U627
NAUTILUS™

دليل التجميع / دليل المالك

جدول المحتويات

تعليمات السلامة المهمة ٣
ملصقات السلامة التحذيرية / الرقم التسلسلي ٥
تعليمات التأريض / التوصيل الأرضي ٦
المواصفات ٧
قبل التجميع ٧
الأجزاء ٨
عناصر إحكام الربط ٨
الأدوات ٨
التجميع ٩
ضبط استواء دراجتك ١٤
تحريك دراجتك ١٤
الخصائص ١٥
خصائص لوحة التحكم ١٦
التشغيل ١٩
عمليات الضبط ١٩
وضع Power Up (التشغيل) / Idle (الاستعداد) ٢٠
برنامج البدء السريع ٢٠
ملفات المستخدم ٢٠
برامج التمرين ٢١
وضع Pausing (الإيقاف المؤقت) أو Stopping (الإيقاف) / Results (النتائج) ٢٥
الصيانة ٢٦
قطع الصيانة ٢٧
استكشاف الأخطاء وإصلاحها ٢٨
الضمان ٣١

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

الرقم التسلسلي _____

تاريخ الشراء _____

إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا: لتسجيل ضمان منتجك، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: **www.nautilus.com/register** أو اتصل بالرقم ١ (٨٠٠) ٦٠٥–٣٣٦٩.

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 مشكلات تتعلق بمنتجك، يُرجى التواصل مع الموزع المحلي لديك. للعثور على الموزع المحلي في منطقتك، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: **www.nautilusinternational.com** أو **www.nautilus.cn**

www.NautilusInc.com، Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA - خدمة العملاء: أمريكا الشمالية (٨٠٠) ٦٠٥-٣٣٦٩، csnls@nautilus.com |
Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042،
www.nautilus.cn - ٨٦ ٢١ ٦١١٥ ٩٦٦٨ | خارج الولايات المتحدة الأمريكية www.nautilusinternational.com | طُبع في الصين

| © 2020 Nautilus, Inc. إن Nautilus وشعار Nautilus وBowflex وSchwinn علامات تجارية مملوكة أو مُرخصة لصالح شركة Nautilus, Inc. وهي مُسجلة أو محمية بصورة أخرى بموجب القانون العام في الولايات المتحدة ودول أخرى. إن Polar® وOwnCode® علامتان تجاريتان مملوكتان لأصحابهما المعنيين.

الدليل الأصلي - إصدار اللغة الإنجليزية فقط

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

التزم بالتحذيرات التالية:

اقرأ وافهم جميع التحذيرات الموجودة على هذا الجهاز.

خطـــر **اقرأ وافهم تعليمات التجميع بعناية. اقرأ الدليل وافهمه بالكامل. احتفظ بالدليل للاستخدام المرجعي في المستقبل.**

خطـــر **للحد من خطر حدوث صدمة كهربائية أو استخدام الجهاز دون إشراف، افصل دائمًا هذا الجهاز من منفذ التيار الكهربائي بعد الاستخدام فورًا وقبل التنظيف.**

- أبق المارة والأطفال بعيدًا عن المنتج الذي تقوم بتجميعه في جميع الأوقات.
- لا توصل الجهاز بمصدر الطاقة إلا عند توجيهك للقيام بهذا.
- ينبغي عدم ترك الجهاز أبدًا دون مراقبة أثناء توصيله بمنفذ التيار الكهربائي. افصل الجهاز عن منفذ التيار الكهربائي في حالة عدم استخدامه وقبل تركيب أجزائه أو فكها.
- قبل كل استخدام، افحص الجهاز للكشف عن وجود أي تلف في سلك الطاقة أو أجزاء مفكوكة أو علامات اهتراء. لا تستخدم الجهاز إذا وجدته في هذه الحالة. إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع خدمة العملاء لمعرفة المعلومات المتعلقة بالإصلاح. إذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع الموزع المحلي في منطقتك لمعرفة المعلومات المتعلقة بالإصلاح.
- لا تُسقِط أو تُدخِل أي أجسام في أي من فتحات الجهاز.
- لا تقم بتجميع هذا الجهاز بالخارج في الهواء الطلق أو في مكان مبلل أو رطب.
- تأكد من تجميع الجهاز في مكان عمل مناسب بعيدًا عن ممرات السير وأماكن وجود المارة.
- يمكن أن تكون بعض مكونات الجهاز ثقيلة أو يصعب التعامل معها. استعن بشخص آخر عند تنفيذ خطوات التجميع التي تتضمن هذه الأجزاء. لا تنفذ بمفردك الخطوات التي تتضمن رفع أجزاء ثقيلة أو القيام بحركات صعبة.
- ركِّب هذا الجهاز على سطح صلب وأفقي ومستوٍ.
- لا تحاول تغيير تصميم هذا الجهاز أو وظيفته. قد يؤثر هذا سلبًا على سلامة هذا الجهاز وسوف يتسبب في 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 تعريض المستخدمين للخطر وإعاقة عمل الجهاز بشكل صحيح وإلغاء الضمان.
- لا تستخدم الجهاز إلا بعد تجميعه بشكل كامل وفحصه للتأكد من صحة الأداء التشغيلي وفقًا لما ورد في الدليل.
- نفذ جميع خطوات التجميع حسب الترتيب الموضح. يمكن أن يؤدي التجميع الخاطئ إلى حدوث إصابة أو عمل الجهاز بشكل غير صحيح.
- لا توصل هذا الجهاز إلا بمنفذ تيار كهربائي مؤرض أو مزود بطرف أرضي بشكل سليم (انظر قسم تعليمات التأريض أو التوصيل الأرضي).
- أبق سلك الطاقة بعيدًا عن مصادر الحرارة والأسطح الساخنة.
- احتفظ بهذه التعليمات.

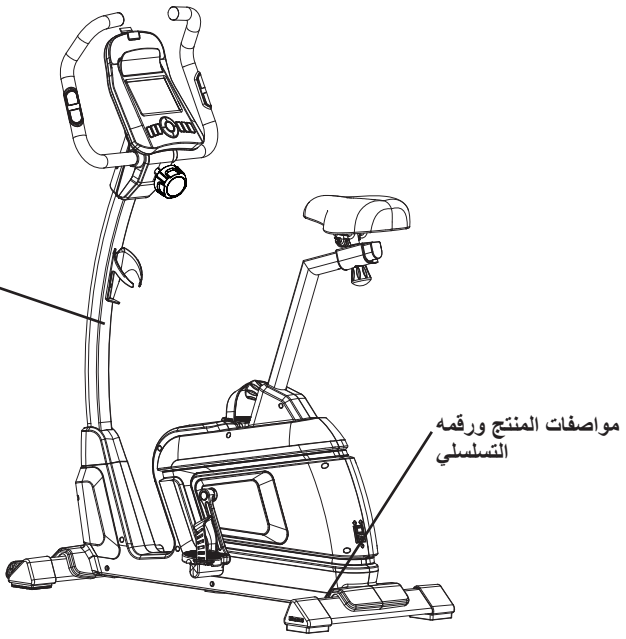
قبل استخدام هذا الجهاز، التزم بالتحذيرات التالية:

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

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

- يجب عدم السماح للأطفال بالصعود على هذا الجهاز أو الاقتراب منه. يمكن أن تشكل الأجزاء المتحركة وغيرها من خصائص الجهاز خطرًا على الأطفال.
- هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قِبَل الأشخاص الأصغر من ١٤ عامًا.
- استشر طبيبًا قبل أن تبدأ أي برنامج تمرين. أوقف التمرين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها كمبيوتر الجهاز لأغراض مرجعية فقط.
- قبل كل استخدام، افحص هذا الجهاز للتأكد من عدم وجود أي تلف في سلك الطاقة أو مقبس الطاقة أو وجود أجزاء مفكوكة أو ظهور علامات اهتراء. لا تستخدم الجهاز إذا وجدته في هذه الحالة. راقب المقعد والدواستين والذراعين المساعدين عن كثب. إذا تم الشراء داخل الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع خدمة العملاء لمعرفة المعلومات المتعلقة بالإصلاح. إذا تم الشراء خارج الولايات المتحدة/كندا، فتواصل مع الموزع المحلي في منطقتك لمعرفة المعلومات المتعلقة بالإصلاح.

- الحد الأقصى لوزن المستخدم: ١٥٠ كجم (٣٣٠ رطلًا). لا تستخدم الجهاز إذا تجاوز وزنك هذا الحد.
- هذا الجهاز مصمم للاستخدام المنزلي فقط.
- لا ترتدِ ملابس فضفاضة أو مجوهرات. يحتوي هذا الجهاز على أجزاء متحركة. لا تدخل أصابعك أو أجسامًا أخرى في الأجزاء المتحركة بجهاز التمرين.
- ركب هذا الجهاز وشغله على سطح صلب وأفقي ومستوٍ.
- ثبّت الدواستين قبل أن تقف عليهما. توخ الحذر عند صعودك على الجهاز ونزولك عنه.
- افصل كل مصادر الطاقة عن هذا الجهاز قبل صيانته.
- لا تشغل هذا الجهاز بالخارج في الهواء الطلق أو في مكان مبلل أو رطب. حافظ على دواستي القدمين نظيفتين وجافتين.
- اترك مسافة فارغة قدرها ٠,٦ م (٢٤ بوصة) على الأقل على كلٍ من جانبي الجهاز. هذه هي المسافة الآمنة الموصى بها للوصول إلى الجهاز والمرور حوله والنزول عنه في حالة الطوارئ. أبعد أي أشخاص آخرين عن هذه المساحة عندما يكون الجهاز قيد الاستخدام.
- لا ترهق نفسك أكثر من اللازم أثناء التمرين. شغّل الجهاز بالطريقة الموضحة في هذا الدليل.
- اضبط جميع أجهزة ضبط المواضع بشكل صحيح وقم بتعشيقها بإحكام. تأكد من عدم اصطدام أجهزة الضبط بالمستخدم.
- تتطلب ممارسة التمرين على هذا الجهاز التناسق والتوازن. ضع في اعتبارك إمكانية حدوث تغيرات في مستوى السرعة والمقاومة أثناء التمرينات وانتبه لتجنب فقدان التوازن واحتمال حدوث إصابة.
- ينبغي عدم ترك الأجهزة أبدًا دون مراقبة أثناء توصيلها بمنفذ التيار الكهربائي. افصل الجهاز عن منفذ التيار الكهربائي في حالة عدم استخدامه وقبل تركيب أجزائه أو فكها.
- هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قِبل الأشخاص (بما في ذلك الأطفال) ذوي القدرات البدنية أو الحسية أو العقلية المنخفضة، أو ممن ليست لديهم خبرة ومعرفة باستخدامه، إلا في حالة الإشراف عليهم أو تلقيهم تعليمات بشأن استخدام الجهاز من قِبل شخص مسؤول عن سلامتهم.
- ينبغي الإشراف على الأطفال للتأكد من عدم لعبهم بالجهاز.
- احتفظ بهذه التعليمات.



تحذير!

- من المحتمل وقوع إصابة أو حدوث وفاة في حالة عدم توخي الحذر أثناء استخدام هذا الجهاز.
- أبقِ الأطفال والحيوانات الأليفة بعيدًا عن الجهاز.
- اقرأ واتبع جميع التحذيرات الموجودة على هذا الجهاز.
- ارجع إلى دليل المالك لمعرفة المزيد من التحذيرات ومعلومات السلامة.
- معدل ضربات القلب المعروض تقديري وينبغي استخدامه كمرجع فقط.
- الجهاز غير مخصص للاستخدام من قِبَل الأشخاص الأصغر من ١٤ عامًا.
- الحد الأقصى لوزن مستخدم هذا الجهاز هو ١٥٠ كجم (٣٣٠ رطلًا).
- هذا الجهاز مُخصص للاستخدام المنزلي فقط.
- استشر طبيبًا قبل استخدام أي جهاز تمرين.

(الملصق متوفر باللغتين الإنجليزية والفرنسية الكندية فقط على الأجهزة التي تُباع داخل الولايات المتحدة أو كندا.)

الامتثال لقواعد هيئة الاتصالات الفيدرالية (FCC)

قد يتسبب إجراء تغييرات أو تعديلات على هذه الوحدة، غير مُصرح بها بوضوح بواسطة الطرف المسؤول عن ضمان الامتثال، في إلغاء أحقية المستخدم في تشغيل الجهاز.

يمتثل الجهاز ومصدر الطاقة للجزء ١٥ من قواعد هيئة الاتصالات الفيدرالية. يخضع التشغيل للشرطين التاليين: (١) يجب ألا يسبب هذا الجهاز تداخلات ضارة، و(٢) يجب أن يقبل هذا الجهاز أي تداخل يتم استقباله، بما في ذلك التداخل الذي قد يتسبب في التشغيل بشكل غير مرغوب فيه.

ملاحظة: لقد تم اختبار الجهاز ومصدر الطاقة هذين وتبيّن أنهما يمتثلان للحدود الخاصة بالأجهزة الرقمية من الفئة B، وفقًا للجزء ١٥ من قواعد هيئة الاتصالات الفيدرالية. إن هذه الحدود مصممة بحيث توفر مستوى معقولًا من الحماية من التداخل الضار أثناء التركيب داخل الأماكن السكنية. يولد هذا الجهاز طاقة الترددات اللاسلكية ويستخدمها ويمكن أن يقوم بإشعاعها، وإذا لم يتم تركيبه واستخدامه وفقًا للتعليمات، فقد يسبب تداخلًا ضارًا بالاتصالات اللاسلكية.

مع ذلك، لا يوجد ضمان بعدم حدوث تداخل في ظروف تركيب معينة. إذا سبب هذا الجهاز حدوث تداخل ضار باستقبال الموجات اللاسلكية أو موجات التليفزيون، الأمر الذي يمكن تحديده عن طريق إيقاف تشغيل الجهاز ثم إعادة تشغيله، فإننا نحث المستخدم على محاولة تصحيح التداخل من خلال تنفيذ واحد أو أكثر من الإجراءات التالية:

- إعادة توجيه هوائي الاستقبال أو تغيير مكانه.
- زيادة المسافة الفاصلة بين الجهاز وجهاز الاستقبال.
- توصيل الجهاز بمنفذ تيار كهربائي في دائرة مختلفة عن تلك التي يتصل بها جهاز الاستقبال.
- استشارة الموزع أو أحد فنيي الراديو/التليفزيون ذوي الخبرة للحصول على المساعدة.

تعليمات التأريض (لنظام ١٢٠ فولت تيار متردد)

يجب تأريض هذا المنتج. إذا حدث عطل أو تلف في الجهاز، فإن التأريض يوفر مسارًا للتيار الكهربائي به أقل مقاومة لتقليل خطر حدوث صدمة كهربائية. هذا المنتج مزود بسلك يحتوي على موصل لتأريض الجهاز وقابس تأريض. يجب إدخال القابس في منفذ تيار كهربائي ملائم مركّب ومؤرض بشكل صحيح وفقًا لجميع اللوائح والقوانين المحلية.

