيسر على زر لزيادة الإرهاق وزر لإيقاف الإرهاق. وتشمل أزرار التحكم الموجودة على الجانب الأيمن على زر لزيادة السرعة وزر لإيقاف السرعة. اضغط مع الاستمرار على الزر لتعديل إعداد الإرهاق أو السرعة بشكل سريع.

لا تضغط على هذه الأزرار عند القبض على أي من مقابض اليد. 

## استخدام تطبيق Bowflex™ JRNY™ على جهازك النقال (اختياري)

على الرغم من أنه بإمكانك الوصول إلى معلومات تمارينك المكتملة من خلال لوحة التحكم الخاصة بك من خلال عضويتك في تطبيق JRNY™، فإنه بإمكانك أيضًا الوصول إلى هذه المعلومات عن بعد من خلال جهازك الشخصي. ما عليك سوى تنزيل تطبيق JRNY™ على جهازك للحصول على عضويتك في تطبيق JRNY™.

١. قم بتنزيل التطبيق الذي يسمى «Bowflex™ App». التطبيق متاح على Google Play™ و App Store™.

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

٢. اتبع التعليمات الموجودة في التطبيق لموازنة جهازك مع حسابك في Bowflex™ JRNY™.

عندما تتوفر لدى جهازك إمكانية الوصول إلى الحساب، ستكون قادرًا على استعراض التمارين والتدريبات السابقة والتمارين القادمة من خلال عضويتك في تطبيق JRNY™.\*

## الشحن عبر منفذ USB

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

## تفعيل مراقب معدل ضربات القلب عبر الـ Bluetooth®

إن جهاز اللياقة البدنية الخاص بك مجهز بحيث يكون قادرًا على استقبال الإشارة من مراقب معدل ضربات القلب (HR) عبر الـ Bluetooth®. اتبع التعليمات المقدمة مع الجهاز الذي تستخدمه لمراقبة معدل ضربات القلب (HR) عبر الـ Bluetooth®.

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

ملاحظة: تأكد من إزالة الغطاء الواقي (إذا كان مقدمًا) من على مستشعر معدل ضربات القلب قبل الاستخدام.

## رباط الذراع لقياس معدل ضربات القلب عبر الـ Bluetooth®

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

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

ملاحظة: تأكد من إزالة الغطاء الواقي (إذا كان مقدمًا) من على مستشعر معدل ضربات القلب قبل الاستخدام.

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

٢. تأكد من تفعيل خاصية الـ Bluetooth® على الجهاز. إذا كانت أيقونة خاصية الـ Bluetooth® زرقاء، فهذا يعني أنها مُفعّلة.

إذا كانت الأيقونة حمراء، فهذا يعني أنه يجب تفعيل خاصية الـ Bluetooth®. لتفعيل خاصية الـ Bluetooth®:

أ. انقر على أيقونة خاصية الـ Bluetooth®.

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

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

د. اضغط على Back (رجوع) للخروج.

٣. عندما تكون مستعدًا للتمرين، ابدأ تمرينك.

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

\* يلزم وجود عضوية في تطبيق JRNY™ للتمتع بتجربة تطبيق JRNY™ — للتفاصيل انظر [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.com/jrny). يجب شراء الاشتراك في تطبيق Bowflex™ JRNY™ بشكل منفصل بتنزيل تطبيق JRNY™ على هاتفك المحمول أو جهازك اللوحي والاشتراك من خلال التطبيق الذي تم تثبيته (عملاء الولايات المتحدة فقط)، أو من خلال Nautilus, Inc. مباشرةً بالاتصال على الرقم ٨٠٠-٤٢٦-٤٢٦١. قد لا تكون هذه الخاصية متاحة في جميع الدول.

٥. أثناء التمارين، قد يستغرق رباط الذراع لقياس معدل ضربات القلب حتى ٦٠ ثانية ليتم الاتصال. عند الاتصال، سيتم عرض أيقونة جهاز قياس معدل ضربات القلب عبر Bluetooth® بالإضافة إلى معدل ضربات القلب الخاص بك.
- ملاحظة:** يمكن لرباط الذراع الاتصال مرة واحدة فقط بأحد التمارين النشطة. عند الضغط على زر التشغيل/إيقاف المضيء بعد الاتصال، يجب بدء التمارين من جديد.



**المقاطع الصوتية عبر Bluetooth® (إلى الداخل أو إلى الخارج)**

يستطيع جهازك تشغيل مقاطع صوتية عبر الاتصال بالـBluetooth® من جهازك الذي عبر مكبرات الصوت في لوحة التحكم. يمكن أيضًا للجهاز أن يبث مقاطع صوتية من لوحة التحكم إلى جهازك المزود بخاصية Bluetooth® (مثل سماعات Bluetooth®).

**ملاحظة:** يمكن بث المقاطع الصوتية عبر Bluetooth® في اتجاه واحد فقط (إلى الداخل أو إلى الخارج) في المرة الواحدة.

### مستشعرات معدل ضربات القلب بالتلامس

تقوم مستشعرات معدل ضربات القلب بالتلامس (CHR) بإرسال إشارات معدل ضربات قلبك إلى لوحة التحكم. مستشعرات CHR هي الأجزاء المصنوعة من الصلب المقاوم للصدأ الموجودة في المقبضين. لاستخدامها، ضع يديك بطريقة مريحة حول المستشعرات. تأكد من أن يديك تلامسان الجزأين العلوي والسفلي من المستشعرات. المس المستشعرات بثبات لكن ليس بقوة أو لين مفرطين. يجب أن تلامس كلتا اليدين مع المستشعرات حتى تتمكن لوحة التحكم من رصد النبض. بعد أن ترصد لوحة التحكم أربع إشارات نبض مسقّر، سيتم عرض معدل نبضك المبدئي.

بمجرد أن ترصد لوحة التحكم معدل ضربات قلبك المبدئي، لا تحرك يديك أو تنقلهما لمدة تتراوح من ١٠ ثوانٍ إلى ١٥ ثانية. ستتحقق لوحة التحكم الآن من صحة معدل ضربات القلب. هناك العديد من العوامل التي تؤثر على قدرة المستشعرات على رصد إشارة معدل ضربات قلبك:

- تنتج حركة عضلات الجزء العلوي من الجسم (بما في ذلك الذراعين) إشارة كهربائية (تشوشًا ناتجًا عن العضلات) يمكن أن تتدخل مع رصد النبض. يمكن أن تؤدي أيضًا حركة اليدين الطفيفة أثناء ملامسة المستشعرات إلى حدوث تداخل.
- قد تعمل أنسجة الجلد المتصلب وغسول اليد كطبقة عازلة تقلل من قوة الإشارة.
- بعض إشارات جهاز رسم القلب الكهربائي (EKG) الناتجة عن الأفراد ليست قوية بما يكفي لترصدها المستشعرات.
- يمكن أن ينتج تداخل بسبب وجود أجهزة إلكترونية أخرى قريبة.

في أي وقت من الأوقات، إذا ظهرت إشارة معدل ضربات قلبك بشكل غير منتظم بعد التحقق من صحتها، فامسح يديك والمستشعرات وحاول مرة أخرى.

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

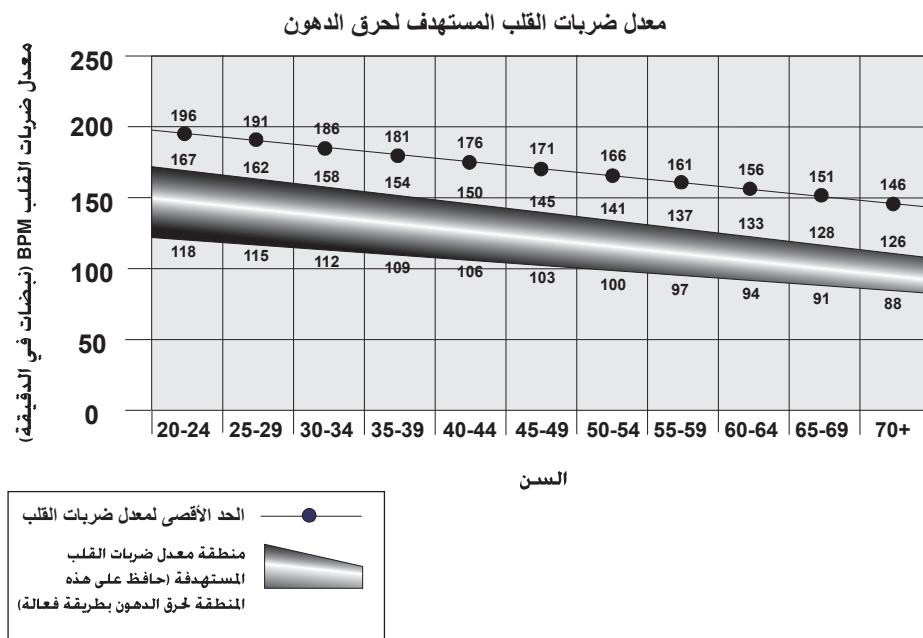
### حسابات معدل ضربات القلب

عادةً ما ينخفض الحد الأقصى لمعدل ضربات قلبك من ٢٢٠ نبضة في الدقيقة (BPM) في الطفولة إلى ١٦٠ نبضة في الدقيقة تقريبًا في عمر الستين. عادةً ما يكون هذا الانخفاض في معدل ضربات القلب خطياً، حيث ينخفض بمعدل نبضة واحدة في الدقيقة تقريرياً كل عام. ليس هناك ما يشير إلى أن التدريب يؤثر على انخفاض الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب. يمكن أن يختلف الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب لدى الأفراد في نفس العمر. تكون هذه القيمة أكثر دقة عند حسابها من خلال الخضوع لاختبار إجهاد مقارنةً باستخدام صيغة مرتبطة بالعمر.

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

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

الإجراء الأكثر فعالية لحرق الدهون أثناء التمارين هو بude التمرين بوتيرة بطيئة، وزيادة شدة تمرينك تدريجياً حتى يصل معدل ضربات قلبك إلى معدل يتراوح بين 60 و 85٪ من الحد الأقصى لمعدل ضربات قلبك. استمر على هذه الوتيرة وحافظ على معدل ضربات قلبك في هذه المنطقة المستهدفة لأكثر من 20 دقيقة. كلما حافظت على معدل ضربات القلب الذي تستهدفه لفترة أطول، زادت نسبة الدهون التي يحرقها جسمك.



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

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

## أسسیات اللياقة البدنية

### معدل الاستخدام

للحفاظ على الصحة وخسارة الوزن وتحسين أدائك لتمرينات التحمل القلباني الوعائي، حاول استخدام جهاز اللياقة البدنية Bowflex™ بمعدل ٣ مرات في الأسبوع بحد أدنى ولمدة ٣٠ دقيقة في كل مرة.

إذا كنت قد بدأت ممارسة التمارين حديثاً (أو عدت إلى إجراء برنامج تمرين منظم)، ولم تتمكن من إكمال ٣٠ دقيقة من التمرين المتواصل مرة واحدة بسهولة، فقم فقط بأداء ٥ - ١٠ دقائق وقم بزيادة وقت تمارينك تدريجياً حتى تتمكن من الوصول إلى وقت إجمالي قدره ٣٠ دقيقة.

إذا كنت مشغولاً، ولم تتمكن من توفير ٣٠ دقيقة متواصلة من يومك للتمرين، فحاول أن تكون وقتاً إجمائياً قدره ٣٠ دقيقة عن طريق القيام بعدة تمارين قصيرة في نفس اليوم على سبيل المثال، ١٥ دقيقة في الصباح و ١٥ دقيقة في المساء.

للحصول على أفضل نتائج، ادمج بين تمارين جهاز اللياقة البدنية Bowflex™ الخاص بك وبين أحد برامج تدريب القوة البدنية باستخدام إحدى الأدوات الرياضية المنزلية من Bowflex™ أو الأثقال اليدوية Bowflex™ SelectTech™ وابتع دليل خسارة وزن الجسم من Bowflex™ المرفق بهذا الكتيب.

### الاتساق

قد يصعب عليك الالتزام بأداء التمارين بشكل دوري بسبب جداول العمل المزدحمة والالتزامات الأسرية والأعمال الروتينية اليومية. جرب هذه النصائح لزيادة فرص نجاحك:

قم بجدولة تمارينك بنفس الطريقة التي تجدول بها الاجتماعات أو المواعيد. اختر أيامًا وأوقاتًا معينة من كل أسبوع وحاول ألا تتغير أوقات أداء التمارين الخاصة بك. التزم مع أحد أفراد أسرتك أو أصدقائك أو زوجتك/زوجك وشجعا بعضكما البعض على مواصلة أداء التمارين كل أسبوع. اترك رسائل تحتوي على تذكيرات ودية للحفاظ على الاتساق ومشاركة المسؤولية.

اجعل تمارينك أكثر إثارة عن طريق التبديل بين تمارين الحالة المستقرة (السرعة الفردية) والتمارين المتواترة (السرعة المتغيرة). يصبح استخدام جهاز اللياقة البدنية Bowflex™ أكثر متعة عندما تضيف هذا النمط من التنوع.

