

E618 / E628 **NAUTILUS™**

دليل التجميع/دليل المالك



٣١	تعليق دوasti الضبط™	٣	تعليمات مهمة للسلامة
٣٢	العمليات التشغيلية	٥	ملصقات السلامة التحذيرية / الرقم التسلسلي
٣٣	وضع Power Up / Idle (التشغيل / الاستعداد)	٦	تعليمات التأريض
٣٣	الإعداد الأولي	٧	المواصفات
٣٣	برنامج الدهن السريع	٧	قبل التجميع
٣٤	ملفات المستخدم	٨	الأجزاء
٣٦	برامج الأنماط	٩	عناصر إحكام الربط
٣٩	الإيقاف المؤقت أو الإيقاف	٩	الأدوات
٣٩	الثبات / وضع Cool Down (التهيئة)	١٠	التجميع
٤٠	إحصاءات تتبع الهدف	٢٣	تحريك الجهاز
٤٣	وضع Console Setup (إعداد لوحة التحكم)	٢٤	ضبط استقرار الجهاز
٤٤	الصيانة	٢٥	الميزات
٤٤	استبدال بطارية حزام الصدر الخاص بحساب معدل ضربات القلب	٢٦	ميزات لوحة التحكم
٤٥	أجزاء الصيانة	٢٩	خاصية الاتصال عبر Bluetooth®
٤٩	استكشاف الأخطاء وإصلاحها	٣٠	مراقبة معدل ضربات القلب عن بعد
			عناصر التحكم في الإمالة والمقاومة عن بعد

للتحقق من دعم الضمان، احتفظ بإثبات الشراء الأصلي وستُطلب المعلومات التالية:

رقم التسلسلي _____

تاريخ الشراء _____

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

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

لمعرفة التفاصيل الخاصة بضمان المنتج أو إذا كانت لديك أسئلة أو مشكلات تتعلق بمنتجك، يُرجى التواصل مع الموزع المحلي في منطقتك. للعثور على الموزع المحلي الخاص بك، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: www.nautilusinternational.com.

| csnls@nautilus.com ، خدمة العملاء: أمريكا الشمالية (٨٠٠) ٣٣٦٩-٦٠٥ - Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com ،Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042 ٩٦٦٨ ٦١١٥ ٢١ ٨٦ - خارج الولايات المتحدة | طبع في الصين | © ٢٠١٩ Nautilus, Inc | إن كلاً من Nautilus وشعار Nautilus وSchwinn و Bowflex و DualTrack و Suspension Adjust و Nautilus E٦٢٨ و Nautilus E٦١٣ Cam Inc، وهي مسجلة أو محمية بصورة أخرى بموجب القانون العام في الولايات المتحدة ودول أخرى. OwnCode® و Polar® و Bluetooth SIG, Inc هي علامات تجارية مملوكة أو مرخصة من قبل شركة Nautilus Inc. يتم بتصريرنا. Bluetooth® الكتابية وكذلك الشعارات هي علامات تجارية مسجلة لشركة Nautilus Inc. يتم بتصريرنا.

!
يشير هذا الرمز إلى وضع خطير محتمل قد يتسبب، إن لم يتم تجنبه، في حدوث وفاة أو إصابة خطيرة.

الالتزام بالتحذيرات التالية:

!
اقرأ وافهم جميع التحذيرات الموجودة على هذا الجهاز.

!
خطر اقرأ واستوعب تعليمات التجميع بعناية. اقرأ الدليل وافهمه بالكامل. احتفظ بالدليل للاستخدام المرجعي في المستقبل.

!
خطر للحد من خطر حدوث صدمة كهربائية أو استخدام الجهاز دون إشراف، افصل دائمًا هذا الجهاز عن منفذ التيار الكهربائي على الفور بعد الاستخدام وقبل التنظيف.

- أبق المارة والأطفال بعيدًا عن المنتج الذي تقوم بتجميجه في جميع الأوقات.
- لا توصل الجهاز بمصدر التيار الكهربائي إلا عندما تشير التعليمات إلى ذلك.
- لا ينبغي أبدًا ترك الجهاز دون مراقبة أثناء توصيله بمصدر التيار الكهربائي. افصل الجهاز عن منفذ التيار الكهربائي في حالة عدم استخدامه وقبل تركيب أو فك أي من أجزائه.
- قبل كل استخدام، افحص الجهاز لكشف عن وجود أي تلف في سلك الطاقة أو أجزاء مفكوكه أو علامات اهتراء. لا تستخدم الجهاز إذا وجدته في هذه الحالة. إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع خدمة العملاء لمعرفة معلومات الإصلاح. إذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع الموزع المحلي في منطقتك لمعرفة معلومات الإصلاح.
- لا تسقط أو تدخل أي جسم داخل أي من فتحات الجهاز.
- لا تقم بتجميجه هذا الجهاز بالخارج في الهواء الطلق أو في مكان مبلل أو رطب.
- تأكد من قيامك بتجميجه الجهاز في مكان عمل مناسب بعيدًا عن ممرات السير وأماكن وجود المارة.
- 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 تنفذ بمفردك الخطوات التي تتضمن رفع أجزاء ثقيلة أو القيام بحركات صعبة.
- ركب هذا الجهاز على سطح صلب وأفقي ومستوى.
- لا تحاول تغيير تصميم أو وظيفة هذا الجهاز. يمكن أن يؤثر ذلك سلبًا على سلامة استخدام 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. يمكن أن يؤدي عدم استخدام قطع غيار أصلية إلى تعريض المستخدمين للخطر وإعاقة عمل الجهاز بشكل صحيح وإلغاء الضمان.
- لا تستخدم الجهاز إلا بعد تجميجه بشكل كامل وفحصه للتأكد من صحة الأداء التشغيلي وفقًا لما ورد في الدليل.
- استخدم هذا الجهاز فقط للغرض المخصص له كما هو موضح في هذا الدليل. لا تستخدم كماليات غير موصى بها من قبل الشركة المصنعة.
- نفذ جميع خطوات التجميع حسب الترتيب الموضح. يمكن أن يؤدي التجميغ غير الصحيح إلى حدوث إصابة أو عمل الجهاز بشكل غير صحيح.
- وصل هذا الجهاز بمنفذ تيار كهربائي أرضي سليم فقط (ارجع إلى قسم تعليمات التوصيل الأرضي أو التأريض).
- أبعد السلك الكهربائي عن أي مصدر حراري وعن الأسطح الساخنة.
- لا تشغل الجهاز في أماكن يتم فيها رش منتجات الهباء الجوي (Aerosol).
- لفصل الجهاز عن مصدر التيار الكهربائي، ضع كل عناصر التحكم على موضع الإيقاف ثم أزل السلك الكهربائي عن مصدر التيار الكهربائي الحانطي.
- مادة التشحيم المصنوعة من السيليكون غير مخصصة للاستخدام الآدمي. تحفظ بعيدًا عن متناول الأطفال. تخزن في مكان آمن.
- احتفظ بهذه التعليمات.

يشير هذا الرمز إلى وضع خطير محتمل قد يتسبب، إن لم يتم تجنبه، في حدوث وفاة أو إصابة خطيرة.

قبل استخدام هذا الجهاز، التزم بالتحذيرات التالية:

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

اقرأ واستوعب جميع التحذيرات الموجودة على هذا الجهاز. في أي وقت من الأوقات، إذا أصبحت ملصقات التحذير غير مثبتة في موضعها أو غير مقروءة أو في حالة إزالتها، فتواصل مع خدمة العملاء الخاصة بـ **Nautilus** لطلب ملصقات بديلة.

يجب عدم السماح للأطفال بالصعود على هذا الجهاز أو الاقتراب منه. يمكن أن تشكل الأجزاء المتحركة وغيرها من ميزات الجهاز خطراً على الأطفال. هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن ١٤ عاماً.

استشر طبيبك قبل أن تبدأ أي برنامج لممارسة التمرينات. أوقف التمرين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحبسها أو يقيسها كميومتر الجهاز لأغراض مرجعية فقط.

قبل كل استخدام، افحص هذا الجهاز للتأكد من عدم وجود أي تلف في سلك الطاقة أو منفذ التيار الكهربائي أو وجود أجزاء غير ثابتة أو علامات اهتزاء. لا تستخدم الجهاز إذا وجدته في هذه الحالة. إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع خدمة العملاء لمعرفة معلومات الإصلاح. إذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع الموزع المحلي في منطقتك لمعرفة معلومات الإصلاح.

الحد الأقصى لوزن المستخدم: ١٥٨,٨ كجم (٣٥٠ رطل). لا تستخدم الجهاز إذا تجاوز وزنك هذا الحد.

هذا الجهاز مخصص للاستخدام المنزلي/استخدام المستهلك أو الاستخدام المؤسسي/داخل الاستوديوهات. يُعرف الاستخدام المؤسسي/داخل الاستوديوهات بالأماكن التي يتم فيها الاستخدام لأقل من ٣ ساعات في اليوم داخل منشآت لا تتطلب دفع رسوم، على سبيل المثال: مساكن الملكيات المشتركة أو الفنادق أو الصالات الرياضية التابعة لشركات.

لا ترتدي ملابس فضفاضة أو مجوهرات. يحتوي هذا الجهاز على أجزاء متحركة. لا تدخل أصابعك أو أي جسم آخر في الأجزاء المتحركة من جهاز ممارسة التمرينات.

ركب هذا الجهاز وشغله على سطح أفقى وصلب ومستوى.

تأكد من استقرار دوستي القدمين قبل الوقوف عليهما. توخ الحذر عند صعودك على الجهاز ونزولك عنه. افصل كل مصادر الطاقة عن هذا الجهاز قبل صيانته.

لا تشغل هذا الجهاز بالخارج في الهواء الطلق أو في مكان مبلل أو رطب.

اترك مسافة فارغة على كل جانب من الجهاز قدرها ٦٠ سم (٢٤ بوصة) على الأقل. هذه هي المسافة الآمنة الموصى بها للوصول إلى الجهاز أو المرور حوله أو النزول عنه في حالة الطوارئ. أبعد أي أشخاص آخرين عن هذه المساحة عندما يكون الجهاز قيد الاستخدام.

لا ترافق نفسك أكثر من اللازم أثناء ممارسة التمرينات. شغل الجهاز بالطريقة الموضحة في هذا الدليل.

اضبط جميع أجهزة ضبط الموضع بشكل صحيح وقم بتعييدها بشكل محكم. تأكد من عدم اصطدام أجهزة الضبط بالمستخدم. حافظ على دوستي القدمين نظيفتين وجافتين.

تتطلب ممارسة التمرينات على هذا الجهاز الاتزان والتوازن. ضع في اعتبارك إمكانية حدوث تغيرات في مستوى السرعة والمقاومة أثناء التمرينات وانتبه لتجنب فقدان التوازن وحدوث إصابة محتملة.

لا ينبغي أبداً ترك الجهاز دون مراقبة أثناء توصيله بالمقبس. افصل الجهاز عند مصدر التيار الكهربائي في حالة عدم استخدامه وقبل تركيب أو فك أي من أجزائه.

قبل الاستخدام، اقرأ دليل المالك واستوعبه. الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل الأشخاص المصايبين بالقصور الوظيفي والإعاقات أو انخفاض القدرات البدنية أو الحسية أو العقلية أو الذين تتقصّهم الخبرة والمعرفة.

عند تركيب الجهاز داخل ستوديو أو بيئة مؤسسية، يُسمح باستخدامه فقط في المناطق التي يمكن الوصول فيها إلى الجهاز والإشراف عليه بواسطة فريق العمل المصرح له. تعتمد درجة الإداراة ، من بين أشياء أخرى ، على السياق المحدد الذي يتم فيه تثبيت الجهاز ، وأمن تلك البيئة وإمام المستخدمين بالمعدات.

هذا الجهاز غير مخصص لاستخدام الأشخاص (بما في ذلك الأطفال) من ذوي القدرات الجسدية أو الحسية أو العقلية المنخفضة، أو من ليس لديهم خبرة ومعرفة باستخدامه، إلا في حالة الإشراف عليهم وتلقيهم التعليمات بشأن استخدام هذا الجهاز من شخص مسؤول عن سلامتهم.

ينبغي الإشراف على الأطفال للتأكد من عدم لعبهم بالجهاز.

تحذير!

- من المحتمل وقوع إصابة أو حدوث وفاة في حالة عدم توخي الحذر أثناء استخدام هذا الجهاز.
- أبق الأطفال والحيوانات الأليفة بعيداً عن الجهاز.
- اقرأ واتبع جميع التحذيرات الموجودة على هذا الجهاز.
- ارجع إلى دليل المالك لمعرفة المزيد من التحذيرات ومعلومات السلامة.
- معدل ضربات القلب المعروض تقديرى وينبغي استخدامه كمرجع فقط.
- الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن ١٤ عاماً.
- الحد الأقصى لوزن مستخدم هذا الجهاز هو ٣٥٠ رطلاً (١٥٨ كجم).
- هذا الجهاز مُخصص للاستخدام المنزلي/المؤسسي أو من قبل المستهلك أو داخل الاستوديوهات.
- استشر طبيباً قبل استخدام أي جهاز لممارسة التمرينات.

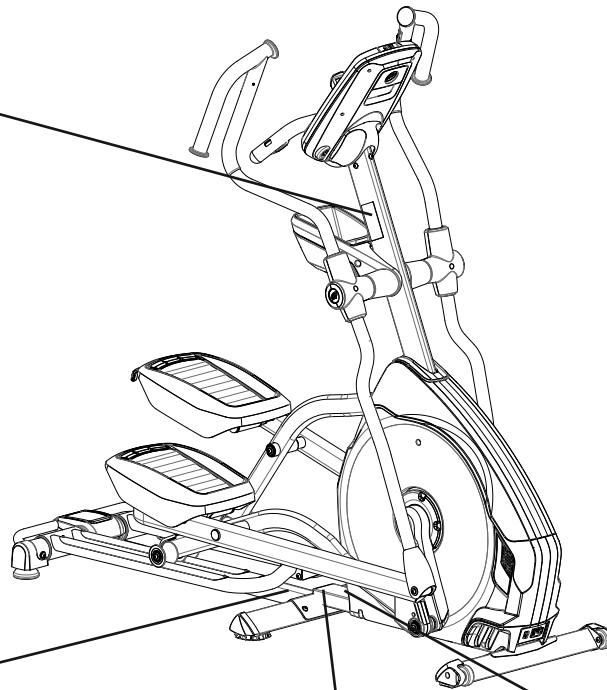
(الملصق المثبت على الجهاز متاح باللغتين الإنجليزية والفرنسية الكندية فقط.)



تحذير!

- أبق يديك وقدميك بعيدين عنها.

(الملصق المثبت على الجهاز متاح باللغتين الإنجليزية والفرنسية الكندية فقط.)



الرقم التسلسلي

مواصفات المنتج

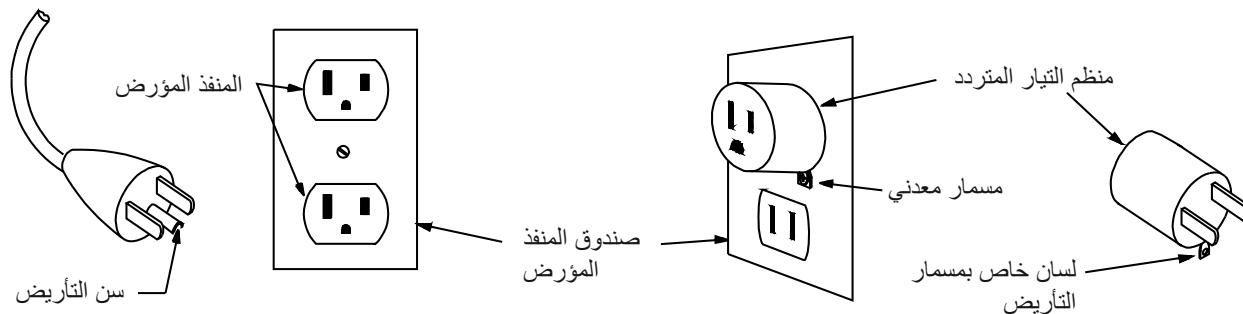
تعليمات التأريض (النظام ١٢٠ فولت تيار متعدد)

يجب تأريض هذا المنتج. في حالة حدوث عطل أو تلف في الجهاز، فإن التأريض يوفر ممراً يحتوي على أقل مقاومة للتيار الكهربائي للتقليل من خطر حدوث صدمة كهربائية. إن هذا المنتج مزود بسلك لديه موصل لتلقيح الجهاز وقبس تأريض. يجب إدخال القابس في منفذ ملائم مركب وموزرض بشكل صحيح وفقاً لجميع اللوائح والقوانين المحلية.

⚠ خطير التوصيل غير الصحيح لموصل تأريض الجهاز قد يتسبب في وقوع خطر التعرض لصدمة كهربائية. إذا كانت لديك شكوك حول إذا ما كان المنتج موزرض بشكل صحيح أم لا، فتحقق من الأمر مع فني كهرباء أو أخصائي صيانة مصرح له. لا تقم بالتعديلات في القابس المقدم مع الجهاز – إذا لم يكن يلائم المنفذ فاجعل أحد الفنيين الكهربائيين المؤهلين يقوم بتركيب المنفذ الصحيح.

إذا قمت بتوصيل الجهاز بمأخذ تيار كهربائي مزود بقطاع للدائرة في حالة اكتشاف خطأ في التأريض (GFI) أو قاطع الدائرة في حالة اكتشاف خطأ القوس الكهربائي (AFCI)، فقد يتسبب الجهاز في قطع الدائرة الكهربائية. إن هذا الجهاز مخصص للاستخدام في دائرة كهربائية ذات جهد كهربائي اسمى قدره ١٢٠ فولت، ولديه قابس تأريض يشبه القابس الموضح أدناه. ويمكن استخدام منظم تيار كهربائي مؤقت يشبه منهض التيار الموضح لتوصيل هذا القابس بمنفذ طاقة كهربائية ثانية القطب كما هو موضح في حالة عدم توفر منفذ موزرض بشكل صحيح.

ينبغي استخدام منظم التيار الكهربائي المؤقت فقط إلى أن يتسعى تركيب منفذ موزرض بشكل صحيح بواسطة فني كهرباء مؤهل. يجب توصيل لسان مسمار التأريض بمصدر تأريض دائم مثل غطاء صندوق المنفذ الموزرض بشكل صحيح. حيثما تم استخدام منظم التيار الكهربائي، يجب تثبيته بمسمار معدني.



تعليمات التأريض (النظام ٤٠ - ٢٤٠ فولت تيار متعدد)

يجب توصيل هذا الجهاز بالأرض. في حالة حدوث عطل بالجهاز، التوصيل الأرضي الصحيح يقلل من خطر حدوث صدمة كهربائية. سلك الطاقة مزود بموصل توصيل الجهاز بالطرف الأرضي ويجب توصيله بمأخذ تيار كهربائي مثبت بشكل صحيح ومزود بطرف أرضي.

⚠ خطير يجب أن يمثل التوصيل الكهربائي لجميع المتطلبات والمعايير المطبقة المحلية منها والإقليمية. التوصيل غير الصحيح للموصل الأرضي الخاص بالجهاز قد يسفر عن مخاطر التعرض لصدمة كهربائية. استشر فنياً كهربائياً متخصصاً إن لم تكن متاكداً من صحة تأريض الجهاز. لا تغير قابس السلك الكهربائي الخاص بالجهاز – في حالة تغذى توصيل القابس مع منفذ التيار، استبدل منفذ التيار الكهربائي بأخر مناسب لقابس السلك الكهربائي من قبل فني كهربائي متخصص.

إذا قمت بتوصيل الجهاز بمأخذ تيار كهربائي مزود بخاصية RCBO (قاطع الدائرة الكهربائية لحمل التيار الكهربائي المتبقى مع حماية ضد التحميل)، فقد يتسبب الجهاز في قطع الدائرة الكهربائية. يوصى باستخدام جهاز حماية ضد التيار الكهربائي التصاعدي لحماية الجهاز.

⚠ خطير إذا تم استخدام جهاز حماية ضد التيار الكهربائي التصاعدي (SPD) مع هذا الجهاز، فتأكد من أنه يتطابق مع معايير الطاقة الخاصة بهذا الجهاز (٤٠ - ٢٤٠ فولت تيار متعدد). لا تقم بتوصيل أجهزة كهربائية أخرى مع جهاز الحماية ضد التيار الكهربائي التصاعدي عند توصيله مع الجهاز.

تأكد من توصيل المنتج بمنفذ تيار كهربائي له نفس تكوين قابس المنتج. استخدم المنظم الملائم المزود مع المنتج.

الحد الأقصى لوزن المستخدم: ١٥٨,٨ كجم (٣٥٠ رطلًا)

متطلبات الطاقة: ١٢٠ فولت - ٢٢٠ فولت

جهد التشغيل: ١٢٠ فولت تيار متردد - ٢٤٠ فولت تيار متردد، ٦٠/٥٠ هرتز

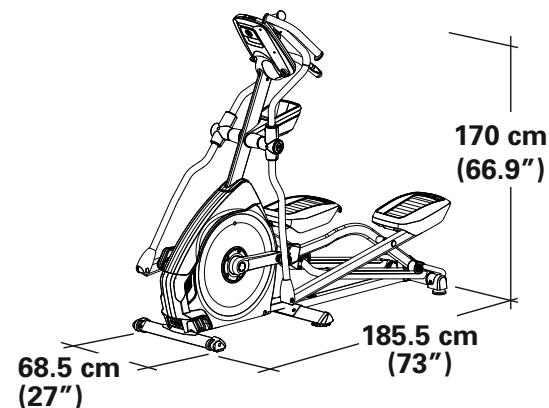
تيار التشغيل: ٢ أمبير

حزام الصدر لقياس معدل ضربات القلب: CR٢٠٣٢ بطارية ١ بطارية CR٢٠٣٢

وزن الجهاز: ٩٦,٩ كجم (٢١٣,٦ رطلًا)

إجمالي مساحة السطح (الأرضية) التي يشغلها الجهاز: ٢٠٧,٢ سم (٧٠٧,٢ بوصة)

الحد الأقصى لارتفاع الدواسة - مع إمالة كاملة: ٢٨ بوصة (٧٢ سم)

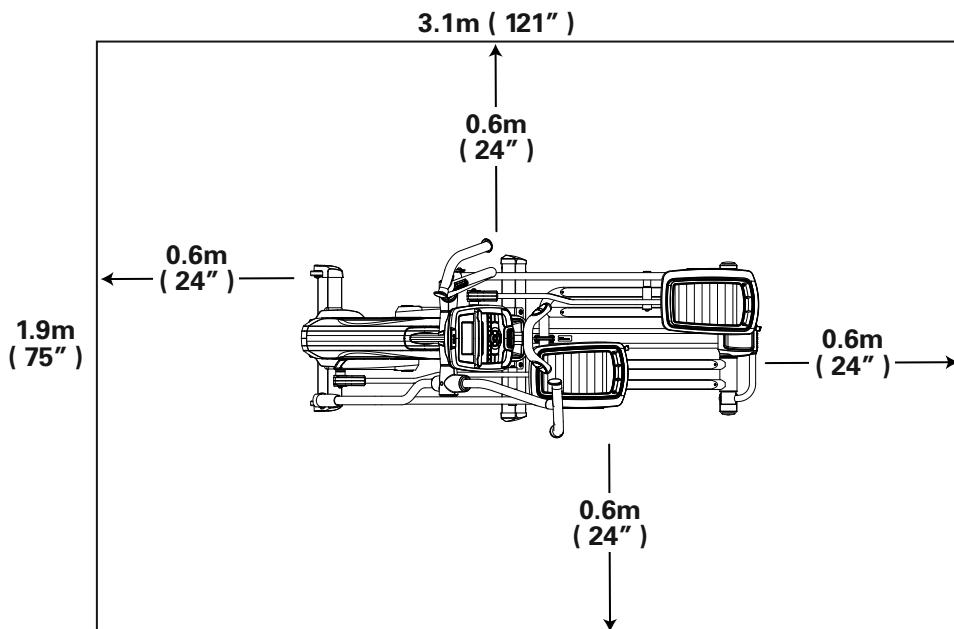


لا تخلص من هذا المنتج على أنه نفايات. هذا المنتج قابل لإعادة التدوير. للتخلص السليم من هذا المنتج، يرجى اتباع الطرق المحددة في مراكز النفايات المعتمدة.



