



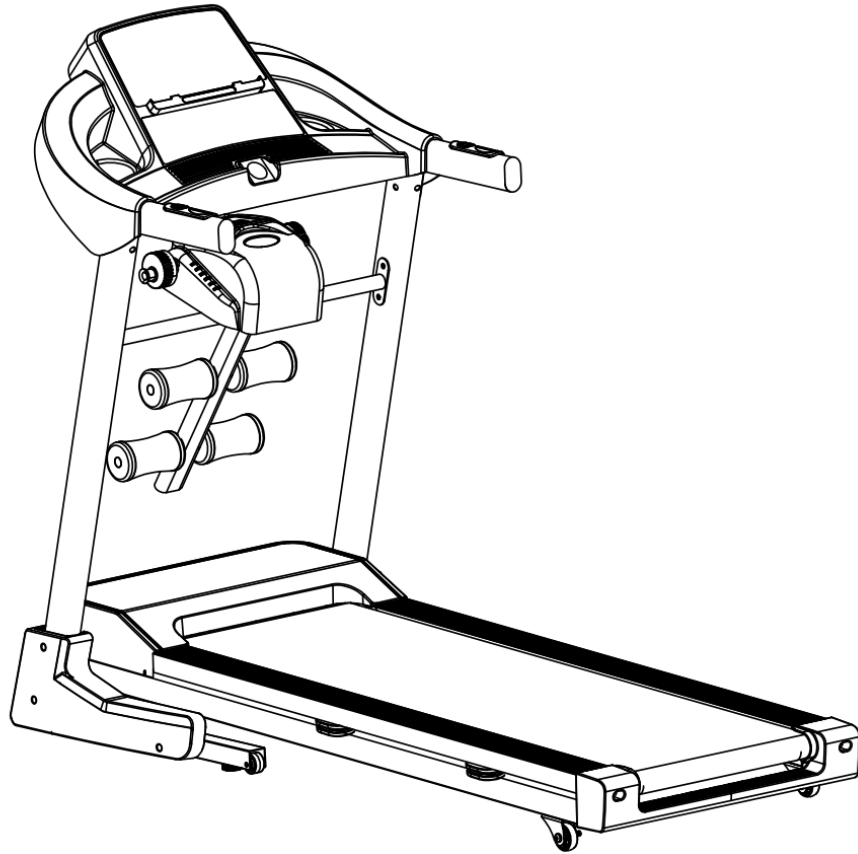
USER's MANUAL

دليل المستخدم

TREADMILL

جهاز الجري

EM-1272



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

Features	3
Precautions	3
Exploded Drawing	6
Spare Parts List	7
Assembly Instructions	8
Operation Instructions	11
Maintenance Guidelines	18
Exercise Instructions	20

Features

Congratulations on choosing the motorized treadmill. You have taken the first step to a healthier and more rewarding lifestyle. The treadmill is especially designed to meet your needs. The following are the features of the treadmill.

Speed Range: 1~18 KM/H
Incline: 18 levels auto incline
Hand Pulse
25 Pre-programs
HR programs (for HRC version only)
Bluetooth Fitshow App
Input voltage: 220V 50-60HZ
Foldable and easy moving
Maximum User Weight Capacity: 125 kgs

Precautions

TO REDUCE THE RISK OF ELECTRIC SHOCK, BURN, FIRE OR OTHER INJURY, PLEASE READ THE FOLLOWING CAUTIONS AND INFORMATION BEFORE OPERATING THIS TREADMILL.

- ❖ It is the responsibility of the owner to be sure that all the users of this treadmill are informed of all warning and precautions.
- ❖ Keep pets and small children away from the treadmill at all times.
- ❖ Never start the treadmill while you are standing on the walking belt.
- ❖ The treadmill is capable of high speeds. To avoid sudden jumps in speed, adjust the speed in small increments.
- ❖ Regularly inspect and tighten all parts of the treadmill. Keep hands away from all moving parts.
- ❖ Never leave the treadmill unattended while it is running. Always remove the safety key and move the on/off switch to the “off” position when the treadmill is not in use. Refer to the console instructions page of this manual for the location and operation of the on /off switch.
- ❖ Never leave the treadmill unattended when plugged in.
- ❖ When folding or moving the treadmill, make sure that the safety lock is fully engaged. Do not remove the motor cover unless instructed to do so by an authorized service representative. Servicing other than the procedures in this manual should be performed only by an authorized service representative.
- ❖ Keep the plug and power cord away from heated surfaces.
- ❖ Keep all electrical components, such as the motor, power cord and on/off switch away from water or other liquids to prevent shock. Do not set anything on the handrails, computer console or belt.

FOR YOUR OWN SAFETY, BE ADVISED OF THE FOLLOWING:

- ❖ Assemble and operate the treadmill on a solid level surface. Keep at least four feet of clearance around the treadmill at all times.
- ❖ Always insert the safety key and attach the clip to your clothing on your waist before commencing your workout. If you should encounter problems and need to stop the motor quickly, simply pull the cord to disengage the safety key from the console. To continue operation, simply reinsert the safety key into the console.
- ❖ 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.
- ❖ Remove the safety key and store it in a safe place when the treadmill is not in use. Keep the safety key away from children.
- ❖ Wear the proper exercise clothing and shoes for your workout. Do not wear loose clothing or shoes with leather soles or heels. Be sure to tie long hair back.
- ❖ Keep all loose clothing and towels away from the running surface. The belt will not stop immediately if an object gets caught in the rollers or belt. Should an object gets caught, turn the unit off immediately.
- ❖ Proceed with caution when getting on or off the treadmill. Use the handrails whenever possible. Step onto the running belt only when it is running at a very slow speed. Do not step off the treadmill while the belt is moving.
- ❖ To get on or off the running surface, straddle the running surface by standing on the right and left platforms on each side of the belt before starting the belt (to begin your workout) and after it has stopped (at the end of your workout).
- ❖ Never attempt to turn around while on the treadmill with the belt running. Keep your head and body facing forward at all times.
- ❖ Never turn on the treadmill while someone is standing on the running surface.
- ❖ Do not rock the treadmill, stand on the handrails or computer console at any time.
- ❖ Do not overexert yourself during your workout. Stop your workout immediately if you feel overexerted. If you feel any pain or discomfort, please consult your physician.
- ❖ Do not attempt any service on the treadmill yourself other than the assembly and maintenance described in this manual. The treadmill is for household use only. Please refer to the customer service information contained in this manual should your treadmill require additional service other than that described in this manual.
- ❖ This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

ELECTRICAL SAFETY: This motorized treadmill must be grounded. Should it break or malfunction, grounding reduces the risk of shock. The treadmill is equipped with a power cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be inserted into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

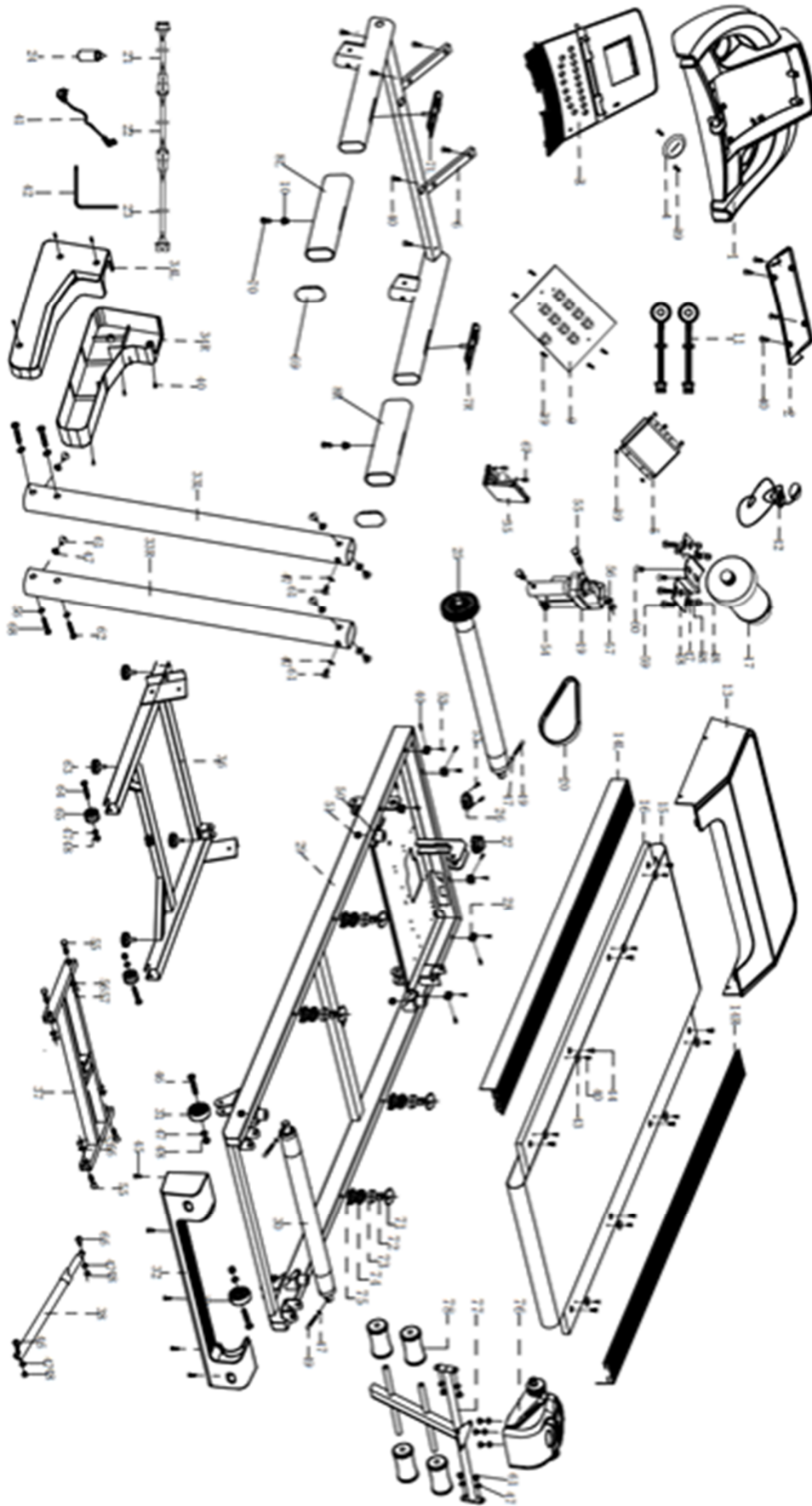
IMPORTANT: Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of an electric shock. If you are in doubt as to whether the treadmill is properly grounded, check with a qualified electrician or service person. Do not modify the plug provided with the treadmill. If it does not fit the outlet, then get a proper outlet installed by a qualified technician.

SURGE PROTECTION: Although this treadmill is equipped with built-in surge protection, an external surge protector is still recommended. The treadmill will shut off automatically if it encounters a surge in power. A reset button is located at the lower front of the motor cover. If the treadmill should be shut down, turn the on/off switch to the “off” position, then press the reset button. The treadmill will now work properly.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTION

- ❖ The machine is for home use
- ❖ The voltage for the machine is 220V.
- ❖ Before operating the machine, please do 10-minute warm-up and wear clothes and shoes that are suitable for sports
- ❖ Do not stand on the motorized treadmill when you adjust, test or start the motorized treadmill.
- ❖ Be careful when you get on or off the machine. Before starting the machine, please grab the handlebars and place your feet on the side rails (not the running belt). After starting the machine, stand on the belt with the machine operating at the lowest speed. Then increase the speed gradually. Before getting off the machine, please decrease the speed to the lowest level in case of any danger.
- ❖ When operating, press the safety at any time, the motor will stop working and the controller will give warnings.
- ❖ Children should be supervised by adults when they play on or beside the machine.
- ❖ The motorized treadmill should be protected from sunshine, damp and dirt. All the parts shall be cleaned often.
- ❖ When the machine is free from using for a long time, please don't place any objects or stand on the machine.

