

WATTRATE TFT COMPUTER 2.0

عزيملا قور 320-00-00016-01



مركز كولومبيا III ، ويست برين ملورافيتون، 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

المكاتب الدولية

جميع دول أوروبا والشرق الأوسط وإفريقيا (EMEA) الأخرى، وأعمال سرور أوروبا والشرق الأوسط وإفريقيا*

Life Fitness Atlantic BV

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

هولندا
6666 646 88 31+

البريد الإلكتروني للخدمة:
emeaservicesupport@lifefitness.com

أوروبا والشرق الأوسط وإفريقيا (EMEA)
بنمينا وبنلندا بلجيكا وسويسرا

Life Fitness Atlantic BV

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

هولندا

6666 646 88 31+

البريد الإلكتروني للخدمة:
.service.belux@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:
marketing.belux@lifefitness.com

الأمريكان

أمريكا الشمالية

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III

9525 برين ملور أفينو

.Rosemont, IL 60018 U.S.A.

هاتف: 3300 288 (847)

البريد الإلكتروني للخدمة:
customersupport@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:
commercialsales@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: 5059-5770-03 (81+)

البريد الإلكتروني للخدمة:
service.lfj@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:
sales@lifefitnessjapan.com

المملكة المتحدة

Life Fitness المملكة المتحدة العصرية

الوحدة 109

انظر عمل طريق لانكستر

Ely, Cambs, CB6 3NX

تيلفون: المكتب العمومي (44+) 1353.666017

دعم العملاء (44+) 1353.665507

البريد الإلكتروني للخدمة:
uk.support@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:
life@lifefitness.com

البرازيل

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315

Pinheiros

São Paulo, SP 05401-300

البرازيل

خدمة العملاء: 8282 773 0800 المحار 2

هاتف: +55 (11) 5200 3095 المحار 2

البريد الإلكتروني للخدمة:
suportebr@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:
vendasbr@lifefitness.com

موقع كيج

Life Fitness Asia Pacific LTD

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

موقع كيج

الهاتف: 25756262 (852+)

الفاكس: 25756894 (852+)

البريد الإلكتروني للخدمة:
service.hk@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

ألمانيا وأيسلندا وسويسرا

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9

Unterschleißheim 85716

ألمانيا

هاتف:

31775166 / 89 (0) 49+ ألمانيا

6157198 / 1 (0) 43+ النمسا

000901 / 848 (0) 41+ سويسرا

البريد الإلكتروني للخدمة:
kundendienst@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:
vertrieb@lifefitness.com

أمريكا اللاتينية والكاريب

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III

9525 برين ملور أفينو

.Rosemont, IL 60018 U.S.A.

هاتف: 3300 288 (847)

البريد الإلكتروني للخدمة:
customersupport@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:
commercialsales@lifefitness.com

جميع دول آسيا والمحيط الهادئ الأخرى، وأعمال سرور آسيا والمحيط الهادئ*

Life Fitness Asia Pacific LTD

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

موقع كيج

الهاتف: 25756262 (852+)

الفاكس: 25756894 (852+)

البريد الإلكتروني للخدمة:
service.ap@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

إسبانيا

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1*1*

Sant Just Desvern Barcelona 08960

إسبانيا

هاتف: 93.672.4660 (34+)

البريد الإلكتروني للخدمة:

servicio.tecnico@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

info.iberia@lifefitness.com

*راجع أيضًا www.lifefitness.com لمعرفة المتل أو الموزع/الوكيل المحلي

جدول المحتويات

السلامة

- 3 تعليمات السلامة.....
- 3 إخلاء المسؤولية الطبية.....
- 4 إعلان توافق الاتحاد الأوروبي.....
- 4 الامتثال للمجنة الاتصالات الفدرالية (FCC).....
- 5 التخلص من البطاريات الكهربائية.....
- 5 إشعار ترخيص البرنامج.....

نظرة عامة

- 6 Wattrate TFT Computer
- 7 استخدام حاسوب Wattrate TFT
- 8 التعريف والمصطلحات والاختصارات.....
- 9 Coach by Color®
- 10 التوصيل.....
- 10 إقران تطبيق ICG بلوحة التحكم.....

التجميع

- 11 المحتويات.....
- 11 الأدوات المطلوبة.....
- 12 إجراء التجميع.....

التدريب

- 14 تحديد وضع التمرين.....
- 15 زر اللفة.....
- 15 الجزء العلوي من الشاشة.....
- 16 وضع Quick Start.....
- 17 تدريب الطاقة.....
- 19 تدريب معدل ضربات القلب.....
- 21 اختبار تدرج FTP.....
- 22 اختبار FTP لمدة 5 دقيقة.....
- 23 اختبار FTP لمدة 20 دقيقة.....
- 24 إدخال FTP مباشر.....

الإعدادات

- 25 الدخول إلى قائمة الإعدادات.....
- 25 مواصفات عامة.....
- 27 إعدادات النظام.....
- 28 قيم وضع التدريب.....
- 29 وظائف الأزرار.....
- 30 أقصى نطاقات العرض.....

1. السلامة

تعليمات السلامة

- ⚠ **تحذير:** لتقليل خطر الإصابة الخطيرة نتيجة الاستخدام غير السليم، اقرأ بعناية واتبع احتياطات السلامة والمعلومات قبل استخدام الجهاز. يرجى أيضًا الاطّلاع على الاحتياطات الواردة في دليل Indoor Cycle، الذي يُستخدم مع هذا الحاسوب.
- ⚠ **تحذير:** تقع مسؤولية المالك على عاتقه لضمان إبلاغ جميع المستخدمين بكافة التحذيرات والاحتياطات للاستخدام الصحيح، ولا يُسمح لهم باستخدام الدراجة بشكل مستقل إلا بعد تلقى إحاطة ناهجة من مدرب أو مرشد مؤهل.
- ⚠ **تحذير:** أبقِ الدراجة في المناطق الداخلية، بعيدًا عن الرطوبة والأتربة. لا تضع الدراجة في الخارج، أو في مرآب، أو في فناء مغطى، أو بالقرب من الماء أو حمامات السباحة. يجب أن تتراوح درجة حرارة تشغيل جهاز التدريب بين 15 و 40 درجة مئوية (59 و 104 درجة فهرنهايت) عند رطوبة 65% كحد أقصى.
- ⚠ **تحذير:** يمكن استخدام جهاز التدريب من قبل أطفال تبلغ أعمارهم بين 14 سنة فما فوق وأشخاص تتصهم الخبرة والمعرفة في حال خضوعهم للإشراف أو إعطائهم تعليمات بخصوص استخدام الجهاز بطريقة آمنة وفهمهم للمخاطر المضمنة. يُنصح الأطفال دون سن 14 عامًا والأشخاص ذوو القدرات البدنية أو الحسية أو العقلية المحدودة من استخدام جهاز التدريب.
- ⚠ **تحذير:** كل البيانات التي تظهر على الشاشة، لاسيما قيم القوة الكهربائية الناتجة عن مستشعر الطاقة المضمن ليست إلا معلومات للمساعدة في توجيه التدريب. لا تتدرب إلا ضمن الحدود المجددية.
- ⚠ **تحذير:** إذا شعرت بعدم راحة جسمية أو دوخة، توقف عن التدريب واستشر طبيبًا. إذا كان المستخدم يتناول دواءً يؤثر على قدراته الأديائية و / أو نظام القلب والأوعية الدموية لديه، فن الضروري استشارة الطبيب لضبط المدخلات الشخصية وفقًا لذلك.
- ⚠ **تحذير:** اضطلِع مراقبة معدل ضربات القلب قد تكون غير دقيقة. قد يؤدي الإفراط في التدريب إلى التعرض لإصابة خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بالإغماء، فتوقف عند التدريب على الفور.
- ⚠ **تنبيه:** إذا كنت تعاني من مشاكل صحية أو إعاقة موجودة مسبقًا، فيوصى بمراجعة الطبيب، للتعرف على طريقة التدريب الأنسب لك. قد يتسبب التدريب غير الصحيح أو الإضافي في إصابات صحية خطيرة. يُنصح المصنع صراحةً بعدم تحمله أي مسؤولية عن المخاطر الصحية. الإصابات الشخصية، أضرار الممتلكات، أو الأضرار الناتجة.

