



USER's MANUAL

دليل المستخدم

TREADMILL

جهاز الجري

EM-1255



IMPORTANT!

مهم!

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

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

Table Of Content

Important Safety Guidelines	3
Assembly Instructions	4
Folding/Unfolding Instructions	10
Grounding Instructions	11
Operation Instructions	12
Safety Training Guide	15
Warm-Up Exercise	17
Poly V Belt Adjustment	18
Maintenance Instructions	19
Running Belt Adjustment	20
Error Codes and Significance	21

Important Safety Guidelines

Warning:

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











Attentions:

1. When using treadmill, keep attaching safety pull pin rope to your clothes or belt at all times.
2. Do not insert anything into any opening of this equipment, or it may cause damage.
3. Position the treadmill on a clear, level surface. Do not place the treadmill on thick carpet as it may interfere with proper ventilation. Also, do not place the treadmill near water or outdoors.
4. Never start the treadmill while you are standing on the walking belt. After turning the power on and adjusting the speed control, there may be a pause before the walking belt begins to move, always stand on the foot rails on the sides of the frame until the belt starts moving.
5. Wear appropriate clothing when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose fitting clothing that could be caught in the treadmill. Always wear running or aerobic shoes.
6. Keep small children or pet away from the treadmill during operation.
7. Do not do exercise within 40 minutes after meal.
8. The treadmill is for adults use only child use the treadmill must have adult supervision on side.
9. Always hold the handrails when initially walking or running on the treadmill, until you are comfortable with the use of the treadmill.
10. The treadmill is for indoor use, do not use outdoor or near water. Position the treadmill on a level surface. Note treadmill is special made equipment, please do not remodel or dothers.
11. The power cord of motorized treadmill is specialized. If the power cord damaged, please contact your local distributor directly.
12. If treadmill suddenly increases speed due to an electronics failure or speed being inadvertently increased, treadmill will come to stop when the pull pin is disengaged from console.
13. Plug the power cord into a grounded circuit directly. Do not use extended power cord stacked weight object on the power cord or locate the power cord near the high temperature heat. Prohibit using the porous sockets, it might cause fire or electric shock due to the poor contact.
14. When treadmill is not being used, power cord should be unplugged and safety key removed.
15. Never allow more than one person on walking treadmill at the same time.

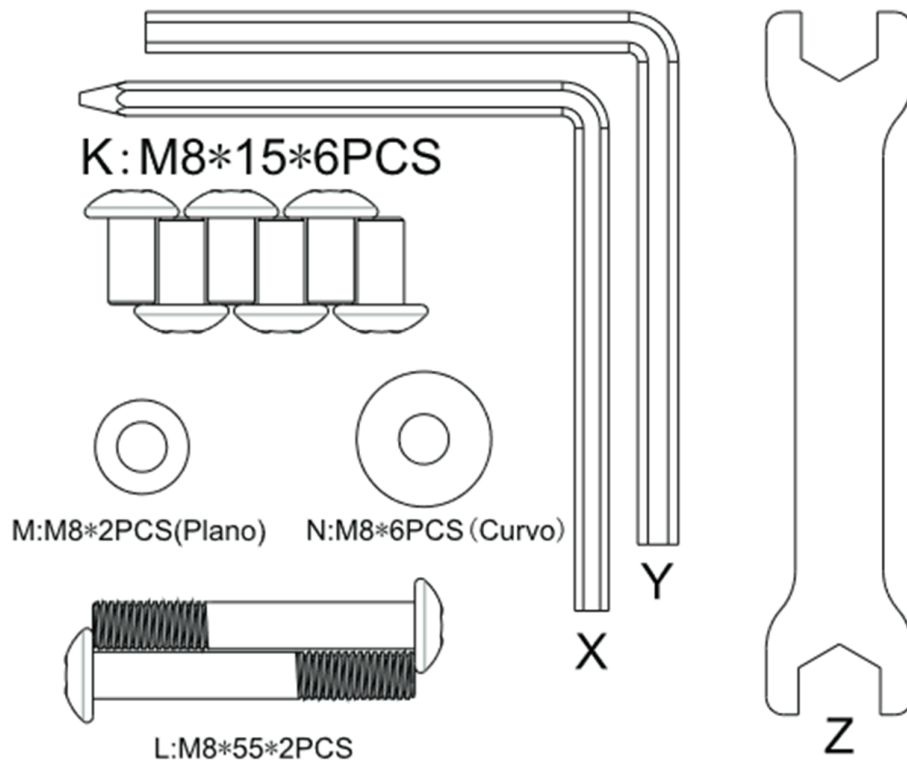
General Specifications:

Carton Size (mm)	1760*805*355	Voltage (V)	AC 220+10%
Assembly Size (mm)	1700*720*1330mm	Power (W)	2250
Running Area (mm)	1250*440	Current (A)	4
Net Weight (kgs)	65	Speed Range (km/h)	1.0-16.0
Gross Weight (kgs)	75		
Max User Weight (kgs)	< 120		

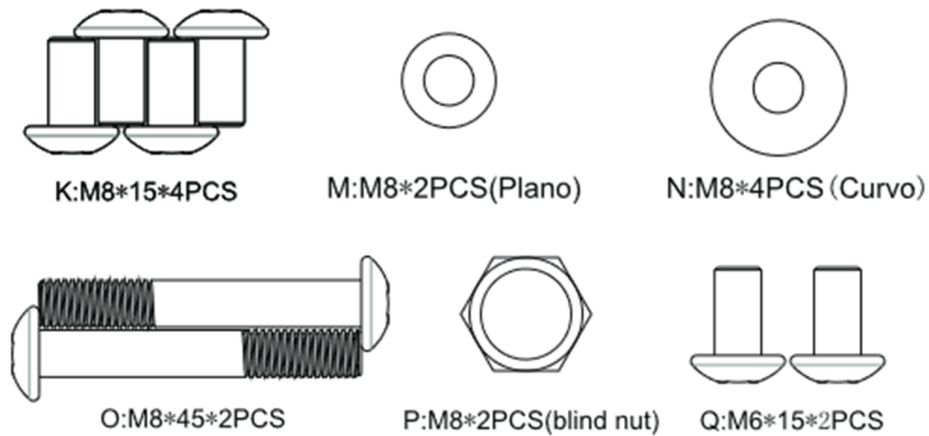
Assembly Instructions

Parts Listing		Multi-Function	Single Function
A Main Frame 		■	■
Parts Package	B Safety key  C Mp3 Cable  D Silicone Oil  E Manual 	■	■
Multi-Function Frame	F Support Frame 		
	G Main Frame 		
	H Massager 	■	□
	I Dumbbell 		
	J Rubber Foam 		

