

ENERGETICS

POWER RUN 4.9



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

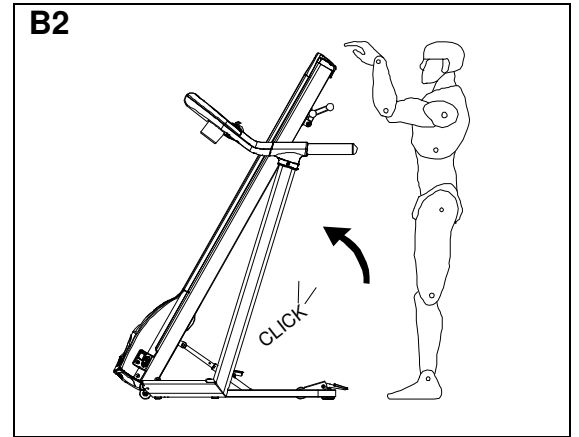
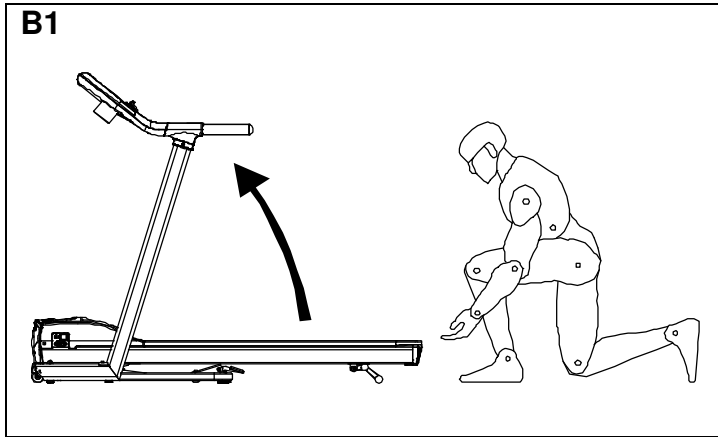
- هذا الجهاز المخصص للتدريب ليس مناسباً للأغراض العلاجية.
- قم باستشارة الطبيب قبل البدء بأي برنامج للتمارين لتلقي المشورة بشأن تدريب الأمثل لك.
- تحذير: يمكن أن يسبب التدريب غير الصحيح / المفرط أضراراً صحية. توقف عن استخدام جهاز التمرين المنزلي عند الشعور بعدم الارتياح.
- تحذير: إن نتيجة مستوى سلامة 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 إحماء.
- 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.
- لتنفيذ التوقف في حالات الطوارئ، يرجى فصل مفتاح سلامة من وحدة التحكم.
- تأكد من خلو مساحة 1000×2000 ملم وراء المشاية من أي عقبات.
- تم صنع هذا المنتج للاستخدام المنزلي فقط، وتم اختباره حتى أقصى وزن للجسم، 120 كجم.
- لا تتحمل 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.
- التمرن 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 الدرابزين 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: تفي 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.

