

DISCOVER ST

، تةفنتلخا تاوطلخا برده ، FlexStrider ، نيرتلا تالاج ، اقلتسلاو فوقولا عضو في قايلا قرود ، بردهلبرء ، لكرحتلا برسلا زاجه
PowerMill Climber ، Arc Trainer.

دليل المستخدم



LifeFitness

AC إصدار 1008766-0002

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

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

United Kingdom

Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
هاتف: المكعب العام 1353.666017 (+44)
دع العملاء: 1353.665507 (+44)البريد الإلكتروني للخدمة: uk.support@lifefitness.com
البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق: 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

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

commercialsales@lifefitness.com

آسيا والمحيط الهادئ (AP)

اليابان

Life Fitness Japan, Ltd

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

اليابان

هاتف: (+81) 0120.114.482

فاكس: (+81) 03-5770-5059

البريد الإلكتروني للخدمة: service.lfj@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

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.comالبريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق: 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.comالبريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق: 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

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

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

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

commercialsales@lifefitness.com

هونغ كونغ

Life Fitness Asia Pacific LTD

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

هونغ كونغ

الهاتف: (+852) 25756262

الفاكس: (+852) 25756894

البريد الإلكتروني للخدمة: service.hk@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

hongkong.sales@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: (+852) 25756262

الفاكس: (+852) 25756894

البريد الإلكتروني للخدمة: service.hk@lifefitness.com

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

hongkong.sales@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

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

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

البريد الإلكتروني للمبيعات/التسويق:

marketing.benelux@lifefitness.com*راجع أيضًا 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

1. السلامة

تعليمات السلامة

اقرأ كل التعليمات قبل الاستخدام.

كل المنتجات

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



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 بالإغناء، 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 تتم 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 تتم بتشغيل المنتج وفتحات التبوية 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 بجزء. 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 أغطية.
- 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 مرابط أو مسامير. تأكد من عدم وجود حصى مضمن في النعل.
- أبعد الملابس الفضفاضة وأربطة الحذاء والمناشف عن الأجزاء المتحركة.
- لا تصل إلى الوحدة، أو أسفلها، ولا تقبلها على جانبها أثناء التشغيل.
- هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام بواسطة أطفال. أبعاد الأطفال أقل من 14 سنة عن الآلة.
- لا تسمح للأشخاص الآخرين بالتدخل بأي طريقة مع المستخدم أو الجهاز أثناء التمرين.
- اترك وحدات التحكم LCD "تعود إلى حالتها الطبيعية" فيما يتعلق بدرجة الحرارة لمدة ساعة قبل توصيل الوحدة واستخدامها.
- 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 والأجهزة الأخرى. اتصل بخدمة دعم العملاء للحصول على سلك طاقة أطول اختياري إذا لزم الأمر.



تحذير: تأكد من تثبيت شريط إيقاف الطارئ 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. افصل 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 الساخنة. لا تسحب الجهاز من سلك الكهرباء ولا تستخدم السلك كقبض. لا تمد سلك الطاقة على الأرض أسفل أو بطول جانب جهاز الجري.
- يمكن الإمساك بالبراكين لزيادة الاستقرار حسب الحاجة، ولكن ليس للاستخدام المستمر.
- لا تثبت أو تنقل جهاز الجري أثناء تحرك سير الجري. استخدم البراكين عند لزوم المزيد من الاستقرار. في حالة الطوارئ، مثل التعثر، أمسك بالبراكين 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 ديسبل (أ) عند متوسط سرعة تشغيل تبلغ 12 كم/الساعة (الوحدات التجارية) و 8 كم/الساعة (الوحدات المترية). ابتعاض الضوضاء تحت الحمل أعلى من دون الحمل.

دراجات تدريب من LIFECYCLE®

تحذير: ارتك 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.

أجهزة التدريب ARC TRAINER

تحذير: تأكد من وجود مسافة 23.6 بوصة (0.6 متر) على الأقل خلف المنتج و 12 بوصة (30 سنتيمتر) على الأقل على الجانبين.



تحذير: المنتج غير مزود بميزة التبديل الحر. من ثم، لا يمكن إيقاف تشغيله تلقائياً.



تحذير: الأجزاء المتحركة وخطر السقوط.



- لتجنب التعرض لإصابة خطيرة، انتظر حتى تتوقف ألواح القدم تماماً قبل النزول عن الوحدة.
- يتعدن إيقاف الأجزاء المتحركة على الفور، فالوحدة غير مزودة بالتبديل الحر.
- قد تختلف الطاقة البشرية الفردية اللازمة لأداء التدريب عن الطاقة الميكانيكية المعروضة على المنتج.
- توخ الحذر عند تثبيت أو تفكيك المنتج. قبل التثبيت، استخدم الأذرع المتحركة لجعل لوح القدم الأقرب إليك في الموضع السفلي. استخدم المقود الثابت عند لزوم المزيد من الاستقرار. أثناء التدريب، تمسك بالأذرع المتحركة.
- لا تتجه إلى الخلف عند استخدام المنتج.

FLEXSTRIDER, 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: تأكد من وجود مسافة 2 قدم (0.6 متر) على الأقل خلف وعلى كلا جانبي FlexStrider.



تحذير: FlexStrider, Cross-Trainer غير مزودين بميزة التبديل الحر. من ثم، لا يمكن إيقاف تشغيل المنتجين تلقائياً.



FlexStrider

أجهزة التدريب Cross-Trainer

- لا تقف أو تجلس على الأغطية البلاستيكية الخلفية لـ Cross-Trainer.
- لا تقف فوق الأنبوب المركزي لـ Cross-Trainer.
- قد تختلف الطاقة البشرية الفردية اللازمة لأداء التدريب عن الطاقة الميكانيكية المعروضة على FlexStrider, Cross-Trainer.
- توخ الحذر عند تثبيت أو تفكيك FlexStrider و Cross-Trainer. قبل التثبيت، استخدم الأذرع المتحركة لجعل النواصة 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 أو FlexStrider.

POWERMILL™ CLIMBER

تحذير: تم بإحلاء 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.



- يمكن الإمساك بالبرازين لزيادة الاستقرار حسب الحاجة، ولكن ليس للاستخدام المستمر.
 - أثناء عدم استخدام المنتج، توصي Life Fitness بفصله. افصل المنتج من المآخذ الكهربائي عند عدم استخدامه، وقبل وضع أو أخذ الأجزاء. لفصل المنتج، قم بفصل الطاقة من مفتاح التشغيل/إيقاف التشغيل، ثم أزل القابض من المآخذ الكهربائي.
 - 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 يقترب 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.
- احفظ هذه التعليمات للرجوع إليها في المستقبل.

قبل الاستخدام

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.

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

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



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

EN ISO 20975 الفئة SA (الدراجات وجماز التدريب Arc Trainer فقط): الاستخدام المهني و / أو التجاري.

EN ISO 20975 الفئة SB (جماز الجري فقط): الاستخدام المهني و / أو التجاري.

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

ملاحظة: تم اختبار هذا الجهاز ووجد أنه يمثل حدود الأجهزة 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 لدليل المستخدم، 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 الأجهزة 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 لدليل 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 وجماز الاستقبال.
- توصيل الجهاز بمأخذ على دائرة مختلفة عن دائرة توصيل جماز الاستقبال.
- استشارة الوكيل أو فني راديو/تلفزيون خبير للمساعدة.

أجهزة التدريب Cross-Trainer فقط:

بالنسبة لاختبار دقة EN 957-9 الفئة A، فقد تم قياس دخل الطاقة الميكانيكية عن طريق توصيل جماز المقاومة (المولد) مع وحدة التحكم بديناموميتر. وقد تم تسجيل بيانات اختبار العزم في جميع إعدادات مستوى السرعة واللياقة المتوفرة. ثم تم تحديد المقاومة الميكانيكية عن طريق اختبار التباطؤ دون ركوب المستخدم على الجهاز، مما أدى إلى قياس سرعة البدء والوقت حتى توقف حركة الدواسات بدقة. ثم تم حساب العزم المطلوب لإيقاف الوحدة من نظام التصوير الناتج، سرعة الدخل، والوقت حتى التوقف، ثم تمت إضافته إلى بيانات الديناموميتر للحصول على إجمالي عزم النظام. ومن العزم والسرعة المقاسين، تم حساب دخل الطاقة الميكانيكية والاختلاف عن الطاقة المعروضة. عند المستوى 10 وعدد دورات ثابت قدره 55 دورة في الدقيقة، كانت القوة الكهربائية المعروضة 107 وات، باختلاف 4.7% عن طاقة الدخل في جماز الاختبار. عند المستوى 12 وعدد دورات ثابت قدره 80 دورة في الدقيقة، كانت القوة الكهربائية المعروضة 136 وات، باختلاف 1.6% عن طاقة الدخل في جماز الاختبار.

FlexStrider Variable Stride Trainer فقط:

بالنسبة لاختبار دقة EN 957-9 الفئة A، فقد تم قياس دخل الطاقة الميكانيكية عن طريق توصيل جماز المقاومة (المولد) مع وحدة التحكم بديناموميتر. وقد تم تسجيل بيانات اختبار العزم في جميع إعدادات مستوى السرعة واللياقة المتوفرة. ثم تم تحديد المقاومة الميكانيكية عن طريق اختبار التباطؤ دون ركوب المستخدم على الجهاز، مما أدى إلى قياس كل من الحركات التي يعرضها المنتج بدقة: (1) التباطؤ النوار المقاس من سرعة ووقت البدء، عند الحد الأدنى للخطوات، إلى أن تتوقف آلية التدوير، و(2) التباطؤ الزاوي المقاس من زاوية ووقت البدء إلى أن تتوقف مجموعة ذراع ساق الدواسات. ثم تم حساب العزم المطلوب لإيقاف الوحدة من نظام التصوير الناتج، سرعة الدخل، والزاوية، والوقت حتى التوقف، ثم تمت إضافته إلى بيانات الديناموميتر للحصول على إجمالي عزم النظام. ومن العزم والسرعة المقاسين، تم حساب دخل الطاقة الميكانيكية والاختلاف عن الطاقة المعروضة. عند المستوى 10 وعدد دورات ثابت قدره 40 دورة في الدقيقة، كانت القوة الكهربائية المعروضة 128 وات، باختلاف 2.1% عن طاقة الدخل في جماز الاختبار. عند المستوى 15 وعدد دورات ثابت قدره 60 دورة في الدقيقة، كانت القوة الكهربائية المعروضة 167 وات، باختلاف 4.6% عن طاقة الدخل في جماز الاختبار.

يصف دليل المستخدم هذا وظائف وحدة التحكم Discover ST مع القواعد التالية:

- سلسلة الارتفاعات جهاز السير المتحرك، عبر المدرب، واقف ومستلقي **Lifecycle**® مجلات التمرين **FlexStrider™** متدرب متعدد الخطوات.
- جهاز جري **Platinum Club Series**. وجهاز التدرجات المتعددة، ودراجة التدريب **Lifecycle**® في الوضع القائم والمائل
- جهاز جري **Integrity Series**. وجهاز التدرجات المتعددة، ودراجة التدريب **Lifecycle**® في الوضع القائم والمائل
- جهاز جري **Club Series +**. وجهاز التدرجات المتعددة، ودراجة التدريب **Lifecycle**® في الوضع القائم والمائل
- **PowerMill™ Climber**
- جهاز التدريب **Arc Trainer**

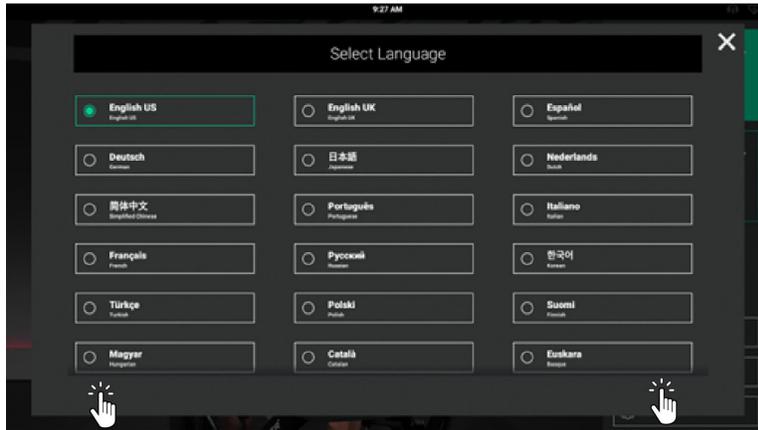
بيان الغرض:

- 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 التبديل البيضاوي منخفض التأثير وحركة دفع / سحب الذراع لتوفير تمارين فعالة للجسم بالكامل في الأماكن الداخلية.
- دراجة التمرينات **Life Fitness Lifecycle** هي جهاز يجاكي حركات ركوب الدراجة في الأماكن الداخلية بسرعات مختلفة ومستويات مقاومة مختلفة.
- جهاز التمرينات **Life Fitness FlexStrider** ذي الخطوات المتغيرة هو جهاز تدريب تجاري يتيح للمتدربين اختبار طول الخطوة البيضاوية لجمل الجسم، والتدريب منخفض التأثير.
- جهاز التمرينات **Life Fitness PowerMill Climber** هو جهاز تمارين تجاري يمكن المستخدمين من صعود سلم دوار بمجموعة مختلفة من السرعات.
- جهاز التدريب **Life Fitness Arc Trainer** هو جهاز تدريب متنوع مقاوم للصدمات ومتحمل للأوزان، يُستخدم عن طريق تطبيق القوة على دواسات القدم.

طريقة التوقف - وحدة التحكم Discover

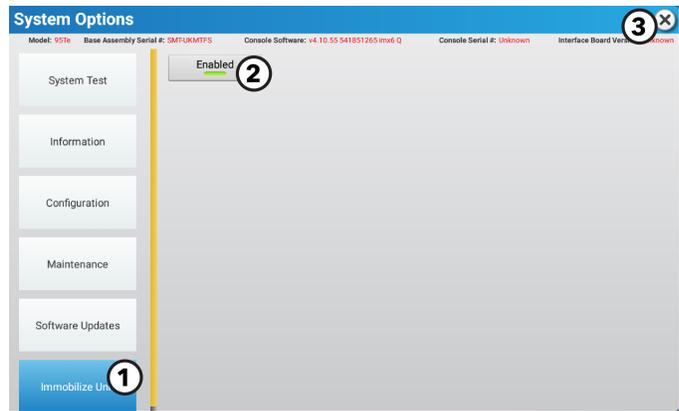
الغرض من إيقاف جهاز الجري هو منع الاستخدام غير المصرح به. يتسبب النظام في توقف جهاز الجري عند تنشيطه.

1. انقر فوق أيقونة اللغة للوصول إلى شاشة تحديد اللغة .
2. انقر فوق الجزء السفلي من الشاشة بالتسلسل التالي: أسفل-يسار، أسفل-يمين، أسفل-يسار، و أسفل-يمين.



3. انقر فوق الأيقونة لإيقاف الوحدة . وستظهرتتمكن .

الوصف	العنصر
أيقونة إيقاف الوحدة	1
أيقونة التمكن	2
أيقونة الخروج	3



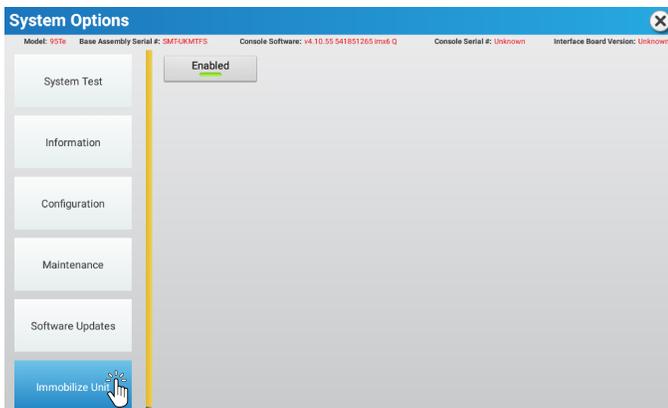
4. انقر فوق أيقونة الخروج X للخروج من خيارات النظام.

5. وستتوقف الوحدة عن العمل.

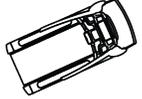
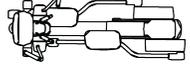
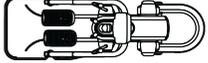
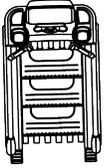
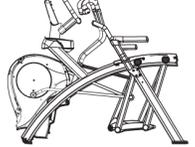
6. تظهر الرسالة يتم إيقاف الوحدة بواسطة المدير على الشاشة.

7. انقر فوق الجزء العلوي من شاشة الجذب بالتسلسل التالي: أعلى-يسار، أعلى-يمين، أعلى-يسار، وأعلى-يمين للدخول إلى خيارات النظام.

8. انقر فوق الأيقونة لإيقاف الوحدة للتعطيل.



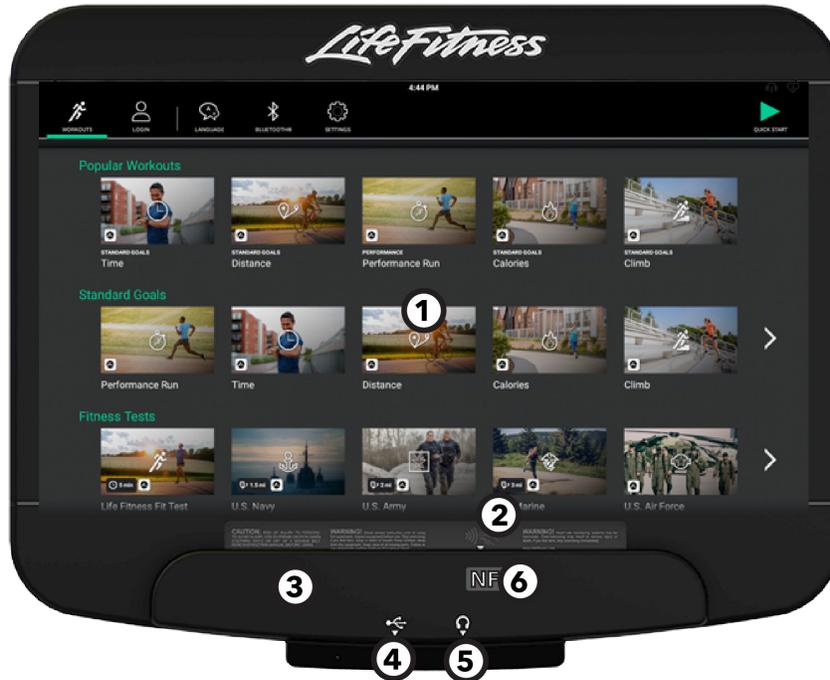
ملاحظة: تظهر وحدة التحكم Discover SE3HD.

ميزة جهاز الجري فقط	
ميزة جهاز التدريب Arc-Trainer فقط	
ميزة الدراجة فقط	
ميزة FlexStrider فقط	
ميزة PowerMill فقط	
ميزة جهاز التدريب Arc Trainer فقط	

2. نظرة عامة

وحدة التحكم

مهاز الجري الموض.



1. شاشة العرض المسية

- تُستخدم لتحديد التمرينات وإعدادها ومراقبتها وحفظها.
- الوصول إلى خيارات الترفيه.

2. **RFID (هوية التردد اللاسلكي) الاختياري:** يمكن لأصحاب منشآت اللياقة طلب هذا الخيار لمستخدميهم مما يسمح لهم بتمرير بطاقة هوية منشأهم على وحدة التحكم. تتوافق أجهزة وحدة التحكم مع الترددات الرئيسية (125 كيلوهرتز و13.56 ميجاهرتز) المستخدمين لبطاقات RFID.

3. حامل القراءة / حامل الجهاز اللوحي: لوضع مادة قراءة تقليدية بالإضافة إلى أجهزة المحمول والأجهزة اللوحية في هذا الحامل المدمج.

4. **USB:** لشحن أجهزة USB.

5. **ساعات الرأس:** لتوصيل ساعات الرأس للاستماع إلى التلفزيون وخيارات الترفيه.

6. **NFC (التواصل قريب المدى):** للاتصال بأجهزة محمول مزودة بتقنية NFC يمكنها للاقتزان ومشاركة البيانات بسهولة.

مستشعرات نظام Lifepulse المسجلة (ب) هي نظام مضمن لمراقبة معدل ضربات القلب موجود بهذا المنتج. للحصول على أدق قراءة ممكنة، قم بما يلي أثناء التمرين:

- أمسك بالمستشعرات بإحكام.
- أمسك بكل مستشعر من المنتصف.
- حافظ على ثبات اليدين في مكانها.

جهاز الجري



تعرض وحدة التحكم معدل ضربات القلب في غضون 10 ثوانٍ إلى 40 ثانية من إمساك المستخدم للمستشعرات. قد تؤثر العوامل التالية على قراءة Lifepulse:

- وضع اليد على المستشعر بشكل غير صحيح
- نشاط الجزء العلوي من الجسم أو الغسول أو الأوساخ على اليدين
- الضغط الزائد أو غير الكافي عند الإمساك بالمستشعرات

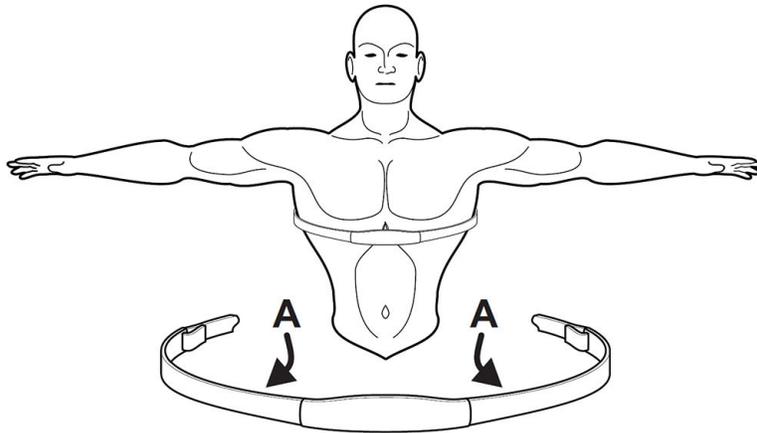


ملاحظة: لا تحاول الإمساك بالمستشعرات عند سرعات تزيد عن 4.5 ميل في الساعة أو 7.2 كم في الساعة. لهذه السرعات، يُوصى باستخدام شريط الصدر Polar الخاص بقياس معدل ضربات القلب عن بعد.

شريط الصدر Polar® الاختياري الخاص بقياس معدل ضربات القلب عن بعد

يقوم نظام Polar لمراقبة معدل ضربات القلب عن بعد بنقل إشارات معدل ضربات القلب إلى وحدة التحكم عند ضغط الأقطاب قبالة الجلد. تُرفق هذه الأقطاب بشريط الصدر Polar الخاص بقياس معدل ضربات القلب عن بعد الذي يرتديه المستخدم أثناء التمرين. شريط الصدر Polar الخاص بقياس معدل ضربات القلب عن بعد هو شريط اختياري. اتصل بخدمة دعم عملاء Life Fitness للطلب.

انظر المخطط لمعرفة الموضع الصحيح لشريط الصدر Polar الخاص بقياس معدل ضربات القلب عن بعد. يجب أن تظل الأقطاب (1)، السطحين المجوفين في الجانب السفلي من الشريط، رطبة لنقل نبضات القلب الكهربائية بدقة إلى جهاز الاستقبال مرة أخرى. قم بتطهير الأقطاب. ثم ثبت شريط الصدر Polar الخاص بقياس معدل ضربات القلب عن بعد أسفل عضلات الصدر قدر الإمكان. ينبغي أن يكون الشريط محكمًا ومرئيًا بالقدر الكافي في نفس الوقت للسماح بالتنفس الطبيعي.



يقوم شريط جهاز الإرسال بتوفير قراءة مثالية لمعدل ضربات القلب عندما تكون الأقطاب الكهربائية ملامسة للجلد العاري مباشرة، إلا أنه يعمل بشكل أفضل من خلال طبقة رقيقة من القماش الرطب. إذا لزم إعادة تطهير شريط الصدر Polar لقياس معدل ضربات القلب عن بعد، فأبعده عن الصدر لكشف القطبين، وأعد تطهيرها.

ملاحظة: في حال الإمساك بمستشعرات نظام Lifepulse أثناء ارتداء شريط الصدر، وإذا كانت الإشارات الواردة من المستشعرات صحيحة، فإن الكمبيوتر الموجود بالجهاز يستخدم إشارات المستشعر هذه لحساب معدل ضربات القلب بدلاً من المرسل عن طريق شريط الصدر Polar الخاص بقياس معدل ضربات القلب عن بعد.

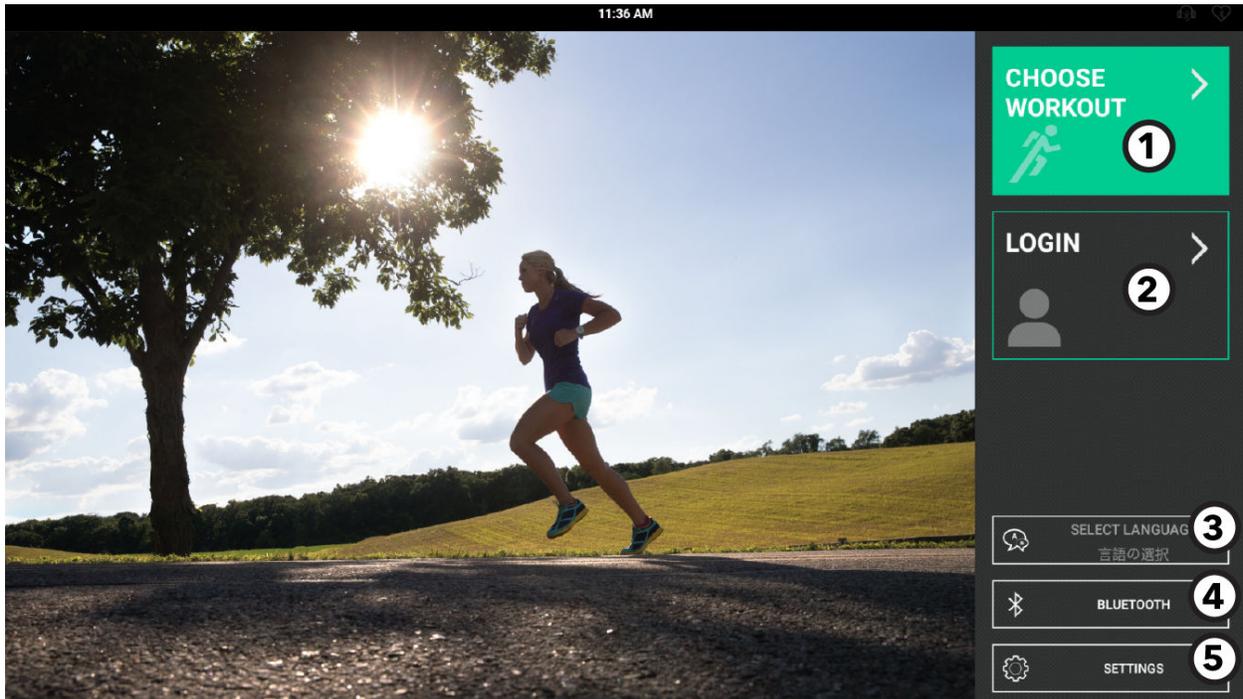
ملاحظة: أثناء إعداد تمرين heart rate zone training، سيطلب المستخدم بإدخال سرعة بدء التشغيل. في حال عدم اكتشاف شريط الصدر Polar الخاص بقياس معدل ضربات القلب عن بعد، فستكون أقصى سرعة مسموح بها 4.5 ميل في الساعة / 7.2 كم في الساعة. وفي حال اكتشاف شريط الصدر Polar الخاص بقياس معدل ضربات القلب عن بعد، فيمكن للمستخدمين التمرين بأقصى سرعة مسموح بها.

3. التشغيل

الشاشة الرئيسية

شاشة اللمس LCD سهلة الاستخدام تسمح للمستخدمين بما يلي:

- تحديد التمرينات وإعدادها ومراقبتها وحفظها.
- الوصول إلى خيارات الترفيه.



1. اختيار التمرين: اختر تمرينًا من الفئات التالية:

- أهداف قياسية
- أراضي تفاعلية
- اختبارات اللياقة
- التشغيل السريع

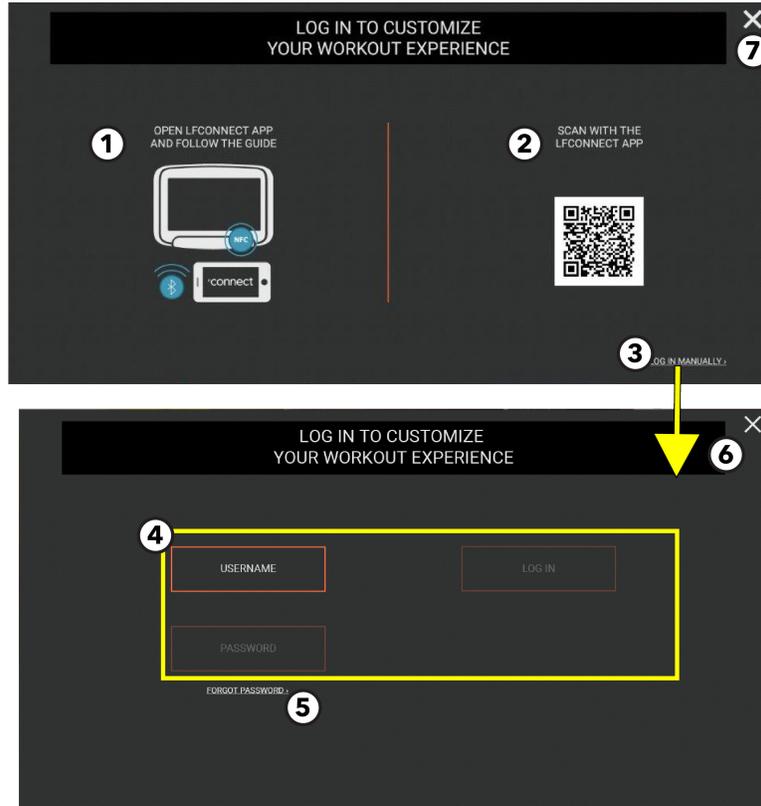
2. تسجيل الدخول: اضغط لتسجيل الدخول إلى حساب LFconnect أو Halo الخاص بك.

3. اللغة: حدد لغة لاستخدامها أثناء التمرين.

4. Bluetooth®: ابحث عن هواتف ساعات رأس أو أجهزة ضربات قلب مزودة بتقنية Bluetooth يمكنها.

5. الإعدادات: اضغط لإدخال وزنك أو تغيير وحداتك (إمبريالية أو مترية).

ملاحظة: (سلسلة منتجات International Platinum Club فقط): سيدخل جهاز الجري في وضع توفير الطاقة بعد 5 دقائق من عدم النشاط. لتنشيط وحدة التحكم، اخط فوق سير جهاز الجري. وسينشط جهاز الجري تلقائيًا وستضيء وحدة التحكم. يستغرق تنشيط جهاز الجري 50 ثانية تقريبًا بعد الخطو فوق السير.



لتسجيل الدخول إلى وحدة التحكم لتتبع وحفظ تمارينك على تطبيق Lfconnect.