Assembly Package for Single Function Frame

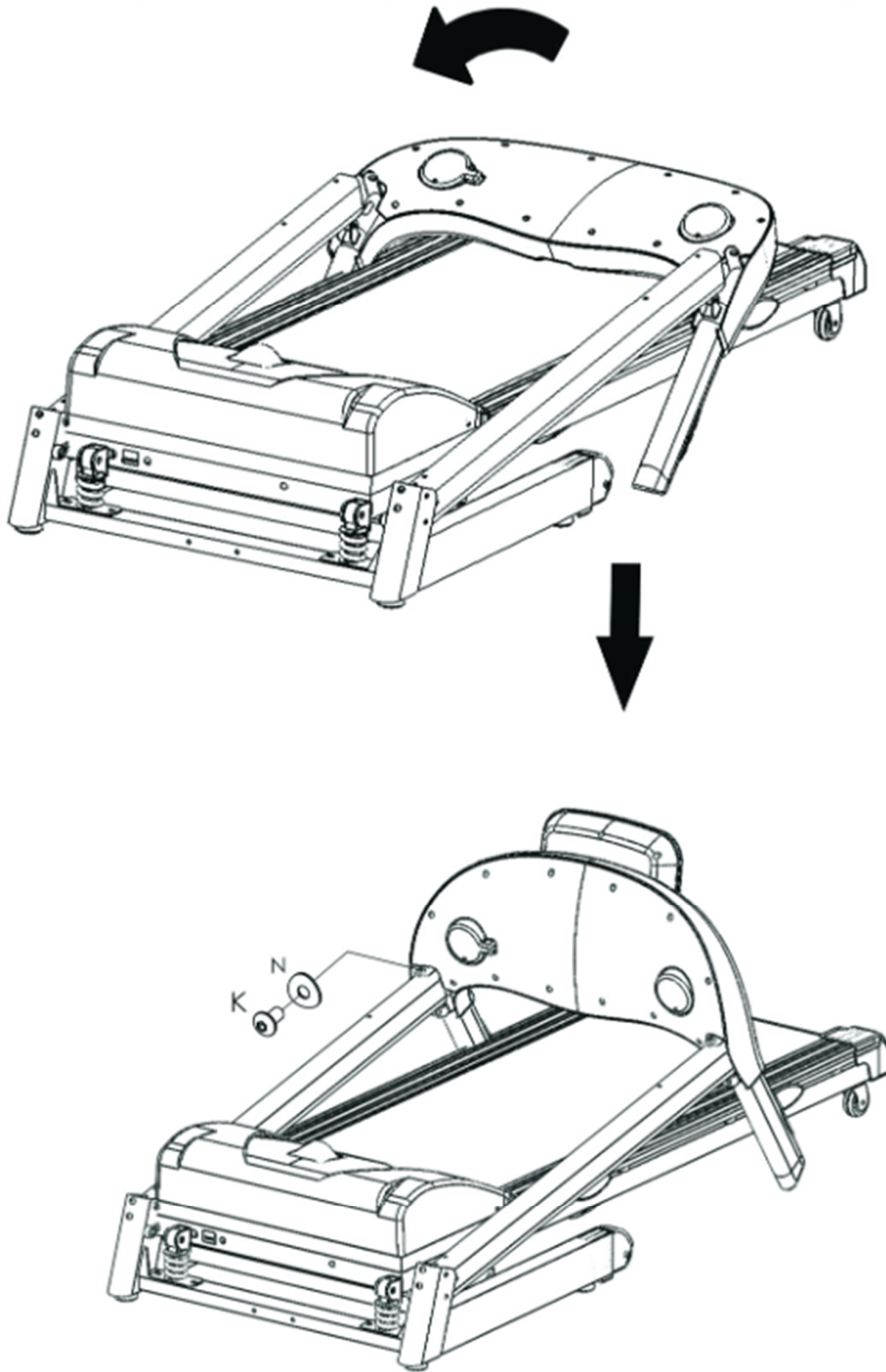


Assembly Package for Multi-Function Frame

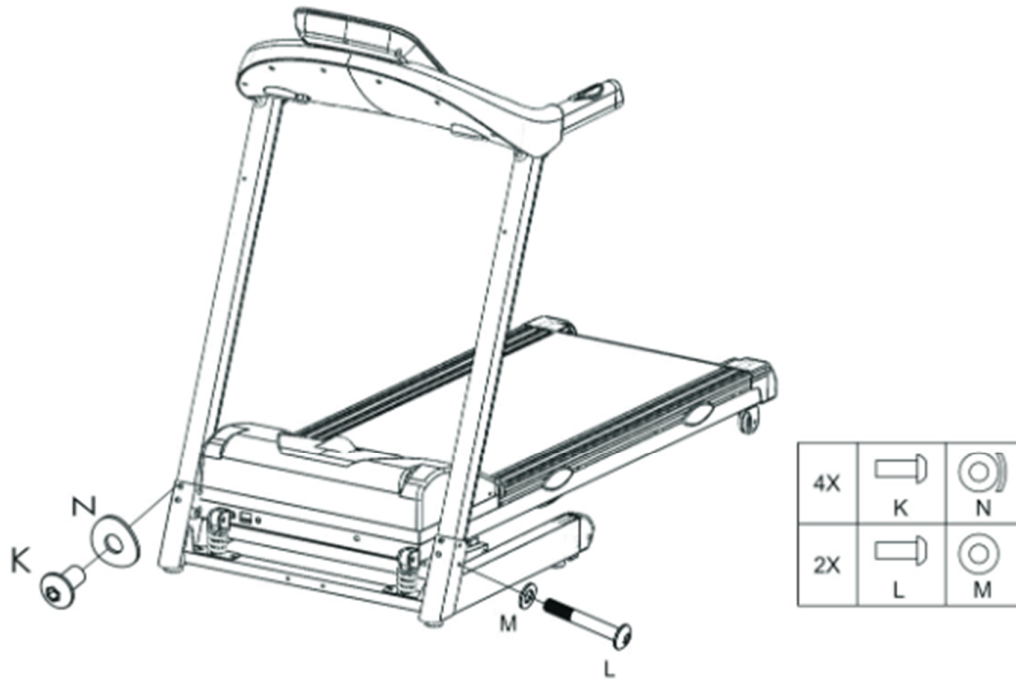


Utilize tool (X, Y and Z) for assembly

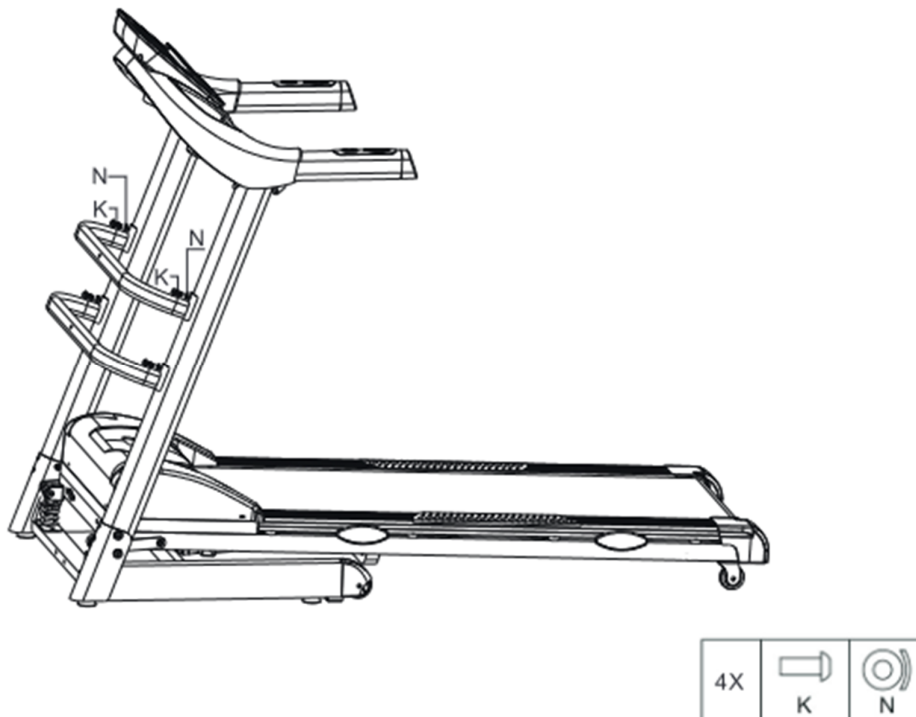
STEP 1: Connect upright tubes and console, and tighten screws and washers securely.



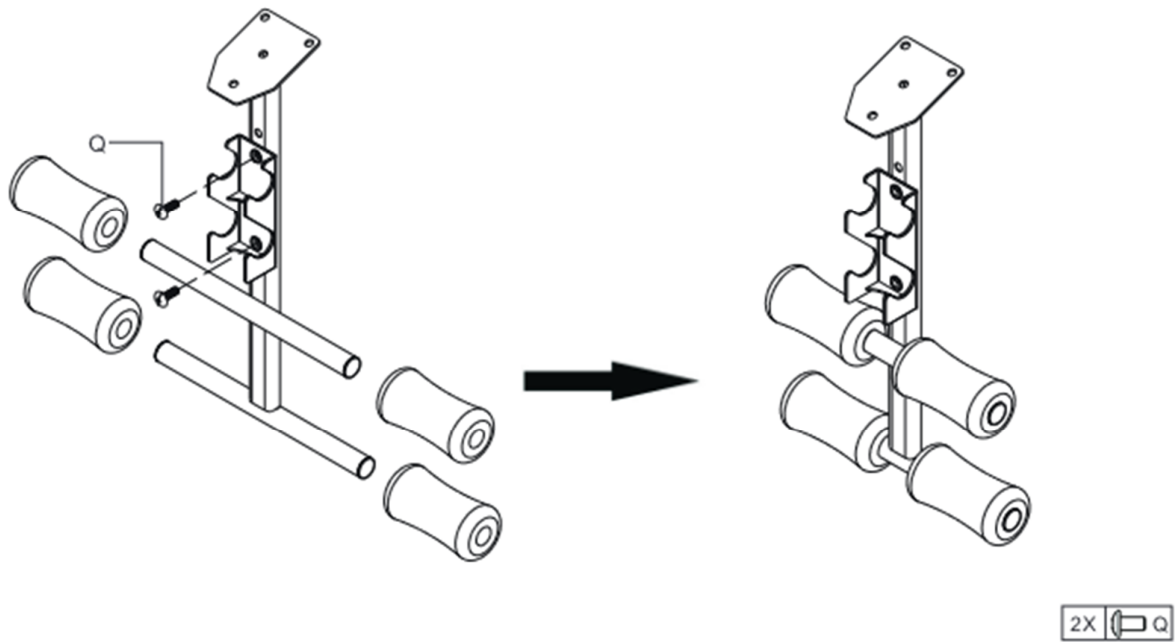
STEP 2: Stand upright tubes, and tighten screws and washers securely at bottom parts.



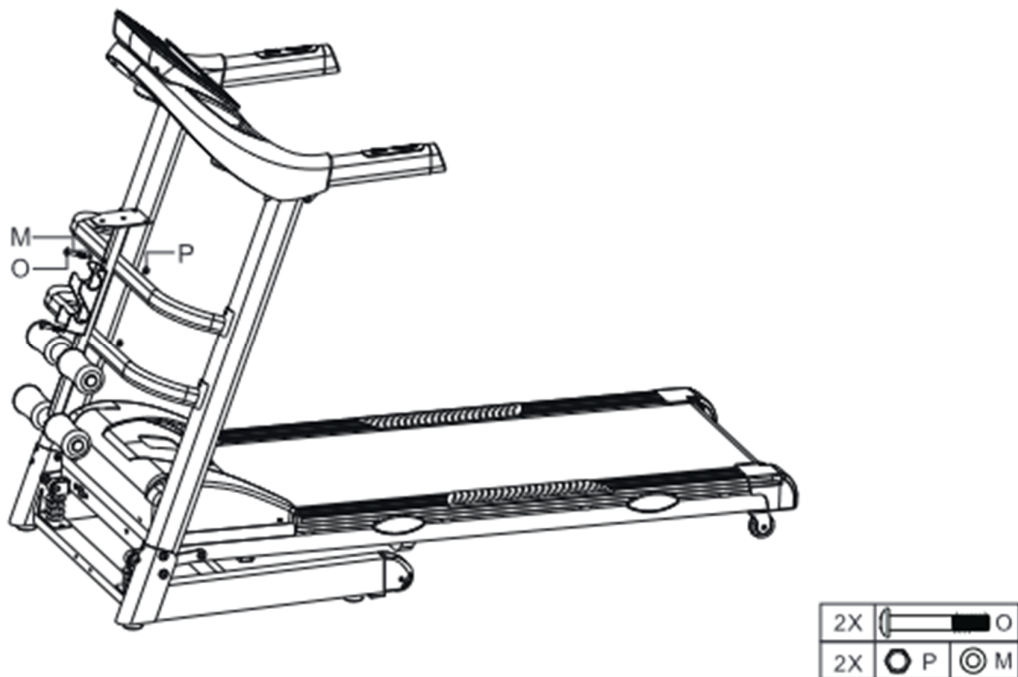
STEP 3: Set up Support Frame together with upright tubes, and then tighten screws and washers.



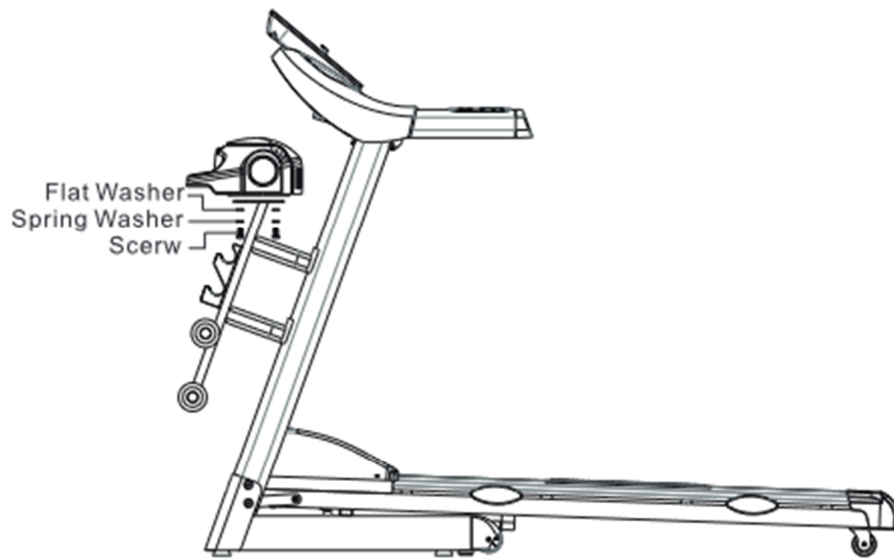
STEP 4: Assemble Rubber Foam on main multi-function frame.



STEP 5: Set up the main multi-function frame and tighten screws and washers securely.



STEP 6: Set up Massager and then tighten screws and washers securely.

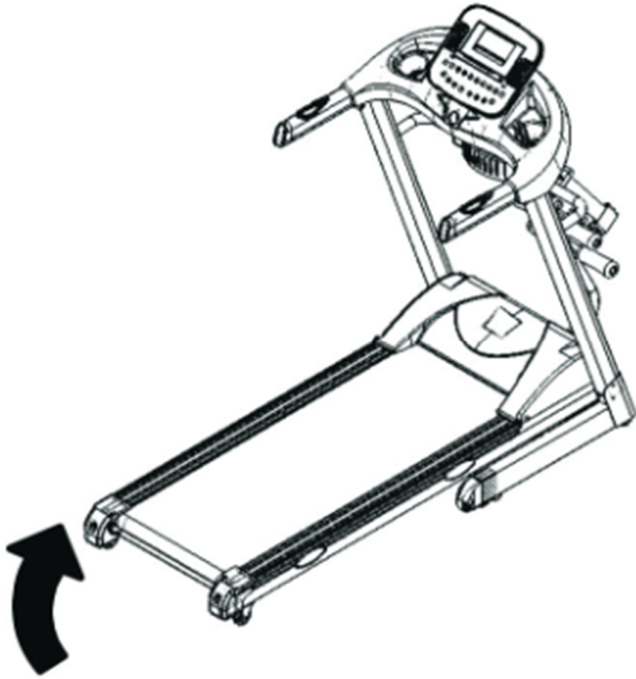


STEP 7: Place rests of items at the right location.

1. Put dumbbells on main multi-function frame.
2. Place twisting plate at any stable location.
3. Attach safety key on the yellow section of the console.
4. Attach massage belt on the massager

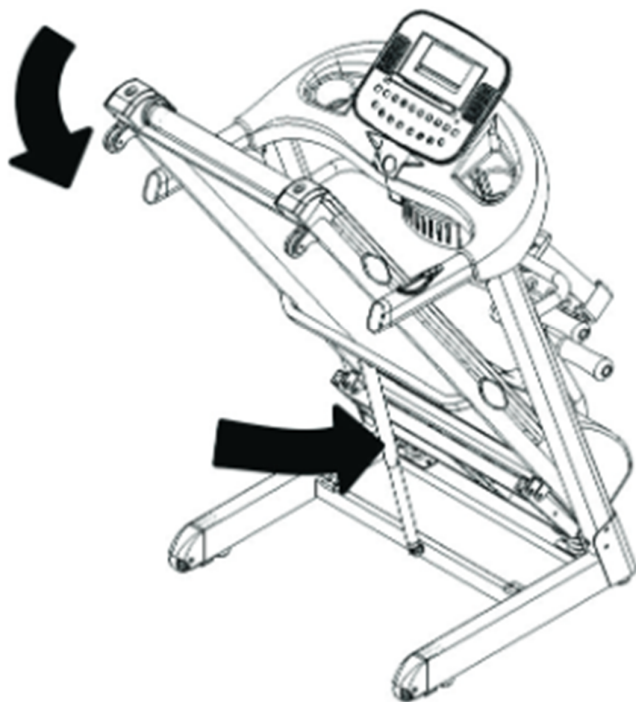


Folding Instructions



Lift the machine up and push it up until you hear a "click" sound which is made between safety casing and the pneumatic cylinder.

