

Heat Performance Row

جهاز التجديف
TFT Console

دليل المالك



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

المكاتب الدولية

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

Life Fitness Atlantic BV

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

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

هونغ كونغ

Life Fitness Asia Pacific LTD

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

هونغ كونغ

الهاتف: 25756262 (852+)

الفاكس: 25756894 (852+)

البريد الإلكتروني للخدمة: service.hk@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

marketing.hk.asia@lifefitness.com

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

Life Fitness Asia Pacific LTD

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

هونغ كونغ

الهاتف: 25756262 (852+)

الفاكس: 25756894 (852+)

البريد الإلكتروني للخدمة: service.ap@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

marketing.hk.asia@lifefitness.com

أوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا (EMEA)

بلجيكا وهولندا ولوكسمبورغ

Life Fitness Atlantic BV

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

هولندا

6666 646 88 31+

البريد الإلكتروني للخدمة:

service.benelux@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

marketing.benelux@lifefitness.com

المملكة المتحدة

Life Fitness المملكة المتحدة المحدودة

الوحدة 109

انظار عمل طريق لانكستر

Ely, Cambs, CB6 3NX

تليفون: المكتب العمومي (44+) 1353.666017

دم العملاء (44+) 1353.665507

البريد الإلكتروني للخدمة: uk.support@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق: life@lifefitness.com

الأمريكان

أمريكا الشمالية

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III

9525 برين ماور أفينو

.Rosemont, IL 60018 U.S.A

هاتف: 3300 288 (847)

البريد الإلكتروني للخدمة:

customersupport@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

commercialsales@lifefitness.com

البرازيل

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315

Pinheiros

São Paulo, SP 05401-300

البرازيل

خدمة العملاء: 8282 773 0800 الخيار 2

هاتف: 5200 3095 (11) 55+ الخيار 2

البريد الإلكتروني للخدمة: suportebr@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق: vendasbr@lifefitness.com

ألمانيا والنمسا وسويسرا

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9

Unterschleißheim 85716

ألمانيا

هاتف:

49+ (0) 49 / 31775166 ألمانيا

43+ (0) 43 / 6157198 النمسا

41+ (0) 41 / 000901 سويسرا

البريد الإلكتروني للخدمة: kundendienst@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق: vertrieb@lifefitness.com

أمريكا اللاتينية والكاريبي*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III

9525 برين ماور أفينو

.Rosemont, IL 60018 U.S.A

هاتف: 3300 288 (847)

البريد الإلكتروني للخدمة:

customersupport@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

commercialsales@lifefitness.com

أسبانيا

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1ª

Sant Just Desvern Barcelona 08960

أسبانيا

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 الممثل أو الموزع/الوكيل المحلي

جدول المحتويات

السلامة

- 5.....تعليمات السلامة
6.....التخلص من البطاريات.
7.....إعلان المطابقة للاتحاد الأوروبي.
7.....الامتثال لمعايير هيئة الاتصالات الفيدرالية (FCC)

مقدمة

- 8.....استخدام هذا الدليل.
8.....معلومات الاتصال بدعم العملاء.
8.....المراجع الإلكترونية.

نظرة عامة

- 9.....مميزات المنتج.
9.....تشغيل وإيقاف تشغيل جهاز التوجيه.
10.....نظرة عامة على وحدة التحكم.
11.....نظرة عامة على شاشة التمرين.
12.....أيقونات وضع التدريب.
13.....وضع الإيقاف المؤقت.
13.....أزرار المقبض.
14.....التقسيمات.
15.....مقبض المقاومة.
16.....الرباط/لوحة القدم.
17.....كيفية التوجيه.
17.....بعد أن تتدرب.
17.....تحريك جهاز التوجيه.
18.....التوصيل.
18.....حامل الهاتف.

التجميع

- 19.....المحتويات.
19.....الأدوات المطلوبة.
20.....إجراء التجميع.

الإعدادات

- 24.....إعدادات عامة.
24.....الدخول إلى قائمة الإعدادات.

الصيانة

- 25.....جدول الصيانة.
27.....بطارية منخفضة، المقبض.
28.....استبدال بطارية المقبض.
31.....تحديث البرنامج.

المواصفات

- 36.....المواصفات

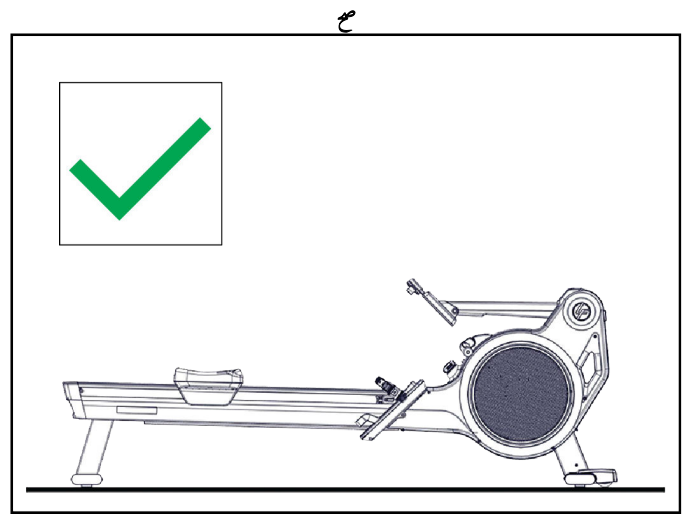
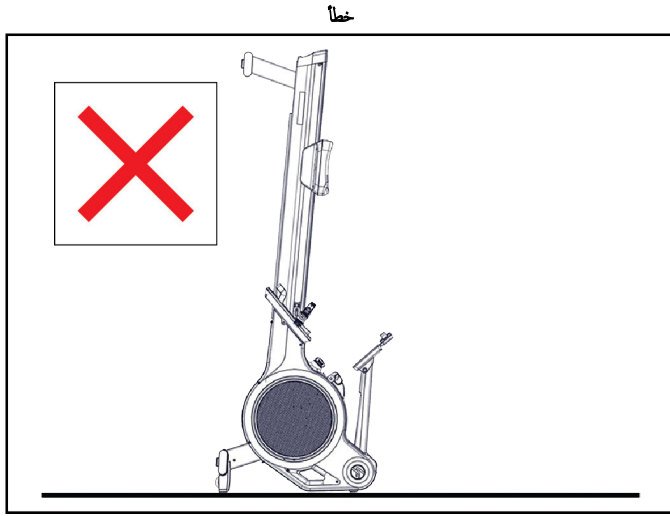
الضمان

- 37.....معلومات الضمان

1. السلامة

تعليمات السلامة

- ⚠️ **تحذير:** للحد من خطر الإصابة الخطيرة بسبب الاستخدام غير المناسب لجهاز التدريب، اقرأ المعلومات والاحتياطات الهامة التالية بدقة والتزم بها قبل تشغيل جهاز التدريب.
- ⚠️ **تحذير:** أنظمة مراقبة معدل ضربات القلب قد تكون غير دقيقة. قد يؤدي الإفراط في التدريب إلى التعرض لإصابة خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بالإغناء، فتوقف عند التدريب على الفور.
- ⚠️ **تحذير:** يمكن استخدام جهاز التدريب من قبل أطفال تبلغ أعمارهم بين 14 سنة فما فوق وأشخاص تتفهم الخبرة والمعرفة في حال خضوعهم للإشراف أو إعطائهم تعليمات بخصوص استخدام الجهاز بطريقة آمنة وفهمهم للمخاطر المضمنة. يُحظر على الأشخاص ذوي القدرات الجسدية أو الحسية أو العقلية المحدودة استخدام جهاز التدريب. يجب ألا يلعب الأطفال بالمعدات التدريبية. يجب ألا يقوم الأطفال بالتنظيف والصيانة الخاصة بالمستخدم دون الخضوع للإشراف.
- ⚠️ **تحذير:** كل البيانات التي تظهر على الشاشة ليست إلا معلومات للمساعدة في توجيه التدريب وقد تكون غير صحيحة. مارس التمرين فقط ضمن قدراتك البدنية.
- ⚠️ **تحذير:** إذا كنت تعاني من مشاكل صحية أو إعاقة موجودة مسبقًا، فيوصى بمراجعة الطبيب، للتعرف على طريقة التدريب الأنسب لك. يمكن أن يؤدي التدريب غير الصحيح أو المفرط إلى إصابات صحية خطيرة. لا تتحمل جهة التصنيع أي مسؤولية عن المخاطر الصحية، الإصابات الشخصية، الأضرار التي تلحق بالملمتلكات أو الأضرار اللاحقة الناتجة عن أو من خلال استخدام هذا الجهاز، ما لم يكن من الممكن إرجاعها في حال الأضرار اللاحقة إلى عيوب بالمواد و/أو التصنيع، والتي تقع مسؤوليتها على عاتق جهة التصنيع.
- ⚠️ **تحذير:** لا تضع جهاز التدريب أو تخزنه في موضع أقي.



⚠️ **تحذير:** خطر الإصابة! لا تلمس أي أجزاء متحركة مثل الحذافة، السلسلة أو العجلة المسننة أثناء التشغيل.

⚠️ **تحذير:** لا تمد يدك داخل الغطاء الجانبي وتلمس العجلة المسننة أو السلسلة.

⚠️ **تحذير:** اقرأ كل الاحتياطات والتعليمات الموجودة في هذا الدليل قبل أن تبدأ استخدام هذا الجهاز. يرجى الاحتفاظ بهذا الدليل للرجوع إليه في المستقبل. قد تتسبب عملية التجميع أو الاستخدام أو الصيانة غير الصحيحة في بطلان شروط الضمان.

⚠️ **تحذير:** تحتوي هذه المعدات على بطارية LiPo قابلة لإعادة الشحن. يمكن استبدالها فقط بواسطة Life Fitness فني خدمات معتمدين.

⚠️ **تحذير:** لا يمكن استخدام البطاريات للإشعال أو ملامسة الأجزاء المعدنية الأخرى. إذا لم تستخدم الجهاز لفترة زمنية طويلة، فُرجى إزالة البطاريات لتجنب أي تلف ناتج عن تسرب البطاريات أو تآكلها. إذا فُقدت البطاريات، فادخل بطاريات جديدة في المقض. إذا تسربت البطارية، فتخلص من كل البقايا على الفور. تجنب ملامسة العين للبقايا واغسلها بعناية في حال الملامسة.

⚠️ **تحذير:** مزود طاقة قابل للفصل GTM96300-3624-T3 / YHY-24001500. لاستخدام المعدات أو شحن البطارية، يجب استخدام مزود الطاقة القابل للفصل الأصلي المرفق مع التسليم فقط. إذا تلف كابل الاتصال الرئيسي لهذه الأجهزة، يجب استبداله بكابل اتصال خاص متوفر من الشركة المصنعة أو خدمة العملاء التابعة لها.