قبل التجميع

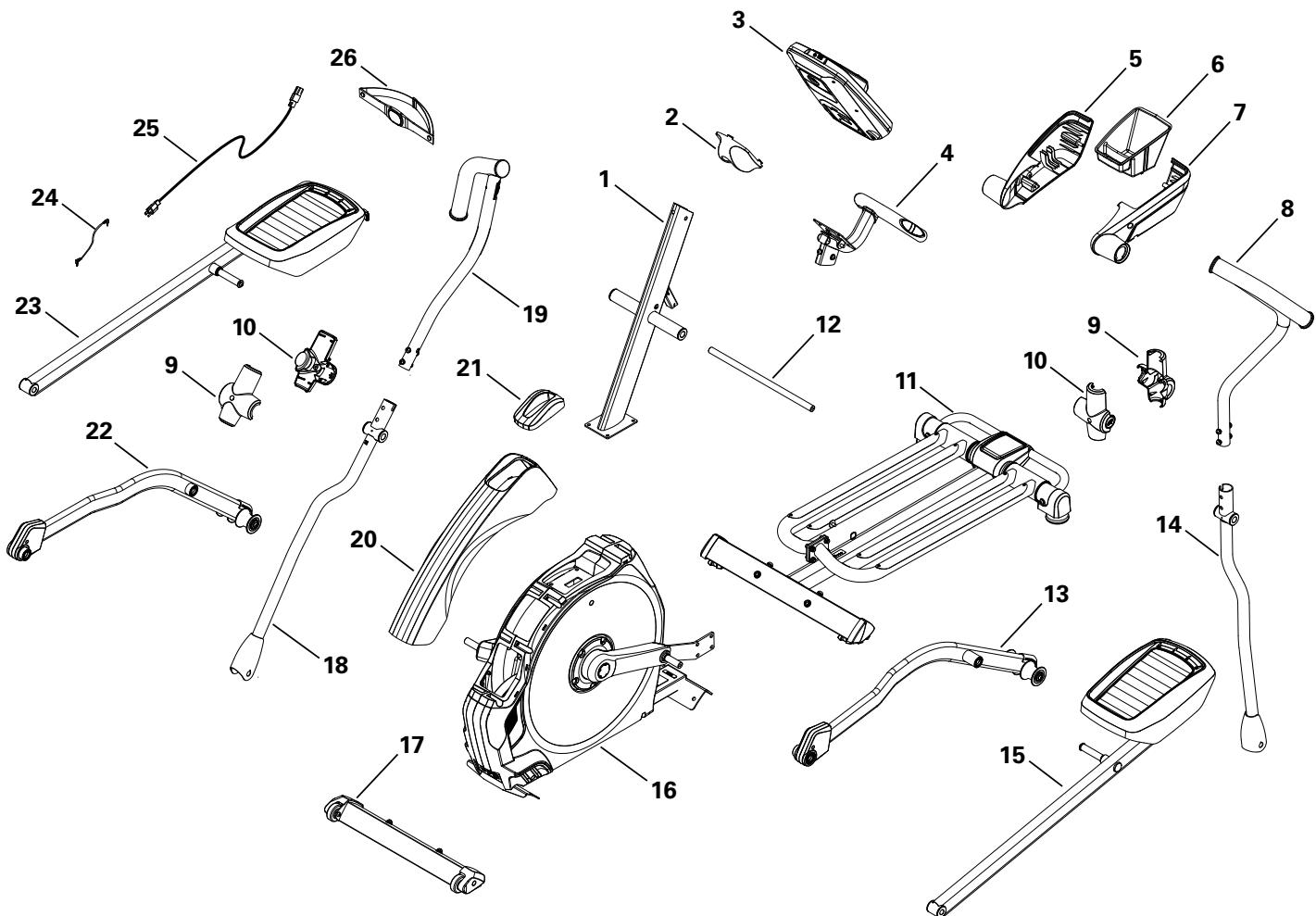
اختر المنطقة التي ستقوم فيها بتركيب جهازك وتشغيله. للتلحين السليم من هذا المنتج، يرجى اتباع الطرق المحددة في مراكز النفايات المعتمدة. تأكد أن مساحة التمرن التي تستخدما بها خلوص ارتفاع كاف، مع الأخذ في الاعتبار طول المستخدم وأقصى ارتفاع للدواستين حين يكون المنحدر مغشقاً تماماً.



نصائح أساسية للتجميع

اتبع النقاط الأساسية التالية عند تجميع جهازك:

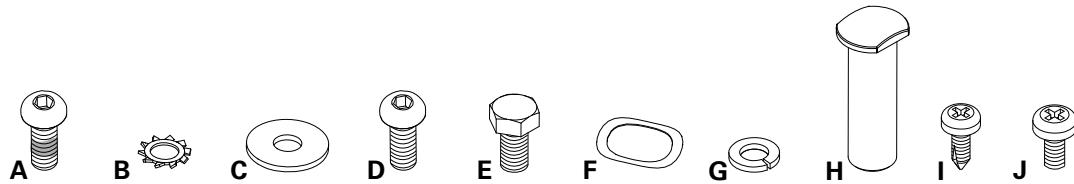
- اقرأ واستوعب "تعليمات السلامة المهمة" قبل التجميع.
- اجمع جميع القطع المطلوبة في كل خطوة من خطوات التجميع.
- باستخدام مفاتيح الرivet الموصى بها، قم بلف المسامير والصواميل إلى اليمين (في اتجاه عقارب الساعة) لإحكام الرابط وإلى اليسار (عكس اتجاه عقارب الساعة) لفك، ما لم تشر التعليمات إلى خلاف ذلك.
- عند تركيب قطعتين معاً، ارفع قليلاً وانظر عبر فتحات المسامير للمساعدة في إدخال المسامير من خلال الفتحات.
- تجميع الجهاز يمكن أن يستلزم شخصين.



تم وضع ملصق على جميع الأجزاء اليمنى ("R") واليسرى ("L") لمساعدة في تجميع الجهاز.

العنصر	العدد	العنصر	الوصف	العنصر	العدد	العنصر	الوصف
الدواسة اليسرى	1	15	عمود لوحة التحكم	1	1	1	عمود لوحة التحكم
الإطار	1	16	غطاء نقاط الإنقاء بلوحة التحكم	1	2	2	غطاء نقاط الإنقاء بلوحة التحكم
الموازن الأمامي	1	17	لوحة التحكم	1	3	3	لوحة التحكم
ذراع مقبض اليد الأيمن السفلي	1	18	مقبض اليد الثابت	1	4	4	مقبض اليد الثابت
ذراع مقبض اليد الأيمن العلوي	1	19	غطاء حامل زجاجة المياه، الأيمن	1	5	5	غطاء حامل زجاجة المياه، الأيمن
الغطاء العلوي	1	20	حامل زجاجة المياه	1	6	6	حامل زجاجة المياه
غلاف الغطاء	1	21	غطاء حامل زجاجة المياه، الأيسر	1	7	7	غطاء حامل زجاجة المياه، الأيسر
القدم اليمنى	1	22	ذراع مقبض اليد الأيسر العلوي	1	8	8	ذراع مقبض اليد الأيسر العلوي
الدواسة اليمنى	1	23	غطاء مقبض اليد، الخارجي	2	9	9	غطاء مقبض اليد، الخارجي
سلك MP3	1	24	غطاء مقبض اليد، الداخلي	2	10	10	غطاء مقبض اليد، الداخلي
كابل الطاقة	1	25	مجموعة القبضيب	1	11	11	مجموعة القبضيب
حزام الصدر لقياس معدل ضربات القلب (HR)	1	26	ساق مرتكز الذراع	1	12	12	ساق مرتكز الذراع
شحم سيليكون، زجاجة (غير موضحة)	1	27	القدم اليسرى	1	13	13	القدم اليسرى
			ذراع مقبض اليد الأيسر السفلي	1	14	14	ذراع مقبض اليد الأيسر السفلي

عناصر إحكام الربط / الأدوات



العنصر	العدد	الوصف	العنصر	العدد	الوصف
A	٦	حلقة متموجة	F	٦	مسمار برغي برأس سداسية نصف كروية، M٨x١٦ (مع قفل ملولب)
B	٤	حلقة إحكام الربط، M٨	G	٤	حلقة مستندة، M٨
C	٨	قضيب محوري	H	٢	حلقة ذات قطر خارجي عريض، M٨
D	٤	مسمار برغي برأس سداسية نصف كروية، M٤,٢x١٦	I	٤	مسمار برغي برأس سداسية نصف كروية، M٨x١٦x٢
E	٢	مسمار برغي برأس فيليس، M٥x١٢	J	٢	مسمار برغي برأس سداسية، M٨x٢٠

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

ال أدوات المرفقة



٦ مم

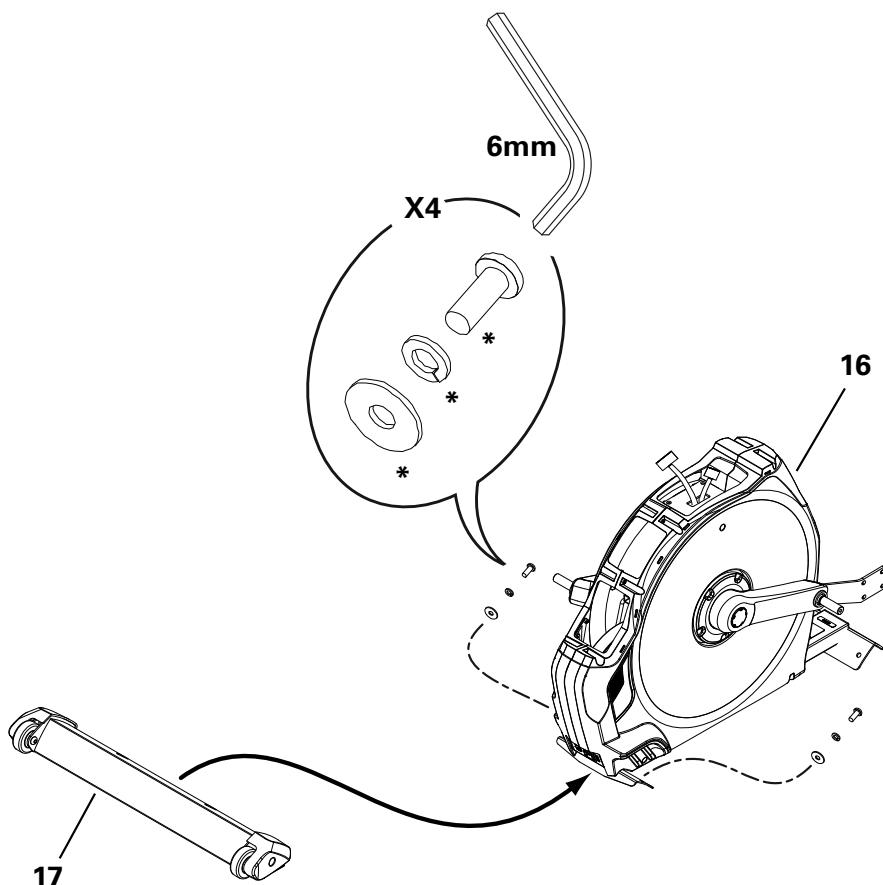


عدد ٢
مم ١٣
مم ١٥
مم ١٩



١. رَكْبُ المَوَازِنِ الْأَمَامِيِّ فِي الإِطَارِ

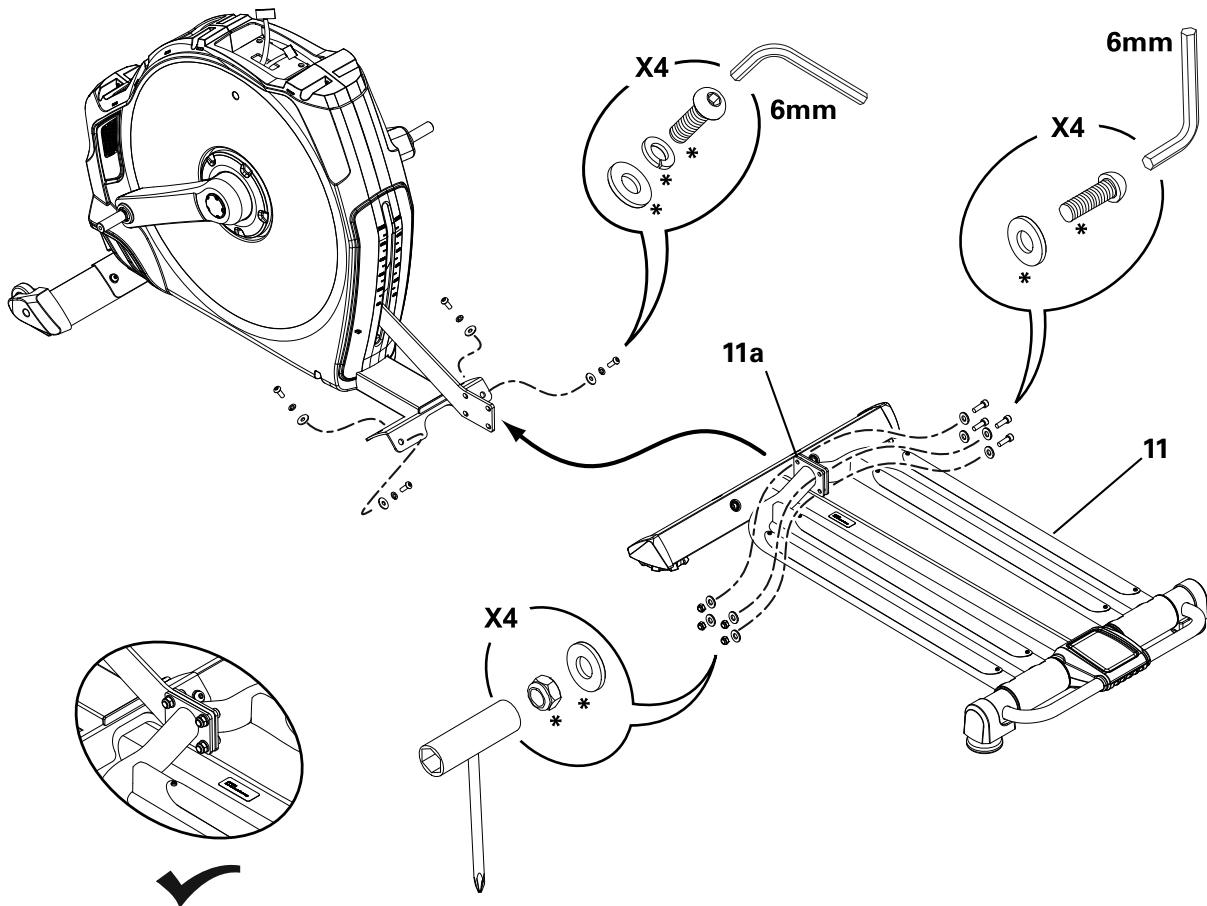
ملاحظة: عناصر إحكام الربط (*) مركبة مسبقاً وليس موجودة على بطاقة عناصر إحكام الربط.



٢. رَكْب مُجَمَّوِعَةِ الْقَضْبَانِ فِي مُجَمَّوِعَةِ الإِطَارِ

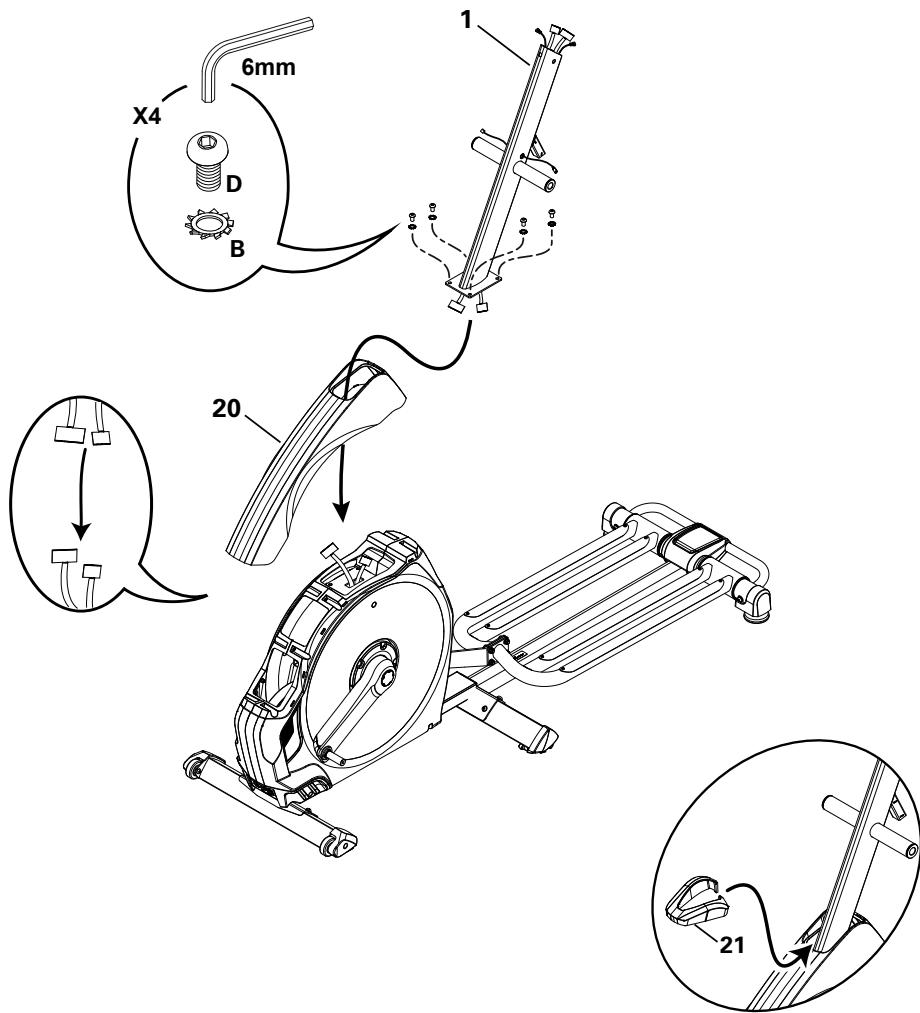
ملاحظة: عناصر إحكام الربط (*) مركبة مسبقاً وليس موجودة على بطاقة عناصر إحكام الربط. افصل الواح تثبيت القضبان (11a) وارفعها لمحاذاة الفتحات ثم قم بتركيب عناصر إحكام الربط.

تساعد الشرائط البلاستيكية التي تحمي القضبان من الخدوش في حماية المظهر أثناء التجمع.

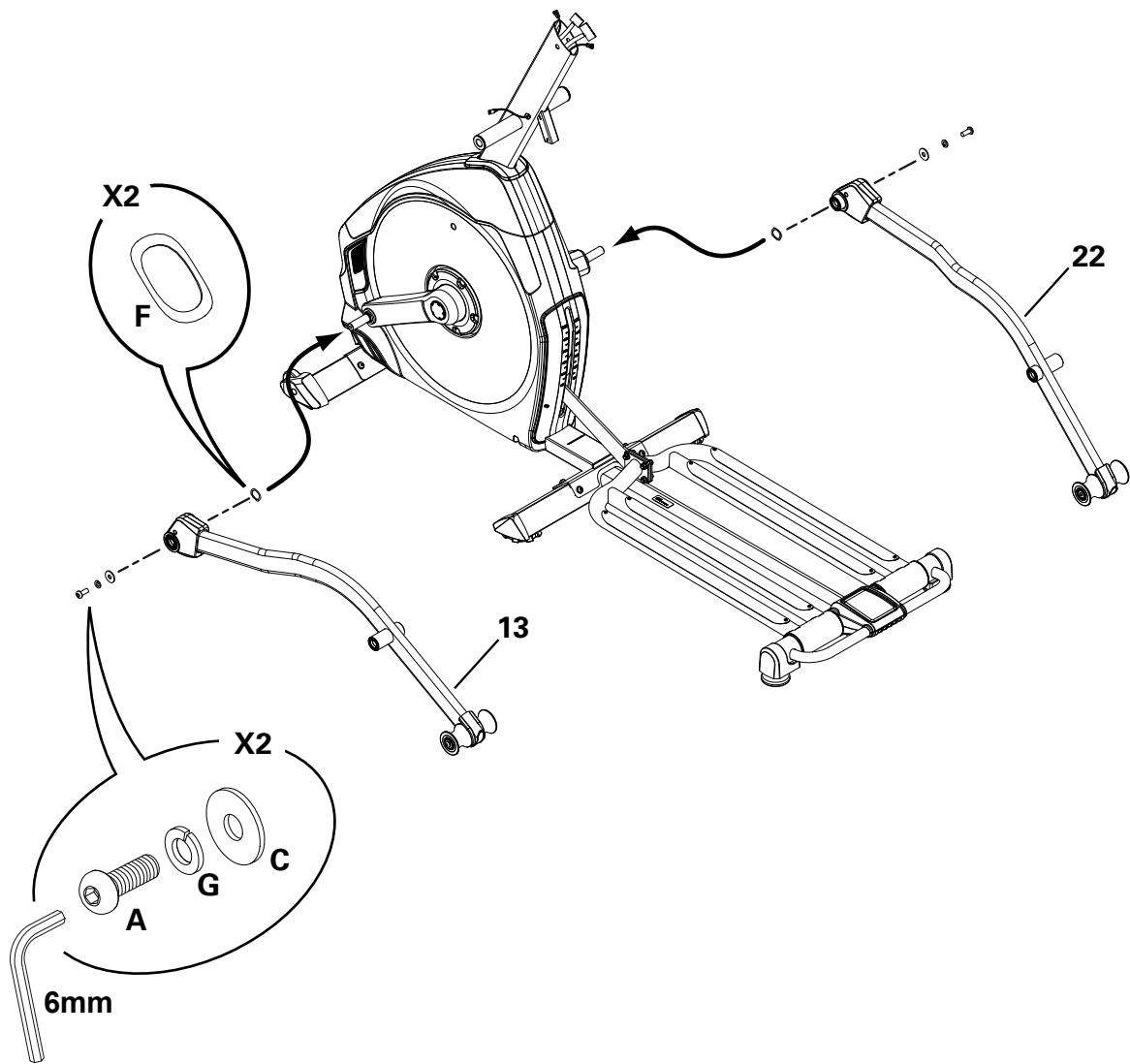


٣. قم بتوصيل الكابلات واربط عمود لوحة التحكم بمجموعة الإطار

ملاحظة: ضع عمود لوحة التحكم خلال الفتحة الموجودة بالغطاء العلوي. قبل توصيل الأسلاك، قم بازالة المربط السلكي الذي يثبت أسلاك الإطار بمكانها في لوحة التثبيت. لا تثن الكابلات. اربط عناصر إحكام الربط جيداً.



٤. ركب الساقين بمجموعة الإطار

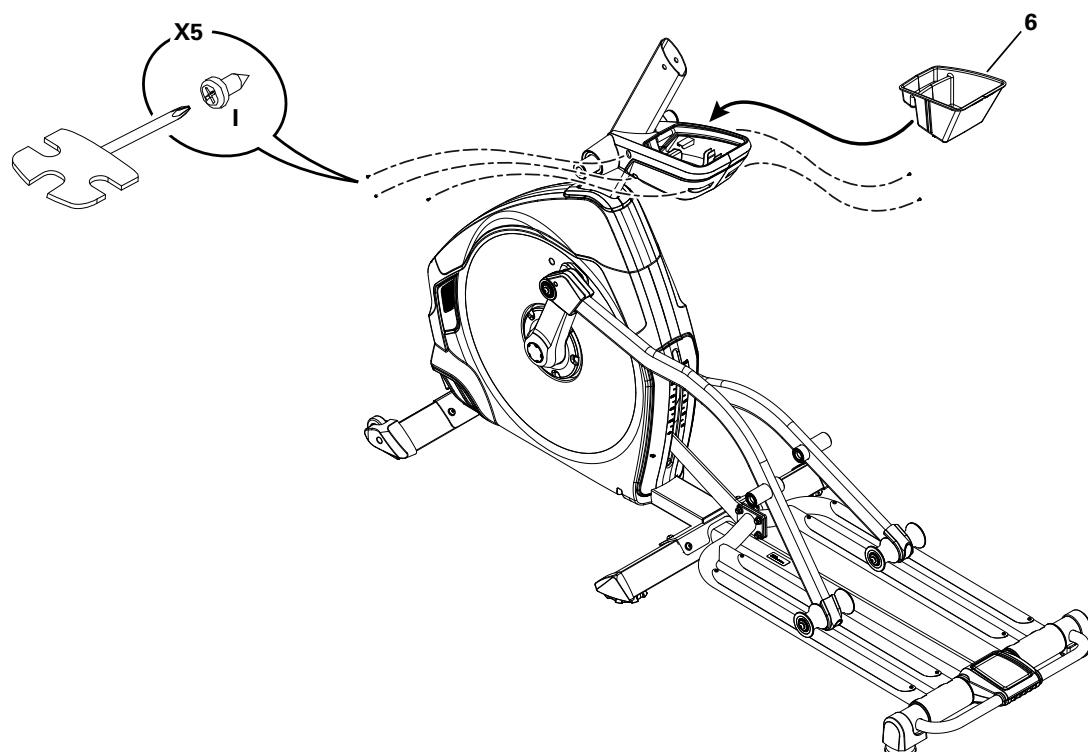
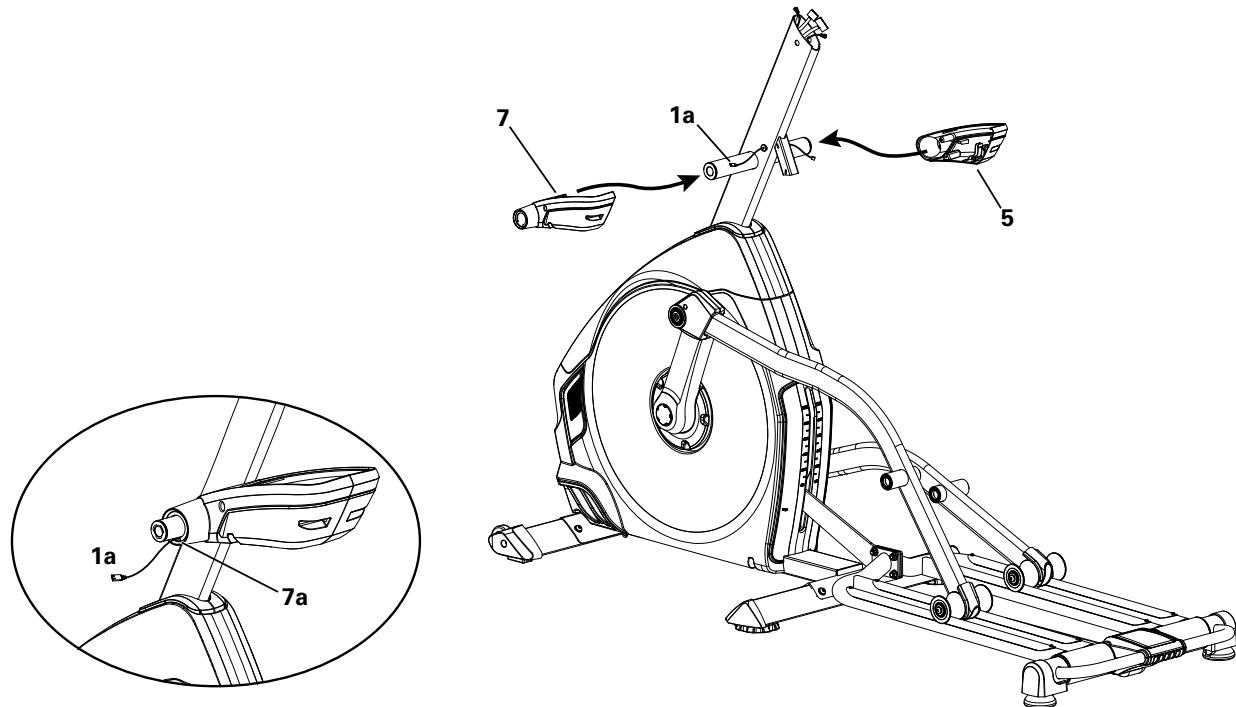


٥. ركب حامل زجاجة المياه بعمود لوحدة التحكم

ملاحظة: مرر السلك (1a) من الجانب الأيسر للعمود إلى الجزء الخلفي من الحاجز الأمامي ومنه خلال الفتحة (a7) الموجودة بعاء حامل زجاجة المياه. لا تثن الكابلات.

