



دليل التجميع / دليل المالك



٢٣	العمليات التشغيلية	٣	تعليمات مهمة للسلامة
٢٣	التعديلات	٤	مصفقات السلامة التحذيرية / الرقم المسلسل
٢٣	وضع التشغيل / الاستعداد	٥	المواصفات
٢٤	الإعداد الأولي	٥	قبل التجميع
٢٤	برنامج الداء السريع	٦	الأجزاء
٢٤	ملفات المستخدم	٧	عناصر احكام الربط
٢٦	برامج الأنماط	٧	الأدوات
٢٩	إيقاف المؤقت أو الإيقاف	٨	التجميع
٣٠	وضع Results / Cool Down (النتائج / التهدئة)	١٥	تحريك الجهاز
٣٠	إحصاءات تتبع الهدف	١٥	ضبط مستوى الجهاز
٣٢	وضع خدمة لوحة التحكم	١٦	الميزات
٣٣	الصيانة	١٧	ميزات لوحة التحكم
٣٤	أجزاء الصيانة	٢٠	توصيل Bluetooth®
٣٥	استكشاف الأخطاء وإصلاحها	٢١	مراقب معدل ضربات القلب عن بعد

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

الرقم التسلسلي \_\_\_\_\_

تاريخ الشراء \_\_\_\_\_

لتسجيل ضمان منتجك، اتصل بالموزع المحلي لديك.

إذا كانت لديك أسئلة أو مشكلات تتعلق بمنتجك، يُرجى الاتصال بالموزع المحلي لمنتجات Nautilus® لديك.  
للعثور على الموزع المحلي الخاص بك، قم بزيارة الموقع: [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)

Nautilus, ٢٠١٧ © | USA ٩٧٢٣٠ NE Riverside Parkway, Portland, OR ١٨٢٢٥ .Nautilus, Inc., [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | Nautilus, Inc. تشير ® إلى علامات مسجلة في الولايات المتحدة. هذه العلامات قد تكون مسجلة في بلدان أخرى أو يحميها القانون العام بطريقة أخرى. إن Nautilus وشعار Nautilus و Nautilus Universal هي علامات تجارية مملوكة من قبل Nautilus, Inc. أو مرخصة لصالحها. Nautilus® وPolar® وOwnCode® وiTunes® وGoogle® وBowflex® وUniversal® وSchwinn® وTrainer® RideSocial® وMyFitnessPal® Under Armour™ Play™ وBluetooth® وNautilus, Inc. هي علامات تجارية مملوكة لأصحابها. إن علامة كلمة Nautilus® وشعاراتها هي علامات تجارية مسجلة مملوكة لشركة Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لها من قبل Nautilus, Inc. يتم بتصریح.

الدليل الأصلي - الإصدار باللغة الإنجليزية فقط

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

### الالتزام بالتحذيرات التالية:

اقرأ واستوعب جميع التحذيرات الموجودة على هذا الجهاز.

اقرأ واستوعب تعليمات التجميع بعناية.

- أبق المارة والأطفال بعيداً عن المنتج الذي تقوم بتجميجه في جميع الأوقات.
- لا توصل الجهاز بمصدر التيار الكهربائي إلا عندما يطلب منك ذلك.
- لا تقم بتجميجه هذا الجهاز بالخارج في الهواء الطلق أو في مكان مبلل أو رطب.
- تأكد من قيامك بتجميجه الجهاز في مكان عمل مناسب بعيداً عن ممرات السير أو المارة.
- بعض من مكونات الجهاز قد تكون ثقيلة أو من الصعب التعامل معها. استعن بشخص آخر عند القيام بخطوات التجميع المنطقية على التعامل مع هذه المكونات. لا تقم بأعمال تنطوي على رفع أو تحريك الأجزاء الثقيلة أو التي يصعب التعامل معها بنفسك.
- ركب هذا الجهاز على سطح صلب أفقى ومستوى.
- لا تحاول تغيير تصميم أو وظيفة هذا الجهاز. يمكن أن يتسبب ذلك في إحداث تأثير سلبي على سلامة استخدام الجهاز وسوف يتسبب في إلغاء الضمان.
- إذا كانت هناك ضرورة إلى استبدال أجزاء من الجهاز، فاستخدم قطع غيار وعناصر إحكام ربط Nautilus أصلية فقط. عدم استخدام قطع غيار أصلية قد يتسبب خطراً على المستخدمين وقد يجعل دون تشغيل الجهاز بشكل صحيح أو يتسبب في إلغاء الضمان.
- لا تستخدم الجهاز إلا بعد تجميجه بشكل كامل وفحصه للتأكد من صحة الأداء التشغيلي وفقاً لما ورد في الدليل.
- اقرأ وفهم الدليل المقدم مع هذا الجهاز بالكامل قبل الاستخدام. احتفظ بالدليل للاستخدام المرجعي في المستقبل.
- نفذ خطوات التجميع حسب الترتيب الموضح. التجميع غير الصحيح قد يتسبب في حدوث إصابة أو التشغيل غير الصحيح.

### قبل استخدام هذا الجهاز، الالتزام بالتحذيرات التالية:

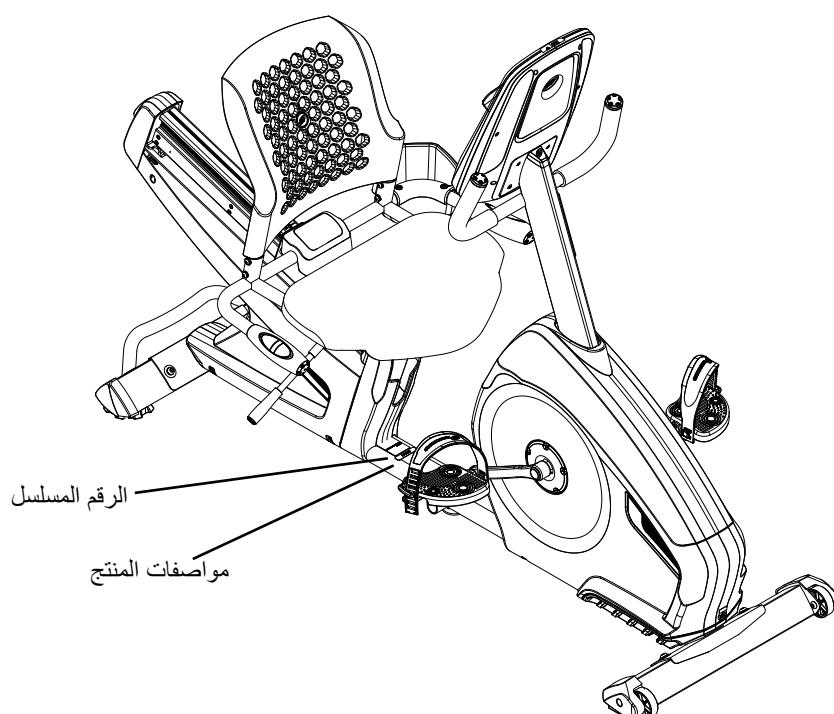
اقرأ واستوعب كتيب الدليل بالكامل. احتفظ بالدليل للاستخدام المرجعي في المستقبل.

اقرأ واستوعب جميع التحذيرات الموجودة على هذا الجهاز. في أي وقت من الأوقات، إذا أصبحت ملصقات التحذير غير ملصقة بثبات أو غير مقروءة أو في حالة إزالتها، فاتصل بخدمة العلاء الخاصة بـ Nautilus لطلب ملصقات بديلة.

- يجب عدم السماح للأطفال بالصعود على هذا الجهاز أو الاقتراب منه. يمكن أن تشكل الأجزاء الدوارة وغيرها من ميزات الجهاز خطراً على الأطفال.
- هذا الجهاز غير مخصص لاستخدام الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن ١٣ عاماً.
- استشر الطبيب قبل بدء أي برنامج تدريب. أوقف التدريب إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو ضيق في التنفس أو شعرت بالإغماء. اتصل بطبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحبسها أو يقيسها الكمبيوتر الخاص بالجهاز لأغراض مرجعية فقط.
- قبل الاستخدام في كل مرة، افحص هذا الجهاز للتأكد من عدم وجود أي أجزاء مفكوكه أو علامات بلي. لا تستخدم الجهاز إذا وجدته في أي من هذه الحالات. راقب المقعد والدواستين والأذرع المساعدة عن كثب. اتصل بالموزع المحلي لديك لطلب معلومات الإصلاح.
- الحد الأقصى لوزن المستخدم: ١٣٦ كغم (٣٠ رطل). لا تستخدم الجهاز إذا تجاوز وزنك هذا الحد.
- هذا الجهاز مصمم للاستخدام المنزلي فقط.
- لا ترتدي ملابس فضفاضة أو مجهرات. هذا الجهاز يحتوي على أجزاء متحركة. لا تدخل أصابعك أو أي جسم آخر في الأجزاء المتحركة في جهاز التدريب.
- ركب هذا الجهاز وشغله على سطح أفقى صلب ومستوى.
- تأكد من استقرار الدواستين قبل الوقوف عليهما. توخ الحذر عند وقوفك على الجهاز ونزولك عنه.
- افصل كل الطاقة الكهربائية عن الجهاز قبل القيام بعمليات الصيانة.
- لا تشغل الجهاز بالخارج في الهواء الطلق أو في مكان مبلل أو رطب. حافظ على دواستي القدم نظيفتين وجافتين.
- اترك مسافة فارغة عند كل جانب من الجهاز قدرها ٦٠،٦ م (٢٤") على الأقل. هذه هي المساحة 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 أثناء التدريب. شغل الجهاز بالطريقة الموضحة في هذا الدليل.

- اضبط كل أجهزة ضبط الموضع بشكل صحيح وقم بتعشيقها بشكل محكم. تأكّد من عدم اصطدام أجهزة الضبط بالمستخدم.
- يتطلّب التدريب على هذا الجهاز التنسيق والتوازن. ضع في اعتبارك إمكانية حدوث تغييرات في مستوى المقاومة والسرعة أثناء التمرينات وانتبه لتجنب فقدان التوازن وحدوث إصابة محتملة.
- 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.

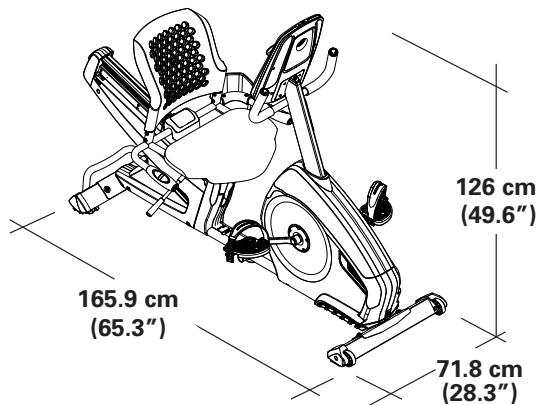
## ملصقات السلامة التحذيرية والرقم التسلسلي



الحد الأقصى لوزن المستخدم: ١٣٦ كغم (٣٠٠ رطل)  
 إجمالي مساحة السطح (الأرضية) التي يشغلها الجهاز: ١١,٩١٢ سم  
 وزن الجهاز: ٤١,٧ كغم (٩١,٩ رطل)

١٠٠ - ٢٤٠ فولت تيار متزدّد، ٦٠/٥٠ هرتز، ٤ أمبير  
 ٩ فولت تيار مستمر، ١,٥ أمبير

**متطلبات الطاقة:**  
 فرق الجهد المدخل:  
 فرق الجهد المخرج:



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



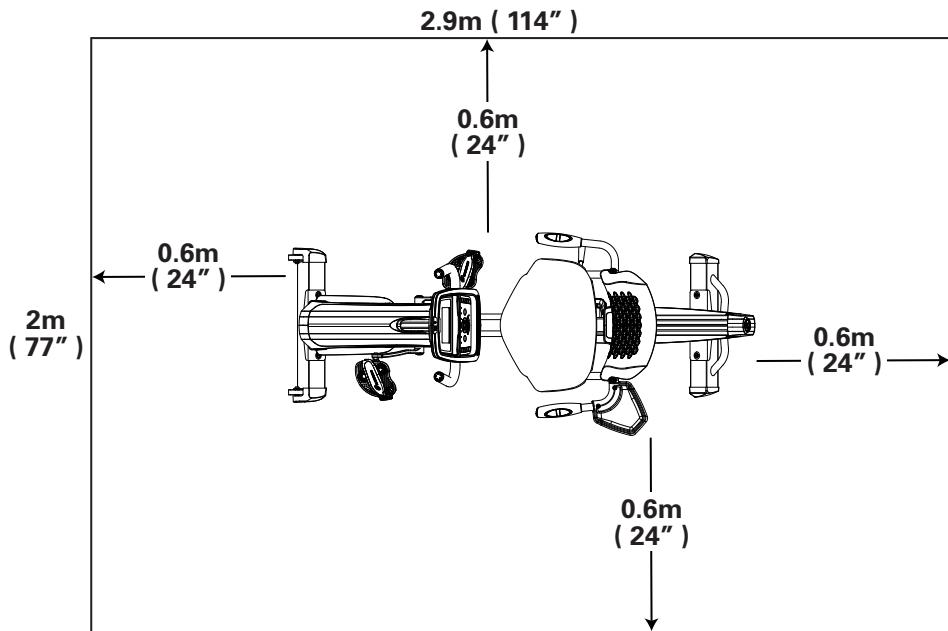
## قبل التجميع

اختر المنطقة التي ستقوم بإعداد جهازك وتشغيله فيها. للتشغيل الآمن، يجب أن يكون المكان على سطح صلب ومستوى. اسمح بحد أدنى لمساحة التمرين ٢ م × ٢,٩ م (٧٧ بوصة × ١٤ بوصة).

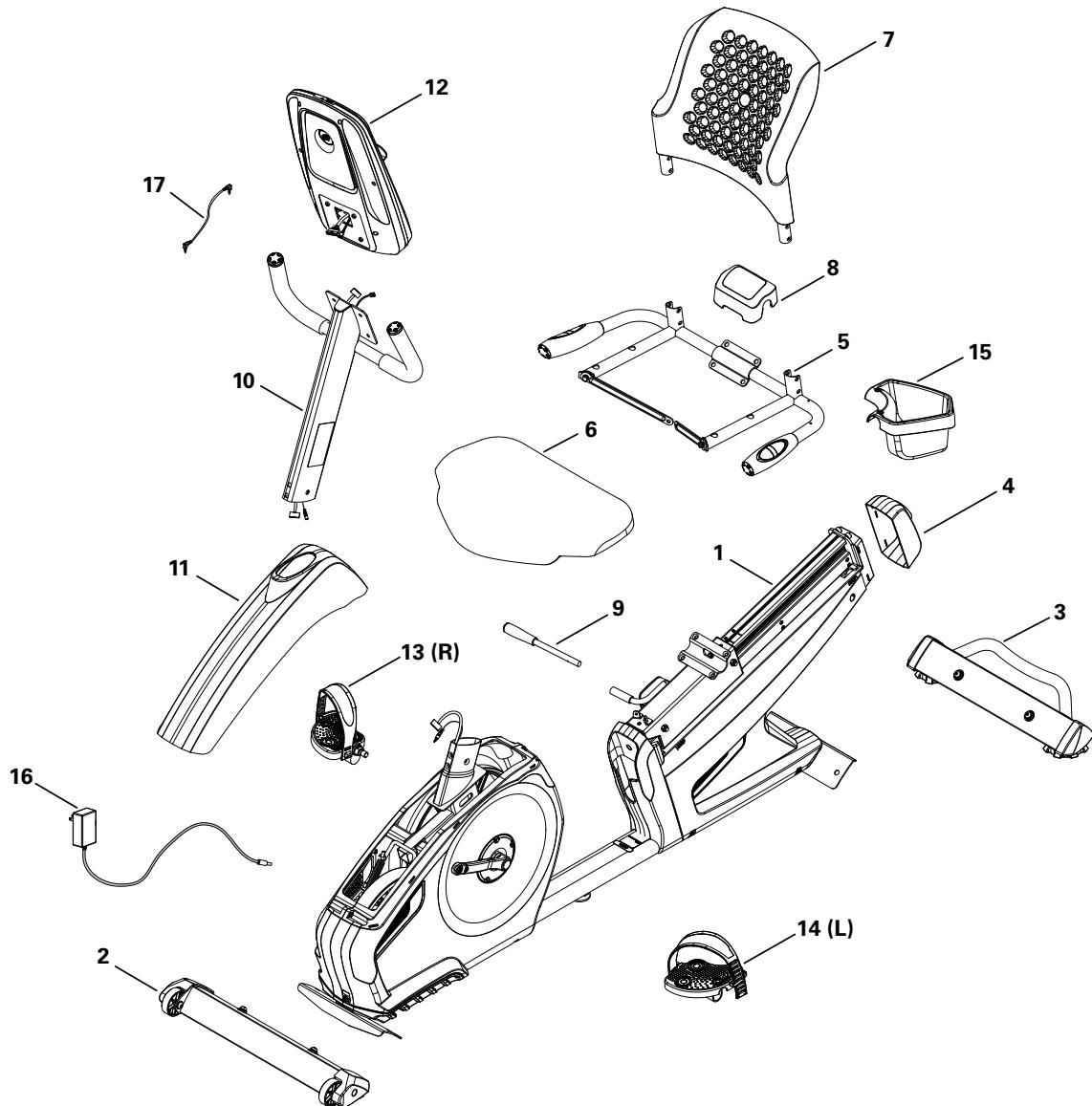
**ملاحظة:** لتجنب تلف السجاد أو الأرضية، استخدم بساطاً خيارياً للجهاز يوضع تحته. للمزيد من المعلومات اتصل بالموزع المحلي الخاص بك.

