SKY LAND

# USER's MANUAL

# دليل المستخدم

# TREADMILL

# جهاز الجري

# EM-1244

## 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


| | |
|---|---|
| Warning | 3 |
| Precautions | 3 |
| Important Safety Precautions | 4 |
| Assembly Instructions | 6 |
| Grounding Methods | 10 |
| Technical Parameters | 10 |
| Operation Instructions | 11 |
| Troubleshooting | 17 |
| Exercise Instructions | 19 |
| Maintenance Instructions | 20 |
| Exploded Drawing | 22 |
| Parts List | 23 |

# Warning

Read all instruction carefully before use this product. Retain this owner's manual for the future's reference:

- When using this treadmill, keep attaching the safety pull pin rope to your clothes.
- When you are running, keep your hand swinging natural, stare frontward, never look down at your feet.
- Add the speed step by step when running.
- When emergency happens, take away the "emergent stop button" immediately.
- Leave the treadmill after the running belt stop stably.

**Caution:** Read the assembly instruction carefully, follow the instruction when assemble.

# Precautions

- Before starting any exercise program, consult with your physician or health professional.
- Check all the bolts locked.
- Never put the treadmill in the wetness area, or it will cause troubles.
- We take no responsibility for any troubles or hurts due to above reasons.
- Dress sport clothes and shoes before running.
- Do not do exercise in 40 minutes after meal.
- To prevent hurts, please warm up before exercise.
- Consult with doctor before exercise if you have high blood pressure.
- The treadmill is only used for adults.
- Provide the olds, children and handicapped with good care, guide and supervision.
- Do not plug anything into any parts of this equipment, or it may damage.
- Do not connect 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.

- Cut off the power when the equipment is not used. When the power is cut off, do not pull the power line to keep the wire unbroken.
- Pulse monitor data may not be accurate, which cannot be used for medical purpose. Over-exercise may cause injury, even death. If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor immediately.
- Maximum weight of User: **120kg**.

# Important Safety Precautions

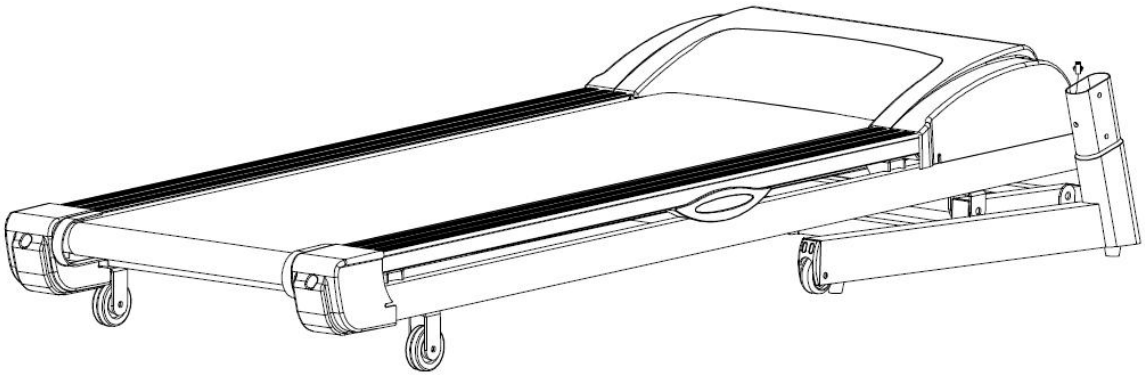
- Plug the power cord of the treadmill directly into a dedicated grounded circuit. This product must be grounded. If it has breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock.
- Position the treadmill on a clear, level surface. Do not place the treadmill on thick carpet as it may interfere with proper ventilation. Do not place the treadmill near water or outdoors.
- Position treadmill so that the wall plug is visible and accessible.
- 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.
- Make sure the power supply is connected and the safety lock is effective before using the treadmill. Fit one side of the safety lock on the treadmill and clip the other side on your clothes or belt, which will enable you to pull off the safety lock promptly in an emergency.
- Always unplug the power cord before remove the treadmill motor cover.
- Make sure there is no less than 2*1m free space behind the treadmill.
- Keep small children away from the treadmill during operation.

- Always hold the handrails when initially walking or running on the treadmill, until you are comfortable with the use of the treadmill.
- Always attach the safety pull pin rope to your clothing when using the treadmill. 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.
- In case of any Abnormality during the use process, please remove the safety lock immediately, grasping the handlebar and jumping onto the two edgings, then get off the treadmill after it stops.
- When the treadmill is not being used, the power cord should be unplugged and the safety pull pin removed.
- Put the safety key away from reach of the children. Minors must be accompanied by the adults when using the treadmill.
- Before starting any exercise program, consult with your physician or health professional. He or she can help establish the exercise frequency, intensity (target heart zone) and time appropriate for your particular age and condition. If you have any pain or tightness in your chest, an irregular heartbeat, shortness of breath, feel faint or have any discomfort while you exercise, STOP! Consult your physician before continuing.
- If you observe any damage or wear on the mains plug or on any section of the mains lead then please have these replaced immediately by a qualified electrician – do not attempt to change or repair these yourself.
- If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
- Put your feet on the side rail before using the treadmill, and always attach the safety pull pin rope to your clothing. Hold the handle bar before the running belt moving well (feel the running speed by your single foot before using it). To avoid loss balance, please slow down the speed to the lowest or take off the safety. And hold the handle bar to jump to the side rail when emergency or the safety key is not attached.
- Make sure to unplug the power cord and the treadmill has completely stopped before folding. Please don’t operate it after folding the treadmill.

# Assembly Instructions

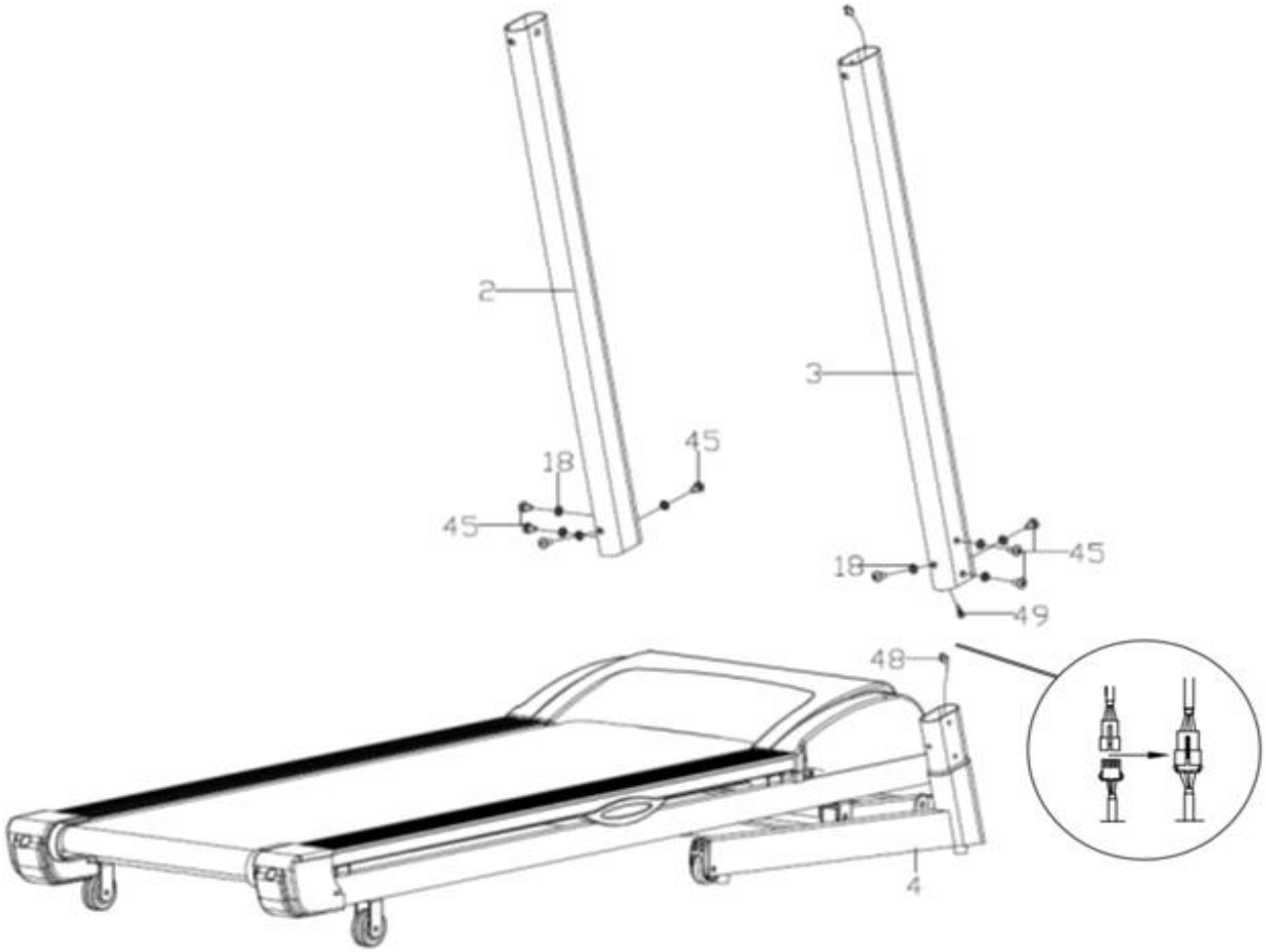
## STEP 1:

- Open the package, take out all parts and place the main frame on the flat ground. (NOTE: Please don't cut down the packing straps right now.)



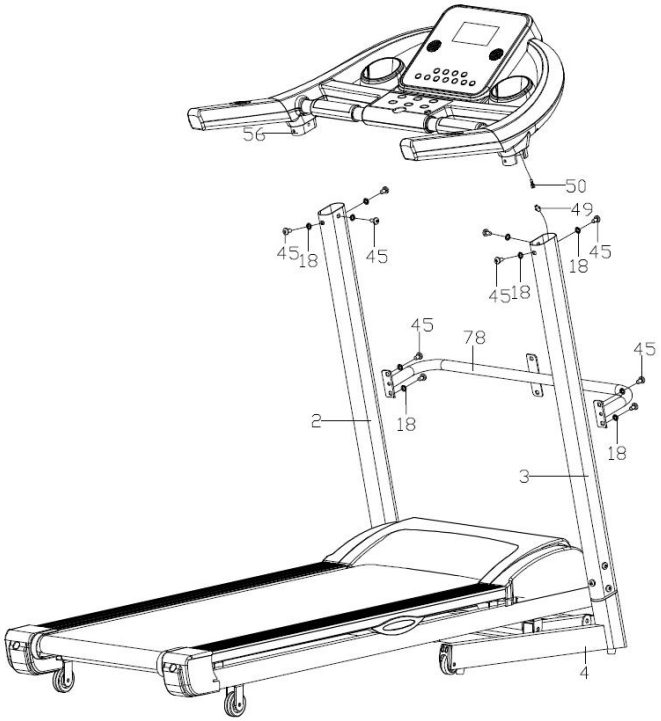
## STEP 2:

- Cut down the straps when the main frame was placed well. (NOTE: Please don't move it any more)
- Connect the Sensor wire (48) with Extension wire (49) together;
- Lock the Upright tubes (2 & 3) on the Bottom frame (4) with the Allen bolts (45) and Washers (18). (Note: Please don't lock them tightly till this Step.)



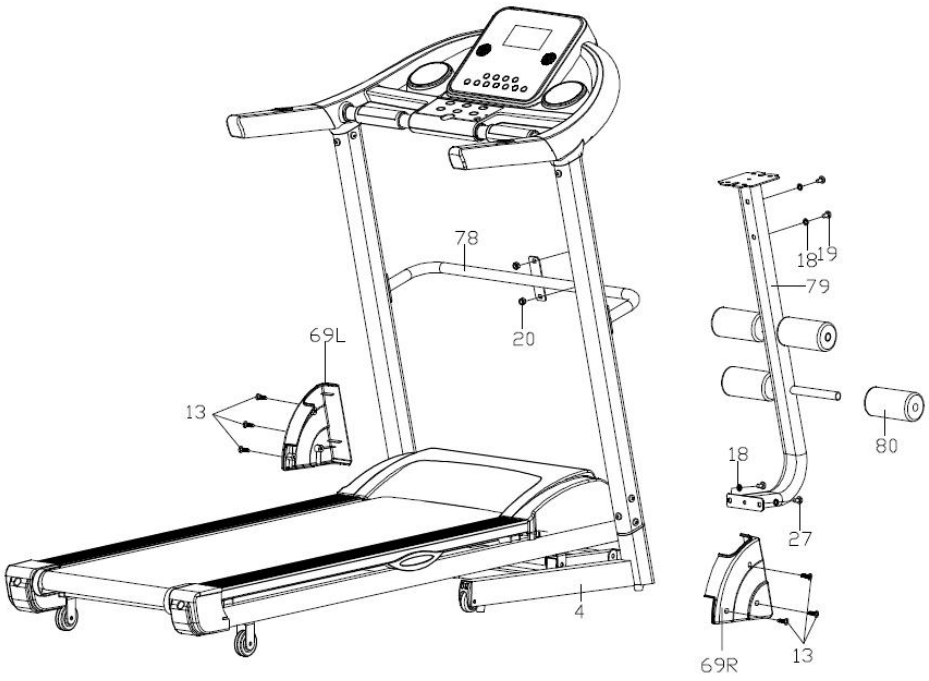
# STEP 3:

- First, attach the Connecting tube (78) to the Upright tubes (2 & 3) with the Allen bolts (45) and Washers (18) as shown; Do Not Tighten now.
- Connect the Computer connecting wire (50) with the Extension wire (49) properly, then lock the Computer frame (56) on the Upright tubes (2 & 3) with the Allen bolts (45) and Washers (18) as shown; Do Not Tighten now.



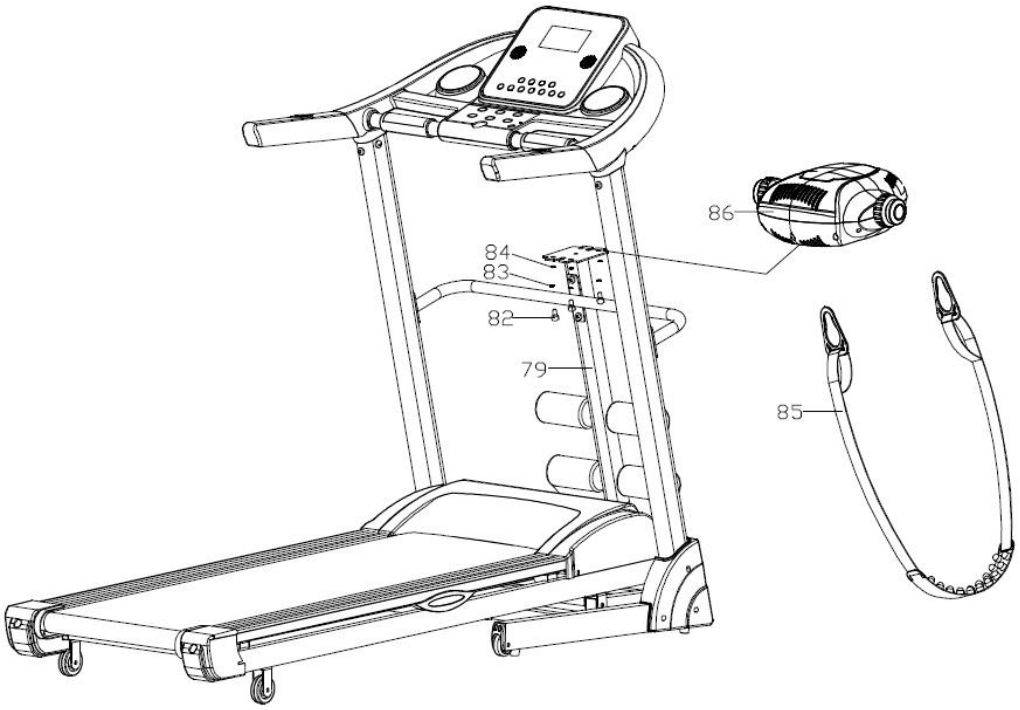

# STEP 4:

- Attach the Massager head rack (79) to the Bottom frame (4) and the Connecting tube (78) as shown with the Allen bolts (19 & 27) and Washers (18)、Nylon nut（20）; Lock all the above mentioned Allen bolts (45) tightly;
- Insert the Roller foams (80) to the foam tubes on Massager head rack (79) as shown;
- Lock the Base cover (69L/R) to the Bottom frame (4) tightly with the Phillips tapping screws (13).



