

# **ENERGETICS**

## CT 4.6, ET 4.8

دليل الكمبيوتر **AR**  
اللغة العربية

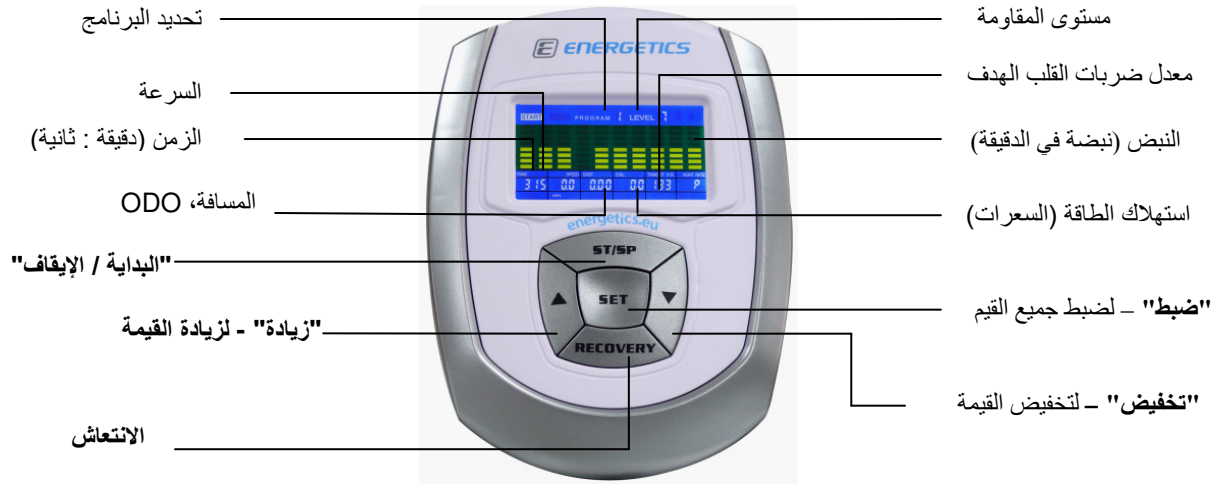


TZ-6156





## الشاشة ورموزها



## وظائف الأزرار

1. بداية وإيقاف جلسة التمرين.
  2. بدء قياس نسبة الدهون في الجسم وإنهاء برنامج قياس نسبة الدهون في الجسم.
  3. في وضع التوقف، اضغط على الزر خلال 3 ثوانٍ لإعادة ضبط كافة قيم الوظائف إلى الصفر (باستثناء عداد المسافات).
- "تخفيض"**: تخفيض قيمة محدد التدريب المختار: "الزمن" و"المسافة" وما إلى ذلك. خلال التدريب، سوف يقلل مستوى المقاومة.
- "زيادة"**: زيادة قيمة محدد التدريب المختار: خلال التدريب، سوف يزيد من مستوى المقاومة.
- "ضبط"**: لتحديد القيمة المطلوبة أو وضع التدريب.
- "الانتعاش"**: اضغط على الزر للدخول في وظيفة "الانتعاش" عندما يعرض الكمبيوتر قيمة معدل ضربات القلب. وينقسم الانتعاش إلى مستوى اللياقة البدنية 1-6، ويعرض بعد 1 دقيقة. F1 هو الأفضل، وF6 هو الأسوأ.

## الوظائف والعمليات

## تحديد البرنامج

بعد وصل التيار، وباستخدام مفتاح "زيادة أو تخفيض" لتحديد البرنامج، والتأكيد عن طريق الضغط على زر "الضبط".

توجد 5 طرق أساسية للتدريب هي:  
البرامج المضبوطة مقدما وبرنامج قياس الدهون في الجسم وبرنامج معدل ضربات القلب المستهدف وبرنامج التحكم في معدل ضربات القلب وبرنامج المستخدم.

## ضبط محددات التدريب

بعد تحديد وضع التدريب المطلوب: البرامج المضبوطة مقدما وقياس الدهون في الجسم ومعدل ضربات القلب المستهدف والتحكم في معدل ضربات القلب وبرنامج المستخدم. يمكنك ضبط عدة محددات للتدريب مقدما من أجل تحقيق النتائج المرجوة.

## محددات التدريب:

"الزمن / "المسافة" / "السرعات" / "العمر"

ملاحظة: بعض المحددات غير قابلة للتعديل في بعض البرامج.

لا يمكن ضبط الزمن والمسافة في نفس الوقت.

بمجرد اختيار البرنامج، والضغط على "ضبط"، يومض محدد "الزمن".

