

SCHWINN™

590U

دليل التجميع / دليل المالك

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



٢٤	操縱杆	٣	التعليمات السلامة المهمة
٢٤	الضبط	٥	ملصقات السلامة التحذيرية / الرقم التسلسلي
٢٤	وضع Power Up (التشغيل) / Idle (الاستعداد)	٦	المواصفات
٢٥	برنامـج Manual (يدوي) (البدء السريع)	٦	قبل التجميع
٢٥	برامج الأنماط	٧	الأجزاء
٢٦	تعديل عرض قيم التمرين	٨	عناصر إحكام الربط
٢٦	إيقاف المؤقت أو الإيقاف	٨	الأدوات
٢٧	وضع Summary (الملخص)	٩	التجميع
٢٧	وضع إعداد لوحة التحكم	١٧	ضبط استواء الدراجة
٢٩	الصيانة	١٧	تحريك الدراجة
٣٠	قطع الصيانة	١٨	الخصائص
٣١	استكشاف المشكلات وحلها	١٩	خصائص لوحة التحكم
		٢٢	مراقب معدل ضربات القلب عبر Bluetooth®

للحصول على 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.

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA | www.NautilusInc.com
 csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042 | www.nautilus.cn
 ٢١٨٦ ٦٦٨ ٦١١٥ | خارج الولايات المتحدة - Shanghai, China 200042 | © 2021 Nautilus, Inc | www.nautilusinternational.com
 إن Schwinn و Nautilus و Bowflex و Schwinn 590U و Schwinn Quality و JRNY و Nautilus و Nautilus 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 المعنين. إن علامة كلمة Bluetooth® و شعاراتها هي علامات تجارية مسجلة لشركة Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لهذه العلامات بواسطة شركة Nautilus, Inc. يتم بموجب ترخيص.

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:

● أقرأ وافهم جميع التحذيرات الموجودة على هذا الجهاز.

● أقرأ 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 بتجميغ هذا الجهاز في الأماكن الخارجية أو في مكان مبلل أو رطب.

● تأكد من تجميغ 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 تتفنّد بمفردك الخطوات التي تتضمن رفع مكونات ثقيلة أو القيام بحركات صعبة.

● قم بإبعاد هذا الجهاز على سطح صلب وأقفي ومستوي.

● 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 الربط 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 تجميجه 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:

● أقرأ الدليل وافهمه بالكامل. احتفظ بالدليل للرجوع إليه في المستقبل.

● أقرأ وافهم جميع التحذيرات الموجودة على هذا الجهاز. استبدل الملصقات التحذيرية إذا أصبحت، في أي وقت من الأوقات، غير مثبتة أو غير مقرورة 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 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 التمارين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها كبيوتر الجهاز لأغراض مرئية فقط.

● قبل كل استخدام، افحص هذا الجهاز للتأكد من عدم وجود أي أجزاء مفككة أو علامات بلي. لا تستخدم الجهاز إذا وجدته في هذه الحالة. راقب المقدع والدواستين والذراعين المساعدتين 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.

● الحد الأقصى لوزن المستخدم: ١٥٠ كجم (٣٣٠ رطل). لا تستخدم الجهاز إذا كان وزنك أكبر من هذا الحد.

● عند وضع الجهاز في بيئه مؤسسي/داخل استوديوهات.
 ● الجهاز مُخصص للاستخدام المنزلي/بواسطة المستهلك أو الاستخدام المؤسسي/داخل الاستوديوهات.
 ● استوديو، ينبغي أن يقتصر الاستخدام على أقل من ٣ ساعات في اليوم وينبغي أن يُسمح باستخدامه فقط في المناطق التي يتولى فيها طاقم العمل المسرح له مهمة الإدارة والإشراف على الوصول للجهاز والتحكم به. تعتمد درجة الإدار، ضمن أمور أخرى، على البيئة المحددة التي يوضع فيها الجهاز، ومدى أمان تلك البيئة ومدى دراية المستخدمين بكيفية استخدام الجهاز. تأكد من ضبط وتثبيت المقدع والدواستين والمقبضين وإحكامها جميعاً بشكل صحيح، لأنه 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 وأفقى ومستوى.

ثبت الدواستين قبل أن تقف عليهما. توخ الحذر عند صعودك على الجهاز ونزولك عنه.

افصل 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 ٦،٦ م (٢٤ 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. ابق الأشخاص الآخرين بعيداً عن هذه المسافة عندما يكون الجهاز قيد الاستخدام.

لا ترهق نفسك أكثر من اللازم أثناء التمارين. شغل الجهاز بالطريقة الموضحة في هذا الدليل.

اضبط جميع أجهزة ضبط الموضع بشكل صحيح وقم بتنعيقها بإحكام. تأكد من عدم اصطدام أجهزة الضبط بالمستخدم.

ممارسة التمارين على هذا الجهاز تتطلب التناسق 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 بالمقبس. افصل الجهاز عن منفذ التيار الكهربائي في حالة عدم استخدامه وقبل تركيب أجزائه أو فكه.

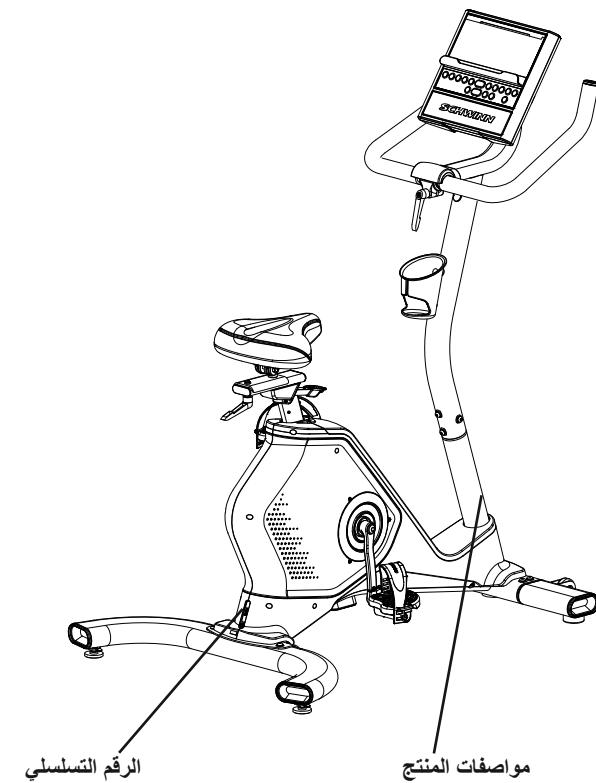
لا تتحرك بالدواسة إلى الخلف أو تعكس اتجاهها. قد يؤدي هذا إلى فك الدواستين، مما قد ينتج عنه تلف بالجهاز وأو تعرّض المستخدم للإصابة. لا تشغّل هذا الجهاز أبداً إذا كانت الدواستان مفكوكتين.

هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل الأشخاص (بما في ذلك الأطفال) ذوي القدرات البدنية أو الحسية أو العقلية المنخفضة، أو من ليس لديهم خبرة ودراءة باستخدامه، إلا في حالة الإشراف عليهم أو تلقينهم تعليمات بشأن استخدام الجهاز من قبل شخص مسؤول عن سلامتهم.

ينبغي الإشراف على الأطفال للتأكد من عدم لعبهم بالجهاز.

احتفظ بهذه التعليمات.

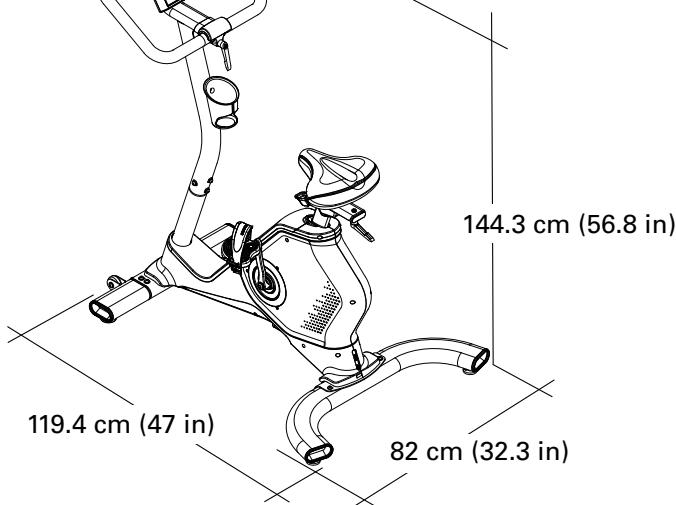
ملصقات السلامة التحذيرية والرقم التسلسلي



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

الحد الأقصى لوزن المستخدم: ١٥٠ كجم (٣٣٠ رطل)
 إجمالي مساحة السطح (التغطية الأرضية) التي يشغلها الجهاز: ٩٧٩٠,٨ سم^٢ (١٥١٨,١ بوصة^٢)
 وزن الجهاز: ٣٦,٦ كجم (٨٠,٧ رطل)

متطلبات الطاقة (محول التيار المتردد):
 جهد المدخل: ٢٤٠ فولت تيار متردد، ٦٠/٥٠ هرتز، ٥٠ أمبير
 جهد المخرج: ١٢ فولت تيار مستمر، ٣ أمبير



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.



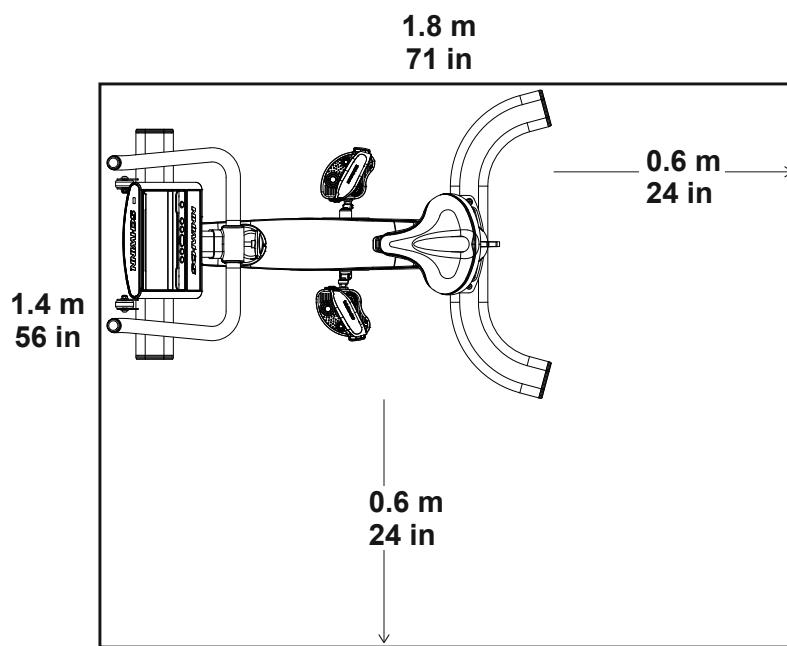
قبل التجميع

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 ٤٤ م^٢ (٥٥ بوصة^٢ × ٨٠ بوصة^١). الوقت المقرر لتجميع الجهاز يتراوح بين ٣٠ - ٦٠ دقيقة. وفر منطقة للتمرين مساحتها ١,٤ م^٢ (٧١ بوصة^٢ × ١,٤ بوصة^١) على الأقل.

