

# وحدة التحكم Integrity SL

دليل المالك





الولايات المتحدة الأمريكية • W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 10601

847.288.3300 • فاكس: 847.288.3703

رقم هاتف الخدمة: 800.351.3737 (رقم الهاتف المجاني داخل الولايات المتحدة الأمريكية، كندا)

الموقع العالمي: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## المكاتب الدولية

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

## Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31  
LB Barendrecht 2992

هولندا

هاتف: (+31) 180 646 644

البريد الإلكتروني للخدمة:

[EMEAServiceSupport@lifefitness.com](mailto:EMEAServiceSupport@lifefitness.com)

## United Kingdom

## Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide  
Ely, Cambs, CB7 4UB

هاتف: المكتب العام 1353.666017 (+44)

دع العملاء: 1353.665507 (+44)

البريد الإلكتروني للخدمة: [uk.support@lifefitness.com](mailto:uk.support@lifefitness.com)البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق: [life@lifefitness.com](mailto:life@lifefitness.com)

## الأمريكان

## أمريكا الشمالية

## Life Fitness, LLC

W Belmont Ave 10601  
.Franklin Park, IL 60131 U.S.A

هاتف: 288 3300 (847)

البريد الإلكتروني للخدمة:

[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

## آسيا والمحيط الهادئ (AP)

## اليابان

## Life Fitness Japan, Ltd

Minami Aoyama 1F/B1F 4-17-33  
Minato-ku - Tokyo 107-0062

اليابان

هاتف: (+81) 0120.114.482

فاكس: (+81) 03-5770-5059

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

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

[sales@lifefitnessjapan.com](mailto:sales@lifefitnessjapan.com)

## ألمانيا والنمسا وسويسرا

## Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9  
Unterschleißheim 85716

ألمانيا

هاتف:

+49 (0) 89 / 31775166 ألمانيا

+43 (0) 1 / 6157198 النمسا

+41 (0) 848 / 000901 سويسرا

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

## البرازيل

## Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315  
Pinheiros  
São Paulo, SP 05401-300

البرازيل

خدمة العملاء: 0800 773 8282 الخيار 2

هاتف: 3095 5200 (11) +55 الخيار 2

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

## أسبانيا

## Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1ªª  
Sant Just Desvern Barcelona 08960

أسبانيا

هاتف: (+34) 93.672.4660

البريد الإلكتروني للخدمة:

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

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

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

## أمريكا اللاتينية والكاريبي\*

## Life Fitness, LLC

W Belmont Ave 10601  
.Franklin Park, IL 60131 U.S.A

هاتف: 288 3300 (847)

البريد الإلكتروني للخدمة:

[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

## هونغ كونغ

## Life Fitness Asia Pacific LTD

F, Global Trade Square/32  
Wong Chuk Hang Road 21

هونغ كونغ

هاتف: (+852) 2575.6262

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

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

[hongkong.sales@lifefitness.com](mailto:hongkong.sales@lifefitness.com)

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

## Life Fitness Asia Pacific LTD

F, Global Trade Square/32  
Wong Chuk Hang Road 21

هونغ كونغ

هاتف: (+852) 2575.6262

فاكس: 4(+852) 2575.6894

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

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

[Marketing.HK.Asia@lifefitness.com](mailto:Marketing.HK.Asia@lifefitness.com)

## بلجيكا

## Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain  
Verviers 4800

بلجيكا

هاتف: (+32) 87 300 942

البريد الإلكتروني للخدمة:

[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)

أوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا (EMEA)

## هولندا ولوكسمبورغ

## Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31  
LB Barendrecht 2992

هولندا

هاتف: (+31) 180 646 666

البريد الإلكتروني للخدمة:

[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)\*راجع أيضًا [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) لمعرفة الممثل أو الموزع/الوكيل المحلي

<https://lifefitness9512.zendesk.com/hc/en-us>

<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

.Additional information is available online using the links above

.تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه

。点击上面的链接可在线获取更多信息

.Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor

.Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link

.Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus

.Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link

.Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato

。追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です

.상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다

.Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima

.Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше

.Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea

.Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan

.İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz

.هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه

.Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez

.Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе

.Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia

。使用上面的連結線上提供額外資訊

.Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

.Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä

.Wubetumi anya nsem afororo aka ho wa websait so denam asem a ewa atifi ho a wubemia so so

.Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

.További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével

.Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan

.Plus indicium per superum situm potes invenire

.മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്

.Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor

.Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem

.Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima

.Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus

.Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka

.Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze

## جدول المحتويات

51	الضمان المصري.....	البدء	
51	التغييرات التي تطرأ على الضمان غير معتمدة.....	7	تعليمات السلامة.....
51	آثار قوانين الدولة.....	9	طريقة التوقف - Integrity SL - جهاز الجري.....
51	معلومات الضمان.....	10	طريقة التوقف - Integrity SL - جهاز PowerMill.....
			<b>نظرة عامة</b>
		11	نظرة عامة على وحدة التحكم - جهاز الجري.....
		13	نظرة عامة على وحدة التحكم - الدراجات وجهاز التدريب Cross-Trainer.....
		15	نظرة عامة على وحدة التحكم - PowerMill.....
		17	نظرة عامة على وحدة التحكم - جهاز التدريب أرك تريتر.....
			<b>التجربيات</b>
		19	قائمة التمارين.....
		20	مواصفات التمرين.....
		24	إعداد التمرين - جهاز الجري.....
		30	إعداد التمرين - عدم الخطو.....
		37	وضع التهذئة.....
			<b>اتصل</b>
		38	متطلبات النطاق.....
		38	متطلبات الشبكة المحلية اللاسلكية (LAN).....
		38	متطلبات وضع أجهزة الشبكة والطاقة.....
		38	تهيئة المنفذ.....
		38	عناوين URL للوجهة.....
		38	تسجيل المنتج مع Halo.....
			<b>الصيانة واستكشاف الأعطال وإصلاحها</b>
		40	المنظفات الممخدة والمتوافقة.....
		41	مؤشر Bluetooth LED الخاص بالصيانة.....
		41	استكشاف الأعطال وإصلاحها.....
			<b>تكوين المدير</b>
		43	الوصول إلى تهيئة المدير - جهاز الجري.....
		44	خيارات تهيئة المدير - جهاز الجري.....
		46	الوصول إلى تهيئة المدير - عدم الخطو.....
		47	خيارات تهيئة المدير - الدراجات وجهاز التدريب Cross-Trainer.....
		48	تهيئة المدير - PowerMill.....
		49	تهيئة المدير - جهاز التدريب Arc Trainer.....
			<b>المواصفات</b>
		50	المواصفات.....
			<b>الضمان</b>
		51	ما الذي يشمل الضمان.....
		51	من الذي يشمل الضمان.....
		51	كم المدة التي يشملها الضمان.....
		51	من يسدد الانتقالات والتأمين للحصول على الخدمة.....
		51	ما الذي تقوم به لتصحيح العيوب المشمولة بالضمان.....
		51	ما الذي لا يشمل الضمان.....
		51	ما الذي يتوجب عليك القيام به.....
		51	كيفية الحصول على القطع والخدمة.....

قبل استخدام هذا المنتج، من الضروري قراءة دليل التشغيل كاملاً وجميع تعليمات التجميع. فيها يصفان إعداد الجهاز ويوضحان الأعضاء إلى كيفية استخدامه بطريقة صحيحة وآمنة.

تحذير لجنة الاتصالات الفدرالية - التداخل المحتمل مع موجات الراديو / التلفزيون

يحتوي على:

معرف لجنة الاتصالات الفيدرالية (FCC): XRH-NPE-109; IC: 11922A-NPE109

معرف لجنة الاتصالات الفيدرالية: PANCL8821CUV2; IC: 6225A-CL8821CUV2

### EN ISO 20957 الفئة S: الاستخدام المهني و / أو التجاري.

**ملاحظة:** تم اختبار هذا الجهاز ووجد أنه يمثل حدود الأحمرة الرقمية من الفئة A، وفقاً للجزء 15 من قواعد لجنة الاتصالات الفدرالية. وقد أعدت هذه الحدود لتوفير الوقاية المعقولة من التداخل الضار عند تشغيل الجهاز في بيئة تجارية. هذا الجهاز يولد ويستخدم وقد يشع طاقة ذات تردد لاسلكي، وفي حال عدم التركيب والاستخدام وفقاً للدليل التعليمات، فقد يتسبب في التداخل الضار مع الاتصالات اللاسلكية. من المحتمل أن يتسبب تشغيل هذا الجهاز في منطقة سكنية في التداخل الضار وفي هذه الحالة سيطلب المستخدم بتصحيح التداخل على نفقته الخاصة.

### EN ISO 20957 الفئة H: الاستخدام المنزلي.

**ملاحظة:** تم اختبار هذا الجهاز ووجد أنه يمثل حدود الأحمرة الرقمية من الفئة B، وفقاً للجزء 15 من قواعد لجنة الاتصالات الفدرالية. وقد أعدت هذه الحدود لتوفير الوقاية المعقولة من التداخل في بيئة سكنية. هذا الجهاز يولد ويستخدم وقد يشع طاقة ذات تردد لاسلكي، وفي حال عدم التركيب والاستخدام وفقاً للدليل المستخدم، 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 بمأخذ على دائرة مختلفة عن دائرة توصيل جهاز الاستقبال.
- استشارة الوكيل أو فني راديو/تلفزيون خبير للمساعدة.

**تحذير:** قد تؤدي أي تغييرات أو تعديلات تم لهذه الوحدة دون اعتماد صريح من الطرف المسؤول عن الامتثال إلى بطلان سلطة المستخدم على تشغيل الجهاز.



يجب القيام بأي خدمة، خلاف التنظيف أو صيانة المستخدم، بواسطة ممثل الخدمة المختصة.

### بيان لجنة الاتصالات الفيدرالية عن التعرض للترددات اللاسلكية (RF)

يجب أن يُستخدم الجهاز بطريقة يقلل معها احتمال الاتصال البشري بالتشغيل العادي. يتفق هذا الجهاز مع حدود التعرض الإشعاعي للجنة الاتصالات الفيدرالية المنصوص عليها للبيئة غير المراقبة. يجب تركيب هذا الجهاز وتشغيله مع الحفاظ على مسافة 20 سم كحد أدنى بين المشع وجسمك. يجب عدم وضع الجهاز والهوائي الخاص (الهوائيات الخاصة) به في مكان مشترك مع أي هوائيات أو أجهزة إرسال أخرى أو تشغيله بالتزامن معهم.

### بيان الامتثال لISED بكندا

(CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

يمثل هذا الجهاز لمعايير RSS الخاصة بالإعفاء من ترخيص وزارة الصناعة الكندية. ويخضع التشغيل للشروطين التاليين:

- أن لا يتسبب هذا الجهاز في التداخل؛
- أن يقبل هذا الجهاز أي تداخل مستقبلي، بما في ذلك التداخل الذي قد يؤدي إلى تشغيل غير مرغوب.

بموجب لوائح وزارة الصناعة الكندية، وعند التشغيل في نطاق ترددي يتراوح بين 5150 و 5250 ميجا هرتز، يقتصر استخدام هذا الجهاز على الاستخدام الداخلي لتقليل احتمال التداخل الضار مع أنظمة الأقمار الصناعية المتنقلة ذات القنوات المشتركة. يُصح للمستخدمين بتخصيص رادارات عالية الطاقة كـ مستخدمين رئيسيين (مستخدمين ذيو أولوية على سبيل المثال) للطائرات 5250-5350 ميجاهرتز و 5650-5850 ميجاهرتز وقد تتسبب هذه الرادارات في التداخل مع و/أو إتلاف الأجهزة LE-LAN.

### بيان كندا عن التعرض للترددات اللاسلكية

يجب أن يُستخدم الجهاز بطريقة يقلل معها احتمال الاتصال البشري بالتشغيل العادي. يمثل هذا الجهاز حدود التعرض للإشعاع RSS-102. يجب تركيب هذا الجهاز وتشغيله مع الحفاظ على مسافة 20 سم كحد أدنى بين المشع وجسمك. يجب عدم وضع الجهاز والهوائي الخاص (الهوائيات الخاصة) به في مكان مشترك مع أي هوائيات أو أجهزة إرسال أخرى أو تشغيله بالتزامن معهم.

### البراجات:

بالنسبة لاختبار دقة EN ISO 20957-5: 2016 الفئة SA، فقد تم قياس القوة عند عمود التدوير عن طريق توصيل جهاز التدريب بديناموميتر. وقد دار العمود وتم قياس العزم وفقاً لشروط اختبار التشغيل EN ISO 20957-5: 2016 الفئة SA. وجد أن دقة القوة الكهربائية الناتجة المعروضة على وحدة التحكم والقوة الكهربائية الفعلية المقاسة بواسطة الديناموميتر في حدود التفاوت المسموح به لـ EN ISO 20957-5: 2016 الفئة SA (+/- 5 وات وحتى 50 وات +/- 10% فوق 50 وات).

### أجهزة التدريب Cross-Trainer, Arc Trainer

بالنسبة لاختبار دقة EN ISO 20957-9: 2016 الفئة SA، فقد تم قياس القوة عند عمود التدوير عن طريق توصيل جهاز التدريب بديناموميتر. وقد دار العمود وتم قياس العزم وفقاً لشروط اختبار التشغيل EN ISO 20957-9: 2016 الفئة SA. وجد أن دقة القوة الكهربائية الناتجة المعروضة على وحدة التحكم والقوة الكهربائية الفعلية المقاسة بواسطة الديناموميتر في حدود التفاوت المسموح به لـ EN ISO 20957-9: 2016 الفئة SA (+/- 5 وات وحتى 50 وات +/- 10% فوق 50 وات).

يحتوي هذا الجهاز على المنتج المعتمد من قبل ANATEL بموجب الأرقام ANATEL:04800-21-05919, ANATEL:00054-21-13575.

هذا الجهاز غير مؤهل للحماية من التداخل الضار وقد لا يسبب تداخل في الأنظمة المعتمدة حسب الأصول.

يصف دليل المستخدم هذا وظائف وحدة التحكم Integrity SL مع القواعد التالية:

- جهاز جري *Integrity Series*، وجهاز التدريبات المتعددة، ودراجة التدريب *Lifecycle*® في الوضع القائم والمائل
- جهاز جري *Club Series* +، وجهاز التدريبات المتعددة، ودراجة التدريب *Lifecycle*® في الوضع القائم والمائل
- جهاز تسلق *PowerMill*™
- جهاز التدريب *Arc Trainer*

انظر المواصفات في هذا الدليل للوقوف على الميزات الخاصة بالمنتج.

#### بيان الغرض:

- جهاز الجري *Life Fitness* هو جهاز تدريب يمكن المستخدمين من السير أو الركض، في المكان، في الأماكن الداخلية على سطح متحرك.
- جهاز التدريب *Life Fitness Cross-Trainer* هو جهاز تدريب يجمع بين التبدل البيضاوي منخفض التأثير وحركة دفع / سحب الذراع لتوفير تمارين فعالة للجسم بالكامل في الأماكن الداخلية.
- دراجة التمرينات *Life Fitness Lifecycle*™ هي جهاز يحاكي حركات ركوب الدراجة في الأماكن الداخلية بسرعات مختلفة ومستويات مقاومة مختلفة.
- جهاز التدريب *Life Fitness* أرك تريزر هو جهاز تدريب يجمع بين التبدل البيضاوي منخفض التأثير وحركة دفع / سحب الذراع لتوفير تمارين فعالة للجسم بالكامل في الأماكن الداخلية.
- جهاز التمرينات *Life Fitness PowerMill Climber* هو جهاز تمارين تجاري يمكن المستخدمين من صعود سلم دوار بمجموعة مختلفة من السرعات.

# 1. البدء

## تعليمات السلامة

اقرأ كل التعليمات قبل استخدام *Life Fitness* المنتجات.

### كل المنتجات

**تحذير:** قد تنتج الإصابات ذات الصلة بالصحة عن الاستخدام غير الصحيح أو الزائد لجهاز التدريب. يُوصى بشدة بمراجعة طبيب لإجراء فحص طبي شامل قبل بدء برنامج التدريب، لاسيما إذا كان المستخدم يمتلك تاريخ أسري من ارتفاع ضغط الدم أو الأمراض القلبية، أو فوق 45 سنة، أو يدخن، أو يعاني من ارتفاع الكوليسترول، أو يعاني من السمعة، أو لم يتدرب بانتظام في السنة الماضية. إذا عانى المستخدم، في أي وقت أثناء التدريب، من الإغماء أو النوار أو الألم أو ضيق أو تنفس، فيجب عليه أو عليها التوقف بشكل جيد على الفور.

**تحذير:** أي تغييرات أو تعديلات في هذا الجهاز قد تبطل ضمان المنتج.

**تحذير:** أبعد البطاريات عن متناول الأطفال.

قد تحتوي بعض أشرطة الصدر على بطارية قابلة للإزالة.

- قد يؤدي ابتلاعها إلى إصابة خطيرة في أقل من ساعتين تقريباً أو الوفاة، بسبب الحروق الكيميائية أو حدوث ثقب في المريء.
- إذا اشتمت في أن طفلك قد ابتلع البطارية، فاتصل بمركز مكافحة السموم المحلي على الفور للحصول على استشارة خبير بسرعة.
- افحص الأهمرة وتأكد من إحكام تثبيت مقصورة البطارية بشكل صحيح، أي أن البرغي أو غيره من أدوات التثبيت الكيميائية محكم الربط. لا تستخدم الجهاز إذا لم تكن المقصورة محكمة.
- تفحص من البطاريات المستديرة المستعملة على الفور وبشكل آمن. قد تستمر خطورة البطاريات المسطحة.
- أخبر الآخرين عن الخطر ذي الصلة بالبطاريات المستديرة وكيفية الحفاظ على سلامة أطفالهم.