1. الترتيب

- في **iPhone**، لم يتمكن Bluetooth. وافتح تطبيق Lfconnect وشغل ميزة تسجيل الدخول عن قرب باستخدام Bluetooth.
- في **Android**، لم يتمكن التواصل قريب المدى (NFC) وافتح تطبيق Lfconnect.
- اجعل هاتفك يلمس الزاوية اليمنى السفلية من حامل القراءة للتوصيل تلقائياً.

2. مسح كود QR

- افتح تطبيق Lfconnect على جهازك المحمول.
- حدد قارئ كود QR في الزاوية اليمنى العلوية.
- امسح كود QR باستخدام هاتفك.

3. تسجيل الدخول يدوياً

اضغط للوصول إلى شاشة تحتوي على رسائل توجيه لتسجيل الدخول يدوياً.

4. اتبع الرسائل التوجيهية لتسجيل الدخول إلى حسابك.

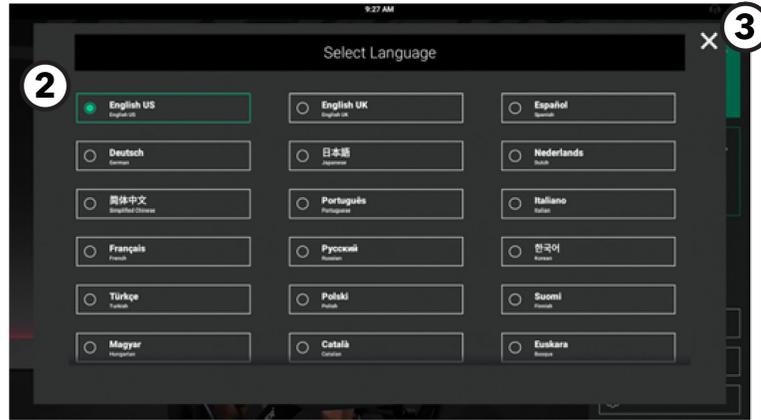
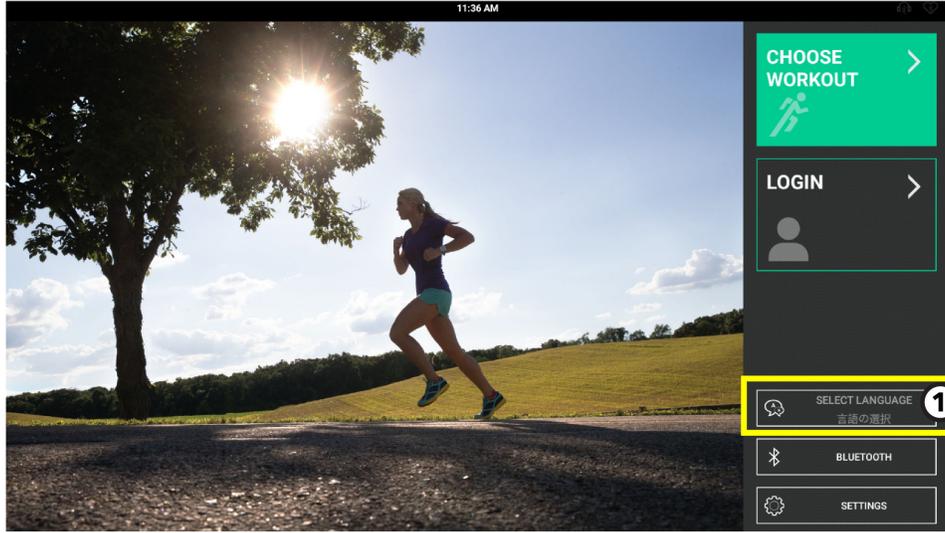
- ادخل اسم المستخدم.
- أدخل كلمة المرور.
- اضغط لتسجيل الدخول.

5. نسيت كلمة المرور

أدخل عنوان البريد الإلكتروني ذي الصلة بحساب Lfconnect.

6. اخرج من شاشة تسجيل الدخول يدوياً وعد إلى الشاشة الرئيسية.

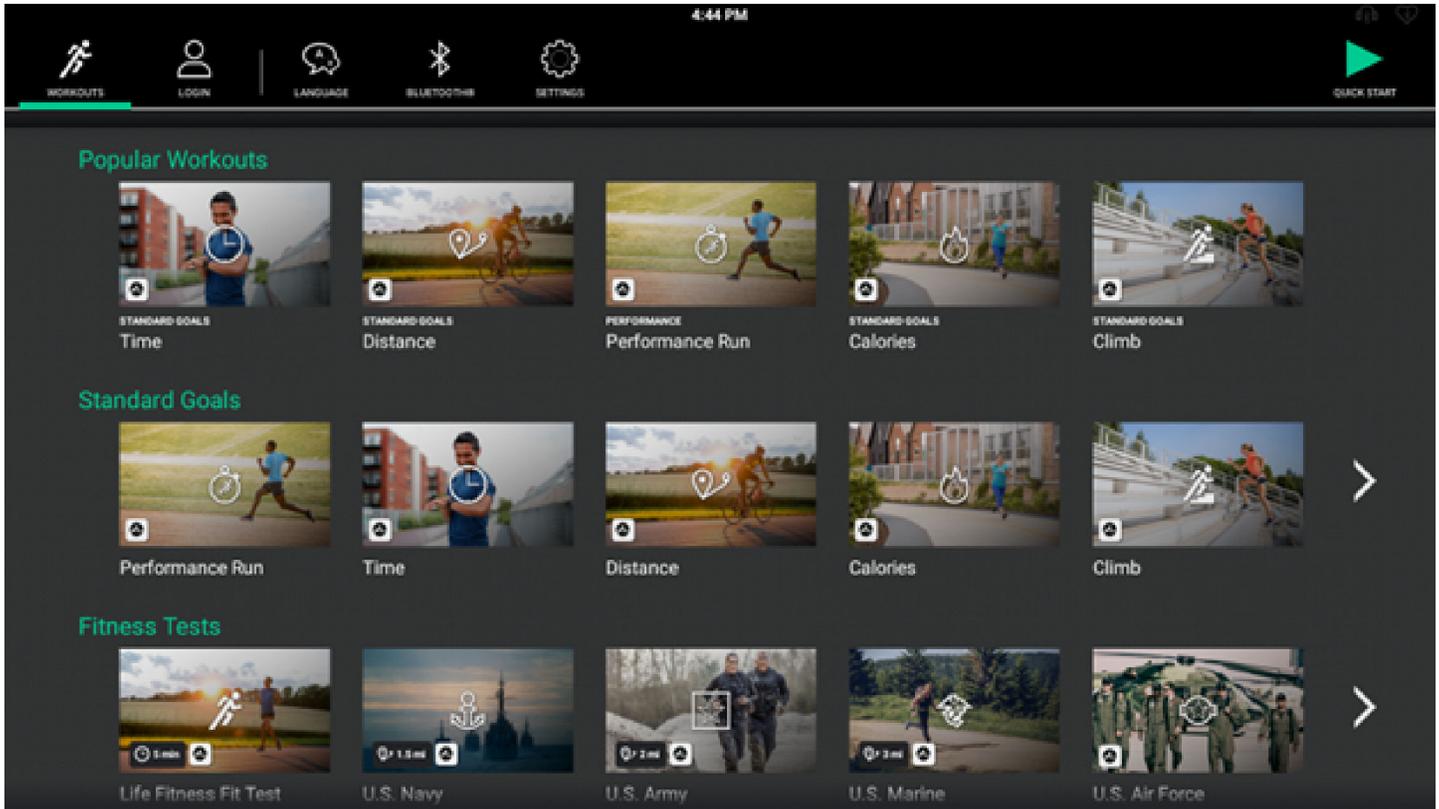
7. اخرج من شاشة تسجيل الدخول وعد إلى الشاشة الرئيسية.



1. اضغط على **تحديد لغة** في الشاشة الرئيسية.
2. اختر اللغة المرادة من شاشة **تحديد اللغة**.
يمكن للمستخدمين تحديد لغة لاستخدامها خلال التمرين.
ملاحظة: لا يمكن عرض سوى اللغات المحددة الممكنة بواسطة المدير.
3. **اخرج** من شاشة تحديد اللغة وعد إلى الشاشة الرئيسية.

4. اختيار التمرين الخاصة بك

مرر شاشة اختيار التمرين لعرض خيارات التمرين المتوفرة.

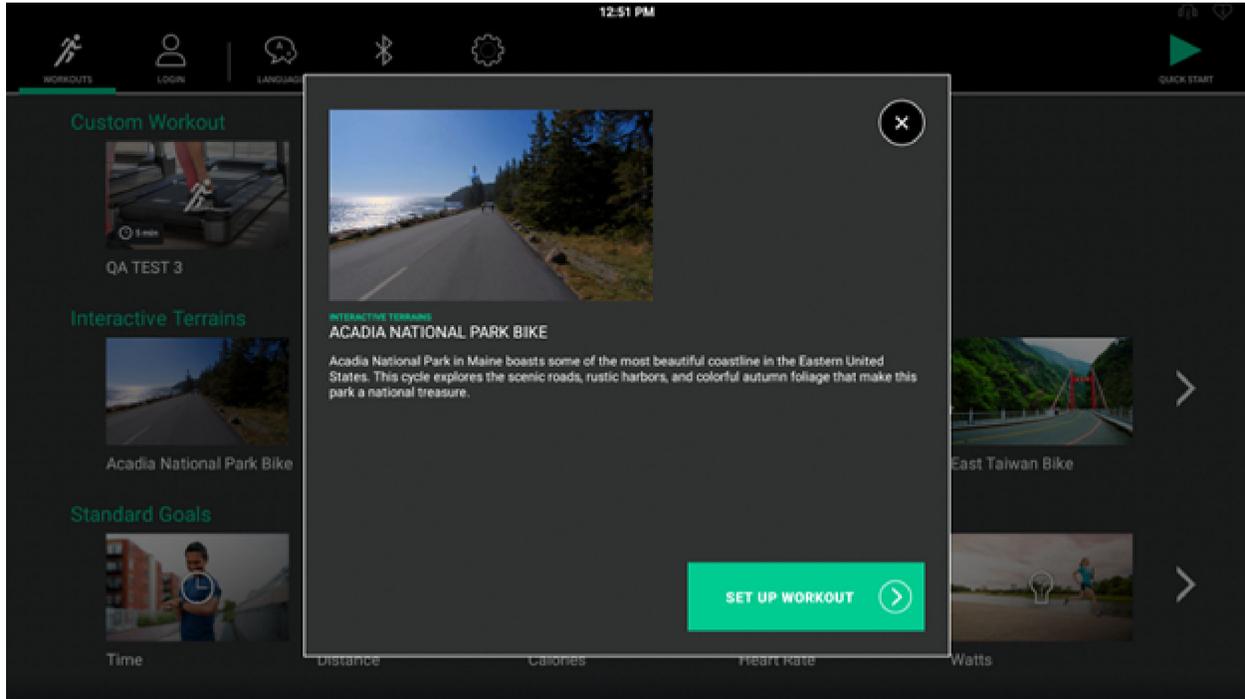


تتضمن التمرينات:

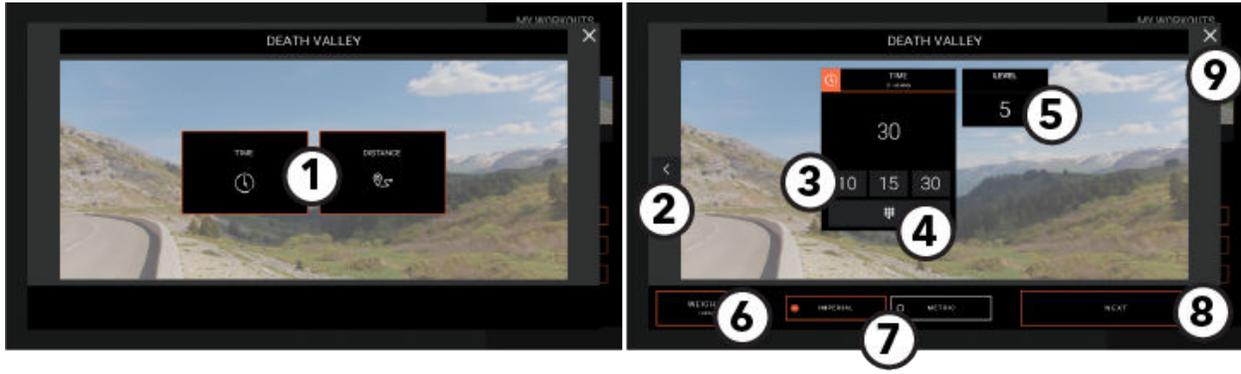
- **الأهداف القياسية** - لاختيار تمرين بناء على هدف معين.
 - **الأراضي التفاعلية** - لتحديد أرض تفاعلية والتمرين مع الأصدقاء أو متدربين آخرين في أي مكان بالعالم في الوقت الفعلي.
 - **اختبارات اللياقة** - لتحديد من بين اختبارات اللياقة المتوفرة.
 - **التشغيل السريع** - لبدء تمرين على الفور دون إعداد أو تحديد هدف.
- اضغط على التمرين المراد للوصول إلى وصف عن التمرين المحدد وإعداد التمرين.

أراضي تفاعلية

الأراضي التفاعلية هي دورات فيديو، مصورة من منظور الشخص الأول خلال مناظر طبيعية ومناظر بالمدينة وأحداث من جميع أنحاء العالم. تتفاعل هذه الميزة مع جهاز اللياقة لتوفير تجربة غامرة. **ملاحظة:** كما أن ميل جهاز الجري يزداد أو يقل تلقائيًا يطابق التلال الافتراضية الموجودة في الدورة.



- اختر الدورة المرادة.



1. اختيار هدف
 - الوقت
 - المسافة
2. سهم العودة

اضغط للعودة إلى الشاشة السابقة.
3. قم الوقت المحددة مسبقاً

للاختيار من القيم الافتراضية.
4. لوحة مفاتيح الوقت

اضغط لاستخدام لوحة المفاتيح العددية لإدخال قيمة وقت التمرين.
5. المستوى (إن أمكن)

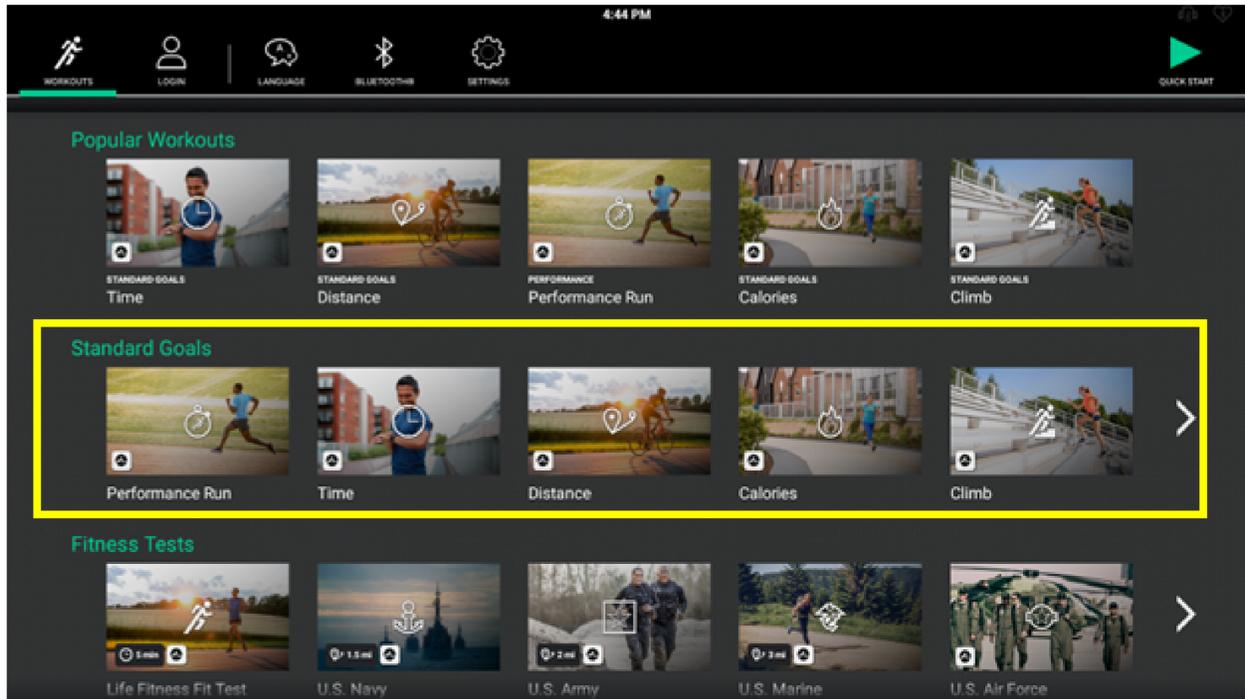
اضغط لاختيار مستوى محدد مسبقاً أو لإدخال قيمة المستوى.
6. أدخل الوزن

اضغط على لوحة المفاتيح العددية لإدخال قيمة الوزن.
7. اختيار وحدة القياس
 - مترية
 - إمبريالية
8. التالي

اضغط للانتقال إلى شاشة الإعداد التالية.
9. للخروج من شاشة الإعداد والعودة إلى شاشة تحديد تمرين الأراضي التفاعلية.
10. علامات النورة

لاختيار نقطة بداية للنورة.
11. بدء الأرض التفاعلية

تظهر شاشة العد التنازلي للتمرين 3 , 2 , 1 ثم تبدأ النورة.



نوع التمرين	الوصف	نوع القاعدة
الوقت	اختر الأرض الخاصة بك وإجمالي وقت التمرين.	Treadmill, Cross-Trainer, Bikes, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer
المسافة	حدد هدف المسافة. اختر الأرض وإجمالي مسافة التمرين.	Treadmill, Cross-Trainer, Bikes, FlexStrider, Arc Trainer
السرعات الحرارية	اختر الأرض وعدد السرعات الحرارية التي تريد حرقها.	Treadmill, Cross-Trainer, Bikes, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer
تسلق	اختر الأرض وإجمالي المسافة التي تريد تسلقها.	Treadmill, PowerMill
معدل ضربات القلب	حدد تمرين بناء على معدل ضربات القلب الذي تستهدفه.	Treadmill, Cross-Trainer, Bikes, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer
الطاقة الثابتة	تمرين بكثافة ثابتة. تظل القوة الكهربائية ثابتة أثناء التمرين ويختلف العزم وفقًا لتغيرات السرعة.	أجهزة التدريب Arc Trainer
طاقة تكيفية	تمرين HIIT مثالي. تزداد المقاومة أضعافًا مضاعفة مع زيادات في السرعة.	أجهزة التدريب Arc Trainer
القوة الكهربائية	اختر كثافة القوة الكهربائية للتمرين.	الدراجات
مكافئات الأيض	اختر حرق السرعات الحرارية بتحديد كثافة ثابتة لمكافئات الأيض أثناء التمرين.	الدراجات
فاصلان للسرعة	تم إنشاء تمرين الفاصل الخاص بك بتخصيص زري سرعة مختلفين. تنتج لك الأزرار الثلاثة تغيير السرعة بشكل سريع.	PowerMill
3 فواصل للسرعة	تم إنشاء تمرين الفاصل الخاص بك بتخصيص ثلاثة أزرار سرعة مختلفة. تنتج لك الأزرار الثلاثة تغيير السرعة بشكل سريع.	PowerMill
فاصل بادئ التشغيل	تمرين تحديث بفاصل 1:1 يتقدم من فواصل الكثافة المنخفضة إلى فواصل الكثافة المرتفعة.	Treadmill, Cross-Trainer, Bikes, FlexStrider
التدريبات التنفسية	تمرني موجه يقوم بتنوع العضلات والكثافة المستخدمة.	Cross-Trainer, Bikes
عكسي	تم تقسيم تماريننا إلى أجزاء أمامية وعكسية.	أجهزة التدريب Cross-Trainer

ارجع إلى المخططات الموجودة في الصفحات التالية للاطلاع على قائمة بمدخلات المستخدم المطلوبة لكل فئة من فئات التمرين ونوع التمرين.

تماز الجري

الأهداف

نوع التمرين	مدخل المستخدم
الوقت	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقاً أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال الوقت المراد الأرض (مستوية، عشوائية، تلال، تلال دوارة) المستوى (في حال اختيار تلة، عشوائي، تلال دوارة) السرعة الوزن (أدرج الجزء السفلي من الشاشة)
المسافة	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقاً أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال المسافة المرادة الأرض (مستوية، عشوائية، تلال، تلال دوارة) المستوى (في حال اختيار تلة، عشوائي، تلال دوارة) السرعة الوزن (أدرج الجزء السفلي من الشاشة)
السرعات الحرارية	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقاً أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال السرعات الحرارية المرادة الوزن الأرض (مستوية، عشوائية، تلال، تلال دوارة) المستوى (في حال اختيار تلة، عشوائي، تلال دوارة) السرعة
تسلق	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقاً أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال الطوايق المرادة الأرض (مستوية، عشوائية، تلال، تلال دوارة) المستوى (في حال اختيار تلة، عشوائي، تلال دوارة) الميل (المستوى في حال اختيار مستوي) السرعة الوزن (أدرج الجزء السفلي من الشاشة)
معدل ضربات القلب	<ul style="list-style-type: none"> الهدف (الوقت، المسافة، السرعات الحرارية، التسلق، منطقة وقت الاطلاق) السن التمرين (حرق معتدل، حرق قوي، وقت ثابت، وقت متنوع) معدل ضربات القلب المستهدف السرعة
فاصل بادئ التشغيل	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقاً أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال الوقت المراد سرعة منخفضة سرعة عالية الوزن (أدرج الجزء السفلي من الشاشة)

نوع التمرين	مدخل المستخدم
الوقت	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقًا أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال الوقت المراد الأرض (مستوية، عشوائية، تلال، تلال دوارة) المستوى الوزن (أدرج الجزء السفلي من الشاشة)
المسافة	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقًا أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال المسافة المرادة الأرض (مستوية، عشوائية، تلال، تلال دوارة) المستوى الوزن (أدرج الجزء السفلي من الشاشة)
السرعات الحرارية	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقًا أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال السرعات الحرارية المرادة الوزن الأرض (مستوية، عشوائية، تلال، تلال دوارة) المستوى
معدل ضربات القلب	<ul style="list-style-type: none"> الهدف (الوقت، المسافة السرعات الحرارية، منطقة وقت الانطلاق) السن التمرين (حرق معتدل، حرق قوي، وقت ثابت) معدل ضربات القلب المستهدف المستوى الوزن (أدرج الجزء السفلي من الشاشة)
التدريبات التنفسية	<ul style="list-style-type: none"> الهدف (الوقت، المسافة السرعات الحرارية) المستوى الوزن (أدرج الجزء السفلي من الشاشة)
القوة الكهربائية	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقًا أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال الوقت المراد القوة الكهربائية الوزن 
مكافئات الأيض	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقًا أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال الوقت المراد مكافئات الأيض الوزن 
فاصل يادئ التشغيل	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقًا أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال الوقت المراد المستوى الوزن (أدرج الجزء السفلي من الشاشة)
عكسي	<ul style="list-style-type: none"> الهدف (الوقت، المسافة السرعات الحرارية) المستوى الوزن (أدرج الجزء السفلي من الشاشة) 

نوع التمرين	مدخل المستخدم
الوقت	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقًا أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال الوقت المراد الأرض (مستوية، عشوائية، تلال، تلال دوارة) المقاومة الوزن (أدرج الجزء السفلي من الشاشة)
المسافة	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقًا أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال الوقت المراد الأرض (مستوية، عشوائية، تلال، تلال دوارة) المقاومة الوزن (أدرج الجزء السفلي من الشاشة)
السرعات الحرارية	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقًا أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال السرعات الحرارية المرادة الوزن الأرض (مستوية، عشوائية، تلال، تلال دوارة) المقاومة
معدل ضربات القلب	<ul style="list-style-type: none"> الهدف (الوقت، المسافة السرعات الحرارية، منطقة وقت الانطلاق) السن التمرين (حرق معتدل، حرق قوي، وقت ثابت) معدل ضربات القلب المستهدف المستوى الوزن (أدرج الجزء السفلي من الشاشة)
الطاقة الثابتة	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقًا أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال الوقت المراد القوة الكهربائية
طاقة تكيفية	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقًا أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال الوقت المراد المستوى الوزن

FlexStrider

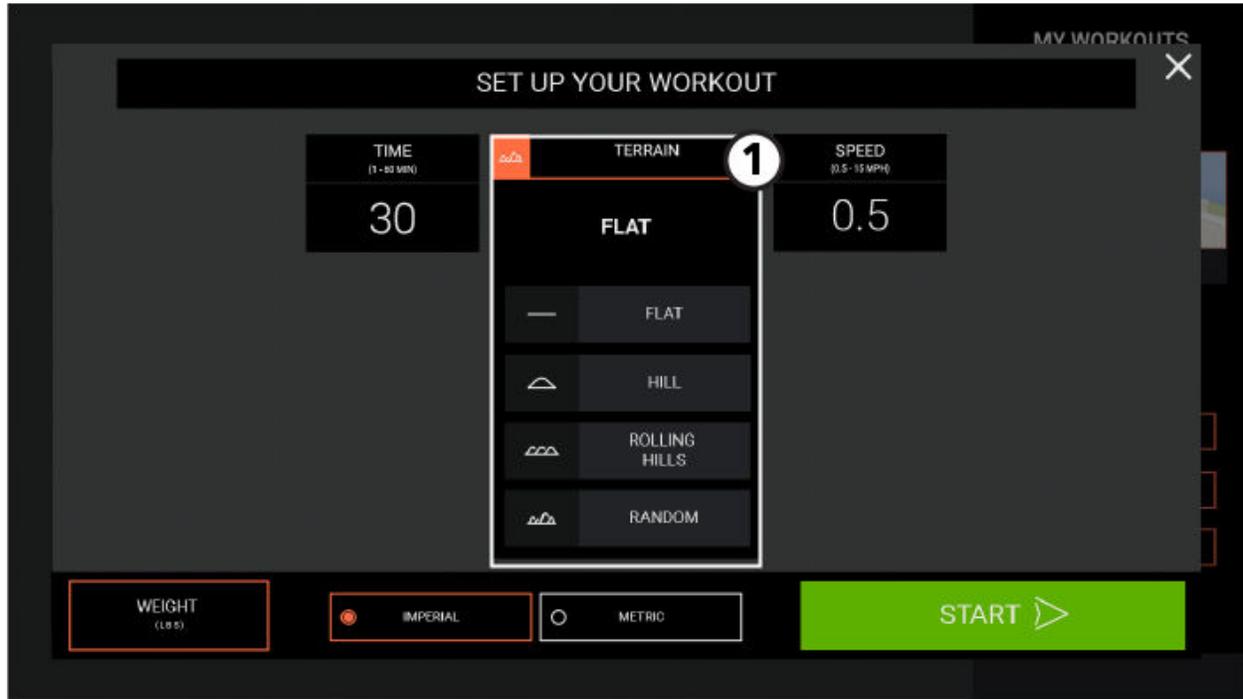
نوع التمرين	مدخل المستخدم
الوقت	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقًا أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال الوقت المراد الأرض (مستوية، عشوائية، تلال، تلال دوارة) المستوى الوزن (أدرج الجزء السفلي من الشاشة)
المسافة	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقًا أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال المسافة المرادة الأرض (مستوية، عشوائية، تلال، تلال دوارة) المستوى الوزن (أدرج الجزء السفلي من الشاشة)
السرعات الحرارية	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقًا أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال السرعات الحرارية المرادة الوزن الأرض (مستوية، عشوائية، تلال، تلال دوارة) المستوى

نوع التمرين	مدخل المستخدم
معدل ضربات القلب	<ul style="list-style-type: none"> الهدف (الوقت، المسافة السرعات الحرارية، منطقة وقت الانطلاق) السن التمرين (حرق معتدل، حرق قوي، وقت ثابت) معدل ضربات القلب المستهدف المستوى الوزن
فاصل بادئ التشغيل	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقًا أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال الوقت المراد المستوى الوزن (أدرج الجزء السفلي من الشاشة)

PowerMill

الأهداف

نوع التمرين	مدخل المستخدم
الوقت	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقًا أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال الوقت المراد الأرض (مستوية، عشوائية، تلال، تلال دوارة) المستوى (في حال اختيار تلة، عشوائي، تلال دوارة) السرعة الوزن (أدرج الجزء السفلي من الشاشة)
السرعات الحرارية	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقًا أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال السرعات الحرارية المرادة الوزن الأرض (مستوية، عشوائية، تلال، تلال دوارة) السرعة أو المستوى (في حال اختيار مستوي) المستوى (في حال اختيار تلة أو عشوائي أو تلال دوارة)
تسلق	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقًا أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال الطوايق المرادة الأرض (مستوية، عشوائية، تلال، تلال دوارة) السرعة أو المستوى (في حال اختيار مستوي) المستوى (في حال اختيار تلة أو عشوائي أو تلال دوارة)
معدل ضربات القلب	<ul style="list-style-type: none"> الهدف (الوقت، السرعات الحرارية، التسلق، منطقة وقت الانطلاق) السن التمرين (حرق معتدل، حرق قوي، وقت ثابت، وقت متنوع) معدل ضربات القلب (HR) المستهدف المستوى (في حال اختيار تلة أو عشوائي أو تلال دوارة)
الفواصل	<ul style="list-style-type: none"> 3 قيم محددة مسبقًا للوقت أو استخدم لوحة المفاتيح لإدخال الوقت المراد عدد الفواصل (2 أو 3) سرعة منخفضة سرعة متوسطة (3-محاصل زمني فقط) سرعة عالية



1. اختيار الأرض

- **مستوية** هو تمرين بجهد ثابت يمكن للمستخدم فيه تغيير الميل أو المستوى أو السرعة في أي وقت.
- **تلة** هو تمرين تدريبي بفواصل. الفواصل هي فترات من التدريب التنفسي المكثف مفصولة بفترات منتظمة من التدريب منخفض الكثافة. يحدد إجمالي مدة التمرين طول كل فاصل.
- **التلال الموزعة** هو تمرين لتلة دوارة بمستويات شدة منخفضة.
- **عشوائي** هو تمرين بفواصل تدريب به مستويات كثافة تتغير بثبات تحدث بخط أو تقدم غير منتظم.

تدريب أهداف معدل ضربات القلب

تشير الأبحاث إلى أن الحفاظ على معدل محدد لضربات القلب أثناء التدريب هي الطريقة المثالية لمراقبة كثافة التمرين وتحقيق أقصى نتائج. يحدد **Zone Training** النطاق المثالي لمعدل ضربات قلب المتدرب، أو المنطقة المثالية، لحرق الدهون أو زيادة لياقة الأوعية الدموية. والمنطقة هي نسبة مئوية للحد الأقصى النظري (**HRmax**)، وتعتمد قيمتها على التمرين. تُعرّف صيغة أقصى معدل لضربات القلب بواسطة "إرشادات اختبار التمرين الوصفات الطبية"، الإصدار الثامن، 2010، الصادرة من الكلية الأمريكية للطب الرياضي". **HRmax** تساوي 206.9 سالب الإجمالي البالغ 0.67 مضروباً في سن الشخص.