تنبيه: افحص الجهاز للتأكد من عدم وجود أجزاء تالف بسبب التسليم. 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:



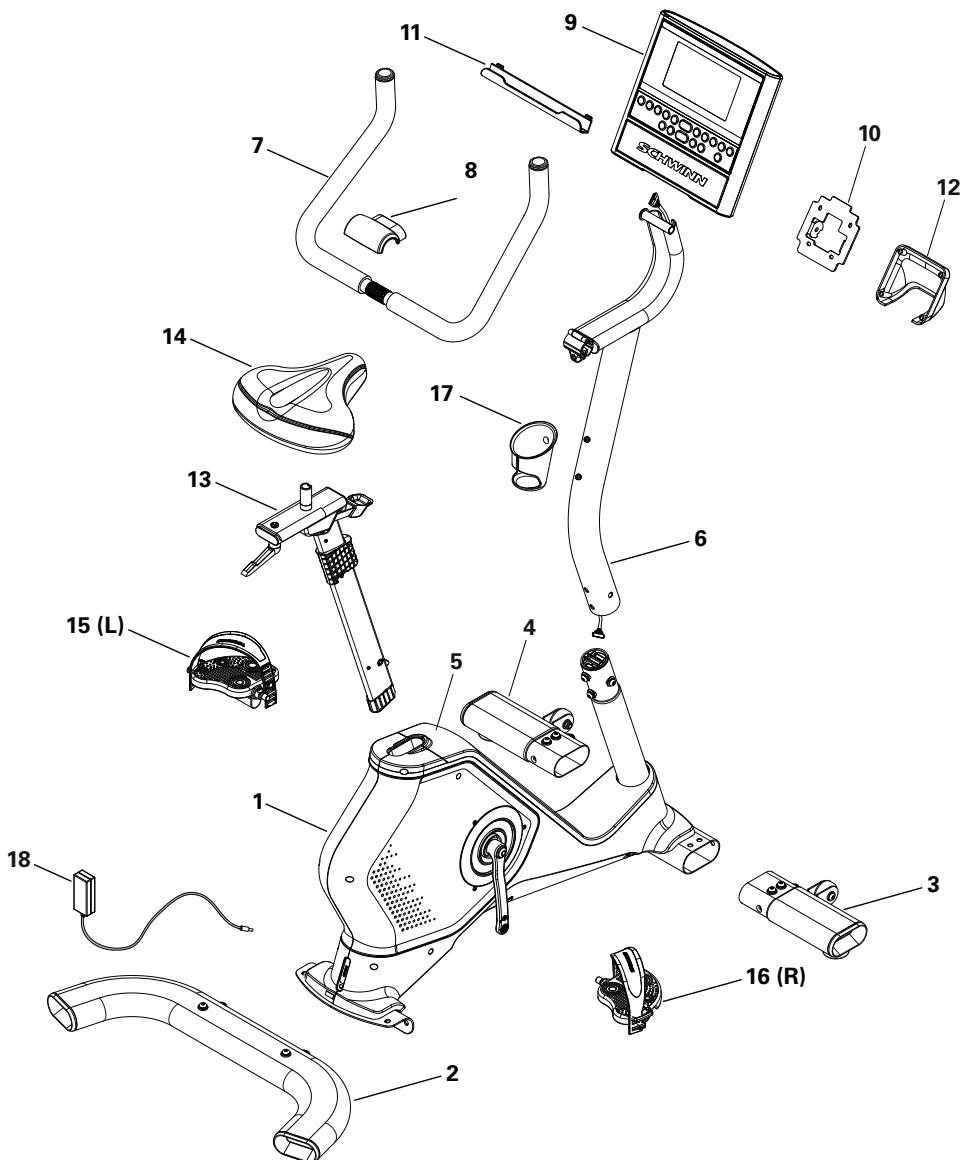
١. اقرأ وأفهم "تعليمات السلامة المهمة" قبل التجميع.

٢. اجمع كل القطع الازمة لكل خطوة من خطوات التجميع.

٣. باستخدام مفاتيح الربط الموصى بها، لف المسامير والصواميل إلى اليمين (في اتجاه عقارب الساعة) لإحكام الربط، وإلى اليسار (عكس اتجاه عقارب الساعة) للفك، إلا إذا أشارت التعليمات إلى خلاف ذلك.

٤. عند تركيب قطعتين معًا، ارفعهما بحذر وانظر عبر فتحات المسامير للمساعدة في إدخال المسامير في الفتحات.

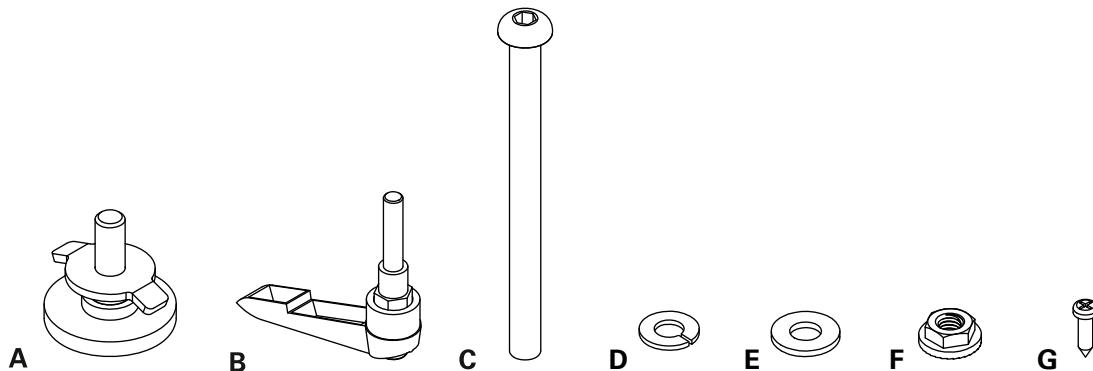
٥. يمكن أن يستلزم تجميع الجهاز شخصين.



العنصر	الكمية	الوصف	العنصر	الكمية	الوصف
المجموعة الرئيسية	1	كتيفة تثبيت لوحة التحكم	10	1	كتيفة تثبيت لوحة التحكم
الموازن الخفي	1	درج الوسانط *	11	1	درج الوسانط *
الموازن الأمامي، الأيمن	1	الغطاء المفصلي	12	1	الموازن الأمامي، الأيمن
الموازن الأمامي، الأيسر	1	عمود المقعد	13	1	عمود المقعد
الغطاء العلوي	1	المقعد	14	1	المقعد
عمود لوحة التحكم (مزود بقاعدة تثبيت المقبض)	1	دواسة اليسرى (L)	15	1	دواسة اليسرى (L)
المقبض	1	دواسة اليمنى (R)	16	1	دواسة اليمنى (R)
غطاء قاعدة تثبيت المقبض	1	حامل زجاجة المياه	17	1	حامل زجاجة المياه
لوحة التحكم	1	محول التيار المتردد	18	1	محول التيار المتردد

* هذا العنصر موجود في حقيقة مع كتيبات الدليل.

ملحوظة: تم وضع ملصق على جميع الأجزاء اليمنى ("R") واليسرى ("L") للمساعدة في تجميع الجهاز. يعتمد تحديد الاتجاه على وضعية الجلوس فوق الدراجة.



العنصر	الكمية	الوصف	العنصر	الكمية	الوصف
A	1	حلقة إحكام ربط مسطحة، ضيقة، M8	E	1	قدم ضبط الاستقرار
B	1	صمولة إحكام ربط بشفة، مسننة، M8	F	1	مقدود قائم المقبض
C	2	برغي فيليبس برأس مستدير الشكل، M4، 2x16	G	1	برغي برأس سداسية نصف كروية، M8x100
D					حلقة إحكام ربط زنبركية، M8

ملحوظة: تم توفير قطع مختارة من عناصر إحكام الربط كقطع غيار في بطاقة عناصر إحكام الربط. البرغي الاحتياطي (*) مخصص لحامل زجاجة المياه. لاحظ أنه قد تتبقي بعض عناصر إحكام الربط بعد تجميع جهازك بشكل صحيح.

الأدوات

مرفقة



6
مم



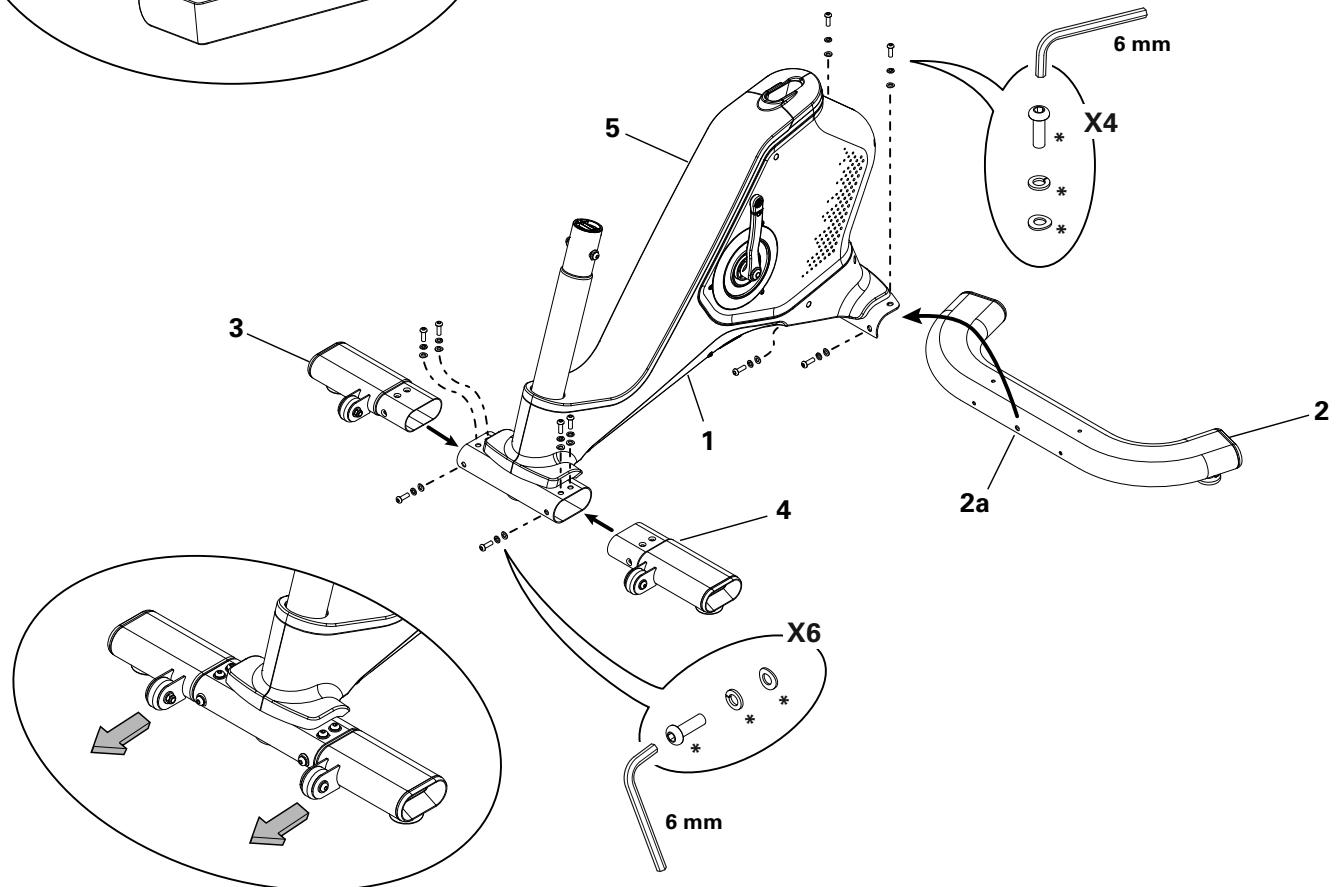
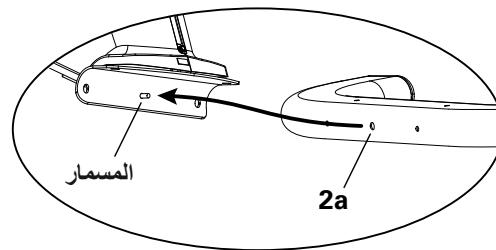
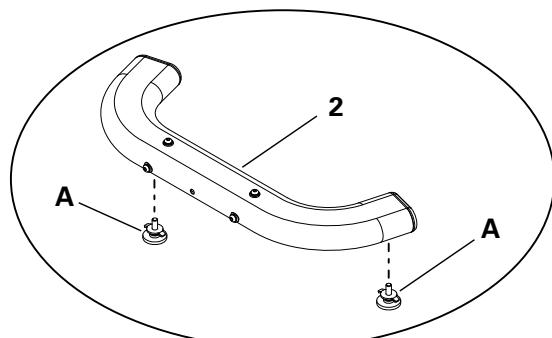
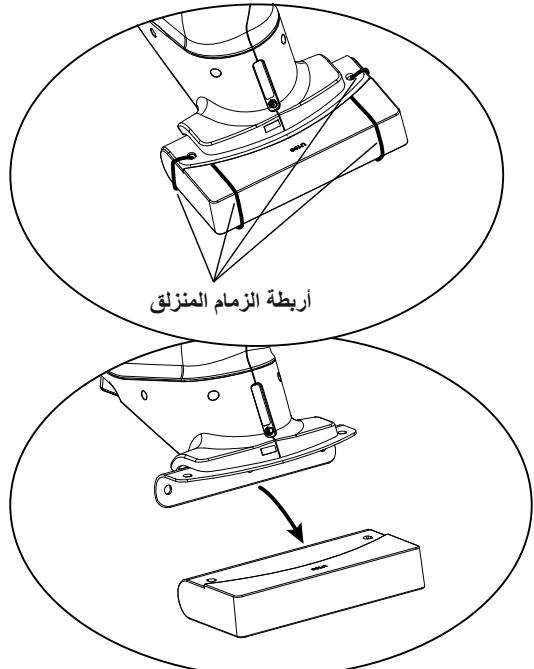
٢#
١٣
مم
١٤
مم
١٥
مم