- Life Fitness لا تضمن ولا تكفل الشركة أن تكون الأجزاء المكونة المستخدمة في تصنيع المنتجات المقدمة تحت Life Fitness العلامة التجارية خالية من اللانكس. مستخدمو هذه المنتجات يجب ان يأخذوا جميع الاحتياطات لمنع التلامس الذي قد يؤدي الي تفاعلات لانكس غير مرغوب فيها.
- يتحمل المالك مسؤولية علم كل المستخدمين بكل التحذيرات والاحتياطات المتعلقة باستخدام جهاز التدريب بشكل مناسب وعدم السماح باستخدامه إلا في بيئة خاضعة للإشراف وبواسطة مدربين مؤهلين.
- لا يتم بتشغيل جهاز التدريب إلى أن يتم تجميعه وغضه بشكل صحيح كما هو وارد في هذا الدليل.
- أبعاد جهاز التدريب عن الرطوبة والأثرية. لا تضع المعدات التدريبية في المرآب، أو الشرفة المغطاة، أو بالقرب من الماء أو المسابح. يجب أن تتراوح درجة حرارة تشغيل جهاز التدريب بين 15 و 40 درجة مئوية (59 و 104 درجة فهرنهايت) عند رطوبة 65% كحد أقصى.
- يجب أن يكون جهاز التدريب فوق قاعدة مستقرة ومستوية ويجب تركيبه في موضع أقي. إذا توجب وضع جهاز التدريب على أرضية من الخشب الصلب أو سجاد، فيوصى بوضع سجاد أرضية أسفل جهاز التدريب، لحماية الأرضية من التعرض للتلف.
- لا يمكن ضمان مستوى أمان جهاز التدريب إلا في حال غضه بانتظام بحدوث التلف المحتمل فضلاً عن الليل (على سبيل المثال، نقاط التثبيت، أشرطة الأصابع، إلخ). راجع موفر خدمة معتمد أو جهة التصنيع لضمان تنفيذ الفحوصات المنتظمة بالطريقة الصحيحة.
- نفذ كل إجراءات الصيانة والعناية والخدمة على النحو الوارد في هذا الدليل بانتظام. يجب استبدال الأجزاء المعيبة على الفور. ويجب ألا يُستخدم الجهاز حتى تنفيذ عمليات الإصلاح. استخدم فقط الأجزاء الأصلية من الشركة المصنعة. يجب ألا تُنفذ عمليات الإصلاح إلا بواسطة فنيي الخدمات المعتمدين من جهة التصنيع.
- يجب إبعاد الأطفال غير المراقبين عن جهاز التدريب.
- إذا تُرك أي من أجهزة الضبط بارزًا، فقد يتداخل مع حركة المستخدم.
- يجب ألا يُستخدم جهاز التدريب بواسطة أشخاص تتجاوز أوزانهم 330 رطل / 150 كجم.
- قم دائماً بارتداء ملابس وأحذية رياضية محكمة.
- إذا شعرت بألم أو دوار أثناء التدريب، فتوقف على الفور. يُوصى بمراجعة الطبيب إذا لم يهدأ الألم لفترة ممتدة.
- كل البيانات التي تظهر على الشاشة، لاسيما قيم القوة الكهربائية الناتجة عن مستشعر الطاقة المضمن ليست إلا معلومات للمساعدة في توجيه التدريب. مارس التمرين فقط ضمن قدراتك البدنية.
- ضع المقض في التجهيز الخاصة به بعد كل تمرين.

التخلص من البطاريات

قد لا تكون البطاريات:

لا يتم التخلص من المنتجات أو البطاريات المعلمة بهذا الرمز مع النفايات المنزلية العادية. للتخلص الصحيح، يرجى التعرف على القوانين أو الإرشادات المطبقة المتعلقة بالتخلص من الأجهزة الكهربائية والبطاريات في منطقتك المحلية والالتزام بها. المنتجات أو البطاريات الموقعة بهذا المصق لا يمكن التخلص منها مع النفايات المنزلية المعتادة. يرجى التعرف على القوانين أو الإرشادات المحلية ذات الصلة الخاصة بالتخلص من الأجهزة الكهربائية والبطاريات والتصرف وفقًا لها. قبل التخلص من المتبض، يرجى إزالة البطاريات.





الامتثال لمعايير هيئة الاتصالات الفيدرالية (FCC)

يمثل هذا الجهاز للجزء 15 من قواعد لجنة الاتصالات الفيدرالية. ويخضع التشغيل للشرطين التاليين: (1) ألا يتسبب هذا الجهاز تداخلاً ضاراً، و(2) أن يقبل هذا الجهاز أي تداخل مستقبل، بما في ذلك التداخل الذي قد يؤدي إلى تشغيل غير مرغوب. ملاحظة: تم اختبار هذا الجهاز ووجد أنه يمثل حدود الأجهزة الرقمية من الفئة B، وفقاً للجزء 15 من قواعد لجنة الاتصالات الفيدرالية. وقد أعدت هذه الحدود لتوفير الوفاة 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 وجهاز الاستقبال.
- توصيل الجهاز بمأخذ على دائرة مختلفة عن دائرة توصيل جهاز الاستقبال.
- استشر البائع أو فني راديو/تلفزيون متمرّس للحصول على المساعدة.

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

لقد أثبت هذا المنتج امتثاله لمعايير التوافق الكهرومغناطيسي (EMC) في ظل ظروف شملت استخدام أجهزة طرفية متوافقة وكابلات محمية 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) بالإعفاء من ترخيص وزارة الصناعة الكندية. ويخضع التشغيل للشرطين التاليين: (1) ألا يتسبب هذا الجهاز تداخلاً ضاراً، و(2) أن يقبل هذا الجهاز أي تداخل، بما في ذلك التداخل الذي قد يؤدي إلى تشغيل غير مرغوب للجهاز.

2. مقدمة

استخدام هذا الدليل

تشير الأوصاف التي تستخدم كلمتي "يسار" و "يمين" إلى اتجاه المستخدم أثناء استخدام المنتج، مواعداً وحدة التحكم. يشير مصطلح "الأمام" إلى المنطقة من المنتج التي تحتوي على وحدة التحكم. يشير مصطلح "الخلف" إلى الجزء من المنتج الموجود خلف المستخدم.

معلومات الاتصال بدعم العملاء

ارجع إلى المقر الرئيسي للشركة للحصول على معلومات الاتصال.

لتسريع استجابة خدمة دعم العملاء، يرجى تزويد تقني دعم العملاء بالمعلومات التالية:

- الرقم التسلسلي
- رقم الطراز
- اسم القطعة
- رقم القطعة
- عرض المشكلة

موقع الرقم التسلسلي

يوجد ملصق الرقم التسلسلي تحت درابزين المقعد، أمام المثبت الخلفي.

الكمية	الوصف	العنصر
1	ملصق الرقم التسلسلي	1
1	الموازن الخلفي	2



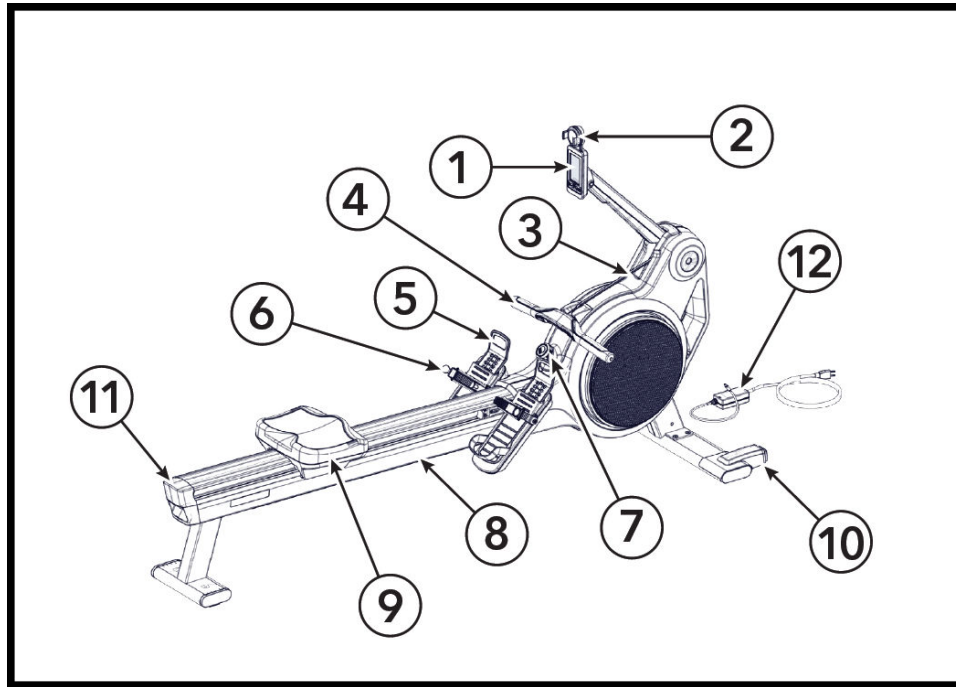
المراجع الإلكترونية

المخططات التفصيلية متاحة عبر الإنترنت في كتيبات القطع:

- <https://www.lftechsupport.com> الوصول إلى الوثائق الفنية وكتيبات القطع الخاصة بـ ICG, Hammer Strength, Life Fitness.
- <http://www.lifefitness.com/parts> طلب قطع الغيار للخدمة لمنتجات ICG, Hammer Strength, SCIFIT, Cybex, Life Fitness. بالإضافة إلى طلب قطع الغيار المضمونة وطلبات الفنيين.
- <https://fn.fit/KnowledgeBase> سهولة العثور على مقالات قاعدة المعرفة التي تحتوي على إجابات للأسئلة المتكررة ووثائق دعم المنتجات الخاصة بـ SCIFIT, Cybex, Life Fitness, ICG, Hammer Strength.

3. نظرة عامة

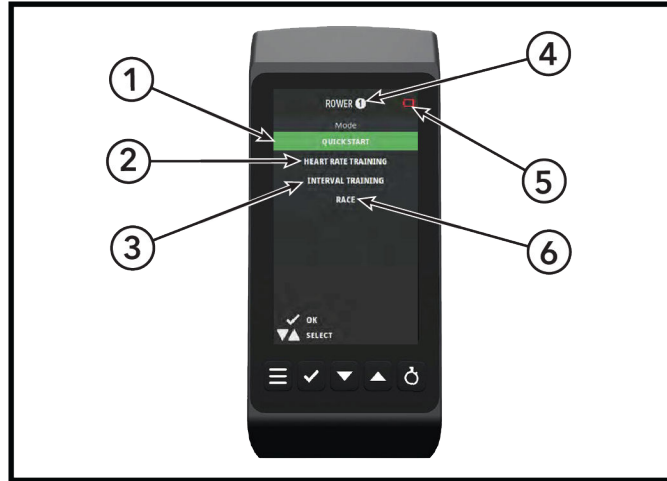
مميزات المنتج



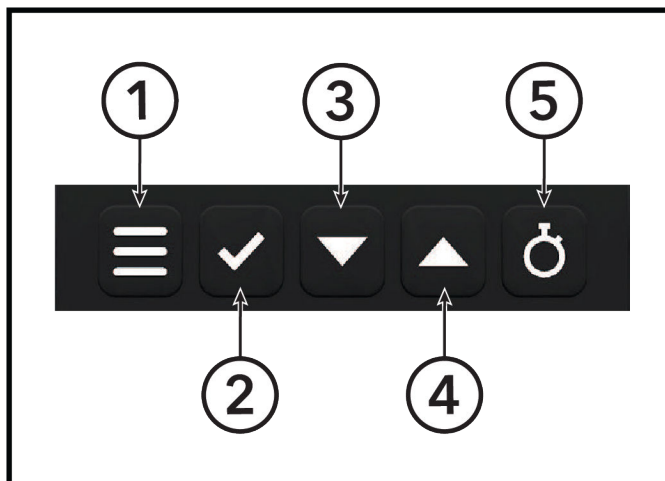
الكمية	الوصف	العنصر
1	وحدة تحكم جهاز التجديف	1
1	حامل الهاتف	2
1	السلسلة	3
1	مقبض مزود بأزرار عن بعد	4
2	ضبط طول القدم	5
2	التحرر السريع لرباط حزام القدم	6
1	مقبض ضبط المقاومة	7
1	الدرابزين	8
1	المقعد	9
2	عجلات النقل	10
1	مقبض النقل	11
1	مزود الطاقة	12

تشغيل وإيقاف تشغيل جهاز التجديف

شغل جهاز التجديف بسحب مقبض الجهاز لشوط واحد كامل.
سيوقف جهاز التجديف تلقائياً عند عدم استخدامه.
لتجنب التفريغ العميق (التلف) للبطارية، يجب تشغيل المنتج بانتظام.



