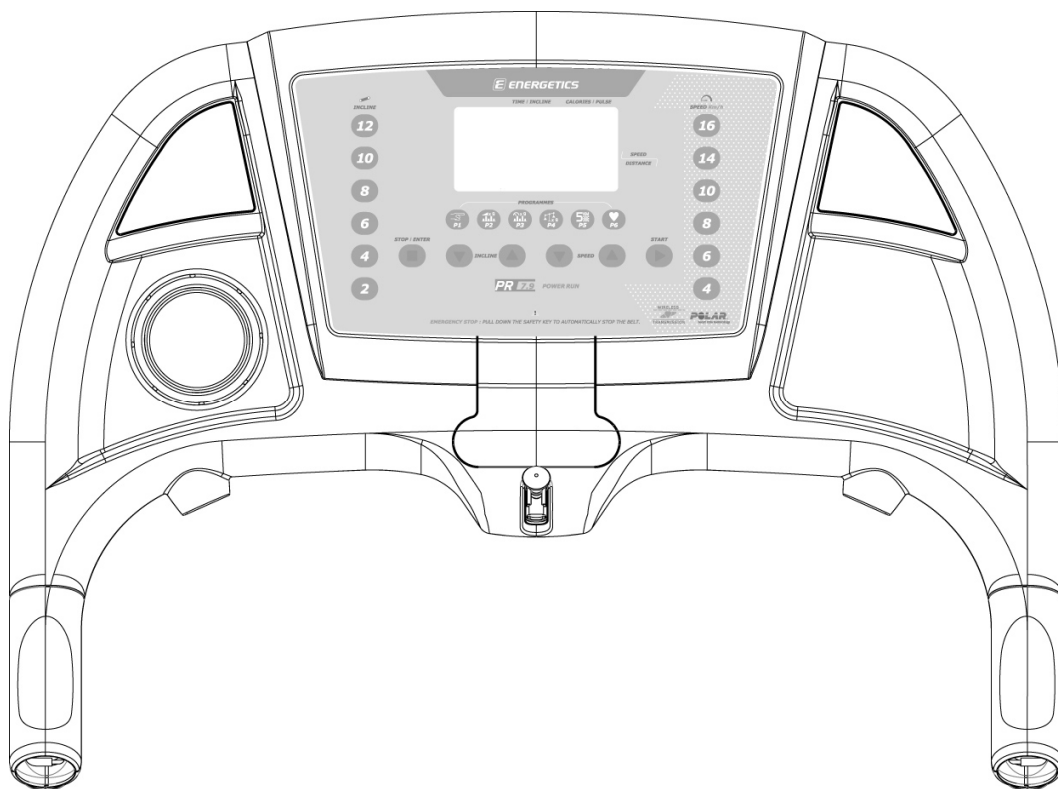




# POWER RUN 7.9 HRC



AR  
اللغة العربية



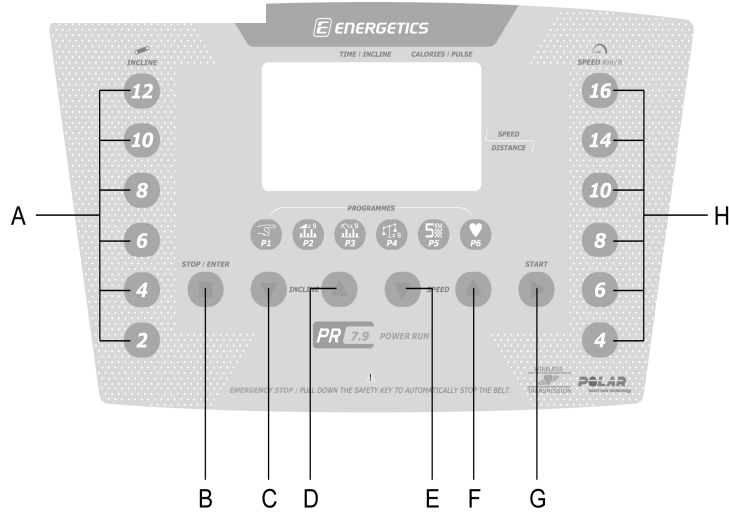
اللغة العربية © دليل الشركة المالكة مخصص فقط لرجوع العميل إليه. ولا تستطيع شركة إنيرجيتكس ضمان عدم حدوث أخطاء بسبب الترجمة أو التغيير في المواصفات الفنية للمنتج.

© حقوق الطبع والنشر محفوظة ENERGETICS

**عرض السرعات الحرارية/الارتفاع (19)**  
يتراوح عرض السرعات الحرارية بين 0 إلى 999 سم.  
يتراوح عرض الارتفاع بين 50 إلى 250 سم.  
الارتفاع المبدئي هو 170 سم.  
عرض الوزن هو (20) كجم

**عرض الوزن/الوقت (22)**  
يتراوح عرض الوزن بين 20 إلى 200 كجم.  
الوزن المبدئي هو 68 كجم.  
يتراوح عرض الوقت بين 0:00 إلى 99:59.