**تحذير:** لتقليل خطر التعرض للحروق أو نشوب الحريق أو التعرض لصدمة كهربية أو الإصابة، يجب توصيل كل منتج بمأخذ كهربائي مؤرض بشكل جيد.

**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.

**خطر:** لتقليل خطر التعرض لصدمة كهربية أو الإصابة من الأجزاء المتحركة، قم دائماً بفصل المنتج قبل التنظيف أو محاولة القيام بأي نشاط صيانة.

- لا يتم بتشغيل المنتج إذا كان سلك الطاقة أو القابس الكهربائي تالفاً، أو إذا سقط أو تلف أو حتى إذا غمره الماء بشكل جزئي. اتصل بخدمة دعم العملاء.
- ضع المنتج بحيث يسهل وصول المستخدم إلى قابس السلك الموجود في الحائط. تأكد من أن سلك الطاقة غير معقود أو ملتوي ومن أنه غير عالق أسفل أي جهاز أو أشياء أخرى.
- إذا تلف السلك الكهربائي، فيجب استبداله بواسطة جهة التصنيع أو وكيل الخدمة المعتمد أو شخص مؤهل على نحو مماثل لتجنب الخطر.
- اتبع تعليمات وحدة التحكم دائماً للتشغيل بشكل صحيح.
- هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام بواسطة أشخاص (بما في ذلك أطفال) ذوي قدرات جسدية أو حسية أو عقلية محدودة، أو تفهم الخبرة أو المعرفة ما لم يكونوا تحت إشراف أو يحصلوا على تعليمات بخصوص استخدام الجهاز من قبل شخص مسؤول عن سلامتهم.
- لا تستخدم هذا المنتج في الخارج أو بالقرب من حمامات السباحة أو في مناطق ذات رطوبة عالية.
- لا يتم بتشغيل المنتج وفحات التهوية مسدودة. حافظ على خلو فتحات الهواء من النسالة أو الشعر أو أي مادة معيقة.
- لا تدخل أشياء في أي فتحة بهذه المنتجات. إذا سقط شيء ما في الداخل، فقم بفصل الطاقة، وافصل السلك من المأخذ، واستعد بحذر. إذا تعذر الوصول إلى العنصر، فاتصل بخدمة دعم العملاء.
- لا تضع سوائل من أي نوع داخل الوحدة، إلا في درج الملحقات أو الحامل. يُوصى باستخدام حاويات ذات أغشية.
- لا تستخدم هذه المنتجات على الأقدام العارية. ارتد الأحذية دائماً. ارتد أحذية ذات نعل مطاطي أو عالية الجر. لا تستخدم أحذية بكعوب أو نعال جلدية أو مرائب أو مسامير. تأكد من عدم وجود حصى مضمن في النعل.
- أبعد الملابس الفضفاضة وأربطة الخداء والمناشف عن الأجزاء المتحركة.
- لا تصل إلى الوحدة، أو أسفلهما، ولا تقلبها على جانبها أثناء التشغيل.
- هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام بواسطة أطفال. أبعد الأطفال أقل من 14 سنة عن الآلة.
- لا تسمح للأشخاص الآخرين بالتدخل بأي طريقة مع المستخدم أو الجهاز أثناء التمرين.
- استخدم هذه المنتجات من أجل الاستخدام الذي صُممت له على النحو الوارد في هذا الدليل. لا تستخدم مرفقات غير موصى بها من قبل جهة التصنيع.
- ينبغي تركيب جهاز قائم بذاته على سطح مستقر ومستوي.
- اقرأ كل التحذيرات الموجودة على كل منتج قبل بدء التمرين.
- في حال فقد التحذيرات أو تلفها، يُرجى الاتصال بخدمة دعم العملاء على الفور لاستبدال الملصقات التحذيرية. تُشحن الملصقات التحذيرية مع كل منتج وينبغي تثبيتها قبل استخدام الجهاز. Life Fitness Family of Brands غير مسؤولة عن الملصقات التحذيرية المفقودة أو التالفة.

### جهاز الجري

**تحذير:** خطر تعرض الأشخاص للإصابة - لتجنب الإصابة، توخ الحذر الشديد عندما تخطو فوق أو عن السير المتحرك. اقرأ دليل تعليمات التجميع قبل الاستخدام.

**تحذير:** حافظ على خلو المنطقة 6.5 قدم (2 متر) في 3 أقدام (0.9 متر) خلف جهاز الجري من أي عوائق، بما في ذلك الجدران والأثاث والأهمرة الأخرى. اتصل بخدمة دعم العملاء للحصول على سلك طاقة أطول اختياري إذا لزم الأمر.

**تحذير:** تأكد من تثبيت شريط إيقاف الطوارئ بالمستخدم وفي الموضع المناسب بجهاز الجري قبل بداية أي تمرين.

**تحذير:** يجب ضبط مركزية السير إذا لم يكن السير بين العلامات التي تشير إلى أقصى مواضع خطية مسموح بها. راجع تعليمات تجميع جهاز الجري.

- أثناء عدم استخدام المنتج، توصي Life Fitness بفصله. افضل المنتج من المأخذ الكهربائي عند عدم استخدامه، وقبل وضع أو أخذ الأجزاء. لفصل المنتج، قم بفصل الطاقة من مفتاح التشغيل/إيقاف التشغيل، ثم أزل القابس من المأخذ الكهربائي.
- أبعد سلك الطاقة عن السطح الساخن. لا تسحب الجهاز من سلك الكهرباء ولا تستخدم السلك كقبض.

- يمكن الإمساك بالدرابزين لزيادة الاستقرار حسب الحاجة، ولكن ليس للاستخدام المستمر.
- لا تثبت أو تنقل جهاز الجري أثناء تحرك سير الجري. استخدم الدرابزين عند لزوم المزيد من الاستقرار. في حالة الطوارئ، مثل التعثر، أمسك بالدرابزين وضع القدمين على المنصات الجانبية.
- لا تتم بالسير أو الجري في اتجاه عكسي فوق جهاز الجري.
- لا تستخدم هذا المنتج في مناطق حيث تُستخدم منتجات رذاذ الأيروسول أو حيث يُستخدم الأكسجين. فهذه المواد تشكل خطر الاحتراق والانفجار.
- امتثالاً لإدليل الاتحاد الأوروبي الخاص بالآلات EC/42/2006، فإن هذا الجهاز يعمل دون حمل عند مستويات ضغط صوتي أقل من 70 ديسيبل (أ) عند متوسط سرعة تشغيل تبلغ 12 كم/الساعة (الوحدات التجارية) و 8 كم/الساعة (الوحدات المنزلية). ابتعاط الضوضاء تحت الحمل أعلى من دون الحمل.

### جهاز التدريب Arc Trainer

**تحذير:** تأكد من وجود مسافة 1 قدم (0.3 متر) على الأقل أمام جهاز التدريب أرك تريتر و 2 قدم (0.6 متر) على الأقل على الجانب.



**تحذير:** جهاز التدريب أرك تريتر غير مزود بميزة التبديل الحر. من ثم، لا يمكن إيقاف تشغيل المنتج تلقائياً.



- لا تقف أو تجلس على الأغطية البلاستيكية الخلفية لجهاز التدريب Arc Trainer.
- قد تختلف الطاقة البشرية الفردية اللازمة لأداء التدريب عن الطاقة الميكانيكية المعروضة على جهاز التدريب Arc Trainer.
- توخ الحذر عند تثبيت أو تفكيك جهاز التدريب Arc Trainer. قبل التثبيت، استخدم الأذرع المتحركة لجعل الدواسة الأقرب إليك في الموضع السفلي. استخدم المقود الثابت عند لزوم المزيد من الاستقرار. أثناء التدريب، تمسك بالأذرع المتحركة.
- لا تتجه إلى الخلف عند استخدام جهاز التدريب Arc Trainer.

### أجهزة التدريب Cross-Trainer

**تحذير:** تأكد من وجود مسافة 1 قدم (0.3 متر) على الأقل أمام Cross-Trainer و 2 قدم (0.6 متر) على الأقل على الجانب.



**تحذير:** Cross-Trainer غير مزود بميزة التبديل الحر. من ثم، لا يمكن إيقاف تشغيل المنتج تلقائياً.



- لا تقف أو تجلس على الأغطية البلاستيكية الخلفية لـ Cross-Trainer.
- لا تقف فوق الأبواب المركزي لـ Cross-Trainer.
- قد تختلف الطاقة البشرية الفردية اللازمة لأداء التدريب عن الطاقة الميكانيكية المعروضة على Cross-Trainer.
- توخ الحذر عند تثبيت أو تفكيك Cross-Trainer. قبل التثبيت، استخدم الأذرع المتحركة لجعل الدواسة الأقرب إليك في الموضع السفلي. استخدم المقود الثابت عند لزوم المزيد من الاستقرار. أثناء التدريب، تمسك بالأذرع المتحركة.
- لا تتجه إلى الخلف عند استخدام Cross-Trainer.

### دراجات تدريب من Lifecycle

**تحذير:** اترك مسافة 16 بوصة (41 سنتيمتر) بين الجزء الأكبر من الدراجة والأشياء الأخرى الموجودة على كلا الجانبين. أبعاد مقدمة أو خلفية الدراجة 3 أقدام (0.9 متر) على الأقل عن أي أشياء أخرى و 2 قدم (0.6 متر) في اتجاه الوصول إلى الجهاز.



- لا تقف أو تجلس على الأغطية البلاستيكية.
- توخ الحذر عند تثبيت أو تفكيك الدراجة. استخدم المقود الثابت عند لزوم المزيد من الاستقرار.

### POWERMILL™ CLIMBER

**تحذير:** تم إخلاء مسافة 3 أقدام (1 متر) على الأقل خلف الوحدة و 1 قدم (0.3 متر) على كلا جانبيها من أي عوائق، بما في ذلك الجدران والأثاث والأجهزة الأخرى.



- لا تتم بالسير أو الجري في اتجاه عكسي فوق PowerMill Climber.
  - هذا منتج كهربائي، على عكس الدراجات أو أجهزة cross-trainer أو أجهزة stairclimbers التقليدية. يتسبب هذا المنتج الكهربائي في صعود درجات السلم بمعدلات مختلفة ومن ثم فهو يعمل على مستويات مختلفة في وقت واحد. عند تشغيل المنتج أثناء التمرين النموذجي، يجب على المستخدم التركيز بشكل تام على تنسيق مجهوده أو مجهودها على السلالم المتحركة. من ثم، فلا يمكن للمستخدم معرفة إذا كان هناك شخص ما أو شيء ما يقرب من الخلف. لهذه الأسباب، صُممت هذه الوحدة للاستخدام في إعداد يتم التحكم فيه فقط. لم يتم تصميم PowerMill Climber للاستخدام في المنزل وينبغي عدم استخدامه في بيئة حيث قد يصل عليه الأطفال أو الحيوانات.
- احتفظ بهذه التعليمات للرجوع إليها في المستقبل.

## طريقة التوقف - Integrity SL - جهاز الجري

الغرض من إيقاف جهاز الجري هو منع الاستخدام غير المخطط. يتسبب النظام في توقف جهاز الجري عند تنشيطه.

1. أدخل تكوين المدير:

- اضغط على مفاتيح الأسهم (زيادة / خفض السرعة) بالتسلسل التالي: UP, DOWN, UP, DOWN.
- اضغط على STOP.



2. مرر إلى توقف واضغط على ENTER.

3. فتعرض IMMOBILIZE:XXX حيث XXX تعني ON أو OFF. بدل بين ON و OFF باستخدام مفاتيح الأسهم SPEED UP/DOWN (زيادة/خفض السرعة).

4. حدد ON أو OFF ثم اضغط على ENTER.

5. اضغط على STOP للخروج.

## طريقة التوقف - Integrity SL - جهاز PowerMill

الفرض من إيقاف جهاز PowerMill هو منع الاستخدام غير المعتمد. يتسبب النظام في توقف جهاز PowerMill عند تنشيطه.

1. أدخل تكوين المدير:

- اضغط على مفاتيح الأسهم SPEED UP / DOWN (زيادة / خفض السرعة) بالتسلسل التالي: UP, DOWN, UP, DOWN.
- اضغط على STOP.



2. مرر إلى **توقف** واضغط على **ENTER**.

3. فترض **IMMOBILIZE : XXX** حيث **XXX** تعني **ON** أو **OFF**. بدل بين **ON** و **OFF** باستخدام مفاتيح الأسهم **UP/DOWN** (زيادة/خفض).

4. حدد **ON** أو **OFF** ثم اضغط على **ENTER**.

5. اضغط على **STOP** للخروج.

## 2. نظرة عامة

نظرة عامة على وحدة التحكم - جهاز الجري



1	شاشة LED	تعرض السرعات الحرارية، المسافة، الميل، الوقت المتبقي / الوقت المنقضي، السرعة، الوتيرة / معدل ضربات القلب
2	مفاتيح QUICK INCLINE (ميل سريع) و INCLINE UP (زيادة الميل) و INCLINE DOWN (خفض الميل)	اضغط على هذه المفاتيح الثلاثة أثناء التمرين لجعل سطح جهاز الجري يميل بدرجة محددة مسبقًا. القيم المحددة مسبقًا هي: 3%، 9%، و 15%. استخدم مفاتيح سهم لأعلى و سهم لأسفل لزيادة / خفض الميل.
3	نافذة الملف التعريفي	يظهر الملف التعريفي للتمرين المحدد حاليًا. كما تُعرض التغييرات في مستوى الصوت والعد التنازلي للتغيير في السرعة.
4	مفاتيح WORKOUT SELECTION (تحديد التمرين) و UP (لأعلى) و DOWN (لأسفل)	حدد إحدى فئات التمرين: Manual (يدوي)، Interval (فاصل)، Heart Rate (معدل ضربات القلب)، Hill (تلة)، Goal (+ هدف)، Fit Test (اختبار اللياقة). استخدم مفاتيح الأسهم UP (لأعلى) و DOWN (لأسفل) للتمرير خلال التمرينات داخل الفئة.
5	Bluetooth	قم بإقران أجهزة صوت Bluetooth وأجهزة معدل ضربات القلب اللاسلكية.
6	إطلاق	اضغط لبدء تمرين سريع تلقائيًا. اضغط لاستئناف تمرين متوقف مؤقتًا.
7	إيقاف	اضغط مرة واحدة أثناء التمرين لإيقافه مؤقتًا. اضغط في وضع الإيقاف المؤقت لإيقاف التمرين.
8	التهدئة	اضغط لتنشيط وضع التهدئة في التمرين.

9	إقران جهاز محمول	قم بإقران جهاز محمول بوحدة التحكم عن طريق قرب بلوتوث أو التواصل قريب المدى (NFC) لتسجيل الدخول وتتبع التمرين لتطبيق Life Fitness Connect.
10	حامل القراءة / حامل الجهاز اللوحي	لوضع مادة قراءة تقليدية بالإضافة إلى أجهزة المحمول والأجهزة اللوحية في هذا الحامل المدمج.
11	منفذ USB	منفذ USB مغطى يُستخدم لشحن الأجهزة وتحديث البرامج.
12	مقبس الصوت	مقبس ساعة رأس 3.5 م مغطى لساعات الصوت السلكية.
13	Apple Watch	صل Apple Watch الخاص بك بوحدة التحكم لمتابعة التمرين ومشاركة البيانات في الوقت الفعلي عن طريق Apple GymKit.
14	عناصر التحكم في الوسائط	عناصر مدمجة للتحكم في التلفزيون: الطاقة، القناة التالية / السابقة، زيادة / خفض مستوى الصوت، غلق الشرح (CC). تتحكم هذه الأزرار أيضًا في مستوى الصوت والقنوات على جهاز MyE.
15	لوحة مفاتيح عددية	<ul style="list-style-type: none"> <li>تستخدم لإعداد التمرين وإجراء تغييرات دقيقة على المقاومة.</li> <li><b>Enter (دخول):</b> اضغط على <b>Enter</b> (دخول) لتأكيد الاختيار عند الحث على ذلك.</li> <li><b>Enter Weight (إدخال الوزن):</b> أدخل الوزن في أي وقت أثناء التمرين للحصول على بيانات سرعات حرارية أكثر دقة.</li> </ul>
16	مفاتيح QUICK SPEED (السرعة السريعة) (زيادة السرعة) و SPEED DOWN (خفض السرعة)	<p>اضغط على هذه المفاتيح الثلاثة أثناء التمرين لجعل سير جهاز الجري يتحرك بقيمة محددة مسبقًا. القيم المحددة مسبقًا هي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 ميل/الساعة / 5 كم/الساعة</li> <li>5 ميل/الساعة / 8 كم/الساعة</li> <li>7 ميل/الساعة / 11 من/الساعة</li> </ul> <p>استخدم مفاتيح سهم لأعلى و سهم لأسفل لزيادة / خفض السرعة.</p> <p><b>ملاحظة:</b> يمكن تشغيل خطوة تأكيد إضافية لمفاتيح السرعة هذه في تهيئة المدير.</p>
17	مفاتيح الأسهم TIME UP (زيادة الوقت) و TIME DOWN (تقليل الوقت)	استخدم مفاتيح سهم لأعلى و سهم لأسفل لزيادة / تقليل وقت التهدئة.
18	أزرار التنقل	استخدمها للتنقل بين المتابيس.



