

PRO-FORM®

710 ZLT

دليل المستخدم

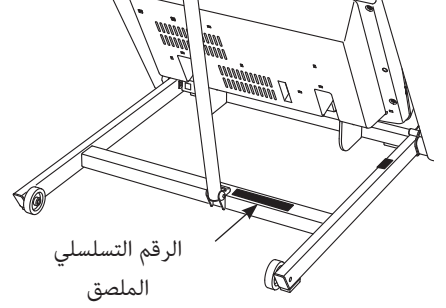


www.iconeurope.com

رقم الطراز PETL81711.1

الرقم التسلسلي

اكتب الرقم التسلسلي في الفراغ المحدد
أعلاه للرجوع إليه.



الاستفسارات

إذا كان لديك أي استفسارات، أو حالة فقد
بعض الأجزاء، الرجاء الاتصال بنا:

دبي

اتصل بـ: +40215297186

موقع الويب: www.iconsupport.eu

تنبيه !

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

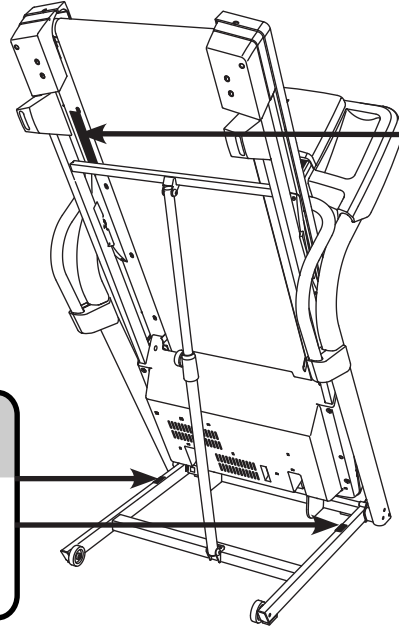
جدول المحتويات

2	مكان ملصق التحذير
3	تحذيرات مهمة
5	قبل بدء الاستخدام
6	تجميع الجهاز
13	التشغيل والضبط
22	كيفية طي جهاز المشي وتحريكه
23	استكشاف المشكلات وإصلاحها
26	إرشادات التمرينات الرياضية
27	قائمة الأجزاء
28	الرسم التفصيلي
	طلب الأجزاء البديلة
	معلومات إعادة التدوير
	الغلاف الخلفي
	الغلاف الخلفي

مكان ملصق التحذير

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.

CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.



WARNING:
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and :

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.
- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating treadmill.



تحذير: لتقليل خطورة التعرض لإصابة شديدة، 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 تلف للممتلكات ناتجين عن أو من خلال استخدام هذا المنتج.

1. 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.
2. ويتحمل المالك مسؤولية التأكد من اطلاع جميع مستخدمي جهاز المشي هذا على جميع التحذيرات والاحتياطات بشكل كافٍ.
3. استخدم جهاز المشي فقط وفقًا لما هو موضح.
4. احرص على إبقاء جهاز المشي داخل المنزل، بعيدًا عن الرطوبة والأتربة. لا تضع جهاز المشي في جراج أو فناء مغطى أو بالقرب من الماء.
5. ضع جهاز المشي على سطح مستو، مع وجود فراغ بمقدار 2.4 م (8 أقدام) خلفه و0.6 م (2 قدم) 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.
6. لا تقم بتشغيل جهاز المشي في الأماكن التي تستخدم بها منتجات الأيروسول أو في أي مكان يتم فيه استخدام أجهزة التنفس الصناعي.
7. احرص على إبعاد الأطفال دون سن 12 عامًا والحيوانات الأليفة عن جهاز المشي دومًا.
8. ينبغي عدم استخدام جهاز المشي إلا بواسطة أشخاص يبلغ وزنهم 136 كجم (300 رطل) أو أقل.
9. لا تسمح مطلقًا باستخدام أكثر من شخص لجهاز المشي في نفس الوقت.
10. 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.
11. عند توصيل سلك الطاقة (راجع الصفحة 13)، قم بتوصيل سلك الطاقة داخل دائرة كهربائية مؤرضة. ينبغي عدم وجود أجهزة أخرى بنفس الدائرة.
12. إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، لا تستخدم إلا سلك مزود بثلاثة موصلات مقاس 14 (1 مم²) بحيث لا يكون أطول من 1.5 م (5 أقدام).
13. حافظ على سلك الطاقة بعيدًا عن الأسطح الساخنة.
14. لا تقم أبدًا بتحريك سير 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 "استكشاف المشكلات وإصلاحها" في الصفحة 23 في حالة عدم عمل جهاز المشي بشكل صحيح).
15. احرص على قراءة إجراء الإيقاف في حالات الطوارئ، وفهمه، واختباره قبل استخدام جهاز المشي (راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 15).
16. لا تقم مطلقًا بتشغيل جهاز المشي أثناء وقوفك على سير المشي. أمسك دائمًا بمقبضي اليد عند استخدام جهاز المشي.
17. يتميز جهاز المشي بسرعات عالية. قم بتعديل السرعة بزيادات تدريجية صغيرة لتجنب الزيادات الكبيرة والمفاجئة في السرعة.
18. 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.

24. **خطر:** افصل دائمًا سلك الطاقة بعد الانتهاء من

استخدام جهاز المشي على الفور، وقبل تنظيفه، وقبل أداء إجراءات الصيانة والضبط الموضحة في هذا الدليل. لا تقم مطلقًا 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.

25. تم تصميم جهاز المشي هذا بغرض الاستخدام

المنزلي فقط. لا تستخدم جهاز المشي هذا في أماكن تجارية ولا تقم بتأجيريه أو استخدامه داخل مؤسسات.

26. قد يتسبب أداء التمرينات بعنف في التعرض لإصابات

خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بإغماء أو ألم أثناء ممارسة التمرينات الرياضية، توقف على الفور واسترح قليلًا.

19. لا تترك جهاز المشي دون رعاية أثناء تشغيله.

احرص دائمًا على إخراج المفتاح، وافصل سلك الطاقة، واضغط على مفتاح التشغيل في وضع إيقاف التشغيل عند الانتهاء من استخدام جهاز المشي. (راجع الرسم المبين في الصفحة 5 لتحديد مكان مفتاح التشغيل.)

20. لا تحاول رفع جهاز المشي أو خفضه أو تحريكه إلا

بعد تركيبه بشكل سليم. (راجع "تجميع الجهاز" في الصفحة 6، و"كيفية طي جهاز المشي وتحريكه" في الصفحة 22.) يجب أن تكون قادرًا على رفع 20 كجم (45 رطلاً) بأمان حتى تتمكن من رفع جهاز المشي، أو خفضه، أو تحريكه.

21. عند طي جهاز المشي أو تحريكه، تأكد من أن مزلاج

التخزين يثبت الإطار بإحكام في وضع التخزين.

22. لا تقم مطلقًا بإدخال أي شيء في فتحة موجودة بجهاز المشي.

23. احرص على فحص جميع أجزاء جهاز المشي وإحكام

تثبيتها بالشكل المناسب بانتظام.

احفظ هذه التعليمات

قبل بدء الاستخدام

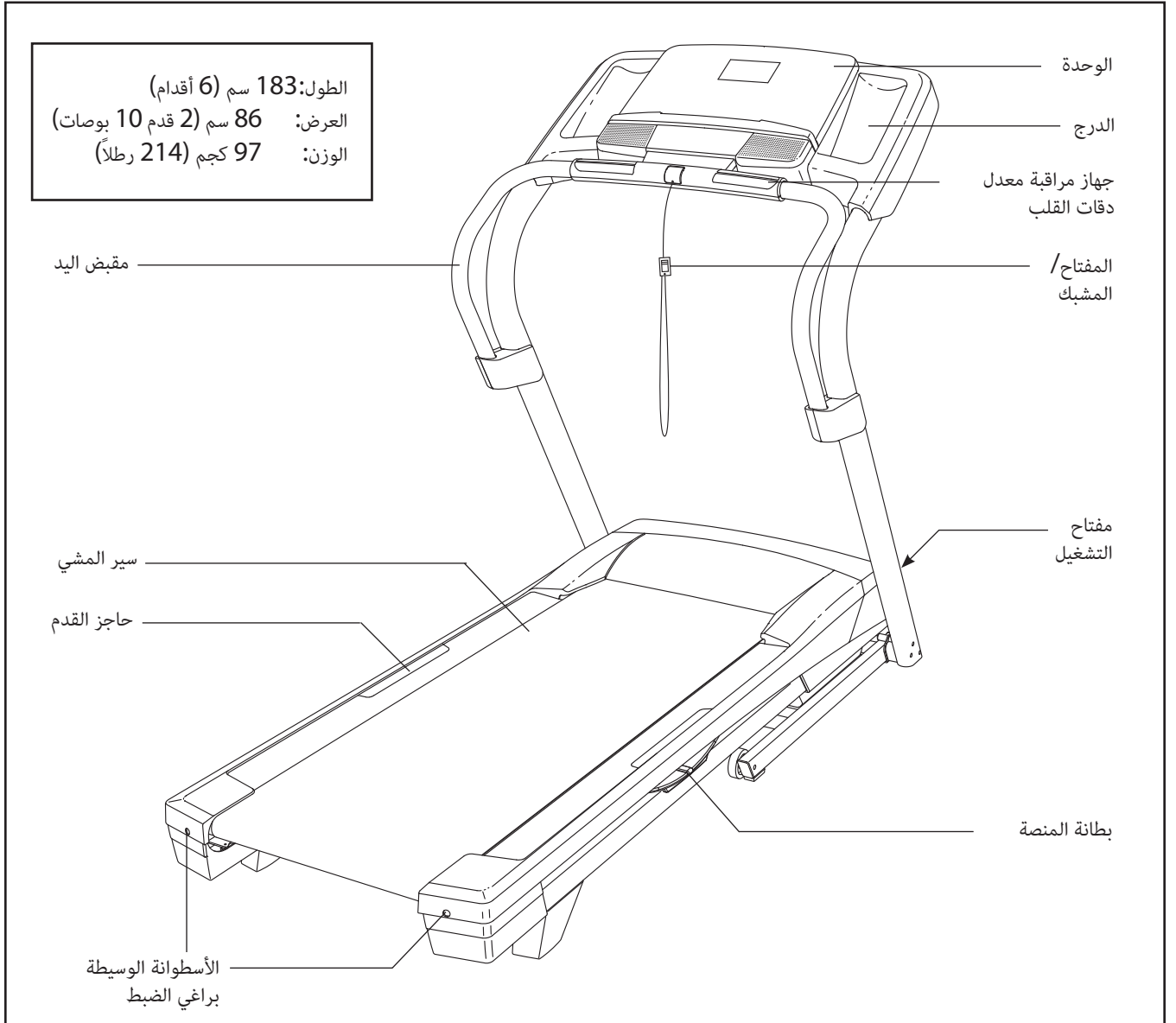
الدليل، الرجاء مراجعة الغلاف الأمامي له. لمساعدتنا على تقديم العون لك، الرجاء كتابة رقم طراز المنتج والرقم التسلسلي قبل الاتصال بنا. يظهر رقم الطراز وموضع ملصق الرقم التسلسلي على الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

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

شكراً لك لاختيار جهاز المشي PROFORM® 710 ZLT

الذي يمثل طفرة في هذا النوع من الأجهزة. يوفر جهاز المشي 710 ZLT مجموعة رائعة من الميزات المصممة لإضفاء المزيد من المتعة والفعالية على جلسات تمارينك الرياضية في المنزل. وفي حالة عدم ممارسة التمرينات، يمكن طي جهاز المشي الفريد، حيث يحتاج فقط إلى أقل من نصف المساحة التي تحتاجها أجهزة المشي الأخرى.

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



تجميع الجهاز

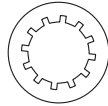
يتطلب تجميع الجهاز شخصين. ضع جهاز المشي في مساحة نظيفة وقم بإزالة جميع مواد التغليف. لاتتخلص من مواد التغليف حتى تكمل تجميع الجهاز. ملاحظة: الجزء السفلي من سير المشي بجهاز المشي مغطى بطبقة من الشحم فائق الأداء. أثناء الشحن، قد ينتقل بعض الشحم إلى الجزء العلوي من سير المشي أو إلى كرتونة الشحن. ويعد هذا أمرًا عاديًا ولا يؤثر على أداء جهاز المشي. في حالة وجود شحم على الجزء العلوي من سير المشي، فقط امسحه باستخدام قطعة قماش ناعمة ومنظف خفيف غير كاشط.

تتطلب عملية التجميع المفتاح السداسي المضمن ومفك براغي فيليبس وللضبط ومقص وموزيحية لقطع الأسلاك ، ومفتاح ضبط قابل.

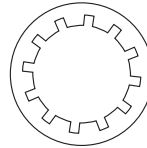
استخدم الرسومات الواردة أدناه للتعرف على مكونات تجميع الجهاز. تشير الأرقام الموجودة بين أقواس أسفل كل رسم إلى الرقم الأساسي للجزء، من قائمة الأجزاء الموجودة بنهاية هذا الدليل. يشير الرقم الموجود بعد الأقواس إلى الكمية اللازمة لتجميع الجهاز. ملاحظة: قد تصلك بعض الأجزاء الصغيرة مركبة مسبقًا. لتجنب تلف الأجزاء، لا تستخدم أدوات قوية. قد يتم تضمين مكونات إضافية للجهاز.