### المفاتيح والوظائف



### مفتاح التشغيل (G)

اضغط مفتاح التشغيل لبدء التمرين الخاص بك.

### مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال (B)

- اضغط لتأكيد البرنامج ولضبط قيم الوظيفة بضبط الوضع.
- اضغط لإجراء الضبط قبل الضغط على مفتاح التشغيل.
- اضغط لإيقاف التمرين أثناء وقت التمرين.

### مفتاح زيادة السرعة (F)

- اضغط لزيادة سرعة التمرين بمعدل 0.1 كم/ساعة.
- استمر في الضغط على المفتاح لزيادة السرعة بشكل سريع ثم اترك المفتاح لإيقاف الوظيفة.

### مفتاح خفض السرعة (E)

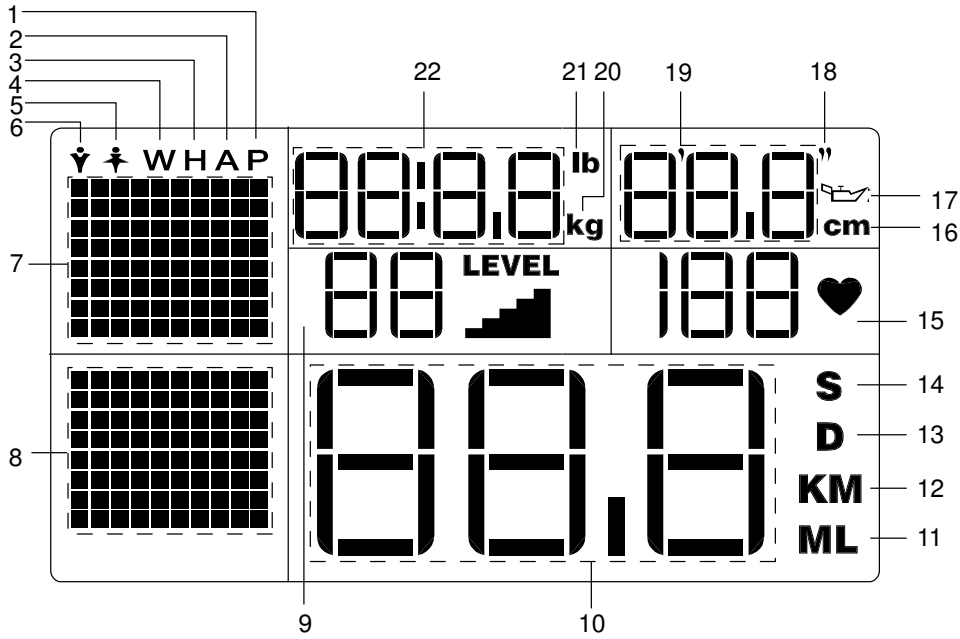
- اضغط لخفض سرعة التمرين بمعدل 0.1 كم/ساعة.
- استمر في الضغط على المفتاح لخفض السرعة بشكل سريع ثم اترك المفتاح لإيقاف الوظيفة.

### مفتاح الانخفاض لأعلى/الأسفل (C/D)

- اضغط على المفتاح لأعلى أو لأسفل لتغيير مستوى الانخفاض.
- اضغط لاختيار البرامج وضبط قيمة الوظيفة ذات الصلة.

### مفتاح عرض السرعة/الانخفاض (A/H)

## العرض



مؤشر النبض P (1)

مؤشر السن A (2)

مؤشر الارتفاع H (3)

مؤشر الوزن W (4)

مؤشر الأنثى (5)

مؤشر الذكر (6)

مؤشر الانخفاض (7) سوف يعرض مؤشر الانخفاض الرسم البياني لمستوى الانخفاض من 1-12.

مؤشر السرعة (8) معدل السرعة يتراوح من 0.0 حتى 18.0 كم/ساعة، م/ساعة.

مؤشر العمر/مستوى الانخفاض (9) معدل العمر يكون من 10 إلى 99. يكون العمر المبدئي 35. معدل الانخفاض يتراوح بين 1 إلى 12.

مؤشر السرعة/ المسافة (10)  
معدل السرعة يتراوح بين 0.8 كم/ساعة إلى 18 كم/ساعة.  
معدل الانخفاض يتراوح بين 0.0 إلى 99 كم.

مؤشر الأميال (11) ML

مؤشر الكيلومترات (12) KM

مؤشر المسافة (13) D

مؤشر السرعة (14) S

مؤشر النبض (15) يتراوح عرض النبض ما بين 0 حتى 199 نبضة في الدقيقة. النبض المبدئي يكون 157.

مؤشر السنتمترات (16) cm

مؤشر علامة الصيانة (17) بعد 300 كم من الاستخدام، فإن مؤشر الصيانة سوف يعرض ذلك. يرجى إجراء الصيانة.

## 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 بملايسك حول خاصرك قبل بدء التمرين الخاص بك. وإذا واجهت مشاكل وتوجب إيقاف المحرك 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.

