



دليل التجميع/دليل المالك



٢٣	التشغيل	٣	تعليمات مهمة للسلامة
٢٣	التعديلات	٤	ملصقات السلامة التحذيرية / الرقم التسلسلي
٢٤	الإعداد الأولي	٥	تعليمات التأريض
٢٤	Quick Start (البدء السريع) / البرنامج Manual (اليدوي)	٦	المواصفات
٢٤	ملفات المستخدم	٦	قبل التجميع
٢٦	برامج الأنماط	٧	الأجزاء
٢٩	برامج تدريب الطاقة	٨	عناصر إحكام الربط
٣٠	Pausing (الإيقاف المؤقت) أو Stopping (الإيقاف)	٨	الأدوات
٣١	النتائج	٩	التجميع
٣١	إحصاءات GOAL TRACK (تتبع الهدف)	١٥	ضبط استقرار الدراجة
٣٣	Console Setup Mode (وضع إعداد لوحة التحكم)	١٥	تحريك الدراجة
٣٤	الصيانة	١٦	الميزات
٣٤	استبدال بطارية حزام الصدر الخاص بحساب معدل ضربات القلب	١٧	ميزات لوحة التحكم
٣٥	أجزاء الصيانة	٢٠	خاصية الاتصال عبر Bluetooth®
٣٦	استكشاف الأخطاء وإصلاحها	٢١	مراقب معدل ضربات القلب عن بعد
		٢٢	عناصر التحكم في المقاومة عن بعد

للتحقق من دعم الضمان، احتفظ بإثبات الشراء الأصلي وستجد 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، يرجى 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) ٣٣٦٩-٦٠٥ | Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com
 ,Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042
 | خارج الولايات المتحدة | نُشرت طباعته في الصين | © ٢٠١٨ www.nautilusinternational.com - www.nautilus.cn
 Nautilus, Inc ٢٠١٨ - ٩٦٦٨ ٦١١٥ ٢١ ٨٦ | علامات تجارية مملوكة أو مترخصة لصالح شركة Inc Nautilus. إن كلاً من
 وشعار Schwinn و Bowflex و DualTrack و Nautilus و Polar® و OwnCode® هما علامتان تجاريةان مسجلتان لصالح مالكيهما. إن علامة Bluetooth® التجارية و كذلك الشعارات هي علامات تجارية
 مسجلة مملوكة لشركة Nautilus, Inc ، وأي استخدام لها من قبل شركة Bluetooth SIG, Inc يتم بتصريح.

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

الالتزام بالتحذيرات التالية:

اقرأ وافهم جميع التحذيرات الموجودة على هذا الجهاز.

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

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

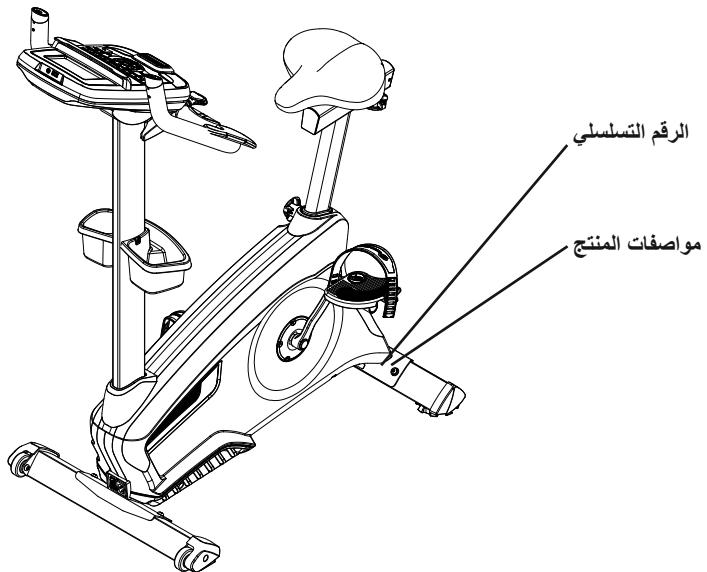
- أبق المارة والأطفال بعيدًا عن المنتج الذي تقوم بتجميجه في جميع الأوقات.
- لا توصل الجهاز بمصدر التيار الكهربائي إلا عندما تشير التعليمات إلى ذلك.
- لا ينبغي أبدًا ترك الجهاز دون مراقبة أثناء توصيله بمصدر التيار الكهربائي. افصل الجهاز عن منفذ التيار الكهربائي في حالة عدم استخدامه وقبل تركيب أو فك أي من أجزائه.
- قبل كل استخدام، افحص الجهاز للكشف عن وجود أي تلف في سلك الطاقة أو أجزاء مفكوكه أو علامات اهتراء. لا تستخدم الجهاز إذا وجدته في هذه الحالة. إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع خدمة العملاء لمعرفة معلومات الإصلاح. إذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع الموزع المحلي في منطقتك لمعرفة معلومات الإصلاح.
- لا تسقط أو تدخل أي جسم داخل أي من فتحات الجهاز.
- لا تقم بتجميجه هذا الجهاز بالخارج في الهواء الطلق أو في مكان مبلل أو رطب.
- تأكد من قيامك بتجميجه الجهاز في مكان عمل مناسب بعيدًا عن ممرات السير وأماكن وجود المارة.
- بعض من مكونات الجهاز قد تكون ثقيلة أو من الصعب التعامل معها. استعن بشخص آخر عند تنفيذ خطوات التجميع التي تتضمن التعامل مع هذه الأجزاء. لا تتفز بمفردك خطوات التي تتضمن رفع أجزاء ثقيلة أو القيام بحركات صعبة.
- ركب هذا الجهاز على سطح صلب وأفقي ومستوى.
- لا تحاول تغيير تصميم أو وظيفة هذا الجهاز. يمكن أن يؤثر ذلك سلبًا على سلامة استخدام هذا الجهاز وسوف يتسبب في إلغاء الضمان.
- إذا كانت هناك ضرورة إلى استبدال أجزاء من الجهاز، فاستخدم فقط قطع الغيار وعناصر إحكام 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 تجميجه بشكل كامل وفحصه للتأكد من صحة الأداء التشغيلي وفقًا لما ورد في الدليل.
- نفذ جميع خطوات التجميع حسب الترتيب الموضح. يمكن أن يؤدي التجميغ 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).
- أبعد السلك الكهربائي عن أي مصدر حراري وعن الأسطح الساخنة.

قبل استخدام هذا الجهاز، الالتزام 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 بالصعود على هذا الجهاز أو الاقتراب منه. يمكن أن تشكل الأجزاء المتحركة وغيرها من ميزات الجهاز خطراً على الأطفال.
- هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 14 عاماً.
- استشر طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج لممارسة التمارين. أوقف التمرين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبت بصيق في التنفس أو شعرت بالدوار.
- تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحبسها أو يقاسها كمبيوتر الجهاز لأغراض مرجعية فقط.
- قبل كل استخدام، افحص هذا الجهاز للتأكد من عدم وجود أي تلف في سلك الطاقة أو مقبس الطاقة أو وجود أجزاء مفكوكه أو ظهور علامات اهتراء. لا تستخدم الجهاز إذا وجدته في هذه الحالة. راقب المقعد والدواستين 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 مخصص للاستخدام المنزلي/استخدام المستهلك أو الاستخدام المؤسسي/داخل الاستوديوهات. يُعرف الاستخدام المؤسسي/داخل الاستوديوهات بالأماكن التي يتم فيها استخدام لأقل من ٣ ساعات في اليوم داخل منشآت لا تتطلب دفع رسوم، على سبيل المثال: مساكن الملكيات المشتركة أو الفنادق أو الصالات الرياضية التابعة لشركات.
- لا ترتدي ملابس فضفاضة أو مجوهرات. يحتوي هذا الجهاز على أجزاء متحركة. لا تدخل أصابعك أو أي جسم آخر في الأجزاء المتحركة من جهاز ممارسة التمرينات.
- ركب هذا الجهاز وشغله على سطح أفقى وصلب ومستوى.
- تأكد من استقرار 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 دواستي القدمين نظيفتين وجافتين.
- اترك مسافة فارغة على كل جانب من الجهاز قدرها ٦٠ 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 ترتكب نفسك أكثر من اللازم أثناء ممارسة التمرينات. شغل الجهاز بالطريقة الموضحة في هذا الدليل.
- اضبط جميع أجهزة ضبط المواقع بشكل صحيح وقم بتعزيقها بشكل محكم. تأكد 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 مؤسسية، يُسمح باستخدامه فقط في المناطق التي يمكن الوصول فيها إلى الجهاز والإشراف عليه بواسطة فريق العمل المصرح له. تعتمد درجة الإداره ، من بين أشياء أخرى ، على السياق المحدد الذي يتم فيه تثبيت الجهاز ، وأمن تلك البيئة وإلمام المستخدمين بالمعدات.
- لا تستخدم الدواسة بطريقة خلقية أو عكسية. قد يؤدي هذا إلى تحرير الدواستين، مما قد ينتج عنه تلف بالجهاز وأو تعرض 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.

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

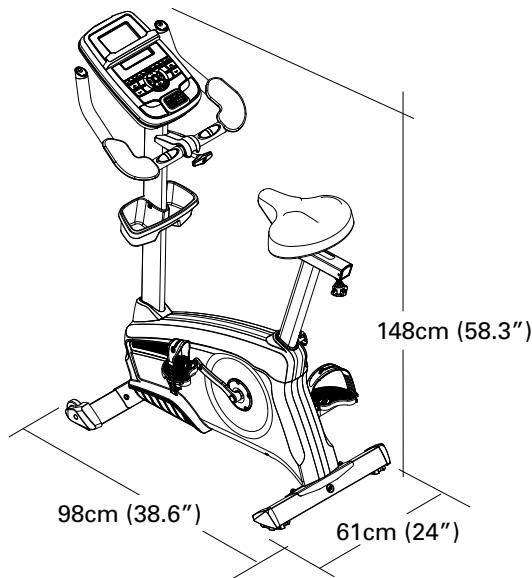
إذا قمت بتوصيل الجهاز بمنفذ تيار كهربائي مزود بخاصية RCBO (قاطع الدائرة الكهربائية لحمل التيار الكهربائي المتبقى مع حماية ضد التحميل)، فقد يتسبب الجهاز في قطع الدائرة الكهربائية. يوصى باستخدام جهاز حماية ضد التيار الكهربائي التصاعدي لحماية الجهاز.

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

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

الحد الأقصى لوزن المستخدم: ١٤٧,٤ كجم (٣٢٥ رطلاً)
إجمالي مساحة السطح (الأرضية) التي يشغلها الجهاز: ٥٦٧٠ سم
وزن الجهاز: ٣٩,٣ كجم (٨٦,٦ رطل)

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



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. للتشغيل الآمن، يجب أن يكون المكان على سطح صلب ومستوى. اسمح بحد أدنى لمساحة التمرين ١,٦ م × ١,٦ م (٨٧ بوصة × ٧٢ بوصة).

نصائح أساسية للتجميع

اتبع النقاط الأساسية التالية عند تجميع جهازك:

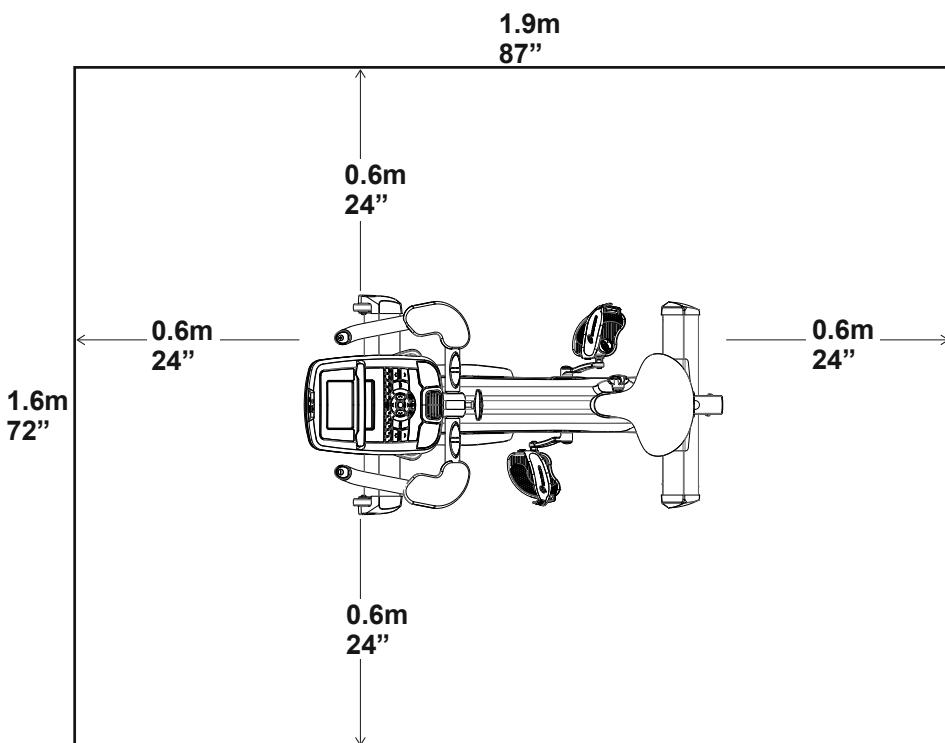
١. اقرأ واستوعب "تعليمات السلامة المهمة" قبل التجميع.

