

SCHWINN™ 411/510e

دليل التجميع/دليل المالك



٢٥	العمليات التشغيلية	٣	تعليمات مهمة للسلامة
٢٥	الصعود على الجهاز والتزول عنه	٤	مصنفات السلامة التحذيرية / الرقم التسلسلي
٢٥	وضع التشغيل / الاستعداد	٦	المواصفات
٢٦	البرنامج اليدوي (البدء السريع)	٦	قبل التجميع
٢٦	برنامج التمرين المتواتر	٧	الأجزاء
٢٦	برامج التدريب	٨	عناصر إحكام الربط
٢٧	تعديل عرض قيم التمرين	٨	الأدوات
٢٧	إيقاف المؤقت أو الإيقاف	٩	التجميع
٢٨	وضع الملاطف	١٩	تحريك الجهاز
٢٩	الصيانة	١٩	ضبط استقرار الجهاز
٣٠	أجزاء الصيانة	٢٠	الميزات
٣٢	استكشاف الأخطاء وإصلاحها	٢١	ميزات لوحة التحكم
٢٣	حزام الصدر لقياس معدل ضربات القلب الذي يعمل بتقنية Bluetooth®		حزام الصدر لقياس معدل ضربات القلب الذي يعمل بتقنية Bluetooth®

للتحقق من دعم الضمان، احتفظ بثبات الشراء الأصلي وسجّل المعلومات التالية:

رقم التسلسلي

تاريخ الشراء

إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا: لتسجيل ضمان منتجك، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: www.schwinnfitness.com/register أو اتصل على الرقم ١ ٣٣٦٩-٦٠٥ (٨٠٠)

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

لمعرفة التفاصيل الخاصة بضمان المنتج أو إذا كان لديك أسئلة أو مشكلات تتعلق بمنتجك، يُرجى التواصل مع الموزع المحلي في منطقتك. للعثور على الموزع المحلي الخاص بك، قم بزيارة الموقع: www.nautilusinternational.com

، USA - خدمة العملاء: أمريكا الشمالية (٨٠٠) ٤٣١٢٥ Centerpoint Parkway, Groveport, OH ٥٤١١٥، Nautilus, Inc مسجلة في الولايات المتحدة. قد تكون هذه العلامات التجارية أو كندا: csnls@nautilus.com خارج الولايات المتحدة أو كندا: www.nautilusinternational.com | طبع في الصين | © ٢٠١٨ Nautilus, Inc. تشير ® إلى علامات تجارية مسجلة في بلدان أخرى أو يحميها القانون العام بطريقة أخرى. إن Schwinn Quality و Schwinn Toolbox و Bowflex و Universal و Nautilus و eSchwinn و Google Play هي علامات تجارية مملوكة لشركة Inc. Nautilus, Inc. أو مرخصة لصالحها. Apple Inc. هي علامة خدمة لشركة Apple Inc. إن Bluetooth® و شعاراتها هي علامات تجارية مسجلة مملوكة لشركة SIG, Inc. ، وأي استخدام لها من قبل Inc. Nautilus, Inc. يتم بموجب ترخيص.

الدليل الأصلي - الإصدار باللغة الإنجليزية فقط

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

الالتزام بالتحذيرات التالية:

اقرأ واستوعب جميع التحذيرات الموجودة على هذا الجهاز.

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

خطر للحد من خطر حدوث صدمة كهربائية أو الاستخدام غير المراقب للجهاز، افصل دائمًا هذا الجهاز من مصدر التيار الكهربائي على الفور بعد الاستخدام وقبل التنظيف.

- أبق المارة والأطفال بعيدًا عن المنتج الذي تقوم بتجميجه في جميع الأوقات.
- لا توصل الجهاز بمصدر التيار الكهربائي إلا عندما تشير التعليمات إلى ذلك.
- لا ينبغي أبدًا ترك الجهاز دون مراقبة أثناء توصيله بمصدر الإمداد بالطاقة الكهربائية. افصل الجهاز عن مصدر الإمداد بالطاقة الكهربائية في حالة عدم استخدامه أو عند تركيب أو فك أي من أجزائه.
- قبل كل استخدام، افحص الجهاز للكشف عن وجود أي تلف في سلك الطاقة أو أجزاء مفكوكه أو علامات بلى. لا تستخدم الجهاز إذا وجدته في هذه الحالة. إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع خدمة العملاء لطلب معلومات الإصلاح. إذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع الموزع المحلي في منطقتك لطلب معلومات الإصلاح.
- لا تسقط أو تدخل أي جسم داخل أي من فتحات الجهاز.
- لا تقم بتجميغ هذا الجهاز بالخارج في الهواء الطلق أو في مكان مبلل أو رطب.
- تأكد من قيامك بتجميغ الجهاز في مكان عمل مناسب بعيدًا عن ممرات السير وأماكن تواجد المارة.
- بعض من مكونات الجهاز قد تكون ثقيلة أو من الصعب التعامل معها. استعن بشخص آخر عند تنفيذ خطوات التجميع التي تتضمن التعامل مع هذه المكونات. لا تنفذ بمفردك الخطوات التي تتضمن رفع أجزاء ثقيلة أو القيام بحركات صعبة.
- ركب هذا الجهاز على سطح صلب وأفقي ومستوي.
- لا تحاول تغيير تصميم أو وظيفة هذا الجهاز. يمكن أن يؤثر ذلك سلبيًا على سلامة استخدام هذا الجهاز وسوف يتسبب في إلغاء الضمان.
- إذا كانت هناك ضرورة إلى استبدال أجزاء من الجهاز، فاستخدم فقط قطع الغيار وعناصر احكام الربط الأصلية من Nautilus. يمكن أن يؤدي عدم استخدام قطع غيار أصلية إلى تعريض المستخدمين للخطر وإعاقة عمل الجهاز بشكل صحيح وإلغاء الضمان.
- لا تستخدم الجهاز إلا بعد تجميجه بشكل كامل وفحصه للتأكد من صحة الأداء التشغيلي وفقًا لما ورد في الدليل.
- استخدم هذا الجهاز فقط للغرض المخصص له كما هو موضح في هذا الدليل. لا تستخدم كماليات غير موصى بها من قبل الشركة المصنعة.
- نفذ جميع خطوات التجميع حسب الترتيب الموضح. يمكن أن يؤدي التجميع غير الصحيح إلى حدوث إصابة أو عمل الجهاز بشكل غير صحيح.
- وصل هذا الجهاز فقط بمنفذ تيار كهربائي مؤرض بشكل صحيح.
- أبعد محول التيار المتردد عن أي مصدر حراري وعن الأسطح الساخنة.
- لا تشغّل الجهاز في أماكن يتم فيها رش منتجات الهباء الجوي (aerosol).
- مادة التشحيم المصنوعة من السيليكون غير مخصصة للاستخدام الآدمي. تحفظ بعيدًا عن متناول الأطفال. تخزن في مكان آمن.
- احتفظ بهذه التعليمات.



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

قبل استخدام هذا الجهاز، التزم بالتحذيرات التالية:



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

اقرأ واستوعب جميع التحذيرات الموجودة على هذا الجهاز. إذا أصبحت ملصقات التحذير، في أي وقت من الأوقات، غير ملصقة بثبات أو لا يمكن قراءتها أو أزيحت من مكانها، فاستبدلها. إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع خدمة العملاء لطلب ملصقات بديلة. وإذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع الموزع المحلي في منطقتك لطلبها.

يجب عدم السماح للأطفال بالصعود على هذا الجهاز أو الاقتراب منه. يمكن أن تشكل الأجزاء المتحركة وغيرها من ميزات الجهاز خطراً على الأطفال.

•

هذا الجهاز غير مخصص لاستخدام الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن ١٤ عاماً.

•

استشر طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج لمارسة التمرينات. 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 يحبسها أو يقيسها الكمبيوتر الخاص بالجهاز لأغراض مرئية فقط.

•

قبل الاستخدام في كل مرة، افحص هذا الجهاز للتأكد من عدم وجود أي أجزاء مفككة أو علامات بلي. راقب الدواستين والذراعين المساعدين عن كثب. لا تستخدم الجهاز إذا وجدته في هذه الحالة. إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع خدمة العملاء لطلب معلومات الإصلاح. إذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع الموزع المحلي في منطقتك لطلب معلومات الإصلاح.

•

ينبغي استخدام هذا الجهاز فقط مع وحدة مزود الطاقة المرفقة به أو إحدى وحدات مزود الطاقة البديلة التي تزودها Nautilus, Inc.

•

الحد الأقصى لوزن المستخدم: ١٣٦ كغم (٣٠ رطل). لا تستخدم الجهاز إذا تجاوز وزنك هذا الحد.

•

هذا الجهاز مخصص للاستخدام المنزلي فقط.

•

لا ترتدي ملابس فضفاضة أو مجهرات. يحتوي هذا الجهاز على أجزاء متحركة. لا تدخل أصابعك أو أي جسم آخر في الأجزاء المتحركة من جهاز ممارسة التمرينات.

•

ركب هذا الجهاز وشعله على سطح أفقى وصلب ومستوى.

•

تأكد من استقرار دوستي القدمين قبل الوقوف عليهما. تونخ الحذر عند صعودك على الجهاز ونزلوك عنه.

•

افصل كل مصادر الطاقة عن هذا الجهاز قبل صيانته.

•

لا تشغل هذا الجهاز بالخارج في الهواء الطلق أو في مكان مبلل أو رطب.

•

اترك مسافة فارغة على كل جانب من الجهاز قدرها ٠,٦ م (٢٤ بوصة) على الأقل. هذه هي المسافة الآمنة الموصى بها للوصول إلى الجهاز أو المرور حوله أو النزول عنه في حالة الطوارئ. أبعد أي أشخاص آخرين عن هذه المساحة عندما يكون الجهاز قيد الاستخدام.

•

لا ترافق نفسك أكثر من اللازم أثناء ممارسة التمرينات. شغل الجهاز بالطريقة الموضحة في هذا الدليل.

•

اضبط جميع أجهزة ضبط الموضع بشكل صحيح وقم بتعييقها بشكل محكم. تأكد من عدم اصطدام أجهزة الضبط بالمستخدم.

•

حافظ على دوستي القدمين نظيفتين وجافتين.

•

تتطلب ممارسة التمرينات على هذا الجهاز التنسيق والتوازن. ضع في اعتبارك إمكانية حدوث تغيرات في مستوى السرعة والمقاومة أثناء التمرينات وانتبه لتجنب فقدان التوازن وحدوث إصابة محتملة.

•

لا ينبغي أبداً ترك الجهاز دون مراقبة أثناء توصيله بالمقبس. افصل الجهاز عند مصدر التيار الكهربائي في حالة عدم استخدامه أو عند تركيب أو فك أي من أجزائه.

•

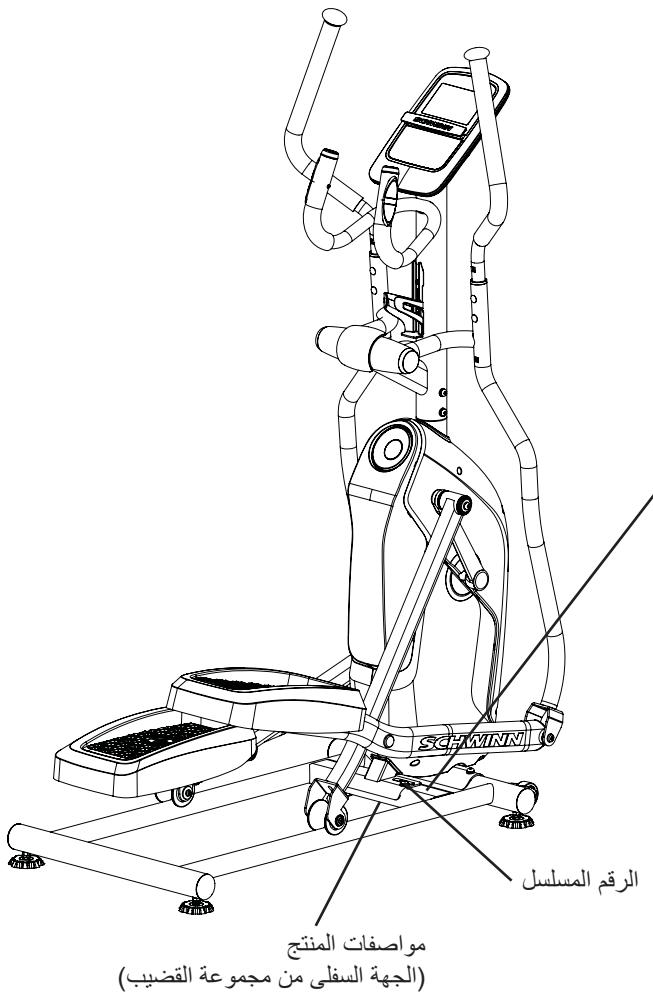
استخدم هذا الجهاز فقط للغرض المخصص له كما هو موضح في هذا الدليل. لا تستخدم كمالات غير موصى بها من قبل الشركة المصنعة.

•

هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل الأشخاص ذوي القدرات الجسدية أو الحسية أو العقلية المنخفضة، أو من ليس لديهم معرفة باستخدامه إلا في حالة الإشراف عليهم وتلقيهم التعليمات بشأن استخدام هذا الجهاز من شخص مسؤول عن سلامتهم. أبعد الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٤ عاماً عن هذا الجهاز.

•

يجب الإشراف على الأطفال للتأكد من أنهم لا يلعبون مع الجهاز.



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 تقييري وينبغي استخدامه كمرجع فقط.
 - الجهاز غير مخصص لاستخدام الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن ١٤ عاماً.
 - الحد الأقصى لوزن مستخدم هذا الجهاز هو ٣٠٠ رطل (١٣٦ كجم).
 - هذا الجهاز للاستخدام المنزلي فقط.
 - استشر طبيباً قبل استخدام أي جهاز لأداء التمارين.
- (الملصق متاح باللغات الإنجليزية والفرنسية الكندية فقط.)

الامتثال لمتطلبات هيئة الاتصالات الفيدرالية (FCC)

قد يتسبب إجراء التغييرات أو التعديلات، غير المصرح بها بوضوح بواسطة الطرف المسؤول عن ضمان الامتثال، على هذه الوحدة في إلغاء أحقيته المستخدم في تشغيل الجهاز!