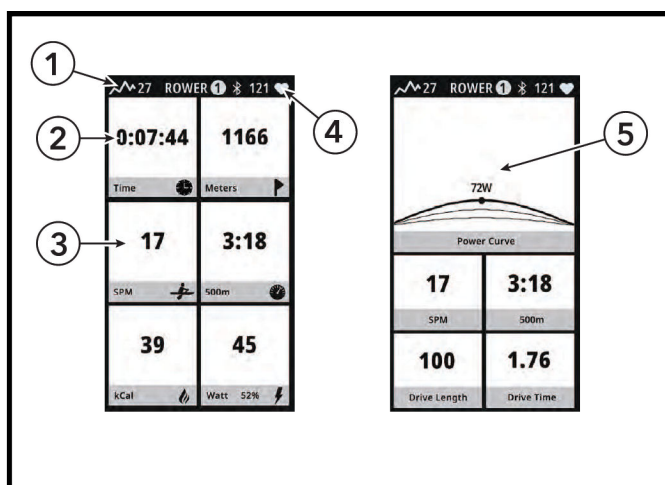
العنصر	أجهزة قراءة البيانات	الوصف
1	بداية سريعة	يسمح وضع التشغيل السريع بالتدريب بدون إدخال بيانات إضافية.
2	تدريب معدل ضربات القلب	يمكنك وضع تدريب معدل ضربات القلب من إدخال إعدادات مستخدم إضافية وتوصيل الكمبيوتر بشريط الصدر المتوافقة. في هذا الوضع، يمكن إدخال الحد الفردي (أقصى معدل ضربات للقلب) بدقة، أو في حال عدم معرفته، يمكن حسابه بناءً على البيانات البيومترية المدخلة في وحدة التحكم.
3	تدريب الفواصل	وضع التدريب الذي يمكن فيه تحديد تدريب فواصل مخصص. ويمكن تحديد المسافة / الوقت للمستهدفين وعدد المجموعات وفترة الراحة بين المجموعات وفقاً لما تفضاه للتمرين.
4	معرف جهاز التجديف	رقم تعريف جهاز التجديف.
5	أيقونة البطارية / شحن البطارية	<p>استخدام جهاز التجديف بدون مزود الطاقة:</p> <p>إذا كانت البطارية مشحونة بالكامل، فلن تظهر أي أيقونة للبطارية على وحدة التحكم.</p> <ul style="list-style-type: none"> ستظهر أيقونة البطارية البيضاء إذا كانت البطارية على وشك النفاذ. ستظهر الأيقونة الحمراء عندما تكون البطارية على وشك النفاذ تماماً. عندما تكون البطارية مفرغة تماماً أو معيبة، سيومض رمز البطارية الأحمر، وستظهر إشعار على وحدة التحكم. سيتم شحن البطارية عن طريق التجديف بالجهد المناسب. سيتم شحن البطارية عن طريق التجديف بالجهد المناسب، وستتحول أيقونة البطارية إلى اللون الأخضر للإشارة إلى أن البطارية قيد الشحن. <p>عندما تكون البطارية مفرغة تماماً أو معيبة، سيومض رمز البطارية الأحمر، وستظهر إشعار على وحدة التحكم. إذا كان هذا هو الحال، يمكن استخدام جهاز التجديف في وضع البده السريع.</p> <p>لاستخدام جهاز التجديف في وضع البده السريع، قم بالتجديف بالجهد الكافي لتشغيل وحدة التحكم واستمر في التجديف. سيبدأ وضع البده السريع تلقائياً ويعرض ترميزك. نوصي بعدم محاولة إدخال المقاييس الخاصة بالمستخدم حتى تكون البطارية مشحونة بشكل كافٍ.</p> <p>استخدام جهاز التجديف مع مزود الطاقة: عندما يكون جهاز التجديف موصولاً بمزود الطاقة، تنطبق التعليمات أعلاه حتى تكتمل شحن البطارية.</p>
6	سباق	يمنحك وضع السباق خيار تحديد المسافة والوتيرة والتسابق ضد القارب المعارض في وحدة التحكم. يتيح لك وضع تحدي صديق إجراء سباق مباشر مع جهاز تجديف مجاور.



العنصر	الأزرار	الوصف
1	القائمة	اضغط على زر القائمة لعرض الخيارات المتاحة. إذا تم الضغط على زر القائمة ولم يتم تحديد أي خيار، فإن الضغط على زر القائمة مرة أخرى سيعيدك مستوى واحد إلى الخلف في القائمة.
2	اختيار	اضغط على زر تحديد (علامة الصح) لتأكيد الخيار المحدد.
3	السهم لأسفل	استخدم أزرار الأسهم داخل القوائم للتنقل للأسفل في القوائم.
4	السهم لأعلى	استخدم أزرار الأسهم داخل القوائم للتنقل للأعلى في القوائم.
5	التقسيم	اضغط لبدء التقسيم بمجرد بدء التشغيل، سيبدأ التقسيم في عد المسافة المحددة إلى أن يتم الضغط على زر التقسيم مرة أخرى.

نظرة عامة على شاشة التمرين

تتكون شاشات التمرين من 4-8 أيقونات متعددة أو منحني طاقة يوفر العديد من القياسات أثناء التمرين.



العنصر	البيانات	الوصف
1	مستوى المقاومة	تشير القيمة إلى موضع مقبض المقاومة 0 - 100.
2	وقت التمرين	للإشارة إلى الوقت التراكمي للتمرين.
3	الأيقونة	توفر الأيقونات مقاييس خاصة. انظر أيقونات وضع التدريب للحصول على نظرة عامة على المقاييس المتوفرة.
4	معدل ضربات القلب	تشير القيمة إلى معدل ضربات القلب الحالي.
5	الرسم البياني للطاقة	رسم بياني يوضح طول الشوط والنقطة التي تحققت عندها أقصى طاقة. كما سيظهر آخر 5 أشواط على الرسم البياني.

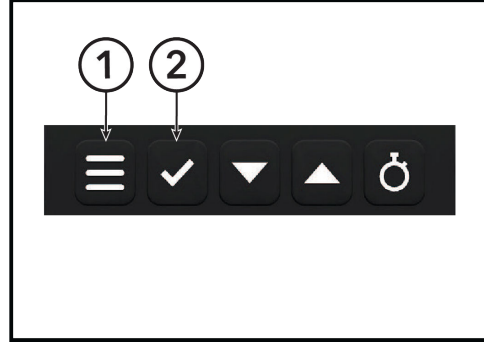
اسم الأيقونة	الوصف	بناءة سريعة	تدريب معدل ضربات القلب	الفاصل	سياق
SPM	شوط في الدقيقة	X	X	X	
500 م	وتيرة 500 م الحالية	X	X	X	X
وات	الطاقة الحالية	X	X	X	
كيلو كالوري	استهلاك السعرات الحرارية	X	X	X	(X)
متر	المسافة المجدفة	X	X	X	X
نبضة في الدقيقة	معدل ضربات القلب (ضربة في الدقيقة)	X	X	X	X
التقسيم	التقسيم الحالي للوقت/المسافة	X	X		
آخر تقسيم	آخر تقسيم للوقت/المسافة	X	X		
متوسط 500 م	متوسط الوتيرة المطلوبة لتجديف 500 م	X	X	(X)	(X)
الحدا الأقصى 500 م	أفضل وتيرة في الثمرين الحالي	(X)	(X)		
متوسط القدرة بالوات	متوسط الطاقة	(X)	(X)	(X)	(X)
أقصى قدرة بالوات	أقصى طاقة	(X)	(X)		
متوسط السرعة بالخطوة في الدقيقة	متوسط الأشواط في الدقيقة	X	X	(X)	(X)
أقصى سرعة بالخطوة في الدقيقة	أقصى الأشواط في الدقيقة	(X)	(X)		
متوسط ضربات القلب في الدقيقة	متوسط ضربات القلب في الدقيقة	X	X	(X)	(X)
أقصى ضربات قلب في الدقيقة	أقصى ضربات قلب في الدقيقة	(X)	(X)		
الرسم البياني للطاقة	الطاقة المعروضة لجهاز التجديف	X	X		
طول الدفع	طول الدفع الحالي	X	X		
زمن الدفع	مدة الدفعة الواحدة	X	X		
TSS / IF	درجة الإجهاد/عامل الشدة للتدريب الحالي	(X)	(X)		
وات / كجم	نسبة الطاقة / الوزن	(X)	(X)		
وات / ضربات القلب	نسبة الطاقة / معدل ضربات القلب	(X)	(X)		
المستوى		X	X	X	X
الفاصل	الفاصل الحالي			X	
X	لا يتوفر إلا أثناء التمرين				
(X)	معروض في ملخص التمرين				

وضع الإيقاف المؤقت

يمكنك التوقف لفترة وجيزة ثم متابعة التدريب دون فقد بيانات التمرين عن طريق الدخول إلى وضع الإيقاف المؤقت. وهناك طريقتان مختلفتان يمكن تنشيط وضع الإيقاف المؤقت من خلالهما.

1. اضغط على زر القائمة أو زر تحديد أثناء التمرين لإيقاف التمرين مؤقتًا. ثم اضغط زر تحديد مرة أخرى للمتابعة.

الوصف	العنصر
زر القائمة	1
زر التحديد	2



2. توقف عن التجديف بمجرد أن تتوقف الحذافة، سينشط وضع الإيقاف المؤقت. ويمكن استئناف التمرين بالتجديف إلا أنه في حال إجراء تعديلات على وحدة التحكم أثناء التوقف المؤقت، فاستأنف التدريب بالضغط على زر التحديد.

الملخص: عند تحديد هذا الخيار، يتم عرض نظرة عامة على إحصائيات جلسة التدريب الخاصة بك.

عرض كل مسافات وأوقات المرحلة من التمرين الحالي.

توصيل / فصل حزام الصدر الخاص بمعدل ضربات القلب.

لبداء تمرين جديد باستخدام إعدادات المستخدم المدخلة.

لإنهاء التمرين وإعادة ضبط إعدادات المستخدم وحذف بيانات المستخدم.

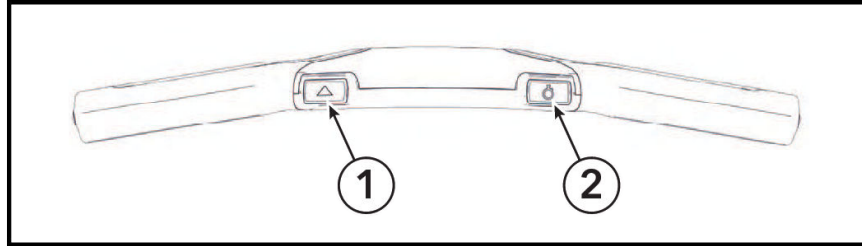
التقسيمات

توصيل معدل ضربات القلب

إعادة تشغيل التمرين

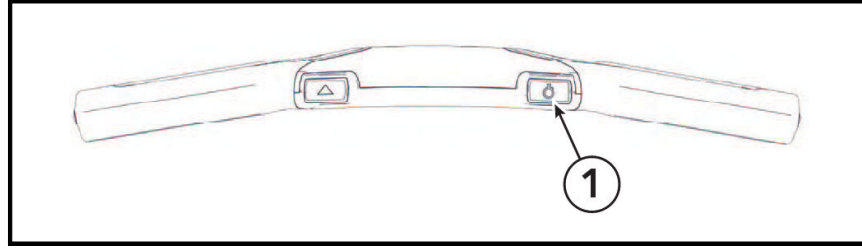
إنهاء التمرين

أزرار المقبض



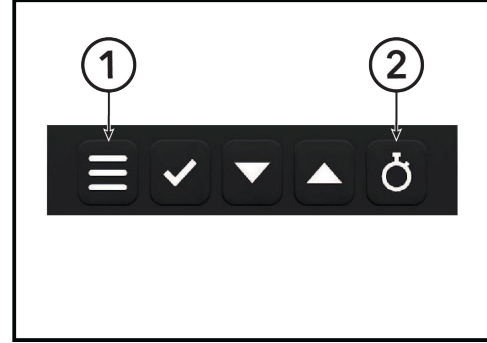
العنصر	زر	الوصف
1	السهم لأعلى	لتصفح شاشات وحدة التحكم
2	زر التقسيم	تشغيل وإيقاف التقسيمات

يمكن تشغيل التقسيم بالضغط على زر التقسيم بالمقبض أو بوحدة التحكم.