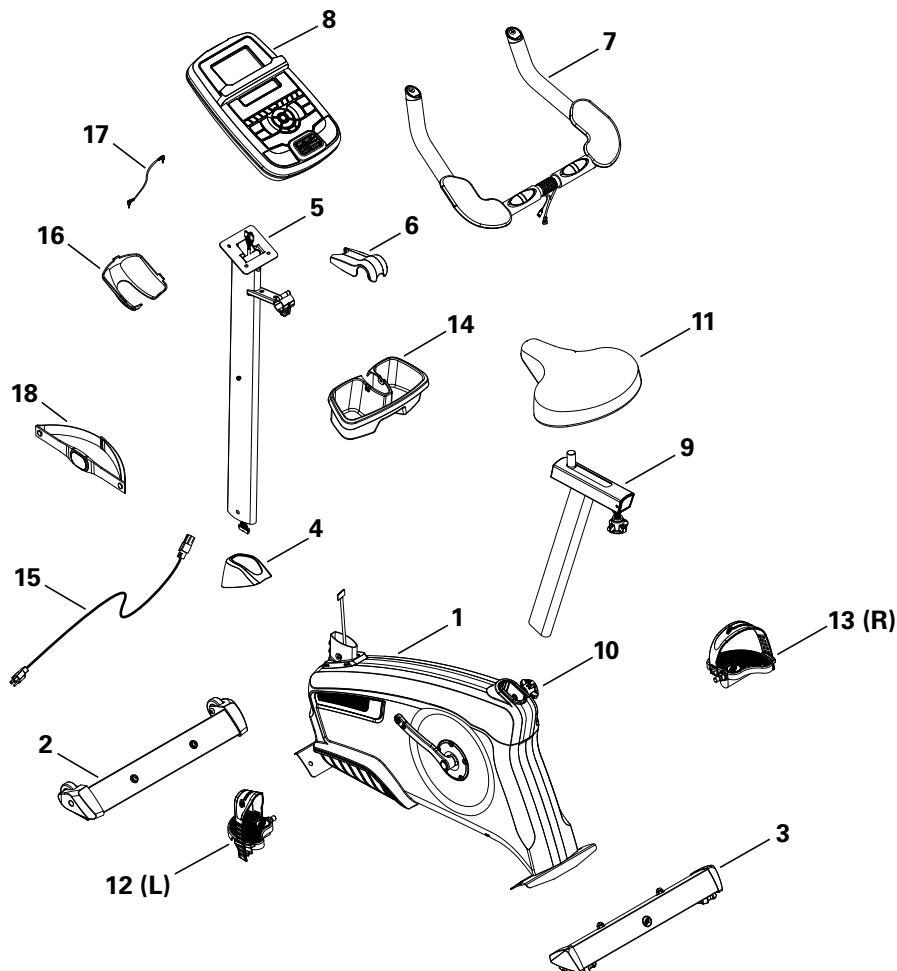
٢. اجمع كل القطع المطلوبة في كل خطوة من خطوات التجميع.

٣. باستخدام مفاتيح الربط الموصى بها، قم بلف المسامير والصواميل إلى اليدين (في اتجاه عقارب الساعة) لإحكام الربط وإلى اليسار (عكس اتجاه عقارب الساعة) لذلك، ما لم تُشر التعليمات إلى خلاف ذلك.

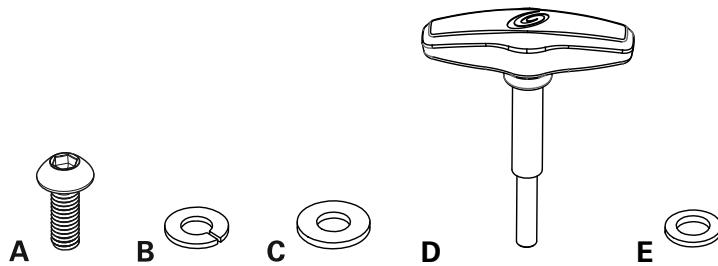
٤. عند ربط قطعتين، ارفع قليلاً وانظر خلال فتحات المسامير للمساعدة في إدخال المسامير من خلال الفتحات.

٥. تجميع الجهاز يمكن أن يستلزم شخصين.





العنصر	العدد	الوصف	العنصر	العدد	الوصف
المقابض الضبط	1	10	الإطار الرئيسي	1	1
المقعد	1	11	الموازن الأمامي	1	2
الدواسة اليسرى (L)	1	12	الموازن الخلفي	1	3
الدواسة اليمنى (R)	1	13	قاعدة العمود	1	4
حامل زجاجة المياه	1	14	عمود لوحة التحكم (مزود بقاعدة تثبيت المقودين)	1	5
سلك الطاقة	1	15	غطاء قاعدة تثبيت المقودين	1	6
غطاء مرتكز لوحة التحكم	1	16	المقودان	1	7
سلك MP3	1	17	لوحة التحكم	1	8
حزام الصدر لقياس معدل ضربات القلب (HR)	1	18	عمود المقعد	1	9



العنصر	العدد	الوصف
A	٤	مسمار برغي برأس سداسية نصف كروية M٨ X ١٦
B	٥	حلقة إحكام ربط M٨
C	٤	حلقة إحكام ربط مسطحة M٨
D	١	مقدار حرف T
E	١	حلقة ضيقة لإحكام الربط M٨

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

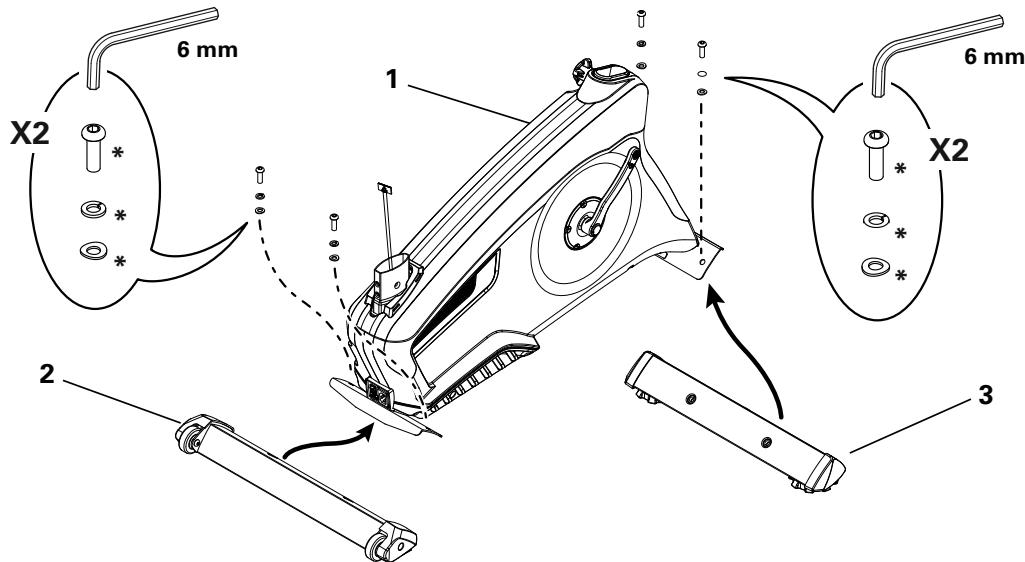
الأدوات المرفقة

٦ مم



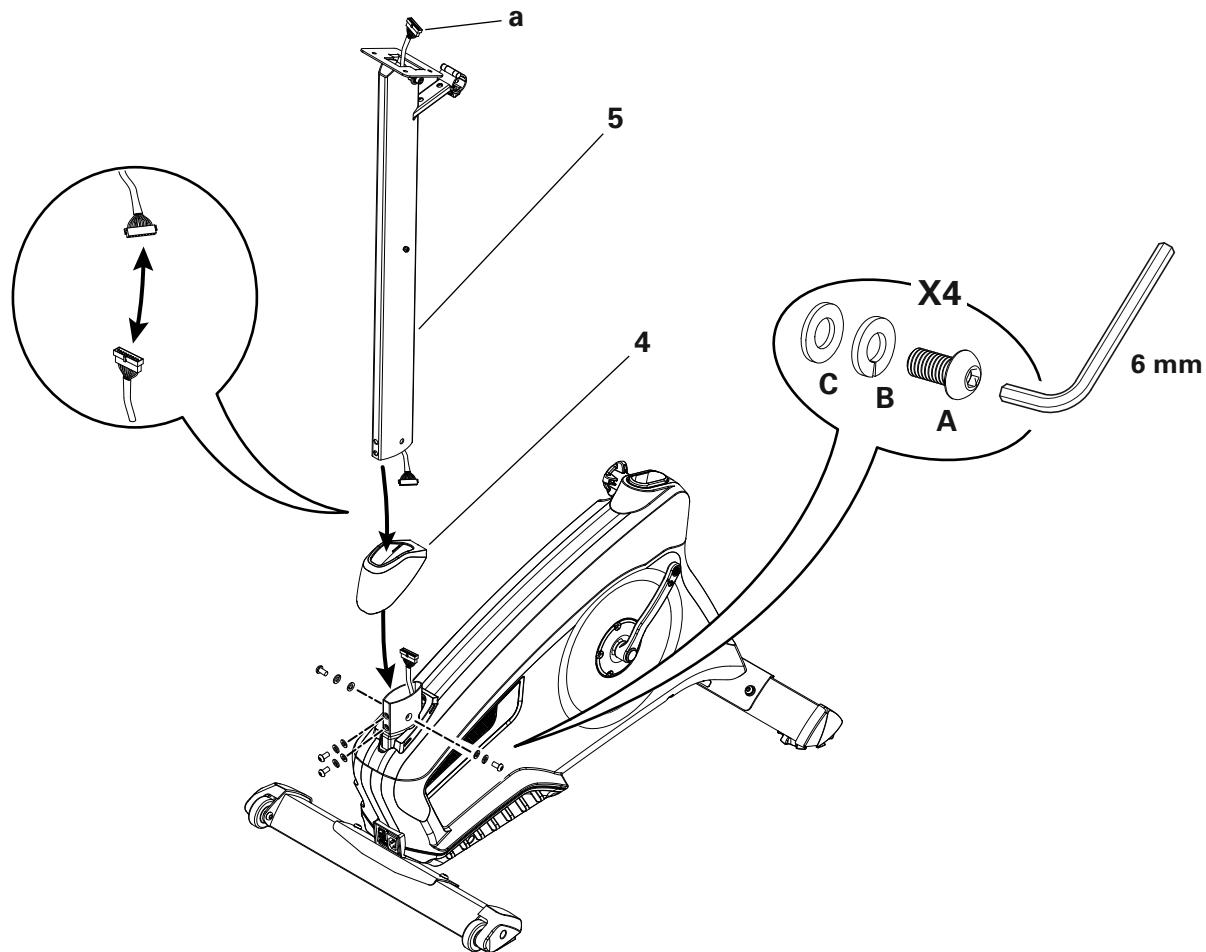
١. رَكِبُ المَوَازِنَيْنِ فِي الإطَّارِ الرَّئِيْسِيِّ

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



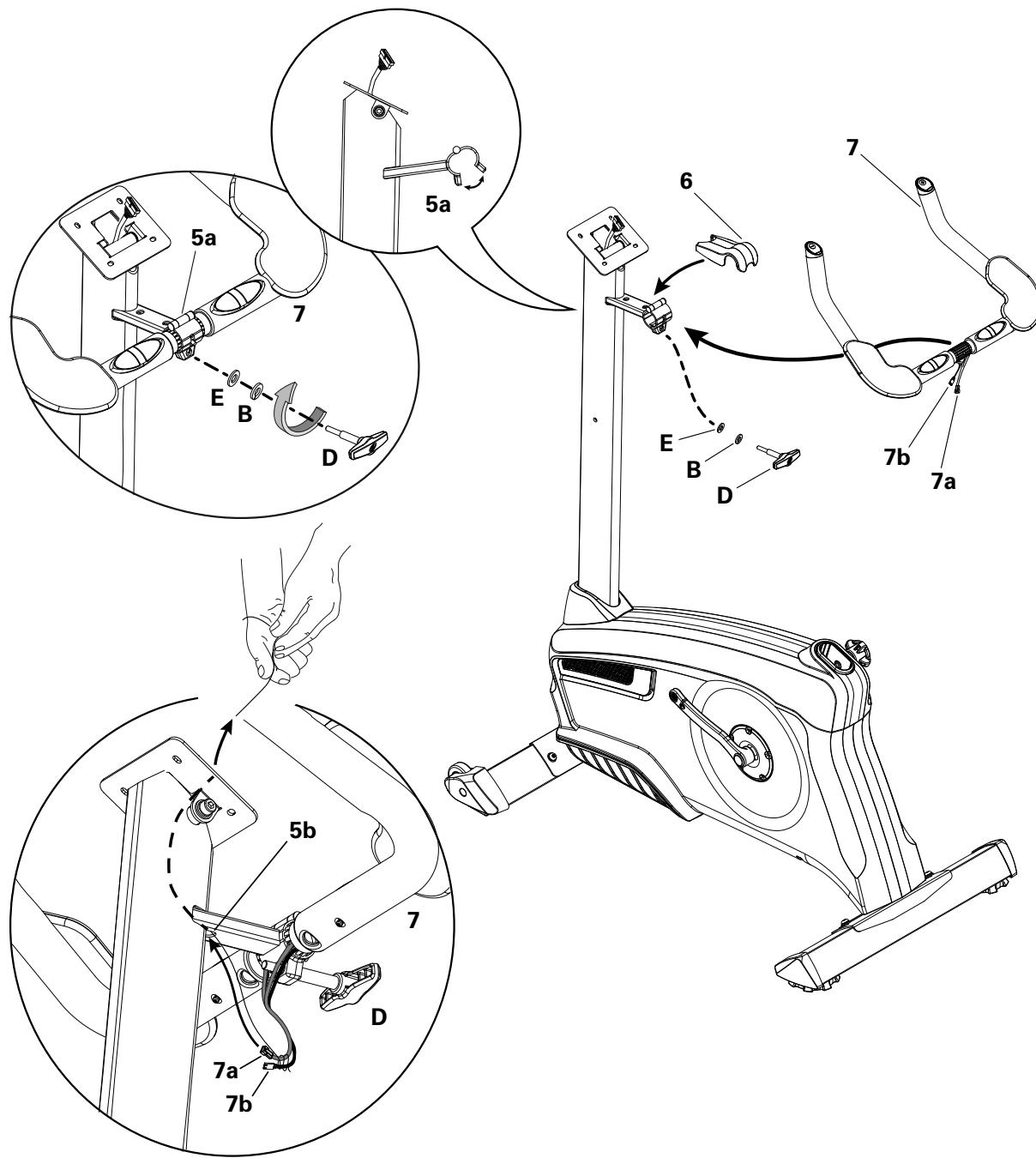
٢. رَكِبُ عَمُودِ لَوْحَةِ التَّحْكُمِ وَقَاعِدَةِ العَمُودِ فِي مَجْمُوعَةِ الإطَّارِ الرَّئِيْسِيِّ

تنبيه: تأكَّد من أن موصل كابل لوحدة التحكم (a) لا يقع داخل عمود التحكم. حاذ المشابك الموجودة في موصلات الكابل وتأكد من إحكام تعشيق الموصلات. لا تثن كابل لوحدة التحكم.



