

SCHWINN™ 230 / 510R



٢٦	عمليات التشغيل	٣	تعليمات السلامة المهمة
٢٦	عمليات الضبط	٥	مصفقات السلامة التحذيرية / الرقم التسلسلي
٢٦	وضع Power Up (التشغيل) / Idle (الاستعداد)	٦	المواصفات
٢٧	برنامج Manual/Quick Start (اليدوي/البدء السريع)	٦	قبل التجميع
٢٧	برنامج Interval (التمرين المتواتر)	٧	الأجزاء
٢٧	برامج Challenge (التحدي)	٨	عناصر إحكام الربط
٢٩	تعديل عرض قيم التمارين	٨	الأدوات
٢٩	ـ Pausing (الإيقاف المؤقت) أو Stopping (الإيقاف)	٩	التجميع
٢٩	ـ وضع Summary (الملخص)	١٩	تحريك الجهاز
٣٠	الصيانة	٢٠	ضبط مستوى الجهاز
٣١	قطع الصيانة	٢١	الخصائص
٣٢	استكشاف المشكلات وحلها	٢٢	خصائص لوحة التحكم
		٢٤	جهاز مراقبة معدل ضربات القلب عبر Bluetooth®
		٢٤	مستشعرات معدل ضربات القلب بالتلامس (CHR)

للحاقن من صحة دعم الضمان، احتفظ بإثبات الشراء الأصلي وسُجّل المعلومات التالية:

رقم التسلسلي _____

تاريخ الشراء _____

إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا: لتسجيل ضمان منتجك، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: www.SchwinnFitness.com/register أو اتصل على الرقم ٦٠٥-٣٣٦٩ (٨٠٠) 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، يُرجى التواصل مع الموزع المحلي لديك. للعثور على الموزع المحلي في منطقةك، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: www.nautilusinternational.com

، ٦٠٥-٣٣٦٩ - 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. | ٢١٨٦ - ٦١١٥ ٦٦٦٨ | خارج الولايات المتحدة الأمريكية. Nautilus، Bowflex و Schwinn Toolbox و Schwinn 510R و Schwinn 230 و شعار Schwinn Quality إن Nautilus, Inc. وهي مسجلة أو محمية بصورة أخرى بموجب القانون العام في الولايات المتحدة ودول أخرى. إن Google Play هي علامة تجارية خاصة بشركة Google Inc. و Google SIG هي علامة خدمة خاصة بشركة Apple Inc. و شعارات و علامة كلمة Bluetooth® هي علامات تجارية مسجلة مملوكة لشركة Bluetooth SIG, Inc. ، وأي استخدام لمثل هذه العلامات من قبل شركة Nautilus, Inc. يتم بموجب تصريح.

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.

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 تقم بتجميجه هذا الجهاز في الأماكن الخارجية أو في مكان مبلل أو رطب.
- تأكد من تجميجه 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 التجميغ التي تتضمن هذه الأجزاء. لا تنفذ بمفردك الخطوات التي تتضمن رفع أجزاء ثقيلة أو القيام بحركات صعبة.
- ركّب هذا الجهاز على سطح صلب وأفقي ومستوٍ.
- 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 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 تستخدم 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 التجميغ حسب الترتيب الموضح. يمكن أن يؤدي التجميغ الخاطئ إلى حدوث إصابة أو عمل الجهاز بشكل غير صحيح.
- احتفظ بهذه التعليمات.

قبل استخدام هذا الجهاز، الالتزام بالتحذيرات التالية:



اقرأ وافهمه بالكامل. احتفظ بالدليل للاستخدام المرجعي في المستقبل.

اقرأ وافهم جميع التحذيرات الموجودة على هذا الجهاز. 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.

- 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 يحسبها 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 المقعد والداوستين 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: ١٣٦ كجم (٣٠٠ رطل). لا تستخدم الجهاز إذا تجاوز وزنك هذا الحد.
- هذا الجهاز مصمم للاستخدام المنزلي فقط.
- لا ترتدي ملابس فضفاضة أو م gioهرات. يحتوي هذا الجهاز على أجزاء متحركة. لا تدخل أصابعك أو أجساماً أخرى في الأجزاء المتحركة بجهاز التمرين.
- ركب هذا الجهاز وشعله على سطح صلب وأفقي ومستوٍ.
- ثبت الداوستين قبل أن تقف عليهما. توخ الحذر عند صعودك على الجهاز ونزولك عنه.
- افصل 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.

اترك 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 والتزول عنه في حالة الطوارئ. أبعد أي أشخاص آخرين عن هذه المساحة عندما يكون الجهاز قيد الاستخدام.

-
-
-
-

لا ترق 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.

تطلب 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.

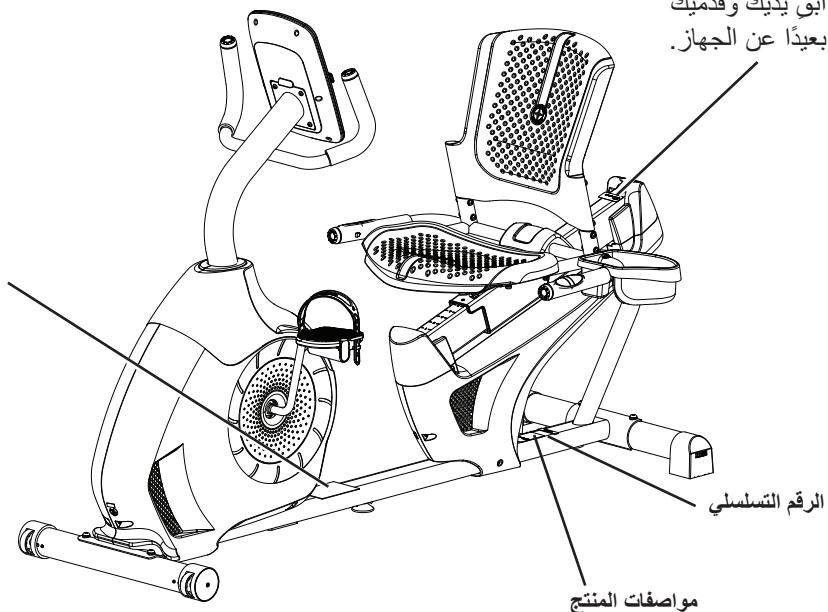
هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل الأشخاص (بمن في ذلك الأطفال) ذوي القراء البذرية أو الحسية أو العقلية المنخفضة، أو من ليس لديهم خبرة ومعرفة باستخدامه، إلا في حالة الإشراف عليهم أو تأديبهم تعليمات بشأن استخدام الجهاز من قبل شخص مسؤول عن سلامتهم. ينبغي الإشراف على الأطفال للتأكد من عدم لعبهم بالجهاز.

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 300 رطل (136 كجم).
- هذا الجهاز مُخصص للاستخدام المنزلي فقط.
- استشر طبيباً قبل استخدام أي جهاز تمرين.

تحذير!

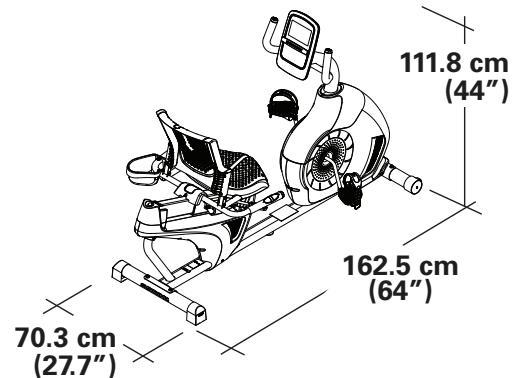
- أبق يديك وقدميك بعيداً عن الجهاز.



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

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

الحد الأقصى لوزن المستخدم: ١٣٦ كجم (٣٠٠ رطل)
إجمالي مساحة السطح (التغطية الأرضية) التي يشغلها الجهاز: ١١٤٢٣,٨ سم^٢
وزن الجهاز: ٣٧ كجم (٨١,٥٧ رطل)



متطلبات الطاقة (محول التيار المتردد):
جهد المدخل: ١٠٠ - ٢٤٠ فولت تيار متزدّد، ٦٠/٥٠ هرتز، ٤، ٠ أمبير
جهد المخرج: ٩ فولت تيار مستمر، ١,٥ أمبير

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.