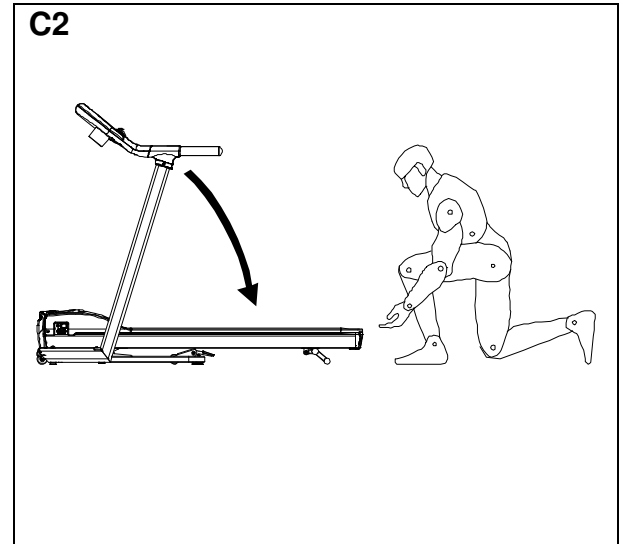
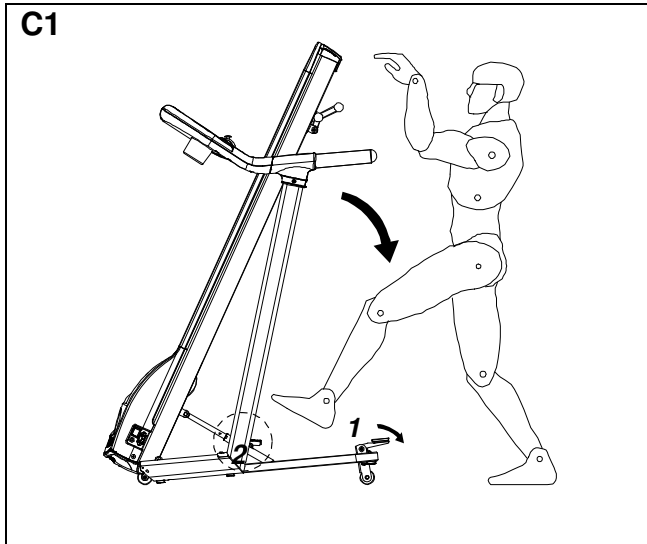
- 1) قم بإزالة المشاية من صندوق الشحن و قم بضبط وحدة التحكم حتى تصبح في الوضع المناسب ثم قم بربط مسمار 806 في كلا جانبي ذراع المشاية مع إحكام الربط بالأصابع فقط.
- 2) قم برفع القوائم حتى تصل للوضع المكشوف و قم بربطها باستخدام المسامير 810 x 2، ثم قم بربط المسامير 810 بإحكام في قاعدة القائم، وفي النهاية قم بتغطيتها بالرؤوس 213 x 2.
- 3) قم بإزالة المسمار رقم 806 من الجانب الأيسر ثم قم بإدخال الذراع 208. وللتثبيت قم باستخدام مفتاح 806 x 1 ومفتاح 808 x 1. قم بتكرار نفس العملية مع الذراع الأيمن.
- 4) قم بتأمين ربط كلا جانبي الذراع باستخدام مسامير 806 x 2 أخرى وفلكات 808 x 2 أخرى.
- 5) قم بتثبيت غطاء الذراع على الأذرع باستخدام المشابك و قم بتأمين الربط باستخدام براغي 844 x 2، ثم قم بتكرار العملية مع الذراع الأخرى.
- 6) قم بربط حامل زجاجة الماء بأعلى منيم وحدة التحكم و قم بالدفع لأسفل حتى يستقر في مكانه.

النقل

- (A) بعد التجميع، يمكن ضبط إطار القاعدة على الأرضية غير المستوية بشكل خفيف. قم بلف مقابض التعديل الموجودة في أسفل إطار القاعدة حتى يتم موازنة المشاية على الأرضية.
- (B) قم برفع طبلية المشي لأعلى و قم بطيها لأعلى حتى تستقر في الموضع (B1). ولتجنب الإصابة بجروح تأكد من أن يكون معك دعامة تثبيت عندما تقوم برفع طبلية المشي. وسوف تسمع صوت "قرقرة" بمجرد غلق القفل كما هو موضح في الشكل B2.

