



كتيب التعليمات



دراجة تمارين رياضية – ماجنيتك

انترتراك IT-R240

تحذيرات السلامة

1. يعتبر هذا الجهاز من المعدات الثابتة ، وهي عبارة عن معدات تدريب هوائية للتخسيس للوصول إلي جسم مثالي وتحسين وظيفة القلب والأوعية الدموية.
2. يجب وضع عجلة التمرين على الأرض عند الاستخدام.
3. قبل الاستخدام ، يرجى التحقق من أن جميع المسامير والأجزاء الأخرى قد تم تثبيتها وإغلاقها بشكل صحيح.
4. يرجى ارتداء الملابس والأحذية والجوارب المناسبة ، يرجى عدم ارتداء ملابس طويلة جدًا ، بحيث لا يتم اشتباكها بدراجة التمرين.
5. يجب توفير مساحة جيدة لهذه الآلة أكبر من 120 * 100 * 200 سم.
6. يرجى عدم عبث الأطفال بالجهاز.
7. هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل الأشخاص (بما في ذلك الأطفال) الذين يعانون من ضعف جسدي أو بطيء الاستجابة أو يعانون من اضطرابات عقلية ، ما لم يتم استخدامه بأمان بتوجيه أو بمساعدة شخص مسؤول عن سلامتهم.
8. يجب ألا يتجاوز الوزن الأقصى لمستخدم الجهاز 130 كجم.
9. الجهاز مزود بخاصية المقاومة المغناطيسية.
10. الجهاز ينتمي إلي متطلبات كهرباء فئة **EN957-5HC**.

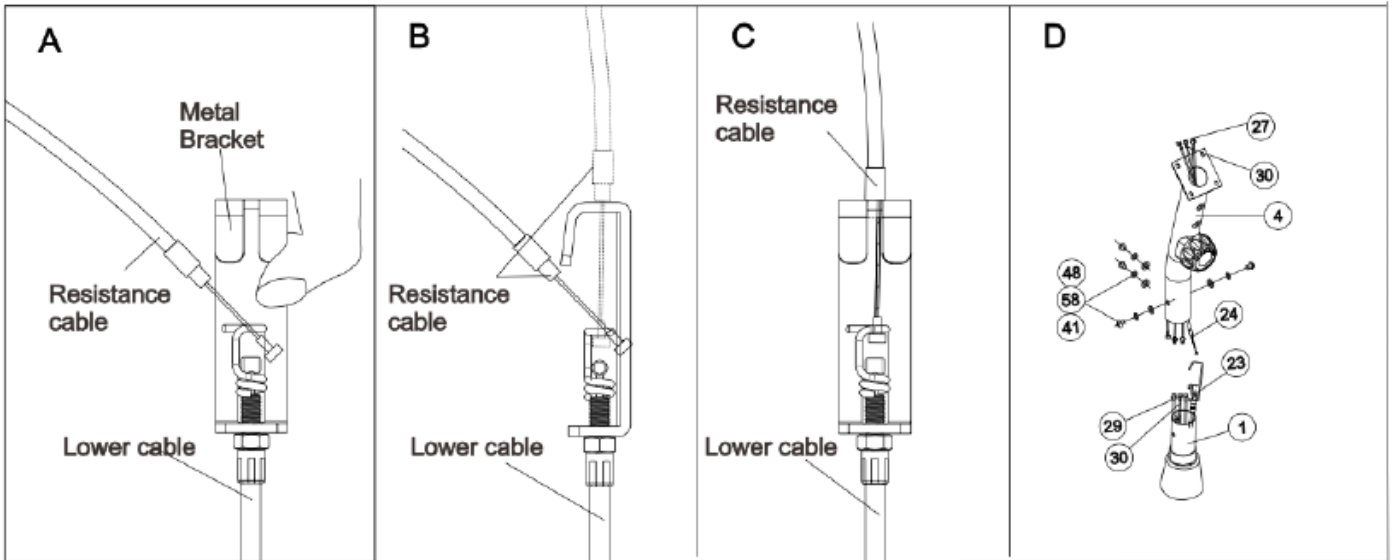
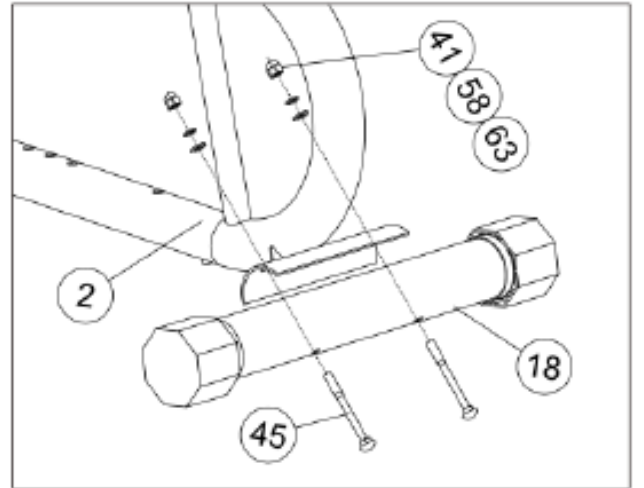
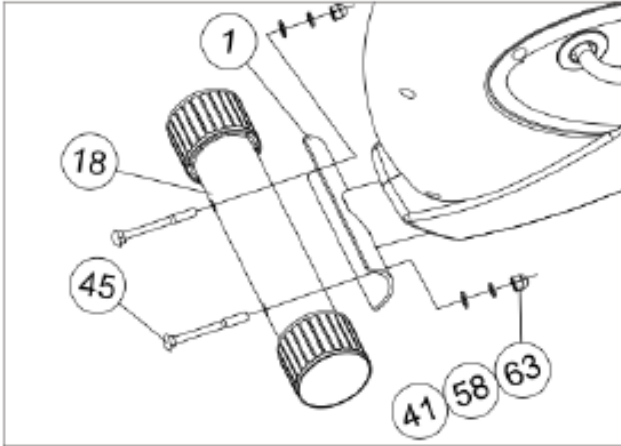
تحذير: سيؤدي انتهاك لوائح السلامة المذكورة أعلاه إلى إصابات شخصية وآلية.

