



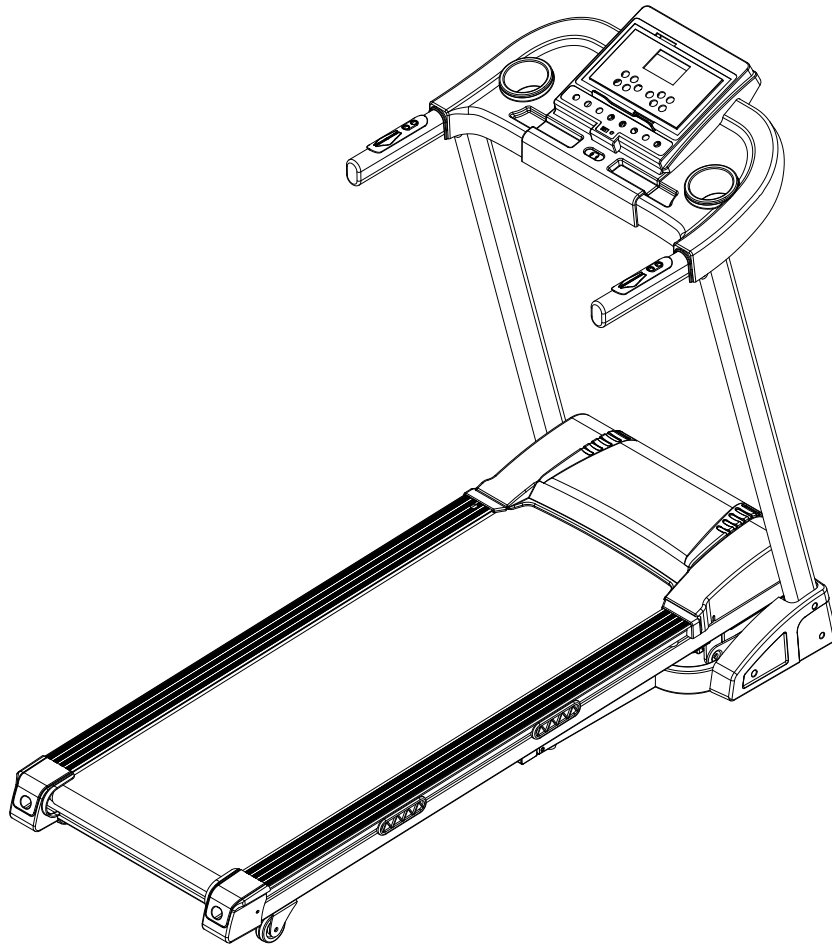
**USER's MANUAL**

**دليل المستخدم**

**TREADMILL**

**جهاز الجري**

**EM-1297**



**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

## جدول المحتويات

Important Safety Instructions	3	تعليمات السلامة الهامة
Parts List	4	قائمة الأجزاء
Technical Parameters	4	المعلومات التقنية
Installation Guideline	5	إرشادات التثبيت
Folding / Unfolding Instructions	9	تعليمات الطي/الفتح
Operational Instructions	10	تعليمات التشغيل
Maintenance Instructions	14	تعليمات الصيانة
Troubleshooting	15	استكشاف الأخطاء وإصلاحها
Warm-Up Exercise	17-18	تمرين الإحماء

# Important Safety Instructions

# تعليمات السلامة الهامة

This machine is designed and manufactured to consider a lot of safety issues, in order to ensure your safety, before operating this machine, be sure to read all the contents of this manual, just in case. We do not bear the consequences of any abnormal operation.

صُممت هذه الآلة وصُنعت مع مراعاة العديد من معايير السلامة. لضمان سلامتكم، يُرجى قراءة جميع محتويات هذا الدليل قبل تشغيلها تحسبًا لأي طارئ. لا نتحمل أي مسؤولية عن أي تشغيل غير طبيعي.

## ⚠ Danger

Do not hold heart rate devices and other wireless heart rate devices at the same time, otherwise it will cause electrical interference.

## ⚠ خطر

لا تحمل أجهزة قياس معدل ضربات القلب وأجهزة قياس معدل ضربات القلب اللاسلكية الأخرى في نفس الوقت، وإلا فسيؤدي ذلك إلى حدوث تداخل كهربائي.