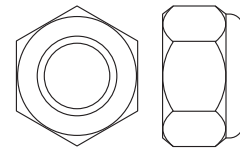
حلقة تثبيت خمية
مقاس 1/4 بوصة (11)-4



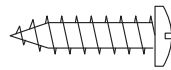
حلقة تثبيت خمية
مقاس 5/16 بوصة (8)-2



حلقة تثبيت خمية
مقاس 3/8 بوصة (5)-6



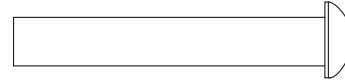
صامولة مقاس 3/8 بوصة (3)-4



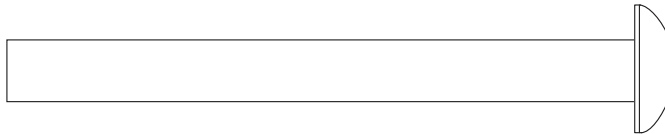
برغي رقم
مقاس 3/4 × 8 بوصة (6)-18



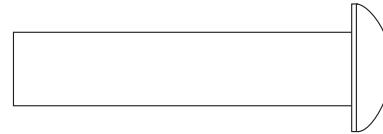
برغي 1/4 × 5/8 بوصة (9)-4



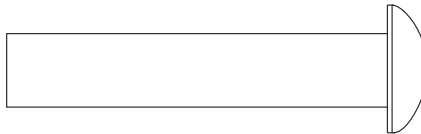
برغي 1/4 × 3/4 بوصة (10)-4



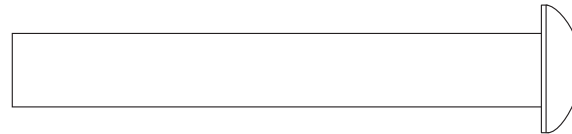
برغي 1/4 × 3/5 بوصة (7)-2



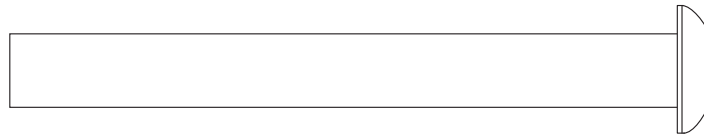
مسمار 1/4 × 3/8 بوصة (12)-1



مسمار 2 × 3/8 بوصة (13)-1

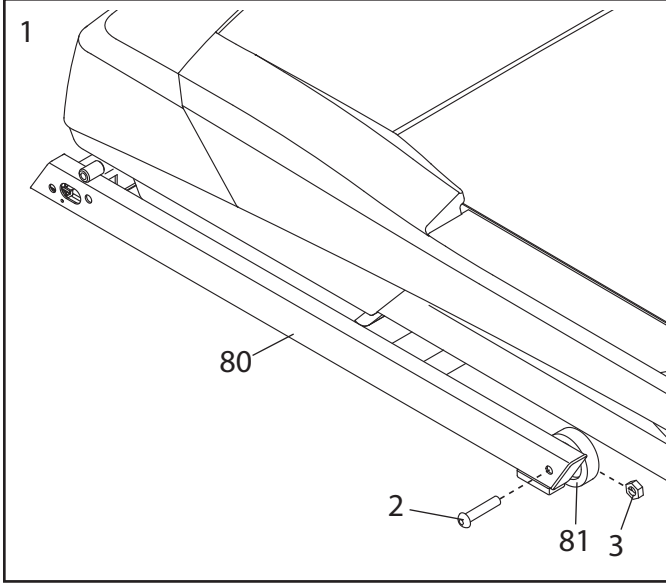


مسمار 2 1/2 × 3/8 بوصة (2)-2



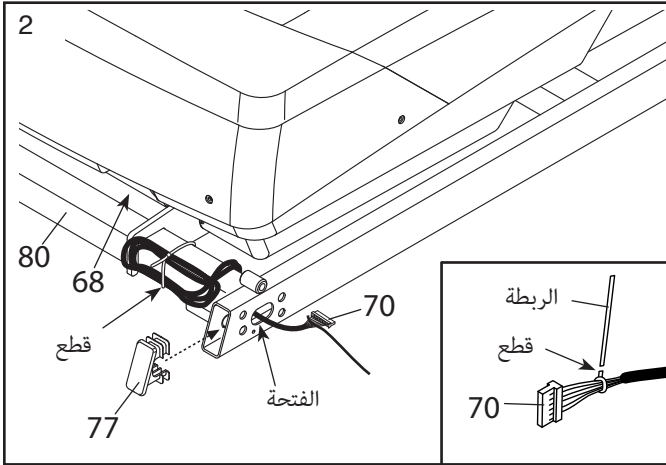
برغي 3/8 × 1 1/2 بوصة (4)-6

1. تأكد من عدم توصيل سلك الطاقة.



ركب إحدى العجلات (81) بالقاعدة (80) باستخدام مسمار
3/8 بوصة × 2 1/2 بوصة (2) وصامولة 3/8 بوصة (3). لا
تحكم ربط الصامولة بشدة؛ إذ يجب أن تدور العجلة
بسلاسة.

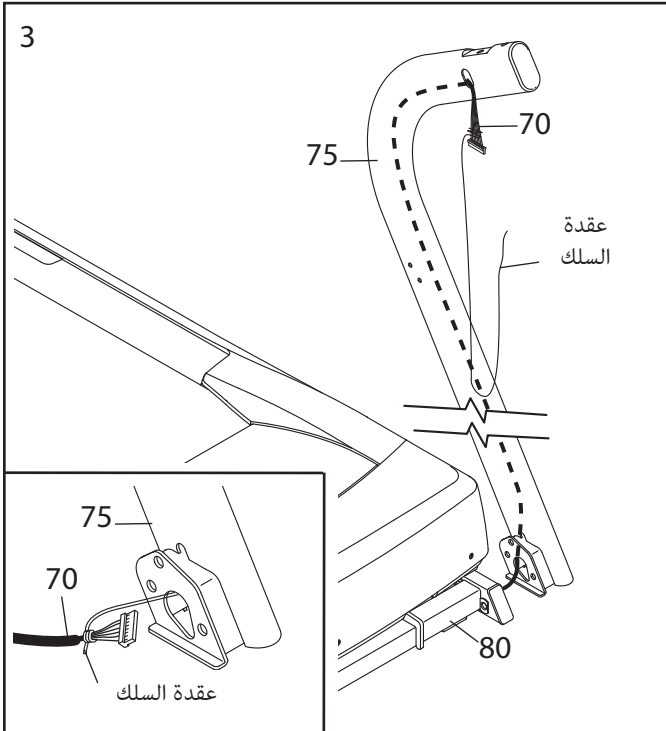
ركب العجلة الأخرى (غير مبيّنة) في الجانب الآخر من
القاعدة (80) بنفس الطريقة.



2. حدد موقع سلك العمود القائم (70) الملفوف حول مقدمة
القاعدة (80) أسفل الحوض الأحدب (68). اقطع الرابطة
البلاستيكية المثبتة لسلك العمود القائم. مرر سلك
العمود القائم إلى داخل القاعدة وخارج الفتحة المشار
إليها.

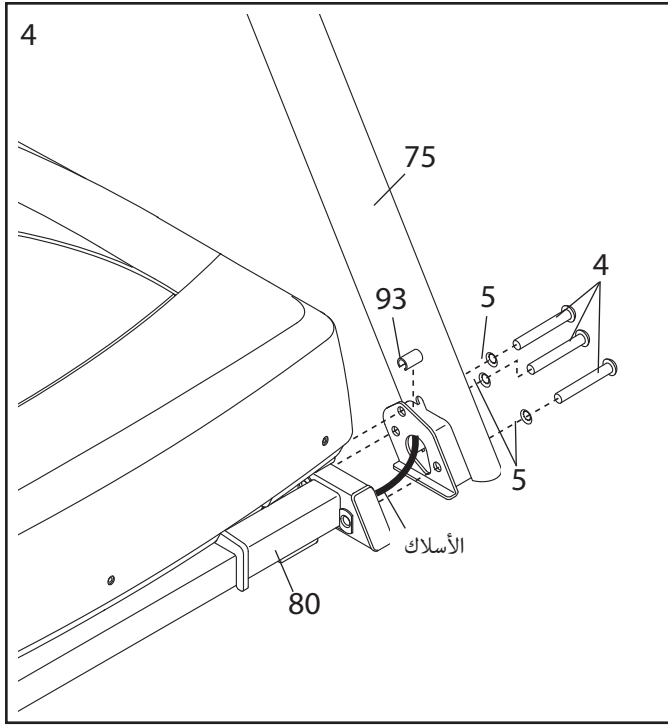
اضغط غطاء القاعدة (77) داخل كلا جانبي القاعدة (80).

راجع الرسم المرفق. اقطع الرابطة البلاستيكية الموجودة
بالقرب من سلك العمود القائم (70). احرص على عدم
إتلاف سلك العمود القائم.



3. حدد العمود القائم الأيسر (75)، والذي يحمل الكلمة
"Left" (الأيسر) أو "L" (س) واطلب من شخص آخر الإمساك
بالعمود القائم الأيسر بالقرب من القاعدة (80).

راجع الرسم المرفق الموجود. اربط عقدة السلك
الموجودة في العمود القائم الأيسر (75) بإحكام بالقرب من
طرف سلك العمود القائم (70). ثم اسحب الطرف الآخر
من عقدة السلك حتى يتم توجيه سلك العمود القائم عبر
العمود القائم الأيسر.

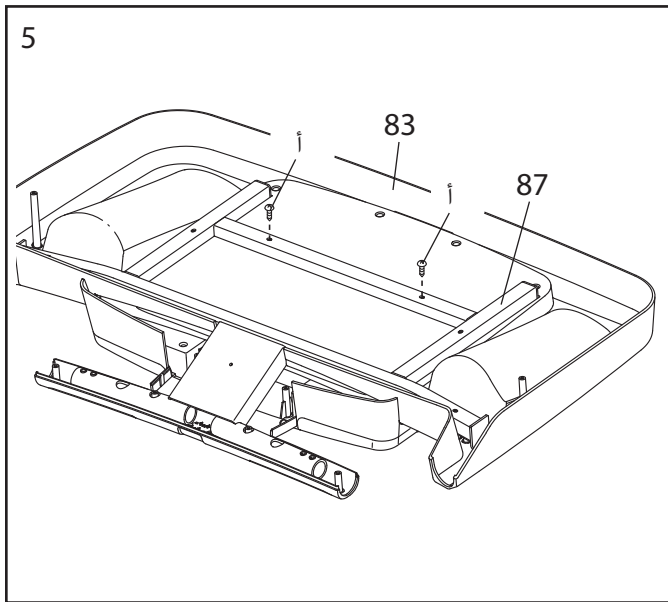


4. ثبت العمود القائم الأيسر (75) في مواجهة القاعدة (80).
كن حذرًا وتجنب ضغط الأسلاك. ركب برغي 3/8 بوصة ×
3 1/2 بوصة (4) مع حلقة تثبيت نجمية 3/8 بوصة (5) في
الفتحة العليا الموجودة في العمود القائم الأيسر.

ركب البرغي 3/8 بوصة × 3 1/2 بوصة (4) بشكل جزئي
في العمود القائم الأيسر (75). بعد ذلك، ركب مبادئ
البرغي (93) في طرف البرغي. ثم، أحكم تثبيت البرغي
في القاعدة (80) بشكل جزئي.

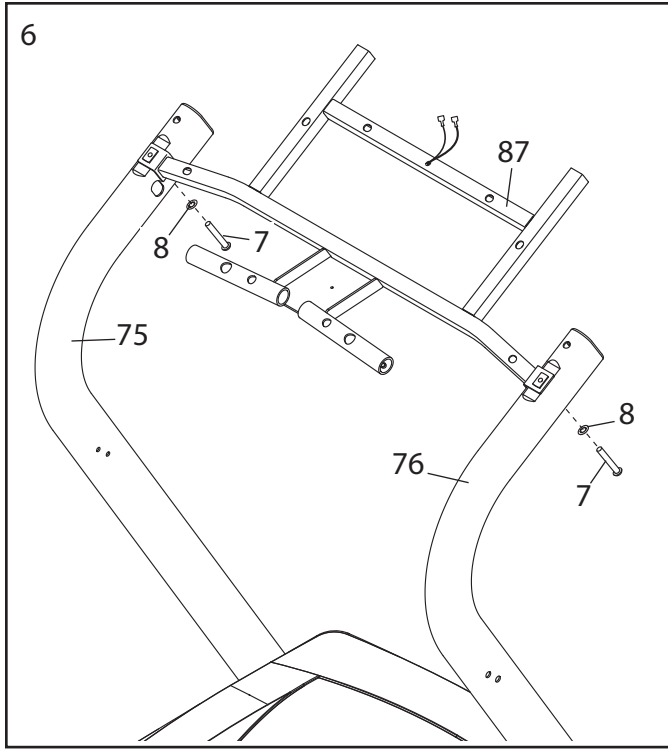
أحكم تثبيت برغيين إضافيين 3/8 بوصة × 3 1/2 بوصة
(4) بشكل جزئي مع حلقتي تثبيت نجميتين 3/8 بوصة (5)
في العمود القائم الأيسر (75)، لا تقم الآن بإحكام ربط
البراغي بالكامل.

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

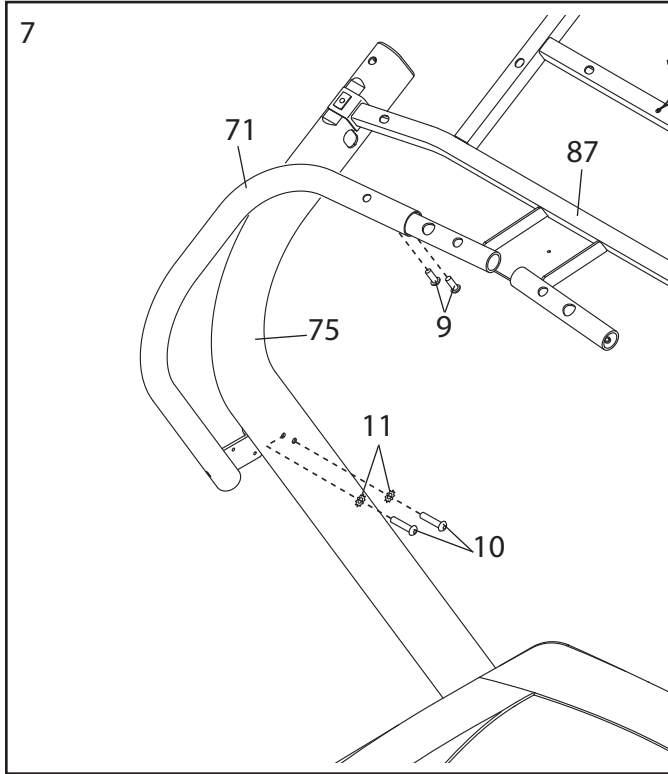


5. ضع واجهة قاعدة الوحدة (83) على سطح أملس لتجنب
خدش قاعدة الوحدة.

انزع البرغيين (أ) من هيكل الوحدة (87). أخرج هيكل
الوحدة. تخلص من البرغيين.



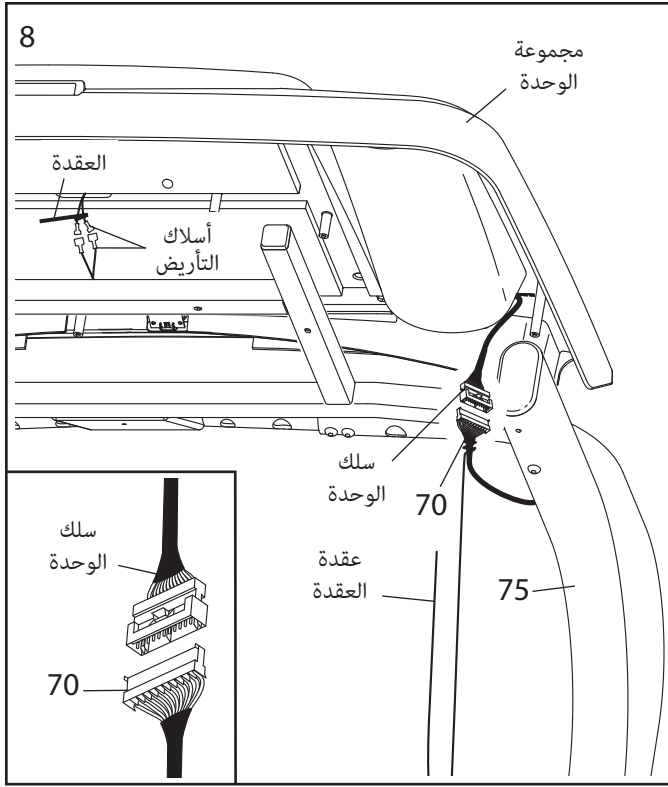
6. ركب هيكل الوحدة (87) بالعمودين القائمين الأيسر والأيمن (75، 76) باستخدام برغيين 5/16 بوصة × 3 1/4 بوصة (7) وحلقتي تثبيت نجميتين 5/16 بوصة (8)؛ لا تقم الآن بإحكام ربط البراغي بالكامل.



