

Heat Row جھاز التجديف

LCD Console

دليل المالك



LifeFitness

AA إصدار PRF-ROW-LCD

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

البرازيل

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315

Pinheiros

São Paulo, SP 05401-300

البرازيل

خدمة العملاء: 8282 773 0800 الخيار 2

هاتف: 55+ (11) 5200 3095 الخيار 2

البريد الإلكتروني للخدمة: suportebr@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق: vendasbr@lifefitness.com

ألمانيا والنمسا وسويسرا

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9

Unterschleißheim 85716

ألمانيا

هاتف:

49+ (0) 31775166 / 89 (0) 43+ ألمانيا

43+ (0) 6157198 / 1 (0) 43+ النمسا

41+ (0) 000901 / 848 (0) 41+ سويسرا

البريد الإلكتروني للخدمة: kundendienst@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق: vertrieb@lifefitness.com

إسبانيا

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1ª

Sant Just Desvern Barcelona 08960

إسبانيا

هاتف: 93.672.4660 (34+)

البريد الإلكتروني للخدمة:

servicio.tecnico@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

info.iberia@lifefitness.com

أمريكا اللاتينية والكاريبي*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III

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

*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 التجديف.....
10	نظرة عامة على وحدة التحكم.....
11	نظرة عامة على شاشة التمرين.....
12	أيقونات وضع التدريب.....
13	مقبض المقاومة.....
14	الرباط للوحة القدم.....
15	كيفية التجديف.....
15	بعد أن تتدرب.....
15	تحريك جهاز التجديف.....
16	التوصيل.....
16	حامل الهاتف.....

التجميع

17	المحتويات.....
17	الأدوات المطلوبة.....
18	إجراء التجميع.....

الإعدادات

21	الوصول إلى قائمة الإعدادات.....
----	---------------------------------

الصيانة

22	جدول الصيانة.....
24	تحديث البرنامج عبر البلوتوث.....

المواصفات

25	المواصفات.....
----	----------------

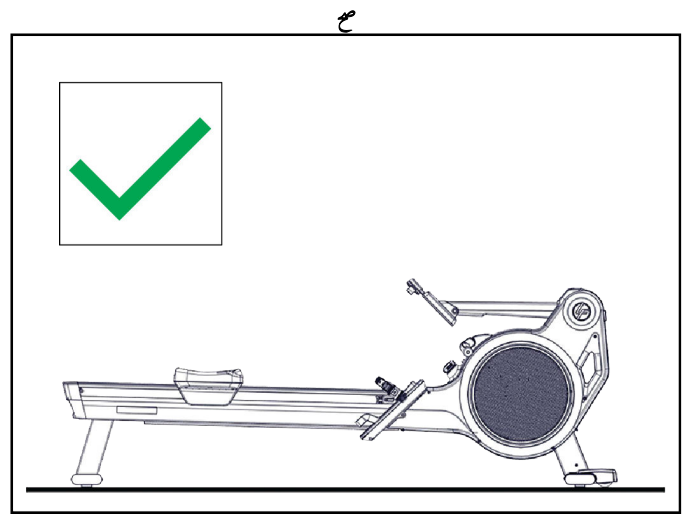
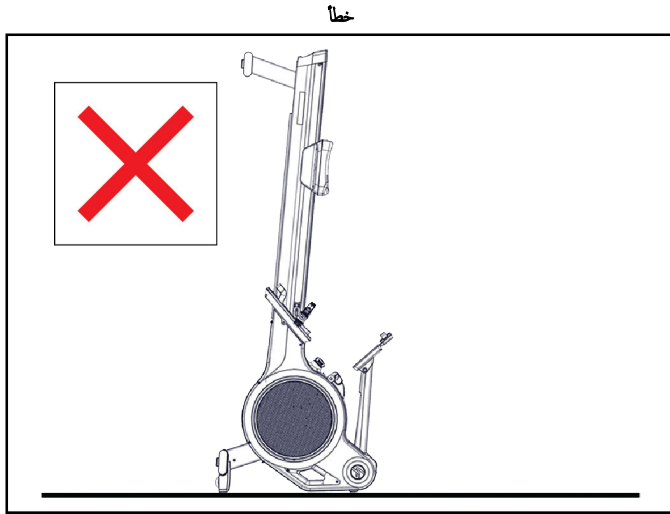
الضمان

26	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 التديف.
- ⚠️ **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 تتخصص 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 بالململكات 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 التديف 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:** لا يمكن استخدام البطاريات للإشغال أو ملامسة الأجزاء المعدنية الأخرى. إذا لم تستخدم الجهاز لفترة زمنية طويلة، فيرجى إزالة البطاريات لتجنب أي تلف ناتج عن تسرب البطاريات أو تآكلها. إذا فُقدت البطاريات، فأدخل بطاريات جديدة في المقص. إذا تسربت البطارية، فنخلص من كل البقايا على الفور. تجنب ملامسة العين للبقايا واغسلها بعناية في حال الملامسة.
 - ⚠️ **تحذير:** في حال استخدام بطاريات قابلة للشحن، يجب إزالتها من الجهاز لإعادة شحنها. يجب أن توفر البطارية المشحونة خارج قدره 1.5 فولت.
 - ⚠️ **تحذير:** لا تستخدم بطاريات خلاف بطاريات D-Cell (LR-20). لا تستخدم أنواع بطاريات مختلفة أو بطاريات مستنزفة وجديدة معًا.
 - ⚠️ **تحذير:** أدخل البطاريات دائمًا بالأقطاب الصحيحة.
 - ⚠️ **تحذير:** لا تحاول إعادة شحن البطاريات غير القابلة للشحن.
 - ⚠️ **تحذير:** لا تقم أبدًا بعمل دائرة قصيرة بين أطراف التوصيل.
- 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 يخذوا 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 تقم بتشغيل جهاز التدريب إلى أن يتم تجميعه وغصه بشكل صحيح كما هو وارد في هذا الدليل.
 - أهد جهاز التدريب عن الرطوبة والأتربة. لا تضع المعدات التدريبية في المربأ، 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 التديف، لحماية الأرضية من التعرض للتللف.
 - لا يمكن ضمان مستوى أمان جهاز التدريب إلا في حال فحصه بانتظام بحثًا عن التلف المحتمل فضلاً عن البلى (على سبيل المثال، نقاط التثبيت، أشرطة الأضلاع، 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 نزلت أي من أجهزة الضبط بارزًا، فقد يتداخل مع حركة المستخدم.
 - يجب ألا يُستخدم جهاز التدريب بواسطة أشخاص تتجاوز أوزانهم 330 رطل / 150 كجم.
 - قم دائمًا بارتداء ملابس وأحذية رياضية محكمة.
 - إذا شعرت بألم أو دوام أثناء التدريب، فتوقف على الفور. يُوصى بمراجعة الطبيب إذا لم يبدأ الألم لفترة ممتدة.
 - كل البيانات التي تظهر على الشاشة، لاسيما قيم القوة الكهربائية الناتجة من مستشعر الطاقة المضمن ليست إلا معلومات للمساعدة في توجيه التدريب. مارس التمرين فقط ضمن قدراتك البدنية.