يطابق الجهاز ومزود الطاقة الجزء 15 من قواعد هيئة الاتصالات الفيدرالية. يخضع التشغيل للشروط التاليين: (1) يجب ألا يتسبب هذا الجهاز تداخلات ضارة، و(2) يجب أن يقبل هذا الجهاز أي تداخلات يتم استقبالها، بما في ذلك التداخلات التي قد تتسبب في حدوث التشغيل غير المرغوب فيه.

ملاحظة: لقد تم اختبار الجهاز ومزود الطاقة هذين ووجد أنهما يطابقان الحدود الخاصة بالأجهزة الرقمية من الفئة B، وفقاً للجزء 15 من قواعد هيئة الاتصالات الفيدرالية. إن هذه الحدود مصممة بحيث توفر الواقعية المعقولة من التداخلات الضارة أثناء التركيب داخل الأماكن السكنية. يولد هذا الجهاز طاقة الترددات اللاسلكية ويستخدمها ومن الممكن أن يقوم بإشعاعها، وإذا لم يتم تركيبه واستخدامه وفقاً للتوجيهات، فقد يتسبب تداخلات ضارة بالاتصالات اللاسلكية.

ومع ذلك، فلا يوجد ضمان بعدم حدوث التداخلات في ظروف تركيب معينة. في حالة تسبب هذا الجهاز في حدوث تداخلات ضارة باستقبال الموجات اللاسلكية أو موجات التلفزيون، الأمر الذي يمكن تحديده عن طريق إيقاف تشغيل الجهاز ثم إعادة تشغيله، فإننا نحث المستخدم على محاولة تصحيح التداخلات عن طريق اتخاذ واحد أو أكثر من الإجراءات التالية:

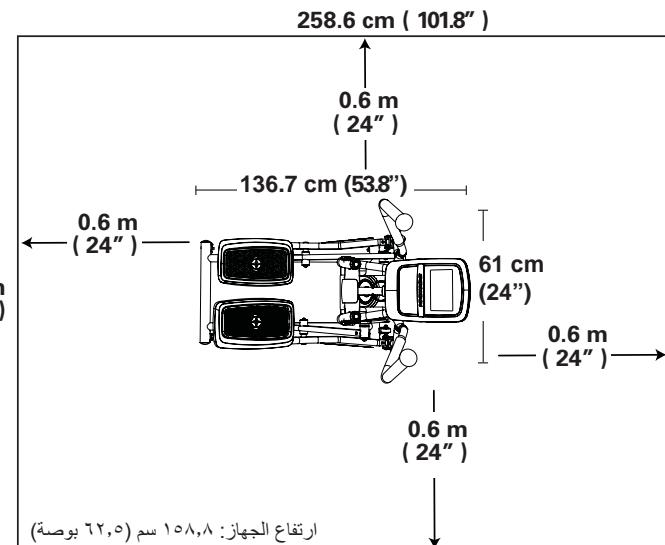
- إعادة توجيه أو إعادة تحديد موضع هوائي الاستقبال.
- زيادة الفاصل بين الجهاز وجهاز الاستقبال.
- قم بتوصيل الجهاز بمقبس في دائرة مختلفة عن تلك التي يتم توصيل جهاز الاستقبال بها.
- استشر الموزع أو أحد فنيي الراديو/التلفزيون ذوي الخبرة للحصول على المساعدة.

الحد الأقصى لوزن المستخدم: ١٣٦ كجم (٣٠٠ رطل)
أقصى ارتفاع للدواسة: ٤٣,٢ سم (١٧ بوصة)
وزن الجهاز: ٤٥,٤ كيلو جراماً (١٠٠ رطل)

أجمالي مساحة السطح (الأرضية) التي يشغلها الجهاز: ٨١٨٠,١ سم^٢

متطلبات الطاقة:
فرق الجهد المدخل: ٦٠٠٥٠ - ٢٤٠ فولت تيار متعدد، ١٠٠ هرتز، ٤٠٠ أمبير
فرق الجهد المخرج: ٩ فولت تيار مستمر، ١,٥ أمبير

أبعاد التخزين: ١٠٩,٢ سم (٤٣ «) الطول × ٦١ سم (٢٤ «) الطول × ١٥٨,٨ سم (٦٢,٥ «)



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



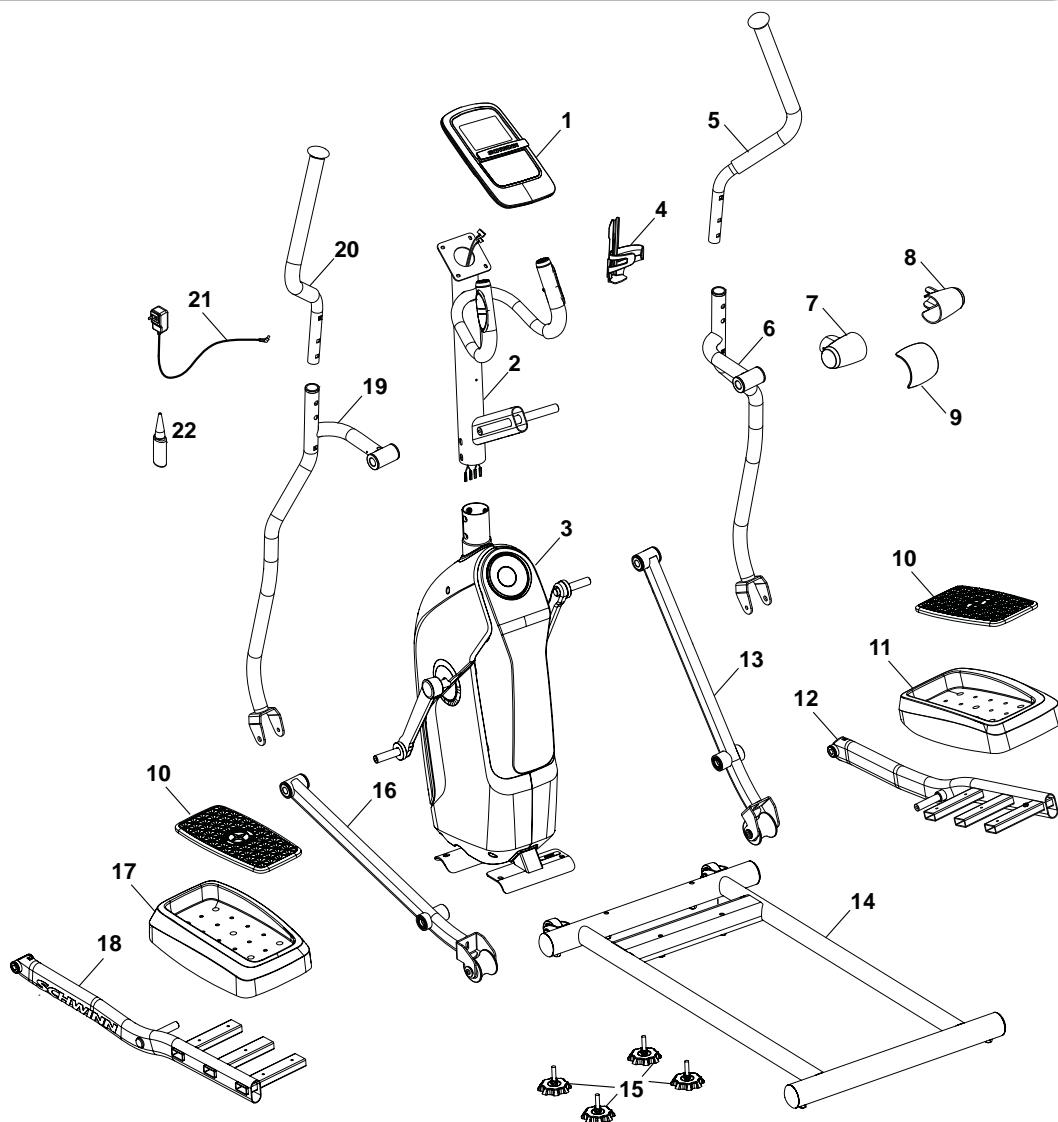
قبل التجميع

اختر المنطقة التي ستقوم فيها بتركيب جهازك وتشغيله. للتشغيل الآمن، يجب أن يكون المكان على سطح صلب ومستوى. الحد الأدنى لمساحة التمرين ١٨٣ سم × ٢٥٦ سم (٦٢ × ١٠١,٨ بوصة). تأكّد أن مساحة التمرين بها خلوص ارتفاع كافٍ، مع الأخذ في الاعتبار طول المستخدم وأقصى ارتفاع للدواسين.

نصائح أساسية للتجميع

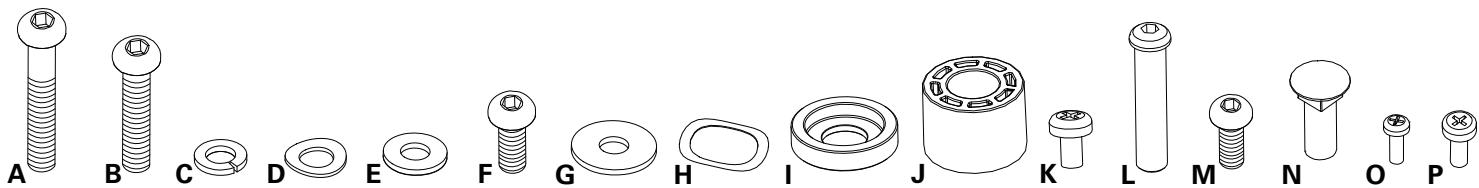
اتبع النقاط الأساسية التالية عند تجميع جهازك:

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



تم وضع ملصق على جميع الأجزاء اليمنى ("R") واليسرى ("L") للمساعدة في تجميع الجهاز.

العنصر	العدد	العنصر	العدد	الوصف
وحدة التحكم	1	ذراع البدال، الأيمن	12	ذراع البدال، الأيمن
عمود لوحة التحكم	1	القدم اليمنى	13	القدم اليمنى
مجموعة الإطار	1	مجموعه القصيب	14	مجموعه القصيب
حامل زجاجة المياه	1	قدم ضبط الاستقرار	15	قدم ضبط الاستقرار
ذراع المقضن اليدوي العلوي الأيمن	1	الذراع اليسرى	16	الذراع اليسرى
ذراع المقضن اليدوي السفلي الأيمن	1	سنادة القدم اليسرى	17	سنادة القدم اليسرى
غطاء مقبض اليد، الأيسر	1	ذراع البدال، الأيسر	18	ذراع البدال، الأيسر
غطاء مقبض اليد، الأيمن	1	ذراع المقضن اليدوي السفلي الأيسر	19	ذراع المقضن اليدوي السفلي الأيسر
غطاء المرتكز	1	ذراع المقضن اليدوي العلوي الأيسر	20	ذراع المقضن اليدوي العلوي الأيسر
فتحة سنادة القدم	2	محول التيار المتردد	21	محول التيار المتردد
سنادة القدم، اليمنى	1	مادة التشحيم السيليكونية، الزجاجة	22	مادة التشحيم السيليكونية، الزجاجة



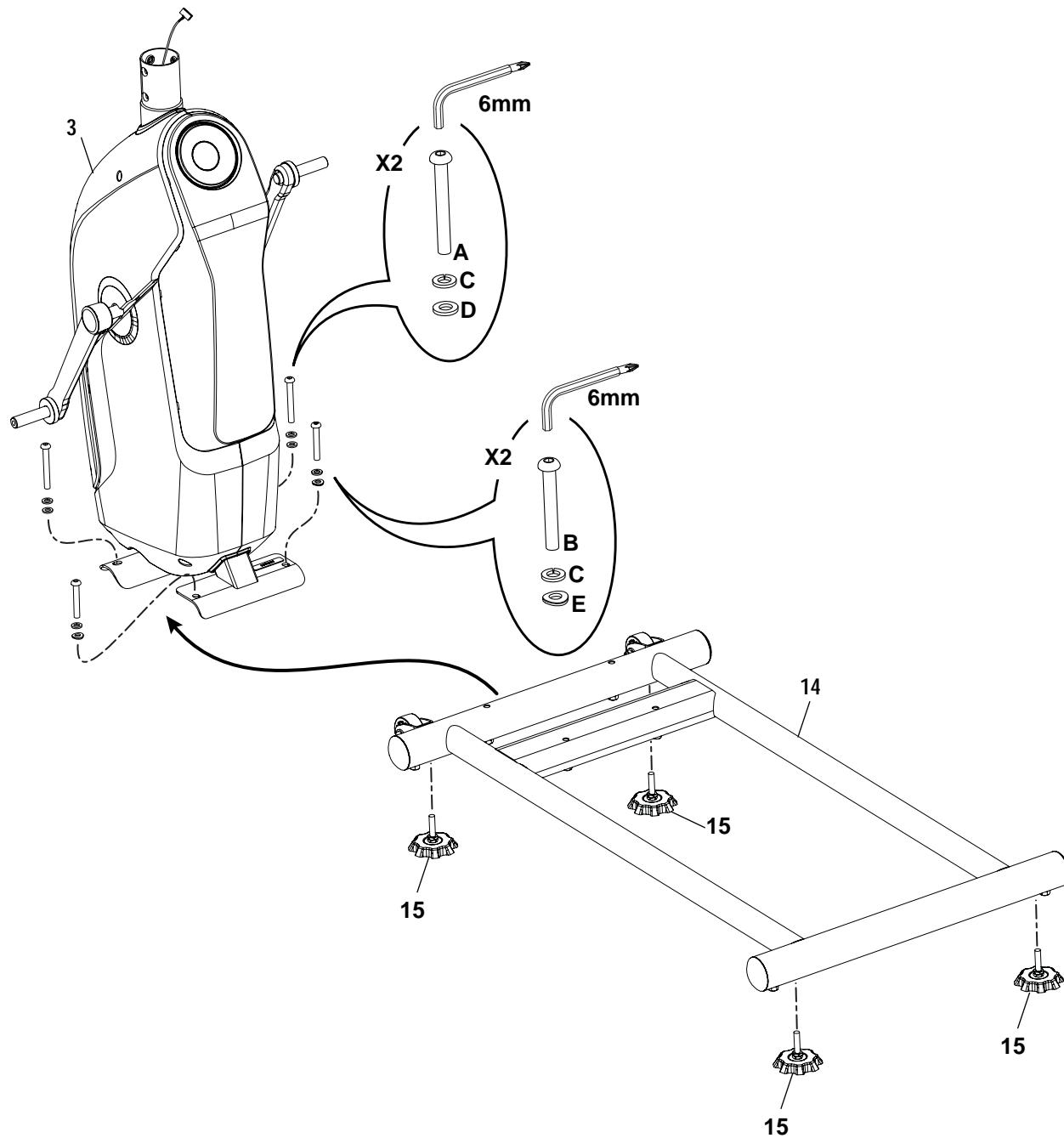
العنصر	العدد	العنصر	الوصف	العنصر	العدد
المباعد، الزراع المساعدة	٢	I	مسمار برغي برأس سداسية نصف كروية، M٨x٧٠	A	٢
المباعد، المقود	٢	J	مسمار برغي برأس سداسية نصف كروية، M٨x٥٥	B	٢
مسمار برغي برأس ربط مصلبة، M٦x١٠	١٠	K	حلقة لإحكام الربط، M٨	C	١٨
مسمار داخلي مسنن	٢	L	وردة منحنية، M٨	D	٨
مسمار برغي برأس سداسية نصف كروية، M٦x١٢	٤	M	حلقة إحكام الربط مسطحة، M٨	E	٢
مسمار ربط مربع الرقبة	٤	N	مسمار برغي برأس سداسية نصف كروية، M٨x٢٠	F	١٤
مسمار برغي برأس فيليبس، M٤x١٠	٢	O	حلقة ذات قطر خارجي عريض، M٨	G	٨
مسمار برغي برأس فيليبس، M٥x١٤	٢	P	حلقة منموجة، M٩,٢x٢٥,٥ مم	H	٦

