



احتياطات مهمة

احتفظ بهذه الإرشادات

احتفظ بهذه الإرشادات

عند استخدام جهاز Matrix للتمارين الرياضية يجب دومًا اتباع الاحتياطات الأساسية، والتي تشمل ما يلي: اقرأ جميع التعليمات قبل استخدام هذا الجهاز. يتحمل المالك مسؤولية التأكد من أن مستخدم هذا الجهاز على دراية كافية بجميع التحذيرات والاحتياطات.

هذا الجهاز مخصص للاستخدام الداخلي فقط. جهاز التمرين هذا هو منتج من الفئة S مصمم للاستخدام في بيئة تجارية مثل مراكز اللياقة البدنية.

هذا الجهاز مخصص للاستعمال فقط في غرفة مكيفة الهواء. إذا تعرض هذا الجهاز لدرجات حرارة أكثر برودة أو لطقس عالي الرطوبة، فيوصى بشدة بتدفئة الجهاز حسب درجة حرارة الغرفة قبل استخدامه.

خطر!

لتقليل مخاطر التعرض لصدمة كهربائية:

احرص دومًا على فصل الجهاز عن مأخذ التيار الكهربائي قبل تنظيفه، وعند إجراء الصيانة وتركيب الأجزاء أو فكها.

تحذير!

للحد من مخاطر الإصابة بحروق أو اندلاع حريق أو التعرض لصدمة كهربية أو إصابات للأشخاص:

- استخدم هذا الجهاز فقط للاستخدام المقصود منه كما هو موضح في دليل مالك الجهاز.
- يُمنع تمامًا استخدام الجهاز للأطفال تحت سن 14 سنة.
- يُمنع تمامًا اقتراب الحيوانات الأليفة أو الأطفال تحت سن 14 سنة من الجهاز بمسافة تقل عن 10 أقدام / 3 أمتار.
- هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل الأشخاص ذوي القدرات الجسدية أو الشعورية أو العقلية المحدودة، أو من ينسبون بقلّة الخبرة والمعرفة، ما لم يتم ذلك تحت إشراف أو بإرشاد الأشخاص المسؤولين عن سلامتهم بشأن استخدام الجهاز.
- احرص دائمًا على ارتداء أحذية رياضية أثناء استخدام هذا الجهاز. لا تعتمد مطلقًا لتشغيل جهاز التمرين حافي القدمين.
- لا ترتد أي ملابس قد تعلق بأي جزء متحرك من هذا الجهاز.
- قد تكون أنظمة مراقبة معدل نبض القلب غير دقيقة. قد يؤدي التمرين بجهد مفرط إلى التعرض لإصابة خطيرة أو الوفاة.
- قد ينجم عن التمرين غير الصحيح أو العنيف التعرض لإصابة شديدة أو الوفاة. إذا شعرت بأي نوع من الألم، كالأم الصدر أو الغثان أو الدوار أو ضيق التنفس على سبيل المثال وليس الحصر، فأوقف التمرين على الفور واستشر طبيبك قبل المتابعة.
- لا تقفز على الجهاز.
- لا يجب بأي حال من الأحوال أن يوجد أكثر من شخص واحد على الجهاز.
- قم بإعداد وتشغيل هذا الجهاز على سطح مستو صلب.
- لا تقم مطلقًا بتشغيل الجهاز إذا كان لا يعمل بشكل صحيح أو في حالة تلفه.
- استخدم المقودين للحفاظ على التوازن عند التركيب والفك، ولتحقيق مزيد من الثبات أثناء التمرين.
- لتجنب الإصابة، لا تعرض أي أجزاء من الجسم (على سبيل المثال: الأصابع أو اليدين أو الذراعين أو القدمين) لآلية القيادة أو الأجزاء الأخرى التي يحتمل أن تتحرك في الجهاز.
- وصل منتج التمرين هذا بماخذ تيار كهربائي مؤرض على نحو ملائم فقط.
- يجب عدم ترك هذا الجهاز دون مراقبة عند توصيله بمصدر الطاقة. عندما لا يكون الجهاز قيد الاستخدام، وقبل الصيانة أو التنظيف أو نقل المعدات، قم بإيقاف تشغيل الطاقة ثم افصله عن المأخذ.
- تجنب استخدام أي جهاز تالف أو يتضمن أجزاءً بالية أو مكسورة. وإنما استخدم فقط قطع الغيار التي يوفرها الدعم الفني للعملاء أو الوكيل المعتمد.