Unfolding Instructions



Kick the safety sleeve lightly and pull down the machine at the same time as the arrowed direction. Then the machine will fall down smoothly and slowly.

Grounding Instructions

This product must be grounded. If it should be 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 230V circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A in following figure. Make that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

Operation Instructions

Display Image:



1. "PROG" Window: Display program number. When in manual mode, it displays "---".
2. "TIME" Window: Display exercising time.
3. "SPEED" Window: Display current speeding. When start operation, it shows 3 seconds for countdown. When safety key is not attached, it shows 'OFF' and flashing.
4. "DIST./CAL." Window: Display distance or calorie each 5 seconds.

Functions:

1. Program Button: Before operate treadmill, select the program by press this button. There are 12 programs.
2. Mode Button: Before operate treadmill, select the mode by press this button. There are three modes, time, distance and calorie.
3. Start Button: Press START to operate treadmill.
4. Stop Button: Press STOP to stop operation.
5. Speed increase/decrease Button: Press either one to adjust speeding.
6. Incline increase/decrease Button: Press either one to adjust incline.
7. Speed Shortcuts: Press any ones to adjust to specific speeding.
8. Incline Shortcuts: Press any ones to adjust to specific incline.

Manual Mode:

1. Press start to operate treadmill.
2. Initial speed is 1.0 km/h. Speed could be adjusted by press speed increase/decrease buttons or shortcuts.
3. Press stop to stop operation.
4. Pull the safety key to stop the treadmill urgently. Window will show "---OFF---" and you will hear "Bi-Bi-Bi".

Pre-installed Program:

1. Initial time is set up as 30 minutes and could be adjusted by press speed increase/ decrease button. Set up range is between 5:00 and 99:00.
2. Press start to operate the motor and the speed will be adjusted automatically by program. 3. Speed could be adjusted by users.
4. Pull the safety key to stop the treadmill urgently. Window will show "---OFF---" and you will hear "Bi-Bi-Bi".

All Ranges of Each Parameter:

	Displaying Range	Mode Default Value	Pre-installed Program Default Value	Setting Range
Speed	1.0KM/H-16KM/H	-----	-----	-----
Incline	0~15%	-----	-----	-----
Time	0:00-99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
Distance	0.00KM-99.9KM	1.00KM	-----	1.0KM-99.0KM
Calorie	0Kcl 999Kcl	50Kcl	-----	20Kcl-990Kcl

Pre-installed Program Value Table:

Section		Time of Each Section = Total Set Time / 10									
		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
P10	Speed	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	Incline	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	Speed	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	Incline	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	Speed	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	Incline	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

Safety Training Guide

PREPARE

If you are around 35 years old, or have health problem, even this is your first time to do fitness exercise, please consult doctor or professional before use. Before do exercise, please stand on the side to learn how to operate, such as start, stop and speed adjustment. After that stand on the plastic deck of the treadmill board, catch hold of the handrail, start by 1.6 --3.2 km/h low speed, stand straight, look forward, one foot tries to do few times, then stand on the belt to do exercise. After adapting, you can adjust the speed to 3--5 km/h and keep doing about 10 minutes, then stop.

EXERCISE

Please stand on the side to learn how to operate, such as starts top, speed and incline, before you start to do exercise. Walk 1 km by constant step need about 1525 minutes, please record it in fact. Walk 1km by speed of 4.8 km/h takes about 12 minutes. If you can do it easily after a few times, you then can adjust the higher speed and incline, and go on for 30 minutes. Make sure to warm up by slow walk first please remember it is for your own health and cannot irritable

AMOUNT OF EXERCISE

SHORTCUT----The best way to save time is a 1520 minutes exercise.

Warm up 2 minutes by 4.8 km/h, and adjust the speed to 5.3 km/h and 5. 8 km/h, continue do exercise by these two speeds. Then add 0.3 km/h per 2mins speed increase, until you feel breathing quickened but not breathe hard. Keep this speed to do exercise, if feels uncomfortable, please reduce 0.3 km/h. Leave 4 minutes to reduce speed at last. If you fell it is hard to strengthen exercises by increase speed, then you can choose the way of increase incline slowly, it also can strengthen exercise.

CONSUMPTION OF HEAT---This way can really consumption the heat.

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

EXERCISE FREQUENCY

Target is 3--5 times per week, do 15-60mins each time. It is better to ma ke a time schedule. You can get the strenuous exercise degree through adjusting speed and incline. However, we'd suggest do not set incline at the beginning of exercise.

EXERCISE FREQUENCY AND SAFETY

3 to 5 times/week and 15-60 minutes each time is recommended. Exercise with schedules is the most efficient method.

Please consult professionals before exercise as they could recommend exercise rate and intensity according to your age and health condition. If you feel chest tightness, chest pain, irregular heartbeats, short of breath, dizziness or other uncomfortable conditions while exercise, please stop immediately and consult your medical doctor.

If you exercise with treadmill frequently, please feel free to adjust speed according to your personal feeling. However, if you have no experience or could not make sure the most suitable speed, please refer to below table:

Speeding	People
1.0-3.0 km/hr	Weak Constitution People
3.0-4.5 km/hr	People Who Exercise Rarely
4.5-6.0 km/hr	Normal Speed Walkers
6.0-7.5 km/hr	Quick Speed Walkers
7.5-9.0 km/hr	Joggers
9.0-12.0 km/hr	Middle Speed Runner
Any speed above 12.0 km/hr	Outstanding Runner

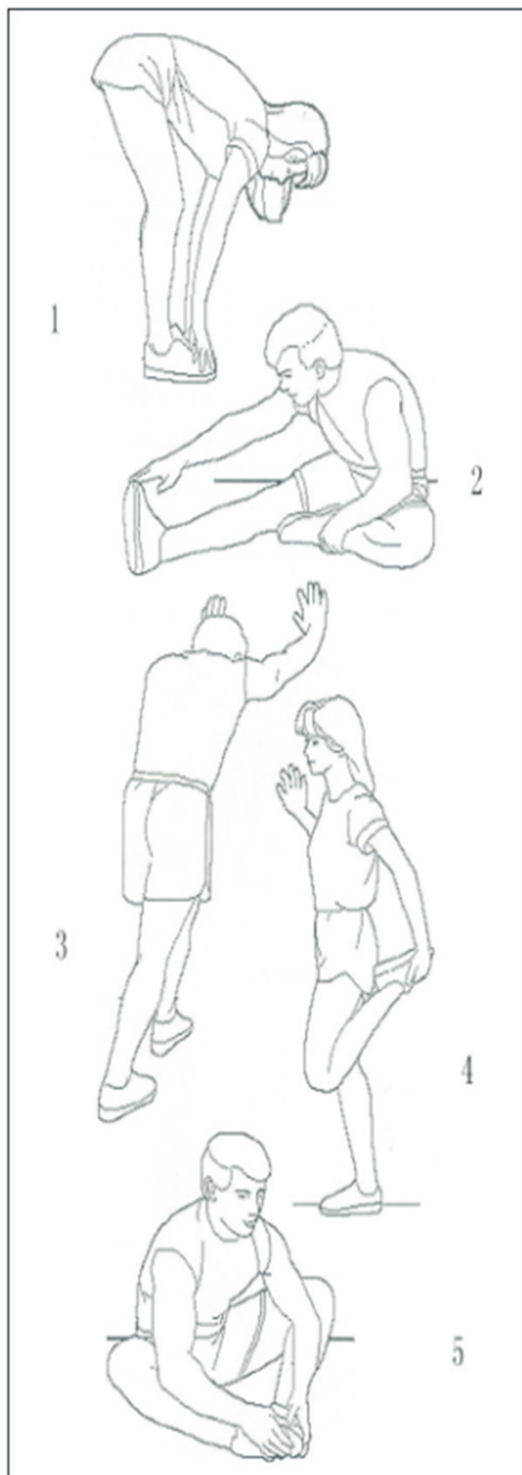
CAUTION

Proper speed for walkers is under or equal to 6.0 km/hr.

Proper speed for runners is above or equal to 8.0 km/hr.

Warm-Up Exercise

It is better to do some warmup before exercise. Warm the muscle up by easy stretch for-510 minutes. According to below method to do stretch exercise for five times, each foot do 10 seconds or more every time. After running, do those stretch exercises one more time.



1. Reach Down: slowly bent body forward and backward, shoulders relax, try to touch toes. Keep 10-15 seconds, and relax. Repeat 3 times (See picture 1).

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

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

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

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

Poly V Belt Adjustment

If you feel the running belt has occasional pause when you are running, the running belt or motor belt is flabby, you need to adjust it.

JUDGEMENT METHODS

Step 1: Open the motor cover, let the treadmill run by the slowest speed.

Step 2: Stand on the running belt and move together with it, hang on to the handrail foam and try your best to press the running belt with your feet.

Step 3: If the running belt doesn't stop when you press it, the running belt and motor belt is not flabby or not tight. They are just right; If the running belt stops when you press it, but the front roller doesn't stop, then you need to adjust the running belt (see the "belt adjustment"); If the running belt and front roller stop when press the running belt, the motor belt is flabby, you need to adjust it.

ADJUST METHODS

Step 1: Close the power, and open the motor cover.

Step 2: Unscrew the four bolts of motor and adjust the threaded bar with 6# allen wrench. If you can use hand to reverse the motor belt by 120 or more, then the motor belt is too flabby. It should be adjusted tightly. If you can reverse the motor belt about 60, then the motor belt is just right. There is no need to adjust it.

Step 3: Lock the bolt of motor base frame and assemble the motor cover.

Maintenance Instructions

CAUTION

Please unplug power cord before clean maintenance.

Before remove motor cover, always unplug power cord. Please remove motor cover and vacuum inside at least once a year.

CLEANING

Periodic cleaning is the best way to lengthen product's life.

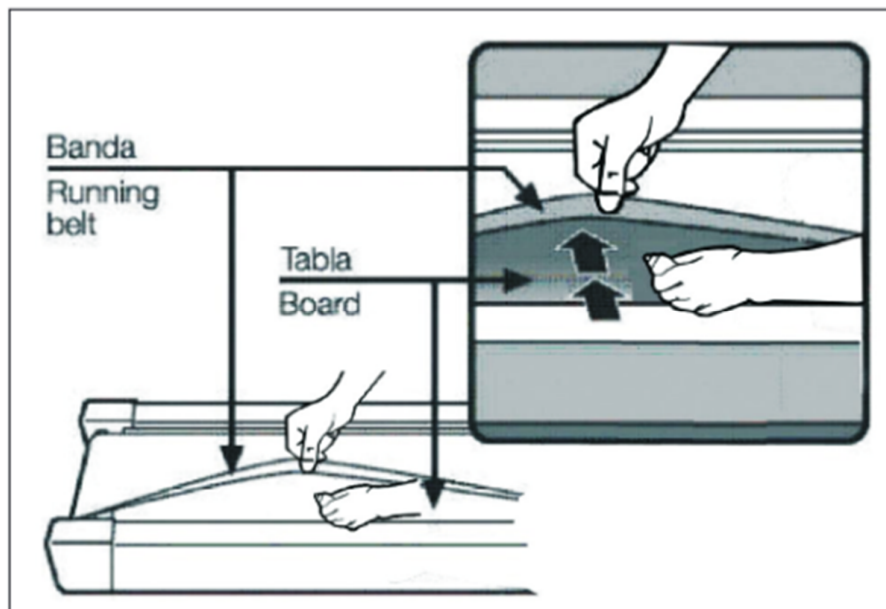
Be sure to clean all surfaces of treadmill and running belt. Use wet soapy cleaning rag for running belt cleanness is recommended. Note: Keep liquid away from treadmill in order to protect its electronic system.

Lubricant is already added between running belt and board The friction between running belt and board is the main factor to affect functions and life of your treadmill. Therefore, periodically add lubricant and inspection are recommended. If there is any damages with running belt and board, please contact the dealer.