Exploded Drawing













Spare Parts List

No.	Parts Name	Qty
1	console plastic	1
2	console back cover	1
3	Display panel plastic	1
4	Safety key base	1
5	Lcd display	1
6	Handle bar frame	1
7	Handle pulse	2
8	Handle foam	1
9	Keyboard	1
10	Plastic sleeve	2
11	speaker	2
12	Safety key	1
13	Motor cover	1
14	side rail	2
15	Running belt	1
16	Running plate	1
17	Motor	1
18	Motor base plate	1
19	Incline motor	1
20	Motor belt	1
21	Connect cable upper	1
22	Connect cable middle	1
23	Connect cable down	1
24	Lubricant oil	1
25	Front roller	1
26	Socket	1
27	Switch	1
28	Fixed plastic	6
29	Frame deck	1
30	Rear roller	1
31	Wheel	2
32	End cap	1
33	Upright post	2
34	Side cover	2
35	Controller board	1
36	Base frame	1
37	Incline frame	1
38	Cylinder	1
39	Bolt ϕ 3X7	14

No.	Parts Name	Qty
40	bolt ϕ 4.2X13	43
41	Power cable	1
42	Allen wrench	1
43	side rail fixer	8
44	Bolt M6X25	8
45	Bolt st4.2x13	5
46	Bolt M8x45	3
47	Flat washer M8	21
48	Nut M8	10
49	Bolt M8x55	3
50	Cushion M6	8
51	Nut M6	8
52	Bolt M4.2x25	6
53	Bolt M4.2x13	2
54	Bolt M10x30	2
55	Bolt M10x45	5
56	Flat washer M10	7
57	Nut M10	5
58	Spring washer	4
59	Bolt M8x20	4
60	Bolt M8x10	2
61	Bolt M8x16	8
62	Bolt M8x50	2
63	Foot Rubber	4
64	Bolt M8x50	2
65	Move wheel	2
66	bolt M8x30	1
67	Bolt M4x10	2
68	Bolt M10x50	2
69	Plastic end cap	2
70	Bolt M4x35	2
71	Plastic cover	4
72	cushion	4
73	Plastic sleeve	4
74	spring	4
75	Plastic cover	4
76	Massager head	1
77	sit up frame	1
78	sit up foam	4

Assembly Instructions

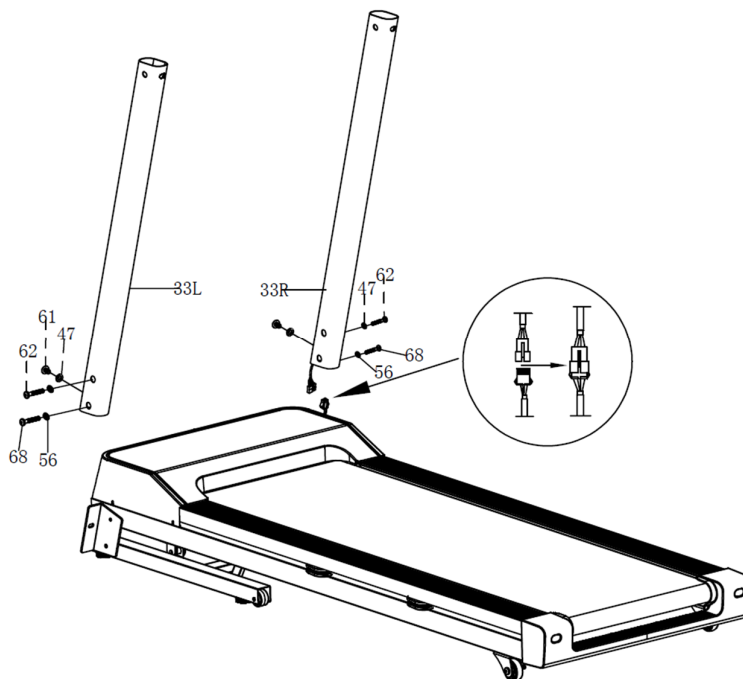
Hardware Packing List:

Part # Description	Quantity	Part # Description	Quantity
M8X16 MM. Bolt 	12	ϕ 4.2x16mm Bolt 	6
M8X50 MM Bolt 	2	Safety key 	1
M10X50MM BOLT 	2	Lubricant Oil 	1
M8 Washer (Ø 8.5xØ16xT1.6) 	14	Allen wrench S5 	1
M10 Washer (Ø 10.5xØ21xT1.6) 	2	Allen wrench S6 	1

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

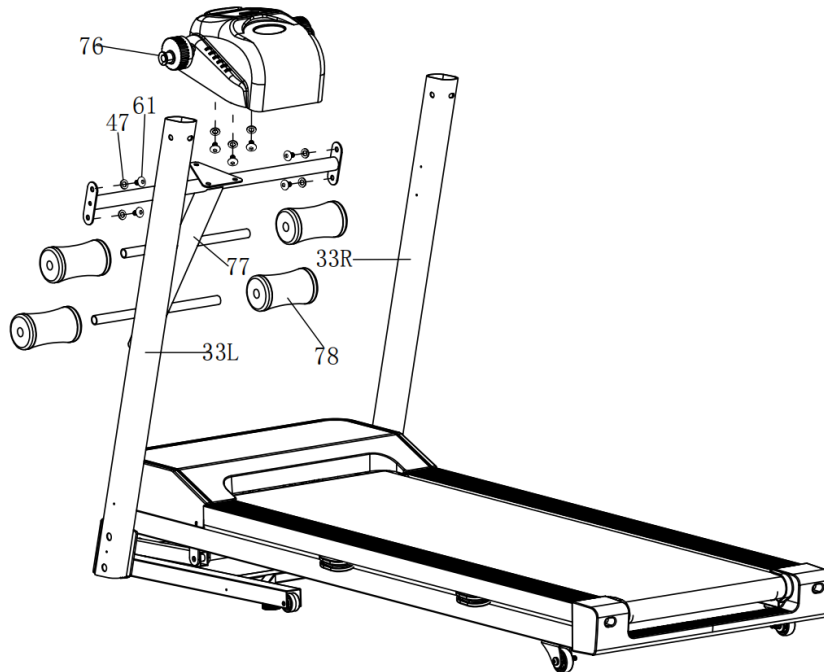
Step 1. Assemble the upright posts

- ❖ Connect the cable from the 33R upright post and the cable from the main frame.
- ❖ Fix the upright post (33R and 33L) on the right side of main frame use the Bolts (M8*16-part no.61) and washer (M8 Flat-part no.47), and bolt (M8x50-part no.62) with washer (M8 flat washer-part no. 47), and bolt (M10-part no.68) with washer (M10 flat washer-part no 56).



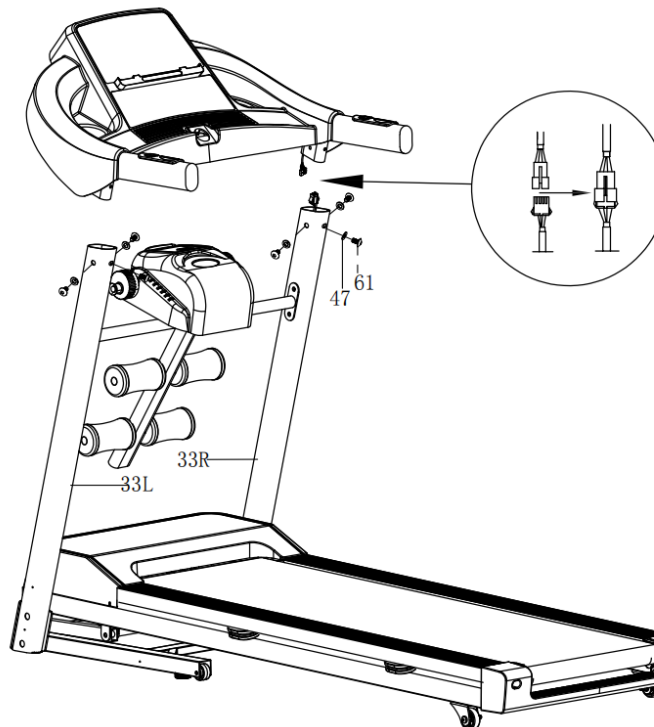
Step 2. Assemble the massage and sip up function

- ❖ Use the bolt (61, M8x15) and flat washer (47) to assemble the massage support bar between the both upright post (58L/58R).
- ❖ Remove the screws under the massage head (No 76), and use the same screw fix the massage head on the support bar (No 77). And put the sit up foam (No 78) on the sit up bar.



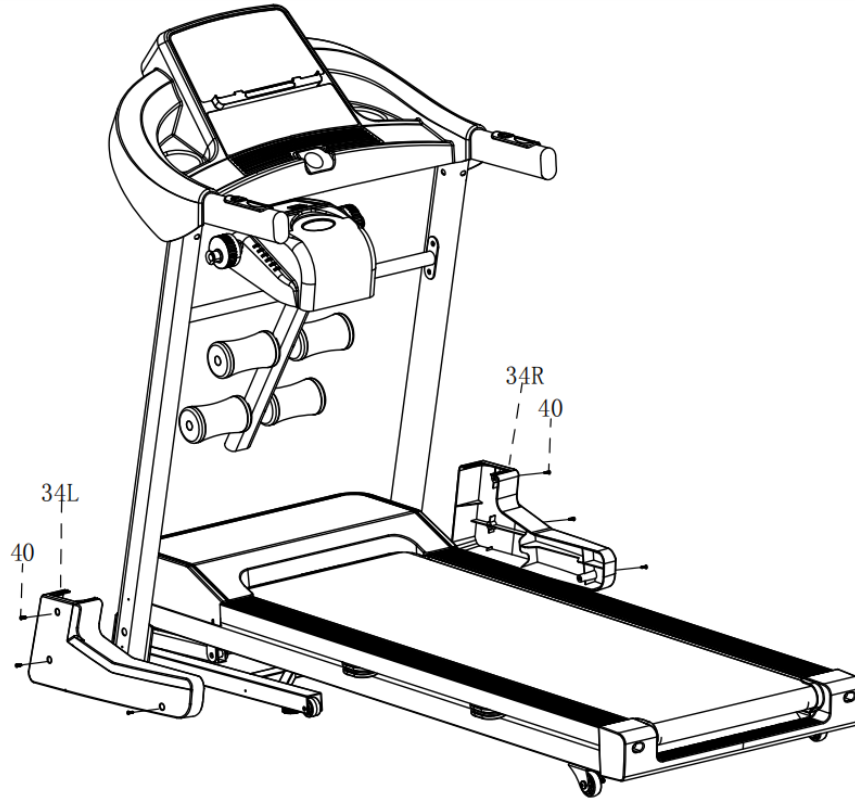
Step 3. Assemble the whole console on the machine

- ❖ 1. Connect the cables between the console and the right upright post (33R).
- ❖ 2. Use the bolt (61, M8x 15) with the flat washer (47) fix the console on the upright post.



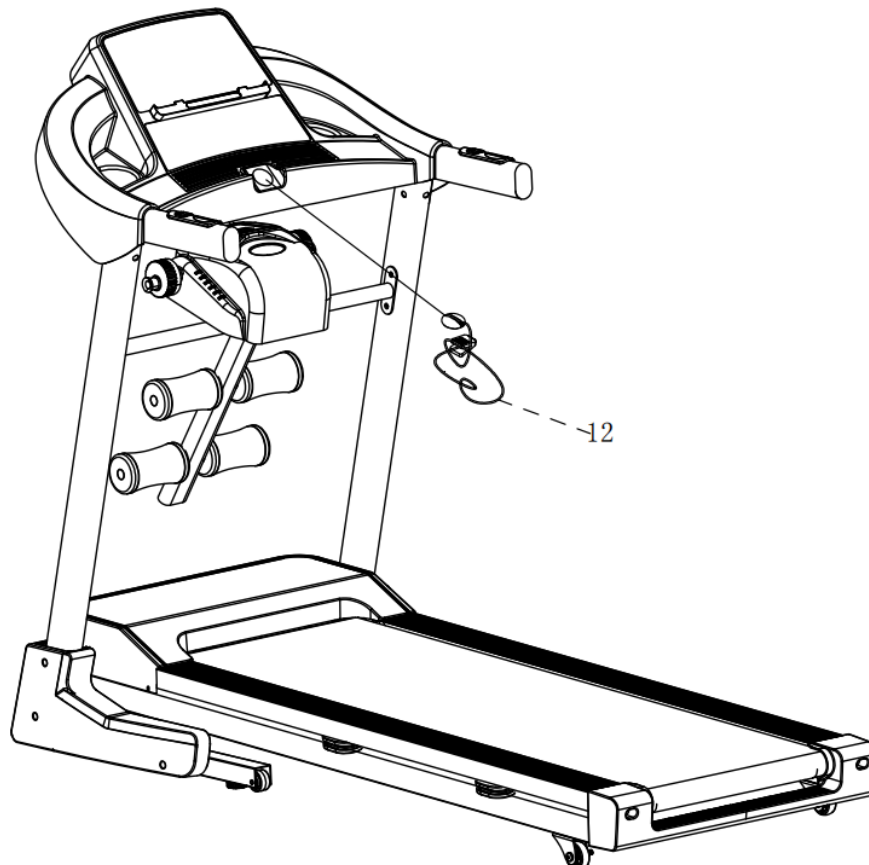
Step 4. Assemble the side covers on the both upright post

- ❖ Use the supplied screw (4.2*16mm -part no.40) to fix the side cover (34 L&R) to the both sides.



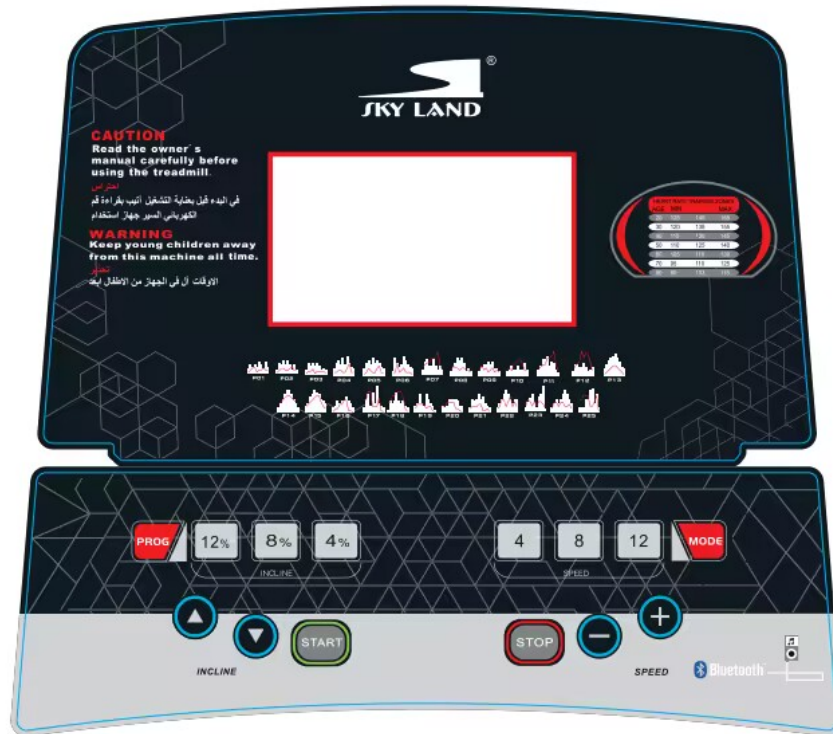
Step 5. Safety key

- ❖ Put on the safety key (12) to the right position



Operation Instructions

1. Console Display:



2. window display:

2.1 "SPEED" window: display the current speed, speed range: 1.0--18KM/H, when use the pre-set programs, will display "P01-P02-...-P25-U01-U02-U03-HR1-HR3"-FAT

2.2 "TIME" display: display exercise time, positive timing from 0:00-99:59.

