

R628
NAUTILUS™

دليل التجميع/دليل المالك



٢٨	العمليات التشغيلية	٣	تعليمات مهمة للسلامة
٢٨	التعديلات	٥	مصفقات السلامة التحذيرية / الرقم التسلسلي
٢٩	وضع التشغيل / الاستعداد	٥	تعليمات التأريض
٢٩	الإعداد الأولي	٦	المواصفات
٢٩	برنامج الداء السريع	٦	قبل التجميع
٣٠	ملفات المستخدم	٧	الأجزاء
٣١	برامج الأنماط	٨	عناصر إحكام الربط
٣٤	برامج تدريب الطاقة	٨	الأدوات
٣٦	Pausing (الإيقاف المؤقت) أو Stopping (الإيقاف)	٩	التجميع
٣٦	وضع Results / Cool Down (النتائج / التهدئة)	١٩	تحريك الجهاز
٣٧	إحصاءات GOAL TRACK (تبني الهدف)	٢٠	ضبط مستوى الجهاز
٣٩	وضع خدمة لوحة التحكم	٢١	الميزات
٤٠	الصيانة	٢٢	ميزات لوحة التحكم
٤١	استبدال بطارية حزام الصدر الخاص بحساب معدل ضربات القلب	٢٥	خاصية الاتصال عبر Bluetooth®
٤٢	أجزاء الصيانة	٢٦	مراقب معدل ضربات القلب عن بعد
٤٣	استكشاف الأخطاء وإصلاحها	٢٧	عناصر التحكم في المقاومة عن بعد

للتحقق من دعم الضمان، احتفظ بثبات الشراء الأصلي وسجّل 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 ١٨٠٠ (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 في منطقتك، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: www.nautilusinternational.com

| csnls@nautilus.com , ٣٣٦٩-٦٠٥ - خدمة العملاء: أمريكا الشمالية (٨٠٠) ٥٤١٥ 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 | خارج الولايات المتحدة | نُمت طباعته في الصين | © ٢٠١٨ Nautilus, Inc ٢١٨٦٦٦٨ - www.nautilus.cn | علامات تجارية مملوكة أو مترخصة لصالح شركة Inc Nautilus. إن كلاً من Nautilus وSchwinn وDualTrack وNautilus وBowflex وPolar® وOwnCode® هي علامات تجارية مملوكة أو مترخصة لصالح شركة Inc Nautilus. وهي مسجلة أو محمية بصورة أخرى بموجب القانون العام في الولايات المتحدة ودول أخرى. Bluetooth® هي علامة تجارية مملوكة لشركة SIG, Inc. يتم استخدام لها من قبل شركة Nautilus, Inc. يتم تصريح.

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

الترم 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 بتجمعيه 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 للكشف عن وجود أي ثلف في سلك الطاقة أو أجزاء مفكوكه أو علامات اهتزاء. لا تستخدم الجهاز إذا وجنته 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 بتجميع هذا الجهاز بالخارج في الهواء الطلق أو في مكان مبلل أو رطب.
- تأكد من قيامك بتجميع 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 سلبيًا 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 الربط 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 تجيئه بشكل كامل وفحصه للتأكد من صحة الأداء التشغيلي وفقًا لما ورد في الدليل.
- نفذ جميع خطوات التجميع حسب الترتيب الموضح. يمكن أن يؤدي التجميع غير الصحيح إلى حدوث إصابة أو عمل الجهاز بشكل غير صحيح.
- وصلّ هذا الجهاز بمنفذ تيار كهربائي مزود بطرف أرضي بشكل ملائم فقط (انظر قسم تعليمات التأمين).
- ابعد السلك الكهربائي عن أي مصدر حراري وعن الأسطح الساخنة.

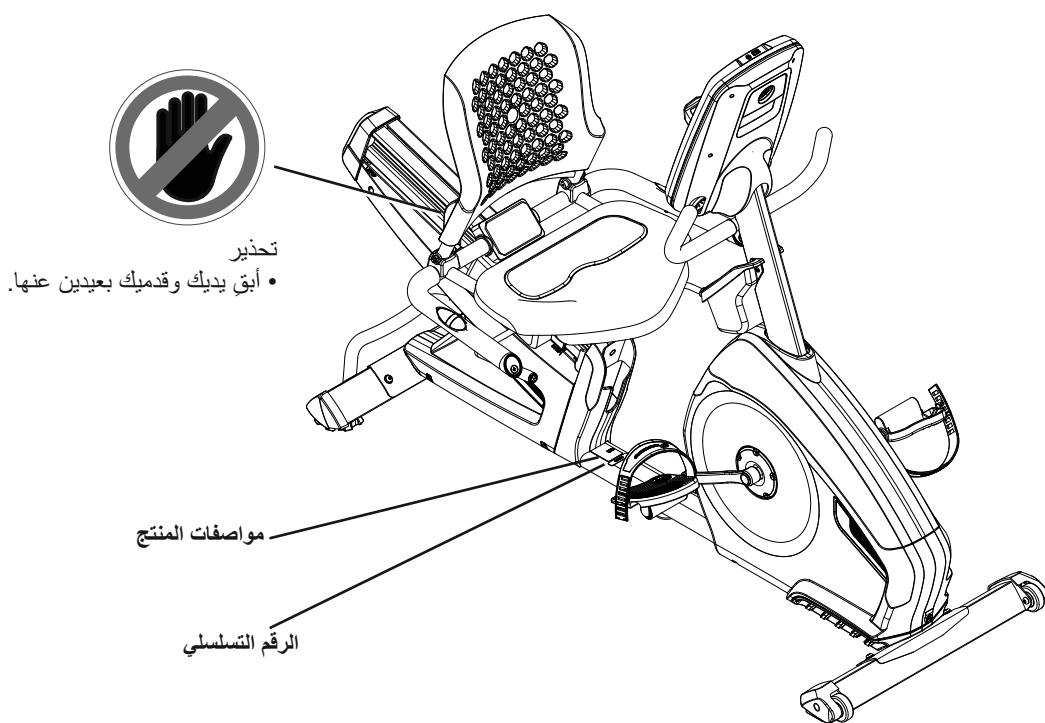
قبل استخدام هذا الجهاز، الترم بالتحذيرات التالية:

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

اقرأ واستوعب جميع التحذيرات الموجودة على هذا الجهاز. إذا أصبحت ملصقات التحذير، في أي وقت من الأوقات، غير ملصقة بثبات أو لا يمكن قراءتها أو أزيحها، 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.

- يجب عدم السماح للأطفال بال接触 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 14 عاماً.
- استشر طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج لممارسة التمارين. أوقف التمارين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبحت بصيق 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 ثلف في سلك الطاقة أو مقيس الطاقة أو وجود أجزاء مفكوكه أو ظهور علامات اهتزاء. لا تستخدم الجهاز إذا وجنته في هذه الحالة. راقب المقدّم والداوستين والأذرع المساعدة عن كثب. 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: ٤ كجم (٣٢٥ رطلاً). لا تستخدم الجهاز إذا تجاوز وزنك هذا الحد.
- هذا الجهاز مُخصص للاستخدام المنزلي/استخدام المستهلك أو 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 أصبعيك أو أي جسم آخر في الأجزاء المتحركة من جهاز ممارسة التمرينات.
- ركب هذا الجهاز وشغله على سطح أفقى وصلب ومستوى.
- تأكد من استقرار الدواستين قبل الوقوف عليهما. توخ الحذر عند صعودك على الجهاز ونزولك عنه.
- افصل كل مصادر الطاقة عن هذا الجهاز قبل صيانته.
- لا تشغله هذا الجهاز بالخارج في الهواء الطلق أو في مكان مبلل أو رطب. حافظ على دواسي التدمين نظيفتين وجافتين.
- اترك مسافة فارغة على كل جانب من الجهاز قدرها ٦،٠ م (٢٤ بوصة) على الأقل. هذه هي المسافة الآمنة الموصى بها للوصول إلى الجهاز أو المرور حوله أو النزول عنه في حالة الطوارئ. أبعد أي أشخاص آخرين عن هذه المساحة عندما يكون الجهاز قيد الاستخدام.
- لا ترافق نفسك أكثر من اللازم أثناء ممارسة التمرينات. شغل الجهاز بالطريقة الموضحة في هذا الدليل.
- اضبط جميع أجهزة ضبط الموضع بشكل صحيح وقم بتعشيقها بشكل محكم. تأكّد من عدم اصطدام أجهزة الضبط بالمستخدم.
- تتطلب ممارسة التمرينات على هذا الجهاز التناسق 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 عن مصدر التيار الكهربائي في حالة عدم استخدامه وقبل تركيب أو فك أي من أجزائه.
- عند تركيب الجهاز داخل ستوديو أو بيئة مؤسسيّة، يُسمح باستخدامه فقط في المناطق التي يمكن الوصول فيها إلى الجهاز والإشراف عليه بواسطة فريق العمل المصرح له. تعتمد درجة الإدارة ، من بين أشياء أخرى ، على السياق المحدد الذي يتم فيه تثبيت الجهاز ، وأمن تلك البيئة وإنعام المستخدمين بالمعدات.
- لا تستخدم الدواسة بطريقة خلقية أو عكسية. قد يؤدي هذا إلى تحرير الدواستين، مما قد ينتج عنه تلف بالجهاز و/أو تعرّض المستخدم للإصابة. لا تشغّل هذا الجهاز أبداً إذا كانت الدواستين غير مثبتتين بإحكام.
- 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.



تعليمات التأريض

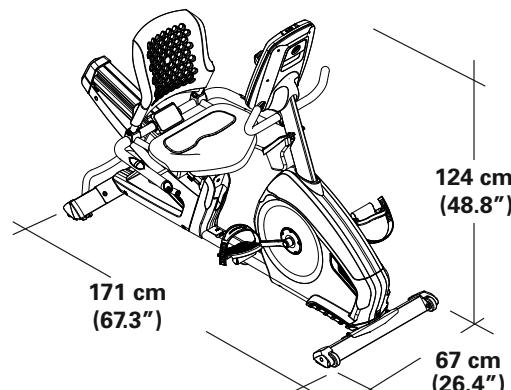
يجب توصيل هذا الجهاز بالأرض. في حالة حدوث عطل بالجهاز، التوصيل الأرضي الصحيح يقلل من خطر حدوث صدمة كهربائية. سلك الطاقة مزود بموصل توصيل الجهاز بالطرف الأرضي ويجب توصيله بمنفذ تيار كهربائي مثبت بشكل صحيح ومزود بطرف أرضي.

⚠ خطير يجب أن يمتثل التوصيل الكهربائي لجميع المطالبات 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 متأكداً من صحة تأريض الجهاز. لا تغير قابس السلك الكهربائي الخاص بالجهاز - في حالة تعذر توصيل القابس مع منفذ التيار، استبدل منفذ التيار الكهربائي بأخر مناسب لقابس السلك الكهربائي من قبل فني كهربائي متخصص.

إذا قمت بتوصيل الجهاز بمنفذ 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.

⚠ إذا تم استخدام جهاز حماية ضد التيار الكهربائي التصاعدي (SPD) مع هذا الجهاز، فتأكد من أنه يتطابق مع معايير الطاقة الخاصة بهذا المنتج. لا تقم بتوصيل أجهزة كهربائية أو أجهزة أخرى مع جهاز الحماية ضد التيار الكهربائي التصاعدي عند توصيله مع الجهاز.

تأكد من توصيل المنتج بمنفذ تيار كهربائي له نفس تكوين قابس المنتج. يجب عدم استخدام أي محول كهربائي مع المنتج.



الحد الأقصى لوزن المستخدم: ١٤٧,٤ كجم (٣٢٥ رطل)
إجمالي مساحة السطح (الأرضية) التي يشغلها الجهاز: ٤٥٧ سـم^٢
وزن الجهاز: ٤٥٠,٤ كجم (١١١,١ رطل)

متطلبات الطاقة:
جهد التشغيل:
٢٢٠ فولت - ٢٤٠ فولت تيار متعدد، ٦٠/٥٠ هرتز
تيار التشغيل:
٢ أمبير
حزام الصدر لقياس معدل ضربات القلب: بطارية CR2032 ١

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

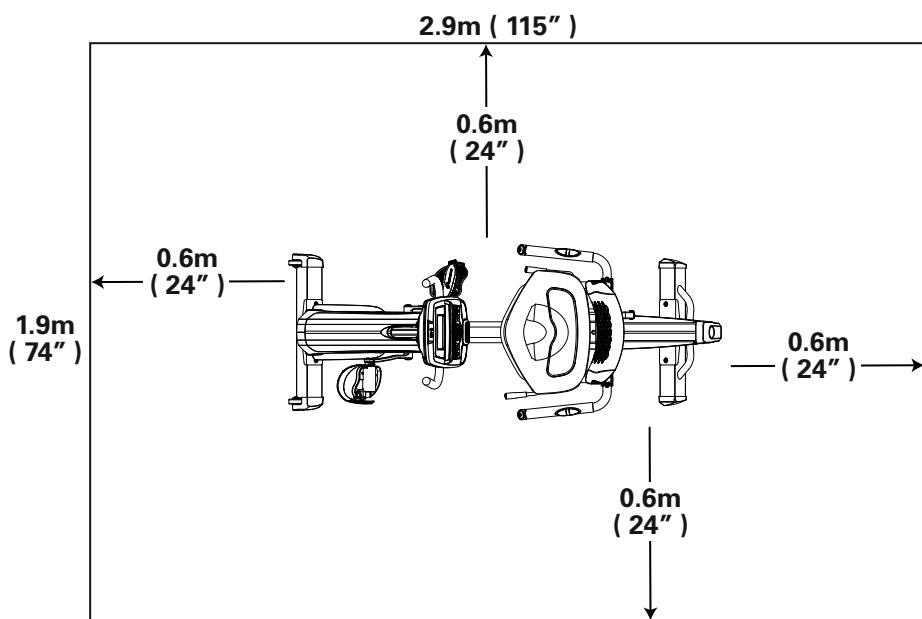


قبل التجميع

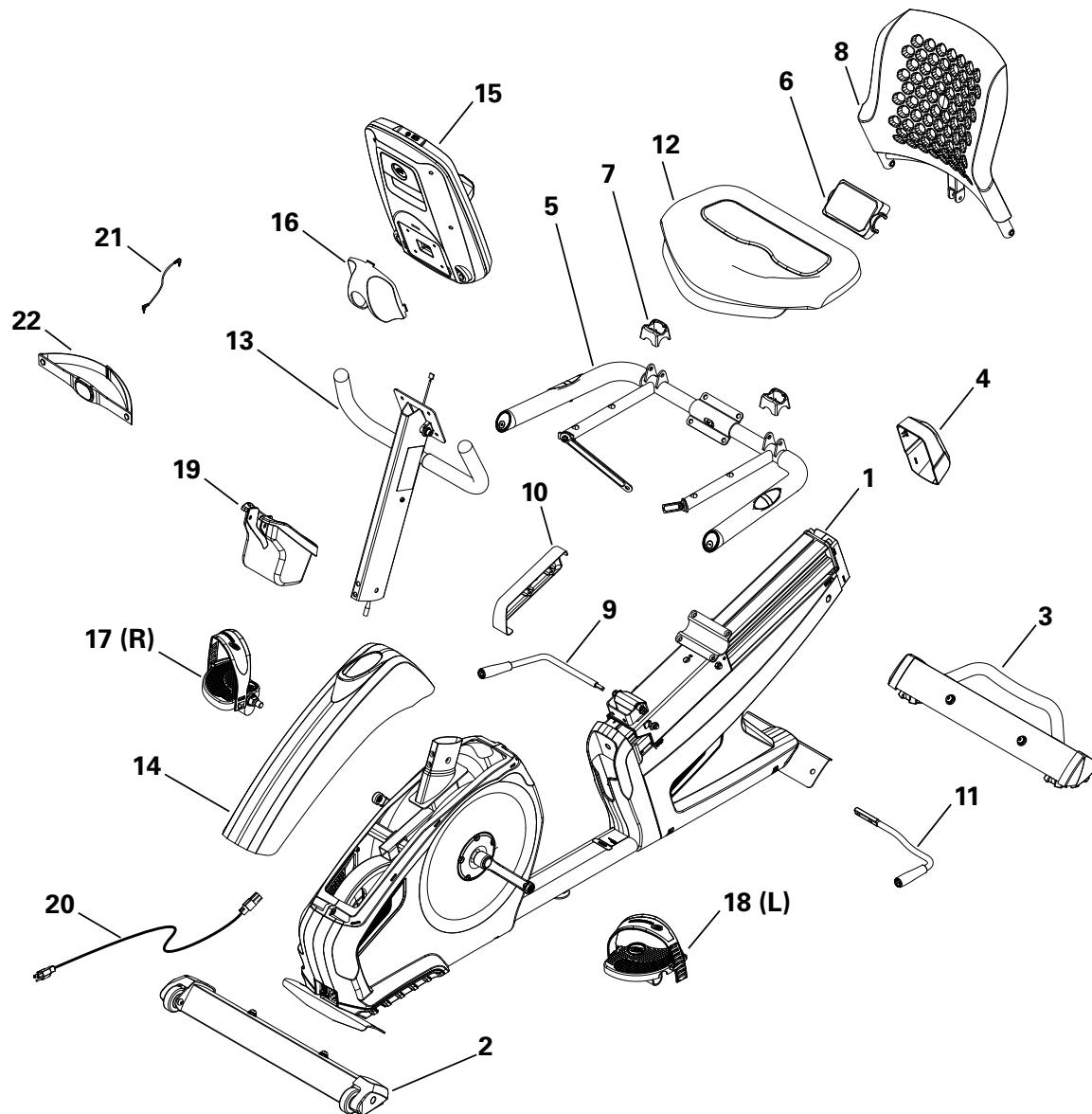
اختر المنطقة التي ستقوم فيها بتركيب جهازك وتشغيله. للتلخلص الآمن، يجب أن يكون المكان على سطح صلب ومستوى. اسمح بحد أدنى لمساحة التمرين قدره ١,٩ م × ٢,٩ م (٦٧ بوصة × ١١٥ بوصة).