٣. رَكْبِ الْمُقْوِدِينِ فِي عَمُودِ لَوْحَةِ التَّحْكُمِ

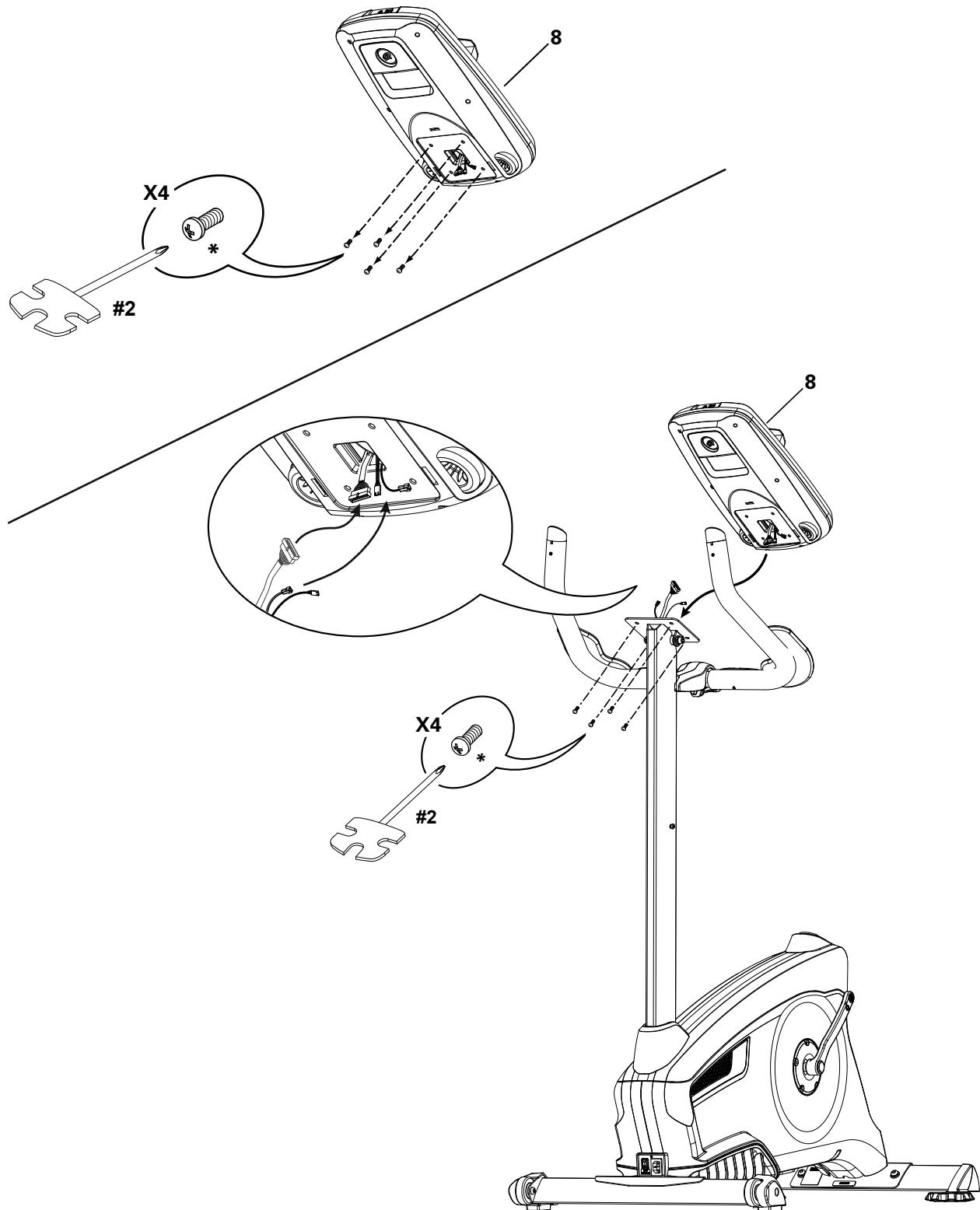
تنبيه: لا تثن الكابلات. ضع المقود (7) في الحامل (5a)، واضبط المقود على الزاوية المرغوبة ثم رَكَبِ المقود على شكل حرف (D) T خلال الفتحات. استخدم كابل السحب الموجود في قاعدة تثبيت المقودين لتمرير كابل (7a) HR وكابل المقاومة (7b) من خلال الفتحة (5b) الموجودة أسفل قاعدة تثبيت المقودين على قمة العمود ومن خلال فتحة لوحة قاعدة تثبيت المقودين. اربط المقود حرف T بإحكام للحفاظ على المقودين في الموضع المحدد. ادفع الغطاء (6) في موضعه الصحيح على قاعدة تثبيت المقودين.



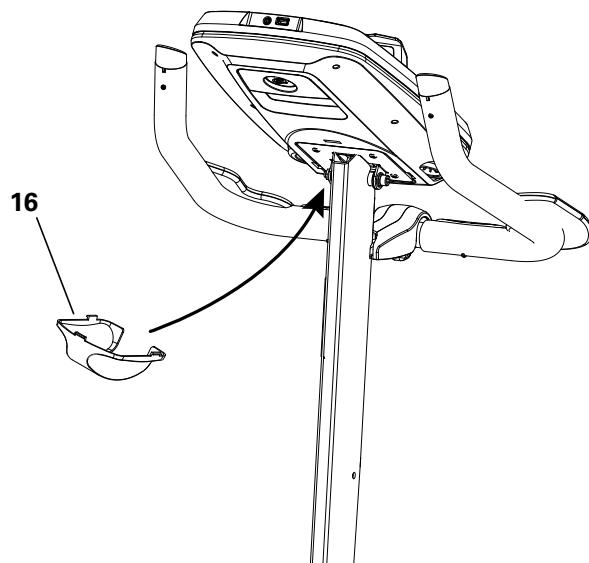
٤. رَكِّبْ لُوْحَةَ التَّحْكِمْ فِي عَمُودِ لُوْحَةِ التَّحْكِمْ

مَلَاحِظَة: أَزْلِ الْبَرَاغِيِّ سَاقِفَةِ التَّرْكِيبِ (*) الْمُوْجَدَةِ فِي الْجَانِبِ الْخَلْفِيِّ مِنْ لُوْحَةِ التَّحْكِمِ قَبْلِ تَوصِيلِ الْكَابِلَاتِ. رَكِّبِ الْغَطَاءِ الْفَرَنْسِيِّ الْكَنْدِيِّ عَلَى وَاجْهَةِ لُوْحَةِ التَّحْكِمِ حَسْبَ الرَّغْبَةِ.

تَنْبِيه: لَا تَثْنِ الْكَابِلَاتِ. ادْفُعِ الْجَزْءَ الزَّائِدَ مِنِ السُّلُكِ بَدَاخِلِ عَمُودِ لُوْحَةِ التَّحْكِمِ لِلسَّماَحِ بِالْخُلوصِ الْمَرْكَزِيِّ.



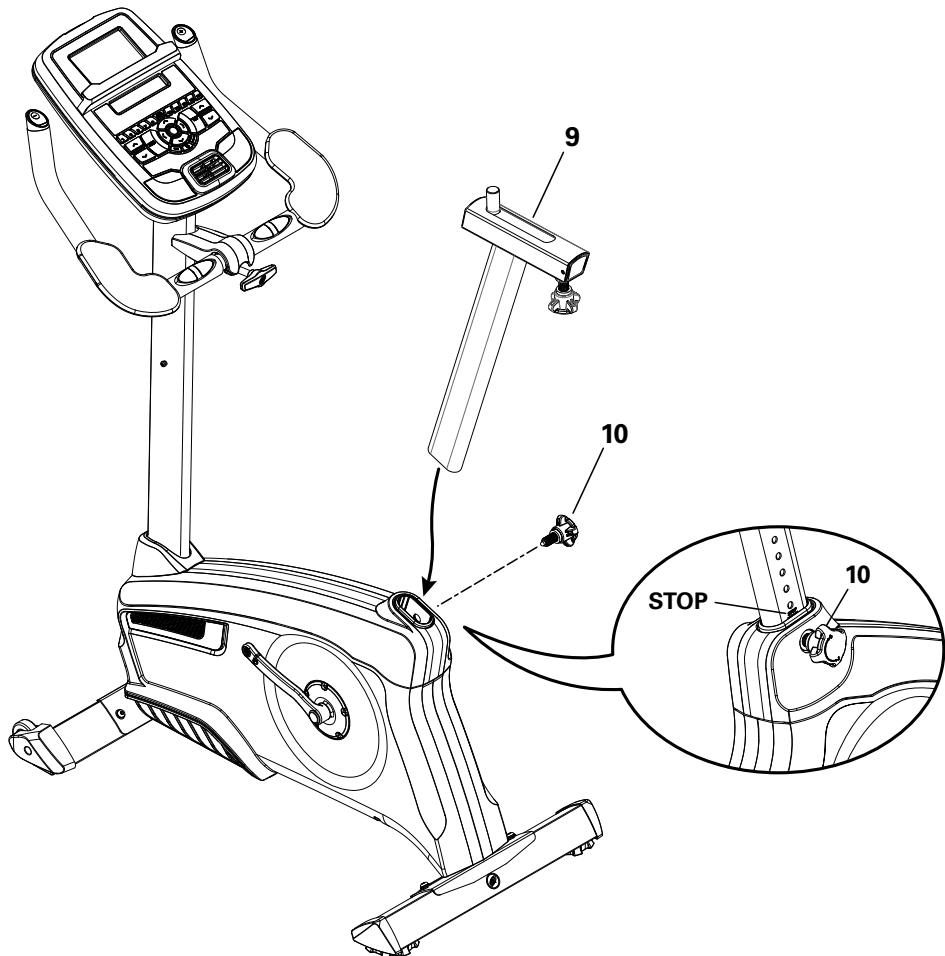
٥. رِكْب غَطَاء مُرْتَكِز لَوْحَة التَّحْكُم



٦. رِكْب عَمُودِ الْمَقْعَد فِي الإِطَار

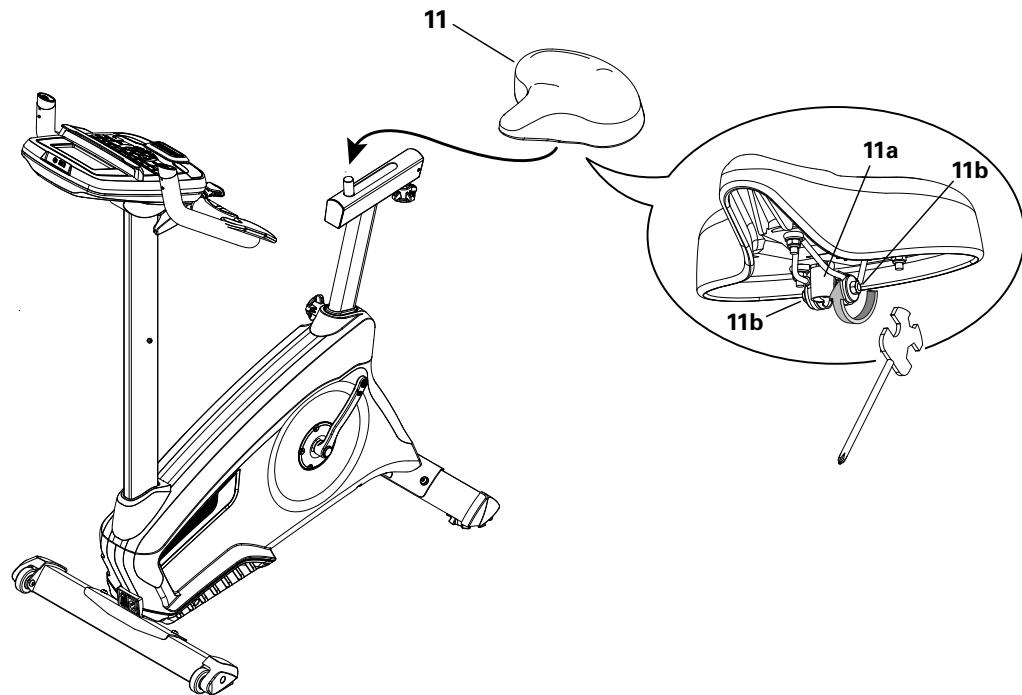
نَذِيرَة: تأكِيد مِنْ تَعْشِيقِ مَقْبِضِ الضَّبْطِ فِي عَمُودِ الْمَقْعَد.

لا تَضْبِطْ وَضْعَ عَمُودِ الْمَقْعَد عَلَى ارْتِفَاعٍ أَعْلَى مِنْ عَلَامَةِ التَّوقُف (STOP) الْمُوجَدَة عَلَى الْأَنْبَوب.



