

# جهاز Cross-Trainer من Atmos

دليل المالك/تعليمات التجميع





مركز كولومبيا III ، ويست برين ماورأفينو، روزمونت، إلينوي 60018 • الولايات المتحدة الأمريكية  
847.288.3300 • فاكس: 847.288.3703  
رقم هاتف الخدمة: 800.351.3737 (رقم الهاتف المجاني داخل الولايات المتحدة الأمريكية، كندا)  
الموقع العالمي: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

المكاتب الدولية

جميع دول أوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا (EMEA) الأخرى وأعمال موزع أوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا\*

Life Fitness Atlantic BV

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B  
3065WB, Rotterdam  
هولندا  
6666 646 88 31+  
البريد الإلكتروني للخدمة:  
[emeaservicesupport@lifefitness.com](mailto:emeaservicesupport@lifefitness.com)

آسيا والمحيط الهادئ (AP)

اليابان

Life Fitness Japan, Ltd

Minami Aoyama 1F/B1F 4-17-33  
Minato-ku - Tokyo 107-0062

اليابان

هاتف: 0120.114.482 (81+)  
فاكس: 0509-5770-03 (81+)

البريد الإلكتروني للخدمة: [service.lfj@lifefitness.com](mailto:service.lfj@lifefitness.com)  
البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:  
[sales@lifefitnessjapan.com](mailto:sales@lifefitnessjapan.com)

هونغ كونغ

Life Fitness Asia Pacific LTD

F, Global Trade Square/26  
Wong Chuk Hang Road 21  
Wong Chuk Hang

هونغ كونغ

الهاتف: 25756262 (852+)  
الفاكس: 25756894 (852+)

البريد الإلكتروني للخدمة: [service.hk@lifefitness.com](mailto:service.hk@lifefitness.com)  
البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

جميع دول آسيا والمحيط الهادئ الأخرى وأعمال موزع آسيا والمحيط الهادئ\*

Life Fitness Asia Pacific LTD

F, Global Trade Square/26  
Wong Chuk Hang Road 21  
Wong Chuk Hang

هونغ كونغ

الهاتف: 25756262 (852+)  
الفاكس: 25756894 (852+)

البريد الإلكتروني للخدمة: [service.ap@lifefitness.com](mailto:service.ap@lifefitness.com)  
البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

أوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا (EMEA)

بلجيكا وهولندا ولوكسمبورغ

Life Fitness Atlantic BV

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B  
3065WB, Rotterdam

هولندا

6666 646 88 31+  
البريد الإلكتروني للخدمة:

[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)

المملكة المتحدة

Life Fitness المملكة المتحدة المحدودة

الوحدة 109

انظار عمل طريق لانكستر

Ely, Cambs, CB6 3NX

تليفون: المكتب العمومي (44+) 1353.666017

دم العملاء (44+) 1353.665507

البريد الإلكتروني للخدمة: [uk.support@lifefitness.com](mailto:uk.support@lifefitness.com)

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق: [life@lifefitness.com](mailto:life@lifefitness.com)

البرازيل

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315

Pinheiros

São Paulo, SP 05401-300

البرازيل

خدمة العملاء: 8282 773 0800 الخيار 2

هاتف: 55+ (11) 5200 3095 الخيار 2

البريد الإلكتروني للخدمة: [suportebr@lifefitness.com](mailto:suportebr@lifefitness.com)

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق: [vendasbr@lifefitness.com](mailto:vendasbr@lifefitness.com)

ألمانيا والنمسا وسويسرا

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9

Unterschleißheim 85716

ألمانيا

هاتف:

49+ (0) 31775166 / 89 (0) 43+ ألمانيا

43+ (0) 6157198 / 1 (0) 43+ النمسا

41+ (0) 000901 / 848 (0) 41+ سويسرا

البريد الإلكتروني للخدمة: [kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق: [vertrieb@lifefitness.com](mailto:vertrieb@lifefitness.com)

إسبانيا

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1ª

Sant Just Desvern Barcelona 08960

إسبانيا

هاتف: 93.672.4660 (34+)

البريد الإلكتروني للخدمة:

[servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

[info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)

أمريكا اللاتينية والكاريبي\*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III

برين ماور أفينو 9525

.Rosemont, IL 60018 U.S.A

هاتف: 3300 288 (847)

البريد الإلكتروني للخدمة:

[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

\*راجع أيضًا [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) لمعرفة الممثل أو الموزع/الوكيل المحلي

.Additional information is available online using the links above

.تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه

。点击上面的链接可在线获取更多信息

.Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor

.Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link

.Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus

.Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link

.Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato

。追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です

.상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다

.Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima

.Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше

.Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea

.Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan

.İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz

.هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه

.Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez

.Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе

.Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia

。使用上面的連結線上提供額外資訊

.Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

.Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä

.Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wa websait so denam asem a ewa atifi ho a wubemia so so

.Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

.További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével

.Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan

.Plus indicium per superum situm potes invenire

.മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്

.Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor

.Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem

.Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima

.Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus

.Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka

.Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze

## جدول المحتويات

### Additional Information

6 ..... [Link to Additional Information Online](#)

#### البدء

7 ..... تعليمات السلامة  
8 ..... أين تضع جهاز Cross-Trainer وكيف تجعله مستقرًا  
9 ..... متطلبات الطاقة الكهربائية (تطبيق على الوحدات التي تستخدم مصدر طاقة خارجي)  
9 ..... التحقق من طاقة وحدة التحكم  
9 ..... خيار التعزيز بالطاقة / مصدر طاقة خارجي

#### نظرة عامة على المنتج

10 ..... مميزات المنتج  
11 ..... اسماء المنتج  
11 ..... مواقع التسمية  
11 ..... التوصلات  
12 ..... كيفية استخدام جهاز Cross-Trainer  
12 ..... اعتلاء جهاز Cross-Trainer والتبريد عنه

#### التجميع

13 ..... [Link to Additional Information Online](#)  
14 ..... الأجهزة  
15 ..... الأدوات المطلوبة  
15 ..... إجراء التجميع

#### المواصفات

28 ..... مواصفات المنتج

#### الخدمة والبيانات الفنية

29 ..... نصائح الصيانة الوقائية  
29 ..... المنظفات الموصى بها والمتوافقة  
30 ..... جدول الصيانة الوقائية  
30 ..... استكشاف أعطال شريط الصدر معدل ضربات القلب Polar® وإصلاحها  
30 ..... إعادة تدوير البطارية - وحدة التحكم SL  
30 ..... كيف يتم  
31 ..... Software Updates

#### الضمان

32 ..... معلومات الضمان

### Release Notes

33 ..... تحديثات الدليل

Life Fitness® علامة تجارية مسجلة.

Gym Wipes® علامة تجارية لشركة PureGreen 24. 2XL Corporation. علامة تجارية لشركة Polar. Pure Green. علامة تجارية مسجلة لشركة Polar Electro Inc.

© حقوق الطبع 2026. Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, ICG and SCIFIT are registered trademarks of Life Fitness, LLC. All Rights Reserved. Fitness, LLC and its affiliated companies and subsidiaries. Disclaimer: Images and specifications are current as of the date of publication and are subject to change.

Columbia Center III - 9525 Bryn Mawr Ave., Rosemont, IL 60018 • 847-288-3300

[www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) • 1028281-0002 AB • 2026

# Additional Information .1

## Link to Additional Information Online

.In addition to the content provided in this manual, please scan the QR code for further and updated information

Life Fitness Atmos Cross-Trainer



<https://lfn.fit/AtmosXinstall>

## 2. البدء

### تعليمات السلامة

Owner of the equipment is responsible for providing the users of the equipment with all warnings and instructions.

اقرأ كل التعليمات قبل الاستخدام.

**تنبيه:** أي تغييرات أو تعديلات في هذا الجهاز قد تبطل ضمان المنتج.

**تحذير:** قد تنتج الإصابات ذات الصلة بالصحة عن الاستخدام غير الصحيح أو الزائد لجهاز التدريب. Life Fitness يُوصى بشدة بمراجعة طبيب لإجراء فحص طبي شامل قبل بدء برنامج التدريبات، لاسيما إذا كان المستخدم يمتلك تاريخ أسري من ارتفاع ضغط الدم أو الأمراض القلبية، أو فوق 45 سنة، أو يدخن، أو يعاني من ارتفاع الكوليسترول، أو يعاني من السممة، أو لم يتدرب بانتظام في السنة الماضية. إذا عانى المستخدم، في أي وقت أثناء التدريب، من الإغواء أو الدوار أو الألم أو ضيق في التنفس، فيجب عليه أو عليها التوقف على الفور.

**تحذير:** لتقليل خطر التعرض للحروق أو نشوب الحريق أو التعرض لصدمة كهربية أو الإصابة، يجب توصيل كل منتج بمأخذ كهربائي مؤرض بشكل جيد.

**تحذير:** أنظمة مراقبة معدل ضربات القلب قد تكون غير دقيقة. قد يؤدي الإفراط في التدريب إلى التعرض لإصابة خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بالإغواء، فتوقف عند التدريب على الفور.

**تحذير:** لا تستخدمه في التمدد ولا توصل الاحزمة أو ажمة أخرى.

**تحذير:** أبعد البطاريات عن متناول الأطفال.

قد تحتوي بعض أشرطة الصدر على بطارية قابلة للإزالة.

- قد يؤدي ابتلاعها إلى إصابة خطيرة في أقل من ساعتين تقريبا أو الوفاة، بسبب الحروق الكيميائية أو حدوث ثقب في المريء.
- إذا اشتبهت في أن طفلك قد ابتلع البطارية، فاتصل بمركز مكافحة السموم المحلي على الفور للحصول على استشارة خبير بسرعة.
- الغصن الاجهزة وتأكد من إحكام تثبيت مقصورة البطارية بشكل صحيح. أي أن البرغي أو غيره من أدوات التثبيت الكيميائية محكم الربط. لا تستخدم الجهاز إذا لم تكن المقصورة محكمة.
- تخلص من البطاريات المستديرة المستعملة على الفور وبشكل آمن. قد تستمر خطورة البطاريات المسطحة.
- أخرج الآخرين عن الخطر ذي الصلة بالبطاريات المستديرة وكيفية الحفاظ على سلامة أطفالهم.

**تحذير:** تأكد من وجود مسافة 1 قدم / 0.3 متر على الأقل أمام Cross-Trainer و 2 قدم / 0.6 متر على الأقل على الجانب.

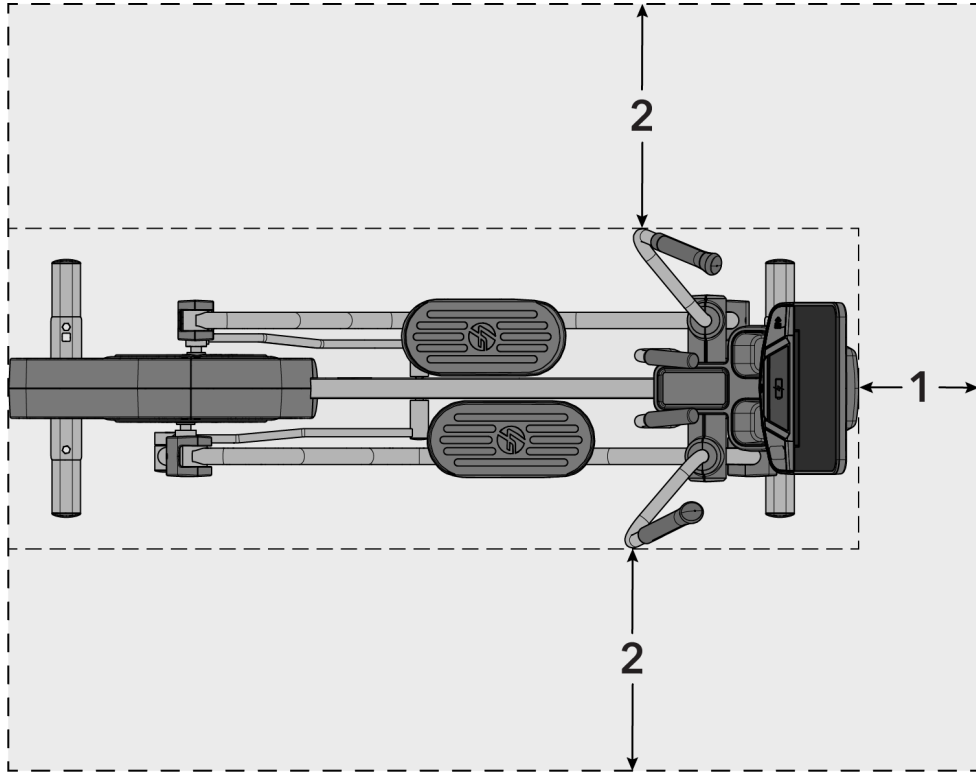
**تحذير:** Cross-Trainer غير مزود بميزة التبديل الحر. من ثم، لا يمكن إيقاف تشغيل المنتج تلقائيا.

**خطر:** لتقليل خطر التعرض لصدمة كهربية أو الإصابة من الأجزاء المتحركة، قم دائما بفصل المنتج قبل التنظيف أو محاولة القيام بأي نشاط صيانة.

