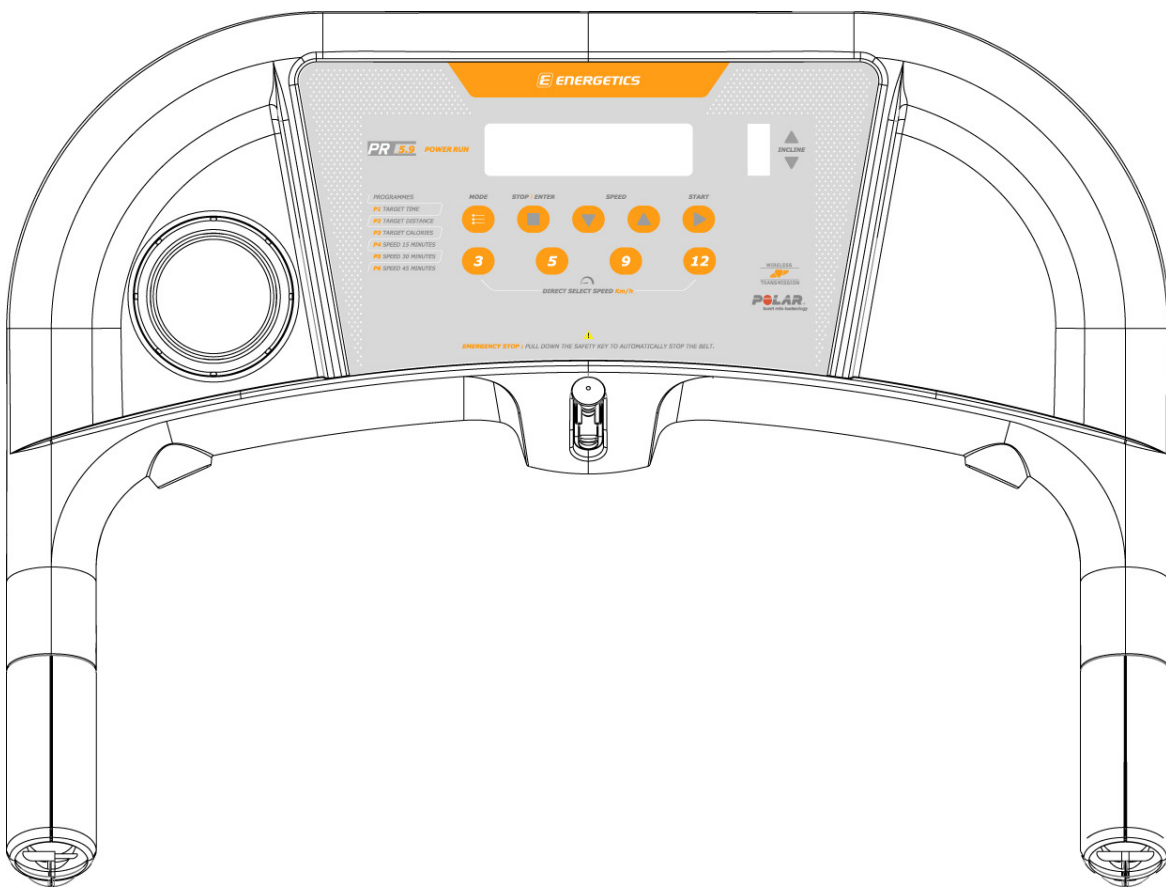




POWER RUN 5.9



AR

اللغة العربية

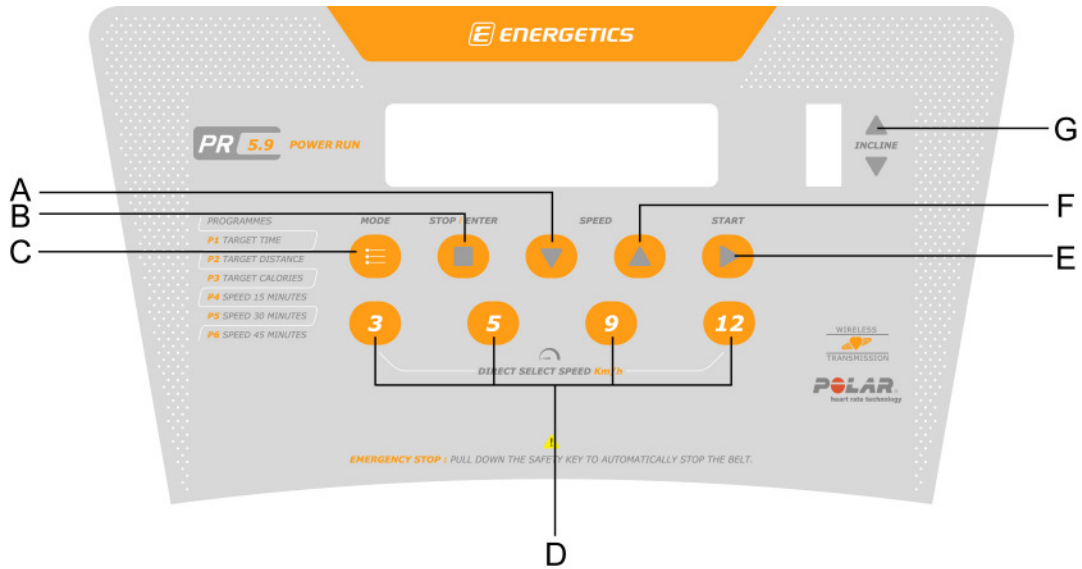


اللغة العربية © دليل الشركة المالكة مخصص فقط لرجوع العميل إليه. ولا تستطيع شركة إنيرجيتكس ضمان عدم حدوث أخطاء بسبب الترجمة أو التغيير في المواصفات الفنية للمنتج.

© حقوق الطبع والنشر محفوظة ENERGETICS

هام

- A.** سوف تتوقف لوحة التحكم أوتوماتيكياً من تلقاء نفسها بعض توقف حركة السير بخمسة دقائق.
B. وظيفة قياس النبض هي للرجوع إليها فقط وليس لاستخدامها للأغراض الطبية.



المفاتيح والوظائف

مفتاح التشغيل (E)

اضغط المفتاح للتشغيل السريع للبرنامج أو الضبط المسبق للبرنامج. تكون السرعة المبدئية 0.8 كم/ساعة وتنخفض بمعدل 0%.

مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال (B)

اضغط لتأكيد البرنامج ثم قم بتعيين قيم الوظيفة بضبط الوضع. اضغط للخروج من البرنامج المعين وقيم الوظيفة المعينة بعد الانتهاء من برنامج واحد. إجراء الضبط: يعود لبداية ضبط الوضع قبل الضغط على مفتاح التشغيل. اضغط لإيقاف التمرين أثناء وقت التمرين.

مفتاح زيادة السرعة (F)

اضغط لزيادة السرعة أو لضبط البرنامج.

مفتاح خفض السرعة (A)

اضغط لخفض السرعة أو لضبط البرنامج.

مفتاح تعيين الوضع (C)

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 خاصرك قبل بدء التمرين الخاص بك. وإذا واجهت مشاكل وتوجب إيقاف المشاية بسرعة، قم ببساطة بسحب مفتاح الأمان لأسفل لقطع التيار الكهربائي عن المشاية. ولمواصلة 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 ضبط الوضع

اضغط مفتاح ضبط الوضع للتحويل بين قيم العرض ومؤشر الوقت/السرعات الحرارية ومؤشر المسافة/السرعة.

مفتاح التشغيل السريع

اضغط مفتاح التشغيل مباشرة لبدء التمرين بدون تعيين قيمة للوظيفة.