### تشغيل الطاقة

قم بضبط مفتاح التيار الكهربائي الموجود على إطار القاعدة على وضع التشغيل وقم بإدخال مفتاح الأمان. وسوف تضيء الشاشة البلازما العلوية والشاشة البلازما السفلية بأرقام وتدخل في وضع تشغيل الطاقة.

°	150 <sup>h</sup>	503 <sup>h</sup>	°	68 <sup>kg</sup>	160 <sup>cm</sup>
	35	157		35	157
	U I <sub>ML</sub>			U I <sub>KM</sub>	

### وضع النوم

عندما تكون الطاقة في وضع التشغيل فإن الكمبيوتر سوف يدخل تلقائياً في وضع النوم إذا ما ترك على وضعه لمدة 3 دقائق بدون إية إدخال معطيات. قم بالضغط على أي مفتاح للعودة لوضع تشغيل الطاقة عندما يكون الكمبيوتر في وضع النوم.

### التحويل الإنجليزي/المتري

تم ضبط الكمبيوتر ليقوم بحساب وعرض جميع المعلومات باللغة الإنجليزية (أميال، أرتال، بوضات). ويمكن ضبط الكمبيوتر حتى يقوم بعرض المعلومات بالمقياس المتري (كيلومترات، كيلوجرامات، وسنتيمترات). وللقيام بهذا قم بضبط مفتاح تشغيل الطاقة الموجود على إطار القاعدة في وضع التشغيل، ثم قم بالضغط على مفتاح التشغيل مع مواصلة الضغط، ثم قم بإدخال مفتاح الأمان واسحبه لأعلى. وسوف يصدر الكمبيوتر صوت صافرة واحدة وسوف تعرض الشاشة البلازما رمز KM. قم بالضغط على مفتاح التشغيل للتحويل بين الكيلومترات والأميال. ورمز KM يعني كيلومترات بالمقياس المتري أما الرمز ML فيعني أميال بالمقياس الإنجليزي. اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال لتأكيد الضبط ثم عد لوضع تشغيل الطاقة بعد سماع صوت صافرة واحدة طويلة.

### التشغيل السريع

عندما تكون المشاية في وضع تشغيل الطاقة، قم بالضغط على مفتاح التشغيل لتنشيط وضع التشغيل السريع. وسوف تقوم الشاشة البلازما بالعد تنازلياً لمدة 3 ثوان مع إصدار 3 صافرات قصيرة ثم تبدأ من سرعة 0.8 كم/ساعة. اضغط مفتاح زيادة السرعة/خفض السرعة لضبط السرعة. اضغط مفاتيح الانخفاض لأعلى/الأسفل لرفع المشاية. وسوف يقوم الوقت والسرعات الحرارية والمسافة بالعد التصاعدي من 0. وسوف يعرض مؤشر النبض رمز P حتى تضع يدك على أجهزة استشعار النبض ثم يقوم مؤشر النبض بعرض النبض الحالي أثناء التمرين.

### إيقاف التشغيل/الإيقاف المؤقت

أثناء التمرين، قم بالضغط على مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال لإيقاف تشغيل المشاية مؤقتاً وسوف تتجمد جميع بيانات التمرين. اضغط مفتاح التشغيل لاستعادة التمرين وسوف تواصل جميع البيانات العد. وإذا تم الضغط مرتين على مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال فإن المشاية سوف تعود لوضع تشغيل الطاقة وسوف تعود جميع معلومات التمرين إلى 0.

### تشغيل برنامج الكمبيوتر

لاختيار البرنامج قم بالضغط على مفاتيح البرنامج عندما تكون المشاية في وضع تشغيل الطاقة. وبالنسبة للمستخدم للمرة الأولى، يجب عليك ضبط معلومات المستخدم وتعيين معلومات هوية للمستخدم من U1 إلى U9 قبل تشغيل البرنامج.

°	150 <sup>h</sup>	503 <sup>h</sup>
	35	157
	U I <sub>ML</sub>	

### تعيين معلومات المستخدم

بالنسبة للاستخدام الأول للمشاية، فإن الشاشة البلازما السفلية سوف تعرض رمز **U1** وهو يومض وسوف تعرض قيم إعادة ضبط المصنع بالنسبة لوزن وطول وعمر ومعدل ضربات القلب للمستخدم. اضغط مفاتيح زيادة السرعة/خفض السرعة لاختيار هوية المستخدم من **U1** إلى **U9** ثم اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال لتعيين هوية المستخدم الخاصة بك.

♀	150	503
	35	157
	U	1

### تعيين جنس المستخدم

بعد تعيين هوية المستخدم الخاصة بك فإن أيقونة الجنس سوف تظهر على الشاشة البلازما العلوية. اضغط مفتاح زيادة السرعة/خفض السرعة للتحويل بين أيقونة الجنسين (الذكر والأنثى) ثم اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال لاختيار جنسك.

