

®WATTRATE LCD+ COMPUTER

320-00-00020-01 عزلا 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

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 وليكسمبورج

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

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:
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

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

الملكمة 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 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.....

التجميع

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

التدريب

14	تحديد وضع التمرين.....
15	وضع Quick Start.....
16	تدريب الطاقة.....
18	تدريب معدل ضربات القلب.....
20	اختبار تدرج FTP.....
21	اختبار FTP لمدة 5 دقيقة.....
22	اختبار FTP لمدة 20 دقيقة.....

الإعدادات

23	الدخول إلى قائمة الإعدادات.....
23	مواصفات عامة.....
24	إعدادات النظام.....
24	قياس التعويض.....
24	إعدادات المصنع.....
24	مُحسّن النظام.....
24	تحديث البرامج الثابتة.....
25	قم وضع التدريب.....
26	وظائف الأزرار.....
27	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 الاقتراب إلى 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 تلقي 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 الجسدية.
- تحذير** إذا شعرت بعدم راحة جسدية أو دوخة، توقف عن التدريب واستشر طبيبًا. إذا كان المستخدم يتناول دواءً يؤثر على قدراته الإدائية 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. 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 جسدية أو دوخة، توقف عن التدريب واستشر طبيبًا.
- تحذير** مناطق الألوان هي للإرشاد فقط.
- تحذير** إذا كان المستخدم يتناول دواءً يؤثر على قدراته الإدائية 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 للعمليات، 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 وهماز 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 اعداد 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

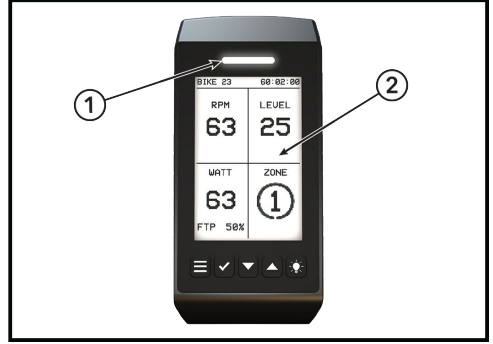
تحتوي بعض منتجات ICG (بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر MyRide V3, MyRidePlus, MyRide VX, ICG Connect, Wattrate LCD Computer وغيرها) على برامج مفتوحة المصدر.

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

2. نظرة عامة

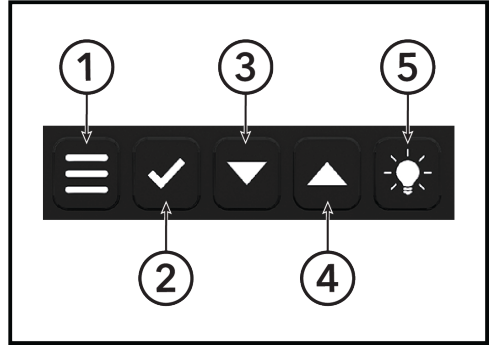
WattRate LCD+ Computer

الكمية	الوصف	المتصر
1	عرض المنطقة Coach by Color أمام المستخدم	1
1	شاشة LCD بجس ألوان خلفية Coach by Color LED للتدريب	2



وظائف الأزرار

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



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.
الأسهم أعلى وأسفل	استخدم أزرار الأسهم داخل القوائم للتنقل لأعلى أو أسفل.
الضوء	اضغط على زر الإضاءة لزيادة أو تقليل الإضاءة الخلفية.

الملاحظة

يتم توفير الطاقة للدراسة ولوحة التحكم عن طريق التبديل. ستؤثر سرعة التبديل ومدة التخزين على المدة التي ستبقى فيها لوحة التحكم قيد التشغيل، والمدة التي ستعرض فيها تفاصيل التخزين على اللوحة. بعد التوقف عن التبديل.

يشحن

التبديل على دراجة التخزين مسرعة تزيد عن 50 دورة في الدقيقة لمدة دقيقة واحدة سيمنحها بالكامل. عندما تكون دراجة التخزين الداخلية مشحونة بالكامل ولم تعد الدواسة تدور، سيبدأ ضوء LED الخاص بالمستخدم بالوميض بعد 2.5 دقيقة، مشيرًا إلى أن لوحة التحكم ستغلق قريبًا. إعادة استئناف التبديل ستسخر في الشحن وتزيد من مدة تشغيل الطاقة.

