

# **SCHWINN™**

## **130 / 510U**



## جدول المحتويات

٢٢	操縱	٣	تعليمات السلامة المهمة
٢٢	操控	٥	مصفات السلامة التحذيرية / الرقم التسلسلي
٢٢	وضع Power Up (التشغيل) / Idle (الاستعداد)	٦	المواصفات
٢٣	برنامج Manual/Quick Start (اليديوي/البدء السريع)	٦	قبل التجميع
٢٣	برنامج Interval (التمرين المتواتر)	٧	الأجزاء
٢٣	برامج Challenge (التحدي)	٨	عناصر إحكام الربط
٢٤	تعديل عرض قيم التمارين	٨	الأدوات
٢٥	ـ Stopping (الإيقاف المؤقت) أو Pausing (الإيقاف)	٩	التجميع
٢٥	ـ وضع Summary (الملخص)	١٦	ضبط اثناء الراحة
٢٦	الصيانة	١٦	تحريك الدراجة
٢٧	قطع الصيانة	١٧	الخصائص
٢٨	استكشاف المشكلات وحلها	١٨	خصائص لوحة التحكم
		٢٠	جهاز مراقبة معدل ضربات القلب عبر Bluetooth®
		٢٠	مستشعرات معدل ضربات القلب بالللامس (CHR)

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

رقم التسلسلي \_\_\_\_\_

تاريخ الشراء \_\_\_\_\_

إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا: لتسجيل ضمان منتجك، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: [www.SchwinnFitness.com/register](http://www.SchwinnFitness.com/register) أو اتصل على الرقم ٦٣٣٦٩ ٦٠٥ .١.

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

لمعرفة التفاصيل الخاصة بضمان المنتج أو إذا كانت لديك أسئلة أو واجهت مشكلات تتعلق بمنتجك، يرجى التواصل مع الموزع المحلي لديك. للعثور على الموزع المحلي في منطقتك، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA | www.NautilusInc.com  
csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.nautilus.cn  
www.nautilusinternational.com | © 2020 Nautilus, Inc | ٦١١٥ ٢١ ٨٦ - ٩٦٦٨ | خارج الولايات المتحدة الأمريكية.  
Schwinn 510U و Schwinn 130 و شعار Schwinn Quality و شعار Bowflex و Schwinn Toolbox و Schwinn و Nautilus Inc. هي علامات تجارية مملوكة أو مُرخصة لصالح شركة Nautilus, Inc. وهي مسجلة أو محمية بصورة أخرى بموجب القانون العام في الولايات المتحدة ودول أخرى. إن Google Play و Google Inc. هي علامات تجارية خاصة بشركتي Google Inc. و Apple Inc. و Bluetooh SIG, Inc. هي علامات تجارية مسجلة مملوكة لشركة Bluetooth SIG, Inc. و أي استخدام لمثل هذه العلامات من قبل شركة Nautilus, Inc. يتم بموجب تصرير.

## تعليمات السلامة المهمة

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

التزم بالتحذيرات التالية:

اقرأ وافهم جميع التحذيرات الموجودة على هذا الجهاز.

اقرأ وافهم تعليمات التجميع بعناية.

أبق المارة والأطفال بعيداً عن المنتج الذي تقوم بتجميجه في جميع الأوقات.

لا توصل الجهاز بمصدر الإمداد بالطاقة إلا عند ذكر ذلك في التعليمات.

لا قم بتجميغ هذا الجهاز في الأماكن الخارجية أو في مكان مبلل أو رطب.

تأكد من تجميغ الجهاز في مكان عمل مناسب بعيداً عن ممرات السير وأماكن وجود المارة.

يمكن أن تكون بعض مكونات الجهاز ثقيلة أو يصعب التعامل معها. استعن بشخص آخر عند تنفيذ خطوات التجميع التي تتضمن هذه الأجزاء. لا تنفذ بعفرنك الخطوات التي تتضمن رفع أجزاء ثقيلة أو القيام بحركات صعبة.

ركب هذا الجهاز على سطح صلب وأفقي ومستو.

لا تحاول تغيير تصميم هذا الجهاز أو وظيفته. قد يؤثر هذا سلباً على سلامة هذا الجهاز وسوف يتسبب في إلغاء الضمان.

إذا كان يلزم استخدام قطع الغيار، فاستخدم فقط قطع الغيار وعناصر إحكام الربط الأصلية من Nautilus. يمكن أن يؤدي عدم استخدام قطع الغيار الأصلية إلى تعريض المستخدمين للخطر وإعاقة عمل الجهاز بشكل صحيح وإلغاء الضمان.

لا تستعمل الجهاز إلا بعد تجميجه بشكل كامل وفحصه للتأكد من صحة الأداء التشغيلي وفقاً لما ورد في الدليل.

اقرأ الدليل المزود مع هذا الجهاز وافهمه بالكامل قبل الاستخدام للمرة الأولى. احتفظ بالدليل للاستخدام المرجعي في المستقبل.

نفذ جميع خطوات التجميع حسب الترتيب الموضح. يمكن أن يؤدي التجميغ الخاطئ إلى حدوث إصابة أو عمل الجهاز بشكل غير صحيح.

احفظ بهذه التعليمات.

قبل استخدام هذا الجهاز، التزم بالتحذيرات التالية:

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

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

يجب عدم السماح للأطفال بالصعود على هذا الجهاز أو الاقتراب منه. يمكن أن تشكل الأجزاء المتحركة وغيرها من خصائص الجهاز خطراً على الأطفال. الجهاز غير مُخصص للاستخدام من قبل أي شخص يقل عمره عن ١٤ عاماً.

استشر طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج تمرين. أوقف التمرين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحس بها أو يقيسها كبيوتر الجهاز لأغراض مرجعية فقط.

قبل كل استخدام، افحص هذا الجهاز للتأكد من عدم وجود أي أجزاء مفككة أو علامات بلي. لا تستخدم الجهاز إذا وجدته في هذه الحالة. راقب المقدع والدواستين والذراعين المساعدين عن كثب. إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع خدمة العملاء لمعرفة معلومات تصليح الجهاز. إذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع الموزع المحلي لديك لمعرفة معلومات تصليح الجهاز.

الحد الأقصى لوزن المستخدم: ٣٦ كجم (٣٠٠ رطل). لا تستخدم الجهاز إذا تجاوز وزنك هذا الحد. هذا الجهاز مصمم للاستخدام المنزلي فقط.

لا ترتدي ملابس فضفاضة أو مجهرات. يحتوي هذا الجهاز على أجزاء متحركة. لا تدخل أصابعك أو أجساماً أخرى في الأجزاء المتحركة بجهاز التمرين. ركب هذا الجهاز وشغله على سطح صلب وأفقي ومستو.

ثبت الدواستين قبل أن تقف عليهما. توش الحذر عند صعودك على الجهاز ونزولك عنه. افضل كل مصادر الطاقة عن هذا الجهاز قبل صيانته.

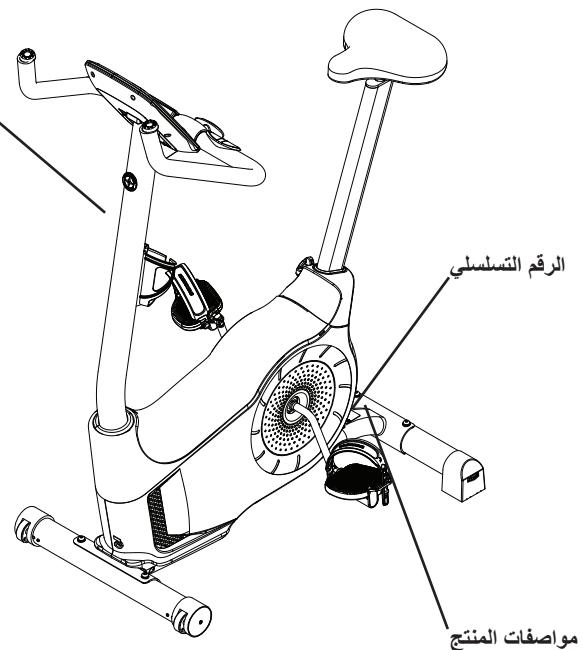
لا تشغل هذا الجهاز في الأماكن الخارجية أو في الأماكن الرطبة أو المبللة. حافظ على دواستي القدمين نظيفتين وجافتين.

انرك مسافة خالية قدرها ٦٠ م (٢٤ بوصة) على الأقل على كلٍ من جانبي الجهاز. هذه هي المسافة الآمنة الموصى بها للوصول إلى الجهاز والمرور حوله والنزول عنه في حالة الطوارئ. أبعد أي أشخاص آخرين عن هذه المساحة عندما يكون الجهاز قيد الاستخدام.

- لا ترهق نفسك أكثر من اللازم أثناء التمارين. شغل الجهاز بالطريقة الموضحة في هذا الدليل.
- اضبط جميع أجهزة ضبط الموضع بشكل صحيح وقم بتعشيقها بإحكام، تأكد من عدم اصطدام أجهزة الضبط بالمستخدم.
- تتطلب ممارسة التمارين على هذا الجهاز التناقض والتوازن. ضع في اعتبارك إمكانية حدوث تغيرات في مستوى السرعة والمقاومة أثناء التمارين وانتبه لتجنب فقدان التوازن واحتمال حدوث إصابة.
- هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل الأشخاص (بمن في ذلك الأطفال) ذوي القدرات البدنية أو الحسية أو العقلية المنخفضة، أو من ليس لديهم خبرة ومعرفة باستخدامه، إلا في حالة الإشراف عليهم أو تلقيهم تعليمات بشأن استخدام الجهاز من قبل شخص مسؤول عن سلامتهم.
- ينبغي الإشراف على الأطفال للتأكد من عدم لعبهم بالجهاز.

**تحذير!**

- من المحتمل وقوع إصابة أو حدوث وفاة في حالة عدم توخي الحذر أثناء استخدام هذا الجهاز.
- أبق الأطفال والحيوانات الأليفة بعيداً عن الجهاز.
- اقرأ واتبع جميع التحذيرات الموجودة على هذا الجهاز.
- ارجع إلى دليل المالك لمعرفة المزيد من التحذيرات ومعلومات السلامة.
- معدل ضربات القلب المعروض تقديرى وينبغي استخدامه كمرجع فقط.
- الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل أي شخص يقل عمره عن 14 عاماً.
- الحد الأقصى لوزن مستخدم هذا الجهاز هو ٣٠٠ رطل (١٣٦ كجم).
- هذا الجهاز مُخصص للاستخدام المنزلي فقط.
- استشر طبيباً قبل استخدام أي جهاز تمرین.

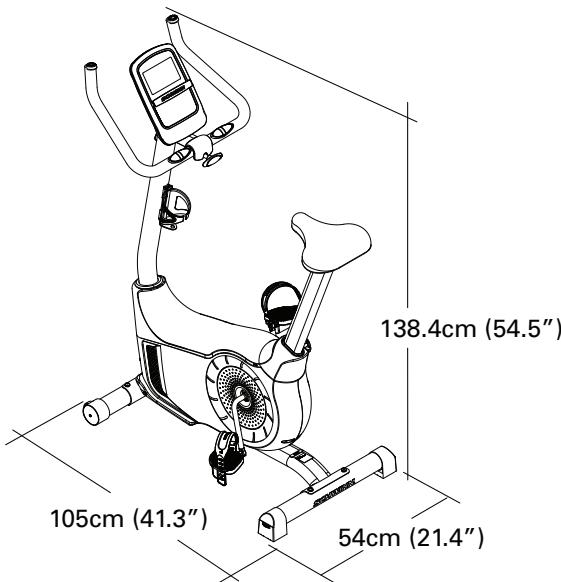


(الملصق المثبت على الجهاز متاح باللغتين الإنجليزية والفرنسية الكندية فقط).

يتمثل هذا المنتج مع التوجيه الأوروبي الخاص بالمعدات اللاسلكية EU/53/2014.