# STEP 5:

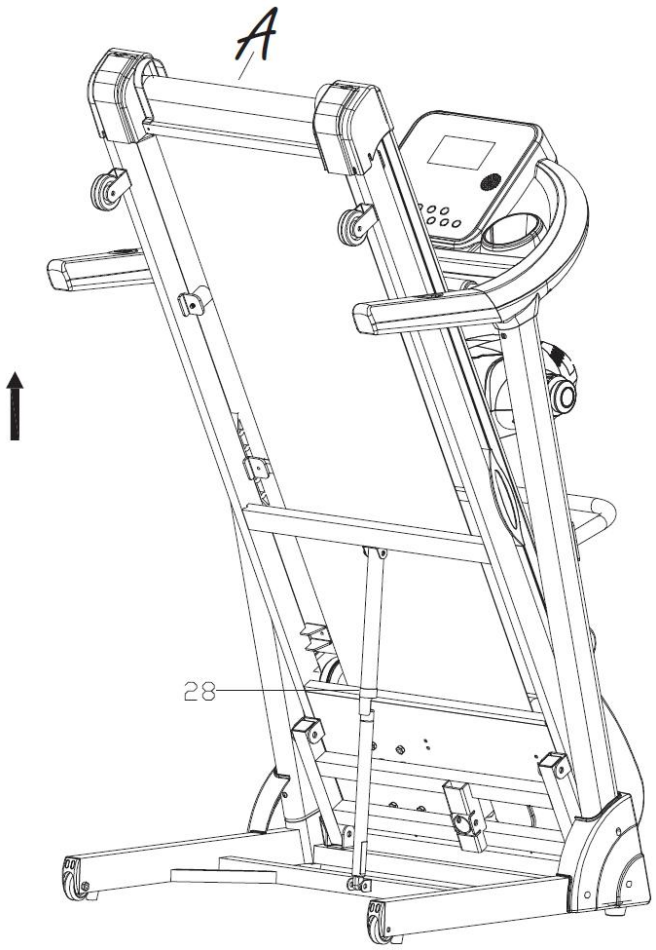
Attach the Massager head (86) onto the Massager head rack (79) with the Hex bolts (82), Spring washers (83) and Flat washers (84); Then install the massager belt (85) to the massager (86)




# STEP 6:

<u>When you fold the machine:</u>

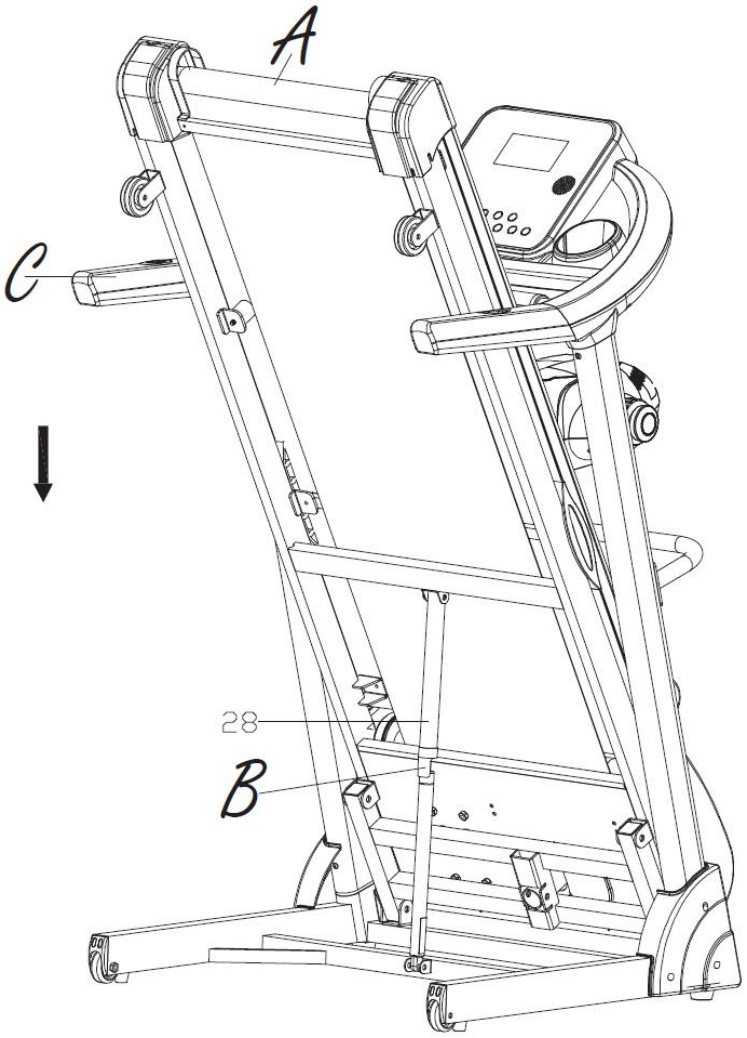
Put your hands on place A, lift up the machine, then push it to the direction of the arrow shown, stop it when you hear the Clip sound from the Cylinder (28).



## STEP 7:

<u>When you unfold the machine:</u>

Grasp the place A by your hands, kick the place B of Cylinder (28) by your right foot, push the running board to the level of place C, then the running board will get down automatically.



# Grounding Methods

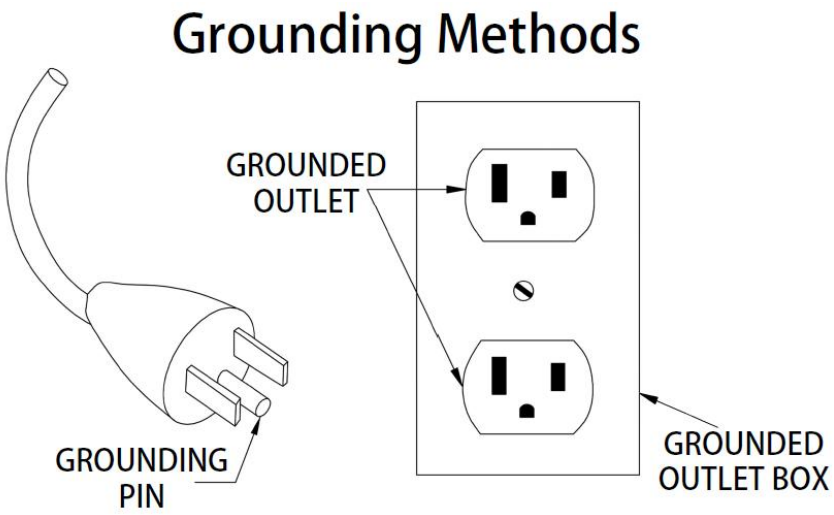
This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock.

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 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.

No adapter should be used with this product.

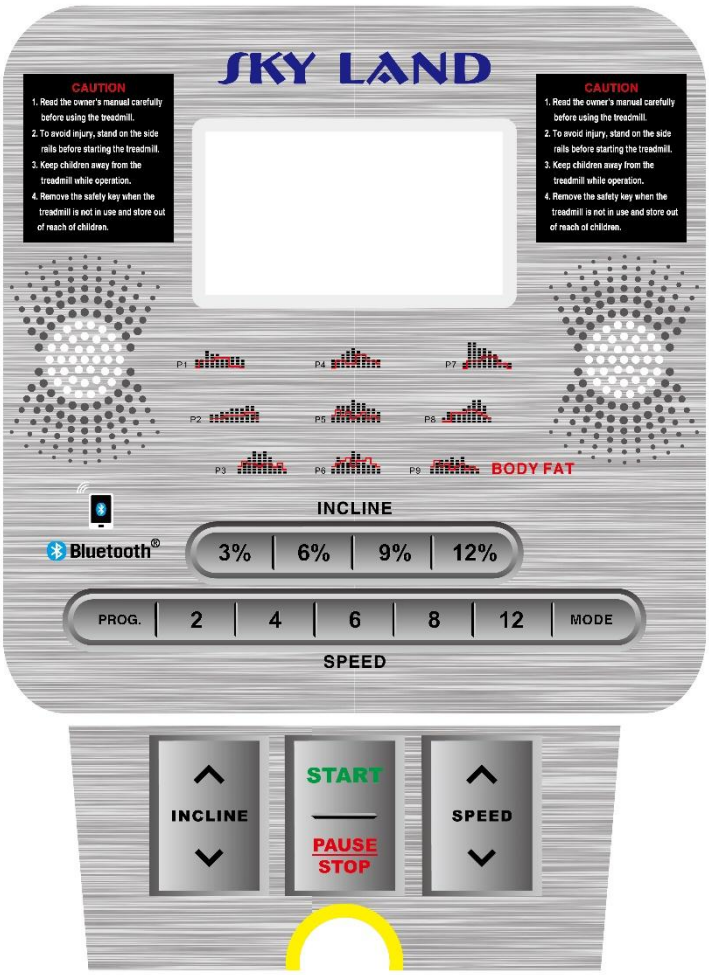



# Technical Parameters

| | | | |
|---|---|---|---|
| **ASSEMBLY SIZE (mm)** | 1775 x750 x1320 | **POWER** | 2.5 HP |
| **FOLDING SIZE (mm)** | 1160 x750 x1400 | **MAX OUTPUT POWER** | 5.0 HP |
| **RUNNING SURFACE SIZE (mm)** | 420 x1260 | **INPUT CURRENT** | 220 V |
| **NET WEIGHT** | 66.5 KG | **SPEED RANGE** | 1.0 - 16 KM/H |
| **MAX USER'S WEIGHT** | 120KG | **INCLINE** | 0 – 15 level |

# Operation Instructions

## 1. Function specifications




### 1.1. Start

Normal startup after 3s counting backwards.

### 1.2. Number of programs

Manual modes, 9 Preset programs, FAT, 3 User setting programs.

### 1.3. Safe lock function

Remove the safety lock in any modes could rapidly slow down the treadmill till stop. “---” will be instantly displayed on the window, the buzzer buzz “Bi, Bi” sound continuously. Buttons are invalid in this condition. When the safety lock is off, at the same time press "program" + "mode" key for 3s, the display switches between imperial and metric systems.
Restore the safety lock, the window will display for 2s and then get into standby state, wait for inputting commands.

### 1.4. Key function

① “START” is the star key. Press “START” when the treadmill is in stop state， the speed will be displayed as “1.0”, treadmill will be started.

② "STOP/PAUSE" is the stop key, Press “PAUSE/STOP” when the treadmill is running, the treadmill will stop, but all data will be kept and paused. if now press "START", the treadmill will go on and all data will run on. While in pause state, If press "PAUSE/STOP", the data will be cleared and the treadmill will be in manual mode after the treadmill is completely stopped.

③ “PROG.” stands for program key: in standby mode, press the key you can select manual mode "1.0" to "P1-P9", FAT and "U1-U3" different programs; manual mode is the default mode, the default speed is 1.0KM/H, the max operating speed is 16km/h In The British System, the default speed 0.6MPH, the max operating speed is 10.0MPH.

④ "MODE" stands for mode key, in standby mode, press the key you can loop set H-1 to H-3 different countdown modes. H-1 is time countdown mode, H-2 is distance countdown mode, H-3 is calorie countdown mode; all mode parameter can be set by speed +/- key, and press "start" key to start the treadmill.

⑤ Speed keys: “SPEED+” and “SPEED -” are accelerating and decelerating 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 speed for 0.1km/time; after holding for more than 2s, automatic continuous acceleration and deceleration will be realized.
There are fast keys on the handrail.

⑥ Speed shortcut keys: Speed can be directly adjusted to 2km/h, 4km/h, 6km/h, 8km/h, and 12km/h by speed shortcut keys when the treadmill is running.

⑦ 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 grade/time; after holding for more than 2s, automatic continuous increasing or reducing will be realized.
There are fast keys on the handrail.

⑧Incline shortcut keys: Incline can be directly adjusted to grade 3, 6, 9, 12 by incline shortcut keys when the treadmill is running.

## 1.5. Display function

1.5.1. Speed display

Display the current running speed.

1.5.2. Time display

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

1.5.3. Distance display

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

1.5.4. Calorie display

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

1.5.5 Heart rate display

Detect heat rate signals and display the pulse value.

1.5.6 Data display range of various parameters:

TIME: 0:00 – 99.59(MIN)
DISTANCE: 0.00 – 99.9(KM)
CALORIES: 0.0 – 999 (KC)
SPEED: 1.0 – 16.0(KM/H)
PULSE: 50 – 200 (BPM)
INCLINE: 0 – 15%

## 1.6. 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 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.

## 1.7. Manual Modes

### 1.7.1. How to enter manual mode:

A. Switch on the power supply; then, directly enter normal mode under the manual mode.
B. In stop state, press MODE to select Normal mode, Time Countdown, Calorie Countdown and Distance Countdown modes under the manual mode.

### 1.7.2. Setting functions under manual mode: Time, Distance and Calorie Setting

A. When entering the manual mode, the time is displayed as 0:00;
B. In manual mode, press MODE to enter **Time Countdown mode**; the time window will display the time and flicker; the initial time is 30:00; set countdown time by SPEED +/ SPEED - and INCLINE +/ INCLINE -. Time setting range: 5:00-99:00; each time of increase/ decrease will be 1: 00.
C. In time countdown mode, press MODE to enter **Distance Countdown mode**; the initial distance will be displayed as 1.00 km; set the distance by SPEED +/ SPEED - and INCLINE +/ INCLINE - in the range of 1.0-99.0 km/mi; each time of increase/ decrease will be 1 km.
D. In distance countdown mode, press MODE to enter **Calorie Countdown mode**; the initial distance will be displayed as 50.0kcal; set the calorie by SPEED +/ SPEED - and INCLINE +/ INCLINE - in the range of 20.0-990.0 kcal; each time of increase/ decrease will be 10.0 kcal.

### 1.7.3. Operation in manual mode:

A. Press START and the motor will start operating after 3s of countdown; the initial speed will be 1.0km/h for metric system or 0.6mile/h for imperial system;
B. Press SPEED +/ SPEED - to adjust speed;
C. Press INCLINE +/ INCLINE - to adjust the incline;
D. Press speed shortcuts to quickly set up to the speed marked on the key;
E. Press incline shortcuts to quickly set up to the incline marked on the key;
F. When the motor is running, press STOP and the motor will slow down and stop finally;
G. Remove the safety lock to urgently stop motor running; then, LCD window will display “---” and the buzzer will make short sound of Bi-Bi-Bi.

H. When the set time reduces to zero or when the set calorie reduces to zero, or the set distance reduces to zero, the speed will gradually reduce till the stop of the machine, the buzzer will make short alarm “Bi-Bi-Bi”, and the speed window will display END; 5s later, the machine will return to the standby state and the buzzer will make long alarm “Bi-Bi”;

I. Parameters not set will increase forwards, and will be reset after reaching the upper limit of the display range; in manual mode, the machine will stop when the time accumulates to be more than 99: 59 (100min).

## 1.8. Built-in Bluetooth :

1. Initiate Bluetooth function of phone, and then search for Bluetooth devices
2. Pair your phone with the treadmill via Bluetooth.
3. Turn on some music in your phone, then they will be played by speaker on the treadmill.

## 1.9. Preset Programs

Each program is divided into 10 sections; the operation time will be evenly distributed to each program section.