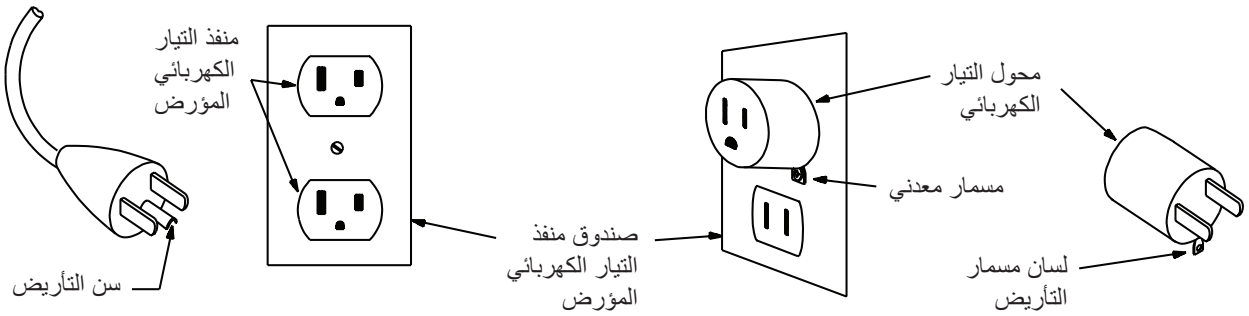
خطـــر

التوصيل الخاطئ لموصل تأريض الجهاز قد يؤدي إلى وجود خطر التعرض لصدمة كهربائية. إذا كانت لديك شكوك حول إذا ما كان المنتج مؤرضًا بشكل صحيح أم لا، فتحقق من الأمر مع فني كهرباء أو أخصائي صيانة مؤهل. لا تقم بتعديلات في القابس المزود مع المنتج، إذا لم يكن يلائم منفذ التيار الكهربائي، فاجعل أحد فنيي الكهرباء المؤهلين يقوم بتركيب المنفذ الصحيح.

إذا قمت بتوصيل الجهاز بمنفذ تيار كهربائي مزود بـGFI (قاطع الدائرة في حالة العطل الأرضي) أو AFI (قاطع الدائرة في حالة أعطال القوس الكهربائي)، فقد يتسبب تشغيل الجهاز في قطع الدائرة الكهربائية.

إن هذا الجهاز مخصص للاستخدام في دائرة كهربائية ذات جهد كهربائي اسمي قدره ١٢٠ فولت، ومزود بقابس تأريض يشبه القابس الموضح أدناه. يمكن استخدام محول تيار كهربائي مؤقت يشبه المحول الموضح لتوصيل هذا القابس بمقبس طاقة ثنائي القطب كما هو موضح، في حالة عدم توفر منفذ تيار كهربائي مؤرض بشكل صحيح.

ينبغي استخدام محول التيار الكهربائي المؤقت فقط إلى أن يقوم فني كهرباء مؤهل بتركيب منفذ تيار كهربائي مؤرض بشكل صحيح. يجب توصيل لسان مسمار التأريض بمصدر تأريض دائم مثل غطاء صندوق منفذ التيار الكهربائي المؤرض بشكل صحيح. عندما يُستخدم محول التيار الكهربائي، يجب تثبيته في موضعه بمسمار معدني.



تعليمات التوصيل الأرضي (لنظام ٢٢٠-٢٤٠ فولت تيار متردد)

يجب توصيل هذا المنتج كهربائيًا بالأرض. إذا حدث عطل، فإن التوصيل الأرضي الصحيح يقلل خطر حدوث صدمة كهربائية. سلك الطاقة مزود بموصل لتوصيل الجهاز بالطرف الأرضي، ويجب توصيله بمنفذ تيار كهربائي مثبت ومزود بطرف أرضي بشكل صحيح.

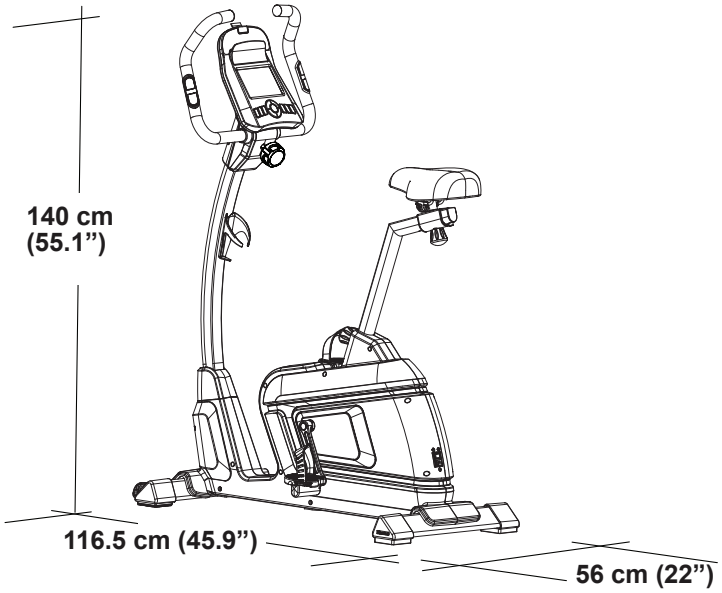
خطـــر

يجب أن تمتثل التوصيلات الكهربائية لجميع المتطلبات والمعايير السارية المحلية منها والإقليمية. التوصيل الخاطئ لموصل الجهاز بالطرف الأرضي قد يسفر عن خطر التعرض لصدمة كهربائية. استشر أحد فنيي الكهرباء المرخصين إذا لم تكن متأكدًا من صحة توصيل الجهاز بالأرض. لا تغير قابس الجهاز، إذا لم يكن يلائم منفذ التيار الكهربائي فاطلب من فني كهرباء مرخص له تركيب منفذ التيار الكهربائي الصحيح.

إذا قمت بتوصيل الجهاز بمنفذ تيار كهربائي مزود بخاصية RCBO (قاطع الدائرة الكهربائية عند وجود تيار متبقٍ مع حماية من الأحمال الزائدة)، يمكن أن يؤدي تشغيل الجهاز إلى قطع الدائرة الكهربائية. يوصى باستخدام جهاز حماية من الارتفاع المفاجئ في التيار الكهربائي لحماية الجهاز.

إذا تم استخدام جهاز حماية من الارتفاع المفاجئ في التيار الكهربائي (SPD) مع هذا الجهاز، فتأكد من أنه يتطابق مع قيم الطاقة المقننة الخاصة بهذا الجهاز. لا تقم بتوصيل أجهزة كهربائية أو معدات أخرى بجهاز الحماية من الارتفاع المفاجئ في التيار الكهربائي أثناء توصيله بهذا الجهاز.

تأكد من توصيل المنتج بمنفذ تيار كهربائي له نفس تكوين قابس المنتج. ينبغي عدم استخدام أي محول تيار كهربائي مع هذا المنتج.



الحد الأقصى لوزن المستخدم: ١٥٠ كجم (٣٣٠ رطلًا)
إجمالي مساحة السطح (التغطية الأرضية) التي يشغلها الجهاز: ٦٥٢٤ سم٢
وزن الجهاز (تقريبًا): ٣٤ كجم (٧٥ رطلًا)

متطلبات الطاقة:	**١٢٠ فولت**	**٢٢٠ فولت**
جهد التشغيل:	١١٠-١٢٧ فولت تيار متردد، ٦٠ هرتز	٢٢٠-٢٤٠ فولت تيار متردد، ٦٠/٥٠ هرتز
تيار التشغيل:	٤ أمبير	٢ أمبير

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

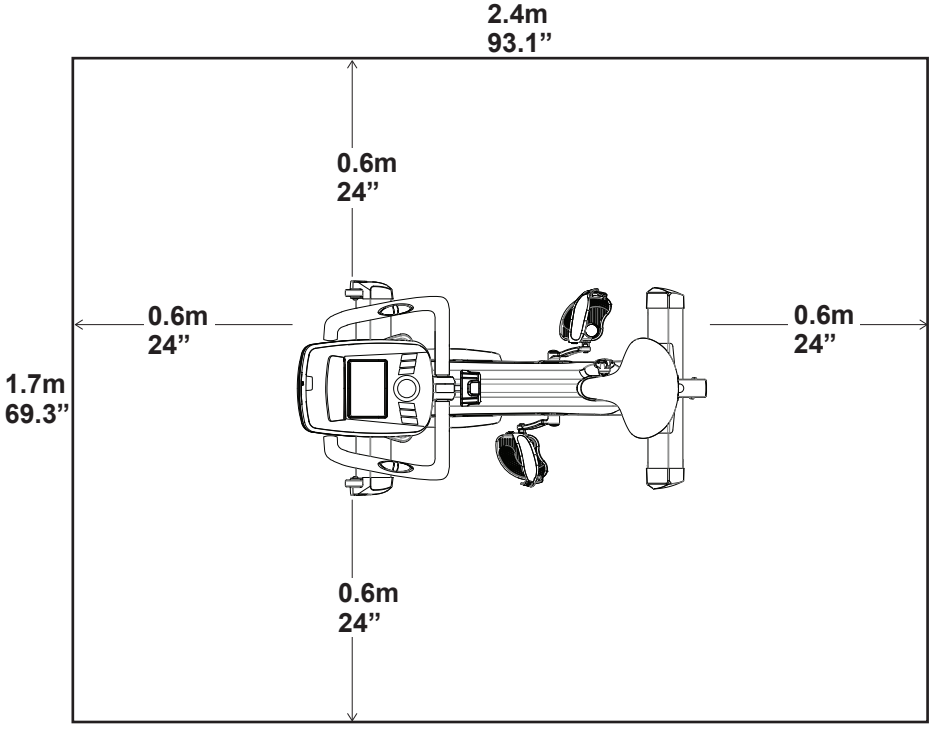
قبل التجميع

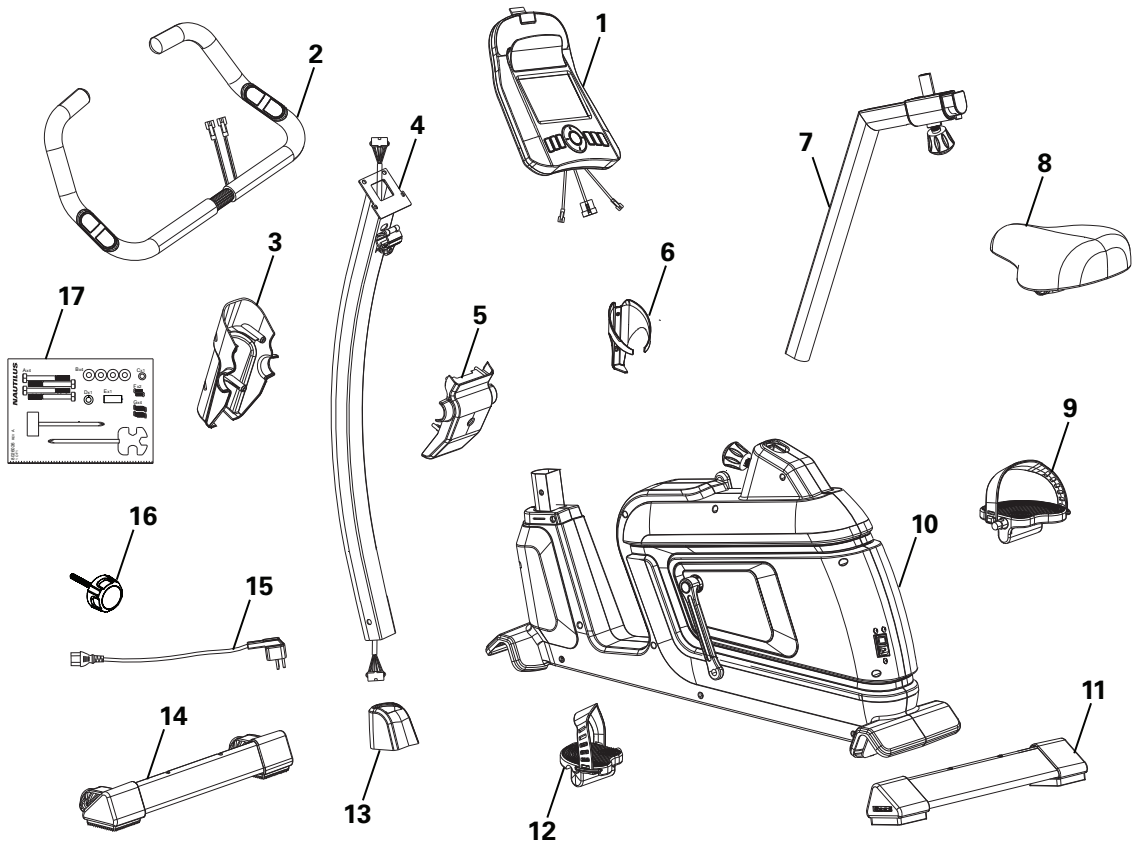
اختر المنطقة التي ستقوم فيها بتركيب جهازك وتشغيله. للتشغيل الآمن، يجب أن يكون مكان الجهاز على سطح صلب ومستوٍ. وفر منطقة للتمرين تبلغ مساحتها ٢,٤ م × ١,٨ م (٩٣,١ بوصة × ٦٩,٣ بوصة) بحد أدنى.

نصائح أساسية للتجميع

اتبع هذه النقاط الأساسية عند تجميع جهازك:

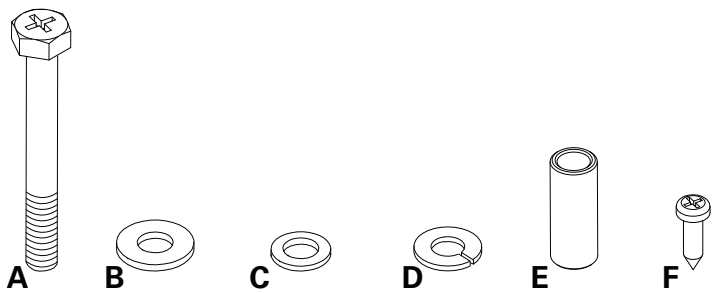
١. اقرأ وافهم "تعليمات السلامة المهمة" قبل التجميع.
٢. اجمع كل القطع اللازمة لكل خطوة من خطوات التجميع.
٣. باستخدام مفاتيح الربط الموصى بها، لف المسامير والصواميل إلى اليمين (في اتجاه عقارب الساعة) لإحكام الربط، وإلى اليسار (عكس اتجاه عقارب الساعة) للفك، إلا إذا أشارت التعليمات إلى خلاف ذلك.
٤. عند تركيب قطعتين معًا، ارفعهما بحذر وانظر عبر فتحات المسامير للمساعدة في إدخال المسامير في الفتحات.
٥. يمكن أن يستلزم تجميع الجهاز شخصين.





