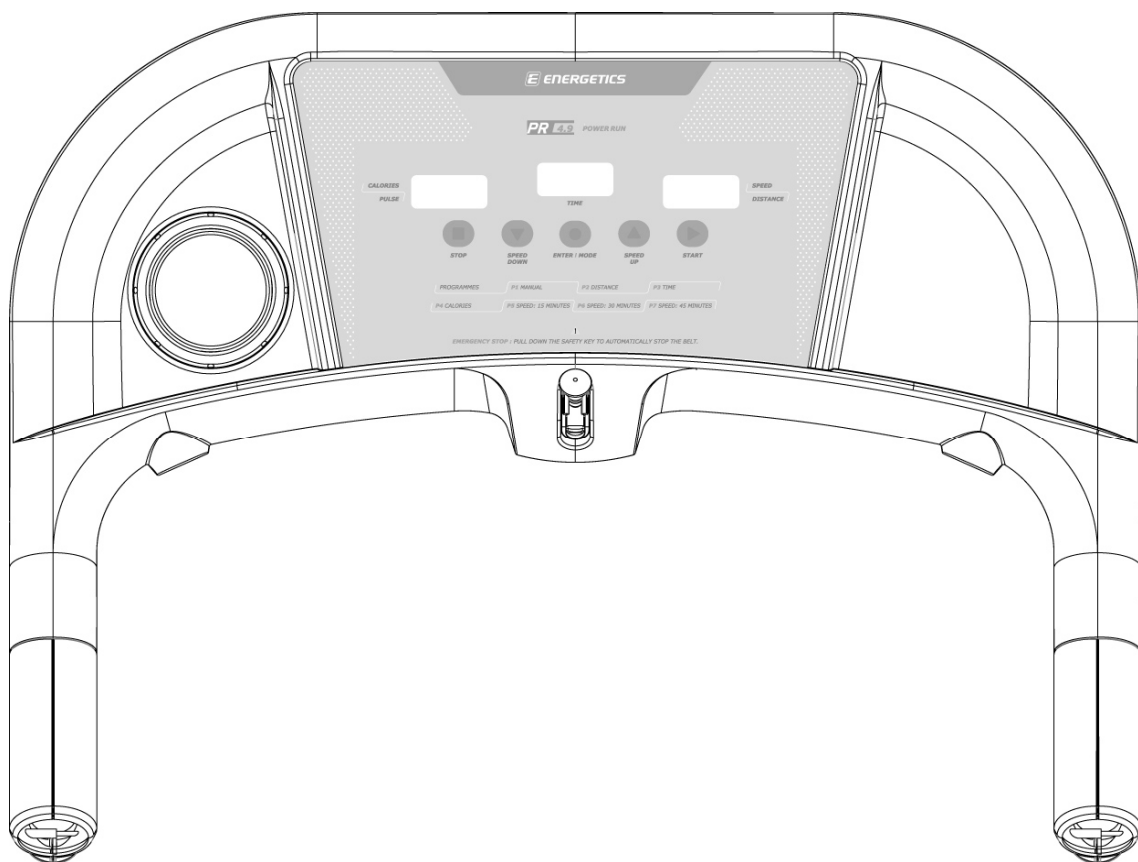




POWER RUN 4.9



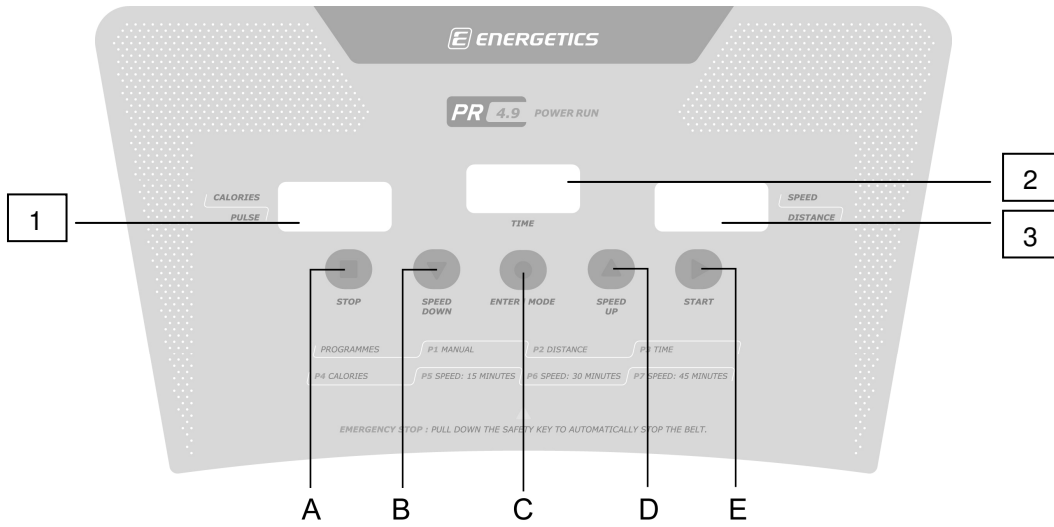
AR

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



إيقاف	A	B	خفض السرعة
الإدخال/الوضع	C	D	زيادة السرعة
التشغيل	E		

المفاتيح: A-E

مفتاح التشغيل (E)

اضغط لبدء التمرين بسرعة مبدئية 0.8 كم.

مفتاح إيقاف التشغيل (A)

اضغط لإيقاف التمرين أثناء وقت التمرين.

مفتاح الإدخال/الوضع (C)

1. اضغط لتأكيد البرنامج ثم قم بتعيين قيم الوظيفة بضبط الوضع.
2. اضغط للخروج من البرنامج المعين وقيمة الوظيفة المعينة بعد الانتهاء من برنامج واحد.
3. إجراء الضبط: يعود لبداية ضبط الوضع قبل الضغط على مفتاح التشغيل.

مفتاح زيادة السرعة/خفض السرعة (D/B)

1. اضغط لزيادة/خفض سرعة التمرين بمعدل 0.1 كم.
2. اضغط لاختيار البرامج.

ويندوز: 1-3

مؤشر السرعات الحرارية/النبض (1)

يعرض مقدار السرعات الحرارية المحروقة والنبض الحالي. ويعمل قياس النبض فقط عندما توضع الأيدي فوق لوحات قياس نبض اليد. اضغط مفتاح الإدخال/الوضع للتحويل بين قياس السرعات الحرارية وقياس النبض.

مؤشر الوقت (2)

يحسب إجمالي وقت التمرين بشكل تصاعدي.