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

الأدوات المرفقة

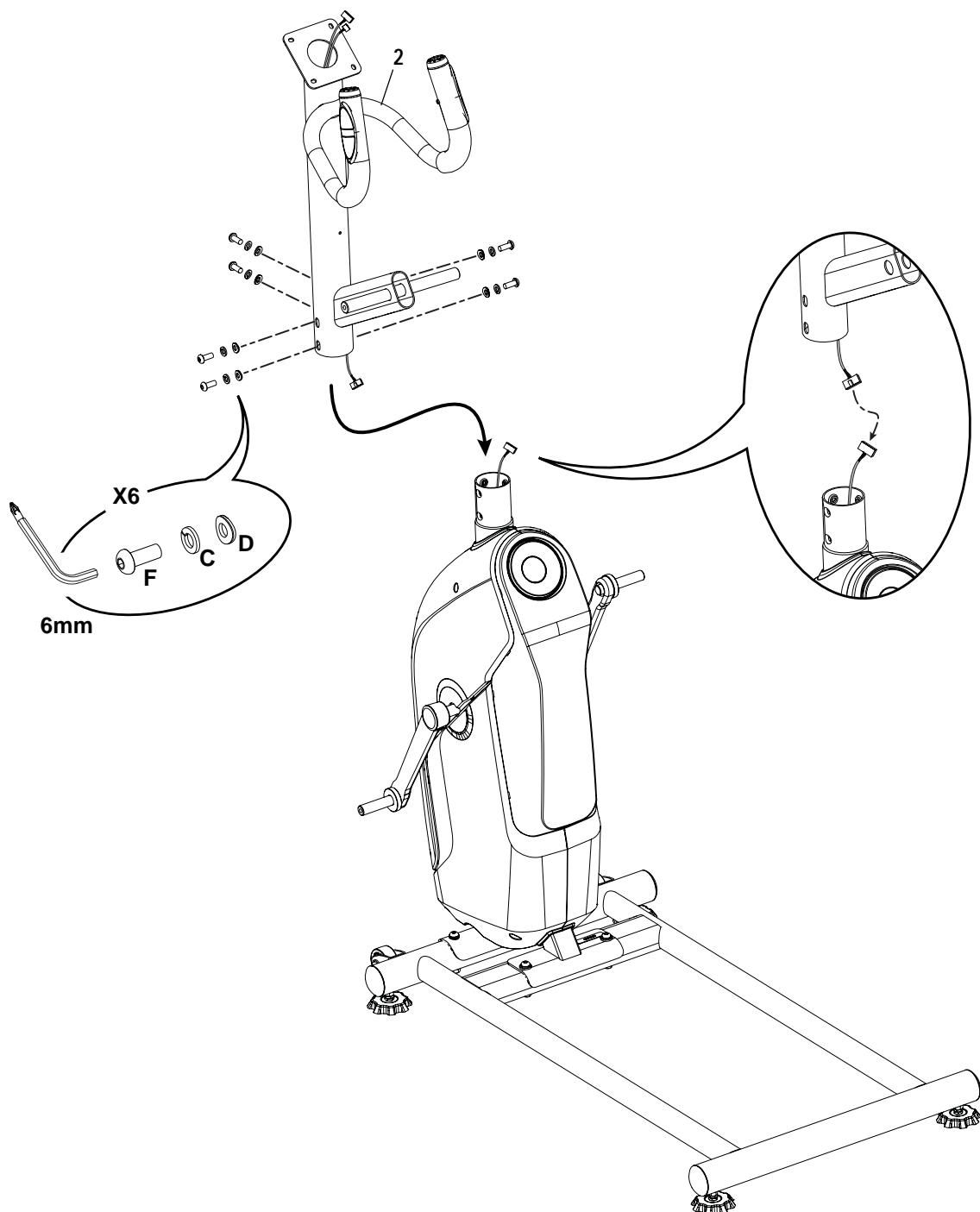


١. رَكِبْ مَجْمُوعَةِ الْقَضِيبِ فِي مَجْمُوعَةِ الإِطَارِ

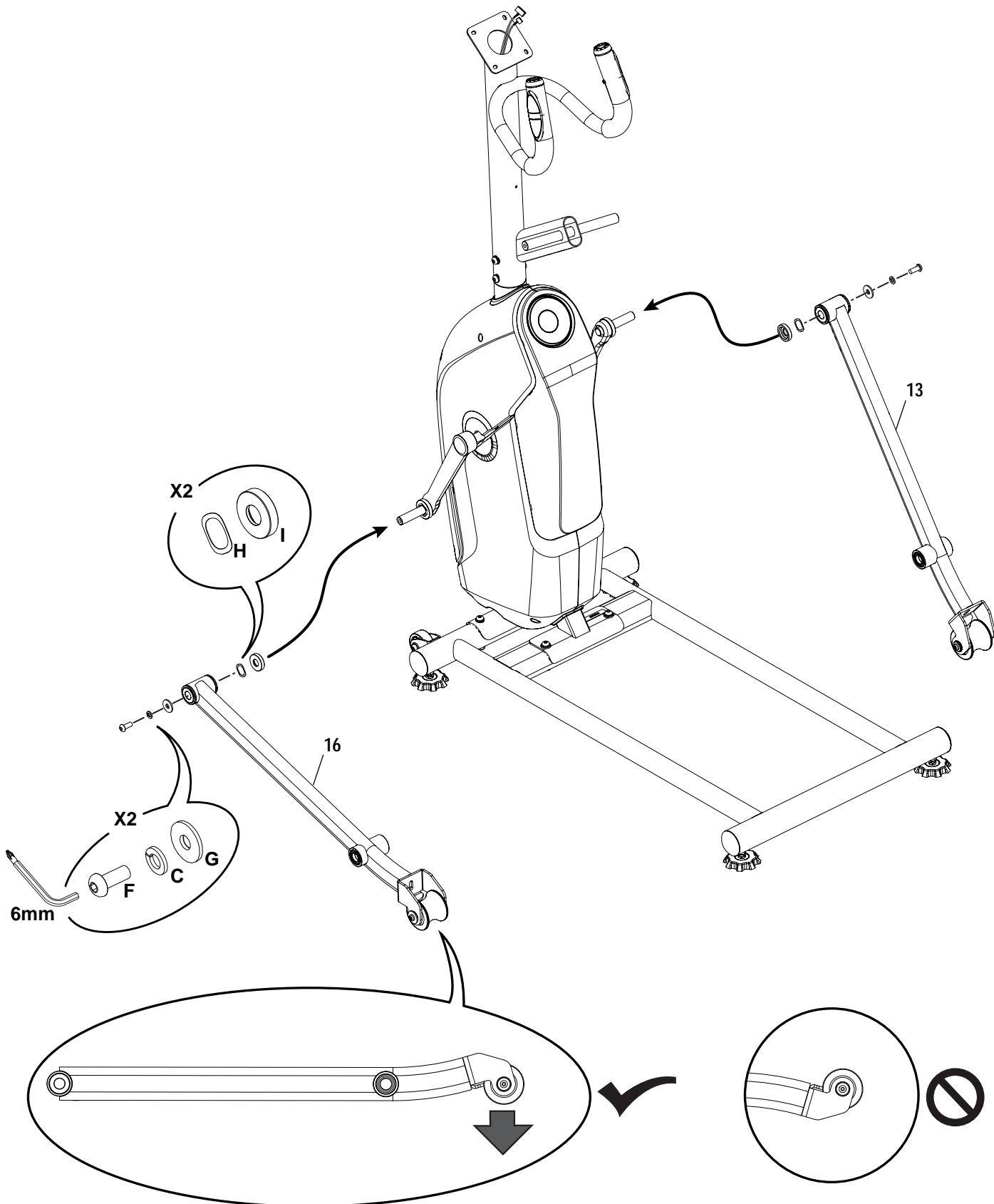


٢. قم بتوصيل الكابلات واربط عمود التحكم بمجموعة الإطار

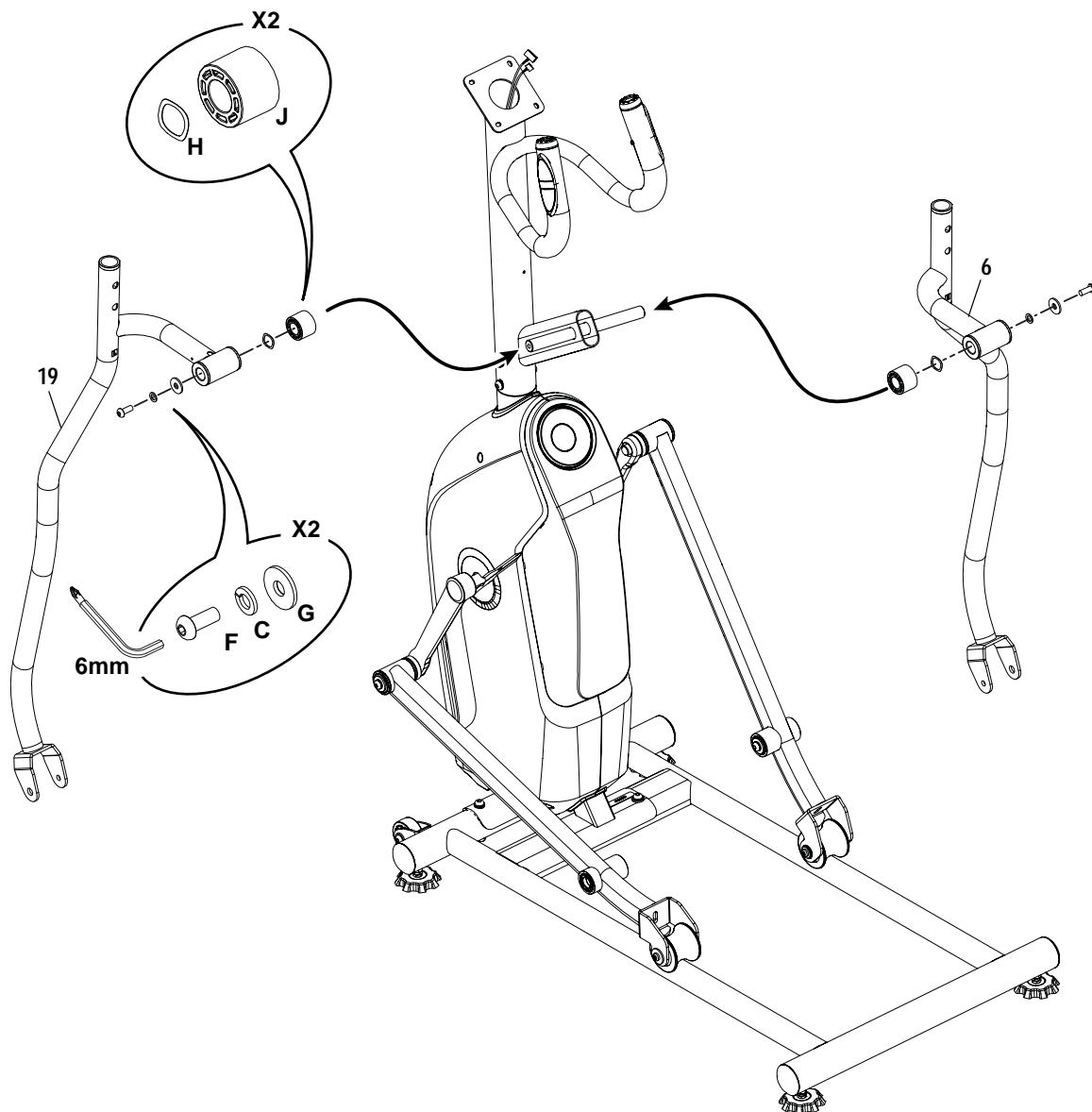
ملاحظة: لا تثن كابل لوحة التحكم.