- Life Fitness لا تضمن ولا تكفل الشركة أن تكون الأجزاء المكونة المستخدمة في تصنيع المنتجات المقدمة تحت Life Fitness العلامة التجارية خالية من اللائكس. مستخدمو هذه المنتجات يجب ان يأخذوا جميع الاحتياطات لمنع التلامس الذي قد يؤدي الي تفاعلات لا تكس غير مرغوب فيها.
- لا تتم بتشغيل المنتج إذا كان سلك الطاقة أو القابس الكهربائي تالفاً، أو إذا سقط أو تلف أو حتى إذا غمره الماء بشكل جزئي. اتصل بخدمة دعم العملاء.
- ضع المنتج بحيث يسهل وصول المستخدم إلى قابس السلك الموجود في الحائط. تأكد من أن سلك الطاقة غير معقود أو ملتو ومن أنه غير عالق أسفل أي جهاز أو أشياء أخرى.
- إذا تلف السلك الكهربائي، فيجب استبداله بواسطة جهة التصنيع أو وكيل الخدمة المعتمد أو شخص مؤهل على نحو مماثل لتجنب الخطر.
- اتبع تعليمات وحدة التحكم دائما لتشغيل بشكل صحيح.
- هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام بواسطة أشخاص (بما في ذلك أطفال) ذوي قدرات جسدية أو حسية أو عقلية محدودة، أو تفصهم الخبرة أو المعرفة ما لم يكونوا تحت إشراف أو يحصلوا على تعليمات بخصوص استخدام الجهاز من قبل شخص مسؤول عن سلامتهم.
- لا تستخدم هذا المنتج في الخارج أو بالقرب من حمامات السباحة أو في مناطق ذات رطوبة عالية.
- لا تتم بتشغيل المنتج وفحات التهوية مسدودة. حافظ على خلو فحات الهواء من النسالة أو الشعر أو أي مادة معيقة.
- لا تدخل أشياء في أي فتحة بهذه المنتجات. إذا سقط شيء ما في الداخل، فقم بفصل الطاقة، وافصل السلك من المأخذ، واستعد بجد. إذا تعذر الوصول إلى العنصر، فاتصل بخدمة دعم العملاء.
- لا تضع سوائل من أي نوع داخل الوحدة، إلا في درج الملحقات أو الحمل. يُوصى باستخدام حاويات ذات أغطية.
- لا تستخدم هذه المنتجات على الأقدام العارية. ارتد الأحذية دائما. ارتد أحذية ذات نعل مطاطي أو عالية الجر. لا تستخدم أحذية بكعوب أو نعال جلدية أو مرائب أو مسامير. تأكد من عدم وجود حصى مضمن في النعل.
- أبعد الملابس الفضفاضة وأربطة الحذاء والمناشف عن الأجزاء المتحركة.
- لا تصل إلى الوحدة، أو أسفلها، ولا تقلبها على جانبها أثناء التشغيل.
- هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام بواسطة أطفال. أبعد الأطفال أقل من 14 سنة عن الآلة.
- لا تسمح للأشخاص الآخرين بالتدخل بأي طريقة مع المستخدم أو الجهاز أثناء التمرين.
- اترك وحدات التحكم LCD "تعود إلى حالتها الطبيعية" فيما يتعلق بدرجة الحرارة لمدة ساعة قبل توصيل الوحدة واستخدامها.
- أثناء عدم استخدام المنتج، توصي Life Fitness بفصله. افضل المنتج من المأخذ الكهربائي عند عدم استخدامه، وقبل وضع أو أخذ الأجزاء.
- استخدم هذه المنتجات من أجل الاستخدام الذي صُممت له على النحو الوارد في هذا الدليل. لا تستخدم مرفقات غير موصى بها من قبل جهة التصنيع.
- ينبغي تركيب جهاز قائم بذاته على سطح مستقر ومستوي.
- لا تنف أو تجلس على الأغطية البلاستيكية الحلفية لـ Cross-Trainer.
- لا تنف فوق الأنابيب المركزي لـ Cross-Trainer.
- قد تختلف الطاقة البشرية الفردية اللازمة لأداء التدريب عن الطاقة الميكانيكية المعروضة على Cross-Trainer.
- لا تتجه إلى الخلف عند استخدام Cross-Trainer.
- توخ الحذر عند تثبيت أو تفكيك Cross-Trainer. قبل التثبيت، استخدم الأذرع المتحركة لجعل الواساة الأقرب إليك في الموضع السفلي. استخدم المقودات الثابتة عند لزوم المزيد من الاستقرار. أثناء التدريب، تمسك بالأذرع المتحركة.
- اقرأ كل التحذيرات الموجودة على كل منتج قبل بدء التمرين.
- في حال فقد التحذيرات أو تلفها، يُرجى الاتصال بخدمة دعم العملاء على الفور لاستبدال الملصقات التحذيرية. تُشحن الملصقات التحذيرية مع كل منتج وينبغي تثبيتها قبل استخدام الجهاز. Life Fitness غير مسؤولة عن الملصقات التحذيرية المفقودة أو التالفة.

## أين تضع جهاز Cross-Trainer وكيف تجعله مستقرًا

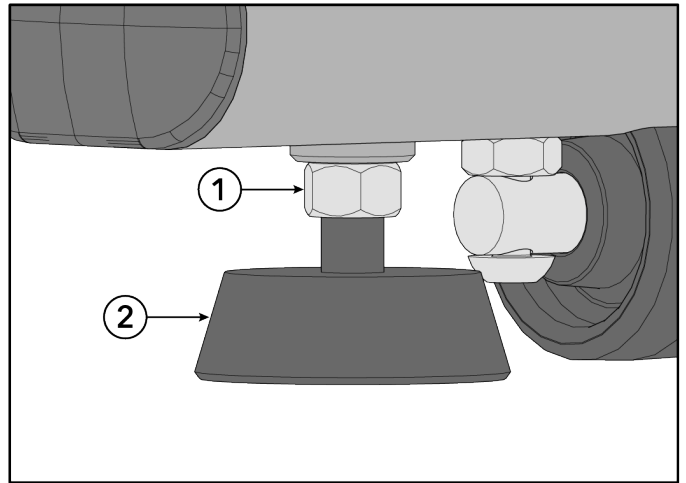
اقرأ الدليل بالكامل قبل إعداد جهاز cross-trainer. بعد اتباع جميع تعليمات السلامة، انقل الوحدة إلى الموقع الذي ستستخدم فيه. اسمح بوجود مسافة 1 قدم (0.3 متر) على الأقل أمام cross-trainer و 2 قدم (0.6 متر) على الأقل على الجانب. ينبغي أن يسهل تثبيت جهاز cross-trainer من الجانب.



1 قدم/0.3 متر	1
2 قدم/0.6 متر	2

بعد وضع الوحدة في موضعها، تأكد من استقرار الوحدة عن طريق محاولة هزها من الجانب إلى الجانب. يشير أي اهتزاز خفيف إلى وجوب تسوية الوحدة. حدد القدم غير المستقرة على الأرضية بشكل تام. ارجع مشكلة التكدس بمفتاح 17 م مفتوح نهاية ولف قدم الدواسة لجعله اسفل. تأكد من استقرار الوحدة. كرر الضبط حسب الضرورة حتى تتوقف الوحدة عن الاهتزاز. اقلل الضبط عن طريق إحكام صامولة الزنق مقابل قضيب الاستقرار.

العنصر	الوصف	الكمية
1	صامولة الزنق	4
2	أداة موازنة الساق	4



## متطلبات الطاقة الكهربائية (تطبيق على الوحدات التي تستخدم مصدر طاقة خارجي)

- الوحدات المزودة بوحدة التحكم SL هي ذاتية الطاقة. يتوفر مزود طاقة خارجي اختياري للشراء في حال الرغبة.
- الوحدات المزودة بوحدة تحكم SE4 يلزمها مصدر طاقة خارجي 24 فولت تيار مباشر.

⚠ **تحذير:** استخدم فقط لينة الطاقة وسلك الخط المزودين. لا تستخدم أي تعديل للتوصيل بمأخذ ثنائي الشوكة. يجب توصيل المنتج بمأخذ ثلاثي الشوكة مصنع جيداً.

وحدة التحكم	نموذج المصدر	التردد	نموذج المحرك	تيار المحرك
SL	264 - 95 فولت تيار متردد	Hz 63 - 47	24 فولت تيار مباشر	A 2.5
SE4	264 - 95 فولت تيار متردد	Hz 63 - 47	24 فولت تيار مباشر	A 3.75

نموذج المحرك	مخرج وقاطع الوحدات التجارية (أمبير)	مخرج وقاطع الوحدات الاستهلاكية / المنزلية (أمبير)
120 فولت تيار متردد	20 (بحد أقصى 8 أجهزة cross-trainer لكل قاطع كهربائي لطراز SL؛ و4 درجات لكل قاطع كهربائي لطراز SE4)	15 (بحد أقصى 8 أجهزة cross-trainer لكل قاطع كهربائي لطراز SL؛ 4 أجهزة cross-trainer لكل قاطع كهربائي لطراز SE4)
230 فولت تيار متردد	12 (بحد أقصى 8 أجهزة cross-trainer لكل قاطع كهربائي لطراز SL؛ 4 أجهزة cross-trainer لكل قاطع كهربائي لطراز SE4)	12 (بحد أقصى 8 أجهزة cross-trainer لكل قاطع كهربائي لطراز SL؛ 4 أجهزة cross-trainer لكل قاطع كهربائي لطراز SE4)

**ملاحظة:** لا يتم تعديل القابس المزود مع هذا المنتج. إذا لم يثبت القابس في المأخذ الكهربائي المتوفر، فاطلب من كهربائي مؤهل تركيب المأخذ المناسب.

**ملاحظة:** تأكد من إحكام اتصال سلك لينة الطاقة بوحدة القاعدة. قد تتسبب الوصلة غير المحكمة في عدم استقبال الوحدة للطاقة الخارجية.

### التحقق من طاقة وحدة التحكم

وحدة التحكم SL تدار ببطارية قابلة للشحن 6 فولت. تحقق من البطارية بالضغط على الزر انطلاق. ينبغي أن تصدر وحدة التحكم صافرة وتضيء. ستعرض وحدة التحكم الشعار Life Fitness. في حال عدم ظهور رسالة توجيهية، قم بتثبيت الوحدة وبدء التبدل. ينبغي أن تضيء وحدة التحكم وينبغي أن يكون من الممكن برجة التمرين. بحد أقصى 10 - 20 دقيقة بمعدل 50 لفة في الدقيقة أو أسرع أثناء التمرين لشحن البطارية بطريقة مثالية. إجراء التبدل أثناء التمرين يحافظ على شحنة البطارية. يمكن استخدام مصدر طاقة خارجي اختياري. إذا كانت الوحدة تحصل على الطاقة من الخارج، فإن صيانة البطارية تكون تلقائية ولا يلزم التبدل. لا تستخدم إلا مصدر الطاقة المقدمة من Life Fitness لضمان عدم التشغيل غير الآمن.

### خيار التعزيز بالطاقة / مصدر طاقة خارجي

تعمل ميزة التعزيز بالطاقة الاختيارية لجهاز التدريب cross-trainer على التمكين من عمل وحدة التحكم بواسطة مصدر طاقة خارجي. مما يقلل الحاجة إلى التبدل بأقل سرعة لتزويد وحدة التحكم بالطاقة الثابتة. بفضل هذا الخيار، يمكن للمستخدمين الذين يستخدمون جهاز cross-trainer من أجل تمرين إعادة التأهيل بمعدل أقل من الحد الأدنى دون فقد طاقة وحدة التحكم.