## ⚠ Warning






- Before using this machine, please ensure that the machine is fully grounded to avoid accidents and hazards
- When running, please clip the safety lock (red) clamp in the appropriate position of the clothes to facilitate the emergency to pull off the safety lock and stop the machine to ensure safety.
- a- consult your health care doctor before exercise.  
b- wear suitable sportswear for exercise.  
c- the room to keep clean and tidy, to avoid electrostatic adsorption into the treadmill, resulting in machine operation failure.  
d- should not exceed 100 kg. weight
- This product is for one person at run time. Do not let children or pets play nearby to avoid accidents.
- The minimum spacing requirement (i.e. distance from wall and furniture) is not less than 100 for front and side respectively CM, and 200 CM. for rear.
- If the power cord is damaged, do not use this machine.
- If the machine is damaged and broken, do not use the machine, and immediately contact the local dealer for maintenance.
- Do not touch any parts in motion by hand, and do not press or plug any objects into the machine.
- This machine is applicable to indoor household, not in outdoor and gym use.
- Please place the machine on a clean and flat ground, keep the ventilation condition of the machine in good condition, make sure there are no sharp items nearby, do not use it near the water source and heat source.
- Please use handrails when up and down the machine, when the walking machine is not completely stable, do not get off the machine. If you need an emergency jump, you must unplug the safety lock: the treadmill stops immediately.
- Do not operate the machine when the exerciser is using oxygen equipment or spray near the machine.
- In order to maintain the normal operation of the machine, do not install any accessories provided by the factory.
- All parts of the machine must be firmly installed.
- After using the treadmill, please turn off the power and unplug in time.

## ⚠ تحذير

- قبل استخدام هذا الجهاز، يُرجى التأكد من تأريضه بالكامل لتجنب الحوادث والمخاطر.
- عند التشغيل، يُرجى تثبيت مشبك قفل الأمان (الأحمر) في الوضع المناسب للملابس لتسهيل فك قفل الأمان وإيقاف الجهاز في حالة الطوارئ لضمان السلامة.
- أ- استشر طبيبك قبل ممارسة الرياضة.  
ب- ارتد ملابس رياضية مناسبة للتمرين.  
ج- حافظ على نظافة الغرفة وترتيبها لتجنب امتصاص الكهرباء الساكنة في جهاز المشي، مما قد يؤدي إلى تعطله.  
د- يجب ألا يتجاوز وزن الجهاز 100 كجم.
- هذا المنتج مخصص لشخص واحد فقط عند التشغيل. لا تدع الأطفال أو الحيوانات الأليفة يلعبون بالقرب منه لتجنب الحوادث.
- الحد الأدنى للمسافة المطلوبة (أي المسافة من الحائط والأثاث) لا يقل عن 100 سم للأمام والجانب، و200 سم للخلف.
- في حال تلف سلك الطاقة، لا تستخدم هذا الجهاز.
- إذا تعرضت الماكينة للتلف أو الكسر، فلا تستخدمها واتصل على الفور بالوكيل المحلي لإجراء الصيانة.
- لا تلمس أي أجزاء متحركة باليد، ولا تضغط على الجهاز أو تدخل أي أجسام فيه.
- هذا الجهاز مناسب للاستخدام الداخلي، وليس للاستخدام الخارجي أو في الصالات الرياضية.
- يرجى وضع الجهاز على أرض نظيفة ومسطحة، والحفاظ على تهوية جيدة للجهاز، والتأكد من عدم وجود أي أدوات حادة بالقرب منه، وعدم استخدامه بالقرب من مصدر الماء أو مصدر الحرارة.
- يرجى استخدام الدرابزين عند الصعود والنزول على الجهاز، وعندما لا يكون جهاز المشي مستقرًا تمامًا، لا تنزل عنه. في حالة الحاجة إلى قفزة طارئة، يجب فصل قفل الأمان: سيتوقف جهاز المشي فورًا.
- لا تشغل الجهاز عندما يكون المتمرن يستخدم أجهزة الأكسجين أو البخاخ بالقرب منه.
- للحفاظ على التشغيل الطبيعي للجهاز، لا تُركب أي ملحقات من المصنع.
- يجب تثبيت جميع أجزاء الجهاز بإحكام.
- بعد استخدام جهاز المشي، يرجى فصل الطاقة وفصلها مؤقتًا.

