

SCHWINN™

590R

دليل التجميع / دليل المالك

الأدلة بلغات أخرى:
<http://www.schwinnfitness.com>



٢٥	عمليات التشغيل	٣	تعليمات السلامة المهمة
٢٥	عمليات الضبط	٥	ملصقات السلامة التحذيرية / الرقم التسلسلي
٢٥	وضع Power Up (التشغيل) / Idle (الاستعداد)	٦	المواصفات
٢٦	برنامج Manual (بيوبي) (البدء السريع)	٦	قبل التجميع
٢٦	برامج الأنماط	٧	الأجزاء
٢٧	تعديل عرض قيم التمرين	٨	عناصر إحكام الربط
٢٧	إيقاف المؤقت أو الإيقاف	٨	الأدوات
٢٨	وضع Summary (الملخص)	٩	التجميع
٢٨	وضع إعداد لوحة التحكم	١٨	نقل الجهاز
٣٠	الصيانة	١٨	ضبط استواء الجهاز
٣١	قطع الصيانة	١٩	الخانص
٣٣	استكشاف المشكلات وحلها	٢٠	خصائص لوحة التحكم
		٢٣	مراقب معدل ضربات القلب عبر Bluetooth®

للتحقق من صحة دعم الضمان، احتفظ بثباتات الشراء الأصلي وسجل 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 (٨٠٠) ٣٣٦٩-٦٠٥.

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 كنت تواجه مشكلات تتعلق بمنتجك، يرجى التواصل مع الموزع المحلي لديك. للعثور على الموزع المحلي لديك، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني: global.schwinnfitness.com

، ناutilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA، خدمة العملاء: أمريكا الشمالية (٨٠٠) ٣٣٦٩-٦٠٥ | csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042، خارج الولايات المتحدة ٢١ ٨٦ ٦٦٦٨ ٦١١٥ | © ٢٠٢١ Nautilus, Inc | www.nautilusinternational.com | www.nautilus.cn إن Nautilus وشعار Bowflex وSchwinn 590R وSchwinn Quality وJRNY وNautilus وNautilus Inc هي علامات تجارية مملوكة أو مرخصة لصالح شركة Nautilus، Inc. وهي مسجلة أو محمية بصورة أخرى بموجب القانون العام في الولايات المتحدة ودول أخرى. العلامات التجارية الأخرى هي ملكية لأصحابها المعنيين. إن علامة كلمة Bluetooth® وشعاراتها هي علامات تجارية مسجلة لشركة Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لهذه العلامات بواسطة شركة Nautilus, Inc. يتم بموجب ترخيص.

الدليل الأصلي - الإصدار باللغة الإنجليزية فقط

تعليمات السلامة المهمة

تشير هذه الأيقونة إلى وضع خطير محتمل قد يتسبب، إذا 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.
- تأكّد من تجميجه هذا الجهاز في مكان عمل مناسب بعيداً عن حركة السير وأماكن وجود المارة.
- يمكن أن تكون بعض مكونات الجهاز ثقيلة أو يصعب التعامل معها. استعن بشخص آخر عند تنفيذ خطوات التجميع التي تتضمن هذه الأجزاء. لا تتفقد بمفردك الخطوات التي تتضمن رفع مكونات ثقيلة أو القيام بحركات صعبة.
- قم بإعداد هذا الجهاز على سطح صلب وأفقى ومستوى.
- لا تحاول تغيير تصميم هذا الجهاز أو وظيفته. قد يؤثر ذلك سلباً على سلامة هذا الجهاز وسيؤدي إلى إلغاء الضمان.
- إذا كان يلزم استخدام قطع غيار، فاستخدم فقط قطع الغيار وعناصر إحكام الرابط الأصلية من **Nautilus**. يمكن أن يؤدي عدم استخدام قطع الغيار الأصلية إلى تعرض المستخدمين للخطر وإعاقة عمل الجهاز بشكل صحيح وإلغاء الضمان.
- لا تستخدم الجهاز إلا بعد تجميعه بالكامل 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 للرجوع إليه في المستقبل.
- نفذ جميع خطوات التجميع حسب التسلسل المحدد. يمكن أن يؤدي التجميع الخاطئ إلى حدوث إصابة أو عمل الجهاز بشكل خاطئ.

• احتفظ بهذه التعليمات.

قبل استخدام هذا الجهاز، الالتزام بالتحذيرات التالية:

اقرأ الدليل وافهمه بالكامل. احتفظ بالدليل للرجوع إليه في المستقبل.



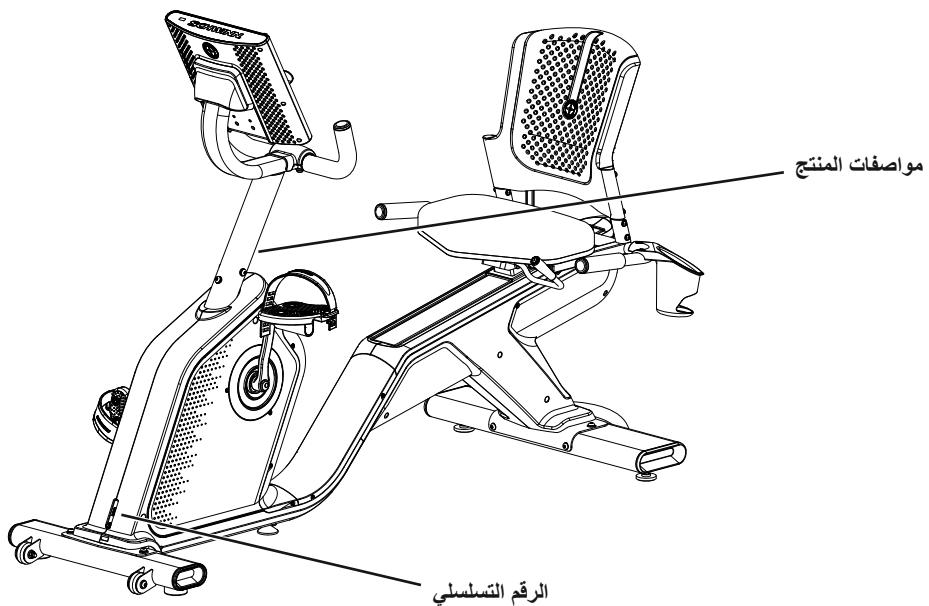
اقرأ وافهم جميع التحذيرات الموجودة على هذا الجهاز. استبدل الملصقات التحذيرية إذا أصبحت، في أي وقت من الأوقات، غير مثبتة أو غير مقروءة أو إذا نمت إزاحتها من مكانها. إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع خدمة العملاء لطلب ملصقات بديلة. إذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع الموزع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

- 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 مخصص لاستخدام أي شخص يقل عمره عن ١٤ عاماً. يجب أن يخضع الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين ١٤ و ١٧ عاماً للإشراف عند استخدام هذا الجهاز.
- استشر طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج تمرين. توقف عن 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 كبيوتور الجهاز لأغراض منرجعية فقط.
- قبل كل استخدام، افحص هذا الجهاز للتأكد من عدم وجود أي أجزاء مفككة أو علامات على. لا تستخدم الجهاز إذا وجدته في هذه الحالة. راقب المقد والدواجن والذرازين المساعدين عن كثب. إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع خدمة العملاء لمعرفة المعلومات الخاصة بتصليح الجهاز. إذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع الموزع المحلي لديك لمعرفة المعلومات الخاصة بتصليح الجهاز.
- الح الأقصى لوزن المستخدم: ١٥٠ كجم. (٣٣٠ رطلاً). لا تستخدم الجهاز إذا كان وزنك أكبر من هذا الحد.
- الجهاز مخصوص للاستخدام المنزلي/بواسطة المستهلك أو الاستخدام المؤسسي/داخل الاستوديوهات. عند وضع الجهاز في بيئة مؤسسية/داخل استوديو، ينبغي أن يقتصر الاستخدام على أقل من ٣ ساعات في اليوم وينبغي أن يُسمح باستخدامه فقط في المناطق التي يتولى فيها طاقم العمل الم المصرح له مهمة الإدارة والإشراف على الوصول للجهاز والتحكم به. تعتمد درجة الإداره، ضمن أمور أخرى، على البيئة المحددة التي يوضع فيها الجهاز، ومدى أمان تلك البيئة ومدى دراية المستخدمين بكيفية استخدام الجهاز. تأكّد من ضبط وتثبيت المقد والدواجن والذرازين والمقبضين وإحكامها جميعاً بشكل صحيح، لأنّه سيكون هناك أشخاص آخرين قد استخدمو الجهاز قبلك.
- لا ترتدي ملابس فضفاضة أو مجوهرات. يحتوي هذا الجهاز على أجزاء متحركة. لا تدخل أصابعك أو أجساماً أخرى في الأجزاء المتحركة بجهاز التمرين.

- قم بإعداد وتشغيل هذا الجهاز على سطح صلب وأفقي ومستوى.
- ثبّت الدوستين قبل أن تقف عليهما. توخ الحذر عند صعودك على الجهاز ونزولك عنه.
- أفصل كل مصادر الطاقة قبل صيانة هذا الجهاز.
- لا تشغّل هذا الجهاز في الأماكن الخارجية أو في الأماكن الرطبة أو المبللة. حافظ على دوستي القدمين نظيفتين وجافتين.
- اترك مسافة خالية قدرها ٦٠٠ م (٤٢ بوصة) على الأقل على طول الجانب المستخدم في الوصول إلى الجهاز ومن الجهة الخلفية للجهاز. هذه هي المسافة الآمنة الموصى بها للوصول إلى الجهاز والمرور حوله والتزول عنه في حالة الطوارئ. أبق الأشخاص الآخرين بعيداً عن هذه المسافة عندما يكون الجهاز قيد الاستخدام.
- لا ترافق 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.
- ممارسة التمارين على هذا الجهاز تتطلب التناقض والتوازن. ضع في اعتبارك إمكانية حدوث تغيرات في السرعة ومستوى المقاومة أثناء التمارين، وانتبه لهذا حتى تتجنب فقدان التوازن واحتمال الإصابة.
- ينبغي عدم ترك الجهاز أبداً دون مراقبة أثناء توصيله بال المقاييس. أفصل الجهاز عن منفذ التيار الكهربائي في حالة عدم استخدامه وقبل تركيب أجزائه أو فكه.
- لا تتحرك باللواسة إلى الخلف أو تعكس اتجاهها. قد يؤدي هذا إلى فك الدوستين، مما قد ينتج عنه تلف بالجهاز وأو تعرض المستخدم للإصابة. لا تشغّل هذا الجهاز أبداً إذا كانت الدوستان مفككتين.
- هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل الأشخاص (بما في ذلك الأطفال) ذوي القدرات البدنية أو الحسية أو العقلية المنخفضة، أو من من ليس لديهم خبرة ودراية باستخدامه، إلا في حالة الإشراف عليهم أو تلقيهم تعليمات بشأن استخدام الجهاز من قبل شخص مسؤول عن سلامتهم.
- ينبغي الإشراف على الأطفال للتأكد من عدم لعبهم بالجهاز.

• احتفظ بهذه التعليمات.

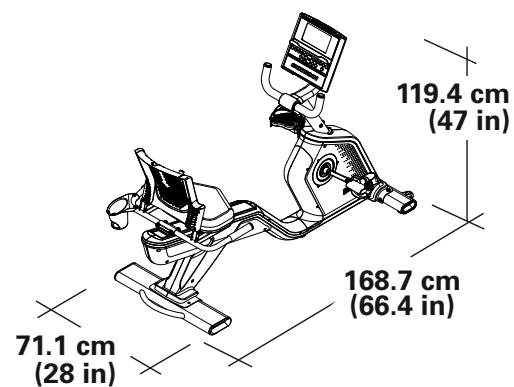
ملصقات السلامة التحذيرية والرقم التسلسلي



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

الحد الأقصى لوزن المستخدم: ١٥٠ كجم (٣٣٠ رطل)
إجمالي مساحة السطح (التغطية الأرضية) التي يشغلها الجهاز: ٦١٩٩٤ سم^٢ (١٨٥٩,٢ بوصة^٢)
وزن الجهاز: ٤٨,٨ كجم (١٠٧,٦ أرطال)

متطلبات الطاقة (محول التيار المتردد):
١٠٠ - ٢٤٠ فولت تيار متعدد، ٦٠/٥٠ هرتز، ٥،٠ أمبير
جهد المدخل: ١٢ فولت تيار مستمر، ٣ أمبير
جهد المخرج:



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



قبل التجميع

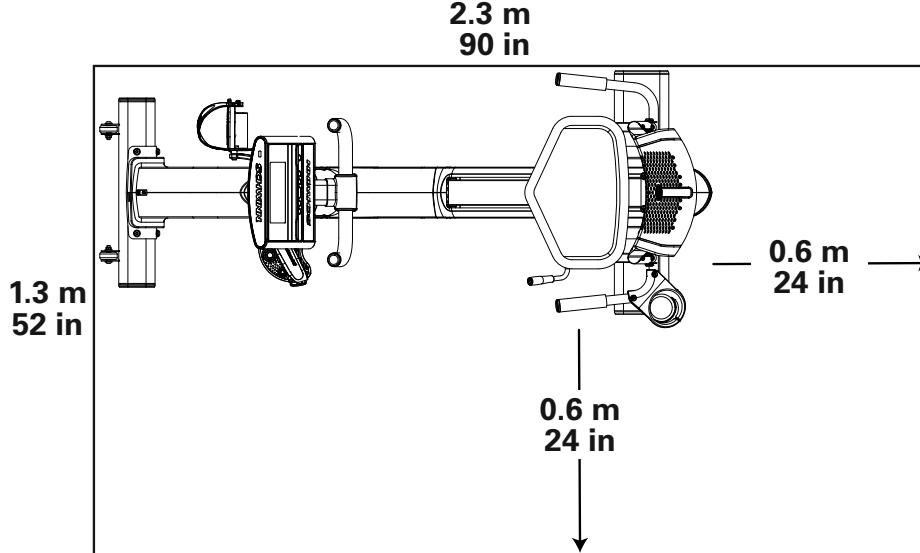
اختر المنطقة التي ستقوم فيها بإعداد وتشغيل جهازك. يجب أن يكون مكان الجهاز على سطح صلب ومستوى لتشغيله بشكل آمن. نوصي بأن تكون منطقة التجميع بمساحة ٢,٩ م (١١٤ بوصة × ٧٦ بوصة). الوقت المقدر لتجميع الجهاز يتراوح بين ٩٠ - ١٠٠ دقيقة. وفر منطقة للتمرين مساحتها ٢,٣ م × ١,٣ م (٩٠ بوصة × ٥٢ بوصة) على الأقل.