- ضع المتض في التجهيزة الخاصة به بعد كل تمرين.

التخلص من البطاريات

قد لا تكون البطاريات:

لا يتم التخلص من المنتجات أو البطاريات المعلّمة 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 الملصق 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 المتض، 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، مواءمًا 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



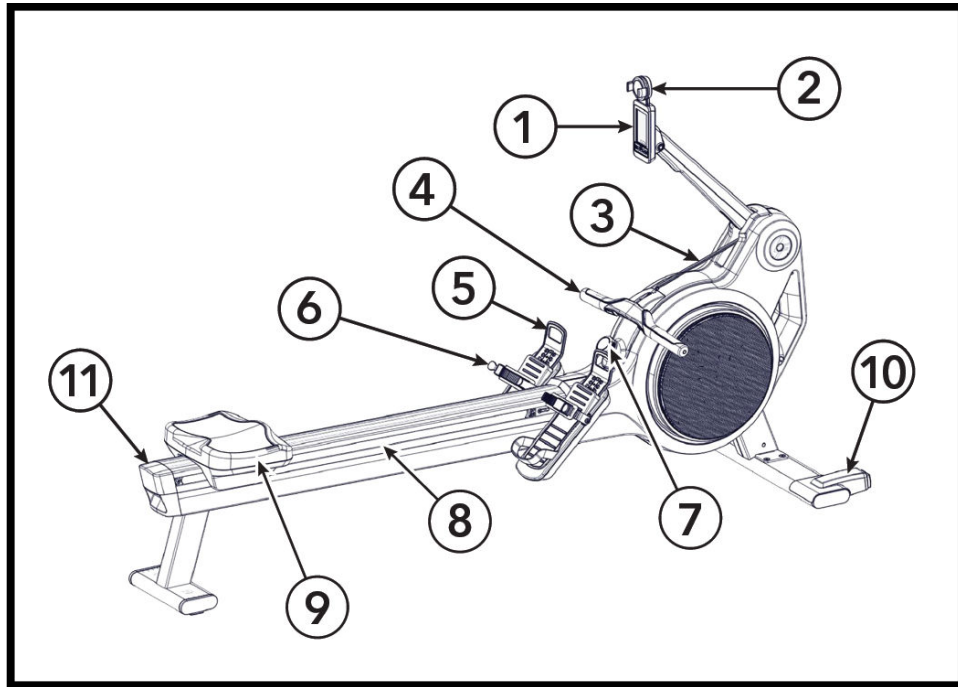
المراجع الإلكترونية

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

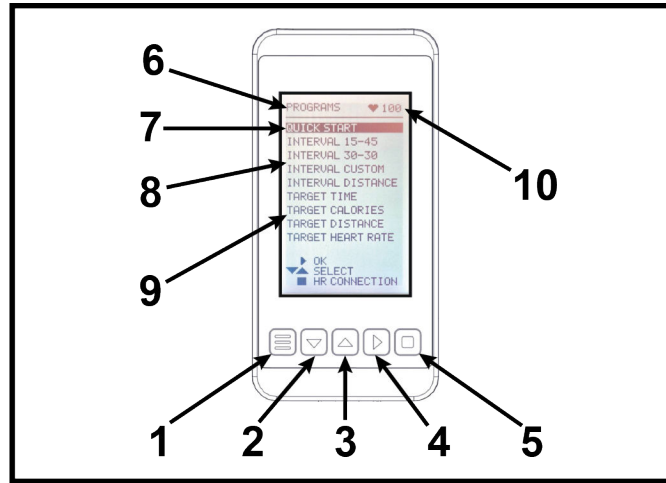
مميزات المنتج



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

تشغيل وإيقاف تشغيل جهاز التجديف

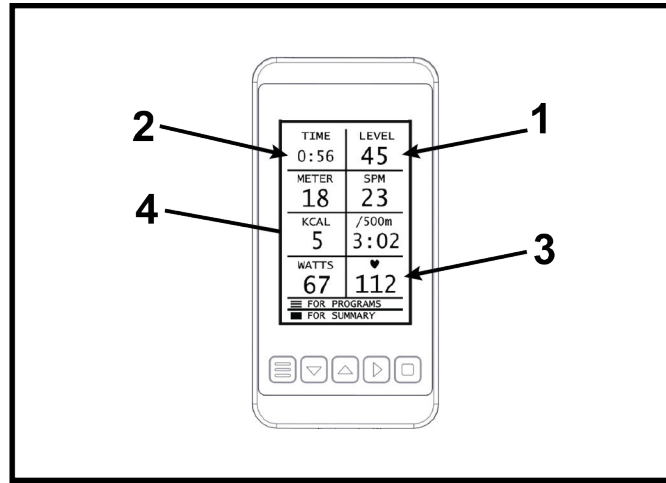
شغل جهاز التجديف بسحب مقبض الجهاز لشوط واحد كامل.
سيوقف جهاز التجديف تلقائياً عند عدم استخدامه.