قائمة أجزاء الجهاز:

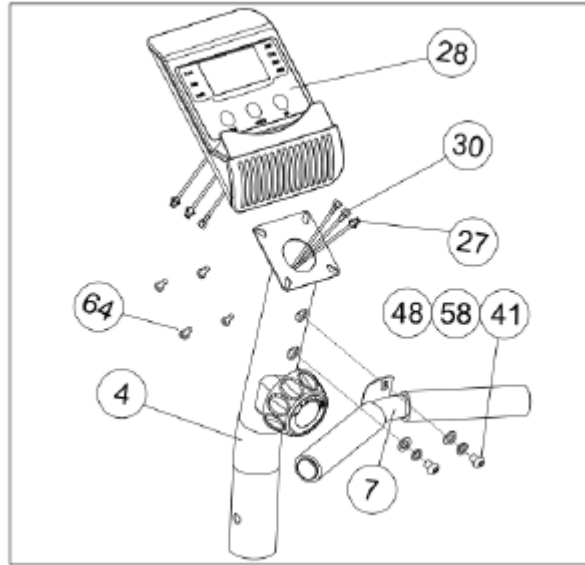
NO.	Description	Qty	NO.	Description	Qty
1	Main frame	1	41	ARC washer	14
2	adjustable bracket	1	42	Pull Rod	1
3	Seat cushion adjustable bracket	1	43	adjusting yoke	2
4	Handlebar support	1	44	Adjust slice	2
5	Handlebar support-left	1	45	Square Neck Screw M8X75	4
6	Handlebar support-right	1	46	Half-Roundhead Hex bolt M8X70	2
7	Handlebar support-front	1	47	Half-Roundhead Hex bolt M6X45	8
8	Pressing wheel bracket	1	48	Half-Roundhead Hex bolt M8X16	6
9	Φ25 Ball plug	4	49	Half-Roundhead Hex bolt M8X20	4
10	Front Handrail bushing	2	50	Cross Recessed Pan Head Screw M5X35	1
11	plastic cover	1	51	Cross Recessed Pan Head Screw M4X6	1
12	locating sleeve	1	52	Cross head Pan Head Tapping screw ST4.2X20	2
13	Handrail bushing	2	53	Cross head Pan Head Tapping screw ST4.0X16	9
14	Cover(Left & Right)	2	54	ross head Pan Head Tapping screw ST4X10	1
15	6V Belt	1	55	Flat Washer Φ10	1
16	Belt wheel	1	56	Flat Washer Φ8	5
17	Bearing set	1	57	Flat Washer Φ5	1
18	Front bottom tube	1	58	Spring washer Φ8	12
19	Rear bottom tube	1	59	Spring washer Φ6	1
20	crank	1	60	Lock Nut M6	2
21	Front foot-cover	4	61	Lock Nut M8	6
22	Rear foot-cover	2	62	Lock Nut M10	2
23	resistance cable	1	63	Lock Nut M8	6
24	8-section tension control	1	64	Cross Recessed Pan Head Screw M5X12	4
25	Pedal(Left & Right)	1	65	Screwdriver	1
26	Pressing belt wheel	1	66	Wrench S=5	1
27	Meter wire	1	67		
28	Meter	1	68		
29	Heart rate wire 1	1	69		
30	Heart rate wire 2	2	70		
31	heart rate sensor	2	71		
32	Φ50 Pipe Plug	1	72		
33	Φ25 round cap	4	73		
34	Spring knob	1	74		
35	transition sleeve	1	75		
36	Seat cushion	1	76		
37	back cushion	1	77		
38	Flywheel	1	78		
39	Crank spacer sleeve	2	79		
40	Pedal Belt	2	80		

