



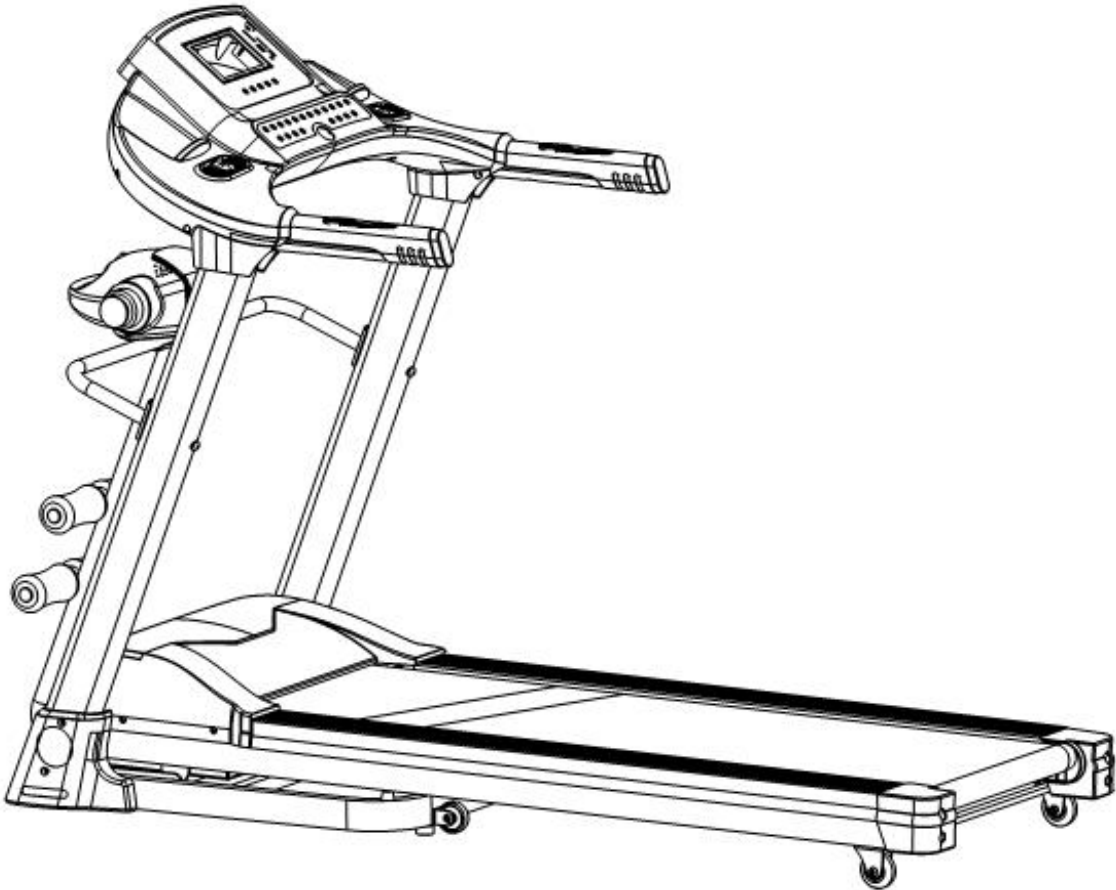
USER's MANUAL

دليل المستخدم

TREADMILL

جهاز الجري

EM-1238-B



IMPORTANT!

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

مهم!

يرجى قراءة هذا الدليل بعناية قبل استخدام هذا الجهاز.

احتفظ بهذا الدليل للرجوع إليه في المستقبل.

Table of Content

جدول المحتويات

Important Safety Instructions	3	تعليمات السلامة الهامة
Parts List	4	قائمة الأجزاء
Explosive Diagram	7	مخطط الانفجار
Assembly Instructions	8	تعليمات التجميع
Folding/Unfolding Instructions	12	تعليمات الطي/الفتح
Grounding Methods	13	طرق التأريض
Technical Parameters	13	المعايير الفنية
Maintenance Instructions	14	تعليمات الصيانة
Operational Guide	16	دليل التشغيل
Training Instruction	23	تعليمات التدريب

Important Safety Instructions

تعليمات السلامة الهامة

Warning: Consult with your physician or health professional before starting your workout, especially necessary if your age is up to 35 or once had healthy problem. We take no responsible for any troubles or hurts if you don't follow our instructions.

تحذير: استشر طبيبك أو أخصائي الرعاية الصحية قبل بدء التمرين، خاصةً إذا كان عمرك أقل من 35 عامًا أو كنت تعاني من مشكلة صحية سابقة. لا نتحمل أي مسؤولية عن أي مشاكل أو إصابات قد تحدث في حال عدم اتباعك لتعليماتنا.

Treadmill should be carefully assembled and covered with the motor shield before connected to the power.

يجب تجميع جهاز المشي بعناية وتغطيته بغطاء المحرك قبل توصيله بالتيار الكهربائي.

- Ensure the safety lock's clamp were attached to the clothing or belts before using the treadmill.
- Please do not insert any items to any part of the equipment, which would damage the equipment.
- Position the treadmill on a clear, level surface. Do not place the treadmill on thick carpet as it may interfere with proper ventilation. Do not place the treadmill near water or outdoors.
- 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.
- Wear appropriate clothing when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose fitting clothing that may be caught in the treadmill. Always wear running or aerobic shoes with rubber soles.
- Keep the children and pets away from the treadmill while starting workout. Please make sure there is 50-100CM empty space around for operating the equipment safely.
- Don't exercise in 40-Minutes after dinner.
- The equipment is suitable for adults; Juveniles need be accompanied with adults while workout.
- You must hold on to the handrails until you become comfortable and familiar with the treadmill at your first start the workout.
- Treadmill is indoor-use equipment, not outdoor-use for avoiding damage. Keep the store-place clean and flat, drying. Please do not use the equipment for other purpose.
- If the speed increase suddenly or inadvertently due to an electronic failure, please pull off the safety lock from the console, then the treadmill will stop.
- Do not connect other line to the middle of cable; do not lengthen cable or change the cable plug; do not put any heavy thing on cable or put the cable near the heat source; forbid using socket with several holes, these may cause fire or people may be hurt by the power. While insert the plug, pls make sure to Insert it into the socket with the safety ground circuit.
- When the equipment is not used, please cut off the power by pulling off the plug. While cutting off the powder, do not pull the power line which may cause broken to the line. Once the power-line is broken, please purchase the power-line from the distributor or contact with our company directly, as the power-line is dedicated to the treadmill.
- This Treadmill is designed only for home-using.

• استشر الطبيب دائمًا قبل البدء في أي برنامج للتمارين الرياضية

• لا تسمح للأطفال أو الحيوانات الأليفة باستخدام هذا المنتج أو التسلق عليه أو اللعب بالقرب منه. يرجى التأكد من أن لديك مساحة كافية حول المنتج.

• افحص هذا المنتج دائمًا قبل كل استخدام للتأكد من عدم وجود مسامير مفقودة أو مفكوكة و/أو أجزاء تالفة. افحص الإطار ومرفقات الوسادة بعناية. تحقق من عدم وجود تلف وثبات مناسب للتأكد من أن جميع الأجزاء في موضعها الصحيح وتأمينها للاستخدام وفي حالة عمل جيدة.

• قم بالتنظيف دائمًا باستخدام ممسحة رطبة. لا ينصح باستخدام أي منظف.

• تأكد من وضع المنتج على أرض مستوية. إذا لزم الأمر، استخدم حصيرة مطاطية أسفل الآلة لتقليل احتمالية الانزلاق أثناء الاستخدام.

• ارتد دائمًا أحذية اللياقة البدنية المناسبة. لا ترتدي ملابس فضفاضة أو أبازييم أحزمة أو مجوهرات، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر الخواتم والسلاسل والدبابيس.

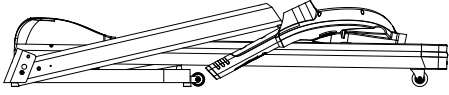
• لا تستخدم هذا المنتج إذا لم يتم تجميعه بشكل صحيح أو إذا كان لا يعمل.

Parts List

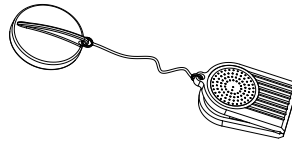
قائمة الأجزاء

No. رقم	Description وصف	Qty. كمية
I	Main Frame الإطار الرئيسي	1
II	Safety Lock قفل الأمان	1
III	Oil Bottle زجاجة زيت	1
90	Massager head رأس مدلك	1
55L / 55R	Protecting Guard حماية الحرس	1
87	Horizontal tube for massager أنبوب أفقي للتدليك	1
88	Vertical tube for massager أنبوب عمودي للتدليك	1
89	Tube for foam أنبوب للزغوة	2
91	Foam رغوة	4
85	MP3 wire مسلك MP3	1

