

# PRO-FORM® ENDURANCE S7

## دليل المستخدم

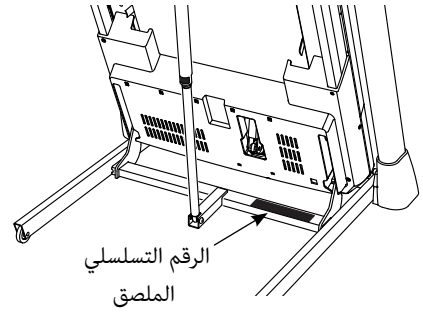


[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

رقم الطراز PETL79714.1

الرقم التسلسلي

اكتب الرقم التسلسلي في المساحة الموجودة أعلاه  
للرجوع إليه.



### خدمة العملاء

في حالة وجود أي استفسارات أو أجزاء مفقودة  
أو تالفة، الرجاء مراجعة الصفحة المضمنة بعنوان  
معلومات خدمة عملاء DECATHLON  
CUSTOMER SERVICE، أو اتصل بالمتجر الذي  
قمت بشراء هذا المنتج منه.

موقع الويب:

[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

### تنبيه

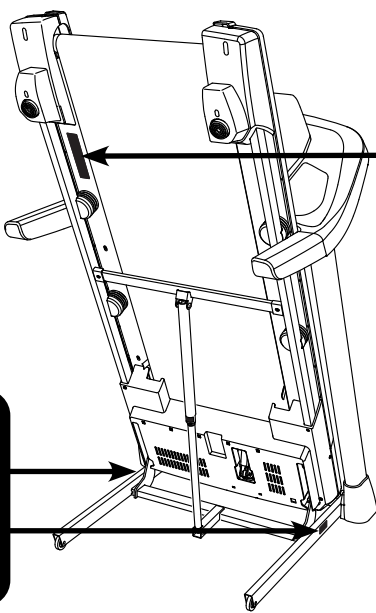
احرص على قراءة جميع الاحتياطات والتعليمات  
الواردة في هذا الدليل قبل استخدام هذا الجهاز.  
احتفظ بهذا الدليل للرجوع إليه مستقبلاً.

## جدول المحتويات

2.	مكان ملصق التحذير
3.	تحذيرات مهمة
5.	قبل بدء الاستخدام
6.	الرسم التخطيطي التوضيحي للأجزاء
7.	تجميع الجهاز
16.	كيفية استخدام جهاز المشي
23.	كيفية طي جهاز المشي ونقله
24.	الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها
27.	إرشادات التمرينات الرياضية
30.	قائمة الأجزاء
32.	الرسم التفصيلي
	طلب أجزاء بديلة
	معلومات إعادة التدوير
	الغلاف الخلفي
	الغلاف الخلفي

## مكان ملصق التحذير

تم تضمين ملصقات التحذير الموضحة هنا مع هذا المنتج. قم بوضع ملصقات التحذير فوق النسخة الإنجليزية في الأماكن الموضحة. يوضح هذا الرسم أماكن ملصقات التحذير. في حالة فقد ملصق أو عدم وضوحه، الرجاء الاتصال برقم الهاتف الموجود على الغلاف الأمامي لهذا الدليل وطلب ملصق بديل مجاني. قم بوضع الملصق في المكان الموضح. ملاحظة: قد لا تظهر الملصقات بحجمها الفعلي.



**إنتبه** ⚠

احتفظ باليدين والقدمين بعيدًا عن هذه المنطقة في أثناء عمل جهاز المشي.

**تنبيه** ⚠

احم نفسك والآخرين من التعرض لحظر الإصابة بجروح خطيرة. اقرأ دليل المستخدم، وقم بالتالي:

قف فقط على التجميع الجانبيين عند بدء تشغيل أو إيقاف جهاز المشي. قم بتزويد السرعة بشكل متدرج. امسك هضبي اليد لعدم التعرض لسقوطك، وإلا قد تالمت طرق السلامة في أثناء تشغيل جهاز المشي.

توقف عند الشعور بالإغماء أو التوجع، أو قصور النفس.

احكم تمشيق مزلاج التخزين تمامًا قبل تحريك أو تخزين جهاز المشي.

يجب ضبط درجة الانحناء على المسار قبل طي جهاز المشي في وضع التخزين. لا تترك الأطفال يقفون على أو بالقرب من جهاز المشي.

قم بإزالة مفاتيح السلامة عند عدم استخدام جهاز المشي.

حافظ على بقاء الملابس والأصابع والتعرض بعيدًا عن الأجزاء المتحركة المتحركة.

لا تقم أبدًا بمحاولة ضبط أو تثبيت السير في أثناء تحركه.

ارتد دائمًا حذاء رياضيًا عند تشغيل جهاز المشي.

## تحذيرات مهمة



**تحذير:** لتقليل خطورة التعرض لحروق أو حرائق أو صدمات كهربائية أو إصابات، احرص على قراءة جميع الاحتياطات والإرشادات المهمة الواردة بهذا الدليل وجميع التحذيرات الموجودة على جهاز المشي قبل استخدامه. لا تتحمل شركة ICON أي مسؤولية عن أي إصابات شخصية أو تلفيات للممتلكات تنتج عن أو من خلال استخدام هذا المنتج.

1. يتحمل المالك مسؤولية التأكد من إطلاع جميع مستخدمي جهاز المشي هذا على جميع التحذيرات والاحتياطات بشكلٍ كافٍ.
2. قبل البدء في ممارسة أي برنامج تمارين رياضية، استشر طبيبك. يعد هذا أمرًا مهمًا بشكل خاص للأشخاص فوق سن 35 عامًا أو الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية سابقة.
3. استخدم جهاز المشي فقط وفقًا لما هو موضح في هذا الدليل.
4. تم تصميم جهاز المشي بغرض الاستخدام المنزلي فقط. لا تستخدم جهاز المشي في أماكن تجارية ولا تقم بتأجيله أو استخدامه داخل مؤسسات.
5. احرص على إبقاء جهاز المشي بالداخل، بعيدًا عن أي رطوبة وأتربة. لا تضع جهاز المشي في جراج أو فناء مغطى أو بالقرب من الماء.
6. ضع جهاز المشي على سطح مستو، مع وجود فراغ بمقدار 8 أقدام 2.4 م خلفه و 0.6 م على كلا الجانبين. لا تضع جهاز المشي على أي سطح يسد فتحات التهوية. لحماية الأرضية أو السجاد من التلف، ضع قطعة صغيرة من السجاد تحت جهاز المشي.
7. لا تقم بتشغيل جهاز المشي أثناء استخدام منتجات الأيروسول أو في أي مكان يتم فيه استخدام أجهزة التنفس الصناعي.
8. احرص على إبعاد الأطفال دون سن 12 عامًا والحيوانات الأليفة عن جهاز المشي دومًا.
9. ينبغي عدم استخدام جهاز المشي إلا بواسطة أشخاص يبلغ وزنهم 30 136 كجم أو أقل.
10. لا تسمح مطلقًا باستخدام أكثر من شخص لجهاز المشي في نفس الوقت.
11. احرص على ارتداء ملابس رياضية مناسبة عند استخدام جهاز المشي. ولا تقم بارتداء ملابس فضفاضة يمكن أن تعلق أطرافها بجهاز المشي. ويوصى بارتداء الملابس الرياضية الواقية لكل من الرجال والسيدات. قم دائمًا بارتداء حذاء رياضي. لا تستخدم مطلقًا جهاز المشي دون ارتداء حذاء أو مع ارتداء جوارب فقط أو بأحذية خفيفة.
12. عند توصيل سلك الطاقة (راجع الصفحة 16)، قم بتوصيله بدائرة كهربائية مؤرضة. ينبغي عدم وجود أجهزة أخرى بنفس الدائرة.
13. إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، فلا تستخدم إلا سلكًا مزودًا بـ 3 موصلات مقاس 14 (1 مم<sup>2</sup>) لا يزيد طوله عن 1.5 م.
14. اجعل سلك الطاقة بعيدًا عن الأسطح الساخنة.
15. لا تقم أبدًا بتحريك سير جهاز المشي أثناء فصل الطاقة. لا تقم مطلقًا بتشغيل جهاز المشي في حالة تلف سلك الطاقة أو القابس، أو في حالة عدم عمل جهاز المشي بشكل صحيح. (راجع جزء "الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها الصفحة 24" في حالة عدم عمل جهاز المشي بشكل صحيح.)
16. احرص على قراءة وفهم واختبار إجراءات الإيقاف في حالة الطوارئ قبل استخدام جهاز المشي (راجع جزء "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 18).
17. لا تقم مطلقًا ببدء جهاز المشي أثناء وقوفك على سير المشي. أمسك دائمًا بمقبضي اليد عند استخدام جهاز المشي.
18. يتميز جهاز المشي بسرعات عالية. قم بتعديل السرعة بزيادات تدريجية صغيرة لتجنب الزيادات الكبيرة والمفاجئة في السرعة.
19. لا يعد جهاز مراقبة معدل دقات القلب جهازًا طبيًا. فهناك عوامل متنوعة، تشمل حركة المستخدم، قد تؤثر على دقة قراءات معدل دقات القلب. ويتمثل الغرض من جهاز مراقبة معدل دقات القلب في استخدامه كأداة مساعدة في ممارسة التمارين الرياضية بهدف تحديد اتجاهات معدل دقات القلب بشكل عام.
20. لا تترك جهاز المشي دون رعاية أثناء تشغيله. أخرج المفتاح دائمًا، واضغط على مفتاح التشغيل في وضع إيقاف التشغيل (راجع الرسم الموجود بالصفحة 5 لتحديد موضع مفتاح التشغيل)، وقم بفصل سلك الطاقة في حالة عدم استخدام جهاز المشي.
21. لا تحاول نقل جهاز المشي حتى يتم تجميعه بشكل صحيح. (راجع "تجميع الجهاز" و"كيفية طي جهاز المشي وتحريكه" في الصفحة 23). يجب أن تكون قادرًا على رفع 45 رطلًا (20 كجم) لنقل جهاز المشي.

22. عند طي جهاز المشي أو تحريكه، تأكد من أن مزلاج التخزين يثبت الهيكل بإحكام في وضع التخزين.
23. لا تقم بتغيير درجة ميل جهاز المشي من خلال وضع بعض العناصر تحته.
24. لا تقم مطلقاً بإدخال أي شيء في فتحة موجودة بجهاز المشي.
25. احرص على فحص جميع أجزاء جهاز المشي وإحكام تثبيتها بالشكل المناسب بانتظام.
26. **خطر:** افصل دائماً سلك الطاقة بعد الانتهاء من استخدام جهاز المشي على الفور، وقبل تنظيفه، وقبل أداء إجراءات الصيانة والضبط الموضحة في هذا الدليل. لا تقم مطلقاً برفع غطاء المحرك ما لم يُطلب منك القيام بذلك بواسطة ممثل خدمة صيانة معتمد. يجب أداء أي إجراءات صيانة أخرى بخلاف تلك الموضحة في هذا الدليل على يد ممثل خدمة صيانة معتمد فقط.
27. قد يتسبب أداء التمارين بعنف في التعرض لإصابات خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بالألم أو دوار أثناء ممارسة التمارين الرياضية، فتوقف على الفور واسترح قليلاً.

## احفظ هذه التعليمات



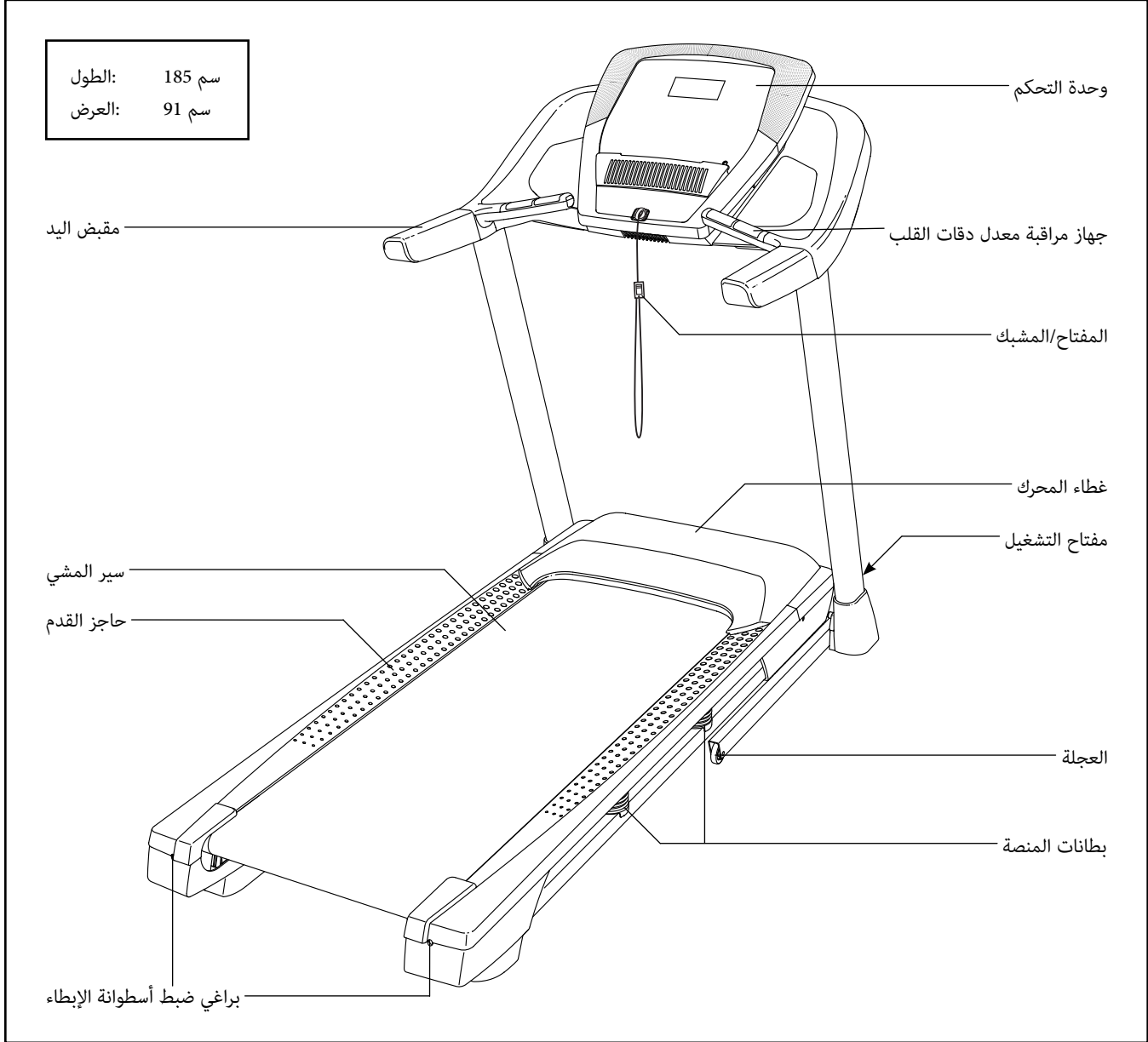
## قبل بدء الاستخدام

الأمامي له. لمساعدتنا على تقديم العون لك، الرجاء كتابة رقم طراز المنتج والرقم التسلسلي قبل الاتصال بنا. يظهر رقم الطراز وموضع ملصق الرقم التسلسلي على الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

قبل قراءة المزيد، الرجاء مراجعة الرسم الوارد أدناه والتعرف على الأجزاء الموضحة فيه.

نشكرك على اختيار جهاز المشي الجديد PROFORM® ENDURANCE S7. يوفر جهاز المشي ENDURANCE S7 مجموعة رائعة من الميزات المصممة لإضفاء المزيد من المتعة والفعالية على جلسات تمارينك الرياضية في المنزل.