## نصائح أساسية للتجميع

اتبع النقاط الأساسية التالية عند تجميع الجهاز:

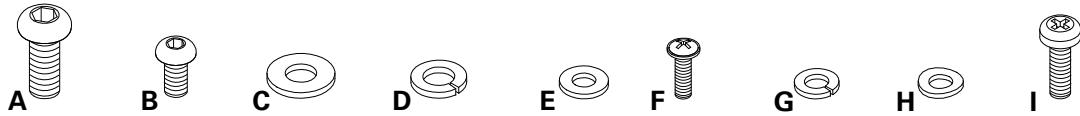


- اقرأ واستوعب قسم "تعليمات مهمة للسلامة" قبل التجميع.
- اجمع كل الأجزاء المطلوبة في كل خطوة من خطوات التجميع.
- باستخدام مفاتيح الربط الموصى بها، قم بافت المسامير والصواميل إلى اليدين (في اتجاه عقارب الساعة) للربط وإلى اليسار (في اتجاه عقارب الساعة) للفك، ما لم تنشر التعليمات إلى خلاف ذلك.
- عند ربط قطعتين معًا، ارفع قليلاً وانظر عبر فتحات المسامير للمساعدة في إدخال المسامير من خلال الفتحات.
- تجميع الجهاز يستلزم شخصين.



العنصر	الكمية	العنصر	الوصف	العنصر	الكمية
الإطار	1	10	لوحة التحكم	اللوحة العلوی	1
الموازن الأمامي	1	11	غطاء العلوی	الموازن الخلفي	1
الموازن الخلفي	1	12	لوحة التحكم	الدواسة اليمنى	1
غطاء الطرف الخاص بمجموعة قضيب المقعد	1	13	دواسة اليميني	مجموعة إطار المقعد	1
مجموعة إطار المقعد	1	14	دواسة اليسرى	وسادة المقعد	1
وسادة المقعد	1	15	حامل زجاجة المياه	ظهر المقعد	1
ظهر المقعد	1	16	كابل الواسط	غطاء المقعد	1
غطاء المقعد	1	17	محول التيار المتردد	مقبض تعديل المقعد	1

## عناصر إحكام الربط / الأدوات



العنصر	الكمية	الوصف	العنصر	الكمية	الوصف
A	٨	مسمار برغي برأس سداسية نصف كروية، M8x12	F	٢	مسمار برغي برأس سداسية نصف كروية، 16xM8
B	١٠	مسمار برغي برأس سداسية نصف كروية، 12xM8	G	١٤	حلقة لإحكام الربط، M6
C	٨	حلقة مسطحة لإحكام الربط، M8	H	٤	وردة منحنية، M6
D	٨	حلقة لإحكام الربط، M8x25	I	٤	مسمار برغي برأس فيليبيس، M6x12
E	١٠	وردة مسطحة، M6			

الأدوات  
 المرفقة



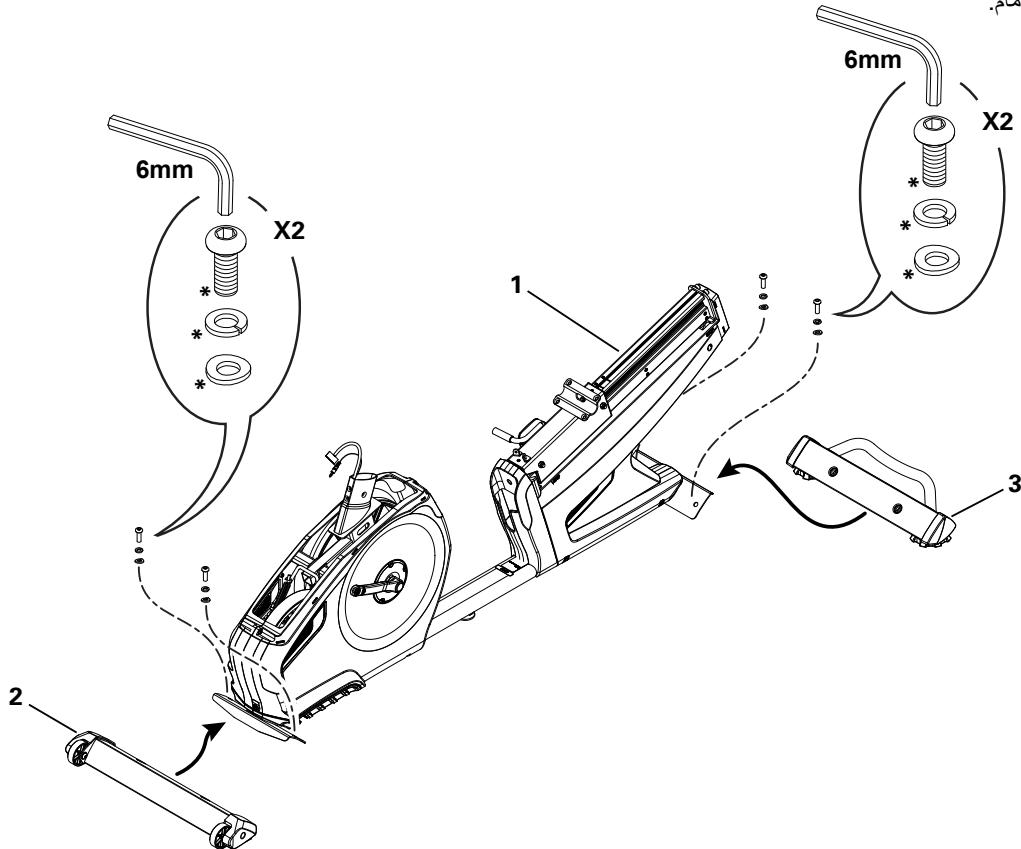
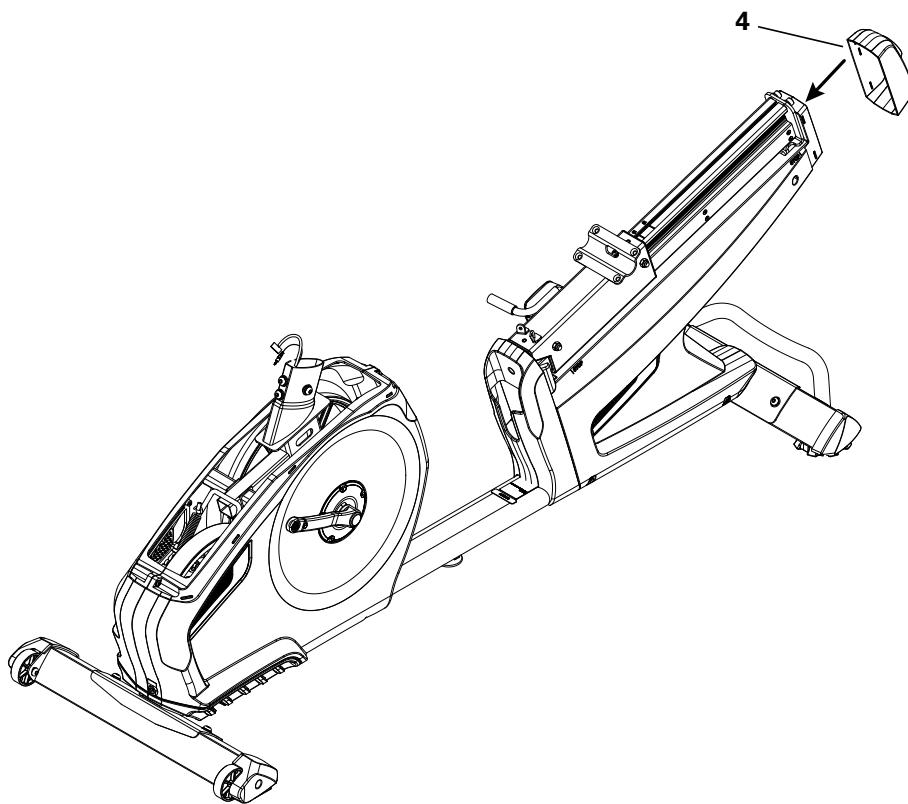
٤  
مم



٦  
مم

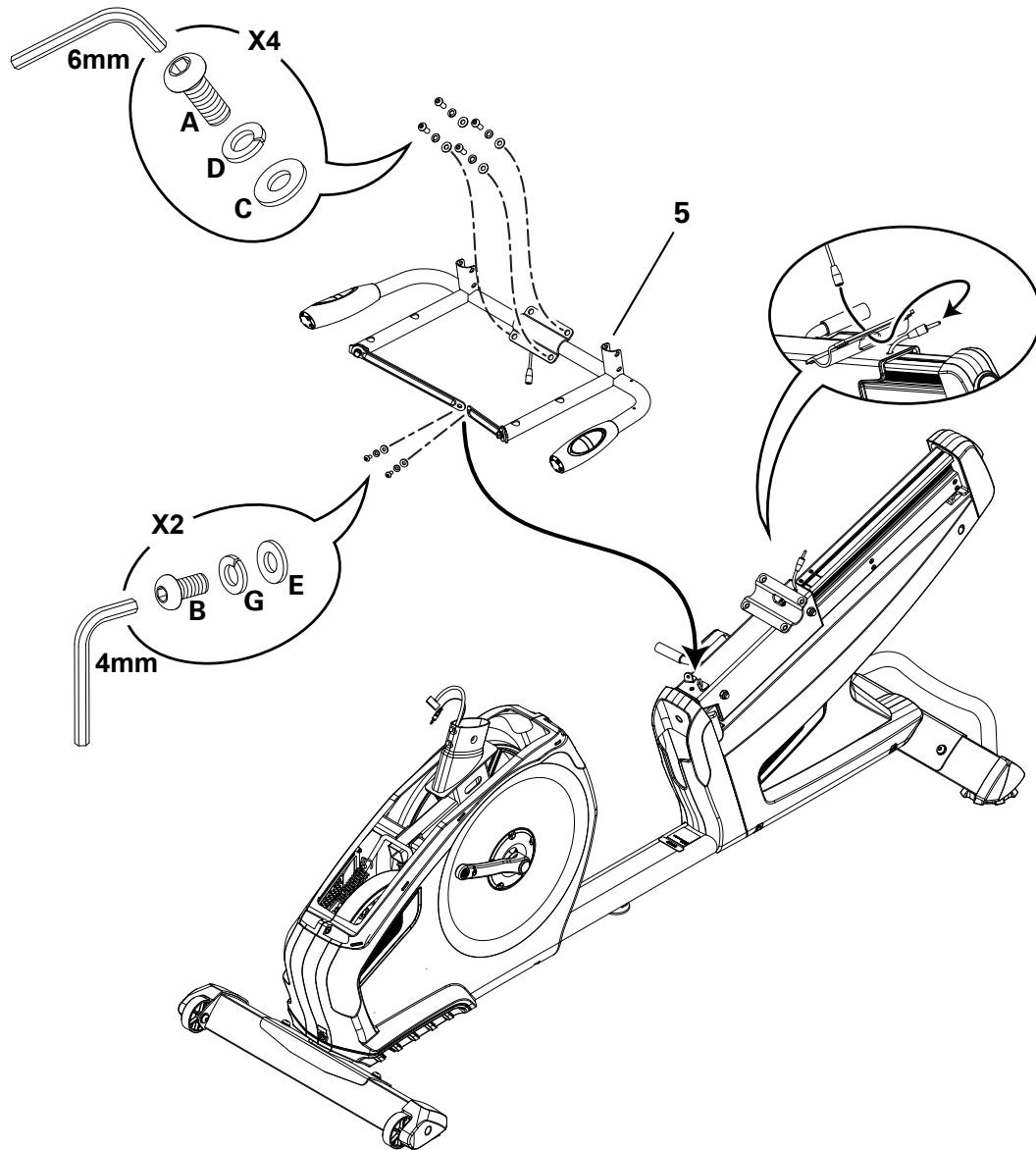
**١a. رَكِبُ المَوَازِنَيْنِ فِي الإطَّارِ**

**ملاحظة:** يتم تركيب عناصر إحكام الربط (\*) مسبقاً على الموزانين وليس على بطاقة عناصر إحكام الربط. تأكد من أن عجلتي النقل الموجودة في الموزان الأمامي متوجهتان إلى الأمام.

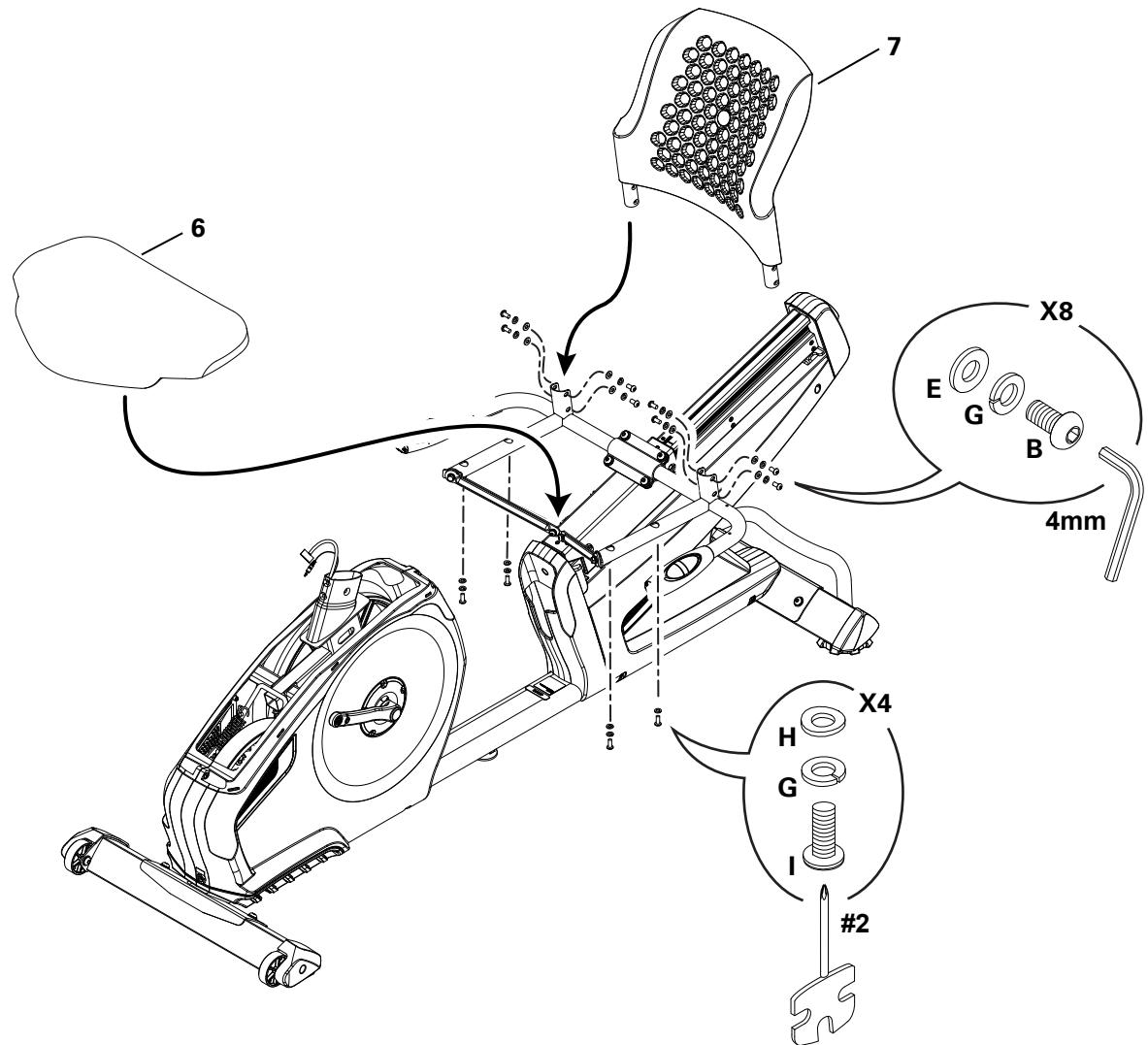
**١b. رَكِبُ غَطَاءِ الْطَرْفِ الْخَاصِ بِمَجْمُوعَةِ قَضِيبِ الْمَقْعَدِ بِمَجْمُوعَةِ الإطَّارِ**

## ٢. ركب مجموعة إطار المقعد بقضيب المقعد

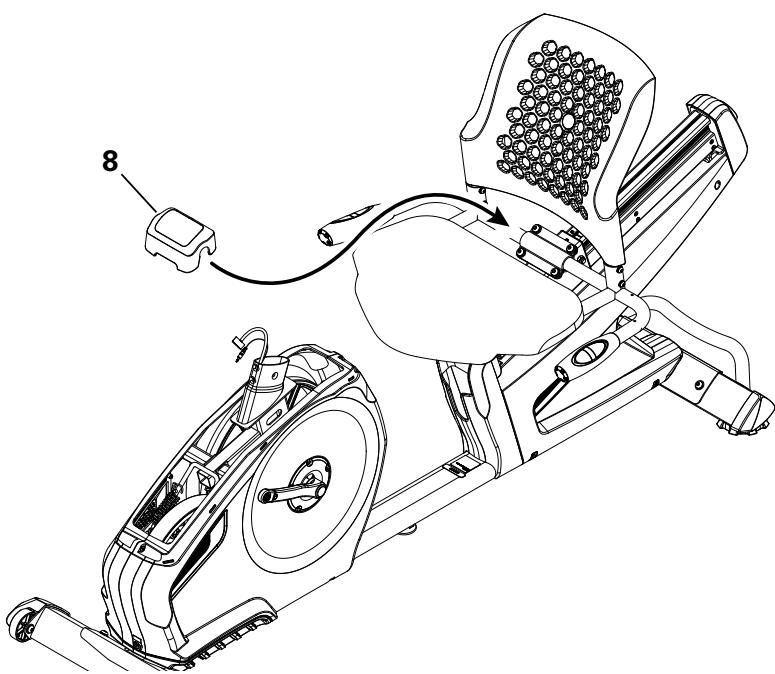
ملاحظة: لا تثن كابل معدل ضربات القلب. بمجرد تركيب جميع عناصر إحكام الربط، تأكّد من إحكام ربطة المقادير تماماً.



