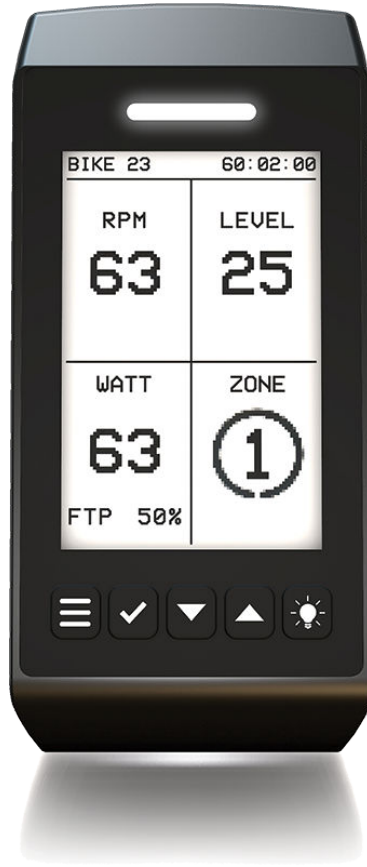


# WATTRATE LCD COMPUTER

320-00-00019-02 عزيمتا قر





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](http://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, 4<sup>th</sup> Fl - Bldg B  
3065WB, Rotterdam

هولندا  
6666 646 88 31+

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

أوروبا والشرق الأوسط وإفريقيا (EMEA)  
بنمينا وبنلندا وليكسمبورج

Life Fitness Atlantic BV

Fascinatio Boulevard 230, 4<sup>th</sup> 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)

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](mailto:customersupport@lifefitness.com)

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

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

الملكمة المتحدة

Life Fitness المملكة المتحدة

الوحدة 109

انظر عمل طريق لانكستر

Ely, Cambs, CB6 3NX

تيلفون: 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 المحار 2

هاتف: +55 (11) 5200 3095 المحار 2

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

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

موقع كنج

Life Fitness Asia Pacific LTD

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

موقع كنج

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)

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](mailto:kundendienst@lifefitness.com)

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

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto: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 كنج

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)

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

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

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

\*راجع أيضًا [www.lifefitness.com](http://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 للجنة الاتصالات الفدرالية (FCC).....
5	التخلص من النفايات الكهربائية.....
5	إشعار ترخيص البرنامج.....

### نظرة عامة

6	WattRate LCD Computer.....
7	استخدام WattRate LCD Computer.....
8	التعاريف والمصطلحات والاختصارات.....
9	Coach by Color®.....
10	التوصيل.....
10	إقران تطبيق ICG بلوحة التحكم.....

### التمرينات

11	تحديد وضع التمرين.....
12	Quick Start وضع.....
13	تدريب الطاقة.....
15	تدريب معدل ضربات القلب.....
17	اختيار تدرج FTP.....
18	اختيار FTP لمدة 5 دقيقة.....
19	اختيار FTP لمدة 20 دقيقة.....

### الإعدادات

20	الدخول إلى قائمة الإعدادات.....
20	مواصفات عامة.....
21	إعدادات النظام.....
21	قياس التعويض.....
21	إعدادات المصنع.....
21	لخص النظام.....
21	تحديث البرامج الثابتة.....
22	قم وضع التدريب.....
23	وظائف الأزرار.....
24	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 مغلق، أو بالقرب من الماء أو حمامات السباحة. يجب أن تتراوح درجة حرارة تشغيل جهاز التدريب بين 15 و40 درجة مئوية (59 و104 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 الجسدية.
- تحذير:** إذا شعرت بعدم راحة جسدية أو دوخة، توقف عن التدريب واستشر طبيبًا. إذا كان المستخدم يتناول دواءً يؤثر على قدراته الأديانية و/ أو نظام القلب والأوعية الدموية لديه، فن الضروري استشارة الطبيب لضبط المدخلات الشخصية وفقًا لذلك.
- تحذير:** أنظمة 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. يُصح 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 جسدية أو دوخة، توقف عن التدريب واستشر طبيبًا.
- تحذير:** مناطق الألوان هي للإرشاد فقط.
- تحذير:** إذا كان المستخدم يتناول دواءً يؤثر على قدراته الأديانية و/ أو نظام القلب والأوعية الدموية لديه، فن الضروري استشارة الطبيب لضبط المدخلات الشخصية وفقًا لذلك.