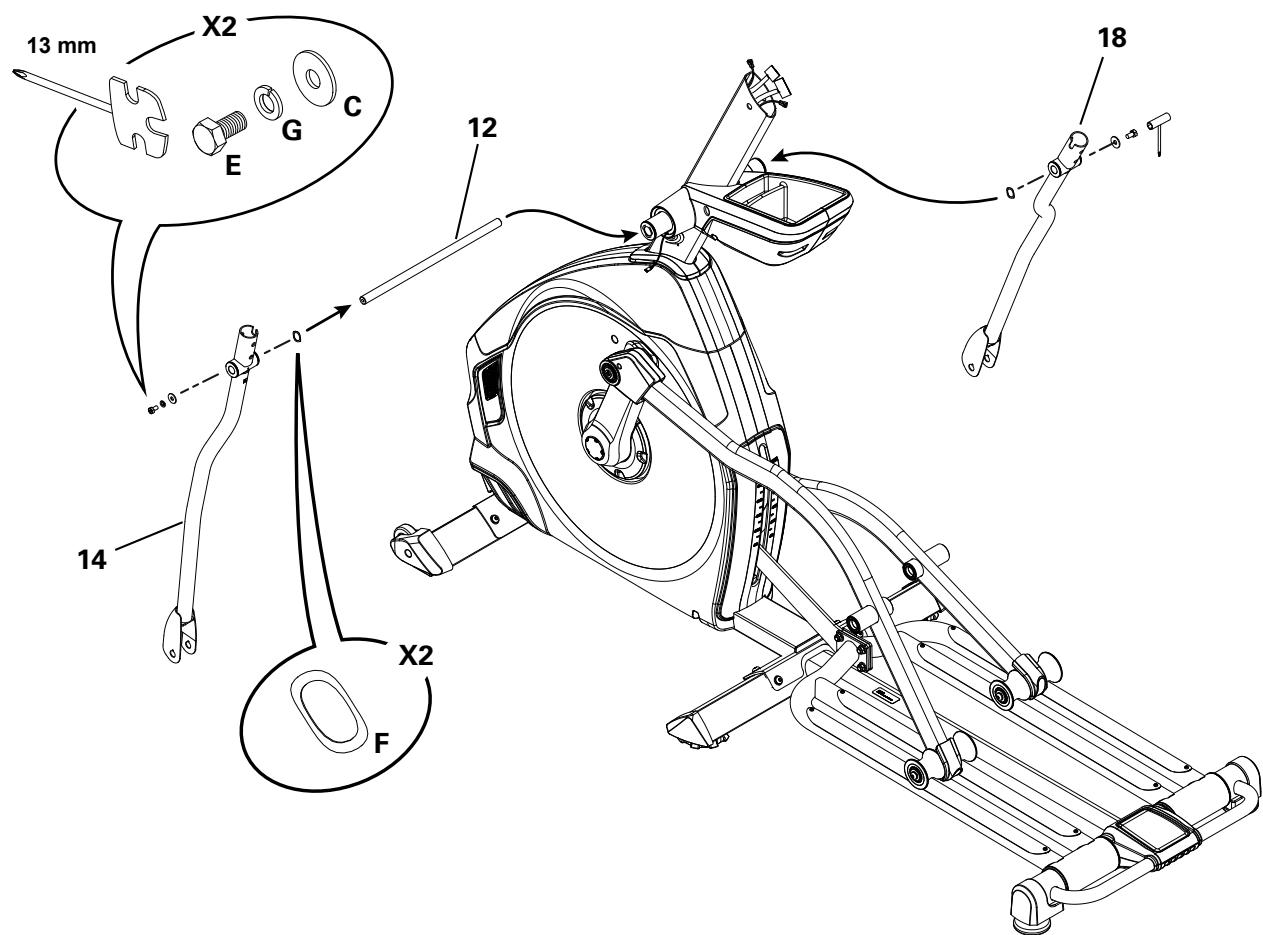
كرر ذلك في الجانب الأيمن.

ركب عناصر إحكام الربط وحامل زجاجة المياه. قم بالدفع لأسفل حتى تثبت بمكانها.



٦. ركب عمود مرتكز الذراع وذراعي مقبض اليد السفليين بمجموعة الإطار

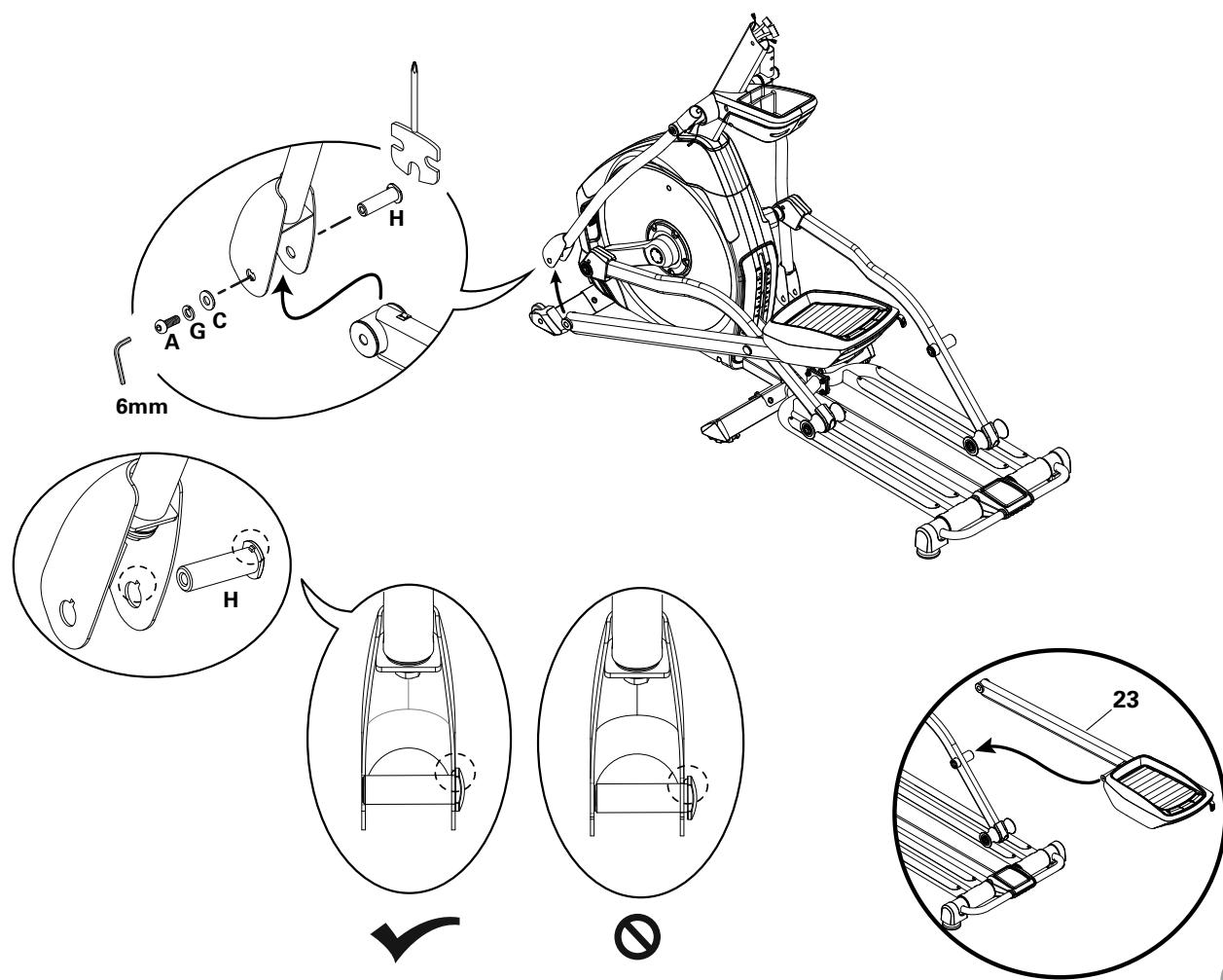
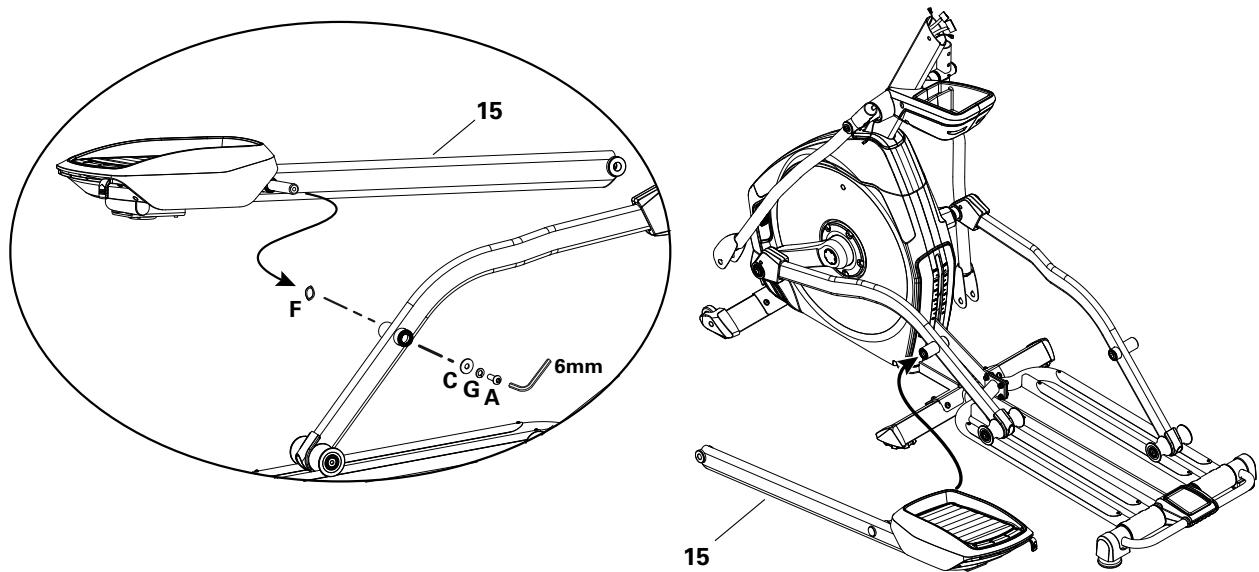
ملاحظة: تأكّد من وضع الحلقة المتموجة (F) على عمود مرتكز الذراع قبل تركيب ذراعي مقبض اليد السفليين.



٧. ركب الدواسة اليسرى إلى الساق وذراع مقبض اليد السفلي

ملاحظة: قم بتركيب الدواسة في الساق أولاً. تأكد من تعثيق القضيب المركزي (H) في غطاء المفصل الخاص بمقبض اليد.

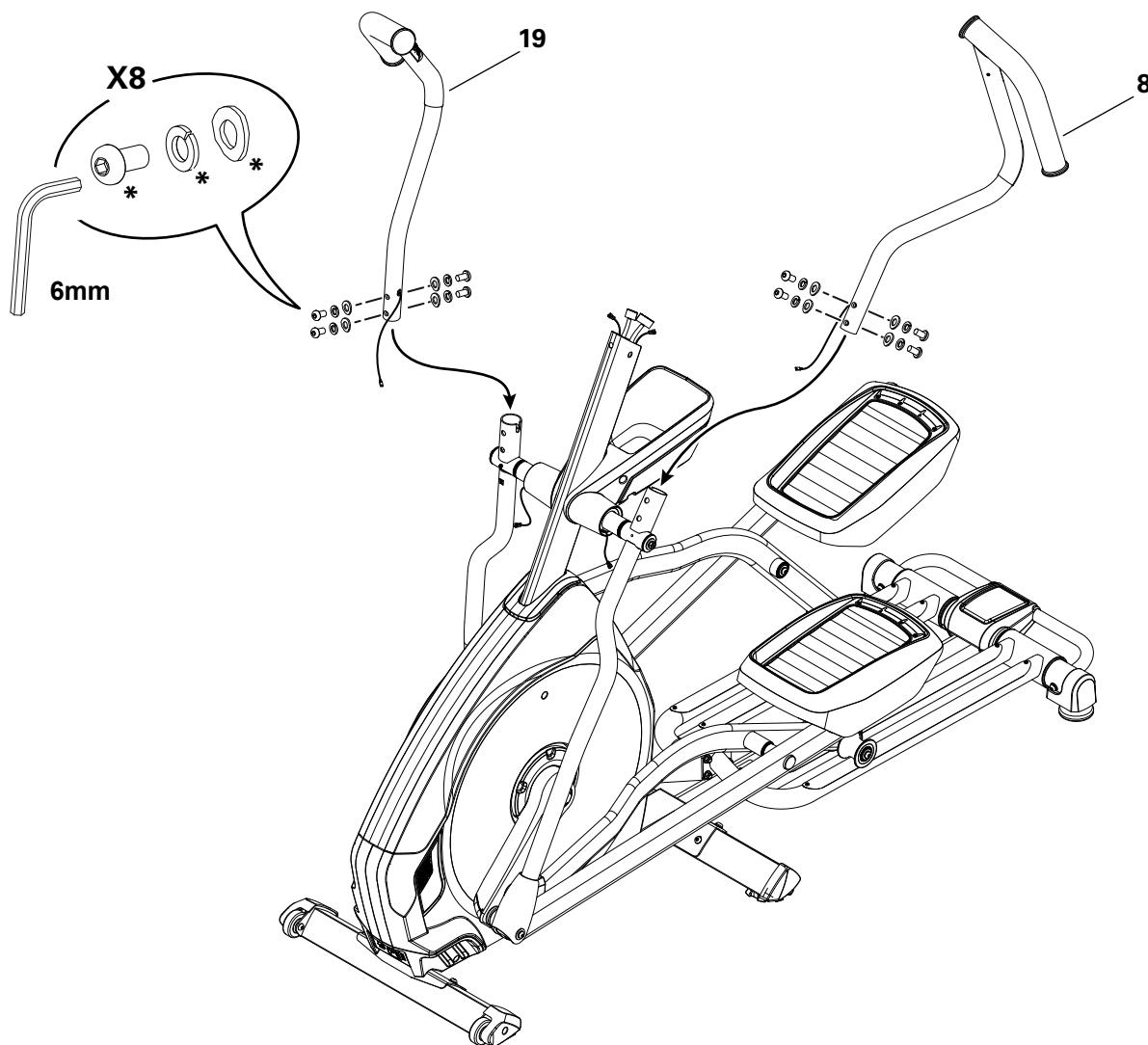
كرر الخطوة على الجانب المقابل الخاص بالدواسة اليمنى (العنصر ٢٣).



٨. قم بتركيب ذراعي مقبض اليد العلوين بمجموعة الإطار

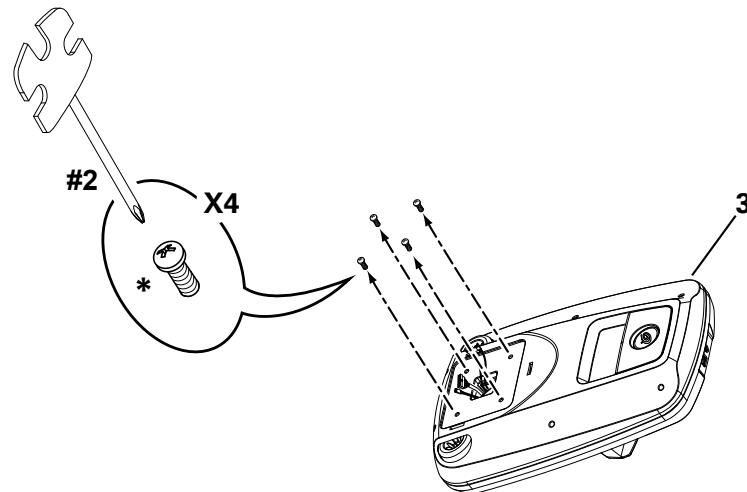
ملاحظة: عناصر إحكام الربط (*) مركبة مسبقاً وليس موجودة على بطاقة عناصر إحكام الربط. لا تثن الكابلات.

تأكد من أن ذراعي مقبض اليد محكمان قبل أن تبدأ التمارين.



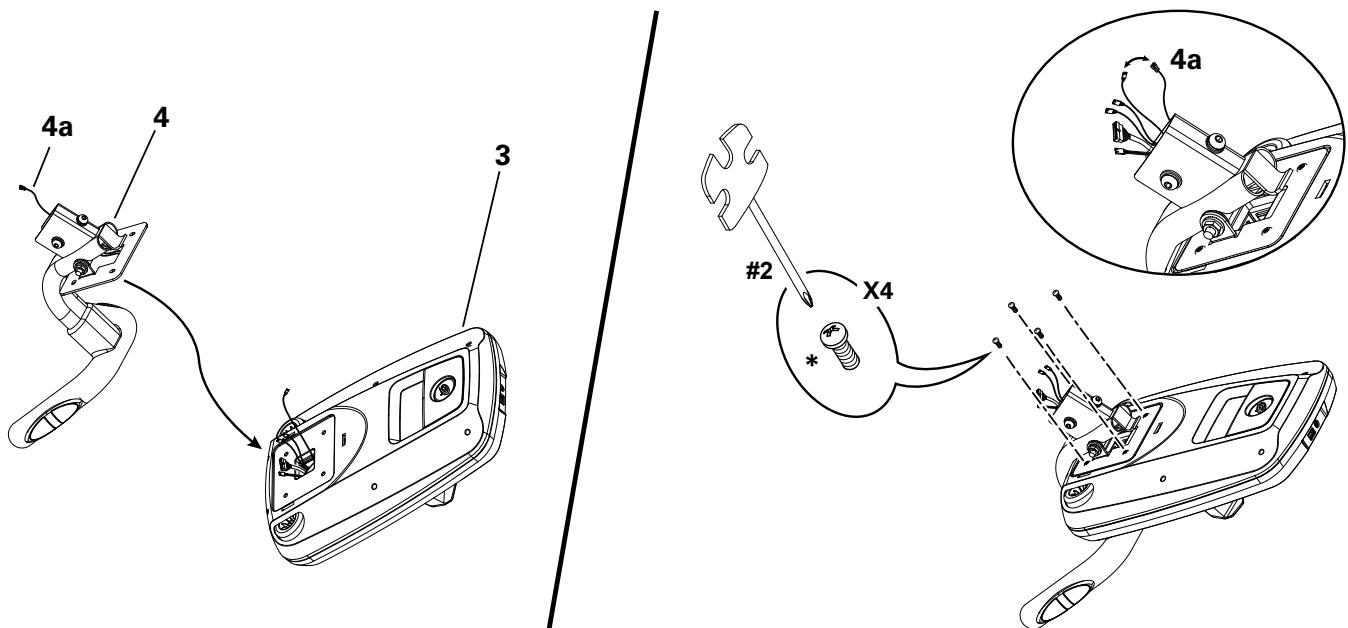
٩. قم بإزالة عناصر إحكام الربط من لوحة التحكم

ملاحظة: عناصر إحكام الربط (*) مركبة مسبقاً وليس موجودة على بطاقة عناصر إحكام الربط. ركب الغطاء الفرنسي الكندي على واجهة لوحة التحكم حسب الرغبة.



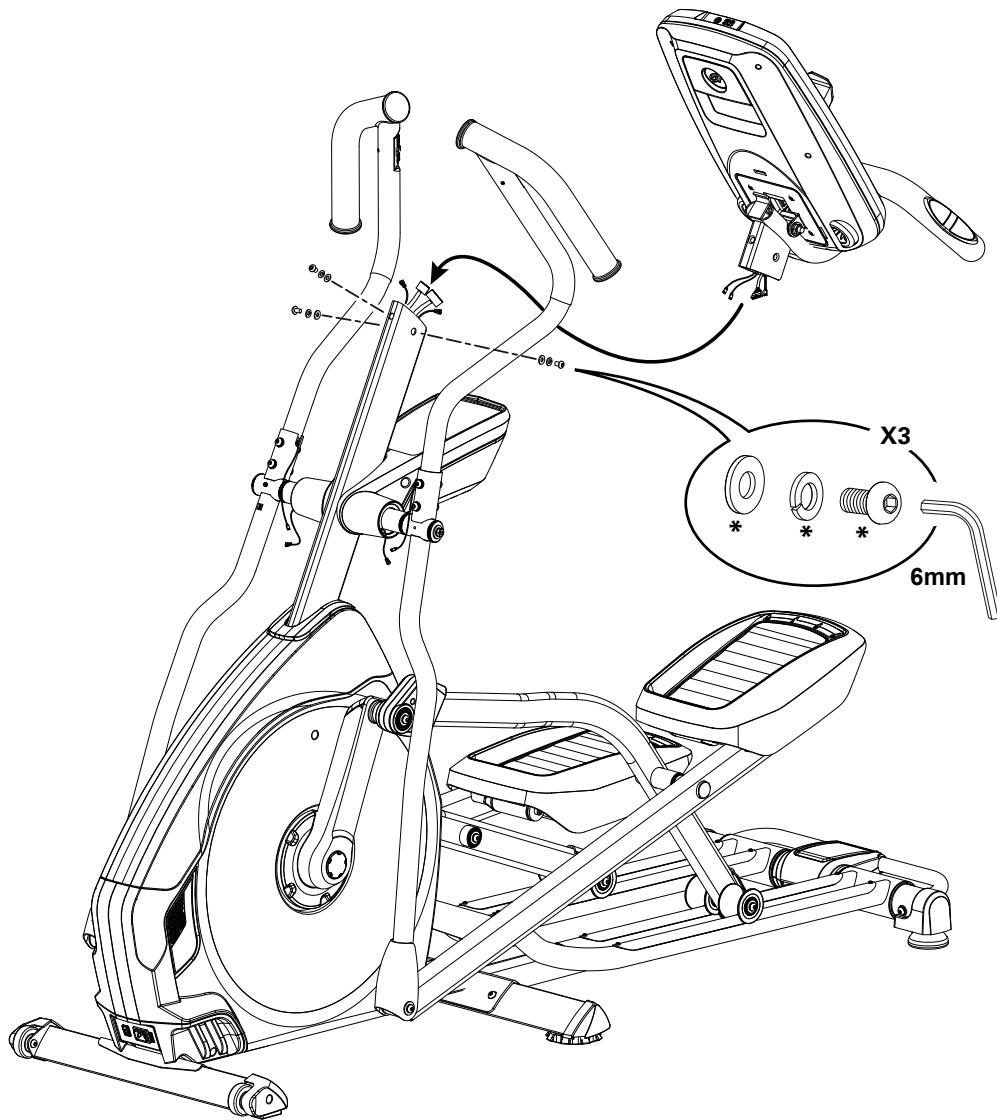
١٠. مر الأسلام الخاصة بلوحة التحكم خلال مقبض اليد الثابت ثم ثبت مقبض اليد الثابت بلوحة التحكم

ملاحظة: ضع واجهة لوحة التحكم بحذر على سطح مبطن. مرر كابل لوحة التحكم عبر مقبض اليد الثابت. ثبت مقبض اليد الثابت بلوحة التحكم باستخدام المسامير التي تمت إزالتها بالخطوة ٩. قم بتوصيل سلك قياس معدل ضربات القلب (4a) الخارج من مقبض اليد الثابت بسلك لوحة التحكم الخاصة بجهاز قياس معدل ضربات القلب. لا تثن الكابلات.