هام
سوف تتوقف لوحة التحكم أوتوماتيكياً من تلقاء نفسها بعض توقف حركة السير بخمسة دقائق.

مفتاح الأمان

يجب إدخال مفتاح الأمان في الفتحة الموجودة على لوحة التحكم ودفعه بالكامل لأعلى من أجل تشغيل المشاية. دوماً قم بإدخال مفتاح الأمان وقم بربط المشبك بملابسك حول خالصرك قبل بدء التمرين الخاص بك. وإذا واجهت مشاكل وتوجب إيقاف المشاية بسرعة، قم ببساطة بسحب مفتاح الأمان لأسفل لقطع التيار الكهربائي عن المشاية. ولمواصله التشغيل، يرجى إيقاف تشغيل التيار الكهربائي بواسطة مفتاح الطاقة ثم انتظر بضعة ثوان قليلة ثم قم بتشغيله مرة أخرى، وقم بإدخال مفتاح الأمان وادفعه لأعلى حتى نهايته.

التشغيل بالكمبيوتر

قم بتشغيل التيار الكهربائي وسوف تومض لمبة P1 (يدوية) على شاشة العرض البلازما. اضغط مفاتيح زيادة السرعة/خفض السرعة لاختيار البرنامج المرغوب. اضغط مفتاح الإيقاف/الإدخال لتأكيد البرنامج المختار أو اضغط مفتاح التشغيل مباشرة لبدء التمرين.

يرجى الرجوع للتعليمات أدناه للتعرف على الخيارات المختلفة للبرامج.

مفتاح التشغيل السريع

اضغط مفتاح التشغيل مباشرة لبدء التمرين بدون تعيين قيمة للوظيفة.

