



---

**USER's MANUAL**

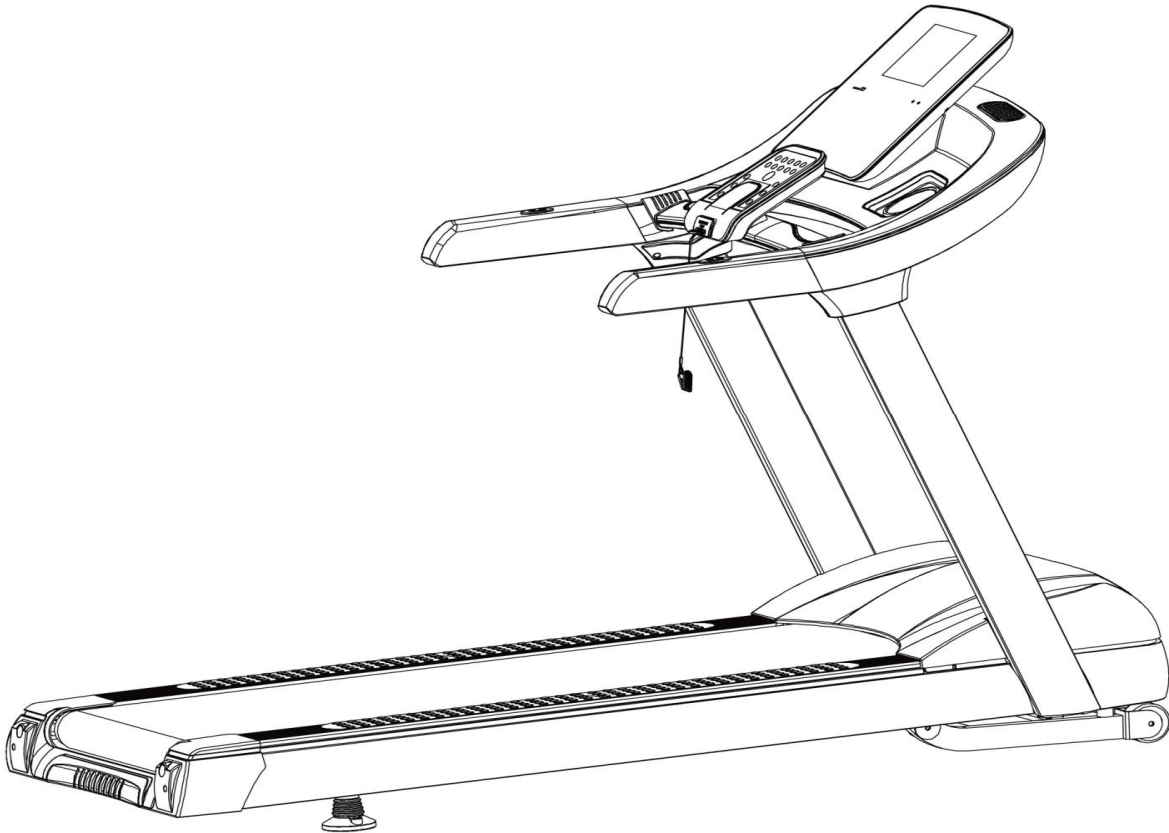
---

**دليل المستخدم**

**TREADMILL**

**جهاز الجري**

**EM-1250**



**IMPORTANT!**

**مهم!**

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

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

# Table Of Content

Warning	3
Attention	3
Important Safety Precautions	4
Assembly Steps	5
Grounding Methods	8
Technical Parameter	8
Operational Instructions	9
Exercise Instructions	15
Maintenance Instructions	16
Walking Belt and Deck Lubrication	17
Exploded Drawing	18
Parts List	19

# Warning

- ✚ When using this treadmill, keep attaching the safety key rope to your clothes.
- ✚ When you are running, keep your hands swinging naturally, your eyes staring forward and never look down at your feet.
- ✚ Increase the speed step by step when running.
- ✚ When emergency happens, take away the “safety key” immediately.
- ✚ Leave the treadmill after the running belt is fully stopped.

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

# Attention

1. Before starting any exercise program, consult with your physician or health professional.
2. Check all the bolts are securely locked.
3. Never put the treadmill in a humid area, or it will cause troubles.
4. We take no responsibility for any troubles or hurts due to above reasons.
5. Dress sport clothes and shoes before running.
6. Do not do exercise in 40 minutes after meal.
7. To prevent hurts, please warm up before exercise.
8. Consult with doctor before exercise if you have high blood pressure.
9. The treadmill is only used for adults.
10. Do not plug anything into any parts of this equipment, or it may be damaged.
11. Do not connect line to the middle of cable; do not lengthen cable or change the cable plug; do not put anything heavy on cable or put the cable near heat source; forbid using socket with several holes, these may cause fire or people may be hurt by the power.
12. Switch 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.
13. Maximum weight of user 180KGS.
14. Pulse data may not be very accurate, so 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.

# Important Safety Precautions

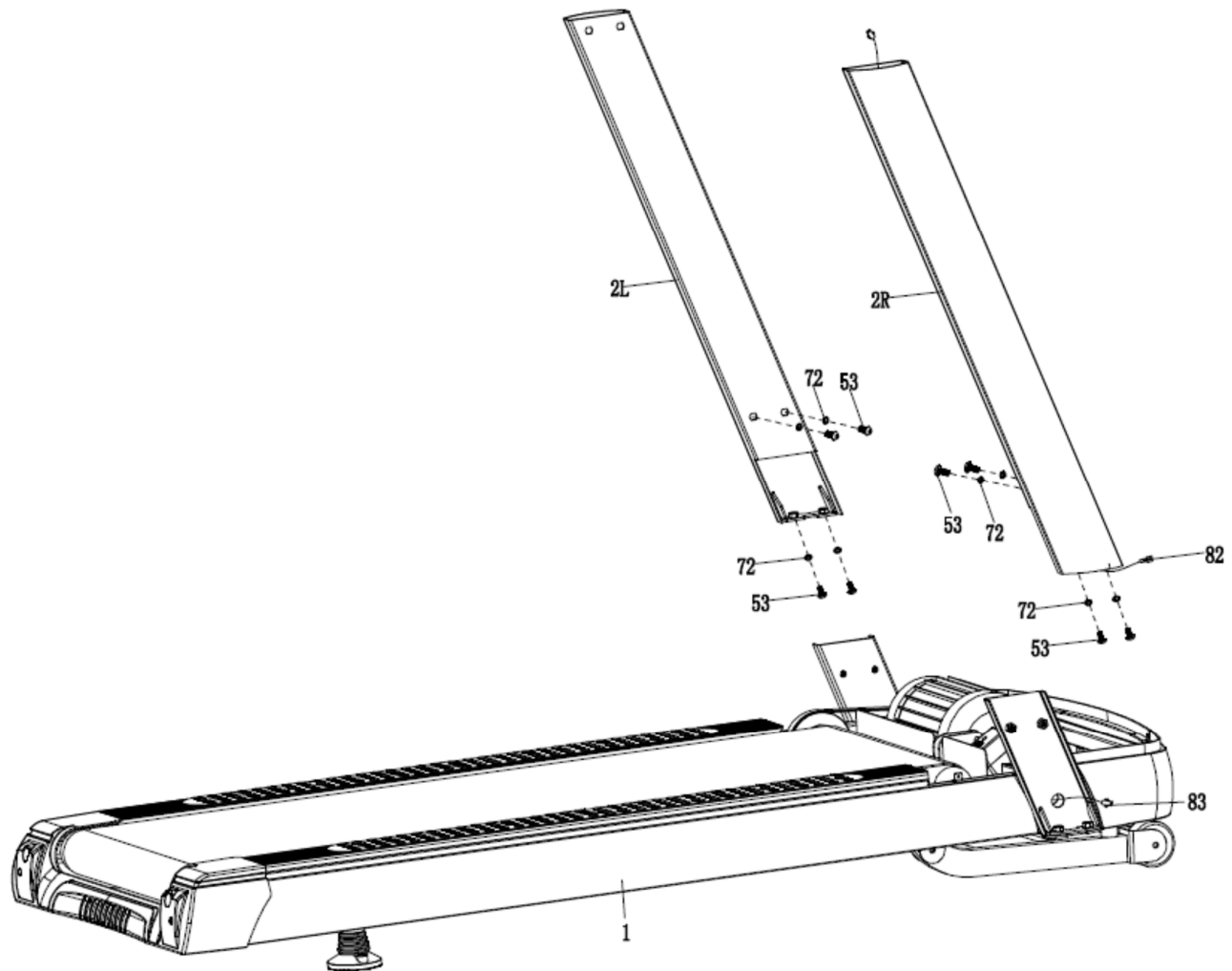
1. Plug the power cord of the treadmill directly into a dedicated grounded circuit. This product must be grounded. If it has breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock.
2. Position the treadmill on a clear, level surface. Do not place the treadmill on thick carpet as it may interfere with proper ventilation. Do not place the treadmill near water or outdoors.
3. Position treadmill so that the wall plug is visible and accessible.
4. Never start the treadmill while you are standing on the walking belt. After turning the power on and adjusting the speed control, there may be a pause before the walking belt begins to move, always stand on the foot rails on the sides of the frame until the belt is moving.
5. Wear appropriate clothing when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose fitting clothing that may be caught in the treadmill. Always wear running or aerobic shoes with rubber soles.
6. Make sure the power supply is connected and the safety key is effective before using the treadmill. Fit one side of the safety key 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.
7. Always unplug the power cord before removing the treadmill motor cover.
8. Make sure there is no less than 2\*1m space behind the treadmill.
9. Keep children away from the treadmill during operation.
10. Always hold the handrails when initially walking or running on the treadmill, until you are comfortable with the use of the treadmill.
11. Always attach the safety key 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 safety key is disengaged from the console.
12. In case of any abnormality during the use process, please remove the safety key immediately, grasping the handlebar and jumping onto the two edgings, then get off the treadmill after it stops.
13. When the treadmill is not being used, the power cord should be unplugged and the safety key removed.
14. Put the safety key away where it cannot be reached by the children.
15. 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.
16. If you observe any damage or wear on the mains plug or on any section of the mains lead then please have them replaced immediately by a qualified electrician – do not attempt to change or repair these yourself.
17. 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.
18. Put your feet on the side rail before using the treadmill, and always attach the safety key 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 losing balance, please slow down the speed to the lowest or take off the safety lock. And hold the handle bar to jump to the side rails when emergency or the safety key is not attached.