## Parts List

## قائمة الأجزاء

No. رقم	Components عناصر	
1	Main Frame الإطار الرئيسي	
2	Electronic Watch Frame إطار الساعة الإلكترونية	
3	Side Protect Cover غطاء حماية جانبي	
4	User Manual دليل المستخدم	
5	Screw Pack حزمة المسمار	

No. رقم	Description وصف	Qty. كمية
A	Safety key مفتاح الأمان	1 pc
B	6mm hexagon wrench مفتاح سداسي 6 مم	1 pc
C	Lubricating oil زيت التشحيم	1 pc
D	M8 * 16 half round head hexagon screw برغي سداسي الرأس نصف دائري	4 pcs
E	M8 flat washer M8 غسالة مسطحة	4 pcs
F	M8*40 half round head hexagon screw برغي سداسي الرأس نصف دائري	2 pcs
G	Open-end wrench 13-14 (2.5MM) مفتاح مفتوح الطرف 13-14 (2.5 مم)	1 pc
H	M8*45 Hexagon socket bolts with semi-round head مسامير مقيس سداسية M8*45 برأس نصف دائري	2 pcs
I	M8 hexagon loosen nut M8 صامولة فك سداسية	2 pcs
J	ST4.0*16 Cross Washer Head Self Tapping and Self Drilling Screws براغي ذاتية اللولبة وذاتية الثقب برأس غسالة متقاطعة ST4.0*16	6 pcs

## Technical Parameters

## المعلومات التقنية

SKU	اسم المنتج	EM-1297
Motor Power	قوة المحرك	2.5HP
Rated Voltage	الجهد المقنن	AC220-240V/50HZ
Speed range	نطاق السرعة	1.0-14.0 km/h كم/ساعة
Control Panel	لوحة التحكم	P1-p12, three countdown modes; 3.5-inch LCD display, heart rate (including shortcut key), Bluetooth P1-p12، ثلاثة أوضاع للعد التنازلي؛ شاشة LCD مقاس 3.5 بوصة، معدل ضربات القلب (بما في ذلك مفتاح الاختصار)، بلوتوث
Max User Weight	الحد الأقصى لوزن المستخدم	100 kg كجم
Auto Incline	المنحدر التلقائي	15%
Expand Size	قم بتوسيع الحجم	1555*710*1245mm
Packing Size	حجم التعبئة	1660*765*290mm
Running Area	منطقة الجري	420*1220mm
Made in China		

# Installation Guideline

# إرشادات التثبيت

Check all assemble steps and tight all bolts & nuts when finish assembling.

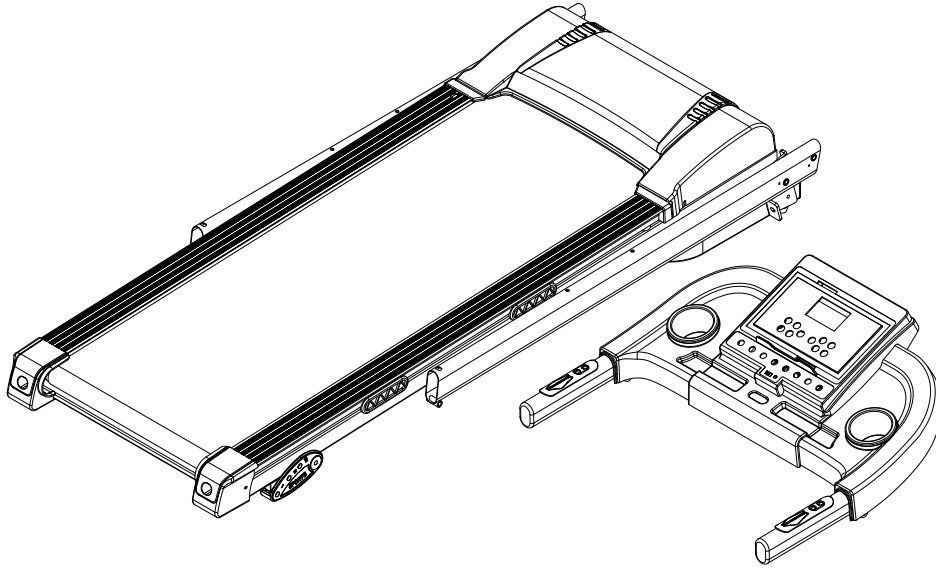
تحقق من جميع خطوات التجميع وقم بربط جميع البراغي والصواميل عند الانتهاء من التجميع.