♀	W	150 <sup>b</sup>	503 <sup>b</sup>
		35	157
		U	1 <sub>ML</sub>

### تعيين وزن المستخدم

بعد تعيين جنس المستخدم، فإن الشاشة البلازما العلوية سوف تظهر رمز **W**. وسوف يعرض مؤشر الوقت أيقونة ضبط المصنع الخاصة بالوزن 68 كجم أو 150 رطل وهي تومض. اضغط مفاتيح زيادة السرعة/خفض السرعة لضبط وزن المستخدم على نحو صحيح ثم اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال لتعيين وزن المستخدم.

♀	H	150 <sup>b</sup>	503 <sup>b</sup>
		35	157
		U	1 <sub>ML</sub>

♀	H	68 <sub>kg</sub>	160 <sub>cm</sub>
		35	157
		U	1 <sub>KM</sub>

### تعيين طول المستخدم

بعد تعيين وزن المستخدم، فإن الشاشة البلازما العلوية سوف تظهر رمز **H**. وسوف يعرض مؤشر السرعات الحرارية أيقونة ضبط المصنع الخاصة بالطول 160 سم أو 503 بوصة وهي تومض. اضغط مفاتيح زيادة السرعة/خفض السرعة لضبط طول المستخدم على نحو صحيح ثم اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال لتعيين طول المستخدم.

♀	A	150 <sup>b</sup>	503 <sup>b</sup>
		35	157
		U	1 <sub>ML</sub>

♀	A	68 <sub>kg</sub>	160 <sub>cm</sub>
		35	157
		U	1 <sub>KM</sub>

### تعيين عمر المستخدم

بعد تعيين طول المستخدم، فإن الشاشة البلازما العلوية سوف تظهر رمز **A**. وسوف يعرض مؤشر مستوى الانخفاض أيقونة ضبط المصنع الخاصة بالعمر 35 سنة وهي تومض. اضغط مفاتيح زيادة السرعة/خفض السرعة لضبط عمر المستخدم على نحو صحيح ثم اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال لتعيين عمر المستخدم.

♀	P	150 <sup>b</sup>	503 <sup>b</sup>
		35	157
		U	1 <sub>ML</sub>

♀	P	68 <sub>kg</sub>	160 <sub>cm</sub>
		35	157
		U	1 <sub>KM</sub>

## تعيين معدل ضربات قلب المستخدم

عندما تقوم بتعيين عمر المستخدم، يرجى ملاحظة أن معدل ضربات قلب المستخدم سوف يتم تعيينه مع عمر المستخدم وفقاً لضبط المصنع. ويكون ضبط المصنع لنبضة لمعدل ضربات القلب هو 85% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب. ويتم حساب الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب بـ 220 ضرباً ناقصاً عمر المستخدم. وبالنسبة لعمر 35 سنة فإن الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب يجب أن يكون 85% من معدل ضربات قلب المستخدم والذي يكون 157 ضرباً. وبعد تعيين عمر المستخدم فإن الشاشة البلازما العلوية سوف تظهر أيقونة معدل ضربات القلب حسب ضبط المصنع وهي تومض. اضغط مفاتيح زيادة السرعة/خفض السرعة لضبط معدل ضربات القلب السليم حسب وضعك الصحي أو توصيات الطبيب ثم اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال لتعيين معدل ضربات قلب المستخدم. وتسمح هذه المشاية بتعيين وتخزين 9 بيانات مختلفة للمستخدم. وبالنسبة للمستخدم المتكرر، فبعد الضغط على مفتاح البرنامج يرجى الضغط على مفاتيح زيادة السرعة/خفض السرعة لاختيار هوية المستخدم التي قمت بتعيينها سابقاً.

والآن تكون قد أنهيت تعيين معلومات هوية المستخدم. وبالنسبة للمستخدم الثاني يرجى تعيين هوية مستخدم مختلفة. وفي كل مرة يتم إيقاف تشغيل المشاية ثم إعادة تشغيلها مرة أخرى فإنها سوف تدخل في وضع اختيار البرنامج. وسوف تعرض أيقونة هوية المستخدم معلومات الهوية للمستخدم السابق.

## تشغيل البرنامج

بعد الانتهاء من تعيين معلومات هوية المستخدم وقبل تشغيل البرنامج الذي تكون قد اخترته، يرجى اتباع الإجراء لتشغيل برامج مختلفة كما هو موضح أدناه. وللإختيار بين أوضاع البرامج المختلفة فيرجى الضغط على مفاتيح البرامج (P1-P6) على شاشة العرض.