حرصًا على مصلحتك، اقرأ هذا الدليل بعناية قبل استخدام جهاز المشي. في حالة وجود أي استفسارات لديك بعد قراءة هذا الدليل، الرجاء مراجعة الغلاف



## الرسم التخطيطي التوضيحي للأجزاء

استخدم الرسومات أدناه لتحديد الأجزاء الصغيرة المستخدمة لتجميع الجهاز. يشير الرقم الموجود بين أقواس أسفل كل رسم إلى الرقم الأساسي للجزء، من قائمة الأجزاء الموجودة بنهاية هذا الدليل. ويشير الرقم الذي يلي الرقم الأساسي إلى الكمية المستخدمة لتجميع الجهاز. ملاحظة: في حالة عدم وجود أحد الأجزاء في عدة الأجهزة، تحقق لمعرفة ما إذا كان مركبًا بشكل مسبق. قد يتم تضمين أجزاء إضافية.



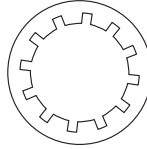
حلقة تثبيت

نجمية 1/4 بوصة (26)-4



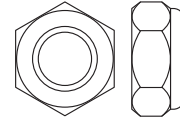
حلقة تثبيت

نجمية 5/16 بوصة (11)-8



حلقة تثبيت

نجمية 3/8 بوصة (13)-6

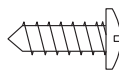


صامولة 5/16 بوصة

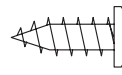
(63)-2



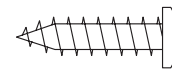
مباعد المزلاج (100)-2



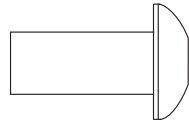
برغي فضي رقم 8 × 1/2  
بوصة (10)-1



برغي رقم 8 × 1/2 بوصة  
(1)-8



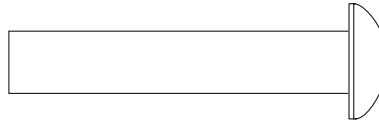
برغي رقم 8 × 3/4 بوصة  
(4)-8



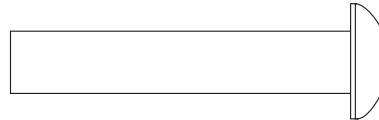
برغي 3/4 × 5/16 بوصة  
(6)-2



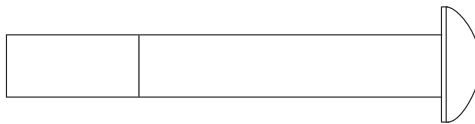
برغي 5/16 بوصة × 1 1/4 بوصة (5)-2



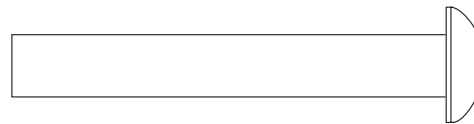
برغي 5/16 بوصة × 1 3/4 بوصة (9)-2



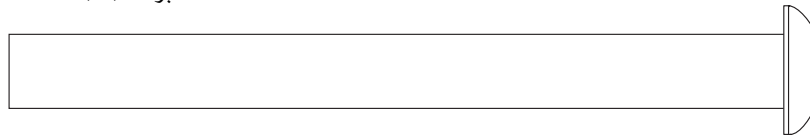
مسمار 5/16 بوصة × 1 3/4 بوصة (41)-1



مسمار الكتف 5/16 بوصة × 2 1/4  
بوصة (62)-1



برغي 5/16 بوصة × 2 1/4 بوصة (28)-4



برغي 3/8 بوصة × 4 بوصة (7)-6

## تجميع الجهاز

- لتحديد الأجزاء الصغيرة، راجع الصفحة 6.

- يتطلب التجميع الأدوات التالية:



المفاتيح السداسية المزودة



مفك براغي فيليبس

- لتجنب تلف الأجزاء، لا تستخدم أدوات قوية.

- يتطلب تجميع الجهاز شخصين.

- ضع جميع الأجزاء في منطقة نظيفة وقم بإزالة مواد التغليف. لا تتخلص من مواد التغليف حتى تُكمل جميع خطوات التجميع.

- بعد الشحن، قد توجد بقع زيتية على الإطار الخارجي لجهاز المشي. هذا أمر طبيعي. في حالة وجود بقع زيتية فقط على جهاز المشي، قم بمسحها باستخدام قطعة قماش ناعمة ومنظف خفيف غير كاشط.

- الأجزاء اليسرى تحمل العلامة "L" أو "Left" بينما تحمل الأجزاء اليمنى العلامة "R" أو "Right".

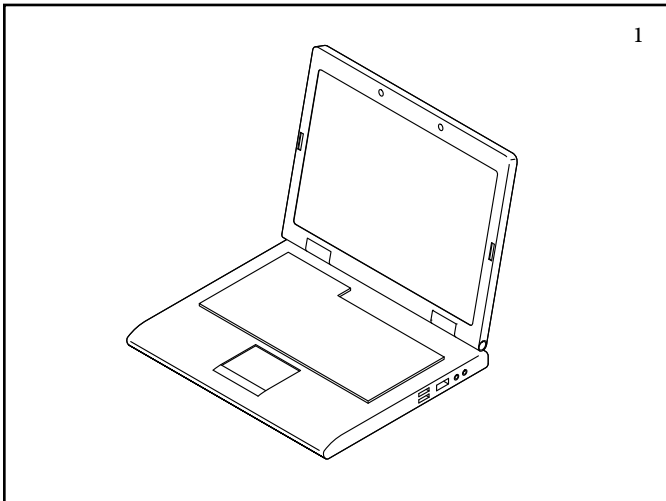
1. اذهب إلى [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) من الكمبيوتر لديك، وقم بتسجيل المنتج.

- تنشيط ضمانك

- توفير وقتك إذا احتجت في أي وقت إلى الاتصال بخدمة العملاء

- تعريفك بالترقيات والعروض

- ملاحظة: إذا لم يكن لديك وصول إنترنت، اتصل بخدمة العملاء (راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل) لتسجيل المنتج.

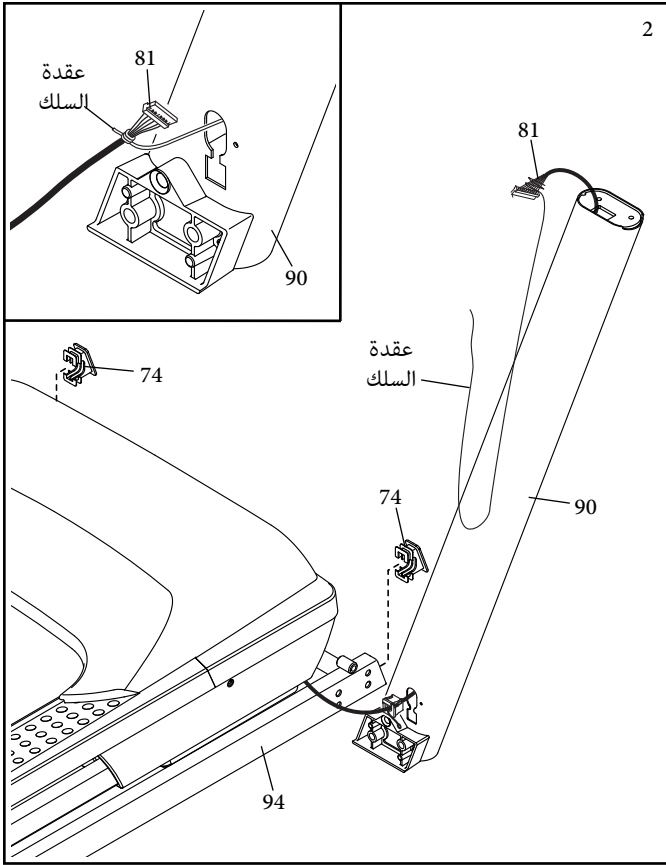


## 2. تأكد من فصل سلك الطاقة.

اضغط غطاء القاعدة (74) داخل كلا جانبي القاعدة (94).

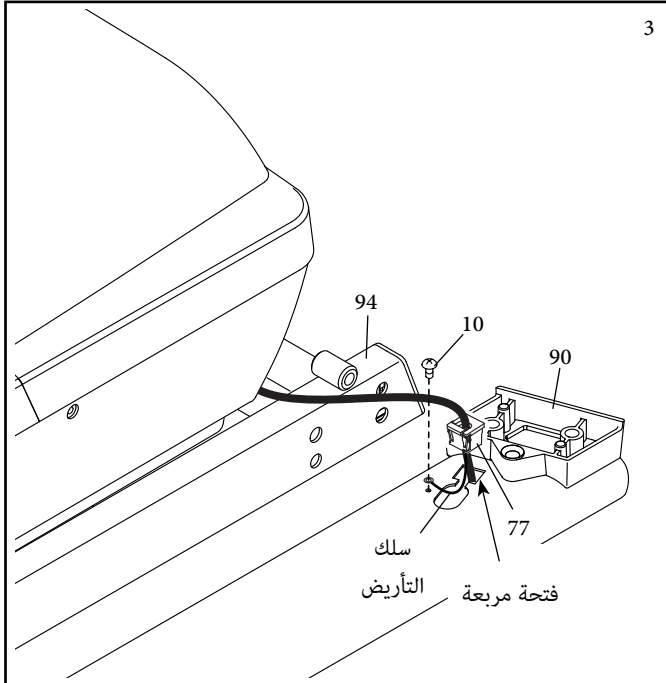
حدد العمود القائم الأيمن (90). استعن بشخص آخر لإمسك العمود القائم الأيمن بجوار القاعدة (94).

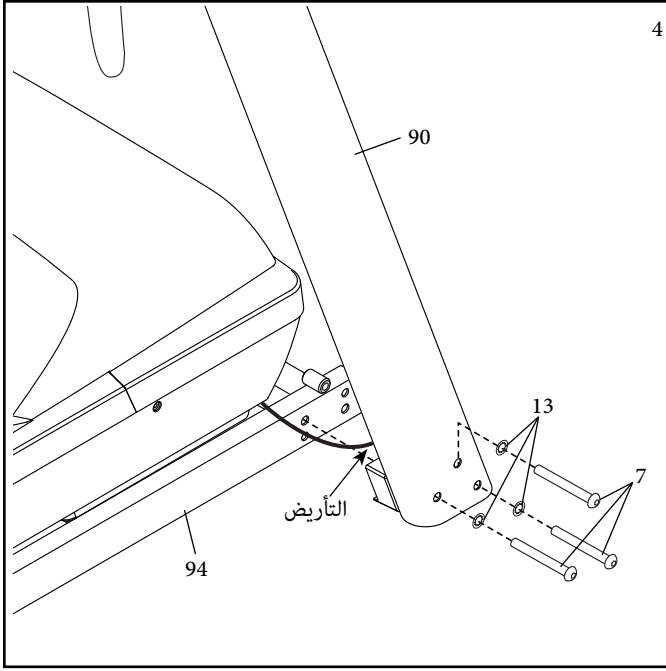
راجع الرسم المرفق. اربط رباط السلك في العمود القائم الأيمن (90) بشكل محكم حول نهاية سلك العمود القائم (81). ثم أدخل سلك العمود القائم في الطرف السفلي من العمود القائم الأيمن أثناء سحب الطرف الآخر من رباط السلك خارج العمود القائم الأيمن.



3. ركب العمود القائم الأيمن (90) بجوار القاعدة (94). اضغط حلقة التثبيت (77) داخل الفتحة المربعة الموجودة في العمود القائم. تأكد من عدم ضغط السلك الأرضي.

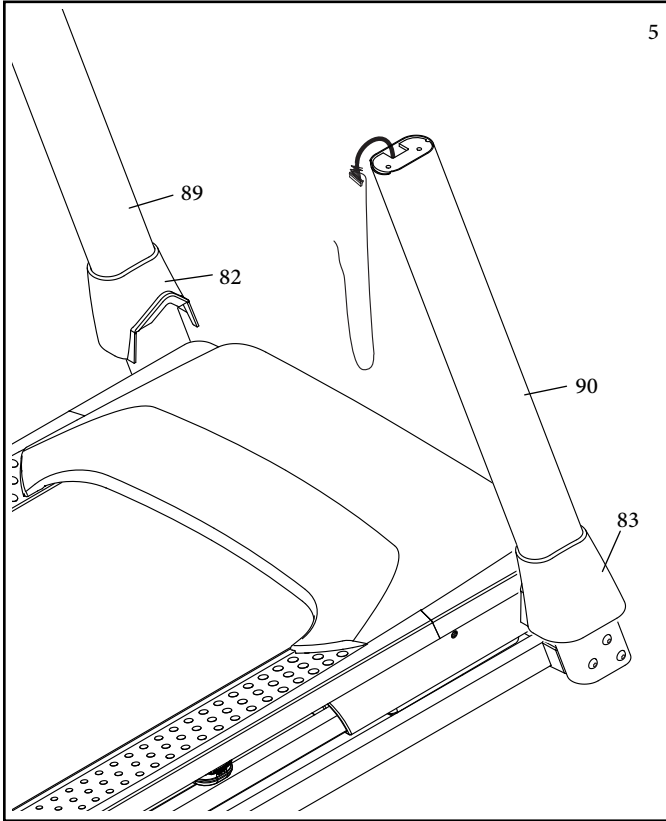
ثم، صل السلك الأرضي بالعمود القائم الأيمن (90) باستخدام برغي فضي رقم 8 × 1/2 بوصة (10).





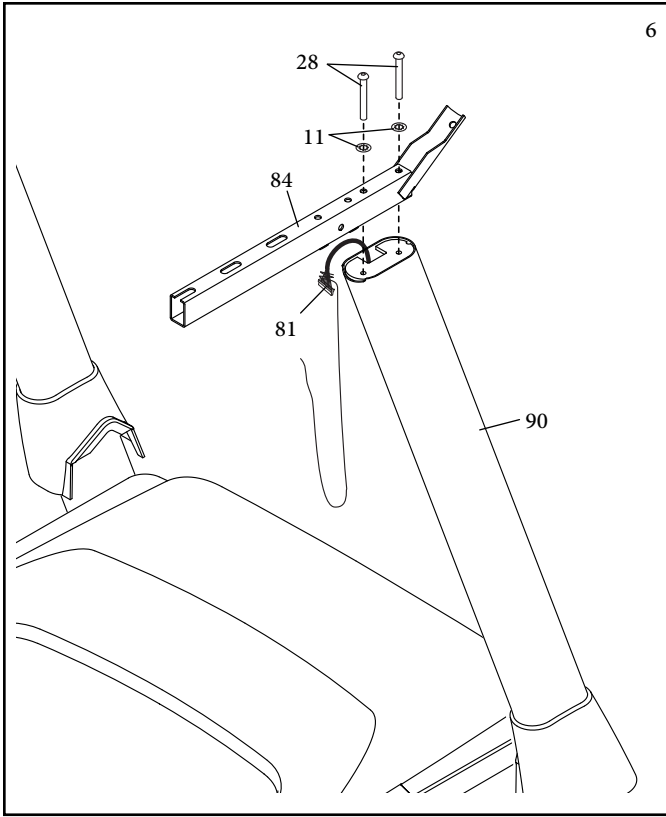
4. تُثبَت العمود القائم الأيمن (90) أمام القاعدة (94). كن حذرًا وتجنب ضغط الأسلاك. اربط بشكل جزئي ثلاثة براغي 3/8 بوصة × 4 بوصة (7) مع ثلاثة حلقات تثبيت نجمية 3/8 بوصة (13) في العمود القائم الأيمن والقاعدة. لا تقم الآن بإحكام ربط البراغي بشكل كامل.

ركب العمود القائم الأيسر (غير واضح) بنفس الطريقة. ملاحظة: لا توجد أي أسلاك على الجانب الأيسر.