2.3 "DISTANCE." Display the running distance, count forward from 0.00-99.9

2.4 "CAL/PULSE "window: movement burns calories consumed calorie value from 0-999,

Display hand pulse from 50-200

2.5 "INCLINE" window: Displays the current incline levels, range 0-18 levels

3. KEY FUNCTION:

3.1 "START" start the machine, "STOP" stops the treadmill.

3.2 SPEED "+": speed + button, at the running state, press it will be added 0.1KM/H every time, press it for a long time, it will add the speed constantly;

3.3 SPEED "-": speed – button, at the running state, press it will decrease 0.1KM/H every time, press it for a long time, it will decrease the speed constantly.

3.4 "INC +", increase the incline levels during running, press it a long time, it will increase the incline levels constantly

3.5 "INC-" decrease the incline levels during running, press it a long time, it will decrease the incline levels constantly

3.6 MODE: mode button at the stopping state, select the countdown time, countdown distance and countdown calories circularly.

3.7 Quickly Speed buttons:: FAST(12KM), MIDDLE(8KM) SLOW(4KM)

3.8 Quickly Incline buttons: HIGH(12%), MIDDLE(8%) LOW(4%)

3.9 PROG: Use this button to choose the programs.

P01-P25 are pre-set programs

U01-U02-U03 are user program

HP1-HP2-HP3 are heart rate programs

FAT: test the body fat

4. Quick Start (manual mode):

4.1 turn on the power switch, the magnetic security lock properly absorbed in the panel below the safety lock position.

4.2 press "START" start button, the system enters three seconds of the countdown, the buzzer sounds, the time display countdown, 3 second countdown after treadmill running speed of 1 km/h.

4.3 after the start needed, use the "SPEED +", "SPEED -" keys to adjust the speed of the treadmill; "INC + INC-" keys to adjust the slope of the treadmill.

5 During the movement of the operation:

5.1 "Speed –" key will reduce the operating speed of the treadmill.

5.2 "Speed +" key will increase the operating speed of the treadmill.

5.3 press the "Stop" button, treadmill will stop running.

5.4 Press incline keys to adjust the incline levels of the treadmill

5.5 About five seconds when the movement with both hands' heartbeat hand grip heartbeat data.

6. Pre-set programs.

Program list

Time program		Set time/ 10 = every period time									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2
P02	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4
P03	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
P04	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
P05	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2
P06	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
P07	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	4	6	6	6	6	6	6	6	3
P08	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
P09	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	3	3	2	2	2	4	4	4	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P11	SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINE	4	5	5	5	5	9	9	9	6	6
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	3	4	6	6	6	6	6	6	3

P13	SPEED	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
P14	SPEED	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	INCLINE	4	4	4	4	8	8	8	8	4	4
P15	SPEED	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	INCLINE	3	3	3	5	5	5	5	5	6	2
P16	SPEED	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	INCLINE	2	2	2	4	4	4	6	6	1	1
P17	SPEED	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
	INCLINE	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1
P18	SPEED	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	INCLINE	5	5	8	8	8	8	7	7	2	2
P19	SPEED	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
	INCLINE	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1
P20	SPEED	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
	INCLINE	3	3	5	5	5	5	2	2	2	2
P21	SPEED	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	INCLINE	3	3	3	3	4	4	1	1	2	2
P22	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	INCLINE	2	2	6	6	6	6	3	3	3	3
P23	SPEED	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
	INCLINE	3	3	3	3	5	5	5	5	2	2
P24	SPEED	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	INCLINE	2	5	5	5	5	5	3	3	3	3
P25	SPEED	2	2	2	6	6	10	11	4	8	2
	INCLINE	5	5	8	8	8	3	3	5	5	1

7. Custom program:

In addition to the 25 system built-in programs, the treadmill also has 3 user-defined programs that allow users to set according to their personal circumstances: U01, U02, and U03.

❖ User-defined program settings:

In standby mode, press the "PROGRAM" button continuously until you want to set the user-defined program (U01-U03). Press the "MODE" button to confirm entering the setting. Then you can set the first time period. Use "SPEED+" and "SPEED -" key or speed shortcut key to set the speed, use "INCLINE+", "INCLINE -" key to set the incline, press the "MODE" key to complete the setting of the first time period and enter the second time period setting state until Complete the settings for all 10 time periods; after the settings are completed, the data will be permanently saved until you reset it next time, and this data will not be lost due to power outage.

❖ Start the user-defined program:

A. In standby mode, continuously press the "PROG" button until you want to run the user-defined program (U01-U03), set the running time, and then press the start button to start.

B. After the user-defined program and running time settings are completed, press the start button to start it immediately.

❖ User-defined program setting instructions:

Each program divides the exercise time into 10 time periods. When setting, the speed, slope and running time settings of all 10 time periods must be completed before the start button can be pressed to start the treadmill.

8. HRC programs (This function only for the treadmill with HRC function)

8.1 At the stop state and use the “PROG” button to choose the “HR1 or HR2 or HR3. And press the “START” button to start.

- ❖ “HR1” program, max speed is 8.0km/h, age 30/default heart rate 124
- ❖ “HR2” program, max speed is 9.0km/h, age 30/default heart rate 143
- ❖ “HR3” program, max speed is 10.0km/h, age 30/default heart rate 162

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

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

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

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

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

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

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

HRC1 Program				HRC2 Program				HRC3 Program			
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166

32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

9. Body Fat

When the treadmill at stop state, use the “PROG” button to choose the “FAT”

Set the parameter, F-1 Sex, F-2 Age, F-3, Height, F-4, Weight, F-5, body fat, use the speed button can adjust the parameter from F-1 to F-4. use the hand pulse after 5-10 second, then the F-5 will display your body fat.

While enter the body fat, first display F-1, The number 01 mean is MAN, and 02 means Woman, use the speed button the change.

Press the mode button will enter F-2, use the speed button to set your age between 10-99.

Press mode button will enter F-3, use the speed button to adjust your height

Press the mode button will enter F-4, use the speed button to adjust your weight.

Press the model button will display F-5. Setting window will display ---, then use the two-handle bar pulse, after 8 second will display the body fat.

According to Asia people standard, the body fat standard as below

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

10. Safety key function

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

11. Save energy mode.

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

12. Bluetooth function.

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

13. Trouble shooting :

Computer not any display. Check all the cable between computer and controller board, make sure the connection pin is good.

E01: Computer cable connection fail, check the cables between the computer and controller board

E02. Check if your power voltage is under 50% of standard power voltage. Check if the controller board with smell, or check the motor connection cable.

E03. No speed sensor, check the speed sensor if in right position or dirty or broken. If clean and re-assemble, still not repair, the replace speed sensor

E04. Incline issue. Check the incline motor cable or reset the incline motor

E05. Over power current or something was fixed cause the motor not working. Clean the running board and whole machine, add the silicon oil under the running belt, then re-start the machine.

E08. The controller board 24C02 broken, replace or re-assemble the 24C02 or replace the whole controller board.

If star the machine, but motor not working, then check the motor connection cable, or check the IGBT from controller board or replace the controller board.

14. Calorie

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



9. Built-in Bluetooth Speaker

- ❖ Turn on the treadmill power switch, use the phone to manually search for Bluetooth devices (DP), find the Bluetooth device and click on the connection, after successful connection, play the music on the phone can be transmitted to the amplifier device on the

10. Safety Key Function

- Scan this QR code on your phone to download the “FIT-SHOW” APP, or you can search “FIT-SHOW” on your app store.
- Log in the app with your phone number or email box.
- Switch on the “BLUETOOTH” function before you opens the app,
- then search for the device in the app and connect it well.
- You can choose the mode you like to control your treadmill.
- When you are running, your distance/speed/calories/pulse will show on your phone.
- If you choose the MAP mode, you can check your path on your phone.
- When finishing your exercise, the app will save your record on your phone.



Maintenance Guidelines

Care:

For cleaning the running belt use a vacuum cleaner. If the belt is really dirty, please use a wet cloth. Do not use any cleanser. When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture comes into the computer. Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

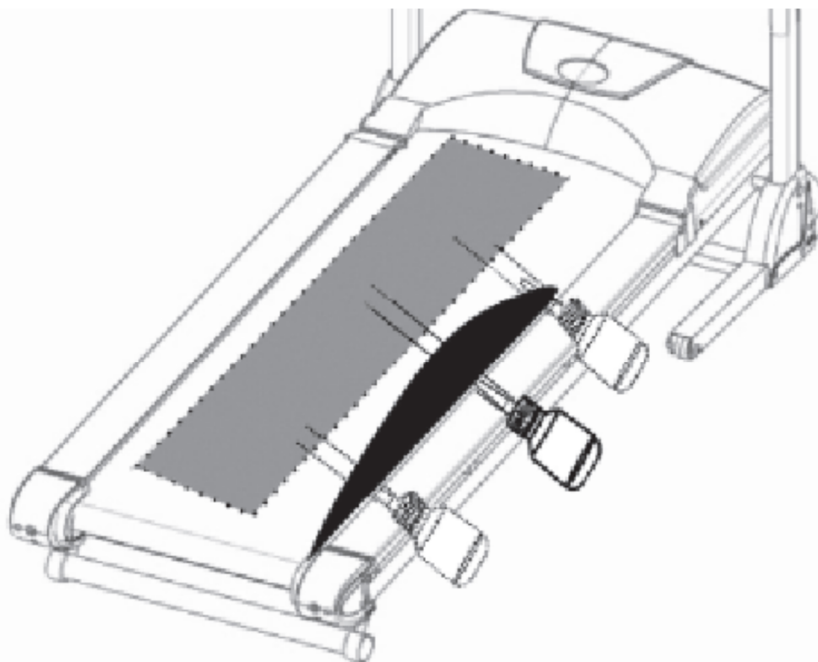
Lubrication:

The treadmills have already been spread with "Silicone Oil" in advance before leaving the manufacturing plant. Silicone oil is without volatility and has gradually permeated through the running belt. There will be no need to re-spread the oil in normal circumstances.

To maintain the running belt, we have included a small bottle of "Silicone Oil". "Silicone Oil" may be re-spread once the resistance has been increased and the running belt starts rubbing against the running deck. To hold open the running belt from two sides, apply the silicone oil with an even motion on the center of the running deck. Allow the silicone oil to 'set' for one minute before using the treadmill.

Attention: Only use "Silicone Oil" lubricants for this equipment.

In addition, do not add any other oil ingredient; otherwise, the treadmill will be damaged. Do not over-lubricate the walking boards. Excess lubricant should be wiped off with a clean towel.



Centering the running belt

During the exercise, one foot is pushing the running belt stronger than the other. According to that, the belt will be moved out of the centre. Normally the belt will be centered automatically, but during longer exercise, it can be, that the belt is off the centre. In this case, please follow up the following instruction. At the rear end of the running deck, there are 2pcs of Allen screws, which will be used for centering the belt. Don't use any loose clothes during centering.

- Please turn the Allen screw not more than ¼ turn for each step.
- Stretch one side and release the other side.
- The speed of the belt has to be 6km/h, but make sure, that nobody is running on the belt.

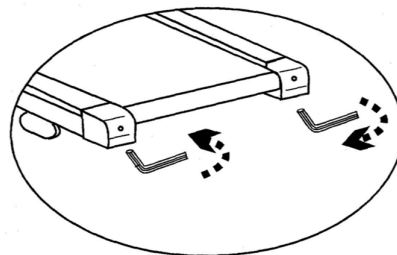
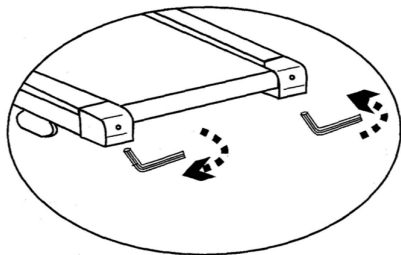
If you finish the centering, walk on the treadmill for about 5 minutes, with the speed of 6km/h. If the running belt is still not in centre, please centre the belt again. Pay attention, that you don't force the belt too much, a shorter life will be caused.

If the gap on the left side is too big, please...

- Turn the left screw a ¼ turn clockwise (tighten it)
- Turn the right screw a ¼ turn anticlockwise (loose it)

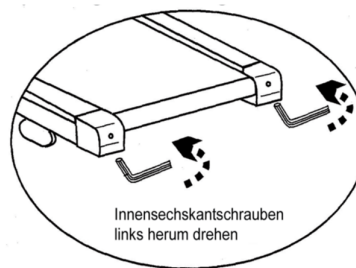
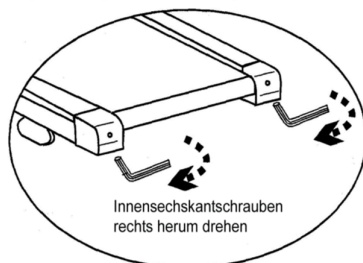
If the gap on the right side is too big, please...