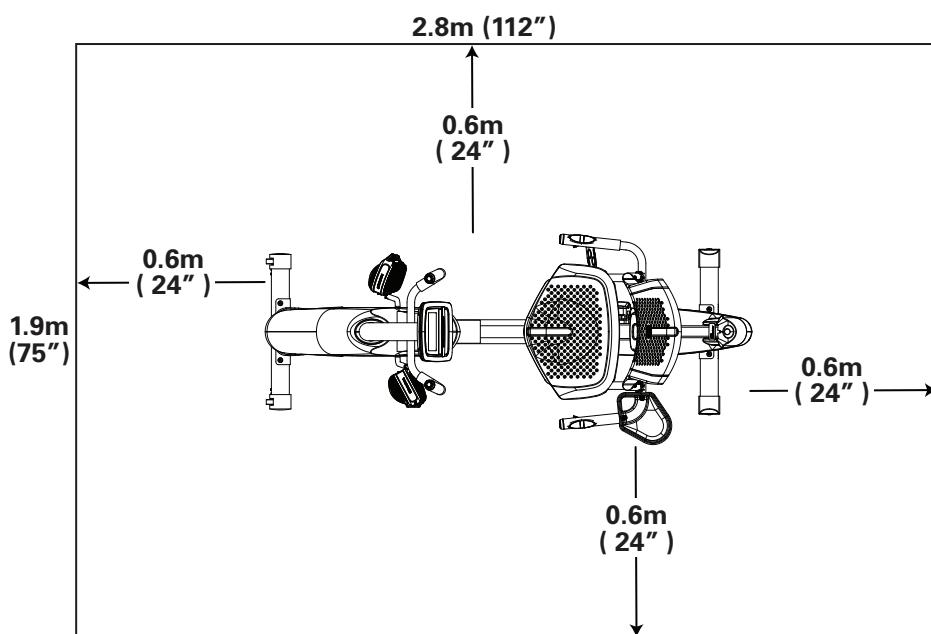
قبل التجميع

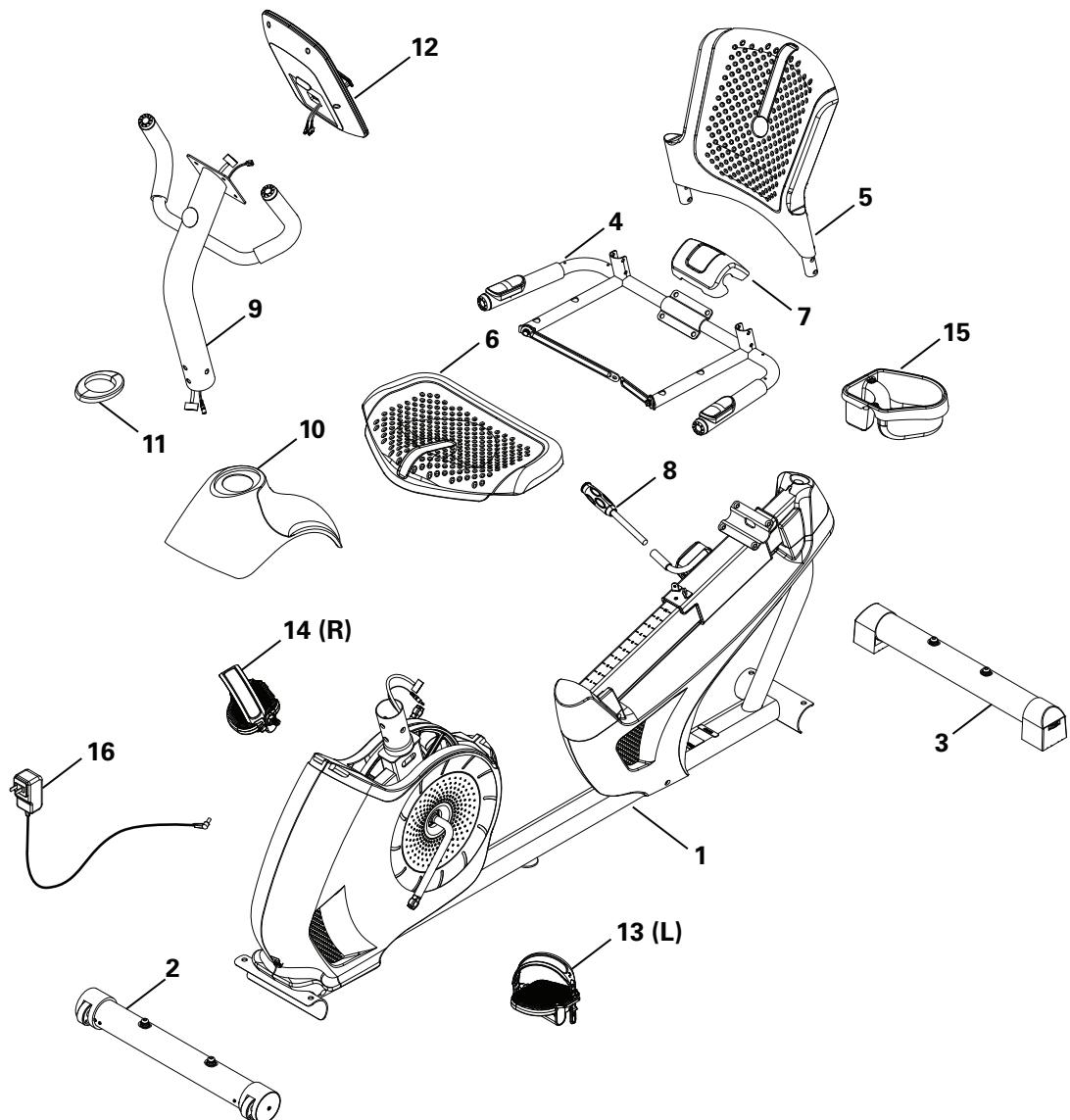
اختر المنطقة التي ستقوم فيها بتركيب جهازك وتشغيله. التشغيل الآمن، يجب أن يكون مكان الجهاز على سطح صلب ومستوى. وفر منطقة تمرين مساحتها ١,٩ م × ٢,٨ م (١٢ × ٧٥ بوصة) بحد أدنى.

نصائح أساسية للتجميع

اتبع هذه النقاط الأساسية عند تجميع جهازك:

- اقرأ وافهم "تعليمات السلامة المهمة" قبل التجميع.
- اجمع كل القطع الازمة لكل خطوة من خطوات التجميع.
- باستخدام مفاتيح الربط الموصى بها، قبّل المسامير والصواميل إلى اليمين (في اتجاه عقارب الساعة) لإحكام الربط وإلى اليسار (عكس اتجاه عقارب الساعة) لفك، ما لم تُشر التعليمات إلى خلاف ذلك.
- عند تركيب قطعتين معاً، ارفعهما قليلاً وانظر عبر فتحات المسامير للمساعدة في إدخال المسامير في الفتحات.
- يمكن أن يستلزم تجميع الجهاز شخصين.





العنصر	العنصر	العنصر	العنصر	العنصر	العنصر	الكمية	الوصف
الهيكل الرئيسي	الهيكل الرئيسي	1	10	الغطاء العلوي	الغطاء العلوي	1	1
الموازن الأمامي	الموازن الأمامي	1	11	غلاف الغطاء	غلاف الغطاء	1	2
الموازن الخلفي	الموازن الخلفي	1	12	لوحة التحكم	لوحة التحكم	1	3
مجموعة إطار المقعد	مجموعة إطار المقعد	1	13	الدواسة اليسرى (L)	الدواسة اليسرى (L)	1	4
ظهر المقعد	ظهر المقعد	1	14	الدواسة اليمنى (R)	الدواسة اليمنى (R)	1	5
أسفل المقعد	أسفل المقعد	1	15	حامل زجاجة المياه	حامل زجاجة المياه	1	6
الغطاء	الغطاء	1	16	محول التيار المتردد	محول التيار المتردد	1	7
مقد تعدل المقعد	مقد تعدل المقعد					1	8
عمود لوحة التحكم	عمود لوحة التحكم					1	9



العنصر	الكمية	الوصف	العنصر	الكمية	الوصف
A	٨	مسمار برغي برأس سداسية نصف كروية، M٥x١٢ فيليبس	F	٢	مسمار برغي برأس سداسية نصف كروية، M٨x٢٠
B	١٠	مسمار برغي برأس سداسية نصف كروية، M٦x١٢	G	٤	حلقة إحكام ربط مسطحة، M٦
C	٤	حلقة مقوسة لإحكام الربط، M٦	H	٤	حلقة إحكام ربط مسطحة، M٨
D	٨	مسمار برغي برأس سداسية نصف كروية، M٦x٢٥ فيليبس	I	٤	حلقة إحكام ربط بقفل، M٨
E	١٠	حلقة إحكام ربط منحنية، M٨	J		حلقة إحكام ربط مسطحة، M٦

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 متباعدة بعد تجميع جهازك بشكل صحيح.

الأدوات

مُضمن

غير مُضمن

(موصى بها)