نصائح أساسية للتجميع

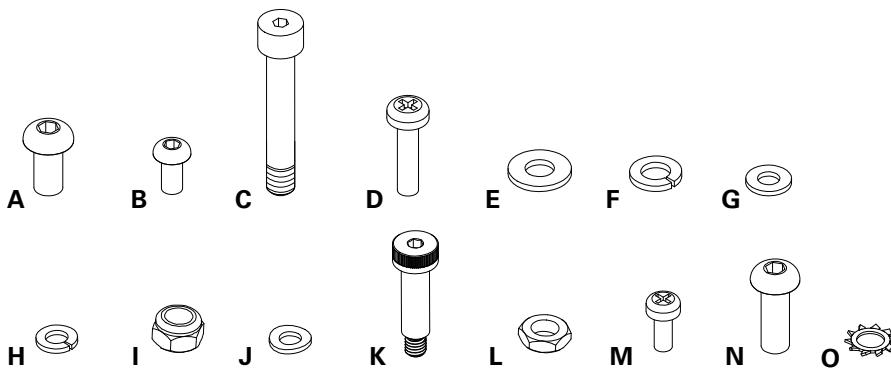
اتبع النقاط الأساسية التالية عند تجميع جهازك:



- اقرأ واستوعب "تعليمات السلامة المهمة" قبل التجميع.
- اجمع كل القطع المطلوبة في كل خطوة من خطوات التجميع.
- باسخدام مفاتيح الربط الموصى بها، قم بلف المسامير والصوماميل إلى اليدين (في اتجاه عقارب الساعة) لإحكام الربط وإلى اليسار (عكس اتجاه عقارب الساعة) للفك، ما لم تشر التعليمات إلى خلاف ذلك.
- عند ربط قطعتين، ارفع قليلاً وانظر خلال فتحات المسامير المساعدة في إدخال المسامير من خلال الفتحات.
- تجميع الجهاز يمكن أن يستلزم شخصين.



العنصر	العدد	الوصف	العنصر	العدد	الوصف
أسفل المقعد	1	أسطل المقعد	الإطار	1	الإطار
عمود لوحة التحكم	1	عمود لوحة التحكم	الموازن الأمامي	1	الموازن الأمامي
الغطاء العلوي	1	الغطاء العلوي	الموازن الخلفي	1	الموازن الخلفي
لوحة التحكم	1	لوحة التحكم	غطاء الطرف الخاص بمجموعة قضيب المقعد	1	غطاء الطرف الخاص بمجموعة قضيب المقعد
غطاء مرتكز لوحة التحكم	1	غطاء مرتكز لوحة التحكم	مجموعة إطار المقعد	1	مجموعة إطار المقعد
دواسة اليمنى	1	دواسة اليمنى	الغطاء العلوي	1	الغطاء العلوي
دواسة اليسرى	1	دواسة اليسرى	غطاء مرتكز المقعد	2	غطاء مرتكز المقعد
حامل زجاجة المياه	1	حامل زجاجة المياه	ظهر المقعد	1	ظهر المقعد
سلك الطاقة	1	سلك الطاقة	مقدمة إمالة المقعد	1	مقدمة إمالة المقعد
سلك MP3	1	سلك MP3	الغطاء الماخص للصدامات	1	الغطاء الماخص للصدامات
حزام الصدر لقياس معدل ضربات القلب	1	حزام الصدر لقياس معدل ضربات القلب	مقدمة تعديل المقعد	1	مقدمة تعديل المقعد



العنصر	العدد	الوصف	العنصر	العدد	الوصف
I	٢	مسمار برغي برأس سداسية نصف كروية، M8x16	A	٨	صملة إحكام ربط، M8
J	٤	مسمار برغي برأس سداسية نصف كروية، M6x12	B	٢	حلقة مقوسة لإحكام الربط، M6
K	١	مسمار ملولب جزئياً، M8x27	C	٢	مسمار ملولب جزئياً، M8x50
L	١	مسمار برغي برأس فيليبس، M10x10	D	٤	صملة رفيعة، M10
M	٢	مسمار برغي برأس فيليبس، M5x12	E	١٠	حلقة إحكام الربط مسطحة، M8
N	٢	مسمار برغي برأس سداسية نصف كروية، M8x25 (مع قفل ملولب)	F	١٠	حلقة إحكام الربط، M8
O	١	حلقة مسننة لإحكام الربط، M10	G	٢	وردة مسطحة، M6
			H	٦	حلقة لإحكام الربط، M6

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

الأدوات المرفقة



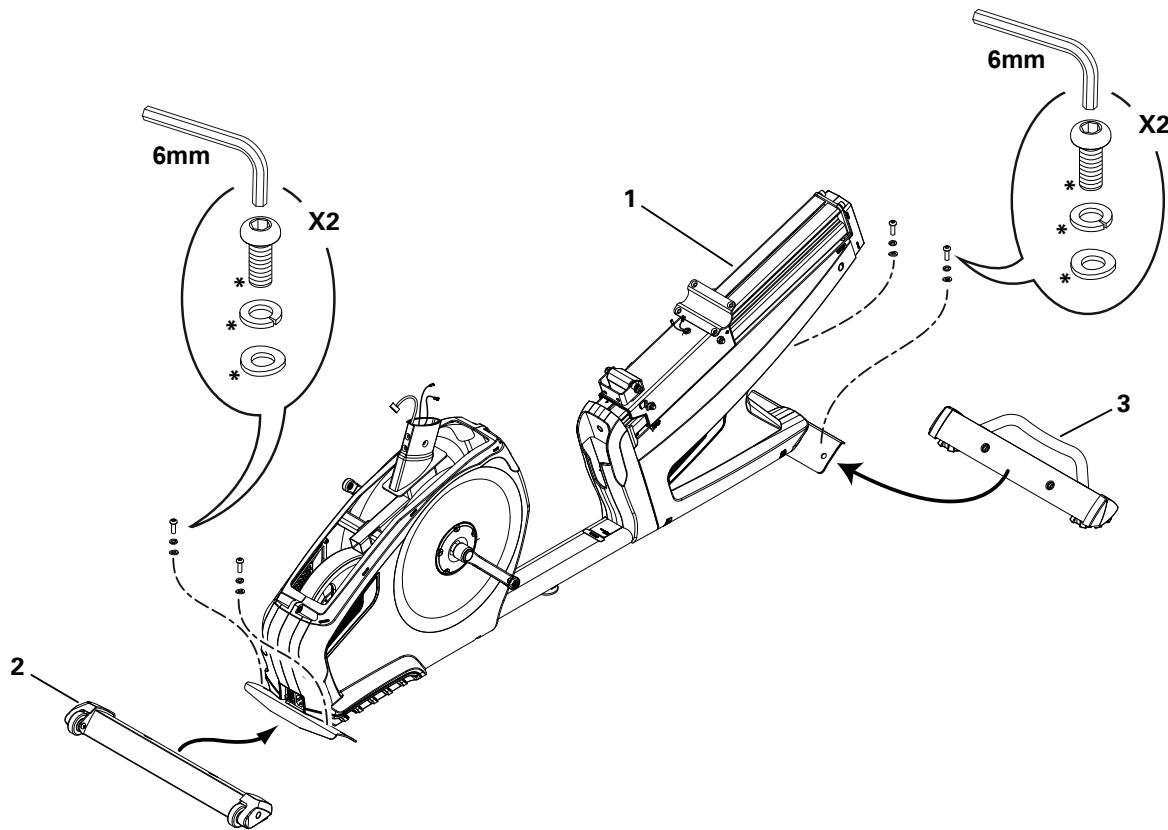
٤
مم



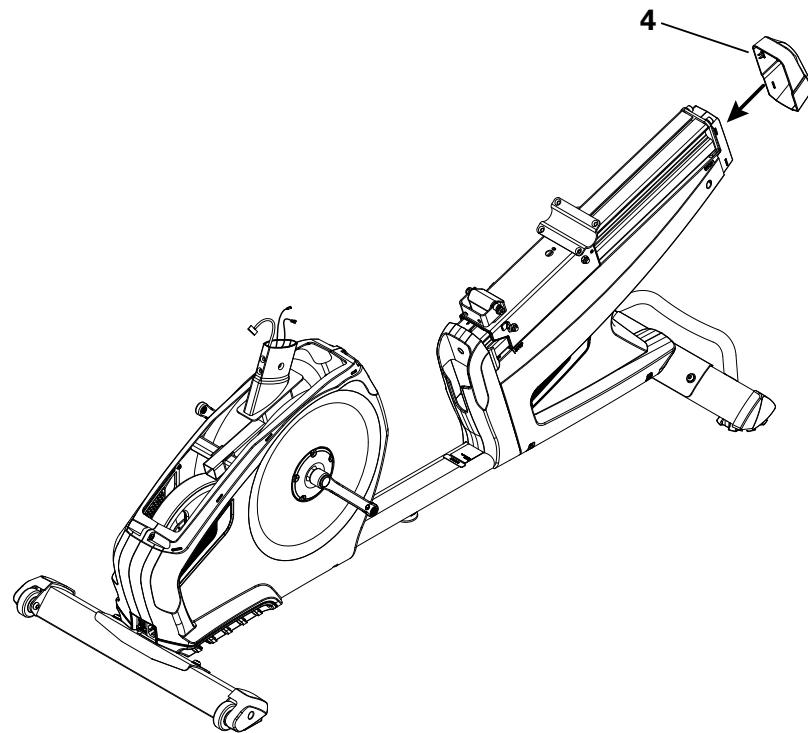
٦
مم

١a. ركب الموازنين في الإطار

ملاحظة: يتم تركيب عناصر إحكام الربط (*) مسبقاً على الموازنين وليس على بطاقة عناصر إحكام الربط. تأكّد من أن عجلتي النقل الموجودتين في الموازن الأمامي متوجهتان إلى الأمام.



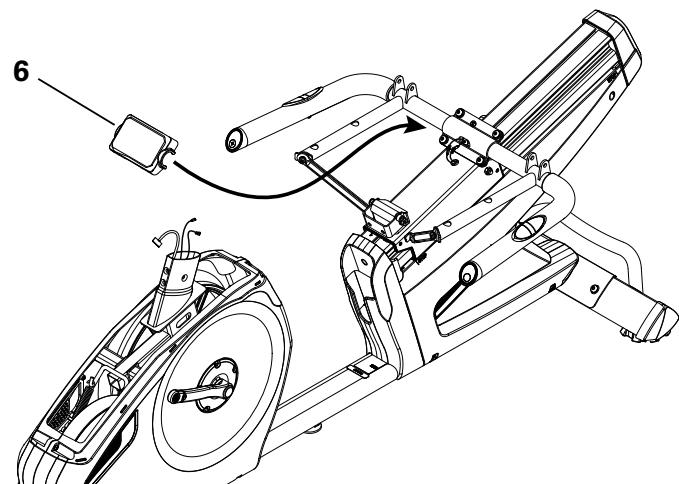
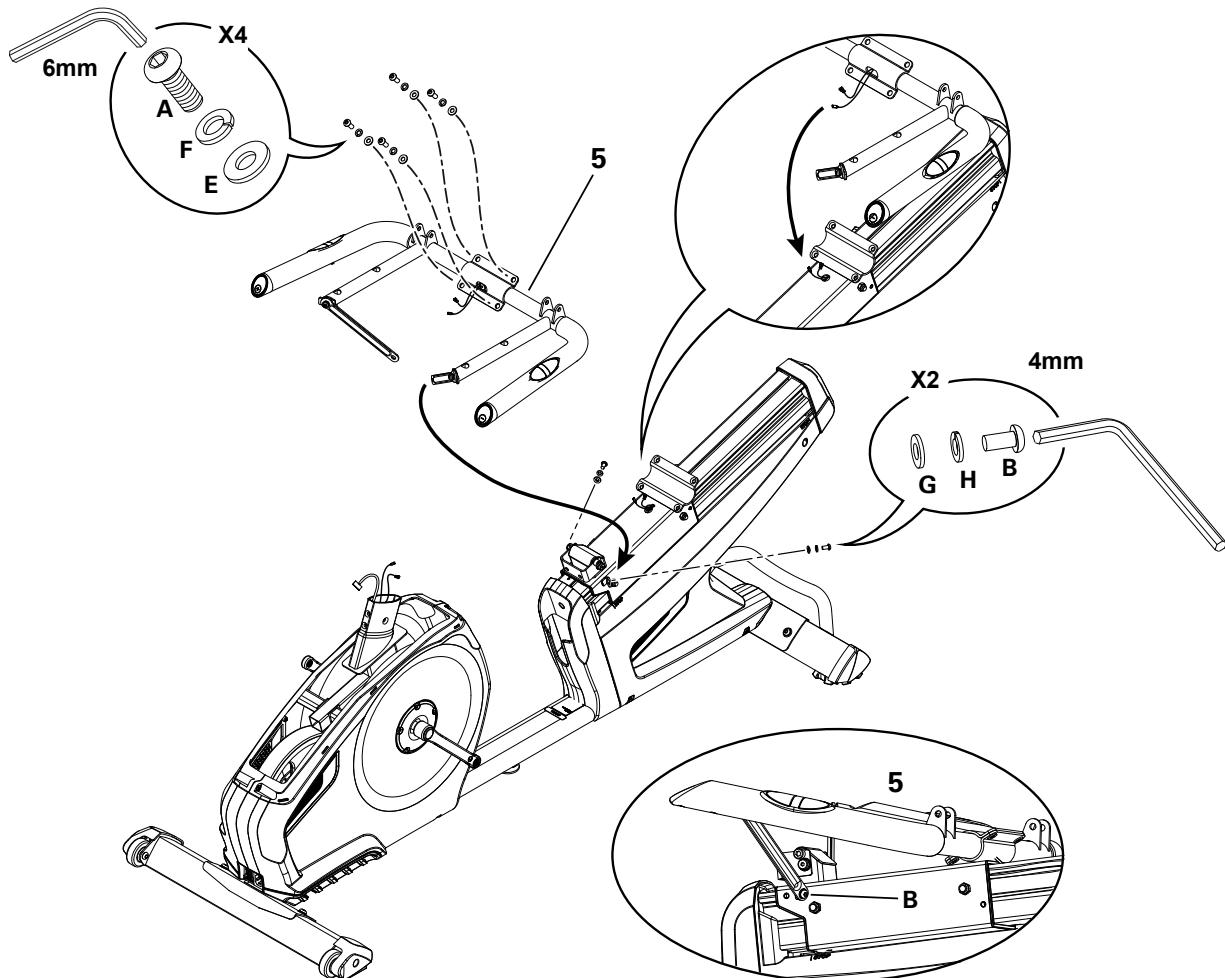
١b. ركب غطاء الطرف الخاص بمجموعة قضيب المقعد في مجموعة الإطار



