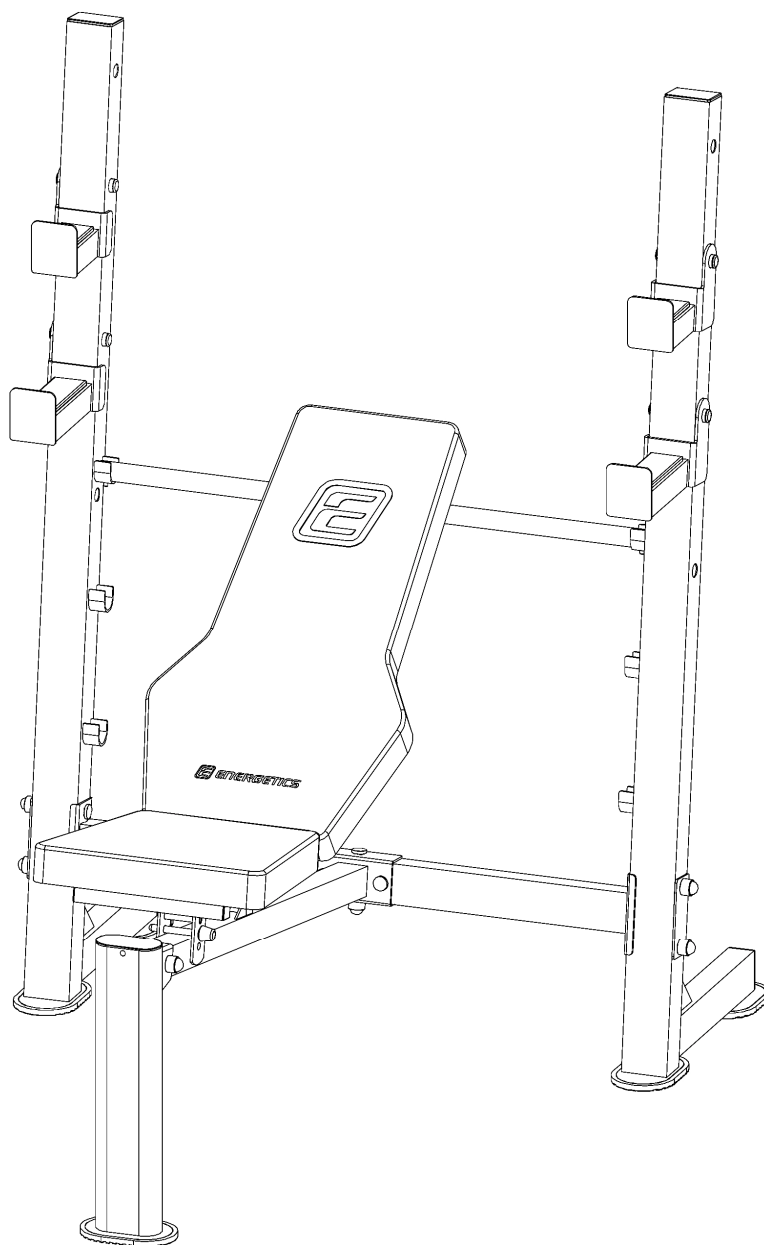




Basic Bench 3.1

AR
اللغة العربية



نهنك على شرائك جهاز اللياقة المنزلي من إنيرجيتكس. وقد تم تصميم وتصنيع هذا المنتج لتلبية احتياجات ومتطلبات الاستخدام المنزلي. يرجى قراءة التعليمات بعناية قبل التجميع أو الاستخدام الأول. تأكد من حفظ التعليمات للرجوع إليها و/أو لإجراء الصيانة. وإذا كان لديك المزيد من الأسئلة فيرجى الاتصال بنا. ونحن نتمنى لك النجاح والمتعة الوفيرة أثناء التمرين،

مع تحيات فريق عمل إنيرجيتكس **ENERGETICS**

الضمان

تقدم إنيرجيتكس أجهزة تمرين منزلية عالية الجودة والتي يتم اختبارها واعتمادها وفقاً للمعايير الأوروبية رقم En957.

