



**USER's MANUAL**

**دليل المستخدم**

# **FOLDABLE TREADMILL**

**جهاز الجري قابل للطي**

**EM-1291**



## **IMPORTANT!**

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

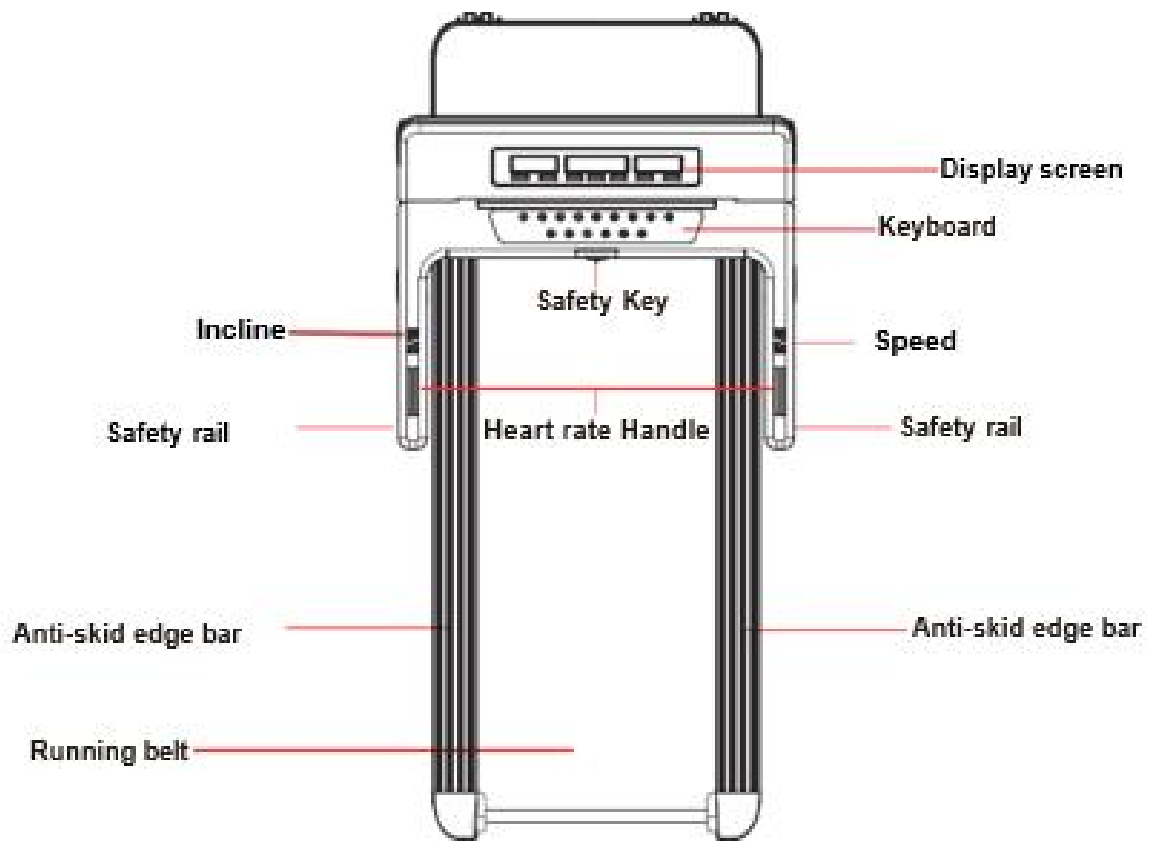
**مهم!**

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







# Table Of Content

Product Outline	3
Parts List	4
Specification	5
Explosion Diagram	6
Safety Instructions	9
Installation Instructions	10
Folding Instructions	11
Operation Instructions	12
Treadmill Movement Instructions	13
Running Belt Adjustment	14
Troubleshooting	16
Display Instructions	18
Warm-up Demonstration	27
Warranty	30

# Product Outline

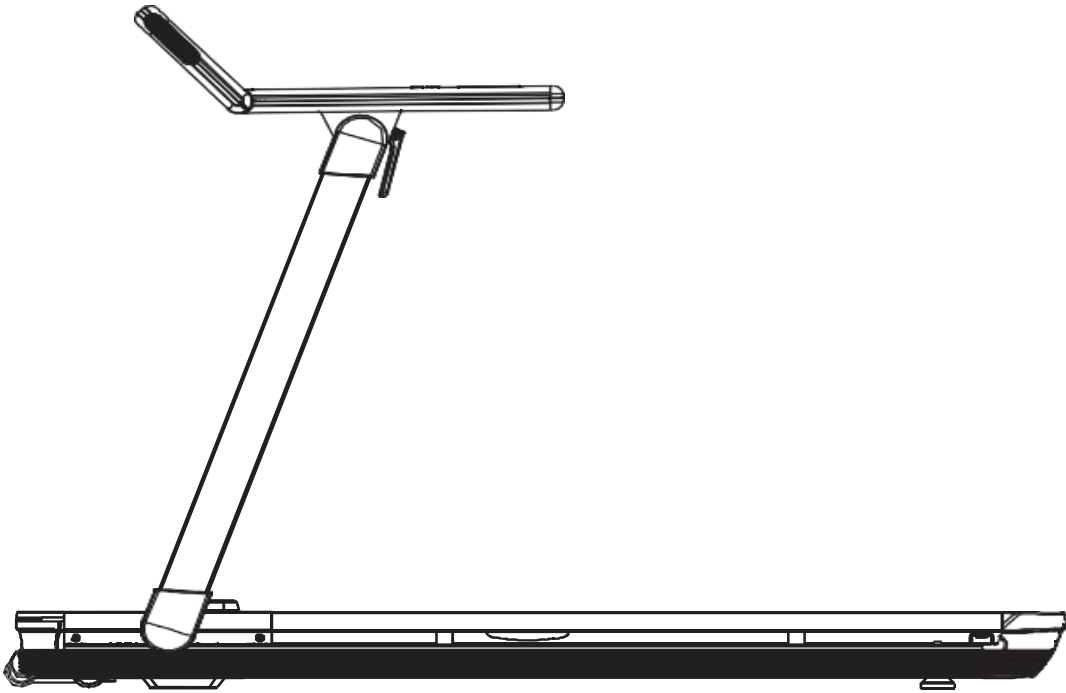


# Parts List

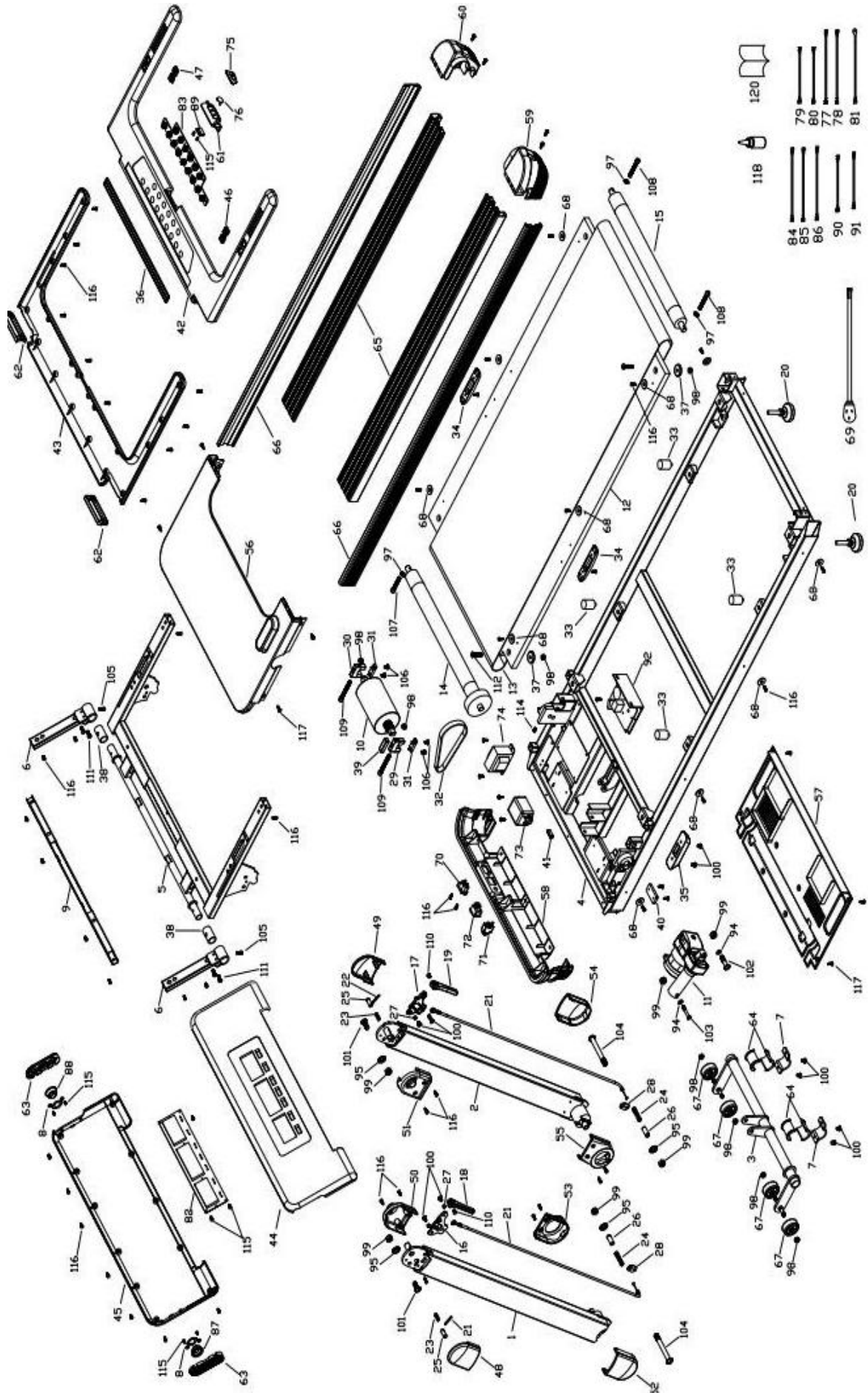
The whole machine		
Screw bag		1
Silicone oil		2
Power line		1
Safety Lock		1
Instructions		1

# Specification

Features	Specification
Color	silver gray
N. W	58kg
Running	46*123cm
Folded size	160*77*18cm
Expend size	160*77*117cm
Peak motor	4.0 hp
shock absorption	Suspension shock absorption
Speed	1- 14.8KM/H
Incline	0-28 Electric incline
Max weight	120kg



# Explosion Diagram



NO	NAME	QTY
1	Left column	1
3	Lift frame	1
5	Electronic table rack	1
7	Lift installation and take	2
9	Table core strengthening pipe	1
11	Lift motor	1
13	Running belt	1
15	After the drum	1
17	Right of aluminum handle connector	1
19	Folded aluminum handle right	1
21	steel cable	2
23	Compression spring $\phi$ 9* $\phi$ 1.0*20	2
25	Axis $\phi$ 10*26	2
27	Drivepipe $\phi$ 8* $\phi$ 6*5.2	4
29	Aluminum brushless motor retaining holder left	1
31	Aluminum-for aluminum motor less cover	2
33	Round buffer pad $\phi$ 24*H33*M8*10 (Outside tooth)	4
35	Square foot pad126*34*20	2
37	Round rubber mat $\phi$ 30* $\phi$ 8.5*8.5	4
39	Square rubber pad42.75*15.05*10	1
41	Square rubber cover24.17*7.17*10	1
43	Electronic under table cover	1
45	Panel under the cover	1
47	Keys right	1
49	Upper left inner cover of the column	1
51	Upper right inner cover of the post	1
53	Lower left inner cover of the column	1
55	Lower right inner cover of the column	1
57	Motor under the cover	1
59	Back cover left	1
61	Safety lock cover	1
63	Horn net cover	2
65	Side belt	2
67	Nylon wheel $\phi$ 48* $\phi$ 8.2*20	4
69	Power line	1
71	Overload protector	1
73	Filter	1
75	safety lock	1
77	The AC single branch line red line is 350mm long	1

NO	NAME	QTY
2	Right column	1
4	Main frame	1
6	Table core frame	2
8	The horn fixed payment	2
10	Brushless electric machine	1
12	Running board	1
14	Front drum	1
16	Aluminum handle connector left	1
18	Folded aluminum handle left	1
20	Adjust the foot pad	2
22	split pin M4*30	2
24	compression spring $\phi$ 11* $\phi$ 1.2*26	2
26	Axis $\phi$ 12*30	2
28	Fix the sheet under the cable	2
30	Aluminum brushless motor retaining seat right	1
32	Multi-slot belt	1
34	Square buffer pad126*24*15	2
36	Square silicone pad459.5*23.5*3	1
38	Round rubber covers $\phi$ 25* $\phi$ 20*34	2
40	Square rubber pad53*25*7	2
42	Electronic table cover	1
44	Panel cover	1
46	Keys left	1
48	Left upper outer cover of the post	1
50	Upper outer cover of post	1
52	Lower left outer cover of the pillar	1
54	Lower right outer cover of the column	1
56	Motor cover	1
58	Motor front cover	1
60	Back cover right	1
62	Electronic table decorative cover	2
64	slider	4
66	sidebar	2
68	Side bar buckle $\phi$ 25* $\phi$ 4.2*4.5	14
70	Convenience receptacle	1
72	Ship type switch	1
74	Inductor	1
76	Safety lock iron sheet	1
78	The AC single branch line black line is 350mm long	1

79	The AC single branch line red line is 150mm long	2
81	Ground wire yellow-green line length of 300mm	1
83	Touch the button board	1
85	Pull speed cable 3 PIN, line length 700mm with key board	1
87	Speaker connecting line round $\phi$ 36, 4W3 $\Omega$ , 2 PIN line length 200MM	1
89	Safety lock induction wire square type induction wire, line length of 150mm	1
91	The length of the 5 PIN line under the main communication line is 1,500 mm	1
93	Plane gasket $\phi$ 8.2* $\phi$ 16*T1.0	2
95	Grooved metal gasket $\phi$ 10.7* $\phi$ 16.6*T2.5	4
97	Grooved metal gasket $\phi$ 8.4* $\phi$ 15*T0.8	3
99	Locknut M10	4
101	Hexagon bolts inside the semicircular head M10*25 Whole teeth	2
103	Hexagon bolts inside the semicircular head M10*60 Dental length 20	1
105	Hexagon bolt inside the cylindrical head M5*16 Whole teeth	2
107	Hexagon bolt inside the cylindrical head M8*45 Whole teeth	1
109	Hexagon bolt inside the cylindrical head M8*70 Whole teeth	2
111	Hexagon bolt inside the countersunk head M6*25 Whole teeth	4
113	Cross slot head combination screws M4*10	1
115	Cross slot head tapping screw ST3.0*8	35
117	Cross washer head self-drilling screw ST4.2*16	26
119	Screw bag	1

80	The AC single branch black line is 150mm long	1
82	Electronic watch PCB board	1
84	External pull lift cable 3 PIN, line length 700mm with key board	1
86	External pull lift cable 3 PIN, line length 700mm with key board	2
88	Horn connector is round $\phi$ 36, 4W3 $\Omega$ , 2 The PIN line length is 700MM	1
90	The length of the 5 PIN line in the main communication line is 650mm	1
92	Controller	1
94	Plane gasket $\phi$ 10.2* $\phi$ 20*T1.5	2
96	Grooved metal gasket $\phi$ 4.2* $\phi$ 8*T0.5	1
98	Locknut M8	10
100	The 6-x bolt inside the semicircular head M6 * 10 whole tooth	12
102	Round head of hexagon bolt M10 * 40 tooth length 16	1
104	Half round head inside hexagonal bolt M10 * 100 tooth length 35	2
106	Hexagonal bolt M6 * 20 whole tooth	4
108	Hexagon bolt inside the cylindrical head M8*60 Whole teeth	2
110	Hexagon bolt inside the countersunk head M6*16 Whole teeth	2
112	Hexagon bolt inside the countersunk head M8*35 Whole teeth	1
114	Tighten the bolt M5*12	2
116	Cross slot head tapping screw ST4.2*16	77
118	silicone oil	2
120	Instructions	1

# Safety Instructions



## Tips:

This product is designed and manufactured with many safety issues in mind. Please follow the instructions below, just in case. We do not bear the consequences of any abnormal operation.

In order to ensure your safety and avoid accidents, please read the instruction manual carefully

1. When you start training with this product, please consider your physical condition, training properly and regularly to ensure that you have enough physical strength to train. Wrong or excessive training will not help your health.
2. This product is not suitable for children. Physical discomfort or mental deficiency and lack of common sense are prohibited. Unless they are supervised or guided by the person responsible for their safety. Children should be guardianship and make sure that they will not play with equipment.
3. This product is suitable for home use and is not suitable for professional training and testing, nor for medical purposes.
4. The heart rate display of this product does not provide data for clinical medicine.
5. If the power cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer or a qualified service person in order to avoid danger.
6. Please check all parts before use. And make sure the screws and nuts are tight.
7. When running on a treadmill, wear comfortable tight-fitting clothing to prevent the clothes from being caught by the machine. Do not let children or pets play around the treadmill to avoid accidents.
8. Place the treadmill on a smooth, clean, level surface. Make sure there are no sharp objects nearby. Please do not use it near water and heat sources.
9. Please avoid all moving parts with your hands. Do not place your hands and feet in the gap below the running belt.
10. When the treadmill is running, it is for one person only.
11. Make sure the screws and bolts are tight after the treadmill is assembled.
12. After the product is not in use, please place the safety lock to prevent the danger caused by children and those who are not suitable for using the treadmill.
13. When in an emergency, quickly pull down the safety switch and step on the left and right side of the treadmill.
14. Before the treadmill is placed, the side of the left and right handrails needs one meter and the safety distance of two meters at the back. There is no obstacle in the safe distance.
15. Please use the accessories provided by the original manufacturer, and it is strictly forbidden to change it privately.
16. The product is a HC grade product with a maximum user weight of 120 KG.

## Special Notice:

- Place the walker in a place where the plug can be plugged into the socket.
- Plug the power cord directly into the socket and do not allow looseness.
- Please use qualified socket to avoid the danger.
- If the plug and socket are not compatible, please do not touch the plug and ask the electrician to handle it.
- Please use a power supply with a voltage of 220V-240V.
- Please do not let the power cord and roller contact, do not put the power supply on the running belt, do not use the damaged plug.
- Unplug the plug from the socket before cleaning and maintenance.
- **WARNING:** if the plug is not pulled out, it may lead to personal injury and equipment damage.
- Please check each part carefully before use.
- Please do not use this product outdoors, in high humidity and in the sun.
- Please turn off the machine and remove the plug when you leave.
- For your safety, the power plug of the machine must be grounded

## Installation Instructions

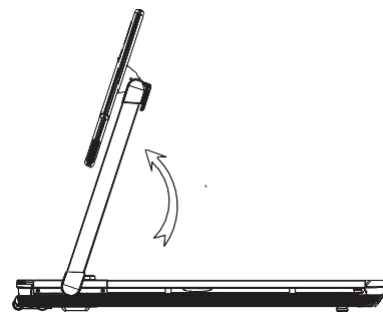
**The walking machine you purchased has already installed the main structure during the factory process. It is free of installation and can be used when plugged in.**

1). The two lifted the treadmill out of the box and placed it on a level surface. (Make sure there is a 50cm open space before and after the treadmill to fold and take the power cord, etc.)

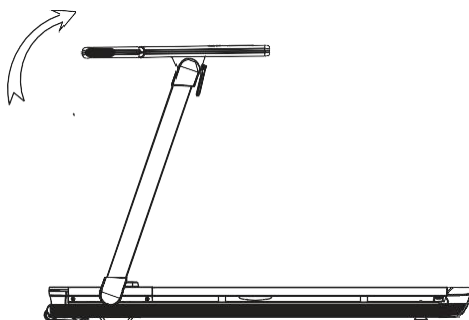
2). Pull up the column in the direction of the arrow until the foot switch hooks the column.