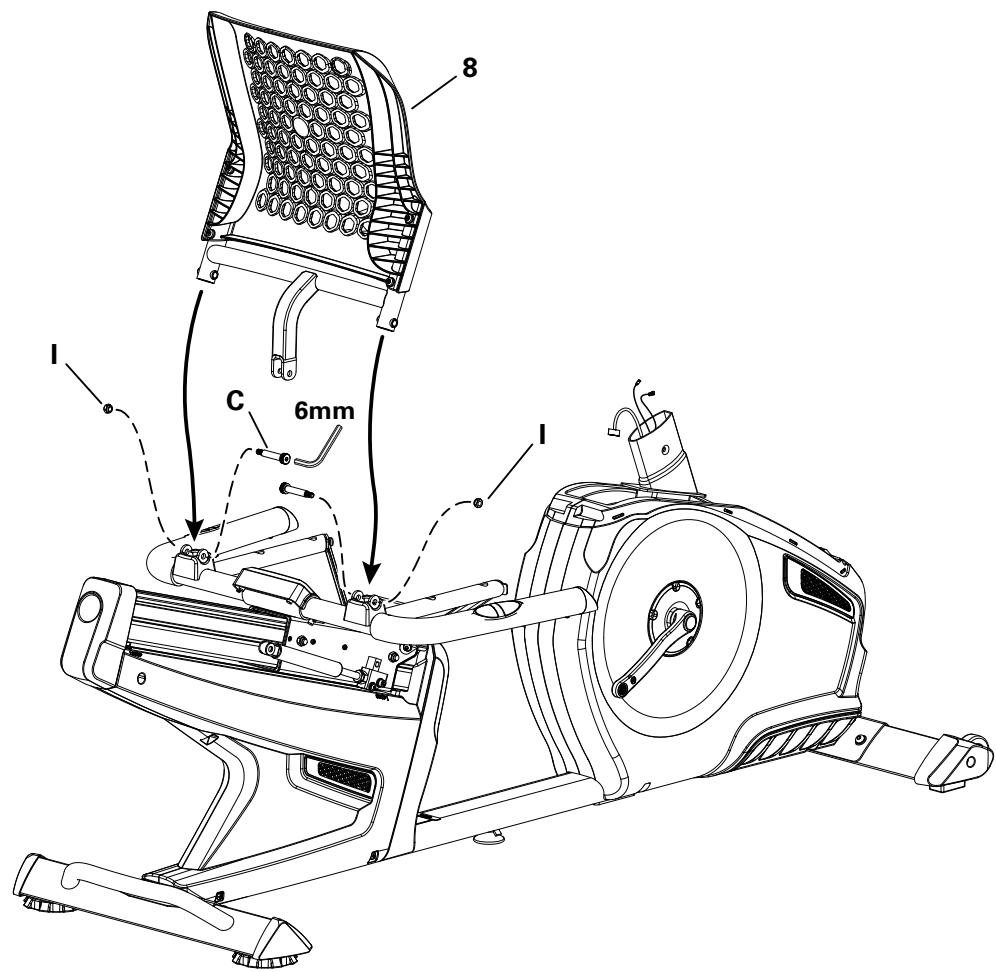
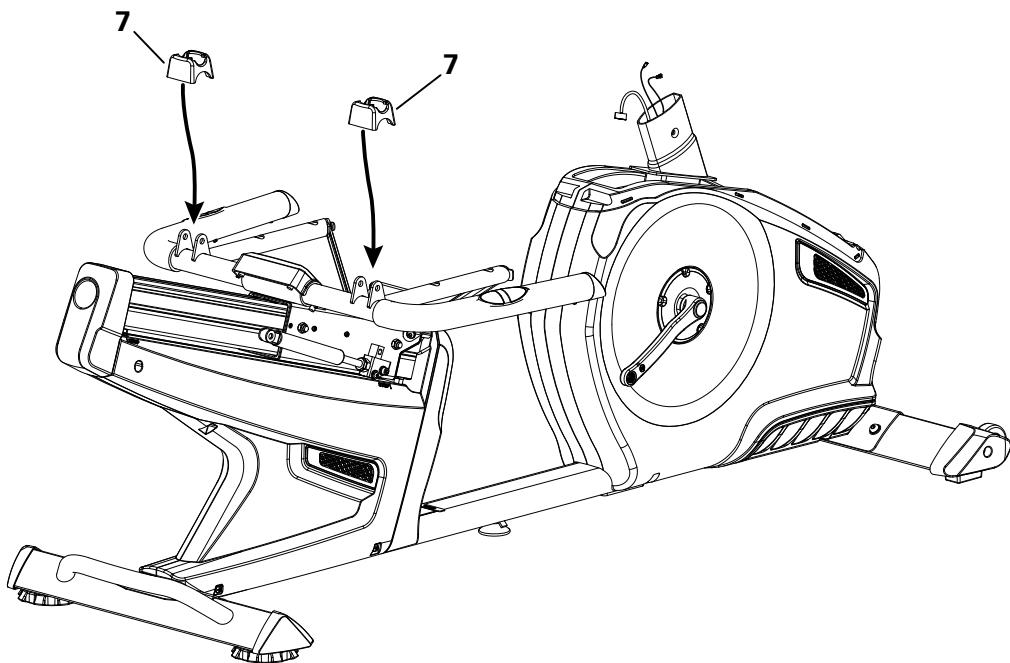
٢. رِكْب مَجْمُوعَةِ إِطَارِ الْمَقْعَدِ فِي مَجْمُوعَةِ قَضْبَانِ الْمَقْعَدِ ثُمَّ رِكْبُ الغَطَاءِ الْعُلُوِيِّ

مَلَاحِظَة: لا تقطع رباط الزمام الموجود على الكابلات في الإطار. لا تثني كابلات المقاومة وقياس معدل ضربات القلب. أزيل رباط الزمام من على المجموعة الماصلة للصدمات والحامل المنزلي للمقدع.

اربط أولاً جميع عناصر إحكام الربط بدويًا ثم أحكم ربطها جيدًا. تأكد من إدخال الكابلات في الغطاء العلوي.



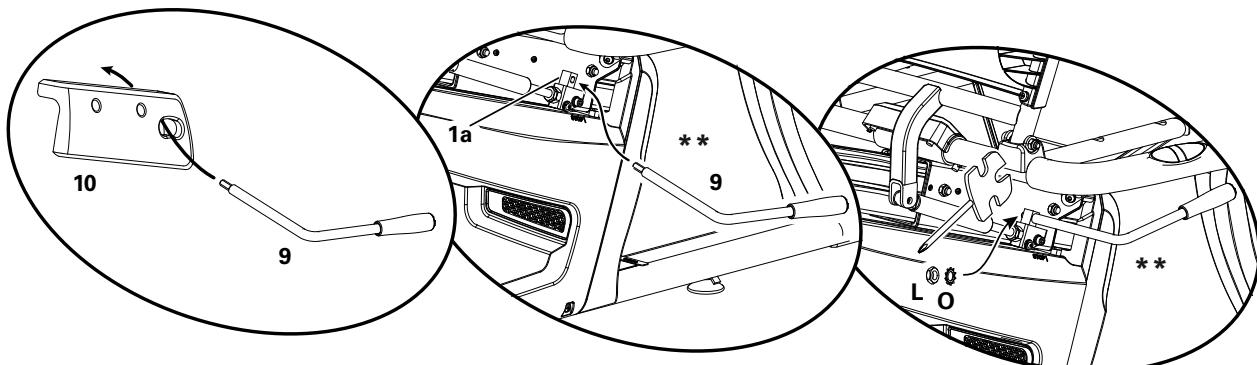
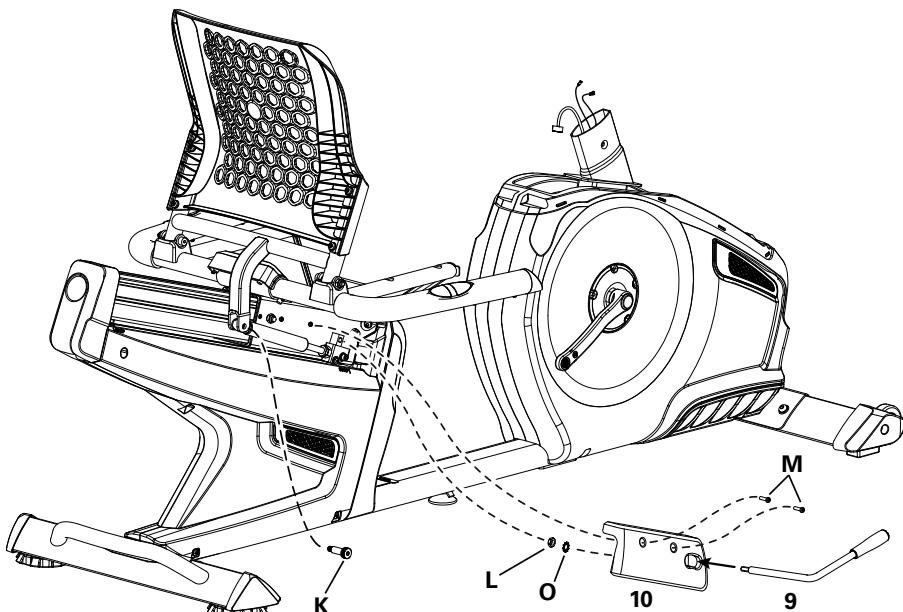
٣. رَكِبْ أَغْطِيَةِ مُرْتَكِزِ الْمَقْعَدِ وَظَهَرِ الْمَقْعَدِ فِي مَجْمُوعَةِ إِطَارِ الْمَقْعَدِ



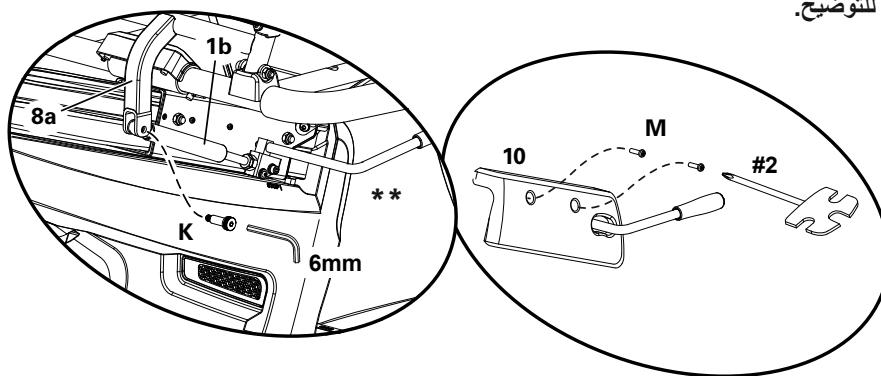
٤. رِكْب مَقْوَد إِمَالَة المَقْعَد وَوَصْل المَجْمُوعَة المَاصَة لِلصَّدَمَات بِظَهَرِ المَقْعَد

ملاحظة: ضع طرف مقود إمالة المقعد داخل الفتحة الموجودة في الغطاء الماصل للصدامات. ادفع مقود إمالة المقعد داخل الفتحات الموجودة في حامل الغطاء (1a) واربط الصمولة الرفيعة (L) والحلقة المسننة لإحكام الربط (O) على المقود.

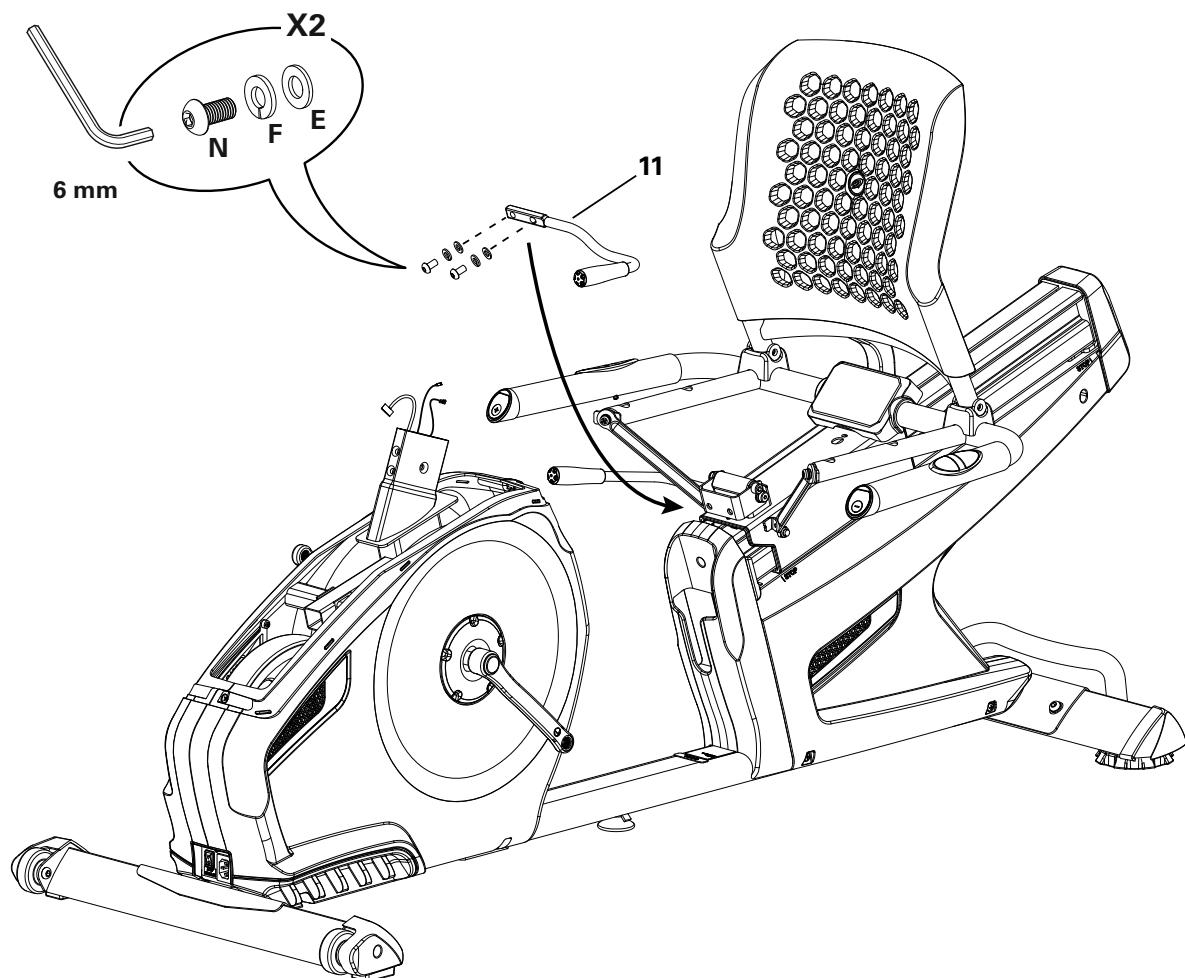
قم بمحاذاة الفتحات الموجودة في ذراع إمالة المقعد (8a) والمجموعة الماصة للصدامات (1b) ورِكْب المسمار (K) في الفتحات. رِكْب الغطاء الماصل للصدامات في الإطار.



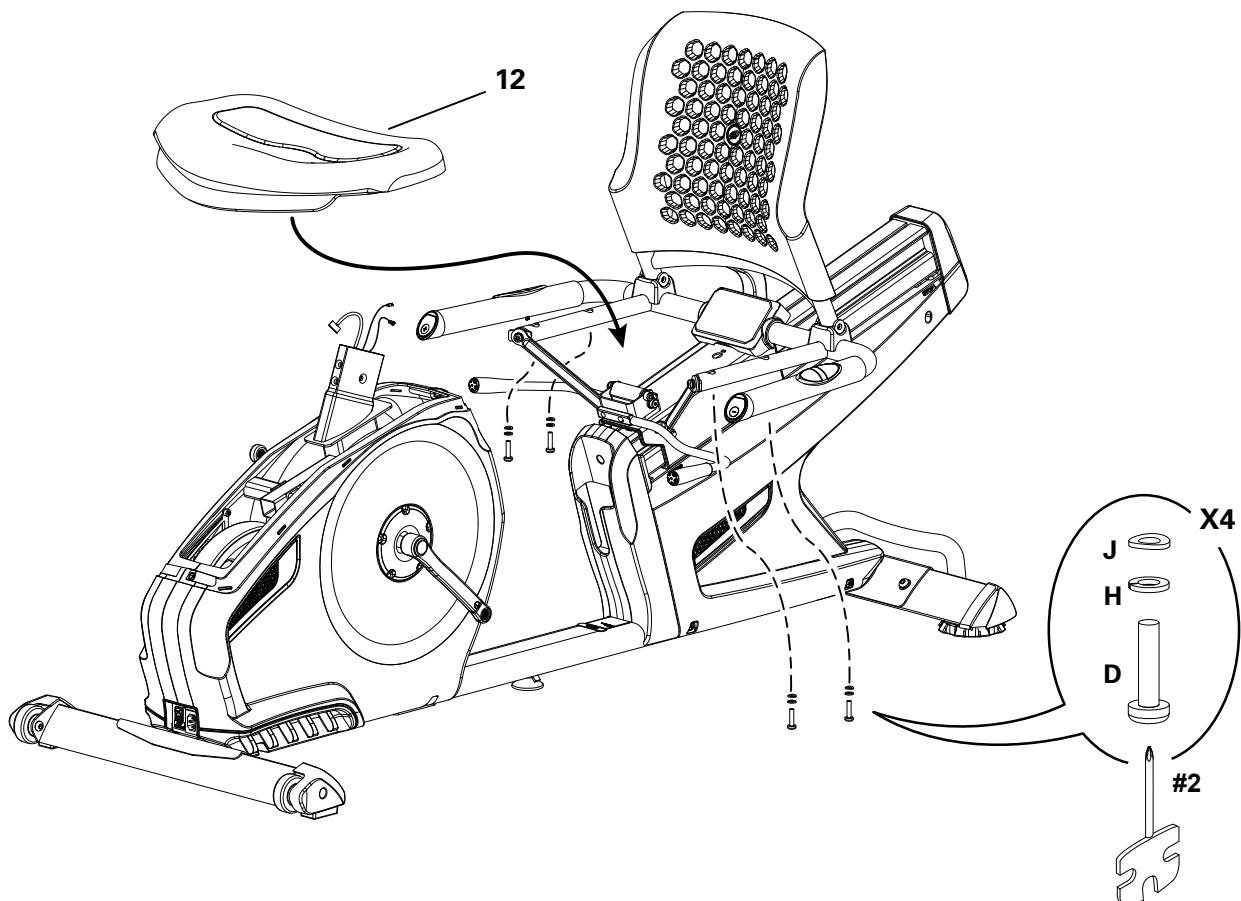
** لم يتم عرض الغطاء الماصل للصدامات (10) للتوضيح.