٢#
١٣
مم
١٤
مم

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

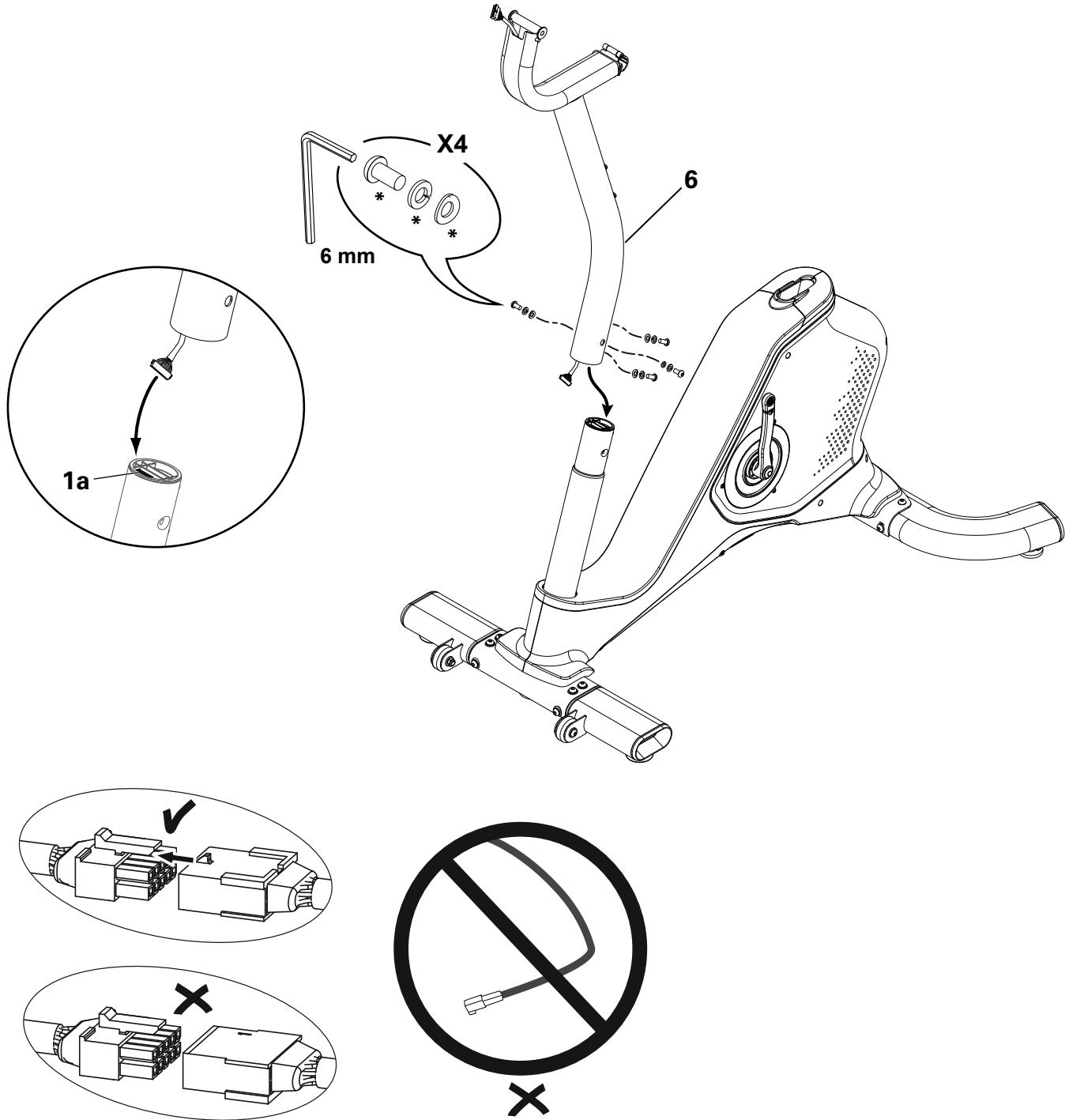
ملحوظة: عناصر إحكام الربط (*) مركبة مسبقاً في الموازنين وليس مذكورة في بطاقة عناصر إحكام الربط. اقطع أربطة الزمام المترافق المشار إليها. قم بإزالة مادة التغليف الموجودة في كثيفة الموازن الخلفي وتحت الغطاء العلوي (5) بعناية وتخلص منها بشكل آمن. لا تثبت الغطاء العلوي في هذا الوقت. قم بمحاذاة الفتحة المركزية (2a) في الموازن الخلفي مع المسamar الموجود في كثيفة الموازن الخلفي. يدعم المسamar الدراجة أثناء تثبيت عناصر إحكام الربط.



٢. وصل الكابلات ورَكِب عمود لوحة التحكم في مجموعة الإطار

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

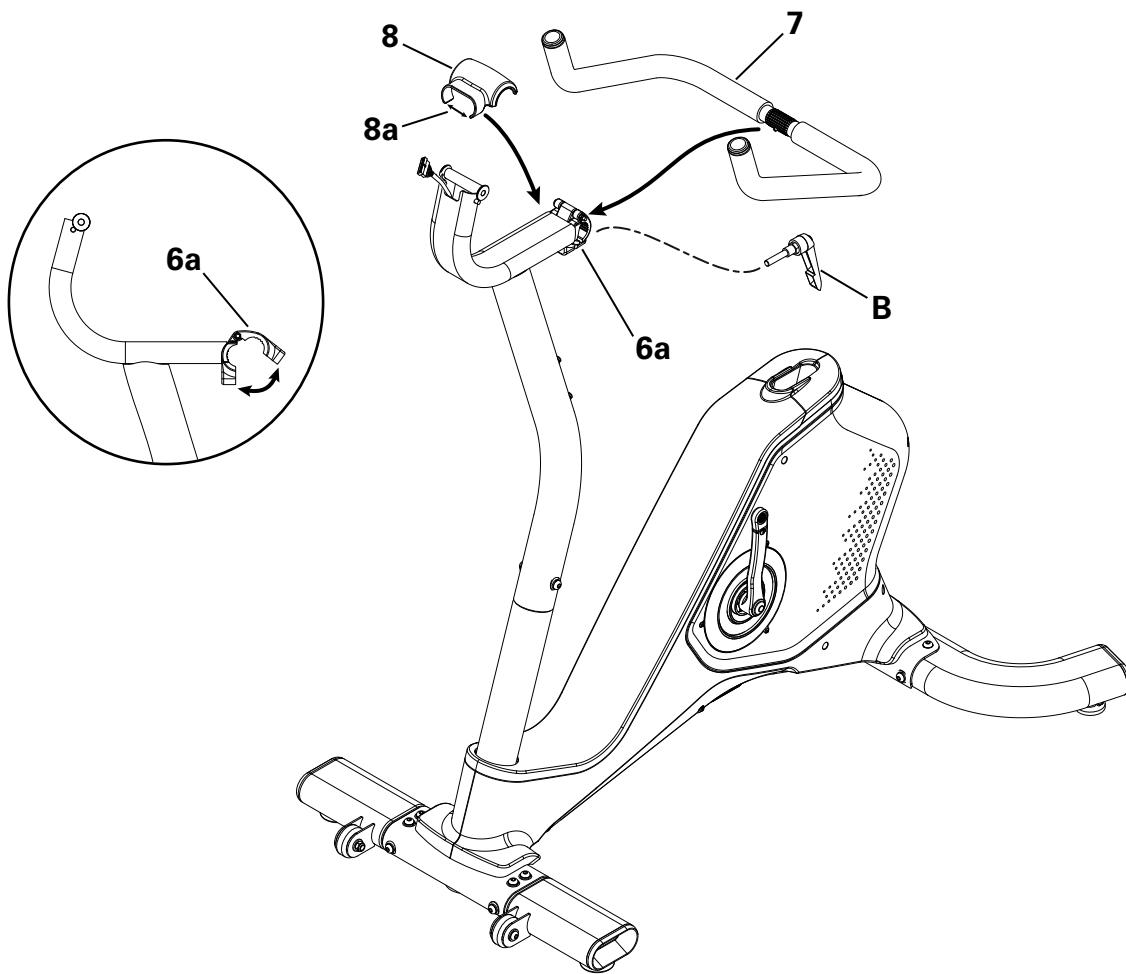
قم بمحاذة حلقات إحكام الربط المنحنية بحيث يكون السطح محادياً لعمود لوحة التحكم.



٣. رَكْبُ المَقْبِضِ فِي عَمُودِ لَوْحَةِ التَّحْكُمِ

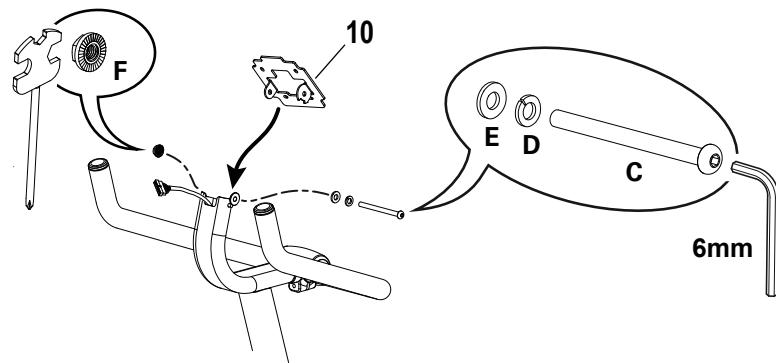
تَنْبِيهٌ: ضَعِ المَقْبِضَ (٧) فِي الْكَتِيفَةِ (٦a)، وَاضْبِطْهُ وَفقًا لِلزاوِيَةِ الْمُطْلُوبَةِ ثُمَّ أَغْلِقِ الْكَتِيفَةَ. رَكْبُ مَقْدُ قَامِطُ المَقْبِضِ (B) عَلَى الْفَقَاتِ. أَحْكِمْ رَبْطَ الْمَقْدُ.

مَحْوَظَةٌ: لِتَرْكِيبِ غَطَاءِ قَاعِدَةِ تَثْبِيتِ المَقْبِضِ (٨)، قُدْ يَكُونُ مِنَ الضرُورِيِّ توسيِعُ الْفَتْحَةِ (٨a) قَلِيلًا قَبْلِ دُفْعَهُ إِلَى أَسْفَلٍ إِلَى مَوْضِعِهِ فِي قَاعِدَةِ تَثْبِيتِ المَقْبِضِ.



٤. رَكْبُ كَتِيفَةِ تَثْبِيتِ لَوْحَةِ التَّحْكُمِ فِي عَمُودِ لَوْحَةِ التَّحْكُمِ

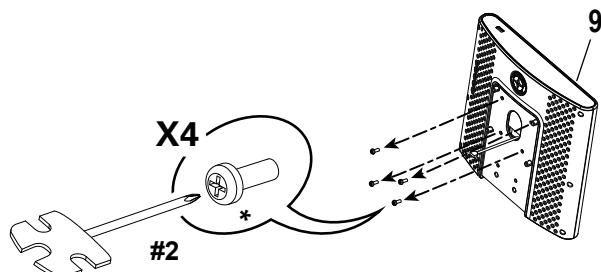
تَنْبِيهٌ: لَا تَقْطَعْ وَلَا تَضْغَطْ عَلَى الْكَابِلِ.