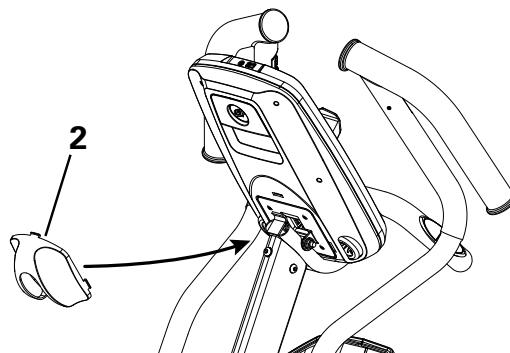


١١. قم بتوصيل الأسلاك وثبت مجموعة مقبض اليد الثابت بعمود لوحة التحكم

ملاحظة: عناصر إحكام الربط (*) مركبة مسبقاً وليس موجودة على بطاقة عناصر إحكام الربط. حاذ المشابك الموجودة في موصلات الكابل وتأكد من إحكام تعشيق الموصلات. لا تثن الكابلات. ادفع الجزء الزائد من السلك داخل عمود لوحة التحكم للسماح بالخلوص المركزي.

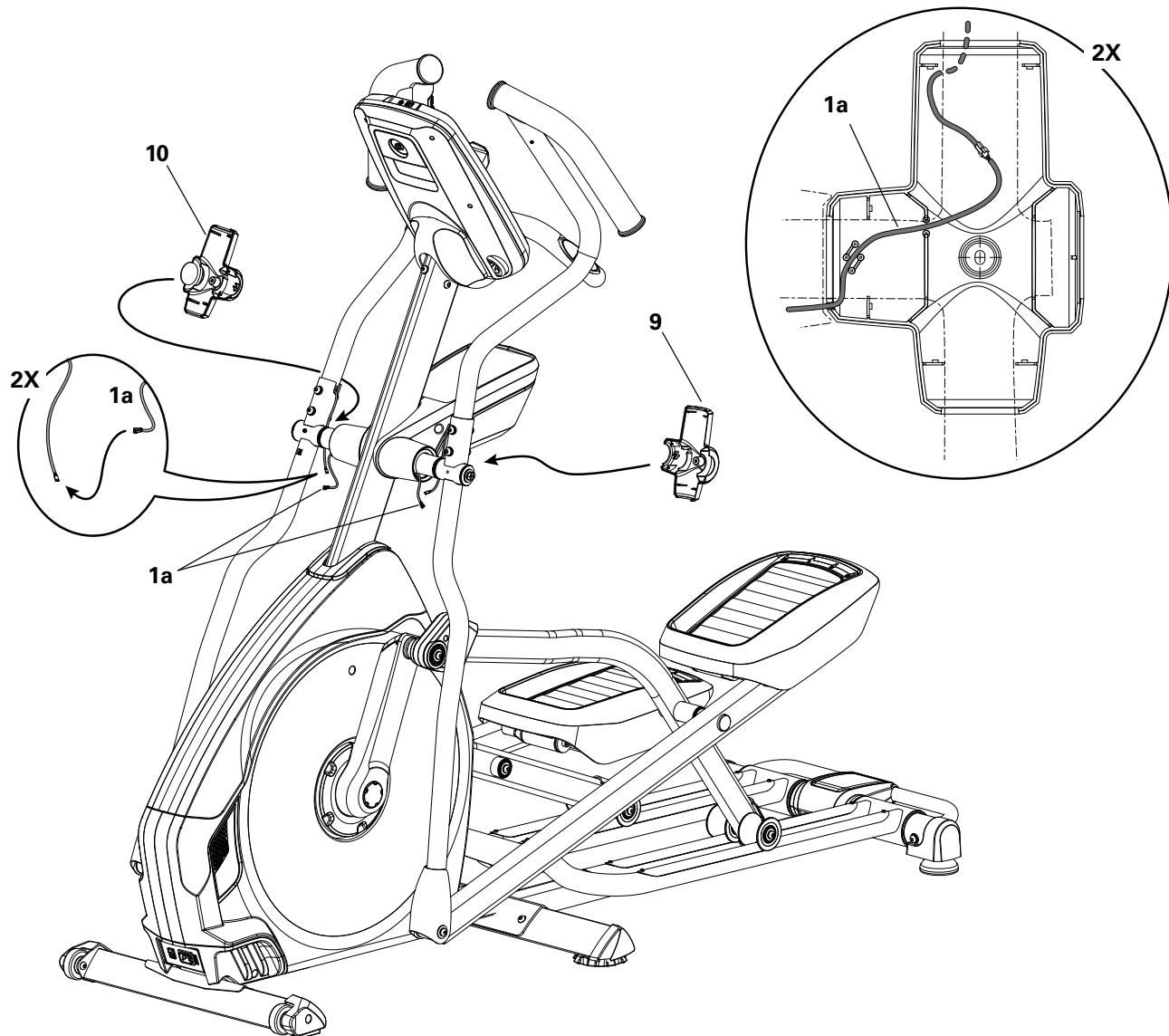


١٢. ثبت غطاء نقاط الالقاء بلوحة التحكم



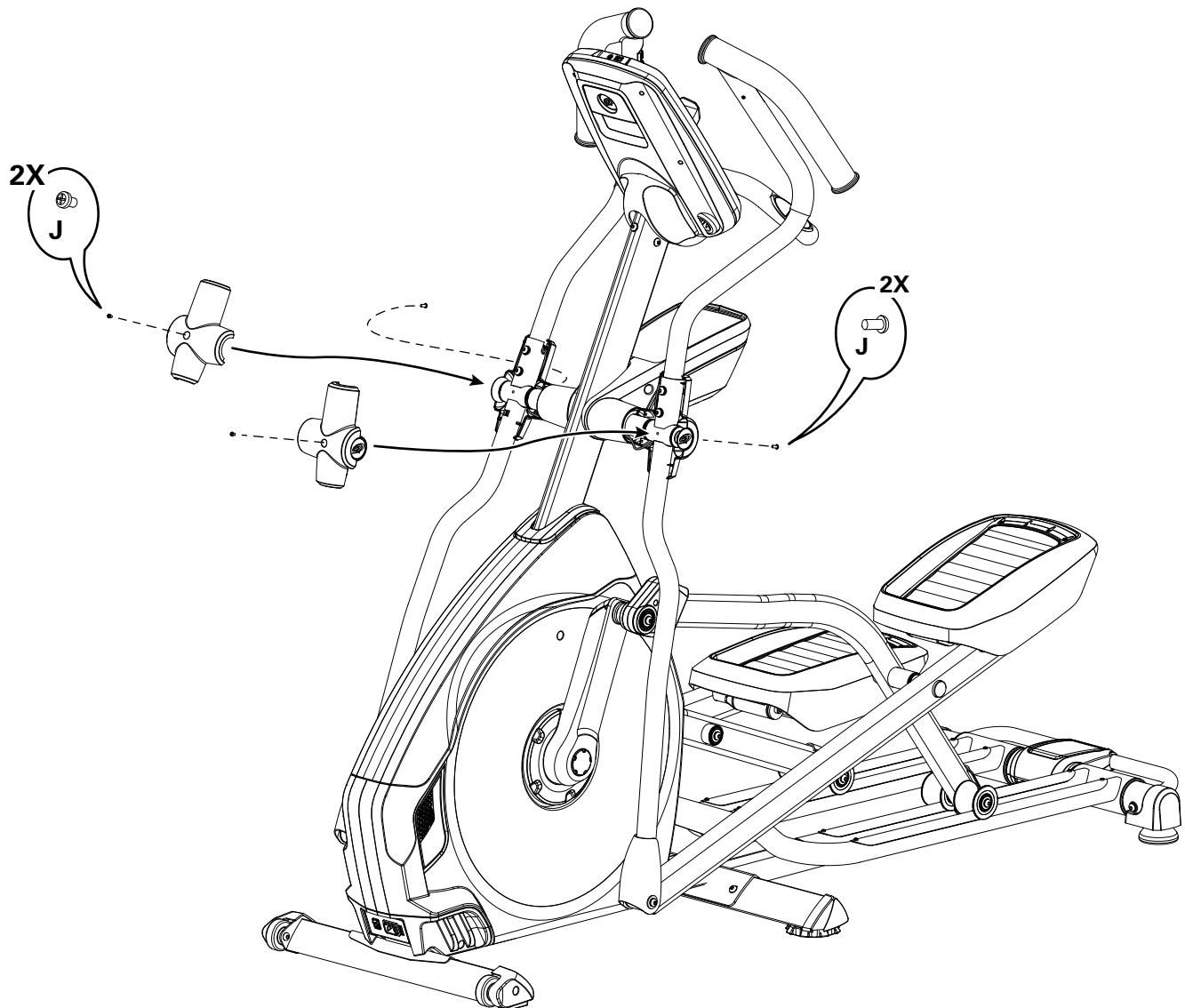
١٣. قم بتوصيل أسلاك عمود التحكم بالأسلاك التي تخرج من مقبضي اليدين الثابتين وثبت أغطية مقبض اليد الخلفي

ملاحظة: قم بتوصيل الأسلاك. مرر السلك خلال الموجهات الثلاثة بداخل غطاء مقبض اليد الخلفي وقم بملاءمة الموصلات داخل التجويف كما هو موضح. لا تثن الكابلات. تأكد من أن الحافة الداخلية لغطاء مقبض اليد مثبتة على غطاء حامل زجاجة الماء.



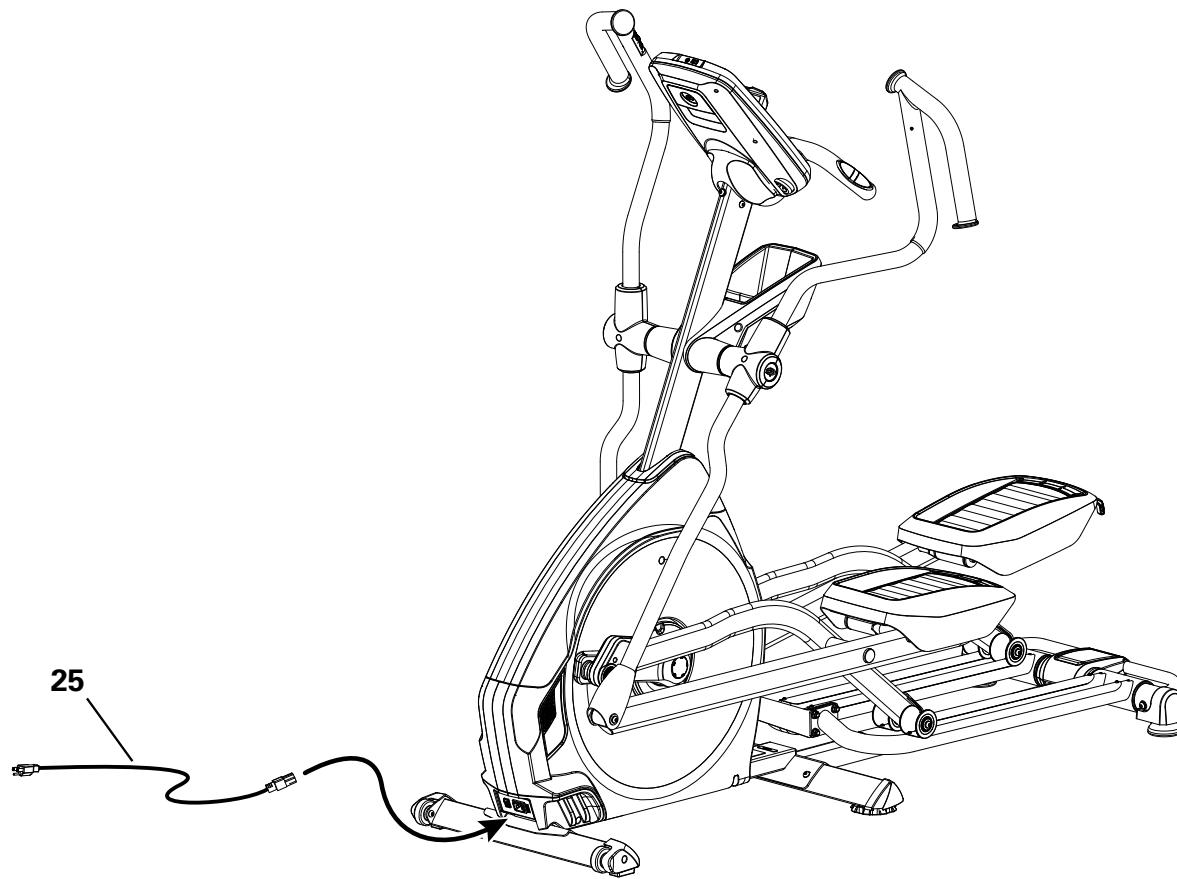
٤. ثبت غطاء مقبض اليد وثبت المسامير

ملاحظة: لا تثن الكابلات.



٥. قم بتوصيل سلك الطاقة بمجموعة الإطار

وصل هذا الجهاز مع منفذ تيار كهربائي مزود بطرف أرضي صحيح (راجع قسم تعليمات التأمين). 



٦. الفحص النهائي

افحص جهازك للتأكد من أن جميع عناصر إحكام الربط مثبتة بإحكام وأن جميع المكونات يتم تجميعها بشكل صحيح.

ملاحظة: قم بإزالة الشرائط البلاستيكية التي تحمي من الخوشن من على القبضان. ضع مادة التشحيم المصنوعة من السيليكون على قطعة قماش وامسح بها القصيب للتخلص من صرير الزلاجة.

مادة التشحيم المصنوعة من السيليكون غير مخصصة للاستخدام الآدمي. تحفظ بعيداً عن متناول الأطفال. تخزن في مكان آمن. 

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

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

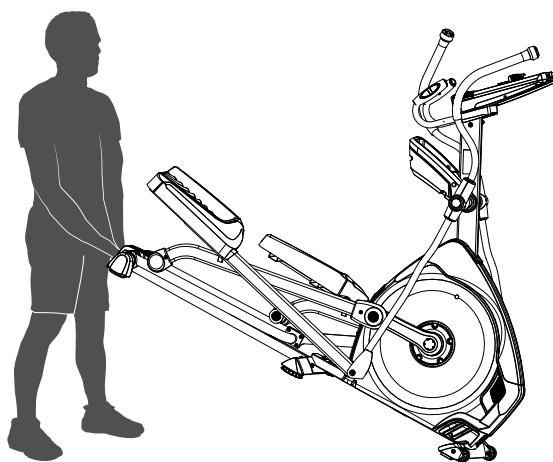
تحريك الجهاز

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



١. قم ب拔掉电源线。
٢. استخدم مقبض النقل لرفع الجهاز بحرص على بكرات النقل.
٣. قم بدفع الجهاز إلى موضعه الصحيح.
٤. قم بإنزال الجهاز في موضعه الصحيح بحذر.

ملاحظة: توخي الحذر عند نقل الجهاز البيضاوي. قد تؤثّر الحركات المفاجئة على تشغيل الكمبيوتر.



ضبط استقرار الجهاز

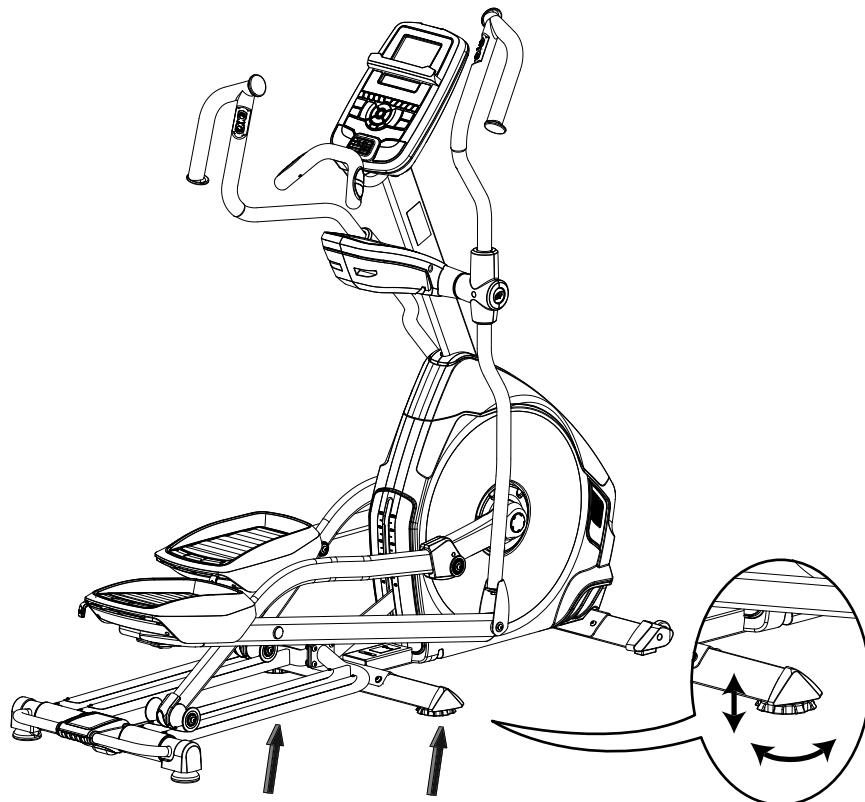
يحتاج الجهاز لضبط مستوى إذا كانت مساحة التمرين غير مستوية أو إذا كانت مجموعة القصيب مرتفعة قليلاً عن الأرض. للضبط:

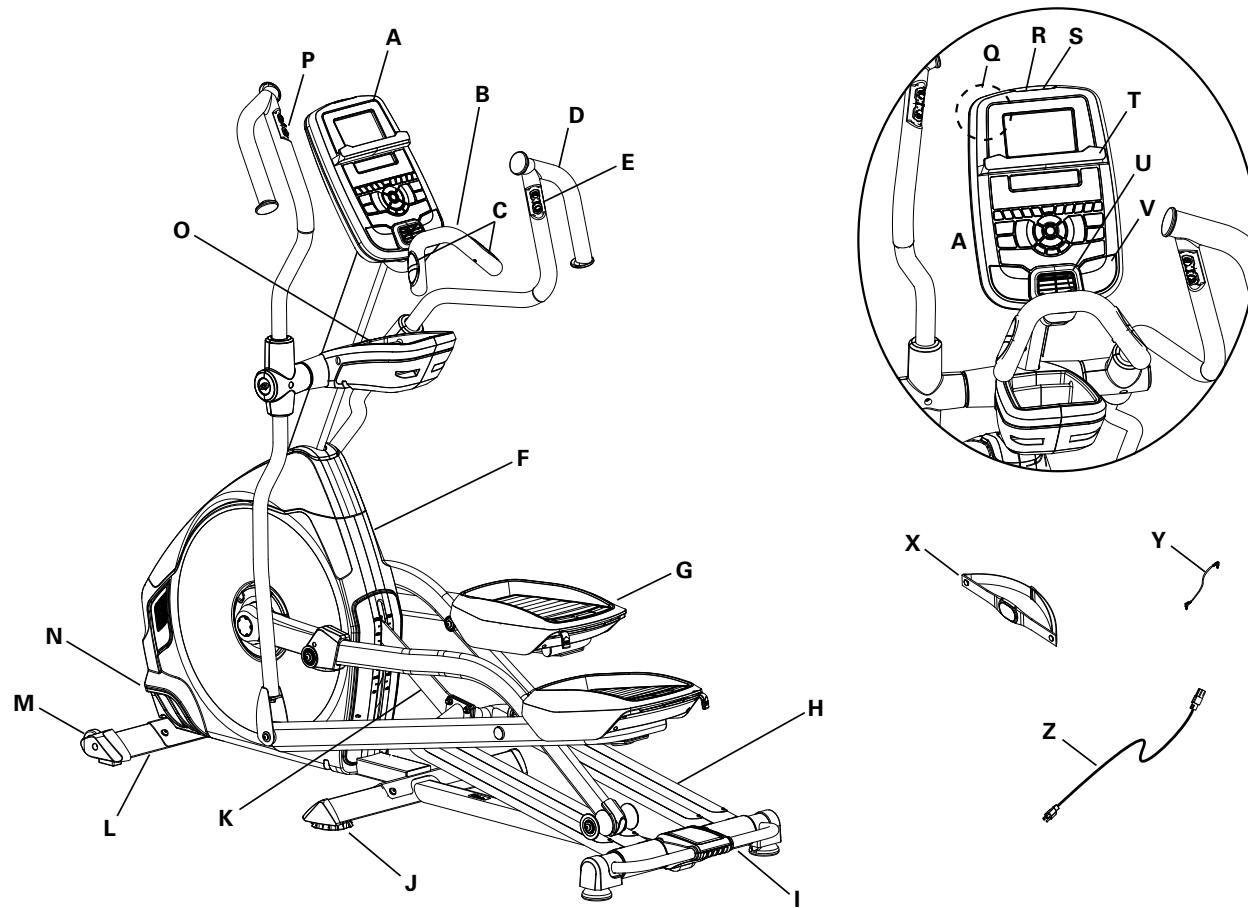
١. ضع الجهاز في منطقة التمرين الخاصة بك.
٢. قف بشكل آمن على ظهر مجموعة القصيب لحوالي ٢٠ ثانية.
٣. انزل عن الجهاز.
٤. قم بتحرير صواميل إحكام الربط وأضبط أقدام ضبط الاستقرار حتى تلامس جميعها مع الأرض.

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

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

تأكد من استقرار وثبات الجهاز قبل التدريب.





حامل زجاجة المياه	O	لوحة التحكم	A
عنصر التحكم في المقاومة عن بعد	P	مقبض اليد الثابت	B
مستشعر معدل ضربات القلب بالتماس (HR) عن بعد	Q	مستشعر معدل ضربات القلب بالتماس	C
منفذ USB	R	مقبض اليد العلوي	D
إدخال موسيقى MP3	S	عناصر التحكم في الإملالة عن بعد	E
رف الوسائط	T	عجلة موازنة مقطأة تماماً	F
مرروحة	U	دواسة القدم القابلة للتعديل	G
السماعات	V	القضيب	H
خاصية الاتصال عبر Bluetooth® (غير معروضة)	W	مقبض النقل	I
حزام الصدر لقياس معدل ضربات القلب (HR)	X	قدم ضبط الاستقرار	J
سلك MP3	Y	ذراع الإملالة	K
كابل الطاقة	Z	الموازن	L
شحم سيليكون، زجاجة (غير موضحة)	AA	بكرة النقل	M
		موصل الطاقة / مفتاح التشغيل	N

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

مميزات لوحة التحكم

توفر لوحة التحكم معلومات مهمة حول تمرينك وتسمح لك بالتحكم في مستويات المقاومة عندما تتمرن. تتميز لوحة التحكم بشاشة™ DualTrack من Nautilus بأزرار تحكم تعمل باللمس لتمكنك من الانتقال بين برامج التمرين.

ملاحظة: على الرغم من أن جهاز التمرين الخاص بك يدعم خاصية الاتصال عبر الـBluetooth®, إلا أنه لا يستطيع استقبال مدخلات (ربما من حزام الصدر الذي يدعم خاصية الاتصال عبر الـBluetooth®) أو تشغيل مقاطع صوتية عبر الاتصال بالـBluetooth®. تستخدم لوحة التحكم خاصية الاتصال عبر الـBluetooth® لتصدير بيانات التمرين الخاص بك إلى تطبيقات اللياقة البدنية فقط.



وظائف لوحة المفاتيح

زر زيادة المقاومة (▲) - لرفع مستوى مقاومة التمرين

زر إنقاص المقاومة (▼) - لإإنقاص مستوى مقاومة التمرين

زر زيادة الميل (▲) - لزيادة زاوية الميل الخاصة بمجموعة القصبان

زر تقليل الميل (▼) - لتقليل زاوية الميل الخاصة بمجموعة القصبان

زر QUICK START (البدء السريع) - لبدء برنامج تمرين سريع

زر USER (المستخدم) - لاختيار أحد ملفات المستخدم

زر PROGRAMS (البرامج) - لتحديد الفئة وبرنامج التمرين

زر PAUSE (إيقاف مؤقت) / END (إنهاء) - لإيقاف تمرين نشط بشكل مؤقت أو إنهاء تمرين تم إيقافه مؤقتاً أو للعودة إلى الشاشة السابقة

زر GOAL TRACK (تتبع الهدف) - لعرض النتائج الإجمالية والإنجازات الخاصة بالتمرین بالترمین بالنسبة لملف المستخدم المحدد

زر الزيادة (▲) - لزيادة إحدى القيم (العمر أو الوقت أو المسافة أو السعرات الحرارية) أو للتنقل بين الخيارات

زر اليسار (◀) - لعرض قيم الترمین المختلفة أثناء أداء أحد الترمینات والتنقل بين الخيارات

زر OK (موافقة) - لبدء برنامج تمرين أو تأكيد معلومات أو استئناف تمرين تم إيقافه مؤقتاً

زر اليمين (►) - لعرض قيم التمرين المختلفة أثناء أداء أحد التمرينات وللتنقل بين الخيارات

زر الإنقاص (▼) - لإنقاص إحدى القيم (العمر أو الوقت أو المسافة أو السعرات الحرارية) أو للتنقل بين الخيارات

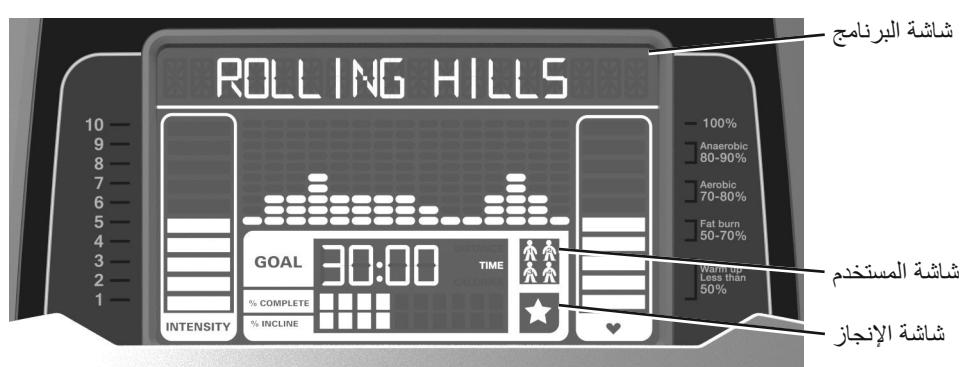
زر FAN (المروحة) - للتحكم في مروحة بثلاث سرعات

أزرار الضبط السريع لمستوى المقاومة - لتغيير مستويات المقاومة للضبط السريع أثناء التمرين

أزرار الضبط السريع لمستوى الإمالة - لتغيير مستوى الإمالة للضبط السريع أثناء التمرين

أصوات مؤشرات الإنجاز - عند الوصول إلى مستوى الإنجاز أو مراجعة النتيجة، يتم تفعيل ضوء مؤشر الإنجاز

شاشة Nautilus™ من DualTrack™



بيانات الشاشة العلوية

شاشة البرنامج

تعرض شاشة البرنامج معلومات المستخدم وتعرض منطقة الشاشة الشبكية مسار النمط بالنسبة للبرنامج المحدد. يعرض كل عمود في النمط فترة واحدة (قطاع تمرين). كلما ارتفع العمود ارتفع مستوى مقاومة التمرين. يعرض العمود الوامض الفترة الحالية الخاصة بك.