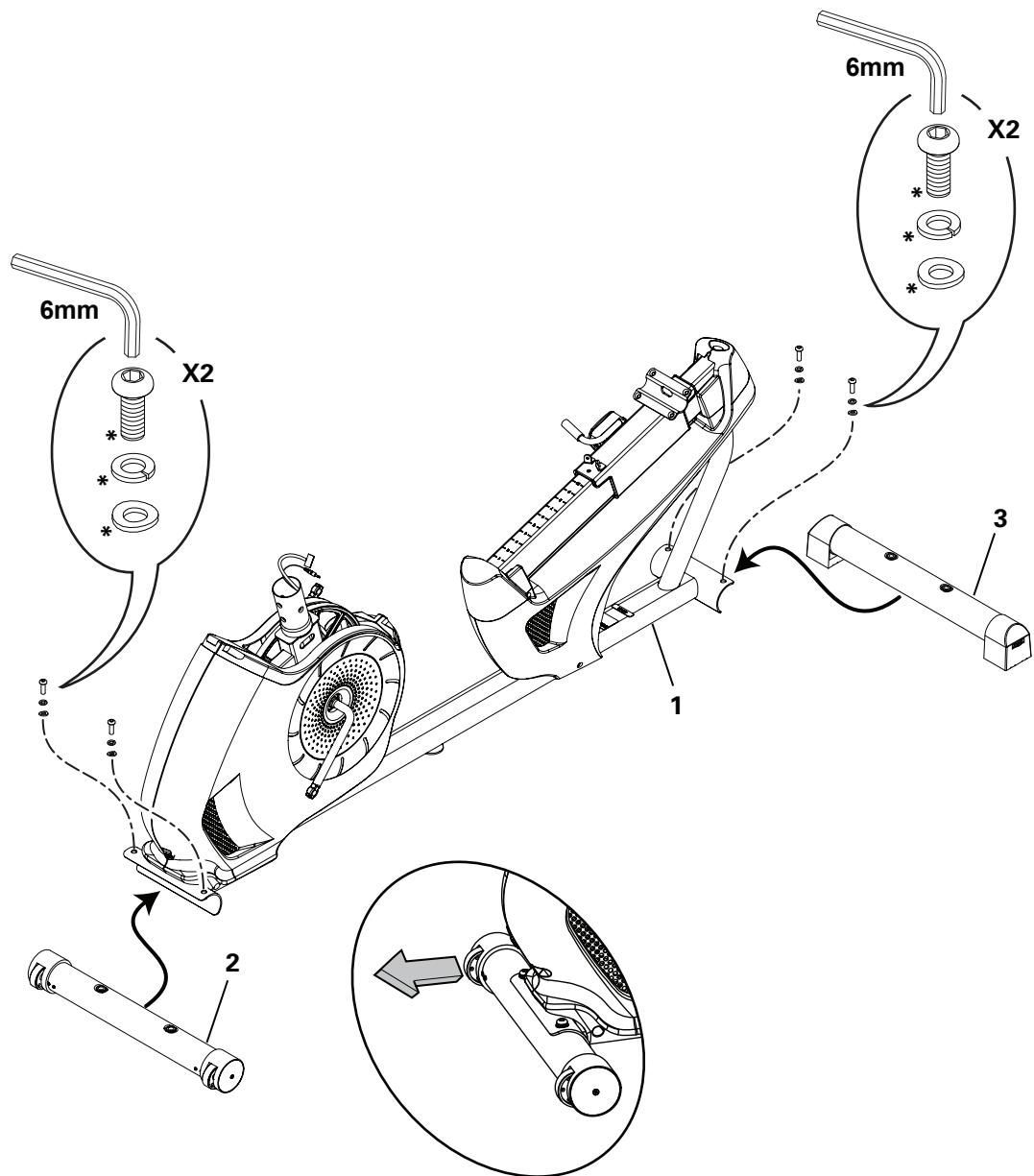


٤
٦
مم



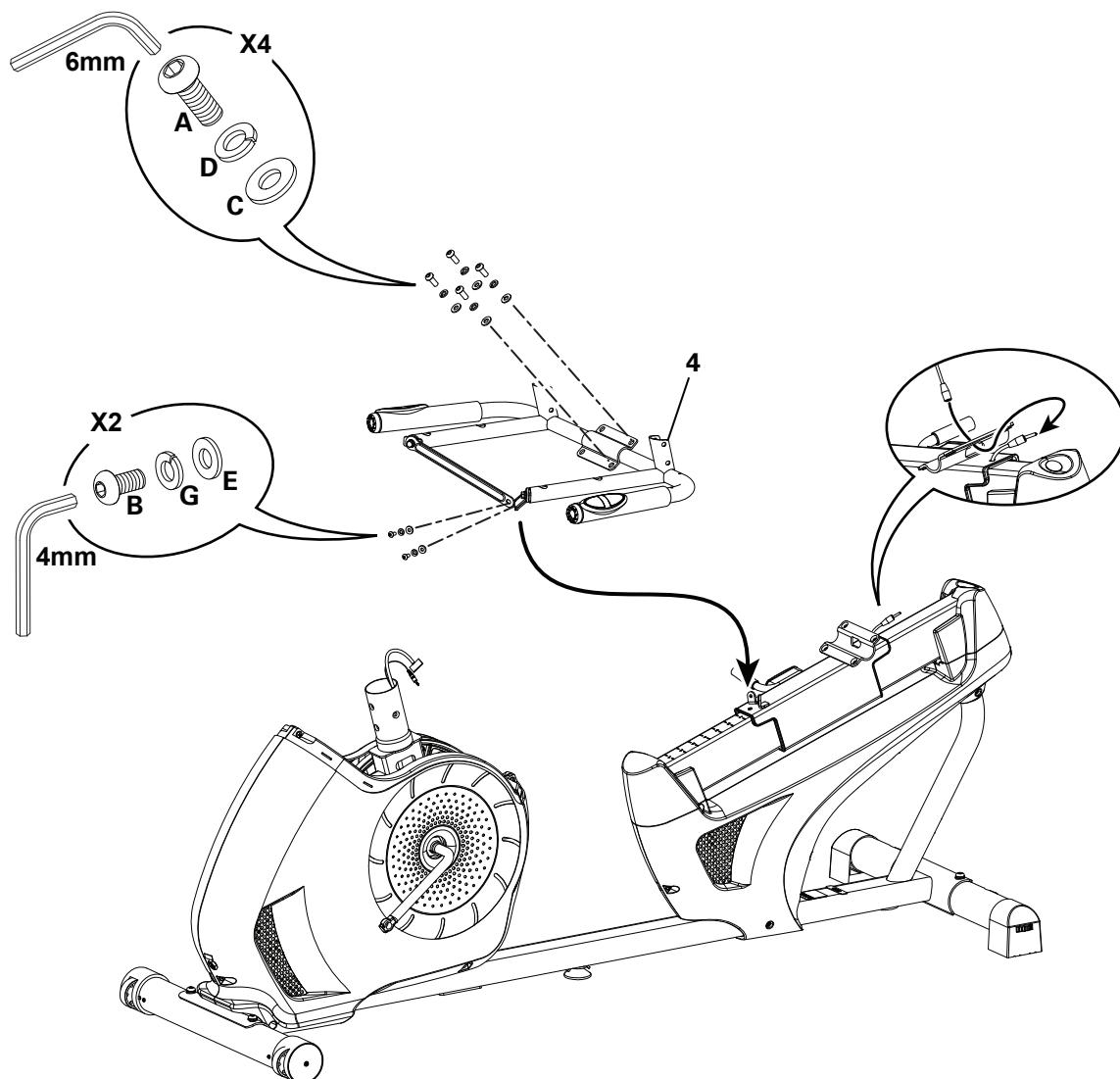
١. رَكْبُ المُوازِنِينَ فِي الإِطَارِ

ملاحظة: عناصر إحكام الربط(*) مركبة مسبقاً وليس موجودة في بطاقة عناصر إحكام الربط. تأكّد من أن ملصق Schwinn™ الموجود على الموازن الخلفي مواجهًا للخارج.

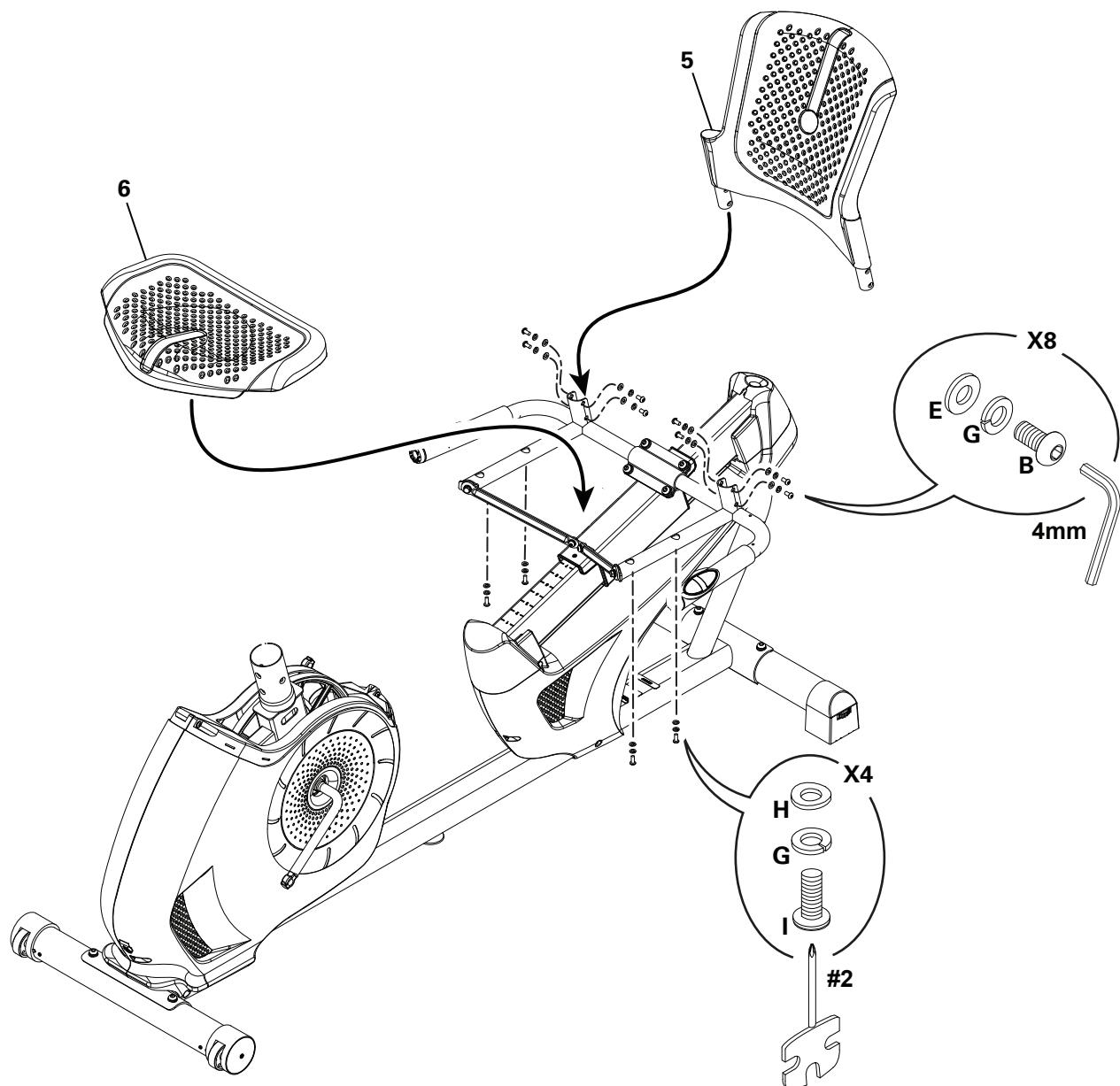


٢. ركب مجموعة إطار المقعد بقضيب المقعد

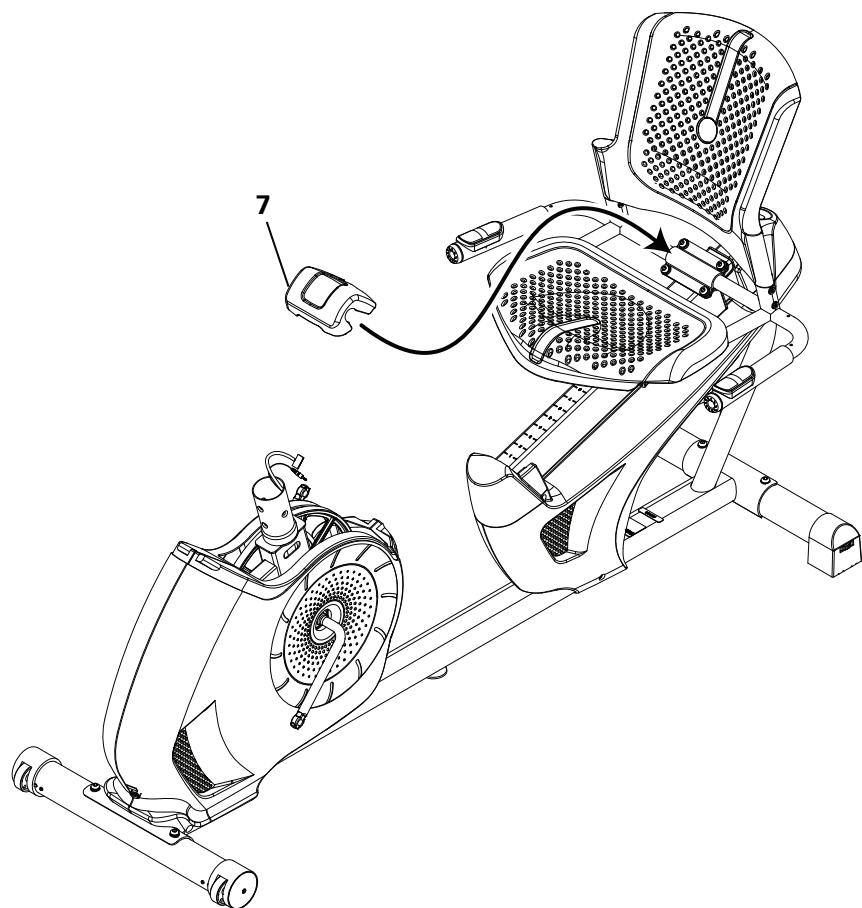
ملاحظة: لا تشن كابل معدل ضربات القلب. بمجرد تركيب جميع عناصر إحكام الربط، تأكد من إحكام ربطها تماماً.



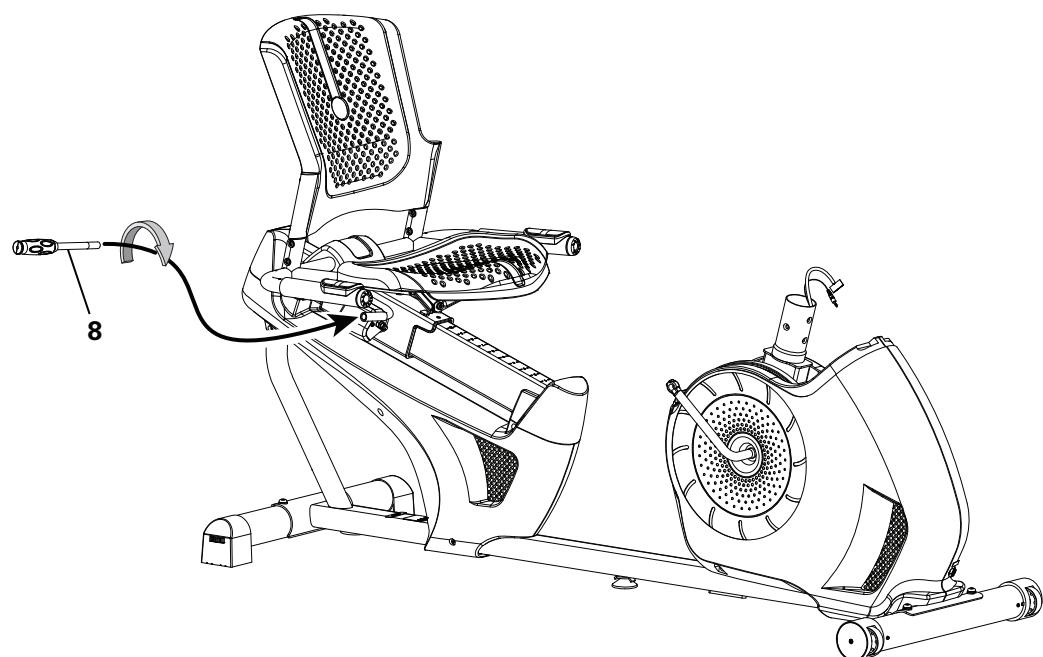
٣. رَكِب وسائد المقعد في مجموعة إطار المقعد