المعصر	أجهزة قراءة البيانات / الأزرار	الوصف
1	زر القائمة / عودة.	زر القائمة / عودة.
2	السهم لأسفل	اضغط لتحريك المؤشر لأسفل في القوائم.
3	السهم لأعلى	اضغط لتحريك المؤشر لأعلى في القوائم.
4	سهم لليمين	زر التأكيد.
5	الزر المربع	ابدأ مسح حساس معدل ضربات القلب والاتصال به. اضغط للتوقف مؤقتًا وإيقاف التمرين.
6	برامج التدريب	نظرة عامة
7	بداية سريعة	يسمح وضع التشغيل السريع بالتدريب بدون إدخال بيانات إضافية.
8	تدريب الفواصل تدريب الفواصل المخصص	وضع تدريب لتدريب فواصل موجهة نحو وقت محدد مسبقًا أو مخصص. فاصل 30 - 30:30 : 30 ثانية تجديف و30 ثانية استعادة (10 جولات) فاصل 60 - 60:60 : 60 ثانية تجديف و60 ثانية استعادة (10 جولات) فاصل مخصص : عدد جولات يحددها المستخدم، مدة التبديل والاستشفاء. مسافة الفاصل : عدد الجولات يحددها المستخدم بناءً على المسافة المخصصة.
9	الهدف	التدريب وفقًا لأهداف تمرين يحددها المستخدم. <ul style="list-style-type: none"> • المسافة • الوقت • السرعات الحرارية • معدل ضربات القلب
10	معدل ضربات القلب	النبضات في الدقيقة، إذا كان مستشعر معدل ضربات القلب متصلًا.

نظرة عامة على شاشة التمرين

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



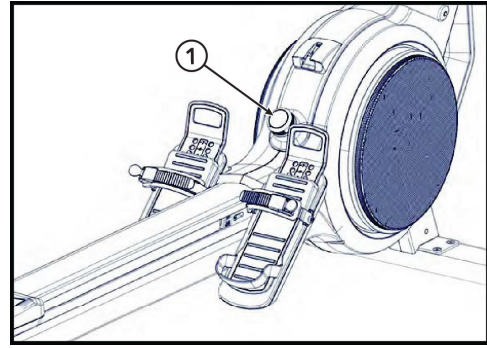
العنصر	البيانات	الوصف
1	مستوى المقاومة	تشير القيمة إلى موضع مقبض المقاومة 0 - 100.
2	وقت التمرين	للإشارة إلى الوقت التراكمي للتمرين.
3	معدل ضربات القلب	تشير القيمة إلى معدل ضربات القلب الحالي.
4	الأيقونة	توفر الأيقونات مقاييس خاصة. انظر أيقونات وضع التدريب للحصول على نظرة عامة على المقاييس المتوفرة.

اسم الأيقونة	الوصف	بداية سريعة	تدريب معدل ضربات القلب	الفاصل	الهدف
SPM	شوط في الدقيقة	X	X	X	X
500 م	وتيرة 500 م الحالية	X	X	X	X
وات	الطاقة الحالية	X	X	X	X
كيلوكالوري	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
متوسط 500 م	متوسط الوتيرة المطلوبة لتجديف 500 م	(X)	(X)	(X)	(X)
الحذ الأقصى 500 م	أفضل وتيرة في التمرين الحالي	(X)	(X)	(X)	(X)
متوسط القدرة بالوات	متوسط الطاقة	(X)	(X)	(X)	(X)
أقصى قدرة بالوات	أقصى طاقة	(X)	(X)	(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)	(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)	(X)	(X)
المستوى		X	X	X	X
الفاصل	الفاصل الحالي		X		
الهدف	الهدف الحالي	X			
X	لا يتوفر إلا أثناء التمرين				
(X)	معروض في ملخص التمرين				

مقبض المقاومة

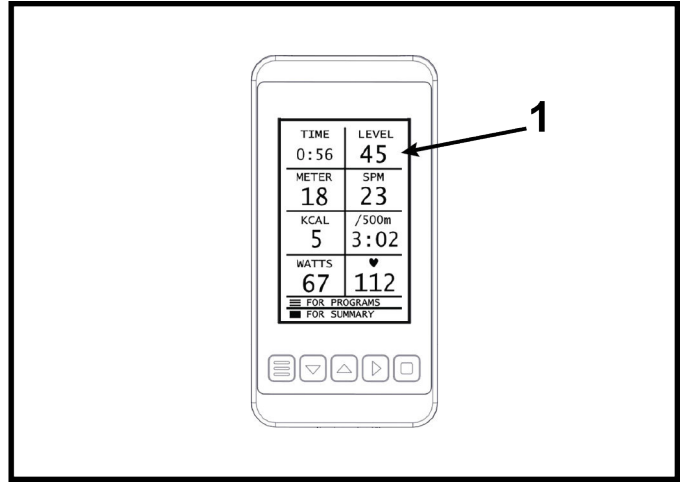
مقبض يُستخدم لضبط المقاومة من أقل مقاومة إلى أعلى مقاومة من 1 - 100.

الكمية	الوصف	العنصر
1	مقبض المقاومة	1



تُعرض قيمة المقاومة في الزاوية اليمنى العلوية بشاشة لوحة التحكم بمجرد تحديد أي تدريب.