Please see the following time table for your reference:

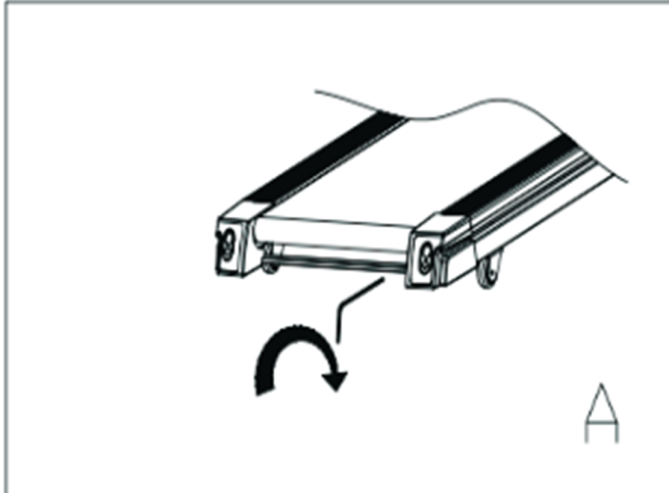
Note: We suggest you purchase lubricant from distributors and contact us for maintenance.

Light Duty (less than 3 hr/week)	Once a year
Medium Duty (3-5 hr/week)	Once half a Year
Heavy Duty (more than 5 hr/week)	Once a Quarter

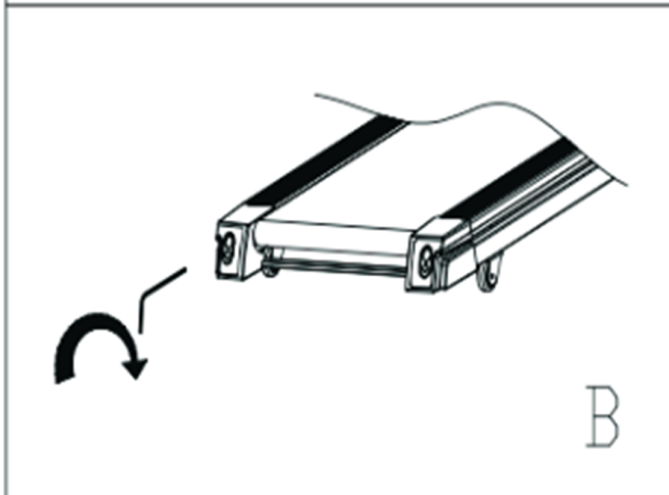


Running Belt Adjustment

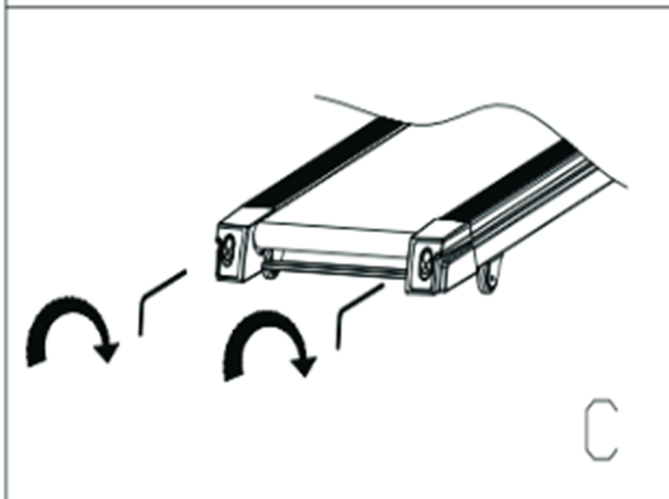
Place treadmill on a level surface and operate treadmill with around 6-8 km/hr to observe deviation situation.



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



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



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

Error Codes and Significance

Error Codes	Fault Description	Possible Causes & Solution
E1	Connection Failure Between Meter and Controller	<ol style="list-style-type: none"> 1. Check if meter and controller are well connected. 2. Bad connection between controller and main IC. Check connectors and re-connect. 3. Controller broken. Replace the controller.
E2	Speed Sensor Failure	<ol style="list-style-type: none"> 1. Speed sensor is not in position. Relocate its position. 2. Speed sensor broken. Replace the speed sensor.
E3	Incline Failure	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bad connection. Check connectors and reconnect. 2. Replace the incline motor.
E4	Over Current Protection	<ol style="list-style-type: none"> 1. Over loaded 2. Resistance is too much. Add lubrication between running board and running belt. 3. Motor broken. Replace the motor.
E5	Jerk Protection	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bad connection. Check connectors and reconnect. 2. Motor open system error. Replace the motor. 3. Power tube broken. Replace the power tube or the controller.
E6	Safety Key Is Missing	Please place safety key on console.

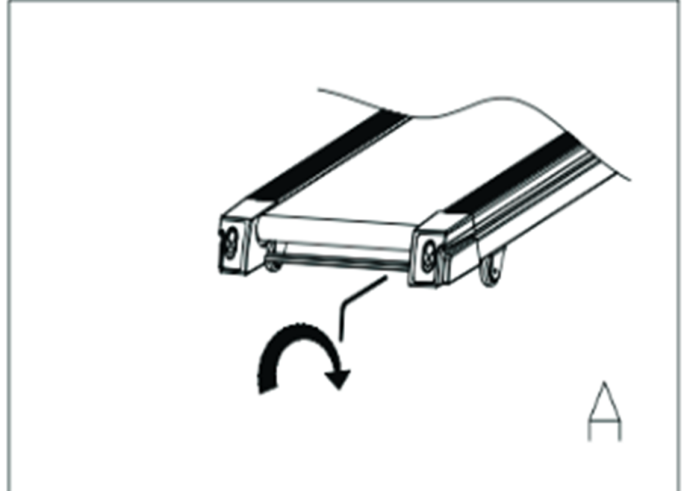
رموز الخطأ وأهميتها

رموز الخطأ	تفاصيل الخطأ	الأسباب المحتملة والحل
E1	فشل الاتصال بين جهاز القياس وجهاز التحكم	1. تحقق مما إذا كان جهاز القياس ووحدة التحكم متصلين بشكل جيد. 2. اتصال سيء بين وحدة التحكم و IC الرئيسية. تحقق من الموصلات وأعد الاتصال. 3. وحدة التحكم مكسورة. استبدل وحدة التحكم.
E2	فشل مستشعر السرعة	1. مستشعر السرعة ليس في موضعه. نقل موقعه. 2. حساس السرعة مكسور. استبدل مستشعر السرعة.
E3	فشل المنحدر	1. اتصال سيء. تحقق من الموصلات وأعد الاتصال. 2. استبدل المحرك المائل.
E4	أكثر من الحماية الحالية	1. محملة أكثر من اللازم 2. المقاومة أكثر من اللازم. أضف التشحيم بين لوح الجري وحزام الجري. 3. المحرك مكسور. استبدل المحرك.
E5	حماية رعشة	1. اتصال سيء. تحقق من الموصلات وأعد الاتصال. 2. خطأ في نظام فتح المحرك. استبدل المحرك. 3. أنبوب الطاقة مكسور. استبدل أنبوب الطاقة أو وحدة التحكم.
E6	مفتاح الأمان مفقود	يرجى وضع مفتاح الأمان على وحدة التحكم.

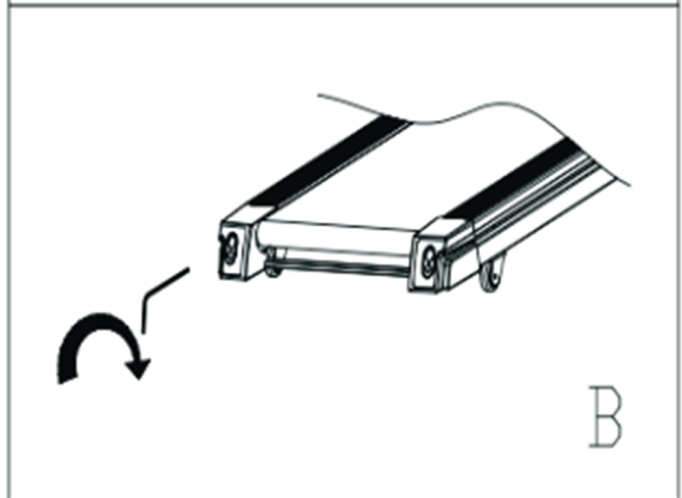
تعديل حزام الجري

ضع جهاز المشي على سطح مستو وقم بتشغيل جهاز المشي بسرعة حوالي 6-8 كم/ساعة لملاحظة حالة الانحراف.

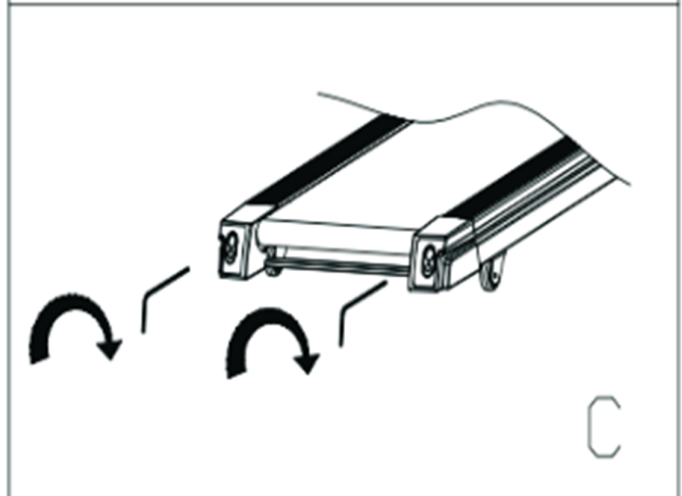
إذا انحرف الحزام إلى اليمين، فافصل قفل الأمان وأوقف تشغيل الطاقة، ثم أدر مسمار الضبط الأيمن 4/1 دورة في اتجاه عقارب الساعة، وبعد ذلك أدخل قفل الأمان وقم بتشغيل الطاقة، وقم بتشغيل جهاز المشي، ولاحظ حالة انحراف حزام الجري. كرر الخطوات المذكورة أعلاه حتى يتم وضع حزام الجري في المنتصف.



بمجرد أن ينحرف حزام المشي إلى اليسار، افصل قفل الأمان، وأوقف تشغيل الطاقة، ثم باستخدام مسمار الضبط المختلف في اتجاه عقارب الساعة، قم بتدوير 4/1 دورة، وقم بتشغيل الطاقة المقفلة بأمان لتشغيل جهاز المشي، والتحقق من انحراف جهاز المشي حزام. كرر الخطوات المذكورة أعلاه حتى يتمركز الحزام.



سوف يسترخي حزام المشي تدريجيًا بعد الخطوات المذكورة أعلاه أو بعد فترة من الاستخدام، قم بفصل قفل الأمان، وإيقاف الطاقة، مع دوران حزام الضبط في اتجاه عقارب الساعة 4/1 لفات، وتشغيل قفل الأمان. قوة تشغيل جهاز المشي، ثم الوقوف على الحزام للتأكد من إحكامه. كرر الخطوات المذكورة أعلاه حتى يصبح الحزام ضيقًا بشكل معتدل.



تعليمات الصيانة

حذر

يرجى فصل سلك الطاقة قبل إجراء الصيانة النظيفة.
قبل إزالة غطاء المحرك، افصل سلك الطاقة دائماً. يرجى إزالة غطاء المحرك وتنظيفه بالمكنسة الكهربائية مرة واحدة على الأقل في السنة.