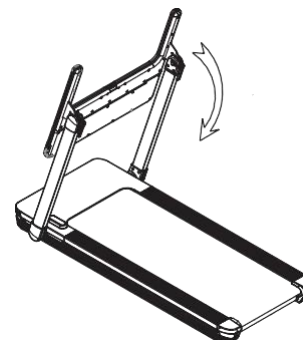
(1)



(2)



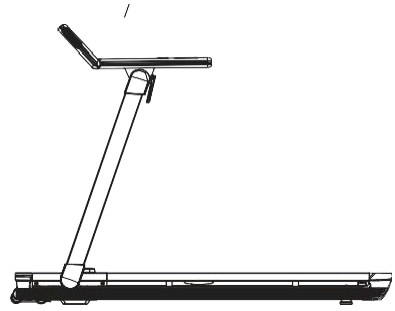
(4)



(3)



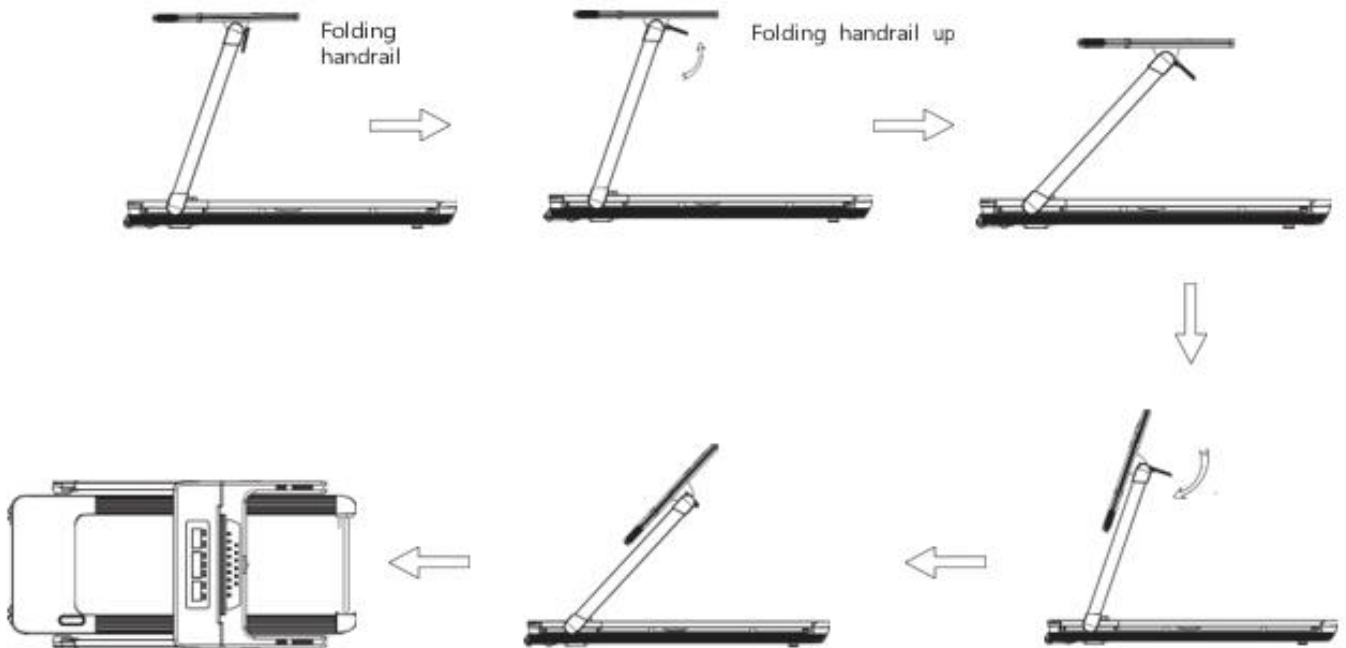
(6)



(5)

## Folding Instructions

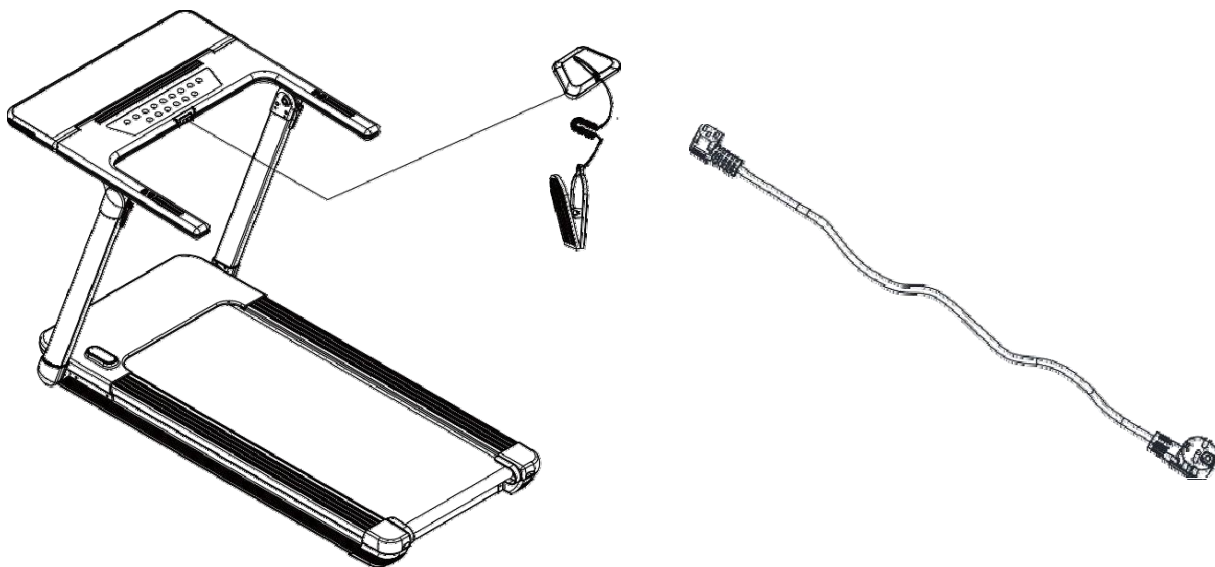
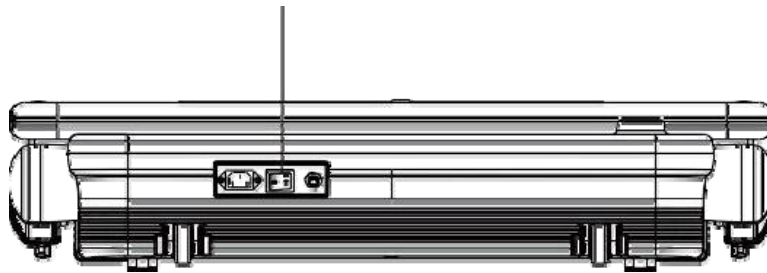
As show in the figure below, to fold the treadmill, you must lift the handle and then press down on the column and armrest.



# Operation Instructions

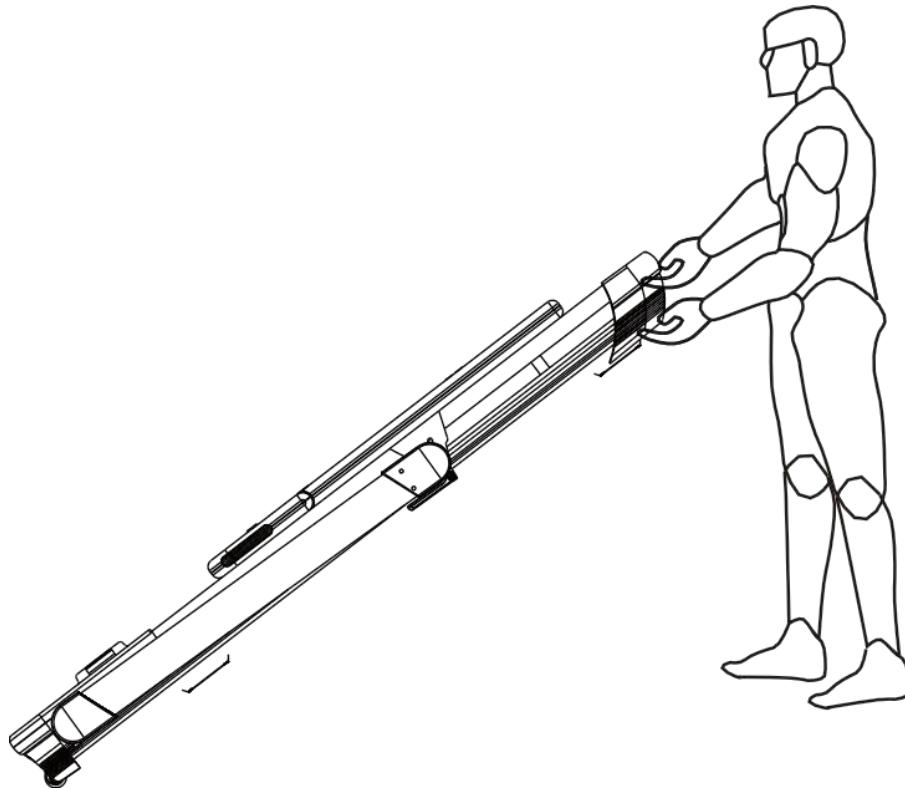
When you are using a treadmill, you must use a power outlet with a grounding wire for your safety.

1. Start and place the treadmill horizontally on the ground.
2. Turn on the power, turn on the power switch, the power switch indicator lights up, and the buzzer will sound once.
3. Check the screen to see if there is any abnormality in the data. Stand on the non-slip edge strip before clicking to prevent accidental fall.
4. Attach the safety lock to the safety lock position on the panel, the safety switch is clamped to a part of the garment, and then enter the manual normal mode.
5. Press the start button, the electronic watch window will display:3-2-1, and each time the buzzer is sounded, the motor will start.
6. After starting, you can adjust the speed by adjusting the speed symbol on the left side of the button panel, or adjust the speed by using the "+"and ""on the heart rate armrest.



# Treadmill Movement Instructions

1. Treadmill movement: As shown in the figure, use the hands to lift the tail of the treadmill properly to move back and forth. (only suitable for short distance movement in the room)
2. Turn on the power. turn on the switch to turn on the walker and enjoy the exercise.



Proper maintenance is the only way to keep your treadmill at its best. Wrong maintenance can hurt or shorten the life of the treadmill.



## Tips:

Do not use sandpaper or solvents to clean the walking machine. The controller part of the walking machine should not be exposed directly to the sun or moisture to avoid damage. Please check and tighten all parts of the walking machine frequently. Damaged parts must be replaced immediately.

# Running Belt Adjustment

Adjusting the running belt has two functions: elastic adjustment and running center position adjustment. The running belt has been adjusted at the factory. However, after use, the running belt will be stretched. Deviation from the center plate causes damage to the running belt friction trim strip and the rear cover. It is normal for the running belt to be stretched during use. If you are running with a treadmill that is slippery or not smooth, you can adjust the tightness of the running belt to improve.

## How to adjust the running belt?

- Insert the 6 mm inner hexagonal wrench into the adjusting screw on the left side of the running belt and rotate the wrench clockwise for 1/4 turns to adjust the rear roller to tighten the running belt.
- Repeat step 1 to adjust the right screw. It must be determined that the adjustment screw rotates the same distance so that the rear roller is adjusted parallel to the frame.
- Repeat steps 1 and 2 until the running belt does not slip.

**Note:** The running belt can't be adjusted too tightly, which will break the running belt and increase the pressure of the front and rear rollers, causing problems such as roller bearing damage and abnormal noise. If you want to reduce the tension of the running belt, turn the wrench counterclockwise.

Note that the left and right sides are rotated to the same distance.

## Adjust the running belt to the middle position

When you are using the walking machine, if the two feet are not the same force when walking, the pressure on the running belt is unbalanced and the running belt is off center. This deviation is normal.

When no one is on the running belt, it will return to the center. If it does not return to the center, you will need to adjust the belt back to the center.

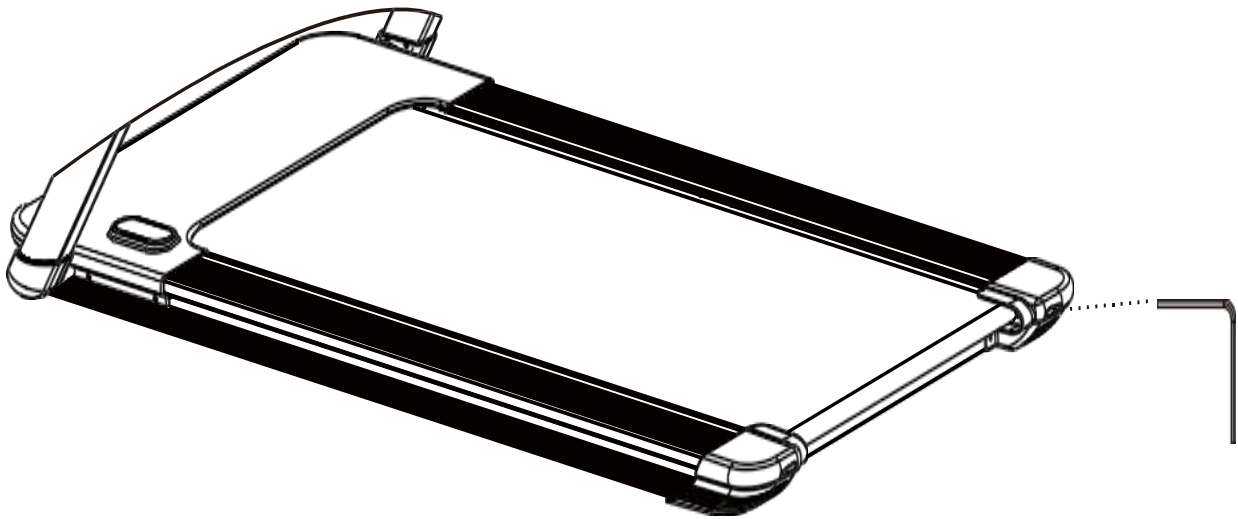
## How to adjust the running belt to the middle?

- Move the walking machine to no-load operation and adjust the speed to 6KM/H.
- Observe the distance from the running belt to the left and right border. If left deviation, use inner hexagonal wrench, rotate the left 1/4 screw clockwise. If right deviation, use inner hexagonal wrench and turn the 1/4 screw on the right

side clockwise. If the running belt is still not in the middle, repeat the above action until it is adjusted to the middle.

- After adjusting the running belt to the middle, adjust the speed to 1KM/H and observe the deviation of the running belt and whether there is slipping during running. If there is a deviation, repeat the running step.

**Warning!** Do not overtighten the rollers! This will cause permanent bearing damage. If the above steps are not effective, you need to tighten the running belt again.



Left and right elastic latches are located behind the treadmill

# Troubleshooting

Code	Cause	Solution
E00	inerrancy	
E01	overload	1. The possible reason is that the current is too large beyond the rated load, and the system can self-protect and restart; A certain part of the treadmill is stuck, resulting in the motor cannot turn, the load is too heavy, the current is too large, the system self-protection, adjust the treadmill to start up and run again or increase the lubricating oil. Check whether the motor has any flow sound or burning smell when running, and replace the motor; Replace the controller.
E02	Hall error	Check whether the motor wire is well connected, and reconnect the motor wire well. Change the motor. Replace the controller.
E03	Hardbody flow	The possible reason is that the current is too large beyond the rated load, and the system can self-protect and restart; Check whether the power socket plug and the motor connection are loose. Replace the controller.
E04	Lack of phase	Check whether the motor wire is well connected, and reconnect the motor wire well. Change the motor. Replace the controller.
E05	Lack of voltage	Check whether the input power supply voltage is normal. Check whether the plug connection of the power socket is loose.
E06	overvoltage	Check whether the input power supply voltage is normal.
E08	Hardbody error	Check whether the power socket plug and the motor connection are loose. Replace the controller.
E3	Incline adjustment error	Check whether the lifting line is well connected. Power on again after connecting the lift line. Correct again after connecting the lifting line.
E21	Save data exception	After 2 minutes, send power again. If it cannot be started, please replace the controller.
E22	Electronic watch and lower control communication error	Check whether the loosening and shedding between the electronic watch line and the controller. Check the controller for damage. Check the electronic watch for damage. Power off again after 2 minutes.
E30	Error in motor calibration	Replace the controller.
E31	Too warm	Run again after the electromechanical temperature is normal.
E32	Motor reversal	Check whether the motor wire UVW is normally connected.
E33	Error in motor parameters	Please provide the correct motor parameters.
SAF	The security key is not absorbed	Check whether the safety switch button is smooth and moves freely. Check whether the plug of the safety switch cable is loose or falls off. Check whether the safety switch board is damaged. Check the electronic watch for damage.
E50	Other mistakes	1. Replace the controller.

## SCHEMA PATTERN DESCRIPTION

Each program divides the movement time into 10 periods, and each time period has a corresponding speed (KPH).

Time Quantum Form		Time set / 10 = running time for each segment									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Speed	2.8	2.8	4.9	4.9	6.8	6.8	4.9	4.9	2.8	2.8
	Incline	1	1	2	2	2	3	3	2	1	1
P2	Speed	9.9	2.8	4.9	6.8	2.8	6.8	4.9	6.8	4.9	2.8
	Incline	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3
P3	Speed	2.8	2.8	4.9	6.8	6.8	8.9	6.8	4.9	4.9	0.9
	Incline	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4
P4	Speed	2.8	4.9	2.8	6.8	0.9	4.9	6.8	4.9	2.8	0.9
	Incline	2	3	3	2	2	3	3	3	4	0
P5	Speed	4.9	5.9	6.9	6.8	8.9	10.8	8.9	6.8	6.8	4.9
	Incline	3	3	3	4	4	5	5	5	5	2
P6	Speed	2.8	4.9	8.9	10.8	6.8	12.0	8.9	10.8	4.9	2.8
	Incline	3	5	5	5	4	4	4	3	4	2
P7	Speed	2.8	6.8	8.9	10.8	8.9	8.9	8.9	6.8	4.9	4.9
	Incline	4	4	4	4	3	3	6	6	8	3
P8	Speed	4.9	4.9	8.9	8.9	10.8	4.9	10.8	10.8	4.9	2.8
	Incline	4	5	5	5	6	6	6	7	10	3
P9	Speed	1.9	4.9	4.9	8.0	8.0	4.0	5.9	2.8	2.8	1.9
	Incline	5	5	5	6	6	6	4	4	8	2
P10	Speed	1.9	2.8	4.0	5.9	6.8	4.9	4.9	5.9	6.8	2.8
	Incline	5	6	6	6	7	5	8	8	5	3
P11	Speed	2.8	4.0	4.9	8.9	4.9	8.9	4.9	4.9	5.9	2.8
	Incline	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P12	Speed	0.9	1.9	2.8	9.9	6.8	6.8	9.9	4.9	4.0	2.8
	Incline	2	5	5	3	5	5	3	3	6	2
P13	Speed	0.9	0.9	2.8	4.9	4.9	4.9	8.9	2.8	0.9	0.9
	Incline	5	5	8	8	8	3	3	7	8	0
P14	Speed	2.8	4.0	6.8	2.8	4.0	5.9	2.8	4.0	4.9	2.8
	Incline	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0
P15	Speed	1.9	2.8	4.9	4.9	6.8	6.8	6.8	5.9	4.0	2.8
	Incline	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0

# Display Instructions

## ELECTRONIC TABLE COMPOSITION

1. INCLINE/ calorie [8.8.8.]: Section \* 3
2. Time / mileage / step [8.8.: 8.8.]: segment \* 4, including colon
3. Speed / heart rate [8.8.8.]: segment \* 3
4. The full display effect is as follows:



## ELECTRONIC WATCH SOFTWARE

### I, INITIAL SPECIFICATION

**1- When the POWER ON state enters the standby mode for 2 seconds, or directly press the Start button to enter the fast mode movement.**

#### **2- STANDBY MODE:**

- In standby mode, the "speed/heart rate" window, the diagram of heart rate is lit, and the speed "0.0"; the "lift/calorie" window shows "0" and the rising display is lit; the "time/mileage/step" window displays "0:00" and the diagram of time is lit.
- When the target value is countdown to 0, the standby state enters for 5 seconds after the running belt completely stops.
- Pause mode enters the standby state after pressing the Stop ".
- In the pause mode, do not run for 5 minutes, and automatically exit the movement into the standby mode

#### **3- POWER-SAVING MODE (FALSE SLEEP):**

- Under the parameter setting page, standby status and error reporting information page, if no key operation is pressed within 10 minutes, the system will automatically enter the power saving mode and close each window display
- In power saving mode, press any button and reset the security button can wake up the system.

#### **4- MUSIC BLUETOOTH FUNCTION:**

- After calling on, you can connect the built-in music Bluetooth through the mobile phone or other Bluetooth audio device to establish the wireless music playing function. At this time, the electronic watch can play music from the mobile phone or other audio devices. Control the size of the sound on the audio communication device.

#### **5- HAND HEART BEAT**

- The system can automatically detect the heart rate frequency of the athlete when the participant. The heart rate display range is 50-200 times / minute.

## II, KEY FUNCTION

### 1- PRESS ANY VALID KEY TO MAKE A SOUND.

### 2- PROGRAM KEY

- In standby state, press this key to select "P", "U" and "F" displayed in the "Lift / calorie" window. ("P" is built-in program, "U" is user customized program, "F" is lipid test mode), or press "stop" to return to standby state.

### 3- MODE KEY

- If the program is performing the validation function.
- In standby mode, press this key to select "Time countdown mode", "mileage countdown mode", "Calories reciprocal mode" and "Standby mode".
- Press this key to lock the current window display, and will not switch to another window. Press this key again to unlock the function, and restore the automatic switch window display function every 5 seconds.