7. أدخل الطرف العلوي لمقبض اليد الأيسر (71) الموجود في هيكل الوحدة (87). أمسك الطرف السفلي من الاتجاه المقابل للعمود القائم الأيسر (75).

ركب مقبض اليد الأيسر (71) باستخدام برغيين 1/4 بوصة × 1 3/4 بوصة (10) وحلقتي تثبيت نجميتين 1/4 بوصة (11) وبرغيين 1/4 بوصة × 5/8 بوصة (9) كما هو مبين؛ لا تقم بإحكام ربط البراغي الآن.

ركب مقبض اليد الأيمن (غير مبين) كما هو موضح أعلاه.



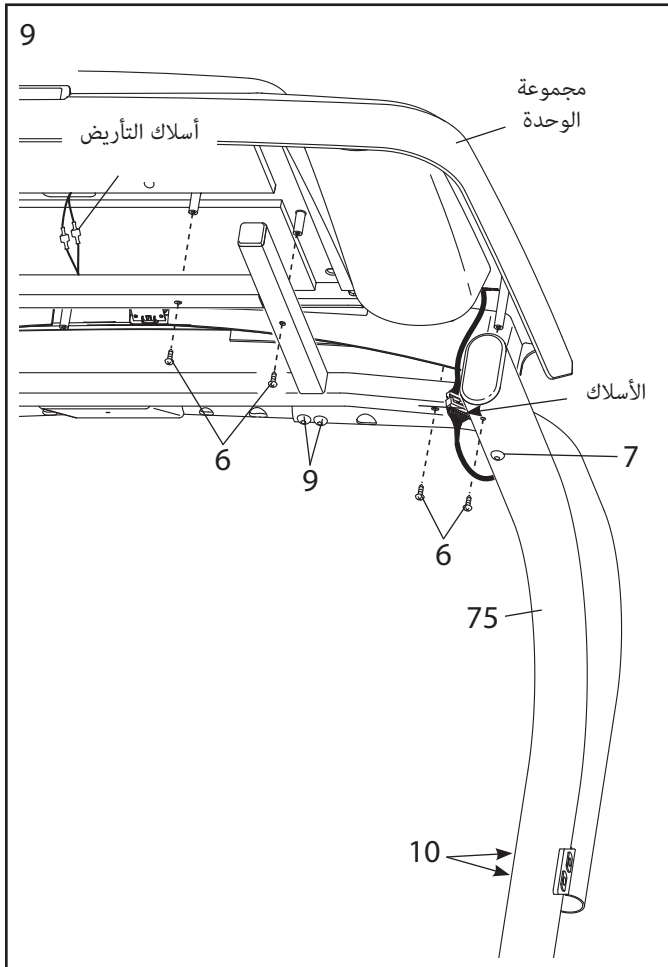
8. حدد موضع العقدة في مجموعة الوحدة. استخدم العقدة لسحب أسلاك التأريض من الفتحة الموجودة في مجموعة الوحدة.

بمساعدة شخص آخر، أمسك مجموعة الوحدة بالقرب من العمود القائم الأيسر (75).

قم بتوصيل سلك العمود القائم (70) بسلك الوحدة. راجع الرسم المرفق الموجود. يجب أن تنزلق الموصلات معًا بسهولة وتستقر في مكانها. إذا لم يحدث ذلك، قم بتدوير موصل واحد وأعد المحاولة. إذا لم تقم بتوصيل الموصلات بشكل سليم، فقد تتلف الوحدة عند تشغيل الطاقة.

انزع عقدة السلك من سلك العمود القائم (70).

قم بتوصيل أسلاك التأريض وانزع العقدة.



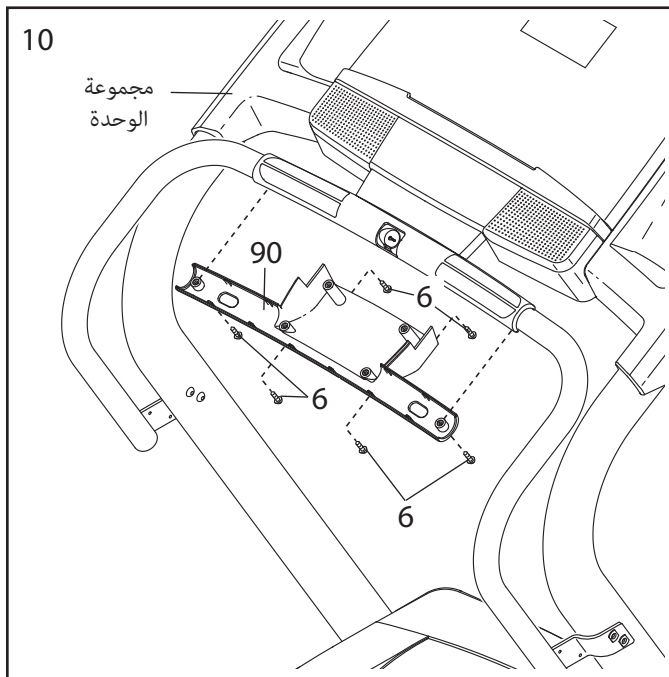
9. أدخل أسلاك التأريض في مجموعة الوحدة أثناء تثبيت مجموعة الوحدة في العمود القائم الأيسر (75) والعمود القائم الأيمن (غير مبين). تأكد من عدم وجود أسلاك محشورة.

ركب مجموعة الوحدة باستخدام ثمانية براغي رقم 8 × 3/4 بوصة (6) (أربعة منهم موضحين)؛ ابدأ بوضع البراغي الثمانية جميعها ثم أحكم تثبيتها. لا تقم بإحكام البراغي بشدة.

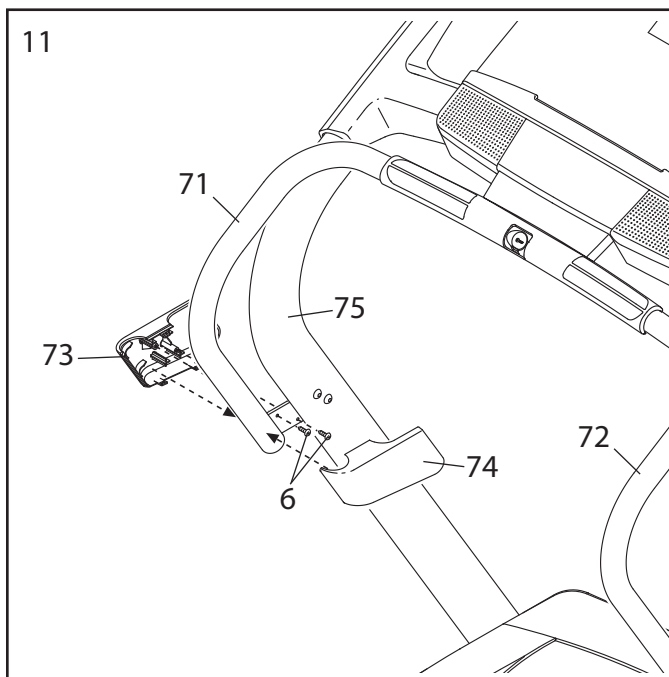
أدخل الأسلاك في العمود القائم الأيسر (75).

أحكم ربط البراغي العشر بالكامل (7 و 9 و 10) (هناك جانب واحد فقط مبين).

راجع الخطوة رقم 4. أحكم ربط البراغي الستة 3/8 بوصة × 1 1/2 بوصة بالكامل (4).



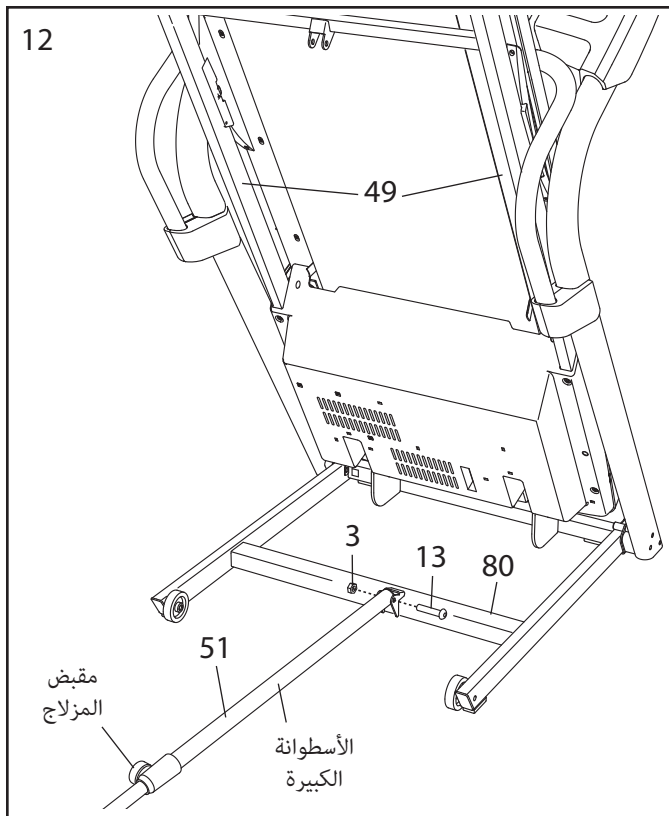
10. ركب شريط النبضات (90) بأسفل مجموعة الوحدة باستخدام ستة براغي رقم $3/4 \times 8$ بوصة (6)؛ ابدأ بوضع البراغي الستة كلها ثم أحكم تثبيتها. لا تقم بإحكام البراغي بشدة.



11. ركب غطاء مقبض اليد الأيسر (73) بالطرف السفلي لمقبض اليد الأيسر (71) باستخدام برغيين رقم $3/4 \times 8$ بوصة (6). احرص على عدم إحكام ربط البراغي بشدة.

اضغط على غطاء مقبض اليد الأيسر (73) وغطاء مقبض اليد الأيمن (74) معًا في الجانب القريب من مقبض اليد الأيسر (71) والعمود القائم الأيسر (75).

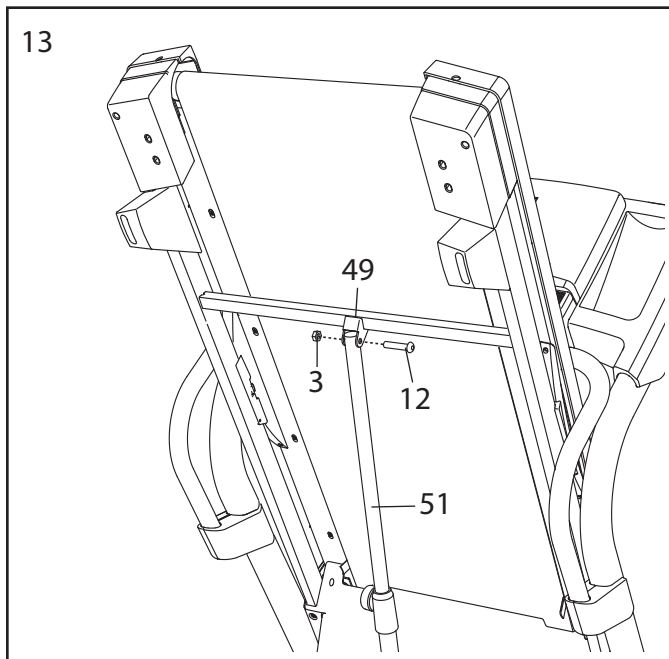
ركب الأغشية الأخرى (غير مبينة) الموجودة بالقرب من مقبض اليد الأيمن (72) كما هو موضح أعلاه.



12. ارفع الهيكل (49) إلى الوضع المبين. اطلب من شخص آخر الإمساك بالهيكل حتى تنتهي من الخطوة 13.

قم بتوجيه مزلاج التخزين (51) بحيث يتم توجيه الأسطوانة الكبيرة ومقبض المزلاج كما هو مبين.

اربط الطرف السفلي لمزلاج التخزين (51) بالقاعدة (80) باستخدام مسمار 3/8 بوصة 2 × بوصة (13) وصامولة 3/8 بوصة (3).



13. اربط الطرف العلوي لمزلاج التخزين (51) بالهيكل (49) باستخدام مسمار 3/8 بوصة 1 3/4 × بوصة (12) وصامولة 3/8 بوصة (3).

اخفض الهيكل (49) (راجع "كيفية خفض جهاز المشي لاستخدامه" في الصفحة 22).

14. تأكد من ربط جميع الأجزاء بشكل صحيح قبل استخدام جهاز المشي. في حالة وجود طبقات من البلاستيك على ملصقات جهاز المشي، انزع طبقات البلاستيك. لحماية الأرضية أو السجاد، ضع قطعة صغيرة من السجاد تحت جهاز المشي. ملاحظة: قد يتم تضمين مكونات إضافية للجهاز. احتفظ بالمفتاح السداسي المضمن في مكان آمن؛ يُستخدم المفتاح السداسي لضبط سير المشي (راجع الصفحتين 24 و 25).

كيفية توصيل سلك الطاقة

يجب تأريض هذا المنتج. في حالة حدوث خلل أو عطل، يوفر التأريض مسارًا لأدنى مقاومة للتيار الكهربائي لتقليل خطر الإصابة بصدمة كهربية. 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 كهربية.

استعن بكهربائي مؤهل أو فني صيانة للتحقق من

صحة التوصيل في حالة وجود شك في تأريض المنتج

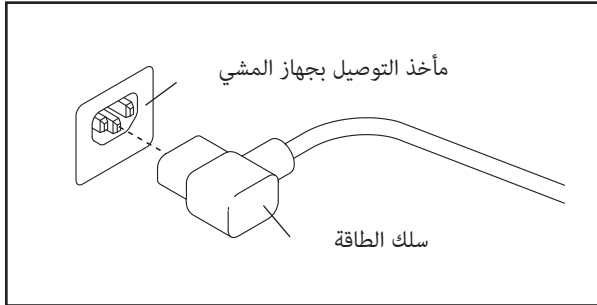
بشكل صحيح. لا تقم بتغيير القابس المتوفر مع

المنتج - إذا لم يكن مناسبًا للمخرج، قم بتركيب مخرج

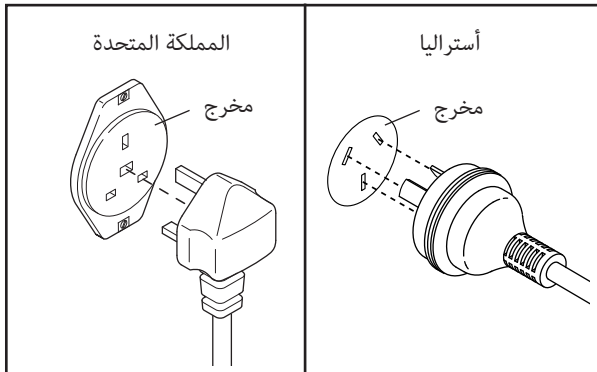
مناسب على يد كهربائي مؤهل.

