

شاشة أداء OTCONNECT BEAT™

محتوى دليل الاستخدام

- البدء
 - العناصر المضمنة
 - إعداد جهازك
 - تشغيل/إيقاف جهازك
- وضع الجهاز
- شحن الجهاز
- العناية بالجهاز
- خصائص الجهاز
 - خاصية حلقة الضوء بتقنية LED
 - الاتصال بتطبيق Orangetheory للهواتف المحمولة
 - التمرينات خارج الاستوديو
- المواصفات الفنية

البدء

العناصر المضمنة:

- وحدة استشعار الجهاز والحامل.
- حزام الجهاز – مقاس متوسط. لضمان الملاءمة المثالية، يمكنك استبدال مقاس الحزام المتوسط بمقاس صغير أو كبير، مجاناً، في وقت الشراء أو في الاستوديو قبل أول تمرين لك.
- سلك الشحن.

إعداد جهازك:

1. أخرج جهازك من العلبة.
2. وصل سلك الشحن بمنفذ USB-C الموجود في الجانب السفلي من الجهاز لتنشيط الوحدة من وضع السكون التصنيعي وشحنها للاستخدام. راجع شحن الجهاز أدناه لمزيد من المعلومات التفصيلية.
3. بمجرد اكتمال شحن جهازك، انزع السلك وشغله.

تشغيل/إيقاف جهازك:

- شغل الجهاز بالضغط مرة واحدة على الزر المحدب الموجود فوق أيقونة Splat في الجزء العلوي من الوحدة.
- أوقف تشغيل الجهاز عبر الضغط باستمرار على الزر المحدب لمدة ثانيتين.
- إذا لم يسجل الجهاز أي حركة أو نبضات قلب لمدة 5 دقائق، فسيوقف التشغيل تلقائياً للحفاظ على طاقة البطارية.

وضع الجهاز

1. من أجل تحقيق أقصى دقة في مراقبة معدل ضربات القلب، اربط جهازك بشكل محكم حول عضلة الذراع العليا (العضد) مع توجيه وحدة الاستشعار بعيدًا عن الجسم.
 2. تأكد من أن المستشعر البصري الموجود في الجزء السفلي من وحدة الاستشعار يلامس البشرة جيدًا.
- ملاحظة: نوصي بعدم وضع الجهاز فوق أي وشم لتجنب التأثير على دقة مستشعر معدل ضربات القلب وأدائه.



شحن الجهاز

1. ارفع الغطاء المطاطي الموجود على الجانب السفلي للجهاز.
 2. أدخل موصل USB-C الموجود على سلك الشحن بمنفذ USB-C الموجود على الجهاز.
 3. أدخل موصل USB بمنفذ USB في الكمبيوتر أو في وحدة شحن (غير مرفقة).
- في حالة استخدام وحدة شحن، وصلها بمقبس الحائط.
- عند شحن الجهاز، ستومض حلقة الضوء باللون الأبيض ببطء. عند اكتمال شحن الجهاز، ستضيء حلقة الضوء باللون الأبيض لمدة ثانيتين ثم تنطفئ.
- ملاحظة: سيختلف وقت الشحن بسبب الاختلافات في الجهد بين الكمبيوتر ومقبس الحائط.

العناية بالجهاز

1. لضمان دقة عالية لقياس معدل ضربات القلب، نظّف المستشعر البصري الموجود على الجانب السفلي من الجهاز بقطعة قماش ناعمة بعد كل استخدام.
2. وحدة استشعار الجهاز والحزام مقاومان للماء وفقًا لمعيار IPX8، ويمكن تنظيفهما باستخدام صابون خفيف وماء بارد.
3. لا تضع وحدة الاستشعار في الغسالة.
4. يمكن غسل الحزام في الغسالة ولكن يجب عدم وضعه في المجفف.
5. تجنب استخدام مواد تنظيف كيميائية كاشطة على وحدة الاستشعار أو الحزام، لأنها قد تتسبب في تلف دائم للجهاز.