## الامتثال للجنة الاتصالات الفدرالية (FCC)

يمثل هذا الجهاز للجزء 15 من قواعد لجنة الاتصالات الفدرالية. ويخضع التشغيل للشرطين 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 يمثل لحدود الأجهزة الرقمية من الفئة B. وفقاً للجزء 15 من قواعد لجنة الاتصالات الفدرالية. وقد أعدت هذه الحدود لتوفير الوقاية المقبولة 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 بتمس على دائرة مختلفة عن دائرة توصيل جهاز الاستقبال.
- استشارة الوكيل أو فني راديو/تلفزيون خبير للمساعدة.

**هام:** التغييرات أو التعديلات التي تطرأ على هذا المنتج دون ائجاز 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 مدرعة بين مكونات النظام. من الضروري أن تستخدم أجهزة طرفية متوافقة وكابلات مدرعة بين مكونات النظام لتقليل احتمال التسبب في تداخل مع أجهزة الراديو والتلفزيون وغيرها من الأجهزة الإلكترونية.

البيان التنظيمي الكندي يمثل هذا الجهاز لمعيار (معايير) RSS الخاص (الخاصة) بالإعطاء من ترخيص وزارة الصناعة الكندية. ويخضع التشغيل للشرطين 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

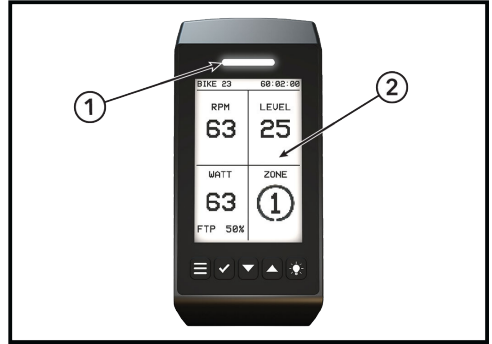
تحتوي بعض منتجات ICG (بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر MyRide V3, MyRidePlus, MyRide VX, ICG Connect, Wattrate LCD Computer وغيرها) على برامج مفتوحة المصدر.

للمزيد من التفاصيل، يُرجى زيارة <https://support.teamicg.com> أو التواصل عبر [support@indoorcycling.com](mailto:support@indoorcycling.com)

## 2. نظرة عامة

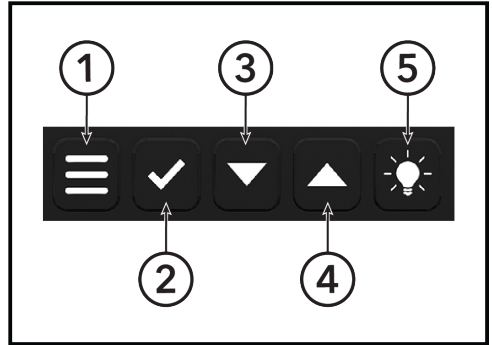
### Wattrate LCD Computer

المصدر	الوصف	الكمية
1	عرض المطقة Coach by Color أمام المستخدم	1
2	شاشة LCD	1



#### وظائف الأزرار

المصدر	الوصف	الكمية
1	القائمة	1
2	تأكيد	1
3	السهم لأسفل	1
4	السهم لأعلى	1
5	الضوء	1



القائمة	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.
تأكيد	اضغط على زر تأكيد (علامة التحقق) لتأكيد الاختيار المحدد.
السهم أعلى وأسفل	استخدم أزرار الأسهم داخل القوائم للتنقل لأعلى أو أسفل.
الضوء	اضغط على زر الإضاءة لزيادة أو تقليل الإضاءة الخلفية.

## استخدام Wattrate LCD Computer

### التشغيل

حتى يتم التنوير على الدراجة، يكون الحاسوب في وضع النوم العميق. لتحويل الحاسوب من وضع الاستعداد إلى الوضع التشغيلي، قم بتدوير الدراجة دورة كاملة واحدة. بعد حوالي 5 ثوانٍ، يتم تشغيل الحاسوب وتنشيط الشاشة.