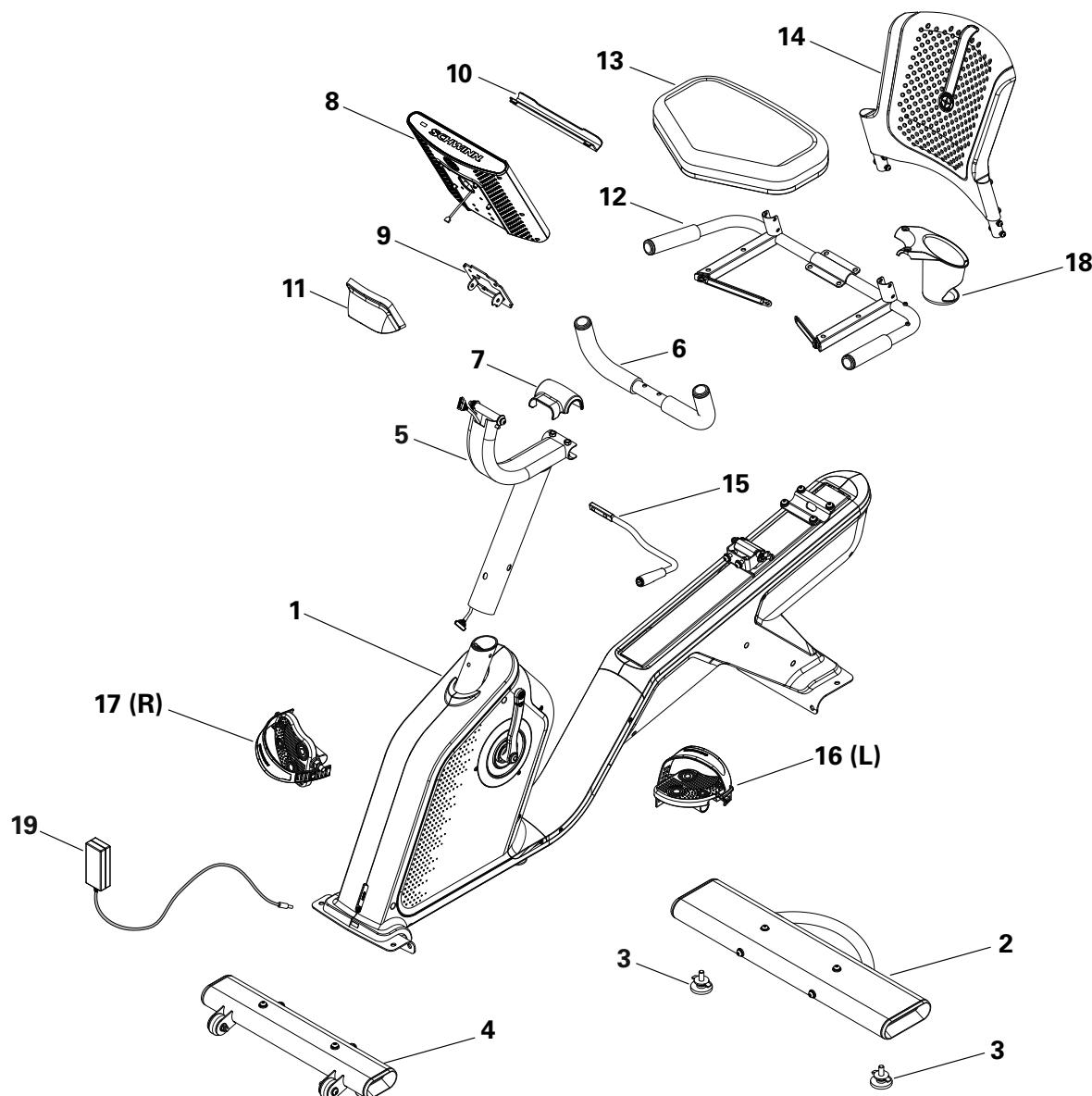
تنبيه: افحص الجهاز للتأكد من عدم وجود أجزاء تالفة بسبب التسلیم. إذا كان هناك تلف، فتواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي لديك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا).

نصائح أساسية للتجميع

اتبع هذه النقاط الأساسية عند تجميع جهازك:

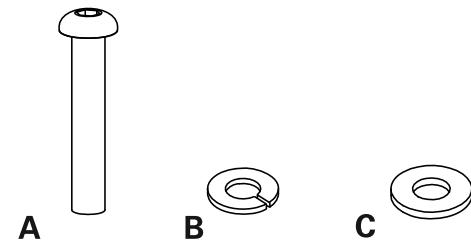
- اقرأ وافهم "تعليمات السلامة المهمة" قبل التجميع.
- اجمع كل القطع اللازمة لكل خطوة من خطوات التجميع.
- باستخدام مفاتيح الربط الموصى بها، لفت المسامير والصواميل إلى اليدين (في اتجاه عقارب الساعة) لإحكام ربطها وإلى اليسار (عكس اتجاه عقارب الساعة) لفكها، ما لم تذكر التعليمات خلاف ذلك.
- عند تركيب قطعتين 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
الوصف	الكمية	العنصر	الكمية	الوصف	الكمية
المجموعة الرئيسية	1	المجموعه الرئيسيه	1	الغطاء المفصلي	1
الموازن الخلفي	1	الموازن الخلفي	1	إطار المقعد	1
قاعدنا ضبط الاشتوا	2	قاعدنا ضبط الاشتوا	2	وسادة المقعد	1
الموازن الأمامي	1	الموازن الأمامي	1	ظهر المقعد	1
عمود لوحة التحكم	1	عمود لوحة التحكم	1	مقبض ضبط المقعد	1
المقبض القائم	1	المقبض القائم	1	دواسة اليسرى (L)	1
خطاء قاعدة تثبيت المقبض	1	خطاء قاعدة تثبيت المقبض	1	دواسة اليمنى (R)	1
لوحة التحكم	1	لوحة التحكم	1	حامل الكوب	1
كتفية تثبيت لوحة التحكم	1	كتفية تثبيت لوحة التحكم	1	محول التيار المتردد	1
درج الوسانط *	1	درج الوسانط *	10		

* هذا العنصر موجود في حقيبة مع كتيبات الدليل.



العنصر	الكمية	الوصف
A	٤	برغي برأس سداسية نصف كروية، M8x45
B	٤	حلقة إحكام ربط زنبركية، M8
C	٤	حلقة إحكام ربط مسطحة، ضيقة، M8

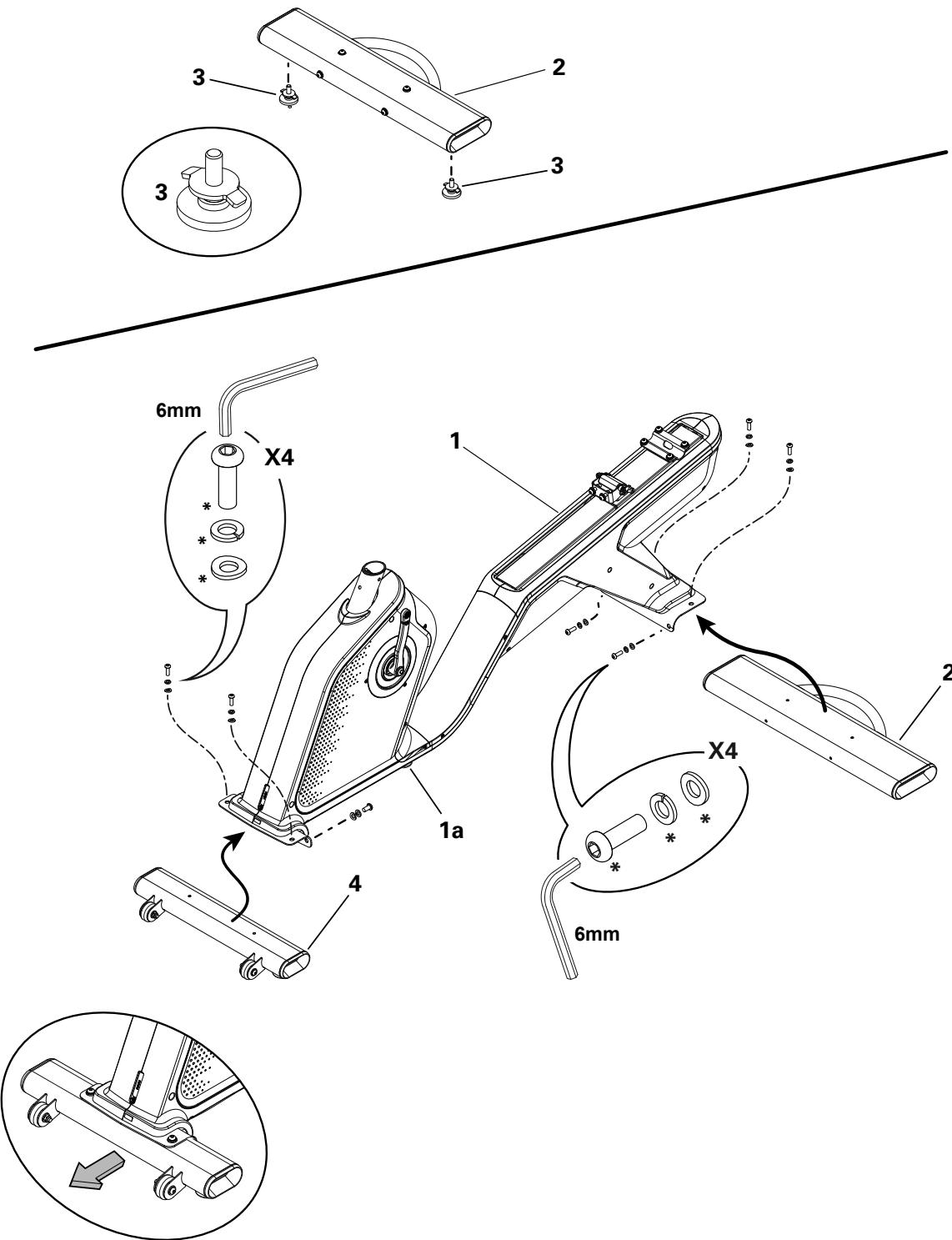
ملحوظة: تم توفير قطع مختارة من عناصر إحكام الربط كقطع غيار في بطاقة عناصر إحكام الربط. قطع إحكام الربط (*) خاصة بعمود لوحدة التحكم. لاحظ أنه قد تتبقي بعض عناصر إحكام الربط بعد تجميع جهازك بشكل صحيح.

الأدوات مرفقة



١. رَكْب قاعدي ضبط الاستواء في الموازن الخلفي ورَكْب الموازنين في المجموعة الرئيسية

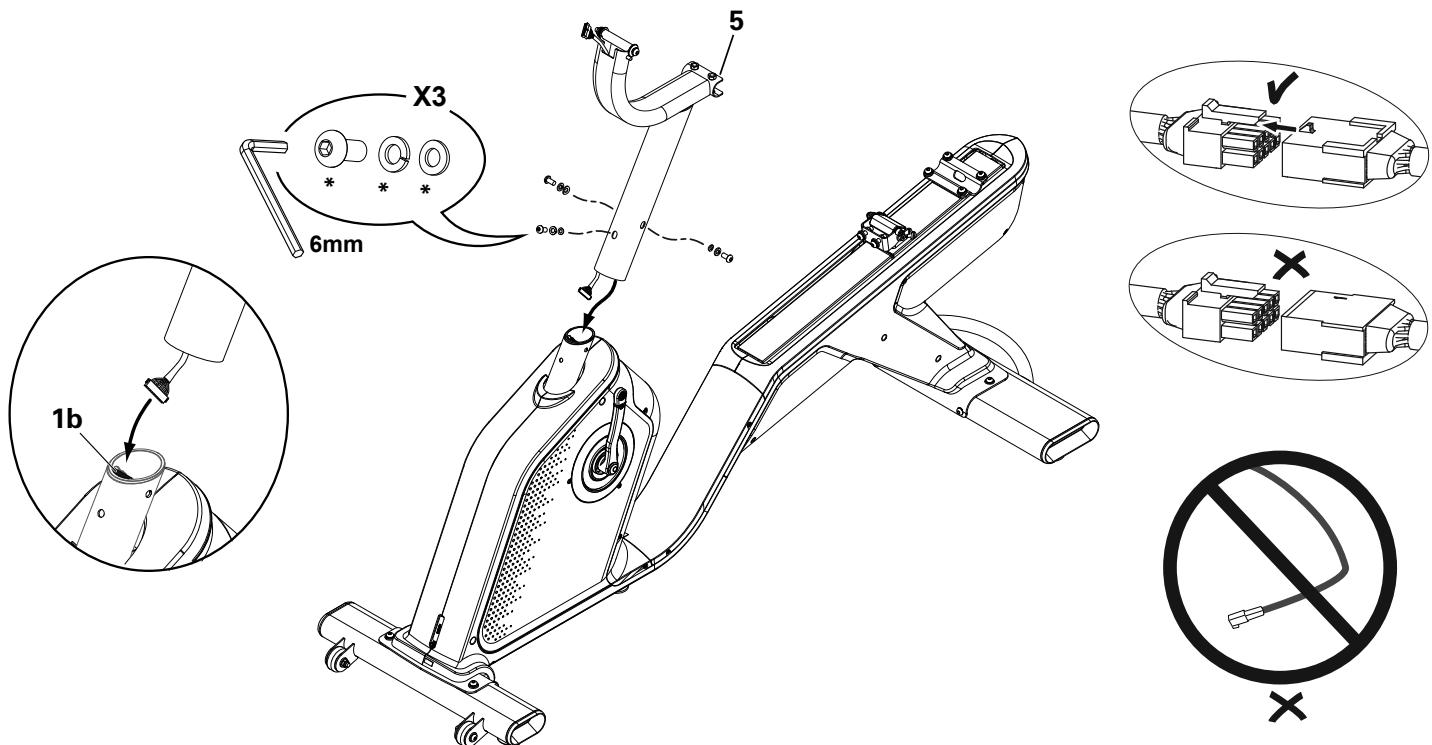
ملحوظة: عناصر إحكام الربط (*) مركبة مسبقاً وليس موجودة في بطاقة عناصر إحكام الربط. تأكد من أن قاعدة ضبط الاستواء المركزية (1a) ليست مرفوعة أكثر من اللازم من أجل ثبات الإطار. اربط جميع عناصر إحكام الربط يدوياً، ثم أحكم ربطها تماماً.



٢. وصل الكابلات ورَكِب عمود لوحة التحكم في مجموعة الإطار

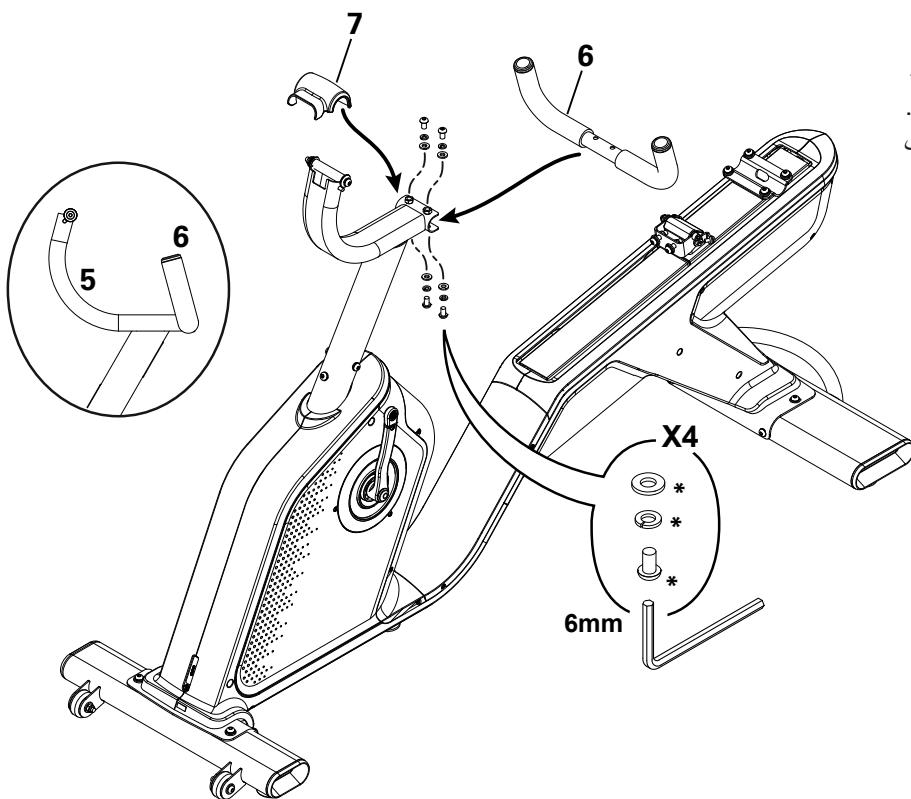
تنبيه: قم ب拔掉 إعصار إحكام الربط(*) المركبة مسبقاً من قاعدة تثبيت العمود. يكون موصل كابل الإطار (1b) مثبتاً في المدخل البلاستيكي في قاعدة تثبيت العمود. اترك المدخل البلاستيكي وموصل كابل الإطار في مكانه، ووصل كابل عمود لوحة التحكم بعناية. قم بمحاذاة المشابك الموجودة في موصلات الكابل وتتأكد من إحكام تعشيق الموصلات. لا تقطع ولا تضغط على الكابلات.

لا تدع عناصر إحكام الربط تسقط داخل الجهاز. قم بمحاذاة حلقات إحكام الربط المنحنية بحيث يكون السطح محاذاً لعمود لوحة التحكم.



٣. رَكِب المقابض في عمود لوحة التحكم

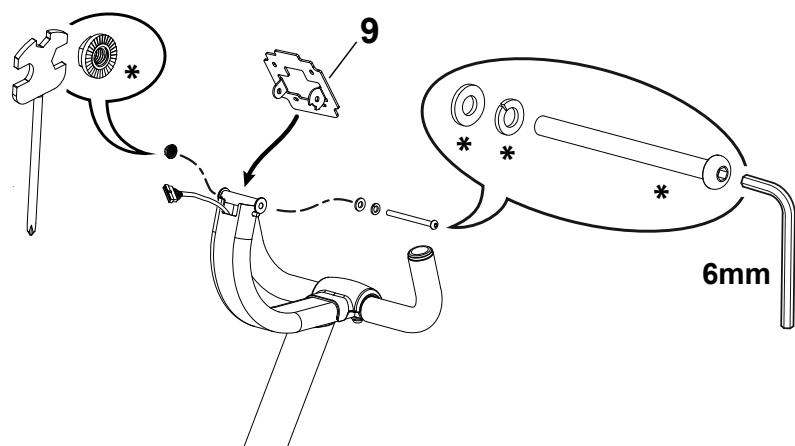
تنبيه: عناصر إحكام الربط (*) مركبة مسبقاً في المقابض. تأكّد من تركيب المقابض بالزاوية الصحيحة. ثبّت عناصر إحكام الربط تماماً. ادفع الغطاء (7) في موضعه الصحيح على قاعدة تثبيت المقابض.