## Step 1.

## الخطوة 1.

Lift the main frame and the electronic meter frame out of the carton, and open the bundles of the strapping frame.

ارفع الإطار الرئيسي وإطار العداد الإلكتروني من الكرتون، وافتح حزم إطار الربط.

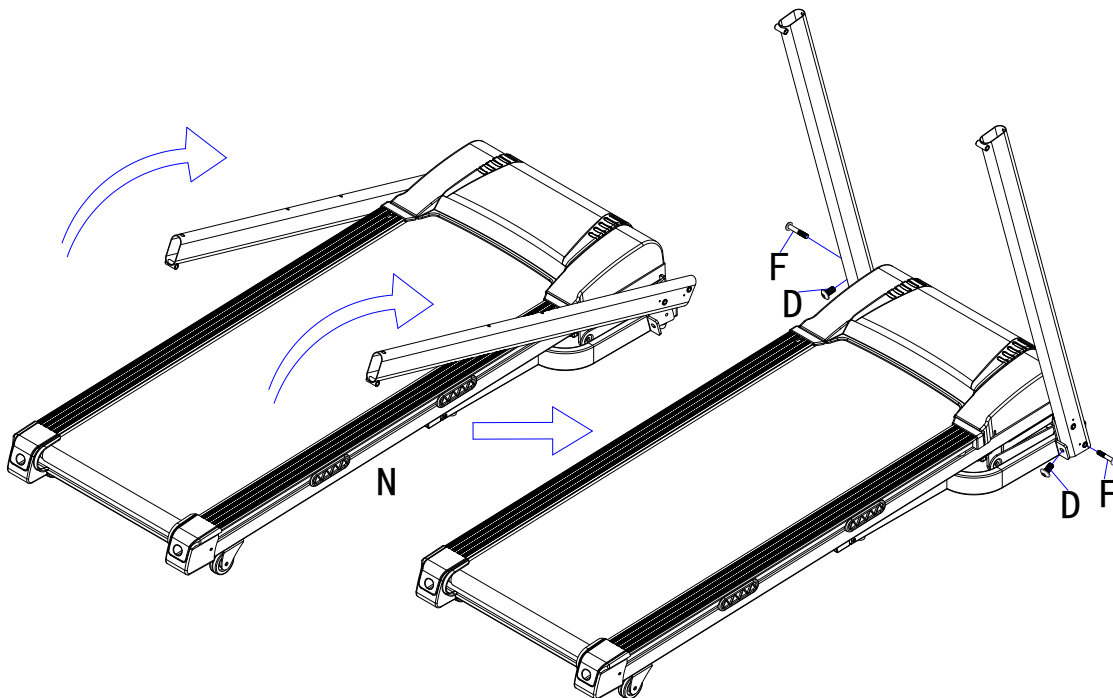


## Step 2.

## الخطوة 2.

Pull up the column in the direction of the arrow, use F#M8\*40 hexagon screw inner circle head and D#M8\*16 hexagon screw inner semicircle head, and fix it to the under frame.

اسحب العمود لأعلى في اتجاه السهم، واستخدم رأس الدائرة الداخلية للبرغي السداسي F#M8\*40 ورأس نصف الدائرة الداخلية للبرغي السداسي D#M8\*16، ثم تثبته على الإطار السفلي.