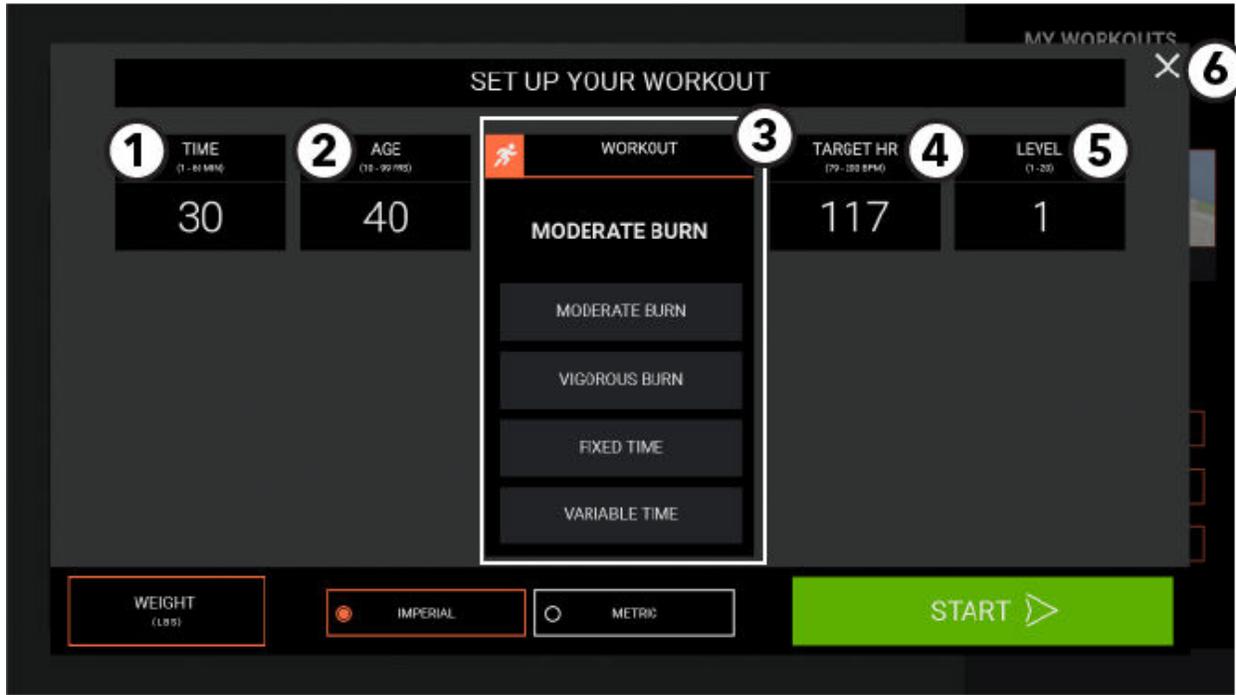
$$\text{الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب} = 206.9 - (0.67 * \text{السن})$$

أقصى معدلات نظرية لضربات القلب ومعدلات ضربات القلب المستهدفة

ارجع إلى المخطط أدناه لمعرفة أقصى معدلات نظرية لضربات القلب ومعدلات ضربات القلب المستهدفة. مضمن كـ **BMP** (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

تمّ 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 تلقائياً بضبط مستوى الميل (أجهزة الجري فقط) للحفاظ على معدل ضربات القلب المستهدف بناءً على معدل ضربات القلب الفعلي.



1. الوقت

اضغط لاستخدام لوحة المفاتيح العددية لإدخال قيمة وقت التمرين.

2. السن

اضغط لاستخدام لوحة المفاتيح العددية لإدخال قيمة السن.

3. تمرين معدل ضربات القلب

- **الحرق المعتدل** هو تمرين قلبي منخفض الشدة. يقوم البرنامج بضبط مستوى الشدة من خلال تغيير الميل (الارتفاع). بناءً على معدل ضربات القلب الفعلي، ليظل معدل ضربات عند 65% من الحد الأقصى النظري.
- **الحرق القوي** هو تمرين أعلى شدة للمستخدمين الأكثر لياقة، يعمل على زيادة فوائد الأوعية الدموية وإجمالي السرعات الحرارية المحروقة. يقوم البرنامج بضبط مستوى الشدة، بناءً على معدل ضربات القلب الفعلي، ليظل معدل ضربات عند 80% من الحد الأقصى النظري.
- **الوقت الثابت** ينتقل بالمستخدم خلال ثلاث تلال مختلفة بناءً على استهداف ثلاثة أهداف مختلفة لمعدل ضربات القلب.
- **الوقت المتغير** يتبدل بين تلة وادي بناءً على معدل ضربات القلب المستهدف.

4. معدل ضربات القلب (HR) المستهدف

اضغط لاستخدام لوحة المفاتيح العددية لإدخال قيمة معدل ضربات القلب المستهدف.

5. المستوى أو السرعة

اضغط لاستخدام لوحة المفاتيح العددية لإدخال قيمة المستوى أو السرعة.

6. اضغط للخروج من شاشة إعداد التمرين الخاص بك ، والعودة على شاشة تحديد الهدف .

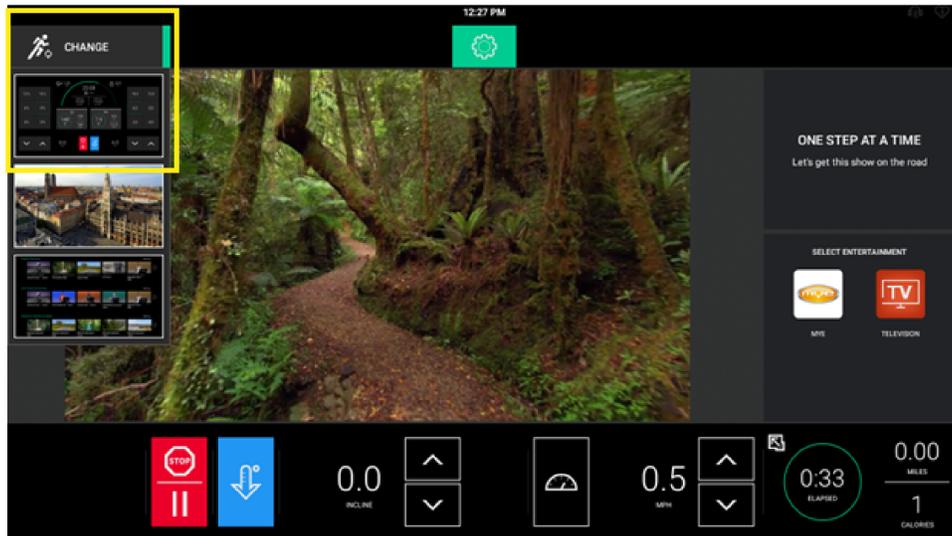
لا يتوفر إلا في أجهزة الجري.

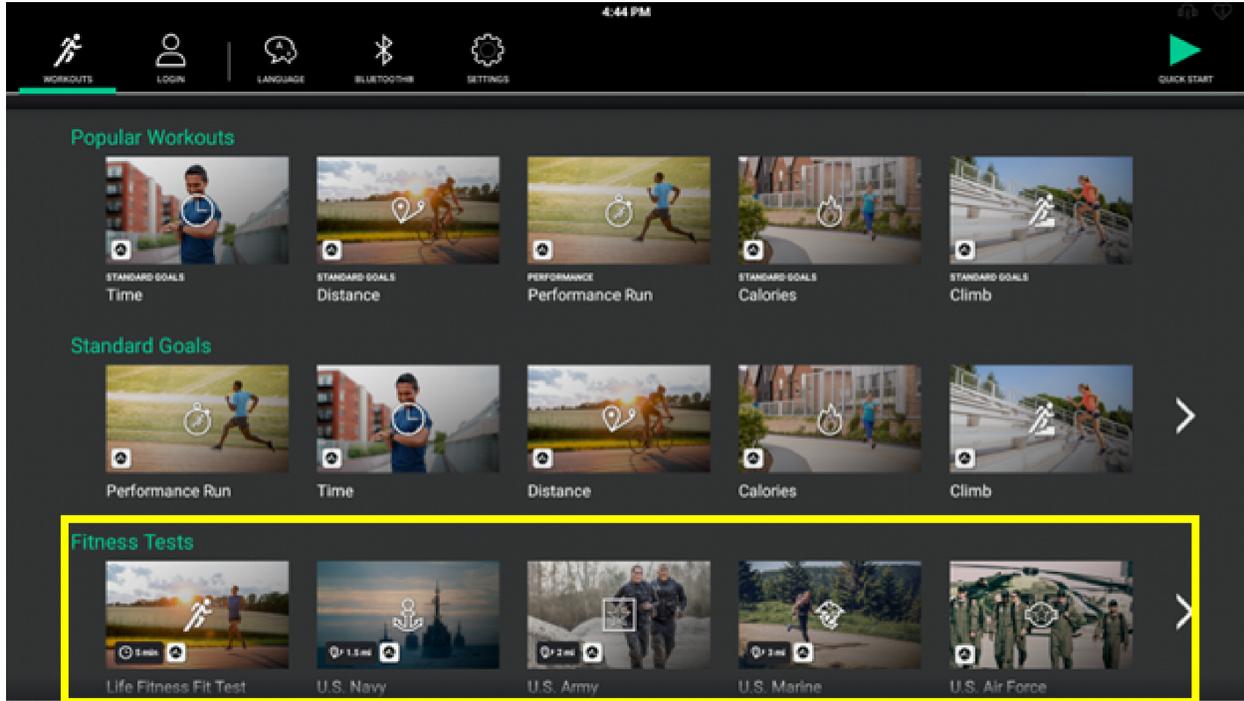


الهدف من هذا التدريب هو مساعدة المتدربين على تشكيل تدريب الفاصل الخاص بهم عن طريق تحديد الميل ، والسرعة ، والوقت. ويحدد المستخدم سرعة منخفضة وسرعة مرتفعة ويمكنه التبديل بينها يدويًا عن طريق الأزرار.

1. اضغط على  لإنشاء ميل يدويًا.
2. اضغط على أي نسبة لتحديد ميل مبرمج مسبقًا.
3. اضغط على  و  لزيادة الميل وخفض الميل بفاصل بمقدار 0.5%.
4. اضغط لإيقاف التمرين أو إيقافه مؤقتًا.
5. اضغط على  و  لزيادة السرعة وخفض السرعة بفاصل بمقدار 0.1.
6. اضغط على أي رقم لتحديد ميل مبرمج مسبقًا.
7. اضغط على  لإنشاء سرعة يدويًا.
8. اضغط لتحصل على فترة هدوء.

ملاحظة: المستخدمون لديهم استطاعة الحصول على اجراء ادائي كاختبار تمرين ما قبل المبرمج وكنظرة اختيار من خلال البدء السريع.





- اختبار لياقة **Life Fitness** يقوم اختبار اللياقة بتقدير لياقة الأوعية الدموية ويمكن استخدامه لمراقبة التحسن في التحمل كل أربعة إلى ستة أسابيع.
- 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. ملاحظة: غير متوفر في **PowerMill** أو **FlexStrider**.
- 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 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. محل 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.
- **FAMS** هو اختبار دورة لمدة 12 دقيقة. وهو اختبار لمسافة 1.5 ميل يعمل بالتبادل.
- 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 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 لياقة Life Fitness

- يقوم تمرين 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 تدريبها 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
L 7-15 رجال L 3-10 سيدات	L 3-10 رجال L 2-5 سيدات	L 2-4 رجال L 1-2 سيدات	أجهزة التدريب Cross-Trainer
L 8-14 رجال L 6-10 سيدات	L 5-10 رجال L 3-7 سيدات	L 4-6 رجال L 2-4 سيدات	دراجات تدريب من Lifecycle
L6 - L11	L3 - L7	L1 - L4	جهاز التسلق PowerMill Climber
L10 - L14	L8 - L10	L6 - L10	FlexStrider

ضمن كل نطاق مقترح، استخدم هذه الإرشادات الإضافية:

النصف العلوي من النطاق	النصف 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 رابعة 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 (مللي/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
40 - 49 سنة	+51	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	>32
50 - 59 سنة	+47	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	>29

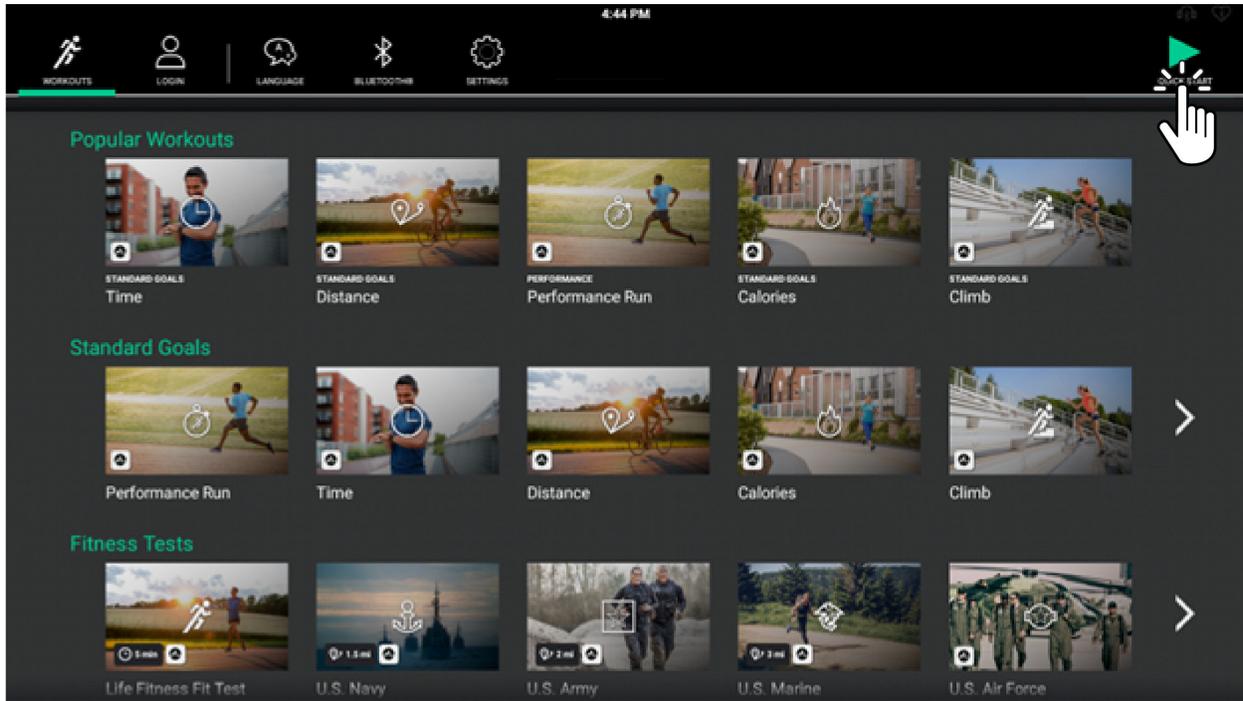
التصنيف	النخبة	ممتاز	جيد جدًا	فوق المتوسط	متوسط	أقل من المتوسط	منخفض	منخفض جدًا
+60 سنة	+43	42 - 41	40 - 39	38 - 35	34 - 31	30 - 29	28 - 26	26 >

تصنيف اللياقة النسبية للسيدات

التصنيف	النخبة	ممتاز	جيد جدًا	فوق المتوسط	متوسط	أقل من المتوسط	منخفض	منخفض جدًا
الحد الأقصى لـ VO2 المقدر (ملي/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 والصفات 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.

اضغط على الزر السهم الأخضر التشغيل السريع أعلى شاشة اختيار التمرين .



- تظهر شاشة العد التنازلي للتمرين 1 , 2 , 3 .
- يمكن للمستخدمين إجراء عمليات الضبط على التمرين بعد تشغيله.
- يبدأ تمرين التشغيل السريع بسرعة 0.5 ميل في الساعة (م/س) / 0.8 كيلو متر في الساعة (ك/س) وميل 0.0% .

- يبدأ تمرين التشغيل السريع 6 .

- **ملاحظة:** يجب على المستخدم تسجيل الدخول إلى LFCconnect للاطلاع على المعلومات.
- يبدأ تمرين التشغيل السريع عند 20 خطوة في الدقيقة (SPM).


نطاقات مدخل المستخدم

الوقت	1 - 60 دقيقة
الوزن	75 - 400 رطل (34 - 181 كجم)
الميل	0.0 - 15.0
السرعة	0.5 - 14.0 ميل في الساعة 20 - 160 خطوة في الدقيقة (PowerMill فقط)
السن	10 سنوات - 99 سنة
الارتفاع	36 - 90 بوصة
متوسط المستوى	1 - 20

يشير المستوى إلى نطاق النسب المئوية للميل.

المستوى	الميل %	المستوى	الميل %
1	0.0 - 1.5	11	2.0 - 8.5
2	0.0 - 2.2	12	3.0 - 9.2
3	0.0 - 2.9	13	3.5 - 9.9
4	0.0 - 3.6	14	5.0 - 10.6
5	0.0 - 4.3	15	5.5 - 11.3
6	0.0 - 5.0	16	6.5 - 12.0
7	0.0 - 5.7	17	7.0 - 12.7
8	0.0 - 6.4	18	8.0 - 13.4
9	0.5 - 7.1	19	8.7 - 14.1
10	1.5 - 7.8	20	9.0 - 15.0

:PowerMill

قابل للتهيئة * : 0 - 20 مستوى

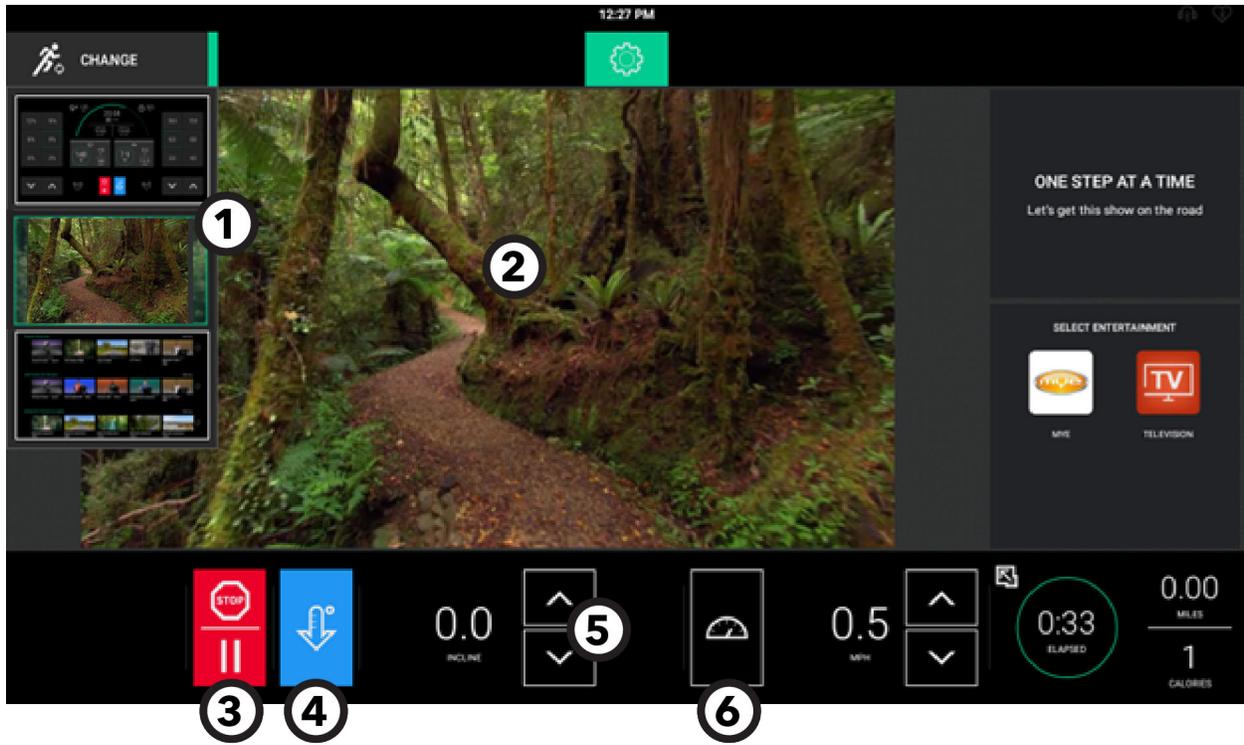
قابل للتهيئة * : 12 - 185 خطوة في الدقيقة

* في حال تمكين خيار المستوى صفر ، يصبح الحد الأدنى للمستوى 0 والحد الأدنى لعدد الخطوات في الدقيقة 12.

* في حال تمكين خيار المستوى 21 - 25 ، يكون الحد الأقصى للمستوى عندئذ 20 والحد الأقصى لعدد الخطوات في الدقيقة 159. لا يُسمح بالمستويات 21 - 25 ومعدل الخطوات في الدقيقة المطابق البالغ 160 إلى 185 إلا في الترميزات يدوي وفاصل السرعة.

5. وضع التمرين

نمط السير المتحرك موضع



1. عرض الملف التعريفي للتمرين

- اختر العرض التفاعلي أو العرض التقليدي.
- يشير الإطار البرتقالي المحيط بعرض الملف التعريفي للتمرين إلى العرض الحالي.

2. عرض الملف التعريفي للتمرين الحالي.

الرؤية التفاعلية موضحة.

3. إيقاف / إيقاف مؤقت

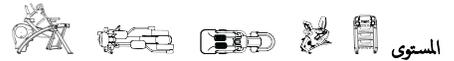
- اضغط لإيقاف التمرين مؤقتًا.
- اختر تهدئة، استئناف، أو إنهاء التمرين.

4. التهدئة

- اضغط أثناء التمرين لبدء فترة التهدئة.
- اختر تهدئة، استئناف، أو إنهاء التمرين.

5. الميل

استخدم سهم أعلى وسهم لأسفل لزيادة الميل وخفض الميل بفواصل بمقدار 0.5%.



استخدم سهم أعلى و سهم لأسفل لزيادة المستويات وخفض المستويات بمقدار 1.

يتحكم المستوى في إعدادات كل من الميل والمقاومة. 

6. السرعة المحددة مسبقًا

اضغط لتحديد سرعة محددة مسبقًا.



اضغط لتحديد مستوى مقاومة محدد مسبقًا.

7. السرعة

استخدم سهم لأعلى و سهم لأسفل لزيادة السرعة وخفض السرعة بقواصل بمقدار 0.1 ميل في الساعة.

SPM

استخدم سهم لأعلى و سهم لأسفل لزيادة عدد الخطوات في الدقيقة (SPM) وخفض عدد الخطوات في الدقيقة بمقدار 1.

RPM

لعرض السرعة بالدورة في الدقيق أو بالميل في الساعة.

8. الإحصائيات الموسعة

اضغط لعرض إحصائيات التمرين في الوقت الفعلي.

9. إحصائيات تمرين الهدف الرئيسي

تُعرض إحصائيات هدف التمرين الرئيسي.

10. تحديد خيار الترفيه

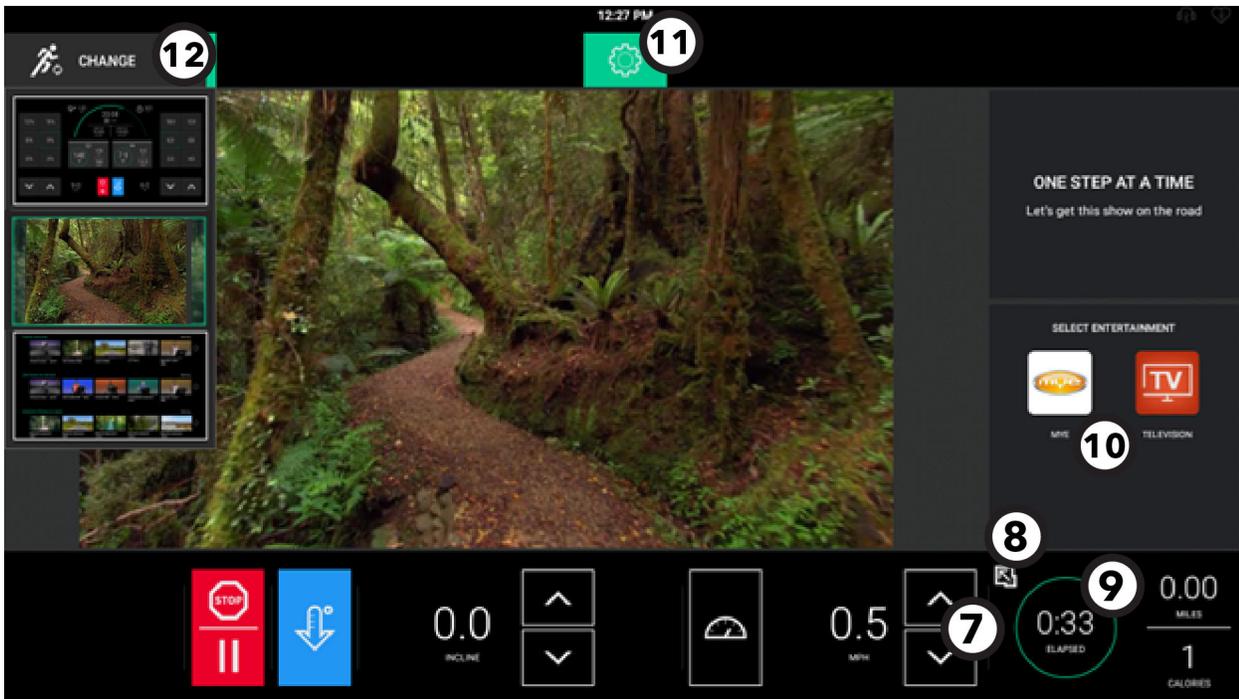
قد تتضمن الخيارات التلفزيون والإنترنت وNetflix وسوليتير و Pandora ويوتيوب.

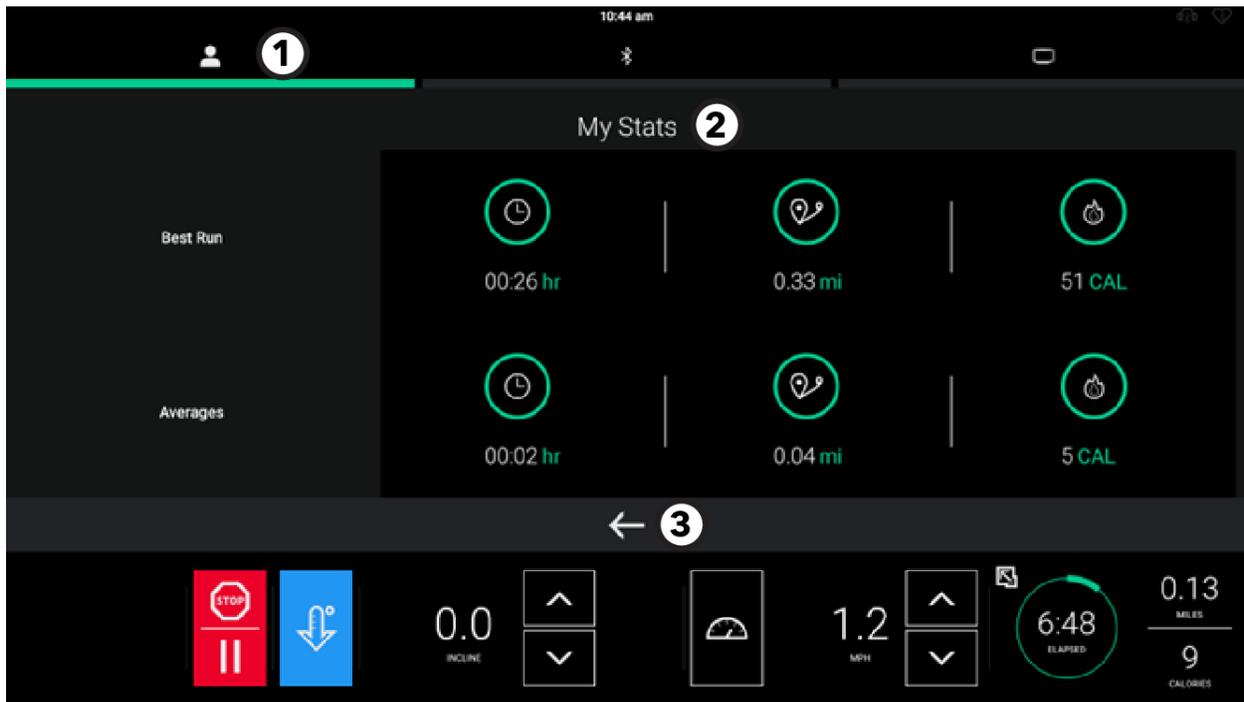
11. القائمة

- اضغط لتسجيل الدخول إلى LFconnect أو لمشاهدة الإحصائيات في حالة تسجيل الدخول.
- ابحث عن Bluetooth® الأهمزة.
- حدد وحدات القياس وأدخل الوزن للحصول على السرعات الحرارية الدقيقة.

12. تغيير

اضغط لتغيير اختيار التمرين أو رؤية الملف





1. قائمة تسجيل الدخول / الملف التعريفي

اضغط على أيقونة تسجيل الدخول / الملف التعريفي للقيام بما يلي:

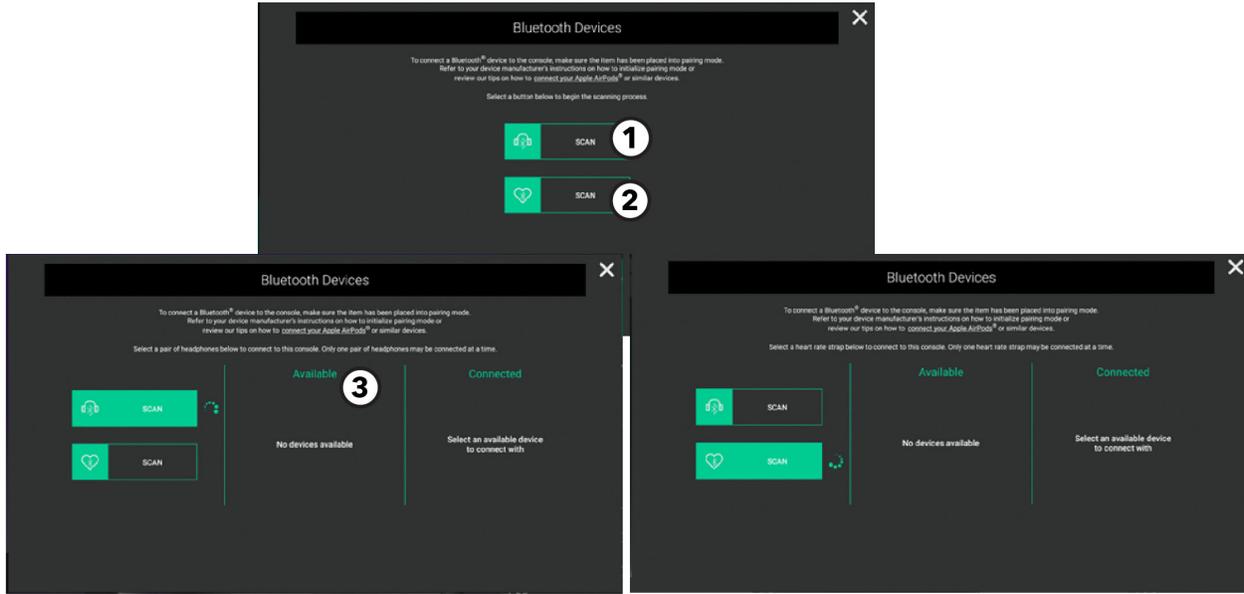
- تسجيل الدخول إلى LFconnect.
- عرض الإحصائيات المحفوظة سابقًا (في حال تسجيل الدخول).

2. الإحصائيات

عرض إحصائيات ومتوسطات التمرين المحفوظة سابقًا.