وباستخدام مفتاح "زيادة" أو تخفيض" يمكنك تحديد قيمة الزمن المطلوبة. اضغط على "مفتاح ضبط" لتأكيد القيمة. سوف يبدأ المحدد القابل للتعديل التالي في الوميض. بعد ضبط كافة المحددات، اضغط على "بدء / إيقاف" لبدء التدريب.

## المحددات:

المحدد	مدى العرض	القيمة الافتراضية	زيادة / تخفيض	الوصف
الزمن	0:00 ~ 99:00	00:00	±1:00	1. عندما يكون العرض 0:00، سوف يعد الزمن تصاعديا. 2. عندما يتم ضبط الزمن مقدما (00:00-1:00)، فإن العد سيتم تنازليا إلى 0.
المسافة	0.00 ~ 999.0	0.00	±1.0	1. عندما يكون العرض 0.0، سوف تعد المسافة تصاعديا. 2. عندما يتم ضبط المسافة مقدما (0.0~999.0)، فإن العد سيتم تنازليا إلى 0.
السرعات	0 ~ 9950	0	±50	1. عندما يكون العرض 0، سوف تعد السرعات تصاعديا. 2. عندما يتم ضبط السرعات مقدما (50~9950)، فإن العد سيتم تنازليا إلى 0.
العمر	10 ~ 99	30	±1	يتوقف معدل ضربات القلب على العمر. عندما يتجاوز معدل ضربات القلب معدل ضربات القلب المستهدف، فإن عدد معدل ضربات القلب سوف يومض في البرامج (P1-P9)

## تشغيل البرامج

### البرامج المضبوطة مقدما (P1-P7)

توجد 7 أوضاع للبرامج جاهزة للاستخدام. ولكل أوضاع البرامج 10 مستويات من المقاومة.

### ضبط المحددات للبرامج المضبوطة مقدما

حدد أحد البرامج المضبوطة مقدما باستخدام مفتاح "زيادة أو تخفيض" ثم الضغط على "ضبط". المحدد الأول "الزمن" سوف يومض، لذلك يمكن ضبط القيمة باستخدام مفتاح "زيادة أو تخفيض". اضغط على "ضبط" لحفظ القيمة والانتقال إلى المحدد التالي الذي يتعين ضبطه. وإذا تم ضبط الزمن المستهدف، لا يمكن ضبط محدد المسافة.

واصل من خلال جميع المحددات المطلوبة، بالضغط على "بدء / إيقاف" لبدء "التدريب".

**برنامج قياس دهون الجسم (P8)**  
حدد "برنامج قياس دهون الجسم" عن طريق الضغط على مفتاح "زيادة أو تخفيض"، ثم تأكد باستخدام "ضبط".  
يومض "ذكر" وذلك يمكن ضبطه بين النوعين باستخدام مفتاح "زيادة أو تخفيض"، واضغط على "ضبط" لحفظ النوع والانتقال إلى البيانات التالية.

يومض طول "175" سم، لذلك يمكن ضبط الطول باستخدام مفتاح "زيادة أو تخفيض"، واضغط على مفتاح "ضبط" لحفظ القيمة والانتقال للبيانات التالية.

يومض الوزن "75" كجم، لذلك يمكن ضبط الوزن باستخدام مفتاح "زيادة أو تخفيض"، واضغط على مفتاح "ضبط" لحفظ القيمة والانتقال للبيانات التالية.

يومض العمر "30"، لذلك يمكن ضبط العمر باستخدام مفتاح "زيادة أو تخفيض"، واضغط على مفتاح "ضبط" لحفظ القيمة.

اضغط على "بدء / إيقاف" لبدء القياس، ويُرجى أيضا مسك نبض اليد بإحكام.  
بعد 15 ثانية سوف تظهر الشاشة النسبة المئوية % للدهون في الجسم، ومعدل الأيض الأساسي ومؤشر كتلة الجسم ونوع الجسم.

ملاحظة: أنواع الجسم:

توجد 9 أنواع للجسم مقسمة وفقا للنسبة المئوية % المحسوبة للدهون.

النوع 1	9%-5%	النوع 6	34%-30%
النوع 2	14%-10%	النوع 7	39%-35%
النوع 3	19%-15%	النوع 8	44%-40%
النوع 4	24%-20%	النوع 9	50%-45%
النوع 5	29%-25%		

**BMR**: نسبة الأيض الأساسي  
**BMI**: مؤشر كتلة الجسم

اضغط على مفتاح "بدء / إيقاف" للعودة إلى العرض القياسي.