سطح الحفنية

إذا تم ضبط سطوح خلفية لوحة التحكم على متوسط أو عالٍ في الإعدادات العامة، فستظل الشاشة خافتة حتى يتم تحقيق إيقاع دواسة أكبر من 50 دورة في الدقيقة. إذا انخفض إيقاع الدواسة عن 50 دورة في الدقيقة، فستوفر الشاشة الطاقة وتقل إضاءتها إلى مستوى منخفض حتى يتم زيادة إيقاع الدواسة.

في تدريب القوة، ستفعل أضواء "LED الخاصة بالمدرّب بالألوان" عندما يتم تحقيق سرعة دوران تزيد عن 50 دورة في الدقيقة. إذا انخفض إيقاع الدواسة عن 45 دورة في الدقيقة، فستطفئ أضواء الـ LED وستعود للعمل بمجرد وصولك إلى أكثر من 50 دورة في الدقيقة.

الدقة

تتم المتوسطة المعروضة على الدراجة الداخلية بدقة في حدود $\pm 5\%$ عند معدل دوران يتراوح بين 50 - 120 دورة في الدقيقة (RPM) وبقدرة 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% = (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 للمعد الأقصى لمعدل ضربات القلب بالنسبة المئوية: HR MAX% = (معدل ضربات القلب الحالي/المعد الأقصى لمعدل ضربات القلب) × 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، ومدّة 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) استثناءً 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 وفقاً 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
V02 ^{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

التوصيل

مستشعرات معدل ضربات القلب

- أجهزة استشعار معدل ضربات القلب المتوافقة مع البلوتوث (BLE)
- شاشات معدل ضربات القلب تتوافق مع ANT+

تطبيق ICG**

يمكن توصيل تطبيق ICG بلوحة تحكم الدراجة باستخدام جهاز الهول عبر البلوتوث (يجب تشغيل البلوتوث يدويًا في جهازك الهول). يمكن للتطبيق نقل بياناتك الشخصية مثل الجنس، العمر، الوزن، وقمة الـ FTP تلقائيًا إلى لوحة تحكم الدراجة قبل التمرين. كما يمكنه تسجيل تمارينك لمراجعتك الشخصية.

بيانات الـ بيث**

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
الإفراج	نعم	نعم
الملاحة	نعم	نعم

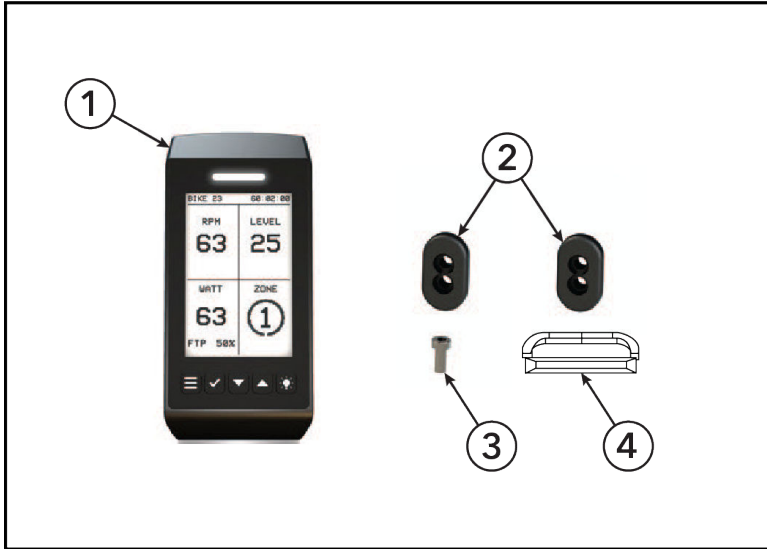
* قد تعتمد بعض الميزات على إصدار البرنامج المثبت على إصدار Wattrate LCD computer الخاص بك.

** يجب أن يدعم جهازك الهول والتطبيقات الميزات، ويجب تشغيلها قبل الاستخدام على Wattrate LCD computer.

إقران تطبيق ICG بلوحة التحكم

1. تم تشغيل لوحة التحكم على الدراجة حتى تظهر شاشة اختيار التمرين.
2. تم تشغيل التطبيق على جهازك الهول واتبع التعليمات.

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



الكمية	الوصف	المصدر
1	الحاسوب	1
2	مباعد	2
1	مسمار	3
1	السدادة	4

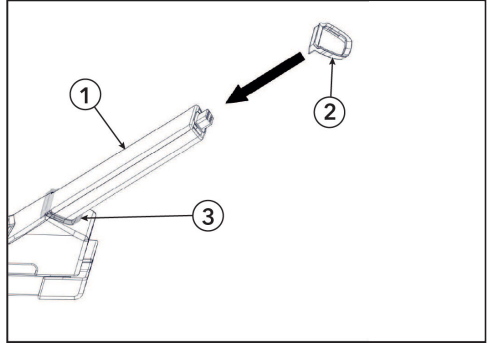
الأدوات المطلوبة

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، فإرجى السماح للدراجة بالتأقلم مع درجة الحرارة المحيطة قبل البدء بالتجميع.