٧. ركب المقعد في عمود المقعد

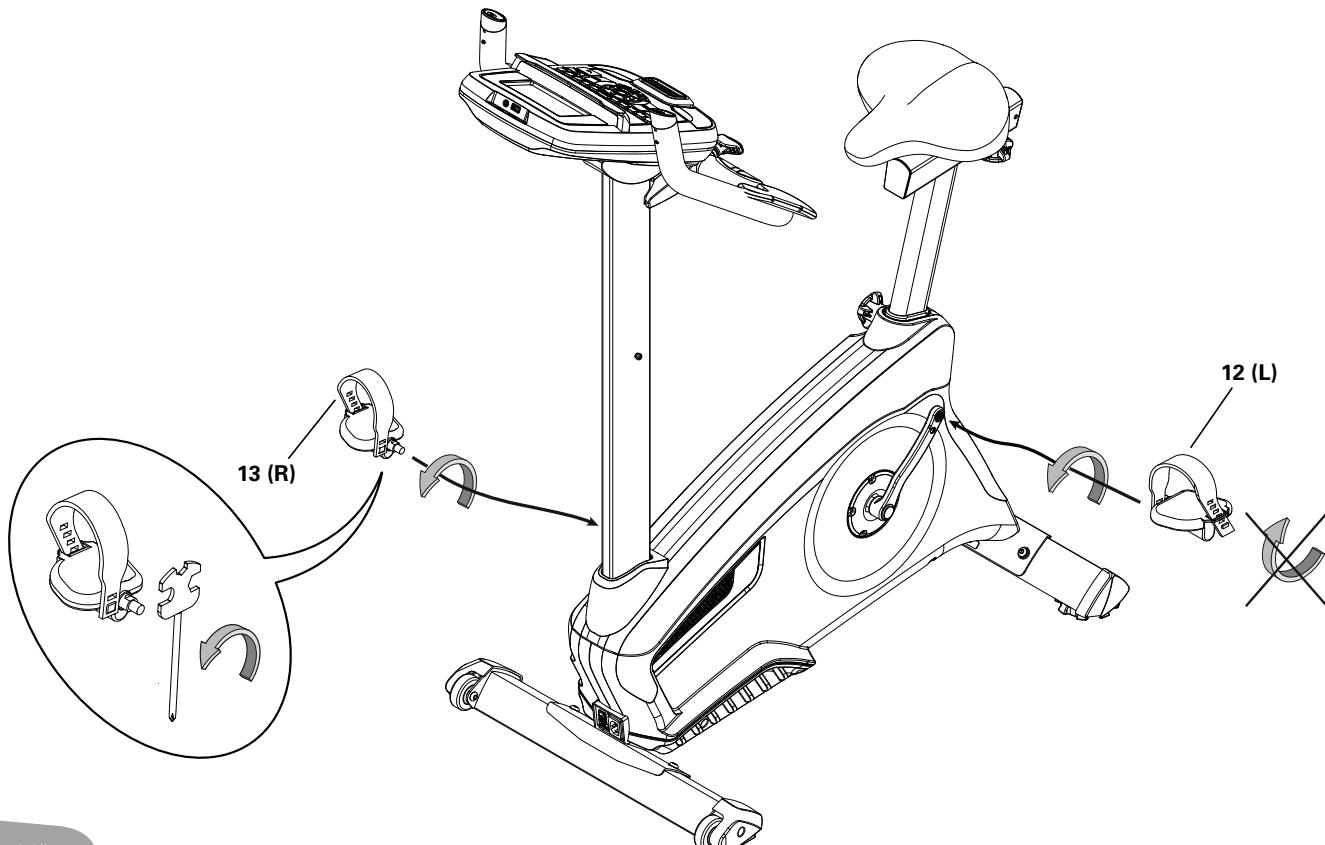
تبيه: تأكّد من أن المقعد مثبت بشكل مستقيم. اربط كلتا الصمولتين (11b) الموجودة في حامل المقعد (11a) بإحكام لثبيت المقعد في مكانه.



٨. ركب الدواستين

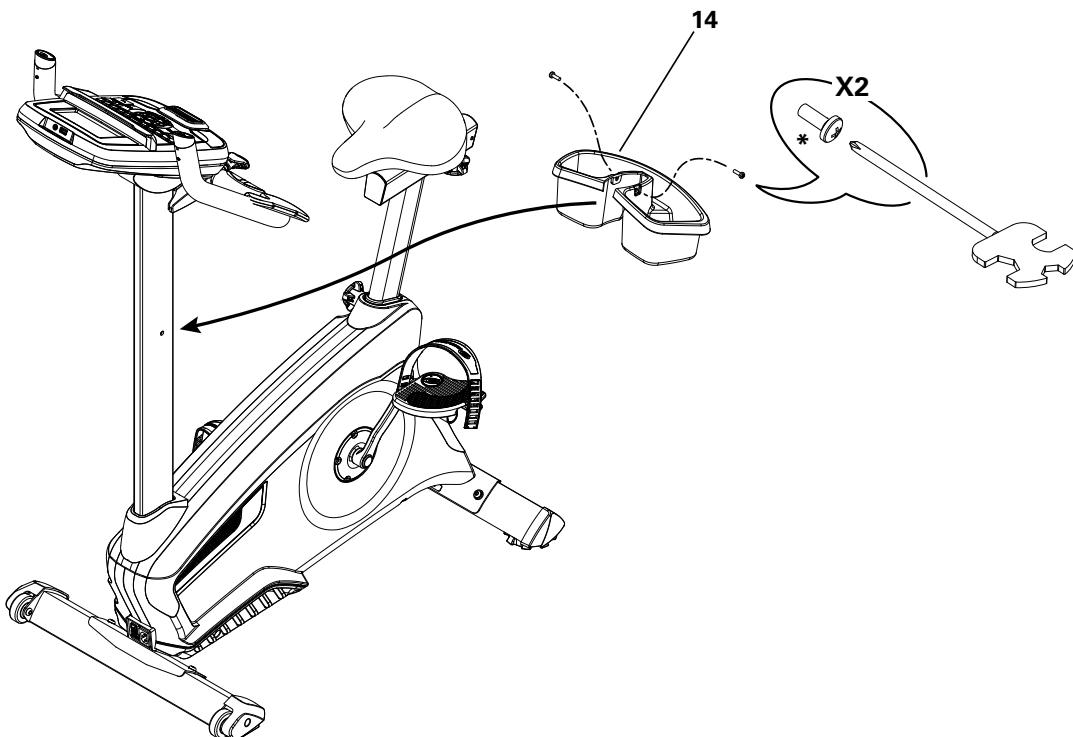
إذا ظهر الجزء الملول بسبب التركيب غير الصحيح، يمكن أن يؤدي هذا إلى انفصال الدواستين عن الدراجة وأو انكسارهما أثناء الاستخدام، مما قد يؤدي إلى تعرض المستخدم لإصابة خطيرة.

ملاحظة: حز ربط الدواسة اليسرى مضبوط في اتجاه عكسي. تأكّد 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".



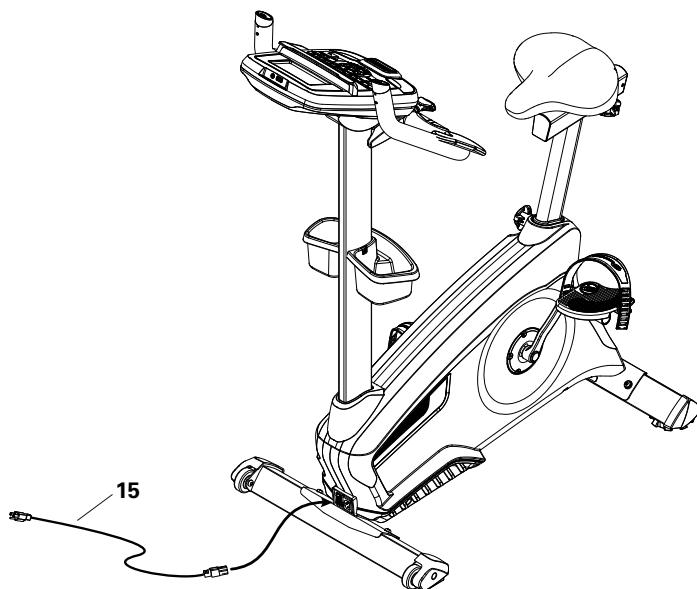
٩. رَكْب حَامِل زُجَاجَة المِيَاه

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



١٠. قم بـتوصيل سلك الطاقة

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



١١. 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 أو تدخله في الخدمة إلا بعد تجميعه بالكامل وفحصه للتأكد من صحة الأداء التشغيلي وفقاً لدليل المالك. !

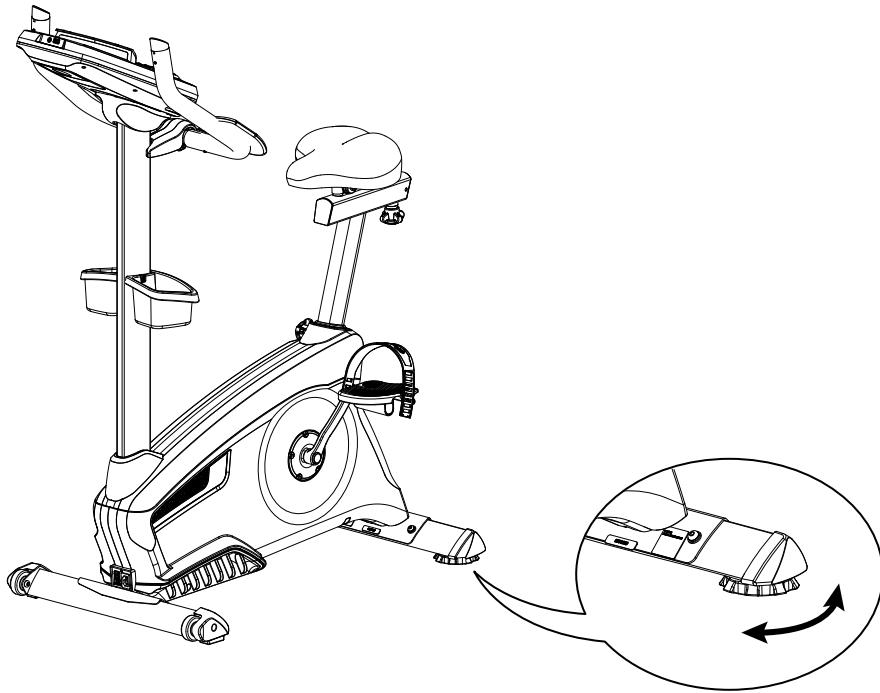
ضبط استقرار الدراجة

توجد أقدام ضبط الاستقرار في كل جانب من جانبي 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.



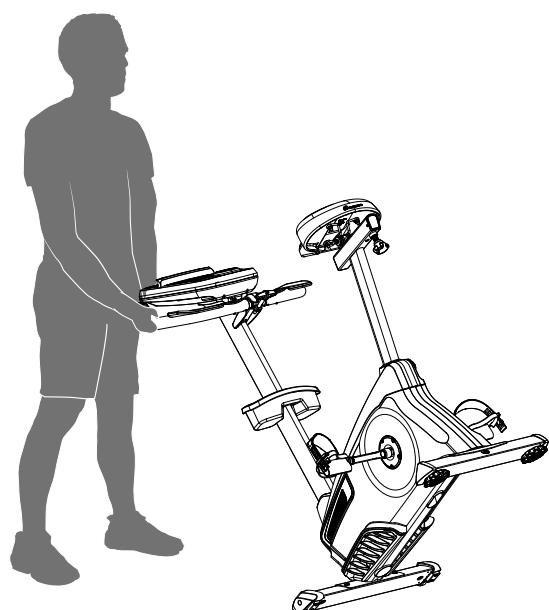
تأكد من أن الدراجة في وضع مستوي وثابت قبل ممارسة التمارين.

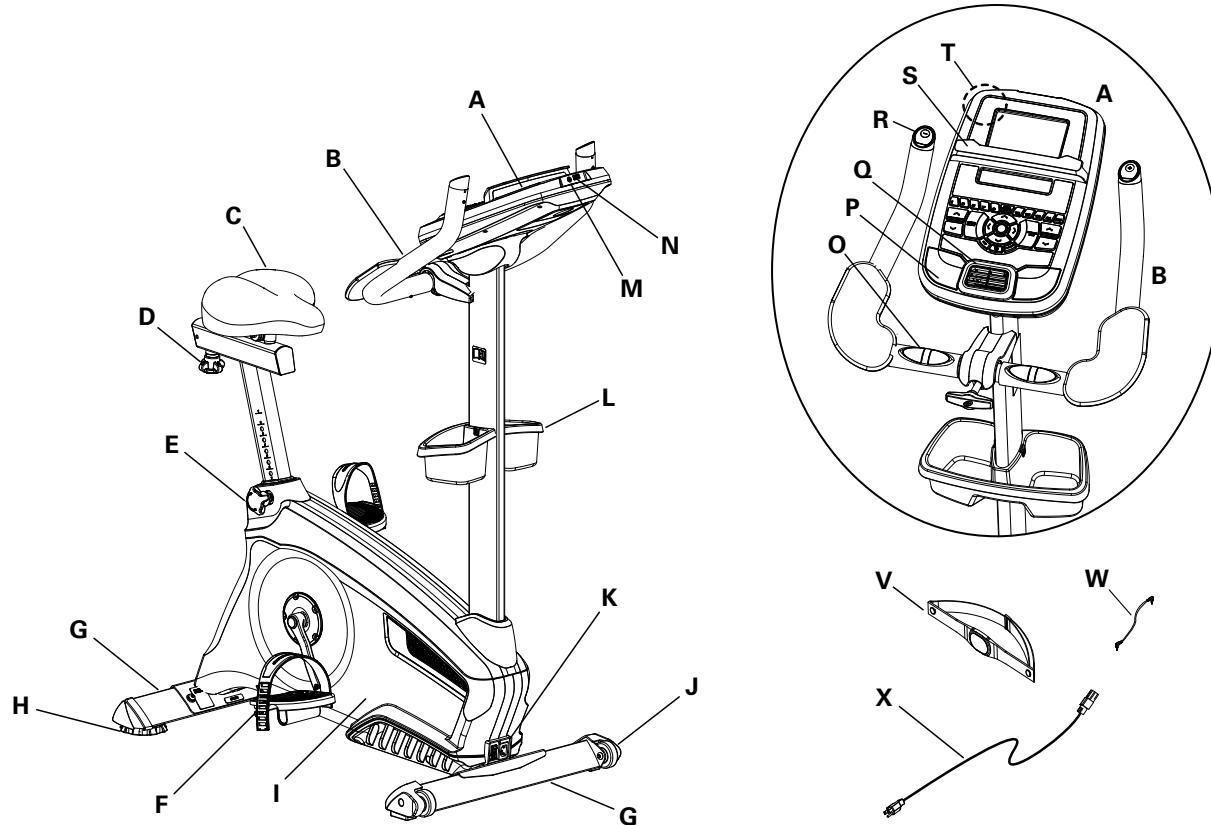


نقل الدراجة

قم بإزالة سلك الطاقة. قم بإمالة المقودين بعناية باتجاهك بينما تدفع الجهة الأمامية من الدراجة إلى الأسفل. ادفع الدراجة إلى المكان المرغوب في نقلها إليه.