٥. قم بتركيب مقود ضبط المقعد في مجموعة الإطار

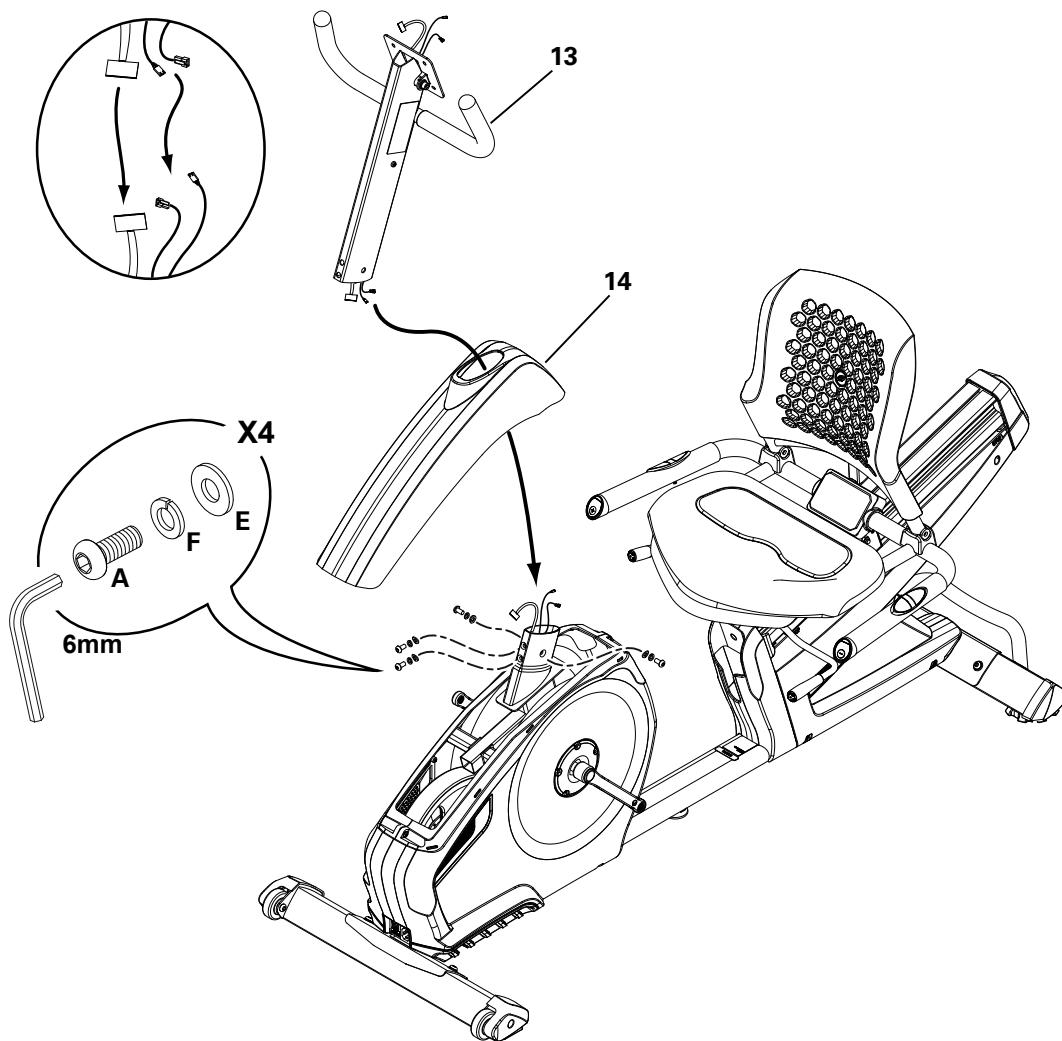


٦. رَكِب قاعدة المقعد في مجموعة إطار المقعد



٧. قم بتوصيل الكابلات واربط عمود لوحة التحكم بمجموعة الإطار

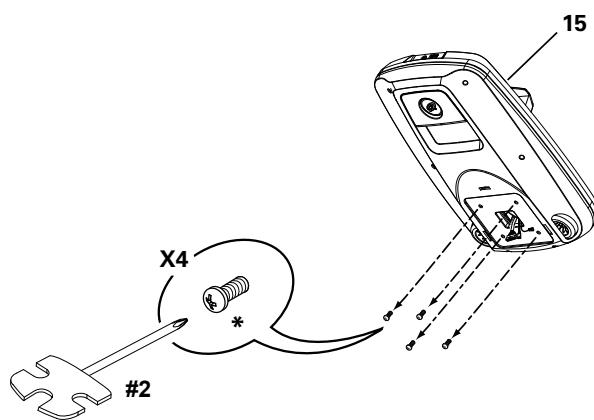
ملاحظة: لا تشن الكابلات. ركّب عناصر إحكام الربط الأمامية على عمود لوحة التحكم أولاً ثم ركّب عناصر إحكام الربط الجانبية.



٨. قم ب拔掉 عناصر إحكام الربط من لوحة التحكم

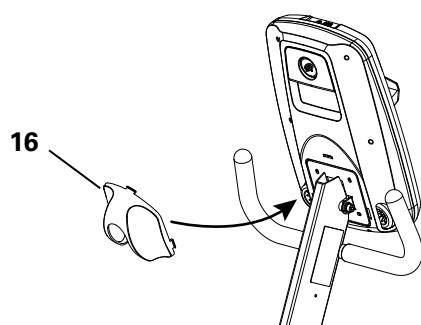
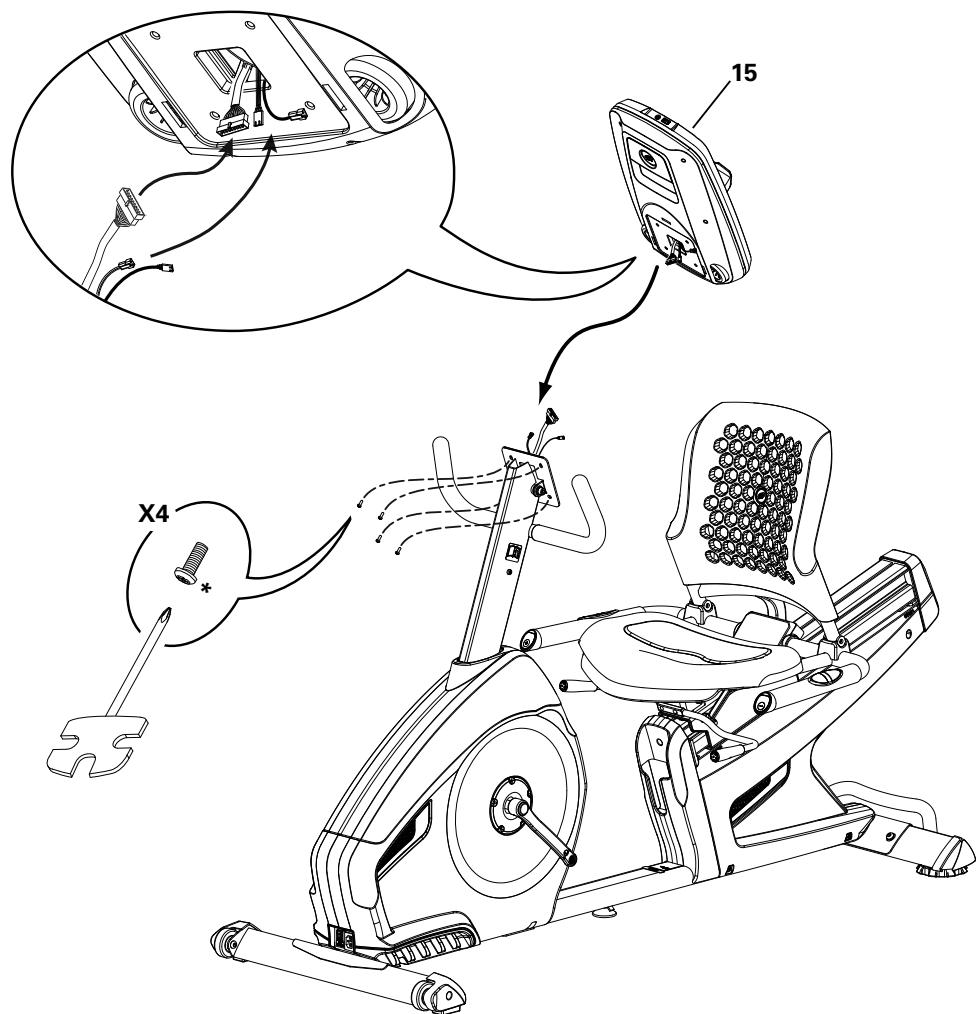
ملاحظة: لا تشن الكابلات.

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



٩. رَكِّبْ لَوْحَةَ التَّحْكُمْ فِي عَمُودِ لَوْحَةِ التَّحْكُمْ ثُمَّ رَكِّبْ غَطَاءَ مُرْتَكِزِ لَوْحَةِ التَّحْكُمْ

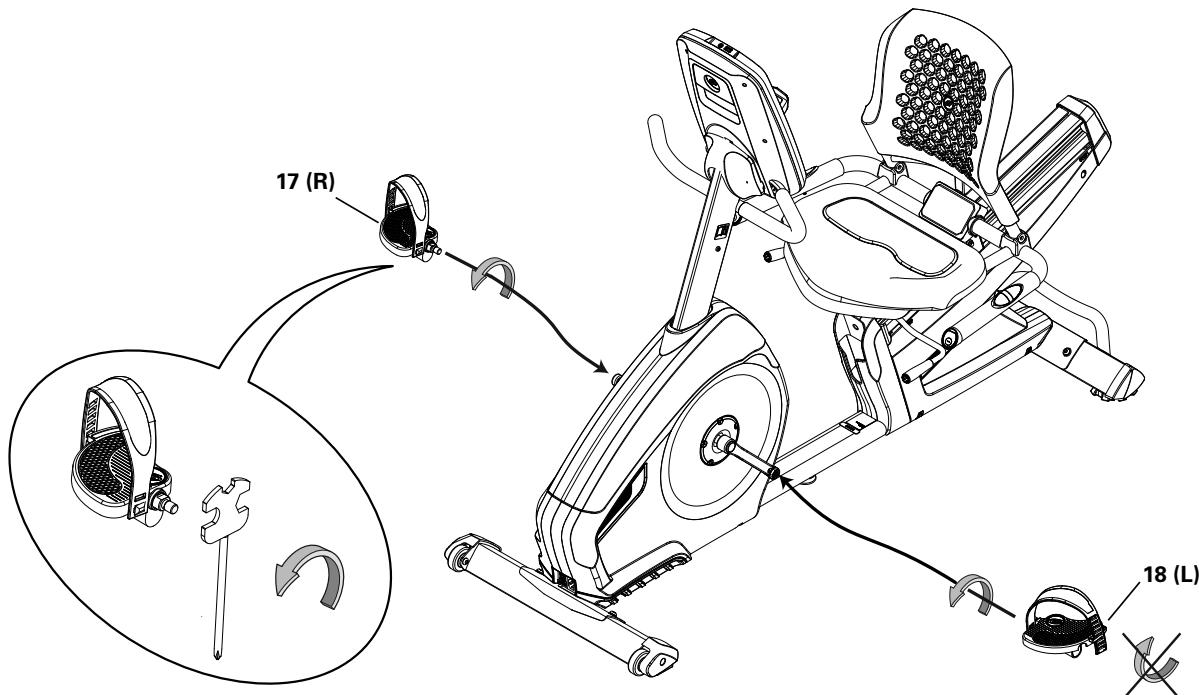
مَلَاحِظَة: حَذِّرْ الْمُشَابِكَ الْمُوجَودَةِ فِي مُوصَلَاتِ الْكَابِلِ وَتَأْكِيدْ مِنْ إِحْكَامِ تَعْشِيقِ المُوصَلَاتِ. لَا تَثْنِ الْكَابِلَاتِ.



١٠. اربط الدواستين بمجموعة الإطار

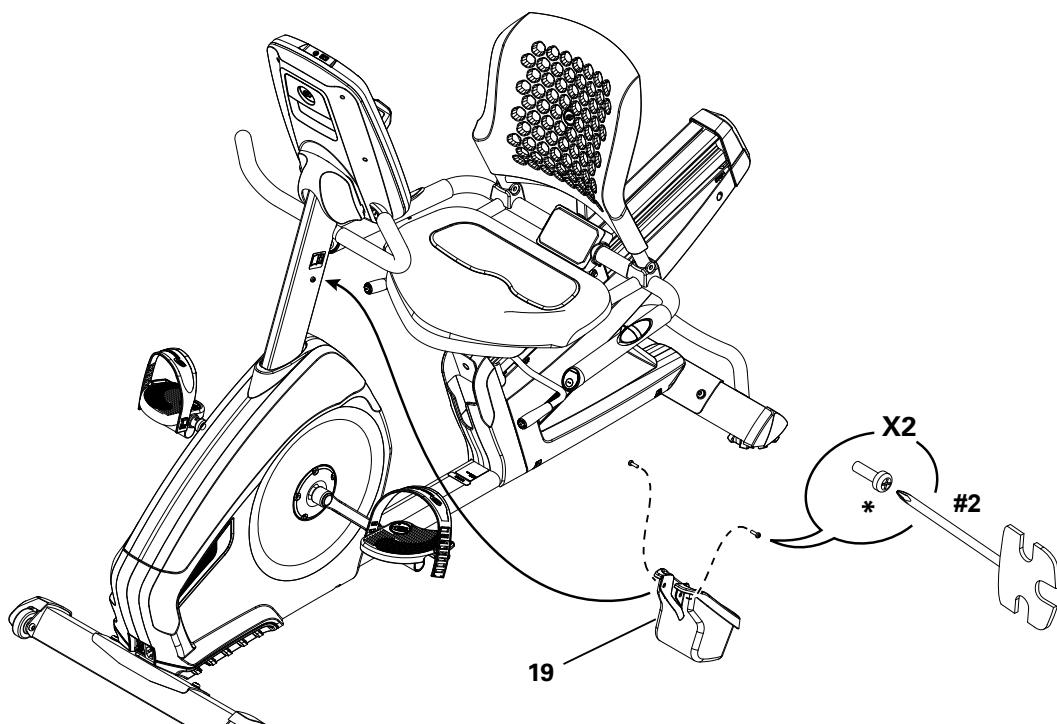
إذا ظهر الجزء الملوّب بسبب التركيب غير الصحيح، يمكن أن يؤدي هذا إلى انفصال الدواستين عن الدراجة وأو انكسارهما أثناء الاستخدام، مما قد يؤدي إلى تعرّض المستخدم لإصابة خطيرة.

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



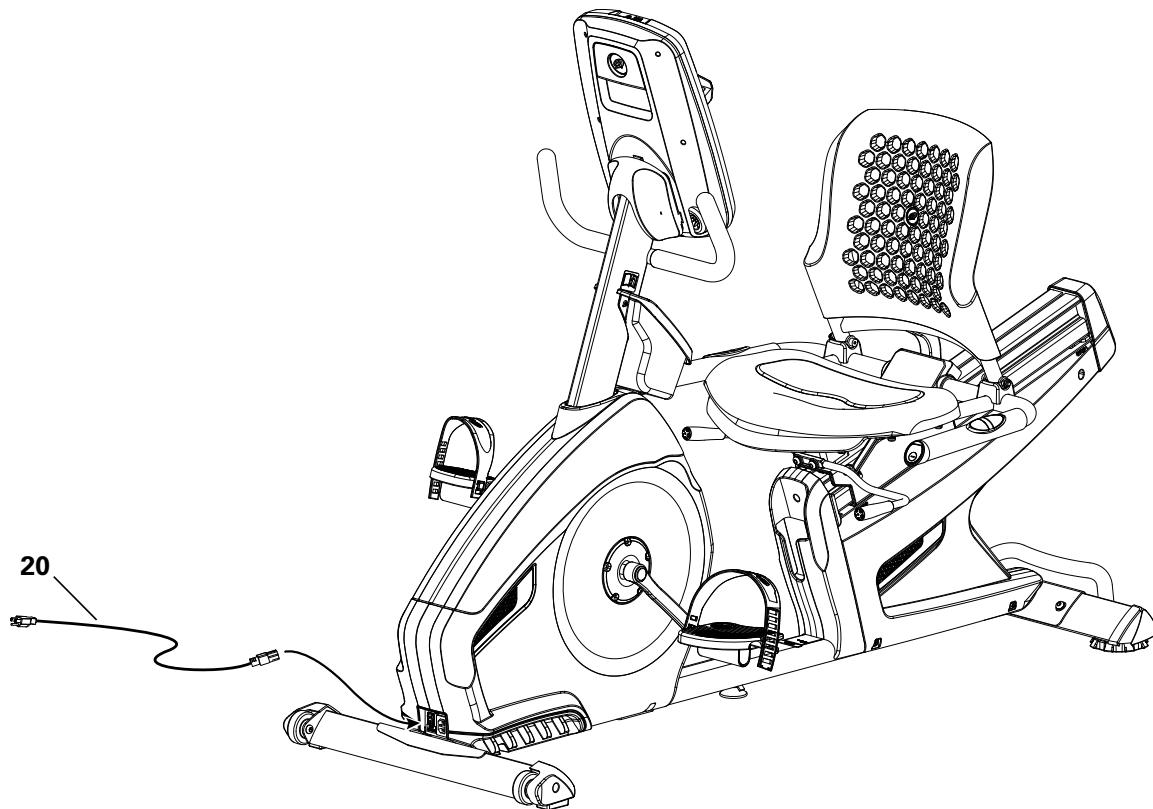
١١. ثبت حامل زجاجة المياه بعمود لوحة التحكم

ملاحظة: يتم تركيب عناصر إحكام الرابط (*) مسبقاً على عمود لوحة التحكم وليس على بطاقة عناصر إحكام الرابط.