### 4- START & STOP KEYS

- Press the "Start" key to start execution and display the "3 2 1" countdown in the "Time / mileage / steps" window. All illustrations and other Windows do not display. After the beep per second, each window starts to count.
- If the program is executing, pressing the Start key to recognize the setting value and start the program.
- When moving, press "stop", "lift / calories", "time / mileage / step" and "speed / heart rate" Windows automatically switch every 5 seconds, calories, time, mileage, steps before pause, heart rate window shows instant heart rate value, "speed" window shows "0.0", and "lift" window shows "0".
- Press the "Stop" key again to return to the standby state and clear all data.
- Press the Start button to continue the motion and reset all data counts.
- In pause mode, do not operate for 5 minutes, automatically exit the standby mode

### 5- INCLINE SHORTCUT KEY

- There are 3 shortcut keys in the 4 / 8 / 12

### 6- SPEED SHORTCUT KEY

- There are 3 shortcuts at 4 / 8 / 12

### 7- SAFETY LOCK:

- In any condition, the treadmill must be stopped. The treadmill is urgently stopped, and the "SAF" is displayed in the "Time / distance / step" window, and the buzzer emits a "BI" sound alarm every second.
- When the safety lock is removed, the treadmill cannot carry out any operation, the error prompt of power-off and restart does not disappear, and pressing any keys has no effect.
- Unplug and reattach the safety lock, then the error prompt disappears and the treadmill POWER ON enters the standby state.

### III, PROGRAM DESCRIPTION

#### 1- FAST MODE

- Press the "Start" button in standby state, the electronic meter enters the fast mode movement, displays the "3 2 1" countdown in the "time / mileage / step" window, and starts the electric running meter with a short beep per second. The time starts from 0:00, the other Windows start from zero, and the speed starts from 1.0 KPH.
- During the movement, adjust the knob or press the shortcut key to change the speed of the current segment and the unexecuted segment. The Lift / calorie window switches the lift and calorie display every 5 seconds when displaying the current movement lift: lift display range 0-15. When showing the calories of the current movement, the forward count, display range 0-999, overflow return to zero to recalculate. The "time / mileage / step" window switches to display the time, mileage and steps of the current movement every 5 seconds. When the movement time is displayed, the forward count is displayed. The time display range is: seconds: 0:00-99:59, and the overflow is zero. Mileage counts were recalculated from 0.00-99.99 with overflow returned to zero. Step counts ranged from 0-9999 and overflow was recalculated to zero.

The Speed / Heart Rate window switch displays current movement speed and heart rate every 5 seconds: Speed display range 1.0-14.8KPH. When the heart rate is displayed: when there is no heart rate induction, the system can automatically detect the heart rate frequency of the athlete when the athlete holds the hands.

The heart rate value display range: 50-200 times / minute.

- Press "Stop", pause state, "lift / calorie", "time / mileage / step" and "speed / heart rate" window automatically switch every 5 seconds, calories, time, mileage, steps before pause, heart rate value, "speed" window "shows" 0.0 "and" lift "window display" 0 ".
- Press "Stop" key in paused state to return to standby state and clear all data.
- Press the Start button to continue movement and reset all data counts.
- In pause mode for 5 minutes, automatically exit the movement into standby mode.

#### 2- TARGET MODE

- There are 3 target modes.
- Select the target mode, the time window flashes "15:00" (preset), other Windows do not show the value, press the speed, lift + / -key to set the movement time, the set range is: "5:00" - "99:00", set in 1 minute, and press the "Start" key to execute. The time window starts by setting the target time, showing how much time is left in the movement, and all other Windows.
- Press "mode" key to select the mileage countdown mode, "mileage" window flashing "1.00" (preset), other Windows do not show the value, press speed, lift + / -key to set the motion range from 0.50-99.90, set by 0.1, set the "Start" key. The range window starts by setting the target range and shows how many miles are left in the movement, and the other windows are numbered.
- Press the "mode" key to select the calorie countdown mode, the "calorie" window flashing "50" (preset), other Windows do not show values, press the speed, lift + / -key can set the moving calories, set range: 1-999, set in 1, set to complete press the "Start" key. The calorie window starts by setting the target calories, showing how many calories are left in the movement and all other windows.

- Only one of the three reverse counting modes can be selected, and after setting the target value, directly press the "Start" key to start.
- Press the "Start" key to start the execution, display the "3 2 1" countdown in the "time / mileage / step" window, and start the electric running meter with a short beep per second.
- The built-in program is divided into 10 sections. When the time is countdown, each movement time = set time / 10, and when the time is positive time, the section is changed every 1 minute.
- During exercise, press the speed, lift + / -key or press the shortcut key to change the speed and lift of the current segment and the unexecuted segment.

The Lift / calorie window switches the lift and calorie display every 5 seconds when displaying the current movement lift: lift display range 0-18. When showing the calories of the current movement, the forward count, display range 0-999, overflow return to zero to recalculate.

The "time / mileage / step" window switches to display the time, mileage and steps of the current movement every 5 seconds. When the movement time is displayed, the forward count is displayed. The time display range is: seconds: 0:00-99:59, and the overflow is zero. Mileage counts were recalculated from 0.00-99.99 with overflow returned to zero. Step counts ranged from 0-9999 and overflow was recalculated to zero.

The Speed / Heart Rate window switch displays current movement speed and heart rate every 5 seconds: Speed display range 1.0-14.8KPH. When the heart rate is displayed: when "0" is absent, there is "0", the system can automatically detect the heart rate frequency of the exerciser when holding the hand with both hands. The heart rate value display range: 50-200 times / minute.

- Press "stop" and pause, "lift / calories", "time / mileage / step" and "speed / heart rate" Windows automatically switch every 5 seconds, calories, time, mileage, steps before pause, heart rate value, "speed" window "shows" 0.0 "and" lift "window display" 0 ".
- Press "Stop" key to return to standby state and clear all data.
- Press Start in the pause state, continue movement, all data reset count. 2.12 In pause mode for 5 minutes, automatically exit the movement into standby mode.
- When the target value is inverted to 0, the system will issue "Bi-Bi-Bi" three sound prompts, the treadmill will stop running smoothly and the "time / mileage / step" window displays "END", and enter the standby state for 5 seconds.

### **3- PROGRAM MODE**

- There are 15 programs.
- In standby state, press "program" key to select "P" mode, "Lift / calorie" window display "P", press "mode" key to confirm, "Lift / calorie" window display "P1", press speed, lift + / -key to select "P1-P15".
- Press the "Mode" key to enter the setting time, the "Time" window flashes "15:00" (preset), press the speed, rise + / -key to set the movement time, and the set range is:5:00-99:00, set directly press the "Start" key, or press the "stop" key to return to the previous level.
- Start the program execution, display the "3 2 1" countdown in the "time / mileage / step" window, and start the electric running meter with a short beep per second.
- The built-in program is divided into 10 sections. When the time countdown, each movement time = set time / 10, when the time is forward, the section is changed every 1minute, and the system gives a "Bi" prompt when entering the next section.

- During the movement, the speed and lift of the system change with the change of the program segment, during which you can adjust the knob or press the shortcut key to change the speed and lift of the program segment.

The Lift / calorie window switches the lift and calorie display every 5 seconds when displaying the current movement lift: lift display range 0-18. When showing the calories of the current movement, forward count, display range 0-999, overflow return to zero to recalculate.

The "time / mileage / step" window switches to display the time, mileage and step of the current movement every 5 seconds. When the movement time is displayed, the forward count is displayed. The time display range is: seconds: 0:00-99:59, and the overflow is zero. Mileage counts were recalculated from 0.00-99.99 with overflow returned to zero. Step counts ranged from 0-9999 and overflow was recalculated to zero. The Speed / Heart Rate window switch displays current movement speed and heart rate every 5 seconds: Speed display range 1.0-14.8KPH.

When the heart rate is displayed: when there is no heart rate induction, the system can automatically detect the heart rate frequency of the athlete when the athlete holds the hands. The heart rate value display range: 50-200 times / minute.

- Press "stop" button, into the pause state, "lift / calories", "time / mileage / step" and "speed / heart rate" window display automatically switch every 5 seconds, calories, time, mileage, steps display before pause, heart rate window display instant heart rate value, "speed" window "display" 0.0 "and" lift "window display" 0 ".
- Press "Stop" key to return to standby state and clear all data.
- Press Start with the pause state to continue the movement and all data reset count.
- No pause mode for 5 minutes, automatically exit movement into standby mode.
- After running a program, the system will issue "Bi-Bi-Bi" three-tone prompt, the treadmill will stop running and the "time / mileage / step" window shows "END", and enter the standby state in 5 seconds.

#### **4- USER PROGRAM MODE**

- There are 3 user program modes.
- In standby state, press "Program" key to select the user program mode, "Lift / calorie" window displays "U", press "Mode" key to confirm, "Lift / calorie" window displays "U1", the adjustment knob selects "U1-U3"
- Press the "mode" key to enter the set time, adjust the knob to set the required movement time, set range: 5:00-99:00, set in 1 minute. After setting the completion time, press the "mode" key to enter the setting speed, lift, or press the "start" key, or press the "stop" key to return to the previous level.
- Set paragraph 1 first, the "time / mileage / step" window displays "1", flicker the speed of the segment in the "speed / heart rate" window. Adjust the knob to set the speed when setting, press "Mode" to complete the setting of one time period and enter the second time period setting state.
- When set to the paragraph 10 setting state, press the "mode" key to enter the lift. The "time / mileage / step" window displays "1", and the window flashes in the "Lift / calorie" window. When the segment rises, set the adjustment knob to set up, press the "mode" button to complete the setting of one time period and enter the second time period setting state.
- After the setting is completed, press "Start" to start the execution program. The data will be permanently saved until the next reset. This data will not be lost due to power failure. At any time in the 10-time period, press Start to start execution.

- Press the "Start" key to start the execution, display the "3 2 1" countdown in the "time / mileage / step" window, and start the electric running table with a short beep per second.
- The built-in program is divided into 10 sections. When the time countdown is completed, each movement time = set time / 10, when the time is kept forward, the section is changed every 1 minute, and the system gives a "Bi" prompt when entering the next section.
- During the motion, the speed of the system changes with the change of the program segment, during which you can adjust the speed knob or press the speed shortcut key to change the speed of the program segment.

The Incline / calorie window switches the lift and calorie display every 5 seconds when displaying the current movement lift: lift display range 0-18. When showing the calories of the current movement, forward count, display range 0-999, overflow return to zero recalculate.

The "Time / mileage / step" window switches to display the current movement time, mileage and steps every 5 seconds. When the movement time is displayed, the forward count is displayed, and the time display range is: seconds: 5:00-99:59, and the overflow is calculated to zero. Mileage counts were recalculated from 0.00-99.99 with overflow returned to zero. Step counts ranged from 0-9999 and overflow was recalculated to zero.

The Speed / Heart Rate window switch displays current movement speed and heart rate every 5 seconds: Speed display range 1.0-14.8KPH. When the heart rate is displayed: when there is no heart rate induction, "0" is displayed. Then the system can automatically detect the heart rate frequency of the athlete when the athlete holds the hands. The heart rate value display range: 50-200 times / minute.

- Press "Stop" in motion

## **5- FAT TEST MODE**

- In standby mode to select the fat mode, and the "Lift / calorie" window displays "F".
- Press the "mode" key to enter the F1 (gender) interface, "lift / calories" window display "F1", "time / mileage / step" window flashing "01" (preset), the knob can set the parameters of gender, 01 for male, 02 for women, set the sex after press the "mode" key to enter the setting F2 (age) interface.
- "Incline/ Calories" window displays "F2" (age), "Time / mileage / step" window flashes "25" (preset), the adjustment knob can set the age parameters, set the range as:10-99, after setting the age, press the "mode" key to enter the setting F3 (height) interface.
- "Incline / calorie" window displays "F3" (height), "time / mileage / step" window flashes "170" (preset), the adjustment knob can set the parameters of height, setting the range: 100-220 (CM), after setting the height, press the "mode" key to enter the setting F4 (weight) interface.
- "time / mileage / step" window display "F4" / step "(weight)," time / mileage / step "window flashing the set weight value [70] (set value), the adjustment knob can set the weight parameters, the range: 20-150 KG, after setting, press the" mode " key to enter the body fat detection interface, or press the stop key to return to the previous layer.
- For 25 seconds, the "time / mileage / step" window starts from [0:25].
- There is no pressure for any button and stable heart rate input, and the "time / mileage / step" window shows the score, showing 10 seconds or press the "mode" button to return to standby state with three-tone Bi.

- The heart rate signal is not received within 25 seconds from the countdown of the fat measurement mode, and the "speed / heart rate" window shows "0". At this time, the countdown to zero, no result is displayed, directly back to the standby state accompanied by three-tone Bi. If you catch the heart rate signal again, continue to calculate.
- The fat measurement mode is suitable for any men and women, together with other health indicators, providing a basis for people to adjust their weight. The ideal lipid measurement pattern should be between 20 and 25, lean if below 19, overweight if between 26 and 29, and obese if more than 30.(This information is for reference only and cannot be used as medical data.)
- Computational formula:  
When the height between 140-190CM  
FAT= hundred value + {[ BMI/(1.6/HEIGHT) ]+[ (AGE - 18)\*0.013] } \* PULSE\*SEXY}  
Height  $\leq$  140CM  
FAT=hundred value+{[ BMI/(1.4/HEIGHT) ]+[ (AGE - 18)\*0.013] } \* PULSE\*SEXY}  
Height  $\geq$  190CM  
FAT=hundred value+{[ BMI/(1.9/HEIGHT) ]+[ (AGE - 18)\*0.013] } \* PULSE\*SEXY}
- Hundred-digit value (take the last heartbeat value) If the heartbeat is not in zero, if the heartbeat value is in hundreds, substitute the corresponding value.
- PULSE (take the last heartbeat value) is 0.95 in odd era; 1.05 in even era.
- When SEX (gender) is 01 (male), its value is 1 and 02 (female), it is 1.15.
- BMI=WEIGHT (unit KG) / (quadratic of HEIGHT) (unit M).
- The calculated range from 5 to 50, body fat ratio greater than 50; and body fat ration less than 5.

F-1	Gender	01Man	02Woman
F-2	Age	10-----99	
F-3	Height	40----80 ( Inch )	
F-4	Weight	44-----330 ( Pound )	
F-5	FAT	$\leq$ 19	Thin
	FAT	=(20---25)	Regular
	FAT	=(26---29)	Fat
	FAT	$\geq$ 30	Fat

## IV, Function description

### 1- Total time / total mileage:

- The total time is calculated in minutes, and the calculation range is: 0:00~99:59 (hours: minutes). After 100 hours, the automatic carry is 100 (hours), only in hours, and the zero calculation is over 9999 (time).
- The calculation range of total mileage is 0.00~9999.

### 2- Incline

- Display range: 0-18, set in unit 1.
- Adjustment range of treadmill movement: 0~18. At each adjustment, add or decrease 1 segment, the default value is 0.
- Maximum uplift correction setting range: 15 to 20; the default value is 18. The adjustment unit is 1 section.
- Start-up lift of fast mode, user program mode and program mode initialization run at 0.
- "Lift / calorie" window switches the lift and heart rate display every 5 seconds and lights up the corresponding diagram.

### 3- SPEED

- Display range: 1.0-14.8KPH, set in 0.1.
- At the speed of P 1 ~ P 15, press "Start" to start with the initial value of 1.0 KPH.
- Max. speed correction setting range: metric 12.0-18.8KPH; preset value is 14.8KPH. Is British 7.5-11.7MPH; the preset value is 9.2 MPH.
- Setting range of minimum speed correction: 1.0 ~ 2.0 KPH in metric system; the preset value is 1.0 KPH.0.6 ~ 1.2 MPH; preset value is 0.6 MPH.

### 4- Heart Rate

- The heart rate is measured in the standby state and operation state, and the display range is 0,50~200 times / minute.
- Speed / Heart Rate window switches boost and heart rate display every 5 seconds and illuminate the corresponding diagram.

### 5- TIME:

- Calculation range: 0:00 ~ 99:59 (minutes: seconds), overflow to return to zero recalculated.
- The target mode can be set in a time range: 5:00 ~ 99:00, with a preset value of 15:00, set in 1.
- The time under programs P 1 to P 15, U 1 and U 3 can be set in the range: from 5:00 to 99:00, and the preset value is 15:00, set in 1.
- When the standby state, press the Start button to start the treadmill at 0:00 (up).5.16 There are 10 periods. If the time is on 0:00, the change time is 1 minute. If the number is down, the change time is the set time divided by 10. Program Mode and User Program Mode A "Bi" prompts when moving in the next paragraph.
- Time / mileage / Step window switches the time, mileage and steps every 5 seconds, and lights up the corresponding diagram.

## **6- DISTANCE**

- The count range is from 0.00 to 99.99, and the overflow amount to return to zero is recalculated. 6.2 The set mileage range of the target mode is 0.5~99.9, and the preset value is 1.00, set in 0.1. 6.3 Standby mode to start the treadmill from 0.00.
- Time / mileage / Step window switches the time, mileage and steps every 5 seconds, and lights up the corresponding diagram.

## **7- STEPS**

- The count range is from 0 to 9999, and the overflow return to zero is recalculated.
- Standby mode to start the treadmill from 0.
- Time / mileage / step window switches the time, mileage and steps every 5 seconds, and lights the corresponding diagram.

## **8- CALORIE:**

- The count range is from 0 to 999, and the overflow position is returned to zero.
- Target mode setting calorie range: 1~999, its preset value is 50, set in 1.
- In standby mode, start the treadmill from 0.
- "Lift / calorie" window to switch the speed and calorie display every 5 seconds, and light up the corresponding diagram.

## **9- GENDER:**

- Male: 01; female: 02. The preset value is 01.

## **10- STATURE:**

- Setting range: 100-220.20, preset value: 170CM; 39-87-inch, preset value: 67.

## **11- AGE**

- The set range is: 10-99, and the preset value is 25 years old.

## **12- SOUND INDICATION:**

- When pressing the button, there is a beep to press the valid key to confirm the instructions.
- When the program starts: "321" starts with a short beep sound.

## **13- WHEEL DIAMETER:**

- In engineering mode 1, the diameter of belt pulley is 10-500 and the preset value is 80 in 1MM.
- Motor wheel diameter setting range is 5-200, preset value is 25, set as 1MM.
- The diameter of the drum is set as 10-500, and the preset value is 45, which is set as 1MM.

# Warm-up Demonstration

A successful sports program must include warm-up, aerobic and relaxing exercises. Exercise at least two or three times a week. Exercise one day and then take a day off. After a few months, you can increase the amount of exercise to four or five days a week. Warming up is an important part of your tens program. Warming up before each exercise can prepare your body for the next more intense exercise. Warming up can help your muscles warm up and stretch, improve blood circulation and pulse, and send more oxygen into your muscles. And after aerobic exercise, repeat warm up exercise can also reduce muscle soreness. We recommend the following warm-up and relax- action exercises.

## **The importance of warming up before exercise:**

Dynamic warm-up exercises must be carried out before exercise. Dynamic stretching is a kind of stretching that approximates the body movement mode, which is beneficial to the improvement of the overall condition of the body, and has the functions of activating muscles, improving muscle elastic- ty and excitability.

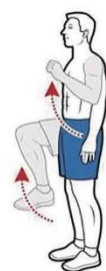
## **The importance of stretching after exercise:**

Lack of stretching can lead to muscle tension and decreased elasticity, resulting in increased local pressure, local inflammatory factors, metabolic waste cannot be discharged in time, making fatigue recovery slower. The body always wears fatigue and then carries out the next training, which is easy to cause fatigue accumulation and cause pain.

## Warm-up Before Exercise:

### **Stand Upright and Step:**

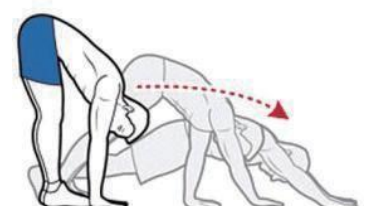
This action will make you feel stretched. straighten your back and put your arms on both sides of your body. Step forward, raise your left and right knees to the waist height and lift your arms up. Take 20 steps forward each time. Rest for 1 minutes, then repeat 2 times.



### **Walking With Both Hands:**

Straighten your legs, bend over, and put your hands at on the floor.

Take your abdomen and let your hands move forward. At this time, both legs cannot bend, hands on the ground, and feet forward a few steps (the knees can't bend). Do it for 1 minute in a row. This exercise will exercise the tendons, lower back, rear gluteal muscles and calf muscles.



## Stretch After Exercise:

### Shoulder Stretch:

This is a simple and effective stretching exercise, especially stretching the muscles around the shoulder joint.

Practice: Standing with your feet at the same width as your hips and slightly bend your knees.

Turn your left hand over your body and bend your elbow slightly. Fixed to the left elbow with your right hand, then lean your left arm against your body until you feel the muscles of your shoulders are tight. Repeat the same action on the other side.