### إيقاف التشغيل

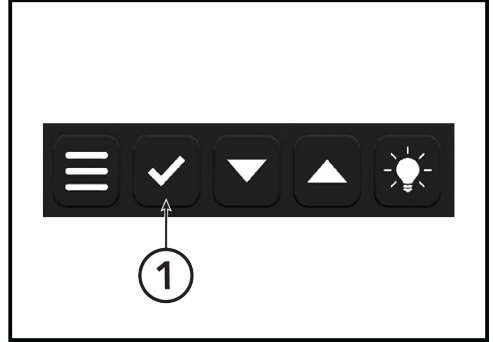
يتم إيقاف تشغيل الحاسوب تلقائياً بعد دقيقتين إذا لم يتم التنوير على الدراجة. تُمدّد مدة الإيقاف التلقائي عند اختيار وضع الإيقاف المؤقت.

### وضع الإيقاف المؤقت

تفعيل وضع الإيقاف المؤقت يزيد المدة حتى يتم إيقاف الدراجة إلى 5 دقائق في حال لم يتم التنوير. يتم إلغاء وضع الإيقاف المؤقت بمجرد تدوير الدراجة.

اختر وضع الإيقاف المؤقت بالضغط على زر **الإيقاف المؤقت** (علامة الاختيار) ثم تمديد وضع الإيقاف المؤقت في القائمة.

الكمية	الوصف	العدد
1	إيقاف مؤقت	1



في كل مرة يتم فيها اختيار وضع **الإيقاف المؤقت** في القائمة، يتم إعادة ضبط مدة الإيقاف التلقائي إلى 5 دقائق.

### عرض حالة البطارية

إذا كانت البطارية منخفضة، يظهر رمز البطارية الفارغة في أعلى الشاشة. إذا كانت البطارية على وشك النفاذ، سيبدأ رمز البطارية في الوميض. قد تنطفئ لوحة التحكم فجأة، ويكون من الضروري استبدال البطاريات.

### مصدر الطاقة

تتطلب وحدة تحكم الدراجة بطاريين من نوع D. يرجى الرجوع إلى دليل الدراجة للحصول على تعليمات استبدال البطاريات.

### البقعة

القيم المتوسطة المعروضة على جهاز IC3 دقيقة ضمن نطاق +/- 10٪ عند 50 - 120 دورة في الدقيقة وقدرة تتراوح بين 50 - 400 وات.

## 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 بمؤشر FTP. القدرة المتقدمة 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:  $FTP \% = \text{القدرة الحالية بالوات} / \text{FTP} \times 100$ .

### 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 للمعد الأقصى لمعدل ضربات القلب بالنسبة المئوية:  $HR \% = \text{معدل ضربات القلب الحالي} / \text{المعد الأقصى لمعدل ضربات القلب} \times 100$ .

### نبضة في الدقيقة

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

### TSS®

تُكّن TSS® الرياضيين في رياضات التحمل من قياس تأريخهم بناءً على شدة الجهد النسبية، ومدة الجهد، وتكرار التأخير.

### IF®

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

## EFFORT POINTS

يتم حسابه لتدريبك 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.

النقاط الممنوحة عن كل دقيقة من التمرين في كل منطقة:

0-55% من FTP الخاص بك/50-59% من معدل ضربات القلب (HRM) الخاص بك	Effort point 1
56-75% من FTP الخاص بك/60-69% من معدل ضربات القلب (HRM) الخاص بك	Effort points 2
76-90% من FTP الخاص بك/70-79% من معدل ضربات القلب (HRM) الخاص بك	Effort points 3
91-105% من FTP الخاص بك/80-89% من معدل ضربات القلب (HRM) الخاص بك	Effort points 4
106-120% من FTP الخاص بك/90-95% من معدل ضربات القلب (HRM) الخاص بك	Effort points 5
121-150% من FTP الخاص بك/96-100% 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 <sup>Max</sup>	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 <sub>O2</sub> <sup>Max</sup>	> 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 مقرنًا على الشاشة الرئيسية. يمكن أيضًا إقران التطبيقات في وضع الإيقاف المؤقت أو أثناء القرين.

## 3. التمرينات

### تحديد وضع التمرين

#### 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 اختبارين للقدرة لتحديد قيمة FTP الخاصة بك.

#### وضع الإيقاف المؤقت

إيقاف الوقت مؤقتاً أثناء التمرين، اضغط على زر **التأكيد** للدخول إلى وضع الإيقاف المؤقت عند تواجدك في إحدى شاشات التدريب الرئيسية.