# Assembly Steps

## STEP 1:

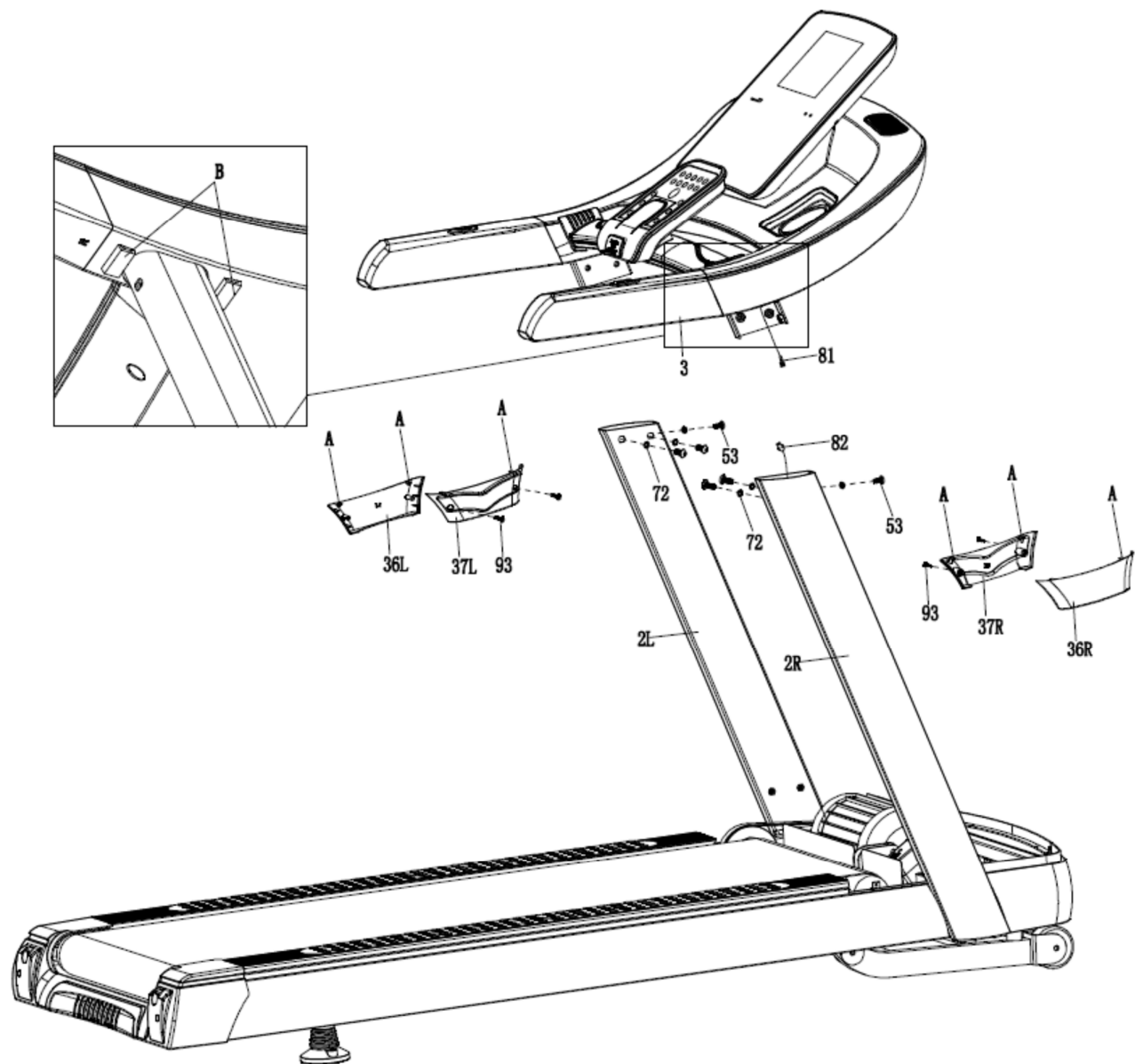
1. Connect the controller wire (83) with the lower extension wire (82).
2. Lock the left and right upright tubes (2L/R) to the main frame (1) with hex socket screw (53) and lock washer (72).

**NOTE:** please don't tighten the hex socket screw (53) for the time being.



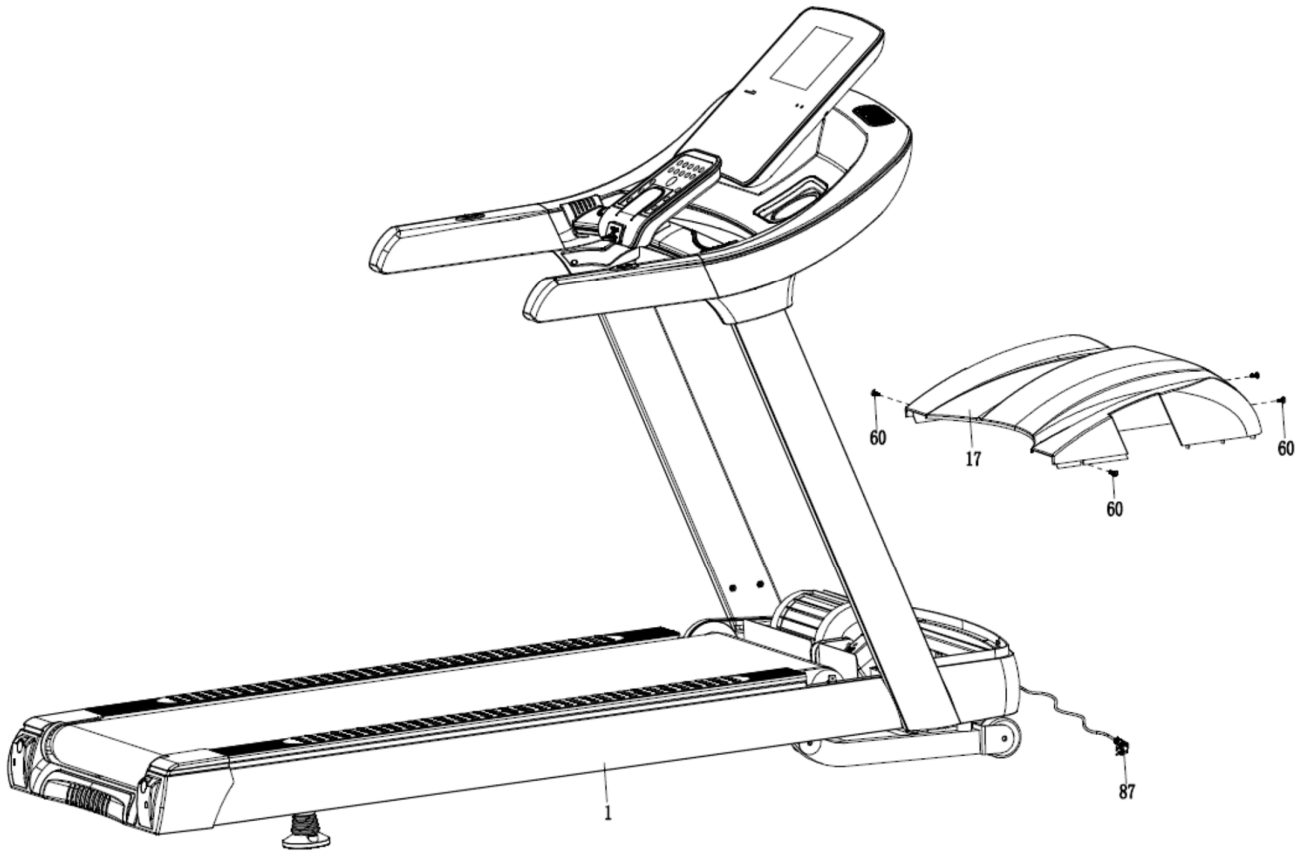
## STEP 2:

1. Connect the upper extension wire (81) with the lower extension wire (82).
2. Fix the computer frame (3) to the left and right upright tube (2L/R) with hex socket screws (53) and lock washers (72). Now, tighten all screws installed before.
3. Fix the outer upright tube covers (36L/R) and inner upright tube covers (37L/R) onto the left and right upright tubes (2L/R) by inserting the point A of both outer and inner upright tube covers (36L/R&37L/R) to the point B of the computer frame (3), as shown in picture, and then tighten them with cross tapping screws (93).



**STEP 3:**

1. Lock the motor cover (17) to the main frame (1) tightly with cross screws (60).
2. Plug one end of the power cord (87) into the power socket on the main frame (1)



# 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.

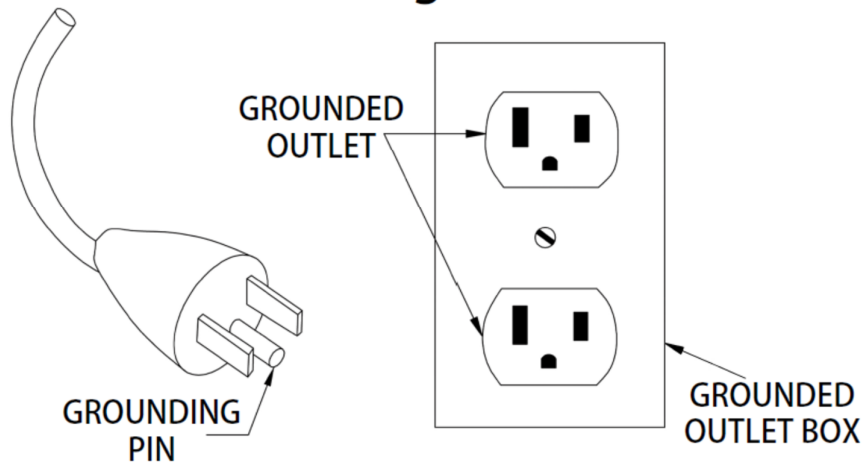
This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

**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. No adapter should be used with this product.

## Grounding Methods

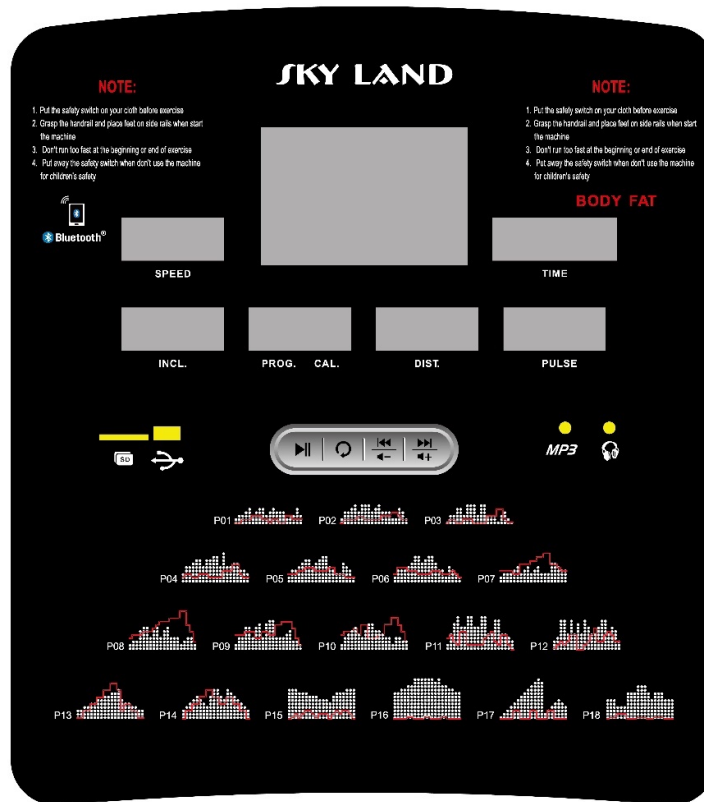


## Technical Parameter

<b>ASSEMBLY SIZE (mm)</b>	2073x890x1565	<b>POWER</b>	4.0HP
<b>RUNNING SURFACE (mm)</b>	550x1550	<b>MAX OUTPUT POWER</b>	6.0HP
<b>NET WEIGHT</b>	169KG	<b>INPUTVOLTAGE</b>	220V
<b>GROSS WEIGHT</b>	198KG	<b>SPEED RANGE</b>	1.0-22 KM/H
<b>MAX USER'S WEIGHT</b>	180KG	<b>INCLINE</b>	0-15 level

# Operational Instructions

## 1. Function specifications



**Speed:** Display speed data.

**Time:** Display time

**Dis.:** Display distance

**INC.:** Display incline

**Prog/Cal:** Display program and calories

**PUL.:** Display heart rate

**Middle Dot Matrix:** Display the runway and the number of turns, 400 meet per turn.

## 1.1. Start

Press for 3s with normal start.

## 1.2. Programs

18 Preset programs, 3 USER setting programs, 4 exercise mode, Body fat Test programs.

## 1.3. Safe Key function

Pull out the Safety key, the treadmill will stop immediately and window will display “ ---” .Put the safety key in the position and the window will display for 2s and all data will clear up, then get into standby state.

## 1.4. Key function

START, STOP/PAUSE, PROG, MODE, SPEED/+/-, INCLINE/+/-.

Speed shortcut: 3, 6, 9, 12&15; incline shortcut: 2%, 4%, 6%, 8%& 12%.