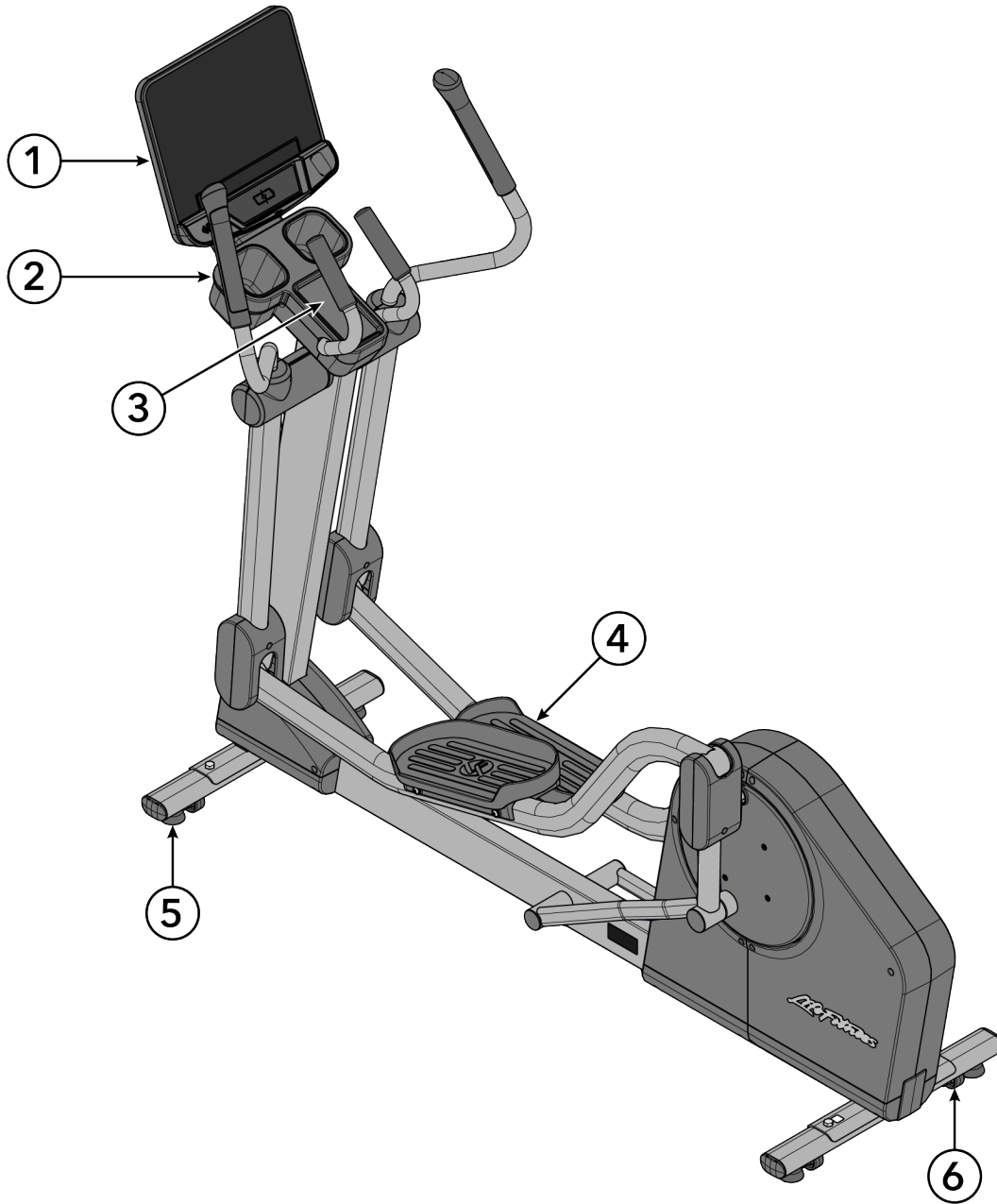
صل الطاقة بمصدر الطاقة الخارجي الموجود في مقدمة جهاز cross-trainer. صل السلك في مأخذ التيار المتردد. لا تستخدم إلا مصدر الطاقة المقدمة من Life Fitness لضمان عدم التشغيل غير الآمن.

⚠ **تنبيه:** ينبغي أن تثبت الموصلات بالمقابس بسهولة. قد يؤدي التوصيل القسري إلى تلف الموصل الأسطواني و/أو الموصل وقد يبطئ ضمان المنتج. إذا لم تثبت أسطوانة مصدر الطاقة بسهولة في المقبس، فإن مصدر الطاقة المستخدم يكون من النوع الخاطئ.

يتطلب خيار التعزيز بالطاقة أدوات اختيارية. اتصل بخدمة دعم عملاء Life Fitness لطلب الأدوات.

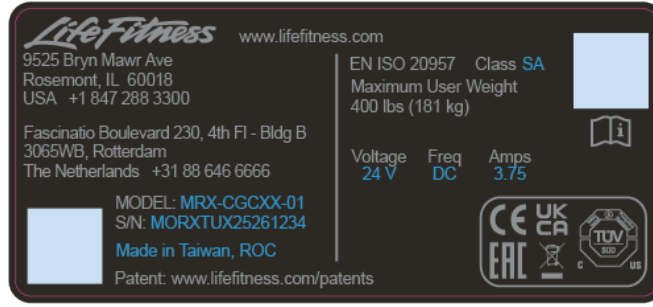
### 3. نظرة عامة على المنتج

مميزات المنتج



الكمية	الوصف	العنصر
1	وحدة التحكم	1
2	حامل الأكواب	2
1	درج الميلقات	3
2	الدواسات	4
4	أدوات موازنة الساق	5
4	عجلات النقل	6

ملاحظة: وحدة التحكم SE4 موضحة كمرجع.



### مواقع التسمية

هام: تحقق من أن جميع الملصقات /الشارات المدرجة موجودة على المنتج وفي الموقع الموضح. استبدل أي ملصقات مفقودة أو تالفة.

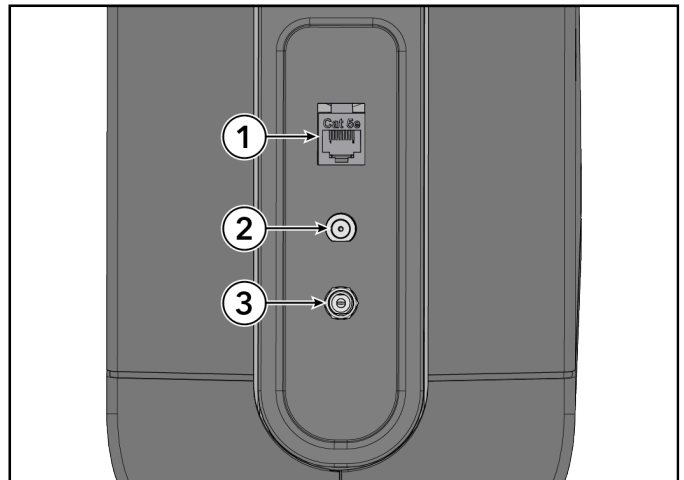
الكمية	الوصف	العنصر
1	ملصق، الامتثال، للاستخدام الاستهلاكي والتجاري	1



### التوصيلات

يوجد مقبس التوصيل التالي في مقدمة جهاز التدريب cross-trainer.

الوصف	العنصر
شبكة CAT5e / إيثرنت	1
الكابل المحوري	2
مدخل الطاقة	3



## كيفية استخدام جهاز Cross-Trainer

ضع قدميك في أي مكان على الدواسات يشعرك بالراحة. يضع العديد من المستخدمين أصابعهم على بعد 1-2 بوصة من الحافة الأمامية للدواسات و0.5-1 بوصة من الحافة الداخلية للدواسات. غير أن الدواسات كبيرة بالقدر الكافي للسباح بمجموعة من مواضع القدم بناءً على الأفضلية. باستخدام مجموعة قوة الجزء العلوي من الجسم مع المقابض المتحركة وقوة الجزء السفلي من الجسم عند القدمين، ابدأ في تدوير الدواسات في حركة أمامية مثل السير. يمكن استخدام جهاز Cross-Trainer بجركة بطيئة مثل السير أو بجركة أسرع مثل الجري أو العدو. سرعة الاستخدام النموذجية هي 50 - 60 دورة للدواسات في الدقيقة. يمكن للمستخدم زيادة أو خفض تركيز القوة على المقابض المتحركة لتنوع درجة توظيف الجزء العلوي والسفلي من الجسم. يمكن كذلك استخدام مقابض البوق الثابتة بدلاً من المقابض المتحركة، لتركيز الجهد على الجزء السفلي فقط من الجسم. لمزيد من الاختلاف، يمكن استخدام جهاز Cross-Trainer بجركة عكسية.

## اعتلاء جهاز Cross-Trainer والترجل عنه

قبل الاعتلاء، استخدم الأذرع المتحركة لجعل الدواسة الأقرب إليك في أدنى موضع سفلي لها. أمسك بالمقابض الثابتة واحط فوق الدواسات بحذر. للترجل، أدر الدواسات بحيث تكون الدواسة التي تترجل عنها في أدنى موضع سفلي لها. تترجل عن الدواسات مع الاستمرار في الإمساك بالمقابض الثابتة. ثم اترك المقابض.

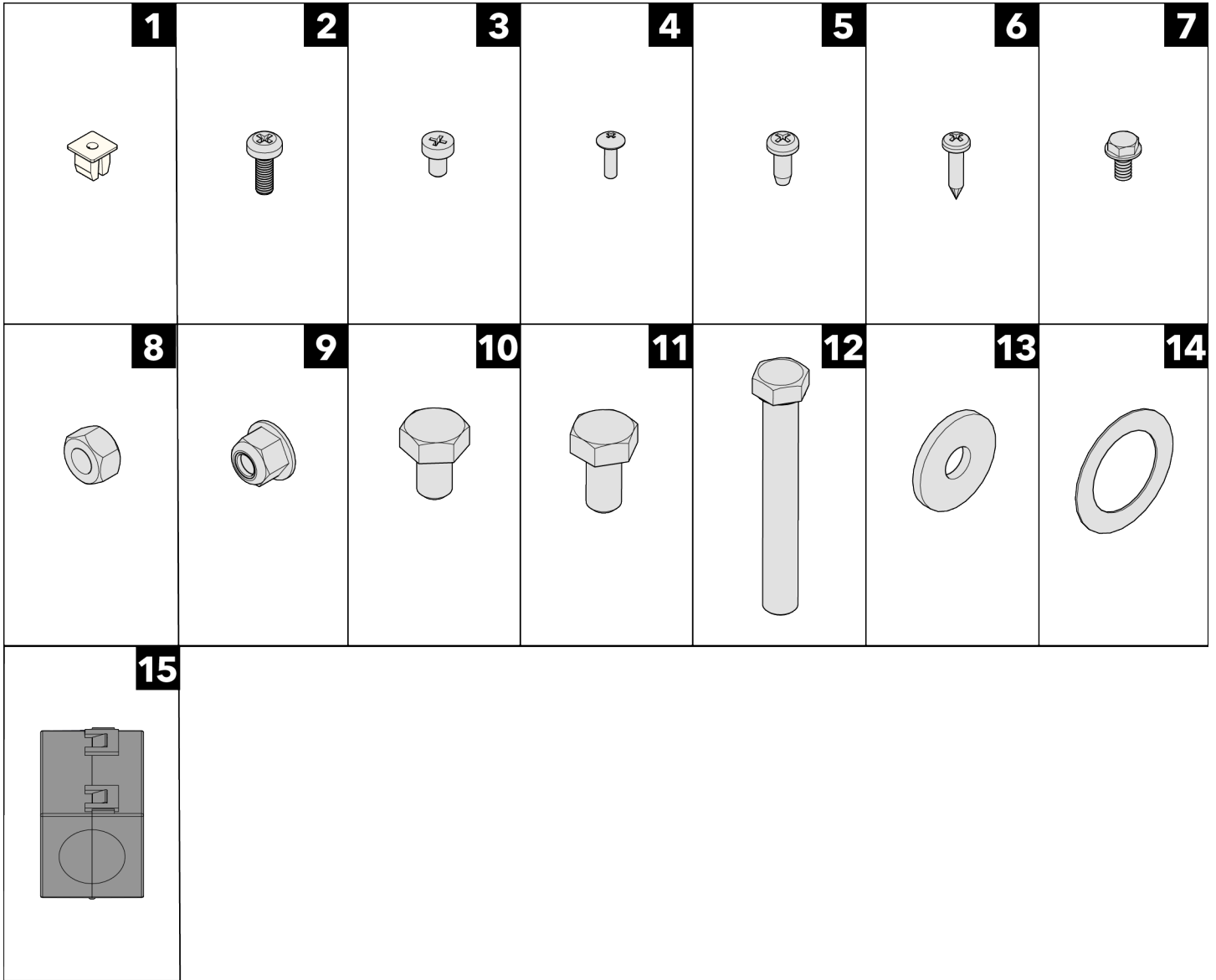
## Link to Additional Information Online

.In addition to the content provided in this manual, please scan the QR code for further and updated information

Life Fitness Atmos Cross-Trainer



<https://lfn.fit/AtmosXinstall>



الكمية	الوصف	المتعدد
2	عروة تثبيت	1
5	برغي : M5 X 0.8 X 14, PHL, PAN, MS, ST, ZN	2
4	برغي CSL PAN M5 x 0.8-8	3
4	برغي PHL PAN M3.5 x 18-12	4
9	برغي PHL PAN M5 x 0.8-12	5
2	برغي M4.2 x 0.7 6G6G x 19, DIN, PHL, PAN, AB, ST, ZB	6
1	برغي رقم UNS, HXW, L, B, ST, GR 6 x 10	7
2	صامولة: سداسية، M10 x 1.5 x 8 ملم	8
4	الصامولة: M8 X 1.25-6H, DIN, UNF. سداسية، صامولة قفل	9
4	صامولة، سداسية، M10 x 1.5-16	10
3	صامولة، سداسية، M10 x 1.5-20	11
3	صامولة، سداسية، رأس M10 x 1.5-74	12
2	حلقة إحكام الربط بقطر خارجي 35 ملم x قطر داخلي 10 ملم x سبيك 3 ملم	13
2	حلقة إحكام ربط دفع، فولاذية، مقياس 1.5 x 1.0	14
1	حلقة التثبيت؛ كيت التداخل، غلاف أساسي	15

## الأدوات المطلوبة

- مفتاح صندوقي 17 مم
- مفك فيليبس
- مفك عزم
- مفتاح عزم
- سكين متعدد الاستخدامات

- مفتاح ألين 5 مم
- مفتاح صندوقي 8 مم
- mm wrench 11
- مفتاح 13 مم
- مفتاح 17 مم

ملاحظة: لا تستخدم مفكات الربط الكهربائية لتثبيت قطع التثبيت.