٤. ركّب كتيفة تثبيت لوحة التحكم في عمود لوحة التحكم

ملحوظة: عناصر إحكام الربط (*) مركبة مسبقاً في عمود لوحة التحكم.

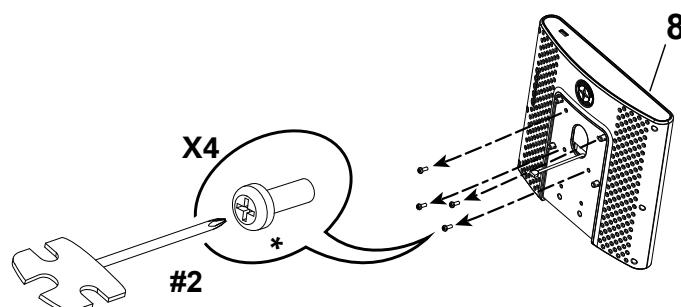
تنبيه: لا تقطع ولا تضغط على الكابل.



٥a. فك برااغي لوحة التحكم

ملحوظة: أزل البراغي المركبة مسبقاً (*) من الجانب الخلفي للوحة التحكم.

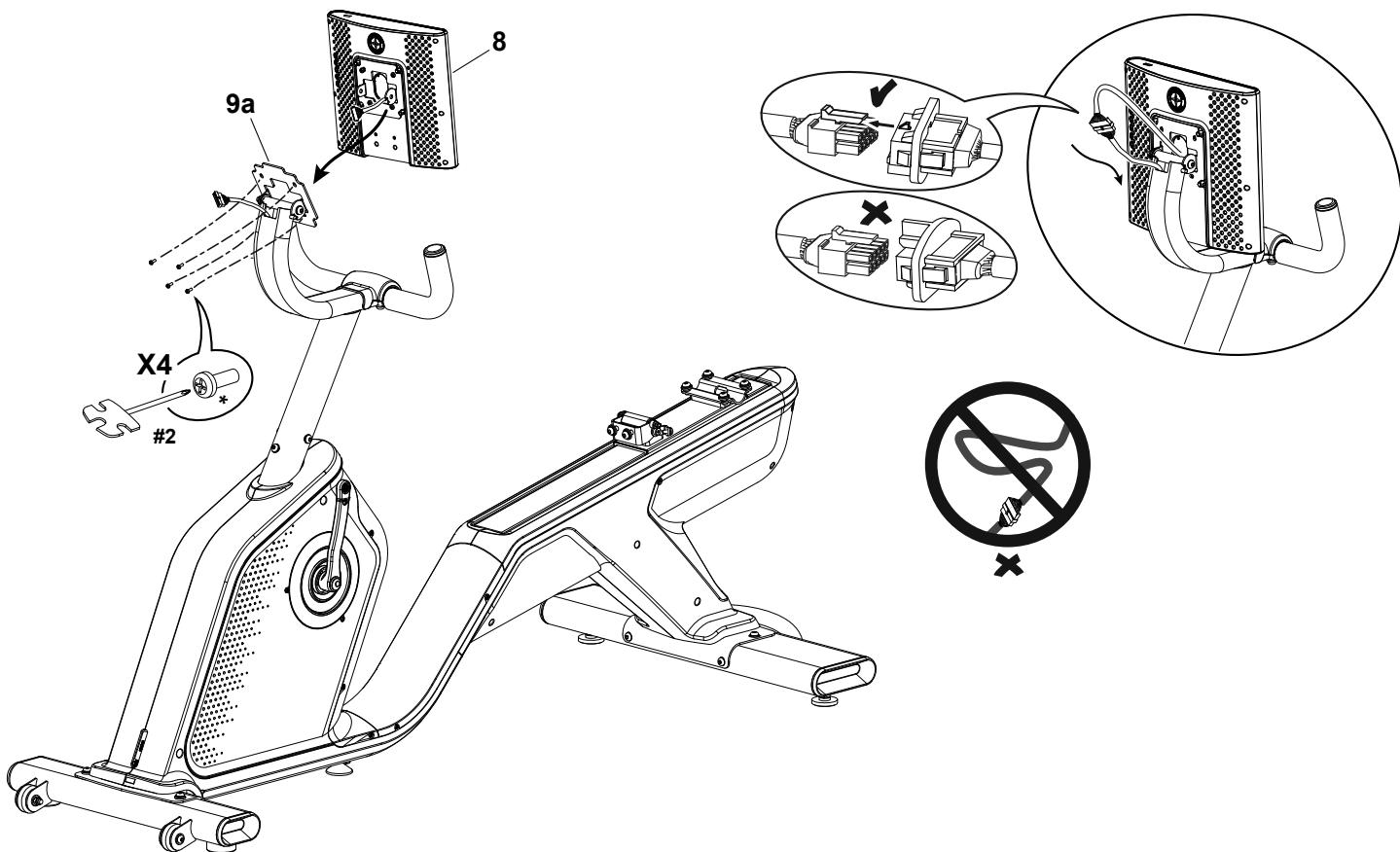
تنبيه: لا تدع البراغي تسقط داخل لوحة التحكم. لا تقطع ولا تضغط على الكابل.



b. رَكْب مُجْمُوعَة لُوْحَة التَّحْكُم فِي عَمُود لُوْحَة التَّحْكُم

تنبيه: هذه الخطوة تستلزم شخصين. لا تقطع أو تضغط على الكابلات.

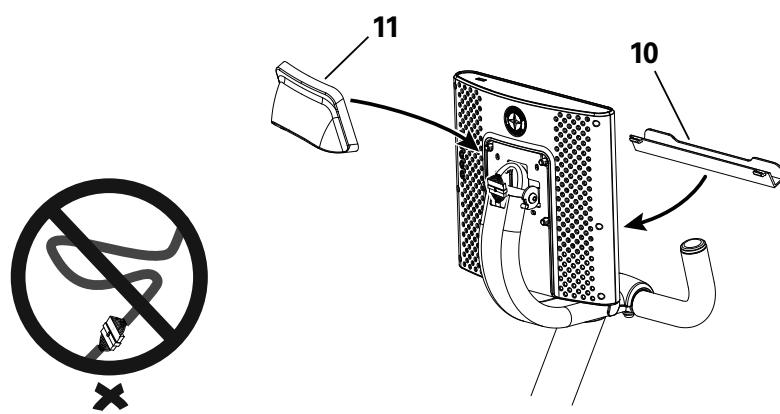
ملاحظة: قم بإمالة لوحة التحكم لتركيب اللسان العربيض (9a) في أعلى كتيفة تثبيت لوحة التحكم. مرر كابل لوحة التحكم عبر الكتيفة. ركب لوحة التحكم بكتيفة تثبيت لوحة التحكم قبل توصيل الأسلاك. ابدأ بالبراغي السفلية (*) أو لا ثم أحكم ربط جميع البراغي. وصل كابل لوحة التحكم بكابل عمود لوحة التحكم. ثم بمحاذة المشابك الموجودة في موصلات الكابل وتأكد من إحكام تعشيق الموصلات. ادفع الجزء الزائد من السلك داخل عمود لوحة التحكم.



c. رَكْب الغطاء المفصلي ودرج الوسائط

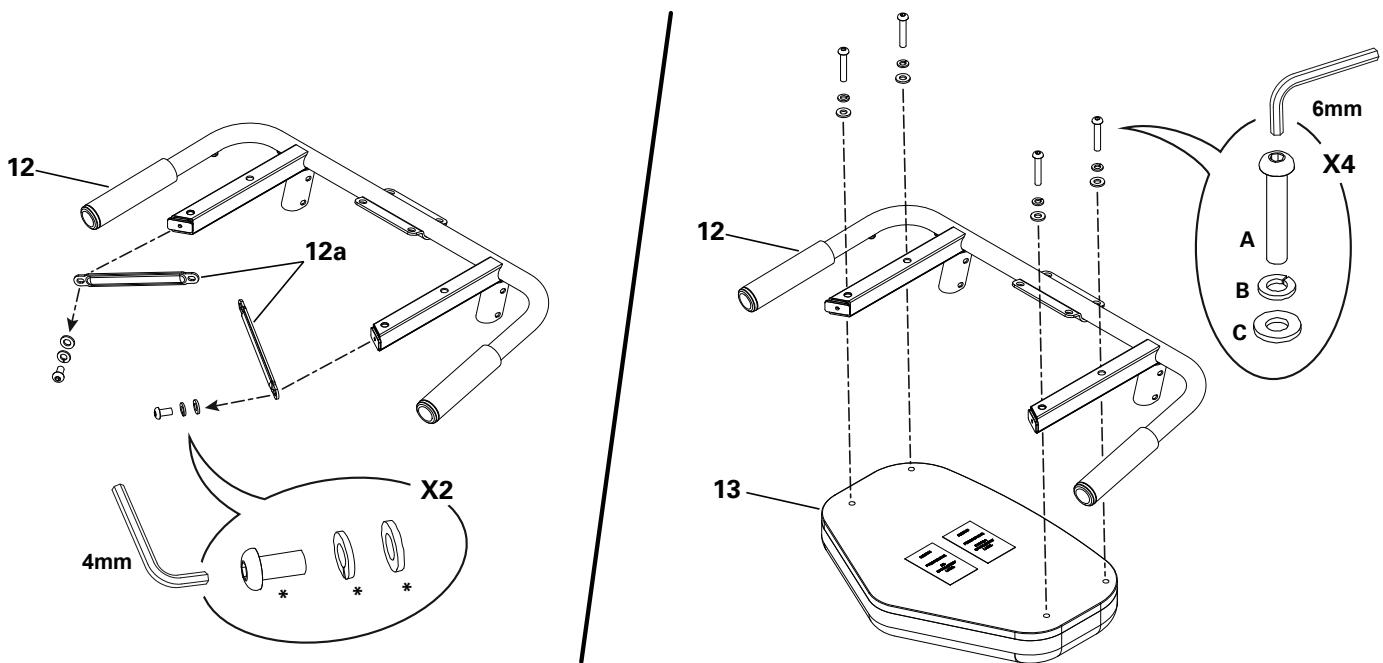
تنبيه: لا تقطع أو تضغط على الكابلات.

ملاحظة: انزع الغلاف اللاصق عن درج الوسائط. قم بازلاق الأسنة في الفتحات الموجودة في واجهة لوحة التحكم ولف درج الوسائط للأسفل. اضغط عليه بقوة وبشكل متساوٍ مقابل واجهة لوحة التحكم لثبيت السطح اللاصق بإحكام.



٦. قم بـ**إزالة الدعامتين العرضيتين من إطار المقعد وركب وسادة المقعد**

تنبيه: ضع الدعامتين العرضيتين (12a) وعناصر إحكام الربط (*) جانباً في مكان آمن للخطوة ٨. ركِّب إطار المقعد. أحكم ربط عناصر إحكام الربط تماماً.

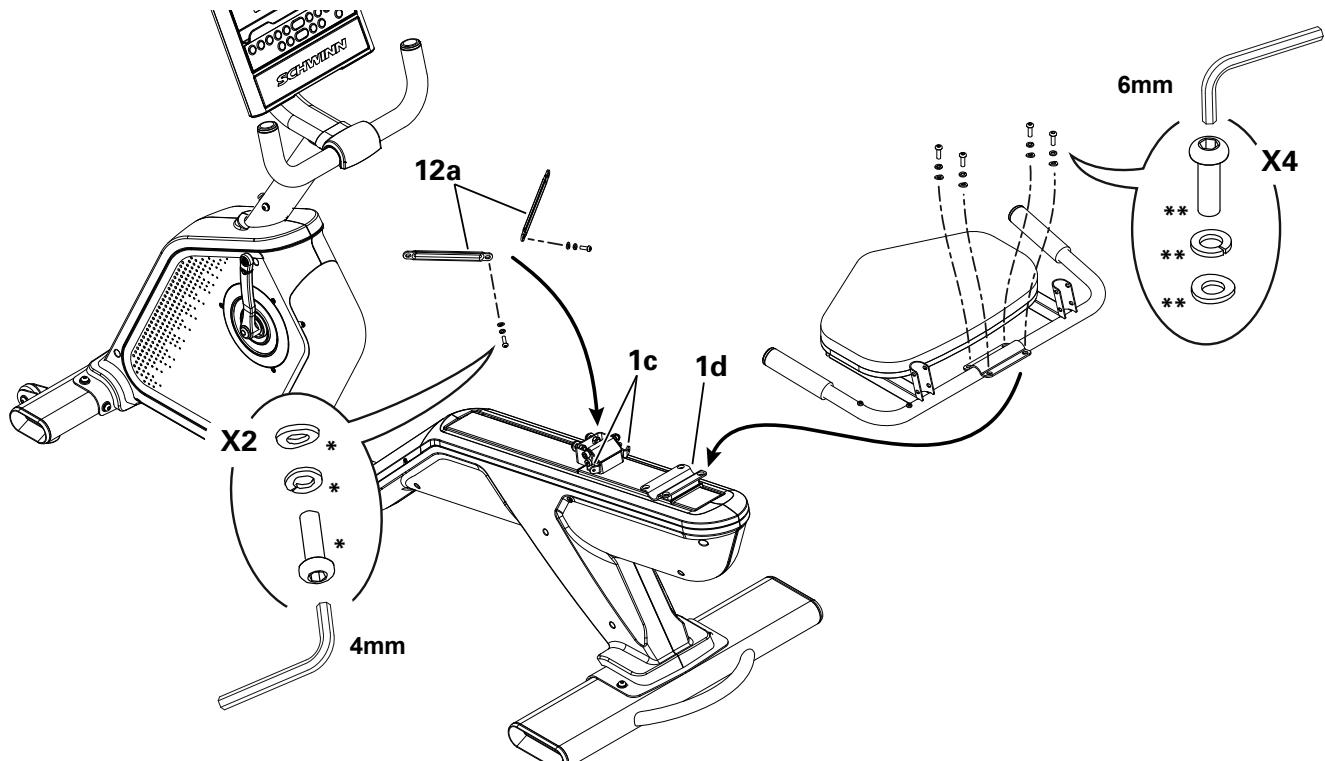


٧. ركِّب الدعامتين العرضيتين ومجموعة إطار المقعد بـ**بـقضيب المقعد**

تنبيه: قم بـ**إزالة عناصر إحكام الربط المركبة مسبقاً (*)** من كتيفة دعم المقعد (1c) وعناصر إحكام الربط (** من كتيفة دعم المقابض (1d).

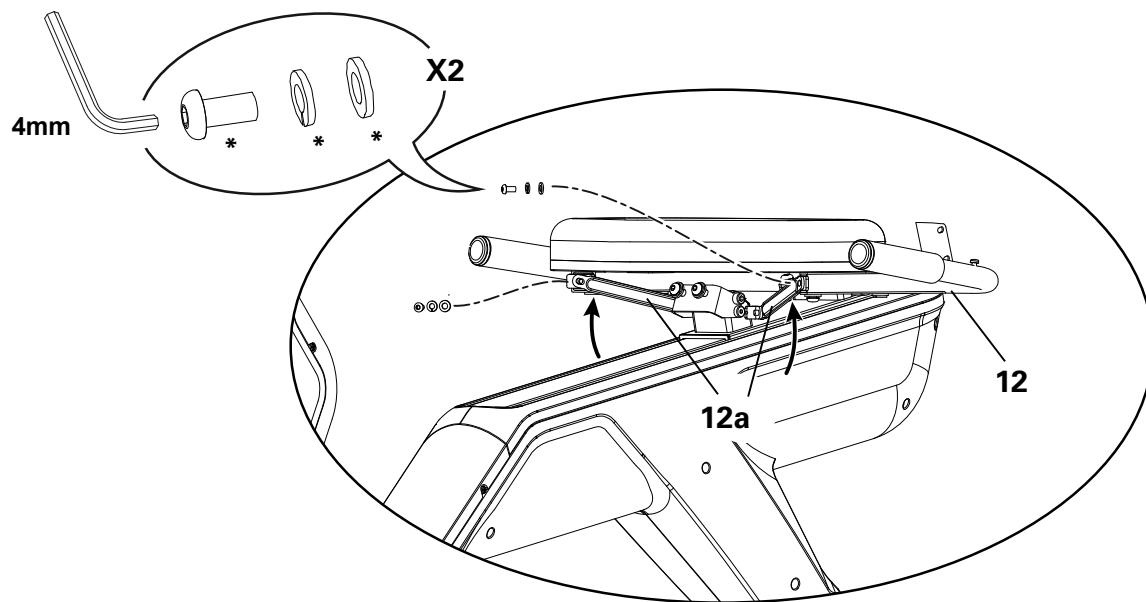
ثُبِّت الدعامتين (12a) بكثيفة دعم المقعد (1c) باستخدام عناصر إحكام الربط (*). أحكم الربط يدوياً فقط.