وتوفر إنيرجيتكس للمشتري الأصلي ضمان لمدة عامين (2 سنة) ضد العيوب المحتملة في المواد وعيوب التصنيع، باستثناء التلقيات التي تحدث بسبب سوء الاستخدام وقطع الغيار البالية. وجميع الأجزاء الالكترونية مضمونة لمدة عامين (2 سنة). وتبدأ فترة الضمان من تاريخ شراء المنتج (احتفظ بإيصال البيع الخاص بك)

تعليمات السلامة

قبل أن تبدأ التمرين على المقعد يرجى قراءة التعليمات بعناية. تأكد من الحفاظ على كتيب التعليمات للرجوع إليه في حالة الإصلاح والحصول على قطع الغيار.

- جهاز التمرين هذا ليس مناسباً للأغراض العلاجية.
- تم تصميم هذا المقعد للاستخدام المنزلي فقط.
- اتبع خطوات تعليمات التجميع بعناية.
- استخدم قطع الغيار الأصلية فقط كما تم تسليمها.
- قبل التجميع، تأكد مما إذا كنت قد تسلمتها بالكامل.
- للتجميع، استخدم فقط الأدوات المناسبة واطلب المساعدة في التجميع إذا لزم الأمر.
- ضع المقعد على سطح مستوي وليس على سطح متعرج. وبسبب التآكل المحتمل، لا يوصى باستخدام الجهاز في الأماكن الرطبة.
- تحقق قبل القيام بالتمرين الأول وكل 1-2 شهر بأن جميع أجزاء التوصيل محكمة الربط وفي حالة سليمة.
- استبدل الأجزاء التالفة على الفور و/أو احفظ الجهاز بعيداً عن الاستخدام حتى يتم الإصلاح.
- لأغراض الإصلاح، استخدم قطع الغيار الأصلية فقط.
- في حالة الإصلاح يرجى استشارة التاجر الخاص بك.
- تجنب استخدام المنظفات القوية عند تنظيف المنتج.
- تأكد من بدء التمرين فقط بعد التجميع الصحيح وفحص المنتج.
- بالنسبة لجميع الأجزاء القابلة للتعديل، كن على دراية بالأوضاع القصوى التي يمكن تعديلها/ربطها وفقاً لذلك.
- تم تصميم الجهاز للبالغين. يرجى التأكد من استخدام الأطفال للجهاز فقط تحت إشراف الكبار.
- تأكد من أن هؤلاء المستخدمين على دراية بالمخاطر المحتملة مثل الأجزاء القابلة للتحرك أثناء التمرين.
- قم باستشارة طبيبك قبل الشروع في أي برنامج تمرين. وهو قد يشير عليك بنوعية التمرين وبالوضع المناسب.
- تحذير: التمرين غير السليم/المفرط يمكن أن يسبب إصابات.
- يرجى إتباع نصائح التمرين السليم كما هو موضح بالتفصيل في تعليمات التمرين.

تم تصميم هذا المقعد للاستخدام المنزلي فقط وتم اختباره للاستخدام مع أوزان الأجسام حتى 115 كجم. الوزن الأقصى على السقاطات هو 135 كجم.

أي برنامج هو الأفضل بالنسبة لك؟

أي نوع من التمرين تتبعه وأي برنامج تتبعه يعتمد على مستوى الدافع الخاص بك والوقت المتاح ومستوى اللياقة والأهداف. ما يلي سوف يساعدك في اتخاذ القرار:

برامج تمارين التقوية

تناسب بشكل أفضل الأشخاص الذين:-

- يرغبون في الفصل بين برامج الأيروبيكس وبرامج التقوية.
- يريدون ممارسة التمرين 3 أيام أو أكثر في الأسبوع.
- يريدون ممارسة التمرين بكثافة عالية لتحسين إبراز العضلات.
- يريدون ممارسة تمارين مضاعفة.