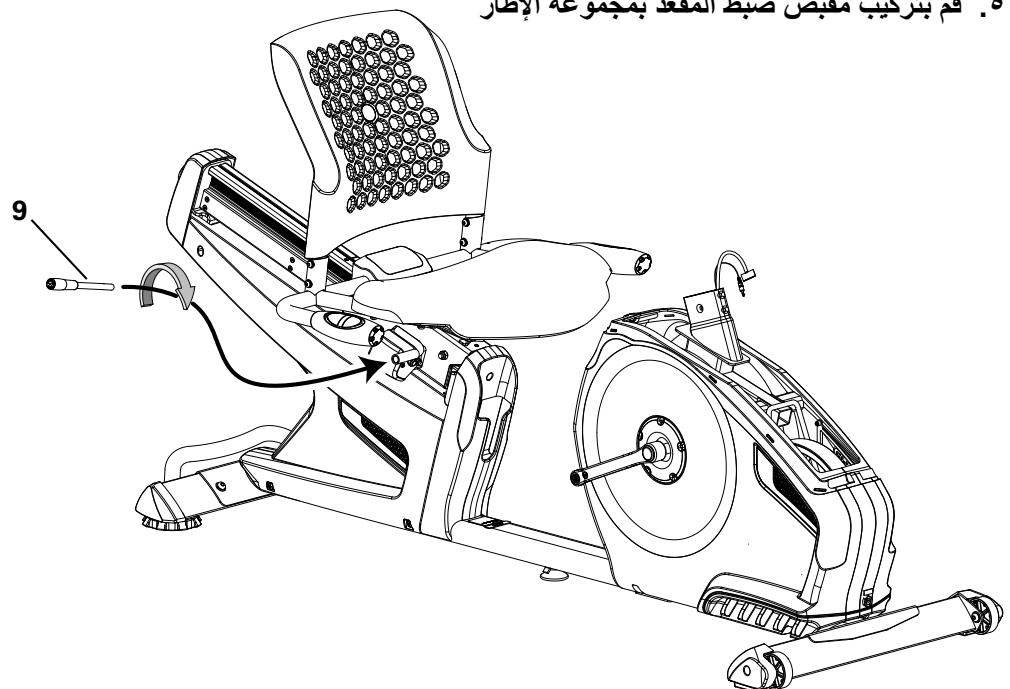
٣. ركب وسادة المقعد والظهر بمجموعة إطار المقعد



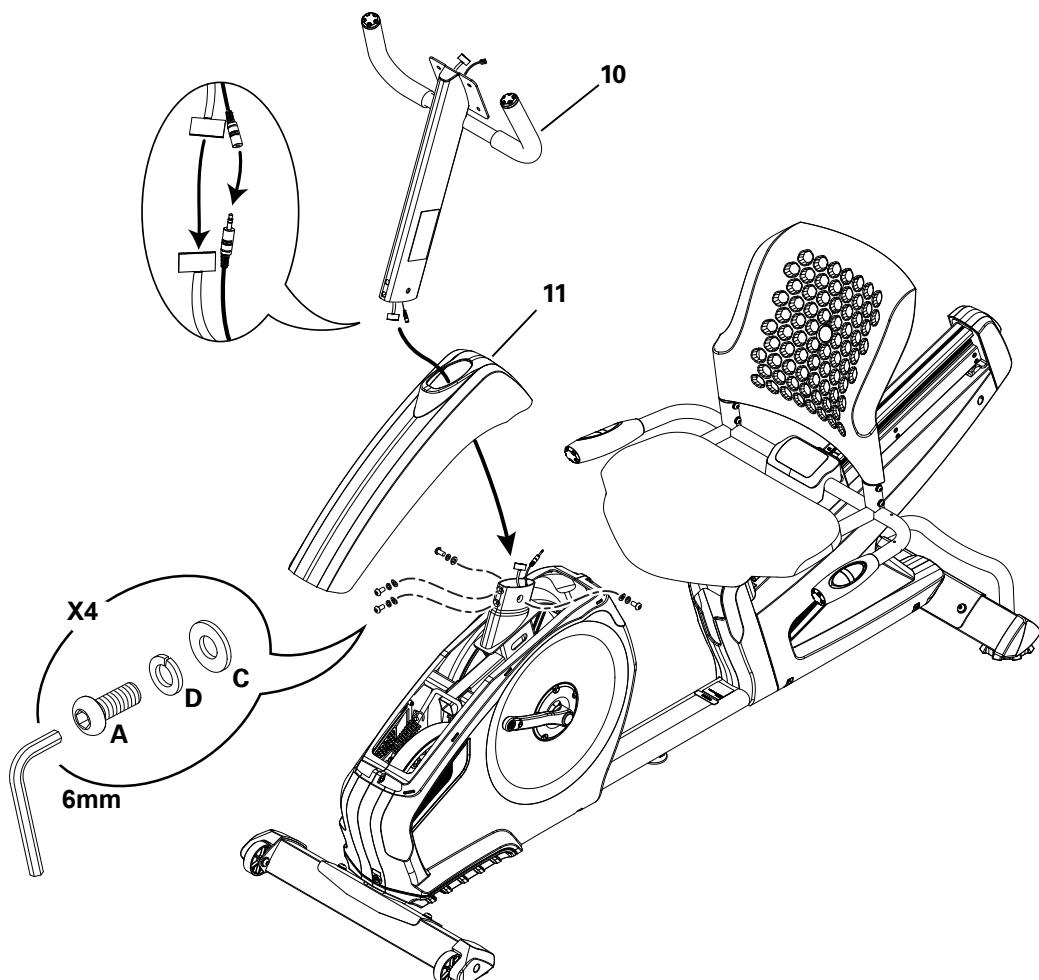
٤. ركب الغطاء بمجموعة الإطار



٥. قم بتركيب مقبض ضبط المقعد بمجموعة الإطار

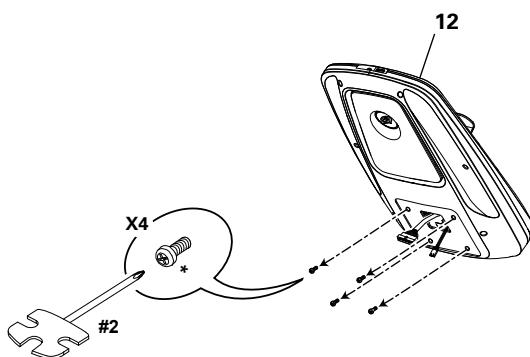


٦. قم بتوصيل الكابلات واربط عمود التحكم بمجموعة الإطار  
ملاحظة: لا تشن الكابلات.



**٧. قم ب拔掉控制器上的连接器**

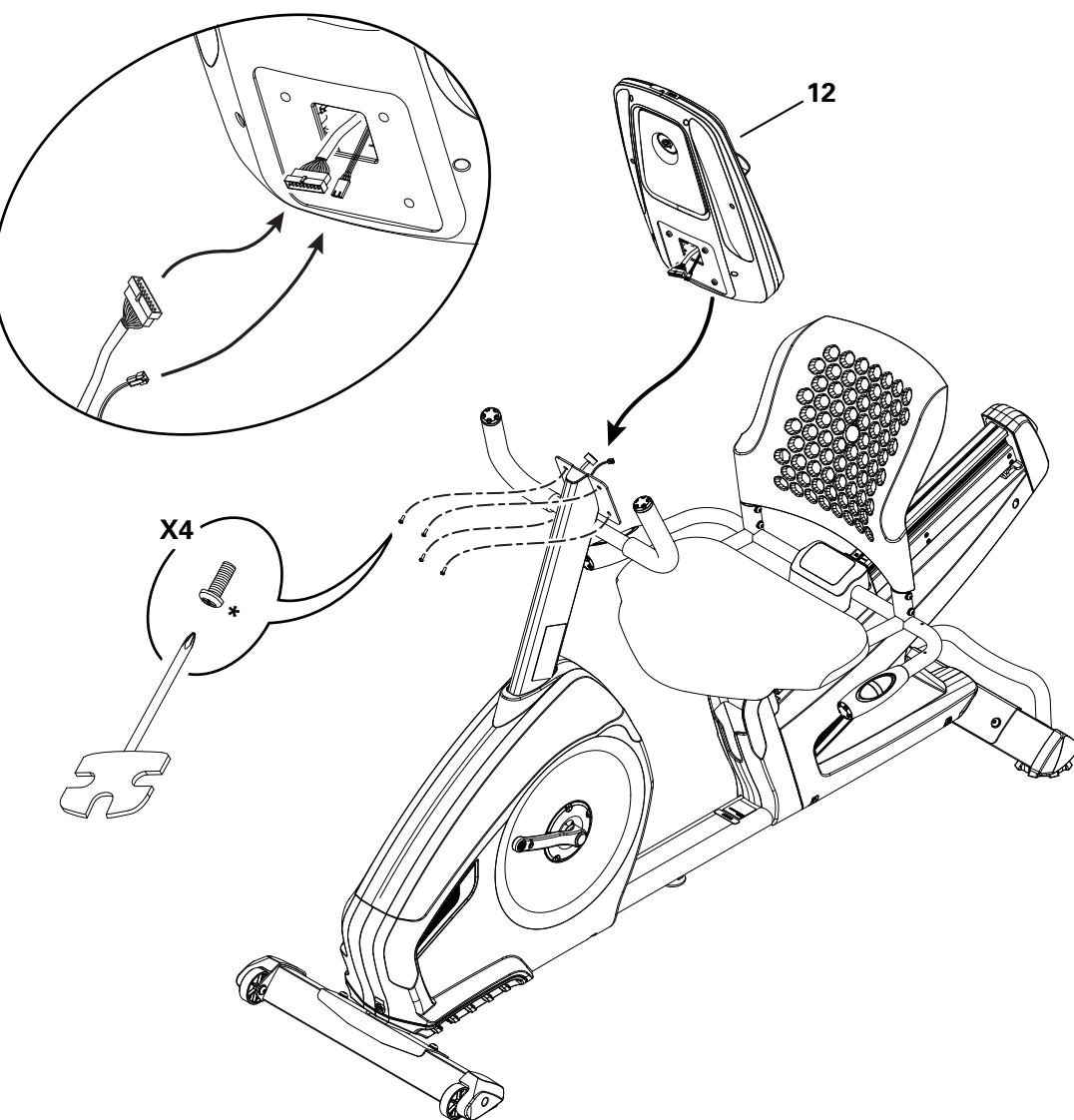
ملاحظة: لا تتنن الكابل.



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

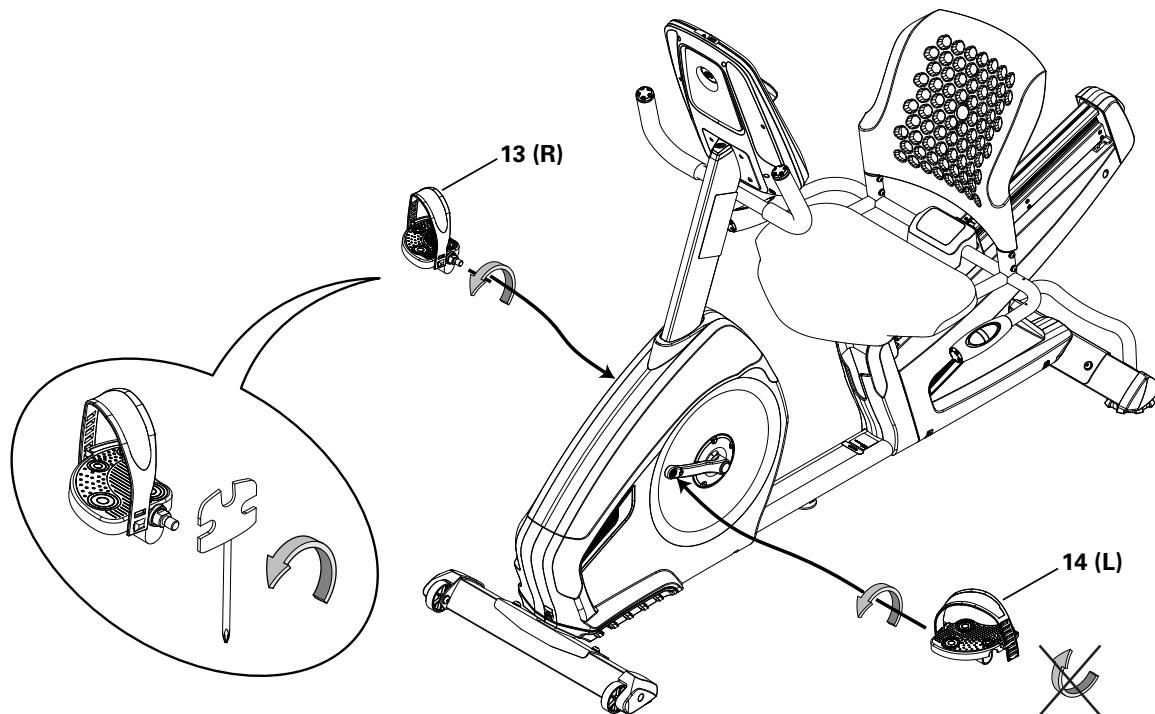
**٨. قم بتوصيل الكابلات واربط لوحة التحكم بمجموعة الإطار**

ملاحظة: حاذ المشابك الموجودة في موصلات الكابل وتتأكد من احكام تعشيق الموصلات. لا تتنن الكابلات.