إخلاء المسؤولية الطبية

- ⚠ **تنبيه:** يحدد تقسيم مناطق التدريب الموجهة بالقدرة أو معدل ضربات القلب على أداء الشخص العادي. قد تختلف المناطق أحيانًا بشكل كبير اعتمادًا على طبيعة التدريب، وحالتك الصحية (على سبيل المثال، ما إذا كنت تتناول أي أدوية)، وقدراتك البدنية. يُنصح دائمًا بوضع معايير تدريب معقولة لتدريبك الشخصي تحت إشراف طبي، وتخطيط تدريبك الفردي بناءً على هذه البيانات.
- ⚠ **تحذير:** لا تمارس الرياضة بما يتجاوز قدرتك.
- ⚠ **تحذير:** إذا شعرت بعدم راحة جسمية أو دوخة، توقف عن التدريب واستشر طبيبًا.
- ⚠ **تحذير:** مناطق الألوان هي للإرشاد فقط.
- ⚠ **تحذير:** إذا كان المستخدم يتناول دواءً يؤثر على قدراته الأديائية و / أو نظام القلب والأوعية الدموية لديه، فن الضروري استشارة الطبيب لضبط المدخلات الشخصية وفقًا لذلك.

إعلان توافق الاتحاد الأوروبي

المكونات الإلكترونية تستوفي متطلبات توجيهات التوافق الكهرومغناطيسي (EMV) 2014/53/EU، وتوجيهات التوافق الكهرومغناطيسي EC/99/519، وEN 60335-1:2012/A14:2019 المتعلقة بالسلامة الكهربائية.

يمكن الاطلاع على إعلان التوافق عبر الموقع: www.indoorcycling.com/conformity.

الامتثال للجنة الاتصالات الفدرالية (FCC)

يمتثل هذا الجهاز للجزء 15 من قواعد لجنة الاتصالات الفدرالية. ويخضع التشغيل للشروطين التاليين: (1) ألا يتسبب هذا الجهاز تداخلاً ضاراً، و(2) أن يقبل هذا الجهاز أي تداخل مستقل، بما في ذلك التداخل الذي قد يؤدي إلى تشغيل غير مرغوب. ملاحظة: تم اختبار هذا الجهاز ووجد أنه يمتثل لحدود الأجهزة الرقمية من الفئة B. وفقاً للجزء 15 من قواعد لجنة الاتصالات الفدرالية. وقد أعدت هذه الحدود لتوفير الوقاية المعقولة من التداخل في بيئة سكنية. هذا الجهاز يولد ويستخدم وقد يشع طاقة ذات تردد لاسلكي، وفي حال عدم التركيب والاستخدام وفقاً للتعليمات، فقد يتسبب في التداخل الضار مع الاتصالات اللاسلكية. مع ذلك، لا يوجد ضمان بعدم حدوث التداخل في أماكن محددة.

إذا تسبب هذا الجهاز في التداخل الضار مع استقبال الراديو أو التلفزيون، الأمر الذي يمكن تحديده بتشغيل وإيقاف تشغيل الجهاز، فينبغي على المستخدم محاولة تصحيح التداخل عن طريق واحد أو أكثر من الإجراءات التالية:

- إعادة توجيه أو نقل هوائي الاستقبال.
- زيادة الفاصل بين الجهاز وهوائي الاستقبال.
- توصيل الجهاز بمنزلة على دائرة مختلفة عن دائرة توصيل هوائي الاستقبال.
- استشارة الوكيل أو فني راديو/تلفزيون خبير للمساعدة.

هام: التغييرات أو التعديلات التي تعلق على هذا المنتج دون ائتمام من Indoor Cycling Group قد تبطل التوافق الكهرومغناطيسي (EMC) والامتثال اللاسلكي وتلغي صلاحيتك لتشغيل المنتج.

أظهر هذا المنتج الامتثال الكهرومغناطيسي بموجب الشروط التي تضمنت استخدام أجهزة طرفية متوافقة وكابلات مدعرة بين مكونات النظام. من الضروري أن تستخدم أجهزة طرفية متوافقة وكابلات مدعرة بين مكونات النظام لتقليل احتمال التسبب في تداخل مع أجهزة الراديو والتلفزيون وغيرها من الأجهزة الإلكترونية.

البيان التنظيمي الكندي يمتثل هذا الجهاز لمعيار (معايير) RSS الخاص (الخاصة) بالإعفاء من ترخيص وزارة الصناعة الكندية. ويخضع التشغيل للشروطين التاليين: (1) ألا يتسبب هذا الجهاز تداخلاً، و(2) أن يقبل هذا الجهاز أي تداخل مستقل، بما في ذلك التداخل الذي قد يؤدي إلى تشغيل غير مرغوب.

التخلص من النفايات الكهربائية

الاتحاد الأوروبي فقط

يشير هذا الرمز إلى أن المنتج المعني لا يجوز التخلص منه مع النفايات المنزلية العادية. إذا رغبت في التخلص من هذا الجهاز، لا ترميه مع النفايات العادية! هناك نظام جمع منفصل للمنتجات من هذا النوع.

هذا الرمز صالح فقط داخل الاتحاد الأوروبي.



الدول الأخرى خارج الاتحاد الأوروبي

إذا رغبت في التخلص من هذا المنتج، يرجى الالتزام بالتوانين المحلية واللوائح الأخرى في بلدك المتعلقة بالتعامل مع الأجهزة الإلكترونية.

العلاء من الشركات

إذا رغبت في التخلص من هذا المنتج، يرجى التواصل مع خدمة العملاء لدينا.

إشعار ترخيص البرنامج

تحتوي بعض منتجات ICG (بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر MyRide V3, MyRidePlus, MyRide VX, ICG Connect, Wattrate LCD Computer وغيرها) على برامج مفتوحة المصدر.

للمزيد من التفاصيل، يرجى زيارة <https://support.teamicg.com> أو التواصل عبر support@indoorcycling.com

2. نظرة عامة

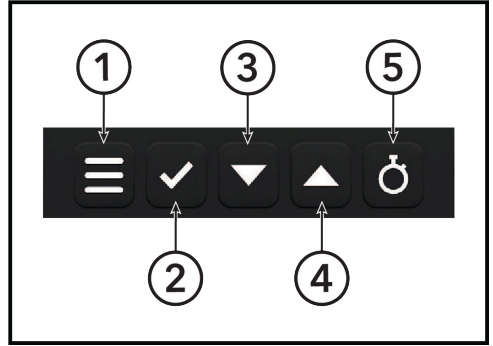
Wattrate TFT Computer

الكمية	الوصف	المصدر
1	إضاءة أمامية LED بخمسة ألوان	1
1	شاشة TFT كاملة الألوان Coach by Color للتدريب	2



وظائف الأزرار

الكمية	الوصف	المصدر
1	القائمة	1
1	تحديد	2
1	السهم لأسفل	3
1	السهم لأعلى	4
1	اللغة	5



اضغط على زر القائمة لعرض الخيارات المتاحة. إذا تم الضغط على زر القائمة دون اختيار أي عنصر، فإن الضغط على زر القائمة مرة أخرى سيعيدك مستوى واحدًا إلى الخلف في القائمة.	القائمة
اضغط على زر التحديد لتأكيد الاختيار المحدد.	تحديد
استخدم أزرار الأسهم داخل القوائم للتنقل لأعلى أو أسفل.	الأسهم أعلى وأسفل
اضغط على زر اللغة لبدء وإيقاف اللغات أثناء التدريب.	اللغة

البقة

القيم المتوسطة المعروضة على البراجة الداخلية دقيقة في حدود $\pm 5\%$ عند معدل دوران يتراوح بين 50 - 120 دورة في الدقيقة (RPM) وبقدرة تتراوح بين 50 - 400 وات.

التشغيل

يقم الحاسوب في وضع السكون العميق حتى يتم تحريك مجلة الدفع. لتشغيل الحاسوب، قم بتدوير الواسات دورة كاملة واحدة. بعد حوالي 5 ثوانٍ، سيبدأ الحاسوب في الإقلاع وستعمل الشاشة.

إذا لم يتم تشغيل الحاسوب بعد إتمام دورة كاملة للواسات، فهذا يعني أن البطارية فارغة. ضمن البطارية عن طريق تدوير واسات البراجة بسرعة تزيد عن 60 دورة في الدقيقة (RPM). أثناء عملية الشحن، سيعمل الحاسوب، ويمكن استخدام البراجة.

إيقاف التشغيل

إذا لم يتم تحريك مجلة الدفع لمدة دقيقتين، فإن الحاسوب يقوم بإيقاف تشغيل نفسه تلقائياً. يتم تمديد وقت الإيقاف بمقدار دقيقتين إذا تم الضغط على زر في لوحة التحكم، أو يتم تمديده بمقدار 5 دقائق إذا تم الدخول في وضع الإيقاف المؤقت.

إدارة الطاقة المتكاملة




عند ترددات تدوير منخفضة أقل من 50 دورة في الدقيقة (RPM)، يتم تزويد الطاقة بواسطة بطارية ليثيوم-بوليمر (LiPo) مدمجة. عندما يتجاوز معدل التدوير حوالي 50 دورة في الدقيقة (RPM)، يتم توليد طاقة كافية لتزويد النظام بالطاقة. عند تجاوز معدل التدوير 60 دورة في الدقيقة (RPM)، يتم أيضاً ضمن بطارية الليثيوم-بوليمر (LiPo).