- Turn the left screw a ¼ turn anticlockwise (loose it)
- Turn the right screw a ¼ turn clockwise (tighten it)



Tighten the Belt

after longer exercise, the tension of the belt will decrease. It can be checked if you put one foot on the belt and belt will stop. To solve this problem, please turn both screws clockwise for ¼ turns. Please do not turn them more. If the belt is running out of the centre, please adjust it like described under above center the belt.



Exercise Instructions

Training with the treadmill is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General Notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orientate training to pulse rate.
- Do muscle warm-up before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.

Training Frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

Training Intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

Heart Rate Orientated Training

For your personal pulse zone, it is recommended that an aerobic training range will be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range. Find this zone in the target pulse diagram or orientate yourself on the pulse programs. You should complete 80% of your training time in this aerobic range (up to 75% of your maximum pulse).

In the remaining 20% of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success, you can later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape. If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Note:

Because there are persons who have „high “and „low “pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram). In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician will be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

Training Control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is orientated on the individual maximum pulse. This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points). In order to effectively configure cardio circulatory training according to sport-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70% - 85% of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

- During the first weeks, it is recommended that training will be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise, overtraining results and your form degenerates.
- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

When condition has improved, higher intensity of training is required for the pulse rate to reach the „training zone“; that means, the organism is capable of higher performance.

Calculation of the training / working pulse:

220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$

Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

Training duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up: 5 to 10 minutes of slow running.

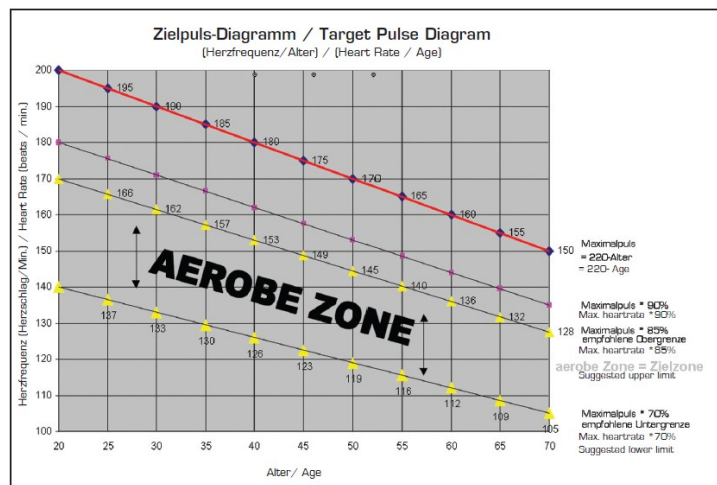
Training: 15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

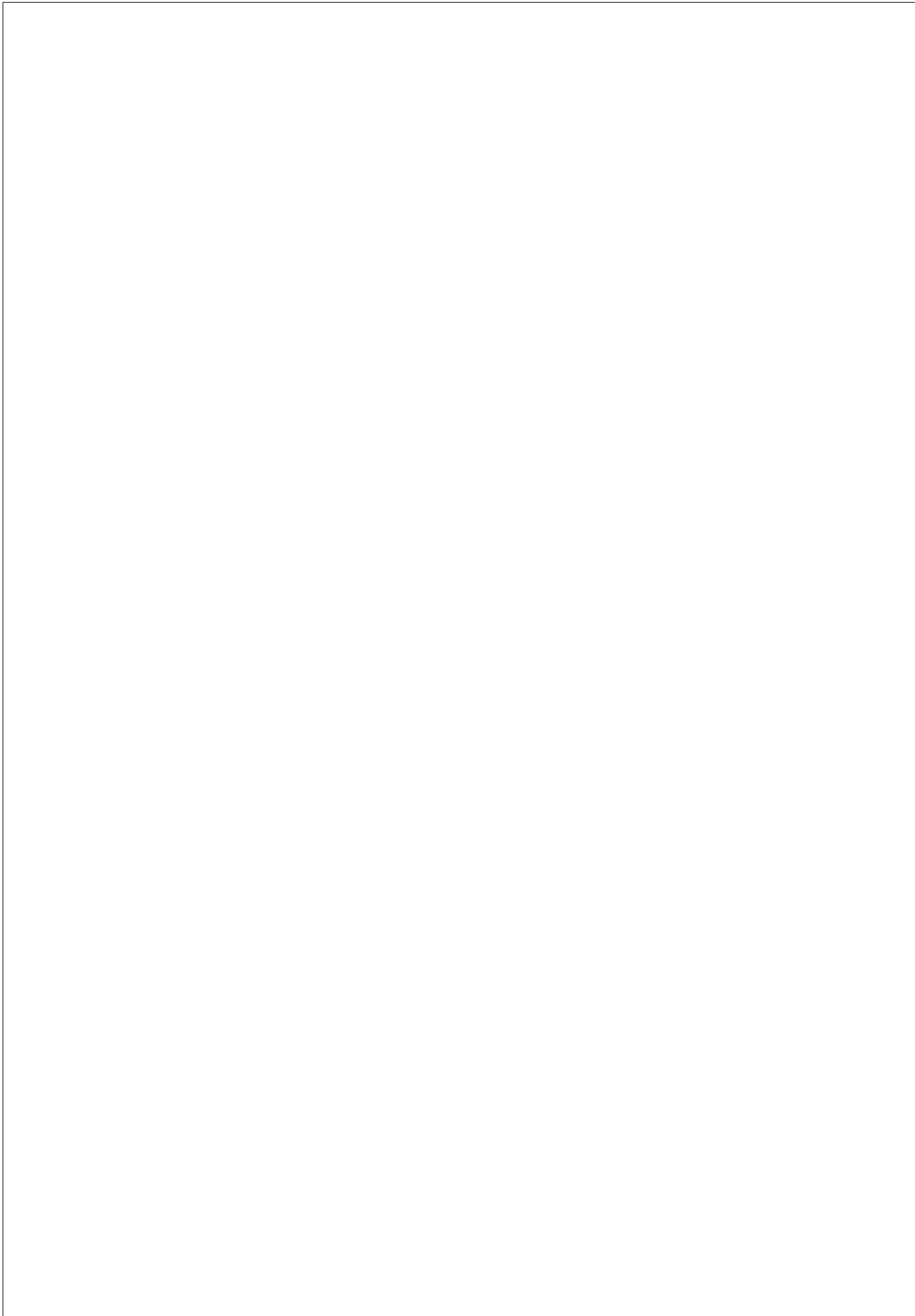
Cool-down: 5 to 10 minutes of slow running.

Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles Glycogen.
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body 's fat is the main source







1. قبل التدريب = نبض الراحة
 2. بعد 10 دقائق من بدء التدريب = نبض التدريب / العمل
 3. بعد دقيقة واحدة من التدريب = نبض التعافي
- خلال الأسابيع الأولى، يوصى بأن يتم التدريب بمعدل نبض عند الحد الأدنى لمنطقة نبض التدريب (حوالي 70%) أو أقل.
 - خلال الشهرين إلى الأربعة أشهر التالية، قم بتكثيف التدريب تدريجيًا حتى تصل إلى الحد الأعلى لمنطقة نبض التدريب (حوالي 85%)، ولكن دون إرهاق نفسك.
 - إذا كنت في حالة تدريب جيدة، فقم بتوزيع الوحدات الأسهل في النطاق الهوائي السفلي هنا وهناك في برنامج التدريب حتى تتمكن من التجدد بشكل كافٍ. التدريب "الجيد" يعني دائمًا التدريب بنكاه، والذي يتضمن التجدد في الوقت المناسب. وإلا، فإن الإفراط في التدريب يؤدي إلى تدهور شكل جسمك.
 - يجب دائمًا اتباع كل وحدة تدريب تحميل في النطاق النبضي العلوي للأداء الفردي في التدريب اللاحق بوحدة تدريب تجديدية في النطاق النبضي السفلي (حتى 75% من الحد الأقصى للنبض).

عندما تتحسن الحالة، يلزم زيادة كثافة التدريب حتى يصل معدل النبض إلى "منطقة التدريب"؛ وهذا يعني أن الكائن الحي قادر على أداء أعلى.

حساب نبض التدريب/العمل:

220 نبضة في الدقيقة ناقص العمر = الحد الأقصى الشخصي لمعدل ضربات القلب (100%).

نبض التدريب

الحد الأدنى: (العمر - 220) × 0.70

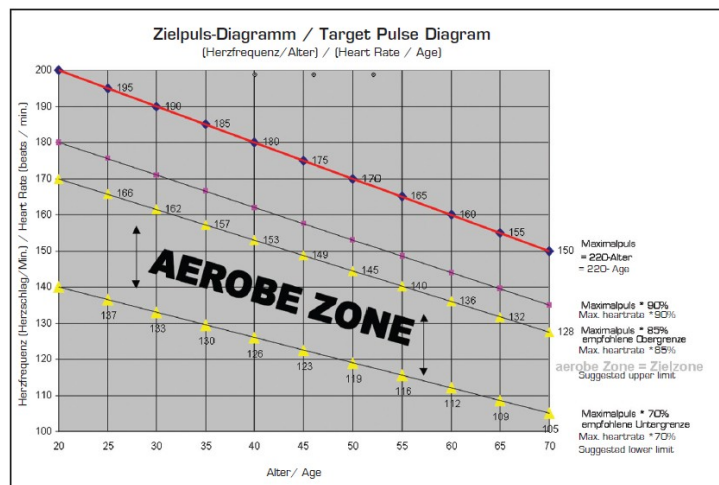
الحد الأعلى: (العمر - 220) ×

مدة التدريب

يجب أن تتكون كل وحدة تدريبية بشكل مثالي من مرحلة إحماء ومرحلة تدريب ومرحلة تهدئة من أجل منع الإصابات. الإحماء: 5 إلى 10 دقائق من الجري البطيء. التدريب: 15 إلى 40 دقيقة من التدريب المكثف أو غير المرهق بالكثافة المذكورة أعلاه. التهدئة: 5 إلى 10 دقائق من الجري البطيء. توقف عن التدريب فورًا إذا شعرت بتوعك أو إذا ظهرت أي علامات على الإفراط في الجهد.

تغييرات النشاط الأيضي أثناء التدريب:

- - في أول 10 دقائق من أداء التحمل تستهلك أجسامنا السكريات المخزنة في عضلاتنا الجليكوجين.
- - بعد حوالي 10 دقائق يتم حرق الدهون أيضًا.
- - بعد 30 - 40 دقيقة يتم تنشيط عملية التمثيل الغذائي للدهون، ثم تصبح دهون الجسم المصدر الرئيسي



تعليمات التمرين

التدريب على جهاز المشي هو تدريب مثالي للحركة لتقوية مجموعات العضلات المهمة والجهاز القلبي الوعائي.

ملاحظات عامة للتدريب

- لا تتدرب أبدًا بعد تناول وجبة الطعام مباشرة.
- إذا أمكن، قم بتوجيه التدريب إلى معدل النبض.
- قم بإحماء العضلات قبل بدء التدريب من خلال تمارين الاسترخاء أو التمدد.
- عند الانتهاء من التدريب، يرجى تقليل السرعة. لا تتوقف عن التدريب فجأة.

وتيرة التدريب

لتحسين اللياقة البدنية وتعزيز الحالة على المدى الطويل، نوصي بالتدريب ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع. هذا هو متوسط وتيرة التدريب للبالغين من أجل الحصول على نجاح طويل الأمد أو حرق دهون مرتفع. مع زيادة مستوى لياقتك، يمكنك أيضًا التدريب يوميًا. من المهم بشكل خاص التدريب على فترات منتظمة.

شدة التدريب

قم بتنظيم تدريبك بعناية. يجب زيادة شدة التدريب تدريجيًا، بحيث لا تحدث ظاهرة إجهاد للعضلات أو نظام الحركة.

التدريب الموجه لمعدل ضربات القلب

بالنسبة لمنطقة النبض الشخصية الخاصة بك، يوصى باختيار نطاق تدريب هوائي. يتم تحقيق الزيادات في الأداء في نطاق التحمل بشكل أساسي من خلال وحدات تدريب طويلة في النطاق الهوائي. ابحث عن هذه المنطقة في مخطط النبض المستهدف أو قم بتوجيه نفسك نحو برامج النبض. يجب أن تكمل 80% من وقت تدريبك في هذا النطاق الهوائي (حتى 75% من أقصى نبض لديك).

في 20% المتبقية من الوقت، يمكنك دمج ذروات الحمل، من أجل تحويل عتبة الهوائية الخاصة بك إلى الأعلى. مع نجاح التدريب الناتج، يمكنك لاحقًا إنتاج أداء أعلى بنفس النبض؛ وهذا يعني تحسناً في شكلك البدني. إذا كانت لديك بالفعل بعض الخبرة في التدريب الموجه لمعدل النبض، فيمكنك مطابقة منطقة النبض المطلوبة بخطة التدريب الخاصة بك أو حالة اللياقة البدنية.