٥a. فك برااغي لوحة التحكم

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

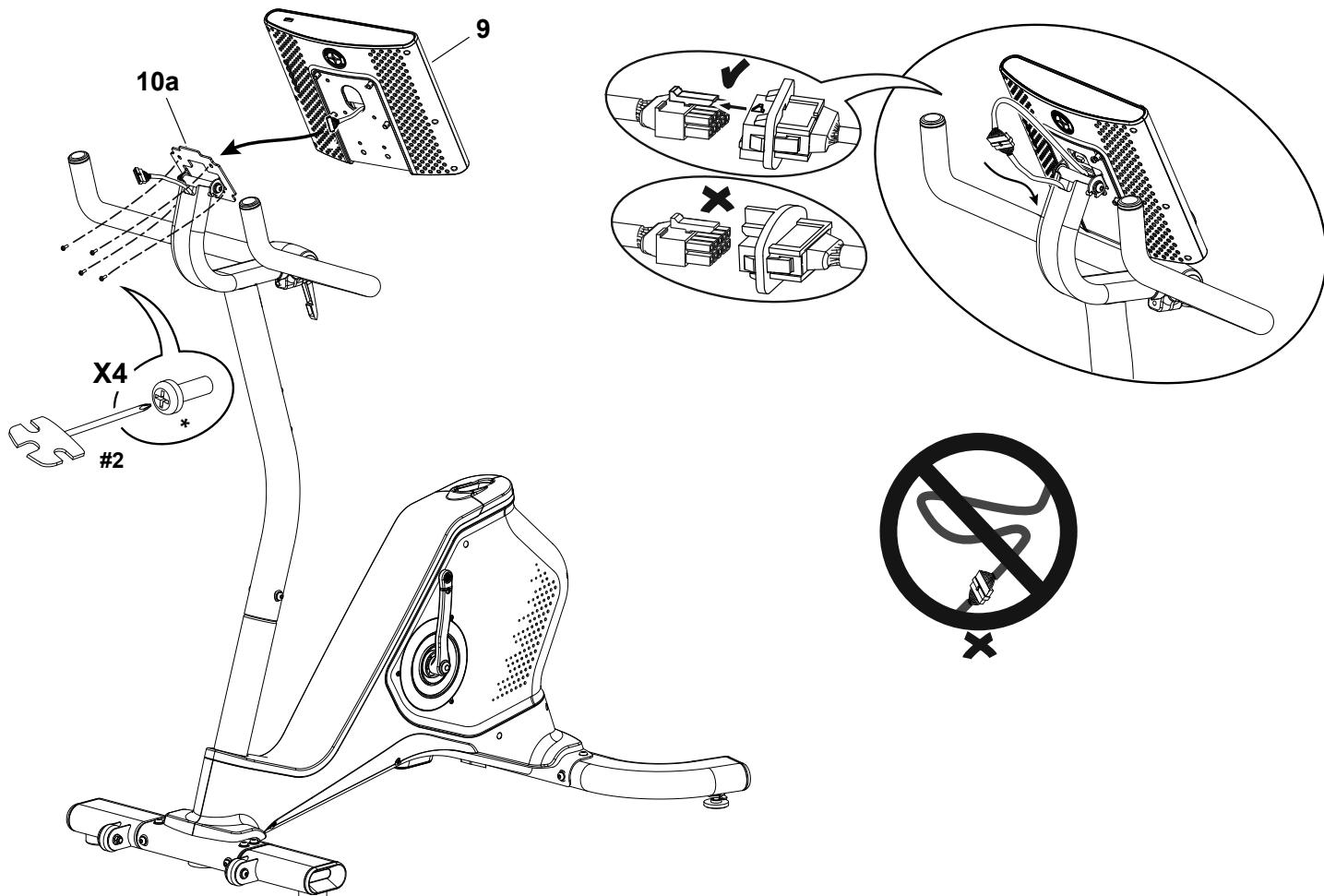
تنبيه: لا تدع البراغي تسقط داخل لوحة التحكم. لا تقطع ولا تضغط على الكابل.



٥b. ركب مجموعة لوحة التحكم في عمود لوحة التحكم

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

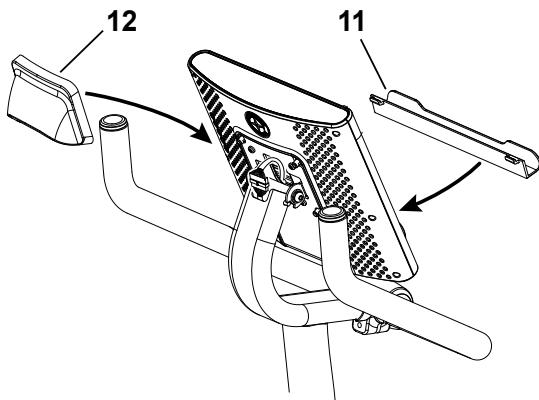
ملاحظة: قم بإتمال لوحات التحكم لتركيب اللسان العريض (10a) في أعلى كتيفة تثبيت لوحة التحكم. مرر كابل لوحة التحكم عبر الكتيفة. ركب لوحة التحكم بكتيفة تثبيت لوحة التحكم قبل توصيل الأسلاك. ابدأ بالبراغي السفلية (*) أولاً ثم أحكم ربط جميع البراغي. وصل كابل لوحة التحكم بكابل عمود لوحة التحكم. قم بمحاذاة المشابك الموجودة في موصلات الكابل وتتأكد من إحكام تعشيق الموصلات. ادفع الجزء الزائد من السلك داخل عمود لوحة التحكم.



٥. ركِّب الغطاء المفصلي ودرج الوسائط

تنبيه: لا تقطع أو تضغط على الكابلات.

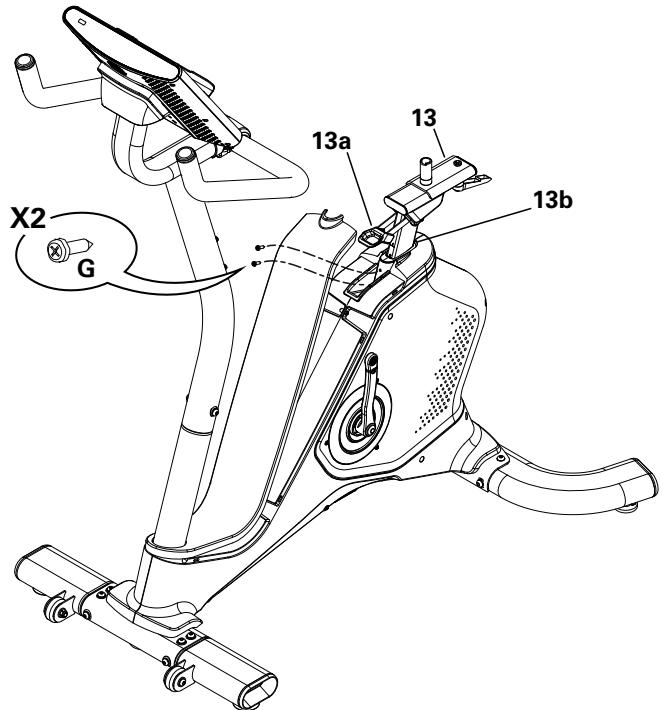
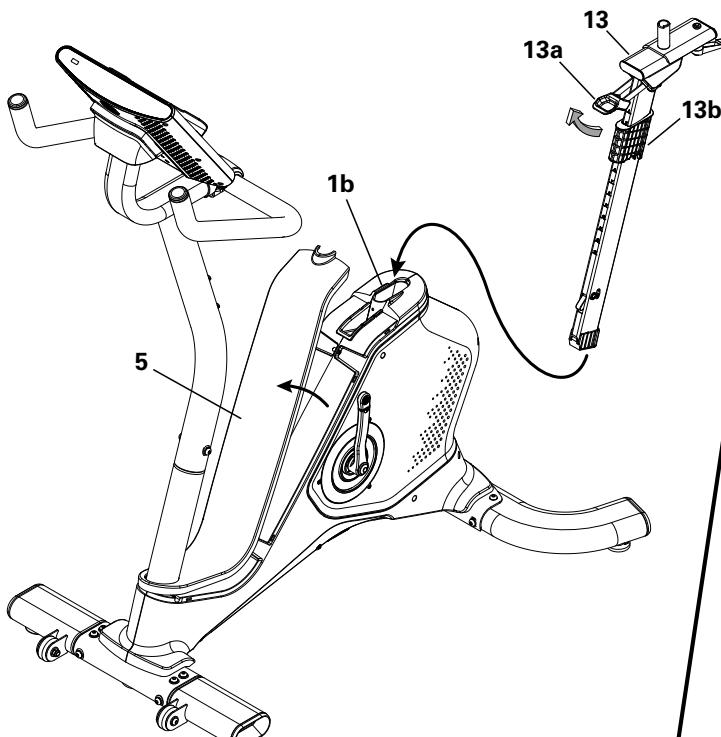
ملاحظة: انزع الغلاف اللاصق عن درج الوسائط. قم بإزلاق الأسنة في الفتحات الموجودة في واجهة لوحة التحكم ولف درج الوسائط للأسفل. اضغط عليه بقوة وبشكل متساوٍ مقابل واجهة لوحة التحكم لثبيت السطح اللاصق بإحكام.



٦. ركِّب عمود المقعد وثبت الغطاء العلوي

تنبيه: حرك الطرف العلوي من الغطاء العلوي (5) جانباً للوصول إلى قاعدة ثبيت عمود المقعد (1b). اسحب ذراع الضبط (13a) لأعلى وقم بإزلاق عمود المقعد إلى قاعدة ثبيت عمود المقعد. اضغط على ذراع الضبط برفق وسيعود بسرعة إلى موضع الإغلاق. اضغط على عمود المقعد لضمان تشغيل آلية إحكام الرباط تماماً. اضغط على بطانة عمود المقعد (13b) في قاعدة ثبيت عمود المقعد وثبتها باستخدام البراغي (G). ادفع الغطاء العلوي إلى موضعه أعلى قاعدة ثبيت عمود المقعد. تأكِّد من إدخال الأسنة الموجودة على طول حافة الغطاء العلوي في المجموعة الرئيسية.

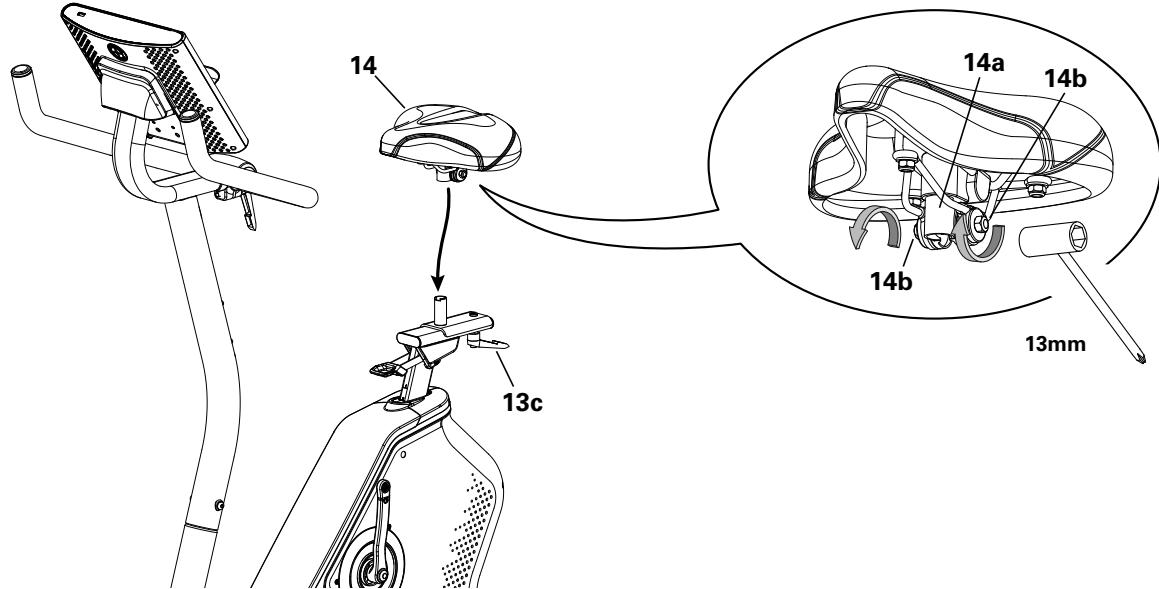
لا تضبط وضع عمود المقعد على ارتفاع أعلى من علامة **STOP** (توقف) الموجودة على الأنبواب. تأكِّد من إبقاء أصابعك بعيداً عن جميع مخاطر الضغط.