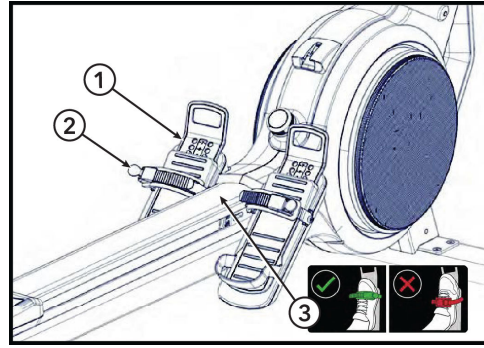
الكمية	الوصف	العنصر
1	المقاومة كما تُعرض أثناء التمرين	1



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، امسح 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.
				

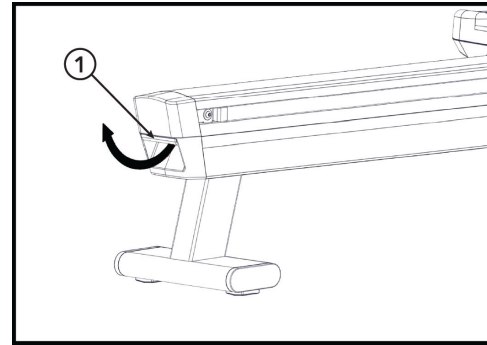
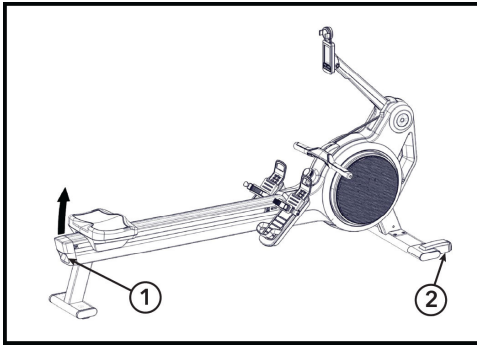
4. ابدأ في سحب ذراعيك إلى الخلف عند مرورها بركبتك وتابع الشوط حتى انتهاء الاهتزاز برفق إلى الخلف عند منطقة الحوض.
5. عد إلى موضع بدء التشغيل وقم بالتكرار.
6. لمعرفة المزيد من التفاصيل المتعلقة بتقنية التجديف، يُرجى الرجوع إلى موقعنا على العنوان .

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

- توخّ 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.

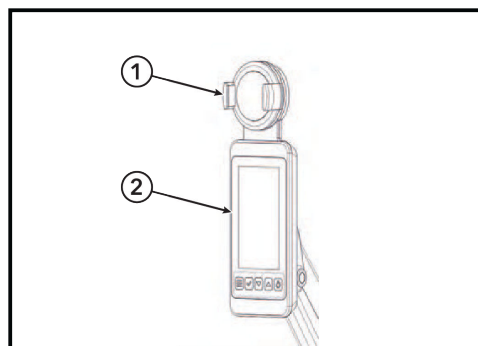
التوصيل

مستشعرات معدل ضربات القلب

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

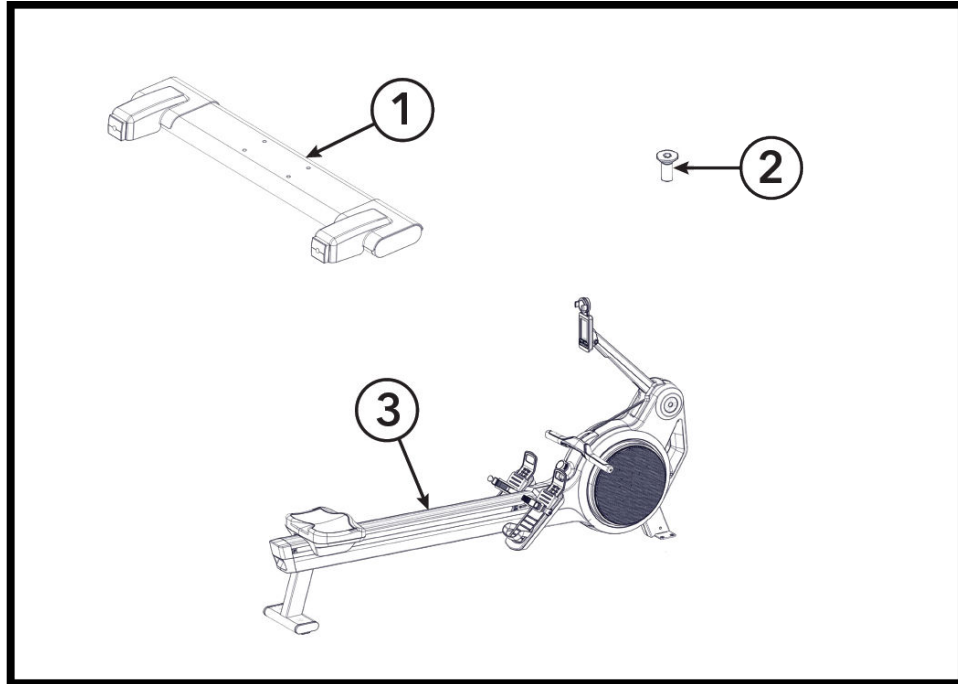
حامل الهاتف

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



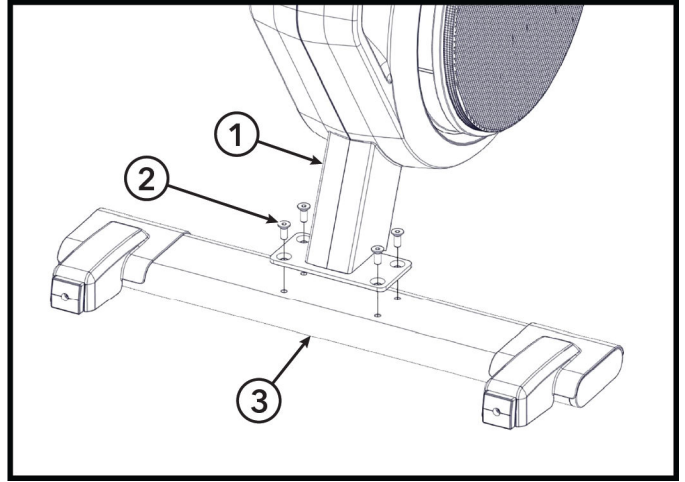
الكمية	الوصف	رقم التغطية	العنصر
1	الموازن	140-01-00014-01	1
4	مسمار	(يتضمن الموازن و4 مسمار)	2
1	جهاز التجديف Heat Row	غير متوفر	3