٤. ركب الغطاء بمجموعة الإطار

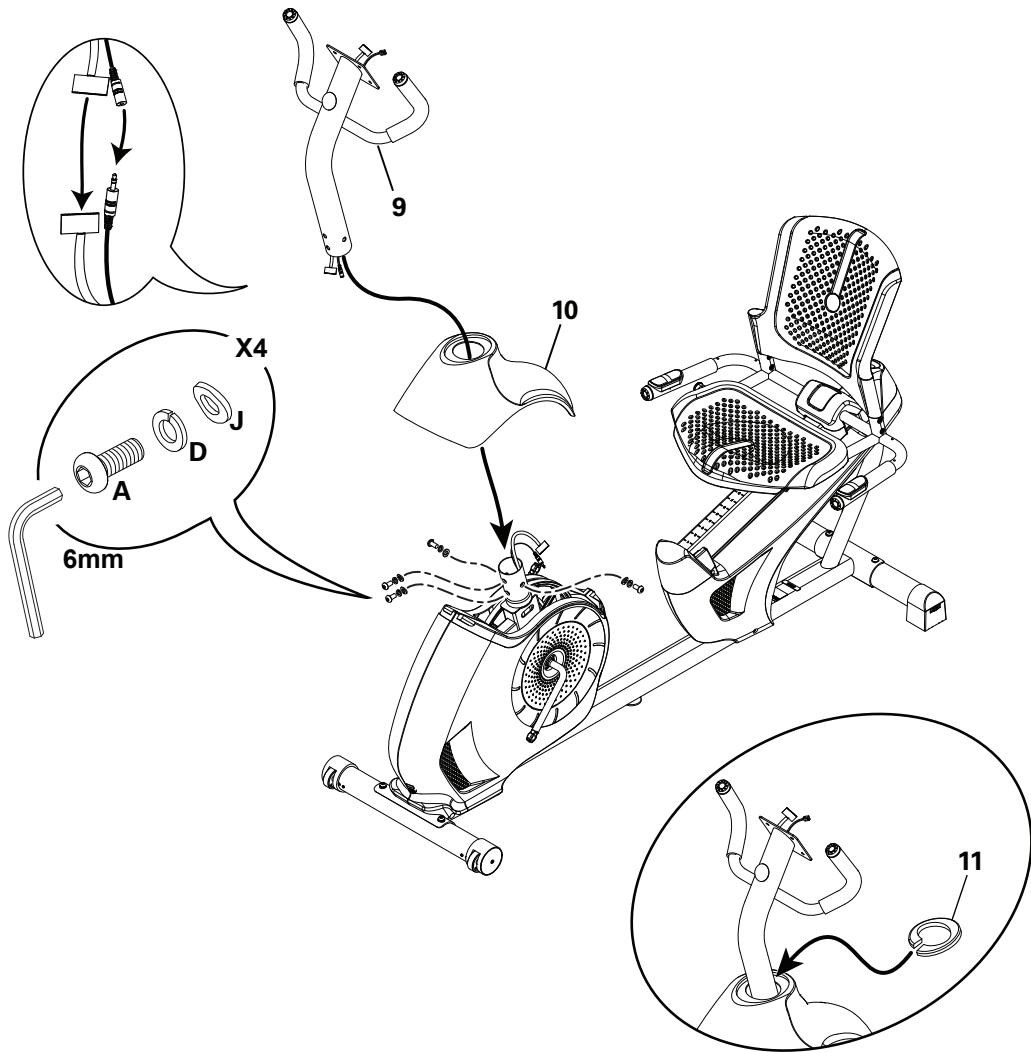


٥. قم بتركيب مقود ضبط المقعد في مجموعة الإطار



٦. قم بتوصيل الكابلات واربط عمود التحكم بمجموعة الإطار

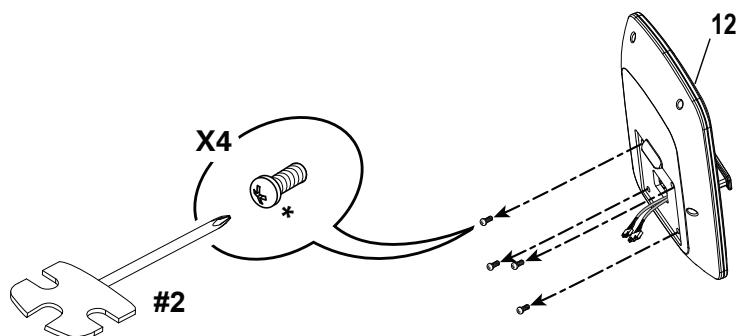
ملاحظة: لا تشن الكابلات.



٧. قم بإزالة عناصر إحكام الربط من لوحة التحكم

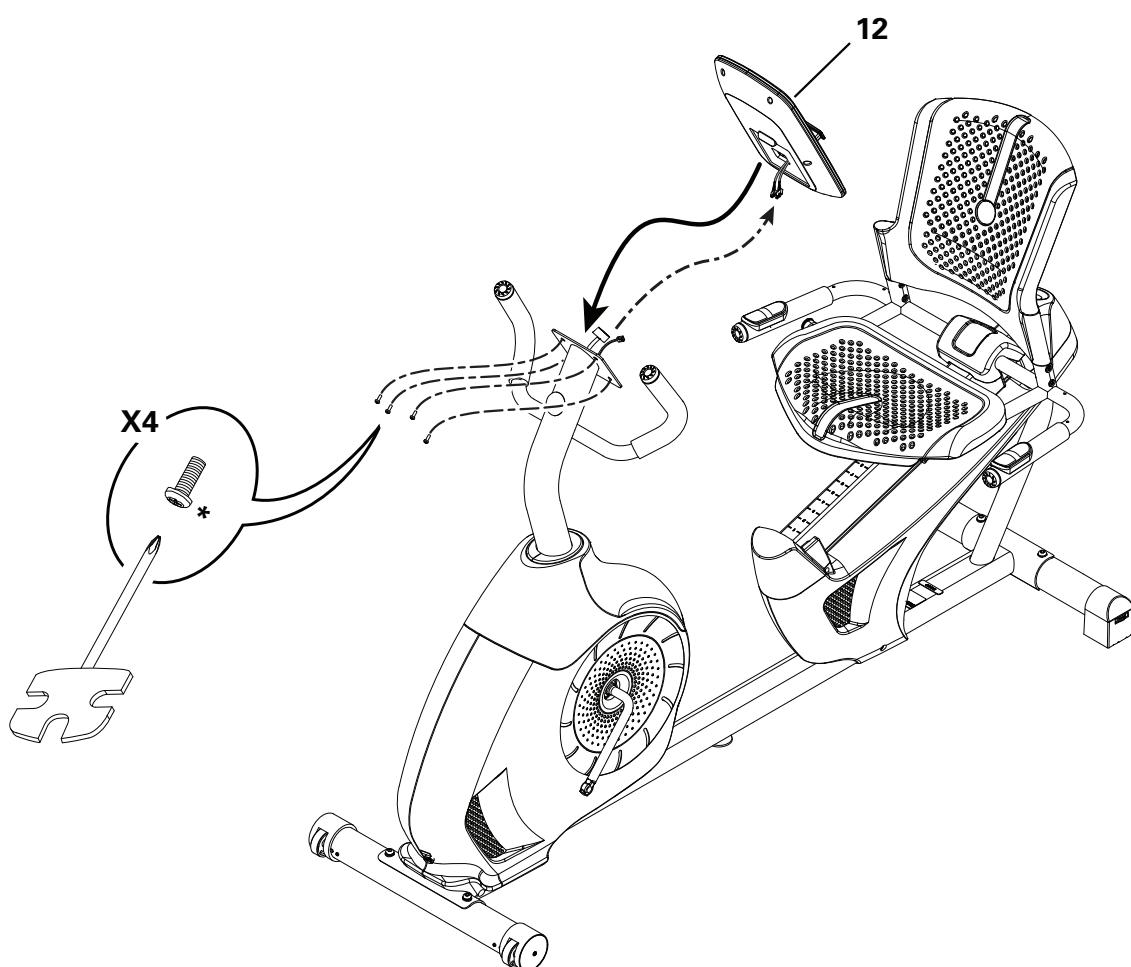
ملاحظة: لا تثن الكابلات.

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



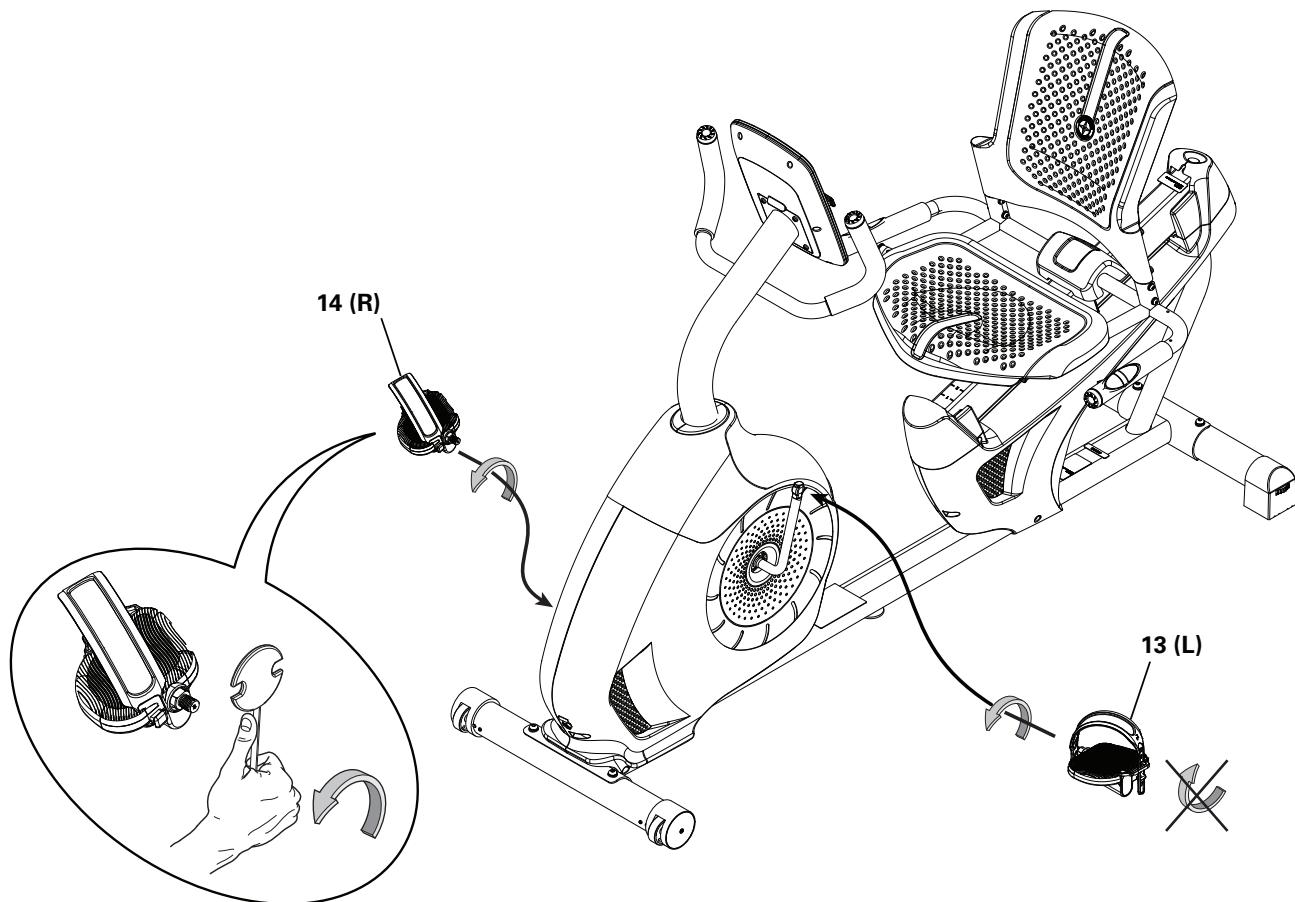
٨. قم بتوصيل الكابلات واربط لوحة التحكم بمجموعة الإطار

ملاحظة: ثُم بمحاذة المشابك الموجودة في موصلات الكابل وتأكد من إحكام تعشيق الموصلات. لا تثن الكابلات.