- 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 1 – قياس الوقت

1. اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال لتأكيد البرنامج.
2. سوف يبدأ مؤشر الوقت في الوميض.

اضغط مفتاح زيادة السرعة/خفض السرعة لضبط قيمة الوقت المستهدفة. اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال

- مؤشر الوقت: لتأكيد القيمة.
- مؤشر المسافة: بالضغط على مفتاح التشغيل فإنك ستقوم بتشغيل البرنامج.
- مؤشر النبض: يقوم بحساب وعرض مسافة التمرين منذ بداية التمرين.
- مؤشر السرعات الحرارية: يقوم برصد وعرض معدل ضربات القلب الحالية.
- مؤشر السرعة: يقوم بحساب وعرض السرعات الحرارية المستهلكة أثناء وقت التمرين.

البرنامج 2 – قياس المسافة

1. اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال لتأكيد البرنامج.
2. سوف يبدأ مؤشر المسافة في الوميض.

اضغط مفتاح زيادة السرعة/خفض السرعة لضبط قيمة الوقت المستهدفة. اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال

- مؤشر المسافة: لتأكيد القيمة.
- مؤشر الوقت: بالضغط على مفتاح التشغيل فإنك ستقوم بتشغيل البرنامج.
- مؤشر النبض: يقوم بحساب وعرض وقت التمرين منذ بداية التمرين.
- مؤشر السرعات الحرارية: يقوم برصد وعرض معدل ضربات القلب الحالية.
- مؤشر السرعة: يقوم بحساب وعرض السرعات الحرارية المستهلكة أثناء وقت التمرين.

البرنامج 3 – قياس السرعات الحرارية

1. اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال لتأكيد البرنامج.
2. سوف يبدأ مؤشر السرعات الحرارية في الوميض.

اضغط مفتاح زيادة السرعة/خفض السرعة لضبط قيمة الوقت

- مؤشر السرعات الحرارية
المستهدفة. اضغط مفتاح إيقاف

التشغيل/الإدخال لتأكيد القيمة. بالضغط على مفتاح التشغيل فإنك ستقوم

بتشغيل البرنامج.