ركِّب مجموعة إطار المقعد بكثيفة دعم المقابض (1d) باستخدام بقية عناصر إحكام الربط (**). أحكم الربط يدوياً فقط.



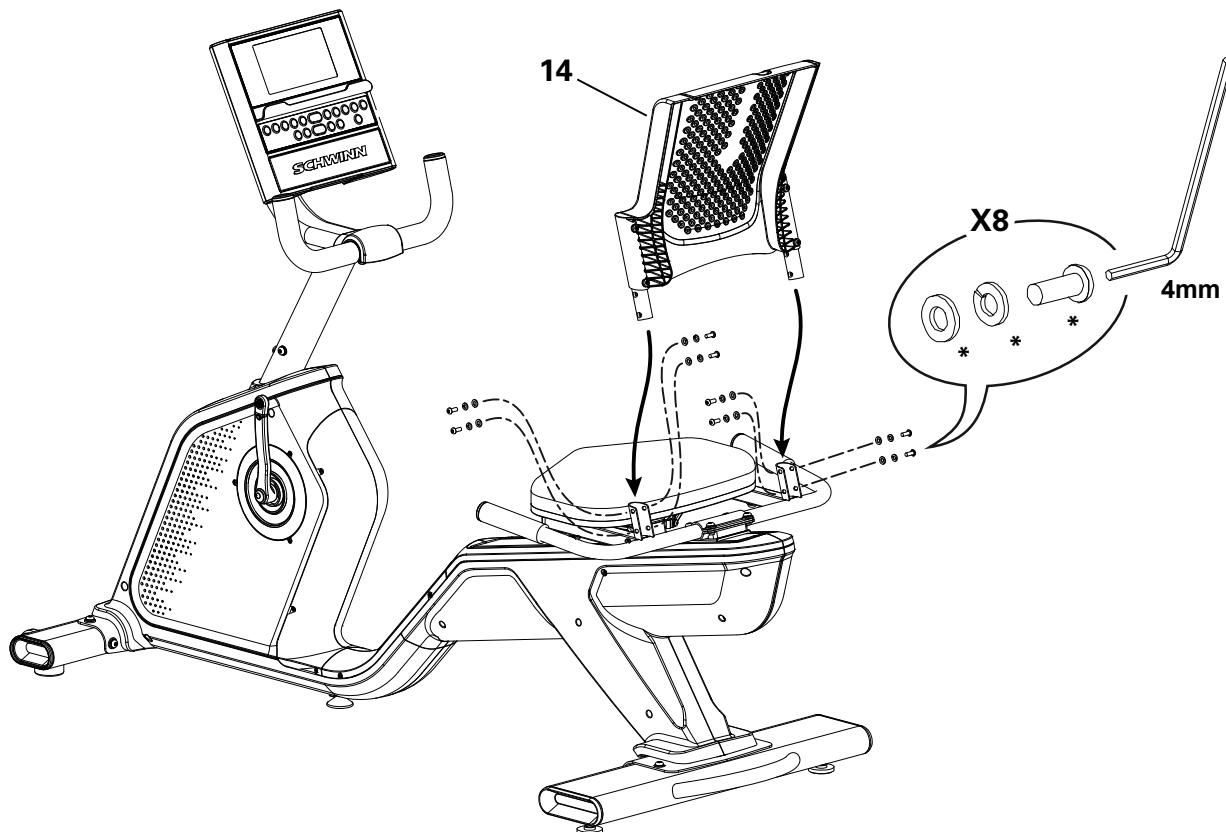
٨. رَكِب الدَّعَامَتَيْنِ الْعَرْضِيَّتَيْنِ فِي مَجْمُوعَةِ إِطَارِ الْمَقْعَدِ

تَسْبِيهُ: لَف الدَّعَامَتَيْنِ الْعَرْضِيَّتَيْنِ (١٢a) لَأَعْلَى وَأَعْد تَرْكِيب عَنَصَرِ إِحْكَامِ الرِّبَطِ (* مِنَ الْخَطْوَةِ ٦) لِتَثْبِيتِ الدَّعَامَتَيْنِ بِإِطَارِ الْمَقْعَدِ (١٢). أَحْكِمِ الرِّبَطِ يَدِيًّا فَقَد. بِمَجْرِيدِ إِدْخَالِ جَمِيعِ عَنَصَرِ إِحْكَامِ الرِّبَطِ، تَأْكِيدِ مِنْ إِحْكَامِ تَثْبِيتِ جَمِيعِ عَنَصَرِ إِحْكَامِ الرِّبَطِ بِمَجْمُوعَةِ إِطَارِ الْمَقْعَدِ مِنَ الْخَطْوَتَيْنِ ٧ وَ٨.



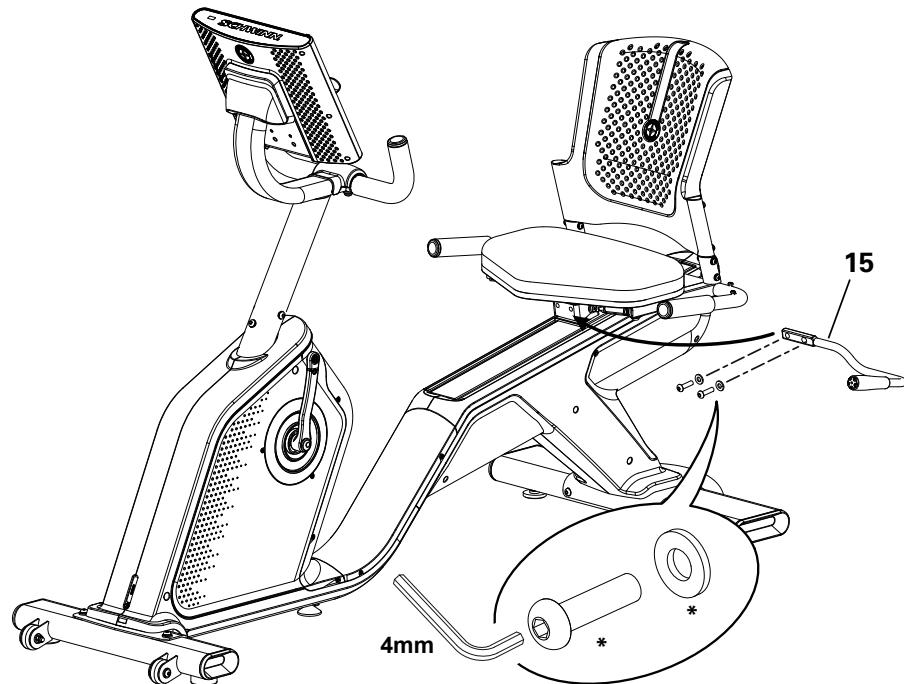
٩. رَكِب ظَهَرِ الْمَقْعَدِ فِي مَجْمُوعَةِ إِطَارِ الْمَقْعَدِ

تَسْبِيهُ: عَنَصَرِ إِحْكَامِ الرِّبَطِ (*) مَرْكَبَةً مُسَبِّقاً عَلَى ظَهَرِ الْمَقْعَدِ وَلَيْسَ مُوْجَدَةً فِي بَطَاقَةِ عَنَصَرِ إِحْكَامِ الرِّبَطِ. تَأْكِيدِ مِنْ تَثْبِيتِ جَمِيعِ عَنَصَرِ إِحْكَامِ الرِّبَطِ تَامًا بِمَجْرِيدِ إِدْخَالِهَا.



١٠. رَكْب مَقْبِض ضَبْط المَعْد

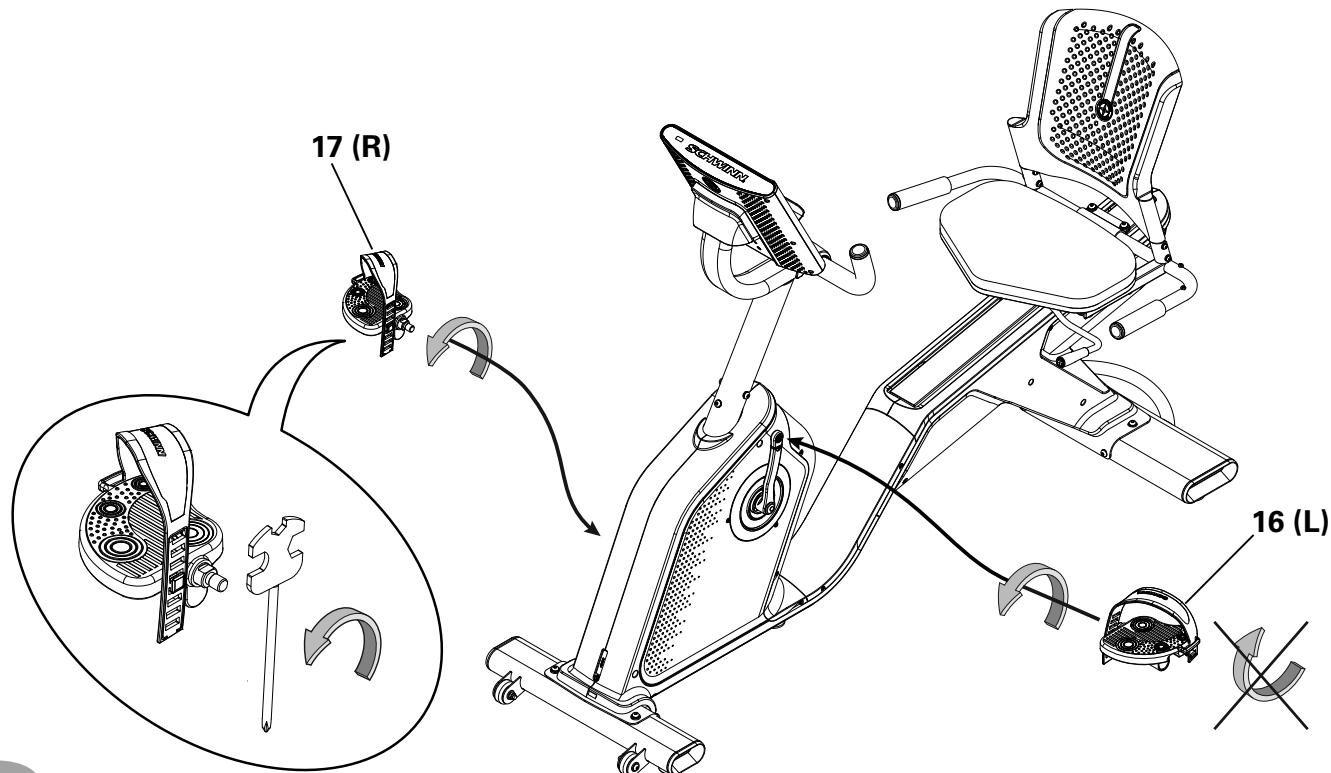
تَسْبِيَّه: عَنْصُر إِحْكَام الْرِّبَط (*) مَرْكَبَة مُسْبِقًا وَلَيْسَتْ مُوْجَدَة فِي بَطاَقَة عَنْصُر إِحْكَام الْرِّبَط.



١١. ثَبَّتَ الْحَزَامَيْن فِي الدَّوَاسَتَيْن وَرَكَّبَ الدَّوَاسَتَيْن

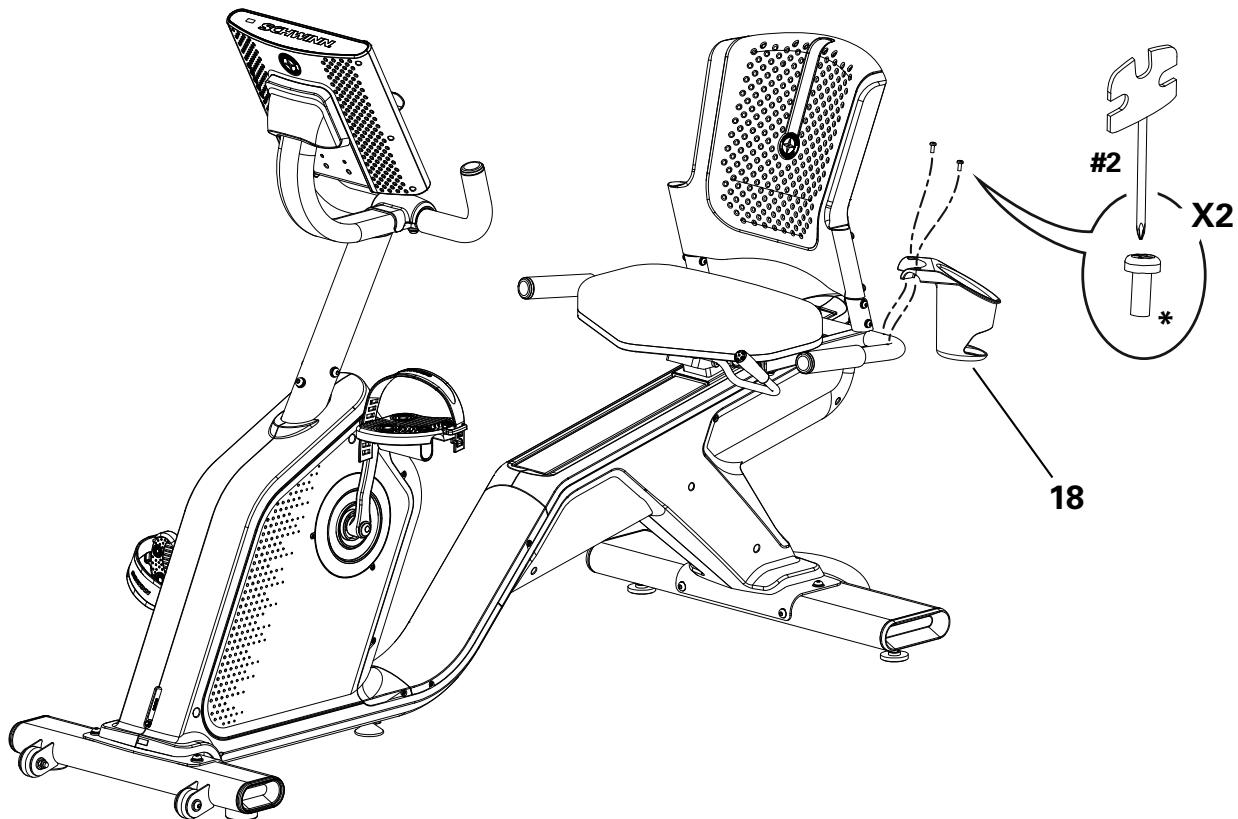
إِذَا ظَهَرَ الْجَزْءُ الْمَلْوَب بِسَبَبِ التَّرْكِيب الْخَاطِئ، يَمْكُن أَنْ يَؤْذِي هَذَا إِلَى انْفَسَالِ الدَّوَاسَتَيْن عَنِ الدَّرَاجَة وَأَوْ اِنْكَسَارَهُمَا أَثْنَاءِ الْإِسْتِخْدَام، مَا قَدْ يَؤْذِي إِلَى تَعَرُّضِ الْمُسْتَخْدِم لِإِصَابَةٍ خَطِيرَة.

مَلْحوظَة: يَتَمْ تَرْكِيب الدَّوَاسَة الْيَسْرَى بِلَفْهَا عَكْس اِتْجَاهِ عَقَارِبِ السَّاعَة. تَأْكِيدُ مِنْ تَرْكِيبِ الدَّوَاسَتَيْن بِالْجَانِبِ الصَّحِيحِ لِلدرَاجَة. يَعْتَدِمُ تَحْدِيدُ الاتِّجَاهِ عَلَى وَضْعِيَّةِ الْجُلوُس فَوْقَ الدَّرَاجَة. تَحْمِلُ الدَّوَاسَة الْيَسْرَى الْحَرْف "L" وَتَحْمِلُ الدَّوَاسَة الْيَمِنِيَّ الْحَرْف "R". اِبْدَأْ تَحْرِيكَ الدَّوَاسَتَيْن بِيَدِكَّ، ثُمَّ أَحْكِمْ رَبْطَهُمَا تَنَامًا بِاستِخدَامِ مَفْتَاحِ رَبْطِ الدَّوَاسَتَيْن. يَجُبُ إِحْكَامِ رَبْطِ الدَّوَاسَتَيْن تَنَامًا.