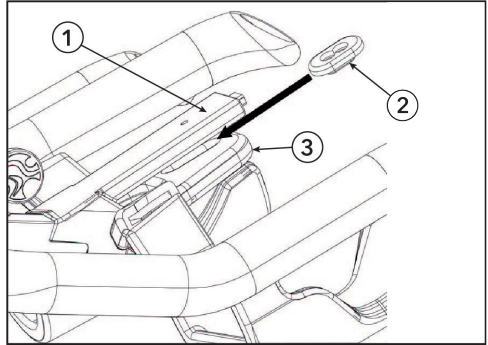
1. حرك الختم للأسفل على حامل الحاسوب.

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



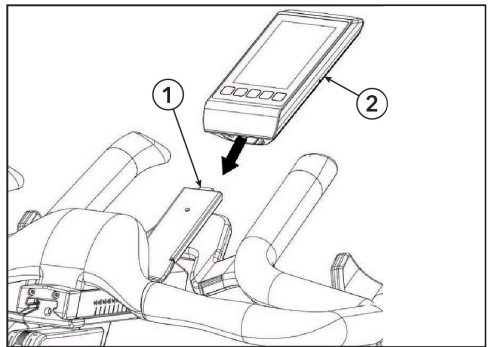
2. أدخل فاصلاً بين حامل الحاسوب والمقود. يجب أن يكون الفاصل مناسباً في أبعاد المقود.

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

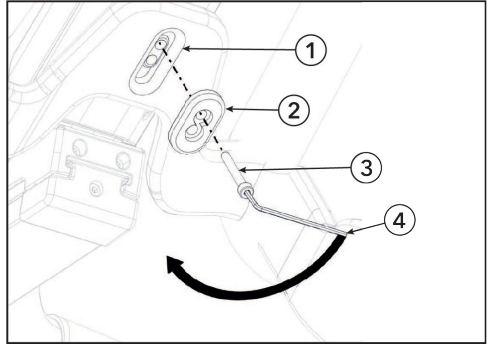


3. حرك الحاسوب إلى حامل الحاسوب.

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

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.

اظر 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

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

Quick Start وضع

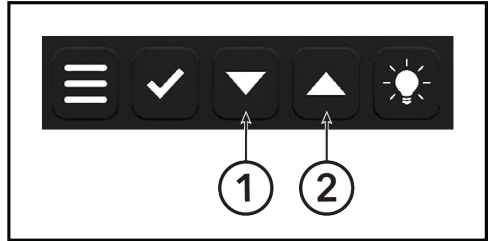
1. اختر وضع Quick-Start. وابتدأ التدريب.
يحتوي وضع Quick Start على شاشتين تعرضان معلومات مختلفة أثناء التمرين.

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 (بمقدار 10 ٪ استنادًا إلى القدرة). يمكن حساب بناء على البيانات البيومترية المدخلة في لوحة التحكم. من الممكن أيضًا تنفيذ إرشادات التدريب الخاصة بالمدرّب بالألوان ⑩ استنادًا إلى القدرة.

2 العادة

<p>كل شمس حروري السرعات الحرارية المفردة</p>	<p>♥ النسبة النسبة من أقصى معدل لضربات القلب</p>
<p>كوبولا ساعة أو ميل ساعة السرعة</p>	<p>ميل كوكولا المسافة</p>
<p>وات إلى سنل ضربات القلب متوسط القدرة الكهروبيائية بألوات بالنسبة لمتوسط معدل ضربات القلب</p>	<p>وات كوكولرام القدرة الكهروبيائية بألوات لكل كيلوجرام من وزن الجسم</p>

1 العادة

<p>معدون المتغيرة</p>	<p>مدورة في العينة الإنتاج الحالي</p>
<p>المسقة معدنة التدريب الحالية</p>	<p>وات النسبة المئوية من قيمة القدرة العينية الوطنية (FTP)</p>