التركيب

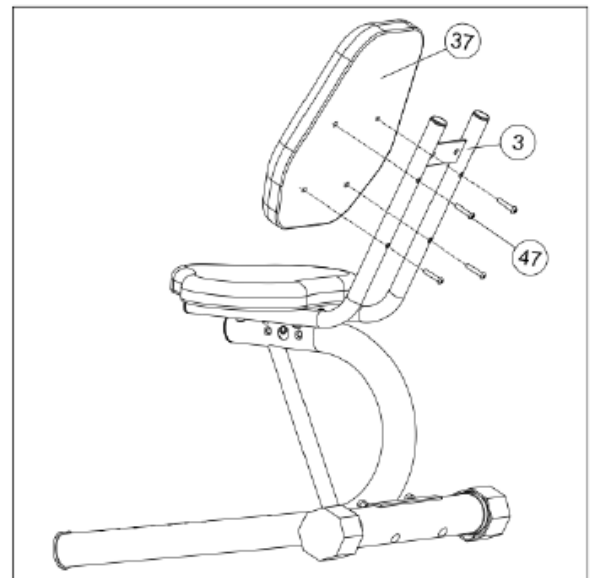
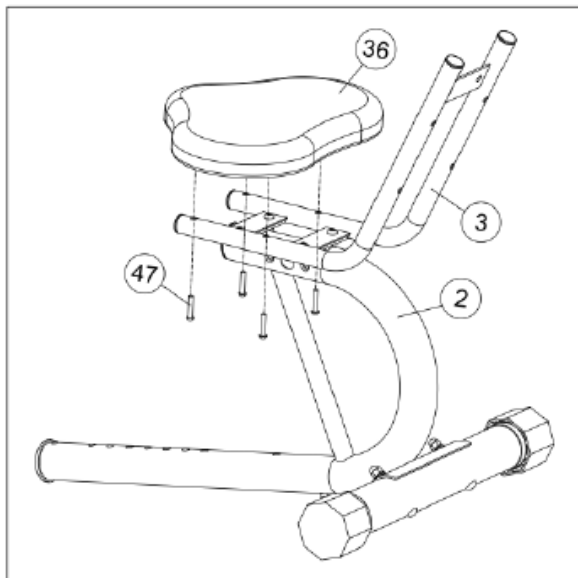
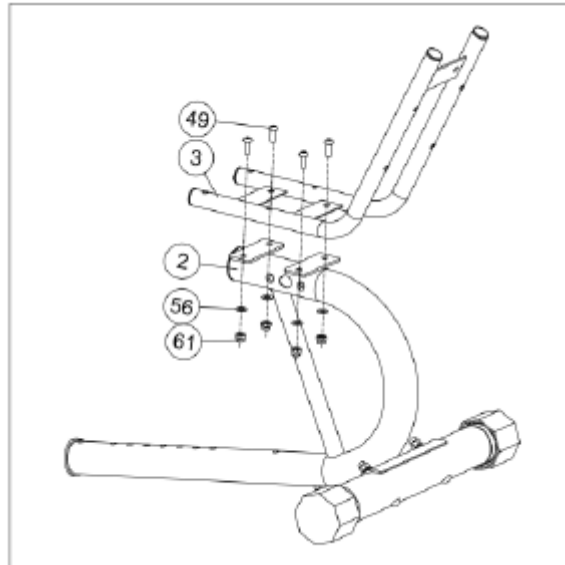
1. قم بتركيب الجهاز بواسطة المسامير المخصصة لكل جزء من أجزاء الدراجة كما هو موضح في ترتيب الصور التالية:



2. قم بتركيب الشاشة في المكان المخصص لها كما هو موضح في الصور التالية:

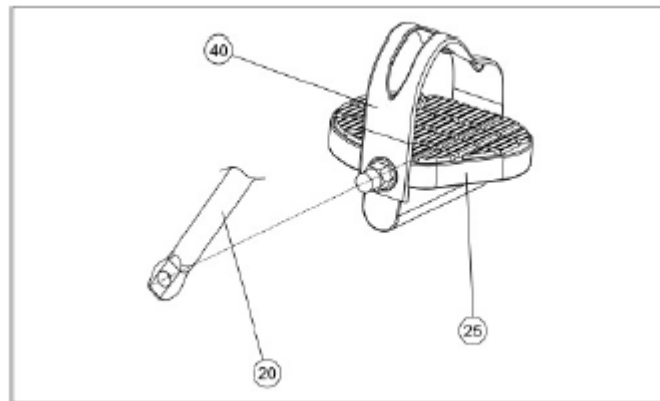
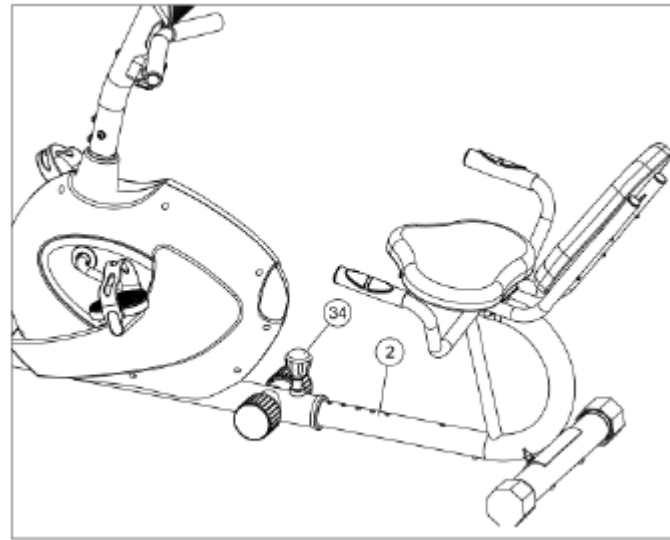
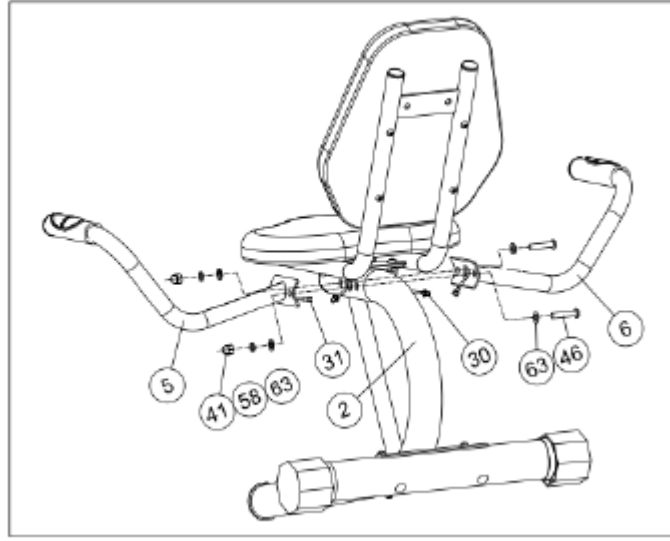


3. قم بتركيب المقعد الخاص بالدراجة كما هو موضح في الصورة التالية:



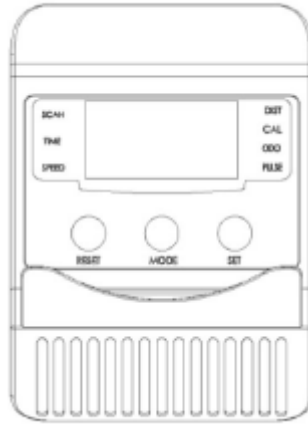
4. قم بتركيب أذرع الجهاز والتأكد من وضع المقعد الصحيح وحركته بشكل سليم قبل الاستخدام.