- لا تقم مطلقًا بتشغيل هذا الجهاز في حالة سقوطه أو تلفه أو عدم عمله بشكل صحيح، أو إذا كان به سلك أو قابس تالف، أو إذا كان في بيئة رطبة أو مبللة، أو إذا تم غمره في الماء.
- احتفظ بكبل التيار الكهربائي بعيدًا عن الأسطح الساخنة. لا تسحب كبل التيار الكهربائي هذا أو تضع أي أحمال ميكانيكية عليه.
- لا تقم بإزالة أي أغصية واقية إلا إذا طلب منك ذلك الدعم الفني للعملاء. يجب إجراء أعمال الخدمة فقط من قبل فني خدمة مصرح له.
- للحيلولة دون حدوث صدمة كهربائية، لا تعتمد مطلقًا لإسقاط أو إدخال أي شيء في أية فتحة.
- لا تُشغل الجهاز أثناء استخدام منتجات الأيروسول (الريذاذ) أو أثناء إعطاء الأكسجين.
- لا ينبغي استخدام هذا الجهاز من قبل الأشخاص الذين يزيد وزنهم عن الحد الأقصى لسعة الوزن المحددة في دليل مالك الجهاز. يؤدي عدم الالتزام بهذه الإرشادات إلى إلغاء الضمان.
- يجب أن يُستخدم هذا الجهاز في بيئة يتم التحكم فيها في درجة الحرارة والرطوبة. لا تستخدم هذا الجهاز في أماكن منها، على سبيل المثال وليس الحصر، في الهواء الطلق أو في المرابب أو منافذ السيارات، أو الشرفات أو بالقرب من حمام السباحة أو حوض الاستحمام الساخن أو غرفة البخار. يؤدي عدم الالتزام بهذه الإرشادات إلى إلغاء الضمان.
- اتصل بدعم العملاء الفني أو الوكيل المعتمد للفحص والإصلاح وأو الصيانة.
- لا تُشغل جهاز التمارين هذا أثناء سد فتحات التهوية. حافظ على نظافة فتحات التهوية والمكونات الداخلية واحرص على خلوها من الور والشعر وما شابه.
- لا تعدل جهاز التمارين هذا أو تستخدم توصيلات أو ملحقات غير معتمدة. ويؤدي إجراء التعديلات على هذا الجهاز أو استخدام توصيلات أو ملحقات غير معتمدة إلى إلغاء الضمان وقد يتسبب في حدوث إصابة.
- لتنظيف الجهاز، امسح الأسطح بقطعة قماش مبللة قليلًا بالماء والصابون فقط، ولا تستخدم أية مواد مذيبة على الإطلاق. (راجع جزء الصيانة)
- استخدم جهاز التدريب الثابت في محيط خاضع للإشراف.
- قد تختلف القدرة البشرية الفردية على أداء التمارين عن القدرة الميكانيكية المعروضة.
- عند ممارسة التمارين، حافظ دائمًا على سرعة مريحة ويتم التحكم فيها.
- تأكد من ثبات أذرع الضبط (المقعد والمقود في المقدمة والمؤخرة) وعدم تداخلها مع نطاق الحركة أثناء ممارسة التمرين.
- لا تحاول ركوب دراجة التمرين في وضع الوقوف بسرعات عالية إلا بعد أن تتمرن أولاً بسرعات أقل.
- عند ضبط وضع ارتفاع المقعد، ارفع ذراع ضبط ارتفاع سرج الدراجة، وأخفض المقعد برفق إلى الارتفاع الأقل، أو ارفع المقعد إلى الارتفاع المطلوب. اضغط لأسفل على ذراع ضبط ارتفاع سرج الدراجة لتثبيته وتأكد من تعشيق المثبت تمامًا قبل الاستخدام.
- تأكد من ثبات المقودين قبل كل استخدام.
- لا تقم أبدًا بتدوير دواسات القدم يدويًا.
- لا تقم مطلقًا بفك الجهاز حتى تتوقف الدواسات تمامًا.
- الوحدة ليست مزودة بعجلة حرة. يجب تقليل سرعة الدواستين بأسلوب خاضع للرقابة.
- يجب توخي الحذر عند الصعود أو النزول عن الجهاز. قبل التركيب أو الفك، حرك دواسة القدم على جانب التركيب أو الفك إلى أدنى موضع لها.



إزالة الغلاف

أزل غلاف الجهاز في المكان الذي سيجري استخدامه فيه. ضع الورق المقوى على سطح مستو ومسطح. ويوصى بوضع غطاء واق على الأرضية. ولا تعتمد مطلقاً لفتح الصندوق وهو على جانبه.

ملاحظات مهمة

خلال كل خطوة من خطوات التجميع، تأكد من وجود جميع الصواميل والبراغي في مكانها ومن أنها ملولبة جزئياً.

تم تشجيع العديد من الأجزاء مسبقاً للمساعدة في التجميع والاستخدام. فُبرجى عدم مسح هذا الشحم. أما إذا واجهت صعوبة، فنوصيك بوضع القليل من شحم الليثيوم.

تحذير!

يجب إبقاء انتباه خاص حيال عدة أجزاء بالجهاز عند التجميع. ويجدر بك اتباع إرشادات التجميع بشكل صحيح والتأكد من ربط كافة الأجزاء بإحكام. وفي حالة عدم اتباع إرشادات التجميع بشكل صحيح، فقد يحتوي الجهاز على بعض الأجزاء غير المحكمة الربط، والتي ستبدو مرتخية وقد تتسبب في صدور ضوضاء مزعجة. لمنع تعرض الجهاز للتلف، يجب مراجعة إرشادات التجميع واتخاذ الإجراءات التصحيحية.

هل تحتاج لمساعدة؟

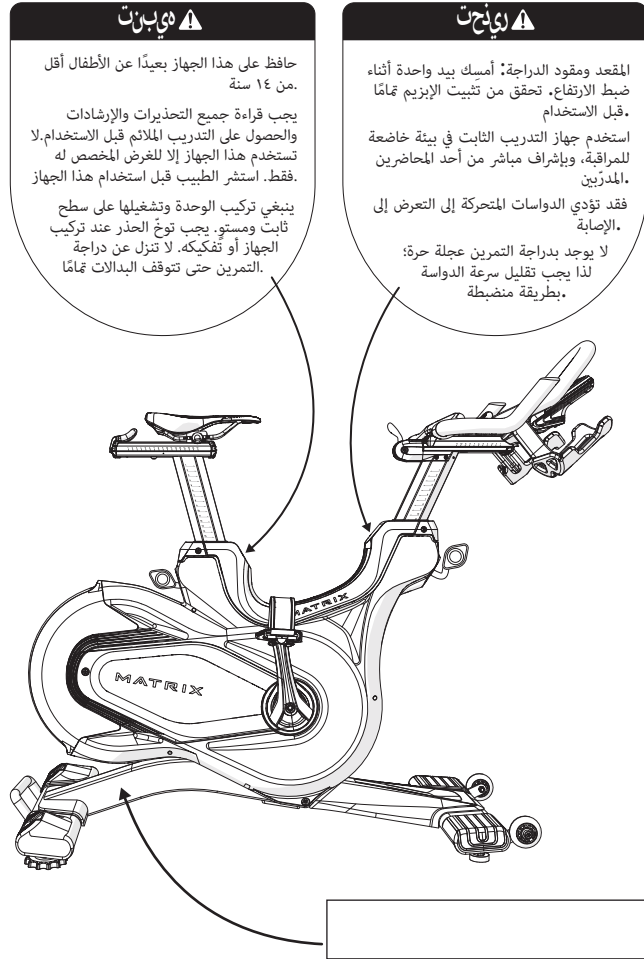
إذا كانت لديك أية أسئلة أو في حالة وجود أجزاء مفقودة، اتصل بقسم الدعم الفني للعملاء.

