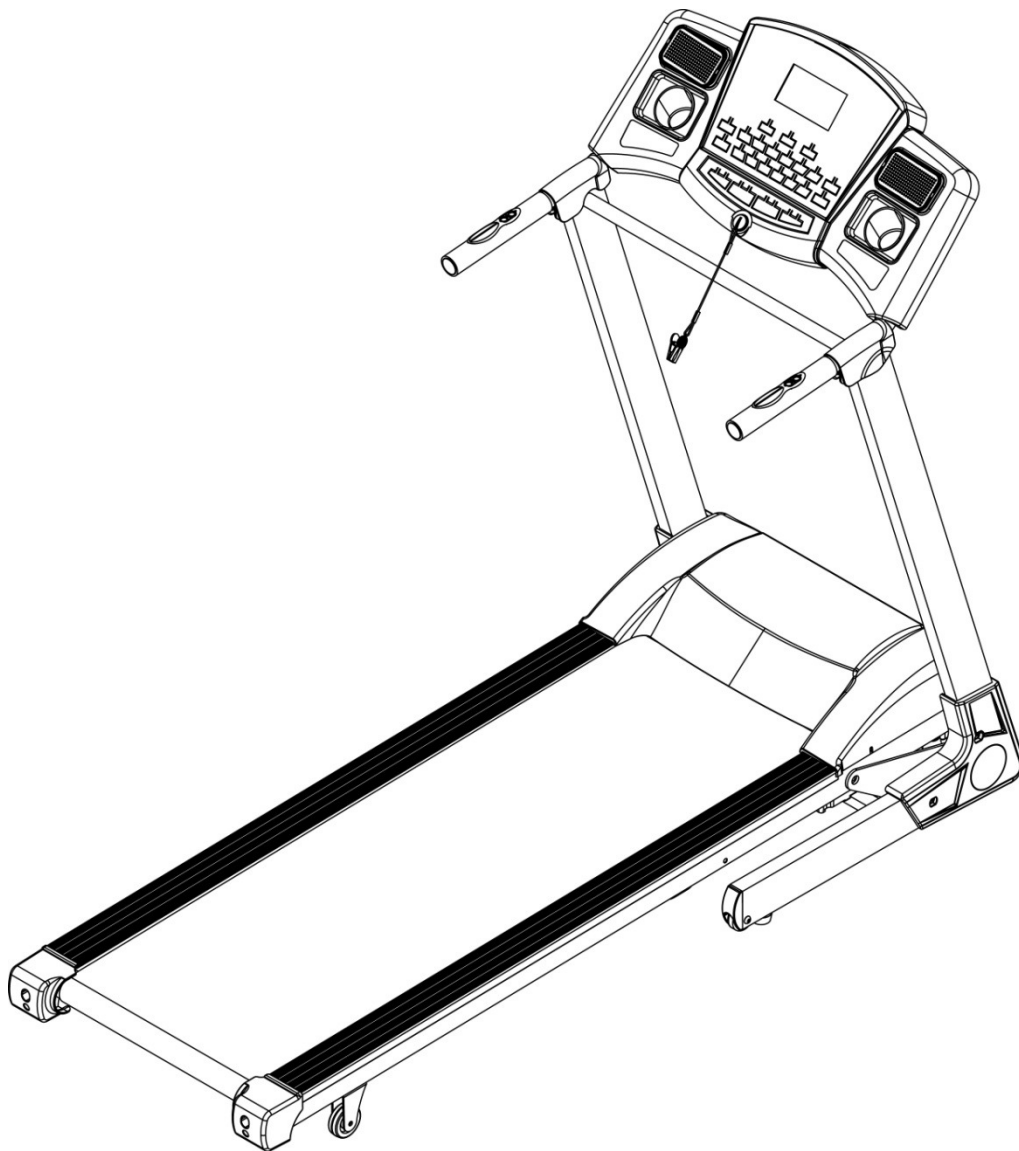


# **ENERGETICS**

## **POWER RUN 4.8**



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

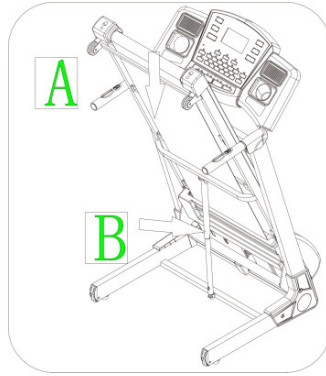
- هذا الجهاز المخصص للتدريب ليس مناسباً للأغراض العلاجية.
- قم باستشارة الطبيب قبل البدء بأي برنامج للتمارين لتلقي المشورة بشأن تدريب الأمتل لك.
- تحذير: يمكن أن يسبب التدريب غير الصحيح / المفرط أضراراً صحية. توقف عن استخدام جهاز التمرين المنزلي عند الشعور بعدم الارتياح.
- تحذير: إن نتيجة مستوى سلامة 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.
- بالنسبة لجميع القطع القابلة للضبط، كن على بينة من أقصى وضع يمكن ضبطها عليه.
- 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 بينة 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.

- ضع حصيرة تحت المشاية، وذلك لحماية الأرض أو السجاد من التلف.
- قم بإيقاف التيار الكهربائي أثناء عدم استخدام المشاية وقم بإزالة مفتاح السلامة.
- في حالة الطوارئ يرجى وضع القدمين في نفس الوقت على المكابح الجانبية.
- لتفعيل التوقف في حالات الطوارئ، يرجى فصل مفتاح سلامة من وحدة التحكم.
- تأكد من خلو مساحة 2000 x 1000 ملم وراء المشاية من أي عقبات.
- تم صنع هذا المنتج للاستخدام المنزلي فقط، وتم اختباره حتى أقصى وزن للجسم، 100 كجم.