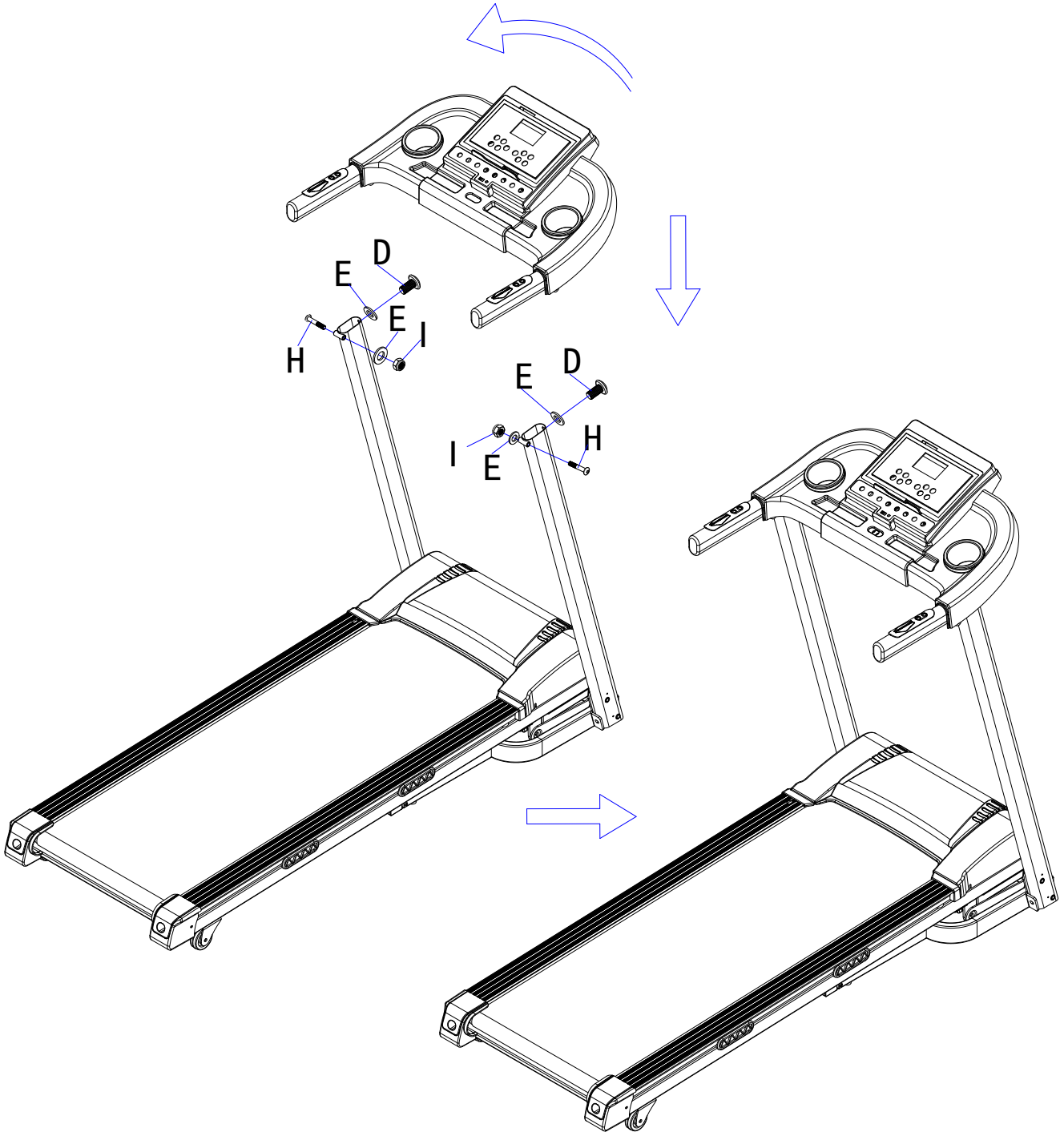


### Step 3.

### الخطوة 3.

Attach the electronic watch frame to the column in the direction of the arrow, then use E#M8 flat washers (4pcs), D#M8\*16 (2pcs), H# M8\*45 (2pcs), I#M8 hexagonal relaxation nuts (2pcs) to fix the electronic watch frame to the column.

قم بربط إطار الساعة الإلكترونية بالعمود في اتجاه السهم، ثم استخدم الغسالات المسطحة E#M8 (4 قطع)، D#M8\*16 (قطعتان)، H# M8\*45 (قطعتان)، صواميل الاسترخاء السداسية I#M8 (قطعتان) لتثبيت إطار الساعة الإلكترونية بالعمود.