I



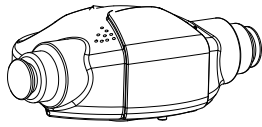
II



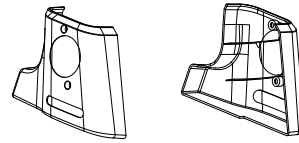
III



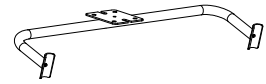
90



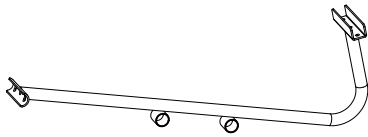
55L / 55R



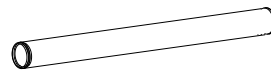
87



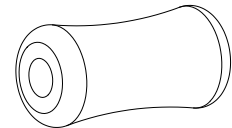
88



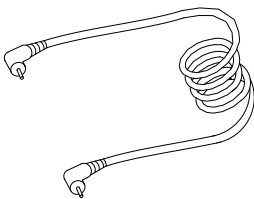
89



91



85

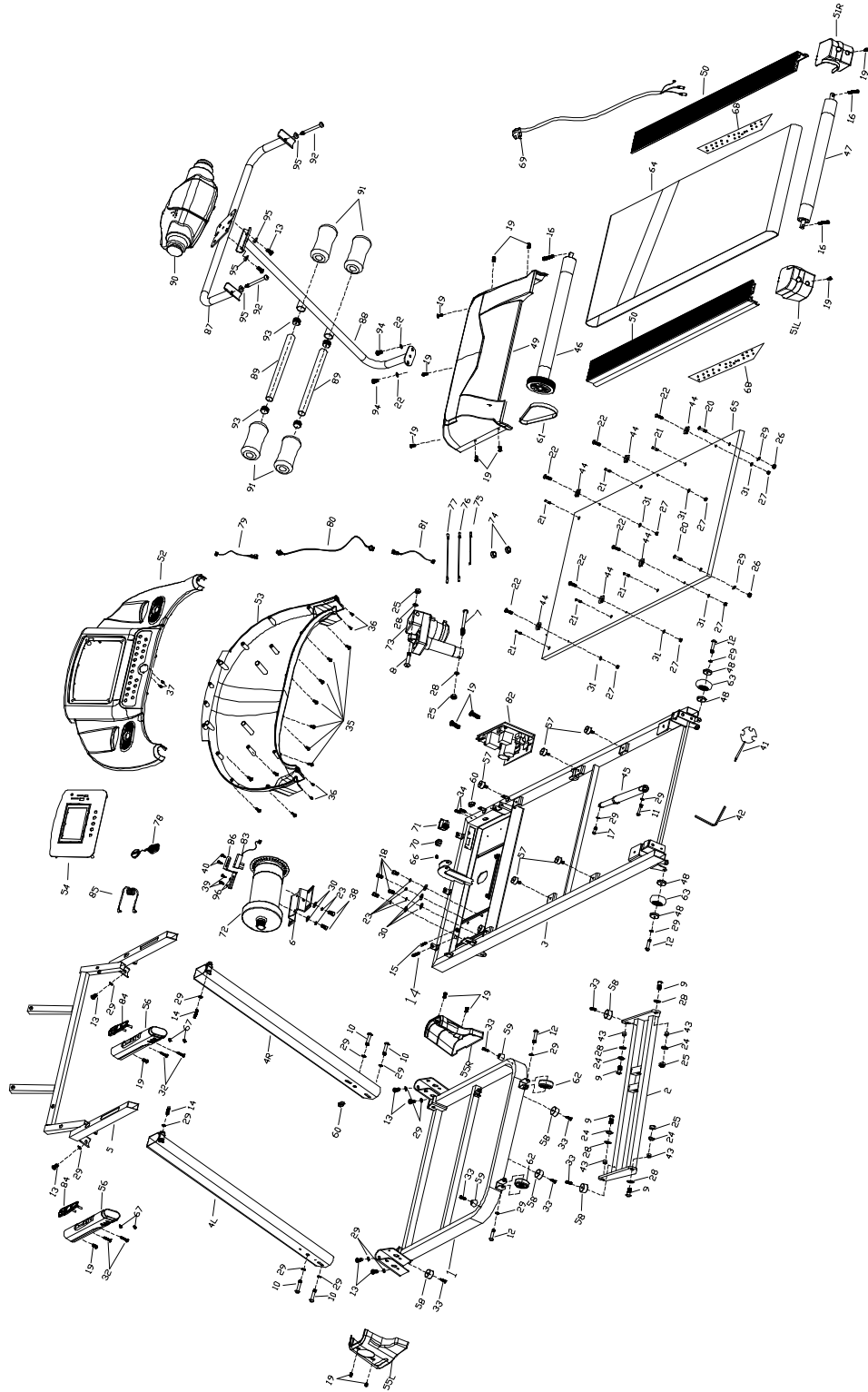


No. رقم	Description وصف	Qty. كمية	No. رقم	Description وصف	Qty. كمية
1	Base Frame الإطار الأساسي	1	49	Motor Cover 668*410*130 ABS غطاء المحرك	1
2	Incline Frame إطار منحدر	1	50	Side Rail 1250*93.5*51 السكك الحديدية الجانبية	2
3	Main Frame الإطار الرئيسي	1	51	End Cap 118*102*102 نهاية كاب	1 pr.
4	Upright Tube أنبوب تستقيم	1 pr.	52	Console Upper Cover الغطاء العلوي لوحدة التحكم	1
5	Handlebar Frame إطار المقود	1	53	Console Down Cover غطاء وحدة التحكم السفلي	1
6	Motor Plate لوحة المحرك	1	54	Computer Chip شريحة الكمبيوتر	1
7	Bolt M10*95*15 S6 بولت	1	56	PU grip قبضة بو	2
8	Bolt M8*40*15 S6 بولت	1	57	Round Cushion وسادة مستديرة	6
9	Bolt M10*25*15 S6 بولت	4	58	Foot Pad وسادة القدم	6
10	Bolt M8*50*15 S6 بولت	4	59	mall Foot Pad $\Phi 23 * \Phi 17 * \Phi 4.5 * 15$ وسادة قدم مول	2
11	Bolt M8*45* 15 S6 بولت	1	60	Plug 28x12 سدادة	2
12	Bolt M8*40*15 S6 بولت	4	61	Belt 210J6 حزام	1
13	Bolt M8*20* S6 بولت	6	62	Moving Wheel $\phi 51.5 * \phi 9 * 22$ عجلة متحركة	2
14	Bolt M8*40* S6 بولت	3	63	Moving Wheel $\phi 70 * \phi 8.5 * 23$ عجلة متحركة	2
15	Screw M8*30 S6 أفسد	1	64	Running Belt 2940*460*t1.6 حزام الجري	1
16	Screw M8*60 S6 أفسد	3	65	Running Deck 1280*628*18 تشغيل سطح السفينة	1
17	Screw M8*25 S6 أفسد	1	66	Power wire buckle مشبك سلك الطاقة	1
18	Screw M8*15 S6 أفسد	4	67	EVA Pad وسادة إييفا	4
19	Screw M5*10 أفسد	17	68	Anti-slip Sticker ملصق مضاد للانزلاق	2
20	Screw M8*32 S5 أفسد	2	69	Power Wire سلك الطاقة	1
21	Screw M8*25 S4 أفسد	6	70	Switch KCK7-2211N يُحوّل	1
22	Bolt M6*30* $\square 6.5 \Phi 13$ بولت	6	71	Over Current Protector Rocket 8A 250VA صاروخ حماية التيار الزائد	1
23	Spring Washer D8 غسالة زنبركية D8	6	72	DC Motor محرك العاصمة	1
24	Spring Washer D10 غسالة زنبركية D10	4	73	Incline Motor انحدر المحرك	1
25	Nylon Nut M10 M10 صمولة نايلون	4	74	Magnet Ring حلقة المغناطيس	2
26	Nylon Nut M8 M8 نايلون الجوز	2	75	Power Connecting Wire سلك توصيل الطاقة	1
27	Nylon Nut M6	6	76	Power Connecting Wire	1

	نايلون الجوز M6			سلك توصيل الطاقة	
28	Washer D10 غسالة D10	6	77	Power Connecting Wire سلك توصيل الطاقة	1
29	Washer D8 الغسالة D8	20	78	Safety Lock قفل الأمان	1
30	Flat Washer D8 غسالة مسطحة D8	6	79	Computer connecting wire L=600mm سلك توصيل الكمبيوتر L=600 مم	1
31	Flat Washer D6 غسالة مسطحة D6	6	80	Extension wire L=1200mm سلك تمديد طول = 1200 مم	1
32	Screw ST4.2*35 φ8 أفسد	4	81	Sensor wire L=700mm سلك الاستشعار L=700 مم	1
33	Screw ST4.2*25 أفسد	6	82	Controller المراقب المالي	1
34	Screw ST4.2*20 أفسد	2	83	Light Sensor مستشعر الضوء	1
35	Screw ST4.2*20 φ8 أفسد	28	84	Handrail درايزين	1
36	Screw ST3*20 φ6 أفسد	4	85	MP3 wire سلك MP3	1
37	Screw ST3*8 φ6 أفسد	2	86	Light Sensor Bracket قوس استشعار الضوء	1
38	Screw ST4*12 φ8 أفسد	10	87	Horizontal tube أنبوب أفقي	1
39	Screw ST2.5*7 أفسد	21	88	Vertical tube أنبوب عمودي	1
40	Screw ST3.5*10 أفسد	2	89	Tube for foam أنبوب للرغوة	2
41	Wrench S=13*14*15 مفتاح ربط S=13*14*15	1	90	Massager مدلك	1
42	Wrench S6 مفتاح S6	1	91	Tube أنبوب	4
43	Shaft Sleeve φ13*10*11 غلاف العمود φ13*10*11	4	92	Screw M8*115 أفسد	2
44	Side Rail Washer φ30*1.5 غسالة السكة الجانبية φ30*1.5	6	93	Round cap φ25 غطاء دائري φ25	4
45	Air Spring ربيع الهواء	1	94	Screw M8*35 أفسد	2
46	Front Roller الأسطوانة الأمامية	1	95	Arc washer D8 غسالة القوس D8	4
47	Rear Roller الأسطوانة الخلفية	1	96	Flat Washer D4 غسالة مسطحة D4	2
48	Bearing تحمل	4			

Explosive Diagram

مخطط الانفجار



Assembly Instructions

تعليمات التجميع

Please check the quantity of each item listed in the following parts list before assembling.

يرجى التحقق من كمية كل عنصر مدرج في قائمة الأجزاء التالية قبل التجميع.

After check the quantity of each item is correct, please start the assembly based on the instruction.

بعد التحقق من صحة كمية كل عنصر، يرجى بدء التجميع بناءً على التعليمات.

Don't tight all bolts & nuts firmly before assemble complete.

لا تقم بربط جميع البراغي والأزرار بقوة قبل اكتمال التجميع.

Check all assemble steps and tight all bolts & nuts when finish assembling.

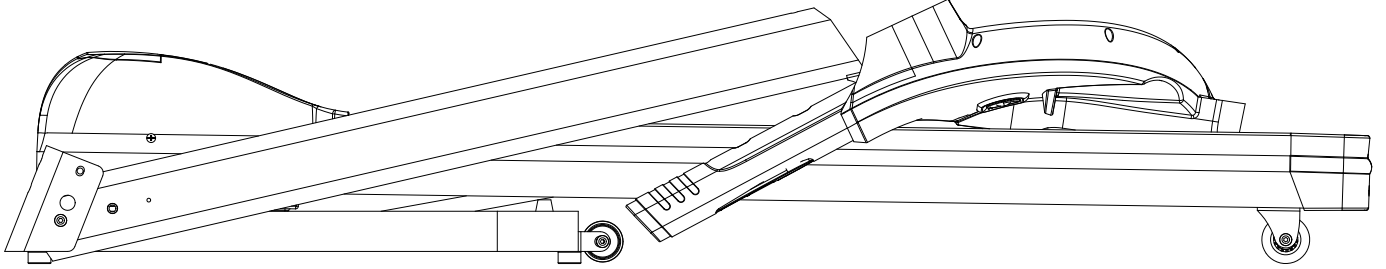
تحقق من جميع خطوات التجميع وقم بربط جميع البراغي والصواميل عند الانتهاء من التجميع.

Step 1.

الخطوة 1.

Open the carton, get out all the above spare parts, and put the Main Frame onto the level ground.

افتح الكرتون، وأخرج جميع قطع الغيار المذكورة أعلاه، ثم ضع الإطار الرئيسي على الأرض المستوية.



Step 2.

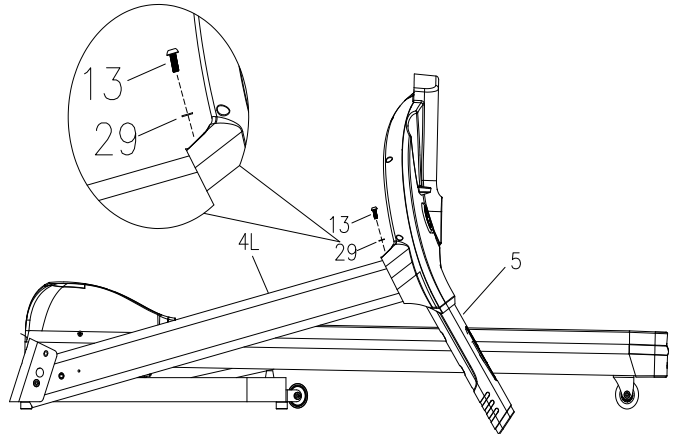
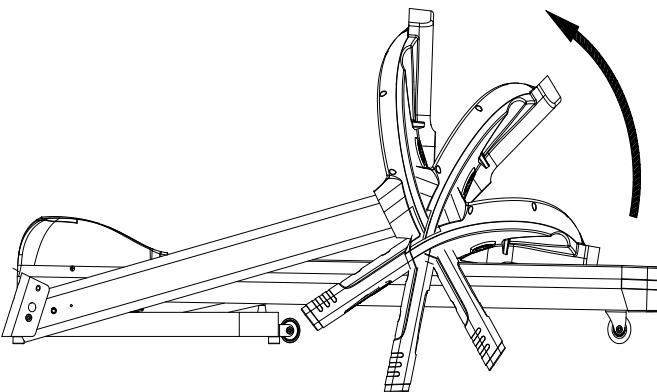
الخطوة 2.