انظر استخدام **Wattrate LCD Computer** لمزيد من المعلومات.

#### استئناف

بالضغط على زر **التأكيد**، سيتم استئناف التمرين الحالي.

#### الملخص

عند تحديده، تُعرض نظرة عامة للإحصائيات من جلسة التدريب.

#### إعادة تشغيل التمرين

تبدأ تمريناً جديداً وتبقى إعدادات المستخدم.

#### إهاء التمرين

يُهيئ التمرين ويسجل بيانات التمرين إذا تم الإقراء مع جهاز محمول.

## Quick Start وضع

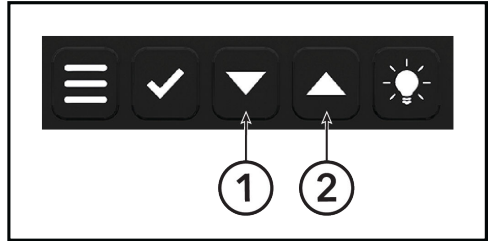
1. اختر وضع Quick-Start. وابتداءً التدريب.  
يحتوي وضع Quick Start على شاشتين تعرضان معلومات مختلفة أثناء التمرين.

متوسط القدرة الكبرائية متوسط ناآج الطاقة	أقصى قدرة كبرائية أقصى ناآج للطاقة
المتوسط ♥ متوسط معدل ضربات القلب	الحد الأقصى ♥ أقصى معدل لضربات القلب
متوسط عدد الدورات في الدقيقة متوسط الإيقاع	أقصى عدد دورات في الدقيقة أقصى إيقاع
متوسط السرعة بالجول/ساعة أو الكيلومتر/ساعة متوسط السرعة	أقصى سرعة بالجول/ساعة أو الكيلومتر/ساعة أقصى سرعة

المستوى المقاومة	دورة في الدقيقة الإيقاع الحالي
كيلو شم حراري عدد السرعات الحرارية المحروقة	وات التيار الناتج الحالي
السرعة كيلومتر/ساعة - ميل/ساعة	المسافة المسافة المقطوعة

2. التبديل بين الشاشات يتم بالضغط على زرر السهم لأسفل أو السهم لأعلى.

الكمية	الوصف	العنصر
1	السهم لأسفل	1
1	السهم لأعلى	2



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 (بذقة، 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<sup>®</sup> استنادًا إلى القدرة.

## 2 العادة

<b>كل شمر حروري</b> السرعات الحرارية المفردة	<b>♥ النسبة</b> النسبة من أقصى معدل لضربات القلب
<b>كوبور ساعة أو ميل ساعة</b> السرعة	<b>ميل كوكوبور</b> المسافة
<b>وات إلى معدل ضربات القلب</b> متوسط القدرة الكهروبيائية بألوات بالنسبة لمتوسط معدل ضربات القلب	<b>وات كوكوبورام</b> القدرة الكهروبيائية بألوات لكل كيلوجرام من وزن الجسم

## 1 العادة

<b>معدل</b> المتوسط	<b>مدورة في الذبقة</b> الإنتاج الحالي
<b>المسافة</b> معدنة التدريب الحالية	<b>وات</b> التيار الناتج الحالي
	<b>النسبة المئوية من قيمة القدرة العينية الوطنية (FTP)</b>

## \*4 العادة

<b>الاحترام المسافة</b>	<b>(FTP) العتبة كسبة معينة من القدرة الصحية الوطنية</b>
<b>5 نسبة الوقت في المسافة</b>	<b>الوقت في المسافة</b>
<b>4 الاحترام المسافة</b>	<b>(FTP) العتبة كسبة معينة من القدرة الصحية الوطنية</b>
<b>4 نسبة الوقت في المسافة</b>	<b>الوقت في المسافة</b>
<b>3 الاحترام المسافة</b>	<b>(FTP) العتبة كسبة معينة من القدرة الصحية الوطنية</b>
<b>3 نسبة الوقت في المسافة</b>	<b>الوقت في المسافة</b>
<b>2 الاحترام المسافة</b>	<b>(FTP) العتبة كسبة معينة من القدرة الصحية الوطنية</b>
<b>2 نسبة الوقت في المسافة</b>	<b>الوقت في المسافة</b>
<b>1 الاحترام المسافة</b>	<b>(FTP) العتبة كسبة معينة من القدرة الصحية الوطنية</b>
<b>1 نسبة الوقت في المسافة</b>	<b>الوقت في المسافة</b>