- لا نتحمل أية مسؤولية عن الإصابة الشخصية أو الأضرار الناجمة عن أو من خلال استخدام هذه المشاية.
- الضوضاء الناجمة عن المشاية أقل من 70 ديسيبل.
- تتطلب الوحدة مصدرا للتيار الكهربائي 220 فولت - 230 فولت / 50 هرتز.
- وظيفة طريقة التجميد في المكان: غرض تجميد حركة المشاية هو منع الاستخدام غير المصرح به. ويمكن تحقيق هذا عن طريق إزالة مفتاح السلامة من وحدة التحكم، وذلك بفك مشبكه من الحبل ووضعه في مكان لا يمكن الوصول إليه بسهولة.
- التزلج في حالة الطوارئ: اتبع الخطوات المذكورة أدناه إذا عانيت ألما أو شعرت بالاغماء أو كنت بحاجة إلى إيقاف المشاية الخاص في حالة الطوارئ:
- (1) امسك بإحكام الدرايزين للحصول على الدعم.
- (2) قم بالخطو على المنصة الجانبية.
- (3) اسحب مفتاح السلامة من وحدة التحكم.
- وظيفة إيقاف في حالات الطوارئ: يؤدي مفتاح السلامة دوره في حالات الطوارئ. وفي أحد حالات الطوارئ، قم بإزالة مفتاح السلامة من وحدة التحكم وسوف تتوقف المشاية.
- الامتثال لمعايير الضوضاء: تقي هذه المشاية بمتطلبات معايير التلوث الضوضائي.
- البحث عن الأجزاء المسببة للضوضاء: إذا حدثت ولاحظت ضوضاء غير عادية، مثل الصرير والطققة وما إلى ذلك، فحاول تحديد موقعها، وقم بإصلاحها عن طريق الفنيين المختصين. وتأكد أن المشاية ليست في وضع الاستخدام حتى يتم إجراء الإصلاحات.