## إجراء التجميع

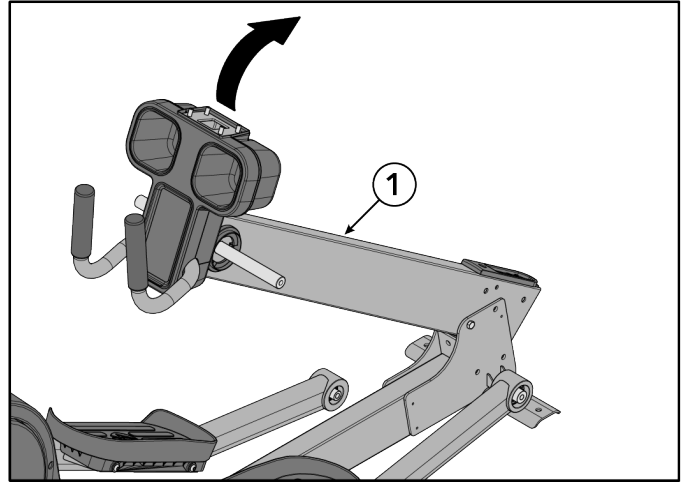
يُوصى بشخصين لهذا الإجراء.

نصيحة: اقرأ كل التعليمات وافهمها جيدًا قبل تجميع هذه الوحدة. تحقق من جميع العناصر بحذر. في حال وجود تلف، ارجع إلى قسم خدمة العملاء من هذا الدليل لمعرفة الإجراء المناسب لإعادة أو استبدال أو إعادة طلب الأجزاء.

## تركيب مجموعة العمود الأحادي

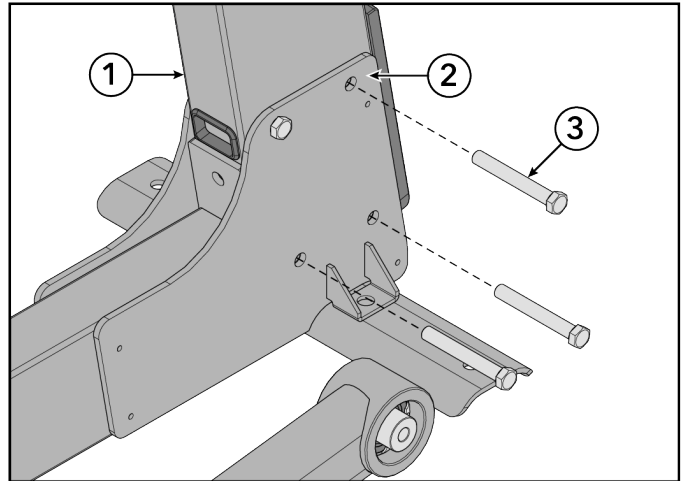
1. امسك العمود الأحادي وشده لاعلي.

الكمية	الوصف	العنصر
1	العمود الأحادي	1



2. قم بتركيب البراغي التي تثبت على جانب العمود الأحادي بقاعدة الإطار باستخدام المفتاح الصندوقي مقاس 17 ملم.

الكمية	الوصف	العنصر
1	العمود الأحادي	1
1	إطار القاعدة	2
3	صامولة، سداسية، رأس M10 x 1.5-74	3

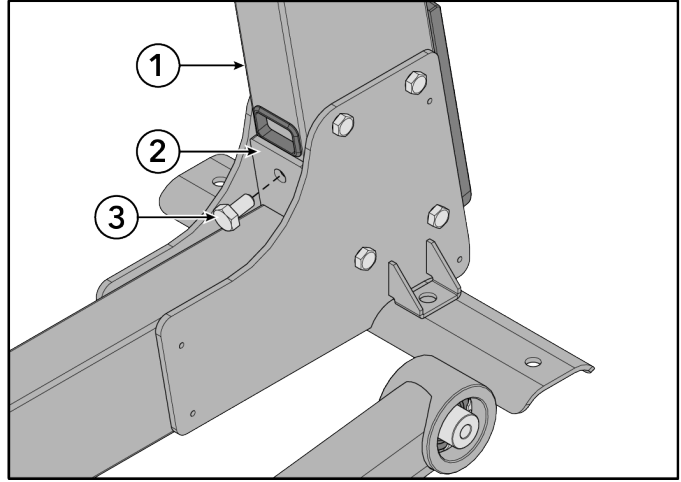


إحكام ربط الأعمدة باليد.

3. تم تركيب الصواميل التي تثبت خلف العمود الأحادي بقاعدة الإطار باستخدام المفتاح الصندوقي مقياس 17 ملم.

الكمية	الوصف	العنصر
1	العمود الأحادي	1
1	إطار القاعدة	2
1	صامولة، سداسية، M10 x 1.5-20	3

إحكام ربط الأجهزة باليد.



4. شدّ جميع قطع التثبيت غير المشدودة بعزم 25 قدم-رطل/(34 نيوتن\*متر) وفق الترتيب التالي.

a. برغي سداسي مقياس M10 x 1.5 بطول 20 ملم (عدد 1) إلى الجزء الخلفي من العمود الأحادي.

b. برغي سداسي رأس M10 x 1.5 بطول 74 ملم (عدد 3) إلى الجزء الخلفي من العمود الأحادي.

5. أزل جميع بقايا التغليف عن الجهاز.

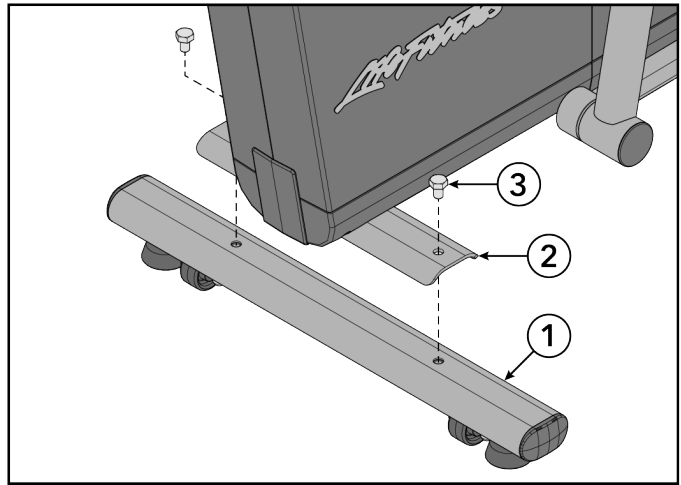
#### تركيب الموازنات

1. تم بإزالة دعامة التغليف الخشبية الموجودة أسفل الجزء الخلفي من الإطار الرئيسي.

2. تم تركيب الصواميل التي تثبت خلف الموازن بقاعدة الإطار باستخدام المفتاح الصندوقي مقياس 17 ملم.

الكمية	الوصف	العنصر
1	الموازن الخلفي	1
1	الإطار الرئيسي	2
2	صامولة، سداسية، M10 x 1.5-16	3

إحكام ربط الأجهزة حتى 25 قدم-رطل/34 نيوتن متر.



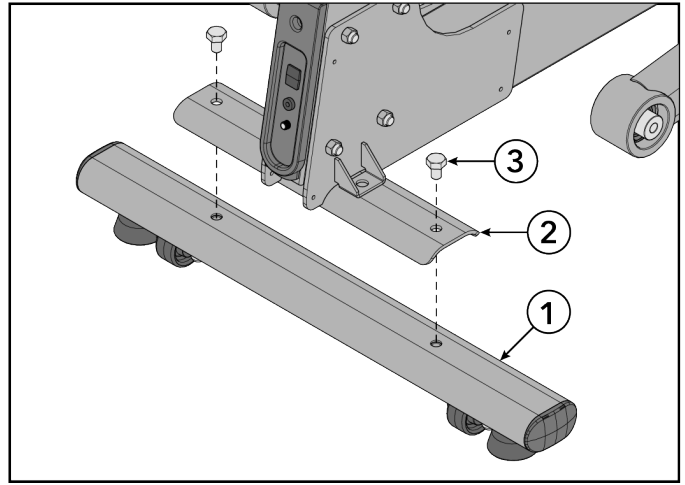
3. تم بإزالة دعامة التغليف الخشبية الموجودة أسفل الجزء الأمامي من الإطار الرئيسي.

4. تم تركيب الصواميل التي تثبت أمام الموازن بقاعدة الإطار باستخدام المفتاح الصندوقي مقياس 17 ملم.

الكمية	الوصف	العنصر
1	الموازن الخلفي	1
1	الإطار الرئيسي	2
2	صامولة، سداسية، M10 x 1.5-16	3



أحكام ربط الأمتعة حتى 25 قدم-رطل/34 نيوتن متر.



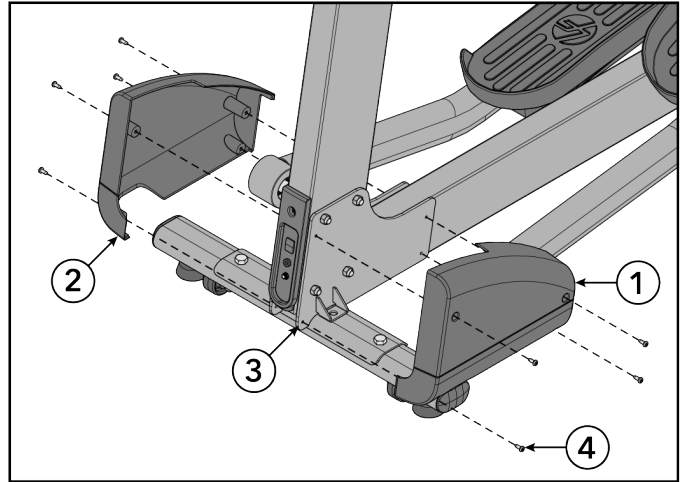
#### تركيب أغطية العمود الأحادي

تم تركيب براغي تثبيت أغطية العمود الأحادي في إطار القاعدة باستخدام مفك فيليبس.

الكمية	الوصف	العنصر
1	غطاء العمود الأحادي، الأيسر	1
1	غطاء العمود الأحادي، الأيمن	2
1	إطار القاعدة	3
8	برغي PHL PAN M5 x 0.8-12	4



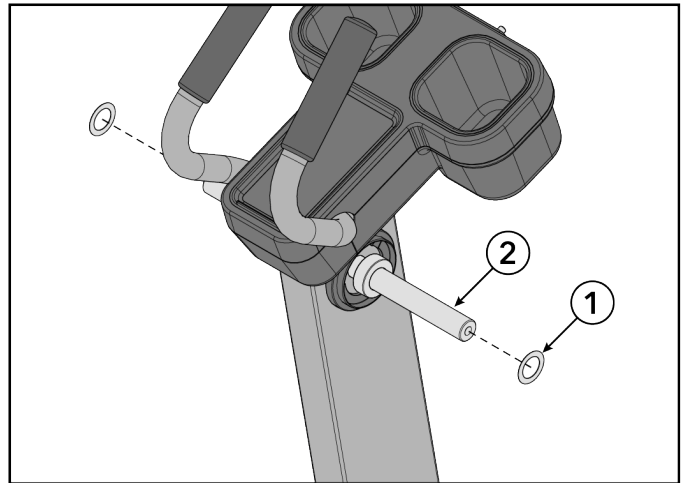
أحكام ربط الأمتعة حتى 13 بوصة-رطل/1.5 نيوتن متر.



#### تركيب الأذرع الهزازة

1. مزر حلقة إحكام الربط في كل طرف من محور الدوران.

الكمية	الوصف	العنصر
2	حلقة إحكام ربط دفع، فولاذية، مقياس 1.5 x 1.0	1
1	محور الدوران	2



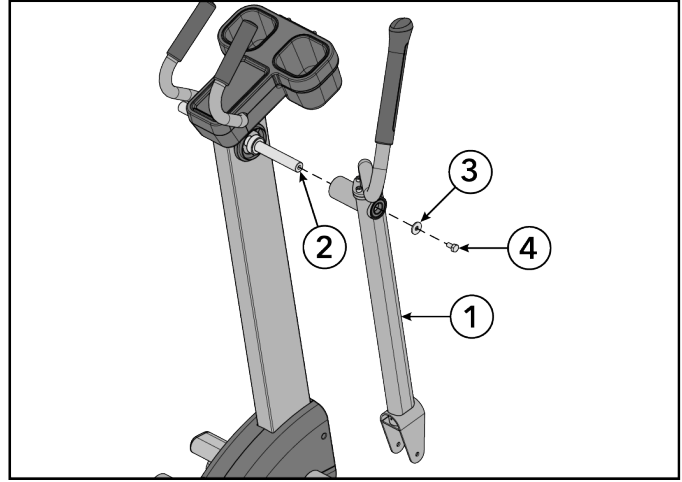
2. مزر الذراع الهزاز على محور الدوران.

3. ثبت البرغي وحلقة إحكام ربط الذراع الهزاز بمحور الدوران باستخدام المفتاح الصندوقي مقياس 17 ملم.

العنصر	الوصف	الكمية
1	الذراع الهزاز، الأيمن	1
2	محور الدوران	1
3	حلقة إحكام الربط بقطر خارجي 35 ملم × قطر داخلي 10 ملم × سمك 3 ملم	1
4	صامولة، سداسية، M10 x 1.5-20	1



أحكام ربط الأجهزة حتى 25 قدم-رطل/34 نيوتن متر.



4. كرر الخطوات 2 و3 لتثبيت الذراع الهزاز المقابل.