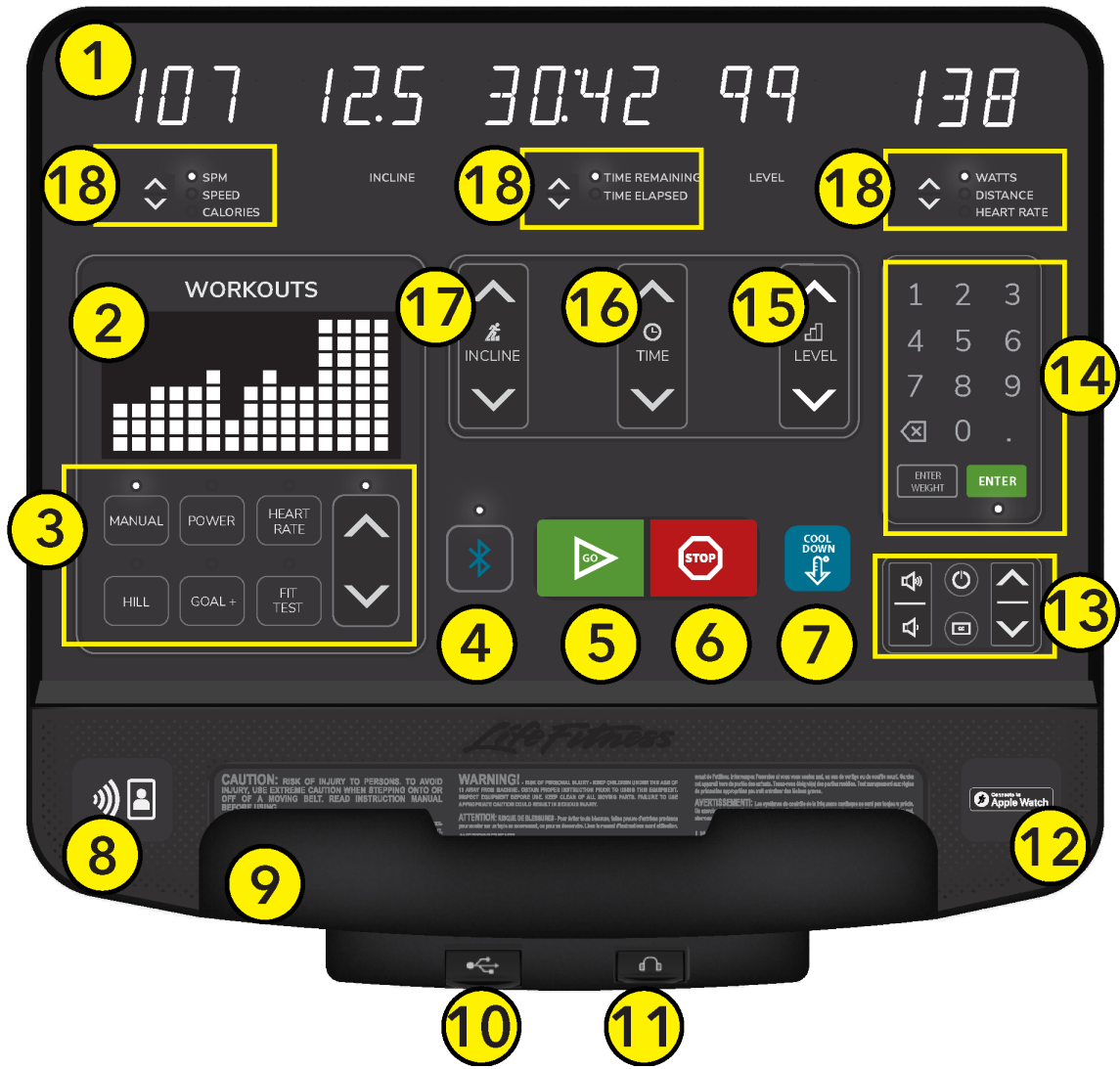
1	شاشة LED	لعرض عدد الدورات في الدقيقة، ميل / الساعة / كم / الساعة، السرعات الحرارية، المسافة، الوقت المتبقي / الوقت المتقضي، المستوى، القوة الكهربائية، معدل ضربات القلب
2	نافذة الملف التعريفي	يظهر الملف التعريفي للتمرين المحدد حالياً. كما تُعرض تغييرات مستوى الصوت.
3	مفاتيح <b>WORKOUT SELECTION</b> (تحديد التمرين) و <b>UP</b> (لأعلى) و <b>DOWN</b> (لأسفل)	حدد إحدى فئات التمارين: Manual (يدوي)، Power (طاقة)، Heart Rate (معدل ضربات القلب)، Hill (تلة)، Goal (+ هدف)، Fit Test (اختبار اللياقة). استخدم مفاتيح الأسهم UP (لأعلى) و DOWN (لأسفل) للتمرير خلال التمرينات داخل الفئة.
4	بلوتوث	تم بإقران أجهزة صوت Bluetooth وأجهزة معدل ضربات القلب اللاسلكية.
5	انطلاق	اضغط لبدء تمرين سريع تلقائياً. اضغط لاستئناف تمرين متوقف مؤقتاً.
6	إيقاف	اضغط مرة واحدة أثناء التمرين لإيقافه مؤقتاً. اضغط في وضع الإيقاف المؤقت لإيقاف التمرين.
7	الهدئة	اضغط لتنشيط وضع التهدئة في التمرين.
8	إقران جهاز محمول	تم بإقران جهاز محمول بوحدة التحكم عن طريق قرب بلوتوث أو التواصل قريب المدى (NFC) لتسجيل الدخول وتتبع التمرين لتطبيق Life Fitness Connect.
9	حامل القراءة / حامل الجهاز اللوحي	لوضع مادة قراءة تقليدية بالإضافة إلى أجهزة المحمول والأجهزة اللوحية في هذا الحامل المدمج.
10	منفذ USB	منفذ USB مغطى يُستخدم لشحن الأجهزة وتحديث البرامج.

11	مقبس الصوت	مقبس ساعة رأس 3.5 م مغطى لساعات الصوت السلكية.
12	Apple Watch	صل Apple Watch الخاص بك بوحدة التحكم لتتبع التمرين ومشاركة البيانات في الوقت الفعلي عن طريق Apple GymKit.
13	عناصر التحكم في الوسائط	عناصر مدمجة للتحكم في التلفزيون: الطاقة، القناة التالية / المسابقة، زيادة / خفض مستوى الصوت، غلق الشرح (CC). تتحكم هذه الأزرار أيضًا في مستوى الصوت والقنوات على جهاز MyE.
14	لوحة مفاتيح عددية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تُستخدم لإعداد التمرين وإجراء تغييرات دقيقة على المقاومة.</li> <li>• <b>Enter (دخول):</b> اضغط على <b>Enter</b> (دخول) لتأكيد الاختيار عند الحث على ذلك.</li> <li>• <b>Enter Weight (إدخال الوزن):</b> أدخل الوزن في أي وقت أثناء التمرين للحصول على بيانات سرعات حرارية أكثر دقة.</li> </ul>
15	مفاتيح الأسهم (زيادة المستوى) و <b>LEVEL UP</b> و <b>LEVEL DOWN</b> (خفض المستوى)	استخدم مفاتيح سهم لأعلى و سهم لأسفل لزيادة / خفض المستويات.
16	مفاتيح الأسهم (زيادة الوقت) و <b>TIME UP</b> و <b>TIME DOWN</b> (تقليل الوقت)	استخدم مفاتيح سهم لأعلى و سهم لأسفل لزيادة / تقليل وقت التهدئة.
17	أزرار التنقل	استخدمها للتنقل بين المقاييس.



1	شاشة LED	لعرض المسافة بالقدم / المتر / إجمالي الخطوات / السرعات الحرارية، عدد الخطوات في الدقيقة، الوقت المتبقي / الوقت المتبقي، المستوى، الطواقم التي تم تساقطها / معدل ضربات القلب
2	نافذة الملف التعريفي	يظهر الملف التعريفي للتمرين المحدد حالياً. كما تُعرض تغييرات مستوى الصوت.
3	مفاتيح WORKOUT SELECTION (تحديد التمرين) و UP (لأعلى) و DOWN (لأسفل)	حدد إحدى فئات التمارين: Manual (يدوي)، Power (طاقة)، Heart Rate (معدل ضربات القلب)، Hill (تلة)، Goal + (هدف +)، Fit Test (اختبار اللياقة). استخدم مفاتيح الأسهم UP (لأعلى) و DOWN (لأسفل) للتمرير خلال التمرينات داخل الفئحة.
4	بلوتوث	قم بإقران أجهزة صوت Bluetooth وأحزمة معدل ضربات القلب اللاسلكية.
5	إطلاق	اضغط لبدء تمرين سريع تلقائياً. اضغط لاستئناف تمرين متوقف مؤقتاً.
6	إيقاف	اضغط مرة واحدة أثناء التمرين لإيقافه مؤقتاً. اضغط في وضع الإيقاف المؤقت لإيقاف التمرين.
7	التهدئة	اضغط لتنشيط وضع التهدئة في التمرين.
8	إقران جهاز محمول	قم بإقران جهاز محمول بوحدة التحكم عن طريق قرب بلوتوث أو التواصل قريب المدى (NFC) لتسجيل الدخول وتتبع التمرين لتطبيق Life Fitness Connect.
9	حامل القراءة / حامل الجهاز اللوحي	لوضع مادة قراءة تقليدية بالإضافة إلى أجهزة المحمول والأجهزة اللوحية في هذا الحامل المدمج.

منفذ USB مغطى يُستخدم لشحن الأجهزة وتحديث البرامج.	منفذ USB	10
مقبس ساعة رأس 3.5 م مغطى لساعات الصوت السلكية.	مقبس الصوت	11
صل Apple Watch الخاص بك بوحدة التحكم لتتبع التمرين ومشاركة البيانات في الوقت الفعلي عن طريق Apple GymKit.	Apple Watch	12
عناصر مدمجة للتحكم في التلفزيون: الطاقة، القناة التالية / السابقة، زيادة / خفض مستوى الصوت، غلق الشرح (CC). تتحكم هذه الأزرار أيضًا في مستوى الصوت والقنوات على جهاز MyE.	عناصر التحكم في الوسائط	13
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تُستخدم لإعداد التمرين وإجراء تغييرات دقيقة على المقاومة.</li> <li>• <b>Enter (دخول):</b> اضغط على <b>Enter (دخول)</b> لتأكيد الاختيار عند الحث على ذلك.</li> <li>• <b>Enter Weight (إدخال الوزن):</b> أدخل الوزن في أي وقت أثناء التمرين للحصول على بيانات سرعات حرارية أكثر دقة.</li> </ul>	لوحة مفاتيح عددية	14
استخدم مفاتيح سهم لأعلى و سهم لأسفل لزيادة / خفض المستويات.	مفاتيح الأسهم (زيادة المستوى) و <b>LEVEL UP</b> و <b>LEVEL DOWN</b> (خفض المستوى)	15
استخدم مفاتيح سهم لأعلى و سهم لأسفل لزيادة / تقليل وقت التهدئة.	مفاتيح الأسهم (زيادة الوقت) و <b>TIME UP</b> و <b>TIME DOWN</b> (تقليل الوقت)	16
استخدمهما للتنقل بين المقاييس.	أزرار التنقل	17



1	شاشة LED	لعرض عدد الخطوات في الدقيقة / السرعة / السرعات الحرارية، الميل، الوقت المتبقي / الوقت المتبقي، المستوى، القوة الكهربائية / المسافة / معدل ضربات القلب
2	نافذة الملف التعريفي	يظهر الملف التعريفي للتمرين المحدد حالياً. كما تُعرض تغييرات مستوى الصوت.
3	مفاتيح <b>WORKOUT SELECTION</b> (تحديد التمرين) و <b>UP</b> (لأعلى) و <b>DOWN</b> (لأسفل)	حدد إحدى فئات التمارين: <b>Manual</b> (يدوي)، <b>Power</b> (طاقة)، <b>Heart Rate</b> (معدل ضربات القلب)، <b>Hill</b> (تلة)، <b>Goal +</b> (هدف +)، <b>Fit Test</b> (اختبار اللياقة). استخدم مفاتيح الأسهم <b>UP</b> (لأعلى) و <b>Down</b> (لأسفل) للتمرير خلال التمرينات داخل الفئة.
4	بلوتوث	قم بإقران أجهزة صوت <b>Bluetooth</b> وأجهزة معدل ضربات القلب اللاسلكية.
5	إطلاق	اضغط لبدء تمرين سريع تلقائياً. اضغط لاستئناف تمرين متوقف مؤقتاً.
6	إيقاف	اضغط مرة واحدة أثناء التمرين لإيقافه مؤقتاً. اضغط في وضع الإيقاف المؤقت لإيقاف التمرين.
7	التهدئة	اضغط لتنشيط وضع التهدئة في التمرين.
8	إقران جهاز محمول	قم بإقران جهاز محمول بوحدة التحكم عن طريق قرب بلوتوث أو التواصل قريب المدى (NFC) لتسجيل الدخول وتتبع التمرين لتطبيق <b>Life Fitness Connect</b> .
9	حامل القراءة / حامل الجهاز اللوحي	لوضع مادة قراءة تقليدية بالإضافة إلى أجهزة المحمول والأجهزة اللوحية في هذا الحامل المدمج.
10	منفذ USB	منفذ <b>USB</b> مغطى يُستخدم لشحن الأجهزة وتحديث البرامج.

11	مقبس الصوت	مقبس ساعة رأس 3.5 م مغطى لساعات الصوت السلكية.
12	Apple Watch	صل Apple Watch الخاص بك بوحدة التحكم لتتبع التمرين ومشاركة البيانات في الوقت الفعلي عن طريق Apple GymKit.
13	عناصر التحكم في الوسائط	عناصر مدججة للتحكم في التلفزيون: الطاقة، القناة التالية / السابقة، زيادة / خفض مستوى الصوت، غلق الشرح (CC). تتحكم هذه الأزرار أيضًا في مستوى الصوت والقنوات على جهاز MyE.
14	لوحة مفاتيح عددية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تُستخدم لإعداد التمرين وإجراء تغييرات دقيقة على المقاومة.</li> <li>• <b>Enter (دخول):</b> اضغط على <b>Enter</b> (دخول) لتأكيد الاختيار عند الحث على ذلك.</li> <li>• <b>Enter Weight (إدخال الوزن):</b> أدخل الوزن في أي وقت أثناء التمرين للحصول على بيانات سرعات حرارية أكثر دقة.</li> </ul>
15	مفاتيح الأسهم (خفض المستوى)	<b>LEVEL UP</b> (زيادة المستوى) و <b>LEVEL DOWN</b> استخدم مفاتيح سهم لأعلى و سهم لأسفل لزيادة / خفض المستويات.
16	مفاتيح الأسهم (الوقت)	<b>TIME UP</b> (زيادة الوقت) و <b>TIME DOWN</b> (تقليل الوقت) استخدم مفاتيح سهم لأعلى و سهم لأسفل لزيادة / تقليل وقت التهدئة.
17	مفاتيح الأسهم (خفض الميل)	<b>INCLINE UP</b> (زيادة الميل) و <b>INCLINE DOWN</b> استخدم مفاتيح سهم لأعلى و سهم لأسفل لزيادة / خفض الميل.
18	أزرار التنقل	استخدمها للتنقل بين المقاييس.