A. Unfold the Console Frame (5) following the arrow direction as the picture show below.

أ. افتح إطار الكونسول (5) باتجاه اتجاه السهم كما هو موضح في الصورة أدناه.

B. Secure Console Frame (5) to left and right Upright Tubes (4L/R) using 2 Washers (29), 2 Bolts M8*20 (13).

ب. ثبت إطار الكونسول (5) في الأنابيب العمودية اليسرى واليمنى (L/R4) باستخدام حلقتين (29) وبرغيتين M8*20 (13).



Step 3.

الخطوة 3.

A. Unfold the Upright Tube (4L/R), and make sure to secure it with someone's help to hold the Upright Tube (4L/R) in case of any injury.

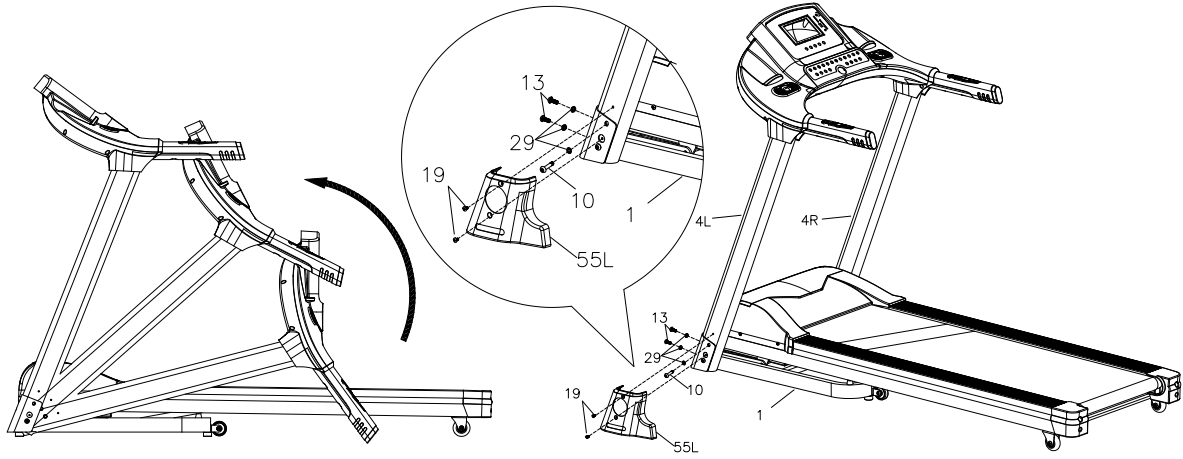
أ. افتح الأنبوب العمودي (L/R4)، وتأكد من تثبيته بمساعدة شخص آخر لتثبيته في حالة حدوث أي إصابة.

B. Secure tightly the left Upright Tube (4L) to base frame using 1 Bolts M8*20 (10), 3 Washers D8 (29) and 2 Bolts M8*40 (13). And then lock the right Upright Tube (4R) in the same way.

ب. تثبت الأنبوب العمودي الأيسر (4L) بإحكام على إطار القاعدة باستخدام برغي واحد M8*20 (10)، و3 غسالات D8 (29)، وبرغيتين M8*40 (13). ثم تثبت الأنبوب العمودي الأيمن (4R) بنفس الطريقة.

C. Attach the left Upright tube cover (55L) to the left Upright Tube (4L) with 2 Screws M5*10 (19). Then assemble the right Upright tube cover (55R) onto to right Upright Tube (4R) in the same way.

ج. تثبت غطاء الأنبوب العمودي الأيسر (55L) بالأنبوب العمودي الأيسر (4L) باستخدام برغيتين M5*10 (19). ثم ركب غطاء الأنبوب العمودي الأيمن (55R) على الأنبوب العمودي الأيمن (4R) بنفس الطريقة.

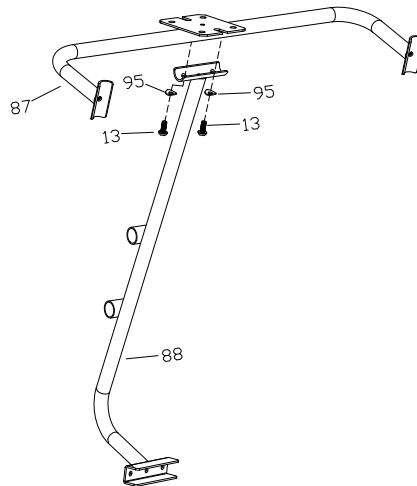


Step 4.

الخطوة 4.

Secure the horizontal tube (87) onto vertical tube (88) with 2 pcs screws M8*20 (13) and 2 pcs arc washers D8 (95). Please DO NOT secure the screws tightly in order to assemble it onto the mainframe easily later.

تثبت الأنبوب الأفقي (87) على الأنبوب الرأسي (88) باستخدام برغيتين M8*20 (13) وغسالتين قوسيتين D8 (95). يُرجى عدم تثبيت البراغي بإحكام لتسهيل تركيبها على الهيكل الرئيسي لاحقًا.

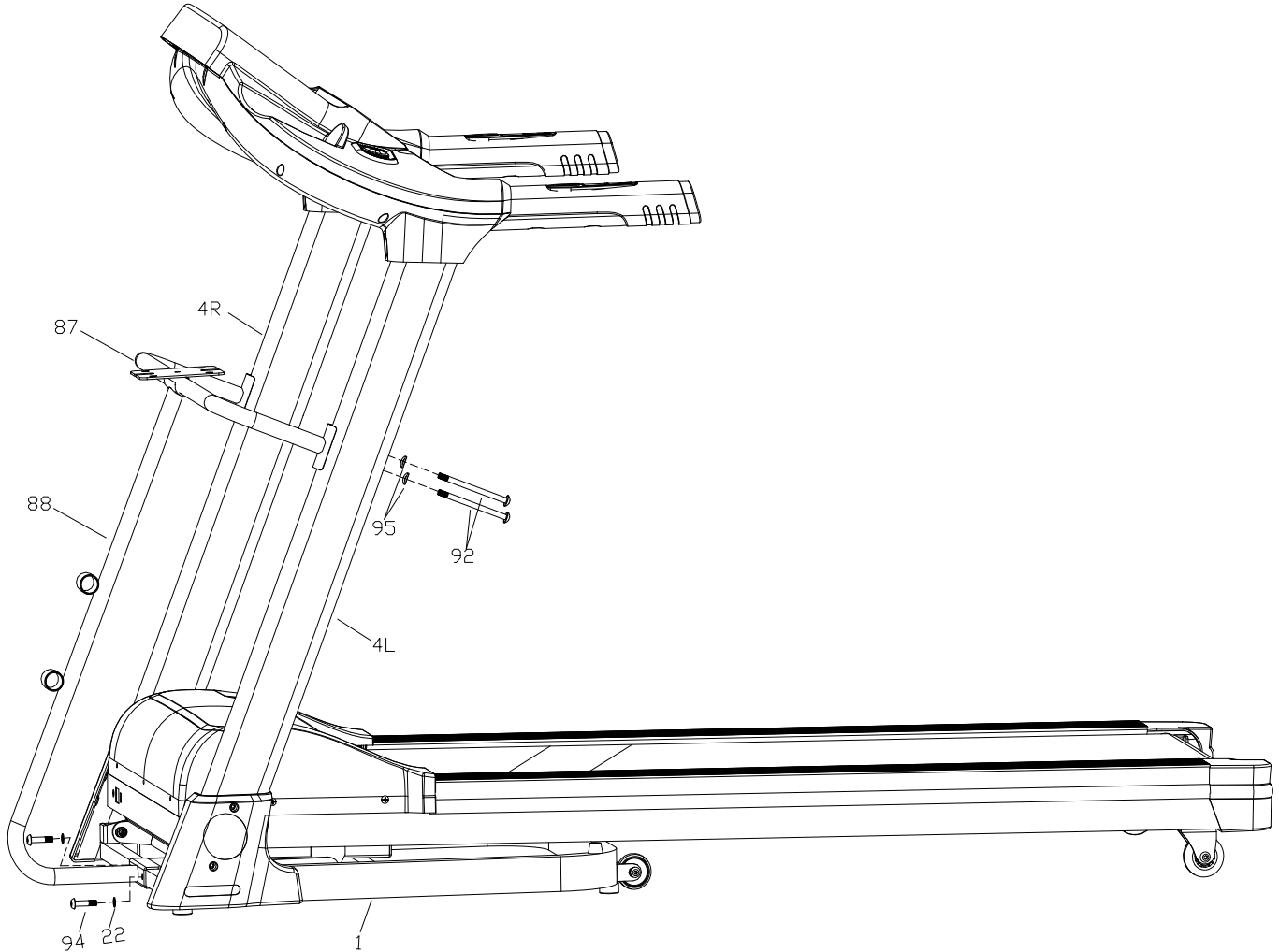


Step 5.

الخطوة 5.

Secure the vertical tube (88) onto the bottom frame (1) with 2 pcs screws M8*35 (94) and 2 pcs flats D8 (22). And then secure the horizontal tube (88) with the left & right upright bar (4L/R) using 2 screws M8*115 (92) and 2 arc washers (95).

ثبّت الأنبوب الرأسى (88) على الإطار السفلى (1) باستخدام برغيين M8*35 (94) وبرغيين مسطحين D8 (22). ثم ثبّت الأنبوب الأفقى (88) بالقضيبين الأيمن والأيسر (L/R4) باستخدام برغيين M8*115 (92) وغسالتى قوس (95).



Step 6.

