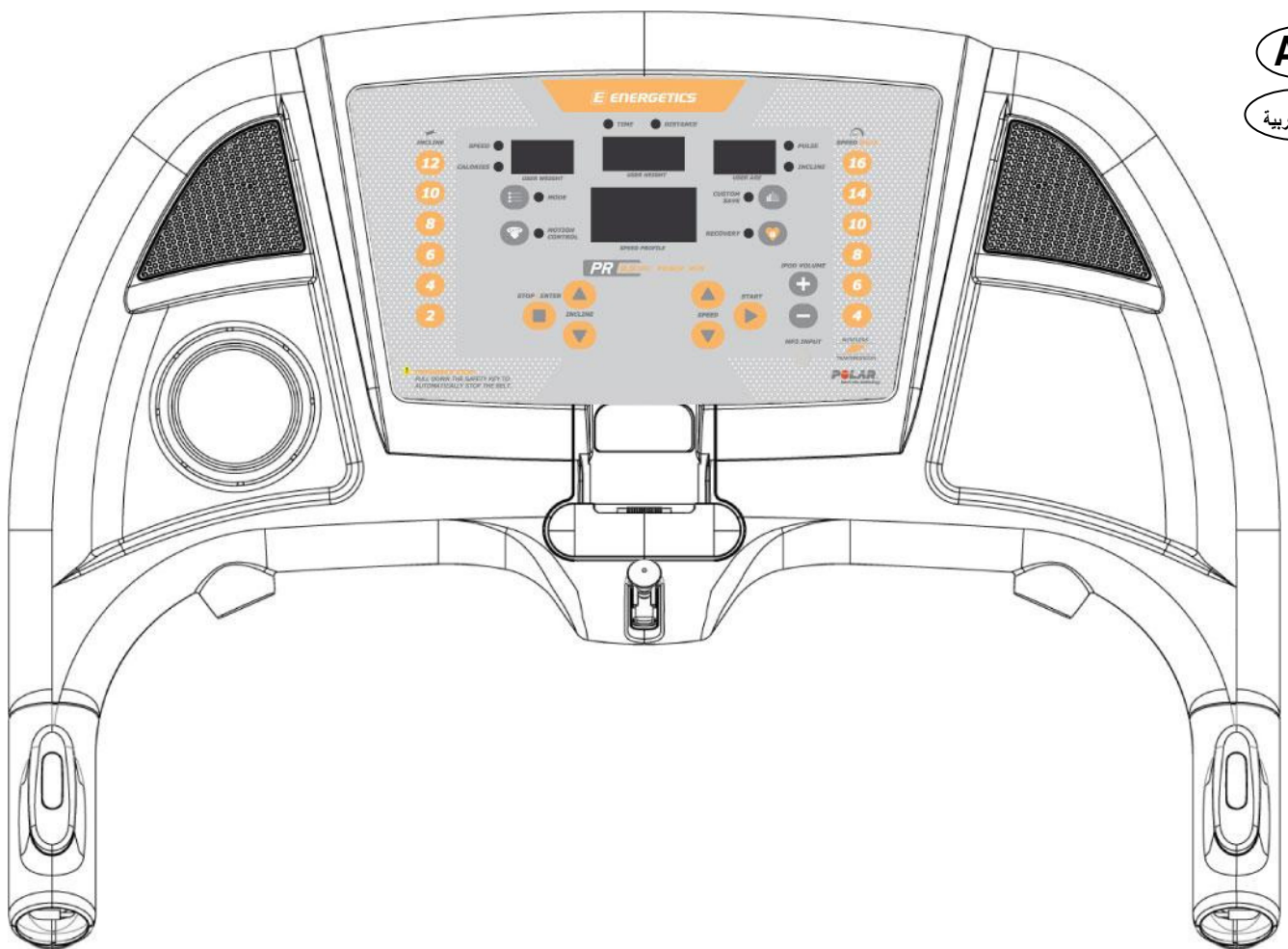


ENERGETICS

POWER RUN 9.9 HRC



AR

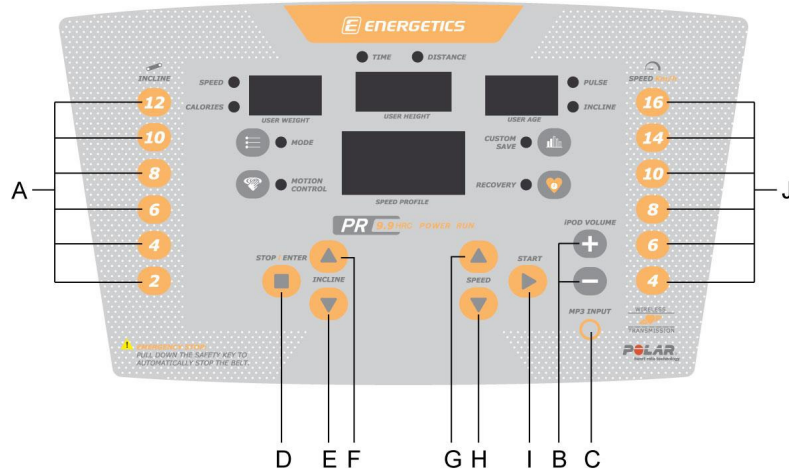
اللغة العربية



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

الأزرار ووظائفها



زر "البداية" (I)
اضغط على زر "البداية" أو "البداية السريعة" لبدء التمرين.