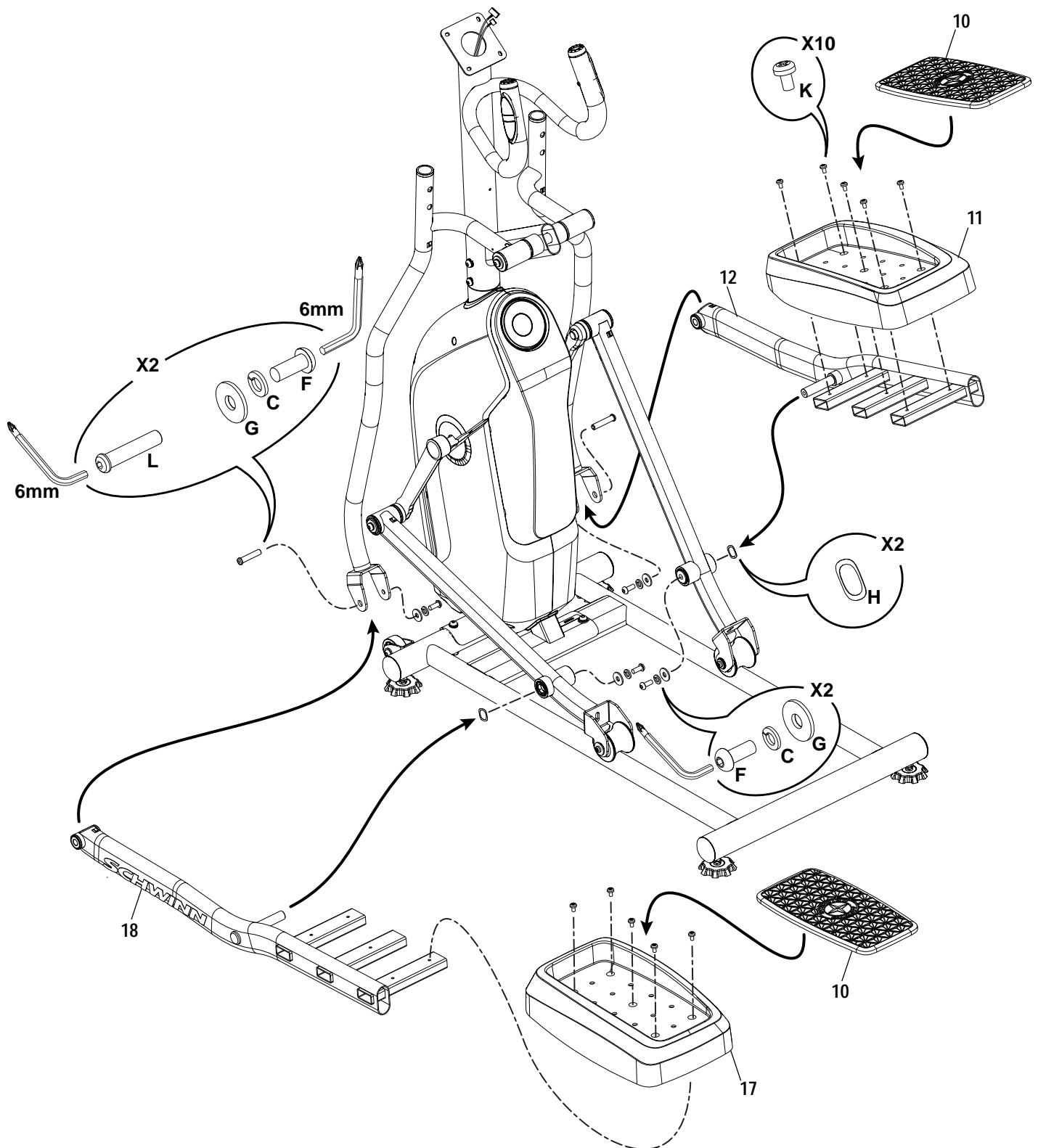
٣. ركب الساقين بمجموعة الإطار



٤. ركب عمود مرتكز الذراع وذراعي المقود السفليين بمجموعة الإطار

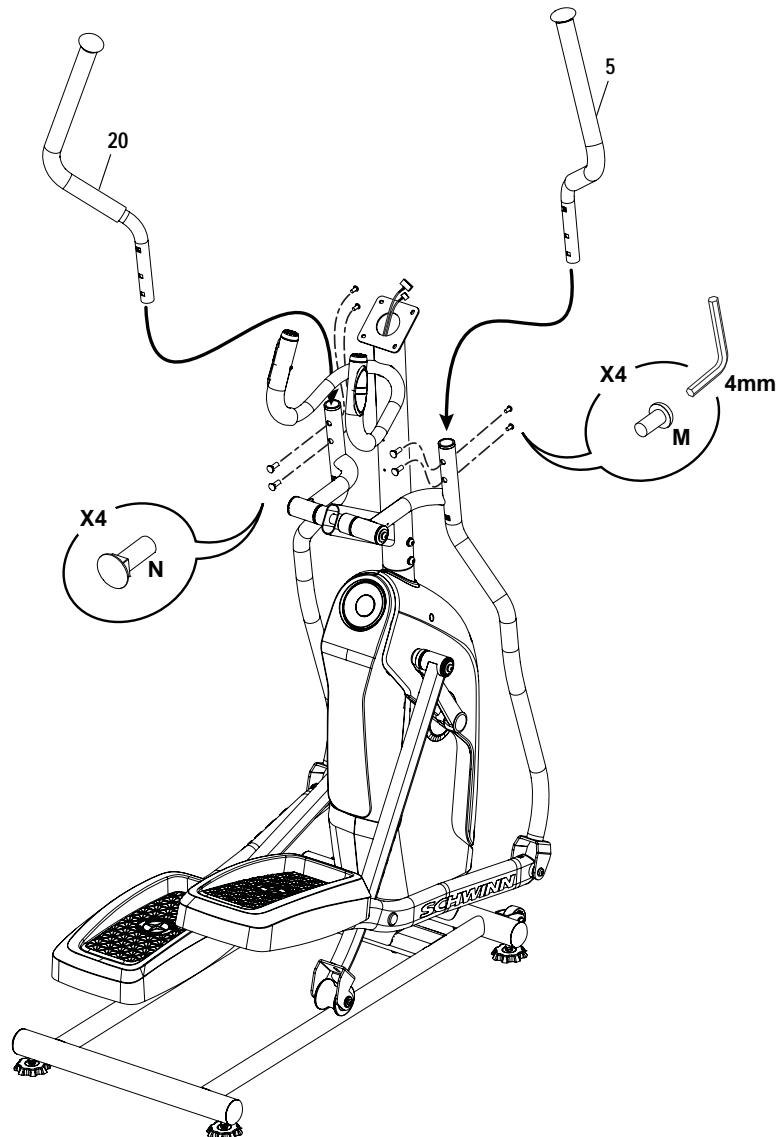


٥. اربط الدواليب بمجموعة الإطار

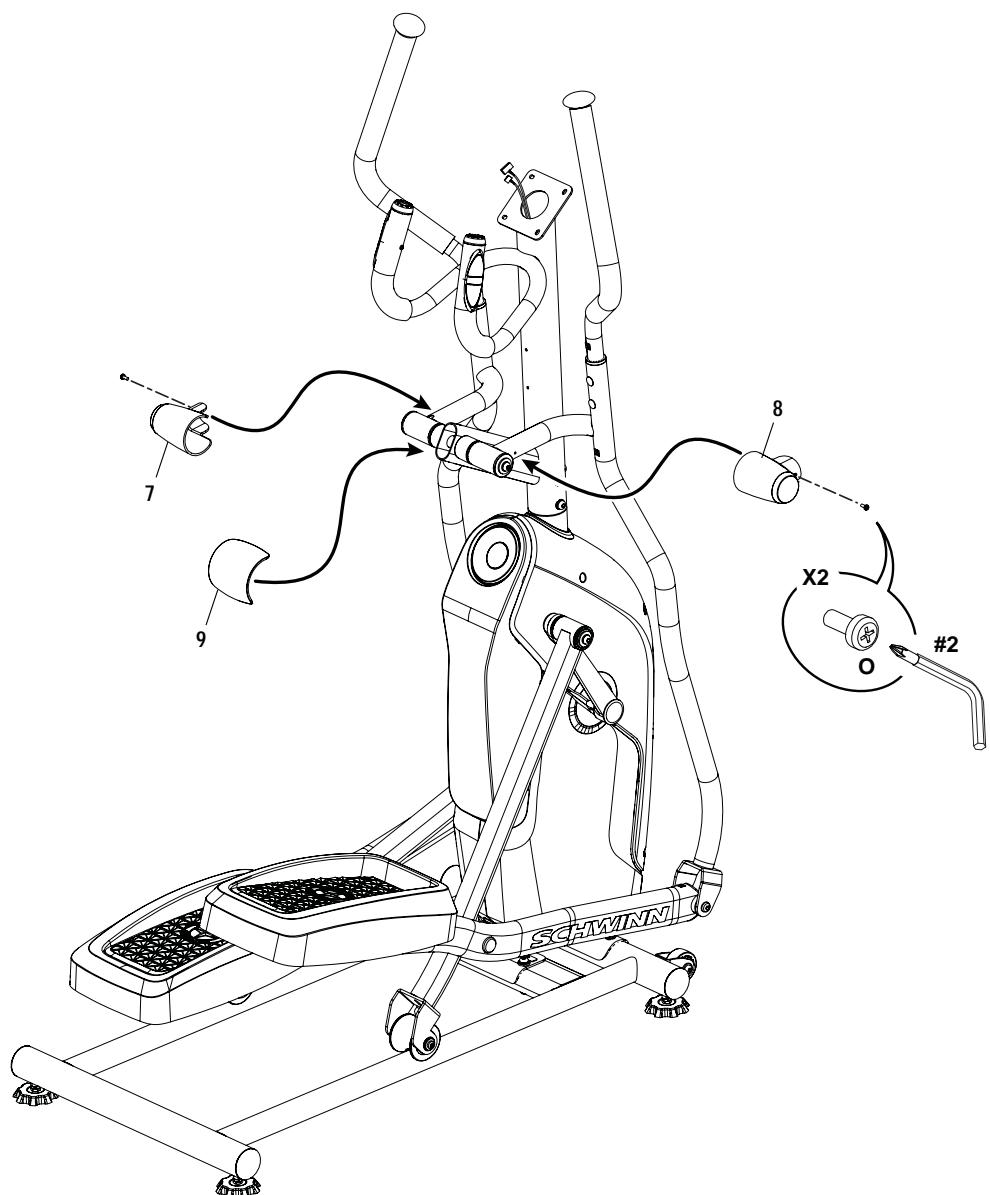


٦. قم بتركيب ذراعي المقود العلوين بمجموعة الإطار

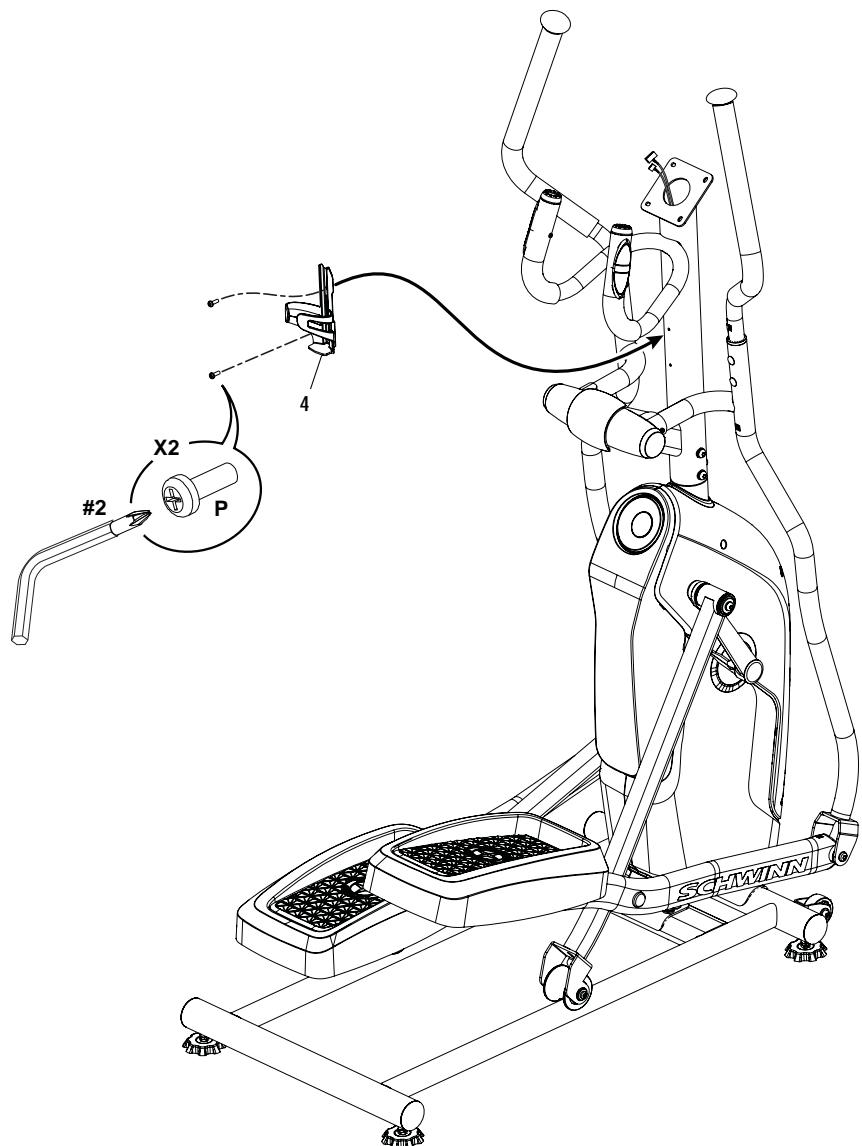
تأكد من أن ذراعي المقابض محكمان قبل أن تبدأ التمرين.



٧. اربط المرتكز وغطاءي المقبض بمجموعة الإطار



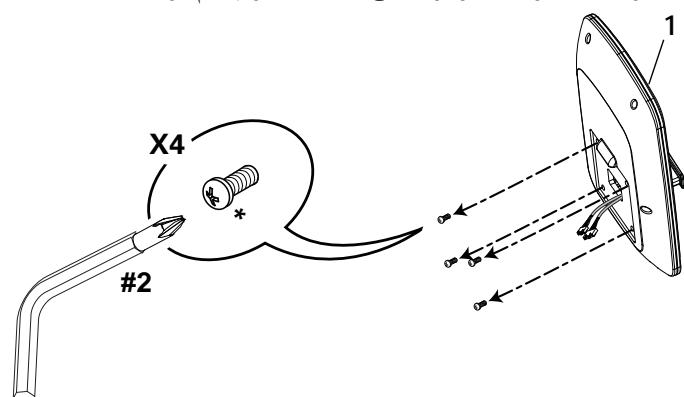
٨. قم بتنبيت حامل زجاجة المياه بمجموعة الإطار