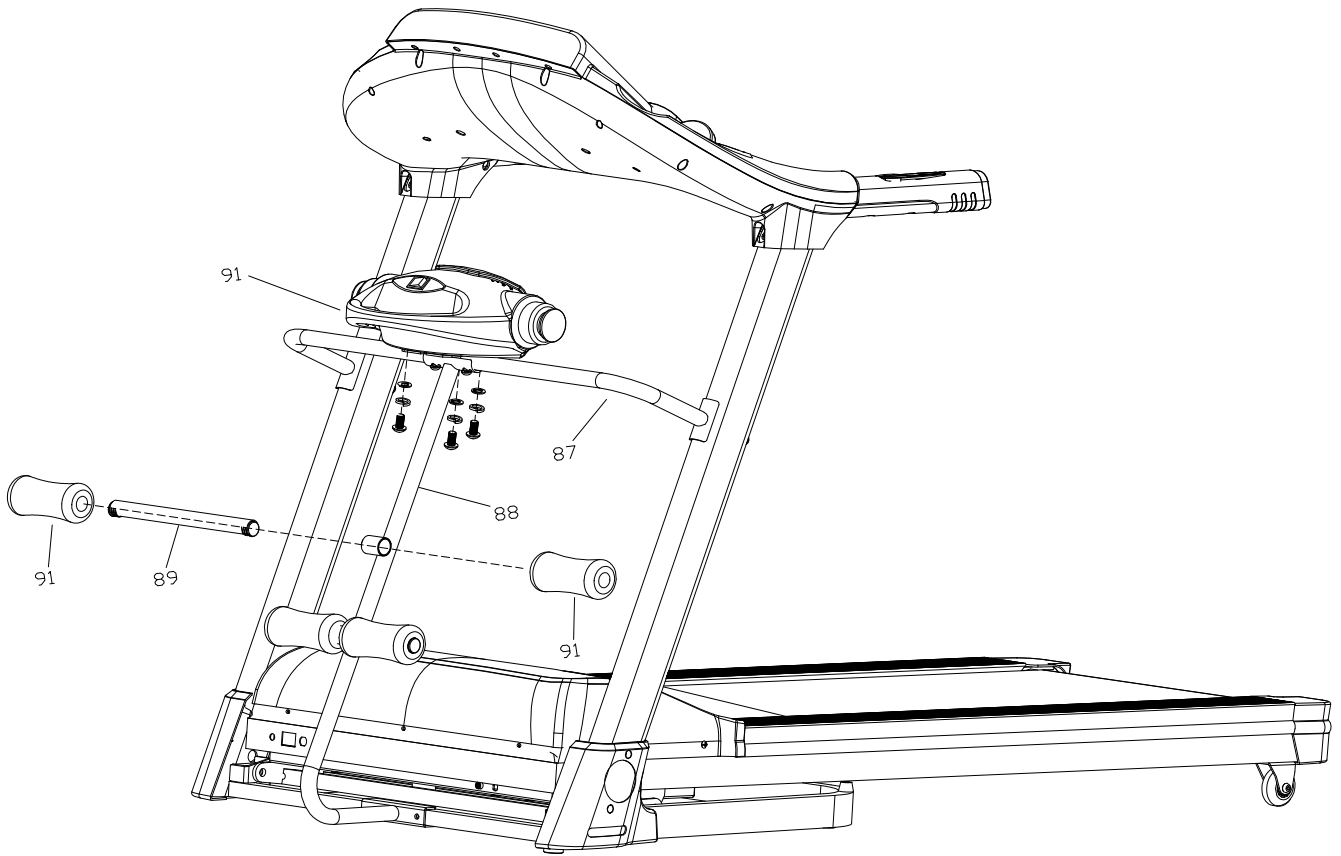
الخطوة 6.

A. Unsecure the screw M8, spring washer M8 and flat washer D8 from massager head (90), and then secure the massager head (90) onto the horizontal tube (87) using the screw M8, spring washer M8 and flat washer D8 with switch button toward outside.

أ. فكّ البرغي M8، والغسالة الزنبركية M8، والغسالة المسطحة D8 من رأس جهاز التدليك (90)، ثم ثبّت رأس جهاز التدليك (90) على الأنبوب الأفقى (87) باستخدام البرغي M8، والغسالة الزنبركية M8، والغسالة المسطحة D8 مع توجيه زر التشغيل نحو الخارج.

B. Secure all the screws tightly, and then put on the massager belt. At last, put the foam (91) onto the foam tube (89).

ب. ثبّت جميع البراغي بإحكام، ثم ثبّت سير جهاز التدليك. وأخيراً، ضع الإسفنج (91) على أنبوب الإسفنج (89).

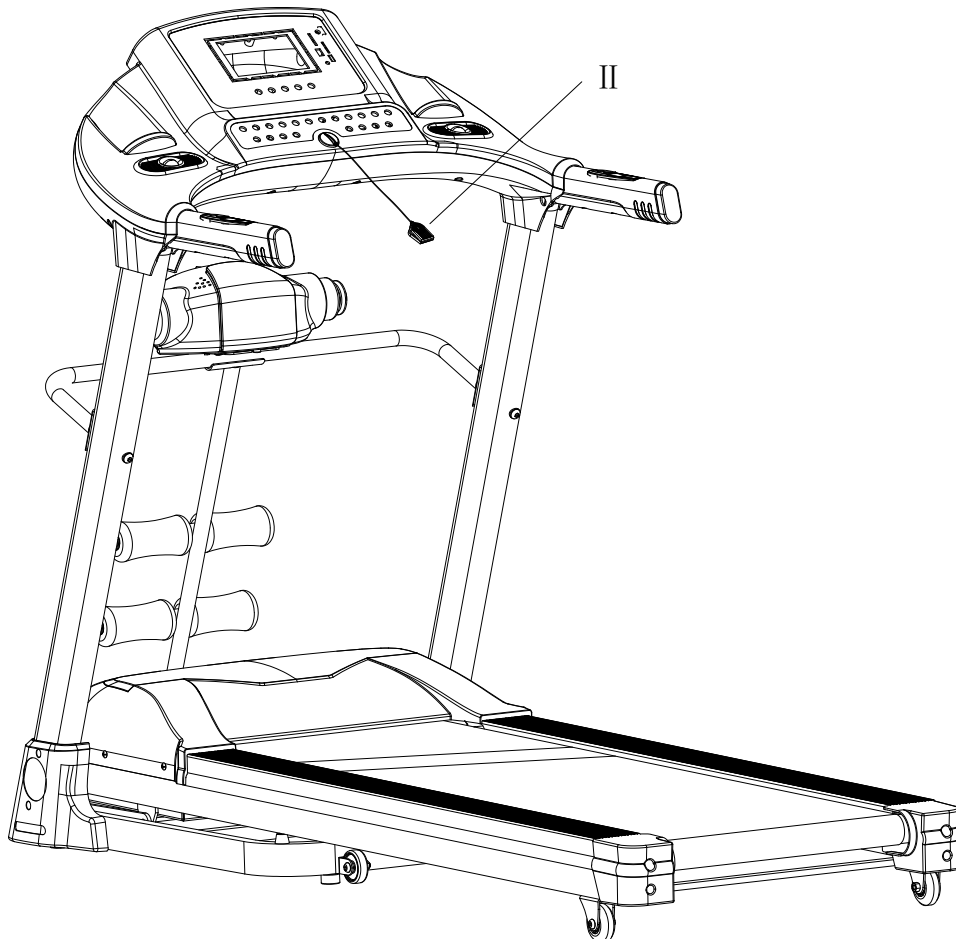


Step 7.

Put the safety lock (II) onto the computer.

الخطوة 7.

ضع قفل الأمان (II) على الكمبيوتر.



Folding/Unfolding Instructions

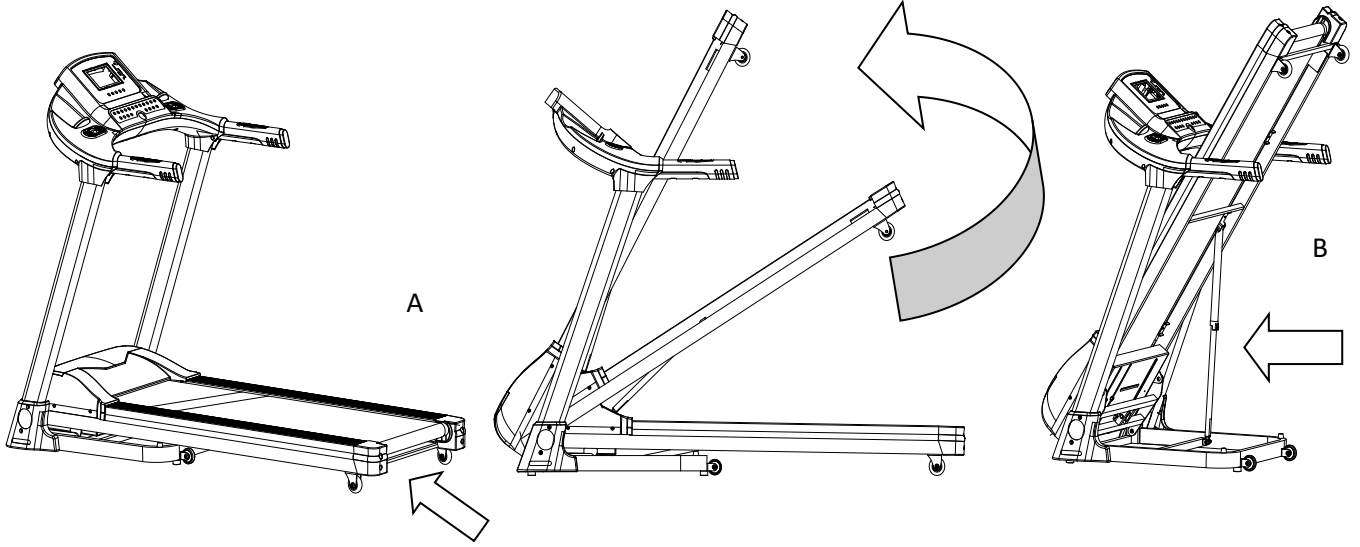
تعليمات الطي/الفتح

Folding:

Put your hand at position A, and then pull up the base frame till hearing the sound that the spring pin B is locked into the round tube.

للطي:

ضع يدك في الموضع A، ثم اسحب إطار القاعدة لأعلى حتى تسمع صوتاً يشير إلى أن دبوس الزنبرك B مقفل في الأنبوب الدائري.

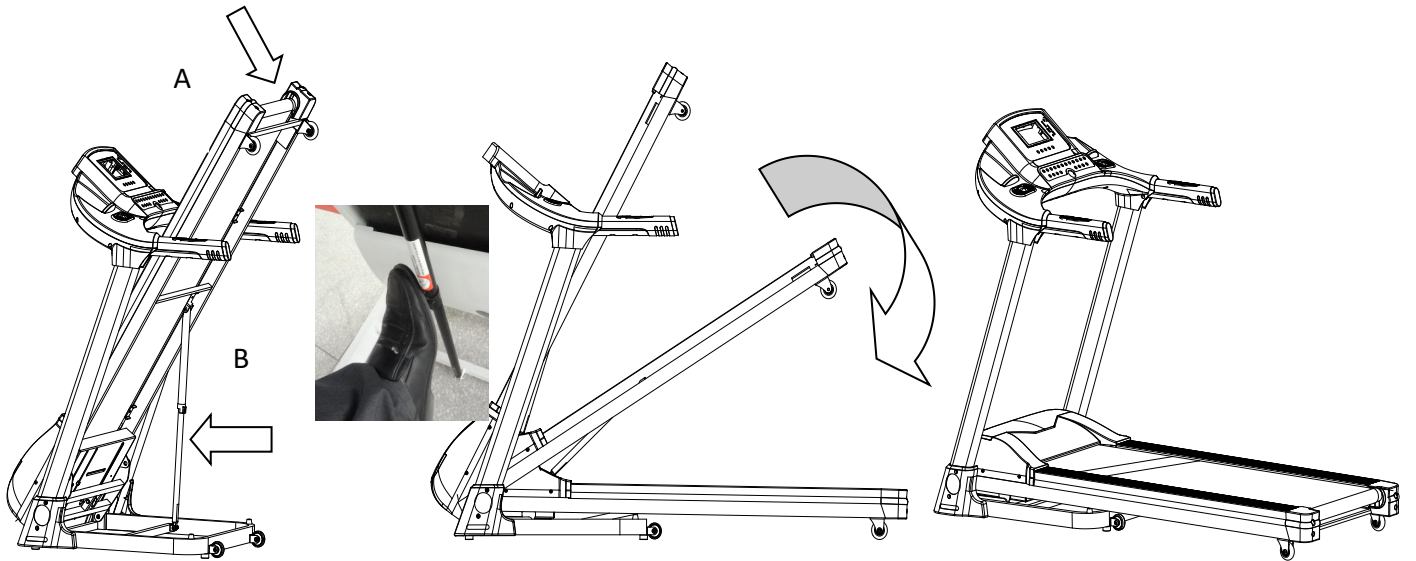


Unfolding:

Put your hand at A, push the base frame a little up, and then press spring pin B. After that the base frame will fall down automatically (Please keep anybody and any pet away the machine when falling down).