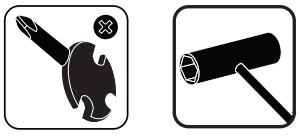
العنصر	الكمية	الوصف	العنصر	الكمية	الوصف
1	١	لوحة التحكم	10	١	الإطار الرئيسي
2	١	المقبضان	11	١	الموازن الخلفي
3	١	غطاء مرتكز لوحة التحكم	12	١	الدواسة اليسرى (L)
4	١	عمود لوحة التحكم (مزود بقاعدة تثبيت المقبضين)	13	١	قاعدة العمود
5	١	غطاء قاعدة تثبيت المقبضين	14	١	الموازن الأمامي
6	١	حامل زجاجة المياه	15	١	سلك الطاقة
7	١	عمود المقعد	16	١	مقود ضبط المقبضين
8	١	المقعد	17	١	بطاقة عناصر إحكام الربط
9	١	الدواسة اليمنى (R)			

عناصر إحكام الربط



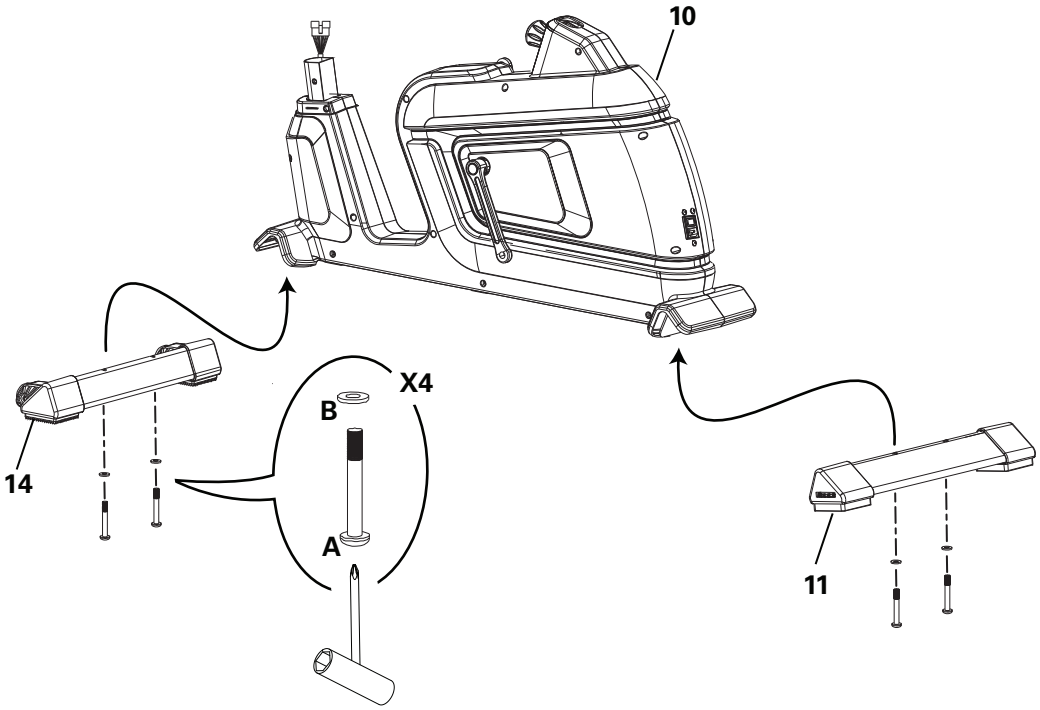
العنصر	الكمية	الوصف
A	٤	مسمار برغي برأس فيليبس سداسي الشكل، M٨x٧٢
B	٤	حلقة مسطحة، M٨
C	١	حلقة مسطحة، ضيقة M٨
D	١	حلقة تثبيت، M٨
E	١	البطانة
F	٤	مسمار برغي ذاتي اللولبة، ٢,٩x١٣

الأدوات (مرفقة)



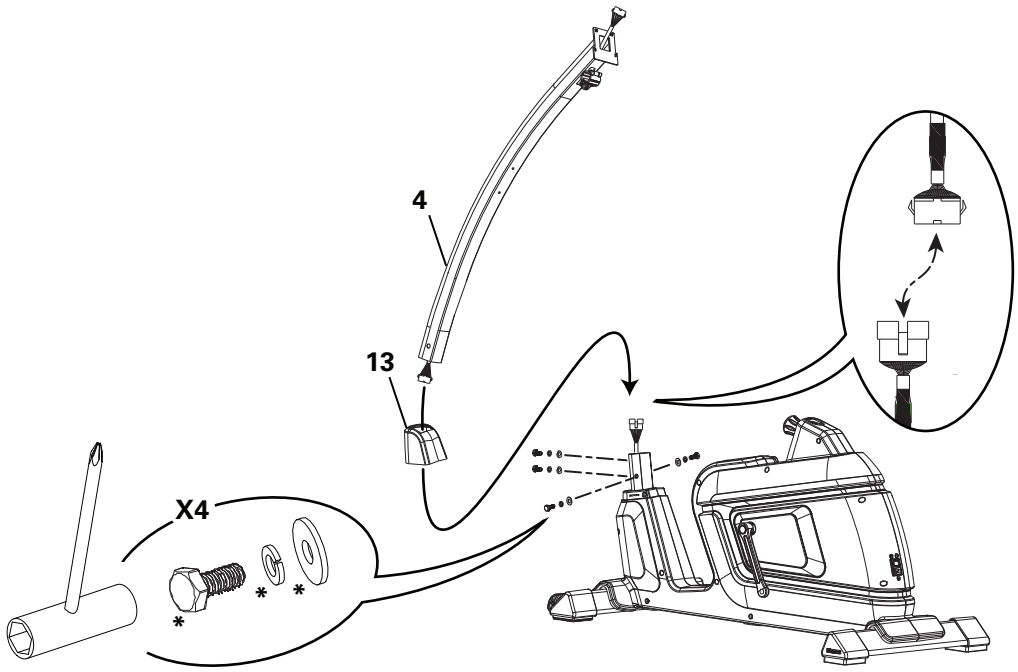
١. ركّب الموازنين في الإطار الرئيسي

ملاحظة: تأكد من أن عجلتي النقل الموجودتين في الموازن الأمامي متجهتان إلى الأمام.



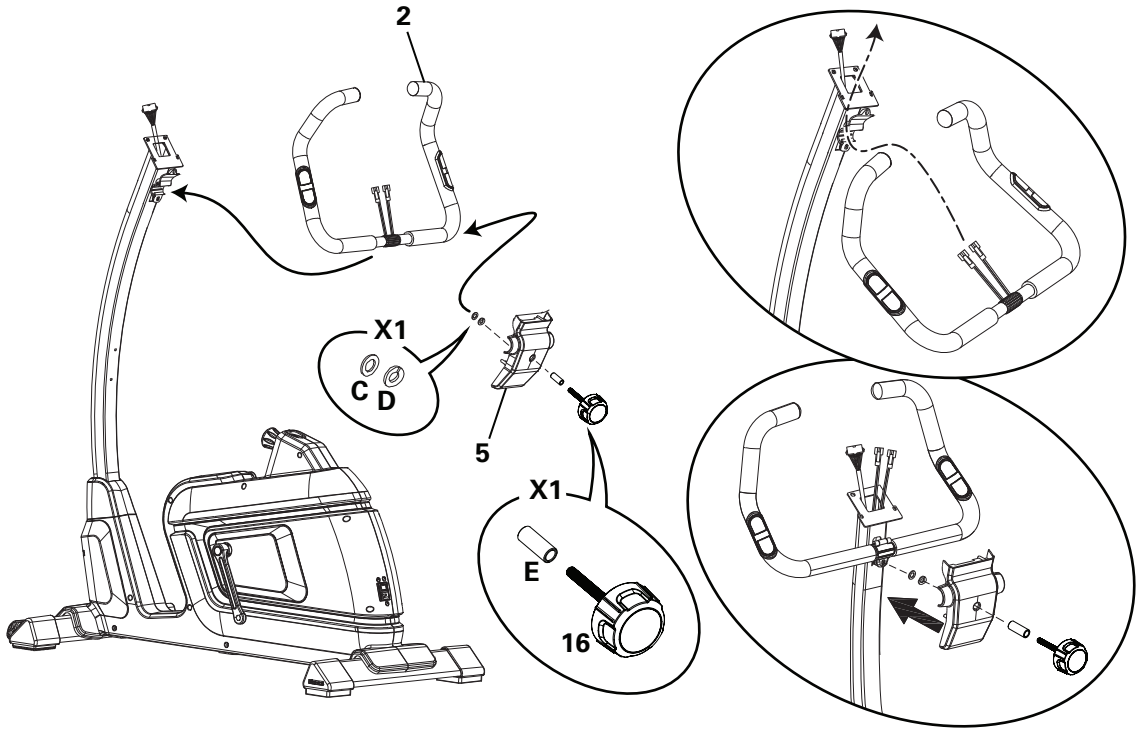
٢. ركّب عمود لوحة التحكم وقاعدة العمود في مجموعة الإطار

ملاحظة: لا تثنِ كابل لوحة التحكم. عناصر إحكام الربط (*) مركبة مسبقًا في عمود لوحة التحكم، وليست موجودة في بطاقة عناصر إحكام الربط.



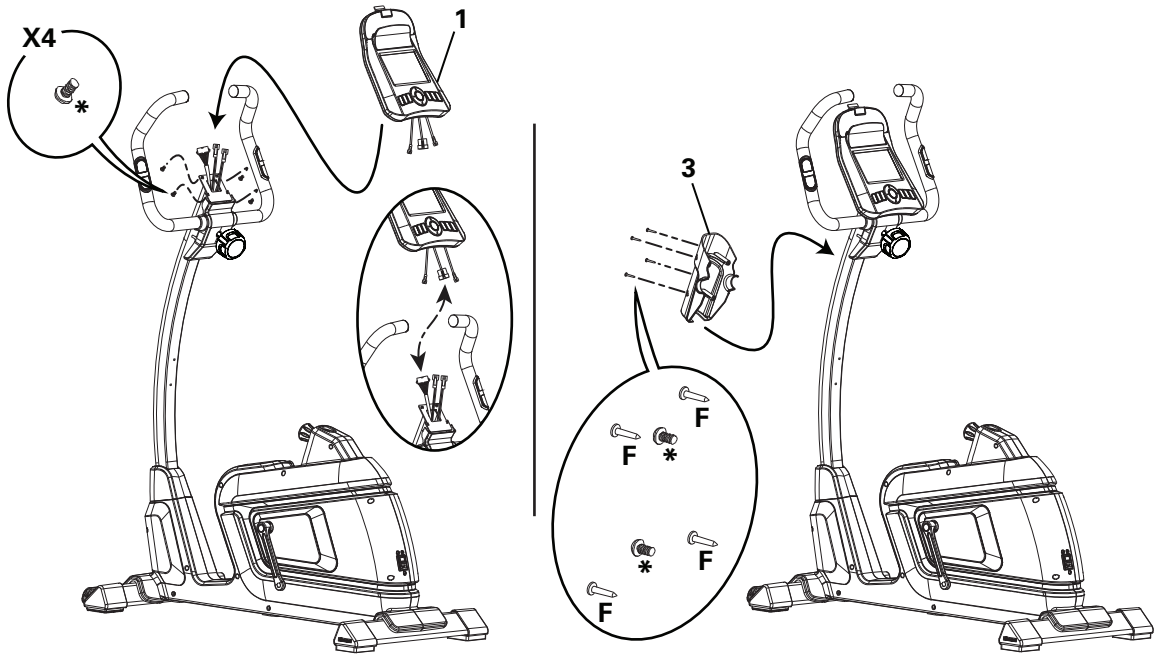
٣. ركّب المقبضين في عمود لوحة التحكم

ملاحظة: مرر كابلات مستشعر معدل ضربات القلب بالتلامس عبر الفتحة الموجودة بعمود لوحة التحكم. لا تثنِ الكابلات. ضع المقبضين في مسند التثبيت الموجود على عمود لوحة التحكم واضبط المقبضين وفقًا للزاوية المرغوبة، وضع غطاء تثبيت المقبضين في مكانه وركّب عناصر إحكام الربط. أحكم ربط مقود ضبط المقبضين لتثبيت المقبضين في الموضع المحدد.



٤. ركّب لوحة التحكم وغطاء مرتكز لوحة التحكم في عمود لوحة التحكم

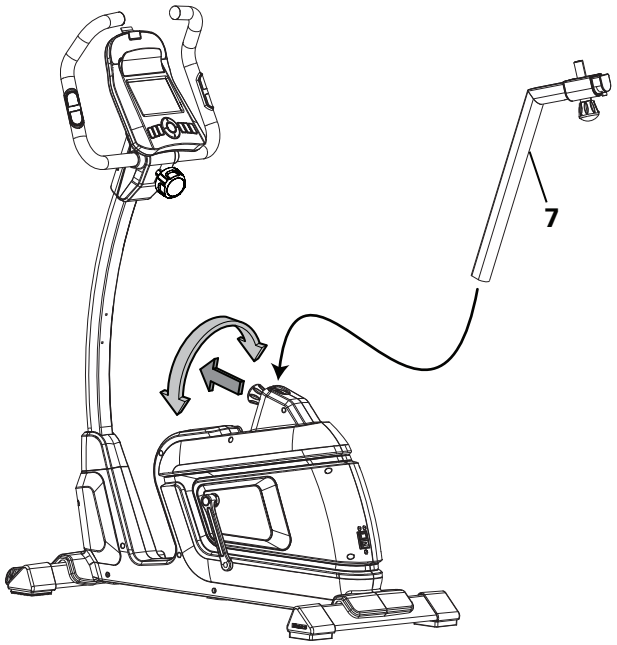
ملاحظة: لا تثنِ الكابلات. ادفع الجزء الزائد من السلك بداخل عمود لوحة التحكم للسماح بمسافة خلوص مركزية. عناصر إحكام الربط (*) مركبة مسبقًا وليست موجودة في بطاقة عناصر إحكام الربط.