### الملابس

من المهم ارتداء حذاء وملابس مناسبة وآمنة ومربيحة عند استخدام جهاز اللياقة البدنية Bowflex™، بما في ذلك:

- أحذية المشي أو العدو الرياضية المزودة بنعل مطاطي.
- ملابس التمارين التي تمكنك من الحركة بحرية وتشعرك بالراحة.
- الدعائم الرياضية التي توفر التوازن والراحة.

لا ترتدي ملابس فضفاضة أو مجوفة. يحتوي هذا الجهاز على أجزاء متحركة. فلا تدخل أصابعك أو قدميك أو أي أجسام أخرى في الأجزاء المتحركة من جهاز التمارين.

ارتد دائمًا الأحذية الرياضية ذات النعل المطاطي أثناء استخدامك لهذا الجهاز. لا تستخدم الجهاز وأنت حافي القدمين أو عندما تكون مرتدًا الجوارب فقط.

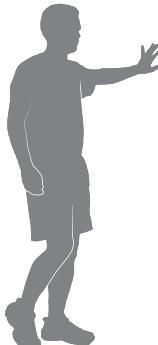
### \* الإحماء

قبل أن تستخدم جهاز اللياقة البدنية Bowflex™ الخاص بك، يُنصح بالقيام بتمارين الإطالة الديناميكية الخاصة بالإحماء التي ستساعد على إعداد جسمك للتمرين:



#### ضم الركبة الديناميكي إلى الصدر

قف مع ضم قدميك معاً. ادفع إحدى ركبتيك إلى الأمام وارفعها إلى مستوى الصدر. ضع يدك حول قصبة الساق واجذب الركبة ناحية الصدر. حرر فعل الإطالة عن طريق وضع القدم على الأرض. ستنتغرق كل إعادة للسلسلة فترات تتراوح بين ثانية واحدة و ٣ ثوانٍ. قم بتكرار التمرين ١٠ مرات أو ٢٠ مرة في صورة سلسلة مستمرة ومتحكم به وانسيابي. كرر تمرين الإطالة مع الساق الأخرى.



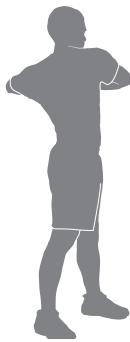
#### ثني الركبة الديناميكي

قف مع ضم قدميك معاً. ارفع كعب إحدى القدمين تجاه الآليتين. حرر فعل الإطالة عن طريق وضع القدم على الأرض. ستنتغرق كل إعادة للسلسلة فترات تتراوح بين ثانية واحدة و ٣ ثوانٍ. قم بتكرار التمرين ١٠ مرات أو ٢٠ مرة في صورة سلسلة مستمرة ومتتحكم به وانسيابي. كرر تمرين الإطالة مع الساق الأخرى.



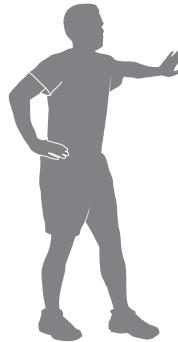
#### ثني الركبة الديناميكي مع الركل

قف معدلاً وارفع إحدى الساقين مع وضع اليدين في مستوى الورك وإبقاء الركبة مثنيّة. استند إلى الحاطن بيد واحدة للحفاظ على التوازن إذا لزم الأمر. افرد الركبة لأبعد حد مريح ممكن. حرر فعل الإطالة عن طريق ثني الركبة. ستنتغرق كل إعادة للسلسلة فترات تتراوح بين ثانية واحدة و ٣ ثوانٍ. قم بتكرار التمرين ١٠ مرات أو ٢٠ مرة في صورة سلسلة مستمرة ومتتحكم به وانسيابي. كرر تمرين الإطالة مع الساق الأخرى.



#### الالتواء الديناميكي

قف مع ترك مسافة بين القدمين متساوية للمسافة بين الكتفين. قم بثنى المرفقين؛ وضع الذراعين بحيث يكونان متوجهين إلى الجانبين. قُم بلف الجزء العلوي من الجسم تجاه جانب واحد ثم قم بلفه تجاه الجانب الآخر لأبعد حد مريح ممكن. ستنتغرق كل إعادة للسلسلة فترات تتراوح بين ثانية واحدة و ٣ ثوانٍ. قم بتكرار التمرين ١٠ مرات أو ٢٠ مرة في صورة سلسلة مستمرة ومتتحكم به وانسيابي

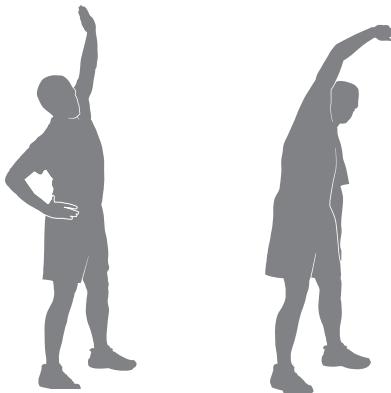


#### ثني الركبة الديناميكي مع الضغط على الكعب

قف مع وضع إحدى قدميك أمام الأخرى، بحيث تكون المسافة الفاصلة بينهما هي نفس عرض الوركين مع توجيه القدمين إلى الأمام. قُم بثنى كلتا الركبتين مع وضع وزنك على كعب قدمك الخلفية. حرر فعل الإطالة بالرجوع إلى نقطة البداية. ستنتغرق كل إعادة للسلسلة فترات تتراوح بين ثانية واحدة و ٣ ثوانٍ. قم بتكرار التمرين ١٠ مرات أو ٢٠ مرة في صورة سلسلة مستمرة ومتتحكم به وانسيابي. كرر تمرين الإطالة مع الساق الأخرى. المس حافظاً أو أمسك بأي شيء لتحقيق التوازن، إذا لزم الأمر.

### الانحناء الجانبي الдинاميكي

قف مع ترك مسافة بين قدميك وثني ركتبيك قليلاً ووضع ذراعيك على جانبي جسمك. انحن مع وضع يد واحدة فوق رأسك وميل تجاه الجانب المقابل. حرر فعل الإطالة بالرجوع إلى نقطة البداية. ثم انحن باليد الثانية تجاه الجانب المقابل. استخدم الذراع الأخرى لدعم وزن الجسم بوضعها على الفخذ، إذا لزم الأمر. ستنستغرق كل إعادة للنسلسل فترة تتراوح بين ثانية واحدة و٣ ثوانٍ. قم بتكرار التمرين ١٠ مرات أو ٢٠ مرة في صورة تسلسل مستمر ومتحكم به وانتسابي.



### التمارين

اتبع هذه التوجيهات حتى تتأقلم تدريجياً على اتباع نظام تمارين أسبوعي. اتبع حكمك و/أو نصيحة طيببك أو أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك لتحديد شدة ومستوى تمارينك.

استشر طيببك قبل أن تبدأ أي برنامج تمارين. أوقف التمارين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبحت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طيببك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها كمبيوتر الجهاز لأغراض مرجعية فقط!

إن تمارين الحالة المستقرة والتمارين المتوازنة هما نوعان من التمارين التي يمكنك أداؤها على جهاز اللياقة البدنية Bowflex™ الخاص بك:

#### تمارين الحالة المستقرة

يشتمل تمارين الحالة المستقرة على زيادة سرعة تمارينك بمعدل بطيء إلى قيمة سرعة تشكّل تحدياً ولكنها مريحة في نفس الوقت بحيث يمكنك الاستمرار بها على مدار أغلب فترة التمارين. على سبيل المثال، الحفاظ على وتيرة مشي قدرها ،٣،٣ أميال في الساعة طوال فترة التمارين، باستثناء فترة الإحماء والتهدئة. تساعدك تمارين الحالة المستقرة على بناء الثقة في النفس والمقاومة والقدرة على التحمل أثناء أداء التمارين وهي ضرورية لإنشاء برنامج متكامل من التدريبات القلبية الوعائية.

#### تمارين التدريبات المتوازنة

تشتمل تمارين التدريبات المتوازنة على تعديل سرعتك لتحقيق سرعة أكبر أو أقل خلال فترات زمنية محددة لرفع وخفض معدل تنفسك ومعدل ضربات قلبك ومعدل حرق السعرات الحرارية. وفيما يلي نماذج لتمارين التدريبات المتوازنة:

- ٧ دقائق من المشي بسرعة منخفضة وسهلة ومرحية.
- دقيقة واحدة من المشي بسرعة أكثر صعوبة تكون قيمتها أكبر بنسبة ٥٠ % تقريباً.
- ٧ دقائق من المشي بسرعة منخفضة وسهلة ومرحية.
- دقيقة واحدة من المشي بسرعة أكثر صعوبة تكون قيمتها أكبر مرتين تقريباً.
- ٧ دقائق من المشي بسرعة منخفضة وسهلة ومرحية.
- دقيقة واحدة من المشي بسرعة أكثر صعوبة تكون قيمتها أكبر بنسبة ٥٠ % تقريباً.
- ٦ دقائق من المشي بسرعة منخفضة وسهلة ومرحية.

توفر تمارين التدريبات المتوازنة مجموعة متنوعة من التمارين ويمكنها مساعدتك في تحسين لياقتك البدنية.

لقد تم تصميم جهاز اللياقة البدنية Bowflex™ لراحة مفاصلك وعضلاتك وستكون كل من تمارين الحالة المستقرة وتمارين التدريبات المتوازنة مريحة أكثر من المشي أو العدو في الخارج على سطح صلب.

### جدول التمارين

فيما يلي نماذج لجدوال تمارين للمبتدئ والمتوسط والمتقدم. استخدم جدول التمارين الذي يناسب مع مستوى لياقتكم البدنية الحالي. في كل نموذج من نماذج جداول التمارين هذه، لا تنتقل إلى الأسبوع التالي حتى يصبح الأسبوع الحالي أسهل ومربياً بالنسبة لك.

المبتدئ	الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥
التمرين ١	الحالة المستقرة	الحالة المستقرة	الحالات المستقرة	التدريبات المتوازنة	التدريبات المتوازنة
التمرين ٢	الحالة المستقرة	الحالة المستقرة	الحالات المستقرة	التدريبات المتوازنة	الحالات المستقرة
التمرين ٣	الحالة المستقرة	الحالة المستقرة	الحالات المستقرة	التدريبات المتوازنة	التدريبات المتوازنة

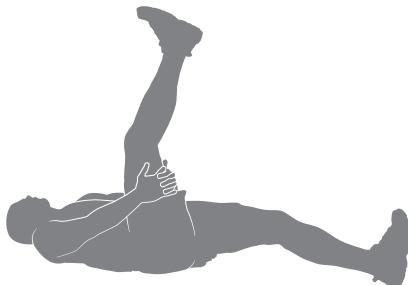
المتوسط	الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥
التمرين ١	الحالة المستقرة	الحالة المستقرة	التدريبات المتوازنة	الحالات المستقرة	التدريبات المتوازنة
التمرين ٢	الحالة المستقرة	الحالات المستقرة	التدريبات المتوازنة	التدريبات المتوازنة	الحالات المستقرة
التمرين ٣	الحالة المستقرة	الحالات المستقرة	التدريبات المتوازنة	التدريبات المتوازنة	الحالات المستقرة

المتقدم	الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥
التمرين ١	الحالة المستقرة	التدريبات المتوازنة	التدريبات المتوازنة	التدريبات المتوازنة	التدريبات المتوازنة
التمرين ٢	التدريبات المتوازنة	الحالات المستقرة	الحالات المستقرة	الحالات المستقرة	التدريبات المتوازنة
التمرين ٣	الحالات المستقرة	الحالات المستقرة	الحالات المستقرة	الحالات المستقرة	التدريبات المتوازنة

سجل التمارين

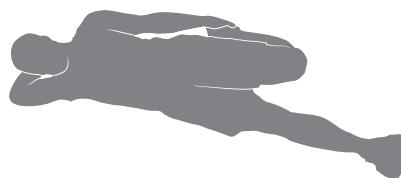
استخدم هذا السجل لتتبع تمارينك وتقديمك. يساعدك تتبع تمارينك على البقاء متحمساً وتحقيق أهدافك.

عندما تنتهي من استخدام جهاز اللياقة البدنية Bowflex™ الخاص بك، يُنصح بالقيام بحركات الإطالة الباعثة على الاسترخاء هذه، التي ستساعد جسمك على التعافي من التمرين وتجعلك أكثر مرونة:



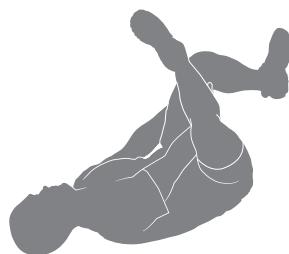
#### رفع الساق أثناء الاستلقاء

استلقي على الأرض بحيث يكون وجهك لأعلى مع ثني ساقيك قليلاً. ارفع ساقاً واحدة تجاه السقف، مع الحفاظ على استقامة الركبة. ضع اليدين (أو شريط) حول الفخذ وقم بتقريب الساق من الرأس. احتفظ بوضع الإطالة لمدة 10 ثوانٍ إلى 30 ثانية. كرر تمرين الإطالة مع الساق الأخرى. أبق رأسك على الأرض ولا تدبر العمود الفقري.