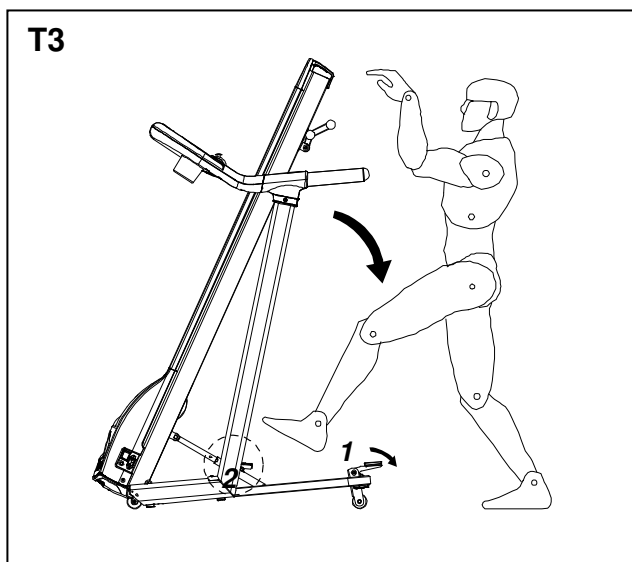
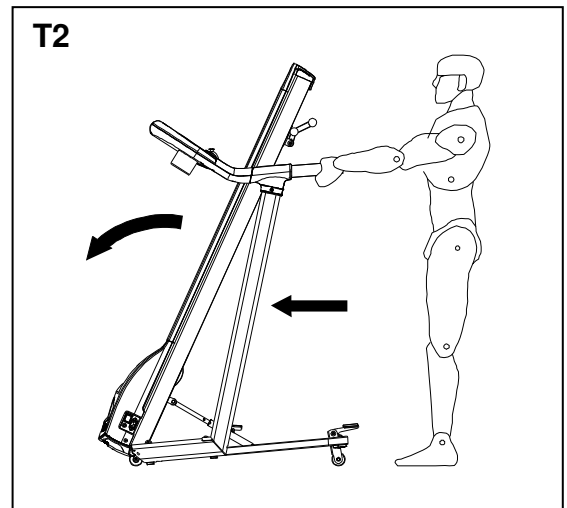
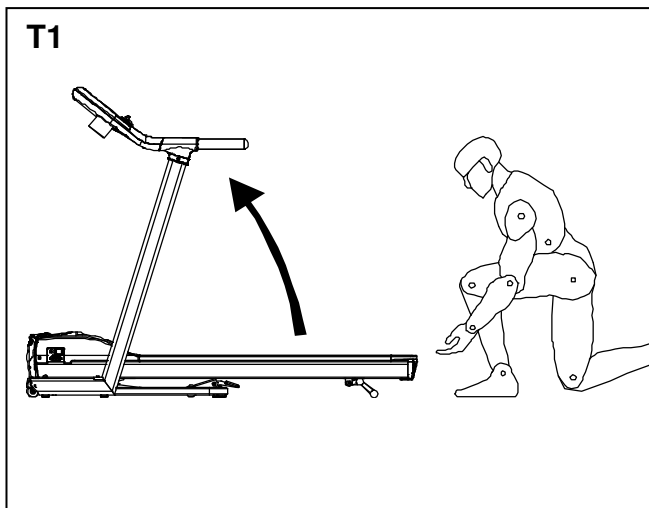