٥. ركّب عمود المقعد في مجموعة الإطار

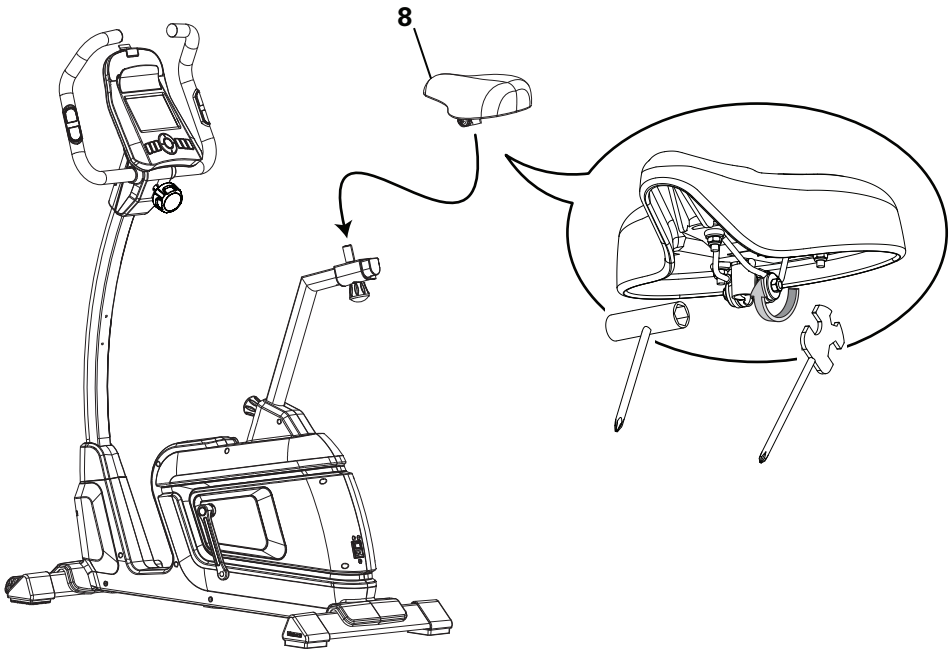
ملاحظة: تأكد من تعشيق مقبض الضبط في عمود المقعد.

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



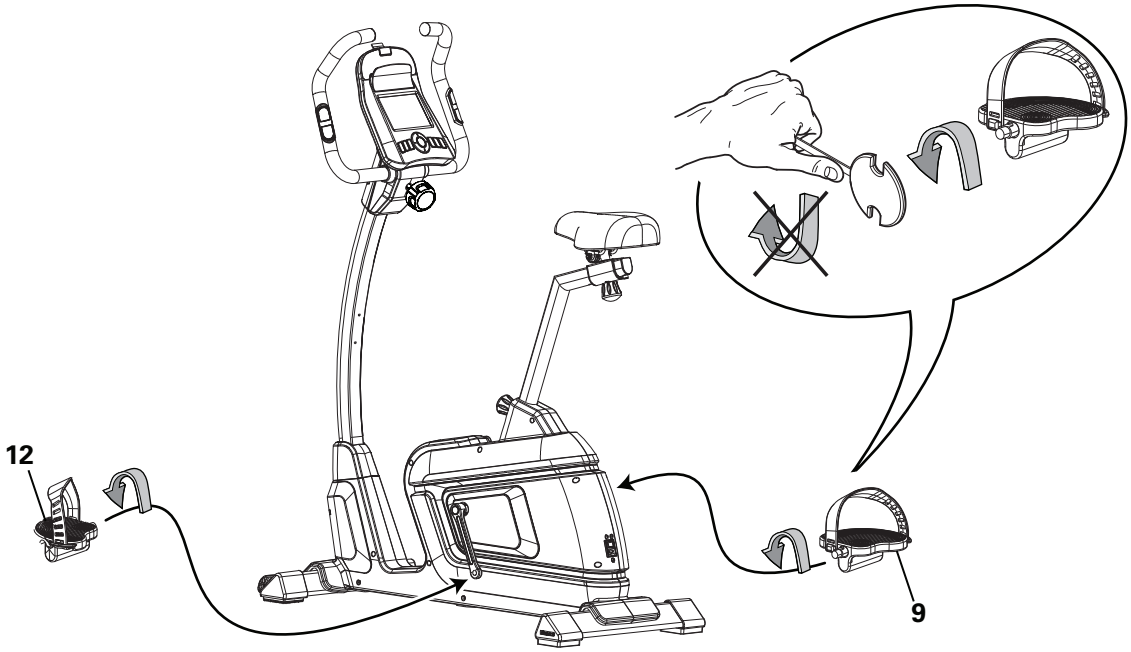
٦. ركب المقعد في عمود المقعد

ملاحظة: تأكد من أن المقعد مثبت بشكل مستقيم. أحكم ربط كلتا الصمولتين الموجودتين في حامل المقعد لتثبيته في مكانه.



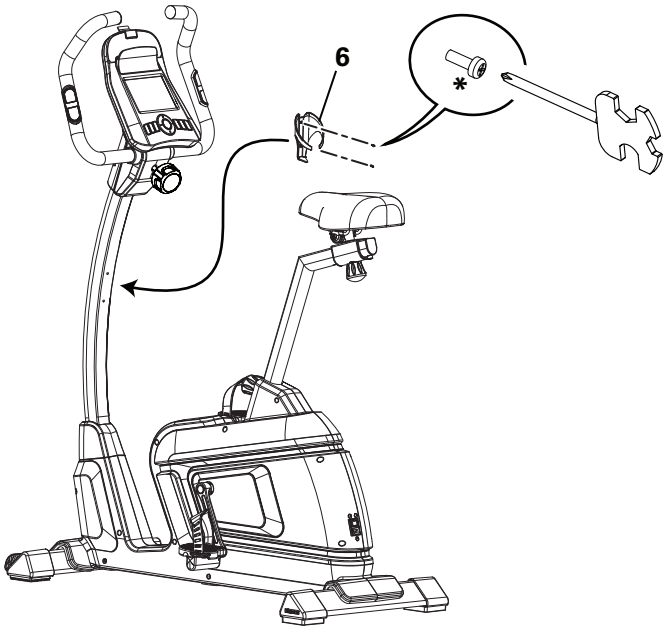
٧. ركّب الدواستين في مجموعة الإطار

ملاحظة: يتم فك الدواسة اليسرى باتجاه عقارب الساعة. تأكد من تركيب الدواستين بالجانب الصحيح من الدراجة. يعتمد تحديد الاتجاه على وضعية الجلوس فوق الدراجة. تحمل الدواسة اليسرى الحرف "L" وتحمل الدواسة اليمنى الحرف "R".



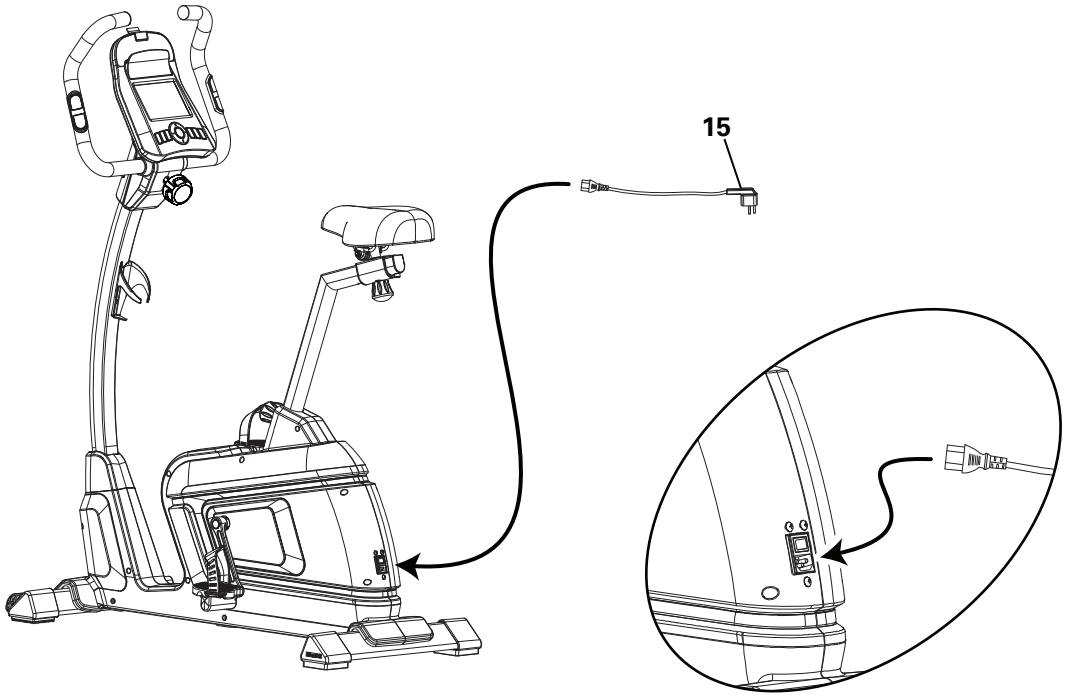
٨. ركّب حامل زجاجة المياه في مجموعة الإطار

ملاحظة: عناصر إحكام الربط (*) مركبة مسبقًا في عمود لوحة التحكم، وليست موجودة في بطاقة عناصر إحكام الربط.



٩. قم بتوصيل سلك الطاقة بمجموعة الإطار

لا توصل هذا الجهاز إلا بمنفذ تيار كهربائي مُؤرض أو مزود بطرف أرضي بشكل سليم (انظر قسم تعليمات التأريض أو التوصيل الأرضي).



١٠. الفحص النهائي

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

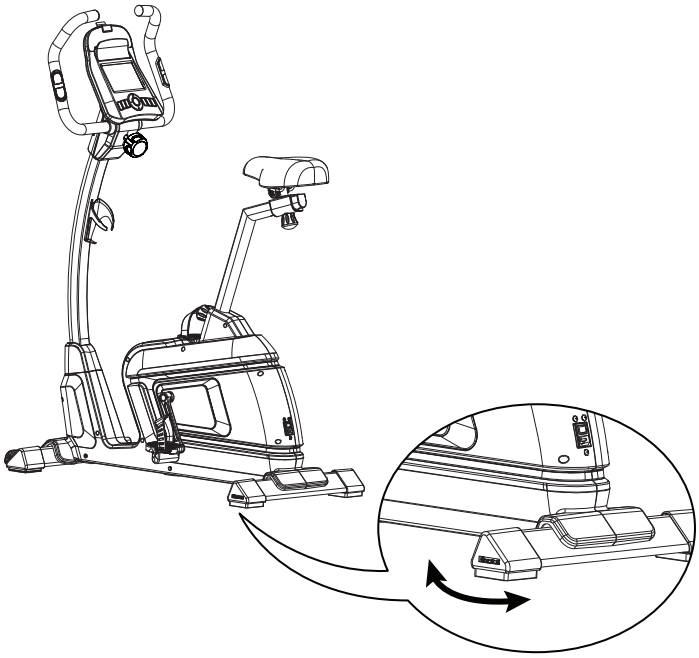
تأكد من تسجيل الرقم التسلسلي في الخانة المخصصة له في مقدمة هذا الدليل.

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

ضبط استواء دراجتك

توجد قاعدة لضبط الاستواء في كلٍ من جانبي الموازن الخلفي. قم بإدارة قدم الموازن للضبط.

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

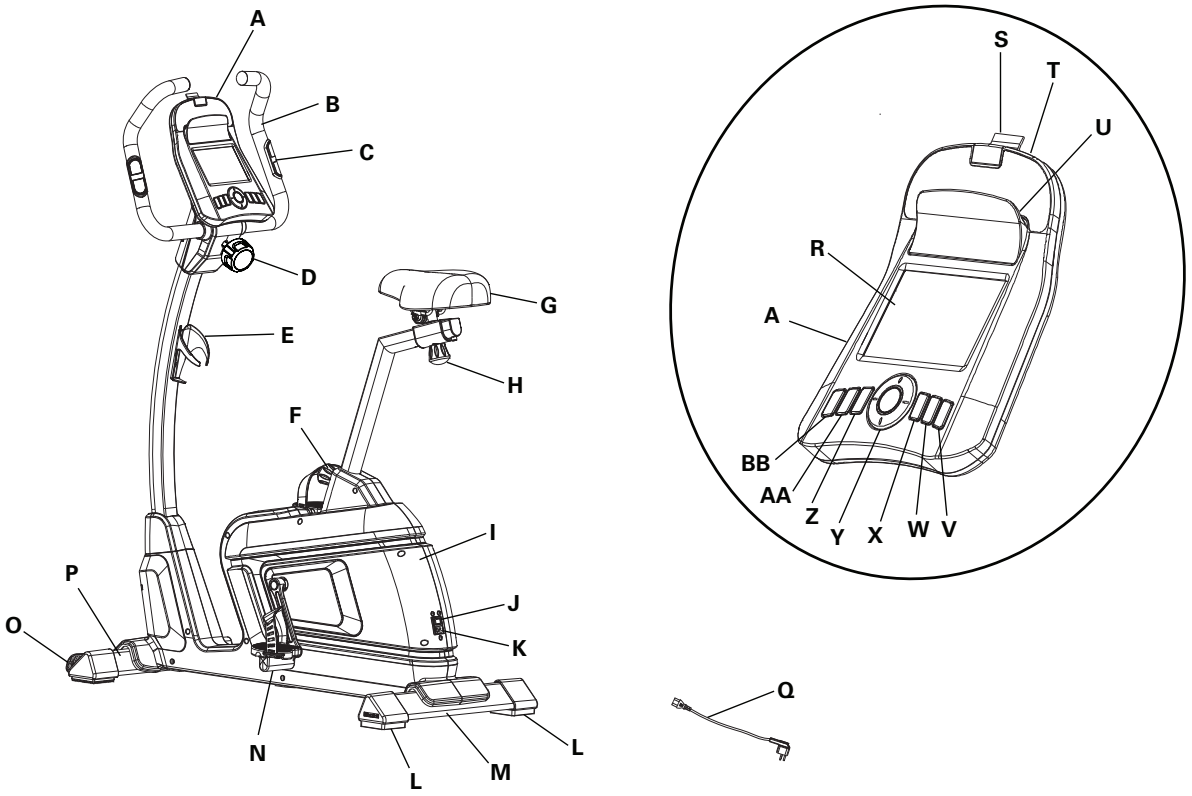


تأكد من أن الدراجة في وضع مستوٍ وثابت قبل ممارسة التمارين.

تحريك دراجتك

قم بإزالة سلك الطاقة. قم بإمالة المقبضين باتجاهك بحذر مع دفع مقدمة الدراجة إلى الأسفل. ادفع الدراجة إلى المكان المرغوب.

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



A	لوحة التحكم	P	الموازن، الأمامي
B	المقبضان	Q	سلك الطاقة
C	مستشعرات معدل ضربات القلب بالتلامس (CHR)	R	شاشة لوحة التحكم
D	مقود ضبط المقبضين	S	شريط تثبيت الوسائط
E	حامل زجاجة المياه	T	منفذ USB
F	مقبض ضبط عمود المقعد	U	درج الوسائط
G	المقعد	V	زر RESET (إعادة الضبط)
H	مقبض ضبط حامل المقعد المنزلق	W	زر USER (المستخدم)
I	عجلة موازنة مغطاة تمامًا	X	زر QUICK START (البدء السريع)
J	مفتاح الطاقة	Y	قرص MODE (الوضع)
K	مدخل الطاقة	Z	زر PROGRAM (البرنامج)
L	قاعدة ضبط الاستواء	AA	زر RECOVERY (التعافي)
M	الموازن، الخلفي	BB	زر PAUSE (الإيقاف المؤقت)
N	الدواسة	CC	خاصية قياس معدل ضربات القلب عن بعد (غير ظاهرة)
O	بكرة النقل		

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

خصائص لوحة التحكم

توفر لوحة التحكم مجموعة متنوعة من برامج التمرين لتؤديها، ومعلومات مهمة عن التمرين بينما تتمرن.