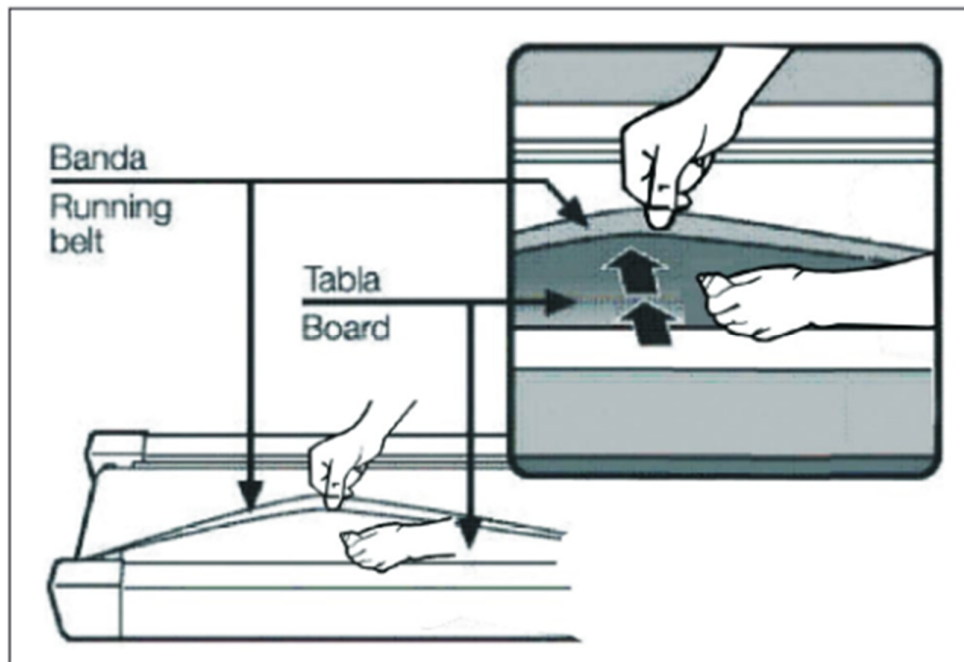
تنظيف

التنظيف الدوري هو أفضل وسيلة لإطالة عمر المنتج.
تأكد من تنظيف جميع أسطح جهاز المشي وحزام الجري. يوصى باستخدام قطعة قماش مبللة للتنظيف بالصابون لتنظيف حزام الجري. ملحوظة: احتفظ بالوسائل بعيداً عن جهاز المشي لحماية نظامه الإلكتروني.

تمت إضافة مادة التشحيم بالفعل بين سير الجري واللوحة. يعد الاحتكاك بين سير الجري واللوحة هو العامل الرئيسي الذي يؤثر على وظائف جهاز المشي وعمره. لذلك، يوصى بإضافة مواد التشحيم والفحص بشكل دوري. إذا كان هناك أي تلف في حزام التشغيل واللوحة، فيرجى الاتصال بالموزع.

يرجى الاطلاع على الجدول الزمني التالي للرجوع إليه:
ملاحظة: نقترح عليك شراء مواد التشحيم من الموزعين والاتصال بنا لإجراء الصيانة.

مرة كل سنة	الخدمة الخفيفة (أقل من 3 ساعات/أسبوع)
مرة واحدة نصف سنة	واجب متوسط (3-5 ساعات/أسبوع)
مرة كل ربع سنة	الخدمة الشاقة (أكثر من 5 ساعات/أسبوع)



٧ تعديل حزام بولي

إذا شعرت أن سير الجري يتوقف من حين لآخر أثناء الجري، أو أن سير الجري أو حزام المحرك مترهل، فأنت بحاجة إلى ضبطه.

طرق الحكم

- الخطوة 1:** افتح غطاء المحرك، واترك جهاز المشي يعمل بأبطأ سرعة.
- الخطوة 2:** قف على حزام الجري وتحرك معه، وتمسك برغوة الدرايزين وابذل قصارى جهدك للضغط على حزام الجري بقدميك.
- الخطوة 3:** إذا لم يتوقف سير الجري عند الضغط عليه، فإن سير الجري وحزام المحرك ليسا مترهلين أو غير مشدودين. إنهم على حق؛ إذا توقف سير الجري عند الضغط عليه، لكن الأسطوانة الأمامية لم تتوقف، فأنت بحاجة إلى ضبط سير الجري (انظر "تعديل الحزام")؛ إذا توقف حزام التشغيل والأسطوانة الأمامية عند الضغط على حزام التشغيل، فإن حزام المحرك مترهل، فأنت بحاجة إلى ضبطه.

طرق التعديل

- الخطوة 1:** أغلق الطاقة وافتح غطاء المحرك.
- الخطوة 2:** قم بفك البراغي الأربعة للمحرك واضبط الشريط الملولب باستخدام مفتاح ألين #6. إذا كان بإمكانك استخدام يدك لعكس حزام المحرك بمقدار 120 درجة أو أكثر، فهذا يعني أن حزام المحرك مترهل للغاية. يجب تعديله بإحكام. إذا كان بإمكانك عكس حزام المحرك بمقدار 60 درجة تقريبًا، فهذا يعني أن حزام المحرك مناسب تمامًا. ليست هناك حاجة لتعديله.
- الخطوة 3:** قم بقلب مسمار إطار قاعدة المحرك و قم بتجميع غطاء المحرك.

تمرين الإحماء

ومن الأفضل القيام ببعض الإحماء قبل التمرين. قم بإحماء العضلة عن طريق التمدد السهل لمدة - 510 دقيقة. وفقاً للطريقة الموضحة أدناه، يمكنك أداء تمرين التمدد لمدة خمس مرات، كل قدم لمدة 10 ثوانٍ أو أكثر في كل مرة. بعد الجري، قم بتمارين التمدد هذه مرة أخرى.

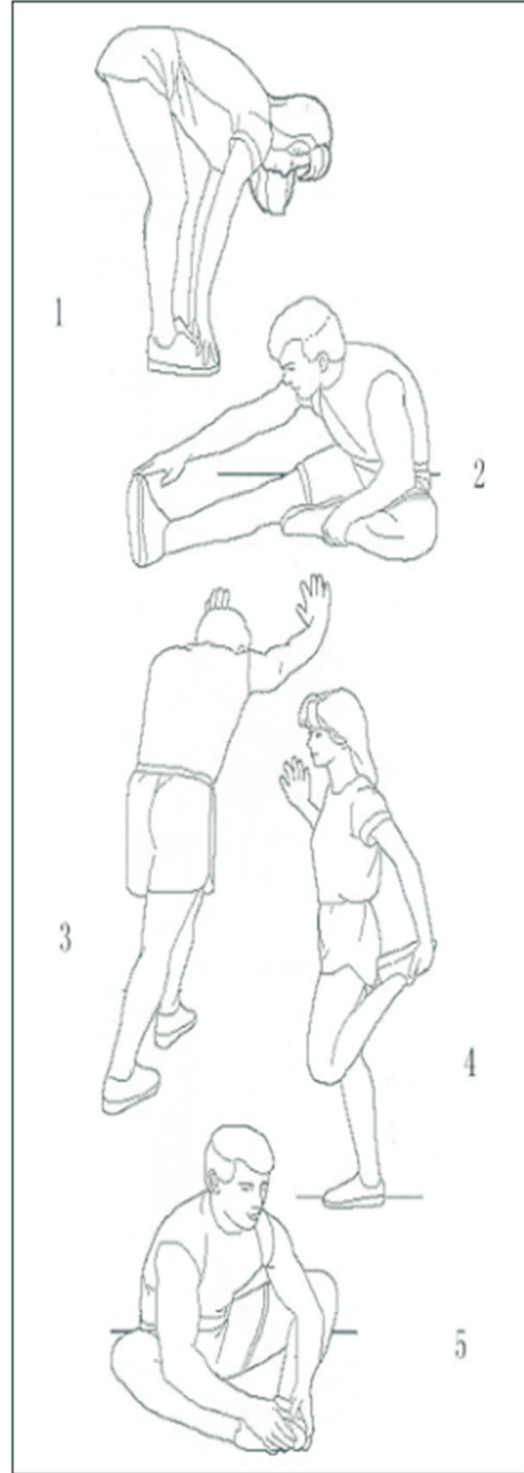
1. الوصول إلى الأسفل: ثني الجسم ببطء للأمام والخلف، واسترخاء الكتفين، ومحاولة لمس أصابع القدم. احتفظ بها لمدة 10-15 ثانية واسترخي. كرر 3 مرات (انظر الصورة 1).

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

3. تمدد وتر الساق والقدم: الوقوف بكلتا يديك على الحائط، وساق واحدة خلفك. أبق ساقيك الخلفيتين مستقيمتين وكعبك على الأرض، وقم بإمالة نحو الحائط أو الشجرة. احتفظ بـ 10 - 15 ثانية واسترخي. كرر ذلك 3 مرات لكل ساق (انظر الصورة 3).

4. تمرين تمدد عضلات الفخذ الرباعية: حافظ على توازنك مع إمساك يديك اليمنى بالحائط، ثم مد كعبك الأيسر نحو الأرداف ببطء، حتى تشعر بتوتر شديد في الجزء الأمامي من فخذك. احتفظ بها لمدة 10-15 ثانية واسترخي. كرر ذلك 3 مرات لكل ساق (انظر الصورة 4).

5. تمدد عضلات سارتوريوس (العضلات الداخلية للفخذ): اجلس مع باطن قدميك في الاتجاه المعاكس وركبتك إلى الخارج. اسحب القدمين نحو الفخذ، واستمر في ذلك لمدة 10-15 ثانية، ثم استرخي. كرر 3 مرات (انظر الصورة 5).



تكرار التمرين والسلامة

يوصى باستخدامه من 3 إلى 5 مرات في الأسبوع و15-60 دقيقة في كل مرة. التمرين مع الجداول الزمنية هو الطريقة الأكثر فعالية.

يرجى استشارة المتخصصين قبل ممارسة التمارين الرياضية حيث يمكنهم التوصية بمعدل التمرين وشدته وفقاً لعمرك وحالتك الصحية. إذا شعرت بضيق في الصدر، أو ألم في الصدر، أو عدم انتظام ضربات القلب، أو ضيق في التنفس، أو دوخة أو غيرها من الحالات غير المريحة أثناء ممارسة التمارين الرياضية، فيرجى التوقف فوراً واستشارة طبيبك.

إذا كنت تمارس التمارين الرياضية باستخدام جهاز المشي بشكل متكرر، فلا تتردد في ضبط السرعة وفقاً لمشاعرك الشخصية. ومع ذلك، إذا لم تكن لديك خبرة أو لم تتمكن من التأكد من السرعة الأكثر ملاءمة، فيرجى الرجوع إلى الجدول أدناه:

الناس	مسرعة
شعب الدستور الضعيف	3.0-1.0 كم/ساعة
الأشخاص الذين يمارسون الرياضة نادراً	4.5-3.0 كم/ساعة
مشوا بسرعة عادية	6.0-4.5 كم/ساعة
سائرون سريعو السرعة	7.5-6.0 كم/ساعة
ركض	9.0-7.5 كم/ساعة
عداء السرعة المتوسطة	12.0-9.0 كم/ساعة
عداء متميز	أي سرعة تزيد عن 12.0 كم/ساعة

حذر

السرعة المناسبة للمشاة أقل من أو تساوي 6.0 كم/ساعة.
السرعة المناسبة للعدائين هي أعلى أو تساوي 8.0 كم/ساعة.

دليل التدريب على السلامة

يحضر

إذا كان عمرك حوالي 35 عامًا، أو لديك مشكلة صحية، حتى هذه هي المرة الأولى لك لممارسة تمارين اللياقة البدنية، فيرجى استشارة الطبيب أو المحترف قبل الاستخدام. قبل ممارسة التمارين، يرجى الوقوف على الجانب لمعرفة كيفية التشغيل، مثل البدء والتوقف وتعديل السرعة. بعد ذلك، قف على السطح البلاستيكي للوحة جهاز المشي، وأمسك الدرابزين، وابدأ بسرعة منخفضة تتراوح من 1.6 إلى 3.2 كم/ساعة، وقف بشكل مستقيم، وانظر للأمام، وحاول القيام بأحد عدة مرات، ثم قف على الحزام لافعل التمارين. بعد التكيف، يمكنك ضبط السرعة إلى 3-5 كم/ساعة والاستمرار في ذلك لمدة 10 دقائق تقريبًا، ثم التوقف.