٩. قم ب拔掉控制器接线的插头。

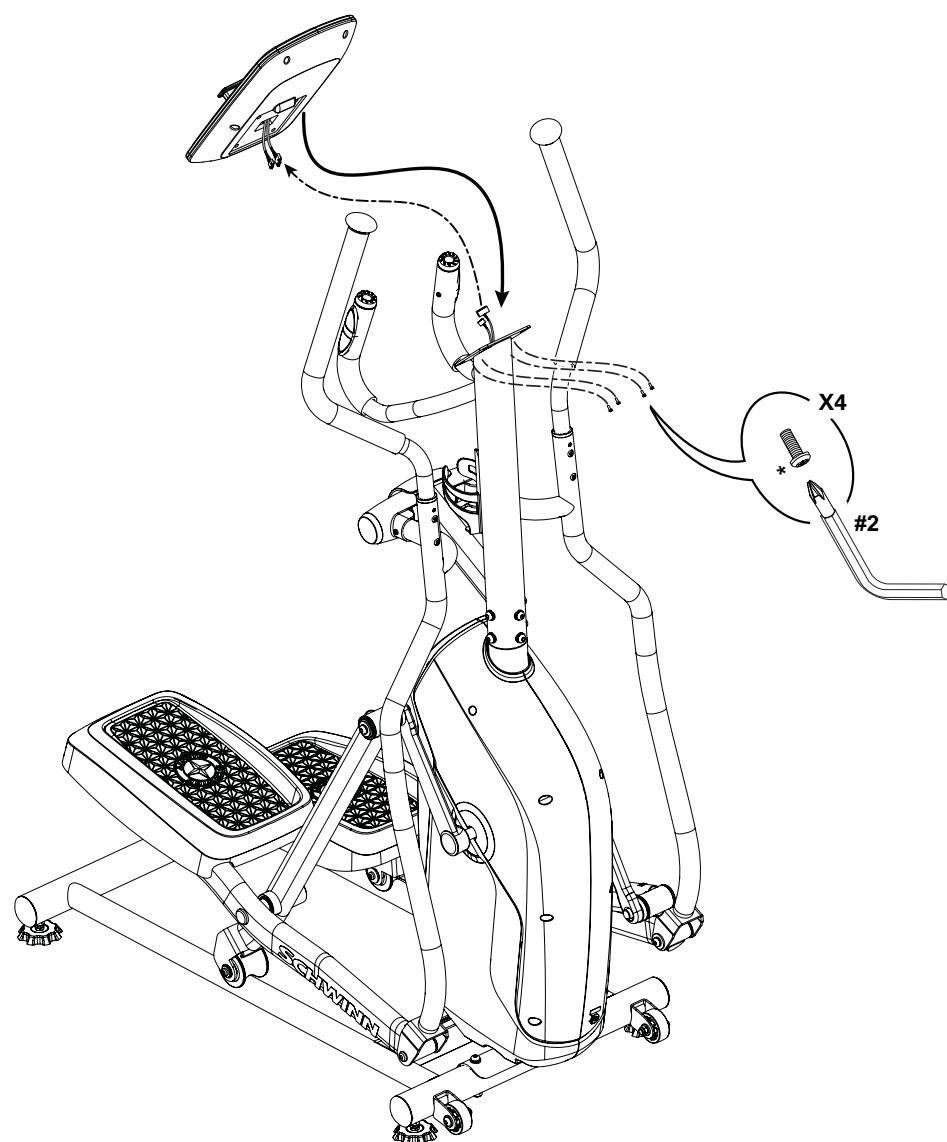
ملاحظة: لا تثن الكابل.

ملاحظة: عناصر إحكام الربط مركبة مسبقاً وليس موجودة على بطاقة عناصر إحكام الربط.*



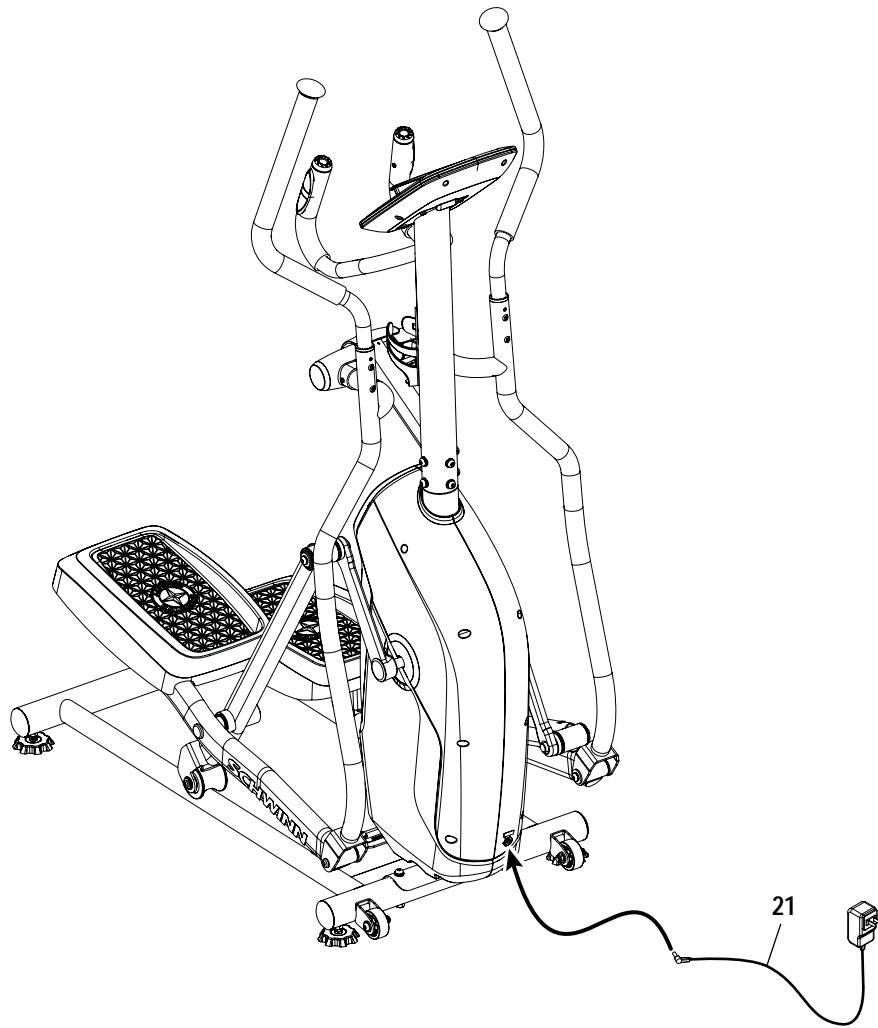
١٠. قم بتوصيل الكابلات واربط لوحة التحكم بمجموعة الإطار.

ملاحظة: حاذ المشابك الموجودة في موصلات الكابل وتتأكد من إحكام تعشيق الموصلات. لا تثن الكابلات.



١١. وصل محول طاقة التيار المتردد بمجموعة الإطار

وصل هذا الجهاز فقط بمنفذ تيار كهربائي موزرض بشكل صحيح.



١٢. الفحص النهائي

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

ملاحظة: ضع مادة التشحيم المصنوعة من السيليكون على قطعة قماش وامسح بها القصيب للتخلص من صرير الزلاجة.

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



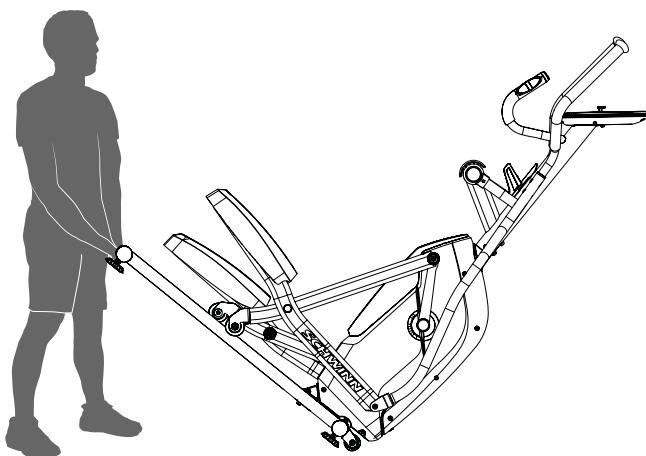
تأكد من تسجيل الرقم التسلسلي الخاص بالجهاز في الخانة المخصصة له في مقدمة هذا الدليل، وقم بتنزيل تطبيق "Schwinn Toolbox™" لكي تبقي جهازك محدثاً بأخر إصدارات البرنامج.

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



تحريك الجهاز

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



١. قم ب拔اة محول التيار المتردد.
٢. استخدم مقبض النقل لرفع الجهاز بحرص على بكرات النقل.
٣. قم بدفع الجهاز إلى موضعه الصحيح.
٤. قم بإنزال الجهاز في موضعه الصحيح بحذر.

ملاحظة: تؤخر الحذر عند نقل الجهاز البيضاوي. قد تؤثر الحركات المفاجئة على تشغيل الكمبيوتر.

ضبط استقرار الجهاز

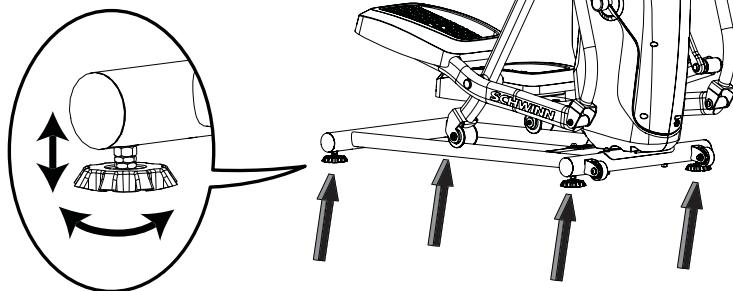
يحتاج الجهاز لضبط مستوأه إذا كانت مساحة التمرين غير مستوية أو إذا كانت مجموعة القصيب مرتفعة قليلاً عن الأرض. للضبط:

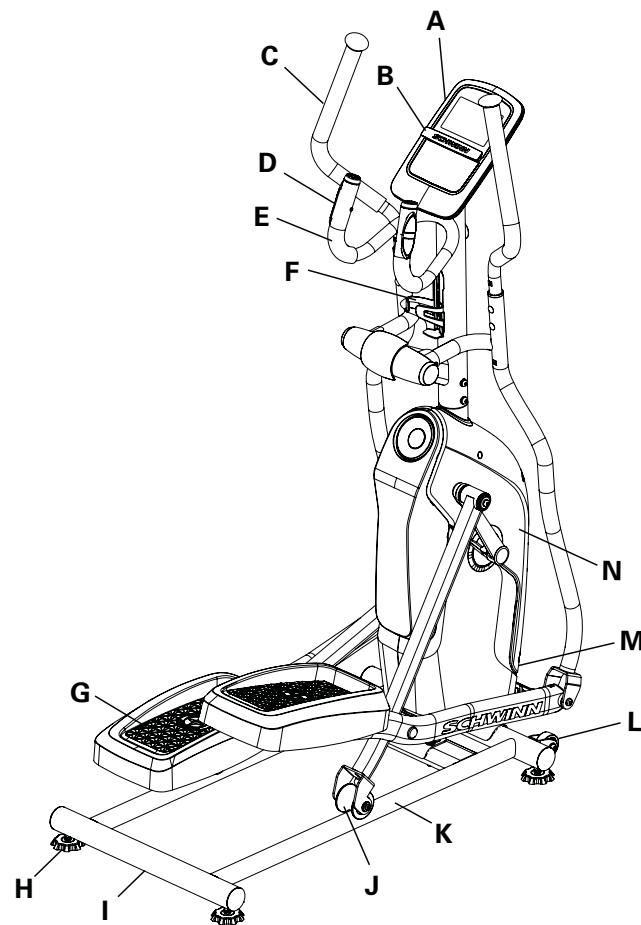
١. ضع الجهاز في منطقة التمرين الخاصة بك.
٢. قف بشكل آمن على ظهر مجموعة القصيب لحوالي ٢٠ ثانية.
٣. انزل عن الجهاز.
٤. قم بتحرير صواميل إحكام الربط وأضبط أقدام ضبط الاستقرار حتى تتلامس جميعها مع الأرض.

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

٥. قم بضبط الجهاز لحين ثباته في وضع مستقر. أحكم ربط صواميل إحكام الربط.

تأكد من استقرار وثبات الجهاز قبل التدريب.





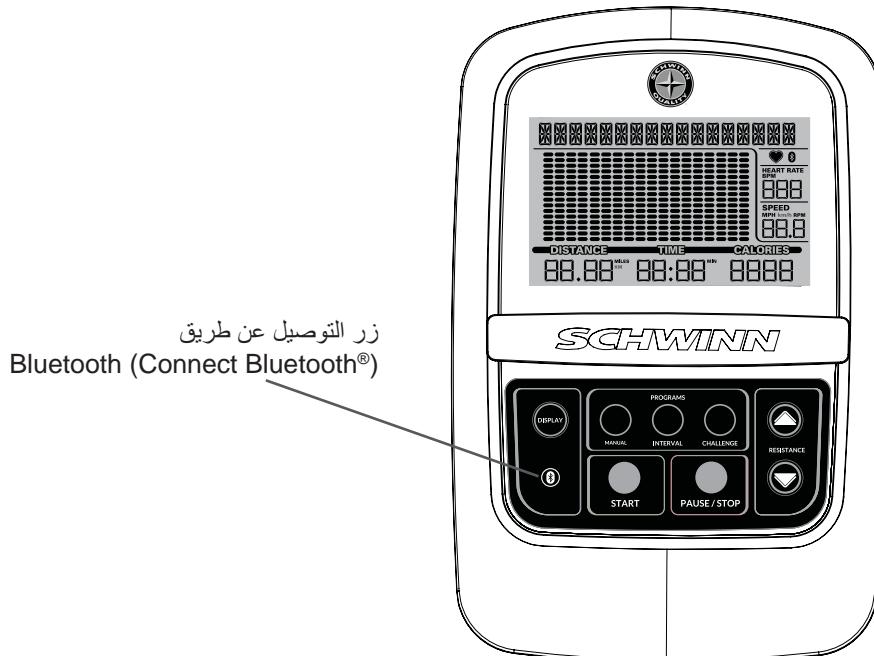
وحدة التحكم		مقبض النقل
درج الوسائط		الأسطوانة
المقبض اليدوي العلوي		مجموعة القضيب
مستشعر معدل ضربات القلب باللمس		بكرة النقل
المقبض اليدوي الثابت		مدخل الطاقة
حامل زجاجة المياه		عجلة موازنة مغطاة تماماً
دواسة القدم		مستقبل قياس معدل ضربات القلب (HR) ببنقية Bluetooth® (غير موضح)
قدم ضبط الاستقرار		توصيل Bluetooth® (غير موضح)

تحذير استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها الكمبيوتر الخاص بالجهاز لأغراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض تقديرى ويجب استخدامه كمرجع فقط. قد تؤدي ممارسة التدريبات أكثر من اللازم إلى وقوع إصابة خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بالدوار توقف عن التدريب على الفور.

مميزات لوحة التحكم

توفر لوحة التحكم معلومات مهمة حول تمرينك وتسمح لك بالتحكم في مستويات المقاومة عندما تتمرن. تتميز لوحة التحكم بشاشة مزودة بأزرار لمس تمكنك من الانتقال بين برامج التدريب.

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 وقيم المعروضة الأخرى خلال التمرين.