الحد الأقصى لوزن المستخدم: ٣٠٠ رطل (١٣٦ كجم)  
اجمالي مساحة السطح (التغطية الأرضية) التي يشغلها الجهاز: ٥٦٧٠ سم<sup>٢</sup>  
وزن الجهاز: ٢٦,٥ كجم (٥٨,٤ رطل)

متطلبات الطاقة (محول التيار المتردد): ١٠٠ فولت تيار متردد، ٦٠/٥٠ هرتز، ٤٠ أمبير  
جهد المدخل: ٩ فولت تيار مستمر، ١,٥ أمبير  
جهد المخرج:

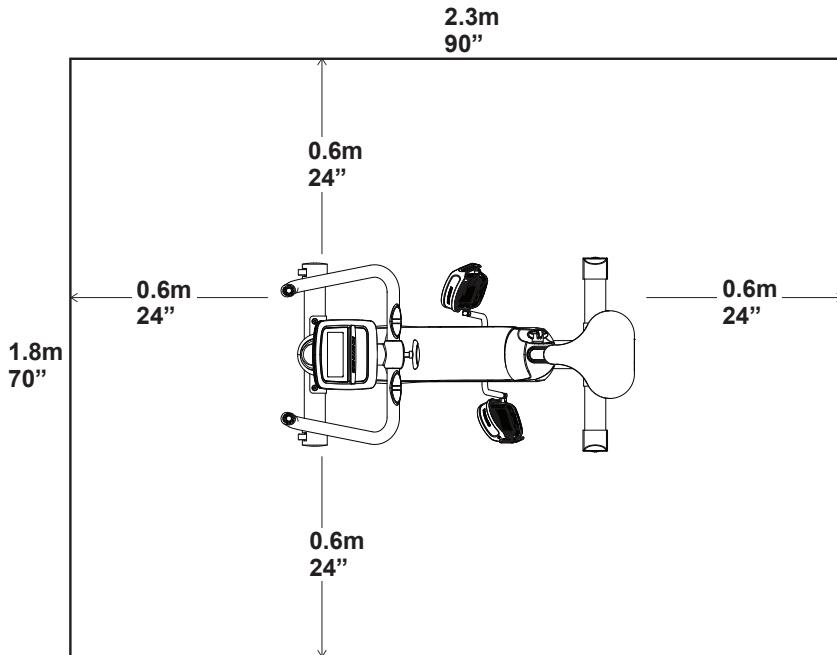


لا تخلص من هذا المنتج على أنه نفايات. هذا المنتج قابل لإعادة التدوير. للتخلص من هذا المنتج بشكل سليم، يُرجى اتباع الطرق المحددة في مركز نفايات معتمد.



## قبل التجميع

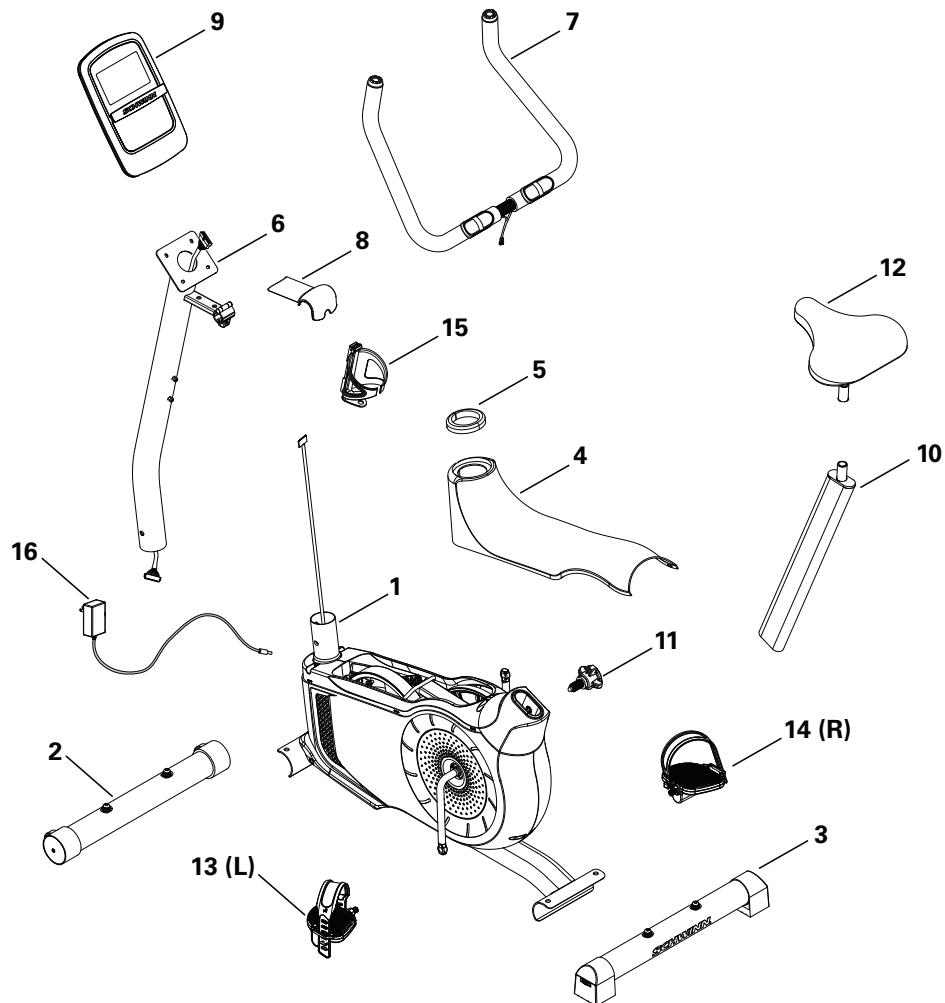
اختر المنطقة التي ستقوم فيها بتركيب جهازك وتشغيله. للتشغيل الآمن، يجب أن يكون مكان الجهاز على سطح صلب ومستوى. وفر منطقة للتمرين تبلغ مساحتها  $2,3 \times 1,8 \text{ m}^2$  (٧٠ بوصة × ٩٠ بوصة) بحد أدنى.



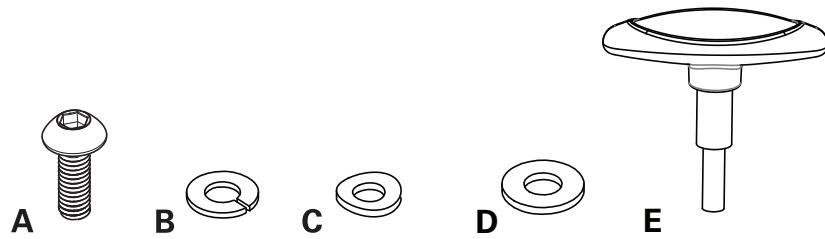
### نصائح أساسية للتجميع

اتبع هذه النقاط الأساسية عند تجميع جهازك:

١. اقرأ وافهم "تعليمات السلامة المهمة" قبل التجميع.
٢. اجمع كل القطع اللازمة لكل خطوة من خطوات التجميع.
٣. باستخدام مفاتيح الربط الموصى بها، قم بلف المسامير والصواميل إلى اليمين (في اتجاه عقارب الساعة) لإحكام الربط وإلى اليسار (عكس اتجاه عقارب الساعة) للفك، ما لم تُشر التعليمات إلى خلاف ذلك.
٤. عند ربط قطعتين، ارفعهما بحذر وانظر خلال فتحة المسamar للمساعدة في إدخال المسamar في الفتحة.
٥. يمكن أن يستلزم تجميع الجهاز شخصين.



العنصر	العنصر	الكمية	الوصف	العنصر	العنصر	الكمية
لوحة التحكم	هيكل الرئيسي	1	1	عمود المقعد	الموازن الأمامي	1
مقبض الضبط الدائري	الموازن الخلفي	1	2	المقد	الغطاء العلوي	1
دواسة اليسرى (L)	جوان تثبيت العمود	1	3	دواسة اليمنى (R)	عمود لوحة التحكم (مزود بقاعدة تثبيت المقبض)	1
حامل زجاجة المياه	المقبض	1	4	محول التيار المتردد	غطاء قاعدة تثبيت المقبض	1
			8			



العنصر	الكمية	الوصف
A	٤	برغي برأس سداسي نصف كروي M8 X ٢٥
B	٥	حلقة إحكام ربط M8
C	٤	حلقة إحكام ربط منحنية M8
D	١	حلقة إحكام ربط مسطحة M8
E	١	مقدد على شكل حرف T

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

### الأدوات

مُضمنة

غير مُضمنة

(موصى بها)



٦  
مم

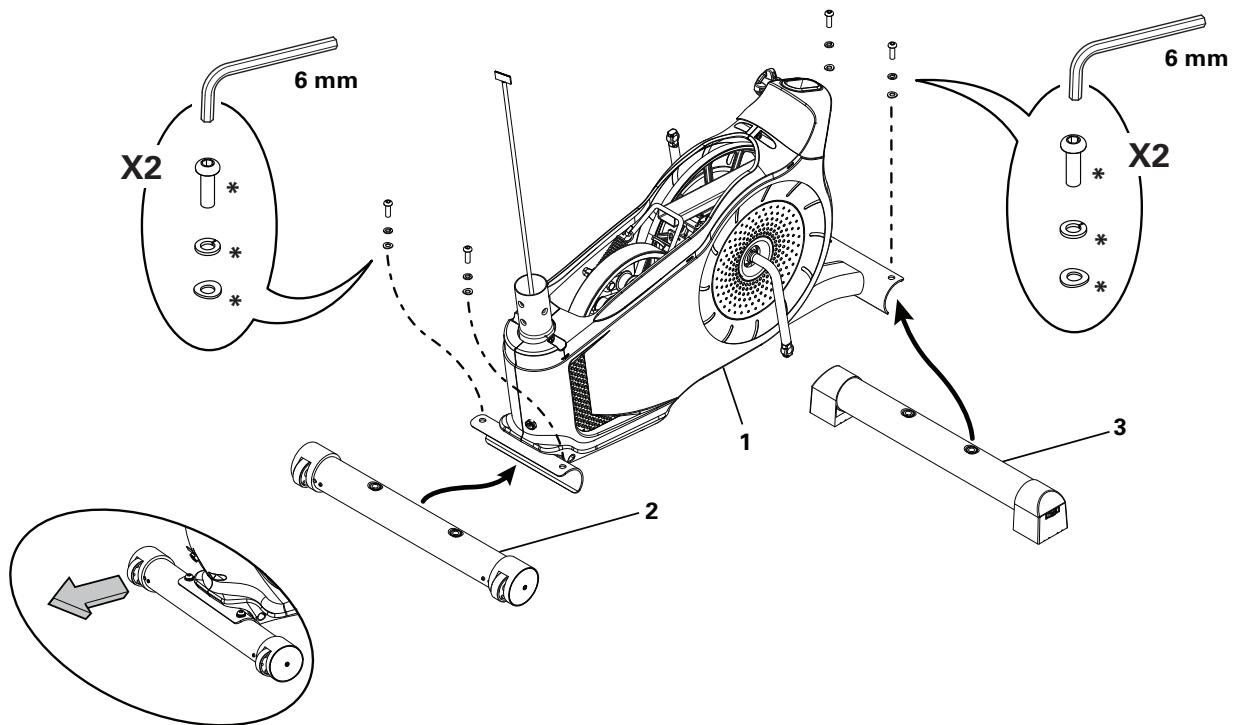


٢#  
١٣  
مم  
١٤  
مم  
١٥  
مم



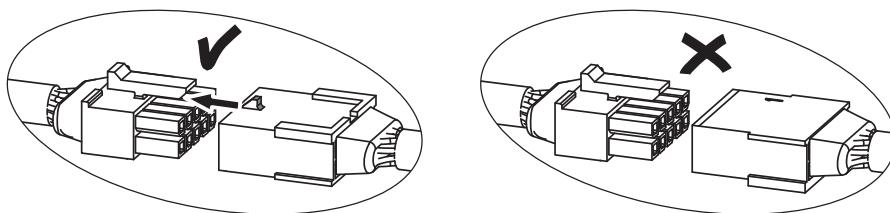
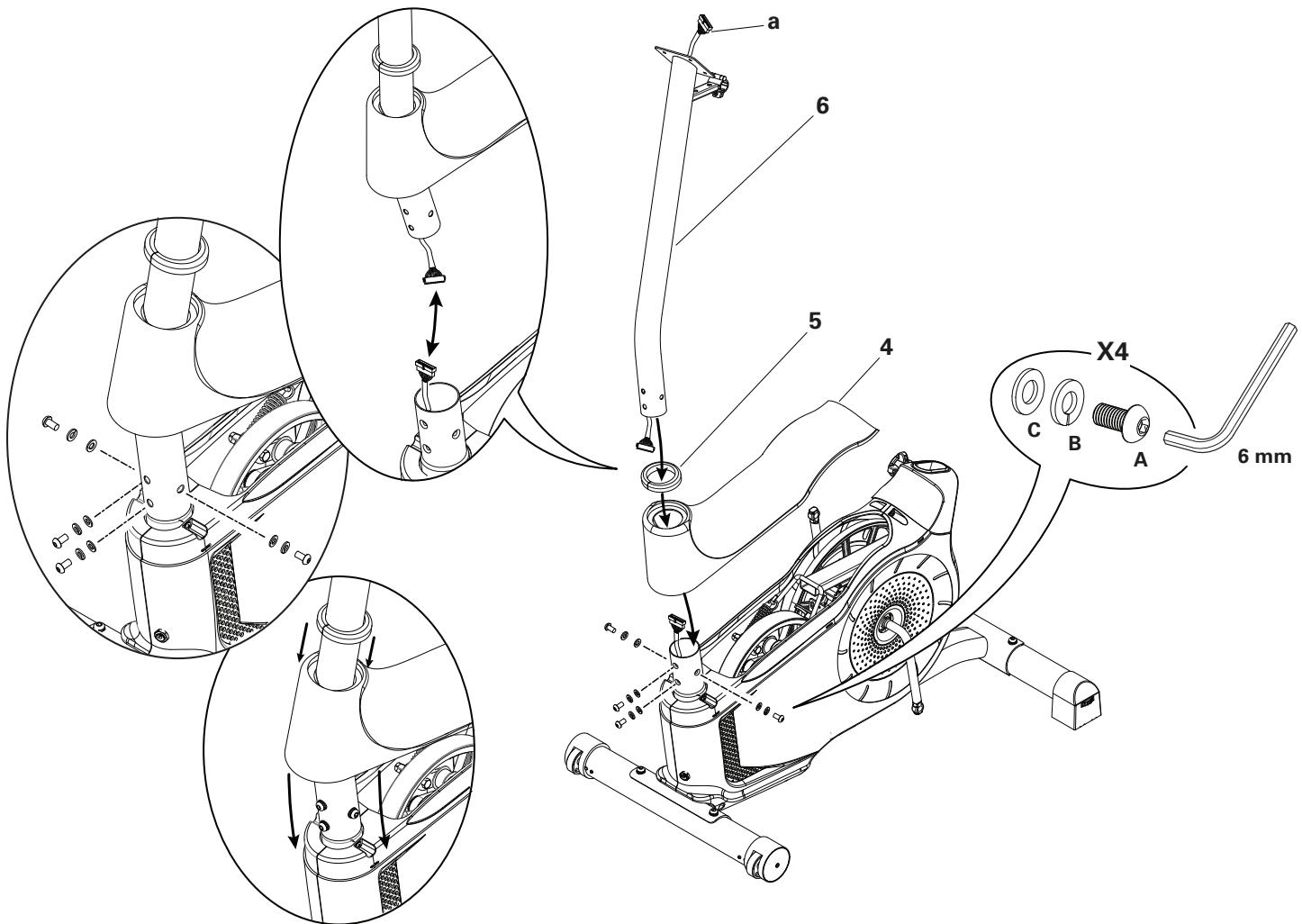
## ١. رَكِبُ المَوَازِنَيْنِ فِي الْهَيْكِلِ الرَّئِيْسِيِّ