5. قم بتركيب وتثبيت الأجزاء المخصصة لوضع الأقدام بواسطة المسامير المخصصة.



تشغيل الشاشة

1. قم بإعداد الجهاز لبدء التشغيل ومقبض ضبط المقاومة ، دوران في اتجاه عقارب الساعة ، زيادة المقاومة ، وفقاً لاحتياجاتك لضبط مستوى المقاومة.
2. عند ركوب الدراجة ، اجلس على المقعد واربط حزام الأمان وامسك المقبض بكلتا يديك. يمكن للجزء العلوي من الجسم تغيير موضعه بحرية وفقاً لقوة كلا الساقين وسرعة الركوب.



• مفاتيح الوظائف / الوضع اليدوي:

1. **MODE**: اضغط لأسفل لاختيار الوظائف. إذا كان الوقت الطويل اضغط باستمرار على زر **MODE** ، فسوف يتحول تمامًا إلى 0 (إلى جانب **ODO**).
2. **SET**: لضبط قيم الوقت والنبض والمسافة والسرعات الحرارية.
3. **RESET**: اضغط لأسفل لإعادة ضبط الوقت والمسافة والسرعات الحرارية ، تغيير البيانات الحالية إلى 0.

• بيانات شاشة العرض:

1. الوقت: يعرض الوقت المنقضي في استخدام الدراجة (0:00 ~ 99:59 دقيقة).
2. السرعة: نطاق السرعة هو 0.0-999.9 كم / ساعة (أو ميل / ساعة).
3. المسافة: يعرض المسافة الإجمالية المقطوعة (0.0-9999 كم أو أميال).
4. السرعات الحرارية: يعرض إجمالي السرعات الحرارية المحروقة (0.0-9999 كالوري).
5. النبض: يعرض بيانات النبض عند وضع اليدين على المستشعرات (40-240 نبضة في الدقيقة).

أولا طريقة التثبيت

1. قم بإزالة باب البطارية الموجود على الغلاف الخلفي لجهاز القياس و قم بتركيب بطاريتين جديدتين بقوة 1.5 فولت أمبير في الاتجاهات الإيجابية والسلبية لصندوق البطارية (المنتجات البطاريات غير المثبتة).
 2. ثبت الجهاز باستخدام المسامير المخصصة لذلك.
 3. قم بتوصيل سلك الكهرباء بين المدخل الموجود في الجزء الخلفي من الجهاز و مقبس إدخال الكهرباء المخصص بالقرب من الجهاز.
 4. قم بتجربة بعض خطوات سريعة على دراجة التمارين واللياقة البدنية وستلاحظ تغيرات السرعة المعروضة والتي تشير إلى نجاح التركيب والتأهيل للاستخدام الصحيح ؛ خلاف ذلك ، يجب التحقق مما إذا كان المقعد المغناطيسي والمستشعر مثبتين بشكل صحيح وما إذا كان سلك الكهرباء بين الجهاز والمقبس موصلين بشكل صحيح وموثوق.
- ثانياً: طريقة الاستعمال:

1. اضغط على مفتاح **MODE** لتحديد نافذة العرض التي تحتاج إلى ضبط أو مسح ، ويضئ رمز "**SET**" في النافذة المقابلة. اضغط على مفتاح **SET** لضبط وقت التنبيه أو المسافة أو السرعات الحرارية المطلوبة. اضغط على مفتاح **RESET** لإعادة تحديد قيم عرض النافذة من جديد.
 - 2- قم بعدد من الخطوات على دراجة التمارين واللياقة البدنية لبدء القياس ، وراقب معايير التمرين وفقاً للمحتويات المعروضة في نوافذ مختلفة.
 3. قياس معدل ضربات القلب: اضغط على أي مفتاح ، ثم استخدم الموضع المقابل لمستشعر معدل ضربات القلب أو اللوحة المعدنية مع راحة اليد اليمنى واليسرى على التوالي (ملاحظة: يجب أن تلمس كل راحة لوحين معدنيين في نفس الوقت). ستعرض الشاشة في نافذة عرض معدل ضربات القلب معدل ضربات القلب الحالي في ثوانٍ أو أقل. عندما يتم استقبال إشارة دقات القلب أثناء القياس ، فإن نبضات القلب تتوافق مع "♥". من أجل منع تأثير حركات اليد على قياس معدل ضربات القلب وضمان دقة قياس معدل ضربات القلب ، يُقترح إجراء قياس معدل ضربات القلب بعد تعليق التمرين أو إيقافه ، وعدم إجراء قياس معدل ضربات القلب في نفس وقت الجري.
- ملحوظة: في بعض الأحيان سيكون هناك تداخل في الإشارة عندما تحمل راحة اليد الصفيفة المعدنية. قد لا يكون معدل ضربات القلب المعروض في أول ثانيتين إلى ثلاث ثوانٍ صحيحاً ويبدو مرتفعاً ، وهي ظاهرة طبيعية. ثم سيعود معدل ضربات القلب إلى القياس الطبيعي. هذه الطريقة لاكتشاف معدل ضربات القلب مفيدة بشكل أساسي في تحديد مقدار التمارين التي تمارسها ، وليس لاستخدامها في الأغراض الطبية.