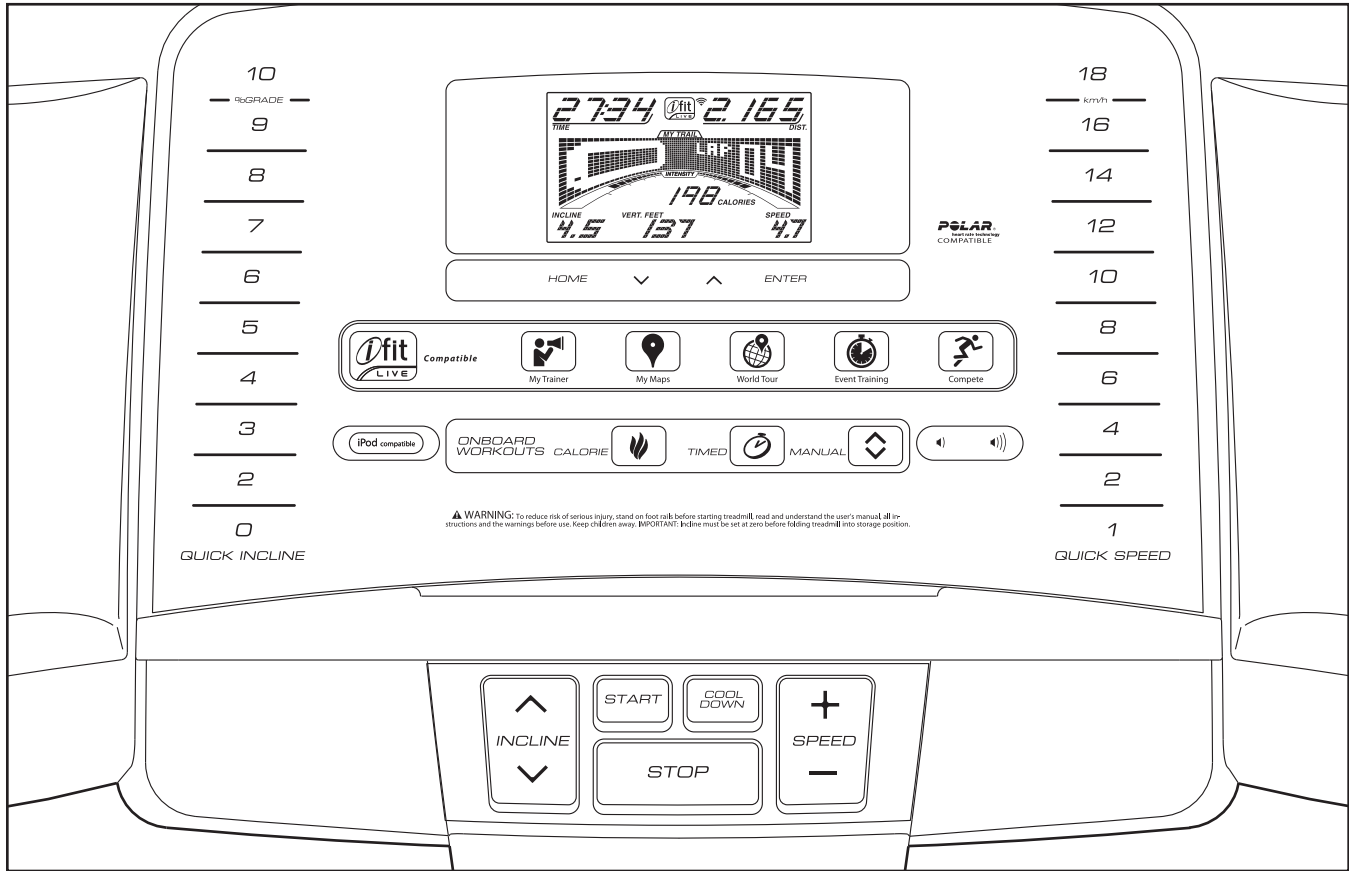
اتبع الخطوات التالية لتوصيل سلك الطاقة.

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.





تطبيق ملصق التحذير

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.

سمات الوحدة

توفر وحدة جهاز المشي مجموعة رائعة من السمات المصممة لزيادة فعالية ومنتعة جلسات تمارينك الرياضية. عند استخدام الوضع اليدوي، يمكنك تغيير سرعة وميل جهاز المشي من خلال لمسة على أحد الأزرار. وأثناء ممارسة التمارين، تعرض الوحدة تعليقات فورية خاصة بالتمارين الرياضية. يمكنك أيضًا قياس معدل دقات قلبك باستخدام جهاز مراقبة معدل دقات القلب بقبضة اليد أو جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالصدر الاختياري.

بالإضافة إلى ذلك، تتميز الوحدة بستة عشر جلسة تمرينًا رياضيًا مضمّنًا—ثمانية جلسات تمارين رياضية لحرق السعرات الحرارية وثمانية جلسات تمارين رياضية مؤقتة. تتحكم كل جلسة تمارين رياضية تلقائيًا في سرعة جهاز المشي وميله أثناء إرشادك عبر جلسة تمارين رياضية فعالة.

تتميز الوحدة أيضًا بوضع iFit Live الذي يمكن جهاز المشي من الاتصال بالشبكة اللاسلكية الخاصة بك من خلال وحدة iFit Live اختيارية. وباستخدام وحدة iFit Live، يمكنك تنزيل جلسات تمارين رياضية مخصصة، وإنشاء جلسات التمارين

الرياضية الخاصة بك، ومتابعة نتائج جلسات التمارين الرياضية، والاشتراك في سباقات مع عدائين آخرين، والوصول إلى العديد من الميزات الأخرى. لشراء وحدة iFit Live في أي وقت، اذهب إلى الموقع www.iFit.com أو اتصل برقم الهاتف الموجود على الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

يمكنك أيضًا الاستماع إلى موسيقى جلسة التمارين الرياضية التي تفضلها أو الكتب الصوتية من خلال نظام صوت ستريو الخاص بالوحدة خلال ممارسة التمارين.

لتشغيل الطاقة، راجع الصفحة 15. لاستخدام الوضع اليدوي، راجع الصفحة 15. لاستخدام وضع الاسترخاء، راجع الصفحة 17. لاستخدام جلسة تمارين رياضية مضمّنة، راجع الصفحة 18. لاستخدام جلسة تمارين رياضية iFit Live، راجع الصفحة 19. لاستخدام نظام صوت ستريو، راجع الصفحة 20. لشراء جهاز مراقبة معدل دقات القلب بالصدر الاختياري، راجع الصفحة 20. لاستخدام وضع المعلومات، راجع الصفحة 21.

مهم: في حالة وجود طبقات من البلاستيك على الوحدة، انزع طبقة البلاستيك. 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 توجيه سير المشي إلى المنتصف إذا لزم الأمر (راجع الصفحة 25).

كيفية تشغيل الطاقة

كيفية استخدام الوضع اليدوي

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

1. أدخل المفتاح في الوحدة.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" على اليسار.

2. حدد الوضع اليدوي.

إذا لم يتم تحديد الوضع اليدوي، اضغط على الزر **Manual** (يدوي) الموجود في الوحدة.

3. ابدأ تشغيل سير المشي.



قم بتوصيل سلك الطاقة (راجع الصفحة 13). بعد ذلك، حدد موضع مفتاح التشغيل على إطار جهاز المشي بالقرب من سلك الطاقة. اضغط على مفتاح التشغيل في وضع إعادة الضبط.

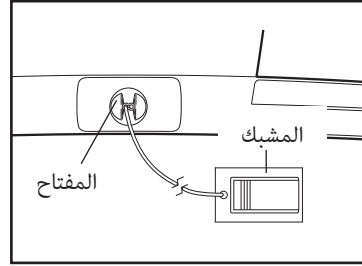
مهم: تتميز الوحدة بوضع عرض توضيحي للشاشة، مصمم للاستخدام في حالة عرض جهاز المشي في أحد المخازن. إذا أضاءت الشاشات بمجرد توصيل سلك الطاقة والضغط على مفتاح التشغيل في وضع إعادة الضبط، يتم تشغيل وضع العرض التوضيحي. لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي، اضغط على الزر **Stop** (إيقاف) مع الاستمرار لعدة ثواني. إذا استمرت إضاءة الشاشات، راجع "وضع المعلومات" في الصفحة 21 لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي.

لبدء تشغيل سير المشي، اضغط على الزر **Start** (بدء) أو زر زيادة **Speed** (السرعة) أو أحد أزرار **Quick Speed** (السرعة السريعة) المرقمة.

إذا قمت بالضغط على الزر **Start** (بدء) أو زر زيادة **Speed** (السرعة)، يبدأ سير المشي في التحرك بسرعة 2 كم/ساعة. وخلال قيامك بالتمارين، يمكنك تغيير سرعة سير المشي حسب الرغبة من خلال الضغط على أزرار زيادة وتقليل **Speed** (السرعة). في كل مرة تقوم بالضغط على أحد الأزرار، سيتغير إعداد السرعة بمقدار 0.1 كم/ساعة؛ إذا قمت بالضغط على الزر باستمرار، سيتغير إعداد السرعة بشكل متدرج بمقدار 0.5 كم/ساعة. 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** (بدء) أو زر زيادة **Speed** (السرعة).



بعد ذلك، قف على حاجزي القدم الموجودين بجهاز المشي. اشر على المشبك المرفق بالمفتاح واربطه بالحزام الموجود بملايسك. ثم أدخل المفتاح في الوحدة. تضيء الشاشة بعد دقيقة. مهم: في حالات الطوارئ، يمكن سحب المفتاح من الوحدة مما يتسبب في بقاء سير المشي حتى يتوقف تمامًا. اختبر المشبك عن طريق الرجوع خطوات قليلة بحذر، إذا لم يتم سحب المفتاح من الوحدة، فقم بتعديل وضع المشبك.

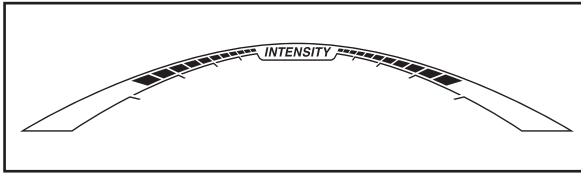
ملاحظة: يمكن للوحدة عرض السرعة والمسافة بالأميال أو بالكيلومترات. لمعرفة وحدة القياس المحددة، راجع "وضع المعلومات" في الصفحة 21. للتبسيط، تشير جميع الإرشادات الواردة في هذا القسم إلى وحدات القياس بالكيلومترات.

4. قم بتغيير ميل جهاز المشي كيفما تريد.

يعرض مستطيل الوميض التقدم الذي تحرزه. تعرض أيضًا علامة التبويب My Trail (مساري) عدد اللفات التي أنهيتها.

تعرض علامة التبويب Calorie (السرعات الحرارية) كمية السرعات الحرارية التقريبية التي حرقها. يمثل ارتفاع كل مقطع كمية السرعات الحرارية التي تم حرقها خلال هذا المقطع. ملاحظة: عند تحديد علامة التبويب Calorie (السرعات الحرارية)، تعرض شاشة السرعات الحرارية العدد التقريبي للسرعات الحرارية التي تم حرقها كل ساعة.

خلال ممارسة التمرينات الرياضية، يشير قضيب مستوى قوة جلسة التمرينات إلى مستوى القوة التقريبية لممارستك للتمرينات.



اضغط على الزر Home (الرئيسية) للعودة إلى القائمة الافتراضية (راجع "وضع المعلومات" في الصفحة 21 لتعيين القائمة الافتراضية). اضغط على الزر Home (الرئيسية) مرة أخرى، إذا لزم الأمر.



عند توصيل وحدة iFit Live لاسلكية، يعرض الرمز اللاسلكي الموجود أعلى الشاشة قوة الإشارة اللاسلكية. تشير أربعة أقواس إلى قوة إشارة كاملة.

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

لتغيير ميل جهاز المشي، اضغط على الزر زيادة أو تقليل Incline (الميل) أو اضغط أحد أزرار Quick Incline (الميل السريع) المرقمة. في كل مرة تقوم فيها بالضغط على أحد الأزرار، فسيقوم جهاز المشي تدريجيًا بالضغط إلى إعداد الميل الذي تم تحديده.

5. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

خلال المشي أو الركض على جهاز المشي، يمكن للشاشة عرض معلومات جلسة التمرينات الرياضية التالية:

- الوقت المنقضي
- المسافة التي مشيتها أو ركضتها
- قضيب قوة جلسة التمرينات الرياضية
- العدد التقريبي للسرعات الحرارية التي حرقتها
- مستوى ميل جهاز المشي
- عدد الأقدام الرأسية التي تسلقتها
- سرعة سير المشي
- معدل دقات القلب (راجع الخطوة رقم 6 في الصفحة 17)
- المصفوفة

تقدم المصفوفة علامات تبويب عديدة للشاشة. اضغط على زر الزيادة والتقليل المجاور للزر Enter (إدخال) حتى يتم عرض علامة التبويب المطلوبة.

تعرض علامة التبويب Incline (الميل) تعريفًا لإعدادات الميل الخاصة بجلسة التمرينات الرياضية. يظهر مقطع جديد في نهاية كل دقيقة. تعرض علامة التبويب Speed (السرعة) تعريفًا لإعدادات السرعة الخاصة بجلسة التمرينات الرياضية. تعرض علامة التبويب My Trail (مساري) مسارًا يمثل 400 م (1/4 ميل). أثناء ممارسة التمرينات الرياضية،

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. لمزيد من المعلومات حول جهاز

مراقبة معدل دقات القلب بالصدر، راجع الصفحة 20.

قبل استخدام جهاز

مراقبة معدل دقات

القلب بقبضة

اليد، انزع الطبقات

البلاستيكية عن أدوات

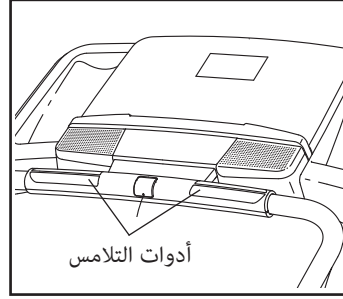
التلامس المعدنية

الموجودة على شريط

النبضات. بالإضافة إلى

ذلك، تأكد من نظافة

يديك.



