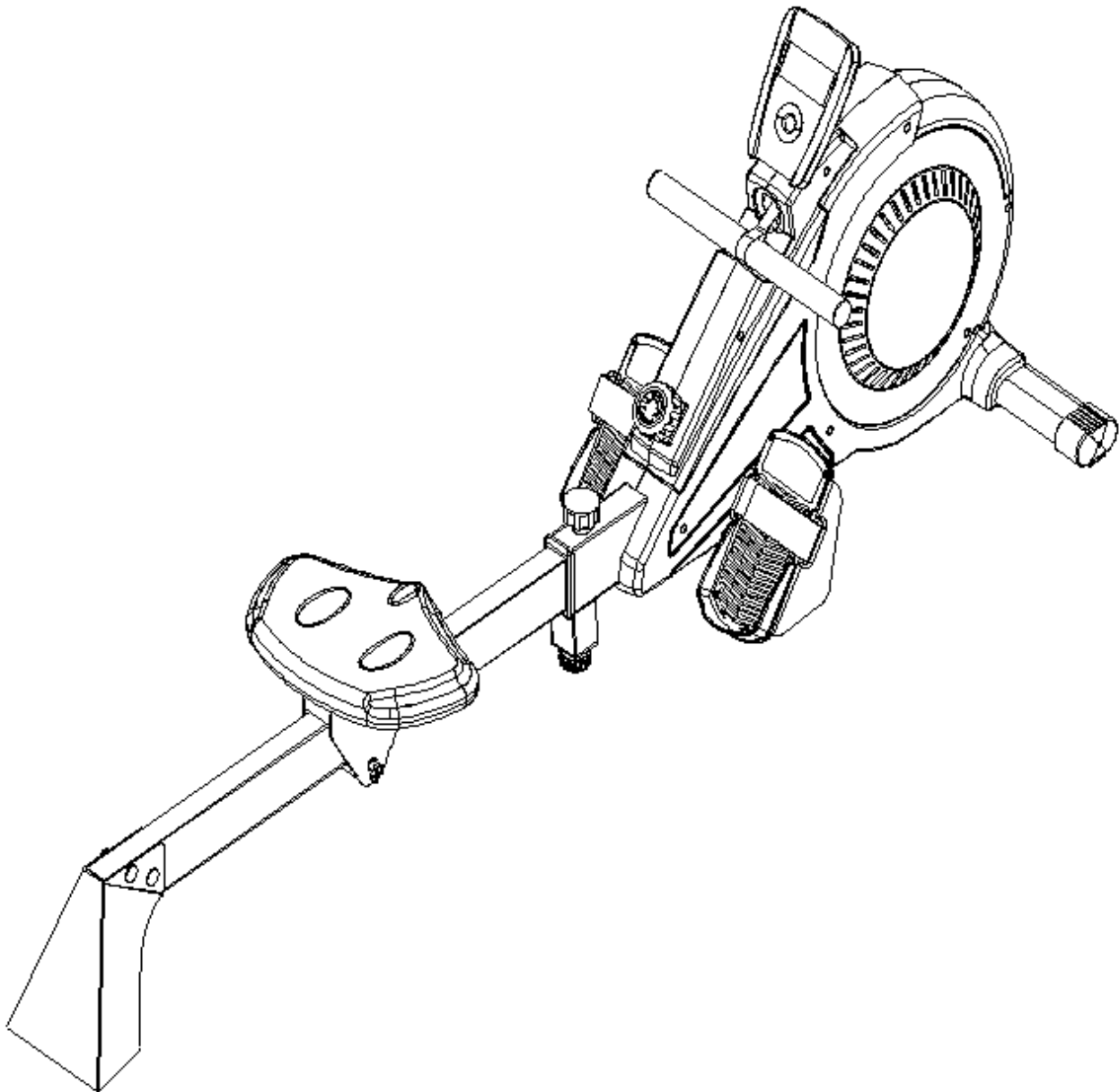


# **ENERGETICS**

## **ST 10.1 MAGNETIC ROWER**

AR

اللغة العربية



اللغة العربية © دليل الشركة المالكة مخصص فقط لرجوع العميل إليه. ولا تستطيع شركة إنيرجيتكس ضمان عدم حدوث أخطاء بسبب الترجمة أو التغيير في المواصفات الفنية للمنتج.

© حقوق الطبع والنشر محفوظة ENERGETICS

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.