شاشة شدة مقاومة التمرين

تعرض شاشة شدة مقاومة التمرين مستوى التدريب الحالي استناداً إلى مستوى المقاومة الحالي.

شاشة منطقة معدل ضربات القلب

تعرض منطقة معدل ضربات القلب أي المناطق التي تقع فيها القيمة الحالية لمعدل ضربات القلب الخاصة بالمستخدم الحالي. يمكن استخدام مناطق معدل ضربات القلب هذه كدليل للترينين بالنسبة لمناطق الأهداف المعينة (التمرينات اللاهوائية أو التمرينات الهوائية أو حرق الدهون).

استشير طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج تدريب. أوقف الترينين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. معدل ضربات القلب المعروض تقديرٍ ويجب استخدامه كمرجع فقط.



ملاحظة: إذا لم يتم استشعار أي معدل لضربات القلب، ستكون شاشة العرض فارغة.

ملاحظة: لمنع أي تداخل مع مستقبل قياس معدل ضربات القلب عن بعد، لا تضع أي أجهزة إلكترونية شخصية على الجانب الأيسر من درج الوسانط.

شاشة الهدف

تعرض شاشة الهدف النوع الحالي المحدد للهدف (مسافة أو وقت أو سعرات حرارية) والقيمة الحالية لإنجاز الهدف والنسبة المئوية التي تم إنجازها لتحقيق الهدف.

شاشة المستخدم

تعرض شاشة المستخدم ملف المستخدم المحدد حالياً.

شاشة الإنجاز

تنشط شاشة الإنجاز عندما يتم الوصول إلى أحد أهداف التمرين أو تجاوز إحدى عقبات التمرين من تمرينات سابقة. تقوم شاشة لوحة التحكم بتهيئة المستخدم وإبلاغه بما حققه من إنجاز مصحوباً بصوت احتفالي.

بيانات الشاشة السفلية



تعرض الشاشة السفلية قيم التمرين ويمكن تخصيصها لكل مستخدم (راجع فسم "تحرير ملف المستخدم" في هذا الدليل).

السرعة

تعرض خانة عرض السرعة سرعة الجهاز بالميل في الساعة (mph) أو الكيلومتر في الساعة (km/h).

الوقت

تعرض خانة عرض TIME (الوقت) التعداد الكلي للوقت الخاص بالتدريب أو الوقت المتوسط لنمط المستخدم أو الوقت التشغيلي الكلي للجهاز.

ملاحظة: في حالة تنفيذ تدريب Quick Start (بدء سريع) لمدة أكبر من ٩٩ دقيقة و ٥٩ ثانية (٩٩:٥٩) تنتقل وحدة الوقت إلى الساعات وال دقائق على النحو .(minutes ٤٠ ,hour ١)

المسافة

يظهر عرض Distance (المسافة) تعداد المسافة (بالميل أو الكيلو متر) في التمرين.

ملاحظة: لتبديل وحدات القياس إلى نظام القياس الإنجليزي أو المتر، راجع فسم "وضع إعداد لوحة التحكم" في هذا الدليل.

المستوى

تعرض شاشة عرض LEVEL (المستوى) مستوى المقاومة الحالي في التمرين.

RPM (عدد الدورات في الدقيقة)

تعرض شاشة عرض RPM (دورات في الدقيقة) معدل دوران الدواسة في الدقيقة (RPM).

معدل ضربات القلب (نسبة)

يظهر عرض Heart Rate (معدل ضربات القلب) عدد الضربات في الدقيقة (BPM) من مراقب معدل ضربات القلب. عندما تتلقى لوحة التحكم إشارة معدل ضربات القلب، ستومض الأيقونة.

استشر طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج تدريب. أوقف التمرين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبحت ضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. معدل ضربات القلب المعروض تقديرٍ ويجب استخدامه كمرجع فقط. 

وحدة قياس الطاقة بالوات (في جهاز E628 فقط)

تظهر خانة WATTS (وحدة قياس الطاقة بالوات) ناتج الطاقة التقديري عند المستوى الحالي لـ RPM وشدة المقاومة معروضين بالوات (٧٤٦ وات = ١ حصان).

ملاحظة: تمت معايرة هذا الجهاز في المصنع من أجل دقة قياس الطاقة. لا يلزم إجراء معايرة بواسطة المستخدم.

السعارات الحرارية

تعرض شاشة عرض CALORIES (السعارات الحرارية) القيمة التقريرية لمقدار السعرات الحرارية التي حرقتها خلال التمرين.

التمرين باستخدام تطبيقات لياقة بدنية أخرى
جهاز اللياقة البدنية هذا مدمج به إمكانية توصيل Bluetooth® تسمح للجهاز بالعمل مع عدد من الشركاء الرقميين. لمعرفة قائمة الشركاء المدعومين الأحدث لدينا، يرجى زيارة: www.nautilus.com/partners

شحن الأجهزة عبر USB

إذا كان جهاز USB متصلًا بمنفذ الـ USB، فسيحاول المنفذ شحن الجهاز.

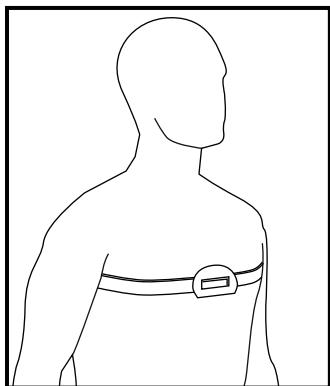
ملاحظة: بناءً على شدة التيار الكهربائي بالأمير، فقد تكون الطاقة التي يتم الإمداد بها من منفذ USB غير كافية لتشغيل الجهاز وشحنه في نفس الوقت.

حزام الصدر

استخدام حزام صدر وحدة إرسال معدل ضربات القلب المزود بنتائج لك مراقبة معدل ضربات قلبك في أي وقت خلال التمارين.

استشر طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج تدريب. 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. معدل ضربات القلب المعروض تقديري ويجب استخدامه كمرجع فقط.

يتم تشكيل وحدة إرسال معدل ضربات القلب في حزام الصدر للحفاظ على حرية يديك خلال التمارين. لتنشيط حزام الصدر:



١. علق وحدة الإرسال في حزام الصدر المرن.
 ٢. ثبت الحزام حول الصدر مع توجيهه منحني وحدة الإرسال لأعلى، أسفل عضلات الصدر مباشرةً.
 ٣. ارفع وحدة الإرسال عن صدرك وربط منطقتي القطب المخددتين على الجانب الخلفي للوحدة.
 ٤. تأكّد من التصاق منطقتي القطب الرطبيتين بـأحكام بجلك.

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

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

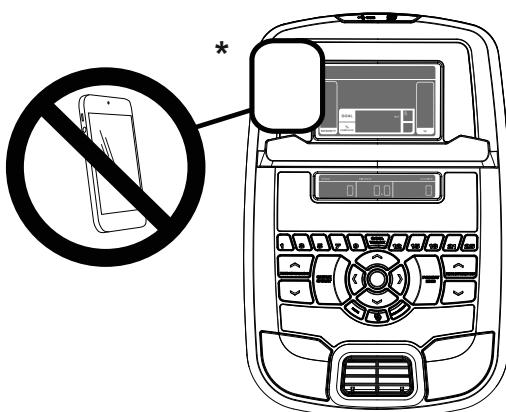
ملاحظة: لا تستخدم المواد الكاشطة أو المواد الكيميائية مثل الصوف الصلب أو الكحول عند تنظيف حزام الصدر، حيث قد يتسبب ذلك في إلحاق الضرر بالأقطاب بشكل دائم.

في حالة عدم عرض شاشة لوحدة التحكم لقيمة معدل ضربات قلبك، قد يكون هناك خطأ في وحدة الإرسال. تأكد أن مناطق التماس النسيجية في حزام الصدر على اتصال محكم بجلدك. قد تحتاج إلى أن تبلل مناطق التماس قليلاً. تأكد من توجيه منحني وحدة الإرسال إلى أعلى. في حالة عدم ظهور أي إشارة أو في حالة احتياجك لمزيد من المساعدة، فاتصل بالموزع المحلي في منطقتك.

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

مراقب معدل ضربات القلب عن بعد

مراقبة معدل ضربات قلبك هي واحدة من أفضل الإجراءات للتحكم في شدة تمارينك. يمكن أن تقرأ لوحة التحكم إشارات قياس معدل ضربات القلب عن بعد الصادرة عن وحدة إرسال معدل ضربات القلب في حزام الصدر والتي تعمل بنطاق تردد من ٤٥ كيلو هرتز إلى ٥٥ كيلو هرتز.



ملاحظة: يجب أن يكون حزام الصدر الخاص بحساب معدل ضربات القلب عبارة عن حزام صدر غير مشفر لحساب معدل ضربات القلب من **Polar Electro** أو طراز غير مشفر متوافق مع **POLAR®**. (لن تعمل الأحزمة المشفرة الخاصة بحساب معدل ضربات القلب من **POLAR® OwnCode** مثل أحزمة الصدر من **POLAR®** مع هذا الجهاز). على الرغم من أن الجهاز الخاص بك يدعم خاصية الاتصال عبر **Bluetooth®**, إلا أنه لا يستطيع استقبال مدخلات من حزام الصدر الذي يدعم خاصية الاتصال عبر **Bluetooth** أو من أي جهاز آخر.

إذا كان لديك جهاز تنظيم لضربات القلب أو غيره من الأجهزة الإلكترونية المزروعة، فاستشر طبيبك قبل استخدام حزام الصدر اللاسلكي أو غيره من أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب عن بعد. !

ملاحظة: لمنع أي تداخل مع مستقبل قياس معدل ضربات القلب عن بعد، لا تضع أي أجهزة إلكترونية شخصية على الجانب الأيسر من حامل الوسائط.*

مستشعرات معدل ضربات القلب باللمس

تقوم مستشعرات معدل ضربات القلب باللمس (CHR) بارسال إشارات معدل ضربات قلبك إلى لوحة التحكم. مستشعرات معدل ضربات القلب باللمس عبارة عن أجزاء من الصلب المقاوم للصدأ موجودة في مقبض اليد. لاستخدامها، ضع يديك تلامسان الجزء العلوي والسفلي من المستشعرات. تأكد أن يديك تلامسان كلا اليدين مع المستشعرات حتى تتمكن لوحة التحكم من استشعار النبضات. بعد رصد لوحة التحكم أربع إشارات لمعدل نبض مستقر، سيتم عرض معدل ضربات قلبك المبدئي.

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

- إن حركة عضلات الجزء العلوي من الجسم (بما في ذلك الذراعين) تنتج إشارة كهربائية (تشوشًا ناتجًا عن العضلات) يمكنها أن تتدخل مع رصد إشارة النبضة. الحرارة الطفيفة لليدين أثناء ملائمة المستشعرات يمكن أن تسبب أيضًا في حدوث تداخل.
- يمكن أن تكون المنسوجات وغسول اليد بمثابة طبقة عازلة تحد من قوة الإشارة.
- بعض إشارات جهاز رسم القلب الكهربائي المتولدة عن بعض من الأشخاص ليست قوية بما فيه الكفاية ليتم استشعارها من قبل المستشعرات.
- يمكن أن يوجد جهاز إلكترونية أخرى قريبة تداخلًا.

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

حساب معدل ضربات القلب

ينخفض الحد الأقصى لمعدل ضربات قلبك عادةً من ٢٢٠ نبضة في الدقيقة (BPM) في الطفولة إلى حوالي ١٦٠ نبضة في الدقيقة في عمر الستين. عادةً ما يكون هذا الانخفاض في معدل ضربات القلب خطياً، حيث ينخفض حوالي نبضة واحدة في الدقيقة كل عام. ليس هناك ما يشير إلى أن التمارين يؤثر على انخفاض الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب. يمكن أن يختلف الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب لدى الأفراد من نفس الفئة العمرية. إن حساب هذه القيمة عن طريق إجراء اختبار الإجهاد يُعد أكثر دقة من استخدام الصيغة المتعلقة بالعمر.

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

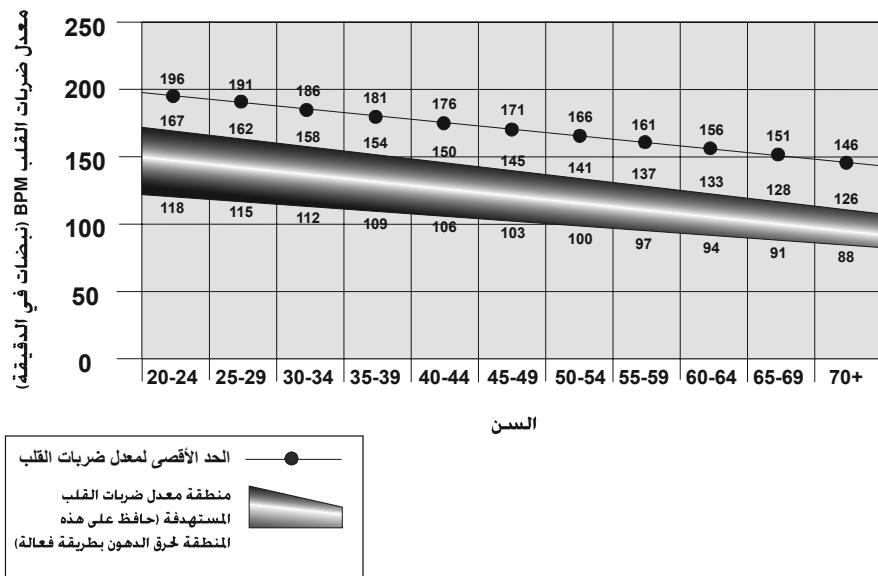
جدول معدل ضربات القلب هو تقدير لأي مناطق معدل ضربات القلب (HRZ) تُعد فعالة لحرق الدهون وتحسين حالة القلب والأوعية الدموية لديك. تختلف الظروف البدنية، وبالتالي قد تكون منطقة معدل ضربات القلب HRZ لديك أعلى أو أقل من عدد الضربات المبنية.

الإجراء الأكثر فعالية لحرق الدهون هو أن تبدأ التمرين بوتيرة بطيئة، وتزيد قوة التمرين تدريجياً حتى تصل نبضات قلبك إلى معدل يتراوح بين 60 إلى 85٪ من أقصى معدل لضربات القلب لديك. 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، يحرق جسمك نسبة أعلى من الدهون.

الشكل البياني عبارة عن دليل توجيهي مختصر يصف معدلات ضربات القلب المستهدفة المقترنة بشكل عام بناءً على العمر. على النحو المشار إليه أعلاه، قد يكون المعدل المثالي المستهدف لضربات قلبك أعلى أو أقل. استشر طبيبك لمعرفة منطقة معدل ضربات القلب المستهدفة الخاصة بك.

ملاحظة: كما هو الحال مع جميع التدريبات ونظم اللياقة البدنية، احتكم دائمًا إلى نفسك كلما قمت بزيادة وقت التمرين أو شدته.

معدل ضربات القلب المستهدفة لحرق الدهون



عناصر التحكم في الإمالة والمقاومة عن بعد

توجد عناصر التحكم في المقاومة عن بعد على ذراعي مقبض اليد العلوين. ويمكن التحكم في المقاومة والإمالة من لوحة المفاتيح الموجودة على مقبض اليد الأيسر مفتاحاً لزيادة المقاومة (▲) وافتتاحاً لإنقاص المقاومة (▼). تتضمن لوحة المفاتيح الموجودة على مقبض اليد الأيمن مفتاحاً لزيادة المقاومة (▲) وافتتاحاً لإنقاص المقاومة (▼). يعمل هذان المفتاحان تماماً مثل مفتاحي زيادة المقاومة والإمالة وإنقاص المقاومة والإمالة الموجدين على لوحة التحكم.

Suspension Adjust™ دواسات

الدواستان مزودتان بنظام وسادات Suspension Adjust™ لتعزيز الأداء الذي يقوم بضبط زاوية الدواستان ومقاومة الصدمات بهما. يمكن أن يكيف ضبط الدواستان التمرين نفسه للتأثير على مجموعات عضلات مختلفة لمنطقة الكعبين في الدواستان نطاق من 10 درجات للحركة الرأسية. يمكن لذراع الضبط تحديد استقرار الحركة بناء على وزن المستخدم.

السماعات وكابل الصوت

لتشغيل مقاطع صوتية عبر السمعاء في جهازك، قم بتوصيل كابل الصوت بجهازك ويفصل كابل الصوت في لوحة التحكم. عند تشغيل لوحة التحكم، يمكنك تشغيل مقاطع صوتية من جهازك عبر السمعاء. يتم التحكم بمستوى الصوت من جهازك.

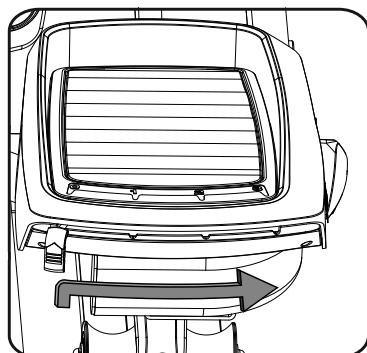
ملاحظة: على الرغم من أن جهازك يدعم خاصية الاتصال عبر Bluetooth®, فإنه لا يستطيع استقبال أو تشغيل مقاطع صوتية عبر الاتصال بالـBluetooth®.

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

كم مرة ينبغي أن تتمرن

- استشر طبيًّا قبل أن تبدأ أي برنامج تدريب. أوقف التمرين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبحت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها كمبيوتر الجهاز لأغراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض على لوحة التحكم تقريري وينبغي استخدامه كمرجع فقط.
- ٣ مرات أسبوعيًّا لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم.
 - وضع جوًلاً زمنيًّا للتمرينات مسبقاً وحاول اتباع الجدول الزمني.

ضبط الدواستين



الدواستان مزودتان بنظام وسادات Suspension Adjust™ لتعزيز الأداء الذي يقوم بضبط زاوية الدواستين ومقاومة الصدمات بهما. يمكن أن يكيف ضبط الدواستين التمرين نفسه للتأثير على مجموعة عضلات مختلفة. يمكن لذراع الضبط تحديد زاوية الحركة وقوتها وفقًا لوزن المستخدم: • هو أقل ضبط للوسادات (مسطحة)، ١ لوزن أقل من ١٥٠ رطلًا. (٦٨ كجم)؛ ٢ لوزن ١٥٠-٢٠٥ رطلًا. (١٠٢-٦٨ كجم)؛ ٣ لوزن أكبر من ٢٢٥ رطلًا. (١٠٢ كجم).

ملاحظة: يوصى بضبط كلتا الدواستين على الإعداد نفسه.
لضبط الدواستين:

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

الصعود على الجهاز والنزول عنه

ينبغي توخي الحذر عند الصعود على الجهاز أو عند النزول عنه.
لاحظ أن الدواستين متصلان بمقبضي اليدين وعندما يتحرك أي من هذه الأجزاء فإن الجزء المتصل الآخر يتحرك أيضًا. لتجنب حدوث إصابة خطيرة محتملة، أمسك فقط مقبضي اليدين الثابتين كي توازن نفسك.

لتصعد على جهاز اللياقة البدنية:

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

لتنزل عن جهاز اللياقة البدنية:

١. قم بتحريك الدواسة التي تريده أن تنزل عنها لتصبح في أعلى وضع، وأوقف الجهاز عن الحركة بالكامل.

هذا الجهاز غير مزود بعجلة حرة. ينبع خفض سرعة الدواسة بطريقة منضبطة.

٢. أمسك مقبضي اليدين الثابتين الموجودين أسفل لوحة التحكم لموازنة نفسك.
٣. مع تحمل وزنك على القدم الأكثر انخفاضًا، ارفع القدم العلوية من على الجهاز ثم أنزلها على الأرض.
٤. انزل عن الجهاز واترك مقبضي اليدين الثابتين.

وضع التشغيل/الاستعداد

ستدخل لوحة التحكم في وضع Power-Up/Idle (التشغيل/الاستعداد) إذا تم توصيلها بمصدر طاقة وتفعيل مفتاح توصيل الطاقة، أو إذا تم الضغط على أي زر أو إذا تلقت إشارة من مجلس RPM (عدد الدورات في الدقيقة) نتيجة لتحريك دوastiي الجهاز.

معايير الطاقة

تمت معايرة هذا الجهاز في المصنع من أجل دقة قياس الطاقة. لا يلزم إجراء معايرة بواسطة المستخدم.

إيقاف التشغيل الآلي (وضع السكون)

إذا لم تتلق لوحة التحكم أية مدخلات لمدة ٥ دقائق تقريباً، فستغلق تلقائياً ما لم تكن في وضع Demonstration (العرض التوضيحي).

اضغط على أي زر لبدء (تنشيط) لوحة التحكم. إذا كان جهازك في وضع Demonstration (العرض التوضيحي)، فاستمر في الضغط على زر PAUSE (إيقاف مؤقت)/END (إنهاء) وزر Left (يسار) معاً لمدة ٣ ثوانٍ.

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

لفصل الجهاز عن مصدر التيار الكهربائي، ضع كل عناصر التحكم على وضع الإيقاف، ثم انزع قابس سلك الطاقة من منفذ التيار الكهربائي.



الإعداد الأولي

إنشاء التشغيل الأول، ينبغي إعداد لوحة التحكم بضبط التاريخ والوقت ووحدات القياس المفضلة لديك.

١. التاريخ: اضغط على زر زيري Increase/Decrease (زيادة/إنفاص) لضبط القيمة النشطة حالياً (تومض). اضغط على زر Right/Left (يسار/يمين) لتغيير الخانة التي تمثل القيمة النشطة حالياً (الشهر/اليوم/السنة).

٢. اضغط على زر OK (موافق) للضبط.

٣. الوقت: اضغط على زر زيري Increase/Decrease (زيادة/إنفاص) لضبط القيمة النشطة حالياً (تومض). اضغط على زر Right/Left (يسار/يمين) لتغيير القطاع للوصول إلى القيمة النشطة الحالية (الساعة / الدقيقة / AM (صباحاً) أو PM (مساء)).

٤. اضغط على زر OK (موافق) للضبط.

٥. وحدات القياس: اضغط على زر زيري زيادة/إنفاص للتعديل فيما بين "MILES" (أميال) (نظام القياس الإنجليزي) أو "KM" (كيلو متر) (نظام القياس المترى).

٦. اضغط على زر OK (موافق) للضبط. تعود لوحة التحكم إلى شاشة وضع Power-Up/Idle (التشغيل/الاستعداد).

ملاحظة: لضبط هذه الاختيارات، راجع قسم "وضع إعداد لوحة التحكم".

برنامج البدء السريع (البرنامـج اليدوي)

يسـمح لك بـرنـامـج Quick Start (البدـء السـريع) (البرنـامـج الـيدـوي) بـأن تـبدأ التـمرـين دون إـدخـال أي مـعلومـات.

إنشاء التـمرـين الـيدـوي، يـمـثـل كل عمـود فـترة قـدر هـا دقـيـقـتين. سـيـتـقـدم مؤـشـر العمـود النـشـط عـلـى الشـاشـة كل دقـيـقـتين. إـذـا استـمـر التـمرـين لأـكـثـر مـن ٣٠ دقـيـقـة، يـثـبـت العمـود النـشـط عـدـد أـعـدـدـة يـمـيـنـيـن وـيـدـفـع الأـعـدـدـة السـابـقـة لـتـخـتـفـي مـن الشـاشـة.

١. قـف عـلـى الجـهاـز.

٢. اـضـغـط عـلـى زـر User (المـسـتـخدـم) لـاخـتـيـار مـلـفـ المستـخدـم الصـحـيحـ. إـذـا لمـ يـكـن لـدـيـك مـلـفـ مـسـتـخدـمـ يـمـكـنـ اـخـتـيـار مـلـفـ مـسـتـخدـمـ لـاـ يـحـتـوي عـلـى بـيـانـات مـخـصـصـةـ (الـقـيمـ الـاقـتـراضـيـ فـقطـ).