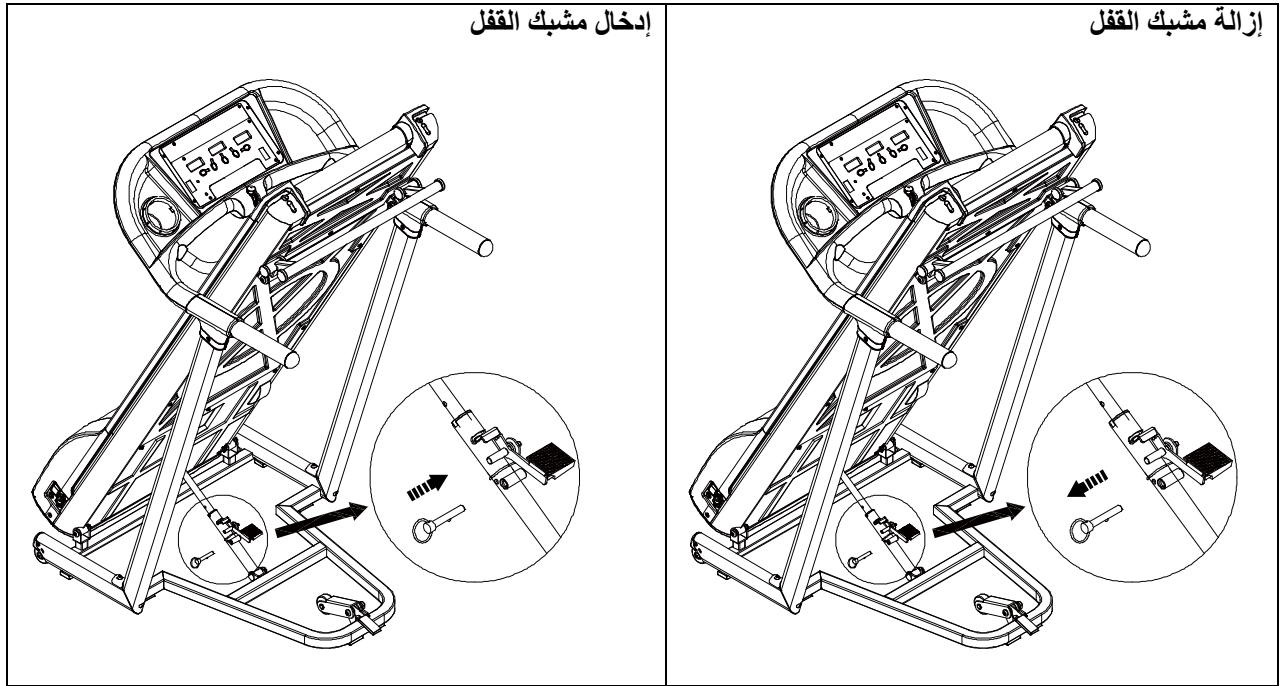
- (C) لفك المشاية لاستخدامها قف خلف المشاية و قم بحمل طبلية المشي بيديك. ثم قم بفك القفل بقدمك عن طريق لف المقبض كما هو موضح في الشكل C1. ولتجنب الإصابة بجروح تأكد من أن يكون معك دعامة تثبيت على طبلية المشي قبل أن تقوم برفع القفل. قم بإنزال طبلية المشي ببطء كما هو موضح في الشكل C2 حتى تستقر بأمان على الأرض.



لطي المشاية من أجل نقلها، تأكد أولاً بأن طبلية المشي في أدنى مستوى من الانخفاض. قم ببساطة برفع طبلية المشي لأعلى من خلف المشاية وبقم بطيها كما هو موضح في الشكل T1 حتى تستقر في مكانها، وثانياً قم برفع الذراع لأعلى ببطء. وعند ذلك يمكنك نقل جهاز التمرين المنزلي كما هو موضح في الشكل T2. تأكد من أن المشاية في الوضع الصحيح عندما ترغب في فكها كما هو موضح في الشكل T3.

ملاحظة: قبل فك المشاية قم أولاً بالضغط بقدمك على القفل (T3 رقم 1) لتجنب تحريك المشاية أثناء أداء التمرين.





(A) إدخال مشبك القفل: عندما تنتهي من طي المشاية، يرجى إدخال مشبك القفل في الوقت المناسب فقط لتجنب سقوط طبلية المشي لأسفل مما يتلف أرضيتك أو أغراضك الأخرى. وهذا مهم من أجلك أيضاً لتجنب الاصطدام!!

(B) إزالة مشبك القفل: عندما تحتاج لفك المشاية، قم بدفع إطار طبلية المشي بيد واحدة وقم بإزالة مشبك القفل باليد الأخرى. (لا تقم بإزالته بالكامل من خارج إطار القاعدة).

هام: يرجى إبعاد أطفالك وحيواناتك المنزلية عن المشاية خاصة عندما تكون المشاية مطوية لأعلى.

يعمل التنظيف الروتيني للمشاية الخاصة بك على تمديد العمر الافتراضي للمنتج.
تحذير: لمنع الصدمة الكهربائية، تأكد أن التيار الكهربائي المتصل للمشاية 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 نفطي.

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 مادة 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 "ينضبط" لمدة 1 دقيقة واحدة قبل استخدام المشاية.

يرجى إبعاد الأطفال والحيوانات الأليفة عن زيت السيليكون في حالة الأكل



قم برش مادة التشحيم من الأمام إلى الخلف.