- 1) "START" for startup, press SRATR the treadmill will run at minimal speed;
- 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) PROGRAM KEY: In standby state, you can circle select the programs from Manual Mode to "P1-P18, FAT, U1-U3" by pressing this key; Manual model is set for default; the default speed is 1.0 km/h, max speed set at 22km/h.
- 4) MODE KEY: In standby state, press the key to select H-1 to H-3 three different countdown modes; H-1 for time countdown mode; H-2 for distance countdown mode; H-3 for cal. Countdown mode; SPEED/+/- key may be used to setup all the countdown modes, after setting the data, press the START to run the treadmill.
- 5) SPEED+/-: for increase or decrease the speed setting; when setting the parameters, the motor runs, the keys can be used as parameter adjuster, when the motor runs, the keys can be used as incline adjuster, up 0.1km per press; when continuously press over 0.5s, it will continuously speed up or down.
- 6) INCLINE+/-: "INCLINE+" and "INCLINE-" are for slop adjusting, which can be used for the data setting; when the treadmill is in use, the key can be used to adjust the slop, advance 1level per press; continuously press over 0.5s, it will continuously incline or decline.
- 7) SPEED shortcut: 3km/h, 6km/h, 9km/h, 12km/h&15km/h can be set under operation condition.
- 8) INCLINE SHORTCUT:2%, 4%, 6%, 8% & 12% can be set under operation condition
- 9) VOLUME: adjust the music volume.
- 10)UP/NEXT: select the music truck.
- 11)**Kilometer transform with mile:** take off the safety key, press PROGRAM and MODE for three seconds at the same time.
- 12)**Software version of the query:** Press the SPEED+ and SPEED-, two buttons for 1 second during the standby state, you could inquiry the information of current software version.
- 13)**Incline studying:** Press the INCLINE+ and INCLINE-, two buttons for 3 seconds in the condition of taking away the safety key, you could study the incline. Please don't do other operation during incline study as far as possible, otherwise you will be failure.

## 1.5. Display function

when the treadmill on, hold the heart rate holder for 5s, the heart rate will be displayed, the initial value is the actual heart rate, range 50-200 peep per minute.

## 1.6. Preset programs

Each program is divided into 20 sections; the operation time will be evenly distributed to each program section. Here below is an 18section program running diagram.

No.		Setup time /20 = Each segment of the running time																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED	1	3	3	5	5	3	6	6	6	3	6	6	3	3	3	1	3	4	2	1
	INCLINE	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	5	5	2	1	1
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	6	5	5	4	4	3	3
	INCLINE	1	1	3	3	5	5	7	7	9	9	11	11	9	3	5	5	3	3	1	1
P14	SPEED	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	9	8	7	6	5	4	3
	INCLINE	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	7	7	5	5	3	3	0
P15	SPEED	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	7	8	8	8	9	9	9
	INCLINE	0	1	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	0	2	3	2	3	3	2	0

P16	SPEED	8	8	9	9	10	10	12	12	12	12	12	12	11	12	10	10	9	9	8	8
	INCLINE	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
P17	SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	2	3	4	5	6	5	4
	INCLINE	0	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	0
P18	SPEED	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	6	8	8	8	6	6	6
	INCLINE	0	1	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0

## 1.7. Body fat test

In standby state, press MODE continuously to enter body fat test program. The window display "FAT". Press MODE to select the parameter of F1(gender), F2(age), F3(height), F4(weight), Press SPEED +/ SPEED - to set the parameter of 01-04(see below detailed table), the window display F5 after setting. 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 20-25, which means if less than 19 is too thin, and if between 25-29 is overweight and if more than 30 is obesity. (The parameter is only for reference, not medical judgment)

1.8.	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	Under weight
FAT		=(20--25)	Normal weight	
FAT		=(25--29)	Over weight	
FAT		≥30	Obesity	

### Parameters for 3 modes

Countdown initial set time is 30:00 min., the range: 5:00 ---99:00 min., add step: 1:00min.; Countdown cal. Initial set is 50 Kcal, set range 20-990 Kcal, add step 10 Kcal; Countdown distance initial set is 1.0 Km, set range 1.0-99.0 Km, add step 1.0 Km; loop switch sequence is manual、time、distance、calorie.

## 1.9. Customized program

In addition to 18 built-in programs, the treadmill also has 3 customized programs to support the customized setting based on the user's specific situation: U01, U02 and U03.

### 1.9.1. Setting of customized programs:

In standby state, continuously press PROGRAM to the required customized program (U01~U03); at the same time, the "TIME" window flashing, display the present time, press "INCLINE+/" "INCLINE-", "SPEED+/-" to set the running time, press MODE to confirm entering the setting; then, set up parameters in the first time section; set up speed by SPEED +/ SPEED - or speed shortcuts and set up incline by INCLINE +/ INCLINE - or incline shortcuts; press MODE to complete the first time section's setting and enter the state to set up parameters for the second time section until the completion of setting for all the 20 time sections. Set parameters will be permanently saved until the next time setting. These parameters will not be lost due to power disconnection.

### 1.9.2. Start of customized program:

In standby state, continuously press PROGRAM to the required customized program (U01~U03). After setting up the operation time, press START.

## 1.10. Others

1. When some countdown parameters completed, the window display END, the alarm peers 0.5sin every 2s, until the treadmill stop fully, then back to manual mode.
2. In setting parameter, it must be cycling set, as the time set range 5:00---99:00, when set at 99:00, press INCLINE+ it will back to 5:00 and go on cycling.
3. Countdown time, countdown cal, countdown distance, only one parameter can be set, and operates the last parameter. The one which has set countdown, other is with normal count.
4. Cal. Standard value is 70.3 Kcal/Km.
5. When test body fat, both hands hold heart pulse for 5s and the body fat display.
6. Kilometer transforms with mile. In standby or removing safety key state, press PROG and MODE for 3 seconds at the same time, you will hear the sound of 'BE', and your fastest speed will be showed.

## 1.11. Bluetooth for music

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.

## 1.12 Bluetooth APP Bluetooth®

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.



### 1. 13. Meanings of error message codes:

<b>Error code</b>	<b>Description</b>	<b>Failure reason</b>	<b>Solutions</b>
<b>E01</b>	Communication abnormality: Inverter did not receive the computer's signal	A. The computer signal wire was not connected well.	Reconnect the signal wire.
		B. The computer signal wire was connected short circuit. or open circuit.	Replace the signal wire.
<b>E15</b>	Communication abnormality: Computer did not receive the inverter's signal	C. The computer signal circuit breakdown.	Replace the computer.
		D. The inverter signal circuit breakdown.	Replace the inverter.
<b>E04</b>	The external AC voltage under voltage.	AC voltage under voltage: external AC voltage was too low, please check whether the 220V AC voltage normally.	Stop use it, and ask the electrician for trouble shooting.
<b>E05</b>	The external AC voltage over-voltage.	AC voltage under voltage: external AC voltage was too high, please check whether the 220V AC voltage normally.	Stop using, and ask the electrician for trouble shooting.
<b>E06</b>	Over-current protection	A. Overloaded	System protection, reset the computer.
		B. Transmission parts stuck or block.	Adjust the transmission parts, or apply lubricating oil.
		C. The motor internal short circuit.	Replace the motor.
		D. The inverter burns out.	Replace the inverter.
<b>E07</b>	Over-load protection	A. Overloaded	System protection, reset the computer.
		B. Transmission parts stuck or block.	Adjust the transmission parts, or apply lubricating oil.
		C. The motor internal short circuit.	Replace the motor.
<b>E08</b>	Over-temperature protection	A. Overloaded cause the inverter over temperature.	Stop using, and wait for the temperature being normally.
		B. Inverter breakdown	Replace the inverter
<b>E09</b>	Incline learning error	A. The wire of incline motor or computer signal wire was not connected well.	Examine the wire connection correct or not and reconnect the signal wire
		B. Incline motor defect	Replace incline motor
		C. Inverter defect	Replace the inverter
<b>E10</b>	External AT24C02 error	A. IC memory breakdown, or relative wire defect	Replace IC memory or replace driver

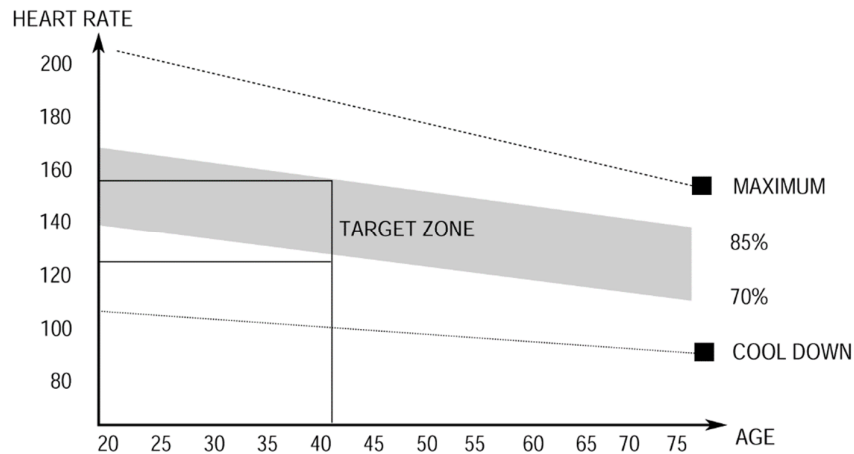
# Exercise Instructions

## 1. The Warm Up Phase

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. The Exercise Phase

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. The Cool Down Phase

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 harder 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.

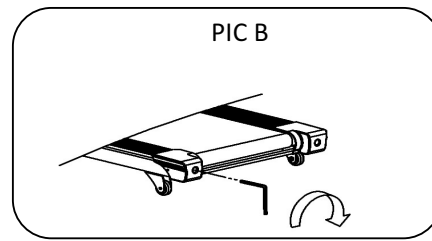
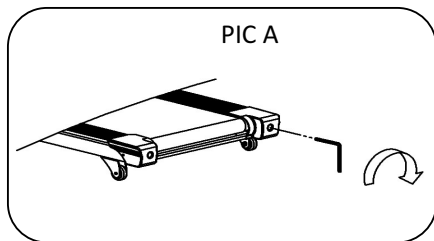
# Maintenance Instructions

## WALKING BELT CENTERING AND TENSION ADJUSTMENT

**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 belt offs the track to the right side, please screw the right adjusting bolt clockwise slowly, noticing the change of the deviating distance, until center the belt. (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 belt offs the track to the left side, please screw the left adjusting bolt clockwise slowly, noticing the change of the deviating distance, until center the belt. (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.



**Picture A:** If the belt has drifted to the RIGHT    **Picture B:** If the belt has drifted to the LEFT

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

## CLEANING

General cleaning of the unit will greatly prolong the treadmill. Keep treadmill clean by dusting regularly. Be sure to clean the exposed part of the deck on either side of the walking belt and also the side rails. This reduces the buildup of foreign material underneath the walking belt.

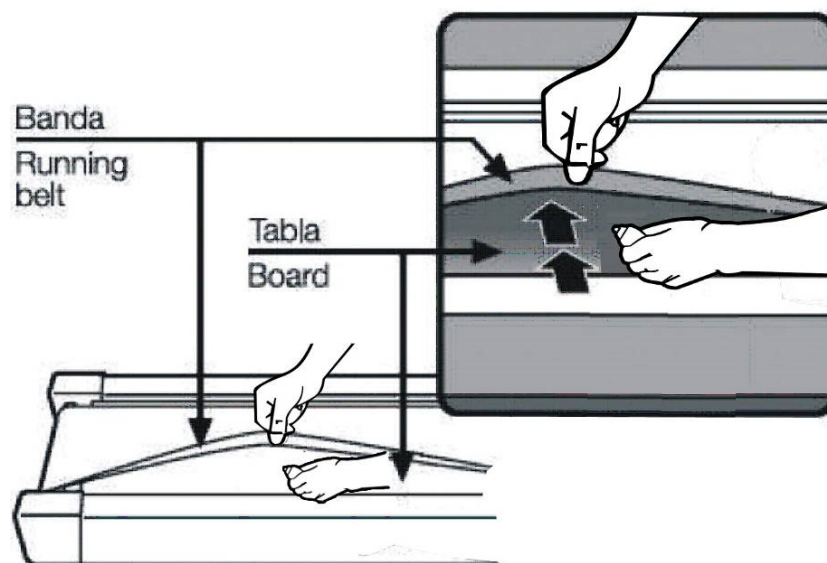
The top of the belt may be cleaned with a wet, soapy cloth. Be careful to keep liquid away from inside the motorized treadmill frame or from underneath the belt. **Warning Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover.** At least once a year remove the motor cover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