تتكشف:

ضع يدك على A، وادفع إطار القاعدة قليلاً لأعلى، ثم اضغط على دبوس الزنبرك B. بعد ذلك سوف يسقط إطار القاعدة تلقائياً (يرجى إبقاء أي شخص أو حيوان أليف بعيداً عن الجهاز عند السقوط).



Grounding Methods

طرق التأريض

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.

يجب تأريض هذا المنتج. في حال تعطله أو تعطله، يوفر التأريض مسارًا أقل مقاومة للتيار الكهربائي للحد من خطر الصدمة الكهربائية.

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.

هذا المنتج مزود بسلك مزود بموصل تأريض للمعدات وقابس تأريض. يجب توصيل القابس بمقبس مناسب مُركب ومؤرض بشكل صحيح وفقًا لجميع القوانين واللوائح المحلية.

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.

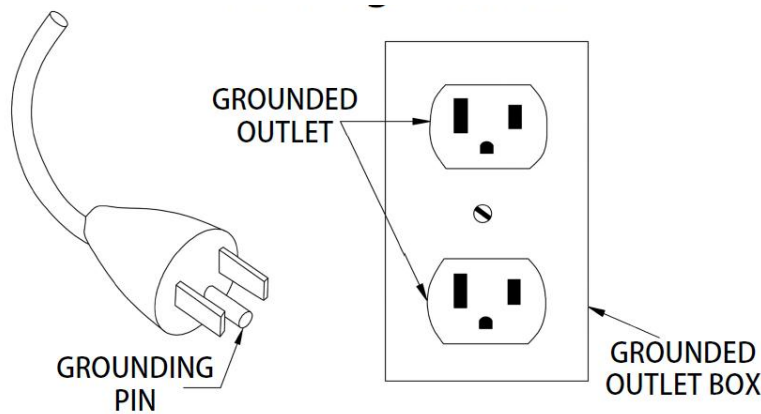
خطر - قد يؤدي التوصيل غير الصحيح لموصل تأريض المعدات إلى خطر الصدمة الكهربائية. تحقق مع كهربائي أو فني صيانة مؤهل إذا كنت تشك في تأريض المنتج بشكل صحيح.

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 220-Volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in below figure. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug.

لا تُعدّل القابس المرفق مع المنتج - إذا لم يكن مناسبًا للمقبس، فاطلب من كهربائي مؤهل تركيب مقبس مناسب. هذا المنتج مُخصص للاستخدام على دائرة كهربائية بجهد اسمي ٢٢٠ فولت، وله قابس تأريض يُشبه القابس الموضح في الشكل أدناه. تأكد من توصيل المنتج بمقبس له نفس تكوين القابس.

No adapter should be used with this product.

لا يجب استخدام أي محول مع هذا المنتج.



Technical Parameters

المعلومات التقنية

Assembling size(mm) حجم التجميع (مم)	1900*800*1330mm	Packing size(mm) حجم التعبئة (مم)	1880*840*375mm
Folding Size(mm) حجم الطي (مم)	1210*800*1570mm	Running Space(mm) مساحة الجري (مم)	1350*480mm
Motor محرك	DC 3.5 HP	Speed Range نطاق السرعة	1-16 KM/H
Voltage الجهد الكهربى	220V-240V/50Hz-60Hz	Max. User Weight الأعلى. وزن المستخدم	135 KG
N.W. الوزن الصافي	81 KG	G.W. الوزن الإجمالي	90 KG
LCD blue back light display شاشة LCD ذات إضاءة خلفية زرقاء	Speed, time, distance, calorie, pulse		السرعة، الوقت، المسافة، السرعات الحرارية، النبض

Maintenance Instructions

تعليمات الصيانة

WALKING BELT TENSION ADJUSTMENT AND CENTERING

DO NOT OVERTIGHTEN the walking belt. This may cause reduced motor performance and excessive roller wear.

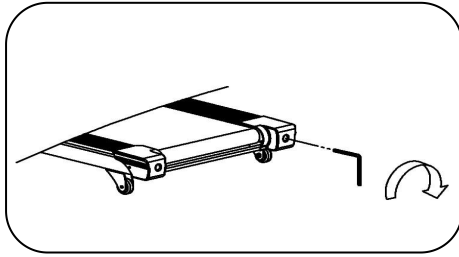
ضبط شد سير المشي وتثبيتته
لا تُشد سير المشي أكثر من اللازم. قد يُسبب ذلك ضعفًا في أداء المحرك وتآكلًا مفرطًا للأسطوانة.

TO CENTER WALKING BELT

- Place treadmill on a level surface
- Run treadmill at approximately 3.5 mph
- If the running belt is too far to the right side, use the supplied Allen wrench to turn the right tension bolt clockwise slowly, noticing the change of the deviating distance until the belt remains centered during use. (Attention: the space between the belt and the right/left edgings is at a distance normally. And the gap between the right and left distance should be no more than 5mm.)
- If the running belt is too far to the left side, turn the left tension bolt clockwise slowly, noticing the change of the deviating distance until the belt remains centered during use. (Attention: the space between the belt and the right/left edgings is at a distance normally. And the gap between the right and left distance should be no more than 5mm.)

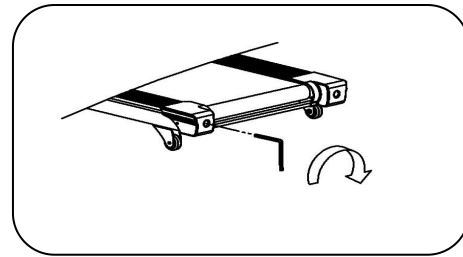
لضبط سير المشي

- ضع جهاز المشي على سطح مستوٍ
- شغّل جهاز المشي بسرعة 3.5 ميل في الساعة تقريبًا
- إذا كان سير المشي بعيدًا جدًا إلى الجانب الأيمن، فاستخدم مفتاح ألين المرفق لتدوير مسمار الشد الأيمن ببطء في اتجاه عقارب الساعة، مع ملاحظة تغير مسافة الانحراف حتى يبقى السير في المنتصف أثناء الاستخدام. (ملاحظة: المسافة بين السير والحواف اليمنى/اليسرى طبيعية. ويجب ألا تزيد المسافة بين اليمين واليسار عن 5 مم.)
- إذا كان سير المشي بعيدًا جدًا إلى الجانب الأيسر، فأدر مسمار الشد الأيسر ببطء في اتجاه عقارب الساعة، مع ملاحظة تغير مسافة الانحراف حتى يبقى السير في المنتصف أثناء الاستخدام. (انتبه: المسافة بين الحزام والحواف اليمنى/اليسرى تكون على مسافة طبيعية. ويجب ألا تزيد المسافة بين اليمين واليسار عن 5 مم.)



IF THE BELT IS TOO FAR TO THE RIGHT SIDE

إذا كان الحزام بعيدًا جدًا إلى الجانب الأيمن.



IF THE BELT IS TOO FAR TO THE LEFT SIDE

إذا كان الحزام بعيدًا جدًا إلى الجانب الأيسر

Tensioning the Belt.

If you can feel a slipping sensation when running on the treadmill, the running belt must be tightened.

In most cases, the belt has stretched from use, causing the belt to slip. This is a normal and common adjustment. To eliminate this slipping, tension both the rear roller bolts with the appropriate size allen wrench, turning it 1/4 TURN to the right as shown. Try the treadmill again to check for slipping.

Repeat, if necessary, but NEVER TURN the roller bolts more than 1/4 turn at a time. The belt tension is set properly when the running belt is 50 - 75mm from the deck.

WARNING: ALWAYS UNPLUG THE TREADMILL FROM THE ELECTRICAL OUTLET BEFORE CLEANING OR SERVICING THE UNIT.

General cleaning or the unit will greatly prolong the treadmill. Keep treadmill clean by dusting regularly. Be sure to clean the

الخطوة 7.

إذا شعرت بانزلاق أثناء الجري على جهاز المشي، فيجب شد سير المشي.

في معظم الحالات، يكون السير قد تمدد نتيجة للاستخدام، مما يُسبب انزلاقه. هذا تعديل طبيعي وشائع. لمنع هذا الانزلاق، شد برغي البكرة الخلفيين بمفتاح ألين ذي الحجم المناسب، مع إدارته ربع دورة إلى اليمين كما هو موضح. جرب جهاز المشي مرة أخرى للتحقق من الانزلاق.

كّرر العملية، إذا لزم الأمر، ولكن لا تُدر برغي البكرة أكثر من ربع دورة في المرة الواحدة. يكون شد السير مُضبوطًا بشكل صحيح عندما يكون سير المشي على بُعد 50-75 مم من سطح الجهاز.

تحذير: افصل جهاز المشي دائمًا عن المقبس الكهربائي قبل تنظيفه أو صيانته.

exposed part of the deck on either side of the walking belt and also the side rails. This reduces the buildup of foreign material underneath the walking belt.

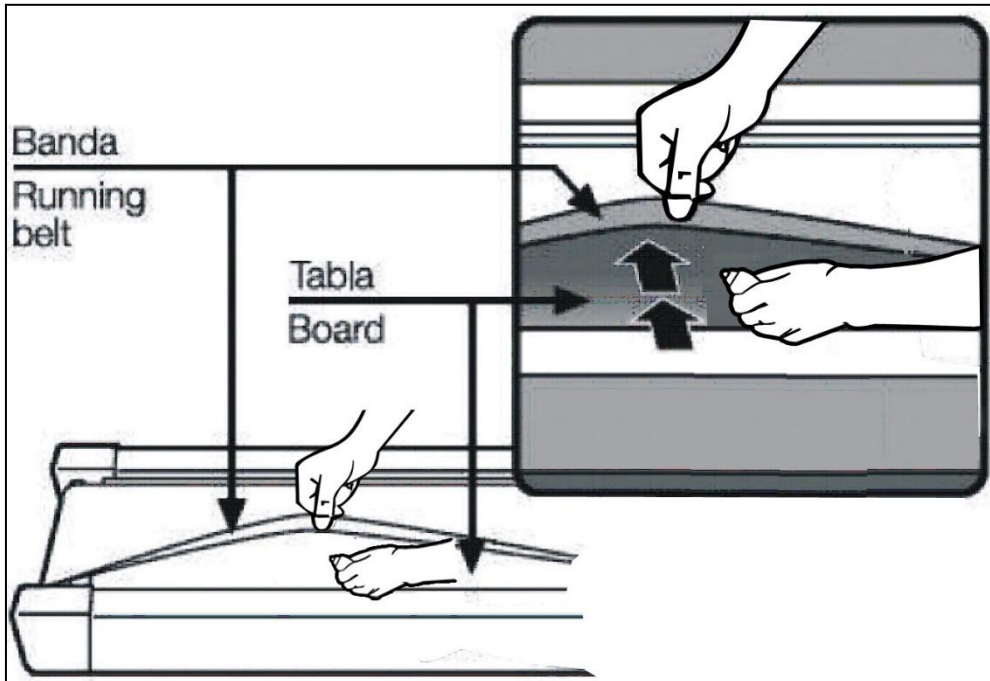
The top of the belt may be cleaned with a wet, soapy cloth. Be careful to keep liquid away from inside the motorized treadmill frame or from underneath the belt. **Warning:** Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover. At least once a year remove the motor cover and vacuum under the motor cover.