خصائص الجهاز

حلقة ضوء بتقنية LED:

- **مؤشر منطقة الجهد (Zone Indication) -** خلال التشغيل الطبيعي، يضيء جهازك في الوقت الفعلي ليدل على منطقة الجهد (مستوى شدة التمارين):
 - إذا كان الاستوديو الخاص بك يدعم خاصية مؤشر منطقة الجهد، فإن حلقة الضوء في الجهاز ستومض بلون يُشير إلى مستوى نبضات قلبك الحالي.
 - إذا كان الاستوديو لا يدعم مؤشر منطقة الجهد، فستومض حلقة ضوء الجهاز عادةً باللون الأبيض. ومع ذلك، إذا أردت استخدام مؤشر منطقة الجهد في استوديو لا يدعمها، فيمكنك ربط جهازك بتطبيق Orangetheory على الهاتف المحمول لتنزيل بيانات مناطق نبضات قلبك إلى الجهاز. هذا سيمكنك من رؤية ألوان مناطق الجهد على جهازك في الوقت الحقيقي.
 - ما عليك سوى توصيل الجهاز بالتطبيق؛ راجع الاتصال بتطبيق Orangetheory للهواتف المحمولة أدناه.
 - بمجرد الاتصال، سيتم نقل بيانات مناطق الجهد الشخصية تلقائيًا إلى جهازك.
 - تأكد من تمكين خاصية مؤشر منطقة الجهد باتباع التعليمات أدناه لتفعيل مؤشر منطقة الجهد أو تعطيلها.
 - لاستخدام خاصية مؤشر منطقة الجهد في الاستوديو، يمكنك قطع الاتصال بالتطبيق بمجرد اكتمال الخطوات المذكورة أعلاه.
 - لاستخدام خاصية مؤشر منطقة الجهد لجلسات التمرين خارج الاستوديو، ابقَ على اتصال واتبع تعليمات التمرينات خارج الاستوديو أدناه.
- ملاحظة: يمكن تفعيل خاصية مؤشر منطقة الجهد أو تعطيلها في أي استوديو من استوديوهات Orangetheory في إعدادات العضو على جهازك (ما عليك سوى طلب المساعدة من موظفي الاستوديو) أو من خلال تطبيق الهاتف المحمول؛ راجع التعليمات التالية للتفعيل أو التعطيل باستخدام تطبيق الهاتف المحمول.
- **تفعيل مؤشر منطقة الجهد أو تعطيله باستخدام تطبيق Orangetheory للهواتف المحمولة**
 - وصل الجهاز بتطبيق الهاتف المحمول؛ راجع الاتصال بتطبيق Orangetheory للهواتف المحمولة أدناه.
 - بعد الاتصال، اضغط على أيقونة الإعدادات في الزاوية العلوية اليمنى من الشاشة الرئيسية، ثم اضغط على الجهاز المتصل ضمن قسم DEVICES (الأجهزة) لعرض تفاصيل جهازك.
 - بمجرد الوصول إلى شاشة تفاصيل الجهاز، ابحث عن زر التبديل الخاص بخاصية مؤشر منطقة الجهد لتفعيل هذه الخاصية أو تعطيلها.
 - عند تفعيل هذا الخيار، ستضيء حلقة الضوء باللون الذي يُطابق منطقة الجهد الحالي. إذا كنت في حالة راحة وضمن المنطقة الرمادية، ستومض حلقة الضوء باللون الأبيض حتى يرتفع معدل نبضات قلبك إلى منطقة أخرى.
 - عند إيقاف تشغيل زر التبديل، ستومض حلقة الضوء بشكل متواصل باللون الأبيض.
- **أثناء الشحن:**
 - ستومض حلقة الضوء ببطء باللون الأبيض.
 - عند اكتمال الشحن، ستضيء حلقة الضوء لمدة ثانيتين ثم تنطفئ.
- **شحن البطارية منخفض:**

- عند تشغيل الجهاز، ستومض حلقة الضوء باللون الأحمر 3 مرات للإشارة إلى أن شحن البطارية أقل من 15%.
- عندما يتوقف تشغيل الجهاز بسبب انخفاض شحن البطارية، ستومض حلقة الضوء باللون الأحمر ثلاث مرات، ثم ينطفئ الجهاز.
- **تحديثات البرنامج الثابت:**
 - ستومض حلقة الضوء باللون الأصفر أثناء تحديث البرنامج الثابت.
 - ستومض حلقة الضوء باللون الأخضر عند اكتمال تحديث البرنامج الثابت.