٣. اـضـغـط عـلـى زـر QUICK START (الـبدـء السـريع) لـبـدـء البرـنـامـج الـيدـوي.

٤. لـتـغـيـر مـسـتـوى المـقاـوـمـةـ، اـضـغـط عـلـى زـر Increase/Decrease (زيـادـةـ/إنـفـاصـ) المـقاـوـمـةـ. يـتـعـيـنـ الفـتـرـةـ الزـمـنـيـةـ الـحـالـيـةـ وـالفـتـرـاتـ الزـمـنـيـةـ الـلـاحـقـةـ لـمـسـتـوىـ المـقاـوـمـةـ الـجـديـدـ. مـسـتـوىـ المـقاـوـمـةـ الـاقـتـراضـيـ لـبـرـنـامـجـ الـيدـويـ هوـ ٤ـ. يـبـدـأـ العـدـ التـصـاعـديـ لـلـوقـتـ مـنـ ٠٠:٠٠ـ.

مـلـاحـظـة: فـي حـالـةـ تـنـفـيـذـ بـرـنـامـجـ تـمـرـينـ يـدـويـ لـمـدةـ أـكـبـرـ مـنـ ٩٩ـ دقـيـقـةـ وـ٥٩ـ ثـانـيـةـ (٩٩:٥٩ـ) تـنـتـلـقـ وـحدـةـ الـوقـتـ إـلـىـ السـاعـاتـ وـالـدقـائقـ عـلـىـ النـحوـ (٤٠ـ hourـ, minutesـ).

٥. عـنـدـمـا تـنـهـيـ تـمـرـينـكـ، تـوقـفـ عـنـ تـبـدـيلـ الدـوـاسـتـينـ وـاضـغـطـ عـلـىـ زـر PAUSE/END (إـيقـافـ مـؤـقـتـ/إـنـهـاءـ) لـإـيقـافـ التـمـرـينـ بـشـكـلـ مـؤـقـتـ. اـضـغـطـ عـلـىـ زـر PAUSE/END (إـيقـافـ مـؤـقـتـ/إـنـهـاءـ) مـرـةـ أـخـرىـ لـإـنـهـاءـ التـمـرـينـ.

مـلـاحـظـة: يـتـسـجـلـ نـتـائـجـ التـمـرـينـ الـحـالـيـ دـاـخـلـ مـلـفـ الـمـسـتـخدـمـ الـحـالـيـ.

ملفات المستخدم

تسمح لك لوحة التحكم بتحذير واستخدام ٤ ملفات مستخدم. تسجل ملفات المستخدم نتائج التمرين تلقائيًا لكل تمرين، وتسمح باستعراض بيانات التمرين.

تقوم ملفات المستخدم بتخزين البيانات التالية:

- | | |
|----------------------|---------------------|
| الاسم | ما يصل إلى ١٠ حرفاً |
| السن | • |
| الوزن | • |
| الطول | • |
| الجنس | • |
| قيمة التمرير المفضلة | • |

تحديد ملف مستخدم

يُحفظ كل تمرين في ملف المستخدم. تأكّل من تحديد ملف المستخدم المناسب قبل بدء التمرين. آخر مستخدم أكمل التمرين سيكون هو المستخدم الافتراضي.

يتم تعيين القيمة الافتراضية لملفات المستخدم حتى يتم تخصيصها عن طريق التحرير. تأكد من تحرير ملف المستخدم للحصول على معلومات أكثر دقة خاصة بالسعرات الحرارية ومعدل ضربات القلب.

من شاشة Power-Up Mode (وضع التشغيل)، اضغط على زر User (المستخدم) لاختيار أحد ملفات المستخدم. تقوم لوحة التحكم بعرض اسم ملف المستخدم ورمز ملف المستخدم.

تحرير ملف المستخدم

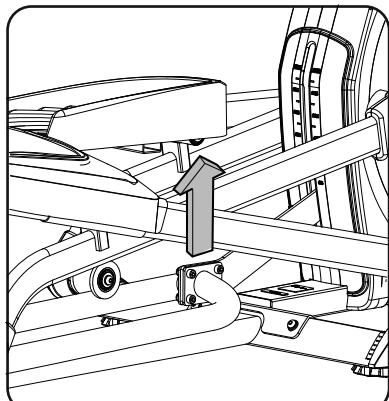
٨. تعرض شاشة لوحة التحكم رسالة EDIT LOWER DISPLAY (تحرير الشاشة السفلية). يسمح لك هذا الخيار بتخصيص قيم التمرين التي تُعرض أثناء التمرين. ستعرض الشاشة السفلية جميع قيم التمرين، وستومند قيمة التمرين النشطة. تعرض الشاشة العلوية إعداد القيمة النشطة: "ON" (تشغيل) أو "OFF" (يقاف). اضغط على زرِ الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لإخفاء قيمة التمرين النشط واضغط على زر يسار (◀) أو زر يمين (▶) لنقل قيمة التمرين النشطة.
- ملاحظة:** لإظهار قيمة تمرين مخفاة، كرر الإجراء وغير قيمة الشاشة العلوية إلى "ON" (تشغيل) لعرض هذه القيمة.
- عند الانتهاء من تخصيص الشاشة السفلية، اضغط على زر OK للتعيين.



٩. تعود لوحة التحكم إلى شاشة Power-Up Mode (وضع التشغيل) الخاصة بالمستخدم المختار.
- إعادة ضبط ملف مستخدم**
١. من شاشة Power-Up Mode (وضع التشغيل)، اضغط على زر User (المستخدم) لاختيار أحد ملفات المستخدم.
 ٢. اضغط على زر OK (موافق) لاختياره.
 ٣. تظهر شاشة عرض لوحة التحكم اسم ملف المستخدم ورسالة EDIT (تحرير). اضغط على زرِ الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لتغيير الرسالة.
- ملاحظة:** للخروج من خيار تحرير ملف المستخدم، اضغط على زر PAUSE/END (يقاف مؤقت/انهاء) وستعود لوحة التحكم إلى شاشة وضع التشغيل (Power-Up Mode).
٤. تظهر شاشة عرض لوحة التحكم رسالة RESET (إعادة ضبط) باسم ملف المستخدم الحالي. اضغط على زر OK (موافق) للبدء في خيار إعادة ضبط ملف المستخدم.
 ٥. ستقوم لوحة التحكم الآن بتأكيد طلب إعادة ضبط ملف المستخدم (ال اختيار الافتراضي هو 'NO' لا). اضغط على زرِ الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لتعديل الاختيار.
 ٦. اضغط على زر OK (موافق) لتحديد اختيارك.
 ٧. تعود لوحة التحكم إلى شاشة Power-Up Mode (وضع التشغيل).

تغيير مستويات المقاومة

اضغط على زرِ زيادة (▲) أو تقليل (▼) مستوى المقاومة لتغيير مستوى المقاومة في أي وقت خلال برنامج التمرين. للتغيير سريعاً، اضغط على زر Resistance Level Quick Button (زر مستوى المقاومة السريع). عندئذ تقوم لوحة التحكم بالضبط بحسب مستوى المقاومة المحدد للزر السريع.



تغيير مستويات الإمالة

اضغط على زرِ زيادة (▲) أو تقليل (▼) مستوى الإمالة لتغيير زاوية الإمالة في أي وقت خلال برنامج التمرين. للتغيير سريعاً، اضغط على زر Resistance Level Quick Button (زر مستوى الإمالة السريع). عندئذ تقوم لوحة التحكم بالضبط بحسب مستوى الإمالة المحدد للزر السريع.

تأكد من خلو المنطقة أسفل الجهاز قبل خفضه. أخفض مجموعة الإمالة تماماً بعد كل تمرين.



يطلب التدريب على هذا الجهاز التنسيق والتوازن. ضع في اعتبارك إمكانية حدوث تغيرات في السرعة وزاوية الإمالة ومستوى المقاومة أثناء التمرينات وانتبه لتجنب فقدان التوازن وحدوث إصابة محتملة.

ملاحظة: تأكد أن مساحة التمرين التي تستخدمها بها خلوص ارتفاع كافٍ، مع الأخذ في الاعتبار طول المستخدم وأقصى إمالة للجهاز البيضاوي. على الرغم من أن زاوية الإمالة تغير من حركة التمرين، إلا أنها لا تؤثر على قيم السعرات الحرارية.

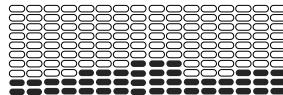
برامج الأنماط

تقوم هذه البرامج بأنواع المجموعات المختلفة للمقاومة والتمرينات. برامج الأنماط منظمة في فئات (ركوب الاستمتاع) وMountains (الجبال) وChallenges (التحديات)).

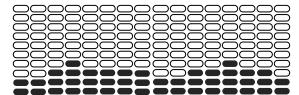
ملاحظة: بمجرد استعراض المستخدم لكل الفئات، فسوف يتم توسيعها لعرض برامج كل فئة من الفئات.

(ركوب الاستمتاع) FUN RIDES

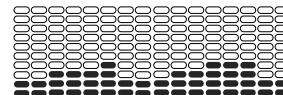
ركوب الدراجة في الحديقة



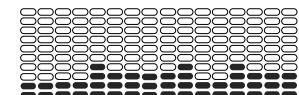
التلل المتحركة



عبور التيار

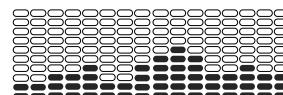


الجولة السهلة

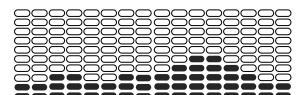


(الجبال) MOUNTAINS

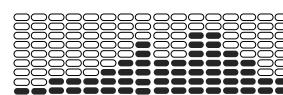
جبل هود



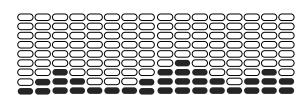
قمة باليك



ممر القمة

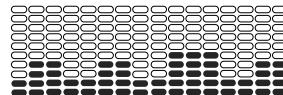


الأهرامات

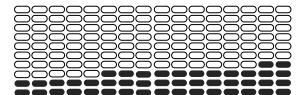


(التحديات) CHALLENGES

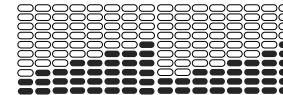
صعود الدرج



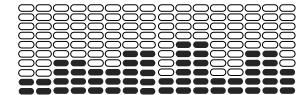
نهاية أعلى التل



الدرج



التمرين المتواتر



برنامج نمط التمرين والهدف

تتيح لك لوحة التحكم تحديد Profile Program (برنامج النمط) ونوع الهدف من التمرين (المسافة أو الوقت أو السرعات الحرارية) وتعيين قيمة الهدف.

١. قف على الجهاز.
٢. اضغط على زر User (المستخدم) لاختيار ملف المستخدم الصحيح.
٣. اضغط على زر Programs (البرامج).
٤. اضغط على زر اليسار (◀) أو اليمين (▶) لاختيار إحدى فئات التمرين.
٥. اضغط على زر الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لاختيار نوع الهدف (المسافة أو الوقت أو السرعات الحرارية)، واضغط على زر OK (موافق).
٦. استخدم زر الزيادة (▲) أو زر الإنقاص (▼) لاختيار نوع الهدف (المسافة أو الوقت أو السرعات الحرارية)، واضغط على زر OK (موافق).
٧. استخدم زر الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لضبط قيمة التمرين.
٨. اضغط على زر OK (موافق) لبدء التمرين المستند إلى هدف محدد. قيمة GOAL (الهدف) سوف تتناقص تنازلياً كلما أزدادت قيمة النسبة المئوية المنجزة من التمرين.

ملاحظة: خلال التمرين ذي الهدف المخصص للسرعات الحرارية، يمثل كل عمود فترة زمنية مدتها دقيقةان. سيعتمد مؤشر العمود النشط على الشاشة كل دقيقتين. إذا استمر التمرين لأكثر من ٣٠ دقيقة، يتم تثبيت العمود النشط كأبعد عمود على اليمين مع إلغاء عرض الأعمدة السابقة من على الشاشة.

برنامج اختبار اللياقة

يقيس اختبار اللياقة مدى التحسن في مستوى اللياقة البدنية الخاصة بك. يقوم الاختبار بمقارنة مخرج الطاقة (بالوات) مع معدل ضربات قلبك. كلما تحسن مستوى لياقتك، سيرتفع معدل خرج الطاقة لديك عند معدل ضربات قلب معين.

ملاحظة: يجب أن تكون لوحة التحكم قادرة على قراءة معلومات معدل ضربات القلب الواردة من مستشعر معدل ضربات القلب بالتماس (CHR) أو من مراقب معدل ضربات القلب (HRM) للعمل بشكل صحيح.

يمكّن البدء في اختبار اللياقة من خلال فئة FEEDBACK (مقارنة النتائج). سيطلب منك أولاً برنامج Fitness Test (اختبار اللياقة) تحديد مستوى لياقتك—متدى ("BEG") أو متقدم ("ADV"). ستستخدم لوحة التحكم قيم السن والوزن بالنسبة لملف المستخدم المحدد لحساب نتائج اختبار اللياقة.

ابداً في التمرين وأمسك بمستشعرات معدل ضربات القلب. عندما يبدأ شدة التمرين في الازدياد ببطء، يعني ذلك أن عليك بذل المزيد من المجهود وبالتالي سيزداد معدل ضربات قلبك. تستمر شدة التمرين في الازدياد تلقائياً حتى يصل معدل ضربات قلبك إلى منطقة "Test Zone" (منطقة الاختبار). يتم حساب هذه المنطقة تلقائياً كسبة قريبة من ٧٥ بالمائة من أقصى معدل لضربات قلبك في نمط المستخدم المحدد. عند الوصول إلى منطقة Test Zone (منطقة الاختبار)، سيبتسب الجهاز شدة التمرين لمدة ٣ دقائق. يساعدك ذلك على الوصول إلى مرحلة مستقرة (حيث يصبح معدل ضربات قلبك ثابتاً). في نهاية فترة الثلاث دقائق، تقوم لوحة التحكم بقياس معدل ضربات قلبك وخارج الطاقة. هذه القيم إلى جانب المعلومات عن سنك وزنك يتم حسابها لإنتاج "Fitness Score" (نتيجة اختبار اللياقة).

ملاحظة: يجب مقارنة نتيجة اختبار اللياقة الخاص بك مع نتائجك السابقة فقط وليس مع نمط مستخدم آخر.

قارن بين نتائج اختبار اللياقة لاستعراض معدل تقدمك.

برنامج اختبار الارتياح

يظهر اختبار الارتياح مدى سرعة ارتياح قلبك من وضع التمرين إلى وضع أكثر استقراراً. تحسن اختبار الارتياح دليل على ارتفاع لياقتك.

ملاحظة: يجب أن تكون لوحة التحكم قادرة على قراءة معلومات معدل ضربات القلب الواردة من مستشعر معدل ضربات القلب بالتماس (CHR) أو من مراقب معدل ضربات القلب (HRM) للعمل بشكل صحيح.

من معدل ضربات قلب مرتفع، اختر Recovery Test Program (برنامج اختبار الارتياح). تعرض لوحة التحكم الرسالة "STOP EXERCISING" (توقف عن التمرين) وبيّداً الهدف في العد التنازلي. توقف عن التمرين ولكن استمر في الإمساك بمستشعرات معدل ضربات القلب. بعد ٥ ثوانٍ، ستظهر شاشة العرض "RELAX" (استرخ) وستستمر في العد التنازلي إلى ٠٠:٠٠. طوال مدة الدقيقة ستظهر لوحة التحكم أيضاً معدل ضربات قلبك. يجب أن تستمر في الإمساك بمستشعرات معدل ضربات قلبك خلال فترة الاختبار ما لم تكن تستخدم مراقب قياس معدل ضربات القلب عن بعد.

تستمر الشاشة في عرض الرسالة "RELAX" (استرخ) ومعدل ضربات قلبك حتى يصل الهدف إلى القيمة ٠٠٠٠٠. عندئذ تقوم لوحة التحكم بحساب نتيجة اختبار الارتياب الخاص بك.

نتيجة اختبار الارتياب (Recovery Score) = معدل ضربات قلبك عند دقيقة واحدة ١٠٠ (بداية الاختبار) مطروح منه معدل ضربات قلبك عند الوقت ٠٠٠٠٠ (نهاية الاختبار).

كلما زادت قيمة نتيجة اختبار الارتياب، كان معدل ضربات قلبك يعود إلى وضع أكثر استقراراً بسرعة أكبر وهو مؤشر على تحسن اللياقة. من خلال تسجيل هذه القيم مع مرور الوقت تستطيع أن ترى التغير نحو صحة أفضل.

عند اختيار Recovery Test Program (برنامج اختبار الارتياب) وعدم وجود إشارة أو عرض لمعدل ضربات القلب على الشاشة، فإن لوحة التحكم ستعرض رسالة "NEED HEART RATE" (يلزم وجود معدل ضربات قلب). يستمر عرض هذه الرسالة لمدة ٥ ثوان. في حالة عدم استشعار أي إشارة، يتم إنهاء البرنامج.

نصيحة مفيدة: للحصول على نتيجة أكثر واقعية، حاول الحصول على معدل ضربات قلب ثابت لمدة ٣ دقائق قبل البدء في Recovery Program (برنامج الارتياب). سيكون من السهل تحقيق ذلك، والحصول على أفضل نتيجة، من خلال البرنامج اليدوي (Manual) حيث تتمكن من السيطرة على مستويات المقاومة.

برامج تمارين التحكم في معدل ضربات القلب (HRC)

تتيح لك برامج التحكم في معدل ضربات القلب (HRC) تحديد معدل ضربات القلب المستهدف في تمرينك. يقوم البرنامج بمراقبة معدل ضربات قلبك (بعد النبضات في الدقيقة) (BPM) من خلال مستشعر معدل ضربات القلب باللمس (CHR) الموجود في الجهاز أو من خلال مراقبة معدل ضربات القلب (HRM) عن طريق حزام الصدر، ويقوم البرنامج بضبط التمرين لابقاء على معدل ضربات قلبك داخل المنطقة المحددة.

ملاحظة: يجب أن تكون لوحة التحكم قادرة على قراءة المعلومات الواردة من مستشعر معدل ضربات القلب باللمس (CHR) أو من مراقبة معدل ضربات القلب (HRM) حتى يتتمكن برنامج التحكم في ضربات القلب (HRC) من العمل بشكل صحيح.

تستخدم برامج معدل ضربات القلب المستهدف معلومات عمرك وغيرها من معلومات المستخدم لتعيين قيمة منطقة معدل ضربات القلب الخاصة بترينك. ثم تقوم شاشة لوحة التحكم بعرض رسالة تطالبك بإعداد ترينك:

١. اختر مستوى ترين التحكم في معدل ضربات القلب: BEGINNER (مبتدئ) ("BEG" أو ADVANCED (متقدم) ("ADV")) واضغط على زر OK (موافق).

٢. اضغط على زرزي الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لاختيار النسبة المئوية الخاصة بالحد الأقصى لمعدل ضربات القلب: ٥٠٪، ٦٠٪، ٧٠٪، ٨٠٪، ٩٠٪.
استشير طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج تدريب. 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 تقديرى وينبغي استخدامه كمرجع فقط!



٣. اضغط على زرزي الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لتحديد نوع الهدف، واضغط OK (موافق).

٤. اضغط على زرزي الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لضبط قيمة الهدف الخاصة بالتمرين.

ملاحظة: تأكد من إتاحة الوقت لمعدل ضربات قلبك للوصول إلى منطقة معدل ضربات القلب المطلوب عند تحديد الهدف.

٥. اضغط على زر OK (موافق) لبدء التمرين.

يمكن للمستخدم تحديد منطقة معدل ضربات القلب بدلاً من القيمة عن طريق اختيار برنامج Heart Rate Control - User (التحكم في معدل ضربات القلب - المستخدم). تقوم لوحة التحكم بتعديل التمرين لإبقاء المستخدم داخل منطقة معدل ضربات القلب المحددة.

١. اختر برنامج Heart Rate Control - User (التحكم في معدل ضربات القلب - المستخدم) واضغط على زر OK (موافق).

٢. اضغط على زرزي الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لضبط منطقة معدل ضربات القلب الخاصة بالتمرين واضغط على زر OK (موافق). تعرض لوحة التحكم منطقة معدل ضربات القلب (نسبة مئوية) على اليسار، ونطاق معدل ضربات القلب للمستخدم على الجانب الأيمن من الشاشة.

٣. اضغط على زرزي الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لتحديد نوع الهدف، واضغط OK (موافق).

٤. اضغط على زرزي الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لضبط قيمة الهدف الخاصة بالتمرين.

٥. اضغط على زر OK (موافق) لبدء التمرين.

البرنامج المخصص

يسعى لك البرنامج المخصص بتحديد مستوى المقاومة الخاص بكل تمرين متوازن و اختيار نوع الهدف (المسافة أو الوقت أو السعرات الحرارية) لإنشاء تمرين مخصص.

١. اجلس على الجهاز.
 ٢. اضغط على زر User (المستخدم) لاختيار ملف المستخدم الصحيح.
 ٣. اضغط على زر Programs (البرامج).
 ٤. اضغط على زري الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لاختيار تمرين النمط واضغط على زر OK (موافق).
 ٥. تعرض لوحة التحكم Heart Rate Control (التحكم في معدل ضربات القلب). لاختيار Rate Control (التحكم في معدل ضربات القلب)، اضغط على زر OK (موافق).
 ٦. للالستمرار في البرنامج المخصص، اضغط على زر اليسار (◀) وستظهر لوحة التحكم البرنامج المخصص مجدداً. اضغط على زر OK (موافق).
 ٧. لتعديل البرنامج المخصص، استخدم زر يمين (▶) للانتقال إلى التمرين المترافق التالي واستخدم زري الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لتعديل قيم المقاومة. اضغط على زر OK (موافق) لقبول القيم المعروضة.
 ٨. استخدم زري الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لاختيار نوع الهدف (المسافة أو الوقت أو السرعات الحرارية)، واضغط على زر OK (موافق).
 ٩. استخدم زري الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لضبط قيمة التمرين.
 ١٠. اضغط على زر OK (موافق) لبدء التمرين. قيمة GOAL (الهدف) سوف تتناقص تنازلياً كلما ازدادت قيمة النسبة المئوية المنجزة من التمرين.

برامـج تدريـب الطـاـقة (فـي جـهاـز E628 فـقط)

تسمح لك برامج تدريب الطاقة بتحديد دف لخرج الطاقة (بالوات) لتتناسب مع التمارين الشدة (التمرين المتوازن على الشدة، عدد وحدات الوات المستهدفة)، وـ **CONSTANT POWER** (برنامج الطاقة الثابتة) (برامج وحدات الوات الثابتة، الهدف الخاص بالمسافة والوقت).

- استشر طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج تدريب. أوقف التمرين إذا شعرت بالألم أو ضيق في الصدر أو أصبت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحس بها أو يقيسها كمبيوتر الجهاز لأغراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض على لوحة التحكم تدريسي وينبغي استخدامه كمرجع فقط.

! **Constant Power** (برنامح تمارين الطاقة HIIT) أو **POWER** (برنامح الطاقة الثابتة). اضغط على زر OK (موافق).

5. اضغط على زرزي الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لاختيار تمرين تدريب الطاقة المرغوب—**POWER HIIT** (برنامح تمارين الطاقة HIIT) أو **CONSTANT** (برنامح تمارين الطاقة الثابتة). اضغط على زر OK (موافق).

4. اضغط على زر زر اليدين (◀) أو اليمين (▶) للذهاب إلى فئة تدريب الطاقة، اضغط على زر OK (موافق).

3. اضغط على زر **Programs** (البرامج).

2. اضغط على زر **User** (المستخدم) لاختيار ملف المستخدم الصحيح.

1. اجلس على الجهاز.

POWER HIIT (برنامج تمارين الطاقة HIIT) (تمرينات التدريب المتواترة)

يوضع Cool Down (النهدّة) في النهاية. يضبط المستخدم قيم وحدات الوات المستهدفة لفترات التمرين والراحة.

لتعديلها، قيمها، حداتها الماء المستخدمة لفتح التمرير، استخدم زر ، الارتفاع (▲) أو ، النزول (▼).

زيادة أو إيقاف المقاومة).

ملاحظة: تكون أزرار الضبط السريع لمستوى المقاومة معطلة أثناء التمرين.

CONSTANT POWER (برنامج الطاقة الثابتة) (الهدف الخاص بالمسافة والوقت)

يسمح بـPROGRAM (برنامج الطاقة الثابتة) للمستخدم بضبط قيمة وحدات الوات المستهدفة لفترة مضبوطة من الوقت والمسافة.

١. بعد أن يتم اختيار بـPROGRAM (برنامج الطاقة الثابتة)، تعرض لوحة التحكم SELECT GOAL TYPE (اختر نوع الهدف).
٢. استخدم زر زرزيّة الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لاختيار نوع الهدف (الوقت أو المسافة)، واضغط على زر OK (موافق).
٣. استخدم زر زرزيّة الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لضبط قيمة التمرين واضغط على زر OK (موافق).

الوقت الافتراضي هو ٣٠ دقائق. المسافة الافتراضية هي ١٠,٠٠ أميال.

ملاحظة: الاستمرار في الضغط على الزر يزيد من سرعة تمرير الاختيارات المعروضة على الشاشة.

