



USER's MANUAL

دليل المستخدم

TREADMILL

جهاز الجري

EM-1203



IMPORTANT!

مهم!

PLEASE READ THIS MANUAL CAREFULLY
BEFORE USING THIS DEVICE.
RETAIN THIS MANUAL FOR FUTURE
REFERENCE.

يرجى قراءة هذا الدليل بعناية قبل استخدام هذا الجهاز.
احتفظ بهذا الدليل للرجوع إليه في المستقبل.

Table Of Content

Important Safety Precautions	3
Assembly Instructions	4
Folding & Unfolding Instructions	8
Grounding Methods	9
Operation Guide	10
Getting Started Guide	17
Warm-Up Exercise	18
Safety Exercise	20
Maintenance Instructions	21
Belt Adjustment	22
Exploded Drawing	23
Spare Part List	24
Troubleshooting	25

Important Safety Precautions

Warning:

Before starting any exercise program, consult with your physician or health professional, especially the person who above 35 years old people or has some health problem before. We take no responsibility for any troubles and hurts due to above reasons.







Attention:


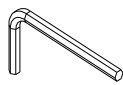
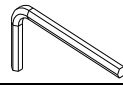

1. When using this treadmill, keep attaching the safety pull pin rope to your clothes or belt.
2. Do not plug anything into any parts of this equipment, or it may damage.
3. Position the treadmill on a clear, level surface. Do not place the treadmill on thick carpet as it may interfere with proper ventilation. Also, do not place the treadmill near water or outdoors.
4. Never start the treadmill while you are standing on the walking belt. After turning the power on and adjusting the speed control, there may be a pause before the walking belt begins to move, always stand on the foot rails on the sides of the frame until the belt is moving.
5. Wear appropriate clothing when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose fitting clothing that could become caught in the treadmill. Always wear running or aerobic shoes with rubber soles. .
6. Keep small children or pet away from the treadmill during operation.
7. Do not do exercise in 40 minutes after meal.
8. The treadmill is only used for adult's child use the treadmill must have adult on side.
9. Always hold the handrails when initially walking or running on the treadmill, until you are comfortable with the use of the treadmill.
10. The treadmill for indoor equipment, do not use outdoor. Position the treadmill on a clean, level surface. Note the treadmill made by special equipment, please do not remodel or do others.
11. The power cord of motorized treadmill is specialized. If the power cord damaged, please purchase it from distributor or contact our company directly.
12. If the treadmill should suddenly increase in speed due to an electronics failure or the speed being inadvertently increased, the treadmill will come to a sudden stop when the pull pin is disengaged from the console.
13. Do not connection in the middle of power cord, extending the power cord or replace the power cord plug, stacked weight object on the power cord or make the power cord near the high temperature heat, prohibit use the porous socket, otherwise it will cause fire or electric shock injury accident because of poor contact.
14. When the treadmill is not being used, the power cord should be unplugged and the safety pull pin removed.

Assembly Steps

WHEN YOU OPEN THE CARTON, YOU WILL FIND THE BELOW SPARE PARTS.
SPARE PARTS LIST

Hardware Packing List:

Description		Qty
M10*60 Bolt (NO:62)		4
M10*20 Bolt (NO 68)		6
M6*12 Bolt (NO:64)		4
Flat washerφ10.5(NO 35)		10
φ 4.2x16mm Screw (NO:3)		6
M6 Nut (NO:74)		4

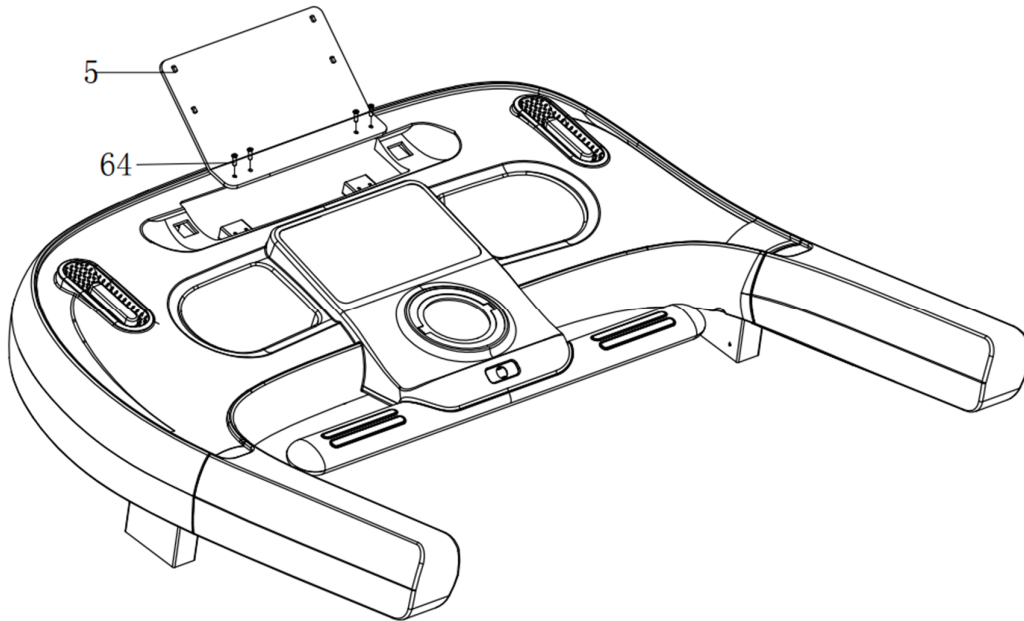
Description		Qty
Silicone Oil		1
safety key		1
Allen key(S5)		1
Allen key(S6)		1
Power cable		1

NOTE:

1. Above-described parts are all the parts you need to assemble this treadmill. Before you start to assemble, please check the hardware packing to make sure they are included.
2. Please find tools in the hardware pack to help you assemble this treadmill easier.

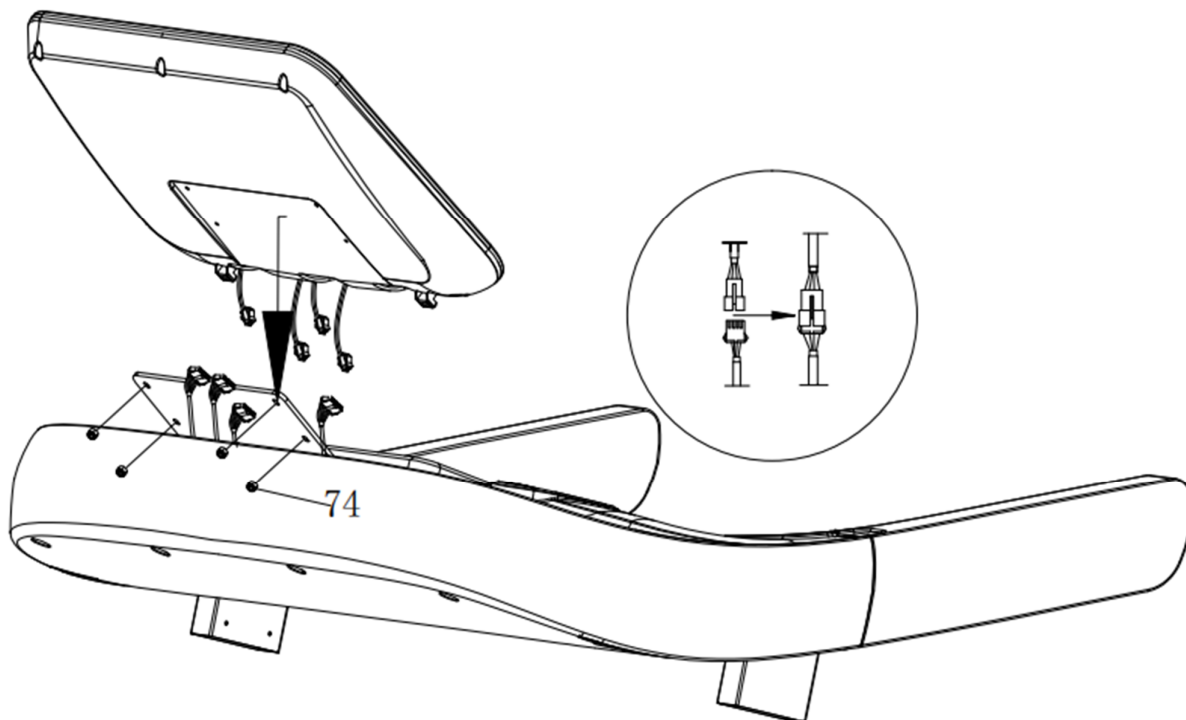
STEP 1

- Use the M6* 12 bolt (64) to fix the steel plate (No:5) on the console as below.



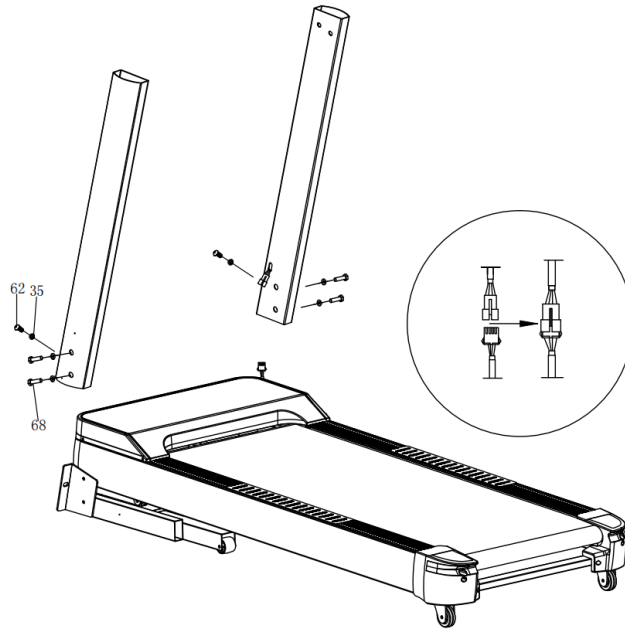
STEP 2

- Organize the electronic meter connection line, and connect one by one.
- Use the M6 nut (No 74) fix the upper meter on the plate 5.



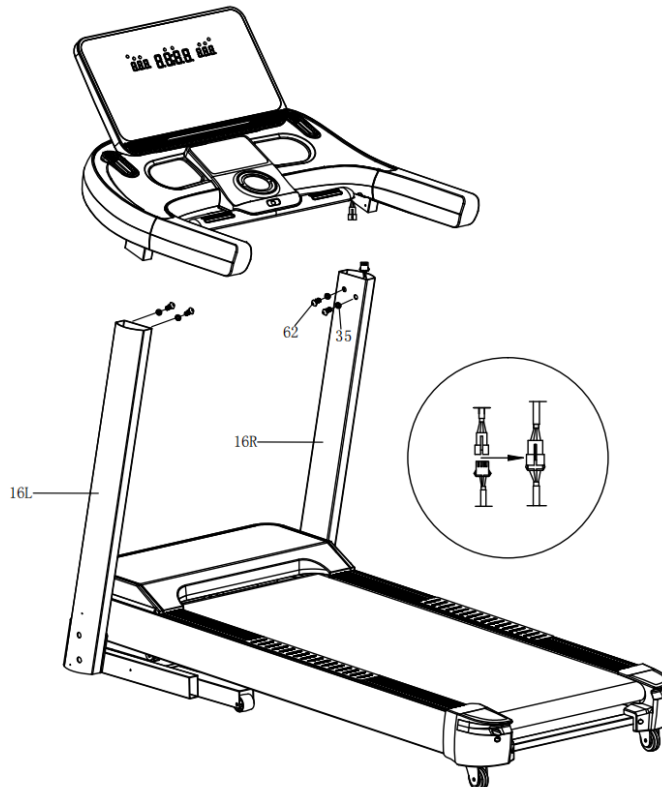
STEP 3

- Connect the cables between main frame and the right upright post(16R).
- Use supplied M10*20 bolts (62) +M10*60 bolts (68) and flat washer (35) to fix upright post (16L/R) onto the main frame.



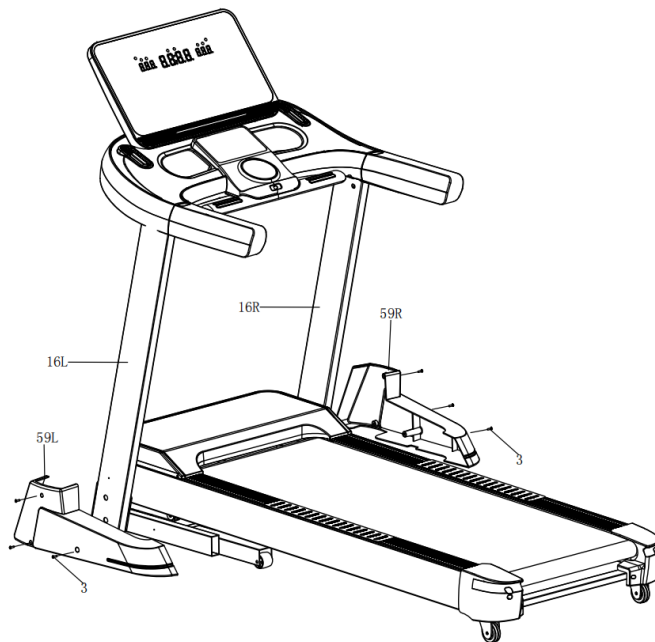
STEP 4

- Connect the cables between console and the right upright post(16R).
- Use supplied M10*20 bolts (62) +M10*60 bolts (68) and flat washer (35) fix the console onto the upright post.