زر التوصيل عن طريق Bluetooth (Connect Bluetooth®) - يجعل لوحة التحكم عن أي تلغي اتصالات سابقة وتحث عن زام الصدر لقياس معدل ضربات القلب الذي يعمل بتقنية Bluetooth (اضغط على الزر وحرره بسرعة) أو جهاز مفعول به خاصية Bluetooth (اضغط مع الاستمرار في الضغط على الزر لمدة ٣ ثوانٍ). ستفعل لوحة التحكم البحث لمدة ٩٠ ثانية.

البرامج:

زر MANUAL (يدوي) - يختار أحد برامج البدء السريع.

زر البرنامج INTERVAL (المتواتر) - يختار أحد البرامج المتواترة HIIT (أو برنامج "التمرين المتواتر عالي الشدة").

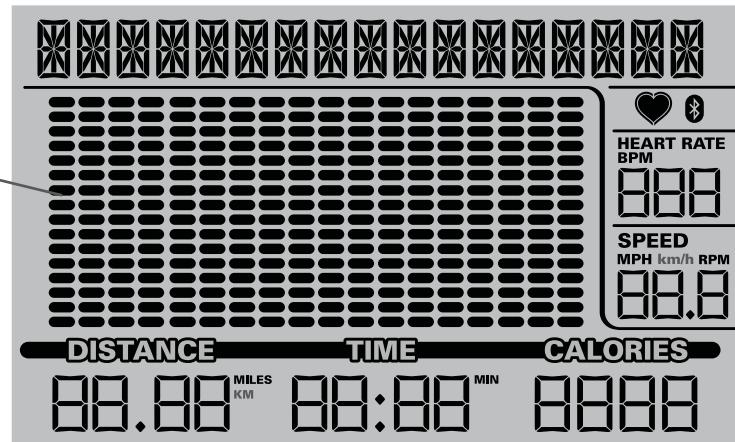
زر برنامج CHALLENGE (التحدي) - يختار أحد برامج تمرينات التحدي.

زر START (بدء) - يبدأ برنامج تمرين أو تأكيد معلومات أو استئناف تمرين تم إيقافه مؤقتاً.

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

زر زيادة المقاومة (▲) - لرفع مستوى مقاومة التمرين أو قيمة الهدف.

زر إنفاس المقاومة (▼) - لإنفاس مستوى مقاومة التمرين أو قيمة الهدف.



شاشة البرنامج

تعرض شاشة البرنامج معلومات للمستخدم وتعرض منطقة الشاشة الشبكية مسار النمط بالنسبة للبرنامج المحدد. يعرض كل عمود في النمط فترة واحدة (قطاع تمرين). كلما ارتفع العمود ارتفع مستوى مقاومة التمرين. يعرض العمود الوامض الفترة الحالية الخاصة بك.



أيقونة اتصال التطبيق عن طريق تقنية® Bluetooth - تظهر على الشاشة عندما يتم إقران لوحة التحكم مع التطبيق.



أيقونة تحديد معدل ضربات القلب - تظهر على الشاشة عندما تستقبل لوحة التحكم إشارة بمعدل ضربات القلب من مستشعرات معدل ضربات القلب أو حزام الصدر لقياس معدل ضربات القلب الذي يعمل بتقنية® Bluetooth.



أيقونة توصيل حزام الصدر لقياس معدل ضربات القلب الذي يعمل بتقنية® Bluetooth - إظهار على الشاشة عندما يتم إقران لوحة التحكم بحزام الصدر لقياس معدل ضربات القلب الذي يعمل بتقنية® Bluetooth.

معدل ضربات القلب (نسبة)

يظهر عرض Heart Rate (معدل ضربات القلب) عدد الضربات في الدقيقة (BPM) من مراقب معدل ضربات القلب. عندما تتنقل لوحة التحكم إشارة معدل ضربات القلب، ستومض الأيقونة.

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

السرعة

تعرض خانة عرض السرعة سرعة الجهاز بالميل في الساعة (mph) أو الكيلومتر في الساعة (km/h) أو عدد دورات الدواسات في الدقيقة (RPM).

المسافة

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

السعارات الحرارية

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

التحديثات الخاصة بجهازك باستخدام تطبيق "Schwinn Toolbox™"

جهاز اللياقة البدنية هذا مزود بخاصية توصيل Bluetooth® ويمكن تحديثه لاسلكياً مع تطبيق "Schwinn Classic Cruiser™". بمجرد تنزيل التطبيق على جهازك، سيخبرك التطبيق بوقت توفر تحديث لجهازك.

١. قم بتحميل التطبيق المجاني الذي يسمى Schwinn Toolbox™. التطبيق متاح على متجر Google Play™ و App Store.
٢. قم تنزيل التطبيق.

عندما يتم إشعارك بتوفر تحديث لجهاز اللياقة البدنية الخاص بك، اتبع هذه الرسائل الموجودة في التطبيق. ضع الجهاز الذي يشغل التطبيق في درج الوسانط وسيقوم التطبيق بتحديث البرنامج على الجهاز بأحدث إصدار. لا تزل جهازك من درج الوسانط حتى يكتمل التحديث. سيعود الجهاز إلى شاشة الترحب عند اكتمال التحديث.

التمرين مع تطبيقات لياقة بدنية أخرى

جهاز اللياقة البدنية هذا مدمج به إمكانية توصيل Bluetooth® تسمح للجهاز بالعمل مع عدد من الشركاء الرقميين. لمعرفة قائمة الشركاء المدعومين الأحدث لدينا، يرجى زيارة: www.nautilus.com/partners

حزام الصدر لقياس معدل ضربات القلب الذي يعمل بتقنية Bluetooth® (غير مزود)

إن جهاز اللياقة البدنية الخاص بك مصمم بحيث يكون قادرًا على استقبال الإشارة من حزام الصدر لقياس معدل ضربات القلب الذي يعمل بتقنية Bluetooth®. عند توصيله، ستظهر لوحة التحكم أيقونة حزام الصدر لقياس معدل ضربات القلب الذي يعمل بتقنية Bluetooth®.

إذا كان لديك جهاز تنظيم لضربات القلب أو غيره من الأجهزة الإلكترونية المزروعة، فاستشر طبيبك قبل استخدام حزام الصدر الذي يعمل بتقنية Bluetooth® أو غيره من أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب التي تعمل بتقنية Bluetooth®. 

١. ارتدي حزام الصدر لقياس معدل ضربات القلب الذي يعمل بتقنية Bluetooth® وشغله.
 ٢. اضغط على زر التوصيل عن طريق Connect Bluetooth®. ستفعل لوحة التحكم البحث عن أي أجهزة في المحيط. ستومض أيقونة توصيل حزام الصدر لقياس معدل ضربات القلب الذي يعمل بتقنية Bluetooth® على لوحة التحكم أثناء عملية البحث.
- ملاحظة:** سيتم فصل أي أجزاء صدر قد تم توصيلها من قبل. ومع ذلك، إذا كان ضمن نطاق التوصيل، فقد تتعذر لوحة التحكم عليهم مجدداً إذا لم تستطع تحديد موقع الحزام الصدر الخاص بك.

٣. ستتوقف أيقونة توصيل حزام الصدر لقياس معدل ضربات القلب الذي يعمل بتقنية Bluetooth® عن الوميض عندما يتم توصيله. يمكنك الآن أداء التمرين.

في نهاية التمرين الخاص بك اضغط على زر التوصيل عن طريق Connect Bluetooth® لفصل حزام الصدر الخاص بك عن لوحة التحكم.

مستشعر معدل ضربات القلب باللمس

تقوم مستشعرات معدل ضربات القلب باللمس (CHR) بارسال إشارات معدل ضربات قلبك إلى لوحة التحكم. مستشعرات معدل ضربات القلب باللمس عبارة عن أجزاء من الصلب المقاوم للصدأ موجودة في المقضيبين اليدويين. لاستخدامها، ضع يديك بطريقة مريحة حول المستشعرات. تأكد أن يديك تلامسان الجزأين العلوي والسفلي من المستشعرات. المس المستشعرات بثبات لكن ليس بقوة أو لين مفرطين. يجب أن تلامس كلا اليدين مع المستشعرات حتى تتمكن لوحة التحكم من استشعار النبضات. بعد رصد لوحة التحكم أربع إشارات لمعدل نبض متقارب، سيتم عرض معدل ضربات قلبك المبدئي.

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

- إن حركة عضلات الجزء العلوي من الجسم (بما في ذلك الذراعين) تنتج إشارة كهربائية (تشوشاً ناتجاً عن العضلات) يمكنها أن تتدخل مع رصد إشارة النبضة.
- الحرارة الطفيفة لليدين أثناء ملائمة المحسسات يمكن أن تتسبب أيضًا في حدوث تداخل.
- المنسوجات وغسول اليدين يمكن أن تكون بمثابة طبقة عازلة للحد من قوة الإشارة.
- بعض إشارات جهاز رسم القلب الكهربائي المتولدة عن بعض من الأشخاص ليست قوية بما فيه الكافية ليتم استشعارها من قبل المستشعرات.
- وجود أجهزة إلكترونية أخرى قريبة يمكن أن يؤثر تداخلًا.

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

حساب معدل ضربات القلب

ينخفض الحد الأقصى لمعدل ضربات قلبك عادةً من ٢٢٠ نبضة في الدقيقة (BPM) في الطفولة إلى حوالي ١٦٠ نبضة في الدقيقة في عمر الستين. عادةً ما يكون هذا الانخفاض في معدل ضربات القلب خطياً، حيث ينخفض حوالي نبضة واحدة في الدقيقة كل عام. ليس هناك ما يشير إلى أن التمرين يؤثر على انخفاض الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب. يمكن أن يختلف الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب لدى الأفراد من نفس الفئة العمرية. إن حساب هذه القيمة عن طريق إجراء اختبار الإجهاد يُعد أكثر دقة من استخدام الصيغة المتعلقة بالعمر.

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

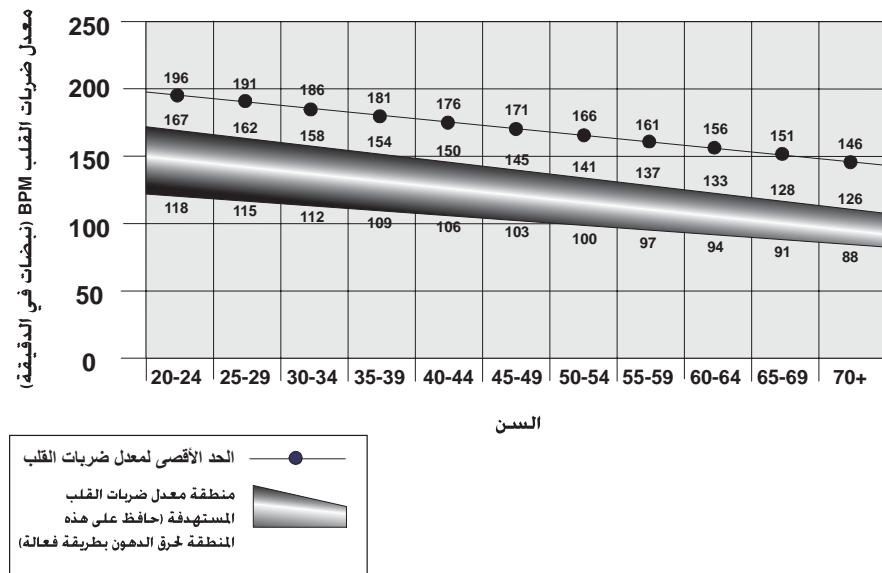
جدول معدل ضربات القلب هو تقدير لأي مناطق معدل ضربات القلب (HRZ) تُعد فعالة لحرق الدهون وتحسين حالة القلب والأوعية الدموية لديك. تختلف الظروف البدنية، وبالتالي قد تكون منطقة معدل ضربات القلب HRZ لديك أعلى أو أقل من عدد الضربات المُبين.

الإجراء الأكثر فعالية لحرق الدهون هو أن تبدأ التمرين بوتيرة بطيئة، وتزيد قوة التمرين تدريجياً حتى تصل نبضات قلبك إلى معدل يتراوح بين ٦٠ إلى ٨٥٪ من أقصى معدل لضربات القلب لديك. استمر على هذه الوتيرة وحافظ على معدل ضربات قلبك في هذه المنطقة المستهدفة لأكثر من ٢٠ دقيقة. كلما حافظت على معدل ضربات القلب الذي تستهدفه لفترة أطول، يحرق جسمك نسبة أعلى من الدهون.

الشكل البياني عبارة عن دليل توجيهي مختصر يصف معدلات ضربات القلب المستهدفة المقترحة بشكل عام بناءً على العمر. على النحو المشار إليه أعلاه، قد يكون المعدل المثالي المستهدف لضربات قلبك أعلى أو أقل. استشر طبيبك لمعرفة منطقة معدل ضربات القلب المستهدفة الخاصة بك.

ملاحظة: كما هو الحال مع جميع التدريبات ونظم اللياقة البدنية، احتمكم دائمًا إلى نفسك كلما قمت بزيادة وقت التمرين أو شدته.

معدل ضربات القلب المستهدفة لحرق الدهون



ماذا ترتدي أثناء التمرين

ارتد حذاءً رياضيًّا ذو نعل مطاطي. ستحتاج إلى ارتداء الملابس المناسبة للتدريب التي تسمح لك بحرية الحركة.

كم مرة ينبغي أن تتمرن

استشر طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج لممارسة التمرينات. أوقف التمرين إذا شعرت بالألم أو ضيق في صدرك أو أصبحت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها الكمبيوتر الخاص بالجهاز لأغراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض على لوحة التحكم تقديرٍ ويجب استخدامه فقط كمرجع.



- ٣ مرات أسبوعياً لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم.
- وضع جدولًا زمنيًّا للتمرينات مسبقاً وحاول اتباع الجدول الزمني.

الصعود على الجهاز والنزول

يجب توخي الحذر عند الصعود على الجهاز والنزول عنه.

انتبه أن الدواستين ومقبضي اليدين موصولة وأنه عندما يتحرك أي من هذه الأجزاء فإن باقي الأجزاء تتحرك أيضًا. لتجنب حدوث إصابة محتملة الخطورة، فقط أمسك مقبضي اليدين كي توازن نفسك.



لتتصعد على جهاز اللياقة البدنية:

١. حرك الدواستين حتى تصبح أقرب دواسة لك في أكثر أوضاعها انخفاضًا.
٢. أمسك مقبضي اليدين الثابتين الموجودين أسفل لوحة التحكم.
٣. مع الحفاظ على اتزانك مع مقبضي اليدين الثابتين، انزل على الدواسة الأكثر انخفاضًا ثم ضع قدمك الأخرى على الدواسة المقابلة.