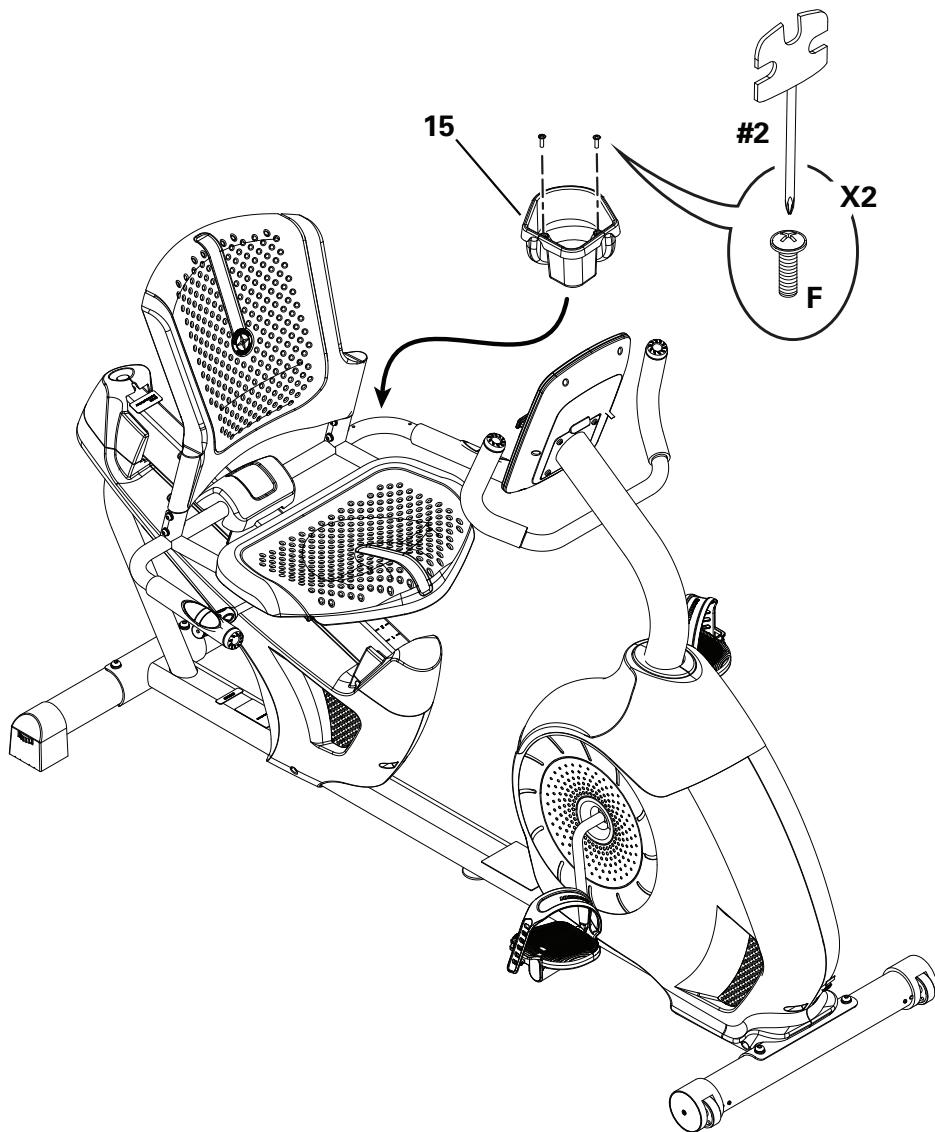


٩. رَكِ الدُّوَاسَتَيْنِ فِي مَجْمُوعَةِ الإِطَارِ

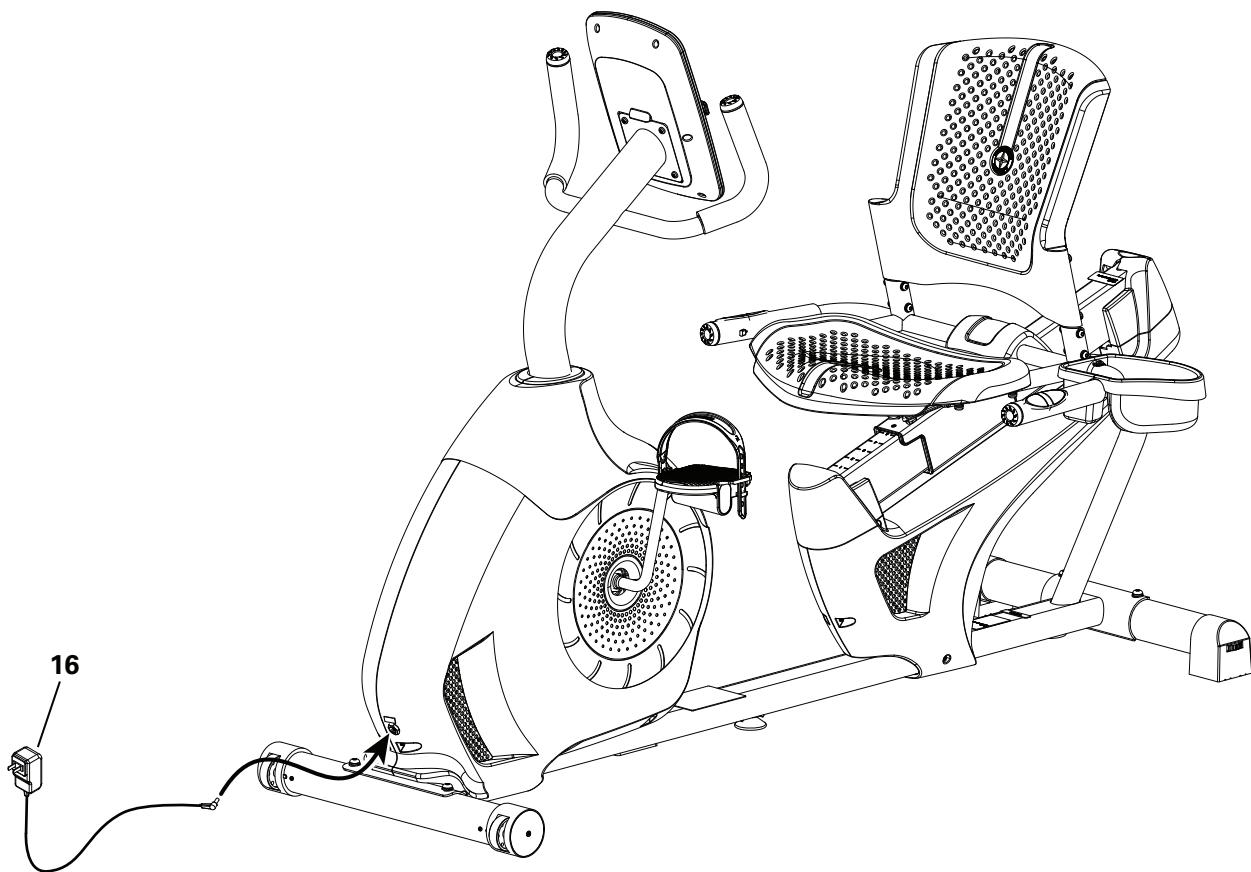
ملاحظة: يتم ربط الدواسة اليسرى بلفها عكس اتجاه عقارب الساعة. تأكد من ربط الدواستين بالجانب الصحيح للدراجة. يعتمد تحديد الاتجاه على وضعية الجلوس فوق الدراجة. تحمل الدواسة اليسرى الحرف "L" وتحمل الدواسة اليمنى الحرف "R". ابدأ في تحريك الدواستين بيديك، ثم أحكم ربطهما جيداً باستخدام مفتاح ربط الدواستين.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



١٠. رَكْب حَامِل زُجَاجَةِ الْمَيَاهِ فِي مَجْمُوعَةِ الإِطَارِ



١١. وصل محول طاقة التيار المتردد بمجموعة الإطار



١٢. الفحص النهائي

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

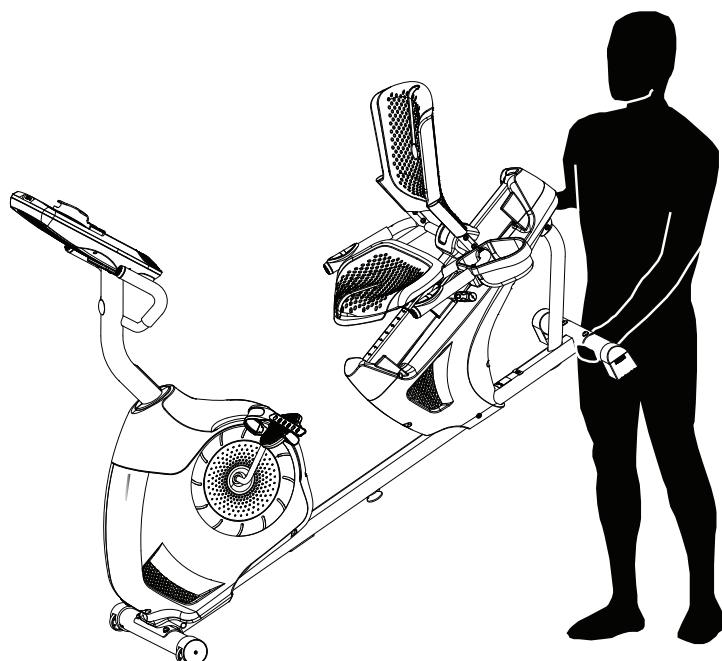
تأكد من تسجيل الرقم التسلسلي في الخانة المخصصة له في مقدمة هذا الدليل.

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

يمكن تحريك الجهاز بواسطة شخص أو أكثر حسب قدراتهم وإمكانياتهم البدنية. تأكد من كونك ومن كون الآخرين لائقين جسدياً وقدرين على تحريك الجهاز **! بأمان.**

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

ملاحظة: توخي الحذر عند نقل الدراجة. يمكن أن تؤثر الحركات المفاجئة على تشغيل الكمبيوتر.



ضبط استواء الدراجة

توجد أقدام ضبط الاستقرار في كل جانب من جانبي الموازن الخلفي وعلى قضيب الإطار. لف المقابض الدائري الموجودة بالموازن الخلفي لضبط قدم الموازن.