3. سهم العودة

اضغط للخروج من إحصائيات الشاشة والعودة إلى ملف التمرين.



توفر قائمة جهاز Bluetooth خيارين للبحث:

- ساعات الرأس
- شريط الصدر الخاص بقياس معدل ضربات القلب

1. ساعات الرأس

اضغط للبحث عن أجهزة Bluetooth المتوفرة.

ملاحظة: تأكد من أن ساعات الرأس الخاصة بك في وضع الاقتران. ساعات الرأس التي تستخدم إشارة Bluetooth ذات طاقة منخفضة أو ساعات الأذن الفردية غير متوافقة.

ملاحظة: لا تسمح تبهينات STB Sync وجهاز الاستقبال على الأرضية بث صوت Bluetooth من التلفزيون إلى ساعات الرأس.

2. شريط الصدر الخاص بقياس معدل ضربات القلب

اضغط للبحث عن أجهزة Bluetooth المتوفرة.

3. الأجهزة المتوفرة

مرر خلال قائمة الأجهزة المتوفرة.

4. إشارة إضافية

انقر فوق الرمز + لإقران جهازك.



ملاحظة: لا تتوفر هذه الميزة إلا في وضع التمرين.

1. خيار التلفزيون

اضغط لمشاهدة التلفزيون أثناء جلسة التمرين.

2. ▲ و ▼

- اضغط على ▲ لتحديد قناة.
- اضغط على ▼ لتحديد قناة.

3. CC (غلق الشرح)

اضغط لتشغيل / إيقاف تشغيل غلق الشرح.

ملاحظة: نستبدل مميزات موافق DVB-T2 غلق الشرح بالترجمة. اضغط لتشغيل / إيقاف تشغيل الترجمة.

4. SAP (برمجة صوتية ثانوية)

اضغط لتنشيط SAP.

ملاحظة: يجب أن يكون بث SAP متوفرا للاستخدام.

5. القناة السابقة

اضغط على زر **القناة السابقة** للعودة إلى القناة السابقة التي تم عرضها.

6. قائمة القنوات ولوحة مفاتيح القنوات

اضغط على الأيقونة للتبديل بين قائمة القنوات ولوحة مفاتيح القنوات.

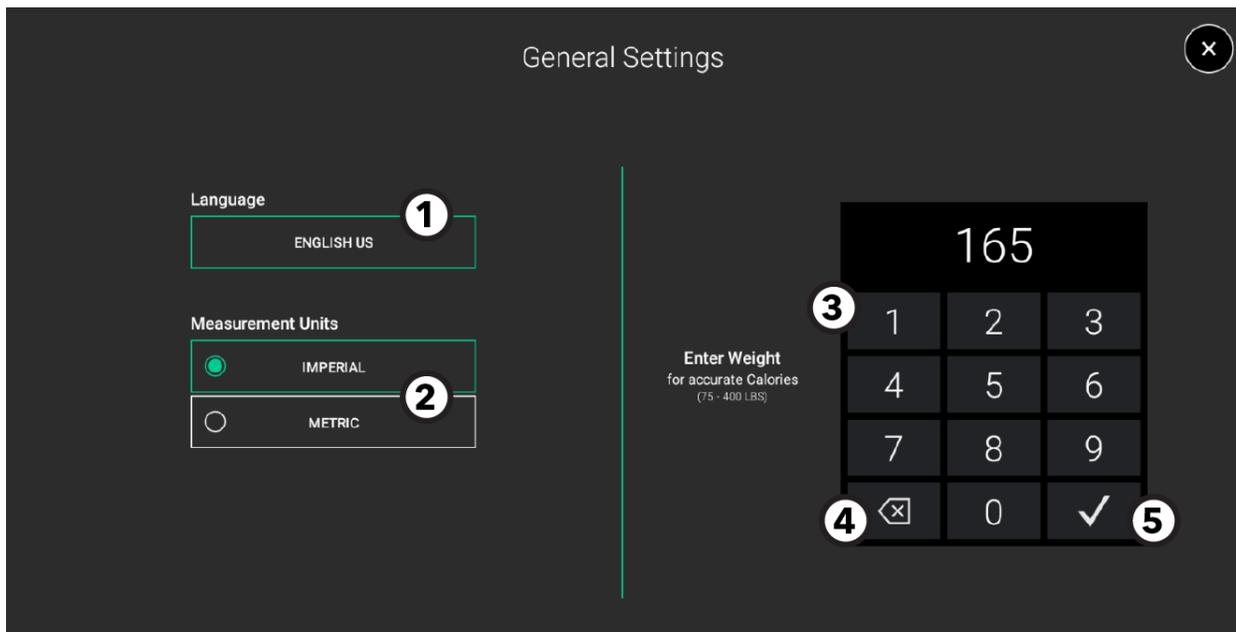
7. قائمة القنوات

قائمة تحتوي على كل القنوات المتوفرة.

8. تغيير حجم الشاشة

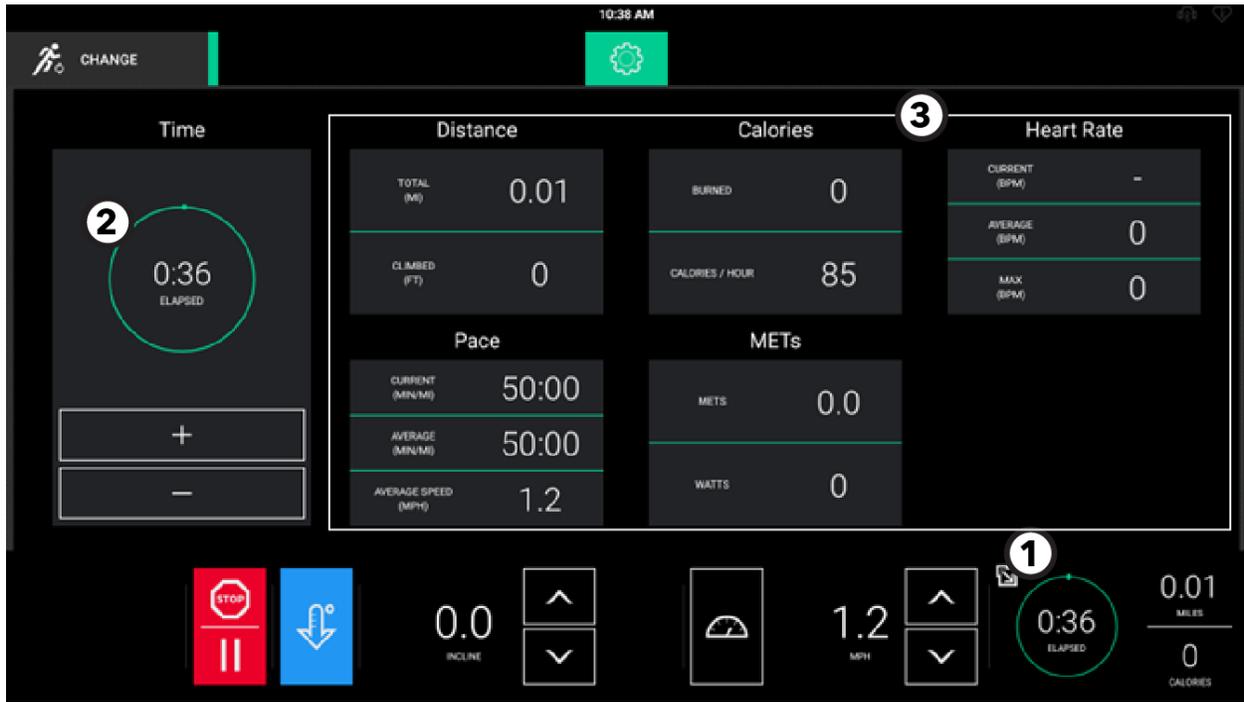
اضغط للتبديل بين حجم الشاشة الكامل والمصغر.

للتحكم في اصوات التلفاز: زر المتحدث يظهر فقط عند ادخال ساعات الراس في فتحها او ادماج ساعات الراس مع البلوتوث. اضغط الزرار المحدد لتعليمة او خفض الحجم؟



اضغط على رمز الإعدادات في أي وقت أثناء التمرين.

1. اللغة
تعرض اللغة المحددة.
2. اختيار وحدة القياس
 - إمبريالية
 - مترية
3. أدخل الوزن
استخدم لوحة المفاتيح العددية لإدخال قيمة الوزن.
4. مسح
اضغط على الأيقونة لمسح قيمة الوزن غير الصحيحة التي تم إدخالها.
5. إدخال
اضغط على علامة الاختيار لإدخال قيمة الوزن.



1. احصائيات ممتدة.

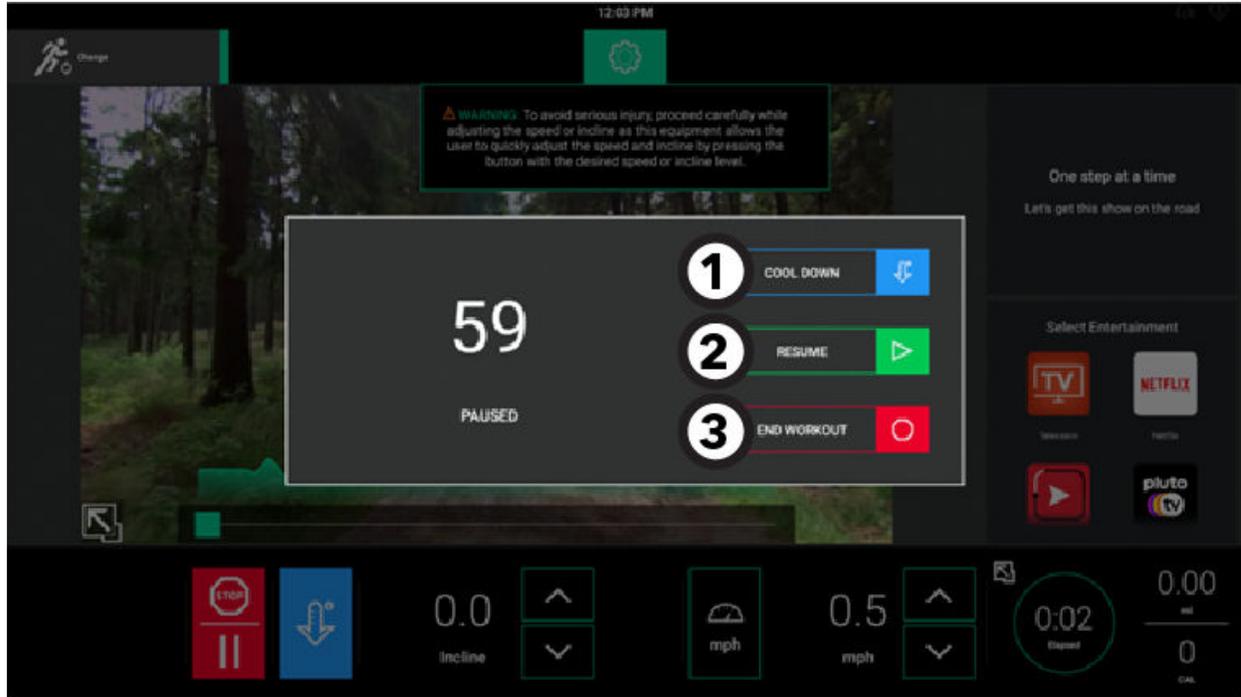
- اضغط أثناء التمرين لعرض إحصائيات التمرين في الوقت الفعلي.
- اضغط في عرض الإحصائيات الموسعة للعودة إلى عرض وضع التمرين.

2. الهدف الرئيسي

يُعرض الهدف الرئيسي داخل المربع الحوار.

3. إحصائيات إضافية

تُعرض الإحصائيات الإضافية بناءً على التمرين والهدف المحددين.



اضغط على الزر **إيقاف مؤقت** / **إيقاف** لإيقاف التمرين مؤقتًا.

اختر أحد الخيارات التالية أثناء التواجد في وضع الإيقاف المؤقت:

1. التهدئة

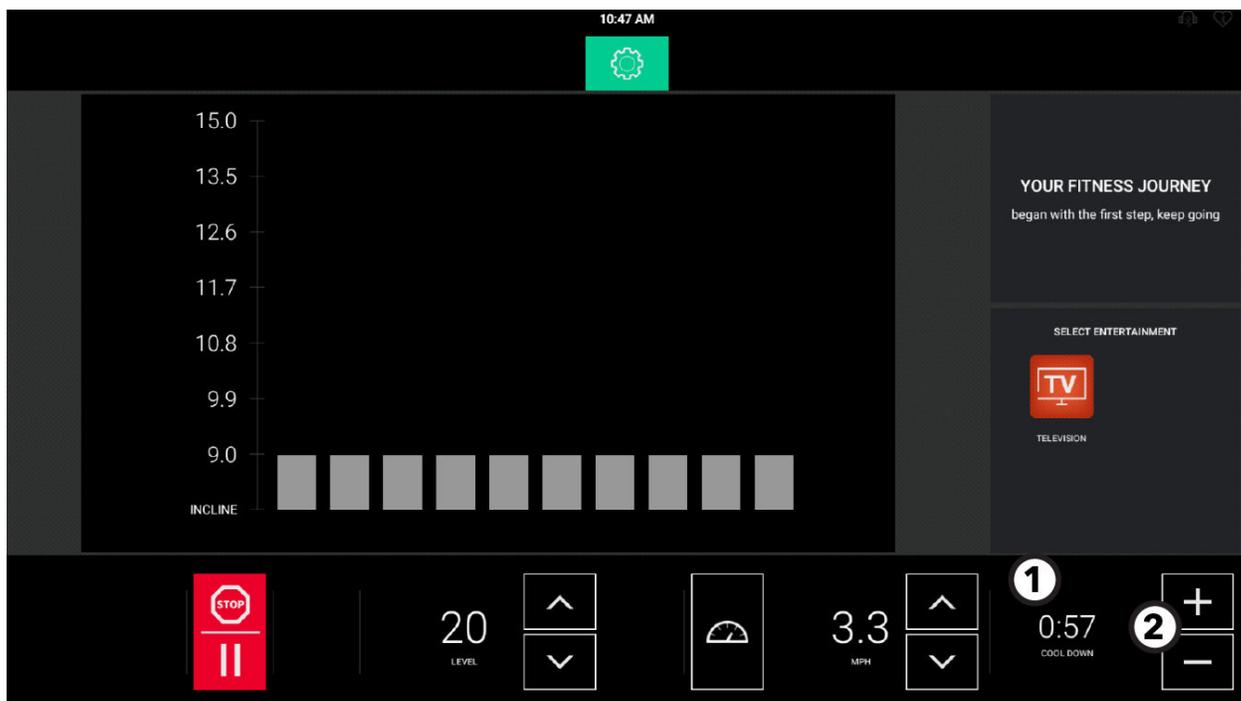
اضغط للدخول إلى وضع التهدئة.

2. استئناف

اضغط لمتابعة التمرين الحالي.

3. إنهاء التمرين

اضغط لإنهاء التمرين الحالي وعرض ملخص للتمرين.



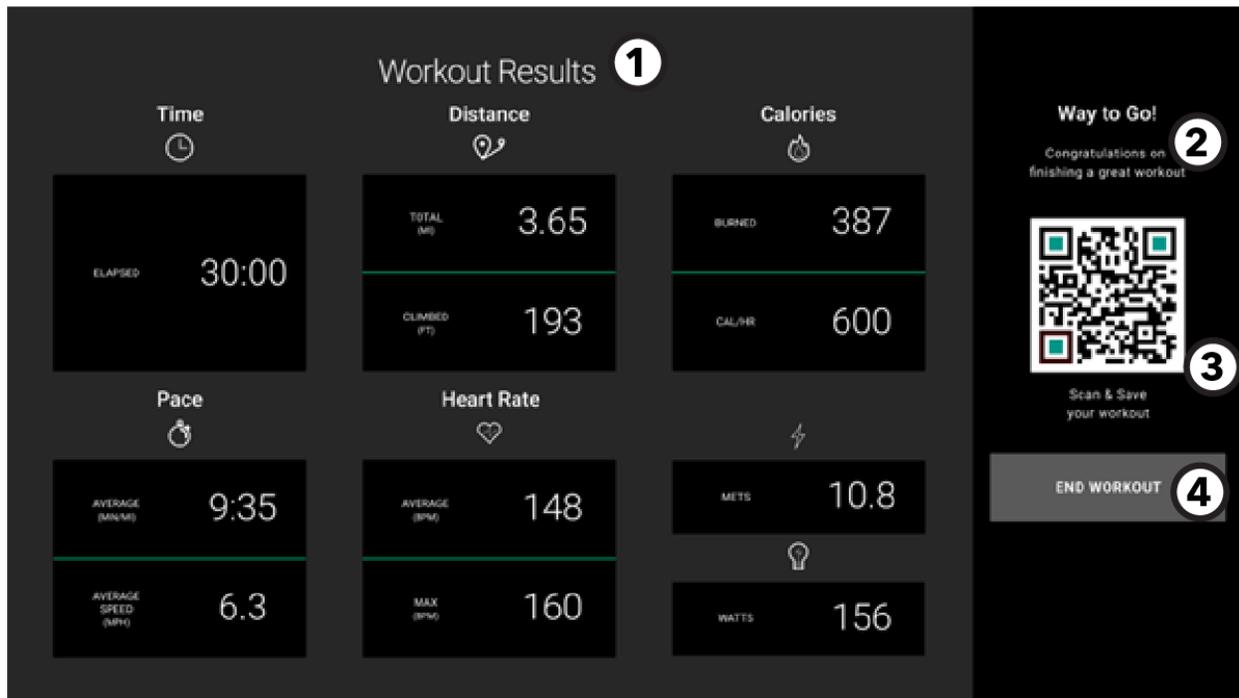
اضغط على زر التهدئة في أي وقت خلال التمرين لتشغيل وضع التهدئة (المعرض).

1. شاشة الوقت

- سيتغير الوقت إلى التهدئة عند الدخول إلى وضع التهدئة.
- تعرض شاشة الوقت في البداية مقدار الوقت بالدقائق الذي يجب أن يمكنه تمرين محدد في وضع التهدئة.
- ستبدأ شاشة الوقت في العد التنازلي إلى أن تصل 0:00.

2. زيادة / تقليل الوقت

- اضغط على - لتقليل وقت التهدئة بفواصل بمقدار دقيقة واحدة.
- اضغط على + لزيادة وقت التهدئة بفواصل بمقدار دقيقة واحدة.



تُعرض شاشة نتائج التمرين بمجرد انتهاء جلسة التمرين أو إنهاؤها بواسطة المستخدم.

1. ملخص معاملات التمرين

- تُعرض بيانات معاملات التمرين لمدة 60 ثانية.
- تعتمد البيانات المعروضة على التمرين / الهدف المحدد.

2. رسالة

- تُعرض رسالة تهنئة .

3. حفظ التمرين الخاص بك

- يتم حفظ التمرينات تلقائيًا. حمل البيانات على التطبيقات المحمولة.

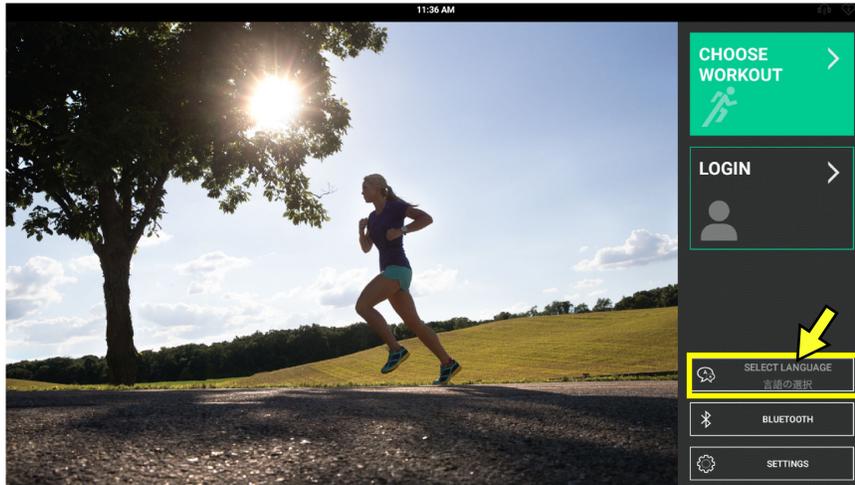
4. إنهاء التمرين

- اضغط للخروج من شاشة ملخص التمرين، وتسجيل الخروج من أي اتصال، والعودة إلى الشاشة الرئيسية.

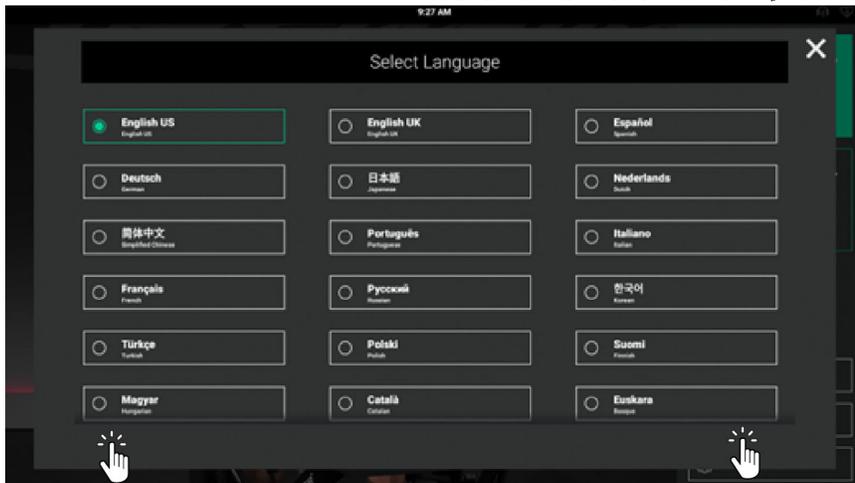
6. تكوين المدير

الوصول إلى خيارات النظام

1. حدد أيقونة اللغة من شاشة الجذب للوصول إلى شاشة تحديد اللغة.



2. انقر فوق الجزء السفلي من شاشة تحديد اللغة بالتسلسل التالي: أسفل-يسار، أسفل-يمين.



3. تصفح قائمة خيارات النظام.



قبل محاولة ضبط إعدادات التلفزيون، حدد موضع نوع الموالف في وحدة التحكم. ستعمل الخطوات التالية على تحديد موضع نوع الموالف.

System Options

Model: 95Xe
Base Assembly Serial #: BXC-100001
Console Software: v4.05.14 691350456 imx6 Q
Console Serial #: GAN30

System Test

1 Information

Configuration

Maintenance

Network Information

Statistics

2 Software Versions

Date and Time

System Errors

Main

Serial #: 923895000E14360123	com.goo
Drive Ratio: 4826721	version:
LifePulse	com.exe
version: 9.9	version:
CSAFE	com.lifei
version: 50.2.16	version:
ID#: 69	com.and
Interface Boot	version:
version: 1	com.fsl.e
Interface Board	version:
Part #: K92N-12601-0025	org.moir
Tuner	version:
type: ATSC_HDMI_H264	version: 1.10
IMX6	com.and
Memory Size : 32 GB	version:
	com.and

1. اضغط على معلومات.

2. اضغط على إصدارات البرامج.

اضغط مع الاستمرار على أي عنصر في العمود الرئيسي . مرر لأعلى أو لأسفل إلى أن تحدد موضع الموالف.

ملاحظة: إذا كان جهازك يستخدم جهاز استقبال (STB) أو موالف Pro:Idiom، فلن تشاهد المعلومات في قسم الموالف . يُرجى الرجوع إلى STB SYNC أو Legacy Pro:Idiom لمعرفة خيارات تهيئة التلفزيون. إذا لم يحتو جهازك على جهاز إرسال أو موالف Pro:Idiom، فُرجى الاختيار من التحديدات التالية.

يُرجى الرجوع إلى **DTV**.

DTV

يُرجى الرجوع إلى **تلفزيون USB**.

USBTV

يُرجى الرجوع إلى **IPTV مفتوح**.

IPTV مفتوح

تتيح قائمة التهيئة لمديري منشأة اللياقة بتهيئة الوظائف الأساسية للمنتج بالإضافة إلى إعدادات الشبكة والوسائط. يكون زر الخيار المحدد أزرق. عند التحديد، تظهر شاشة قائمة خيارات النظام حجة التهيئة.

المدير يجد الإعدادات الافتراضية للوحدة.

مركز الوسائط

- التلفزيون
- Lifescape
- إعداد الصوت
- إعداد الصورة

تهيئة الشاشة للمسبية

اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة لإعادة معايرة الشاشة للمسبية. اتصل بخدمات دعم العملاء في حال عدم نجاح محاولات المعايرة المتكررة.

التوصيل اللاسلكي

- لتمكين أو تعطيل التوصيل اللاسلكي.
- خيار لإضافة شبكة لاسلكية.
- لتعطيل التوصيل اللاسلكي لتغيير نطاق التردد.

التطبيقات

ترد التطبيقات المميزة الموجودة بوحدة التحكم.

الشبكة

- الهوية
- مستوى الوصول للإنترنت
- البحث الآمن على Google
- يلزم هوية المستخدم للوصول إلى الإنترنت؟

التاريخ / الوقت

لتحديد التاريخ والوقت.

تصدير / استيراد الإعدادات

- لتصدير الإعدادات إلى ذاكرة USB.
- لاستيراد الإعدادات من ذاكرة USB.

إيثرنت

إعدادات إيثرنت المتقدمة

بلوتوث

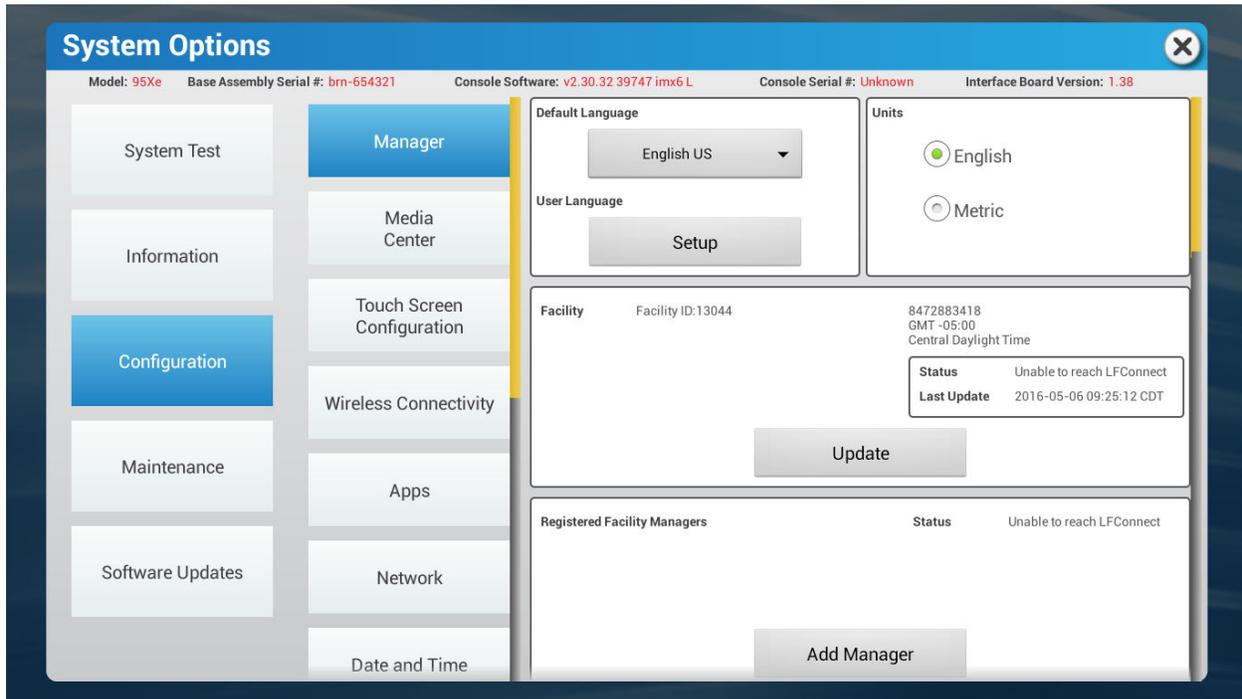
لتمكن/تعطيل البلوتوث

RFID

- لتمكين RFID
- لتحديد نوع العلامة.

إعداد الوسائط

- نوع الجهاز (جهاز الجري أو عدم الخطو)
- أرشفة ملفات الوسائط
- المساحة المتوفرة والمساحة اللازمة



منتجات Discover ST القلبية

الإعداد	افتراضي	الوصف
اللغة الافتراضية	الإنجليزية الأمريكية	يحدد هذا الخيار لغة افتراضية جديدة. تتضمن الخيارات: الإنجليزية والأسبانية والفرنسية.
لغة المستخدم	الإنجليزية الأمريكية	يحدد هذا الخيار لغة رسائل المستخدم ورسائل الخدمة. تتضمن الخيارات: الإنجليزية، اليابانية، الإيطالية، التركية، العربية، الإنجليزية البريطانية، الهولندية، الفرنسية، البولندية، الكاتالونية، الصينية المبسطة، الصينية التقليدية، الأسبانية، الروسية، الفنلندية، الباسكية، الألمانية، البرتغالية، الكورية، الجربية، العربية والبولندية.
الوحدات	الإنجليزية	حدد نوع وحدة قياس الوزن والمسافة والارتفاع والسرعة. ملاحظة: تتوفر وحدات مترية.
المنشأة	تشغيل	يعمل هذا الخيار على إنشاء معلومات المنشأة.
مدير المنشأة المسجل	تشغيل	يعمل هذا الخيار على إنشاء معلومات إدارة المنشأة.
تيمية مدة التمرين	60 دقيقة كحد أقصى	حدد الحد الأقصى لحدود مدة التمرين. 99 دقيقة كحد أقصى.
وقت الإيقاف المؤقت	دقيقة واحدة	حدد الحد الأقصى للوقت الذي يمكن أن يمكث التمرين في وضع الإيقاف المؤقت. 99 دقيقة كحد أقصى.
محلة البرنامج	30 ثانية	مقدار الوقت، يتراوح من 0 - 255 ثانية، الذي يمكن للمستخدم تجاوزه دون لمس شاشة اللمس LCD أثناء إعداد التمرين قبل عودة الوحدة إلى الشاشة الرئيسية.
مؤقت عدم النشاط	تشغيل، ساعتين	حدد مقدار الوقت المراد لعدم النشاط قبل قيام النظام تلقائياً بإيقاف تشغيل إضاءة شاشة اللمس LCD الخلفية.
إيقاف التشغيل التلقائي / التشغيل التلقائي	إيقاف التشغيل	حدد الوقت من اليوم لقيام النظام تلقائياً بإيقاف تشغيل إضاءة شاشة اللمس LCD الخلفية.
أصوات النظام	تشغيل	يتحكم هذا الخيار في صدور صافرة ساعة النظام عند الضغط على المفاتيح من عدمه.
وضع الماراфон	تمكين	يتيح هذا الخيار للمستخدم التمرين إلى أجل غير مسمى.
القياس عن بعد	تمكين	يمكن تشغيل ميزة القياس عن بعد من استخدام تدريبات Heart Rate Zone Training [®] تتوافق مع Polar [®] باستخدام شريط الصدر Polar الاختياري الخاص بقياس معدل ضربات القلب عن بعد لمراقبة معدل ضربات القلب.
تقييد زيادة السرعة باستخدام المفاتيح لأعلى	إيقاف التشغيل	عند التمكين، يتعذر على المستخدم الضغط مع الاستمرار على زر السرعة لزيادة السرعة.