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

البرنامج 4 – ضبط السرعة لمدة 15 دقيقة

1. اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال لتأكيد البرنامج.
2. سوف تقوم شاشة العرض البلازما بعرض "L1" وتومض. اضغط مفتاح زيادة السرعة/خفض السرعة لاختيار المستوى من L1 إلى L7 ثم اضغط بعد ذلك على مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال للتأكيد. اضغط مفتاح التشغيل لبداية البرنامج.

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

المستوى	الوقت	15 ~14	14~12	12~10	10~9	9~8	8~7	7~6	6~5	5~4	4~3	3~2	2~0
1	كم	0.8	2.4	3.2	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	4.8	3.2	2.4	1.6
2	كم	0.8	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	5.6	4.0	3.2	1.6
3	كم	0.8	4.0	4.8	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	6.4	4.8	4.0	1.6
4	كم	0.8	4.8	5.6	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	7.2	5.6	4.8	1.6
5	كم	0.8	5.6	6.4	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.0	6.4	5.6	1.6
6	كم	0.8	6.4	7.2	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	8.8	7.2	6.4	1.6
7	كم	0.8	7.2	8.0	9.6	10.4	11.2	12.0	11.2	9.6	8.0	7.2	1.6

البرنامج 5 – ضبط السرعة لمدة 30 دقيقة

1. اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال لتأكيد البرنامج.
2. سوف تقوم شاشة العرض البلازما بعرض "L1" وتومض. اضغط مفتاح زيادة السرعة/خفض السرعة لاختيار المستوى من L1 إلى L7 ثم اضغط بعد ذلك على مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال للتأكيد. اضغط مفتاح التشغيل لبداية البرنامج.

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

المستوى	الوقت	30 ~29	29~27	27~23	23~19	19~12	12~5	5~1	1~0
1	كم	0.8	1.6	4.8	6.4	7.2	4.8	3.2	1.6
2	كم	0.8	3.2	5.6	7.2	8.0	5.6	4.0	1.6
3	كم	0.8	4.0	6.4	8.0	8.8	6.4	4.8	1.6
4	كم	0.8	4.8	7.2	8.8	9.6	7.2	5.6	1.6
5	كم	0.8	5.6	8.0	9.6	10.4	8.0	6.4	1.6
6	كم	0.8	6.4	8.8	10.4	11.2	8.8	7.2	1.6
7	كم	0.8	7.2	9.6	11.2	12.0	9.6	8.0	1.6

البرنامج 6 – ضبط السرعة لمدة 45 دقيقة

1. اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال لتأكيد البرنامج.
2. سوف تقوم شاشة العرض البلازما بعرض "L1" وتومض. اضغط مفتاح زيادة السرعة/خفض السرعة لاختيار المستوى من L1 إلى L7 ثم اضغط بعد ذلك على مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال للتأكيد. اضغط مفتاح التشغيل لبداية البرنامج.

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

المستوى	الوقت	45~44	44~42	42~38	38~35	35~31	31~29	29~28	28~24	24~23	23~21
1	كم	1.6	2.4	4.8	7.2	4.0	6.4	7.2	4.8	6.4	7.2
2	كم	1.6	3.2	5.6	8.0	5.6	7.2	8.0	5.6	7.2	8.0
3	كم	1.6	4.0	6.4	8.8	6.4	8.0	8.8	6.4	8.0	8.8
4	كم	1.6	4.8	7.2	9.6	7.2	8.8	9.6	7.2	8.8	9.6
5	كم	1.6	5.6	8.0	10.4	8.0	9.6	10.4	8.0	9.6	10.4
6	كم	1.6	6.4	8.8	11.2	8.8	10.4	11.2	8.8	10.4	11.2
7	كم	1.6	7.2	9.6	12.0	9.6	11.2	12.0	9.6	11.2	12.0

المستوى	الوقت	21~17	17~16	16~14	14~10	10~9	9~7	7~3	3~2	2~1	1~0
1	كم	4.8	6.4	7.2	4.8	6.4	7.2	4.8	6.4	7.2	3.2
2	كم	5.6	7.2	8.0	5.6	7.2	8.0	5.6	7.2	8.0	3.2
3	كم	6.4	8.0	8.8	6.4	8.0	8.8	6.4	8.0	8.8	3.2
4	كم	7.2	8.8	9.6	7.2	8.8	9.6	7.2	8.8	9.6	3.2
5	كم	8.0	9.6	10.4	8.0	9.6	10.4	8.0	9.6	10.4	3.2
6	كم	8.8	10.4	11.2	8.8	10.4	11.2	8.8	10.4	11.2	3.2
7	كم	9.6	11.2	12.0	9.6	11.2	12.0	9.6	11.2	12.0	3.2



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

www.energetics.eu

© حقوق الطبع والنشر محفوظة 2012 ENERGETICS