٧. ركّب المقعد في عمود المقعد

تنبيه: لا تقم بفك صواميل المقعد (14b) في كتيفة المقعد (14a) قبل إلزاق المقعد على العمود. تأكد من أن المقعد مثبت بشكل مستقيم ومستوى. أبق المقعد في موضعه وأحکم ربط كلتا الصمولتين تماماً لثبيت المقعد.

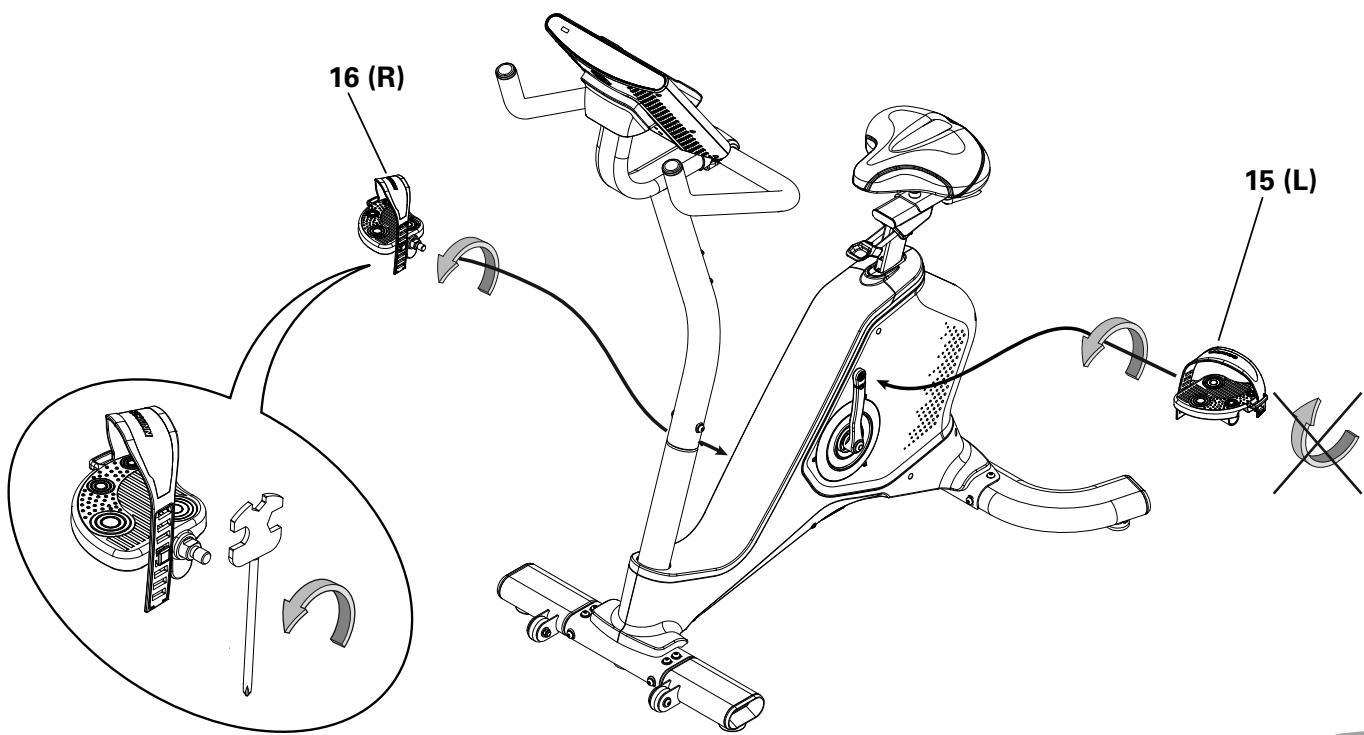
أحکم ربط مقود الضبط (13c) لثبيت حامل المقعد المنزلي.



٨. ثبت حزامي الدواستين وركّب الدواستين

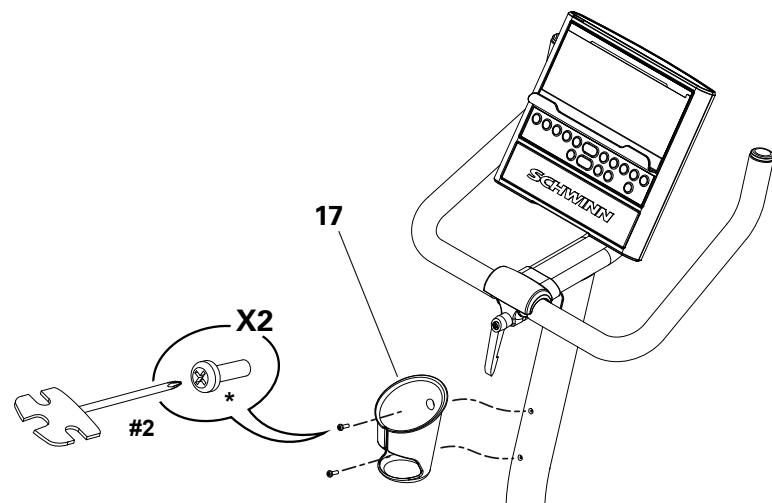
إذا ظهر الجزء الملوّب بسبب التركيب الخاطئ، يمكن أن يؤدي هذا إلى انفصال الدواستين عن الدراجة و/أو انكسارهما أثناء الاستخدام، مما قد يؤدي إلى تعرّض المستخدم لإصابة خطيرة.

ملحوظة: يتم تركيب الدواسة اليسرى بلفها عكس اتجاه عقارب الساعة. تأكّد من تركيب الدواستين بالجانب الصحيح للدراجة. يعتمد تحديد الاتجاه على وضعية الجلوس فوق الدراجة. تحمل الدواسة اليسرى الحرف "L" وتحمل الدواسة اليمنى الحرف "R". ابدأ تحريك الدواستين بيديك، ثم أحکم ربطهما تماماً باستخدام مفتاح ربط الدواستين. يجب إحكام ربط الدواستين تماماً.



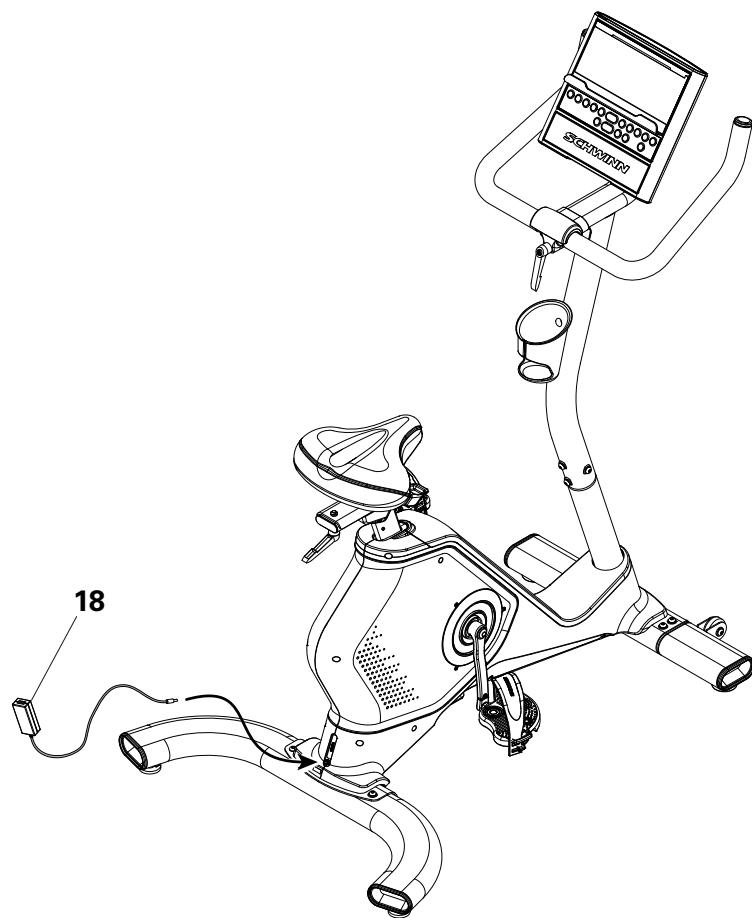
٩. ركب حامل زجاجة المياه

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



١٠. وصل محول التيار المتردد

تنبيه: تأكّد من دفع الموصّل بالكامل في مدخل الطاقة بالجهاز.



١١. الفحص النهائي

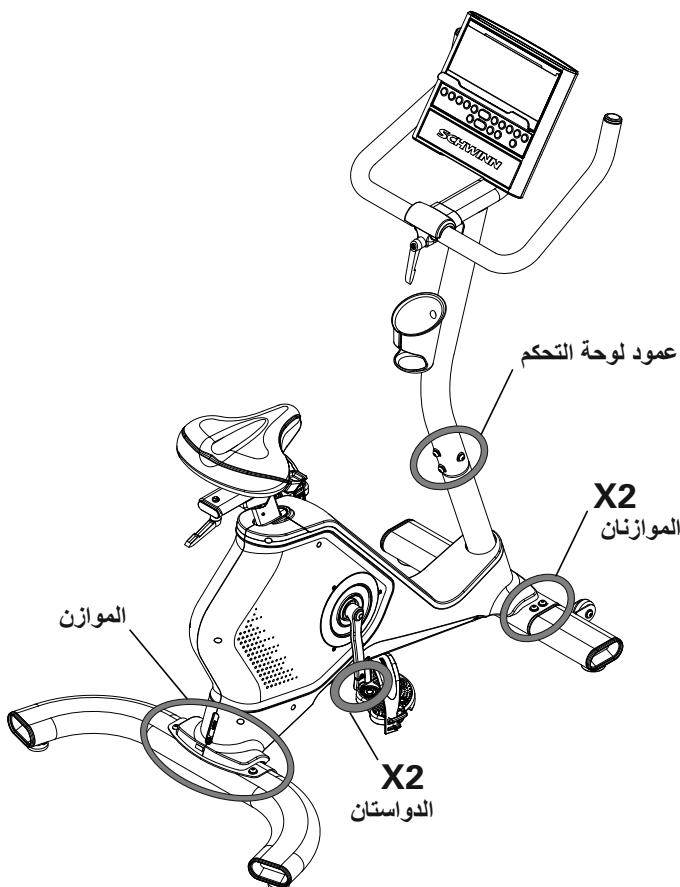
افحص جهازك للتأكد من إحكام تثبيت جميع عناصر إحكام الربط، ومن تجميع المكونات بشكل صحيح.

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 أو تبدأ تشغيله إلا بعد تجميعه بالكامل وفحصه للتأكد من صحة الأداء التشغيلي وفقًا لدليل المالك.

تنبيه: بعد أول بضعة تمارين، سيلزم إحكام ربط بعض عناصر إحكام الربط مرة أخرى. لضمان تشغيل الجهاز بهدوء وسلامة، تأكد 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.

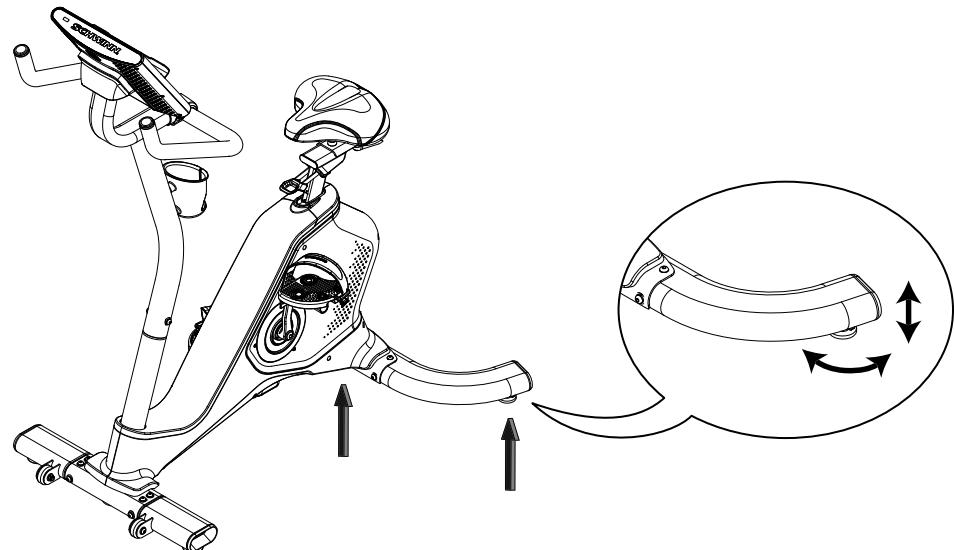


ضبط اسْتَوَاء الدِّرَاجَة

توجد قاعدة لضبط الاستواء في كلي من جانبي الموازن الخلفي. قم بلف صمولة الضبط لضبط قدم الموازن.