الأدوات المطلوبة:

- ☐ مفتاح ألن 3 مم
- ☐ مفتاح ألن 5 مم
- ☐ مفتاح ألن 10 مم
- ☐ مفتاح مُسطح (15 مم/17 مم 325L)
- ☐ مفك فيليبس

الأجزاء المرفقة:

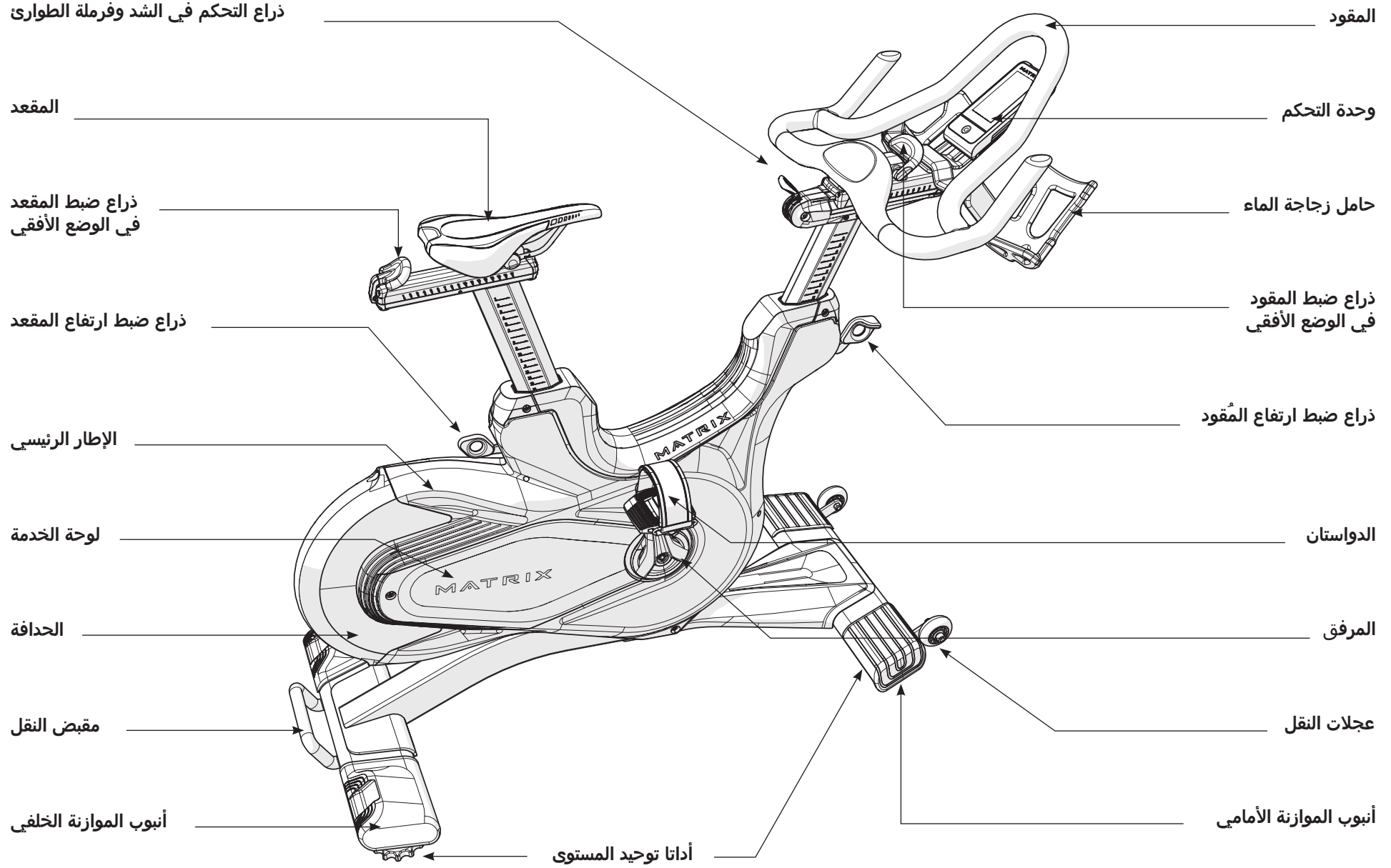
- ☐ 1 إطار رئيسي
- ☐ 1 أنبوب موازنة أمامي
- ☐ 1 أنبوب موازنة خلفي
- ☐ 1 مجموعة مقود
- ☐ 1 مقبض نقل
- ☐ 1 مقعد دراجة
- ☐ 2 دواسة
- ☐ 1 وحدة تحكم
- ☐ 1 طقم أدوات حديدية



الرقم التسلسلي

الموديل: دراجة التمارين الرياضية CXP MATRIX TARGET TRAINING CYCLE

* استخدم المعلومات الواردة أعلاه عند الاتصال بالخدمة.