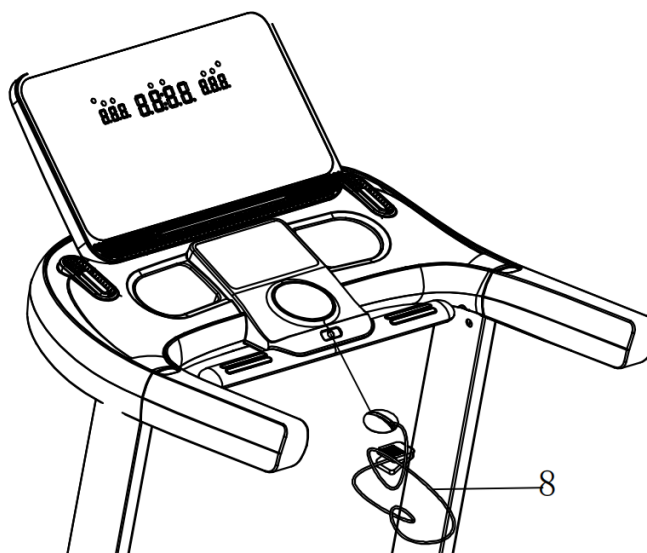
STEP 5

- Use the supplied M6*12 screws (3) to fix upright post cover(59L/R) tightly onto the upright (16L/R).



STEP 6

- Put the safety key (red color) on the middle of console. Now you can start to use the treadmill.

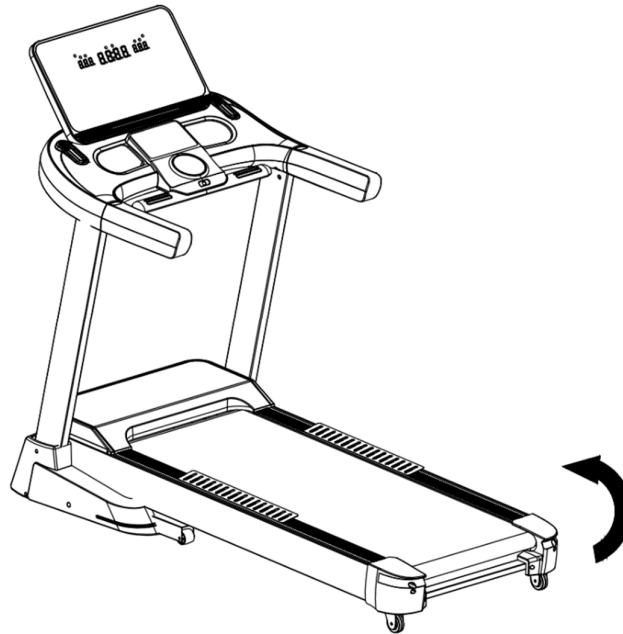


ATTENTION:

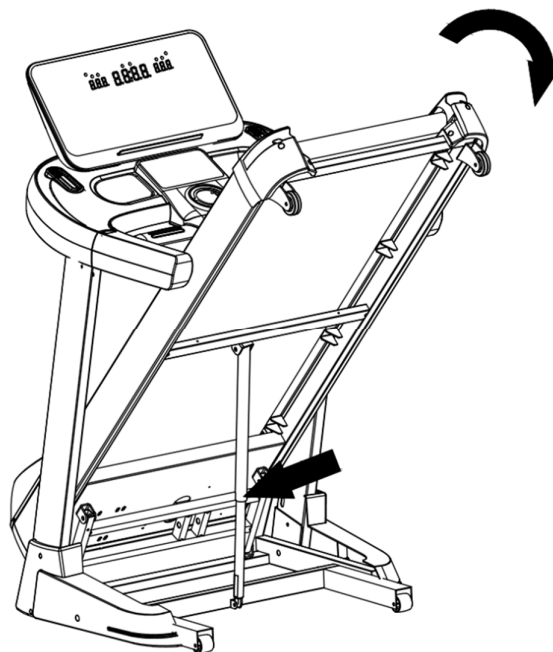
Must confirm complete assembly as the required above and lock all bolts. Do the following operation after checking everything is OK. Before you use the treadmill, please read the instruction carefully.

Folding & Unfolding Instructions

Lift up the machine and force to pull up until you heard "click" that made by safety casing stuck the pneumatic cylinder.



Use foot kick the safety sleeve lightly and pull down the machine at the same time as the arrow direction. Then the machine will fall down smoothly.



Grounding Methods

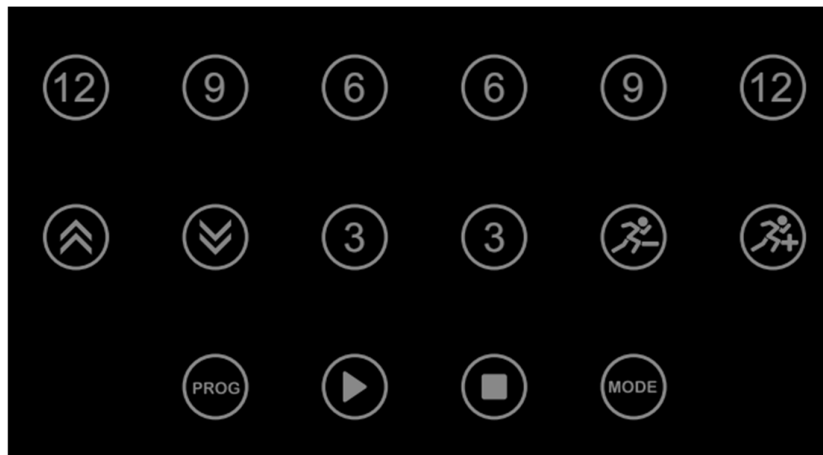
This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER – Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product – if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

This product is for use on a nominal 220V circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A in following figure. Make that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

Operation Guide

1. Window Display



2. Display Functions

- 2.1 "SPEED" window: display the current speed, speed range: 1--22.0 km/h ,When use the pr-set programs, will display "P01-P02---P24-HR1-HR2-HR3-FAT
- 2.2 "TIME" display: display exercise time, positive timing from 0:00-99:59.
- 2.3 "DISTANCE." Display the running distance, count forward from 0.00-99.9
- 2.4 "CAL "window : movement burns calories consumed calorie value from 0-999,
- 2.5 "INCLINE" window : Displays the current incline levers, range 0-20 levels
- 2.6 "PULSE" Display hand pulse from 50-200

3. Key Function

- 3.1 "START" start the machine, " STOP" stop the treadmill.
- 3.2 "SPEED"+": speed + button, at the running state, press it will be add 0.1KM/H every time, press it for a long time ,it will add the speed constantly;
- 3.3 "SPEED"-": speed – button, at the running state, press it will decrease 0.1KM/H every time, press it for a long time, it will decrease the speed constantly.
- 3.4 "INC +", increase the incline levels during running, press it a long time, it will increase the incline levels constantly
- 3.5 "INC-" decrease the incline levels during running, press it a long time, it will decrease the incline levels constantly
- 3.6 MODE: mode button at the stopping state, select the countdown time, countdown distance and countdown calories circularly.
- 3.7 Bluetooth Speaker for play music
- 3.8 Quickly Speed buttons:: 3,6.9.12.5.10.15.20
- 3.9 Quickly Incline buttons: 3.6.9.12.5.10.15.20
- 3.10 PROG: Use this button to choose the programs: P01-P24 are pr-set programs/User1-3/HR1-HR2-HR3 are heart rate programs / Body FAT: Test the body fat

4. Quick Start (Manual Mode)

- 4.1 Turn on the power switch, the magnetic security lock properly absorbed in the panel below the safety lock position.
- 4.2 Press "START" start button, the system enters three seconds of the countdown, the buzzer sounds, the time display countdown, 5 second countdown after treadmill running speed of 0.8 km / h.
- 4.3 After the start needed, use the "SPEED +", "SPEED -" keys to adjust the speed of the treadmill; "INC + INC-" keys to adjust the slope of the treadmill.

5. During The Movement of the Operation

- 5.1 "Speed –" key will reduce the operating speed of the treadmill.
- 5.2 "Speed +" key will increase the operating speed of the treadmill.
- 5.3 Press the "Stop" button, treadmill will stop running.
- 5.4 Press incline keys to adjust the incline levels of the treadmill
- 5.5 About five seconds when the movement with both hands heartbeat hand grip heartbeat data.

6. Pre-set Programs

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
No.	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
No.	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

No.	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

No.	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

HRC Programs (This function only for the treadmill with HRC function)

6.1 At the stop state and use the “PROG” button to choose the “HR1 or HR2 or HR3.

And press the “START” button to start.

“HR1” program, max speed is 8.0km/h, age 30/default heart rate 150

“HR2” program, max speed is 9.0km/h, age 30/default heart rate 160

“HR3” program, max speed is 10.0km/h, age 30/default heart rate 170

6.2 If use the Mode button enter the age setting, the speed window will display 30, and user can use the incline button to change the age as you want, setting age from 15-80.(Pls refer the heart rate details as below sheet.

6.3 After set the age, use the Mode button, the system will recommend a hart rate goal and display on the window. But just for reference, the use can set the heart rate according to their body situation to increase the heart rate or reduce the heart rate. Can set heart rate from 86-179.

6.4 After user set the age and heart rate, press the MODE button to enter the time setting, the Time window will display 10:00 as default. User can use the incline or speed button to adjust the running time. Time setting can be between 5-99 minutes.

6.5 Press the mode button to enter the waiting state, or press the Start button to start.

6.6 While using the HRC program, can use the incline button or speed button, but the system still will adjust the speed or incline to close your heart rate goal.

6.7 Start the HRC program, at the first 1 minute is warm up time, the system will not adjust the speed or incline. After 1 minute, the system will adjust the speed by 0.5km/h every time to close your set goal. When add the speed to max speed and still did not reach your heart rate goal, then the system will increase the incline level to increase your exercise. If the heart rate is more than your set goal, then system will reduce the incline level by 1 level/10 second till to 0, if your heart rate still higher than the goal, then we will reduce 0.5km/h every 10 second.

Remark: Must use the wireless chest belt for the HRC programs.

HP1 pram				HP2 pram				HP3 pram			
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176

28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

7. Body Fat

- 7.1 When the treadmill at stop state, use the “PROG” button to choose the “FAT”
- 7.2 Set the parameter, F-1 Sex, F-2 Age, F-3, Height, F-4, Weight, F-5, body fat, use the speed button can adjust the parameter from F-1 to F-4. use the hand pulse after 5-10 second, then the F-5 will display your body fat.
- 7.3 While enter the body fat, first display F-1, The number 01 mean is MAN, And 02 means Woman, use the speed button the change.
- 7.4 Press the mode button will enter F-2, use the speed button to set your age between 10-99.
- 7.5 Press mode button will enter F-3, use the speed button to adjust your height
- 7.6 Press the mode button will enter F-4, use the speed button to adjust your weight.
- 7.7 Press the model button will display F-5. Setting window will display ---, then use the two handle bar pulse, after 8 second will display the body fat.
- 7.8 According to Asia people standard, the body fat standard as below

F-1	SEX	1-MAN	2-WOMAN
F-2	AGE	10-99	
F-3	HEIGHT	100-200	
F-4	WEIGHT	20-150	
F-5	FAT	≤19	Too thin
		= (20---24)	normal
		= (25---29)	Too heavy
		≥30	Much heavy

8. Safety Key Function

At any situation, pull off the safety key, the treadmill stop immediately to protect the user.

9. Save Energy Mode.

If you did not use the machine at 10 minutes, the machine will enter Save energy mode, and you can press any button to restart the machine.

10. Bluetooth Speaker

You can use the smart phone through the Bluetooth connect speaker in treadmill for play the music, you can adjust the speaker volume from the smart phone.

11. Stop Machine.

You can cut the power at any situation to stop the machine.

12. Calorie

The incline at 0 level, run 1km consume 70.3 Calorie.
 $70.3 \times \text{Speed}(\text{km/h}) \times \text{Time}(\text{hour}) \times (1 + \text{incline level}\%)$

Interactive Training

Fitness devices equipped with Bluetooth technology can be connected with compatible fitness apps. Currently, the programs “ZWIFT”, “Fitshow” and “Kinomap” are available for IOS and Android.



1. Download the desired app on your mobile device
2. Register as specified by the respective app
3. Enable Bluetooth in the settings of your mobile device
4. Turn on your fitness equipment
5. Open the corresponding app
6. Choose your device type
7. Select the brand of your fitness equipment
8. Select the PROGRAM of your fitness equipment

Connect the device to your mobile device via the app.

Getting Started Guide

PREPARE

If you are around 35 years old, or have health problem, even this is your first time to do fitness

exercise, please consult doctor or professional before use it. Before do exercise, please stand on the side to learn how to operate, such as start, stop and speed adjustment. After that stand on the plastic deck of the treadmill board, catch hold of the handrail, start by 1.6--3.2 km/h low speed, stand straight, look forward, one foot try to do few times, then stand on the belt to do exercise. After adapting, you can adjust the speed to 3--5 km/h and keep doing about 10 minutes, then stop.