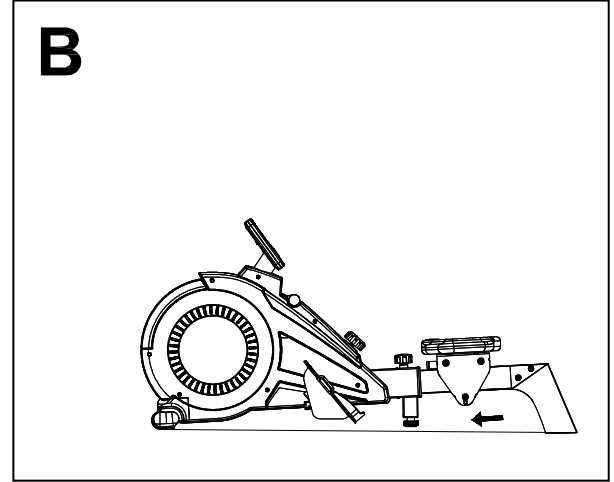
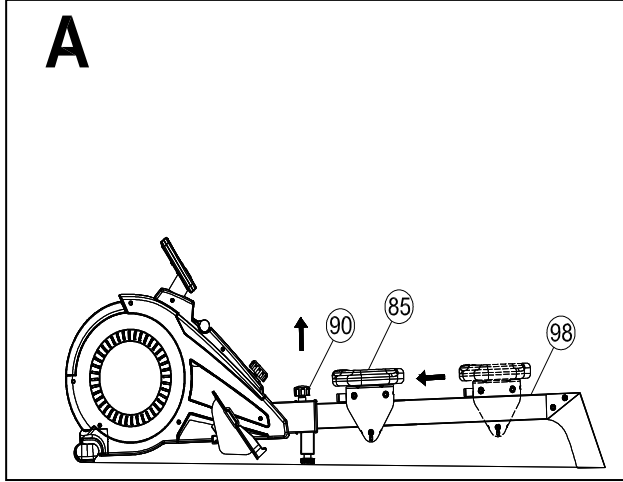
## تعليمات السلامة

- هذا الجهاز المخصص للتدريب ليس مناسب للأغراض العلاجية.
- قم باستشارة الطبيب قبل البدء بأي برنامج للتمارين لتلقي المشورة بشأن تدريب الأمثل لك.
- تحذير: يمكن أن يسبب التدريب غير الصحيح / المفرط أضراراً صحية. توقف عن استخدام جهاز التمرين المنزلي عند الشعور بعدم الارتياح.
- تحذير: إن نتيجة مستوى سلامة الجهاز يمكن المحافظة عليها فقط في حالة فحص الجهاز بشكل منتظم لمعرفة الأضرار والأضرار، على سبيل المثال، الحبال والبكرات ونقاط التوصيلات.
- يرجى اتباع المشورة للحصول على التدريب الصحيح كما هو مفصل في تعليمات التدريب.
- تأكد أن التدريب لا يبدأ إلا بعد التجميع الصحيح والضبط والفحص لجهاز التمرين المنزلي.
- ابدأ دائماً بجلسة احماء.
- استخدم فقط قطع الجهاز الأصلية من إنيرجيتكس حسبما تم تسليمها (انظر القائمة المرجعية).
- اتبع خطوات تعليمات التجميع بعناية.
- استخدم فقط العدد المناسبة للتجميع واطلب المساعدة إذا لزم الأمر.
- ضع جهاز التمرين المنزلي على سطح مستوي وغير زلق.
- الوضع البيوميكانيكي الصحيح المنصوح به: يصبح الجري في خط مستقيم على المشاية أسهل من خلال التركيز على كائن ثابت أمامك في الغرفة. قم بالجري كما لو كنت تريد الاقتراب من الكائن.
- تأكد من وضع العجلات الأمامية في الموضع الصحيح: انظر تعليمات التجميع.
- اربط بإحكام جميع القطع القابلة للضبط لمنع الحركة المفاجئة أثناء التدريب.
- تم تصميم هذا المنتج للبالغين. يرجى التأكد ألا يستخدم الأطفال الجهاز إلا تحت إشراف شخص بالغ.
- تأكد أن الحاضرين على بيئة من المخاطر المحتملة، على سبيل المثال، القطع القابلة للتحريك أثناء التدريب.
- يمكن تعديل مستوى المقاومة حسب تفضيلك الشخصي: انظر تعليمات التدريب.
- لا تستخدم جهاز التمرين المنزلي من دون ارتداء حذاء أو بحذاء غير مربوط بإحكام.
- تأكد من وجود مساحة كافية لاستخدام جهاز التمرين المنزلي.
- كن على بينة من القطع غير الثابتة أو المتحركة، أثناء الارتقاء أو التمرين المنزلي.

- هذا الجهاز المنزلي للتمرين غير خاضع للسرعة، أي أن الدوران مرتفع / منخفض السرعة سوف يؤدي إلى أداء مرتفع / منخفض على التوالي.
- يمكن تعديل المقاومة من خلال تدوير مقبض المقاومة.
- تم صنع هذا المنتج للاستخدام المنزلي فقط، وتم اختباره حتى أقصى وزن للجسم، **100 كجم**.