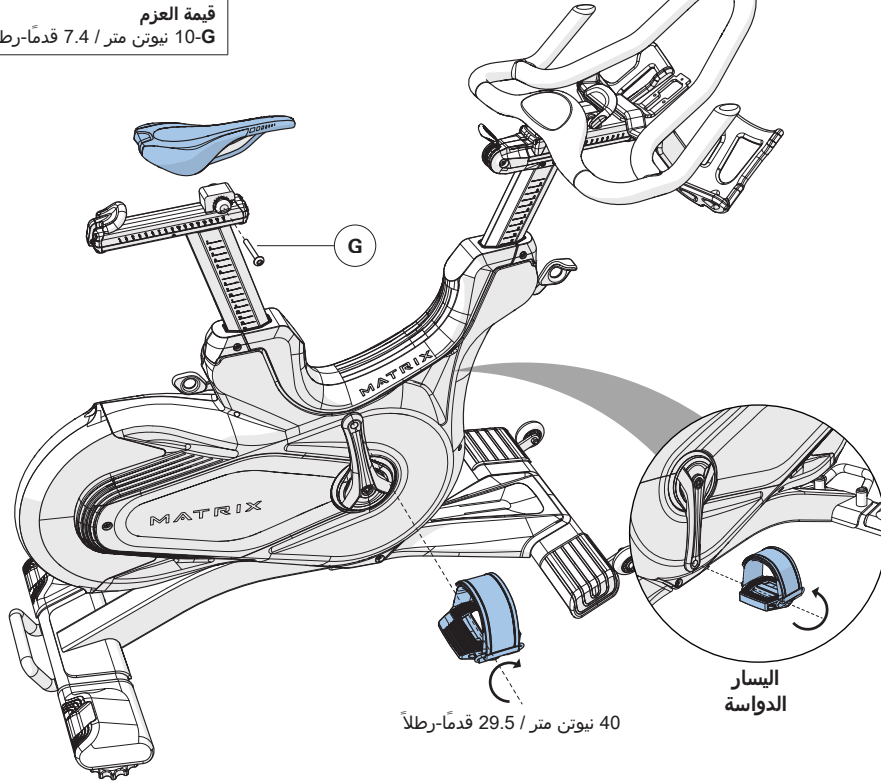


التجميع



الكمية	الجهاز	3
1	برغي (M6x50L) G	

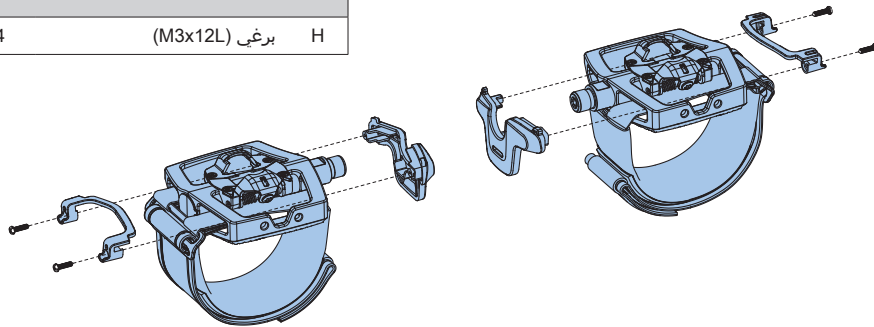
قيمة العزم
10-G نيوتن متر / 7.4 قدمًا-رطلاً



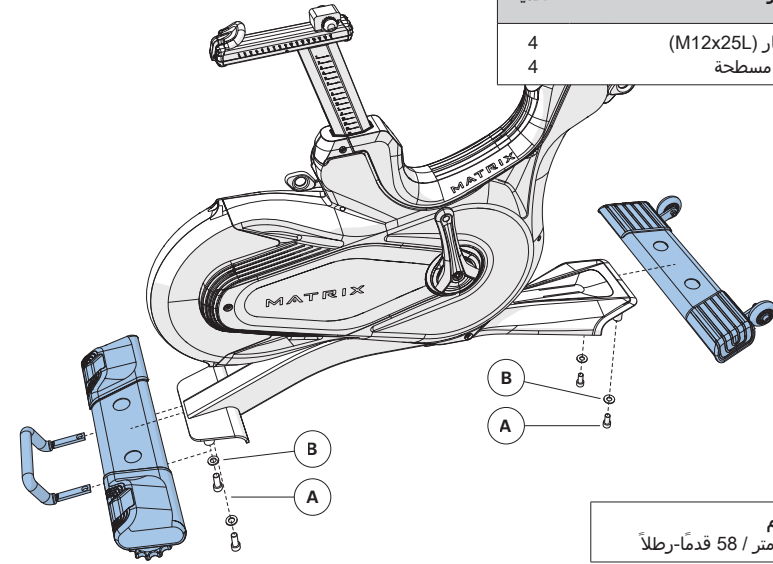
40 نيوتن متر / 29.5 قدمًا-رطلاً

اليسار
الدواسة

الكمية	الجهاز
4	برغي (M3x12L) H

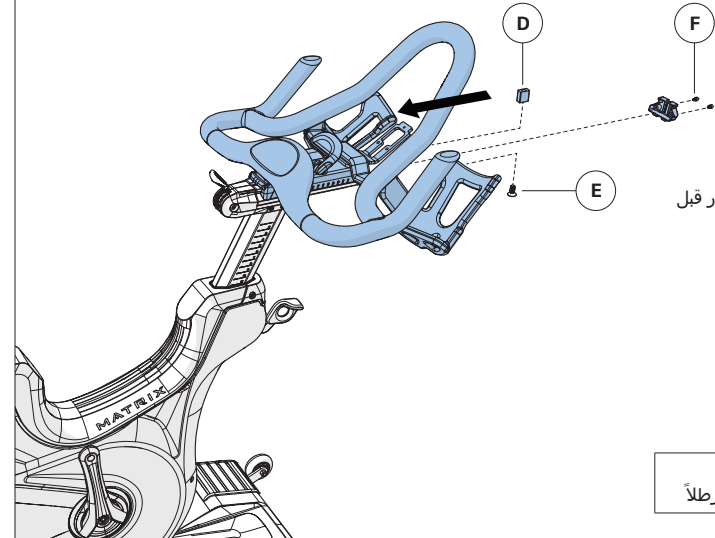


الكمية	الجهاز	1
4	مسمار (M12x25L) A	
4	فلكة مسطحة B	



قيمة العزم
78 نيوتن متر / 58 قدمًا-رطلاً

الكمية	الجهاز	2
1	سدادة الإيقاف D	
1	برغي (M8x20L) E	
2	برغي (M4x6L) F	



قم بإزلاق المقاود على الإطار قبل
توصيل (D) و (E) و (F)