## البرنامج اليدوي P1

إذا قمت باختيار البرنامج اليدوي P1 فإن الشاشة البلازما العلوية والسفلية سوف تعرض التالي:

150	503
35	157
P1	

0:06	0
0	P
2.0 <sup>s</sup>	

بعد الانتهاء من تعيين معلومات المستخدم قم بالضغط على مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال للتأكيد وسوف يقوم مؤشر السرعة بعرض السرعة المبدئية 3.2 كم/ساعة وسوف يعرض مؤشر النبض الرمز P كما أن مؤشر الوقت والسرعات الحرارية ومستوى الانخفاض سوف تعرض جميعها الرقم 0. اضغط مفتاح التشغيل لبدء التمرين. اضغط مفاتيح زيادة السرعة/خفض السرعة لضبط السرعة من 0.8 كم/ساعة إلى 18 كم/ساعة ثم اضغط مفاتيح الانخفاض لأعلى/أسفل لضبط مستوى الانخفاض من المستوى 0 حتى المستوى 12. وسوف يقوم مؤشر المسافة ومؤشر الوقت ومؤشر السرعات الحرارية بالعد تصاعدياً من 0.

## برنامج خفض الفواصل P2

إذا قمت باختيار برنامج خفض الأبعاد P2 فإن الشاشة البلازما العلوية والسفلية سوف تعرض التالي:

150	
35	157
P3	

503<sup>h</sup>

2400	0
1 <sup>LEVEL</sup>	P
0.0 <sup>s</sup>	

بعد الانتهاء من تعيين معلومات المستخدم فإن مؤشر السرعة ومؤشر السرعات الحرارية ومؤشر النبض سوف يظهر والقيمة 0. وسوف يقوم مؤشر الوقت بعرض الوقت حسب ضبط المصنع 24:00 وسوف يعرض مؤشر مستوى جهد التمرين القيمة 1 وهو يومض. اضغط مفاتيح زيادة السرعة/خفض السرعة لضبط مستوى جهد التمرين من 1 إلى 9 ثم اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال لتأكيد الضبط.

اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال ثم ستقوم مؤشرات الوقت بعرض القيمة 24:00 وهي تومض. اضغط مفاتيح زيادة السرعة/خفض السرعة لضبط الوقت الإجمالي للتمرين وبعد ذلك قم بالضغط على مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال لتأكيد الضبط.

اضغط مفتاح التشغيل لبدء التمرين. وتبدأ السرعة من 3.2 كم/ساعة. وسوف يعد مؤشر الوقت تنازلياً بدءاً من وقت التمرين المعين. وسوف يعد مؤشر السرعات الحرارية ومؤشر المسافة تصاعدياً من القيمة 0. لتعيين مستوى الانخفاض اتبع القيم الواردة في الجدول التالي والمعينة مسبقاً:

المستوى	أدنى مستوى	أقصى مستوى
1	0	4
2	1	5
3	2	6
4	3	7
5	4	8
6	5	9
7	6	10
8	7	11
9	8	12

أثناء التمرين، اضغط مفاتيح زيادة السرعة/خفض السرعة لضبط السرعة. ويمكن للمستخدمين تغيير مستوى الانخفاض بالضغط على مفاتيح الانخفاض لأعلى/أسفل.

### انخفاض السرعة

بعد أن يعد مؤشر الوقت المعين سلفاً تنازلياً حتى القيمة 0 فإن سرعة المشاية سوف تدخل في برنامج خفض السرعة لمدة دقيقة واحدة. وسوف يعرض مؤشر الوقت رمز COOL ويومض لمدة 10 ثوان ويواصل العد التنازلي حتى يصل إلى 50 ثانية بسرعة 3.2 كم/ساعة. وبعد دقيقة واحدة من انخفاض السرعة فإن المشاية سوف تتوقف وتعود لعرض برنامج التشغيل P2. اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال للذهاب لوضع تشغيل الطاقة.

### برنامج السرعة الفاصلة P3

إذا قمت باختيار برنامج السرعة الفاصلة P3 فإن الشاشة البلازما العلوية والسفلية سوف تعرض التالي:

°	150 <sup>h</sup>	503 <sup>h</sup>	°	2400	0
	35	157		1 LEVEL	P
	P3 <sub>ML</sub>			0.0 <sub>ML</sub> <sup>S</sup>	

بعد الانتهاء من تعيين معلومات المستخدم فإن مؤشر السرعة ومؤشر السرعات الحرارية ومؤشر النبض سوف يظهروا القيمة 0. اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال وسوف يقوم مؤشر الوقت بعرض الوقت حسب ضبط المصنع 24:00 وسوف يعرض مؤشر مستوى جهد التمرين القيمة 1 وهو يومض. اضغط مفاتيح زيادة السرعة/خفض السرعة لضبط إجمالي وقت التمرين ثم اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال لتأكيد الضبط.



اضغط مفتاح التشغيل لبدء التمرين. ويبدأ مؤشر السرعة في العد وتتغير السرعة بحسب مستوى جهد التمرين المعين سلفاً كما هو موضح أدناه. وسوف يعد مؤشر الوقت تنازلياً بدءاً من وقت التمرين المعين. وسوف يقوم مؤشر السرعات الحرارية ومؤشر المسافة بالعد تصاعدياً من القيمة 0. ويبدأ مستوى الانخفاض من المستوى 0.