### 3. التمرينات

#### قائمة التمارين

جهاز التدریب Arc Trainer	PowerMill	الدراجات	أجهزة التدریب Cross-Trainer	جهاز الجري
التشغيل السريع	التشغيل السريع	التشغيل السريع	التشغيل السريع	التشغيل السريع
يدوي هدف الوقت	يدوي هدف الوقت	يدوي هدف الوقت	يدوي هدف الوقت	يدوي هدف الوقت
ثلة Glute Camp • حرق قوي • إجمالي الساق	ثلة • التلال البوارة • ثلة الفاصل • كليجاردو • ثلة عشوائية	ثلة • التلال البوارة • ثلة الفاصل • كليجاردو • ثلة عشوائية	ثلة • التلال البوارة • ثلة الفاصل • كليجاردو • ثلة عشوائية	ثلة • التلال البوارة • ثلة الفاصل • كليجاردو • ثلة عشوائية
المطاقة • الطاقة الثابتة (يدوي) • طاقة تكيفية (يدوي)	المطاقة • كثافة عالية (HIIT) • القدرة على التحمل	المطاقة • الطاقة الثابتة (يدوي) • طاقة تكيفية (يدوي)	المطاقة • الطاقة الثابتة (يدوي) • طاقة تكيفية (يدوي)	الفاصل • كثافة عالية (HIIT) • القدرة على التحمل
تدريب معدل ضربات القلب (HR) • معدل ضربات قلب قوي • معدل ضربات قلب معتدل • معدل ضربات قلب منخفض	تدريب معدل ضربات القلب (HR) • معدل ضربات قلب قوي • معدل ضربات قلب معتدل • معدل ضربات قلب منخفض	تدريب معدل ضربات القلب (HR) • معدل ضربات قلب قوي • معدل ضربات قلب معتدل • معدل ضربات قلب منخفض	تدريب معدل ضربات القلب (HR) • معدل ضربات قلب قوي • معدل ضربات قلب معتدل • معدل ضربات قلب منخفض	تدريب معدل ضربات القلب (HR) • معدل ضربات قلب قوي • معدل ضربات قلب معتدل • معدل ضربات قلب منخفض
+Goal (الهدف +) • هدف المسافة • هدف السرعات الحرارية • كثافة عالية (HIIT) • القدرة على التحمل	+Goal (الهدف +) • هدف الارتفاع • هدف السرعات الحرارية • هدف التسلق	+Goal (الهدف +) • هدف المسافة • هدف السرعات الحرارية • كثافة عالية (HIIT) • القدرة على التحمل	+Goal (الهدف +) • هدف المسافة • هدف السرعات الحرارية • كثافة عالية (HIIT) • القدرة على التحمل • تمرين عكسي	+Goal (الهدف +) • هدف المسافة • هدف السرعات الحرارية • هدف التسلق
اختبار اللياقة • اختبار لياقة LF	اختبار اللياقة • اختبار لياقة LF • بروتوكول الحد الأقصى الفرعي WFI • CPAT	اختبار اللياقة • اختبار لياقة LF • اختبار لياقة البحرية الأمريكية	اختبار اللياقة • اختبار لياقة LF • اختبار لياقة البحرية الأمريكية	اختبار اللياقة • اختبار لياقة LF • اختبار لياقة البحرية الأمريكية • اختبار لياقة الجيش الأمريكي • اختبار لياقة مشاة البحرية الأمريكية • اختبار لياقة القوات الجوية الأمريكية • بروتوكول الحد الأقصى الفرعي WFI • بطارية الكفاءة البدنية • اختبار لياقة IPPT

التشغيل السريع	
التمرين اليدوي الذي يتجاوز إعداد التمرين وينتقل إلى التمرين مباشرة.	
يدوي	
التمرين اليدوي الذي ليس له مطلب سوى الانتهاء في مدة زمنية محددة.	هدف الوقت
تلة	
تمرين تلة متكرر بكثافة معتدلة.	التلال النوارية
تمرين تلة متكرر بكثافة عالية.	كلمينجارو
تمرين جديد في كل مرة، سيزداد الميل ويقل بأنماط عشوائية.	تلة عشوائية
تمرين فاصل بتلال تزداد كثافتها.	تلة الفاصل
مقاومة وميل تقدميين يستهدفان العضلات الباسطة في الورك.	Glute Camp
فواصل وجيزة عالية الكثافة لتطوير القوة.	حرق قوي
فواصل بديلة للمقاومة والميل لتغيير العضلات المستهدفة.	إجمالي الساق
فاصل / طاقة	
تمرين فاصل عالي الكثافة باستخدام مستويين / سرعتين. النسبة 1:3 (30 ثانية نشط : 90 ثانية استعادة). أدخل سرعة سيصعب تشغيلها لأكثر من دقيقة واحدة. أدخل سرعة جري أو سير خاصة بالاستعادة. الهدف من هذا التمرين هو تحسين إمكانيات أقصى سرعة لديك وأقصى VO2.	كثافة عالية (HIIT)
تمرين فاصل متوسط الكثافة باستخدام مستويين / سرعتين. النسبة 1:3 (180 ثانية نشط : 60 ثانية استعادة). أدخل سرعة سيصعب تشغيلها أو 5k. أدخل سرعة جري خاصة بالاستعادة. الهدف من هذا التمرين هو تحسين قدرتك على التحمل عند التشغيل ل5k أو أكثر.	كثافة القدرة على التحمل (LIIT)
ستظل الطاقة ثابتة خلال السرعات. تمرين مثالي للحفاظ على كثافة ثابتة.	الطاقة الثابتة (يدوي)
ستزداد الطاقة أكثر مع السرعات العالية. جيد لتدريب الفواصل.	طاقة تكيفية (يدوي)
تدريب معدل ضربات القلب (HR)	
سيتم ضبط المقاومة / الميل لتحقيق 80% من أقصى معدل ضربات قلب.	معدل ضربات قلب قوي
سيتم ضبط المقاومة / الميل لتحقيق 65% من أقصى معدل ضربات قلب.	معدل ضربات قلب معتدل
اختر معدل ضربات قلب مستهدف وسيتم ضبط المقاومة / الميل.	معدل ضربات قلب مخصص
+Goals (الأهداف +)	
تمرين ليس له مطلب سوى الانتهاء عند المسافة المقطوعة المحددة.	هدف المسافة
تمرين ليس له مطلب سوى الانتهاء عند السرعات الحرارية المحروقة المحددة.	هدف السرعات الحرارية
تمرين ليس له مطلب سوى الانتهاء عند الارتفاع المتسلق المحدد.	هدف التسلق
سيوجهك البرنامج إلى وقت التقدم إلى الأمام والرجوع إلى الخلف.	تمرين عكسي

اختبارات اللياقة	
اختبار لياقة Life Fitness	اختبار الحد الأقصى الفرعي لمدة 5 دقائق للتنبؤ بأقصى VO2. وسيقوم بتقدير لياقة الأوعية الدموية ويمكن استخدامه لمراقبة التحسن في التحمل كل أربعة إلى ستة أسابيع. انظر اختبار لياقة Life Fitness لمزيد من المعلومات.
اختبار الاستعداد البدني لمشاة البحرية الأمريكية (PRT)	هو اختبار يهدف المسافة لمدة 5 دقائق يعتمد على الوقت اللازم لإتمام المسافة المطلوبة ويُستخدم بواسطة البحرية الأمريكية والأكاديميات البحرية لقياس القدرة التنفسية.
اختبار اللياقة البدنية للجيش الأمريكي (PFT)	هو اختبار أداء بدني لمدة 5 دقائق يُستخدم لتقييم التحمل العضلي واللياقة القلبية التنفسية.
اختبار اللياقة البدنية لمشاة البحرية الأمريكية (PFT)	هو اختبار أداء بدني يُستخدم لتقييم التحمل العضلي واللياقة القلبية التنفسية.
اختبار لياقة القوات الجوية الأمريكية	هو اختبار أداء بدني يُستخدم لتقييم التحمل العضلي واللياقة القلبية التنفسية.
بروتوكول الحد الأقصى الفرعي لـ WFI	هو تقييم تدريجي للحد الأقصى الفرعي يُستخدم للتنبؤ بالقدرة التنفسية لرجال الإطفاء. يقوم هذا الاختبار تلقائيًا بزيادة السرعة والميل (جهاز الجري فقط) حتى بلوغ معدل ضربات القلب المستهدف. يحل هذا التقييم محل تقييم Gerkin بمجرد تجاوز معدل ضربات القلب المستهدف لمدة 15 ثانية، ينتقل البرنامج إلى وضع التهدئة.
بطارية الكفاءة البدنية (PEB)	تُستخدم بواسطة إنفاذ القانون الفيدرالي الأمريكي، مكتب التحقيقات الفيدرالي الأمريكي، وغيرها من المنظمات الفيدرالية للتعيين في الوظائف الفيدرالية وصيانتها.
اختبار الكفاءة البدنية الفردية (IPPT)	هو جزء الـ 2.4 كيلو متر من اختبار اللياقة البدنية القياسي المستخدم من قبل القوات المسلحة السنغافورية، قوات الشرطة وقوات الدفاع المدني.
اختبار القدرة البدنية للمرشح	يُستخدم للتنبؤ بالقدرة على أداء مهام إطفاء الحريق الأساسية التي تصممها الرابطة الدولية لرجال الإطفاء. يبدأ الاختبار بفترة إحماء لمدة 20 ثانية بمعدل خطوات محدد يبلغ 50 خطوة في الدقيقة ويليه اختبار لمدة 3 دقائق بمعدل خطوات محدد يبلغ 60 خطوة في الدقيقة.

## اختبار لياقة Life Fitness

- يقوم ترميز اختبار اللياقة في Life Fitness بتقدير نشاط الأوعية الدموية ويمكن استخدامه لمراقبة التحسن في التحمل كل أربعة إلى ستة أسابيع.
  - يعتبر اختبار اللياقة الحد الأقصى الفرعي لـ VO2 (مقدار الأكسجين) ويقوم بقياس مدى إمداد القلب العضلات الجارية بتدريبها بالدم المؤكسج ومدى كفاءة حصول هذه العضلات على الأكسجين من الدم.
  - عادة ما ينظر الأطباء والفسيولوجيين بشكل عام إلى هذا الاختبار على أنه إجراء جيد للقدرة التنفسية.
  - يبلغ إجمالي مدة التمرين 5 دقائق.
  - تم إجراء اختبار اللياقة كل مرة في ظل ظروف متشابهة. للحصول على أدق نتائج اختبار اللياقة، ينبغي أن تقوم باختبار اللياقة في ثلاثة أيام متتالية ثم تقوم بحساب متوسط الدرجات.
  - للحصول على درجة اختبار لياقة مناسبة، يجب أن يكون العمل الذي تقوم به ضمن منطقة معدل ضربات القلب للتدريب وهو 60% إلى 85% من الحد الأقصى النظري لمعدل ضربات القلب (HRmax).
- يجب أن يمسك المستخدم بمستشعرات اليد عند التوجيه للقيام بذلك، أو ارتداء شريط الصدر Polar الخاص بقياس معدل ضربات القلب عن بعد لأن حساب درجة الاختبار يعتمد على قراءة معدل ضربات القلب.

**ملاحظة:** سيتم إنهاء التمرين في حال عدم اكتشاف معدل ضربات القلب بعد 2.5 دقيقة.

يعتمد معدل ضربات قلبك على عدة عوامل، منها:

- مقدار النوم في الليلة السابقة (يُوصى بـ 7 ساعات على الأقل)
  - الوقت من اليوم
  - وقت آخر وجبة تناولتها (يُوصى بساعتين إلى أربع ساعات بعد آخر وجبة)
  - الوقت منذ تناولك لآخر سائل يحتوي على كافيين أو كحول، أو تدخينك لآخر سيجارة (يُوصى بأربع ساعات على الأقل)
  - الوقت منذ آخر تدريب قمت به (يُوصى بست ساعات على الأقل)
- ينبغي استخدام مستويات الجهد المقترحة كإرشاد لإعداد برنامج اختبار اللياقة. يمثل الهدف في زيادة معدل ضربات قلب المستخدم إلى مستوى بين 60%-85% من الحد الأقصى النظري لمعدل ضربات قلبه.

نشاط	نشاط	غير نشاط	نشاط
3.5 - 4.5 ميل في الساعة (5.6 - 7.2 كم في الساعة)	3 - 4 ميل في الساعة (4.8 - 6.4 كم في الساعة)	2 - 3 ميل في الساعة (3.2 - 4.8 كم في الساعة)	جهاز الجري
رجال L 7-15 سيدات L 3-10	رجال L 3-10 سيدات L 2-5	رجال L 2-4 سيدات L 1-2	أجهزة التدريب Cross-Trainer
رجال L 8-14 سيدات L 6-10	رجال L 5-10 سيدات L 3-7	رجال L 4-6 سيدات L 2-4	دراجات تدريب من Lifecycle
L6 - L11	L3 - L7	L1 - L4	جهاز التسلق PowerMill Climber
رجال L 7-15 سيدات L 3-10	رجال L 3-10 سيدات L 2-5	رجال L 2-4 سيدات L 1-2	جهاز التدريب Arc Trainer

ضمن كل نطاق مقترح، استخدم هذه الإرشادات الإضافية:

الصف العلوي من النطاق	الصف السفلي من النطاق
سن أقل	سن أعلى
الوزن الأعلى (في حالة الوزن الزائد، استخدم النصف السفلي من النطاق)	وزن أقل
أطول	أقصر

بعد انتهاء اختبار اللياقة ومدته خمس دقائق، سيتم عرض درجة اختبار اللياقة والتقدير.

يرجى ملاحظة أن درجات الحد الأقصى لـ VO2 المقدر الذي يتم تحقيقها ستكون أقل بنسبة 10 إلى 15% باستخدام درجات التدريب الثابتة عن الدرجات التي يتم تحقيقها باستخدام أجهزة الأوعية الدموية الأخرى من Life Fitness. فركوب الدراجات الثابتة تتسم بمعدل أعلى من جهد العضلات المعزولة بالنسبة للعضلات رباعية الرؤوس عند المقارنة بالسير/الجري على جهاز الجري أو استخدام دراجة. والمعدل الأعلى من الجهد يطابق مستويات أقل من درجات الحد الأقصى لـ VO2 المقدر.

تصنيف اللياقة النسبية للرجال

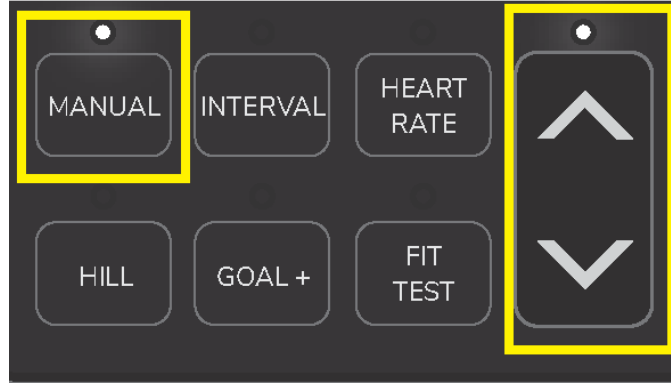
التصنيف	النخبة	ممتاز	جيد جدًا	فوق المتوسط	متوسط	أقل من المتوسط	منخفض	منخفض جدًا
الحد الأقصى لـ VO2 المقدر (ملي/كجم/دقيقة) لكل فئة عمرية								
20 - 29 سنة	+55	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	>35
30 - 39 سنة	+52	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	>34

التصنيف	النخبة	ممتاز	جيد جدًا	فوق المتوسط	متوسط	أقل من المتوسط	منخفض	منخفض جدًا
49 - 40 سنة	+51	50 - 49	48 - 46	45 - 42	41 - 37	36 - 34	33 - 32	32 >
59 - 50 سنة	+47	46 - 45	44 - 43	42 - 39	38 - 34	33 - 32	31 - 29	29 >
+60 سنة	+43	42 - 41	40 - 39	38 - 35	34 - 31	30 - 29	28 - 26	26 >

#### تصنيف اللياقة النسبية للسيدات

التصنيف	النخبة	ممتاز	جيد جدًا	فوق المتوسط	متوسط	أقل من المتوسط	منخفض	منخفض جدًا
الحد الأقصى لـ VO2 المقدر (مللي/كجم/دقيقة) لكل فئة عمرية								
29 - 20 سنة	+47	46 - 45	44 - 43	42 - 38	37 - 33	32 - 31	30 - 28	28 >
39 - 30 سنة	+44	43 - 42	41 - 40	39 - 36	35 - 31	30 - 29	28 - 27	27 >
49 - 40 سنة	+42	41 - 40	39 - 38	37 - 34	33 - 30	29 - 28	27 - 25	25 >
59 - 50 سنة	+37	36 - 35	34 - 33	32 - 30	29 - 26	25 - 24	23 - 22	22 >
+60 سنة	+35	34 - 33	32 - 31	30 - 27	26 - 24	23 - 22	21 - 20	20 >

تم إعداد مقياس التقدير هذا بناءً على توزيعات النسبة المئوية للحد الأقصى لـ VO2 المشار إليها في إرشادات اختبار التمرين والوصفات الطبية (الإصدار 8 لسنة 2010) الصادرة من الكلية الأمريكية للطب الرياضي. وبالتالي، فهو مُصمم لتوفير الوصف النوعي لتقدير الحد الأقصى لـ VO2 بمستخدم كما أنه وسيلة لتقييم مستوى اللياقة الأولي وتتبع التحسن.

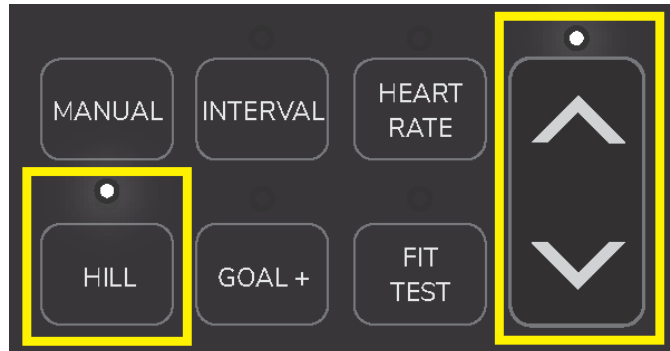


1. اضغط على مفتاح تحديد التمرين **Manual** (يدوي).
2. استخدم مفاتيح أسهم تحديد التمرين لأعلى ولأسفل للتمرير إلى أن يظهر **Time** (الوقت).
3. اضغط على إدخال.

التمرين	مدخل المستخدم
هدف الوقت	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوقت</li> </ul> <p>أدخل نطاق يتراوح بين 1 و60 دقيقة في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض الوقت أو مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. الإعداد الافتراضي هو 30 دقيقة. اضغط على إدخال.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوزن</li> </ul> <p>أدخل نطاق يتراوح بين 75 و400 رطل في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. الإعداد الافتراضي هو 165 رطل (75 كجم). اضغط على إدخال.</p>

أثناء التمرين، يمكن للمستخدمين ضبط ما يلي:

- السرعة (بزيادات 0.1 ميل/الساعة / 0.1 كم/الساعة) باستخدام لوحة المفاتيح العددية. مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة أو مفاتيح السرعة السريعة.
- الميل (in 0.5% increments) باستخدام مفاتيح الأسهم زيادة وخفض الميل أو مفاتيح الميل السريعة.
- الوقت بزيادة دقيقة واحدة باستخدام مفاتيح الأسهم زيادة وتقليل الوقت أو لوحة المفاتيح العددية.