ضمن بطارية الليثيوم-بوليمر (LiPo) الداخلية للدراجة عبر المودل المدمج:

- التدوير بسرعة 50 - 59 دورة في الدقيقة (RPM): يقوم المودل بتزويد لوحة التحكم بالطاقة، لكنه لا يشحن بطارية الليثيوم-بوليمر (LiPo) الخاصة بالدراجة.
- التدوير بسرعة 60 - 69 دورة في الدقيقة (RPM): يقوم المودل بتزويد لوحة التحكم بالطاقة، ويبدأ أيضاً في شحن بطارية الليثيوم-بوليمر (LiPo).
- التدوير بسرعة تزيد عن 70 دورة في الدقيقة (RPM): يقوم المودل بتزويد لوحة التحكم بالطاقة ويشحن البطارية بأتم معدل ضمن.

عرض حالة البطارية

إذا كانت البطارية مشحونة بالكامل، فلن يظهر رمز البطارية على لوحة التحكم.

-  - سيتم عرض أيقونة بطارية باللون الأبيض إذا كانت البطارية على وشك النفاذ.
-  - ستظهر أيقونة باللون الأحمر عندما تكون البطارية على وشك النفاذ بالكامل. عند حدوث تفرغ عميق للبطارية أو في حال كانت تالفة، سيومض رمز البطارية الأحمر، وستظهر إشعارات على لوحة التحكم.
-  - سيتم ضمن البطارية عند التدوير بالجهد المناسب (أكثر من 60 دورة في الدقيقة RPM)، وستتحول أيقونة البطارية إلى اللون الأخضر للإشارة إلى أن البطارية قيد الشحن.

التعاريف والمصطلحات والاختصاصات

COACH BY COLOR® (CBC)

إرشادات التدريب موجهة نحو القدرة (معدل الوات®) أو معدل ضربات القلب، استنادًا إلى إعدادات المستخدم الفردية، مع عرض مناطق التدريب بالألوان.

وات

وحدة القدرة التي يتم حسابها بناءً على الوقت الذي يُبذل فيه الجهد. يتم الحساب باستخدام الصيغة التالية: القدرة (Power) بالوات = القوة × السرعة.

معدل الوات®

القياس المباشر للقدرة التي يبذلها راكب الدراجة في الوقت الفعلي.

القدرة العتبية الوظيفية (FTP)

القدرة العتبية الوظيفية (Functional Threshold Power®)، والمعروفة أيضًا بـ FTP. القدرة المقدمة بالوات بالنسبة للقدرة العتبية الوظيفية (FTP = 100% تمثل عتبة القدرة الهوائية/اللاهوائية).

النسبة المئوية من القدرة العتبية الوظيفية (FTP)

النسبة المئوية من القدرة العتبية الوظيفية (FTP)®. معلومات عن القدرة الحالية بالنسبة لعتبة FTP بالنسبة المئوية: FTP% = (القدرة الحالية بالوات/FTP) × 100.

دورة في الدقيقة

عدد الدورات في الدقيقة، الإيقاع، تردد التدوير (PFQ)، الدورات في الدقيقة (R/min).

معدل ضربات القلب (HR)

معدل ضربات القلب

نسبة أقصى عدد لضربات القلب

معلومات عن معدل ضربات القلب الحالي بالنسبة للمعدل الأقصى لمعدل ضربات القلب بالنسبة المئوية: HR MAX% = (معدل ضربات القلب الحالي/المعدل الأقصى لمعدل ضربات القلب) × 100.

نبضة في الدقيقة

عدد النبضات في الدقيقة يشير إلى معدل ضربات قلب المستخدم في هذا البليل.

LiPo

LiPo = بطارية ليثيوم-بوليمر. بطارية قابلة لإعادة الشحن تتميز بكثافة طاقة عالية.

®TSS

تتكون ®TSS الرياضيين في رياضات التحمل من قياس تقاربتهم بناءً على شدة التمرين النسبية، ومدة التمرين، وتكرار التمرين.

®IF

®IF هو مؤشر يوضح مدى صعوبة أو شدة التمرين مقارنةً بمستوى لياقتك العامة.

EFFORT POINTS

يتم حسابه لتمرينك بناءً على المدة التي تقضيها في كل منطقة تدريب فردية. يتم عرضها في الزاوية العلوية اليسرى من شاشة LCD أثناء تدريبات القدرة أو معدل ضربات القلب، كما يمكن أيضًا عرض نقاط الجهد المتراكمة خلال تمارين Connect.

التقاط الممنوحة عن كل دقيقة من التمرين في كل منطقة:

0-55% من FTP الخاص بك/59-50% من معدل ضربات القلب (HRM) الخاص بك	Effort point 1
56-75% من FTP الخاص بك/69-60% من معدل ضربات القلب (HRM) الخاص بك	Effort points 2
90-76% من FTP الخاص بك/79-70% من معدل ضربات القلب (HRM) الخاص بك	Effort points 3
105-91% من FTP الخاص بك/89-80% من معدل ضربات القلب (HRM) الخاص بك	Effort points 4
120-106% من FTP الخاص بك/95-90% من معدل ضربات القلب (HRM) الخاص بك	Effort points 5
150-121% من FTP الخاص بك/100-96% من معدل ضربات القلب (HRM) الخاص بك	Effort points 5.5

يُمكن استخدام مناطق الألوان الخمس التي تعيدها ICG (الأبيض، الأزرق، الأخضر، الأصفر، الأحمر) استنادًا إلى القدرة (الوات) لكل مستخدم للدراجة. تعمد مناطق التدريب على القدرة الحالية بالنسبة إلى قيمة القدرة العنينة الوظيفية (FTP) الفردية. ينطبق نفس مبدأ حساب مناطق التدريب عند استخدام الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب (HR max) مع مستشعر معدل ضربات قلب متوافق. بمجرد معرفة الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب (HR max) أو قيمة القدرة العنينة الوظيفية (FTP) الفردية، يمكن تحديد مناطق التدريب الشخصية وفقًا لذلك، وهناك يمكن عرض شدة الجهد بالألوان أثناء الجلسة التدريبية بناءً على معدل ضربات القلب أو القدرة بالوات. باستخدام اختبار القدرة العنينة الوظيفية (اختبار الـ FTP) (اختبار التمرج المدمج في الحاسوب)، يكون لدى المستخدم خيار مراقبة الأداء الحالي وكذلك متابعة التقدم.

⚠️ **تنبيه:** يجب إجراء اختبار القدرة فقط تحت إشراف وتوجيه مدرب أو مدرب مؤهل.

في كل من **تدريبات القدرة وتدريبات معدل ضربات القلب**، يكون لدى المستخدم خيار إيقاف ميزة إرشادات التدريب الخاصة بـ Coach by Color® من خلال اختيار "إيقاف وضع اللون" إذا رغب في ذلك.

مناطق التدريب

COACH BY COLOR® – 5 ZONES

5 Colored Zones	Powered % FTP	Time	% HR ^{Max}	Load
Active Recovery	< 55 %	Infinity	< 60 %	Very Light
Endurance	56 – 75 %	3 – 8 hours	61 – 70 %	Light
Ignite	67 – 75 %		66 – 70 %	Light/Moderate
Tempo	76 – 90 %	3 – 8 hours	71 – 80 %	Moderate
Heat	85 – 95 %		78 – 85 %	Moderate/Hard
Lactate Threshold	91 – 105 %	10 – 60 min	81 – 90 %	Hard
V _{O2} ^{Max}	> 105 %	1 – 8 min	> 90 %	Hard/Maximal
On Fire/Anaerobic Capacity	121 – 150 %	1 – 5 min	92 – 94 %	Maximal
Burn/Neuromuscular Power	> 150 %	5 – 10 sec	95 – 100 %	Maximal

مستشعرات معدل ضربات القلب

- أجهزة استشعار معدل ضربات القلب المتوافقة مع البلوتوث (BLE)
- شاشات معدل ضربات القلب تتوافق مع ANT+
- مستشعرات معدل ضربات القلب التناظرية بتردد 5.5 كيلوهرتز (يوصى باستخدام المستشعرات المترزة).

تطبيق ICG، **

يمكن توصيل تطبيق ICG بلوحة تحكم الدراجة باستخدام جهازك المحمول عبر البلوتوث (يجب تفعيل البلوتوث يدويًا في جهازك المحمول). يمكن للتطبيق نقل بياناتك الشخصية مثل الجنس، العمر، الوزن، وقياس FTP تلقائيًا إلى لوحة تحكم الدراجة قبل التايرن، كما يمكنه تسجيل قارئك لمراجعتك الشخصية.