# Walking Belt and Deck Lubrication

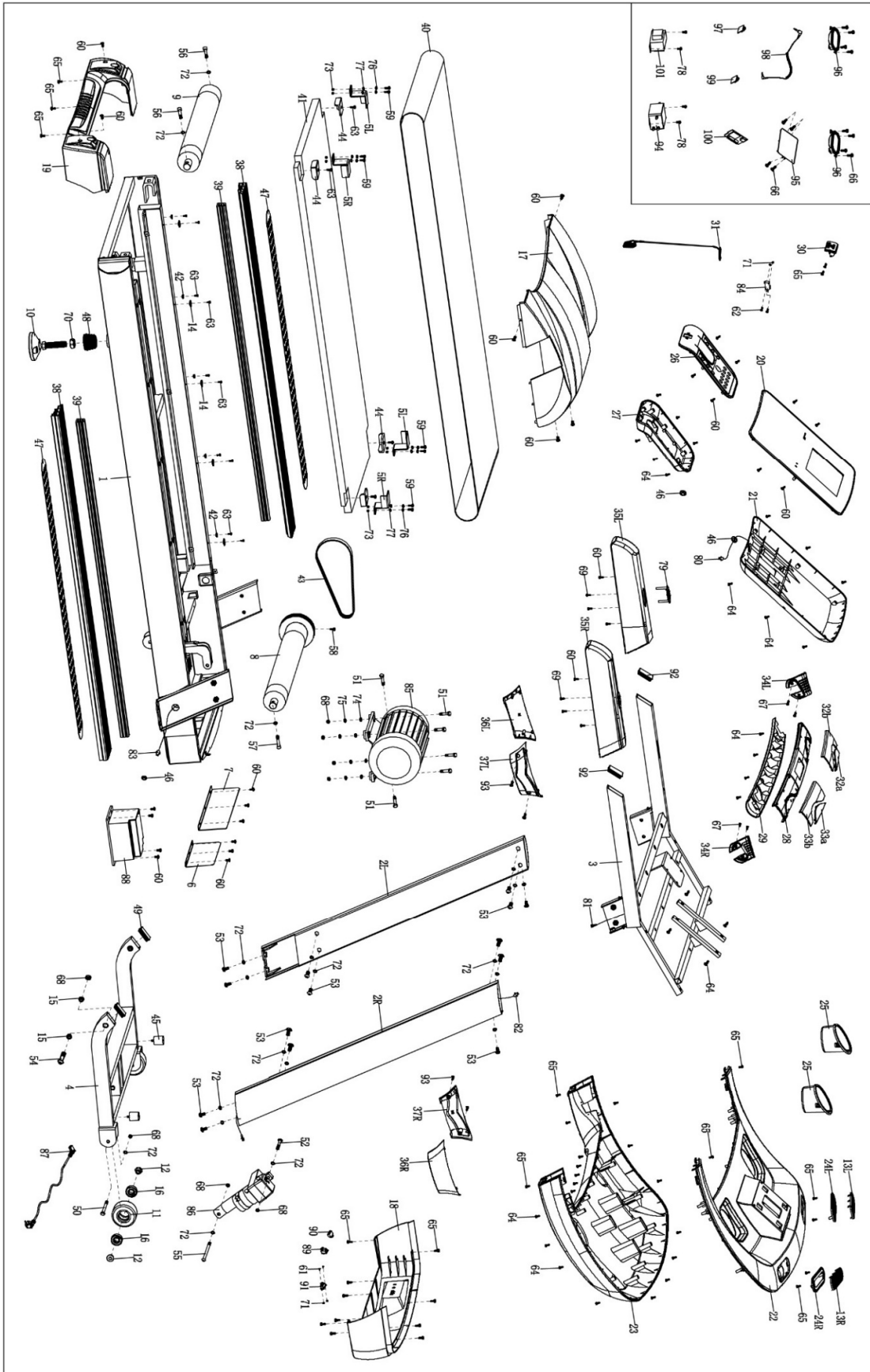
This treadmill is equipped with a pre-lubricated, low maintenance deck system. The belt/ deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection of the deck.

## 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

Part No.	Description	Qty	Part No.	Description	Qty
1	Main frame	1	52	Hex socket screw M10*40	1
2L/R	L/R upright tube	1 p.r.	53	Hex socket screw M10*20	14
3	Computer frame	1	54	Hex socket cap screw M10*50	2
4	Incline frame	1	55	Hex socket cap screw M10*115	1
5L/R	Running board retainer	2 p.r.	56	Hex socket cap screw M10*65	2
6	Baffle	1	57	Hex socket cap screw M10*55	1
7	Big baffle	1	58	Cross pan head screw M6*20	1
8	Front roller	1	59	Cross pan head screw M6*15	8
9	Rear roller	1	60	Cross screw M5*15	28
10	Adjusting foot pad	2	61	Cross countersunk head screw M3*15	2
11	PU wheel	2	62	Cross countersunk head screw M3*18	2
12	Bearing spacer	4	63	Cross countersunk tapping screw ST4.0*16	24
13L/R	Loudspeaker mesh	1 p.r.	64	Cross tapping screw ST4.0*16	58
14	Edging washer	10	65	Cross tapping screw ST4.0*12	23
15	Alloy sleeve	4	66	Cross tapping screw ST2.9*9.5	14
16	Bearing	4	67	Cross tapping screw ST2.2*8	4
17	Motor cover	1	68	Nylon nut M10	10
18	Front cover	1	69	Cross tapping screw ST4.0*35	4
19	Rear end cap	1	70	Hex nut M20*2.5	2
20	Computer board	1	71	Hex nut M3	4
21	Computer board bottom cover	1	72	Lock washer $\Phi$ 10*1.2	21
22	Computer upper cover	1	73	Hex nut M6	8
23	Computer bottom cover	1	74	Flat washer $\Phi$ 10*2.0	4
24L/R	Loudspeaker cover	1 p.r.	75	Spring washer $\Phi$ 10	4
25	Kettle case	2	76	Flat washer $\Phi$ 6	8
26	Key board upper cover	1	77	Spring washer $\Phi$ 6	8
27	Key board bottom cover	1	78	Cross pan head screw M4*8	4
28	Hand grip upper cover	1	79	Shortcut key	2
29	Hand grip bottom cover	1	80	Computer connecting wire	1
30	Safety lock socket	1	81	Upper extension wire	1
31	Safety lock inlay	1	82	Lower extension wire	1

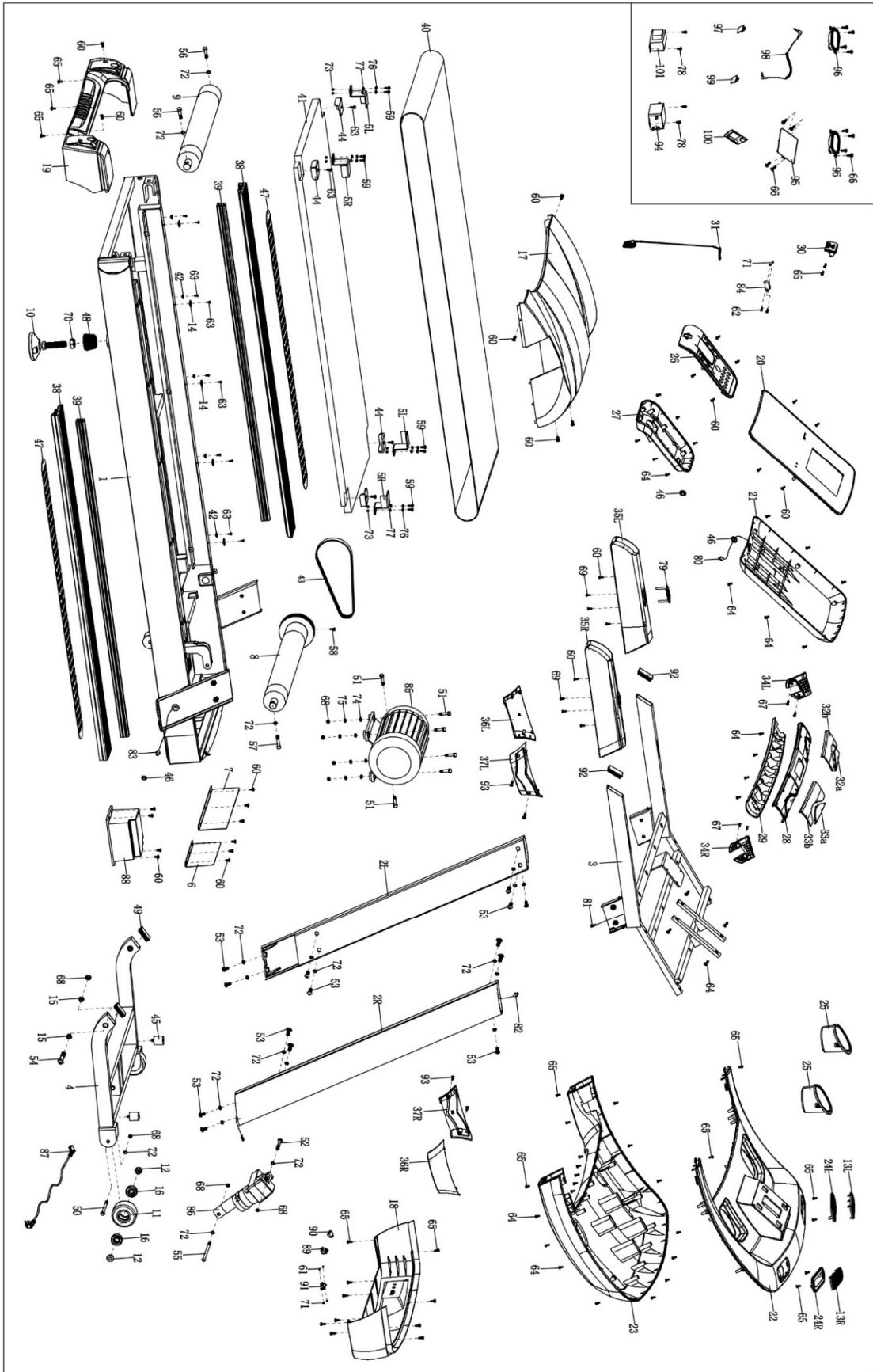
32a/b	Left hand pulse	1 p.r.	83	Controller wire	1
33a/b	Right hand pulse	1 p.r.	84	Safety lock sensor	1
34L/R	Hand grip protective cover	1 p.r.	85	Motor	1
35L/R	PU handlebar	1 p.r.	86	Incline motor	1
36L/R	Outer upright tube cover	1 p.r.	87	Power cord	1
37L/R	Inner upright tube cover	1 p.r.	88	Inverter	1
38	Edgings	2	89	Switch	1
39	Silicon cushion	2	90	Circuit breaker	1
40	Running belt	1	91	Power socket	1
41	Running board	1	92	Square end cap	2
42	Edging fixing	10	93	Cross tapping screw M4*12	4
43	Belt	1	94	Filter (optional)	1
44	Limiting stopper	4	95	Amplifier board (optional)	1
45	Cushion	2	96	Loudspeaker(optional)	2
46	Protective plug	3	97	Audio jack(optional)	1
47	Anti-skid pad	4	98	MP3 wire(optional)	1
48	Foot pad cover	2	99	Headphone jack (optional)	1
49	Square end cap	2	100	SD card/USB socket (optional)	1
50	Hex screw M10*70	2	101	Inductor (optional)	1
51	Hex screw M10*35	6			