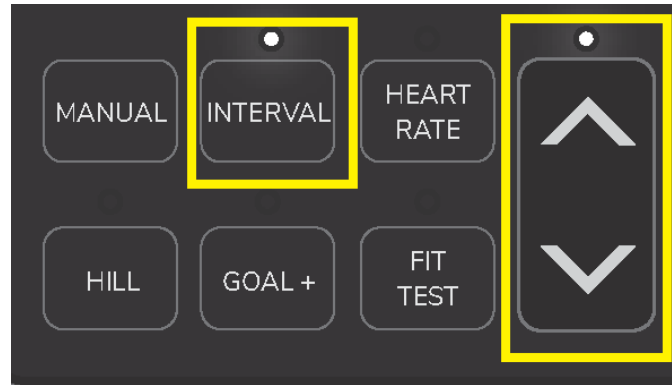


1. اضغط على مفتاح تحديد التمرين Hill (التلة).
2. استخدم مفاتيح أسهم تحديد التمرين لأعلى ولأسفل للتمرير حتى يظهر التمرين المراد.
3. اضغط على إدخال.

التمرين	مدخل المستخدم
<ul style="list-style-type: none"> <li>• التلال الدوارة</li> <li>• تلة الفاصل</li> <li>• كلينجبارو</li> <li>• تلة عشوائية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مستوى الكثافة</li> </ul> <p>أدخل نطاق يتراوح بين 1 و15 في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. الإعداد الافتراضي هو 1. اضغط على دخول</p> <p>ملاحظة: ستعرض نافذة معاينة الملف التعريفي أقصى ميل يرتبط بمستوى الكثافة للمساعدة في التحديد.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوقت</li> </ul> <p>أدخل نطاق يتراوح بين 1 و60 دقيقة في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض الوقت أو مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. الإعداد الافتراضي هو 30 دقيقة. اضغط على إدخال.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوزن</li> </ul> <p>أدخل نطاق يتراوح بين 75 و400 رطل في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. الإعداد الافتراضي هو 165 رطل (75 كجم). اضغط على إدخال.</p>

أثناء التمرين، يمكن للمستخدمين ضبط ما يلي:

- السرعة (زيادات 0.1 ميل/الساعة / 0.1 كم/الساعة) باستخدام لوحة المفاتيح العددية. مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة أو مفاتيح السرعة السريعة.
- الميل (in 0.5% increments) باستخدام مفاتيح الأسهم زيادة وخفض الميل أو مفاتيح الميل السريعة.
- الوقت بزيادة دقيقة واحدة باستخدام مفاتيح الأسهم زيادة وتقليل الوقت أو لوحة المفاتيح العددية.



1. اضغط على مفتاح تحديد التمرين Interval (الفاصل).

2. استخدم مفاتيح أسهم تحديد التمرين لأعلى ولأسفل للتمرير حتى يظهر التمرين المراد.

3. اضغط على إدخال.

التمرينات	مدخل المستخدم
<ul style="list-style-type: none"> <li>• كثافة عالية (HIIT)</li> <li>• القدرة على التحمل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الفواصل</li> </ul> <p>أدخل نطاق يتراوح بين 4 و15 في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. الإعداد الافتراضي هو 8. اضغط على دخول</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• السرعة (نشط)</li> </ul> <p>أدخل نطاق يتراوح بين 0.6 و14 ميل/الساعة (0.9 و23 كم/الساعة) في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. اضغط على إدخال.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• السرعة (استعادة)</li> </ul> <p>أدخل نطاق سرعة الاستعادة في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. اضغط على إدخال.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوزن</li> </ul> <p>أدخل نطاق يتراوح بين 75 و400 رطل في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. الإعداد الافتراضي هو 165 رطل (75 كجم). اضغط على إدخال.</p>
تظهر رسالة تحذير: ستزداد السرعة تلقائياً أثناء هذا البرنامج. اضغط على دخول للقبول. اضغط على إدخال.	

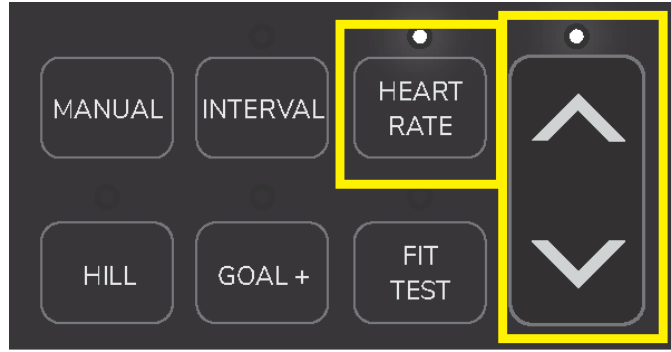
أثناء التمرين، يمكن للمستخدمين ضبط ما يلي:

• السرعة (بزيادات 0.1 ميل/الساعة / 0.1 كم/الساعة) باستخدام لوحة المفاتيح العددية، مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة أو مفاتيح السرعة السريعة.

ملاحظة: ستعود السرعة على الدوام وبشكل افتراضي إلى السرعة النشطة وسرعة الاستعادة الأصلية في الوقت المبرمج.

• الميل (in 0.5% increments) باستخدام مفاتيح الأسهم زيادة وخفض الميل أو مفاتيح الميل السريعة.

• الوقت بزيادة دقيقة واحدة باستخدام مفاتيح الأسهم زيادة وتقليل الوقت أو لوحة المفاتيح العددية.



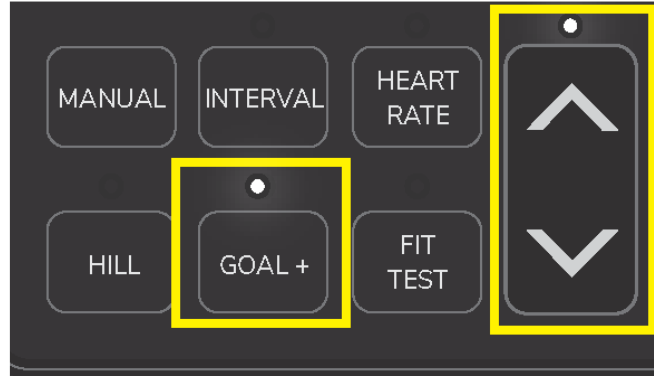
1. اضغط على مفتاح تحديد التمرين **Heart Rate** (معدل ضربات القلب).
2. استخدم مفاتيح أسهم تحديد التمرين لأعلى ولأسفل للتمرير حتى يظهر التمرين المراد.
3. اضغط على إدخال.

التمرين	مدخل المستخدم
• قوي	• الوقت أدخل نطاق يتراوح بين 1 و60 دقيقة في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض الوقت أو مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. الإعداد الافتراضي هو 30 دقيقة. اضغط على إدخال.
	• الوزن أدخل نطاق يتراوح بين 75 و400 رطل في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. الإعداد الافتراضي هو 165 رطل (75 كجم). اضغط على إدخال.
	• السن أدخل السن في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. نطاق السن هو 10-99. الإعداد الافتراضي هو 40. اضغط على إدخال.
	• السرعة (بدء) أدخل نطاق سرعة يتراوح بين 2 و4.5 ميل/الساعة (3.2 و7.2 كم/الساعة) في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. الإعداد الافتراضي هو 2 ميل/الساعة (3.2 كم/الساعة). اضغط على إدخال.
	• معدل ضربات القلب أدخل نطاق يتراوح بين 80 و190 ضربة في الدقيقة لأقصى قيمة لمعدل ضربات القلب في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. القيمة الافتراضية هي 144 ضربة في الدقيقة. اضغط على إدخال.
• معتدل	• الوقت أدخل نطاق يتراوح بين 1 و60 دقيقة في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض الوقت أو مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. الإعداد الافتراضي هو 30 دقيقة. اضغط على إدخال.
	• الوزن أدخل نطاق يتراوح بين 75 و400 رطل في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. الإعداد الافتراضي هو 165 رطل (75 كجم). اضغط على إدخال.
	• السن أدخل السن في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. نطاق السن هو 10-99. الإعداد الافتراضي هو 40. اضغط على إدخال.
	• السرعة (بدء) أدخل نطاق سرعة يتراوح بين 2 و4.5 ميل/الساعة (3.2 و7.2 كم/الساعة) في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. الإعداد الافتراضي هو 2 ميل/الساعة (3.2 كم/الساعة). اضغط على إدخال.
	• معدل ضربات القلب أدخل نطاق يتراوح بين 80 و190 ضربة في الدقيقة لأقصى قيمة لمعدل ضربات القلب في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. القيمة الافتراضية هي 117 ضربة في الدقيقة. اضغط على إدخال.
• مخصص	• الوقت أدخل نطاق يتراوح بين 1 و60 دقيقة في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض الوقت أو مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. الإعداد الافتراضي هو 30 دقيقة. اضغط على إدخال.
	• الوزن أدخل نطاق يتراوح بين 75 و400 رطل في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. الإعداد الافتراضي هو 165 رطل (75 كجم). اضغط على إدخال.
	• السن أدخل السن في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. نطاق السن هو 10-99. الإعداد الافتراضي هو 40. اضغط على إدخال.
	• السرعة (بدء) أدخل نطاق سرعة يتراوح بين 2 و4.5 ميل/الساعة (3.2 و7.2 كم/الساعة) في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. الإعداد الافتراضي هو 2 ميل/الساعة (3.2 كم/الساعة). اضغط على إدخال.
	• معدل ضربات القلب أدخل نطاق يتراوح بين 80 و190 ضربة في الدقيقة لأقصى قيمة لمعدل ضربات القلب في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة. القيمة الافتراضية هي 120 ضربة في الدقيقة. اضغط على إدخال.

ارجع إلى المخطط أدناه لمعرفة أقصى معدلات نظرية لضربات القلب ومعدلات ضربات القلب المستهدفة. مضمن كـBMP (عدد النبضات في الدقيقة).

السن	أقصى معدل نظري لضربات القلب	65% (حرق متوسط)	80% (حرق قوي)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

تم بارتداء حزام الصدر Polar® الاختياري الخاص بقياس معدل ضربات القلب عن بعد، أو أمسك بمستشعرات Lifepulse™، لتمكين الكمبيوتر الموجود بالجهاز من مراقبة معدل ضربات القلب أثناء التمرين. يقوم الكمبيوتر تلقائيًا بضبط مستوى الميل (أجهزة الجري فقط) للحفاظ على معدل ضربات القلب المستهدف بناءً على معدل ضربات القلب الفعلي.



1. اضغط على مفتاح تحديد التمرين Goal + (هدف +).
2. استخدم مفاتيح أسهم تحديد التمرين لأعلى ولأسفل للتمرير حتى يظهر التمرين المراد.
3. اضغط على إدخال.

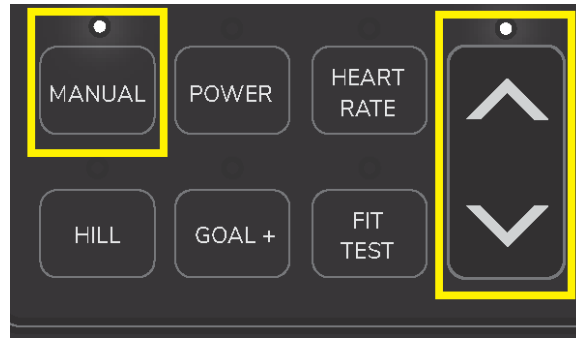
التمرين	مدخل المستخدم
هدف المسافة	المسافة
	الوزن
هدف السرعات الحرارية	السرعة الحرارية
	الوزن
هدف التسلق	الارتفاع
	الوزن

أثناء التمرين، يمكن للمستخدمين ضبط ما يلي:

- السرعة (بزيادات 0.1 ميل/الساعة / 0.1 كم/الساعة) باستخدام لوحة المفاتيح العددية، مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة أو مفاتيح السرعة السريعة.
- الميل (in 0.5% increments) باستخدام مفاتيح الأسهم زيادة وخفض الميل أو مفاتيح الميل السريعة.
- الوقت بزيادة دقيقة واحدة باستخدام مفاتيح الأسهم زيادة وتقليل الوقت أو لوحة المفاتيح العددية.

ملاحظة: تختلف التارين المتوفرة تبعاً لنوع القاعدة (جهاز التدريب Cross-Trainer، الدراجة غير المزودة بمسند للظهر، الدراجة المزودة بمسند للظهر، جهاز التسلق PowerMill وجهاز التدريب Arc Trainer)

التارين اليدوية (عدم الخطو)

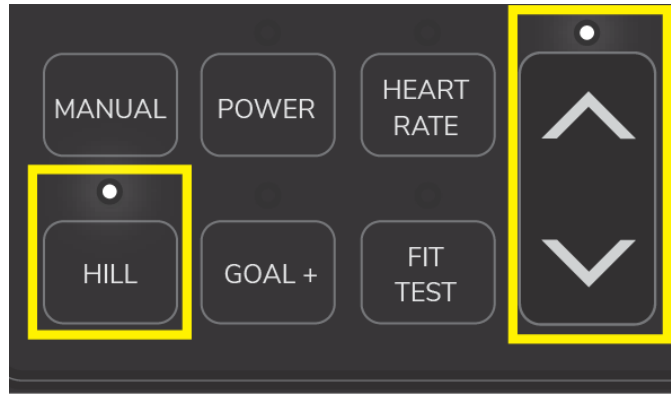


1. اضغط على مفتاح تحديد التمرين Manual (يدوي).
2. استخدم مفاتيح أسهم تحديد التمرين لأعلى ولأسفل للتمرير إلى أن يظهر Time (الوقت).
3. اضغط على إدخال.

التمرين	مدخل المستخدم
هدف الوقت	أدخل نطاق يتراوح بين 1 و60 دقيقة في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض الوقت أو مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 30 دقيقة. اضغط على إدخال.
	أدخل نطاق يتراوح بين 75 و400 رطل (34 و180 كجم) في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 165 رطل (75 كجم). اضغط على إدخال.
	أدخل نطاق يتراوح بين 1 و25 في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 1. اضغط على دخول.

أثناء التمرين، يمكن للمستخدمين ضبط ما يلي:

- المستوى باستخدام لوحة المفاتيح العددية أو مفاتيح الأسهم زيادة وخفض التمرين.
- الوقت بزيادة دقيقة واحدة باستخدام مفاتيح الأسهم زيادة وتقليل الوقت أو لوحة المفاتيح العددية.

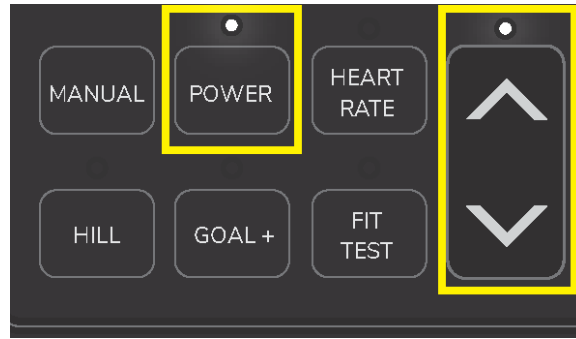


1. اضغط على مفتاح تحديد التمرين Hill (التلة).
2. استخدم مفاتيح أسهم تحديد التمرين لأعلى ولأسفل للتمرير حتى يظهر التمرين المراد.
3. اضغط على إدخال.

التمرين	مدخل المستخدم
<ul style="list-style-type: none"> <li>• التلال المواترة</li> <li>• تلة الفاصل</li> <li>• كمينجارو</li> <li>• تلة عشوائية</li> <li>• Glute Camp</li> <li>• حرق قوي</li> <li>• إجمالي الساق</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مستوى الكثافة</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوقت</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوزن</li> </ul>

أثناء التمرين، يمكن للمستخدمين ضبط ما يلي:

- المستوى باستخدام لوحة المفاتيح العددية أو مفاتيح الأسهم زيادة وخفض التمرين.
- الوقت بزيادة دقيقة واحدة باستخدام مفاتيح الأسهم زيادة وتقليل الوقت أو لوحة المفاتيح العددية.

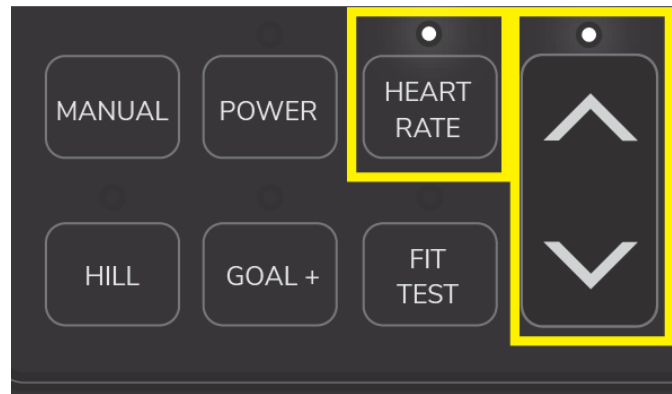


1. اضغط على مفتاح تحديد التمرين **Power** (طاقة).
2. استخدم مفاتيح أسهم تحديد التمرين لأعلى ولأسفل للتمرير حتى يظهر التمرين المراد.
3. اضغط على إدخال.