١٢. قم بتوصيل سلك الطاقة

وصل هذا الجهاز بمنفذ تيار كهربائي مزود بطرف أرضي بشكل ملائم فقط (انظر قسم تعليمات التأمين). !



١٣. الفحص النهائي

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

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. !

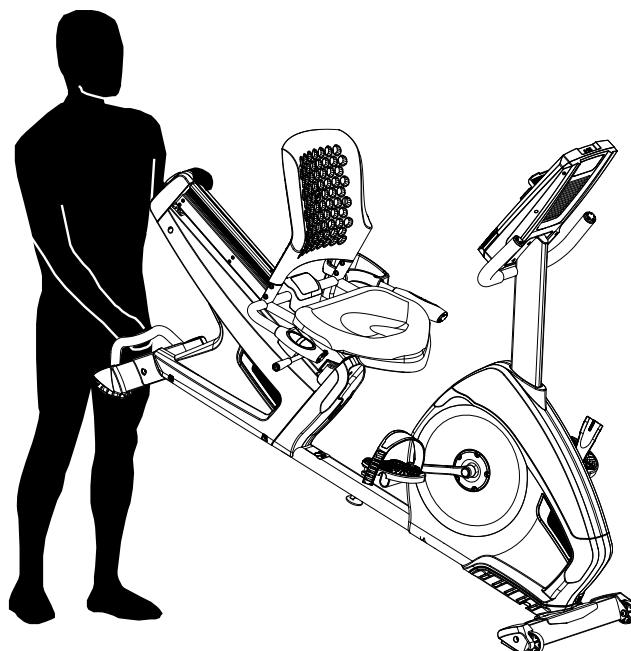
تحريك الجهاز

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



١. قم ب拔掉电源线。
٢. استخدم مقدّم 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 الدراجة. قد تؤثّر 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 الوازن لضبطه.

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

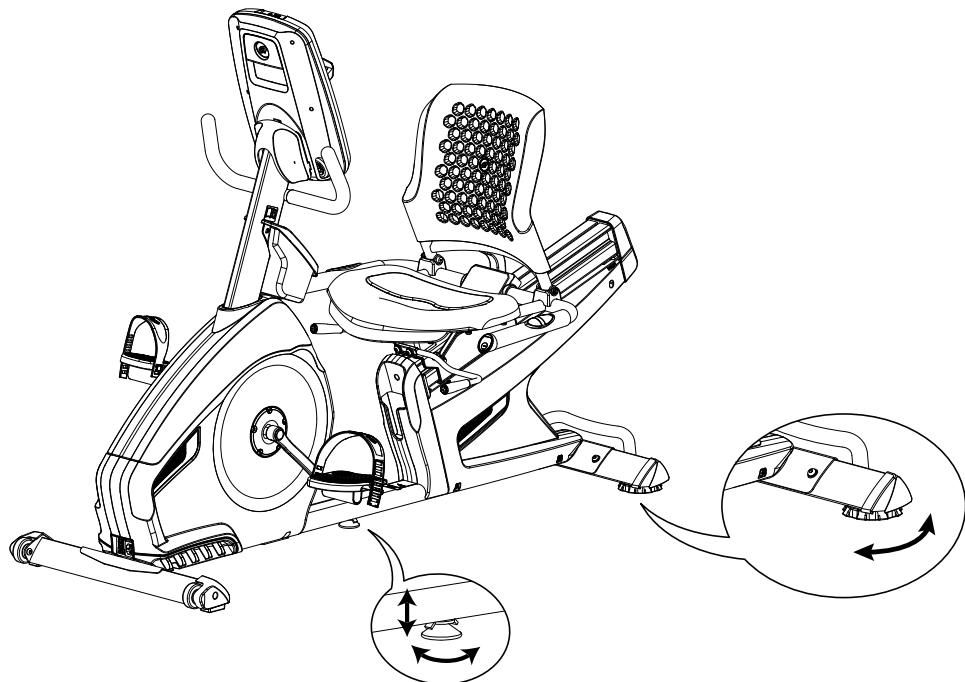
لضبط قدم ضبط الاستقرار الموجودة على قضيب الإطار:

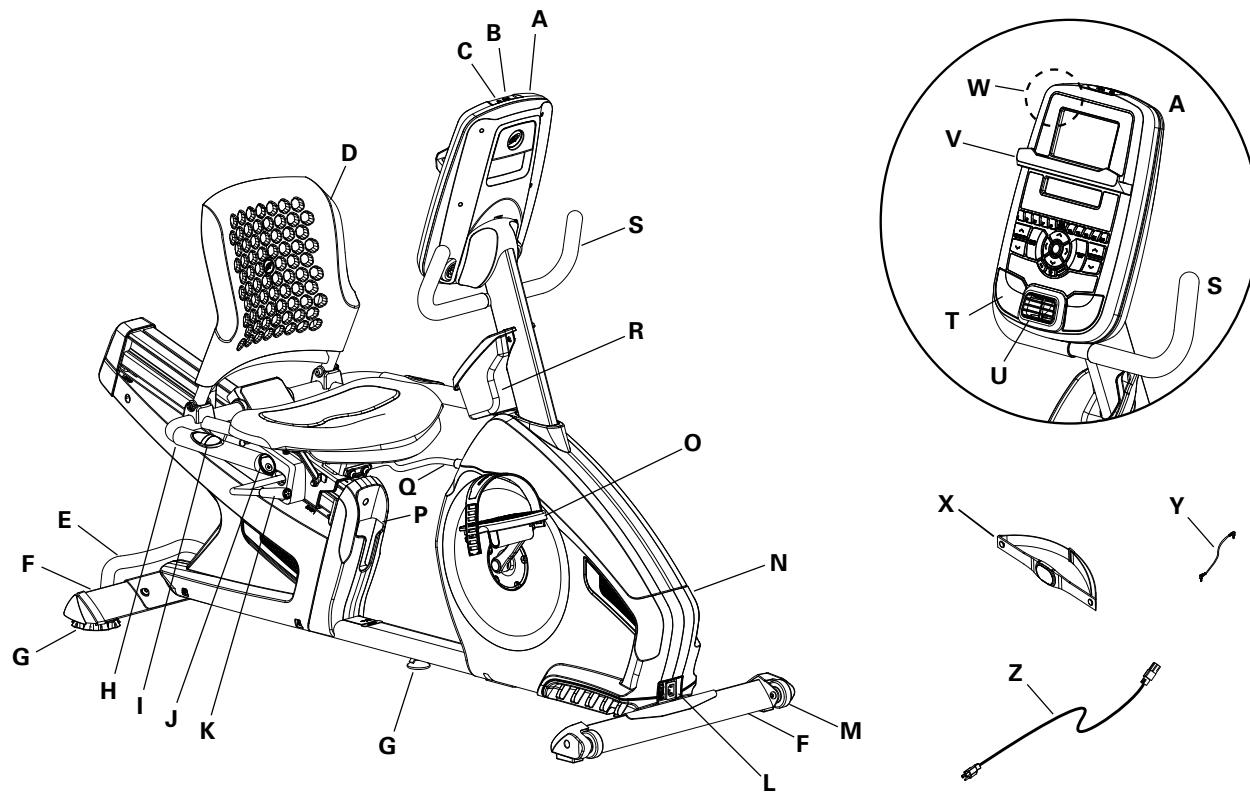
- قم بتحرير صمولة إحكام الربط العلوية.
- قم بإدارة قدم ضبط الاستقرار لضبط الارتفاع.

! لا تقم بضبط أقدام ضبط الاستقرار عند ارتفاع يجعلها تنفصل 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 وثابت قبل ممارسة التمارين.





الدواسة	O	لوحة التحكم	A
علبة تخزين	P	مدخل USB	B
مقرد تعديل المقعد	Q	منفذ MP3	C
حامل زجاجة المياه	R	مقعد قابل للضبط	D
المقدود، القائم	S	مقدود النقل	E
السماعات	T	الموازن	F
مرروحة	U	قلم ضبط الاستقرار	G
رف الوسائط	V	المقدود، الجانبي	H
مستشعر معدل ضربات القلب بالتماس	W	مستشعر معدل ضربات القلب (HR)	I
حزام الصدر لقياس معدل ضربات القلب (HR)	X	عناصر التحكم في المقاومة عن بعد	J
سلك MP3	Y	مقدود ضبط إمالة المقعد	K
سلك الطاقة	Z	موصل الطاقة/فتح التشغيل	L
خاصية الاتصال عبر Bluetooth® (غير معروضة)	AA	عجلات موازنة	M
		عجلة موازنة مغطاة تماماً	N

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

مميزات لوحة التحكم

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

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



وظائف لوحة المفاتيح

زر زيادة المقاومة (▲) - لرفع مستوى مقاومة التمرين

زر Resistance Decrease (إنقصاص المقاومة) (▼) - لإقصاص 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 للعودة إلى الشاشة السابقة

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

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

زر Left (يسار) (◀) - لعرض قيم التمرين المختلفة أثناء أداء أحد التمرينات وللتنقل بين الخيارات

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

زر Right (يمين) (▶) - لعرض قيم التمرين المختلفة أثناء أداء أحد التمرينات وللتنقل بين الخيارات

زر Decrease (إنفاص) (▼) - لإنفاص إحدى القيم (العمر أو الوقت أو المسافة أو السعرات الحرارية) أو للتنقل بين الخيارات

زر FAN (المروحة) - للتحكم في المروحة ذات الثلاث سرعات

أزرار Resistance Level Quick (الضبط السريع لمستوى المقاومة) - لتغيير مستويات المقاومة للضبط السريع أثناء التمرين

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

شاشة Nautilus DualTrack™

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 (قطاع تمرين). كلما ارتفع العمود ارتفع مستوى مقاومة التمرين. يعرض العمود الامض 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 الاهوائية أو التمرينات الهوائية أو حرق الدهون).

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

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

ملاحظة: لمنع أي تداخل مع مستقبل إشارات 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 (المسافة) أو Time (الوقت) أو Calories (السعرات الحرارية) 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 بتهنئة المستخدم وإبلاغه بما حققه من إنجاز مصحوباً بصوت احتفالي.

بيانات الشاشة السفلية



تعرض الشاشة السفلية قيم التمرين ويمكن تخصيصها لكل مستخدم. (ارجع إلى قسم "Edit User Profile" (تحرير ملف المستخدم) الموجود في هذا الدليل).

السرعة

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

الوقت

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

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

المسافة

تعرض شاشة DISTANCE (المسافة) تعداد المسافة (بالميل أو بالكيلومتر) في التمرين.

ملاحظة: لتبديل وحدات القياس إلى نظام القياس الإنجليزي أو المترى، 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 (HR) (النبض)

تُظهر شاشة HR (معدل ضربات القلب) عدد ضربات القلب 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 تمرين. أوقف التمرين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبحت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. معدل ضربات القلب المعروض تقديرى و يجب استخدامه كمرجع فقط.

وحدة قياس الطاقة بالوات

تُظهر خانة WATTS (وحدة قياس الطاقة بالوات) ناتج الطاقة التقديرى عند المستوى الحالى لـ RPM وشدة المقاومة معروضين بالوات (٧٤١ وات = ١ حصان).

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

السعارات الحرارية

تعرض خانة عرض CALORIES (السعارات الحرارية) القيمة التقديرية لمقدار السعرات الحرارية التي حرقتها خلال التمرين.

التمرين باستخدام تطبيقات لياقة بدنية أخرى

جهاز اللياقة البدنية هذا مدمج به خاصية اتصال عبر 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 USB، فسيحاول المنفذ شحن الجهاز.

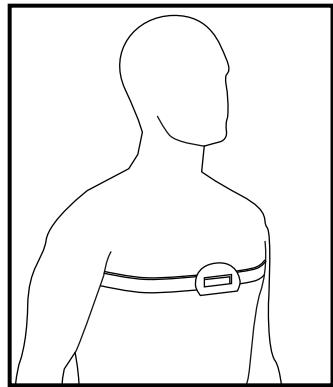
ملاحظة: بناءً على شدة التيار الكهربائي بالأمير ل لهذا الجهاز، فقد تكون الطاقة التي يتم الإمداد بها من منفذ USB غير كافية لتشغيل الجهاز وشحنه في نفس الوقت.

حزام الصدر

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

استشر طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج تمرين. أوقف التمرين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. نواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. معدل ضربات القلب المعروض تقديرى ويجب استخدامه كمرجع فقط.

يتم تركيب وحدة إرسال معدل ضربات القلب في حزام الصدر للحفاظ على حرية يديك خلال التمرين. لتنبيه حزام الصدر:



١. ثبت وحدة الإرسال في حزام الصدر المرن.
٢. ثبت الحزام حول صدرك مع توجيه منحني وحدة الإرسال لأعلى أسفل عضلات الصدر مباشرةً.
٣. ارفع وحدة الإرسال عن صدرك ورطب منطقىقطب المخددين على الجانب الخلفي للوحدة.
٤. تأكد من التصاق منطقىقطب الرطبين بجلدك بإحكام.

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

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

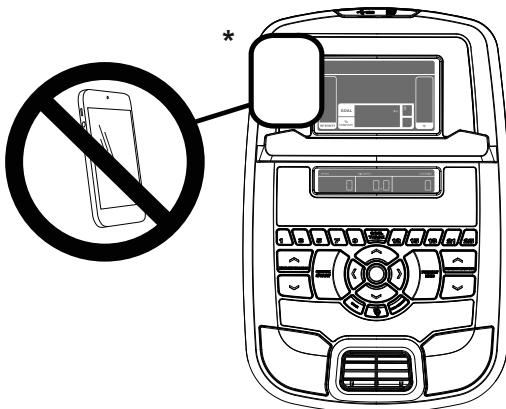
ملاحظة: لا تستخدم المواد الكاشطة أو المواد الكيميائية مثل الصوف الصلب أو الكحول عند تنظيف حزام الصدر، حيث قد يتسبب ذلك في إلحاد الضرر بالأقطاب بشكل دائم.

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 تبتل 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 تمرينك. تم تركيب مستشعرات معدل ضربات القلب بالتماس (CHR) لإرسال إشارات معدل ضربات قلبك إلى لوحة التحكم. تقوم أيضاً لوحة التحكم بقراءة إشارات قياس معدل ضربات القلب عن بعد الصادرة عن وحدة الإرسال في حزام الصدر والتي تعمل بنطاق تردد من 4,5 كيلو هرتز إلى 5,5 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®** على الرغم من أن الجهاز الخاص بك يدعم خاصية الاتصال عبر مع هذا الجهاز). إلا أنه لا يستطيع استقبال مدخلات من أحد أحزمة الصدر التي تدعم خاصية الاتصال عبر **Bluetooth®** أو من 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 إشارات قياس معدل ضربات القلب عن بعد، لا تضع أي أجهزة إلكترونية شخصية على الجانب الأيسر من درج الوسائط.*

مستشعرات معدل ضربات القلب بالتماس

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

بمجرد أن ترصد لوحة التحكم معدل ضربات قلبك المبدئي، لا تتحرك أو تنقل يديك لمدة 10 ثوانٍ إلى 15 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 (تشوشاً ناتجاً عن العضلات) يمكنها أن تتدخل مع رصد إشارة النبضة. الحركة الطفيفة لليدين أثناء ملائمة المستشعرات يمكن أن تسبب أيضًا في حدوث تداخل.
- يمكن أن تكون المنسوجات وغسل اليدين 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 إلكتروني آخر 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 220 نبضة في الدقيقة (BPM) في الطفولة إلى حوالي 160 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. عادة ما يكون معدل ضربات قلب الشخص البالغ أثناء الراحة 72 نبضة في الدقيقة تقريباً، بينما في حالة العدائين المدربين بشكل مكثف فقد يصل المعدل إلى 40 نبضة في الدقيقة أو أقل.

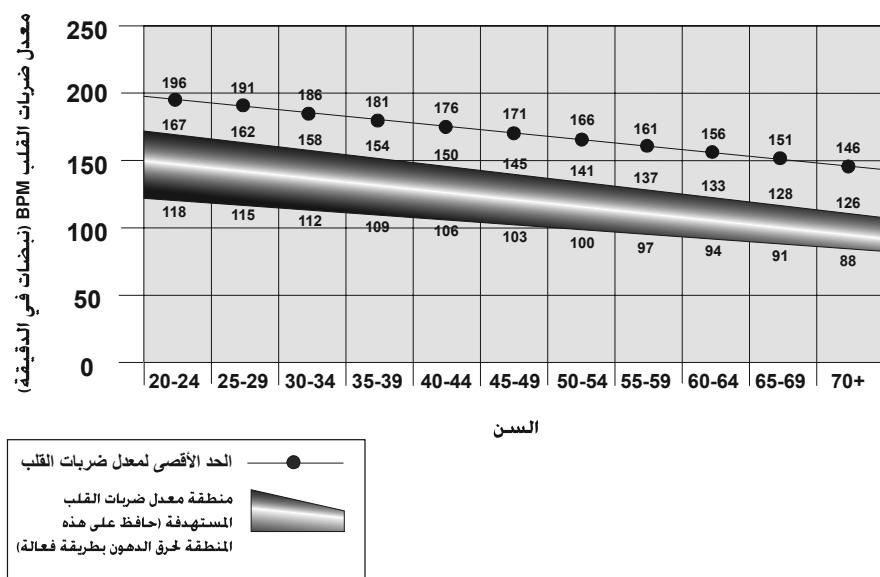
جدول معدل ضربات القلب هو تقدير لأي منطقة معدل ضربات القلب (HRZ) تُعد فعالة لحرق الدهون وتحسين حالة القلب والأوعية الدموية لديك. تختلف الظروف البدنية، وبالتالي قد تكون منطقة معدل ضربات القلب (HRZ) لديك أعلى أو أقل من عدد الضربات المبين.