١٢. رَكْب حَامِلِ الْكُوب فِي مَجْمُوعَةِ الإطَار

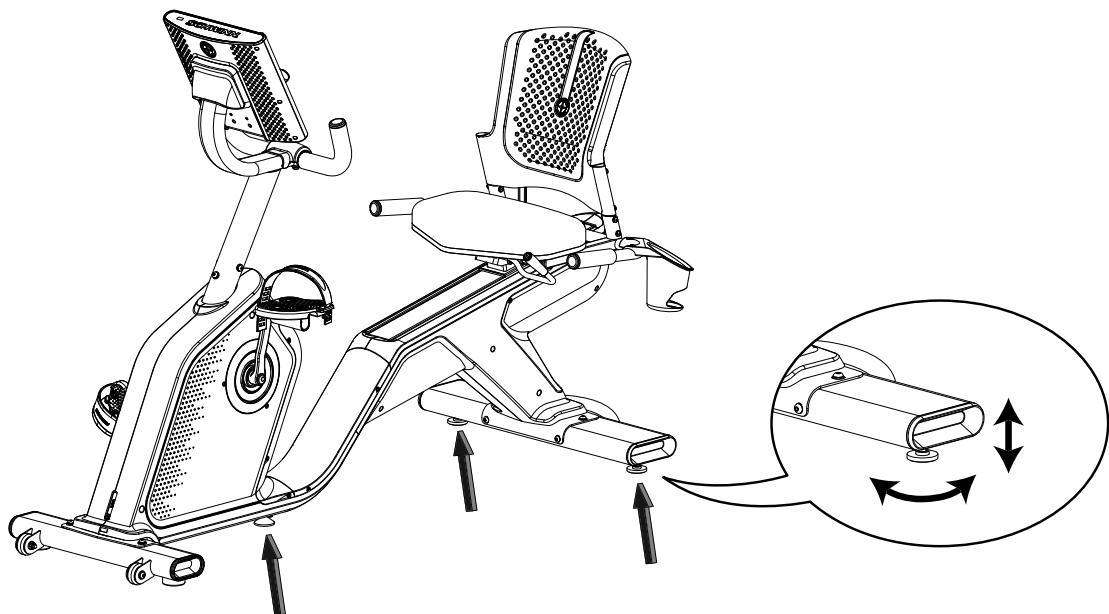
تَنْبِيهٌ: عَانِصِرِ إِحْكَامِ الرِّبَطِ (*) مَرْكَبَةٌ مُسَبِّقًا وَلَيْسَ مُوْجَدَةٌ فِي بَطاَقَةِ عَانِصِرِ إِحْكَامِ الرِّبَطِ.



١٣. اضْبِطْ قَاعِدَةَ ضَبْطِ الْاسْتَوَاءِ حَسْبَمَا يَلْزَمُ

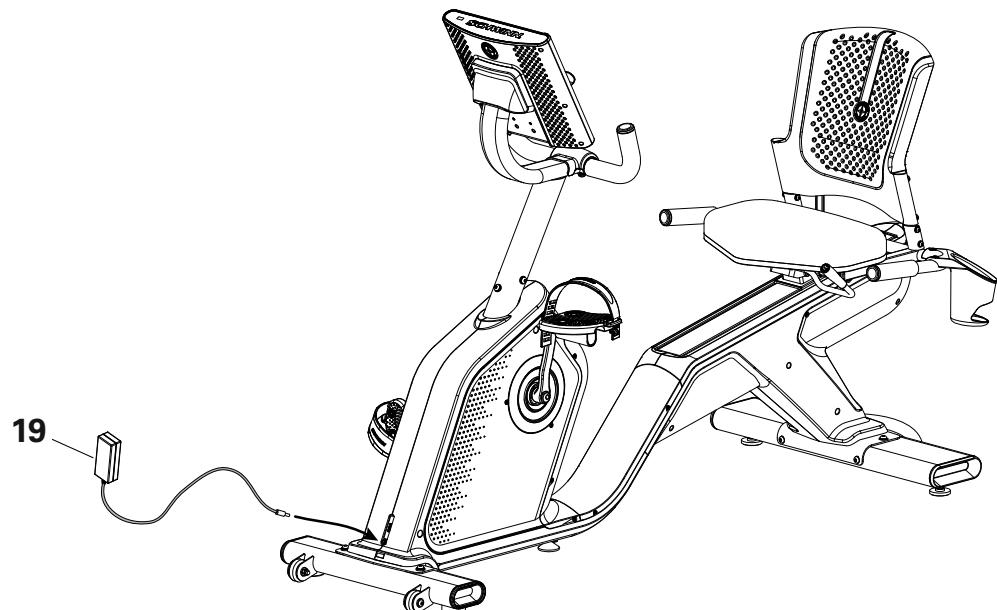
فَكِ صَامُولَةِ التَّثِيْبِ الطَّلَوِيَّةِ لِفَقَاعِدَةِ ضَبْطِ الْاسْتَوَاءِ لِضَبْطِ الْاِرْتِفَاعِ. اضْبِطْ قَاعِدَتِي ضَبْطِ الْاسْتَوَاءِ الْخَلْفَيَّيْنِ إِلَى أَنْ يَصْبِحَ الْجَهَازُ مَسْتَوِيًّا. أَحْكِمْ رَبْطَ صَوَامِيلِ التَّثِيْبِ. ثُمَّ عَذَّلْ قَاعِدَةَ ضَبْطِ الْاسْتَوَاءِ الْوَسْطَيَّ لِتَلَامِسِ الْأَرْضِ، وَأَحْكِمْ رَبْطَ صَامُولَةِ التَّثِيْبِ. تَأْكِيدُ مِنْ اسْتَوَاءِ الْجَهَازِ.

لا تضبط قاعدة ضبط الاستواء على ارتفاع يجعلها تفصل أو تنفك عن الجهاز. يمكن أن تتعرض للإصابة أو يتلف الجهاز.



٤. وصل محول التيار المتردد بمجموعة الإطار

تنبيه: تأكيد من دفع الموصى بالكامل في مدخل الطاقة بالجهاز.



٥. الفحص النهائي

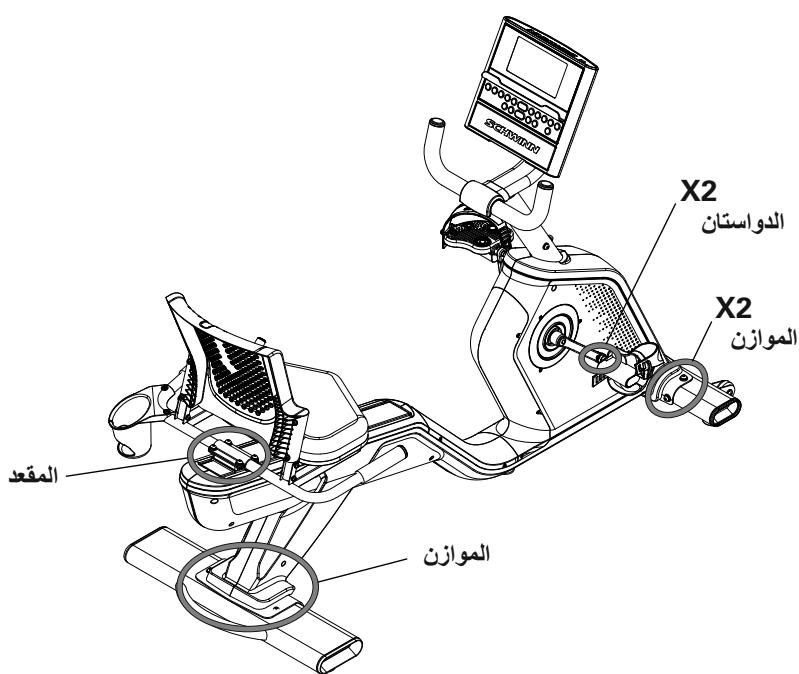
افحص جهازك للتأكد من إحكام تثبيت جميع عناصر إحكام الربط، ومن تجميع المكونات بشكل صحيح.

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

انزع الغلاف البلاستيكي الواقي بحذر عن شاشة العرض ولوحة المفاتيح وأعلى لوحة التحكم. قد تظهر صور "شبحية" على الشاشة بسبب الكهرباء الساكنة لكنها ستختفي بعد دقائق قليلة.

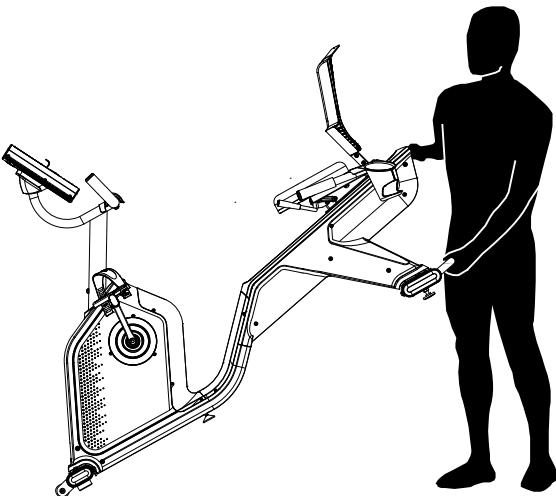
! لا تستخدم الجهاز إلا بعد تجميعه بالكامل وفحصه للتأكد من صحة الأداء التشغيلي وفقاً لما ورد في دليل المالك.

تنبيه: بعد أول بضعة تمارين، سيلزم إحكام ربط بعض عناصر إحكام الربط مرة أخرى. لضمان تشغيل الجهاز بهدوء وسلامة، تأكيد من إحكام ربط عناصر إحكام الربط المذكورة بعد ثلاثة تمارين. راجع قسم الصيانة في هذا الدليل لمعرفة الفترات الفاصلة بين عمليات الصيانة الموصى بها مستقبلاً.



نقل الجهاز

يمكن أن ينقل الجهاز شخص واحد أو أكثر بناءً على قدراتهم وإمكانياتهم البدنية. تأكد من أنك أنت وبباقي الأشخاص لائقون جسدياً وقدرون على نقل الجهاز بأمان.



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

- انزع سلك الطاقة.

- استخدم مقبض النقل لرفع الجهاز بحرص على بكرات النقل.

- ادفع الجهاز إلى موضعه الصحيح.

- قم بإنزال الجهاز في موضعه الصحيح بحذر.

ضبط استواء الجهاز

توجد قواعد ضبط الاستواء في كل جانب من جانبي الموازن الخلفي وعلى قضيب الإطار. اضبط قاعدي ضبط الاستواء الخلفيتين إلى أن يصبح الجهاز مستوياً. ثم عدل قاعدة ضبط الاستواء الوسطى لتلامس الأرض.

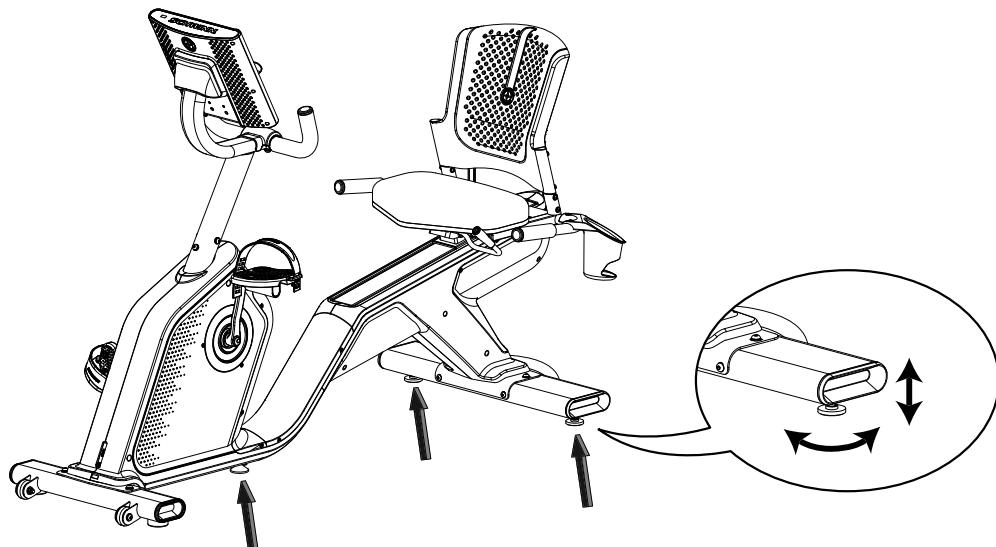
- حرر صامولة التثبيت العلوية.

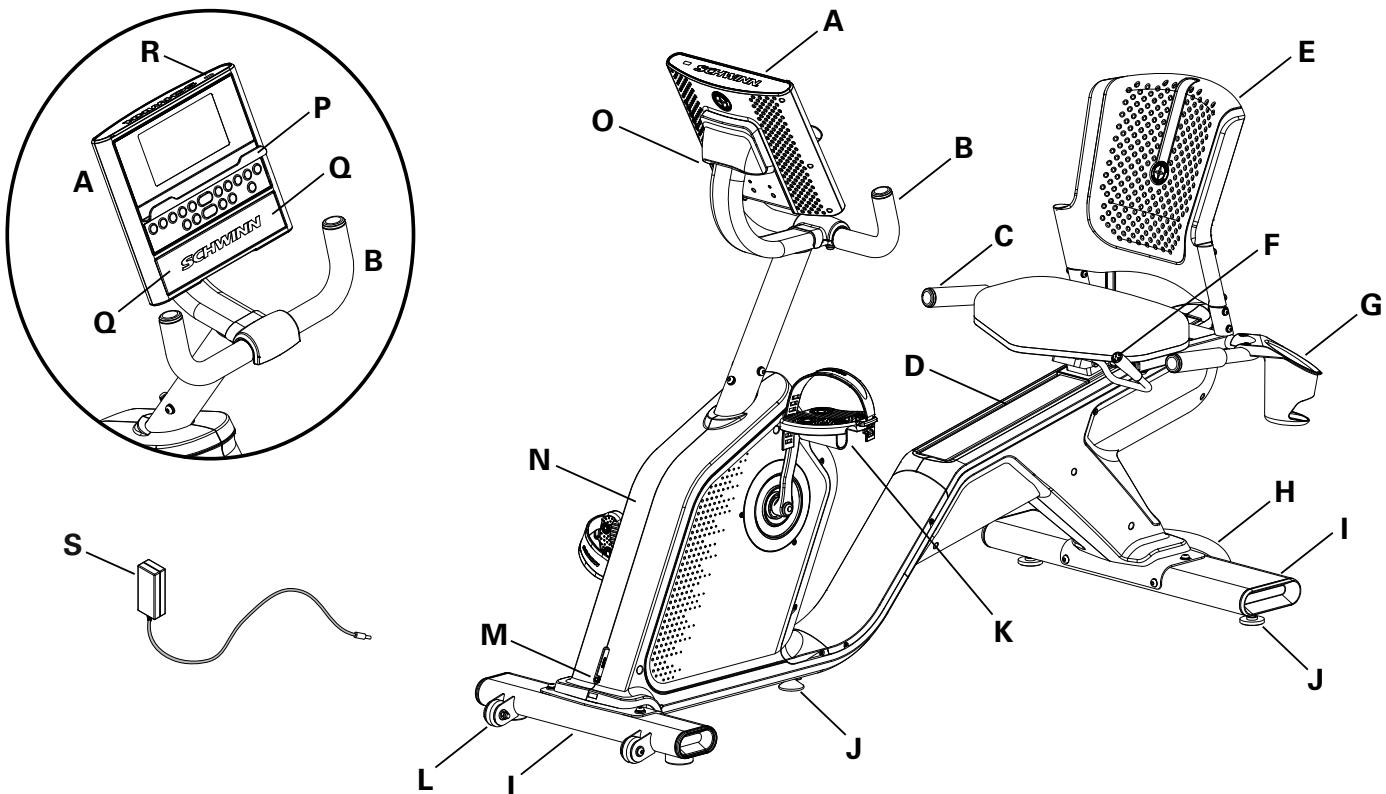
- لف قاعدة ضبط الاستواء لضبط الارتفاع.

! لا تضبط قواعد ضبط الاستواء على ارتفاع يجعلها تنفصل أو تتفاوت عن الجهاز. يمكن أن تتعرض للإصابة أو يتلف الجهاز.

- أحکم ربط صامولة التثبيت العلوية لثبيت قاعدة ضبط الاستواء.

تأكد من استواء الدراجة وثباتها قبل أن تتمرن.