5. حدد غطاءي القاعدتين اليمنى واليسرى (82، 83). حرك غطاءي القاعدتين اليمنى واليسرى إلى العمودين القائمين الأيسر والأيمن (89)، على النحو الموضح. لا تضغط غطاءي القاعدة في أماكنهما بعد.

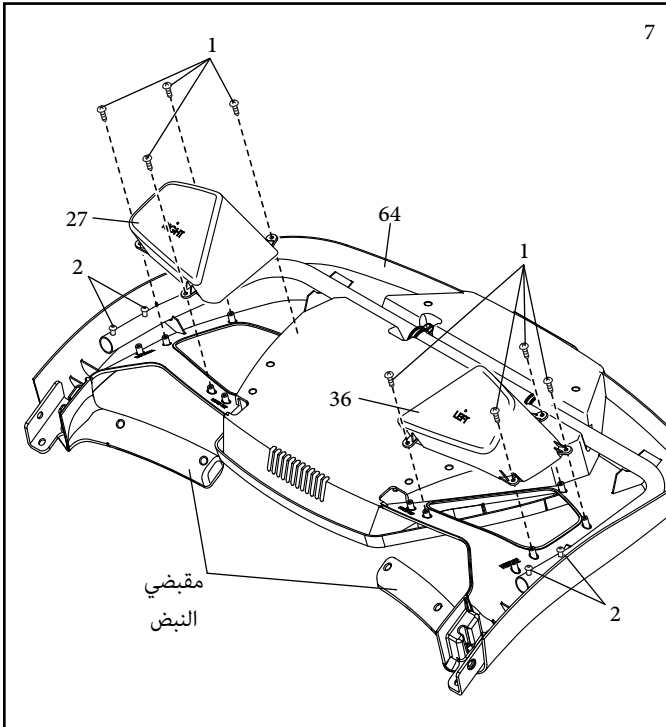
6. حدد مقبض اليد الأيمن (84).



قم بتركيب مقبض اليد الأيمن (84) بالعمود القائم الأيمن (90) باستخدام برغيين 5/16 بوصة  $\times$  2 1/4 بوصة (28)، وحلقتي تثبيت نجميتين 16/5 بوصة (11). تأكد من عدم ضغط سلك العمود القائم (81). اربط البرغيين، ثم أحكم تثبيتهما.

ركب المقبض الأيسر (غير موضح) بالعمود القائم الأيسر (غير موضح) بنفس الطريقة. ملاحظة: لا توجد أي أسلاك على الجانب الأيسر.

7. ضع واجهة قاعدة الوحدة (64) على سطح أملس لتجنب خدش قاعدة الوحدة. لا ترفع قاعدة الوحدة باستخدام مقبضي النبض.

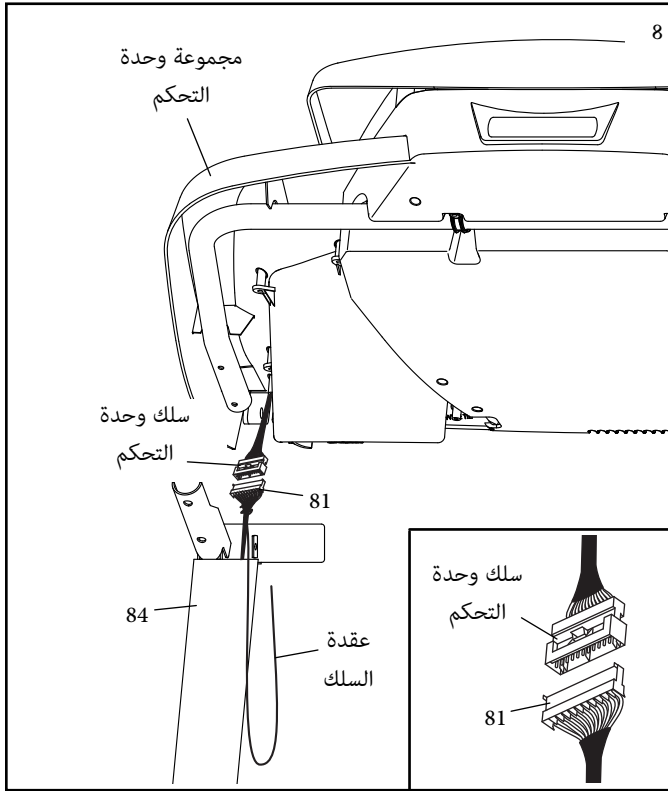


قم بإزالة الأربعة براغي 1/4 بوصة  $\times$  1/2 بوصة وحافظ عليها (2).

حدد الدرج الأيسر (36). ركب الدرج الأيسر باستخدام أربعة براغي رقم 1/2  $\times$  8 بوصة (1).

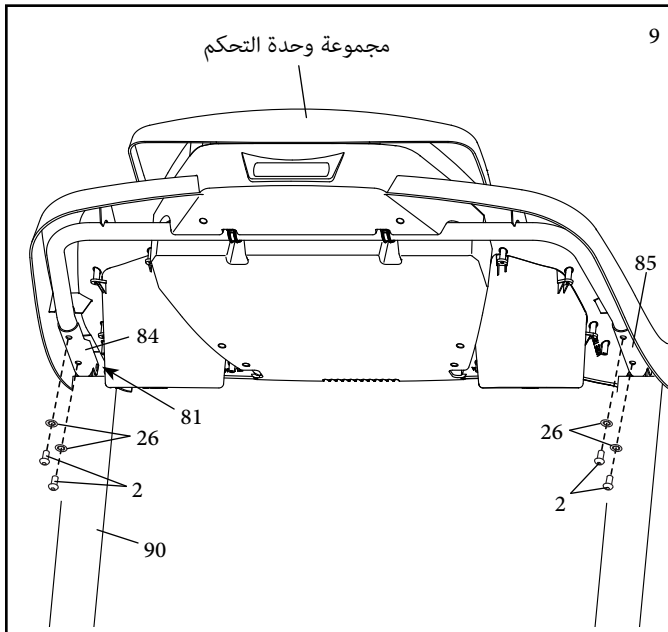
ركب الدرج الأيمن (27) باستخدام أربعة براغي رقم 1/2  $\times$  8 بوصة (1).

8. بمساعدة شخص آخر، أمسك مجموعة الوحدة بالقرب من مقبض اليد الأيمن (84) ومقبض اليد الأيسر (غير موضح بالشكل).

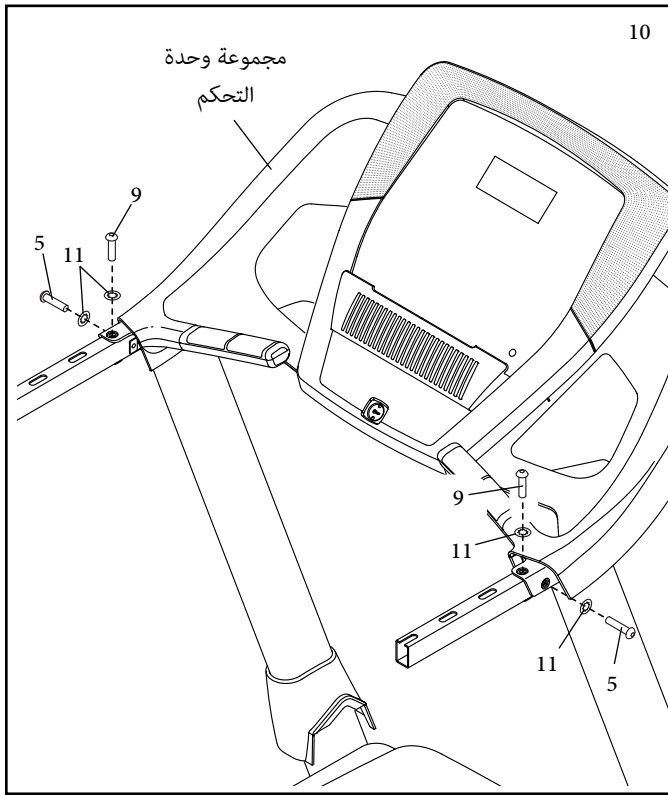


راجع الرسم المرفق الموجود. قم بتوصيل سلك العمود القائم (81) بسلك الوحدة. يجب أن تنزلق الموصلات معاً بسهولة وتستقر في مكانها. إذا لم يحدث ذلك، قم بتدوير موصل واحد وأعد المحاولة. إذا لم تقم بتوصيل الموصلات بشكل صحيح، فقد تتلف الوحدة عند تشغيل الطاقة. ثم، أخرج عقدة السلك من سلك العمود القائم.

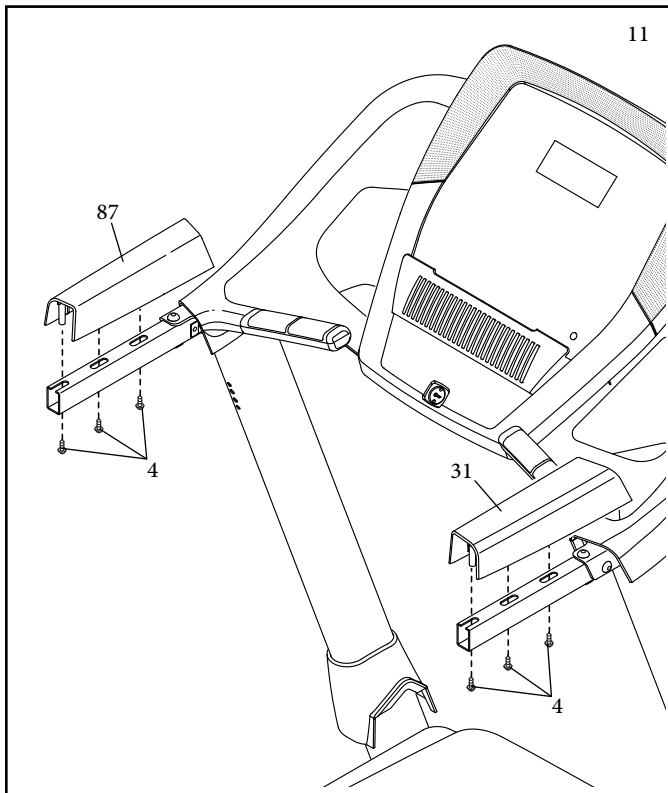
9. ضع مجموعة الوحدة على مقبضي اليد الأيمن والأيسر (84، 85). تأكد من عدم وجود أسلاك محشورة. قم بإدخال سلك العمود القائم الزائد (81) في العمود القائم الأيمن (90).



قم بتركيب مجموعة الوحدة في الكتيفتين على مقبضي اليد (84، 85) باستخدام الأربعة براغي 1/4 بوصة × 1/2 بوصة (2) التي قمت بفتحها في الخطوة 7 وأربعة حلقات نجمية 1/4 بوصة (26). لا تقم بإحكام ربط البراغي الآن.

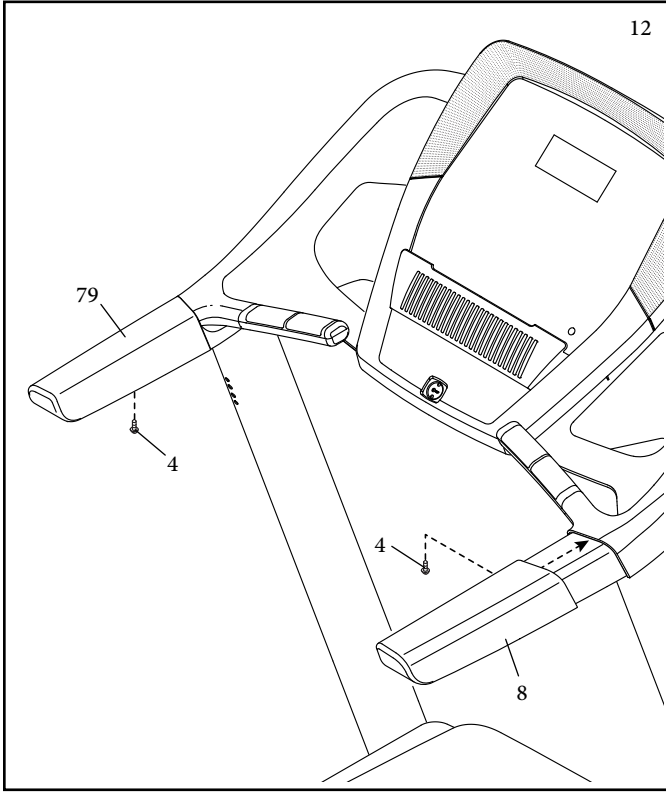


10. قم بتركيب مجموعة الوحدة باستخدام برغيين  $1 \frac{1}{4} \times 5/16$  بوصة (5)، والبرغيين  $1 \frac{3}{4} \times 5/16$  بوصة (9)، وأربعة حلقة تثبيت نجمية  $16/5$  بوصة (11). ابدأ بوضع البراغي الأربعة كلها، ثم أحكم ربطها.

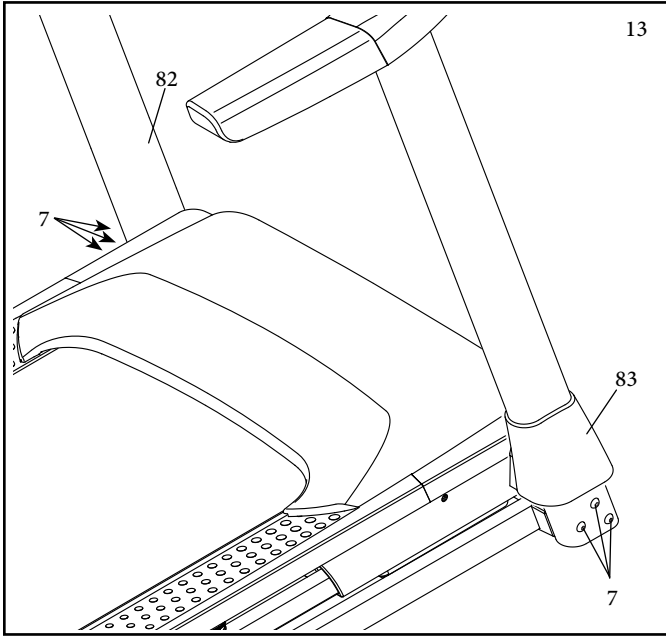


11. ركب غطاءي مقبضي اليد الأيمن والأيسر (31، 87) باستخدام ستة براغي رقم  $4/3 \times 8$  بوصة (4). احرص على عدم إحكام ربط البراغي بشدة.

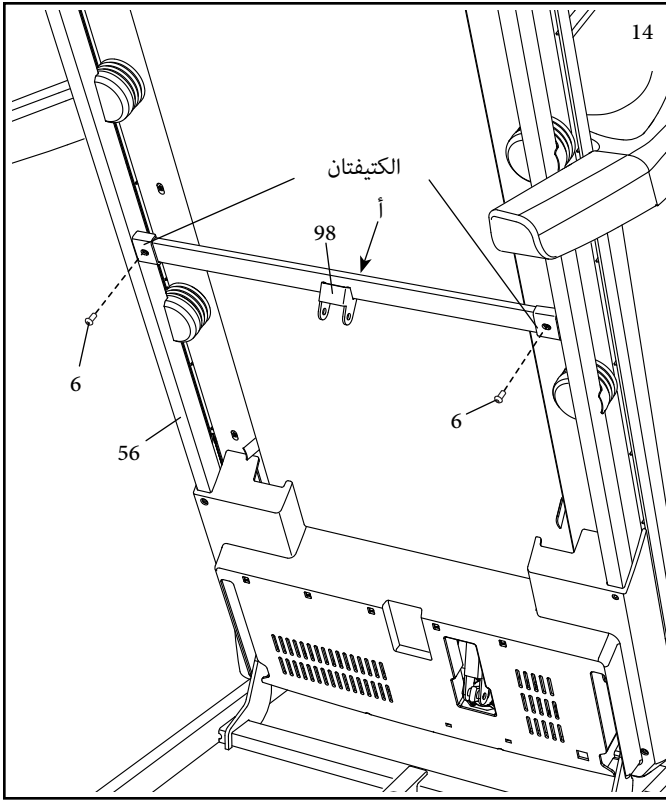




12. حرك مقبضي اليد الأيمن والأيسر (8، 79) باتجاه غطاء مقبضي اليد الأيمن الأيسر (غير موضح). قم بتركيب مقبضي اليد باستخدام برغيين رقم  $3/4 \times 8$  بوصة (4). احرص على عدم إحكام ربط البراغي بشدة.