*4 العادة

<p>(FTP) الجمرة كسبة معينة من القدرة الصحية الوطنية الأحرار المسقة 5</p>	<p>الوقت في المسقة نسبة الوقت في المسقة</p>
<p>(FTP) الجمرة كسبة معينة من القدرة الصحية الوطنية الأحرار المسقة 4</p>	<p>الوقت في المسقة نسبة الوقت في المسقة</p>
<p>(FTP) الجمرة كسبة معينة من القدرة الصحية الوطنية الأحرار المسقة 3</p>	<p>الوقت في المسقة نسبة الوقت في المسقة</p>
<p>(FTP) الجمرة كسبة معينة من القدرة الصحية الوطنية الأحرار المسقة 2</p>	<p>الوقت في المسقة نسبة الوقت في المسقة</p>
<p>(FTP) الجمرة كسبة معينة من القدرة الصحية الوطنية الأحرار المسقة 1</p>	<p>الوقت في المسقة نسبة الوقت في المسقة</p>

3 العادة

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

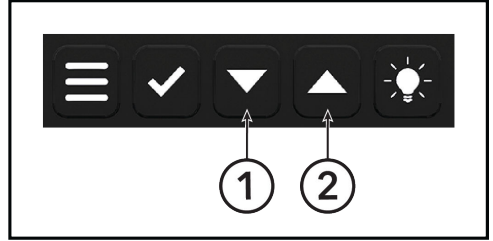
*نظرة عامة ديناميكية على مناطق التدريب والوقت. يعرض الوقت الكلي الذي قضيه والنسبة المئوية للوقت الذي تدربت فيه في كل مسقة.

- ⚠ **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 الحيرة 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، نتصح بإجراء اختبار قدرة FTP.
- هام:** اتبع الإرشادات خطوة بخطوة بعناية كما تُعرض على الشاشة لمدة 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	التصنيف
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>وات القوة الكهربائية كنسبة مئوية بناءً على قيمة العتبة الوظيفية (FTP) للقوة</p> <p>وات التيار الناتج الخالي بالوات</p>	<p>كل شح حراري عدد السعرات الحرارية المحروقة</p>
<p>الاجمال الكيلوجرامات المسافة</p>	<p>كيلوجرام ساعة أو ميل ساعة السرعة</p>
<p>وات ككيلوجرام القدرة الكهربائية بالوات لكل كيلوجرام من وزن الجسم</p>	<p>وات إلى معدل ضربات القلب متوسط القدرة الكهربائية بالوات بالنسبة لمتوسط معدل ضربات القلب</p>

1 العادة

<p>معدل في الدقيقة الارتفاع الخالي</p>	<p>المسوح المقدرة</p>
<p>BPM معدل ضربات القلب</p>	<p>المسقة متسقة التدريب الخالية</p>

*4 العادة

<p>السرعة</p> <p>نسبة الوقت في المسقة 5</p>	<p>المد الأقصى للسرعة</p> <p>الوقت في المسقة</p>
<p>السرعة</p> <p>نسبة الوقت في المسقة 4</p>	<p>المد الأقصى للسرعة</p> <p>الوقت في المسقة</p>
<p>السرعة</p> <p>نسبة الوقت في المسقة 3</p>	<p>المد الأقصى للسرعة</p> <p>الوقت في المسقة</p>
<p>السرعة</p> <p>نسبة الوقت في المسقة 2</p>	<p>المد الأقصى للسرعة</p> <p>الوقت في المسقة</p>
<p>السرعة</p> <p>نسبة الوقت في المسقة 1</p>	<p>المد الأقصى للسرعة</p> <p>الوقت في المسقة</p>

3 العادة

<p>أقصى قدرة كهربائية أقصى ناتج الطاقة</p>	<p>متوسط القدرة الكهربائية متوسط ناتج الطاقة</p>
<p>أقصى معدل ضربات القلب أقصى معدل ضربات القلب</p>	<p>المتوسط متوسط معدل ضربات القلب</p>
<p>أقصى معدل ضربات في الدقيقة أقصى الارتفاع</p>	<p>متوسط عدد الارتفاعات في الدقيقة متوسط الارتفاع</p>
<p>أقصى سرعة (الكيلومتر/ساعة أو الفرس أقصى سرعة</p>	<p>متوسط السرعة (الكيلومتر/ساعة أو الفرس متوسط السرعة</p>

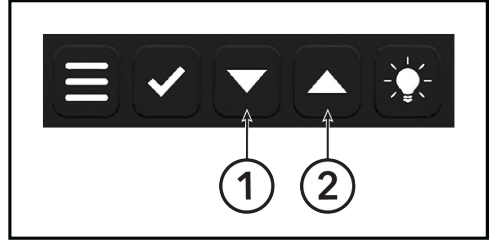
*أثناء التمرين، يتم تمييز إحدى مناطق التدريب المحس وفقًا لمصطفة التدريب التي تتواجد فيها حاليًا.