بكرة النقل	L	لوحة التحكم	A
موصل الطاقة	M	المقبض، القائم	B
عجلة الموازنة مغطاة تماماً	N	المقبض، الجانبي	C
قاعدة تثبيت لوحة التحكم القابلة للضبط	O	قضيب المقعد	D
درج الوسانط	P	المقعد القابل للضبط	E
السماعات	Q	مقبض ضبط المقعد	F
منفذ USB	R	حامل الكوب	G
محول التيار المتردد	S	مقبض النقل	H
مستقبل إشارات معدل ضربات القلب (HR) عبر® Bluetooth® (غير موضح في الرسم)	T	الموازن	I
خاصية الاتصال عبر® Bluetooth® (غير موضحة في الرسم)	U	قاعدة ضبط الاستواء	J
		الدواسة	K

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

خصائص لوحة التحكم

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



وظائف لوحة المفاتيح

أزرار الضبط السريع لمستوى المقاومة (Resistance)- تغيير مستوى المقاومة وفقاً للإعداد المحدد بسرعة أثناء التمرين.

زر Programs (البرامج)- انقر للتنقل في قائمة برامج التمرين.

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

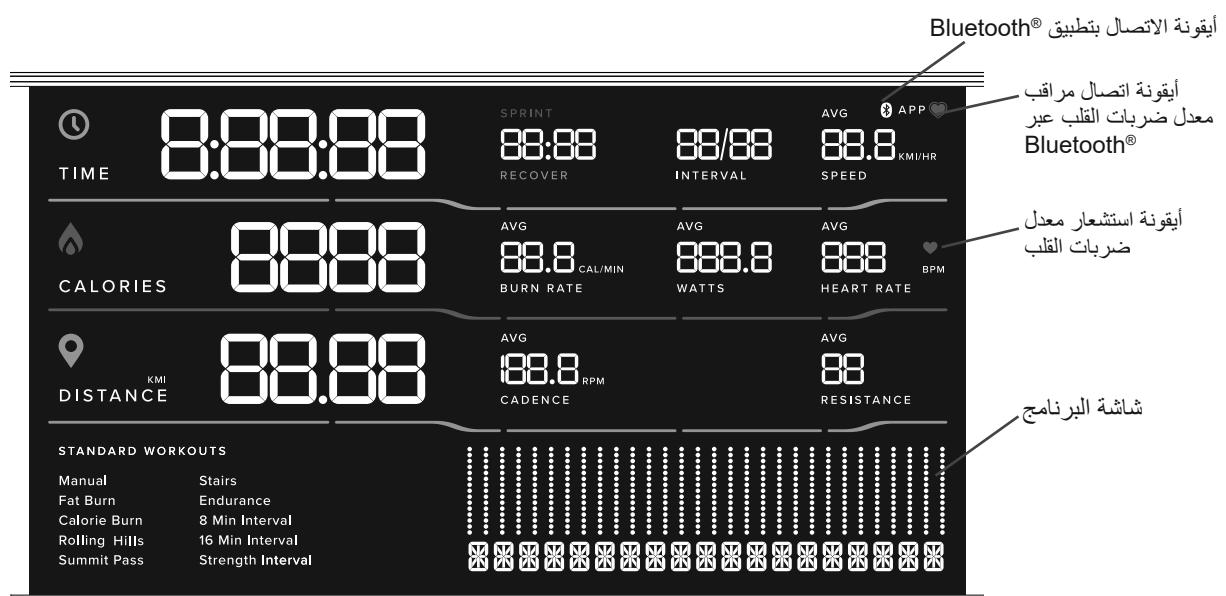
زر Pause / Stop (إيقاف مؤقت / إيقاف)- يوقف تمريناً نشطاً بشكل مؤقت أو ينهي تمريناً تم إيقافه مؤقتاً.

زر الزيادة (▲)- يرفع مستوى مقاومة التمرين أو يتنتقل بين الخيارات.

زر الإنقاص (▼)- يقلل مستوى مقاومة التمرين أو يتنتقل بين الخيارات.

زر Volume (الصوت)- يضبط مستوى صوت لوحة التحكم. انقر للتنقل بين مستويات الصوت: كتم الصوت، 1، 2 (المستوى الافتراضي)، 3. لا يؤثر هذا على المخرجات الواردة من جهازك الشخصي.

زر إعادة الضبط (unar™)- لاستخدام فني الصيانة فقط. عند الضغط على هذا الزر أثناء التشغيل فإنه يعيد إعدادات لوحة التحكم إلى حالة ضبط المصنع الافتراضي. ستطلب لوحة التحكم تطبيق تحديثات حتى تعمل بشكل كامل. لا تتأثر بيانات التمرين.



شاشة لوحة التحكم

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

أيقونة اتصال مراقب معدل ضربات القلب عبر Bluetooth® - تظهر على الشاشة عند إقiran لوحة التحكم بمراقب معدل ضربات القلب عبر Bluetooth®.

أيقونة استشعار معدل ضربات القلب - تظهر على الشاشة عندما تستقبل لوحة التحكم إشارة بمعدل ضربات القلب من مراقب معدل ضربات القلب بخاصية الـ Bluetooth®.

Time (الوقت)

عرض شاشة TIME (الوقت) إجمالي وقت التمرين المحسوب.

Interval (الفترة)

عرض شاشة INTERVAL (الفترة)، خلال التمرين المتواتر، الفترة النشطة حالياً وإجمالي عدد فترات التمرين. وتتكون كل فترة تمرين من قطاع أداء سريع وقطاع راحة.

Speed (السرعة)

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

Calories (السعارات الحرارية)

عرض شاشة CALORIES (السعارات الحرارية) القيمة التقديرية للسعارات الحرارية التي حرقتها خلال التمرين.

Burn Rate (معدل الحرق)

عرض شاشة BURN RATE (معدل الحرق) مستوى السعارات الحرارية التي يتم حرقها في الدقيقة. هذا المعدل هو دالة تعتمد على الشدة، وهي المستوى الحالي لعدد الدورات في الدقيقة (RPM) (سرعة الدواستين) ومستوى المقاومة. كلما زادت أي من هاتين القيمتين، ارتفع معدل الحرق.

Watts (الوات)

عرض شاشة WATTS (الوات) مخرجات الطاقة التقديرية عند قيمة RPM ومستوى المقاومة الحاليين، معروضة بالوات (746 وات = 1 حصان).

Heart Rate (معدل ضربات القلب) (نبضة)

تعرض شاشة HEART RATE (معدل ضربات القلب) عدد الضربات في الدقيقة (BPM) من مراقب معدل ضربات القلب. ستومض الأيقونة عندما تسقبل لوحة التحكم إشارة معدل ضربات القلب.

استشر طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج تمرين. توقف عن التمرين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبحت بطيء في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. **معدل ضربات القلب المعروض تقتديري وينبغي استخدامه كمرجع فقط.** 

Distance (المسافة)

تعرض شاشة DISTANCE (المسافة) تعداد المسافة (بالميل أو الكيلومتر) في التمرين. أقصى قيمة للمسافة هي 99,99. الوحدة الافتراضية للمسافة هي بالميل (MI).

ملحوظة: لتبدل الوحدات بين الكيلومترات والأميال قبل التمرين، اضغط مطولاً على زر Programs (البرامج) لمدة 3 ثوانٍ للدخول إلى وضع Console Setup (إعداد لوحة التحكم). ستظهر رسالة System Units (وحدات النظام). اضغط على زر الزيادة/الإنفصال لتغيير الوحدات (وحدة KM/KG (كيلومتر/كجم) أو وحدة LB/MI (ميل/رطل)). عند عرض وحدة القياس المرغوبة اضغط على زر Start (بدء) للحفظ.

Cadence (الإيقاع)

تعرض شاشة CADENCE (الإيقاع) سرعة تبدل الدواستين الحالية بعدد الدورات في الدقيقة (RPM).

Resistance (المقاومة)

تعرض شاشة RESISTANCE (المقاومة) مستوى المقاومة الحالي في التمرين.

شاشة البرنامج

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

الشحن عبر منفذ USB

إذا كان هناك جهاز USB متصل بمنفذ USB، فيحاول المنفذ شحن الجهاز. بناءً على شدة التيار الكهربائي بالأمير ل لهذا الجهاز فقد تكون الطاقة التي يتم إمدادها من منفذ USB غير كافية لتشغيل الجهاز وشحنه في نفس الوقت.

التمرين باستخدام تطبيقات لياقة بدنية أخرى

يحتوي جهاز اللياقة البدنية هذا على خاصية اتصال مدمجة عبر Bluetooth® تسمح له بالعمل مع عدد من تطبيقات اللياقة البدنية. للاطلاع على أحدث قائمة لدينا بالتطبيقات المدعومة يُرجى زيارة: www.schwinnfitness.com

استخدام عضويتك في تطبيق JRNY™ مع جهاز التمرينات الخاص بك

إذا كانت لديك عضوية في تطبيق JRNY™*, يمكن الوصول إليه من خلال جهازك عند مزامنته مع لوحة تحكم جهاز Schwinn™ هذا. من خلال عضوية تطبيق JRNY™، ستحصل على تمرينات مرفرفة بإرشادات ومعدلة لثلاث قرارات، وستكون معروضة بشكل مناسب على جهازك، بالإضافة إلى توجيهات صوتية افتراضية لطيفة مصممة لدعمك في رحلتك لحفظ لياقتك البدنية بنجاح على المدى الطويل.

١. قم بتنزيل التطبيق المسمى "JRNY™". التطبيق متاح على Google Play™ و App Store.

٢. تأكد من تفعيل إعدادات Bluetooth® وتحديد الموقع على جهازك. وقم بتفعيتها إذا لزم الأمر.

٣. افتح التطبيق بالقرب من جهاز التمرينات واتبع التعليمات لمزامنة جهازك مع جهاز التمرينات.

إذا لم يتزامن التطبيق مع جهاز التمرينات، فأعد تشغيل جهازك وجهاز التمرينات. كرر الخطوة ٣.

تفعيل قياس معدل ضربات القلب عبر Bluetooth®

إن جهاز اللياقة البدنية الخاص بك مجهز ليتمكن من استقبال الإشارات من جهاز استشعار معدل ضربات القلب عبر Bluetooth®. عند توصيله ستعرض لوحة التحكم أيقونة اتصال مراقب معدل ضربات القلب عبر Bluetooth®. تأكّد من اتباع الطريقة الموضحة لمزامنة جهازك.

إذا كنت تستخدم جهازاً لتنظيم ضربات القلب أو غيره من الأجهزة الإلكترونية المزروعة، فاستشر طبيبك قبل استخدام حزام يعمل بخاصية Bluetooth® أو غيره من أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب عبر Bluetooth®. 

مراقب معدل ضربات القلب عبر Bluetooth®

إن جهاز اللياقة البدنية الخاص بك مجهز بحيث يمكنك من استقبال الإشارات من مراقب معدل ضربات القلب (HR) عبر Bluetooth®. اتبع التعليمات المرفقة مع مراقب معدل ضربات القلب عبر Bluetooth® الذي تستخدمه.

إذا كنت تستخدم جهازاً لتنظيم ضربات القلب أو غيره من الأجهزة الإلكترونية المزروعة، فاستشر طبيبك قبل استخدام رباط ذراع ي العمل بخاصية Bluetooth® أو غيره من أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب عبر Bluetooth®. 

* يلزم وجود عضوية في تطبيق JRNY™ للتمتع بتجربة JRNY – يرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.schwinnfitness.com/jrny لمعرفة التفاصيل. بالنسبة لعملاء الولايات المتحدة وكندا، يمكنك الحصول على عضوية تطبيق JRNY™ بالاتصال على الرقم ٤١٢٦-٢٦٩-٨٠٠ أو زيارة الموقع الإلكتروني www.schwinnfitness.com/jrny. بينما يكون متاحاً (بما في ذلك الولايات المتحدة)، يمكنك أيضاً الحصول على عضوية تطبيق JRNY™ من خلال تنزيل تطبيق JRNY™ على هاتفك أو جهازك اللوحي والتسجيل في التطبيق الذي تم تنزيله. قد لا تتوفر عضويات تطبيق JRNY™ في جميع الدول.

ملحوظة: تأكيد من إزالة الغطاء الواقي (إذا كان مرفقاً) عن مستشعر معدل ضربات القلب قبل الاستخدام.

١. ارتدي مراقب معدل ضربات القلب عبر Bluetooth® وشغله.
٢. ستحت لوحة التحكم بفعالية عن أي أجهزة مراقبة في المكان، وستومض أيقونة اتصال مراقب معدل ضربات القلب عبر Bluetooth® بسرعة.
٣. عند الاتصال ستومض أيقونة اتصال مراقبة معدل ضربات القلب عبر Bluetooth® مع نبضة، وستظهر قيمة معدل ضربات قلبك الحالية على لوحة التحكم. أنت الآن مستعد لبدء التمرين.

حسابات معدل ضربات القلب

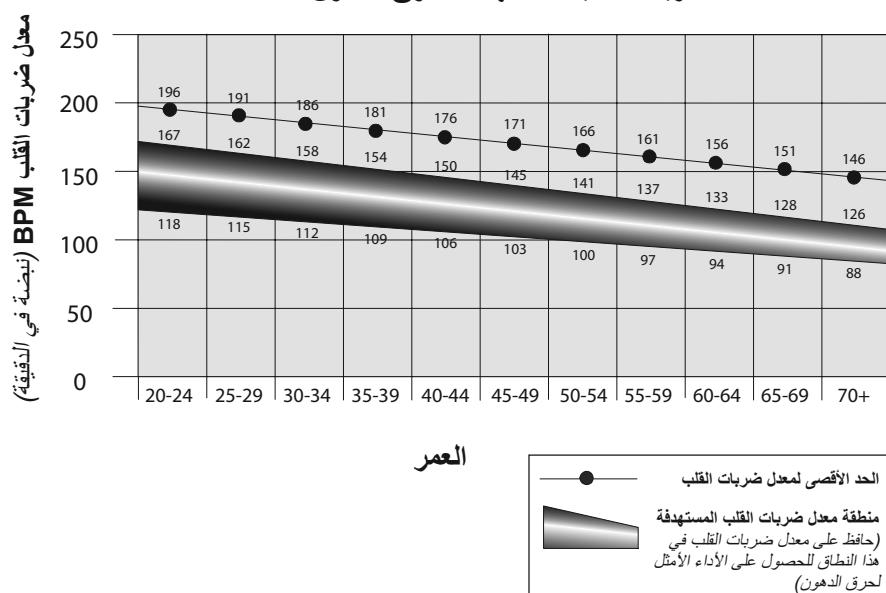
عادة ما ينخفض الحد الأقصى لمعدل ضربات قلبك من ٢٢٠ نبضة في الدقيقة (BPM) في مرحلة الطفولة إلى ١٦٠ نبضة في الدقيقة تقريباً في عمر الستين. عادةً ما يكون هذا الانخفاض في معدل ضربات القلب خطياً، حيث ينخفض بمعدل نبضة واحدة في الدقيقة تقريباً كل عام. لا يوجد ما يشير إلى أن التدريب يؤثر على انخفاض الحد الأقصى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

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

جدول معدل ضربات القلب هو تجدير 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 النبضات.

الإجراء الأكثر فعالية لحرق الدهون أثناء التمرين هو بدء التمرين بوتيرة بطئ، وزيادة شدة تمريرك تدريجياً حتى يصل معدل ضربات قلبك إلى قيمة تتراوح بين ٦٠ و ٨٥٪ من الحد الأقصى لمعدل ضربات قلبك. استمر بهذه الوتيرة مع الحفاظ على معدل ضربات قلبك في هذه المنطقة المستهدفة لأكثر من ٢٠ دقيقة. كلما حافظت على معدل ضربات القلب الذي تستهدفه لفترة أطول، زادت نسبة الدهون التي يحرقها جسمك.

معدل ضربات القلب المستهدفة لحرق الدهون



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

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

ما إذا يمكن أن ترتديه

ارتد حذاء رياضيًا بنعل مطاطي. ستحتاج إلى ارتداء الملابس المناسبة للتمرين التي تسمح لك بحرية الحركة.

كم مرة ينبغي أن تتمرن

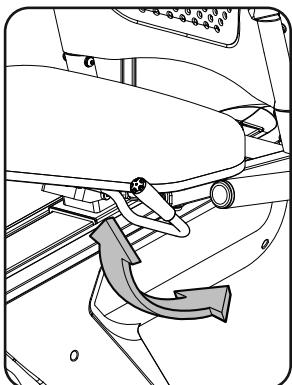
- استشر طبيباً قبل أن تبدأ أي برنامج تمرين. توقف عن التمرين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبحت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها كمبيوتر الجهاز لأغراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض على لوحة التحكم تقديرٍ وينبغي استخدامه كمرجع فقط.
- ٣ مرات أسبوعياً لمدة ٣٠ دقيقة في كل يوم.
- ضع جدولًا زمنيًّا للتمارين مسبقاً وحاول اتباعه.