32a/b	نبض اليد اليسرى	1 p.r.	83	سلك التحكم	1
33a/b	نبض اليد اليمنى	1 p.r.	84	مستشعر قفل الأمان	1
34L/R	غطاء حماية لمقبض اليد	1 p.r.	85	محرك	1
35L/R	بو المقود	1 p.r.	86	محرك منحدر	1
36L/R	غطاء الأنبوب المستقيم الخارجي	1 p.r.	87	حبل القوة	1
37L/R	غطاء الأنبوب الداخلي المستقيم	1 p.r.	88	العاكس	1
38	الحواف	2	89	يُحوّل	1
39	وسادة سيليكون	2	90	قاطع دائرة	1
40	حزام الجري	1	91	مقبس طاقة	1
41	لوحة الجري	1	92	غطاء ذو نهاية مربعة	2
42	تثبيت الحواف	10	93	برغي متقاطع M4*12	4
43	حزام	1	94	التصفية (اختياري)	1
44	سدادة الحد	4	95	لوحة مكبر للصوت (اختياري)	1
45	وسادة	2	96	مكبر الصوت (اختياري)	2
46	المكونات الواقية	3	97	مقبس الصوت (اختياري)	1
47	وسادة مضادة للانزلاق	4	98	سلك MP3 (اختياري)	1
48	غطاء وسادة القدم	2	99	مقبس سماعة الرأس (اختياري)	1
49	غطاء ذو نهاية مربعة	2	100	بطاقة SD/مقبس USB (اختياري)	1
50	برغي سداسي M10*70	2	101	مغو (اختياري)	1
51	برغي سداسي	6			

## قائمة الاجزاء

رقم الجزء	وصف	كمية	رقم الجزء	وصف	كمية
1	الإطار الرئيسي	1	52	برغي مقبس سداسي	1
2L/R	أنبوب مستقيم L/R	1 p.r.	53	م 40*10	14
3	إطار الكمبيوتر	1	54	برغي مقبس سداسي	2
4	إطار منحدر	1	55	م 20*10	1
5L/R	تشغيل لوحة التجنيد	2 p.r.	56	برغي بغطاء مقبس سداسي M10*50	2
6	يربك	1	57	برغي بغطاء مقبس سداسي M10*115	1
7	يربك كبير	1	58	برغي بغطاء مقبس سداسي M10*65	1
8	الأسطوانة الأمامية	1	59	برغي بغطاء مقبس سداسي M10*55	8
9	الأسطوانة الخلفية	1	60	برغي برأس متقاطع M6*20	28
10	ضبط وسادة القدم	2	61	برغي برأس متقاطع M6*15	2
11	عجلة بو	2	62	المسمار المتقاطع M5*15	2
12	تحمل فاصل	4	63	برغي برأس غاطس متقاطع M3*15	24
13L/R	شبكة مكبر الصوت	1 p.r.	64	برغي برأس غاطس متقاطع M3*18	58
14	غسالة الحواف	10	65	برغي غاطس متقاطع ST4.0*16	23
15	كم سبائك	4	66	المسمار التنصت المتقاطع ST4.0*16	14
16	تحمل	4	67	المسمار التنصت المتقاطع ST4.0*12	4
17	غطاء المحرك	1	68	المسمار التنصت المتقاطع ST2.9*9.5	10
18	الغلاف الامامى	1	69	المسمار التنصت المتقاطع ST2.2*8	4
19	غطاء النهاية الخلفية	1	70	صامولة نايلون M10	2
20	لوحة الكمبيوتر	1	71	المسمار التنصت المتقاطع ST4.0*35	4
21	الغطاء السفلي للوحة الكمبيوتر	1	72	صامولة سداسية M20*2.5	21
22	الغطاء العلوي للكمبيوتر	1	73	صامولة سداسية M3	8
23	الغطاء السفلي للكمبيوتر	1	74	غسالة القفل $\Phi 10*1.2$	4
24L/R	غطاء مكبر الصوت	1 p.r.	75	صامولة سداسية M6	4
25	حالة غلاية	2	76	غسالة مسطحة $\Phi 10*2.0$	8
26	الغطاء العلوي للوحة المفاتيح	1	77	غسالة الربيع $\Phi 10$	8
27	الغطاء السفلي للوحة المفاتيح	1	78	غسالة مسطحة $\Phi 6$	4
28	غطاء علوي لمقبض اليد	1	79	غسالة الربيع $\Phi 6$	2
29	غطاء سفلي لمقبض اليد	1	80	برغي برأس متقاطع M4*8	1
30	مقبس قفل الأمان	1	81	سلك التمديد العلوي	1
31	ترصيع قفل الأمان	1	82	سلك تمديد سفلي	1

# الرسم المتفجر

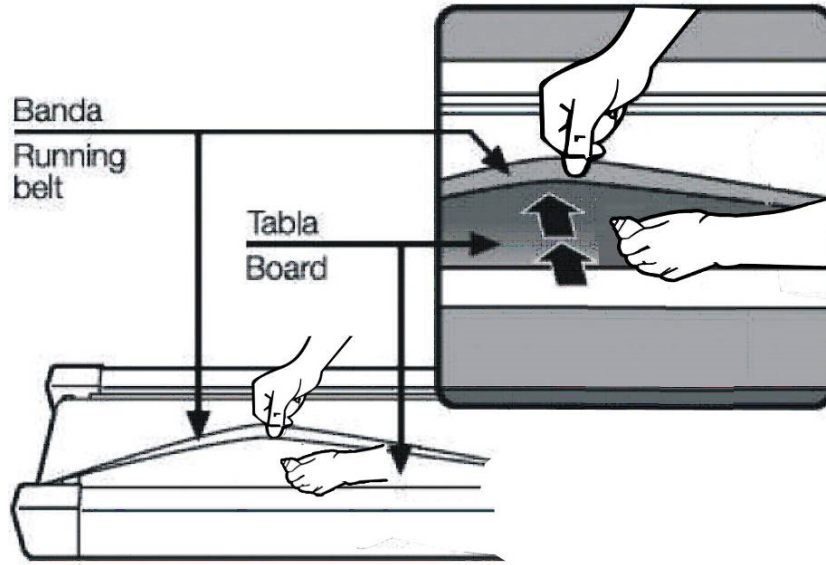


## حزام المشي وتزييت سطح السفينة

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

نوصي بتزييت السطح وفقاً للجدول الزمني التالي:

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

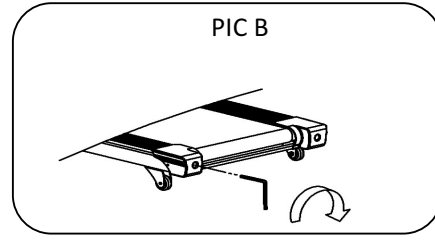
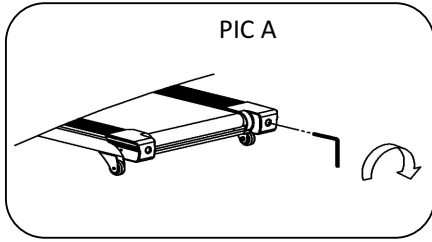


## تعليمات الصيانة

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

إلى وسط سير المشي:

- ضع جهاز المشي على سطح مستو
- قم بتشغيل جهاز المشي بسرعة 3.5 ميل في الساعة تقريبًا
- إذا انحرف الحزام عن المسار إلى الجانب الأيمن، يرجى ربط مسمار الضبط الأيمن في اتجاه عقارب الساعة ببطء، مع ملاحظة تغير مسافة الانحراف، حتى منتصف الحزام. (تنبيه: المسافة بين الحزام والحواف اليمنى/اليسرى تكون على مسافة طبيعية. ويجب ألا تزيد الفجوة بين المسافة اليمنى واليسرى عن 5 مم.
- إذا انحرف الحزام عن المسار إلى الجانب الأيسر، يرجى ربط مسمار الضبط الأيسر في اتجاه عقارب الساعة ببطء، مع ملاحظة تغير مسافة الانحراف، حتى منتصف الحزام. (تنبيه: المسافة بين الحزام والحواف اليمنى/اليسرى تكون على مسافة طبيعية. ويجب ألا تزيد الفجوة بين المسافة اليمنى واليسرى عن 5 مم.



الصورة أ: إذا انجرف الحزام إلى اليمين الصورة ب: إذا انجرف الحزام إلى اليسار

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

## 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 و قم بالفراغ أسفل غطاء المحرك.

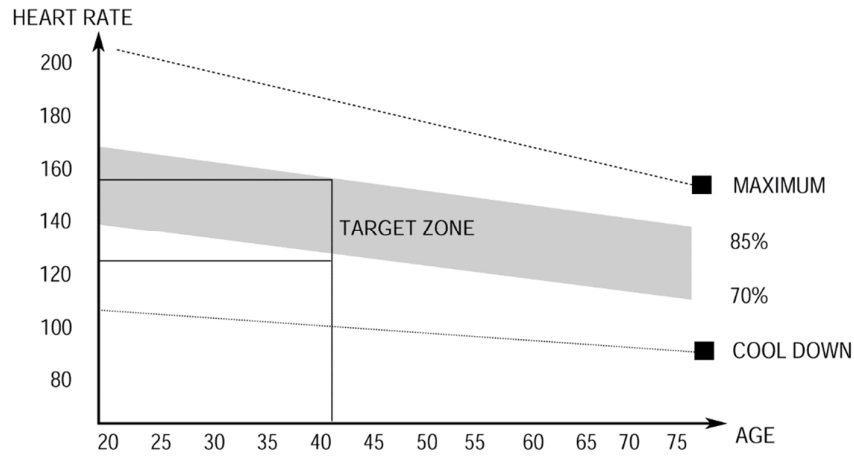
# تعليمات التمرين

## 1. مرحلة الاحماء

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

## 2. 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

## 3. مرحلة التهدئة

تهدف هذه المرحلة إلى السماح لنظام القلب والأوعية الدموية والعضلات بالاسترخاء. هذا تكرر لتمارين الإحماء على سبيل المثال. خفض وتيرة الخاص بك، واستمر لمدة 5 دقائق تقريبًا. 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 بتوزيع 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 مرحلتين الإحماء والتهدئة، ولكن في نهاية مرحلة التمرين، يجب عليك زيادة المقاومة، مما يجعل ساقيك تعملان بجهد 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 السرعات الحرارية التي ستحرقها. على نحو فعال، هذا هو نفسه كما لو كنت تتدرب لتحسين لياقتك البدنية، الفرق هو الهدف.

## 1.13. معاني رموز رسائل الخطأ:

خطا بالكود	وصف	سبب الفشل	حلول
E01	خلل في الاتصال: لم يستقبل العاكس إشارة الكمبيوتر	أ. لم يكن سلك إشارة الكمبيوتر متصلاً بشكل جيد.	أعد توصيل سلك الإشارة.
		ب. تم توصيل سلك إشارة الكمبيوتر بدائرة كهربائية قصيرة. أو الدائرة المفتوحة.	استبدل سلك الإشارة.
E15	خلل في الاتصال: لم يستقبل الكمبيوتر إشارة العاكس	ج. تعطل دائرة إشارة الكمبيوتر.	استبدل الكمبيوتر.
		د. انهيار دائرة إشارة العاكس.	استبدل العاكس.
E04	جهد التيار المتردد الخارجي تحت الجهد.	جهد التيار المتردد تحت الجهد الكهربائي: جهد التيار المتردد الخارجي منخفض جداً، يرجى التحقق مما إذا كان جهد التيار المتردد 220 فولت طبيعياً.	توقف عن استخدامه واطلب من الكهربائي حل المشكلة.
E05	الجهد الزائد للتيار المتردد الخارجي.	جهد التيار المتردد تحت الجهد الكهربائي: جهد التيار المتردد الخارجي مرتفع جداً، يرجى التحقق مما إذا كان جهد التيار المتردد 220 فولت طبيعياً.	توقف عن الاستخدام واطلب من الكهربائي حل المشكلة.
E06	الإفراط في الحماية الحالية	أ. مثقلة	حماية النظام، إعادة ضبط الكمبيوتر.
		ب. أجزاء ناقل الحركة عالقة أو مسدودة.	اضبط أجزاء ناقل الحركة أو استخدم زيت التشحيم.
		ج. دائرة القصر الداخلية للمحرك.	استبدل المحرك.
		د. العاكس يحترق.	استبدل العاكس.
E07	حماية من زيادة الحمولة	أ. مثقلة	حماية النظام، إعادة ضبط الكمبيوتر.
		ب. أجزاء ناقل الحركة عالقة أو مسدودة.	اضبط أجزاء ناقل الحركة أو استخدم زيت التشحيم.
		ج. دائرة القصر الداخلية للمحرك.	استبدل المحرك.
E08	حماية من درجة الحرارة الزائدة	أ. التحميل الزائد يسبب ارتفاع درجة حرارة العاكس.	توقف عن الاستخدام، وانتظر حتى تعود درجة الحرارة إلى وضعها الطبيعي.
		ب. انهيار العاكس	استبدل العاكس
E09	انحدر خطأ التعلم	أ. لم يتم توصيل سلك المحرك المائل أو سلك إشارة الكمبيوتر بشكل جيد.	افحص توصيل السلك بشكل صحيح أم لا وأعد توصيل سلك الإشارة
		ب- خلل في الحركة المائلة	استبدال المحرك المنحدر
		ج- خلل في العاكس	استبدال العاكس
E10	خطأ خارجي AT24C02	أ. عطل في ذاكرة IC، أو عيب نسبي في الأسلاك	استبدال ذاكرة IC أو استبدال برنامج التشغيل