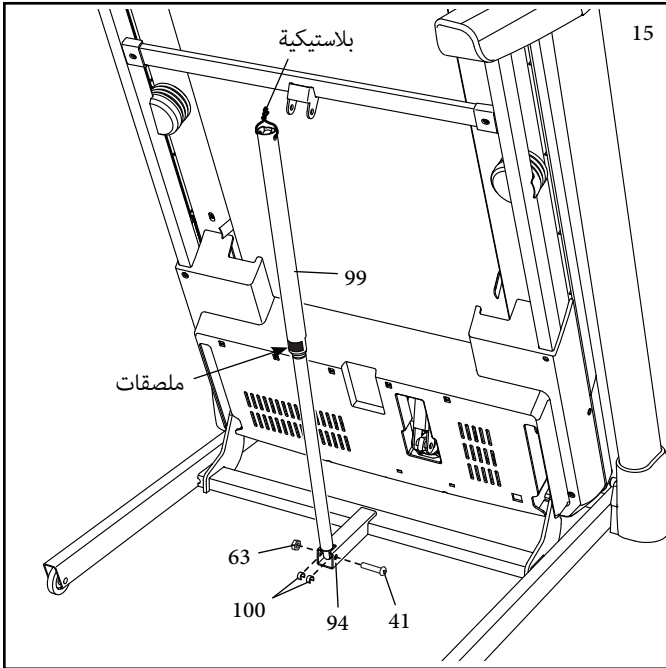
13. أحكم ربط جميع البراغي الستة  $3/8$  بوصة  $4 \times$  بوصة (7). ثم، حرك غطاء القاعدة اليسرى واليمنى (82، 83) لأسفل في المكان.



14. ملاحظة: في حالة التجميع على سطح أملس، قد يدور جهاز المشي للأمام خلال هذه الخطوة.

ارفع الهيكل (56) إلى وضع العمود القائم. اطلب من شخص آخر الإمساك بالهيكل حتى تنتهي من الخطوة 16.

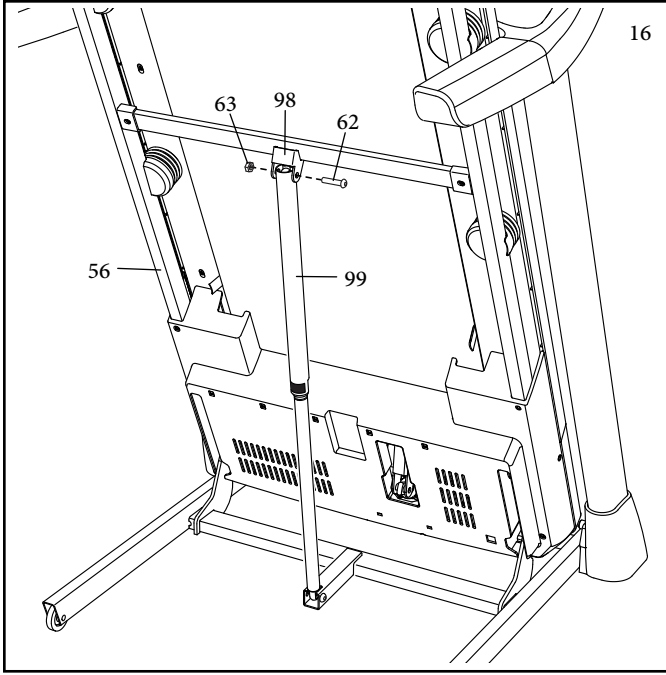
وجه عارضة المزلاج (98) على النحو المبين. تأكد من أن المصق "هذا الجانب مواجه للسير" (أ) مواجه لجهاز المشي. ركب عارضة المزلاج بالكثيفتين الموجودتين بالهيكل (56) باستخدام برغيين 5/16 بوصة × 4/3 بوصة (6).



15. وجه مزلاج التخزين (99) بحيث تكون المصقات بعيدة عن جهاز المشي على النحو المبين.

ركب الطرف السفلي لمزلاج التخزين (99) بالكثيفة على القاعدة (94) باستخدام مسمار 5/16 × 1 3/4 بوصة (41) ومباعد مزلاج (100)، و صامولة 16/5 بوصة (63).

ارفع مزلاج التخزين (99) إلى الوضع الرأسي. ثم، قم بفك الربطة من أعلى مزلاج التخزين.



16. ركب الطرف العلوي من مزلاج التخزين (99) بالكتيفة الموجودة بعارضة المزلاج (98) باستخدام مسمار التركيب  $2 \frac{1}{4} \times 5/16$  بوصة (62) وصامولة ربط  $5/16$  بوصة (63).

اخفض الهيكل (56) (راجع "كيفية خفض جهاز المشي لاستخدامه" في الصفحة 23).

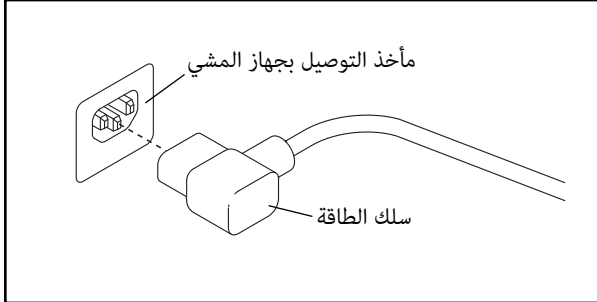
17. تأكد من ربط جميع الأجزاء بشكل صحيح قبل استخدام جهاز المشي. في حالة وجود طبقات بلاستيكية على ملصقات جهاز المشي، انزع هذه الطبقات. لحماية الأرضية أو السجاد من التلف، ضع قطعة صغيرة من السجاد تحت جهاز المشي. لتجنب تلف الوحدة، احفظ جهاز المشي بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. احتفظ بالمفتاح السداسي المرفق في مكان آمن؛ حيث يُستخدم هذا المفتاح لضبط سير المشي (راجع الصفحة 26). ملاحظة: قد يتم تضمين مكونات إضافية للجهاز. صفحة 25.

# كيفية استخدام جهاز المشي

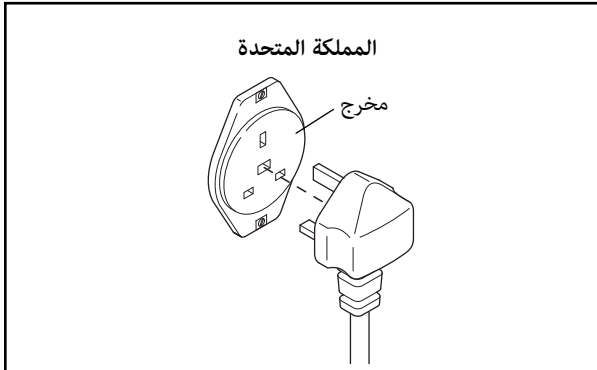
كيفية توصيل سلك الطاقة

اتبع الخطوات التالية لتوصيل سلك الطاقة.

1. قم بتوصيل الطرف المشار إليه من سلك الطاقة بمأخذ التوصيل الموجود بجهاز المشي.

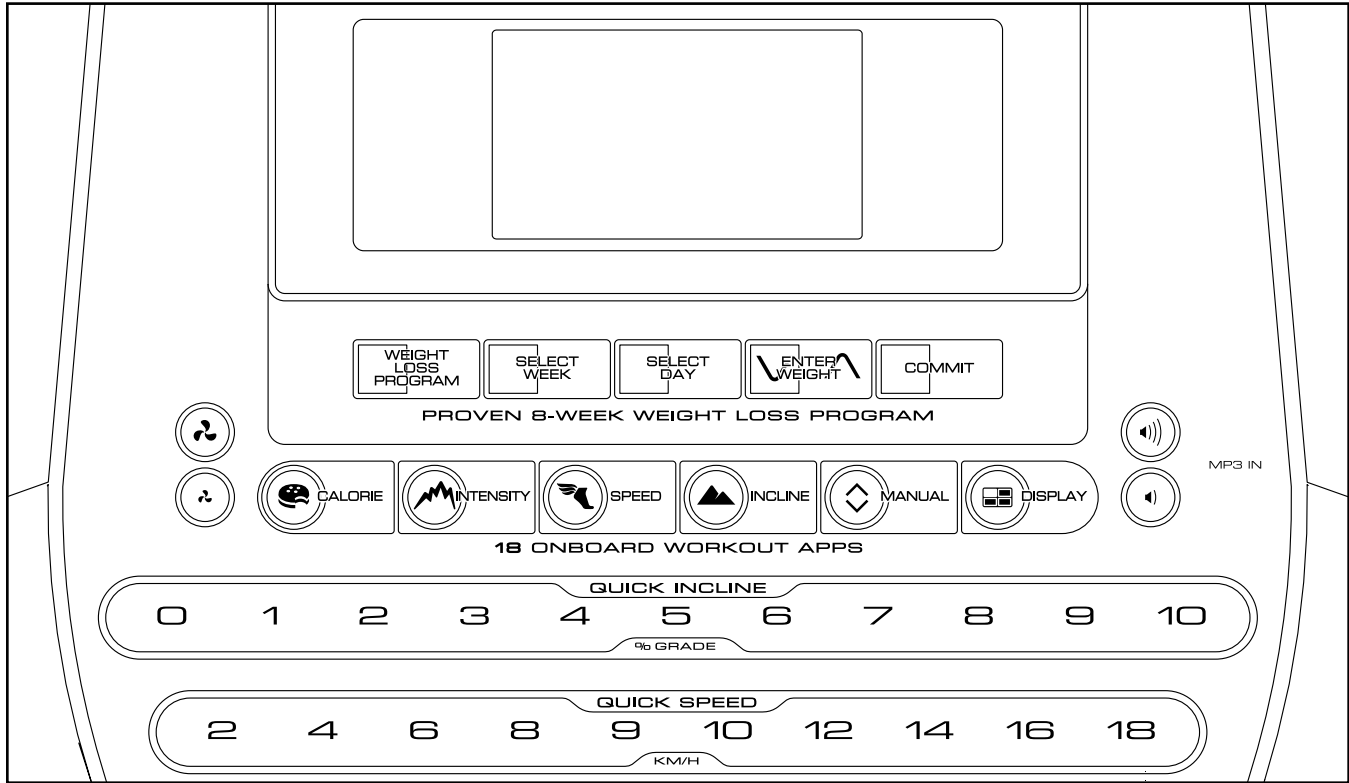


2. قم بتوصيل سلك الطاقة بمخرج مناسب مركب ومؤرض جيدًا وفقًا لجميع القوانين واللوائح المحلية.



يجب تأريض هذا المنتج. في حالة حدوث خلل أو عطل، يوفر التأريض مسارًا لأدنى مقاومة للتيار الكهربائي لتقليل خطر الإصابة بصدمة كهربائية. يتوفر مع سلك الطاقة الموجود بهذا المنتج موصل تأريض للجهاز وقابس تأريض. مهم: في حالة تلف سلك الطاقة، يجب استبداله بكبل طاقة يوصي به المصنع.

**⚠️ خطر:** قد يؤدي التوصيل غير الصحيح لموصل تأريض الجهاز إلى زيادة مخاطر التعرض لصدمة كهربائية. استعن بكهربائي مؤهل أو فني صيانة للتحقق من صحة التوصيل في حالة وجود شك في تأريض المنتج بشكل صحيح. لا تقم بتغيير القابس المتوفر مع المنتج—إذا لم يكن مناسبًا للمخرج، قم بتركيب مخرج مناسب على يد كهربائي مؤهل.



#### وضع ملصق التحذير

فقدان الأرتال الزائدة باستخدام برنامج فقدان وزن متدرج لمدة 8 أسابيع. تتحكم كل جلسة تمارين رياضية في البرنامج في سرعة جهاز المشي وميله، حيث تقوم بتوجيهك من خلال جلسة تمارين رياضية فعالة تم تصميمها لمساعدتك في تحقيق النتائج التي تريدها.

حدد موقع التحذيرات المعروضة باللغة الإنجليزية على الوحدة. يمكن العثور على نفس التحذيرات بلغات أخرى في الملصق المضمن. قم بتطبيق ملصق التحذير باللغة العربية على الوحدة.

#### مميزات وحدة التحكم

يمكنك أيضاً الاستماع إلى موسيقى جلسة التمارين الرياضية التي تفضلها أو الكتب الصوتية من خلال نظام الصوت الخاص بالوحدة خلال ممارسة التمارين.

يقدم جهاز المشي مجموعة رائعة من السمات المصممة لزيادة فعالية ومنتعة جلسات تمارينك الرياضية.

لتشغيل الطاقة، راجع الصفحة 18. لاستخدام الوضع اليدوي، راجع الصفحة 18. لاستخدام جلسة تمارين رياضية مضمّنة، انظر الصفحة 20. لاستخدام جلسة تمارين رياضية لفقدان الوزن مدتها 8 أسابيع، انظر الصفحة 21. لاستخدام نظام الصوت، انظر الصفحة 22. لاستخدام وضع المعلومات، انظر الصفحة 22.

عند استخدام الوضع اليدوي، يمكنك تغيير سرعة جهاز المشي ودرجة ميله من خلال لمسة على أحد الأزرار. وأثناء ممارسة التمارين، تعرض وحدة التحكم تعليقات فورية خاصة بالتمارين الرياضية. يمكنك أيضاً قياس معدل دقات قلبك باستخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب بقبضة اليد أو جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالصدر.

ملاحظة: يمكن لوحدة التحكم عرض السرعة والمسافة بالأمتال أو بالكيلومترات. لمعرفة وحدة القياس المحددة، راجع "وضع المعلومات" في الصفحة 22. للتبسيط، تشير جميع الإرشادات الواردة في هذا القسم إلى وحدات القياس بالكيلومترات.

بالإضافة إلى ذلك، تتميز الوحدة بإمكانية تحديد جلسات تمارين رياضية مضمّنة. تتحكم كل جلسة تمارين رياضية تلقائياً في سرعة جهاز المشي وميله أثناء إرشادك عبر جلسة تمارين رياضية فعالة.

مهم: في حالة وجود طبقات من البلاستيك على وحدة التحكم، انزع هذه الطبقات. لمنع تلف منصة المشي، احرص على ارتداء حذاء رياضي نظيف عند استخدام جهاز المشي. عند استخدام جهاز المشي للمرة الأولى، احرص على مراقبة محاذاة سير المشي مع توسيط سير المشي إذا لزم الأمر (راجع الصفحة 26).

1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.
- راجع "كيفية تشغيل الطاقة" على اليسار.

## 2. حدد الوضع اليدوي.

عند إدخال المفتاح، سيتم تحديد الوضع اليدوي. في حالة تحديد جلسة تمرينات رياضية، اضغط على الزر Manual (يدوي) الموجود بالوحدة.

## 3. ابدأ تشغيل سير المشي.

لتشغيل سير المشي، اضغط على الزر Start (بدء)، أو زر زيادة Speed (السرعة)، أو أحد أزرار Speed (السرعة) المرقمة من 2 إلى 18.