مجاز الجري فقط

الإعداد	افتراضي	الوصف
الحد الأقصى للسرعة	14.0 ميل في الساعة (23 كم في الساعة)	لضبط أقصى سرعة يمكن تشغيل مجاز الجري باستخدامها.
الحد الأدنى للسرعة	0.5 ميل في الساعة (0.8 كم في الساعة)	لضبط أقل سرعة يمكن تشغيل مجاز الجري باستخدامها.
الحد الأقصى للميل %	15.0	يعمل هذا الخيار على تغيير الحد الأقصى لدرجة الميل إلى قيمة أقل من 15%.

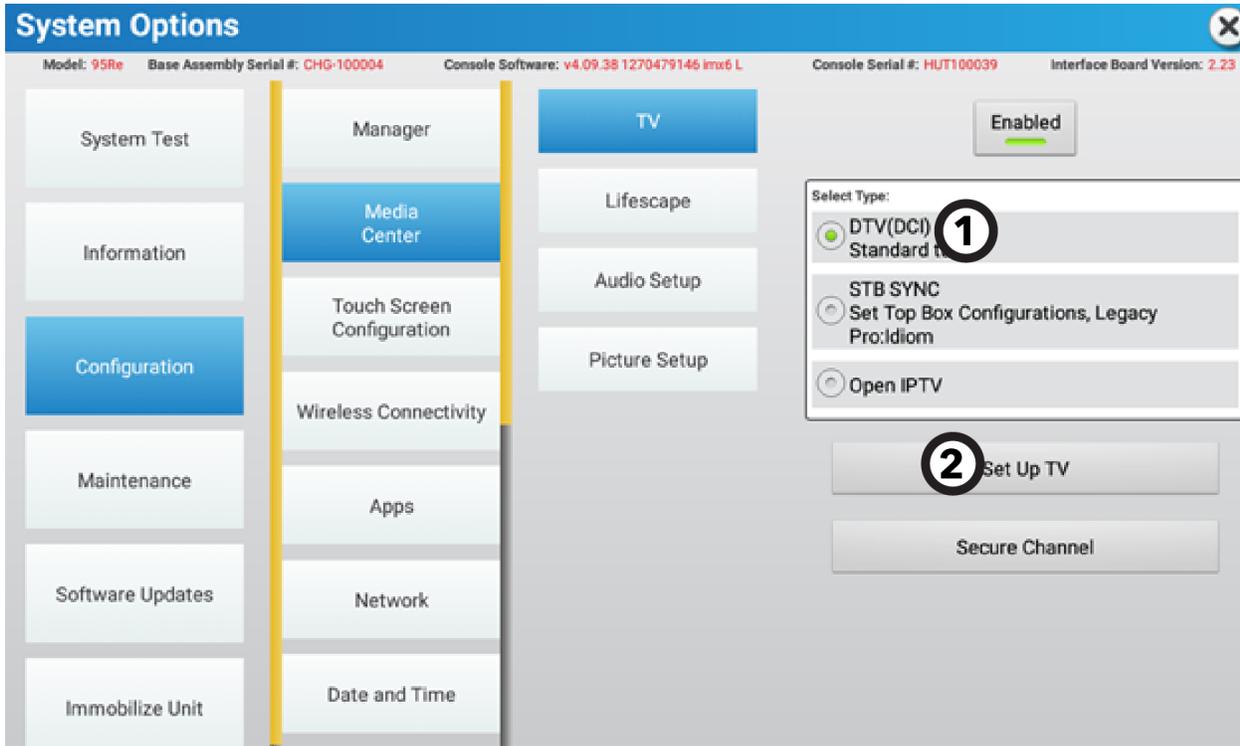
الإعداد	افتراضي	الوصف
مفاتيح سرعة منطقة النشاط	تمكين	يتيح هذا الخيار للمستخدم تخصيص سرعة السير على قيم السير / الجري / العدم.
مستشعر الهرولة (95T فقط)	تشغيل	يقوم هذا الخيار بإيقاف التمرين مؤقتًا بشكل تلقائي في حال ترحل المستخدم عن السير.
معدل التباطؤ	3	المعدل الذي يتباطأ به جهاز الجري إلى السرعة المحددة، يتراوح من 1 (الأبطأ) إلى 5 (الأسرع).
معدل التسارع	3	المعدل الذي يتسارع به جهاز الجري إلى السرعة المحددة، يتراوح من 1 (الأبطأ) إلى 5 (الأسرع).
إيقاف تشغيل إخطار مستشعر الهرولة	تشغيل زر مستشعر الهرولة تعطيل زر إيقاف الوقت	يكتشف هذا الخيار مستخدم يستخدم جهاز الجري إلا أنه لن ينتقل إلى وضع إيقاف الوقت في حال عدم اكتشاف المستخدم.

PowerMill فقط

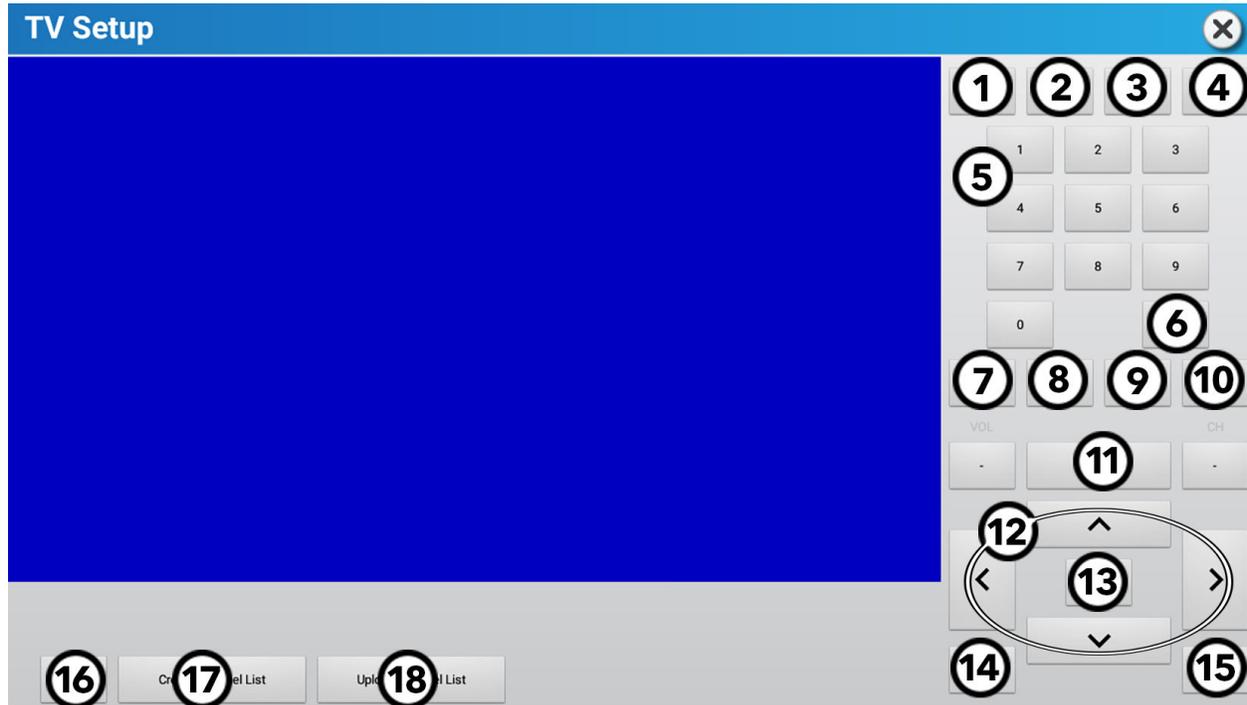
الإعداد	افتراضي	الوصف
سرعة الإجراء: المستوى 0 (12-19 خطوة في الدقيقة)	إيقاف التشغيل	يتحكم هذا الخيار، عند تمكينه، فيما إذا كان من الممكن أو غير الممكن استخدام المستوى 0 في إعداد البرنامج أو أثناء التمرين. يتطابق المستوى 0 مع مستويات الشدة الأقل من المستوى 1.
السرعات العالية: المستوى 21-25 (160-182 خطوة في الدقيقة)	تشغيل	يتحكم هذا الخيار فيما إذا كان من الممكن أو غير الممكن استخدام المستويات 21 وحتى 25 في إعداد البرنامج أو أثناء التمرين (التمرينات يدوي وفاصل السرعة فقط).
شاشة السرعات الحرارية في الساعة (CPH)	تشغيل (دولي: إيقاف التشغيل)	في حال تمكين هذا الخيار، يعرض مركز الرسائل عدد السرعات الحرارية المحروقة في الساعة أثناء التمرين.
شاشة الخطوات المتسلسلة	إيقاف التشغيل	في حال تمكين هذا الإعداد، يتم عرض إجمالي عدد الخطوات المتسلسلة أثناء التمرين بصفة دورية.
الحد الأقصى لمعدل التسارع	3	لتحديد المعدل الذي يتسارع به PowerMill Climber إلى السرعة المحددة، يتراوح من 1 (الأبطأ) إلى 5 (الأسرع).
الحد الأقصى لمعدل التباطؤ	3	لتحديد المعدل الذي يتباطأ به PowerMill Climber إلى السرعة المحددة، يتراوح من 1 (الأبطأ) إلى 5 (الأسرع).
الحد الأدنى للسرعة (خطوة في الدقيقة)	20 خطوة في الدقيقة	لضبط أقل سرعة يمكن تشغيل PowerMill باستخدامها.
الحد الأقصى للسرعة (خطوة في الدقيقة)	160 خطوة في الدقيقة	لضبط أعلى سرعة يمكن تشغيل PowerMill باستخدامها.

1. حدد نوع الموالف.

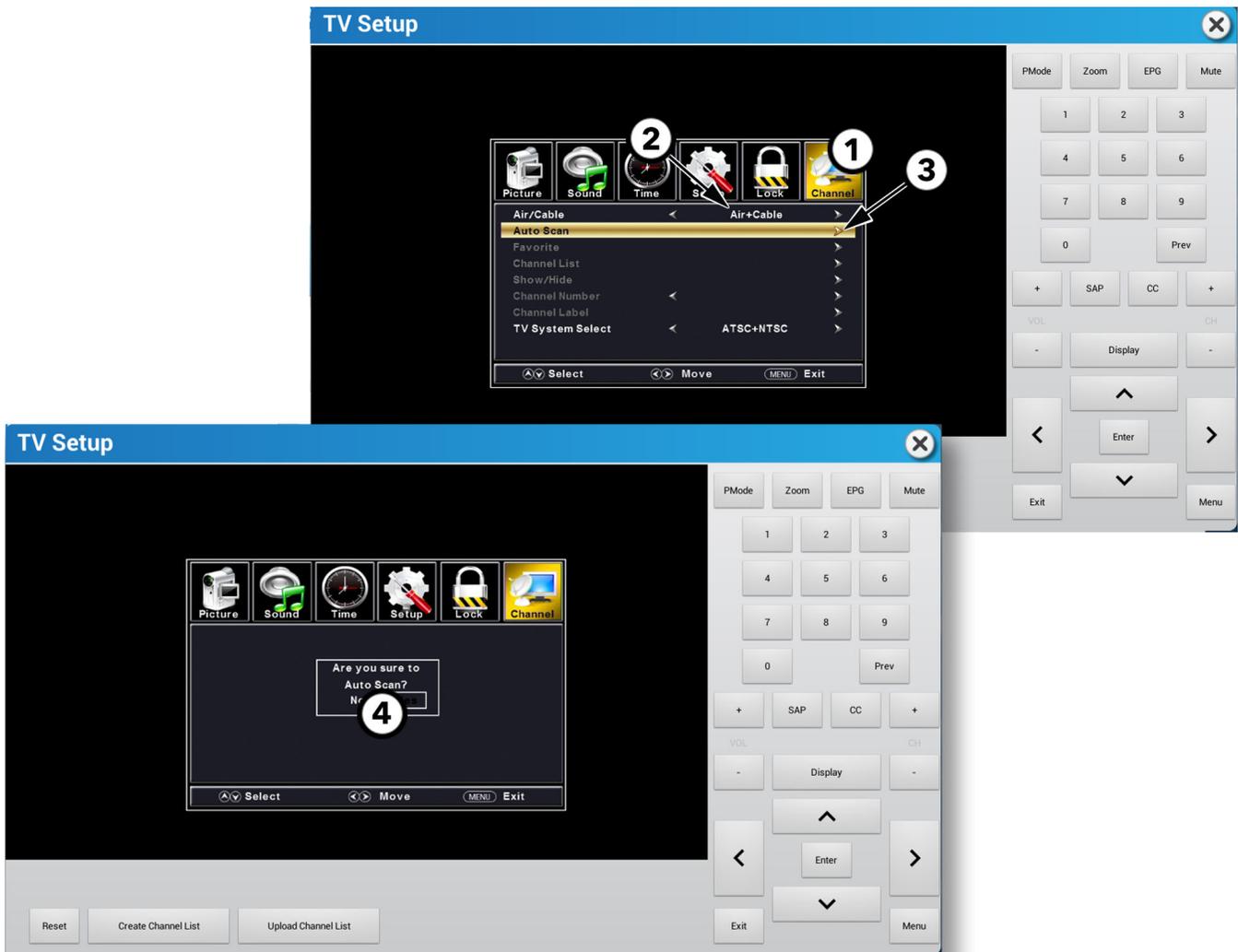
- **DTV** هو الاختيار الافتراضي لتبنيات ISDB, DVB, PRO:IDIOM, و ATSC.
- **USBTV** هو الاختيار الافتراضي لتبنيات الموالف DVB-T2 USB, و ATSC.
- **STB SYNC** هو الاختيار الافتراضي لتبنيات STB SYNC وأدوات موصل Legacy PRO:IDIOM.
- **Open IPTV** هو الاختيار الافتراضي لبث الوسائط عبر IP باستخدام RTP, UDP, وبروتوكولات مماثلة.



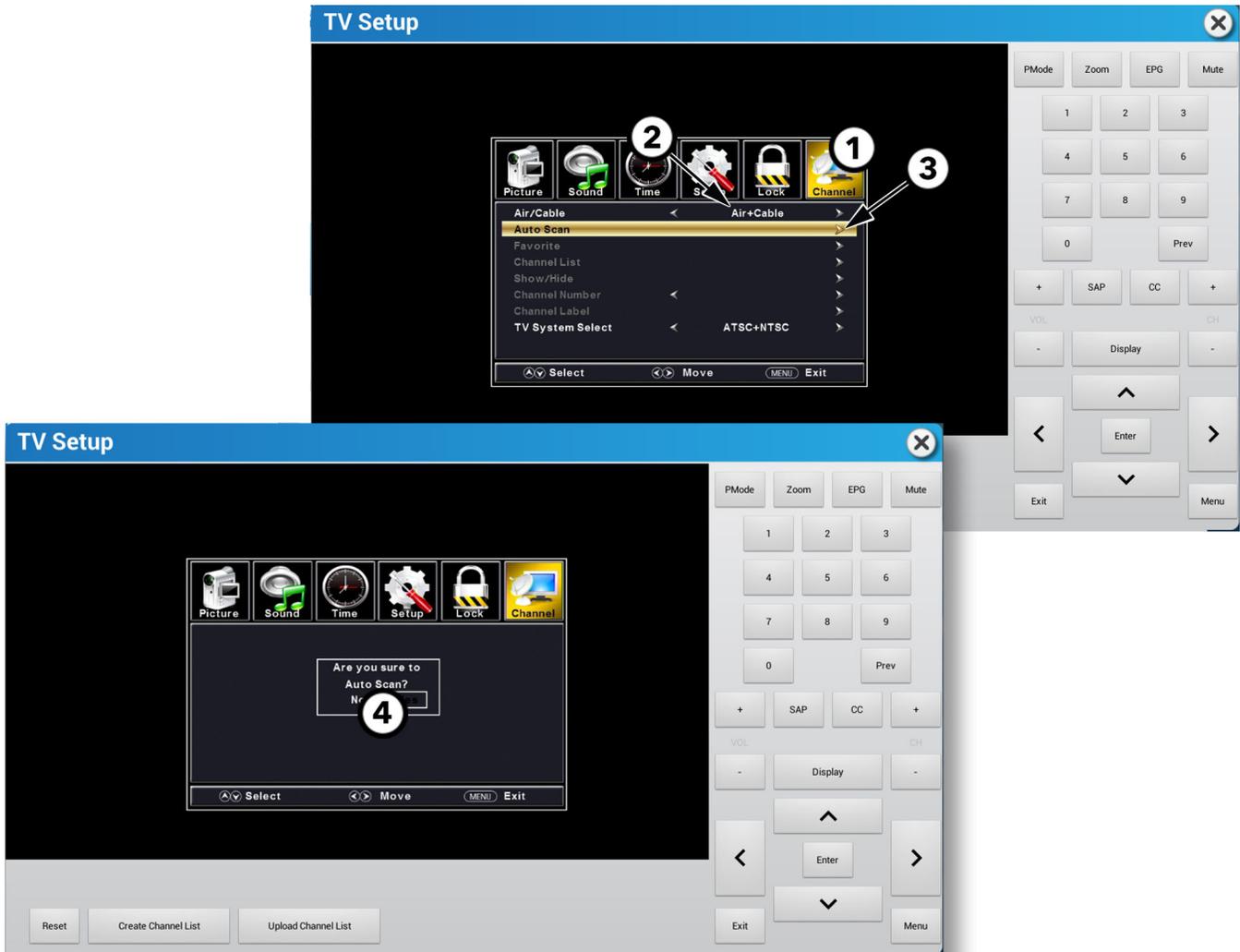
2. اضغط على إعداد التلفزيون لعرض الشاشة الخاصة باختيار نوع الموالف.



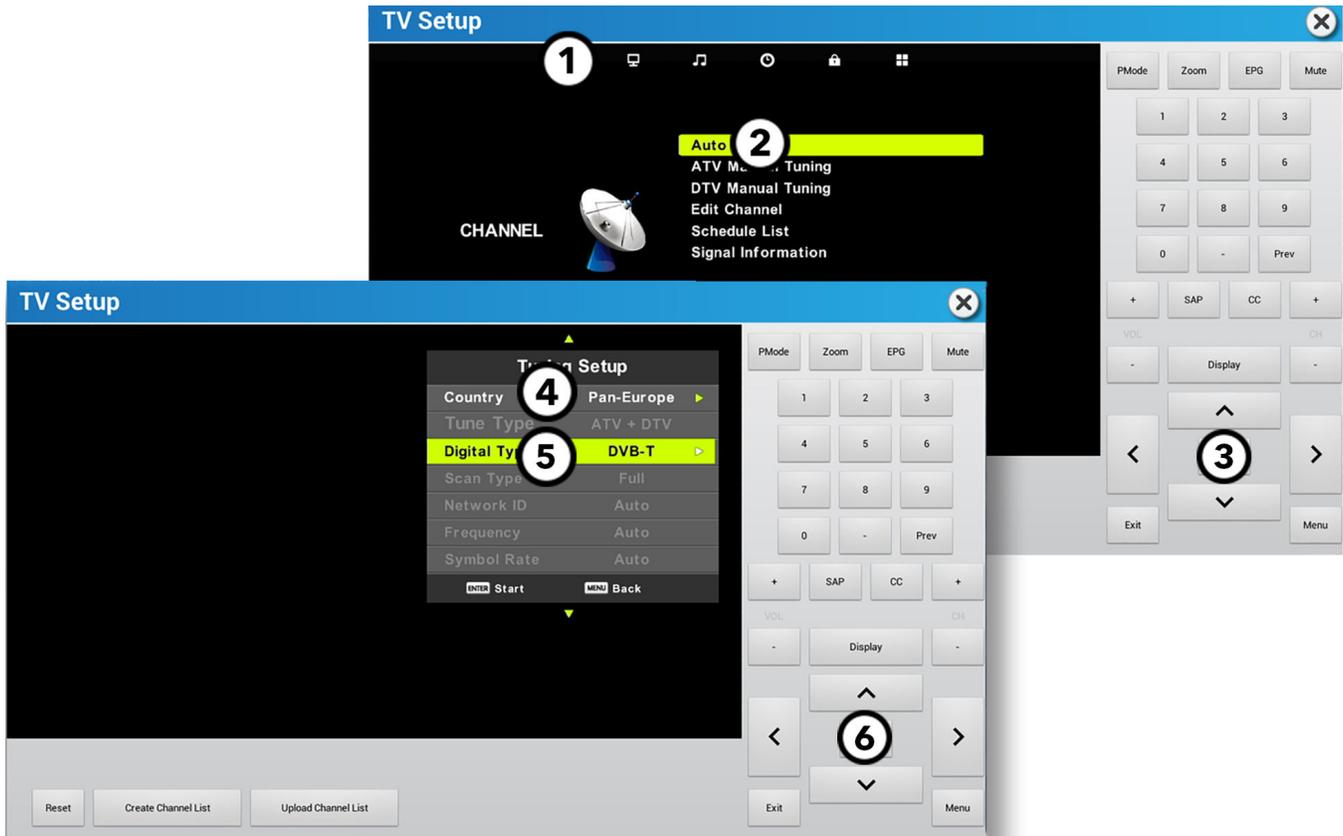
1	PMode	لتحديد وضع الصورة.	10	CH	اضغط على + و - لتغيير القنوات.
2	تكبير/صغير	حجم الصورة.	11	الشاشة	تعرض معلومات القناة الحالية.
3	EPG (إذنا توفير)	ترد قائمة بالبرامج الحالية والقائمة للقنوات المحددة.	12	◀ ▲ ▶ ▼	اضغط للانتقال إلى خيارات قائمة إعداد التلفزيون.
4	كم الصوت	لكم صوت التلفزيون.	13	إدخال	لتحديد الخيارات.
5	لوحة المفاتيح	تُستخدم لإدخال القناة يدوياً. استخدم الواسلة (-) لإدخال الترميز الرئيسي-التبوي للقناة.	14	خروج	اضغط للخروج من قائمة إعداد التلفزيون.
6	Prev	اضغط لعرض القناة السابقة.	15	القائمة	اضغط للوصول إلى: • إعدادات القناة • إعدادات الصورة • إعدادات الصوت • إعدادات الوقت • إعدادات النقل • إعدادات الإعداد
7	VOL	اضغط على + و - لتغيير مستوى الصوت.	16	إعادة الضبط	لإعادة ضبط الموالف على الحالة الافتراضية.
8	SAP (إذنا توفير)	اضغط لتنشيط/تعطيل برجة الصوت التبوي (SAP).	17	إنشاء قائمة القنوات	لإنشاء قائمة القنوات ليصل إليها المستخدم أثناء الترميز.
9	CC	اضغط لتنشيط/ إيقاف تشغيل/ إبقاء تشغيل/ إبقاء التشغيل (أو الترجمة).	18	تحميل قائمة القنوات	لتحميل قائمة القنوات على سحابة Halo Fitness (في حال الاتصال) وإلى جميع الوحدات الأخرى الموجودة في المنشأة على الفور إذا كانت الوحدات متصلة بالإنترنت.



1. اضغط على ◀ أو ▶ للانتقال إلى القناة.
2. اضغط على ▲ أو ▼ للانتقال إلى هوائي/كابل، اضغط على ▶ أو ◀ لتحديد التهيئة الخاصة بك.
3. اضغط على ▲ أو ▼ للانتقال إلى بحث تلقائي، واضغط على ▶ لإدخال للبحث عن القنوات.
4. اضغط على ▶ أو ◀ لتحديد لا أو نعم، ثم اضغط على إدخال.



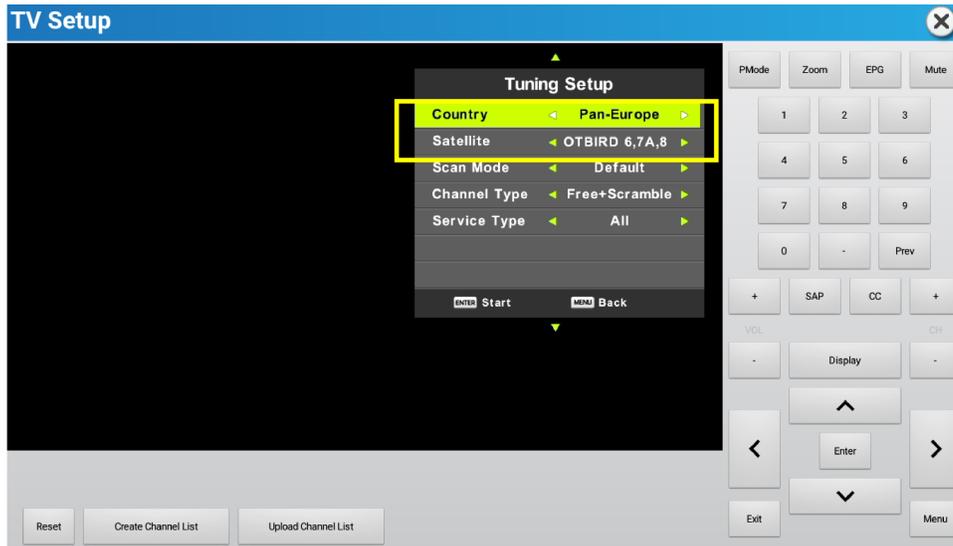
1. اضغط على ◀ أو ▶ للانتقال إلى القناة.
 2. اضغط على ▲ أو ▼ للانتقال إلى هوائي/كابل، اضغط على ▶ أو ◀ لتحديد التهيئة الخاصة بك.
- ملاحظة:**
- Cable للبحث عن قنوات Pro:Idiom الرقمية المشفرة والرقمية المفتوحة والتناظرية.
 - Air للبحث عن قنوات رقمية من هوائي أرضي محلي.
 - Air + Cable للبحث عن كل أنواع الإشارات.
3. اضغط على ▲ أو ▼ للانتقال إلى بحث تلقائي، واضغط على ▶ إدخال للبحث عن القنوات.
 4. اضغط على ▶ أو ◀ لتحديد لا أو نعم، ثم اضغط على إدخال.



1. اضغط على ◀ أو ▶ للانتقال إلى القناة.
2. اضغط على ▲ أو ▼ للانتقال إلى موالفة ثلاثية.
3. اضغط على إدخال.
4. اضغط على ▲ أو ▼ للانتقال إلى البلد، ثم اضغط على ▶ أو ◀ لتحديد بلدك.
5. اضغط على ▲ أو ▼ للانتقال إلى النوع التلقائي، ثم اضغط على ▶ أو ◀ لتحديد معيار التلفزيون الرقم الخاص بك.
6. اضغط على إدخال للبحث عن القنوات.



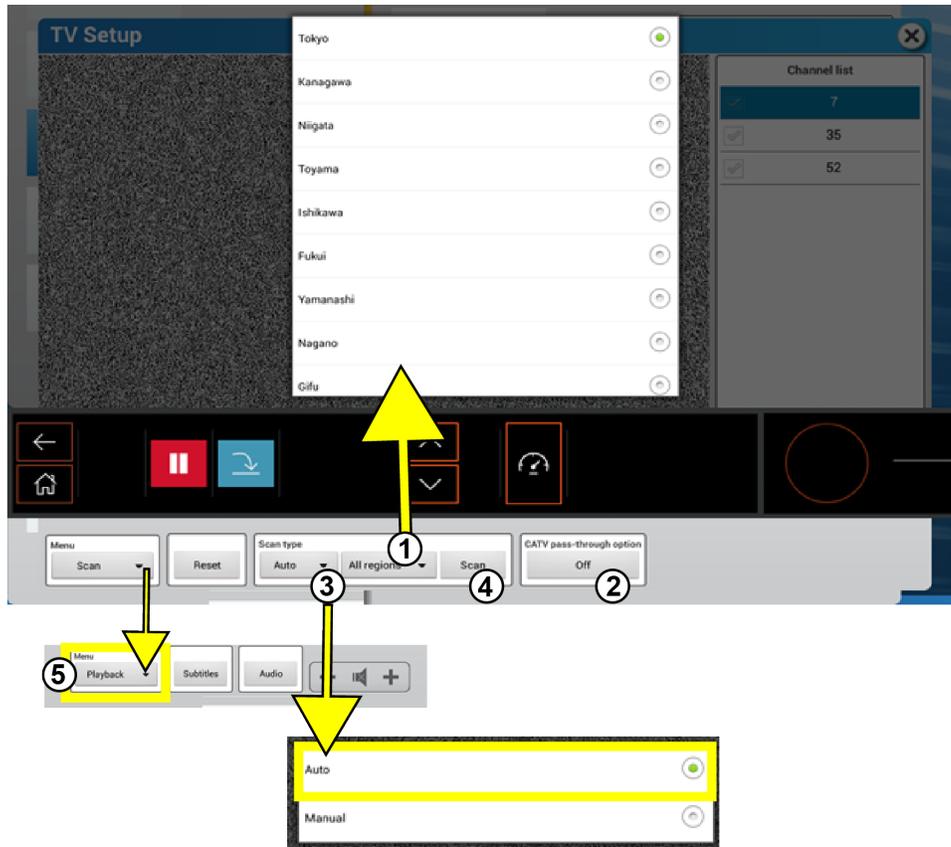
1. اضغط على ◀ أو ▶ للانتقال إلى قناة.
2. اضغط على ▲ أو ▼ للانتقال إلى موالفة تلقائية.
3. اضغط على إدخال.
4. اضغط على ▲ أو ▼ للانتقال إلى البلد، ثم اضغط على ◀ أو ▶ لتحديد بلدك.
5. اضغط على ▲ أو ▼ للانتقال إلى النوع الرقمي، ثم اضغط على ◀ أو ▶ لتحديد معيار التلفزيون الرقمي الخاص بك.
في حال اختيار **DVB-S** - النوع الرقمي حدد البلد ونوع القمر الصناعي باستخدام ◀ أو ▶ قبل البدء في البحث عن القناة.



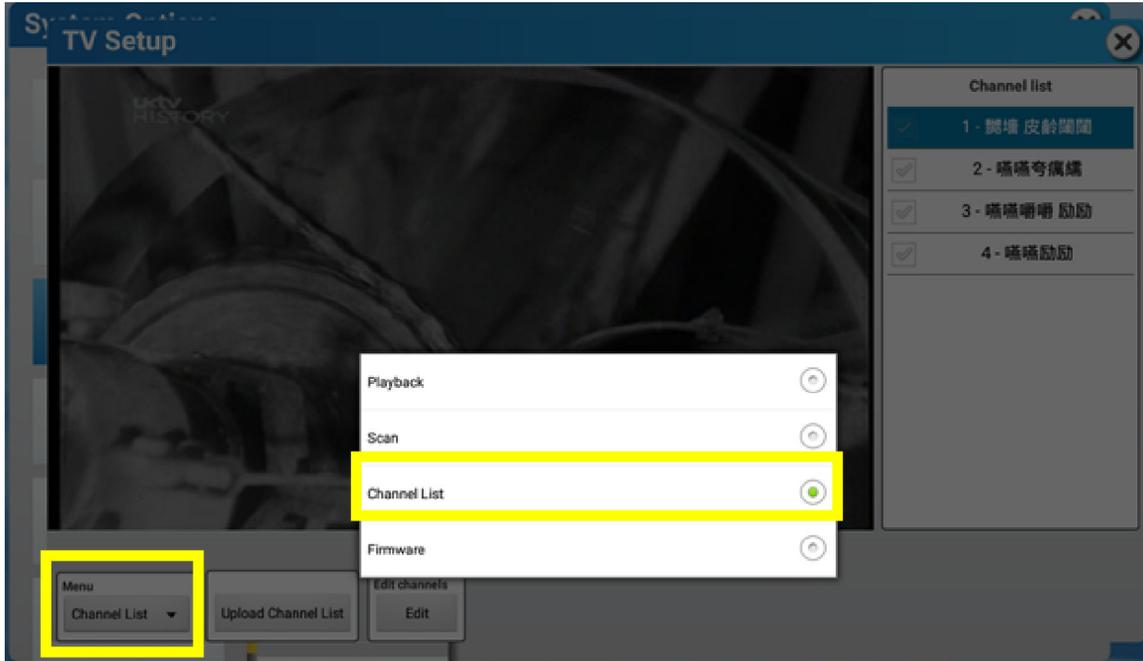
6. اضغط على إدخال للبحث عن القنوات.
7. اضغط على ▲ أو ▼ للانتقال إلى نوع الإشارة في حال تحديد **DVB-S** بوصفها النوع الرقمي.