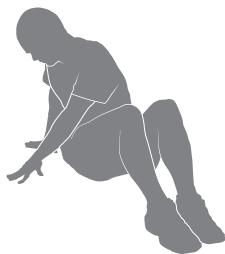
#### ثني الركبة مع الاستلقاء على الجانب

استلقي على الأرض على جانب واحد من الجسم وأسند رأسك على الجزء السفلي من ذراعك. قم بثنى الركبة العلية وأمسك الكاحل بيد الجانب نفسه، ثم اسحب الكعب تجاه الأليتين. احتفظ بوضع الإطالة لمدة 10 ثوانٍ إلى 30 ثانية. استلقي على الجانب الآخر وكرر وضع الإطالة مع الساق الأخرى. تذكر أن تحافظ على القرب بين الركبتين.



#### الاستلقاء مع اتخاذ شكل الرقم ٤

استلقي على الأرض بحيث يكون وجهك لأعلى مع ثني ساقيك. ضع قدماً واحدة على فخذ الساق المقابلة بحيث تتخذ شكل الرقم ٤. حاول الوصول إلى الساق المستلقية على الأرض واسحبها تجاه الصدر. احتفظ بوضع الإطالة لمدة 10 ثوانٍ إلى 30 ثانية. كرر تمرين الإطالة مع الساق الأخرى. أبق رأسك على الأرض.



#### الالتواء أثناء الجلوس

اجلس على الأرض وقم بتمدد ساقيك للأمام بشكل مستقيم في مواجهة الجسم مع ثني الركبتين قليلاً. ضع يديك واحدة على الأرض خلف الجسم واليد الأخرى فوق الفخذ. قم بلف الجزء العلوي من الجسم لأبعد حد مريحاً ممكناً تجاه جانب واحد. احتفظ بوضع الإطالة لمدة 10 ثوانٍ إلى 30 ثانية. كرر تمرين الإطالة على الجانب الآخر.

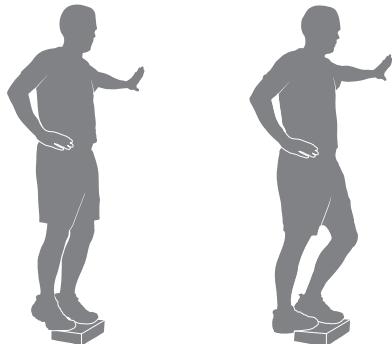


#### الجلوس مع اتخاذ شكل الرقم ٤

اجلس على الأرض وقم بتمدد ساق واحدة للأمام بشكل مستقيم في مواجهة الجسم. ضع قدم الساق الأخرى فوق الفخذ بحيث تتخذ شكل الرقم ٤. حرك الصدر تجاه الساقين، بحيث يكون الورك هو محور الدوران. احتفظ بوضع الإطالة لمدة 10 ثوانٍ إلى 30 ثانية. كرر التمرين مع الساق الأخرى. استخدم الذراعين لدعم الظهر.

### **إسقاط الكعب динاميكي**

ضع بطن قدم واحدة على حافة درجة أو درجة سلم، وضع القدم الأخرى أمامها قليلاً. قم بخفض كعب القدم الخلفية لأبعد حد مريح ممكن، مع الحفاظ على استقامة الركبة. حرر فعل الإطالة برفع الكعب لأعلى حد مريح ممكن. سستغرق كل إعادة للتسلسل فترة تتراوح بين ثانية واحدة و٣ ثوان. قم بتكرار التمرين ١٠ مرات أو ٢٠ مرة في صورة تسلسل مستمر ومتحكم به وانسيابي. كرر تمرين الإطالة مع الساق الأخرى



**الإعداد الأولي للوحة التحكم**

١. عند توصيل الجهاز بمنفذ تيار كهربائي حائطي سليم، سيبدأ الجهاز في العمل وسيتم تنشيط مؤشر الحالة أحمر اللون.
- ملاحظة:** يمكن أن تدخل لوحة التحكم في وضع السكون في حالة عدم تنفيها أي مدخلات. المس شاشة لوحة التحكم لاستئناف عمل الجهاز.
٢. سيتم تنشيط الجهاز وستعرض شاشة Connect Wifi - Welcome (مرحباً - الاتصال بشبكة الواي فاي). انقر على Connect (اتصال).
- ملاحظة:** يلزم الاتصال بشبكة واي فاي لاستخدام جهاز Bowflex™ الخاص بك. إذا لم تكن هناك شبكة واي فاي متاحة، فتواصل مع ممثل Bowflex™ أو الموزع المحلي لديك على الفور للحصول على مزيد من المساعدة.
٣. ستعرض لوحة التحكم قائمة بشبكات الواي فاي المتاحة. انقر على شبكة الواي فاي التي تريدها ثم أدخل كلمة المرور. انقر على Connect (اتصال).
٤. ستقوم لوحة التحكم باختبار شبكة الواي فاي والاتصال بها.
- إذا عرضت لوحة التحكم شاشة Update Available (يوجد تحديث متاح)، فانقر على زر Agree (موافقة). ستقوم لوحة التحكم بتحديث البرنامج.
٥. عند تأكيد الاتصال بشبكة الواي فاي، انقر على Back (رجوع).
٦. ستقوم لوحة التحكم بفتح تطبيق Bowflex™ JRNY™ Get Started (بدء الاستخدام). انقر على JRNY™.
٧. ستعرض لوحة التحكم شاشة الخيارات. اختر Log In (تسجيل الدخول) أو Create Account (إنشاء حساب). اتبع رسائل التوجيهات لتسجيل جهاز اللياقة البدنية الجديد الخاص بك. عند استكمال عملية التسجيل، سيكون جهاز اللياقة البدنية الخاص بك جاهزاً للستخدام.
- ملاحظة:** يجب تسجيل جهاز Bowflex™ باستخدام شبكة واي فاي. بمجرد أن يتم استكمال التسجيل والتهيئة للمبدئيين، يمكن تشغيل الجهاز دون الاتصال بشبكة واي فاي. ولكن، ستكون التمارين والوظائف الأساسية هي فقط المتاحة لل باستخدام. لا تتوفر جميع التدريبات والتمارين المخصصة وتمارين العدو الافتراضية في الأماكن الخارجية التي تجعلك تتغمس في التجربة ومقاطع فيديو التمارين التي يقودها مدربون المتوفرة في تطبيق Explore The World™ JRNY™ إلا من خلال الاتصال بشبكة واي فاي مع وجود عضوية في تطبيق JRNY™.
٨. ستعرض لوحة التحكم شاشة Just for You (لأجلك فقط). ستوجهك الشاشة ل القيام بتمرين تقييم اللياقة البدنية للحصول على تمرين مخصص\*. يمكنك الذهاب إلى علامة تبويب Learn (تعلم) لمعرفة المزيد من المعلومات بشأن خياراتك.

**بدء التمارين**

- استشر طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج تمرين. أوقف التمارين 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 كمبيوتر الجهاز لأغراض مرجعية فقط.
- ضع الجهاز على سطح نظيف وصلب ومستوى وخلال من المواد غير المرغوب فيها أو الأجسام الأخرى التي قد تعيق قدرتك على الحركة بحرية مع توفير مساحة تمرين خالية وكافية. ينصح بوضع بساط مطاطي تحت الجهاز لمنع تفريغ شحنات الكهرباء الساكنة وحماية الأرضية لديك.
- تأكد من توفر خلوص ارتفاع كافٍ في مساحة التمارين التي تشغله، مع مراعاة طول المستخدم وأقصى إمالة للسطح.

١. أثناء وضع جهاز اللياقة في مساحة التمارين، افحص سير المشي لتتأكد من تمركزه ومحاذاته. إذا لزم الأمر، راجع إجراء "محاذاة سير المشي" في قسم الصيانة من هذا الكتيب.

**ملاحظة:** هذا الجهاز مخصص للاستخدام المنزلي فقط.

٢. افحص المنطقة الموجودة أسفل سير المشي للتأكد من خلوها من أي أجسام. تأكد من أن المنطقة الموجودة أسفل الجهاز خالية من أي أجسام.
٣. قم بتوصيل سلك الطاقة بمنفذ تيار متعدد حائطي مؤرض/مزود بطرف أرضي بشكل صحيح.

**لا تخط على سلك الطاقة والقباس.**

- ملاحظة:** الجهاز مصمم ليتم توصيله مباشرةً بمنفذ تيار كهربائي مؤرض/مزود بطرف أرضي ومتصل بالأسلاك بشكل صحيح.
٤. إذا كنت تستخدم مراقباً لمعدل ضربات القلب بعمل بال® Bluetooth، فاتبع التعليمات لتشغيله بالشكل الصحيح.

\* يلزم وجود عضوية في تطبيق JRNY™ للتمتع بتجربة تطبيق JRNY™ - للتفاصيل انظر [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.com/jrny). يجب شراء الاشتراك في تطبيق Bowflex™ JRNY™ بشكل منفصل بتثبيت تطبيق JRNY™ على هاتفك المحمول أو جهازك اللوحي والاشتراك من خلال التطبيق الذي تم تثبيته (عملاء الولايات المتحدة فقط)، أو من خلال Nautilus, Inc. مباشرةً بالاتصال على الرقم ٨٠٠-٤٢٦-٤٢٦١. قد لا تكون هذه الخاصية متاحة في جميع الدول.



٥. قم بتشغيل مصدر الإمداد بالطاقة. يتم الآن إمداد الجهاز بالطاقة.  
 ٦. امتطِ سير المشي وقف على منصتي دعم القدمين الجانبين. أدخل مفتاح الأمان في منفذ مفتاح الأمان، ثم اشبك حبل مفتاح الأمان بملابسك.  
**ينبغي توخي الحذر عند الصعود على الجهاز أو النزول منه.**

**لمنع حدوث إصابات، قف على منصتي دعم القدمين الجانبين قبل تشغيل الجهاز أو إنهاء التمارين. لا تنزل عن الجهاز بالوقوف على سير المشي المتحرك والنزول من الجهة الخلفية للجهاز.**

- افحص مفتاح الأمان وتتأكد من اتصاله بلوحة التحكم بشكل صحيح.
- **ملاحظة:** في حالة عدم تركيب مفتاح الأمان، فسيسمح الجهاز للمستخدم بإجراء كافة الأنشطة عدا تنشيط سير المشي. ستعرض لوحة التحكم تذكيرات لإدخال مفتاح الأمان عبر الرسالة "ERROR SAFETY KEY" (خطا خاص بفتح الأمان) و"INSERT SAFETY KEY" (ادخل مفتاح الأمان).
- على مشبك مفتاح الأمان دائمًا في ملابسك أثناء أداء التمارين.
- إذا كانت هناك حاجة عاجلة لإيقاف الجهاز، فاسحب مفتاح الأمان لقطع الطاقة عن محركات السير والإمالة. سيوقف هذا الإجراء سير المشي سريعاً (تماسك جيداً، هذا التوقف مفاجئ) ويمسح التمارين. اضغط على زر PAUSE/STOP (إيقاف مؤقت/إيقاف) لإيقاف السير وإيقاف البرنامج مؤقتاً.
- قم بتسجيل الدخول إلى الجهاز أو اختار Guest User (مستخدم زائر). لا يمكن أن يوصى بالتمارين التكيفية\* إلا إذا قمت بتسجيل الدخول إلى الجهاز.
- **ملاحظة:** يرجى العلم أنه يتم شحن سطح المشي وهو مضبوط على إعداد إمالة سلبي أو منخفض. لكي يكون سطح المشي مستوياً، قم بضبط إعداد الإمالة على "0".
- عند اختيار التمارين الذي تريده، اضغط على زر START (بدء).
- يتم عرض شاشة خيارات الترفيه لهذا التمارين. اختر من بين خيارات الترفيه المتوفرة.
- ١. سيدأ سير المشي في التحرك وستزيد سرعته بعد وقت قصير. احرص على الصعود بحذر على سير المشي.  
**يتحرك السير فقط بعد عد تنازلي مع نغمة صوتية لمدة ٣ ثوانٍ، إلا إذا تم كتم صوت الجهاز.**  
**استخدم مقبض اليد دائمًا للصعود على المشاية أو النزول منها أو عند تغيير السرعة أو الإمالة.**  
**للنزول عن الجهاز في حالات الطوارئ، أمسك بمقبضي اليد الأماميين أو الجانبين وتقدم بشكل آمن نحو منصتي القدمين الجانبين. أوقف سير المشي وانزل عن الجهاز بحذر.**



**ملاحظة:** المشاية مجهزة بسير مشي متين وعالي الجودة مصمم لتوفير ساعات طويلة من الخدمة الموثوق بها. إذا لم يتم تشغيل سير المشي الخاص بالمشاهية لفترة طويلة، سواء خلال التغليف في المصنع أو بعد التجميع، فقد يصدر عنه صوت "ضوضاء عالية" عند تشغيله. و يحدث ذلك نتيجة دوران السير على منحني الباركات الأمامية والخلفية. هذا أمر شائع ولا يشير إلى وجود مشكلة في جهازك. بعد استخدام المشاية لفترة زمنية قصيرة، سيختفي صوت الضوضاء العالية. ستحتاج الفترة وفقاً لظروف درجة الحرارة والرطوبة في المكان الموضوعة فيه المشاية.