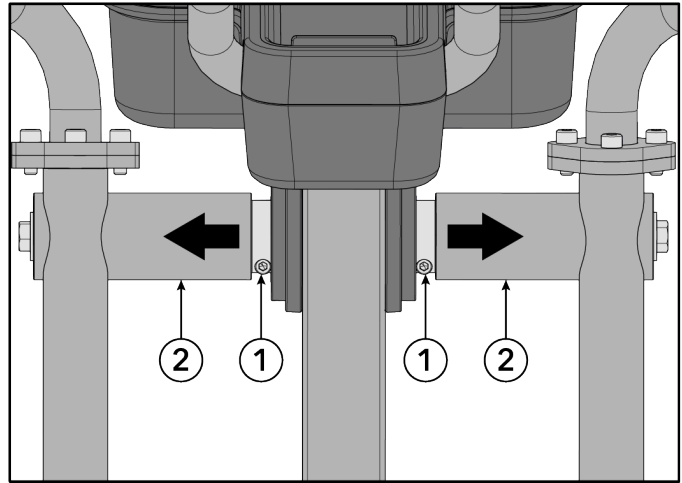
5. تحقق من وجود أي حركة جانبية في الأذرع الهزازة.

- إذا كانت الأذرع الهزازة لا تتحرك جانبيًا على محور الارتكاز، فتخط إلى الخطوة التالية.
- إذا كانت الأذرع الهزازة تتحرك جانبيًا على محور الارتكاز، فقم بفك براغي التثبيت باستخدام مفتاح آلن مقياس 5 ملم. حرك حلقات المحور لتكون ملاصقة بإحكام للأذرع الهزازة، ثم شد براغي التثبيت.

العنصر	الوصف	الكمية
1	طوق الرفع	2
2	ذراع هزاز	2



أحكام ربط الأجهزة حتى 40 بوصة-رطل/4.5 نيوتن متر.



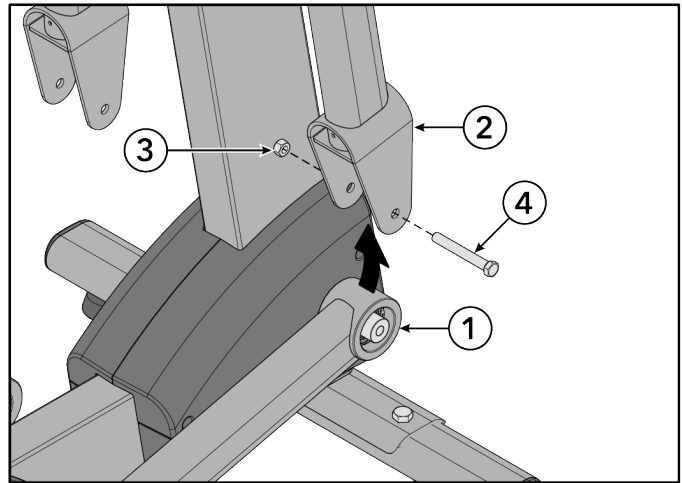
6. ارفع ذراع الدواسة وقم بمحاذاته مع الذراع الهزاز.

7. قم بتثبيت البرغي والصامولة لتثبيت ذراع الدواسة بالذراع الهزاز باستخدام مفتاح ربط مقياس 17 ملم ومفتاح صندوقي مقياس 17 ملم.

العنصر	الوصف	الكمية
1	ذراع دواسة	1
2	ذراع هزاز	1
3	صامولة: سداسية، M10 x 1.5 x 8 ملم	1
4	صامولة، سداسية، رأس M10 x 1.5-74	1

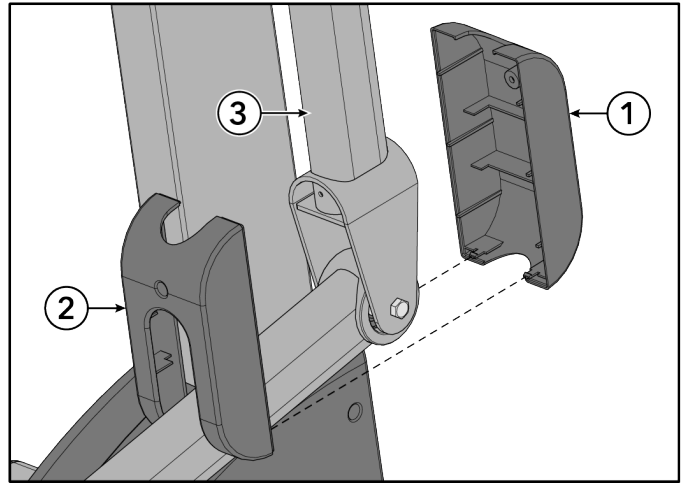


أحكام ربط الأجهزة حتى 25 قدم-رطل/34 نيوتن متر.



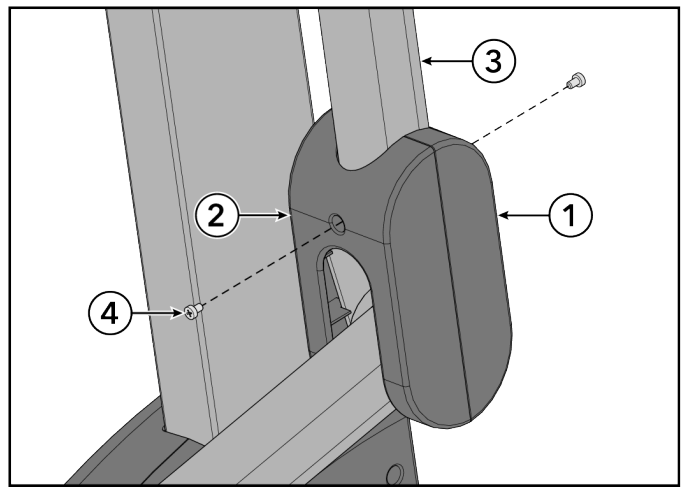
8. اضبط أغطية المشبك الشوكي فوق الذراع الهزاز. اضبط أغطية المشبك الشوكي معًا.

العنصر	الوصف	الكمية
1	غطاء المشبك الشوكي، العلوي	1
2	غطاء المشبك الشوكي، السفلي	1
3	ذراع هزاز	1



9. ثبت البراغي التي تربط أغطية المشبك الشوكي في الذراع الهزاز باستخدام مفك براغ فيلبس

العنصر	الوصف	الكمية
1	غطاء المشبك الشوكي، العلوي	1
2	غطاء المشبك الشوكي، السفلي	1
3	ذراع هزاز	1
4	برغي CSL PAN M5 x 0.8-8	2



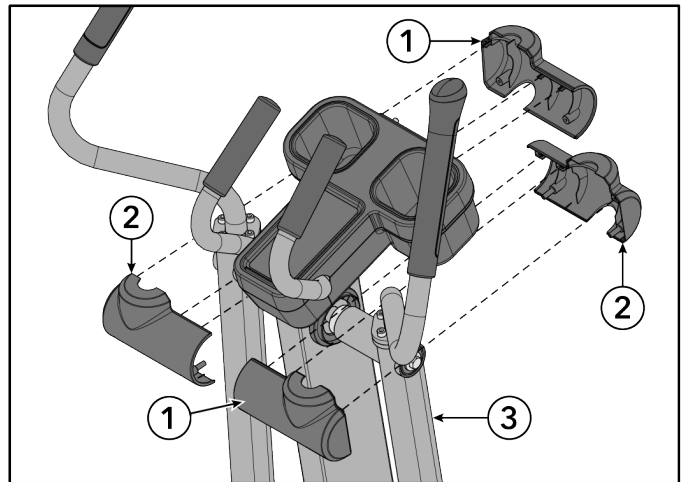
أحكام ربط الأعمدة حتى 13 بوصة-رطل/1.5 نيوتن متر.



10. كرر الخطوات من 6 إلى 9 لتركيب ذراع الموازنة المقابل وأغطية المشبك الشوكي.

11. اضبط أغطية المشبك الشوكي فوق الذراع الهزاز. اضبط أغطية المشبك الشوكي معًا.

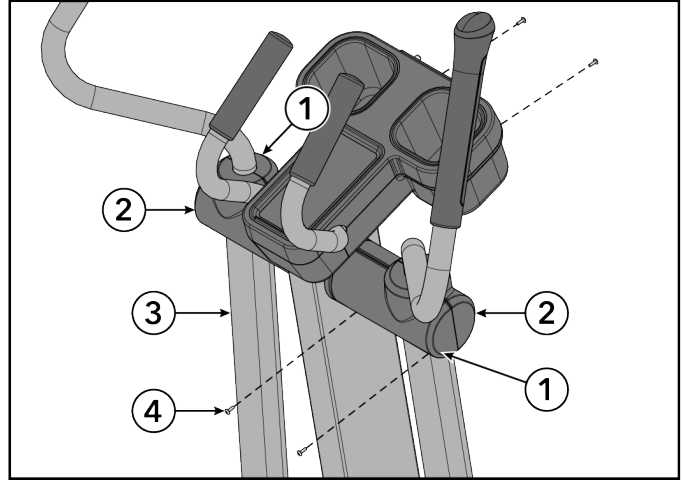
العنصر	الوصف	الكمية
1	الغطاء الهزاز، أ	2
2	الغطاء الهزاز، ب	2
3	ذراع هزاز	2



الكمية	الوصف	العنصر
2	الغطاء الهزاز، أ	1
2	الغطاء الهزاز، ب	2
2	ذراع هزاز	3
4	برغي PHL PAN M3.5 × 18-12	4



أحكام ربط الأجزاء حتى 13 بوصة-رطل/1.5 نيوتن متر.

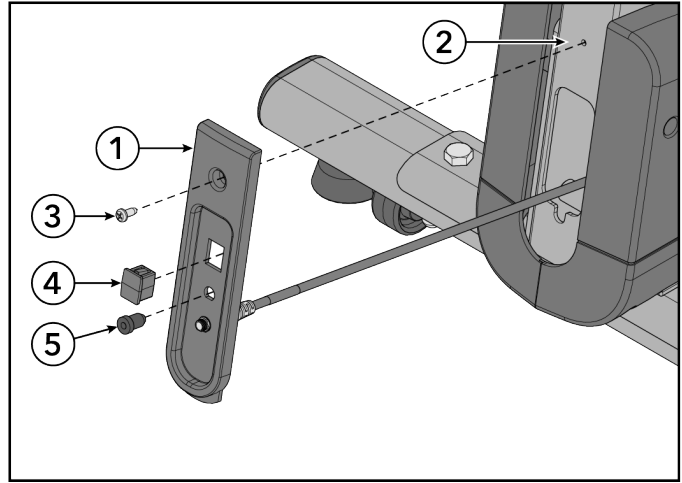


## ركب كابلات SE4

يوضح الإجراء التالي كيفية تركيب الكابلات لوحدة تحكم SE4. في حال تركيب وحدة تحكم SL، انتقل مباشرة إلى موضوع تركيب الأجزاء الملحومة بوحدة التحكم.

1. قم بإزالة البرغي الذي يثبت لوحة منفذ الاتصال بإطار القاعدة باستخدام مفك فيليبس.

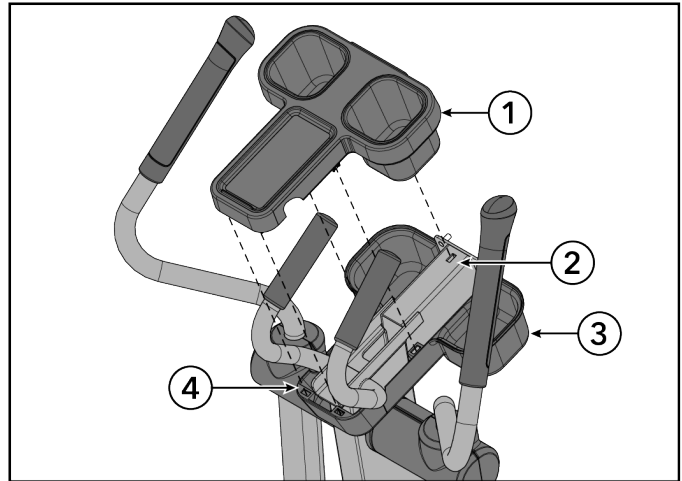
الكمية	الوصف	العنصر
1	لوحة منفذ الاتصال	1
1	إطار القاعدة	2
1	برغي PHL PAN M5 × 0.8-12	3
1	قابس، مقبس RJ45	4
1	قابس، الكابل المحوري	5



2. قم بإزالة المقابس من لوحة منفذ الاتصال.

3. قم بإزالة الغطاء العلوي لحوامل الأكوام من العمود الأحادي والأغطية بسحبه مباشرة إلى الأعلى.

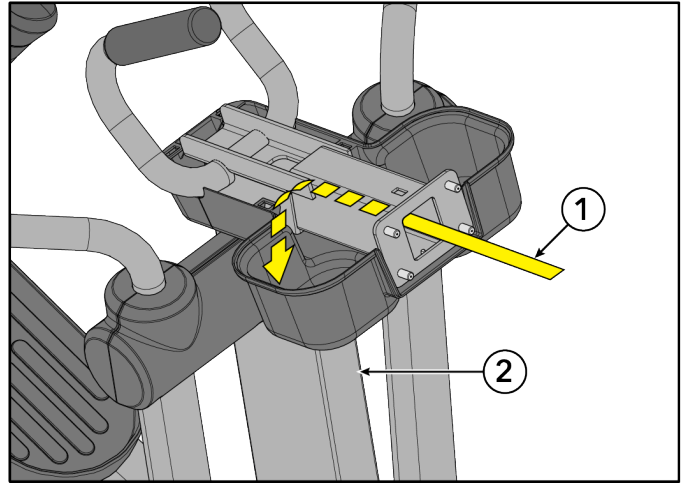
الكمية	الوصف	العنصر
1	الغطاء العلوي لحوامل الأكوام	1
1	العمود الأحادي	2
1	الغطاء السفلي لحوامل الأكوام	3
1	الغطاء الأمامي السفلي للجسر	4



4. تم تجريد كابلات SE4 نزولاً عبر العمود الأحادي ثم إخراجها من إطار القاعدة.