أدوات التلامس

7. عند الانتهاء من ممارسة التمرينات، أخرج المفتاح من الوحدة.

قف على حاجزي القدم، ثم اضغط على الزر Stop (إيقاف).

واضبط ميل جهاز المشي إلى أدنى إعداد له. يجب أن يكون

الميل في أدنى إعداد له وإلا فقد تتسبب في تلف جهاز

المشي عند طيه في وضع التخزين. بعد ذلك، أخرج المفتاح

من الوحدة وضعه في مكان آمن.

عند الانتهاء من استخدام جهاز المشي، اضغط على مفتاح

التشغيل إلى وضع إيقاف التشغيل وافصل سلك الطاقة.

مهم: إذا لم تقم بذلك، فقد تتلف المكونات الكهربائية

لجهاز المشي قبل عمرها الافتراضي.

وضع الاسترخاء

لتحديد وضع الاسترخاء، اضغط على الزر Cool Down (الاسترخاء).

سيتم ضبط جهاز المشي إلى أدنى مستوى ميل، وسيبدأ سير

المشي في التباطؤ تدريجيًا، مرة كل دقيقة لمدة خمس دقائق، إلا

إذا كانت سرعة سير المشي حوالي 3.2 كم/ساعة بالفعل. وبعد

خمس دقائق، سيبطئ سير المشي حتى يتوقف.

لقياس معدل دقات قلبك، قف على حاجزي القدم وأمسك

بشريط النبضات واحرص على أن تكون راحتي يديك ملاصقة

لأدوات التلامس المعدنية لحوالي 10 ثوان؛ لا تحرك يديك.

عند اكتشاف النبض، فسيومض رمز قلب في شاشة

السعرات الحرارية في 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.

كيفية استخدام جلسة تمارين رياضية مضمنة

1. أدخل المفتاح في الوحدة.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 15.

2. حدد جلسة تمارين رياضية مضمنة.

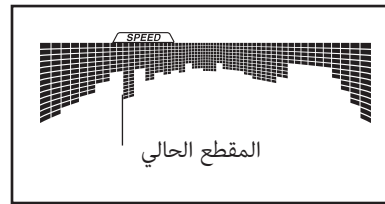
لتحديد جلسة تمارين رياضية مضمنة، اضغط على الزر **Calorie** (سعرات حرارية) أو الزر **Timed** (موقتة) بشكل متكرر حتى تظهر جلسة التمارين الرياضية المطلوبة على الشاشة.

عند تحديد جلسة تمارين رياضية مضمنة، تعرض الشاشة المدة والمسافة والاسم وإعداد السرعة القصوى وإعداد أقصى ميل لجلسة التمارين الرياضية. بالإضافة إلى ذلك، يظهر تعريف لإعدادات السرعة الخاصة بجلسة التمارين الرياضية في المصفوفة. إذا حددت جلسة تمارين رياضية لحرق السعرات الحرارية، يظهر العدد التقريبي للسعرات الحرارية التي تحرقها في اسم جلسة التمارين الرياضية.

3. ابدأ جلسة التمارين الرياضية.

اضغط على الزر **Start** (بدء) أو زر زيادة **Speed** (السرعة) لبدء جلسة التمارين الرياضية. بعد مرور دقيقة من الضغط على الزر، يقوم جهاز المشي تلقائيًا بالضبط إلى أول إعدادين للسرعة والميل في جلسة التمارين الرياضية. أمسك مقبضي اليد وابدأ المشي.

تنقسم كل جلسة تمارين رياضية إلى مقاطع. تتم برمجة إعداد سرعة واحد وإعداد ميل واحد لكل مقطع. ملاحظة: قد تتم برمجة نفس إعداد السرعة و/أو إعداد الميل لمقطعين متتاليين.



خلال جلسة التمارين الرياضية، تعرض التعريفات الموجودة بعلامتي تبويب السرعة والميل التقدم

الذي تحرزه. يمثل المقطع الوامض من التعريف المقطع الحالي من جلسة التمارين الرياضية. يشير ارتفاع المقطع الوامض إلى إعداد السرعة أو الميل الخاص بالمقطع الحالي. في نهاية كل مقطع، تصدر سلسلة من الإشارات الصوتية ثم يبدأ المقطع التالي من التعريف في الوميض. إذا تمت

برمجة إعدادي سرعة و/أو ميل مختلفين للمقطع التالي، سيقوم جهاز المشي تلقائيًا بالضبط إلى إعدادي السرعة و/أو الميل الجديدين.

تستمر جلسة التمارين 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 التمارين الرياضية. سيعتمد العدد الفعلي للسعرات الحرارية التي تحرقها على معدل التمثيل الغذائي لك. بالإضافة إلى ذلك، إذا قمت بتغيير سرعة أو ميل جهاز المشي يدويًا خلال جلسة التمارين الرياضية، سيؤثر ذلك على عدد السعرات الحرارية الذي تحرقه.

إذا ارتفع إعداد السرعة أو الميل أو انخفض بشكل كبير خلال جلسة التمارين الرياضية، يمكنك تجاوز الإعداد يدويًا من خلال الضغط على زر **Speed** (السرعة) أو **Incline** (الميل)؛ ومع ذلك، عند بدء المقطع التالي من جلسة التمارين الرياضية، سيقوم جهاز المشي بالضبط تلقائيًا إلى إعدادي السرعة والميل للمقطع التالي.

لإيقاف جلسة التمارين الرياضية في أي وقت، اضغط على الزر **Stop** (إيقاف). يبدأ الوقت في الوميض على الشاشة. لاستئناف جلسة التمارين الرياضية، اضغط على الزر **Start** (بدء) أو زر زيادة **Speed** (السرعة). يبدأ سير المشي في التحرك وفقًا لـ 2 كم/ساعة. عند بدء المقطع التالي من جلسة التمارين الرياضية، سيقوم جهاز المشي بالضبط تلقائيًا إلى إعدادي السرعة والميل للمقطع التالي.

4. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

راجع الخطوة رقم 5 في الصفحة 16. تعرض الشاشة الوقت المتبقي بدلاً من الوقت المنقضي.

5. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

راجع الخطوة رقم 6 في الصفحة 17.

6. عند الانتهاء من ممارسة التمارين، أخرج المفتاح من الوحدة.

راجع الخطوة رقم 7 في الصفحة 17.

كيفية استخدام جلسة التمرينات الرياضية iFit Live

ملاحظة: لاستخدام جلسة التمرينات الرياضية iFit Live، يجب أن يكون لديك وحدة iFit Live اختيارية. لشراء وحدة iFit Live في أي وقت، اذهب إلى الموقع www.iFit.com أو اتصل برقم الهاتف الموجود على الغلاف الأمامي لهذا الدليل. يلزم أيضًا أن يكون لديك جهاز كمبيوتر مزود بمنفذ USB واتصال إنترنت. بالإضافة إلى ذلك، يتعين أن تتمتع بوصول إلى شبكة لاسلكية بما في ذلك جهاز توجيه 802.11b ممكّن ببث SSID (الشبكات المخفية غير مدعومة). يلزم أيضًا الاشتراك في عضوية موقع iFit.com. ملاحظة: قد لا يكون موقع www.iFit.com متاحًا بلغتك.

1. أدخل المفتاح في الوحدة.

راجع "كيفية تشغيل الطاقة" في الصفحة 15.

2. إدخال وحدة iFit Live في الوحدة.

لإدخال وحدة iFit Live، راجع الإرشادات المضمنة مع وحدة iFit Live.

مهم: للوفاء بمتطلبات الالتزام بحدود التعرض، يجب أن يكون الهوائي وجهاز البث في وحدة iFit Live على مسافة 20 سم (8 بوصة) على الأقل من جميع الأشخاص مع مراعاة عدم قربهما أو اتصالهما بأي هوائي أو جهاز بث آخر.

3. حدد مستخدمًا.

في حالة تسجيل أكثر من مستخدم، يمكنك التبديل بين المستخدمين في شاشة iFit Live الرئيسية. اضغط على الزرين زيادة وتقليل بجوار الزر Enter (إدخال) لتحديد أحد المستخدمين.

4. حدد جلسة تمرينات رياضية iFit Live.

لتحديد جلسة تمرينات رياضية iFit Live، اضغط على أحد أزرار iFit Live. قبل أن تتمكن من تنزيل بعض جلسات التمرينات الرياضية، يجب إضافتها إلى جدولك على www.iFit.com.

اضغط على الزر iFit Live لتنزيل جلسة التمرينات الرياضية التالية في جدولك. اضغط على الزر My Trainer (تمريني) أو الزر My Maps (خرائطي) أو الزر World Tour (جولة عالمية) أو الزر Event Training (تمرين لمناسبة) لتنزيل جلسة التمرينات الرياضية التالية من هذا النوع المحدد لجدولك. اضغط على الزر Compete (منافسة) للمنافسة في أحد السباقات التي قمت بجدولتها مسبقًا. لمزيد من المعلومات حول جلسات التمرينات الرياضية iFit Live، الرجاء مراجعة www.iFit.com.

عند تحديد جلسة تمرينات رياضية iFit Live، تعرض الشاشة مدة جلسة التمرينات الرياضية والمسافة التي ستمشيها أو تركضها والعدد التقريبي للسعرات الحرارية التي ستحرقها. قد تعرض الشاشة أيضًا اسم جلسة التمرينات الرياضية. إذا حددت جلسة تمرينات رياضية في شكل منافسة، فإن الشاشة ستعد بصورة عكسية حتى تصل إلى بداية السباق.

ملاحظة: يمكن أيضًا لكل زر من أزرار iFit Live تشغيل جلستي تمرينات رياضية توضيحتين. لاستخدام جلسات التمرينات الرياضية التوضيحية، أخرج وحدة iFit Live من الوحدة ثم اضغط على أحد أزرار iFit Live.

5. ابدأ جلسة التمرينات الرياضية.

راجع الخطوة رقم 3 في الصفحة 18.

خلال بعض جلسات التمرينات الرياضية، سيرشدك صوت مدرب شخصي خلال جلسة التمرينات الرياضية. يمكنك تحديد إعداد صوت لمدرّبك الشخصي (راجع "وضع المعلومات" في الصفحة 21).

لإيقاف جلسة التمرينات الرياضية في أي وقت، اضغط على الزر Stop (إيقاف). يبدأ الوقت في الوميض على الشاشة. لاستئناف جلسة التمرينات الرياضية، اضغط على الزر Start (بدء) أو الزر زيادة سرعة Speed (السرعة). يبدأ سير المشي في التحرك وفقًا لإعداد السرعة الخاص بالمقطع الأول من جلسة التمرينات الرياضية. عند بدء المقطع التالي من جلسة التمرينات الرياضية، سيقوم جهاز المشي بالضبط تلقائيًا إلى إعدادي السرعة والميل للمقطع التالي.

6. تابع تقدمك من خلال الشاشات.

بعد ذلك، اضغط على زر التشغيل الموجود بمشغل MP3 أو مشغل الأقراص المضغوطة أو مشغل صوت شخصي آخر. اضغط مستوى صوت مشغل الصوت الشخصي أو اضغط على زري زيادة وخفض مستوى الصوت الموجودين بالوحدة.

راجع الخطوة رقم 5 في الصفحة 16.

تعرض علامة التبويب My Trail (مساري) خريطة للمسار الذي تمشي أو تركض عليه أو تعرض المسار وعدد اللفات التي تقوم بإكمالها.

خلال جلسة التمرينات الرياضية التي تكون في شكل منافسة، تعرض علامة التبويب Compete (منافسة) التقدم الذي تحرزه في السباق. وأثناء السباق، يعرض السطر العلوي في المصفوفة مقدار السباق الذي أكملته، وتعرض السطور الأخرى أفضل أربعة متنافسين. تُمثل نهاية المصفوفة نهاية السباق.

7. قم بقياس معدل دقات قلبك عند الرغبة.

راجع الخطوة رقم 6 في الصفحة 17.

8. عند الانتهاء من ممارسة التمرينات، أخرج المفتاح من الوحدة.

راجع الخطوة رقم 7 في الصفحة 17.

للحصول على المزيد من المعلومات حول الوضع iFit Live، اذهب إلى الموقع www.iFit.com.

كيفية استخدام نظام صوت ستيريو

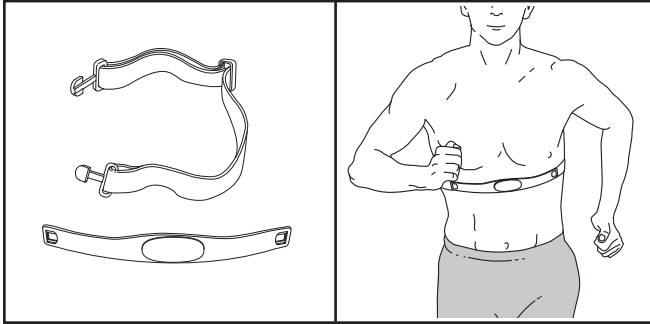
لتشغيل الموسيقى أو كتب الصوت من خلال سماعات الاستريو الموجودة بالوحدة، يجب توصيل مشغل MP3 أو مشغل الأقراص المضغوطة أو مشغل صوت شخصي آخر بالوحدة عبر المقبس MP3.

لاستخدام مقبس MP3، قم بتوصيل سلك الصوت في مقبس MP3. ثم قم بتوصيل سلك الصوت في أحد المقابس الموجودة بمشغل MP3، أو مشغل الأقراص المضغوطة، أو مشغل صوت شخصي آخر. تأكد من إدخال سلك الصوت بالكامل.

إذا كنت تستخدم مشغل أقراص مضغوطة شخصيًا 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.



وضع المعلومات

تتميز الوحدة بوضع معلومات يحتفظ بمعلومات جهاز المشي ويتيح لك تخصيص إعدادات الوحدة.

1. حدد وضع المعلومات.

لتحديد وضع المعلومات، اضغط مع الاستمرار على الزر **Stop** (إيقاف) مع إدخال المفتاح في الوحدة ثم تحرير الزر **Stop** (إيقاف). عند تحديد وضع المعلومات، يتم عرض المعلومات التالية:

تعرض شاشة الوقت إجمالي عدد الساعات التي تم خلالها استخدام جهاز المشي.

تعرض شاشة المسافة إجمالي عدد الكيلومترات (أو الأميال) التي قطعها سير المشي.

تعرض الشاشة السفلية حالة وحدة **iFit Live**. إذا تم توصيل وحدة **iFit Live**، تعرض الشاشة الرسالة **WIFI MODULE** (وحدة WIFI). إذا تم توصيل وحدة **USB**، تعرض الشاشة الرسالة

USB/SD MODULE (وحدة USB/SD). إذا لم يتم توصيل أي وحدات، تعرض الشاشة الرسالة **NO IFIT MODULE** (لا توجد وحدة IFIT).

2. حدد الشاشات الاختيارية.