## وضع Power Up ( التشغيل ) / علامة تبوب JUST FOR YOU (الأجل فقط)

ستدخل لوحة التحكم في وضع Power-Up ( التشغيل ) / علامة تبوب JUST FOR YOU (الأجل فقط) عندما يتم توصيلها بمصدر طاقة وتشغيل مفتاح التشغيل/الإيقاف.

### تغيير مستويات الإمالة

اضغط على زر زيادة مستوى الإمالة أو تقليله لتغيير زاوية إمالة سطح المشي في أي وقت مع تركيب مفتاح الأمان. لتغيير مستوى الإمالة سريعاً اضغط على أحد أزرار الإمالة مسبقة الإعداد للتغيير إلى مستوى الإمالة الذي تريده. سيتم ضبط سطح المشي على إعداد الإمالة المحدد.



**تأكد من خلو المنطقة أسفل الجهاز قبل خفض سطح المشي. اخفض سطح المشي تماماً بعد كل تمارين.**

تتطلب ممارسة التمارين على هذا الجهاز التناسق والتوازن. ضع في اعتبارك إمكانية حدوث تغيرات في سرعة السير وزاوية انحدار سطح المشي أثناء التمارين وانتبه لتجنب فقدان التوازن وحدوث إصابة محتملة.

تأكد من توفر خلوص ارتفاع كافٍ في مساحة التمارين التي تشغلها، مع مراعاة طول المستخدم وأقصى ارتفاع لسطح المشي المائل تماماً.

**ملاحظة:** عندما يكون سطح المشي مائل بنسبة ٢٠٪، تكون أقصى سرعة لسير المشي ١٣ كيلومتر في الساعة (٨ ميل في الساعة).

## تغيير سرعة سير المشي

أثناء التمرين، يمكن ضبط سرعة سير المشي بزيادات قدرها ١٠٠ ميل في الساعة/كيلومتر في الساعة. لضبط سرعة سير المشي، اضغط على زر زياده أو إنفاص السرعة على مقبض اليد العلوي الأيمن أو مقبض اليد الجانبين. اضغط مطولاً على زر زياده أو إنفاص السرعة لضبط الزيادات بصورة سريعة.

لتغيير مستوى السرعة سريعاً، اضغط على أحد أزرار السرعة مسبقة الإعداد للتغيير إلى مستوى السرعة الذي تريده. سيتم ضبط سرعة سير المشي على السرعة المحددة.

## إيقاف التمرين أو إيقافه مؤقتاً

١. مع إحكام قبضتك على مقبضي اليد، انزل عن السر واصعد على منصتي دعم القدمين الجانبيتين على أي من جانبي سطح المشي.

٢. اضغط على زر PAUSE/STOP (إيقاف مؤقت/إيقاف) لإيقاف التمرين مؤقتاً. سيطوي السير سرعه إلى أن يتوقف تماماً.

**ملاحظة:** إذا لم تتم إعادة تشغيل التمرين المتوقف مؤقتاً خلال ٥ دقائق، فسيقوم الجهاز بإنهاء التمرين وعرض نتائج التمرين.

٣. لإعادة تشغيل التمرين الخاص بك، اضغط على زر START (بدء). لإنهاء التمرين الخاص بك، اضغط على زر PAUSE/STOP (إيقاف المؤقت/إيقاف) مرة أخرى.

٤. بعد التمرين، ستعرض لوحة التحكم نتائج التمرين الخاص بك.

٥. انقر على Continue (متابعة).

٦. ستنتقل لوحة التحكم إلى شاشة تعرض نظرة عامة عن أحدث التمارين في علامة تبويب Journal (المفكرة).

## إيقاف تشغيل الجهاز وإعادة تشغيله

**ملاحظة:** عندما يكون جهاز Bowflex™ نشطاً، فإنه يتحقق من وجود تحديثات للبرامج ويقوم بتنبيتها. إذا تم تعطيل الجهاز لفترة من الزمن، فقد يحاول تثبيت التحديثات عند إعادة تشغيله.

١. لإيقاف تشغيل الجهاز، قم بتسحيل خروج المستخدم من لوحة التحكم.

٢. قم بقلب مفتاح الطاقة إلى وضع الإيقاف.

٣. افصل سلك الطاقة عن الجهاز.

**!** لمنع تشغيل الجهاز دون إشراف، قم دائمًا بضبط مفتاح التشغيل على الوضع "Off" (إيقاف) ونزع مفتاح الأمان وفصل سلك الطاقة من منفذ التيار الكهربائي الحاطني ومدخل الطاقة الخاص بالجهاز. ضع سلك الطاقة في مكان آمن.

## لإعادة تشغيل الجهاز:

١. اترك الجهاز يستقر دون طاقة لمدة دقيقة على الأقل.

٢. قم بإعادة توصيل سلك الطاقة بالجهاز.

٣. قم بقلب مفتاح الطاقة إلى وضع التشغيل. سيتم تشغيل الجهاز.

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

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

إذا أصبحت الملصقات التحذيرية، في أي وقت من الأوقات، غير مثبتة أو غير مقروءة أو إذا تمت إزالتها، فاستبدلها. إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع خدمة العملاء لطلب ملصقات بديلة. وإذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع الموزع المحلي لديك لطلبها.

**⚠ خطير** للحد من خطورة التعرض للصدمة الكهربائية أو استخدام الجهاز دون إشراف، قم دائمًا بفصل سلك الطاقة من منفذ التيار الكهربائي الحاطي ومن الجهاز وانتظر ٥ دقائق قبل تنظيف الجهاز أو صيانته أو تصليحه. ضع سلك الطاقة في مكان آمن.

قبل كل استخدام، افحص جهاز التمرين للتحقق من عدم وجود أجزاء مفكوكه أو مكسورة أو تالفة أو بالية. لا تستخدم الجهاز إذا وجدته في هذه الحالة. قم بتصليح جميع الأجزاء أو استبدالها بمجرد اكتشاف أولى علامات البلي أو التلف، عدا فيما يتعلق بسطح المشي. تم تصميم سطح المشي بحيث يظل قابلاً للاستخدام حتى يهترئ كل من الجنانين. في حالة ظهور علامات اهتزاء على جانب واحد من سطح المشي، لا داعي لاستبدال سطح المشي. يوصى بأن يقوم فني صيانة مؤهل بقلب سطح المشي. بعد كل تمرين، استخدم قطعة قماش رطبة لمسح أي رطوبة عن الجهاز ولوحة التحكم الخاصين بك.

ملاحظة: احرص على عدم وجود رطوبة زائدة على لوحة التحكم.

يومياً:

تحقق من أن البكرة تعمل بسلامة. امسح الجهاز لإزالة أي غبار أو أتربة أو أوساخ.

أسبوعياً:

**⚠** لا تقم بإزالة غطاء المحرك لتجنب التعرض لقيم الجهد الكهربائي والأجزاء المتحركة الخطيرة. يمكن صيانة مكونات الجهاز فقط من قبل موظفي الخدمة المعتمدين أو من خلال اتباع إجراءات الصيانة المزودة من قبل Nautilus, Inc.

ملاحظة: لا تستخدم منتجات ذات أساس بترولي.

شهرياً أو بعد ٢٠ ساعة:

أو بعد ٢٥ ساعة تشغيل—قم بتشحيم سير المشي باستخدام شحم من السيليكون النقي ١٠٠٪. زيت التشحيم المصنوع من السيليكون غير مخصص للاستهلاك الآدمي. احفظه بعيداً عن متناول الأطفال. خزنه في مكان آمن.

ملاحظة: لا تستخدم منتجات ذات أساس بترولي.

التنظيف

**⚠ خطير** للحد من خطر حدوث صدمة كهربائية، قم دائمًا بفصل سلك الطاقة والانتظار ٥ دقائق قبل تنظيف هذا الجهاز أو صيانته أو تصليحه.

امسح المشابية جيداً بعد كل استخدام للحفاظ عليها نظيفة وجافة. قد يستلزم الأمر في بعض الأحيان استخدام نوع لطيف من صابون تنظيف الأطباق لإزالة كل الأوساخ والأملام عن السير والأجزاء المدهونة والشاشة.

ملاحظة: استخدم فقط نوعاً طيفاً من صابون تنظيف الأطباق مع قطعة قماش ناعمة لتنظيف لوحة التحكم، إذا لزم الأمر. لا تنظر باستخدام مذيب ذي أساس بترولي أو منظف سيارات أو أي منتج يحتوي على الأمونيا. لا تنظر لوحة التحكم في ضوء الشمس المباشر أو في درجات حرارة مرتفعة. لا تستخدم قطعة قماش شديدة البطل عند تنظيف لوحة التحكم.

## ضبط شد السير

إذا بدأ سير المشي في الانزلاق أثناء الاستخدام، فمن الضروري ضبط شد السير. المشاية مجهزة بمسامير شد في الجزء الخلفي من المشاية.

- انزع مفتاح الأمان ووضعه في مكان آمن.

**!** عندما لا يكون الجهاز قيد التشغيل، انزع مفتاح الأمان واحفظه بعيداً عن متناول الأطفال.

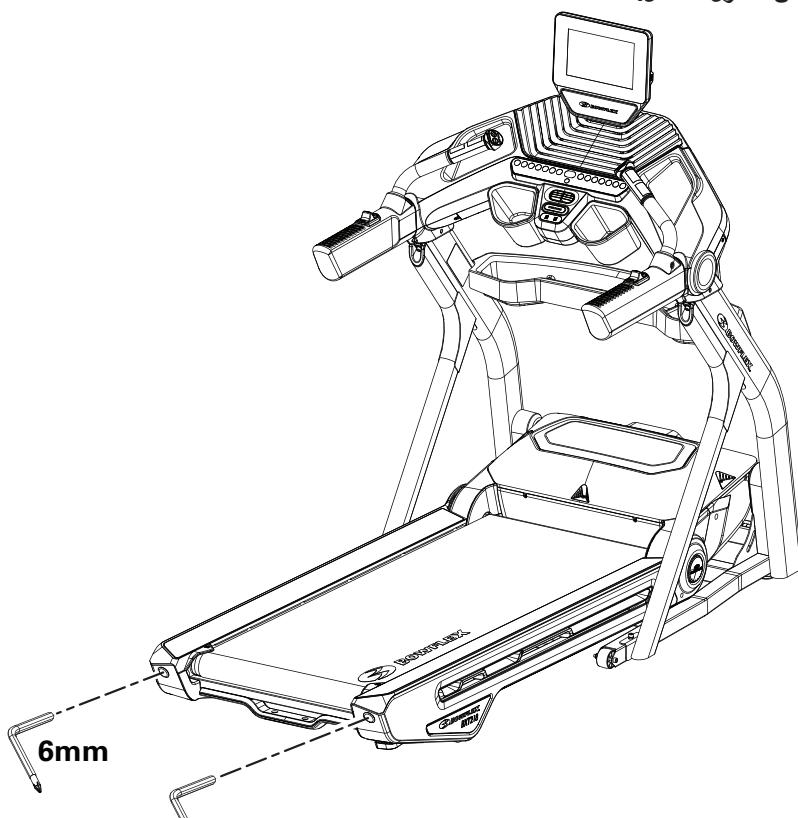
- تأكد من إيقاف تشغيل مفتاح الطاقة وفصل سلك الطاقة عن مصدر التيار.

- استخدم مفتاح ربط سداسي مقاس 6 ملم لفك مسماري ضبط السير الأيمن والأيسر نصف لفة في اتجاه عقارب الساعة، ابدأ بمسمار واحد ثم المسمار الثاني.

- بعد لف كلا المساميرين ٢/١ لفة، افحص سير المشي. من نقطة المنتصف الخاصة بالسير، ينبغي أن يتحرك السير المشود بشكل صحيح مسافة بوصة واحدة بحد أقصى عند سحبه. للتحقق من ذلك، اسحب السير لأعلى من نقطة المنتصف الخاصة به وقس المسافة إلى السطح. إذا كانت المسافة أكبر من بوصة واحدة، يكون السير مرخياً. قم بإعادة هذه الخطوة إذا لزم الأمر.

إذا قمت بلف جانب أكثر من الجانب الآخر، سوف يبدأ السير في التحرك إلى جانب المشاية وقد يتطلب إعادة محاذاته.

**ملاحظة:** الكثير من الشد يسبب حدوث احتكاك غير ضروري في السير مما ينتج عنه اهتزاء السير والمحرك والإلكترونيات.



## محاذاة سير المشي

يجب أن يكون سير المشي في مركز المشاية في جميع الأوقات. قد يؤدي نمط العدو وعدم استواء سطح الأرض تحت المشاية إلى انحراف السير عن المركز. يتطلب إجراء تعديلات طفيفة على المسامير الموجودين في الجزء الخلفي من المشاية عند انحراف السير عن المركز.