زر "إيقاف / إدخال" (D)
أ. اضغط لتأكيد البرنامج ووضع إعدادات قيم الوظائف المضبوطة مسبقا.
ب. اضغط لتشغيل إجراء الإعدادات قبل الضغط على مفتاح "البداية".
ج. اضغط لإيقاف التمرين أثناء زمن التدريب.

زر "زيادة السرعة" (H)
أ. اضغط لزيادة سرعة التمرين بمعدل 0.1 كيلومتر في الساعة.
ب. اضغط لتحديد البرامج وقيمة وظائف الإعدادات المضبوطة مسبقا ذات الصلة بها.

زر "تخفيض السرعة" (G)
أ. اضغط لتخفيض سرعة التمرين بمعدل 0.1 كيلومتر في الساعة.
ب. اضغط مع الاستمرار على الزر لتخفيض السرعة سريعا وأطلق الزر لإيقاف الوظيفة.

زر زيادة / تخفيض الميل (E/F)
أ. اضغط لآعلى أو لاسفل لتغيير مستوى الميل.
ب. اضغط لتحديد البرامج وقيمة وظائف الإعدادات المضبوطة مسبقا ذات الصلة بها.
اضغط مع الاستمرار على الزر لتخفيض الميل سريعا وأطلق الزر لإيقاف الوظيفة.

الزر السريع للسرعة (J)
اضغط لزيادة سرعة التمرين إلى 4 أو 6 أو 8 أو 10 أو 14 أو 16 كيلومتر في الساعة بسرعة

الزر السريع للميل (A)
اضغط لزيادة ميل التمرين إلى المستويات 2 أو 4 أو 6 أو 8 أو 10 أو 12 بسرعة

"الوضع" (K)
أ. ينتقل ضبط المصنع للكمبيوتر تلقائيا بين "الوقت" و"السرعة" و"النبض" و"المسافة"،
يتم عرض "السرعات" و"مستوى الميل" وكل قيمة لمدة 10 ثوان.
ب. اضغط على زر "الوضع" مرة واحدة لتعرض فقط الوقت والسرعة والنبض
ج. اضغط على زر "الوضع" مرتين لتعرض فقط المسافة والسرعات ومستوى الميل
د. اضغط على زر "الوضع" ثلاث مرات للعودة إلى عرض التبديل التلقائي.

مستوى صوت Pod I (B)
يمكن للمستخدم ضبط مستوى الصوت عن طريق الضغط على "+" و "-"

دخول Mp3 (C)
يمكن للمستخدم تشغيل مشغلات MP3 الخارجية طريق توصيل الجهاز والمشاية من خلال "قابس دخل الصوت".

معلومات مهمة:

مفتاح السلامة

يجب إدخال مفتاح السلامة في الفتحة على وحدة التحكم ودفعه لأعلى حتى النهاية وذلك لتشغيل المشاية. أدخل دائما مفتاح السلامة واربط المشبك بالملابس في منطقة الخصر قبل البدء في التمرين. وإذا حدث وواجهت مشاكل وتحتاج لإيقاف المحرك بسرعة، ما عليك إلا أن تسحب مفتاح السلامة لإغلاق مصدر الطاقة. ولمواصلة التشغيل، يرجى إيقاف تشغيل مفتاح الطاقة وانتظر بضع ثوانٍ؛ ثم قم بتشغيله مرة أخرى، وأدخل مفتاح السلامة، وادفعه لأعلى حتى النهاية.

تحويل النظام المتري / الإنجليزي

يمكن أن تعرض شاشة كمبيوتر المشاية المعلومات بالنظامين المتري والإنجليزي. ويجب ضبط هذا مسبقا لمنطقتك من قبل المصنع. ومع ذلك، في حالة الحاجة على تحويل المشاية بين القراءات المتري والانجليزية، يرجى اتباع الإجراء التالي:

اضبط مفتاح الطاقة على وضع "التشغيل". واضغط على زر "البداية" على الكمبيوتر مع الاستمرار. أدخل مفتاح الأمان ثم أطلق زر "البداية"، يصدر الكمبيوتر صوت صفير قصير لمرة واحدة. اضغط على زر "البداية" للتبديل بين النظامين الإنجليزي والمتري واضغط على زر "الإيقاف / الإدخال" لتأكيد الإعداد. يصدر الكمبيوتر صوت صفير طويل، ويعود إلى وضع التشغيل مع الإعداد الجديد.