### Stretch The Triceps Muscle of Arm:

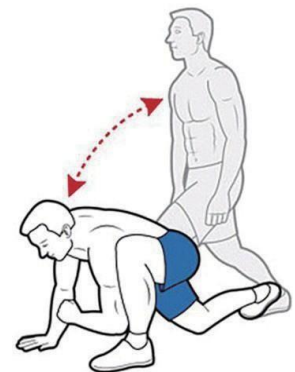
Action points: bend the left arm behind the head, the right palm to hold the left elbow, and use the force slightly to pull the left elbow to the right as much as possible. Feel the stretch of the triceps on the posterior side of the left arm.



### Dive Forward and Bend Your Elbow to The Instep:

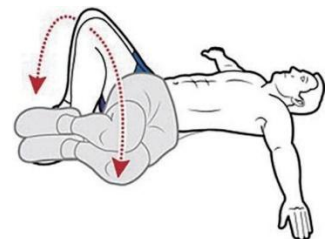
The left foot with a big bow step forward, while keeping the right knee off the ground. Put your right hand on the ground, then move your left elbow to your left instep.

Move your left hand to the outside of your left foot and place your hands on the floor, make your hips up. Then move your right foot forward and get up. Do 10 times on each leg.



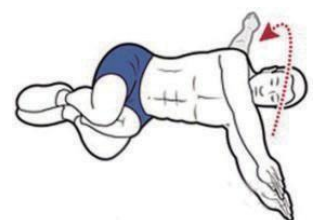
### Rotate Your Hips and Knees:

Lying at, knees bent, feet on the ground, arms stretched out on both sides. Rotate to the left and keep your legs bent until the left knee touches the ground. Then rotate to the right until the right knee touches the ground. Repeat 10 times on each side.



### 90/90-Degree Stretch:

This action can stretch the torso and back muscles, the body facing the left side, legs close together, knees at a 90-degree angle. A towel is placed between the knees and the arms are stretched out. Then, keep your knees and hips still, rotate your torso and right arm backwards, and try to land your right shoulder. Exhale for 2 seconds and then return to the initial position. Do 10 times on both sides.



## Chest

This action is mainly to stretch the muscles on the upper edge of the chest, which can relax the muscles and increase the softness.

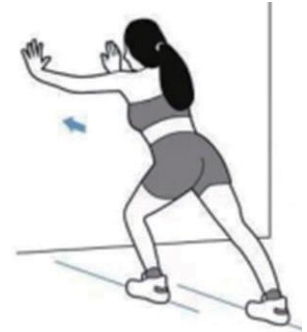
Practice: Stand next to a stable upright support. After placing one hand on the support, keep the upper arm and shoulder at the same level. Push your body forward slowly until your chest muscles stretch.



## Calf Stretch:

Practice: Take a standing position about a large step in front of the wall, push the wall with your hands, and stand with your feet at the same width as your hips.

Stretch your left leg forward and bend your knees, and keep your left knee directly above your feet, do not skew to one side. You will feel that the right calf muscles are stretched. Change the other side to stretch the left calf.



## Quadriceps Stretching

Action essentials: Stand firm, lift the other foot back, use the same side of the hand to gently support the ankle, slowly close the calf to the thigh, gently touch the hip.

After about 10 seconds, change the other foot to stretch. During the process, the upper body is straight and the lower limbs are bent gently to avoid the knees stretching too much.



## Back Muscle Stretching

Action essentials: The two feet are close together and stand one meter away from the support surface. The hips the same height as the shoulder. Extend your arms to your head. Keep your arms and legs straight, bend your hips, and stretch your back. Grab the support surface with your hands, exhale, push down on the support surface to form the back bow. Hold for 10 seconds and do 4 sets of actions.



# Warranty

We make sure that the product is made of high-quality materials. In normal use, there is a problem and we will be responsible for the warranty. The warranty period is 1 year (starting from the purchase date). If you have any quality problems, please contact our customer service within 12 months. Please do not handle it without permission. We guarantee the following accessories: frame, wire, armrest foam, motor, moving wheel, etc.

**The following conditions are not covered by the warranty:**

- Damage caused by external causes.
- Use non-original accessories.
- Incorrect handling of yourself.
- Do not follow the instructions.

**Note: Consumables, normal wear and tear are not warranted and replaced. Such as running belts and so on.**

This warranty is valid only for private use by the family and does not apply to professional training such as the gym.

If you need to purchase non-warranty accessories, please contact customer service, please provide the following information when ordering

- Instruction manual
- Treadmill model
- Serial number of accessories
- Proof of purchase date

**Tips:** Please do not send the product to the company without confirmation from the customer service of the company, and return the product without permission. The company does not bear any fees.

## ضمان

نحن نتأكد من أن المنتج مصنوع من مواد عالية الجودة. في الاستخدام العادي، هناك مشكلة وسنكون مسؤولين عن الضمان. فترة الضمان هي سنة واحدة (تبدأ من تاريخ الشراء). إذا كانت لديك أي مشاكل في الجودة، فيرجى الاتصال بخدمة العملاء لدينا في غضون 12 شهرًا. يرجى عدم التعامل معها دون إذن. نحن نضمن الملحقات التالية: الإطار، السلك، رغبة مسند الذراع، المحرك، العجلة المتحركة، إلخ.

### الشروط التالية لا يغطيها الضمان:

- الأضرار الناجمة عن أسباب خارجية.
- استخدام ملحقات غير أصلية.
- التعامل الخاطئ مع نفسك.
- لا تتبع التعليمات.

**ملاحظة:** لا يتم ضمان واستبدال المواد الاستهلاكية والتآكل العادي. مثل أحزمة الجري وما إلى ذلك.

هذا الضمان صالح فقط للاستخدام الخاص من قبل العائلة ولا ينطبق على التدريب الاحترافي مثل صالة الألعاب الرياضية.

إذا كنت بحاجة إلى شراء ملحقات غير مضمونة، فيرجى الاتصال بخدمة العملاء، يرجى تقديم المعلومات التالية عند الطلب

- كتيب التعليمات
- نموذج المطحنة
- الرقم التسلسلي للملحقات
- إثبات تاريخ الشراء

**نصائح:** يرجى عدم إرسال المنتج لشركة دون تأكيد من خدمة العملاء بالشركة، وإرجاع المنتج دون إذن، ولا تتحمل الشركة أي رسوم.

## صدر

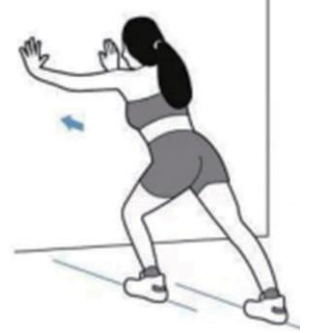
يهدف هذا الإجراء بشكل أساسي إلى شد العضلات الموجودة على الحافة العلوية من الصدر، مما يؤدي إلى استرخاء العضلات وزيادة ليونتها.

التدريب العملي: قف بجوار دعامة مستقيمة ومستقرة. بعد وضع يد واحدة على الدعم، حافظ على الجزء العلوي من الذراع والكتف في نفس المستوى. ادفع جسمك للأمام ببطء حتى تتمدد عضلات صدرك.



## تمتد العجل:

التدريب: اتخذ وضعية الوقوف على بعد خطوة كبيرة أمام الحائط، وادفع الحائط بيديك، وقف مع قدميك بنفس عرض الوركين. مد ساقك اليسرى إلى الأمام واثنى ركبتيك، وأبقي ركبتيك اليسرى فوق قدميك مباشرة، ولا تنحرف إلى جانب واحد. سوف تشعر أن عضلات الساق اليمنى ممتدة. قم بتغيير الجانب الآخر لتمديد الساق اليسرى.



## تمدد عضلات الفخذ الرباعية

أساسيات العمل: قف بثبات، وارفع القدم الأخرى للخلف، واستخدم نفس الجانب من اليد لدعم الكاحل بلطف، وأغلق الساق ببطء على الفخذ، والمس الورك بلطف.

بعد حوالي 10 ثوانٍ، قم بتغيير القدم الأخرى للتمدد. خلال هذه العملية، يكون الجزء العلوي من الجسم مستقيماً ويتم ثني الأطراف السفلية بلطف لتجنب تمدد الركبتين كثيراً.



## تمدد عضلات الظهر

أساسيات العمل: القدمان قريبتان من بعضهما البعض ويقفان على بعد متر واحد من سطح الدعم. الوركين بنفس ارتفاع الكتف. مد ذراعيك إلى رأسك. حافظ على استقامة ذراعيك وساقيك، واثنى وركيك، ومد ظهرك. أمسك سطح الدعم بيديك، ثم قم بالزفير، ثم اضغط لأسفل على سطح الدعم لتشكيل القوس الخلفي. استمر لمدة 10 ثوانٍ وقم بأربع مجموعات من الإجراءات.



## التمدد بعد التمرين:

### تمدد الكتف:

هذا تمرين تمدد بسيط وفعال، خاصة شد العضلات المحيطة بمفصل الكتف.

التدريب: الوقوف مع وضع قدميك بنفس عرض الوركين وثني ركبتيك قليلاً.

أدر يدك اليسرى على جسمك وثني مرفقك قليلاً. ثبت يدك اليمنى على مرفقك الأيسر، ثم أسند ذراعك اليسرى على جسمك حتى تشعر بأن عضلات كتفك مشدودة. كرر نفس الإجراء على الجانب الآخر.

### تمديد عضلة ثلاثية الرؤوس في الذراع:

نقاط العمل: ثني الذراع اليسرى خلف الرأس، والكف الأيمن للإمساك بالمرفق الأيسر، واستخدم القوة قليلاً لسحب المرفق الأيسر إلى اليمين قدر الإمكان. اشعر بتمدد العضلة ثلاثية الرؤوس على الجانب الخلفي من الذراع اليسرى.

### اغطس للأمام واثن مرفقك إلى مشط القدم:

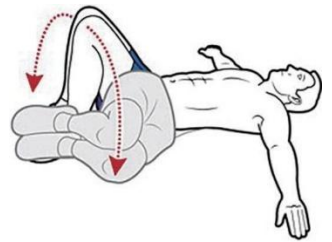
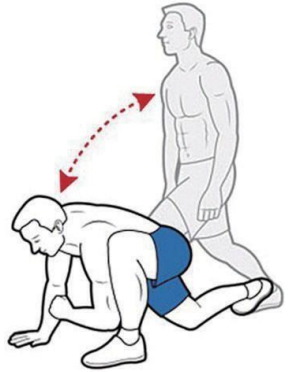
تقدم القدم اليسرى بقوس كبير إلى الأمام، مع إبقاء الركبة اليمنى مرتفعة عن الأرض. ضع يدك اليمنى على الأرض، ثم حرك كوعك الأيسر إلى مشط قدمك الأيسر. حرك يدك اليسرى إلى خارج قدمك اليسرى وضع يديك على الأرض، وارفع وركيك للأعلى. ثم حرك قدمك اليمنى إلى الأمام وانهض. قم بذلك 10 مرات على كل ساق.

### قم بتدوير الوركين والركبتين:

الاستلقاء، ثني الركبتين، القدمان على الأرض، والذراعان ممدودتان على الجانبين. قم بالتدوير إلى اليسار وحافظ على ثني ساقيك حتى تلمس الركبة اليسرى الأرض. ثم قم بالتدوير إلى اليمين حتى تلمس الركبة اليمنى الأرض. كرر 10 مرات على كل جانب.

### امتداد 90/90 درجة:

يمكن لهذا الإجراء أن يمد عضلات الجذع والظهر، بحيث يواجه الجسم الجانب الأيسر، والساقين متقاربتين، والركبتين بزاوية 90 درجة. يتم وضع منشفة بين الركبتين ومد الذراعين. ثم احتفظ بك لا تزال ركبتك ووركك، قم بتدوير جذعك وذراعك الأيمن إلى الخلف، وحاول الهبوط بكتفك الأيمن. قم بالزفير لمدة ثانيتين ثم عد إلى وضع البداية. افعل 10 مرات على كلا الجانبين.



## مظاهرة الاحماء

يجب أن يتضمن البرنامج الرياضي الناجح تمارين الإحماء والتمارين الهوائية والاسترخاء. ممارسة الرياضة على الأقل مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع. ممارسة يوم واحد ثم أخذ يوم إجازة. وبعد بضعة أشهر، يمكنك زيادة كمية التمارين إلى أربعة أو خمسة أيام في الأسبوع. يعد الإحماء جزءًا مهمًا من برنامج العشرات الخاص بك. يمكن للإحماء قبل كل تمرين إعداد جسمك للتمرين التالي الأكثر كثافة. يمكن أن يساعد الإحماء عضلاتك على الإحماء والتمدد وتحسين الدورة الدموية والنبض وإرسال المزيد من الأكسجين إلى عضلاتك. وبعد ممارسة التمارين الرياضية، يمكن أن يؤدي تكرار تمارين الإحماء أيضًا إلى تقليل ألم العضلات. نوصي بتمارين الإحماء والاسترخاء التالية.

### أهمية الإحماء قبل التمرين:

يجب إجراء تمارين الإحماء الديناميكي قبل التمرين. التمدد الديناميكي هو نوع من التمدد الذي يقارب وضع حركة الجسم، وهو مفيد لتحسين الحالة العامة للجسم، وله وظائف تنشيط العضلات، وتحسين مرونة العضلات واستثارتها.

### أهمية تمارين التمدد بعد التمرين:

يمكن أن يؤدي عدم التمدد إلى توتر العضلات وانخفاض المرونة، مما يؤدي إلى زيادة الضغط الموضعي، وعوامل الالتهاب المحلية، ولا يمكن التخلص من النفايات الأيضية في الوقت المناسب، مما يجعل التعافي من التعب أبطأ. يعاني الجسم دائمًا من التعب ثم يقوم بالتدريب التالي، وهو أمر من السهل أن يسبب تراكم التعب ويسبب الألم.

### الإحماء قبل التمرين:

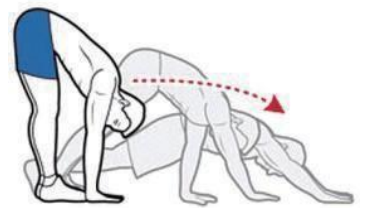
#### الوقوف بشكل مستقيم والخطوة:

هذا الإجراء سوف يجعلك تشعر بالتمدد. قم بتصويب ظهرك ووضع ذراعيك على جانبي جسمك. خطوة للأمام، ارفعي ركبتك اليسرى واليمنى إلى ارتفاع الخصر وارفعي ذراعيك للأعلى. خذ 20 خطوة للأمام في كل مرة. استرح لمدة دقيقة واحدة، ثم كرر ذلك مرتين.



#### المشي بكلتا اليدين:

قم بفرد ساقيك، وانحني، ثم ضع يديك على الأرض. خذ بطنك واترك يديك تتحرك للأمام. في هذا الوقت، لا يمكن للساقين الانحناء، واليدين على الأرض، والقدمين للأمام بضع خطوات (لا يمكن للركبتين الانحناء). افعل ذلك لمدة دقيقة واحدة على التوالي. سيعمل هذا التمرين على تمرين الأوتار وأسفل الظهر وعضلات الألية الخلفية وعضلات الساق.



## 6- المسافة

- يتراوح نطاق العد من 0.00 إلى 99.99، ويتم إعادة حساب مقدار الفائض للعودة إلى الصفر. 6.2 نطاق الأميال المحدد للوضع المستهدف هو 0.5 ~ 99.9، والقيمة المحددة مسبقاً هي 1.00، المحددة في 6.3.0.1 وضع الاستعداد لبدء تشغيل جهاز المشي من 0.00.
- نافذة الوقت/المسافة المقطوعة/الخطوة تقوم بتبديل الوقت والمسافة المقطوعة والخطوات كل 5 ثوانٍ، وتضيء الرسم التخطيطي المقابل.

## 7- الخطوات

- نطاق العد من 0 إلى 9999، ويتم إعادة حساب عودة الفائض إلى الصفر.
- وضع الاستعداد لبدء تشغيل جهاز المشي من 0.
- نافذة الوقت/المسافة المقطوعة/الخطوة تقوم بتبديل الوقت والمسافة المقطوعة والخطوات كل 5 ثوانٍ، وتضيء الرسم التخطيطي المقابل.

## 8- السرعات الحرارية:

- نطاق العد من 0 إلى 999، ويتم إرجاع موضع الفائض إلى الصفر.
- نطاق السرعات الحرارية لإعداد الوضع المستهدف: 1~999، القيمة المحددة مسبقاً هي 50، مضبوطة على 1.
- في وضع الاستعداد، قم بتشغيل جهاز المشي من 0.
- نافذة "الرفع / السرعات الحرارية" لتبديل عرض السرعة والسرعات الحرارية كل 5 ثوانٍ، وإضاءة الرسم البياني المقابل.

## 9- الجنس:

- ذكور: 01؛ أنثى: 02. القيمة المحددة مسبقاً هي 01.

## 10- القامة:

- نطاق الإعدادات: 100-220.20، القيمة المحددة مسبقاً: 170 سم؛ 39-87 بوصة، القيمة المحددة مسبقاً: 67.

## 11- العمر

- النطاق المحدد هو: 10-99، والقيمة المحددة مسبقاً هي 25 عامًا.

## 12- الإشارة الصوتية:

- عند الضغط على الزر، يصدر صوت تنبيه للضغط على المفتاح الصالح لتأكيد التعليمات.
- عند بدء تشغيل البرنامج: يبدأ "321" بصوت صفارة قصيرة.

## 13- قطر العجلة:

- في الوضع الهندسي 1، يبلغ قطر بكرة الحزام 10-500 والقيمة المحددة مسبقاً هي 80 في 1 مم.
- نطاق إعدادات قطر عجلة المحرك هو 5-200، القيمة المحددة مسبقاً هي 25، تم ضبطها على 1 مم.
- تم ضبط قطر الأسطوانة على 10-500، والقيمة المحددة مسبقاً هي 45، والتي تم ضبطها على 1 مم.

## ٤، وصف الوظيفة

### 1- إجمالي الوقت / إجمالي المسافة المقطوعة:

- يتم حساب الوقت الإجمالي بالدقائق، ونطاق الحساب هو: 0:00~99:59 (الساعات: دقائق). بعد 100 ساعة، يصبح الحمل التلقائي 100 (ساعة)، فقط بالساعات، ويكون حساب الصفر أكثر من 9999 (الوقت).
- نطاق حساب إجمالي عدد الكيلومترات هو 0.00~9999.

### 2- انحدار

- نطاق العرض: 0-18، مثبت في الوحدة 1.
- نطاق ضبط حركة جهاز المشي: 0~18. عند كل تعديل، قم بإضافة مقطع واحد أو إنقاصه، وتكون القيمة الافتراضية هي 0.
- الحد الأقصى لنطاق ضبط تصحيح الرفع: من 15 إلى 20؛ القيمة الافتراضية هي 18. وحدة التعديل هي قسم واحد.
- رفع بدء التشغيل للوضع السريع ووضع برنامج المستخدم وتهيئة وضع البرنامج يعمل عند 0.
- تعمل نافذة "الرفع/السرعات الحرارية" على تبديل عرض الرفع ومعدل ضربات القلب كل 5 ثوانٍ وتضيء الرسم التخطيطي المقابل.

### 3- السرعة

- نطاق العرض: 1.0-14.8 كيلو في الساعة، محدد في 0.1.
- عند السرعة P 1 ~ P 15 اضغط على "ابدأ" لتبدأ بالقيمة الأولية 1.0 كيلو بالساعة.
- الأعلى. نطاق ضبط تصحيح السرعة: متري 12.0-18.8 KPH؛ القيمة المحددة مسبقاً هي 14.8 KPH.
- بريطانية 7.5-11.7 ميلاً في الساعة. القيمة المحددة مسبقاً هي 9.2 ميلاً في الساعة.
- نطاق ضبط الحد الأدنى لتصحيح السرعة: 1.0 ~ 2.0 KPH في النظام المتري. القيمة المحددة مسبقاً هي 1.0 MPH ~ 1.2 KPH؛ القيمة المحددة مسبقاً هي 0.6 ميل في الساعة.

### 4- معدل ضربات القلب

- يتم قياس معدل ضربات القلب في حالة الاستعداد وحالة التشغيل، ونطاق العرض هو 0,50 ~ 200 مرة / دقيقة.
- تعمل نافذة السرعة / معدل ضربات القلب على تعزيز وعرض معدل ضربات القلب كل 5 ثوانٍ وتضيء الرسم التخطيطي المقابل.