لتنزل عن جهاز اللياقة البدنية:

١. قُم بتحريك الدواسة التي تريده أن تنزل عنها لتصبح في أعلى وضع، وأوقف الجهاز عن الحركة بشكل كامل.

هذا الجهاز غير مزود بعجلة حرة، ينبغي خفض سرعة الدواسة بتحكم.



٢. أمسك مقبضي اليدين الثابتين الموجودة أسفل لوحة التحكم لموازنة نفسك.

٣. مع تحمل وزنك على القدم الأكثر انخفاضًا، انزل القدم العلوية عن الجهاز إلى الأرض.

٤. انزل عن الجهاز وارفع يديك عن مقبضي اليدين الثابتين.

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

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

ملاحظة: بعد التشغيل، ستحتاج لوحة التحكم إلى إعادة الضبط لجميع القيم والتكونيات الافتراضية.

إيقاف التشغيل الآلي (وضع السكون)

إذا لم تتنقل لوحة التحكم أي إدخال لمدة ٥ دقائق تقريبًا، فستُعلق تلقائيًا. تكون شاشة العرض LCD متوقفة أثناء وضع Sleep Mode (السكون).

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

البرنامج اليدوي (الباء السريع)

يتيح لك البرنامج اليدوي (الباء السريع) بدء التمرين دون إدخال أي معلومات.

أثناء التمرينات اليدوية، يمثل كل عود فترة قدرها دقيقة واحدة. سينتقم مؤشر العمود النشط عبر الشاشة كل دقيقة. إذا استمر التمرين لأكثر من ١٨ دقيقة، فسيبقى العمود النشط على اليمين بينما ستتم إضافة عمود آخر إلى برنامج التمرين.

١. قِفْ على الجهاز.

٢. اضغط على زر MANUAL (يدوي) لاختيار برنامج الباء السريع.

٣. اضغط على زر START (باء) لبدء التمرين.

لتغيير مستوى المقاومة، اضغط على زر زيادة/إنقاص المقاومة. يتم تعين الفترة الزمنية الحالية والفترات الزمنية اللاحقة لمستوى المقاومة الجديد. مستوى المقاومة الافتراضي للبرنامج اليدوي هو ٤. يبدأ العد التصاعدي للوقت من ٠٠:٠٠.

ملاحظة: في حالة تنفيذ برنامج تدريب يدوي لمدة أكبر من ٩٩ دقيقة و ٥٩ ثانية (٩٩:٥٩) فتتم إعادة ضبط وحدات الوقت إلى صفر. تأكّد من إضافة هذه القيمة إلى النتائج النهائية الخاصة بتمرینك.

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

التمرين المتوازن

خلال البرنامج المتوازن HIIT (أو برنامج "التمرين المتوازن على الشدة")، سينتقل التمرين بين الشدة العالية، فترة "الباء السريع" (المقاومة العالية)، وبين فترة زمنية ذات وتيرة أبطأ، "الانتظام أنفاسك" ("الراحة" أو فترة زمنية ذات مقاومة منخفضة). يتم تكرار هذا

الانتقال بين الأداء السريع والراحة على مدار التمرين بالكامل. تكون فترة "الباء السريع" هي ٣٠ ثانية وفترة "الراحة" هي ٩٠ ثانية.
ملاحظة: يتم تمثيل كل فترة من فترات "الراحة" على الشاشة بصورة عمودين.

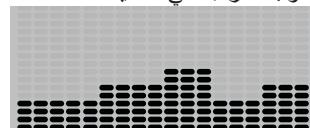
إن فترة "الباء السريع" الخاصة بالبرنامج متوازن هي عبارة عن زيادة مقتربة في مستوى المقاومة والسرعة وينبغي أن تتبع فقط إذا كان مستوى اللياقة **البدنية لديك يسمح بذلك**.

إن القيمة الافتراضية، والدنيا، من زمن التمرين بالنسبة لبرنامج التمرين المتوازن على 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.

تمرينات التحدى

تقوم البرامج التحدى بأتمتة المستويات المختلفة للمقاومة والتمرينات. يمكن تحصيص الهدف من التمرين.

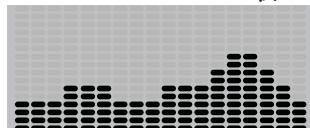
ركوب الدراجة في الحديقة



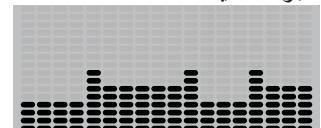
النال المتحرجة

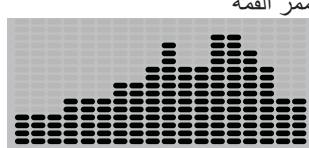


قفمة باليك

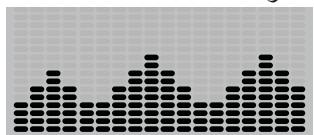


الجولة الخفيفة

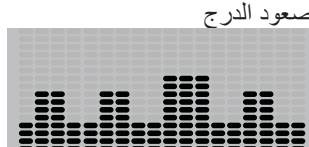




القمة مهر



الأهرامات



صعود الدرج



عبر النيل



حول هود



نهاية أعلى التل

Heart Rate Control (التحكم في معدل ضربات القلب)

يتيح لك برامج التحكم في معدل ضربات القلب اختيار معدل أساسى لضربات القلب خلال تمارينك. تقوم لوحة التحكم بمراقبة معدل ضربات قلبك (في الدقيقة) (BPM) من خلال مستشعرات معدل ضربات القلب بالاتصال (CHR) الموجودة في الجهاز أو من خلال حزام الصدر لقياس معدل ضربات القلب الذي يعمل بتقنية® Bluetooth، كما يقوم البرنامج بضبط المقاومة أثناء التمرين للبقاء على معدل ضربات قلبك قريباً من القيمة الأساسية لمعدل ضربات القلب.



استشر طبيباً قبل أن تبدأ في برنامج لمارسة التمارين. أوقف التمرين إذا شعرت بالالم أو ضيق في صدرك أو أصبحت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مدة أخرى. استخدم القلم الـ، حسّبها أو يقسّمها الكسيبة الخاص، بالجهة الأُخْرَى، من جهة فقط

إن القيمة الافتراضية لمعدل ضربات القلب الخاصة ببرنامج التحكم في معدل ضربات القلب هو ١٢٥ نبضة في الدقيقة. يمكن تعديل هذه القيمة قبل بدء التمارين من خلال زر **تعديل البداية/الانفصال**.

ملاحظة: تأكّل من إتاحة الوقت لمعدل ضربات القلب المطلوب عند تحديد الهدف. إذا لم يتم استئناف أي معدل لضربات القلب، فظهور لوح التحكم رسال «NEED HEART RATE» (معدل ضربات القلب مطلوب)».

Challenge Program (برنامج التحدى) وتتيح لك لوحـة التحكم تحديد نوع الهدف من التمرين (المسافة أو الوقت أو السعرات الحرارية) وتعـين قيمة الـهدف الزمنـي.

١. قف على الجهاز.

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

٣. استخدم زر زيادة (▲) أو إنقاص (▼) لضبط قيمة الهدف. اضغط مع الاستمرار في الضغط على الأزرار لضبط القيمة بسرعة. إن القيمة الافتراضية لوقت التمرين هي ٣٠ دقيقة، بنطاق يمتد من دقيقة واحدة لما يصل إلى ٩٩ دقيقة.

٤. ملاحظة: للتغيير قيمة وقت التمرين، اضغط واستمر في الضغط على زر زيادة أو إنقاص.

اضغط على زر START (بدء) لبدء التمرين المستند إلى هدف محدد. ستزداد قيمة GOAL (الهدف) خلال التمرين.

تعديل عرض قيم التمرين
اضغط على زر DISPLAY (عرض) لاختيار تكوين العرض المرغوب فيه خلال التمرين. يمكن تغيير 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 الدقيقة) فقط

جـ) RPM (دورة في الدقيقة) فقط (أمثال)

د) SPEED (السرعة)- كيلو متراً / ساعة / RPM (دورات في الدقيقة)

ـ SPEED (السعة)ـ كيلو متـ /ساعة / RPM (رـة في الدقيقة)

(BPM) (كفاءة في الدقيقة) فقط (كم مت انت)

ملاحظة: إذا كان العرض المغوب فيه مختلفاً عن الوضع الافتراضي، فسيلزم اختباره بعد كل مرة تشغلاً

تغيير مستويات المقاومة

اضغط على زر زيادة مستوى المقاومة (▲) أو تقليله (▼) لتغيير مستوى المقاومة في أي وقت خلال برنامج التمرين.

الإيقاف المؤقت أو الإيقاف

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

كتم صوت لوحة التحكم

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

ملاحظة: ستم إعادة ضبط لوحة التحكم إلى القيمة الافتراضية (غير مكتومة 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 والسعارات الحرارية) باستمرار. يتم التنقل بين قيم ملخص التمرين الأخرى على لوحة التحكم كل ٣ ثوانٍ:

- أ.) SPEED (السرعة) (القيمة المتوسطة) HEART RATE BPM (معدل الضربات القلب بالضربة في الدقيقة) (القيمة المتوسطة)
 - ب.) RPM (دورة في الدقيقة) (القيمة المتوسطة) HEART RATE BPM (معدل الضربات القلب بالضربة 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 إصلاح. في بعض الحالات، يلزم الاستعانة بمساعد القيام بالمهام الضرورية.

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

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

▲ خطير للحد من خطورة التعرض للصدمة الكهربائية أو الاستخدام غير المراقب للجهاز، قم دائمًا بفصل سلك الطاقة بمصدر الطاقة من المقبس الحانطي ومن الجهاز وانتظر ٥ دقائق قبل تنظيف الجهاز أو صيانته أو إصلاحه. ضع محول التيار المتردد في مكان آمن.

● يومياً: قبل كل استخدام، افحص جهاز التدريب للتحقق من وجود أجزاء مفكوكه أو مكسورة أو تالفة أو بالية. لا تستخدم الجهاز إذا وجدته في هذه الحالة. قم بإصلاح جميع الأجزاء بمجرد اكتشاف أولى علامات البالية أو التلف. بعد كل تمرين، استخدم قطعة قماش رطبة لمسح أي رطوبة عن الجهاز ولوحة التحكم الخاصين بك.

● ملاحظة: تجنب الرطوبة الزائدة على لوحة التحكم.

● أسبوعياً: تحقق من سلاسة تشغيل زلاجة المقعد. امسح جهاز التمرين لإزالة الغبار أو الأوساخ أو الأتربة. قم بتنظيف القصيب وسطح الزلاجة باستخدام قطعة قماش رطبة. ضع مادة التشحيم المصنوعة من السيليكون على قطعة قماش جافة وامسح بها القصيب للتخلص من صرير الزلاجة.

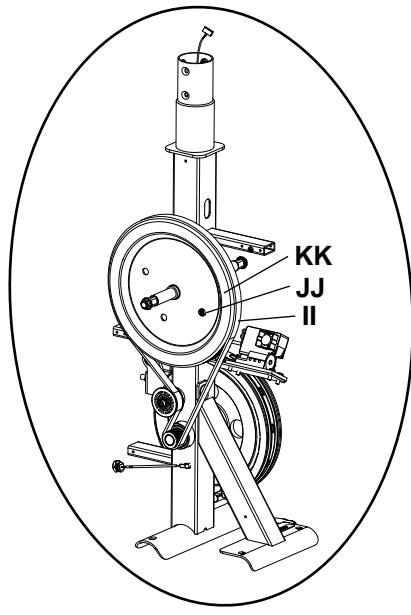
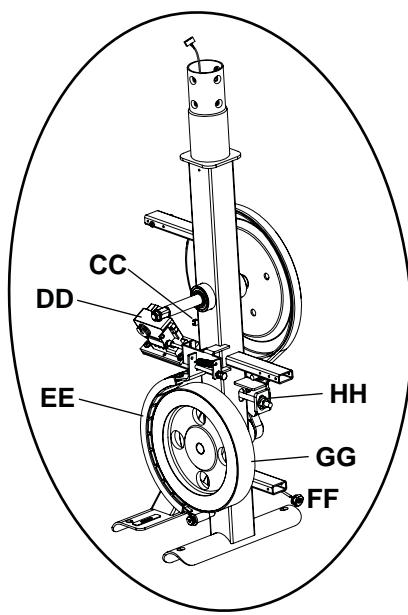
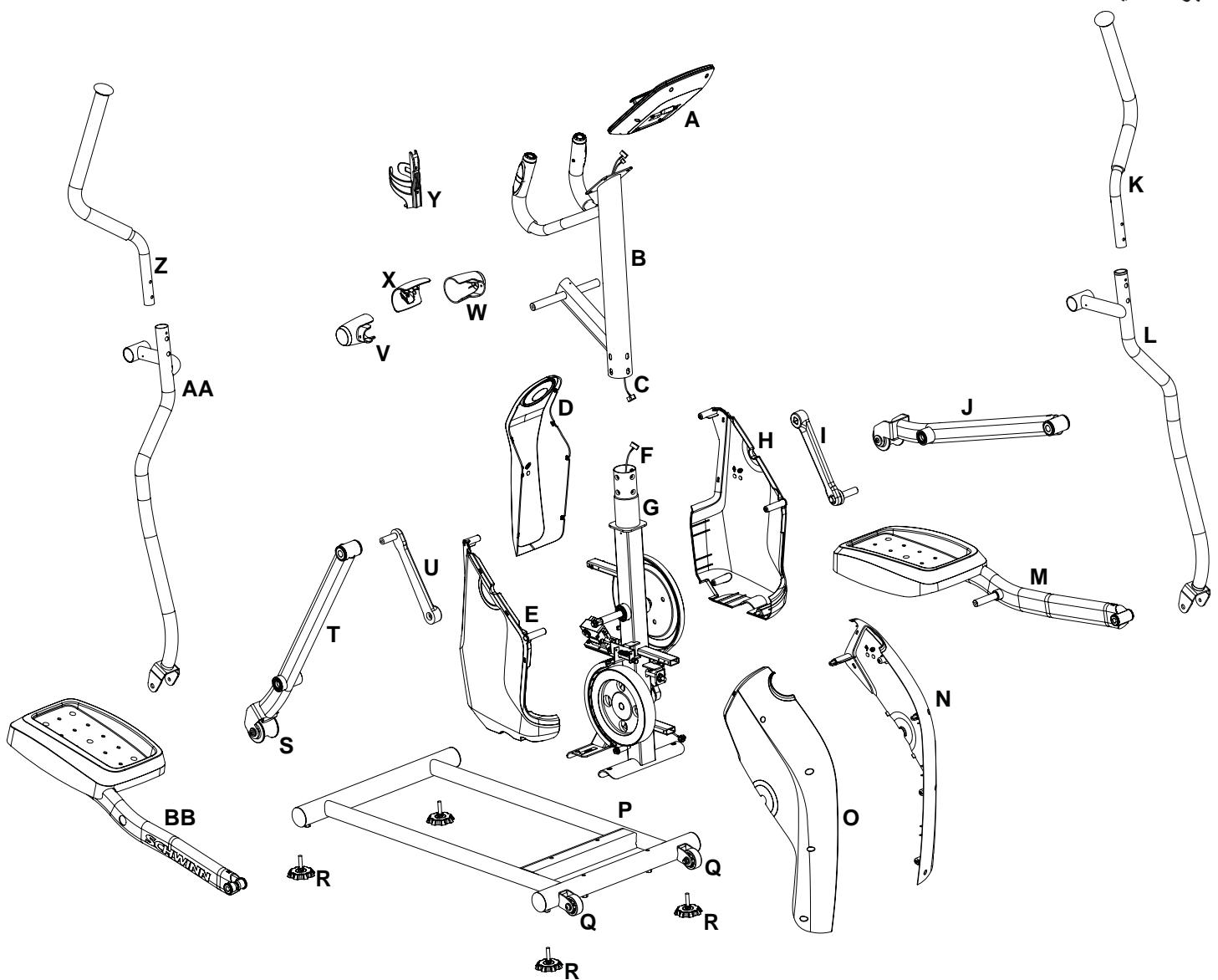
● تُخزن في مكان آمن. **● مادة التشحيم المصنوعة من السيليكون غير مخصصة للاستخدام الآدمي. تحفظ بعيداً عن متناول الأطفال.**

● ملاحظة: لا تستخدم منتجات ذات أساس بترولي.