إذا قمت بالضغط على الزر Start (بدء) أو زر زيادة Speed (السرعة)، يبدأ سير المشي في التحرك بسرعة 2 كم/ساعة. وخلال قيامك بالتمرينات، يمكنك تغيير سرعة سير المشي حسب الرغبة من خلال الضغط على أزرار زيادة وتقليل Speed (السرعة). في كل مرة تضغط فيها على أحد هذه الأزرار، سيتغير إعداد السرعة بمقدار 0.1 كم/ساعة؛ وإذا ضغطت باستمرار على أي منها، فسيتغير إعداد السرعة بسرعة أكبر. ملاحظة: بعد الضغط على الزر، قد يستغرق سير المشي دقيقة للوصول إلى إعداد السرعة المحدد.

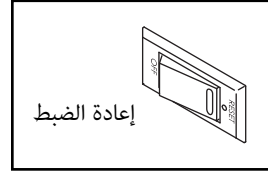
إذا قمت بالضغط على أحد أزرار Quick Speed (السرعة السريعة) المرقمة، فسوف تتغير سرعة سير المشي تدريجيًا حتى تصل إلى إعداد السرعة المحدد.

لإيقاف سير المشي، اضغط على الزر Stop (إيقاف). يبدأ الوقت في الوميض على الشاشة. لإعادة تشغيل سير المشي، اضغط على الزر Start أو زر زيادة Speed.

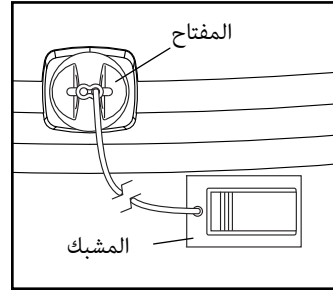
## 4. قم بتغيير درجة ميل جهاز المشي كيفما تريد.

لتغيير ميل جهاز المشي، اضغط على الزر زيادة أو تقليل Incline (الميل) أو اضغط على أحد أزرار Quick Incline (الميل السريع) المرقمة. في كل مرة تضغط فيها على أحد الأزرار، سيقوم جهاز المشي بالضبط تدريجيًا إلى إعداد الميل المحدد.

مهم: في حالة تعرض جهاز المشي إلى درجات حرارة باردة، اتركه حتى تصل درجة حرارته إلى درجة حرارة الغرفة قبل تشغيل الطاقة. إذا لم تقم بذلك، فقد تتسبب في تلف شاشات وحدة التحكم أو المكونات الكهربائية الأخرى.



قم بتوصيل سلك الطاقة (راجع الصفحة 16). بعد ذلك، ضع مفتاح التشغيل على هيكل جهاز المشي بالقرب من سلك الطاقة. تأكد من أن المفتاح في وضع إعادة الضبط.



بعد ذلك، قف على حاجزي القدم بجهاز المشي. ابحث عن المشبك المرفق بالمفتاح واربطه بالحزام الموجود بملابسك. بعد ذلك، أدخل المفتاح في وحدة التحكم. تضيء الشاشة بعد دقيقة. مهم: في حالات الطوارئ، يمكن سحب المفتاح من وحدة التحكم مما يتسبب

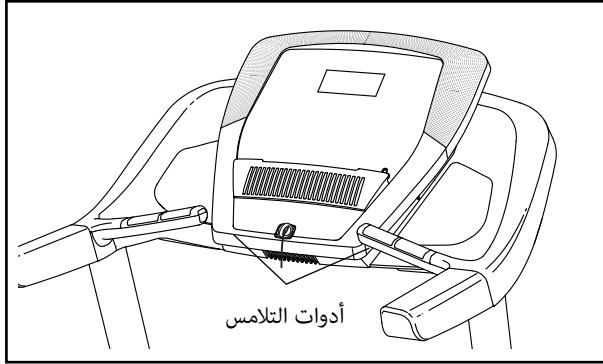
في بقاء سير المشي حتى يتوقف تمامًا. اختبر المشبك عن طريق الرجوع خطوات قليلة بحذر، إذا لم يتم سحب المفتاح من وحدة التحكم، فقم بتعديل وضع المشبك.

5. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

6. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

ملاحظة: في حالة استخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب بقبضة اليد وجهاز مراقبة معدل دقات القلب بالصدر الاختياري في نفس الوقت، لن تعرض الوحدة معدل دقات القلب بشكل دقيق. لشراء جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالصدر، انظر الصفحة 22.

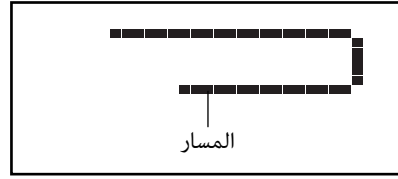
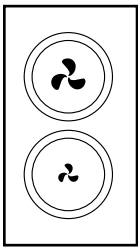
قبل استخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب بقبضة اليد، انزع الطبقات البلاستيكية عن الملامسات المعدنية الموجودة على شريط النبض. بالإضافة إلى ذلك، تأكد من نظافة يديك.



لقياس معدل دقات القلب، قف على حاجزي القدم وامسك ذراع النبض براحتي اليد على أدوات التلامس المعدنية لمدة عشر ثوان تقريبًا، مع تجنب تحريك اليدين. عند اكتشاف النبض، فسيومض رمز قلب في شاشة السرعات الحرارية كل مرة ينبض فيها قلبك، وستظهر شرطة أو اثنتان، ثم سيتم عرض معدل دقات قلبك. للحصول على قراءة معدل دقات القلب بأكبر دقة ممكنة، استمر في مسك أدوات التلامس لمدة 15 ثانية تقريبًا.

7. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

تتضمن المروحة إعدادات سرعة متعددة. اضغط على زر زيادة أو تقليل المروحة لتحديد سرعة المروحة أو إيقاف تشغيلها. ملاحظة: إذا كانت المروحة قيد التشغيل أثناء توقف سير المشي، تتوقف المروحة تلقائيًا عن التشغيل بعد عدة دقائق.



عند تحديد الوضع اليدوي، سيعرض النصف العلوي من الشاشة مسارًا يمثل 400 مترًا (1/4 ميل). أثناء ممارسة المشي أو الجري، ستظهر

مؤشرات بالتتابع حول المسار حتى يظهر المسار بالكامل. سيختفي بعد ذلك المسار، وستبدأ المؤشرات مرة أخرى في الظهور بالتتابع.

قد يعرض أيضًا النصف العلوي من الشاشة الوقت المنقضي، والمسافة التي مشيتها أو جريتها، وسرعة سير المشي، والعدد التقريبي للسرعات الحرارية التي حرقتها، وسرعة السير بالدقائق لكل ميل، وميل جهاز المشي. اضغط الزر Display (الشاشة) بشكل متكرر حتى تظهر معلومات جلسة التمرينات الرياضية المطلوبة.



سيعرض الجانب الأيسر السفلي من الشاشة الوقت المنقضي، والمسافة التي مشيتها أو جريتها، ومستوى ميل جهاز المشي. ملاحظة: عند تحديد جلسة تمرينات رياضية مضمنة، تعرض الشاشة الوقت المتبقي في جلسة التمرينات الرياضية بدلاً من الوقت المنقضي.



سيعرض الجانب الأيمن السفلي من الشاشة العدد التقريبي للسرعات الحرارية التي حرقتها، وسرعة سير المشي، وسرعة السير بالدقيقة لكل ميل. ستعرض هذه الشاشة أيضًا معدل دقات القلب عند استخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب.

لإعادة ضبط الشاشة، اضغط على الزر Stop (إيقاف)، وأخرج المفتاح، ثم أعد إدخاله.

8. عند الانتهاء من ممارسة التمرينات الرياضية، أخرج المفتاح من وحدة التحكم.

قف على حاجزي القدم واضغط على الزر Stop (إيقاف)، واضبط ميل جهاز المشي إلى صفر. يجب أن تكون نسبة الميل صفر، وإلا فقد تتسبب في تلف جهاز المشي عند طيه في وضع التخزين. بعد ذلك، أخرج المفتاح من وحدة التحكم وضعه في مكان آمن.

عند الانتهاء من استخدام جهاز المشي، اضغط على مفتاح التشغيل لجعله في وضع إيقاف التشغيل وافصل سلك الطاقة. مهم: إذا لم تقم بذلك، فقد تتلف المكونات الكهربائية بجهاز المشي قبل انتهاء عمرها الافتراضي.

كيفية استخدام جلسة تمرينات رياضية مضمنة

1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" بالصفحة 18.

2. حدد جلسة تمرينات رياضية مضمنة.

لتحديد جلسة تمرينات رياضية مضمنة، اضغط على الزر Calorie (سعرات حرارية) أو الزر Intensity (القوة)، أو الزر Speed (السرعة)، أو الزر Incline (الميل) بشكل متكرر حتى تظهر جلسة التمرينات الرياضية المطلوبة على الشاشة.

عند تحديد جلسة تمرينات رياضية مضمنة، سيومض إعداد السرعة القصوى، وإعداد أقصى ميل لجلسة التمرينات الرياضية لبضع ثوانٍ على الشاشة وسيتم تمرير تعريف إعداد سرعة جلسة التمرينات الرياضية عبر الشاشة. إذا حددت جلسة تمرينات رياضية لحرقة السعرات الحرارية، يظهر العدد التقريبي للسعرات الحرارية التي تحرقها في الشاشة.

3. ابدأ جلسة التمرينات الرياضية.

اضغط على الزر Start (بدء) أو زر زيادة Speed (السرعة) لبدء جلسة التمرينات الرياضية. بعد مرور دقيقة من الضغط على الزر، يقوم جهاز المشي تلقائيًا بالضبط إلى أول إعدادي سرعة وميل لجلسة التمرينات الرياضية. أمسك مقبضي اليد وابدأ المشي.

تنقسم كل جلسة تمرينات رياضية إلى مقاطع مدة كل مقطع دقيقة واحدة. تتم برمجة إعداد سرعة واحد وإعداد ميل واحد لكل مقطع. ملاحظة: من الممكن برمجة نفس إعداد السرعة و/أو إعداد الميل لمقاطع متتالية.



أثناء جلسة التمرينات الرياضية، يعرض التعريف مستوى تقدمك. يمثل المقطع الواضع من التعريف المقطع الحالي من جلسة التمرينات

الرياضية. يشير ارتفاع المقطع الواضع إلى إعداد السرعة الخاص بالمقطع الحالي. في نهاية كل مقطع، تصدر سلسلة من الإشارات الصوتية ثم يبدأ المقطع التالي من التعريف في الوميض. إذا تمت برمجة إعداد سرعة و/أو ميل جديد للمقطع التالي، فسيومض إعداد السرعة و/أو الميل الجديد في الشاشة لعدة ثوانٍ، وسيقوم جهاز المشي تلقائيًا بالضبط إلى إعداد السرعة و/أو الميل الجديد.

تستمر جلسة التمرينات الرياضية بهذه الطريقة حتى يومض المقطع الأخير من التعريف في الشاشة وينتهي المقطع الأخير. ويبدأ سير المشي بعدها في البطء التدريجي إلى أن يتوقف.

ملاحظة: الهدف من السعرات الحرارية هو تقدير عدد السعرات الحرارية التي ستقوم بحرقها خلال جلسة التمرينات الرياضية. يعتمد العدد الفعلي للسعرات الحرارية التي حرقتها على عوامل متعددة مثل وزنك. بالإضافة إلى ذلك، إذا قمت بتغيير سرعة أو ميل جهاز المشي يدويًا خلال جلسة التمرينات الرياضية، فسيؤثر ذلك على عدد السعرات الحرارية الذي تحرقه.

إذا كان إعداد السرعة أو الميل مرتفعًا للغاية أو منخفضًا للغاية في أي وقت خلال جلسة التمرينات الرياضية، فإنه يمكنك تجاوز الإعداد يدويًا من خلال الضغط على الزرين Speed (السرعة) أو Incline أو (الميل). وعلى الرغم من ذلك، عند بدء المقطع التالي من جلسة التمرينات الرياضية، يقوم جهاز المشي بالضبط تلقائيًا إلى إعدادي السرعة والميل للمقطع التالي.

لإيقاف جلسة التمرينات الرياضية في أي وقت، اضغط على الزر Stop (إيقاف). يبدأ الوقت في الوميض على الشاشة. لاستئناف جلسة التمرينات الرياضية، اضغط على زر Start (تشغيل) أو زر Speed increase (زيادة السرعة). يبدأ سير المشي بالتحرك بسرعة 2 كم/س. عند بدء المقطع التالي من جلسة التمرينات الرياضية، يقوم جهاز المشي بالضبط تلقائيًا إلى إعدادي السرعة والميل للمقطع التالي.



#### 4. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

راجع الخطوة 5 بالصفحة 19. يعرض الجانب الأيسر السفلي من الشاشة الوقت المتبقي بدلاً من الوقت المنقضي.

#### 5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

راجع الخطوة 6 في الصفحة 19.

#### 6. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

راجع الخطوة 7 في الصفحة 19.

#### 7. عند الانتهاء من ممارسة التمرينات الرياضية، أخرج المفتاح من وحدة التحكم.

راجع الخطوة 8 في الصفحة 20.

كيفية استخدام جلسة تمرينات رياضية لفقدان الوزن مدتها 8 أسابيع.

#### 1. أدخل المفتاح في وحدة التحكم.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" بالصفحة 18.

#### 2. حدد الأسبوع المرغوب من البرنامج.

لتحديد الأسبوع

المرغوب من البرنامج، اضغط على الزر Select Week (تحديد أسبوع) بشكل متكرر حتى يظهر عدد الأسابيع المرغوبة في الشاشة اليسرى العلوية.

#### 3. حدد اليوم المرغوب من البرنامج.

توجد جلسات تمرينات رياضية لمدة ثلاثة أيام من كل أسبوع من البرنامج.

لتحديد اليوم المرغوب من البرنامج، اضغط على الزر Select Day (تحديد

يوم) بشكل متكرر حتى يظهر عدد الأيام المرغوبة في الشاشة اليمنى العلوية.

#### 4. أدخل وزنك.

للسماح للوحدة بحساب كمية السعرات الحرارية التي ستحرقها بشكل أكثر دقة، اضغط على زرّي زيادة أو خفض Enter Weight (إدخال وزن) لإدخال وزنك. ستضبط الوحدة مستوى قوة جلسة التمرينات الرياضية وفقاً للوزن الذي تم إدخاله.

#### 5. ابدأ جلسة التمرينات الرياضية.

اضغط على الزر Commit (تنفيذ)، ثم اضغط على الزر Start (بدء) لبدء جلسة التمرينات الرياضية.

ستعمل جلسة التمرينات الرياضية بنفس طريقة عمل جلسة التمرينات الرياضية المضمّنة (راجع الخطوة 3 في الصفحة 20).

#### 6. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

راجع الخطوة 5 بالصفحة 19. يعرض الجانب الأيسر السفلي من الشاشة الوقت المتبقي بدلاً من الوقت المنقضي.

#### 7. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

راجع الخطوة 6 في الصفحة 19.

#### 8. قم بتشغيل المروحة إذا رغبت في ذلك.

راجع الخطوة 7 في الصفحة 19.

#### 9. عند الانتهاء من ممارسة التمرينات الرياضية، أخرج المفتاح من الوحدة.

راجع الخطوة 8 في الصفحة 20.



تتميز الوحدة بوضع معلومات يحتفظ بمعلومات استخدام جهاز المشي. يتيح لك أيضاً وضع المعلومات تحديد الأميال والكيلومترات كوحدة قياس.

لتحديد وضع المعلومات، اضغط مع الاستمرار على الزر Stop (إيقاف)، وأدخل مفتاح الوحدة، ثم حرر الزر Stop. عند تحديد وضع المعلومات، تظهر المعلومات التالية على الشاشة:



- عدد الساعات التي تم فيها تشغيل جهاز المشي.