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، احتمل دائمًا إلى نفسك كلما قمت بزيادة وقت التمرين أو شدته.

معدل ضربات القلب المستهدفة لحرق الدهون



عناصر التحكم في المقاومة عن بعد

توجد عناصر التحكم في المقاومة عن بعد على ذراعي المقودين الجانبيين. ويمكن التحكم في المقاومة من لوحة المفاتيح هذه. يحتوي ذراع المقود الجانبي الأيمن على مفتاح Resistance Increase (زيادة المقاومة) (▲) بينما يحتوي ذراع المقود الأيسر على مفتاح Resistance Decrease (إنفاس المقاومة) (▼). يعمل هذان المفتاحان تماماً مثل مفتاحي زيادة المقاومة والإمالة وإنفاس المقاومة والإمالة الموجودين على لوحة التحكم.

السماعات وكابل الصوت

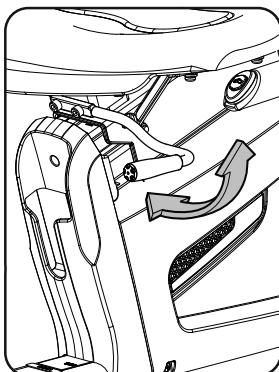
لتشغيل مقاطع صوتية عبر السمعاء في جهازك، قم بتوصيل كابل الصوت بجهازك وبمنفذ كابل الصوت في لوحة التحكم. عند تشغيل لوحة التحكم، يمكنك تشغيل مقاطع صوتية من جهازك عبر السمعاء. يتم التحكم بمستوى الصوت من جهازك.

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

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

كم مرة ينبغي أن تتعرن

- استشر طبيًّا قبل أن تبدأ أي برنامج تمرين. أوقف التمرين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبحت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها كمبيوتر الجهاز لأغراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض على لوحة التحكم تقريري وينبغي استخدامه كمرجع فقط.
- ٠ ٣ مرات أسبوعيًّا لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم.
 - ٠ ضع جدولًا زمنيًّا للتمرينات مسبقًا وحاول اتباع الجدول الزمني.



ضبط المقعد

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

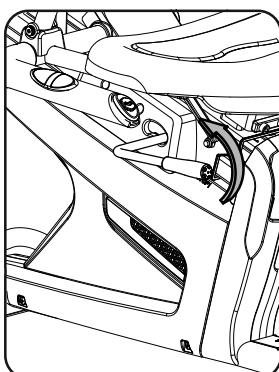
١. مع وضع الدواسة في اتجاه الأمام، ضع مقدمة قدمك على مركز الدواسة. ينبغي أن تثني ساقك قليلاً عند الركبة.
٢. إذا كانت ساقك مستقيمة بشكل زائد أو لا يمكن لقدمك أن تلمس الدواسة، فقم بتحريك المقعد إلى الأمام. إذا كانت ساقك متثنية بشكل كبير، حرك المقعد في اتجاه الخلف.

انزل عن الدراجة قبل أن تضبط ارتفاع المقعد.



- ٣. اسحب مقود ضبط المقعد وأضبط المقعد وفقاً للموضع المراد.

لا تحرك عمود المقعد على ارتفاع أعلى من علامة التوقف (STOP) الموجودة على القضيب.



لضبط زاوية ظهر المقعد:

انزل عن الدراجة قبل أن تضبط ظهر المقعد. يمكن أن يتحرك ظهر المقعد بشكل مفاجئ عند تحريره.



١. اسحب مقود ضبط إمالة المقعد وأضبط ظهر المقعد وفقاً لزاوية المرادة.

٢. ادفع لأسفل في اتجاه مقود ضبط إمالة المقعد لتعشيق آلية إحكام الربط. تأكد من أن المقود معشق تماماً.



موقع القدم / ضبط حزام الدواسة

دواستنا القدمين المزودتان بأحزمة توفران ارتكازاً آمناً للقدمين أثناء التدريب على الدراجة.

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

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

وضع التشغيل/الاستعداد Power-Up / Idle Mode

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 مستشعر RPM (عدد الدورات في الدقيقة) نتيجة لتحرك 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) Auto Shut-Off (Sleep Mode)

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)/(إنهاء) زر Left (يسار) معاً لمدة ٣ ثوان.

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

لفصل الجهاز عن مصدر التيار الكهربائي، أغلق مفتاح التشغيل، ثم قم ب拔掉 قابس سلك الطاقة من منفذ التيار الكهربائي. 

الإعداد الأولي

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

- التاريخ: اضغط على زر زر Increase (زيادة)(▲)/Decrease (إنفاص) (▼) لضبط القيمة النشطة حالياً (تومض). اضغط على زر Left/Right (يسار/يمين) لتغيير القطاع الذي يمثل القيمة النشطة حالياً (الشهر/اليوم/السنة).
- اضغط على زر OK (موافق) للضبط.
- الوقت: اضغط على زر زر Increase/Decrease (زيادة/إنفاص) لضبط القيمة النشطة حالياً (تومض). اضغط على زر Left/Right (يسار/يمين) لتغيير القطاع للوصول إلى القيمة النشطة الحالية (الساعة / الدقيقة / صباحاً أو PM (مساء)).
- اضغط على زر OK (موافق) للضبط.
- وحدات القياس: اضغط على زر زر Increase/Decrease (زيادة/إنفاص) للضبط فيما بين "MILES" (أميال)" (نظام القياس الإنجليزي) أو "KM" (كيلو متر) (نظام القياس المترى).
- اضغط على زر OK (موافق) للضبط. تعود لوحة التحكم إلى شاشة وضع Power-Up/Idle (التشغيل/الاستعداد).

ملاحظة: لضبط هذه الاختيارات، راجع قسم "Console Set-Up Mode" "وضع إعداد لوحة التحكم".

برنامج Quick Start (البدء السريع) البرنامج Manual (اليدوي)

يسمح لك برنامج Quick Start (البدء السريع) (البرنامج Manual (اليدوي)) بأن تبدأ التمرين دون إدخال أي معلومات.

إنشاء التمرين Manual (اليدوي)، يمثل كل عبود فترة قدرها دقيقةان. سيتقدم مؤشر العمود النشط على الشاشة كل دقيقةتين. إذا استمر التمرين لأكثر من ٣٠ دقيقة، يثبت العمود النشط عند أبعد عبود في جهة اليمين ويدفع الأعمدة السابقة لتخفي من الشاشة.

- جلس على الجهاز.
- اضغط على زر User (المستخدم) لاختيار ملف المستخدم الصحيح. إذا لم يكن لديك ملف مستخدم، يمكنك اختيار ملف مستخدم لا يحتوي على بيانات مخصصة (القيم الافتراضية فقط).
- اضغط على زر QUICK START (البدء السريع) لبدء البرنامج Manual (اليدوي).
- لتغيير مستوى المقاومة، اضغط على زر زر Resistance Increase/Decrease (زيادة/إنفاص المقاومة). يتم تعين الفترة الزمنية الحالية والفترات الزمنية اللاحقة لمستوى المقاومة الجديد. مستوى المقاومة الافتراضي للبرنامج Manual (اليدوي) هو ٤. يبدأ العد التصاعدي للوقت من ٠٠:٠٠.

ملاحظة: في حالة تنفيذ برنامج يدوبي لمدة أطول من ٩٩ دقيقة و ٥٩ ثانية (٩٩:٥٩) تنتقل وحدة الوقت إلى الساعات وال دقائق على النحو (١ hour, ٤٠ minutes).

- عندما تنتهي تمرينك، توقف عن تبديل الدواستين واضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إنهاء) لإيقاف التمرين بشكل مؤقت. اضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إنهاء) مرة أخرى لإنهاء التمرين.
- ملاحظة:** يتم تسجيل نتائج التمرين الحالي داخل ملف المستخدم الحالي.

ملفات المستخدم

تسمح لك لوحة التحكم بـ تخزين واستخدام ٤ ملفات مستخدم. تسجل ملفات المستخدم نتائج التمرين تلقائياً لكل تمرين، وتسمح باستعراض بيانات التمرين.

تقوم ملفات المستخدم بـ تخزين البيانات التالية:

- الاسم—يصل إلى ١٠ أحرف
- السن
- الوزن
- الطول
- الجنس
- قيم التمرين المفضلة

تحديد ملف مستخدم

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

يتم تعين القيم الافتراضية لملفات المستخدم حتى يتم تخصيصها عن طريق التحرير. تأكد من تحرير ملف المستخدم للحصول على معلومات أكثر دقة خاصة بالساعات 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

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. تعرّض شاشة لوحة التحكم رسالة EDIT (التحرير) باسم ملف المستخدم الحالي. اضغط على زر OK (موافق) لبدء خيار تحرير ملف المستخدم.
٤. للخروج من خيار تحرير ملف المستخدم، اضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إنهاء) وستعود لوحة التحكم إلى شاشة Power-Up Mode (وضع التشغيل).

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 أحرف.

سيومض القطاع النشط حالياً. استخدم الزرين Increase (زيادة) (▲) / Decrease (إنفاص) (▼) للتحرك بين الحروف الأبجدية والمسافة (الموجودة بين الحرفين A وZ). لضبط كل قطاع، استخدم زر Left (يسار) (◀) أو Right (يمين) (▶) للتحول بين القطاعات.

اضغط على زر OK (موافق) لقبول اسم المستخدم المعروض.

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

تعرّض شاشة لوحة التحكم رسالة SCAN (التصفح). يتحكم هذا الخيار في كيفية عرض قيم التمرين على شاشة العرض السفلي خلال تنفيذ التمرين. يسمح إعداد "OFF" (إيقاف) للمستخدم أن يضغط على زرri RIGHT (اليمين) أو LEFT (اليسار) لعرض قنوات قيم التمرين الأخرى عند الحاجة. يتيح خيار "ON" (تشغيل) لوحة التحكم عرض قنوات التمرين كل ٦ ثوان تلقائياً.

الإعداد الافتراضي هو "OFF" (إيقاف).

اضغط على زر OK (موافق) لتعيين كيفية عرض قيم التمرين.

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

تعرّض الشاشة العلوية إعداد القيمة الحالية: "ON" (تشغيل) أو "OFF" (إيقاف). اضغط على زرri الزيادة (▲) أو الإنفاص (▼) لتعديل القيمة.

الإعداد الافتراضي هو "ON" (تشغيل).

اضغط على زر OK (موافق) لضبط مستقبل إشارات قياس معدل ضربات القلب إلى الوضع تفعيل.

٨. تعرض شاشة لوحدة 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 الطوبية إعداد القيمة النشطة: "ON" (تشغيل) أو "OFF" (يقاف). اضغط على زر الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لإلقاء قيمة التمرين النشط واضغط على زر يسار (◀) أو زر يمين (▶) لنقل قيمة التمرين 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 (موافق) للتعيين.



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

إعادة ضبط ملف المستخدم

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 زري Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنقاص) (▼) لتغيير الرسالة.
- ملاحظة:** للخروج من خيار Edit User Profile (تحرير ملف المستخدم)، اضغط على زر PAUSE/END (يقاف مؤقت/انهاء) وستعود لوحة التحكم إلى شاشة Power-Up Mode (وضع التشغيل).
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 زري Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنقاص) (▼) 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 زري Resistance Level Increase or Decrease (زيادة (▲) أو إنقاص (▼) مستوى المقاومة) لتغيير مستوى المقاومة في أي وقت خلال برنامج التمرين. لتغيير مستوى المقاومة سريعاً، اضغط على زر Resistance Level Quick (مستوى المقاومة السريع). عندئذ تقوم لوحة التحكم بالضبط بحسب مستوى المقاومة المحدد للزر السريع.

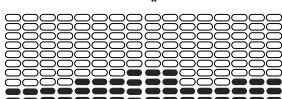
برامج الأنماط

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

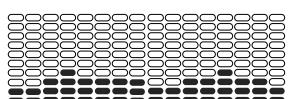
ملاحظة: بمجرد استعراض المستخدم لكل الفئات، فسوف يتم توسيعها لعرض برامج كل فئة من الفئات.

FUN RIDES (ركوب الاستمتاع)

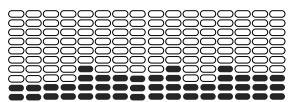
ركوب الدراجة في الحديقة



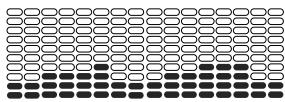
التلل المتحركة



الجولة السهلة



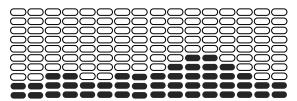
عبر التيار



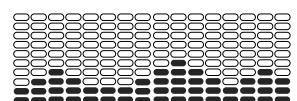
قمة الجبال MOUNTAINS

بائك

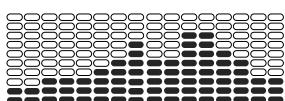
جبل هود



الأهرامات



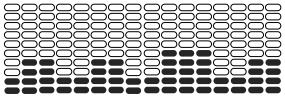
مرق القمة



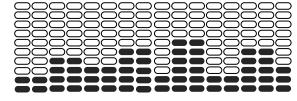
تحديات CHALLENGES

نهاية أعلى التل

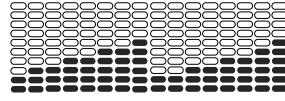
صعود الدرج



التمرين المتواتر



الدرج



برنامنج نمط التمرين والهدف
تنبع لك لوحة التحكم تحديد Profile Program (برنامنج النمط) ونوع الهدف من التمرين Distance (المسافة) أو Time (الوقت) أو Calories (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 Left (يسار) (◀) أو Right (يمين) (▶) لاختيار إحدى فئات التمرين.
٥. اضغط على زر Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لاختيار تمرين النمط واضغط على زر OK (موافق).
٦. استخدم زر Increase (زيادة) (▲) أو زر Decrease (إنفاص) (▼) لاختيار نوع الهدف (المسافة أو الوقت أو السعرات الحرارية)، واضغط على زر OK (موافق).
٧. استخدم زر Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) 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 دقيقتان. سيتقدم 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—مبتدئ ("BEG") أو متقدم ("ADV"). ستستخدم لوحة التحكم قيم السن والوزن بالنسبة لملف المستخدم المحدد لحساب نتائج اختبار اللياقة.

ابداً في التمرين وأمساك بمستشعرات معدل ضربات القلب. عندما يبدأ الاختبار تبدأ 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 كنسبة قريبة من ٧٥ بالمائة من أقصى معدل لضربات قلبك في نط المستخدم المحدد. عند الوصول إلى منطقة Test Zone (منطقة الاختبار)، سيثبت 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 القيمة 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 ملف 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) وبينما 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 ستنظر 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 ٠٠:٠٠. عندئذ تقوم لوحة التحكم بحساب نتيجة اختبار الارتياح الخاص بك.

نتيجة اختبار الارتياح (Recovery Score) = معدل ضربات قلبك عند دقيقة واحدة ١:٠٠ (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 اختيار Recovery Test Program (برنامج اختبار الارتياح) 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 الارتياح). سيكون من السهل تحقيق ذلك، والحصول على أفضل نتيجة، من خلال البرنامج Manual (البيوبي) حيث تتمكن من السيطرة على مستويات المقاومة.

برامج تمارين التحكم في معدل ضربات القلب (HRC)

تتيح لك برامج Heart Rate Control (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 بالتماس (CHR) الموجود في الجهاز أو من خلال مراقبة معدل ضربات القلب (HRM) عن طريق حزام الصدر، ويقوم البرنامج بضبط التمرين للبقاء على معدل ضربات قلبك داخل المنطقة المحددة.

ملاحظة: يجب أن تكون لوحة التحكم قادرة على قراءة المعلومات الواردة من مستشعر معدل ضربات القلب بالتماس (CHR) أو من مراقبة معدل ضربات القلب (HRM) عن طريق حزام الصدر حتى يمكن 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 بتمرينك. ثم تقوم شاشة لوحة التحكم بعرض رسالة تطلبك بإعداد تمرينك:

١. اختر مستوى تمرين التحكم في معدل ضربات القلب: BEGINNER (مبتدئ) ("BEG") أو ADVANCED (متقدم) ("ADV") واضغط على زر OK (موافق).
٢. اضغط على زر زري Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لاختيار النسبة المئوية الخاصة بالحد الأقصى لمعدل ضربات القلب: ٥٠٪ - ٦٠٪، ٨٠٪ - ٩٠٪، ٧٠٪ - ٦٠٪.

استشر طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج تمرين. أوقف التمرين إذا شعرت بألم أو صيف 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 **نقييري وينبغي استخدامه كمرجع فقط**!

٣. اضغط على زر زري Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لتحديد نوع الهدف، واضغط OK (موافق).
 ٤. اضغط على زر زري Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) 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 زر زري Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لضبط منطقة معدل ضربات القلب الخاصة بالتمرين واضغط على زر OK (موافق).
عرض لوحة التحكم منطقة معدل ضربات القلب (نسبة مئوية) على اليسار، ونطاق معدل ضربات القلب للمستخدم على الجانب الأيمن من الشاشة.
٣. اضغط على زر زري Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لتحديد نوع الهدف، واضغط OK (موافق).
٤. اضغط على زر زري Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لضبط قيمة الهدف الخاصة بالتمرين.
٥. اضغط على زر OK (موافق) لبدء التمرين.