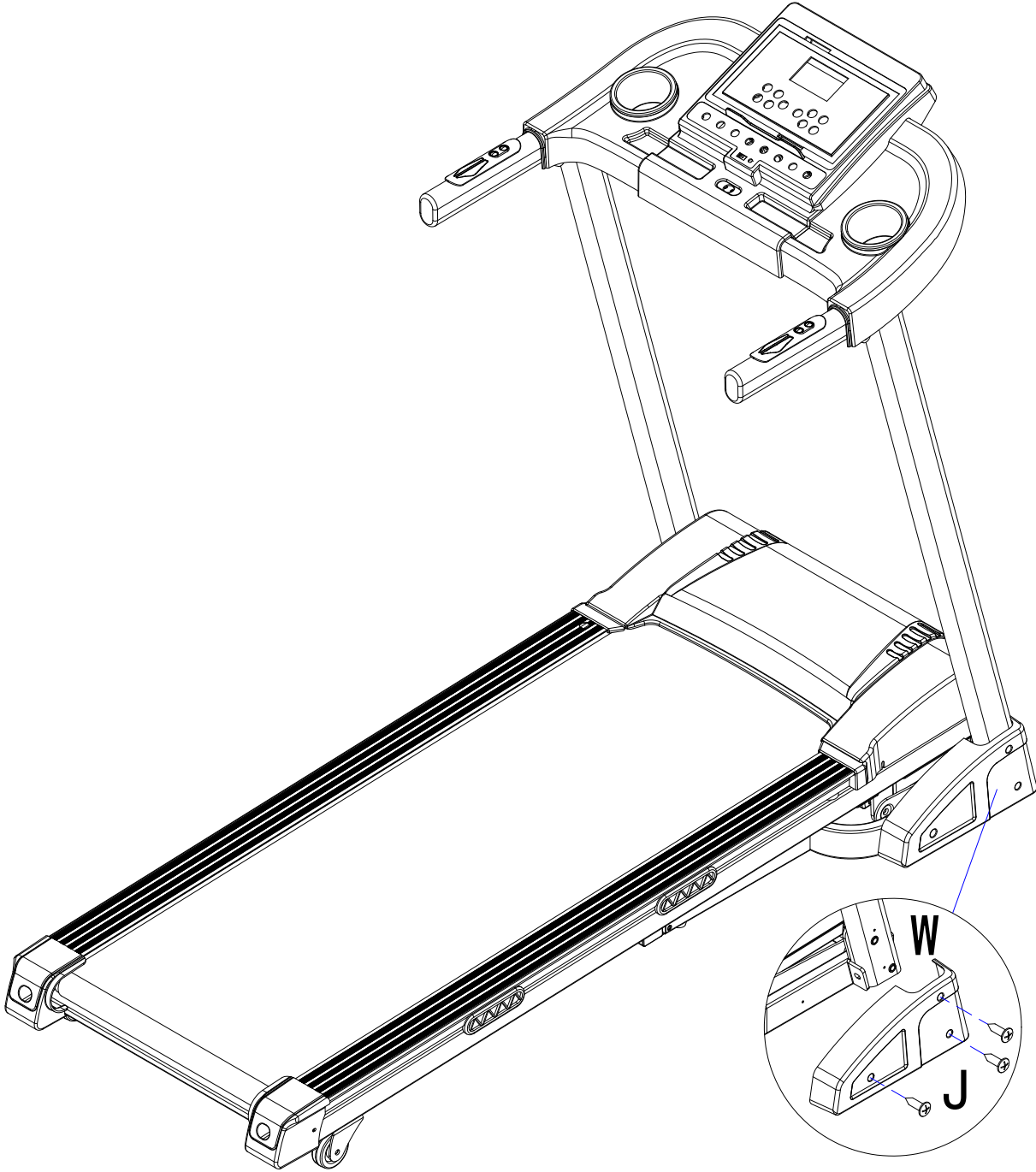


## Step 4.

Fix the side cover to the column and base frame with the J#ST4\*16 screws as shown in figure.

## الخطوة 4.

قم بتثبيت الغطاء الجانبي على العمود وإطار القاعدة باستخدام مسامير J#ST4\*16 كما هو موضح في الشكل.