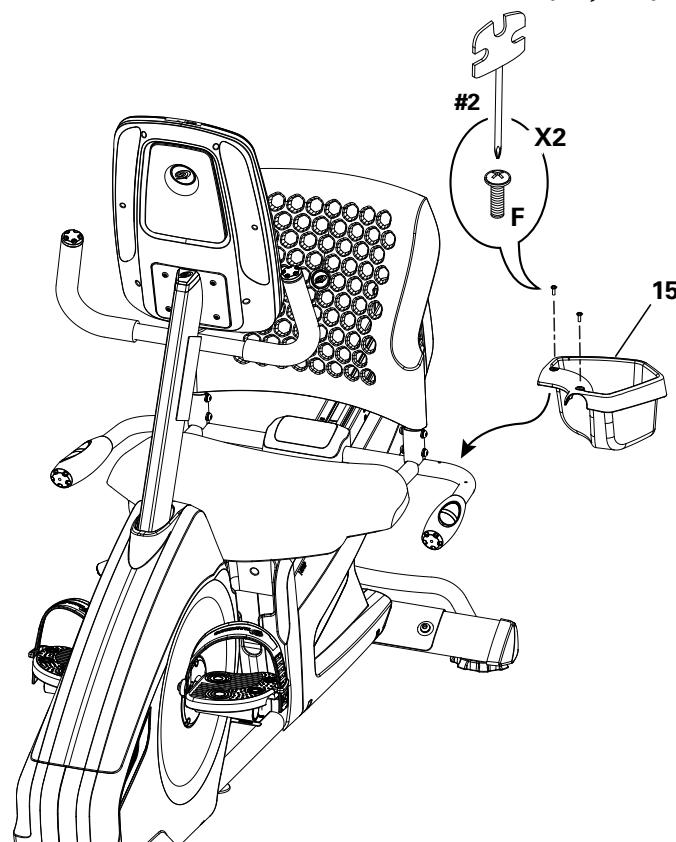


## ٩. اربط الدواستين بمجموعة الإطار

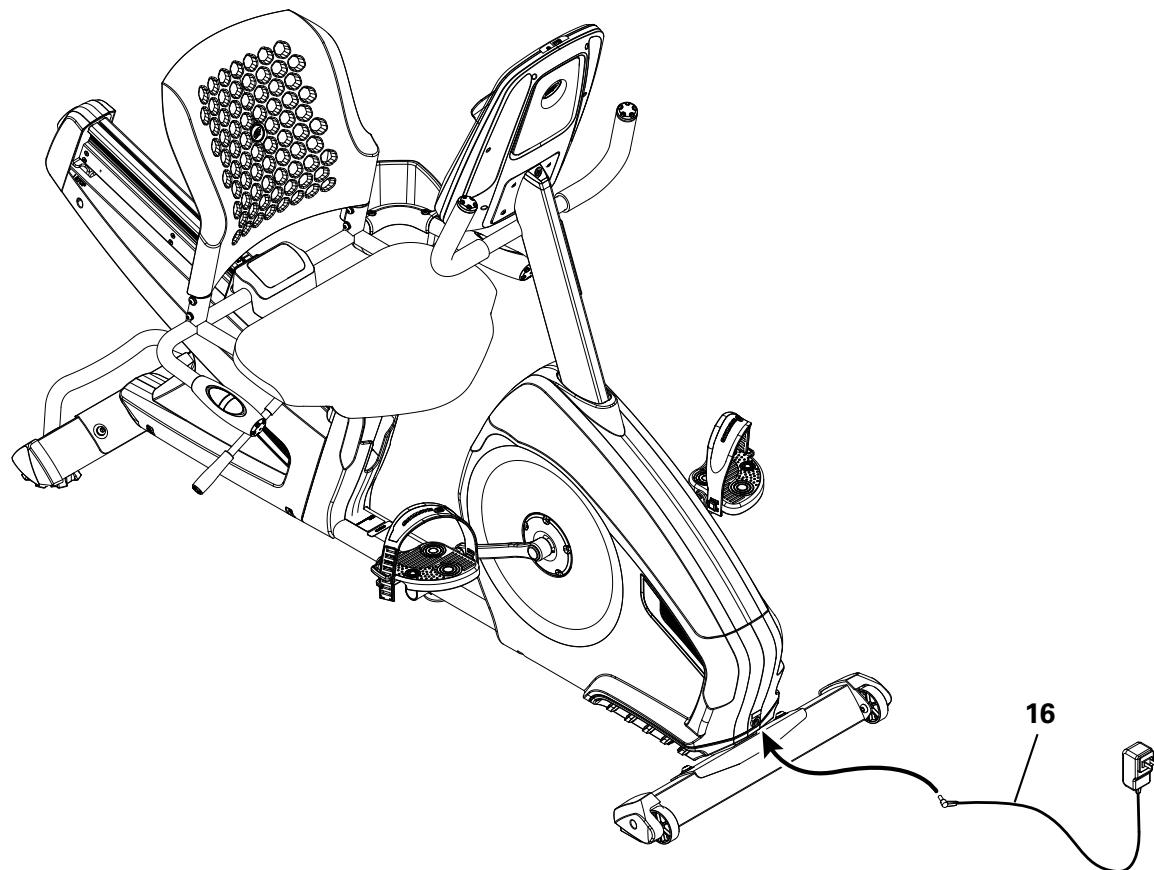
ملاحظة: حز ربط الدواسة اليسرى مضبوط في اتجاه عكسي. تأكد من ربط الدواستين في الجانب الصحيح للدراجة. يعتمد تحديد الاتجاه على وضعية الجلوس فوق الدراجة.  
الدواسة اليسرى تحمل الحرف "L" والدواسة اليمنى تحمل الحرف "R".



## ١٠. قم بتنبيت حامل زجاجة المياه بمجموعة الإطار



١١. وصل محول طاقة التيار المتردد بمجموعة الإطار



١٢. الفحص النهائي

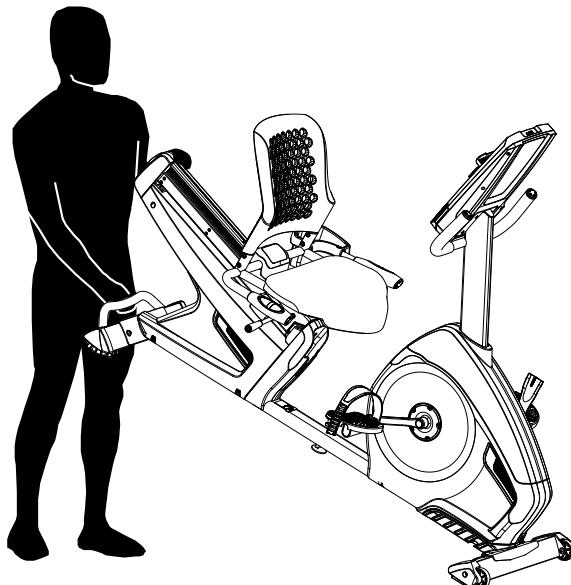
افحص الجهاز الخاص بك للتأكد من أن كافة عناصر إحكام الربط مثبتة بإحكام وأيضاً للتأكد من تجميع كل مكونات الجهاز بشكل صحيح.

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

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. تأكيد من كونك ومن كون الآخرين لائقين جسدياً وقدرين على تحريك الجهاز بأمان.



- قم بزيادة سلك الطاقة.

- استخدم مقبض النقل لرفع الجهاز بحرص على بكرات النقل.

- قم بدفع الجهاز إلى موضعه الصحيح.

- قم بإنزال الجهاز في موضعه الصحيح بحذر.

**ملاحظة:** توخي الحذر عند نقل الدراجة. قد تؤثر الحركات المفاجئة على تشغيل الكمبيوتر.

## ضبط استقرار الجهاز

توجد أقدام ضبط الاستقرار في كل جانب من جانبي الموازن الخلفي وعلى قضيب الإطار. من الموازن الخلفي، قم بإدارة قدم الموازن لضبطه.

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



لضبط قدم ضبط الاستقرار الموجودة على قضيب الإطار:

- قم بتحرير صمولة إحكام الربط العلوية.

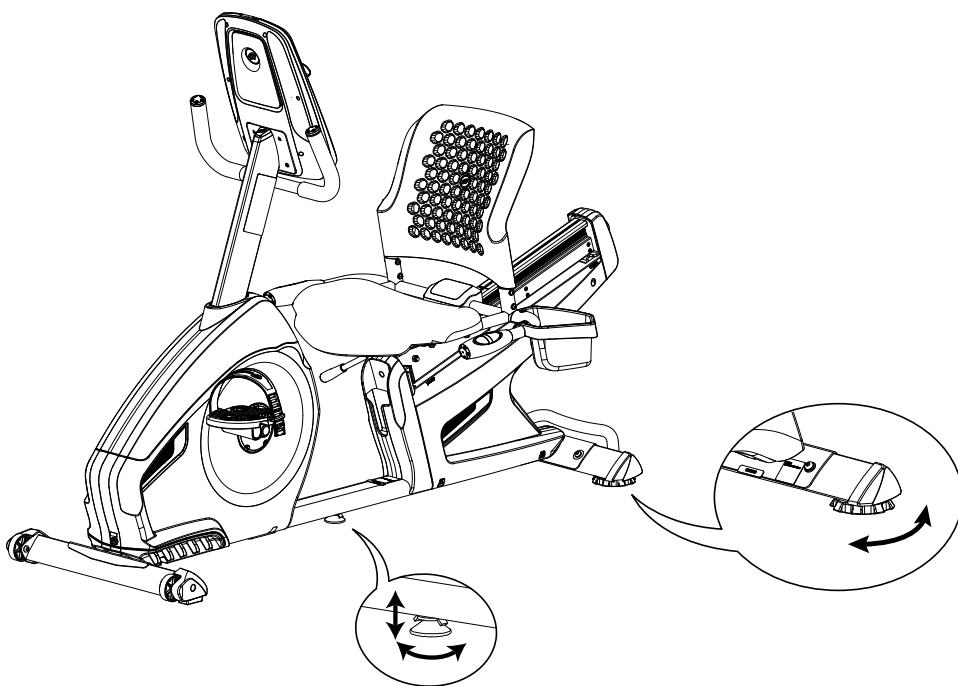
- قم بإدارة قدم ضبط الاستقرار لضبط الارتفاع.

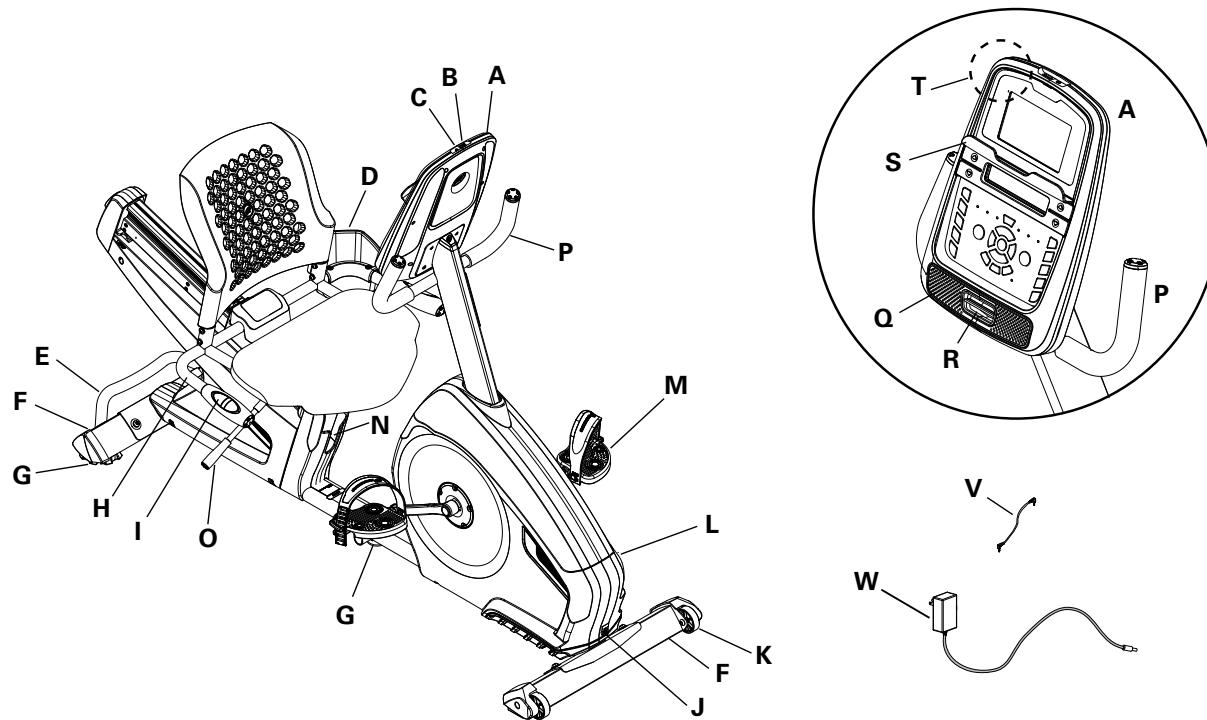
لا تقم بضبط أقدام ضبط الاستقرار عند ارتفاع يجعلها تتفصل أو تنفك عن الجهاز. قد تتعرض للإصابة أو يتعرض الجهاز للتلف.



- قم بإحكام ربط صمولة إحكام الربط العلوية لربط قدم ضبط الاستقرار.

تأكد من أن الدراجة في وضع مستوي وثبتت قبل التدريب.





الدواسة	M	لوحة التحكم	A
علبة تخزين	N	إدخال موسيقى MP3	B
مقبض تعديل المقعد	O	منفذ USB	C
المقبض اليدوي، القائم	P	حامل زجاجة المياه	D
السماعات	Q	مقبض النقل	E
مروحة	R	الموازن	F
درج الوسائط	S	قدم ضبط الاستقرار	G
مستقبل إشارات قياس معدل ضربات القلب (HR) عن بعد	T	المقبض اليدوي، الجانبي	H
توصيل Bluetooth® (غير موضح)	U	مستشعر معدل ضربات القلب باللمس	I
كابل الوسائط	V	موصل الطاقة	J
محول التيار المتردد	W	عجلة النقل	K
		عجلة موازنة مغطاة تماماً	L

**تحذير!** استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها الكمبيوتر الخاص بالجهاز لأغراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض تقديرٍ ويجب استخدامه كمرجع فقط. ممارسة التدريب بما يتجاوز الحد المسموح به قد تؤدي إلى وقوع إصابة بالغة أو الوفاة. إذا شعرت بأي دوار توقف عن التدريب فوراً.

## ميزات لوحة التحكم

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



## وظائف لوحة المفاتيح

زر زيادة المقاومة (▲) - لرفع مستوى مقاومة التمرين

زر إنفاس المقاومة (▼) - لإيقاص مستوى مقاومة التمرين

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 العودة إلى الشاشة السابقة

زر GOAL TRACK (تبني الهدف) - لعرض النتائج الإجمالية والإنجازات الخاصة بالتمرین بالتناسب لملف المستخدم المحدد

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

زر اليسار (◀) - لعرض قيم التمرین المختلفة أثناء أداء أحد التمرینات وللتنقل بين الخيارات

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

زر اليمين (▶) - لعرض قيم التمرین المختلفة أثناء أداء أحد التمرینات وللتنقل بين الخيارات

زر الإنفاس (▼) - لإيقاص إحدى القيم (العمر أو الوقت أو المسافة أو السرعات الحرارية) أو للتنقل بين الخيارات

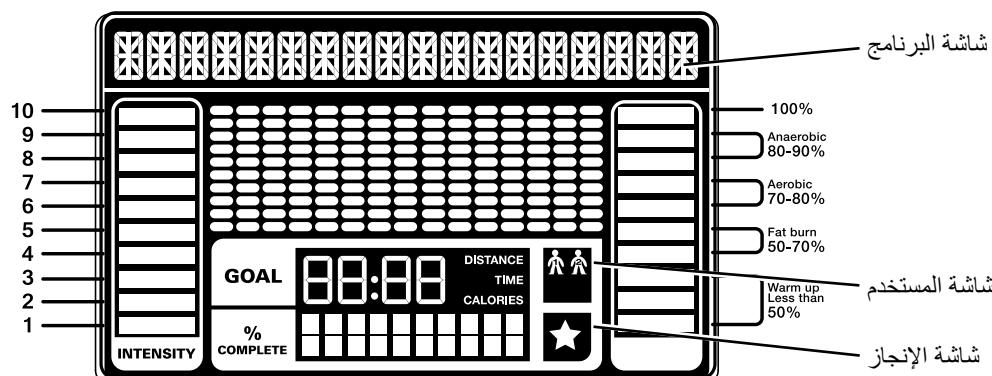
زر FAN (المروحة) - للتحكم في مروحة بثلاث سرعات

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

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

## شاشة Nautilus™ Dual Track الخاصة

بيانات الشاشة العلوية



### شاشة البرنامج

تعرض شاشة البرنامج معلومات للمستخدم وتعرض منطقة الشاشة الشبكية مسار النمط بالنسبة للبرنامج المحدد. يعرض كل عمود في النمط فترة واحدة (قطع 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 للتمرين بالنسبة لمناطق الأهداف المعينة (التمرينات اللاهوائية أو التمرينات الهوائية أو حرق الدهون).

استشر أحد الأطباء قبل بدء أي برنامج تدريب. أوقف التدريب إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو ضيق في التنفس أو شعرت بالإغماء. اتصل بطبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. معدل ضربات القلب المعروض تقديرية 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 الوسائط.

### 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.

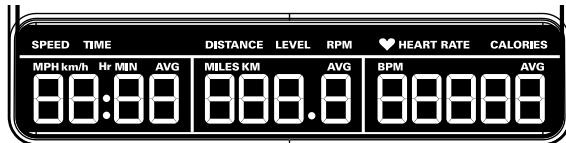
### شاشة المستخدم

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 بتنهية المستخدم وإبلاغه بما حققه من إنجاز مصحوباً بصوت احتفالي.

## بيانات الشاشة السفلية



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

### السرعة

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

### الوقت

تعرض خانة عرض TIME (الوقت) إجمالي عد الوقت الخاص بالتدريب أو الوقت المتوسط لنمط المستخدم أو إجمالي الوقت التشغيلي 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 (٤٠, hour minutes).

### المسافة

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

ملاحظة: لتغيير وحدات القياس إلى نظام القياس الإنجليزي أو المتر، راجع قسم "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 تتفق لوحة التحكم إشارة معدل ضربات القلب، ستومض الأيقونة.

استشر أحد الأطباء قبل بدء أي برنامج تدريب. أوقف التدريب إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو ضيق في التنفس أو شعرت بالإغماء. اتصل بطبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى.