ضبط المقعد

الوضع الصحيح للمقعد يزيد كفاءة التمرين وينحك شعوراً بالراحة مع تقليل خطر الإصابة.

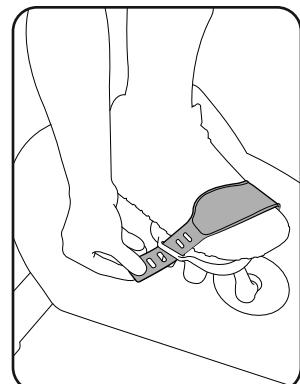
- وجه الدواسة إلى الأمام واضعًا قدمك على مركز الدواسة. ينبغي أن تكون ساقك مثنية قليلاً عند الركبة.
- إذا كانت ساقك مستقيمة أكثر من اللازم أو قدمك لا تستطيع لمس الدواسة، فحرك المقعد إلى الأمام. إذا كانت ساقك مثنية أكثر من اللازم، فحرك المقعد في اتجاه الخلف.

انزل عن الدراجة قبل أن تضبط المقعد.



اسحب مقبض ضبط المقعد لأعلى وأضبط المقعد وفقاً للموضع المراد.

ادفع مقبض ضبط المقعد لأسفل بإحكام لتعشيق آلية إحكام الرابط. تأكّد من أن المقبض معشق تماماً.



موضع القدم / ضبط حزام الدواسة

تنبيح دوستا القدمين المزودتان بحزامين ارتكاز القدمين بشكل آمن على دراجة التمرين.

- لف الدوستين حتى يمكن الوصول إلى إداحهما.
- ضع مقدمتي القدمين على الدوستين.
- احكم ربط الحزام فوق الحذاء.
- 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 التمارين لاحقاً.

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

ستاند لوحدة 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 تحريك دوستي الجهاز.

إيقاف التشغيل التلقائي (وضع السكون)

إذا لم ت tact لوحة التحكم أي مدخلات لمدة 5 دقائق تقريباً، فسيُغلق تلقائياً. تكون شاشة LCD متوقفة في وضع السكون.
ملحوظة: لا تحتوي لوحة التحكم على مفتاح تشغيل/إيقاف.

برنامج Manual (يدوي) (البدء السريع)

يتيح لك برنامج Manual (يدوي) (البدء السريع) أن تبدأ تمرينًا دون إدخال أي معلومات.

أثناء تمرين Manual (يدوي)، يمثل كل عمود فترة قدرها دقيقة واحدة. سيتقم العمود النشط عبر الشاشة كل دقيقة. إذا استمر التمرين لأكثر من 18 دقيقة فسيبقى العمود النشط على اليمين بينما يضاف عمود آخر إلى برنامج التمرين.

١. اجلس على الجهاز.

٢. اضغط على زر Start (بدء) لبدء التمرين.

لتغيير مستوى المقاومة اضغط على زر زيزي زيادة/إنفاس Resistance (المقاومة). يتم تعين الفترة الحالية والفترات اللاحقة وفقاً للمستوى الجديد. مستوى المقاومة الافتراضي لبرنامج Manual (يدوي) هو ١. يبدأ عد الوقت تصاعدياً من ٠٠:٠٠.

ملحوظة: في حالة أداء تمرين Manual (يدوي) لأكثر من ٩ ساعات و٩٩ دقيقة و٥٩ ثانية (٩:٩٩:٥٩)، فستتم إعادة ضبط وحدات الوقت على الصفر. تأكّد من إضافة هذه القيم إلى نتائج تمرينك النهائيّة.

٣. عندما تنتهي تمرينك، توقف عن تبديل الدواستين واضغط على زر Pause/Stop (إيقاف مؤقت/إيقاف) لإيقاف التمرين مؤقتاً. اضغط على زر Pause/Stop (إيقاف مؤقت/إيقاف) مرة أخرى لإنهاء التمرين.

برامج الأنماط

تقوم برامج الأنماط بأتمتة مستويات مختلفة للمقاومة والتمرين.

١. اجلس على الجهاز.

٢. انقر على زر Programs (البرامج) للتنقل عبر قائمة برامج التمرين حتى تصل إلى التمرين المرغوب.

٣. اضغط على زر Start (بدء) لبدء التمرين.

لتغيير مستوى المقاومة، اضغط على زر زيزي الزيادة/الإنفاس.

٤. عندما تنتهي تمرينك، توقف عن تبديل الدواستين واضغط على زر Pause/Stop (إيقاف مؤقت/إيقاف) لإيقاف التمرين مؤقتاً. اضغط على زر Pause/Stop (إيقاف مؤقت/إيقاف) مرة أخرى لإنهاء التمرين.

برامج Interval (المتوترة)

خلال برامج Interval (المتوترة) سيبديل التمرين بين فترة "Sprint (الأداء السريع)" عالية الشدة (مقاومة أكبر)، وفترة ذات وتيرة أبطأ تسمى "catch your breath (التقط الأنفاس)" ("الراحة"، أو مقولة أقل). يتكرر هذا التبديل بين Sprint (الأداء السريع) و Recover (الراحة) على مدار التمرين بأكمله. على سبيل المثال في برنامج Interval (المتوتر) الذي يستغرق ٨ دقائق تكون فترة "Sprint (الأداء السريع)" ٣٠ ثانية وفترة "Recover (الراحة)" ٩٠ ثانية.

ملحوظة: كل فترة من فترات "Recover (الراحة)" يمثّلها عمودان على الشاشة.

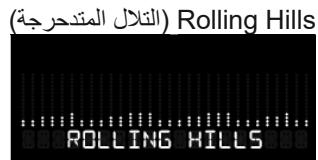
فترة "Sprint (الأداء السريع)" في برنامج Interval (المتوتر) هي زيادة مفترحة في مستوى المقاومة والسرعة، وينبغي اتباعها فقط إذا كان مستوى لياقتكم البدنية يسمح بذلك. !

(فترة قدرها ٨ دقائق) Min Interval ٨



(التحمل) Endurance





تعديل عرض قيم التمرين
لتعديل الوحدات بين الكيلومترات والأميال قبل التمرين، اضغط مطولاً على زر Programs (البرامج) لمدة ٣ ثوان للدخول إلى وضع Console Setup (إعداد لوحة التحكم). ستظهر رسالة System Units (وحدات النظام). اضغط على زر الزيادة/الإنفاس لتغيير الوحدات (وحدة KM/KG (كيلومتر/كجم) أو وحدة MI/LB (ميل/رطل)). عند عرض وحدةقياس المرغوبة اضغط على زر Start (بدء) للفحظ.
ملحوظة: نظام القياس الافتراضي هو MI/LB (الميل/الرطل).

تغيير مستويات المقاومة
اضغط على زر الزيادة (▲) أو الإنفاس (▼) لتغيير مستوى المقاومة في أي وقت خلال برنامج التمرين. لتغيير مستوى المقاومة بسرعة اضغط على زر الضبط السريع لمستوى المقاومة المراد. سيتم ضبط لوحة التحكم وفقاً لمستوى المقاومة المحدد حسب زر الضبط السريع.

إيقاف المؤقت أو الإيقاف

١. اضغط على زر Pause/Stop (إيقاف مؤقت/إيقاف) لإيقاف تمرينك مؤقتاً.
 ٢. لمواصلة تمرينك اضغط على زر Start (بدء) أو ابدأ تحريك الدواستين.
- لإيقاف التمرين اضغط على زر Pause/Stop (إيقاف مؤقت/إيقاف). ستدخل لوحة التحكم في وضع Workout Summary (ملخص التمرين). اضغط على زر PAUSE/STOP (إيقاف مؤقت/إيقاف) مرة أخرى للخروج إلى شاشة الترحيب.

كتم صوت لوحة التحكم
تحتوي لوحة التحكم على خيار كتم الصوت. لتعديل الترتيبات المسموعة انقر على زر **Volume** (الصوت) للتنقل عبر مستويات الصوت: كتم الصوت، ١، ٢ (المستوى الافتراضي)، ٣. لا يؤثر هذا على المخرجات الواردة من جهازك الشخصي.

ملحوظة: سيعاد ضبط لوحة التحكم على إعدادات الصوت الأخيرة لملف المستخدم المحدد بعد كل تشغيل.

وضع **Workout Summary** (ملخص التمرين)

بعد التمرين ستعرض شاشة لوحة التحكم رسالة "Workout Complete" (اكتمل التمرين)" ثم "Saving Workout (حفظ التمرين)". ستعرض لوحة التحكم قيم ملخص بعد التمرين، ستعرض شاشة لوحة التحكم رسالة «Workout Complete» (اكتمل التمرين).» ستعرض لوحة التحكم قيم ملخص التمرين لمدة ٥ دقائق. يجب أن يكون التمرين أطول من دقيقة واحدة حتى يتمكن تطبيق JRNY™ من تخزين البيانات. لا يتم تخزين البيانات في وحدة التحكم.

يتضمن الملخص قيم التمرين الإجمالية والمتوسطة. قيم التمرين الإجمالية هي المسافة والوقت والسرعات الحرارية والفترات المكتملة. قيم التمرين المتوسطة هي السرعة ومعدل الحرق والإيقاع ومعدل ضربات القلب (إذا كان متاحًا) والمقاومة.

ملحوظة: في حالة عدم إدخال معدل لضربات القلب خلال التمرين، لن تعرض لوحة التحكم قيمة له.

سينتهي عرض ملخص التمرين بعد ٥ دقائق أو عند الضغط على زر **Pause/Stop** (إيقاف مؤقت/إيقاف).

وضع إعداد لوحة التحكم – قائمة النظام

يسمح لك وضع **Console Setup** (إعداد لوحة التحكم) بتعيين وحدات القياس على النظام الإمبراطوري أو النظام المتري، أو ضبط درجة سطوع الشاشة، أو عرض إحصائيات الصيانة (مثل عدد ساعات التشغيل وإصدار البرنامج – لاستخدام فني الصيانة فقط)، أو إعادة ضبط لوحة التحكم.

١. اضغط مطرولاً على زر **Programs** (البرامج) لمدة ٣ ثوانٍ في أثناء وضع **Power-Up** (التشغيل) للانتقال إلى وضع **Console Setup** (إعداد لوحة التحكم) (قائمة النظام).

ملاحظة: اضغط على زر **Pause/Stop** (إيقاف مؤقت/إيقاف) للخروج من قائمة النظام والعودة إلى شاشة وضع **Power-Up** (التشغيل).

٢. تعرض شاشة لوحة التحكم رسالة **System Units** (وحدات النظام) بالإعدادات الحالية. الإعداد الافتراضي هو وحدات النظام الإنجليزي الإمبراطوري. اضغط على زر **زيادة/الإنفصال للتغيير بين النظام الإمبراطوري MI/LB (ميبل/أرطل)) والنظام المتري KM/KG (كيلومتر/كجم)).**

ملاحظة: إذا تغيرت الوحدات عند وجود بيانات في إحصائيات المستخدم، فستتحول الإحصائيات إلى الوحدات الجديدة.

٣. اضغط على زر **Programs** (البرامج) لتعيين الاختيار والمتابعة إلى خيار القائمة التالي.

ملاحظة: لحفظ الاختيار والخروج من قائمة النظام، اضغط على زر **Start** (بدء). للخروج دون حفظ الاختيار، اضغط على زر **Pause/Stop** (إيقاف مؤقت/إيقاف).

٤. تعرض شاشة لوحة التحكم رسالة **Screen Brightness** (سطوع الشاشة) بالإعداد الحالي. مستويات السطوع هي: ٥ (٠٪)، ٤ (١٠٠٪)، ٣ (٩٠٪)، ٢ (٨٠٪)، ١ (٨٠٪). تعرض الشاشة سطوع المستوى المحدد. اضغط على زر **زيادة / تقليل** للانتقال إلى المستوى المطلوب.

٥. اضغط على زر **Programs** (البرامج) لتعيين الاختيار والمتابعة إلى خيار القائمة التالي.

٦. تعرض شاشة لوحة التحكم رسالة **Disconnect Bluetooth** (فصل Bluetooth). الخيار الافتراضي هو «NO» (لا). سيؤدي تحديد خيار «YES» (نعم) إلى فصل جميع أجهزة Bluetooth®. اضغط على زر **زيادة/الإنفصال للتغيير بين الخيارات YES» (نعم)/«NO» (لا)).**

٧. اضغط على زر **Programs** (البرامج) لتعيين الاختيار والمتابعة إلى خيار القائمة التالي.

٨. تعرض شاشة لوحة التحكم موجه **Auto Connect HR** (معدل ضربات القلب). الخيار الافتراضي هو «YES» (نعم). اضغط على زر **زيادة/الإنفصال للتغيير بين الخيارات YES» (نعم)/«NO» (لا)).**

٩. اضغط على زر **Programs** (البرامج) للمتابعة إلى خيار القائمة التالي.

١٠. تعرض شاشة لوحة التحكم إصدار البرنامج الثابت للوحة التحكم وطراز المعدات.

١١. اضغط على زر **Programs** (البرامج) للمتابعة إلى خيار القائمة التالي.

١٢. تعرض شاشة لوحة التحكم الرقم التسلسلي الأساسي.

١٣. اضغط على زر **Programs** (البرامج) للمتابعة إلى خيار القائمة التالي.

١٤. تعرض شاشة لوحة التحكم طراز المعدات (نوع الجهاز).

١٥. اضغط على زر **Programs** (البرامج) لتعيين الاختيار والمتابعة إلى خيار القائمة التالي.
١٦. تعرض شاشة لوحة التحكم عدد ساعات التشغيل (اجمالي عدد ساعات التمرين).
١٧. اضغط على زر **Programs** (البرامج) للمتابعة إلى خيار القائمة التالي.
١٨. تعرض شاشة لوحة التحكم إصدار **BLE**.
١٩. اضغط على زر **Programs** (البرامج) للمتابعة إلى خيار القائمة التالي.
٢٠. تعرض شاشة لوحة التحكم إصدار **BTC**.
٢١. اضغط على زر **Programs** (البرامج) للمتابعة إلى خيار القائمة التالي.
٢٢. تعرض شاشة لوحة التحكم إصدار **Sensor**.
٢٣. اضغط على زر **Programs** (البرامج) للمتابعة إلى خيار القائمة التالي.
٢٤. تعرض شاشة لوحة التحكم رسالة **ERROR LOG** (سجل الخطأ) (لاستخدام فنيي الصيانة فقط). اضغط على زر إنقاص للتنقل عبر الأخطاء المسجلة. في نهاية الأخطاء المسجلة ، تعرض شاشة وحدة التحكم مطالبة مسح الأخطاء (لاستخدام فنيي الخدمة فقط). لمسح الأخطاء ، اضغط على زر البدء.
٢٥. اضغط على زر **Programs** (البرامج) للمتابعة إلى خيار القائمة التالي.
٢٦. تعرض شاشة لوحة التحكم رسالة **Reset Console** (إعادة تعيين وحدة التحكم). الخيار الافتراضي هو «NO» (لا). اضغط على زر **Pause/Stop** (إيقاف مؤقت/إيقاف) للخروج دون بدء عملية إعادة الضبط.
ملاحظة: سيؤدي خيار «YES» (نعم) إلى إعادة ضبط وحدات النظام وسطوع شاشة **Screen** ووضع **Demo** (العرض التوضيحي) على الإعدادات الافتراضية. هذا الخيار لا يعيد ضبط عدد ساعات التشغيل.
- اضغط على زر الزيادة/إنقاص للتغيير بين الخيارات **YES** (نعم)/**NO** (لا).
- اضغط على زر **Start** (بدء) لتعيين الاختيار والخروج من قائمة النظام.
٢٧. ستعرض لوحة التحكم شاشة وضع **Power-Up** (التشغيل).

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

● يجب فحص الجهاز بانتظام للتحقق من عدم وجود تلف وإجراء التصليحات. المالك مسؤول عن التأكد من إجراء الصيانة بانتظام. يجب تصليح المكونات البالية أو التالفة أو المفكوكة أو استبدالها فوراً. يُسمح فقط باستخدام المكونات المزودة من قبل الشركة المصنعة لصيانة وإصلاح الجهاز.

استبدل الملصقات التحذيرية إذا أصبحت، في أي وقت من الأوقات، غير مثبتة أو غير مقروءة أو إذا تمت إزاحتها من مكانها. 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 لطلبه. أفصل جميع مصادر الطاقة عن الجهاز قبل صيانته.