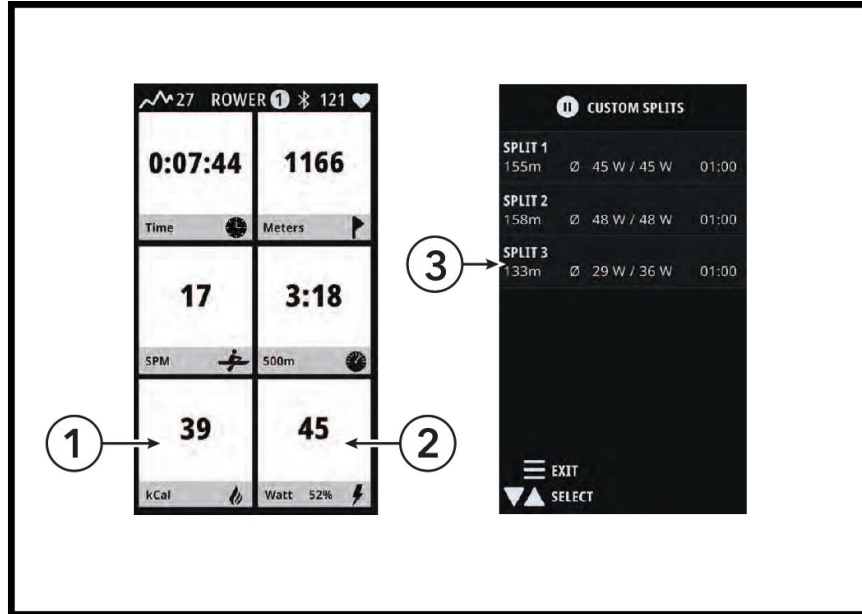


العنصر	الوصف
1	زر التقسيم، المقبض

العنصر	الوصف
1	زر القائمة، وحدة التحكم
2	زر التقسيم، وحدة التحكم



بعد بدء التشغيل، ستظهر آيقونتان جديدتان لتسجيل الوقت والمسافة. وسيعرض **التقسيم الحالي** و**التقسيم الأخير** على الشاشة إلا أنه يمكن إكمال عدة تقسيمات في كل تمرين. بعد أن تتمرّن، يمكن مراجعة نتائج كل التقسيمات بعد الضغط على زر القائمة ثم زر التقسيم.

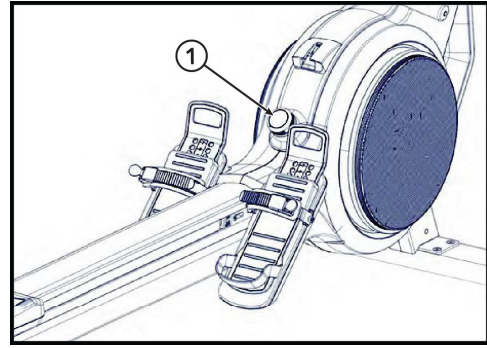


العنصر	الوصف
1	التقسيم الحالي
2	آخر تقسيم
3	التقسيمات

مقبض المقاومة

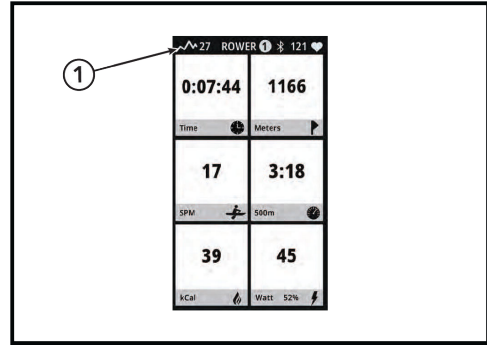
مقبض يُستخدم لضبط المقاومة من أقل مقاومة إلى أعلى مقاومة من 1 - 100.

الكمية	الوصف	العنصر
1	مقبض المقاومة	1



تُعرض قيمة المقاومة في الزاوية اليسرى العلوية بشاشة لوحة التحكم بمجرد تحديد التشغيل السريع أو تدريب الطاقة أو تمرين تدريب معدل ضربات القلب.

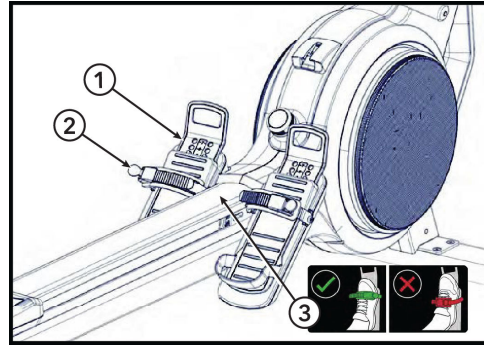
الكمية	الوصف	العنصر
1	المقاومة كما تُعرض أثناء التمرين	1



الرباط/لوحة القدم

1. لوح القدم المنزلق مُصمم ليناسب مجموعة كبيرة من مقاسات القدم، وهو سهل الاستخدام جدًا. ارفع الجزء المنزلق العلوي من لوح القدم وحركه لأعلى أو لأسفل. تمثل الأرقام 1-8 إرشادات يمكن تحديد الطول المناسب منه.

الكمية	الوصف	العنصر
2	لوح القدم المنزلق	1
2	عروة الرباط	2
1	ملصق رباط القدم	3








2. ثبت اللوح في أوتاد التثبيت واضغط بإحكام لقفله في موضعه.
3. أحكم الرباط بالضغط على العروة.
4. لتحرير الرباط، اسحب العروة.

⚠ تحذير: جدول المقاسات هو اقتراح وقد يختلف حسب سكاة النعل ونوع الحذاء.

اليابان	مقاس الولايات المتحدة	المملكة المتحدة	الاتحاد الأوروبي	تعديل حزام القدم لجهاز التجديف
29	11.5	10.5	44 =<	7
28.5 - 28	11 - 10.5	10 - 9.5		
28 - 27.5	10 - 9.5	9 - 8.5	43	6
27	9.5 - 9	8.5 - 8	42	
26.5 - 26	8.5 - 8	7.5 - 7	41	5
26 - 25.5	7.5	6.5	40	
25	7 - 6.5	6 - 5.5	39	4
24.5	6	5 - 4.5	38	3
24 - 23.5	5.5 - 5	4.5 - 4	37	2
23	4.5 - 4	3.5 - 3	36 =>	1

كيفية التجديف

1. اجلس على جهاز التجديف مواجهاً وحدة التحكم.
2. ضع القدمان في أربطة القدم وثبتها.
3. **تحذير:** قد يتداخل الرباط المفتوح مع التمرين. ابدأ الشوط بشكل مريح إلى الأمام واضغط إلى الخلف بقوة باستخدام ساقيك مع الحفاظ على استقامة ذراعيك وظهرك.

تثبيت	استعادة	إتمام	دفع	تثبيت
ثبت وابدأ من جديد.	أطراف الجسم العلوية إلى الأمام فوق الحوض وتحرك إلى الأمام.	اسحب مع هز الذراعين والساقين برفق إلى الخلف عند منطقة الحوض.	اضغط باستخدام الساقين مع الحفاظ على استقامة الذراعين.	إلى الأمام بشكل مريح مع استقامة الظهر والذراعين.
				

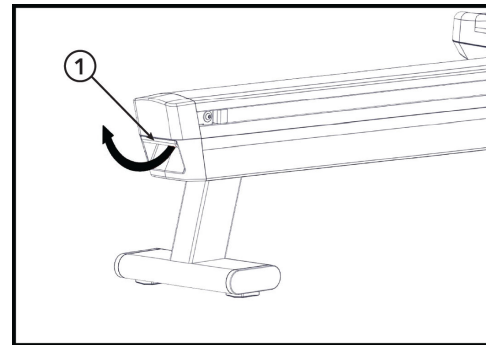
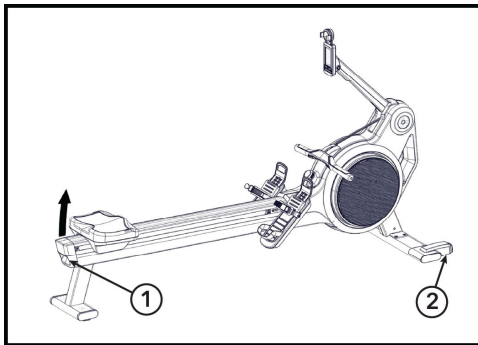
4. ابدأ في سحب ذراعيك إلى الخلف عند مرورها بركبتك وتابع الشوط حتى انتهاء الاهتزاز برفق إلى الخلف عند منطقة الحوض.
5. عد إلى موضع بدء التشغيل وقم بالتكرار.
6. لمعرفة المزيد من التفاصيل المتعلقة بتقنية التجديف، يُرجى الرجوع إلى موقعنا على العنوان .

بعد أن تتدرب.

1. ضع المقبض في التجهيزة الخاصة به.
2. حرر أربطة القدم واسحب قدميك من أربطة القدم.
3. أعلق أربطة القدم بعد أن تتدرب.

تحريك جهاز التجديف

- يوصى بأن يقوم شخصان بنقل جهاز التجديف.
- ارفع جهاز التجديف من مقبض النقل الموجود في الجزء الخلفي من البرازين وضعه على العجلات الموجودة في الموازن.



العنصر	الوصف	الكمية
1	مقبض النقل	1
2	العجلات المدججة في الموازن	2

- توخَّ الحذر الشديد عند تحريك جهاز التجديف فوق أسطح غير مستوية.
- يُوصى بشخص ثانٍ لتجنب ميل جهاز التجديف على أحد الجانبين.
- أبعاد الجهاز لأقل مسافة أمان عن أي أمتعة أو أشياء أو جدران.

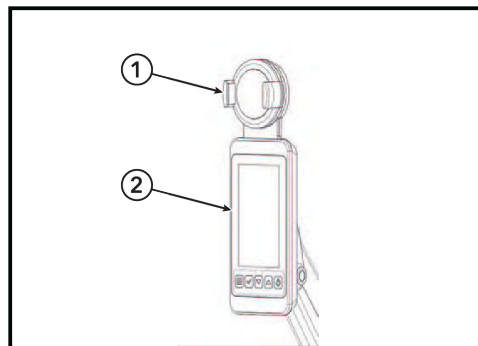
التوصيل

مستشعرات معدل ضربات القلب

- مستشعرات معدل ضربات القلب تتوافق مع البلوتوث
- شاشات معدل ضربات القلب تتوافق مع +ANT

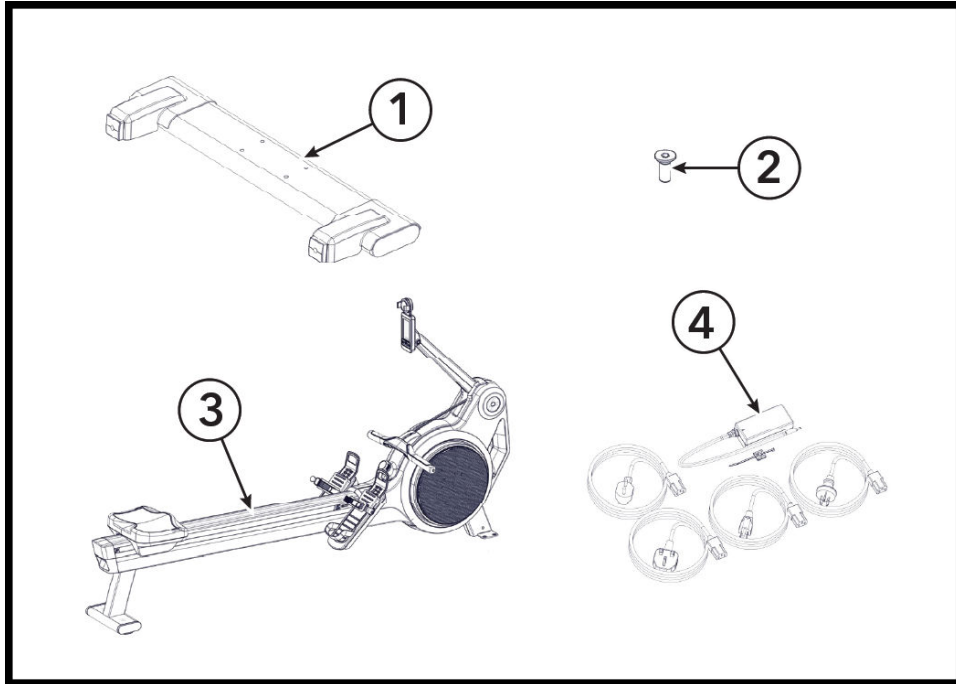
حامل الهاتف

الوصف	العنصر
حامل الهاتف	1
وحدة التحكم	2



⚠ تحذير: لا تستخدم حامل الهاتف إذا كان جهازك زلق أو رطب. لا تستخدمه إلا إذا كان جهازك ثابت بإحكام في حامل الهاتف المحمول.