## 1.10. آحرون

1. عند اكتمال بعض معلمات العد التنازلي، تنتهي نافذة العرض، ويصدر المنبه 0.5sin كل ثانيتين، حتى يتوقف جهاز المشي بشكل كامل، ثم يعود إلى الوضع اليدوي.
2. في إعداد المعلمة، يجب ضبطه على ركوب الدراجات، حيث أن نطاق الوقت المحدد هو 5:00 --- 99:00، عند ضبطه على 99:00، اضغط على INCLINE+ وسيعود إلى 5:00 ويستمر في ركوب الدراجات.
3. وقت العد التنازلي، العد التنازلي، مسافة العد التنازلي، يمكن تعيين معلمة واحدة فقط، وتشغيل المعلمة الأخيرة. واحد الذي وضع العد التنازلي، والأخر مع العد العادي.
4. كال. القيمة القياسية هي 70.3 سرعة حرارية/كم.
5. عند اختبار الدهون في الجسم، تثبت كلتا اليدين نبض القلب لمدة 5 ثوانٍ ويتم عرض الدهون في الجسم.
6. الكيلومتر يتحول بالميل. في وضع الاستعداد أو إزالة حالة مفتاح الأمان، اضغط على PROG و MODE لمدة 3 ثوانٍ في نفس الوقت، وسوف تسمع صوت "BE"، وسيتم عرض السرعة القصوى لديك.

## 1.11. 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 جهاز المشي.

## 1.12 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".



P16	سرعة	8	8	9	9	10	10	12	12	12	12	12	12	11	12	10	10	9	9	8	8
	يميل	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
P17	سرعة	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	2	3	4	5	6	5	4
	يميل	0	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	0
P18	سرعة	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	6	8	8	8	6	6	6
	يميل	0	1	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0

### 1.7. اختبار الدهون في الجسم

في حالة الاستعداد، اضغط على MODE باستمرار للدخول إلى برنامج اختبار الدهون في الجسم. تعرض النافذة "FAT". اضغط على MODE لتحديد المعلمة F1 (الجنس)، F2 (العمر)، F3 (الارتفاع)، F4 (الوزن)، اضغط على SPEED +/- SPEED - لتعيين المعلمة 04-01 (انظر الجدول التفصيلي أدناه)، النافذة عرض F5 بعد الإعداد. 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 أساساً مهمة لضبط الوزن مع المؤشرات الصحية الأخرى. تكون نسبة الدهون المثالية بين 20-25، أي إذا كانت أقل من 19 فهي نحافة شديدة، وإذا كانت بين 25-29 فهي زيادة في الوزن وإذا كانت أكثر من 30 فهي سمنة. (المعلمة هي للإشارة فقط، وليس الحكم الطبي)

F--1	جنس	01 (رجل)	02 (امرأة)
F--2	عمر	10-----99	
F--3	ارتفاع	100-----200	
F--4	وزن	20-----150	
F--5	سمين	≤19	تحت الوزن
	سمين	=(20--25)	الوزن الطبيعي
	سمين	=(25--29)	الوزن الزائد
	سمين	≥30	بدانة

### 1.8. معلمات لـ 3 أوضاع

وقت الضبط الأولي للعد التنازلي هو 30:00 دقيقة، النطاق: 5:00---99:00 دقيقة، إضافة خطوة: 1:00 دقيقة؛ العد التنازلي كال. المجموعة الأولية هي 50 سرعة حرارية، مجموعة النطاق 20-990 سرعة حرارية، أضف الخطوة 10 سرعة حرارية؛ مسافة العد التنازلي الأولية هي 1.0 كم، النطاق المحدد 1.0-99.0 كم، أضف خطوة 1.0 كم؛ تسلسل تبديل الحلقة هو يدوي، الوقت، المسافة، السرعات الحرارية.

### 1.9. برنامج مخصص

بالإضافة إلى 18 برنامجاً مدمجاً، يحتوي جهاز المشي أيضاً على 3 برامج مخصصة لدعم الإعداد المخصص بناءً على حالة المستخدم المحددة: U01، وU02، وU03.

#### 1.9.1. إعداد البرامج المخصصة:

في حالة الاستعداد، اضغط باستمرار على PROGRAM للوصول إلى البرنامج المخصص المطلوب (U01~ U03)؛ في الوقت نفسه، تومض نافذة "الوقت"، وتعرض الوقت الحالي، اضغط على "INCLINE+/" "INCLINE-". "SPEED +/-" لضبط وقت التشغيل، اضغط على MODE لتأكيد إدخال الإعداد؛ ثم قم بإعداد المعلمات في قسم المرة الأولى؛ إعداد السرعة بواسطة SPEED +/- SPEED - أو اختصارات السرعة وإعداد الميل بواسطة INCLINE +/ INCLINE - أو اختصارات الميل؛ اضغط على MODE لإكمال إعداد قسم المرة الأولى وأدخل الحالة لإعداد المعلمات لقسم المرة الثانية حتى الانتهاء من الإعداد لجميع أقسام الوقت العشرين. سيتم حفظ المعلمات المحددة بشكل دائم حتى إعداد المرة التالية. لن يتم فقدان هذه المعلمات بسبب انقطاع التيار الكهربائي.

#### 1.9.2. بداية البرنامج المخصص:

في حالة الاستعداد، اضغط باستمرار على PROGRAM للوصول إلى البرنامج المخصص المطلوب (U01~ U03). بعد ضبط وقت التشغيل، اضغط على START.

No.		وقت الإعداد / 20 = كل جزء من وقت التشغيل																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	سرعة	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	يميل	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	سرعة	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	يميل	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	سرعة	1	3	3	5	5	3	6	6	6	3	6	6	3	3	3	1	3	4	2	1
	يميل	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	5	5	2	1	1
P04	سرعة	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	يميل	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	سرعة	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	يميل	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	سرعة	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	يميل	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	سرعة	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	يميل	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	سرعة	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	يميل	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	سرعة	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	يميل	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	سرعة	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	يميل	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	سرعة	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	يميل	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	سرعة	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	يميل	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	سرعة	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	6	5	5	4	4	3	3
	يميل	1	1	3	3	5	5	7	7	9	9	11	11	9	3	5	5	3	3	1	1
P14	سرعة	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	9	8	7	6	5	4	3
	يميل	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	7	7	5	5	3	3	0
P15	سرعة	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	7	8	8	8	9	9	9
	يميل	0	1	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	0	2	3	2	3	3	2	0

## 1.1. يبدأ

اضغط لمدة 3 ثوان مع بداية عادية.

## 1.2. البرامج

18 برنامجًا محددًا مسبقًا، 3 برامج إعداد المستخدم، 4 أوضاع للتمرين، برامج اختبار الدهون في الجسم.

## 1.3. وظيفة المفتاح الأمان

اسحب مفتاح الأمان، وسيتوقف جهاز المشي على الفور وستعرض النافذة "----". ضع مفتاح الأمان في الموضع وستعرض النافذة لمدة ثانيتين وسيتم مسح جميع البيانات، ثم انتقل إلى حالة الاستعداد.

## 1.4. الوظيفة الرئيسية

البدء، الإيقاف/الإيقاف المؤقت، البرنامج، الوضع، السرعة/+/، الميل/+/.

اختصار السرعة: 3، 6، 9، 12 و15؛ اختصار الميل: 2%، 4%، 6%، 8%، 12%.

1. "بدء التشغيل" لبدء التشغيل، اضغط على SRATR، وسيعمل جهاز المشي بأدنى سرعة؛
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. مفتاح البرنامج: في حالة الاستعداد، يمكنك تحديد البرامج من الوضع اليدوي إلى "U1-U3، FAT، P1-P18" بالضغط على هذا المفتاح؛ تم ضبط النموذج اليدوي على الوضع الافتراضي؛ السرعة الافتراضية هي 1.0 كم/ساعة، والسرعة القصوى محددة على 22 كم/ساعة.
4. مفتاح الوضع: في حالة الاستعداد، اضغط على المفتاح لتحديد H-1 إلى H-3 ثلاثة أوضاع مختلفة للعد التنازلي؛ H-1 لوضع العد التنازلي للوقت؛ H-2 لوضع العد التنازلي للمسافة؛ H-3 لكال. وضع العد التنازلي. يمكن استخدام مفتاح +/-SPEED لإعداد جميع أوضاع العد التنازلي، وبعد ضبط البيانات، اضغط على زر START لتشغيل جهاز المشي.
5. السرعة +/-: لزيادة أو تقليل إعداد السرعة؛ عند ضبط المعلمات، يعمل المحرك، يمكن استخدام المفاتيح كضابط للمعلمات، عندما يعمل المحرك، يمكن استخدام المفاتيح كضابط ميل، حتى 0.1 كم لكل ضغطة؛ عند الضغط باستمرار على أكثر من 0.5 ثانية، فإنه سوف يتسارع بشكل مستمر لأعلى أو لأسفل.
6. "INCLINE +/-": "INCLINE+" و"INCLINE-" مخصصان لضبط الميل، والذي يمكن استخدامه لإعداد البيانات؛ عندما يكون جهاز المشي قيد الاستخدام، يمكن استخدام المفتاح لضبط الميل والتقدم بمقدار مستوى واحد لكل ضغطة؛ اضغط باستمرار على أكثر من 0.5 ثانية، وسوف يميل أو ينخفض باستمرار.
7. اختصار السرعة: يمكن ضبط 3 كم/ساعة، 6 كم/ساعة، 9 كم/ساعة، 12 كم/ساعة و15 كم/ساعة في حالة التشغيل.
8. اختصار INCLINE: يمكن ضبط 2%، 4%، 6%، 8% و12% في ظل حالة التشغيل.
9. مستوى الصوت: ضبط مستوى صوت الموسيقى.
10. UP/NEXT: حدد شاحنة الموسيقى.
11. تحويل الكيلومتر مع الميل: اخلع مفتاح الأمان، واضغط على PROGRAM وMODE لمدة ثلاث ثوان في نفس الوقت.
12. إصدار البرنامج للاستعلام: اضغط على الزرين +SPEED و-SPEED لمدة ثانية واحدة أثناء حالة الاستعداد، ويمكنك الاستعلام عن معلومات إصدار البرنامج الحالي.
13. دراسة الميل: اضغط على الزرين +INCLINE و-INCLINE لمدة 3 ثوان في حالة إزالة مفتاح الأمان، لتتمكن من دراسة الميل. من فضلك لا تقم بأي عملية أخرى أثناء دراسة المنحدر قدر الإمكان، وإلا فسوف تفشل.