الأدوات المطلوبة

- مفك فيليبس رقم #1
- مفتاح ألين 6 مم
- مفتاح عزم

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

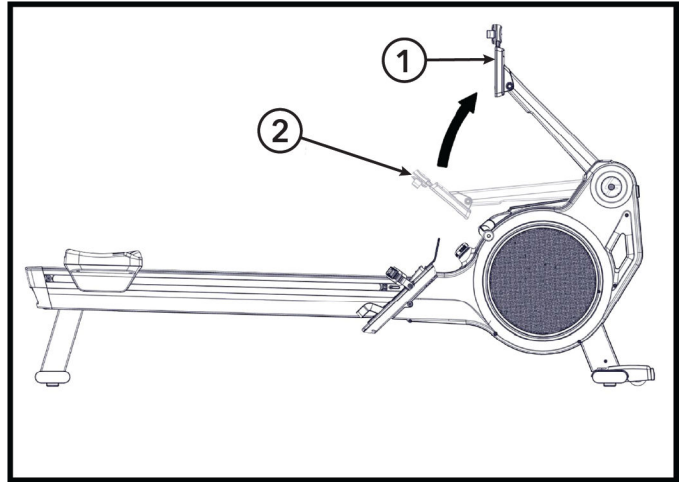


أحكام ربط المثبتات إلى 37 قدم-رطل / 50 نيوتن متر.

ارفع ذراع وحدة التحكم

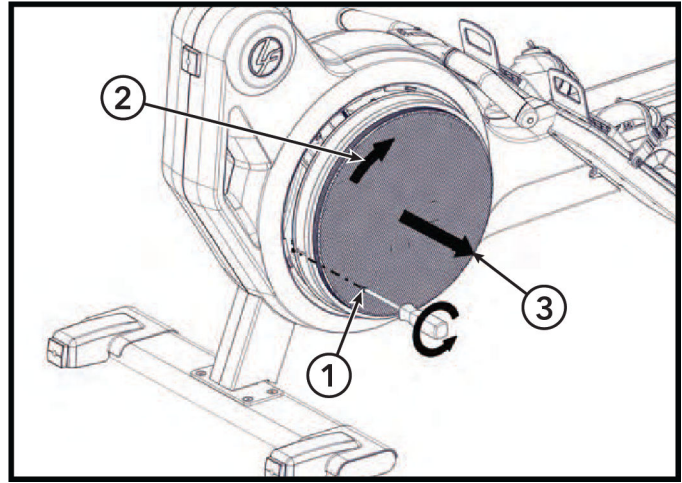
ارفع ذراع وحدة التحكم وثبته في موضعه.

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.

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

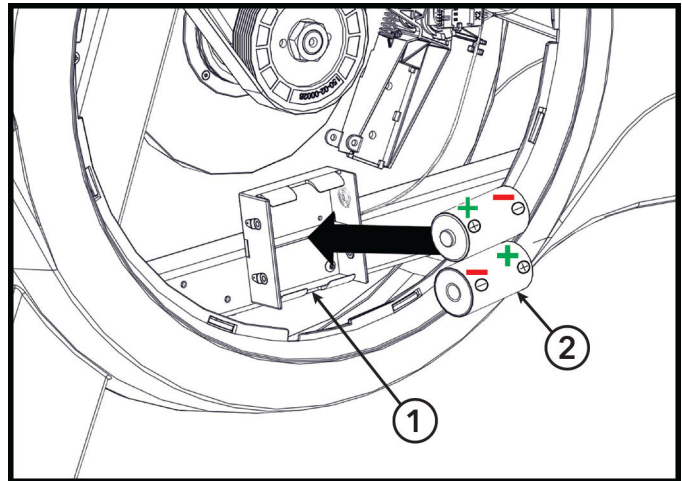


2. تم بتدوير غطاء الوصول إلى الخدمة في اتجاه عقارب الساعة ثم اسحبه بعيداً عن جهاز التجديف.

3. ركّب البطاريتين في حامل البطارية.

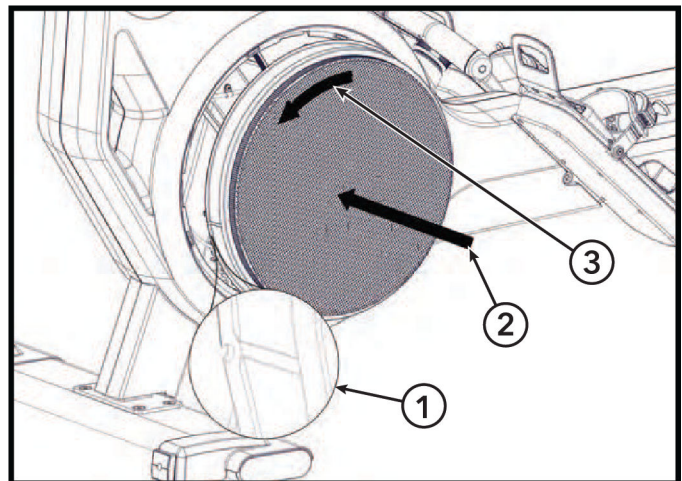
ملاحظة: ركّب البطاريتين مع التأكد من الاتجاه الصحيح للأقطاب الموجبة (+) والسالبة (-) كما هو موضح.