تنبيه: توخ الحذر عند نقل الدراجة. قد تؤثر الحركات المفاجئة على تشغيل الكمبيوتر.





مدخل MP3	M	لوحة التحكم	A
منفذ USB	N	المقودان مع وسائد المرفق	B
مستشعر معدل ضربات القلب بالتماس	O	مقدع قابل للضبط	C
السماعات	P	مقبض ضبط حامل المقدع	D
مرروحة	Q	مقبض ضبط عمود المقدع	E
عناصر التحكم في المقاومة عن بعد	R	الدوستان	F
رف الوسائط	S	الموازنان	G
مستقبل إشارات قياس معدل ضربات القلب (HR) عن بعد	T	أقدام ضبط الاستقرار	H
خاصية الاتصال عبر Bluetooth® (غير معروضة)	U	عجلة موازنة مغطاة تماماً	I
حزام الصدر لقياس معدل ضربات القلب (HR)	V	بكرات النقل	J
سلك MP3	W	موصل الطاقة/مفتاح التشغيل	K
سلك الطاقة	X	حامل زجاجة المياه	L

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

مميزات لوحة التحكم

توفر لوحة التحكم معلومات مهمة حول تمرينك وتسمح لك بالتحكم في مستويات المقاومة أثناء التمرين. تميّز لوحة التحكم بشاشة DualTrack™ من Nautilus المزودة بأزرار تحكم تعمل باللمس لتمكنك 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 Bluetooth® أو تشغيل مقاطع صوتية عبر الاتصال به. 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 (إنفاس المقاومة) (▼) - لإيقاف مستوى مقاومة التمرين

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

زر USER (المستخدم) - لاختيار أحد ملفات المستخدم

زر PROGRAMS (البرامج) - لتحديد الفتة وبرنامج التمرين

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

زر GOAL TRACK (تتبع الهدف) - لعرض النتائج الإجمالية والإنجازات الخاصة بالتمرین بالتناسب 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 (إنفاس) (▼) - لإيقاف 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™ من 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 أرتفع 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 طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج تدريب. أوقف التمرين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. معدل ضربات القلب المعروض تقديرٍ ويجب استخدامه كمرجع فقط. !

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

تنبيه: 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 والسبة المئوية التي تم إنجازها لتحقيق الهدف.

شاشة المستخدم

تعرض شاشة المستخدم ملف المستخدم المحدد حالياً.

شاشة الإنجاز

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

بيانات الشاشة السفلية



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

السرعة

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

الوقت

تعرض خانة عرض TIME (الوقت) التعداد الكلي لوقت 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 والدقائق على النحو (minutes ٤٠, hour ١).

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.

عدد الدورات في الدقيقة (RPM)

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

معدل ضربات القلب (HR) (النبض)

يظهر 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 تدريب. أوقف التمرين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. !
معدل ضربات القلب المعروض تقديرى ويجب استخدامه كمرجع فقط.

وحدة قياس الطاقة بالوات

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

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

السرعات الحرارية

تعرض شاشة عرض CALORIES (السرعات الحرارية) القيمة التقريبية لمقدار السرعات 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،
www.nautilus.com/partners
يرجى زيارة:

شحن الأجهزة عبر USB

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

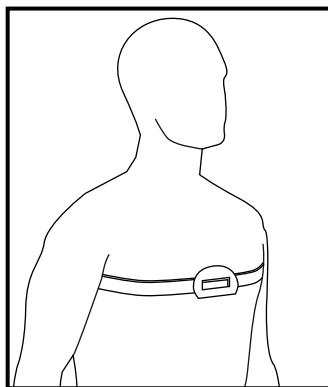
ملاحظة: بناءً على شدة التيار الكهربائي بالأمير، فقد تكون الطاقة التي يتم الإمداد بها من منفذ USB غير كافية لتشغيل الجهاز وشحنها في نفس الوقت.

حزام الصدر

استخدام حزام صدر وحدة إرسال معدل ضربات القلب المزود يتيح 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. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. معدل ضربات القلب المعروض تقديري ويجب استخدامه كمرجع فقط. !

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



١. ثبت وحدة الإرسال في حزام الصدر المرن.
٢. ثبت الحزام حول صدرك مع توجيه منحنى وحدة الإرسال لأعلى أسفل عضلات الصدر مباشرةً.
٣. ارفع وحدة الإرسال عن صدرك ورطب منطقة القطب المحددتين على الجانب الخلفي للوحدة.
٤. تأكد من التصاق منطقة القطب الرطبتين بجلدك بإحكام.

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

أزل وحدة العرق والرطوبة على تشغيل وحدة الإرسال مما يتسبب في انخفاض طاقة بطارية وحدة الإرسال. امسح وحدة الإرسال وجففها بعد كل استخدام.

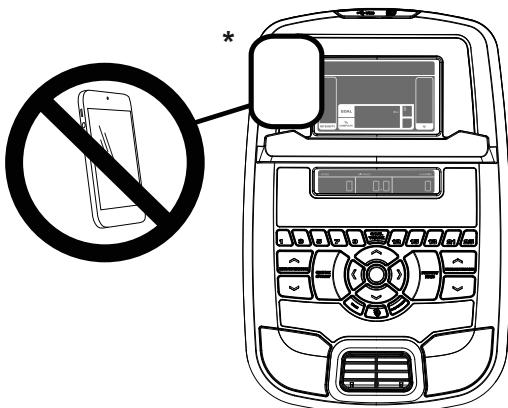
ملاحظة: لا تستخدم المواد الكاشطة أو المواد الكيميائية مثل الصوف الصلب أو الكحول عند تنظيف حزام الصدر، حيث قد يتسبب ذلك في إلحاق الضرر بالأقطاب بشكل دائم.

في حالة عدم عرض شاشة لوحة التحكم لقيمة معدل ضربات قلبك، قد يكون هناك خطأ في وحدة الإرسال. تأكد أن مناطق التماس النسيجية في حزام الصدر على اتصال محكم بجلدك. قد تحتاج إلى أن تبلل مناطق التماس قليلاً. تأكد من توجيه منحنى وحدة الإرسال إلى أعلى. في حالة عدم 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 ٤,٥ كيلو هرتز إلى ٥,٥ كيلو هرتز.



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

!
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.

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

مستشعرات معدل ضربات القلب بالتماس

تقوم مستشعرات معدل ضربات القلب بالتماس (CHR) بإرسال إشارات معدل ضربات القلب بالتماس عبارة عن أجزاء من الصلب المقاوم للصدأ موجودة في مقبضي اليد. 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 تلامس كلا اليدين مع المستشعرات حتى تتمكن لوحة التحكم من استشعار النبضات. بعد رصد لوحة التحكم أربع إشارات لمعدل نبض متفرق، سيتم عرض معدل ضربات قلبك المبدئي.

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

- إن حركة عضلات الجزء العلوي من الجسم (بما في ذلك الذراعين) تنتج إشارة كهربائية (تشوشاً ناتجاً عن العضلات) يمكنها أن تتدخل مع رصد إشارة النبضة. الحرقة الطفيفة لليدين أثناء ملائمة المستشعرات يمكن أن يتسبب أيضاً في حدوث تداخل.
- يمكن أن تكون المنسوجات وغسل اليد بمثابة طبقة عازلة تحد من قوة الإشارة.
- بعض إشارات جهاز رسم القلب الكهربائي المتولدة عن بعض الأشخاص ليست قوية بما فيه الكافية ليتم استشعارها من قبل المستشعرات.
- يمكن أن يوجد جهاز إلكتروني آخر قريباً تداخلاً.

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

حساب معدل ضربات القلب

ينخفض الحد الأقصى لمعدل ضربات قلبك عادةً من ٢٢٠ نبضة في الدقيقة (BPM) في الطفولة إلى حوالي ١٦٠ نبضة في الدقيقة في عمر الستين. عادةً ما يكون هذا الانخفاض في معدل ضربات القلب خطياً، حيث ينخفض حوالي نبضة واحدة في الدقيقة كل عام. ليس هناك ما يشير إلى أن 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 يعد 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 ٧٢ نبضة في الدقيقة تقريباً، بينما في حالة العدائين المدربين بشكل مكثف فقد يصل المعدل إلى ٤٠ نبضة في الدقيقة أو أقل.

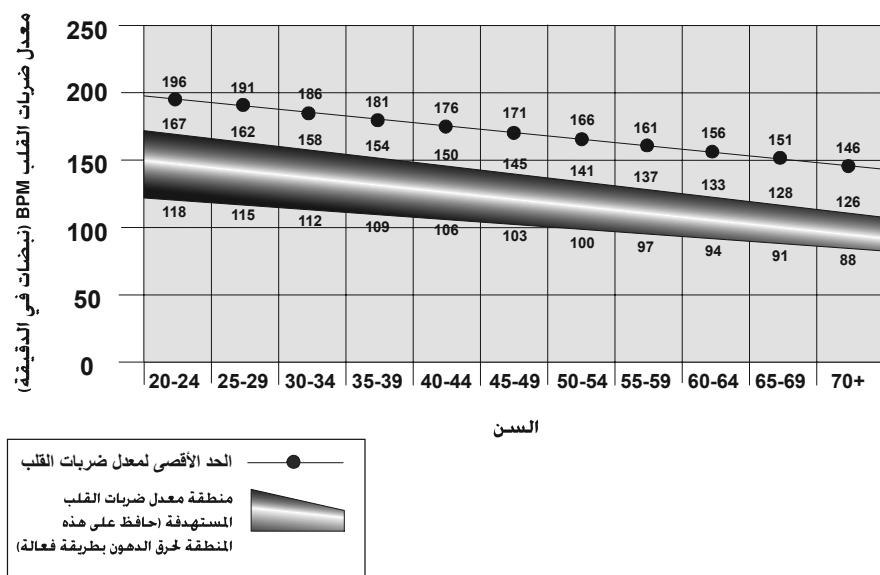
جدول معدل ضربات القلب هو تقدير لأي مناطق معدل ضربات القلب (HRZ) تُعد فعالة لحرق الدهون وتحسين حالة القلب والأوعية الدموية لديك. تختلف الظروف البدنية، وبالتالي قد تكون منطقة معدل ضربات القلب (HRZ) لديك أعلى أو أقل من عدد الضربات المتبين.

الإجراء الأكثر فعالية لحرق الدهون هو أن تبدأ التمررين بوتيرة بطيئة، وتزيد قوة التمررين تدريجياً حتى تصل نبضات قلبك إلى معدل يتراوح بين 50% إلى 70% 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 التمررين أو شدته.

معدل ضربات القلب المستهدفة لحرق الدهون



عناصر التحكم في المقاومة عن بعد

توجد عناصر التحكم في المقاومة عن بعد على ذراعي المقددين العلوبيين. ويمكن التحكم في المقاومة من لوحة المفاتيح هذه. يحتوي ذراع المقدود العلوي الأيمن على مفتاح زيادة المقاومة (▲) ويعتني ذراع المقدود الأيسر على مفتاح إنقاص المقاومة (▼). يعمل هذان المفتاحان تماماً مثل مفتاحي زيادة المقاومة وإنقاص المقاومة 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®.

ماذا ترتدي أثناء التمرين

ارتد حذاء رياضياً ذات مطاطي. ستحتاج إلى ارتداء الملابس المناسب للتمرين التي تسمح لك بحرية الحركة.

كم مرة ينبغي أن تتمرن

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

٣ مرات أسبوعياً لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم.

٠ ضع جدولًا زمنياً للتمرينات مسبقاً وحاول اتباع الجدول الزمني.

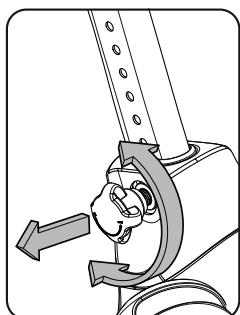
ضبط المقعد

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

١. مع وضع الدواسة في اتجاه الأمام، حاذ مقدمة قدمك مع مركز الدواسة. ينبغي أن تثني ساقك قليلاً عند الركبة.

٢. إذا كانت ساقك مستقيمة بشكل زائد أو لم يكن يمكن لقدمك لمس الدواسة، فحرك المقعد للأمام في الدراجة الرأسية. إذا كانت ساقك مثالية بشكل كبير، حرك المقعد للأعلى.

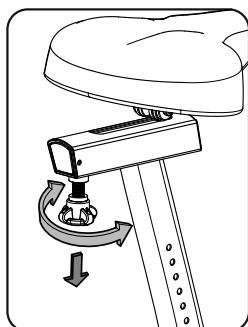
! انزل عن الدراجة قبل محاولة تعديل ارتفاع المقعد.



أرخ واسحب مقبض الضبط الموجود في أنبوب المقعد. اضبط ارتفاع المقعد حسب الارتفاع المطلوب. حرر مقبض الضبط لتعشيق سن القفل. تأكد من تعشيق السن بشكل تام وأحكِم ربط مقبض الضبط.

! لا تضبط وضع عمود المقعد على ارتفاع أعلى من علامة التوقف (STOP) الموجودة على الأنابيب.