**ملاحظة:** عناصر إحكام الربط (\*) مركبة مسبقاً في الموزانين وليس مذكورة في بطاقة عناصر إحكام الربط. تأكد من أن ملصق Schwinn™ الموجود على الموزان الخلفي مواجهًا للخارج.



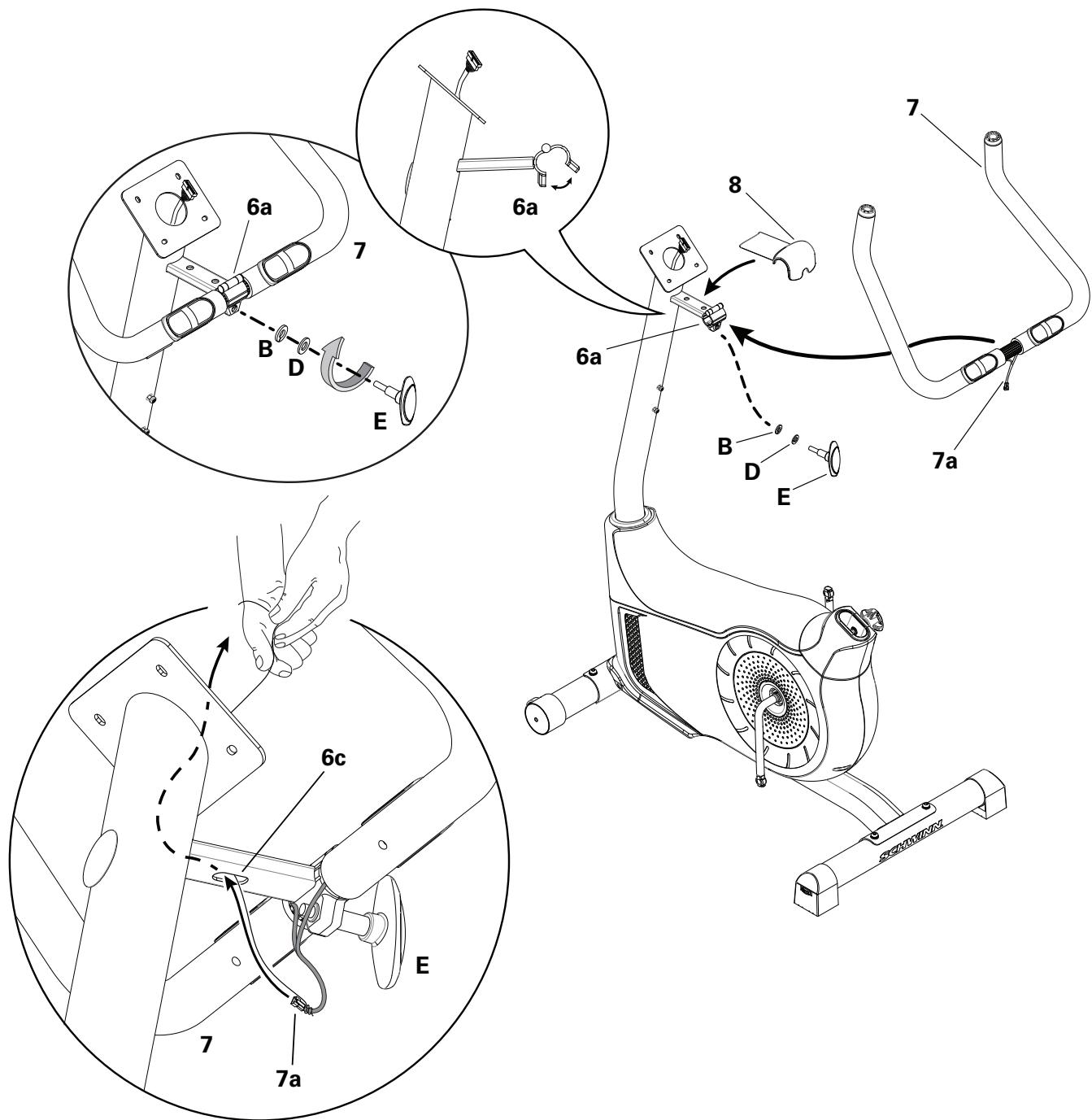
## ٢. رَكِّبْ عَمُودَ لَوْحَةِ التَّحْكُمْ وَجُوَانَ ثَبِيْتِ الْعَمُودِ وَالْغَطَاءِ الْعُلُوِيِّ فِي مَجْمُوعَةِ الْهَيْكِلِ الرَّئِيْسِيِّ

ملاحظة: احرص على ألا يسقط موصل كابل لوحدة التحكم (a) داخل عمود لوحدة التحكم. قم بمحاذاة المشابك الموجودة في موصلات الكابل وتتأكد من إحكام تعشيق الموصلات. لا تثن كابل لوحدة التحكم. تأكد من إدخال الألسنة الموجودة في الغطاء العلوي في مجموعة الهيكل الرئيسي مصدرة صوت طقطقة.



### ٣. ركب المقابض في عمود لوحة التحكم

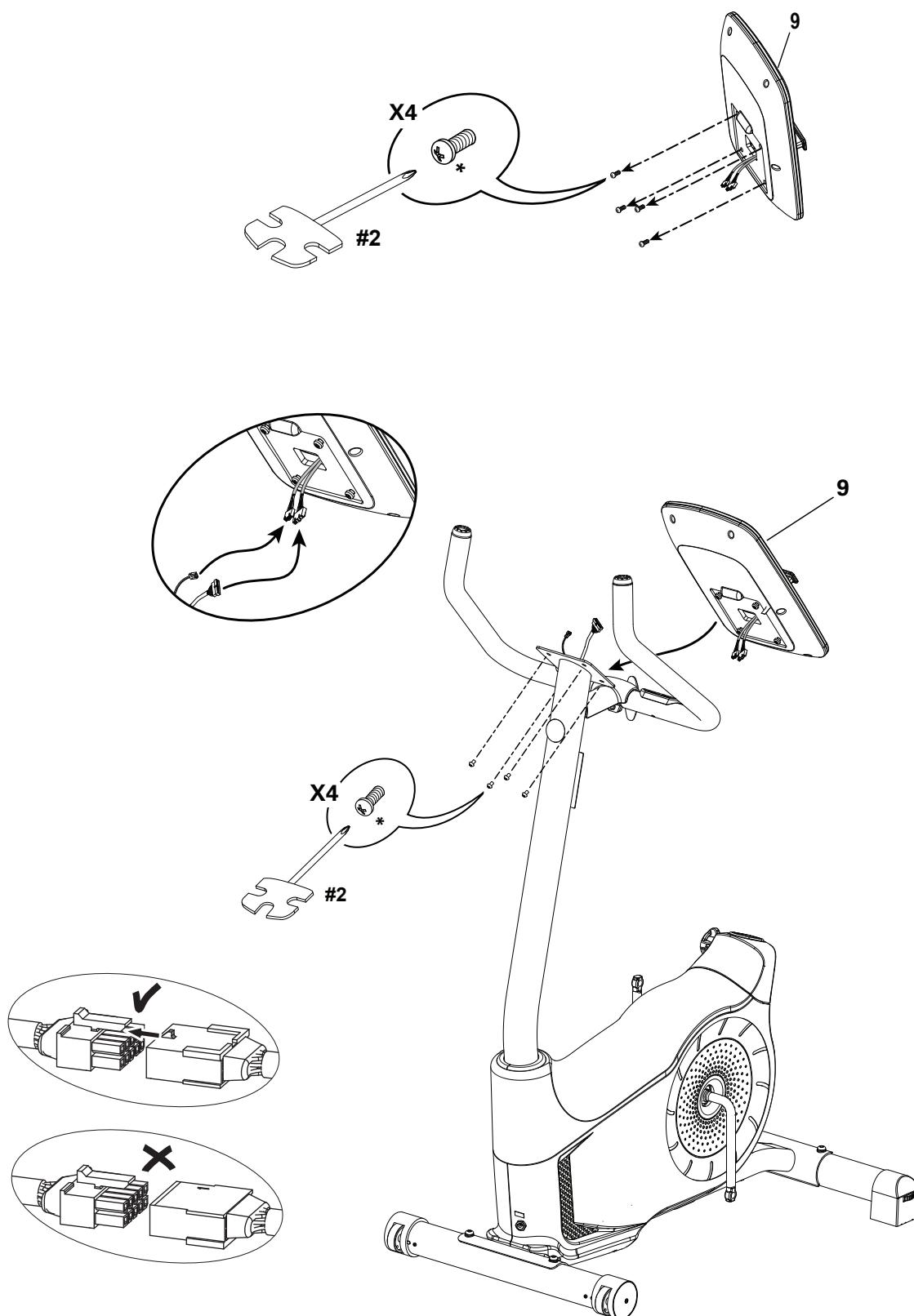
ملاحظة: لا تثن الكابلات. ضع المقابض (7) في الكتيفة (6)، وقم بضبط المقابض وفقاً لزاوية المطلوبة، ثم ركب المقود على شكل حرف (E) T في الفتحات. استخدم كابل السحب الموجود في قاعدة تثبيت المقابض لتمرير كابل معدل ضربات القلب (7a) من خلال الفتحة (6c) الموجودة أسفل قاعدة تثبيت المقابض إلى أعلى العمود. اربط المقود على شكل حرف T بإحكام لإبقاء المقابض في مكانه المحدد. ادفع الغطاء (8) في موضعه الصحيح على قاعدة تثبيت المقابض.



#### ٤. ركب لوحة التحكم في عمود لوحة التحكم

ملاحظة: انزع البراغي مسبقة التركيب (\*) الموجودة في الجانب الخلفي من لوحة التحكم قبل توصيل الكابلات.