العنصر	الوصف	الكمية
1	حامل البطارية	1
2	البطارية، خلية D	2



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

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

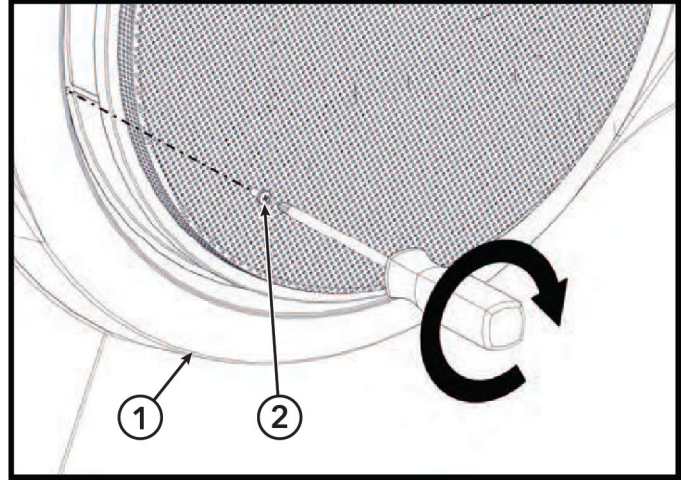


5. ضع غطاء الوصول إلى الخدمة على الغطاء الجانبي.

6. تم بتدوير 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

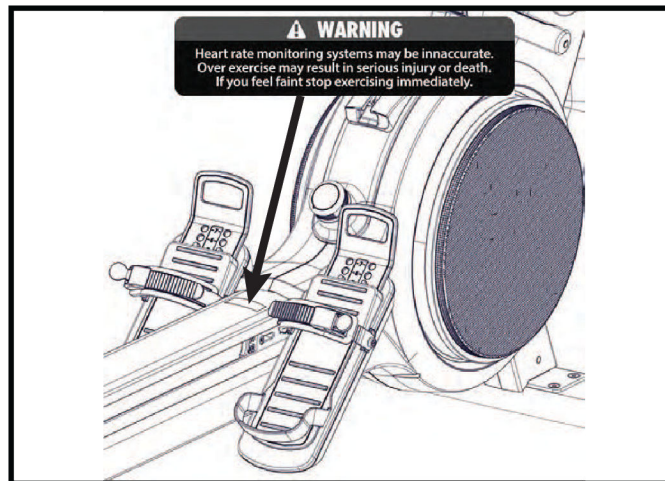
1. اسط المتبض والسلسلة من جهاز التجديف بحذر. أدر السلسلة من الخلف إلى الأمام بواسطة قطعة قماش خالية من النسالة، لتنظيف السلسلة.



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

تركيب ملصق التحذير

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

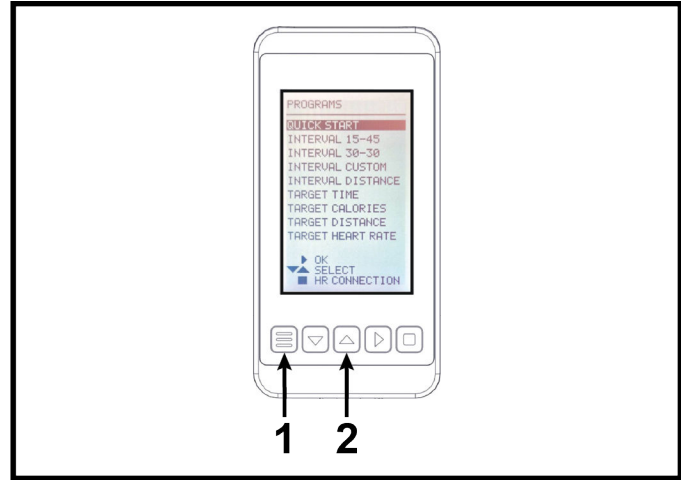


5. الإعدادات

الوصول إلى قائمة الإعدادات

1. شغل وحدة التحكم بسحب المقبض مرة واحدة.
2. اضغط على زر القائمة في وحدة التحكم للوصول إلى الشاشة البرامج.
3. اضغط على زر القائمة ووزر السهم لأعلى معاً لمدة 3 ثوانٍ للدخول إلى قائمة الإعدادات.