توصل التيار

اضبط مفتاح الطاقة، الواقع على إطار القاعدة، على "وضع التشغيل" وأدخل مفتاح الأمان. تضيء جميع النوافذ مع سماع صوت صفير قصير. يظهر "U1" في نافذة "وضع السرعة" وتعرض "السرعة / السرعات" للمستخدم قيمة إعدادات المصنع للوزن "68" كجم، وتعرض "الزمن/المسافة" للمستخدم قيمة إعدادات المصنع للارتفاع "170" سم ويعرض النبض / الميل للمستخدم قيمة إعدادات المصنع للعمر "35". وإذا كان يوجد أي معلومات للمستخدم قد تم إدخالها وحفظها، فتعرض النوافذ المضيفة المعلومات من آخر معلومات قد تم إدخالها للمستخدم. وإذا لم يتم الضغط على أي مفاتيح لإدخال إعدادات أخرى في غضون 3 دقائق، يدخل الكمبيوتر "وضع السكون". اضغط على أي زر للعودة إلى "وضع التشغيل".

وضع السكون

عند يكون الكمبيوتر في "وضع التشغيل"، يدخل تلقائيا "وضع السكون" إذا ترك بلا استخدام لمدة 3 دقائق دون تلقي أي إدخال. اضغط على أي زر للعودة إلى "وضع التشغيل" عندما يكون الكمبيوتر في "وضع السكون".

تعليمات التشغيل:

البداية السريعة

عندما تكون المشاية في وضع "التشغيل"، اضغط على زر "البداية" لتفعيل برنامج "البداية السريعة". تبدأ شاشة "السرعة المضيفة" في العد التنازلي 3 ثواني مع 3 أصوات صفير قصير ثم تبدأ من 0.8 كم / ساعة. اضغط على زري "زيادة / تخفيض السرعة" لتغيير السرعة. اضغط على زري "زيادة / تخفيض السرعة" لرفع المشاية. ويبدأ "الوقت" و"السرعات" و"المسافة" في العد التصاعدي من 0.

"الإيقاف المؤقت / الإيقاف"

أثناء التدريب، زر اضغط على "إيقاف / إدخال" مرة واحدة لإيقاف المشاية. اضغط على زر "إيقاف / إدخال" مرتين لحذف كافة بيانات التدراب والعودة إلى وضع "التشغيل".

"التهدة"

بعد الانتهاء من كل برنامج، تعرض نافذة "الزمن" إظهار "تهدة" وتومض ثم تبدأ في إجراء تهدة لمدة دقيقة واحدة. يبدأ عد الومن التنازلي من 1:00 حتى 00:00 وتبقى السرعة عند 3.2 كم / ساعة ومستوى الميل يبقى في مستوى 0. بعد العد التنازلي للزمن حتى 00:00، يتوقف السير ويعود إلى وضع "إيقاف مؤقت / إيقاف". اضغط على زر "إيقاف / إدخال" للعودة إلى وضع التشغيل". للخروج من إجراء التهدة، اضغط على زر "إيقاف / إدخال" لمرة واحدة في أي وقت خلال عملية للدخول إلى وضع "إيقاف مؤقت / إيقاف" واضغط على زر "إيقاف / إدخال" مرة أخرى للدخول في وضع التشغيل.

الانتعاش هي ميزة تسمح للمستخدم باختبار حالته البدنية بعد التمرين. يتم تحديد تصنيف الانتعاش من خلال قياس مدى إبطاء نبض للمستخدم بسرعة بعد التدريب لتوضيح الحالة البدنية للمستخدم. كلما زادت سرعة إبطاء النبض، كان الحالة البدنية للمستخدم أفضل. ويمكن للمستخدمين تسجيل تصنيف الانتعاش بعد كل جلسة تدريب لاستخدامها كمرجع. لتشغيل: الانتعاش"، اضغط على زر "الانتعاش" بعد الانتهاء من التمارين. وتدخل المشاية في وضع "إيقاف مؤقت / إيقاف". قم بوضع اليدين على مستشعرات نبض اليد في غضون 10 ثوان (وذلك بالنسبة للطرز المجهزة لجهاز ارسال النبض لحزام الصدر، واحتفظ بحزام الصدر، لا توجد حاجة للإمساك بنبض اليد). وسوف يقوم جهاز استقبال النبض بالمسح والكشف عن نبض المستخدم في 10 ثوان، ويدخل إجراء "الانتعاش". ويبدأ الزمن في العد التنازلي من 1:00 حتى 00:00. وسوف تعرض نافذة "السرعة" المضيئة "تصنيف الانتعاش" بعد العد التنازلي لمدة دقيقة. مدى انخفاض العدد إلى أفضل عدد سيكون مستوى اللياقة البدنية. قم بتسجيل التصنيف للمقارنة في المستقبل.