Warm-Up Exercise

EXERCISE

Please stand on the side to learn how to operate, such as speed and incline, until you know it then can start do exercise. Walk 1 km by constant step need about 15-25 minutes, please record it in fact. And walk 1km by 4.8 km/h need about 12 minutes. If you can do it easily by few times, then can adjust the high speed and incline, and go on to do 30 minutes, you can take a good exercise. Before do slow walk exercise, please remember it is for your health and can not irritable.

AMOUNT OF EXERCISE

SHORTCUT--- The best way to save time is do 15-20 minutes exercise. Warm up 2 minutes by 4.8 km/h, and adjust the speed to 5.3 km/h and 5.8 km/h, continue do exercise by this two speeds. Then add 0.3 km/h per 2mins speed increase, until you feel breathing quickened but not breathe hard. Keep this speed to do exercise, if feels uncomfortable, please reduce 0.3 km/h. Leave 4 minutes to reduce speed at last. If you fell it is hard to strengthen exercises by increase speed, then you can choose the way of increase incline slowly, it also can strengthen exercise.

CONSUMPTION OF HEAT--- This way can really consumption the heat. Warm up 5 minutes by 4--4.8 km/h speed, then add 0.3 km/h per 2 minutes increasing speed, you can do 45mins on the speed that you feel it is comfortable and challenge. In order to strengthen do exercise. You can do 1 hour by this speed and add 0.3 km/h speed when you heard some business advertisements, and return the speed back when go to next program, so at this period, the heat will be consumed enough. At last keep 4 minutes to reduce the speed.

EXERCISE FREQUENCY--- Target is 3--5 times per week, do 15-60mins each time. It is better to make a time schedule, do not accord to your favor. You can get the strenuous exercise degree through adjusting speed and incline. We'd suggest that do not set incline when start do exercise.

Please consult professional staff before do exercise. He can help recommendation exercise rate/intention and time according to your age and health condition. When running, if you feel chest tightness or chest pain, irregular Heartbeats, short of breath, dizziness or other unwell, please stop immediately! And consult professional before you want continually to do exercise. If you often use treadmill, you can choose normal walk speed or jog speed.

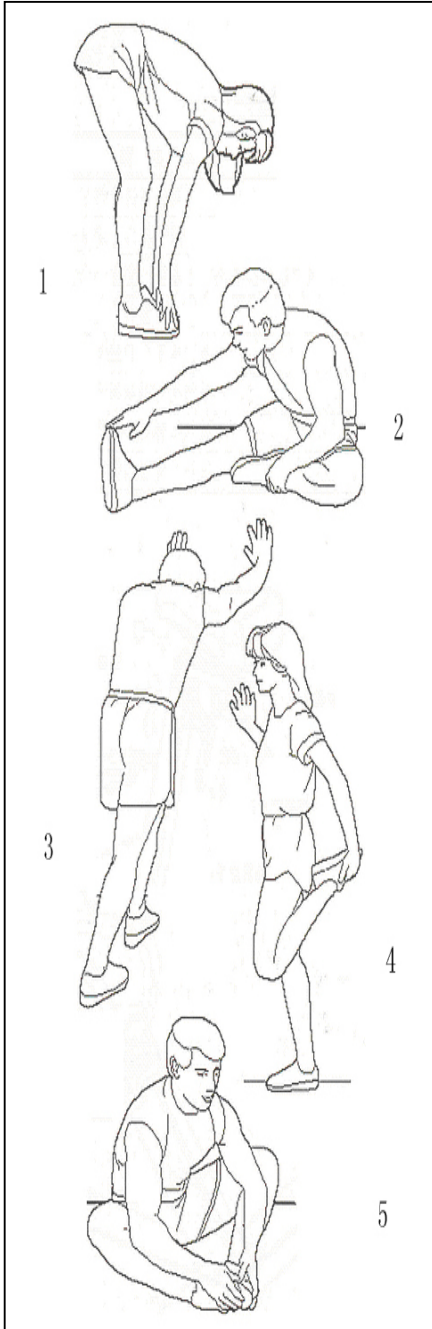
If you have no experience or can't make sure the best testing speed, you can reference below standard:

- Speed 1-3.0 km weak constitution people.
- Speed 3.0-4.5 km sedentary or not often exercise people.
- Speed 4.5-6.0 km walking quickly people.
- Speed 6.0-7.5 km fast walk people.
- Speed 7.5-9.0 km jogger.
- Speed 9.0-12.0 km intermediate speed runner.
- More than 12.0 km excellent runner.

ATTENTION

It is suitable for walker to choose less than or equal to 6.0 km/h speed. It is suitable for runner to choose more than or equal to 8.0 km/h speed. It is better to do some warm-up exercise. Warm the muscle easy stretch, so use 5-10 minutes to warm-up. Then stop and according below method to do stretch exercise for five times, and each foot do 10 seconds or more every time. After running, do those stretch exercises one more time.

Safety Exercise



1. Reach Down Knees slightly bent and body slowly bent forward, back and shoulders relax, trying to touch toes. Keep 10-15 seconds, and relax. Repeat 3 times (See picture 1).

2. Hamstrings Stretches Sitting on a clean cushion, put one leg straight, the other inward and close to the inside of the straight leg. Try to touch your toes by hand. Keeping 10-15 seconds, and relax. Repeat 3 times for each leg (See picture 2).

3. Crus and Feet Tendon Stretches Standing with two hands on the wall, one leg behind. Keeping your legs straight and the heel on the ground, tilt to the wall or tree. Keep 10-15 seconds, and relax. Repeat 3 times for each leg (See picture 3).

4. Quadriceps Stretches Keeping your balance with your left hand holding on the wall or table, then stretch your right heel toward your buttocks slowly, until you feel very tense in the front of your thigh. Keep 10-15 seconds, and relax. Repeat 3 times for each leg (See picture 4).

5. Sartorius (Inner Muscles of the Thigh) Muscle Stretches Sitting down with your soles opposite and knees outward. Pull feet toward groin Keep 10-15 seconds, and relax. Repeat 3 times (See picture 5).

Maintenance Instructions

WARNING

Please make sure pulled out the treadmill's power plug before cleaning or maintain the product.

CLEANING

General cleaning of the unit will greatly prolong the treadmill.

Keep treadmill clean by dusting regularly. Be sure to clean the exposed part of the deck on either side of the walking belt and also the side rails. This reduces the build up of foreign material underneath the walking belt. Make sure the shoes are clean. The top of the belt may be cleaned with a wet, soapy cloth. Be careful to keep liquid away from inside the motorized treadmill frame or from underneath the belt.

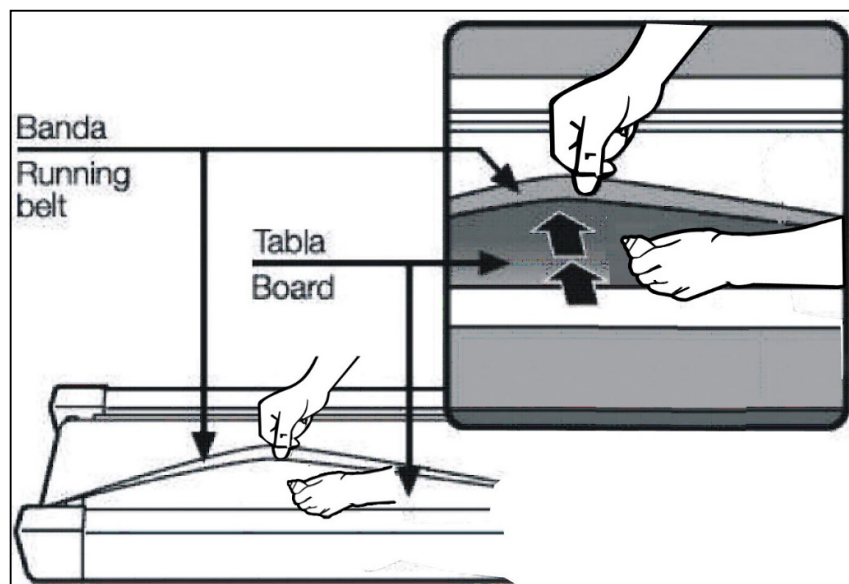
WARNING

Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover. At least once a year remove the motor cover and vacuum under the motor cover.

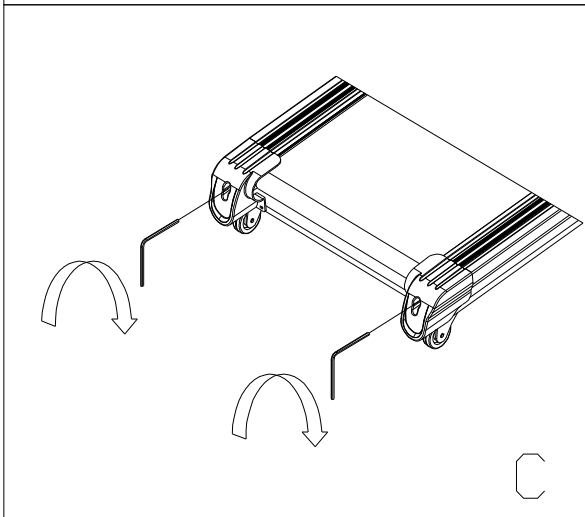
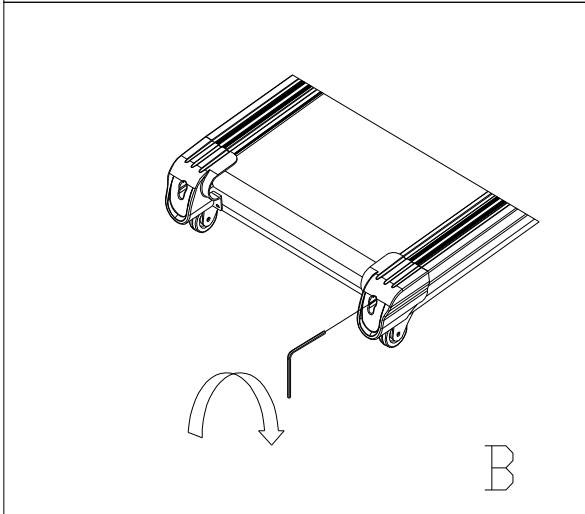
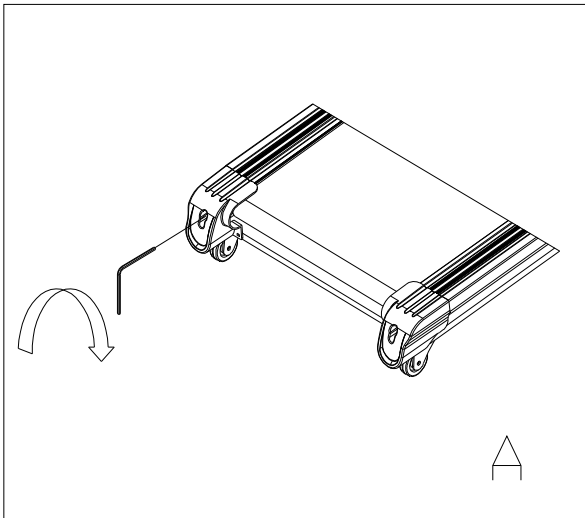
This treadmill's walking belt and deck are equipped with a pre-lubricated, low maintenance deck system. The belt/ deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection of the deck.

We recommend lubrication of the deck according to the following timetable

- | | |
|--|--------------------|
| • Light user (less than 3 hours/ week) | Annually |
| • Medium user (3-5 hours/ week) | Every six months |
| • Heavy user (more than 5 hours/ week) | Every three months |



Belt Adjustment



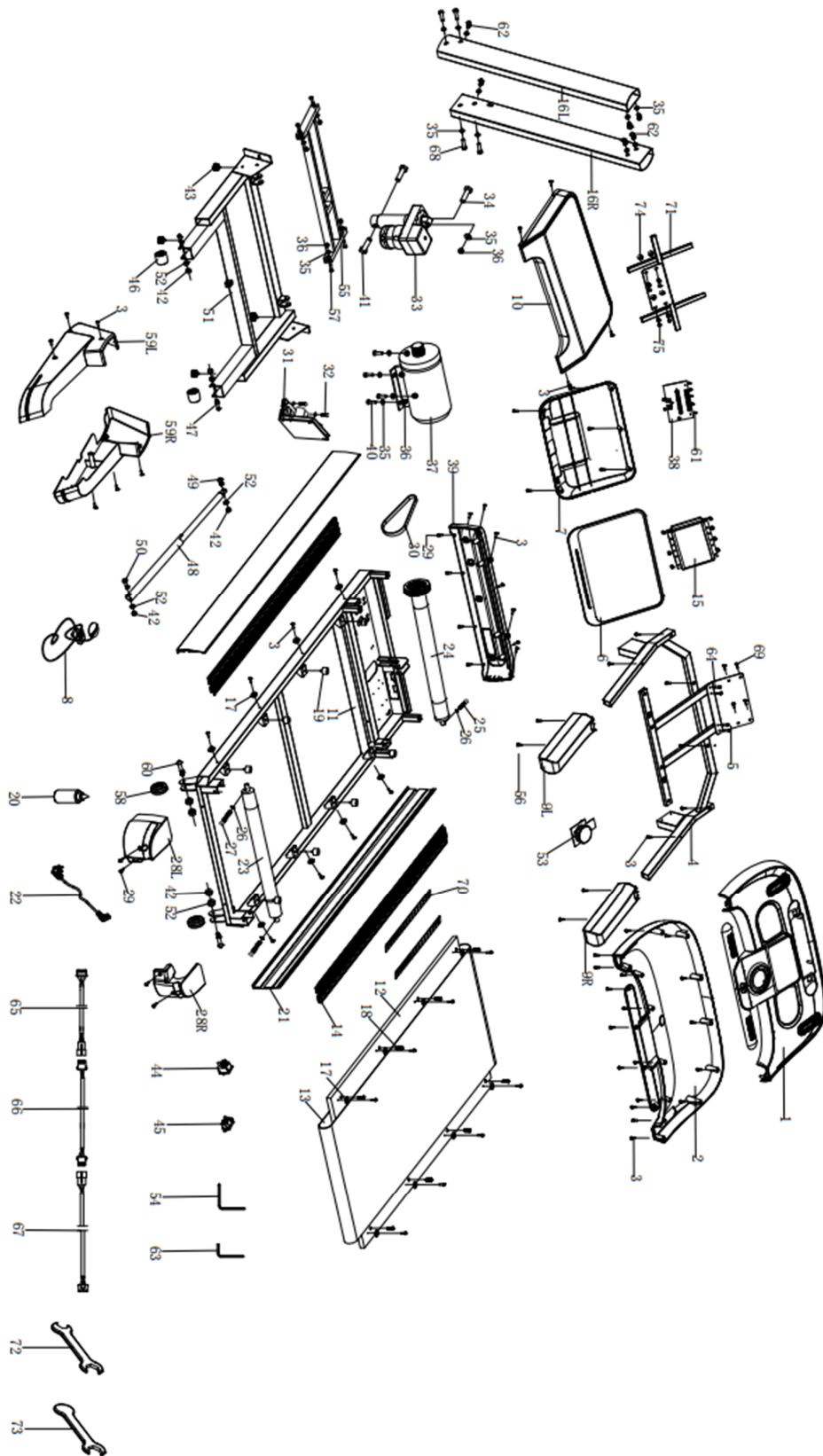
Place treadmill on a level surface. Make treadmill run at approximately 6-8km/h, observe the running belt deviate condition.