### 5- الوقت:

- نطاق الحساب: 0:00 ~ 99:59 (الدقائق: الثواني)، تجاوز السعة للعودة إلى الصفر المعاد حسابه.
- يمكن ضبط الوضع المستهدف في نطاق زمني: 5:00 ~ 99:00، مع قيمة محددة مسبقاً تبلغ 15:00، مضبوطة في 1.
- يمكن ضبط الوقت ضمن البرامج P 1 إلى P 15 و U 1 و U 3 في النطاق: من 5:00 إلى 99:00، والقيمة المضبوطة مسبقاً هي 15:00، مضبوطة في 1.
- عندما تكون في حالة الاستعداد، اضغط على زر "ابدأ" لبدء تشغيل جهاز المشي عند الساعة 0:00 (أعلى). 5.16 هناك 10 فترات. إذا كان الوقت عند 0:00، يكون وقت التغيير دقيقة واحدة. إذا كان الرقم منخفضاً، فإن وقت التغيير هو الوقت المحدد مقسوماً على 10. وضع البرنامج ووضع برنامج المستخدم يطالب "Bi" عند الانتقال في الفقرة التالية.
- نافذة الوقت/المسافة المقطوعة/الخطوة تقوم بتبديل الوقت والمسافة المقطوعة والخطوات كل 5 ثوانٍ، وتضيء الرسم التخطيطي المقابل.

- لمدة 25 ثانية، تبدأ نافذة "الوقت / المسافة المقطوعة / الخطوة" من [0:25].
- لا يوجد ضغط على أي زر وإدخال معدل ضربات القلب ثابت، وتظهر نافذة "الوقت / المسافة المقطوعة / الخطوة" النتيجة، حيث تظهر 10 ثوانٍ أو اضغط على زر "الوضع" للعودة إلى حالة الاستعداد بثلاث نغمات ثنائية.

- لا يتم استقبال إشارة معدل ضربات القلب خلال 25 ثانية من العد التنازلي لوضع قياس الدهون، وتظهر نافذة "السرعة / معدل ضربات القلب" الرقم "0". في هذا الوقت، العد التنازلي إلى الصفر، لا يتم عرض أي نتيجة، مباشرة إلى حالة الاستعداد مصحوبة بثلاث نغمات ثنائية. إذا التقطت إشارة معدل ضربات القلب مرة أخرى، استمر في الحساب.
- وضع قياس الدهون مناسب لأي رجل وامرأة، إلى جانب المؤشرات الصحية الأخرى، مما يوفر أساساً للأشخاص لضبط وزنهم. يجب أن يكون نمط قياس الدهون المثالي بين 20 و25، ونحيفاً إذا كان أقل من 19، وزائد الوزن إذا كان بين 26 و29، وسميماً إذا كان أكثر من 30. (هذه المعلومات هي للإشارة فقط ولا يمكن استخدامها كبيانات طبية).
- الصيغة الحسابية:

عندما يكون الارتفاع بين 140-190 سم

$$\text{الدهون} = \text{مئة قيمة} + \{ \{ \text{مؤشر كتلة الجسم} / (1.6 / \text{الارتفاع}) \} + [ (AGE-18) * 0.013 ] \} * \{ \text{النبض} * \text{SEX} \}$$

الارتفاع  $\geq 140$  سم

$$\text{الدهون} = \text{قيمة المئة} + \{ \{ \text{مؤشر كتلة الجسم} / (1.4 / \text{الارتفاع}) \} + [ (AGE-18) * 0.013 ] \} * \{ \text{النبض} * \text{الجنس} \}$$

الارتفاع  $\leq 190$  سم

$$\text{الدهون} = \text{قيمة المئة} + \{ \{ \text{مؤشر كتلة الجسم} / (1.9 / \text{الارتفاع}) \} + [ (18 - \text{العمر}) * 0.013 ] \} * \{ \text{النبض} * \text{الجنس} \}$$

النبض \* الجنس

- القيمة المكونة من مائة رقم (خذ آخر قيمة لنبضات القلب) إذا لم تكن نبضات القلب صفراً، وإذا كانت قيمة نبضات القلب بالمئات، فاستبدل القيمة المقابلة.

• PULSE (خذ آخر قيمة لنبضات القلب) هو 0.95 في العصر الفردي. 1.05 في العصر

الزوجي.

- عندما يكون SEX (الجنس) 01 (ذكر)، تكون قيمته 1 و02 (أنثى)، تكون 1.15.
- مؤشر كتلة الجسم = الوزن (وحدة كجم) / (تربيع الطول) (وحدة م).
- النطاق المحسوب من 5 إلى 50، ونسبة الدهون في الجسم أكبر من 50. ونسبة الدهون في الجسم أقل من 5.

F-1	جنس	01 رجل	02 امرأة
F-2	عمر	10-----99	
F-3	ارتفاع	(بوصة) 40----80	
F-4	وزن	(جنيه) 44-----330	
F-5	سمين	$\leq 19$	رفيع
	سمين	$= (20---25)$	عادي
	سمين	$= (26---29)$	سمين
	سمين	$\geq 30$	سمين

• بعد الانتهاء من الإعداد، اضغط على "ابدأ" لبدء برنامج التنفيذ. سيتم حفظ البيانات بشكل دائم حتى إعادة التعيين التالية. لن يتم فقدان هذه البيانات بسبب انقطاع التيار الكهربائي. في أي وقت خلال الفترة الزمنية العشرة، اضغط على ابدأ لبدء التنفيذ.

• اضغط على مفتاح "ابدأ" لبدء التنفيذ، وعرض العد التنازلي "3 2 1" في نافذة "الوقت/المسافة

المقطوعة/الخطوة"، وتشغيل طاولة التشغيل الكهربائية بصافرة قصيرة في الثانية.

• البرنامج المدمج مقسم إلى 10 أقسام. عند اكتمال العد التنازلي للوقت، كل وقت حركة = الوقت المحدد /

10، عندما يتم الاحتفاظ بالوقت للأمام، يتم تغيير القسم كل دقيقة واحدة، ويعطي النظام مطالبة "Bi" عند الدخول إلى القسم التالي.

• أثناء الحركة تتغير سرعة النظام مع تغير مقطع البرنامج، ويمكنك خلالها ضبط مقبض السرعة أو الضغط

على مفتاح اختصار السرعة لتغيير سرعة مقطع البرنامج.

تقوم نافذة الميل / السرعات الحرارية بتبديل عرض الرفع والسرعات الحرارية كل 5 ثوانٍ عند عرض حركة

الرفع الحالية: نطاق عرض الرفع 0-18. عند عرض السرعات الحرارية للحركة الحالية، العد الأمامي، نطاق العرض 0-999، يعود الفأض إلى الصفر لإعادة الحساب.

تتحول نافذة "الوقت/المسافة المقطوعة/الخطوة" لعرض وقت الحركة الحالي والمسافة المقطوعة والخطوات كل

5 ثوانٍ. عندما يتم عرض وقت الحركة، يتم عرض العد الأمامي، ونطاق عرض الوقت هو: الثواني: 5:00-59:99،

ويتم حساب الفأض إلى الصفر. تمت إعادة حساب عدد الأميال من 0.00 إلى 99.99 مع إرجاع الفأض إلى الصفر. تراوحت أعداد الخطوات من 0 إلى 9999 وتمت إعادة حساب الفأض إلى الصفر.

يعرض مفتاح نافذة السرعة / معدل ضربات القلب سرعة الحركة الحالية ومعدل ضربات القلب كل 5 ثوانٍ:

نطاق عرض السرعة 1.0-14.8 KPH. عندما يتم عرض معدل ضربات القلب: عندما لا يكون هناك تحفيز لمعدل

ضربات القلب، يتم عرض "0". بعد ذلك، يمكن للنظام اكتشاف تردد معدل ضربات القلب للرياضي تلقائيًا عندما يمسك الرياضي بيديه. نطاق عرض قيمة معدل ضربات القلب: 50-200 مرة/دقيقة.

• اضغط على "إيقاف" أثناء الحركة

## 5- وضع اختبار الدهون

• في وضع الاستعداد لتحديد وضع الدهون، وتعرض نافذة "الرفع/السرعات الحرارية" الحرف "F".

• اضغط على مفتاح "الوضع" للدخول إلى واجهة F1 (الجنس)، وعرض نافذة "الرفع / السرعات الحرارية"

"F1"، وتومض نافذة "الوقت / المسافة المقطوعة / الخطوة" "01" (إعداد مسبق)، ويمكن للمقبض ضبط معلمات

الجنس، 01 للذكور، 02 للنساء، اضبط الجنس بعد الضغط على مفتاح "الوضع" للدخول إلى واجهة الإعداد F2 (العمر).

• تعرض نافذة "الانحدار/السرعات الحرارية" "F2" (العمر)، وتومض نافذة "الوقت / المسافة المقطوعة /

الخطوة" بالرقم "25" (إعداد مسبق)، ويمكن لمقبض الضبط ضبط معلمات العمر، وضبط النطاق على النحو التالي:

99-10، بعد ذلك تحديد العمر، اضغط على مفتاح "الوضع" للدخول إلى واجهة الإعداد F3 (الارتفاع).

• تعرض نافذة "الانحدار / السرعات الحرارية" "F3" (الارتفاع)، وتومض نافذة "الوقت / المسافة المقطوعة

/ الخطوة" "170" (إعداد مسبق)، ويمكن لمقبض الضبط ضبط معلمات الارتفاع، وضبط النطاق: 100-220 (سم)،

بعد ضبط الارتفاع، اضغط على مفتاح "الوضع" للدخول إلى واجهة الإعداد F4 (الوزن).

• نافذة عرض "الوقت / عدد الكيلومترات / الخطوة" "F4" / الخطوة "الوزن"، الوقت / عدد الكيلومترات /

الخطوة "تومض قيمة الوزن المحددة [70] (قيمة محددة)، يمكن لمقبض الضبط ضبط معلمات الوزن، النطاق: 20-

150 كجم، بعد الإعداد، اضغط على مفتاح "الوضع" للدخول إلى واجهة الكشف عن الدهون في الجسم، أو اضغط على مفتاح الإيقاف للعودة إلى الطبقة السابقة.

- أثناء الحركة تتغير سرعة ورفع النظام مع تغيير مقطع البرنامج، ويمكنك خلالها ضبط المقبض أو الضغط على مفتاح الاختصار لتغيير سرعة ورفع مقطع البرنامج.
- تقوم نافذة الرفع / السرعات الحرارية بتبديل عرض الرفع والسرعات الحرارية كل 5 ثوانٍ عند عرض الرفع الحركة الحالية: نطاق عرض الرفع 0-18. عند عرض السرعات الحرارية للحركة الحالية، العد الأمامي، نطاق العرض 0-999، يعود الفأض إلى الصفر لإعادة الحساب.
- تتحول نافذة "الوقت/المسافة المقطوعة/الخطوة" لعرض الوقت والمسافة المقطوعة وخطوة الحركة الحالية كل 5 ثوانٍ. عندما يتم عرض وقت الحركة، يتم عرض العد الأمامي. نطاق عرض الوقت هو: الثواني: 0:00-59:99، والفأض هو صفر. تمت إعادة حساب عدد الأميال من 0.00 إلى 99.99 مع إرجاع الفأض إلى الصفر. تراوحت أعداد الخطوات من 0 إلى 9999 وتمت إعادة حساب الفأض إلى الصفر. يعرض مفتاح نافذة السرعة / معدل ضربات القلب سرعة الحركة الحالية ومعدل ضربات القلب كل 5 ثوانٍ: نطاق عرض السرعة 1.0-14.8 KPH.
- عندما يتم عرض معدل ضربات القلب: عندما لا يكون هناك تحفيز لمعدل ضربات القلب، يمكن للنظام اكتشاف تردد معدل ضربات القلب للرياضي تلقائيًا عندما يمسك الرياضي باليدين. نطاق عرض قيمة معدل ضربات القلب: 50-200 مرة/دقيقة.
- اضغط على زر "إيقاف"، في حالة الإيقاف المؤقت، يتم تبديل شاشة عرض "الرفع / السرعات الحرارية"، و"الوقت / عدد الكيلومترات / الخطوة"، و"السرعة / معدل ضربات القلب" تلقائيًا كل 5 ثوانٍ، وعرض السرعات الحرارية، والوقت، وعدد الكيلومترات، والخطوات قبل الإيقاف المؤقت، نافذة معدل ضربات القلب تعرض قيمة معدل ضربات القلب الفورية، نافذة عرض "السرعة" 0.0 "و" رفع "نافذة العرض" 0 ".
- اضغط على مفتاح "إيقاف" للعودة إلى حالة الاستعداد ومسح جميع البيانات.
- اضغط على ابدأ مع حالة الإيقاف المؤقت لمواصلة الحركة وحساب إعادة تعيين كافة البيانات.
- لا يوجد وضع إيقاف مؤقت لمدة 5 دقائق، والخروج تلقائيًا من الحركة إلى وضع الاستعداد.
- بعد تشغيل البرنامج، سيصدر النظام رسالة ثلاثية النغمات "Bi-Bi-Bi"، وسيتوقف جهاز المشي عن العمل وستظهر نافذة "الوقت/المسافة المقطوعة/الخطوة" "END"، ويدخل في حالة الاستعداد خلال 5 ثوانٍ .

#### 4- وضع برنامج المستخدم

- هناك 3 أوضاع لبرنامج المستخدم.
- في حالة الاستعداد، اضغط على مفتاح "البرنامج" لتحديد وضع برنامج المستخدم، وتعرض نافذة "الرفع / السرعات الحرارية" "U"، اضغط على مفتاح "الوضع" للتأكيد، وتعرض نافذة "الرفع / السرعات الحرارية" "U1"، ومقبض الضبط يختار "U1-U3"
- اضغط على مفتاح "الوضع" لإدخال الوقت المحدد، واضبط المقبض لضبط وقت الحركة المطلوب، وضبط النطاق: 5:00-99:00، محددًا في دقيقة واحدة. بعد تحديد وقت الانتهاء، اضغط على مفتاح "الوضع" لإدخال سرعة الإعداد، أو ارفع، أو اضغط على مفتاح "البدء"، أو اضغط على مفتاح "الإيقاف" للعودة إلى المستوى السابق.
- اضبط الفقرة 1 أولاً، تعرض نافذة "الوقت/المسافة المقطوعة/الخطوة" الرقم "1"، وتومض سرعة المقطع في نافذة "السرعة/معدل ضربات القلب". اضبط المقبض لضبط السرعة عند الإعداد، اضغط على "الوضع" لإكمال إعداد فترة زمنية واحدة وأدخل حالة ضبط الفترة الزمنية الثانية.
- عند ضبط حالة الإعداد للفقرة 10، اضغط على مفتاح "الوضع" للدخول إلى المصعد. تعرض نافذة "الوقت/المسافة المقطوعة/الخطوة" الرقم "1"، وتومض النافذة في نافذة "الرفع/السرعات الحرارية". عندما يرتفع المقطع، اضبط مقبض الضبط للإعداد، واضغط على زر "الوضع" لإكمال إعداد فترة زمنية واحدة وأدخل حالة إعداد الفترة الزمنية الثانية.

• يمكن اختيار واحد فقط من أوضاع العد العكسي الثلاثة، وبعد تحديد القيمة المستهدفة، اضغط مباشرة على مفتاح "ابدأ" للبدء.

• اضغط على مفتاح "ابدأ" لبدء التنفيذ، وعرض العد التنازلي "1 2 3" في نافذة "الوقت/المسافة

المقطوعة/الخطوة"، وتشغيل عداد التشغيل الكهربائي بصافرة قصيرة في الثانية.

• البرنامج المدمج مقسم إلى 10 أقسام. عندما يكون الوقت هو العد التنازلي، فإن كل وقت حركة = الوقت

المحدد / 10، وعندما يكون الوقت وقتاً موجباً، يتم تغيير القسم كل دقيقة واحدة.

• أثناء التمرين، اضغط على السرعة أو ارفع المفتاح + / - أو اضغط على مفتاح الاختصار لتغيير سرعة

ورفع المقطع الحالي والمقطع غير المنفذ.

تقوم نافذة الرفع / السرعات الحرارية بتبديل عرض الرفع والسرعات الحرارية كل 5 ثوانٍ عند عرض رفع

الحركة الحالية: نطاق عرض الرفع 0-18. عند إظهار السرعات الحرارية للحركة الحالية، العد الأمامي، نطاق العرض

0-999، يعود الفائض إلى الصفر لإعادة الحساب.

تتحول نافذة "الوقت/المسافة المقطوعة/الخطوة" لعرض الوقت والمسافة المقطوعة وخطوات الحركة الحالية كل

5 ثوانٍ. عندما يتم عرض وقت الحركة، يتم عرض العد الأمامي. نطاق عرض الوقت هو: الثواني: 0:00-59:59،

والفائض هو صفر. تمت إعادة حساب عدد الأميال من 0.00 إلى 99.99 مع إرجاع الفائض إلى الصفر. تراوحت

أعداد الخطوات من 0 إلى 9999 وتمت إعادة حساب الفائض إلى الصفر.

يعرض مفتاح نافذة السرعة / معدل ضربات القلب سرعة الحركة الحالية ومعدل ضربات القلب كل 5 ثوانٍ:

نطاق عرض السرعة 1.0-14.8 KPH. عندما يتم عرض معدل ضربات القلب: عندما يكون "0" غائباً، يوجد "0"،

يمكن للنظام اكتشاف تردد معدل ضربات القلب للمتدرب تلقائياً عند الإمساك باليد بكتنا يديه. نطاق عرض قيمة معدل

ضربات القلب: 50-200 مرة/دقيقة.

• اضغط على "إيقاف" وإيقاف مؤقت، و"رفع / سرعات حرارية"، و"الوقت / عدد الكيلومترات / الخطوة"،

و"السرعة / معدل ضربات القلب". يقوم Windows بالتبديل تلقائياً كل 5 ثوانٍ، السرعات الحرارية، الوقت، عدد

الكيلومترات، الخطوات قبل الإيقاف المؤقت، قيمة معدل ضربات القلب، "تظهر نافذة "سرعة" "0.0" و"رفع" نافذة

عرض "0".

• اضغط على مفتاح "إيقاف" للعودة إلى حالة الاستعداد ومسح جميع البيانات.

• اضغط على ابدأ في حالة الإيقاف المؤقت، واستمر في الحركة، وكل إعادة تعيين البيانات. 2.12 في وضع

الإيقاف المؤقت لمدة 5 دقائق، قم بالخروج تلقائياً من الحركة إلى وضع الاستعداد.

• عندما يتم قلب القيمة المستهدفة إلى 0، سيصدر النظام ثلاث مطالبات صوتية "Bi-Bi-Bi"، وسيتوقف

جهاز المشي عن العمل بسلاسة وستعرض نافذة "الوقت / المسافة المقطوعة / الخطوة" "END"، ثم أدخل في وضع

الاستعداد الدولة لمدة 5 ثوانٍ.

### 3- وضع البرنامج

• هناك 15 برنامجاً.

• في حالة الاستعداد، اضغط على مفتاح "البرنامج" لتحديد الوضع "P"، وعرض نافذة "الرفع / السرعات

الحرارية" "P"، اضغط على مفتاح "الوضع" للتأكيد، وعرض نافذة "الرفع / السرعات الحرارية" "P1"، اضغط على

السرعة، ارفع + / -مفتاح لتحديد "P1-P15".

• اضغط على مفتاح "الوضع" لإدخال وقت الإعداد، وتومض نافذة "الوقت" "15:00" (مسبقاً)، اضغط على

السرعة، وارتفع + / -مفتاح لضبط وقت الحركة، والنطاق المحدد هو: 5:00-99:00، اضغط مباشرة على مفتاح

"ابدأ"، أو اضغط على مفتاح "إيقاف" للعودة إلى المستوى السابق.

• ابدأ تنفيذ البرنامج، وعرض العد التنازلي "1 2 3" في نافذة "الوقت / المسافة المقطوعة / الخطوة"،

وتشغيل عداد التشغيل الكهربائي بصافرة قصيرة في الثانية.

• البرنامج المدمج مقسم إلى 10 أقسام. عندما يبدأ العد التنازلي للوقت، يكون كل وقت حركة = الوقت المحدد

/ 10، وعندما يكون الوقت للأمام، يتم تغيير القسم كل دقيقة واحدة، ويعطي النظام مطالبة "Bi" عند الدخول إلى القسم

التالي.