Running Belt and Deck Lubrication.

This treadmill is 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



سيؤدي التنظيف العام أو صيانة الجهاز إلى إطالة عمر جهاز المشي بشكل كبير. حافظ على نظافة جهاز المشي عن طريق إزالة الغبار عنه بانتظام. تأكد من تنظيف الجزء المكشوف من سطح جهاز المشي على جانبيه، وكذلك القضبان الجانبية. هذا يقلل من تراكم المواد الغريبة أسفله.

يمكن تنظيف الجزء العلوي من الحزام بقطعة قماش مبللة بالصابون. احرص على إبعاد السوائل عن هيكل جهاز المشي الكلي أو أسفله. تحذير: افصل جهاز المشي دائمًا عن المقبس الكهربائي قبل إزالة غطاء المحرك. انزع غطاء المحرك مرة واحدة على الأقل سنويًا، ونظف أسفله بالمكنسة الكهربائية.

الخطوة 7.

جهاز المشي هذا مزود بنظام سطح مُشحّم مسبقًا وسهل الصيانة. قد يلعب احتكاك الحزام/السطح دورًا رئيسيًا في أداء جهاز المشي وعمره الافتراضي، مما يتطلب تزييتًا دوريًا. نوصي بفحص السطح دوريًا.

نوصي بتزييت السطح وفقًا للجدول الزمني التالي:

- مستخدم خفيف (أقل من 3 ساعات أسبوعيًا) سنويًا
- مستخدم متوسط (3-5 ساعات أسبوعيًا) كل ستة أشهر
- مستخدم كثيف (أكثر من 5 ساعات أسبوعيًا) كل ثلاثة أشهر



1. Appearance of the electronic meter

١. مظهر العداد الإلكتروني

2. Start

Normal startup after 3s counting backwards.

٢. بدء التشغيل

تشغيل عادي بعد ٣ ثوانٍ مع العد التنازلي.

3. Number of programs

P1~P15 automatic programs

٣. عدد البرامج

P1~P15 برنامجًا تلقائيًا

4. Safety lock function

Removing the safety lock, "E7" will be immediately displayed, the treadmill will stop rapidly and alarm as "Bi-Bi-Bi". Installing the safety lock, the electronic meter will be reset after 2s of data display.

٤. وظيفة قفل الأمان

عند إزالة قفل الأمان، سيظهر الرمز "E7" فورًا، وسيتوقف جهاز المشي بسرعة ويُصدر تنبيهًا "Bi-Bi-Bi". عند تثبيت قفل الأمان، سيعاد ضبط العداد الإلكتروني بعد ثانيتين من عرض البيانات.

5. Key function

5.1. START/STOP:

"START" is start key, press "START" when the treadmill is in stop state, the treadmill will be started and run, with the speed displayed as "1.0". "STOP" is stop key, press "STOP" when the treadmill is running, and all data will be reset, the system will return back to manual mode after stable stop of the treadmill.

The two keys are on the handle.

5.2. Program key:

"PROGAM" is the program key. In standby state, press PROGRAM to select from manual mode "1.0" to auto program P1 – P15; manual mode is the default one under which the default speed is 1.0 km/h and the maximum running speed is 16km/h.

5.3. Mode key:

"MODE" is mode key, in standby state; press MODE key can select 3 kinds of countdown operation mode from H-1 to H-3. H-1 is the time countdown mode; H-2 is the distance countdown mode; H-3 is the calorie countdown mode; SPEED+ and SPEED- will be used to set up relevant countdown value. After the

٥. وظيفة المفتاح

٥,١. بدء/إيقاف:

"START" هو مفتاح التشغيل. اضغط على "START" عندما يكون جهاز المشي في وضع التوقف، لبدأ تشغيله وتشغيله، مع عرض السرعة "1.0". اضغط على "STOP" أثناء تشغيل جهاز المشي، وستتم إعادة ضبط جميع البيانات، ويعود النظام إلى الوضع اليدوي بعد توقفه الثابت. المفاتيح موجودة على المقبض.

٥,٢. مفتاح البرنامج:

"PROGAM" هو مفتاح البرنامج. في وضع الاستعداد، اضغط على "PROGRAM" للاختيار من الوضع اليدوي "1.0" إلى البرمجة التلقائية P1 - P15؛ الوضع اليدوي هو الوضع الافتراضي، حيث تكون السرعة الافتراضية 1.0 كم/ساعة، وأقصى سرعة جري 16 كم/ساعة.

٥,٣. مفتاح الوضع:

"MODE" هو مفتاح الوضع في وضع الاستعداد؛ اضغط على مفتاح الوضع لاختيار ثلاثة أوضاع تشغيل للعد التنازلي من H-1 إلى H-3. H-1 هو وضع العد التنازلي للوقت؛ H-2 هو وضع العد التنازلي للمسافة؛ H-3 هو وضع العد التنازلي للسرعات الحرارية؛ يُستخدم زر SPEED+ و SPEED- لضبط قيمة العد التنازلي المناسبة. بعد اكتمال الإعداد، اضغط على زر START

completion of the setting, press START can start the treadmill.

لبداء تشغيل جهاز المشي.

5.4. Speed keys:

“SPEED+” and “SPEED-” are acceleration and deceleration keys:

٥,٤. مفتاحا السرعة:

They may be used to adjust parameter setting when setting up parameters of the treadmill. When the treadmill is running, they are used to adjust the speed for 0.1Km/time; for long-time pressing for more than 2s, automatic continuous acceleration and deceleration will be realized.

“+SPEED” و “-SPEED” هما مفتاحا التسارع والتباطؤ: يُستخدمان لضبط إعدادات جهاز المشي. عند تشغيل جهاز المشي، يُستخدمان لضبط السرعة بمقدار ٠,١ كم/الوقت؛ وعند الضغط عليهما لفترة طويلة لأكثر من ثانيتين، يتم تحقيق التسارع والتباطؤ المستمر تلقائيًا. يوجد المفتاحان على المقبض.

The two keys are on the handle.

5.5. Incline key:

“INCLINE+” and “INCLINE-” are incline increasing and incline reducing keys: They may be used to adjust parameter setting when setting up parameters of the treadmill. When the treadmill is running, they are used to adjust the incline for 1 %/time; after holding for more than 2s, automatic continuous increasing or reducing will be realized.

٥,٥. مفتاح الميل:

“+INCLINE” و “-INCLINE” هما مفتاحان لزيادة الميل وتقليله: يُستخدمان لضبط إعدادات جهاز المشي. أثناء تشغيل جهاز المشي، يُستخدمان لضبط الميل بنسبة ١٪ لكل مرة؛ وبعد الضغط عليه لأكثر من ثانيتين، يتم تلقائيًا زيادة الميل أو تقليله باستمرار. توجد مفاتيح سريعة على الدرابزين.

There are fast keys on the handrail.

5.6. Speed shortcut keys:

Direct speed adjustment in the operation state can be realized through speed shortcut keys of 3, 6, 9, 12, 15

٥,٦. مفاتيح اختصار السرعة: يمكن ضبط السرعة مباشرة أثناء التشغيل باستخدام مفاتيح اختصار السرعة ٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥.

5.7. Incline shortcut keys:

Incline can be directly adjusted to grade 2, 4, 6, 8, 10 by incline shortcut keys when the treadmill is running.

٥,٧. مفاتيح اختصار الميل: يمكن ضبط الميل مباشرة إلى الدرجة ٢، ٤، ٦، ٨، ١٠ باستخدام مفاتيح اختصار الميل أثناء تشغيل جهاز المشي.

6. Display function

6.1. Speed display

Display the current running speed.

٦,١. عرض السرعة

6.2 Time display

Display the running time under manual mode or the countdown running time under mode and programmed mode.

عرض سرعة الجري الحالية.

٦,٢. عرض الوقت

6.3. Distance display

Display the accumulated distance under manual and programmed mode or the countdown distance under mode running state.

عرض وقت الجري في الوضع اليدوي أو وقت الجري التنازلي في الوضع المبرمج.

٦,٣. عرض المسافة

6.4. Calorie display

Display the accumulated calories under manual and programmed mode or the countdown calories under mode running state.

عرض المسافة المتراكمة في الوضع اليدوي أو المبرمج أو مسافة العد التنازلي في وضع الجري.

٦,٤. عرض السرعات الحرارية

6.5. Heart rate display

When heart rate signals are detected, the heart shaped icon flashes and the pulse value will be displayed.

عرض السرعات الحرارية المتراكمة في الوضع اليدوي أو المبرمج أو سرعات العد التنازلي في وضع الجري.

٦,٥. عرض معدل ضربات القلب

6.6. Data display range of various parameters:

TIME: 0:00 – 99.59(MIN)

DISTANCE: 0.00 – 99.9(KM)

CALORIES: 0.0 – 999 (C)

SPEED: 1.0 – 16.0(KM/H);

PULSE: 50 – 200 (BPM)

الوقت: ٠٠:٠٠ - ٩٩,٥٩ (دقيقة)

المسافة: ٠,٠٠ - ٩٩,٩ (كم)

السرعات الحرارية: ٠,٠ - ٩٩٩ (درجة مئوية)

السرعة: ١,٠ - ١٦,٠ (كم/ساعة)؛

النبض: 50 – 200 (نبضة في الدقيقة)

7. Heart rate measurement function

While the treadmill is connected to the power, hold the pulse tester for 5s and the heart rate value will be displayed. The initial

٧. وظيفة قياس معدل ضربات القلب

أثناء توصيل جهاز المشي بالكهرباء، اضغط على جهاز اختبار النبض لمدة ٥ ثوانٍ، وستظهر قيمة معدل ضربات القلب.

value is the actually measured heart rate, and its display range is: 50-200 times/ minutes. In the heartbeat measurement process, there will be a heart shaped icon flashing. Heart rate displayed is for reference only and cannot be used as medical data.

القيمة الأولية هي معدل ضربات القلب المُقاس فعليًا، ويتراوح نطاق عرضها بين ٥٠ و ٢٠٠ مرة/دقيقة. أثناء عملية قياس ضربات القلب، ستظهر أيقونة على شكل قلب. معدل ضربات القلب المعروض هو للإشارة فقط، ولا يُستخدم كبيانات طبية.