مرتفعة/معتدلة	كثافة الوزن:
12-8	التكرارات*:
30 ثانية إلى 2 دقيقة	فترات الاستراحة:
1 إلى 3	الدورات*:
2 إلى 3	عدد الأيام الموصى به في الأسبوع:

هام: للحصول على حمية لياقة كاملة، يجب أداء نشاط تمارين أيروبكس لمدة 2 إلى 3 أيام بالإضافة إلى تمارين تقوية لمدة 2 إلى 3 أيام.

برامج دورات التمرين

تناسب بشكل أفضل الأشخاص الذين:-

- يريدون الدمج بين تمارين الأيروبيكس و تمارين التقوية.
- لديهم 3 أيام فقط في الأسبوع للتمرين.
- يريدون تمريناً عاماً أكثر تكيفاً.
- كانت لديهم مشاكل في الالتزام ببرنامج تمرين ما في الماضي.

مرتفعة/معتدلة	كثافة الوزن:
20-15	التكرارات*:
قصيرة للغاية	فترات الاستراحة:
1	الدورات*:
3	عدد الأيام الموصى به في الأسبوع:

هام: قم بالتنوع في البرنامج الخاص بك من وقت لآخر حتى تتجنب التيبس وتريح العضلات والمفاصل من الاستخدام المتكرر والمفرط.

مدربي التقوية

- قم بأداء دورة تمرين واحدة مرة واحدة في الأسبوع.
- قسم أسبوعك:

- تمرين تقوية لمدة يوم واحد
- تمرين أيروبكس لمدة يوم واحد
- دورة تمرين لمدة يوم واحد

تجنب تيبس العضلات وتحسين لياقتك التمرينية عن طريق أداء دورة تمرين لمدة أسبوع واحد بعد 6 إلى 8 أسابيع من تمرين التقوية.

مدربي دورات التمرين

- إذا كنت ترغب في ذلك، قم بأداء تمارين أيروبكس كل يوم وفيما بين دورات التمرين.
- تذكر أن تأخذ استراحة لمدة يوم واحد في الأسبوع على الأقل.
- قم بتضمين تمرين تقوية واحد أو تمرين أيروبكس في برنامجك الأسبوعي.

*التكرارات: عدد مرات أدائك لتمرين معين.

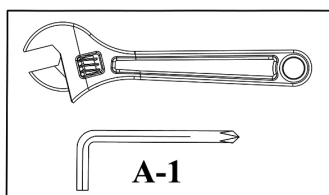
*الدورات: عدد مرات أداء عدد معين من التكرارات (2 دورة لكل 12 تكرار).

- يجب عدم استخدام جهاز التمرين المنزلي أو تخزينه في مكان رطب بسبب تعرضه للتآكل المحتمل.
- تحقق على الأقل كل 4 أسابيع بأن جميع التوصيلات محكمة الربط وفي حالة جيدة.
- في حالة الإصلاح يرجى استشارة التاجر الخاص بك.
- استبدل الأجزاء التالفة على الفور و/أو احفظ الجهاز بعيداً عن الاستخدام حتى يتم الإصلاح.
- استخدم قطع الغيار الأصلية فقط لإجراء الإصلاح.
- استخدم قطعة قماش مبللة لتنظيف جهاز التمرين المنزلي وتجنب استخدام المنظفات القوية عند تنظيف جهاز التمرين المنزلي.
- بعد انتهاء التمرين، قم على الفور بمسح العرق، العرق يمكن أن يتلف المظهر والأداء السليم لوظيفة جهاز التمرين المنزلي.