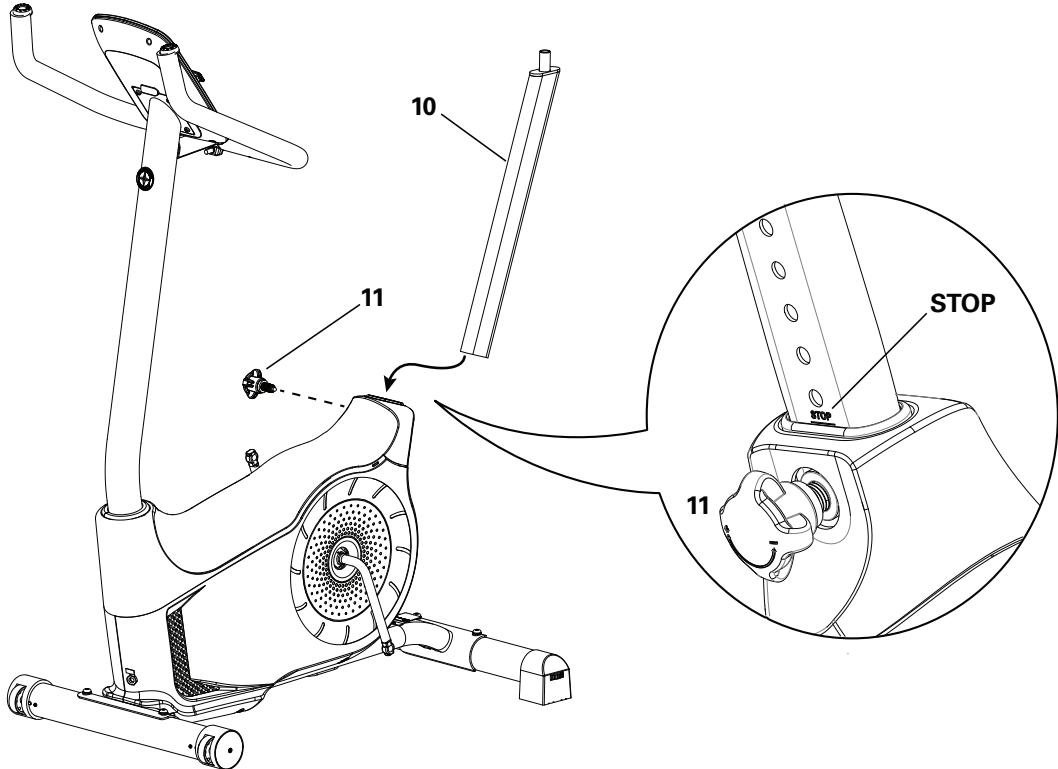
ملاحظة: لا تشن الكابلات.



## ٥. ركب عمود المقعد في الهيكل

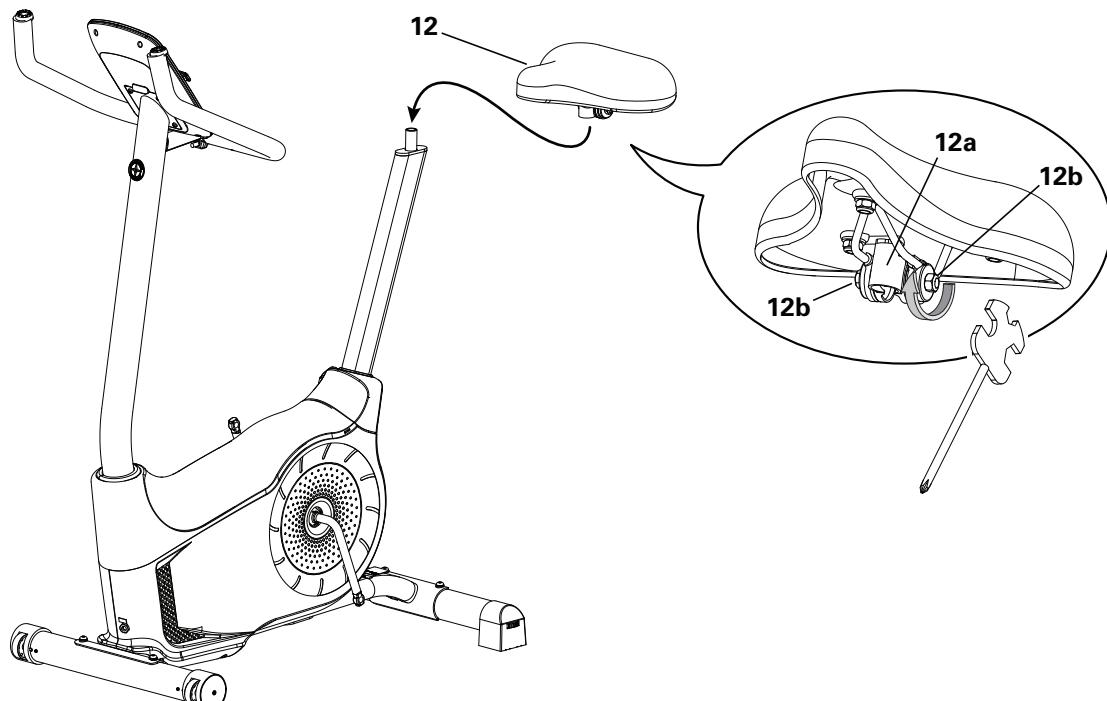
ملاحظة: تأكّد من تعشيق مقبض الضبط الدائري في عمود المقعد.

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



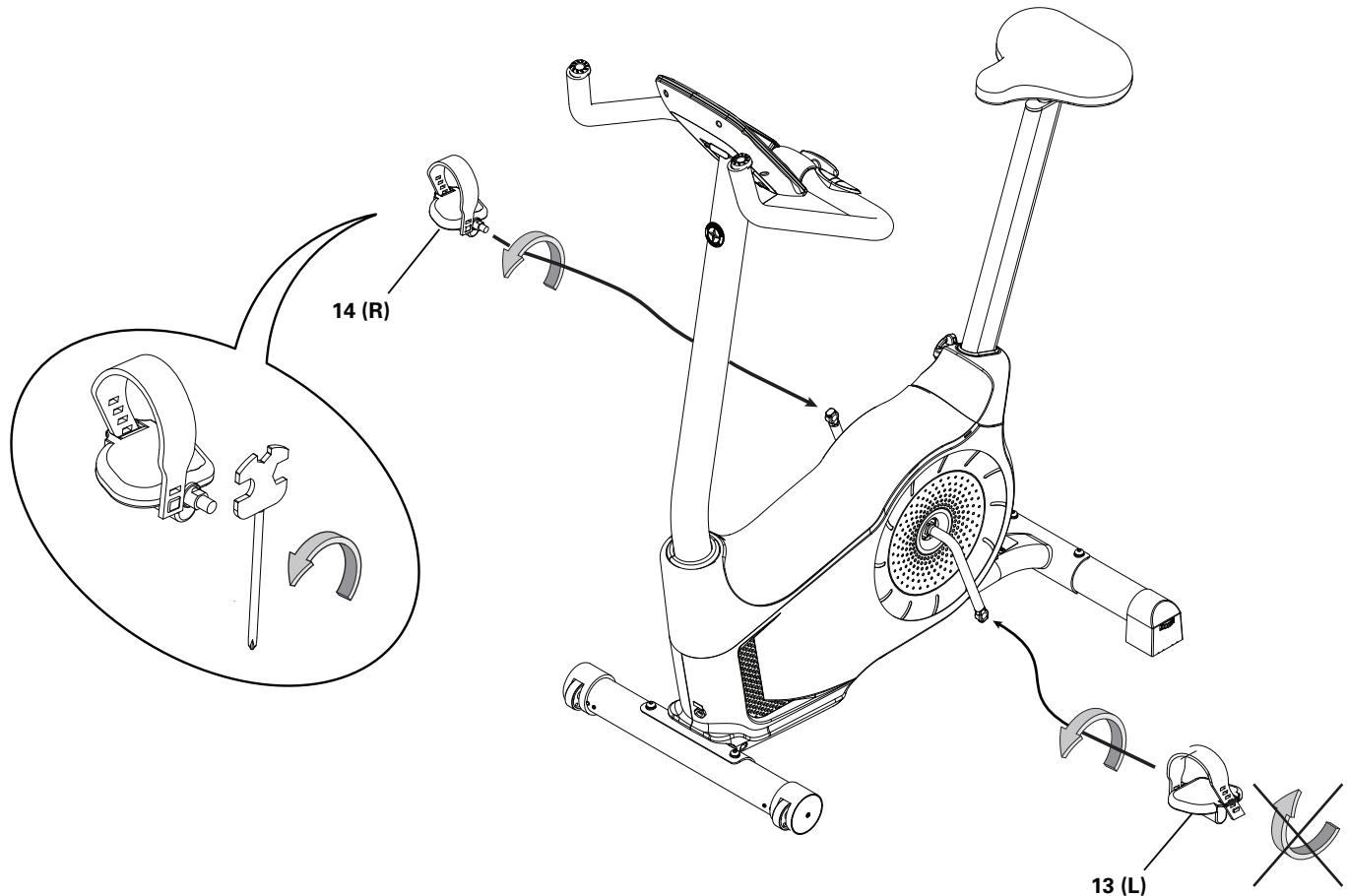
## ٦. ركب المقعد في عمود المقعد

ملاحظة: تأكّد من أن المقعد مثبت بشكل مستقيم. اربط كلتا الصامولتين (12b) الموجودة في كتيفة المقعد (12a) بإحكام لثبيت المقعد في مكانه.



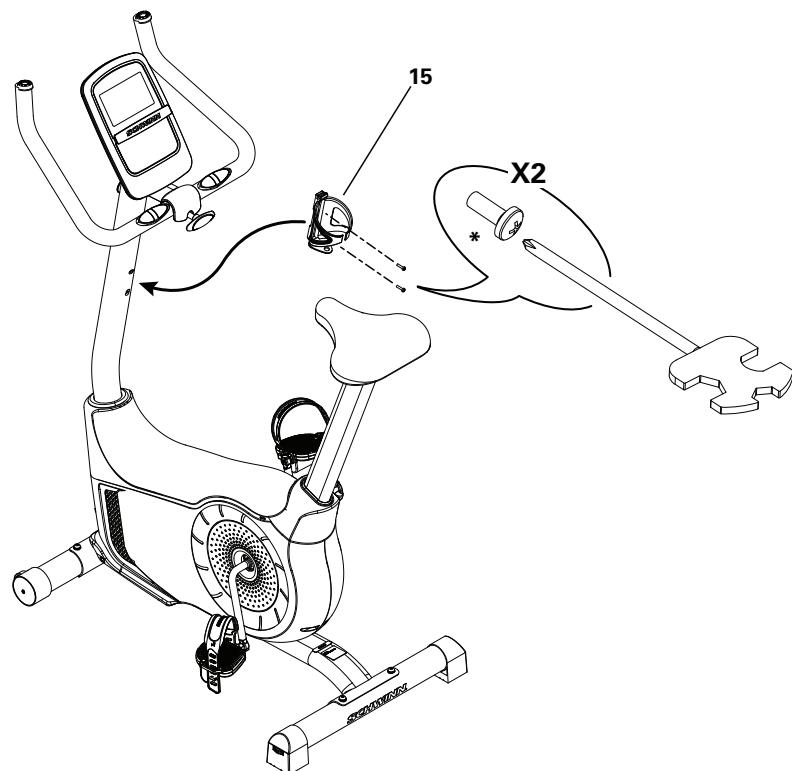
## ٧. ركب الدواستين

**ملاحظة:** يتم ربط الدواسة اليسرى بلفها عقارب الساعة. تأكد من ربط الدواستين بالجانب الصحيح للدراجة. يعتمد تحديد الاتجاه على وضعية الجلوس فوق الدراجة. تحمل الدواسة اليسرى الحرف "L" وتحمل الدواسة اليمنى الحرف "R". ابدأ في تحريك الدواستين بيديك، ثم أحكم ربطهما جيداً باستخدام مفتاح ربط الدواستين. يجب أن يتم ربط الدواستين جيداً.

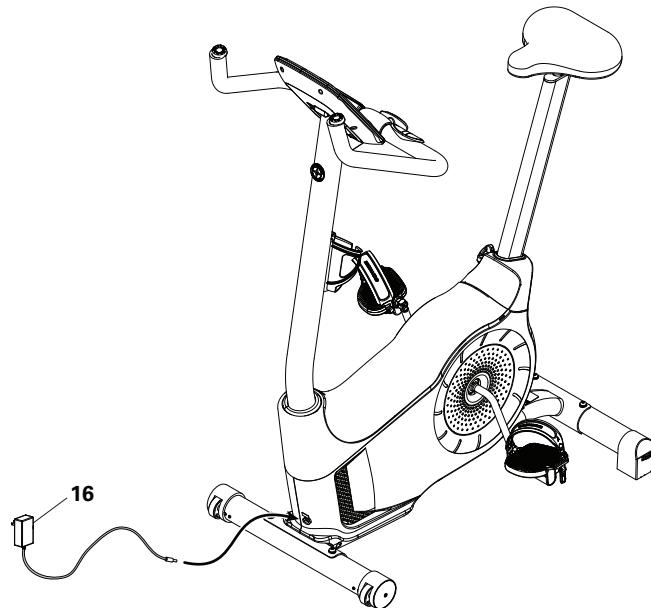


## ٨. رَكْب حَامِل زُجَاجَة الْمَيَاه

ملاحظة: عناصر إحكام الربط (\*) مركبة مسبقاً في عمود لوحة التحكم وليس مذكورة في بطاقة عناصر إحكام الربط.



## ٩. وَصَّلْ مَحْوَل التَّيَار المُتَرَدِّد



## ١٠. الْفَحْص النَّهَائِي

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

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

لا تستخدم الجهاز أو تبدأ تشغيله إلا بعد تجيئه بالكامل وفحصه للتأكد من صحة الأداء التشغيلي وفقاً لدليل المالك.