8. Auto program

The default running time is 10 mins. Set the running time after choosing the program. Each program is divided into 10 sections; the operation time will be evenly distributed to each program section. Here below is a 15-section program running diagram.

٨. البرنامج التلقائي

وقت التشغيل الافتراضي هو ١٠ دقائق. اضبط وقت التشغيل بعد اختيار البرنامج. ينقسم كل برنامج إلى ١٠ أقسام؛ وسيتم توزيع وقت التشغيل بالتساوي على كل قسم. فيما يلي مخطط تشغيل برنامج مكون من ١٥ قسمًا.

TIME PROGRAM		Set time / 10 = running time for each section									
		ضبط الوقت / 10 = وقت التشغيل لكل قسم									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED سرعة	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED سرعة	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED سرعة	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED سرعة	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	SPEED سرعة	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED سرعة	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED سرعة	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED سرعة	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED سرعة	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED سرعة	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED سرعة	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED سرعة	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
P13	SPEED سرعة	2	5	6	9	7	8	5	2	3	2
P14	SPEED سرعة	3	4	5	6	7	8	5	4	3	3
P15	SPEED سرعة	3	5	7	7	8	7	7	5	5	4

TIME INCLINE		Set time / 10 = running time for each section									
		ضبط الوقت / 10 = وقت التشغيل لكل قسم									
		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P1	INCLINE انحدار	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	INCLINE انحدار	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	INCLINE انحدار	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	INCLINE انحدار	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	INCLINE انحدار	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2

P6	INCLINE	انحدر	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	INCLINE	انحدر	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	INCLINE	انحدر	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	INCLINE	انحدر	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	INCLINE	انحدر	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	INCLINE	انحدر	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	INCLINE	انحدر	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P13	INCLINE	انحدر	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2
P14	INCLINE	انحدر	0	3	3	2	2	4	4	3	3	2
P15	INCLINE	انحدر	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2

This treadmill can be connected with **BLUETOOTH APP**.
If your phone is IPHONE 4S AND ABOVE version,
please ask APP STORE to download the "FitShow" APP.
(Research "FitShow"). If you have ANDROID 4.4
AND ABOVE version (support version BLE 4.0)
please use this link <http://www.fitshow.com> to
download the latest APP version.

Besides above 2 ways, you also can scan the following
QR code to install the "FitShow" APP.

Bluetooth Name: EM-1238-B



يمكن توصيل جهاز المشي هذا بتطبيق بلوتوث. إذا كان
هاتفك يعمل بنظام iPhone 4S فما فوق، يُرجى طلب
تنزيل تطبيق "FitShow" من متجر التطبيقات (ابحث عن
"FitShow"). إذا كان لديك إصدار أندرويد 4.4 فما فوق
(يدعم إصدار BLE 4.0)، يُرجى استخدام هذا الرابط
<http://www.fitshow.com> لتنزيل أحدث إصدار من
التطبيق. بالإضافة إلى الطريقتين السابقتين، يمكنك أيضًا
مسح رمز الاستجابة السريعة التالي لتثبيت تطبيق
"FitShow".

اسم البلوتوث: EM-1238-B

9. Parameter setting in 3 modes.

For countdown time setting, the initial value is 10: 00m, the
range is 5: 00~ 99: 00 and the step range is 1: 00.

For countdown calorie setting, the initial value is 50kcal, the
range is 20~ 990 kcal and the step range is 10.

For countdown distance setting, the initial value is 1.0km, the
range is 1.0~ 99.0 and the step range is 1.0.

The switching order is: manual, time, distance and calorie.

10. (FAT) Body Fat Test

In standby mode, press program button continuously to

٩. ضبط المعلمات بثلاثة أوضاع.

لضبط وقت العد التنازلي، القيمة الابتدائية هي ١٠:٠٠ م، والنطاق
من ٥:٠٠ إلى ٩٩:٠٠، ونطاق الخطوات ١:٠٠.

لضبط السرعات الحرارية للعد التنازلي، القيمة الابتدائية هي ٥٠
كيلو كالوري، والنطاق من ٢٠ إلى ٩٩٠ كيلو كالوري، ونطاق
الخطوات ١٠.

لضبط مسافة العد التنازلي، القيمة الابتدائية هي ١,٠ كم، والنطاق
من ١,٠ إلى ٩٩,٠، ونطاق الخطوات ١,٠.

ترتيب التبديل هو: يدوي، الوقت، المسافة، والسرعات الحرارية.

١٠. اختبار دهون الجسم (FAT)

في وضع الاستعداد، اضغط باستمرار على زر البرنامج لتقييم دهون

evaluate your body fat, 'FAT' show in the speed window. Press 'MODE' to choose parameter 'F1- SEX / F2-AGE / F3-HEIGHT / F4-WEIGHT', press SPEED ▲/▼ to adjust the data. After setting, the windows show F5. Hold the handle pulse with two hands, it will show you if your height and weight fits.

The FAT is a data to show the relationship between one men's height and weight, but not the body proportion. FAT is suitable for any male or female, together with other health indicators for adjusting weight based on people. The ideal FAT is between 20-25, if under 19, it means too thin, and if it is between 25-29 is overweight, and if over 30 is considered fat. The reference value please sees the following. (The data is for reference only, not as a medical data)

01	Sex	01 male	02 female
02	Age	10-----99	
03	Height	100----200	
04	Weight	20----150	
05	FAT	≤19	under weight
	FAT	= (20---25)	Normal weight
	FAT	= (25---29)	Over weight
	FAT	≥30	Obesity

جسمك، وستظهر كلمة "FAT" في نافذة السرعة. اضغط على "MODE" لاختيار المعلمة "F1- الجنس / F2- العمر / F3- الطول / F4- الوزن"، ثم اضغط على زر السرعة ▲/▼ لضبط البيانات. بعد الضبط، ستظهر النافذة F5. اضغط على المقبض واضغط على النبض بكتنا يديك، وسيظهر لك ما إذا كان طولك ووزنك مناسبين.

تُظهر بيانات FAT العلاقة بين طول الرجل ووزنه، ولكنها لا تُظهر نسبة الجسم. تناسب الدهون أي رجل أو امرأة، بالإضافة إلى مؤشرات صحية أخرى لضبط الوزن بناءً على الأشخاص. تتراوح نسبة الدهون المثالية بين ٢٠ و ٢٥. إذا كانت أقل من ١٩، فهذا يعني نحيفًا جدًا، وإذا كانت بين ٢٥ و ٢٩، فهذا يعني زيادة في الوزن، وإذا كانت أعلى من ٣٠، فُتعتبر دهونًا. يُرجى الاطلاع على القيمة المرجعية أدناه. (هذه البيانات للإشارة فقط، وليست بيانات طبية)

1	الجنس:	ذكر، أنثى
2	العمر:	١٠-----٩٩
3	الطول:	١٠٠-----٢٠٠
4	الوزن:	٢٠-----١٥٠
5	نسبة الدهون:	١٩ ≤، نقص الوزن
	نسبة الدهون:	(٢٠---٢٥) وزن طبيعي
	نسبة الدهون:	(٢٥---٢٩) وزن زائد
	نسبة الدهون:	٣٠ ≤، سمنة

11. Others

11.1 After the operation completion of a countdown parameter, END will be displayed. The system will alarm for 0.5s at the interval of 2s until the steady stop of the treadmill.

Then, the system will return back to the manual mode.

11.2. Circular setting is supported for parameter setting. For example, the time setting range is 5:00—99:00; to press "+" when the time displayed is 99:00, 5:00 will be displayed, and so on. "+" and "-" can be used for increase and decrease.

11.3. Countdown time, countdown calorie and countdown distance can only be set up for one of them. The last time setting will be implemented. The parameter set will be counted backwards while other parameters will be counted forwards.

11.4. The standard calorie is 70kcal/km.

11.5. The acceleration is 0.5Km/S and the deceleration is 0.5Km/S.

11.6. MP3 audio play support amplification function. Input from the audit input hole on the side.

11.7. With Bluetooth to connect the mobile phone to play music directly.

12. Meanings of error message codes

١١. أخرى

١١,١ بعد اكتمال تشغيل مُعامل العد التنازلي، ستظهر كلمة "END". سيصدر النظام تنبيهًا لمدة ٠,٥ ثانية بفواصل ثانيتين حتى يتوقف جهاز المشي تمامًا. بعد ذلك، يعود النظام إلى الوضع اليدوي.

١١,٢ يدعم النظام الإعداد الدائري لإعداد المُعاملات. على سبيل المثال، يتراوح نطاق ضبط الوقت بين ٥:٠٠ و ٩٩:٠٠؛ وللضغط على "+" عندما يكون الوقت المعروض ٩٩:٠٠، سيظهر ٥:٠٠، وهكذا. يُمكن استخدام "+" و "-" للزيادة والنقصان.

١١,٣ يُمكن ضبط وقت العد التنازلي، وسعرات العد التنازلي، ومسافة العد التنازلي لأحدهما فقط. سيتم تطبيق آخر إعداد للوقت. سيتم عد المُعامل المُعين تنازليًا، بينما سيتم عد المُعاملات الأخرى تصاعديًا.


١١,٤ السعرات الحرارية القياسية هي ٧٠ سعرة حرارية/كم.

١١,٥ التسارع ٠,٥ كم/ثانية والتباطؤ ٠,٥ كم/ثانية.

١١,٦ يدعم تشغيل ملفات MP3 الصوتية ووظيفة التضخيم. الإدخال من فتحة إدخال التدقيق الجانبية.

١١,٧ مزود بتقنية بلوتوث لتوصيل الهاتف المحمول وتشغيل الموسيقى مباشرةً.