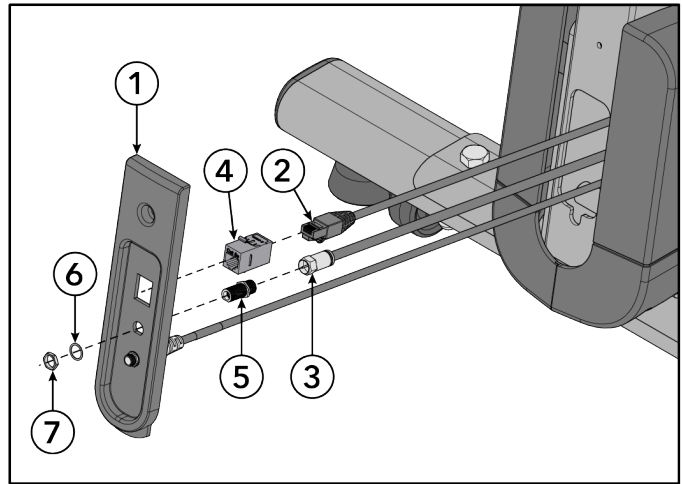
نصيحة: يوجد سلك سحب مثبت مسبقاً داخل الإطار للمساعدة في تركيب كابلات SE4. لف سلك السحب حول أطراف كابلات SE4، ثم اسحب من الطرف الآخر لتجريد الكابلات عبر الإطار.

الكمية	الوصف	العنصر
2	كابلات	1
1	العمود الأحادي	2



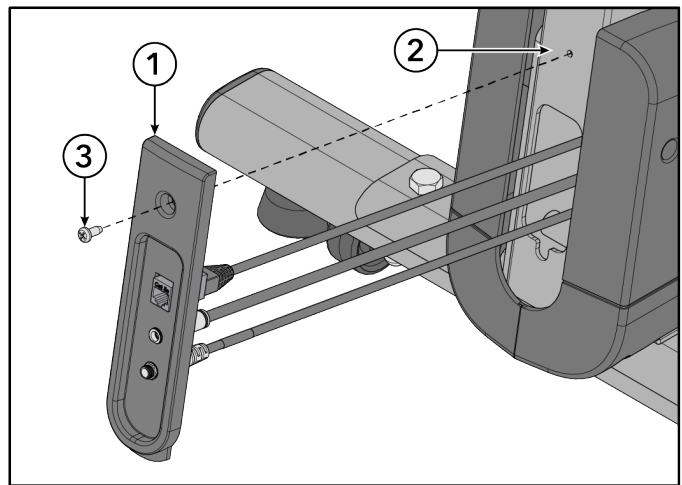
5. تم توصيل الكابلات بالموصلات. تم إدخال الموصلات في لوحة منفذ الاتصال. تم تركيب حلقة إحكام الربط والصامولة لتثبيت وصلة الكابل المحوري بلوحة منفذ الاتصال باستخدام مفتاح مقياس 11 ملم.

الكمية	الوصف	العنصر
1	لوحة منفذ الاتصال	1
1	كابل، CAT5e	2
1	كابل، الكابل المحوري	3
1	وصلة، CAT5e	4
1	وصلة، الكابل المحوري	5
1	حلقة إحكام الربط	6
1	صامولة	7



6. تم تركيب البرغي الذي يثبت لوحة منفذ الاتصال بإطار القاعدة باستخدام مفك فيليبس.

الكمية	الوصف	العنصر
1	لوحة منفذ الاتصال	1
1	إطار القاعدة	2
1	برغي PHL PAN M5 × 0.8-12	3

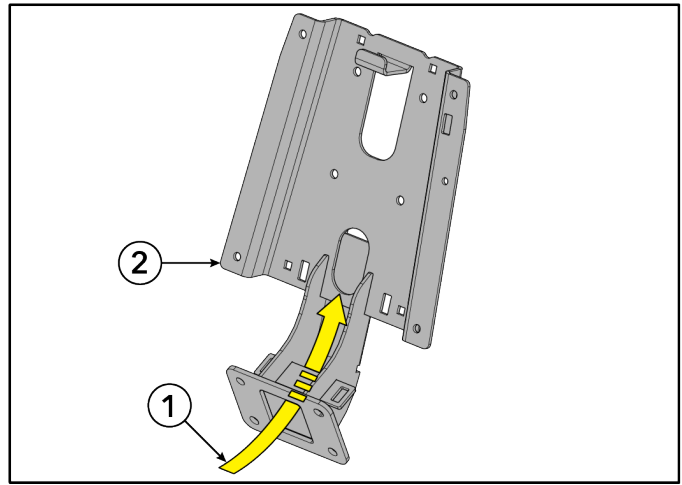


أحكام ربط الأجهزة حتى 13 بوصة-رطل/1.5 نيوتن متر.



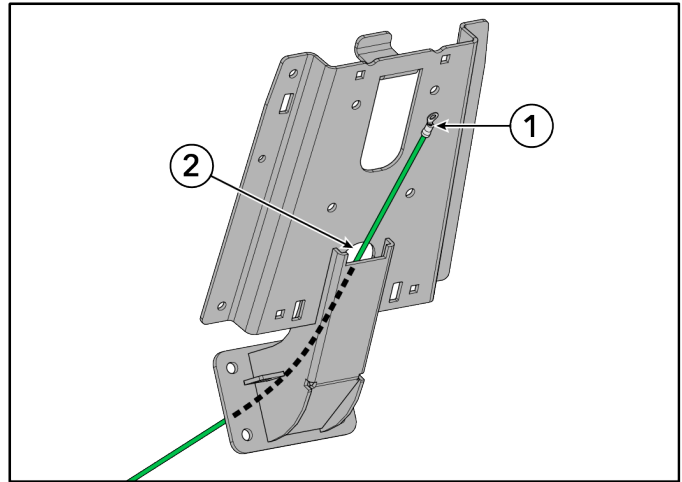
1. مرر الكابلات لأعلى خلال الأجزاء الملحومة بوحدة التحكم.

الكمية	الوصف	العنصر
-	كابلات	1
1	الأجزاء الملحومة بوحدة التحكم	2



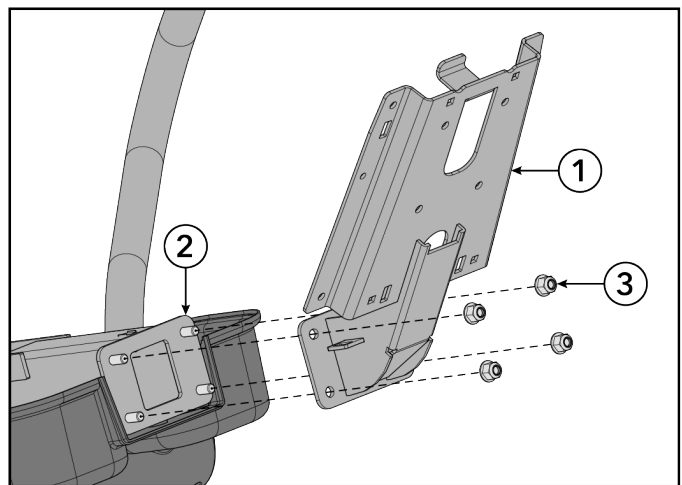
ملاحظة: كابل التأريض يُمَرُّ على طول ظهر الأجزاء الملحومة بوحدة التحكم وغيرها.

الكمية	الوصف	العنصر
1	كابل التأريض	1
1	الأجزاء الملحومة بوحدة التحكم	2



2. تم تركيب الصواميل التي تثبت الأجزاء الملحومة بوحدة التحكم بالعمود الأحادي باستخدام مفتاح 13 ملم.

الكمية	الوصف	العنصر
1	الأجزاء الملحومة بوحدة التحكم	1
1	العمود الأحادي	2
4	الصامولة: M8 X 1.25-6H, DIN, UNF، سداسية، صامولة قفل	3

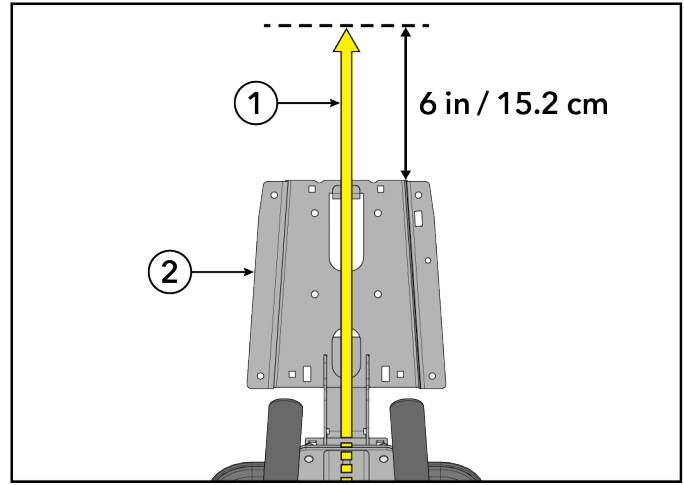


احكم ربط الأعمدة حتى 25 قدم-رطل/34 نيوتن متر.



3. اسحب الكابلات عبر الأجزاء الملمومة لوحدة التحكم حتى تمتد لمسافة تقارب 6 بوصات/15.2 سم فوق الجزء العلوي من الأجزاء الملمومة. ادفع طول الكابلات المتبقي إلى أسفل داخل الأجزاء الملمومة لوحدة التحكم والعمود الأحادي.

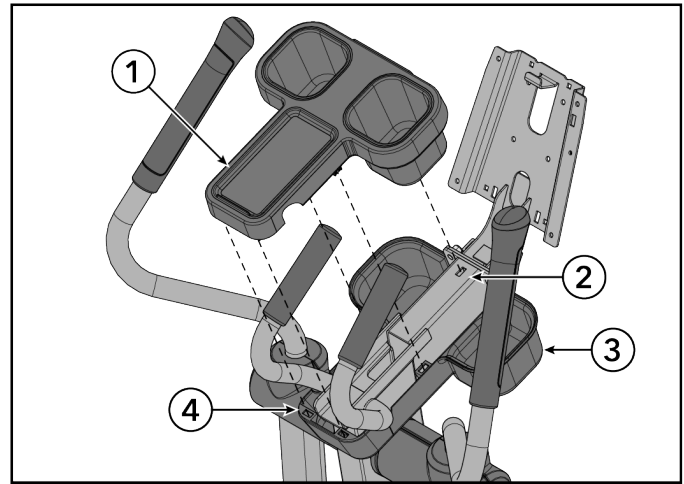
الكمية	الوصف	العنصر
-	كابلات	1
1	الأجزاء الملمومة لوحدة التحكم	2



4. ملاحظة: الخطوة التالية مخصصة فقط للوحدات المزودة بوحدة تحكم SE4. في حال تركيب وحدة تحكم SL، انتقل مباشرة إلى الخطوة 5.

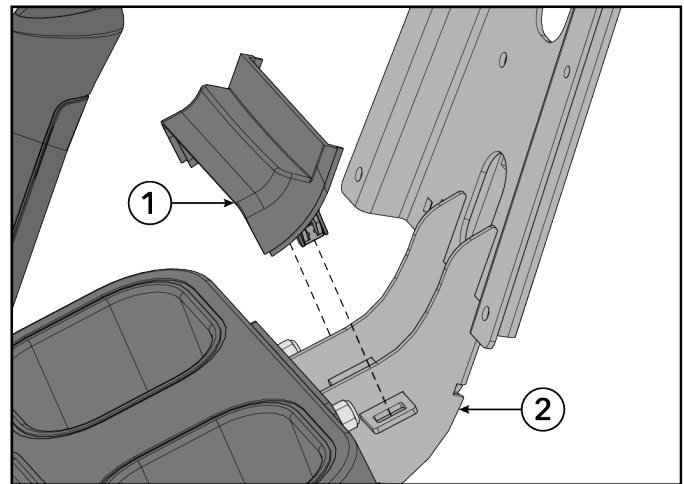
اضغط الغطاء العلوي لحامل الأكواب ليدخل في العمود الأحادي والأغطية.

الكمية	الوصف	العنصر
1	الغطاء العلوي لحوامل الأكواب	1
1	العمود الأحادي	2
1	الغطاء السفلي لحوامل الأكواب	3
1	الغطاء الأمامي السفلي للجسر	4



5. اضغط غطاء التغطية الأمامي لوحدة التحكم ليثبت داخل جميع الأجزاء الملمومة لوحدة التحكم.