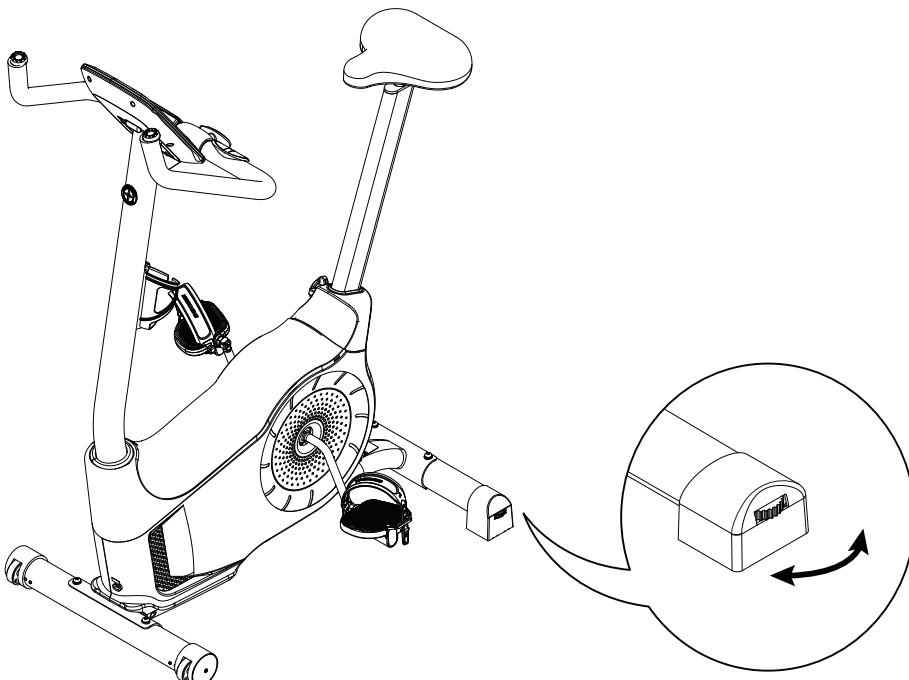


**ضبط اسْتَوَاء الدِّرَاجَة**

توجد قاعدة لضبط الاستواء في كلي من جانبي الموازن الخلفي. قم بلف المقابض الدائري لضبط قدم الموازن.

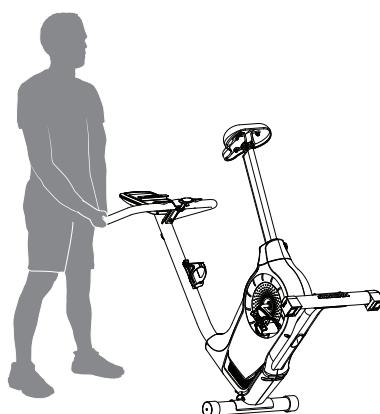
**!** لا تضبط قاعدتي ضبط الاستواء على ارتفاع يجعلهما متصلان أو تنفكان عن الجهاز. قد تتعرض للإصابة أو يتعرض الجهاز للتلف.

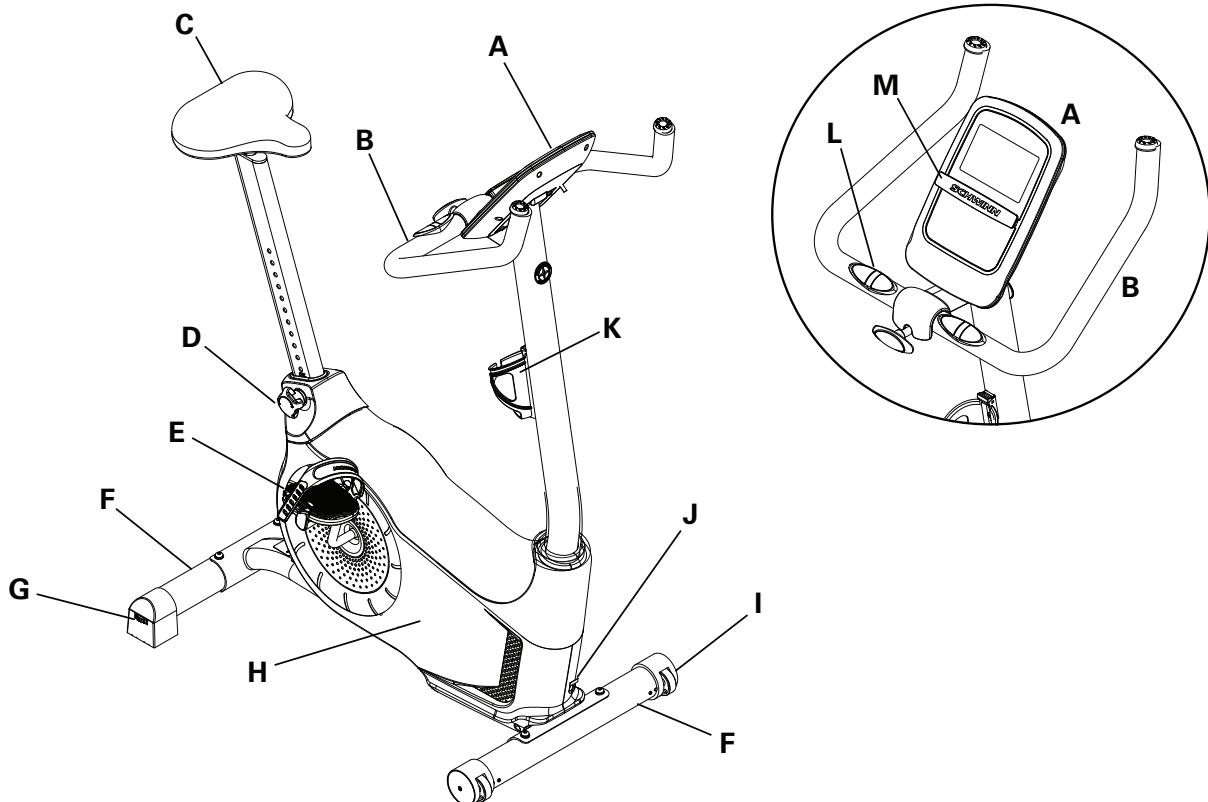
تأكد من أن الدراجة في وضع مستوي ثابت قبل ممارسة التمارين.

**تحريك الدِّرَاجَة**

لتحريك الدراجة وهي في وضع قائم، قم بإيمالة المقابض نحوك بحذر بينما تدفع الجهة الأمامية للدراجة إلى الأسفل. ادفع الدراجة إلى المكان المرغوب.

ملاحظة: توخ الحذر عند تحريك الدراجة. يمكن أن تؤثر الحركات المفاجئة على تشغيل الكمبيوتر.





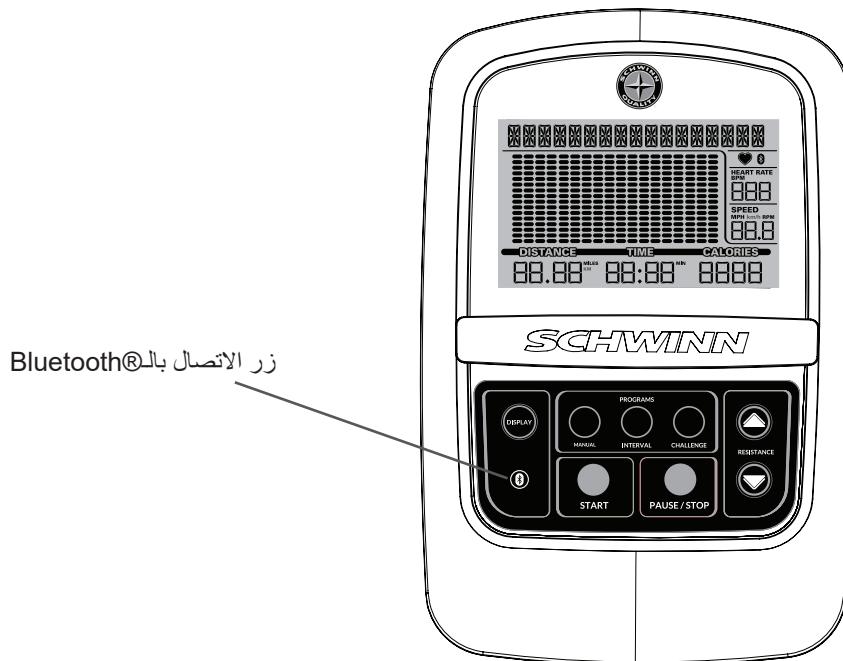
لوحة التحكم	I	لكرتا النقل	A
المقبض	J	موصل الطاقة	B
المقعد القابل للضبط	K	حامل زجاجة المياه	C
مقبض الضبط الدائري	L	مستشعرات معدل ضربات القلب بالللامس (CHR)	D
الدواستان	M	درج الوسانط	E
الموازنان	N	مستقبل إشارات معدل ضربات القلب (HR) يعمل بخاصية Bluetooth® (غير موضح في الرسم)	F
قاعدتنا ضبط الاستواء	O	خاصية الاتصال عبر Bluetooth® (غير ظاهرة موضحة في الرسم)	G
عجلة موازنة مغطاة تماماً			H

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

## خصائص لوحة التحكم

توفر لوحة التحكم معلومات مهمة حول تمرينك وتسمح لك بالتحكم في مستويات المقاومة أثناء التمرين. تحتوي لوحة التحكم على أزرار تعمل باللمس تسمح لك بالانتقال بين برامج التمرين.

**ملاحظة:** لن يتم تذكر الاختيارات المخصصة التي يتم إجراؤها على لوحة التحكم بعد إيقاف التشغيل.



## وظائف لوحة المفاتيح

**زر DISPLAY (عرض)** - يسمح للمستخدم باختيار الوحدات وغيرها من القيم المعروضة خلال التمرين.

**زر الاتصال بالـBluetooth® (البلوتوث)** - يجعل لوحة التحكم تفصل أي اتصالات سابقة وتحث عن إشارات حزام صدر لقياس معدل ضربات القلب يعمل بخاصية الـBluetooth® (اضغط على الزر وحرره بسرعة) أو عن جهاز مفعل به خاصية الـBluetooth® (اضغط مطولاً على الزر لمدة ٣ ثوانٍ). ستتفعل لوحة التحكم البحث لمدة ٩٠ ثانية.

### PROGRAMS (البرامج):

زر برنامج MANUAL (اليدوي) - يختار برنامج تمرين Quick Start (البدء السريع).

زر برنامج INTERVAL (المتوتر) - يختار برنامج تمرين متواتر HIIT (التمرین المتواتر عالي الشدة).

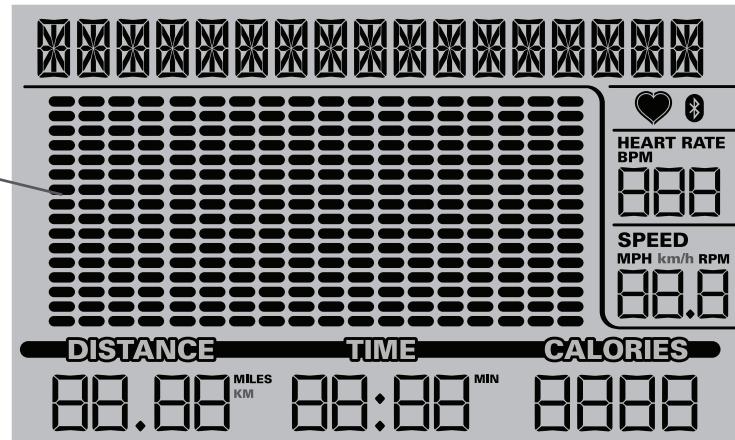
زر برنامج CHALLENGE (التحدي) - يختار أحد برامج تمرينات Challenge (التحدي).

**زر START (بدء)** - يبدأ برنامج تمرين أو يؤكّد معلومات أو يستأنف تمريناً تم إيقافه مؤقتاً.

**زر PAUSE / STOP (إيقاف مؤقت / إيقاف)** - يقوم بإيقاف تمرين نشط بشكل مؤقت أو إنهاء تمرين تم إيقافه مؤقتاً.

**زر Resistance (زيادة المقاومة) (▲)** - يرفع مستوى مقاومة التمرين أو قيمة الهدف.

**زر Resistance (إنقاص المقاومة) (▼)** - ينقص مستوى مقاومة التمرين أو قيمة الهدف.



شاشة البرنامج

**شاشة البرنامج**  
تعرض شاشة البرنامج معلومات للمستخدم وتعرض منطقة الشاشة الشبكية نمط دورة البرنامج. كل عمود في النمط يمثل فترة واحدة (قطاع تمرين). كلما ارتفع العمود، زاد مستوى المقاومة. يمثل العمود الراهن الفترة الحالية في تمرينك.



أيقونة الاتصال بتطبيق® **Bluetooth** - تُعرض على الشاشة عندما تقرن لوحة التحكم بالتطبيق.



أيقونة استشعار معدل ضربات القلب - تُعرض على الشاشة عندما تستقبل لوحة التحكم إشارة بمعدل ضربات القلب من مستشعرات معدل ضربات القلب بالللامس أو حزام صدر لقياس معدل ضربات القلب يعمل بخاصية الـ® **Bluetooth**.