**برنامج معدل ضربات القلب المستهدف (P9-P10)**  
ضبط المحددات لمعدل ضربات القلب المستهدف

حدد "معدل ضربات القلب المستهدف" عن طريق الضغط على مفتاح "زيادة أو تخفيض"، ثم اضغط على "ضبط". يومض محدد "الزمن"، لذلك يمكن ضبط القيمة باستخدام مفتاح "زيادة أو تخفيض". اضغط على "ضبط" لحفظ القيمة والانتقال إلى المحدد التالي الذي يتعين ضبطه.  
إذا تم تحديد موعد الهدف، لا يمكن أن مسافة المعلمة المقبل تعديلها.

واصل من خلال جميع المحددات المطلوبة، بالضغط على "بدء / إيقاف" لبدء "التدريب".

ملاحظة: إذا كانت قيمة النبض أعلى أو أقل من  $(5 \pm)$  قيمة معدل ضربات القلب المستهدف المحدد، سيقوم الكمبيوتر بضبط حمل المقاومة تلقائيا. وسوف يتحقق حوالي كل 20 ثانية. وحمل المقاومة سوف تزيد أو ينقص وفقا لذلك (ملاحظة: كل حمل للمقاومة يمثل مستويين 2 للحمل)  
تصدر الشاشة صوت صغير لتشير إلى الانتهاء من القيمة المضبوطة مقدما. واضغط على "بدء / إيقاف" لوقف صوت الصغير وتبدأ الشاشة الآن في العد التصاعدي.

**برنامج التحكم في معدل ضربات القلب (P11-P13)**  
توجد 3 اختيارات للنبض المستهدف:

P11: معدل ضربات القلب 60% = 60% من (220 - العمر)  
P12: معدل ضربات القلب 75% = 75% من (220 - العمر)  
P13: معدل ضربات القلب 85% = 85% من (220 - العمر)

**ضبط محدثات التحكم في معدل ضربات القلب**

تحديد "أحد برامج التحكم في معدل ضربات القلب" باستخدام مفتاح "زيادة أو تخفيض"، ثم اضغط على مفتاح "ضبط". سوف يومض المحدد الأول "الزمن"، لذلك يمكن ضبط القيمة باستخدام مفتاح "زيادة أو تخفيض". اضغط على "ضبط" لحفظ القيمة والانتقال إلى المحدد التالي الذي يتعين ضبطه. وإذا تم ضبط الزمن المستهدف، لا يمكن ضبط المحدد التالي وهو المسافة.

واصل من خلال جميع المحددات المطلوبة، بالضغط على "بدء / إيقاف" لبدء "التدريب".

ملاحظة: إذا كان النبض أعلى أو أقل من  $(5 \pm)$  قيمة معدل ضربات القلب المستهدف، سيقوم الكمبيوتر بضبط حمل المقاومة تلقائيا. وسوف يتحقق كل 20 ثانية تقريبا. وسوف يزيد حمل المقاومة أو ينقص (ملاحظة: كل حمل للمقاومة يمثل مستويين 2 للحمل)

## برنامج المستخدم (P14-P16)

توجد ثلاثة برامج للمستخدم (P14-P16) تسمح للمستخدم بضبط برنامجه الخاص والتي يمكن استخدامها على الفور.

### ضبط المحددات لبرنامج المستخدم

حدد أحد برنامج المستخدم باستخدام مفتاح "زيادة أو تخفيض" ثم الضغط على "ضبط". سوف يومض المحدد الأول "الزمن"، لذلك يمكن ضبط القيمة باستخدام مفتاح "زيادة أو تخفيض". اضغط على "ضبط" لحفظ القيمة والانتقال إلى المحدد التالي الذي يتعين ضبطه.

وإذا تم ضبط الزمن المستهدف، لا يمكن ضبط المحدد التالي وهو المسافة. واصل من خلال جميع المحددات المطلوبة.

بعد الانتهاء، قم بإعداد المحدد المطلوب، يومض المستوى 1، استخدم مفتاح "زيادة أو تخفيض" للضبط، ثم اضغط على "ضبط" حتى الانتهاء. (إجمالي 10 مرات) اضغط على "بدء / إيقاف" لبدء التدريب.

ملاحظة: تصدر الشاشة صوت صفير لتشير إلى الانتهاء من القيمة المضبوطة مقدماً. واضغط على "بدء / إيقاف" لوقف صوت الصفير وتبدأ الشاشة الآن في العد التصاعدي.

يُرجى استشارة الطبيب أو تعليمات التدريب لتحديد الحد الأقصى والحد الأدنى لمعدل ضربات القلب



**Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland**

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

© حقوق الطبع والنشر محفوظة 2012 ENERGETICS