أثناء إجراء "الانتعاش"، إذا كنت ترغب في إيقاف "الانتعاش" والتوقف عن التدريب، اضغط على زر "إيقاف / إدخال" وقم بالعودة إلى وضع "التشغيل".

أثناء إجراء "الانتعاش"، إذا كنت ترغب في مواصلة البرنامج السابق، اضغط على زر "البداية" لمواصلة البرنامج السابق.

بعد الضغط على زر "الانتعاش"، إذا أخفق جهاز استقبال النبض في مسح واستقبال نبض المستخدم، يبقى الكمبيوتر في حالة "توقف مؤقت / توقف"، وتعرض الشاشة "إخفاق". اضغط على زر "الإيقاف / الإدخال" للعودة إلى وضع "التشغيل" واضغط على زر "البداية" لمواصلة البرنامج السابق.

تشغيل الكمبيوتر:

يجب تحديد هوية المستخدم قبل اختيار البرنامج. بالنسبة لمستخدم المرة الأولى، يرجى إعداد معلومات المستخدم وتعيين هوية المستخدم من مستخدم رقم 1 إلى مستخدم رقم 9. اضغط على زر "زيادة / تخفيض السرعة" لتحديد هوية المستخدم عندما يكون الكمبيوتر في وضع "التشغيل". واضغط على "إيقاف / إدخال" لتأكيد الاختيار.

إعداد معلومات المستخدم

بعد تحديد هوية المستخدم، سوف تعرض نافذة "السرعة" المضيئة الإعداد السابق لوزن الجسم للمستخدم أو قيمة ضبط المصنع "150" رطلاً أو "68" كجم وتومض. اضغط على زر "زيادة / تخفيض السرعة" لضبط معلومات الطول للمستخدم، ثم اضغط زر "الإيقاف / الإدخال" للتأكيد والحفظ.

بعد تحديد الوزن للمستخدم، سوف تعرض نافذة "الزمن" المضيئة الإعداد السابق لارتفاع المستخدم أو قيمة ضبط المصنع "69" بوصة أو "170" سم وتومض. اضغط على زر "زيادة / تخفيض السرعة" لضبط معلومات الطول للمستخدم، ثم اضغط زر "الإيقاف / الإدخال" للتأكيد والحفظ.

بعد تحديد الارتفاع للمستخدم، سوف تعرض نافذة "النبض" المضيئة الإعداد السابق لعمر المستخدم أو قيمة ضبط المصنع "35" بوصة أو سم وتومض. اضغط على زر "زيادة / تخفيض السرعة" لضبط العمر للمستخدم، ثم اضغط زر "الإيقاف / الإدخال" للتأكيد والحفظ.

اختيار برنامج التشغيل

بعد الانتهاء من إعداد معلومات المستخدم، تعرض نافذة الوضع الشخصي لـ "السرعة" "P1" أي البرنامج رقم 1. اضغط على زر "زيادة / تخفيض السرعة" لتحديد برنامج من P1 إلى P8 أو من C1 إلى C3 أي برنامج المستخدم، ثم اضغط على زر "إيقاف / إدخال" للتأكيد. قبل بدء البرنامج المحدد، اتبع الإجراء لتشغيل البرامج المختلفة على النحو التالي:

البرنامج رقم 1 - الزمن المستهدف

إذا تم تحديد P1، تعرض نافذة "الزمن" "30:00" كزمن للتدريب مضبوط مسبقاً. اضغط على زر "زيادة / تخفيض السرعة" لتعيين الزمن المستهدف للتدريب. اضغط على زر "الإيقاف / الإدخال" لحفظ الزمن المستهدف واضغط على زر "البداية" لتشغيل البرنامج. تبدأ السرعة من 3.2 كم / ساعة. ويبدأ الميل من مستوى 0. اضغط على زر "زيادة / تخفيض السرعة" لضبط السرعة واضغط على زر "زيادة / تخفيض الميل" لضبط مستوى الميل. يبدأ "الزمن" في العد التنازلي من الزمن المستهدف حتى الصفر.

البرنامج رقم 2 - المسافة المستهدفة

إذا تم تحديد P2، تعرض نافذة "المسافة" "0.00". اضغط على زر "زيادة / تخفيض السرعة" لتعيين المسافة المستهدفة. اضغط على زر "الإيقاف / الإدخال" لحفظ المسافة المستهدفة واضغط على زر "البداية" لتشغيل البرنامج. تبدأ السرعة من 3.2 كم / ساعة. ويبدأ الميل من مستوى 0. اضغط على زر "زيادة / تخفيض السرعة" لضبط السرعة واضغط على زر "زيادة / تخفيض الميل" لضبط مستوى الميل. تبدأ "المسافة" في العد التنازلي من المسافة المستهدفة.