أيقونة الاتصال بحزام صدر لقياس معدل ضربات القلب يعمل بخاصية الـ® **Bluetooth** - تُعرض على الشاشة عندما تقرن لوحة التحكم بحزام صدر لقياس معدل ضربات القلب يعمل بخاصية الـ® **Bluetooth**.

**معدل ضربات القلب (نسبة)**  
تعرض الشاشة **Heart Rate** (معدل ضربات القلب) عدد الضربات في الدقيقة (BPM) من جهاز مراقبة معدل ضربات القلب. عندما تلتقي 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 أصبت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. معدل ضربات القلب المعروض تقديرى وينبغي استخدامه كمرجع فقط. **!**

**السرعة**  
تعرض خانة عرض **Speed** (السرعة) سرعة الجهاز بالميل في الساعة (mph) أو بالكميلتر في الساعة (km/h) أو عدد دورات الدواستين في الدقيقة (RPM).

#### المسافة

تعرض الشاشة **Distance** (المسافة) تعداد المسافة (بالأميال أو الكيلومترات) في التمرين.

**ملاحظة:** لتغيير وحدات القياس إلى نظام القياس الإنجليزي أو المترى، اضغط على زر **DISPLAY** (عرض) (راجع قسم "تعديل عرض قيم التمرين" في هذا الدليل).

#### الوقت

تظهر خانة عرض **TIME** (الوقت) إجمالي وقت التمرين المحسوب.

#### السعارات الحرارية

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

**التحديثات الخاصة بجهازك باستخدام تطبيق "Schwinn Toolbox™"**  
جهاز اللياقة البدنية هذا مزود بخاصية الاتصال بالـBluetooth® ويمكن تحديثه لاسلكياً باستخدام تطبيق "Schwinn Toolbox™". بمجرد تنزيل التطبيق على جهازك، سيخبرك التطبيق عندما يتتوفر تحديث لجهازك.

١. قم بتنزيل التطبيق المجاني الذي يسمى Schwinn Toolbox™. التطبيق متاح على Google Play™ و App Store .  
**ملاحظة:** الحصول على قائمة كاملة بالأجهزة المدعومة، راجع التطبيق على Google Play™ أو App Store .
٢. قم بتثبيت التطبيق.

عندما يتم إشعارك بتوفير تحديث لجهاز اللياقة البدنية الخاص بك، اتبع الرسائل الموجودة في التطبيق. ضع الجهاز الذي يشغل التطبيق في درج الوسائط. سيقوم التطبيق بتحديث البرنامج الموجود على الجهاز بأحدث نسخة. لا تخرج جهازك من درج الوسائط حتى يكتمل التحديث. سيعود الجهاز إلى شاشة الترحيب عند اكتمال التحديث.

**التمرين باستخدام تطبيقات لياقة بدنية أخرى**  
جهاز اللياقة البدنية هذا يُدمج به خاصية اتصال بالـBluetooth® تسمح له بالعمل مع عدد من الشركات الرقميين. لمعرفة أحدث قائمة بشركائنا المدعومين، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني: [www.nutilus.com/partners](http://www.nutilus.com/partners)

**جهاز مراقبة معدل ضربات القلب الذي يعمل بخاصية الـBluetooth® (غير مزود)**  
إن جهاز اللياقة البدنية الخاص بك مجهز بحيث يكون قادرًا على استقبال الإشارة من جهاز لمراقبة معدل ضربات القلب يعمل بخاصية الـBluetooth®. عند اتصاله، ستعرض لوحة التحكم أيقونة اتصال بجهاز مراقبة معدل ضربات القلب الذي يعمل بخاصية الـBluetooth®. اتبع التعليمات المرفقة بجهاز قياس معدل ضربات القلب الذي يعمل بخاصية الـBluetooth®.

**إذا كان لديك جهاز تنظيم لضربات القلب أو غيره من الأجهزة الإلكترونية المزروعة، فاستشر طبيبك قبل استخدام حزام الصدر الذي يعمل بخاصية الـBluetooth® أو غيره من أجهزة مراقبة ضربات القلب التي تعمل بخاصية الـBluetooth® !**

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

١. ارتد جهاز مراقبة معدل ضربات القلب الذي يعمل بخاصية الـBluetooth® وشغله.
٢. اضغط على زر الاتصال بالـBluetooth®. ستُنبع لوحة التحكم البحث عن أي أجهزة في المحيط. ستومض أيقونة اتصال جهاز مراقبة معدل ضربات القلب الذي يعمل بخاصية الـBluetooth® على لوحة التحكم أثناء عملية البحث.

**ملاحظة:** سيتم فصل أي أجهزة لقياس معدل ضربات القلب قد تم توصيلها من قبل. ومع ذلك، إذا كانت ضمن النطاق، فقد تتعثر لوحة التحكم عليها مجددًا إذا لم تستطع تحديد موقع جهاز المراقبة الخاص بك.

٣. ستتوقف أيقونة اتصال جهاز مراقبة معدل ضربات القلب الذي يعمل بخاصية الـBluetooth® عن الوميض عندما يتم الاتصال. يمكنك الآن البدء في التمرين.

في نهاية تريننك، اضغط على زر الاتصال بالـBluetooth® لفصل الاتصال بين جهاز مراقبة معدل ضربات القلب الخاص وبين لوحة التحكم.

### مستشعرات معدل ضربات القلب بالتلامس

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

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

- تنتج حركة عضلات الجزء العلوي من الجسم (بما في ذلك الذراعين) إشارة كهربائية (تشوشًا ناتجة عن العضلات) يمكنها أن تتدخل مع رصد النبض. يمكن أن تؤدي أيضًا حركة اليدين الطفيفة أثناء ملامسة المستشعرات إلى حدوث تداخل.
- قد تعمل أنسجة الجلد المتصلب وغسول اليد كطبقة عازلة تقلل من قوة الإشارة.

- بعض إشارات جهاز رسم القلب الكهربائي (EKG) الناتجة عن الأفراد ليست قوية بما يكفي لترصد其 المستشعرات.
- يمكن أن ينبع تداخل بسبب وجود أجهزة إلكترونية أخرى قريبة.
- في أي وقت من الأوقات، إذا ظهرت إشارة معدل ضربات قلب بشكل غير منتظم بعد التحقق من صحتها، فامسح يديك والمستشعرات وحاول مرة أخرى.

#### حسابات معدل ضربات القلب

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

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

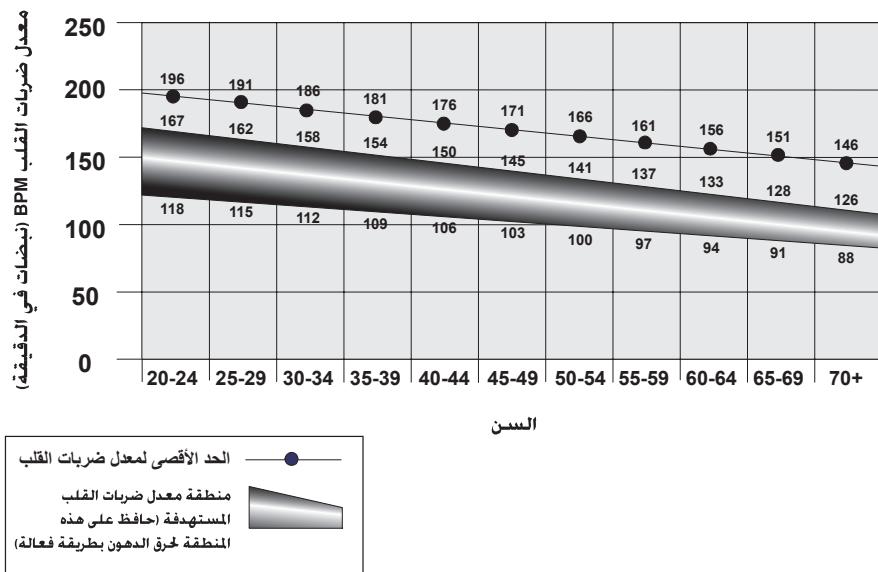
جدول معدل ضربات القلب هو تقدير لمنطقة معدل ضربات القلب (HRZ) الفعالة لحرق الدهون وتحسين جهازك القلبي الوعائي. تتفاوت الحالات البدنية، لذا قد تكون منطقة HRZ الخاصة بك أعلى أو أقل من القيمة الموضحة بعدد من الضربات.

الإجراء الأكثر فعالية لحرق الدهون أثناء التمارين هو بدء التمارين بوتيرة بطيئة، وزيادة شدة تمارينك تدريجياً حتى يصل معدل ضربات قلبك إلى معدل يتراوح بين ٦٠ و ٨٥٪ من الحد الأقصى لمعدل ضربات قلبك. استمر على هذه الوتيرة وحافظ على معدل ضربات قلبك في هذه المنطقة المستهدفة لأكثر من ٢٠ دقيقة. كلما حافظت على معدل ضربات القلب الذي تستهدفه لفترة أطول، زادت نسبة الدهون التي يحرقها جسمك.

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

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

#### معدل ضربات القلب المستهدفة لحرق الدهون

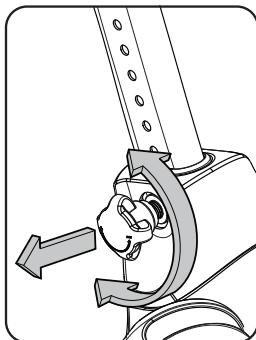


ما الذي يجب أن ترتديه  
ارتد حذاء رياضيًّا ذات مطاطي. ستحتاج إلى ارتداء الملابس المناسبة للتمرين التي تسمح لك بحرية الحركة.  
كم مرة ينبغي أن تتمرن

**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. استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها كمبيوتر الجهاز لأعراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض على لوحة التحكم تقييري وينبغي استخدامه كمرجع فقط.

- ٣ مرات أسبوعيًّا لمدة ٣٠ دقيقة في كل يوم.
- ضع جدولًا زمنيًّا مسبقًا للتمرينات وحاول اتباعه.

#### ضبط المقعد



الوضع الصحيح للمقعد يزيد من كفاءة التمرين ويعننك شعورًا بالراحة ويقلل من خطر الإصابة.

١. مع توجيه الدواسة إلى الأمام، قم بمحاذاة قدمك مع مركز الدواسة. ينبغي أن تكون ساقك مثنيَّة قليلاً عند الركبة.
٢. إذا كانت ساقك مستقيمة أكثر من اللازم أو لم تتمكن قدمك من لمس الدواسة، فحرك المقعد لأسفل على قائم الدراجة. إذا كانت ساقك مثنيَّة أكثر من اللازم، فحرك المقعد لأعلى.

**انزل عن الدراجة قبل أن تضبط المقعد.**

فك مقبض الضبط الدائري الموجود في أنبوب المقعد قليلاً واسحبه. اضبط المقعد حسب الارتفاع المرغوب. حرر مقبض الضبط الدائري لتعشيق سن القفل. تأكد من تعشيق السن تماماً وأحكِم ربط المقبض الدائري.

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



#### موقع القدم / ضبط حزام الدواسة

توفر دوستنا القدمين المزودتان بحزامين ارتكازًا أمًّا للقدمين على دراجة التمرين.

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

تأكد من أن أصابع القدمين والركبتين متوجهة إلى الأمام مباشرةً لضمان الكفاءة القصوى للدواسة. يمكن ترك حزامي الدوستين في موضعهما لممارسة التمرينات لاحقًا.

#### وضع Power-Up (التشغيل) / Idle (الاستعداد) / شاشة الترحيب

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

**ملاحظة:** بعد التشغيل، ستقوم لوحة التحكم بإعادة ضبط على جميع القيم والتكونات الافتراضية.

#### إيقاف التشغيل الآلي (وضع Sleep (السكون))

إذا لم تتلق لوحة التحكم أي مدخلات لمدة ٥ دقائق تقريبًا، فستُغلق تلقائيًّا. تكون شاشة العرض LCD متوقفة أثناء وضع Sleep (السكون).

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

## برنامج Manual/Quick Start (اليدوي/البدء السريع)

يتيح لك برنامج Manual/Quick Start (اليدوي/البدء السريع) بدء تمرين دون إدخال أي معلومات.

أثناء التمرين Manual (اليدوي)، يمثل كل عمود فترة قدرها دقيقة واحدة. سيتقدم العمود النشط عبر الشاشة كل دقيقة. إذا استمر التمرين لأكثر من ١٨ دقيقة، فسيبقى العمود النشط على اليمين بينما تتم إضافة عمود آخر إلى برنامج التمرين.

١. قف على الجهاز.
٢. اضغط على زر MANUAL (يدوي) لاختيار برنامج Quick Start (البدء السريع).
٣. اضغط على زر START (بدء) لبدء التمرين.

لتغيير مستوى المقاومة، اضغط على زر زيادة/إنقاص Resistance (المقاومة). ويتم تعين الفترة الحالية والفترات اللاحقة لمستوى المقاومة الجديد. مستوى المقاومة الافتراضي لبرنامج Manual (اليدوي) هو ٤. يبدأ العد التصاعدي للوقت من ٠٠:٠٠.