الكمية	الوصف	العنصر
1	غطاء التغطية الأمامي لوحدة التحكم	1
1	الأجزاء الملمومة لوحدة التحكم	2

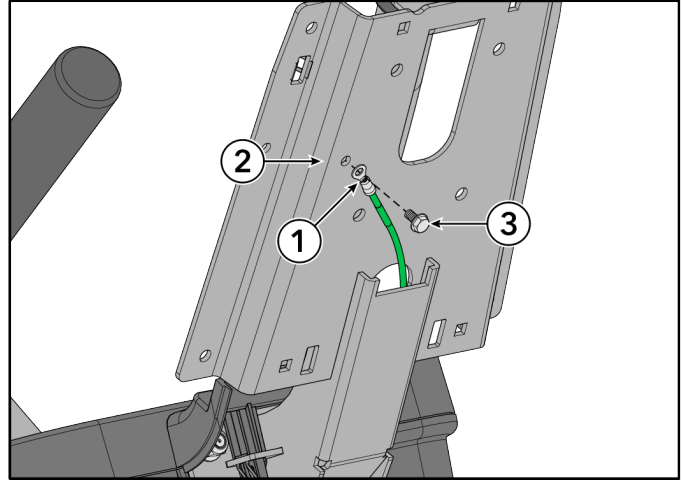


6. تم تركيب البرغي الذي يثبت كابل التأريض بالأجزاء الملحومة بوحدة التحكم باستخدام المفتاح الصندوقي مقاس 8 ملم.

الكمية	الوصف	العنصر
1	كابل التأريض	1
1	الأجزاء الملحومة بوحدة التحكم	2
1	برغي رقم UNS, HXW, L, B, ST, GR 6 × 10	3



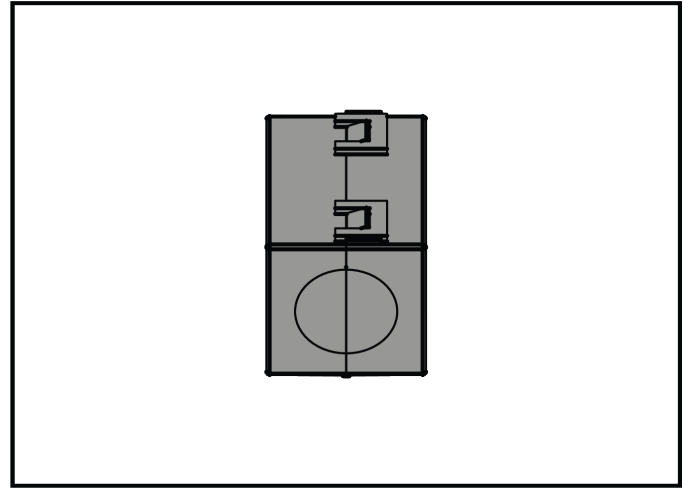
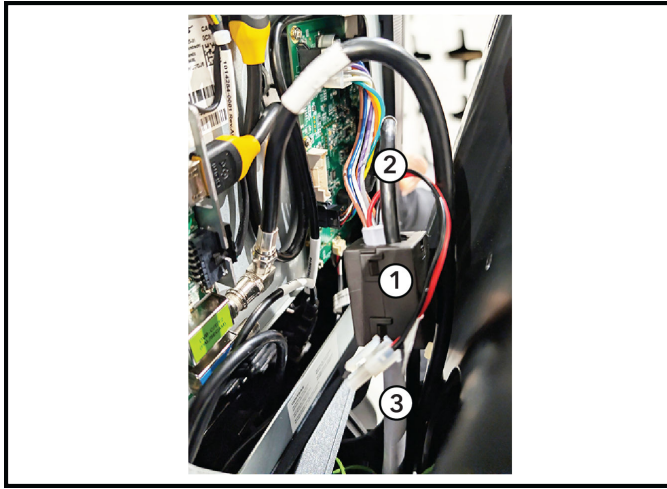
أحكام ربط الأجهزة حتى 2.6 قدم-رطل/3.5 نيوتن متر.



### تثبيت حلقة الفيريت

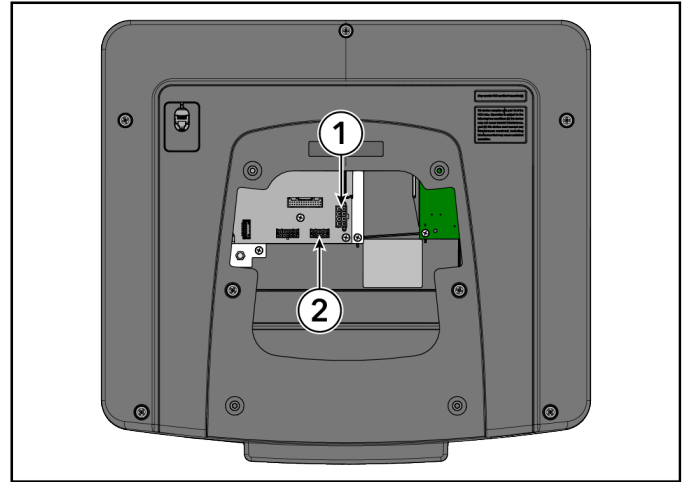
تم تركيب حلقة الفيريت على كابل طاقة القاعدة وكابل إشارة القاعدة عند أسفل الأجزاء الملحومة بوحدة التحكم.

### حلقة الفيريت

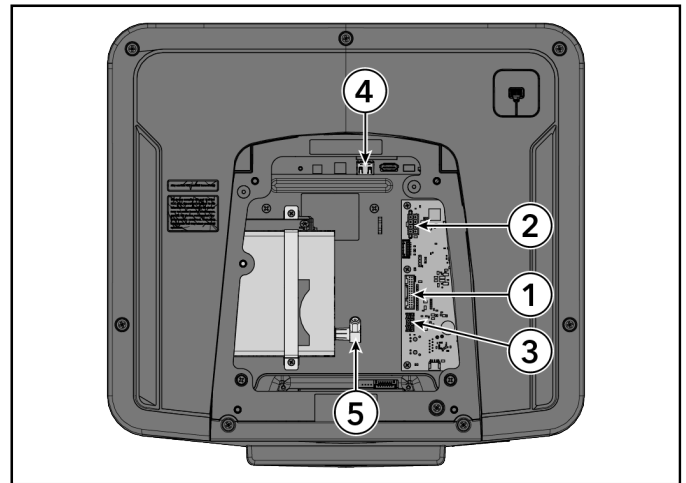


الكمية	الوصف	العنصر
1	حلقة الفيريت: كبت التداخل، غلاف أساسي	1
1	كابل، وحدة التحكم إلى القاعدة، الإشارة	2
1	كابل، وحدة التحكم إلى القاعدة، الطاقة	3

الوصف	العنصر
بطاقة القاعدة	1
اتصالات القاعدة	2



الوصف	العنصر
كابل ربط القاعدة	1
بطاقة القاعدة	2
اتصالات القاعدة	3
إيثرت	4
الكابل المحوري	5



## تركيب وحدة التحكم: SL أو SE4

قم بتركيب براغي تثبيت وحدة التحكم في لحام دعم وحدة التحكم باستخدام مفك فيليبس.

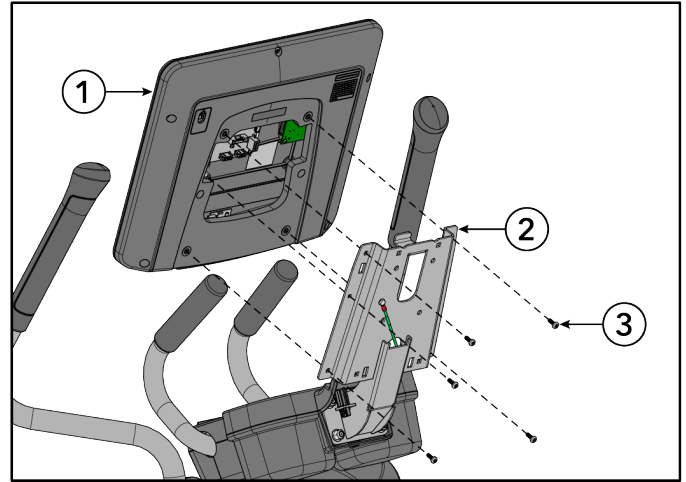
**ملاحظة:** استخدم الخنطاف الموجود أعلى الأجزاء الملحومة بدعامة وحدة التحكم للمساعدة في تركيب وحدة التحكم.

### وحدة تحكم SL

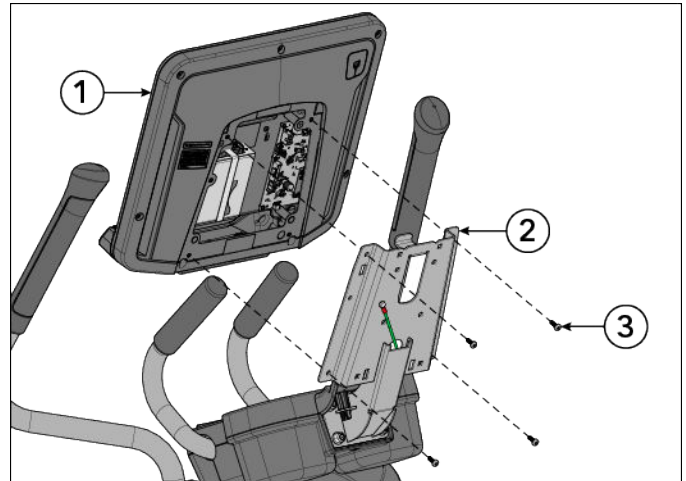
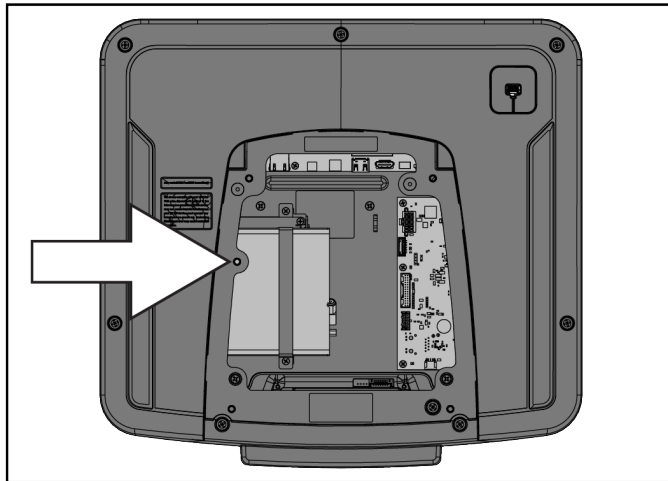
العنصر	الوصف	الكمية
1	وحدة تحكم SL	1
2	الأجزاء الملحومة بدعامة وحدة التحكم	1
3	برغي: M5 X 0.8 X 14, PHL, PAN, MS, ST, ZN	5



أحكام ربط الأجهزة حتى 16.8 بوصة - رطل/1.9 نيوتن متر.



### وحدة التحكم SE4



**ملاحظة:** لا تتم تثبيت المسار في المكان الموضح (بجوار السهم) إذا كانت وحدة التحكم SE4 بها جهاز استقبال (STB) Sync Top Box! سيصطدم المسار بجهاز استقبال STB داخل وحدة التحكم

العنصر	الوصف	الكمية
1	وحدة التحكم SE4	1
2	الأجزاء الملحومة بدعامة وحدة التحكم	1
3	برغي: M5 X 0.8 X 14, PHL, PAN, MS, ST, ZN	4

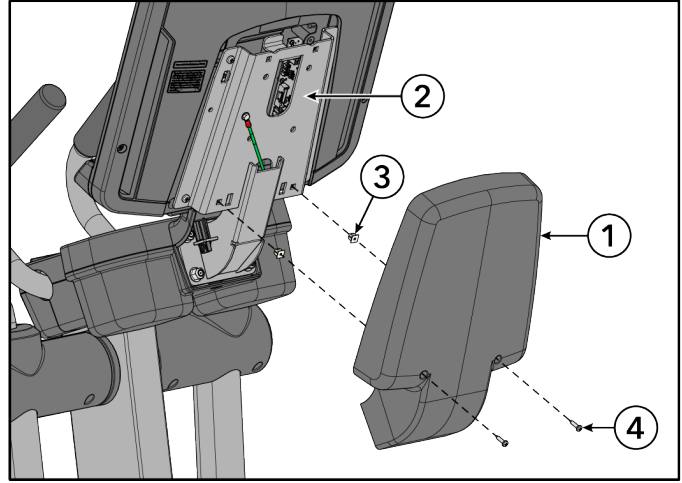


أحكام ربط الأجهزة حتى 16.8 بوصة - رطل/1.9 نيوتن متر.

## ضع الغطاء الخلفي لوحدة التحكم

1. أدخل عروات التثبيت في الفتحتين في ظهر الأجزاء الملوحة بوحدة التحكم.
2. ادفع المشابك أعلى الغطاء الخلفي لوحدة التحكم في الفتحات المطابقة بالأجزاء الملوحة بوحدة التحكم.
3. قم بتثبيت براغي تثبيت الغطاء الخلفي لوحدة التحكم في الأجزاء الملوحة بوحدة التحكم باستخدام مفك فيليبس.