بيانات البث، **

يمكن للأجهزة أو التطبيقات التي تدعم تقنية ANT+ أو البلوتوث (BLE) استقبال البيانات المقدمة من حيث المبدأ.

	+ANT	البلوتوث (BLE)
معدل ضربات القلب	نعم	لا
الإيقاع	نعم	نعم
الطاقة	نعم	نعم

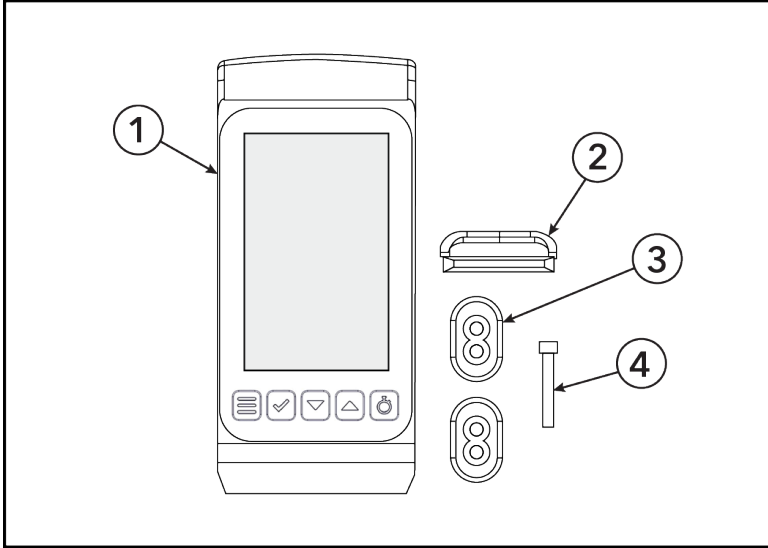
* قد تعتمد بعض الميزات على إصدار البرنامج المثبت على Wattrate LCD computer الخاص بك.

** يجب أن يدعم جهازك المحمول والتطبيقات الميزات. ويجب تفعيلها قبل الاستخدام على Wattrate LCD computer.

إقران تطبيق ICG بلوحة التحكم

1. تم بتشغيل لوحة التحكم على الدراجة حتى تظهر شاشة اختيار القرين.
2. تم بتشغيل التطبيق على جهازك المحمول واتبع التعليمات.

هام: لنقل البيانات الشخصية (مثل FTP)، يجب أن يكون التطبيق مقترنًا على الشاشة الرئيسية. يمكن أيضًا إقران التطبيقات في وضع الإيقاف المؤقت أو أثناء القرين.



الكمية	الوصف	العدد
1	الحاسوب	1
1	السداة	2
2	مقاعد	3
1	مسمار	4

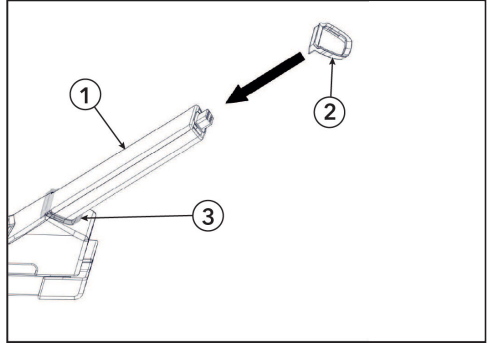
الأدوات المطلوبة

مفتاح ألين 3 م

⚠️ **ملاحظة:** تجنب التقلبات العالية في درجة الحرارة أثناء نقل الدراجة من المنجر إلى موقع التركيب. إذا كانت هناك مع ذلك تقلبات كبيرة في درجة الحرارة، فبرحى السماح للدراجة بالتأقلم مع درجة الحرارة المحيطة قبل البدء بالتجميع.

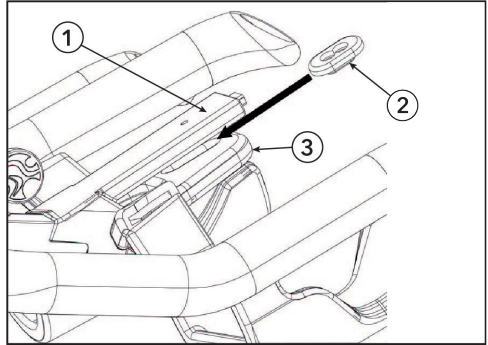
1. حرك الختم للأسفل على حامل الحاسوب.

الكمية	الوصف	المتصر
1	حامل الحاسوب	1
1	السداة	2
1	حرك الختم للأسفل حتى هنا	3



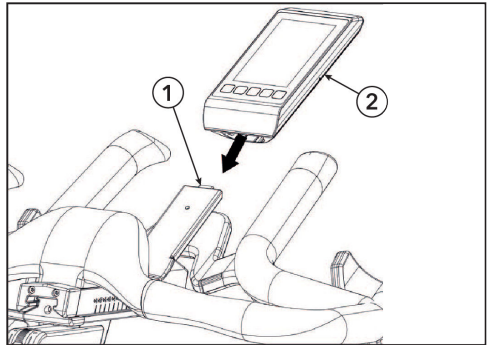
2. أدخل فاصلاً بين حامل الحاسوب والمقود. يجب أن يكون الفاصل مناسباً في أبعاد المقود.

الكمية	الوصف	المتصر
1	حامل الحاسوب	1
1	مباعد	2
1	مقود	3

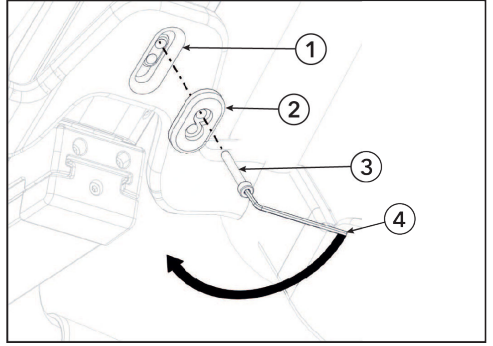


3. حرك الحاسوب إلى حامل الحاسوب.

الكمية	الوصف	المتصر
1	حامل الحاسوب	1
1	الحاسوب	2



الكمية	الوصف	المصدر
1	متقود	1
1	مباعد	2
1	مسمار	3
1	مفتاح الين 3 مم	4



4. التمرينات

تحديد وضع التمرين

إدخال مباشر FTP مباشر

تدريب القدرة مع إدخال مباشر لقيمة FTP. يجب تفعيل الخيار في الإعدادات < النظام > إدخال FTP مباشر.

Quick start

Quick start. دون إدخال أي إعدادات للمستخدم.

تدريب الطاقة

إدخال مفصل لإعدادات المستخدم بما في ذلك القيم المرجعية (د FTP وأقصى معدل ضربات قلب)، بالإضافة إلى إمكانية الاتصال الاختياري بجهاز استشعار معدل ضربات القلب المتوافق. توجيه مناطق التدريب يعتمد على الوات (القدرة).

تدريب معدل ضربات القلب

يتطلب جهاز استشعار معدل ضربات قلب متوافق، وإدخال مفصل لإعدادات المستخدم، والقيم المرجعية (د FTP وأقصى معدل ضربات قلب). توجيه مناطق التدريب يعتمد على معدل ضربات القلب.

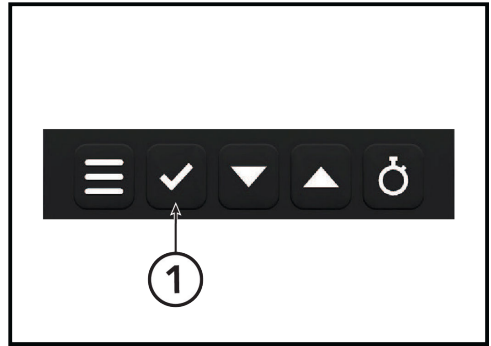
اختيار الطاقة

سيسمح لك باختيار بين اختياريين للقدرة لتحديد قيمة FTP الخاصة بك.

وضع الإيقاف المؤقت

يمكن استخدام وضع الإيقاف المؤقت لإيقاف التدريب مؤقتًا ومتابعه دون فقدان بيانات التمرين، وهناك طريقتان مختلفتان يمكن تنشيط وضع الإيقاف المؤقت من خلالها:

الوصف	المصدر	الكمية
تحديد	1	1



1. اضغط على زر **التحديد** أثناء التمرين لإيقافه. ثم اضغط على زر **التحديد** مرة أخرى للمتابعة.
2. توقف عن التمدل لتفعيل وضع الإيقاف المؤقت. يمكنك استئناف التمرين عن طريق تحريك دواسات الدراجة. إذا تم إجراء تعديلات على الحاسوب أثناء التوقف المؤقت، فاستأنف تدريبك بالضغط على زر **التحديد**.