١٢. معاني رموز رسائل الخطأ

Error Code رمز الخطأ	Reason سبب	Solutions الحلول
E1	Abnormal communication between the controller and the electronic meter after powering on. اتصال غير طبيعي بين وحدة التحكم والعداد الإلكتروني بعد تشغيل الطاقة.	<ol style="list-style-type: none"> 1. To check each section of the communication wires between the electronic meter and controller are well connected. To check if the wires are destroyed, then replace the wires. 2. To check if lower control board are destroyed, and then replace it. 3. To check if the up control board are destroyed, and then replace it. <p>١. التحقق من سلامة توصيلات أسلاك التوصيل بين العداد الإلكتروني ووحدة التحكم. للتأكد من عدم تلف الأسلاك، استبدالها.</p> <p>٢. التحقق من تلف لوحة التحكم السفلية، ثم استبدالها.</p> <p>٣. التحقق من تلف لوحة التحكم العلوية، ثم استبدالها.</p>
E2	Controller can't detect the voltage of motor. لا يمكن لوحدة التحكم اكتشاف جهد المحرك.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check if the motor wire is well connected to the controller. 2. The resistance of running board is too big to cause the disconnect between the carbon brush and rotor. To solve this problem, one can polish the burned place and reassemble the carbon brush with rotor. Before using the treadmill, add 15ml lubrication oil. 3. Motor broken, need to replace. 4. Lower control board broken, need to replace. <p>١. تأكد من توصيل سلك المحرك جيداً بوحدة التحكم.</p> <p>٢. مقاومة لوحة التشغيل كبيرة جداً بحيث لا تسبب انفصلاً بين فرشاة الكربون والدوار. لحل هذه المشكلة، يُمكن تلميع الجزء المحروق وإعادة تركيب فرشاة الكربون مع الدوار. قبل استخدام جهاز المشي، أضف ١٥ مل من زيت التشحيم.</p> <p>٣. المحرك معطل، ويحتاج إلى استبدال.</p> <p>٤. لوحة التحكم السفلية معطلة، وتحتاج إلى استبدال.</p>
E3	Speed error خطأ في السرعة	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sensor slice problem, to replace it. 2. Control board broken, to replace it. <p>١. مشكلة في شريحة المستشعر، يُرجى استبدالها.</p> <p>٢. لوحة التحكم معطلة، يُرجى استبدالها.</p>
E4	Incline motor correction failure or error فشل أو خطأ في تصحيح محرك الميل	<ol style="list-style-type: none"> 1. To check if all the wires of incline motor are connected well. 2. To check if the AC line connects correctly. The AC line should be connected to the corresponding mark on the control board. 3. To check if the lines of incline motor are destroyed. If yes, replace the wires or incline motor. 4. After rechecking and replacing, press the small button  to restart the control board. <p>١. للتحقق من توصيل جميع أسلاك محرك الانحدار بشكل صحيح.</p> <p>٢. للتحقق من توصيل سلك التيار المتردد بشكل صحيح. يجب توصيل سلك التيار المتردد بالعلامة المقابلة على لوحة التحكم.</p> <p>٣. للتحقق من تلف أسلاك محرك الانحدار. إذا كانت الإجابة بنعم، فاستبدل الأسلاك أو محرك الانحدار.</p> <p>٤. بعد إعادة الفحص والاستبدال، اضغط على الزر الصغير لإعادة تشغيل لوحة التحكم.</p>

E5	<p>Over-current protection: in the operation state, the controller continuously detects DC motor current of more than the value of rated current + 6A for more than 3s.</p> <p>حماية من التيار الزائد: في حالة التشغيل، يكتشف المتحكم بشكل مستمر تيار محرك التيار المستمر الذي يزيد عن قيمة التيار المقدر + 6 أمبير لمدة تزيد عن 3 ثوانٍ.</p>	<p>Stop and enter the failure state. The electronic meter buzzer sounds for 9 times and the error code is displayed. No display at other areas. If the system enters into standby state after about 10s of failure state, restart can be conducted.</p> <p>Possible reasons: System self-protection is triggered under excessive current caused by the excessive load more than the rated value, or some place of the treadmill is jammed so that the motor cannot rotate; thus, the system start up self-protection against excessive current under excessive load; adjust the treadmill and restart it. Besides, check whether there is over-current sound or burning odor when the motor is running; replace the motor; check whether the controller emits abnormal odor; replace it if yes; check whether power supply voltage specifications is inconsistent or too low and use correct voltage specifications for re-test.</p> <p>توقف وادخل حالة العطل. يُصدر جرس العداد الإلكتروني صوتاً 9 مرات، ويُعرض رمز الخطأ. لا يُعرض في مناطق أخرى. إذا دخل النظام في حالة الاستعداد بعد حوالي 10 ثوانٍ من حالة العطل، يُمكن إعادة تشغيله.</p> <p>الأسباب المحتملة: يتم تشغيل الحماية الذاتية للنظام عند وجود تيار زائد ناتج عن الحمل الزائد الذي يتجاوز القيمة المُصنَّفة، أو وجود عطل في جزء من جهاز المشي يمنع دوران المحرك؛ وبالتالي، يبدأ النظام في الحماية الذاتية ضد التيار الزائد عند الحمل الزائد؛ اضبط جهاز المشي وأعد تشغيله. بالإضافة إلى ذلك، تحقق مما إذا كان هناك صوت تيار زائد أو رائحة احتراق أثناء تشغيل المحرك؛ استبدل المحرك؛ تحقق مما إذا كانت وحدة التحكم تُصدر رائحة غير طبيعية؛ استبدالها إذا كانت الإجابة بنعم؛ تحقق مما إذا كانت مواصفات جهد مصدر الطاقة غير متسقة أو منخفضة جداً، واستخدم مواصفات الجهد الصحيحة لإعادة الاختبار.</p>
E6	<p>Explosion-proof protection: abnormal power voltage or motor abnormality leads to the damage of driving motor circuit.</p> <p>حماية ضد الانفجار: يؤدي الجهد الكهربائي غير الطبيعي أو خلل المحرك إلى تلف دائرة محرك القيادة.</p>	<p>Possible reasons: Check whether the power supply voltage is 50% less than the normal value; please ensure correct voltage and test again; check whether the controller emits the odor of burning; if yes, replace the controller; check whether motor wires are well connected; re-connect motor wires.</p> <p>الأسباب المحتملة: تحقق مما إذا كان جهد مصدر الطاقة أقل بنسبة 50% من القيمة العادية؛ يرجى التأكد من الجهد الصحيح واختباره مرة أخرى؛ تحقق مما إذا كان المتحكم ينبعث منه رائحة حرق؛ إذا كان الأمر كذلك، استبدل المتحكم؛ تحقق مما إذا كانت أسلاك المحرك متصلة بشكل جيد؛ أعد توصيل أسلاك المحرك.</p>
E7	<p>Safety key not in position.</p> <p>مفتاح الأمان غير موجود في مكانه.</p>	<p>put Safety lock in position; change Safety lock switch; reconnect Safety lock line</p> <p>وضع قفل الأمان في مكانه؛ تغيير مفتاح قفل الأمان؛ إعادة توصيل خط قفل الأمان</p>

Training Instruction

تعليمات التدريب

In addition to the functions of enhancing physical fitness and building muscle, this product also plays a role in weight loss through a reasonable diet.

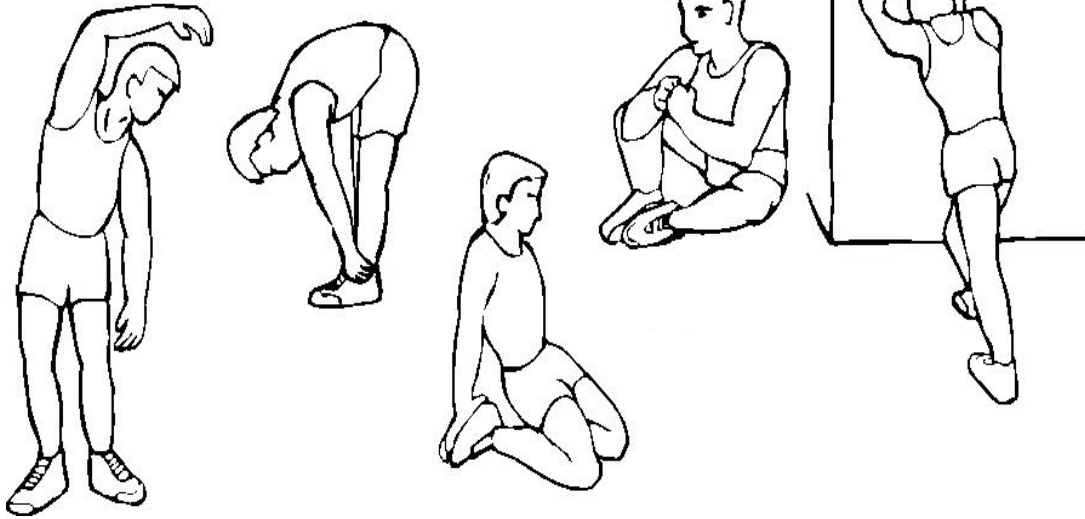
بالإضافة إلى وظائفه في تعزيز اللياقة البدنية وبناء العضلات، يُسهم هذا المنتج أيضًا في إنقاص الوزن باتباع نظام غذائي صحي.

Warm up before training

The warm-up exercise at this stage can enhance the blood circulation of the trainers' bodies and make the muscles reach a good training state, while reducing the risk of cramps or muscle damage during the process of training. Each time before training, please do the warm-up exercises in accordance with the following recommended training methods. Each kind of stretching exercise must be maintained for about 30 seconds. When doing exercises, you must be careful not to do intense stretching exercises to prevent muscle damage. Once the muscle is damaged, please stop exercising.

الإحماء قبل التدريب

يُحسّن تمرين الإحماء في هذه المرحلة الدورة الدموية في أجسام المُدرِّبين، ويُساعد العضلات على الوصول إلى حالة تدريب جيدة، مع تقليل خطر التشنجات أو تلف العضلات أثناء التدريب. في كل مرة قبل التدريب، يُرجى أداء تمارين الإحماء وفقًا لطرق التدريب المُوصى بها. يجب الحفاظ على كل نوع من تمارين التمدد لمدة 30 ثانية تقريبًا. عند ممارسة التمارين، يجب الحرص على عدم القيام بتمارين تمدد مُفرطة لمنع تلف العضلات. في حال تلف العضلات، يُرجى التوقف عن التمرين.



Stage of training

This stage is a formal training stage, and after a long period of regular exercise you can improve the flexibility of the leg muscles. The key to the training process is to exercise with a stable training intensity in accordance with your own training situation. Choose a reasonable training intensity during the exercise and keep your heart rate within the target value range listed in the following table.

مرحلة التدريب

هذه المرحلة هي مرحلة تدريب رسمية، وبعد فترة طويلة من التمارين المنتظمة، يمكنك تحسين مرونة عضلات الساق. يكمن سر نجاح عملية التدريب في ممارسة التمارين بكثافة تدريب ثابتة تتناسب مع وضعك التدريبي. اختر كثافة تدريب مناسبة أثناء التمرين، وحافظ على معدل ضربات قلبك ضمن النطاق المستهدف الموضح في الجدول التالي.

Keep the heart rate within the corresponding target range for at least 12 minutes of training.

Most people continue training for 15-20 minutes at the beginning of training. Recovery phase after training.

During the recovery phase, repeat the activities in the preparation phase. During the process, you can appropriately reduce the amplitude and speed of the exercise. The time can last for about 5 minutes. You can adjust the body heat through exercise so as to relax the muscles. What should be noted is that vigorous stretching activities can't be done during exercise so as to avoid muscle damage.

In the case when you adapt yourself to training, you can gradually extend the training time and increase the training intensity. It is recommended to train at least 3 times a week, and record the average level of weekly exercise if possible.

حافظ على معدل ضربات قلبك ضمن النطاق المستهدف لمدة 12 دقيقة على الأقل من التدريب.

يوصل معظم الأشخاص التدريب لمدة 15-20 دقيقة في

بداية التدريب. مرحلة التعافي بعد التدريب

خلال مرحلة التعافي، كرر أنشطة مرحلة التحضير. يمكنك

خلال هذه المرحلة تقليل سعة وسرعة التمرين بشكل

مناسب. يمكن أن تستمر مدة التمرين حوالي 5 دقائق.

يمكنك ضبط حرارة الجسم من خلال التمرين لإرخاء

العضلات. تجدر الإشارة إلى أنه لا يمكن ممارسة تمارين

التمدد القوية أثناء التمرين لتجنب تلف العضلات.

في حالة التكيف مع التدريب، يمكنك تمديد وقت التدريب

تدريجياً وزيادة شدته. من المستحسن التدرّب 3 مرات

على الأقل في الأسبوع، وتسجيل متوسط مستوى التمارين

الأسبوعية إذا كان ذلك ممكناً.



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>