## 3 العادة

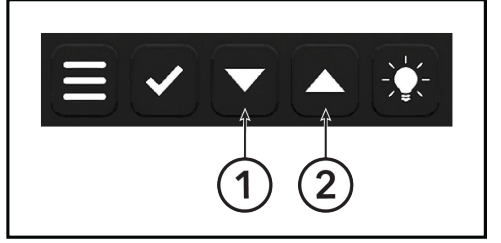
<b>متوسط القدرة الكهروبيائية</b> متوسط إنتاج الطاقة	<b>أقصى قدرة كهروبيائية</b> أقصى إنتاج الطاقة
<b>♥ المتوسط</b> متوسط معدل ضربات القلب	<b>♥ الحد الأقصى</b> أقصى معدل ضربات القلب
<b>متوسط عدد الدورات في الذبقة</b> متوسط الإنتاج	<b>أقصى عدد دورات في الذبقة</b> أقصى الإنتاج
<b>متوسط المبرعة بالميل/ساعة أو الكيلومتر/ساعة</b> متوسط السرعة	<b>أقصى مبرعة بالميل/ساعة أو الكيلومتر/ساعة</b> أقصى سرعة

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

- تحذير!** قد لا تكون أنظمة مراقبة معدل ضربات القلب دقيقة تمامًا.
  - تحذير!** قد يسبب الإفراط في ممارسة التمارين اضطرابًا خطيرًا بالصحة وقد يؤدي حتى إلى الوفاة.
  - تحذير!** إذا شعرت بالدوار أو الضعف، توقف عن ممارسة التمارين فورًا.
  - تحذير!** هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل الأشخاص (بما في ذلك الأطفال) الذين لديهم قدرات جسدية أو حسية أو ذهنية محدودة، أو يخفقون إلى الخبرة ولأول 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 يمتدون بالمعدات.
  - تحذير!** يتم تقديم موافقة إضافية من قبل المستخدم عند الإفراج بإخلاء المسؤولية الطبية من خلال الضغط على الزر في بداية جلسة التدريب في وضع تدريب القدرة أو وضع تدريب معدل ضربات القلب.
  - تنبيه!** التزم المحسوبة لـ FTP مخصصة للإرشاد فقط، ولكن من أجل الحصول على قيم دقيقة، ننصح بإجراء اختبار قدرة FTP.
- هام!** اتبع الإرشادات خطوة بخطوة بعناية كما تُعرض 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	النص
السهم لأسفل	1	1
السهم لأعلى	2	1



## 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) بدقة، أو في حال عدم معرفته، يمكن حسابه بناءً على البيانات البيومترية المدخلة في لوحة التحكم. من الممكن أيضًا تنفيذ إرشادات التدريب Coach by Color® اعتمادًا على معدل ضربات القلب.

### 2 العادة

<p><b>وات</b> القوة الكهربائية كنسبة مئوية بناءً على قيمة العتبة الوظيفية (FTP) للقوة</p> <p><b>وات</b> التيار الناتج الخالي بالوات</p>	<p><b>كل شح حراري</b> عدد السعرات الحرارية المحروقة</p>
<p><b>الاجمال الكيلوجرامات</b> المسافة</p>	<p><b>كيلوجرام ساعة أو ميل ساعة</b> السرعة</p>
<p><b>وات كإيجرام</b> القدرة الكهربائية بالوات لكل كيلوجرام من وزن الجسم</p>	<p><b>وات إلى معدل ضربات القلب</b> متوسط القدرة الكهربائية بالوات بالنسبة لمتوسط معدل ضربات القلب</p>

### 1 العادة

<p><b>معدل في الدقيقة</b> الإنتاج الخالي</p>	<p><b>المسوح</b> المقدرة</p>
<p><b>BPM</b> معدل ضربات القلب</p>	<p><b>المنطقة</b> منطقة التدريب الخالية</p>