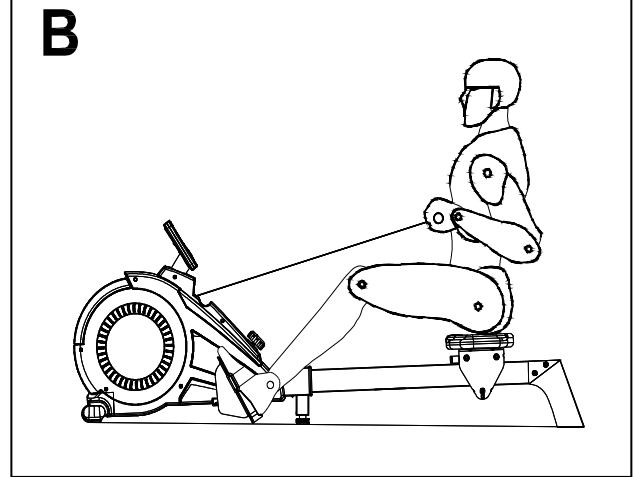
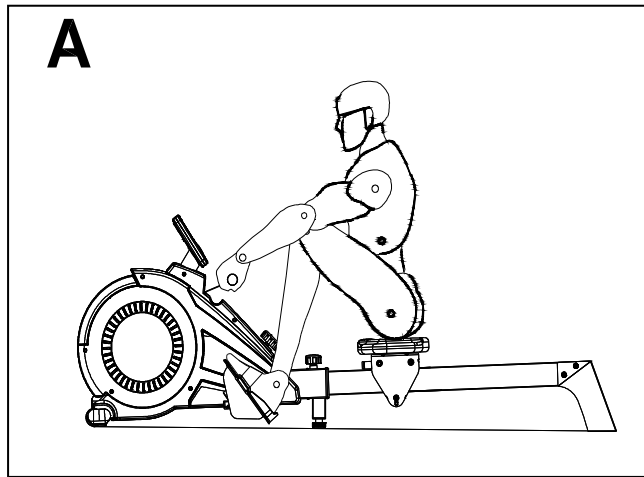
## تقصير الجهاز

لكي تقوم بتقصير جهاز مقعد التمر للتخزين، قم أولاً بطي المقعد (85) حتى النهاية إلى الأمام، واتباع التعليمات الواردة بشأن المقبض (90) لضبطه وبعد ذلك تقصير إطار المقعد المنزلق (98) كما هو موضح في الشكلين "أ" و "ب".



## وضع الجسم

للوصول إلى الهيئة المناسبة عند استخدام جهاز التجديف، قم بثني ركبتك في وضع جلوس. انحن مائلاً قليلاً إلى الأمام وذراعيك مبسوطتين وامسك بإحكام المقود كما هو مبين في الشكل "أ" وتمدد إلى الوراء، وبحركة سلسلة ورشيقة، ادفع بساقيك وأنت تسحب ذراعيك إلى صدرك كما هو مبين في الشكل "ب". وتجنب الاصابة، تجنب تثبيت ركبتك أو الميل إلى الوراء بصورة مبالغ فيها. قم بالعودة إلى نقطة البداية.



## تعليق

للوصول إلى الهيئة المناسبة عند استخدام جهاز التجديف، قم بثني ركبتك في وضع جلوس. انحن مائلاً قليلاً إلى الأمام وذراعيك مبسوطتين وامسك بإحكام المقود كما هو مبين في الشكل "أ" وتمدد إلى الوراء، وبحركة سلسلة ورشيقة، ادفع بساقيك وأنت تسحب ذراعيك إلى صدرك كما هو مبين في الشكل "ب". وتجنب الاصابة، تجنب تثبيت ركبتك أو الميل إلى الوراء بصورة مبالغ فيها. قم بالعودة إلى نقطة البداية.

يمكن الحفاظ على سلامة هذه الجهاز في حالة فحصه بانتظام للبحث عن التلف أو البلى..

### العناية والصيانة

- 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.
- 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.