Here below is the 9 Preset program running diagrams.

| Time Section / Program | | Setup time / 10 = each segment of the running time | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P1 | SPEED | 3 | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| | INCLINE | 0 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 0 |
| P2 | SPEED | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 |
| | INCLINE | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 |
| P3 | SPEED | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 2 | 3 | 2 |
| | INCLINE | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 |
| P4 | SPEED | 3 | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 |
| | INCLINE | 0 | 3 | 3 | 2 | 2 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 |
| P5 | SPEED | 3 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7 | 5 | 5 | 4 |
| | INCLINE | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| P6 | SPEED | 2 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5 | 3 | 3 | 2 |
| | INCLINE | 3 | 4 | 5 | 6 | 3 | 5 | 5 | 6 | 4 | 3 |
| P7 | SPEED | 2 | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5 | 3 | 2 | 2 |
| | INCLINE | 0 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 0 |
| P8 | SPEED | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8 | 8 | 6 | 2 |
| | INCLINE | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| P9 | SPEED | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| | INCLINE | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 |

## 1.10. User-setting programs:

Beside the 9 preset programs, the treadmill has 3 User-setting programs: U1, U2 & U3.

**1. Setting the user-defined program:**

Continuously press "program" key until the expected program (U1/U2/U3) display in the standby condition, while the "time" window flash, display the setting time, press “incline+”, “incline -” , “speed+”, “speed -”to set up expected run time, press "mode" key to enter program parameter, then set up the first time period parameter, by "speed+" /"speed-" key to set the speed; by "incline+"/"incline-" key to set slope; press "mode" key to finish the first time period setting, and entering the next time period setting, until all 10 time period setting. The parameter will be kept permanently until resetting, and all parameter will not be lost when power off.

**2. Selection and start the user-defined program:**

In the standby condition, continuously press "program" key until the expected user-defined program U1/U2/U3 display, set up the run time, press "start" key to turn on the treadmill.

## 1.11. Body Fat Test:

In standby state, press PROG to enter FAT (Physical fitness test) program. Press MODE to enter the program of F—1, F—2, F—3, F—4, F—5 (F—1: gender, F—2: age, F—3: height, F—4: weight, F—5: physical test), Press SPEED +/ SPEED - or INCLINE +/ INCLINE to set the parameter of 01-04(see below detailed table), then press MODE to enter the program of F—5 for physical test. At this state, hold the handle pulse board for 5-6 seconds and it will display the FAT, check if the weight matches with your height.

FAT is to measure the relevance between height and weight, not the body proportion. FAT is suitable for every man and woman; it provides the important grounds for adjusting the weight with other health indicators. The perfect FAT is between 20-24, which means if less than 19 is too thin, and if between 25-29 is overweight and if more than 30 is obesity.

| | | | |
|---|---|---|---|
| F--1 | Gender | 01(man) | 02(woman) |
| F--2 | Age | 10----------99 | |
| F--3 | Height | 100----------200 | |
| F--4 | Weight | 20----------150 | |
| F--5 | FAT | ≦19 | Underweight |
| | FAT | = (20--24) | Normal weight |
| | FAT | = (25--29) | Overweight |
| | FAT | ≧30 | Obesity |

## 1.12. Others

1.12.1. When a countdown parameter run off, display "END", the alarm rings 0.5s every 2s, until the treadmill full stop, then return to manual mode.

1.12.2. In setting a parameter, it can be loop-setting, for example, time range is 5:00--99:00, when set at 99:00, press "+" key, the time return to 5:00, and so on recirculation, add or reduce by “+”“-”symbol.

1.12.3. 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.

1.12.4. The standard calorie is about 70.3kcal/km.

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

1.12.6. In the process the un-set parameter will be up cumulative, the display clear when up to the max range; in the manual mode when the time accumulation excess 99:59(100min) the treadmill stops.

## 1.13 Bluetooth APP

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 BLE4.0) please use this link ***http://www.ifitshow.com/*** to download the latest APP version.
Besides above 2 ways，you also can scan the following QR code to install the “FitShow” APP.

# Troubleshooting

| Problem | Potential reasons | Solutions |
|---|---|---|
| ------- | Safe lock falls down | 1. Place back the safe lock;<br>2. Replace safe lock switch or magnetic sensor in the electronic meter; if the problem still fails to be solved, replace the electronic meter; |
| E01 | After powering on, the electronic meter displays E01<br>Communication failure from the electronic meter to the driver, The electronic meter displays E01 in the operating process Communication failure from the driver to the electronic meter | 1. Check whether the connecting joint between the electronic meter and the core wire of the controller is loose; whether wires are damaged; whether the core wires are in correct connecting order.<br>2. The controller may be defective. Check and replace a good one.<br>3. The electronic controller’s IC may not be plugged to the place. Check and ensure good plugging.<br>4. The transformer may be damaged. Check and replace a good one. |
| E02 | Explosion-proof protection or motor abnormality | 1. Check whether the power supply voltage is less than 50% of the normal value; please ensure correct voltage and test again;<br>2 Check whether motor wires are well connected; re-connect motor wires, or, if the problem still fails to be solved, replace the motor;<br>3. Check whether there is peculiar odor generated by the controller; if yes, it means that IGBT has been broken down to cause short circuit; then, replace the controller. |
| E03 | No sensory signal | Check whether the photoelectric sensor directs to the hole on CD; check whether wires of photoelectric sensor are damaged and whether terminals of the photoelectric sensor and speed terminals on the controller are firmly connected. |
| E04 | Lifting learning or self-inspection fails | 1. Check whether motor signal wires are well inserted; re-insert the signal wire joint to ensure that it is reliable;<br>2. Check whether lifting motor's AC wires are properly connected; lifting motor shall be correctly plugged according to marks on its AC controller;<br>3. Check whether motor wiring is damaged to |

| | | |
|---|---|---|
| | | form open circuit; if yes, replace wires or replace the lifting motor;<br>4. Replace the controller;<br>5. After all of these inspections, press the learning key for learning again. |
| E05 | Over-current protection | 1. It may be the system's self-protection against excessive current when the load exceeds the rated value; restart the machine;<br>2. Some part of the treadmill is jammed so that the motor cannot rotate, thus triggering the self-protection of the system against excessive current under excessive load; adjust the treadmill and restart it, or add lubricant.<br>3. Check whether there is over-current sound or burning odor when the motor is running; replace the motor;<br>4. Check whether the controller emits the odor of burning; if yes, replace the controller. |
| E06 | Lifting sensor has no signal | 1. Check whether lifting signal wires are damaged.<br>2. Check whether lifting signal terminals and the controller's lifting terminals are firmly connected.<br>3. Check whether lifting power cords are damaged.<br>4. Check whether lifting power cord terminals and the controller's lifting terminals are firmly connected. |
| No display on the electronic meter | The controller is not powered on or is damaged | 1. First of all, check whether the over-load protector has tripped off; if yes, press it;<br>2. Check the power supply switch, over-load protector and the controller's power cord and transformer to ensure well connection;<br>3. Check whether the power cords from the electronic meter to the controller are well collected; dismantle the pillar to check connecting joints on each section of the wiring from the electronic meter to the controller; ensure that each wire core is well connected; or the reason may be the communication power cord defect (damaged or broke down); in such case, re-connect or replace wires.<br>4. The transformer is damaged; replace the transformer |

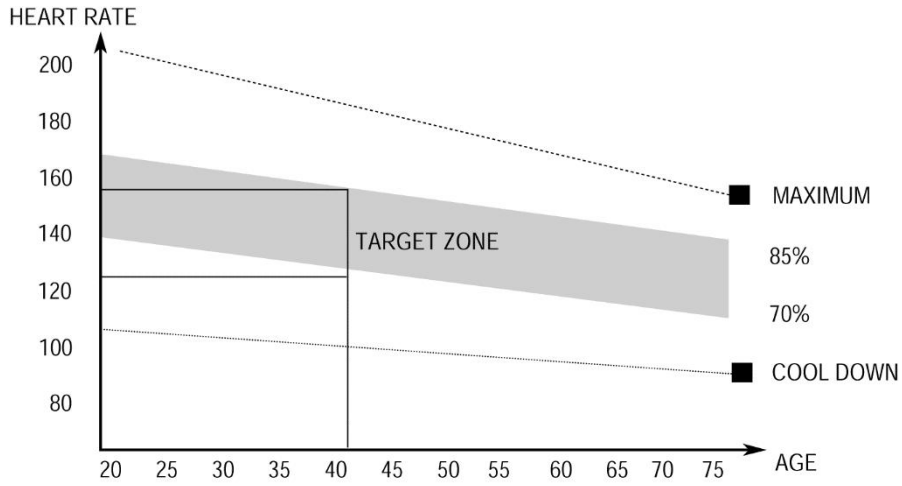
# Exercise Instructions

**1. <u>The Warm Up Phase</u>**

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, **STOP.**

**2. <u>The Exercise Phase</u>**

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become Stronger. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.




This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

**3. <u>The Cool Down Phase</u>**

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

To tone muscle while on your Treadmill you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance, making your legs work harden than normal. You may have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

# Maintenance Instructions

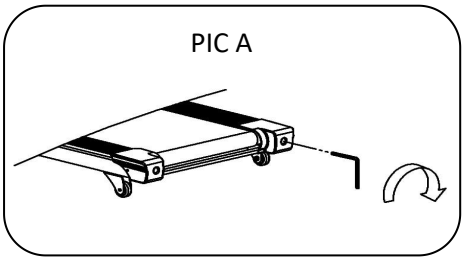
## WALKING BELT TENSION ADJUSTMENT AND CENTERING

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

## TO CENTER WALKING BELT

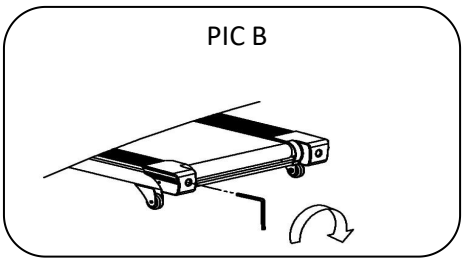
- Place treadmill on a level surface
- Run treadmill at approximately 3.5 mph
- If the running belt is too far to the right side, use the supplied Allen wrench to turn the right tension bolt **clockwise** slowly, noticing the change of the deviating distance until the belt remains centered during use. (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.)

PIC A



IF THE BELT IS TOO FAR TO THE RIGHT SIDE

PIC B



IF THE BELT IS TOO FAR TO THE LEFT SIDE

## 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.**

## CLEANING

General cleaning or 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 buildup of foreign material underneath the walking belt.

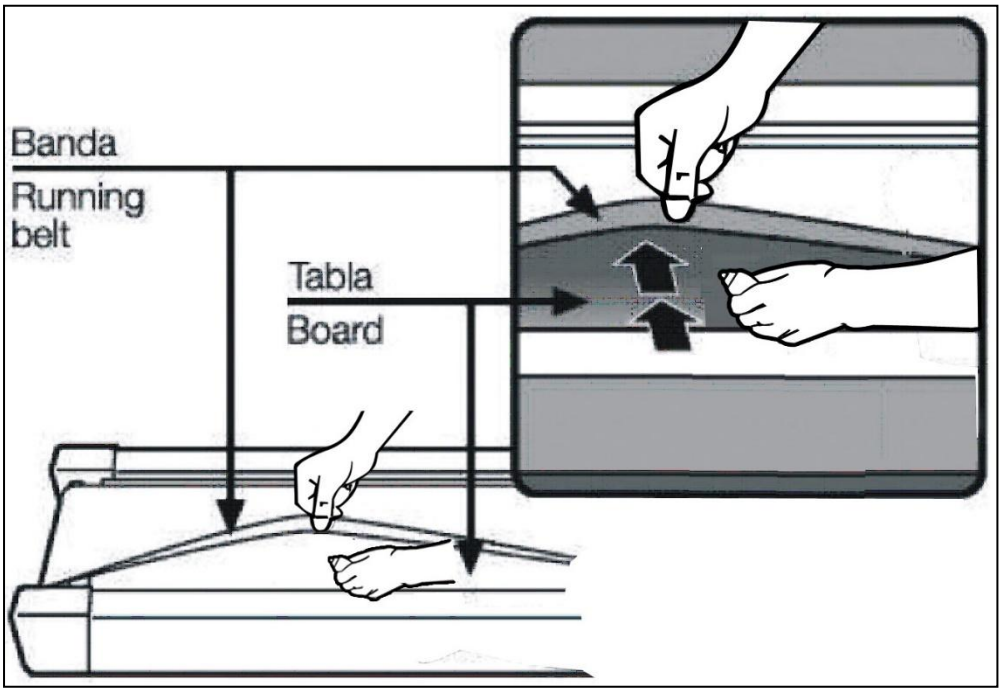
The top of the belt may be cleaned with a wet, soapy cloth. Be careful to keep liquid away from inside the motorized treadmill frame or from underneath the belt.
**Warning:** Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover. At least once a year remove the motor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

## RUNNING BELT AND DECK LUBRICATION

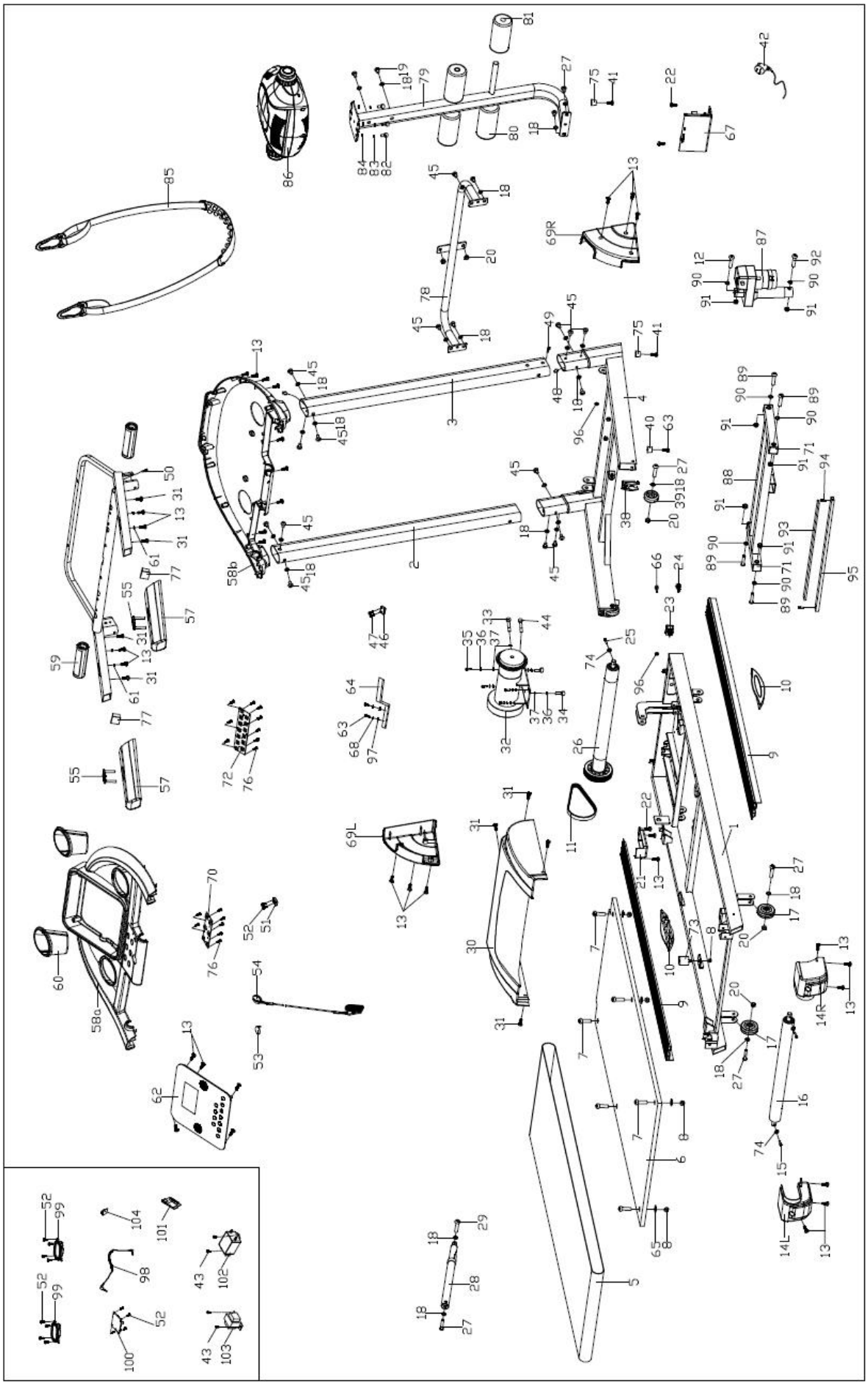
This treadmill is equipped with a pre-lubricated, low maintenance deck system. The belt/ deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection of the deck.