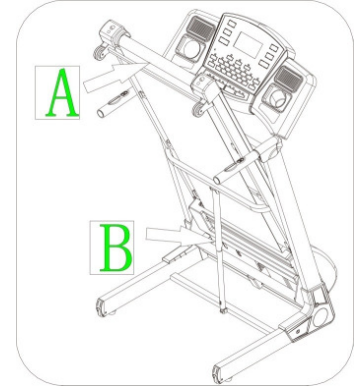
## التجميع

1. افتح الصندوق الكرتوني، وضع الإطار الرئيسي على الأرض.
2. قم بتثبيت سلة الكمبيوتر على القوائم باستخدام المسامير الملولبة (70) ثم ارفع الكمبيوتر والقوائم.
3. قم ببسط وتحريك الكمبيوتر والقوائم لأعلى هام: عند بسط الكمبيوتر والقوائم لأعلى، تأكد من عدم إتلاف المعدن للأسلاك الداخلية! وقم بتثبيت القوائم على إطار القاعدة باستخدام مفتاح "ألن" وباستخدام المسامير الملولبة (70) والمسمار الملولب (67) وحلقات إحكام الربط (86). وكرر نفس الإجراء على الجانب الآخر.
4. قم بتثبيت غطاء القاعدة الأيمن والأيسر على كل قائم باستخدام مفتاح "ألن" والمسمار الملولب (77).
5. قم بتغطية غطاء المقود الأيمن والأيسر على إطار الكمبيوتر.
6. قم بتوصيل مفتاح الأمان بالكمبيوتر (49).

## عدم البسط



## البسط لأعلى



قم بمسك الطرف الخلفي لسطح الجري (A) واضغط على قضيب ضغط الهواء (B). وسوف ينخفض سطح الجري ويبدأ إلى الأرض.

قم بمسك الطرف الخلفي أو سير الجري (A) وارفع بلطف سطح الجري وضع عمودي حتى تسمع انزلاق قضيب ضغط الهواء في الأنبوب المستدير (B).

## التنظيف

يعمل التنظيف الروتيني للمشاية الخاصة بك على تمديد العمر الافتراضي للمنتج.  
**تحذير:** لمنع الصدمة الكهربائية، تأكد أن التيار الكهربائي المتصل بالمشاية في وضع الإيقاف وأن سلك التيار منزوع من مقبس الحائط قبل محاولة التنظيف أو الصيانة.  
**هام:** لا تستخدم أبدا المزيلات أو المذيبات لتنظيف المشاية. لمنع إلحاق الضرر بالكمبيوتر، احفظه بعيدا عن السوائل بعيدا وبعيدا عن أشعة الشمس المباشرة.  
**بعد كل جلسة للتدريب:** امسح وحدة التحكم والأسطح الأخرى للمشاية باستخدام قطعة قماش نظيفة وناعمة مرطبة بالماء لإزالة التعرق الزائد.  
**كل أسبوع:** يُوصى باستخدام حصيرة المشاية لسهولة التنظيف. تحتك القذارة العالقة بحذائك بالسير، وفي نهاية الأمر تصل أسفل المشاية. قم بالتنظيف أسفل المشاية مرة في الأسبوع باستخدام المكنسة الكهربائية.

## تشحيم السطح

لقد تم تشحيم سير المشي مسبقا في المصنع. ومع ذلك، يُوصى بالفحص الدوري للوح المشي لتشحيمة لضمان الأداء الأمثل للمشاية. وعادة لا يجب تشحيم المشاية الخاصة بك خلال السنة الأولى أو 500 ساعة من الاستخدام.  
 كل 30 يوما أو 30 ساعة من التشغيل، ارفع جانبي سير المشي وتحسس السطح العلوي للوح المشي بقدر ما يمكنك أن تصل. وفي حالة وجود علامات السيليكون، فلا توجد حاجة للمزيد من التشحيم. وإذا شعرت بجفاف اللمس، اتبع التعليمات التالية. يرجى استخدام سيليكون غير نفاثي.

## لنشر مادة التشحيم على سير المشي:

1. حدد موضع سير المشي بحيث يقع خط الالتئام لأعلى وفي وسط لوح المشي.
2. قم بإدراج فوهة الرش في رأس الرش لعلمة التشحيم.
3. أثناء رفع جانب سير المشي، ضع فوهة الرش بين سير المشي واللوح لما يقرب من 6 ثوان من الجزء الأمامي للمشاية. قم بنشر رزاز السيليكون على لوح المشي، متحركا من الجزء الأمامي للمشاية وصولا إلى الجزء الخلفي. وكرر هذا الإجراء على الجانب الآخر للسير. قم بالرش لما يقرب من 4 ثوان على كل جانب.
4. اترك السيليكون حتى "ينضب" لمدة 1 دقيقة واحدة قبل استخدام المشاية.