### \*4 العادة

<p>المنطقة</p>	<p>الحد الأقصى للسرعة</p>
<p>5 نسبة الوت في المنطقة</p>	<p>الوقت في المنطقة</p>
<p>4 المنطقة</p>	<p>الحد الأقصى للسرعة</p>
<p>4 نسبة الوت في المنطقة</p>	<p>الوقت في المنطقة</p>
<p>3 المنطقة</p>	<p>الحد الأقصى للسرعة</p>
<p>3 نسبة الوت في المنطقة</p>	<p>الوقت في المنطقة</p>
<p>2 المنطقة</p>	<p>الحد الأقصى للسرعة</p>
<p>2 نسبة الوت في المنطقة</p>	<p>الوقت في المنطقة</p>
<p>1 المنطقة</p>	<p>الحد الأقصى للسرعة</p>
<p>1 نسبة الوت في المنطقة</p>	<p>الوقت في المنطقة</p>

### 3 العادة

<p><b>معدل القدرة الكهربائية</b> متوسط إنتاج الطاقة</p>	<p><b>أقصى قدرة كهربائية</b> أقصى إنتاج الطاقة</p>
<p>المتوسط</p> <p>متوسط معدل ضربات القلب</p>	<p>الحد الأقصى</p> <p>أقصى معدل ضربات القلب</p>
<p><b>معدل عدد اليريرات في الدقيقة</b> متوسط الإنتاج</p>	<p><b>أقصى عدد اليريرات في الدقيقة</b> أقصى الإنتاج</p>
<p>متوسط المعرفة بالكيل/ساعة أو الكيلومتر/ساعة متوسط السرعة</p>	<p>أقصى سرعة المعرفة بالكيل/ساعة أو الكيلومتر/ساعة أقصى سرعة</p>

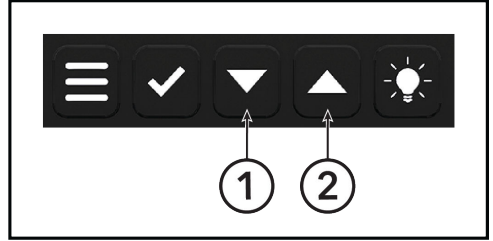
\* أثناء التمرين، يتم تمييز إحدى مناطق التدريب المحس وفقًا لمنطقة التدريب التي تتواجد فيها حاليًا.

- ⚠ **تحذير:** قد لا تكون أنظمة مراقبة معدل ضربات القلب دقيقة تمامًا.
  - ⚠ **تحذير:** قد يسبب الإفراط في ممارسة التمرين اضطرابًا خطيرًا 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 (با في ذلك الأطفال) الذين لديهم قدرات جسدية أو حسية أو ذهنية محدودة، أو يخفقون إلى الخبرة وأ/أو 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 يمتدون بالعدادات.
  - ⚠ **تحذير:** يتم تقديم موافقة إضافية من قبل المستخدم عند الإفراط بإحلال المسؤولية الطبية من خلال الضغط على الزر في بداية جلسة التدريب في وضع تدريب القدرة أو وضع تدريب معدل ضربات القلب.
  - ⚠ **تنبيه:** التزم المحسوبة ل FTP مخصصة للإرشاد فقط، ولكن من أجل الحصول على قيم دقيقة، ننصح بإجراء اختبار قدرة FTP.
- ⚠ **هام:** اتبع الإرشادات خطوة بخطوة بعناية كما تُعرض على الشاشة لبدء جلسة تدريب.

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

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

الوصف	الرقم	التصنيف
السهم لأسفل	1	1
السهم لأعلى	2	1



## 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  $\pm 15$  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
<b>المسرى</b>	<b>دورة في الدقيقة</b>
القوة الناتجة المستهدفة	التيار الناتج الحالي الخاص بك
<b>المسرى</b>	<b>وات</b>
رقم الإحصاءات الحالي	الوقت المتبقي حتى الوصول إلى الانحدار التالي
<b>الإحصار</b>	<b>وقت الإحصار</b>

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 الإصرار في الجهد تحت أي ظرف من الظروف. يرجى أيضًا ملاحظة إخلاء المسؤولية الطبي.