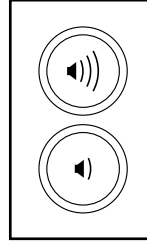
- إجمالي عدد الكيلومترات أو الأميال التي قطعها سير المشي.

- يشير الحرف "E" للأميال الإنجليزية أو يشير الحرف "M" للكيلومترات. لتغيير وحدة القياس، اضغط على الزر خفض Speed (السرعة).

- يشير "On"، أو "Off"، أو "Auto" لإعداد ضوء الخلفية. لتغيير إعداد ضوء الخلفية، اضغط على زر زيادة Speed (السرعة).

للخروج من وضع المعلومات، أخرج المفتاح من وحدة التحكم.

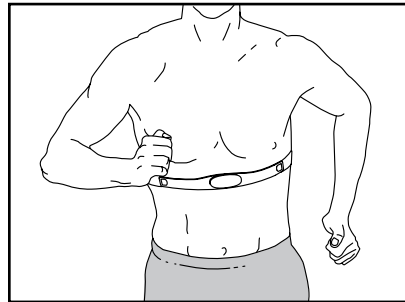
لتشغيل موسيقى أو كتب صوتية من خلال نظام الصوت الخاص بالوحدة أثناء ممارسة التمرينات، قم بتوصيل كبل ذكر 3.5 مم وكبل صوت ذكر 3.5 مم (غير مضمن) بمقبس الوحدة ومقبس مشغل MP3 أو مشغل الأقراص المضغوطة لديك أو أي مشغل صوت شخصي آخر؛ وتأكد من توصيل كبل الصوت بشكل كامل. ملاحظة: لشراء كبل صوت، ابحث في متاجر بيع الأجهزة الإلكترونية.



ثم اضغط على الزر تشغيل الموجود على مشغل الصوت الشخصي. اضبط مستوى الصوت باستخدام أزرار زيادة وتقليل مستوى الصوت بالوحدة أو التحكم بالصوت الموجود بمشغل الصوت الشخصي.

إذا كنت تستخدم مشغل أقراص مضغوطة شخصياً وكان القرص المضغوط يتخطى المحتوى الموجود به، فقم بوضع مشغل القرص المضغوط على الأرض أو على سطح آخر مستو بدلاً من وضعه على الوحدة.

#### جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالصدر الاختياري



سواء كان هدفك من ممارسة التمرينات الرياضية حرق الدهون أو تقوية القلب والأوعية الدموية، فإن الأساس في تحقيق أفضل النتائج هو الحفاظ على معدل دقات القلب المناسب خلال جلسات

التمرينات الرياضية. سيمكّنك جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالصدر الاختياري من مراقبة معدل دقات قلبك باستمرار خلال أداء التمرينات الرياضية، مما يساعدك على تحقيق أهدافك من اللياقة البدنية الشخصية. لشراء جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالصدر، الرجاء مراجعة الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

# كيفية طي جهاز المشي ونقله

## كيفية طي جهاز المشي

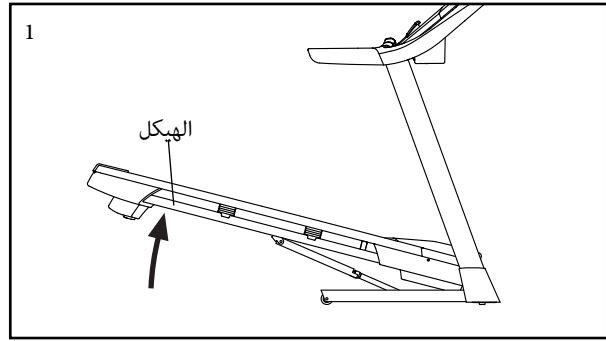
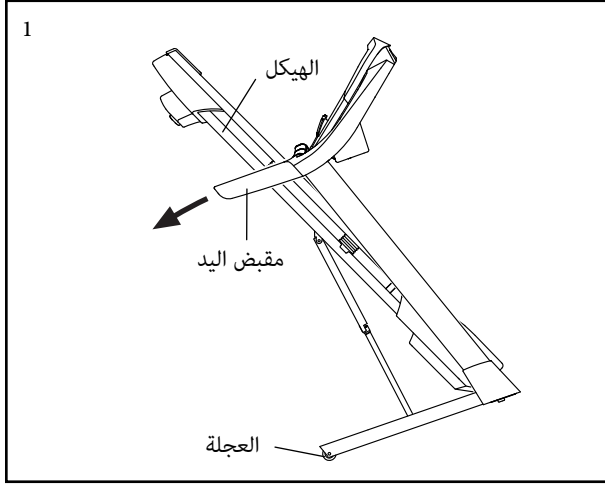
## كيفية نقل جهاز المشي

قبل نقل جهاز المشي، قم ببطيه على النحو الموضح إلى اليسار. تنبيه: تأكد من تأمين مقبض المزلاج في وضع التخزين. قد يتطلب نقل جهاز المشي حمله بواسطة شخصين.

لتجنب تلف جهاز المشي، اضبط الميل إلى صفر قبل طيه. ثم، أخرج المفتاح وافصل سلك الطاقة. تنبيه: يجب أن تكون قادرًا على رفع 45 رطلاً (20 كجم) بأمان حتى تتمكن من رفع جهاز المشي، أو خفضه، أو تحريكه.

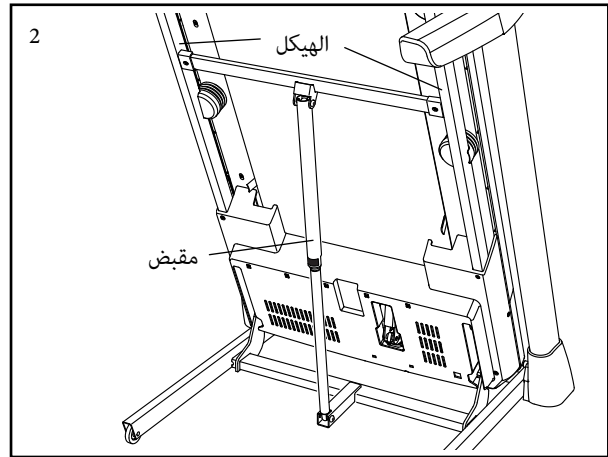
1. امسك الهيكل وأحد مقبضي اليد، ثم ضع إحدى قدميك على إحدى العجلات.

1. أمسك الهيكل المعدني بقوة من المكان المشار إليه بالسهم أدناه. تنبيه: لا تمسك الهيكل بواسطة حاجزي القدم البلاستيكيين. قم بثني رجليك وحافظ على استقامة ظهرك أثناء رفع الهيكل إلى منتصف الوضع الرأسي تقريبًا.



2. ارفع الهيكل حتى يتم تأمين مزلاج التخزين في وضع التخزين. تنبيه: تأكد من تأمين مزلاج التخزين.

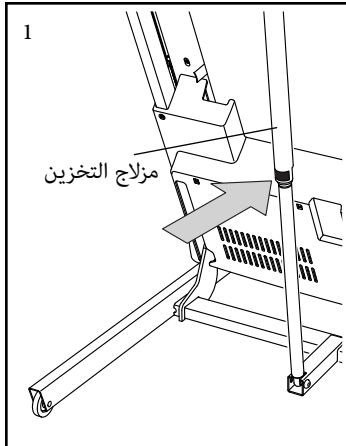
2. اسحب للخلف باستخدام مقبض اليد حتى يتدحرج جهاز المشي على العجلات، ثم انقله بعناية إلى المكان المراد. تنبيه: لا تحرك جهاز المشي دون إمالاته إلى الخلف، ولا تقم بسحبه من الهيكل، ولا تحاول تحريك جهاز المشي على أسطح غير مستوية.



3. ضع إحدى قدميك على إحدى العجلات، ثم اخفض جهاز المشي بحذر.

## كيفية خفض جهاز المشي لاستخدامه

1. اضغط على الطرف العلوي من هيكل جهاز المشي بيديك، ثم اضغط على مزلاج التخزين باستخدام قدمك في الموضع المبين، ثم اترك الهيكل ينخفض حتى يصل إلى الأرضية.



لحماية الأرضية أو السجاد من التلف، ضع قطعة صغيرة من السجاد تحت جهاز المشي. قم بتخزين جهاز المشي بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة. لا تترك جهاز المشي في وضع التخزين في درجات حرارة تزيد عن 30 درجة مئوية (85 درجة فهرنهايت).

## الصيانة واستكشاف المشكلات وإصلاحها

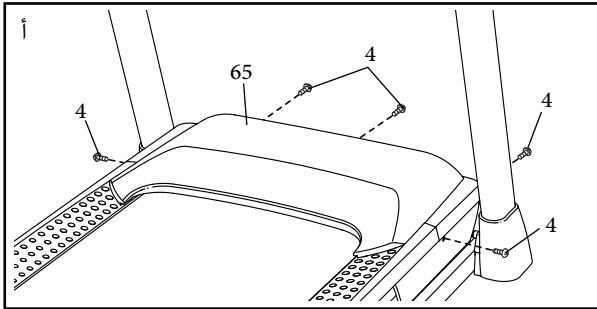
الصيانة

المشكلة: انقطاع الطاقة أثناء الاستخدام

- تحقق من مفتاح التشغيل (راجع الرسم المبين على الجانب الأيسر). إذا علق المفتاح، انتظر لمدة خمس دقائق ثم أدخل المفتاح مرة أخرى.
- تأكد من توصيل سلك الطاقة. إذا كان سلك الطاقة موصلاً، افصله، وانتظر لمدة خمس دقائق، ثم قم بتوصيله مرة أخرى.
- أخرج المفتاح من الوحدة، ثم أعد إدخاله مرة أخرى.
- في حالة استمرار توقف جهاز المشي عن العمل، الرجاء مراجعة الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

المشكلة: تعمل شاشات الوحدة بشكل صحيح

- انزع المفتاح من الوحدة، وافصل سلك الطاقة. ثم قم بفك الخمسة براغي رقم 8 × 3/4 بوصة (4) وأدر غطاء المحرك (65) بحذر.



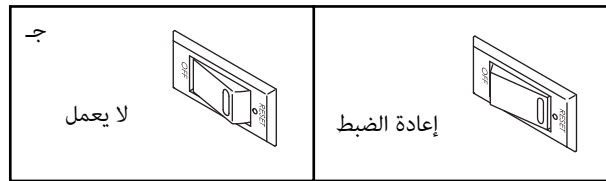
قم بتنظيف جهاز المشي بانتظام وحافظ على نظافة سير المشي وجفاهه. أولاً، اضغط على زر الطاقة للوصول إلى وضع إيقاف التشغيل وافصل سلك الطاقة. امسح الأجزاء الخارجية من جهاز المشي باستخدام قطعة قماش مبللة وكمية صغيرة من الصابون اللطيف. مهم: لا ترش سوائل بشكل مباشر على جهاز المشي. لتجنب تلف الوحدة، أبعث السوائل عن الوحدة. ثم جفف جهاز المشي جيداً باستخدام منشفة ناعمة.

استكشاف المشكلات وإصلاحها

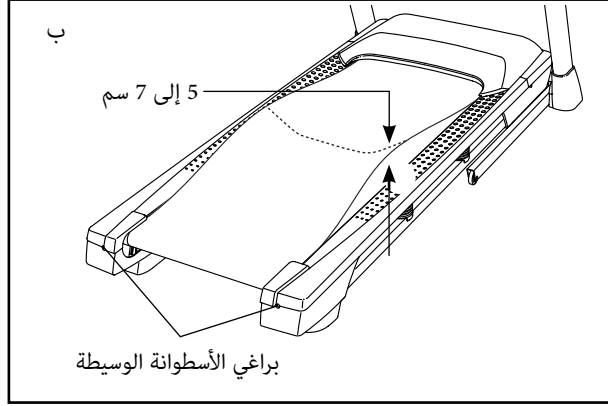
يمكن حل معظم مشكلات جهاز المشي باتباع الخطوات البسيطة أدناه. حدد المشكلة المنطبقة على حالتك واتبع الخطوات الواردة. في حالة الحاجة إلى مساعدة إضافية، راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

المشكلة: لا يتم تشغيل الطاقة

- تأكد من توصيل سلك الطاقة بمخرج مؤرض بشكل صحيح (راجع الصفحة 16). إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، فلا تستخدم إلا سلكاً مزوداً بثلاثة موصلات مقاس 14 (1 مم<sup>2</sup>) لا يزيد طوله عن 5 أقدام (1.5 م).
- بعد توصيل سلك الطاقة، تأكد من إدخال المفتاح في الوحدة.
- تحقق من مفتاح التشغيل الموجود على هيكل جهاز المشي بالقرب من سلك الطاقة. إذا كان المفتاح بارزاً كما هو مبين، سيكون ذلك بسبب أن المفتاح قد علق. لإعادة تعيين مفتاح التشغيل، انتظر لمدة خمس دقائق ثم اضغط على المفتاح مرة أخرى.



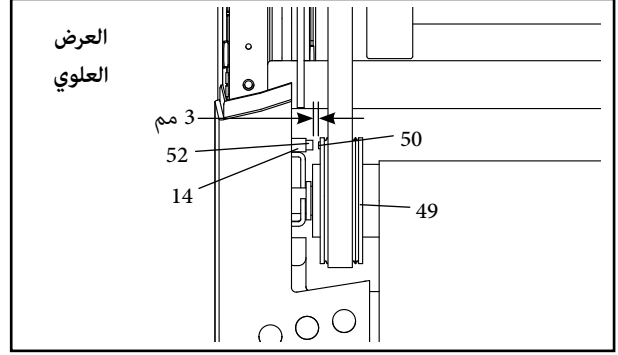
ب. إذا كان سير المشي مربوطاً بشدة، فقد ينخفض أداء جهاز المشي ويتلف سير المشي. أخرج المفتاح وافصل سلك الطاقة. باستخدام المفتاح السداسي، أدر برغيّ الأسطوانة الوسيطة عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار 1/4 لفة. عند تثبيت سير المشي بإحكام، ينبغي أن تكون قادرًا على رفع كلا حافتي سير المشي من (من 5 إلى 7 سم) عن منصة المشي. كن دقيقًا وحافظ على وجود سير المشي في المنتصف. بعد ذلك، قم بتوصيل سلك الطاقة، وإدخال المفتاح، واستخدام جهاز المشي لدقائق قليلة. قم بتكرار ذلك حتى يتم ربط سير المشي بشكل صحيح.



ج. يحتوي جهاز المشي على سير مشي مغطى بطبقة من الشحم فائق الأداء. مهم: لا تقم مطلقاً برش السليكون أو مواد أخرى على سير المشي أو منصة المشي ما لم يُطلب منك القيام بذلك بواسطة مندوب صيانة معتمد. فقد تؤدي هذه المواد إلى سوء حالة سير المشي وتتسبب في حدوث تلف بالغ له. إذا كنت تظن أن سير المشي يحتاج إلى مزيد من الشحم، فراجع الغلاف الأمامي من هذا الدليل.

د. في حالة استمرار بطء سير المشي عند السير عليه، فراجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

ثم حدد موضع المفتاح الريشة (52) والمغناطيس (50) على الجانب الأيسر من البكرة (49). أدر البكرة حتى يصبح المغناطيس بمحاذاة المفتاح بريشة. تأكد من أن الفراغ بين المغناطيس والمفتاح بريشة 1/8 بوصة (3 مم) تقريبًا. إذا لزم الأمر، قم بفك البرغي رقم 8 × 3/4 بوصة ذي الرأس المسننة (14)، وحرك المفتاح بريشة برفق، ثم أعد إحكام ربط البرغي. أعد تركيب غطاء المحرك (غير مبين)، ثم قم بتشغيل جهاز المشي لوضع دقائق للتأكد من قراءة السرعة بصورة صحيحة.