ملاحظة:

نظرًا لوجود أشخاص لديهم نبضات "عالية" و"منخفضة"، فقد تختلف مناطق النبض المثلى الفردية (المنطقة الهوائية، المنطقة اللاهوائية) عن مناطق عامة الناس (مخطط النبض المستهدف). في هذه الحالات، يجب تكوين التدريب وفقًا للخبرة الفردية. إذا واجه المبتدئون هذه الظاهرة، فمن المهم استشارة الطبيب قبل بدء التدريب، من أجل التحقق من القدرة الصحية للتدريب.

التحكم في التدريب

سواء من الناحية الطبية أو من حيث فسيولوجيا التدريب، فإن التدريب الذي يتم التحكم فيه بالنبض هو الأكثر منطقية ويركز على الحد الأقصى للنبض الفردي. تنطبق هذه القاعدة على المبتدئين والرياضيين الترفيهيين الطموحين والمحترفين. اعتمادًا على هدف التدريب وحالة الأداء، يتم التدريب بكثافة محددة للحد الأقصى للنبض الفردي (معبّرًا عنه بنقاط مئوية). من أجل تكوين تدريب الدورة الدموية القلبية بشكل فعال وفقًا للجوانب الطبية الرياضية، نوصي بمعدل نبض تدريبي بنسبة 70% - 85% من الحد الأقصى للنبض. يرجى الرجوع إلى مخطط النبض المستهدف التالي.

قم بقياس معدل نبضك في النقاط الزمنية التالية:

تثبيت حزام الجري في المنتصف

أثناء التمرين، تدفع إحدى القدمين حزام الجري بقوة أكبر من الأخرى. وبناءً على ذلك، سيتحرك الحزام بعيدًا عن المنتصف. وعادةً ما يتم تثبيت الحزام في المنتصف تلقائيًا، ولكن أثناء التمرين الأطول، قد يكون الحزام بعيدًا عن المنتصف. وفي هذه الحالة، يُرجى اتباع التعليمات التالية. يوجد في الطرف الخلفي من منصة الجري قطعتان من براغي ألين، والتي سيتم استخدامها لتثبيت الحزام في المنتصف. لا تستخدم أي ملابس فضفاضة أثناء تثبيت الحزام في المنتصف.

- يُرجى تدوير برغي ألين بما لا يزيد عن ربع دورة لكل خطوة.
- قم بتمديد أحد الجانبين وفك الجانب الآخر.
- يجب أن تكون سرعة الحزام 6 كم/ساعة، ولكن تأكد من عدم ركض أي شخص على الحزام.

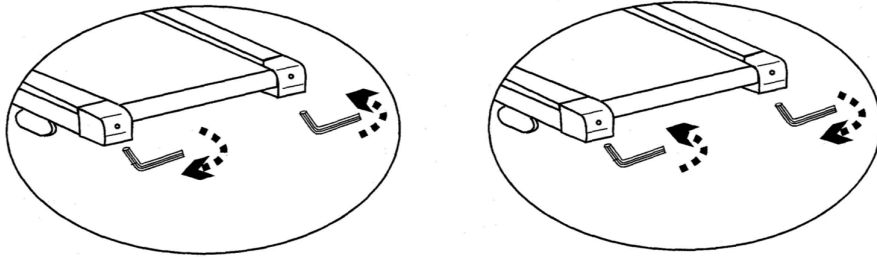
إذا انتهيت من تثبيت الحزام في المنتصف، امش على جهاز المشي لمدة 5 دقائق تقريبًا بسرعة 6 كم/ساعة. إذا لم يكن حزام الجري في المنتصف بعد، يُرجى تثبيت الحزام في المنتصف مرة أخرى. انتبه، لا تضغط على الحزام بقوة، مما يؤدي إلى تقصير عمره.

إذا كانت الفجوة على الجانب الأيسر كبيرة جدًا، يرجى...

- أدر المسمار الأيسر ربع دورة في اتجاه عقارب الساعة (أحكام ربطه)
- أدر المسمار الأيمن ربع دورة عكس اتجاه عقارب الساعة (أرخه)

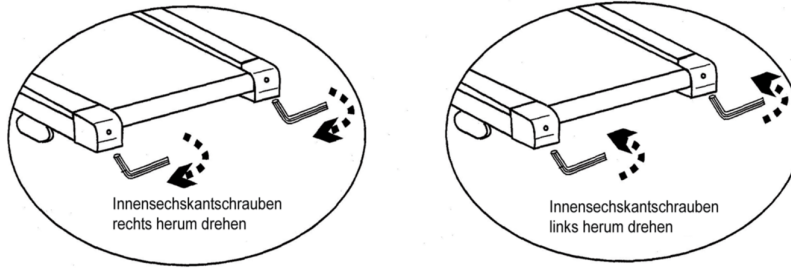
إذا كانت الفجوة على الجانب الأيمن كبيرة جدًا، يرجى...

- أدر المسمار الأيسر ربع دورة عكس اتجاه عقارب الساعة (أرخه)
- أدر المسمار الأيمن ربع دورة في اتجاه عقارب الساعة (أحكام ربطه)



شد الحزام

بعد ممارسة التمارين الرياضية لفترة أطول، سينخفض شد الحزام. يمكن التحقق من ذلك إذا وضعت قدمًا واحدة على الحزام وسيتوقف الحزام. لحل هذه المشكلة، يرجى تدوير كلا البرغيين في اتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة. يرجى عدم تدويرهما أكثر من ذلك. إذا كان الحزام يخرج عن المركز، يرجى ضبطه كما هو موضح في مركز الحزام أعلاه.



إرشادات الصيانة

العناية:

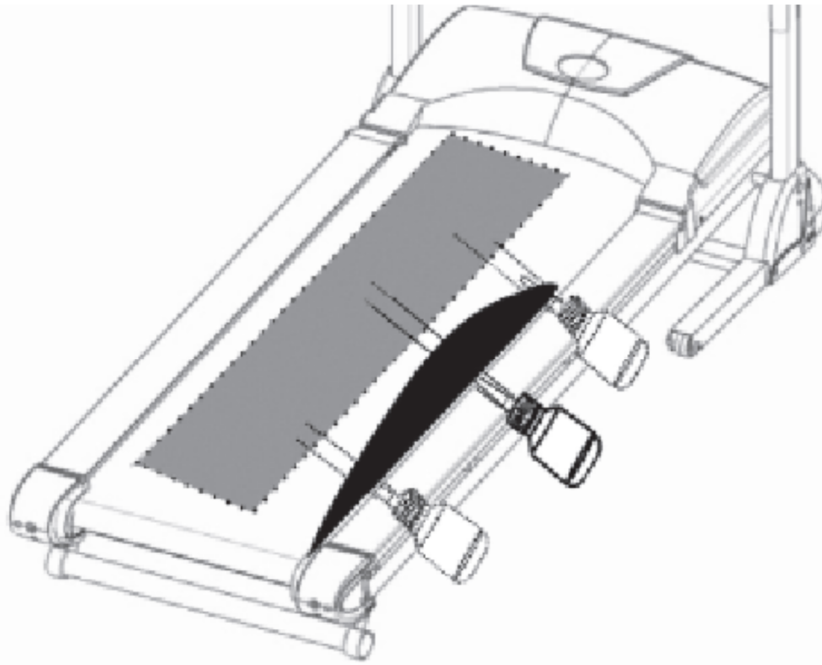
لتنظيف حزام الجري، استخدم المكنسة الكهربائية. إذا كان الحزام متسخًا للغاية، يرجى استخدام قطعة قماش مبللة. لا تستخدم أي منظف. عند التنظيف، استخدم قطعة قماش مبللة فقط وتجنب عوامل التنظيف القاسية. تأكد من عدم دخول الرطوبة إلى الكمبيوتر. المكونات التي تتلامس مع العرق، تحتاج إلى التنظيف بقطعة قماش مبللة فقط.

التزييت:

تم بالفعل دهن أجهزة الجري بـ "زيت السيليكون" مسبقًا قبل مغادرة مصنع التصنيع. زيت السيليكون خالٍ من التقلبات وقد تغلغل تدريجيًا عبر حزام الجري. لن تكون هناك حاجة لإعادة دهن الزيت في الظروف العادية.

للحفاظ على حزام الجري، قمنا بتضمين زجاجة صغيرة من "زيت السيليكون". يمكن إعادة دهن "زيت السيليكون" بمجرد زيادة المقاومة وبدء حزام الجري في الاحتكاك بمنصة الجري. لإبقاء حزام الجري مفتوحًا من جانبيه، ضع زيت السيليكون بحركة متساوية على منتصف منصة الجري. اترك زيت السيليكون "يتماسك" لمدة دقيقة واحدة قبل استخدام جهاز الجري.

انتبه: استخدم فقط زيوت التشحيم "زيت السيليكون" لهذا الجهاز. بالإضافة إلى ذلك، لا تقم بإضافة أي مكون زيتي آخر؛ وإلا فسوف يتلف جهاز المشي. لا تفرط في تشحيم ألواح المشي. يجب مسح زيت التشحيم الزائد بمنشفة نظيفة.



14. السرعات الحرارية

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



9. مكبر صوت بلوتوث مدمج

قم بتشغيل مفتاح تشغيل جهاز المشي، واستخدم الهاتف للبحث يدويًا عن أجهزة البلوتوث (DP)، وابحث عن جهاز البلوتوث وانقر فوق الاتصال، وبعد الاتصال الناجح، يمكن تشغيل الموسيقى الموجودة على الهاتف ونقلها إلى جهاز مكبر الصوت الموجود على

10. وظيفة مفتاح الأمان

- قم بمسح رمز الاستجابة السريعة هذا على هاتفك لتنزيل تطبيق "FIT-SHOW"، أو يمكنك البحث عن "FIT-SHOW" على متجر التطبيقات لديك.
- قم بتسجيل الدخول إلى التطبيق باستخدام رقم هاتفك أو صندوق بريدك الإلكتروني.
- قم بتشغيل وظيفة "BLUETOOTH" قبل فتح التطبيق،
- ثم ابحث عن الجهاز في التطبيق وقم بتوصيله جيدًا.
- يمكنك اختيار الوضع الذي تريده للتحكم في جهاز المشي الخاص بك.
- عند الجري، ستظهر المسافة/السرعة/السرعات الحرارية/النبض على هاتفك.
- إذا اخترت وضع الخريطة، فيمكنك التحقق من مسارك على هاتفك.
- عند الانتهاء من التمرين، سيحفظ التطبيق سجلك على هاتفك.



9. دهن الجسم

عندما يكون جهاز المشي في حالة التوقف، استخدم زر "PROG" لاختيار "FAT" قم بتعيين المعلمة، F-1 الجنس، F-2 العمر، F-3 الارتفاع، F-4 الوزن، F-5، دهن الجسم، استخدم زر السرعة لضبط المعلمة من F-1 إلى F-4. استخدم نبض اليد بعد 5-10 ثوانٍ، ثم سيعرض F-5 الدهون في جسمك.

أثناء إدخال الدهون في الجسم، قم أولاً بعرض F-1، الرقم 01 يعني رجل، و02 يعني امرأة، استخدم زر السرعة للتغيير.

اضغط على زر الوضع سيدخل F-2، استخدم زر السرعة لتعيين عمرك بين 10-99.

اضغط على زر الوضع سيدخل F-3، استخدم زر السرعة لضبط طولك

اضغط على زر الوضع سيدخل F-4، استخدم زر السرعة لضبط وزنك.

اضغط على زر النموذج سيعرض F-5. سيتم عرض نافذة الأعداد ---، ثم استخدم نبض الشريط ذو المقبضين، بعد 8 ثوانٍ ستعرض الدهون في الجسم.

وفقاً لمعايير الناس في آسيا، معيار الدهون في الجسم على النحو التالي

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

10. وظيفة مفتاح السلامة

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

11. وضع توفير الطاقة.

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

12. وظيفة بلوتوث.

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

13. حل المشاكل:

الكمبيوتر ليس أي عرض. تحقق من جميع الكابلات بين الكمبيوتر ولوحة التحكم، وتأكد من أن دبوس الاتصال جيد.

E01: فشل اتصال كابل الكمبيوتر، تحقق من الكابلات بين الكمبيوتر ولوحة التحكم

E02: تحقق مما إذا كان جهد الطاقة لديك أقل من 50% من جهد الطاقة القياسي. تحقق مما إذا كانت هناك رائحة في لوحة التحكم، أو تحقق من كابل توصيل المحرك.

E03: لا يوجد مستشعر سرعة، تحقق من مستشعر السرعة إذا كان في الموضع الصحيح أو متسخاً أو مكسوراً. إذا تم تنظيفه وإعادة تجميعه، فلا يزال غير قابل للإصلاح، قم باستبدال مستشعر السرعة

E04: قضية المنحدر. افحص كابل محرك الميل أو أعد ضبط محرك الميل

E05: التيار الزائد أو تم إصلاح شيء ما يتسبب في عدم عمل المحرك. قم بتنظيف لوحة التشغيل والجهاز بالكامل، وأضف زيت السيليكون أسفل حزام التشغيل، ثم أعد تشغيل الجهاز.

E08: لوحة التحكم C0224 مكسورة أو تستبدل أو تعيد تجميع C0224 أو تستبدل لوحة التحكم بالكامل.

إذا تم تشغيل الجهاز، ولكن المحرك لا يعمل، فتتحقق من كابل توصيل المحرك، أو تحقق من IGBT من لوحة التحكم أو استبدل لوحة التحكم.

32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

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

8.1 في حالة التوقف واستخدم زر "PROG" لاختيار "HR1" أو "HR2" أو "HR3". واضغط على زر "START" للبدء.