وظائف لوحة المفاتيح

زر PAUSE (الإيقاف المؤقت)- الإيقاف المؤقت لتمرين نشط، أو إنهاء تمرين تم إيقافه مؤقتًا.

زر RECOVERY (التعافي) - اختيار برنامج Recovery (التعافي).

زر PROGRAM (البرنامج)- نقل لوحة التحكم إلى وضع Program (البرنامج).

قرص MODE (الوضع) - تعديل اختيار أو قيمة (المستخدم، العمر، النوع، الوزن، الحجم (الطول)، الوقت، المسافة، معدل ضربات القلب، الوات، الكيلو جول، مستوى المقاومة)، أو تأكيد اختيار محدد عند الضغط عليه.

زر QUICK START (البدء السريع)- اختيار تمرين برنامج Quick Start (البدء السريع).

زر USER (المستخدم)- اختيار تمرين برنامج User (المستخدم).

زر RESET (إعادة الضبط)- إعادة ضبط شاشة لوحة التحكم، وتغيير لوحة التحكم إلى وضع Power-Up (التشغيل) / Idle (الاستعداد).

شاشة لوحة التحكم

شاشة البرنامج

تظهر شاشة البرنامج القيم ونمط الدورة، إذا كان متاحًا. يمثل كل عمود في نمط الدورة قطاعًا من قطاعات التمرين. كلما ارتفع العمود، ارتفع مستوى المقاومة. يعرض العمود الوامض الفترة الزمنية الحالية في تمرينك. شاشة البرنامج بها ١٠ أعمدة.

الوقت

تظهر شاشة TIME (الوقت) تعداد الوقت للتمرين. بناءً على البرنامج، ستزيد قيمة الوقت (كما في أثناء تمرين Quick Start (البدء السريع)) أو ستقل تنازليًا حتى نهاية التمرين.

ملاحظة: في حالة تنفيذ أحد تمرينات Quick Start (البدء السريع) لأكثر من ٩٩ دقيقة (٩٩:٠٠)، ستتغير وحدات الوقت ويبدأ العد تنازليًا حتى ٠٠:٠٠.

النبض

تظهر شاشة النبض (Heart Rate (معدل ضربات القلب)) عدد ضربات القلب في الدقيقة (BPM) من مستشعرات معدل ضربات القلب بالتلامس أو جهاز قياس معدل ضربات القلب عن بعد. عندما تتلقى لوحة التحكم إشارة معدل ضربات القلب، ستومض الأيقونة.

استشر طبيبًا قبل أن تبدأ أي برنامج تمرين. أوقف التمرين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. معدل ضربات القلب المعروض تقديري وينبغي استخدامه كمرجع فقط.

السرعة

يُظهر حقل شاشة SPEED (السرعة) سرعة الجهاز بالكيلو متر في الساعة (km/h).

المسافة

تظهر شاشة Distance (المسافة) تعداد المسافة (بالكيلو متر) للتمرين.

الوات

يظهر حقل شاشة Watts (الوات) الطاقة الناتجة المقدَرة عند المستوى الحالي لـRPM (عدد الدورات في الدقيقة) ومستوى المقاومة، معروضةً بالوات (٧٤٦ وات = ١ حصان).

ملاحظة: تمت معايرة دراجة التمرين هذه في المصنع من أجل دقة قياس الطاقة. لا يلزم إجراء معايرة بواسطة المستخدم.

الكيلو جول
يُظهر حقل شاشة Kilojoules (kJ) (الكيلو جول) تعداد إجمالي وحدات الكيلو جول التقديري للتمرين.

الشحن عبر منفذ USB

إذا كان جهاز USB متصلًا بمنفذ الـUSB، فسيحاول المنفذ شحن الجهاز.

ملاحظة: بناءً على شدة التيار الكهربي بالأمبير للجهاز، قد تكون الطاقة التي يتم إمدادها من منفذ الـUSB غير كافية لتشغيل الجهاز وشحنه في نفس الوقت.

جهاز قياس معدل ضربات القلب عن بعد

إن مراقبة معدل ضربات قلبك هي أحد أفضل الإجراءات للتحكم في شدة تمرينك. تم تركيب مستشعرات معدل ضربات القلب بالتلامس (CHR) لإرسال إشارات معدل ضربات قلبك إلى لوحة التحكم. تستطيع لوحة التحكم أيضًا قراءة إشارات قياس معدل ضربات القلب (HR) عن بعد الصادرة عن وحدة إرسال معدل ضربات القلب عن بعد تعمل في نطاق تردد من ٤,٥ كيلو هرتز إلى ٥,٥ كيلو هرتز.

ملاحظة: يجب أن يكون جهاز قياس معدل ضربات القلب عن بعد جهازًا غير مشفر لقياس معدل ضربات القلب من Polar Electro أو طرازًا غير مشفر يتوافق مع POLAR®. (لن تعمل الأحزمة المشفرة لقياس معدل ضربات القلب من POLAR® مثل أحزمة الصدر من POLAR® OwnCode® مع هذا الجهاز.)

إذا كان لديك جهاز تنظيم ضربات القلب أو غيره من الأجهزة الإلكترونية المزروعة، فاستشر طبيبك قبل استخدام حزام صدر لاسلكي أو غيره من أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب عن بعد.

مستشعرات معدل ضربات القلب بالتلامس

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

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

- تنتج حركة عضلات الجزء العلوي من الجسم (بما في ذلك الذراعين) إشارة كهربية (تشوشًا ناتجًا عن العضلات) يمكنها أن تتداخل مع رصد النبض. يمكن أن تؤدي أيضًا حركة اليدين الطفيفة أثناء ملامسة المستشعرات إلى حدوث تداخل.
- قد تعمل أنسجة الجلد المتصلب وغسول اليد كطبقة عازلة تقلل من قوة الإشارة.
- بعض إشارات جهاز رسم القلب الكهربائي (EKG) الناتجة عن الأفراد ليست قوية بما يكفي لترصدها المستشعرات.
- يمكن أن ينتج تداخل بسبب وجود أجهزة إلكترونية أخرى قريبة.

في أي وقت من الأوقات، إذا ظهرت إشارة معدل ضربات قلبك بشكل غير منتظم بعد التحقق من صحتها، فامسح يديك والمستشعرات وحاول مرة أخرى.

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

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

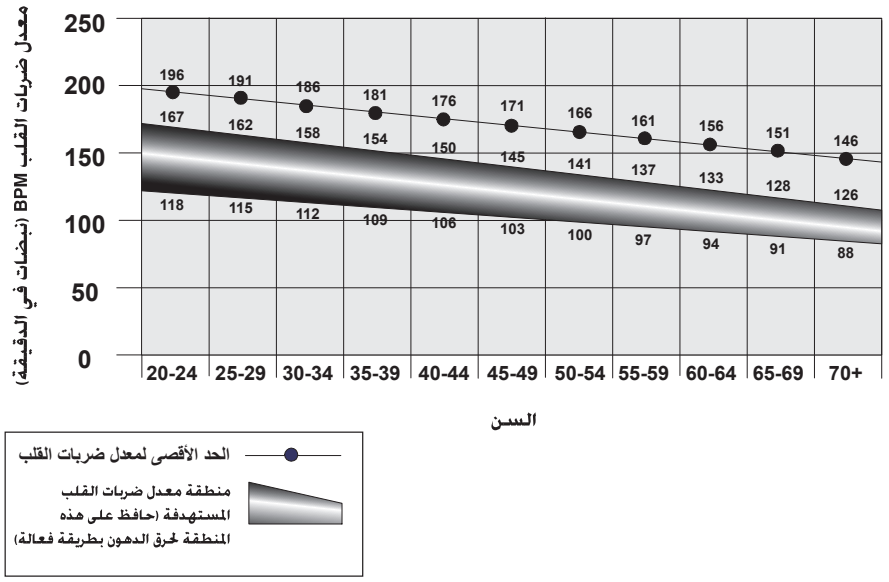
جدول معدل ضربات القلب هو تقدير لمنطقة معدل ضربات القلب (HRZ) الفعالة لحرق الدهون وتحسين جهازك القلبي الوعائي. تتفاوت الحالات البدنية، لذا قد تكون منطقة HRZ لديك أعلى أو أقل من القيمة الموضحة بعدد من الضربات.

الإجراء الأكثر فعالية لحرق الدهون أثناء التمرين هو بدء التمرين بوتيرة بطيئة، وزيادة شدة تمرينك تدريجيًا حتى يصل معدل ضربات قلبك إلى معدل يتراوح بين ٥٠ و٧٠٪ من الحد الأقصى لمعدل ضربات قلبك. استمر على هذه الوتيرة وحافظ على معدل ضربات قلبك في هذه المنطقة المستهدفة لأكثر من ٢٠ دقيقة. كلما حافظت على معدل ضربات القلب الذي تستهدفه لفترة أطول، زادت نسبة الدهون التي يحرقها جسمك.

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

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

معدل ضربات القلب المستهدف لحرق الدهون



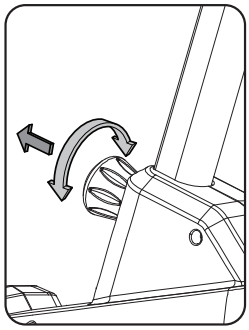
ماذا ترتدي

ارتدِ حذاءً رياضيًا ذا نعل مطاطي. سيتعين عليك ارتداء الملابس المناسبة للتمرين التي تسمح لك بحرية الحركة.

كم مرة ينبغي أن تتمرن

⚠ استشر طبيبًا قبل أن تبدأ أي برنامج تمرين. أوقف التمرين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها كمبيوتر الجهاز لأغراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض على لوحة التحكم تقديري وينبغي استخدامه كمرجع فقط.

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

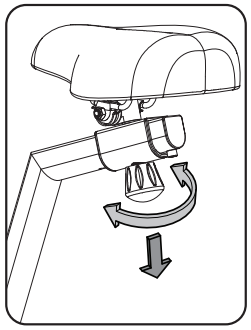


ضبط المقعد

الوضع الصحيح للمقعد يزيد من كفاءة التمرين ويمنحك شعورًا بالراحة، مع الحد من خطر الإصابة.

١. مع توجيه الدواسة إلى الأمام، قم بمحاذاة مقدمة قدمك مع مركز الدواسة. ينبغي أن تكون ساقك مثنية قليلًا عند الركبة.

٢. إذا كانت ساقك مستقيمة أكثر من اللازم أو قدمك لا تستطيع لمس الدواسة، فحرك المقعد لأسفل في الدراجة الرأسية. إذا كانت ساقك مثنية أكثر من اللازم، فحرك المقعد لأعلى.



⚠ انزل عن الدراجة قبل أن تضبط ارتفاع المقعد.

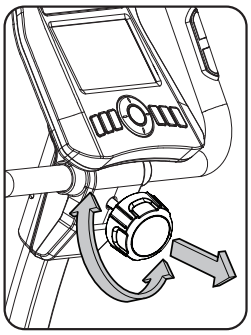
فك مقبض الضبط الموجود في أنبوب المقعد قليلًا واسحبه. اضبط ارتفاع المقعد حسب الارتفاع المرغوب. حرر مقبض الضبط لتعشيق سن القفل. تأكد من تعشيق السن تمامًا وأحكم ربط المقبض.

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

لتحريك المقعد ليكون أقرب إلى لوحة التحكم أو بعيدًا عنها، قم بفك مقبض ضبط حامل المقعد المنزلق واسحبه إلى الأسفل. حرك المقعد إلى الأمام أو الخلف وصولًا إلى الوضع المراد. حرر مقبض الضبط لتعشيق سن القفل. تأكد من تعشيق السن تمامًا وأحكم ربط المقبض.

ضبط المقبضين

يمكن ضبط زاوية المقبضين لكل مستخدم.

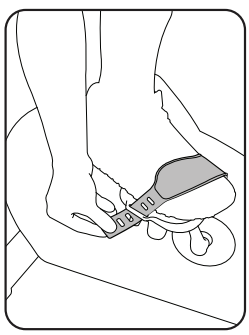


١. فك مقود ضبط المقبضين قليلًا حتى يمكن ضبط المقبضين. لا تقم بإزالة مقود الضبط بالكامل من الجهاز.

٢. اضبط المقبضين على الوضع المرغوب ثم أحكم ربط مقود الضبط تمامًا.

ضبط موضع القدم / حزام الدواسة

توفر دواستا القدمين المزودتان بحزامين ارتكازًا آمنًا للقدمين على دراجة التمرين.



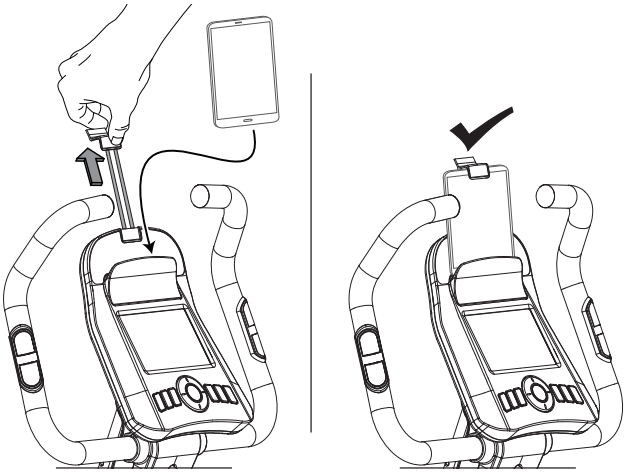
١. ضع مقدمة كلتا القدمين على الدواستين.

٢. قم بلف الدواستين حتى يمكن الوصول إلى إحداهما.

٣. أحكم ربط الحزام فوق الحذاء.

٤. كرر العملية مع القدم الأخرى.

تأكد من أن أصابع القدمين والركبتين متجهة إلى الأمام مباشرة لضمان الكفاءة القصوى للدواسة. يمكن ترك حزامي الدواستين في موضعهما لممارسة التمرينات لاحقًا.



تأمين الوسائط باستخدام شريط تثبيت الوسائط
جهاز اللياقة البدنية هذا مزود بشريط تثبيت وسائط يمكنه المساعدة في تأمين الوسائط كبيرة الحجم إلى حد ما في درج الوسائط. يمكن استخدام شريط التثبيت مع أي وسائط يقل طولها عن ١٤ سم (٥,٥ بوصة).

لتأمين الوسائط الخاصة بك، ضعها في درج الوسائط. اسحب شريط التثبيت إلى الخارج قليلًا بعد الحافة العليا للوسائط. ضع شريط التثبيت برفق على حافة الوسائط ثم حرره. يثبت شريط التثبيت الوسائط كبيرة الحجم في درج الوسائط.

وضع Power-Up (التشغيل) / Idle (الاستعداد)
مع وجود مفتاح الطاقة قيد التشغيل، ستدخل لوحة التحكم في وضع Power-Up (التشغيل) / Idle (الاستعداد) إذا تم الضغط على أي زر أو إذا تلقت إشارة من مستشعر RPM نتيجة تحريك دواستي الجهاز.