أقصى أبعاد:	0.4 × 3.1 × 6.7 بوصة / 12 × 80 × 170 ملم
أقل أبعاد:	0.2 × 2.8 × 2.2 بوصة / 6 × 70 × 55 ملم
أقصى وزن للمستخدم:	8.1 أونصة / 230 غرام



الكمية	الوصف	رقم التغطية	العنصر
1	الموازن	140-01-00014-01	1
4	مسمار	(يتضمن الموازن و4 مسمار)	2
1	جهاز التجديف Heat Performance	غير متوفر	3
1	مزود الطاقة (الاتحاد الأوروبي / الولايات المتحدة / أستراليا / بريطانيا)	170-01-00039-01	4

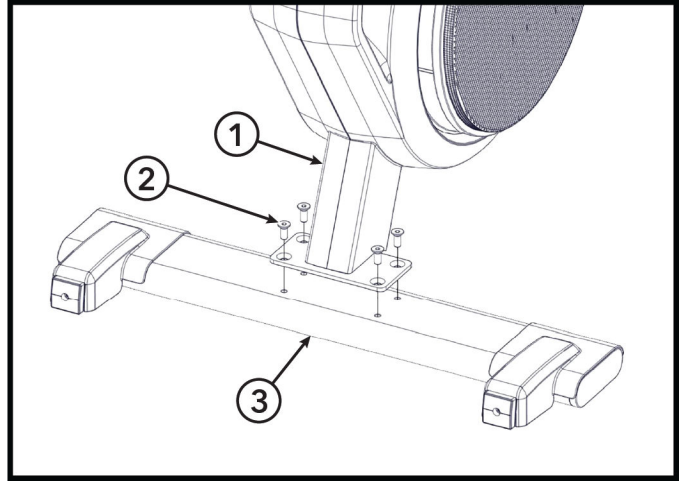
الأدوات المطلوبة

- مفك فيليبس رقم #1
- مفتاح ألين 6 م
- قاطع جانبي
- مفتاح عزم

إجراء التجميع ركب مجموعة الموازن

ركب الأربعة براغي لتثبيت مجموعة الموازن بالإطار باستخدام مفتاح ألين 6 ملم.

الكمية	الوصف	العنصر
1	الإطار	1
4	مسار	2
1	مجموعة الموازن	3

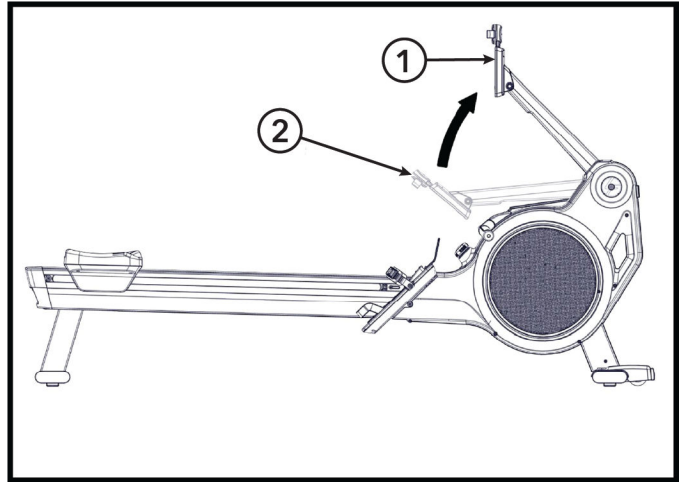


أحكام ربط المثبتات إلى 37 قدم-رطل / 50 نيوتن متر.

ارفع ذراع وحدة التحكم

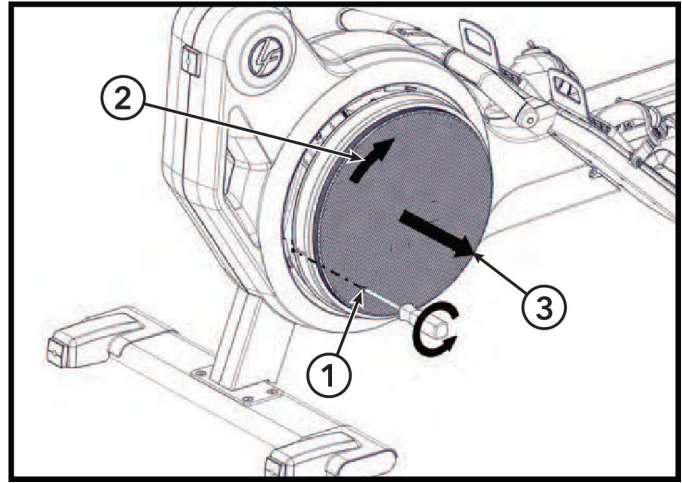
ارفع ذراع وحدة التحكم وثبته في موضعه.

الكمية	الوصف	العنصر
1	مثبت في الوضع	1
1	وضع الشحن	2



1. تم إزالة البراغي التي تثبت غطاء الوصول إلى الخدمات باستخدام مفك فيليبس. يوجد غطاء الوصول إلى الخدمة على الجانب الأيسر للوحدة.

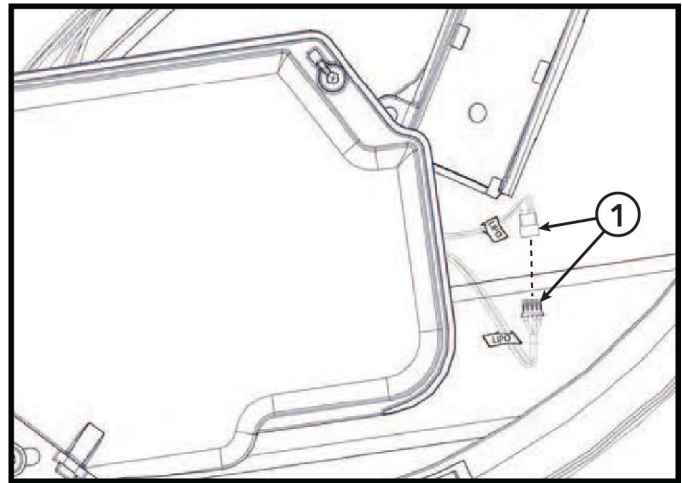
الكمية	الوصف	العنصر
1	برغي	1
1	أدر غطاء الوصول إلى الخدمة مع اتجاه عقارب الساعة	2
1	تم إزالة غطاء الوصول إلى الخدمات	3



2. تم تدوير غطاء الوصول إلى الخدمة في اتجاه عقارب الساعة ثم اسحبه بعيداً عن جهاز التجديف.

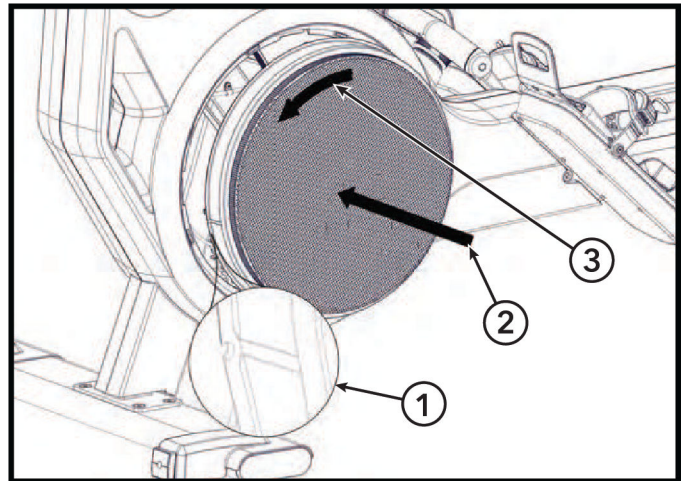
3. تم بتوصيل كابلات بطارية LiPo الموسومة بـ LiPo معًا.

الكمية	الوصف	العنصر
2	كابلات بطارية LiPo	1



4. تم بمحاذاة اللسان الموجود على غطاء الوصول إلى الخدمة مع الشق في الغطاء الجانبي الأيسر.

الكمية	الوصف	العنصر
1	اسحب غطاء الوصول إلى الخدمات	1
1	ضع غطاء الوصول إلى الخدمات	2
1	أدر غطاء الوصول إلى الخدمة عكس اتجاه الساعة	3

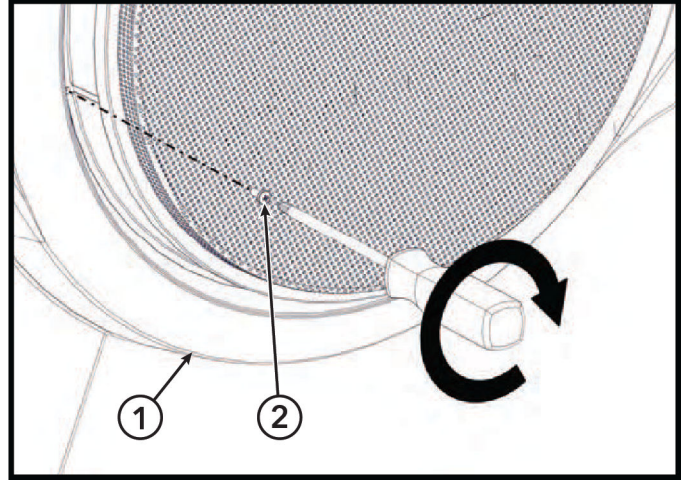


5. ضع غطاء الوصول إلى الخدمة على الغطاء الجانبي.

6. تم تدوير غطاء الوصول إلى الخدمة عكس اتجاه عقارب الساعة لمواءمة الشق المخصص للبرغي.

7. ركب البرغي الذي يثبت غطاء الوصول إلى الخدمات بالغطاء الجانبي الأيسر باستخدام مفك براغي فيليبس.

الكمية	الوصف	العنصر
1	الغطاء الجانبي الأيسر	1
1	برغي	2



قم بتزييت السلسلة

1. اسط المقبض والسلسلة من جهاز التجديف بجزر. أدر السلسلة من الخلف إلى الأمام بواسطة قطعة قماش خالية من النسالة، لتنظيف السلسلة.

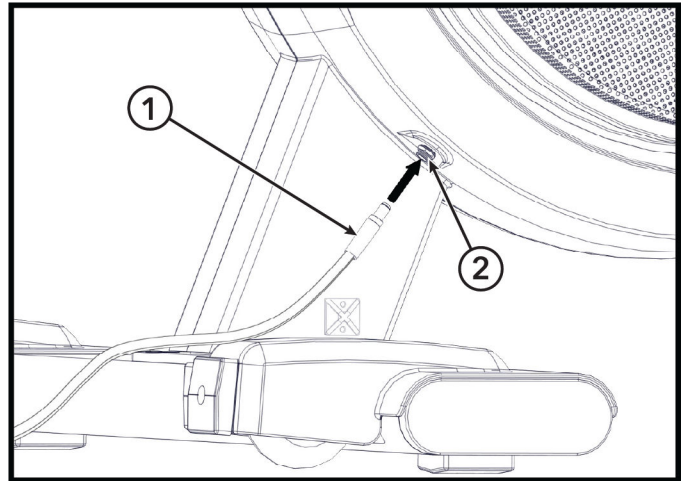


2. قم بتزييق السلسلة بوضع زيت صافي غير صمغي على قطعة قماش وإدارة السلسلة بواسطتها من الخلف إلى الأمام.

ركب مزود الطاقة

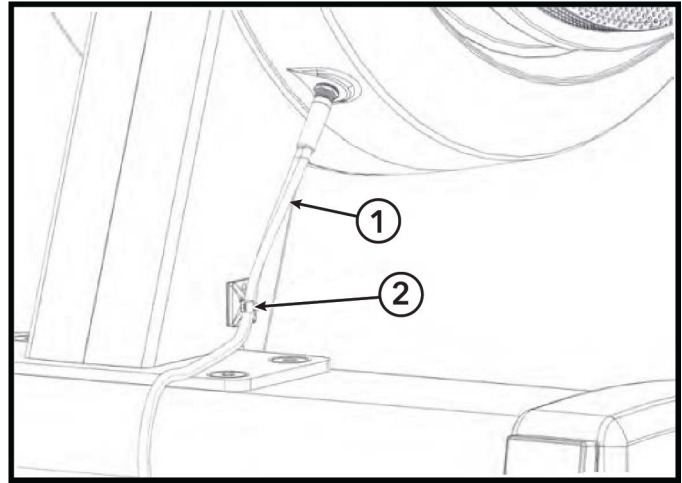
1. قم بتوصيل سلك مزود الطاقة الخارجي بمنفذ مزود الطاقة الخارجي الموجود على الغطاء الجانبي الأيسر. ثم وصلها بمقبس الطاقة باستخدام الكابل المناسب لمنطقتك.