الكمية	الوصف	العنصر
1	القائمة	1
1	السهم لأعلى	2



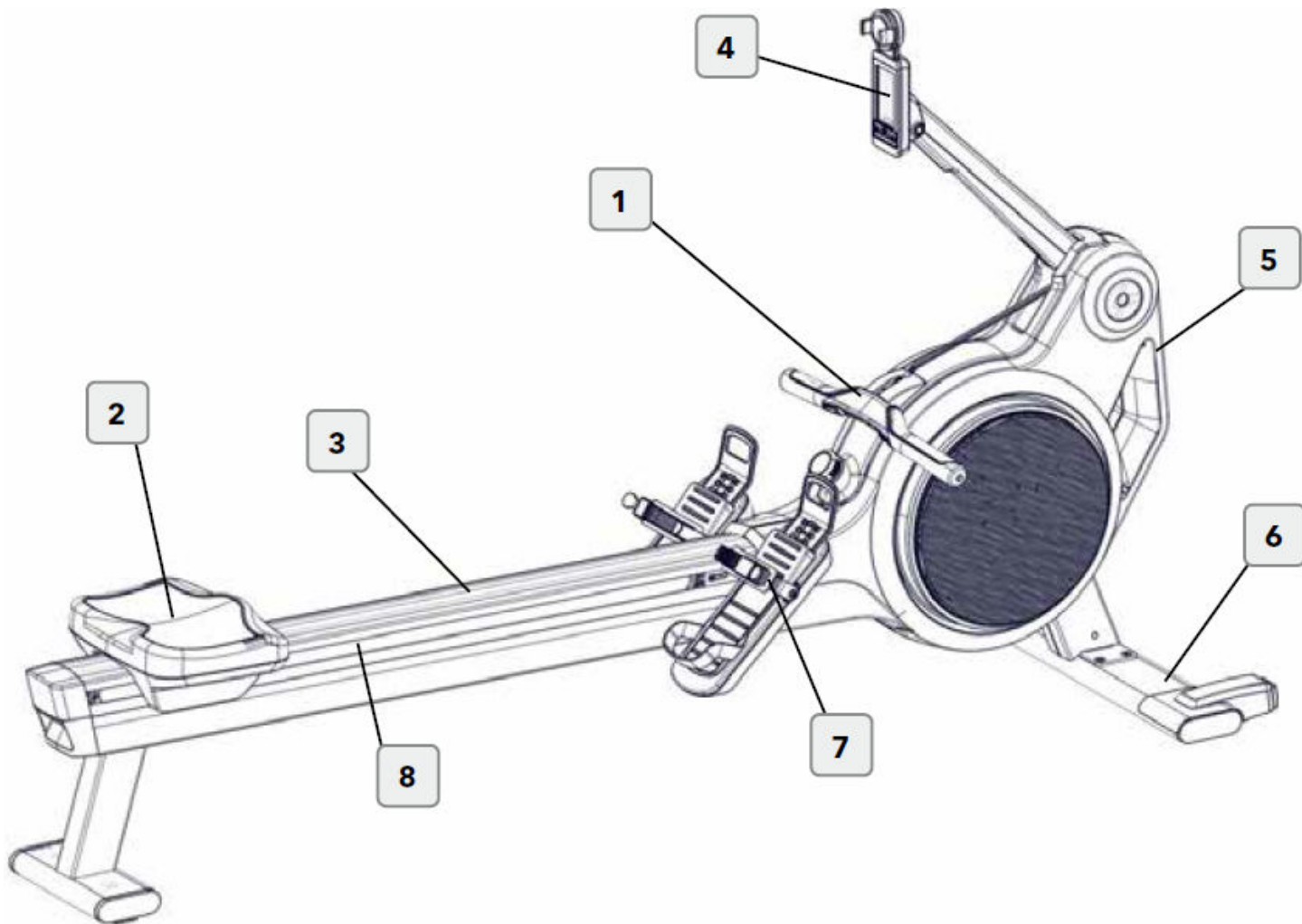
الإعدادات	الوصف
النظام	لعرض البرامج الثابتة ومعلومات الأجهزة والإعدادات ذات الصلة بالخدمة.
اللغة	تحديد اللغة.
الاستخدام	لعرض إجمالي الاستخدام في الوقت والمسافة المجددة.
محاكاة الشاشة	لضبط مدة بقاء وحدة التحكم تعمل بعد توقف الحذافة عن الدوران.

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 المنتج 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 الحمضية والمواد الكاشطة لمنع تلف مكونات جهاز التجديف.



الصيانة اليومية

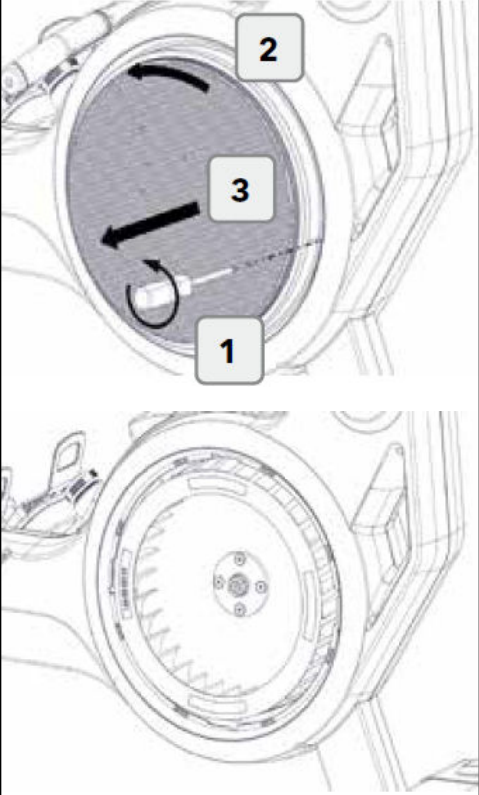
العنصر	الوصف	التعليمات	الملاحظات
1	تنظيف المقبض	نظف المقبض باستخدام قطعة قماش خالية من النسالة ومنظف / مطهر معتدل بعد كل تمرين.	
2	تنظيف المتعد		
3	تنظيف الدرازين		

الصيانة الأسبوعية


العنصر	الوصف	التعليمات	الملاحظات
4	تنظيف وحدة التحكم والذراع	نظف المقبض باستخدام قطعة قماش خالية من النسالة ومنظف / مطهر معتدل بعد كل تمرين.	
5	تنظيف الغطاء الجانبي		
6	تنظيف الموازيات		
7	تنظيف أحزمة القدم		

العنصر	الوصف	التعليمات	الملاحظات
8	تنظيف العجلات / المسارات	نفذ الفحص البصري للعجلات والدرابزين وتظفهم بمنظف معتدل وقطعة قماش خالية من النسالة حسب الحاجة.	
9	امسح باستخدام رذاذ الصيانة 3 و5 و6 و7 و8.	امسح المكونات باستخدام قطعة قماش خالية من النسالة ورذاذ الصيانة	

الصيانة الشهرية

الوصف	التعليمات	الملاحظات
اغص جهاز التجديف بالكامل بختًا عن صواميل أو مسامير مفكوكة.	اغص جهاز التجديف بختًا عن صواميل، مسامير مفكوكة. تأكد من إحكام ثبات كل الوصلات. راجع جهاز التجديف بختًا عن أي تلف ولاختبار الوظائف.	
<p>أكنس 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. أكنس الأثرية من الجانب الأيمن لجهاز التجديف بالمكنسة الكهربائية. 5. أعد التجميع. 		