## Step 5.

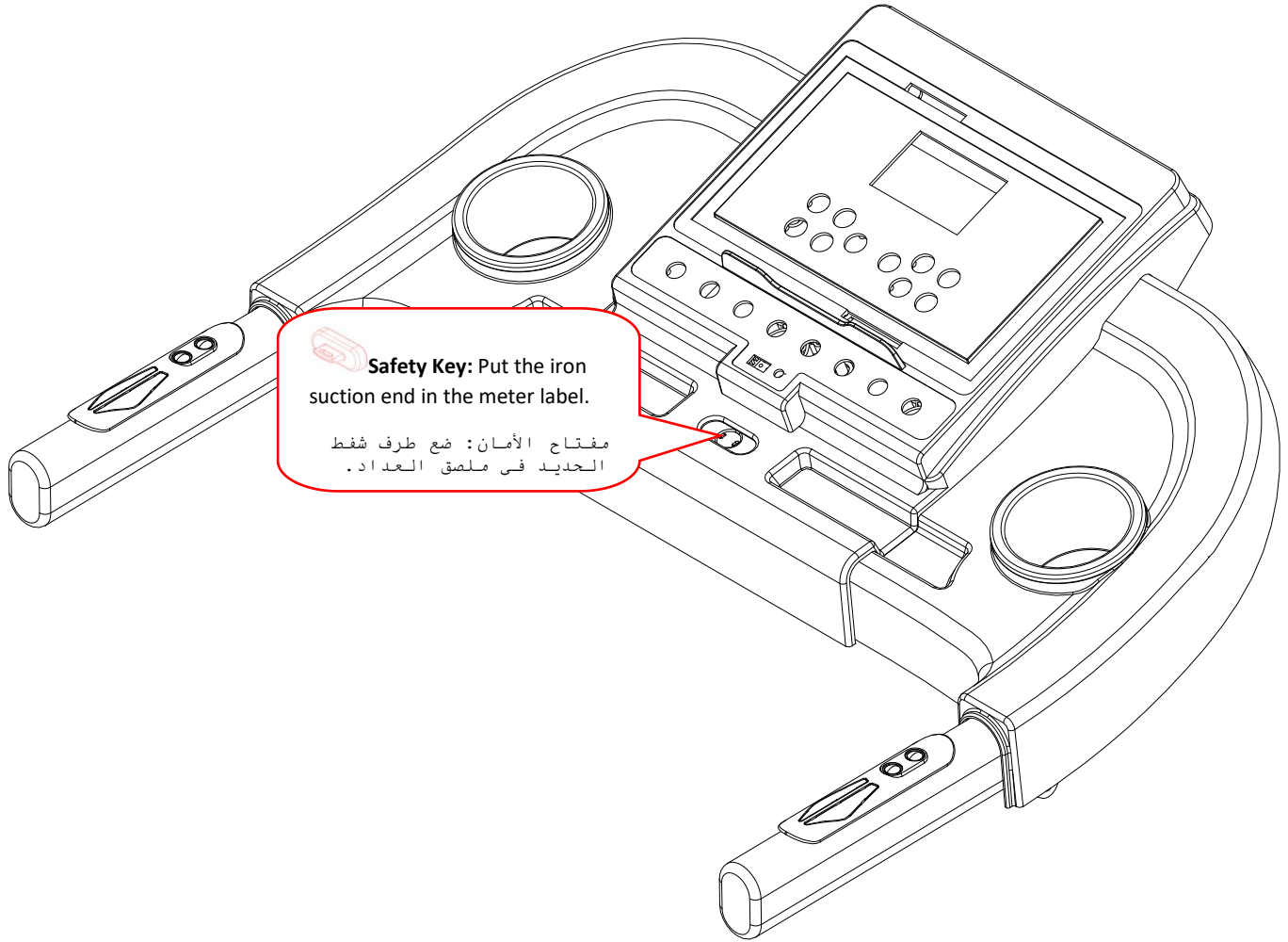
Product use: at this time the electronic watch on the light, press the start button machine can run!

Note: the safety lock must be placed on the yellow sticker position in the middle of the meter before the treadmill can start normally; if the electronic watch window shows "E07", the safety lock is not placed or not in place.

## الخطوة 5.

استخدام المنتج: عند إضاءة الساعة الإلكترونية، اضغط على زر التشغيل لبدء تشغيل الجهاز!