المستوى	أدنى سرعة (ميل في الساعة/كم في الساعة)	أقصى سرعة (ميل في الساعة/كم في الساعة)
1	1.8/2.9	3.0/4.8
2	2.0/3.2	3.4/5.4
3	2.2/3.5	3.8/6.0
4	2.4/3.8	4.2/6.7
5	2.6/4.1	4.6/7.4
6	2.8/4.5	5.0/8.0
7	3.0/4.8	5.4/8.6
8	3.2/5.1	5.8/9.3
9	3.4/5.4	6.2/9.9

أثناء التمرين، اضغط مفاتيح الانخفاض لأعلى/لأسفل لضبط مستوى الانخفاض. ويمكن للمستخدمين تغيير مستوى السرعة بالضغط على مفاتيح زيادة السرعة/خفض السرعة.

### انخفاض السرعة

بعد أن يعد مؤشر الوقت المعين سلفاً تنازلياً حتى القيمة 0 فإن سرعة المشاية سوف تدخل في برنامج خفض السرعة لمدة دقيقة واحدة. وسوف يعرض مؤشر الوقت رمز COOL ويومض لمدة 10 ثوان ويواصل العد التنازلي حتى يصل إلى 50 ثانية بسرعة 3.2 كم/ساعة. وبعد دقيقة واحدة من انخفاض السرعة فإن المشاية سوف تتوقف وتعود لعرض برنامج التشغيل P3. اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال للذهاب لوضع تشغيل الطاقة.

### برنامج فقدان الوزن P4

إذا قمت باختيار برنامج فقدان الوزن P4 فإن الشاشة البلازما العلوية والسفلية سوف تعرض التالي:

°	150°	503"	°	2400	0
	35	157		1 LEVEL	P
	P4 ML			0.0 S ML	

بعد الانتهاء من تعيين معلومات المستخدم فإن مؤشر السرعة ومؤشر السرعات الحرارية ومؤشر النبض سوف يظهر والقيمة 0. اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال وسوف يقوم مؤشر الوقت بعرض الوقت حسب ضبط المصنع 24:00 وسوف يعرض مؤشر مستوى جهد التمرين القيمة 1 وهو يومض. اضغط مفاتيح زيادة السرعة/خفض السرعة لضبط مستوى جهد التمرين من 1 إلى 9 ثم اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال لتأكيد الضبط. ثم يقوم مؤشر الوقت بعرض الوقت 24:00 وهو يومض. اضغط مفاتيح زيادة السرعة/خفض السرعة لضبط إجمالي وقت التمرين ثم اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال لتأكيد الضبط.

اضغط مفتاح التشغيل لبدء التمرين. ويبدأ مؤشر السرعة في العد وتتغير السرعة بحسب مستوى جهد التمرين المعين سلفاً كما هو موضح أدناه. وسوف يعد مؤشر الوقت تنازلياً بدءاً من وقت التمرين المعين. وسوف يقوم مؤشر السرعات الحرارية ومؤشر المسافة بالعد تصاعدياً من القيمة 0.

المستوى	أدنى سرعة/كم/ساعة	أقصى سرعة/كم/ساعة	أدنى مستوى للإمالة	أقصى مستوى للإمالة
1	2.5	4.5	0	3
2	2.8	4.8	0	4
3	3.2	5.1	1	5
4	3.5	5.4	1	6
5	3.8	5.8	2	7
6	4.1	6.1	2	8
7	4.5	6.4	3	9
8	4.8	6.7	3	10
9	5.1	7.0	3	11

أثناء التمرين، يمكن للمستخدمين تغيير مستوى السرعة بالضغط على مفاتيح زيادة السرعة/خفض السرعة وتغيير مستوى الانخفاض بالضغط على مفاتيح الانخفاض لأعلى/لأسفل.

### انخفاض السرعة

بعد أن يعد مؤشر الوقت المعين سلفاً تنازلياً حتى القيمة 0 فإن سرعة المشاية سوف تدخل في برنامج خفض السرعة لمدة دقيقة واحدة. وسوف يعرض مؤشر الوقت رمز COOL ويومض لمدة 10 ثوان ويواصل العد التنازلي حتى يصل إلى 50 ثانية بسرعة 2 ميل في الساعة/3.2 كم في الساعة. وبعد دقيقة واحدة من انخفاض السرعة فإن المشاية سوف تتوقف وتعود لعرض برنامج التشغيل P4. اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال للذهاب لوضع تشغيل الطاقة.

### برنامج فقدان 5 كجم/الانتهاء P5

إذا قمت باختيار برنامج فقدان 5 كجم/الانتهاء P5 فإن الشاشة البلازما العلوية والسفلية سوف تعرض التالي:

°	150°	503"	°	0:00	0
	35	157		0	P
	P5 ML			3.0 ML	

بعد الانتهاء من تعيين معلومات المستخدم فإن مؤشر المسافة سوف يعرض المسافة المعينة 5 كم أو 3 ميل. وسوف يعرض مؤشر الوقت ومؤشر السرعات الحرارية ومؤشر مستوى الانخفاض القيمة 0 وسوف يعرض مؤشر النبض الرمز P. اضغط مفتاح التشغيل لتشغيل البرنامج. وتبدأ السرعة من 3.2 كم/ساعة. وسوف يقوم مؤشر الوقت ومؤشر السرعات الحرارية بالعد تصاعدياً من القيمة 0. وسوف يتبع مستوى الانخفاض وضع ضبط المصنع المعين. وسوف يعد مؤشر المسافة تنازلياً من 5 كم أو 3 ميل. ويمكنك أثناء التمرين ضبط السرعة بالضغط على مفاتيح زيادة السرعة/خفض السرعة وتعيين مستوى الانخفاض بالضغط على مفاتيح الانخفاض لأعلى/لأسفل.