- اضغط على زر START (بدء) لتشغيل سير المشي.

**!** احرص على عدم لمس سير المشي المتحرك أو الوقوف على سلك الطاقة. أبق على المارة والأطفال بعيداً عن المنتج الذي تقوم بصيانته في جميع الأوقات.

- قف عند الجانب الخلفي من المشاية للاحظة الاتجاه الذي يتحرك نحوه السير.

- إذا كان السير يتحرك إلى اليسار، فقم بلف مسمار الضبط الأيسر ١/٤ لفة في اتجاه عقارب الساعة ومسمار الضبط الأيمن الخاص بالسير ١/٤ لفة في عكس اتجاه عقارب الساعة.

إذا كان السير يتحرك إلى اليمين، فقم بلف مسمار الضبط الأيسر ١/٤ لفة في عكس اتجاه عقارب الساعة ومسمار الضبط الأيمن ١/٤ لفة في اتجاه عقارب الساعة.

- راقب حركة السير لمدة دقيقتين تقريباً. تابع عملية ضبط المسامير حتى يصبح سير المشي في المركز.

- اضغط على زر PAUSE/STOP (إيقاف مؤقت/إيقاف) مرتين لإيقاف سير المشي وإنهاء تمرين Quick Start (البدء السريع).

## تشحيم سير المشي

المشية الخاصة بك مجهزة بسطح مشي ونظام سير لا يتطلبان الكثير من الصيانة. وقد تم تشحيم سير المشي بصورة مسبقة. الاحتكاك الناتج عن السير يمكن أن يؤثر على وظيفة الجهاز وعمره الافتراضي. قم بتشحيم السير كل ٣ أشهر أو كل ٢٥ ساعة من الاستخدام، أيهما يأتي أولاً. حتى في حالة عدم استخدام المشية، سيتبدد السيليكون وسيجف السير. للحصول على أفضل النتائج، قم بتشحيم السطح بشكل دوري باستخدام زيوت تشحيم من السيليكون، مع اتباع التعليمات التالية:

١. أوقف تشغيل الجهاز عن طريق مفتاح الطاقة.
٢. افصل المشية تماماً عن منفذ التيار الكهربائي الحاطي وانزع سلك الطاقة من الجهاز.

## ٤ خطير للحد من خطر حدوث صدمة كهربائية، قم دائمًا بفصل سلك الطاقة والانتظار ٥ دقائق قبل تنظيف هذا الجهاز أو صيانته أو تصليحه. ضع سلك الطاقة في مكان آمن.

٣. افحص مواد السطح الموجودة أسفل المشية. إذا كان من الصعب تنظيف مواد السطح أو إذا كانت معرضة للتلف نتيجة استخدام زيت تشحيم من السيليكون، فضع مادة ماصة (مثل الورق المقوى أو ورق الجرائد) أسفل سطح المشي بأكمله.
٤. ارفع السير بحذر وضع كمية قليلة من زيت التشحيم على عرض السير بالكامل. ضع طبقة رقيقة جدًا من زيت التشحيم المصنوع من السيليكون على سطح المشي بأكمله أسفل السير حسب الحاجة.

**ملاحظة:** استخدم دائمًا زيوت تشحيم من السيليكون النقى ١٠٠٪. لا تستخدم مزيل شحم مثل WD-٤٠. حيث إنه قد يؤثر بصورة خطيرة على الأداء. ننصح باستخدام ما يلى:

- سيليكون نقى ١٠٠٪، متوفّر لدى معظم محلات الأجهزة وقطع غيار السيارات.
- مجموعة تشحيم المشية Lube-N-Walk® متاحة من خلال التجار المحلي في منطقتك الذي يبيع أجهزة اللياقة البدنية أو من Nautilus, Inc.

## ٥! زيت التشحيم المصنوع من السيليكون غير مخصص للاستهلاك الآدمي. احفظه بعيداً عن متناول الأطفال. خزنه في مكان آمن.

٥. قم بلف السير يدوياً ليكون في نصف طول السير وضع زيت التشحيم مرة أخرى.

## ٦! في حالة استخدام زيت تشحيم في صورة رذاذ، انتظر ٥ دقائق قبل تشغيل الطاقة للسماح للأيروسول بالتطاير.

٦. قم بتوصيل سلك الطاقة مرة أخرى بالجهاز ثم بمنفذ التيار الكهربائي الحاطي.

٧. قم بتشغيل الطاقة الخاصة بالجهاز عن طريق مفتاح الطاقة.

٨. قف عند أحد جانبي الجهاز وابداً تشغيل السير على أبطأ سرعة. اترك السير يعمل لمدة ١٥ ثانية تقريباً.

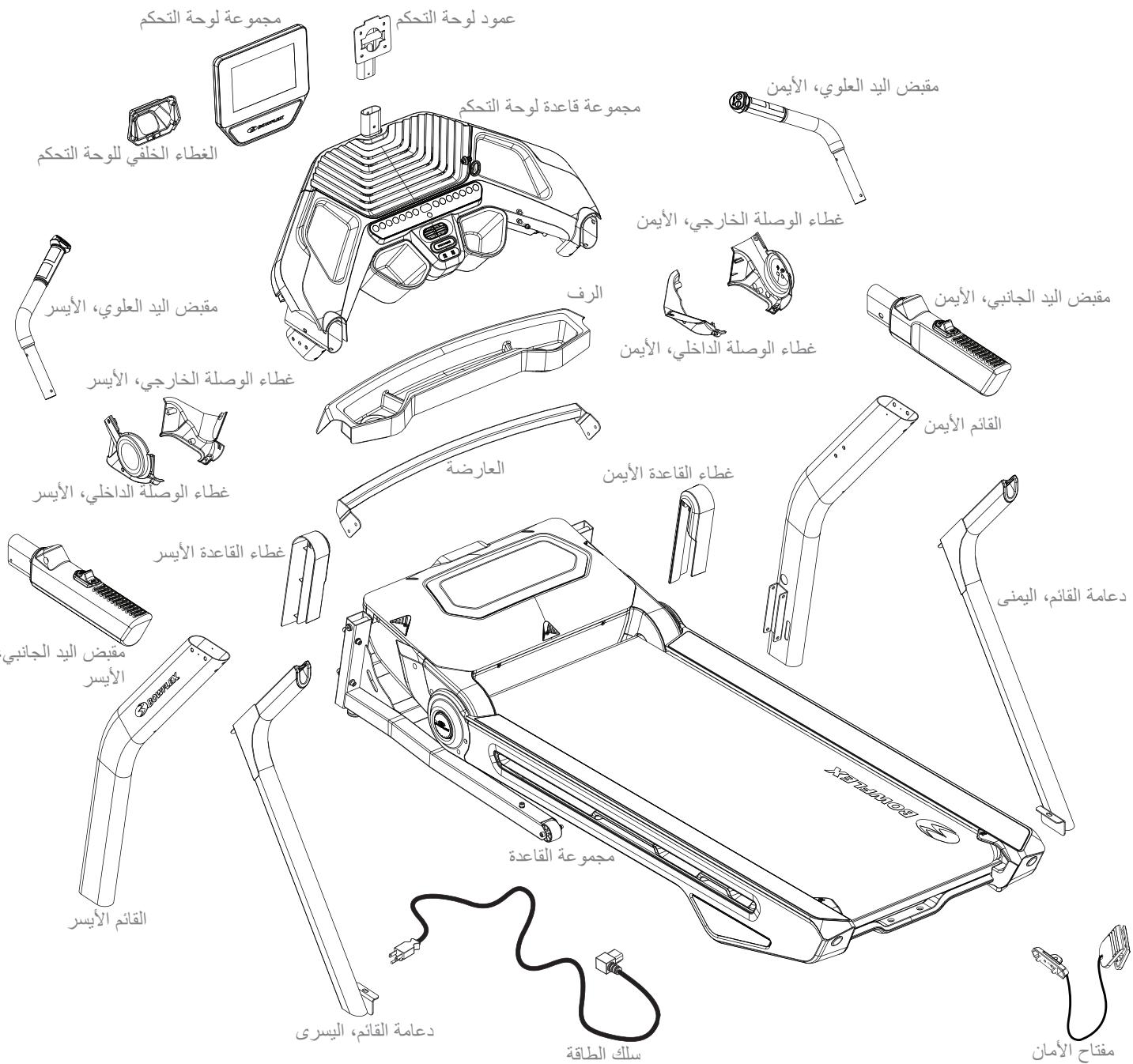
**٩!** احرص على عدم لمس سير المشي المتحرك أو الوقوف على سلك الطاقة. أبق على المارة والأطفال بعيداً عن المنتج الذي تقوم بصيانته في جميع الأوقات.

٩. أوقف تشغيل جهازك.

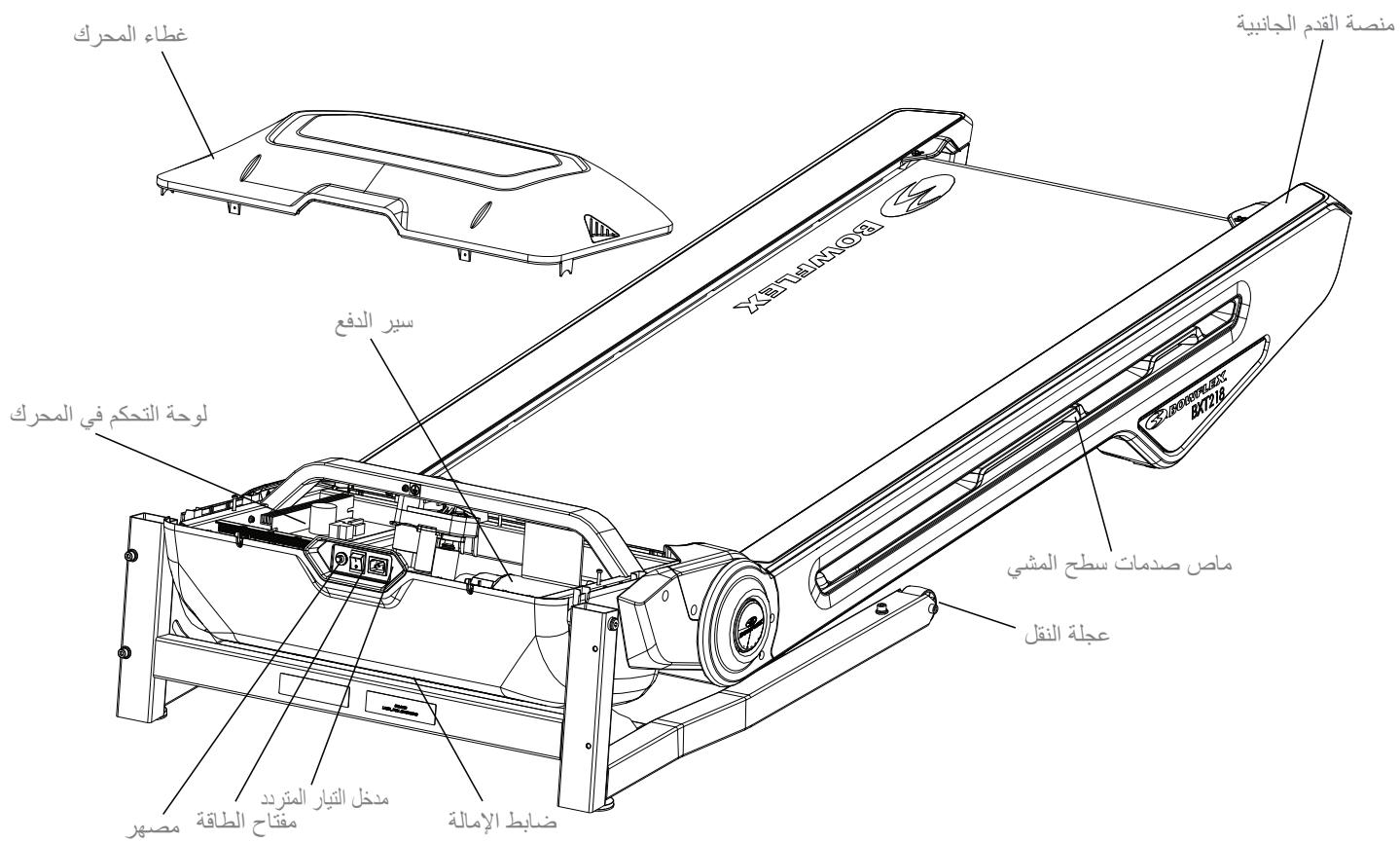
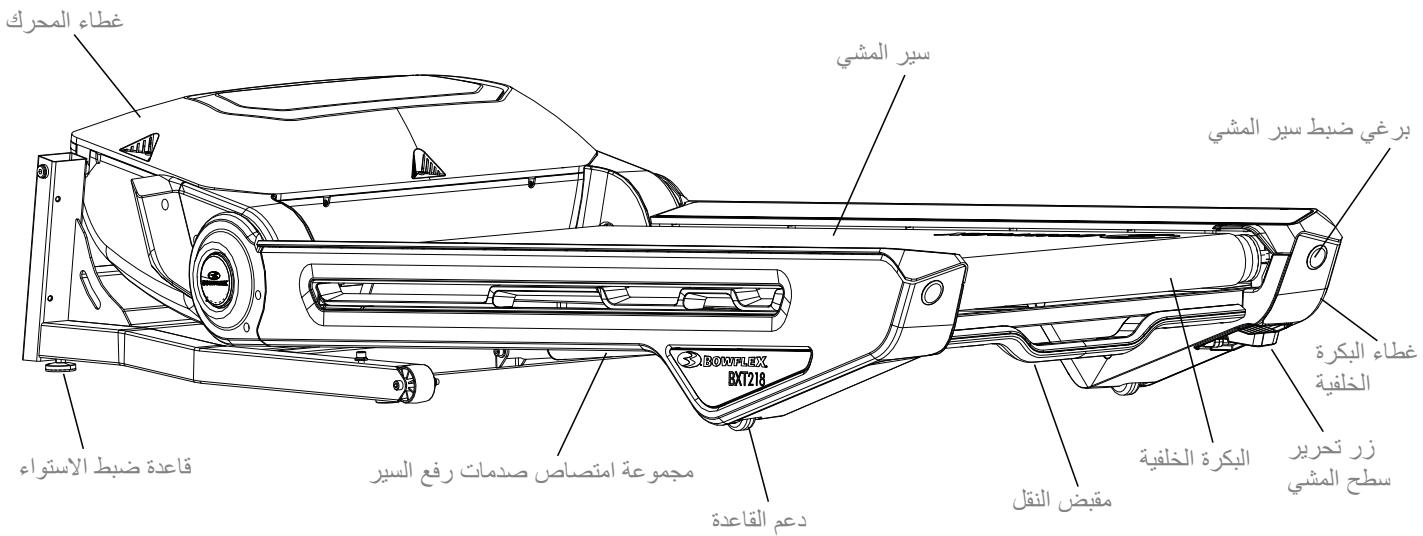
١٠. احرص على تنظيف أي زيوت تشحيم زائدة من على السطح.