**ملاحظة:** في حالة أداء برنامج التمرين Manual (اليدوي) لمدة أكبر من ٩٩ دقيقة و ٥٩ ثانية (٩٩:٥٩)، فستتم إعادة ضبط وحدات الوقت إلى الصفر. تأكيد من إضافة هذه القيم إلى النتائج النهائية الخاصة بتمرينك.

٤. عندما تنتهي تمرينك، توقف عن تحريك الدواستين واضغط على زر PAUSE/STOP (إيقاف مؤقت/إيقاف) لإيقاف التمرين بشكل مؤقت. اضغط على زر PAUSE/STOP (إيقاف مؤقت/إيقاف) مرة أخرى لإنتهاء التمرين.

## برنامج Interval (المتواقي)



خلال برنامج HIIT Interval (أو برنامج التمرين المتواقي عالي الشدة) سيبدل التمرين بين فترة "Sprint" (الأداء السريع) عالية الشدة (مقاومة أكبر)، وبين فترة زمنية ذات وتيرة أبطأ "التقط الأنفاس" (الراحة)، أو مقاومة أقل). يتم تكرار هذا التبديل بين Sprint (الأداء السريع) و Recover (الراحة) على مدار التمرين بالكامل. فترة "Sprint" (الأداء السريع) ٣٠ ثانية وفترة "Recover" (الراحة) ٩٠ ثانية.

**ملاحظة:** كل فترة من فترات "Recover" (الراحة) يمثلها عمودان على شاشة العرض.

**فترة "Sprint" (الأداء السريع)** في البرنامج المتواقي هي زيادة مقرحة في مستوى المقاومة والسرعة وينبغي أن تتبع فقط إذا كان مستوى ليافتك البدنية يسمح بذلك!

القيمة الافتراضية لزمن التمرين والحد الأدنى له في برنامج HIIT Interval (التمرين المتواقي عالي الشدة) هي ١٢ دقيقة. يمكن زيادة التمرين بفترات قدرها ١٢ دقيقة عن طريق الضغط على زر الزيادة قبل بدء التمرين. الحد الأقصى لوقت التمرين هو ٩٦ دقيقة. خلال التمرين، ستتم إعادة ضبط شاشة البرنامج لكل ١٢ دقيقة من التمرين.

## برامج Challenge (التحدي)

تقوم برامج Challenge (التحدي) بتشغيل مستويات مختلفة للمقاومة والتمرين آلياً. يمكن تخصيص الهدف من التمرين.

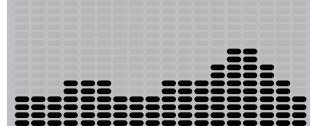
(ركوب الدراجة في الحديقة) Ride in the Park



(النلال المتدرج) Rolling Hills



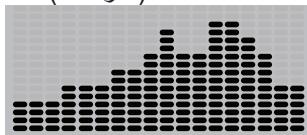
(قم الجبال) Pike's Peak



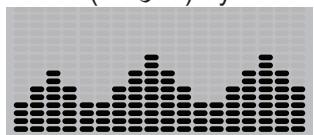
(جولة خفيفة) Easy Tour



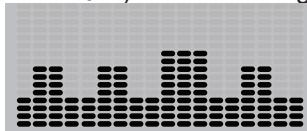
Summit Pass (ممر القمة)



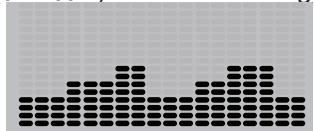
Pyramids (الأهرامات)



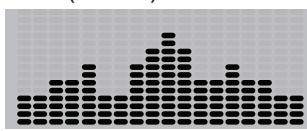
Cross Training (التدريب المتقاطع)



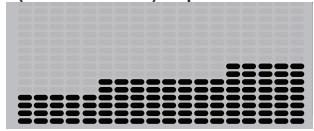
Stream Crossing (عبور التيار)



Mount Hood (جبل هود)



Uphill Finish (نهاية أعلى التل)



التحكم في معدل ضربات القلب

يتبع لك برنامج التحكم في معدل ضربات القلب اختيار معدل أساسى لضربات القلب لتمرينك. تقوم لوحة التحكم بمراقبة معدل ضربات قلبك في صورة عدد النبضات في الدقيقة (BPM) من خلال مستشعرات معدل ضربات القلب باللمس (CHR) الموجودة في الجهاز أو من خلال حزام الصدر لقياس معدل ضربات القلب الذي يعمل بخاصية Bluetooth® وتقوم بضبط المقاومة أثناء التمرين ليظل معدل ضربات قلبك قريباً من القيمة الأساسية لمعدل ضربات القلب.



**استشر طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج تمرين، أوقف التمرين إذا شعرت بالألم أو ضيق في صدرك أو أصبحت بضمير في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى.** استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها كمبيوتر الجهاز لأغراض مرجعية فقط.



القيمة الافتراضية لمعدل ضربات القلب الخاصة ببرنامج التحكم في معدل ضربات القلب هي ١٢٥ نبضة في الدقيقة (BPM). يمكن تعديل هذه القيمة قبل بدء التمرين باستخدام زر زر الزيادة/الإنفاس.

**ملاحظة:** تأكد من إتاحة الوقت لمعدل ضربات قلبك للوصول إلى قيمة معدل ضربات القلب المطلوب عند تحديد الهدف. إذا لم يتم استشعار معدل ضربات القلب، فستعرض لوحة التحكم رسالة "NEED HEART RATE" (معدل ضربات القلب مطلوب).

تتيح لك لوحة التحكم تحديد أحد برامج Challenge (التحدي) ونوع الهدف من تمرينك (المسافة أو الوقت أو السعرات الحرارية) وتعيين قيمة الهدف الزمني.

١. قف على الجهاز.

٢. اضغط على زر CHALLENGE (التحدي) حتى يتم اختيار برنامج التحدي المرغوب فيه.

٣. استخدم زر زر الزيادة (▲) أو الإنفاس (▼) لضبط قيمة الهدف. اضغط مطولاً على الزرين لضبط القيمة بسرعة. القيمة الافتراضية لوقت التمرين هي ٣٠ دقيقة، بتناظر يمتد من دقيقة واحدة لما يصل إلى ٩٩ دقيقة.

**ملاحظة:** لتعظيم قيمة وقت التمرين بسرعة، اضغط مطولاً على زر الزيادة أو زر الإنفاس.

٤. اضغط على زر START (بدء) لبدء التمرين بمحدد الهدف. ستزداد قيمة GOAL (الهدف) خلال التمرين.

**تعديل عرض قيم التمرين**

اضغط على زر DISPLAY (عرض) لاختيار تكوين العرض المرغوب فيه خلال تمرينك. يمكن التنقل بين خيارات تكوين العرض حتى انتهاء التمرين.

أ.) SPEED (السرعة)- MPH (ميل في الساعة) / RPM (دورات في الدقيقة) (الوضع الافتراضي)

ب.) SPEED (السرعة)- MPH (ميل في الساعة) فقط

ج.) RPM (دورات في الدقيقة) فقط (بالميل)

د.) SPEED (السرعة-) km/h (كيلومتر/ساعة) / RPM (دوره في الدقيقة)

ه.) SPEED (السرعة-) km/h (كيلومتر/ساعة) فقط

و.) RPM فقط (بالكيلومترات)

**ملاحظة:** إذا كان العرض المرغوب فيه مختلفاً عن الوضع الافتراضي، فسيلزم اختياره بعد كل مرة تشغيل.

#### تغيير مستويات المقاومة

اضغط على زر زيادة مستوى Resistance (المقاومة) (▲) أو إنفاص مستوى Resistance (المقاومة) (▼) لتعديل مستوى المقاومة في أي وقت خلال أي برنامج تمررين.

#### إيقاف المؤقت أو الإيقاف

١. توقف عن تحريك الدواستين واضغط على زر PAUSE/STOP (إيقاف مؤقت/إيقاف) لإيقاف تمررين بشكل مؤقت.

٢. لتنبأة التمررين الخاص بك، اضغط على زر START (بدء) أو ابدأ تحريك الدواسين.

لإيقاف التمررين، اضغط على زر PAUSE/STOP (إيقاف مؤقت/إيقاف). ستدخل لوحة التحكم في وضع ملخص التمررين.

#### كتم صوت لوحة التحكم

لديك خيار كتم صوت لوحة التحكم، لتعطيل التتيهات المسموعة، اضغط مطولاً على زر PAUSE/STOP (إيقاف مؤقت/إيقاف) لمدة ٥ ثوانٍ. ستظهر لوحة التحكم تأكيداً على أنه قد تم كتم صوتها عن طريق إصدار ثلاث نغمات مسموعة.

**ملاحظة:** ستتم إعادة ضبط لوحة التحكم على الوضع الافتراضي (غير مكتوم الصوت) بعد كل مرة تشغيل.

#### وضع ملخص التمررين

بعد التمررين، ستعرض لوحة التحكم قيم ملخص التمررين لمدة خمس دقائق. يتم عرض القيم الإجمالية للتمررين (المسافة والوقت والسعارات الحرارية) باستمرار. يتم التنقل بين قيم ملخص التمررين الأخرى على لوحة التحكم كل ٣ ثوانٍ:

أ.) SPEED (السرعة) (القيمة المتوسطة) و HEART RATE BPM (معدل الضربات القلب بالنسبة في الدقيقة) (القيمة المتوسطة)

ب.) RPM (دوره في الدقيقة) (القيمة المتوسطة) و HEART RATE BPM (معدل الضربات القلب بالنسبة في الدقيقة) (القيمة المتوسطة)

**ملاحظة:** إذا لم يتم عرض معدل لضربات القلب خلال التمررين، فلن تقوم لوحة التحكم بعرض قيمة.

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

**!** يجب فحص الجهاز بانتظام للتحقق من عدم وجود تلف ولاجراء التصليحات. المالك مسؤول عن التأكد من إجراء أعمال الصيانة بانتظام. يجب تصليح المكونات البالية أو التالفة أو المفوكدة أو استبدالها فوراً. يُسمح فقط باستخدام المكونات المزودة من قبل الشركة المصنعة لصيانة الجهاز وتصليحة.

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

قبل كل استخدام، افحص جهاز التمرين للتحقق من عدم وجود أجزاء مفكوكة أو مكسورة أو تالفة أو بالية. لا تستخدم الجهاز إذا وجدته في هذه الحالة. قم بتصليح جميع الأجزاء أو استبدلها بمجرد اكتشاف أولى علامات البالي أو التلف. افحص الدواستين وأحكم ربطهما حسب الحاجة. بعد كل تمرين، استخدم قطعة قماش رطبة لمسح أي رطوبة عن الجهاز ولوحة التحكم الخاصين بك.

يومياً:

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

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

أسبوعياً:

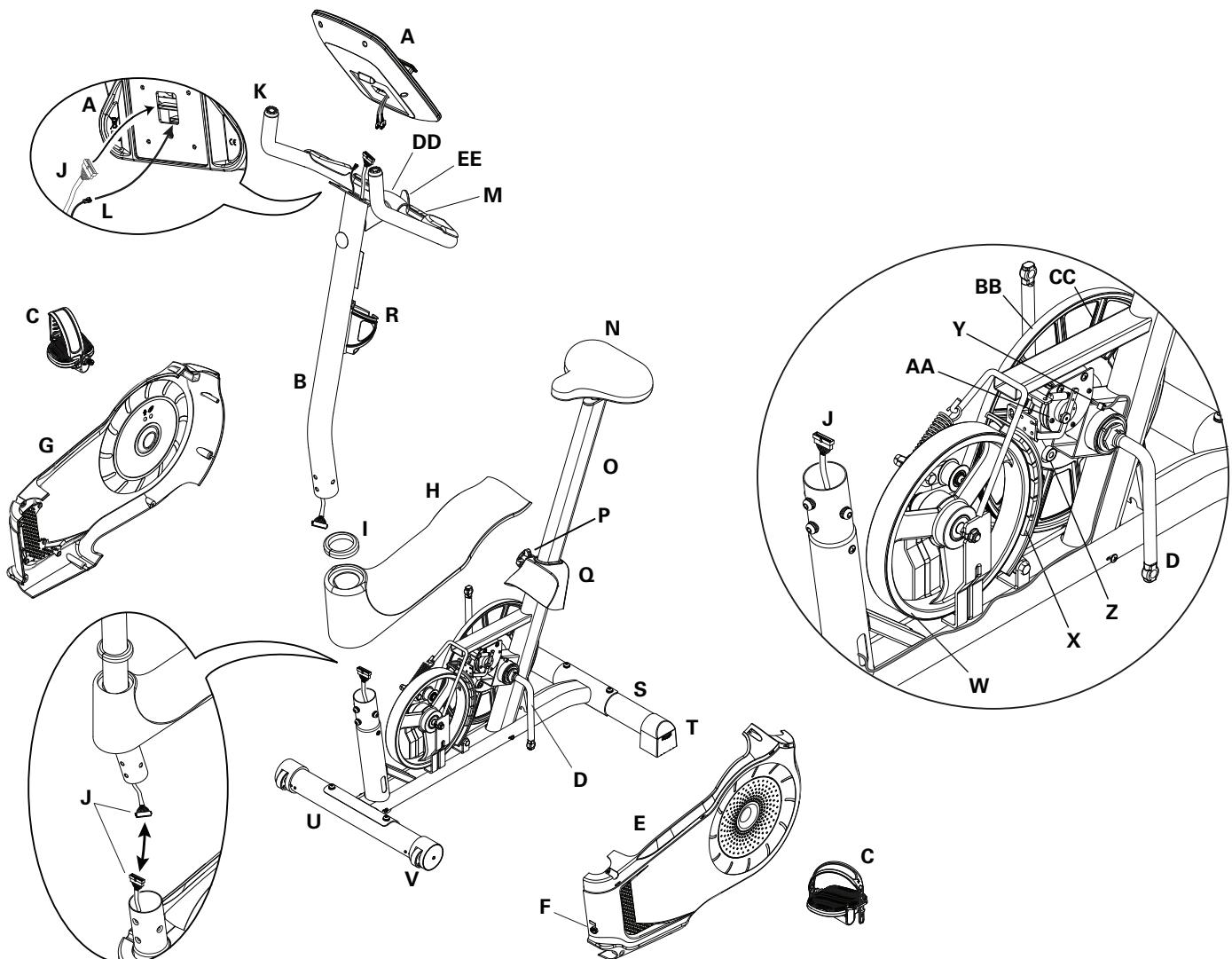
تنظيف الجهاز لإزالة أي غبار أو أوساخ أو أتربة من على الأسطح. افحص الدواستين والذراعين المساعدين وأحكم ربطها كما يلزم. تحقق من سلاسة حركة حامل المقعد المنزليق. ضع طبقة رقيقة جداً من مادة تشحيم مصنوعة من السيليكون ١٠٠٪ لتسهيل العملية، إذا لزم الأمر.