## 1.5. وظيفة العرض

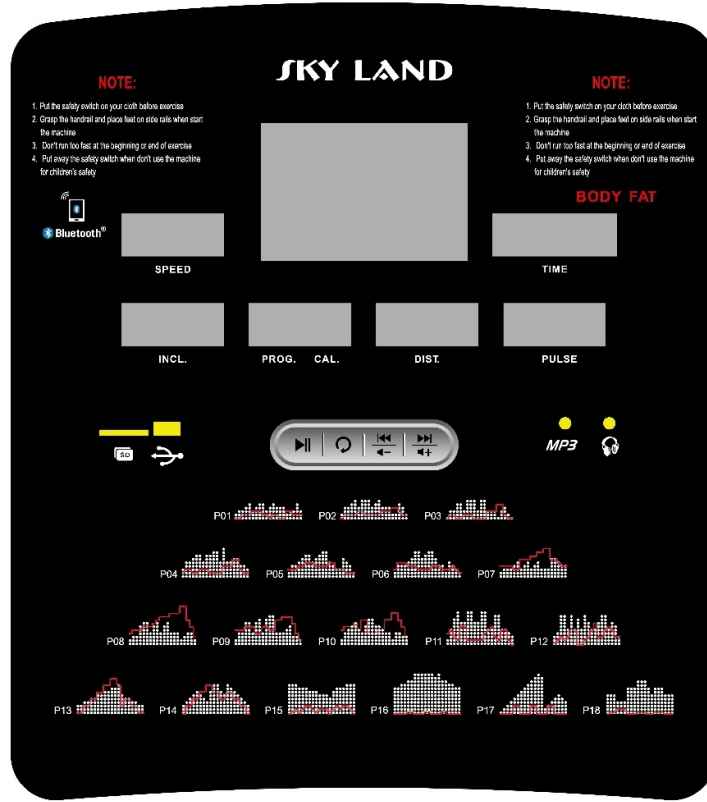
عند تشغيل جهاز المشي، أمسك حامل معدل ضربات القلب لمدة 5 ثوان، سيتم عرض معدل ضربات القلب، القيمة الأولية هي معدل ضربات القلب الفعلي، نطاق 50-200 زقزقة في الدقيقة.

## 1.6. برامج محددة مسبقًا

وينقسم كل برنامج إلى 20 قسما؛ سيتم توزيع وقت التشغيل بالتساوي على كل قسم من أقسام البرنامج. فيما يلي مخطط تشغيل البرنامج المكون من 18 قسماً.

# تعليمات التشغيل

## 1. مواصفات الوظيفة



السرعة: عرض بيانات السرعة.

الوقت: وقت العرض

Dis: عرض المسافة

INC: عرض المنحدر

Prog/Cal: عرض البرنامج والسرعات الحرارية

PUL: عرض معدل ضربات القلب

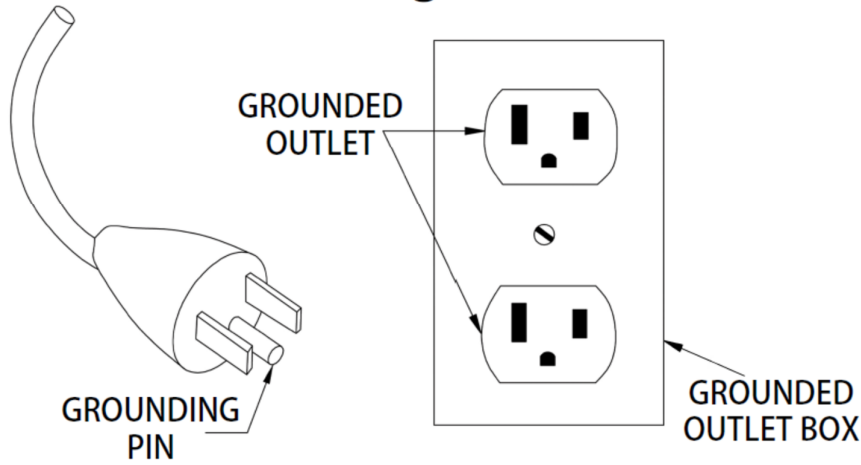
المصفوفة النقطية الوسطى: تعرض المدرج وعدد المنعطفات، 400 لقاء لكل دورة.

## طرق التأريض

يجب أن تركز هذه المنتجات. 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 للاستخدام على دائرة اسمية 220 فولت. لا ينبغي استخدام أي محول مع هذا المنتج.

## Grounding Methods

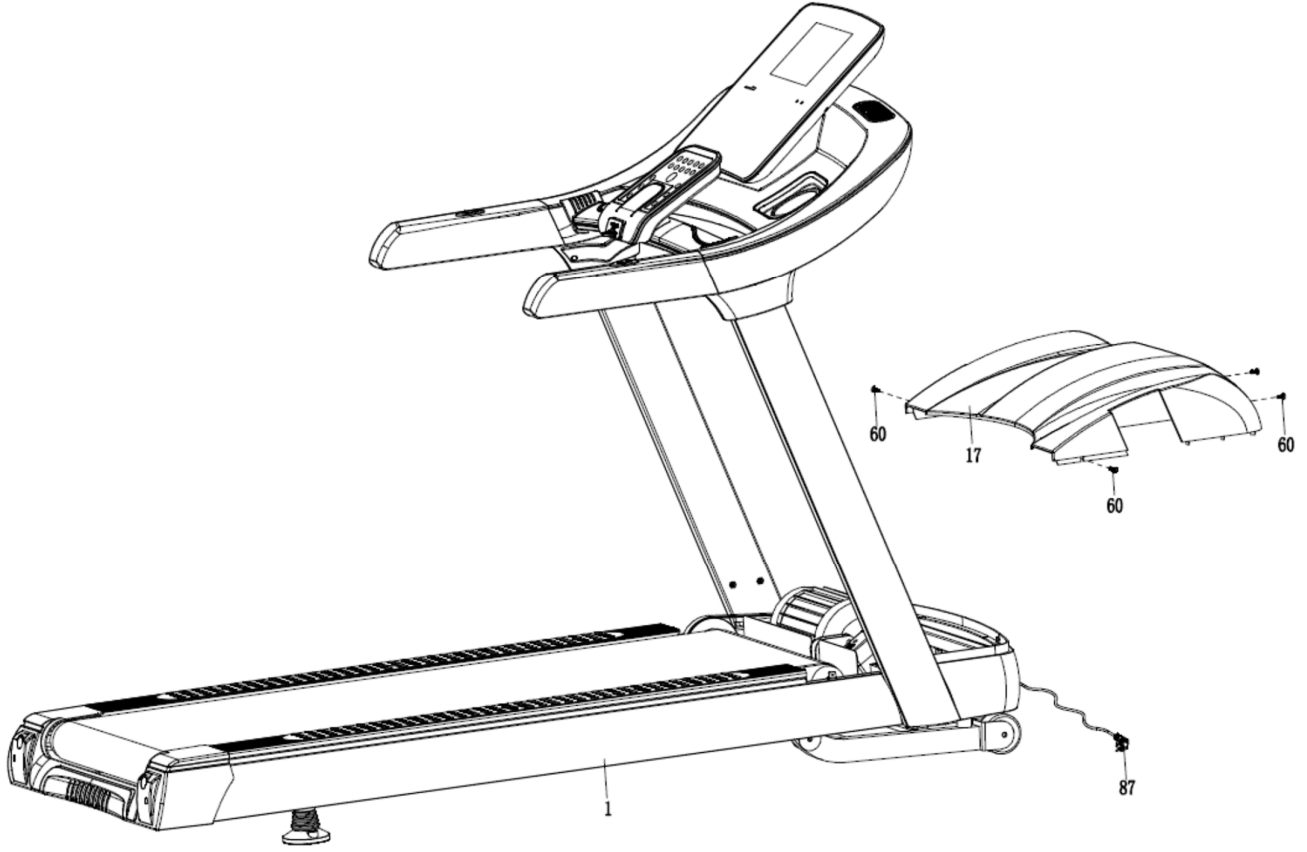


## المقياس التقني

قوة	4.0HP	حجم التجميع (مم)	2073x890x1565
ماكس انتاج الطاقة	6.0HP	سطح الجري (مم)	550x1550
مساهمة الجهد	220V	الوزن الصافي	169KG
مدى السرعة	1.0-22 KM/H	الوزن الإجمالي	198KG
يميل	0-15 level	الحد الأقصى لوزن المستخدم	180KG

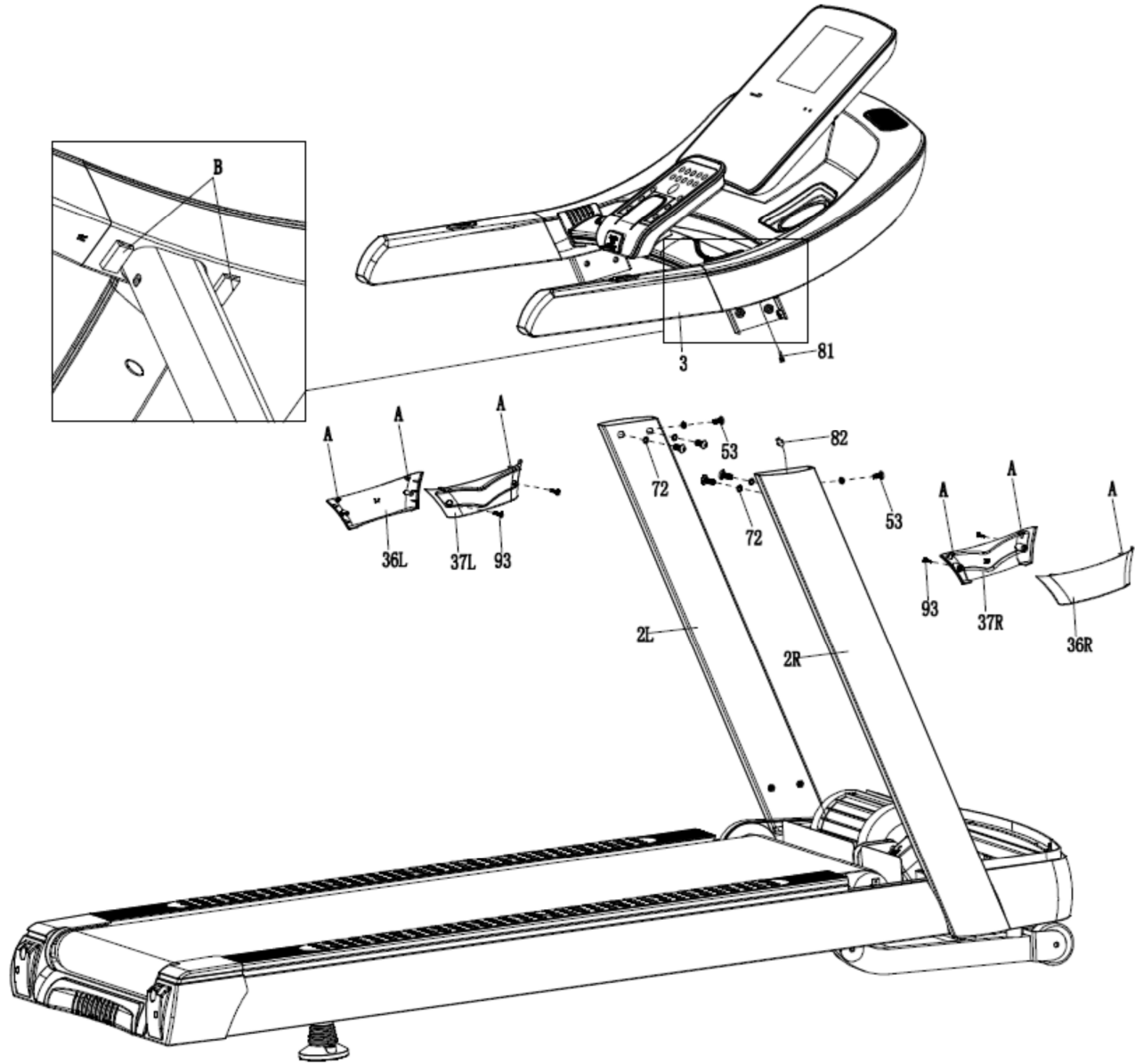
### الخطوة 3:

1. قم بتنصيب غطاء المحرك (17) بالإطار الرئيسي (1) بإحكام باستخدام براغي متقاطعة (60).
2. قم بتوصيل أحد طرفي سلك الطاقة (87) بمقبس الطاقة الموجود على الإطار الرئيسي (1).