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



# Exploded Drawing



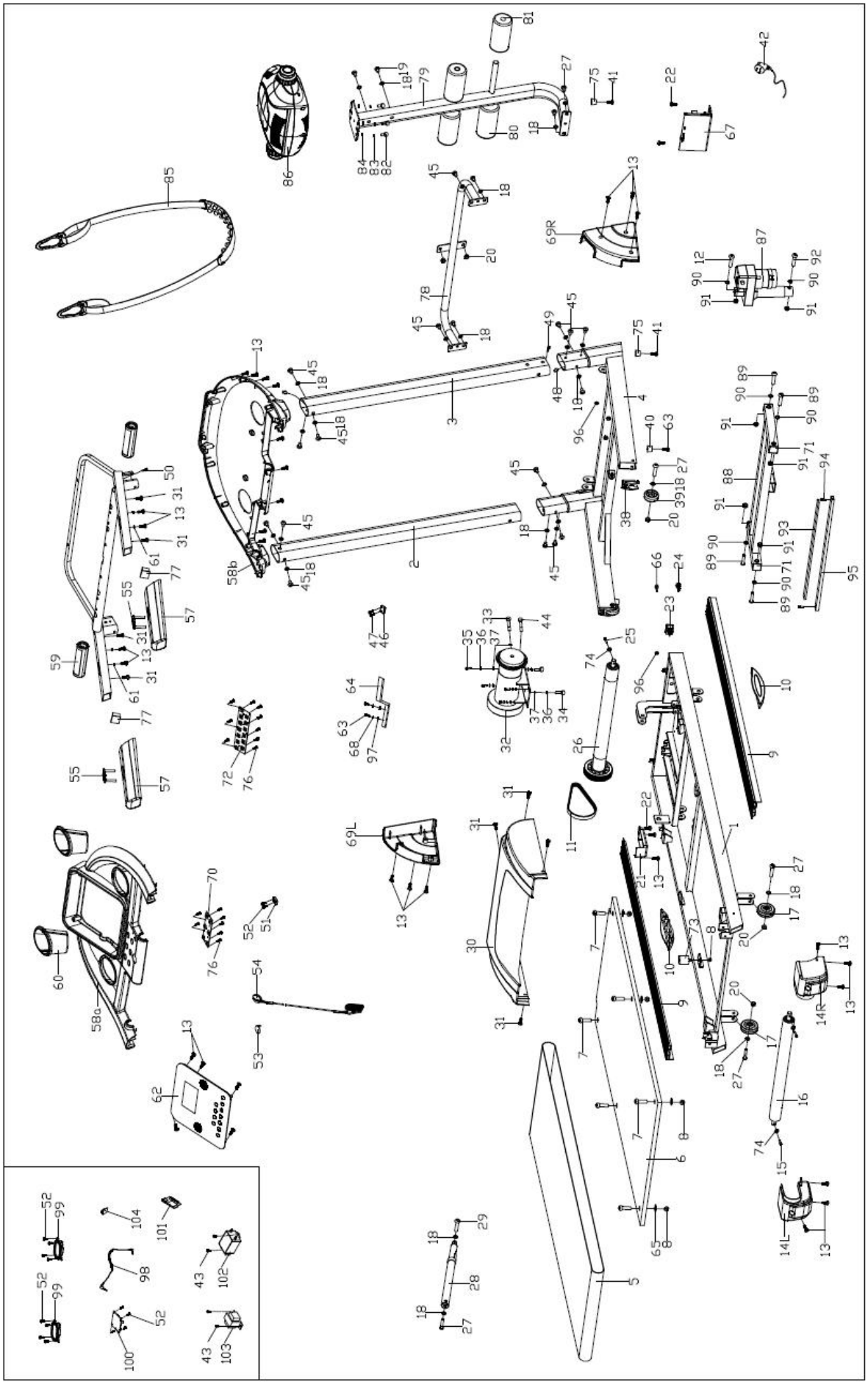
# Parts List

| No. | Description | Qty | No. | Description | Qty |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Main frame | 1 | 53 | Safety lock metal piece | 1 |
| 2 | Left upright tube | 1 | 54 | Safety lock | 1 |
| 3 | Right upright tube | 1 | 55 | Shortcut key | 2 |
| 4 | Bottom frame | 1 | 56 | Computer frame | 1 |
| 5 | Running belt | 1 | 57 | PU Foam | 2 |
| 6 | Running board | 1 | 58a/b | Computer cover | 1pr |
| 7 | Hex socket Screw M6*25 | 6 | 59 | Hand pulse sensor | 2 |
| 8 | Nylon nut M6 | 8 | 60 | Accessory Holder | 2 |
| 9 | Side rail | 2 | 61 | Flat washer D6 | 4 |
| 10 | Silicone Gel Cushion | 2 | 62 | Computer board | 1 |
| 11 | Motor Belt | 1 | 63 | Phillips Screw ST4*16 | 2 |
| 12 | Allen Bolt M10*40 | 1 | 64 | Light sensor support | 1 |
| 13 | Phillips Tapping Screw ST4*12 | 41 | 65 | Rubber pad | 4 |
| 14L/R | Roller End cap | 1pr | 66 | Circuit breaker | 1 |
| 15 | Roller Tension Bolt M6*55 | 2 | 67 | Circuit board | 1 |
| 16 | Rear roller | 1 | 68 | Spring washer D4 | 2 |
| 17 | Leveling Wheel | 2 | 69L/R | Bottom frame cover L/R | 1pr |
| 18 | Washer Φ8*1.2 | 26 | 70 | Key-PCB | 1 |
| 19 | Allen Bolt M8*45 | 2 | 71 | Square end cap | 4 |
| 20 | Nylon nut M8 | 6 | 72 | Key board | 1 |
| 21 | Front roller guard | 1 | 73 | Cushion | 2 |
| 22 | Cross Screw M4*8 | 6 | 74 | Washer Φ6*1.2 | 3 |
| 23 | Switch | 1 | 75 | Foot cushion | 3 |
| 24 | Power wire buckle | 1 | 76 | Cross Screw | 16 |
| 25 | Cylindrical Head Screw M6*45 | 1 | 77 | Handlebar End Cap | 2 |
| 26 | Front roller | 1 | 78 | Connecting Tube | 1 |
| 27 | Allen Bolt M8*40 | 7 | 79 | Massager head rack | 1 |
| 28 | Air Cylinder | 1 | 80 | Roller foam | 4 |
| 29 | Allen Bolt M8*25 | 1 | 81 | Round end cap | 4 |
| 30 | Motor cover | 1 | 82 | Hex bolt M8*15 | 3 |
| 31 | Cross Screw M5*8 | 8 | 83 | Flat washer D8*1 | 3 |
| 32 | Motor | 1 | 84 | Spring washer D8 | 3 |
| 33 | Hex Bolt M8*55 | 1 | 85 | Massager Belt | 1 |
| 34 | Hex Bolt M8*35 | 2 | 86 | Massager Head | 1 |
| 35 | Cylindrical Head Screw M8*18 | 4 | 87 | Incline motor | 1 |
| 36 | Spring washer D8 | 6 | 88 | Incline support | 1 |
| 37 | Flat washer D8 | 7 | 89 | Allen Bolt M10*50 | 4 |
| 38 | Moving wheel Cap | 2 | 90 | Washer ø10*1.2 | 6 |
| 39 | Moving wheel | 2 | 91 | Nylon nut M10 | 6 |
| 40 | Foot cushion | 2 | 92 | Allen Bolt M10*55 | 1 |
| 41 | Cross Screw M6*15 | 3 | 93 | EVA | 1 |
| 42 | Power wire | 1 | 94 | Cylindrical Head Screw M6*10 | 2 |
| 43 | Phillips Screw M4*8 | 4 | 95 | Reinforced tube | 1 |
| 44 | Hex Bolt M8*80 | 1 | 96 | Wire plug | 2 |
| 45 | Allen Bolt M8*15 | 18 | 97 | Flat washer D4 | 2 |
| 46 | Optical detector | 1 | 98 | MP3 Cable (optional) | 1 |
| 47 | Tapping Screw ST2.9*6 | 2 | 99 | Loudspeaker (optional) | 2 |
| 48 | Lower Sensor wire | 1 | 100 | Amplifier board (optional) | 1 |
| 49 | Extension sensor wire | 1 | 101 | USB/SD card socket (optional) | 1 |
| 50 | Computer connecting wire | 1 | 102 | EMC Filter (optional) | 1 |
| 51 | Safety lock sensor | 1 | 103 | Choke (optional) | 1 |
| 52 | Phillips Tapping Screw ST2.9*9.5 | 15 | 104 | Audio socket (optional) | 1 |

# قائمة الأجزاء

| كمية | وصف | رقم | كمية | وصف | رقم |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | قطعة معدنية بقفل أمان | 53 | 1 | الإطار الرئيسي | 1 |
| 1 | قفل الأمان | 54 | 1 | الأنبوب المستقيم الأيسر | 2 |
| 2 | مفتاح الاختصار | 55 | 1 | الأنبوب المستقيم الأيمن | 3 |
| 1 | إطار الكمبيوتر | 56 | 1 | الإطار السفلي | 4 |
| 2 | رغوة البولي يوريثان | 57 | 1 | حزام الجري | 5 |
| 1pr | غطاء الكمبيوتر | 58a/b | 1 | لوحة الجري | 6 |
| 2 | مستشعر نبض اليد | 59 | 6 | برغي مقبس سداسي M6*25 | 7 |
| 2 | حامل الملحقات | 60 | 8 | صامولة نايلون M6 | 8 |
| 4 | غسالة مسطحة D6 | 61 | 2 | السكك الحديدية الجانبية | 9 |
| 1 | لوحة الكمبيوتر | 62 | 2 | وسادة جل السيليكون | 10 |
| 2 | برغي فيليبس ST4*16 | 63 | 1 | حزام المحرك | 11 |
| 1 | دعم مستشعر الضوء | 64 | 1 | ألين بولت إم 10*40 | 12 |
| 4 | وسادة مطاطية | 65 | 41 | برغي فيليبس ST4*12 | 13 |
| 1 | قاطع الدائرة | 66 | 1pr | غطاء نهاية الأسطوانة | 14L/R |
| 1 | لوحة الدائرة | 67 | 2 | مسمار شد الأسطوانة M6*55 | 15 |
| 2 | غسالة الربيع D4 | 68 | 1 | الأسطوانة الخلفية | 16 |
| 1pr | غطاء الإطار السفلي L/R | 69L/R | 2 | عجلة التسوية | 17 |
| 1 | مفتاح ثنائي الفينيل متعدد الكلور | 70 | 26 | الغسالة Φ8*1.2 | 18 |
| 4 | غطاء ذو نهاية مربعة | 71 | 2 | ألين بولت M8*45 | 19 |
| 1 | لوحة المفاتيح | 72 | 6 | صامولة نايلون M8 | 20 |
| 2 | وسادة | 73 | 1 | حارس الأسطوانة الأمامية | 21 |
| 3 | الغسالة Φ6*1.2 | 74 | 6 | المسمار المتقاطع M4*8 | 22 |
| 3 | وسادة القدم | 75 | 1 | يُحوّل | 23 |
| 16 | المسمار الصليب | 76 | 1 | مشبك سلك الطاقة | 24 |
| 2 | غطاء نهاية المقود | 77 | 1 | برغي برأس أسطواني M6*45 | 25 |
| 1 | توصيل الأنبوبة | 78 | 1 | الأسطوانة الأمامية | 26 |
| 1 | رف رأس مدلك | 79 | 7 | ألين بولت M8*40 | 27 |
| 4 | رغوة الأسطوانة | 80 | 1 | اسطوانة الهواء | 28 |
| 4 | قبعة نهاية مستديرة | 81 | 1 | ألين بولت M8*25 | 29 |
| 3 | مسمار سداسي M8*15 | 82 | 1 | غطاء المحرك | 30 |
| 3 | غسالة مسطحة D8*1 | 83 | 8 | المسمار المتقاطع M5*8 | 31 |
| 3 | غسالة الربيع D8 | 84 | 1 | محرك | 32 |
| 1 | حزام مدلك | 85 | 1 | الترباس السداسي M8*55 | 33 |
| 1 | رأس مدلك | 86 | 2 | بولت سداسي M8*35 | 34 |
| 1 | محرك منحدر | 87 | 4 | برغي برأس أسطواني M8*18 | 35 |
| 1 | دعم المنحدر | 88 | 6 | غسالة الربيع D8 | 36 |
| 4 | ألين بولت M10*50 | 89 | 7 | غسالة مسطحة D8 | 37 |
| 6 | الغسالة ø10*1.2 | 90 | 2 | غطاء العجلة المتحركة | 38 |
| 6 | صامولة نايلون M10 | 91 | 2 | عجلة متحركة | 39 |
| 1 | ألين بولت إم10*55 | 92 | 2 | وسادة القدم | 40 |
| 1 | إيفا | 93 | 3 | المسمار المتقاطع M6*15 | 41 |
| 2 | برغي برأس أسطواني M6*10 | 94 | 1 | سلك الطاقة | 42 |
| 1 | أنبوب مقوى | 95 | 4 | برغي فيليبس M4*8 | 43 |
| 2 | المكونات الأسلاك | 96 | 1 | بولت سداسي M8*80 | 44 |
| 2 | غسالة مسطحة D4 | 97 | 18 | ألين بولت M8*15 | 45 |
| 1 | كابل MP3 (اختياري) | 98 | 1 | كاشف بصري | 46 |
| 2 | مكبر الصوت (اختياري) | 99 | 2 | التنصت على المسمار 6 * ST2.9 | 47 |
| 1 | لوحة مكبر للصوت (اختياري) | 100 | 1 | سلك الاستشعار السفلي | 48 |
| 1 | مقبس بطاقة USB/SD (اختياري) | 101 | 1 | سلك استشعار التمديد | 49 |
| 1 | مرشح EMC (اختياري) | 102 | 1 | سلك توصيل الكمبيوتر | 50 |
| 1 | خنق (اختياري) | 103 | 1 | مستشعر قفل الأمان | 51 |
| 1 | مقبس الصوت (اختياري) | 104 | 15 | برغي فيليبس ST2.9*9.5 | 52 |

# الرسم المتفجر



## 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.

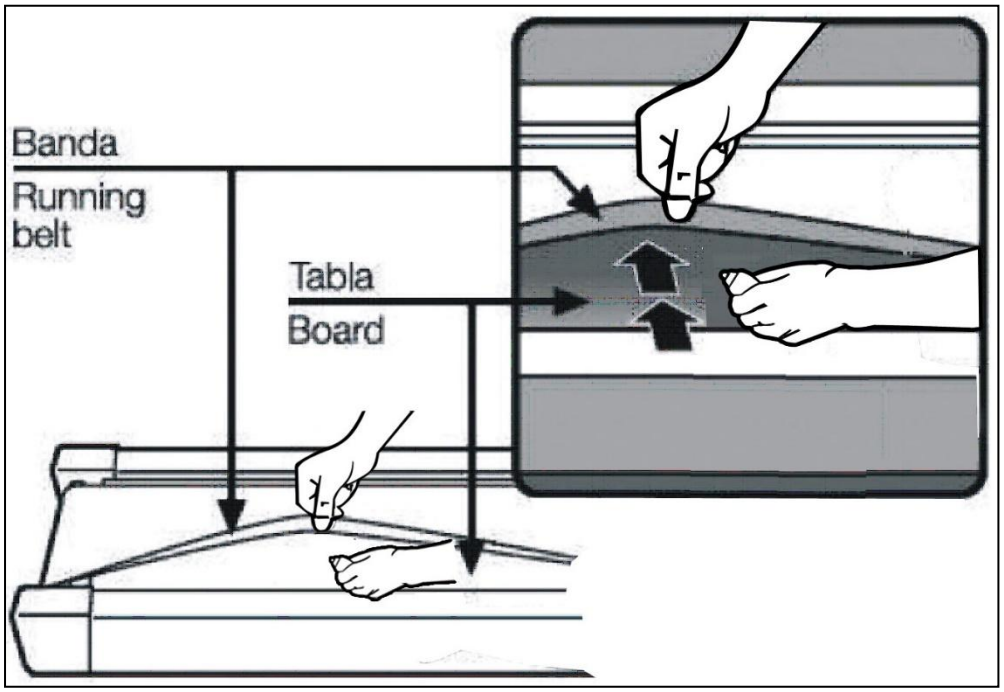
يمكن تنظيف الجزء العلوي من الحزام بقطعة قماش مبللة بالصابون. احرص على إبقاء السائل بعيدًا عن داخل إطار جهاز المشي الآلي أو من أسفل الحزام.
تحذير: قم دائمًا بفصل جهاز المشي من مأخذ التيار الكهربائي قبل إزالة غطاء المحرك. قم بإزالة غطاء المحرك مرة واحدة على الأقل سنويًا وقم بالفراغ أسفل غطاء المحرك.