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

تأكد من استواء الدراجة وثباتها قبل أن تتمرن.



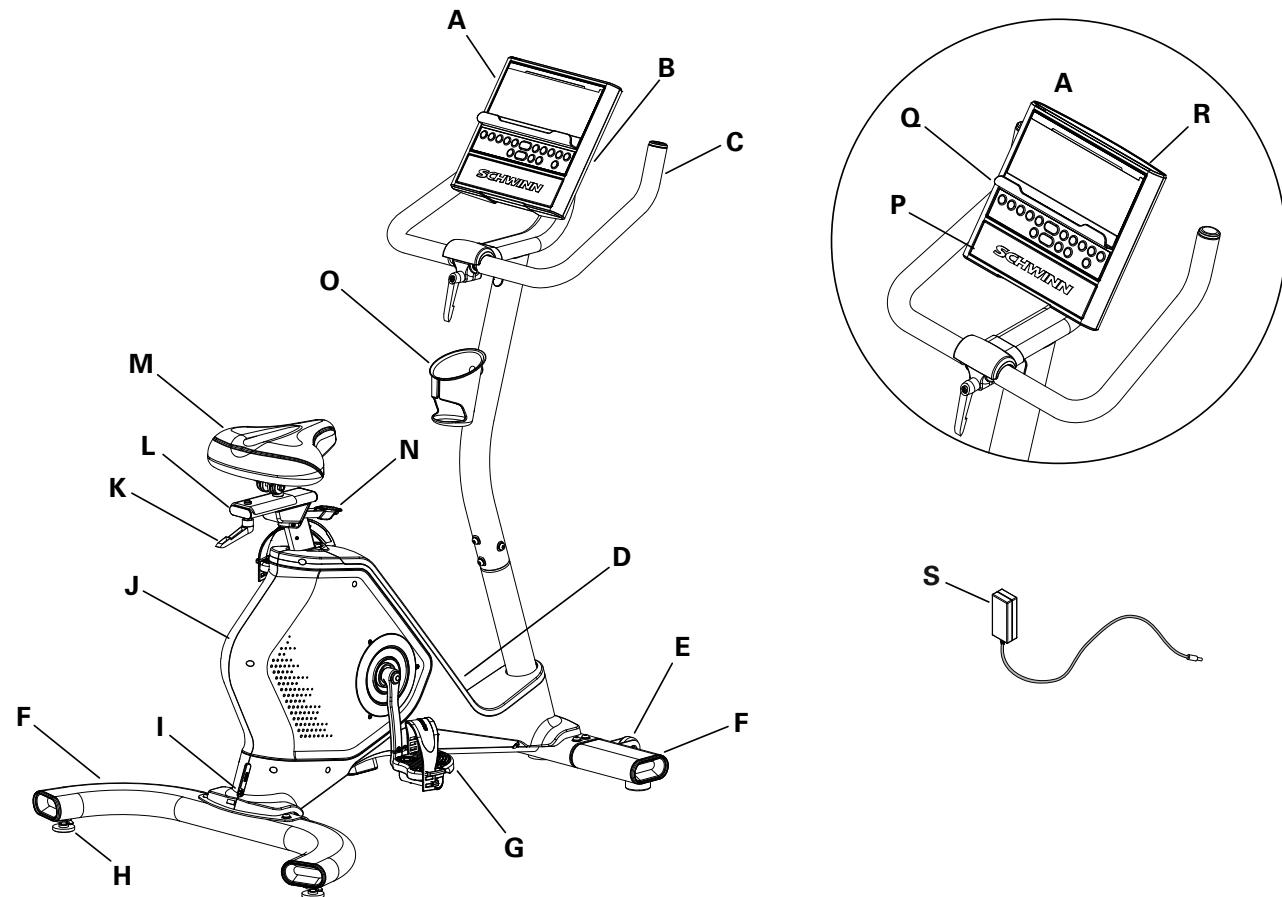
تحريك الدراجة

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



١. انزع سلك الطاقة.
٢. قم بإمالة المقابضين باتجاهك بحذر مع دفع مقدمة الدراجة إلى الأسفل.
٣. ادفع الجهاز إلى موضعه الصحيح.
٤. قم بإنزال الجهاز في موضعه الصحيح بحذر.

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

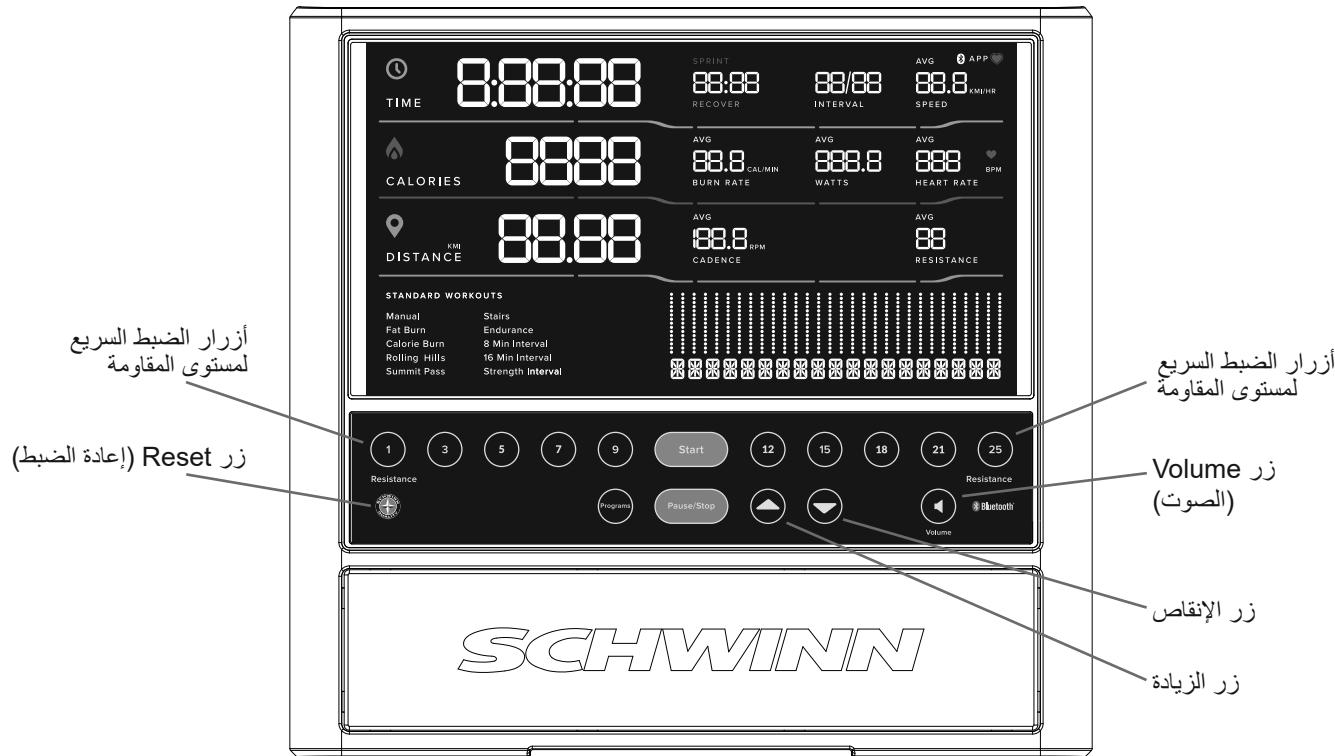


لوحة التحكم	A
قاعدة تثبيت لوحة التحكم القابلة للضبط	B
المقبض	C
هيكل الخطوط	D
بكرتا النقل	E
الموازنات	F
الدواستان	G
قادعنا ضبط الاستواء	H
موصل الطاقة	I
عجلة الموازنة مغطاة تماماً	J
مقدار ضبط حامل المقعد المنزلي	K
حامل المقعد المنزلي	L
المقعد	M
ذراع ضبط المقعد	N
حامل زجاجة المياه	O
السماعات	P
درج الوسائط	Q
منفذ USB	R
محول التيار المتردد	S
مستقبل إشارات معدل ضربات القلب (HR) عبر Bluetooth® (غير موضح في الرسم)	T
خاصية الاتصال عبر Bluetooth® (غير موضحة في الرسم)	U

تحذير! استخدم القيم التي يحسّبها أو يقيّسها كمبيوتر الجهاز لأغراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض تقديري وينبغي استخدامه كمرجع 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.

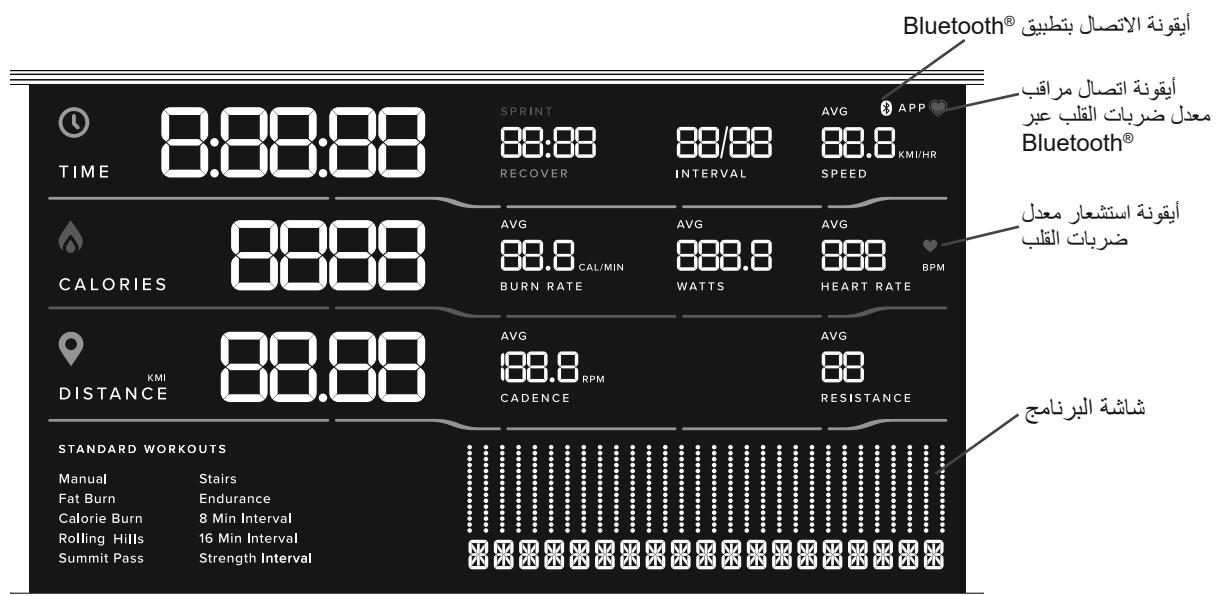
زر Pause / Stop (إيقاف مؤقت / إيقاف)- يوقف تمريناً نشطاً بشكل مؤقت أو ينهي تمريناً تم إيقافه مؤقتاً.

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

زر الإنفصال (▼)- يقل 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 (شعار™ Schwinn)- 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 إقراان 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 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 (٧٤٦ وات = ١ حصان).

Heart Rate (معدل ضربات القلب) (نبضة)

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

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

Distance (المسافة)

عرض شاشة DISTANCE (المسافة) تعداد المسافة (بالميل أو بالكيلومتر) في التمرين. أقصى قيمة للمسافة هي ٩٩,٩٩. الوحدة الافتراضية للمسافة هي بالميل (MI).

ملحوظة: لتبدل 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/الإنقصاص لتغيير الوحدات (وحدة KM/KG (كيلومتر/كجم) أو وحدة MI/LB (ميل/رطل)). عند عرض وحدة القياس المرغوبة اضغط على زر Start (بدء) للحفظ.

Cadence (الإيقاع)

عرض شاشة CADENCE (الإيقاع) سرعة تبديل الدواسين الحالية بعدد الدورات في الدقيقة (RPM).