**١١!** للتقليل من احتمالية الانزلاق، تأكد من أن منطقة السطح خالية من الشحوم أو الزيت. قم بتنظيف أي كمية زائدة من الزيت من سطح الجهاز.

## أجزاء الصيانة



## أجزاء الصيانة (مجموعة القاعدة)



الحالات/المشكلة	ما يجب فحصه	الحل
شاشة العرض لا تعمل/وحدة لا تبدأ التشغيل	لوحة التحكم في وضع sleep (السكون)	المس الشاشة لاستئناف عمل لوحة التحكم.
فتح الطاقة	سلك الطاقة	تأكد من قلب مفتاح الطاقة إلى وضع التشغيل.
الحالات	افحص منفذ التيار الكهربائي (الحانطي)	ابحث عن علامة مرئية تشير إلى أن سلك الطاقة تالف. استبدل سلك الطاقة إن كان تالفاً.
الوحدة	افحص الوصلة الموجودة في مقدمة الوحدة	تأكد من توصيل الوحدة بمنفذ تيار كهربائي حائطي سليم.
تحقق من مؤشر الحالة	تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	يجب أن تكون الوصلة مُحكمة وغير تالفة. أفصل الموصل وافحص المدخل للتأكد من عدم تلفه. أعد توصيل الموصل في المدخل.
تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	تحقق من سلامة كابل البيانات	إذا كان مؤشر الحالة يوسم بسرعة، فإن لوحة التحكم بها خطأ. أفصل الطاقة عن الجهاز لمدة ٣٠ ثانية، ثم أعد توصيله.
عد تلفها	افحص شاشة لوحة التحكم للتأكد من عدم تلفها	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. ينبغي التأكد من محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
عد تلفها	تحقق من سلامة كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود تجدد أو قطع ظاهر في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
عد تلفها	تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	ابحث عن علامة مرئية تشير إلى أن شاشة لوحة التحكم مشروخة أو تالفة بأي شكل آخر.
عد تلفها	تحقق من سلامة كابل البيانات الذي يصل بين مجموعة زر لوحة التحكم ولوحة التحكم	إذا لم يتم حل المشكلة باتباع الخطوات المذكورة أعلاه، فتواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي لديك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا).
عد تلفها	تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود تجدد أو قطع ظاهر في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
عد تلفها	افحص شاشة لوحة التحكم للتأكد من عدم تلفها	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. ينبغي التأكد من محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
عد تلفها	تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	ابحث عن علامة مرئية تشير إلى أن شاشة لوحة التحكم مشروخة أو تالفة بأي شكل آخر.
عد تلفها	تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	إذا لم يتم حل المشكلة باتباع الخطوات المذكورة أعلاه، فتواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي لديك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا).
غير معروض على الشاشة	جهاز قياس معدل ضربات القلب عبر Bluetooth®	أشحن جهاز قياس معدل ضربات القلب بالكامل وفعله. تأكد من إزالة أي غطاء واقٍ من على مستشعرات معدل ضربات القلب. تأكد من ملامسة المستشعرات للجلد بشكل مباشر وأن منطقة التماس رطبة.
غير معروض على الشاشة	بطاريات حزام قياس معدل ضربات القلب	إذا كان جهاز قياس معدل ضربات القلب به بطاريات قابلة للاستبدال، فقم بتركيب بطاريات جديدة (لا يحتوي رباط الذراع لقياس ضربات القلب المزود على بطاريات قابلة للاستبدال).
الداخل	جيهاز قياس معدل ضربات القلب	حاول نقل الوحدة بعيداً عن مصادر التداخل (التييفزيون، الميكروويف، إلخ).
الخارج	جيهاز قياس معدل ضربات القلب	أثناء التمرين، فقط اضغط على زر التشغيل/إيقاف المضيء مرة واحدة لتفعيل رباط الذراع.
الخارج	استبدل جهاز قياس معدل ضربات القلب	في حالة التخلص من التداخل وعدم عمل جهاز قياس معدل ضربات القلب، استبدل جهاز قياس معدل ضربات القلب.
غير دقيقة	وحدة القياس المعينة لشاشة العرض غير صحيحة. (نظام القياس الإنجليزي/المترى)	إذا لم يتم حل المشكلة باتباع الخطوات المذكورة أعلاه، فتواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي لديك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا).
غير دقيقة	وحدة القياس المعينة لشاشة العرض غير صحيحة. (نظام القياس الإنجليزي/المترى)	قم بتغيير شاشة العرض لإظهار الوحدات الصحيحة.

افصل الوحدة عن منفذ التيار الكهربائي لمدة ٥ دقائق. أعد توصيلها بمنفذ التيار الكهربائي.	أعد ضبط الجهاز	المروحة لا تعمل أو لا تتوقف عن العمل
افصل الوحدة عن منفذ التيار الكهربائي لمدة ٥ دقائق. أزّل المواد العالقة بالمرّوحة. إذا لزم الأمر، افصل لوحة التحكم للمساعدة في الإزالّة. استبدل لوحة التحكم إذا لم تتمكن من إزالة الانسداد.	تأكد من عدم وجود انسداد بالمرّوحة	المرّوحة لا تعمل، ولكن لوحة التحكم تعمل
قم بتعديل قاعديي ضبط الاستواء حتى يثبت الجهاز في وضع مستقر.	تحقق من وضع قاعدة ضبط الاستواء	الوحدة تهتز/ليست في وضع مستقر
قد يتعرّض ضبط استواء الجهاز على الأرضيات غير المستوية بدرجة كبيرة. انقل الجهاز إلى مكان ذي أرضية مستوية.	افحص السطح تحت الوحدة	
يجب استخدام سير المشي ليتم تطبيعه في موضع التشغيل. سيخفّي الصوت فور تطبيق السير.	سير المشي	صوت ضوضاء عالية عند تشغيل السير
تأكد من أنّ الجهاز مستو. راجع إجراء ضبط استواء الجهاز في هذا الكتيب.	ضبط استواء الجهاز	سير المشي غير محاذا
تأكد من تمركز سير المشي مع شده بشكل صحيح. راجع إجراءات ضبط شد السير ومحاذاته في هذا الكتيب.	شد ومحاذاة سير المشي	
ضع طبقة رقيقة من زيت التشحيم المصنوع من السيليكون على سطح المشي باكماله أسفل السير. راجع إجراء تشحيم سير المشي في هذا الكتيب.	سطح المشي	صوت المحرك غير سليم
اضبط شد السير من الجانب الخلفي للجهاز. راجع إجراء ضبط شد السير في هذا الكتيب.	شد السير	اهتزاز أو انزلاق سير المشي عند التشغيل
أدخل مفتاح الأمان في لوحة التحكم. (راجع إجراء الإيقاف في حالة الطوارئ في قسم تعليمات السلامة المهمة.)	مفتاح الأمان	توقف حركة السير أثناء التشغيل
يمكن أن يتم التحميل الزائد على الوحدة وتسحب تياراً كبيراً للغاية، الأمر الذي يسبب إيقاف الطاقة لحماية المحرك. راجع جدول الصيانة لمعرفة توقيت توقف تشحيم سير المشي. تأكّد من أن شد سير المشي صحيح وشغل الجهاز مرة أخرى.	زيادة التحميل على المحرك	
إذا لم يتم حل المشكلة باتباع 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) للحصول على مزيد من المساعدة.		
تعرض لوحة التحكم مقطع فيديو يتضمّن خصائص الجهاز بصورة مستمرة	لوحة التحكم في وضع <b>demonstration</b> (العروض التوضيحية)	انقر على الرّган العلوي الأيمن من شاشة العرض عشر مرات. انقر على "تطبيق وضع العروض التوضيحية" <b>Demo mode</b> (app) وبعدّها انقر على خيار "تطليل وضع العروض التوضيحية" <b>De-activate Demo mode</b> .

- مرحبا بك في دليل خسارة وزن الجسم من Bowflex™. هذا الدليل مصمم لكى يتم استخدامه مع جهاز Bowflex™ الخاص بك وسيساعدك على:
- خسارة الوزن وتقليل نسبة الدهون في الجسم
  - تحسين صحتك وعافيتك
  - 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 كمبيوتر الجهاز لأغراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض على لوحة التحكم تقديري وينبغي استخدامه كمرجع فقط.

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

- **الجودة** – ترتكز هذه الخطة على تناول المزيد من الأطعمة الكاملة والحصول على أكبر قدر ممكن من العناصر الغذائية من السعرات الحرارية التي تتناولها. إن تكوين أغلب وجبات نظامك الغذائي من الأطعمة ذات المكون الواحد (مثل الفواكه والخضروات والأسماك والبروتينات الخالي من الدهون والبيض والفاصلوليا والمكسرات والحبوب الكاملة) يوفر الفيتامينات والمعادن والألياف والبروتينات والدهون الصحية التي يحتاجها جسمك.
- **التوازن** – تحتوي كل وجبة من الوجبات والوجبات الخفيفة الموجودة في هذا الدليل على مصدر للألياف أو النشويات الذكية والبروتينات والدهون الصحية للحفاظ على اتساق مستويات الطاقة لديك على مدار اليوم لتتمكن من أداء تمارينك. بتحقيق هذا التوازن، ستشعر بالشعب 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 بدرجة كبيرة. غد فوراً إلى المسار الصحيح عن طريق اتباع هذا الدليل!

## النتائج والتوقعات

ستختلف النتائج حسب عمرك وزنك الأولي ومستوى التمرين الخاص بك، ولكن في المتوسط يمكنك أن تفقد من رطل واحد إلى 3 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 للهواتف المحمولة متاحة مجاناً عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com) و [www.loseit.com](http://www.loseit.com).
٢. قم بقياس الوزن وأو أخذ 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 دون أن تشعر بالإحباط إذا لم يتغير الميزان لبضعة أيام. وتدرك أن الوزن مجرد رقم وهو يؤثر بنمو العضلات مثلما يؤثر بخسارة الدهون. إن متابعة ملائمة ملابسك لجسمك قد يعتبر غالباً مؤشراً أفضل للتقدم أثناء تأقلم جسمك مع التمارين والتغييرات الغذائية.
٣. قم بمعاييرة كميات الطعام – لتجنب كميات الطعام الخادعة، استخدم أكواب المعايرة والملاعق لمعاييره الطعام (الأرز والمعكرونة والحبوب الأخرى) والفاصلوليا 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

- **تناول وجبة الإفطار خلال ٩٠ دقيقة من الاستيقاظ وقم بموازنة وجباتك ووجباتك الخفيفة على مدار اليوم**
  - لا تبقى لأكثر من ٥-٦ ساعات دون تناول الطعام
  - إذا لم تكن معتمداً 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. وهذه علامة جيدة على أن عملية الأيض لديك تعمل كما ينبغي!
  - قم بمزج خيارات الوجبات واختار منها ما يناسبك
- 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 سعراء حرارياً
- 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 دون تحلية. أجعل هدفك هو شرب ٦٤ أونصة (١,٩ لتر) من الماء على الأقل يومياً لكي تحافظ على ترتيب جسمك 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 ح山坡 الطعام بنفس المعدلات لزيادة العدد الإجمالي للسعرات الحرارية التي تأكلها كل يوم. على سبيل المثال، قم بزيادة أحجام ح山坡 النشويات 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 التمرين 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 وللتغذية 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 ليس فقط لكى تساعدك على خسارة الوزن والشعور بشعور رائع ولكن أيضًا لتساعدك على الاستفادة من سعراتك الحرارية بأقصى قدر ممكن. إن الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي تحصل عليها من خلال تناول الأطعمة الكاملة بشكل أساسي تساعدك على التمتع بالصحة المثالية. وستؤدي مستويات السعرات الحرارية هذه إلى خسارة الوزن بشكل صحي لمعظم الناس. تذكر أن عملية الأيض تختلف بشكل كبير من شخص لأخر وفقاً للعمر والطول والوزن ومستوى النشاط والعوامل الوراثية. تابع وزنك ومستويات الجوع لديك وطاقتك 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.