الملخص

عند تحديده، تُعرض نظرة عامة للإحصائيات من جلسة التدريب.

ضبط FTP

يسمح بضبط FTP دون إنهاء جلسة التدريب.

الذات

لعرض كل مسافات وأوقات المرحلة من التمرين الحالي.

وصلة نبضات القلب

الاتصال/فضل الاتصال بمستشعر معدل ضربات القلب المتوافق.

إعادة تشغيل التمرين

تبدأ تمرينًا جديدًا وتبقى إعدادات المستخدم.

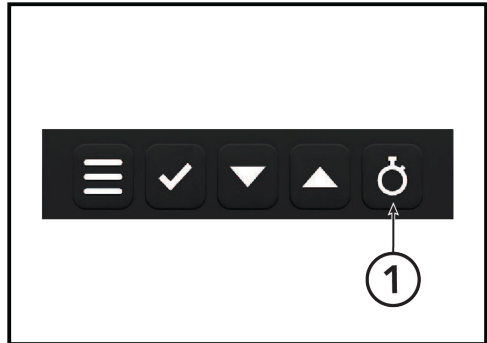
إنهاء التمرين

ينهي التمرين ويسجل بيانات التمرين إذا تم الإقران مع جهاز محمول.

أثناء التدريب السريع أو تدريب القدرة أو تدريب معدل ضربات القلب، تبدأ وظيفة اللفة مؤقتًا وتقاس المسافة.

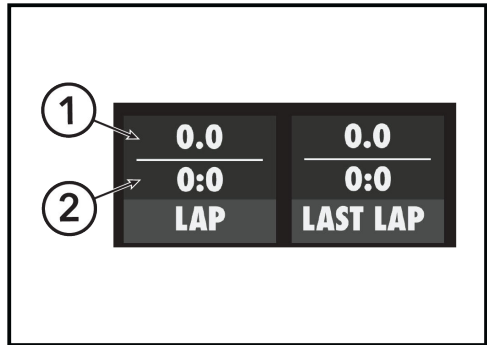
1. ابدأ اللفة بالضغط على زر اللفة.

المصدر	الوصف	الكمية
1	زر اللفة	1



سيظهر أيقونة في أعلى الشاشة تشير إلى أنه تم بدء لفة. ستعرض المسافة المتبقية والمؤقت في المرحلتين السفليتين.

المصدر	الوصف	الكمية
1	المسافة	1
2	الوقت	1



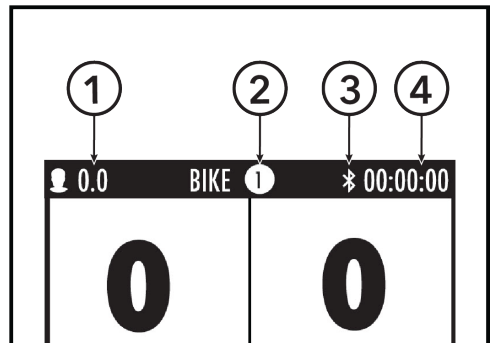
2. بمجرد أن تصل إلى المسافة أو الوقت المستهدف، اضغط على زر اللفة لإيقاف اللفة.

بعد إيقاف اللفة، ستعرض بيانات اللفة الأخيرة حتى يتم إكمال اللفة التالية.

الجزء العلوي من الشاشة

تعرض المعلومات التالية في أعلى الشاشة.

المصدر	الوصف	الكمية
1	نقاط الجهد	1
2	مخزف الدراجة	1
3	تشغيل البيوتوث	1
4	مدة التدريب	1



المسوى المقنونة	مدورة في الدقيقة الإيقاع الحالي
كيلو شمر حراري عدد السرعات الحرارية المحروقة	وات التيار الناتج الحالي
السرعة كيلومتر/ساعة - ميل/ساعة	الأرسل/الكيلومترات المسافة المقطوعة
اللثة الأخرى المسافة/الوقت	اللثة المسافة الحالية/الوقت

يتم عرض **اللثة واللغات الأخرى** بعد بدء لفة واحدة على الأقل، وستختفي تلقائياً بعد 5 ثوانٍ من إيقاف اللثة. ثم ستعرض مرة أخرى عند بدء لفة جديدة.

تدريب الطاقة

يمكن وضع تدريب القوة من إدخال إعدادات مستخدم إضافية وتوصيل الحاسوب بحساس ضربات القلب المتوافقة. في هذا الوضع، يمكن إدخال الحد الفردي (FTP) وأقصى معدل ضربات القلب بدقة، أو في حال عدم معرفته، يمكن حسابه بناءً على البيانات البيومترية المدخلة في لوحة التحكم. من الممكن أيضًا تنفيذ إرشادات التدريب الخاصة بـ المدرب بالألوان[®] استنادًا إلى القدرة.

العادة 1

دورة في العتمة الإنتاج الخالي	المسعى المقوية
وات التيار الناتج الخالي	المسقة المسقة الخاملة الموقع ضمن تلك المسقة
العتمة المسقة/الوقت	العتمة الأهمرة المسقة/الوقت

العادة 2

كلو شم حروري السرعات الحرارية المحرقة	BPM معدل ضربات القلب
كلو شم ساحة أو ميل ساحة السرعة	ميل كلو شم المسقة
وات إلى معدل ضربات القلب نسبة الطاقة إلى معدل ضربات القلب	وات كلو شم نسبة الطاقة إلى الوزن

يتم عرض العتمة واللغات الأهمرة بعد بدء لفة واحدة على الأقل، وستختفي تلقائيًا بعد 5 ثوانٍ من إيقاف العتمة، ثم ستعرض مرة أخرى عند بدء لفة جديدة.

العادة 3

متوسط القدرة الكهربائية أقصى لفة كيرالية	متوسط اللمعات في العتمة أقصى لمعات في العتمة النسبة المئوية من الحد الأقصى معدل ضربات القلب (MHR)
متوسط أقصى عدد دورات في الدقيقة أقصى عدد دورات في العتمة الإنتاج	متوسط السرعة بالميل/ساعة أو الكيلومتر/ساعة أقصى سرعة بالميل/ساعة أو الكيلومتر/ساعة السرعة
متوسط القدرة الكهربائية لكل كيلوجرام الحد الأقصى للقدرة الكهربائية لكل كيلوجرام القدرة	متوسط القدرة الكهربائية لكل نبضة قلب أقصى قدرة كهربائية لكل نبضة قلب الوقت/متوسط نبضات القلب
متوسط أقصى مستوى متوسط أقصى مستوى	مؤشر إعداد التدريب/معدل العتمة درجة الإعداد/عامل الشدة للتدريب الحالي

العادة 4*

المسقة كلو شم حروري المسقة المنقطوعة والسرعات الحرارية المحرقة في المنطقة	الأحر المسقة الوقت المستغرق ونسبته في المنطقة
المسقة كلو شم حروري المسقة المنقطوعة والسرعات الحرارية المحرقة في المنطقة	الأحر المسقة الوقت المستغرق ونسبته في المنطقة
المسقة كلو شم حروري المسقة المنقطوعة والسرعات الحرارية المحرقة في المنطقة	الأحر المسقة الوقت المستغرق ونسبته في المنطقة
المسقة كلو شم حروري المسقة المنقطوعة والسرعات الحرارية المحرقة في المنطقة	الأحر المسقة الوقت المستغرق ونسبته في المنطقة
المسقة كلو شم حروري المسقة المنقطوعة والسرعات الحرارية المحرقة في المنطقة	الأحر المسقة الوقت المستغرق ونسبته في المنطقة

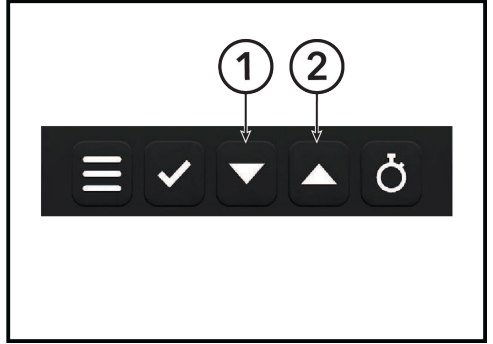
*نظرة عامة ديناميكية على مناطق التدريب والوقت. يعرض الوقت الكلي الذي قضيته والنسبة المئوية للوقت الذي تدربت فيه في كل منطقة.