If the belt has drifted to the right, unplug the safety lock and power switch, and turn the right adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then insert the power switch and safety lock, make the treadmill running, observe the running belt deviate condition. Repeat above steps until the running belt be placed in the middle. SEE PIC A.

Once the treadmill belt swerving to the left, unplug the safety lock, turn off the power, then with the left adjusting bolt clockwise rotation 1 / 4 laps, and turn on the safety lock and power to make treadmill running, checking the deviation of the treadmill belt. Repeat the above steps until the belt centered. SEE PIC B.

The treadmill belt will gradually relax after above steps or after a period of time using, unplug the safety lock, and turn off the power, with the two adjusting bolt clockwise rotation 1 / 4 laps, and turn on the safety lock and power to make treadmill running, then standing on the belt to confirm the tightness. Repeat the above steps until the belt moderate tightness. SEE PIC C.

Exploded Drawing



Spare Part List

No	Parts Name	Qty	No	Parts Name	Qty
1	console cover up	1	39	front cover	1
2	console cover down	1	40	bolt M10 x 35	4
3	screw M4.2x16	41	41	bolt M10 x 30	2
4	handle frame	1	42	nut M8	6
5	fixed piece	2	43	foot	4
6	display cover	1	44	switch	1
7	display lower cover	1	45	socket	1
8	safety key	1	46	wheel	2
9	PU handle	2	47	bolt m8x60	2
10	motor cover	1	48	cylinder	1
11	deck frame	1	49	bolt m8x30	1
12	running deck	1	50	bolt M8x35	1
13	running belt	1	51	base frame	1
14	side rail	2	52	flat washer ϕ 8.5	6
15	console pcb	1	53	rotary control switch	1
16	upright post	2	54	Allen key	1
17	side rail fixer	16	55	incline frame	1
18	bolt M6x25	8	56	Bolt M4.2x16	4
19	cushions	8	57	bolt M10 x 45	4
20	silicon oil	1	58	real wheel	2
21	side rail 2	2	59	side cover	2
22	power cable	1	60	bolt M8x45	2
23	real roller	1	61	screw M3x7	8
24	front roller	1	62	bolt M10 x20	6
25	bolt M6x50	1	63	allen key S6	1
26	washer	3	64	bolt M6x12	4
27	bolt M6x70	2	65	upper cable	1
28	end cap(L/R)	2	66	middle cable	1
29	screw M4.2x13	8	67	lower cable	1
30	motor belt	1	68	bolt M10x60	4
31	controller board	1	69	bolt M8x15	4
32	screw M4x15	2	70	Anti slip sticker	2
33	incline motor	1	71	fixed piece frame	1
34	bolt M10x45	1	72	open-ended wrench 14-17	1
35	flat washer	19	73	open-ended wrench 10	1
36	nut M10	9	74	nut M6	4
37	motor	1	75	bolt M6x30	4
38	button pcb	1			

Troubleshooting

Code	Problem	Possible Reason	Solution
E01	Inverter not responding	Cable connection	Check or replace the Cables
		Controller problem	replace the Inverter
	Display not responding	Cable connection	Check or replace the Cables
		Display problem	replace the Display
	No power	Cable power connection	Check or replace the Cables
E05	Over power current	Motor belt too tight	Adjust the motor belt
		Silicon oil less	clear the dirty under belt and add silicon oil.
		Inverter IPM part broken	replace the inverter
E08	Over voltage	Voltage over 270V	adjust the voltage to 220V
	Voltage too low	Voltage under 200V	adjust the voltage to 220V
E09	Over weigh	Soft setting wrong	reset the treadmill data
		Over user weight	reduce the user weight
		Run Belt dirty	clear the dirty under belt and add silicon oil.
E12	Invertor MCU over heat	Inverter speed sensor problem	replace the inverter
		Inverter fan not working	replace the inverter fan
E13	Safety key	Safety key not in use	Put the safety key on machine
		Computer diode (two-electrode valve) broken	replace the computer PCB
		Safety key sensor broken	check the sensor position or replace the sensor
E16	Motor problem	Motor not connection well	check the motor connection cables
		Inverter output broken	replace the inverter
E15	Inverter problem	Inverter sensor broken	Replace the inverter
		Inverter inside cable concoction	Replace the inverter
		Electronic current sensor U broken	Replace the inverter
		Electronic current sensor W broken	Replace the inverter

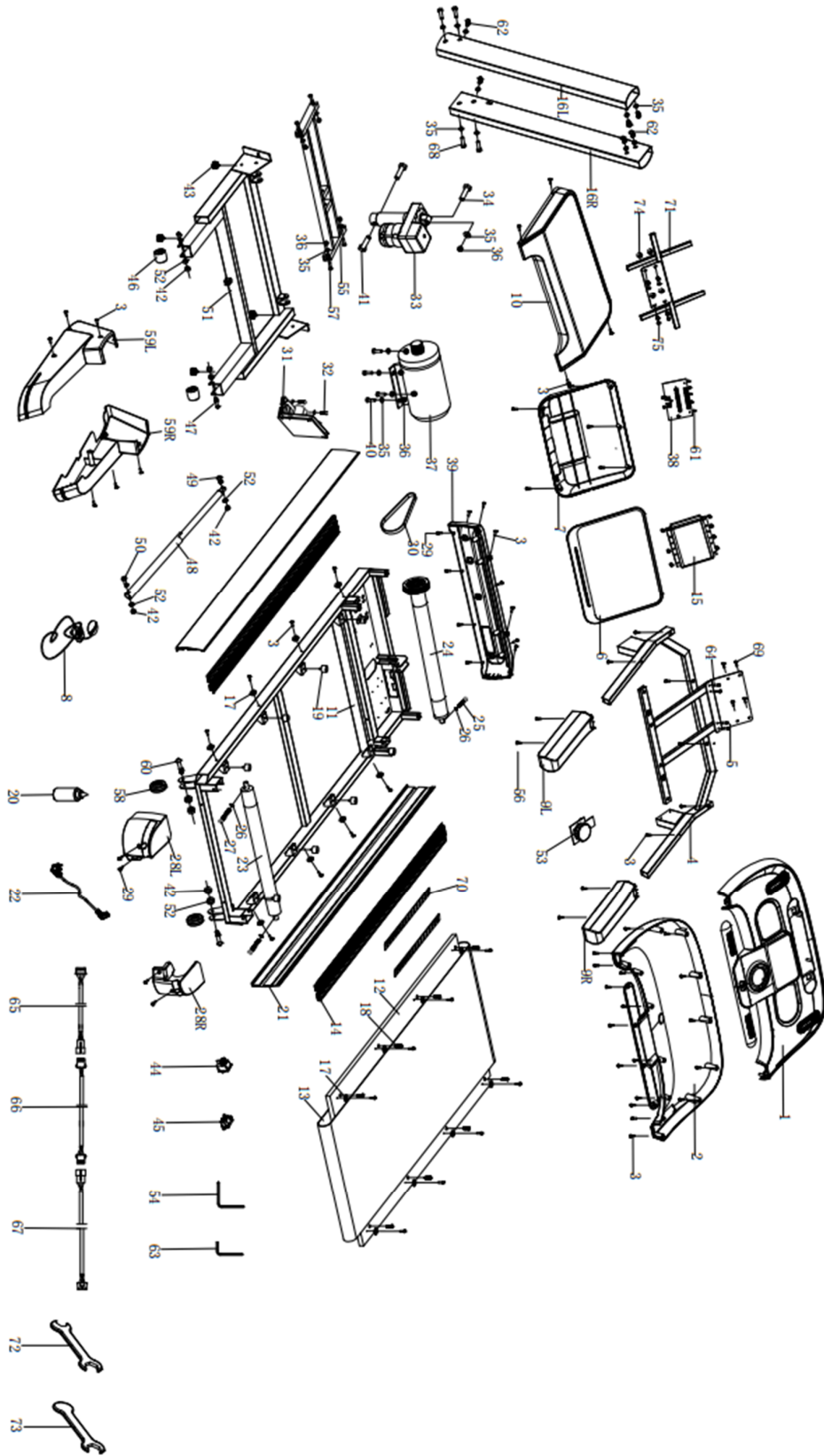
استكشاف الأخطاء وإصلاحها

شفرة	مشكلة	سبب محتمل	حل
E01	العاكس لا يستجيب	اتصال سلبي	تحقق من الكابلات أو استبدالها
		مشكلة في وحدة التحكم	استبدال العاكس
	العرض لا يستجيب	اتصال سلبي	تحقق من الكابلات أو استبدالها
		مشكلة في العرض	استبدال العرض
E05	لا حول	توصيل الطاقة بالكابل	تحقق من الكابلات أو استبدالها
		حزام المحرك ضيق للغاية	ضبط حزام المحرك
		زيت السيليكون أقل	قم بإزالة الأوساخ الموجودة أسفل الحزام وأضف زيت السيليكون.
E08	على الجهد الجهد منخفض جدًا	جزء العاكس IPM مكسور	استبدال العاكس
		الجهد أكثر من 270 فولت	ضبط الجهد إلى 220 فولت
E09	أكثر من الوزن	الجهد تحت 200 فولت	ضبط الجهد إلى 220 فولت
		الإعداد الناعم خاطئ	إعادة ضبط بيانات جهاز المشي
		زيادة وزن المستخدم	تقليل وزن المستخدم
E12	العاكس MCU على الحرارة	تشغيل الحزام القدر	قم بإزالة الأوساخ الموجودة أسفل الحزام وأضف زيت السيليكون.
		مشكلة في حساس سرعة الانفرتر	استبدال العاكس
E13	مفتاح الأمان	مروحة العاكس لا تعمل	استبدال المروحة العاكسة
		مفتاح الأمان غير مستخدم	ضع مفتاح الأمان على الجهاز
		الصمام الثنائي للكمبيوتر (صمام ثنائي القطب) مكسور	استبدال ثنائي الفينيل متعدد الكلور للكمبيوتر
E16	مشكلة المحرك	حساس مفتاح الأمان مكسور	تحقق من موضع المستشعر أو استبدل المستشعر
		المحرك لا يتصل بشكل جيد	تحقق من كابلات توصيل المحرك
E15	مشكلة العاكس	خرج العاكس مكسور	استبدال العاكس
		حساس الانفرتر مكسور	استبدال العاكس
		العاكس داخل طهو الكابل	استبدال العاكس
		مستشعر التيار الإلكتروني U مكسور	استبدال العاكس
		مستشعر التيار الإلكتروني W مكسور	استبدال العاكس