- ❖ برنامج "HR1"، السرعة القصوى 8.0 كم/ساعة، العمر 30/معدل ضربات القلب الافتراضي 124
- ❖ برنامج "HR2"، السرعة القصوى 9.0 كم/ساعة، العمر 30/معدل ضربات القلب الافتراضي 143
- ❖ برنامج "HR3"، السرعة القصوى 10.0 كم/ساعة، العمر 30/معدل ضربات القلب الافتراضي 162

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

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

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

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

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

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

ملاحظة: يجب استخدام حزام الصدر اللاسلكي لبرامج HRC.

برنامج HRC1			برنامج HRC2			برنامج HRC3					
عمر	المنطقة المستهدفة (L-H)		عمر	المنطقة المستهدفة (L-H)		عمر	المنطقة المستهدفة (L-H)				
	أدنى	تقشير		الأعلى	أدنى		تقشير	الأعلى	أدنى	تقشير	الأعلى
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166

P11	سرعة	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	انحدر	4	5	5	5	5	9	9	9	6	6
P12	سرعة	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	انحدر	3	3	4	6	6	6	6	6	6	3
P13	سرعة	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
	انحدر	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
P14	سرعة	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	انحدر	4	4	4	4	8	8	8	8	4	4
P15	سرعة	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	انحدر	3	3	3	5	5	5	5	5	6	2
P16	سرعة	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	انحدر	2	2	2	4	4	4	6	6	1	1
P17	سرعة	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
	انحدر	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1
P18	سرعة	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	انحدر	5	5	8	8	8	8	7	7	2	2
P19	سرعة	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
	انحدر	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1
P20	سرعة	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
	انحدر	3	3	5	5	5	5	2	2	2	2
P21	سرعة	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	انحدر	3	3	3	3	4	4	1	1	2	2
P22	سرعة	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	انحدر	2	2	6	6	6	6	3	3	3	3
P23	سرعة	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
	انحدر	3	3	3	3	5	5	5	5	2	2
P24	سرعة	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	انحدر	2	5	5	5	5	5	3	3	3	3
P25	سرعة	2	2	2	6	6	10	11	4	8	2
	انحدر	5	5	8	8	8	3	3	5	5	1

7. برنامج مخصص:

بالإضافة إلى 25 برنامجاً مدمجاً في النظام، يحتوي جهاز المشي أيضاً على 3 برامج يحددها المستخدم والتي تسمح للمستخدمين بال ضبط وفقاً لظروفهم الشخصية: U01، U02، وU03.

❖ إعدادات البرنامج المحددة من قبل المستخدم:

في وضع الاستعداد، اضغط على زر "البرنامج" بشكل مستمر حتى تريد ضبط البرنامج المحدد من قبل المستخدم (U01-U03). اضغط على زر "MODE" لتأكيد إدخال الإعداد. ثم يمكنك ضبط الفترة الزمنية الأولى. استخدم مفتاح "+SPEED" و"- SPEED" أو مفتاح اختصار السرعة لضبط السرعة، واستخدم مفتاح "+INCLINE"، و"- INCLINE" لضبط الميل، واضغط على مفتاح "MODE" لإكمال إعداد الفترة الزمنية الأولى و أدخل حالة إعداد الفترة الزمنية الثانية حتى أكمل الإعدادات لجميع الفترات الزمنية العشرة؛ وبعد الانتهاء من الإعدادات، سيتم حفظ البيانات بشكل دائم حتى تقوم بإعادة ضبطها في المرة القادمة، ولن يتم فقدان هذه البيانات بسبب انقطاع التيار الكهربائي.

❖ ابدأ البرنامج المحدد من قبل المستخدم:

أ. في وضع الاستعداد، اضغط باستمرار على زر "PROG" حتى تريد تشغيل البرنامج المحدد من قبل المستخدم (U01-U03)، واضبط وقت التشغيل، ثم اضغط على زر البدء للبدء.

ب. بعد اكتمال إعدادات البرنامج المحدد من قبل المستخدم ووقت التشغيل، اضغط على زر البدء لبدء تشغيله على الفور.

❖ تعليمات إعداد البرنامج المحدد من قبل المستخدم:

يقسم كل برنامج وقت التمرين إلى 10 فترات زمنية. عند الضبط، يجب إكمال إعدادات السرعة والانحدار ووقت التشغيل لجميع الفترات الزمنية العشرة قبل أن تتمكن من الضغط على زر التشغيل لبدء تشغيل جهاز المشي.

3.9 البرنامج: استخدم هذا الزر لاختيار البرامج.
P01-P25 هي برامج محددة مسبقًا
U01-U02-U03 هي برنامج المستخدم
HP1-HP2-HP3 هي برامج معدل ضربات القلب
الدهون: اختبار الدهون في الجسم

4. البدء السريع (الوضع اليدوي):

- 4.1 قم بتشغيل مفتاح الطاقة، ويتم امتصاص قفل الأمان المغناطيسي بشكل صحيح في اللوحة الموجودة أسفل موضع قفل الأمان.
- 4.2 اضغط على زر البدء "ابدأ"، ويدخل النظام ثلاث ثوانٍ من العد التنازلي، وأصوات الجرس، والعد التنازلي لعرض الوقت، والعد التنازلي لمدة 3 ثوانٍ بعد سرعة تشغيل جهاز المشي 1 كم/ساعة.
- 4.3 بعد البدء المطلوب، استخدم المفاتيح "SPEED +، SPEED -" لضبط سرعة جهاز المشي؛ مفاتيح "INC + INC -" لضبط ميل جهاز المشي.

5 أثناء حركة العملية:

- 5.1 "السرعة -" سوف يقلل المفتاح من سرعة تشغيل جهاز المشي.
- 5.2 يعمل مفتاح "Speed +" على زيادة سرعة تشغيل جهاز المشي.
- 5.3 اضغط على زر "إيقاف"، وسيتوقف جهاز المشي عن العمل.
- 5.4 اضغط على مفاتيح الميل لضبط مستويات الميل في جهاز المشي
- 5.5 حوالي خمس ثوانٍ عند الحركة بكلتا اليدين نبضات القلب قبضة اليد بيانات نبضات القلب.

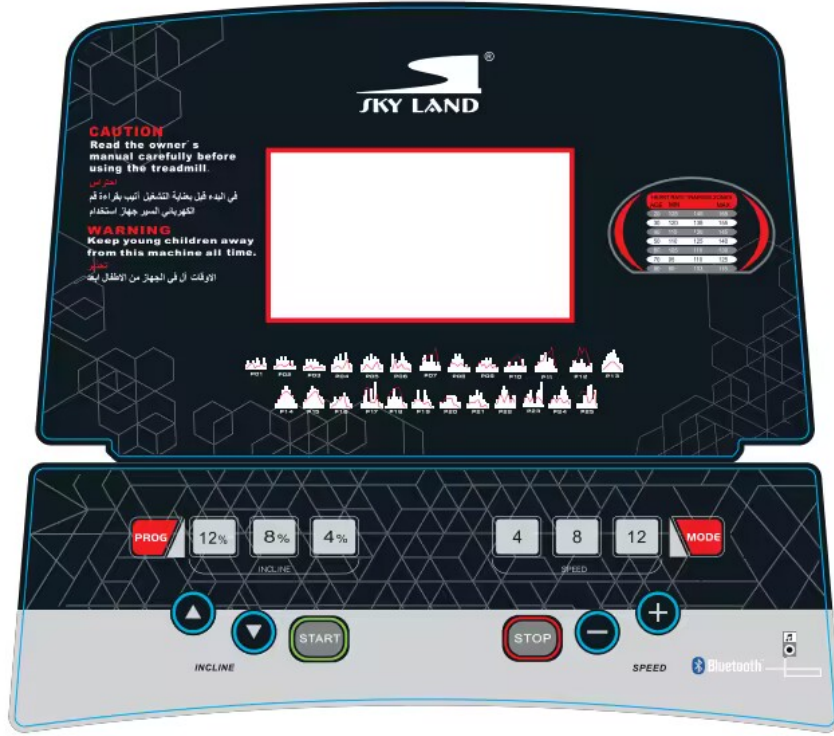
6. برامج محددة مسبقًا.

قائمة البرامج

برنامج	وقت	ضبط الوقت/ 10 = كل فترة زمنية									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	سرعة	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	انحدر	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2
P02	سرعة	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	انحدر	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4
P03	سرعة	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	انحدر	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
P04	سرعة	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	انحدر	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
P05	سرعة	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	انحدر	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2
P06	سرعة	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	انحدر	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
P07	سرعة	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	انحدر	4	4	6	6	6	6	6	6	6	3
P08	سرعة	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	انحدر	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
P09	سرعة	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	انحدر	3	3	3	2	2	2	4	4	4	2
P10	سرعة	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	انحدر	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2

تعليمات التشغيل

1. شاشة وحدة التحكم:



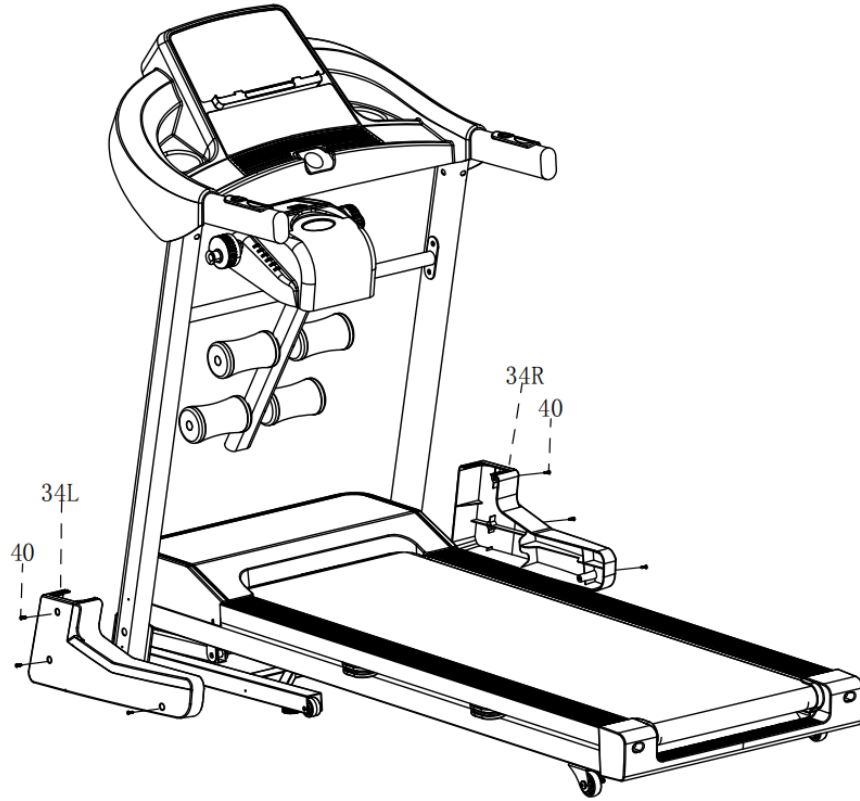
2. عرض النافذة:

- 2.1 نافذة "السرعة": عرض السرعة الحالية، نطاق السرعة: 1.0--18 كم/ساعة، عند استخدام البرامج المحددة مسبقًا، سيتم عرض "P01-P02...-P25-U01-U02-U03-HR1-HR3"-سمين
- 2.2 عرض "الوقت": عرض وقت التمرين، والتوقيت الإيجابي من 0:00 إلى 99:59.
- 2.3 "المسافة": عرض مسافة الجري، العد للأمام من 0.00-99.9
- 2.4 نافذة "CAL/PULSE": الحركة تحرق السعرات الحرارية المستهلكة وقيمة السرعات الحرارية من 0-999، عرض نبض اليد من 50-200
- 2.5 نافذة "INCLINE": تعرض مستويات الميل الحالية، وتتراوح من 0 إلى 18 مستوى

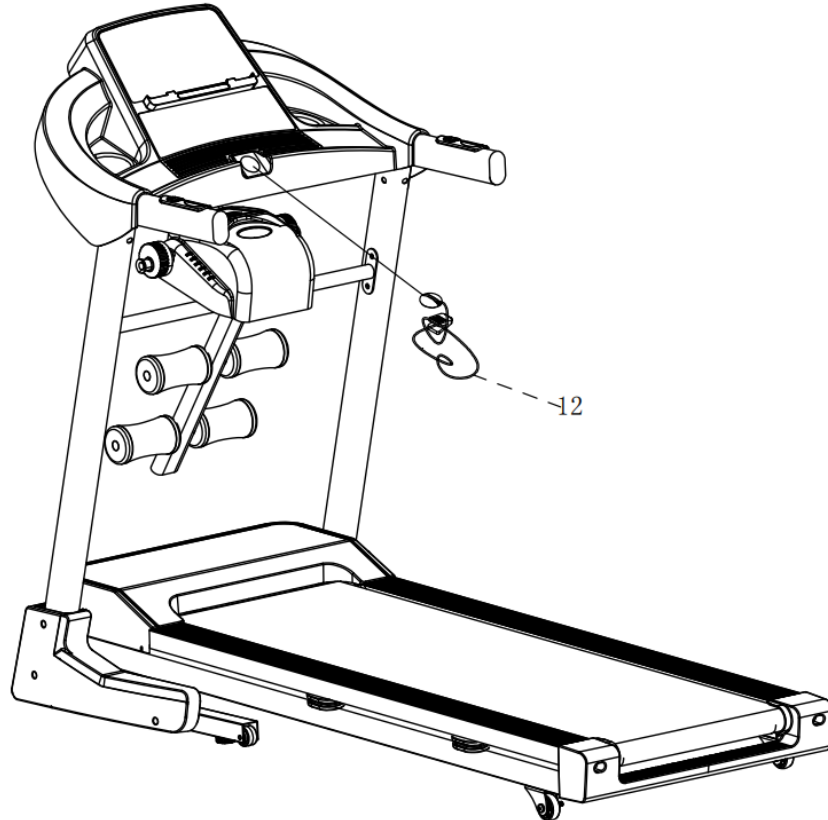
3. الوظيفة الرئيسية:

- 3.1 "بدء" تشغيل الجهاز، "STOP" يوقف جهاز المشي.
- 3.2 سرعة "+" : زر السرعة +، في حالة التشغيل، اضغط عليه سيتم إضافته 0.1 كم/ساعة في كل مرة، اضغط عليه لفترة طويلة، وستضيف السرعة باستمرار؛
- 3.3 السرعة "-" : زر السرعة، في حالة التشغيل، اضغط عليه سيقبل 0.1 كم/ساعة في كل مرة، اضغط عليه لفترة طويلة، وسوف تقلل السرعة باستمرار.
- 3.4 "INC+"، زيادة مستويات الميل أثناء الجري، اضغط عليها لفترة طويلة، ستزيد مستويات الميل باستمرار
- 3.5 "INC-" يقلل من مستويات الميل أثناء الجري، اضغط عليه لفترة طويلة، وسوف يقلل من مستويات الميل باستمرار
- 3.6 الوضع: زر الوضع في حالة التوقف، حدد وقت العد التنازلي ومسافة العد التنازلي والسرعات الحرارية للعد التنازلي بشكل دائري.
- 3.7 أزرار السرعة السريعة: سريع (12 كم)، متوسط (8 كم) بطيء (4 كم)
- 3.8 أزرار الإمالة السريعة: عالية (12%)، متوسطة (8%)، منخفضة (4%)

الخطوة 4. قم بتجميع الأغطية الجانبية على كلا العمودين المستقيمين
❖ استخدم المسمار المرفق (16*4.2 ملم - الجزء رقم 40) لتثبيت الغطاء الجانبي (34 طولاً ويميئاً) على كلا الجانبين.

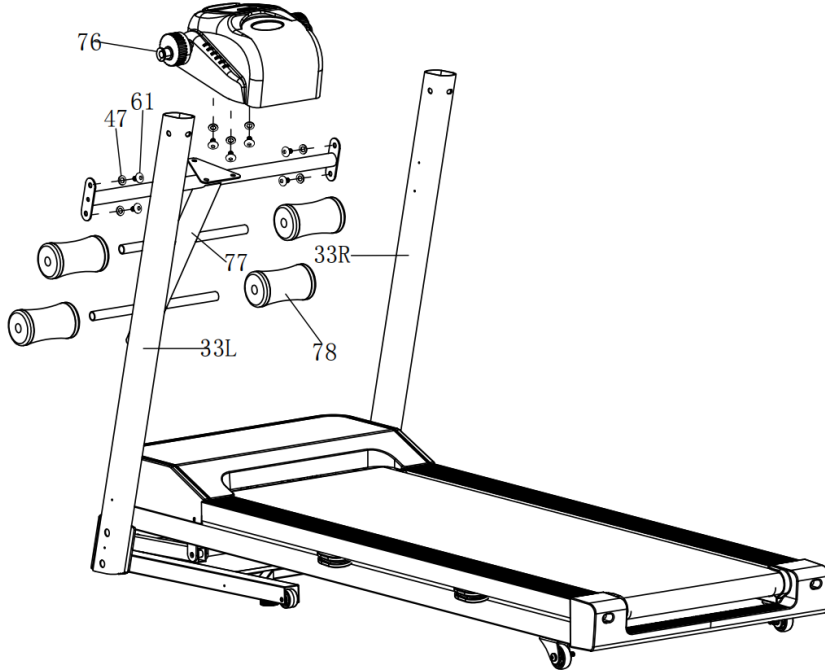


الخطوة 5. مفتاح الأمان
❖ ضع مفتاح الأمان (12) على الوضع الصحيح



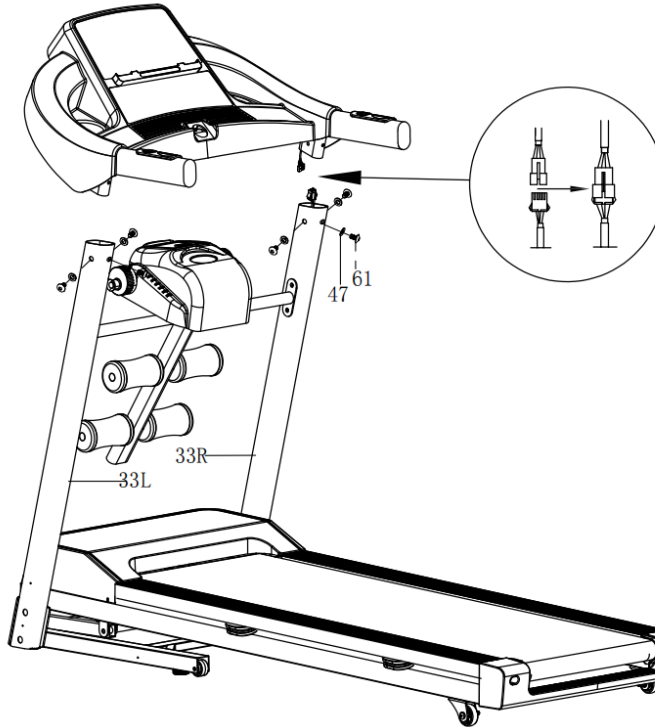
الخطوة 2. قم بتجميع وظيفة التدليك والشرب

- ❖ استخدم المسمار (61، M8x15) والفلكة المسطحة (47) لتجميع قضيب دعم التدليك بين القائمتين المستقيمتين (L/58R58).
- ❖ قم بإزالة البراغي الموجودة أسفل رأس التدليك (رقم 76)، واستخدم نفس المسمار لتثبيت رأس التدليك على شريط الدعم (رقم 77). ووضعه رغبة الجلوس (رقم 78) على شريط الجلوس.













الخطوة 3. قم بتجميع وحدة التحكم بأكملها على الجهاز

- ❖ قم بتوصيل الكابلات بين وحدة التحكم والعمود المستقيم الأيمن (R33).
- ❖ استخدم المسمار (61، M8x 15) مع الحلقة المسطحة (47) لتثبيت الوحدة على العمود القائم.



تعليمات التجميع

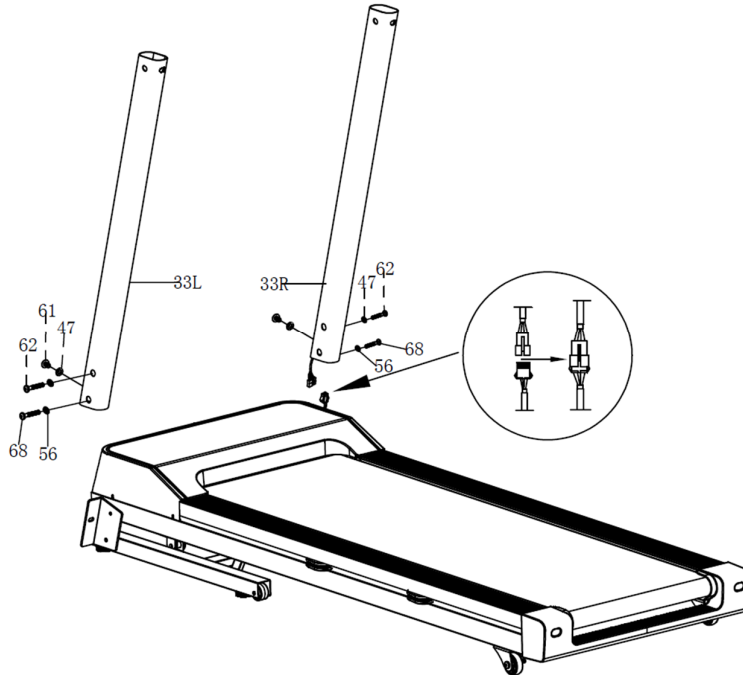
قائمة تعبئة الأجهزة:

الجزء # الوصف	كمية	الجزء # الوصف	كمية
M8X16 MM. Bolt 	12	φ 4.2x16mm Bolt 	6
M8X50 MM Bolt 	2	Safety key 	1
M10X50MM BOLT 	2	Lubricant Oil 	1
M8 Washer (Ø 8.5xØ16xT1.6) 	14	Allen wrench S5 	1
M10 Washer (Ø 10.5xØ21xT1.6) 	2	Allen wrench S6 	1

ملاحظة: الأجزاء الموضحة أعلاه هي كل الأجزاء التي تحتاجها لتجميع جهاز المشي هذا. قبل البدء في التجميع، يرجى التحقق من عبوة الأجهزة للتأكد من تضمينها. يرجى العثور على الأدوات في عبوة الأجهزة لمساعدتك على تجميع جهاز المشي هذا بسهولة.

الخطوة 1. قم بتجميع المشاركات المستقيمة

- ❖ قم بتوصيل الكابل من العمود المستقيم R33 والكابل من الإطار الرئيسي.
- ❖ ثبت العمود المستقيم (R33 و L33) على الجانب الأيمن من الإطار الرئيسي باستخدام البراغي (M8*16-جزء رقم 61) والفلكة (M8 جزء مسطح رقم 47)، والمسمار (M8x50-جزء رقم 62) مع فلكة (فلكة مسطحة M8 - جزء رقم 47)، ومسمار (فلكة مسطحة M10 - جزء رقم 68) مع فلكة (فلكة مسطحة M10 - جزء رقم 56).

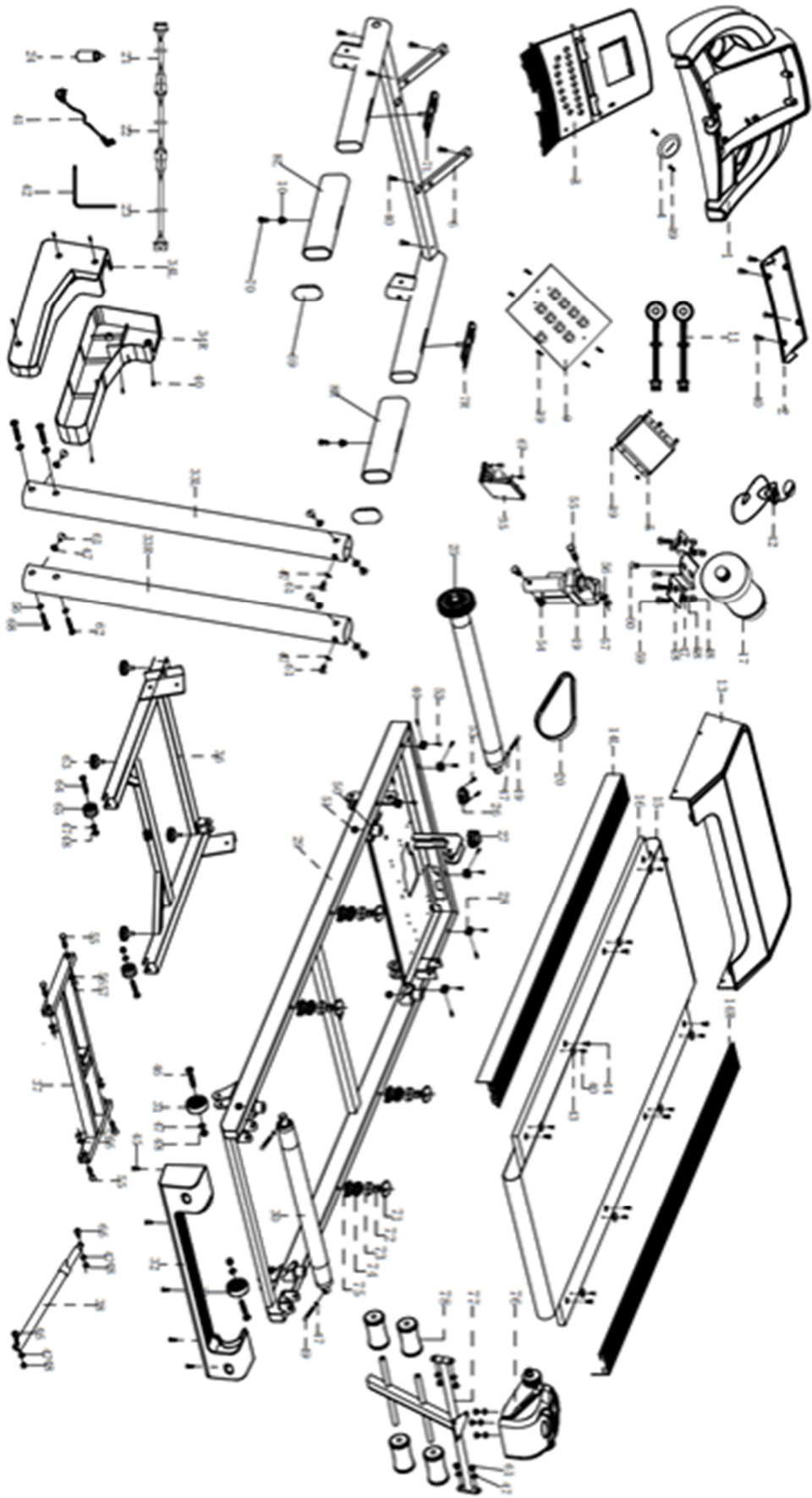


قائمة قطع الغيار

رقم	اسم الأجزاء	كمية
1	وحدة التحكم البلاستيكية	1
2	الغطاء الخلفي لوحدة التحكم	1
3	لوحة عرض بلاستيكية	1
4	قاعدة مفاتيح السلامة	1
5	شاشة ال سي دي	1
6	إطار شريط المقبض	1
7	التعامل مع النبض	2
8	التعامل مع الرغوة	1
9	لوحة المفاتيح	1
10	كم بلاستيك	2
11	المتكلم	2
12	مفتاح الأمان	1
13	غطاء المحرك	1
14	السكك الحديدية الجانبية	2
15	حزام الجري	1
16	لوحة الجري	1
17	محرك	1
18	لوحة قاعدة المحرك	1
19	محرك منحدر	1
20	حزام المحرك	1
21	قم بتوصيل الكابل العلوي	1
22	قم بتوصيل الكابل الأوسط	1
23	قم بتوصيل الكابل لأسفل	1
24	زيت التشحيم	1
25	الأسطوانة الأمامية	1
26	المقبس	1
27	يُحوّل	1
28	بلاستيك ثابت	6
29	سطح الإطار	1
30	الأسطوانة الخلفية	1
31	عجلة	2
32	نهاية الغطاء	1
33	وظيفة تستقيم	2
34	غطاء جانبي	2
35	لوحة تحكم	1
36	الإطار الأساسي	1
37	إطار منحدر	1
38	اسطوانة	1
39	الترباس $\phi 3 \times 7$	14