الكمية	الوصف	العنصر
1	سلك مزود الطاقة الخارجي	1
1	منفذ مزود الطاقة الخارجي	2



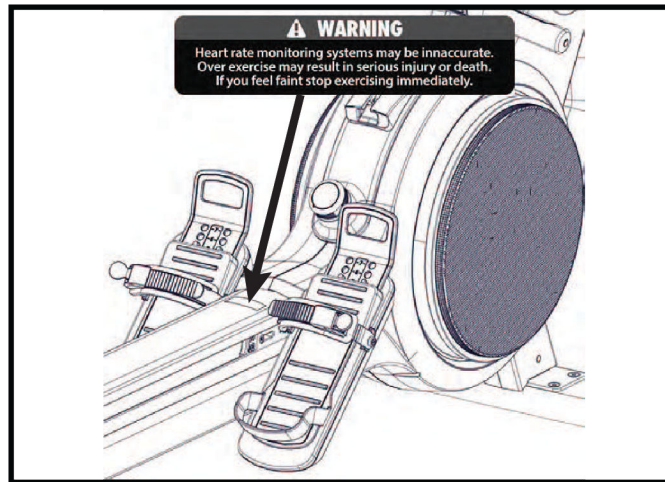
2. ثبت سلك مزود الطاقة الخارجي على قاعدة ربط الكابيل باستخدام رباط كابلات. ثم بإزالة الجزء الزائد من رباط الكابيل باستخدام كراشة جانبية.

الكمية	الوصف	العنصر
1	سلك مزود الطاقة الخارجي	1
1	رباط الكابيل وقاعدة ربط الكابيل	2



تركيب ملصق التحذير

استبدل ملصق التحذير بملصق مكتوب باللغة المحلية ويمكن العثور عليه داخل الصندوق.



5. الإعدادات

إعدادات عامة

ستعمل وحدة التحكم تلقائيًا في غضون 20 ثانية من سحب المقبض مرة واحدة. وستقوم وحدة التحكم بحك وتوجيهك خلال إجراء الإعداد عند بدء تشغيل جهاز التجديف لأول مرة. يمكن تعديل هذه الإعدادات لاحقًا في قائمة الإعدادات. قم بإجراء الاختيارات وفقًا لتفضيلاتك الشخصية أو الإقليمية.

اللغة

قائمة الاختيار

وحدات الوزن

كجم/رطل

تحديد وضع اللون

الشاشة الكاملة	لافتة	إيقاف التشغيل
يعرض لون منطقة التدريب في الشاشة بالكامل	يعرض لون منطقة التدريب كشريط صغير أعلى الشاشة	لا يعرض لون منطقة التدريب
		

مصباح LED الأمامي

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

Rower ID

أثناء التثبيت، يجب إعطاء كل جهاز تجديف رقم تعريف فريد خاص به. يُطلب رقم التعريف لاستخدامه مع ICG Connect وربط التطبيق. اضغط باستمرار على زر سهم لأعلى أو السهم لأسفل لزيادة أو تقليل القيمة بسرعة بزيادات قدرها 5.

الدخول إلى قائمة الإعدادات

1. لدخول قائمة الإعدادات، تأكد من أنك في شاشة اختيار الوضع، ثم اضغط معًا على السهم لأسفل وزر تقسيم لمدة 3 ثوان.

العنصر	الوصف	الكمية
1	السهم لأسفل	1
2	زر التقسيم	1



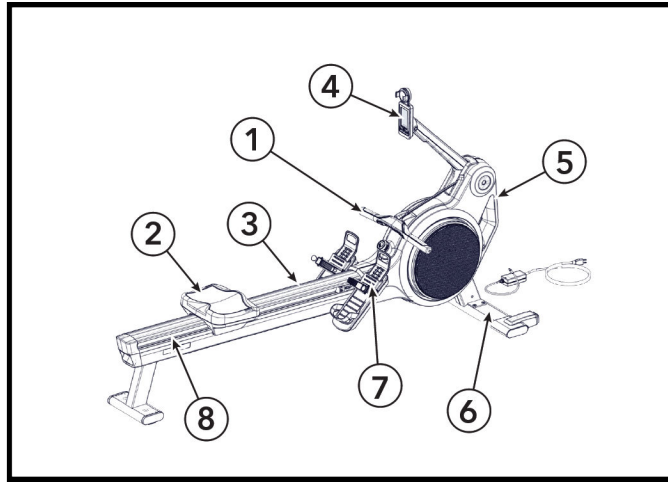
2. استخدم مفاتيح الأسهم داخل القوائم للتنقل أعلى أو أسفل، بالإضافة إلى زر التأكيد للدخول إلى الخيار المطلوب أو لتأكيد.

6. الصيانة

جدول الصيانة

يرجى مراعاة التعليمات التالية بدقة. يجب تنفيذ إجراءات الصيانة والعناية على النحو المحدد لضمان أقصى سلامة تشغيل وأقصى عمر افتراضي. إجراءات الصيانة والعناية المنفذة بشكل غير منتظم ستؤدي إلى زيادة بلى المنج واطلاق الضمان. إذا كان لديك أي أسئلة بخصوص هذا الموضوع، فيرجى الاتصال بالدعم الفني الخاص بنا.

لا تستخدم إلا مواد رعاية ومواد تنظيف خالية من المذيبات المحيضية والمواد الكاشطة لمنع تلف مكونات جهاز التجديف.



الصيانة اليومية

العنصر	الوصف	التعليمات	الملاحظات
1	تنظيف المتبض	نظف المتبض باستخدام قطعة قماش خالية من النسالة ومنظف / مطهر معتدل بعد كل تمرين.	
2	تنظيف المتعد		
3	تنظيف الدرازين		

الصيانة الأسبوعية

العنصر	الوصف	التعليمات	الملاحظات
4	تنظيف وحدة التحكم والذراع	نظف المتبض باستخدام قطعة قماش خالية من النسالة ومنظف / مطهر معتدل بعد كل تمرين.	
5	تنظيف الغطاء الجانبي		
6	تنظيف الموازين		
7	تنظيف أحزمة القدم		
8	تنظيف العجلات / المسارات	نفذ الفحص البصري للعجلات والدرازين وتظفهم بمنظف معتدل وقطعة قماش خالية من النسالة حسب الحاجة.	
9	امسح باستخدام رذاذ الصيانة 3 و 5 و 6 و 7 و 8.	امسح المكونات باستخدام قطعة قماش خالية من النسالة ورذاذ الصيانة	

الصيانة الشهرية

الوصف	التعليمات	الملاحظات
افحص جهاز التجديف بالكامل بحثًا عن صواميل أو مسامير مفكوكة.	افحص جهاز التجديف بحثًا عن صواميل، مسامير مفكوكة. تأكد من إحكام ثبات كل الوصلات. راجع جهاز التجديف بحثًا عن أي تلف ولاختبار الوظائف.	

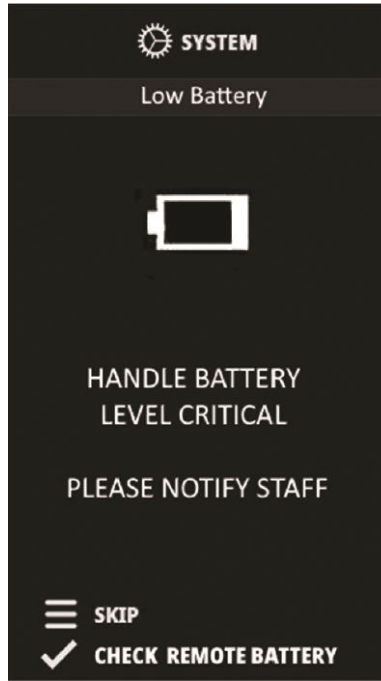
الملاحظات	التعليمات	الوصف
		<p>أكسس الأثرية من داخل الغطاء الأيمن بالمكنسة الكهربائية.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. قم بفك البرغي. 2. أدر الغطاء عكس اتجاه عقارب الساعة. 3. اسحب الغطاء من جهاز التجديف. 4. أكسس الأثرية من الجانب الأيمن لجهاز التجديف بالمكنسة الكهربائية. 5. أعد التجميع.

الصيانة كل 50 ساعة من الاستخدام

الملاحظات	التعليمات	الوصف
		<p>ابسط المقبض والسلسلة من جهاز التجديف بجزر. أدر السلسلة من الخلف إلى الأمام بواسطة قطعة قماش خالية من النسالة، لتنظيف السلسلة.</p> <p>قم بتطبيق السلسلة بوضع زيت صافي غير صمغي على قطعة قماش وإدارة السلسلة بواسطة من الخلف إلى الأمام.</p>

بطارية منخفضة، المقبض

إذا كانت بطارية المقبض منخفضة، فسيتم إخطار المستخدم بأن مستوى البطارية حرج وأنه يجب إخطار طاقم العمل.



- وإذا أُكِّدت بالضغط على **تجاهل**، فسيستمر عمل جهاز التوجيه والمقبض أثناء مدة التمرين.
- وسيعرض الإخطار عند بدء تشغيل التمرين التالي إلى أن تنفذ بطارية المقبض تمامًا مما يؤدي إلى عدم عمل الأزرار الموجودة بالمقبض.
- يجب استبدال البطارية لاستعادة وظيفة أزرار المقبض.

استبدال بطارية المقبض

الأدوات المطلوبة:

- مفتاح ألين 3 مم
- مفك برأس مسطحة صغيرة
- البطارية CR2032
- شريط تأريض ESD (لتضيق الكهرباء الساكنة)

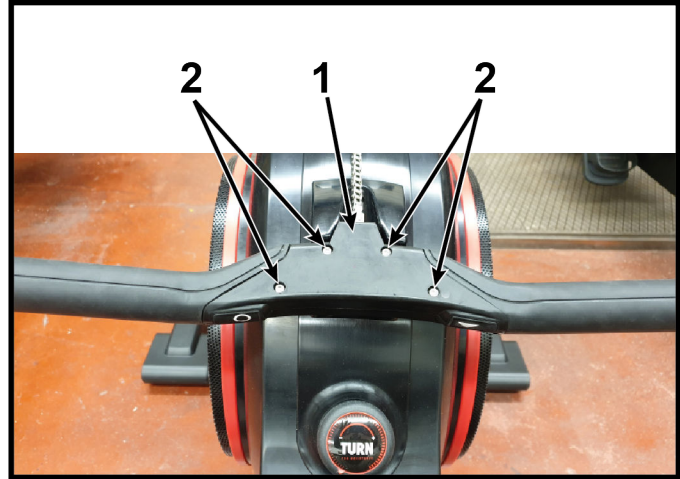
ملاحظة: نلف الكون.

قم بإرتداء حزام تأريض ESD أثناء هذا الإجراء. صل حزام تأريض ESD بمسامير الإطار أو الجزء المعدني غير المطلي بالإطار. في حال عدم توفر حزام تأريض ESD، المس مسامير الإطار أو الجزء المعدني غير المطلي بالإطار قبل التعامل مع أي إلكترونيات.

إزالة بطارية المقبض

1. اقلب المقبض لإظهار الأربعة براغي الموجودة في الجزء السفلي من المقبض.