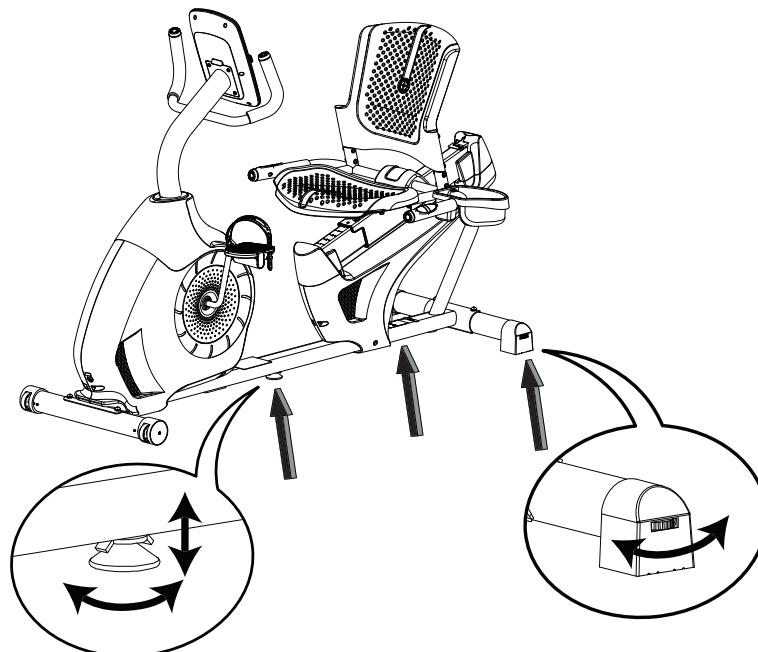
لضبط قدم ضبط الاستقرار الموجودة على قضيب الإطار:

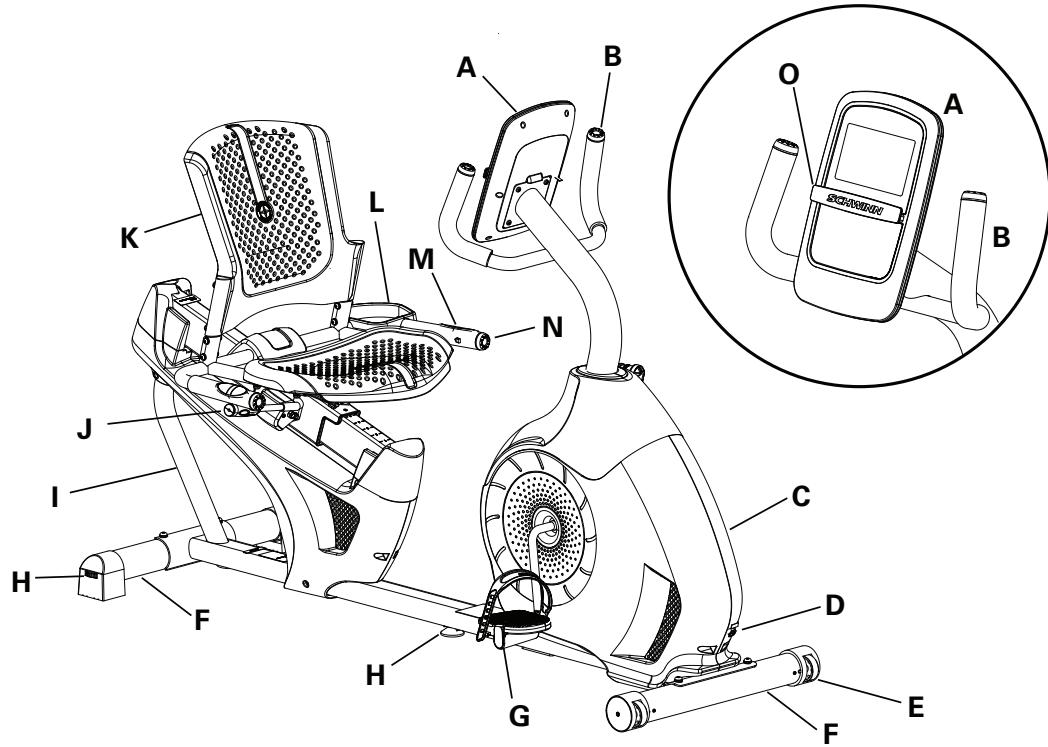
١. حرر صاملة إحكام الربط العلوية.

٢. لف قدم ضبط الاستقرار لضبط الارتفاع.

- !
٣. لا تضبط قاعدتي ضبط الاستواء على ارتفاع يجعلهما تنفصلان أو تنفكان عن الجهاز. قد تتعرض للإصابة أو يتعرض الجهاز للتلف.
أحكم ربط صاملة إحكام الربط العلوية لثبيت قدم ضبط الاستقرار.

تأكد من أن الدراجة في وضع مستقر وثبت قبل ممارسة التمارين.





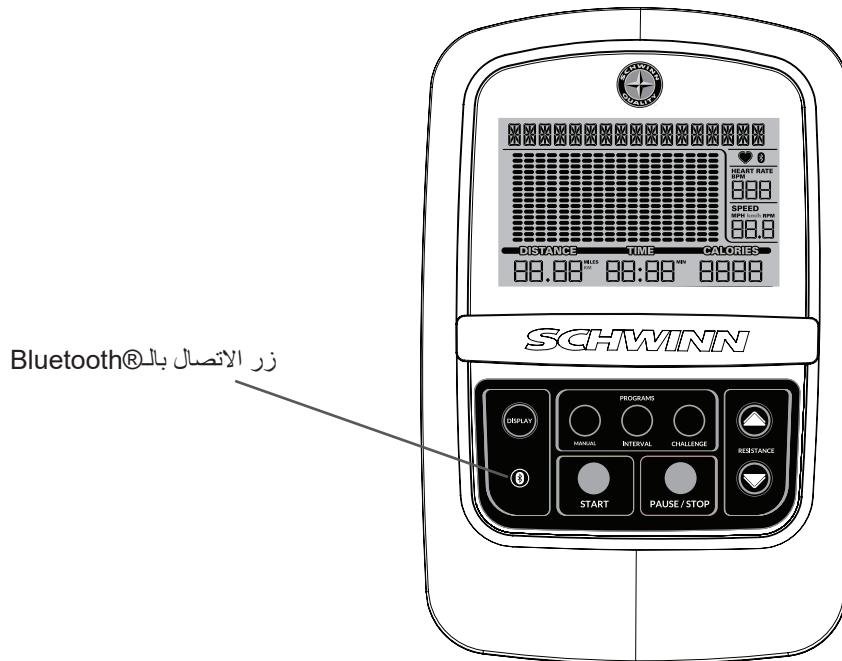
لوحة التحكم	J	مقدود تعديل المقعد
المقدود، القائم	K	المقدود القابل للضبط
عجلة موازنة مغطاة تماماً	L	حامل زجاجة المياه
موصل الطاقة	M	مستشعرات معدل ضربات القلب بالللامس (CHR)
عجلة النقل	N	المقدود، الجانبي
موازن	O	درج الوسانط
دواسة	P	مستقبل إشارات معدل ضربات القلب (HR) يعمل بخاصية الـ Bluetooth® (غير موضح في الرسم)
قاعدة ضبط الاستواء	Q	خاصية الاتصال عبر Bluetooth® (غير ظاهرة موضحة في الرسم)
مقبض النقل	I	

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 تنزيل الاختيارات المخصصة التي يتم إجراؤها على لوحة التحكم بعد إيقاف التشغيل.



وظائف لوحة المفاتيح

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

زر الاتصال بالـBluetooth® - يجعل لوحة التحكم تفصل أي اتصالات سابقة وتبحث 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). ستتغلل لوحة التحكم البحث لمدة ٩٠ ثانية.

PROGRAMS (البرامج):

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

زر برنامج INTERVAL (المتواقي) - يختار برنامج تمرين متوازن HIIT (التمرين المتوازن عالي الشدة).

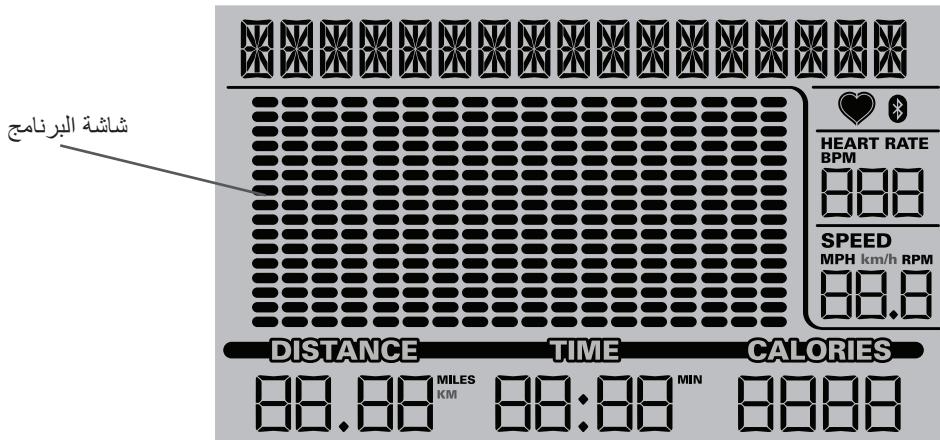
زر برنامج CHALLENGE (التحدي) - يختار أحد برامج تمرينات Challenge (التحدي).

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.



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 الومض الفترة الحالية في تمرينك.

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



أيقونة استشعار معدل ضربات القلب - تُعرض على الشاشة عندما تستقبل لوحة التحكم إشارة بمعدل ضربات القلب من مستشعرات معدل ضربات القلب بالتلامس 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 تقترب لوحة التحكم بحزام صدر لقياس معدل ضربات القلب يعمل بخاصية الـ® Bluetooth.



معدل ضربات القلب (نبضة)

تعرض الشاشة Heart Rate (معدل ضربات القلب) عدد الضربات في الدقيقة (BPM) من جهاز مراقبة معدل ضربات القلب. عندما تتلقى لوحة التحكم إشارة معدل ضربات القلب، ستومض الأيقونة.

! استشر طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج تمرين. أوقف التمرين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبحت ضيق 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 (بالميل 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

تُظهر خانة عرض TIME (الوقت) إجمالي وقت التمرين المحسوب.

السعارات الحرارية

تعرض خانة عرض CALORIES (السعارات الحرارية) القيمة التقريبية لمقدار السعارات 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.

- قم بتنزيل التطبيق المجاني الذي يسمى Schwinn Toolbox™. التطبيق متاح على Google Play™ و App Store. ملاحظة: للحصول على قائمة كاملة بالأجهزة المدعومة، راجع التطبيق على Google Play™ أو App Store.
- نزل 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 مدمج به خاصية اتصال بالـBluetooth® تسمح له بالعمل مع عدد من الشركاء الرقميين. لمعرفة أحدث قائمة بشركائنا المدعومين، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني: www.nautilus.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 الاتصال 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 صدر يعمل بخاصية الـBluetooth® أو غيره من أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب التي تعمل بخاصية الـBluetooth®. 

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

- ارتد جهاز مراقبة معدل ضربات القلب الذي يعمل بخاصية الـBluetooth® وشغله.
- اضغط على زر الاتصال بالـBluetooth®. ستُفعَّل 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 تتعذر لوحة التحكم عليها مجددًا إذا لم تستطع تحديد موقع جهاز المراقبة الخاص بك.

- عندما يتم الاتصال، سيتوقف وميض أيقونة اتصال جهاز مراقبة معدل ضربات القلب الذي يعمل بخاصية الـBluetooth®. يمكنك الآن البدء في التمرين.

في نهاية تمرينك، 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 المقابض. لاستخدامها، ضع يديك بطريقة مريحة حول المستشعرات. تأكيد 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 10 ثوانٍ و 15 ثانية. ستحقق 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 ناتجًا 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 اليدين 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 ينتج تداخل بسبب وجود أجهزة إلكترونية أخرى قريبة.
- في أي وقت من الأوقات، إذا ظهرت إشارة معدل ضربات قلب بشكل غير منظم بعد التحقق من صحتها، فامسح يديك والمستشعرات وحاول مرة أخرى.

حسابات معدل ضربات القلب

عادة ما ينخفض الحد الأقصى لمعدل ضربات قلبك من ٢٢٠ نبضة في الدقيقة (BPM) في الطفولة إلى ١٦٠ نبضة في الدقيقة تقريباً في عمر السنتين. 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 بتدريبيات 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.