لتحريك المقعد ليكون أقرب إلى لوحة التحكم أو بعيداً عنها، قم بفك مقبض ضبط حامل المقعد واسحبه إلى الأسفل. حرك المقعد إلى الأمام أو الخلف وصولاً إلى الوضع المراد. حرر مقبض الضبط لتعشيق سن القفل. تأكد من تعشيق السن بشكل تام وأحكِم ربط مقبض الضبط.



موقع القدم / ضبط حزام الدواسة

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

١. ضع مقدمة كلتا القدمين على الدواستين.

٢. قم بلف الدواستين حتى يمكن الوصول إلى إدراهما.

٣. أحكِم 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 لمارسة التمرينات لاحقاً.



وضع التشغيل/الاستعداد

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

معايرة الطاقة

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

إيقاف التشغيل الآلي (وضع السكون)

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

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

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

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

الأعداد الأولى

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

١. التاريخ: اضغط على زر **Increase** (▲) / **Decrease** (▼) (زيادة/إنقاص) 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.
 ٢. الوقت: اضغط على زر **Increase/Decrease** (زيادة/إنقاص) لضبط القيمة النشطة حالياً (تومض). اضغط على زر **Left/Right** (يسار/يمين) لتغيير القطاع للوصول إلى القيمة النشطة الحالية (الساعة / الدقيقة / AM (صباحاً) أو PM (مساءً)).
اضغط على زر **OK** (موافق) للضبط.
 ٣. وحدات القياس: اضغط على زر **Increase/Decrease** (زيادة/إنقاص) للضبط فيما بين "MILES" (أميال) (نظام القياس الإنجليزي) أو "KM" (كيلو متر) (نظام القياس المترى).
اضغط على زر **OK** (موافق) للضبط.
 ٤. اضغط على زر **Power-Up/Idle** (التشغيل/الاستعداد).

ملاحظة: لضيـط هـذه الاختـيـارات، رـاجـع قـسـم "وضع اـعـدـاد لـهـة التـحـكـم"

يُرِّ نَامِج Quick Start (البَدْءُ السَّرِيعُ) الْبَرَّ نَامِج Manual (البَدْوِي)

يسمح لك برنامج Quick Start (البدء السريع) (البرنامجه Manual (اليدوي)) بأن تبدأ التمرير دون ادخال أي معلومات.

أثناء التمرين Manual (اليدوي)، يمثل كل عمود فترة قفرها دقيقة. سيقوم مؤشر العمود النشط على الشاشة كل دقيقة. إذا استمر التمرين لأكثر من ٣٠ دقيقة، يثبت العمود النشط عند أبعد عمود في جهة اليمين ويدفع الأعمدة السابقة لختفي من الشاشة.

١. اجلس على الجهاز.
 ٢. 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).
 ٣. اضغط على زر QUICK START (البدء السريع) لبدء البرنامج Manual (اليدوي).
 ٤. لتغيير مستوى المقاومة، اضغط على زر Resistance Increase/Decrease (زيادة/انقصاص 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.
 ٥. ملاحظة: في حالة تنفيذ برنامج تمرین بدوی لمدة أطول من ٩٦ دقيقة و ٥٩ ثانية (٩٦:٥٩) تنتقل وحدة الوقت إلى الساعات وال دقائق على النحو (minutes ٤٠, hour ١).
 ٦. عندما تنتهي تمرینك، توقف عن تبديل الدواستين واضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إنهاء) لإيقاف التمرین بشكل مؤقت. اضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إنهاء) مرة أخرى لإنتهاء التمرین.
 ٧. ملاحظة: يتم تسجيل نتائج التمرن الحالى، داخل ملف المستخدم الحالى.

ملفات المستخدم

تسمح لك لجنة التحكيم بتحريم واستخدام ٤ ملفات مستخدمة. تسحل ملفات المستخدم بنهاية التمرين، تلقائياً لكل تمرير، وتسمح باستعراضه، ببيانات التمرين.

تقعه ملفات المستخدم بتخزين البيانات التالية:

- الاسم يصل إلى ١٠ أحرف
السن
الوزن
الطول
الجنس
قيمة التمر بن المفضلة

تحديد ملف مستخدم

يُحْفَظُ كُلُّ تِمَرٍ بَيْنَ فَمِيْهِ، تَأكِيدًا مِنْ تَحْدِيدِ مَلَفِ الْمُسْتَخْدِمِ الْمُنَاسِبِ قَبْلَ بَدْءِ التِّمَرِ بَيْنِهِ.

يتم تعين القيم الافتراضية لملفات المستخدم حتى يتم تخصيصها عن طريق التحرير. تأكيد من تحرير ملف المستخدم للحصول على معلومات أكثر دقة خاصة بالسرعات 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. تعرض شاشة لوحة التحكم رسالة EDIT (التحرير) باسم ملف المستخدم الحالي. اضغط على زر OK (موافق) لبدء خيار تحرير ملف المستخدم.

٤. الخروج من خيار تحرير ملف المستخدم، اضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إنهاء) وستعود لوحة التحكم إلى شاشة Power-Up Mode (وضع التشغيل).

٥. تعرض شاشة لوحة التحكم رسالة NAME (الاسم) باسم ملف المستخدم الحالي.

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

٧. 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.

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

٩. لتحرير بيانات المستخدم الأخرى (تحرير العمر، تحرير الوزن، تحرير الطول، تحرير النوع)، استخدم زرزي الزيادة/الإنفاص للتعديل واضغط على زر OK (موافق).

١٠. لضبط كل قيمة بيانات مدخلة.

١١. تعرض 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 زر Right (يمين)(▶) أو Left (يسار)(◀) لعرض قنوات التمرين الأخرى عند الحاجة. يتيح خيار "ON" (تشغيل) لوحة التحكم عرض قيم قنوات التمرين كل ٦ ثوان تقريباً.

١٢. الإعداد الافتراضي هو "OFF" (إيقاف).

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

١٤. تعرض 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 تعرض 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.

١٥. تعرض الشاشة العلوية إعداد القيمة الحالية: "ON" (تشغيل) أو "OFF" (إيقاف). اضغط على زر زر Increase (زيادة)(▲) أو Decrease (إنفاص)(▼) لتعديل القيمة.

١٦. الإعداد الافتراضي هو "ON" (تشغيل).

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

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

١٩. ستعرض الشاشة السفلية جميع قيم التمرين، وستومنق قيمة التمرين النشطة. تعرض الشاشة العلوية إعداد القيمة النشطة: "ON" (تشغيل) أو "OFF" (إيقاف). اضغط على زر زر Increase (زيادة)(▲) أو Decrease (إنفاص)(▼) لإحفاء قيمة التمرين النشط واضغط على زر Left (يسار)(◀) أو Right (يمين)(▶) لتعديل القيمة النشطة.

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

٢١. 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 مستخدم

١. من شاشة Power-Up Mode (وضع التشغيل)، اضغط على زر User (المستخدم) لاختيار أحد ملفات المستخدم.
٢. اضغط على زر OK (موافق) لاختياره.
٣. تظهر شاشة عرض لوحة التحكم اسم ملف المستخدم ورسالة EDIT (تحرير). اضغط على زري Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاس) (▼) لتعديل الرسالة.
ملاحظة: للخروج من خيار Edit User Profile (تحرير ملف المستخدم)، اضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/ إنهاء) 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) البدء 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 (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 زري Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاس) (▼) مستوى المقاومة لتغيير مستوى المقاومة في أي وقت خلال برنامج التمرين. للتغيير مستوى المقاومة سريعاً، اضغط على زر Quick Resistance Level (مستوى المقاومة السريع). عندئذ تقوم لوحة التحكم بالضبط بحسب مستوى المقاومة المحدد للزر السريع.

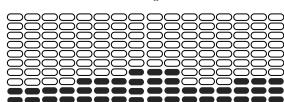
برامج الأنماط

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

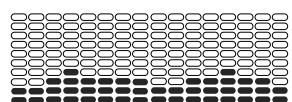
ملاحظة: بمجرد استعراض المستخدم لكل الفنات، فسوف يتم توسيعها لعرض برنامج كل فن من الفنات.

FUN RIDES (ركوب الاستمتاع)

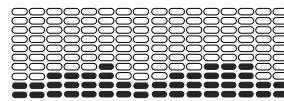
ركوب الدراجة في الحديقة



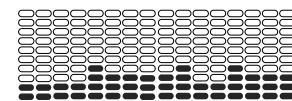
التلل المتحركة



عبور التيار

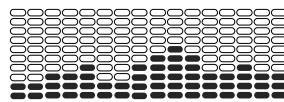


الجولة السهلة

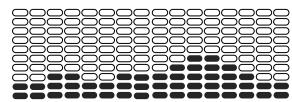


MOUNTAINS (الجبال)

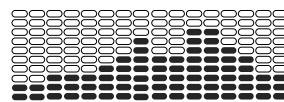
جبل هود



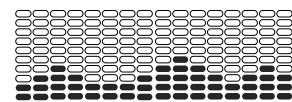
قمة بايك



مرر القمة

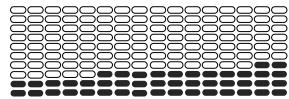


الأهرامات

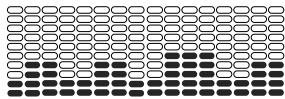


CHALLENGES (التحديات)

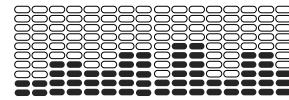
نهاية أعلى التل



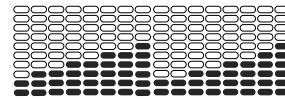
صعود الدرج



التمرين المتواتر



الدرج



برنامح نمط التمرين والهدف
تتيح لك لوحة التحكم تحديد **Profile Program** (برنامح 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. سيتعدم 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.

برنامح 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.

يمكنك البدء في اختبار اللياقة من خلال فئة **FEEDBACK** (مقارنة النتائج). سيطلب منك أولاً برنامح **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 عليك بذل المزيد من المجهود وبالتالي سيزداد معدل ضربات قلبك. تستقر شدة التمرين في الأزدياد 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. يساعدك ذلك على الوصول إلى مرحلة مستقرة (حيث يصبح معدل ضربات قلبك ثابتاً). في نهاية فترة الثلاث دقائق، تقوم لوحة التحكم بقياس معدل ضربات قلبك وخارج الطاقة. هذه القيم إلى جانب المعلومات عن سنك وزنك يتم حسابها لإنتاج "Fitness Score" (نتيجة اختبار اللياقة).

ملاحظة: يجب مقارنة نتيجة اختبار اللياقة الخاص بك مع نتائجك السابقة فقط وليس مع 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، اختبر 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 بمستشعرات معدل ضربات القلب. بعد ٥ ثوانٍ، ستظهر شاشة العرض "RELAX" (استرخ) وستستمر في العد التنازلي إلى ٠٠:٠٠. طوال مدة الدقيقة ستظهر لوحة التحكم أيضاً معدل ضربات قلبك. يجب أن تستمر في الإمساك بمستشعرات معدل ضربات قلبك خلال فترة الاختبار ما لم تكن تستخدم مراقب قياس معدل ضربات القلب عن بعد.

تستمر الشاشة في عرض الرسالة "RELAX" (استرخ) ومعدل ضربات قلبك حتى يصل الهدف إلى القيمة 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 (اليدوي) حيث تتمكن من السيطرة على مستويات المقارنة.

برامج تمارين التحكم في معدل ضربات القلب (HRC)

تتيح لك برنامج Heart Rate Control (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 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 لإبقاء 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 يتمكن البرنامج 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 بتمرينك. ثم تقوم شاشة لوحة التحكم بعرض رسالة تطالب بإعداد تمرينك.

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

٢. اضغط على زر زادي Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لاختيار النسبة المئوية الخاصة بالحد الأقصى لمعدل ضربات القلب: ٦٠٪ - ٥٠٪، ٨٠٪ - ٧٠٪، ٩٠٪ - ٨٠٪.

استشر طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج تدريب. أوقف التمرين إذا شعرت بالألم 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 لأعراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض على لوحة التحكم تقديرية وينبغي استخدامه كمرجع فقط!

٣. اضغط على زر زادي Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لتحديد نوع الهدف، واضغط OK (موافق).

٤. اضغط على زر زادي Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لضبط قيمة الهدف الخاصة بالتمرين.

ملاحظة: تأكّد 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 اختبار 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. اختار برنامج Heart Rate Control - User (التحكم في معدل ضربات القلب - المستخدم) واضغط على زر OK (موافق).

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

٣. اضغط على زر زادي Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لتحديد نوع الهدف، واضغط OK (موافق).



٤. اضغط على زر **Increase** (زيادة) (▲) أو **Decrease** (إنفاص) (▼) لضبط قيمة الهدف الخاصة بالتمرين.
٥. اضغط على زر **OK** (موافق) لبدء التمرين.

٤. Custom Program (البرنامج المخصص)

يسعى لك Custom Program (البرنامج المخصص) بتحديد مستوى المقاومة الخاص بكل تمرين متواتر واختيار نوع الهدف **Distance** (المسافة) أو **Time** (الوقت) أو **Calories** (السعرات 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 **Increase** (زيادة) (▲) أو **Decrease** (إنفاص) (▼) لاختيار Custom Program (البرنامج المخصص) (CUSTOM)، واضغط زر **OK** (موافق).
٥. تعرض لوحة التحكم Heart Rate Control (التحكم في معدل ضربات القلب). لاختيار Rate Control (التحكم في معدل ضربات القلب)، اضغط على زر **OK** (موافق).
٦. للإستمرار في Custom Program (البرنامج المخصص)، اضغط على زر **Left** (يسار) (◀) وستظهر لوحة التحكم البرنامج المخصص مجدداً. اضغط على زر **OK** (موافق).
٧. لتعديل Custom Program (البرنامج المخصص)، استخدم زر **Right** (يمين) (▶) للانتقال إلى التمرين المتواتر التالي واستخدم زر **Increase** (زيادة) (▲) أو **Decrease** (إنفاص) (▼) لتعديل قيم المقاومة. اضغط على زر **OK** (موافق) لقبول القيم المعروضة.
٨. استخدم زر **Increase** (زيادة) (▲) أو **Decrease** (إنفاص) (▼) لاختيار نوع الهدف **Distance** (المسافة) أو **Time** (الوقت) أو **Calories** (السعرات الحرارية)، واضغط على زر **OK** (موافق).
٩. استخدم زر **Increase** (زيادة) (▲) أو **Decrease** (إنفاص) (▼) لضبط قيمة التمرين.