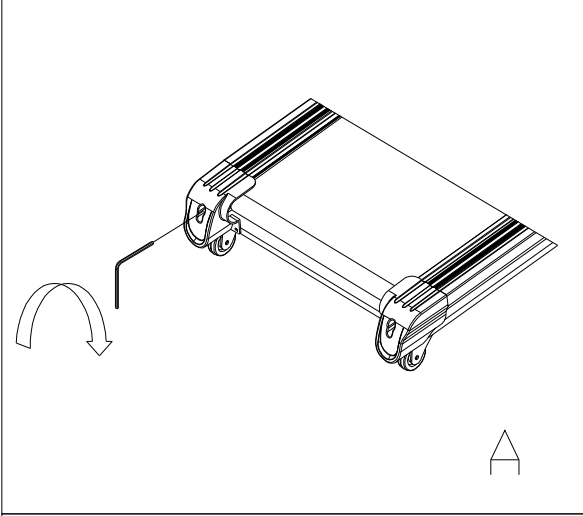
قائمة قطع الغيار

رقم	اسم الأجزاء	الكمية	رقم	اسم الأجزاء	الكمية
1	تغطية وحدة التحكم	1	39	الغلاف الامامي	1
2	غطاء وحدة التحكم لأسفل	1	40	الترباس M10 x 35	4
3	المسمار M4.2x16	41	41	الترباس M10 x 30	2
4	إطار المقبض	1	42	الجوز M8	6
5	قطعة ثابتة	2	43	قدم	4
6	غطاء العرض	1	44	يُحوّل	1
7	عرض الغطاء السفلي	1	45	قابس كهرباء	1
8	مفتاح الأمان	1	46	عجلة	2
9	مقبض بو	2	47	الترباس m8x60	2
10	غطاء المحرك	1	48	اسطوانة	1
11	إطار سطح السفينة	1	49	الترباس m8x30	1
12	تشغيل سطح السفينة	1	50	الترباس M8x35	1
13	حزام الجري	1	51	إطار قاعدة	1
14	جانب السكة الحديدية	2	52	غسالة مسطحة φ8.5	6
15	وحدة التحكم ثنائي الفينيل متعدد الكلور	1	53	مفتاح التحكم الدوار	1
16	وظيفة تستقيم	2	54	مفتاح ألين	1
17	مثبت السكك الحديدية الجانبية	16	55	إطار منحدر	1
18	الترباس M6x25	8	56	بولت M4.2x16	4
19	وسائد	8	57	الترباس M10 x 45	4
20	زيت السيليكون	1	58	عجلة حقيقية	2
21	السكك الحديدية الجانبية 2	2	59	الغطاء الجانبي	2
22	سلك الطاقة	1	60	الترباس M8x45	2
23	الأسطوانة الحقيقية	1	61	المسمار M3x7	8
24	الأسطوانة الأمامية	1	62	الترباس M10x20	6
25	الترباس M6x50	1	63	مفتاح ألين S6	1
26	غسالة	3	64	الترباس M6x12	4
27	الترباس M6x70	2	65	الكابل العلوي	1
28	غطاء النهاية (L/R)	2	66	كابل الأوسط	1
29	المسمار M4.2x13	8	67	كابل أقل	1
30	حزام المحرك	1	68	الترباس M10x60	4
31	لوحة تحكم	1	69	الترباس M8x15	4
32	المسمار M4x15	2	70	ملصق مضاد للانزلاق	2
33	محرك المنحدر	1	71	إطار قطعة ثابتة	1
34	الترباس M10x45	1	72	مفتاح ربط مفتوح 17-14	1
35	غسالة شقة	19	73	مفتاح ربط مفتوح 10	1
36	الجوز M10	9	74	الجوز M6	4
37	محرك	1	75	الترباس M6x30	4
38	زر ثنائي الفينيل متعدد الكلور	1			

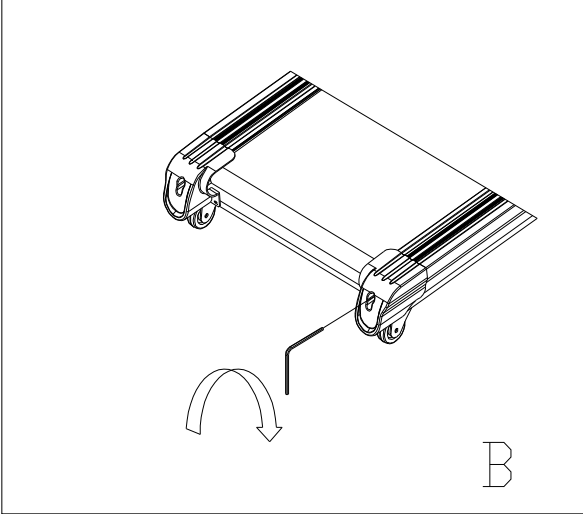
الرسم المتفجر



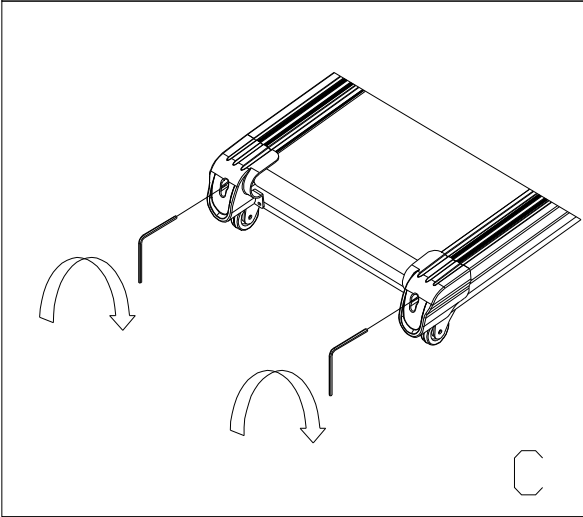
تعديل الحزام



ضع جهاز المشي على سطح مستو. قم بتشغيل جهاز المشي بسرعة 6-8 كم/ساعة تقريبًا، ولاحظ حالة انحراف حزام الجري. إذا انحرف الحزام إلى اليمين، فافصل قفل الأمان ومفتاح الطاقة، وأدر مسمار الضبط الأيمن 1/4 دورة في اتجاه عقارب الساعة، ثم أدخل مفتاح الطاقة وقفل الأمان، واجعل جهاز المشي قيد التشغيل، ولاحظ حالة انحراف حزام الجري. كرر الخطوات السابقة حتى يتم وضع حزام الجري في المنتصف. انظر الموافقة المسبقة عن علم A.



بمجرد أن ينحرف حزام جهاز المشي إلى اليسار، افصل قفل الأمان، وأوقف تشغيل الطاقة، باستخدام مسمار الضبط الأيسر في اتجاه عقارب الساعة، قم بتدوير 1/4 لفات، وقم بتشغيل قفل الأمان والطاقة لتشغيل جهاز المشي، والتحقق من انحراف حزام المطحنة. كرر الخطوات المذكورة أعلاه حتى يتمركز الحزام. انظر الموافقة المسبقة عن علم B.



سوف يسترخي حزام المشي تدريجيًا بعد الخطوات المذكورة أعلاه أو بعد فترة من الاستخدام، ويفصل قفل الأمان، ويوقف الطاقة، مع دوران مسماري الضبط في اتجاه عقارب الساعة 1/4 لفات، وتشغيل قفل الأمان والطاقة لجعله الجري على جهاز المشي، ثم الوقوف على الحزام للتأكد من إحكامه. كرر الخطوات المذكورة أعلاه حتى يصبح الحزام ضيقًا بشكل معتدل. انظر الموافقة المسبقة عن علم C.

تعليمات الصيانة

تحذير

يرجى التأكد من سحب قابس الطاقة الخاص بجهاز المشي قبل تنظيف المنتج أو صيانته.

تنظيف

سيؤدي التنظيف العام أو الوحدة إلى إطالة عمر جهاز المشي بشكل كبير. حافظ على نظافة جهاز المشي عن طريق إزالة الغبار عنه بانتظام. تأكد من تنظيف الجزء المكشوف من السطح الموجود على جانبي سير المشي وكذلك القضبان الجانبية. وهذا يقلل من تراكم المواد الغريبة أسفل سير المشي. تأكد من أن الأحذية نظيفة. يمكن تنظيف الجزء العلوي من الحزام بقطعة قماش مبللة بالصابون. احرص على إبقاء السائل بعيداً عن داخل إطار جهاز المشي الآلي أو من أسفل الحزام.

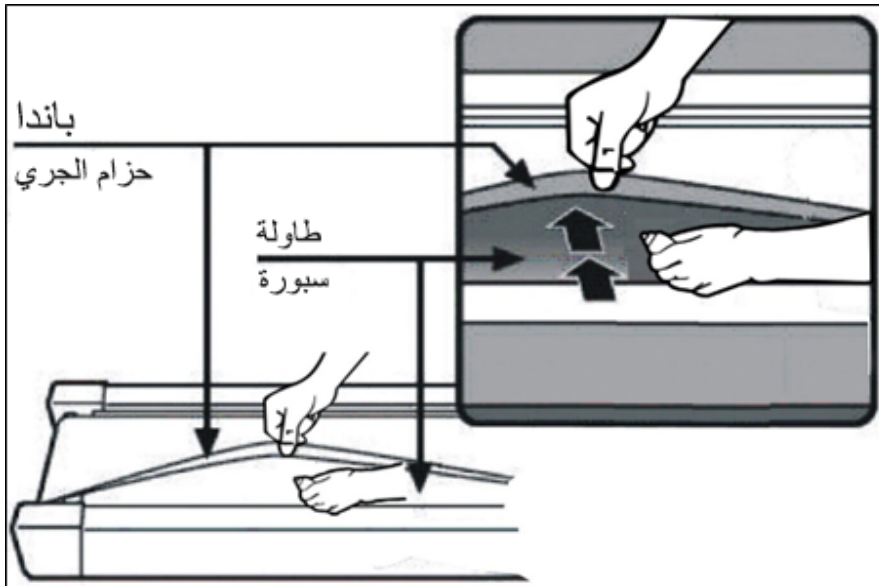
تحذير

قم دائماً بفصل جهاز المشي من مأخذ التيار الكهربائي قبل إزالة غطاء المحرك. قم بإزالة غطاء المحرك مرة واحدة على الأقل سنوياً و قم بالفراغ أسفل غطاء المحرك.

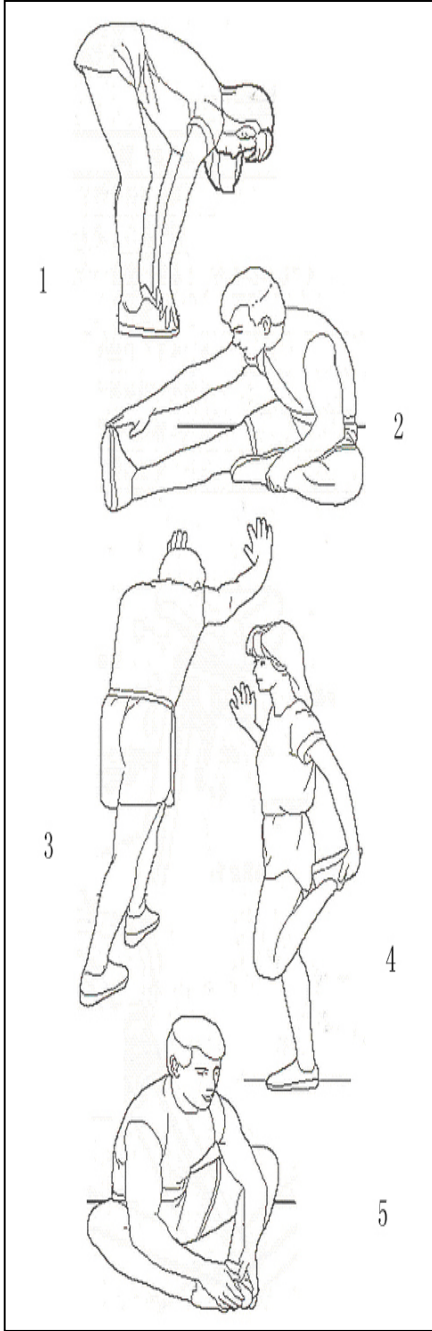
تم تجهيز سير المشي و سطح جهاز المشي هذا بنظام سطح مشحم مسبقاً ومنخفض الصيانة. قد يلعب احتكاك الحزام/السطح دوراً رئيسياً في وظيفة جهاز المشي الخاص بك وعمره، وبالتالي يتطلب تشحيمًا دوريًا. نوصي بإجراء فحص دوري للسطح.

نوصي بتزييت السطح وفقاً للجدول الزمني التالي

- مستخدم خفيف (أقل من 3 ساعات/أسبوع) سنوياً
- مستخدم متوسط (3-5 ساعات/أسبوع) كل ستة أشهر
- الاستخدام الكثيف (أكثر من 5 ساعات/أسبوع) كل ثلاثة أشهر



تمرين السلامة



1. الوصول إلى أسفل الركبتين عازمة قليلا والجسم عازمة ببطء إلى الأمام، والظهر والكتفين الاسترخاء، في محاولة للمس أصابع القدم. احتفظ بها لمدة 10-15 ثانية واسترخي. كرر 3 مرات (انظر الصورة ل)

2. تمدد أوتار الركبة: الجلوس على وسادة نظيفة، ووضع ساق واحدة مستقيمة، والأخرى إلى الداخل وقريبة من الجزء الداخلي للساق المستقيمة. حاول أن تلمس أصابع قدميك باليد. الحفاظ على 10-15 ثانية، والاسترخاء. كرر ذلك 3 مرات لكل ساق (انظر الصورة 2).

3. تمدد وتر الساق والقدمين بالوقوف مع وضع اليدين على الحائط، وساق واحدة خلفهما. مع إبقاء ساقيك مستقيمتين وكعبك على الأرض، قم بإمالة إلى الحائط أو الشجرة. احتفظ بها لمدة 10-15 ثانية واسترخي. كرر ذلك 3 مرات لكل ساق (انظر الصورة 3).

4. تمدد عضلات الفخذ الرباعية مع الحفاظ على توازنك مع وضع يدك اليسرى على الحائط أو الطاولة، ثم مد كعبك الأيمن نحو الأرداف ببطء، حتى تشعر بتوتر شديد في الجزء الأمامي من فخذك. احتفظ بها لمدة 10-15 ثانية واسترخي. كرر ذلك 3 مرات لكل ساق (انظر الصورة 4).