الاتصال بتطبيق Orangetheory للهواتف المحمولة

هناك وظيفتان يمكن تمكينهما من خلال تطبيق الهاتف المحمول: التمرينات خارج الاستوديو وخاصية مؤشر منطقة الجهد. للاستفادة من هذه الوظائف، يجب عليك ربط جهازك بتطبيق الهاتف المحمول.

1. تأكد من أنّ أحدث إصدار من تطبيق الهاتف المحمول مثبت على جهازك عبر التحقق في متجر Google Play أو App Store.
2. تأكد من أن الجهاز مشحون بالكامل.
3. شغل الجهاز بالضغط مرة واحدة على الزر المحدد الموجود فوق أيقونة Splat في الجزء العلوي من الوحدة.
4. افتح الإعدادات على جهازك المحمول وتأكد من تشغيل خاصية Bluetooth.
5. افتح تطبيق Orangetheory للهواتف المحمولة على جهازك المحمول.
6. في تطبيق الهاتف المحمول، انتقل إلى الإعدادات واختر ADD DEVICE (إضافة جهاز).
7. **اختر جهازك عند ظهوره لإكمال الاتصال**
 - • مميزات الجهاز الممكن تفعيلها عبر التطبيق
 - ربط الجهاز بملفك الشخصي في أورانج ثيوري لاستخدامه أثناء التمارين داخل الاستوديو
 - تمكين/تعطيل عرض منطقة معدل ضربات القلب على حلقة ضوء الجهاز، وتخصيص الجهاز بمناطق • معدل ضربات قلبك. • التمارين خارج الاستوديو

التمرينات خارج الاستوديو

1. من الصفحة الرئيسية الأساسية: حدد خيار "At Home" (في المنزل) من قائمة التنقل العلوية.
2. حدد "See All" (شاهد الكل) < من لوحة "Start Workout" (بدء التمرين).
3. اختر نوع التمرين من قائمة الخيارات المتاحة.
4. بمجرد تحديد نوع التمرين، تأكد من اتصال جهازك بتطبيق Orangetheory للهواتف المحمولة لبدء جلسة التمرينات الرياضية.
5. إذا لم يتمكن تطبيق الهاتف المحمول من العثور على جهازك، فيمكنك النقر فوق "Proceed" (متابعة) للمتابعة من دون جهازك (غير موصى به) أو مراجعة قسم الاتصال بتطبيق Orangetheory للهواتف المحمولة أعلاه لتوصيل جهازك.
6. عند الانتهاء من التمرين، انقر فوق أيقونة "Pause" (إيقاف مؤقت) في أسفل يمين الشاشة.
7. حدد "Finish" (إنهاء).
8. حدد خيار حفظ التمرين أو حذفه.

المواصفات الفنية

1. الوظائف – قياس معدل ضربات القلب، حساب عدد الخطوات، إرسال بيانات التمرين عبر تقنية البلوتوث منخفض الطاقة (BLE)
2. نطاق معدل ضربات القلب - 30-220 نبضة في الدقيقة بدقة نبضة 1 في الدقيقة
3. نقل البيانات – تقنية البلوتوث منخفض الطاقة (BLE)
4. مصدر الطاقة - تيار مستمر 5.0 فولت/100 مللي أمبير
5. مدى إرسال البلوتوث منخفض الطاقة (BLE) – 10.67 أمتار (35 قدمًا)
6. عمر البطارية - 10 ساعات
7. مستوى مقاومة الماء - IPX8
8. درجة حرارة التخزين – من -20 إلى أكثر من 60 درجة مئوية
9. درجة حرارة التشغيل – من 0 إلى أكثر من 40 درجة مئوية