البرنامج رقم 3 - السرعات المستهدفة

إذا تم تحديد P3، تعرض نافذة "السرعات" "0". اضغط على زر "زيادة / تخفيض السرعة" لتعيين السرعات المستهدفة. اضغط على زر "الإيقاف / الإدخال" لحفظ السرعات المستهدفة واضغط على زر "البداية" لتشغيل البرنامج. تبدأ السرعة من 3.2 كم / ساعة. ويبدأ الميل من مستوى 0. اضغط على زر "زيادة / تخفيض السرعة" لضبط السرعة واضغط على زر "زيادة / تخفيض الميل" لضبط مستوى الميل. تبدأ "السرعات" في العد التنازلي من السرعات المستهدفة.

البرنامج رقم 4 - ميل الفترات

إذا تم تحديد البرنامج P4، تعرض نافذة "الزمن" المضيفة قيمة ضبط المصنع "24:00" وتعرض نافذة "النبض / الميل" المضيفة "1 L" وامضة. اضغط على زر "زيادة / تخفيض السرعة" لتحديد كثافة التدريب من L1 إلى L9، ثم اضغط على زر "إيقاف / إدخال". وتعرض نافذة الزمن المضيفة "24:00" وامضة. اضغط على زر "زيادة / تخفيض السرعة" لضبط زمن التدريب. في كل مرة تضغط على الزر، يزيد / ينخفض الزمن بمعدل 4 دقائق. اضغط على زر "الإيقاف / الإدخال" لحفظ الإعداد واضغط على زر "البداية" لتشغيل البرنامج. يتم تغيير مستوى الميل بواسطة الكمبيوتر حسب نمط إعدادات المصنع. اضغط على زر "زيادة / تخفيض السرعة" لضبط السرعة.

المستوى	أدنى مستوى	أقصى مستوى
1	0.0	4.0
2	1.0	5.0
3	2.0	6.0
4	3.0	7.0
5	4.0	8.0
6	5.0	9.0
7	6.0	10.0
8	7.0	11.0
9	8.0	12.0

البرنامج رقم 5 - سرعة الفترات

إذا تم تحديد البرنامج P5، تعرض نافذة "الزمن" المضيفة قيمة ضبط المصنع "24:00" وتعرض نافذة "النبض / الميل" المضيفة "1 L" وامضة. اضغط على زر "زيادة / تخفيض السرعة" لتحديد كثافة التدريب من L1 إلى L9، ثم اضغط على زر "إيقاف / إدخال". وتعرض نافذة الزمن المضيفة "24:00" وامضة. اضغط على زر "زيادة / تخفيض السرعة" لضبط زمن التدريب. في كل مرة تضغط على الزر، يزيد / ينخفض الزمن بمعدل 4 دقائق. اضغط على زر "الإيقاف / الإدخال" لحفظ الإعداد واضغط على زر "البداية" لتشغيل البرنامج. يتم تغيير السرعة بواسطة الكمبيوتر حسب نمط إعدادات المصنع. اضغط على زر "زيادة / تخفيض السرعة" لضبط مستوى الميل.

المستوى	الحد الأدنى للأميال	الحد الأقصى للأميال	الحد الأدنى للكيلومترات	الحد الأقصى للكيلومترات
1	1.8	3.0	2.9	4.8
2	2.0	3.4/	3.2	5.4
3	2.2	3.8	3.5	6.1
4	2.4	4.2	3.8	6.7
5	2.6	4.6	4.2	7.4
6	2.8	5.0	4.5	8.0
7	3.0	5.4	4.8	8.6
8	3.2	5.8	5.1	9.3
9	3.4	6.2	5.4	9.9

البرنامج رقم 6 - فقد الوزن

إذا تم تحديد البرنامج P6، تعرض نافذة "الزمن" المضيفة قيمة ضبط المصنع "30:00" وتعرض نافذة "النبض / الميل" المضيفة "L 1" وامضة. اضغط على زر "زيادة / تخفيض السرعة" لتحديد كثافة التدريب من L1 إلى L9، ثم اضغط على زر "إيقاف / إدخال". وتعرض نافذة الزمن المضيفة "30:00" وامضة. اضغط على زر "زيادة / تخفيض السرعة" لضبط زمن التدريب. في كل مرة تضغط على الزر، يزيد / ينخفض الزمن بمعدل 5 دقائق. اضغط على زر "الإيقاف / الإدخال" لحفظ الإعداد واضغط على زر "البداية" لتشغيل البرنامج. يتم تغيير السرعة ومستوى الميل بواسطة الكمبيوتر حسب نمط إعدادات المصنع.