معايرة الطاقة
تمت معايرة دراجة التمرين هذه في المصنع من أجل دقة قياس الطاقة. لا يلزم إجراء معايرة بواسطة المستخدم.

إيقاف التشغيل التلقائي (وضع Sleep (السكون))
إذا لم تتلقَ لوحة التحكم أي مدخلات لمدة ٤ دقائق تقريبًا، فستُغلق تلقائيًا.

اضغط على أي زر لبدء (تنشيط) لوحة التحكم.

لفصل الجهاز، أغلق مفتاح الطاقة، ثم قم بإزالة القابس من منفذ التيار الكهربائي.

برنامج Quick Start (البدء السريع)
يسمح لك برنامج Quick Start (البدء السريع) أن تبدأ تمرينًا دون إدخال أي معلومات.

١. اجلس على الجهاز.
٢. قم بإدارة قرص MODE (الوضع) لاختيار ملف المستخدم الصحيح (U٠-U٣).
٣. اضغط على زر Quick start (البدء السريع) لاختيار برنامج Quick Start (البدء السريع).
٤. عندما تصبح مستعدًا للتمرين، ابدأ تحريك الدواستين.

لتغيير المقاومة، قم بإدارة قرص MODE (الوضع) لزيادة أو تقليل مستوى المقاومة. يتم تعيين الفترة الزمنية الحالية والفترات الزمنية اللاحقة لمستوى المقاومة الجديد. يبدأ العد التصاعدي للوقت من ٠٠:٠٠.

ملاحظة: في حالة تنفيذ أحد تمرينات Quick Start (البدء السريع) لأكثر من ٩٩ دقيقة (٩٩:٠٠)، ستتغير وحدات الوقت ويبدأ العد تنازليًا حتى ٠٠:٠٠.
٥. عندما تنهي تمرينك، اضغط على PAUSE (الإيقاف المؤقت) وأوقف التبديل بين الدواستين لإيقاف التمرين مؤقتًا.
٦. اضغط على PAUSE (الإيقاف المؤقت) لإنهاء التمرين.

ملفات المستخدم
تسمح لك لوحة التحكم بتخزين واستخدام ٤ ملفات مستخدم (U٠ - U٣).

تخزن ملفات المستخدم البيانات التالية:

- العمر
- النوع
- الوزن
- الحجم (الطول)

اختيار ملف مستخدم

تأكد من اختيار ملف المستخدم المناسب قبل بدء التمرين. قم بإدارة قرص MODE (الوضع) حتى يتم اختيار ملف المستخدم (U٠-U٣) المرغوب.

يتم تعيين القيم الافتراضية لملفات المستخدم حتى يتم تخصيصها عن طريق التحرير. تأكد من تحرير ملف المستخدم للحصول على معلومات أكثر دقة بشأن الكيلو جول ومعدل ضربات القلب.

ملاحظة: لا يتم تذكر قيم ملف المستخدم للمستخدم U٠ أو Guest (الزائر). لاختيار ملف مستخدم مختلف بعد التمرين، اضغط على زر RESET (إعادة الضبط) للعودة إلى شاشة وضع Power-Up (التشغيل). قم بإدارة قرص MODE (الوضع) للوصول إلى ملف المستخدم المرغوب.

تحرير ملف المستخدم

١. من شاشة وضع Power-Up (التشغيل)، قم بإدارة قرص MODE (الوضع) لاختيار ملف المستخدم (U٠-U٣) المرغوب.
٢. اضغط على قرص MODE (الوضع) لتحرير ملف المستخدم المختار.
٣. العمر: قم بإدارة قرص MODE (الوضع) لضبط قيمة العمر الحالية.
٤. اضغط على قرص MODE (الوضع) للضبط.
٥. النوع: قم بإدارة قرص MODE (الوضع) لضبط القيمة الحالية.
٦. اضغط على قرص MODE (الوضع) للضبط.
٧. الوزن: قم بإدارة مفتاح MODE (الوضع) لضبط قيمة الوزن الحالية (بالكيلو جرام).
٨. اضغط على قرص MODE (الوضع) للضبط.
٩. الحجم (الطول): قم بإدارة مفتاح MODE (الوضع) لضبط قيمة الطول الحالية (بالسنتيمتر).
١٠. اضغط على قرص MODE (الوضع) للضبط. ستعود لوحة التحكم إلى شاشة Workout Programs (برامج التمرين).

تغيير مستويات المقاومة

قم بإدارة قرص MODE (الوضع) لزيادة أو تقليل مستوى المقاومة في أي وقت في برنامج التمرين (إلا إذا كان برنامج التمرين لا يسمح بضبط مستوى المقاومة).

برامج التمرين

هذا الجهاز مزود بمجموعة متنوعة من برامج التمرينات لتساعدك في روتين التمرين الذي تتبعه.

استشر طبيبًا قبل أن تبدأ أي برنامج تمرين. أوقف التمرين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها كمبيوتر الجهاز لأغراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض على لوحة التحكم تقديري وينبغي استخدامه كمرجع فقط.

Quick Start (البدء السريع)

إن برنامج Quick Start (البدء السريع) هو تمرين مفتوح يتحكم فيه المستخدم.

اضغط على زر PROGRAMS (البرامج) وقم بإدارة قرص MODE (الوضع) حتى يتم عرض برنامج Quick Start (البدء السريع).

عندما تصبح مستعدًا، ابدأ التمرين بتحريك الدواستين.

Watt Control (التحكم في قيمة الوات)

اضغط على زر PROGRAMS (البرامج) وقم بإدارة قرص MODE (الوضع) حتى يتم عرض برنامج Watt Control (التحكم في قيمة الوات).

اضغط على قرص MODE (الوضع) لاختيار برنامج Watt Control (التحكم في قيمة الوات).

ستعرض لوحة التحكم قيمة Watt Control (التحكم في قيمة الوات) (وميض) الخاصة بالتمرين. قم بإدارة قرص MODE (الوضع) للوصول إلى قيمة Watt Control (التحكم في قيمة الوات) المرغوبة في التمرين، واضغط عليه لقبول القيمة. استخدم قرص MODE (الوضع) لضبط قيم التمرين الإضافية (تومض) واضغط على القرص لقبولها. عندما يتم ضبط جميع القيم ويكون المستخدم مستعدًا للتمرين، ابدأ التمرين بتحريك الدواستين.

أثناء التمرين، يمكن ضبط قيمة Watt Control (التحكم في قيمة الوات) من خلال قرص MODE (الوضع). سيتم ضبط مستوى المقاومة الحالي بناءً على تعديلات قيمة Watt Control (التحكم في قيمة الوات).

ملاحظة: أثناء التمرين، سيتم ضبط مستوى المقاومة بناء على قيمة Watt Control (التحكم في قيمة الوات) ولا يمكن ضبطه يدويًا.

Manual (يدوي)

اضغط على زر PROGRAMS (البرامج) وقم بإدارة قرص MODE الوضع) حتى يتم عرض برنامج Manual (يدوي).

اضغط على قرص MODE (الوضع) لاختيار برنامج Manual (يدوي).

ستعرض لوحة التحكم وقت التمرين (يومض). قم بإدارة قرص MODE (الوضع) للوصول إلى إجمالي وقت التمرين المرغوب، واضغط عليه لقبول القيمة. استخدم قرص MODE (الوضع) لضبط قيم التمرين الإضافية (تومض) واضغط على القرص لقبولها. عندما يتم ضبط جميع القيم ويكون المستخدم مستعدًا للتمرين، ابدأ التمرين بتحريك الدواستين.

استشر طبيبًا قبل أن تبدأ أي برنامج تمرين. أوقف التمرين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها كمبيوتر الجهاز لأغراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض على لوحة التحكم تقديري وينبغي استخدامه كمرجع فقط.

HRC (التحكم في معدل ضربات القلب)

يتيح برنامج HRC (التحكم في معدل ضربات القلب) للمستخدم اختيار معدل ضربات القلب المستهدف للتمرين، وسيقوم البرنامج بضبط المقاومة أثناء التمرين لإبقاء معدل المستخدم بالقرب من هذه القيمة.

ملاحظة: يجب أن تكون لوحة التحكم قادرة على قراءة معلومات معدل ضربات القلب الواردة من جهاز قياس معدل ضربات القلب عن بعد حتى يعمل برنامج HRC (التحكم في معدل ضربات القلب) بشكل صحيح.

اضغط على زر PROGRAMS (البرامج) وقم بإدارة قرص MODE (الوضع) حتى يتم عرض برنامج HRC (التحكم في معدل ضربات القلب).

اضغط على قرص MODE (الوضع) لاختيار برنامج HRC (التحكم في معدل ضربات القلب).

ستعرض لوحة التحكم المستويات الأربعة للتحكم في معدل ضربات القلب (HR١-HR٤).

مستوى التحكم في معدل ضربات القلب المستهدف	قيمة معدل ضربات القلب المستهدفة
HR١	٥٥٪ من (٢٢٠ - قيمة العمر)
HR٢	٧٥٪ من (٢٢٠ - قيمة العمر)
HR٣	٩٠٪ من (٢٢٠ - قيمة العمر)
HR٤	١٠٠٪ من (٢٢٠ - قيمة العمر)

اختر مستوى معدل ضربات القلب المستهدف المرغوب، الذي يعتمد على عمرك، ثم اضغط على قرص MODE (الوضع) لاختياره. استخدم قرص MODE (الوضع) لضبط قيم التمرين الإضافية واضغط على القرص لقبولها.

عندما يتم ضبط جميع القيم ويكون المستخدم مستعدًا للتمرين، ابدأ التمرين بتحريك الدواستين.

استشر طبيبًا قبل أن تبدأ أي برنامج تمرين. أوقف التمرين إذا شعرت بألم أو ضيق في صدرك أو أصبت بضيق في التنفس أو شعرت بالدوار. تواصل مع طبيبك قبل استخدام الجهاز مرة أخرى. استخدم القيم التي يحسبها أو يقيسها كمبيوتر الجهاز لأغراض مرجعية فقط. معدل ضربات القلب المعروض على لوحة التحكم تقديري وينبغي استخدامه كمرجع فقط.

ملاحظة: يتطلب برنامج HRC (التحكم في معدل ضربات القلب) استخدام جهاز قياس معدل ضربات القلب عن بعد. أثناء التمرين، سيتم ضبط مستوى المقاومة بناءً على مستوى التحكم في معدل ضربات القلب المستهدف ولا يمكن ضبطه يدويًا.

User (المستخدم)

يسمح برنامج User (المستخدم) للمستخدم بأن يصمم نمط التمرين خصيصًا عن طريق ضبط قطاعات المقاومة لكل عمود.

اضغط على زر PROGRAMS (البرامج) وقم بإدارة قرص MODE (الوضع) حتى يتم عرض برنامج User (المستخدم).

اضغط على قرص MODE (الوضع) لاختيار برنامج User (المستخدم).

ستعرض لوحة التحكم نمط التمرين الافتراضي. سيومض القطاع النشط حاليًا للإشارة إلى إمكانية تعديله. أدر قرص MODE (الوضع) لزيادة قطاعات المقاومة أو تقليلها، واضغط على قرص MODE (الوضع) لضبط القطاع المحدد. سينتقل القطاع النشط حاليًا إلى القطاع التالي حتى يتم ضبط جميع القطاعات.

استخدم قرص MODE (الوضع) لضبط قيم التمرين الإضافية (تومض) واضغط على القرص لقبولها. عندما يتم ضبط جميع القيم ويكون المستخدم مستعدًا للتمرين، ابدأ التمرين بتحريك الدواستين.

يتم حفظ جميع التعديلات المجراة على قطاعات التمرين، مما يسمح بتكرار نفس التمرين عن طريق اختيار تمرين المستخدم لكل ملف مستخدم (حتى لملف المستخدم U٠).

Interval (التمرينات المتواترة)

يسمح برنامج Interval (التمرينات المتواترة) للمستخدم بالاختيار من بين ثلاثة مستويات للتواتر (L١-L٣) واختيار إجمالي وقت التمرين. كل تمرين متواتر تتغير فيه القطاعات من ذروة النتائج (القمة) إلى وتيرة أبطأ "التقاط الأنفاس" (القاع)، ويتم تكرار كليهما على مدار التمرين. يحتوي مستوى L١ على أقل فرق بين القطاعات المتواترة (القمة والقاع).

اضغط على زر PROGRAMS (البرامج) وقم بإدارة قرص MODE (الوضع) حتى يتم عرض برنامج Interval (التمرينات المتواترة).

اضغط على قرص MODE (الوضع) لاختيار برنامج Interval (التمرينات المتواترة).

ستعرض لوحة التحكم المستوى الحالي للتواتر (L١ أو L٢ أو L٣). قم بإدارة قرص MODE (الوضع) للوصول إلى مستوى التواتر المرغوب، واضغط على القرص لقبول الاختيار.

ستعرض لوحة التحكم وقت التمرين. قم بإدارة قرص MODE (الوضع) للوصول إلى إجمالي وقت التمرين المرغوب، واضغط على القرص لقبول القيمة. استخدم قرص MODE (الوضع) لضبط قيم التمرين الإضافية واضغط على القرص لقبولها. عندما يتم ضبط جميع القيم ويكون المستخدم مستعدًا للتمرين، ابدأ التمرين بتحريك الدواستين.

ملاحظة: لا يمكن تعديل مستوى المقاومة أثناء التمرين.

Climbing (الصعود)

يسمح برنامج Climbing (الصعود) للمستخدم باختيار درجة الصعود (L١-L٣) وإجمالي وقت التمرين. تزداد المقاومة على مدار التمرين بالكامل. تحتوي درجة الصعود L١ على أقل مقاومة.

اضغط على زر PROGRAMS (البرامج) وقم بإدارة قرص MODE (الوضع) حتى يتم عرض برنامج Climbing (الصعود).

اضغط على قرص MODE (الوضع) لاختيار برنامج Climbing (الصعود).

ستعرض لوحة التحكم درجة الصعود الحالية (L١ أو L٢ أو L٣). قم بإدارة قرص MODE (الوضع) للوصول إلى الدرجة المرغوبة، واضغط على القرص لقبول الاختيار.

ستعرض لوحة التحكم وقت التمرين (يومض). قم بإدارة قرص MODE (الوضع) للوصول إلى إجمالي وقت التمرين المرغوب، واضغط على القرص لقبول القيمة. استخدم قرص MODE (الوضع) لضبط قيم التمرين الإضافية (تومض) واضغط على القرص لقبولها. عندما يتم ضبط جميع القيم ويكون المستخدم مستعدًا للتمرين، ابدأ التمرين بتحريك الدواستين.

ملاحظة: لا يمكن تعديل مستوى المقاومة أثناء التمرين.

Test (الاختبار)

برنامج Test (الاختبار) هو تمرين مدته ١٢ دقيقة يحاول إبقاءك بالقرب من قيمة الوات المستهدفة.