Custom Program (البرنامج المخصص)

يسعى لك Custom Program (البرنامج المخصص) بتحديد مستوى المقاومة الخاص بكل تمرين متواتر واختيار نوع الهدف (المسافة) أو Time (الوقت) أو Calories (السرارات الحرارية) لإنشاء تمرين مخصص. يكون هناك تمرين مخصص واحد متاح لكل ملف مستخدم.

١. اجلس على الجهاز.
٢. اضغط على زر User (المستخدم) لاختيار ملف المستخدم الصحيح.
٣. اضغط على زر Programs (البرامج).
٤. اضغط على زر زري Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لاختيار Custom Program (البرنامج المخصص) (CUSTOM)، واضغط زر OK (موافق).

عرض لوحة التحكم Heart Rate Control (التحكم في معدل ضربات القلب). لاختيار Rate Control (التحكم في معدل ضربات القلب)، اضغط على زر OK (موافق).

- للاستمار في Custom Program (البرنامج المخصص)، اضغط على زر Left (يسار) (◀) وستظهر لوحة التحكم البرنامج المخصص مجدداً. اضغط على زر OK (موافق).
٦. لتعديل Custom Program (البرنامج المخصص)، استخدم زر Right (يمين) (▶) للانتقال إلى التمرين المتواتر التالي واستخدم زر زري Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لتعديل قيمة المقاومة. اضغط على زر OK (موافق) لقبول القيم المعروضة.
 ٧. استخدم زر زري Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لاختيار نوع الهدف (المسافة) أو Time (الوقت) أو Calories (السرارات الحرارية)، واضغط على زر OK (موافق).
 ٨. استخدم زر زري Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لضبط قيمة التمرين.
 ٩. اضغط على زر OK (موافق) لبدء التمرين. قيمة GOAL (الهدف) سوف تتناقص تنازلياً كلما ازدادت قيمة النسبة المئوية المنجزة من التمرين.

برامج تدريب الطاقة

يسعى لك برامج تدريب الطاقة بتحديد هدف لخرج الطاقة (بالوات) لتمرينك. وهذه البرامج هي: HIIT (برنامج تمرين الطاقة المتواترة عالية الشدة) (التمرين المتواتر على الشدة)، عدد وحدات الوات المستهدفة، وCONSTANT POWER (برنامج الطاقة الثابتة) (برامج وحدات الوات الثابتة، الهدف الخاص بالمسافة والوقت).

١. اجلس على الجهاز.
 ٢. اضغط على زر User (المستخدم) لاختيار ملف المستخدم الصحيح.
 ٣. اضغط على زر Programs (البرامج).
 ٤. اضغط على زر Right (يمين) (►) أو Left (يسار) (◀) للذهاب إلى قائمة تدريب الطاقة، اضغط على زر OK (موافق).
 ٥. اضغط على زر Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لاختيار تمرين تدريب الطاقة المرغوب—POWER HIIT (برنامج تمارين الطاقة) أو CONSTANT POWER (HIIT) أو (برنامح الطاقة الثابتة). اضغط على زر OK (موافق).
- استشر طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج تمارين. أوقف التمرين إذا 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 تقديرية وينبغي استخدامه كمرجع فقط.



(برنامح تمارين الطاقة HIIT) (تمرينات التدريبات المتوازنة)

البرنامج المتوازن لوحدات الوات المستهدفة يتكون من ٧ فترات متوازنة—٣ ثانية من التمرين و ٩ ثانية من الراحة—لوقت كلي للتمرين ٤ ثانية، بالإضافة إلى ٣ دقائق Cool Down (النهائية في النهاية). يضبط المستخدم قيم وحدات الوات المستهدفة لفترات التمرين والراحة.

١. بعد اختيار برنامج HIIT (برنامح تمارين الطاقة HIIT)، تعرض لوحة التحكم SET TARGET WATTS - HIGH (ضبط وحدات الوات المستهدفة - مرتفع). تشير قيمة وحدات الوات المرتفعة إلى أعلى هدف لخرج الطاقة أثناء فترة التمرين. استخدم زر Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لتعديل قيمة وحدات الوات المرتفعة HIGH لفترة التمرين واضغط على زر OK (موافق).
 ٢. الإعداد الافتراضي هو ٩٠ وات. أقصى قيمة هي ٣٠٠ وات. تعرض القيمة بزيادات قيمتها ٥ وات.
 ٣. ملاحظة: الاستمرار في الضغط على الزر يزيد من سرعة تمرير الاختيارات المعروضة على الشاشة.
 ٤. تشير قيمة وحدات الوات المنخفضة إلى أدنى هدف لخرج الطاقة أثناء فترة الراحة. استخدم زر Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لضبط قيمة وحدات الوات المنخفضة LOW لفترة الراحة.
 ٥. الإعداد الافتراضي هو ٦٠ وات. أدنى قيمة هي ٣٠ وات. تعرض القيمة بزيادات قيمتها ٥ وات.
 ٦. اضغط على زر OK (موافق) لبدء التمرين. ستعرض قيمة وحدات الوات المستهدفة أثناء الفترة طوال وقت الفترة. وستعرض قيمة وحدات الوات لخرج الطاقة الحالي على الشاشة السفلية.
- لتعديل قيمة وحدات الوات المستهدفة أثناء التمرين، استخدم زر Increase (زيادة) (▲) أو زر Decrease (إنفاص) (▼) أو زر Resistance Increase or Decrease (زيادة أو إنفاص المقاومة).
- ملاحظة: تكون أزرار الضبط السريع لمستوى المقاومة معطلة أثناء التمرين.

(برنامح الطاقة الثابتة) (الهدف الخاص بالمسافة والوقت)

يسعى برنامج CONSTANT POWER (برنامح الطاقة الثابتة) للمستخدم بضبط قيمة وحدات الوات المستهدفة لفترة مضبوطة من الوقت والمسافة.

١. بعد أن يتم اختيار برنامج CONSTANT POWER (برنامح الطاقة الثابتة)، تعرض لوحة التحكم SELECT GOAL TYPE (اختر نوع الهدف).
 ٢. استخدم زر Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لاختيار نوع الهدف Distance (المسافة) أو Time (الوقت)، واضغط على زر OK (موافق).
 ٣. استخدم زر Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لضبط قيمة التمرين واضغط على زر OK (موافق).
 ٤. الوقت الافتراضي هو ٣٠ دقيقة. المسافة الافتراضية هي ١٠,٠٠ أميال.
 ٥. ملاحظة: الاستمرار في الضغط على الزر يزيد من سرعة تمرير الاختيارات المعروضة على الشاشة.
 ٦. استخدم زر Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لتعديل قيمة وحدات الوات المستهدفة.
 ٧. الإعداد الافتراضي هو ٩٠ وات. أقصى قيمة هي ٣٠٠ وات. أدنى قيمة هي ٣٠ وات. تعرض القيمة بزيادات قيمتها ٥ وات.
 ٨. ملاحظة: الاستمرار في الضغط على الزر يزيد من سرعة تمرير الاختيارات المعروضة على الشاشة.
 ٩. اضغط على زر OK (موافق) لبدء التمرين المستند إلى هدف محدد. تعرض WATTS TARGET (وحدة الوات المستهدفة) أعلى الشاشة. قيمة GOAL (الهدف) سوف تتناقص تنازلياً كلما ازدادت قيمة النسبة المئوية المنجزة من التمرين.
- لتعديل قيمة وحدات الوات المستهدفة أثناء التمرين، استخدم زر الزيادة (▲) أو زر الإنفاص (▼) أو زر Resistance Increase or Decrease (زيادة أو إنفاص المقاومة).

في حالة عدم تطابق خرج وحدات الوات مع قيمة وحدات الوات المستهدفة (+/-٪)، فستومض قيمة WATTS TARGET (وحدة الوات المستهدفة) (+/-%)، إذا لزم الأمر، اضغط زر Increase (زيادة) (▲) أو زر Decrease (إنفاص) (▼) أو زر Resistance Increase or Decrease (زيادة أو إنفاص المقاومة) لتعديل WATTS TARGET وحدات الوات المستهدفة.

تغیر برنامج التمرین أثناء التمرین

تسهيل التحكم في البرنامج من خلال تمرين نشط.

١. من التمرين النشط، اضغط على زر PROGRAMS (البرامج).
 ٢. اضغط على زر Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنقصاص) (▼) لتحديد برنامج التمرين المرغوب، واضغط OK (موافق).
 ٣. اضغط على زر Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنقصاص) (▼) لتحديد نوع الهدف، واضغط OK (موافق).
 ٤. اضغط على زر Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنقصاص) (▼) لضبط قيمة الهدف الخاصة بالتمرين.
 ٥. اضغط على زر OK (موافق) لإيقاف التمرين النشط والبدء في التمرين الجديد.

يتم حفظ قيم التمرير السابق داخل ملف 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 التمرير أو إذا

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

WORKOUT PAUSED - (توقف التمرين مؤقتاً)

- **PEDAL TO CONTINUE** (قم بالتبديل على الدوامة للمتابعة) (إذا كان الجهاز دراجة) / **STRIDE TO CONTINUE** (خط للمتابعة) (إذا كان الجهاز دراجة بি�ضاوية)

PUSH END TO STOP - اضغط على "انهاء" للايقاف

خلال تمرير قيد الإيقاف المؤقت، يمكنك استخدام الزرين Increase/Decrease (زيادة/إقصاء) للتحرك خلال قنوات النتائج بدءاً.

١٠. توقف عن التبديل واضغط 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 الدوامتين.

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

وضع النتائج / التهدئة Results / Cool Down

بعد انتهاء التمرين تظهر شاشة عرض GOAL (المهدى) . 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. اضغط على زر Left (يسار) (◀) أو Right (يمين) (▶) للتنقل بين قنوات النتائج يدويًا. لبرامج التدريب غير برمجية تدريب الطاقة، القنوات هي:

أ.) TIME (الوقت) (الإجمالي)، DISTANCE (المسافة) (الإجمالي)، CALORIES (السعرات الحرارية) (الإجمالي)

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

\Rightarrow TIME (الوقت) ، LEVEL (المتوسط) ، CALORIES (السعرات الحرارية) (المتوسطة).

الوقت (الآخر) TIME

WATT (النطاط) BPM (عدد ال拍ات في الدقيقة) SPEED (السرعة) GEARLESS (غير مفردة) DISTANCE (المسافة) TIME (الوقت)

(-,-,-,-,-) HEART RATES (-,-,-,-,-) LEVELS (-,-,-,-,-) TIME

زيادة المقاومة (Resistance Increase) وإضافة مسوى المقاومة إلى للت منوسط مسوى مقاومة المترندين. يحصل صيغة المقاومة في قرارة المنهج من خلال استخدام روري (Rory) لاء قرارة المنهج، يتم صيغة المقاومة إلى للت منوسط مسوى مقاومة المترندين، ولكن في هذه الحالة لن تعرض لوحة التحكم هذه القيمة.

يمكّن الضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/انهاء) لإيقاف فترة النتائج / التهدئة والرجوع إلى وضع Power-Up Mode (التشغيل). في حالة عدم استئناف 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)

تم تسجيل إحصاءات كل تمرين داخل ملف المستخدم.

تظهر شاشة DualTrack™ إحصاءات تتبع الهدف لكل تمرين على الشاشة السفلية من خلال ثلاث قنوات. لبرامج التدريب غير برامح تدريب الطاقة، القنوات هي:

(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 (المسافة) (المتوسطة) أو LEVEL (المستوى) (المتوسط) * و CALORIES (السعرات الحرارية) (المتوسطة)

* إذا كانت إحصاءات تتبع الهدف لتمرين واحد، يتم عرض LEVEL (المستوى) (المتوسط). إذا كانت إحصاءات تتبع الهدف لمزيج من التمارينات المختلفة، يتم

عرض DISTANCE (المسافة) (المتوسطة) بدلاً من LEVEL (المستوى) (المتوسط).

لبرامج تدريب الطاقة، 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 مستخدم 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 التمارين. اضغط على زر GOAL TRACK (تتبع الهدف) عندئذ يتم عرض قيم LAST WORKOUT (آخر تمرين). سيمت إخفاء قيم التمارين 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 Increase (زيادة) (▲) 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 التمارين. استخدم زر Left (يسار) (◀) أو Right (يمين) (▶) للتنقل بين جميع قنوات إحصائيات التمارين.

٤. اضغط على زر Increase (زيادة) (▲) للانتقال إلى "DAYS ٣٠ LAST" (آخر ٣٠ يوماً). تعرض لوحة التحكم القيم الإجمالية لآخر ٣٠ يوماً. استخدم زر Left (يسار) (◀) أو Right (يمين) (▶) للتنقل بين جميع قنوات إحصائيات التمارين.

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

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

٧. اضغط على زر Increase (زيادة) (▲) 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 تصنيفياً 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 و أكثر	بدانة

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

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

٨. اضغط على زر Increase (زيادة) (▲) للانتقال إلى الرسالة "SAVE TO USB - OK?" ("حفظ إلى محرك التخزين USB - موافق؟"). اضغط على زر OK عند ظهور الرسالة "?ARE YOU SURE" ("هل أنت متأكد؟") "NO- (لا). اضغط على زر Increase (زيادة) (▲) لتغييرها إلى YES (نعم) ثم اضغط على زر OK (موافق). تعرض لوحة التحكم رسالة "INSERT USB" ("أدخل وسط تخزين USB"). قبادخال 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/انهاء) لإجبار إنتهاء رسالة "SAVING" (جار الحفظ).

٩. اضغط على زر Increase (زيادة) (▲) للانتقال إلى "?CLEAR WORKOUT DATA-OK" ("حذف بيانات التمرين - موافق؟"). اضغط على زر OK (موافق)، وعند ظهور الرسالة "?ARE YOU SURE" ("هل أنت متأكد؟") - ستعرض رسالة "NO" (لا) على الشاشة. اضغط على زر Increase (زيادة) (▲) لتغييرها إلى "?ARE YOU SURE" ("هل أنت متأكد؟") - ستظهر "YES" (نعم)، ثم اضغط على زر OK (موافق). تمت إعادة ضبط تمارين المستخدم.

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

عندما يقوم المستخدم بتنفيذ تمارين يتجاوز قيمته "CALORIE RECORD" (أعلى قيمة للسعرات الحرارية) بالنسبة للتمرينات السابقة، تقوم شاشة لوحة التحكم بنهننة المستخدم وإبلاغه بما حققه من إنجاز جديد بصوت مسموع. ويتم أيضاً 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 للتمرين يتم عرضها على لوحة التحكم تشير إلى تمارين سابقة، كميزة تتبع الهدف، ستسخدم ملخصاً للتمرينات السابقة.

للتبديل إلى Studio mode (وضع الاستوديو) (في بيئة غير منزلية)، اضغط على زري PAUSE/END (إيقاف مؤقت/انهاء) وDecrease (إنقصاص) (▼) واستمر في الضغط لمدة ٣ ثوان. ستعرض لوحة التحكم STUDIO SET (إعداد الاستوديو) لمدة ثلاث ثوان ثم ستعرض PWR CYCLE NOW (إيقاف التشغيل ثم إعادة التشغيل الآن). قم بفصل مفتاح الطاقة لثوان قليلة ثم قم بتشغيله. ستظهر لوحة التحكم STUDIO MODE (وضع الاستوديو) حينما 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 التمارين وفقاً للإعدادات الافتراضية.

CONSOLE SETUP MODE (وضع إعداد لوحة التحكم)

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

- اضغط ضغطة مطولة على كل من زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/ إنهاء) و زر زرارة 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 لوحة التحكم رسالة Date (التاريخ) والإعداد الحالي. للتغيير، اضغط على زري Increase/Decrease (زيادة/إنفاص) لضبط القيمة الحالية النشطة (تظهر في صورة ومض). اضغط على زري Left/Right (يسار/يمين) لتغيير القطاع الذي يمثل 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 زري Increase/Decrease (زيادة/إنفاص) لضبط القيمة النشطة حالياً (تومض). اضغط على زري Left/Right (يسار/يمين) لتغيير القطاع للوصول إلى القيمة النشطة الحالية (الساعة / الدقيقة / AM (صباحاً) أو PM (مساءً)).

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 زري Increase/Decrease (زيادة/إنفاص) للتغيير ما بين "MILES" (الأميال) (بالنسبة لنظام القياس الإنجليزي) أو "KM" (كيلومتر) (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/إنفاص) للتغيير 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 زري PAUSE/END (إيقاف مؤقت/ إنهاء) و Left (يسار) (◀) واستمر في الضغط لمدة ٥ ثوانٍ. ستعرض لوحة التحكم إصدار البرنامج الحالي.

ب. اضغط على زر Increase (زيادة) (▲) حتى يعرض 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، يكون من الضروري الاستعانة بمساعد للقيام بالمهام الازمة.

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

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

● **خطر للحد من مخاطر الصدمة الكهربائية، عليك دوماً فصل السلك الكهربائي عن مصدر التيار والانتظار ٥ دقائق قبل التنظيف أو الصيانة أو إصلاح هذا الجهاز.**

● يومياً: قبل كل استخدام، افحص جهاز التدريب 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 صحون لطيفاً مع قطعة قماش ناعمة لتنظيف لوحة التحكم. لا تتنظر باستخدام مذيب ذي أساس بتروولي أو منظف سيارات أو أي منتج يحتوي على الأمونيا. لا تتنظر لوحدة التحكم في ضوء الشمس المباشر أو في درجات حرارة مرتفعة. تأكد من عدم وجود رطوبة في لوحة التحكم.