المستوى	الحد الأدنى للكيلومترات	الحد الأقصى للكيلومترات	أدنى مستوى	أقصى مستوى
1	2.6	4.5	0	3
2	2.9	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	4.2	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

البرنامج رقم 7 - التعلم الذاتي والمنافسة، 5 كم

إذا تم تحديد P7، تعرض نافذة "المسافة" المضيفة "5" كيلومترات أو "3" أميال. اضغط على مفتاح "البداية" لبدء البرنامج. اضغط على زر "زيادة / تخفيض السرعة" لضبط السرعة واضغط على زر "زيادة / تخفيض الميل" لضبط مستوى الميل (5% حد أقصى).

البرنامج رقم 8 - التحكم في معدل ضربات القلب

بالنسبة لجميع برامج معدل ضربات القلب، يجب ارتداء حزام الصدر لمعدل القلب أو البقاء متصلًا بلوحات نبض اليد.

إذا تم تحديد البرنامج P8، يظهر "معدل ضربات القلب المستهدف" في نافذة "النبض" المضيفة ويومض. ويستند إعداد المصنع لـ "معدل ضربات القلب المستهدف" إلى 85% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب للمستخدم. ويتم احتساب الحد الأقصى لمعدل ضربات قلب المستخدم باستخدام المعادلة: $220 - \text{عمر المستخدم}$ ، وكمثال على ذلك، بالنسبة للعمر 35، ينبغي أن يكون الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب للمستخدم هو 185 و85% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب للمستخدم ستكون 157. اضغط على زر "زيادة / تخفيض السرعة" لضبط "معدل ضربات القلب المستهدف" وفقًا لحالتك البدنية أو تعليمات الطبيب، ثم اضغط على زر "إيقاف / إدخال" لحفظ الإعداد. ثم تعرض نافذة "الزمن" المضيفة قيمة ضبط المصنع "60:00" وتومض. اضغط على زر "زيادة / تخفيض السرعة" لضبط زمن التدريب. في كل مرة تضغط على الزر، يزيد / ينخفض الزمن بمعدل 3 دقائق. اضغط على زر "إيقاف / إدخال" لحفظ الإعداد.

اضغط على زر "البداية" لبدء برنامج "الإحماء". تبدأ السرعة من 3.2 كم / ساعة ومستوى الميل يبدأ من المستوى صفر 0. استبق يدك على قبضتي نبض اليد طوال الوقت أثناء هذا التمرين من أجل رصد النبض بشكل صحيح. أثناء البرنامج، إذا أخفق رصد معدل ضربات القلب في استشعار نبض المستخدم سوف، ترى "P" وامضة في نافذة "النبض" المضيفة. إذا استشعر رصد معدل ضربات القلب النبض بشكل صحيح، تومض "الشاشة النقطية المضيفة للنبض" وتظهر قراءة النبض الصحيحة على نافذة "النبض" المضيفة. ويقوم الكمبيوتر باستشعار النبض للمستخدم كل 30 ثانية. أثناء برنامج الإحماء، يمكنك الضغط على زر "إيقاف / إدخال" للتوقف المؤقت أو إيقاف البرنامج أو الضغط على زر "البداية" مرة أخرى لإعادة تشغيل البرنامج. والأزرار الأخرى لن تنشط أثناء هذه العملية للإحماء.

خلال برنامج الإحماء، إذا أخفق رصد معدل ضربات القلب في استشعار نبض المستخدم (سوف تعرض نافذة "النبض" المضيفة "P" وامضة)، لن يغير الكمبيوتر من السرعة. إذا استشعر رصد معدل ضربات القلب النبض للمستخدم بشكل صحيح ولكن نبض المستخدم الفعلي لا يصل إلى 65% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب (($220 - \text{العمر}$) × 65%)، فإن السرعة سوف تزيد بمعدل 0.8 كم / ساعة كل 30 ثانية. إذا وصل النبض الفعلي إلى 65% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب، فتظل السرعة دون تغيير إذا ظل النبض الفعلي عند 65% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب لأكثر من دقيقة، تبقى السرعة كما هي حتى يتم الانتهاء من برنامج الإحماء.

إذا أخفق نبض المستخدم الفعلي في الوصول إلى 65% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب في غضون الثلاث 3 دقائق الأولى لبرنامج الإحماء، سوف يستمر الكمبيوتر في برنامج إحماء ثان مدته 3 دقائق. تواصل جميع المعلومات العد التصاعدي، والمؤقت في العد التنازلي من 3:00. وخلال الإحماء الثاني لمدة 3 دقائق، سوف يغير الكمبيوتر مستوى الميل بدلا من السرعة. إذا أخفق رصد معدل ضربات القلب في استشعار نبض المستخدم (سوف تعرض نافذة "النبض" المضيفة "P" وامضة)، لن يغير الكمبيوتر من مستوى الميل. إذا استشعر رصد معدل ضربات القلب النبض للمستخدم بشكل صحيح ولكن نبض المستخدم الفعلي لا يصل إلى 65% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب ((220 - العمر) × 65%)، فإن مستوى الميل سوف يزيد بمعدل 1 مستوى كل 30 ثانية. إذا وصل النبض الفعلي إلى 65% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب، فيظل مستوى الميل دون تغيير. إذا ظل النبض الفعلي عند 65% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب لأكثر من دقيقة، تبقى السرعة كما هي حتى يتم الانتهاء من برنامج الإحماء.