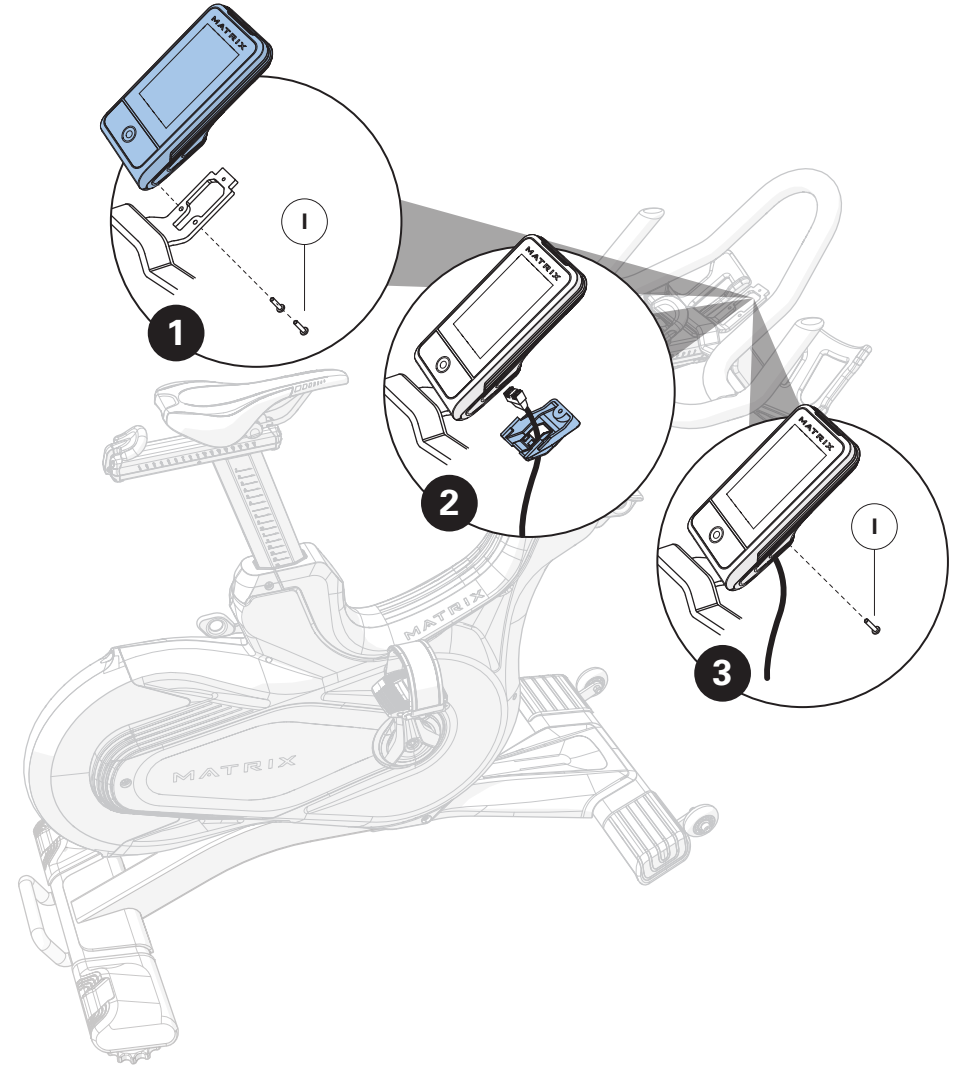
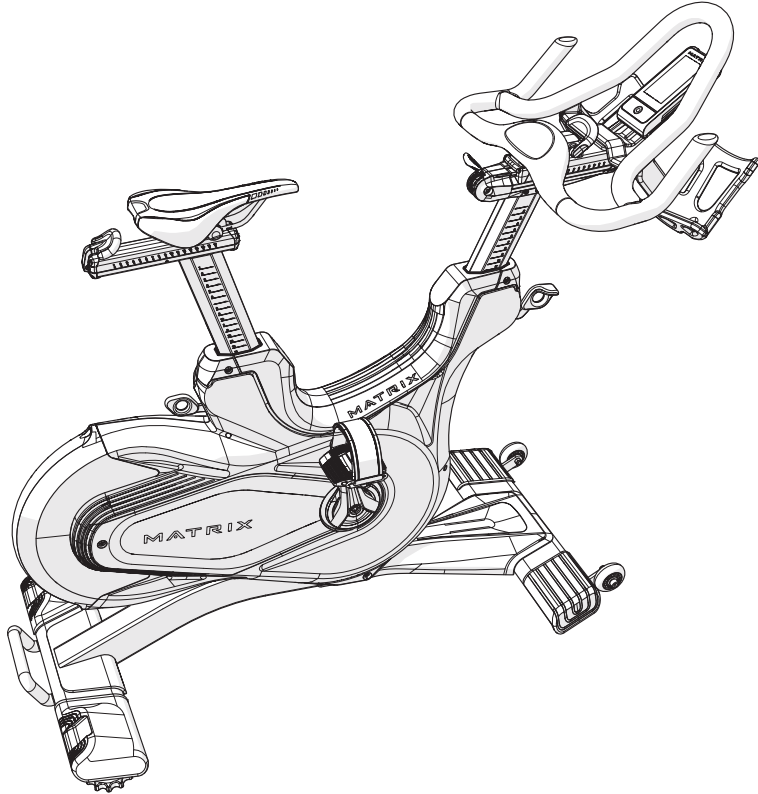
قيمة العزم
20-E نيوتن متر / 14 قدمًا-رطلاً