التمرين	مدخل المستخدم
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تكيفي</li> <li>• ثابت</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوقت</li> </ul> <p>أدخل نطاق يتراوح بين 1 و60 دقيقة في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض الوقت أو مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 30 دقيقة. اضغط على إدخال.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوزن</li> </ul> <p>أدخل نطاق يتراوح بين 75 و400 رطل (34 و180 كجم) في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 165 رطل (75 كجم). اضغط على إدخال.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المستوى</li> </ul> <p>أدخل نطاق يتراوح بين 1 و25 في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 1. اضغط على دخول.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• كثافة عالية (HIIT)</li> <li>• القدرة على التحمل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الفواصل</li> </ul> <p>أدخل نطاق يتراوح بين 4 و15 في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 8. اضغط على دخول.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوزن</li> </ul> <p>أدخل نطاق يتراوح بين 75 و400 رطل (34 و180 كجم) في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 165 رطل (75 كجم). اضغط على إدخال.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المستوى</li> </ul> <p>أدخل نطاق يتراوح بين 1 و25 في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 1. اضغط على دخول.</p>

أثناء التمرين، يمكن للمستخدمين ضبط ما يلي:

- المستوى باستخدام لوحة المفاتيح العددية أو مفاتيح الأسهم زيادة وخفض التمرين.
- الوقت بزيادة دقيقة واحدة باستخدام مفاتيح الأسهم زيادة وتقليل الوقت أو لوحة المفاتيح العددية.



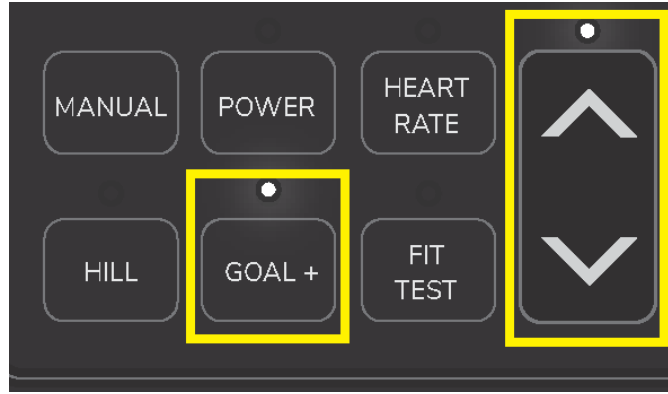
1. اضغط على مفتاح تحديد التمرين **Heart Rate** (معدل ضربات القلب).
2. استخدم مفاتيح أسهم تحديد التمرين لأعلى ولأسفل للتمرير حتى يظهر التمرين المراد.
3. اضغط على إدخال.

التمرين	مدخل المستخدم
• قوي	• الوقت أدخل نطاق يتراوح بين 1 و 60 دقيقة في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض الوقت أو مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 30 دقيقة. اضغط على إدخال.
	• الوزن أدخل نطاق يتراوح بين 75 و 400 رطل (34 و 180 كجم) في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 265 رطل (75 كجم). اضغط على دخول.
	• السن أدخل نطاق يتراوح بين 10 و 99 في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 40. اضغط على إدخال.
	• المستوى أدخل نطاق يتراوح بين 1 و 20 في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 1. اضغط على دخول.
	• معدل ضربات القلب أدخل نطاق يتراوح بين 80 و 190 ضربة في الدقيقة لأقصى قيمة لمعدل ضربات القلب في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. القيمة الافتراضية هي 144 ضربة في الدقيقة. اضغط على إدخال.
• معتدل	• الوقت أدخل نطاق يتراوح بين 1 و 60 دقيقة في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض الوقت أو مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 30 دقيقة. اضغط على إدخال.
	• الوزن أدخل نطاق يتراوح بين 75 و 400 رطل (34 و 180 كجم) في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 265 رطل (75 كجم). اضغط على دخول.
	• السن أدخل نطاق يتراوح بين 10 و 99 في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 40. اضغط على إدخال.
	• المستوى أدخل نطاق يتراوح بين 1 و 20 في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 1. اضغط على دخول.
	• معدل ضربات القلب أدخل نطاق يتراوح بين 80 و 190 ضربة في الدقيقة لأقصى قيمة لمعدل ضربات القلب في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. القيمة الافتراضية هي 117 ضربة في الدقيقة. اضغط على إدخال.
• مخصص	• الوقت أدخل نطاق يتراوح بين 1 و 60 دقيقة في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض الوقت أو مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 30 دقيقة. اضغط على إدخال.
	• الوزن أدخل نطاق يتراوح بين 75 و 400 رطل (34 و 180 كجم) في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 265 رطل (75 كجم). اضغط على دخول.
	• السن أدخل نطاق يتراوح بين 10 و 99 في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 40. اضغط على إدخال.
	• المستوى أدخل نطاق يتراوح بين 1 و 20 في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 1. اضغط على دخول.
	• معدل ضربات القلب أدخل نطاق يتراوح بين 80 و 190 ضربة في الدقيقة لأقصى قيمة لمعدل ضربات القلب في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. القيمة الافتراضية هي 120 ضربة في الدقيقة. اضغط على إدخال.

ارجع إلى المخطط أدناه لمعرفة أقصى معدلات نظرية لضربات القلب ومعدلات ضربات القلب المستهدفة. مضمن كـBMP (عدد النبضات في الدقيقة).

السن	أقصى معدل نظري لضربات القلب	65% (حرق متوسط)	80% (حرق قوي)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

تم ارتداء حزام الصدر Polar® الاختياري الخاص بقياس معدل ضربات القلب عن بعد، أو أمسك بمستشعرات Lifepulse™، لتمكين الكمبيوتر الموجود بالجهاز من مراقبة معدل ضربات القلب أثناء التمرين. يقوم الكمبيوتر تلقائيًا بضبط مستوى الميل (أجهزة الجري فقط) للحفاظ على معدل ضربات القلب المستهدف بناءً على معدل ضربات القلب الفعلي.



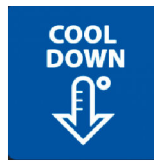
1. اضغط على مفتاح تحديد التمرين Goal + (هدف +).
2. استخدم مفاتيح أسهم تحديد التمرين لأعلى ولأسفل للتمرير حتى يظهر التمرين المراد.
3. اضغط على إدخال.

التمرين	مدخل المستخدم
هدف المسافة	• المسافة
	• الوزن
	• المستوى
هدف السرعات الحرارية	• السعر الحراري
	• الوزن
	• المستوى
هدف الارتفاع	• الارتفاع
	• الوزن
	• الطوابق
الطوابق المتسلقة	• الوزن
	• المستوى
	• الفواصل
• كثافة عالية (HIIT) • القدرة على التحمل	• المستوى النشط
	• مستوى الاستعادة
	• الوزن

التمرين	مدخل المستخدم
تمرين عكسي	• الوقت أدخل نطاق يتراوح بين 1 و60 دقيقة في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض الوقت أو مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 30 دقيقة. اضغط على إدخال.
	• المستوى أدخل نطاق يتراوح بين 1 و25 في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 1. اضغط على دخول
	• الوزن أدخل نطاق يتراوح بين 75 و400 رطل (34 و180 كجم) في لوحة المفاتيح العددية أو استخدم مفاتيح الأسهم زيادة وخفض المستوى. الإعداد الافتراضي هو 165 رطل (75 كجم). اضغط على إدخال.

أثناء التمرين، يمكن للمستخدمين ضبط ما يلي:

- المستوى باستخدام لوحة المفاتيح العددية أو مفاتيح الأسهم زيادة وخفض التمرين.
- الوقت بزيادة دقيقة واحدة باستخدام مفاتيح الأسهم زيادة وتقليل الوقت أو لوحة المفاتيح العددية.



اضغط على **Cool Down** (وضع التهدئة) لتنشيط وضع التهدئة في التمرين.  
يمكن للمستخدمين إيقاف وضع التهدئة مؤقتًا بالضغط على **Stop** (إيقاف) مرة واحدة.  
يمكن للمستخدمين إنهاء وضع التهدئة مؤقتًا بالضغط على **Stop** (إيقاف) مرتين.

## مجاز الجري

مدة التهدئة	مدة التمرين (تقريبات خلاف معدل ضربات القلب)
دقيقة واحدة	أقل من 5 دقائق
3 دقائق	أقل من أو تساوي 15 دقيقة
5 دقائق	أكبر من 15 دقيق

**ملاحظة:** يمكن للمستخدمين ضبط مدة وضع التهدئة باستخدام مفاتيح الأسهم زيادة وتقليل الوقت. لا يمكن أن تزيد التهدئة عن 10 دقائق.

مدة التهدئة	مدة تمرين معدل ضربات القلب ذات معدل ضربات القلب الصحيح*
دقيقة واحدة	أقل من دقيقة
مدة التمرين	أقل من 10 دقائق
10 دقيقة	أكبر من 10 دقيق

**ملاحظة:** \* إذا تعذر اكتشاف معدل ضربات قلب المستخدم، وتحول التمرين إلى التمرين اليدوي قبل وضع التهدئة، فاستخدم مدة تمرين خلاف معدل ضربات القلب.

**ملاحظة:** إذا ضغط المستخدم على **Cool Down** (تهدئة) أثناء وضع التهدئة، فستقل السرعة بمقدار 10% وستقل المدة بمقدار دقيقة، إذا تبقت دقيقة على الأقل في وضع التهدئة. إذا تبقت أقل من دقيقة، فلن يقل الوقت غير أن السرعة ستستمر في الانخفاض بمقدار 10% مع كل ضغط حتى الوصول إلى 0.5 ميل/الساعة (0.8 كم/الساعة).

السرعة الأولية للتهدئة	إذا كانت السرعة في نهاية التمرين
4 ميل/الساعة (6.4 كم/الساعة)	أكبر من أو تساوي 8.0 ميل/الساعة (12.8 كم/الساعة)
تقل السرعة بمقدار النصف	أقل من 8.0 ميل/الساعة (12.8 كم/الساعة)

**ملاحظة:** ستقل السرعة تلقائيًا بمقدار 10% كل 30 ثانية طوال مدة وضع التهدئة. بمجرد الوصول إلى 0.5 ميل/الساعة (0.8 كم/الساعة)، لن تقل السرعة لأكثر من ذلك.

**ملاحظة:** يمكن ضبط السرعة والميل يدويًا بواسطة المستخدم عن طريق مفاتيح الأسهم زيادة وخفض السرعة، مفاتيح أسهم زيادة وخفض الميل و لوحة المفاتيح العددية (السرعة).

## عدم الخطو

مدة التهدئة	مدة التمرين
دقيقة واحدة	أقل من 5 دقائق
3 دقائق	أقل من أو تساوي 15 دقيقة
5 دقائق	أكبر من 15 دقيق

**ملاحظة:** يمكن للمستخدمين ضبط مدة وضع التهدئة باستخدام مفاتيح الأسهم زيادة وتقليل الوقت. لا يمكن أن تزيد التهدئة عن 10 دقائق.

- سيقل مستوى المقاومة إلى النصف للتمرينات خلاف معدل ضربات القلب.
- بالنسبة للتمرينات معدل ضربات القلب أو القوة الكهربائية أو مكافئات الأيض، سيعثر البرنامج على مستوى المقاومة الأقرب إلى القوة الكهربائية النهائية وسيستخدمه بعد تخفيضه إلى النصف.
- بعد كل دقيقة تمر في وضع التهدئة، ستقل المقاومة إلى النصف حتى الوصول إلى المستوى 1. وبمجرد الوصول إلى المستوى 1، يظل الوضع عند المستوى 1.

**ملاحظة:** إذا ضغط المستخدم على **Cool Down** (تهدئة) أثناء وضع التهدئة، فستقل المقاومة إلى النصف وستقل المدة بمقدار دقيقة، إذا تبقت دقيقة على الأقل في وضع التهدئة. إذا تبقت أقل من دقيقة، فلن يقل الوقت غير أن المقاومة ستستمر في الانخفاض إلى النصف مع كل ضغط حتى الوصول إلى المستوى 1.

## 4. اتصل

### متطلبات النطاق

توضح الجداول أدناه النطاق الموصى به تبعًا للاستخدام.

#### تنزيل

عدد الوحدات	النطاق المطلوب
حتى 16 منتج من منتجات Integrity	4 ميغابايت في الثانية
حتى 17 منتج فأكثر من منتجات Integrity	4 ميغابايت/الثانية + 0.25 ميغابايت/الثانية لكل منتج إضافي

#### تحميل

عدد الوحدات	النطاق المطلوب
20 منتج من منتجات Integrity	512 كيلوبايت/الثانية
حتى 21 منتج فأكثر من منتجات Integrity	512 كيلوبايت/الثانية + 512 كيلوبايت/الثانية لكل 20 منتج إضافي

### متطلبات الشبكة المحلية اللاسلكية (LAN)

**ملاحظة:** يُوصى بوصلة إنترنت مخصصة. ستحتاج إلى السماح بالمرور الصادر دون أي فلترة أو إعاقه على وصلة الإنترنت الخاصة بك.

#### نقاط الوصول

- توصي Life Fitness بنسبة 20 من منتجات Integrity Series كحد أقصى لكل نقطة وصول لاسلكية. وتجاوز هذه النسبة تؤدي إلى احتمال تعطل التارن ومشاكل في الاتصال.
- تتطلب وحدة التحكم Integrity SL اتصال بشبكة لاسلكية باستخدام SSID لFwireless. إذا قمت بشراء نقطة الوصول الخاصة بك من Life Fitness (ACCESS-POINT-01). فسيتم تثبيت SSID هذا لها كإعداد افتراضي. اتصل بخدمة عملاء Life Fitness على الرقم 1.800.351.3737 أو يمثل Life Fitness الخاص بك قبل إعداد هذه الشبكة للحصول على كلمة المرور المطلوبة لـ SSID.
- عدد توصيل منتجات Integrity Series بنقاط وصول لاسلكية، انظر **متطلبات النطاق** لمعرفة عدد الوحدات والنطاق الموصى به.
- نقاط وصول الدرجة التجارية التي تلي الحد الأدنى من المتطلبات التالية:
  - نقطة الوصول اللاسلكية (N) ذات 2x2 MIMO
  - النطاق: 5 / 2.4 جيجاهرتز البروتوكول: IEEE 802.11 n
  - الأمان: WPA2-PSK
  - التثبيت: يمكن التثبيت في الجدار أو السقف (مثل Meraki MR32 أو Rukus R500)

#### متطلبات الكابلات

- يمكن استخدام كابلات CAT 5e أو CAT 6 cabling لتوصيل نقاط الوصول اللاسلكية الخاصة بك بشبكتك السلكية. توصي Life Fitness باستخدام كابل CAT 6 لهذا الغرض.

### متطلبات وضع أجهزة الشبكة والطاقة

أجهزة الشبكة مثل المودم والموجهات السلكية والمحولات ستحتاج إلى طاقة؛ فارجع إلى مواصفات المنتج لمعرفة المتطلبات بالضبط. كل نقطة وصول ستحتاج إلى طاقة عبر PoE (طاقة عبر الإنترنت) أو بمحول طاقة اختياري إضافي. فارجع إلى متطلبات الطاقة الموصى بها من جهة التصنيع لمزيد من المعلومات.

#### تهيئة المنفذ

كل المرور الناشئ من وحدات التحكم الخاصة بنا هو مرور صادر (يعني أن البيانات تدفق من وحدات التحكم الخاصة بنا فقط). وإذا لم تقع المرور الصادر والمرور العائد ذي الصلة، فلن تحتاج إلى أي تهيئة إضافية. وإذا قامت شبكتك بتقييد المرور الصادر، فستحتاج إلى فتح الاتصالات الصادرة بهذه المنافذ تحديداً:

- TCP/UDP 8883
- UDP منفذ 1194
- TCP/UDP منفذ 80
- TCP/UDP منفذ 443
- TCP/UDP منفذ 1883

#### عناوين URL للوجهة

ستتصل أجهزة القلب بـ \*.halo.fitness.com.\* و \*.s3.amazonaws.com.\*

### تسجيل المنتج مع Halo

- اذهب إلى موقع Halo: <https://www.halo.fitness>
- انقر فوق **اشترك الآن** رابط. إذا كان لديك حساب بالفعل **سجل الدخول**.
- انقر فوق الرابط **اشترك** في قسم **المنبر**.
- أدخل معلوماتك وانقر فوق **إنشاء حساب** لإتمام العملية.

5. انقر فوق الزر **إضافة الآن** أسفل القسم **الجهاز**

6. أدخل الرقم المسلسل للجهاز لإضافة الجهاز. بعد إدخال رقم مسلسل واحد، سيتم اكتشاف بقية جهازك المتصل تلقائياً.

## 5. الصيانة واستكشاف الأعطال وإصلاحها

**ملاحظة:** لا يمكن الحفاظ على سلامة الجهاز إلا إذا تم فحص الجهاز بانتظام للوقوف على التلف والتآكل. لا تستخدم الجهاز حتى إصلاح أو استبدال الأجزاء المعيبة.

نصائح الصيانة الوقائية التالية من شأنها أن تحافظ على عمل المنتج بأداء فائق:

- ضع المنتج في مكان بارد وجاف.
- نظف شاشة وحدة التحكم وجميع الأسطح الخارجية باستخدام منظف معتمد ومتوافق (راجع المنظفات المعتمدة والمتوافقة) وقطعة قماش من الألياف الدقيقة.
- قد تسبب الأظافر الطويلة في تلف أو خدش سطح وحدة التحكم؛ فاستخدم باطن الظفر للضغط على أزرار الاختيار بوحدة التحكم.