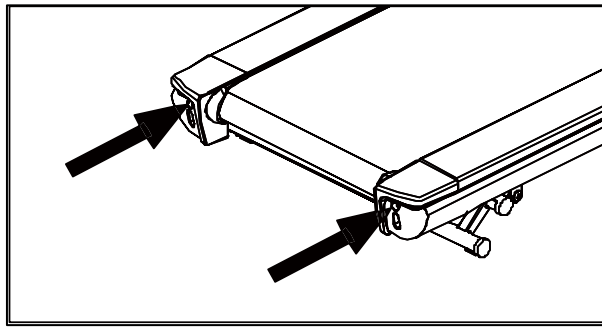
- يجب عدم استخدام جهاز التمرين المنزلي أو تخزينه في مكان رطب بسبب تعرضه للتآكل المحتمل.
- تحقق على الأقل كل 4 أسابيع بأن جميع التوصيلات محكمة الربط وفي حالة جيدة.
- في حالة الإصلاح يرجى استشارة التاجر الخاص بك.
- استبدل الأجزاء التالفة على الفور و/أو احفظ الجهاز بعيداً عن الاستخدام حتى يتم الإصلاح.
- 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 وظفتين: 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 الأكمام 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 التمرور. 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 التمرور 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. وأرجع أدناه إلى تعليمات "سير المشي زلق".
- **تحول سير المشي إلى اليمين:** قم أولاً بفصل سلك التيار من نبيطة الوقاية من التمرور. 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 التمرور 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. وأرجع أدناه إلى تعليمات "سير المشي زلق".
- **سير المشي زلق:** قم أولاً بفصل سلك التيار من نبيطة الوقاية من التمرور. 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 التمرور 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 بالأجزاء المكونة 2012 - PR 4.9

الكمية	الوصف		
	مجموعة وحدة تحكم بالكمبيوتر	100	
1	منيم وحدة التحكم السفلي	101	
1	منيم وحدة التحكم العلوي	102	
1	حامل زجاجة الماء	103	
1	لوحة إدخال البيانات بالكمبيوتر	104	
1	لوحة كمبيوتر	105	
1	مدخل كمبيوتر	106	
1	لوحة مزينة بالكمبيوتر	107	
1	لوحة مفاتيح تأمين	108	
1	قاعدة مفاتيح تأمين	109	
1	مفاتيح تأمين	110	
1	غطاء	111	
1	طلاء بخلات إيثيل الفينيل	112	
	مجموعة وحدة ذراع الحمل	200	
1	إطار لحمل وحدة التحكم	203	
2	غطاء لمقبض اليد اليسرى	204	
2	غطاء لمقبض اليد اليمنى	205	
2	غطاء لقياس نبض اليد - علوي	206	
2	غطاء لقياس نبض اليد - سفلي	207	
2	مقبض يد	208	
2	مقبض يد من الفوم	209	
2	غطاء لطرف مقبض اليد	210	
2	قائم علوي	211	
2	غطاء مسمار تثبيت القائم العلوي	213	
	مجموعة إطار القاعدة	300	
1	قفل للقدم	302	
1	غطاء بلاستيكي لقفل القدم	303	
1	دعامة عجلة النقل	304	
1	زنبك 2.0X14X4	305	
2	وسادة من المطاط لإطار القاعدة - خلفية	306	
2	وسادة من المطاط لإطار القاعدة - وسطى	307	
2	وسادة من المطاط لإطار القاعدة - أمامية	308	
3	عجلة نقل إطار القاعدة ID8X50X18	310	
1	إطار القاعدة	311	
2	غطاء عجلة نقل إطار القاعدة- أمامي	312	
	مجموعة قطع الإمالة	400	
1	صمام إمالة الساق	401	
4	بطانة معدنية 35X33	402	
4	غطاء للطرف الخلفي ID10X20X18	403	
2	غطاء للطرف الخلفي OD25X10	404	
1	صمام لدعامة الطي العلوي	405	
1	جلية لصمام دعامة الطي العلوي	406	
1	زنبك	407	
1	قفل للقدم	408	
1	عجلة للطى العلوي	409	
1	مشبك قفل	410	