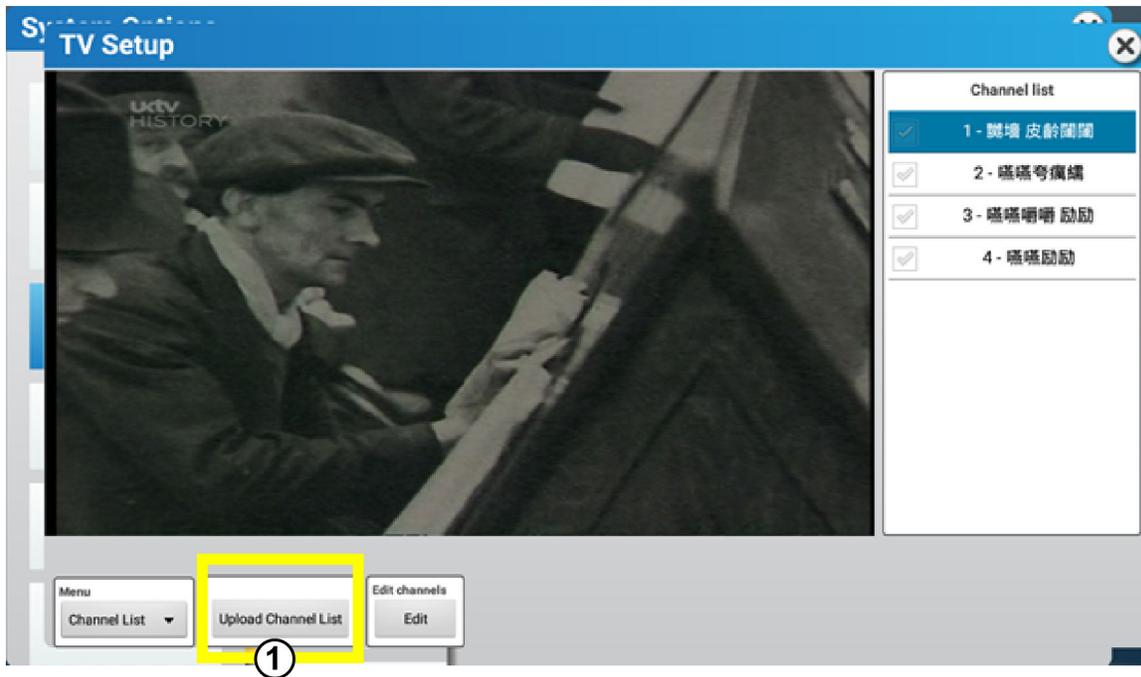
1. حدد كل المناطق لسحب قائمة المناطق إلى الأعلى. اختر المنطقة المطبقة.
2. اضبط الخيار **CATV Pass Through Option** على إيقاف التشغيل.
3. اختر تلقائي لتحديد نوع البحث .
4. اضغط على بحث لبدء في البحث عن القنوات.
5. اختر تشغيل من خيارات القائمة لعرض الفيديو .



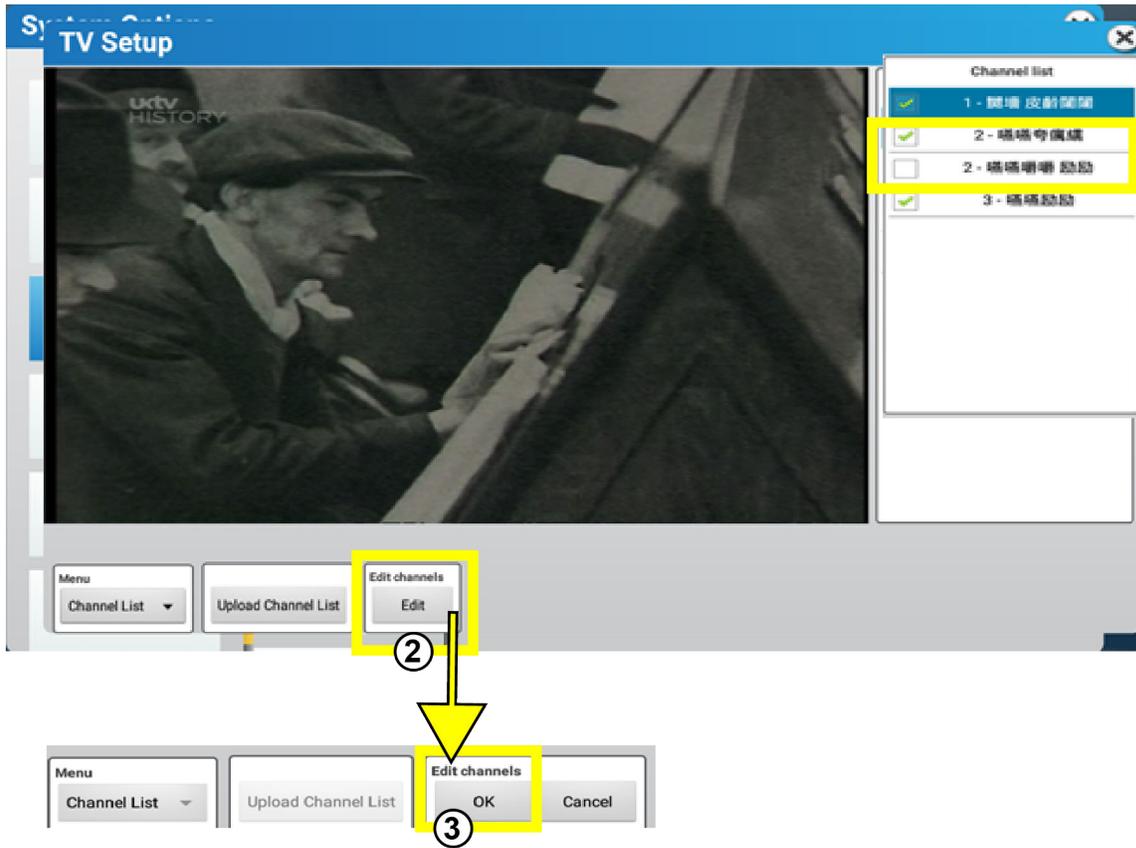
ملاحظة: إذا لم يلتقط الموالف قنوات، فاضبط الخيار **CATV Pass Through Option** على تشغيل وأعد البحث عن القنوات.

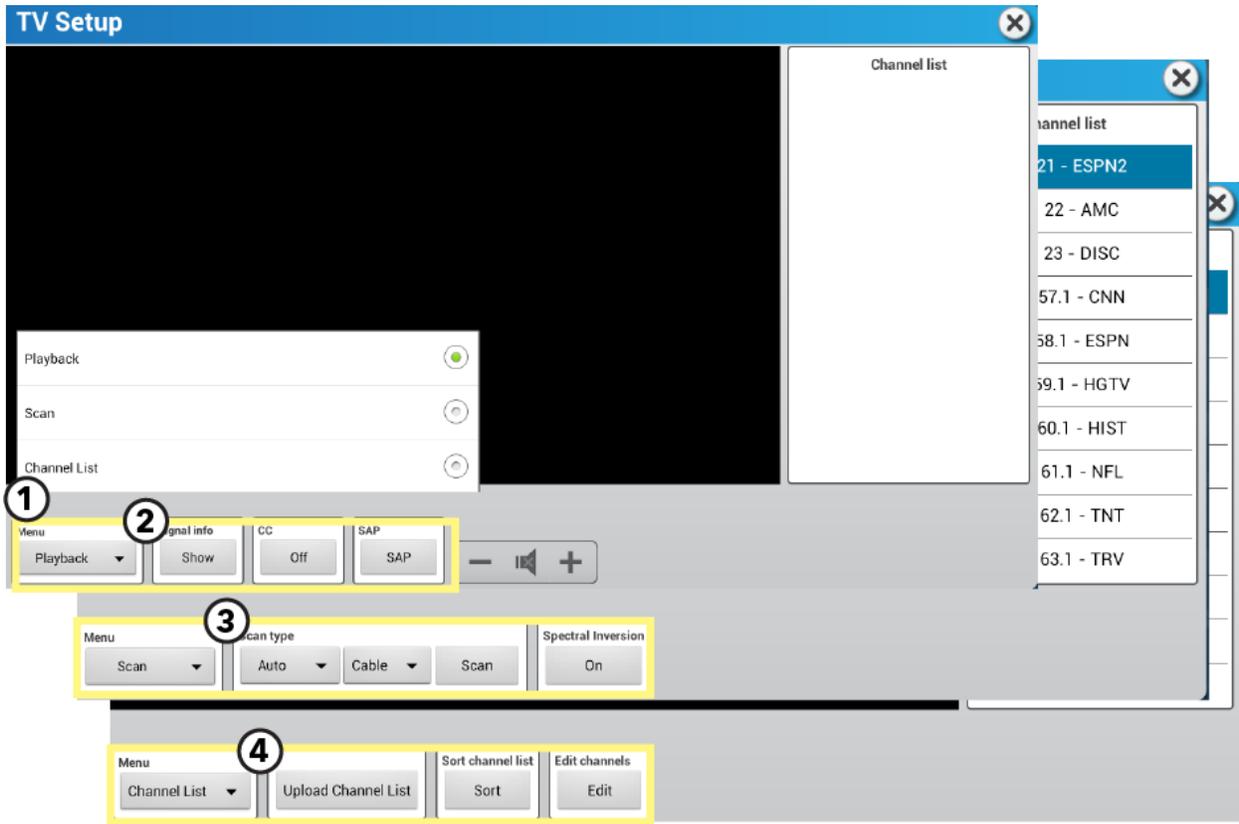


1. حدد تحميل قائمة القنوات لتحميل قائمة القنوات على سحابة Halo Fitness (في حال الاتصال).



2. حدد محرير لتحرير قائمة القنوات. قم بإلغاء اختيار القنوات لإخفاء القنوات عن المستخدم. لن تكون القنوات المخفية خيارات أثناء التبريرات.





1. القائمة

- التشغيل (افتراضي)
- فحص
- قائمة القنوات

2. قائمة التشغيل

- معلومات الإشارة (توفير حالة الإشارة الحالية)
- CC (تشغيل / إيقاف التشغيل)
- SAP (لتبديل بين مصادر الصوت في حال توفر عدة مصادر)

3. قائمة البحث

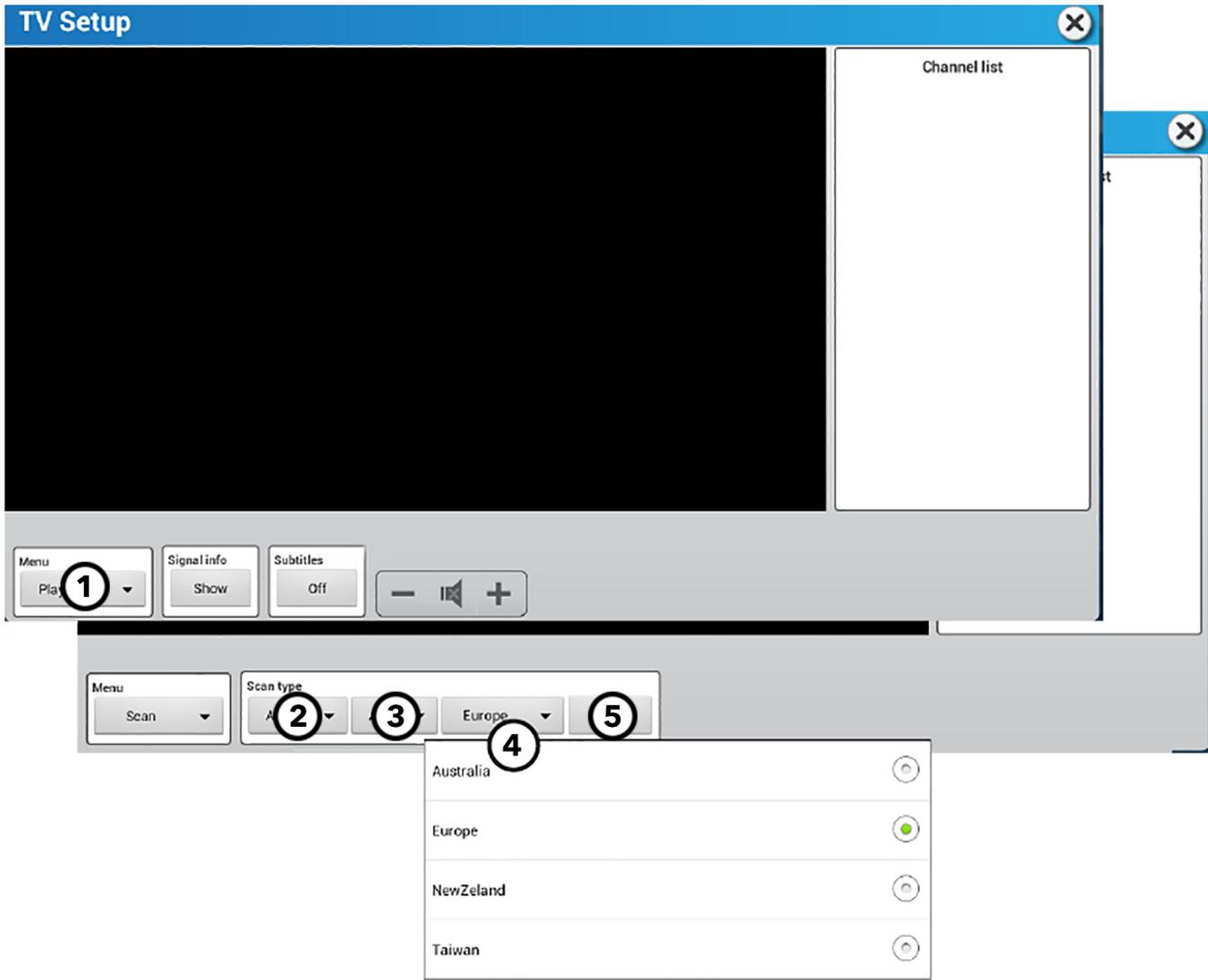
- نوع البحث
- تلقائي / يدوي
- كابل / هوائي
- فحص
- الانعكاس الطيفي

يستخدم مع البحث عن قنوات للتمكين من النقاط القنوات المنعكسة الناتجة عن محطة استقبال وبت التلفزيون.

ملاحظة: راجع مكامل الصوت/الفيديو في حال عدم التأكد من استخدام الانعكاس.

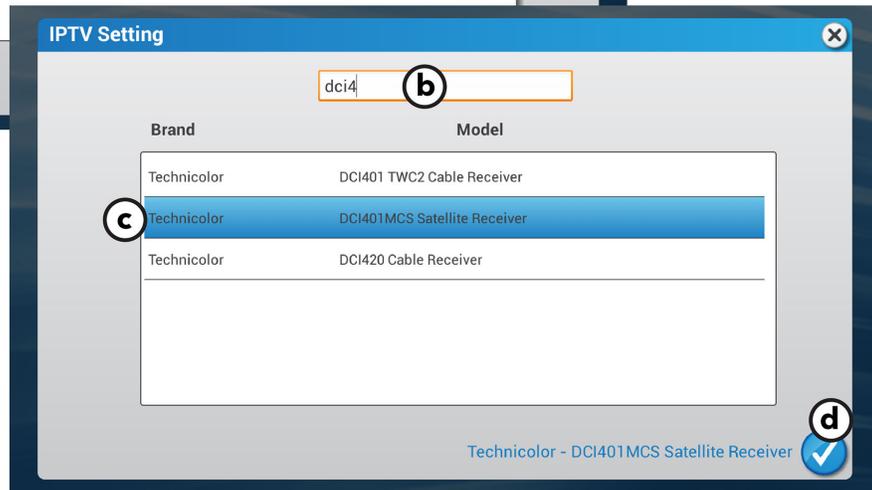
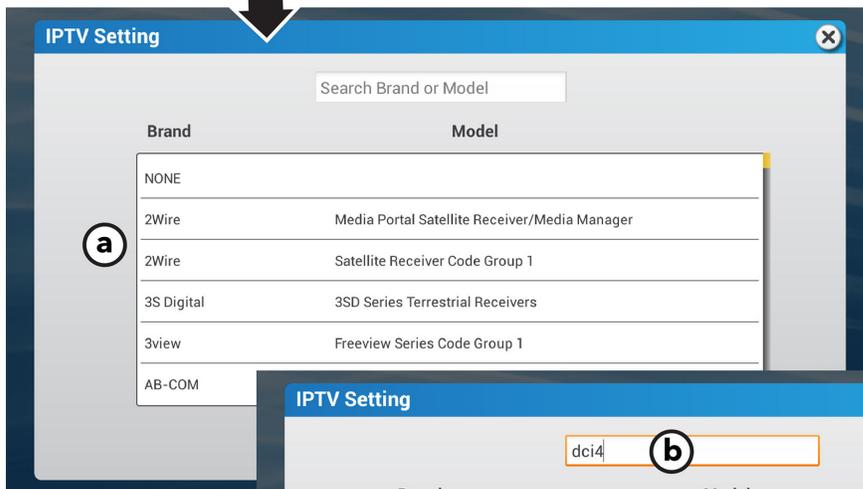
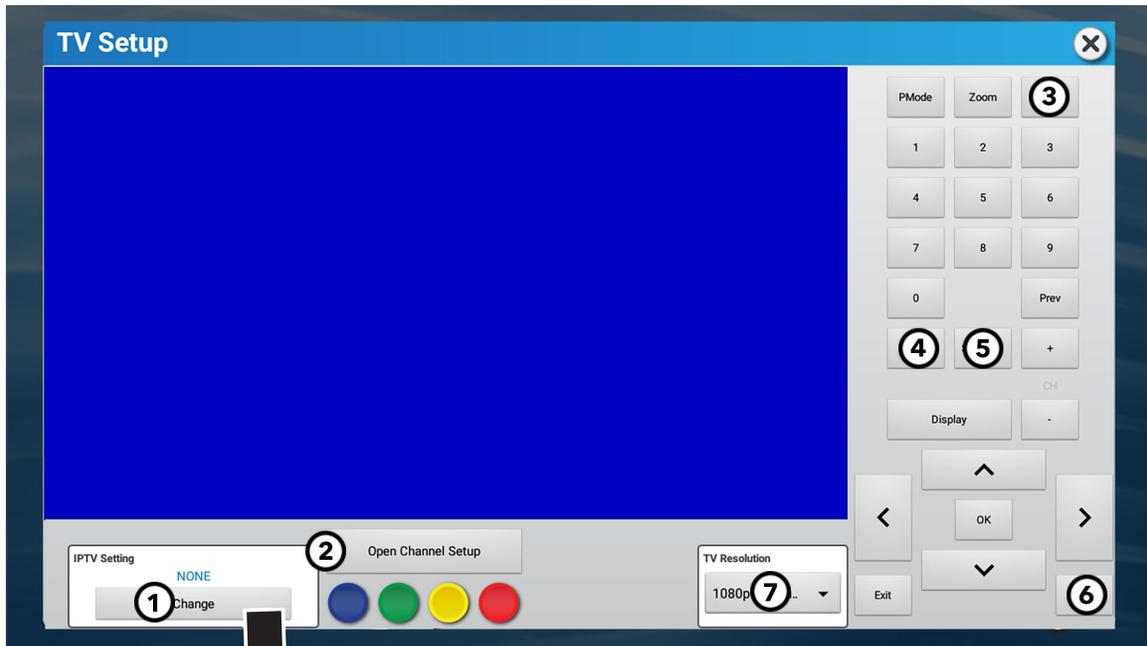
4. قائمة القنوات

- تحميل قائمة القنوات (إرسال قائمة القنوات إلى LF Connect)
- فرز قائمة القنوات (إعادة ترتيب القنوات)
- تعديل القنوات (تغيير أسماء القنوات)



سيؤدي الضغط على الزر في حقل القائمة إلى عرض الخيارات التالية:

- التشغيل
 - فحص
 - قائمة القنوات
1. تحديد البحث.
 2. تحديد تلقائي أو يدوي.
 3. تحديد هوائي أو كابل.
 4. لتحديد بلدك.
 5. اضغط على بحث للبحث عن القنوات.



تُرسل هذه الأوامر إلى جهاز الإرسال المطابق. ويقوم جهاز الإرسال بتحديد الإجراءات. راجع مستندات جهة تصنيع جهاز الإرسال لمعرفة المواصفات والوظائف بالتفصيل.

1. إعداد IPTV

حدد تغيير.

ابحث عن العلامة التجارية والطرز لجهاز الاستقبال.

- a. مرر خلال قائمة العلامات التجارية والطرزات، أو أكتب اسم العلامة التجارية أو الطراز في مربع البحث عن العلامة التجارية أو الطراز .
- b. حدد الصف المتضمن للعلامة التجارية أو الطراز المرادين.
- c. فتعرض العلامة التجارية والطرز المحددين.
- d. اضغط على علامة الاختيار للتأكيد.

ملاحظة: حدد إعداد IPTV عند التثبيت لطابق العلامة التجارية / الطراز لجهاز الاستقبال في مقصورة AV بالمنشأة.

ملاحظة: قد توجد عدة صفوف لنفس العلامة التجارية والطرز. وسيحتوي كل صف على أكواد مختلفة للتحكم عن بعد في جهاز الاستقبال، وبالتالي فقد يجب محاولة عدة صفوف أثناء التهيئة.

ملاحظة: الصفوف المتضمنة لوصف الطراز **منصق قديم - لا تستخدمها لعمليات تثبيت وحدة التحكم الجديدة** ينبغي عدم التحديد يدويًا أثناء تثبيت وحدات التحكم الجديدة، بغض النظر عما إذا ما كان جهاز الاستقبال المطابق جديد أم لا.

2. أزرار الألوان العامة

يقوم جهاز الاستقبال بتحديد الإجراءات.

3. EPG (إذنا توفير)

ترد قائمة البرامج الحالية والقادمة للقنوات المحددة.

4. SAP (إذنا توفير)

للتبديل بين قناة الصوت العادية وقناة الصوت SAP.

5. الترجمة

اضغط لتشغيل/إيقاف تشغيل الترجمة.

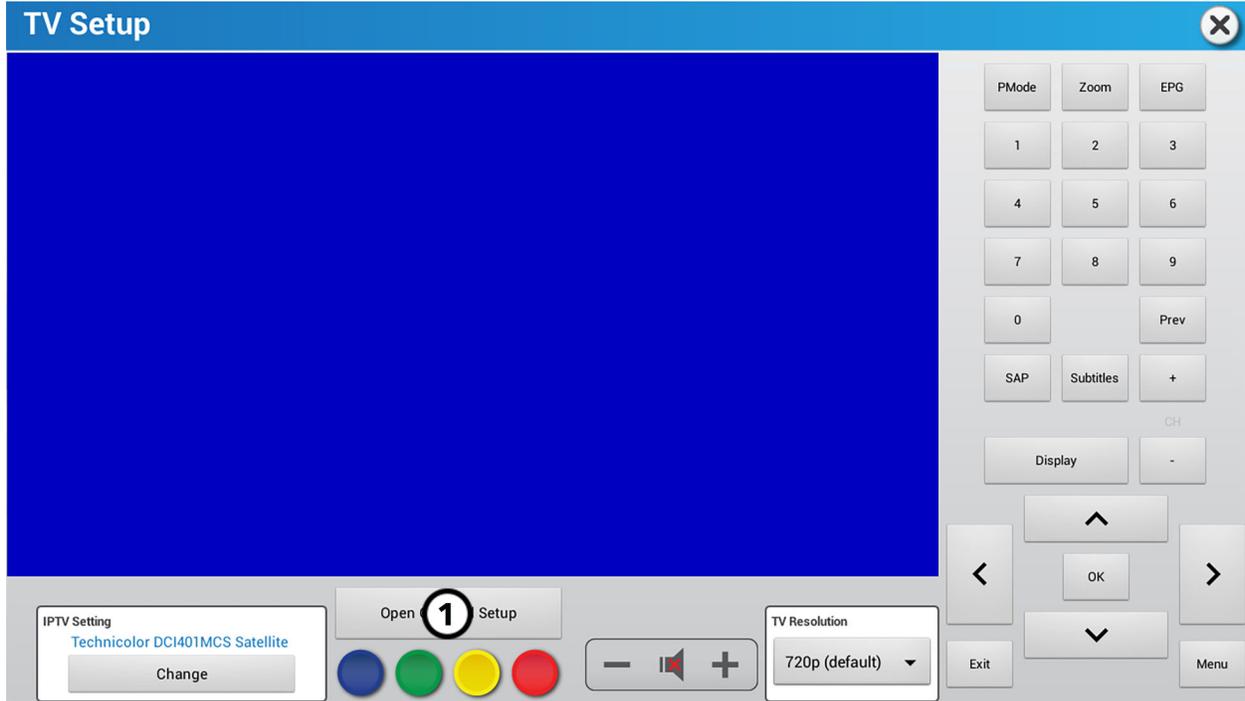
6. القائمة

قائمة STB (في حال التوفير)

7. دقة التلفزيون

لتغيير دقة التلفزيون.

- يتم تحديد إعداد الدقة الافتراضي للتلفزيون.
- لا ينطبق تغيير دقة التلفزيون إلا في قائمة **إعداد التلفزيون** وسيعاد ضبطه على القيمة الافتراضية بعد الخروج من قائمة **إعداد موائل التلفزيون**.



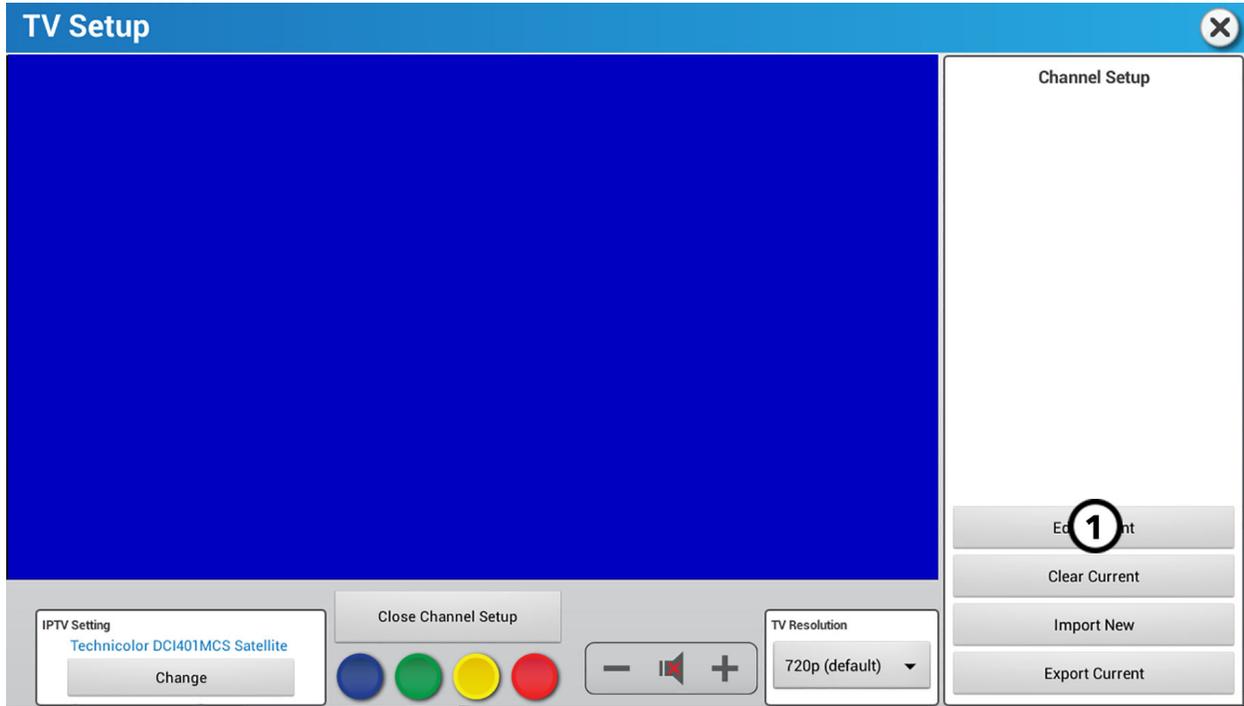
بعد البحث عن القنوات أو تركيب جهاز استقبال، اضغط على **إعداد القنوات المفتوحة** لتخصيص قائمة قنواتك الخاصة بشاشة التمرين.

تحتوي قائمة إعداد القنوات المفتوحة على أربعة خيارات:

- **تعديل الحالي** - لتعديل العناوين، إضافة العناوين، حذف العناوين، وحفظ العناوين.
- **مسح الحالي** - لحذف قوائم القنوات الحالية.
- **استيراد جديد** - لنسخ قائمة قنوات من وحدة مختلفة.
- **تصدير الحالي** - لحفظ قائمة القنوات في محرك فلاش USB لنسخها في وحدات مختلفة.

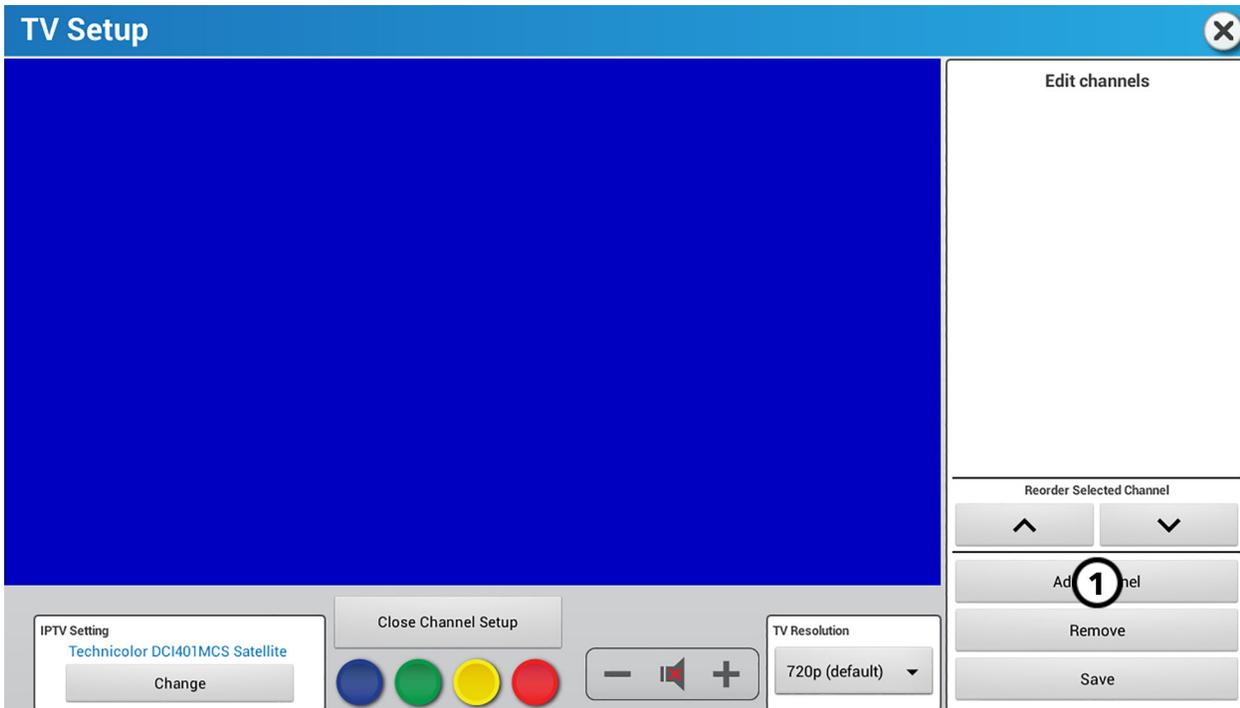
اضغط على تعديل الحالي للوصول إلى خيارات القائمة التالية:

- إضافة قناة - إضافة قناة أو عدة قنوات وتعديل عناوين القنوات.
- حذف - حذف القنوات غير المرغوبة.