### المنظفات المعتمدة والمتوافقة

تم اعتماد المنظفين المفضلين بواسطة خبراء موثوقين: PureGreen 24 و Gym Wipes. سيقوم المنظفان بإزالة الأتربة والجراثيم والعرق عن الجهاز بشكل آمن وفعال. يُعد PureGreen 24 والتركيبات القوية المضادة للبكتيريا التي تتميز بها Gym Wipes من المطهرات التي تعمل بفاعلية ضد الميكروبات العنقودية الهيمية المقاومة للميثيسيلين (MRSA) وأنتلوزا الخنازير (H1N1).

يتوفر PureGreen 24 في شكل رذاذ مناسب للاستخدام من قبل موظفي النادي الرياضي. استخدم الرذاذ على قطعة قماش من الألياف الدقيقة واسمح للجهاز. استخدم PureGreen 24 على الجهاز لمدة دقيقتين على الأقل لأغراض التطهير العامة ولمدة 10 دقائق على الأقل لمكافحة الفطريات والفيروسات.

Gym Wipes عبارة عن مناديل كبيرة وقوية مرطبة مسبقاً للاستخدام مع الجهاز قبل وبعد التمرينات. استخدم Gym Wipes مع الجهاز لمدة دقيقتين على الأقل لأغراض التطهير العامة.

اتصل بخدمة دعم العملاء لطلب هذه المنظفات (1-800-351-3737 أو أرسل بريداً إلكترونياً على: [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)).

يمكن كذلك استخدام صابون معتدل وماء أو منظف منزلي معتدل غير أكل لتنظيف الشاشة وجميع الأسطح الخارجية. لا تستخدم إلا قطعة قماش من الألياف الدقيقة. استخدم المنظف على قطعة قماش من الألياف الدقيقة قبل التنظيف. لا تستخدم منظفات قائمة على الأمونيا أو الحمض. لا تستخدم منظفات آكلة. لا تستخدم مناشف ورقية. لا تستخدم المنظفات على أسطح الجهاز مباشرة.

## مؤشر Bluetooth LED الخاص بالصيانة

يمكن ضبط العديد من معاملات المسافة في خيار تهيئة المدير.

1. اضغط على مفاتيح الأسهم SPEED UP / DOWN (جهاز الجري) أو مفاتيح الأسهم LEVEL UP / DOWN (غير جهاز الجري) بالتسلسل التالي: UP, DOWN, UP, DOWN.
2. اضغط على STOP.
3. تنقل خلال خيارات تهيئة المدير باستخدام أي من مفاتيح ARROW للوصول إلى الصيانة.
4. اضغط على إدخال.
5. اضغط على أي من مفاتيح ARROW (الأسهم) للتنقل بين خيارات التحديد.

المعصر	خيار	الوصف
الصيانة	0 - مسافة السير (جهاز الجري فقط)	لضبط معامل المسافة يدويًا لتشغيل مؤشر الصيانة انتظر 3 ثوانٍ دون الضغط على أي أزرار لعرض مسافة السير.
	1 - إعادة ضبط السير (جهاز الجري فقط)	إعادة ضبط مسافة السير بعد الاستبدال
	2 - وقت المنتج	لضبط ساعات المنتج يدويًا لتشغيل مؤشر الصيانة انتظر 3 ثوانٍ دون الضغط على أي أزرار لعرض وقت المنتج.

6. ملاحظة: معاملات مسافة السير و وقت المنتج مكملة لجدول الصيانة الوقائية والتوصيات عن طريق شخص المنتج، وليست لضمان مسؤولية الضمان فيما يتعلق باستبدال القطع.  
اضغط على ENTER (دخول) للاختيار أو BACK / STOP (عودة / توقف) للخروج.  
يوجد مؤشر Bluetooth LED فوق أيقونة Bluetooth بمنصف وحدة التحكم.



يضيء مؤشر Bluetooth LED أيضًا عند إنشاء اتصال Bluetooth.

- الصيانة:** ويكون مؤشر Bluetooth LED مطفئًا في الحالة العادية. في حال ضبط أحد حدود المسافة أو وقت المنتج وبلوغه، فسيكون مؤشر Bluetooth LED مضيئًا باستمرار في شاشة الجذب.
- التوصيل اللاسلكي:** يومض مؤشر Bluetooth LED مرة كل 3 ثوانٍ في حال انقطاع الاتصال اللاسلكي. بسبب تمكن التوصيل اللاسلكي لوحدة التحكم كإعداد افتراضي، سيظل مؤشر LED مطفئًا إذا قام المستخدم عن عمد بتعطيل التوصيل في تهيئة المدير.

استكشاف الأعطال وإصلاحها

التعرف على القاعدة

راجع التعرف على القاعدة للاطلاع على معلومات أكثر تفصيلاً.

يتم اكتشاف قراءة معدل ضربات القلب في البداية وتعمل بشكل طبيعي إلا أنها تُتقد بعد ذلك.

السبب المحتمل	الحلول المحتملة
استخدام أجهزة إلكترونية شخصية، مثل الهواتف الخلوية ومشغلات MP3 المحمولة، يتسبب في التداخل الناتج عن الضوضاء الخارجية.	انقل مصدر الضوضاء أو أعد تعيين موضع جهاز التريبات.
الجهاز على مقربة من مصادر ضوضاء أخرى مثل جهاز صوت/فيديو، مرواح، أجهزة لاسلكي ثنائية الاتجاه، وخطوط طاقة عالية الجهد / عالية التيار.	

قراءات معدل ضربات القلب مرتفعة بشكل غير طبيعي.

السبب المحتمل	الحلول المحتملة
أجهزة التلفزيون و/أو الهواتف، الهواتف الخلوية، أجهزة الكمبيوتر، السيارات، خطوط الطاقة عالية الجهد، جهاز التريبات الذي يعمل بمحرك، وجهاز الإرسال آخر خاص بمعدل ضربات القلب الموجودين ضمن 3 أقدام (0.9 م) تولد تداخل كهرومغناطيسي.	انقل المنتج بضع بوصات بعيدًا عن السبب المحتمل، أو انقل السبب المحتمل بضع بوصات بعيدًا عن المنتج، إلى أن تصبح قراءات معدل ضربات القلب دقيقة.

قراءة معدل ضربات القلب غريبة أو غير موجود تمامًا.

السبب المحتمل	الحلول المحتملة
أقطاب جهاز إرسال الحزام غير جافة بالقدر الكافي لالتقاط القراءات الصحيحة لمعدل ضربات القلب.	رطب أقطاب جهاز الإرسال بالحزام (انظر حزام الصدر Polar® الخاص بقياس معدل ضربات القلب عن بعد).
أقطاب جهاز إرسال الحزام غير موضوعة على الجلد باستواء.	تأكد من أن أقطاب جهاز الإرسال بالحزام موضوعة باستواء على الجلد (انظر حزام الصدر Polar® الخاص بقياس معدل ضربات القلب عن بعد).
يجب تنظيف جهاز إرسال الحزام.	اغسل جهاز إرسال الحزام بصابون معتدل وماء.
جهاز الإرسال بالحزام ليس ضمن 3 أقدام (0.9 م) من جهاز استقبال معدل ضربات القلب.	تأكد من أن جهاز الإرسال بالحزام ضمن 3 أقدام (0.9 م) من جهاز استقبال معدل ضربات القلب.
بطارية حزام الصدر Polar® الخاص بقياس معدل ضربات القلب عن بعد فارغة.	اتصل بخدمة دعم عملاء Life Fitness لمعرفة تعليمات كيفية استبدال حزام الصدر Polar® الخاص بقياس معدل ضربات القلب عن بعد.
حزام الصدر Polar® الخاص بقياس معدل ضربات القلب عن بعد لا يثبت في مكانه بجهاز استقبال معدل ضربات القلب.	تأكد من أن حزام الصدر Polar® اص بقياس معدل ضربات القلب عن بعد مرفق بصدر المستخدم بشكل جيد واقرب من جهاز استقبال معدل ضربات القلب داخل وحدة التحكم. انتظر لمدة 10 ثوانٍ لعرض معدل ضربات القلب على وحدة التحكم. إجمالي نطاق حزام معدل ضربات القلب هو 3 أقدام (0.9 م) تقريبًا بعد أن يتصل بجهاز الإرسال. يجب أن يكون حزام الصدر بعيدًا بمقدار 1.5 - 2 قدم (0.5 - 0.6 م) من جهاز الإرسال لبدء الاتصال. عندما تعرض الشاشة قيمة معدل ضربات القلب/ ابق ضمن 3 أقدام (0.9 م).
	ملاحظات: <b>1.</b> تأكد من أن حزام الصدر Polar الخاص بقياس ضربات القلب ملتصق بصدر المستخدم بشكل جيد. <b>2.</b> تأكد من جودة الاتصال بين الأقطاب وصدر المستخدم. <b>3.</b> إذا لزم الأمر، استخدم ساعة Polar للتحقق من عمل حزام الصدر.

## 6. تكوين المدير

الوصول إلى تهيئة المدير - جهاز الجري

1. أدخل تكوين المدير:

- اضغط على مفاتيح الأسهم SPEED UP / DOWN (زيادة / خفض السرعة) بالتسلسل التالي: UP, DOWN, UP, DOWN.
- اضغط على STOP.



2. تنقل خلال خيارات تهيئة المدير باستخدام أي من مفاتيح ARROW (الأسهم).
3. اضغط على ENTER (دخول) للوصول إلى أي تهيئة معينة.
4. اضغط على أي من مفاتيح ARROW (الأسهم) للتنقل بين خيارات التهيئة.
5. اضغط على ENTER (دخول) للاختيار أو BACK / STOP (عودة / توقف) للخروج.

المتصر	خيار	الوصف	افتراضي
0: إصدار البرامج		لعرض إصدار البرامج المثبت حالياً.	غير متوفر
1: الوحدات	0	إمبريالية	إمبريالية لوحدات الخزون (skus) الإنجليزية الأمريكية
	1	مترية	مترية لكل وحدات الخزون باستثناء الإنجليزية الأمريكية
2: اللغة (تعتمد على LCD مقابل LED)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 - الإنجليزية</li> <li>• 1 - الهولندية</li> <li>• 2 - الألمانية</li> <li>• 3 - الإسبانية</li> <li>• 4 - الفرنسية</li> <li>• 5 - الإيطالية</li> <li>• 6 - التركية</li> <li>• 7 - البولندية</li> <li>• 8 - المجرية</li> <li>• 9 - المانتركية</li> <li>• 10 - السويدية</li> <li>• 11 - البرتغالية (البرازيلية)</li> <li>• 12 - الصينية المبسطة</li> <li>• 13 - الصينية التقليدية</li> <li>• 14 - الكورية</li> <li>• 15 - العربية</li> <li>• 16 - العربية</li> <li>• 17 - اليابانية</li> <li>• 18 - الروسية</li> </ul>	تعتمد اللغة الافتراضية على خيار وحدة التحكم المشتراة.
3: الصوت	0	إيقاف التشغيل	تشغيل
	1	تشغيل	
4: وضع المارااثون	0	إيقاف التشغيل	إيقاف التشغيل
	1	تشغيل	
5: أقل سرعة	mph 1.2 - 0.3	أدخل أقل سرعة يدويًا باستخدام لوحة المفاتيح.	mph 0.5
6: أقصى سرعة	mph 14 - 0.6	أدخل أقصى سرعة يدويًا باستخدام لوحة المفاتيح.	mph 14
7: أقصى وقت	20-240 دقيقة	أدخل أقصى وقت يدويًا باستخدام لوحة المفاتيح.	60 دقيقة
8: وقت إيقاف المؤقت	1-99 ثانية	أدخل أقصى وقت إيقاف مؤقت يدويًا باستخدام لوحة المفاتيح.	60 ثانية
9: أقصى ميل	0-15	أدخل أقصى ميل يدويًا باستخدام لوحة المفاتيح.	15
10: التسارع	1 إلى 5	أدخل معدل التسارع يدويًا باستخدام لوحة المفاتيح.	3
11: التباطؤ	1 إلى 5	أدخل معدل التباطؤ يدويًا باستخدام لوحة المفاتيح.	3
12: التأكد السريع للسرعة	0 - تشغيل، 1 - إيقاف التشغيل	لعرض تأكيد مفاتيح السرعة بسرعة.	إيقاف التشغيل
13: الصيانة	0 - مسافة السير	لضبط معامل المسافة يدويًا لتشغيل مؤشر الصيانة. انتظر 3 ثوانٍ دون الضغط على أي أزرار لعرض إجمالي مسافة السير وإجمالي ساعات الاستخدام. انتظر 10 ثوانٍ دون الضغط على أي أزرار لعرض إعداد الحد الحالي.	
	1 - إعادة ضبط السير	لإعادة ضبط مسافة السير بعد الاستبدال	
	2 - وقت المنتج	لضبط ساعات المنتج يدويًا لتشغيل مؤشر الصيانة. انتظر 3 ثوانٍ دون الضغط على أي أزرار لعرض وقت المنتج.	
14: أجهزة اللاسلكي	0 - إيقاف تشغيل، 1 - تشغيل	Polar - 0	تشغيل
	0 - إيقاف تشغيل، 1 - تشغيل	Bluetooth - 1	تشغيل
	0 - إيقاف تشغيل، 1 - تشغيل	2 - التوصيل اللاسلكي	تشغيل
	0 - إيقاف تشغيل، 1 - تشغيل	NFC / BLE - 3	تشغيل
15: التوصيل	0	SSID. لعرض SSID الحالي	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	إنترنت	
16: التوقف	0	إيقاف التشغيل	إيقاف التشغيل
	1	تشغيل	
17: SN		لعرض الرقم التسلسلي	غير متوفر
18: ATO		لعرض تهيئة ATO	غير متوفر

المعصر	خيار	الوصف	اقتراضي
19: إعادة التمهيد		لإعادة تمهيد وحدة التحكم	غير متوفر
20. التشخيصات	لتنبي خدمة LF فقط.		
21. تحديث البرامج	لبداء تحديث البرامج يدويًا.		

1. أدخل تكوين المدير:

- اضغط على مفاتيح الأسهم SPEED UP / DOWN (زيادة / خفض السرعة) بالتسلسل التالي: UP. DOWN. UP. DOWN.
- اضغط على STOP.

تظهر وحدة التحكم في الدراجة



2. تنقل خلال خيارات تهيئة المدير باستخدام أي من مفاتيح ARROW (الأسهم).

3. اضغط على ENTER (دخول) للوصول إلى أي تهيئة معينة.

4. اضغط على أي من مفاتيح ARROW (الأسهم) للتنقل بين خيارات التحديد.

5. اضغط على ENTER (دخول) للاختيار أو BACK / STOP (عودة / توقف) للخروج.

## خيارات تهيئة المدير - الدراجات و جهاز التدريب Cross-Trainer

المعاصر	خيار	الوصف	افتراضي
0: إصدار البرامج		لعرض إصدار البرامج المثبت حالياً.	غير متوفر
1: الوحدات	0	إمبريالية	إمبريالية لوحات الخزون (skus) الإنجليزية الأمريكية
	1	مترية	مترية لكل وحدات الخزون باستثناء الإنجليزية الأمريكية
2: اللغة (تعتمد على LCD مقابل LED)		<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">• 0 - الإنجليزية</li> <li style="width: 33%;">• 7 - البولندية</li> <li style="width: 33%;">• 13 - الصينية التقليدية</li> <li style="width: 33%;">• 1 - الهولندية</li> <li style="width: 33%;">• 8 - المجرية</li> <li style="width: 33%;">• 14 - الكورية</li> <li style="width: 33%;">• 2 - الألمانية</li> <li style="width: 33%;">• 9 - المانتركية</li> <li style="width: 33%;">• 15 - العربية</li> <li style="width: 33%;">• 10 - السويدية</li> <li style="width: 33%;">• 16 - العربية</li> <li style="width: 33%;">• 3 - الإسبانية</li> <li style="width: 33%;">• 4 - الفرنسية</li> <li style="width: 33%;">• 11 - البرتغالية (البرازيلية)</li> <li style="width: 33%;">• 17 - اليابانية</li> <li style="width: 33%;">• 5 - الإيطالية</li> <li style="width: 33%;">• 12 - الصينية المبسطة</li> <li style="width: 33%;">• 18 - الروسية</li> <li style="width: 33%;">• 6 - التركية</li> </ul>	تعتمد اللغة الافتراضية على خيار وحدة التحكم المشتركة.
3: الصوت	0	إيقاف التشغيل	تشغيل
	1	تشغيل	
4: وضع الماراثون	0	إيقاف التشغيل	إيقاف التشغيل
	1	تشغيل	
5: أقصى وقت	20-240 دقيقة	أدخل أقصى وقت يدويًا باستخدام لوحة المفاتيح.	60 دقيقة
6: وقت إيقاف المؤقت	1-99 ثانية	أدخل أقصى وقت إيقاف مؤقت يدويًا باستخدام لوحة المفاتيح.	60 ثانية
7: الصيانة	0 - وقت المنهج	<p>اضبط ساعات المنهج يدويًا لتشغيل مؤشر الصيانة.</p> <p>انتظر 3 ثوانٍ دون الضغط على أي أزرار لعرض إجمالي ساعات الاستخدام.</p> <p>انتظر 10 ثوانٍ دون الضغط على أي أزرار لعرض إعداد الحد الحالي.</p>	
8: أجهزة الالاسكي	0 - إيقاف تشغيل، 1 - تشغيل	Polar - 0	تشغيل
	0 - إيقاف تشغيل، 1 - تشغيل	Bluetooth - 1	
	0 - إيقاف تشغيل، 1 - تشغيل	2 - التوصيل الالاسكي	
	0 - إيقاف تشغيل، 1 - تشغيل	NFC / BLE - 3	
9: التوصيل	0	SSID، لعرض SSID الحالي	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	إنترنت	
10. SN		لعرض الرقم التسلسلي	غير متوفر
11: وحدة الخزون		لعرض وحدة الخزون الحالية	غير متوفر
12: ATO		لعرض تهيئة ATO	غير متوفر
13: إعادة التمهيد		لإعادة تهيئة وحدة التحكم	غير متوفر
14: التشخيصات		لننبي خدمة LF فقط.	
15: تحديث البرامج		لبدء تحديث البرامج يدويًا.	