## اختبار FTP لمدة 5 دقيقة

يحدد اختبار القدرة العينية الوظيفية لمدة 5 دقيقة (FTP) ثباتك الشخصية للـ FTP، ويعطي قيمة فردية لضبط شدة التمرين، مما يجعل تدريباتك 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
النزاع الناتج 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. دؤن قيمة FTP الخاصة لك للاستخدام المستقبلي في تدريبات 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. سيجيء 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 الإحياء 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.

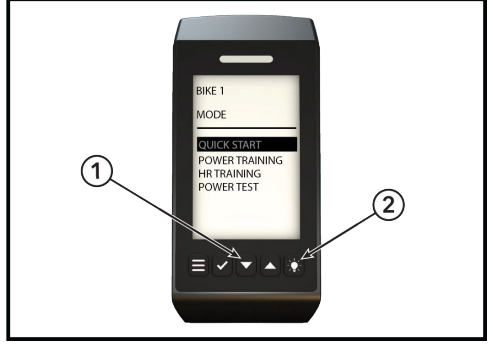
1. سيدنا العد التنازلي لمدة 60 ثانية لبدء الاختبار.
2. ابدأ بالتنوير واضبط المقاومة وحافظ على الإيقاع الصحيح.
3. بمجرد الانتهاء من الاختبار، قم بإنهاء تمرين التهدئة (Cool Down) بشكل مناسب.
4. دون فئمة FTP الخاصة بك للاستخدام المستقبلي في تدريبات القدرة لـ Coach by Color ومراقبة تقدم لياقتك البدنية.

## 4. الإعدادات

### الدخول إلى قائمة الإعدادات

1. ابدأ لوحة التحكم عن طريق تدوير الدراجة باستمرار بسرعة تزيد عن 50 دورة في الدقيقة، وابق في شاشة اختيار الوضع.
2. لدخول قائمة الإعدادات، تأكد من أنك في شاشة اختيار الوضع ثم اضغط معًا على زر السهم لأسفل وزر الإضاءة الخلفية لمدة 3 ثوانٍ.

المصدر	الوصف	الكمية
1	السهم لأسفل	1
2	زر الإضاءة الخلفية	1



### مواصفات عامة

تم إجراء الاختبارات وفقًا لتفضيلاتك الشخصية أو حسب منطقتك الجغرافية.

#### اللغة

قائمة الاختيار

#### وحدات الوزن

كجم/رطل

#### وحدات المسافة

كم/ميل

### تلميح لإقران التطبيق

إذا كان مفعلاً، سيظهر تلميح على لوحة التحكم لإقرانها مع تطبيق التمرين ICG.

### Bike ID

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

### Coach by Color

وضع اللون: تشغيل أو إيقاف شريط LED الخاص بـ Coach by Color.

#### النظام

تحذير: إعدادات المعايرة والتعديل مخصصة للقياس فقط.

### ANT/البليوتوث

إعدادات الاتصال في لوحة التحكم لنظام ICG Connect، وتقنية ANT والبليوتوث.

#### نبذة عن

تفاصيل شهادة FCC.

## إعدادات النظام

⚠️ **تحذير:** إعدادات المعايير والتعديل مخصصة للفنيين فقط.

### الاستخدام

يعرض عدد الساعات التي تم فيها استخدام indoor cycle.

### البرامج الثابتة

يعرض إصدار البرنامج الثابت للمكونات المدججة.

### معايرة المكبح

يجب معايرة المكبح إذا لم تصل مستوى المقاومة المعروض إلى 0% أو 100% عند المواضع النهائية، أو إذا ظهر علامة تعجب (!) بدلاً من النسبة المئوية على الشاشة.

**مهم:** اتبع الإرشادات خطوة بخطوة بعناية كما تُعرض على الشاشة.

- إذا كانت القمم خارج نطاق معين، فقد تفشل المعايرة وستظهر شاشة حمراء.
- أعد محاولة المعايرة وتأكد من اتباع التعليمات بعناية.
- إذا فشلت المعايرة مرة أخرى، يجب ضبط نظام المقاومة ميكانيكياً. يرجى الرجوع إلى خدمة الدعم الفني في هذه الحالة.

### قياس التعويض

تم إجراء قياس التعويض في المصنع. يمكن تكراره باتباع التعليمات خطوة بخطوة المعروضة على الشاشة.