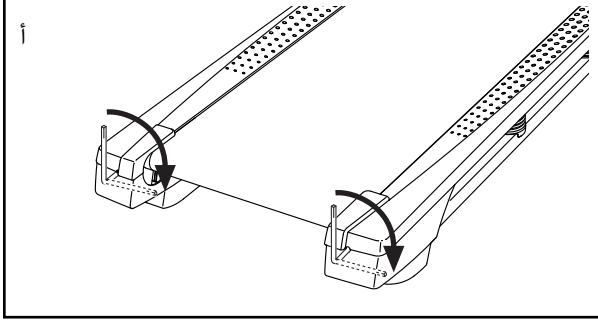
المشكلة: لا يتغير ميل جهاز المشي بشكل صحيح

أ. اضغط مع الاستمرار على الزر Stop (إيقاف) والزر زيادة السرعة (Speed)، وقم بإدخال المفتاح في الوحدة، ثم حرر كلا الزرين. بعد ذلك، اضغط على الزر Stop ثم اضغط على زر Speed increase (زيادة السرعة) أو Speed decrease (تقليل السرعة). يرتفع جهاز المشي تلقائيًا إلى أقصى مستوى ميل ثم يعود إلى أدنى مستوى له. سيؤدي ذلك إلى إعادة معايرة نظام الميل. إذا لم تبدأ معايرة نظام الميل، اضغط على الزر Stop (إيقاف)، ثم اضغط على الزر زيادة أو تقليل Incline (الميل) مرة أخرى. عند معايرة نظام الميل، أخرج المفتاح من الوحدة.

المشكلة: سير المشي يتباطأ عند السير عليه

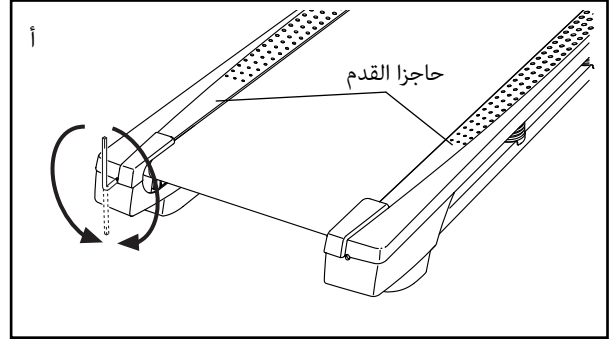
أ. إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، فاستخدم فقط سلكًا مزودًا بـ 3 موصلات مقاس 14 (1 مم<sup>2</sup>) لا يزيد طوله عن 5 أقدام (1.5 م).

أ. أولاً، أخرج المفتاح وافصل سلك الطاقة. باستخدام المفتاح السداسي، قم بتدوير برغي الأسطوانة الوسيطة في اتجاه عقارب الساعة بمقدار 1/4 لفة. عند إحكام تثبيت سير المشي بشكل صحيح، ينبغي أن تكون قادرًا على رفع كلا حافتي سير المشي من 2 إلى 3 بوصة (من 5 إلى 7 سم) عن منصة المشي. كن دقيقًا وحافظ على وجود سير المشي في المنتصف. بعد ذلك، قم بتوصيل سلك الطاقة، وإدخال المفتاح، واستخدام جهاز المشي بحذر لدقائق قليلة. قم بتكرار ذلك حتى يتم ربط سير المشي بشكل صحيح.



مهم: يجب وضع سير المشي في المنتصف بين حاجزي القدم. في حالة احتكاك سير المشي بحاجزي القدم، فقد يؤدي ذلك إلى تلف سير المشي.

أ. أولاً، أخرج المفتاح وافصل سلك الطاقة. إذا انحرف سير المشي ناحية اليسار، فاستخدم المفتاح السداسي لتدوير برغي الأسطوانة الوسيطة الأيسر في اتجاه عقارب الساعة بمقدار 1/2 لفة؛ وإذا انحرف سير المشي ناحية اليمين، فقم بتدوير برغي الأسطوانة الوسيطة الأيسر في عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار 1/2 لفة. تجنب ربط سير المشي بشدة. بعد ذلك، قم بتوصيل سلك الطاقة، وإدخال المفتاح، واستخدام جهاز المشي لدقائق قليلة. كرر ذلك حتى يقع سير المشي في المنتصف.



## إرشادات التمرينات الرياضية

**تحذير:** قبل بدء هذا البرنامج أو أي برنامج تمرينات رياضية آخر، استشر طبيبك أولاً. يعد هذا أمراً مهماً بشكل خاص للأشخاص فوق سن 35 عاماً أو الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية سابقة.

لا يعد جهاز مراقبة معدل دقات القلب جهازاً طبيّاً. فقد تؤثر عوامل متعددة على دقة قراءات معدل دقات القلب. ويتمثل الغرض من جهاز مراقبة معدل دقات القلب في استخدامه كأداة مساعدة في ممارسة التمرينات الرياضية بهدف تحديد اتجاهات معدل دقات القلب بشكل عام.

ستساعدك هذه الإرشادات في تخطيط برنامج تمريناتك الرياضية. للحصول على معلومات تفصيلية حول ممارسة التمرينات الرياضية، استعن بكتاب موثوق فيه في هذا المجال أو استشر طبيبك. تذكر أن التغذية الجيدة والراحة الكافية عاملان أساسيان للحصول على نتائج ناجحة.

### قوة التمرينات الرياضية

سواء كان هدفك من ممارسة التمرينات الرياضية حرق الدهون أو تقوية القلب والأوعية الدموية، فإن ممارسة التمرينات بقوة مناسبة يعد حجر الزاوية في تحقيق النتائج. ويمكنك استخدام معدل دقات القلب بمثابة عنصر إرشادي لمعرفة مستوى قوة التمرينات المناسب لك. يوضح الرسم التخطيطي أدناه معدلات دقات القلب الموصى بها لحرق الدهون وممارسة تمرينات الأيروبيكس.

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

لمعرفة مستوى قوة التمرينات المناسب، حدد عمرك في الجزء السفلي من الرسم التخطيطي (تم تقريب الأعمار إلى أقرب عشر سنوات). تحدد الأرقام الثلاثة المدرجة أعلى عمرك "نطاق التمرينات" لك. يعد أدنى رقم هو معدل دقات القلب الخاص بحرق الدهون أما الرقم الواقع في المنتصف فهو معدل دقات القلب الخاص بأقصى حرق للدهون ويمثل أعلى رقم معدل دقات القلب الخاص بتمرينات الأيروبيكس.

**حرق الدهون** — حتى يتم حرق الدهون بفاعلية، فلا بد أن تقوم بممارسة التمرينات بمستوى قوة منخفض لفترة مستمرة من الزمن. خلال الدقائق القليلة الأولى من ممارسة التمرينات، يستهلك جسمك السعرات الحرارية الخاصة بالكربوهيدرات للحصول على الطاقة. فقط بعد الدقائق القليلة الأولى من ممارسة التمرينات، يبدأ جسمك في استهلاك السعرات الحرارية للدهون المخزنة من أجل الحصول على الطاقة. إذا كان هدفك هو حرق الدهون، فقم بتعديل قوة ممارسة التمرينات حتى يصبح معدل دقات قلبك قريباً من أدنى رقم في نطاق التمرينات الخاص بك. لتحقيق أقصى حرق للدهون، قم بممارسة التمرينات مع الوصول لمعدل دقات قلب قريب من الرقم الواقع في منتصف نطاق التمرينات الخاص بك.

**تمرينات الأيروبيكس** — إذا كان هدفك تقوية القلب والأوعية الدموية، فإنك يجب أن تمارس تمرينات الأيروبيكس التي هي عبارة عن نشاط يتطلب كميات كبيرة من الأوكسجين لفترات زمنية طويلة. لأداء تمرينات الأيروبيكس، قم بتعديل قوة ممارسة التمرينات حتى يصبح معدل دقات قلبك قريباً من أعلى رقم في نطاق التمرينات الخاص بك.

### إرشادات جلسات التمرينات الرياضية

**الإحماء** — ابدأ بممارسة تمرينات الإطالة وتمرينات خفيفة لمدة تتراوح بين 5 إلى 10 دقائق. تؤدي تمرينات الإحماء إلى زيادة درجة حرارة جسمك ومعدل دقات القلب والدورة الدموية استعداداً لممارسة التمرينات.

**ممارسة التمرينات** — وفقاً لنطاق التمرينات قم بممارسة التمرينات لمدة تتراوح بين 20 إلى 30 دقيقة حتى يصبح معدل دقات قلبك واقعاً في نطاق التمرينات. (خلال الأسابيع القليلة الأولى من برنامج التمرينات الرياضية، لا تجعل معدل دقات قلبك واقعاً في نطاق التمرينات لمدة تزيد عن 20 دقيقة). تنفس بانتظام وعمق أثناء ممارسة التمرينات؛ ولا تحبس نفسك مطلقاً.

**الاسترخاء** — قم بإنهاء برنامج التمرينات بممارسة تمرينات الإطالة لمدة تتراوح بين 5 إلى 10 دقائق. تؤدي تمرينات الإطالة إلى زيادة مرونة العضلات وتساعد في الوقاية من الإصابة بمشكلات ما بعد التمرينات.

### معدل تكرار التمرينات

لحفاظ على حالتك أو تحسينها، قم بأداء ثلاث جلسات تمرينات رياضية كل أسبوع مع أخذ يوم واحد راحة على الأقل بين الجلسات. بعد أشهر قليلة من ممارسة التمرينات بانتظام، يمكنك إكمال ما يصل إلى خمس جلسات تمرينات رياضية أسبوعياً، إذا أردت. تذكر، تعد ممارسة التمرينات بانتظام واعتبارها جزءاً ممتعاً من نظام حياتك اليومي العامل الأساسي في تحقيق النجاح.