- ⚠ **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 (بما في ذلك الأطفال) الذين لديهم قدرات جسدية أو حسية أو ذهنية محدودة، أو يخفقون إلى الحيرة 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 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 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	
السهم لأعلى	2	



اختبار تدج FTP

يتيح اختبار FTP (القدرة) تحديد قيمة FTP الفردية للمستخدم في اختبار التقييم، أو متابعة تقدم التقييم. 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 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) فهمك 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 التدوير 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 الإحساء 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 بالتدوير واضبط المقاومة وحافظ على الإيقاع الصحيح.
3. بمجرد الانتهاء من الاختبار، قم بإنهاء تمرين التهدئة (Cool Down) بشكل مناسب.
4. دؤن فهمية 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. 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 الإحياء بالكامل.

- ⚠ **تنبيه:** يمثل اختبار FTP المدمج (القدرة) في شكل اختبار مدته 20 دقيقة اختبارًا ذاتيًا، يمكن للمستخدم إلهائه 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.

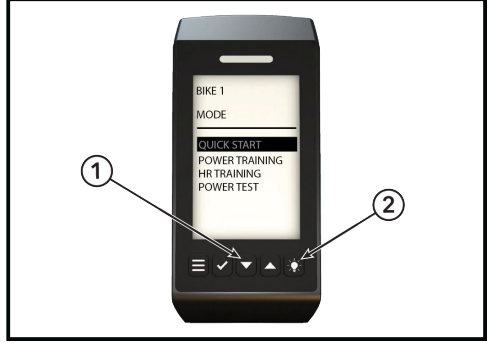
1. سيدنا العد التنازلي لمدة 60 ثانية لبدء الاختبار.
2. ابدأ بالتنوير واضبط المقاومة وحافظ على الإيقاع الصحيح.
3. بمجرد الانتهاء من الاختبار، قم بإنهاء تمرين التهدئة (Cool Down) بشكل مناسب.
4. دؤن فئمة FTP الخاصة بك للاستخدام المستقبلي في تدريبات القدرة لـ Coach by Color ومراقبة تقدم لياقتك البدنية.

5. 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 الاختيارات 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

تشغيل Coach by Color أو إيقاف شريط LED.

وضع الألوان:

يضبط سطوع شاشة الـ LCD إلى منخفض / متوسط / عالي.

ضبط التمع:

ضبط لون شاشة الـ LCD. سيعرض Coach by Color، أما اللون الأبيض فلن يعرض المدرب بالألوان.

الإضاءة الخلفية

يشغل أو يوقف LED المواجه للمستخدم في جهاز التدريب. الضغط على زر الإضاءة الخلفية على لوحة التحكم أثناء تمرين التواء يقوم بتبديل الناتج على Coach by Color بين الإضاءة على شريط الضوء في لوحة التحكم ولون شاشة الـ LCD. لا يؤدي الزر أي وظيفة أخرى في الوضعيات الأخرى.

مصباح LED الأمامي:

النظام

تحمل علامة إعدادات المعايير والتعديل مخصصة للفرق 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 ثانيتين.
- 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 في 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
الفاصلة والتأكيد	اضغط معاً لمدة 3 ثوان	فتح قائمة الإعدادات

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
الفاصلة والتأكيد	اضغط معاً لمدة 3 ثوان	فتح قائمة الإعدادات

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 الإيقاف المؤقت
الفاصلة والتأكيد	اضغط معاً لمدة 3 ثوان	فتح قائمة الإعدادات

أقصى ضغوطات العرض

قم التدريب

الوحدات	مناطق التجهة	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	مناطق التجهة	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 التجهة بالوميض. يهدف ذلك إلى الإشارة إلى أنك تتجاوز نطاق التمرين الذي شُجعت الدراجة لحمله. من سرعة دوران 230 دورة في الدقيقة (RPM). يتم تعطيل عرض RPM.

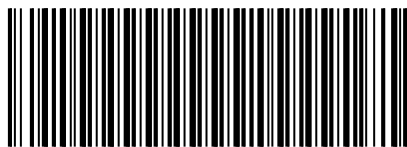
ملاحظة: إذا تم استخدام الدراجة عند سرعات دوران تزيد عن 180 دورة في الدقيقة (RPM) لفترات طويلة، فإن جميع مقادير الضمان تصبح لاجبة.

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

*** 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**. يتم في القائمة

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



320-00-00020-01