يمارس

يرجى الوقوف على الجانب لمعرفة كيفية التشغيل، مثل البدء من الأعلى والسرعة والانحدار، قبل البدء في ممارسة التمارين. المشي مسافة 1 كم بخطوة ثابتة يحتاج حوالي 1525 دقيقة، يرجى تسجيلها بالفعل. المشي مسافة كيلومتر واحد بسرعة 4.8 كم/ساعة يستغرق حوالي 12 دقيقة. إذا كان بإمكانك القيام بذلك بسهولة بعد عدة مرات، فيمكنك بعد ذلك ضبط السرعة الأعلى والانحدار، والاستمرار لمدة 30 دقيقة. تأكد من الإحماء عن طريق المشي البطيء أولاً، وتذكر أن ذلك من أجل صحتك ولا يمكن أن يثير غضبك

مقدار التمرين

الاختصار----أفضل طريقة لتوفير الوقت هي ممارسة تمرين مدته 1520 دقيقة. قم بالإحماء لمدة دقيقتين بسرعة 4.8 كم/ساعة، واضبط السرعة إلى 5.3 كم/ساعة و5.8 كم/ساعة، واصل التمرين بهاتين سرعتين. ثم أضف 0.3 كم/ساعة لكل دقيقتين زيادة في السرعة، حتى تشعر بتسارع التنفس ولكنك لا تتنفس بصعوبة. حافظ على هذه السرعة لممارسة التمارين الرياضية، وإذا شعرت بعدم الراحة، فيرجى تقليل 0.3 كم/ساعة. اترك 4 دقائق لتقليل السرعة في النهاية. إذا سقطت فمن الصعب تقوية التمارين عن طريق زيادة السرعة، فيمكنك اختيار طريقة زيادة الانحدار ببطء، فهي أيضًا يمكن أن تقوي التمرين.

استهلاك الحرارة---بهذه الطريقة يمكن أن تستهلك الحرارة حقًا.

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

تكرار التمرين

الهدف هو 3-5 مرات في الأسبوع، 15-60 دقيقة في كل مرة. فمن الأفضل أن تضع جدولًا زمنيًا. يمكنك الحصول على درجة التمرينات الشاقة من خلال ضبط السرعة والانحدار. ومع ذلك، نقترح عدم وضع المنحدر في بداية التمرين.

جدول قيمة البرنامج المثبت مسبقاً:

قسم		وقت كل قسم = إجمالي الوقت المحدد / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
وضع											
P1	سرعة	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	يميل	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	سرعة	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	يميل	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	سرعة	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	يميل	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	سرعة	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	يميل	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	سرعة	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	يميل	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	سرعة	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	يميل	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	سرعة	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	يميل	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	سرعة	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	يميل	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	سرعة	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	يميل	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	سرعة	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	يميل	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	سرعة	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	يميل	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	سرعة	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	يميل	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

الوضع اليدوي:

1. اضغط على زر "بدء" لتشغيل جهاز المشي.
2. السرعة الأولية هي 1.0 كم/ساعة. يمكن تعديل السرعة عن طريق الضغط على أزرار أو اختصارات زيادة/تقليل السرعة.
3. اضغط على إيقاف لإيقاف العملية.
4. اسحب مفتاح الأمان لإيقاف جهاز المشي بشكل عاجل. ستظهر النافذة "---OFF---" وستسمع "Bi-Bi".

البرنامج المثبت مسبقاً:

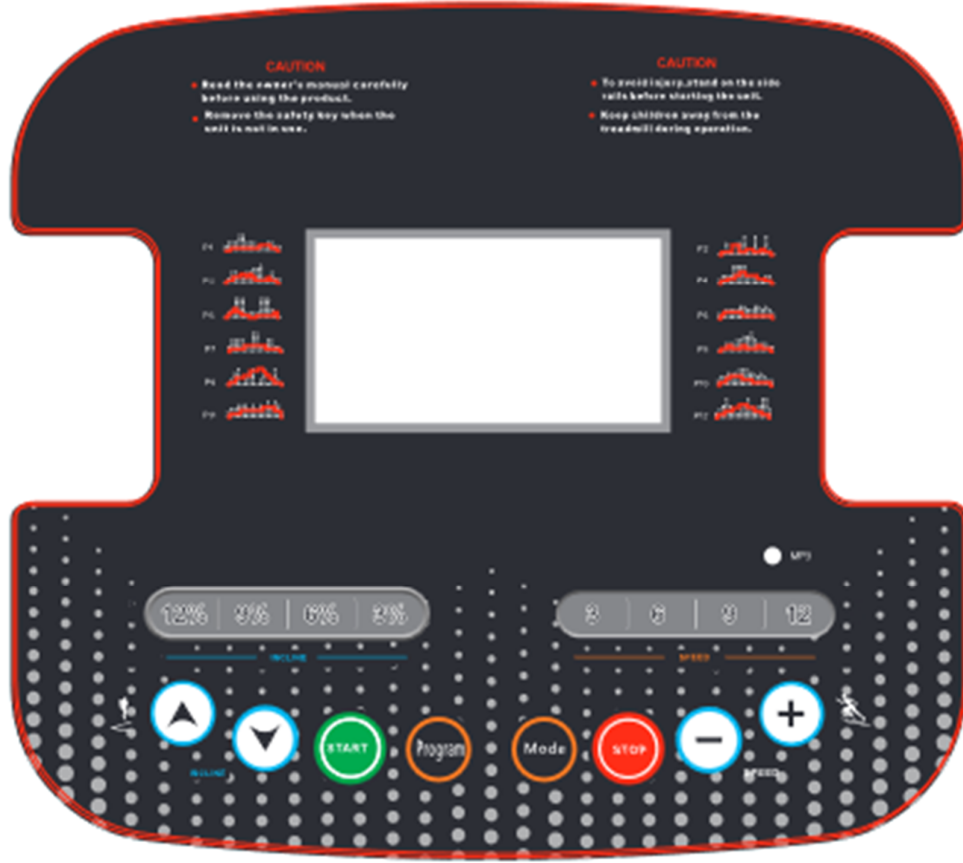
1. تم ضبط الوقت الأولي على 30 دقيقة ويمكن تعديله عن طريق الضغط على زر زيادة/تقليل السرعة. يتراوح نطاق الإعداد بين 5:00 و 99:00.
2. اضغط على زر التشغيل لتشغيل المحرك وسيتم تعديل السرعة تلقائياً حسب البرنامج. 3. يمكن تعديل السرعة من قبل المستخدمين.
4. اسحب مفتاح الأمان لإيقاف جهاز المشي بشكل عاجل. ستظهر النافذة "---OFF---" وستسمع "Bi-Bi".

جميع نطاقات كل معلمة:

يضع مجال	برنامج مثبت مسبقاً القيمة الافتراضية	القيمة الافتراضية للوضع	عرض النطاق	
-----	-----	-----	1.0 كم/ساعة-16 كم/ساعة	سرعة
-----	-----	-----	0~15%	يميل
5:00---99:00	30:00	30:00	0:00-99:59	وقت
1.0 كيلومتر-99.0 كيلومتر	-----	1.0 كم	0.00 كجم-99.9 كجم	مسافة
20Kcl-990Kcl	-----	50Kcl	OKcl 999Kcl	السرعات الحرارية

تعليمات العملية

هذه الصورة ليست للعرض:



1. نافذة "PROG": عرض رقم البرنامج. عندما تكون في الوضع اليدوي، فإنه يعرض "---".
2. نافذة "الوقت": تعرض وقت التمرين.
3. نافذة "السرعة": عرض السرعة الحالية. عند بدء التشغيل، يظهر 3 ثوانٍ للعد التنازلي. عندما لا يكون مفتاح الأمان مرفقاً، فإنه يظهر "إيقاف" ويومض.
4. "DIST./CAL": النافذة: عرض المسافة أو السرعات الحرارية كل 5 ثوانٍ.

المهام:

1. زر البرنامج: قبل تشغيل جهاز المشي، حدد البرنامج بالضغط على هذا الزر. هناك 12 برنامجاً.
2. زر الوضع: قبل تشغيل جهاز المشي، حدد الوضع بالضغط على هذا الزر. هناك ثلاثة أوضاع، الوقت والمسافة والسرعات الحرارية.
3. زر البدء: اضغط على START لتشغيل جهاز المشي.
4. زر الخطوة: اضغط على STOP لإيقاف العملية.
5. زر زيادة/تقليل السرعة: اضغط على أي منهما لضبط السرعة.
6. زر زيادة/تقليل الميل: اضغط على أي منهما لضبط الميل.
7. اختصارات السرعة: اضغط على أي منها للتكيف مع سرعة معينة.
8. اختصارات الميل: اضغط على أي منها للتكيف مع ميل معين.

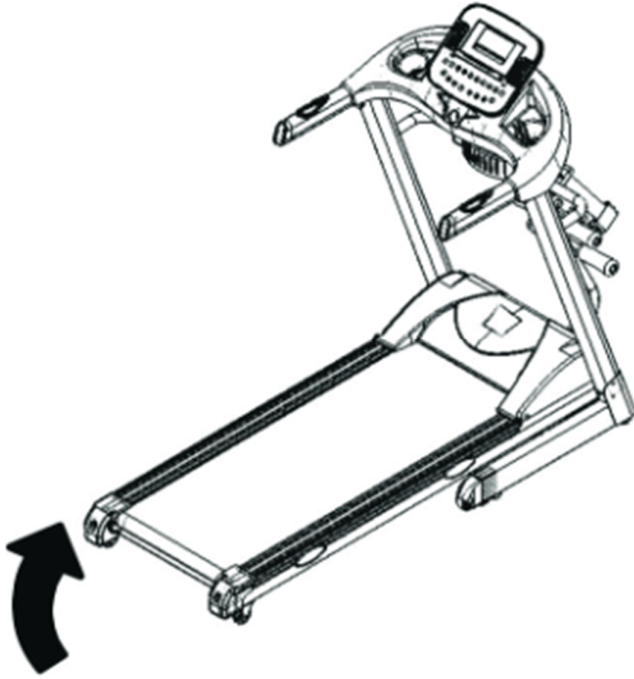
تعليمات التأريض

يجب أن تركز هذه المنتجات. إذا كان هناك عطل أو عطل، فإن التأريض يوفر مسارًا أقل مقاومة للتيار الكهربائي لتقليل خطر حدوث صدمة كهربائية. هذا المنتج مزود بسلك يحتوي على موصل تأريض للجهاز 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، قم بتركيب منفذ مناسب بواسطة كهربائي مؤهل.

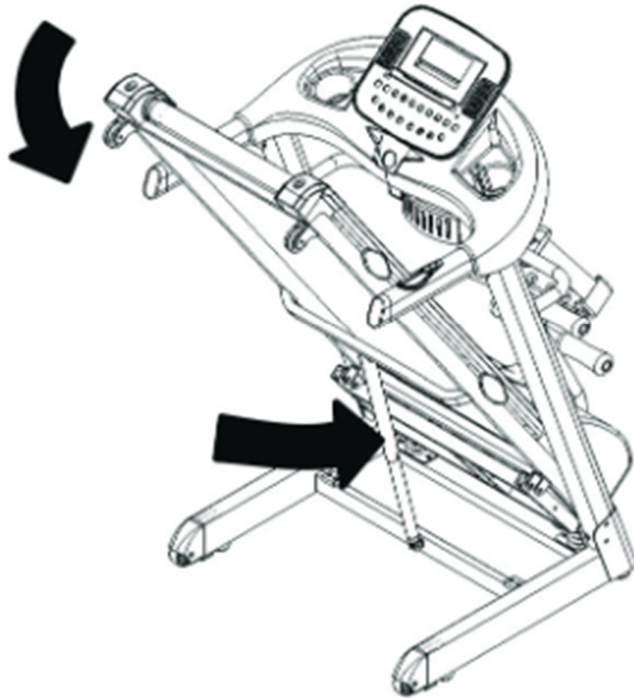
هذا المنتج مخصص للاستخدام على دائرة 230 فولت اسمية ويحتوي على قابس تأريض يشبه القابس الموضح في الرسم التخطيطي (أ) في الشكل التالي. تأكد من توصيل المنتج بمنفذ له نفس تكوين القابس. لا ينبغي استخدام أي محول مع هذا المنتج.