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

**ملاحظة:** لا تستخدم منتجات ذات أساس بترولي.

تأكد من أن جميع المسامير والبراغي محكمة الربط. أحكم الربط كما يلزم الأمر.

شهرياً أو بعد ٢٠ ساعة:



لوحة التحكم	A
عمود لوحة التحكم	B
الدواسستان	C
الذراعان المساعدان	D
منفذ الطاقة	E
الغطاء الأيسر	F
الغطاء الأيمن	G
الغطاء العلوي	H
جوان تثبيت العمود	I
كابل البيانات	J
المقبض	K
عجلة الموازنة	L
مكابح	M
المقعد	N
الدواسستان	O
الذراعان المساعدان	P
منفذ الطاقة	Q
الغطاء الأيسر	R
الغطاء الأيمن	S
الغطاء العلوي	T
جوان تثبيت العمود	U
كابل البيانات	V
المقبض	W
كابلات HR (معدن ضربات القلب)	X
مستشعرات CHR (معدن ضربات القلب بالتلامس)	Y
المقعد	Z
الدواسستان	AA
الذراعان المساعدان	BB
منفذ الطاقة	CC
الغطاء الأيسر	DD
الغطاء الأيمن	EE
عجلة الموازنة	FF
عجلة الدفع	GG
بكرة الدفع	HH
غطاء قاعدة تثبيت المقبض	II
مقوود على شكل حرف T	JJ

الحالة/المشكلة	ما يجب فحصه	الحل
لا يوجد عرض على الشاشة/يوجد عرض جزئي/الوحدة لا تبدأ التشغيل	افحص منفذ الكهرباء (الحانطي) افحص التوصيلات الموجودة في مقمة الوحدة	تأكد من توصيل الوحدة بمنفذ تيار كهربائي حانطي يعمل. يجب أن تكون الوصلة مُحكمة وغير تالفة. استبدل محول التيار أو الوصلة الخاصة بالوحدة في حالة تلف أي منها.
تحقق من سلامة كابل البيانات	تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود تجعد أو قطع ظاهر في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	تحقق من العلامات المرئية التي تشير إلى أن شاشة لوحة التحكم مشروخة أو تالفة	تأكد من توصيل الكابلات الموجودة في قاعدة العمود وفي الجانب الخلفي للوحدة المفاتيح بإحكام ومن توجيهها بشكل صحيح. ينبغي محاذاة المزلق الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
شاشة لوحة التحكم	افحص شاشة لوحة التحكم للتأكد من عدم تلفها	تحقق من العلامات المرئية التي تشير إلى أن شاشة لوحة التحكم مشروخة أو تالفة بأي شكل آخر. استبدل لوحة التحكم في حالة تلفها.
الجهاز يعمل ولكن لا يتم عرض معدل ضربات القلب	توصيلات كابل معدل ضربات القلب في لوحة التحكم وقاعدة العمود	في حالة وجود عرض جزئي فقط على شاشة لوحة التحكم مع سلامة جميع التوصيلات، استبدل لوحة التحكم.
اليدان جافتان أو متصلبتان	توصيلات صندوق كابل معدل ضربات القلب	إذا لم يتم حل المشكلة بواسطة الخطوات المذكورة أعلاه، فتواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي لديك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا) ..
قبضة المستشعر	توصيلات كابل معدل ضربات القلب	تأكد من تمرير اليدين على مستشعرات معدل ضربات القلب. يجب إبقاء يديك ثابتتين مع الضغط بقدر متساوٍ نسبياً على كلتا الجهتين.
Bluetooth®	قد تواجه المستشعرات صعوبة في الرصد في حالة حفاف أو تصلب اليدين. يمكن استخدام كريم موصل كهربائي (كريم خاص بمعدل ضربات القلب) للمساعدة في تحسين التوصيل. تتوافر هذه المنتجات عبر الإنترنت أو لدى متاجر المنتجات الطبية أو بعض متاجر أجهزة اللياقة الدينية الكبرى.	إذا أظهرت الاختبارات عدم وجود آية مشكلات أخرى، ففي هذه الحالة ينبغي استبدال المقبض الثابت.
Bluetooth®	جهاز مراقبة معدل ضربات القلب (غير مزود)	اتبع تعليمات استكشاف المشكلات وحلها المرفقة مع الجهاز.
Bluetooth®	بطاريات جهاز مراقبة معدل ضربات القلب	إذا كانت جهاز المراقبة يحتوي على بطاريات قابلة للاستبدال، فقم بتركيب بطاريات جديدة.
الداخل	استبدل جهاز مراقبة معدل ضربات القلب	حاول نقل الوحدة بعيداً عن مصادر التداخل (التليفزيون، الميكروويف، إلخ).
Bluetooth®	متصل بمستخدم سابق	في حالة التخلص من التداخل مع عدم عرض معدل ضربات القلب، فاستبدل جهاز مراقبة معدل ضربات القلب.
Bluetooth®	تحقق من سلامة كابل البيانات	إذا ظل جهاز قياس معدل ضربات القلب لا يعمل، فاستبدل لوحة التحكم.
لا يتم عرض قراءة للسرعة/RPM (دوره في الدقيقة)، تعرض لوحة التحكم رسالة الخطأ "Please Pedal" (يرجى تجربك الدواستان)	تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	قد تكون لوحة التحكم لا تزال متصلة بالمستخدم السابق. اضغط على زر الاتصال بالـBluetooth® لنصله عن المستخدم السابق وأضفه مرة أخرى حتى يتصل به جهازك.
لا يتم عرض قراءة للسرعة/RPM (دوره في الدقيقة)، تعرض لوحة التحكم رسالة الخطأ "Please Pedal" (يرجى تجربك الدواستان)	تحقق من موضع المغناطيس (يتطلب إزالة الغطاء)	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجعد في أي منها، استبدل الكابل.
افحص موضع السرعة (يتطلب إزالة الغطاء)	تحقق من سلامة كابل البيانات	تأكد من توصيل كل كابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. ينبغي محاذاة المزلق الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
افحص موضع المغناطيس (يتطلب إزالة الغطاء)	تحقق من موضع المغناطيس في موضعه الصحيح على البكرة.	يجب أن يكون المغناطيس في موضعه الصحيح على البكرة.
	افحص موضع السرعة (يتطلب إزالة الغطاء)	يجب أن يكون مستشعر السرعة محاذاً للمغناطيس ومتصلًا بكابل البيانات. أعد محاذاة المستشعر إذا لزم الأمر. استبدل المستشعر في حالة وجود أي تلف به أو في سلك التوصيل.

الحالة/المشكلة	ما يجب فحصه	الحل
المقاومة لا تتغير (الجهاز يفتح ويعمل)	تحقق من سلامة كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود تجدد أو قطع ظاهر في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
لوحة التحكم تتوقف عن التشغيل (تدخل في وضع sleep (السكون)) أثناء استخدامها	تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. قم بإعادة تعين جميع الوصلات. ينبغي محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
لوحة التحكم تتوقف عن التشغيل (تدخل في وضع sleep (السكون)) أثناء استخدامها	افحص محرك السيرفو (يتطلب إزالة الغطاء)	إذا تحرك المغناطيس، فقم بضبطه حتى يكون في النطاق الصحيح. قم باستبدال محرك السيرفو إذا كان لا يعمل بشكل صحيح.
لوحة التحكم تتوقف عن التشغيل (تدخل في وضع sleep (السكون)) أثناء استخدامها	افحص لوحة التحكم	تحقق من عدم وجود علامة مرئية إلى أن لوحة التحكم تالفة. استبدل لوحة التحكم في حالة تلفها.
لوحة التحكم تتوقف عن التشغيل (تدخل في وضع sleep (السكون)) أثناء استخدامها	افحص منفذ الكهرباء (الحائطي)	إذا لم يتم حل المشكلة باتباع الخطوات المذكورة أعلاه، فتواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي في منطقتك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا) للحصول على مزيد من المساعدة.
لوحة التحكم تتوقف عن التشغيل (تدخل في وضع sleep (السكون)) أثناء استخدامها	افحص التوصيلات الموجودة في مقسمة الوحدة	تأكد من توصيل الوحدة بمنفذ تيار كهربائي حائطي يعمل. يجب أن تكون الوصلة مُحكمة وغير تالفة. استبدل محول التيار أو الوصلة الخاصة بالوحدة في حالة تلف أي منها.
لوحة التحكم تتوقف عن التشغيل (تدخل في وضع sleep (السكون)) أثناء استخدامها	تحقق من سلامة كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجدد في أي منها، استبدل الكابل.
لوحة التحكم تتوقف عن التشغيل (تدخل في وضع sleep (السكون)) أثناء استخدامها	افحص السطح تحت الوحدة	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. ينبغي محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
لوحة التحكم تتوقف عن التشغيل (تدخل في وضع sleep (السكون)) أثناء استخدامها	أعد ضبط الجهاز	افصل الوحدة عن منفذ التيار الكهربائي لمدة ٣ دقائق. أعد توصيلها بمنفذ التيار الكهربائي.
لوحة التحكم تتوقف عن التشغيل (تدخل في وضع sleep (السكون)) أثناء استخدامها	تحقق من موضع المغناطيس (يتطلب هذا إزالة الغطاء)	يجب أن يكون المغناطيس في موضعه الصحيح على البكرة.
لوحة التحكم تتوقف عن التشغيل (تدخل في وضع sleep (السكون)) أثناء استخدامها	افحص مستشعر السرعة (يتطلب هذا إزالة الغطاء)	يجب أن يكون مستشعر السرعة محاذاً للمغناطيس ومتصلًا بكابل البيانات. أعد محاذاة المستشعر إذا لزم الأمر. استبدل المستشعر في حالة وجود أي تلف به أو في سلك التوصيل.
لوحة تهتز/ليست في وضع مستقر	تحقق من وضع قاعدة ضبط الاستواء	اضبط قاعدة ضبط الاستواء إلى أن تصبح الدراجة في وضع مستقر.
لوحة تهتز/ليست في وضع مستقر	فحص السطح تحت الوحدة	قد يتعرّض ضبط استواء الجهاز على الأرضيات غير المستوية بدرجة كبيرة. انقل الدراجة إلى منطقة مستوية.
لوحة تهتز/ليست في وضع مستقر	افحص الوصلة بين الدواستين والذراع المساعد	ينبغي إحكام ربط الدواستين جيداً مع الذراع المساعد. تأكد من عدم محاذاة الوصلات بشكل خاطئ عند الرابط.
لوحة تهتز/ليست في وضع مستقر	افحص الوصلة بين الدواستين والذراع المساعد	قم بإنزال الدواستين. تأكد من عدم وجود بقايا على المسننات، وأعد تركيب الدواستين.
حركة عمود المقعد	افحص سن القفل	تأكد من استقرار سن الضبط داخل إحدى فتحات ضبط عمود المقعد.
حركة عمود المقعد	افحص مقبض الضبط الدائري	تأكد من إحكام ربط المقبض الدائري.







Schwinn™

Bowflex™

Nautilus™

8026125.060120.A