اضغط على زر PROGRAMS (البرامج) وقم بإدارة قرص MODE (الوضع) حتى يتم عرض برنامج Test (الاختبار).

اضغط على قرص MODE (الوضع) لاختيار برنامج Test (الاختبار).

ستعرض لوحة التحكم قيمة الوات المستهدفة (القيمة الافتراضية هي ١٠٠). اضبط قيمة الوات المستهدفة باستخدام قرص MODE (الوضع) ثم اضغط على القرص لقبول القيمة. ابدأ التمرين عندما تكون مستعدًا.

ستقوم لوحة التحكم بضبط مستوى المقاومة بناءً على قيم تمرينك الحالية لإبقاء التمرين بالقرب من قيمة الوات المستهدفة.

BMI-BMR-FATT (مؤشر كتلة الجسم-معدل الأيض الأساسي-الدهون)

سيقوم برنامج BMI-BMR-FATT بحساب نسبة الدهون في الجسم وBMI (مؤشر كتلة الجسم) وBMR (معدل الأيض الأساسي) باستخدام القيم المدخلة في ملف المستخدم الحالي.

من وضع Power-Up (التشغيل)، قم بإدارة قرص MODE (الوضع) لاختيار ملف المستخدم المرغوب (U٣-U٠).

ملاحظة: تأكد من تحديث قيم ملف المستخدم للحصول على قراءة أدق.

اضغط على زر PROGRAMS (البرامج) وقم بإدارة قرص MODE (الوضع) حتى يتم عرض برنامج BMI-BMR-FATT.

اضغط على قرص MODE (الوضع) لاختيار برنامج BMI-BMR-FATT.

أمسك فورًا مستشعرات معدل ضربات القلب بالتلامس (CHR) واستمر في الإمساك بها لمدة دقيقة واحدة. ستقوم لوحة التحكم بحساب وإظهار قيمك الخاصة بالنسبة المئوية من BODYFAT (دهون الجسم) وBMI (مؤشر كتلة الجسم) وBMR (معدل الأيض الأساسي) بالتناوب بين القيم كل ٢ ثوانٍ.

Recovery (التعافي)

يظهر برنامج Recovery (التعافي) مدى سرعة تعافي قلبك من وضع التمرين إلى وضع أكثر استقرارًا. قد يكون تحسن سرعة التعافي دليلًا على ارتفاع لياقتك البدنية.

ملاحظة: يجب أن تكون لوحة التحكم قادرة على قراءة معلومات معدل ضربات القلب الواردة من مستشعرات معدل ضربات القلب بالتلامس (CHR) أو من مراقب معدل ضربات القلب (HRM) عن بعد للعمل بشكل صحيح. لا يمكن اختيار برنامج Recovery (التعافي) إلا من شاشة ببرامج التمرينات.

من معدل ضربات قلب مرتفع، اضغط على زر برنامج Recovery (التعافي). توقف عن التمرين وأمسك مستشعرات معدل ضربات القلب بالتلامس (CHR) (إذا كنت تستخدمها). ستبدأ لوحة التحكم في العد التنازلي لمدة دقيقة واحدة. ستظهر لوحة التحكم معدل ضربات قلبك أثناء البرنامج. يجب أن تستمر في الإمساك بمستشعرات معدل ضربات القلب بالتلامس خلال فترة الاختبار إذا كنت لا تستخدم مراقب معدل ضربات القلب عن بعد.

في نهاية الدقيقة، ستقوم لوحة التحكم عندئذ بحساب درجة تعافي جسمك.

درجة التعافي = معدل ضربات قلبك عند الوقت ١:٠٠ (بداية الاختبار) مطروح منه معدل ضربات قلبك عند الوقت ٠٠:٠٠ (نهاية الاختبار).

درجة التعافي المعروضة	مستوى اللياقة البدنية عند المستخدم	الفرق بين معدل ضربات القلب في البداية والنهاية
F١	ممتاز	٥٠ أو أكثر
F٢	جيد	٤٠ - ٤٩
F٣	أعلى من المتوسط	٣٠ - ٣٩
F٤	متوسط	٢٠ - ٢٩
F٥	أقل من المتوسط	١٠ - ١٩
F٦	ضعيف	١٠ أو أقل
E	خطأ	-

كلما زادت درجة التعافي، كان معدل ضربات قلبك يعود إلى وضع أكثر استقرارًا بسرعة أكبر، وقد يكون هذا مؤشرًا على تحسن اللياقة البدنية. من خلال تسجيل هذه القيم على مدار الوقت، تستطيع أن ترى التغير نحو صحة أفضل.

نصيحة مفيدة: للحصول على درجة أكثر واقعية، حاول أن تجعل معدل ضربات القلب مستقرًا لمدة ٣ دقائق قبل بدء برنامج Recovery (التعافي). قد يكون من الأسهل تحقيق هذا من خلال برنامج Quick Start (البدء السريع) نظرًا لإمكانية سيطرتك على مستويات المقاومة.

وضع Pausing (الإيقاف المؤقت) أو Stopping (الإيقاف) / Results (النتائج)

ستنتقل لوحة التحكم إلى وضع Pausing (الإيقاف المؤقت) عند الضغط على زر PAUSE (الإيقاف المؤقت) أثناء التمرين، أو عندما يتوقف المستخدم عن تحريك الدواستين / لا توجد إشارة لـRPM (عدد الدورات في الدقيقة) لمدة ٤ ثوانٍ.

١. اضغط على زر PAUSE (الإيقاف المؤقت) وتوقف عن تحريك الدواستين لإيقاف تمرينك مؤقتًا. ستعرض لوحة التحكم الرسالة START PEDALING (ابدأ في تحريك الدواستين).

٢. لمتابعة تمرينك، ابدأ في تحريك الدواستين.

لإنهاء التمرين، اضغط على زر PAUSE (الإيقاف المؤقت). ستعرض لوحة التحكم أيقونة STOP (الإيقاف) في الركن العلوي الأيسر من الشاشة.

٣. ستعرض لوحة التحكم نتائج التمرين لمدة ٤ دقائق.

إذا لم تتلقَ لوحة التحكم أي مدخلات لمدة ٤ دقائق تقريبًا، فستُغلق تلقائيًا.

ملاحظة: يمكن إعادة بدء التمرين الذي تم إنهاؤه. اضغط على زر PAUSE (الإيقاف المؤقت) لتعطيل أيقونة STOP (الإيقاف) واستأنف تحريك الدواستين.

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

⚠ يجب فحص الجهاز بانتظام لاكتشاف أي تلف ولإجراء الإصلاحات. المالك مسؤول عن التأكد من إجراء أعمال الصيانة بانتظام. يجب إصلاح المكونات البالية أو التالفة أو استبدالها فورًا. يُسمح فقط باستخدام المكونات المزودة من قِبل الشركة المصنعة لصيانة الجهاز وتصليحه.

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

⚠ خطـــر للحد من مخاطر الصدمة الكهربائية، احرص دائمًا على فصل قابس سلك الطاقة والانتظار ٥ دقائق قبل تنظيف هذا الجهاز أو صيانته أو إصلاحه.

يوميًا: 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 بإصلاح جميع الأجزاء أو استبدالها بمجرد اكتشاف أولى علامات البلى أو التلف. بعد كل تمرين، استخدم قطعة قماش رطبة لمسح أي رطوبة عن الجهاز ولوحة التحكم الخاصين بك.

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

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

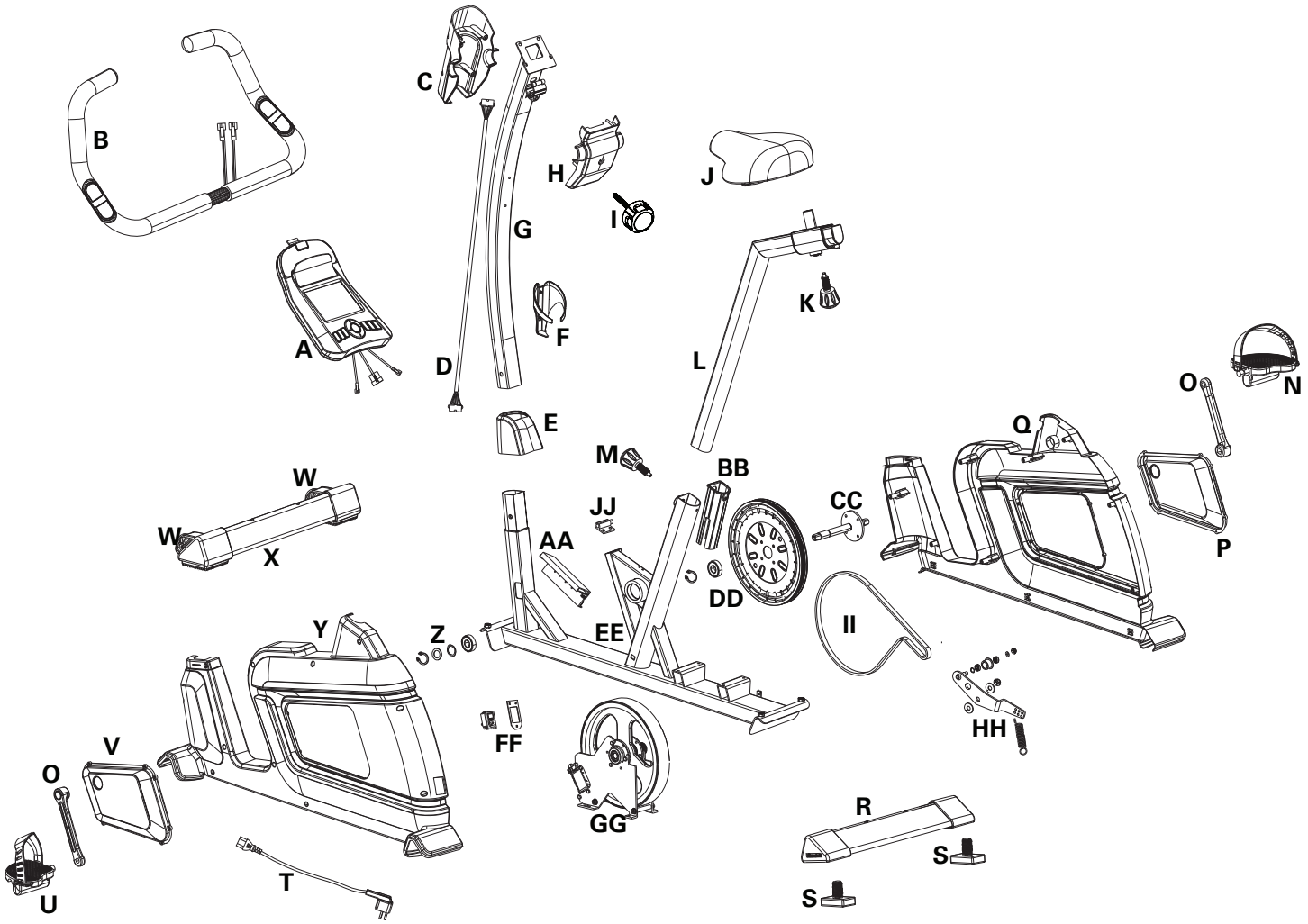
أسبوعيًا: نظف الجهاز لإزالة أي غبار أو أوساخ أو أتربة من على الأسطح. تحقق من سلاسة حركة حامل المقعد المنزلق. ضع طبقة رقيقة جدًا من شحم السيليكون لتسهيل العملية، إذا لزم الأمر.

⚠ مادة التشحيم المصنوعة من السيليكون غير مخصصة للاستهلاك الآدمي. تُحفظ بعيدًا عن متناول الأطفال. تُخزن في مكان آمن.

ملاحظة: لا تستخدم منتجات ذات أساس بترولي.

شهريًا أو بعد ٢٠ ساعة: افحص الدواستين والذراعين المساعدين وأحكم ربطها كما يلزم. تأكد من أن جميع المسامير ومسامير البراغي محكمة الربط. أحكم الربط كما يلزم الأمر.

قطع الصيانة



A	لوحة التحكم	M	مقبض الضبط، عمود المقعد	Y	الغطاء الأيسر
B	المقبضان	N	الدواسة، اليمنى	Z	المحامل
C	غطاء مرتكز لوحة التحكم	O	الذراع المساعد	AA	لوحة تحكم المحرك (MCB)، وات
D	كابل الدخل/الخرج	P	غلاف المرفق، الأيمن	BB	بطانة عمود المقعد
E	جلبة تثبيت العمود	Q	الغطاء الأيمن	CC	المحور
F	حامل زجاجة المياه	R	الموازن الخلفي	DD	بكرة الدفع
G	عمود لوحة التحكم	S	قاعدة ضبط الاستواء	EE	الإطار
H	غطاء قاعدة تثبيت المقبضين	T	سلك الطاقة	FF	مدخل الطاقة/مفتاح الطاقة
I	مقود ضبط المقبضين	U	الدواسة، اليسرى	GG	مجموعة عجلة الموازنة
J	المقعد	V	غلاف المرفق، الأيسر	HH	مجموعة المكابح
K	مقبض الضبط، المقعد	W	عجلة النقل	II	سير الدفع
L	عمود مقعد مزود بحامل منزلق	X	الموازن الأمامي	JJ	مستشعر السرعة