البرنامج 1 – ضبط يدوي

1. قم باختيار البرنامج المرغوب عن طريق الضغط على مفتاح زيادة السرعة/خفض السرعة.
2. اضغط مفتاح الإدخال/الوضع لتأكيد البرنامج.
3. اضغط مفتاح التشغيل لبدء التمرين الخاص بك.

مؤشر الوقت:	يقوم بحساب و عرض وقت التمرين منذ بداية التمرين.
مؤشر النبض:	يقوم برصد و عرض معدل ضربات القلب الحالية.
مؤشر المسافة:	يقوم بحساب و عرض مسافة التمرين منذ بداية التمرين.
مؤشر السرعات الحرارية:	يقوم بحساب و عرض السرعات الحرارية المستهلكة أثناء وقت التمرين.
مؤشر السرعة:	يقوم بعرض السرعة الحالية.

البرنامج 2 – قياس المسافة

1. قم باختيار البرنامج المرغوب عن طريق الضغط على مفتاح زيادة السرعة/خفض السرعة.
2. اضغط مفتاح الإدخال/الوضع لتأكيد البرنامج.
3. قم بتعيين المسافة المرغوبة عن طريق الضغط على مفتاح زيادة السرعة/خفض السرعة وقم بتأكيد الاختيار بالضغط على مفتاح الإدخال/الوضع.
4. اضغط مفتاح التشغيل لبدء التمرين الخاص بك.

مؤشر المسافة: سوف تعد المسافة تنازلياً من القيمة المستهدفة المعينة. وعندما تعد المسافة تنازلياً حتى تصل إلى 0 (صفر) فإن يتم الوصول للهدف المعين).

السرعة تنخفض حتى تصل إلى 0 (صفر) بمعدل 0.5 كم/ساعة في الثانية (عندما يقوم برصد و عرض معدل ضربات القلب الحالية).
مؤشر النبض: يقوم بحساب و عرض وقت التمرين منذ بداية التمرين.
مؤشر السرعات الحرارية: يقوم بحساب و عرض السرعات الحرارية المستهلكة أثناء وقت التمرين.
مؤشر السرعة: يقوم بعرض السرعة الحالية.

البرنامج 3 – قياس الوقت

1. قم باختيار البرنامج المرغوب عن طريق الضغط على مفتاح زيادة السرعة/خفض السرعة.
2. اضغط مفتاح الإدخال/الوضع لتأكيد البرنامج.
3. قم بتعيين الوقت المرغوب عن طريق الضغط على مفتاح زيادة السرعة/خفض السرعة وقم بتأكيد الاختيار بالضغط على مفتاح الإدخال/الوضع.

4. اضغط مفتاح التشغيل لبدء التمرين الخاص بك.

مؤشر الوقت: سوف يعد الوقت تنازلياً من القيمة المستهدفة المعينة. وعندما يعد الوقت تنازلياً فإن السرعة تنخفض حتى تصل إلى 0 (صفر) بمعدل 0.5 كم/ساعة في الثانية (عندما يتم

الوصول للهدف المعين).

مؤشر النبض:

يقوم برصد وعرض معدل ضربات القلب الحالية.

مؤشر المسافة:

يقوم بحساب وعرض مسافة التمرين منذ بداية التمرين.

مؤشر السرعات الحرارية:

يقوم بحساب وعرض السرعات الحرارية المستهلكة أثناء وقت التمرين.

مؤشر السرعة:

يقوم بعرض السرعة الحالية.

البرنامج 4 – قياس السرعات الحرارية

1. قم باختيار البرنامج المرغوب عن طريق الضغط على مفتاح زيادة السرعة/خفض السرعة.
2. اضغط مفتاح الإدخال/الوضع لتأكيد البرنامج.
3. قم بتعيين السرعات الحرارية المرغوبة لديك عن طريق الضغط على مفتاح زيادة السرعة/خفض السرعة وقم بتأكيد الاختيار بالضغط على مفتاح الإدخال/الوضع.
4. اضغط مفتاح التشغيل لبدء التمرين الخاص بك.