### إعدادات المصنع

يمكن إعادة ضبط الدراجة على إعدادات المصنع من خلال التأكيد داخل قائمة إعدادات المصنع.

### فحص النظام

يُستخدم فحص النظام كوسيلة لتشخيص الأخطاء لفريق الخدمة الفنية.

إذا حدث خطأ في البورات الإلكترونية، يُوصى بإجراء **فحص النظام**.

- إذا ظهرت رسائل خطأ (رموز الأخطاء) على الشاشة، يمكن إعادة ضبطها بالضغط على زر **تأكيد** لمدة ثابنتين.
- بعد إعادة ضبط رسالة الخطأ، يتم فحص النظام مرة أخرى.
- إذا ظهرت رسائل الخطأ (رموز الأخطاء) مرة أخرى، يرجى إرسالها إلى فريق الخدمة الفنية.

### تحديث البرامج الثابتة

يجب تثبيت تحديث البرامج الثابت بواسطة ICG أو باستخدام تطبيق التدريب ICG.

لمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بخدمة **Life Fitness**.

## 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 العينية 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 على	الفرير لأسفل/تقليل القيمة
السهم لأسفل	اضغط ثم اسمر في الضغط	تقليل القيمة تدريجياً
السهم لأعلى	اضغط على	الفرير لأعلى/تقليل القيمة
السهم لأعلى	اضغط ثم اسمر في الضغط	زيادة القيمة تدريجياً
الفاصلة	اضغط على	لا توجد وظيفة/الخروج من الفاتحة، العودة
تأكيد	اضغط على	تأكيد الإدخال

### وضع المستخدم

السهم لأسفل	اضغط على	الفرير لأسفل/تقليل القيمة
السهم لأسفل	اضغط ثم اسمر في الضغط	تقليل القيمة تدريجياً
السهم لأعلى	اضغط على	الفرير لأعلى/تقليل القيمة
السهم لأعلى	اضغط ثم اسمر في الضغط	زيادة القيمة تدريجياً
الفاصلة	اضغط على	خروج
تأكيد	اضغط على	تأكيد الإدخال

### وضع التدريب

السهم لأسفل	اضغط على	الانتقال إلى الشاشة السابقة
السهم لأسفل	اضغط ثم اسمر في الضغط	لا توجد وظيفة
السهم لأعلى	اضغط على	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 إيقاف المؤقت
زر السهم لأسفل وزر الإضاءة الخلفية	اضغط معاً لمدة 3 ثوان	فتح قائمة الإعدادات

## أقصى ضغوطات العرض

قم التدريب

الوحدات	مطاق القيمة	قيمة العرض
كم أو ميل	999.9	المسافة
كم/س أو ميل/س	99.9	السرعة
ساعة:دقيقة:ثانية	24:00:00	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 شعر حرارة (تعرض ككافوري)	9999 - 0	استهلاك السعرات الحرارية

## إعدادات المُستخدام

الوحدات	مطاق القيمة	قيمة العرض
سنة	99 - 14	السن
كجم أو رطل	331 - 75 أو 150 - 34	الوزن
ساعة	10 - 0	التدريبات في الأسبوع
القدرة العنابية الوظيفية (FTP)	2500 - 0	مؤشر القدرة العنابية الوظيفية (FTP)***
نبضة في الدقيقة	250 - 30	أقصى عدد لنبضات القلب****

\* من سرعة دوران 150 دورة في الدقيقة (RPM). تبدأ القيمة بالوميض. يهدف ذلك إلى الإشارة إلى أنك تتجاوز نطاق 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 مقادير الضمان تصبح لاغية.

\*\* يتم عرض القدرة فقط ابتداءً من سرعة دوران 50 دورة في الدقيقة (RPM).

\*\*\* يمكن تعديل القيمة فقط في أوضاع تدريب القدرة ومعدل ضربات القلب

\*\*\*\* يمكن تعديل القيمة فقط في أوضاع تدريب القدرة ومعدل ضربات القلب، فقط إذا تم اختيار **توصيل مستشعر معدل ضربات القلب**. يتم في القائمة

**ملاحظة:** إذا تم الوصول إلى القيمة القصوى، تتم إعادة ضبط القيمة المعنية إلى 0.





320-00-00019-02