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

● ملاحظة: لا تقم بالتنظيف باستخدام مذيبات ذات أساس بترولي أو منظفات السيارات. تأكد من عدم وجود رطوبة في لوحة التحكم.

أجزاء الصيانة



ذراع مقبض اليد، السفلي الأيمن	AA	الغطاء الأمامي الأيسر	N	وحدة التحكم	A
ذراع البدال، الأيمن	BB	الغطاء الأمامي الأيمن	O	عمود لوحة التحكم	B
مستشعر السرعة	CC	مجموعة القصيب	P	كابل لوحة التحكم، العلوي	C
محرك السيرفو	DD	عجلة النقل	Q	الخطاء الخلفي	D
مجموعة الفرامل	EE	قلم ضبط الاستقرار	R	الخطاء الجانبي الأيمن	E
مدخل الطاقة	FF	الأسطوانة	S	كابل لوحة التحكم، الأسفل	F
الجلبة الحرة	GG	الساقي، اليمنى	T	مجموعة الإطار	G
الشداد	HH	الذراع المساعد، الأيمن	U	الخطاء الجانبي الأيسر	H
سير الدفع	II	غطاء مقبض اليد، الأيمن	V	ذراع المساعد، الأيسر	I
مغناطيس مستشعر السرعة	JJ	غطاء مقبض اليد، الأيسر	W	الساقي، اليسرى	J
بكرة الدفع	KK	غطاء المرتكز	X	ذراع مقبض اليد، العلوي الأيسر	K
شحم سيليكون، زجاجة المياه	LL	حامل زجاجة المياه	Y	ذراع مقبض اليد، السفلي الأيسر	L
		ذراع مقبض اليد، العلوي الأيمن	Z	ذراع البدال، الأيسر	M

الحالة/المشكلة	ما يجب فحصه	الحل
لا يوجد عرض على الشاشة/عرض جزئي/الجهاز لا يبدأ التشغيل	تأكد من مأخذ الكهرباء الحائطي تأكد من التوصيات الموجودة في مقمة الوحدة	تأكد من توصيل الجهاز بمنفذ تيار كهربائي حائطي يعمل. يجب أن تكون التوصيات مُحكمة وغير تالفة. استبدل محول التيار أو الوصلة في حالة تلف أي منها.
افحص كابل البيانات التوصيات/التوجيه	تحقق من سلامة كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجدد ملحوظ في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
افحص شاشة لوحدة التحكم للتأكد من عدم تلفها	تحقق من العلامات البصرية التي تشير إلى أن لوحة التحكم مشروحة أو تالفة بأي شكل آخر. استبدل لوحة التحكم في حالة تلفها.	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. يجب محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
شاشة لوحدة التحكم		في حالة وجود عرض جزئي على شاشة لوحدة التحكم مع سلامة جميع الموصلات، استبدل لوحة التحكم.
يعمل الجهاز ولكن مع عدم ظهور معدل ضربات القلب باللمس	وصلة كابل معدل ضربات القلب في لوحة التحكم	إذا لم يتم حل المشكلة خلال الخطوات المذكورة أعلاه، فتواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي في منطقتك (إذا كنت خارج).
وصلة كابل صندوق كابل معدل ضربات القلب	تأكد من كون الكابلات الواردة من المقبضين اليدويين والكابل الخاص المتصل بلوحة التحكم مُحكمة وغير تالفة.	تأكد من تركيب الكابل بإحكام في لوحة التحكم.
مقبض المستشعر	يدان جاقutan أو خشتنان	تأكد من كون اليدين متعركتين على مستشعرات معدل ضربات القلب. حافظ على ثبات يديك مع الضغط بنفس القوة على كلا المقبضين اليدويين.
يعمل الجهاز ولكن مع عدم ظهور قياس معدل ضربات القلب عن بُتقنية Bluetooth®	حزام الصدر (غير مزود) بطاريات حزام الصدر	قد تواجه المستشعرات صعوبة في الأداء مع اليدين الجاقيتين أو الخشنتين. يمكن لاستخدام كريم موصل كهربائي (كريم خاص بجودة توصيل معدل ضربات القلب) المساعدة في جودة التوصيل. تتوافر هذه الكريمات على الإنترنت أو لدى محلات المنتجات الطبية أو محلات أجهزة اللياقة البدنية.
يعمل الجهاز ولكن يتم عرض قياس معدل ضربات القلب بـ بُتقنية Bluetooth®	المقبض اليدوي الثابت	إذا أظهرت الاختبارات عدم وجود أية مشكلات، ففي هذه الحالة ينبغي استبدال المقبض اليدوي الثابت.
لا توجد قراءة للسرعة/RPM، تعرض لوحة التحكم رسالة الخطأ "Please Stride" (يرجى التبديل)	تم الاتصال بمستخدم سابق تحقق من سلامة كابل البيانات	تأكد من توجيه الحزام بشكل مباشر باتجاه الجلد ومن أن منطقة التماس رطبة. إذا كان للحزام بطاريات قابلة للاستبدال، فقم بتركيب بطاريات جديدة.
لا توجد قراءة للسرعة/RPM، تعرض لوحة التحكم رسالة الخطأ "Please Stride" (يرجى التبديل)	الداخل استبدل حزام الصدر	حاول نقل الجهاز بعيداً عن مصادر التداخل (التلفاز، الميكروويف وما شابه). في حالة التخلص من وجود أي تداخل مع عدم عمل وظيفة معدل ضربات القلب، استبدل حزام الصدر.
لا توجد قراءة للسرعة/RPM، تعرض لوحة التحكم رسالة الخطأ "Please Stride" (يرجى التبديل)	استبدل لوحة التحكم	في حالة عدم عمل وظيفة قياس معدل ضربات القلب، استبدل لوحة التحكم.
لا توجد قراءة للسرعة/RPM، تعرض لوحة التحكم رسالة الخطأ "Please Stride" (يرجى التبديل)	تم الاتصال بمستخدم سابق	قد تكون لوحة التحكم لا تزال متصلة بمستخدم سابق. اضغط على زر التوصيل عن طريق Bluetooth® (Connect Bluetooth®) لفصلها عن المستخدم السابق/وتوصيلها بحزام الصدر الخاص بك.
لا توجد قراءة للسرعة/RPM، تعرض لوحة التحكم رسالة الخطأ "Please Stride" (يرجى التبديل)	تحقق من سلامة كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجدد في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
افحص كابل البيانات التوصيات/التوجيه	افحص كابل البيانات	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. يجب محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
افحص موضع المغناطيس (يتطلب إزالة الغطاء)		يجب أن يكون المغناطيس في موضعه الصحيح على الكرة.
افحص محس السرعة (يتطلب ذلك إزالة الغطاء)		يجب أن يكون محس السرعة بمحاذاة المغناطيس ومتصلًا بـ كابل البيانات. أعد محاذاة المحس إذا لزم الأمر. استبدل المحس في حالة وجود أي تلف به أو في سلك التوصيل.

الحالة/المشكلة	ما يجب فحصه	الحل
لا تتغير المقاومة (يتم تشغيل الجهاز ويعمل)	تحقق من لوحة التحكم	تحقق من العلامات البصرية التي تشير إلى أن لوحة التحكم تالفة. استبدل لوحة التحكم في حالة تلفها.
توقف لوحة التحكم (تدخل في وضع السكون) أثناء استخدامها	تحقق من سلامة كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجدد ملحوظ في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
توقف لوحة التحكم (تدخل في وضع السكون) أثناء استخدامها	تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. قم بإعادة وضع جميع الوصلات. يجب محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
توقف لوحة التحكم (تدخل في وضع السكون) أثناء استخدامها	افحص محرك السيرفو (يتطلب إزالة الغطاء)	إذا تحرك المغناطيس، فقم بضبطه حتى يكون في النطاق الصحيح. قم باستبدال محرك السيرفو إذا كان لا يعمل بشكل صحيح.
توقف لوحة التحكم (تدخل في وضع السكون) أثناء استخدامها	تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	إذا لم يتم حل المشكلة خلال 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.
الوحدة تهتز/غير مستقرة	تأكد من مأخذ الكهرباء الحائطي	تأكد من توصيل الجهاز بمنفذ تيار كهربائي حائطي يعمل.
الوحدة تهتز/غير مستقرة	تأكد من التوصيلات الموجودة في مقدمة الوحدة	يجب أن تكون التوصيلات مُحكمة وغير تالفة. استبدل محول التيار أو الوصلة في حالة تلف أي منها.
الوحدة تهتز/غير مستقرة	تحقق من سلامة كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجدد في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
الوحدة تهتز/غير مستقرة	تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. يجب محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
الوحدة تهتز/غير مستقرة	إعادة ضبط الجهاز	قم بفصل الوحدة من المخرج الكهربائي لمدة ٣ دقائق. أعد توصيلها بمخرج التيار الكهربائي.
الوحدة تهتز/غير مستقرة	افحص موضع المغناطيس (يتطلب إزالة الغطاء)	يجب أن يكون المغناطيس في موضعه الصحيح على البكرة.
الوحدة تهتز/غير مستقرة	افحص محس السرعة (يتطلب إزالة الغطاء)	يجب أن يكون محس السرعة بمحاذاة المغناطيس ومتصلًا بكابل البيانات. أعد محاذاة المحس إذا لزم الأمر. استبدل المحس في حالة وجود أي تلف به أو في سلك التوصيل.
دواسة القدم فضفاضتان/من الصعب تشغيل الوحدة	تحقق من أقدام ضبط الاستقرار	اضبط أقدام ضبط الاستقرار لحين ثبات الجهاز في وضع مستقر.
دواسة القدم فضفاضتان/من الصعب تشغيل الوحدة	افحص السطح أسفل الوحدة	قد يتغير على عملية الضبط أن تُعرض عن حالة الأرضيات غير الممهدة بشكل بالغ. انقل الجهاز إلى مكان ذي أرضية مستوية.
صوت طرق أثناء تشغيل الجهاز	عناصر إحكام الربط	قم بربط جميع عناصر إحكام الربط بإحكام على ذراعي الدواسين وذراعي المقبض.
صوت صفير يصدر لدقائق قليلة أثناء أداء التمرين وعادةً ما يزداد سوءًا بشكل تدريجي مع الاستمرار في أداء التمرين	افحص مجموعة الذراع المساعد/البكرة	قم بفك مجموعتي القدمين اليمنى واليسرى وقم بإدارة الذراع المساعد. إذا استمر صدور الصوت، فقم باستبدال مجموعة الذراع المساعد/البكرة. إذا كان الصوت لا يصدر من إدارة الذراع المساعد، فاحفظ مجموعتي القدمين والمقبضين اليدوبين العلوي/السفلي.
صوت صفير يصدر لدقائق قليلة أثناء أداء التمرين وعادةً ما يزداد سوءًا بشكل تدريجي مع الاستمرار في أداء التمرين	افحص مجموعات القدمين والساقيين والمقدور	قم بفصل مجموعات القدمين والساقيين والمقبض لعزل الصوت. قم باستبدال الجزء الذي يصدر الصوت.
صوت صفير يصدر لدقائق قليلة أثناء أداء التمرين وعادةً ما يزداد سوءًا بشكل تدريجي مع الاستمرار في أداء التمرين	ربط غير محكمة الربط	قم بإحكام ربط جميع عناصر إحكام الربط الخاصة بالموازنات وعمود لوحة التحكم.
صوت صفير يصدر لدقائق قليلة أثناء أداء التمرين وعادةً ما يزداد سوءًا بشكل تدريجي مع الاستمرار في أداء التمرين	افحص عناصر إحكام الربط عند نقطة الانقاء بين ذراعي المقود السفليين والدواسين والساقيين	تأكد من أن عناصر إحكام الربط خالية من أي أوساخ.
صوت صفير يصدر لدقائق قليلة أثناء أداء التمرين وعادةً ما يزداد سوءًا بشكل تدريجي مع الاستمرار في أداء التمرين	يمز المسamar الذي يربط الذراعين المتحركين بالمحور من خلال عمود لوحة التحكم	قم بفك مسامار مرتكز الذراع حتى تزول الضوضاء. ويمكن أيضًا وضع شحم الليثيوم الأبيض محل مؤقت. تواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع موزع المنتجات بمنطقتك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا) للحصول على مزيد من المساعدة.
صوت صفير يصدر لدقائق قليلة أثناء أداء التمرين وعادةً ما يزداد سوءًا بشكل تدريجي مع الاستمرار في أداء التمرين	تهتز الأسطوانة على القضيب	ضع مادة التشحيم المصنوعة من السيليكون على قطعة قماش جافة وامسح بها القضيب للتخلص من صرير الزلاجة.



Nautilus™

Bowflex™

Schwinn™

Universal™

8018248.071518.B