### السعارات الحرارية

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

## توصيل الـ "Bluetooth® تطبيق اللياقة البدنية" "Nautilus Trainer™"

جهاز اللياقة البدنية هذا مزود بخاصية توصيل عن طريق Bluetooth® ويمكن مزامنته لاسلكياً مع تطبيق اللياقة البدنية "Nautilus Trainer™" على الأجهزة المدعومة. يتزامن برنامج التطبيق مع جهاز اللياقة البدنية الخاص بك لتتبع إجمالي السرعات الحرارية التي تم حرقها والوقت والمسافة والمزيد. وهو يسجل ويذخن كل تمرين ليكون مرجعاً سريعاً. بالإضافة إلى ذلك، فهو يقوم بمزامنة بيانات التمرينات الخاصة بك تلقائياً مع MyFitnessPal® Under Armour® Connected Fitness و MyFitnessPal® Under Armour® Connected Fitness.

١. نزل برنامج التطبيق المجاني، المسمى Nautilus Trainer™. برنامج التطبيق متاح على iTunes® و Google Play™.

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

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

٣. لمزامنة بيانات تمريناتك مع MyFitnessPal® أو Under Armour® Connected Fitness، انقر على البرنامج المراد وقم بتسجيل الدخول باستخدام معلوماتك.

**ملاحظة:** يقوم تطبيق اللياقة البدنية "Nautilus Trainer™" بمزامنة تمريناتك تلقائياً بعد المزامنة المبدئية.

## ممارسة التمرينات مع تطبيق اللياقة البدنية "RideSocial™"

يمكن أن يعمل جهاز اللياقة البدنية هذا مع تطبيق اللياقة البدنية "RideSocial™" المستخدم على جهاز مفعل به خاصية Bluetooth®. تطبيق اللياقة البدنية "RideSocial™" هو إحدى تقنيات "الواقع المختلط" التي تمزج الفيديو على الواقع الواقعي ببيانات الواقع الافتراضي ثلاثي الأبعاد ومع مستخدمين آخرين. باستخدام تطبيق اللياقة البدنية RideSocial™ على جهازك الذي يفعل خاصية Bluetooth® أثناء ممارسة التمرين، يمكن للمستخدمين أن يتمرنوا على دراجات التمرين الخاصة بهم أثناء التنقل بين مواقع جميلة حول العالم وفيادة الدراجة مع مستخدمين آخرين حول العالم. وبسبب بيئة التواصل الاجتماعي، يمكنك حتى أن تنشئ جولات جماعية لركوب الدراجة مع مستخدمين افتراضيين آخرين في الوقت الفعلي. وأيضاً يحتفظ تطبيق RideSocial™ بقياسات التمارين السابقة في التطبيق.

١. نزل برنامج التطبيق، المسمى RideSocial™. برنامج التطبيق متاح على iTunes® و Google Play™.

**ملاحظة:** للحصول على قائمة كاملة بالأجهزة المدعومة، راجع برنامج التطبيق على iTunes® و Google Play™.

٢. افتح التطبيق.

٣. انقر على زر Account (الحساب) الموجود في الجانب الأيسر وأنشئ حساباً.

٤. انقر على زر القائمة ذي الـ ۳ قصبان صغيرة الموجود على اليمين، وحدد خيار "Speed Tracking ( تتبع السرعة)/My Bike (دراجتي)".

٥. انقر على خيار "My Bike (دراجتي)" وسيقوم التطبيق بالبحث عن جميع الأجهزة المتاحة في نطاق مسافة ۵۰ قدمًا (۱۵,۲ م).

٦. انقر على جهازك لاختياره. عندما يتم التزامن، سيتم تفعيل ضوء مؤشر Bluetooth® على لوحة التحكم وسيعرض التطبيق "Tracker Connected" (أداة التتبع متصلة) بالإضافة إلى أيقونة ®Bluetooth.

**تجربة الواقع الافتراضي على جهاز اللياقة البدنية الخاص بك**  
جهاز اللياقة البدنية هذا معد ليدعم تجربة الواقع الافتراضي (VR) على الأجهزة المدعومة.

يرجى الاطلاع على كافة التعليمات التحذيرية وإجراءات التشغيل الصحيح وفهمها واتباعها على النحو المرفق بجهاز الواقع الافتراضي الخاص بك.



ينبغي لا يستخدم أي شخص عمره أقل من ۱۳ عاماً جهاز التمرين هذا أو يقوم بتجربة الواقع الافتراضي.

قبل البدء في أي تمرين باستخدام جهاز تجربة الواقع الافتراضي، تأكد من أن منطقة التمرين خالية وأنها ستظل كذلك خلال فترة التمرين، ومن أنه يحظر وجود جميع الأشخاص أو الحيوانات الآلية في منطقة التمرين. إذا لزم الأمر، ينبغي الاستعانة بشخص ثالٍ للمساعدة في تأمين المنطقة.

تنصح تجربة الواقع الافتراضي تجربة غامرة في بيئة افتراضية تعمل على صرف الانتباه وإعاقة رؤية الأشياء الواقعية المحيطة بالشخص. لتجربة أكثر أماناً، استخدم تجربة الواقع الافتراضي فقط عند تشغيل جهاز اللياقة البدنية في وضع الجلوس. ولا بدّاً تجربة الواقع الافتراضي إلا بعد أن تجلس وتكون مستعداً للبدء التمرين. تأكد من أن منطقة التمرين مؤمنة ومن أن منطقة التمرين آمنة من أي آذى محتمل وخالية من جميع العوائق التي يمكن الوصول إليها. قد يلحق ضرر بك أو بالعناصر الموجودة في منطقة التمرين أثناء ممارسة تمرين الواقع الافتراضي. ابق جالساً على جهاز التمرين حتى تتم إزالة جهاز الواقع الافتراضي ويمكن رؤية البيئة المحيطة الفعلية.

إذا أصبت بالدور أو دوار الحركة نتيجة لتجربة الواقع الافتراضي، فاستعد توازنك بشكل آمن وأوقف تجربة الواقع الافتراضي بأسرع ما يمكن. فالتسق والتوازن مطلوبان عند استخدام تجربة الواقع الافتراضي مع جهاز التمرين.

استشر طبيباً قبل استخدام تجربة الواقع الافتراضي إذا كنت مصاباً بأي حالات قد تتأثر بتجربة الواقع الافتراضي الغامرة، مثل الصرع أو الحمل أو تقدم السن أو الاضطرابات الذهانية أو اضطرابات الرؤية أو الحالات المرضية المتعلقة بالقلب أو أي حالة طيبة أخرى.

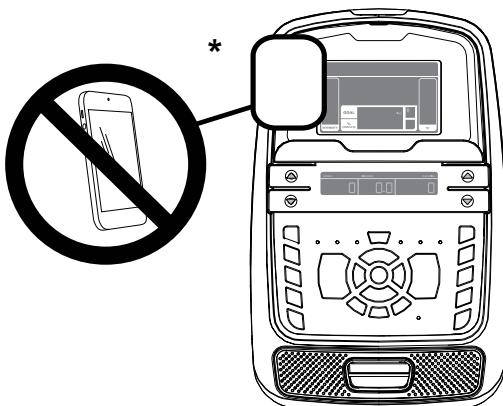
## شحن الأجهزة عبر USB

إذا كان جهاز USB متصلًا بمنفذ 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 وشحنـه في نفس الوقت.

## مراقب معدل ضربات القلب عن بعد

مراقبة معدل ضربات قلبك هي واحدة من أفضل الإجراءات للتحكم في شدة تمرينك. تم تركيب مستشعر معدل ضربات القلب باللمس (CHR) لإرسال إشارات معدل ضربات قلبك إلى لوحة التحكم. تقوم أيضًا لوحة التحكم بقراءة إشارات قياس معدل ضربات القلب عن بعد الصادرة عن وحدة الإرسال في حزام الصدر والتي تعمل ببطء تردد من ٤,٥ كيلو هرتز إلى ٥,٥ كيلو هرتز.



**ملاحظة:** يجب أن يكون حزام الصدر الخاص بحساب معدل ضربات القلب حزام صدر غير مشفر من Polar Electro أو طراز غير مشفر متوافق مع POLAR®. (فاحزم POLAR® المشفرة الخاصة بحساب معدل ضربات القلب مثل أحزمة الصدر من POLAR® OwnCode لن تعمل مع هذا الجهاز).  
إذا كان لديك جهاز تنظيم ضربات القلب أو غيره من الأجهزة الإلكترونية المزروعة، استشر طبيبك قبل استخدام حزام الصدر اللاسلكي أو غيره من أجهزة قياس معدل ضربات القلب عن بعد.



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

## مستشعر معدل ضربات القلب باللمس

تقوم محسات 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 المقابضين اليدويين. لاستخدامها، ضع يديك بطريقة مريحة حول المستشعرات. تأكّد أن يديك تلامسان الجزئين العلوي والسفلي من المستشعرات. المس المستشعرات بثبات لكن ليس بقوة أو لين مفرطين. يجب أن تلامس كلا اليدين مع المستشعرات حتى تتمكن لوحة التحكم من استشعار النبضات. بعد رصد لوحـة التحكم أربع إشارات لمعدل نبض مستقر، سيتم عرض معدل ضربات قلبك المبدئي.

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

- إن حركة عضلات الجزء العلوي من الجسم (بما في ذلك الذراعين) تنتج إشارة كهربائية (تشوش ناتج عن العضلات) يمكنها أن تتدخل مع رصد إشارة النبضة.
- الحركة الطفيفة لليدين أثناء ملامسة المحسـات يمكن أن تتسبب أيضًا في حدوث تداخل.
- المنسوجات وغسول الـيد يمكن أن تكون بمثابة طبقة عازلة للحد من قوة الإشارة.
- بعض إشارات جهاز رسم القلب الكهربائي المتولدة عن بعض الأشخاص ليست قوية بما فيه الكفاية ليتم استشعارها من قبل المستشعرات.
- وجود أجهزة إلكترونية أخرى قريبة يمكن أن يولـد تداخلـاً.

في أي وقت من الأوقـات، في حالة ظهور إشارة معدل ضربات القلب بشكل غير منتظم بعد التحقق منها، ففي هذه الحالـة 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 التمرین 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.

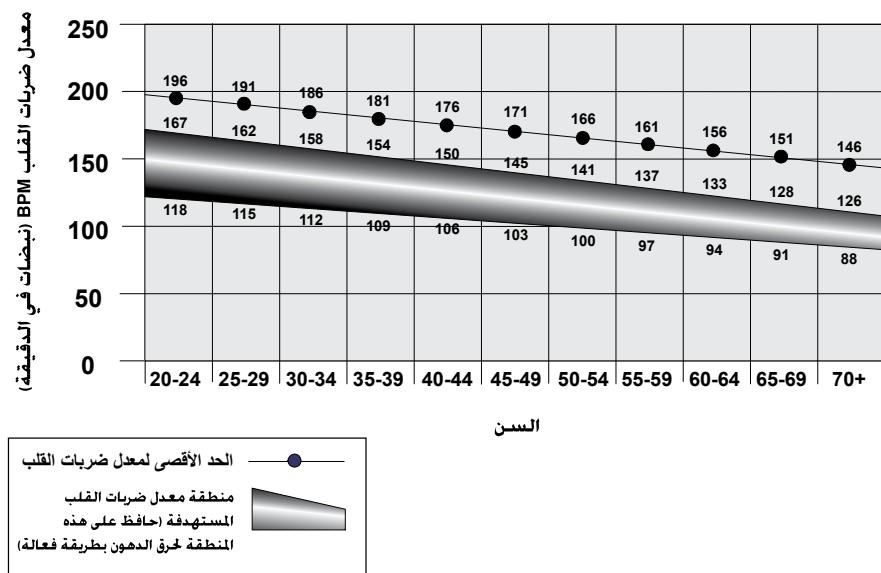
جدول معدل ضربات القلب هو تقدير لأي مناطق معدل ضربات القلب (HRZ) تُعد فعالة لحرق الدهون وتحسين حالة القلب والأوعية الدموية لديك. تختلف الظروف البدنية، وبالتالي قد تكون منطقة معدل ضربات القلب HRZ لديك أعلى أو أقل من عدد الضربات المُبين.

الإجراء الأكثر فعالية لحرق الدهون هو أن تبدأ التمرين بوتيرة بطيئة، وتزيد قوة التمرين تدريجياً حتى تصل نبضات قلبك إلى معدل يتراوح بين ٥٠ إلى ٧٠٪ من أقصى معدل لضربات القلب لديك. استمر على هذه الوتيرة وحافظ على معدل ضربات قلبك في هذه المنطقة المستهدفة لأكثر من ٢٠ دقيقة. كلما حافظت على معدل ضربات القلب الذي تستهدفه لفترة أطول، يحرق جسمك نسبة أعلى من الدهون.

الشكل البياني عبارة عن دليل توجيهي مختصر، حيث 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، احتم دائمًا لنفسك لمعرفة مقدار تحملك كلما قمت بزيادة وقت التمرين أو شدته.

## معدل ضربات القلب المستهدفة لحرق الدهون

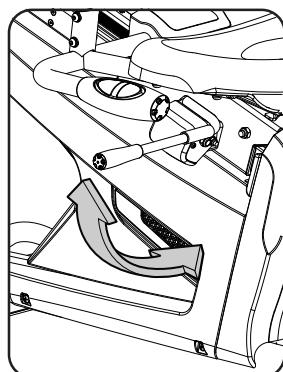


## إجراءات التشغيل

ما إذا ترتدت أثناء التمرين  
ارتد حذاءً رياضيًّا ذات نعل مطاطي. ستحتاج إلى ارتداء الملابس المناسب للتدريب التي تسمح لك بحرية الحركة.

### كم مرة ينبغي أن تتعرّف

- استشر طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج تمرين. أوقف التدريب إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو ضيق في التنفس أو شعرت بالإغماء. اتصل بطبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها الكمبيوتر الخاص بالجهاز لأغراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض على لوحة التحكم تقريري ويجب استخدامه فقط كمرجع.
- ٠ ٣ مرات أسبوعياً لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم.
  - ٠ ضع جنولاً زمنياً للتمرينات مسبقاً وحاول اتباع الجدول الزمني.



### ضبط المقعد

الوضع الصحيح للمقعد يزيد من كفاءة التدريب وينحك الراحة خلاله مع الحد من خطر الإصابة.

١. مع وضع الدواسة في اتجاه الأمام، ضع قدمك على مركز الدواسة. ينبغي أن تتنبئ ساقك قليلاً عند الركبة.
٢. إذا كانت ساقك مستقيمة بشكل زائد أو لم يكن يمكن لقدمك لمس الدواسة، فقم بتحريك المقعد إلى الأمام. إذا كانت ساقك متثنية بشكل كبير، حرك المقعد في اتجاه الخلف.

### انزل عن الدراجة قبل أن تضبط ارتفاع المقعد.

٣. اضغط على مقبض تعديل المقعد لأسفل، وقم بضبط المقعد على الارتفاع المطلوب.

٤. اسحب مقبض تعديل المقعد لأعلى لتعزيز آلية إحكام الرابط. تأكد من أن المقبض مشقق تماماً. سوف تسمح صوت تكهة مسموعة عند تحول الآلية إلى موضع الإغلاق.



### موقع القدم / ضبط حزام الدواسة

دواستاً القدمين المزودتان بأحزمة توفران ارتكاناً آمناً للقدمين أثناء التدريب على الدراجة.

١. قم بلف الدواستين حتى يمكن الوصول إلى إحداثهما.
٢. ضع قدمة كلتا القدمين على الدواستين.
٣. أحكم ربط الحزام فوق الحذاء.
٤. كرر العملية مع القدم الأخرى.

تأكد من أن أصابع قدميك وركبتيك متوجهة نحو الأمام لضمان الحصول على أقصى قدر من كفاءة التبديل. يمكن ترك حزامي الدواستين في موضعهما لممارسة التمرينات لاحقاً.

### وضع التشغيل / الاستعداد

ستدخل لوحة التحكم في وضع Power-Up (التشغيل) / Idle (الاستعداد) إذا تم توصيلها بمصدر طاقة أو تم الضغط على أي زر أو إذا تلقت إشارة من مجلس RPM نتيجة لتبديل دوastiي الجهاز.

### إيقاف التشغيل الآلي (وضع السكون)

إذا لم تتلق لوحة التحكم أية مدخلات لمدة ٥ دقائق تقريباً، فستغلق تلقائياً ما لم تكن في وضع Demonstration

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 (انهاء) وزر اليسار معاً لمدة ٣ ثوان.