المعصر	خيار	الوصف	افتراضي
0: إصدار البرامج		لعرض إصدار البرامج المثبت حالياً.	غير متوفر
1: الوحدات	0	إمبريالية	إمبريالية لوحدات الخزون (skus) الإنجليزية الأمريكية
	1	مترية	مترية لكل وحدات الخزون باستثناء الإنجليزية الأمريكية
2: اللغة (تعتمد على LCD مقابل LED)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 - الإنجليزية</li> <li>• 1 - الهولندية</li> <li>• 2 - الألمانية</li> <li>• 3 - الإسبانية</li> <li>• 4 - الفرنسية</li> <li>• 5 - الإيطالية</li> <li>• 6 - التركية</li> <li>• 7 - البولندية</li> <li>• 8 - المجرية</li> <li>• 9 - المانتركية</li> <li>• 10 - السويدية</li> <li>• 11 - البرتغالية (البرازيلية)</li> <li>• 12 - الصينية المبسطة</li> <li>• 13 - الصينية التقليدية</li> <li>• 14 - الكورية</li> <li>• 15 - العربية</li> <li>• 16 - العربية</li> <li>• 17 - اليابانية</li> <li>• 18 - الروسية</li> </ul>	تعتمد اللغة الافتراضية على خيار وحدة التحكم المشتركة.
3: الصوت	0	إيقاف التشغيل	تشغيل
	1	تشغيل	
4: وضع الماراثون	0	إيقاف التشغيل	إيقاف التشغيل
	1	تشغيل	
5: أقصى وقت	20-240 دقيقة	أدخل أقصى وقت يدويًا باستخدام لوحة المفاتيح	60 دقيقة
6: وقت إيقاف المؤقت	1-99 ثانية	أدخل أقصى وقت إيقاف مؤقت يدويًا باستخدام لوحة المفاتيح	60 ثانية
7: الصيانة	0 - وقت المنج	<p>اضبط ساعات المنج يدويًا لتشغيل مؤشر الصيانة.</p> <p>انتظر 3 ثوان دون الضغط على أي أزرار لعرض إجمالي ساعات الاستخدام.</p> <p>انتظر 10 ثوان دون الضغط على أي أزرار لعرض إعداد الحد الحالي.</p>	
8: أجهزة الالاسكي	0 - إيقاف تشغيل، 1 - تشغيل	Polar - 0	تشغيل
	0 - إيقاف تشغيل، 1 - تشغيل	Bluetooth - 1	
	0 - إيقاف تشغيل، 1 - تشغيل	2 - التوصيل الالاسكي	
	0 - إيقاف تشغيل، 1 - تشغيل	NFC / BLE - 3	
9: التوصيل	0	SSID، لعرض SSID الحالي	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	إنترنت	
10: التوقف	0	إيقاف التشغيل	إيقاف التشغيل
	1	تشغيل	
11: SN		لعرض الرقم التسلسلي	غير متوفر
12: SKU		لعرض وحدة الخزون الحالية	غير متوفر
13: ATO		لعرض تهيئة ATO	غير متوفر
14: إعادة التمهيد		لإعادة تهيئة وحدة التحكم	غير متوفر
15: التشخيصات		لفنبي خدمة LF فقط	
16: تحديث البرامج		لبدء تحديث البرامج يدويًا	

المعصر	خيار	الوصف	افتراضي
0: إصدار البرامج		لعرض إصدار البرامج المثبت حالياً.	غير متوفر
1: الوحدات	0	إمبريالية	إمبريالية لوحدات الخزون (skus) الإنجليزية الأمريكية
	1	مترية	مترية لكل وحدات الخزون باستثناء الإنجليزية الأمريكية
2: اللغة (تعتمد على LCD مقابل LED)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 - الإنجليزية</li> <li>• 1 - الهولندية</li> <li>• 2 - الألمانية</li> <li>• 3 - الإسبانية</li> <li>• 4 - الفرنسية</li> <li>• 5 - الإيطالية</li> <li>• 6 - التركية</li> <li>• 7 - البولندية</li> <li>• 8 - المجرية</li> <li>• 9 - الدانمركية</li> <li>• 10 - السويدية</li> <li>• 11 - البرتغالية (البرازيلية)</li> <li>• 12 - الصينية المبسطة</li> <li>• 13 - الصينية التقليدية</li> <li>• 14 - الكورية</li> <li>• 15 - العربية</li> <li>• 16 - العربية</li> <li>• 17 - اليابانية</li> <li>• 18 - الروسية</li> </ul>	تعتمد اللغة الافتراضية على خيار وحدة التحكم المشتركة.
3: الصوت	0	إيقاف التشغيل	تشغيل
	1	تشغيل	
4: وضع المارااثون	0	إيقاف التشغيل	إيقاف التشغيل
	1	تشغيل	
5: أقصى وقت	20-240 دقيقة	أدخل أقصى وقت يدويًا باستخدام لوحة المفاتيح.	60 دقيقة
6: وقت الإيقاف المؤقت	1-99 ثانية	أدخل أقصى وقت إيقاف مؤقت يدويًا باستخدام لوحة المفاتيح	60 ثانية
7: الصيانة	0 - وقت المنهج	<p>اضبط ساعات المنهج يدويًا لتشغيل مؤشر الصيانة.</p> <p>انتظر 3 ثوانٍ دون الضغط على أي أزرار لعرض إجمالي ساعات الاستخدام.</p> <p>انتظر 10 ثوانٍ دون الضغط على أي أزرار لعرض إعداد الحد الحالي.</p>	
8: أجهزة الالاسكي	0 - إيقاف تشغيل، 1 - تشغيل	Polar - 0	تشغيل
	0 - إيقاف تشغيل، 1 - تشغيل	Bluetooth - 1	تشغيل
	0 - إيقاف تشغيل، 1 - تشغيل	2 - التوصيل الالاسكي	تشغيل
	0 - إيقاف تشغيل، 1 - تشغيل	NFC / BLE - 3	تشغيل
9: التوصيل	0	SSID، لعرض SSID الحالي	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	إنترنت	
10: SN		لعرض الرقم التسلسلي	غير متوفر
11: وحدة الخزون		لعرض وحدة الخزون الحالية	غير متوفر
12: ATO		لعرض تمهينة ATO	غير متوفر
13: إعادة التمهيد		لإعادة تمهيد وحدة التحكم	غير متوفر
14: التشخيصات		لننبي خدمة LF فقط.	
15: تحديث البرامج		لبدء تحديث البرامج يدويًا.	

# 7. المواصفات

## المواصفات

الشاشة	LED أو LCD*
نطاق درجة الحرارة المحيطة: (التشغيل)	10 درجات مئوية إلى +40 درجة مئوية (50 فهرنهايت إلى 104 فهرنهايت) عند رطوبة نسبية (RH) %85 (بدون تكييف)
نطاق درجة حرارة التخزين والشحن	-33 درجة مئوية إلى 71 درجة مئوية (-27 فهرنهايت إلى 160 فهرنهايت)
أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب	وصلة Lifepulse <sup>TM</sup> الرقمية المسجلة لمراقبة معدل ضربات القلب مزودة بـ DSP (معالجة رقمية للإشارة) ونظام Polar <sup>®</sup> المتوافق لمراقبة معدل ضربات القلب عن بعد
توصيل الجهاز	Apple GymKit. Bluetooth audio. BLE. ANT+. NFC. Polar. Wireless
الحلول الرقمية	<ul style="list-style-type: none"> <li>إدارة أصول منشأة Halo</li> <li>تطبيق LFCconnect</li> </ul>
شحن جهاز USB	<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن استخدامه مع كابلات Apple ذات الـ 30 سن و Apple Lightning و Android micro-USB لشحن أجهزة متوافقة.</li> <li>يمكن لمنفذ USB توفير ما يصل إلى 2.1 أمبير من تيار الشحن.</li> <li>منفذ USB من النوع A.</li> </ul>

ملاحظة: \* لا يتوفر إصدار LCD إلا بلغات محددة.

## معلومات التمرين

مقاييس التمرين المعروضة	عدد التمرينات	القاعدة
السعرات الحرارية، المسافة، الميل، الوقت المنقضي، الوقت المتبقي، السرعة، الوتيرة، معدل ضربات القلب	22	جهاز الجري
عدد الدورات في الدقيقة، السعرات الحرارية، المسافة، الوقت المتبقي، الوقت المنقضي، المستوى، القوة الكهربائية، معدل ضربات القلب	18	أجهزة التدريب Cross-Trainer
عدد الدورات في الدقيقة، السعرات الحرارية، المسافة، الوقت المتبقي، الوقت المنقضي، المستوى، القوة الكهربائية، معدل ضربات القلب	17	البراجات
المسافة التي تم تسلفها بالقدم، إجمالي الخطوات، السعرات الحرارية، عدد الخطوات في الدقيقة، الوقت المتبقي، الوقت المنقضي، المستوى، الطوايق التي تم تسلفها، معدل ضربات القلب	17	جهاز التسلق PowerMill Climber
عدد الخطوات في الدقيقة، السعرات الحرارية، الميل، الوقت المنقضي، الوقت المتبقي، المستوى، القوة الكهربائية، معدل ضربات القلب	15	جهاز التدريب Arc Trainer

## الأبعاد المادية

عدم الخطو (LCD)	الخطو (LCD)	عدم الخطو (LED)	الخطو (LED)	
2.92 بوصة (7.4 سم)	2.92 بوصة (7.4 سم)	2.92 بوصة (7.4 سم)	2.92 بوصة (7.4 سم)	العمق
16.5 بوصة (41.9 سم)	20.49 بوصة (52 سم)	16.5 بوصة (41.9 سم)	20.49 بوصة (52 سم)	العرض
14.92 بوصة (37.89 سم)	14.92 بوصة (37.89 سم)	14.92 بوصة (37.89 سم)	14.92 بوصة (37.89 سم)	الارتفاع
4.8 رطل (2.18 كجم)	5.2 رطل (2.36 كجم)	4.8 رطل (2.18 كجم)	5.4 رطل (2.49 كجم)	الوزن

## الأبعاد المشعونة

عدم الخطو (LCD)	الخطو (LCD)	عدم الخطو (LED)	الخطو (LED)	
6.75 بوصة (17 سم)	6.75 بوصة (17 سم)	6.75 بوصة (17 سم)	6.75 بوصة (17 سم)	العمق
18.5 بوصة (47 سم)	22.5 بوصة (57.15 سم)	18.5 بوصة (47 سم)	22.5 بوصة (57.15 سم)	العرض
18.375 بوصة (46.67 سم)	18.375 بوصة (46.67 سم)	18.375 بوصة (46.67 سم)	18.5 بوصة (47 سم)	الارتفاع
5.5 رطل (2.49 كجم)	6.5 رطل (2.94 كجم)	5.5 رطل (2.49 كجم)	6.5 رطل (2.94 كجم)	الوزن

## 8. الضمان

### ما الذي يشمل الضمان

عماز Life Fitness Family of Brands التارين التجاري هذا مضمون بكونه خالياً من جميع عيوب المواد والصناعة.

### من الذي يشمل الضمان

المشترى الأصلي أو أي شخص يحصل على المنتج كهدية من المشتري الأصلي. سيكون الضمان لاغنياً في حالات نقل الملكية اللاحقة.

### كم المدة التي يشملها الضمان

تتوفر تغطية الضمان بموجب منتج محدد وفقاً للتوجيهات الواردة في معلومات الضمان.

### من يسدد الانتقالات والتأمين للحصول على الخدمة

إذا توجب إعادة المنتج أو أي قطعة يشملها الضمان إلى منشأة الخدمة من أجل الإصلاح، فإننا، Life Fitness، سنسدد جميع رسوم النقل والتأمين للسنة الأولى. وأنت مسؤول عن رسوم النقا والتأمين بعد السنة الأولى.

### ما الذي تقوم به لتصحيح العيوب المشمولة بالضمان

سنقوم بشحن أي قطع أو مكونات جديدة أو معاد تصنيعها إليك، أو سنقوم، بناءً على اختيارك، باستبدال المنتج. وتكون هذه القطع المستبدلة مضمونة لبقية فترة الضمان الأصلي.

### ما الذي لا يشمل الضمان

أي أعطال أو أضرار ناتجة عن الخدمة غير المعمدة، سوء الاستخدام، الحوادث، الإهمال، التجميع أو التركيب غير الصحيح، الحطام الناتج عن أي أنشطة إنشائية في بيئة المنتج، الصدأ أو التآكل نتيجة لموقع المنتج، التغييرات أو التعديلات دون إذن كتابي من طرفنا أو بسبب التصغير من جانبك في استخدام وتشغيل وصيانة المنتج على النحو الموضح في دليل التشغيل ("الدليل") الخاص بك.

يزود المنتج بشبكة واحدة قابلة للاستبدال من النوع RJ45 ومنفذ واحد من النوع Fitness Entertainment. يتفق هذا المنفذ مع مواصفات FitLinxx CSAFE بتاريخ 4 أغسطس 2004 التي تنص على: 4.75 إلى 10 فولت تيار مباشر؛ تيار بحد أقصى 85 مللي أمبير. Any Product damage caused by a load exceeding this FitLinxx CSAFE specification is not covered by warranty.

تتطلب جميع شروط هذا الضمان في حال نقل المنتج خارج الحدود القارية للولايات المتحدة الأمريكية (باستثناء ألاسكا وهاواي وكندا) وعندها يخضع للشروط المنصوص عليها من قبل الممثل المحلي المعتمد لهذه Life Fitness البلد.

### ما الذي يتوجب عليك القيام به

الاحتفاظ بدليل على شراء واستخدام وتشغيل وصيانة المنتج على النحو المحدد في الدليل؛ إخطار محل الشراء بأي عيب في غضون 10 أيام من اكتشاف العيب؛ في حال توجيه تعليمات بذلك، إعادة أي قطعة معيبة لاستبدالها، أو المنتج بالكامل، إذا لزم الأمر، لإصلاحه. تحتفظ Life Fitness بحق تقرير إذا ما كان يجب إعادة المنتج لإصلاحه أم لا.

### كيفية الحصول على القطع والخدمة

راجع قسم المقر الرئيسي للشركة بهذا الدليل للاطلاع على معلومات الاتصال بالخدمة المحلية الخاصة بك. أشر إلى اسمك وعنوانك والرقم المسلسل للمنتج الخاص بك (قد يكون لوحات التحكم والإطارات أرقامًا مسلسلّة مختلفة) وسيخبرونك بكيفية الحصول على القطعة البديلة، أو، إذا لزم الأمر، ترتيب الحصول على الخدمة في مكان وجود المنتج الخاص بك.

### الضمان الحصري

هذا الضمان المحدود بديلاً لجميع الضمانات الأخرى أيًا كان نوعها سواء صريحة أو ضمنية، بما في ذلك وعلى سبيل المثال لا الحصر الضمانات المضمنة الخاصة بالرواج والمناسبة لغرض محدد، وجميع الالتزامات والمسؤوليات الأخرى من جانبنا. ولا تتحمل أو تفوض أي شخص ليقوم نيابةً عنا بتأكيد أي التزام أو مسؤولية تتعلق ببيع هذا المنتج. ولا تتحمل في أي حال من الأحوال المسؤولية بموجب هذا الضمان، أو خلافه، عن أي ضرر يلحق بأي شخص أو ممتلكات، بما في ذلك أي خسائر في الأرباح أو المدخرات، أو عن أي أضرار خاصة أو غير مباشرة أو ثانوية أو عرضية أو لاحقة أيًا كانت نتيج عن استخدام أو عدم القدرة على استخدام هذا المنتج. بعض الدول لا تسمح باستثناء أو تقييد للضمانات المحدودة أو للمسؤولية عن الأضرار العرضية أو اللاحقة، وبالتالي فإن القيود أو الاستثناءات أعلاه قد لا تنطبق عليك. قد تختلف تغطية وشروط الضمان خارج الولايات المتحدة. يُرجى الاتصال بكتب Life Fitness الذي يتخدم بذلك (توجد معلومات الاتصال في مقدمة هذا الدليل) أو تتفضل بزيارة الموقع المحلي المستخدم للحصول على معلومات الضمان المحددة الخاصة بهلاكك.

### التغييرات التي تطرأ على الضمان غير معتمدة

لا يحق لأي شخص تغيير أو تعديل أو مد شروط هذا الضمان المحدود.

### آثار قوانين الدولة

يتمتع هذا الضمان حقوقاً قانونية محددة، وقد يكون لديك حقوقاً أخرى تختلف من دولة لأخرى ومن بلد لآخر.

### معلومات الضمان

6 أشهر	سنة واحدة	سنتان	وحدة التحكم Integrity SL
المرحل، مقبس ساعة الرأس، ومنفذ USB	العالة	الأجزاء الكهربائية والميكانيكية	