## تشحيم حزام الجري والسطح

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

نوصي بتزييت السطح وفقًا للجدول الزمني التالي:

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



# تعليمات الصيانة

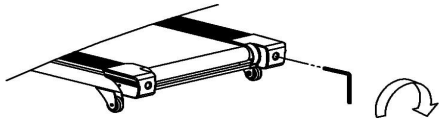
## تعديل شد سير المشي وتوسيطه

لا تبالغ في ربط حزام المشي. قد يتسبب ذلك في انخفاض أداء المحرك والتآكل المفرط للأسطوانة.

## إلى مركز سير المشي

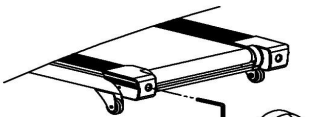
- ضع جهاز المشي على سطح مستو
- قم بتشغيل جهاز المشي بسرعة 3.5 ميل في الساعة تقريبًا
- إذا كان سير التشغيل بعيدًا جدًا عن الجانب الأيمن، استخدم مفتاح Allen المرفق لتدوير مسمار الشد الأيمن في اتجاه عقارب الساعة ببطء، مع ملاحظة تغير مسافة الانحراف حتى يظل الحزام في المنتصف أثناء الاستخدام. (تنبيه: المسافة بين الحزام والحواف اليمنى/اليسرى تكون على مسافة طبيعية. ويجب ألا تزيد الفجوة بين المسافة اليمنى واليسرى عن 5 مم.)
- إذا كان سير الجري بعيدًا جدًا عن الجانب الأيسر، فقم بتدوير مسمار الشد الأيسر في اتجاه عقارب الساعة ببطء، مع ملاحظة تغير مسافة الانحراف حتى يظل الحزام في المنتصف أثناء الاستخدام. (تنبيه: المسافة بين الحزام والحواف اليمنى/اليسرى تكون على مسافة عادية. ويجب ألا تزيد الفجوة بين المسافة اليمنى واليسرى عن 5 مم.)

PIC A



إذا كان الحزام بعيدًا جدًا عن الجانب الأيمن

PIC B



إذا كان الحزام بعيدًا جدًا عن الجانب الأيسر

## شد الحزام

إذا كنت تشعر بإحساس بالانزلاق عند الجري على جهاز المشي، فيجب ربط حزام الجري.
في معظم الحالات، يتمدد الحزام بسبب الاستخدام، مما يتسبب في انزلاق الحزام. هذا تعديل طبيعي وشائع. للتخلص من هذا الانزلاق، قم بشد مسامير الأسطوانة الخلفية باستخدام مفتاح ألين ذو الحجم المناسب، مع تحويله بمقدار 4/1 دورة إلى اليمين كما هو موضح. حاول استخدام جهاز المشي مرة أخرى للتحقق من عدم الانزلاق.

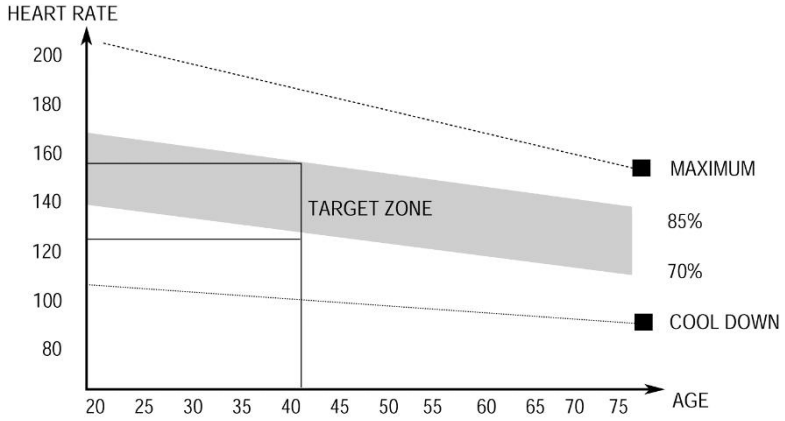
كرر ذلك، إذا لزم الأمر، ولكن لا تقم مطلقًا بإدارة مسامير الأسطوانة أكثر من 4/1 دورة في المرة الواحدة. يتم ضبط شد الحزام بشكل صحيح عندما يكون سير الجري على بعد 50 - 75 ملم من السطح.

**تحذير:** قم دائمًا بفصل جهاز المشي من مأخذ التيار الكهربائي قبل تنظيف الوحدة أو صيانتها.

# تعليمات التمرين

مرحلة الاحماء
تساعد هذه المرحلة على تدفق الدم حول الجسم وعمل العضلات بشكل صحيح. كما أنه سيقلل من خطر الإصابة بالتشنج والعضلات. يُنصح بالقيام ببعض تمارين التمدد كما هو موضح أدناه. يجب الاستمرار في كل تمدد لمدة 30 ثانية تقريبًا، ولا تجبر عضلاتك أو تهزها للقيام بالتمدد - إذا كان الأمر مؤلمًا، توقف.

مرحلة التمرين
هذه هي المرحلة التي تبذل فيها الجهد. بعد الاستخدام المنتظم، ستصبح عضلات ساقيك أقوى. اعمل وفقًا لذوقك ولكن من المهم جدًا الحفاظ على إيقاع ثابت طوال الوقت. يجب أن يكون معدل العمل كافيًا لرفع ضربات قلبك إلى المنطقة المستهدفة الموضحة في الرسم البياني أدناه.




يجب أن تستمر هذه المرحلة لمدة لا تقل عن 12 دقيقة، على الرغم من أن معظم الأشخاص يبدأون بحوالي 15-20 دقيقة

مرحلة التهدئة
تهدف هذه المرحلة إلى السماح لنظام القلب والأوعية الدموية والعضلات بالاسترخاء. هذا تكرار لتمرين الإحماء على سبيل المثال. خفض وتيرة الخاص بك، واستمر لمدة 5 دقائق تقريبا. يجب الآن تكرار تمارين التمدد، وتذكر مرة أخرى عدم إجبار عضلاتك على التمدد أو هزها.
عندما تصبح أكثر لياقة، قد تحتاج إلى التدريب لفترة أطول وبقوة أكبر. يُنصح بالتدريب ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع، وإذا أمكن، قم بتقسيم التدريبات بشكل متساوٍ على مدار الأسبوع.

لتقوية العضلات أثناء استخدام جهاز المشي، ستحتاج إلى ضبط المقاومة على مستوى عالٍ جدًا. سيؤدي هذا إلى زيادة الضغط على عضلات الساق وقد يعني أنك لا تستطيع التدريب للمدة التي تريدها. إذا كنت تحاول أيضًا تحسين لياقتك البدنية، فأنت بحاجة إلى تغيير برنامجك التدريبي. يجب أن تتدرب كالمعتاد أثناء مرحلتي الإحماء والتهدئة، ولكن في نهاية مرحلة التمرين، يجب عليك زيادة المقاومة، مما يجعل ساقيك تعملان بقوة أكبر من المعتاد. قد تضطر إلى تقليل سرعتك للحفاظ على معدل ضربات قلبك في المنطقة المستهدفة.

العامل المهم هنا هو مقدار الجهد الذي تبذله. كلما عملت بجد وأطول كلما زادت السعرات الحرارية التي ستحرقها. على نحو فعال، هذا هو نفسه كما لو كنت تتدرب لتحسين لياقتك البدنية، الفرق هو الهدف.

| | | |
|---|---|---|
| 05E | الإفراط في الحماية الحالية | 1. قد تكون الحماية الذاتية للنظام ضد التيار الزائد عندما يتجاوز الحمل القيمة المقدرة؛ أعد تشغيل الجهاز<br>2. بعض أجزاء جهاز المشي محشور بحيث لا يمكن للمحرك أن يدور، وبالتالي يؤدي إلى الحماية الذاتية للنظام ضد التيار الزائد تحت الحمل الزائد؛ اضبط جهاز المشي وأعد تشغيله، أو أضف مادة التشحيم.<br>3. تحقق مما إذا كان هناك صوت زائد أو رائحة حرق عند تشغيل المحرك؛ استبدال المحرك<br>4. تحقق مما إذا كانت وحدة التحكم تنبعث منها رائحة الاحتراق؛ إذا كانت الإجابة بنعم، استبدل وحدة التحكم. |
| 06E | جهاز استشعار الرفع ليس لديه إشارة | 1. تحقق مما إذا كانت أسلاك إشارة الرفع تالفة.<br>2. تحقق مما إذا كانت أطراف إشارة الرفع ومحطات الرفع الخاصة بوحدة التحكم متصلة بإحكام.<br>3. تحقق مما إذا كانت أسلاك طاقة الرفع تالفة.<br>4. تحقق مما إذا كانت أطراف سلك طاقة الرفع وأطراف رفع وحدة التحكم متصلة بإحكام. |
| لا يوجد عرض على العداد الإلكتروني. | لا يتم تشغيل وحدة التحكم أو أنها تالفة | 1. أولاً وقبل كل شيء، تحقق مما إذا كان واقي الحمل الزائد قد تعثر أم لا؛ إذا كانت الإجابة بنعم، اضغط عليه.<br>2. تحقق من مفتاح إمداد الطاقة، وواقي التحميل الزائد، وسلك الطاقة والمحول الخاص بوحدة التحكم لضمان الاتصال الجيد؛<br>3. تحقق مما إذا كانت أسلاك الطاقة من العداد الإلكتروني إلى وحدة التحكم مجمعة جيدًا؛ تفكيك العمود للتحقق من وصلات التوصيل في كل قسم من الأسلاك من العداد الإلكتروني إلى وحدة التحكم؛ تأكد من أن كل سلك متصل بشكل جيد؛ أو قد يكون السبب هو خلل في سلك طاقة الاتصال (تالف أو معطل)؛ وفي مثل هذه الحالة، أعد توصيل الأسلاك أو استبدلها.<br>4. المحول تالف. استبدال المحول |

# استكشاف الأخطاء وإصلاحها

| مشكلة | الأسباب المحتملة | حل |
|---|---|---|
| - | القفل الآمن يسقط | 1. ضع القفل الآمن مرة أخرى؛<br>2. استبدال مفتاح القفل الآمن أو المستشعر المغناطيسي في العداد الإلكتروني؛ إذا لم يتم حل المشكلة، فاستبدل العداد الإلكتروني؛ |
| 01E | بعد التشغيل، يعرض العداد الإلكتروني E01 فشل الاتصال من العداد الإلكتروني إلى السائق، العداد الإلكتروني يعرض E01 أثناء عملية التشغيل فشل الاتصال من السائق إلى العداد الإلكتروني | 1. تحقق مما إذا كان مفصل التوصيل بين العداد الإلكتروني والسلك الأساسي لوحدة التحكم مفكوكًا؛ ما إذا كانت الأسلاك تالفة؛ ما إذا كانت الأسلاك الأساسية في ترتيب التوصيل الصحيح.<br>2. قد تكون وحدة التحكم معيبة. فحص واستبدال واحدة جيدة.<br>3. قد لا يتم توصيل IC الخاص بوحدة التحكم الإلكترونية بالمكان. تحقق وتأكد من التوصيل الجيد.<br>4. قد يتلف المحول. فحص واستبدال واحدة جيدة. |
| 02E | حماية ضد الانفجار أو الشذوذ الحركي | 1. تحقق مما إذا كان جهد مصدر الطاقة أقل من 50% من القيمة العادية؛ يرجى التأكد من الجهد الصحيح والاختبار مرة أخرى؛<br>2 تحقق مما إذا كانت أسلاك المحرك متصلة بشكل جيد؛ أعد توصيل أسلاك المحرك، أو إذا لم يتم حل المشكلة، استبدل المحرك؛<br>3. تحقق مما إذا كانت هناك رائحة غريبة تولدها وحدة التحكم؛ إذا كانت الإجابة بنعم، فهذا يعني أن IGBT قد تم كسره ليسبب ماس كهربائي؛ ثم استبدل وحدة التحكم. |
| 03E | لا توجد إشارة حسية | تحقق مما إذا كان المستشعر الكهروضوئي يوجه إلى الفتحة الموجودة على القرص المضغوط؛ تحقق مما إذا كانت أسلاك المستشعر الكهروضوئي تالفة وما إذا كانت أطراف المستشعر الكهروضوئي وأطراف السرعة الموجودة على وحدة التحكم متصلة بإحكام. |
| 04E | رفع التعلم أو فشل التفتيش الذاتي | 1. تحقق مما إذا تم إدخال أسلاك إشارة المحرك بشكل جيد؛ أعد إدخال وصلة سلك الإشارة للتأكد من موثوقيتها؛<br>2. تحقق مما إذا كانت أسلاك التيار المتردد لمحرك الرفع متصلة بشكل صحيح؛ يجب أن يتم توصيل محرك الرفع بشكل صحيح وفقًا للعلامات الموجودة على جهاز التحكم بالتيار المتردد الخاص به؛<br>3. تحقق مما إذا كانت أسلاك المحرك تالفة لتشكيل دائرة مفتوحة؛ إذا كانت الإجابة بنعم، فاستبدل الأسلاك أو استبدل محرك الرفع؛<br>4. استبدل وحدة التحكم؛<br>5. بعد كل عمليات التفتيش هذه، اضغط على مفتاح التعلم للتعلم مرة أخرى. |

## 1.12. آخرون

1.12.1. عند تشغيل معلمة العد التنازلي، قم بعرض "END"، ويرن المنبه لمدة 0.5 ثانية كل ثانيتين، حتى يتوقف جهاز المشي بالكامل، ثم يعود إلى الوضع اليدوي.

1.12.2. في تعيين المعلمة، يمكن أن يكون إعداد حلقة، على سبيل المثال، النطاق الزمني هو 5:00-99:00، عند التعيين على 99:00، اضغط على مفتاح "+"، ويعود الوقت إلى 5:00، وهكذا عند إعادة التدوير، يضاف أو ينقص بالرمز "+" "-".

1.12.3. لا يمكن إعداد وقت العد التنازلي والسعرات الحرارية للعد التنازلي ومسافة العد التنازلي إلا لواحد منهم. سيتم تنفيذ إعداد آخر مرة. سيتم حساب مجموعة المعلمات بشكل عكسي بينما سيتم حساب المعلمات الأخرى للأمام.