التجميع



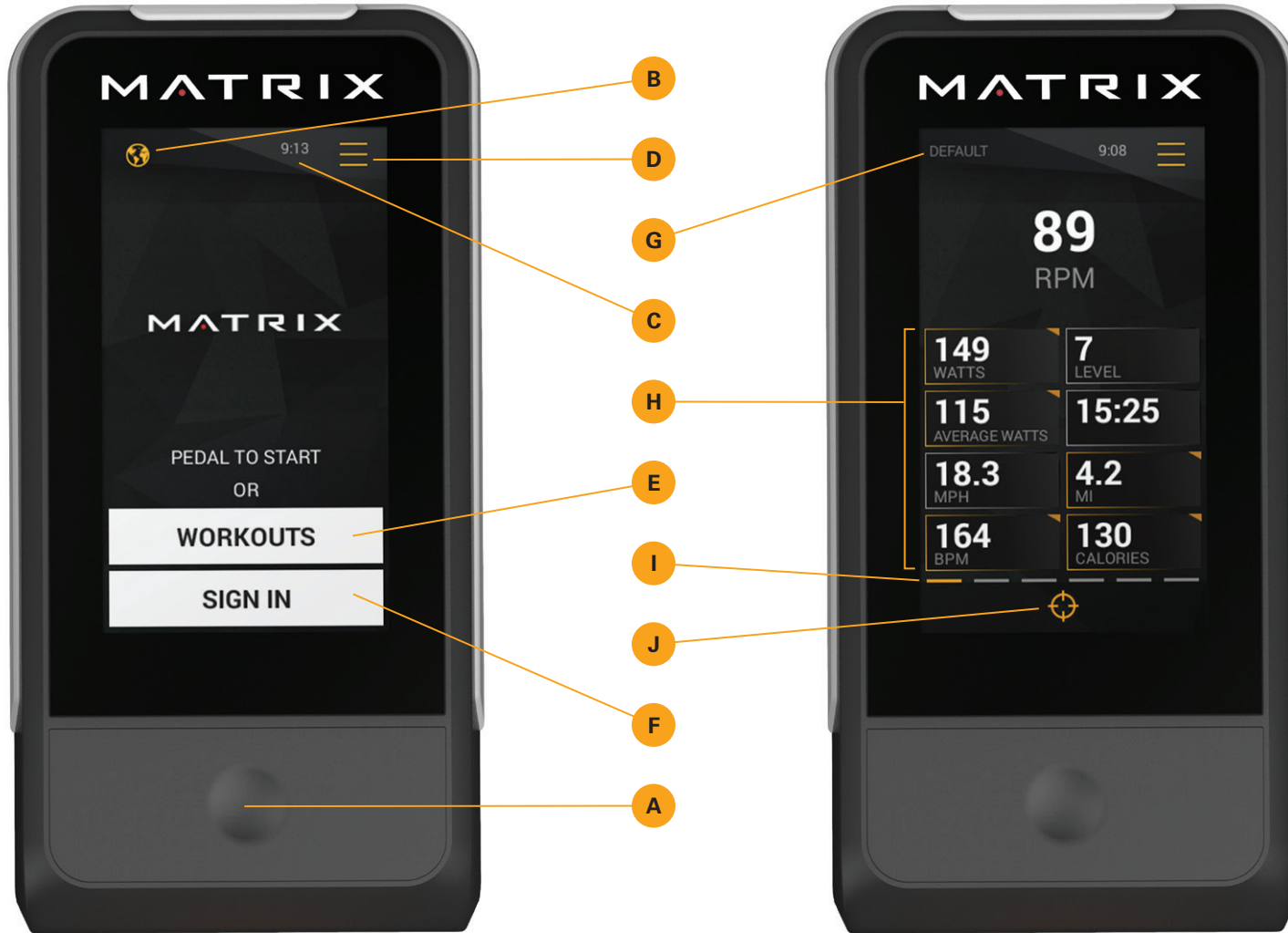
الكمية	الجهاز	4
3	برغي (M4x10L)	1

تم استكمال التجميع



الشاشة الرئيسية

شاشة التشغيل (دورة لكل دقيقة)





تشغيل وحدة التحكم

يضم جهاز CXP شاشة باللمس متكاملة. حيث يتم توضيح كافة المعلومات المطلوبة للتمارين على الشاشة. ونوصي بشدة باستكشاف واجهة هذه الشاشة.

(A) زر التشغيل: اضغط لتشغيل الشاشة/تشغيل الجهاز. اضغط مع الاستمرار لمدة 3 ثوانٍ لإدخال الشاشة في وضع السكون. اضغط مع الاستمرار لمدة 10 ثوانٍ لإيقاف التشغيل.

(B) اختيار اللغة

(C) الساعة

(D) القائمة: المس هذا الزر للوصول إلى الوظائف المختلفة قبل أو أثناء التمرين.

(E) التمارين: المس هذا الزر للوصول إلى العديد من خيارات التدريب المستهدفة أو التمارين مسبقة الضبط.

(F) تسجيل الدخول: المس هذا الزر باستخدام XID (تعتبر شبكة الإنترنت اللاسلكية (واي فاي) ميزة إضافية اختيارية).

(G) الشاشة الحالية: تعرض الشاشة التي تظهر لك حاليًا.

(H) نوافذ النتائج: تعرض الوقت، وعدد الدورات لكل دقيقة، والطاقة بالوات، ومتوسط عدد وحدات وات، والسرعة، ومعدل النبضات (نبضة في الدقيقة)، والمستوى، والسرعة، والمسافة أو عدد السعرات الحرارية. وتختلف النتائج بناءً على الشاشة الحالية.

(I) تغيير الشاشة: اسحب الشاشة يسارًا أو يمينًا للانتقال بين خيارات مختلفة لشاشة التشغيل. أو حدد قياسًا باستخدام مثلث يرتقالي للانتقال مباشرة إلى الشاشة المطلوبة.

(J) شاشة التدريب المستهدف: اضغط للعودة إلى شاشة التدريب المستهدف بعد ضبط خيارات التدريب المستهدف. اضغط على الرمز المستهدف لضبط هدف تدريب محدد وقم بتنشيط أضواء LED المحيطة المضئية.

• المعلومات الشخصية: أدخل الوزن والسن والنوع لضمان الحصول على بيانات السرعات الحرارية ونسبة الطاقة إلى الوزن بصورة أدق.

• البطارية: يُعرض مستوى البطارية أسفل شاشة القائمة. قد يؤدي التبديل بالدواستين إلى تنشيط/تشغيل وحدة التحكم. يؤدي التبديل بالدواستين بمعدل يفوق 45 دورة في الدقيقة لشحن البطارية.

الشاشة الرئيسية

- بدّل بالدواستين من أجل البدء على الفور. أو...
- المس زر التمارين لتخصيص التمرين.
- المس زر تسجيل الدخول لتسجيل الدخول باستخدام XID.

تسجيل الدخول

- (1) أدخل XID الخاص بك والمس ✓.
- (2) أدخل رمز المرور والمس ✓.

(١٠٠) تدعم وحدات التحكم المزودة بميزة تحديد الهوية عبر الترددات اللاسلكية (RFID) تسجيل الدخول باستخدام بطاقة RFID. لتسجيل الدخول، اجعل بطاقة RFID خاصتك تلمس السطح الآمن لوحدة التحكم.

تسجيل مستخدم جديد

- (1) ليس لديك حساب XID؟ التسجيل أمر سهل للغاية.
- (2) اتبع مطالبات الشاشة لإنشاء حساب مجاني.
- (3) راجع معلوماتك وحدد المربع **I ACCEPT THE TERMS AND CONDITIONS (أقبل الشروط والأحكام)** لمراجعة الشروط والأحكام.
- (4) المس ✓ لاستكمال عملية التسجيل. يصبح الآن حسابك نشطًا ويتم تسجيل دخولك.