- ⚠️ **تحذير:** قد لا تكون أنظمة مراقبة معدل ضربات القلب دقيقة تمامًا.
- ⚠️ **تحذير:** قد يسبب الإفراط في ممارسة التمارين أضرارًا خطيرة بالصحة وقد يؤدي حتى إلى الوفاة.
- ⚠️ **تحذير:** إذا شعرت بالدوار أو الضعف، توقف عن ممارسة التمرين فورًا.
- ⚠️ **تحذير:** هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل الأشخاص (بما في ذلك الأطفال) الذين لديهم قدرات جسدية أو حسية أو ذهنية محدودة، أو يشتقون إلى الحيرة وكأثر المعرفة، ما لم يكونوا تحت إشراف شخص مسؤول عن سلامتهم أو تلقوا تعليمات من هذا الشخص حول كيفية استخدام الجهاز (على سبيل المثال: على طبيب، مدرب، إلخ).
- ⚠️ **تحذير:** يجب الإشراف على الأطفال في جميع الأوقات للتأكد من أنهم لا يعيرون بالعدلات.
- ⚠️ **تحذير:** يتم تقديم موافقة إضافية من قبل المستخدم عند الإقرار بإخلاء المسؤولية الطبية من خلال الضغط على الزر في بداية جلسة التدريب في وضع تدريب القدرة أو وضع تدريب معدل ضربات القلب.
- ⚠️ **تنبيه:** القيم المحسوبة لـ FTP مخصصة للإرشاد فقط، ولكن من أجل الحصول على قيم دقيقة، تصحح بإجراء اختبار قدرة FTP.

هام: اتبع الإرشادات خطوة بخطوة بعناية كما توضع على الشاشة لبدء جلسة تدريب.

يحتوي وضع تدريب القوة على أربع شاشات تعرض معلومات مختلفة أثناء التمرين.
التبديل بين الشاشات يتم بالضغط على زري السهم لأعلى أو السهم لأسفل.

الوصف	الرقم	المتن
السهم لأسفل	1	1
السهم لأعلى	1	2



تدريب معدل ضربات القلب

يمكن وضع تدريب معدل ضربات القلب من إدخال إعدادات مستخدم إضافية وتوصيل الحاسوب بحساس ضربات القلب المتوافقة. في هذا الوضع، يمكن إدخال الحد الفردي (FTP) وأقصى معدل ضربات القلب (بذقة، أو في حال عدم معرفته، يمكن حسابه بناء على البيانات البيومترية المدخلة في لوحة التحكم. من الممكن أيضًا تنفيذ إرشادات التدريب Coach by Color® اعتمادًا على معدل ضربات القلب.

2 العادة

وات النسبة المئوية للحقل	كلو شمر حروري السرعات الحرارية المفردة
معدل كوكوير المسافة	كوكوير ساعة أو ميل ساعة السرعة
وات كوكويرام نسبة الطاقة إلى الوزن	وات إلى معدل ضربات القلب نسبة الطاقة إلى معدل ضربات القلب

1 العادة

المسعى المقرونة	دورة في البذقة الإنتاج الحقل
المسقة المسقة الحائلة الموقع ضمن تلك المسقة	BPM معدل ضربات القلب
اللغة الأجرع المسافة/الوقت	اللغة المسافة/الوقت

*4 العادة

الأحر المسقة الوقت المسغرق ونسبه في المسقة	المسافة كلو شمر حروري المسافة النظرية في المسقة
الأحر المسقة الوقت المسغرق ونسبه في المسقة	المسافة كلو شمر حروري المسافة النظرية في المسقة
الأحضر المسقة الوقت المسغرق ونسبه في المسقة	المسافة كلو شمر حروري المسافة النظرية في المسقة
الأزرق المسقة الوقت المسغرق ونسبه في المسقة	المسافة كلو شمر حروري المسافة النظرية في المسقة
الأبيض المسقة الوقت المسغرق ونسبه في المسقة	المسافة كلو شمر حروري المسافة النظرية في المسقة

3 العادة

معدل البذقة في البذقة أقصى بذقات في البذقة النسبة المئوية من الحد الأقصى يُعدّل ضربات القلب (MHR)	معدل القدرة الكهروبيانية أقصى قدرة كهربيانية النسبة المئوية من القدرة الوظيفية (FTP)
متوسط السرعة (بالميل/ساعة أو الكيلومتر/ساعة) أو أقصى سرعة (بالميل/ساعة أو الكيلومتر/ساعة) السرعة	متوسط أقصى عدد دورات في الدقيقة أقصى عدد دورات في البذقة الإنتاج
متوسط القدرة الكهروبيانية لكل نبضة قلب أقصى قدرة كهربيانية لكل نبضة قلب الوقت/متوسط بذقات القلب	متوسط القدرة الكهروبيانية لكل كيلوجرام الحد الأقصى للقدرة الكهروبيانية لكل كيلوجرام القدرة
مؤشر إعداد السرعة/معدل العدة درجة الإعداد/عامل الشدة للتدريب الحالي	معدل أقصى مسعى متوسط أقصى مسعى

*أثناء التمرين، يتم تمييز إحدى مناطق التدريب المحس وفقًا لمنطقة التدريب التي تتواجد فيها حاليًا.

يُعرض الوقت الفعلي والنسبة المئوية للوقت الذي قضيت فيه في منطقة معينة أثناء التمرين، بالإضافة إلى المسافة المقطوعة والسرعات الحرارية المحروقة.

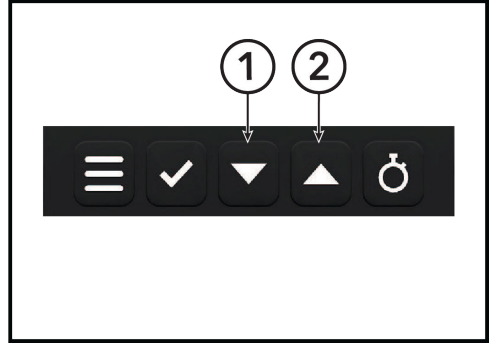
- ⚠ **تحذير:** قد لا تكون أنظمة مراقبة معدل ضربات القلب دقيقة تمامًا.
- ⚠ **تحذير:** قد يسبب الإفراط في ممارسة التمارين أضرارًا خطيرة بالصحة وقد يؤدي حتى إلى الوفاة.
- ⚠ **تحذير:** إذا شعرت بالدوار أو الضعف، توقف عن ممارسة التمرين فورًا.
- ⚠ **تحذير:** هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل الأشخاص (بما في ذلك الأطفال) الذين لديهم قدرات جسدية أو حسية أو ذهنية محدودة، أو يُقترون إلى الحيرة وكأول المعرفة، ما لم يكونوا تحت إشراف شخص مسؤول عن سلامتهم أو تلقوا تعليمات من هذا الشخص حول كيفية استخدام الجهاز (على سبيل المثال: من طبيب، مدرب، إلخ).
- ⚠ **تحذير:** يجب الإشراف على الأطفال في جميع الأوقات للتأكد من أنهم لا يعينون بالعدلات.
- ⚠ **تحذير:** يتم تقديم موافقة إضافية من قبل المستخدم عند الإقرار بإخلاء المسؤولية الطبية من خلال الضغط على الزر في بداية جلسة التدريب في وضع تدريب القدرة أو وضع تدريب معدل ضربات القلب.
- ⚠ **تنبيه:** القيم المحسوبة لـ FTP مخصصة للإرشاد فقط، ولكن من أجل الحصول على قيم دقيقة، تصحح إجراء اختبار قدرة FTP.

مهم: اتبع الإرشادات خطوة بخطوة بعناية كما تُعرض على الشاشة لبدء جلسة تدريب.

يحتوي وضع تدريب معدل هجرات القلب على أربع شاشات تعرض معلومات مختلفة أثناء التمرين.

التبديل بين الشاشات يتم بالضغط على زري السهم لأعلى أو السهم لأسفل.

الوصف	الرقم	المتن
السهم لأسفل	1	1
السهم لأعلى	1	2



اختبار تدج FTP

يتيح اختبار FTP (القدرة) تحديد قيمة FTP الفردية للمستخدم في اختبار التقييم، أو متابعة تقدم التمرين. تم تصميم الاختبار على شكل ما يُسمى بـ "اختبار التدرج". بمجرد بدء الاختبار، يتم تحديد قيمة مستهدفة قدرها 75 وات (+/-) 15 وات. يُطلب من المستخدم الذي يقوم بالاختبار الآن الحفاظ على إيقاع ثابت ومرح بين 70 و90 دورة في الدقيقة طوال مدة الاختبار، وضبط مقبض المقاومة لتحقيق القيمة المستهدفة. يجب الوصول إلى القيمة المستهدفة ضمن نطاق الحرف أقصى ± 15 وات، وإلا سيتحول ضوء LED الخاص بـ CBC إلى اللون الأحمر. إذا تم الوصول إلى القيمة المستهدفة، يتحول ضوء LED الخاص بـ CBC إلى اللون الأخضر. تزداد القيمة المستهدفة كل 4 دقائق بمقدار 25 وات، ويمكن إنهاء الاختبار في أي وقت. بعد الوصول إلى القيمة المستهدفة الأولى بعد 4 دقائق (75 وات لمدة 4 دقائق)، يتم عرض النتيجة عند إنهاء الاختبار. إذا تم مقاطعة الاختبار قبل ذلك، يعتبر الاختبار فاشلاً. إذا تم إعلامك بأنك كنت خارج النطاق المستهدف لأكثر من 24 ثانية خلال فترة التدرج البالغة 4 دقائق، فسيتم حساب قيمة FTP. لكن يُنصح بإعادة الاختبار للحصول على نتيجة أكثر دقة.