### قائمة الأجزاء – مقعد التمر 2012 – ST10.1 Magnetic Rower

1	مسمار ملولب برأس ألين	8*58م	2	31	صمولة زنق نيلون	10م	6
2	مسمار ملولب برأس ألين	8*15م	2	32	صمولة WH	3/8 بوصة	2
3	مسمار ملولب برأس ألين	8*70م	1	33	صمولة	3/8 بوصة	2
4	مسمار ملولب برأس ألين	8*75م	1	34	صمولة	6م	1
5	مسمار ملولب	5*10م	8	35	بكرة		2
6	مسمار ملولب	6*15م	4	36	كتيفة انضباطية		2
7	مسمار ملولب	6*10م	8	37	بكرة وسطى		1
8	مسمار ملولب	4*16م	10	38	مغناطيس		4
9	مسمار ملولب	4*30م	3	39	مسمار ملولب برأس فيليبس	5*15م	2
10	مسمار ملولب	4*8م	4	40	لوحة تغطية		2
11	مسمار ملولب	6*15م	2	41	محور للبكرة		1
12	مسمار ملولب	3.5*16م	2	42	مجموعة صندوق النابض		1
13	مسمار ملولب	4*8م	8	43	محمل	6000ZZ	4
14	مسمار ملولب	5*10م	1	44	محمل	608Z	2
15	مسمار ربط ملولب مربع الرقبة	10*60م	2	45	وليجة المحمل		2
16	مسمار ملولب سداسي الرأس	8*52م	1	46	محمل	6001ZZ	2
17	مسمار ملولب سداسي الرأس	6*65م	1	47	عجلة بلاستيك		1
18	مشبك	C10	2	48	إطار النواصة (يمين)		1
19	30م*0.8م حلقة إحكام ربط	30*0.8م	1	49	عجلة شريط السحب		1
20	حلقة إحكام ربط	8*1.2م	4	50	مسمار رفيع		1
21	حلقة إحكام ربط	8*1.2م	4	51	رأس سداسية	5*12م	1
22	حلقة إحكام ربط	10*2م	6	52	حلقة إحكام ربط نايلون	12م	1
23	حلقة إحكام ربط	6*1.2م	1	53	حلقة إحكام ربط	5م	1
24	حلقة إحكام ربط	6*1.2م	4	54	حلقة إحكام ربط	12م	1
25	حلقة إحكام ربط نايلون	6م	1	55	مسمار ملولب	6*10م	7
26	حلقة إحكام ربط زنبركية	8م	4	56	مسمار ملولب	6*6م	6
27	حلقة إحكام ربط زنبركية	10م	6	57	مسمار ملولب	4*14م	1
28	صمولة زنق نيلون	6م	1	58	بكرة		1
29	صمولة زنق نيلون	8م	5	59	جُبلَة وصل بلاستيك		2
30	صمولة زنق نيلون	8م	2	60	عجلة تحريك للسحب		1

قائمة الأجزاء – مقعد التمر 2012 – ST10.1 Magnetic Rower

الرقم	المقاس	الوصف	الرقم	الكمية	المقاس	الوصف	الرقم
61		بكرة بلاستيك	90	1		مقبض للضبط	1
62		محمل	91	2	608ZZ	وسادة كتيفة منزلق	1
63		محمل	92	1	6000ZZ	جُبلَة وصل محور الدواسة	2
64		محمل	93	2	6003ZZ	حلقة إحكام ربط	2
65		محمل	94	1	6300ZZ	مسمار ملولب	2
66		كمة طرفية للقدم الأمامية (يمنى)	95	1		سلك المستشعر	1
67		كمة طرفية للقدم الأمامية (يسرى)	96	1		إطار القاعدة	1
68		كتيفة المستشعر	97	1		دعامة خلفية	1
69		كمبيوتر	98	1	TZ-4172	أنبوب منزلق	1
70		سلك المستشعر	99	1		إطار المقعد المنزلق	1
71		غطاء السلسلة (يسار)	100	1		محور الدواسة	1
72		غطاء السلسلة (يسار)	101	1		قدم أمامية	1
73		حزام	102	1		حامل مغناطيسي	1
74		دواسة (يمنى / يسرى)	103	2		كتيفة شكل حرف U	1
75		شريط دواسة	104	1		دولاب الموازنة	1
76		مروحة - يسرى	105	1		محور إطار المقعد المنزلق	1
77		مروحة - يمنى	106	1		جُبلَة وصل معدنية	2
78		كمة طرفية لإطار القاعدة	107	1		جُبلَة وصل مبادعة للبكرة	4
79		كمة طرفية للأنبوب المنزلق	108	1		محور للبكرة	2
80		مقبض تثبيت	109	1		مقود الدراجة	1
81		وسادة مطاطية	110	1		بكرة أمامية	1
82		كمة طرفية للمقود	111	2		محمل	1
83		مقبض رغوي	112	2		محور دولاب الموازنة	1
84		التحكم في الشد	113	1		بطانة للبكرة	2
85		المقعد	114	1		بطانة للبكرة	1
86		شريط السحب	115	1		إطار الدواسة (أيسر)	1
87		مسمار ملولب	116	1	15*5م	وسادة صد القضبان	1
88		حلقة إحكام ربط	117	1	5م	مسمار ملولب	1
89		نابض		1			



Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland

[www.energetics.eu](http://www.energetics.eu)

© حقوق الطبع والنشر محفوظة 2012 ENERGETICS