تعليمات للطي



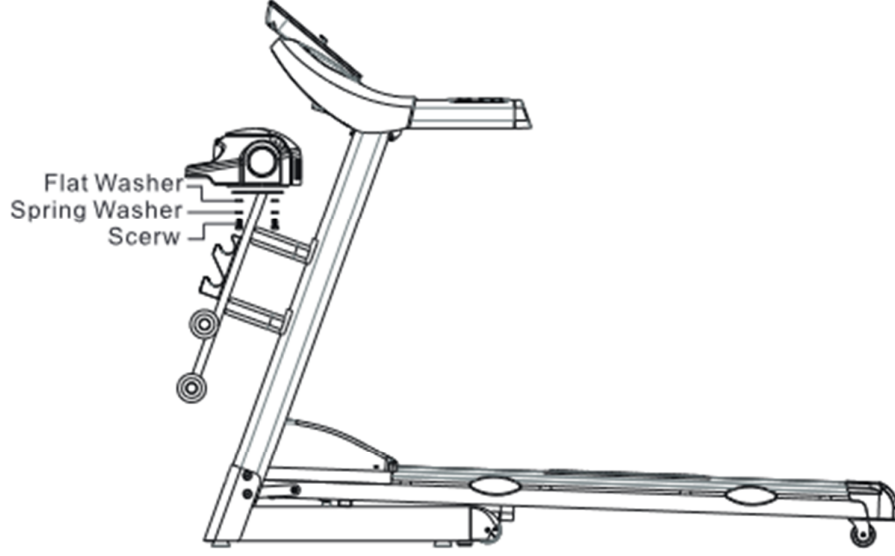
ارفع الآلة لأعلى وادفعها لأعلى حتى تسمع صوت "نقرة" يصدر بين غلاف الأمان والأسطوانة الهوائية.

تعليمات تتكشف



اركل غطاء الأمان بخفة واسحب الآلة لأسفل في نفس الوقت مع اتجاه السهم. ثم سوف تسقط الآلة بسلاسة وببطء.

الخطوة 6: قم بإعداد جهاز التدليك ثم قم بربط البراغي والغسالات بشكل آمن.

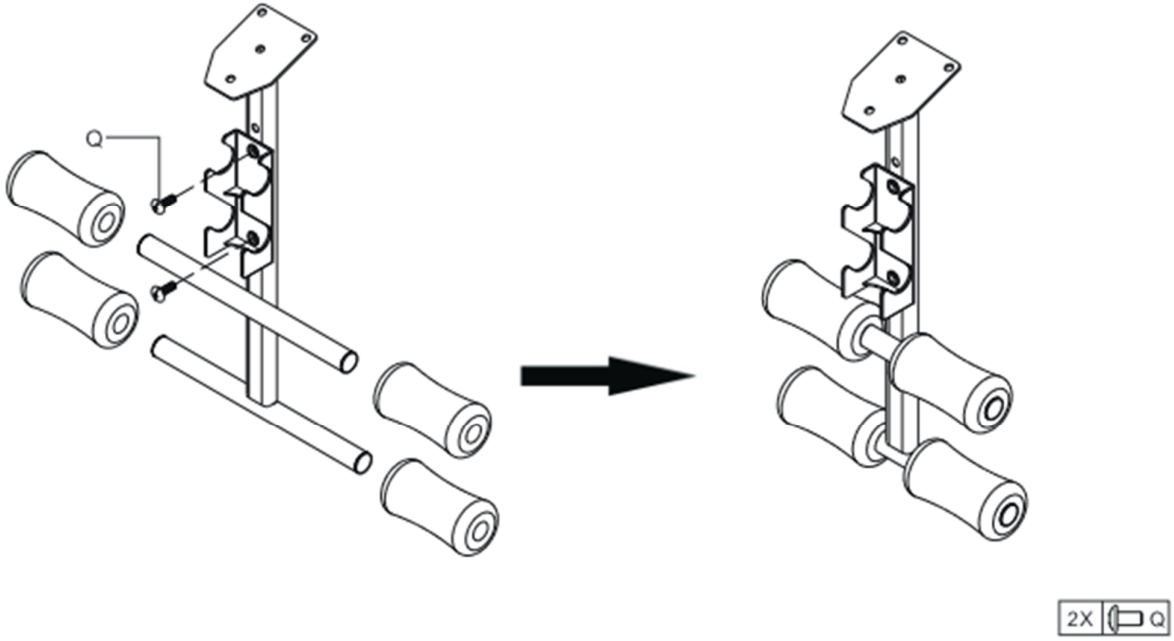


الخطوة 7: ضع بقية العناصر في المكان الصحيح.

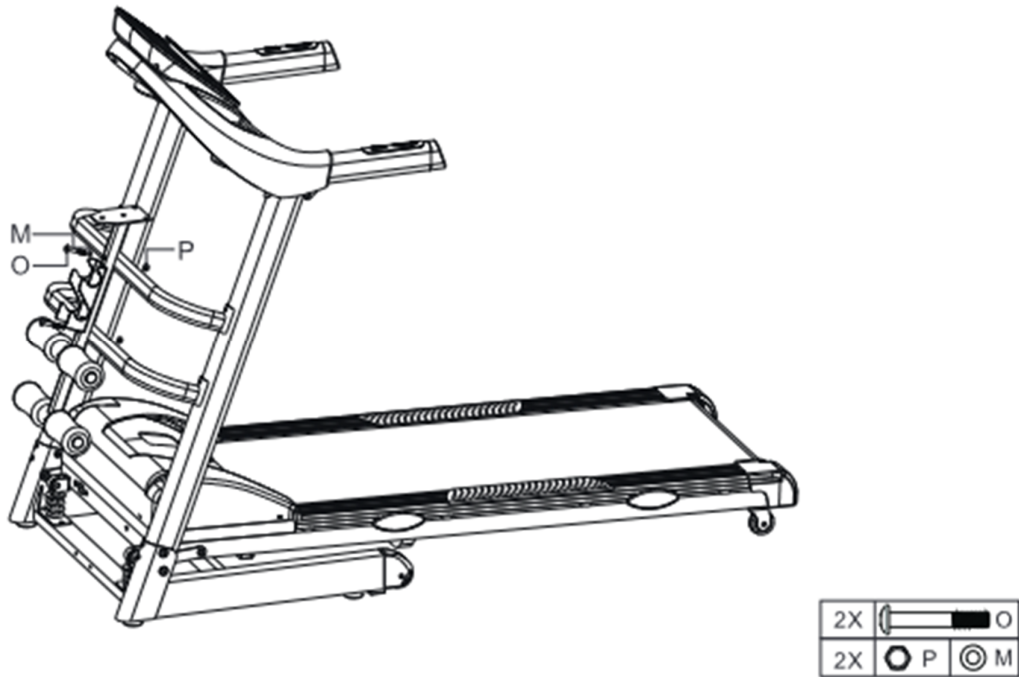
1. ضع الدمبل على الإطار الرئيسي متعدد الوظائف.
2. ضع لوحة اللف في أي مكان مستقر.
3. قم بإرفاق مفتاح الأمان بالقسم الأصفر لوحدة التحكم.
4. قم بتوصيل حزام التدليك على جهاز التدليك



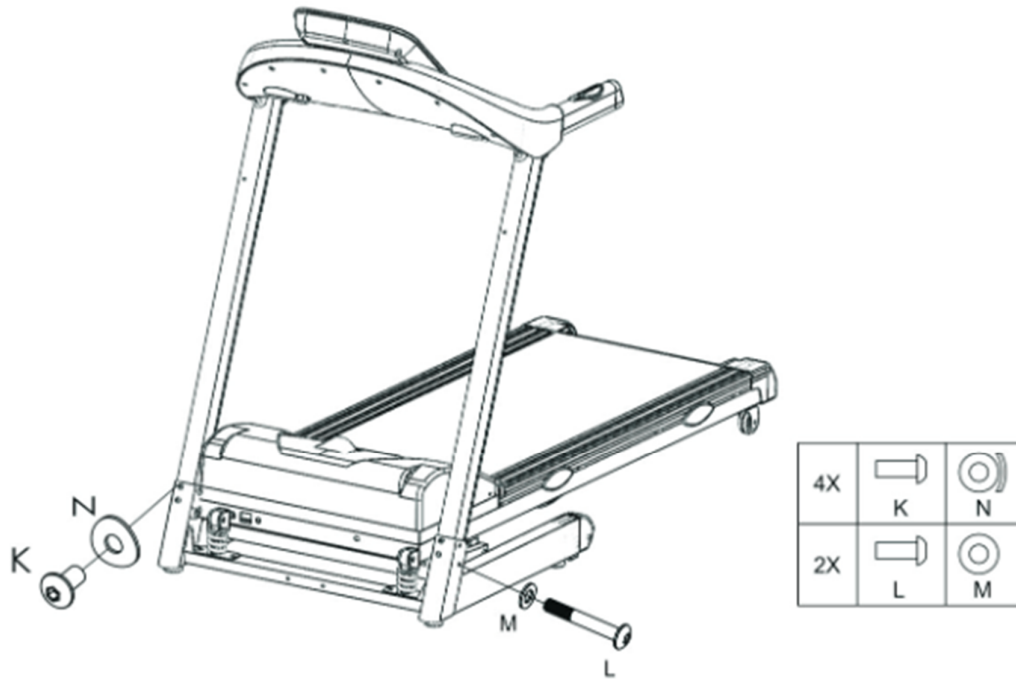
الخطوة 4: تجميع الرغوة المطاطية على الإطار الرئيسي متعدد الوظائف.



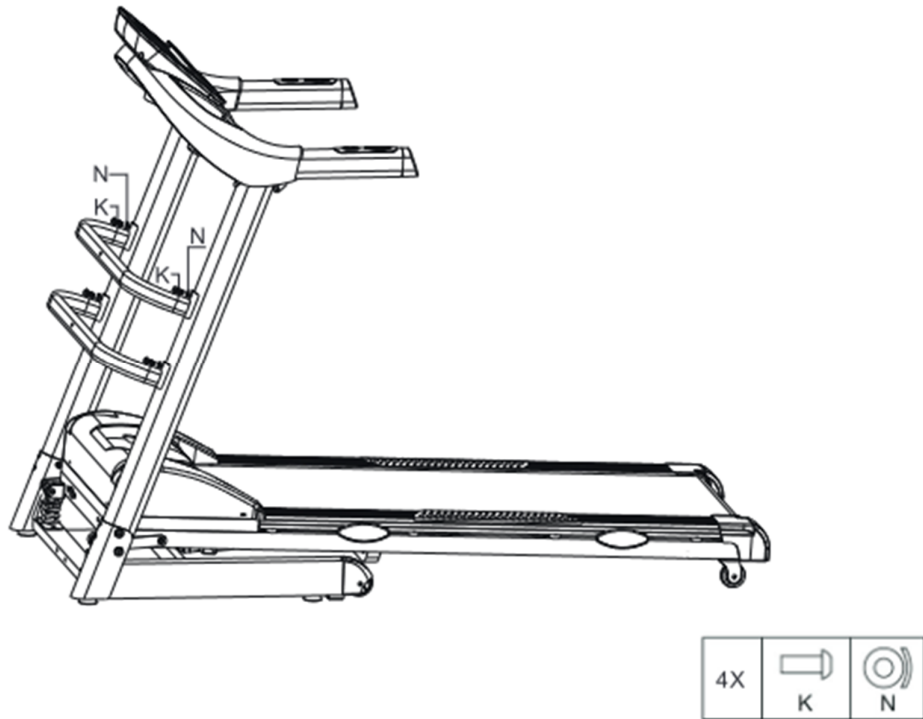
الخطوة 5: قم بإعداد الإطار الرئيسي متعدد الوظائف وشد البراغي والغسالات بشكل آمن.



الخطوة 2: قم بوضع الأنابيب في وضع مستقيم، و قم بربط البراغي والغسالات بشكل آمن في الأجزاء السفلية.