مقاومتك الحالية	إيقاعك الحالي
المسرى	مدة في الدقيقة
القوة الناتجة المستهدفة	التيار الناتج الحالي الخاص بك
المسرى	وات
رقم الإحصاءات الحالي	الوقت المتبقي حتى الوصول إلى الانحدار التالي
الإحصار	وقت الإحصار

يرجى ملاحظة أنه تم أخذ نتائج الاختبار في الاعتبار فقط للفترة الكاملة المكتملة (4 دقائق).

⚠️ تنبيه: يمثل اختبار FTP المدمج (القدرة) في شكل اختبار التدرج لمدة 4 دقائق اختبارًا ذاتيًا، يمكن للمستخدم إنهاؤه في أي وقت.

⚠️ تنبيه: يجب إجراء اختبار FTP (القدرة) فقط تحت إشراف مدرب أو مدرس مؤهل وذو خبرة.

⚠️ تنبيه: يوصى بمراقبة معدل ضربات القلب باستمرار خلال الاختبار، للتحكم في الجهد البدني الناتج عن القدرة البدنية. يجب عدم الإطراء في الجهد تحت أي ظرف من الظروف. يرجى أيضًا ملاحظة إخلاء المسؤولية الطبي.

اختبار FTP لمدة 5 دقيقة

يحدد اختبار القدرة العنيفة الوظيفية لمدة 5 دقيقة (FTP) فهمتك الشخصية للـ FTP، ويعطي قيمة فردية لضبط شدة التمرين، مما يجعل تديباتك أكثر فاعلية ويسمح لك بمراقبة تقدم لياقتك البدنية.

يتم إجراء الاختبار عن طريق التنبؤ بأقصى جهد مستدام للمقاومة طوال مدة 20 دقيقة، مع البقاء ضمن نطاق الإيقاع المستهدف من 70 إلى 100 دورة في الدقيقة. سيضيء الـ LED الخاص بـ CBC باللون الأخضر إذا كنت تدور ضمن نطاق الإيقاع، واللون الأحمر إذا كنت تدور ببطء شديد أو بسرعة كبيرة. إذا لزم الأمر خلال الاختبار، يمكنك تعديل المقاومة لتحقيق أقصى قدرة لديك مع البقاء ضمن نطاق الإيقاع من 80 إلى 100 دورة في الدقيقة. البقاء ضمن نطاق الإيقاع قدر الإمكان سيؤدي إلى الحصول على نتيجة اختبار أكثر دقة.

إيقاعك الحالي	مزامنتك الحالية
دورة في الدقيقة	المسعى
النسبة الناتجة الحالي الخاص بك	متوسط ناتج الطاقة
وات	متوسط القدرة الكهربائية

ملاحظة: نيل بدء الاختبار، تأكد من أنك قد انتهت عملية الإجراء بالكامل.

- ⚠ **تنبيه:** يمثل اختبار FTP المدمج (القدرة) في شكل اختبار مدته 5 دقيقة اختبارًا ذاتيًا، يمكن للمستخدم إجراؤه في أي وقت.
- ⚠ **تنبيه:** يجب إجراء اختبار FTP (القدرة) فقط تحت إشراف مدرب أو مدرس مؤهل وذو خبرة.
- ⚠ **تنبيه:** يوصى بمراقبة معدل ضربات القلب باستمرار خلال الاختبار، للتحكم في الجهد البدني الناتج عن القدرة البدنولة. يجب عدم الإفراط في الجهد تحت أي ظرف من الظروف. يرجى أيضًا ملاحظة إخطاء المسؤولية التالي.

1. سيدنا العد التنازلي لمدة 60 ثانية لبدء الاختبار.
2. ابدأ بالتنبؤ واضبط المقاومة وحافظ على الإيقاع الصحيح.
3. بمجرد الانتهاء من الاختبار، قم بإنهاء تمرين التهدئة (Cool Down) بشكل مناسب.
4. دون فهم FTP الخاصة لك للاستخدام المستقبلي في تديبات القدرة لـ Coach by Color ومراقبة تقدم لياقتك البدنية.

اختبار FTP لمدة 20 دقيقة

يحدد اختبار القدرة العيية الوظيفية لمدة 20 دقيقة (FTP) فئتك الشخصية للـ FTP. ويعطي فئمة فردية لضبط شدة التمرين، مما يجعل تدرجاتك أكثر فاعلية ويسمح لك بمراقبة تقدم لياقتك البدنية.

يتم إجراء الاختبار عن طريق التنوير بأقصى جهد مستدام للمقاومة طوال مدة 20 دقيقة. مع البقاء ضمن نطاق الإيقاع المستهدف من 70 إلى 100 دورة في الدقيقة. سيضيء الـ LED الخاص بـ Coach by Color باللون الأخضر إذا كنت تدور ضمن نطاق الإيقاع، وباللون الأحمر إذا كنت تدور ببطء شديد أو بسرعة كبيرة. إذا لزم الأمر خلال الاختبار، يمكنك تعديل المقاومة لتحقيق أقصى قدرة لديك مع البقاء ضمن نطاق الإيقاع من 70 إلى 100 دورة في الدقيقة. البقاء ضمن نطاق الإيقاع قدر الإمكان سيؤدي إلى الحصول على نتيجة اختبار أكثر دقة.

مزامنتك الحالية	إيقاعك الحالي
المسعى	دورة في الدقيقة
متوسط ناغ الطاقة	الناتج الحالي الخاص بك
متوسط القدرة الكهربائية	وات

ملاحظة: نيل بدء الاختبار، تأكد من أنك قد أكملت عملية الإحماء بالكامل.

- ⚠ **تنبيه:** يمثل اختبار FTP المدمج (القدرة) في شكل اختبار مدته 20 دقيقة اختبارًا ذاتيًا، يمكن للمستخدم إنباؤه في أي وقت.
- ⚠ **تنبيه:** يجب إجراء اختبار FTP (القدرة) فقط تحت إشراف مدرب أو مدرس مؤهل وذو خبرة.
- ⚠ **تنبيه:** يوصى بمراقبة معدل ضربات القلب باستمرار خلال الاختبار، للتحكم في الجهد البدني الناتج عن القدرة المبدولة. يجب عدم الإفراط في الجهد تحت أي ظرف من الظروف. يرجى أيضًا ملاحظة إخلاء المسؤولية التالي.

1. سيدنا العد التنازلي لمدة 60 ثانية لبدء الاختبار.
2. ابدأ بالتنوير واضبط المقاومة وحافظ على الإيقاع الصحيح.
3. بمجرد الانتهاء من الاختبار، قم بإنهاء تمرين التهدئة (Cool Down) بشكل مناسب.
4. دون فئمة FTP الخاصة بك للاستخدام المستقبلي في تدريبات القدرة لـ Coach by Color ومراقبة تقدم لياقتك البدنية.

يجب تفعيل وضع إدخال FTP المباشر في قائمة الإعدادات/النظام. إذا تم تفعيل هذا الخيار، يمكنك إدخال قيمة FTP الخاصة بك مباشرة قبل بدء تدريب القدرة أو Coach By Color® التدريب.

المسوى المقاومة	حدوة في العينة الإيقاع الحالي
المصنعة المصنعة الحالية	وات التيار الناتج الحالي
اللفة الأخيرة المسافة/الوقت	اللفة المسافة/الوقت

يتم عرض **اللفة واللفات الأخيرة** بعد بدء لفة واحدة على الأقل، وستختفي تلقائياً بعد 5 ثوانٍ من إيقاف اللفة، ثم ستعرض مرة أخرى عند بدء لفة جديدة.

5. الإعدادات

الدخول إلى قائمة الإعدادات

1. تأكد من أنك في شاشة اختيار الوضع شاشة بدء التشغيل.
2. لدخول قائمة الإعدادات، تأكد من أنك في شاشة اختيار الوضع ثم اضغط معاً على زر السهم لأسفل وزر اللغة لمدة 3 ثوان.

المعصر	الوصف	الكتابة
1	السهم لأسفل	1
2	زر اللغة	1



3. استخدم أزرار الأسهم داخل قائمة التنقل للتحرك للأعلى أو للأسفل. وكذلك زر التأكيد للدخول أو لتأكيد الاختيار المطلوب.