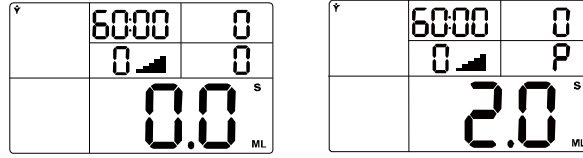
### انخفاض السرعة

بعد أن يعد مؤشر المسافة المعين سلفاً تنازلياً حتى القيمة 0 فإن سرعة المشاية سوف تدخل في برنامج خفض السرعة. وسوف يعرض مؤشر الوقت رمز COOL ويومض لمدة 10 ثوان ويواصل العد التنازلي حتى يصل إلى 50 ثانية بسرعة 3.2 كم/ساعة. وبعد دقيقة واحدة من انخفاض السرعة فإن المشاية سوف تتوقف وتعود لعرض برنامج التشغيل P5. اضغط مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال للذهاب لوضع تشغيل الطاقة.

## برنامج التحكم في معدل ضربات القلب P6

بالنسبة لجميع برامج التحكم في معدل ضربات القلب يكون من الإجباري ربط حزام حول الصدر لقياس معدل ضربات القلب أو استمرار الاتصال بلوحات قياس نبض اليد.

إذا قمت باختيار برنامج التحكم في معدل ضربات القلب P6 فإن الشاشة البلازما العلوية والسفلية سوف تعرض التالي:



بعد الانتهاء من تعيين معلومات المستخدم فإن مؤشر الوقت سوف يعرض وقت التمرين المعين سلفاً حسب ضبط المصنع 60:00 وهو يومض.

اضغط مفاتيح زيادة السرعة/خفض السرعة لضبط وقت التمرين ثم اضغط على مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال للتأكيد. وسوف تعرض الشاشة البلازما العلوية السرعة المبدئية 3.2 كم/ساعة.

اضغط مفتاح التشغيل لتشغيل برنامج التسخين في التمرين لمدة 3 دقائق. وتبدأ السرعة من 2.0 ميل في الساعة/3.2 كم في الساعة ويبدأ مستوى الانخفاض من المستوى 0. يرجى مواصلة وضع يدك على مؤشر قياس نبض اليد طوال الوقت أثناء أداء هذا التمرين لقياس نبضك بشكل صحيح. وأثناء تشغيل البرنامج، إذا فشل مؤشر قياس معدلات ضربات القلب في الشعور بنبضك فإنك سوف ترى الرمز P وهو يومض على مؤشر عرض النبض. أما إذا شعر مؤشر قياس معدل ضربات القلب بنبضك بشكل سليم فإنك ستري رمز يدل على استقرار ضربات القلب فوق مؤشر قياس النبض وسوف يظهر معدل النبض السليم على شاشة عرض النبض. وسوف يشعر الكمبيوتر بنبض المستخدم كل 30 ثانية. وأثناء برنامج التسخين للتمرين يمكنك الضغط على مفتاح إيقاف التشغيل/الإدخال للإيقاف المؤقت أو إيقاف البرنامج تماماً أو الضغط على مفتاح التشغيل لإعادة تشغيل البرنامج. ويمكن أن يكون مفتاح السرعة ومفتاح الانخفاض في وضع القبول للتنشيط أثناء عملية التسخين هذه ولكن باقي المفاتيح لا تكون كذلك.

أثناء عمل برنامج التسخين، إذا فشل مؤشر قياس معدل ضربات القلب في الشعور بنبض المستخدم (سوف يعرض مؤشر النبض الرمز P ويومض)، فإن الكمبيوتر لن يقوم بتغيير السرعة. أما إذا شعر مؤشر قياس معدل ضربات القلب بنبض المستخدم بشكل سليم ولم يكن النبض الحقيقي للمستخدم قد وصل إلى 65% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب ((220 - العمر) × 65%)، عند ذلك ستزيد السرعة بمعدل 0.5 ميل في الساعة / 0.8 كم في الساعة كل 30 ثانية. وإذا وصل النبض الحقيقي للمستخدم إلى 65% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب فإن السرعة ستبقى بدون تغيير. وإذا وصل النبض الحقيقي للمستخدم إلى 65% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب في دقيقة واحدة فإن السرعة سوف تظل كما هي حتى انتهاء برنامج التسخين