رقم	اسم الأجزاء	كمية
40	الترباس $\phi 4.2 \times 13$	43
41	كابل الطاقة	1
42	وجع ألين	1
43	مثبت السكك الحديدية الجانبية	8
44	بولت M6X25	8
45	بولت st4.2x13	5
46	بولت M8x45	3
47	غسالة مسطحة M8	21
48	الجوز M8	10
49	بولت M8x55	3
50	وسادة M6	8
51	الجوز M6	8
52	بولت M4.2x25	6
53	بولت M4.2x13	2
54	الترباس M10x30	2
55	بولت M10x45	5
56	غسالة مسطحة M10	7
57	الجوز M10	5
58	غسالة الربيع	4
59	بولت M8x20	4
60	بولت M8x10	2
61	بولت M8x16	8
62	بولت M8x50	2
63	مطاط القدم	4
64	بولت M8x50	2
65	تحريك العجلة	2
66	الترباس M8x30	1
67	بولت M4x10	2
68	بولت M10x50	2
69	غطاء نهاية بلاستيكي	2
70	بولت M4x35	2
71	غطاء بلاستيكي	4
72	وسادة	4
73	كم بلاستيك	4
74	ربيع	4
75	غطاء بلاستيكي	4
76	رأس مدلك	1
77	الجلوس الإطار	1
78	الجلوس رغوة	4

مخطط الانفجار



السلامة الكهربائية: يجب توصيل جهاز المشي الآلي هذا بالأرض. في حالة تعطله أو تعطله، يقلل التوصيل بالأرض من خطر التعرض لصدمة كهربائية. تم تجهيز جهاز المشي بسلك طاقة به موصل تأريض للمعدات ومقبس تأريض. يجب إدخال المقبس في منفذ مناسب مثبت ومؤرض بشكل صحيح وفقًا لجميع القوانين واللوائح المحلية.

هام: قد يؤدي التوصيل غير السليم لموصل تأريض المعدات إلى خطر التعرض لصدمة كهربائية. إذا كنت تشك في ما إذا كان جهاز المشي مؤرضًا بشكل صحيح، فاستشر كهربائيًا مؤهلًا أو فني صيانة. لا تعدل المقبس الموجود مع جهاز المشي. إذا لم يكن مناسبًا للمقبس، فاحصل على مقبس مناسب مثبت بواسطة فني مؤهل.

حماية من زيادة التيار: على الرغم من أن جهاز المشي هذا مزود بحماية مدمجة من زيادة التيار، إلا أنه لا يزال من المستحسن استخدام واقي خارجي من زيادة التيار. سيغلق جهاز المشي تلقائيًا إذا واجه زيادة في التيار. يوجد زر إعادة الضبط في الجزء الأمامي السفلي من غطاء المحرك. إذا كان من الضروري إيقاف تشغيل جهاز المشي، فقم بتحويل مفتاح التشغيل/الإيقاف إلى وضع "إيقاف التشغيل"، ثم اضغط على زر إعادة الضبط. سيعمل جهاز المشي الآن بشكل صحيح.

تعليمات السلامة الهامة

- ❖ الجهاز للاستخدام المنزلي
- ❖ الجهد الكهربائي للجهاز هو 220 فولت.
- ❖ قبل تشغيل الجهاز، يرجى القيام بالإحماء لمدة 10 دقائق وارتداء الملابس والأحذية المناسبة للرياضة
- ❖ لا تقف على جهاز المشي الآلي عند ضبطه أو اختباره أو تشغيله.
- ❖ كن حذرًا عند الصعود إلى الجهاز أو النزول منه. قبل بدء تشغيل الجهاز، يرجى الإمساك بمقود الدراجة ووضع قدميك على القضبان الجانبية (وليس حزام الجري). بعد بدء تشغيل الجهاز، قف على الحزام مع تشغيل الجهاز بأقل سرعة. ثم قم بزيادة السرعة تدريجيًا. قبل النزول من الجهاز، يرجى تقليل السرعة إلى أدنى مستوى في حالة وجود أي خطر.
- ❖ عند التشغيل، اضغط على زر الأمان في أي وقت، سيتوقف المحرك عن العمل وسيصدر جهاز التحكم تحذيرات.
- ❖ يجب مراقبة الأطفال من قبل البالغين عندما يلعبون على الجهاز أو بجانبه.
- ❖ يجب حماية جهاز المشي الآلي من أشعة الشمس والرطوبة والأوساخ. ويجب تنظيف جميع الأجزاء بشكل متكرر.
- ❖ عند ترك الجهاز خاليًا من الاستخدام لفترة طويلة، يرجى عدم وضع أي أشياء أو الوقوف عليه.

من أجل سلامتك، يرجى العلم بما يلي:

- ❖ قم بتجميع جهاز المشي وتشغيله على سطح مستوٍ صلب. حافظ على مسافة لا تقل عن أربعة أقدام حول جهاز المشي في جميع الأوقات.
- ❖ أدخل دائمًا مفتاح الأمان وقم بتثبيت المشبك على ملابسك حول خصرك قبل بدء التمرين. إذا واجهتك مشكلات وكنت بحاجة إلى إيقاف المحرك بسرعة، فما عليك سوى سحب السلك لفصل مفتاح الأمان عن وحدة التحكم. لمواصلة التشغيل، ما عليك سوى إعادة إدخال مفتاح الأمان في وحدة التحكم.
- ❖ إذا تعرض سلك الإمداد للتلف، فيجب استبداله من قبل الشركة المصنعة أو وكيل الخدمة الخاص بها أو الأشخاص المؤهلين على نحو مماثل لتجنب المخاطر.
- ❖ قم بإزالة مفتاح الأمان وتخزينه في مكان آمن عندما لا يكون جهاز المشي قيد الاستخدام. احتفظ بمفتاح الأمان بعيدًا عن الأطفال.
- ❖ ارتدِ ملابس وأحذية التمرين المناسبة للتمرين. لا ترتدِ ملابس فضفاضة أو أحذية ذات نعال أو كعوب جلدية. تأكد من ربط الشعر الطويل للخلف.
- ❖ أبعد جميع الملابس الفضفاضة والمناشف عن سطح الجري. لن يتوقف الحزام فورًا إذا علق جسم ما في البكرات أو الحزام. في حالة علق جسم ما، أوقف تشغيل الوحدة فورًا.
- ❖ كن حذرًا عند الصعود إلى جهاز المشي أو النزول منه. استخدم الدرابزين كلما أمكن ذلك. لا تصعد على حزام المشي إلا عندما يكون يعمل بسرعة بطيئة للغاية. لا تنزل عن جهاز المشي أثناء تحرك الحزام.
- ❖ للصعود على سطح الجري أو النزول منه، قف على سطح الجري من خلال الوقوف على المنصتين اليمنى واليسرى على جانبي الحزام قبل بدء الحزام (لبداء التمرين) وبعد توقفه (في نهاية التمرين).
- ❖ لا تحاول أبدًا الالتفاف أثناء وجودك على جهاز المشي مع تشغيل الحزام. حافظ على رأسك وجسمك متجهين للأمام في جميع الأوقات.
- ❖ لا تشغل جهاز المشي أبدًا أثناء وقوف شخص ما على سطح الجري.
- ❖ لا تهز جهاز المشي أو تقف على الدرابزين أو وحدة التحكم في الكمبيوتر في أي وقت.
- ❖ لا تجهد نفسك أثناء التمرين. أوقف التمرين على الفور إذا شعرت بالإجهاد. إذا شعرت بأي ألم أو انزعاج، يرجى استشارة طبيبك.
- ❖ لا تحاول إجراء أي صيانة على جهاز المشي بنفسك بخلاف التجميع والصيانة الموضحة في هذا الدليل. جهاز المشي مخصص للاستخدام المنزلي فقط. يرجى الرجوع إلى معلومات خدمة العملاء الواردة في هذا الدليل في حالة احتياج جهاز المشي الخاص بك إلى خدمة إضافية بخلاف تلك الموضحة في هذا الدليل.
- ❖ هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل الأشخاص (بما في ذلك الأطفال) الذين يعانون من ضعف القدرات البدنية أو الحسية أو العقلية، أو الذين يفتقرون إلى الخبرة والمعرفة، ما لم يتم الإشراف عليهم أو توجيههم فيما يتعلق باستخدام الجهاز من قبل شخص مسؤول عن سلامتهم. يجب الإشراف على الأطفال للتأكد من عدم لعبهم بالجهاز.

المميزات

تهانينا على اختيار جهاز المشي الآلي. لقد اتخذت الخطوة الأولى نحو نمط حياة أكثر صحة ومكافأة. تم تصميم جهاز المشي خصيصًا لتلبية احتياجاتك. فيما يلي ميزات جهاز المشي.

نطاق السرعة: 1 ~ 18 كم/ساعة
الانحدار: 18 مستوى انحدار تلقائي
نبض اليد
25 برامج مسبقة
برامج الموارد البشرية (لإصدار HRC فقط)
تطبيق بلوتوث فيت شو
جهد الإدخال: 220 فولت 50-60 هرتز
قابلة للطي وسهلة الحركة
الحد الأقصى لوزن المستخدم: 125 كجم

الاحتياطات

لتقليل خطر التعرض لصدمة كهربائية أو حروق أو حريق أو إصابة أخرى، يرجى قراءة التحذيرات والمعلومات التالية قبل تشغيل جهاز المشي هذا.

- ❖ تقع على عاتق المالك مسؤولية التأكد من إبلاغ جميع مستخدمي جهاز المشي هذا بجميع التحذيرات والاحتياطات.
- ❖ أبعد الحيوانات الأليفة والأطفال الصغار عن جهاز المشي في جميع الأوقات.
- ❖ لا تبدأ تشغيل جهاز المشي أبدًا أثناء وقوفك على حزام المشي.
- ❖ جهاز المشي قادر على السرعات العالية. لتجنب القفزات المفاجئة في السرعة، اضبط السرعة بزيادات صغيرة.
- ❖ افحص جميع أجزاء جهاز المشي وقم بإحكامها بانتظام. أبعد يديك عن جميع الأجزاء المتحركة.
- ❖ لا تترك جهاز المشي أبدًا دون مراقبة أثناء تشغيله. قم دائمًا بإزالة مفتاح الأمان وتحريك مفتاح التشغيل/الإيقاف إلى وضع "إيقاف التشغيل" عندما لا يكون جهاز المشي قيد الاستخدام. راجع صفحة تعليمات وحدة التحكم في هذا الدليل لمعرفة موقع مفتاح التشغيل/الإيقاف وكيفية تشغيله.
- ❖ لا تترك جهاز المشي دون مراقبة أبدًا عندما يكون موصولاً بالكهرباء.
- ❖ عند طي جهاز المشي أو تحريكه، تأكد من أن قفل الأمان مثبت بالكامل. لا تقم بإزالة غطاء المحرك إلا إذا تم توجيهك بذلك من قبل ممثل خدمة معتمد. يجب إجراء الصيانة بخلاف الإجراءات الموضحة في هذا الدليل بواسطة ممثل خدمة معتمد فقط.
- ❖ احفظ القابس وسلك الطاقة بعيدًا عن الأسطح الساخنة.
- ❖ احفظ جميع المكونات الكهربائية، مثل المحرك وسلك الطاقة ومفتاح التشغيل/الإيقاف بعيدًا عن الماء أو السوائل الأخرى لمنع الصدمات الكهربائية. لا تضع أي شيء على الدرابزين أو وحدة التحكم في الكمبيوتر أو الحزام.

جدول المحتويات

٣	المميزات
٣	الاحتياجات
٦	مخطط الانفجار
٧	قائمة قطع الغيار
٨	تعليمات التجميع
١١	تعليمات التشغيل
١٨	إرشادات الصيانة
٢٠	تعليمات التمرين



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>