Resistance (المقاومة)

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

شاشة البرنامج

عرض 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 الامض الفترة الحالية في تمرينك.

الشحن عبر منفذ USB
إذا كان هناك جهاز USB متصل بمنفذ USB، فسيحاول المنفذ شحن الجهاز. بناءً على شدة التيار الكهربائي بالأمبير 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 يرجى 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 تمارينات مرفرفة بإرشادات ومعدلة لثلاث قدراتك، وستكون معروضة بشكل مناسب على جهازك، بالإضافة إلى توجيهات صوتية افتراضية لطيفة مصممة لدعمك في رحلتك لحفظ على ليقتك 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 بتفعيلها 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 وجيهاز 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®. تأكد 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 ربطة 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 ٤١٢٦-٢٦٩-٨٠٠٤ أو زيارة الموقع الإلكتروني www.schwinnfitness.com/jrny. حينما 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 توفر عضويات تطبيق JRNY™ في جميع الدول.

ملحوظة: تأكد 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، وستمتص أيقونة اتصال مراقب معدل ضربات القلب عبر Bluetooth® بسرعة.
٣. عند الاتصال ستتمضي أيقونة اتصال مراقبة معدل ضربات القلب عبر Bluetooth® مع نبضك، وستظهر قيمة معدل ضربات قلبك الحالية على لوحة التحكم. أنت الآن مستعد لبدء التمارين.

حسابات معدل ضربات القلب

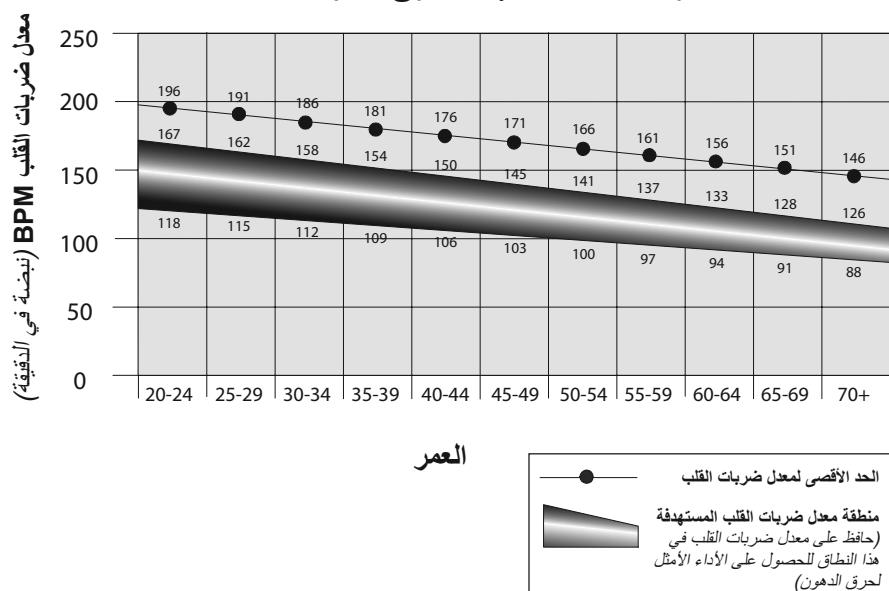
عادة ما ينخفض الحد الأقصى لمعدل ضربات قلبك من ٢٢٠ نبضة في الدقيقة (BPM) في مرحلة الطفولة إلى ١٦٠ نبضة في الدقيقة تقريباً في عمر السنتين. عادةً ما يكون هذا الانخفاض في معدل ضربات القلب خطياً، حيث ينخفض بمعدل نبضة واحدة في الدقيقة تقريباً كل عام. لا يوجد ما يشير إلى أن التدريب يؤثر على انخفاض الحد الأقصى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

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

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

الإجراء الأكثر فعالية لحرق الدهون أثناء التمارين هو بدء التمارين بوتيرة بطيئة، وزيادة شدة تمارينك تدريجياً حتى يصل معدل ضربات قلبك إلى قيمة تتراوح بين ٦٠ و٨٥٪ من الحد الأقصى لمعدل ضربات قلبك. استمر بهذه الوتيرة مع الحفاظ على 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 تدريبك الأفضل عند زيادة وقت التمارين أو شدته.

ما إذا يمكن أن ترتديه
ارتد حذاء رياضياً 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 أصبت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها كمبيوتر الجهاز لأغراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض على لوحة التحكم تقديرية وينبغي استخدامه كمرجع فقط.

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

ضبط المقعد

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

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

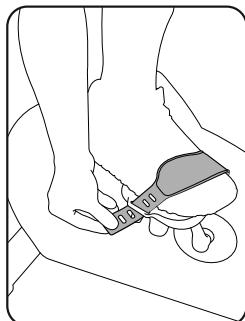
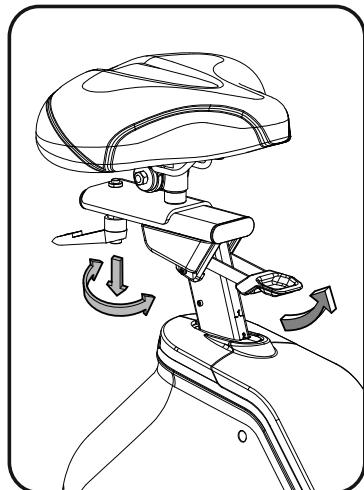
! انزل عن الدراجة قبل أن تضبط المقعد.

٣. اسحب ذراع الضبط لأعلى. اضبط المقعد على الارتفاع المرغوب. سيعود ذراع الضبط بسرعة إلى موضع الإغلاق. اضغط على المقعد لأسفل لضمان تعشيق آلية إحكام الرابط تماماً وتثبيت المقعد.

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

٤. لحرفي المقود ليكون أقرب إلى لوحة التحكم أو بعيداً عنها، فك مقود ضبط حامل المقود المنزلي. حرك المقود إلى الموضع المرغوب واربط المقود بإحكام تماماً. اسحب المقود إلى الأسفل ولفه حتى يصبح متوجهاً إلى الخلف، ثم اتركه.

ملحوظة: إذا تعرّف لفت المقود نتيجة ملامسته لجزء آخر، فاسحب المقود ثم لفه وادفعه إلى الخلف لإعادة ضبط موضعه. استمر في لفت المقود حسب الحاجة.



موضع القدم / ضبط حزام الدواسة

تنبيه دوستنا القدمين المزودتان بحزامين ارتكاز القدمين بشكل آمن على دراجة التمرين.

١. ضع مقدمة كلتا القدمين على الدوستين.

٢. قم بلف الدوستين حتى يمكن الوصول إلى إدراهما.

٣. أحكم ربط الحزام فوق الحذاء.

٤. كرر العملية مع القدم الأخرى.

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

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

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

إيقاف التشغيل التلقائي (وضع السكون)

إذا لم تتنقل لوحة التحكم أى مدخلات لمدة 5 دقائق تقريباً، فستُغلق 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 تمريناً دون إدخال أي معلومات.

أثناء تمرين Manual (يدوي)، يمثل كل عمود فترة قدرها دقيقة واحدة. سيقدم 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 زيزيادة/إنفاس Resistance (المقاومة). يتم تعين الفترة الحالية والفترات اللاحقة وفقاً للمستوى الجديد. مستوى المقاومة الافتراضي لبرنامج Manual (يدوي) هو ١. يبدأ الوقت تصاعدياً من ٠٠:٠٠.

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

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 زيزيادة/إنفاس.

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)، سيبدل التمرين بين فترة "Sprint (الأداء السريع)" عالية الشدة (مقاومة أكبر)، وفترة زمنية ذات وتيرة أبطأ تسمى "catch your breath (التقطان الأنفاس)" ("الراحة")، أو مقاومة 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 لياقتك البدنية يسمح بذلك !

(فترة قدرها ٨ دقائق) Min Interval ٨



(التحمل) Endurance





Strength Interval (فترة القوة)



Min Interval 16 (فترة قدرها ١٦ دقيقة)



Calorie Burn (حرق السعرات الحرارية)



Fat Burn (حرق الدهون)



Summit Pass (مرر القمة)



Rolling Hills (التلال المتحركة)



Stairs (الدرج)

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

تغيير مستويات المقاومة
اضغط على زر الزيادة (▲) أو الإنقصاص (▼) 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.

وضع إعداد لوحة التحكم

كتم صوت 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). 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 متاحاً) والمقاومة.

ملحوظة: في حالة عدم إدخال معدل لضربات القلب خلال التمرين، لن ت 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 المترى، 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 مطولاً على زر **Programs** (البرامج) لمدة ٣ ثوانٍ في أثناء وضع **Power-Up** (التشغيل) للانتقال إلى وضع **Console Setup** (إعداد لوحة التحكم) (قائمة النظام).

ملحوظة: 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 **الزيادة/الإنفصال للتغيير بين النظام الإمبراطوري (MI/LB) (ميبل/أرطل)** والنظام المترى (**KM/KG**) (كيلومتر/كجم)).

ملحوظة: 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.

ملحوظة: 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 (١٠٪)، ٣ (٩٠٪)، ٢ (٨٠٪)، ١ (٨٥٪). 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 الـBluetooth). الخيار الافتراضي هو "NO" (لا). سيؤدي تحديد خيار "YES" (نعم) إلى فصل جميع أجهزة الـBluetooth. اضغط على زر **الزيادة/الإنفصال للتغيير بين الخيارين (YES/NO)** (نعم)/(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 الخيارين (YES/NO)** (نعم)/(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 (إجمالي 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 الخط) (لاستخدام فني الصيانة فقط). اضغط على زر إنفاص للتنتقل عبر الأخطاء المسجلة في نهاية الأخطاء المسجلة ، تعرض شاشة وحدة التحكم مطالبة مسح الأخطاء (لاستخدام فني 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 Demo وضع Screen (العرض التوضيحي) على الإعدادات الافتراضية. هذا الخيار لا يعيد ضبط عدد ساعات التشغيل.
- اضغط على زر الزيادة/إنفاص 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. يسمح 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 لطلبها.
افصل جميع مصادر الطاقة عن الجهاز قبل صيانته.

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

يومياً:

ملحوظة: احرص على عدم وجود رطوبة زائدة على لوحة التحكم.

تنبيه: إذا لزم الأمر فاستخدم فقط نوعاً لطيفاً 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. تأكّد من عدم وجود رطوبة على لوحة التحكم.

أسبوعياً:

افحص الدواستين والذراعين المساعدين وأحكم ربطها كما يلزم.

! لا تترك بالدواسة إلى الخلف أو تعكس اتجاهها. قد يؤدي هذا إلى فك الدواستين، مما قد ينتج عنه تلف بالجهاز و/أو تعرض المستخدم للإصابة. لا تشعل هذا الجهاز أبداً إذا كانت الدواستان مفكوكتين.

تنظيف الجهاز لازلة أي غبار أو أوساخ أو أتربة عن الأسطح. تحقق من سلاسة حركة حامل المقعد المنزليق. ضع طبقة رقيقة جداً من مادة تشكيم مصنوعة من السيليكون ١٠٠٪ لتسهيل العملية، إذا لزم الأمر.