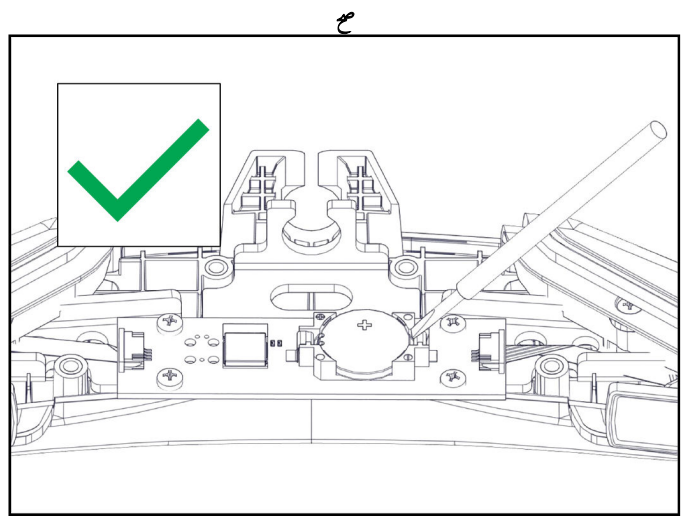
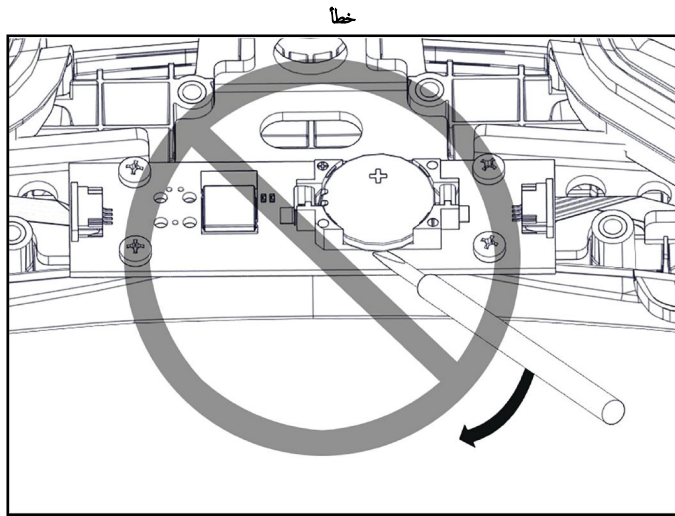
الكمية	الوصف	العنصر
1	غطاء	1
4	برغي	2



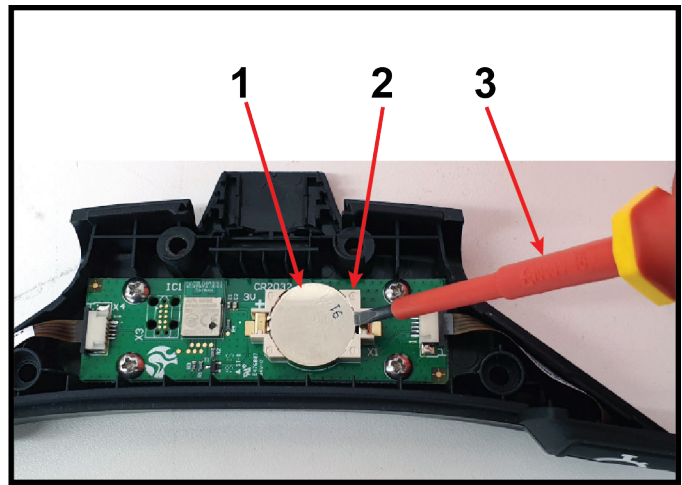
2. قم بفك البرغي الأربعة لتثبيت الغطاء باستخدام مفتاح ألين 3 مم.

3. أزل الغطاء.

4. تم إزالة البطارية عن طريق نزعها من الحامل باستخدام مفك صغير برأس مسطح. **تحذير:** لا تقم بفك البطارية من الجزء الأمامي للحامل.



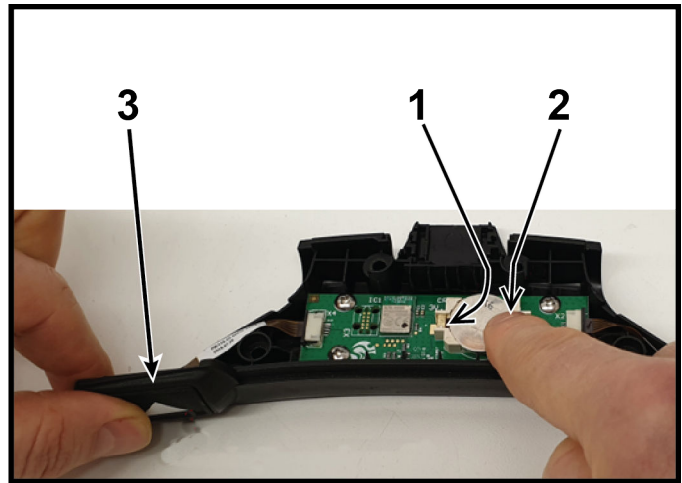
الكمية	الوصف	العنصر
1	البطارية	1
4	دعامة	2
1	مفك برأس مسطحة	3



تركيب بطارية المقبض

1. ضع البطارية بحيث يكون الجانب المسطح للأعلى (+) وتحت الأسنان على الجانب الأيسر.

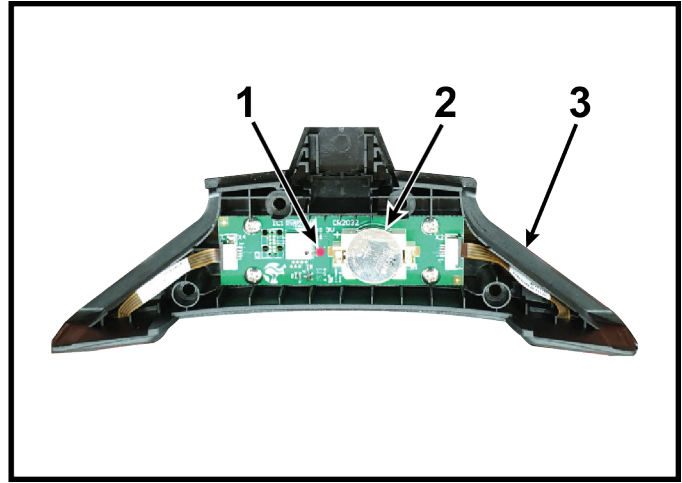
الكمية	الوصف	العنصر
1	الأسنان على الجانب الأيسر	1
1	اضغط للأسفل هنا	2
1	مقبض	3



2. اضغط على الجانب الأيمن للبطارية.

3. اختر البطارية بالضغط على أي زر على غطاء المقبض. سوف يضيء مصباح LED.
ملاحظة: ستظهر حالة البطارية المشحونة بالكامل فقط لأول 20 ضغطة زر لتوفير الطاقة.

العنصر	الوصف	الكمية
1	LED	1
2	البطارية	1
3	غطاء المقبض	1

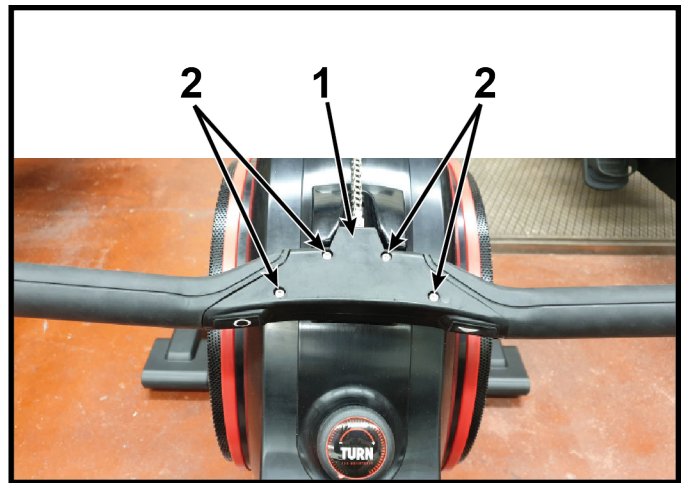


LED	الوصف
يضيء	البطارية كاملة.
يومض	البطارية فارغة ويجب استبدالها.
لا يضيء	البطارية فارغة. تكون البطارية جيدة إلا أنه تم الضغط على الزر لأكثر من 20 مرة.

إن أمكن، استخدم بطاريات قابلة للشحن للمساعدة في الحفاظ على البيئة.

- ⚠ **تحذير:** في حال استخدام بطاريات قابلة للشحن، يجب إزالتها من المقبض لإعادة شحنها. يجب أن توفر البطارية المشحونة جهدًا ناتجًا قدره 3 فولت مستمر (3 VDC).
 - ⚠ **تحذير:** لا تحاول إعادة شحن البطاريات غير القابلة للشحن.
 - ⚠ **تحذير:** لا تستخدم بطاريات خلاف CR2032 Coin في المقبض.
 - ⚠ **تحذير:** أدخل البطاريات دائمًا بالأقطاب الصحيحة.
 - ⚠ **تحذير:** لا تتم أبدًا بعمل دائرة قصيرة بين أطراف التوصيل.
 - ⚠ **تحذير:** قم بإزالة البطاريات المستهلكة وتخلص منها بالطريقة الصحيحة. يرجى اتباع القوانين أو الإرشادات المطبقة المتعلقة بالتخلص من البطاريات في منطقتك المحلية والالتزام بها.
4. ضع الغطاء في مكانه على المقبض.

العنصر	الوصف	الكمية
1	غطاء	1
2	برغي	4



5. قم بتثبيت البرغي الأربعة لتثبيت الغطاء باستخدام مفتاح ألين 3 ملم.
6. اقلب المقبض وضعه في حامل المقبض.

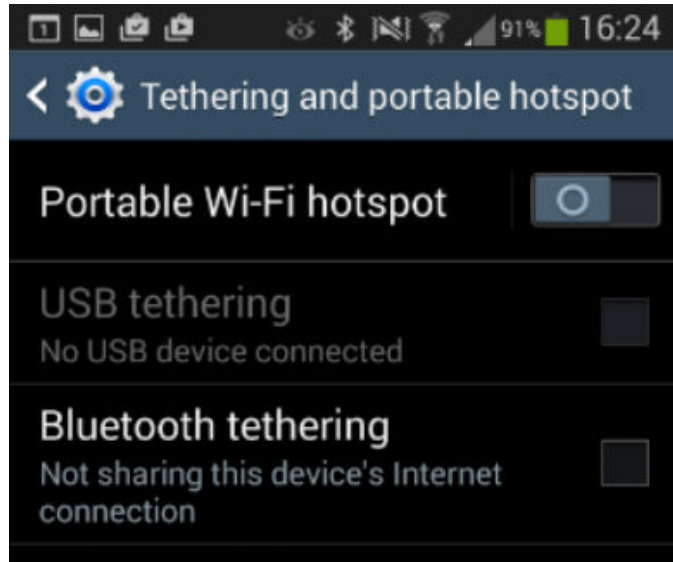
تحديث البرنامج

يمكن تحديث وحدة التحكم TFT باستخدام تطبيق ICG Training عند تثبيته على جهاز هاتف محمول Apple أو Android مزود بتقنية بلوتوث. سيتم تحميل تحديث البرنامج باستخدام اتصال الإنترنت عبر الراوتر. يجب إدخال SSID وكلمة مرور الراوتر في تطبيق ICG Training أثناء عملية التحديث عند الطلب.

الاختياران هما [iOS 10](#) أو [Android](#).

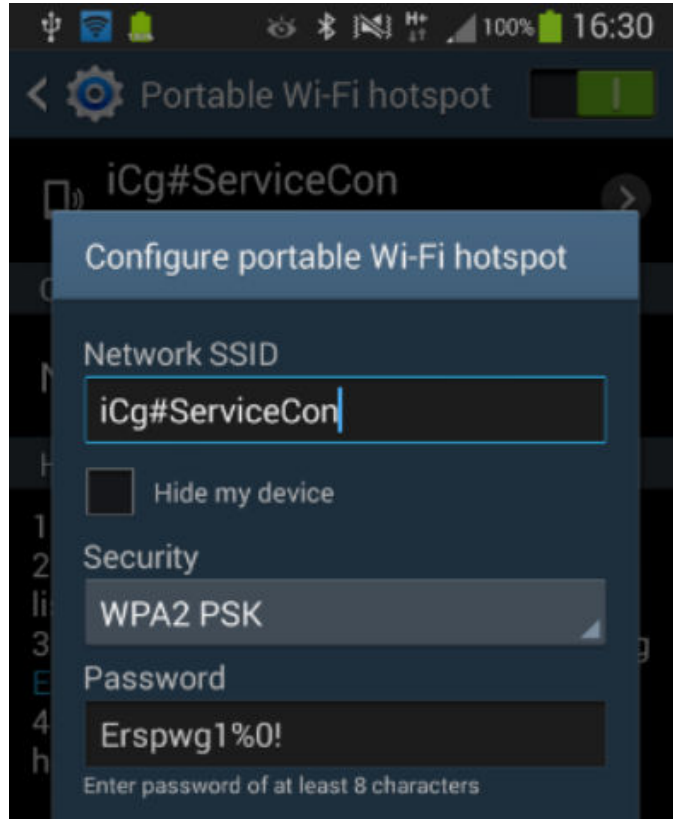
Android

1. تحديد نقطة اتصال للهواتف المحمولة ومشاركة الاتصال من قائمة الإعدادات.