5. تمدد عضلة سارتوريوس (العضلات الداخلية للفخذ) أثناء الجلوس مع وضع باطن القدمين في الاتجاه المعاكس والركبتين إلى الخارج. اسحب القدمين نحو الفخذ، واستمر في ذلك لمدة 10-15 ثانية، ثم استرخي. كرر 3 مرات (انظر الصورة 5).

يرجى استشارة الموظفين المحترفين قبل ممارسة الرياضة. يمكنه المساعدة في التوصية بمعدل التمرين/النية والوقت وفقاً لعمرك وحالتك الصحية. عند الجري، إذا شعرت بضيق في الصدر أو ألم في الصدر، أو عدم انتظام ضربات القلب، أو ضيق في التنفس، أو دوخة أو أي شيء آخر على ما يرام، فيرجى التوقف فوراً! واستشر متخصصاً قبل أن ترغب في ممارسة التمارين الرياضية باستمرار. إذا كنت تستخدم جهاز المشي كثيراً، فيمكنك اختيار سرعة المشي العادية أو سرعة الركض.

إذا لم تكن لديك خبرة أو لم تتمكن من التأكد من أفضل سرعة اختبار، فيمكنك الرجوع إلى المعايير أدناه:

- السرعة 1-3.0 كم
 - السرعة 3.0-4.5 كم
 - سرعة المشي 4.5-6.0 كم
 - سرعة المشي السريع 6.0-7.5 كم
 - سرعة الركض 7.5-9.0 كم
 - السرعة 9.0-12.0 كم
 - أكثر من 12.0 كم
- الأشخاص ذوي البنية الضعيفة.
أثناء الجلوس أو عدم ممارسة الرياضة في كثير من الأحيان.
بسرعة الناس.
للأشخاص.
للعداء متوسط السرعة.
عداء ممتاز.

انتباه

إنها مناسبة للمشاة لاختيار سرعة أقل من أو تساوي 6.0 كم/ساعة.
إنها مناسبة للعداء لاختيار سرعة أكبر من أو تساوي 8.0 كم/ساعة.
من الأفضل القيام ببعض تمارين الإحماء. قم بتدفئة العضلات بسهولة وتمديدها، لذا استخدم 5-10 دقائق للإحماء. ثم توقف وطبقاً للطريقة الموضحة أدناه، قم بأداء تمرين التمدد لمدة خمس مرات، على أن تقوم كل قدم بـ 10 ثوانٍ أو أكثر في كل مرة. بعد الجري، قم بتمارين التمدد هذه مرة أخرى.

تمرين الإحماء

يمارس

يرجى الوقوف على الجانب لمعرفة كيفية التشغيل، مثل السرعة والميل، حتى تعرف ذلك ثم يمكنك البدء في ممارسة التمارين. المشي مسافة كيلومتر واحد بخطوة ثابتة يحتاج إلى حوالي 15-25 دقيقة، يرجى تسجيل ذلك في الواقع. والمشي مسافة 1 كم في 4.8 كم/ساعة يحتاج إلى حوالي 12 دقيقة. إذا كان بإمكانك القيام بذلك بسهولة عدة مرات، ثم يمكنك ضبط السرعة العالية والانحدار، والاستمرار في القيام بذلك لمدة 30 دقيقة، فيمكنك ممارسة تمرين جيد. قبل القيام بتمرين المشي البطيء، يرجى تذكر أنه مفيد لصحتك ولا يمكن أن يسبب الانزعاج.

مقدار التمرين

الاختصار--- أفضل طريقة لتوفير الوقت هي ممارسة التمارين الرياضية لمدة 15-20 دقيقة. قم بالإحماء لمدة دقيقتين بسرعة 4.8 كم/ساعة، واضبط السرعة إلى 5.3 كم/ساعة و5.8 كم/ساعة، واصل التمرين بهاتين سرعتين. ثم أضف 0.3 كم/ساعة لكل دقيقتين زيادة في السرعة، حتى تشعر بتسارع التنفس ولكنك لا تتنفس بصعوبة. حافظ على هذه السرعة لممارسة التمارين الرياضية، وإذا شعرت بعدم الراحة، فيرجى تقليل 0.3 كم/ساعة. اترك 4 دقائق لتقليل السرعة في النهاية. إذا سقطت فمن الصعب تقوية التمارين عن طريق زيادة السرعة، فيمكنك اختيار طريقة زيادة الانحدار ببطء، فهي أيضًا يمكن أن تقوي التمرين.

استهلاك الحرارة--- بهذه الطريقة يمكن أن تستهلك الحرارة حقًا. قم بالإحماء لمدة 5 دقائق بسرعة 4-4.8 كم/ساعة، ثم أضف 0.3 كم/ساعة لكل دقيقتين لزيادة السرعة، يمكنك القيام بـ 45 دقيقة بالسرعة التي تشعر أنها مريحة وتمثل تحديًا. من أجل تقوية ممارسة الرياضة. يمكنك السير بهذه السرعة لمدة ساعة واحدة وإضافة سرعة 0.3 كم/ساعة عند سماع بعض إعلانات الأعمال، وإرجاع السرعة مرة أخرى عند الانتقال إلى البرنامج التالي، وبالتالي في هذه الفترة، سيتم استهلاك الحرارة بشكل كافٍ. أخيرًا احتفظ بـ 4 دقائق لتقليل السرعة.

تكرار التمرين--- الهدف هو 3-5 مرات في الأسبوع، قم بأداء 15-60 دقيقة في كل مرة. من الأفضل أن تضع جدولاً زمنياً، لا توافقه لصالحك. يمكنك الحصول على درجة التمرينات الشاقة من خلال ضبط السرعة والانحدار. نقترح عدم الميل عند البدء في ممارسة التمارين الرياضية.

التدريب التفاعلي

يمكن توصيل أجهزة اللياقة البدنية المزودة بتقنية Bluetooth بتطبيقات اللياقة البدنية المتوافقة. حاليًا، تتوفر برامج "ZWIFT" و"Fitshow" و"Kinomap" لنظامي التشغيل iOS وAndroid.



1. قم بتنزيل التطبيق المطلوب على جهازك المحمول
2. قم بالتسجيل كما هو محدد في التطبيق المعني
3. قم بتمكين Bluetooth في إعدادات جهازك المحمول
4. قم بتشغيل معدات اللياقة البدنية الخاصة بك
5. افتح تطبيق ding المقابل
6. اختر نوع جهازك
7. حدد العلامة التجارية لمعدات اللياقة البدنية الخاصة بك
8. حدد برنامج معدات اللياقة البدنية الخاصة بك

قم بتوصيل الجهاز بجهازك المحمول عبر التطبيق.

دليل البداية

يحضر

إذا كان عمرك حوالي 35 عامًا، أو كنت تعاني من مشكلة صحية، فهذه هي المرة الأولى لك لممارسة اللياقة البدنية

ممارسة الرياضة، يرجى استشارة الطبيب أو المهنية قبل استخدامه. قبل ممارسة التمارين، يرجى الوقوف على الجانب لمعرفة كيفية التشغيل، مثل البدء والتوقف وتعديل السرعة. بعد ذلك، قف على السطح البلاستيكي للوحة جهاز المشي، وأمسك الدرابزين، وابدأ بسرعة منخفضة تتراوح من 1.6 إلى 3.2 كم/ساعة، وقف بشكل مستقيم، وانظر للأمام، وحاول القيام بذلك بقدم واحدة عدة مرات، ثم قف على الحزام ل افعال التمارين. بعد التكيف، يمكنك ضبط السرعة إلى 3-5 كم/ساعة والاستمرار في ذلك لمدة 10 دقائق تقريبًا، ثم التوقف.

7. دهن الجسم

- 7.1 عندما يكون جهاز المشي في حالة التوقف، استخدم زر "PROG" لاختيار "FAT"
- 7.2 قم بتعيين المعلمة، F-1 الجنس، F-2 العمر، F-3 الارتفاع، F-4 الوزن، F-5، دهن الجسم، استخدم زر السرعة لضبط المعلمة من F-1 إلى F-4 . استخدم نبض اليد بعد 5-10 ثوانٍ، ثم سيعرض F-5 الدهون في جسمك.
- 7.3 أثناء إدخال الدهون في الجسم، قم أولاً بعرض F-1، الرقم 01 يعني رجل، و02 يعني امرأة، استخدم زر السرعة للتغيير.
- 7.4 اضغط على زر الوضع وسيدخل F-2، استخدم زر السرعة لتعيين عمرك بين 10-99.
- 7.5 اضغط على زر الوضع سيدخل F-3، استخدم زر السرعة لضبط طولك
- 7.6 اضغط على زر الوضع سيدخل F-4، استخدم زر السرعة لضبط وزنك.
- 7.7 اضغط على زر النموذج وسيعرض F-5. سيتم عرض نافذة الإعداد ---، ثم استخدم نبض شريط المقبض، بعد 8 ثوانٍ ستعرض الدهون في الجسم.
- 7.8 وفقاً لمعايير الناس في آسيا، معيار الدهون في الجسم على النحو التالي

F-1	الجنس	1-رجل	2- امرأة
F-2	عمر	10-99	
F-3	ارتفاع	100-200	
F-4	وزن	20-150	
F-5	سمين	≤19	رفيع جداً
		= (20---24)	طبيعي
		= (25---29)	ثقيل جداً
		≥30	ثقيلة جداً

8. وظيفة مفتاح السلامة

في أي موقف، اسحب مفتاح الأمان، وسيتوقف جهاز المشي على الفور لحماية المستخدم.

9. حفظ وضع الطاقة.

إذا لم تستخدم الجهاز لمدة 10 دقائق، فسوف يدخل الجهاز في وضع توفير الطاقة، ويمكنك الضغط على أي زر لإعادة تشغيل الجهاز.

10. سماعات بلوتوث

يمكنك استخدام الهاتف الذكي من خلال مكبر الصوت الذي يعمل بتقنية Bluetooth في جهاز المشي لتشغيل الموسيقى، ويمكنك ضبط مستوى صوت مكبر الصوت من الهاتف الذكي.

11. إيقاف الآلة.

يمكنك قطع الطاقة في أي موقف لإيقاف الجهاز.

12. السرعات الحرارية

المنحدر عند مستوى 0، الجري لمسافة كيلومتر واحد يستهلك 70.3 سرعة حرارية.
70.3 × السرعة (كم/ساعة) × الوقت (ساعة) × (1+ مستوى الانحدار%)

26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

برامج HRC (هذه الوظيفة مخصصة فقط لجهاز المشي المزود بوظيفة HRC)

6.1 في حالة التوقف واستخدم الزر "PROG" لاختيار "HR1 أو HR2 أو HR3". واضغط على زر "ابدأ" للبدء.

برنامج "HR1"، السرعة القصوى 8.0 كم/ساعة، العمر 30/معدل ضربات القلب الافتراضي 150
برنامج "HR2"، السرعة القصوى 9.0 كم/ساعة، العمر 30/معدل ضربات القلب الافتراضي 160
برنامج "HR3"، السرعة القصوى 10.0 كم/ساعة، العمر 30/معدل ضربات القلب الافتراضي 170

6.2 في حالة استخدام زر الوضع، قم بإدخال إعداد العمر، وستعرض نافذة السرعة 30، ويمكن للمستخدم استخدام زر الميل لتغيير العمر كما تريد، وتحديد العمر من 15 إلى 80 عامًا. (الرجاء الرجوع إلى تفاصيل معدل ضربات القلب على النحو التالي في الورقة).

6.3 بعد ضبط العمر، استخدم زر الوضع، وسيوصي النظام بهدف معدل ضربات القلب وعرضه على النافذة. ولكن للإشارة فقط، يمكن للاستخدام ضبط معدل ضربات القلب وفقاً لحالة الجسم لزيادة معدل ضربات القلب أو تقليل معدل ضربات القلب. يمكن ضبط معدل ضربات القلب من 86-179.

6.4 بعد أن يقوم المستخدم بتعيين العمر ومعدل ضربات القلب، اضغط على زر الوضع لإدخال إعداد الوقت، وستعرض نافذة الوقت الساعة 10:00 كإعداد افتراضي. يمكن للمستخدم استخدام زر الميل أو السرعة لضبط وقت التشغيل. يمكن أن يتراوح إعداد الوقت بين 5-99 دقيقة.

6.5 اضغط على زر الوضع للدخول إلى حالة الانتظار، أو اضغط على زر ابدأ للبدء.

6.6 أثناء استخدام برنامج HRC، يمكنك استخدام زر الميل أو زر السرعة، ولكن سيظل النظام يضبط السرعة أو الميل لإغلاق هدف معدل ضربات القلب.

6.7 ابدأ برنامج HRC، في أول دقيقة واحدة هي وقت الإحماء، لن يقوم النظام بضبط السرعة أو الميل. بعد دقيقة واحدة، سيقوم النظام بضبط السرعة بمقدار 0.5 كم/ساعة في كل مرة لإغلاق هدفك المحدد. عند إضافة السرعة إلى السرعة القصوى ولم تصل بعد إلى معدل ضربات القلب المستهدف، سيقوم النظام بزيادة مستوى الميل لزيادة تمرينك. إذا كان معدل ضربات القلب أكثر من الهدف المحدد، فسيقوم النظام بتقليل مستوى الميل بمقدار مستوى واحد/10 ثوانٍ حتى 0، وإذا كان معدل ضربات القلب لا يزال أعلى من الهدف، فسوف نقوم بتقليل 0.5 كم/ساعة كل 10 ثوانٍ.