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

الأعداد الأولي

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

١. التاريخ: اضغط على زر **Left/Right** (زيادة/إنقاص) لضبط القيمة الحالية النشطة (تظهر في صورة وميض). اضغط على زر **i** (اليسار/اليمين) لتغيير القطاع الذي يمثل القيمة النشطة الحالية (الشهر / اليوم / السنة).
  ٢. اضغط على زر **OK** (موافق) للضبط.
  ٣. الوقت: اضغط على زر **Left/Right** (زيادة/إنقاص) لضبط القيمة الحالية النشطة (تظهر في صورة وميض). اضغط على زر **i** (اليسار/اليمين) لتغيير القطاع الذي يمثل القيمة النشطة الحالية (الساعة / الدقيقة / AM أو PM).
  ٤. اضغط على زر **OK** (موافق) للضبط.
  ٥. وحدات القياس: اضغط على زر **Left/Right** (زيادة/إنقاص للتعديل فيما بين "MILES" (أميال) (نظام القياس الإمبراطوري الإنجليزي) أو "KM" (كيلو متر) (نظام القياس المترى)).
  ٦. اضغط على زر **OK** (موافق) للضبط. تعود لوحة التحكم إلى شاشة وضع **Power-Up** (التشغيل) / **Idle** (الاستعداد).

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

## برنامج البدء السريع (البرنامـج الـيدـوى)

يسحبك بـ Quick Start (البدء السريع) (البر ناجم البدوي) لأن تبدأ التعلم دون إدخال أي معلومات.

أثناء التمريرات اليدوية، يمثل كل عمود فترة قدر ما دققناها. سيعتبر مؤشر العمود النشط عبر الشاشة كل دقيقتين. إذا استمر التمرير لأكثر من ٣٠ دقيقة، يتم تثبيت العمود النشط على آخر عمود السابقة، ودفع العمود الجديد، من الشاشة.

١. اجلس على الجهاز.
  ٢. اضغط على زر User (المستخدم) لاختيار ملف المستخدم الصحيح. في حالة عدم إعدادك لملف مستخدم، يمكنك اختيار أحد ملفات المستخدم التي لا تحتوي على بيانات مخصصة (القيم الافتراضية فقط).
  ٣. اضغط على زر QUICK START (البدء السريع) لبدء البرنامجاليدوي.
  ٤. لتغيير مستوى المقاومة، اضغط على زر زيادة/إنقاص المقاومة. يتم تعيين الفترة الزمنية الحالية والفترات الزمنية اللاحقة لمستوى المقاومة الجديد. مستوى المقاومة الافتراضي للبرنامج اليدوي هو ٤، بينما العد التصاعدي للوقت من ٠٠:٠٠.
  - ملاحظة: في حالة تنفيذ برنامج تدريب يدوي لمدة أكبر من ٩٩ دقيقة و ٥٩ ثانية (٩٩:٥٩)، تنتقل وحدة الوقت إلى الساعات وال دقائق على النحو ( minutes : hour )

**ملاحظة:** في حالة تنفيذ برنامج تدريبي يدوى لمدة أكبر من ٩٩ دقيقة و ٥٩ ثانية (٥٩:٩٩) تنتقل وحدة الوقت إلى الساعات وال دقائق على النحو (minutes : hour ١ )

٥. عندما تنهي تمرينك، توقف عن تبديل الدواليب واضغط على زر PAUSE (إيقاف مؤقت) / END (إنهاء) لإيقاف التمرين بشكل مؤقت. اضغط على زر (إيقاف مؤقت) / END (إنهاء) مرة أخرى لإنهاء التمرين.

**ملاحظة:** يتم تسجيل نتائج التمرن الحالى داخل نموذج المستخدم الحالى.

ملفات المستخدم

تُسمى لك لجنة التحكيم بـ**لجنة التحكيم**، وتتألف من **ثلاثة** أعضاء، وتحصل على ملخصات المستخدمين ونتائج التعلم بناءً على تقييمهم.

تقع ملفات المستخدم بتخزين البيانات التالية:

- الاسمـ ما يصل إلى ١٠ حرف
  - السن
  - الوزن
  - الطول
  - الجنس
  - قيم التمر بين المفضلة

تحديد ملف مستخدم

يُحفظ كل تمرين في ملف المستخدم، تأكّد من تحديد ملف المستخدم المناسب قبل بدء التمرين. آخر مستخدم أكمل التمرين سيكون هو المستخدم الافتراضي.  
يتم تعين القيم الافتراضية لملفات المستخدم حتى يتم تخصيصها عن طريق التحرير. تأكّد من تحرير ملف المستخدم للحصول على معلومات أكثر دقة خاصة بالساعات الحرارية ومعدل ضربات القلب.

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

#### تحرير ملف المستخدم

١. من شاشة وضع Power-Up (التشغيل)، اضغط على زر User (المستخدم) لاختيار واحد من ملفات المستخدم.
٢. اضغط على زر OK (موافق) لاختياره.
٣. تعرّض شاشة لوحة التحكم رسالة EDIT (التحرير) باسم ملف المستخدم الحالي. اضغط على زر OK (موافقة) لبدء خيار تحرير ملف المستخدم.  
للخروج من خيار تحرير ملف المستخدم، اضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/انهاء) وستعود لوحة التحكم إلى شاشة وضع التشغيل (Power-Up Mode).
٤. تعرّض شاشة لوحة التحكم رسالة NAME (الاسم) باسم ملف المستخدم الحالي.

**ملاحظة:** سيكون اسم المستخدم فارغاً إذا كانت هذه أول مرة يتم فيها التحرير. الحد الأقصى لاسم ملف المستخدم هو ١٠ حرف.

سيوّضح القطاع النشط حالياً. استخدم الزررين Increase/Decrease (زيادة/إنفاص) للتحرك بين الحروف الأبجدية والمسافة (موجودة بين الحرفين A وZ).  
لضبط كل قطاع، استخدم زرّي اليسار (◀) أو اليمين (▶) للتحول بين القطاعات.

اضغط على زر OK لقبول اسم المستخدم المعروض.

٥. لتحرير بيانات المستخدم الأخرى (تحرير العمر، تحرير الوزن، تحرير الطول، تحرير النوع)، استخدم زرّي الزيادة/الإنفاص للتعديل واضغط على زر OK (موافقة) لضبط كل قيمة بيانات مدخلة.

٦. تعرّض شاشة لوحة التحكم رسالة SCAN (التصفح). يتحكم هذا الخيار في كيفية عرض قيم التمرين خلال تنفيذ التمرين. يسمح إعداد "OFF" (إيقاف) للمستخدم أن يضغط على زرّي اليمين (▶) أو اليسار (◀) لعرض قنوات قيم التمرين الأخرى عند الحاجة. يتّبع خيار "ON" (تشغيل) للوحة التحكم العرض التلقائي لقيمة قنوات التمرين كل ٦ ثوان.  
الإعداد الافتراضي هو "OFF" (إيقاف).

اضغط على زر OK لتعيين كيفية عرض قيم التمرين.

٧. تعرّض شاشة عرض لوحة التحكم رسالة WIRELESS HR (قياس معدل ضربات القلب لاسلكياً). إذا كنت تستخدم سماعات لوحة التحكم على أعلى مستوى صوتي وأو مع استخدام جهاز إلكتروني شخصي كبير الحجم، فقد تعرّض شاشة لوحة التحكم رسالة Heart Rate interference (تدخل في إشارة معدل ضربات القلب). يسمح هذا الخيار لمستقبل إشارات قياس معدل ضربات القلب عن بعد بأن يتم تعطيله، مما يمنع التدخل.

تعرّض الشاشة العلوية إعداد القيمة الحالية: "ON" (تشغيل) أو "OFF" (إيقاف). اضغط على زرّي زيادة (▲) أو إنفاص (▼) لتغيير القيمة.  
الإعداد الافتراضي هو "ON" (تشغيل).

اضغط على زر OK لضبط مستقبل قياس معدل ضربات القلب إلى الوضع تفعيل.

٨. تعرّض شاشة لوحة التحكم رسالة EDIT LOWER DISPLAY (تحرير الشاشة السفلية). يسمح لك هذا الخيار بتخصيص قيم التمرين التي تُعرض أثناء التمرين.

ستعرّض الشاشة السفلية جميع قيم التمرين، وستوّضح قيمة التمرين النشطة. تعرّض الشاشة العلوية إعداد القيمة النشطة: "ON" (تشغيل) أو "OFF" (إيقاف).  
اضغط على زر زيادة(▲) أو زر إنفاص(▼) لإخفاء قيمة التمرين النشط واضغط على زر يسار(◀) أو زر يمين(▶) لنقل القيمة النشطة.

**ملاحظة:** لإظهار قيمة تمرين مخفا، كرر الإجراء وغير قيمة الشاشة العلوية إلى "ON" (تشغيل) لعرض هذه القيمة.

عند الانتهاء من تخصيص الشاشة السفلية، اضغط على زر OK للتعيين.

SPEED	TIME	DISTANCE	LEVEL	RPM	HEART RATE	CALORIES

٩. تعود لوحة التحكم إلى شاشة Power-Up Mode (وضع التشغيل) الخاصة بالمستخدم المختار.

### إعادة تعيين نمط مستخدم

١. من شاشة Power-Up Mode (وضع التشغيل)، اضغط على زر User (المستخدم) لاختيار أحد سجلات المستخدمين.
٢. اضغط على زر OK (موافق) لاختياره.
٣. تظهر شاشة عرض لوحة التحكم اسم ملف المستخدم ورسالة EDIT (تحرير). اضغط على زر زيادة (▲) أو إنفاس (▼) لتغيير الرسالة.  
**ملاحظة:** للخروج من خيار تحرير ملف المستخدم، اضغط على زر PAUSE/END (إيقاف 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 زر زيادة (▲) أو إنفاس (▼) 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 زر زيادة مستوى المقاومة(▲) أو تقليله(▼) لتغيير مستوى المقاومة في أي وقت خلال برنامج التمرين. لتغيير مستوى المقاومة سريعاً، اضغط على زر Resistance Level Quick Button (زر مستوى المقاومة السريع). عندئذ تقوم لوحة التحكم بضبط مستوى المقاومة المحدد حسب الزر السريع.

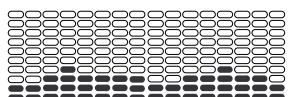
### برامج الأنماط

تقوم هذه البرامج بأتمتة المستويات المختلفة للمقاومة والتمرينات. برامج الأنماط منظمة في فئات Fun Rides (ركوب الاستمتاع) و Mountains (الجبال) و Challenges (التحديات).

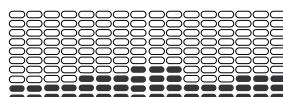
**ملاحظة:** بمجرد استعراض المستخدم لكل الفئات، فسوف يتم توسيعها لعرض برامج كل فئة من الفئات.

#### FUN RIDES (ركوب الاستمتاع)

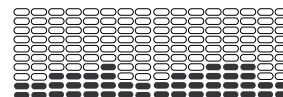
##### التلل المتحركة



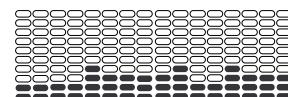
ركوب الدراجة في الحديقة



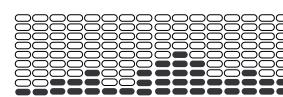
عبور التيار



الجولة الخفيفة

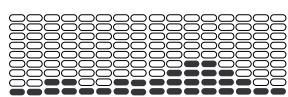


جبل هود

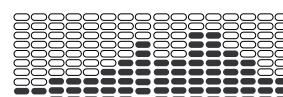


#### MOUNTAINS (الجبال)

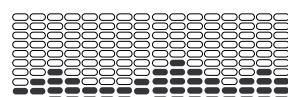
##### قمة بايك



مر القمة

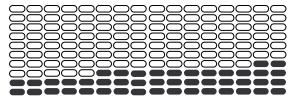


الأهرامات

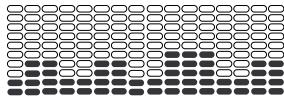


## CHALLENGES (التحديات)

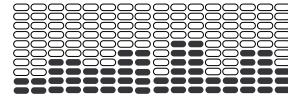
نهاية أعلى التل



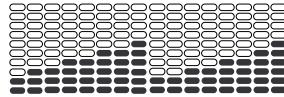
صعود الدرج



التمرين المتواتر



الدرج



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

١. اجلس على الجهاز.
٢. اضغط على زر **User** (المستخدم) لاختيار ملف المستخدم الصحيح.
٣. اضغط على زر **Programs** (البرامج).
٤. اضغط على زر يسار(◀) أو يمين(▶) لاختيار إحدى فئات التمرين.
٥. اضغط على زر زيادة(▲) أو إنفاس(▼) لاختيار تمرين النمط واضغط على زر **OK** (موافق).
٦. استخدم زر زيادة(▲) أو زر إنفاس(▼) لاختيار نوع الهدف (المسافة أو الوقت أو السعرات الحرارية) واضغط على زر **OK** (موافق).
٧. استخدم زر زيادة(▲) أو إنفاس(▼) لضبط قيمة التمرين.
٨. اضغط على زر **OK** (موافق) لبدء التمرين المستند إلى هدف محدد. قيمة **GOAL** (الهدف) سوف تتناقص تنازلياً كلما ازدادت قيمة النسبة المئوية المنجزة من التمرين.

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

## 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 المعلومات الواردة من مستشعر معدل ضربات القلب باللمس (CHR) أو من مرقاب معدل ضربات القلب (HRM) للعمل بشكل صحيح.

يمكنك البدء في اختبار اللياقة من خلال فئة **FEEDBACK** (مقارنة النتائج). سيطلب منك أولاً برنامج **Fitness Test** (اختبار اللياقة) تحديد مستوى لياقتك - مبتدئ ("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 الاختبار تبدأ شدة التمرين في الازدياد ببطء. يعني ذلك أن بذلك 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 كنسبة ٧٥ بالمائة من أقصى معدل لضربات قلبك في نمط المستخدم المحدد. عند الوصول إلى منطقة **Test Zone** (منطقة الاختبار)، سيثبت الجهاز شدة التمرين لمدة ٣ دقائق مستمرة. 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 ووزنك يتم حسابها لإنتاج "Fitness Score" (نتيجة اختبار اللياقة).

**ملاحظة:** يجب مقارنة نتيجة اختبار اللياقة الخاص بك مع نتائجك السابقة 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 المعلومات الواردة من مستشار 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) ويببدأ الهدف في العد التنازلي. توقف عن التمرين ولكن استمر في الإمساك بمستشار معدل ضربات القلب. بعد ٥ ثوانٍ، ستظهر شاشة العرض "RELAX" (استرخ) وستستمر في العد التنازلي إلى ٠٠:٠٠. طوال مدة الدقيقة ستظهر لوحة التحكم أيضًا معدل ضربات قلبك. يجب أن تستمر في الإمساك بمستشار 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 ٠٠:٠٠. عندئذ تقوم لوحة التحكم بحساب نتيجة اختبار الارتياح الخاص بك.

نتيجة اختبار الارتياح (Recovery Score) = معدل ضربات قلبك عند دقيقة واحدة ١ (بداية الاختبار) مطروح منه معدل ضربات قلبك عند الوقت ٠٠:٠٠ (نهاية الاختبار).

كلما زادت قيمة نتيجة اختبار الارتياح، 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 اختبار Recovery Test Program (برنامج اختبار الارتياح) وعدم وجود إشارة أو عرض لمعدل الضربات القلب على الشاشة، فإن وحدة التحكم ستعرض رسالة "NEED HEART RATE" (يلازم 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 الارتياح). سيكون من السهل تحقيق ذلك، والحصول على أفضل نتيجة، من خلال البرنامج اليدوي (Manual) حيث تتمكن من السيطرة على مستويات المقارنة.

## برامج تمارين التحكم في معدل ضربات القلب (HRC)

تنبّح لك برنامج التحكم في معدل ضربات القلب (HRC) تحديد معدل ضربات القلب المستهدف في تمرينك. يقوم البرنامج بمراقبة معدل ضربات قلبك (عدد النبضات في الدقيقة) (BPM) من خلال مستشار معدل ضربات القلب بالتماس (CHR) الموجود في الجهاز أو من خلال مراقبة معدل ضربات القلب (HRM) عن طريق حزام الصدر، كما يقوم البرنامج بضبط التمرين للبقاء على معدل ضربات قلبك داخل المنطقة المحددة.

**ملاحظة:** يجب أن تكون لوحة التحكم قادرة على قراءة المعلومات الواردة من مستشار معدل ضربات القلب بالتماس (CHR) أو من مراقبة معدل ضربات القلب (HRM) عن طريق حزام الصدر بحيث يتمكن برنامج التحكم في ضربات القلب (HRC) من العمل بشكل صحيح.

تستخدم برنامج معدل ضربات القلب المستهدف معلومات عمرك وغيرها من معلومات المستخدم لتعيين قيم منطقة معدل ضربات القلب الخاصة بتمرینك. ثم تقوم شاشة لوحة التحكم بعرض رسالة تطالب بإعداد تمرينك:

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

٢. اضغط على زر زيادة (▲) أو إنفاس (▼) لاختيار النسبة المئوية الخاصة بالحد الأقصى لمعدل ضربات القلب: ٥٠٪، ٦٠٪، ٧٠٪، ٨٠٪، ٩٠٪. استثمر طيباً قبل أن تبدأ أي برنامج تمرين. أوقف التدريب إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو ضيق في التنفس أو شعرت بالإغماء. اتصل بطبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها الكمبيوتر الخاص بالجهاز لأغراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض على لوحة التحكم تقييري ويجب استخدامه فقط كمرجع.