1.12.4. السعرات الحرارية القياسية هي حوالي 70.3 كيلو كالوري / كم.

1.12.5. التسارع Km/S0.5 والتباطؤ Km/S0.5.

1.12.6. في هذه العملية، ستكون المعلمة غير المحددة تراكمية، وتكون الشاشة واضحة عندما تصل إلى النطاق الأقصى؛ في الوضع اليدوي، عندما يتجاوز تراكم الوقت 99:59 (100 دقيقة)، يتوقف جهاز المشي.

## 1.13 تطبيق بلوتوث

يمكن توصيل جهاز المشي هذا بتطبيق BLUETOOTH. إذا كان هاتفك إصدار IPHONE 4S أو أعلى، فيرجى مطالبة متجر التطبيقات بتنزيل تطبيق "FitShow". (بحث "FitShow").

إذا كان لديك إصدار Android 4.4 وما فوق (إصدار الدعم BLE4.0)، فيرجى استخدام هذا الرابط http://www.ifitshow.com/ لتنزيل أحدث إصدار من التطبيق.

إلى جانب الطريقتين المذكورتين أعلاه، يمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة التالي لتثبيت تطبيق "FitShow".

## 1.10. برامج تحديد المستخدم:

بالإضافة إلى 9 برامج محددة مسبقًا، يحتوي جهاز المشي على 3 برامج لإعدادات المستخدم: U1 وU2 وU3.

**1. ضبط البرنامج المحدد من قبل المستخدم:**

اضغط باستمرار على مفتاح "البرنامج" حتى يتم عرض البرنامج المتوقع (U1/U2/U3) في حالة الاستعداد، بينما تومض نافذة "الوقت"، وتعرض وقت الإعداد، اضغط على ""+incline"، "- incline"، "speed+"، "السرعة -" لإعداد وقت التشغيل المتوقع، اضغط على مفتاح "الوضع" لإدخال معلمة البرنامج، ثم قم بإعداد معلمة الفترة الزمنية الأولى، بواسطة مفتاح "السرعة+" /"السرعة-" لضبط السرعة؛ بواسطة مفتاح "incline"/"+incline-" لضبط المنحدر؛ اضغط على مفتاح "الوضع" لإنهاء إعداد الفترة الزمنية الأولى، وإدخال إعداد الفترة الزمنية التالية، حتى إعداد الفترة الزمنية العشرة. سيتم الاحتفاظ بالمعلمة بشكل دائم حتى إعادة الضبط، ولن يتم فقدان جميع المعلمات عند إيقاف التشغيل.

**2. اختيار وبدء تشغيل البرنامج المحدد من قبل المستخدم:**

في حالة الاستعداد، اضغط باستمرار على مفتاح "البرنامج" حتى يتم عرض البرنامج المحدد من قبل المستخدم U1/U2/U3، وقم بإعداد وقت التشغيل، واضغط على مفتاح "البدء" لتشغيل جهاز المشي.

## 1.11. اختبار الدهون في الجسم:

في حالة الاستعداد، اضغط على PROG للدخول إلى برنامج FAT (اختبار اللياقة البدنية). اضغط على الوضع للدخول إلى برنامج F-1، F-2، F-3، F-4، F-5 (F-1: الجنس، F-2: العمر، F-3: الطول، F-4: الوزن ، F-5: الاختبار البدني)، اضغط على SPEED +/ SPEED - أو INCLINE +/ INCLINE لتعيين المعلمة 01-04 (انظر الجدول التفصيلي أدناه)، ثم اضغط على MODE للدخول إلى برنامج F-5 للاختبار البدني. في هذه الحالة، أمسك لوحة النبض بالمقبض لمدة 5-6 ثوانٍ وستعرض الدهون، وتحقق مما إذا كان الوزن يتطابق مع طولك.

FAT هو قياس العلاقة بين الطول والوزن، وليس نسبة الجسم. فات مناسب لكل رجل وامرأة؛ فهو يوفر أسساً مهمة لضبط الوزن مع المؤشرات الصحية الأخرى. تكون نسبة الدهون المثالية بين 20-24، أي إذا كان أقل من 19 فهو نحيف للغاية، وإذا كان بين 25-29 فهو وزن زائد وإذا كان أكثر من 30 فهو سمنة.

| | | | |
|---|---|---|---|
| F--1 | جنس | (رجل)01 | (امرأة)02 |
| F--2 | عمر | 10----------99 | |
| F--3 | ارتفاع | 100----------200 | |
| F--4 | وزن | 20----------150 | |
| F--5 | سمين | ≦19 | نقص الوزن |
| | سمين | (20--24) = | الوزن الطبيعي |
| | سمين | (25--29) = | زيادة الوزن |
| | سمين | ≧30 | بدانة |

## 1.9. برامج محددة مسبقا

وينقسم كل برنامج إلى 10 أقسام؛ سيتم توزيع وقت التشغيل بالتساوي على كل قسم من أقسام البرنامج.
فيما يلي أدناه 9 مخططات تشغيل برنامج محدد مسبقًا.

| قسم الوقت / برنامج | | وقت الإعداد / 10 = كل جزء من وقت التشغيل | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P1 | سرعة | 3 | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| | انحدر | 0 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 0 |
| P2 | سرعة | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 |
| | انحدر | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 |
| P3 | سرعة | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 2 | 3 | 2 |
| | انحدر | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 |
| P4 | سرعة | 3 | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 |
| | انحدر | 0 | 3 | 3 | 2 | 2 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 |
| P5 | سرعة | 3 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7 | 5 | 5 | 4 |
| | انحدر | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| P6 | سرعة | 2 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5 | 3 | 3 | 2 |
| | انحدر | 3 | 4 | 5 | 6 | 3 | 5 | 5 | 6 | 4 | 3 |
| P7 | سرعة | 2 | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5 | 3 | 2 | 2 |
| | انحدر | 0 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 0 |
| P8 | سرعة | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8 | 8 | 6 | 2 |
| | انحدر | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| P9 | سرعة | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| | انحدر | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 |

## 1.7. الأوضاع اليدوية

### 1.7.1. كيفية الدخول إلى الوضع اليدوي:

a. قم بتشغيل مصدر الطاقة؛ ثم أدخل مباشرة في الوضع العادي ضمن الوضع اليدوي.
b. في حالة التوقف، اضغط على MODE لتحديد الوضع العادي، والعد التنازلي للوقت، والعد التنازلي للسعرات الحرارية، والعد التنازلي للمسافة ضمن الوضع اليدوي.

### 1.7.2. ضبط الوظائف في الوضع اليدوي: ضبط الوقت والمسافة والسعرات الحرارية

a. عند الدخول إلى الوضع اليدوي، يتم عرض الوقت على أنه 0:00؛
b. في الوضع اليدوي، اضغط على MODE للدخول إلى وضع العد التنازلي للوقت؛ ستعرض نافذة الوقت الوقت والوميض؛ الوقت الأولي هو 30:00؛ اضبط وقت العد التنازلي بواسطة SPEED +/ SPEED - وINCLINE +/ INCLINE -. نطاق ضبط الوقت: 5:00-99:00؛ كل مرة زيادة/نقصان ستكون 1:00.
c. في وضع العد التنازلي للوقت، اضغط على الوضع للدخول إلى وضع العد التنازلي للمسافة؛ سيتم عرض المسافة الأولية على أنها 1.00 كم؛ اضبط المسافة بواسطة SPEED +/ SPEED - و INCLINE +/ INCLINE - في نطاق 1.0-99.0 كم/ميل؛ في كل مرة زيادة / نقصان ستكون 1 كم.
d. في وضع العد التنازلي للمسافة، اضغط على MODE للدخول إلى وضع العد التنازلي للسعرات الحرارية؛ سيتم عرض المسافة الأولية على أنها 50.0 كيلو كالوري؛ اضبط السعرات الحرارية بواسطة SPEED +/ SPEED - و INCLINE +/ INCLINE - في حدود 20.0-990.0 سعرة حرارية؛ في كل مرة زيادة / نقصان ستكون 10.0 سعرة حرارية.

### 1.7.3. التشغيل في الوضع اليدوي:

a. اضغط على START وسيبدأ المحرك في العمل بعد 3 ثوانٍ من العد التنازلي؛ ستكون السرعة الأولية 1.0 كم/ساعة للنظام المتري أو 0.6 ميل/ساعة للنظام الإمبراطوري؛
b. اضغط على SPEED +/ SPEED - لضبط السرعة؛
c. اضغط على INCLINE +/ INCLINE - لضبط الميل؛
d. اضغط على اختصارات السرعة للإعداد السريع للسرعة المحددة على المفتاح؛
e. اضغط على اختصارات الميل للإعداد سريعًا للميل المحدد على المفتاح؛
f. عندما يكون المحرك قيد التشغيل، اضغط على STOP وسيتباطأ المحرك ويتوقف أخيرًا؛
g. قم بإزالة قفل الأمان لإيقاف تشغيل المحرك بشكل عاجل؛ بعد ذلك، ستعرض نافذة LCD "---" وسيصدر الجرس صوتًا قصيرًا لـ Bi-Bi-Bi.
h. عندما يقل الوقت المحدد إلى الصفر أو عندما تنخفض السعرات الحرارية المحددة إلى الصفر، أو عندما تقل المسافة المحددة إلى الصفر، ستنخفض السرعة تدريجيًا حتى توقف الماكينة، وسيصدر الجرس إنذارًا قصيرًا "Bi-Bi-Bi "، وستعرض نافذة السرعة النهاية؛ بعد مرور 5 ثوانٍ، سيعود الجهاز إلى حالة الاستعداد وسيصدر الجرس إنذارًا طويلًا "Bi-Bi"؛
i. ستزداد المعلمات التي لم يتم ضبطها للأمام، وسيتم إعادة ضبطها بعد الوصول إلى الحد الأعلى لنطاق العرض؛ في الوضع اليدوي، ستتوقف الآلة عندما يتراكم الوقت لأكثر من 99:59 (100 دقيقة).

## 1.8. بلوتوث للموسيقى :

1. قم بتشغيل وظيفة Bluetooth بالهاتف، ثم ابحث عن أجهزة Bluetooth
2. قم بإقران هاتفك بجهاز المشي عبر البلوتوث.
3. قم بتشغيل بعض الموسيقى في هاتفك، ثم سيتم تشغيلها بواسطة مكبر الصوت الموجود على الهاتف جهاز المشي.

## 1.5. وظيفة العرض

### 1.5.1. عرض السرعة
عرض سرعة التشغيل الحالية.

### 1.5.2. عرض الوقت
عرض وقت التشغيل تحت الوضع اليدوي أو وقت تشغيل العد التنازلي تحت الوضع والوضع المبرمج.

### 1.5.3. عرض المسافة
عرض المسافة المتراكمة تحت الوضع اليدوي والمبرمج أو مسافة العد التنازلي تحت حالة تشغيل الوضع.

### 1.5.4. عرض السعرات الحرارية
عرض السعرات الحرارية المتراكمة تحت الوضع اليدوي والمبرمج أو السعرات الحرارية العد التنازلي تحت وضع التشغيل.

1.5.5 عرض معدل ضربات القلب
كشف إشارات معدل الحرارة وعرض قيمة النبض.

**1.5.6 نطاق عرض البيانات لمختلف المعلمات:**

الوقت: 0:00 – 99.59 (دقيقة)
المسافة: 0.00 – 99.9 (كم)
السعرات الحرارية: 0.0 - 999 (كيه سي)
السرعة: 1.0 – 16.0 (كم/ساعة)
النبض: 50 – 200 (نبضة في الدقيقة)
المنحدر: 0 – 15%

## 1.6. وظيفة قياس معدل ضربات القلب

أثناء توصيل جهاز المشي بالطاقة، استمر في الضغط على جهاز اختبار النبض لمدة 5 ثوانٍ وسيتم عرض قيمة معدل ضربات القلب. القيمة الأولية هي معدل ضربات القلب المقاس فعليًا، ونطاق العرض هو: 50-200 مرة/دقيقة. في عملية قياس نبضات القلب، سيكون هناك رمز على شكل قلب يومض.

معدل ضربات القلب المعروض هو للإشارة فقط ولا يمكن استخدامه كبيانات طبية.

## 1.4. الوظيفة الرئيسية

① "البدء" هو مفتاح النجمة. اضغط على "بدء" عندما يكون جهاز المشي في حالة التوقف، وسيتم عرض السرعة على أنها "1.0"، وسيتم تشغيل جهاز المشي.

② "STOP/PAUSE" هو مفتاح الإيقاف، اضغط على "PAUSE/STOP" أثناء تشغيل جهاز المشي، وسيتوقف جهاز المشي، ولكن سيتم الاحتفاظ بجميع البيانات وإيقافها مؤقتًا. إذا قمت الآن بالضغط على "START"، فسوف يستمر جهاز المشي في العمل وسيتم تشغيل جميع البيانات. أثناء وجودك في حالة الإيقاف المؤقت، إذا قمت بالضغط على "PAUSE/STOP"، فسيتم مسح البيانات وسيكون جهاز المشي في الوضع اليدوي بعد إيقاف جهاز المشي تمامًا.

③ "PROG". يرمز إلى مفتاح البرنامج: في وضع الاستعداد، اضغط على المفتاح، ويمكنك تحديد الوضع اليدوي "1.0" إلى "P1-P9"، وبرامج FAT و"U1-U3" المختلفة؛ الوضع اليدوي هو الوضع الافتراضي، والسرعة الافتراضية هي 1.0 كم/ساعة، وسرعة التشغيل القصوى هي 16 كم/ساعة. في النظام البريطاني، السرعة الافتراضية 0.6 ميل في الساعة، وسرعة التشغيل القصوى هي 10.0 ميل في الساعة.

④ يشير "MODE" إلى مفتاح الوضع، وفي وضع الاستعداد، اضغط على المفتاح الذي يمكنك تكرار ضبط H-1 إلى H-3 على أوضاع العد التنازلي المختلفة. H-1 هو وضع العد التنازلي للوقت، H-2 هو وضع العد التنازلي للمسافة، H-3 هو وضع العد التنازلي للسعرات الحرارية؛ يمكن ضبط جميع معلمات الوضع عن طريق مفتاح السرعة +/-، ثم اضغط على مفتاح "ابدأ" لبدء تشغيل جهاز المشي.

⑤ مفاتيح السرعة: "SPEED+" و"SPEED -" هي مفاتيح تسريع وتباطؤ: يمكن استخدامها لضبط إعداد المعلمات عند إعداد معلمات جهاز المشي. عندما يتم تشغيل جهاز المشي، يتم استخدامه لضبط السرعة بمقدار 0.1 كم/الوقت؛ بعد الضغط على الزر لأكثر من ثانيتين، سيتم تحقيق التسارع والتباطؤ التلقائي المستمر.
هناك مفاتيح سريعة على الدرابزين.