٤. استخدم زر زرزيّة الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لتعديل قيمة وحدات الوات المستهدفة.
- الإعداد الافتراضي هو ١٢٠ وات. أقصى قيمة هي ٣٠٠ وات. أدنى قيمة هي ٣٠ وات. تعرض القيمة بزيادات قيمتها ٥ وات.
٥. **ملاحظة:** الاستمرار في الضغط على الزر يزيد من سرعة تمرير الاختيارات المعروضة على الشاشة.
- اضغط على زر OK (موافق) لبدء التمرين المستند إلى هدف محدد. تعرض WATTS TARGET (وحدات الوات المستهدفة) أعلى الشاشة. قيمة GOAL (الهدف) سوف تتلاصق تنازليًّا كلما ازدادت قيمة النسبة المئوية المنجزة من التمرين.
- لتعديل قيمة وحدات الوات المستهدفة أثناء التمرين، استخدم زر زرزيّة الزيادة (▲) أو زر الإنقاص (▼) أو زر Resistance Increase or Decrease buttons (زر زيادة أو إنقاص المقاومة).
- في حالة عدم تطابق خرج وحدات الوات مع قيمة وحدات الوات المستهدفة (+/- ١٠٪)، فستومض قيمة WATTS TARGET (وحدات الوات المستهدفة). إذا لزم الأمر، اضغط زر زرزيّة الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) أو زر Resistance Increase or Decrease buttons (زر زيادة أو إنقاص المقاومة) لتعديل TARGET وحدات الوات المستهدفة.

تغيير بـPROGRAM (البرنامج) أثناء التمرين

تسمح لوحة التحكم بـPROGRAM (البرنامج) بمختلف تمرين مختلف من تمرين نشط.

١. من التمرين النشط، اضغط على زر PROGRAMS (البرامج).
٢. اضغط على زر زرزيّة الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لتحديد بـPROGRAM (البرنامج) المرغوب، واضغط OK (موافق).
٣. اضغط على زر زرزيّة الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لتحديد نوع الهدف، واضغط OK (موافق).
٤. اضغط على زر زرزيّة الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لضبط قيمة الهدف الخاصة بالتمرين.
٥. اضغط على زر OK (موافق) لإيقاف التمرين النشط والبدء في التمرين الجديد.

يتم حفظ قيم التمرين السابق داخل ملف المستخدم.

الإيقاف المؤقت أو الإيقاف

ستاندوك لـPAUSE Mode (إيقاف مؤقت) إذا توقف المستخدم عن التبديل وضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إنهاء) خلال التمرين أو إذا

لم يكن هناك إشارة RPM (عدد الدورات في الدقيقة) لمدة ٥ ثوانٍ (مع عدم قيام المستخدم بالتبديل). يتم تدوير عدد من الرسائل على شاشة لوحة التحكم تغيير كل ٤ ثوانٍ:

- WORKOUT PAUSED - (توقف التمرين مؤقتاً)

- PEDAL TO CONTINUE / STRIDE TO CONTINUE (قم بالتبديل على الدواسة للمتابعة) (إذا كان الجهاز دراجة) / (اخط للمتابعة) (إذا كان الجهاز دراجة بيبلاوبي)

- PUSH END TO STOP (اضغط على "إنهاء" للإيقاف)

خلال تمرين قيد الإيقاف المؤقت، يمكنك استخدام الزرين Increase/Decrease (زيادة/إنقاص) للتحرك خلال قنوات النتيجة يدوياً.

١. توقف عن التبديل وضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إنهاء) لإيقاف تمرينك بشكل مؤقت.
٢. لمتابعة التمرين الخاص بك، اضغط على زر OK (موافق) أو ابدأ في إدارة الدواستين.

لإيقاف التمرين، اضغط على زر PAUSE/STOP (إيقاف مؤقت/إنهاء). تدخل لوحة التحكم في وضع Results / Cool Down (النتائج / التهدئة).

وضع Results / Cool Down (النتائج / التهدئة)

بعد انتهاء التمرين تظهر شاشة عرض GOAL (الهدف) ٣:٠٠، وتبعد العد التنازلي. خلال فترة التهدئة هذه، تعرض شاشة لوحة التحكم نتائج التمرين. كل التمرينات ما عدا تمرين Quick Start (البدء السريع) لها ٣ دقائق فترة تهدئة.

تظهر شاشة العرض LCD قيم التمرين الحالي في قنوات ثلاث:

- (أ) TIME (الوقت) (الإجمالي)، DISTANCE (المسافة) (الإجمالية)، و CALORIES (السعرات الحرارية) (الإجمالية)
- (ب) SPEED (السرعة) (المتوسطة)، RPM (عدد الدورات في الدقيقة) (المتوسط)، و HEART RATE (معدل ضربات القلب) (المتوسط)
- (ج) LEVEL (المستوى) (المتوسط)، TIME (الوقت) (المتوسط)، و CALORIES (السعرات الحرارية) (المتوسطة).

لبرامج تدريب الطاقة على الجهاز E628، القنوات هي:

- (أ) TIME (الوقت) (الإجمالي)، DISTANCE (المسافة) (الإجمالية)، و CALORIES (السعرات الحرارية) (الإجمالية)
- (ب) SPEED (السرعة) (المتوسطة) و RPM (عدد الدورات في الدقيقة) (المتوسط) و WATTS (وحدات الوات) (الكلية)
- (ج) LEVEL (المستوى) (المتوسط) و HEART RATE (معدل ضربات القلب) (المتوسط).

اضغط على زر اليسار (◀) أو اليمين (▶) للتنقل بين قنوات النتائج يدوياً.

أثناء فترة التهدئة، يتم ضبط مستوى المقاومة إلى ثالث متوسط مستوى مقاومة التمرين. يمكن ضبط مستوى المقاومة في فترة التهدئة من خلال استخدام زر زر رفع/خفض مستوى المقاومة، ولكن في هذه الحالة لن تعرض لوحة التحكم هذه القيمة.

يمكّنك الضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إنهاء) لإيقاف فترة النتائج / التهدئة والرجوع إلى وضع Power-Up Mode (التشغيل). في حالة عدم استكشاف إشارة RPM (عدد الدورات في الدقيقة) أو HR (معدل ضربات القلب)، تدخل لوحة التحكم تلقائياً في وضع Sleep Mode (وضع السكون).

إحصاءات معينة الهدف (والإنجازات)

يتم تسجيل إحصاءات كل تمرين داخل ملف المستخدم.

تظهر لوحة التحكم الخاصة بجهاز Nautilus DualTrack™ إحصاءات تتبع الهدف لكل تمرين على الشاشة السفلية من خلال ثلاث قنوات:

- (أ) TIME (الوقت) (الإجمالي)، DISTANCE (المسافة) (الإجمالية)، و CALORIES (السعرات الحرارية) (الإجمالية)
- (ب) SPEED (السرعة) (المتوسطة)، RPM (عدد الدورات في الدقيقة) (المتوسط)، و HEART RATE (معدل ضربات القلب) (المتوسط)
- (ج) TIME (الوقت) (المتوسط) و DISTANCE (المتوسطة) * أو LEVEL (المستوى) (المتوسط) * و CALORIES (السعرات الحرارية) (المتوسطة)

* إذا كانت إحصاءات تتبع الهدف لتمرین واحد، يتم عرض LEVEL (المستوى) (المتوسط). إذا كانت إحصاءات تتبع الهدف لمزيج من التمرينات المختلفة، يتم عرض DISTANCE (المسافة) (المتوسطة) بدلاً من LEVEL (المستوى) (المتوسط).

لبرامج تدريب الطاقة على الجهاز E628 القنوات هي:

- (أ) TIME (الوقت) (الإجمالي)، DISTANCE (المسافة) (الإجمالية)، و CALORIES (السعرات الحرارية) (الإجمالية)
- (ب) SPEED (السرعة) (المتوسطة) و RPM (عدد الدورات في الدقيقة) (المتوسط) و WATTS (وحدات الوات) (الكلية)
- (ج) TIME (الوقت) (المتوسط) و DISTANCE (المسافة) (المتوسطة) * أو LEVEL (المستوى) (المتوسط) * و HEART RATE (معدل ضربات القلب) (المتوسط).

البيانات الإضافية التي يمكن تصديرها هي: WATTS (وحدات الوات) (المتوسطة) و WATTS (وحدات الوات) (أقصى خرج).

عرض إحصاءات تتبع الهدف لملف المستخدم محدد:

١. من شاشة Power-Up (التشغيل)، اضغط على زر User (المستخدم) لاختيار ملف المستخدم الصحيح.
٢. اضغط على زر GOAL TRACK (تتبع الهدف). تعرض لوحة التحكم قيم LAST WORKOUT (آخر تمرين) وتقوم بتنشيط ضوء الإنجاز المقابل.

ملاحظة: يمكن الاطلاع على إحصائيات تتبع الهدف حتى أثناء التمرين. اضغط على زر GOAL TRACK (تتبع الهدف) عندئذ يتم عرض قيم LAST WORKOUT (آخر تمرين). سيتم إخفاء قيم التمرين الحالي ما عدا شاشة عرض GOAL (الهدف). اضغط على زر GOAL TRACK (تتبع الهدف) مرة أخرى للعودة إلى شاشة Power-Up (التشغيل).

٣. اضغط على زر الزيادة (▲) للانتقال إلى إحصائيات GOAL TRACK تتبع الهدف التالية "DAYS ٧ LAST" (آخر ٧ أيام). تعرض لوحة التحكم على الشاشة السعرات الحرارية التي تم حرقها (٥٠ سعر حراري لكل قطاع) لآخر ٧ أيام إلى جانب إجماليات قيم التمرین. استخدم زر زري اليسار (◀) أو اليمين (▶) للتنقل بين جميع قوتوت إحصائيات التمرین.
٤. اضغط على زر الزيادة (▲) للانتقال إلى "DAYS ٣٠ LAST" (آخر ٣٠ يوماً). تعرض لوحة التحكم القيم الإجمالية لآخر ٣٠ يوماً. استخدم زر زري اليسار (◀) للتنقل بين جميع قوتوت إحصائيات التمرین.
٥. اضغط على زر الزيادة (▲) للانتقال إلى "LONGEST WORKOUT" (أطول تمرین). تعرض لوحة التحكم قيم التمرین لأطول وقت تمرین. استخدم زر زري اليسار (◀) أو اليمين (▶) للتنقل بين جميع قوتوت إحصائيات التمرین.
٦. اضغط على زر الزيادة (▲) للانتقال إلى "CALORIE RECORD" (أعلى قيمة للسعرات الحرارية). تعرض لوحة التحكم قيم التمرین لأكبر قيمة للسعرات الحرارية المحروقة. استخدم زر زري اليسار (◀) أو اليمين (▶) للتنقل بين جميع قوتوت إحصائيات التمرین.
٧. اضغط على زر الزيادة (▲) للانتقال إلى "BMI" أو Body Mass Index (مؤشر كثافة الجسم). تعرض لوحة التحكم قيم BMI (مؤشر كثافة الجسم) استناداً إلى إعدادات المستخدم. تأكّد من صحة إدخال قيمة الطول في نمط المستخدم وأيضاً قيمة الوزن الحالي.
- إن مقياس مؤشر كثافة الجسم هو إحدى الوسائل المفيدة التي تظهر العلاقة بين الوزن والطول وهي من الأمور ذات الصلة بنسبة الدهون في الجسم والمخاطر الصحية. يبيّن الجدول أدناه تصنيفًا عالماً لدرجة BMI (مؤشر كثافة الجسم):

أقل من ١٨,٥	وزن منخفض
٢٤,٩ - ١٨,٥	عادي
٢٩,٩ - ٢٥,٠	وزن زائد
٣٠,٠ وأكبر	بدانة

ملاحظة: قد يبالغ التصنيف في تقدير نسبة الدهون في الجسم لدى الرياضيين وغيرهم ممن يتمتعون ببنية عضلية. وقد يقلل ذلك أيضًا من تقدير نسبة الدهون في الجسم لدى كبار السن وغيرهم ممن فقدوا كثافة العضلات.

اتصل بطبيبك للحصول على مزيد من المعلومات حول مؤشر كثافة الجسم (BMI) والوزن المناسب لك. استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها كمبيوتر الجهاز **لأغراض مرجعية فقط!** !

٨. اضغط على زر الزيادة (▲) للانتقال إلى الرسالة "SAVE TO USB - OK?" ("حفظ إلى محرك التخزين USB - موافق؟"). اضغط على زر OK عندئذ تظهر الرسالة "ARE YOU SURE" ("هل أنت متأكد؟") (لا). اضغط على زر الزيادة (▲) لتغييرها إلى yes (نعم) ثم اضغط على زر OK (موافق). تعرض لوحة التحكم رسالة "INSERT USB" ("أدخل وسط تخزين USB"). قم بإدخال محرك التخزين USB المتنقل في منفذ محرك التخزين USB. تقوم لوحة التحكم بتسجيل الإحصاءات على محرك التخزين USB.
- تعرض لوحة التحكم رسالة "SAVING" (جار الحفظ) ثم رسالة "REMOVE USB" (أزل USB) عندما يكون بإمكانك إزالة محرك التخزين USB عن المنفذ بشكل آمن.
- ملاحظة:** اضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إنهاء) لإجبار إنتهاء رسالة "SAVING" (جار الحفظ).
٩. اضغط على زر الزيادة (▲) للانتقال إلى "CLEAR WORKOUT DATA-OK" ("حذف بيانات التمرین - موافق؟"). اضغط على زر OK (موافق)، وعندئذ تظهر الرسالة "ARE YOU SURE" ("هل أنت متأكد؟") - سترعرض رسالة "NO" (لا) على الشاشة. اضغط على زر الزيادة (▲) لتغييرها إلى "SURE" ("هل أنت متأكد؟") - ستظهر "YES" (نعم)، ثم اضغط على زر OK (موافق). تمت إعادة ضبط تمرینات المستخدم.
١٠. اضغط على زر GOAL TRACK (تتبع الهدف) للعودة إلى شاشة Power-Up (التشغيل).

عندما يقوم المستخدم بتنفيذ تمرین يتتجاوز قيمة "LONGEST WORKOUT" (أطول تمرین) أو "CALORIE RECORD" (أعلى قيمة للسعرات الحرارية) بالنسبة للتمرینات السابقة، تقوم شاشة لوحة التحكم بنتهية المستخدم وإبلاغه بما حققه من إنجاز جديد بصوت مسموع. ويتم أيضًا تنشيط مؤشر الإنجاز الضوئي المقابل.

استخدام هذا الجهاز في بيئة الاستوديو (في بيئة غير منزلية)
يمكن ضبط جهاز اللياقة البدنية هذا للاستخدام في بيئة الاستوديو. عند الضبط على وضع الاستوديو، سيكون للجهاز ملف مستخدم نشط واحد. تكون جميع ملفات المستخدمين الأخرى معطلة. أي قيم للتمرین يتم عرضها على لوحة التحكم تشير إلى تمارين سابقة، كميزات مقارنة محدد السرعة وتتابع الهدف، ستستخدم ملخصاً للتمارين السابقة.

للتبديل إلى وضع الاستوديو (في بيئة غير منزلية)، اضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إيقاف) والزيادة (▼) واستمر في الضغط لمدة 3 ثوانٍ. ستعرض لوحة التحكم STUDIO SET (إعداد الاستوديو) لمدة ثلث ثوانٍ ثم ستعرض PWR CYCLE NOW (إيقاف التشغيل ثم إعادة التشغيل الآن). قم بفصل مفتاح الطاقة لثوانٍ قليلة ثم قم بتشغيله. ستظهر لوحة التحكم STUDIO MODE (وضع الاستوديو) بينما يتم التبديل إلى وضع الاستوديو بنجاح.

ملاحظة: لا تبدل وضع جهازك إلى وضع الاستوديو إلا إذا كان الجهاز في بيئة غير منزلية. يجب إعادة ضبط لوحة التحكم للعودة مرة أخرى إلى الوضع الرئيسي. إذا تمت إعادة ضبط لوحة التحكم، فسيتم ضبط إعداد لوحة التحكم وسجلات المستخدم وسجلات التمرير وفقاً للإعدادات الافتراضية.

وضع إعداد لوحة التحكم

يتبع لك وضع إعداد لوحة التحكم إدخال التاريخ والوقت أو تعين وحدات القياس سواء بالنظام الإنجليزي للوحدات أو التحكم في إعدادات الصوت (تشغيل/إيقاف) أو مراجعة إحصاءات الصيانة (Run Hours Error Log (سجل الأخطاء وساعات التشغيل) - لاستخدام فني الصيانة فقط).

١. للذهاب إلى وضع Console Setup Mode (إعداد لوحة التحكم):

- بالنسبة للإصدارات الأحدث من E628، اضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إنهاء) والزيادة (▲) معاً واستمر في الضغط لمدة 3 ثوانٍ أثناء ضبطه على Power-Up Mode (وضع التشغيل).

- بالنسبة للإصدارات الأقدم من جهاز E628، اضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إنهاء) واليسار (◀) معاً واستمر في الضغط لمدة 3 ثوانٍ أثناء ضبطه على Power-Up Mode (وضع التشغيل).

ملاحظة: اضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إنهاء) لإنهاء وضع Console Setup Mode (إعداد لوحة التحكم) والعودة إلى شاشة Power-Up Mode (وضع التشغيل).

٢. تظهر شاشة عرض لوحة التحكم رسالة Date (التاريخ) والإعداد الحالي. للتغيير، اضغط على زر Increase/Decrease (زيادة/إنقاص) لضبط القيمة الحالية النشطة (تظهر في صورة ومض). اضغط على زر Left/Right (يسار/يمين) لتغيير الخانة التي تمثل القيمة النشطة حالياً (الشهر/اليوم/السنة).

٣. اضغط على زر OK (موافق) للضبط.

٤. تظهر شاشة عرض لوحة التحكم رسالة Time (الوقت) والإعداد الحالي. اضغط على زر Increase/Decrease (زيادة/إنقاص) لضبط القيمة النشطة حالياً (توضى). اضغط على زر Left/Right (يسار/يمين) لتغيير القطاع للوصول إلى القيمة النشطة الحالية (الساعة / الدقيقة / AM (صباحاً) أو PM (مساء)).

٥. اضغط على زر OK (موافق) للضبط.

٦. تظهر شاشة عرض لوحة التحكم رسالة Units (وحدات القياس) والإعداد الحالي. للتغيير، اضغط على زر OK (موافق) لبدء اختيار وحدات القياس. اضغط على زر Increase/Decrease (زيادة/إنقاص) للتبديل ما بين "MILES" (الأميال) (بالنسبة لنظام القياس الإنجليزي) أو "KM" (كميل) (بالنسبة لنظام القياس المترى).

ملاحظة: في حالة تغيير وحدات القياس مع وجود إحصاءات محفوظة خاصة بالمستخدم، يتم تحويل الإحصاءات إلى وحدات القياس الجديدة.

٧. اضغط على زر OK (موافق) للضبط.

٨. تظهر شاشة عرض لوحة التحكم رسالة Sound Settings (إعدادات الصوت) والإعداد الحالي. اضغط على الزرين Increase/Decrease (زيادة/إنقاص) للتبديل ما بين الإعدادين "ON" (تشغيل) و"OFF" (إيقاف).

٩. اضغط على زر OK (موافق) للضبط.

١٠. تظهر شاشة عرض لوحة التحكم TOTAL RUN HOURS (إجمالي ساعات العمل) بالنسبة للجهاز.

عند إعادة تشغيل لوحة التحكم:

أ. اضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إيقاف) واليسار (◀) واستمر في الضغط لمدة 5 ثوانٍ. ستعرض لوحة التحكم إصدار البرنامج الحالي.

ب. اضغط على زر الزيادة (▲) حتى يُعرض خيار RESET CONSOLE (إعادة ضبط لوحة التحكم). اضغط على زر OK (موافق) وأكّد على Console Reset (إعادة ضبط لوحة التحكم).

١١. للرسالة التالية، اضغط على زر OK (موافق).

١٢. تظهر شاشة عرض لوحة التحكم رسالة Software Version (إصدار البرنامج).

١٣. للرسالة التالية، اضغط على زر OK (موافق).

١٤. ستعرض لوحة التحكم شاشة وضع Power-Up (التشغيل).

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

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

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

● خطر للحد من خطورة التعرض للصدمة الكهربائية أو الاستخدام غير المرأقب للجهاز، قم دائمًا بفصل سلك الطاقة من المقبس الحانطي ومن الجهاز وانتظر 5 دقائق قبل تنظيف الجهاز أو صيانته أو إصلاحه. ضع سلك الطاقة في مكان آمن.

● يومياً: قبل كل استخدام، افحص الترتيب للتحقق من وجود أجزاء مفكوكة أو مكسورة أو تالفة أو بالية. لا تستخدم الجهاز إذا وجدته في هذه الحالة. قم بإصلاح أو استبدال جميع الأجزاء بمجرد اكتشاف أولى علامات البلي أو التلف. بعد كل تمرين، استخدم قطعة قماش رطبة لمسح أي رطوبة عن الجهاز ولوحة التحكم الخاصين بك.

● ملاحظة: تجنب الرطوبة الزائدة على لوحة التحكم.

● ملاحظة: إذا لزم الأمر ، استخدم فقط صابون صنون لطيفاً مع قطعة قماش ناعمة لتنظيف لوحة التحكم. لا تنظر باستخدام مذيب ذي أساس بترولي أو منظف سيارات أو أي منتج يحتوي على الأمونيا. لا تنظر لوحدة التحكم في ضوء الشمس المباشر أو في درجات حرارة مرتفعة. تأكد من عدم وجود رطوبة في لوحة التحكم.

● أسبوعياً: تحقق من سلاسة تشغيل الزلاجة. امسح جهاز التمرين لإزالة الغبار أو الأتربة أو الأوساخ. قم بتنظيف القضيب وسطح الزلاجة باستخدام قطعة قماش رطبة.

● أسبوعياً: ضع مادة التشحيم المصنوعة من السيليكون على قطعة قماش جافة وامسح بها القضيب للتخلص من صرير الزلاجة.

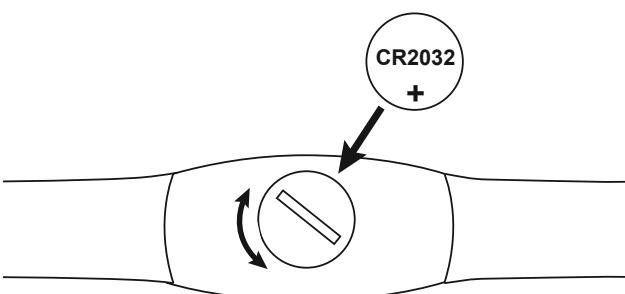
● ! مادة التشحيم المصنوعة من السيليكون غير مخصصة للاستخدام الآدمي. تحفظ بعيداً عن متناول الأطفال. تخزن في مكان آمن.

● ملاحظة: لا تستخدم منتجات ذات أساس بترولي.

● شهرياً أو بعد 20 ساعة: تأكد من أن جميع المسامير والبراغي محكمة الربط. أحكم ربطها كما يلزم. **● تشغيل:** يستخدم حزام الصدر الخاص بحساب معدل ضربات القلب CR2032.

● استبدال بطارية حزام الصدر الخاص بحساب معدل ضربات القلب
● لا تقم بتنفيذ هذا الإجراء بالخارج في الهواء الطلق أو في مكان مبلل أو رطب.

١. باستخدام عملة معدنية، فك الغطاء المشقوق الموجود على تجويف البطارية. أزل الغطاء والبطارية.
٢. عند استبدال البطارية، أدخل البطارية في التجويف المخصص لها بحيث يكون القطب الموجب + مواجهًا لأعلى.
٣. أعد تركيب الغطاء على الحزام.