## 1- الوضع السريع

- اضغط على زر "ابدأ" في حالة الاستعداد، ويدخل العداد الإلكتروني في حركة الوضع السريع، ويعرض العد التنازلي "1 2 3" في نافذة "الوقت / المسافة المقطوعة / الخطوة"، ويبدأ تشغيل عداد التشغيل الكهربائي بصافرة قصيرة لكل ثانية. الوقت يبدأ من 0:00، والنوافذ الأخرى تبدأ من الصفر، والسرعة تبدأ من 1.0 كيلو في الساعة.
- أثناء الحركة، اضبط المقبض أو اضغط على مفتاح الاختصار لتغيير سرعة المقطع الحالي والمقطع غير المنفذ. تقوم نافذة الرفع / السرعات الحرارية بتبديل عرض الرفع والسرعات الحرارية كل 5 ثوانٍ عند عرض رفع الحركة الحالية: نطاق عرض الرفع 0-15. عند إظهار السرعات الحرارية للحركة الحالية، العد الأمامي، نطاق العرض 0-999، يعود الفائض إلى الصفر لإعادة الحساب. تتحول نافذة "الوقت/المسافة المقطوعة/الخطوة" لعرض الوقت والمسافة المقطوعة وخطوات الحركة الحالية كل 5 ثوانٍ. عندما يتم عرض وقت الحركة، يتم عرض العد الأمامي. نطاق عرض الوقت هو: الثواني: 0:00-99:59، والفائض هو صفر. تمت إعادة حساب عدد الأميال من 0.00 إلى 99.99 مع إرجاع الفائض إلى الصفر. تراوحت أعداد الخطوات من 0 إلى 9999 وتمت إعادة حساب الفائض إلى الصفر.

يعرض مفتاح نافذة السرعة / معدل ضربات القلب سرعة الحركة الحالية ومعدل ضربات القلب كل 5 ثوانٍ: نطاق عرض السرعة 1.0-14.8 KPH. عندما يتم عرض معدل ضربات القلب: عندما لا يكون هناك تحفيز لمعدل ضربات القلب، يمكن للنظام اكتشاف تردد معدل ضربات القلب للرياضي تلقائياً عندما يمسك الرياضي باليدين. نطاق عرض قيمة معدل ضربات القلب: 50-200 مرة/دقيقة.

- اضغط على "إيقاف"، وحالة الإيقاف المؤقت، و"الرفع / السرعات الحرارية"، و"الوقت / عدد الكيلومترات / الخطوة" و"السرعة / معدل ضربات القلب"، ويتم التبديل تلقائياً كل 5 ثوانٍ، والسرعات الحرارية، والوقت، والمسافة المقطوعة، والخطوات قبل الإيقاف المؤقت، وقيمة معدل ضربات القلب، تظهر نافذة "السرعة" "0.0" و"ترفع" نافذة العرض "0".
- اضغط على مفتاح "إيقاف" في حالة الإيقاف المؤقت للعودة إلى حالة الاستعداد ومسح كافة البيانات.
- اضغط على زر "ابدأ" لمواصلة الحركة وإعادة ضبط كافة أعداد البيانات.
- في وضع الإيقاف المؤقت لمدة 5 دقائق، قم بالخروج تلقائياً من الحركة إلى وضع الاستعداد.

## 2- الوضع المستهدف

- هناك 3 طرق الهدف.
- حدد الوضع المستهدف، وتومض نافذة الوقت "15:00" (مسبقاً)، ولا تظهر النوافذ الأخرى القيمة، اضغط على السرعة، وارتفاع + / - مفتاح لتعيين وقت الحركة، النطاق المحدد هو: "5:00" - "99:00"، اضبطه في دقيقة واحدة، ثم اضغط على مفتاح "ابدأ" للتنفيذ. تبدأ النافذة الزمنية بتحديد الوقت المستهدف، وإظهار مقدار الوقت المتبقي في الحركة، وجميع النوافذ الأخرى.
- اضغط على مفتاح "الوضع" لتحديد وضع العد التنازلي للمسافة المقطوعة، وتومض نافذة "المسافة المقطوعة بالميل" "1.00" (إعداد مسبق)، ولا تظهر النوافذ الأخرى القيمة، اضغط على السرعة، وارتفاع + / - مفتاح لضبط نطاق الحركة من 0.50 إلى 99.90، مضبوطاً على 0.1، اضبط مفتاح "ابدأ". تبدأ نافذة النطاق بتحديد النطاق المستهدف وتظهر عدد الأميال المتبقية في الحركة، ويتم ترقيم النوافذ الأخرى.
- اضغط على مفتاح "الوضع" لتحديد وضع العد التنازلي للسرعات الحرارية، وتومض نافذة "السرعات الحرارية" بالرقم "50" (إعداد مسبق)، ولا تظهر النوافذ الأخرى القيم، اضغط على السرعة، وارتفاع + / - يمكن لمفتاح ضبط السرعات الحرارية المتحركة، وضبط النطاق: 1-999، مجموعة في 1، مجموعة للاكتمال اضغط على مفتاح "ابدأ". تبدأ نافذة السرعات الحرارية بتحديد السرعات الحرارية المستهدفة، وإظهار عدد السرعات الحرارية المتبقية في الحركة وجميع النوافذ الأخرى.

## ، الوظيفة الرئيسية

1. اضغط على أي مفتاح صالح لإصدار صوت.

2. مفتاح البرنامج

• في حالة الاستعداد، اضغط على هذا المفتاح لتحديد "P" و "U" و "F" المعروضة في نافذة "الرفع / السرعات الحرارية". ("P" هو برنامج مدمج، "U" هو برنامج مخصص للمستخدم، "F" هو وضع اختبار الدهون)، أو اضغط على "إيقاف" للعودة إلى حالة الاستعداد.

3. مفتاح الوضع

• إذا كان البرنامج يقوم بوظيفة التحقق من الصحة.

• في وضع الاستعداد، اضغط على هذا المفتاح لتحديد "وضع العد التنازلي للوقت"، و "وضع

العد التنازلي للمسافة المقطوعة"، و "وضع تبادل السرعات الحرارية"، و "وضع الاستعداد".

• اضغط على هذا المفتاح لقفل عرض النافذة الحالية، ولن يتم التبديل إلى نافذة أخرى. اضغط

على هذا المفتاح مرة أخرى لفتح الوظيفة، واستعادة وظيفة عرض نافذة التبديل التلقائي كل 5 ثوانٍ.

4. مفاتيح التشغيل والإيقاف

• اضغط على مفتاح "ابدأ" لبدء التنفيذ وعرض العد التنازلي "1 2 3" في نافذة "الوقت /

المسافة المقطوعة / الخطوات". لا يتم عرض جميع الرسوم التوضيحية والنوافذ الأخرى. بعد صدور الصافرة في الثانية، تبدأ كل نافذة في العد.

• إذا كان البرنامج قيد التنفيذ، فاضغط على مفتاح البدء للتعرف على قيمة الإعداد وبدء تشغيل

البرنامج.

• عند التحرك، اضغط على "إيقاف"، و "رفع / سرعات حرارية"، و "الوقت / عدد الكيلومترات /

الخطوة"، و "السرعة / معدل ضربات القلب". يقوم Windows بالتبديل تلقائيًا كل 5 ثوانٍ، السرعات

الحرارية، والوقت، وعدد الكيلومترات، والخطوات قبل الإيقاف المؤقت، وتظهر نافذة معدل ضربات

القلب قيمة معدل ضربات القلب الفورية، نافذة "السرعة" تعرض "0.0"، و نافذة "الرفع" تعرض "0".

• اضغط على مفتاح "Stop" مرة أخرى للعودة إلى حالة الاستعداد ومسح جميع البيانات.

• اضغط على زر "ابدأ" لمواصلة الحركة وإعادة ضبط كافة أعداد البيانات.

• في وضع الإيقاف المؤقت، لا تعمل لمدة 5 دقائق، قم بالخروج تلقائيًا من وضع الاستعداد

5. مفتاح الاختصار المائل

• يوجد 3 مفاتيح اختصار في 12 / 8 / 4

6. مفتاح اختصار السرعة

• يوجد 3 اختصارات في 12 / 8 / 4

7. قفل الأمان:

• في أي حالة، يجب إيقاف جهاز المشي. يتم إيقاف جهاز المشي بشكل عاجل، ويتم عرض

"SAF" في نافذة "الوقت / المسافة / الخطوة"، ويصدر الجرس إنذارًا صوتيًا "BI" كل ثانية.

• عند إزالة قفل الأمان، لن يتمكن جهاز المشي من تنفيذ أي عملية، ولن تختفي رسالة الخطأ

الخاصة بإيقاف التشغيل وإعادة التشغيل، ولن يكون للضغط على أي مفاتيح أي تأثير.

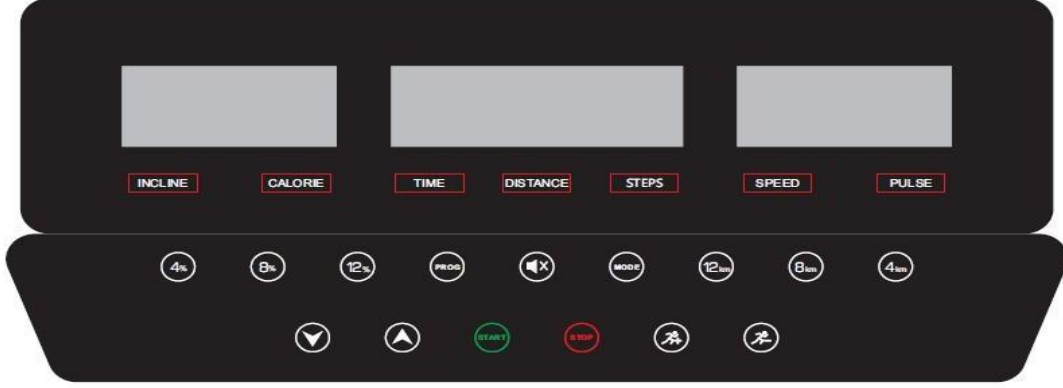
• افصل قفل الأمان وأعد توصيله، ثم تختفي رسالة الخطأ ويدخل جهاز المشي POWER

ON في حالة الاستعداد.

# تعليمات العرض

## تكوين الطاولة الإلكترونية

1. الميل/السرعات الحرارية [8.8.8]: القسم \* 3
2. الوقت/المسافة المقطوعة/الخطوة [8.8: 8.8]: الجزء \* 4، بما في ذلك النفطان
3. السرعة / معدل ضربات القلب [8.8.8]: المقطع \* 3
4. تأثير العرض الكامل هو كما يلي:



## برنامج الساعات الإلكترونية

### ،المواصفات الأولية

1. عندما تدخل حالة POWER ON إلى وضع الاستعداد لمدة ثانيتين، أو اضغط مباشرة على زر Start للدخول في حركة الوضع السريع.
2. وضع الاستعداد:
  - في وضع الاستعداد، تضاء نافذة "السرعة/معدل ضربات القلب"، ويضيء الرسم التخطيطي لمعدل ضربات القلب، والسرعة "0.0". تظهر نافذة "الرفع/السرعات الحرارية" الرقم "0" وتضيء شاشة العرض الصاعدة؛ تعرض نافذة "الوقت/المسافة المقطوعة/الخطوة" "0:00" ويضيء الرسم التخطيطي للوقت.
  - عندما تكون القيمة المستهدفة هي العد التنازلي إلى 0، تدخل حالة الاستعداد لمدة 5 ثوانٍ بعد توقف سير التشغيل تمامًا.
  - يدخل وضع الإيقاف المؤقت إلى حالة الاستعداد بعد الضغط على زر الإيقاف "•".
  - في وضع الإيقاف المؤقت، لا تقم بالجري لمدة 5 دقائق، وقم بالخروج تلقائيًا من الحركة إلى وضع الاستعداد
3. وضع توفير الطاقة (النوم الزائف):
  - ضمن صفحة إعداد المعلمة، وحالة الاستعداد و صفحة معلومات الإبلاغ عن الأخطاء، إذا لم يتم الضغط على أي مفتاح خلال 10 دقائق، فسيدخل النظام تلقائيًا في وضع توفير الطاقة ويغلق كل شاشة عرض في النافذة
  - في وضع توفير الطاقة، اضغط على أي زر وأعد ضبط زر الأمان ليتمكن من تنبيه النظام.
4. وظيفة بلوتوث الموسيقى:
  - بعد الاتصال، يمكنك توصيل بلوتوث الموسيقى المدمج من خلال الهاتف المحمول أو أي جهاز صوت آخر يعمل بتقنية Bluetooth لإنشاء وظيفة تشغيل الموسيقى اللاسلكية. في هذا الوقت، يمكن للساعة الإلكترونية تشغيل الموسيقى من الهاتف المحمول أو الأجهزة الصوتية الأخرى. التحكم في حجم الصوت على جهاز الاتصال الصوتي.
5. نبض قلب اليد
  - يمكن للنظام الكشف تلقائيًا عن تردد معدل ضربات القلب للرياضي عند المشاركة. نطاق عرض معدل ضربات القلب هو 50-200 مرة/دقيقة.

## وصف نمط المخطط

يقسم كل برنامج وقت الحركة إلى 10 فترات، ولكل فترة زمنية سرعة مقابلة (KPH).

نموذج الكم الزمني		الوقت المحدد / 10 = وقت التشغيل لكل مقطع									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	سرعة	2.8	2.8	4.9	4.9	6.8	6.8	4.9	4.9	2.8	2.8
	يميل	1	1	2	2	2	3	3	2	1	1
P2	سرعة	9.9	2.8	4.9	6.8	2.8	6.8	4.9	6.8	4.9	2.8
	يميل	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3
P3	سرعة	2.8	2.8	4.9	6.8	6.8	8.9	6.8	4.9	4.9	0.9
	يميل	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4
P4	سرعة	2.8	4.9	2.8	6.8	0.9	4.9	6.8	4.9	2.8	0.9
	يميل	2	3	3	2	2	3	3	3	4	0
P5	سرعة	4.9	5.9	6.9	6.8	8.9	10.8	8.9	6.8	6.8	4.9
	يميل	3	3	3	4	4	5	5	5	5	2
P6	سرعة	2.8	4.9	8.9	10.8	6.8	12.0	8.9	10.8	4.9	2.8
	يميل	3	5	5	5	4	4	4	3	4	2
P7	سرعة	2.8	6.8	8.9	10.8	8.9	8.9	8.9	6.8	4.9	4.9
	يميل	4	4	4	4	3	3	6	6	8	3
P8	سرعة	4.9	4.9	8.9	8.9	10.8	4.9	10.8	10.8	4.9	2.8
	يميل	4	5	5	5	6	6	6	7	10	3
P9	سرعة	1.9	4.9	4.9	8.0	8.0	4.0	5.9	2.8	2.8	1.9
	يميل	5	5	5	6	6	6	4	4	8	2
P10	سرعة	1.9	2.8	4.0	5.9	6.8	4.9	4.9	5.9	6.8	2.8
	يميل	5	6	6	6	7	5	8	8	5	3
P11	سرعة	2.8	4.0	4.9	8.9	4.9	8.9	4.9	4.9	5.9	2.8
	يميل	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P12	سرعة	0.9	1.9	2.8	9.9	6.8	6.8	9.9	4.9	4.0	2.8
	يميل	2	5	5	3	5	5	3	3	6	2
P13	سرعة	0.9	0.9	2.8	4.9	4.9	4.9	8.9	2.8	0.9	0.9
	يميل	5	5	8	8	8	3	3	7	8	0
P14	سرعة	2.8	4.0	6.8	2.8	4.0	5.9	2.8	4.0	4.9	2.8
	يميل	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0
P15	سرعة	1.9	2.8	4.9	4.9	6.8	6.8	6.8	5.9	4.0	2.8
	يميل	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0

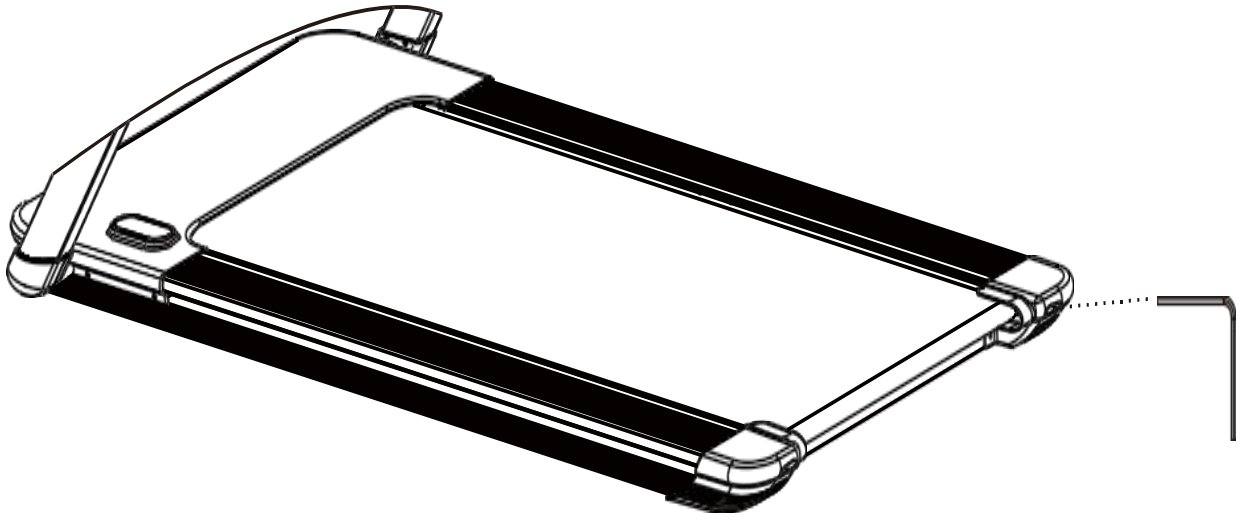
## استكشاف الأخطاء وإصلاحها

رمز الخطأ	سبب	حل
E00	العصمة الزائد	
E01		السبب المحتمل هو أن التيار كبير جداً بما يتجاوز التصنيف التحميل، ويمكن للنظام الحماية الذاتية وإعادة التشغيل؛ جزء معين من جهاز المشي عالق، مما يؤدي إلى عدم قدرة المحرك على الدوران، أو الحمل ثقيل للغاية، أو التيار كبير جداً، أو الحماية الذاتية للنظام، أو ضبط جهاز المشي لبدء التشغيل والتشغيل مرة أخرى أو زيادة زيت التشحيم. تحقق مما إذا كان المحرك لديه أي صوت تدفق أو رائحة حرق عند التشغيل، واستبدل المحرك؛ استبدل وحدة التحكم.
E02	خطأ القاعة	تحقق مما إذا كان سلك المحرك متصلاً جيداً، وأعد توصيل سلك المحرك جيداً. تغيير المحرك. استبدل وحدة التحكم.
E03	تدفق الجسم الصلب	السبب المحتمل هو أن التيار كبير جداً بما يتجاوز الحمل المقدر، ويمكن للنظام الحماية الذاتية وإعادة التشغيل؛ تحقق مما إذا كان قابس مقبس الطاقة واتصال المحرك مفكوكين. استبدل وحدة التحكم.
E04	عدم وجود المرحلة	تحقق مما إذا كان سلك المحرك متصلاً جيداً، وأعد توصيل سلك المحرك جيداً. تغيير المحرك. استبدل وحدة التحكم.
E05	نقص الجهد	تحقق مما إذا كان جهد مصدر طاقة الإدخال طبيعياً. تحقق مما إذا كان اتصال القابس الخاص بمقبس الطاقة مفكوكاً.
E06	الجهد الزائد	تحقق مما إذا كان جهد مصدر طاقة الإدخال طبيعياً.
E08	خطأ في الجسم الصلب	تحقق مما إذا كان قابس مقبس الطاقة واتصال المحرك مفكوكين. استبدل وحدة التحكم.
E3	خطأ في ضبط الميل	تحقق مما إذا كان خط الرفع متصلاً بشكل جيد. قم بالتشغيل مرة أخرى بعد توصيل خط الرفع. قم بالتصحيح مرة أخرى بعد توصيل خط الرفع.
E21	حفظ استثناء البيانات	بعد دقيقتين، أرسل الطاقة مرة أخرى. إذا لم تتمكن من البدء، يرجى استبدال وحدة التحكم.
E22	الساعة الإلكترونية وخطأ في اتصال التحكم السفلي	تحقق مما إذا كان هناك ارتخاء وتساقط بين خط الساعة الإلكترونية ووحدة التحكم. تحقق من وحدة التحكم بحثاً عن التلف. افحص الساعة الإلكترونية بحثاً عن أي ضرر. قم بإيقاف التشغيل مرة أخرى بعد دقيقتين. استبدل وحدة التحكم.
E30	خطأ في معايرة المحرك	
E31	دافئة جدا	قم بالتشغيل مرة أخرى بعد أن تصبح درجة الحرارة الكهروميكانيكية طبيعية.
E32	عكس المحرك	تحقق مما إذا كان سلك المحرك UVW متصلاً بشكل طبيعي.
E33	خطأ في المعلمات الحركية	يرجى تقديم معلمات المحرك الصحيحة.
SAF	مفتاح الأمان هو	تحقق مما إذا كان زر مفتاح الأمان سلساً ويتحرك بحرية. تحقق مما إذا كان قابس كابل مفتاح الأمان مفكوكاً أو ساقطاً. تحقق مما إذا كانت لوحة مفاتيح الأمان تالفة. افحص الساعة الإلكترونية بحثاً عن أي ضرر.
E50	لا يمتص	استبدل وحدة التحكم.