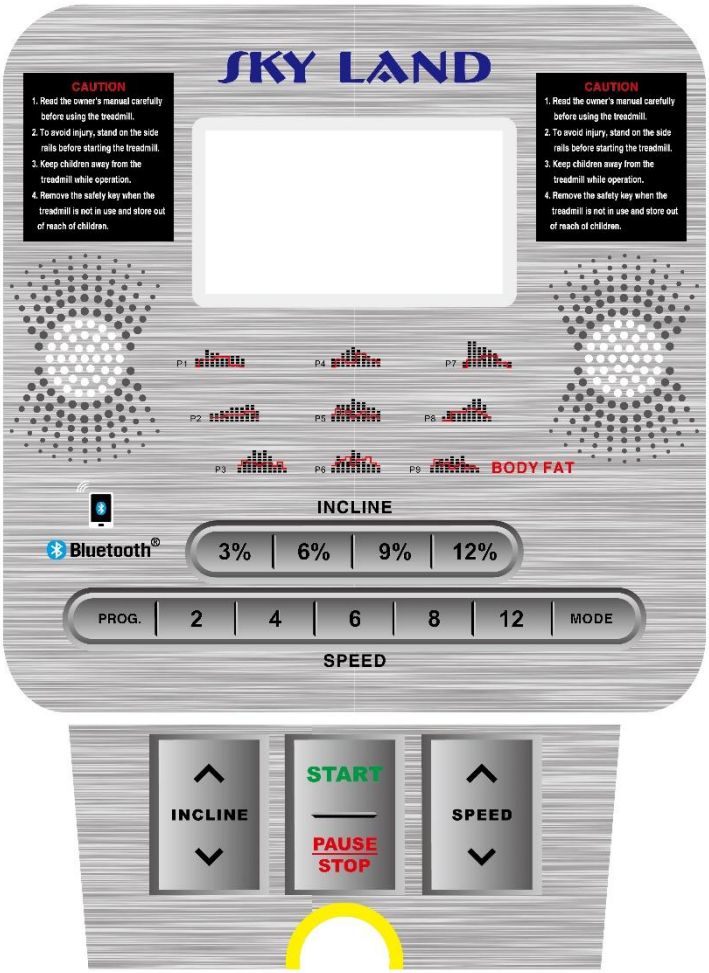
⑥ مفاتيح اختصار السرعة: يمكن تعديل السرعة مباشرة إلى 2 كم/ساعة، 4 كم/ساعة، 6 كم/ساعة، 8 كم/ساعة، و12 كم/ساعة عن طريق مفاتيح اختصار السرعة عند تشغيل جهاز المشي.

⑦ مفتاح الميل: "INCLINE+" و"INCLINE-" هما مفتاحا زيادة الميل وتقليل الميل: يمكن استخدامهما لضبط إعداد المعلمة عند إعداد معلمات جهاز المشي. عند تشغيل جهاز المشي، يتم استخدامه لضبط الميل بدرجة واحدة/الوقت؛ بعد الضغط على الزر لأكثر من ثانيتين، سيتم تحقيق الزيادة أو التخفيض المستمر التلقائي.
هناك مفاتيح سريعة على الدرابزين.

⑧ مفاتيح الاختصار المائلة: يمكن تعديل الميل مباشرة إلى الدرجة 3، 6، 9، 12 عن طريق مفاتيح الاختصار المائلة عند تشغيل جهاز المشي.

# تعليمات التشغيل

## 1. مواصفات الوظيفة




### 1.1. يبدأ

بدء التشغيل الطبيعي بعد العد التنازلي لمدة 3 ثوانٍ.

### 1.2. عدد البرامج

الأوضاع اليدوية، 9 برامج محددة مسبقًا، FAT، 3 برامج لإعدادات المستخدم.

### 1.3. وظيفة القفل الآمن

قد تؤدي إزالة قفل الأمان في أي وضع إلى إبطاء جهاز المشي بسرعة حتى يتوقف. سيتم عرض "---" على الفور على النافذة، وسيصدر صوت الجرس "Bi, Bi" بشكل مستمر. الأزرار غير صالحة في هذه الحالة. عندما يتم إيقاف قفل الأمان، اضغط في نفس الوقت على مفتاح "البرنامج" + "الوضع" لمدة 3 ثوانٍ، وتقوم الشاشة بالتبديل بين الأنظمة الإمبراطورية والمترية.

قم باستعادة قفل الأمان، وستعرض النافذة لمدة ثانيتين ثم تدخل في حالة الاستعداد، وانتظر إدخال الأوامر.

# طرق لتأريض

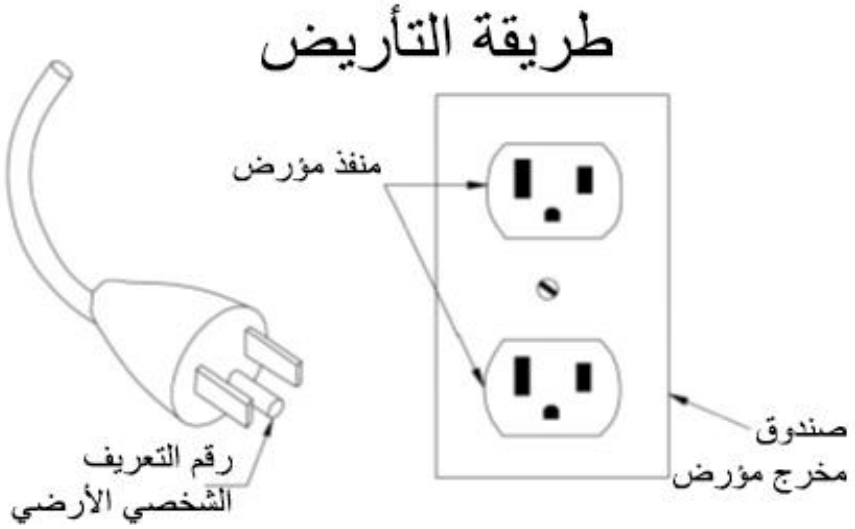
يجب تأريض هذا المنتج. إذا حدث عطل أو تعطل، فإن التأريض يوفر مسارًا ذا مقاومة أقل للتيار الكهربائي لتقليل خطر التعرض لصدمة كهربائية.

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 الشكل أدناه. تأكد من توصيل المنتج بمنفذ له نفس تكوين القابس.

لا ينبغي استخدام أي محول مع هذا المنتج.



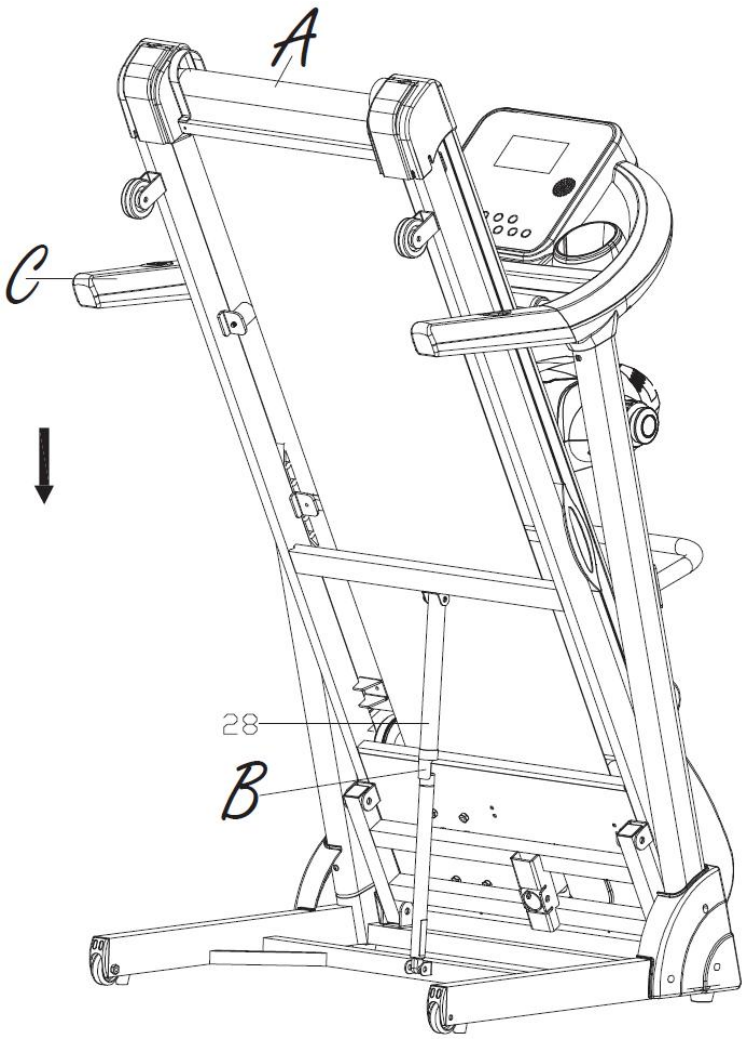

# المعلمة الفنية

| | | | |
|---|---|---|---|
| حجم التجميع (مم) | 1775 x750 x1320 | قوة | 2.5 HP |
| حجم الطي (مم) | 1160 x750 x1400 | ماكس انتاج الطاقة | 5.0 HP |
| حجم سطح التشغيل (مم) | 420 x1260 | الإدخال الحالي | 220 V |
| الوزن الصافي | 66.5 KG | نطاق السرعة | 1.0 - 16 KM/H |
| الحد الأقصى لوزن المستخدم | 120KG | انحدر | 0 – 15 level |

## الخطوة 7:

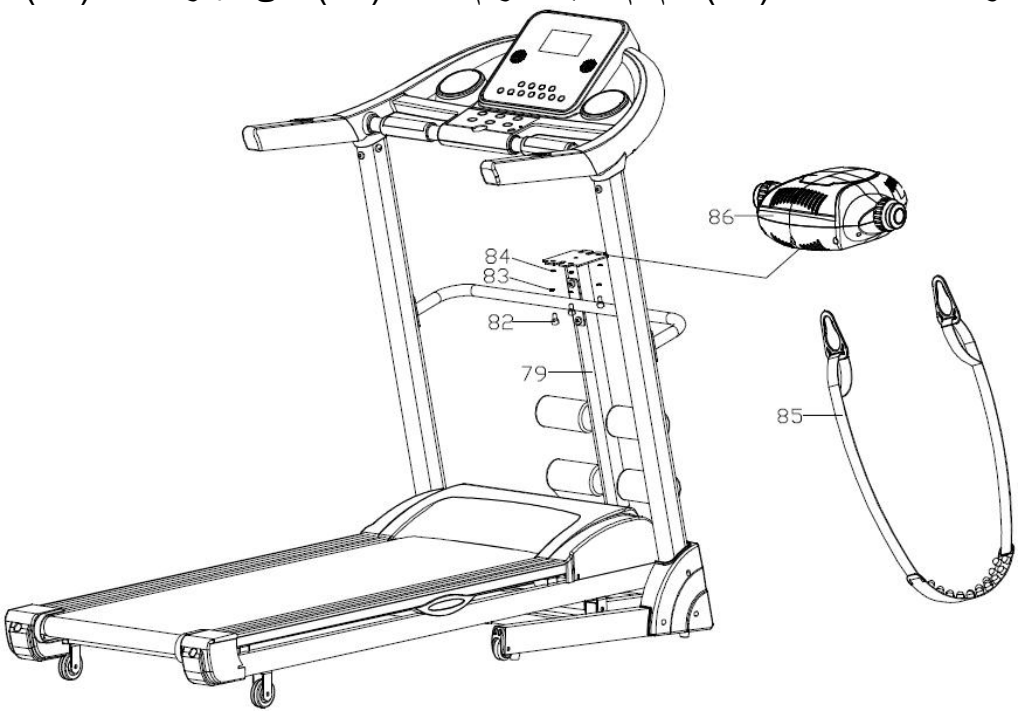
عند فتح الجهاز:

أمسك المكان (أ) بيديك، واركل المكان (ب) من الأسطوانة (28) بقدمك اليمنى، وادفع لوح الجري إلى مستوى المكان (ج)، ثم ينزل لوح الجري تلقائياً.



## الخطوة 5:

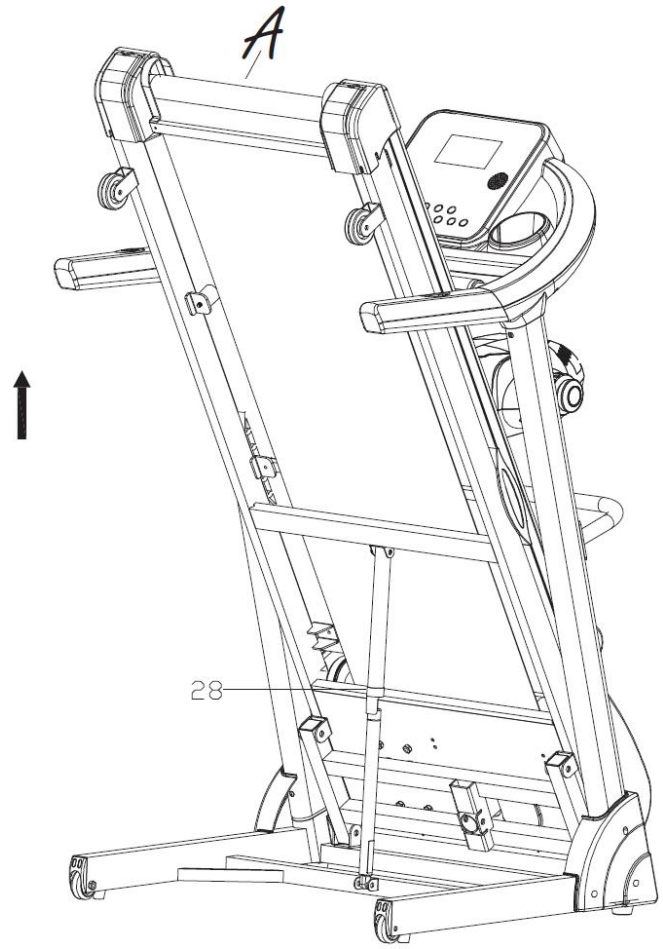
قم بتثبيت رأس جهاز التدليك (86) على حامل رأس جهاز التدليك (79) باستخدام البراغي السداسية (82)، والحلقات الزنبركية (83)، والحلقات المسطحة (84)؛ ثم قم بتثبيت حزام المدلك (85) على جهاز المدلك (86)




## الخطوة 6:

<u>عند طي الجهاز:</u>

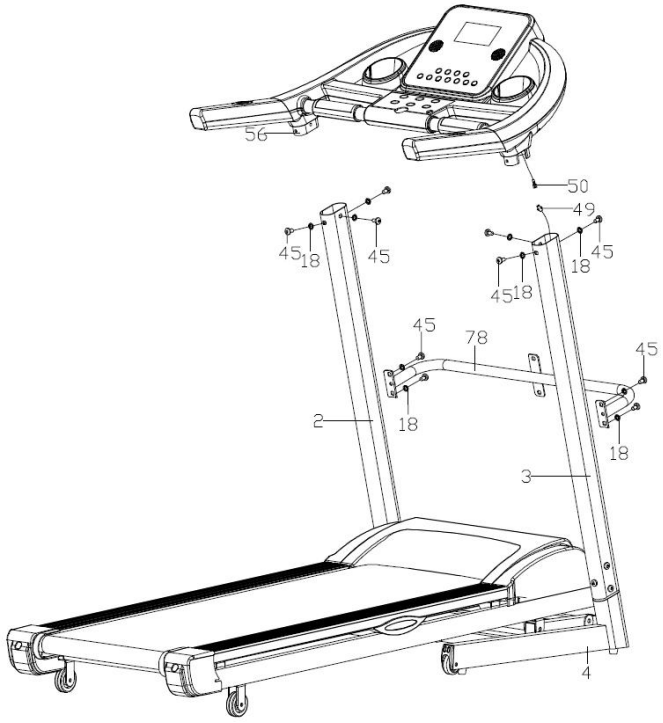
ضع يديك على المكان A، وارفع الآلة، ثم ادفعها إلى اتجاه السهم الموضح، أوقفها عندما تسمع صوت المقطع من الأسطوانة (28).



## الخطوة 3:

• أولاً، قم بتوصيل أنبوب التوصيل (78) بالأنابيب القائمة (2 و3) باستخدام مسامير ألن (45) والفلكات (18) كما هو موضح. لا تشديد الآن.

• قم بتوصيل سلك توصيل الكمبيوتر (50) بسلك التمديد (49) بشكل صحيح، ثم قم بقفل إطار الكمبيوتر (56) على الأنابيب القائمة (2 و3) باستخدام مسامير ألن (45) والفلكات (18) كما هو موضح؛ لا تشديد الآن.