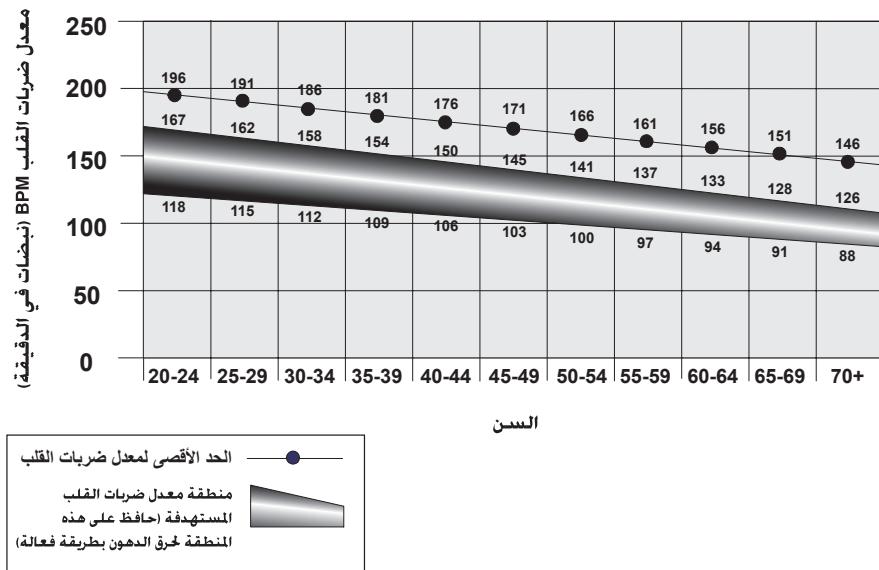
جدول معدل ضربات القلب هو تقدير لمنطقة معدل ضربات القلب (HRZ) الفعالة لحرق الدهون وتحسين جهازك القلبي الوعائي. تتفاوت الحالات البدنية، لذا قد تكون منطقة HRZ الخاصة بك أعلى أو أقل من القيمة الموضحة بعدد من الضربات.

الإجراء الأكثر فعالية لحرق الدهون أثناء التمارين هو بدء التمارين بوتيرة بطيئة، وزيادة شدة تدريجيًّا حتى يصل معدل ضربات قلبك إلى معدل يتراوح بين ٦٠ و٨٥٪ من الحد الأقصى لمعدل ضربات قلبك. استمر على هذه الوتيرة وحافظ على 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. اشتهر طيبك لمعرفة منطقة معدل ضربات القلب المستهدفة بالنسبة لك.

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

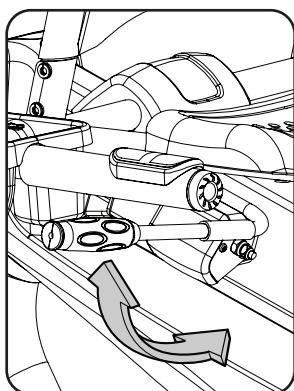
معدل ضربات القلب المستهدفة لحرق الدهون



ما الذي يجب أن ترتديه
ارتد حذاء رياضيًّا ذو نعل 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 بألم أو ضيق في صدرك أو أصبحت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها كمبيوتر الجهاز لأغراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض على لوحة التحكم **! تقريري وينبغي استخدامه كمرجع فقط.**

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

**ضبط المقعد**

الوضع الصحيح للمقعد يزيد من كفاءة التمرين ويسنحك شعوراً بالراحة ويقلل من خطر الإصابة.

١. مع توجيه الدواسة إلى الأمام، ضع مقمة قدمك على مركز الدواسة. ينبغي أن تكون ساقك مثنية قليلاً عند الركبة.
٢. إذا كانت ساقك مستقيمة بشكل زائد أو لا يمكن لقدمك أن تلمس الدواسة، فحرك المقعد إلى الأمام. إذا كانت ساقك مثنية بشكل كبير، حرك المقعد في اتجاه الخلف.

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

٣. اضغط على مقود تعديل المقعد لأسفل، واضبط المقعد على الارتفاع المطلوب.
٤. اسحب مقود تعديل المقعد إلى أعلى لتعشيق آلية إحكام الربط. تأكد من أن المقود معشق تماماً.

**موضع القدم / ضبط حزام الدواسة**

توفر دوستا القدمين المزودتان بحزامين ارتكازاً أمّا للقدمين على دراجة التمرين.

١. قم بلف الدوستين حتى يمكن الوصول إلى إدراهما.
٢. ضع مقمة كلتا القدمين على الدوستين.
٣. أحك 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 لاحقاً.

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 لتحريك دوستي الجهاز.

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

إيقاف التشغيل الآلي (وضع Sleep (السكون))

إذا لم ت tact لوحة التحكم اي مدخلات لمدة 5 دقائق تقربياً، فسيُغلق تلقائياً. تكون شاشة العرض LCD متوقفة أثناء وضع Sleep (السكون).
ملاحظة: لا تحتوي لوحة التحكم على مفتاح تشغيل/إيقاف.

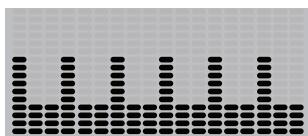
برنامج Manual/Quick Start (اليدوي/البدء السريع)

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

أثناء التمررين Manual (اليدوي)، يمثل كل عمود فترة قدرها دقيقة واحدة. سينتقم العمود النشط عبر الشاشة كل دقيقة. إذا استمر التمررين لأكثر من 18 دقيقة، فسيُبقي العمود النشط على اليمين بينما يتم إضافة عمود آخر إلى برنامج التمررين.

١. قف على الجهاز.
 ٢. اضغط على زر MANUAL (يدوي) لاختيار برنامج Quick Start (البدء السريع).
 ٣. اضغط على زر START (بدء) لبدء التمررين.
- لتعبير 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 التمررين Manual (اليدوي) لمدة أكبر من ٩٩ دقيقة و ٥٩ ثانية (٩٩:٥٩)، ستتم إعادة ضبط وحدات الوقت إلى الصفر. تأكد من إضافة هذه القيم إلى النتائج النهائية الخاصة بتمريرك.
٤. عندما تنتهي تمريريك، توقف عن تحريك الدواستين واضغط على زر PAUSE/STOP (إيقاف مؤقت/إيقاف) لإيقاف التمررين مؤقتاً. اضغط على زر STOP (إيقاف مؤقت/إيقاف) مرة أخرى لإنتهاء التمررين.

برنامج Interval (المتوافق)



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

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

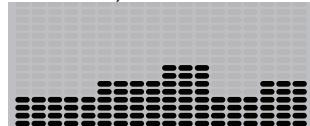
فترة Sprint (الأداء السريع) في البرنامج المتوازن هي زيادة مفترضة في مستوى المقاومة والسرعة وينبغي أن تتبع فقط إذا كان مستوى لياقتكم البدنية يسمح بذلك!

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

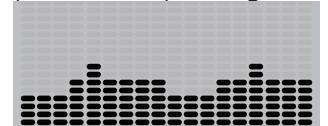
برامج Challenge (التحدي)

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

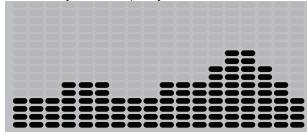
(ركوب الدراجة في الحديقة) Ride in the Park



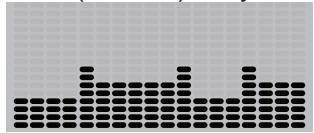
(التلل المتدرج) Rolling Hills



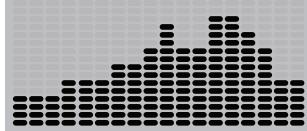
(قم الجبال) Pike's Peak



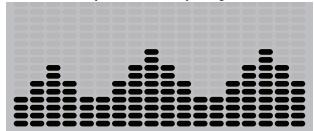
(جولة خفيفة) Easy Tour



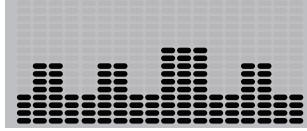
(مر القمة) Summit Pass



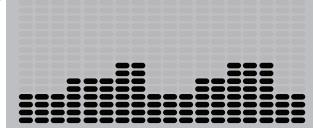
(الأهرامات) Pyramids



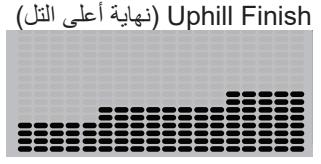
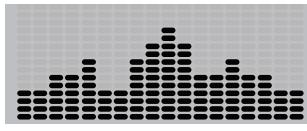
(التدريب المتقاطع) Cross Training



(عبور التيار) Stream Crossing



(جبل هود) Mount Hood



التحكم في معدل ضربات القلب



يتيح 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 باللامس (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 بألم أو ضيق في صدرك أو أصبحت بطيئاً 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 هي معدل ضربات القلب هي 125 نبضة في الدقيقة (BPM). يمكن تعديل هذه القيمة قبل بدء التمرين باستخدام زر الزيادة/الإنقاص.

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 الزيادة (▲) أو الإنقاص (▼) لضبط قيمة الهدف. اضغط مطولاً على الزرين لضبط القيمة بسرعة. القيمة الافتراضية لوقت التمرين هي 30 دقيقة، بنطاق يمتد من دقيقة واحدة لما يصل إلى 99 دقيقة.

ملاحظة: لتعديل قيمة وقت التمرين بسرعة، اضغط مطولاً على زر الزيادة أو زر الإنقاص.

٤. اضغط على زر START (بدء) لبدء التمرين محدد 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 (دورة في الدقيقة) (الوضع الافتراضي)
 - ب.) SPEED (السرعة)- MPH (ميل في الساعة) فقط
 - ج.) RPM (دورة في الدقيقة) فقط (بالأميال)
 - د.) SPEED (السرعة)- km/h (كميلتر/ساعة) / RPM (دورة في الدقيقة)
 - ه.) SPEED (السرعة)- km/h (كميلتر/ساعة) فقط
 - و.) RPM فقط (بالكميلترات)

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 تمرين.

إيقاف المؤقت أو الإيقاف

١. توقف عن تحريك الدواستين واضغط على زر PAUSE/STOP (إيقاف مؤقت/إيقاف) لإيقاف تمرينك بشكل مؤقت.
٢. لمتابعة التمرين الخاص بك، اضغط على زر START (بدء) أو ابدأ تحريك الدواستين.
لإيقاف التمرين، اضغط على زر PAUSE/STOP (إيقاف مؤقت/إيقاف). ستدخل لوحة التحكم في وضع ملخص التمرين.

كتم صوت لوحة التحكم

لديك خيار كتم صوت لوحة التحكم، لتعطيل التتيبيات 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: ستم إعادة ضبط لوحة التحكم على الوضع الافتراضي (غير مكتوم الصوت) بعد كل مرة تشغيل.

وضع ملخص التمرين

بعد التمرين، ستعرض لوحة التحكم قيم ملخص التمرين لمدة خمس دقائق. يتم عرض القيم الإجمالية للتمرين (المسافة والوقت والسعيرات الحرارية) باستمرار. يتم التنقل بين قيم ملخص التمرين 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 (دورة 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 التمرين، 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 المفقودة أو استبدالها فوراً. يسمح فقط باستخدام المكونات المزودة من قبل الشركة المصنعة لصيانة الجهاز وتصليحه.

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.
أفضل جميع مصادر الطاقة عن الجهاز قبل صيانته.