إعداد التمرين

- (1) بعد أن تلمس زر التمارين، حدد أحد التمارين من القائمة.
- (2) استخدم الضوابط المنزلقة لضبط إعدادات البرنامج.
- (3) اضغط على **GO (انطلق)** لبدء التمرين.

تغيير التمرين

أثناء التمرين، المس = ثم المس **CHOOSE EXERCISE (اختر التمرين)** للوصول إلى التمارين المتاحة.

شاشات الملخص

بعد الانتهاء من التمرين، سوف يظهر ملخص للتمرين. ويمكنك التمرير للأعلى وللأسفل للتنقل خلال الملخص. كما يمكنك سحب العرض يسارًا ويمينًا للتنقل بين شاشات الملخص.

الإبطاء

المس **START COOL DOWN (بدء الإبطاء)** للدخول في وضع الإبطاء. يستمر الإبطاء لبضع دقائق تقل خلالها شدة التمرين، مما يسمح للجسم بالتعافي عقب التمرين. يمكنك إنهاء مدة الإبطاء للانتقال إلى ملخص التمرين.



تشغيل وحدة التحكم

تمرين التدريب المستهدف

- 1) ابدأ التبديل بالدواستين حتى تظهر الشاشة الافتراضية.
- 2) اسحب الشاشة لليمين أو اضغط على مربع القياس ذي المثلث البرتقالي للانتقال مباشرةً إلى الشاشة المطلوبة.
- 3) بعد الوصول إلى هذه الشاشة، اضغط على القياس الكبير أو الرمز المستهدف لضبط هدف التدريب ثم المس ✓. تصبح أضواء LED مقترنة الآن بهذا الهدف.

أضواء LED

تستخدم برمجة التدريب المستهدف أضواءً ذات ألوان زاهية أعلى وحدة التحكم وعلى جانبيها لقياس المجهود ومنح كل شخص القدرة على تتبع أهدافه. ويمكن تشغيل أو إطفاء هذه المصابيح خلال إعداد التمرين بالضغط على **LIGHTS ON (تشغيل المصابيح)** أو **LIGHTS OFF (إطفاء المصابيح)**. المؤشرات الضوئية هي كالاتي: أزرق = أقل من المستهدف، أخضر = في المستوى المستهدف، أحمر = أعلى من المستهدف.

وضع المدير

للدخول في وضع المدير، اضغط مع الاستمرار على شعار **MATRIX** في منتصف الشاشة لمدة 10 ثوانٍ. ثم أدخل **1001** والمس ✓.

دقة الطاقة

تعرض هذه الدراجة الطاقة على وحدة التحكم. وقد خصعت دقة الطاقة لهذا الموديل لاختبارات باستخدام طريقة الاختبار المتوافقة مع معيار ISO 20957-10:2017، لضمان دقة الطاقة بنسبة تفاوت $\pm 10\%$ لطاقة الإدخال التي تزيد عن أو تساوي 50 وات، ونسبة تفاوت في حدود ± 5 وات لطاقة الإدخال التي تقل عن أو تساوي 50 وات. تم التحقق من دقة الطاقة باستخدام الحالات الآتية:

الطاقة التقديرية وعدد الدورات في الدقيقة التي تم قياسها عند المرفق

- 50 وات، 50 دورة في الدقيقة
- 100 وات، 50 دورة في الدقيقة
- 150 وات، 60 دورة في الدقيقة
- 200 وات، 60 دورة في الدقيقة
- 300 وات، 70 دورة في الدقيقة
- 400 وات، 70 دورة في الدقيقة

إلى جانب ظروف الاختبار السابقة، اختبرت الجهة المصنعة دقة الطاقة في موضع إضافي آخر، عند سرعة دوران مرفق تبلغ 80 دورة في الدقيقة تقريباً (أو أعلى) ومقارنة الطاقة المعروضة بطاقة الإدخال (التي تم قياسها).

* تتضمن المعايير المدعومة ذات دقة الناقل التي تبلغ 13.56 ميگاهرتز: ISO 14443 A، ISO 14443 B، ISO 15693، Sony Felica، Inside Contact-less (HID iClass)، وLEGIC RF.

قبل أن تبدأ



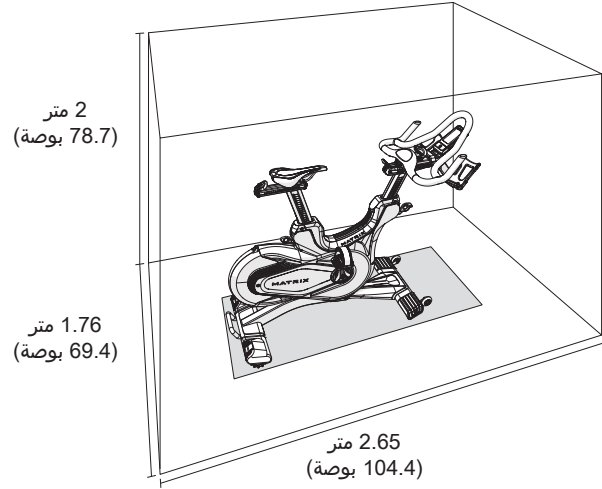
موقع الوحدة

ضع الجهاز على سطح مستو ومستقر بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. قد تؤدي الأشعة فوق البنفسجية الشديدة لتغير لون الأجزاء البلاستيكية. ضع الجهاز في منطقة تتسم ببرودة درجة الحرارة وانخفاض الرطوبة. يرجى ترك مساحة خالية حول جميع جوانب الجهاز تبلغ 60 سم (23.6 بوصة) على الأقل. يجب أن تكون هذه المنطقة خالية من أية إعاقات لتكون بمثابة مسار خروج خال من مكان الجهاز. لا تضع الجهاز في أي مكان يعوق التهوية أو يسد فتحات الهواء. لا يجب وضع الجهاز بداخل مرآب السيارات أو في فناء مغطى، أو بالقرب من الماء أو في مكان خارجي.

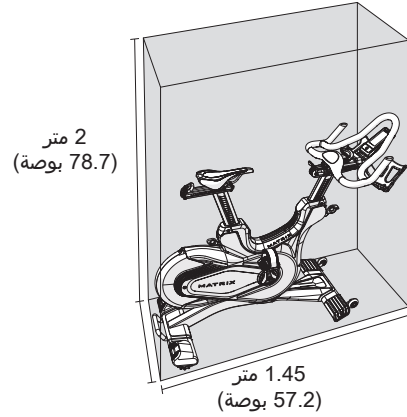
تحذير!