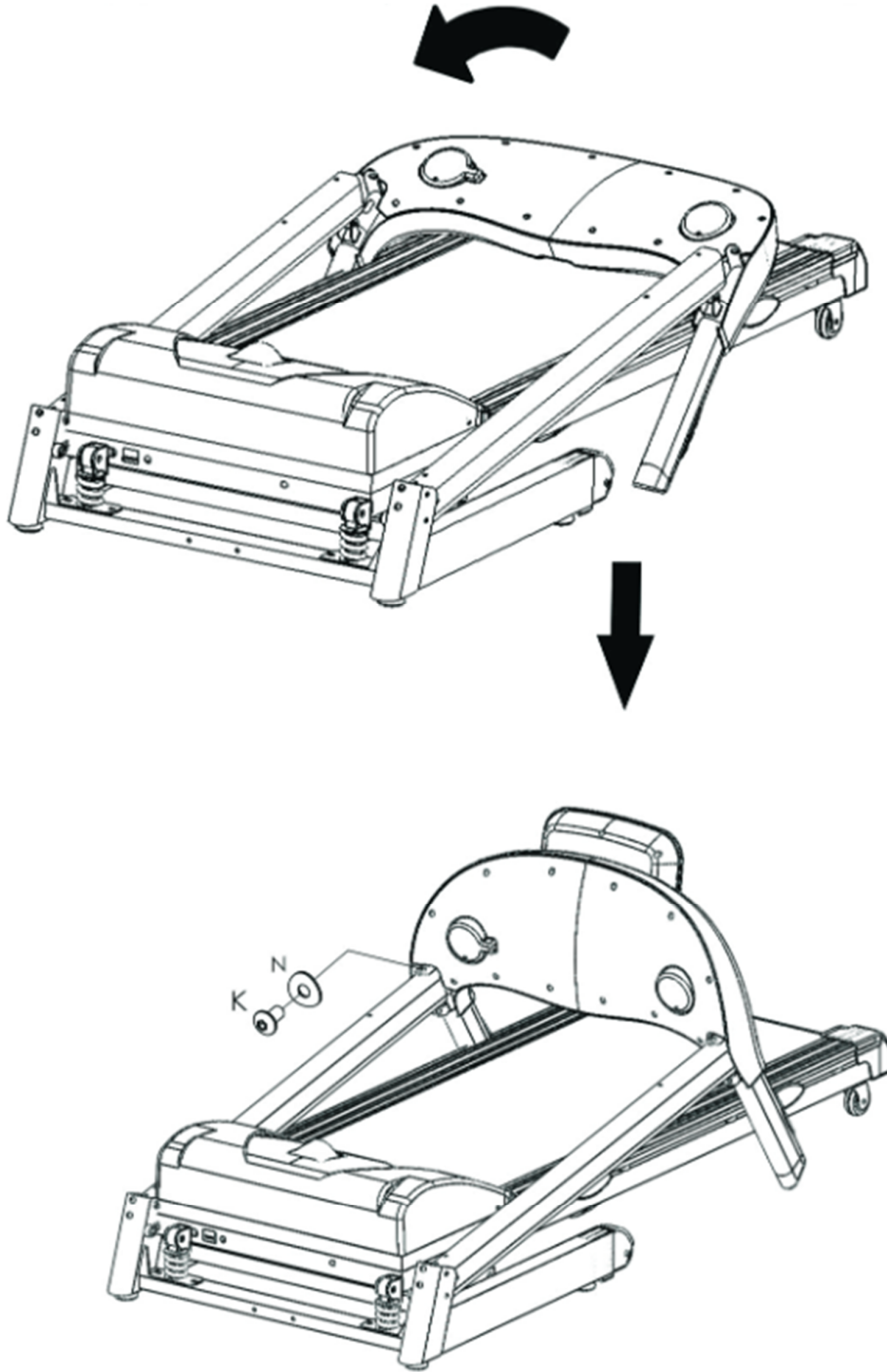


الخطوة 3: قم بإعداد إطار الدعم مع الأنابيب المستقيمة، ثم قم بربط البراغي والغسالات.

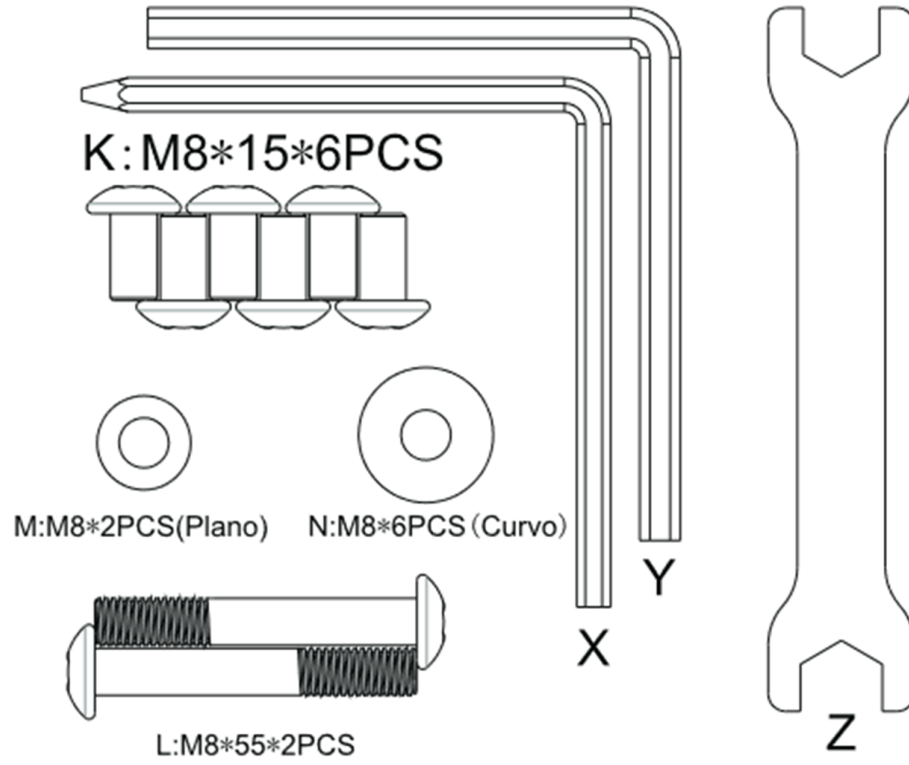


استخدم الأداة (X و Y و Z) للتجميع

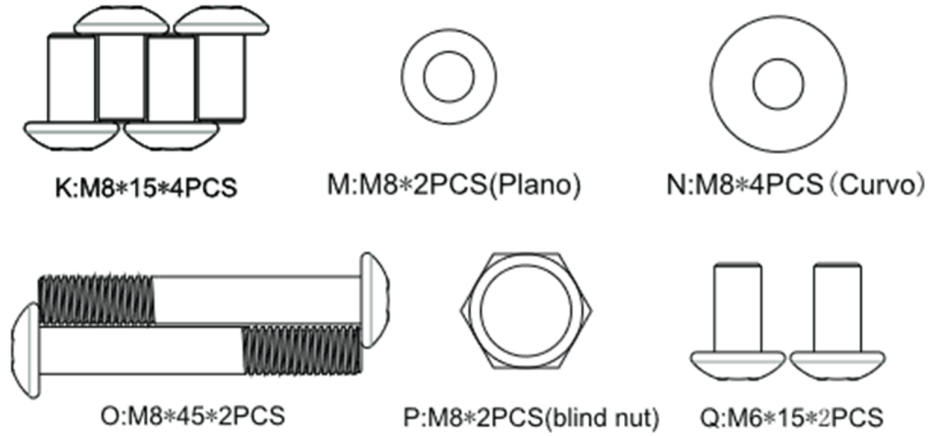
الخطوة 1: قم بتوصيل الأنابيب المستقيمة ووحدة التحكم، ثم قم بربط البراغي والغسالات بشكل آمن.




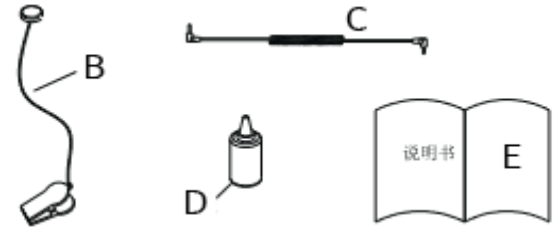





حزمة التجميع لإطار وظيفة واحدة



حزمة التجميع للإطار متعدد الوظائف



تعليمات التجميع

قائمة الأجزاء		متعددة الوظائف	وظيفة واحدة
		A إطار رئيسي	<input checked="" type="checkbox"/>
حزمة الأجزاء	B مفتاح الأمان C كابل MP3 D زيت السيليكون E دليل		<input checked="" type="checkbox"/>
إطار متعدد الوظائف	F إطار الدعم		<input checked="" type="checkbox"/>
	G الإطار الرئيسي		
	H مدلك		
	I الدمبل		
	J رغوة مطاطية		

إرشادات السلامة الهامة

تحذير:

قبل البدء بأي برامج رياضية، استشر طبيبك أو أخصائي الصحة، خاصة الشخص الذي يزيد عمره عن 35 عامًا أو يعاني من مشكلة صحية من قبل. نحن لا نتحمل أي مسؤولية عن أي مشاكل أو أضرار للأسباب المذكورة أعلاه.

الانتباه:

1. عند استخدام جهاز المشي، استمر في ربط حبل سحب الأمان بملابسك أو حزامك في جميع الأوقات.
2. لا تقم بإدخال أي شيء في أي فتحة لهذا الجهاز، وإلا فقد يسبب ذلك ضررًا.
3. ضع جهاز المشي على سطح نظيف ومستو. لا تضع جهاز المشي على سجادة سميكة لأنه قد يتداخل مع التهوية المناسبة. كذلك، لا تضع جهاز المشي بالقرب من الماء أو في الخارج.
4. لا تقم مطلقًا بتشغيل جهاز المشي أثناء وقوفك على سير المشي. بعد تشغيل الطاقة وضبط التحكم في السرعة، قد يكون هناك توقف مؤقت قبل أن يبدأ سير المشي في التحرك، قف دائمًا على حاجزي القدم على جانبي الإطار حتى يبدأ الحزام في التحرك.
5. ارتداء الملابس المناسبة عند ممارسة التمارين على جهاز المشي. لا ترتدي ملابس طويلة وفضفاضة يمكن أن تعلق في جهاز المشي. قم دائمًا بارتداء أحذية الجري أو التمارين الرياضية.
6. أبعد الأطفال الصغار أو الحيوانات الأليفة عن جهاز المشي أثناء التشغيل.
7. لا تمارس الرياضة خلال 40 دقيقة بعد الوجبة.
8. جهاز المشي مخصص للبالغين لاستخدام الأطفال فقط، ويجب أن يكون جهاز المشي تحت إشراف شخص بالغ على الجانب.
9. أمسك دائمًا الدرابزين عند المشي أو الجري في البداية على جهاز المشي، حتى تشعر بالارتياح عند استخدام جهاز المشي.
10. جهاز المشي مخصص للاستخدام الداخلي، ولا يستخدم في الهواء الطلق أو بالقرب من الماء. ضع جهاز المشي على سطح مستو. ملاحظة: جهاز المشي هو جهاز مصنوع خصيصًا، يرجى عدم إعادة تشكيله أو القيام به.
11. سلك الطاقة لجهاز المشي الآلي متخصص. في حالة تلف سلك الطاقة، يرجى الاتصال بالموزع المحلي مباشرة.
12. إذا زادت سرعة جهاز المشي فجأة بسبب عطل إلكتروني أو زيادة السرعة عن غير قصد، فسوف يتوقف جهاز المشي عندما يتم فصل دبوس السحب من وحدة التحكم.
13. قم بتوصيل سلك الطاقة بدائرة مؤرضة مباشرة. لا تستخدم سلك طاقة ممتدًا أو جسمًا ثقيل الوزن مكدمًا على سلك الطاقة أو تضع سلك الطاقة بالقرب من الحرارة المرتفعة. يُحظر استخدام المقابس المسامية، فقد يتسبب ذلك في نشوب حريق أو صدمة كهربائية بسبب ضعف الاتصال.
14. في حالة عدم استخدام جهاز المشي، يجب فصل سلك الطاقة وإزالة مفتاح الأمان.
15. لا تسمح أبدًا لأكثر من شخص باستخدام جهاز المشي في نفس الوقت.

المواصفات العامة:

AC 220+10%	الجهد الكهربى (V)	1760*805*355	حجم الكرتون (مم)
2250	قوة (W)	1700*720*1330mm	حجم التجميع (مم)
4	كهرباء (A)	1250*440	منطقة الجري (مم)
1.0-16.0	مدى السرعة (km/h)	65	الوزن الصافي (كجم)
		75	الوزن الإجمالي (كجم)
			الحد الأقصى لوزن المستخدم (كجم)
			< 120

جدول المحتويات

٣	إرشادات السلامة الهامة
٤	تعليمات التجميع
١٠	تعليمات الطي/الفتح
١١	تعليمات التأريض
١٢	تعليمات العملية
١٥	دليل التدريب على السلامة
١٧	تمرين الإحماء
١٨	تعديل حزام بولي V
١٩	تعليمات الصيانة
٢٠	تعديل حزام الجري
٢١	رموز الخطأ وأهميتها



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>