مواصفات عامة

يتم بدء الدورة، مستخدماً لوحة التحكم تلقائياً وترشدك خلال الإعدادات العامة عند تشغيلها لأول مرة. يمكن تغيير هذه الإعدادات في وقت لاحق وذلك في قائمة الإعدادات. تم إجراء الاختيارات وفقاً لتفضيلاتك الشخصية أو حسب منطقتك الجغرافية.

اختر الدرجة

IC6 / IC7 / IC8

اللغة

قائمة الاختيار

وحدات الوزن

كجم / رطل

وحدات المسافة

كم / ميل

تعدد وضع اللون

إيقاف التشغيل	لاية	العامة الكاملة
لا تعرض لون منطقة التدريب	تعرض لون منطقة التدريب كخريطة صغير أعلى الشاشة	تعرض لون منطقة التدريب في الشاشة بالكامل

مصباح LED الأمامي

الإعداد الافتراضي: تشغيل. عند إيقاف تشغيل الضوء، لن يتلقى المدرب أي إشارة لونية عبر مصباح LED الأمامي أثناء Coach By Color البورة، مما يقلل من إمكانيات توجيه التدريب خلال الحصص. إضاءة خلفية الشاشة لا تتأثر بهذا الإعداد. توصي ICG بترك هذا الإعداد في وضع التشغيل.

إعلان تطبيق ICG

عند التشغيل، سيتم عرض رمز QR يحتوي على رابط التنزيل على الشاشة أثناء بدء التشغيل.

Bike ID

أثناء التنصيب، يجب إعطاء كل دراجة رقم تعريف فريد خاص بها. ويكون رقم التعريف مطلوباً للاستخدام مع إقران نظام ICG Connect والتطبيق.

اضغط مع الاستمرار على زرر السهم **للأعلى** أو السهم **للأسفل** لزيادة أو تقليل القيمة بسرعة بزيادات قدرها 5.

إعدادات النظام

يمكن إجراء الإعدادات التالية في فئة النظام:

معرف الدراجة

إعلان التطبيق

اللغة

وحدة الوزن

وحدة المسافة

السطوح

وقت إيقاف الموت

إدخال FTP مباشر

التوصيل

المدرّب بالألوان

ويكون رقم التعريف مطلوباً للاستخدام مع إقران نظام ICG Connect والتطبيق.

عند التشغيل، سيتم عرض رمز QR يحتوي على رابط التنزيل على الشاشة أثناء بدء التشغيل.

تحديد

كجم / رطل

م / كيل

يضبط سطوح الشاشة.

يمكن ضبط طول فترة التوقف أثناء التدريب بإعدادات قدرها دقيقة واحدة.

إدخال FTP مباشر

يمكنك تشغيل أو إيقاف إعدادات الاتصال المفضلة لديك لأجهزة استشعار +Ant، وأجهزة استشعار البلوتوث، ونظام ICG Connect، وشبكة واي فاي. راجع التوصيل الوظائف الخاصة بكل إعداد.

وضع الألوان	اضبط إعداد المدرّب بالألوان على الشاشة.
مصباح LED الأمامي	قم بتشغيل أو إيقاف تشغيل الـ LED الأمامي.

قيم وضع التدريب

في الجدول أدناه، يمكنك الحصول على نظرة عامة على جميع القيم المتاحة والمعروضة في أوضاع التدريب المختلفة.

القيم المتاحة في أوضاع التدريب المختلفة

وضع التدريب	Quick Start	تدريب الطاقة	تدريب معدل ضربات القلب
دورة في الدقيقة	X	X	X
نسبة المستوى	X	X	X
وات	X	X	X
النسبة المئوية من القدرة العنيفة الوظيفية (FTP)		X	X
معدل ضربات القلب (HR)	اختياري	اختياري	X
كيلو شعر حراري	X	X	X
ك/ميل	X	X	X
الوقت	X	X	X
الشاشة 1	X	X	X
الشاشة 2	X	X	X
الشاشة 3		X	X
الشاشة 4		X	X
Coach by Color® (معدل الوات®)		X	
Coach by Color® (معدل ضربات القلب®)			X
تعديل قيمة FTP الفردية		X	X
تعديل الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب الفردي		اختياري	اختياري
وظيفة الإيقاف المؤقت	X	X	X

وظائف الأزرار

وظائف الأزرار في الوضعيات المختلفة هي كما يلي:

وضع الإعدادات

السهم لأسفل	اضغط	الفرير لأسفل/تقليل القيمة
السهم لأسفل	اضغط ثم اسمر في الضغط	تقليل القيمة تدريجياً
السهم لأعلى	اضغط	الفرير لأعلى/تقليل القيمة
السهم لأعلى	اضغط ثم اسمر في الضغط	زيادة القيمة تدريجياً
الفاصلة	اضغط	لا توجد وظيفة/الخروج من القائمة، العودة
تأكيد	اضغط	تأكيد الإدخال
زر التأكيد واللغة	اضغط معاً لمدة 3 ثوان	لا شيء

وضع المستخدم

السهم لأسفل	اضغط	الفرير لأسفل/تقليل القيمة
السهم لأسفل	اضغط ثم اسمر في الضغط	تقليل القيمة تدريجياً
السهم لأعلى	اضغط	الفرير لأعلى/تقليل القيمة
السهم لأعلى	اضغط ثم اسمر في الضغط	زيادة القيمة تدريجياً
الفاصلة	اضغط	خروج
تأكيد	اضغط	تأكيد الإدخال
زر التأكيد واللغة	اضغط معاً لمدة 3 ثوان	فتح قائمة الإعدادات

وضع التدريب

السهم لأسفل	اضغط	الانتقال إلى الشاشة السابقة
السهم لأسفل	اضغط ثم اسمر في الضغط	لا توجد وظيفة
السهم لأعلى	اضغط	الانتقال إلى الشاشة التالية
السهم لأعلى	اضغط ثم اسمر في الضغط	لا توجد وظيفة
الفاصلة	اضغط على	فتح قائمة المستخدم
تأكيد	اضغط على	بدء وضع الإيقاف المؤقت
زر التأكيد واللغة	اضغط معاً لمدة 3 ثوان	لا شيء

أقصى طاقات العرض

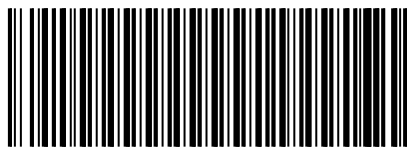
قم التدريب

الوحدات	طاق التجهة	قيمة العرض
كم أو ميل	999.9	المسافة
كم/س أو ميل/س	99.9	السرعة
ساعة:دقيقة:ثانية	99:59:59	مدة التمرين المدة في مناطق التمرين
%	غير محدودة	النسبة المئوية من القدرة العنابية الوظيفية (FTP)
%	غير محدودة	نسبة ضربات القلب
نبضة في الدقيقة	250 - 30	ضربات القلب (نبضة في الدقيقة)
%	100 - 0	المستوى
دورة في الدقيقة	230 - 30	دورة في الدقيقة*
وات	2500 - 0	وات**
كيلو سعر حرارية (تعرض ككالوري)	9999 - 0	استهلاك السعرات الحرارية

إعدادات المُستخدام

الوحدات	طاق التجهة	قيمة العرض
سنة	99 - 14	السن
كجم أو رطل	331 - 75 أو 150 - 34	الوزن
نبضة في الدقيقة	250 - 30	أقصى عدد لنبضات القلب***
القوة الكهربائية	2500 - 0	مؤشر القدرة العنابية الوظيفية (FTP)****

- * من سرعة دوران 150 دورة في الدقيقة (RPM). تبدأ التجهة بالوميض. يهدف ذلك إلى الإشارة إلى أنك تتجاوز طاق التمرين الذي صُممت الدراجة لحمله. من سرعة دوران 230 دورة في الدقيقة (RPM). يتم تعطيل عرض RPM.
- ملاحظة:** إذا تم استخدام الدراجة عند سرعات دوران تزيد عن 180 دورة في الدقيقة (RPM) لفترات طويلة، فإن جميع متطلبات الضمان تصبح لاغية.
- ** يتم عرض القدرة فقط ابتداءً من سرعة دوران 40 دورة في الدقيقة (RPM). حيث إن القدرة المعروضة هنا (بالوات) وحدها تقع ضمن نطاق القدرات المضمون $\pm 5\%$.
- *** يمكن تعديل التجهة فقط في أوضاع تدريب القدرة ومعدل ضربات القلب.
- **** يمكن تعديل التجهة فقط في أوضاع تدريب القدرة ومعدل ضربات القلب، فقط إذا تم اختيار **توصيل مستشعر معدل ضربات القلب** - نعم في القائمة.
- ملاحظة:** إذا تم الوصول إلى التجهة القصوى، تم إعادة ضبط التجهة المعنية إلى 0.



320-00-00016-01