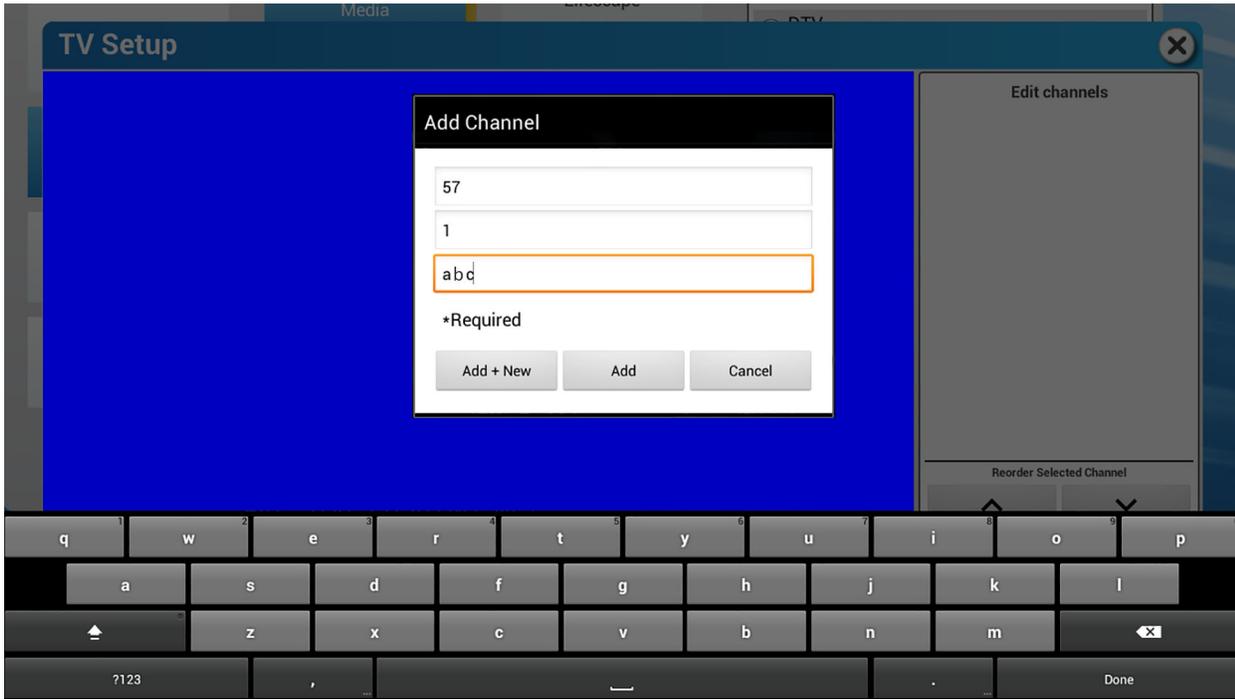


إضافة قناة

1. اضغط على إضافة قناة.



2. أكتب رقم القناة في مربع الرقم الرئيسي *

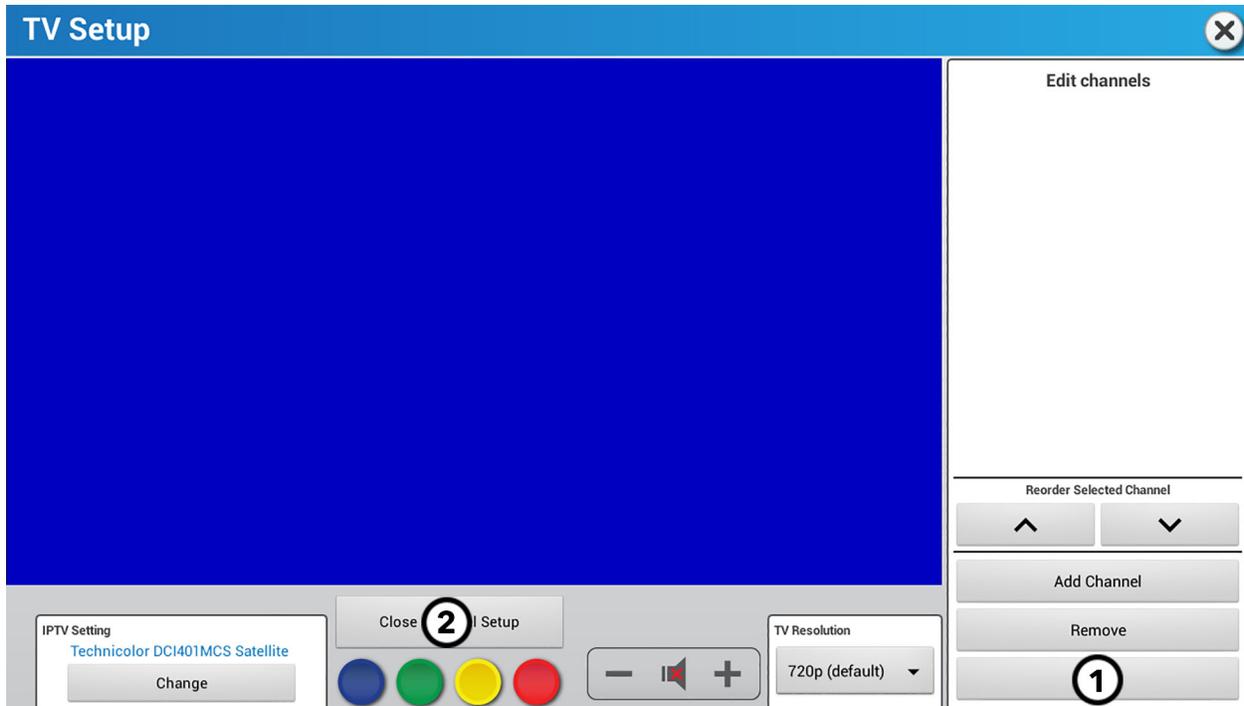


3. أكتب الرقم الفرعي للقناة أو رقم البرنامج في مربع الرقم الثانوي .

4. أكتب اسم القناة في مربع اسم القناة* .

5. اختر أحد الخيارات التالية:

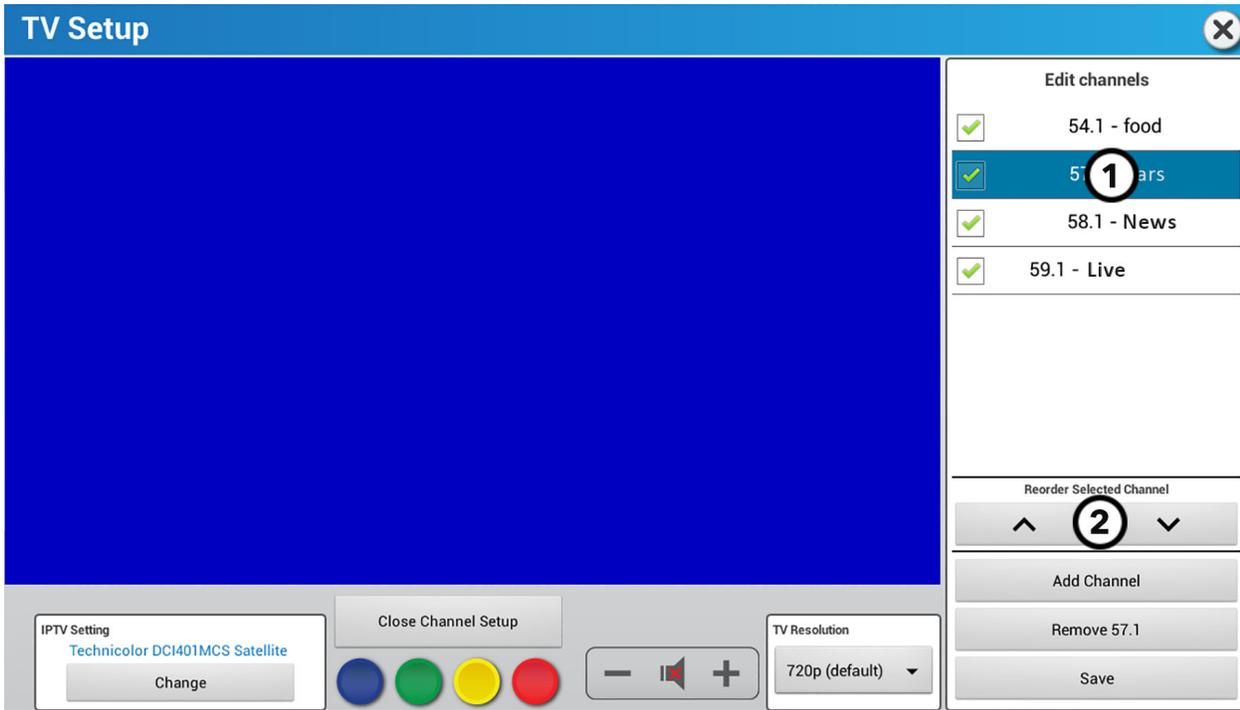
- اضغط على إضافة + جديد إذا كان لديك قنوات أكثر لإضافتها إلى قائمة قنواتك.
- اضغط على إضافة إذا كان لديك قناة واحدة فقط لإضافتها إلى قائمة قنواتك.
- اضغط على إلغاء إذا لم تكن ترغب في إضافة قنواتك.



1. اضغط على حفظ عندما تنتهي من إضافة القنوات.

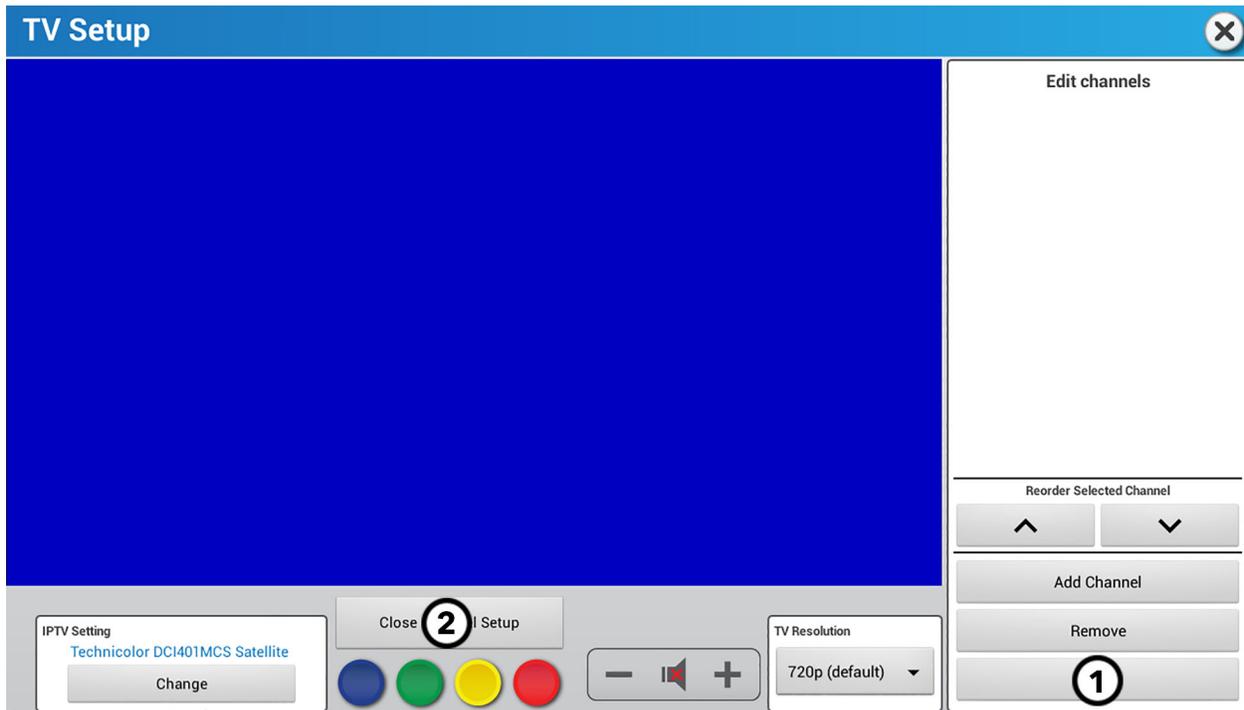
2. اضغط على إغلاق إعداد القناة إذا انتهيت من قائمة قنواتك.

1. اضغط على القناة التي تريد إعادة ترتيبها في قائمة قنواتك.



ملاحظة: سيظهر ترتيب قائمة القنوات التي تنشؤها في قائمة العرّين.

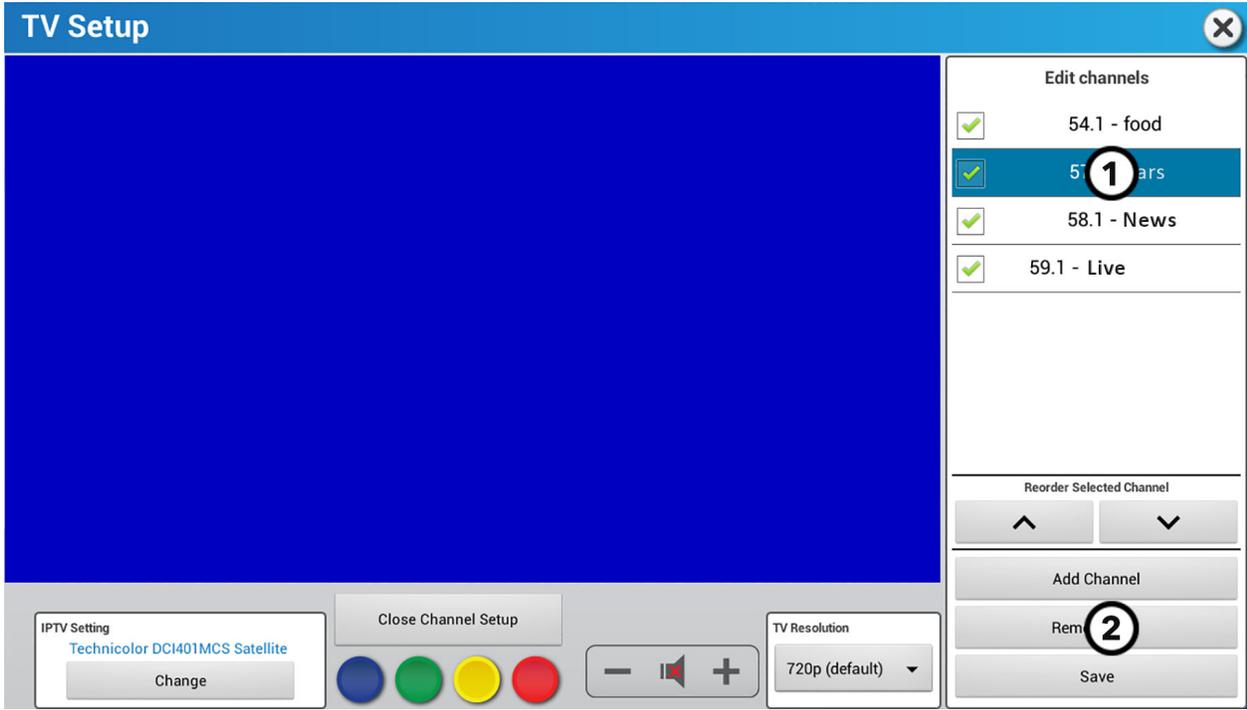
2. اضغط على ▲ أو ▼ لإعادة ترتيب القناة في قائمة قنواتك.



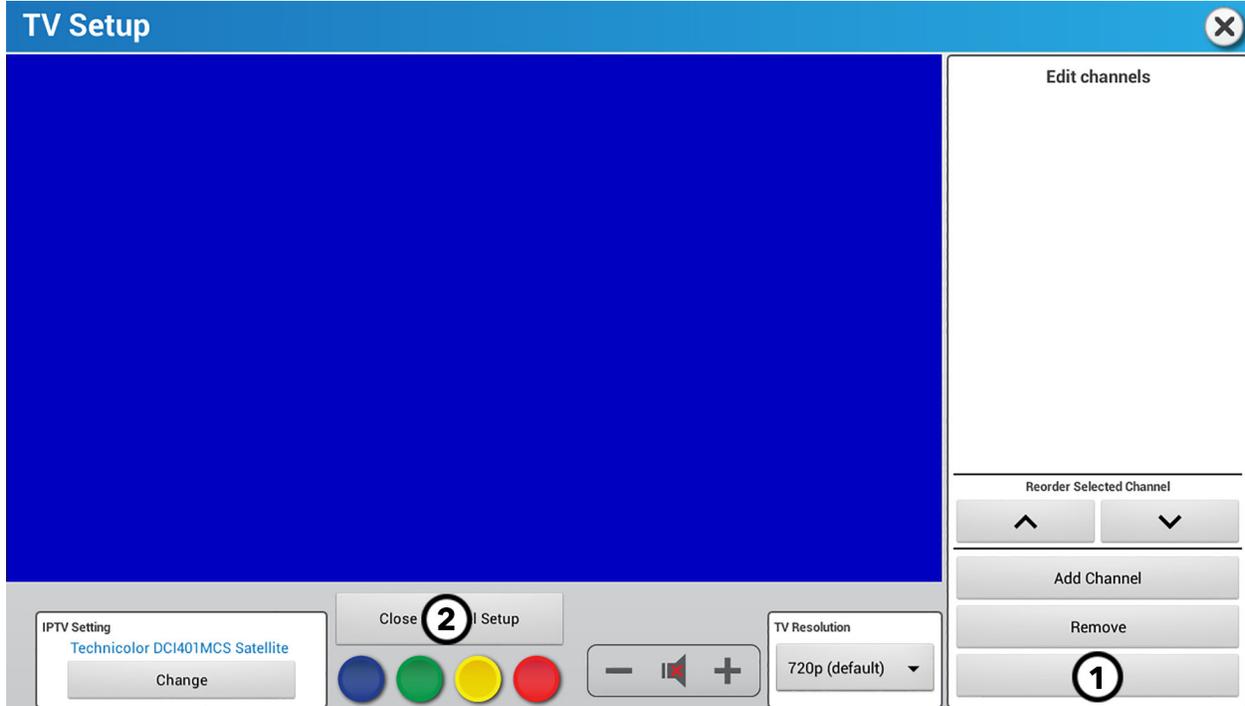
1. اضغط على حفظ عندما تنتهي من إعادة ترتيب قنواتك.

2. اضغط على إغلاق لإعداد القناة إذا انتهيت من قائمة قنواتك.

1. اضغط على القناة التي تريد حذفها من قائمة قنواتك.



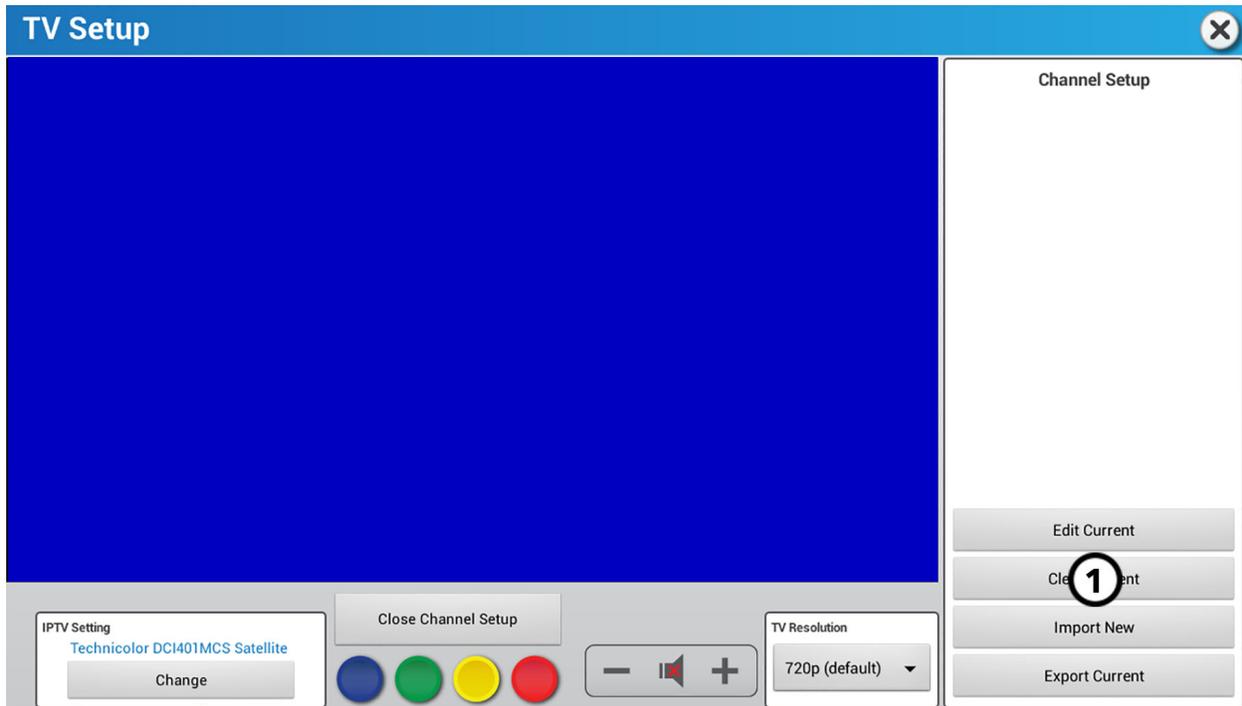
2. اضغط على حذف.



1. اضغط على حفظ عندما تنتهي من حذف القنوات.

2. اضغط على إغلاق لإعداد القناة إذا انتهيت من قائمة قنواتك.

اضغط على مسح الخالي لحذف قائمة القنوات الحالية، وإنشاء قائمة قنوات جديدة.

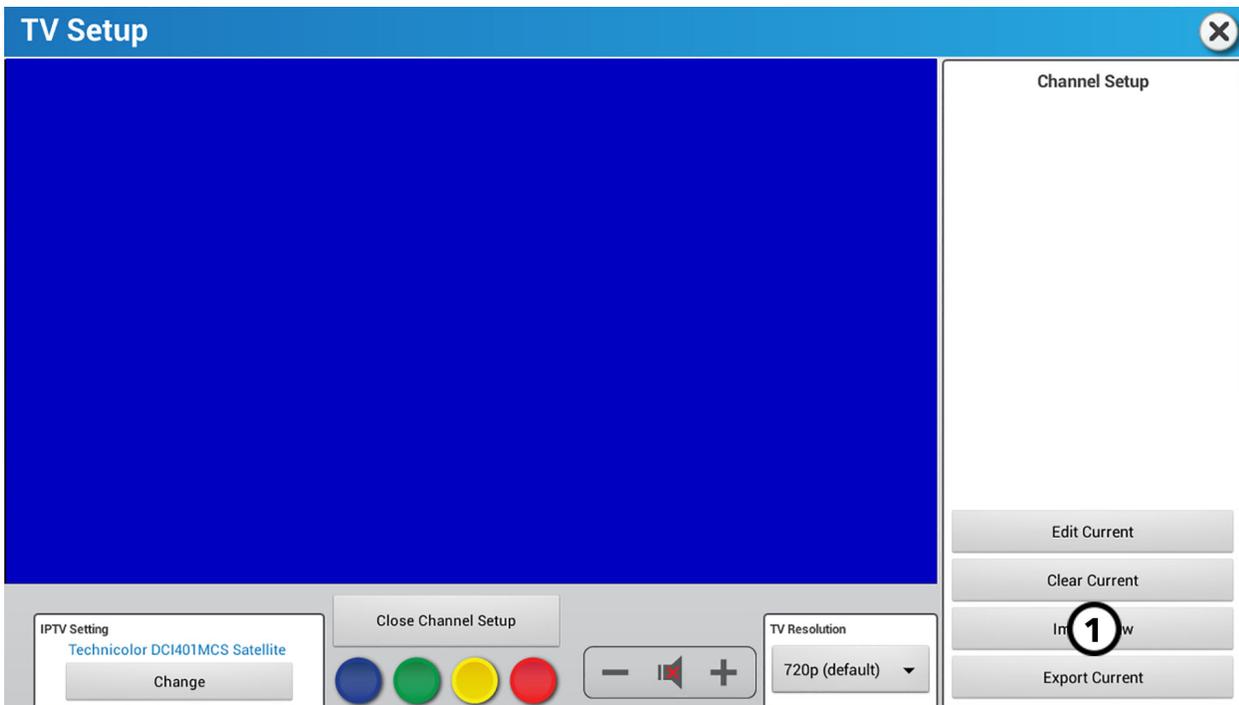


استيراد جديد

تتطلب ميزة استيراد جديد قائمة قنوات في وحدة مختلفة ومحرك فلاش USB. وستستخدم ميزة تصدير الخالي بعد استخدام ميزة استيراد جديد.

استيراد قائمة قنوات من وحدة مختلفة:

1. حدد موضع الوحدة الأخرى المتضمنة لقائمة القنوات الحالية.
2. أدخل محرك فلاش في منفذ USB بهذه الوحدة.
3. قم بتصدير الخالي في هذه الوحدة.
4. أزل محرك فلاش USB من هذه الوحدة.
5. ركب محرك فلاش USB في وحدتك.
6. اضغط على استيراد جديد.



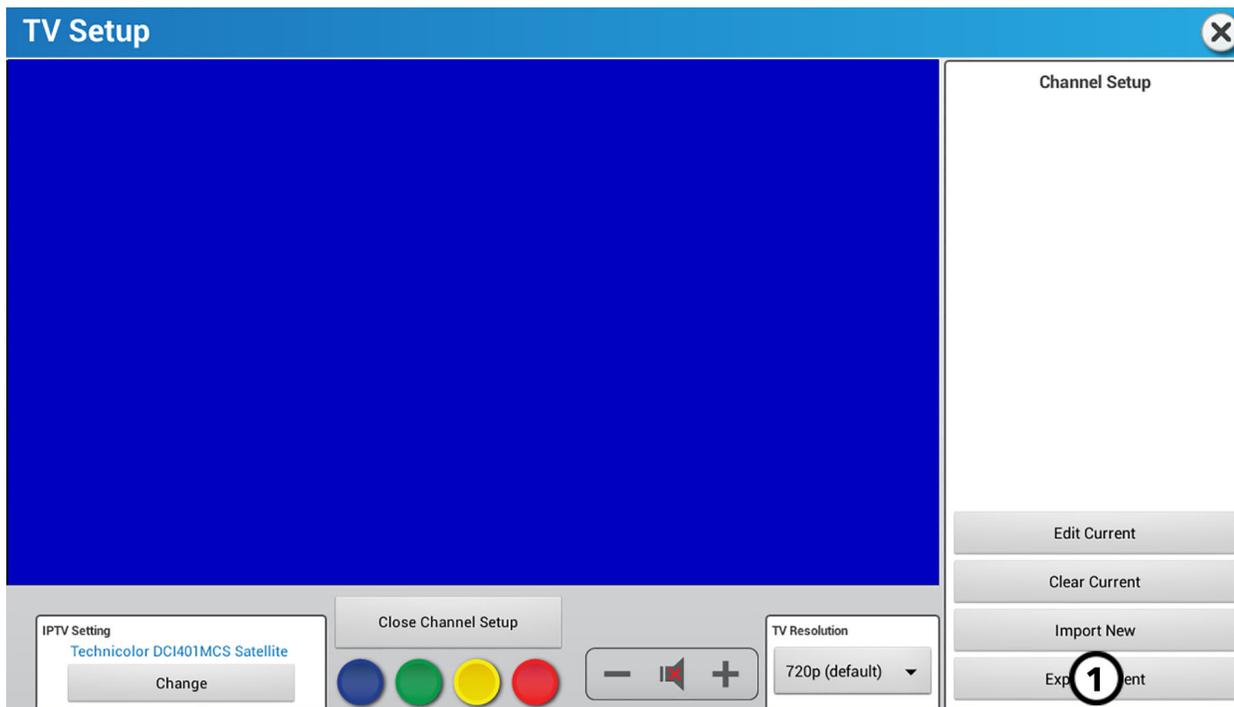
7. تأكد من استيراد وحدتك لقائمة القنوات من الوحدة الأخرى.

تستخدم ميزة تصدير الحالي عندما ترغب في حفظ قائمة القنوات الحالية على عدة أجهزة. وستستخدم ميزة استيراد جديد بعد استخدام ميزة تصدير الحالي.

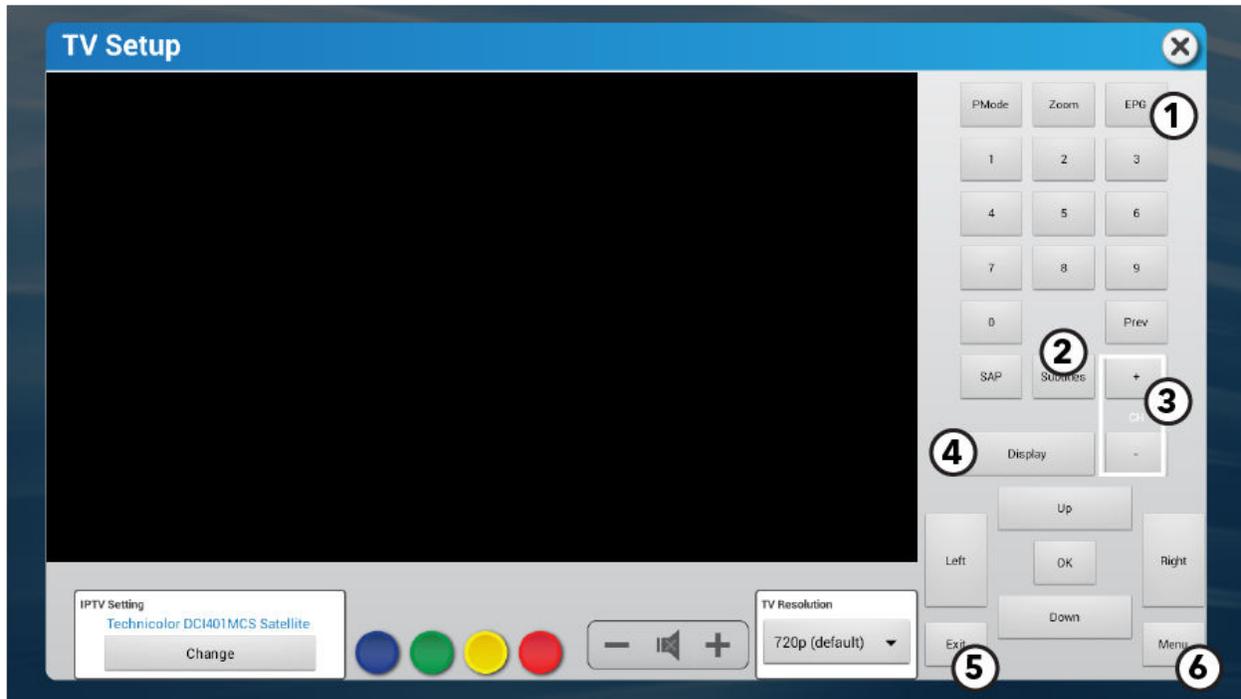
لتصدير قائمة القنوات الحالية الموجودة بالوحدة:

1. أدخل محرك فلاش USB في منفذ USB الأمامي بالوحدة المتضمنة لقائمة القنوات الحالية.