٥. برامج تدريب الطاقة

تسعى لك برامج تدريب الطاقة بتحديد هدف لخرج الطاقة (بالوات) لتمرينك. وهذه البرامج هي: POWER HIIT (برنام تمارين الطاقة المتواترة عالية الشدة) (التمرين المتواتر عالي الشدة، عدد وحدات الوات المستهدفة)، وCONSTANT POWER (برنام 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 **Left** (يسار) (◀) أو **Right** (يمين) (▶) للذهاب إلى فئة تدريب الطاقة، اضغط على زر **OK** (موافق).
٥. اضغط على زر **Increase** (زيادة) (▲) أو **Decrease** (إنفاص) (▼) لاختيار تمرين تدريب الطاقة المرغوب—POWER HIIT (برنام تمارين الطاقة الثابتة) أو CONSTANT POWER (HIIT).

استشر طيباً 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 طيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها كمبيوتر الجهاز لأغراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض على لوحة التحكم قد يشير إلى تقديري وينبغي استخدامه كمرجع فقط.



٦. POWER HIIT (برنام تمارين الطاقة HIIT)

البرام المتواتر لوحدات الوات المستهدفة يتكون من ٧ فترات متواترة—٣٠ ثانية من التمرين و ٩٠ ثانية من الراحة—لوقت كلي للتمرين ٤ ثانية، بالإضافة إلى ٣ دقائق بوضع Cool Down (النهضة) في النهاية). يضبط المستخدم قيم وحدات الوات المستهدفة لفترات التمرين والراحة.-

١. بعد اختيار برنامج POWER HIIT (برنام تمارين الطاقة HIIT)، تعرض لوحة التحكم SET TARGET WATTS - HIGH (ضبط وحدات الوات المستهدفة - مرتفع). تشير قيم وحدات الوات المرتفعة إلى أعلى هدف لخرج الطاقة أثناء فترة التمرين. استخدم زر **Increase** (زيادة) (▲) أو **Decrease** (إنفاص) (▼) لتعديل قيم وحدات الوات المرتفعة HIGH لفترة التمرين واضغط على زر **OK** (موافق).
 ٢. تشير قيم وحدات الوات المنخفضة إلى أدنى هدف لخرج الطاقة أثناء فترة الراحة. استخدم زر **Increase** (زيادة) (▲) أو **Decrease** (إنفاص) (▼) لضبط قيم وحدات الوات المنخفضة LOW لفترة الراحة.
- ملاحظة:** الاستمرار في الضغط على الزر يزيد من سرعة تمرير الاختيارات المعروضة على الشاشة.
٣. الإعداد الافتراضي هو ٩٠ وات. أقصى قيمة هي ٣٠٠ وات. تعرض القيمة بزيادات قيمتها ٥ وات.
 ٤. تشير قيم وحدات الوات المنخفضة إلى أدنى هدف لخرج الطاقة أثناء فترة الراحة. استخدم زر **Increase** (زيادة) (▲) أو **Decrease** (إنفاص) (▼) لضبط قيم وحدات الوات المنخفضة LOW لفترة الراحة.
 ٥. الإعداد الافتراضي هو ٤٠ وات. أدنى قيمة هي ٣٠ وات. تعرض القيمة بزيادات قيمتها ٥ وات.

٣. 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 زري Increase (زيادة) (▲) أو زر زري Decrease (إنفاص) (▼) أو زر زري or Decrease (زيادة أو إنفاص المقاومة).

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

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

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

١. بعد أن يتم اختيار برنامج CONSTANT POWER (برنامج الطاقة الثابتة)، تعرض لوحة التحكم SELECT GOAL TYPE (اختن نوع الهدف).

٢. استخدم زر زري Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لاختيار نوع الهدف Time (الوقت) أو Distance (المسافة)، واضغط على زر OK (موافق).

٣. استخدم زر زري Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لضبط قيمة التمرين واضغط على زر OK (موافق).

الوقت الافتراضي هو ٣٠ دقائق. المسافة الافتراضية هي ١٠,٠ أميال.

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

٤. استخدم زر زري Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لتعديل قيمة وحدات الوات المستهدفة.

الإعداد الافتراضي هو ١٢٠ وات. أقصى قيمة هي ٣٠٠ وات. تعرض القيمة بزيادات قيمتها ٥ وات.

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

٥. اضغط على زر OK (موافق) لبدء التمرين المستند إلى هدف محدد. تعرض WATTS TARGET (وحدات 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 زري Resistance Increase or Decrease (زيادة أو إنفاص المقاومة).

في حالة عدم تطابق خرج وحدات الوات مع قيمة وحدات الوات المستهدفة (+/-٪)، فستومنص قيمة WATTS TARGET (وحدات الوات المستهدفة) أو زر زري Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) أو زر زري Resistance Increase or Decrease (زيادة أو إنفاص المقاومة) لتعديل WATTS TARGET وحدات الوات المستهدفة.

تغيير برنامج التمرين أثناء التمرين

تسمح لوحة التحكم ببدء برنامج تمرين مختلف من تمرين نشط.

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

٢. اضغط على زر زري Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لتحديد برنامج التمرين المرغوب، واضغط على زر OK (موافق).

٣. اضغط على زر زري Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لتحديد نوع الهدف، واضغط على زر OK (موافق).

٤. اضغط على زر زري Increase (زيادة) (▲) أو Decrease (إنفاص) (▼) لضبط قيمة الهدف الخاصة بالتمرин.

٥. اضغط على زر OK (موافق) لإيقاف التمرين النشط والبدء في التمرين الجديد.

يتم حفظ قيم التمرين السابق داخل ملف المستخدم.

الإيقاف المؤقت أو الإيقاف

ستاند لوحدة 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 ٥ ثوانٍ (مع عدم قيام المستخدم بالتبديل). يتم تدوير عدد من الرسائل على شاشة لوحة التحكم تتغير كل ٤ ثوانٍ: WORKOUT PAUSED - (توقف التمرين مؤقتاً)

PEDAL TO CONTINUE - (قم بالتبديل على الواسة للمتابعة) (إذا كان الجهاز دراجة) / STRIDE TO CONTINUE (اخذ للمتابعة) (إذا كان الجهاز دراجة بيضاوية)

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

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

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

٢. لمتابعة التمرين الخاص بك، اضغط على زر OK (موافق) أو ابدأ في إدارة الدواليبين.

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

وضع النتائج / التهدئة Results / Cool Down

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

لـ Right (يمين) (▶) أو Left (يسار) (◀) للتنقل بين قنوات النتائج يدوياً. لـ برامج التدريب غير برامج تدريب الطاقة، القنوات هي:

- (ج) TIME (الوقت) (المتوسط)، LEVEL (المستوى) (المتوسط)، وCALORIES (السعرات الحرارية) (المتوسطة).

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

(أ) TIME (الوقت) (الإجمالي)، DISTANCE (المسافة) (الإجمالية)، وCALORIES (السعرات الحرارية) (الإجمالية)

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) (المستوى) (المتوسط) و LEVEL (المستوى) (المتوسط) و HEART RATE (معدل ضربات القلب) (المتوسط).

أثناء فترة التهيئة، يتم ضبط مستوى المقاومة إلى ثلث متوسط مستوى المقاومة التمرين. يمكن ضبط مستوى المقاومة في فترة التهيئة من خلال استخدام زر (Resistance) زادة/انقص مستوى المقاومة، ولكن في هذه الحالة لن تعرض لوحة التحكم هذه القيمة.

يمكنك الضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إنهاء) لإيقاف فترة النتائج / التهيئة 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 معاينة الهدف (والإنجازات)

يتم تسجيل احصاءات كل تمرين داخل ملف للمستخدم.

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

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

لبرامج تدريب الطاقة، القنوات هي:

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

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

لعرض 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.

٣. 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).

٤. اضغط على زر Increase (زيادة) (▲) للانتقال إلى إحصائيات GOAL TRACK (تتبع الهدف) التالية "LAST 7 DAYS" (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 التمرين. استخدم زر Left (يسار) (◀) أو Right (يمين) (▶) للتنقل بين جميع قنوات إحصائيات التمرين.

٤. اضغط على زر Increase (زيادة) (▲) للانتقال إلى "LAST ٣٠ DAYS" (آخر ٣٠ يوماً). تعرض لوحة التحكم القيمة الإجمالية لآخر ٣٠ يوماً. استخدم زر Right (يمين) (►) أو Left (يسار) (◄) للتنقل بين جميع قنوات إحصائيات التمرين.
٥. اضغط على زر Increase (زيادة) (▲) للانتقال إلى "LONGEST WORKOUT" (أطول تمرين). تعرض لوحة التحكم قيمة التمرين لأطول وقت تمرين. استخدم زر Right (يمين) (►) أو Left (يسار) (◄) للتنقل بين جميع قنوات إحصائيات التمرين.
٦. اضغط على زر Increase (زيادة) (▲) للانتقال إلى "CALORIE RECORD" (أعلى قيمة للسعارات الحرارية). تعرض لوحة التحكم قيمة التمرين لأكبر قيمة للسعارات الحرارية المحروقة. استخدم زر Right (يسار) (►) أو Left (يمين) (◄) للتنقل بين جميع قنوات إحصائيات التمرين.
٧. اضغط على زر Increase (زيادة) (▲) للانتقال إلى "BMI" أو Body Mass Index (مؤشر كتلة الجسم). تعرض لوحة التحكم قيمة BMI (مؤشر كتلة الجسم) استناداً إلى إعدادات المستخدم. تأكّد من صحة إدخال قيمة الطول في نمط المستخدم وأيضاً قيمة 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 تصنيفًا عامًا لدرجة BMI (مؤشر كتلة الجسم):

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

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

اتصل بطبيبك للحصول على مزيد من المعلومات حول مؤشر كتلة الجسم (BMI) وزن المناسب لك. استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها كمبيوتر 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-". 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"). قبّل إدخال محرك التخزين USB المتخل في منفذ محرك التخزين USB. تقوم لوحة التحكم بتسجيل الإحصاءات على محرك التخزين USB.
- تعرض لوحة التحكم رسالة "SAVING" ("جار الحفظ") ثم رسالة "REMOVE USB" ("أزل USB") عندما يكون بإمكانك إزالة محرك التخزين USB عن المنفذ بشكل آمن.

ملاحظة: اضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إنهاء) لإجبار إنتهاء رسالة "SAVING" ("جار الحفظ").

٩. اضغط على زر 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 "YES" ("نعم") - ستظهر "OK" (موافق). تمت إعادة ضبط تمرينات المستخدم.
١٠. اضغط على زر GOAL TRACK (تتبع الهدف) للعودة إلى شاشة Power-Up (التشغيل).

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

استخدام هذا الجهاز في بيئة الاستوديو (في بيئة غير منزلية)
يمكن ضبط جهاز اللياقة البدنية هذا للاستخدام في بيئة الاستوديو. عند الضبط على وضع الاستوديو، سيكون للجهاز ملف مستخدم نشط واحد. تكون جميع ملفات المستخدمين الأخرى معطلة. أي قيمة للتمرين يتم عرضها على لوحة التحكم تشير إلى لوحة التحكم مقارنة بمحدد السرعة وتتبع الهدف، ستسخدم ملخصاً للتمرينات السابقة.
للتبديل إلى Studio mode (وضع الاستوديو) (في بيئة غير منزلية)، اضغط على زر Right (يسار) (▼) واستمر في الضبط لمدة ٣ ثوانٍ. ستعرض لوحة التحكم STUDIO SET (إعداد الاستوديو) لمدة ثلاثة ثوانٍ 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 التمرين وفقاً للإعدادات الافتراضية.

وضع إعداد لوحة التحكم CONSOLE SETUP MODE

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

- اضغط ضغطاً مطولاً على كل من زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إنهاء) وزر Increase (زيادة) (▲) لمدة ٣ ثوانٍ عندما يكون الجهاز في وضع Power-Up (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/إنقاص) 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/إنقاص) 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/إنقاص) 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/إنقاص) 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) وLeft (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 لطلبهما.

! **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.

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.

تنبيه: إذا لزم الأمر، استخدم فقط صابون صحون طبقاً مع قطعة قماش ناعمة لتنظيف لوحة التحكم. لا تنظف باستخدام مذيب ذي أساس بيترولي أو منظف سيارات أو أي منتج يحتوي على الأمونيا. لا تنظف لوحة التحكم في ضوء الشمس المباشر أو في درجات حرارة مرتفعة. تأكيد من عدم وجود رطوبة في لوحة التحكم.

قم بتنظيف الجهاز لإزالة أي غبار أو أوساخ أو أتربة من على الأسطح. تحقق من سلاسة تشغيل حركة انزال 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.

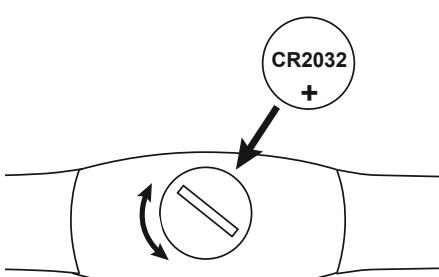
ملاحظة: لا تستخدم منتجات ذات أساس بيترولي.

شهرياً أو بعد ٢٠ ساعة افحص الدواسات والأذرع المساعدة وأحكم ربطها كما يلزم. تأكيد من أن جميع المسامير والبراغي محكمة الرابط. أحكم ربطها كما يلزم.