الحالة/المشكلة	ما يجب فحصه	الحل
لا يوجد عرض على الشاشة/ يوجد عرض جزئي/الوحدة لا تبدأ التشغيل	فحص منفذ الكهرباء (الحائطي)	تأكد من توصيل الوحدة بمنفذ تيار كهربائي حائطي يعمل.
	فحص الوصلة الموجودة في الجزء الخلفي للجهاز	يجب أن تكون الوصلة مُحكمة وغير تالفة. استبدل سلك الطاقة أو الوصلة الموجودة بالجهاز في حالة تلف أي منهما.
	فحص مفتاح الطاقة	قم بتشغيل الجهاز عن طريق مفتاح الطاقة.
	التحقق من سلامة كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود تجعد أو قطع ظاهر في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
	التحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. ينبغي محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
	فحص شاشة لوحة التحكم للتأكد من عدم تلفها	تحقق من العلامات البصرية التي تشير إلى أن شاشة لوحة التحكم مشروخة أو تالفة بأي شكل آخر. استبدل لوحة التحكم في حالة تلفها.
	شاشة لوحة التحكم	في حالة وجود عرض جزئي فقط على شاشة لوحة التحكم مع سلامة جميع التوصيلات، استبدل لوحة التحكم.
		إذا لم يتم حل المشكلة بواسطة الخطوات المذكورة أعلاه، فتواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي لديك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا).
تعمل الوحدة ولكن لا يتم عرض معدل ضربات القلب (HR) بالتلامس	وصلة كابل معدل ضربات القلب في لوحة التحكم	تأكد من توصيل الكابل بإحكام في لوحة التحكم.
	الإمساك بالمستشعر	تأكد من تمركز اليدين على مستشعرات معدل ضربات القلب. يجب إبقاء يديك ثابتتين مع الضغط بقدر متساو نسبيًا على كلتا الجهتين.
	يدان جافتان أو بهما نسيج جلدي متصلب	قد تواجه المستشعرات صعوبة في الرصد مع الأيدي الجافة أو المصابة بنسيج جلدي متصلب. يمكن استخدام كريم موصل كهربي (كريم خاص بمعدل ضربات القلب) للمساعدة في تحسين التوصيل. تتوافر هذه المنتجات عبر الإنترنت أو لدى متاجر المنتجات الطبية أو بعض متاجر أجهزة اللياقة البدنية الكبرى.
	المقبضان	إذا أظهرت الاختبارات عدم وجود مشكلات أخرى، ينبغي استبدال المقبضين.
الوحدة تعمل ولكن مع عدم عرض معدل ضربات القلب عن بعد	حزام الصدر (غير مزود)	ينبغي أن يكون الحزام متوافقًا مع "POLAR®" وغير مشفر. تأكد من ملامسة الحزام للجلد بشكل مباشر وأن منطقة التماس رطبة.
	بطاريات حزام الصدر	إذا كان الحزام به بطاريات قابلة للاستبدال، فقم بتركيب بطاريات جديدة.
	التداخل	حاول نقل الوحدة بعيدًا عن مصادر التداخل (التليفزيون، الميكروويف، إلخ).
	استبدال جهاز معدل ضربات القلب	في حالة التخلص من التداخل مع عدم عمل جهاز معدل ضربات القلب، استبدل الجهاز.
	استبدال لوحة التحكم	إذا ظل جهاز قياس معدل ضربات القلب لا يعمل، فاستبدل لوحة التحكم.
عدم تغير المقاومة (يتم تشغيل الجهاز ويعمل)	التحقق من لوحة التحكم	تحقق من العلامة البصرية التي تشير إلى أن لوحة التحكم تالفة. استبدل لوحة التحكم في حالة تلفها.
	التحقق من سلامة كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود تجعد أو قطع ظاهر في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
	التحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. قم بإعادة وضع جميع الوصلات. ينبغي محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
		إذا لم يتم حل المشكلة بواسطة الخطوات المذكورة أعلاه، فتواصل مع خدمة العملاء (إذا كنت داخل الولايات المتحدة/كندا) أو مع الموزع المحلي لديك (إذا كنت خارج الولايات المتحدة/كندا).

الحالة/المشكلة	ما يجب فحصه	الحل
تتوقف لوحة التحكم عن التشغيل (تدخل في وضع sleep (السكون)) أثناء استخدامها	فحص منفذ الكهرباء (الحائطي)	تأكد من توصيل الوحدة بمنفذ تيار كهربائي حائطي يعمل.
	فحص الوصلة الموجودة في الجزء الخلفي للجهاز	يجب أن تكون الوصلة مُحكمة وغير تالفة. استبدل سلك الطاقة أو الوصلة الموجودة بالجهاز في حالة تلف أي منهما.
	التحقق من سلامة كابل البيانات	يجب أن تكون جميع أسلاك الكابل سليمة. في حالة وجود قطع أو تجعد في أي من الأسلاك، استبدل الكابل.
	التحقق من وصلات/اتجاه كابل البيانات	تأكد من توصيل الكابل بإحكام ومن توجيهه بشكل صحيح. ينبغي محاذاة المزلاج الصغير الموجود على الموصل واستقراره في موضعه الصحيح.
	إعادة ضبط الجهاز	افصل الوحدة عن منفذ التيار الكهربائي لمدة ٣ دقائق. أعد توصيلها بمنفذ التيار الكهربائي.
	التحقق من موضع المغناطيس (يتطلب هذا إزالة الغطاء)	يجب أن يكون المغناطيس في موضعه الصحيح على البكرة.
	فحص مستشعر السرعة (يتطلب هذا إزالة الغطاء)	يجب أن يكون مستشعر السرعة بمحاذاة المغناطيس ومتصلًا بكابل البيانات. أعد محاذاة المستشعر إذا لزم الأمر. استبدل المستشعر في حالة وجود أي تلف به أو في سلك التوصيل.
الوحدة تهتز/ليست في وضع مستو	التحقق من وضع قاعدة ضبط الاستواء	اضبط قاعدتي ضبط الاستواء إلى أن تصبح الدراجة في وضع مستو.
	فحص السطح تحت الوحدة	قد يتعذر ضبط استواء الجهاز على الأرضيات غير المستوية بدرجة كبيرة. انقل الدراجة إلى منطقة مستوية.
الدواسات غير ثابتة/من الصعب تحريك دواستي الوحدة	فحص وصلة الدواستين مع الذراع المساعد	ينبغي إحكام ربط الدواستين جيدًا مع الذراع المساعد. تأكد من عدم محاذاة القطع الملولبة بشكل معكوس عند الربط.
	فحص وصلة الذراع المساعد مع المحور	ينبغي إحكام ربط الذراع المساعد جيدًا مع المحور. تأكد من توصيل الذراعين المساعدين بزاوية ١٨٠ درجة من بعضهما البعض.
صوت نقر عند التبديل بين الدواستين	فحص وصلة الدواستين مع الذراع المساعد	قم بإزالة الدواستين. تأكد من عدم وجود بقايا على المسننات، وأعد تركيب الدواستين.
حركة عمود المقعد	فحص سن التثبيت	تأكد من استقرار سن الضبط داخل إحدى فتحات ضبط عمود المقعد.
	فحص مقبض الضبط	تأكد من إحكام ربط المقبض.

من يتمتع بالتغطية
هذا الضمان صالح فقط للمشتري الأصلي وغير قابل للنقل ولا ينطبق على أي شخص (أشخاص) آخر (آخرين).

ما الذي تشمله التغطية
تضمن شركة Nautilus, Inc. أن هذا المنتج خالٍ من عيوب المواد والصناعة، عند استخدامه للغرض المخصص له في الظروف الطبيعية، شريطة أن يحصل على العناية والصيانة الملائمتين كما هو محدد في دليل التجميع والمالك للمنتج. هذا الضمان صالح فقط للأجهزة الموثوقة والأصلية والمشروعة المُصنعة بواسطة شركة Nautilus, Inc. والمباعة من خلال وكيل معتمد ومستخدمة في الولايات المتحدة أو كندا.

أحكام الضمان
ترد أدناه أحكام الضمان للمنتجات التي تم شراؤها في الولايات المتحدة/كندا
- الإطار
- الأجزاء الميكانيكية
- الأجهزة الإلكترونية
- أعمال الصيانة

- تواصل مع خدمة العملاء لمعرفة أحكام الضمان للمنتجات التي تم شراؤها في الولايات المتحدة/كندا.

(لا يشمل دعم أعمال الصيانة تركيب قطع الغيار المضمنة في التجميع الأولي للمنتج وخدمات الصيانة الوقائية.)

للضمان والصيانة المتعلقين بالمنتجات التي تم شراؤها خارج الولايات المتحدة/كندا، يُرجى التواصل مع الموزع المحلي لديك. للعثور على الموزع العالمي المحلي لديك، قم بزيارة الموقع: www.nautilusinternational.com

كيف ستدعم شركة Nautilus الضمان
طوال فترة تغطية الضمان، ستقوم شركة Nautilus, Inc. بإصلاح أي جهاز يثبت أن به عيوب مواد أو صناعة. تحتفظ شركة Nautilus بالحق في استبدال المنتج في حالة كان الإصلاح غير ممكن. عندما تقرر شركة Nautilus أن الاستبدال هو تدبير المعالجة الصحيح للمشكلة، قد توفر شركة Nautilus تعويضًا انتمائيًا محدودًا لمنتج آخر بعلامة تجارية تابعة لشركة Nautilus, Inc.، حسب تقديرنا. يمكن تقسيم مبلغ التعويض هذا بناءً على طول فترة الملكية. تقدم شركة Nautilus, Inc. خدمات الإصلاح في نطاق مناطق المدن الكبرى. تحتفظ شركة Nautilus, Inc. بحق فرض رسوم على المستهلك مقابل الانتقال خارج هذه المناطق. إن شركة Nautilus, Inc. غير مسؤولة عن عمل التاجر أو رسوم الصيانة بعد فترة (فترات) الضمان السارية المذكورة هنا. تحتفظ شركة Nautilus, Inc. بالحق في الاستبدال بمواد أو أجزاء أو منتجات ذات جودة مساوية أو جودة أعلى إذا لم تتوفر المواد أو المنتجات المتطابقة في وقت إجراء الصيانة بموجب هذا الضمان. لن يؤدي أي استبدال للمنتج، بموجب أحكام الضمان، إلى إطالة فترة الضمان الأصلية بأي شكل من الأشكال. يمكن تقسيم مبلغ أي تعويض انتمائي محدود بناءً على طول فترة الملكية. تدابير معالجة المشكلات هذه هي التدابير الحصرية والوحيدة لأي خرق للضمان.

ما الذي يجب عليك فعله
- الاحتفاظ بإثبات ملائم ومقبول للشراء.
- تشغيل المنتج وصيانته وفحصه كما هو محدد في وثائق المنتج (دليل التجميع، دليل المالك، إلخ).
- يجب استخدام المنتج للغرض المخصص له فقط.
- إخطار شركة Nautilus خلال ٣٠ يومًا من اكتشاف مشكلة بالمنتج.
- تركيب قطع الغيار أو المكونات البديلة بما يتوافق مع أي تعليمات لشركة Nautilus.
- تنفيذ الإجراءات التشخيصية مع ممثل مدرب تابع لشركة Nautilus, Inc، إذا طُلب ذلك.

ما الذي لا تشمله التغطية
- التلف الناتج عن سوء استخدام المنتج أو العبث به أو تعديله، أو عدم اتباع تعليمات التجميع أو تعليمات الصيانة أو تحذيرات السلامة بشكل ملائم كما هو موضح في وثائق المنتج (دليل التجميع، دليل المالك، إلخ)، أو التلف الناتج عن التخزين غير الملائم أو تأثير الأحوال البيئية، مثل الرطوبة أو الطقس، أو الاستعمال الخاطئ، أو سوء التعامل، أو الحوادث، أو الكوارث الطبيعية، أو زيادة الطاقة الكهربائية بشكل مفاجئ.
- جهاز موجود أو مستخدم في بيئات تجارية أو مؤسسية. يشمل هذا الصالات الرياضية، والشركات، وأماكن العمل، والنوادي، ومراكز اللياقة البدنية، وأي كيانات عامة أو خاصة لديها جهاز متاح للاستخدام بواسطة أعضائها أو عملائها أو موظفيها أو التابعين لها.
- التلف الناتج عن تخطي الحد الأقصى لأوزان المستخدمين كما هو محدد في دليل المالك أو الملصق التحذيري الخاصين بالمنتج.
- التلف الناتج عن الاستخدام العادي والبلى والاهتراء.
- هذا الضمان لا يشمل أي أقاليم أو دول خارج الولايات المتحدة وكندا.

كيفية الحصول على الخدمات
للمنتجات التي يتم شراؤها من شركة Nautilus, Inc مباشرةً، تواصل مع مكتب شركة Nautilus المدرج في صفحة جهات الاتصال في دليل المالك الخاص بالمنتجات. قد يُطلب منك إعادة المكون المعيب إلى عنوان محدد بغرض الإصلاح أو الفحص، على نفقتك الخاصة. ستدفع شركة Nautilus, Inc. مقابل الشحن البري القياسي لأي قطع غيار داخل الضمان. بالنسبة للمنتجات التي تم شراؤها من أحد بائعي التجزئة، قد يطلب منك التواصل مع بائع التجزئة الذي تتعامل معه من أجل دعم الضمان.

الاستثناءات
إن الضمانات السابقة هي الضمانات الصريحة الوحيدة والحصرية التي تقدمها شركة Nautilus, Inc. وهي تحل محل أي إقرارات مسبقة أو مناقضة أو إضافية سواء كانت شفهية أو مكتوبة. لا يتمتع أي وكيل أو ممثل أو تاجر أو شخص أو موظف بسلطة تعديل أو زيادة الالتزامات أو القيود الواردة في هذا الضمان. إن أي ضمانات ضمنية، بما في ذلك ضمان صلاحية التسويق وأي ضمان ملاءمة لغرض معين، تقتصر في مدتها على أحكام الضمان الصريح الساري المذكور أعلاه، أيهما أطول. لا تسمح بعض الولايات بتطبيق القيود على مدة سريان الضمان الضمني، لذا فقد لا ينطبق عليك القيد أعلاه.

القيود على تدابير معالجة المشكلات
فيما عدا ما يقتضيه القانون الساري، تقتصر تدابير معالجة المشكلات الحصرية المقدمة للمشتري على إصلاح أو استبدال أي مكون ترى شركة NAUTILUS, INC. أنه معيب، بموجب الشروط والأحكام المذكورة هنا. لن تتحمل شركة NAUTILUS, INC. بأي حال من الأحوال المسؤولية عن أي خسائر خاصة أو تبعية أو عرضية أو غير مباشرة أو اقتصادية، بصرف النظر عن نظرية التحمل لتلك المسؤولية (بما في ذلك، على سبيل المثال لا الحصر، نظرية مسؤولية المنتج أو الإهمال أو أي ضرر آخر) أو عن أي خسائر لعائدات أو أرباح أو بيانات أو خصوصية أو عن أي تعويضات جزائية عن الخسائر الناتجة عن أو المرتبطة باستخدام جهاز اللياقة البدنية، حتى إذا كانت شركة NAUTILUS, INC. على علم باحتمالية وقوع هذه الخسائر. تنطبق هذه الاستثناءات والقيود حتى إذا لم يحقق أي من تدابير معالجة المشكلات الغرض الأساسي. لا تسمح بعض الولايات بتطبيق الاستثناءات أو القيود على أنواع الخسائر التبعية أو العرضية، لذا فقد لا تنطبق عليك القيود أعلاه.

قوانين الولاية
يعطيك هذا الضمان حقوقًا قانونية محددة. وقد تتمتع أيضًا بحقوق أخرى، تختلف من ولاية لأخرى.

انتهاء فترة الصلاحية
إذا انتهت فترة صلاحية الضمان، فقد تقدم شركة Nautilus, Inc. المساعدة بشأن الحصول على قطع غيار أو إجراء الإصلاحات للأجزاء وتوفير العمالة، ولكن ستكون هناك رسوم مقابل هذه الخدمات. تواصل مع أحد مكاتب شركة Nautilus لمعرفة المعلومات المتعلقة بالحصول على القطع والخدمات في فترة ما بعد الضمان. لا تضمن شركة Nautilus توافر قطع الغيار بعد انتهاء فترة صلاحية الضمان.

عمليات الشراء الدولية
إذا اشتريت جهازك من خارج الولايات المتحدة، فاستشر الموزع أو التاجر المحلي لديك للحصول على تغطية الضمان.

NAUTILUS

Schwinn™ Bowflex™ Nautilus™

8025813.041520.A