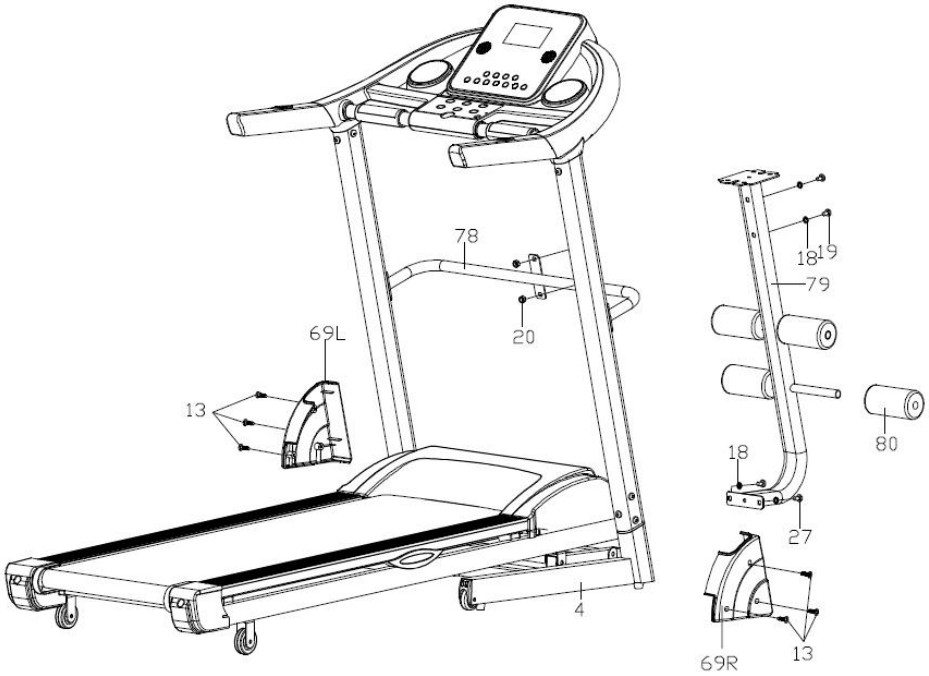



## الخطوة 4:

• قم بتوصيل حامل رأس جهاز التدليك (79) بالإطار السفلي (4) وأنبوب التوصيل (78) كما هو موضح مع مسامير ألين (19 و27) والحلقات (18) وصامولة النايلون (20)؛ أغلق جميع مسامير ألن المذكورة أعلاه (45) بإحكام؛

• أدخل الرغاوي الأسطوانية (80) في أنابيب الرغوة الموجودة على حامل رأس جهاز التدليك (79) كما هو موضح.

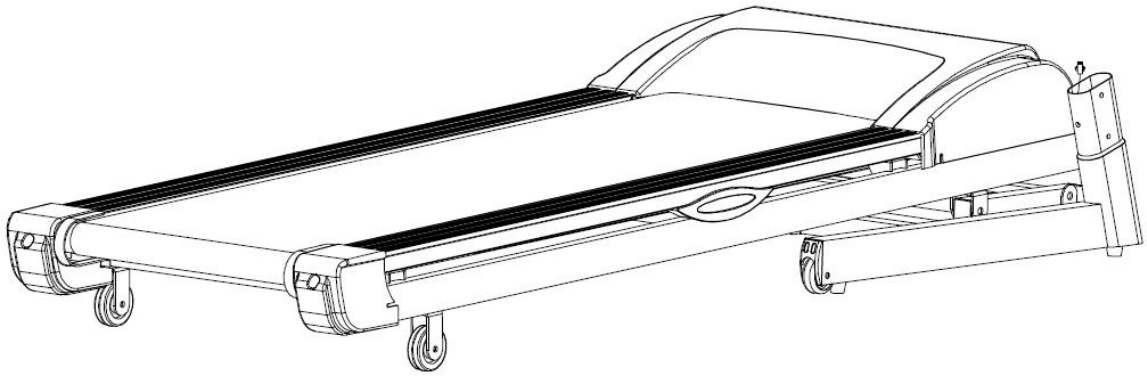
• قم بتثبيت غطاء القاعدة (L/R69) على الإطار السفلي (4) بإحكام باستخدام براغي فيليبس (13).



# تعليمات التجميع

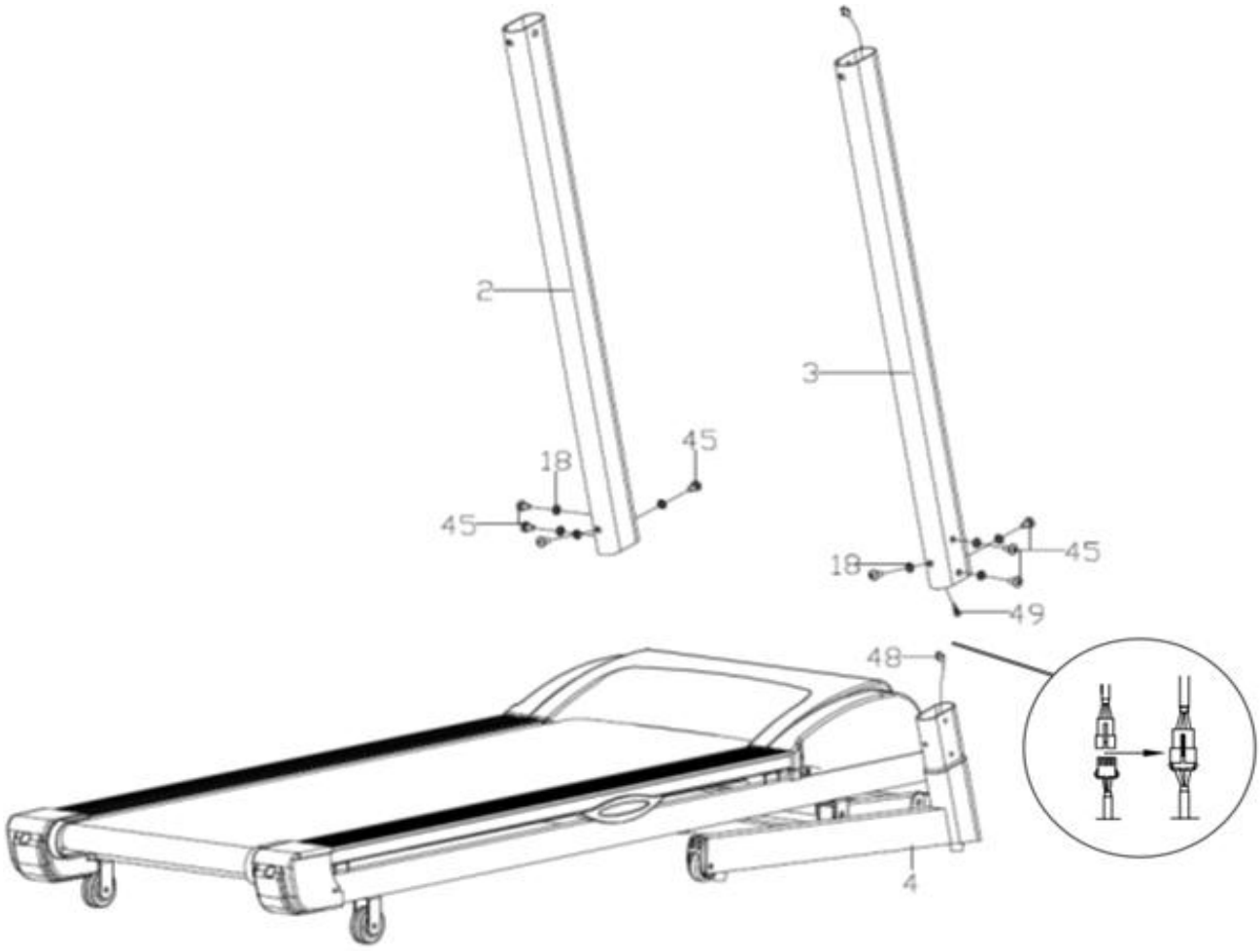
## الخطوة 1:

• افتح العبوة، وأخرج جميع الأجزاء، ثم ضع الإطار الرئيسي على الأرض المسطحة.
(ملاحظة: من فضلك لا تقطع أحزمة التعبئة الآن.)



## الخطوة 2:

• قم بقص الأشرطة عندما يتم وضع الإطار الرئيسي بشكل جيد. (ملاحظة: يرجى عدم تحريكه بعد الآن)
• قم بتوصيل سلك المستشعر (48) بسلك التمديد (49) معًا؛
• قم بقفل الأنابيب العمودية (2 و3) الموجودة على الإطار السفلي (4) باستخدام مسامير ألين (45) والفلكات (18).
(ملاحظة: يرجى عدم قفلها بإحكام حتى هذه الخطوة.)



# احتياطات السلامة الهامة

- قم بتوصيل سلك الطاقة الخاص بجهاز المشي مباشرةً بدائرة مؤرضة مخصصة. يجب تأريض هذا المنتج. إذا كان به عطل، فإن التأريض يوفر مسارًا ذا مقاومة أقل للتيار الكهربائي لتقليل خطر التعرض لصدمة كهربائية.
- ضع جهاز المشي على سطح نظيف ومستو. لا تضع جهاز المشي على سجادة سميكة لأنه قد يتداخل مع التهوية المناسبة. لا تضع جهاز المشي بالقرب من الماء أو في الخارج.
- ضع جهاز المشي بحيث يكون قابس الحائط مرئيًا ويمكن الوصول إليه.
- 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.
- ارتداء الملابس المناسبة عند ممارسة التمارين على جهاز المشي. لا ترتدي ملابس طويلة وفضفاضة قد تعلق في جهاز المشي. قم دائمًا بارتداء أحذية الجري أو التمارين الرياضية بنعال مطاطية.
- تأكد من توصيل مصدر الطاقة ومن أن قفل الأمان فعال قبل استخدام جهاز المشي. قم بتركيب جانب واحد من قفل الأمان على جهاز المشي وقم بتثبيت الجانب الآخر على ملابسك أو حزامك، مما سيمكنك من سحب قفل الأمان على الفور في حالة الطوارئ.
- قم دائمًا بفصل سلك الطاقة قبل إزالة غطاء محرك جهاز المشي.
- تأكد من وجود مساحة خالية خلف جهاز المشي لا تقل عن 2*1م.
- أبعد الأطفال الصغار عن جهاز المشي أثناء التشغيل.
- أمسك دائمًا الدرابزين عند المشي أو الجري في البداية على جهاز المشي، حتى تشعر بالارتياح عند استخدام جهاز المشي.
- قم دائمًا بربط حبل سحب الأمان بملابسك عند استخدام جهاز المشي. 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.
- في حالة حدوث أي خلل أثناء عملية الاستخدام، يرجى إزالة قفل الأمان على الفور، والإمساك بالمقود والقفز على حافتيه، ثم النزول من جهاز المشي بعد توقفه.
- في حالة عدم استخدام جهاز المشي، يجب فصل سلك الطاقة وإزالة دبوس سحب الأمان.
- ضع مفتاح الأمان بعيدًا عن متناول الأطفال. يجب أن يكون القاصرون برفقة البالغين عند استخدام جهاز المشي.
- قبل البدء بأي برنامج تمرين، استشر طبيبك أو أخصائي الصحة. يمكنه المساعدة في تحديد وتيرة التمرين وشدته (منطقة القلب المستهدفة) والوقت المناسب لعمرك وحالتك الخاصة. إذا كان لديك أي ألم أو ضيق في صدرك، أو عدم انتظام ضربات القلب، أو ضيق في التنفس، أو تشعر بالإغماء أو أي إزعاج أثناء ممارسة الرياضة، توقف! استشر طبيبك قبل المتابعة.
- إذا لاحظت أي تلف أو تآكل في قابس التيار الكهربائي أو في أي قسم من سلك التيار الكهربائي، فيرجى استبدالها فورًا بواسطة كهربائي مؤهل - لا تحاول تغييرها أو إصلاحها بنفسك.
- في حالة تلف سلك التيار الكهربائي، يجب استبداله من قبل الشركة المصنعة أو وكيل الخدمة التابع لها أو أشخاص مؤهلين بشكل مماثل لتجنب المخاطر.
- ضع قدميك على الحاجز الجانبي قبل استخدام جهاز المشي، وقم دائمًا بربط حبل سحب الأمان بملابسك. أمسك شريط المقبض قبل أن يتحرك حزام الجري جيدًا (اشعر بسرعة الجري بقدمك الواحدة قبل استخدامه). لتجنب فقدان الرصيد، يرجى إبطاء السرعة إلى أدنى مستوى أو إزالة الأمان. وأمسك شريط المقبض للانتقال إلى السكة الجانبية عندما لا يكون مفتاح الطوارئ أو الأمان متصلاً.
- تأكد من فصل سلك الطاقة وتوقف جهاز المشي تمامًا قبل طيه. يرجى عدم تشغيله بعد طي جهاز المشي.

# تحذير

- اقرأ جميع التعليمات بعناية قبل استخدام هذا المنتج. احتفظ بدليل المالك هذا للرجوع إليه في المستقبل:
- عند استخدام جهاز المشي هذا، استمر في ربط حبل سحب الأمان بملابسك.
- أثناء الجري، حافظ على تأرجح يدك بشكل طبيعي، وانظر إلى الأمام، ولا تنظر أبدًا إلى أسفل قدميك.
- إضافة السرعة خطوة بخطوة عند التشغيل.
- عند حدوث حالة طارئة، قم بإزالة "زر التوقف الطارئ" على الفور.
- اترك جهاز المشي بعد توقف سير الجري بشكل ثابت.
-
- تحذير: اقرأ تعليمات التجميع بعناية، واتبع التعليمات عند التجميع.

# احتياطات

- قبل البدء بأي برنامج تمرين، استشر طبيبك أو أخصائي الصحة.
- التحقق من جميع البراغي مقفلة.
- لا تضع جهاز المشي أبدًا في منطقة رطبة، وإلا فسيسبب ذلك مشاكل.
- نحن لا نتحمل أي مسؤولية عن أي مشاكل أو أذى نتيجة للأسباب المذكورة أعلاه.
- ارتداء الملابس والأحذية الرياضية قبل الجري.
- لا تمارس الرياضة خلال 40 دقيقة بعد تناول الوجبة.
- لمنع الألم، يرجى الإحماء قبل التمرين.
- استشارة الطبيب قبل ممارسة الرياضة إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم.
- جهاز المشي يستخدم للبالغين فقط.
- توفير الرعاية الجيدة لكبار السن والأطفال والمعاقين والتوجيه والإشراف.
- لا تقم بتوصيل أي شيء بأي جزء من أجزاء هذا الجهاز، وإلا فقد يؤدي ذلك إلى تلفه.
- لا تقم بتوصيل الخط بمنتصف الكابل. لا تقم بإطالة الكابل أو تغيير قابس الكابل؛ لا تضع أي شيء ثقيل على الكابل أو تضع الكابل بالقرب من مصدر الحرارة؛ يُمنع استخدام مقبس به عدة ثقوب، فقد يتسبب ذلك في نشوب حريق أو قد يتعرض الأشخاص للأذى بسبب الطاقة.
- قطع التيار الكهربائي عند عدم استخدام المعدات. عند انقطاع التيار الكهربائي، لا تسحب خط الطاقة للحفاظ على السلك دون انقطاع.
- قد لا تكون بيانات جهاز مراقبة النبض دقيقة، وبالتالي لا يمكن استخدامها للأغراض الطبية. الإفراط في ممارسة الرياضة قد يسبب الإصابة، وحتى الموت. إذا كان لديك شعور بالدوخة أو المرض أو أي أعراض غير طبيعية أخرى، فيرجى التوقف عن التدريب واستشارة الطبيب على الفور.
- الحد الأقصى لوزن المستخدم: 120 كجم.

# جدول المحتويات


| | |
|---|---|
| تحذير | ٣ |
| احتياطات | ٣ |
| احتياطات السلامة الهامة | ٤ |
| تعليمات التجميع | ٥ |
| طرق التأريض | ٩ |
| المعلمات التقنية | ٩ |
| تعليمات التشغيل | ١٠ |
| استكشاف الأخطاء وإصلاحها | ١٧ |
| تعليمات التمرين | ١٩ |
| تعليمات الصيانة | ٢٠ |
| الرسم المتفجر | ٢٢ |
| قائمة الأجزاء | ٢٣ |

# 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