● أسبوعياً: قم بتنظيف الجهاز لإزالة أي غبار أو أوساخ أوأتربة من على الأسطح. تحقق من سلاسة تشغيل حركة انزال المقدع أفقياً. إذا لزم الأمر، ضع طبقة رقيقة جداً من شحم السيليكون لتسهيل العملية.

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

● ملاحظة: لا تستخدم منتجات ذات أساس بتروولي.

● شهرياً أو بعد ٢٠ ساعة تشغيل: افحص الدواسات والأذرع المساعدة وأحكام ربطها كما يلزم. تأكد من أن جميع المسامير والبراغي محكمة الربط. أحكم ربطها كما يلزم.

● **! عند استخدام الجهاز في داخل ستوديو أو في بيئة مؤسسية، نوصي باستبدال الدواستين كل عام للحفاظ على أعلى مستوى من سلامة المستخدم وكذلك أداء الجهاز. استخدم فقط الدواستين البديلتين اللتين توفرهما شركة Nautilus. قد تكون العلامات التجارية الأخرى من الدواسات غير مصممة لهذا المنتج وقد تتسبب في إلحاق الضرر بالمستخدمين والمارة وكذلك في بطalan الضمان.**

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

!
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.

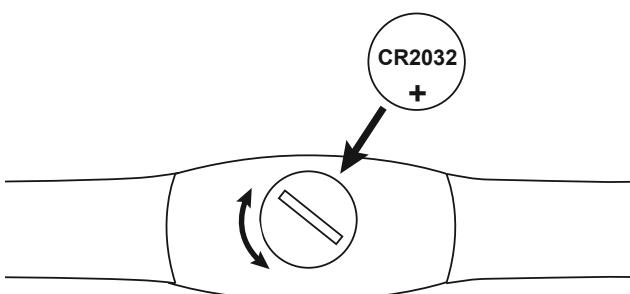
٢. عند استبدال البطارية، أدخل البطارية في التجويف المخصص لها بحيث يكون القطب الموجب + مواجهًا لأعلى.

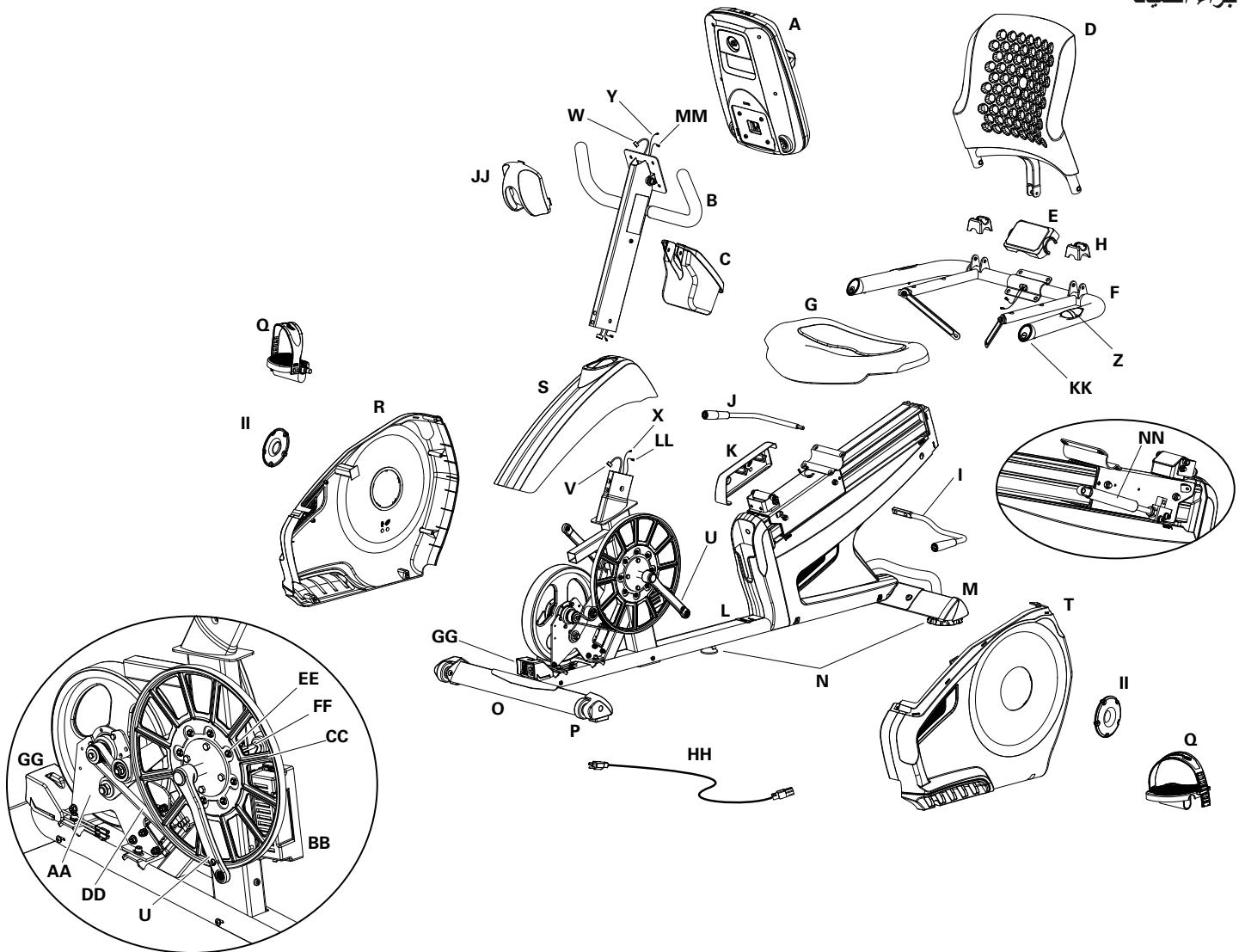
٣. أعد تركيب الغطاء على الحزام.

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.





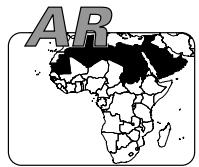
بكرة الدفع	CC	الموارن الأمامي	O	لوحة التحكم	A
سير الدفع	DD	عجلة النقل	P	عمود لوحة التحكم	B
مغناطيس مستشعر السرعة (٨)	EE	الدواسitan	Q	حامل زجاجة المياه	C
مستشعر السرعة	FF	الغطاء، الأيمن	R	ظهر المقد	D
مدخل الطاقة/مفتاح التشغيل	GG	الغطاء، العلوي	S	الغطاء العلوي	E
سلك الطاقة	HH	الغطاء، الأيسر	T	مجموعة إطار المقد	F
الغطاء، القرص المساعد	II	الذراع المساعدة	U	أسفل المقد	G
غطاء مرتكز لوحة التحكم	JJ	كابل لوحة التحكم، الأسفل	V	غطاء مرتكز المقد التحكم	H
عنصر التحكم في المقاومة عن بعد	KK	كابل لوحة التحكم، العلوي	W	مقدود تعديل المقد	I
كابل المقاومة، السفلي	LL	كابل معدل ضربات القلب، السفلي	X	مقدود إمالة المقد	J
كابل المقاومة، العلوي	MM	كابل معدل ضربات القلب، العلوي	Y	الغطاء الماخص للصدمات	K
مجموعة امتصاص الصدمات الخاصة بامالة المقد	NN	مستشعر معدل ضربات القلب بالتماس (CHR)	Z	مجموعة الإطار	L
			EMS	الموارن الخلفي	M
			لوحة تحكم المحرك، وات	قدم ضبط الاستقرار	N
			BB		

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 توصيل الجهاز بمنفذ تيار كهربائي حانطي يعمل.
تحقق من سلامة كابل البيانات	افحص مفتاح التشغيل	يجب أن تكون التوصيلات مُحكمة وغير تالفة. استبدل كابل الطاقة أو الوصلة الموجودة في الوحدة في حالة تلف أي منها.
تحقق من سلامة كابل البيانات	افحص مفتاح التشغيل	قم بتنشيف الجهاز عن طريق مفتاح التشغيل.
تحقق من سلامة كابل البيانات	افحص كابل البيانات التوصيلات/التوجيه	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	افحص كابل البيانات التوصيلات/التوجيه	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. يجب محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
شاشة لوحة التحكم	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.
يعمل الجهاز ولكن مع عدم ظهور معدل ضربات القلب بالتماس	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	وصلة كابل معدل ضربات القلب في لوحة التحكم	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 جافتان أو خشتان	توصيلات صندوق كابل معدل ضربات القلب	تأكد من كون الكابلات الواردة من مقودي اليد والكابل المتصل بلوحة التحكم- مُحكمة وغير تالفة.
مقبض المستشعر	مقبض المستشعر	تأكد من كون اليدين متمركزن على مستشعرات معدل ضربات القلب. حافظ على ثبات يديك مع الضغط بنفس القوة على مقبضي اليد.
يُعمل 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 موصل كهربائي (كريم خاص بجودة توصيل معدل ضربات القلب) المساعدة في جودة التوصيل. تتوافر هذه الكريمات على الإنترنت أو لدى محلات المنتجات الطبية أو بعض محلات أجهزة اللياقة البدنية الكبرى.
مقد الميد الثابت	مقد الميد الثابت	إذا أظهرت الاختبارات عدم وجود أية مشكلات أخرى، ففي هذه الحالة ينبغي استبدال مقد الميد الثابت.
يُعمل الجهاز ولكن مع عدم ظهور قياس معدل ضربات القلب عن بعد	بطاريات حزام الصدر	ينبغي أن يكون الحزام متوافقاً مع "POLAR®" وغير مشفر. تأكد من توجيه الحزام بشكل مباشر باتجاه الجلد ومن أن منطقة التماس رطبة.
تحقق من ملف المستخدم	التدخل	إذا كان للحزام بطاريات قابلة للاستبدال، فقم بتركيب بطاريات جديدة.
التدخل	استبدل حزام الصدر	اختر خيار Edit User Profile (تحرير ملف المستخدم) لملف المستخدم المختار. انتقل إلى إعداد HR WIRELESS (معدل ضربات القلب لاسلكياً) وتتأكد أن قيمة الإعداد الحالي المستخدمة هي ON (تشغيل).
التدخل	استبدل حزام الصدر	حاول نقل الجهاز بعيداً عن مصادر التداخل (التلفاز، الميكروويف وما شابه).
يُعمل الجهاز ولكن عرض قياس معدل ضربات القلب عن بعد غير صحيح	التدخل	في حالة التخلص من وجود أي تداخل مع عدم عمل وظيفة معدل ضربات القلب، استبدل حزام الصدر.
لا توجد قراءة للسرعة/RPM، تعرض لوحة التحكم رسالة الخطأ "Please Pedal" (يرجى إدراة الدواسين)	تحقيق من سلامة كابل البيانات	في حالة عدم عمل وظيفة قياس معدل ضربات القلب، استبدل لوحة التحكم.
افحص كابل البيانات التوصيلات/التوجيه	تحقيق من سلامة كابل البيانات	تأكد من عدم إعاقة مستقبل قياس معدل ضربات القلب بواسطة أحد الأجهزة الإلكترونية الشخصية على الجانب الأيسر من درج الوسانط.
افحص كابل البيانات التوصيلات/التوجيه	تحقيق 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	افحص كابل البيانات التوصيلات/التوجيه	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. يجب محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.

الحل	ما يجب فحصه	الحالة/المشكلة
يجب أن يكون المغناطيس في موضعه الصحيح على البكرة.	افحص موضع المغناطيس (يتطلب ذلك إزالة الغطاء)	
يجب أن يكون مستشعر السرعة بمحاداة المغناطيس ومتصلًا بقابل البيانات. أعد محاداة المستشعر إذا لزم الأمر. استبدل المستشعر في حالة وجود أي تلف به أو في سلك التوصيل.	افحص مستشعر السرعة (يتطلب ذلك إزالة الغطاء)	
استبدل البطاريات وتحقق من التشغيل الصحيح.	البطاريات (إذا كانت مزودة)	عد تغير المقاومة (يتم تشغيل الجهاز ويعمل)
تحقق من العلامات البصرية التي تشير إلى أن لوحة التحكم تالفة. استبدل لوحة التحكم في حالة تلفها.	تحقق من لوحة التحكم	
يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجدد ملحوظ في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.	تحقق من سلامة كابل البيانات	
تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. قم بإعادة وضع جميع الوصلات. يجب محاداة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.	تحقق من توصيلات/توجيه كابل البيانات	
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).		
تأكد من توصيل الجهاز منفذ تيار كهربائي حائطي يعمل.	افحص منفذ الكهرباء (الحائطي)	توقف لوحة التحكم (تدخل في وضع السكون) أثناء استخدامها
يجب أن تكون التوصيلات مُحكمة وغير تالفة. استبدل كابل الطاقة أو الوصلة الموجودة في الوحدة في حالة تلف أي منها.	تأكد من التوصيلات الموجودة في مقدمة الجهاز	
يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجدد في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.	تحقق من سلامة كابل البيانات	
تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. يجب محاداة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.	افحص كابل البيانات التوصيلات/التوجيه	
قم بفصل الجهاز من منفذ التيار الكهربائي لمدة ٣ دقائق. أعد توصيله منمنفذ التيار الكهربائي.	إعادة ضبط الجهاز	
يجب أن يكون المغناطيس في موضعه الصحيح على البكرة.	افحص موضع المغناطيس (يتطلب ذلك إزالة الغطاء)	
يجب أن يكون مستشعر السرعة بمحاداة المغناطيس ومتصلًا بقابل البيانات. أعد محاداة المستشعر إذا لزم الأمر. استبدل المستشعر في حالة وجود أي تلف به أو في سلك التوصيل.	افحص مستشعر السرعة (يتطلب ذلك إزالة الغطاء)	
يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجدد في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.	تحقق من سلامة كابل البيانات	المروحة لا تعمل أو لا تتوقف عن العمل
تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. يجب محاداة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.	افحص كابل البيانات التوصيلات/التوجيه	
قم بفصل الجهاز من منفذ التيار الكهربائي لمدة ٣ دقائق. أعد توصيله منمنفذ التيار الكهربائي.	إعادة ضبط الجهاز	
قم بفصل الجهاز من منفذ التيار الكهربائي لمدة ٥ دقائق. أزل المواد العالقة بالمروحة لزム الأمر، افصل لوحة التحكم للمساعدة في الإزالة. استبدل لوحة التحكم إذا لم تتمكن من إزالة الانسداد.	تأكد من عدم وجود انسداد بالمروحة	المروحة لا تعمل، ولكن لوحة التحكم تعمل
اضبط أقدام ضبط الاستقرار لحين ثبات الجهاز في وضع مستقر.	تحقق من أقدام ضبط الاستقرار	الجهاز يهتز/غير مستقر
قد يتعرّض ضبط استقرار الجهاز على الأرضيات غير الممهدة إلى حد كبير. انقل الجهاز إلى مكان ذي أرضية مستوية.	افحص السطح تحت الجهاز	

الحالات/المشكلة	ما يجب فحصه	الحل
تهتز/ترج مجموعة المقعد عند استخدامها	عناصر إحكام الربط	تحقق من عناصر إحكام الربط التي تربط مجموعة المقعد وقم بإحكام ربطها تماماً.
صوت نقر عند التبديل باستخدام الدواستين	افحص وصلة الدواستين مع الذراع المساعد	قم بغازة الدواستين. تأكّد من عدم وجود بقايا على حلقات الربط، وأعد تركيب الدواستين مرة أخرى.
الدواسات غير ثابتة/من الصعب إدارة الدواسين	افحص وصلة الدواستين مع الذراع المساعد	يجب أن يتم إحكام ربط الدواستين جيداً مع الذراع المساعد. تأكّد من عدم محاذاة القطع الملولبة بشكل خاطئ عند الربط.
يجب أن يتم إحكام ربط الذراع المساعد مع المحور. تأكّد من توصيل الأذرع المساعدة عند ١٨٠ درجة من بعضها البعض.	افحص وصلة الذراع المساعد مع المحور	
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/إنها) و زر Left (يسار) لمدة ٣ ثوان.
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)).
لا تتنزّل نتائج التمارين مع أحد الأجهزة المفعّلة بها خاصية Bluetooth®	وضع لوحة التحكم الحالي	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).
	الوقت الإجمالي للتمرين	يجب أن يكون الجهاز في Idle Mode (وضع الاستعداد) لكي تحدث المزامنة. اضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إنها) حتى تظهر شاشة Power-Up Mode (وضع التشغيل).
	جهاز اللياقة البدنية	قم بفصل الجهاز من منفذ التيار الكهربائي لمدة ٥ دقائق. أعد توصيله بمنفذ التيار الكهربائي.
	أحد الأجهزة المفعّلة بها خاصية Bluetooth®	افحص جهازك للتأكد من تفعيل خاصية Bluetooth® اللاسلكية به.
	تطبيق اللياقة البدنية	راجع خصائص تطبيق اللياقة البدنية وتأكّد من أن جهازك متوافق.
		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.



Schwinn™

Bowflex™

Nautilus™

8022983.070120.C