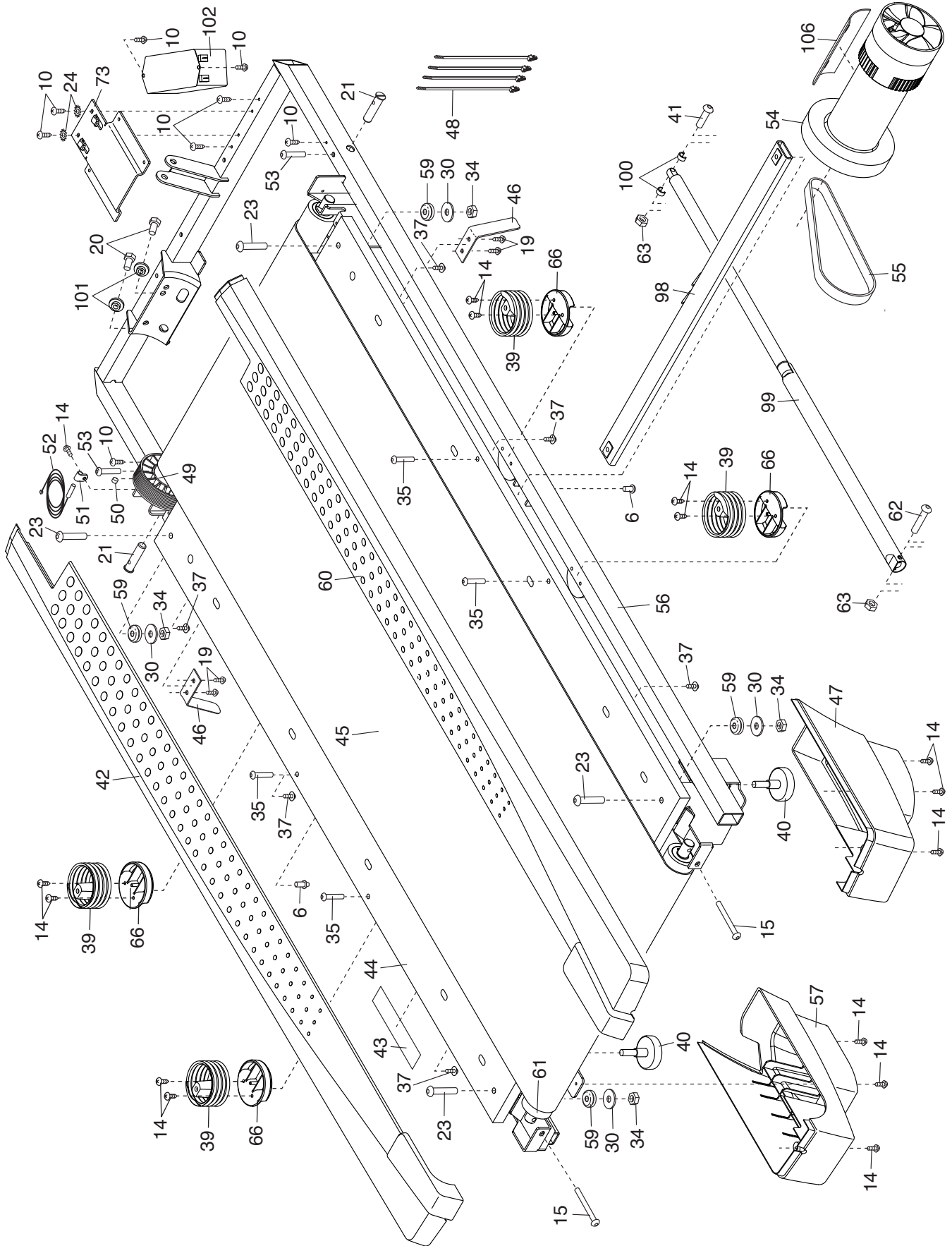


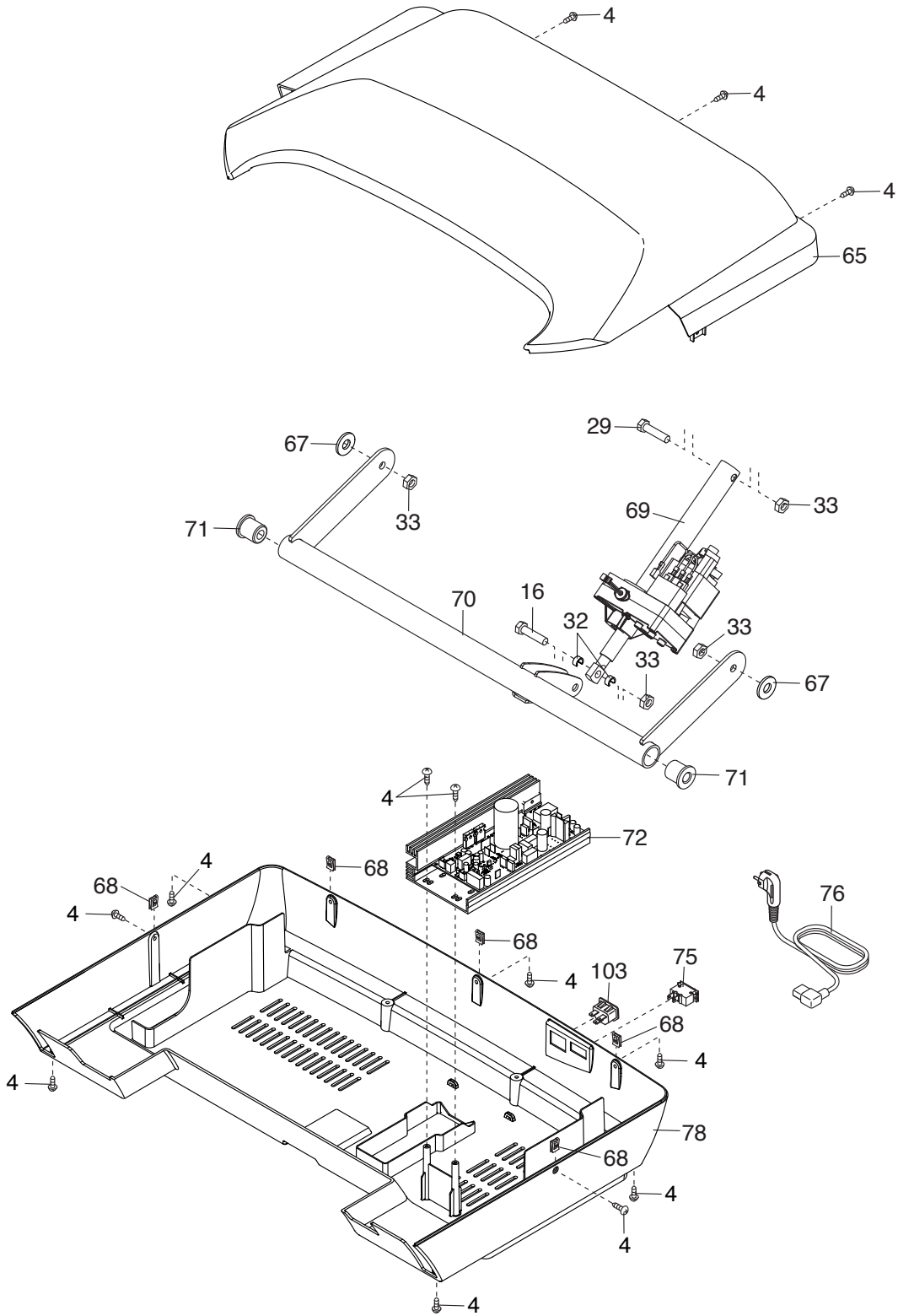


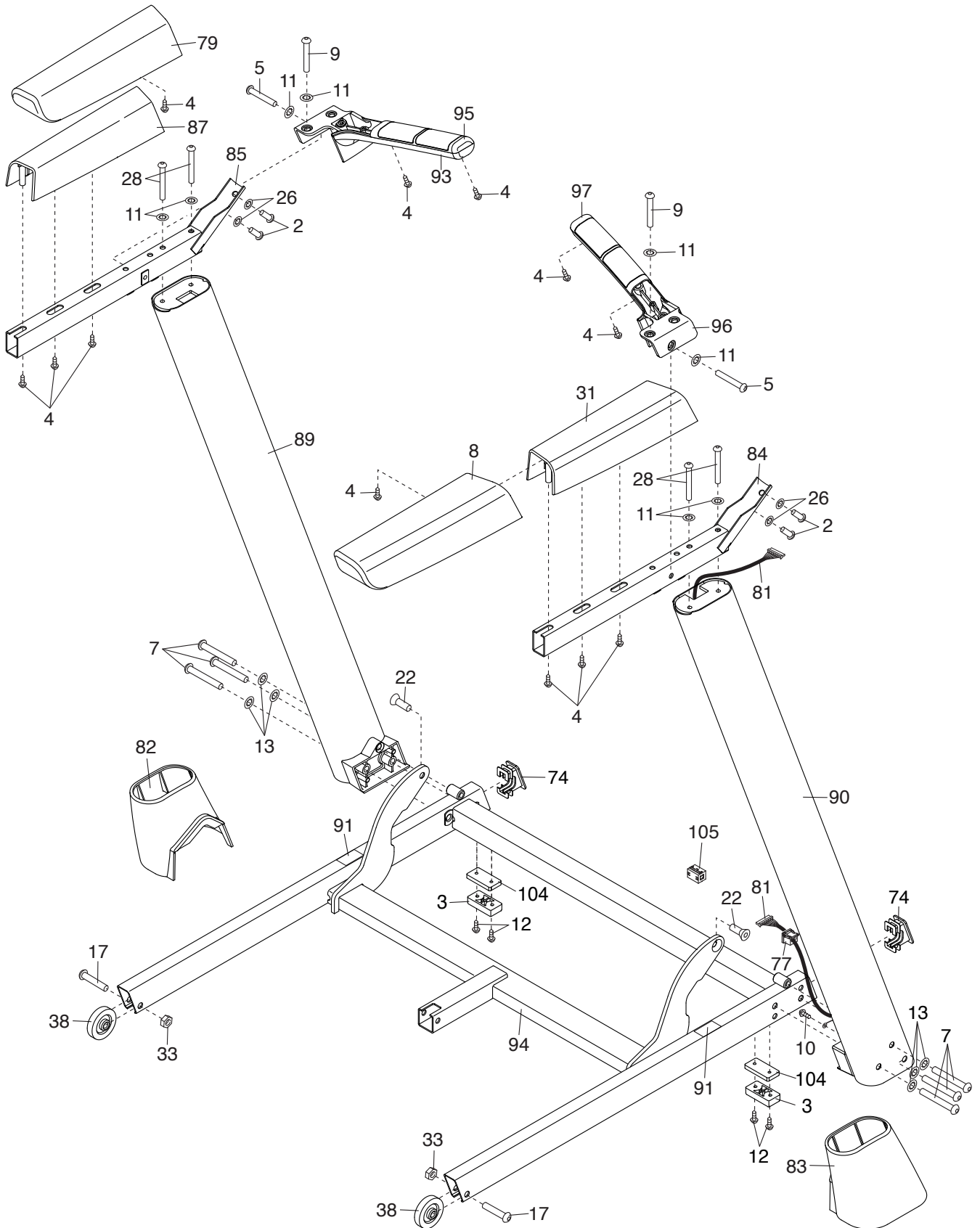
الوصف	الرقم الأساسي	الرقم الأساسي	الوصف	الرقم الأساسي
سير المشي	1	45	برغي رقم 8 × 1/2 بوصة	8
دليل السير	2	46	برغي 1/4 بوصة × 1/2 بوصة	4
القدم الخلفية اليمنى	1	47	بطانة القاعدة	2
عقدة الكبل	4	48	برغي رقم 8 × 3/4 بوصة	33
بكرة/أسطوانة التشغيل	1	49	برغي 5/16 بوصة × 1 1/4 بوصة	2
المغناطيس	1	50	برغي 5/16 × 3/4 بوصة	2
مشبك مفتاح بريشة	1	51	برغي 3/8 بوصة × 4 بوصة	6
مفتاح بريشة	1	52	قبضة مقبض اليد الأيمن	1
برغي 1/4 بوصة × 1 1/4 بوصة	2	53	برغي 5/16 بوصة × 1 3/4 بوصة	2
محرك التشغيل	1	54	برغي فضي رقم 8 × 1/2 بوصة	10
سير الموتور	1	55	حلقة تثبيت نجمية 5/16 بوصة	8
الهيكل	1	56	برغي أحادي رقم 8 × 1 بوصة	4
القدم الخلفية اليسرى	1	57	حلقة تثبيت نجمية 3/8 بوصة	6
سلك تأريض الوحدة	1	58	برغي برأس صليبية رقم 8 × 3/4 بوصة	15
بطانة مطاطية	4	59	برغي 1/4 بوصة × 2 1/2 بوصة	2
حاجز القدم الأيمن	1	60	مسما 3/8 بوصة × 1 1/2 بوصة	1
الأسطوانة الوسيطة	1	61	مسما عجلة 3/8 × 1 1/2 بوصة	2
مسما الكتف 5/16 بوصة × 1/4 2 بوصة	1	62	هيكل الوحدة	1
صامولة 5/16 بوصة	2	63	برغي رقم 8 × 7/16 بوصة	4
قاعدة الوحدة	1	64	مسما محرك 5/16 بوصة	2
غطاء المحرك	1	65	مسما 3/8 بوصة	2
أسفل البطانة	4	66	مسما 3/8 بوصة × 1 بوصة	2
مبعاد هيكل الميل	2	67	مسما الكتف 5/16 بوصة × 1 3/4 بوصة	4
مشبك غطاء	5	68	حلقة تثبيت نجمية رقم 8	2
محرك الميل	1	69	برغي رقم 8 × 1 بوصة	4
هيكل الميل	1	70	حلقة تثبيت نجمية 1/4 بوصة	4
مبعاد الهيكل	2	71	الدرج الأيمن	1
وحدة التحكم	1	72	برغي 5/16 بوصة × 2 1/4 بوصة	4
لوحة وحدة التحكم	1	73	مسما برأس سداسي 3/8 بوصة × 1 3/4 بوصة	1
غطاء القاعدة	2	74	حلقة تثبيت مسطحة 5/16 بوصة	4
مفتاح التشغيل	1	75	غطاء مقبض اليد الأيمن	1
سلك الطاقة	1	76	مبعاد محرك الميل	2
عروة التثبيت	1	77	صامولة زنق 3/8 بوصة	6
حوض أحذب	1	78	صامولة 5/16 بوصة	4
غطاء مقبض اليد الأيسر	1	79	برغي 1/4 بوصة × 1 1/4 بوصة	4
الوحدة	1	80	الدرج الأيسر	1
سلك العمود القائم	1	81	برغي رقم 8 × 5/8 بوصة	6
غطاء القاعدة الأيسر	1	82	عجلة	2
غطاء القاعدة الأيمن	1	83	عازل	4
مقبض اليد الأيمن	1	84	القدم الخلفية	2
مقبض اليد الأيسر	1	85	مسما 5/16 بوصة × 1 3/4 بوصة	1
ربطة الكبل	2	86	حاجز القدم الأيسر	1
غطاء مقبض اليد الأيسر	1	87	ملصق التنبيه	1
المفتاح/المشبك	1	88	منصة المشي	1

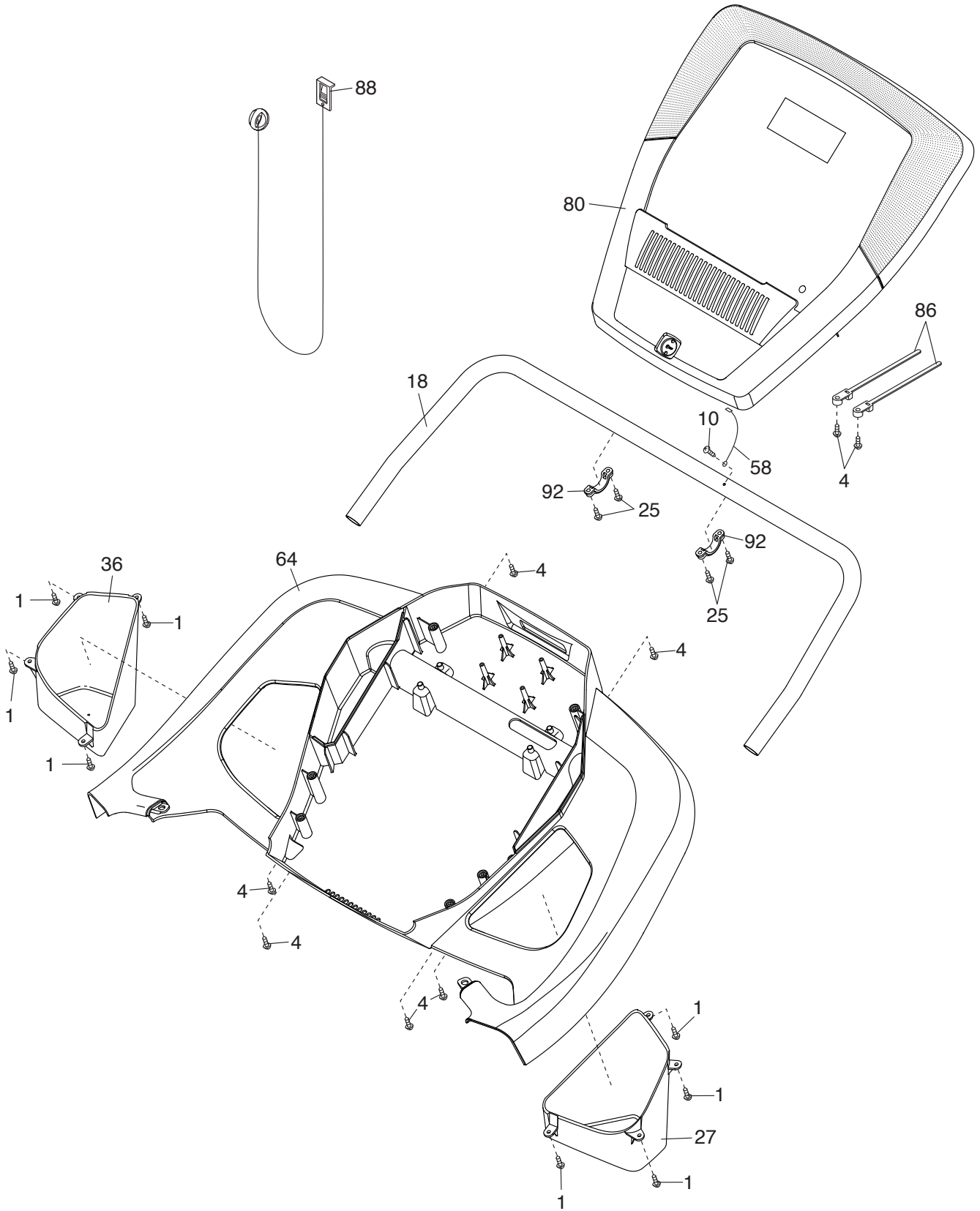
الوصف	الرقم الأساسي	الرقم الأساسي	الوصف	الرقم الأساسي	الرقم الأساسي
مزلاج التخزين	1	99	العمود القائم الأيسر	1	89
مباعد المزلاج	2	100	العمود القائم الأيمن	1	90
جلبية محرك	2	101	ملصق التحذير	2	91
المرشح	1	102	مشبك الوحدة	2	92
المقبس	1	103	شريط النبض الأيسر	1	93
مباعد بطانة القاعدة	2	104	القاعدة	1	94
مربع فريت	1	105	غطاء النبض الأيسر	1	95
عازل محرك	1	106	شريط النبض الأيمن	1	96
دليل المستخدم	-	*	غطاء النبض الأيمن	1	97
			عارضة المزلاج	1	98

ملاحظة: تخضع المواصفات للتغيير دون إشعار. للحصول على معلومات حول طلب الأجزاء البديلة، راجع الغلاف الخلفي لهذا الدليل. \*لم يتم توضيح هذه الأجزاء.







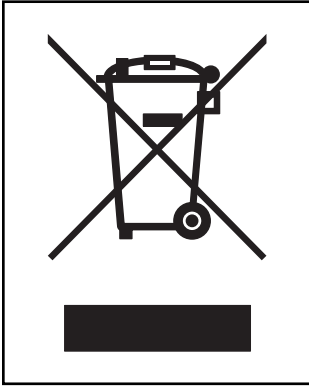


## طلب أجزاء بديلة

لطلب أجزاء بديلة، يرجى مراجعة الغلاف الأمامي لهذا الدليل. لمساعدتنا على تقديم العون لك، كن على استعداد لتزويدنا بالمعلومات التالية عند الاتصال بنا:

- رقم الطراز والرقم التسلسلي واسم المنتج (انظر الغلاف الأمامي للدليل)
- اسم المنتج (راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل)
- الرقم الأساسي والوصف الخاص بالأجزاء البديلة (راجع "قائمة الأجزاء" و"الرسم التفصيلي" قرب نهاية هذا الدليل)

## معلومات إعادة التدوير



يجب عدم التخلص من هذا المنتج في نفايات البلدية. للحفاظ على البيئة، يتعين إعادة تدوير هذا المنتج بعد انتهاء عمره الافتراضي بموجب القانون.

الرجاء استخدام مرافق إعادة التدوير المرخصة لتجميع هذا النوع من النفايات في منطقتك. وبذلك، فإنك تساعد في الحفاظ على الموارد الطبيعية وتحسين المعايير الأوروبية لحماية البيئة. إذا كنت في حاجة لمزيد من المعلومات حول أساليب التخلص الآمنة والصحيحة، الرجاء الاتصال بمكتب المدينة المحلي أو الجهة التي قمت بشراء هذا المنتج منها.