يرجى إبعاد الأطفال والحيوانات الأليفة عن زيت السيليكون في حالة الأكل

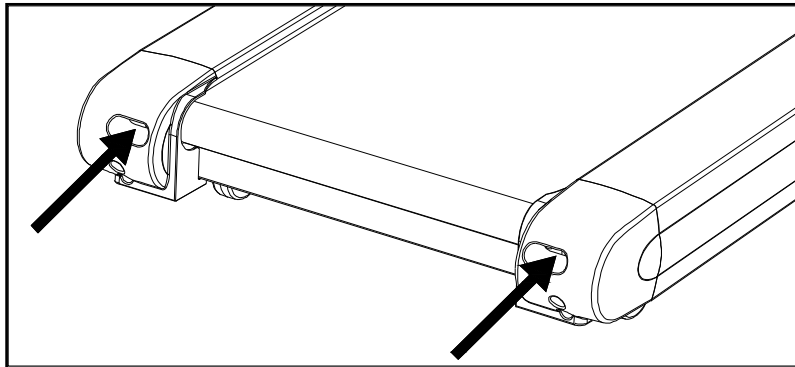
- يجب عدم استخدام جهاز التمرين المنزلي أو تخزينه في مكان رطب بسبب تعرضه للتآكل المحتمل.
- تحقق على الأقل كل 4 أسابيع بأن جميع التوصيلات محكمة الربط وفي حالة جيدة.
- في حالة الإصلاح يرجى استشارة التاجر الخاص بك.
- استبدل الأجزاء التالفة على الفور و/أو احفظ الجهاز بعيداً عن الاستخدام حتى يتم الإصلاح.
- 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 جهاز التمرين المنزلي .
- بعد انتهاء التمرين، قم على الفور بمسح العرق، العرق يمكن أن يتلف المظهر والأداء السليم لوظيفة جهاز التمرين المنزلي.
- قم بفحص وإحكام ربط جميع أجزاء المشاية بانتظام. استبدل أي أجزاء بالية على الفور.

### ضبط السير

يؤدي ضبط السير والشد وظيفتين: ضبط الجهد والتمركز. ولقد تم ضبط سير الجري بشكل صحيح في المصنع. ومع ذلك فإن النقل والأرضيات غير المتساوية أو الأسباب أخرى غير المتوقعة قد تسبب تحول السير عن المركز مما يؤدي إلى احتكاك السير مع القضيب البلاستيكي الجانبي أو الأكام الطرفية وربما يسبب ذلك التلف. ولضبط السير مرة أخرى إلى وضعه الصحيح، يرجى اتباع التعليمات التالية:

- **تحول سير المشي إلى اليسار:** قم أولاً بفصل سلك التيار من نبيطة الوقاية من التمرن. وباستخدام المفتاح السداسي المصاحب، قم بإدارة مسمار تثبيت ضبط البكرات الخلفية اليسرى 1/4 دورة في اتجاه عقارب الساعة. وقم بتوصيل سلك التيار مرة أخرى في نبيطة الوقاية من التمرن وتشغيل المشاية بسرعة 4 كم/ساعة (2.5 ميل في الساعة). وعليك أن تلاحظ بدء السير في تصحيح نفسه، وهو يتحرك مرة أخرى نحو المركز. وكرر الإجراء أعلاه حتى يتم مركزة سير المشي. قد يكون من الضروري ضبط شد سير المشي بمجرد الانتهاء من هذا الإجراء إذا كان السير زلقاً أثناء المشي. وارجع أدناه إلى تعليمات "سير المشي زلق".
- **تحول سير المشي إلى اليمين:** قم أولاً بفصل سلك التيار من نبيطة الوقاية من التمرن. وباستخدام المفتاح السداسي المصاحب، قم بإدارة مسمار تثبيت ضبط البكرات الخلفية اليمنى 1/4 دورة في اتجاه عقارب الساعة. وقم بتوصيل سلك التيار مرة أخرى في نبيطة الوقاية من التمرن وتشغيل المشاية بسرعة 4 كم/ساعة (2.5 ميل في الساعة). وعليك أن تلاحظ بدء السير في تصحيح نفسه، وهو يتحرك مرة أخرى نحو المركز. وكرر الإجراء أعلاه حتى يتم مركزة سير المشي. قد يكون من الضروري ضبط شد سير المشي بمجرد الانتهاء من هذا الإجراء إذا كان السير زلقاً أثناء المشي. وارجع أدناه إلى تعليمات "سير المشي زلق".
- **سير المشي زلق:** قم أولاً بفصل سلك التيار من نبيطة الوقاية من التمرن. وباستخدام المفتاح السداسي المصاحب، قم بإدارة كل من مسماري تثبيت ضبط البكرات الخلفية اليسرى واليمنى نفس المسافة، عادة 1/4 دورة في اتجاه عقارب الساعة. وقم بتوصيل سلك التيار مرة أخرى في نبيطة الوقاية من التمرن وتشغيل المشاية بسرعة 4 كم/ساعة (2.5 ميل في الساعة). ويجب أن تمشي الآن على السير لتحديد حالة السير من حيث الانزلاق. وكرر الإجراء أعلاه حتى يتم ضبط إنزلاق سير المشي. وينبغي إحكام الشد تماماً بما يكفي كي لا ينزلق.

**تحذير! لا تحكم ربط البكرات للغاية! فهذا يسبب قصور محمل البكرات قبل أوانها!**



تقع مسامير التثبيت للشد اليمنى واليسرى في الجزء الخلفي للمشاية.