2. تشغيل نقطة اتصال للهواتف المحمولة.

iCg#ServiceCon	الاسم (شبكة SSID)
!Erspwg1%0	كلمة المرور
WPA2-PSK	الحماية



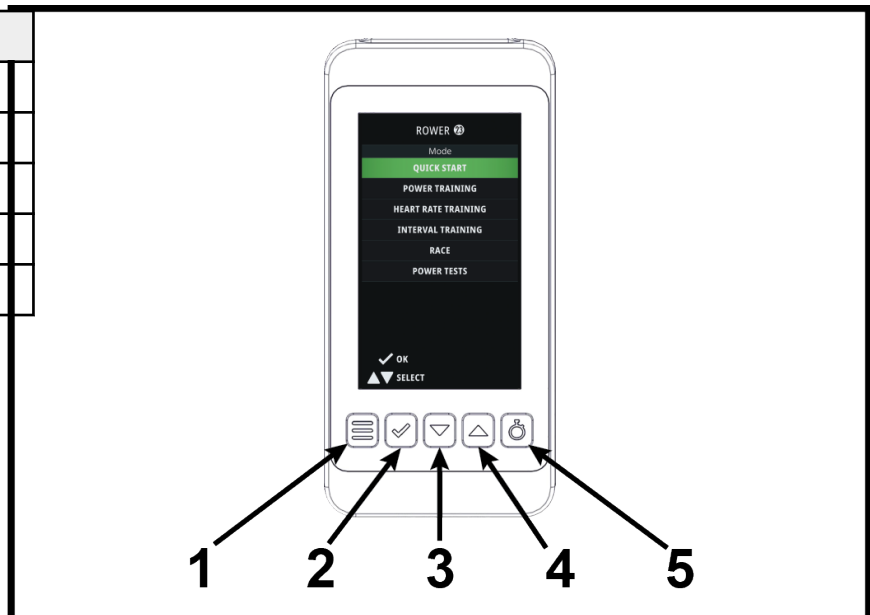
ملاحظة: يمكن تحديث عدة أجهزة تجديف في الوقت نفسه، لكن قد يختلف ذلك حسب اتصالك.

4. تم بتشغيل وحدات تحكم TFT لجهاز التجديف بسحب المقض بالكامل.

5. انتقل إلى شاشة اختيار الوضع (شاشة البدء).

6. اضغط على زرّي الأسفل والتقسيم حتى تظهر قائمة الإعدادات.

الكمية	الوصف	العنصر
1	زر القائمة / عودة	1
1	زر التأكيد	2
1	زر الأسفل	3
1	الزر لأعلى	4
1	زر التقسيم	5



7. اضغط زر الأسفل للتنقل إلى قائمة الخدمة، ثم اضغط زر موافق.

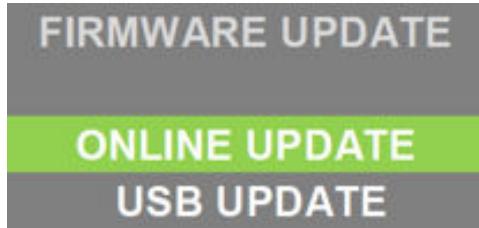


انتظر 3 ثوان قبل الانتقال إلى الخطوة التالية حتى يقوم النظام بتنشيط الواي فاي في وحدة التحكم.

8. اضغط زر الأسفل للتنقل إلى قائمة تحديث البرامج الثابتة، ثم اضغط زر موافق.



9. اضغط زر الأسفل للتنقل إلى قائمة تحديث عبر الإنترنت، ثم اضغط زر موافق.



iOS 10

يتكون التحديث من 115 ميجابايت لكل جهاز تحديث. يرجى التأكد من أن خطة بيانات هاتفك المحمول مناسبة.

لكي تتمكن من استخدام هاتف iOS لإعداد نقطة اتصال، ستحتاج إلى إعادة تسمية هاتفك إلى iCg#ServiceCon. يمكن إعادة الهاتف إلى اسمه الأصلي بعد اكتمال التحديث.

1. قم بتغيير اسم الهاتف بالدخول إلى القوائم التالية: الإعدادات > عام > نبذة.

الاسم: iCg#ServiceCon



احرص على إدخال SSID بالضبط كما هو مذكور.

2. ادخل إلى الإعدادات < نقطة الاتصال الشخصية.

أدخل كلمة مرور الواي فاي: Erspwg1%0!



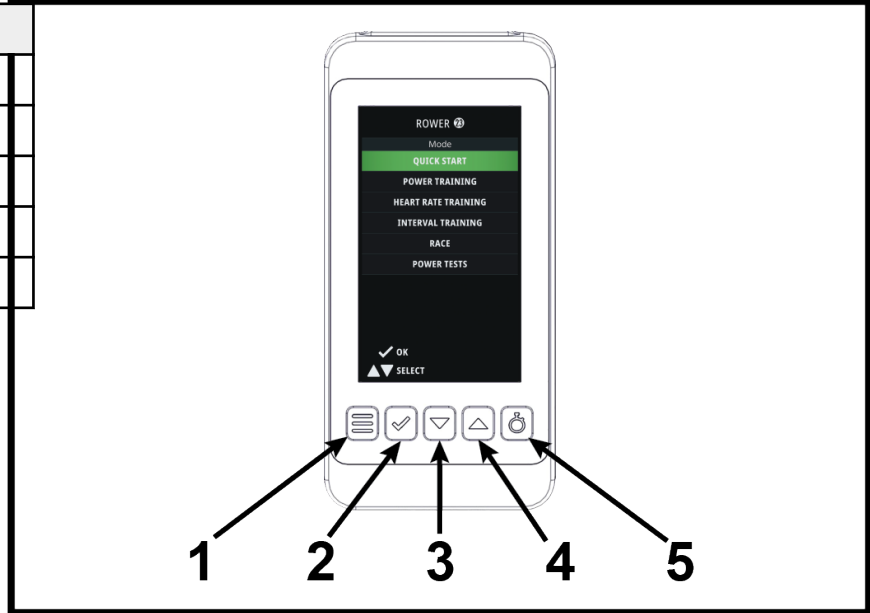
ثم بتشغيل نقطة الاتصال

3. ثم بتشغيل وحدات تحكم TFT لجهاز التجديف سحب المقض بالكامل.

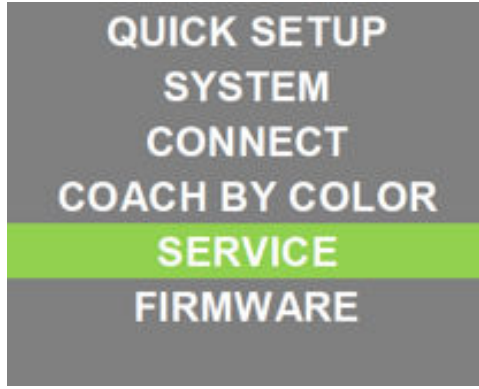
4. انتقل إلى شاشة اختيار الوضع (شاشة البدء).

5. اضغط على زر الأسفل والتقسيم حتى تظهر قائمة الإعدادات.

الكمية	الوصف	العنصر
1	زر القائمة / عودة	1
1	زر التأكيد	2
1	زر الأسفل	3
1	الزر لأعلى	4
1	زر التقسيم	5



6. اضغط زر الأسفل للتنقل إلى قائمة الخدمة، ثم اضغط زر موافق.

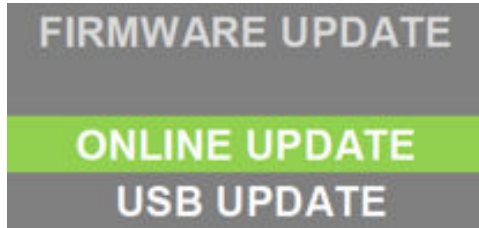


انتظر 3 ثوان قبل الانتقال إلى الخطوة التالية حتى يقوم النظام بتنشيط الواي فاي في وحدة التحكم.

7. اضغط زر الأسفل للتنقل إلى قائمة تحديث البرامج الثابتة، ثم اضغط زر موافق.



8. اضغط زر الأسفل للتنقل إلى قائمة تحديث عبر الإنترنت، ثم اضغط زر موافق.



ستعرض وحدة التحكم رسالة تفيد بأنه تم العثور على ServiceCon AP، وستؤكد أن عملية التثبيت قد بدأت. إذا لم يتم الاتصال فورًا، أعد اختيار التحديث عبر الإنترنت. اعتيادًا على إصدار الكمبيوتر، قد يتضمن التحديث أيضًا برنامج تشغيل للأجهزة، وقد تتطلب وحدة تحكم TFT عدة عمليات إعادة تشغيل تلقائية.

هام: إذا ظهر رمز البطارية الأحمر الوامض، يجب عليك التجديف طوال عملية تحديث البرنامج. جُدْف بسرعة لا تقل عن 30 دقيقة في الدقيقة.

سيعيد الكمبيوتر التشغيل تلقائيًا بعد اكتمال التثبيت بالكامل.

7. المواصفات

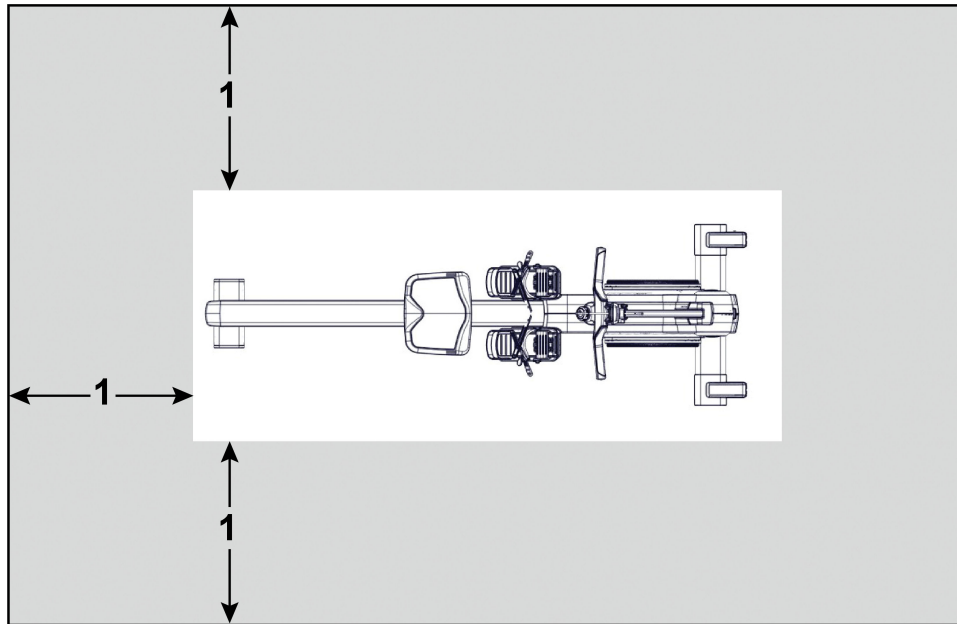
المواصفات

جهاز التجهيف Heat Performance Rower غير مناسب للأغراض العلاجية.

المواصفات	EN ISO 20957-1 / EN ISO 20957-7، الفئة SB، منتج تجاري، قابل للتعديل عن طريق خطوات مقاومة متكررة
نظام الفرامل	سرعة مستقلة
إجمالي وزن المنتج	تقريباً 137 رطل / 62 كجم
أقصى وزن للمستخدم	330 رطل / 150 كجم
Bluetooth LE 5.0	0 ديسيبل مللي وات / 1 مللي وات / 4+ ديسيبل مللي وات بحد أقصى 2.402 جيجاهرتز و 2.480 جيجاهرتز
الواي فاي	يتوافق مع IEEE 802.11b,g,n,d,e,i التردد: 2,390-2,340 جيجاهرتز قوة الإرسال: 12,5 - 20 ديسيبل مللي وات
الواي فاي:	2,400 جيجاهرتز - 2,524 جيجاهرتز
بطارية المقبض	بطارية CR2032 Coin
الطول / العرض / الارتفاع	84 بوصة × 31.88 بوصة × 48.03 بوصة / 213 × 81 × 122 سم
مساحة السطح	18.6 قدم ² / 1.73 م ²

مساحة التدرج

اترك أقل مسافة أمان حتى أي أجهزة أو أشياء أو جدران مجاورة كما هو موضح أدناه.



23.6 بوصة / 60 سم

1

8. الضمان

معلومات الضمان

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

<http://lifefitness.com/warranties>





PRF-ROW-TFT-02