أثناء تحديد وضع المعلومات، تعرض المصفوفة شاشات اختيارية متعددة. اضغط على زر تقليل المجاور للزر **Enter** (إدخال) لتحديد كل من الشاشات التالية:

أ. الوحدات: لتغيير وحدة القياس، اضغط على الزر **Enter** (إدخال). لعرض المسافة بالأميال، حدد **ENGLISH** (النظام الإنجليزي). لعرض المسافة بالكيلومترات، حدد **METRIC** (النظام المتري).

ب. العرض التوضيحي: تتميز الوحدة بوضع عرض توضيحي للشاشة، مصمم للاستخدام في حالة عرض جهاز المشي في أحد المخازن. خلال تشغيل وضع العرض التوضيحي، ستعمل الوحدة بشكل عادي عند توصيل سلك الطاقة، اضغط على مفتاح التشغيل في وضع

إعادة الضبط، ثم أدخل المفتاح في الوحدة. ومع ذلك، عند إخراج المفتاح، ستظل الشاشات مضاءة، على الرغم من أن الأزرار لن تعمل. في حالة تشغيل وضع العرض التوضيحي، تظهر الكلمة **ON** (قيد التشغيل) في المصفوفة. لتشغيل وضع العرض التوضيحي أو إيقاف تشغيله، اضغط على الزر **Enter** (إدخال).

ج. مستوى التباين: اضغط على زري زيادة وتقليل **Incline** (الميل) لضبط مستوى تباين الشاشة.

إذا تم توصيل وحدة، يمكنك أيضًا تحديد الشاشة التالية:

د. صوت المدرب: لتشغيل صوت المدرب الشخصي أو إيقاف تشغيله، اضغط على الزر **Enter** (إدخال).

إذا تم توصيل وحدة **iFit Live**، يمكنك أيضًا تحديد الشاشات التالية:

هـ. القائمة الافتراضية: تظهر القائمة الافتراضية عند إدخال المفتاح في الوحدة أو عند الضغط على الزر **Home** (الرئيسية). اضغط على الزر **Enter** (إدخال) بشكل متكرر لتحديد الشاشة الرئيسية اليدوية أو شاشة **iFit Live** بوصفها القائمة الافتراضية.

و. التحقق من حالة **WIFI**: اضغط على الزر **Enter** (إدخال) للتحقق من حالة وحدة **iFit Live**. تعرض الشاشة السفلية رقم إصدار البرنامج، و**SSID** للشبكة، ونوع تشفير الشبكة، وحالة الاتصال، وقوة الإشارة اللاسلكية، وعنوان **IP** الخاص بالوحدة، وعدد المستخدمين المسجلين وأسمائهم، ونتائج البحث عن **DNS**، وحالة خادم **iFit Live**.

ز. بيانات الإرسال/الاستقبال: لإرسال جلسات التمرينات الرياضية وسجلات جلسات التمرينات الرياضية والتحديثات واستقبالها، اضغط على الزر **Enter** (إدخال). بعد انتهاء العملية، تظهر الرسالة **TRANSFERS** **DONE** (تمت عمليات الإرسال والاستقبال) على الشاشة.

3. قم بالخروج من وضع المعلومات.

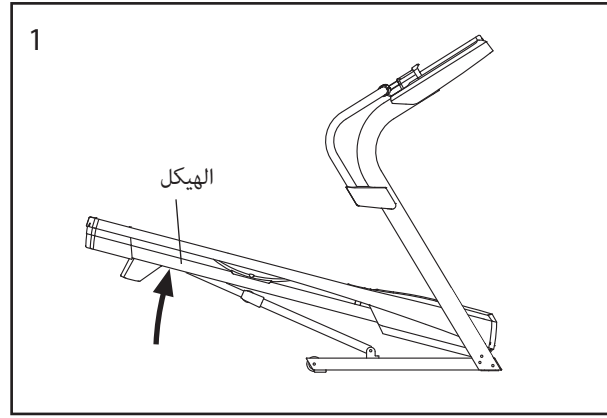
للخروج من وضع المعلومات، أخرج المفتاح من الوحدة.

كيفية طي جهاز المشي وتحريكه

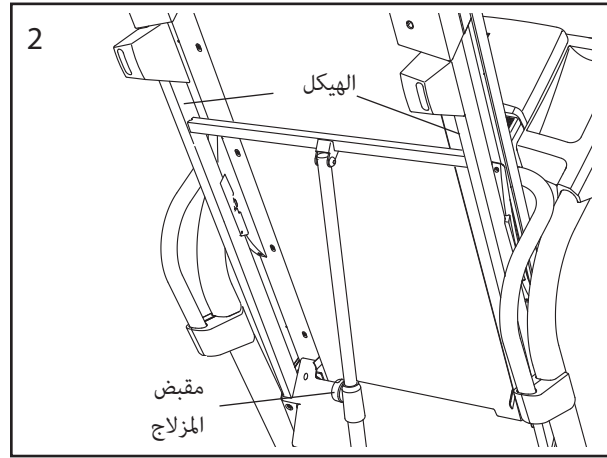
كيفية طي جهاز المشي

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

1. أمسك الهيكل المعدني بقوة من المكان المشار إليه بالسهم أدناه. تنبيه: لا تلمس الهيكل من خلال حاجزي القدم البلاستيكيين. قم بثني رجلك وحافظ على استقامة ظهرك.



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

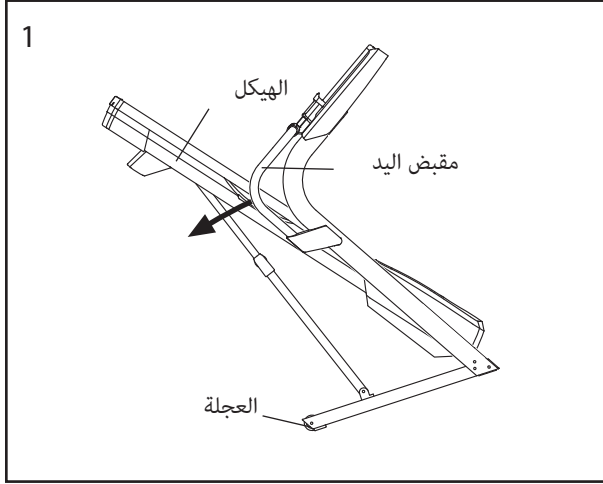


لحماية الأرضية أو السجاد، ضع قطعة صغيرة من السجاد تحت جهاز المشي. احتفظ بجهاز المشي بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة، لا تترك جهاز المشي في وضع التخزين في درجات حرارة تزيد عن 30 درجة مئوية (85 درجة فهرنهايت).

كيفية نقل جهاز المشي

قبل تحريك جهاز المشي، قم بطيه كما هو موضح على اليسار. تنبيه: تأكد من تأمين مقبض المزلج في وضع التخزين. قد يتطلب تحريك جهاز المشي شخصين.

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



2. اسحب مقبض اليد حتى يتحرك جهاز المشي على العجلات، وانقله بحذر إلى المكان المرغوب. تنبيه: لا تحرك جهاز المشي دون إمالة مؤخرته، ولا تسحبه من الهيكل، ولا تحرك جهاز المشي على سطح غير مستوي.

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

كيفية خفض جهاز المشي لاستخدامه

1. راجع الرسم 2. أمسك الطرف العلوي من هيكل جهاز المشي بيدك اليمنى. ثم اسحب مقبض المزلج إلى اليسار. مهم: لا تقم بتدوير مقبض المزلج. إذا لزم الأمر، ادفع الهيكل إلى الأمام برفق. قم بإدارة الهيكل بعض البوصات لأسفل، ثم حرر مقبض المزلج.

2. راجع الرسم 1 على اليسار. أمسك الهيكل المعدني بقوة بكلتا يديك، ثم ضعه على الأرض. تنبيه: لا تلمس الهيكل من حاجزي القدم البلاستيكيين ولا تدع الهيكل يسقط من يديك. قم بثني رجلك وحافظ على استقامة ظهرك.

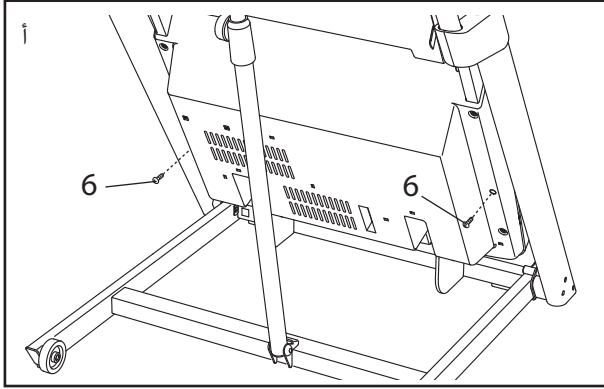
استكشاف المشكلات وإصلاحها

المشكلة: سيرالوحدة تظل مضاءة عند إخراج المفتاح من الوحدة

- أ. تتميز الوحدة بوضع عرض توضيحي للشاشة، مصمم للاستخدام في حالة عرض جهاز المشي في أحد المخازن. إذا ظلت الشاشات مضاءة عند إخراج المفتاح، يكون وضع العرض التوضيحي قيد التشغيل. لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي، اضغط على الزر **Stop** (إيقاف) مع الاستمرار لعدة ثواني. إذا استمرت إضاءة الشاشات، راجع "وضع المعلومات" في الصفحة 21 لإيقاف تشغيل وضع العرض التوضيحي.

المشكلة: لاتعمل شاشات الوحدة بشكل صحيح

- أ. أخرج المفتاح من الوحدة وافصل سلك الطاقة. ضع جهاز المشي في وضع التخزين (راجع "كيفية طي جهاز المشي" في الصفحة 22).
بعد ذلك، قم بإزالة البرغين رقم $8 \times 3/4$ بوصة المشار إليهما (6).



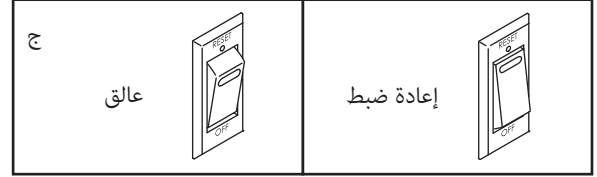
يمكن حل معظم مشكلات جهاز المشي باتباع الخطوات البسيطة أدناه. حدد المشكلة التي تنطبق على حالتك، واتباع الخطوات الواردة. في حالة الحاجة إلى مساعدة إضافية، راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

المشكلة: سير يتم تشغيل الطاقة

- أ. تأكد من توصيل سلك الطاقة بمخرج مؤرض بشكل صحيح (راجع الصفحة 13). إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، لا تستخدم إلا سلك مزود بثلاثة موصلات مقاس 14 (1 مم²) لا يزيد طوله عن 1.5 م (5 أقدام).

ب. بعد توصيل سلك الطاقة، تأكد من إدخال المفتاح في الوحدة.

- ج. 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 ضبط مفتاح التشغيل، انتظر لمدة خمس دقائق ثم أدخل المفتاح مرة أخرى.



المشكلة: إنقطاع الطاقة أثناء الاستخدام

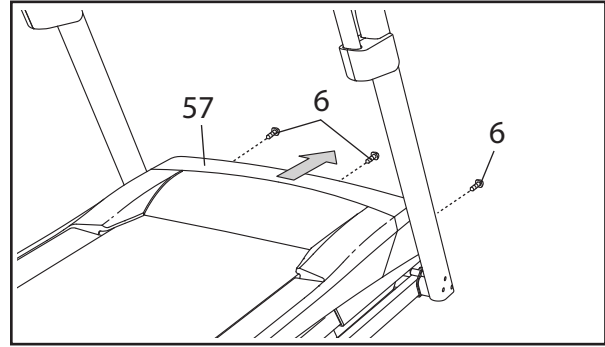
- أ. تحقق من مفتاح التشغيل (راجع الرسم المبين أعلاه). إذا علق المفتاح، انتظر لمدة خمس دقائق ثم أدخل المفتاح مرة أخرى.

ب. تأكد من توصيل سلك الطاقة. إذا كان سلك الطاقة موصلاً، افصله، وانتظر لمدة خمس دقائق، ثم قم بتوصيله مرة أخرى.

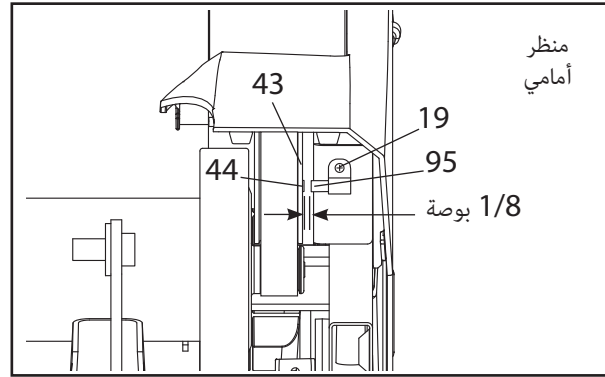
ج. أخرج المفتاح من الوحدة، ثم أعد إدخاله مرة أخرى.

د. في حالة استمرار توقف جهاز المشي عن العمل، الرجاء مراجعة الغلاف الأمامي لهذا الدليل.

اخفض جهاز المشي (راجع "كيفية خفض جهاز المشي لاستخدامه" في الصفحة 22). انزع البراغي الثلاثة رقم $8 \times 3/4$ بوصة (6). ارفع غطاء المحرك (57) بحذر.



حدد موضع المفتاح الريشة (95) والمغناطيس (44) على الجانب الأيسر من البكرة (43). قم بتدوير البكرة حتى يصبح المغناطيس بمحاذاة المفتاح الريشة. تأكد من أن الفراغ بين المغناطيس والمفتاح الريشة يبلغ 3 مم ($1/8$ بوصة) تقريبًا. إذا لزم الأمر، قم بفك البرغي رقم $8 \times 3/4$ بوصة ذي الرأس المسننة (19)، وحرك المفتاح الريشة برفق، ثم أعد إحكام ربط البرغي. أعد تركيب غطاء المحرك (غير مبين) باستخدام خمسة براغي رقم $8 \times 3/4$ بوصة (غير مبينة) ثم قم بتشغيل جهاز المشي لبضع دقائق للتأكد من قراءة السرعة بصورة صحيحة.