إذا أخفق نبض المستخدم الفعلي في الوصول إلى 65% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب في غضون الثلاث 3 دقائق الثانية لبرنامج الإحماء، سوف يستمر الكمبيوتر في برنامج إحماء ثالث مدته 3 دقائق. تواصل جميع المعلومات العد التصاعدي، والمؤقت في العد التنازلي من 3:00. خلال الإحماء الثالث لمدة 3 دقائق، عيظ كل من السرعة والميل دون تغيير بغض النظر عن النبض الفعلي. إذا وصل العد التنازلي للزمن إلى صفر 0 ولم يتحقق 65% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب حتى الآن، فإن نافذة "الزمن" المضيفة سوف تعرض "إخفاق" ويتوقف البرنامج ويعود إلى وضع "التشغيل".

بعد انتهاء برنامج الإحماء، إذا وصل النبض الفعلي إلى 65% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب، يدخل الكمبيوتر إلى برنامج التحكم في معدل ضربات القلب. ويتم العد التنازلي لـ "الزمن" من الإعداد السابق. تواصل المسافة والسرعة العد التصاعدي من برنامج الإحماء. خلال برنامج "التحكم في معدل ضربات القلب"، سوف يستشعر رصد معدل ضربات القلب نبض المستخدم الفعلي كل 30 ثانية. إذا لم يصل نبض المستخدم الفعلي إلى 85% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب، فإن مستوى الميل سوف يزيد بمعدل 1 مستوى كل 30 ثانية. إذا وصل النبض الفعلي للمستخدم إلى 85% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب، فيظل أداء المشاية دون تغيير. إذا كان نبض المستخدم الفعلي أكبر من 85% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب، فإن مستوى الميل سوف ينخفض بمعدل 1 مستوى. وسوف تظل السرعة دون تغيير حتى يزيد مستوى الميل مرتفعا إلى 12% أو منخفضا إلى 0%. إذا وصل مستوى الميل إلى 15% ولم يمكن الوصول إلى 85% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب حتى الآن، فسيتم زيادة السرعة بمعدل 0.8 كم / ساعة كل 30 ثانية. إذا انخفض مستوى الميل إلى 0% ونبض المستخدم الفعلي لا يزال أكبر من 85% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب، فسيتم تخفيض السرعة بمعدل 0.8 كم / ساعة كل 30 ثانية.

إذا ظل نبض المستخدم الفعلي أعلى من 85% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب لأكثر من 3 دقائق، فإن برنامج التحكم في معدل ضربات القلب سوف يتوقف ويدخل إلى برنامج تهدئة لمدة دقيقة.

عندما يعد "الزمن" العد التنازلي إلى 0، ويتم الانتهاء من برنامج التحكم في معدل ضربات القلب، يدخل الكمبيوتر في برنامج التهدئة لمدة دقيقة. بعد برنامج التهدئة، سيعود الكمبيوتر إلى وضع "التشغيل".

إن الغرض من برنامج معدل ضربات القلب هو استبقاء نبض المستخدم بين 65% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب و85% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب لتحقيق النتيجة الأكثر كفاءة للتدريب.

C3 - C1 البرنامج المخصص (برنامج المستخدم)

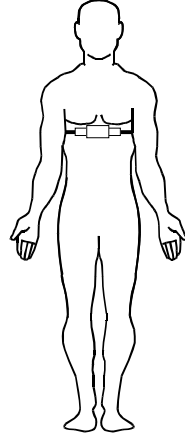
يسمح البرنامج بضبط 3 برامج مخصصة من قبل المستخدمين وتخزين الإعدادات للتدريبات المتكررة. أقصى حد لزمان التدريب لكل برنامج من برامج المستخدم هو 60 دقيقة. أثناء التدريب، بعد أن يبدأ الزمن في العد التصاعدي حتى 60:00، تبدأ المشاية إجراء برنامج التهدئة مدته دقيقة واحدة تلقائيا. ولضبط وتخزين برامج المستخدم، يرجى اتباع الإجراءات التالية:

ضبط وحفظ برنامج المستخدم

قم بالاختيار بين C1 إلى C3 واضغط على زر "إيقاف / إدخال" للدخول إلى برنامج المستخدم، ثم اضغط على زر "البداية". تبدأ السرعة من 3.2 كم / ساعة ويبدأ مستوى الميل عند مستوى 0 صفر. وكل مقطع من "السرعة / الميل" هو دقيقة واحدة. اضغط على زر "زيادة / تخفيض السرعة" لتغيير السرعة واضغط على زر "زيادة / تخفيض الميل" لتغيير مستوى الميل أثناء جلسة التدريب. يسجل الكمبيوتر السرعة الفعلية ومستوى الميل في الثانية الأخيرة لكل مقطع مدته دقيقة ويحفظ مؤقتا سرعة ومستوى انحدار هذا المقطع الذي مدته دقيقة. قم بمواصلة التدريب حتى ترغب في التوقف. اضغط على زر "إيقاف / إدخال" للدخول في جلسة التهدئة لمدة دقيقة واحدة. يدخل الكمبيوتر تلقائيا وضع برنامج الحفظ بعد جلسة التهدئة لمدة دقيقة واحدة. إذا كنت ترغب في تخطي إجراء التهدئة، اضغط على زر "إيقاف / إدخال" للدخول إلى وضع برنامج الحفظ.

عندما يكون الكمبيوتر في وضع برنامج الحفظ، يومض زر "الحفظ المخصص" ببطء. اضغط على زر "الحفظ المخصص" لحفظ هذا البرنامج أو الضغط على زر "إيقاف / إدخال" لحذف البرنامج والعودة إلى وضع "التشغيل".

استخدام حزام الصدر لرصد معدل ضربات القلب (ميزة اختيارية تعتمد على الموديل الذي يتم شراؤه):
بالنسبة للتشغيل المناسب، ينبغي ارتداء حزام الصدر عبر مقدمة جسمك بالضبط أسفل خط الصدر كما هو مبين في الرسم. لضمان التشغيل السليم، يجب أن يكون حزام الصدر مرطبا، يرجى وضع 2 وسادتين مطاطيتين تحت حزام الصدر المرطب قبل بدء التمرين.



اربط حزام الصدر حول المقدمة أسفل خط الصدر.

التحكم في الحركة:

يمكن زيادة أو تخفيض أو إيقاف سرعة سير المشي باستخدام أجهزة استشعار التحكم في الحركة على المقابض. ةللقيام بذلك، اتبع التعليمات التالية:

1. اضغط على زر "التحكم في الحركة" على وحدة التحكم للتبديل بين وظائف التحكم في الحركة تشغيلًا وإيقافًا:

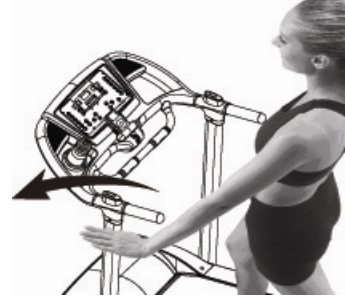
• عندما تكون "الشاشة المضيئة" في وضع تشغيل، يكون "التحكم في الحركة" نشطًا.

• عندما تكون "الشاشة المضيئة" في وضع إيقاف، يكون "التحكم في الحركة" غير نشط.

2. بعد تشغيل "التحكم في الحركة"، لوح بيدك اليمنى حوالي 10 سم فوق مستشعر الحركة على المقود الأيمن لزيادة السرعة. سوف يصدر المستشعر صوت صفير قصير واحد لكل مسح يقوم به ويزيد السرعة بمعدل 0.1 كم / ساعة لكل صفير. استمرار يدك اليمنى حوالي 15 سم فوق المستشعر الأيمن باستمرار يؤدي إلى إصدار المستشعر لصوت صفير طويل واحد لكل ثانية وتزيد السرعة بمعدل 0.8 كم / ساعة في الثانية.



- (2) استخدام المستشعر الأيمن لزيادة السرعة.
3. لَوْح بيدك اليمنى حوالي 15 سم فوق مستشعر الحركة على المقود الأيسر لتخفيض السرعة. سوف يصدر المستشعر صوت صفير قصير واحد لكل مسح يقوم به وتقل السرعة بمعدل 0.1 كم / ساعة. استمرار يدك اليمنى حوالي 10 سم فوق المستشعر الأيسر باستمرار يؤدي إلى إصدار المستشعر لصوت صفير طويل واحد لكل ثانية وتقل السرعة بمعدل 0.8 كم / ساعة في الثانية.



- (3) استخدام المستشعر الأيسر للإبطاء.

4. لَوْح بـكـلـتـا يـدكـتـا تـقـرـيـبـا 10 سم فوق كل من مستشعري الحركة في نفس الوقت. ويصدر المستشعر صوتي 2 صفير قصيرين، ثم يتوقف السير.



- (4) استخدام كلي المستشعرين لإيقاف السير.

قم دائما بإيقاف تشغيل وظيفة التحكم في الحركة عن طريق الضغط على زر "التحكم في الحركة" على وحدة التحكم قبل إيقاف تشغيل مصدر التيار المتصل بالمشاية.



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

www.energetics.eu

© حقوق الطبع والنشر محفوظة 2012 ENERGETICS