## الخطوة 2:

1. قم بتوصيل سلك التمديد العلوي (81) بسلك التمديد السفلي (82).
2. قم بتثبيت إطار الكمبيوتر (3) على الأنبوب المستقيم الأيمن والأيسر (L/R2) باستخدام براغي مقبس سداسية (53) وحلقات قفل (72). الآن قم بربط جميع البراغي التي تم تركيبها من قبل.
3. قم بتثبيت أغطية الأنبوب المستقيم الخارجي (L/R36) وأغطية الأنبوب المستقيم الداخلي (L/R37) على الأنابيب المستقيمة اليسرى واليمنى (L/R2) عن طريق إدخال النقطة A لكل من أغطية الأنبوب المستقيم الخارجي والداخلي (L/R37&(36L) /R إلى النقطة B من إطار الكمبيوتر (3)، كما هو موضح في الصورة، ثم قم بربطها بمسامير متقاطعة (93).

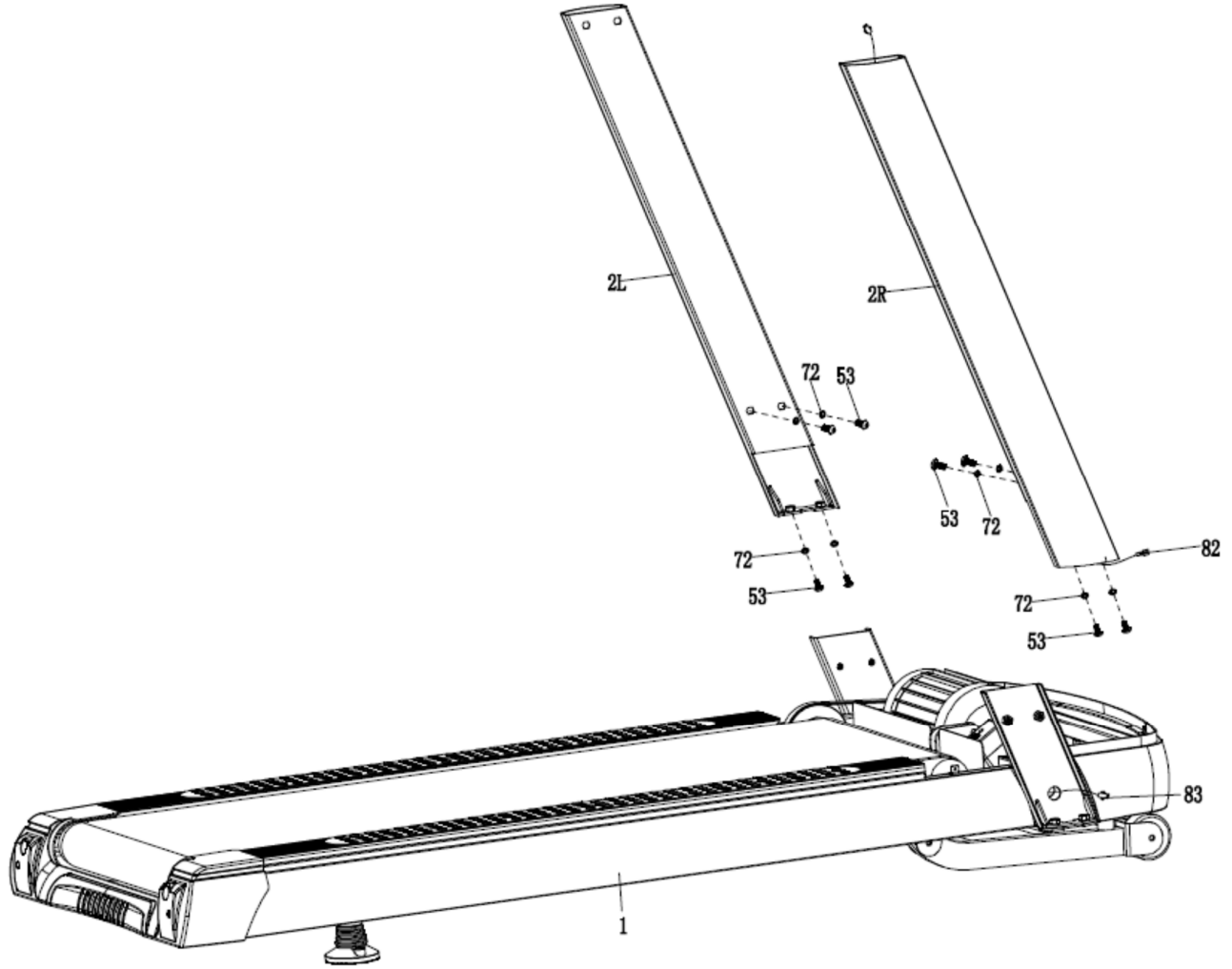


# خطوات التجميع

## الخطوة 1:

1. قم بتوصيل سلك وحدة التحكم (83) بسلك التمديد السفلي (82).
2. قم بتنصيب الأنابيب المستقيمة اليسرى واليمنى (L/R2) في الإطار الرئيسي (1) باستخدام برغي المقبس السداسي (53) وحلقة القفل (72).

ملحوظة: يرجى عدم ربط برغي المقبس السداسي (53) في الوقت الحالي.



## احتياطات السلامة الهامة

1. قم بتوصيل سلك الطاقة الخاص بجهاز المشي مباشرةً بدائرة مؤرّضة مخصصة. يجب أن تركز هذه المنتجات. إذا كان به عطل، فإن التأريض يوفر مسارًا ذا مقاومة أقل للتيار الكهربائي لتقليل خطر التعرض لصدمة كهربائية.
2. ضع جهاز المشي على سطح مستوٍ وواضح. لا تضع جهاز المشي على سجادة سميكة لأنه قد يتداخل مع التهوية المناسبة. لا تضع جهاز المشي بالقرب من الماء أو في الخارج.
3. ضع جهاز المشي بحيث يكون قابس الحائط مرئيًا ويمكن الوصول إليه.
4. لا تقم مطلقًا بتشغيل جهاز المشي أثناء وقوفك على سير المشي. بعد تشغيل الطاقة وضبط التحكم في السرعة، قد يكون هناك توقف مؤقت قبل أن يبدأ سير المشي في التحرك، قف دائمًا على حاجزي القدم على جانبي الإطار حتى يتحرك الحزام.
5. ارتداء الملابس المناسبة عند ممارسة التمارين على جهاز المشي. لا ترتدي ملابس طويلة وفضفاضة قد تعلق في جهاز المشي. قم دائمًا بارتداء أحذية الجري أو التمارين الرياضية بنعال مطاطية.
6. تأكد من توصيل مصدر الطاقة ومن أن مفتاح الأمان فعال قبل استخدام جهاز المشي. قم بتركيب جانب واحد من مفتاح الأمان على جهاز المشي وقم بتثبيت الجانب الآخر على ملابسك أو حزامك، مما سيمكنك من سحب قفل الأمان على الفور في حالة الطوارئ.
7. افصل سلك الطاقة دائمًا قبل إزالة غطاء محرك جهاز المشي.
8. تأكد من وجود مساحة لا تقل عن 2\*1م خلف جهاز المشي.
9. أبعد الأطفال عن جهاز المشي أثناء التشغيل.
10. أمسك دائمًا الدرابزين عند المشي أو الجري في البداية على جهاز المشي، حتى تشعر بالارتياح عند استخدام جهاز المشي.
11. قم دائمًا بربط حبل مفتاح الأمان بملابسك عند استخدام جهاز المشي. إذا زادت سرعة جهاز المشي فجأة بسبب عطل إلكتروني أو زيادة السرعة عن غير قصد، فسيتوقف جهاز المشي بشكل مفاجئ عند فصل مفتاح الأمان عن وحدة التحكم.
12. في حالة حدوث أي خلل أثناء عملية الاستخدام، يرجى إزالة مفتاح الأمان على الفور، والإمساك بالمقود والقفز على الحافتين، ثم النزول من جهاز المشي بعد توقفه.
13. في حالة عدم استخدام جهاز المشي، يجب فصل سلك الطاقة وإزالة مفتاح الأمان.
14. ضع مفتاح الأمان بعيدًا في مكان لا يمكن للأطفال الوصول إليه.
15. قبل البدء بأي برنامج تمرين، استشر طبيبك أو أخصائي الصحة. يمكنه المساعدة في تحديد وتيرة التمرين وشدته (منطقة القلب المستهدفة) والوقت المناسب لعمرِك 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.
16. إذا لاحظت أي ضرر أو تآكل في قابس التيار الكهربائي أو في أي قسم من سلك التيار الكهربائي، فيرجى استبداله فورًا بواسطة كهربائي مؤهل - لا تحاول تغييره أو إصلاحه بنفسك.
17. في حالة تلف سلك التيار الكهربائي، يجب استبداله من قبل الشركة المصنعة أو وكيل الخدمة التابع لها أو أشخاص مؤهلين بشكل مماثل لتجنب المخاطر.
18. ضع قدميك على الحاجز الجانبي قبل استخدام جهاز المشي، واربط دائمًا حبل مفتاح الأمان بملابسك. أمسك شريط المقبض قبل أن يتحرك حزام الجري جيدًا (اشعر بسرعة الجري بقدمك الواحدة قبل استخدامه). لتجنب فقدان التوازن، يرجى إبطاء السرعة إلى أدنى مستوى أو إزالة قفل الأمان. وأمسك بشريط المقبض للانتقال إلى القضبان الجانبية في حالة عدم توصيل مفتاح الأمان أو الطوارئ.

## تحذير

- ✚ عند استخدام جهاز المشي هذا، استمر في ربط حبل مفتاح الأمان بملابسك.
- ✚ أثناء الجري، حافظ على تأرجح يديك بشكل طبيعي، وتحقق عينك للأمام ولا تنظر أبدًا إلى قدميك.
- ✚ زيادة السرعة خطوة بخطوة عند الجري.
- ✚ عند حدوث حالة طارئة، قم بإزالة "مفتاح الأمان" على الفور.
- ✚ اترك جهاز المشي بعد إيقاف سير الجري بشكل كامل.

**تحذير:** اقرأ تعليمات التجميع بعناية، واتبع التعليمات عند التجميع.

## انتباه

1. قبل البدء بأي برنامج تمرين، استشر طبيبك أو أخصائي الصحة.
2. تحقق من أن جميع البراغي مغلقة بإحكام.
3. لا تضع جهاز المشي أبدًا في منطقة رطبة، وإلا فسيسبب ذلك مشاكل.
4. نحن لا نتحمل أي مسؤولية عن أي مشاكل أو أذى نتيجة للأسباب المذكورة أعلاه.
5. ارتداء الملابس والأحذية الرياضية قبل ممارسة رياضة الجري.
6. لا تمارس الرياضة بعد 40 دقيقة من تناول الوجبة.
7. لمنع الألم، يرجى الإحماء قبل التمرين.
8. استشارة الطبيب قبل ممارسة الرياضة إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم.
9. جهاز المشي يستخدم للبالغين فقط.
10. لا تقم بتوصيل أي شيء بأي جزء من أجزاء هذا الجهاز، وإلا فقد يتعرض للتلوث.
11. لا تقم بتوصيل الخط بمنصف 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.
12. قم بإيقاف تشغيل الطاقة عند عدم استخدام الجهاز. عند انقطاع التيار الكهربائي، لا تسحب خط الطاقة للحفاظ على السلك دون انقطاع.
13. الحد الأقصى لوزن المستخدم 180 كجم.
14. قد لا تكون بيانات النبض دقيقة للغاية، لذا لا يمكن استخدامها للأغراض الطبية. الإفراط في ممارسة الرياضة قد يسبب الإصابة، وحتى الموت. إذا كان لديك شعور بالدوار أو المرض أو أي أعراض غير طبيعية أخرى، فيرجى التوقف عن التدريب واستشارة الطبيب على الفور.

## جدول المحتويات

٣	تحذير
٣	انتباه
٤	احتياطات السلامة الهامة
٥	خطوات التجميع
٨	طرق التأريض
٨	المقياس التقني
٩	تعليمات التشغيل
١٥	تعليمات التمرين
١٦	تعليمات الصيانة
١٧	حزام المشي وتزييت سطح السفينة
١٨	الرسم المتفجر
١٩	قائمة الاجزاء



# 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](mailto:customercare@topskyland.com)

<https://topskyland.com>

**Saudi Arabia**

المملكة العربية السعودية

+966 50 819 8548

+966 59 643 1174

[customerservice@topskyland.com](mailto:customerservice@topskyland.com)

<https://sa.topskyland.com>