٣. اضغط على زر زيادة (▲) أو إنفاس (▼) لتحديد قيمة الهدف الخاصة بالتمرين، واضغط OK (موافق).

٤. اضغط على زر زيادة (▲) أو إنفاس (▼) لتحديد 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 بضبط التمرين لإبقاء المستخدم داخل منطقة معدل ضربات القلب المحددة.

- اختر برنامج Heart Rate Control - User (التحكم في معدل ضربات القلب - المستخدم) واضغط على زر OK (موافق).
- اضغط على زر زيادة(▲) أو إنفاص(▼) لاختيار تمرين النمط واضغط على زر OK (موافق). تعرض لوحة التحكم منطقة معدل ضربات القلب (نسبة مؤدية) على اليسار، ونطق معدل ضربات القلب للمستخدم على الجانب الأيمن من الشاشة.
- اضغط على زر زيادة (▲) أو إنفاص (▼) لتحديد قيمة الهدف الخاصة بالتمرين، واضغط OK (موافق).
- اضغط على زر زيادة (▲) أو إنفاص (▼) لتحديد قيمة الهدف الخاصة بالتمرين.
- اضغط على زر OK (موافق) لبدء التمرين.

### البرنامج المخصص

يسمح لك البرنامج المخصص بتحديد مستوى المقاومة الخاص بكل تمرين متوازن واختيار نوع الهدف (المسافة أو الوقت أو السعرات الحرارية) لإنشاء تمرين مخصص. يكون هناك تمرين مخصص واحد متاح لكل ملف مستخدم.

- اجلس على الجهاز.
- اضغط على زر User (المستخدم) لاختيار ملف المستخدم الصحيح.
- اضغط على زر Programs (البرامج).
- اضغط على زر زيادة(▲) أو إنفاص(▼) لاختيار تمرين النمط CUSTOM واضغط على زر OK (موافق).
- تعرض لوحة التحكم Heart Rate Control (التحكم في معدل ضربات القلب). لاختيار Rate Control (التحكم في معدل ضربات القلب)، اضغط على زر OK (موافق).
- للاستمرار في البرنامج المخصص، اضغط على زر يسار(◀) وستظهر لوحة التحكم البرنامج المخصص مجدداً. اضغط على زر OK (موافق).
- لتعديل البرنامج المخصص، استخدم زر يمين(▶) للانتقال إلى التمرين المتوازن التالي واستخدم زر زيادة (▲) أو زر إنفاص(▼) لضبط قيم المقاومة. اضغط على زر OK (موافق) لقبول القيم المعروضة.
- استخدم زر زيادة(▲) أو زر إنفاص(▼) لاختيار نوع الهدف (المسافة أو الوقت أو السعرات الحرارية) واضغط على زر OK (موافق).
- استخدم زر زيادة (▲) أو إنفاص (▼) لضبط قيمة التمرين.
- اضغط على زر OK (موافق) لبدء التمرين. قيمة GOAL (الهدف) سوف تتناقص تنازلياً كلما ازدادت قيمة النسبة المئوية المنجزة من التمرين.

### تغيير برنامج التمرين أثناء التمرين

تسمح لوحة التحكم ببدء برنامج تمرين مختلف من تمرين نشط.

- من التمرين النشط، اضغط على زر PROGRAMS (البرامج).

- اضغط على زر زيادة (▲) أو إنفاص (▼) لتحديد برنامج التمرين المراد، واضغط OK (موافق).
- اضغط على زر زيادة (▲) أو إنفاص (▼) لتحديد قيمة الهدف الخاصة بالتمرين، واضغط OK (موافق).
- اضغط على زر زيادة (▲) أو إنفاص (▼) لتحديد قيمة الهدف الخاصة بالتمرين.
- اضغط على زر OK (موافق) لإيقاف التمرين النشط والبدء في التمرين الجديد.

يتم حفظ قيم التمرين السابق داخل نمط المستخدم.

### الإيقاف المؤقت أو الإيقاف

ستدخل لوحة التحكم في وضع Pause Mode (إيقاف مؤقت) إذا توقف المستخدم عن التبديل وضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/انهاء) خلال التمرين أو إذا لم يكن هناك إشارة RPM (عدد الدورات في الدقيقة) لمدة 5 ثوانٍ (مع عدم قيام المستخدم بالتبديل). يتم تدوير عدد من الرسائل على شاشة لوحة التحكم تغير كل 4 ثوانٍ:

- WORKOUT PAUSED - (توقف التمرين مؤقتاً)

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

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

خلال تمرين قيد الإيقاف المؤقت، يمكنك استخدام الزرين زيادة/إنفاص للتحريك خلال فنوات النتيجة يدوياً.

- توقف عن التبديل واضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/انهاء) لإيقاف تمرينك بشكل مؤقت.
- لمتابعة التمرين الخاص بك، اضغط على زر OK (موافق) أو ابدأ في إدارة الدواليين.
- لإيقاف التمرين، اضغط على زر PAUSE/STOP (إيقاف مؤقت/انهاء). تدخل لوحة التحكم في وضع Results / Cool Down (النتائج / التهدئة).

### **وضع Results / Cool Down (النتائج / التهدئة)**

بعد انتهاء التمرين تظهر شاشة عرض GOAL (الهدف) ٣٠٠ 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 (السعارات الحرارية) (الإجمالية)

(ب) SPEED (السرعة) (المتوسطة)، RPM (عدد الدورات في الدقيقة) (المتوسط)، و HEART RATE (معدل ضربات القلب) (المتوسط)

(ج) TIME (الوقت) (المتوسط)، LEVEL (المستوى)، و CALORIES (السعارات الحرارية) (المتوسطة).

اضغط على زر يسار(◀) أو زر يمين(▶) للتنقل بين قنوات النتائج بدوياً.

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

يمكنك الضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/انهاء) 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 معنية الهدف (والإنجازات)**

يتم تسجيل إحصاءات كل تمرين داخل نمط المستخدم.

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

(أ) TIME (الوقت) (الإجمالي)، DISTANCE (المسافة) (الإجمالية)، و CALORIES (السعارات الحرارية) (الإجمالية)

(ب) SPEED (السرعة) (المتوسطة)، RPM (عدد الدورات في الدقيقة) (المتوسط)، و HEART RATE (معدل ضربات القلب) (المتوسط)

(ج) TIME (الوقت) (المتوسط) و LEVEL (المستوى) (المتوسط) و DISTANCE (المسافة) (المتوسطة) و CALORIES (السعارات 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 LEVEL (المستوى) (المتوسط) بدلاً من DISTANCE (المسافة) (المتوسط).

عرض إحصاءات تتبع الهدف لنط مستخدم محدد:

من شاشة Power-Up (التشغيل)، اضغط على زر User (المستخدم) لاختيار ملف المستخدم الصحيح.

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).

اضغط على زر زيادة(▲) للانتقال إلى إحصائيات الهدف التالية "DAYS ٧ LAST" (الـ ٧ أيام الماضية). تعرض لوحة التحكم على الشاشة السعرات الحرارية التي تم حرقها (٥٠ سعر حراري لكل قطاع) لآخر ٧ أيام إلى جانب إجماليات قيم التمرين. استخدم زر يسار(◀) أو زر يمين(▶) للتنقل بين جميع قنوات إحصائيات التمرين.

اضغط على زر زيادة(▲) للانتقال إلى "DAYS ٣٠ LAST" (الـ ٣٠ يوماً الماضية). تعرض لوحة التحكم القيم الإجمالية لآخر ٣٠ يوماً. استخدم زر يسار(◀) أو زر يمين(▶) للتنقل بين جميع قنوات إحصائيات التمرين.

اضغط على زر زيادة(▲) للانتقال إلى "LONGEST WORKOUT" (أطول تمرين). تعرض لوحة التحكم قيم التمرين لأطول وقت تمرين. استخدم زر يسار(◀) أو زر يمين(▶) للتنقل بين جميع قنوات إحصائيات التمرين.

اضغط على زر زيادة(▲) للانتقال إلى "CALORIE RECORD" (أعلى قيمة للسعارات الحرارية). تعرض لوحة التحكم قيم التمرين لأكبر قيمة للسعارات الحرارية المحروقة. استخدم زر يسار(◀) أو زر يمين(▶) للتنقل بين جميع قنوات إحصائيات التمرين.

اضغط على زر زيادة(▲) للانتقال إلى "BMI" أو Body Mass Index (مؤشر كثافة الجسم). تعرض لوحة التحكم قيم BMI (مؤشر كثافة الجسم)

.٧

استناداً إلى إعدادات المستخدم. تأكّد من صحة إدخال قيمة الطول في نمط المستخدم وأيضاً الوزن الحالي.  
إن مقياس مؤشر كتلة 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 تصنيفاً عاماً لدرجة BMI (مؤشر كتلة الجسم):

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

**ملاحظة:** قد يبالغ التصنيف في تقدير نسبة الدهون في الجسم لدى الرياضيين وغيرهم ممن يمارسون رياضة بناء العضلات. وقد يقلل من نسبة الدهون في الجسم لدى كبار السن وغيرهم ممن فقدوا كتلة العضلات.

اتصل بطبيبك للحصول على مزيد من المعلومات حول مؤشر كتلة الجسم (BMI) والوزن المناسب لك. استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها الكمبيوتر الخاص بالجهاز لأغراض مرجعية فقط. 

.٨

اضغط على زر زيادة(▲) للانتقال إلى "SAVE TO USB - ?OK - ?NO" ("حفظ إلى محرك التخزين USB - موافق؟"). اضغط على زر OK عند ظهور الرسالة "ARE YOU SURE" ("هل أنت متأكد؟") NO- (لا). اضغط على زر زيادة(▲) لتغييرها إلى yes (نعم) ثم اضغط على زر OK (موافق). تعرّض لوحة التحكم رسالة "INSERT USB" ("أدخل وسط تخزين USB"). قم بإدخال محرك التخزين USB المتنقل في منفذ محرك التخزين USB. تقع لوحة التحكم بتسجيل الإحصاءات على محرك التخزين USB.

تعرّض لوحة التحكم رسالة "SAVING" ("جار الحفظ") ثم رسالة "REMOVE USB" ("أزل USB")، عندئذ يكون بإمكانك إزالة محرك التخزين USB عن المنفذ.

.٩

**ملاحظة:** اضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إنهاء) لإجبار إنهاء رسالة "SAVING" ("جار الحفظ").  
اضغط على زر زيادة(▲) للانتقال إلى "SAVE TO USB - ?OK - ?NO" ("حفظ بيانات التمرین - موافق؟"). اضغط على زر OK، وعندئذ تظهر الرسالة "ARE YOU SURE? - NO" ("هل أنت متأكد؟ - لا"). اضغط على زر زيادة(▲) لتغييرها إلى شاشة "ARE YOU SURE? - ?Yes" ("هل أنت متأكد؟") واضغط على زر OK (موافق). تمت إعادة ضبط تمرينات المستخدم.

.١٠

اضغط على زر GOAL TRACK ( تتبع الهدف ) للعودة إلى شاشة Power-Up ( التشغيل ).

عندما يقوم المستخدم بتحفيذ تمرين يتجاوز قيمة "LONGEST WORKOUT" (أطول تمرين) أو "CALORIE RECORD" (أعلى قيمة للسعرات الحرارية) بالنسبة للتمرينات السابقة، تقوم شاشة لوحة التحكم بتنبيه المستخدم وإبلاغه بما حققه من إنجاز جديد بصوت مسموع. ويتم أيضاً تنشيط مؤشر الإنجاز المقابل.

يتيح لك وضع إعداد لوحدة التحكم إدخال التاريخ والوقت، تعين وحدات القياس سواء بالنظام المترى أو النظام الإنجليزى للوحدات أو التحكم في إعدادات الصوت (تشغيل/إيقاف) أو مراجعة إحصاءات الصيانة (سجل الأخطاء وساعات التشغيل - لاستخدام فنى الصيانة فقط).

١٠. اضغط ضعطاً مطولاً على كل من زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إنهاء) و زر زيادة لمدة ٣ ثوانٍ عندما يكون الجهاز في وضع الاستعداد للدخول إلى وضع إعداد لوحة التحكم.

**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 لوحدة التحكم رسالة Date (التاريخ) والإعداد الحالي. للتحريك، اضغط على زر **Increase/Decrease** (زيادة/انقصاص) لضبط القيمة الحالية النشطة (تظهر في صورة وميض). اضغط على زر **Left/Right** (اليسار/اليمين) لتغيير القطاع الذي يمثل القيمة النشطة الحالية (الشهر / اليوم / السنة)

٣. اضغط على زر OK (موافق) للضبط.

٤. تظهر شاشة عرض لوحدة التحكم رسالة Time (الوقت) والإعداد الحالي. اضغط على زر Increase/Decrease (زيادة/إيقاف) لضبط القيمة الحالية النشطة (تظهر في صورة ومضن). اضغط على زر Left/Right (للليسار/لليمين) لتغير القطاع الذي يمثل القيمة النشطة الحالية (الساعة / الدقة / AM أو PM).

- اضغط على زر OK (موافقة) للضغط

٦. تظهر شاشة عرض لوحدة التحكم رسالة Units (الوحدات) والإعداد الحالي. للتغيير، اضغط على زر OK لبدء اختيار الوحدات. اضغط على زر Increase (زيادة/اقلاق)، للتغيير ما بين "MIL FS" ( بالنسبة لنظام المقاييس الانتحلبي ) أو "KM" ( بالنسبة لنظام القابس المتغير ) Decrease (نهاية/انهاء).

**ملاحظة:** في حالة تغير وحدات القياس، مع وجود احصاءات محفوظة خاصة بالمستخدم، يتم تحويل الاحصاءات الى الوحدات الجديدة.

٧. اضغط على زر OK (موافق) للختام.

٨. تظهرشاشة عرض لوحة التحكم رسالة Sound Settings (إعدادات الصوت) والإعداد الحالي. اضغط على الزرين زيادة/إقصاص للتغيير ما بين الإعدادين (تشغيل "OFF" و "ON").

٩. اضغط على زر OK (موافق) للضبط.

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

١١. بالنسبة للرسالة التالية، اضغط على زر OK.

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

١٣. بالنسبة للرسالة التالية، اضغط على زر OK.

اقرأ جميع تعليمات الصيانة بالكامل قبل أن تبدأ في أي أعمال إصلاح. في بعض الحالات، يكون من الضروري الاستعانة بمساعد للقيام بالمهام الازمة.

**● 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. قطع الغيار المزودة من قبل الشركة المصنعة فقط يمكن استخدامها لصيانة وإصلاح الجهاز.**

في أي وقت من الأوقات، إذا أصبحت ملصقات التحذير غير ملصقة بثبات أو غير مفروعة أو في حالة إزالتها، فاتصل بالموزع المحلي لديك لطلب ملصقات بديلة.

افصل جميع مصادر الطاقة عن الجهاز قبل صيانته.

يومياً:

قبل كل استخدام، افحص جهاز التدريب للتحقق من وجود أجزاء مفكوكه أو مكسورة أو تالفة أو بالية. لا تستخدم الجهاز إذا وجدته في أي من هذه الحالات. قم بإصلاح جميع الأجزاء بمجرد اكتشاف أولى علامات البلي أو التلف. تأكّد من إحكام ربط مقبض الضبط. أحكم ربطة كما يلزم. 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 نوعاً طيفاً من صابون غسل الأطباق مع قطعة قماش ناعمة لتنظيف لوحة التحكم. لا تنظر باستخدام مذيب ذي أساس بترولي أو منظف سيارات أو أي منتج آخر يحتوي على الأمونيا. لا تنظر لوحدة التحكم في ضوء الشمس المباشر أو في درجات حرارة مرتفعة. تأكّد من عدم وجود رطوبة في لوحة التحكم.