الكمية	الوصف	العنصر
1	الغطاء الخلفي لوحدة التحكم	1
1	الأجزاء الملوحة بوحدة التحكم	2
2	عروة تثبيت	3
2	M4.2 × 0.7 6G6G × 19, DIN, PHL, PAN, برغي: AB, ST, ZB	4

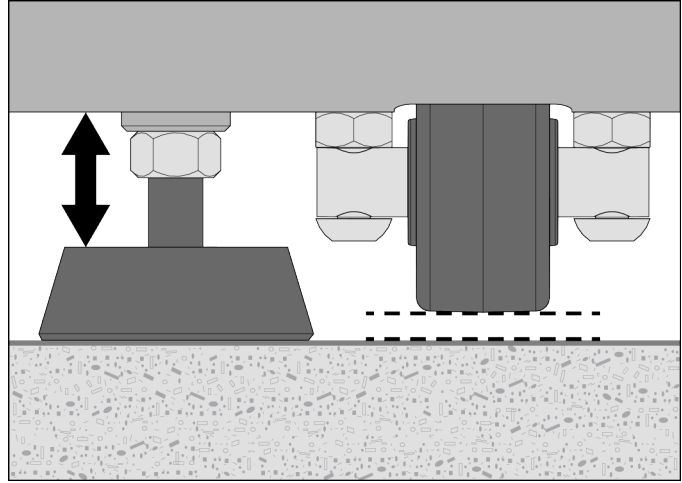
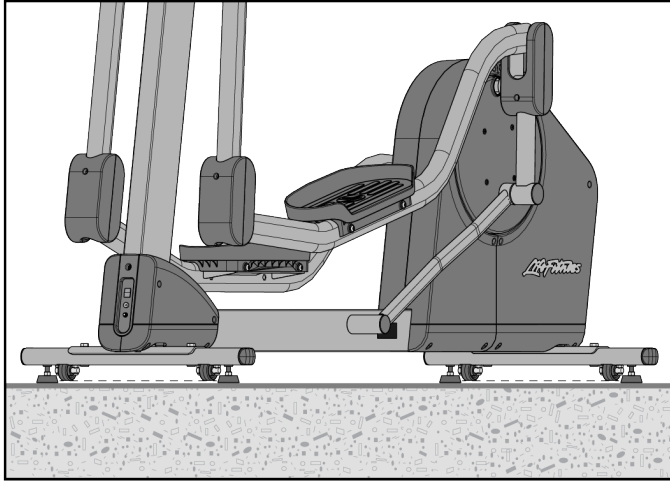


أحكام ربط الأجهزة حتى 13 بوصة - رطل / 1.5 نيوتن متر.

## ضع الوحدة في موضعها

انظر أين تضع جهاز Cross-Trainer وكيف تجعله مستقرًا للمزيد من المعلومات

1. ضع الوحدة في موضعها.
2. قم بإنزال قواعد تسوية الأرجل حتى لا تعود عجلات النقل ملاصقة للأرض، باستخدام مفتاح مقياس 17 مم.



اختبر الوحدة للوقوف على عملها بشكل صحيح.

## 5. المواصفات

### مواصفات المنتج

ثقيل / تجاري EN ISO 20957 الفئة S	الاستخدام المخصص
منزلي EN ISO 20957 الفئة H	
400 رطل / 181 كجم	أقصى وزن للمستخدم
مولد	نوع الدفع
26	مستويات المقاومة
انظر قسم متطلبات الطاقة الكهربائية	متطلبات الطاقة
<p>شاحن تحفيز لاسلكي Qi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مساحة الشحن: 50 ملم × 80 ملم (تقريباً 2 بوصة في 3 بوصة)</li> <li>• زمن الاستجابة للشحن: أقل من 3 ثواني</li> <li>• أقصى ناتج: 10 وات</li> <li>• بروتوكول موثمة الشحن: Qi الشحن السريع</li> </ul>	شاحن لاسلكي: (وحدة تحكم SE4 فقط)
بلوتوث، NFC، متوافق مع ساعات آبل وسامسونج، RFID، ANT+، اتصال لاسلكي	تواصل لاسلكي
<b>الأبعاد المادية (بدون وحدة التحكم)</b>	
81.9 بوصة / 208 سم	طول
30.7 بوصة / 78 سم	العرض
65.2 بوصة / 165.6 سم	الارتفاع
262.3 رطل / 119 كجم	الوزن

## 6. الخدمة والبيانات الفنية

### نصائح الصيانة الوقائية

**ملاحظة:** لا يمكن الحفاظ على سلامة الجهاز إلا إذا تم فحص الجهاز بانتظام للوقوف على التلف والتآكل. لا تستخدم الجهاز حتى إصلاح أو استبدال الأجزاء المعيبة. انتبه خصيصًا للأجزاء المعرضة للتآكل، على النحو الموضح أدناه.

نصائح الصيانة الوقائية التالية من شأنها أن تحافظ على عمل المنتج بأداء فائق:

- ضع المنتج في مكان بارد وجاف.
- نظف شاشة وحدة التحكم وجميع الأسطح الخارجية باستخدام منظف معتمد ومتوافق (راجع المنظفات المعتمدة والمتوافقة) وقطعة قماش من الألياف الدقيقة.
- قد تسبب الأغافر الطويلة في تلف أو خدش سطح وحدة التحكم؛ فاستخدم باطن الظفر للضغط على أزرار الاختيار بوحدة التحكم.
- نظف السطح العلوي للدواسات بانتظام.
- نظف المبيت والأذرع المتحركة تمامًا وبشكل منتظم.

**ملاحظة:** عند تنظيف الوحدة من الخارج، يُوصى بشدة باستخدام منظف غير آكل وقطعة قماش من القطن الناعم. ينبغي عدم استخدام المنظف في أي وقت من الأوقات على أي جزء من الجهاز بشكل مباشر.

### المنظفات المعتمدة والمتوافقة

تم اعتماد المنظفين المفضلين بواسطة خبراء موفيقين: **Gym Wipes** و **PureGreen 24**. سيقوم المنظفان بإزالة الأتربة والجراثيم والعرق عن الجهاز بشكل آمن وفعال. يُعد **PureGreen 24** والتركيبات القوية المضادة للبكتيريا التي تتميز بها **Gym Wipes** من المطهرات التي تعمل بفاعلية ضد الميكروبات العنقودية الهيبية المقاومة للميثيسلين (**MRSA**) وأنفلونزا الخنازير (**H1N1**).

يتوفر **PureGreen 24** في شكل رذاذ مناسب للاستخدام من قبل موظفي النادي الرياضي. استخدم الرذاذ على قطعة قماش من الألياف الدقيقة واسمح للجهاز. استخدم **PureGreen 24** على الجهاز لمدة دقيقتين على الأقل لأغراض التطهير العامة ولمدة 10 دقائق على الأقل لمعالجة النظريات والفيروسات.

**Gym Wipes** عبارة عن مناديل كبيرة وقوية مرطبة مسبقًا للاستخدام مع الجهاز قبل وبعد التمرينات. استخدم **Gym Wipes** مع الجهاز لمدة دقيقتين على الأقل لأغراض التطهير العامة.

اتصل بخدمة دعم العملاء لطلب هذه المنظفات (1-800-351-3737 أو أرسل بريدًا إلكترونيًا على: [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)).

يمكن كذلك استخدام صابون معتدل وماء أو منظف منزلي معتدل غير آكل لتنظيف الشاشة وجميع الأسطح الخارجية. لا تستخدم إلا قطعة قماش من الألياف الدقيقة. استخدم المنظف على قطعة قماش من الألياف الدقيقة قبل التنظيف. لا تستخدم منظفات قائمة على الأمونيا أو الحمض. لا تستخدم منظفات آكلة. لا تستخدم مناشف ورقية. لا تستخدم المنظفات على أسطح الجهاز مباشرة.

المتصر	أسبوعياً	شهرياً	مرتين في السنة
مرحلات وحدة التحكم	نظيف		فحص
حاملات الزجاجات / أدراج الملحقات	نظيف	فحص	
براغي تثبيت وحدة التحكم			فحص
الأجهزة			فحص
الإطار	نظيف		فحص
الأغشية البلاستيكية	نظيف	فحص	
أدوات موازنة الساق		فحص / ضبط	
الدواسات	نظيف	فحص	

### استكشاف أعطال شريط الصدر معدل ضربات القلب Polar® وإصلاحها

قراءة معدل ضربات القلب غريبة أو غير موجود تمامًا

السبب المحتمل	الإجراء التصحيحي
أقطاب جهاز إرسال الحزام غير جافة بالقدر الكافي لالتقاط القراءات الصحيحة لمعدل ضربات القلب.	جفف أقطاب جهاز إرسال الحزام.
أقطاب جهاز إرسال الحزام غير موضوعة على الجلد باستواء.	تأكد أن أقطاب جهاز إرسال الحزام موضوعة على الجلد باستواء.
يجب تنظيف جهاز إرسال الحزام.	اغسل جهاز إرسال الحزام بصابون معتدل وماء.
جهاز إرسال الحزام غير معد بشكل صحيح.	إعداد جهاز إرسال الحزام يكتمل بإحضاره ضمن 1 قدم / 30.5 سم من جهاز الاستقبال. جهاز الاستقبال في وحدة التحكم. بعد عرض معدل ضربات القلب على وحدة التحكم، يمتد النطاق إلى 3 أقدام / 91.4 سم.
بطارية حزام الصدر فارغة.	اتصل بخدمة دعم العملاء لمعرفة تعليمات كيفية استبدال حزام الصدر.

قراءات معدل ضربات القلب مرتفعة بشكل غير طبيعي

السبب المحتمل	الإجراء التصحيحي
تداخل كهرومغناطيسي من : <ul style="list-style-type: none"> <li>• أجهزة تليفزيون و / او هوائيات</li> <li>• أجهزة جوال</li> <li>• حاسبات</li> <li>• سيارات</li> <li>• خطوط طاقة عالية الفولت</li> <li>• جهاز تمرين مدار بالموتور</li> </ul>	انقل جهاز التدريب بضع بوصات بعيداً عن السبب المحتمل، أو انقل السبب المحتمل بضع بوصات بعيداً عن جهاز التدريب، إلى أن تصيح قراءات معدل ضربات القلب دقيقة.

### إعادة تدوير البطارية - وحدة التحكم SL

أزل البطارية القابلة للشحن وأعد تدويرها قبل التخلص من المنتج في نهاية عمره المفيد. افصل مصدر الطاقة (إن أمكن) قبل إزالة البطارية. للوصول إلى البطارية، قم بفك البراغي المثبتة للغطاء الخلفي العلوي بظهور جهاز التدريب -CROSS trainer. توجد البطارية بالقرب من أعلى الإطار، مباشرة أسفل الأغشية الخلفية التي يجب فكها. لإزالة البطارية، قم بإزالة السلكين المتصلين بالبطارية والبرغيين اللذين يثبتان البطارية في مكانها. تخلص من البطارية بطريقة صحيحة.

كيف يتم

التعرف على القاعدة

انظر <https://fn.fit/KnowledgeBase> لمزيد من المعلومات.

كيفية الحصول على خدمة المنتج

1. تحقق من العرض وراجع تعليمات التشغيل. قد تكون المشكلة عدم الإلمام بالمنتج وميزاته والفرينات.

2. عين موضع الرقم المسلسل للوحدة الموجود أعلى بين الموازن الأمامي ودونه.

3. اتصل بخدمة دعم عملاء Life Fitness على <http://www.lifefitness.com>

## Software Updates

The Equipment contains embedded software essential to its proper operation and safety. To maintain functionality, security, and warranty coverage, the Equipment software must be kept current with all manufacturer-issued updates, patches, and upgrades ("Updates")

1. Notification and Monitoring - Owner / Operator shall (a) register and maintain a valid email address with Manufacturer for the purpose of receiving Update notifications, or (b) regularly monitor Manufacturer's designated website for posted Update notices. Failure to do either shall not relieve Owner / Operator of the obligation to install Updates
2. Update Method - Updates will be made available through the Manufacturer's secure electronic distribution channel. Owner / Operator shall follow the instructions provided for proper installation and implementation
3. Responsibility for Compliance - The duty to remain informed of Updates rests solely with the Owner / Operator. Manufacturer's obligation to provide notification is satisfied by sending notice to the registered email address or by posting notice on its designated Update website
4. Consequences of Non-Compliance - Failure to install Updates may result in
  - ;Voided or limited warranty coverage
  - ;Suspension of technical support
  - Diminished equipment performance or safety hazards; and
  - .Manufacturer disclaiming liability for resulting injury, damage, or loss

## 7. الضمان

### معلومات الضمان

من فضلك استخدم الرابط ادناه او امسح QR كود للوصول لمعلومات الضمان:

<http://lifefitness.com/warranties>



# Release Notes .8

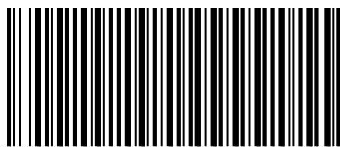
تحديثات الدليل

1 فبراير 2026 (المراجعة AB)

الموضوع	التغييرات
ارتبط مع المعلومات الاضافية الاونلاين	أضيف
الغطاء الأمامي	أضيف: دليل المالك
تعليمات السلامة	أضيف: مالك المعدة مسؤول عن تزويد مستخدمي المعدة بجميع التحذيرات والتعليقات. تم تحديث الصياغة: يجب وضع المعدّات القائمة بذاتها على قاعدة مستوية، ثابتة وأفقية.
المتطلبات الكهربائية	تم تحديث الجدول ليشمل فئة المستهلك
نظرة عامة على المنتج	أضيف: ملصقات المنتجات
الأجهزة	أضيفت: حلقة الفريت
تنبيت حلقة الفريت	خطوة تجميع جديدة
ركب كابلات SE4	تم تحديث الصياغة في النصيحة الخاصة بسلك سحب الكابل.
صل وحدة التحكم	تم تحديث الصورة والموضوع الخاصين بوحدة التحكم SE4 ليصبح التنبيت باستخدام 4 براغي.
الخدمة والبيانات الفنية	أضيف: موضوع تحديث البرنامج
المواصفات	حذف: نطاق سرعة الدواسة







1028281-0002