## الأفطار

يشتمل الأفطار على نوع من النشويات الذكية وفاكهه ومصدر بروتين، الذي سيحتوي أيضًا على دهون. مع التوازن بين النشويات والألياف التي تحصل عليها من النشويات الذكية والفاكهه بالإضافة إلى البروتين والدهون، ستحصل على الطاقة اللازمة ليومك وسيساعدك هذا التوازن 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 المثالي:  
(انظر دليل أحجام الحصص للحصول على الأحجام الصحيحة من الوجبات)

الوجبة الخفيفة ١



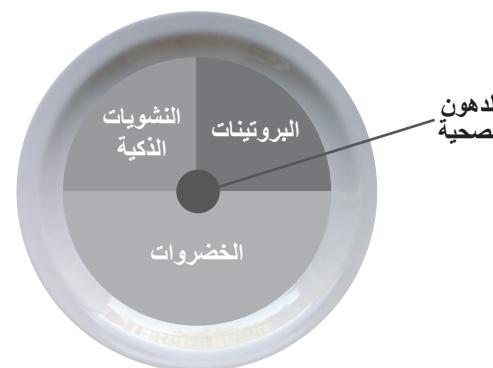
الإفطار



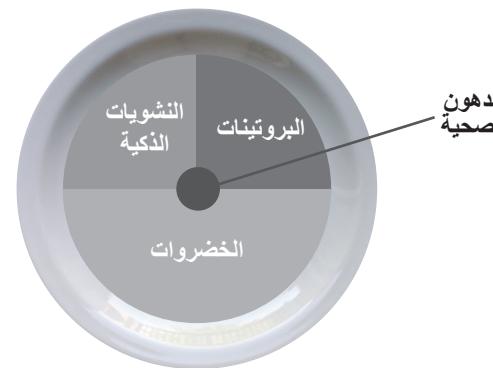
الوجبة الخفيفة ٢



الغداء



العشاء



البروتينات/الدهون	النشويات الذكية	الفواكه	خيارات وجبة الإفطار
المكسرات والحليب	الشوفان السادة (العادي أو سريع الطهو)	التوت أو الموز	وجبة الشوفان مع الفواكه والمكسرات قم بطهو الشوفان السادة في الماء. قم بإضافة الفواكه والمكسرات واللبن والقرفة والعسل.
البيض واللحم 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 خالٍ من الدهون مع المكسرات	الشوفان وجبن القمح وبذور الكتان المطحونة	فواكه مقطعة من اختيارك	حلوى الزبادي (البارفيه) الغنية بالطاقة أضف الفواكه على الزبادي. قم برش حصة واحدة من المكسرات ٢-٣ ملاعق كبيرة من جبن القمح أو من بذور الكتان المطحونة وملعقة كبيرة واحدة من الشوفان والقرفة.
زبدة الفول السوداني	شطيرة الخبز الرقيق أو الخبز أو خبز البيغيل الرقيق	تفاحة مقطعة	شطيرة زبدة الفول السوداني مع التفاح سريرية التحضير في خبز محمص. افرد زبدة الفول السوداني وضع شرائح رقيقة من نصف تفاحة وملعقة صغيرة من العسل.

الخضروات	النشويات الذكية	البروتين الخالي من الدهون	خيارات الغداء والعشاء
الفاصولياء الخضراء	البطاطا الحلوة المخبوزة	لحم الخاصرة والبطاطا الحلوة والفاصولياء الخضراء	
الخضروات المشكلة المقلية قلياً سريعاً (الطازجة أو المجمدة)	الأرز البني أو البري	دجاج مقلي قلياً سريعاً أضف النكهات بملعقتين كبيرتين من صوص التراريكي	صدور الدجاج أو أوراك الدجاج المخلية ومنزوعة الجلد
السلطة	تورتيللا الذرة	شريحة لحم الخاصرة أو شريحة لحم الخاصرة البقرى	تاوكو شرائح اللحم مع سلطة جانبية (٣ حصص للذكر وحصتين للإناث) أضف صلصة وكزبرة ورشة من الجبن المبشور
البروكلي المطهو على البخار	المعكرونة المصنوعة من حبوب القمح ال الكاملة	المعكرونة المصنوعة من حبوب القمح ال الكاملة مع القربيس أو فاصولياء الكتايليني وصلصة المارينا	
ذرة مسلوقة بالقولحة + سلطة جانبية	شرائح البطاطس المخبوزة في الفرن	البرجر دون الخبز مع البطاطس المطهوة في الفرن والذرة والسلطة قم بشواء البرجر. اخrez البطاطس المقطعة في صينية كعك مرسوشة بمادة دهنية لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة عند درجة حرارة ٤٠-٤٥°Cنهائي.	
شوربة الخضروات (المصنوعة في المنزل أو المعلبة قليلة الصوديوم)	رقائق اللف الغنية بالألياف	التونة	لائف التونة والأفوكادو مع شوربة الخضروات استخدم ٣ أونصات من التونة (عليها واحدة). أضف الخس والطمطم والأفوكادو والخردل.

### خيارات الوجبة الخفيفة

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

\*انظر الموقع [www.Bowflex.com/Resources](http://www.Bowflex.com/Resources) للحصول على توصيات لعلامات تجارية

### الحلوى الاختيارية

لديك خيار استبدال الوجبة الخفيفة ٢ بنوع من الحلوي يحتوي على ١٥٠-١٠٠ سعر حراري. يمكنك تناول نوع من الحلوي الاختيارية كل يوم ولكن للتمتع بالصحة المثلية يوصى بقصر تناول الأطعمة خارج النظام الغذائي بكميات صغيرة على ٤-٣ مرات أسبوعياً. استخدم الطريقة التي تناسبك بأفضل شكل. إليك بعض الأمثلة:

- ٢/١ كوب من الآيس كريم قليل الدهون
- كيس صغير من رقائق البطاطس المخبوزة
- ٤ أونصات من النبيذ أو ١٢ أونصة من الجعة الخفيفة
- ٣ أكواب من الفشار المطهو بالهواء أو قليل الدهون

### نموذج لخطة ٣ أيام

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

الإفطار	الوجبة الخفيفة ١	الغداء	الوجبة الخفيفة ٢ أو الحلوي الاختيارية	العشاء
كعك البيض	تفاح مع اللوز	شطيرة ملفوفة من التونة والأفوكادو مع شوربة	٢/١ كوب من لوح آيس كريم	معكرونة بالكريمس
فلاكيه + شوفان بالمكسرات	تفاح مع جبنة Nut Thins®	بقايا العشاء- اليوم ١	لوج طاقة	دجاج مقلي قلياً سريعاً
جزر صغير الحجم وسلطة حمص	بقايا العشاء- اليوم ٢			برجر دون خبز
فلاكيه العشاء- اليوم ٣				

## دليل أحجام الحصص

كل العناصر المدرجة محددة لحصة واحدة



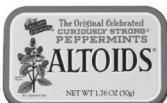
كوب واحد = حجم كرة البيسبول



٢/١ كوب = حجم المصباح الكهربائي



١ أونصة أو ملعقتان صغيرتان = حجم كرة الجولف



٤/١ كوب من المكسرات = علبة التويدز



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 إلى نصف أونصة من الجبن = حجم ٣ نردادات

## البروتينات

### الذكور

### الإناث

البروتينات
٥ أونصات من الدجاج، أو السمك، أو اللحم الخالي من الدهون، أو التوفو
٢/١ كوب من الفاصولياء أو العدس*
٢/١ كوب من الزبادي اليوناني*
١,٥ أونصة من الجبن*
١,٥ أونصة من الجبن*

## الدهون الصحية

٢ ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني أو زبدة المكسرات*
٢ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، أو زيت بذر الكتان، أو زيت الجوز
٨/١ كوب أو ٢ ملعقة كبيرة من المكسرات (١٥ جبة لوز تقريباً)
٤/١ ثمرة أفوكادو متوسطة الحجم

## النشويات الذكية

كوب من الحبوب المطهوة (٤/١ كوب غير مطهوة): شوفان، أرز بنى، كينوا، معكرونة حبة بطاطا حلوة أو بطاطس متوسطة الحجم
٢ من تورتيلا الذرة شريحة من الخبز (أو شريحتان خفيفتان تعادلان ١٢٠ سعرًا حراريًا أو أقل)
قطعة واحدة من خبز المافن الإنجليزي، أو شطيرة بخبز رقيق، أو شطيرة ملفوفة غنية بالألياف
٤/١ كوب من الفواكه المجففة (يفضل الطازجة أو المجمدة)

## الفواكه

حبة تفاح، أو برتقال، أو كمثرى متوسطة الحجم
حبة موز صغيرة (بطول يدك)
كوب من التوت أو الفواكه المقليّة
٤/١ كوب من الفواكه المجففة (يفضل الطازجة أو المجمدة)
الخضروات* يمكنك تناول كمية غير محددة من الخضروات ما عدا البازلاء والذرة؛ ففي حالة تناولهما التزم بتناول حصة بمقدار ٢/١ كوب

كوبان من السبانخ أو الخس = مقدارين ملء راحتي اليدين
١ كوب من الخضروات النيئة
٢/١ كوب من الخضروات المطهوة
٦ أونصات من عصير الخضروات منخفض الصوديوم

## الحلوى الاختيارية

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 مطهو بالهواء أو قليل الدهون

\* بعض الأطعمة تكون مزيجاً من البروتين والنشويات أو البروتين والدهون

**الخبز والحبوب**

<p>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.</p> <p>الخبز المصنوع من القمح الكامل ١٠٠٪ خبز الحبوب المترتبعة خبز المافن الإنجليزي الخفيف أو المصنوع من القمح الكامل الشطائي أو خبز البيغ الرقيق شرائح التورتيللا المصنوعة من الذرة أو منخفضة النشويات المصنوعة من القمح الكامل رقائق اللف عالية الألياف الشوفان السادة: الشوفان سريع التحضير خلال دقيقة واحدة أو الشوفان التقليدي الحبوب الكاملة: الأرز البني، البرغل، الشعير، الكينوا، الكسكسي</p>
---