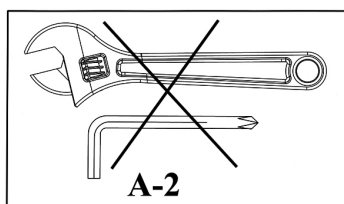
تعليمات التجميع

- الأدوات التالية مطلوبة للتجميع: مفتاحين براغي قابلين للتعديل ومفتاح براغي سداسي.
- دوماً استخدم مسامير براغي فقط لإدخاله في الفتحة المربعة في الجزء الذي يحتاج للتجميع. قم بوضع فلكة فقط في نهاية مسامير البراغي.
- دوماً استخدم مسامير براغي أحادية أو مسامير براغي سداسية فقط لإدخالها في الفتحة الدائرية في الجزء الذي يحتاج للتجميع.
- دوماً انتظر حتى يتم تركيب جميع المسامير في الجزء المراد ثم قم بربط المسامير. لا تقم بربط كل مسمار بعد تركيبه مباشرة.
- أبعاد الأجزاء المجمعة: 137 سم طول × 103 سم عرض × 146 سم ارتفاع.

الرموز المعروضة في تعليمات التجميع:



قم بربط الصواميل والمسامير.
بعد تجميع كافة الأجزاء والمكونات في الخطوات الحالية والسابقة، قم بتأمين ربط جميع الصواميل والمسامير بإحكام.
ملاحظة: لا تفرط في إحكام ربط أي جزء له وظيفة محورية. تأكد من أن جميع الأجزاء المحورية قادرة على التحرك بحرية.



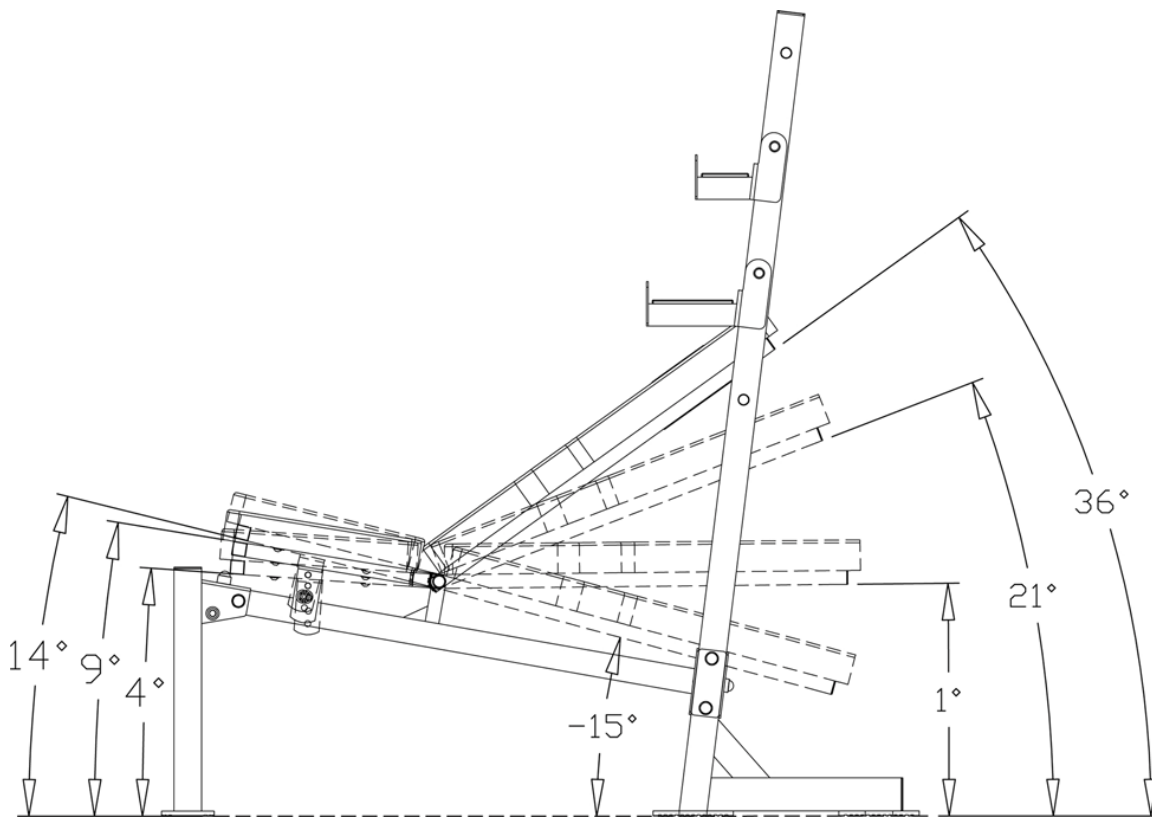
لا تقم بإحكام ربط الصواميل والمسامير في هذه الخطوة.
عندما يظهر رمز "اربط الصواميل والمسامير" في الخطوة التالية، حينئذ تأكد من ربط جميع المسامير والصواميل التي تم تركيبها.