قائمة الأجزاء – 2012 – Power Run 4.8

رقم	الاسم	المواصفات	الكمية	رقم	الاسم	المواصفات	الكمية
1	الإطار الرئيسي		1	51	حلقة مغناطيسية	28 مجموعة فراغية*16 مجموعة فراغية*28	1
2	إطار القاعدة		1	52	مفتاح التيار الكهربائي		1
3	أنبوب عمودي أيمن		1	53	سلك تيار كهربائي قياسي		1
4	أنبوب عمودي أيسر		1	54	مفتاح الحماية من الحمل الزائد		1
5	كتيفة الكمبيوتر		1	55	سلك فردي للتيار المتردد		1
6	كتيفة إطار الميل		1	56	سلك فردي أزرق		1
7	كتيفة المحرك		1	57	سلك فردي بني		1
8	أنبوب دوار		2	58	انقاص سلك التيار الكهربائي		1
9	قضيب ضغط الهواء		1	59	صمولات سداسية - I	10م	2
10	بكرة أمامية		1	60	صمولات سداسية - I	8م	4
11	بكرة خلفية		1	61	مسمار ملولب سداسي الرأس	35*8م	2
12	مفتاح صليبية		S=13,14,15	62	زيت السيليكون		1
13	مفتاح "الن" #5	5 ملم	1	63	مسمار صليبية	16*6م	4
14	مفتاح "الن" #6	6 ملم	1	64	مسمار صليبية مقبب الرأس	35*6م	8
15	أنبوب تغطية		2	65	مسمار ملولب كمة سداسي الرأس	55*8م	3
16	لوح الجري		1	66	مسمار ملولب كمة سداسي الرأس	12*8م	2
17	كمة طرفية يسرى		1	67	مسمار ملولب كمة سداسي الرأس	20*8م	2
18	كمة طرفية يمنى		1	68	مسمار ملولب كمة سداسي الرأس	32*8م	4
19	الغطاء السفلي للمحرك		1	69	مسمار ملولب كمة سداسي الرأس	25*8م	1
20	درجات جانبية		2	70	مسمار ملولب كمة سداسي الرأس	45*8م	8
21	سير الجري		1	71	مسمار ملولب كمة سداسي الرأس	42*10م	1
22	غطاء المحرك		1	72	مسمار ملولب كمة سداسي الرأس	55*10م	1
23	وسادة مطاطية		4	73	مسمار ملولب كمة سداسي الرأس	40*8م	8
24	وسادة للقدم مطاطية		4	74	مسمار ملولب كمة سداسي الرأس	20*10م	2
25	غطاء بكرات		2	75	مسمار ملولب كمة سداسي الرأس	60*10م	2
26	غطاء للمفود أيسر		1	76	مسمار صليبية مقبب الرأس	8*5م	4
27	غطاء للمفود أيمن		1	77	مسمار ملولب	ST4.2*19	4
28	عجلة ضبط		2	78	مسمار ملولب	ST2.9*6.5	2
29	وسادة مخروطية		2	79	مسمار ملولب	ST4.2*12	5
30	غطاء علوي للكمبيوتر		1	80	مسمار ملولب	ST4.2*28	2
31	غطاء أيمن للقاعدة		1	81	مسمار ملولب	15*5م	2
32	غطاء أيسر للقاعدة		1	82	حلقة إحكام ربط للزئبق	10	4
33	حلقة مثبتة لسدادة الكابل		2	83	حلقة إحكام ربط مسطحة فئة C	8	4
34	سدادة		2	84	حلقة إحكام ربط زنبركية	8	6
35	عجلة النقل		2	85	حلقة إحكام ربط للزئبق	5	2
36	مسمار ملولب	10*4م	2	86	حلقة إحكام ربط للزئبق	8	21
37	سير دفع		1	87	حامل مستشعر الضوء		1
38	قبضة رغوية		2	88	صمولة زنق سداسية - I	M6	8
39	قبضة رغوية		1	89	مسمار تثبيت سداسي	30*8م	2
40	أنبوب دعامة		1	90	مسمار ملولب	ST4.2*19	6
41	محرك الميل		1	91	مسمار ملولب	22*6م	6
42	محرك DC		1	92	أنبوب تعزيز الإطار		2
43	حلقة إحكام ربط EVA		3	93	مسمار ملولب	ST2.9*9.5	25
44	لوحة دارة التحكم		1	94	لوحة مفاتيح أزرار		1
45	مستشعر نبض اليد بزر الميل		1	95	لوحة دارة الكمبيوتر		1
46	مستشعر نبض اليد بزر السرعة		1	96	مسمار ملولب	ST4.2*12	18
47	السلك العلوي للكمبيوتر		1	97	غطاء خلفي للصوت		2
48	السلك السفلي للكمبيوتر		1	98	جهاز إرسال قطبي للصدر (اختياري)		1
49	مفتاح السلامة		1	99	شبكة الصوت		2
50	مستشعر الضوء		1	100	عضو حث مفتاح السلامة		1

## قائمة الأجزاء – 2012 – Power Run 4.8

الكمية	المواصفات	الاسم	رقم	الكمية	المواصفات	الاسم	رقم
1		دارة محائة	111	1		صفحة معدنية لمفتاح السلامة	101
1		سلك فردي بني	112	1		ملصق الأزرار	102
2	4	حلقة إحكام ربط مسطحة فئة C	113	1		ملصق وجه الكمبيوتر	103
1		سلك أرضي	114	1		صفحة وجه الكمبيوتر	104
4	ST4.2*12	مسمار ملولب	115	2	28 مجموعة فراغية*16 مجموعة فراغية*13	حلقة مغناطيسية	105
2	4	حلقة إحكام ربط زنبركية	116	2	5	حلقة إحكام ربط زنبركية	106
1		مجموعات حبل الأسلاك	117	2		السلك السفلي للنبض	107
1		غطاء خلفي للكمبيوتر	118	2		السلك العلوي للنبض	108
1	8 مجموعة فراغية*24	حلقة إحكام ربط مسطحة فئة C	119	1		السلك الأمامي للكمبيوتر	109
2	10	حلقة إحكام ربط مسطحة فئة C	120	1		مرشح	110





Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland

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

© حقوق الطبع والنشر محفوظة 2012 ENERGETICS