وإذا فشل معدل النبض الحقيقي للمستخدم في الوصول إلى 65% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب خلال الـ 3 دقائق الأولى من التسخين، فإن الكمبيوتر سوف يواصل برنامج التسخين الثاني لمدة 3 دقائق. وسوف تستمر جميع معلومات التمرين في العد التصاعدي ويقوم مؤشر الوقت بالعد تنازلياً من 3:00 دقائق. وأثناء برنامج التسخين الثاني لمدة 3 دقائق فإن الكمبيوتر سوف يقوم بتغيير مستوى الانخفاض. وإذا شعر مؤشر قياس معدل ضربات القلب بنبض المستخدم بشكل سليم ولم يكن النبض الحقيقي للمستخدم قد وصل إلى 65% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب ((220 - العمر) × 65%)، عند ذلك سيزيد مستوى الانخفاض بمعدل 1 مستوى كل 30 ثانية. وإذا وصل النبض الحقيقي للمستخدم إلى 65% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب في دقيقة واحدة فإن السرعة سوف تظل كما هي حتى انتهاء برنامج التسخين

وإذا فشل معدل النبض الحقيقي للمستخدم في الوصول إلى 65% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب خلال الـ 3 دقائق الأولى من التسخين، فإن الكمبيوتر سوف يواصل برنامج التسخين الثالث لمدة 3 دقائق. وسوف تستمر جميع معلومات التمرين في العد التصاعدي ويقوم مؤشر الوقت بالعد تنازلياً من 3:00 دقائق. وأثناء برنامج التسخين الثالث لمدة 3 دقائق فإن مستوى السرعة ومستوى الانخفاض سوف يظلان دون تغيير بغض النظر عن النبض الحقيقي. وإذا قام مؤشر الوقت بالعد تنازلياً إلى 0 ومازال لا يمكن الوصول لمعدل 65% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب، فإن مؤشر الوقت سوف يظهر كلمة Fail (الفشل) وسوف يتوقف البرنامج ويعود لوضع تشغيل الطاقة.

بعد انتهاء برنامج التسخين (إذا وصل النبض الحقيقي لمعدل 65% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب بعد انتهاء برنامج التسخين)، فإن الكمبيوتر سوف يدخل في برنامج التحكم في معدل ضربات القلب. ويقوم مؤشر الوقت بالعد تنازلياً بدءاً من التعيين السابق. وسوف يستمر مؤشر السرعات الحرارية ومؤشر المسافة في العد التصاعدي بدءاً من تشغيل برنامج التسخين. وأثناء تشغيل برنامج التحكم في معدل ضربات القلب فإن مؤشر قياس معدل ضربات القلب سوف يشعر بالنبض الحقيقي للمستخدم كل 30 ثانية. وإذا لم يصل النبض الحقيقي للمستخدم إلى 85% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب فإن مستوى الانخفاض سوف يزيد بمعدل 1 مستوى كل 30 ثانية.

إذا وصل النبض الحقيقي للمستخدم إلى 85% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب فإن أداء المشاية سيبقى كما هو. وإذا وصل النبض الحقيقي للمستخدم لأكثر من 85% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب فإن مستوى الانخفاض سيقبل بمعدل 1 مستوى. وسوف تظل السرعة دون تغيير حتى يزيد مستوى الانخفاض ليصل إلى 15% أو يقل مستوى الانخفاض حتى 0%. وإذا وصل مستوى الانخفاض إلى 15% وما زال لا يمكن الوصول لمعدل 85% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب حينئذ سوف تبدأ السرعة في الزيادة بمعدل 0.8 كم/ساعة كل 30 ثانية. وإذا وصل معدل الانخفاض إلى 0% وما زال لا يمكن الوصول لمعدل 85% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب حينئذ سوف تبدأ السرعة في الانخفاض بمعدل 0.8 كم/ساعة كل 30 ثانية.

إذا وصل النبض الحقيقي للمستخدم لأكثر من 85% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب في 3 دقائق، فإن برنامج التحكم في معدل ضربات القلب سيتوقف وسوف يدخل الكمبيوتر في برنامج انخفاض السرعة لمدة دقيقة واحدة. ولا يكون مفتاح الانخفاض/السرعة في وضع قبول التنشيط أثناء عملية انخفاض السرعة ويمكن استخدامها أثناء برنامج التسخين.

وعندما يقوم مؤشر الوقت بالعد تنازلياً حتى 0 فإن برنامج التحكم في معدل ضربات القلب سوف ينتهي وسوف يدخل الكمبيوتر في برنامج انخفاض السرعة لمدة 50 ثانية.

وبعد انتهاء مدة برنامج انخفاض السرعة فإن الكمبيوتر سوف يعود لوضع تشغيل الطاقة.

والغرض من برنامج التحكم في معدل ضربات القلب هو الحفاظ على نبض المستخدم بين 65% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب و85% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب للوصول لأفضل نتيجة من التمرين.



**Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland**

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

**© حقوق الطبع والنشر محفوظة 2012 ENERGETICS**