الكمية	الوصف		
	مجموعة أجزاء المحرك	500	
1	غطاء للمحرك	501	
1	شريط زينة لغطاء المحرك- الجهة اليمنى	502	
1	شريط زينة لغطاء المحرك- الجهة اليسرى	503	
1	غطاء لمقدمة المحرك	504	
1	شريط زينة لغطاء المحرك- الجهة اليمنى	505	
1	شريط زينة لغطاء المحرك- الجهة اليسرى	506	
1	المحرك	507	
1	سير المشي	508	
1	حامل المحرك	509	
1	غطاء لبطن المحرك	510	
2	قطع زنبرك 21X13X0.7	511	
	الأسلاك والكابلات	600	
1	طرفين سلك نتاية باللون الأبيض	608	
1	سلك أرضي	609	
2	كابلين كهرباء نتاية باللون الأحمر	610	
1	كابلين كهرباء نتاية باللون الأبيض	611	
2	سلك لقياس نيض اليد	612	
1	سلك كهرباء أزرق / رمادي	613	
1	سلك 6 طرف للتوصيل بالكمبيوتر	617	
	مجموعة طبليية المشي	700	
1	إطار طبليية المشي	701	
1	صمام بكرة أمامي + عمود تحريك	703	
1	صمام بكرة خلفي + عمود تحريك	704	
1	مقبض صليبي أساسي للإطار	709	
6	مقبض صليبي أساسي للإطار 15XL300XT3	710	
1	مفتاح كهرباء	711	
1	مأخذ تيار كهربائي	712	
1	مفتاح تأمين كهربائي	713	
1	محول	714	
1	لوحة تحكم	715	
2	حاجز جانبي	720	
2	شريط تزيين للحاجز الجانبي	721	
1	سير مشي	722	
1	طبليية مشي	723	
1	غطاء لطرف الحاجز الجانبي- الأيسر	724	
1	غطاء لطرف الحاجز الجانبي- الأيمن	725	
8	موجه للحاجز الجانبي	726	

قائمة بالأجزاء المكونة 2012 - PR 4.9

الكمية	الوصف		
	مجموعة أدوات التثبيت	800	
12	براغي 3م X 14	801	
32	براغي 4م X 15 (بحافة حادة)	802	
12	براغي 4م X 12	803	
2	براغي/فلكة 6م X 15	804	
2	صامولة 6م	805	
4	مسمار 8م X 45	806	
2	فلكة بزنبك 8X14X2	807	
4	فلكة 8Φ	808	
2	مسمار 10م X 90	809	
1	مسمار 8م X 18 مم	810	
2	مسمار 8م X 36	811	
7	صامولة Nut	812	
1	مسمار 8X36	813	
1	مشبك 8م-C	814	
2	براغي 3م X 8	816	
4	براغي 5م X 14	817	
1	مسمار 10م X 53	818	
2	مسمار 10م X 58	819	
2	فلكة 8X17X1.5	821	
6	فلكة 10.5X20X2	822	
1	فلكة 8X17X1.5	824	
1	صامولة 8م	825	
1	مسمار 10م X 116	829	
1	مسمار 8م X 48	830	
1	مسمار 8X78X25 OD8X	831	
2	فلكة معقوفة 9X35X8	832	
1	بطانة من المطاط 8X26X11	833	
2	براغي 8م X 12	834	
16	براغي 4م X 19	835	
10	براغي 8م X 30	836	
1	مسمار 6م X 70	837	
2	مسمار 6م X 55	838	
2	مسمار 10م X 42	840	
2	مسمار 10م X 45	841	
3	فلكة 6.5X12.6X1.25	842	
1	براغي 4م X 12	843	
7	براغي 4م X 15	844	
2	براغي 5م X 15	845	
3	صامولة 5م	846	
1	فلكة 4.2X8X1.5	848	
4	براغي 4.2م X 16	849	



Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland

www.energetics.eu

© حقوق الطبع والنشر محفوظة 2012 ENERGETICS