مؤشر السرعات الحرارية:

سوف تعد السرعات الحرارية تنازلياً من القيمة المستهدفة المعينة. وعندما تعد

السرعات الحرارية تنازلياً

حتى تصل إلى 0 (صفر) فإن السرعة تنخفض حتى تصل إلى 0 (صفر) بمعدل 0.5

كم/ساعة في الثانية (عندما يتم

الوصول للهدف المعين).

مؤشر النبض:

يقوم برصد وعرض معدل ضربات القلب الحالية.

مؤشر الوقت:

يقوم بحساب وعرض وقت التمرين منذ بداية التمرين.

مؤشر المسافة:

يقوم بحساب وعرض مسافة التمرين منذ بداية التمرين.

مؤشر السرعة:

يقوم بعرض السرعة الحالية.

البرنامج 5 – ضبط السرعة لمدة 15 دقيقة

1. قم باختيار البرنامج المرغوب عن طريق الضغط على مفتاح زيادة السرعة/خفض السرعة.
2. اضغط مفتاح الإدخال/الوضع لتأكيد البرنامج.
3. اضغط مفتاح التشغيل لبدء التمرين الخاص بك.

مؤشر الوقت:

يقوم بحساب وعرض وقت التمرين منذ بداية التمرين.

مؤشر المسافة:

يقوم بحساب وعرض مسافة التمرين منذ بداية التمرين.

مؤشر النبض:

يقوم برصد وعرض معدل ضربات القلب الحالية.

مؤشر السرعات الحرارية:

يقوم بحساب وعرض السرعات الحرارية المستهلكة أثناء وقت التمرين.

مؤشر السرعة:

يقوم بعرض السرعة الحالية.

البرنامج 6 – ضبط السرعة لمدة 30 دقيقة

1. قم باختيار البرنامج المرغوب عن طريق الضغط على مفتاح زيادة السرعة/خفض السرعة.
2. اضغط مفتاح الإدخال/الوضع لتأكيد البرنامج.
3. اضغط مفتاح التشغيل لبدء التمرين الخاص بك.

مؤشر الوقت:

يقوم بحساب وعرض وقت التمرين منذ بداية التمرين.

مؤشر المسافة:

يقوم بحساب وعرض مسافة التمرين منذ بداية التمرين.

مؤشر النبض:

يقوم برصد وعرض معدل ضربات القلب الحالية.

مؤشر السرعات الحرارية:

يقوم بحساب وعرض السرعات الحرارية المستهلكة أثناء وقت التمرين.

مؤشر السرعة:

يقوم بعرض السرعة الحالية.

البرنامج 7 – ضبط السرعة لمدة 45 دقيقة

1. قم باختيار البرنامج المرغوب عن طريق الضغط على مفتاح زيادة السرعة/خفض السرعة.
2. اضغط مفتاح الإدخال/الوضع لتأكيد البرنامج.
3. اضغط مفتاح التشغيل لبدء التمرين الخاص بك.

يقوم بحساب وعرض وقت التمرين منذ بداية التمرين.	مؤشر الوقت:
يقوم بحساب وعرض مسافة التمرين منذ بداية التمرين.	مؤشر المسافة:
يقوم برصد وعرض معدل ضربات القلب الحالية.	مؤشر النبض:
يقوم بحساب وعرض السعرات الحرارية المستهلكة أثناء وقت التمرين.	مؤشر السعرات الحرارية:
يقوم بعرض السرعة الحالية.	مؤشر السرعة:

لإنهاء البرنامج، اضغط مفتاح إيقاف التشغيل. وإذا قمت بالضغط على مفتاح إيقاف التشغيل لمرّة ثانية فإنك ستعود للخطوة التي يمكنك عندها اختيار البرنامج المرغوب عن طريق الضغط على مفتاح زيادة السرعة/خفض السرعة. وعند الضغط على مفتاح التشغيل فإنك سوف تستعيد البرنامج الذي تم إيقافه مؤقتاً.



Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland

www.energetics.eu

© حقوق الطبع والنشر محفوظة 2012 ENERGETICS