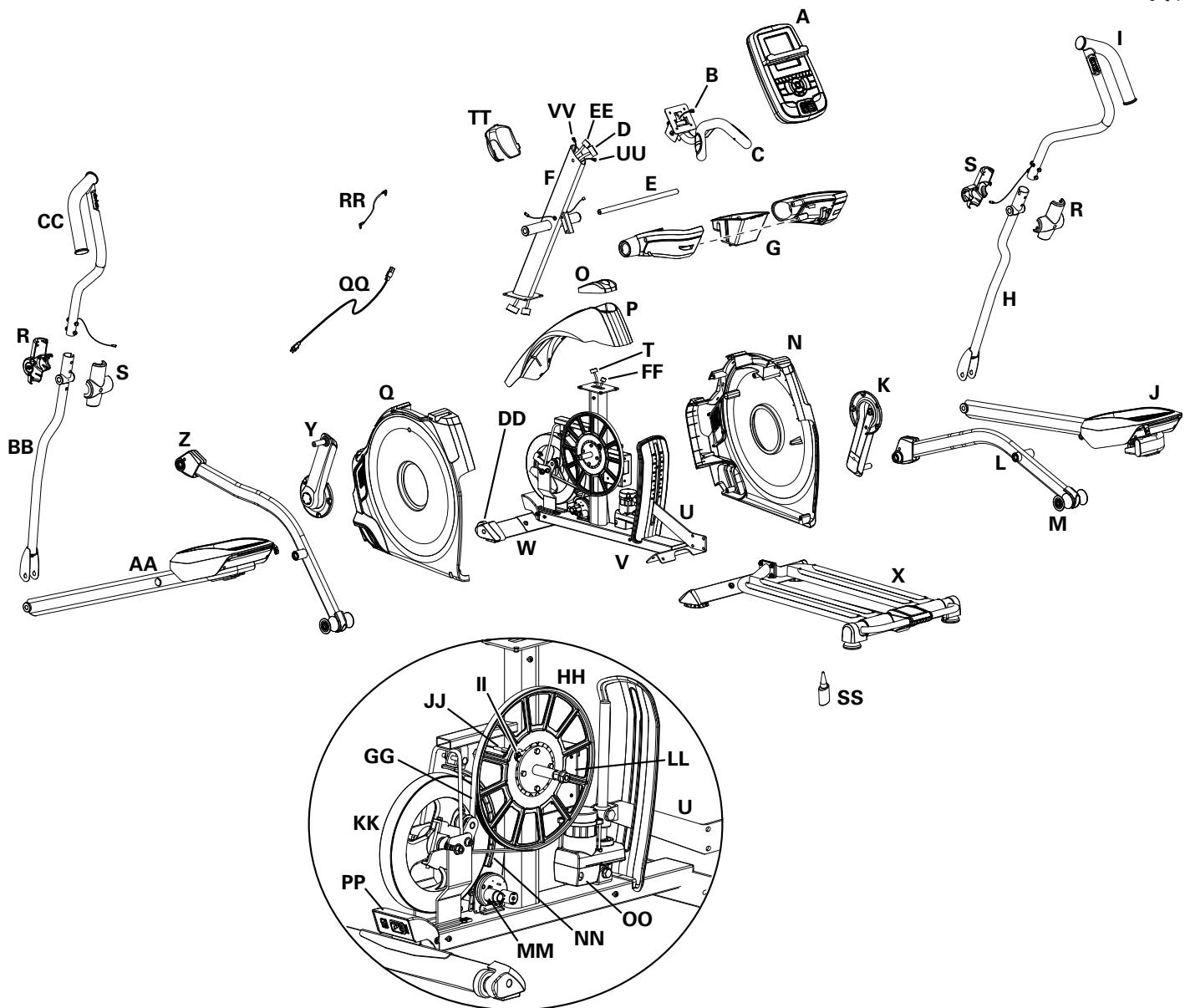
٤. تخلص من البطارية القديمة. تخلص من المنتج حسب التوجيهات المحلية المتبعة و/أو في مراكز إعادة التدوير المعتمدة.

٥. افحص حزام الصدر للتأكد من أهليته للاستخدام.

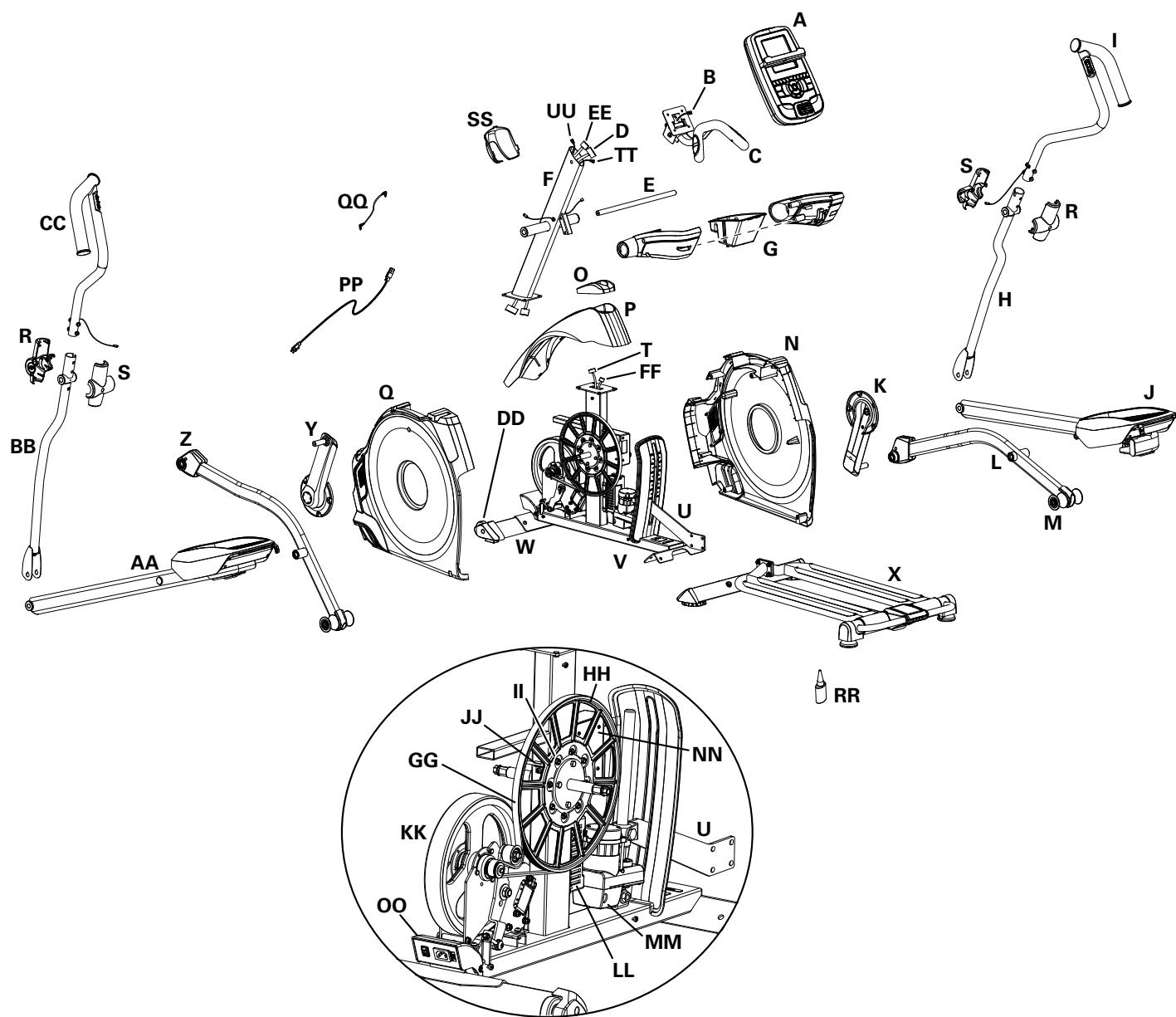
لا تستخدم الجهاز إلا بعد تجميعه بشكل كامل وفحصه للتأكد من صحة الأداء التشغيلي وفقاً لما ورد في دليل المالك. !

أجزاء الصيانة

جهاز E118:



لوحة التحكم	A	الغطاء، الأيسر	Q	سير الدفع	GG
كابل معدل ضربات القلب (HR)	B	غطاء مقبض اليد، الخارجي	R	بكرة الدفع	HH
مقبض اليد، الثابت	C	غطاء مقبض اليد، الداخلي	S	مغناطيس مستشعر السرعة	II
كابل البيانات (I/O)، العلوي	D	كابل البيانات (I/O)، السفلي	T	مستشعر عدد الدورات في الدقة RPM (السرعة)	JJ
عمود مرتكز الزراع	E	مجموعة ضابط الإمالة	U	عجلة الموازنة	KK
عمود لوحة التحكم	F	مجموعة الإطار	V	لوحة تحكم المحرك (MCB)	LL
حامل زجاجة المياه	G	الموازن الأمامي	W	محرك السيرفو	MM
ذراع مقبض اليد، السفلي الأيمن	H	مجموعة القصبان	X	مجموعة الفرامل	NN
ذراع مقبض اليد، العلوي الأيمن	I	مجموعة الذراع المساعد، الأيسر	Y	مجموعة محرك الإمالة	OO
ذراع الدواسة، اليمنى	J	الساقي، اليسرى	Z	مفتاح التشغيل/الإيقاف	PP
مجموعة الذراع المساعد، الأيمن	K	ذراع الدواسة، اليسرى	AA	سلك طاقة التيار المتردد	QQ
الساقي، اليمنى	L	ذراع مقبض اليد، السفلي الأيسر	BB	كابل الوسانط	RR
الزلاجة	M	ذراع مقبض اليد، العلوي الأيسر	CC	مادة التشحيم المصنوعة من السيليكون، الزجاجة	SS
الخطاء، الأيمن	N	مجموعة عجلة النقل	DD	غطاء، نقاط الانقاء بلوحة التحكم	TT
غلاف الغطاء	O	سلك مotor الرفع، العلوي	EE	سلك التحكم في الإمالة عن بعد	UU
الخطاء، العلوي	P	سلك مotor الرفع، السفلي	FF	سلك التحكم في المقاومة عن بعد	VV



لوحة التحكم	A			
كابل معدل ضربات القلب (HR)	B	HH	غطاء مقبض اليد، الخارجي	BK
مقبض اليد، الثابت	C	II	غطاء مقبض اليد، الداخلي	MG
كابل البيانات (I/O)، العلوي	D	JJ	كابل البيانات (I/O)، السفلي	RPM
عمود مرتكز النراع	E	KK	مجموعة ضابط الإمالة	EMS
عمود لوحة التحكم	F	LL	مجموعة الإطار	لوحة تحكم المحرك، وات
حامل زجاجة المياه	G	MM	الموازن الأمامي	مجموعة محرك الإمالة
ذراع مقبض اليد، السفلي الأيمن	H	NN	مجموعة القصبيان	محرك الرفع MCB (لوحة تحكم المحرك)
ذراع مقبض اليد، العلوي الأيمن	I	OO	مجموعة الذراع المساعد، الأيسر	موصل الطاقة/مفتاح التشغيل
ذراع الدواسة، اليمنى	J	PP	الساقي، اليسرى	سلك الطاقة
مجموعة الذراع المساعد، الأيمن	K	QQ	ذراع الدواسة، اليسرى	كابل الوسانط
الساقي، اليمنى	L	RR	ذراع مقبض اليد، السفلي الأيسر	مادة التشحيم المصنوعة من السيليكون، الزجاجة
الزلاجة	M	SS	ذراع مقبض اليد، العلوي الأيسر	غطاء، نقاط الانقاء بلوحة التحكم
الغطاء، الأيمن	N	TT	مجموعة عجلة النقل	سلك عناصر التحكم في الإمالة عن بعد
غلاف الغطاء	O	UU	سلك محرك الرفع، العلوي	سلك التحكم في المقاومة عن بعد
الغطاء، العلوي	P		سلك محرك الرفع، السفلي	

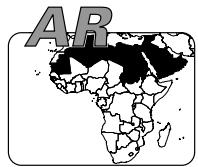
استكشاف الأخطاء وإصلاحها

الحالة/المشكلة	ما يجب فحصه	الحل
لا يوجد عرض على الشاشة/عرض جزئي للجهاز لا يبدأ التشغيل	افحص منفذ الكهرباء (الحانطي) تأكد من التوصيلات الموجودة في مقدمة الجهاز	تأكد من توصيل الجهاز بمنفذ تيار كهربائي حانطي يعمل. يجب أن تكون التوصيلات مُحكمة وغير تالفة. استبدل محول التيار أو الوصلة للجهاز في حالة تلف أي منها.
افحص مفتاح التشغيل	تحقق من سلامة كابل البيانات	قم بتشغيل الجهاز عن طريق مفتاح التشغيل. يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجدد ملحوظ في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
افحص كابل البيانات التوصيلات/التوجيه	تحقق من العلامات البصرية التي تشير إلى أن لوحة التحكم مشروخة أو تالفة بأي شكل آخر. استبدل لوحة التحكم في حالة تلفها.	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. يجب معاذنة المزلاج الصغير الموجود على الموصى واستقراره في موضعه الصحيح.
شاشة لوحة التحكم	وصلة كابل معدل ضربات القلب في لوحة التحكم	في حالة وجود عرض جزئي على شاشة لوحة التحكم مع سلامة جميع الموصلات، استبدل لوحة التحكم.
يعمل الجهاز ولكن مع عدم ظهور معدل ضربات القلب بالتماس	تحقق من كون الكابلات الواردة من مقبضي اليد و الكابل المتصل بلوحة التحكم- محكمة وغير تالفة.	إذا لم يتم حل المشكلة بواسطة الخطوات المذكورة أعلاه، فتواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي في منطقتك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا).
يدان جاقران أو خشنتان	مقبض المستشرع	تأكد من تركيب الكابل بإحكام في لوحة التحكم.
يعمل الجهاز ولكن مع عدم ظهور قياس معدل ضربات القلب عن بعد	يدان جاقران أو خشنتان	قد تواجه المستشعرات صعوبة في الأداء مع اليدين الجافتين أو الخشنتين. يمكن لاستخدام كريم موصل كهربائي (كريم خاص بجودة توصيل معدل ضربات القلب) المساعدة في جودة التوصيل. تتوافق هذه الكريمات على الإنترن特 أو لدى محلات المنتجات الطبية أو بعض محلات أجهزة اللياقة البدنية الكبرى.
يعمل الجهاز ولكن مع عدم ظهور قياس معدل ضربات القلب عن بعد	مقبض اليد الثابت	إذا أظهرت الاختبارات عدم وجود آية مشكلات أخرى، ففي هذه الحالة ينبغي استبدال مقبض اليد الثابت.
يعمل الجهاز ولكن مع عدم ظهور قياس معدل ضربات القلب عن بعد	حزام الصدر (اختياري)	ينبغي أن يكون الحزام متوافقاً مع "POLAR®" وغير مشفر. تأكد من توجيه الحزام بشكل مباشر باتجاه الجلد ومن أن منطقة التماس رطبة.
يعمل الجهاز ولكن مع عدم ظهور قياس معدل ضربات القلب عن بعد	بطاريات حزام الصدر	إذا كان للحزام بطاريات قابلة للاستبدال، فقم بتركيب بطاريات جديدة.
يعمل الجهاز ولكن مع عدم ظهور قياس معدل ضربات القلب عن بعد	تحقق من ملف المستخدم	اختر خيار Edit User Profile (تحرير ملف المستخدم) لملف المستخدم المختار. انقل إلى إعداد WIRELESS HR (معدل ضربات القلب لاسلكياً) وتأكد أن قيمة الإعداد الحالي المستخدمة هي ON (تشغيل).
يعمل الجهاز ولكن مع عدم ظهور قياس معدل ضربات القلب عن بعد	التدخل	حاول نقل الجهاز بعيداً عن مصادر التداخل (التلفاز، الميكروويف وما شابه).
يعمل الجهاز ولكن مع عدم ظهور قياس معدل ضربات القلب عن بعد	استبدل حزام الصدر	في حالة التخلص من وجود أي تداخل مع عدم عمل وظيفة معدل ضربات القلب، استبدل حزام الصدر.
يعمل الجهاز ولكن مع عدم ظهور قياس معدل ضربات القلب عن بعد	التدخل	في حالة عدم عمل وظيفة قياس معدل ضربات القلب، استبدل لوحة التحكم.
يعمل الجهاز ولكن عرض قياس معدل ضربات القلب عن بعد غير صحيح	التدخل	تأكد من عدم إعاقة مستقبل قياس معدل ضربات القلب بواسطة أحد الأجهزة الإلكترونية الشخصية على الجانب الأيسر من درج الوسانط.

الحالات/ المشكلة	ما يجب فحصه	الحل
لا توجد قراءة للسرعة/RPM، تعرض لوحة التحكم رسالة الخطأ "Please Stride" (يرجى التدليل)	تحقق من سلامة كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجدد في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
تحقق من لوحة التحكم وصلة مقبض يد المقاومة (يتم تشغيل الجهاز ويعمل)	تحقق من توصيات/توجيه كابل البيانات	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. يجب معاذنة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
تحقق من لوحة التحكم وصلة مقبض يد المقاومة (يتم تشغيل الجهاز ويعمل)	تحقق من إزالة الغطاء	يجب أن يكون المغناطيس في موضعه الصحيح على البكرة.
تحقق من لوحة التحكم وصلة مقبض يد المقاومة (يتم تشغيل الجهاز ويعمل)	تحقق من إزالة الغطاء	يجب أن يكون مستشعر السرعة بمعاذهن المغناطيس ومتصلًا بكابل البيانات. أعد معاذنة المستشعر إذا لزم الأمر. استبدل المستشعر في حالة وجود أي ثلف به أو في سلك التوصيل.
تحقق من لوحة التحكم وصلة مقبض يد المقاومة (يتم تشغيل الجهاز ويعمل)	تحقق من إزالة الغطاء	تحقق من العلامات البصرية التي تشير إلى أن لوحة التحكم تالفة. استبدل لوحة التحكم في حالة تلفها.
تحقق من لوحة التحكم وصلة مقبض يد المقاومة (يتم تشغيل الجهاز ويعمل)	تحقق من إزالة الغطاء	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجدد ملحوظ في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
تحقق من لوحة التحكم وصلة مقبض يد المقاومة (يتم تشغيل الجهاز ويعمل)	تحقق من إزالة الغطاء	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. قم بإعادة وضع جميع الوصلات. يجب معاذنة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
تحقق من لوحة التحكم وصلة مقبض يد المقاومة (يتم تشغيل الجهاز ويعمل)	تحقق من إزالة الغطاء	تأكد من كون الكابل الوارد من مقبض اليد العلوي الأيسر والكابلات المتصلة بلوحة التحكم مثبتة بإحكام وغير تالفة.
تحقق من لوحة التحكم وصلة مقبض يد المقاومة (يتم تشغيل الجهاز ويعمل)	تحقق من إزالة الغطاء	إذا تحرك المغناطيس، فقم بضبطه حتى يكون في النطاق الصحيح. قم باستبدال محرك السيرفو إذا كان لا يعمل بشكل صحيح.
تحقق من لوحة التحكم وصلة مقبض يد المقاومة (يتم تشغيل الجهاز ويعمل)	تحقق من إزالة الغطاء	استبدل MCB.
تحقق من لوحة التحكم وصلة مقبض يد المقاومة (يتم تشغيل الجهاز ويعمل)	تحقق من إزالة الغطاء	إذا لم يتم حل المشكلة بواسطة الخطوات المذكورة أعلاه، فتواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي في منطقتك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا).
تحقق من لوحة التحكم وصلة مقبض يد المقاومة (يتم تشغيل الجهاز ويعمل)	تحقق من إزالة الغطاء	تحقق من العلامات البصرية التي تشير إلى أن لوحة التحكم تالفة. استبدل لوحة التحكم في حالة تلفها.
تحقق من لوحة التحكم وصلة مقبض يد المقاومة (يتم تشغيل الجهاز ويعمل)	تحقق من إزالة الغطاء	تأكد من كون الكابل الوارد من مقبض اليد العلوي الأيمن والكابلات المتصلة بلوحة التحكم مثبتة بإحكام وغير تالفة.
تحقق من لوحة التحكم وصلة مقبض يد المقاومة (يتم تشغيل الجهاز ويعمل)	تحقق من إزالة الغطاء	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابلات سليمة. في حالة وجود قطع أو تجدد في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
تحقق من لوحة التحكم وصلة مقبض يد المقاومة (يتم تشغيل الجهاز ويعمل)	تحقق من إزالة الغطاء	تأكد من تركيب مجموعة ضابط الإمالة ببرغي التشغيل الخاص بمحرك الإمالة.
تحقق من لوحة التحكم وصلة مقبض يد المقاومة (يتم تشغيل الجهاز ويعمل)	تحقق من إزالة الغطاء	إذا لم يتم حل المشكلة بواسطة الخطوات المذكورة أعلاه، فتواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي في منطقتك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا).

الحالات/المشكلة	ما يجب فحصه	الحل
توقف لوحة التحكم (تدخل في وضع السكون) أثناء استخدامها	افحص منفذ الكهرباء (الحانطي) تأكد من التوصيلات الموجودة في مقمة الجهاز	تأكد من توصيل الجهاز بمنفذ تيار كهربائي حانطي يعمل. يجب أن تكون التوصيلات مُحكمة وغير تالفة. استبدل محول التيار أو الوصلة للجهاز في حالة تلف أي منها.
	تحقق من سلامة كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجدد في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
	تحقق من توصيلات/توجيه كابل البيانات	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. يجب معاذلة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
	أعد تشغيل الجهاز	قم بفصل الجهاز من منفذ التيار الكهربائي لمدة ٣ دقائق. أعد توصيله بمنفذ التيار الكهربائي.
	افحص موضع المغناطيس (يتطلب ذلك إزالة الغطاء)	يجب أن يكون المغناطيس في موضعه الصحيح على البكرة.
	افحص مستشعر السرعة (يتطلب ذلك إزالة الغطاء)	يجب أن يكون مستشعر السرعة بمعاذلة المغناطيس ومتصلًا بكابل البيانات. أعد معاذلة المستشعر إذا لزم الأمر. استبدل المستشعر في حالة وجود أي تلف به أو في سلك التوصيل.
	تحقق من سلامة كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجدد في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
	افحص كابل البيانات التوصيلات/التوجيه	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. يجب معاذلة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
	أعد تشغيل الجهاز	قم بفصل الجهاز من منفذ التيار الكهربائي لمدة ٣ دقائق. أعد توصيله بمنفذ التيار الكهربائي.
	تأكد من عدم وجود انسداد بالمروحة	قم بفصل الجهاز من منفذ التيار الكهربائي لمدة ٥ دقائق. أزيل المواد العالقة بالمروحة إذا لزم الأمر، افصل لوحة التحكم للمساعدة في الإزالة. استبدل لوحة التحكم إذا لم تتمكن من إزالة الانسداد.
	تحقق من أقدام ضبط الاستقرار	اضبط أقدام ضبط الاستقرار لحين ثبات الجهاز في وضع مستقر.
	افحص السطح تحت الجهاز	قد يتغير ضبط استقرار الجهاز على الأرضيات غير الممهدة إلى حد كبير. انقل الجهاز إلى مكان ذي أرضية مستوية.
	عناصر إحكام الربط	قم بربط جميع عناصر إحكام الربط بإحكام على ذراعي الدواستين وذراعي مقبض اليد.
	افحص مجموعة الذراع المساعد/البكرة	قم بفك مجموعتي القدمين اليمنى واليسرى وقم بإدارة الذراع المساعد. إذا استمر صدور الصوت، فقم باستبدال مجموعة الذراع المساعد/البكرة. إذا كان الصوت لا يصدر من إدارة الذراع المساعد، فاحفظ مجموعتي القدمين ومقبضي اليدين العلوي/السفلي.
	افحص مجموعات القدمين والساقيين ومقبض اليد	افصل يديًّا مجموعات القدمين والساقيين ومقبض اليد لعزل الصوت. قم باستبدال الجزء الذي يصدر الصوت.
	ربط مرتخية	تحقق من عدم وجود عناصر إحكام ربطة مرتخية
	افحص عناصر إحكام الربط عند نقطة الالقاء بين ذراع المقبض السفلي والدواسة	تأكد من أن اللسان الخاص بالمحاذاة الموجود في القضيب المحوري يدخل في المكان المخصص له في الفتحة. تأكد من أن القضيب المحوري يمتد من خلال الثقب المقابل في غطاء المفصل.

الحالات/المشكلة	ما يجب فحصه	الحل
صوت صرير يصدر لدقائق قليلة أثناء أداء التمرين وعادةً ما يزداد سوءاً بشكل تدريجي مع الاستمرار في أداء التمرين	يمز المسمار الذي يربط الزراعين المتركين بالمحور من خلال عمود لوحة التحكم	قم بفك مسمار مرتكز الزراع حتى تزول الضوضاء. ويمكن أيضاً وضع شحم الليثيوم الأبيض كحل مؤقت. تواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي في منطقتك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا).
تهتز الأسطوانة على القضيب للتخلص من صرير الزلاجة.	تهتز الأسطوانة على القضيب	ضع مادة التشحيم المصنوعة من السيليكون على قطعة قماش جافة وامسح بها القضيب للتخلص من صرير الزلاجة.
تقوم لوحة التحكم بالانتقال بين شاشات البرامج باستمرار	لوحة التحكم في وضع العروض التوضيحية	اضغط ضغطاً مطولاً على كل من زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إنهاء) و زر يسار لمدة ٣ ثوانٍ.
حالة المستخدم النشط لا تتغير عند الضغط على زر User (المستخدم)	لوحة التحكم في وضع الاستوديو	أعد ضبط لوحة التحكم (انظر Console Setup Mode (وضع إعداد لوحة التحكم)).
إذا لم يتم حل المشكلة بواسطة الخطوة المذكورة أعلاه، فتواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي في منطقتك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا).		
لا تتنامن نتائج التمرين مع أحد الأجهزة المفعولة بها خاصية Bluetooth®	وضع لوحة التحكم الحالي	يجب أن يكون الجهاز في Idle Mode (وضع الاستعداد) لكي تحدث المزامنة. اضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إنهاء) حتى تظهر شاشة Power-Up Mode (وضع التشغيل).
الوقت الإجمالي للتمرين		يجب أن يكون وقت التمرين أطول من دقيقة واحدة لكي يتم حفظه وإظهاره على لوحة التحكم.
جهاز اللياقة البدنية	أحد الأجهزة المفعولة بها خاصية Bluetooth®	قم بفصل الجهاز من منفذ التيار الكهربائي لمدة ٥ دقائق. أعد توصيله بمنفذ التيار الكهربائي.
تطبيقات اللياقة البدنية		راجع خصائص تطبيق اللياقة البدنية وتتأكد من أن جهازك متافق.
تواصل من خلال appsupport@nautilus.com (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي في منطقتك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا) للحصول على مزيد من المساعدة.		افحص جهازك للتأكد من تفعيل خاصية Bluetooth® اللاسلكية به.



Schwinn™

Bowflex™

Nautilus™

8022365.070120.B