المشكلة: لا يتغير ميل جهاز المشي بشكل صحيح

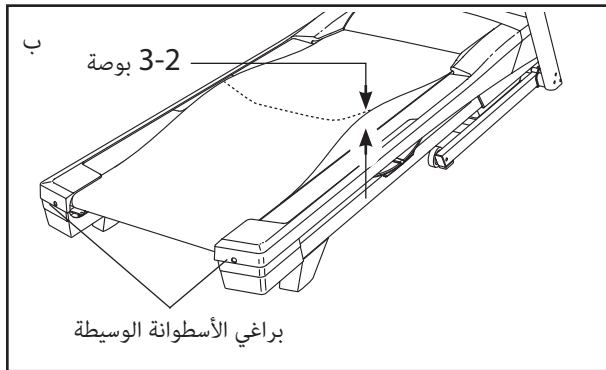
أ. اضغط مع الاستمرار على الزر **Stop** (إيقاف) والزر زيادة **Speed** (السرعة)، وقم بإدخال المفتاح في الوحدة، ثم حرر كلا الزرين. بعد ذلك، اضغط على الزر **Stop** (إيقاف) ثم اضغط على زر زيادة أو تقليل **Incline** (الميل). يرتفع جهاز المشي تلقائيًا إلى أقصى مستوى ميل ثم يعود إلى أدنى مستوى له. سيؤدي

ذلك إلى معايرة نظام الميل. إذا لم تتم معايرة نظام الميل، اضغط على الزر **Stop** (إيقاف)، ثم اضغط على الزر زيادة أو تقليل **Incline** (الميل) مرة أخرى. بعد معايرة نظام الميل، أخرج المفتاح من الوحدة.

المشكلة: سير المشي يتباطأ عند السير عليه

أ. إذا كنت في حاجة إلى سلك إطالة، لا تستخدم إلا سلك مزود بثلاثة موصلات مقاس 14 (1 مم²) بحيث لا يكون أطول من 1.5 م (5 أقدام).

ب. إذا كان سير المشي مربوطًا بشدة، قد ينخفض أداء جهاز المشي ويتلف سير المشي. أخرج المفتاح وافصل سلك الطاقة. باستخدام المفتاح السداسي، أدر برغي 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 5 إلى 7 سم (من 2 إلى 3 بوصة) عن منصة المشي. كن دقيقًا وحافظ على وجود سير المشي في المنتصف. ثم قم بتوصيل سلك الطاقة وإدخال المفتاح واستخدام جهاز المشي لدقائق قليلة. قم بتكرار ذلك حتى يتم ربط سير المشي بشكل صحيح.

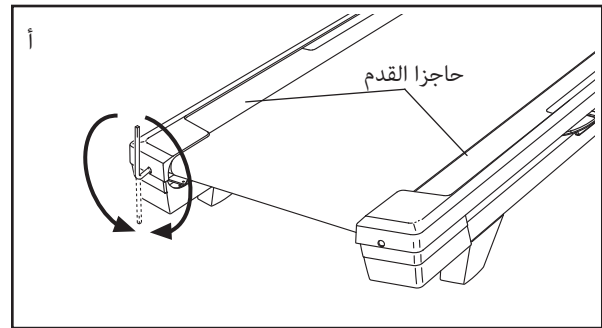


ج. يتميز جهاز المشي بسير مشي مغطى بطبقة من الشحم فائق الأداء. مهم: لا تقم مطلقًا بوضع رذاذ سيليكون أو مواد أخرى على سير المشي أو منصة المشي ما لم يُطلب منك القيام بذلك بواسطة ممثل خدمة صيانة معتمد. فقد تؤدي هذه المواد إلى تلف سير المشي وتسبب في تدهور بصورة كبيرة. إذا كنت تظن أن سير المشي يحتاج إلى المزيد من الشحم، راجع الغلاف الأمامي من هذا الدليل.

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

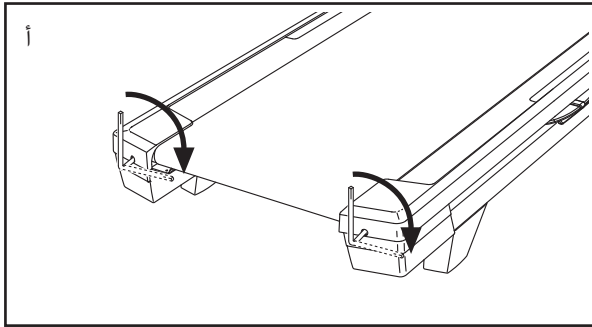
المشكلة: سير المشي ليس في المنتصف بين حاجزي القدم.
مهم: في حالة احتكاك سير المشير بحاجزي القدم، قد يتلف سير المشي.

أ. قم أولاً بإخراج المفتاح وافصل سلك الطاقة، أخرج المفتاح أولاً وافصل سلك الطاقة. في حالة تحرك سير المشي إلى اليسار، استخدم المفتاح السداسي لتدوير برغي الأسطوانة الوسيطة الأيسر في اتجاه عقارب الساعة بمقدار $1/2$ لفة؛ في حالة تحرك سير المشي إلى اليمين، قم بتدوير برغي الأسطوانة الوسيطة الأيسر في عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار $1/2$ لفة. كن حذراً ولا تقم بإحكام سير المشي بشدة. ثم قم بتوصيل سلك الطاقة وإدخال المفتاح واستخدام جهاز المشي لدقائق قليلة. كرر ذلك حتى يقع سير المشي في المنتصف.



المشكلة: انزلاق سير المشي عند السير عليه،

أ. قم أولاً بإخراج المفتاح وافصل سلك الطاقة، أخرج المفتاح أولاً 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 5 إلى 7 سم (من 2 إلى 3 بوصة) عن منصة السير. كن دقيقاً وحافظ على وجود سير المشي في المنتصف. ثم قم بتوصيل سلك الطاقة وإدخال المفتاح وقم بالسير بحذر على جهاز المشي لبضع دقائق. قم بتكرار ذلك حتى يتم ربط سير المشي بشكل صحيح.



المشكلة: شاشة الوحدة تحتوي على خطوط تمر عبرها

أ. في حالة ظهور خطوط على شاشة الوحدة، راجع "وضع المعلومات" في الصفحة 21 واضبط مستوى تباين الشاشة.

إرشادات التمرينات الرياضية



تحذير: استشر طبيبك قبل بدء هذا البرنامج أو أي برنامج تمرينات رياضية آخر. يعد هذا أمرًا مهمًا بشكل خاص للأشخاص فوق سن 35 عامًا أو الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية سابقة.

لا يعد جهاز مراقبة معدل دقات القلب جهازًا طبيًا، 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 أكان 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، يجب ممارسة 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 قريبًا 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، يجب عليك ممارسة تمرينات الأيروبيكس وهي عبارة عن أنشطة تتطلب الحصول على كميات كبيرة من الأوكسجين لفترات زمنية طويلة. لأداء تمرينات الأيروبيكس، قم بتعديل قوة ممارسة التمرينات حتى يصبح معدل دقات قلبك قريبًا من أعلى رقم في نطاق التمرينات الخاص بك.

إرشادات جلسات التمرينات الرياضية

الإحماء — ابدأ بممارسة تمرينات الإطالة وتمرينات خفيفة لمدة تتراوح بين 5 و10 دقائق. تؤدي تمرينات الإحماء إلى زيادة درجة حرارة جسمك ومعدل دقات القلب والدورة الدموية استعدادًا لممارسة التمرينات.

ممارسة التمرينات وفقًا لنطاق التمرينات — قم بممارسة التمرينات لمدة تتراوح بين 20 و30 دقيقة حتى يصبح معدل دقات قلبك واقعًا في نطاق التمرينات. (خلال الأسابيع القليلة الأولى من برنامج التمرينات الرياضية، لا تجعل معدل دقات قلبك واقعًا في نطاق التمرينات لمدة تزيد عن 20 دقيقة.) تنفس بانتظام وعمق أثناء ممارسة التمرينات — ولا تحبس نفسك مطلقًا.

الاسترخاء — قم بإنهاء برنامج التمرينات بممارسة تمرينات الإطالة لمدة تتراوح بين 5 و10 دقائق. تؤدي تمرينات الإطالة إلى زيادة مرونة العضلات وتساعد في الوقاية من الإصابة بمشكلات بعد ممارسة التمرينات.

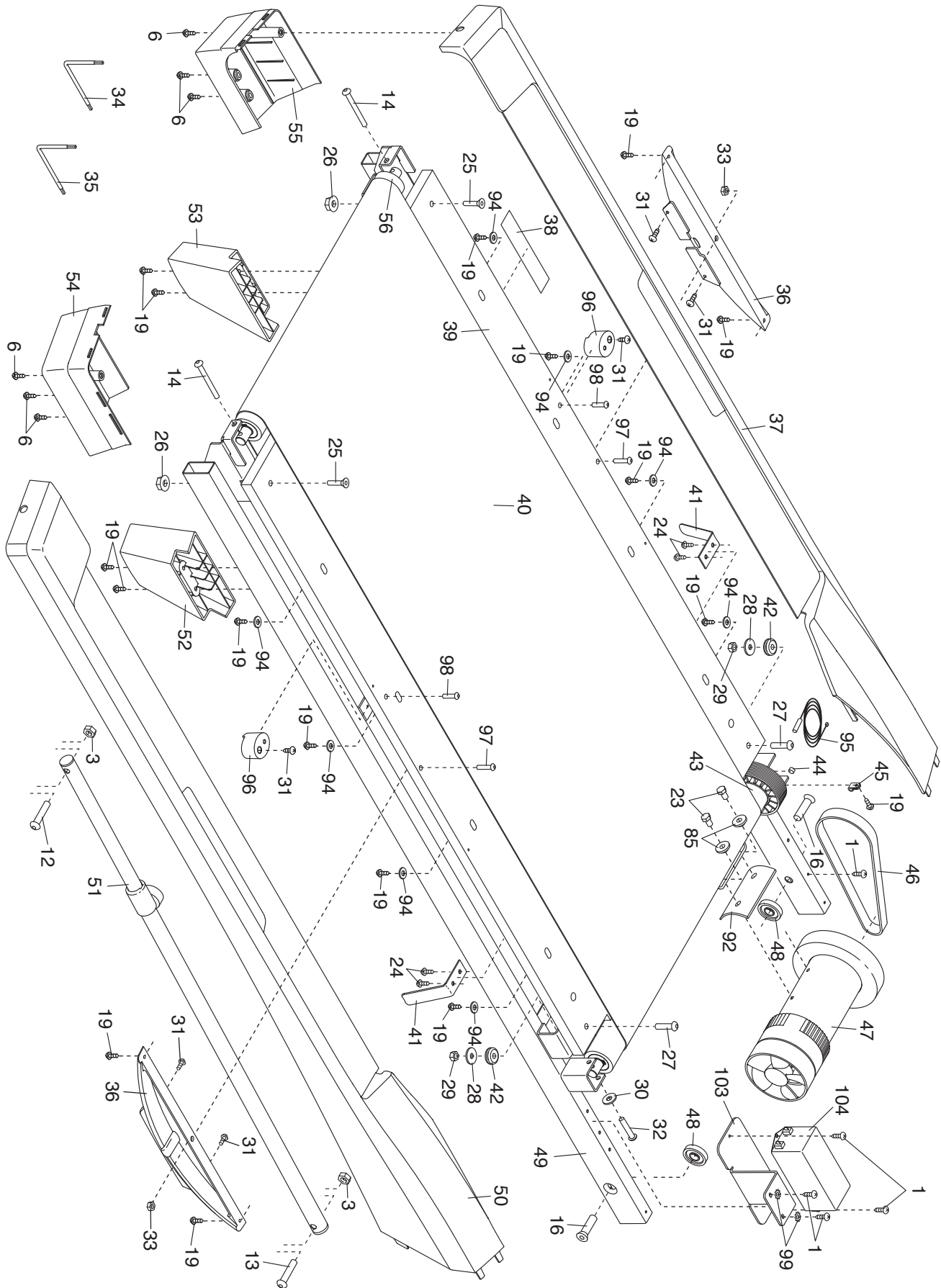
معدل تكرار التمرينات

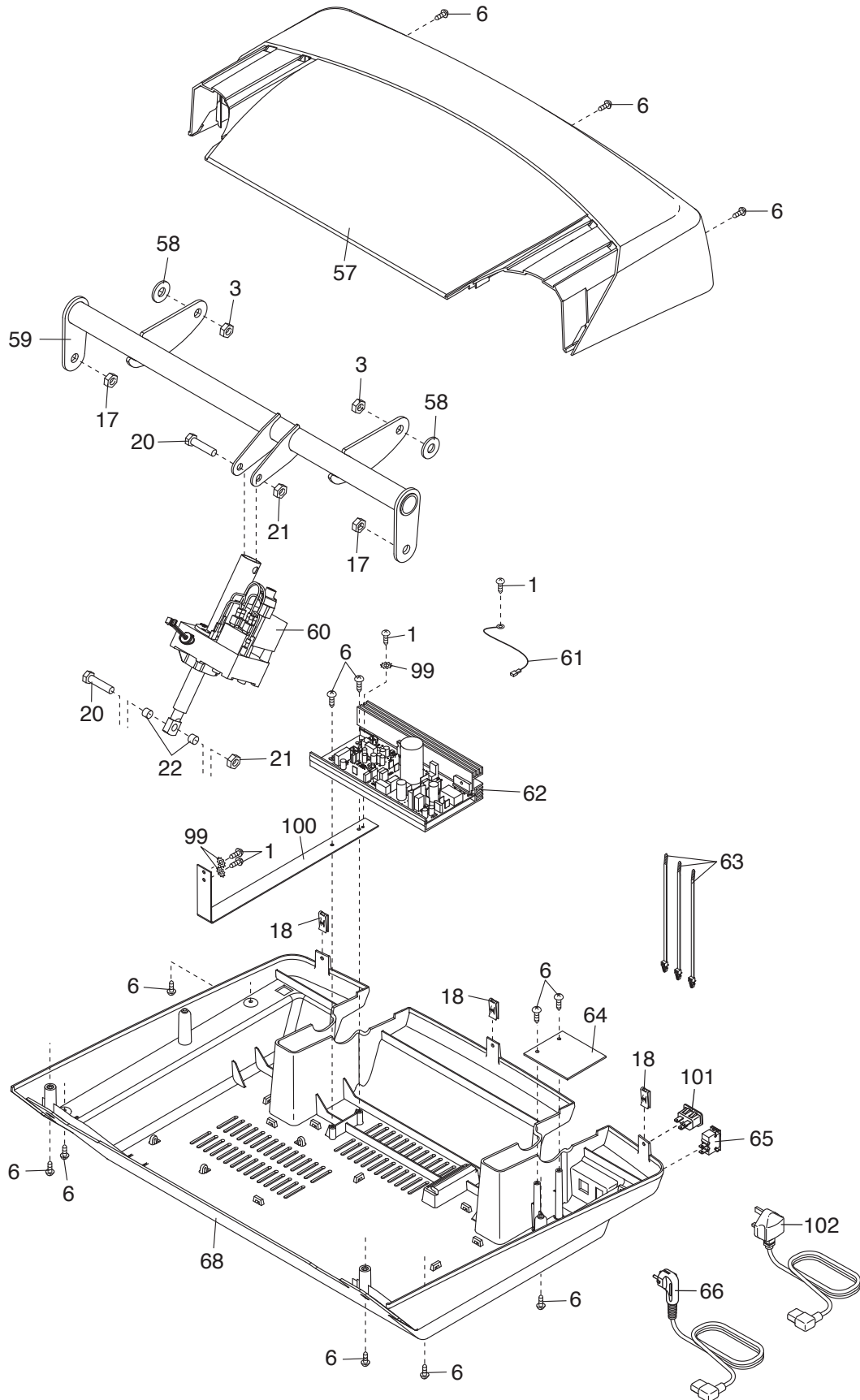
للحفاظ على حالتك أو تحسينها، قم بأداء ثلاث جلسات تمرينات رياضية كل أسبوع مع أخذ يوم واحد راحة على الأقل بين الجلسات. بعد أشهر قليلة من ممارسة التمرينات بانتظام، يمكنك إكمال ما يصل إلى خمس جلسات تمرينات رياضية أسبوعيًا، إذا أردت. تذكر، تعد ممارسة التمرينات بانتظام واعتبارها جزءًا ممتعًا من نظام حياتك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