! مادة التشكيم المصنوعة من السيليكون غير مخصصة للاستهلاك الآدمي. ثخّف بعيداً عن متناول الأطفال. **ثخّن في مكان آمن.**

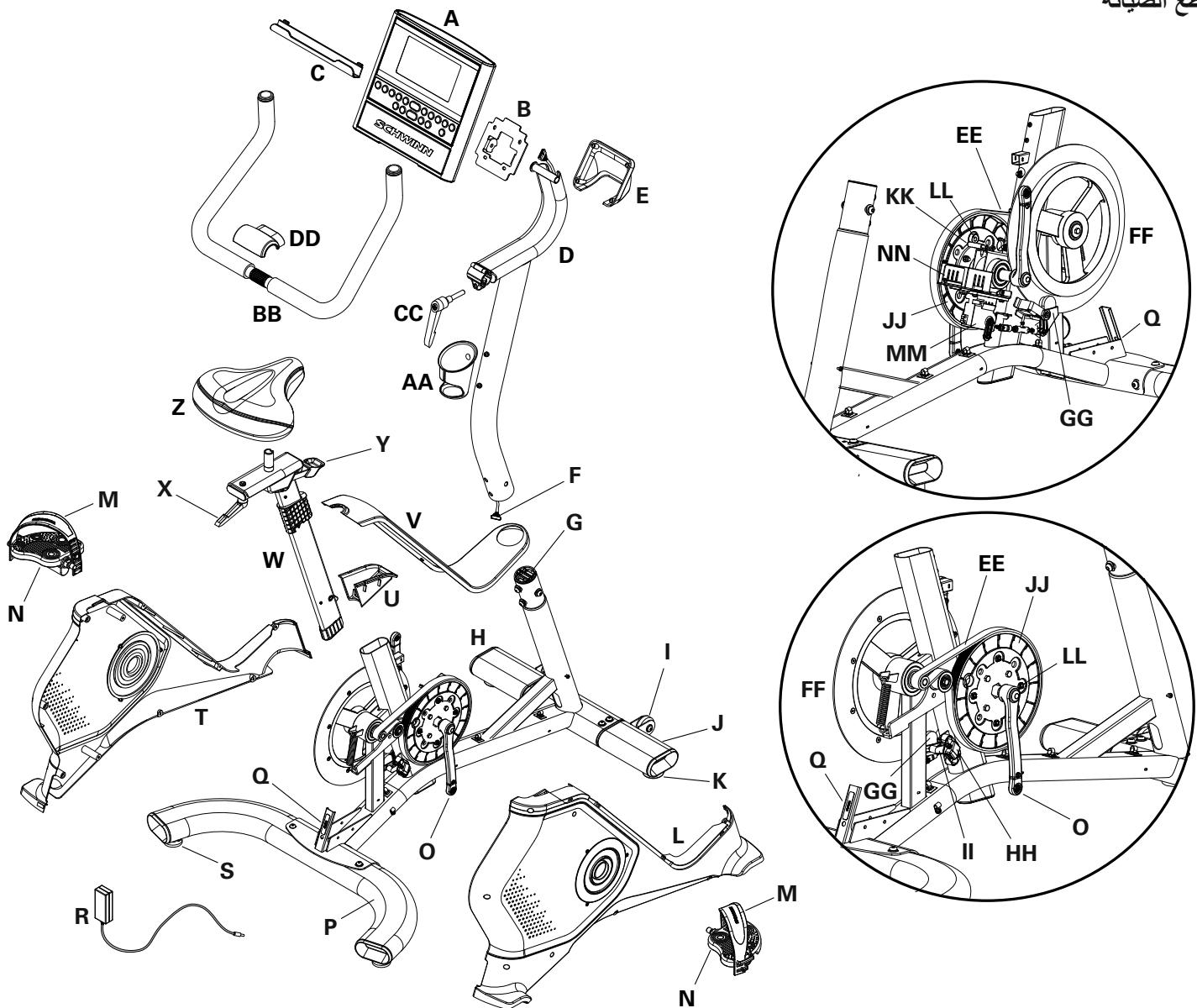
ملحوظة: لا تستخدم منتجات ذات أساس بترولي.

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 تعرض المستخدمين والمارة للخطر، وستؤدي إلى إلغاء الضمان.

!



مقدمة قاطع المقابض	CC	ذراعان المساعدان	O	لوحة التحكم	A
غطاء قاعدة تثبيت المقابض	DD	الموازن الخلفي	P	كيفية تثبيت لوحة التحكم	B
سير الدفع	EE	مدخل الطاقة	Q	درج الوسائط	C
عجلة الموازنة	FF	محول التيار المتردد	R	عمود لوحة التحكم	D
حامل المغناطيس	GG	قاعدتا ضبط الاستواء	S	الغطاء المفصلي	E
مستشعر المقاومة	HH	الغطاء الأيسر	T	كابل البيانات، العلوي	F
مغناطيس المقاومة	II	غطاء ماسك المسمار	U	المدخل، العمود السفلي	G
بكرة الدفع	JJ	الغطاء العلوي	V	الموازن الأمامي، الأيسر	H
مستشعر RPM (السرعة)	KK	عمود مقعد مزود بحامل منزلي	W	عجلات النقل	I
مغناطيس مستشعر السرعة (٤)	LL	مقدود ضبط حامل المقعد المنزلي	X	الموازن الأمامي، الأيمن	J
محرك السيرفر	MM	ذراع ضبط المقعد	Y	قدم الموازن	K
مجموعة PCBA/مجموعة قاعدة التثبيت	NN	المقعد	Z	الغطاء الأيمن	L
		حامل زجاجة المياه	AA	حزاما الدواسين	M
		المقبض	BB	الدوستان	N

الحالة/المشكلة	ما يجب فحصه	الحل
لا يوجد عرض على الشاشة/ يوجد عرض جزئي/الوحدة لا تعمل	افحص منفذ الكهرباء (الجانب) افحص الوصلة الموجودة في مقمة الوحدة	تأكد من توصيل قابس الوحدة بمنفذ جانبني 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. 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.
	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 "Base Hub Comm Error"	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 سلامة كابل البيانات	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.
		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 لوحة مفاتيح لوحة التحكم	تحقق من عدم وجود أزرار عالقة على لوحة مفاتيح لوحة التحكم. استبدل لوحة التحكم في حالة تلفها.
	تظهر شاشة لوحة التحكم رمز "Stuck Button Error 3"	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).
	لوحة التحكم	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).
	تظهر شاشة لوحة التحكم رمز "NVRAM Error 5"	تابع تعليمات استكشاف المشكلات وحلها المرفقة مع الجهاز.
	الوحدة تعمل لكن لا يتم عرض معدل ضربات القلب عبر Bluetooth®	إذا كانت جهاز المراقبة يحتوي على بطاريات قابلة للاستبدال، فرُكِّب بطاريات جديدة.
		حاول نقل الوحدة بعيداً عن مصادر التداخل (التليفزيون، الميكروويف، إلخ).
		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.

الحالة/المشكلة	لوحة التحكم في وضع (العرض التوضيحي)	ما يجب فحصه	الحل
عدم عرض قراءة السرعة / RPM (دوره في الدقيقة)، تعرض لوحة التحكم رسالة "الخطأ" "Please Pedal" (يرجى تحريك الدواستين)"	تحقيق من سلامة كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. إذا كان أي من الكابلات مقطوعاً أو مضغوطاً، فاستبدل الكابل.	
القاومية لا تتغير (يبدأ تشغيل الجهاز ويعمل)	تحقيق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	تأكد من إحكام توصيل كل كابل وتوجيهه بشكل صحيح. ينبغي محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل وأن يكون مستقراً في موضعه.	
لوحة التحكم تتوقف عن العمل (تدخل في وضع السكون) أثناء استخدامها	تحقيق من موضع المغناطيس (يتطلب هذا إزالة الغطاء)	يجب أن يكون المغناطيس في موضعه الصحيح على الكرة.	
الوحدة تهتز/ليس في وضع مستقر عند تحريك دواسي الوحدة	تحقيق من موضع المغناطيس (يتطلب هذا إزالة الغطاء)	يجب أن يكون مستشعر السرعة محاذاة للمغناطيس ومتصلًا بكابل البيانات. اضبط محاذاة المستشعر إذا لزم الأمر. استبدل المستشعر في حالة وجود أي تلف به أو في سلك التوصيل.	
صوت نقر عند تحريك الدواسين	تحقيق من سلامة كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. إذا كان أي من الكابلات مقطوعاً أو مضغوطاً بشكل واضح، فاستبدل الكابل.	
حركة عمود المقعد	تحقيق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	تأكد من إحكام توصيل الكابل وتوجيهه بشكل صحيح. قم بإعادة تعين جميع الوصلات. ينبغي محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل وأن يكون مستقراً في موضعه.	
الوحدة تهتز/ليس في وضع مستقر عند تحريك دواسي الوحدة	تحقيق من موضع المغناطيس (يتطلب هذا إزالة الغطاء)	إذا تحرك المغناطيس، فاضبطه حتى يكون في النطاق الصحيح. استبدل محرك السيرفو إذا كان لا يعمل بشكل صحيح.	
الوحدة تهتز/ليس في وضع مستقر عند تحريك دواسي الوحدة	تحقيق من لوحة التحكم	تحقق من عدم وجود علامة ظاهرة على أن لوحة التحكم تالفت. استبدل لوحة التحكم في حالة تلفها.	
الوحدة تهتز/ليس في وضع مستقر عند تحريك دواسي الوحدة	تحقيق من منفذ الكهرباء (الحاطي)	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.	
الوحدة تهتز/ليس في وضع مستقر عند تحريك دواسي الوحدة	تحقيق من الوصلة الموجودة في مقدمة الوحدة	تأكد من توصيل قابس الوحدة بمنفذ حاطي سليم.	
الوحدة تهتز/ليس في وضع مستقر عند تحريك دواسي الوحدة	تحقيق من سلامة كابل البيانات	يجب أن تكون الوصلة مُحكمة وغير تالفة. استبدل محول التيار أو الوصلة الخاصة بالوحدة في حالة تلف أي منها.	
الوحدة تهتز/ليس في وضع مستقر عند تحريك دواسي الوحدة	تحقيق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. إذا كان أي من الكابلات مقطوعاً أو مضغوطاً، فاستبدل الكابل.	
الوحدة تهتز/ليس في وضع مستقر عند تحريك دواسي الوحدة	أعد ضبط الجهاز	تأكد من إحكام توصيل الكابل وتوجيهه بشكل صحيح. ينبغي محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل وأن يكون مستقراً في موضعه.	
الوحدة تهتز/ليس في وضع مستقر عند تحريك دواسي الوحدة	تحقيق من موضع المغناطيس (يتطلب هذا إزالة الغطاء)	أفصل الوحدة عن منفذ الكهرباء لمدة ٣ دقائق. أعد توصيلها بالمنفذ.	
الوحدة تهتز/ليس في وضع مستقر عند تحريك دواسي الوحدة	تحقيق من موضع المغناطيس (يتطلب هذا إزالة الغطاء)	يجب أن يكون المغناطيس في موضعه الصحيح على الكرة.	
الوحدة تهتز/ليس في وضع مستقر عند تحريك دواسي الوحدة	تحقيق من قاعدة ضبط الاستواء	يجب أن يكون مستشعر السرعة محاذاة للمغناطيس ومتصلًا بكابل البيانات. اضبط محاذاة المستشعر إذا لزم الأمر. استبدل المستشعر في حالة وجود أي تلف به أو في سلك التوصيل.	
الوحدة تهتز/ليس في وضع مستقر عند تحريك دواسي الوحدة	تحقيق من السطح تحت الوحدة	اضبط قواعد ضبط الاستواء إلى أن تصبح الدراجة مستوية.	
الوحدة تهتز/ليس في وضع مستقر عند تحريك دواسي الوحدة	تحقيق الوصلة بين الدواسين والذراع المساعد	قد لا تكون درجة ضبط المستوىكافية لتعويض ثُر الأسطح غير المستوية بشكل بالغ. انقل الدراجة إلى منطقة مستوية.	
الوحدة تهتز/ليس في وضع مستقر عند تحريك دواسي الوحدة	تحقيق الوصلة بين الدواسين والذراع المساعد	ينبغي إحكام ربط الدواسين جيداً بالذراع المساعد. تأكد من عدم محاذاة القطع الملوبي بشكل معكوس عند الرابط.	
الوحدة تهتز/ليس في وضع مستقر عند تحريك دواسي الوحدة	تحقيق سن القفل	قم بإزالة الدواسين. تأكد من عدم وجود بقايا على أسنان الجزء الملوبي وأعد تركيب الدواسين.	
الوحدة تهتز/ليس في وضع مستقر عند تحريك دواسي الوحدة	تحقيق مقبض الضبط الدائري	تأكد من تثبيت سن الضبط داخل إحدى فتحات ضبط عمود المقعد.	
الوحدة تهتز/ليس في وضع مستقر عند تحريك دواسي الوحدة	لوحة التحكم في وضع (العرض التوضيحي)	تأكد من إحكام ربط المقبض الدائري.	
تنقل لوحة التحكم بين شاشات البرامج باستمرار	لوحة التحكم في وضع (العرض التوضيحي)	اضغط مطولاً على زر شعار™ Schwinn™ لمدة ٣ ثوانٍ. سيصبح الإعداد سارياً بعد المرة التالية التي ينتقل فيها الجهاز إلى وضع Sleep (السكون).	

SCHWINN

8029060.040123.D