2. اضغط على تصدير الحالي.



ارجع إلى استيراد جديد لمعرفة تعليمات استيراد قائمة قنواتك الموجودة على محرك فلاش USB إلى أجهزة أخرى.



للوصول إلى قائمة إعداد Pro:Idiom TV ، استخدم نوع موالف STB IPTV.

1. EPG

اضغط للوصول إلى دليل البرمجة الإلكتروني (EPG).

2. الترجمة

اضغط لتشغيل / إيقاف تشغيل الترجمة.

3. مفاتيح القنوات

تُستخدم للانتقال إلى القناة التالية (+) أو السابقة (-).

4. الشاشة

تُعرض معلومات القناة الحالية.

5. خروج

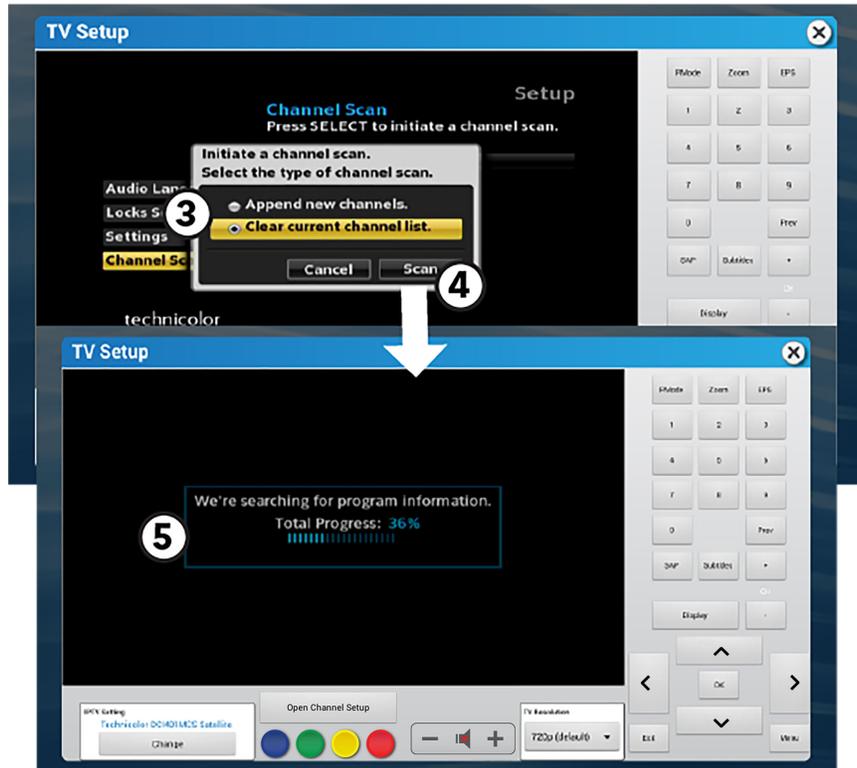
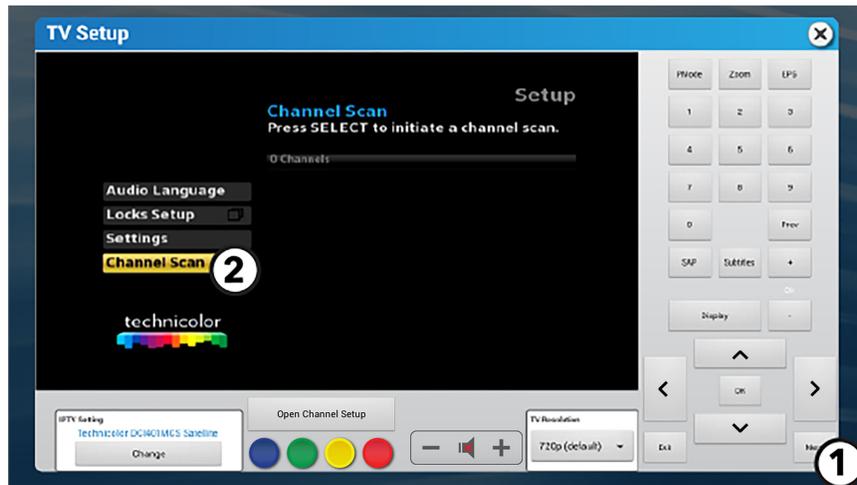
اضغط للخروج من قائمة إعداد التلفزيون .

6. القائمة

الوصول إلى خيارات قائمة إعداد الموالف:

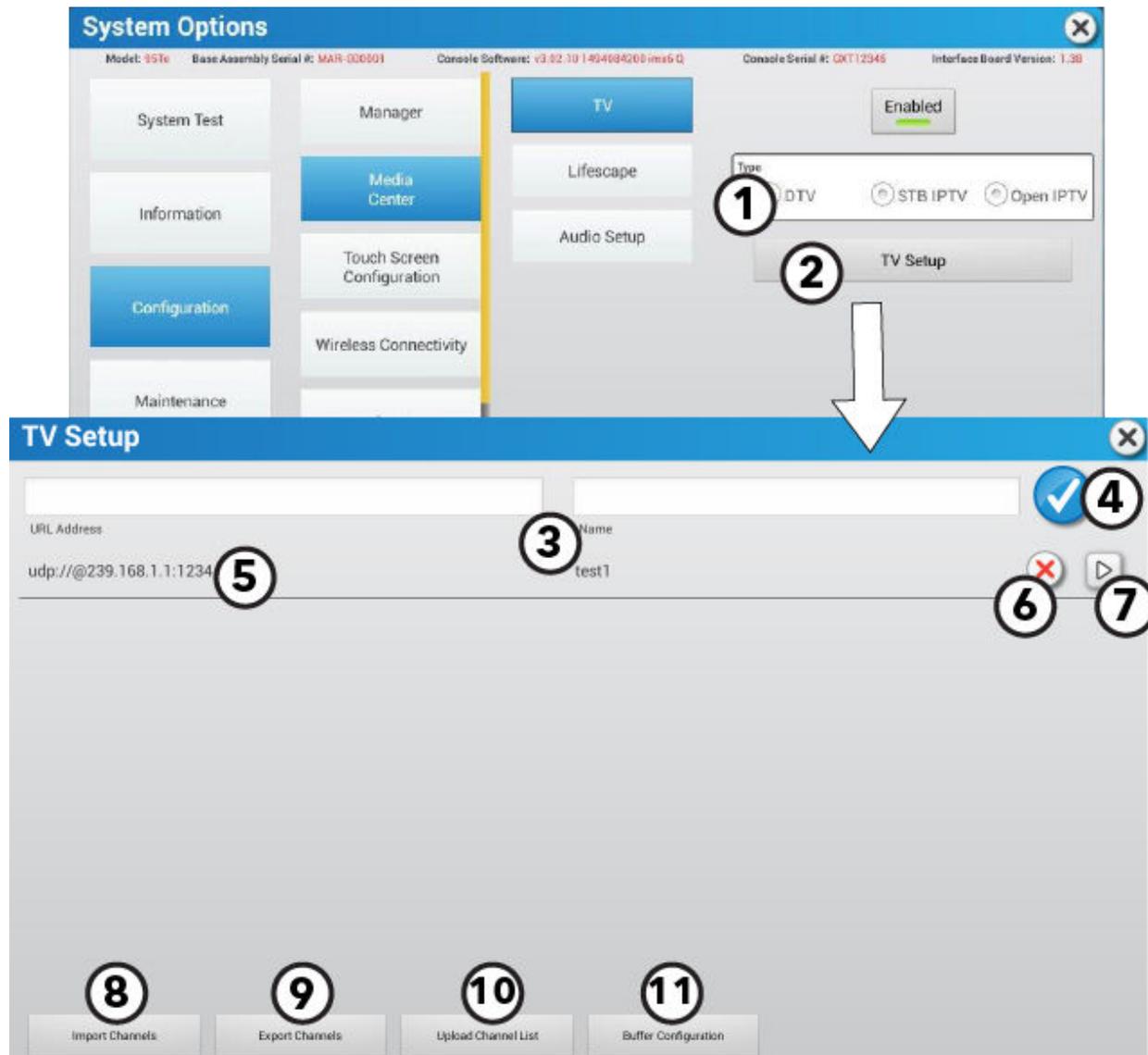
- إعداد الموالف
- الفيديو
- القناة
- رقاقة V

بالنسبة لإعداد IPTV، ينبغي ضبط الإعداد الافتراضي على سهم استقبال القمر الصناعي Technicolor DCI401MCS. إذا لم يعمل التحكم الخاص بالحل Pro:Idiom، فُرجى التأكد من صحة هذا الإعداد.



ترسل هذه الأوامر إلى أجهزة الإرسال المطابقة، وتقوم أجهزة الإرسال بتحديد الإجراءات. راجع مستندات جهة تصنيع جهاز الإرسال لمعرفة المواصفات الوظيفية المفصلة

1. القائمة
2. اضغط للوصول إلى قائمة إعداد التلفزيون .
3. البحث عن قناة
4. استخدم ▲ و ▼ للتمرير إلى خيار البحث عن قناة . اضغط على موافقة وأدخل التأكيد.
5. ابدء البحث عن قناة
6. اختر مسح قائمة القنوات الحالية.
7. فخص
8. اضغط لبدء البحث عن قناة.
9. شاشة التقدم
10. لعرض تقدم البحث.



يُتيح IPTV المفتوح تخصيص إنشاء القنوات.

1. نوع الموالف
لا يعرض نوع موالف IPTV المفتوح إلا عند هبة وحدة التحكم لـ IPTV المفتوح.
2. إعداد التلفزيون
اضغط للوصول إلى قائمة إعداد التلفزيون لـ IPTV المفتوح.
3. تخصيص القنوات
 - أدخل عنوان URL - أدخل كل عنوان من عناوين UDP المخصص لكل قناة.
 - ملاحظة: ينبغي أن يستخدم التنسيق (udp://@IP Address: Port) لإنشاء اسم قناة
4. اضغط على علامة الاختيار لحفظ القناة في قائمة القنوات.
5. جدول القنوات
تم تعبئة عنوان URL واسم القناة في جدول القنوات.
6. اضغط على X لحذف القناة المحددة.
7. معاينة القناة
اضغط على ▶ لفتح قائمة منفصلة لمعاينة القناة المحددة.
8. استيراد القنوات
لاستيراد قائمة قنوات من ذاكرة USB المدرجة.

9. تصدير القنوات

لتصدير قائمة قنوات إلى ذاكرة USB المبرجة.

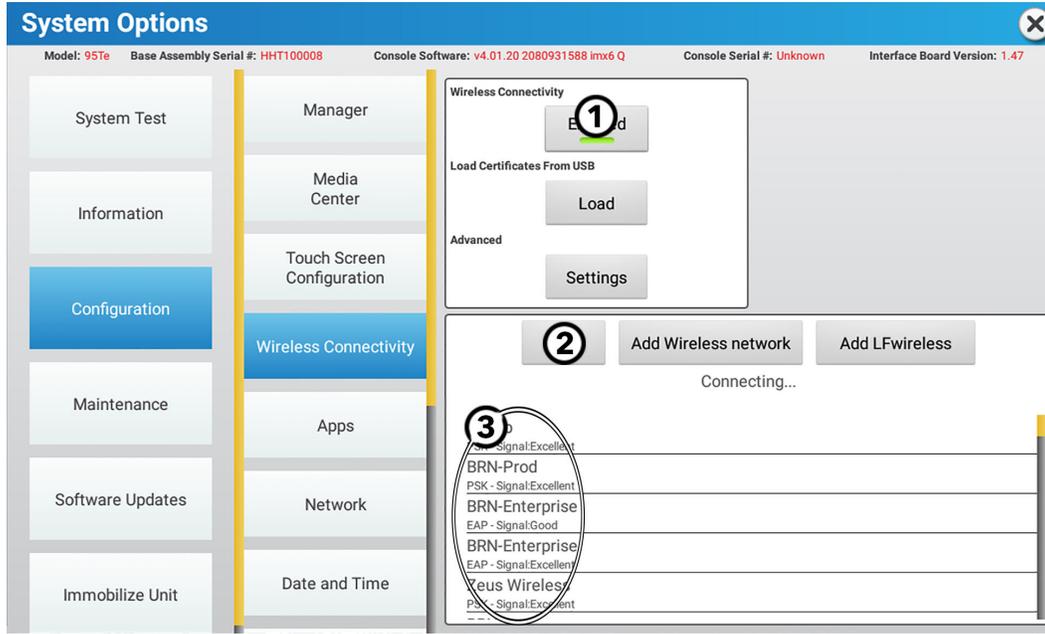
10. تحميل قائمة القنوات

لتحميل قائمة قنواتك على سحابة Halo Fitness (في حال الاتصال) وإلى جميع الوحدات الأخرى الموجودة في المنشأة على الفور إذا كانت الوحدات متصلة بالإنترنت.

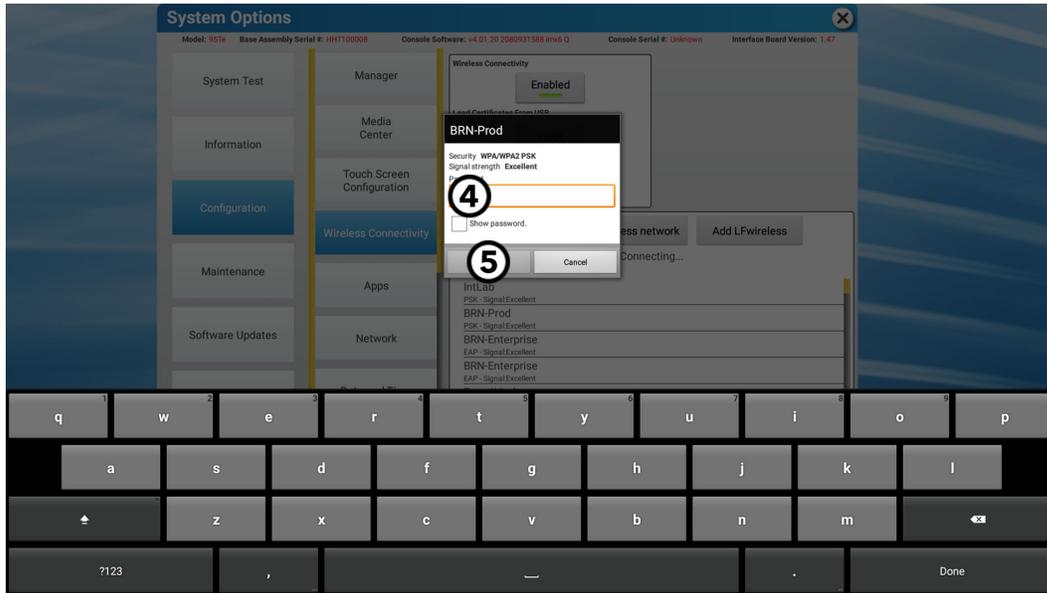
11. هجينة التخزين المؤقت

لتغيير مقدار البيانات المخزنة مؤقتًا لتحسين بث الفيديو.

ملاحظة: إذا كان جهازك متصلاً بالإنترنت بواسطة كابل إيثرنت، فُرجى الرجوع إلى قسم الإيثرنت في قائمة التهيئة.



1. اضغط على **تمكين/تعطيل** لتنشيط أو إلغاء تنشيط القدرات اللاسلكية.
2. اضغط على **بحث** للبحث عن الشبكات اللاسلكية في منطقتك.
3. واكتشف وحدد موجّهك اللاسلكي بالضغط على الشاشة.



4. أدخل كلمة مرور موجّهك اللاسلكي.
5. اضغط على **تأكيد** لإنشاء الاتصال بموجّهك اللاسلكي.

متطلبات الإنترنت

الحد الأدنى لمتطلبات نطاق التنزيل لـ 16-1 وحدة:

- 2.5 ميجابايت في الثانية
- 0.25+ ميجابايت في الثانية لأكثر من 16 وحدة.

الحد الأدنى لمتطلبات نطاق التنزيل لـ 20-1 وحدة:

- 0.5 ميجابايت في الثانية
- 0.25+ ميجابايت في الثانية لأكثر من 20 وحدة.

متطلبات الشبكة المحلية السلكية (LAN):

ستحتاج إلى توفير عناوين DHCP لجميع وحداتك إذا كانت وحداتك متصلة سلكياً بالإنترنت باستخدام كابل إيثرنت. ستحتاج إلى محاولة يمكنه تجميع كابلات الإيثرنت الفردية.

وحدة واحدة-7 وحدات

- 8-منافذ 10/100/1000

8 وحدات-23 وحدة

- 24-منفذ 10/100/1000

24-47 وحدة

- 48-منفذ 10/100/1000

متطلبات الشبكة المحلية اللاسلكية (LAN):

- موجة لاسلكي 2.4/5 جيجاهرتز مزدوج النطاق
- تأمين الموجة اللاسلكي WPA2-PSK
- يجب تثبيت الجهاز في السقف أو الحائط. لا تضع الموجات اللاسلكية على الأرض.

7. الصيانة واستكشاف الأعطال وإصلاحها

ملاحظة: لا يمكن الحفاظ على سلامة الجهاز إلا إذا تم فحص الجهاز بانتظام للوقوف على التلف والتأكد. 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) وأفلونزا 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).

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.

الطل	السبب المحتمل	الإجراء التصحيحي
عدم وجود طاقة.	مفتاح ON / OFF (التشغيل / إيقاف) التشغيل ليس في الموضع الصحيح.	أدر المفتاح إلى موضع ON (التشغيل).
	مصدر الطاقة غير كافي.	صل جهاز الجري بدائرة مخصصة 20 أمبير. باستخدام فولتميتر، تحقق من طاقة المأخذ. في حال عدم وجود طاقة، أعد ضبط قاطع الدائرة في اللوحة.
	السلك تالف.	استبدل السلك. اتصل بـ Life Fitness بخدمة دعم العملاء.
	السلك ليس مستقرًا في المتبس بشكل صحيح.	الخص وصلة الطاقة في المأخذ والآلة للوقوف على التوصيل الصحيح.
	ملاحظة: أجهزة الجري من سلسلة منتجات (International Platinum Club (PCST فقط: قد تكون في "وضع توفير الطاقة".	سيدخل جهاز الجري في وضع توفير الطاقة بعد 5 دقائق من عدم النشاط. لتنشيط وحدة التحكم، اضغط فوق سير جهاز الجري. وسيبدأ جهاز الجري تلقائيًا وستضيء وحدة التحكم. يستغرق تنشيط جهاز الجري 50 ثانية تقريبًا بعد الخطو فوق السير.
	ملاحظة: الوحدات من سلسلة منتجات International Platinum Club فقط (PCSC, PCSR, PCSX): قد تكون في "وضع توفير الطاقة".	ستدخل الوحدة في وضع توفير الطاقة بعد 5 دقائق من عدم النشاط. لتنشيط وحدة التحكم، قم بالتبديل إلى أن تسمع صافرة. وستنشط الوحدة تلقائيًا وستضيء وحدة التحكم. يستغرق تنشيط الوحدة 50 ثانية تقريبًا بعد البدء في التبديل.
سير الهرولة بجهاز الجري ينزلق عن المنتصف.	سطح الأرضية غير مستوي.	تحقق من أدوات الموازنة وقم بتسوية جهاز الجري. تحقق من سير الهرولة وأعد الشد حسب الحاجة. ارجع إلى جهاز الجري Elevation Series 95T وجهاز الجري PCS الفئة Discover ST, Discover SI, واستكشف تعليمات التجميع.
الحد الأقصى لسرعة جهاز الجري منخفض.	المستخدم يضغط على سير الهرولة. يحدث ذلك عند ركض العداء أسرع من انتقال سير الهرولة، مما يؤدي إلى ضغط العداء بقدميه على سير الهرولة.	وجه المستخدمين إلى عدم الضغط على سير الهرولة في كلا الاتجاهين.
	المستخدم يقف على سير الهرولة. يحدث ذلك مع المستخدمين الأثقل وزنًا وعند سرعات سير الهرولة المنخفضة. "سيوقف" سير الهرولة إذا كان المستخدم يسير أبطأ من سرعة سير الهرولة.	
	أعطال سير الهرولة/السطح. صفيحة السطح متآكلة أو الجزء السفلي من سير الهرولة مزجج (قوي، لامع).	استبدل السير والسطح. اتصل بـ Life Fitness بخدمة دعم العملاء.
	مصدر الطاقة غير كافي.	صل جهاز الجري بدائرة مخصصة 20 أمبير.
تصدر أصوات الاحتكاك من أسفل جهاز الجري.	قد تعلق مواد غريبة أسفل الآلة.	تنحصر الجزء السفلي من سير الهرولة والآلة. أزل أي حطام قد يتسبب في التداخل مع جهاز الجري.
الشاشة لا تضيء عند تشغيل الآلة.	توجد وصلة مفكوكة في وحدة التحكم بالشاشة أو لوحة التحكم في المحرك.	تحقق من جميع الوصلات الكهربائية للوقوف على صحة تنبئها. اتصل بـ Life Fitness بخدمة دعم العملاء.

الاطل	السبب المحتمل	الإجراء التصحيحي
يتم اكتشاف قراءة معدل ضربات القلب في البداية وتعمل بشكل طبيعي إلا أنها تُفقد بعد ذلك.	استخدام أجهزة إلكترونية شخصية، مثل الهواتف المحمولة ومشغلات MP3 المحمولة، يتسبب في التداخل الناتج عن الضوضاء الخارجية. الجهاز على مقربة من مصادر ضوضاء أخرى مثل جهاز صوت/فيديو، مرواح، أجهزة لاسلكي ثنائية الاتجاه، وخطوط طاقة عالية الجهد / عالية التيار.	انقل مصدر الضوضاء أو أعد تعيين موضع جهاز التمرينات.
قراءات معدل ضربات القلب مرتفعة بشكل غير طبيعي.	أجهزة التلفزيون و/أو الهواتف، الهواتف المحمولة، أجهزة الكمبيوتر، السيارات، خطوط الطاقة عالية الجهد، جهاز التمرينات الذي يعمل بمحرك، وجهاز الإرسال آخر خاص بمعدل ضربات القلب الموجودين ضمن 3 أقدام (0.9 م) تولد تداخل كهرومغناطيسي.	انقل المنتج بضع بوصات بعيداً عن السبب المحتمل، أو انقل السبب المحتمل بضع بوصات بعيداً عن المنتج، إلى أن تصبح قراءات معدل ضربات القلب دقيقة.
قراءة معدل ضربات القلب غريبة أو غير موجود تماماً.	أقطاب جهاز إرسال الحزام غير جافة بالقدر الكافي لالتقاط القراءات الصحيحة لمعدل ضربات القلب.	قم بتطهير أقطاب جهاز إرسال الحزام (ارجع إلى شريط الصدر Polar الاختياري الخاص بقياس معدل ضربات القلب عن بعد).
	أقطاب جهاز إرسال الحزام غير موضوعة على الجلد باستواء.	تأكد أن أقطاب جهاز إرسال الحزام موضوعة على الجلد باستواء (ارجع إلى شريط الصدر Polar الاختياري 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 ببطارية حزام الصدر Polar الخاص بقياس معدل ضربات القلب عن بعد فارغة.
	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 الخاص بقياس معدل ضربات القلب عن بعد مرفق بصدر المستخدم بشكل جيد واقترب من جهاز استقبال معدل ضربات القلب داخل وحدة التحكم. انتظر لمدة 10 ثواني لعرض معدل ضربات القلب على وحدة التحكم. إجمالي نطاق حزام معدل ضربات القلب هو 3 أقدام (0.9 م) تقريباً بعد أن يتصل بجهاز الإرسال. يجب أن يكون حزام الصدر بعيداً بمقدار 1.5 - 2 قدم (0.5 - 0.6 م) من جهاز الإرسال لبدء الاتصال. عندما تعرض الشاشة قيمة معدل ضربات القلب/ ابقي ضمن 3 أقدام (0.9 م). ملاحظات: 1. تأكد من أن حزام الصدر Polar الخاص بقياس ضربات القلب ملتصق بصدر المستخدم بشكل جيد. 2. تأكد من جودة الاتصال بين الأقطاب وصدر المستخدم. 3. إذا لزم الأمر، استخدم ساعة Polar للتحقق من عمل حزام الصدر.

8. حقوق الطبع والعلامات التجارية

حقوق الطبع والعلامات التجارية

Life Fitness

Life Fitness®، جميع الحقوق محفوظة. Life Fitness علامة تجارية مسجلة.

Discover™، FitPower™، Heart Rate+™، LFconnect™، Lifepulse™، Lifescape™، MaxBlox™، PowerMill™، SureStepSystem™،
™Swipe و™Workout Landscape علامات تجارية مسجلة لـ Life Fitness.

أخرى

FitLinxx™ علامة تجارية لـ ActiveLinxx.

بلوتوث® علامة تجارية مسجلة لمملوكة لشركة Bluetooth SIG, Inc.

Polar® علامة تجارية مسجلة لشركة Polar Electro, Inc.

Apple Inc. و Apple Watch®، iPad®، iPhone®، iPod

Android™ (Google Inc. PM-038-13. (3.14 علامة تجارية لشركة

Gym Wipes® علامة تجارية لشركة The 2XL Corporation.

PureGreen 24™ علامة تجارية لشركة Pure Green.

RunSocial® علامة تجارية لشركة Paofit Holdings Pte Ltd.

Samsung® Samsung Galaxy Watch، Galaxy S، Shop Samsung جميعها علامات تجارية لشركة Samsung Electronics Co., Ltd.

9. المواصفات

نوع شاشة وحدة التحكم:	شاشة لمسية سعوية بسطح LCD
حجم الشاشة المسمية LCD الخاصة بوحدة التحكم Discover ST HD:	21 بوصة قطرياً (جهاز الجري) 16 بوصة قطرياً (الدراجات، جهاز التدريب Cross-Trainer، FlexStrider، PowerMill، Arc Trainer)
مطلب طاقة الشاشة المسمية LCD:	20.5- 25.5 فولت تيار مباشر (3.5 @ VDC) أمبير
المنافذ:	النوع RJ45، وصلة شبكة قابلة للاستبدال ومنفذ Fitness Entertainment (الطاقة تتوافق مع مواصفات FitLinxx CSAFE بتاريخ 4 أغسطس 2004: 4.75 فولت تيار مباشر إلى 10 فولت تيار مباشر؛ الحد الأقصى للتيار 85 مللي أمبير).
مقبس ساعة الرأس:	3.5 م ستريو
نطاق درجة الحرارة المحيطة (التشغيل)	10 درجات - 40 درجة (النطاق الاسمي 25 درجة)
نطاق درجة الحرارة (التخزين / الشحن)	20- درجة - 60 درجة (عنصر تقيد المتاح: شاشة لمس LCD)
نطاق الرطوبة (التشغيل)	5% - 85% رطوبة نسبية (RH) (الرطوبة النسبية الاسمية 40% بدون تكثيف)
أظلمة مراقبة معدل ضربات القلب:	وصلة LifePulse TM الرقمية المسجلة لمعدل ضربات القلب Polar [®] المتوافق لمراقبة معدل ضربات القلب عن بعد
نطاق السرعة (جهاز الجري):	وحدات تجارية: 0.5 - 14.0 متر في الساعة / 0.8 - 23 كيلو في الساعة الوحدات المنزلية 0.5 - 12.0 متر لكل ساعة / 0.8 - 19 كيلولكل ساعة
نطاق السرعة (PowerMill):	20 - 160 خطوة في الدقيقة
مستويات الميل (جهاز الجري):	0% - 15%
مستويات المقاومة: (الدراجات، جهاز التدريب، Cross-Trainer، FlexStrider و PowerMill):	26 (0 - 25) (قابل للضبط للدراجات؛ سرعة مستقلة لجهاز التدريب cross-trainer و FlexStrider؛ سرعة مستقلة لـ PowerMill)
شحن جهاز USB:	يمكن استخدامه مع شاحن جهاز A من نوع USB.
قدرات جهاز استقبال البث:	NTSC/ATSC أو PAL/DVB-T/DVB-T2 أو NTSC/ISDB-T (ثلاثة موالات منفصلة). NTSC/ISDB-T تدعم النسخ اليابانية والبرازيلية من معيار ال ISDB والتي تشمل B-CAS بالإضافة الي ذلك تدعم PAL-M و PAL-N (متميز للتشفير للارجتين، البرازيل، باراجواي واوريجواي حيث ان البث الرقمي غير متاح).
كابل / قدرات استقبال الاقمار الصناعية	QAM-B او DVB-C/DVB-S/DVB-S2 QAM-B يشمل: قدرات فك المصطلحات

أبعاد وحدة التحكم

أبعاد الشحن				الأبعاد المادية				
الوزن	الارتفاع	العرض	العمق	الوزن	الارتفاع	العرض	العمق	
21.6 رطل (9.80 كجم)	18.98 بوصة (482 م)	25.59 بوصة (650 م)	6.77 بوصة (172 م)	16.6 رطل (7.53 كجم)	16.62 بوصة (422.2 م)	20.75 بوصة (527 م)	4.43 بوصة (112.5 م)	وحدة التحكم Discover ST HD (جهاز الجري)
15.5 رطل (7.03 كجم)	18.11 بوصة (460 م)	21.1 بوصة (536 م)	7.28 بوصة (185 م)	11.4 رطل (5.17 كجم)	15.36 بوصة (390.1 م)	16.54 بوصة (420 م)	4.32 بوصة (109.7 م)	وحدة التحكم Discover ST HD (الدراجات، جهاز التدريب، Cross-Trainer، FlexStrider، PowerMill، وجهاز التدريب)

10. 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

المشتري 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 الانتقال والتأمين للحصول على الخدمة

إذا توجب إعادة المنتج أو أي قطعة يشملها الضمان إلى منشأة الخدمة من أجل الإصلاح، فإننا، Life Fitness Family of Brands، 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 المعتمدة، 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 Fitness Entertainment. يتفق هذا المنفذ مع مواصفات FitLinxx CSAFE بتاريخ 4 أغسطس 2004 التي تنص على: 4.75 Any Product damage caused by a load exceeding this FitLinxx CSAFE specification is 10 فولت تيار مباشر؛ تيار بحد أقصى 85 مللي أمبير. 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 المتمد 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 متسلسلة مختلفة) وسيخبرونك بكيفية الحصول على القطعة البديلة، أو، إذا لزم الأمر، ترتيب الحصول على الخدمة في مكان وجود المنتج الخاص بك.

الضمان المحصري

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 نيابة عنا بتحمل 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 نتج 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.

التغييرات التي تطرأ على الضمان غير معتمدة

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

آثار قوانين الدولة

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

Terms of Warranty Coverage

:Please use the link below to access component warranty terms

<http://lifefitness.com/warranties>