الجهاز ثقيل جداً، فتوخّ الحذر واصطب الحصول على المساعدة إذا لزم الأمر ذلك عند نقله. قد يؤدي عدم اتباع هذه الإرشادات إلى التعرض للإصابة.

المنطقة الخالية

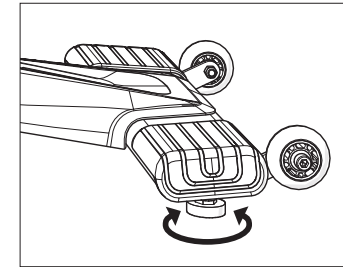
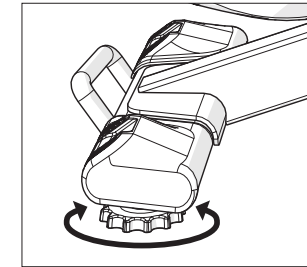
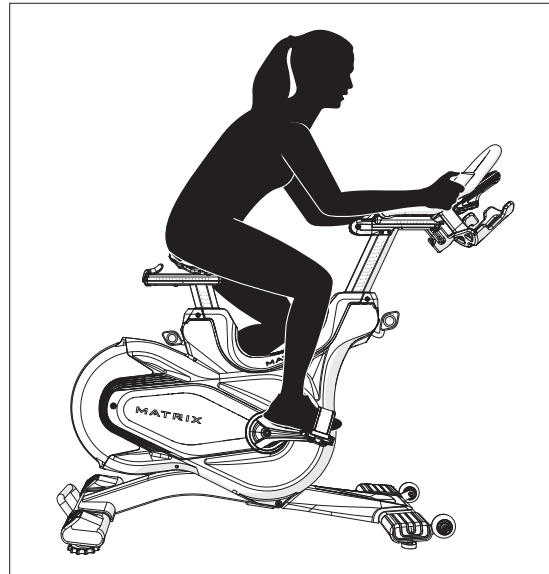


منطقة التمرين



الاستخدام الملائم

1. اجلس على الدراجة في مواجهة المقود. يجب أن تضع كلا القدمين على الأرض بحيث توجد كل قدم على أحد جانبي الإطار.
2. لتحديد وضعية الجلوس الملائمة، اجلس على المقعد وضع كلتا قدميك على الدواستين. يجب عليك ثني ركبتيك قليلاً عندما تكون الدواسة في أبعد نقطة. يجب أن تكون قادراً على تحريك الدواسة من دون أن تجعل ركبتيك متباعدتين أو تتكئ بكامل وزنك من جانب للآخر.
3. اضبط شريطي الدواستين حسب الشدة المرغوبة.
4. للنزول عن الدراجة، اتبع خطوات الاستعمال الملائم بالعكس.



وضع الجهاز على سطح مستو

من المهم للغاية ضبط أداتي توحيد المستوى بشكل صحيح حتى يعمل الجهاز على النحو المرجو. أدر قاعدة توحيد المستوى في اتجاه عقارب الساعة لخفض الوحدة وفي عكس اتجاه عقارب الساعة لرفعها. اضبط كلا الجانبين حسب الحاجة حتى يصبح الجهاز مستوياً. قد يتسبب عدم اتزان الوحدة في سوء محاذاة السير أو مشكلات أخرى. فيوصى باستخدام وضعية مستوية للجهاز.



كيفية ضبط الدراجة الداخلية

يمكن ضبط الدراجة الداخلية لتحقيق أقصى درجات الراحة والفاعلية عند التمرين. تتناول الإرشادات التالية بالوصف نهجاً واحداً لضبط الدراجة الداخلية لضمان تحقيق أفضل مستويات الراحة للمستخدم فضلاً عن وضعية الجسم المثالية، ومع هذا يمكنك ضبط الدراجة الداخلية بشكل مختلف.

ضبط مقعد الدراجة

يساعد الارتفاع الملائم لمقعد الدراجة في أداء التمارين بكفاءة وراحة أكبر، إلى جانب تقليل مخاطر الإصابة. اضبط ارتفاع مقعد الدراجة للتأكد من وجوده في الوضعية السليمة، والتي تسمح بثني الركبة قليلاً عندما تكون ساقيك ممتدتين لأبعد نقطة

ضبط المقود

يعتمد الوضع السليم للمقود بشكل رئيسي على الراحة. ويجب أن يوجد المقود بشكل نموذجي في مستوى أعلى من المقعد لمستخدمي الدراجة المبتدئين. أما مستخدمو الدراجة في المستويات المتقدمة، فيمكنهم تجربة ارتفاعات مختلفة للحصول على الوضعية الأكثر ملاءمة بالنسبة لهم.

(A) الوضع الأفقي لمقعد الدراجة

اسحب ذراع الضبط للأسفل لتحريك المقعد للأمام أو للخلف حسبما هو مطلوب. ادفع الذراع للأعلى لتثبيت وضع المقعد. اختبر زلاقة المقعد للتأكد من عملها بشكل سليم.

(B) ارتفاع المقعد

ارفع ذراع الضبط للأعلى أثناء تحريك المقعد للأعلى وللأسفل باليد الأخرى. ادفع الذراع للأسفل لتثبيت وضع المقعد.

(C) الوضع الأفقي للمقود

اسحب ذراع الضبط باتجاه الجزء الخلفي للدراجة لتحريك المقود للأمام أو إلى الخلف حسبما هو مطلوب. ادفع الذراع للأمام لتثبيت وضع المقود.

(D) ارتفاع المقود

اسحب ذراع الضبط للأعلى أثناء رفع أو خفض المقود باليد الأخرى. اضغط على الذراع للأسفل لتثبيت وضع المقود.

(E) شريطا الدواستين

ضع قاعدة القدم بداخل طوق الأصابع حتى تتمركز قاعدة القدم فوق الدواستة، وانحن للأسفل ثم اسحب شريط الدواستة للأعلى لربطه بإحكام قبل الاستخدام. لإخراج القدم من طوق الأصابع، أرخ الشريط واسحبه للخارج.