المقرمشات، والوجبات الخفيفة وأصابع الطاقة	منتجات الألبان وبدائل منتجات الألبان
<p>أ الواح الطاقة المقرمشات سلطة الحمص</p> <p>أي مكسرات أو حبوب غير مملحة الفشار المطهو بالهواء أو قليل الدهون إدامى داخل القرن</p> <p>نصائح: قلل من المقرمشات، والبسكويت المملح، ورقائق البطاطس إلى حصتين إلى ٣ حصص أسبوعياً. تناولها دائماً مع البروتين مثل البروتين، أو الجبن، أو المكسرات. ابحث عن الواح الطاقة التي تحتوي على أقل من 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 تحتوي على أقل من ١٣٠ سعر حراري و ٤ جم أو أقل من الدهون في الحصة الواحدة.</p>	<p>الزيادي اليوناني السادة الحالي من الدهون الكثير (مشروب شبيه بالزيادي) الحليب العضوي الحالي من الدهون حليب الوز أو الصويا المدعم الجبن: الفيتا، البارميزان، الموتزاريلا، هافاراتي قليل الدسم، بروفولون، السويسري، الجبن الخطي، أو العجوات وحيدة الحصة <b>اللحم، والأسماك، والدواجن، والبروتين</b> الصيدلانيات، أو الهلبوت، أو التونة، أو البلطي، أو القربيس، أو السلور، أو الإسقلوب أو سلطان البحر لحم الخاصرة، أو الأضلاع، أو اللحم المحمر صدر أو أفخاذ الدجاج أو الديك الرومي (دون جلد) البيض وبياض البيض ١٠٠٪ لحم البقر الأحمر: لحم الخاصرة، لحم الرقبة، لحم الفخذ، فيليه، ٩٣٪ أحمر (العضواني والمغذي على العشب هو الأفضل) السلمون أو التونة المعلبانية (في المياه) اللحوم، أو الديك الرومي، أو الدجاج أو اللحوم الباردة المحمرة الخالية من النترات ومنخفضة الصوديوم أي نوع من البقوليات سواء جافة، أو الأنواع المعلبة منخفضة الصوديوم التوفو والتتبيل</p>
<p>الدهون والزيوت</p> <p>الأفوكادو</p> <p>زيت الزيتون، أو بذرة العنبر، أو الجوز، أو السمسم، أو بذر الكتان الزيذ/ المنتجات القابلة للفرد: ابحث عن المنتجات الخالية من الدهون غير المشبعة والزيوت المهدرجة جزئياً في قائمة المكونات.</p> <p>نصائح: يشير زيت الزيتون الفاتح إلى النكهة، وليس المحتوى من السعرات الحرارية. قم دائمًا بقياس الزيت والزيذ. حتى وإن كانت الدهون تعتبر دهوناً صحية، فما زالت عالية في السعرات الحرارية وبسبب التحكم في الحصص.</p>	<p>السلمون أو التونة المعلبانية (في المياه) اللحوم، أو الديك الرومي، أو الدجاج أو اللحوم الباردة المحمرة الخالية من النترات ومنخفضة الصوديوم أي نوع من البقوليات سواء جافة، أو الأنواع المعلبة منخفضة الصوديوم التوفو والتتبيل</p>
<p>التبيلات والبهارات والصلصات</p> <p>الخل: خل الأرز، خل النبيذ، الخل البلسمي جميع الأعشاب والتوابيل الطازجة أو المحفوظة الخردل الصلصة الحارة وصلصة الفلفل الأحمر صلصة المارينارا دون شراب الذرة على الفركتوز الليمون وعصير الليمون الحامض الثوم والزنجبيل المفروم المعبراً في زجاجات صلصة الصويا منخفضة الصوديوم</p> <p>نصائح: ابحث عن المنتجات الخالية من جلوتونمات أحادي الصوديوم (MSG)، والألوان المضافة، وشراب الذرة على الفركتوز. ابحث عن الصلصات التي تحتوي على أقل من ٥٠ سعر حراري لكل حصة. تجنب الصلصات وصلصات التوابيل المعتمدة على الكريمة مثل صلصة الرانش، وصلصة الجبن الأزرق، وصلصة الفريدو.</p>	<p>نصائح: ابحث عن قطع اللحم "المتقاة" أو "المختارة" بدلاً من "الممتازة". فالقطع الممتازة تحتوي على دهون أعلى. قلل من تناول اللحوم المصنعة ومنتجات حماكة اللحم مثل السجق، واللحام المقدد، والبيبروني، والنفاق، تناولها مرة واحدة أسبوعياً أو أقل.</p> <p><b>الأطعمة المجمدة</b></p> <p>جميع الخضروات دون صلصة جميع الفواكه الحبوب وأمزجة الحبوب</p>

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

- نصائح للاستمرار في خسارة الوزن والحفاظ على التغييرات**
- استمر في وزنك 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 مضطر للقيام بذلك كل يوم.
  - استعد لمرحلة ثبات الوزن. قد لا يتغير الميزان لبعض الأسابيع أو حتى الشهور بعد فقدان بعض الوزن في البداية. هذا أمر طبيعي ويجب توقعه. وهي عملية طبيعية في الجسم للتأقلم على وزنك الجديد الأقل. استمر في التركيز على هدفك طويل المدى، واحتفظ بنجاحاتك وتغييراتك، ونوع تمارينك لمساعدتك على تخطي مرحلة ثبات الوزن.
  - 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 تغير.
  - 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 فيبقاء محفزاً

### المصادر

- مصادر قابلة للتزيل من موقع **Bowflex™ الإلكتروني** ([www.Bowflex.com/Resources](http://www.Bowflex.com/Resources))
- قائمة تسوق للبقالة ليتم تعليقها على الثلاجة (نموذج فارغ)
  - نموذج تخطيط وجبات لـ ٧ أيام
  - خيارات إضافية للمشائة
  - دليل التزود بالطاقة قبل التمرين وبعد

### الأسئلة والدعم

- اطرح الأسئلة، وانشر اقتراحات، وتواصل مع خبير التغذية الخاص بـ **Bowflex™** على صفحة **Bowflex** على فيسبوك

### وصفات الطعام

- [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 الطعام عبر الإنترنت

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



**من ينتمي بالقطعة**  
هذا الضمان صالح فقط للمشتري الأصلي وغير قابل للنقل ولا ينطبق على أي شخص آخر (أشخاص آخرين).

**ما الذي شملته النقطة** **Nautilus.** إن هذا المنتج خالٍ من عووب المواد والصناعة، عند استخدامه للغرض المخصص له في الظروف الطبيعية، شريطة أن يحصل على العناية والصيانة الملائكتين كما هو محدد في كتاب التجميع والملاك.

فترات الضمان

- فيما يلي فقرات الضمان المنتجات التي يتم شراؤها في الولايات المتحدة/كندا.

  - الإطار ١٥ عاماً
  - محرك التشغيل ١٥ عاماً
  - الأجزاء الميكانيكية ٥ أعوام

(٤) لا يشمل دعم أعمال الصيانة ترکيب قطع الغيار المضمنة في التجمع الأولي للمنتج وخدمات الصيانة الوقائية. يجب الحصول على تصريح مسبق من شركة Nautilus لإجراء جميع الإصلاحات المغطاة بموجب الجزء الخاص باعمال الصيانة من الضمان.

للضمان والصيانة المتعلقة بالمنتجات التي يتم شراؤها خارج الولايات المتحدة/كندا، يرجى التواصل مع الموزع العالمي المحلي لديك، قم بزيارة الموقع الإلكتروني:  
[www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)

كيف ستدعم شركة Nautilus الضمان

طوال فترة تغطية الضمان، ستقوم شركة Nautilus بال الحق في استبدال المنتج إذا كان التصليح غير ممكن. عندما تقرر شركة Nautilus أن الاستبدال هو تبديل الأجزاء التي تأثرت بعملية الصياغة الميكانيكية، قد توفر شركة Nautilus تعويضاً ملائماً محدوداً لمنتج آخر بعلامة تجارية تابعة لشركة Inc، Nautilus، حسب تفضيلها. يمكن تقسيم مبلغ التعويض هذا بناءً على طول فترة الملكية.

تقديم شركة Nautilus، Inc خدمة الصياغة في نطاق مناطق الدين الكبيرة، يتحقق ذلك من خلال تقديم ملخصاً ملائماً محدوداً لمنتج آخر بحسب تفضيل الشركة. غير ملحوظة عن رسوم العمالة التي تفرضها Nautilus على الضمان الصناعي بعد فترات الصيانة المذكورة هنا. تتحقق ذلك من خلال تقديم ملخصاً ملائماً محدوداً لمنتج آخر بحسب تفضيل الشركة. غير ملحوظة عن رسوم العمالة التي تفرضها Nautilus على الضمان الصناعي بعد فترات الصيانة المذكورة هنا. تتحقق ذلك من خلال تقديم ملخصاً ملائماً محدوداً لمنتج آخر بحسب تفضيل الشركة.

تقديرات الشركة المطلقة في وقت اجراء الصيانة موجهة إلى كل من العمال والعمالات. إن أي استبدال للمنتجات، خلال فترات الصيانة، يتألف من الأشكال. يمكن تقسيم مبلغ أي تعويض الانتقامي محدود بناءً على طول فترة الملكية. تدابير معالجة المشكلات هذه هي التدابير الحصرية والوحيدة لأي خرق للضمان.

ما الذي يجب عليك فعله

- الاحتفاظ بثبات ملائم ومتقول للشراء.
  - تشغيل المنتج وصيانته وفحصه كما هو محدد في وثائق المنتج (كتيب التجميع، كتيب المالك، إلخ).
  - استخدام المنتج للغرض المخصص له فقط.
  - إخطار طالب الشراء Nautilus خلال 30 يوماً من اكتشاف مشكلة بالمنتج.
  - تركيب قطع الغيار أو المكونات البديلة بما يتوافق مع أي تعليمات شركة Nautilus.
  - تنفيذ الإجراءات التشخيصية مع ممثل مدربتابع لشركة Inc، إذا طلب ذلك.

ما الذي لا تشمله التغطية

- التلف الناتج عن سوء استخدام المنتج أو تعليله، أو عدم اتباع تعليمات التجميع أو تعليمات الصيانة أو تخزينات السلامة بشكل ملائم كما هو موضح في وثائق المنتج (كتيب التجميع، كتيب المالك، إلخ)، أو التلف الناتج عن تخزين غير الملائم أو تأثير الأحوال البيئية، مثل الرطوبة أو الطقس، أو الاستعمال الخاطئ، أو الحوالات، أو زيادة الطاقة المهرانية بشكل مفاجئ.
  - جهاز موجود أو مستحدث في بيوتات تجارية أو مؤسسية. يشمل هذا الصالات الرياضية، والشركات، وأماكن العمل، والتوادي، ومرافق اللياقة البدنية، وأيكياتن عامة أو خاصة لديها جهاز متاح للاستخدام بواسطة أعضائها أو عمالها أو موظفيها أو التابعين لها.
  - التلف الناتج عن تخفيض الحد الأقصى لأوزان المستخدمين كما هو محدد في كتيب المالك أو المتصفح التخريبي الخاصين بالمنتج.
  - التلف الناتج عن الاستخدام العادي والطبيعي والاهتمام.
  - هذا الضمان لا يشمل أي أفاليم أو دولارات الولايات المتحدة وكندا.

كيفية الحصول على الخدمات

الم المنتجات التي يتم شراؤها من شركة Nautilus, Inc متاح مع مكتب شركة Nautilus المدرج في صفحة جهات الاتصال في كتب المالك الخاص بالمنتجات. قد يتطلب ذلك إعادة المكون المعيب إلى عنوان محمد بغرض تصليحه أو فحصه، على نفقك الخاصة. ستدفع شركة Nautilus مقابل الشحن البري القياسي لأي طلع غيار داخل الضمان. بالنسبة للمنتجات التي يتم شراؤها من أحد بائع التجزئة، قد يتطلب ذلك التواصل مع بائع التجزئة الذي تتعامل معه على الأقل دعم الصيانة.

الاستثناءات

إن الضمانات السابقة هي الضمانات الصريحة الوحيدة والمحصرية التي تقدمها شركة Nautilus Inc. وهي تحل محل أي اقرارات مسبقة أو مناقضة أو مكتوبة. لا ينبع أي وكيلاً أو ممثل أو تاجر أو شخص أو موظف بسلطة تعديل أو زيادة الآلتامات أو القيد الواردة في هذا الضمان. إن أي ضمانات ضمنية، بما في ذلك ضمان صلاحية التسويق وأي ضمان ملائمة لغرض معين، تقتصر في متنها على أحكام الضمان الصريح الساري المذكور أعلاه، أيهما أطول. لا تسمح بعض الولايات بتطبيق القيد على مدة سريان الضمان الضمني، لذا فقد لا ينطبق عليك القيد أعلاه.

## القيود على تدابير معالجة المشكلات

فيما إذا ما يقتضيه القانون الساري، تقتصر تدابير معالجة المشكلات الحرارية المقدمة على تصليح أو استبدال أي مكون ثري شركة NAUTILUS, INC. أنه عيب، بموجب شروط والأحكام المكتوبة هنا. لن تتحمّل شركة NAUTILUS, INC. بأي حال من الحالات المسؤولية عن أي خسائر خاصة أو تبعية أو عرضية أو غير مشابهة أو اقتصادية، بصرف النظر عن نظرية التحمل لذلك المثال لا الحصر، نظرية مسؤولية المنتج أو الإهمال أو أي ضرر آخر، عن أي خسائر لعائدات أو رياح أو بياتات أو خصوصية أو عن أي تعويضات جزئية عن الخسائر الناتجة عن أو المرتبطة باستخدام جهاز الباقة الدينية، حتى إذا كانت شركة NAUTILUS, INC. على علم بأن المتضرر من هذه الخسائر. تطبق هذه الاستثناءات والقيود حتى إذا لم يتحقق أي من تدابير معالجة المشكلات الغرض الأساسي. لا تسمح بعض الولايات بتطبيق الاستثناءات أو القيود على أنواع الخسائر التبعية أو العرضية، لذا فقد لا تطبق علىك القيد أعلاه.

قوانين الولاية

يعطيك هذا الضمان حقوقاً قانونية محددة. وقد تتمتع أيضاً بحقوق أخرى، تختلف من ولاية لأخرى.

انتهاء فترة الصلاحية

للمعرفة المعلومات المتعلقة بالحصول على القطع والخدمات في فترة ما بعد الضمان. لا تضمن شركة Nautilus قطع الغيار بعد انتهاء فترة صلاحية الضمان.

عمليات الشراء الدولية

إذا اشتريت جهازك من خارج الولايات المتحدة، فاستشر الموزع أو الناجر المحلي لديك للحصول على تعطية الضمان.

SCHWINN

BOWFLEX

NAUTILUS



8025083.071520.A