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

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

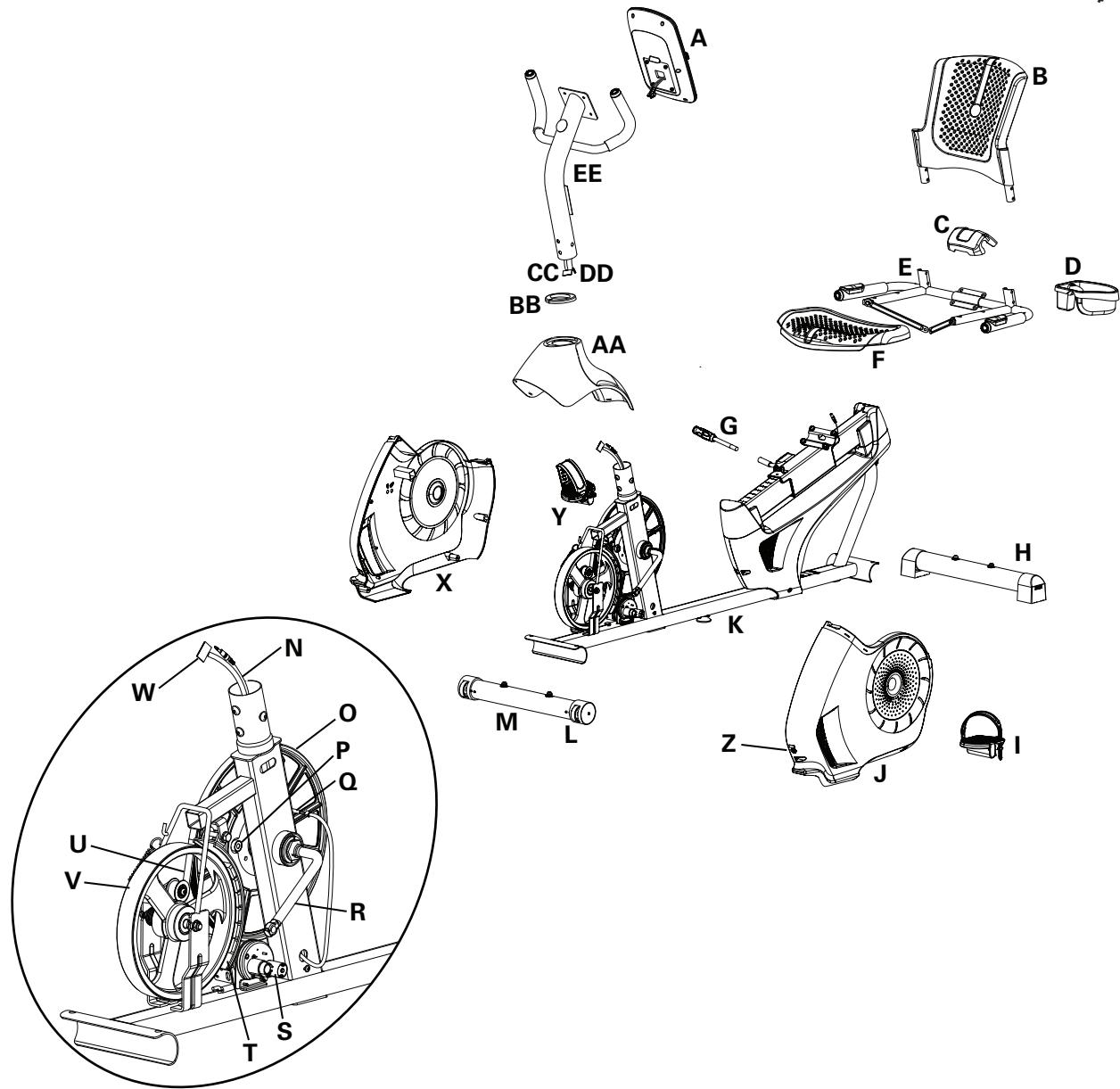
● ملاحظة: استخدم فقط نوعاً طبيعياً من صابون تنظيف الأطباق مع قطعة قماش ناعمة لتنظيف لوحة التحكم، إذا لزم الأمر. لا تنظف باستخدام مذيب ذي أساس بترولي أو منظف سيارات أو أي منتج يحتوي على الأمونيا. لا تنظف لوحة التحكم في ضوء الشمس المباشر أو في درجات حرارة مرتفعة. تأكد من عدم وجود رطوبة على لوحة التحكم.

● أسبوعياً: نظف 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.

● شهرياً أو بعد ٢٠ ساعة: تأكد من أن جميع المسامير والبراغي محكمة الربط. أحكم الربط كما يلزم الأمر.



كابل لوحدة التحكم، الأسفل	W	عجلة النقل	L	لوحة التحكم	A
الغطاء، الأيمن	X	الموازن، الأمامي	M	ظهر المقد	B
الدواسة، اليمنى	Y	كابل معدل ضربات القلب، السفلي	N	غطاء المقد	C
موصل الطاقة	Z	بكرة الدفع	O	حامل زجاجة المياه	D
الغطاء، العلوي	AA	مغناطيس مستشعر السرعة	P	المقود، الجانبي	E
غلاف الغطاء	BB	مستشعر السرعة	Q	أسفل المقد	F
كابل لوحدة التحكم، العلوي	CC	الذراع المساعد	R	مقدود تعديل المقد	G
كابل معدل ضربات القلب، العلوي	DD	محرك السيرفو	S	الموازن الخلفي	H
عمود لوحة التحكم	EE	مجموعة المكابح	T	الغطاء، الأيسر	I
		سير الدفع	U	الدواسة، اليسرى	J
		عجلة الموازننة	V	مجموعة الإطار	K

الحالات المشكلة	ما يجب فحصه	الحل
لا يوجد عرض على الشاشة / يوجد عرض جزئي / الوحدة لا تبدأ التشغيل	افحص منفذ الكهرباء (الحانطي) / افحص التوصيات 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.
افتراض شاشة كابل البيانات	تحقق من سلامة 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 وصلات الموجدة في قاعدة العمود وفي الجانب الخلفي للوحدة المفاتيح بإحكام ومن توجيهها بشكل صحيح. ينبغي محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.	تأكد من توصيل الكابلات الموجودة في قاعدة العمود وفي الجانب الخلفي للوحدة المفاتيح بإحكام ومن توجيهها بشكل صحيح. ينبغي محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
افتراض شاشة لوحدة التحكم للتأكد من عدم تالفةها	تحقق من العلامات المرئية التي تشير إلى أن شاشة لوحدة التحكم مشروحة أو تالفة بأي شكل آخر. استبدل لوحة التحكم في حالة تالفةها.	تحقق من العلامات المرئية التي تشير إلى أن شاشة لوحدة التحكم مشروحة أو تالفة بأي شكل آخر. استبدل لوحة التحكم في حالة تالفةها.
شاشة لوحدة التحكم	في حالة وجود عرض جزئي فقط على شاشة لوحدة التحكم مع سلامة جميع التوصيات، استبدل لوحة التحكم.	في حالة وجود عرض جزئي فقط على شاشة لوحدة التحكم مع سلامة جميع التوصيات، استبدل لوحة التحكم.
الجهاز يعمل ولكن لا يتم عرض معدل ضربات القلب	توصيات كابل معدل ضربات القلب في لوحة التحكم وقاعدة العمود	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)..
ضربات القلب	توصيات صندوق كابل معدل ضربات القلب	تأكد من توصيل الكابل بإحكام بلوحة التحكم.
قبضة المستشعر	اليدان جاقتان أو متصلتان	تأكد من أن الكابلات الواردة من المقبض والكابل المتصل بلوحة التحكم مُحكمة وغير تالفة.
اليدان جاقتان أو متصلتان	قد تواجه المستشعرات صعوبة في الرصد في حالة جفاف أو تصلب اليدين. يمكن استخدام كريم موصى به (كريم خاص بمعدل ضربات القلب) للمساعدة في تحسين التوصيل. تتوافق هذه المنتجات عبر الإنترنت أو لدى متاجر المنتجات الطبية أو بعض متاجر أجهزة اللياقة البدنية الكبرى.	تأكد من تمركز اليدين على مستشعرات معدل ضربات القلب. يجب إبقاء يديك ثابتتين مع الضغط بقدر متساوٍ نسبياً على كلتا الجهتين.
المقبض الثابت	بطاريات جهاز مراقبة معدل ضربات القلب	إذا أظهرت الاختبارات عدم وجود أية مشكلات أخرى، ففي هذه الحالة ينبغي استبدال المقبض الثابت.
الوحدة تعمل ولكن لا يتم عرض معدل ضربات القلب بواسطة Bluetooth®	جهاز مراقبة معدل ضربات القلب (غير مزود)	اتبع تعليمات استكشاف المشكلات وحلها المرفقة مع الجهاز.
الوحدة تعمل ولكن لا يتم عرض قياس معدل ضربات القلب بواسطة Bluetooth® خصانية الـBluetooth®	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).
الوحدة تعمل ولكن لا يتم عرض قياس معدل ضربات القلب بواسطة Bluetooth® خصانية الـBluetooth®	متصل بمستخدم سابق	في حالة التخلص من التداخل مع عدم عرض معدل ضربات القلب، فاستبدل جهاز مراقبة معدل ضربات القلب.
لا يتم عرض قراءة للسرعة / قياس معدل ضربات القلب بواسطة خصانية الـBluetooth®	تحقق من سلامة كابل البيانات	إذا ظل جهاز قياس معدل ضربات القلب لا يعمل، فاستبدل لوحة التحكم.
لا يتم عرض قراءة للسرعة / قياس معدل ضربات القلب بواسطة خصانية الـBluetooth®	تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	قد تكون لوحة التحكم لا تزال متصلة بالمستخدم السابق. اضغط على زر الاتصال بالـBluetooth® لفصله عن المستخدم السابق وأضفه مرة أخرى حتى يتصل بجهازك.
لا يتم عرض قراءة للسرعة / قياس معدل ضربات القلب بواسطة خصانية الـBluetooth®	تحقق من موضع المغناطيس (يتطلب هذا إزالة الغطاء)	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجعد في أي منها، استبدل الكابل.
لا يتم عرض قراءة للسرعة / قياس معدل ضربات القلب بواسطة خصانية الـBluetooth®	افحص مستشعر السرعة (يتطلب هذا إزالة الغطاء)	يجب أن يكون المغناطيس في موضعه الصحيح على البكرة.
لا يتم عرض قراءة للسرعة / قياس معدل ضربات القلب بواسطة خصانية الـBluetooth®	تحقق من موضع المغناطيس (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.

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 المنكورة 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 مقدمة الوحدة	تأكد من توصيل الوحدة بمنفذ تيار كهربائي حائطي يعلم. 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)	تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. ينبغي محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
أعد ضبط الجهاز	تحقق من موضع المغناطيس (يتطلب إزالة الغطاء)	أفصل الوحدة عن منفذ التيار الكهربائي لمدة ٣ دقائق. أعد توصيلها بمنفذ التيار الكهربائي. يجب أن يكون المغناطيس في موضعه الصحيح على البكرة.
الوحدة تهتز/ليس في وضع مستقر	تحقق من وضع قاعدة ضبط الاستواء	يجب أن يكون مستشعر السرعة محاذياً للمغناطيس ومتصلًا بقابل البيانات. أعد محاذاة المستشعر إذا لزم الأمر. استبدل المستشعر في حالة وجود أي تلف به أو في سلك التوصيل. اضبط قاعدتي ضبط الاستواء إلى أن تصبح الدراجة في وضع مستقر.
الدواسات غير ثابتة/من الصعب تحريك دوasti الوحدة	فحص السطح تحت الوحدة	قد يتغير ضبط استواء الجهاز على الأرضيات غير المستوى بدرجة كبيرة. انقل الدراجة إلى منطقة مستوية.
صوت نقر عند تحريك الدواستين	افحص الوصلة بين الدواستين والذراع المساعد	ينبغي إحكام ربط الدواستين جيداً مع الذراع المساعد. تأكد من عدم محاذاة الوصلات بشكل خاطئ عند الرابط.
الدواسات غير ثابتة/من الصعب تحريك دوasti الوحدة	افحص وصلة الدواستين بالذراع المساعدة	ينبغي إحكام ربط الدواستين جيداً مع الذراع المساعد. تأكد من عدم محاذاة القطع الملولبة بشكل خاطئ عند الرابط.
تهتز/ترتج مجموعة المقعد عند استخدامها	عناصر إحكام الرابط	تحقق من عناصر إحكام الرابط التي تربط مجموعة المقعد وقم بإحكام ربطها تماماً.



Schwinn™

Bowflex™

Nautilus™

8026139.060120.A