عند استخدام المقعد، تأكد من تأمين قضيب ضبط مسند الظهر قبل الاستخدام.

ضبط مقعد الجلوس ومسند الظهر

استخدم قضيب ضبط مسند الظهر (رقم 7) لاختيار وضع مسند الظهر.
استخدم مشبك ضبط مقعد الجلوس (رقم 27) لاختيار ارتفاع مقعد الجلوس.

زاوية ضبط مسند الظهر



قائمة الأجزاء – مقعد التمرين BB3.1 - 2012

الكمية	الحجم	الوصف	مسلسل
1		القائم الأيسر	1
1		القائم الأيمن	2
1		الحمالات المتقاطعة	3
1		دعامة المقعد الرئيسي	4
1		عمود المقدمة	5
1		مسند المقعد	6
1		قضيب ضبط مسند الظهر	7
1		سقاطة القضيب الأيسر	8
1		سقاطة القضيب الأيمن	9
1		سقاطة الأمان اليسرى	10
1		سقاطة الأمان اليمنى	11
2		دعامة مسند الظهر	12
2	120 ملم × 50 ملم	المسند	13
1		وسادة المقعد	14
1		طاولة مسند الظهر	15
4		سقاطة الوسادة غير المنزلفة	16
2		الوسادة غير المنزلفة لدعم مسند الظهر	17
6	25 ملم	كبسولة الطرف المربع	18
8	مجموعة فارغة 19 ملم ×	كبسولة الطرف	19
2	60 ملم × 40 ملم	كبسولة الطرف	20
2	70 ملم × 50 ملم	كبسولة الطرف	21
8	مجموعة فارغة 19 ملم × مجموعة فارغة 17 ملم	كبسولة الطرف	22
1	مجموعة فارغة 50 ملم × 100 ملم	كبسولة الطرف	23
2	85 ملم × 50 ملم	ممتص الصدمات المطاطي	24
2	146 ملم × 50 ملم	ممتص الصدمات المطاطي	25
5	25 ملم	كبسولة طرف القاعدة	26
1		مشبك ضبط مقعد الجلوس	27
2		البطانة	28
12	10 مل	رأس الصامولة	29
8	8 مل × 40 ملم	مسمار براغي	30
1	10 مل × 16 ملم	مسمار براغي سداسي	31
2	10 مل × 60 ملم	مسمار نقل	32
1	10 مل × 65 ملم	مسمار براغي سداسي	33
1	10 مل × 80 ملم	مسمار نقل	34
4	10 مل × 90 ملم	مسمار نقل	35
1	10 مل × 155 ملم	مسمار براغي سداسي	36
8	مجموعة فارغة 8 ملم	فلكة	37
10	مجموعة فارغة 10 ملم	فلكة	38
2	مجموعة فارغة 10 ملم × مجموعة فارغة 30 ملم	فلكة عريضة	39
9	10 مل	صامولة منطاد	40
1	رقم 5	مفك براغي برأس واحدة (أداة)	



وويلفلستراس 2
برن CH-3006
سويسرا

www.energetics.eu

© حقوق الطبع والنشر محفوظة 2012 ENERGETICS