أسبوعياً:

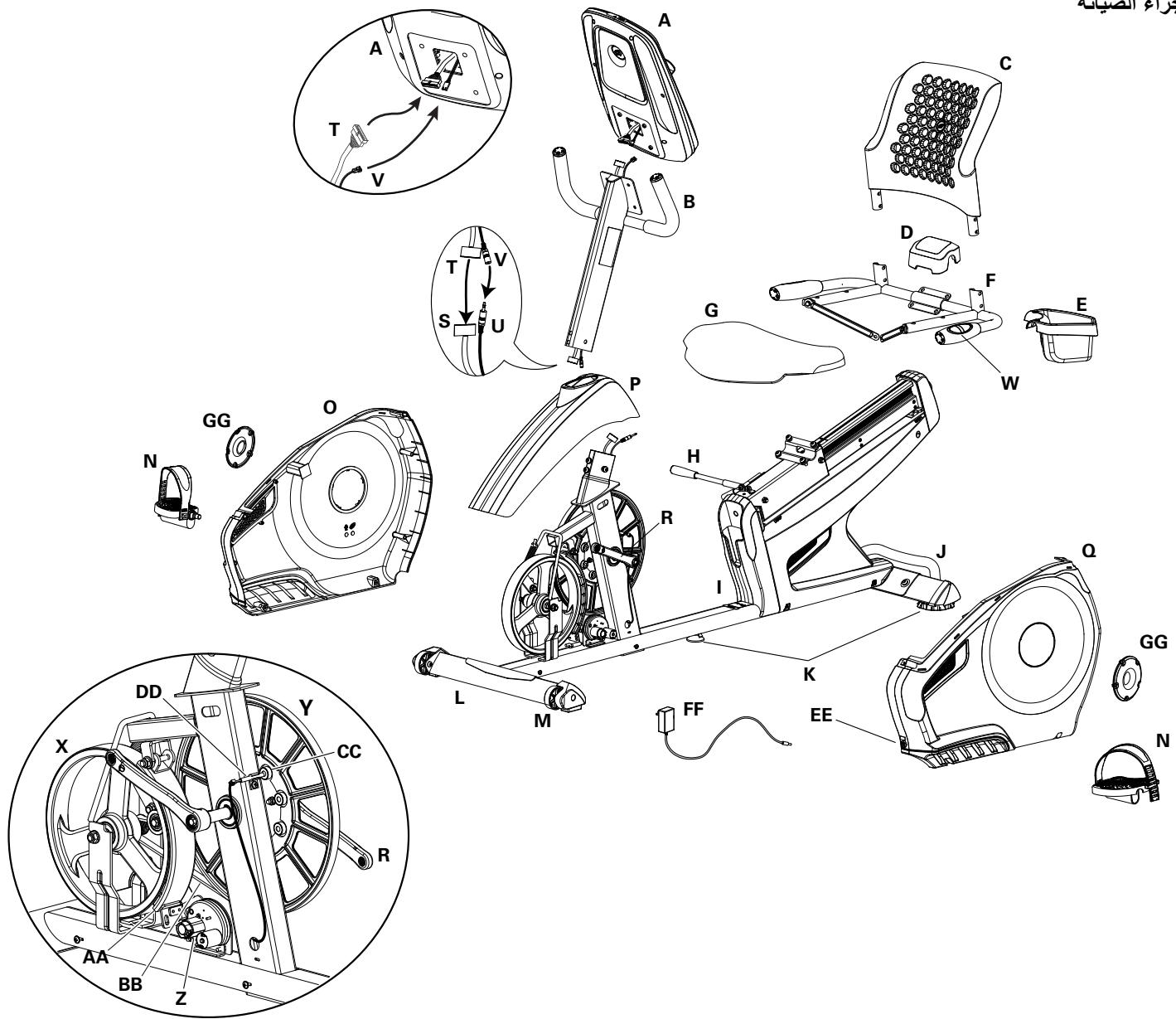
قم بتنظيف الجهاز لإزالة أي غبار أو أوساخ أو أتربة من على الأسطح. تحقق من سلاسة تشغيل حركة المقعد أفقياً. إذا لزم الأمر، ضع طبقة رقيقة جداً من شحم السيليكون لتسهيل العملية.

**● 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 ٢٠ ساعة  
تشغيل:

افحص الدواسات والأذرع المساعدة وأحكم ربطة كما يلزم. تأكّد من أن جميع المسامير والبراغي محكمة الرابط. أحكم ربطة كما يلزم.



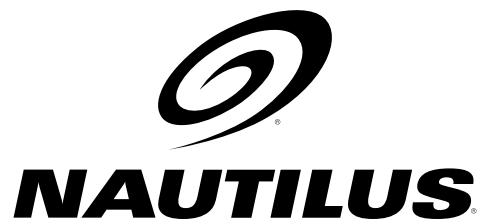
لوحة التحكم	A	الموازن، الأمامي	W	مستشعر معدل ضربات القلب بالتماس (CHR)
عمود لوحة التحكم	B	عجلة التردد	X	عجلة الموزانة
ظهر المقعد	C	الدوستان	Y	بكرة الدفع
غطاء المقعد	D	الغطاء، الأيمن	Z	محرك السيرفو
حامل زجاجة المياه	E	الغطاء، العلوي	AA	مجموعة الفرامل
المقبض اليدوي، الجانبي	F	الغطاء، الأيسر	BB	سير الدفع
أسفل المقعد	G	ذراع المساعدة	CC	مغناطيس مستشعر السرعة (٨)
مقبض تعديل المقعد	H	كابل لوحة التحكم، الأسفل	DD	مستشعر السرعة
مجموعة الإطار	I	كابل لوحة التحكم، العلوي	EE	مدخل الطاقة
الموازن الخلفي	J	كابل معدل ضربات القلب، السفلي	FF	محول التيار المتردد
قدم ضبط الاستقرار	K	كابل معدل ضربات القلب، العلوي	GG	الغطاء، القرص المساعد

## استكشاف الأخطاء وإصلاحها

الحالات/ المشكلة	ما يجب فحصه	الحل
لا يوجد عرض على الشاشة/عرض جزئي/الجهاز لا يبدأ التشغيل	تأكد من مأخذ الكهرباء الحائطي	تأكد من توصيل الجهاز بمنفذ تيار كهربائي حائطي يعمل.
تحقق من سلامة كابل البيانات	تأكد من التوصيلات الموجودة في مقمة الوحدة	يجب أن تكون التوصيلات مُحكمة وغير تالفة. استبدل محول التيار أو الوصلة في حالة تلف أي منها.
تحقق من سلامة كابل البيانات	تحقق وصلات/اتجاه كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجدد ملحوظ في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
افحص شاشة لوحة التحكم للتأكد من عدم تلفها	تحقق وصلات الـECG	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. يجب محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
شاشة لوحة التحكم	تحقق من العلامات البصرية التي تشير إلى أن لوحة التحكم مشروخة أو تالفة بأي شكل آخر. استبدل لوحة التحكم في حالة تلفها.	تحقق من العلامات البصرية التي تشير إلى أن لوحة التحكم مشروخة أو تالفة بأي شكل آخر. استبدل لوحة التحكم في حالة تلفها.
يعمل الجهاز ولكن مع عدم ظهور معدل ضربات القلب باللمس	وصلة كابل معدل ضربات القلب في لوحة التحكم	في حالة وجود عرض جزئي على شاشة لوحة التحكم مع سلامة جميع الموصلات، ففي هذه الحالة استبدل لوحة التحكم.
يعمل الجهاز ولكن مع عدم ظهور معدل ضربات القلب باللمس	وصلات صندوق كابل معدل ضربات القلب	في حالة عدم حل المشكلة من خلال الخطوات السابقة، اتصل بالموزع المحلي في منطقتك لطلب مزيد من المساعدة.
يدان جاقران أو خشنتان	مقبض المستشعر	تأكد من تركيب الكابل بإحكام في لوحة التحكم.
يدان جاقران أو خشنتان	مقبض المقبض	تأكد من كون الكابلات الواردة من المقبضين اليدويين والكابل الخاص المتصل بلوحة التحكم مُحكمة وغير تالفة.
يعمل الجهاز ولكن مع عدم ظهور قياس معدل ضربات القلب عن بعد	حزام الصدر (اختياري)	قد تواجه المستشعرات صعوبة في الأداء مع اليدين الجافتين أو الخشنتين. يمكن لاستخدام كريم موصى به (كريم خاص بجودة توصيل معدل ضربات القلب) المساعدة في جودة التوصيل. توافق هذه الكريمات على الإنترنت أو لدى محلات المنتجات الطبية أو محلات أجهزة الباقة البينية.
يعمل الجهاز ولكن مع عدم ظهور قياس معدل ضربات القلب عن بعد	بطاريات حزام الصدر	إذا أظهرت الاختبارات عدم وجود أية مشكلات، ففي هذه الحالة ينبغي استبدال المقبضين اليدويين.
التدخل	تحقق من ملف المستخدم	يُنصح أن يكون الحزام متوافقاً مع "POLAR®" وغير مشفر. تأكد من توجيه الحزام بشكل مباشر باتجاه الجلد ومن أن منطقة التماس رطبة.
التدخل	تحقق من ملف المستخدم	إذا كان للحزام بطاريات قابلة للاستبدال، فقم بتركيب بطاريات جديدة.
التدخل	تحقق من ملف المستخدم	اختر خيار <b>Edit User Profile</b> (تحرير ملف المستخدم) لملف المستخدم المختار. انقل إلى إعداد <b>HR WIRELESS</b> (معدل ضربات القلب لاسلكياً) وتأكد أن قيمة الإعداد الحالي المستخدمة هي <b>ON</b> (تشغيل).
التدخل	استبدل حزام الصدر	حاول نقل الجهاز بعيداً عن مصادر التداخل (التلفاز، الميكروويف وما شابه).
التدخل	استبدل حزام الصدر	في حالة التخلص من وجود أي تداخل مع عدم عمل وظيفة معدل ضربات القلب، استبدل حزام الصدر.
التدخل	استبدل لوحة التحكم	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 (HR) بواسطة أحد الأجهزة الإلكترونية الشخصية على الجانب الأيسر من حامل الوسائط.
لا توجد قراءة للسرعة/RPM، تعرض لوحة التحكم رسالة الخطأ "Please Pedal" (يرجى إدارة الدواستين)	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 وصلات/اتجاه كابل البيانات	تحقق وصلات الـECG	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. يجب محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
افحص موضع المغناطيس (يتطلب إزالة الغطاء)	تحقق وصلات الـECG	يجب أن يكون المغناطيس في موضعه الصحيح على البكرة.

الحالة/المشكلة	ما يجب فحصه	الحل
لا تغير المقاومة (يتم تشغيل الجهاز ويعمل)	افحص مجس السرعة (يتطلب إزالة الغطاء)	يجب أن يكون مجس السرعة بمحاذة المغناطيس ومتصلًا بقابل البيانات. أعد محاذاة المجس إذا لزم الأمر. استبدل المجس في حالة وجود أي تلف به أو في سلك التوصيل.
تحقق من لوحة التحكم	البطاريات (إذا كانت مزودة)	تحقق من العلامات البصرية التي تشير إلى أن لوحة التحكم تالفة. استبدل لوحة التحكم في حالة تلفها.
تحقق من سلامة كابل البيانات	تحقق من سلامة كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجدد ملحوظ في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
تفقد وصلات/اتجاه كابل البيانات	افحص محرك السيروفو (يتطلب إزالة الغطاء)	تأكد من توصيل الكابل بالحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. قم بإعادة وضع جميع الوصلات. يجب محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
توقف لوحة التحكم (تدخل في وضع السكون) أثناء استخدامها	افحص محرك السيروفو (يتطلب إزالة الغطاء)	إذا ترعرع المغناطيس، فقم بضبطه حتى يكون في النطاق الصحيح. قم باستبدال محرك السيروفو إذا كان لا ي تعمل بشكل صحيح.
توقف لوحة التحكم (تدخل في وضع السكون) أثناء استخدامها	تحقق من مأخذ الكهرباء الحائطي	في حالة عدم حل المشكلة من خلال الخطوات السابقة، اتصل بالموزع المحلي في منطقتك لطلب مزيد من المساعدة.
توقف لوحة التحكم (تدخل في وضع السكون) أثناء استخدامها	تحقق من التوصيلات الموجودة في مقمة الوحدة	تأكد من توصيل الجهاز بمفذ تيار كهربائي حائطي يعمل.
توقف لوحة التحكم (تدخل في وضع السكون) أثناء استخدامها	تحقق من سلامة كابل البيانات	يجب أن تكون التوصيلات مُحكمة وغير تالفة. استبدل محول التيار أو الوصلة في حالة تلف أي منها.
توقف لوحة التحكم (تدخل في وضع السكون) أثناء استخدامها	تفقد وصلات/اتجاه كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجدد في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
توقف لوحة التحكم (تدخل في وضع السكون) أثناء استخدامها	إعادة ضبط الجهاز	تأكد من توصيل الكابل بالحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. يجب محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
توقف لوحة التحكم (تدخل في وضع السكون) أثناء استخدامها	افحص موضع المغناطيس (يتطلب إزالة الغطاء)	قم بفصل الوحدة من المخرج الكهربائي لمدة ٣ دقائق. أعد توصيله بمخرج التيار الكهربائي.
توقف لوحة التحكم (تدخل في وضع السكون) أثناء استخدامها	افحص مجس السرعة (يتطلب إزالة الغطاء)	يجب أن يكون المغناطيس في موضعه الصحيح على البكرة.
المروحة لا تعمل أو لا تتوقف عن العمل	تحقق من سلامة كابل البيانات	يجب أن يكون مجس السرعة بمحاذة المغناطيس ومتصلًا بقابل البيانات. أعد محاذاة المجس إذا لزم الأمر. استبدل المجس في حالة وجود أي تلف به أو في سلك التوصيل.
المروحة لا تعمل، ولكن لوحة التحكم تعمل	افحص كابل البيانات التوصيلات/التوجيه	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجدد في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
الوحدة تهتز/غير مستقرة	إعادة تشغيل الجهاز	تأكد من توصيل الكابل بالحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. يجب محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
الوحدة تهتز/غير مستقرة	تأكد من عدم وجود انسداد بالمروحة	قم بفصل الوحدة من المخرج الكهربائي لمدة ٥ دقائق. أزل المواد العالقة بالمروحة. إذا لزم الأمر، افصل لوحة التحكم للمساعدة في الإزالة. استبدل لوحة التحكم في حالة عدم إمكانية التخلص من الانسداد.
الوحدة تهتز/غير مستقرة	تحقق من أقدام ضبط الاستقرار	اضبط أقدام ضبط الاستقرار لحين ثبات الدراجة في وضع مستقر.
الوحدة تهتز/غير مستقرة	افحص السطح أسفل الوحدة	قد يتضرر على عملية الضبط أن تُعرض عن حالة الأرضيات غير الممهدة بشكل بالغ. انقل الدراجة إلى مساحة مستوية.
تهتز/ترتج مجموعة المقعد عند استخدامها	عناصر إحكام الربط	تحقق من عناصر إحكام الربط التي تربط مجموعة المقعد وقم بالحكام ربطها تماماً.

الحالات/المشكلة	ما يجب فحصه	الحل
الدواسة فضفاضة/من الصعب إدارة الدواستين	افحص وصلة الدواستين مع الذراع المساعد	يجب أن يتم إحكام ربط الدواستين جيداً مع الذراع المساعد. تأكّد أن الربط ليس في نفس اتجاه الحركة.
صوت نقر عند التبديل باستخدام الدواستين	افحص وصلة الذراع المساعد مع المحور	يجب أن يتم إحكام ربط الذراع المساعد جيداً مع المحور. تأكّد من توصيل الأذرع المساعدة عند ١٨٠ درجة من بعضها البعض.
تقوم لوحة التحكم بالانتقال بين شاشات البرامج باستمرار	افحص وصلة الدواستين مع الذراع المساعد	قم ب拔掉 الدواستين. تأكّد من عدم وجود بقايا على حلقات الربط، وأعد تركيب الدواستين مرة أخرى.
لا تتنزام نتائج التمارين مع أحد الأجهزة المفعل بها خاصية Bluetooth®	لوحة التحكم في وضع العروض التوضيحية	اضغط ضغطاً مطولاً على كل من زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/انهاء) وزر يسار لمدة ٣ ثوانٍ.
لا تظهر نتائج التمارين من تطبيق اللياقة البدنية	وضع لوحة التحكم الحالي	يجب أن يكون الجهاز في وضع الاستعداد لكي تحدث المزامنة. اضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/انهاء) حتى تظهر شاشة وضع التشغيل.
لا تظهر نتائج التمارين من تطبيق اللياقة البدنية	الوقت الإجمالي للتمرين	يجب أن يكون وقت التمارين أطول من دقيقة واحدة لكي يتم حفظه وإظهاره على لوحة التحكم.
لا تظهر نتائج التمارين من تطبيق اللياقة البدنية	جهاز اللياقة البدنية	قم بفصل الوحدة من المخرج الكهربائي لمدة ٥ دقائق. أعد توصيلها بمخرج التيار الكهربائي.
لا تظهر نتائج التمارين من تطبيق اللياقة البدنية	جهاز به خاصية Bluetooth® اللاسلكي لديه.	افحص جهازك للتأكد من تفعيل خاصية Bluetooth® اللاسلكي لديه.
لا تظهر نتائج التمارين من تطبيق اللياقة البدنية	مزاومة الحسابات	رجوع خصائص تطبيق اللياقة البدنية وتأكد من أن جهازك متواافق. اتصل بالموزع المحلي لديك للحصول على مزيد من المساعدة.
لا تظهر نتائج التمارين من تطبيق Nautilus Trainer™ الخاص بي إلى حساب MyFitnessPal® الخاص بي على Under Armour® لللياقة البدنية		من أيقونة Menu (القائمة) الموجودة في تطبيق Nautilus Trainer™ ، اختر Sync to MyFitnessPal® or Under Armour® Connected (مزاومة مع MyFitnessPal أو Fitness Under Armour). (مزاومة مع Fitness Under Armour).



Universal®

Schwinn®

Bowflex®

Nautilus®

8016691.090117.A