! عند استخدام الجهاز في داخل ستوديو أو في بيئة موسسية، 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.

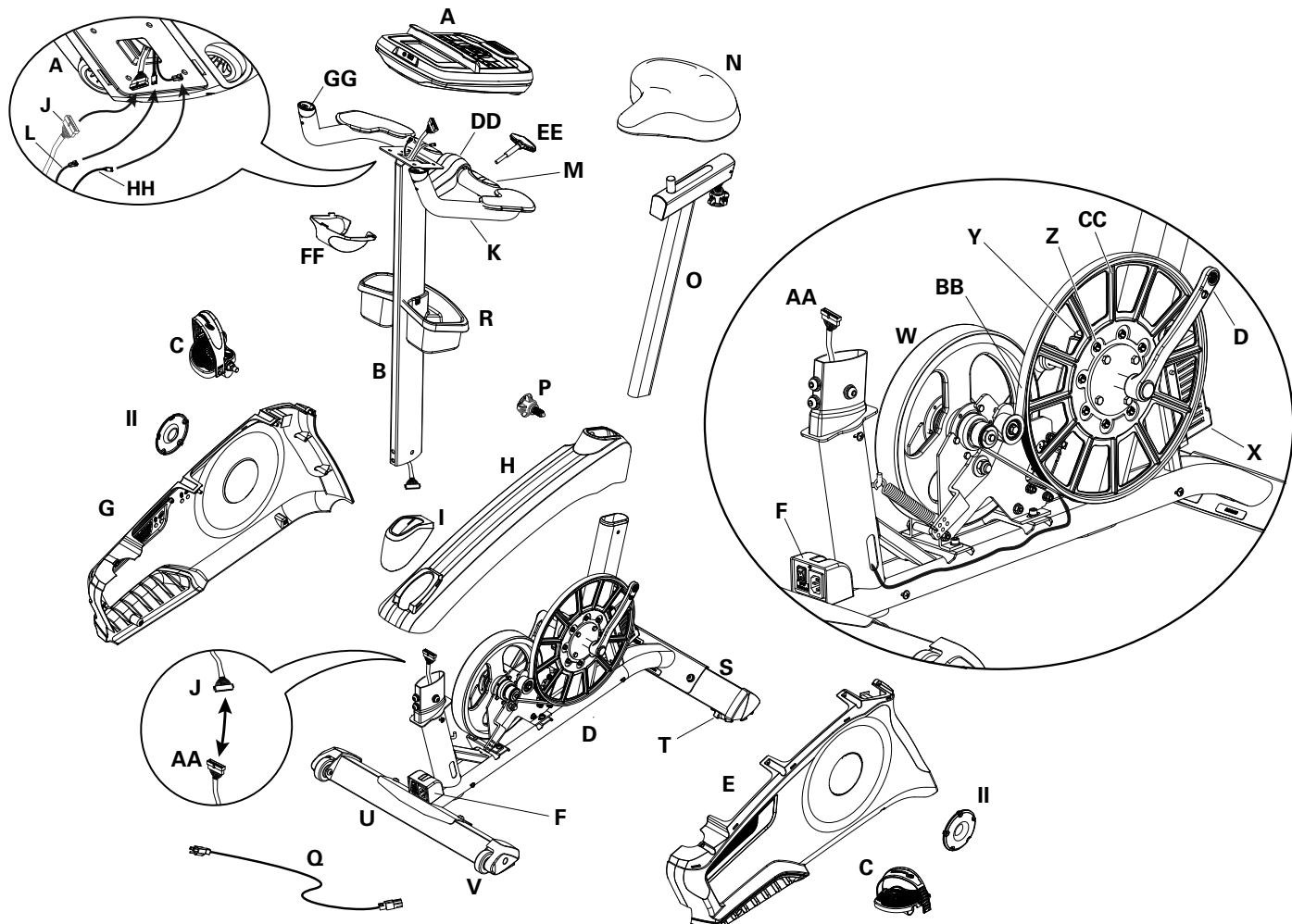
استبدال بطارية حزام الصدر الخاص بحساب معدل ضربات القلب
يستخدم حزام الصدر الخاص بحساب معدل ضربات القلب بطارية من النوع CR2032.

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



١. باستخدام عملة معدنية، فك الغطاء الموجود على تجويف البطارية. أزل الغطاء والبطارية.
٢. عند استبدال البطارية، أدخل البطارية في التجويف المخصص لها بحيث يكون القطب الموجب + موجهاً لأعلى.
٣. أعد تركيب الغطاء على الحزام.
٤. تخلص من البطارية القديمة. تخلص من المنتج حسب التوجيهات المحلية المتبعة وأو 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.



مستشعر معدل ضربات القلب بالتماس (RPM)	Y	مستشعرات معدل ضربات القلب بالتماس (CHR)	M	لوحة التحكم	A
مغناطيس مستشعر السرعة (٨)	Z	المقعد	N	عمود لوحة التحكم	B
كابل البيانات، السفلي	AA	مقبض ضبط المقعد أفقياً	O	الدوستان	C
سير الدفع	BB	مقبض الضبط	P	الأذرع المساعدة	D
بكرة الدفع	CC	سلك الطاقة	Q	الغطاء الأيسر	E
غطاء قاعدة تثبيت المقودين	DD	حامل زجاجة المياه	R	مدخل الطاقة/مفتاح التشغيل	F
مقدار حرف T	EE	الموازن الخلفي	S	الغطاء الأيمن	G
غطاء مرتكز لوحة التحكم	FF	أقدام ضبط الاستقرار	T	الغطاء العلوي	H
عنصر التحكم في المقاومة عن بعد	GG	الموازن الأمامي	U	جلبة تثبيت العمود	I
كابل المقاومة	HH	عجلتا النقل	V	كابل البيانات، العلوي	J
الغطاء، القرص المساعد	II	محرك EMS	W	المقودين	K
		لوحة تحكم المحرك، وات	X	كابل HR	L

الحالة/المشكلة	ما يجب فحصه	الحل
لا يوجد عرض على الشاشة/ عرض جزئي/الجهاز لا يبدأ التشغيل	افحص منفذ الكهرباء (الحانطي) تأكد من التوصيات الموجودة في مقدمة الجهاز	تأكد من توصيل الجهاز بمنفذ تيار كهربائي حانطي يعمل. يجب أن تكون التوصيات 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 بتنشين الجهاز عن طريق مفتاح التشغيل. يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجعد ملحوظ في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
تحقق من توصيات/توجيه كابل البيانات	تحقق من شاشة لوحة التحكم للتأكد من عدم تلفها	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. يجب محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح. تحقق من العلامات البصرية التي تشير إلى أن لوحة التحكم مشروخة أو تالفة بأي شكل آخر. استبدل لوحة التحكم في حالة تلفها.
شاشة لوحة التحكم	شاشة لوحة التحكم	في حالة وجود عرض جزئي على شاشة لوحة التحكم مع سلامة جميع الموصلات، استبدل 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).
يعمل الجهاز ولكن مع عدم ظهور معدل ضربات القلب بالتماس	وصلة كابل معدل ضربات القلب في لوحة التحكم	تأكد من تركيب الكابل بإحكام في لوحة التحكم.
مقبض المستشعر	يدان جافتان أو خشنتان	تأكد من كون اليدين متمركزن على مستشعرات معدل ضربات القلب. حافظ على ثبات يديك مع الضغط بنفس القوة على مقبضي اليدين. قد تواجه المستشعرات صعوبة في الأداء مع اليدين الجافتين أو الخشنتين. يمكن لاستخدام كريم موصل كهربائي (كريم خاص بجودة توصيل ضربات القلب) المساعدة في جودة التوصيل. تتوافر هذه الكريمات على الإنترنت أو لدى محلات المنتجات الطبية أو بعض محلات أجهزة اللياقة البدنية الكبرى.
يُعمل الجهاز ولكن مع عدم ظهور قياس معدل ضربات القلب عن بعد	المقدون	إذا أظهرت الاختبارات عدم وجود آية مشكلات، ففي هذه الحالة ينبغي استبدال المقدون. ينبغي أن يكونحزام متواافقاً مع "POLAR®" وغير مشفر. تأكد من توجيه الحزام بشكل مباشر باتجاه الجلد ومن أن منطقة التماس رطبة.
تحقق من ملف المستخدم	بطاريات حزام الصدر	إذا كان لحزام بطاريات قابلة للاستبدال، فقم بتركيب بطاريات جديدة. اختر خيار Edit User Profile (تحرير ملف المستخدم) لملف المستخدم المختار. انتقل إلى إعداد WIRELESS HR (معدل ضربات القلب لاسلكياً) وتأكد أن قيمة الإعداد الحالي المستخدمة هي ON (تشغيل).
التدخل	استبدل حزام الصدر	حاول نقل الجهاز بعيداً عن مصادر التداخل (التلفاز، الميكروويف وما شابه). في حالة التخلص من وجود أي تداخل مع عدم عمل وظيفة معدل ضربات القلب، استبدل حزام الصدر.
يعمل الجهاز ولكن عرض قياس معدل ضربات القلب عن بعد غير صحيح	استبدل لوحة التحكم	في حالة عدم عمل وظيفة قياس معدل ضربات القلب، استبدل لوحة التحكم. تأكد من عدم إعاقة مستقبل قياس معدل ضربات القلب بواسطة أحد الأجهزة الإلكترونية الشخصية على الجانب الأيسر من درج الوسانط.
لا توجد قراءة للسرعة/RPM، تعرض لوحة التحكم رسالة الخطأ "Please Pedal" (يرجى دفع الدواستين)	تحقق من سلامة كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجعد في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
تحقق من توصيات/توجيه كابل البيانات	تحقق من توصيات/توجيه كابل البيانات	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 محس السرعة بمحاداة المغناطيس ومتصلًا بقابل البيانات. أعد محاداة المستشعر إذا لزم الأمر. استبدل المستشعر في حالة وجود أي ثلف به أو في سلك التوصيل.	افحص مستشعر السرعة (يتطلب ذلك إزالة الغطاء)	
استبدل البطاريات وتحقق من التشغيل الصحيح.	البطاريات (إذا كانت مزودة)	عد تغيير 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 سلية. في حالة وجود قطع أو تجدد ملحوظ في أي من الأسلام، 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 ثلف أي منها.	تأكد من التوصيلات الموجودة في مقدمة الجهاز	
يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سلية. في حالة وجود قطع أو تجدد في أي من الأسلام، 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 محس السرعة بمحاداة المغناطيس ومتصلًا بقابل البيانات. أعد محاداة المستشعر إذا لزم الأمر. استبدل المستشعر في حالة وجود أي ثلف به أو في سلك التوصيل.	افحص مستشعر السرعة (يتطلب ذلك إزالة الغطاء)	
اصطبط أقدام ضبط الاستقرار لحين ثبات الدرجة في وضع مستقر.	تحقق من أقدام ضبط الاستقرار	الجهاز يهتز/غير مستقر
قد يتعدد ضبط استقرار الجهاز على الأرضيات غير الممدة إلى حد كبير. انقل الدرجة إلى مساحة مستوية.	افحص السطح تحت الجهاز	
يجب أن يتم إحكام ربط الدواستين جيداً مع الذراع المساعد. تأكد من عدم محاداة القطع المطلوبة بشكل خاطئ عند الرابط.	افحص وصلة الدواستين مع الذراع المساعد	الدواسات غير ثابتة/من الصعب إدارة الدواستين
يجب أن يتم إحكام ربط الذراع المساعد جيداً مع المحور. تأكد من توصيل الأذرع المساعدة عند ١٨٠ درجة من بعضها البعض.	افحص وصلة الذراع المساعد مع المحور	
قم بإزالة الدواستين. تأكد من عدم وجود بقايا على حلقات الربط، وأعد تركيب الدواستين مرة أخرى.	افحص وصلة الدواستين مع الذراع المساعد	صوت نقر عند التبديل باستخدام الدواستين
تأكد من استقرار مسمار الإحكام داخل إحدى فتحات ضبط عمود المقعد.	افحص سن التثبيت	حركة في عمود المقعد
تأكد من إحكام ربط المقبن.	افحص مقبن الضبط	

الحل	ما يجب فحصه	الحالة/المشكلة
اضغط ضغطاً مطولاً على كل من زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إنهاء) و زر Left (يسار) لمدة ٣ ثوانٍ.	لوحة التحكم في وضع العروض التوضيحية	تقوم لوحة التحكم بالانتقال بين شاشات البرامج باستمرار
أعد ضبط لوحة التحكم (انظر Console Setup Mode (وضع إعداد لوحة التحكم)). إذا لم يتم حل المشكلة بواسطة الخطوة المذكورة أعلاه، فتواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي في منطقتك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا).	لوحة التحكم في وضع الاستوديو	حالة المستخدم النشط لا تتغير عند الضغط على زر User (المستخدم)
يجب أن يكون الجهاز في Idle Mode (وضع الاستعداد) لكي تحدث المزامنة. اضغط على زر PAUSE/END (إيقاف مؤقت/إنهاء) حتى تظهر شاشة Power-Up Mode (وضع التشغيل).	وضع لوحة التحكم الحالي	لا تزامن نتائج التمارين مع أحد الأجهزة المفعلة بها خاصية Bluetooth®
يجب أن يكون وقت التمارين أطول من دقيقة واحدة لكي يتم حفظه وإظهاره على لوحة التحكم. قم بفصل الجهاز من منفذ التيار الكهربائي لمدة ٥ دقائق. أعد توصيله بمنفذ التيار الكهربائي.	الوقت الإجمالي للتمرين جهاز اللياقة البدنية	
افحص جهازك للتأكد من تفعيل خاصية Bluetooth® اللاسلكية به.	أحد الأجهزة المفعلة بها خاصية Bluetooth®	
راجع خصائص تطبيق اللياقة البدنية وتتأكد من أن جهازك متواافق.	تطبيق اللياقة البدنية	
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™

8023014.070120.C