ثالثاً ، استبدال البطارية

عندما تصبح الشاشة مظلمة أو لا تظهر أي شاشة ، انزع غطاء البطارية وقم بتركيب بطاريتين جديدتين بقوة 1.5 فولت أمبير في الاتجاه الموجب والسالب للبطارية. قم بتركيب غطاء البطارية.

الصيانة والنظافة

(1) الصيانة:

1. تحقق بانتظام مما إذا كانت المسامير والصواميل الخاصة بكل جزء مثبتة ، وما إذا كان مقبض الضبط مغلقاً ، وما إذا كان الجزء الدوار مرناً ، وما إذا كان هناك أي أجزاء تالفة. تأكد من أن جميع الأجزاء في حالة جيدة لضمان سلامة الجهاز.
2. في حالة وجود أي مشكلات في أي من أجزاء الجهاز يمكنك التواصل من خلال www.intertrack.net.

(2) النظافة:

1. قم بتنظيف الجهاز بشكل متكرر لضمان كفاءته.
2. يجب فصل الطاقة الكهربائية عند تنظيف الجهاز.
3. نظف بقع العرق الموجودة على الجهاز والأجزاء الأخرى بمنشفة نظيفة ورطبة من القماش.
4. لا تستخدم المواد المسببة للتآكل والسائل لمنع تلف العناصر الإلكترونية.
5. لا تعرض العناصر الإلكترونية لأشعة الشمس.

المشكلات الفنية

في حال عدم التمكن من حل أي من المشكلات التالية ،
يمكنك الاتصال ب intertrack.net

المشكلة	السبب	الحل
القاعدة غير مستقرة.	<ul style="list-style-type: none">الأرضية ليست مسطحة أو يوجد جسم صغير أسفل المثبت الأمامي أو الخلفي.لم يتم تسوية أقدام القاعدة الخلفية عند التجميع.	قم بإزالة أي عائق. أعد تثبيت القاعدة اضبط أقدام القاعدة الخلفية.
اهتزاز الأذرع أو المقعد.	<ul style="list-style-type: none">المسامير والمقبض الدائري مفكوكان	أحكام ربط المسامير والمقبض الدائري.
ضوضاء عالية من الأجزاء المتحركة.	<ul style="list-style-type: none">تم تشديد المسامير للأجزاء بشكل غير صحيح.	قم بفحص أجزاء الجهاز للتأكد من صحة وضعها أو تعديلها.
لا توجد مقاومة عند ركوب الدراجة.	<ul style="list-style-type: none">زيادة الفاصل الزمني للمقاومة المغناطيسية.فك سير الجهاز .	افتح الأغطية لتعديلها.

المواصفات الفنية

- نوع المقاومة: مقاومة مغناطيسية.
- أقصى وزن للمستخدم: 130 كجم.
- **FLYWHEEL**: 4 كجم.
- آلية القيادة: **BELT DRIVEN**.
- العرض: شاشة عرض **LCD**.
- ميزات الشاشة: السرعة والوقت والمسافة والسرعات الحرارية ومعدل ضربات القلب.
- أبعاد الجهاز: 142 * 65 * 98 سم
- مستويات المقاومة: 8 مستويات.
- الوزن الإجمالي / الوزن الصافي: 29.5 كجم / 25.5 كجم.

Need more information?

We hope that this user guide has given you the assistance needed for a simple set-up. For the most up-to-date guide for your product, as well as any additional assistance you may require, head online to

support@intercheim.com
support@intertrack.net



intertrack.net