ملاحظة: يجب استخدام حزام الصدر اللاسلكي لبرامج HRC.

عربة أطفال HP1				عربة أطفال HP2				عربة أطفال HP3			
عمر	المنطقة المستهدفة (L-H)			عمر	المنطقة المستهدفة (L-H)			عمر	المنطقة المستهدفة (L-H)		
	أدنى	تقصير	الأعلى		أدنى	تقصير	الأعلى		أدنى	تقصير	الأعلى
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176

رقم	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
	سرعة	يميل	سرعة	يميل	سرعة	يميل	سرعة	يميل	سرعة	يميل	سرعة	يميل
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

رقم	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
	سرعة	يميل	سرعة	يميل	سرعة	يميل	سرعة	يميل	سرعة	يميل	سرعة	يميل
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

6. البرامج المحددة مسبقاً

رقم	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
	سرعة	يميل	سرعة	يميل	سرعة	يميل	سرعة	يميل	سرعة	يميل	سرعة	يميل
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

رقم	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
	سرعة	يميل	سرعة	يميل	سرعة	يميل	سرعة	يميل	سرعة	يميل	سرعة	يميل
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

3. الوظيفة الرئيسية

- 3.1 "بدء" تشغيل الجهاز، "إيقاف" إيقاف جهاز المشي.
- 3.2 سرعة "+": زر السرعة +، في حالة التشغيل، اضغط عليه سيتم إضافة 0.1 كم/ساعة في كل مرة، اضغط عليه لفترة طويلة، وستضيف السرعة باستمرار؛
- 3.3 السرعة "-": زر السرعة، في حالة التشغيل، اضغط عليه سيقلل 0.1 كم/ساعة في كل مرة، اضغط عليه لفترة طويلة، وسوف تقلل السرعة باستمرار.
- 3.4 "INC+"، زيادة مستويات الميل أثناء الجري، الضغط عليها لفترة طويلة، سوف تزيد مستويات الميل باستمرار
- 3.5 "INC-" يقلل من مستويات الميل أثناء الجري، اضغط عليه لفترة طويلة، وسوف يقلل من مستويات الميل باستمرار
- 3.6 الوضع: زر الوضع في حالة التوقف، حدد وقت العد التنازلي ومسافة العد التنازلي والسرعات الحرارية للعد التنازلي بشكل دائري.
- 3.7 سماعات بلوتوث لتشغيل الموسيقى
- 3.8 أزرار السرعة السريعة: 3.6.9.12.5.10.15.20
- 3.9 أزرار الإمالة السريعة: 3.6.9.12.5.10.15.20
- 3.10 PROG: استخدم هذا الزر لاختيار البرامج: P01-P24 هي برامج محددة مسبقًا/HR1-HR2-User1-3/ HR3 هي برامج معدل ضربات القلب / دهون الجسم: اختبر نسبة الدهون في الجسم

4. البدء السريع (الوضع اليدوي)

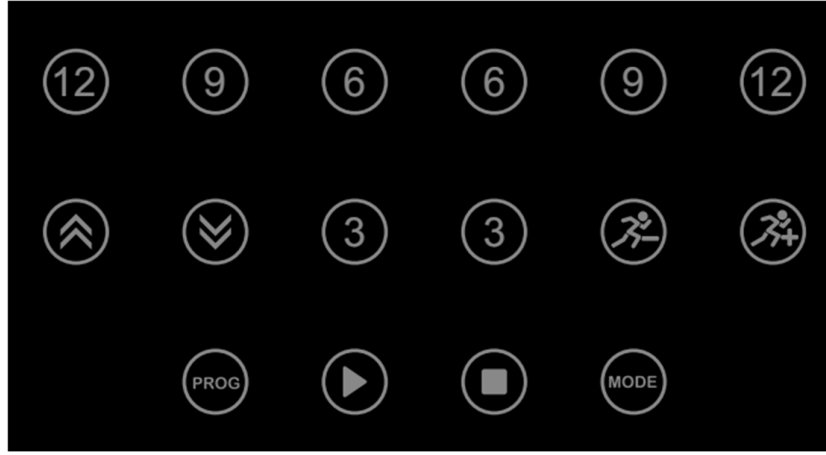
- 4.1 قم بتشغيل مفتاح الطاقة، ويتم امتصاص قفل الأمان المغناطيسي بشكل صحيح في اللوحة الموجودة أسفل موضع قفل الأمان.
- 4.2 اضغط على زر البدء "START"، ويدخل النظام لمدة ثلاث ثوانٍ من العد التنازلي، أصوات الجرس، العد التنازلي لعرض الوقت، العد التنازلي لمدة 5 ثوانٍ بعد سرعة تشغيل جهاز المشي 0.8 كم/ساعة.
- 4.3 بعد البدء المطلوب، استخدم المفاتيح "+ SPEED" و"- SPEED" لضبط سرعة جهاز المشي؛ مفاتيح "INC + INC" لضبط ميل جهاز المشي.

5. أثناء سير العملية

- 5.1 سيعمل مفتاح "السرعة -" على تقليل سرعة تشغيل جهاز المشي.
- 5.2 يعمل مفتاح "Speed +" على زيادة سرعة تشغيل جهاز المشي.
- 5.3 اضغط على زر "إيقاف"، وسيوقف جهاز المشي عن العمل.
- 5.4 اضغط على مفاتيح الميل لضبط مستويات الميل في جهاز المشي
- 5.5 حوالي خمس ثواني عند حركة نبضات القلب بكلتا اليدين وقبضة اليد بيانات نبضات القلب.

دليل العمليه

1. نافذة العرض



2. وظائف العرض

- 2.1 نافذة "السرعة": عرض السرعة الحالية، نطاق السرعة: 1--22.0 كم/ساعة، عند استخدام برامج pr-set، سيتم عرض "P01-P02---P24-HR1-HR2-HR3-FAT"
- 2.2 عرض "الوقت": عرض وقت التمرين، والتوقيت الإيجابي من 0:00 إلى 99:59.
- 2.3 "المسافة": عرض مسافة الجري، العد للأمام من 99.9-0.00
- 2.4 نافذة "CAL": حركة حرق السعرات الحرارية المستهلكة وقيمة السعرات الحرارية من 999-0،
- 2.5 نافذة "INCLINE": تعرض رافعات الميل الحالية، النطاق من 0 إلى 20 مستوى
- 2.6 "PULSE" عرض نبض اليد من 200-50

طرق التأريض

يجب أن تركز هذه المنتجات. إذا كان هناك عطل أو عطل، فإن التأريض يوفر مسارًا أقل مقاومة للتيار الكهربائي لتقليل خطر حدوث صدمة كهربائية. هذا المنتج مزود بسلك به موصل تأريض الجهاز وقابس تأريض. يجب توصيل القابس بمنفذ مناسب تم تركيبه وتأريضه بشكل صحيح وفقًا لجميع القوانين واللوائح المحلية.

خطر - قد يؤدي التوصيل غير الصحيح لموصل تأريض الجهاز إلى خطر التعرض لصدمة كهربائية. تحقق مع كهربائي أو فني مؤهل إذا كانت لديك شكوك حول ما إذا كان المنتج مؤرضًا بشكل صحيح. لا تقم بتعديل القابس المرفق مع المنتج - إذا لم يكن مناسبًا للمنفذ، فقم بتركيب منفذ مناسب بواسطة كهربائي مؤهل.

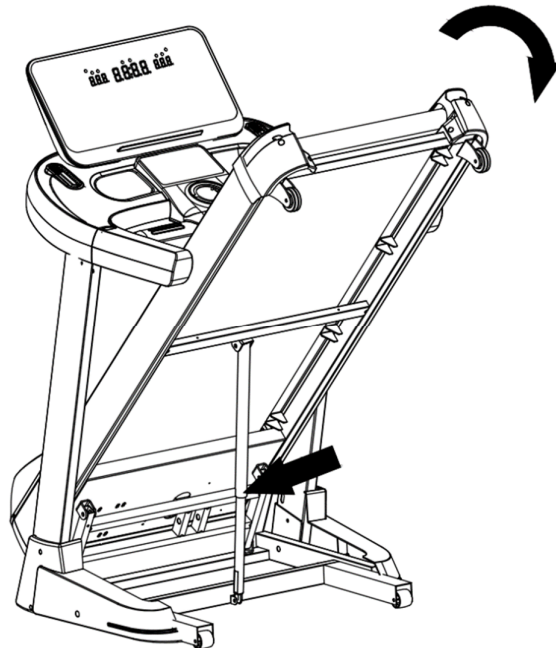
هذا المنتج مخصص للاستخدام على دائرة اسمية بجهد 220 فولت ويحتوي على قابس تأريض يشبه القابس الموضح في الرسم التخطيطي (أ) في الشكل التالي. تأكد من توصيل المنتج بمنفذ له نفس تكوين القابس. لا ينبغي استخدام أي محول مع هذا المنتج.

تعليمات الطي والفتح

ارفع الآلة وأجبرها على السحب لأعلى حتى تسمع "نقرة" ناتجة عن غلاف الأمان العالق بالأسطوانة الهوائية.

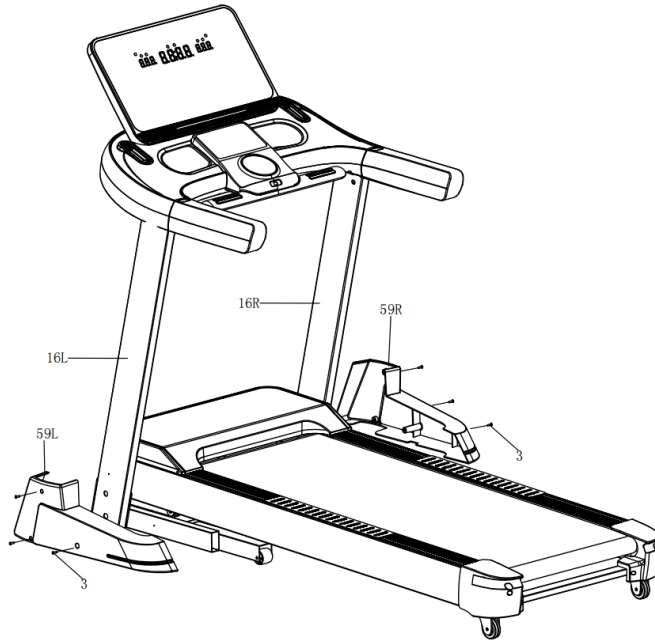


استخدم القدم لركل غطاء الأمان بخفة واسحب الجهاز لأسفل في نفس الوقت مع اتجاه السهم. ثم سوف تسقط الآلة بسلاسة.



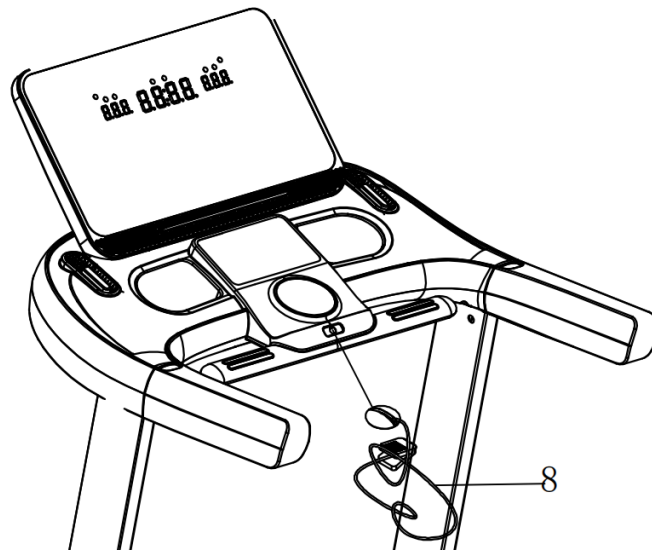
الخطوة 5

- استخدم البراغي M6*12 المرفقة (3) لتثبيت غطاء العمود العمودي (L/R59) بإحكام على العمود العمودي (L/R16).



الخطوة 6

- ضع مفتاح الأمان (اللون الأحمر) في منتصف وحدة التحكم. الآن يمكنك البدء في استخدام جهاز المشي.

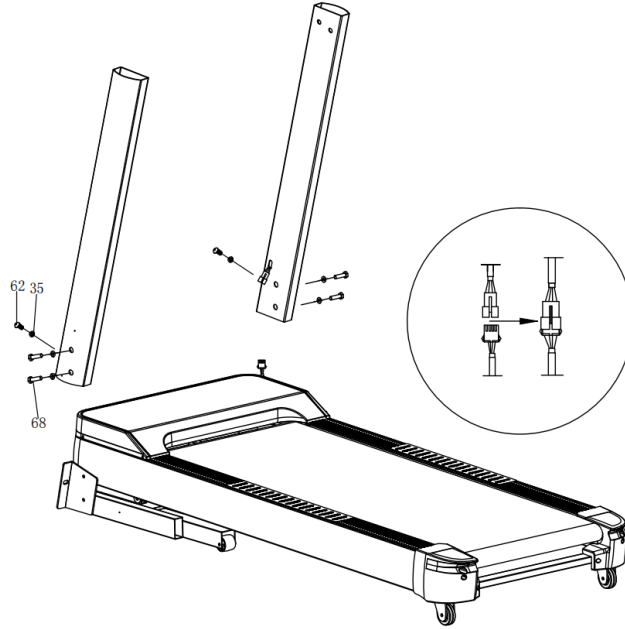


انتباه:

يجب التأكد من التجميع الكامل كما هو مطلوب أعلاه وقفل جميع البراغي. قم بالعملية التالية بعد التأكد من أن كل شيء على ما يرام. قبل استخدام جهاز المشي، يرجى قراءة التعليمات بعناية.