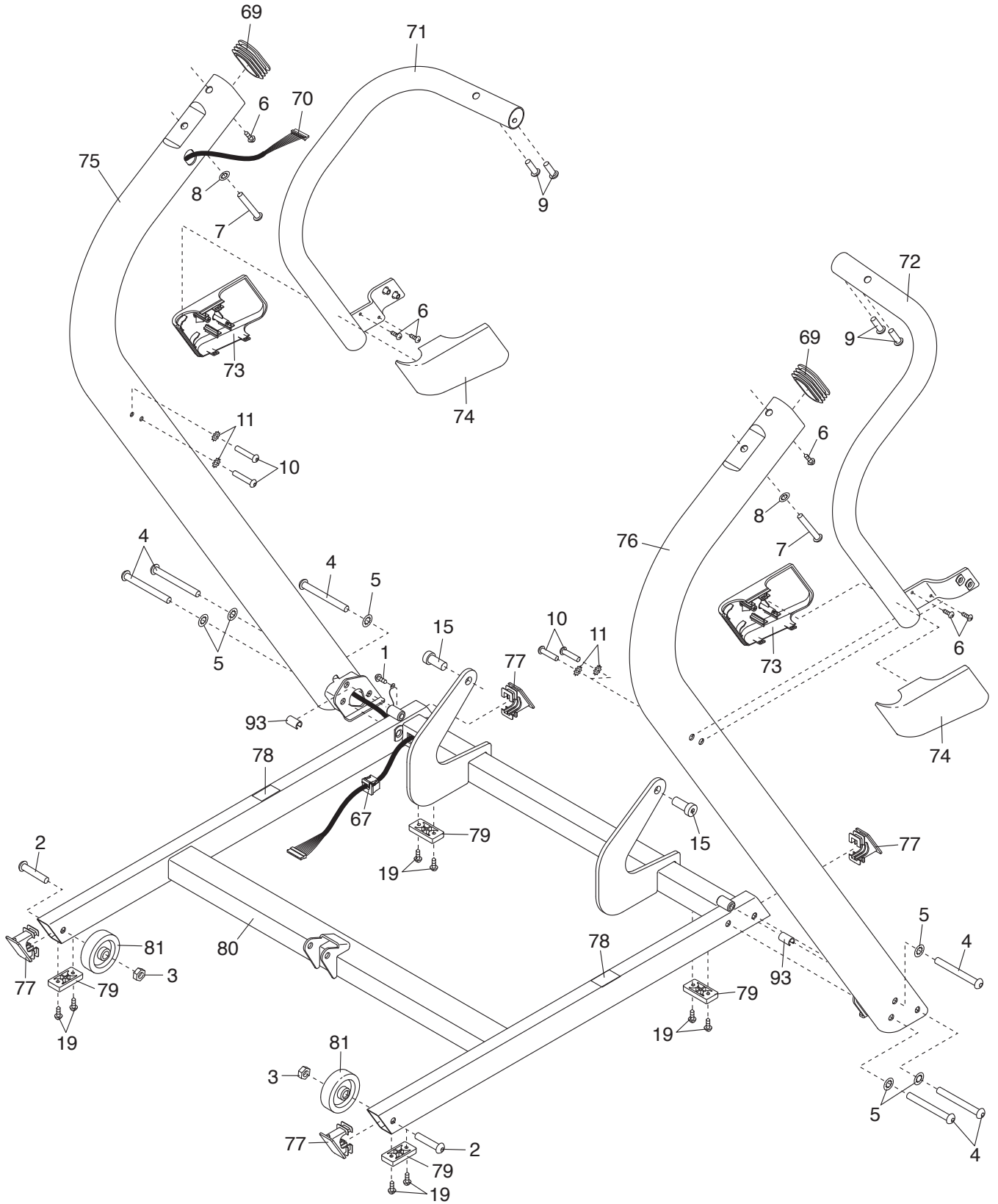
الوصف	الكمية	الرقم الأساسي	الوصف	الكمية	الرقم الأساسي
غطاء حاجز القدم اليمنى	1	54	برغي تأريض رقم 8 × 1/2 بوصة	11	1
غطاء حاجز القدم اليسرى	1	55	مسمار 3/8 بوصة × 2 1/2 بوصة	2	2
الأسطوانة الوسيطة	1	56	صامولة 3/8 بوصة	6	3
غطاء المحرك	1	57	برغي 3/8 بوصة × 3 1/2 بوصة	6	4
مباعد هيكل الميل	2	58	حلقة تثبيت نجمية 3/8 بوصة	6	5
هيكل الميل	1	59	برغي رقم 8 × 3/4 بوصة	43	6
محرك الميل	1	60	برغي 5/16 بوصة × 3 1/4 بوصة	2	7
سلك تأريض وحدة التحكم	1	61	حلقة تثبيت نجمية 5/16 بوصة	2	8
وحدة التحكم	1	62	برغي 1/4 بوصة × 5/8 بوصة	4	9
عقدة السلك	3	63	برغي 1/4 بوصة × 1 3/4 بوصة	4	10
سطح حوض أحذب	1	64	حلقة تثبيت نجمية 1/4 بوصة	4	11
مفتاح التشغيل	1	65	مسمار 3/8 بوصة × 1 3/4 بوصة	1	12
سلك الطاقة	1	66	مسمار 3/8 بوصة × 2 بوصة	1	13
حلقة تثبيت	1	67	برغي 1/4 بوصة × 2 1/2 بوصة	2	14
حوض أحذب	1	68	مسمار 3/8 بوصة × 1 3/8 بوصة	2	15
غطاء العمود القائم	2	69	مسمار 1/2 بوصة × 2 1/4 بوصة	2	16
سلك العمود القائم	1	70	صامولة 1/2 بوصة	2	17
مقبض اليد الأيسر	1	71	مشبك غطاء	3	18
مقبض اليد الأيمن	1	72	برغي مسنن الرأس رقم 8 × 3/4 بوصة	25	19
غطاء مقبض اليد الأيسر	2	73	مسمار 3/8 بوصة × 1 1/2 بوصة	2	20
غطاء مقبض اليد الأيمن	2	74	صامولة زنق 3/8 بوصة	2	21
العمود القائم الأيسر	1	75	مباعد محرك الميل	2	22
العمود القائم الأيمن	1	76	برغي 1/4 بوصة × 3/8 بوصة	2	23
غطاء القاعدة	4	77	برغي دليل السير	4	24
ملصق التنبيه	2	78	مسمار 5/16 بوصة × 1 1/4 بوصة	2	25
بطانة القاعدة	4	79	صامولة ذات شفة 5/16 بوصة	2	26
قاعدة	1	80	مسمار 5/16 بوصة × 1 3/4 بوصة	2	27
العجلة	2	81	حلقة تثبيت 5/16 بوصة	2	28
المفتاح/المشبك	1	82	صامولة 5/16 بوصة	2	29
قاعدة الوحدة	1	83	حلقة تثبيت المصد 1/4 بوصة	1	30
مبيت الوحدة	1	84	برغي رقم 8 × 1/2 بوصة	11	31
جلبة محرك	1	85	برغي 1/4 بوصة × 1 3/4 بوصة	1	32
الوحدة	1	86	صامولة M6	2	33
هيكل الوحدة	1	87	مفتاح سداسي	1	34
غطاء هيكل الوحدة	2	88	مفتاح سداسي 5/32 بوصة	1	35
سلك تأريض الوحدة	2	89	بطانة المنصة	2	36
شريط النبضات السفلي	1	90	حاجز القدم اليسرى	1	37
عقدة سلك الوحدة	2	91	ملصق التحذير الخاص بالمزلاج	1	38
عازل محرك	1	92	منصة المشي	1	39
مباعد البرغي	2	93	سير المشي	1	40
حلقة تثبيت المنصة	8	94	دليل السير	2	41
المفتاح الريشة	1	95	مباعد مطاطي	2	42
عازل المنصة	2	96	أسطوانة/بكرة التشغيل	1	43
مسمار M6	2	97	مغناطيس	1	44
مسمار عازل 1/4 بوصة	2	98	مشبك مفتاح الريشة	1	45
حلقة تثبيت نجمية رقم 8	5	99	سير محرك التشغيل	1	46
كثيفة المكونات الإلكترونية	1	100	محرك التشغيل	1	47
مقبس	1	101	مباعد الهيكل	2	48
كبل طاقة خاص بالمملكة المتحدة	1	102	الهيكل	1	49
كثيفة المرشح	1	103	حاجز القدم اليمنى	1	50
مرشح	1	104	مزلاج التخزين	1	51
دليل المستخدم	-	*	القدم الخلفية اليمنى	1	52
			القدم الخلفية اليسرى	1	53

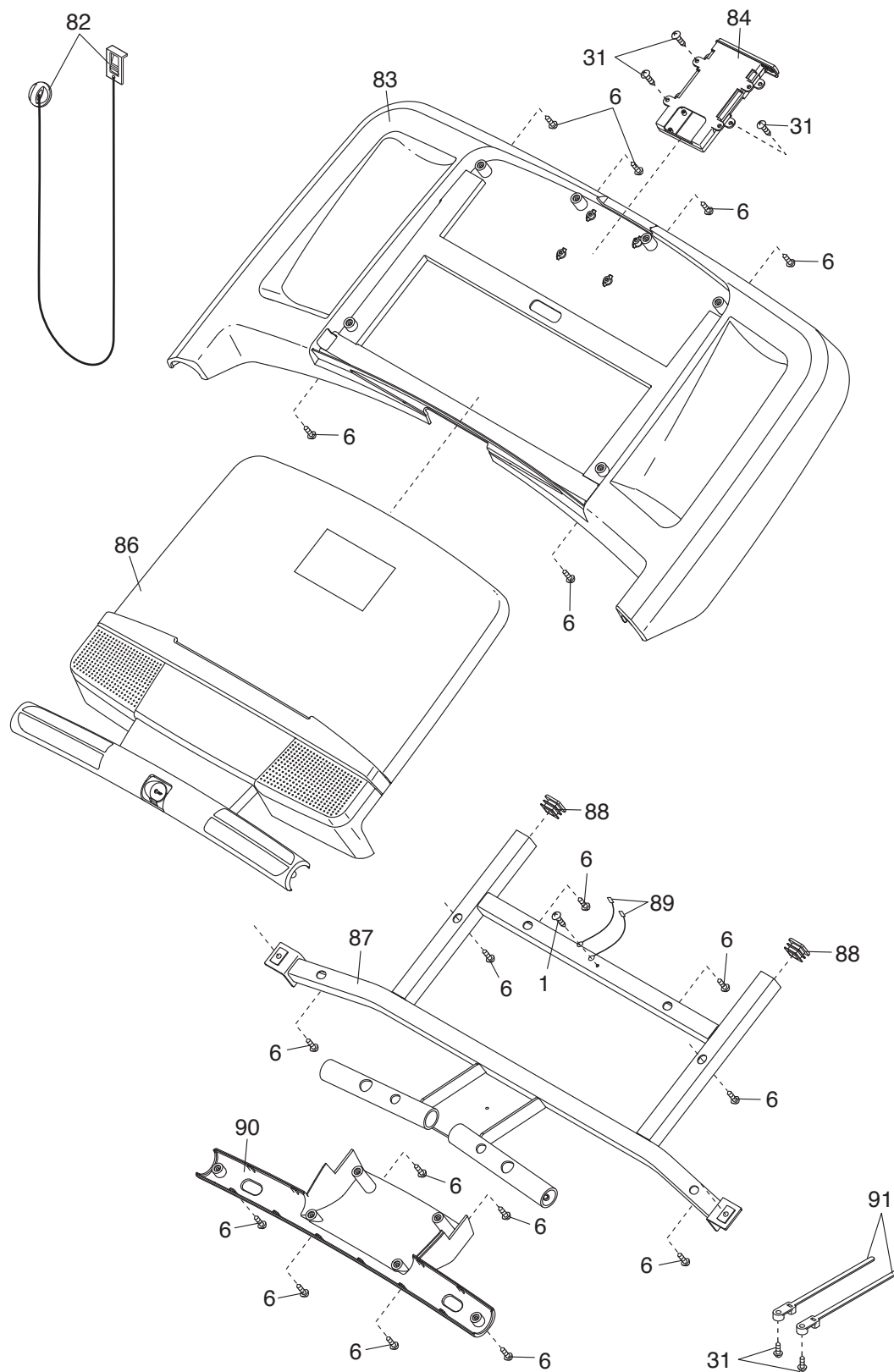
ملاحظة: تخضع المواصفات للتغيير دون إشعار. للحصول على معلومات حول طلب الأجزاء البديلة، راجع الغلاف الخلفي لهذا الدليل.

* لم يتم توضيح هذه الأجزاء.







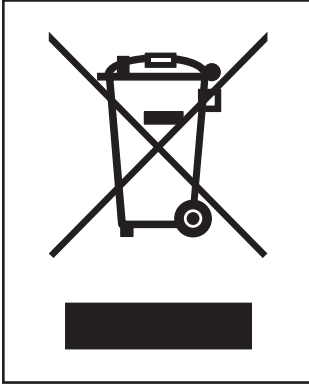


طلب الأجزاء البديلة

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

- رقم الطراز والرقم التسلسلي للمنتج (راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل)
- اسم المنتج (راجع الغلاف الأمامي لهذا الدليل)
- الرقم الأساسي ووصف الأجزاء البديلة (راجع قائمة الأجزاء والرسم التفصيلي الموجود بنهاية هذا الدليل)

معلومات إعادة التدوير



لا يجب التخلص من هذا المنتج الإلكتروني في النفايات المحلية. للحفاظ على البيئة، يتعين إعادة تدوير هذا المنتج بعد انتهاء عمره الافتراضي بموجب القانون.

الرجاء استخدام مرافق إعادة التدوير المعتمدة لجمع هذا النوع من النفايات في منطقتك. وبذلك، ستساعد في الحفاظ على الموارد الطبيعية وتحسين المعايير الأوروبية لحماية البيئة. في حالة الحاجة إلى مزيد من المعلومات حول طرق التخلص من المنتج الآمنة والمناسبة، الرجاء الاتصال بمكتب المدينة المحلي أو المؤسسة التي قمت بشراء هذا المنتج منها.