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

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

● تنبيه: إذا لزم الأمر فاستخدم فقط نوعاً طبيعياً من صابون تنظيف الأطباق مع قطعة قماش ناعمة لتنظيف لوحة التحكم. لا تنظفها 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: افحص الدواستين والذراعين المساعدين وأحكم ربطها كما يلزم. لا تحرك بالدواسة إلى الخلف أو تعكس اتجاهها. قد يؤدي هذا إلى فك الدواستين، مما قد ينبع عنه تلف بالجهاز وأداة!

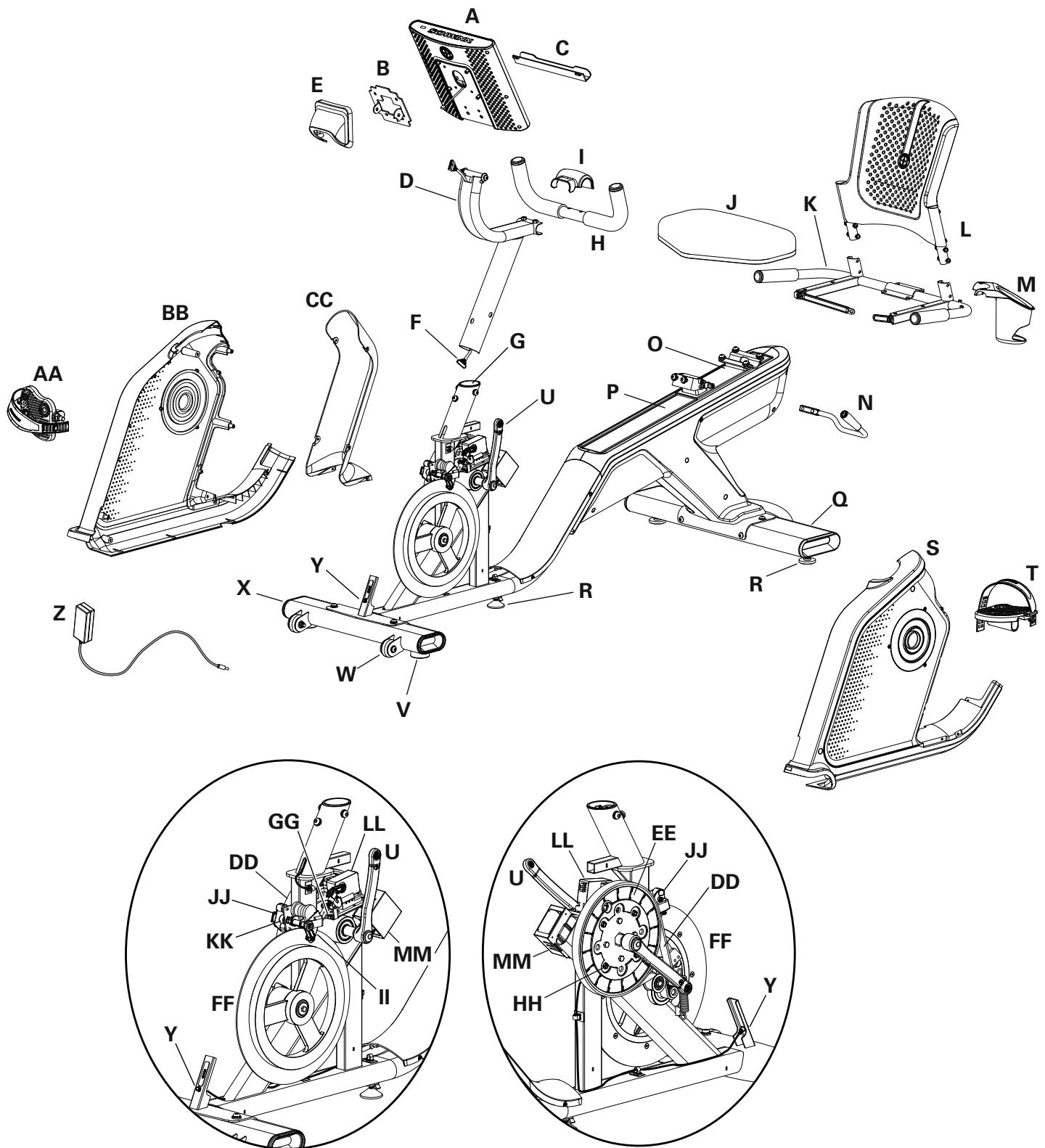
● تعرّض المستخدم للإصابة. لا تشغل هذا الجهاز أبداً إذا كانت الدواستان مفتوختين. نظف الجهاز لإزالة أي غبار أو أوساخ أو أتربة عن الأسطح. تحقق من سلاسة حركة حامل المقعد المنزلي. ضع طبقة رقيقة جداً من مادة التشحيم مصنوعة من السيليكون ١٠٠٪ لتسهيل العملية، إذا لزم الأمر.

● 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 إحكام ربط جميع المسامير والبراغي. أحكم ربطها كما يلزم.

● عند استخدام الجهاز في بيئة استوديو/بيئة موسيقية، نوصي باستبدال الدواستين كل عام للحفاظ على أعلى مستوى من سلامة المستخدم وأداء الجهاز. لا تستخدم إلا الدواستين البديلتين المتاحتين من شركة **Nautilus**. قد تكون العلامات التجارية الأخرى من الدواسات غير مصممة لهذا المنتج ويمكن أن تسبب تعرّض المستخدمين والمارة للخطر، وستؤدي إلى إلغاء الضمان.



لوحة التحكم	A	N	مقبض ضبط المقعد	AA	الدواسة، اليمنى
كتيفة تثبيت لوحة التحكم	B	O	حامل المقعد المنزليق	BB	الغطاء، الجزء الرئيسي الأيمن
درج الوسانط	C	P	قضيب المقعد	CC	الغطاء، الجزء الخلفي من المحرك
عمود لوحة التحكم	D	Q	الموازن الخلفي	DD	سير الدفع
الغطاء المفصلي	E	R	قاعدتا ضبط الاستواء	EE	بكرة الدفع
قابل البيانات، العلوي	F	S	الغطاء، الجزء الرئيسي الأيسر	FF	عجلة الموازنة
المدخل، العمود السفلي	G	T	الدواسة، اليسرى	GG	مستشعر RPM (السرعة)
المقبض، القائم	H	U	الذراع المساعد	HH	مغناطيس مستشعر السرعة (٤)
غطاء قاعدة تثبيت المقبض	I	V	قلم الموازن	II	حامل المغناطيس
وسادة المقعد	J	W	بكرة النقل	JJ	مستشعر المقاومة
إطار المقعد	K	X	الموازن الأمامي	KK	مغناطيس المقاومة
ظهر المقعد	L	Y	موصل الطاقة	LL	محرك السيرفو
حامل الكوب	M	Z	محول التيار المتردد	MM	مجموعة PCBA/مجموعة قاعدة التثبيت

استكشاف المشكلات وحلها

الحالات/المشكلة	ما يجب فحصه	الحل
لا يوجد عرض على الشاشة/يوجد عرض جزئي/الوحدة لا تعمل	افحص منفذ الكهرباء (الجانطي) افحص الوصلة الموجودة في مقدمة الوحدة	تأكد من توصيل قابس الوحدة بمنفذ جانطي سليم. يجب أن تكون الوصلة مُحكمة وغير تالفة. استبدل محول التيار أو الوصلة الخاصة بالوحدة في حالة تلف أي منها.
	تحقق من سلامة كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. استبدل الكابل في حالة ظهور تجدد أو قطع في أي من الأسلاك.
	تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	تأكد من إحكام توصيل الكابلات الموجودة في قاعدة العمود وفي الجانب الخلفي للوحدة التحكم ومن توجيهها بشكل صحيح. ينبغي محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل وأن يكون مستقراً في موضعه.
	افحص شاشة لوحة التحكم للتأكد من عدم تلفها	تحقق من وجود علامات ظاهرة تشير إلى أن شاشة لوحة التحكم مشروخة أو تالفة بأي شكل آخر. استبدل لوحة التحكم في حالة تلفها.
	شاشة لوحة التحكم	استبدل لوحة التحكم في حالة وجود عرض جزئي فقط على شاشة لوحة التحكم مع سلامة جميع التوصيات.
تظهر شاشة لوحة التحكم رمز الخطأ "Base Hub Comm . "Error	تحقق من سلامة كابل البيانات	إذا لم يتم حل المشكلة باتباع الخطوات المذكورة أعلاه، فتواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي لديك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا). يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. إذا كان أي من الكابلات مقطوعاً أو مضغوطاً بشكل واضح، فاستبدل الكابل.
	تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	تأكد من إحكام توصيل الكابلات الموجودة في قاعدة العمود وفي الجانب الخلفي للوحدة التحكم ومن توجيهها بشكل صحيح. ينبغي محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل وأن يكون مستقراً في موضعه.
	افحص شاشة لوحة التحكم للتأكد من عدم تلفها	تحقق من وجود علامات ظاهرة تشير إلى أن شاشة لوحة التحكم مشروخة أو تالفة بأي شكل آخر. استبدل لوحة التحكم في حالة تلفها.
	تحقق من لوحة مفاتيح لوحة التحكم	إذا لم يتم حل المشكلة باتباع الخطوات المذكورة أعلاه، فتواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي لديك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا). تحقق من عدم وجود أزرار عالقة على لوحة مفاتيح لوحة التحكم. استبدل لوحة التحكم في حالة تلفها.
تظهر شاشة لوحة التحكم رمز الخطأ "Stuck Button Error ٣"	لوحة التحكم	إذا لم يتم حل المشكلة باتباع الخطوات المذكورة أعلاه، فتواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي لديك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا). يشير إلى وجود مشكلة في ذاكرة الفلاش على لوحة التحكم. تواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي في لديك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا).
الوحدة تعمل لكن لا يتم عرض معدل ضربات القلب عبر Bluetooth®	مراقب معدل ضربات القلب (غير مزود)	اتبع تعليمات استكشاف المشكلات وحلها المرفقة مع الجهاز.
	بطاريات	إذا كانت جهاز المراقبة يحتوي على بطاريات قابلة للاستبدال، فرَكِّب بطاريات جديدة.
	التدخل	حاول نقل الوحدة بعيداً عن مصادر التداخل (التليفزيون، الميكروويف، إلخ).
	استبدل مراقب معدل ضربات القلب	استبدل مراقب معدل ضربات القلب في حالة التخلص من التداخل وعدم عمل خاصية معدل ضربات القلب.
	استبدل لوحة التحكم	إذا ظلت خاصية معدل ضربات القلب لا تعمل فاستبدل لوحة التحكم.

الحالات/المشكلة	ما يجب فحصه	الحل
عدم عرض قراءة السرعة/RPM (دوره في الدقيقة)، تعرض لوحة التحكم رسالة الخطأ "Please Pedal" (يرجى تحريك الدواسين)"	تحقق من سلامة كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. استبدل الكابل في حالة وجود قطع أو تجدد في أي منها.
اقھص مستشعر السرعة (يتطلب إزالة الغطاء)	تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	تأكد من إحكام توصيل كل كابل وتوجيهه بشكل صحيح. ينبغي محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصول وأن يكون مستقراً في موضعه.
القاومه لا تتغير (يبدأ تشغيل الجهاز ويعمل)	تحقق من موضع المغناطيس (يتطلب إزالة الغطاء)	يجب أن يكون المغناطيس في موضعه الصحيح على البكرة.
لوحة التحكم تتوقف عن العمل (تدخل في وضع السكون) أثناء استخدامها	تحقق من سلامة كابل البيانات	يجب أن يكون مستشعر السرعة محاذاً للمغناطيس ومتصلًا بقابل البيانات. اضبط محاذاة المستشعر إذا لزم الأمر. استبدل المستشعر في حالة وجود أي تلف به أو في سلك التوصيل.
أعد ضبط الجهاز	تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. استبدل الكابل في حالة ظهور تجدد أو قطع في أي من الأسلاك.
اقھص محرك السيرفو (يتطلب إزالة الغطاء)	تحقق من إحكام توصيل الكابل وتوجيهه بشكل صحيح. قم بإعادة تعين جميع الوصلات.	تأكد من إحكام توصيل الكابل وتوجيهه بشكل صحيح. ينبغي محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصول وأن يكون مستقراً في موضعه.
اقھص لوحة التحكم	تحقق من موضع المغناطيس، فاضبطه حتى يكون في النطاق الصحيح. استبدل محرك السيرفو إذا كان لا يعمل بشكل صحيح.	إذا تحرك المغناطيس، فاضبطه حتى يكون في النطاق الصحيح. استبدل محرك السيرفو إذا كان لا يعمل بشكل صحيح.
الوحدة تهتز/ليست في وضع مستقر	تحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	تحقق من عدم وجود علامة ظاهرة على أن لوحة التحكم تالفة. استبدل لوحة التحكم في حالة تلفها.
اقھص الوصلة بين الدواسين	تحقق من منفذ الكهرباء (الحادي)	إذا لم يتم حل المشكلة باتباع الخطوات المذكورة أعلاه، فتواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي لديك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا) للحصول على مساعدة إضافية.
اقھص الوصلة الموجودة في مقدمة الوحدة	تحقق من منفذ قابس الوحدة بمنفذ حائطي سليم.	تأكد من توصيل قابس الوحدة بمنفذ حائطي سليم.
اقھص السطح تحت الوحدة	تحقق من إحكام توصيل الكابل وتوجيهه بشكل صحيح. ينبغي محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصول وأن يكون مستقراً في موضعه.	يجب أن تكون الوصلة مُحكمة وغير تالفة. استبدل محول التيار أو الوصلة الخاصة بالوحدة في حالة تلف أي منها.
اقھص قاعدة ضبط الاستواء	تحقق من موضع المغناطيس (يتطلب إزالة الغطاء)	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. استبدل الكابل في حالة وجود قطع أو تجدد في أي منها.
اقھص الوصلة بين الدواسين	تحقق من إحكام توصيل الكابل وتوجيهه بشكل صحيح. ينبغي محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصول وأن يكون مستقراً في موضعه.	أفصل الوحدة عن منفذ الكهرباء لمدة ٣ دقائق. أعد توصيلها بالمنفذ.
الدواسان مفكوكتان/صعب تحريك دواسي الوحدة	اقھص الوصلة بين الدواسين	يجب أن يكون مستشعر السرعة محاذاً للمغناطيس ومتصلًا بقابل البيانات. اضبط محاذاة المستشعر إذا لزم الأمر. استبدل المستشعر في حالة وجود أي تلف به أو في سلك التوصيل.
صوت نقر عند تحريك الدواسين	اقھص الوصلة بين الدواسين	اضبط قواعد ضبط الاستواء إلى أن تصبح الدراجة مستوية.
الدواسان مفكوكتان/صعب تحريك دواسي الوحدة	اقھص الوصلة بين الدواسين	قد لا تكون درجة ضبط المستوىكافية لتعويض أثر الأسطح غير المستوية بشكل بالغ. انقل الدراجة إلى منطقة مستوية.
اقھص الوصلة بين الدواسة والذراع المساعد	اقھص الوصلة بين الدواسين	ينبغي إحكام ربط الدواسين جيداً بالذراع المساعد. تأكد من عدم محاذاة القطع الملوبي بشكل معكوس عند الرابط.
اقھص الوصلة بين الدواسة والذراع المساعد	اقھص الوصلة بين الدواسة والذراع المساعد	قم بازالة الدواسين. تأكد من عدم وجود بقايا على أسنان الجزء الملوبي وأعد تركيب الدواسين.
اقھص الوصلة بين الدواسة والذراع المساعد	اقھص الوصلة بين الدواسة والذراع المساعد	ينبغي إحكام ربط الدواسين جيداً بالذراع المساعد. تأكد من عدم محاذاة القطع الملوبي بشكل معكوس عند الرابط.

الحل	ما يجب فحصه	الحالة/المشكلة
تحقق من عناصر إحكام الربط التي تربط مجموعة المقعد وأحكم ربطها تماماً.	عناصر إحكام الربط	مجموعة المقعد تهتز/تصدر صريزاً عند استخدامها
اضغط مطولاً على زر شعار Schwinn™ لمدة 3 ثوانٍ. سيصبح الإعداد سارياً بعد المرة التالية التي ينتقل فيها الجهاز إلى وضع Sleep (السكون).	لوحة التحكم في وضع demonstration (العرض التوضيحي)	تنقل لوحة التحكم بين شاشات البرامج باستمرار

SCHWINN

8029054.040123.D