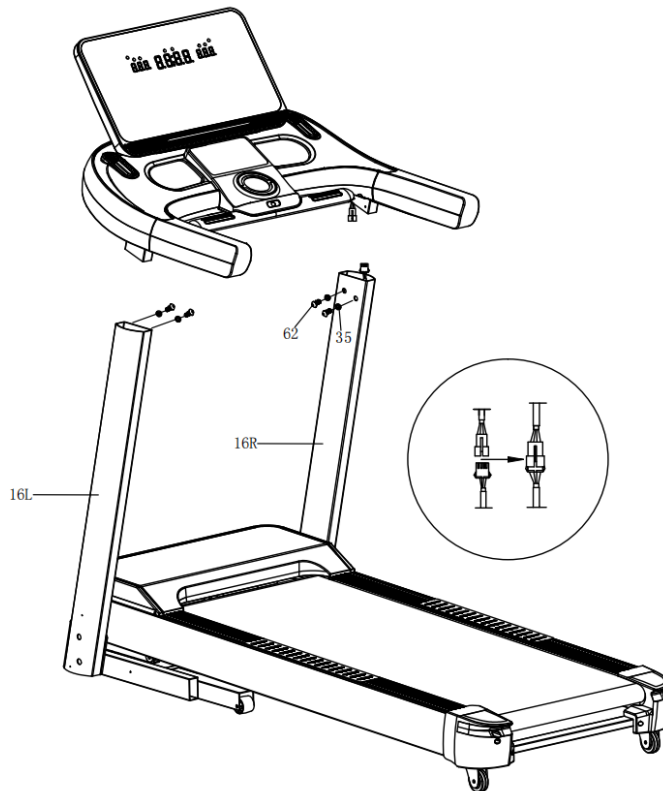
الخطوة 3

- قم بتوصيل الكابلات بين الإطار الرئيسي والعمود المستقيم الأيمن (R16).
- استخدم مسامير M10*20 المرفقة (62) + مسامير M10*60 (68) والفلكة المسطحة (35) لتنشيط العمود القائم (L/R16) على الإطار الرئيسي.



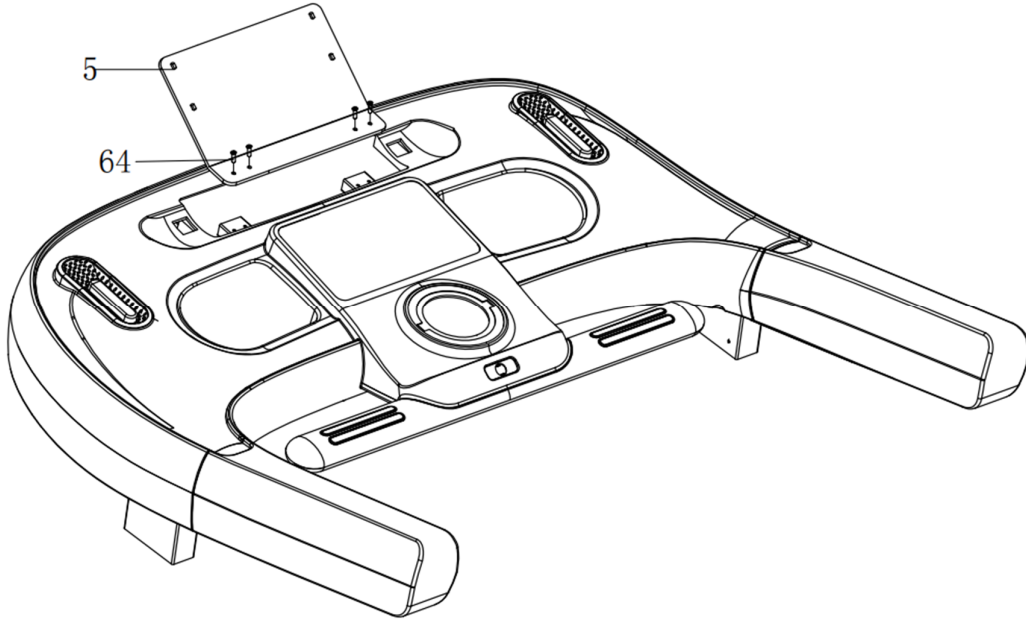
الخطوة 4

- قم بتوصيل الكابلات بين وحدة التحكم وعمود المستقيم الأيمن (R16).
- استخدم مسامير M10*20 المرفقة (62) + مسامير M10*60 (68) والحلقة المسطحة (35) لتنشيط وحدة التحكم على العمود المستقيم.



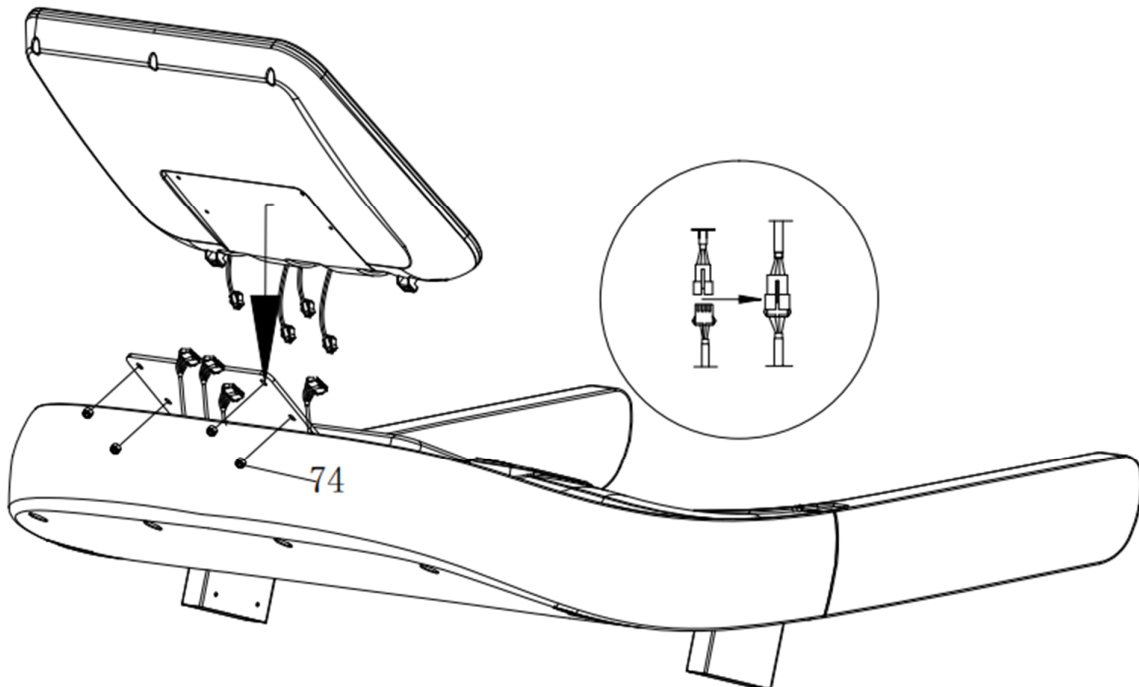
الخطوة 1

- استخدم المسمار M6* 12 (64) لتثبيت اللوحة الفولاذية (رقم:5) على وحدة التحكم كما هو موضح أدناه.



الخطوة 2

- تنظيم خط توصيل العداد الإلكتروني وربطه واحداً تلو الآخر.
- استخدم صامولة M6 (رقم 74) لتثبيت العداد العلوي على اللوحة 5.








تعليمات التجميع

عندما تفتح الكرتونة، ستجد قطع الغيار أدناه.
قائمة قطع الغيار

قائمة تعبئة الأجهزة:

وصف	كمية
M10*60 بولت (NO:62) 	4
M10*20 بولت (NO 68) 	6
M6*12 بولت (NO:64) 	4
غسالة شقة $\phi 10.5$ (NO 35) 	10
¢ 4.2x16mm Screw (NO: 	6
M6 نوت (NO:74) 	4

وصف	كمية
زيت السيليكون 	1
مفتاح الأمان 	1
مفتاح ألين (S5) 	1
مفتاح ألين (S6) 	1
سلك الطاقة 	1

ملحوظة:

1. الأجزاء الموضحة أعلاه هي جميع الأجزاء التي تحتاجها لتجميع جهاز المشي هذا. قبل البدء في التجميع، يرجى التحقق من عبوة الأجهزة للتأكد من أنها متضمنة.
2. يرجى العثور على الأدوات الموجودة في حزمة الأجهزة لمساعدتك في تجميع جهاز المشي هذا بشكل أسهل.

احتياطات السلامة الهامة

تحذير:

قبل البدء بأي برنامج رياضي، استشر طبيبك أو أخصائي الصحة، وخاصة الشخص الذي يزيد عمره عن 35 عامًا أو يعاني من بعض المشاكل الصحية من قبل. نحن لا نتحمل أي مسؤولية عن أي مشاكل أو أضرار للأسباب المذكورة أعلاه.

انتباه:

1. عند استخدام جهاز المشي هذا، استمر في ربط حبل سحب الأمان بملابسك أو حزامك.
2. لا تقم بتوصيل أي شيء بأي جزء من هذا الجهاز، وإلا فقد يؤدي ذلك إلى تلفه.
3. ضع جهاز المشي على سطح مستوٍ وواضح. لا تضع جهاز المشي على سجادة سميكة لأنه قد يتداخل مع التهوية المناسبة. كذلك، لا تضع جهاز المشي بالقرب من الماء أو في الخارج.
4. لا تقم مطلقًا بتشغيل جهاز المشي أثناء وقوفك على سير المشي. بعد تشغيل الطاقة وضبط التحكم في السرعة، قد يكون هناك توقف مؤقت قبل أن يبدأ سير المشي في التحرك، قف دائمًا على حاجزي القدم على جانبي الإطار حتى يتحرك الحزام.
5. ارتداء الملابس المناسبة عند ممارسة التمارين على جهاز المشي. لا ترتدي ملابس طويلة وفضفاضة يمكن أن تعلق في جهاز المشي. قم دائمًا بارتداء أحذية الجري أو التمارين الرياضية بنعال مطاطية.
6. أبق الأطفال الصغار أو الحيوانات الأليفة بعيدًا عن جهاز المشي أثناء التشغيل.
7. لا تمارس الرياضة خلال 40 دقيقة بعد الوجبة.
8. يتم استخدام جهاز المشي فقط للأطفال البالغين، ويجب أن يكون جهاز المشي بجانبه شخصًا بالغًا.
9. أمسك دائمًا الدرابزين عند المشي أو الجري في البداية على جهاز المشي، حتى تشعر بالارتياح عند استخدام جهاز المشي.
10. جهاز المشي للمعدات الداخلية، لا يستخدم في الهواء الطلق. ضع جهاز المشي على سطح نظيف ومستو. لاحظ أن جهاز المشي مصنوع بمعدات خاصة، يرجى عدم إعادة تشكيله أو القيام بمعدات أخرى.
11. سلك الطاقة لجهاز المشي الآلي متخصص. في حالة تلف سلك الطاقة، يرجى شرائه من الموزع أو الاتصال بشركتنا مباشرة.
12. إذا زادت سرعة جهاز المشي فجأة بسبب عطل إلكتروني أو زيادة السرعة عن غير قصد، فسوف يتوقف جهاز المشي بشكل مفاجئ عند فصل دبوس السحب من وحدة التحكم.
13. لا تقم بالتوصيل في منتصف سلك الطاقة، أو تمديد سلك الطاقة أو استبدال قابس سلك الطاقة، أو وضع جسم ثقيل على سلك الطاقة، أو جعل سلك الطاقة بالقرب من حرارة درجة الحرارة المرتفعة، وامنع استخدام المقبس المسامي، وإلا فسيتسبب في نشوب حريق. أو حادث إصابة بصدمة كهربائية بسبب ضعف الاتصال.
14. عند عدم استخدام جهاز المشي، يجب فصل سلك الطاقة وإزالة دبوس سحب الأمان.

جدول المحتويات

٣	احتياطات السلامة الهامة
٤	تعليمات التجميع
٨	تعليمات الطي والفتح
٩	طرق التأريض
١٥	دليل العمليه
١٧	دليل البداية
١٨	تمرين الإحماء
٢٠	تمرين السلامة
٢١	تعليمات الصيانة
٢٢	تعديل الحزام
٢٣	الرسم المتفجر
٢٤	قائمة قطع الغيار
٢٥	استكشاف الأخطاء وإصلاحها



Need Help?

تحتاج مساعدة؟

Call For Technical Support.
اتصل للحصول على الدعم الفني.

United Arab Emirates

الإمارات العربية المتحدة

+971 56 501 5399

+971 54 308 4588

customercare@topskyland.com

<https://topskyland.com>

Saudi Arabia

المملكة العربية السعودية

+966 50 819 8548

+966 59 643 1174

customerservice@topskyland.com

<https://sa.topskyland.com>