## كيفية ضبط حزام الجري على المنتصف؟

- انقل آلة المشي إلى وضع عدم التحميل واضبط السرعة إلى 6 كم/ساعة.
- مراعاة المسافة من حزام الجري إلى الحد الأيسر والأيمن. إذا كان الانحراف الأيسر، استخدم مفتاح ربط سداسي داخلي، وقم بتدوير المسمار الأيسر 4/1 في اتجاه عقارب الساعة. في حالة الانحراف الصحيح، استخدم مفتاح ربط سداسي داخلي وأدر المسمار 4/1 على الجانب الأيمن في اتجاه عقارب الساعة. إذا لم يكن سير الجري في المنتصف، كرر الإجراء أعلاه حتى يتم ضبطه على المنتصف.
- بعد ضبط سير الجري على المنتصف، اضبط السرعة على 1 كم/ساعة ولاحظ انحراف سير الجري وما إذا كان هناك انزلاق أثناء الجري. إذا كان هناك انحراف، كرر خطوة التشغيل.

**تحذير!** لا تفرط في تشديد البكرات! سيؤدي هذا إلى تلف دائم للمحمل. إذا لم تكن الخطوات المذكورة أعلاه فعالة، فأنت بحاجة إلى ربط حزام الجري مرة أخرى.



توجد المزاج المرنة اليمنى واليسرى خلف جهاز المشي

## تعديل حزام الجري

ضبط حزام الجري له وظيفتان: التعديل المرن وتعديل موضع مركز الجري. تم تعديل حزام الجري في المصنع. ومع ذلك، بعد الاستخدام، سيتم تمديد حزام الجري. يؤدي الانحراف عن اللوحة المركزية إلى إتلاف شريط احتكاك حزام الجري والغطاء الخلفي. من الطبيعي أن يتم تمديد حزام الجري أثناء الاستخدام. إذا كنت تمارس رياضة الجري بجهاز المشي الذي يكون زلقاً أو غير سلس، فيمكنك ضبط إحكام حزام الجري لتحسينه.

### كيفية ضبط حزام الجري؟

- أدخل المفتاح السداسي الداخلي مقاس 6 مم في برغي الضبط الموجود على الجانب الأيسر من سير الجري وأدر المفتاح في اتجاه عقارب الساعة لمدة 4/1 دورة لضبط الأسطوانة الخلفية لإحكام حزام الجري.
- كرر الخطوة 1 لضبط المسمار الأيمن. يجب تحديد أن برغي الضبط يدور بنفس المسافة بحيث يتم ضبط الأسطوانة الخلفية بالتوازي مع الإطار.
- كرر الخطوتين 1 و2 حتى لا ينزلق سير الجري.

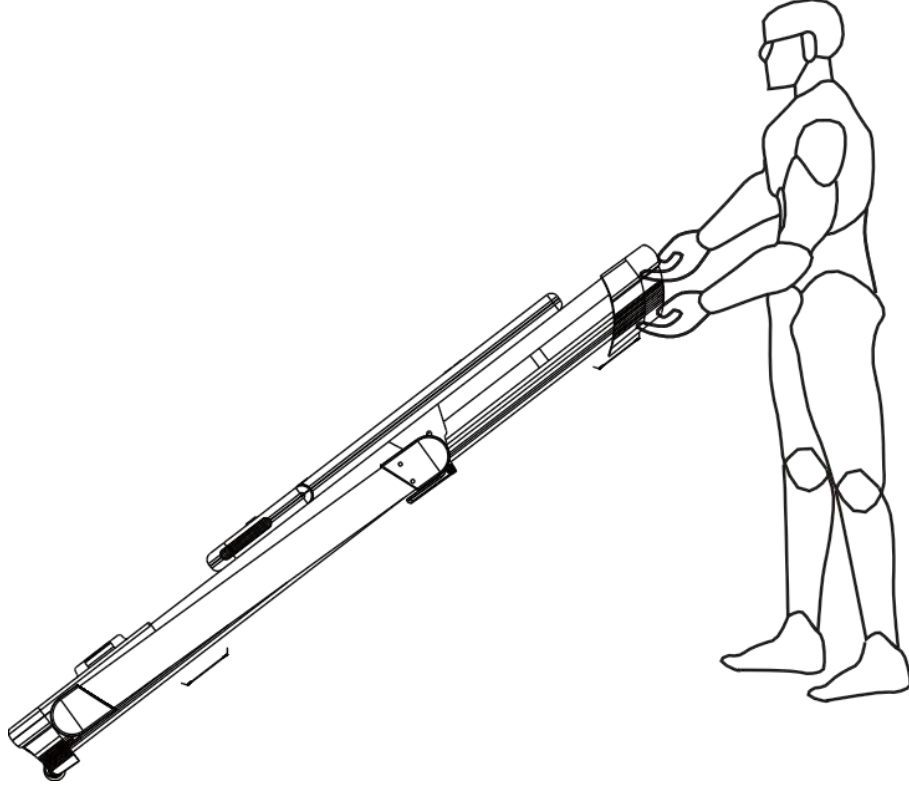
**ملحوظة:** لا يمكن تعديل حزام الجري بشكل محكم للغاية، مما سيؤدي إلى كسر حزام الجري وزيادة ضغط البكرات الأمامية والخلفية، مما يسبب مشاكل مثل تلف محمل الأسطوانة والضوضاء غير الطبيعية. إذا كنت ترغب في تقليل شد سير الجري، فقم بتدوير مفتاح الربط عكس اتجاه عقارب الساعة. لاحظ أن الجانبين الأيسر والأيمن يتم تدويرهما على نفس المسافة.

### اضبط حزام الجري على الوضع الأوسط

عند استخدام آلة المشي، إذا لم تكن القدمان بنفس القوة عند المشي، يكون الضغط على سير الجري غير متوازن وسير الجري بعيداً عن المركز. وهذا الانحراف أمر طبيعي. عندما لا يكون هناك أحد على حزام الجري، فإنه سيعود إلى المركز. إذا لم يعود إلى المركز، فسوف تحتاج إلى ضبط الحزام مرة أخرى إلى المركز.

## تعليمات حركة جهاز الجري

1. حركة جهاز المشي: كما هو موضح في الشكل، استخدم اليدين لرفع ذيل جهاز المشي بشكل صحيح للتحرك ذهابًا وإيابًا. (مناسب فقط للحركة لمسافات قصيرة في الغرفة)
2. قم بتشغيل الطاقة. قم بتشغيل المفتاح لتشغيل المشاية والاستمتاع بالتمرين.



الصيانة المناسبة هي الطريقة الوحيدة للحفاظ على جهاز المشي الخاص بك في أفضل حالاته. يمكن أن تؤدي الصيانة الخاطئة إلى الإضرار أو تقصير عمر جهاز المشي.

نصائح:

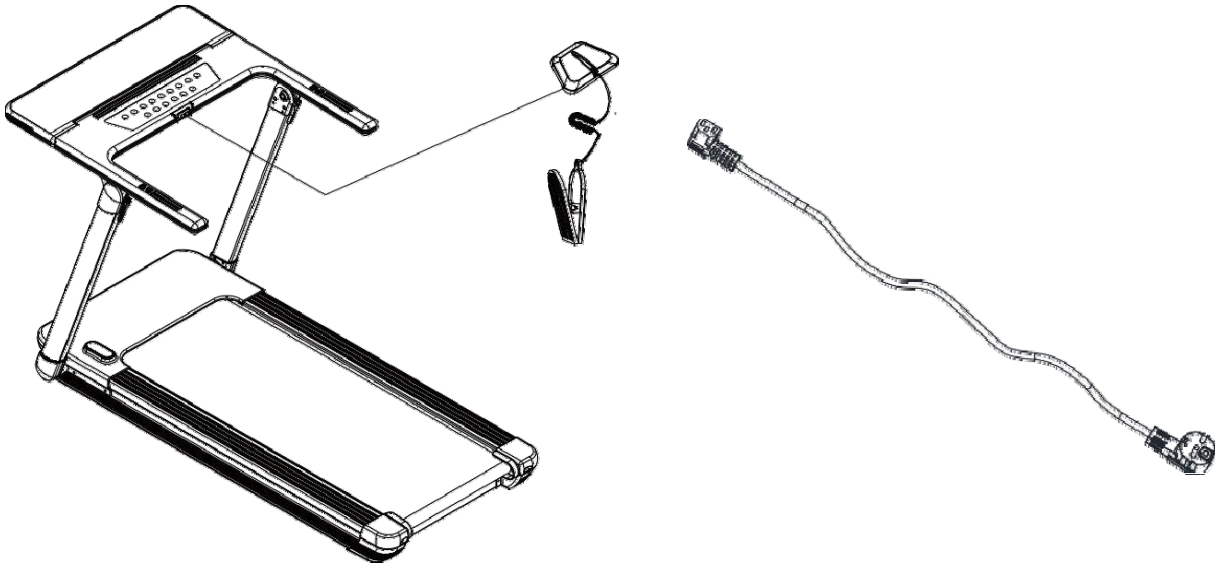
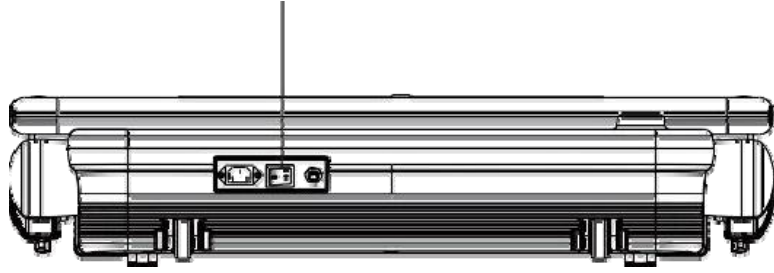


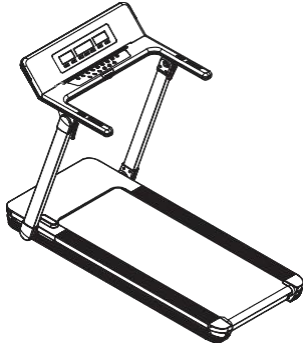
لا تستخدم ورق الصنفرة أو المذيبات لتنظيف آلة المشي. لا ينبغي تعريض جزء التحكم في آلة المشي مباشرة لأشعة الشمس أو الرطوبة لتجنب التلف. يرجى فحص جميع أجزاء جهاز المشي وإحكام ربطها بشكل متكرر. يجب استبدال الأجزاء التالفة على الفور.

## تعليمات العملية

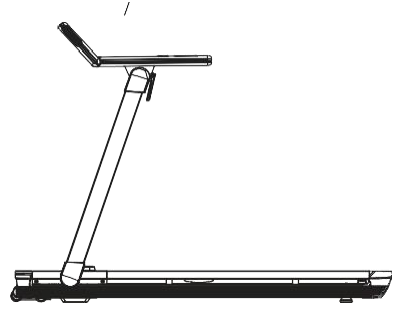
عند استخدام جهاز المشي، يجب عليك استخدام منفذ طاقة مزود بسلك مؤرض من أجل سلامتك.

1. ابدأ وضع جهاز المشي بشكل أفقي على الأرض.
2. قم بتشغيل الطاقة، قم بتشغيل مفتاح الطاقة، ويضيء مؤشر مفتاح الطاقة، وسيصدر صوت الجرس مرة واحدة.
3. قم بفحص الشاشة لمعرفة ما إذا كان هناك أي خلل في البيانات. قف على شريط الحافة غير القابل للانزلاق قبل النقر لمنع السقوط العرضي.
4. قم بتوصيل قفل الأمان بموضع قفل الأمان على اللوحة، ويتم تثبيت مفتاح الأمان على جزء من الملابس، ثم أدخل الوضع العادي اليدوي.
5. اضغط على زر البداية، وستعرض نافذة الساعة الإلكترونية: 1-2-3، وفي كل مرة يتم فيها إطلاق الجرس، سيبدأ المحرك.
6. بعد البدء، يمكنك ضبط السرعة عن طريق ضبط رمز السرعة الموجود على الجانب الأيسر من لوحة الأزرار، أو ضبط السرعة باستخدام "+" و "-" على مسند ذراع معدل ضربات القلب.





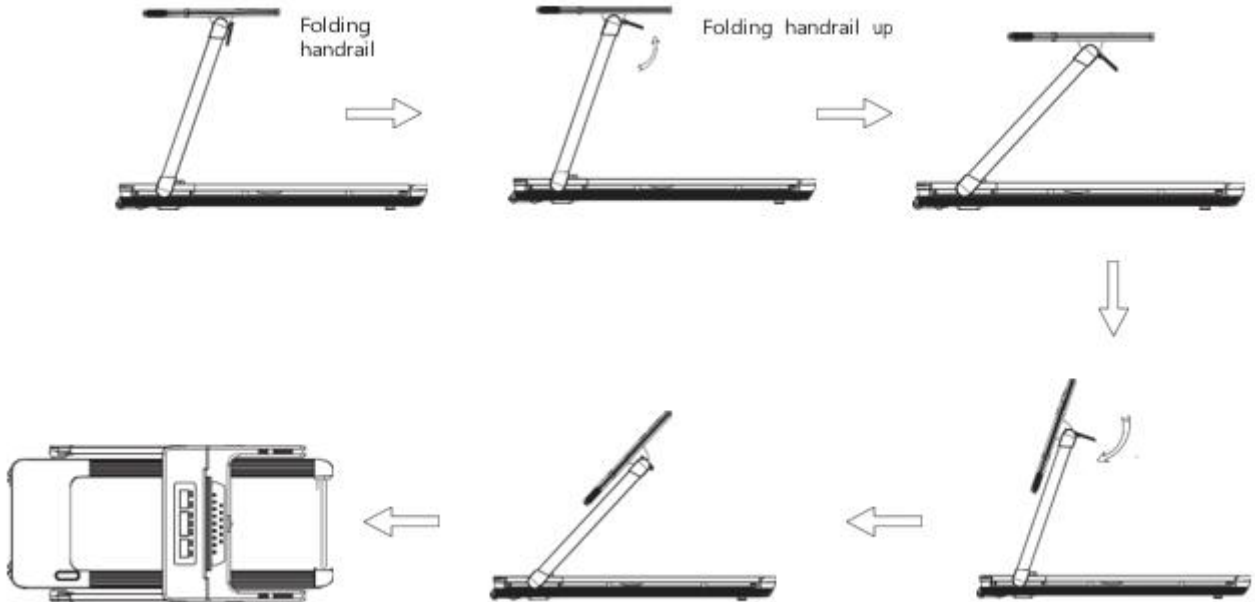
(6)



(5)

## تعليمات للطي

كما هو موضح في الشكل أدناه، لطي جهاز المشي، يجب عليك رفع المقبض لأعلى ثم الضغط لأسفل على العمود ومسند الذراع.



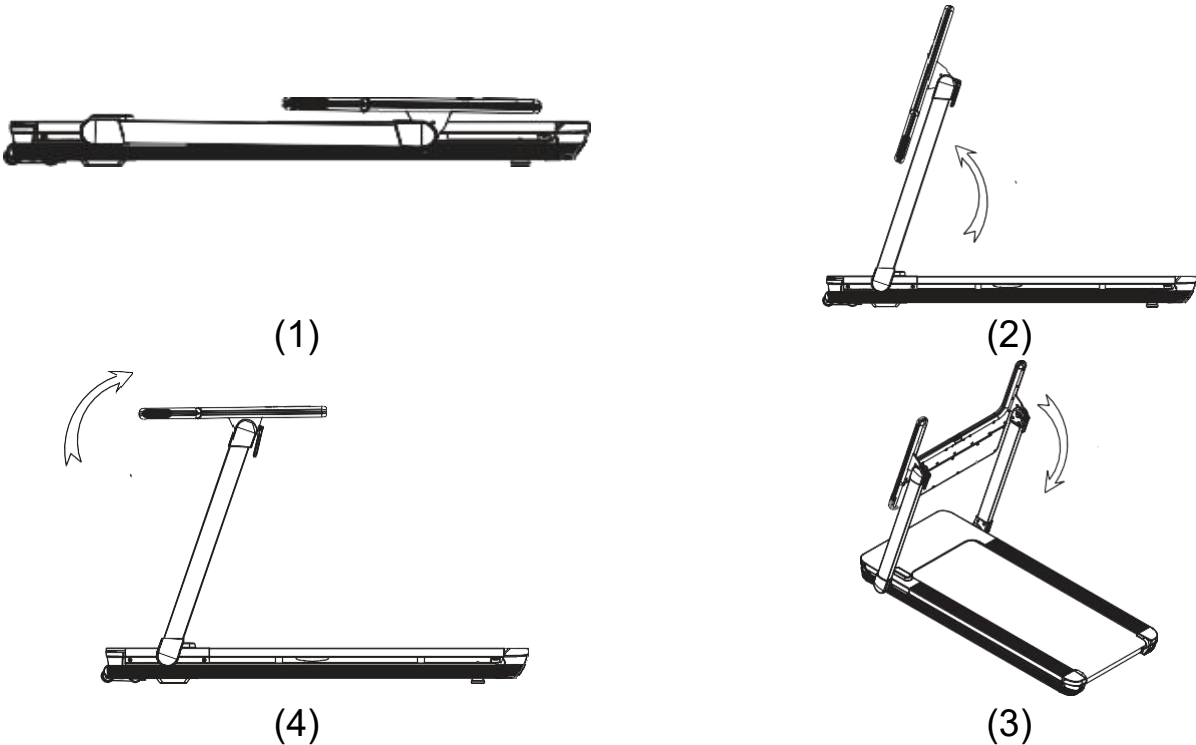
## إشعار خاص:

- ضع المشاية في مكان يمكن توصيل القابس فيه بالمقبس.
- قم بتوصيل سلك الطاقة مباشرة بالمقبس ولا تسمح بالارتخاء.
- يرجى استخدام المقبس المؤهل لتجنب الخطر.
- إذا كان القابس والمقبس غير متوافقين، فيرجى عدم لمس القابس واطلب من الكهربائي التعامل معه.
- يرجى استخدام مصدر طاقة بجهد 220 فولت - 240 فولت.
- يرجى عدم السماح لسلك الطاقة والأسطوانة بالاتصال، ولا تضع مصدر الطاقة على حزام التشغيل، ولا تستخدم القابس التالف.
- افصل القابس من المقبس قبل التنظيف والصيانة.
- تحذير: إذا لم يتم سحب القابس، فقد يؤدي ذلك إلى حدوث إصابة شخصية وتلف المعدات.
- يرجى التحقق من كل جزء بعناية قبل الاستخدام.
- يرجى عدم استخدام هذا المنتج في الخارج وفي الرطوبة العالية وفي الشمس.
- يرجى إيقاف تشغيل الجهاز وإزالة القابس عند المغادرة.
- من أجل سلامتك، يجب أن يكون قابس الطاقة الخاص بالجهاز مؤرضًا.

## تعليمات التحميل

لقد قامت آلة المشي التي اشتريتها بالفعل ببتثبيت الهيكل الرئيسي أثناء عملية المصنع. إنه مجاني للتثبيت ويمكن استخدامه عند توصيله.

- (1) قام الاثنان برفع جهاز المشي من الصندوق ووضعه على سطح مستو. (تأكد من وجود مساحة مفتوحة بمقدار 50 سم قبل وبعد جهاز المشي لطي سلك الطاقة وأخذه، وما إلى ذلك.)
- (2) اسحب العمود لأعلى في اتجاه السهم حتى يقوم مفتاح القدم بربط العمود.