الصيانة كل 50 ساعة من الاستخدام

الوصف	التعليمات	الملاحظات
<p>اسط المتقض والسلسلة من جهاز التجديف بحذر. أدر السلسلة من الخلف إلى الأمام بواسطة قطعة قماش خالية من النسالة، لتنظيف السلسلة.</p> <p>قم بتزيق السلسلة بوضع زيت صافى غير صمغي على قطعة قماش وإدارة السلسلة بواسطة من الخلف إلى الأمام.</p>		

تحديث البرنامج عبر البلوتوث

متطلبات أساسية:

- الهاتف الذكي / الجهاز - Android أو iOS
- تطبيق ICG Training مثبت - إصدار البرنامج v.1.2.25 أو أعلى
- تمكين البلوتوث، على كل من الهاتف الذكي ووحدة التحكم للإقران.

ملاحظة: خيار استخدام محدث ICG Raspberry Pi غير متاح، لأن وحدة التحكم LCD لا تدعم الواي فاي.

الفيديوهات:

- Android
- iOS

تحضير وحدة تحكم LCD للتحديث

1. اسحب المقبض لتشغيل وحدة التحكم.
2. اضغط زر القائمة للانتقال إلى البرامج.
3. اضغط على زرّي القائمة ولأعلى معاً لمدة 3 ثواني على الأقل لعرض الإعدادات.
4. اضغط على زر الهجين لاختيار النظام.
5. مرّر للأسفل واختر تحديث البرنامج الثابت.
6. اضغط على زر الهجين لاختيار بدء التحديث.
ستتطفئ الإضاءة الخلفية.
7. تظهر شاشة إقران التطبيق.

تكون وحدة التحكم في وضع الإقران واجهزة للإقران مع تطبيق ICG.

أبدأ تحديث البرنامج على تطبيق ICG Training

1. تم بتشغيل تطبيق ICG Training.
 2. اختيار الإعدادات.
 3. اختيار الدعم.
 4. اختيار تحديث الكمبيوتر.
 5. اضغط على نعم للاتصال بجهازك.
 6. اختر الطاقة من القائمة ثم اتصل.
 7. اضغط على بدء التحديث.
يتم نقل تحديث البرنامج، ويعرض ذلك عبر النسبة المئوية للتحميل.
- تستغرق العملية بأكملها حوالي 5 دقائق.
 - عندما يقترب التنزيل من الاكتمال، ستعرض وحدة التحكم تصديق وقيد البدء.
 - تعيد وحدة التحكم LCD التشغيل بسرعة، ويتوقف تطبيق ICG عن الاتصال بوحدة التحكم.
 - أكمل تحديث البرنامج.

ملاحظة: بمجرد بدء التنزيل، يجب إكمالها لضمان عمل وحدة التحكم بشكل صحيح. إذا تم قطع التنزيل، يمكن إعادة التحديث عن طريق إعادة تشغيل وحدة التحكم. للقيام بذلك، قم بنزع البطاريات لفترة قصيرة، وستعيد وحدة التحكم التشغيل في وضع التحديث. يظل وضع التحديث نشطاً لمدة 5 دقائق. إذا لم يبدأ التنزيل خلال هذا الوقت، يجب إعادة تشغيل وحدة التحكم في وضع التحديث.

7. المواصفات

المواصفات

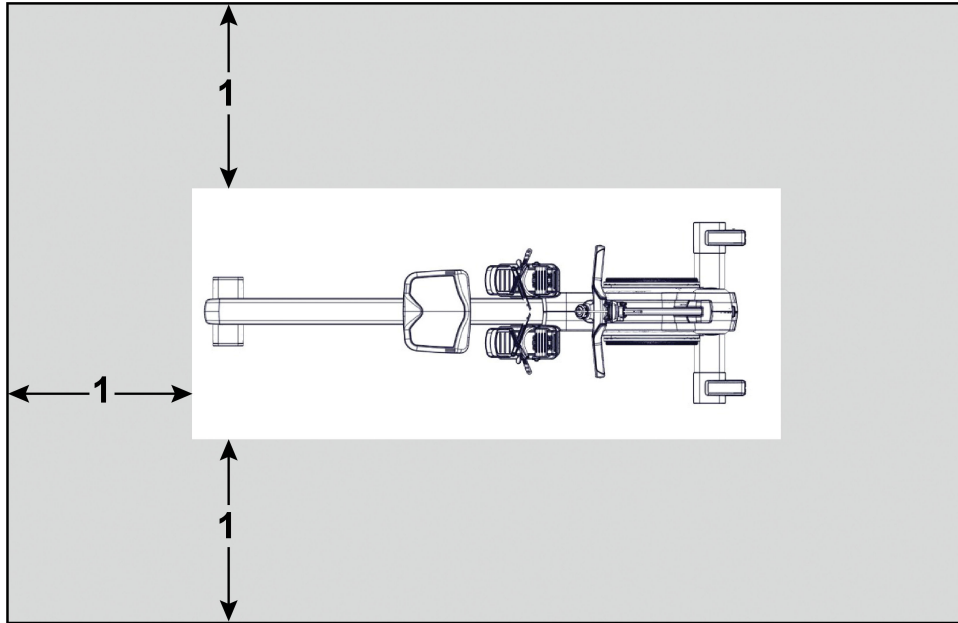
جهاز التجديف Heat Row غير مناسب للأغراض العلاجية.

المواصفات	EN ISO 20957-1 / EN 957-7 / prEN ISO 20975-7، فئة المنتج SB، قابل للتعديل عبر خطوات مقاومة متكررة
نظام الفرامل	سرعة مستقلة
إجمالي وزن المنتج	تقريبا 137 رطل / 62 كجم
أقصى وزن للمستخدم	330 رطل / 150 كجم
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
البطارية	بطارتان من نوع D Cell (LR20)

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

مساحة التدريب

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-LCD