# تعليمات الأمان



نصائح:

تم تصميم هذا المنتج وتصنيعه مع وضع العديد من مشكلات السلامة في الاعتبار. يرجى اتباع التعليمات أدناه، فقط في حالة. ولا نتحمل عواقب أي عملية غير طبيعية.  
من أجل ضمان سلامتك وتجنب الحوادث، يرجى قراءة دليل التعليمات بعناية

1. عند بدء التدريب باستخدام هذا المنتج، يرجى مراعاة حالتك البدنية، والتدريب بشكل صحيح ومنتظم للتأكد من أن لديك القوة البدنية الكافية للتدريب. التدريب الخاطئ أو المفرط لن يساعد صحتك.
2. هذا المنتج غير مناسب للأطفال. يحظر الانزعاج الجسدي أو القصور العقلي والافتقار إلى الحس السليم. ما لم يتم الإشراف عليهم أو توجيههم من قبل الشخص المسؤول عن سلامتهم. يجب أن يكون الأطفال تحت الوصاية والتأكد من أنهم لن يلعبوا بالمعدات.
3. هذا المنتج مناسب للاستخدام المنزلي وغير مناسب للتدريب والاختبار المهني ولا للأغراض الطبية.
4. لا يوفر عرض معدل ضربات القلب لهذا المنتج بيانات للطب السريري.
5. في حالة تلف سلك الطاقة، يجب استبداله من قبل الشركة المصنعة أو شخص صيانة مؤهل لتجنب الخطر.
6. يرجى التحقق من جميع الأجزاء قبل الاستخدام. وتأكد من إحكام ربط البراغي والصواميل.
7. عند الجري على جهاز المشي، ارتد ملابس مريحة وضيقة لمنع التصاق الملابس بالجهاز. لا تدع الأطفال أو الحيوانات الأليفة يلعبون حول جهاز المشي لتجنب وقوع الحوادث.
8. ضع جهاز المشي على سطح أملس ونظيف ومستو. تأكد من عدم وجود أشياء حادة في مكان قريب. يرجى عدم استخدامه بالقرب من مصادر الماء والحرارة.
9. يرجى تجنب جميع الأجزاء المتحركة بيديك. لا تضع يديك وقدميك في الفجوة الموجودة أسفل حزام الجري.
10. عند تشغيل جهاز المشي، فهو مخصص لشخص واحد فقط.
11. تأكد من إحكام ربط البراغي والمسامير بعد تجميع جهاز المشي.
12. بعد عدم استخدام المنتج، يرجى وضع قفل الأمان لمنع الخطر الذي يسببه الأطفال وأولئك الذين لا يناسبهم استخدام جهاز المشي.
13. عندما تكون في حالة طوارئ، اسحب مفتاح الأمان بسرعة لأسفل وخطو على الجانب الأيسر والأيمن من جهاز المشي.
14. قبل وضع جهاز المشي يحتاج جانب الدرايزين الأيمن والأيسر إلى متر واحد ومسافة الأمان مترين في الخلف. ليس هناك عائق في المسافة الآمنة.
15. يرجى استخدام الملحقات المقدمة من الشركة المصنعة الأصلية، ويمنع منعا باتا تغييرها بشكل خاص.
16. المنتج من فئة HC ويبلغ الحد الأقصى لوزن المستخدم 120 كجم.

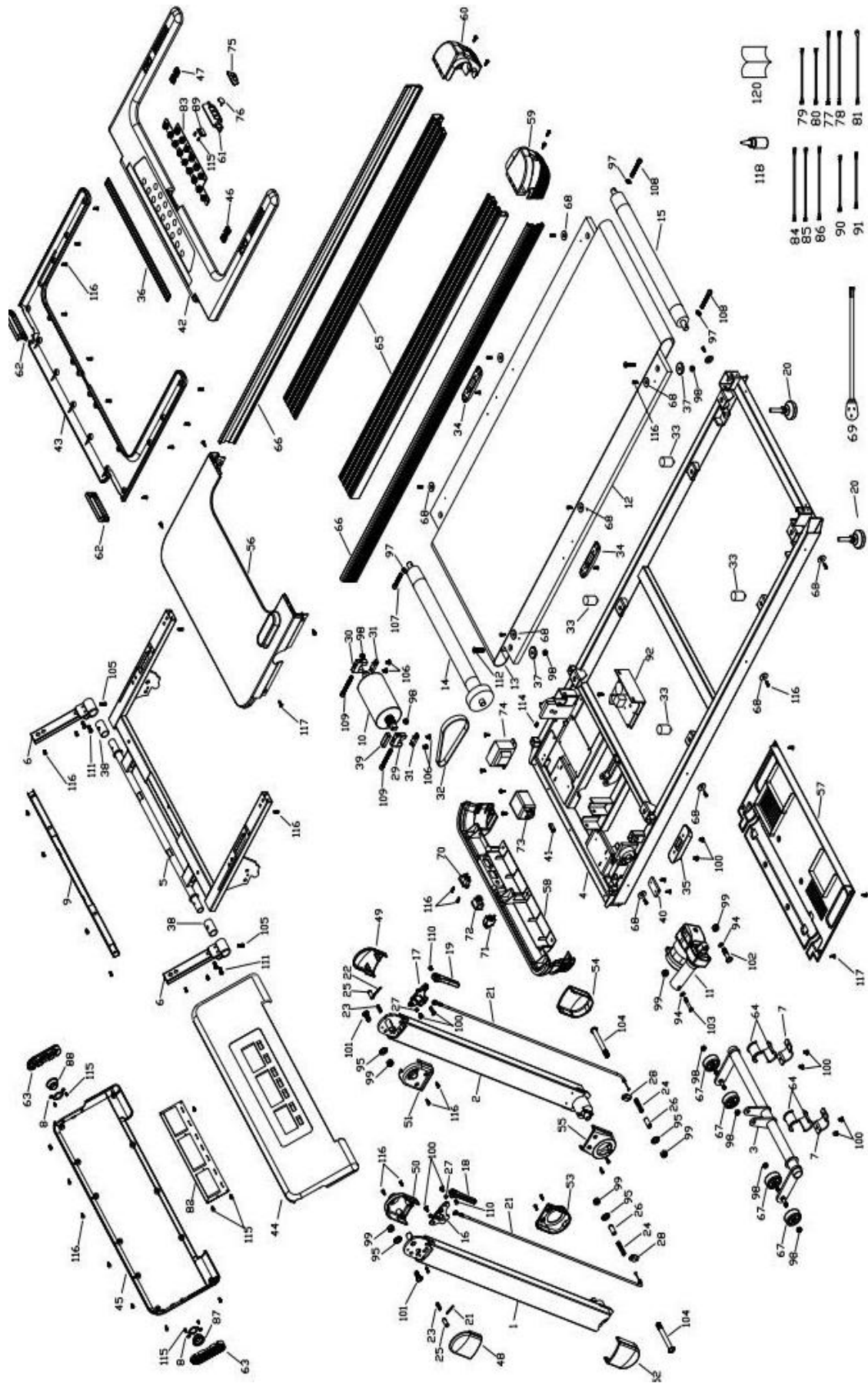
رقم	جزء اسم	كمية
79	يبلغ طول الخط الأحمر لخط التيار المتردد الفردي 150 مم	2
81	سلك أرضي خط أصفر-أخضر طوله 300 ملم	1
83	المس لوحة الزر	1
85	كابل سرعة السحب 3 دبابيس، طول الخط 700 ملم مع لوحة المفاتيح	1
87	خط توصيل مكبر الصوت مستدير PIN 200، طول خط 2 W3Ω 4،36φ ملم	1
89	سلك تحريض بقلل أمان سلك تحريض من النوع المربع، طول الخط 150 مم	1
91	الموجود أسفل خط PIN يبلغ طول خط 5 الاتصال الرئيسي 1500 ملم	1
93	T1.0 حشوية الطائرة φ8.2*16φ*	2
95	حشوية معدنية مخددة T2.5 φ10.7*16.6φ*	4
97	T0.8 حشوية معدنية مخددة φ8.4*15φ*	3
99	M10 صامولة ربط	4
101	مسامير هيجون داخل الرأس نصف أسنان كاملة M10*25 الدائري	2
103	مسامير سداسية داخل الرأس نصف طول الأسنان M10*6020 الدائري	1
105	مسمار سداسي داخل الرأس أسنان كاملة M5*16 الأسطوانية	2
107	مسمار سداسي داخل الرأس أسنان كاملة M8*45 الأسطوانية	1
109	مسمار سداسي داخل الرأس أسنان كاملة M8*70 الأسطوانية	2
111	مسمار سداسي داخل الرأس الغاطس أسنان كاملة M6*25	4
113	M4*10 براغي ذات فتحة متقاطعة	1
115	برغي التنصت على الرأس بفتحة ST3.0*8 متقاطعة	35
117	برغي ذاتي الحفر برأس غسالة ST4.2*16 متقاطعة	26
119	حقيبة المسمار	1

رقم	جزء اسم	كمية
80	يبلغ طول الخط الأسود ذو فرع واحد للتيار المتردد 150 مم	1
82	للساعة الإلكترونية PCB لوحة	1
84	كابل رفع سحب خارجي 3 دبابيس، طول الخط 700 ملم مع لوحة المفاتيح	1
86	كابل رفع سحب خارجي 3 دبابيس، طول الخط 700 ملم مع لوحة المفاتيح	2
88	2، طول W3Ω موصل القرن مستدير φ4،36، مللي متر 700 PIN خط	1
90	في خط الاتصال PIN يبلغ طول خط 5 الرئيسي 650 مم	1
92	مراقب	1
94	T1.5 حشوية الطائرة φ10.2*20φ*	2
96	T0.5 حشوية معدنية مخددة φ4.2*8φ*	1
98	M8 لوكنوت	10
100	M6 داخل الرأس نصف الدائري X الترياس 6 سن كامل 10 *	12
102	M10 * 40 رأس مستدير للترياس السداسي سن طول 16	1
104	رأس نصف دائري داخل مسمار سداسي سن طول 10035 * M10	2
106	سن كامل 20 * M6 مسمار سداسي	4
108	مسمار سداسي داخل الرأس أسنان كاملة M8*60 الأسطوانية	2
110	M6*16 مسمار سداسي داخل الرأس الغاطس أسنان كاملة	2
112	M8*35 مسمار سداسي داخل الرأس الغاطس أسنان كاملة	1
114	M5*12 قم بربط المسمار	2
116	برغي التنصت على الرأس بفتحة ST4.2*16 متقاطعة	77
118	زيت السيليكون	2
120	تعليمات	1

رقم	جزء اسم	كمية
1	العمود الأيسر	1
3	رفع الإطار	1
5	رف الطاولة الإلكتروني	1
7	رفع التثبيت واتخاذ	2
9	أنبوب تقوية قلب الطاولة	1
11	محرك الرفع	1
13	حزام الجري	1
15	بعد الطبل	1
17	حق موصل مقبض الألومنيوم	1
19	مقبض ألومنيوم مطوي على اليمين	1
21	كابل صلب	2
23	ضغط الربيع $9\phi * 1.0 * 20$	2
25	المحور $10\phi * 26$	2
27	Drivepipe $\phi 8 * \phi 6 * 5.2$	4
29	حامل الاحتفاظ بمحرك بدون فرش من الألومنيوم على اليسار	1
31	الألومنيوم-للمحرك الألومنيوم أقل غطاء	2
33	وسادة عازلة (السن $10 * M8 * H33$ مستديرة $24\phi * 24$ ) (الخارجي)	4
35	وسادة قدم مربعة $126 * 34 * 20$	2
37	حصيرة مطاطية مستديرة $30\phi * 8.5 * 8.5$	4
39	وسادة مطاطية مربعة $10 * 15.05 * 42.75$	1
41	غطاء مطاطي مربع $10 * 7.17 * 24.17$	1
43	الإلكترونية تحت غطاء الطاولة	1
45	لوحة تحت الغطاء	1
47	المفاتيح صحيحة	1
49	الغطاء الداخلي الأيسر العلوي للعمود	1
51	الغلاف الداخلي الأيمن العلوي للوظيفة	1
53	الغطاء الداخلي الأيسر السفلي للعمود	1
55	الغطاء الداخلي الأيمن السفلي للعمود	1
57	المحرك تحت الغطاء	1
59	الغطاء الخلفي الأيسر	1
61	غطاء قفل الأمان	1
63	غطاء شبكي للقرن	2
65	حزام جانبي	2
67	عجلة نايلون $48\phi * 8.2 * 20$	4
69	خط الكهرباء	1
71	حامي الزائد	1
73	منقي	1
75	قفل الأمان	1
77	يبلغ طول الخط الأحمر لخط التيار المتردد الفردي 350 مم	1

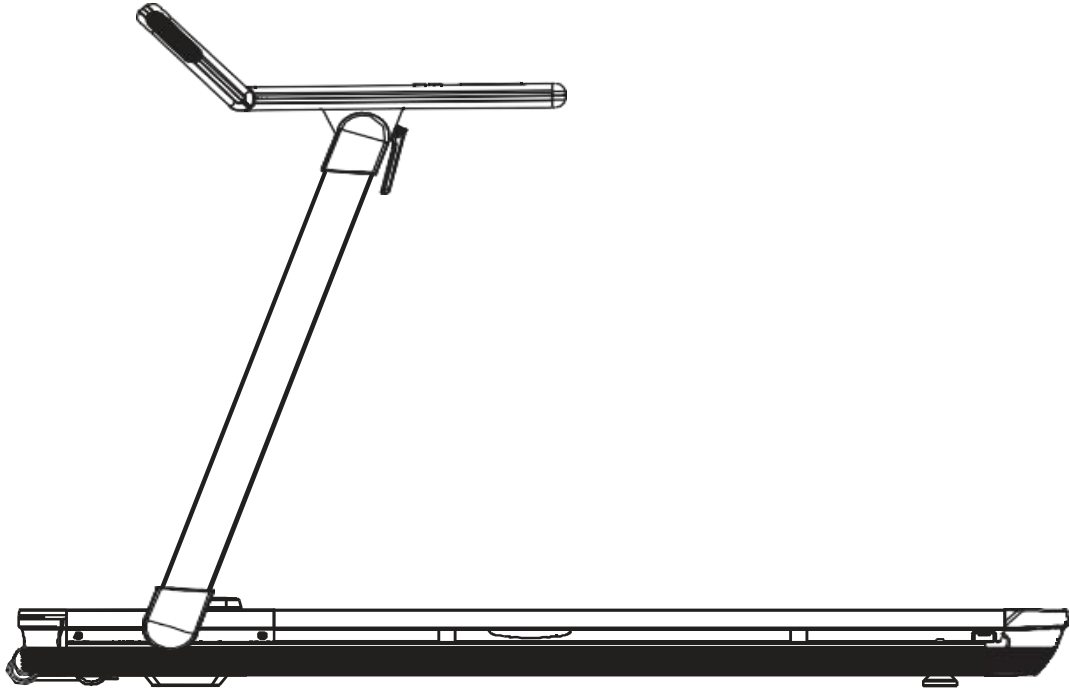
رقم	جزء اسم	كمية
2	العمود الأيمن	1
4	الإطار الرئيسي	1
6	الإطار الأساسي للطاولة	2
8	القرن دفع ثابت	2
10	ماكينة كهربائية بدون فرش	1
12	لوحة الجري	1
14	طبلة أمامية	1
16	موصل مقبض الألومنيوم على اليسار	1
18	مقبض ألومنيوم مطوي على اليسار	1
20	ضبط وسادة القدم	2
22	M4*30 دبوس سبليت	2
24	ضغط الربيع $11\phi * 1.2 * 26$	2
26	المحور $12\phi * 30$	2
28	ثبت الورقة أسفل الكابل	2
30	محرك بدون فرش من الألومنيوم يحتفظ بالمقعد الأيمن	1
32	حزام متعدد الفتحات	1
34	وسادة عازلة مربعة $15 * 24 * 126$	2
36	وسادة سيليكون مربعة $3 * 23.5 * 459.5$	1
38	أغطية مطاطية مستديرة $25\phi * 20 * 34$	2
40	وسادة مطاطية مربعة $7 * 25 * 53$	2
42	غطاء طاولة إلكتروني	1
44	غطاء اللوحة	1
46	مفاتيح اليسار	1
48	الغطاء الخارجي العلوي الأيسر للعمود	1
50	الغطاء الخارجي العلوي للبريد	1
52	الغطاء الخارجي السفلي الأيسر للعمود	1
54	الغطاء الخارجي الأيمن السفلي للعمود	1
56	غطاء المحرك	1
58	الغطاء الأمامي للمحرك	1
60	الغطاء الخلفي صحيح	1
62	غطاء ديكور الطاولة الإلكترونية	2
64	المنزلق	4
66	الشريط الجانبي	2
68	مشبك شريط جانبي $25\phi * 4.2 * 4.5$	14
70	وعاء الراحة	1
72	تبديل نوع السفينة	1
74	اداة الحث	1
76	قفل أمان للصاج	1
78	AC يبلغ طول الخط الأسود لخط فرعي واحد مم 350	1

# مخطط الانفجار

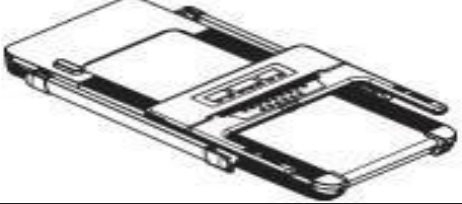







## تخصيص

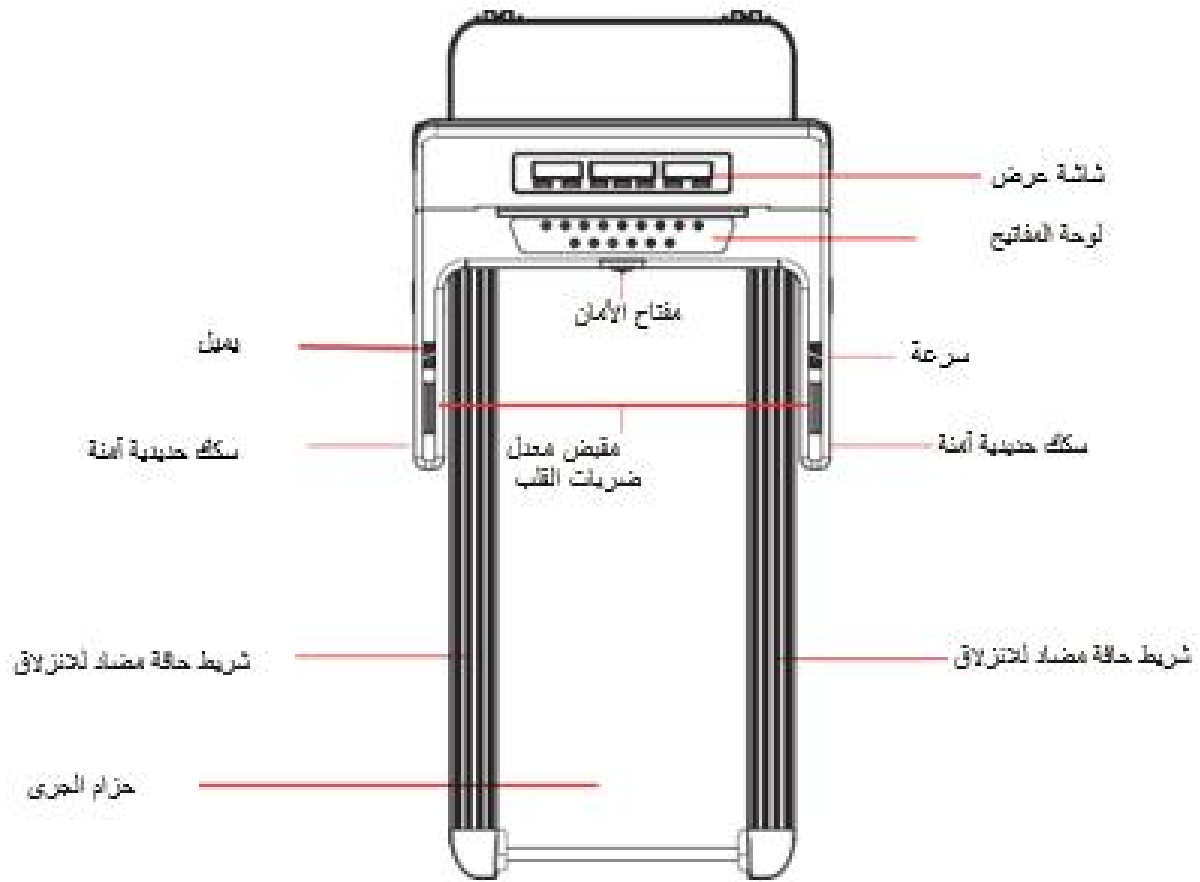
سمات	تخصيص
لون	الرمادي الفضي
إن دبليو	58 كجم
جري	123*46 سم
حجم مطوية	18*77*160 سم
حجم الإنفاق	117*77*160 سم
محرك الذروة	4.0 حصان
امتصاص الصدمات	تعليق امتصاص الصدمات
سرعة	1 - 14.8 كم/ساعة
يميل	28-0 منحدر كهربائي
الوزن الأقصى	120 كجم



## قائمة الاجزاء

الآلة بأكملها		
حقيبة المسمار		1
زيت السيليكون		2
خط الكهرباء		1
قفل الأمان		1
تعليمات		1

# مخطط المنتج



## جدول المحتويات

٣	مخطط المنتج
٤	قائمة الاجزاء
٥	تخصيص
٦	مخطط الانفجار
٩	تعليمات الأمان
١٠	تعليمات التحميل
١١	تعليمات للطي
١٢	تعليمات العملية
١٣	تعليمات حركة جهاز الجري
١٤	تعديل حزام الجري
١٦	استكشاف الأخطاء وإصلاحها
١٨	تعليمات العرض
٢٧	مظاهرة الاحماء
٣٠	ضمان



# Need Help?

تحتاج مساعدة؟

Call For Technical Support.  
اتصل للحصول على الدعم الفني.

**United Arab Emirates**

**الإمارات العربية المتحدة**

+971 56 501 5399

+971 54 308 4588

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

<https://topskyland.com>

**Saudi Arabia**

**المملكة العربية السعودية**

+966 50 819 8548

+966 59 643 1174

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

<https://sa.topskyland.com>