ملاحظة: يجب وضع قفل الأمان على الملصق الأصفر في منتصف العداد قبل تشغيل جهاز المشي بشكل طبيعي؛ إذا أظهرت نافذة الساعة الإلكترونية "E07"، فهذا يعني أن قفل الأمان غير مثبت أو غير موجود.



## Step 6.

Emergency stop function: after the safety lock is pulled off, the power supply is disconnected and the weak part keeps the power supply. The operation is not controlled by software. For your use safety: when exercising, be sure to use the safety lock!

Please note: after confirming that all the screws are installed in accordance with the above requirements, lock all screws uniformly and check that there are no omissions before you can connect to the power supply.

## الخطوة 6.

وظيفة إيقاف الطوارئ: بعد فك قفل الأمان، يُفصل مصدر الطاقة، ويحتفظ الجزء الضعيف بالطاقة. لا يتم التحكم في التشغيل بواسطة برنامج. لسلامتك: عند ممارسة الرياضة، تأكد من استخدام قفل الأمان!

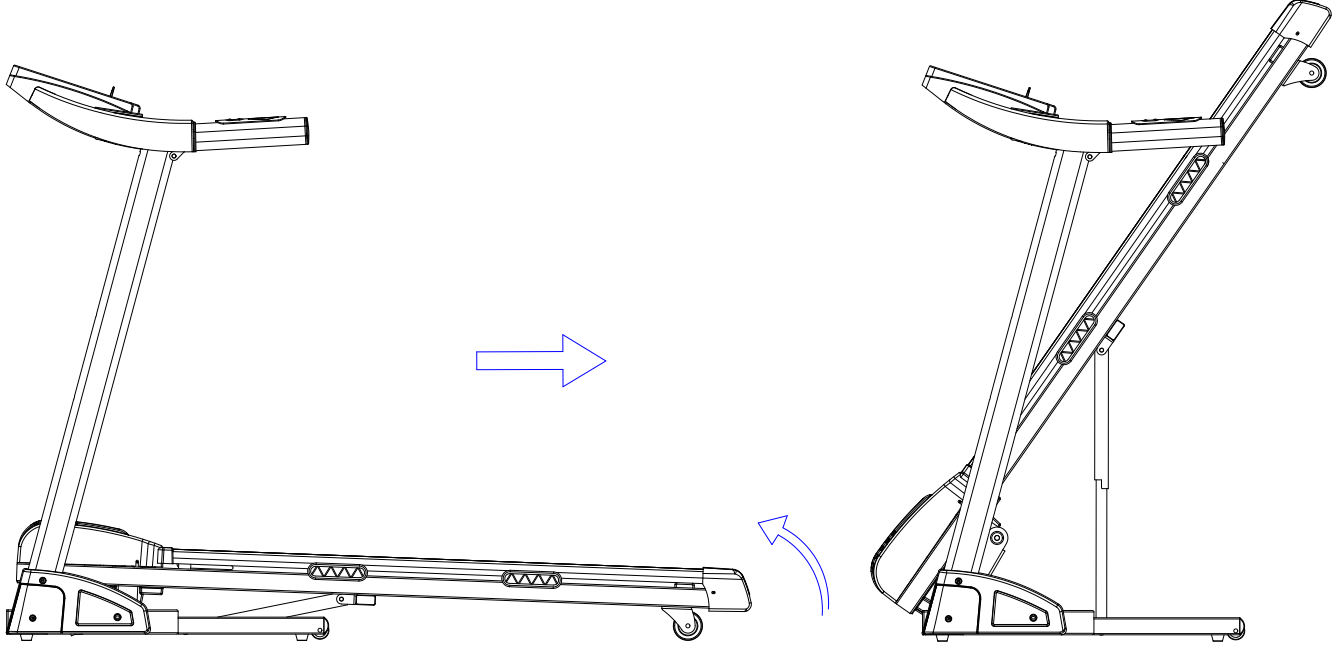
ملاحظة: بعد التأكد من تركيب جميع البراغي وفقاً للمتطلبات المذكورة أعلاه، تثبت جميع البراغي بشكل موحد وتأكد من عدم وجود أي سهو قبل توصيل الجهاز بمصدر الطاقة.

## Folding / Unfolding Instructions

## تعليمات الطي/الفتح

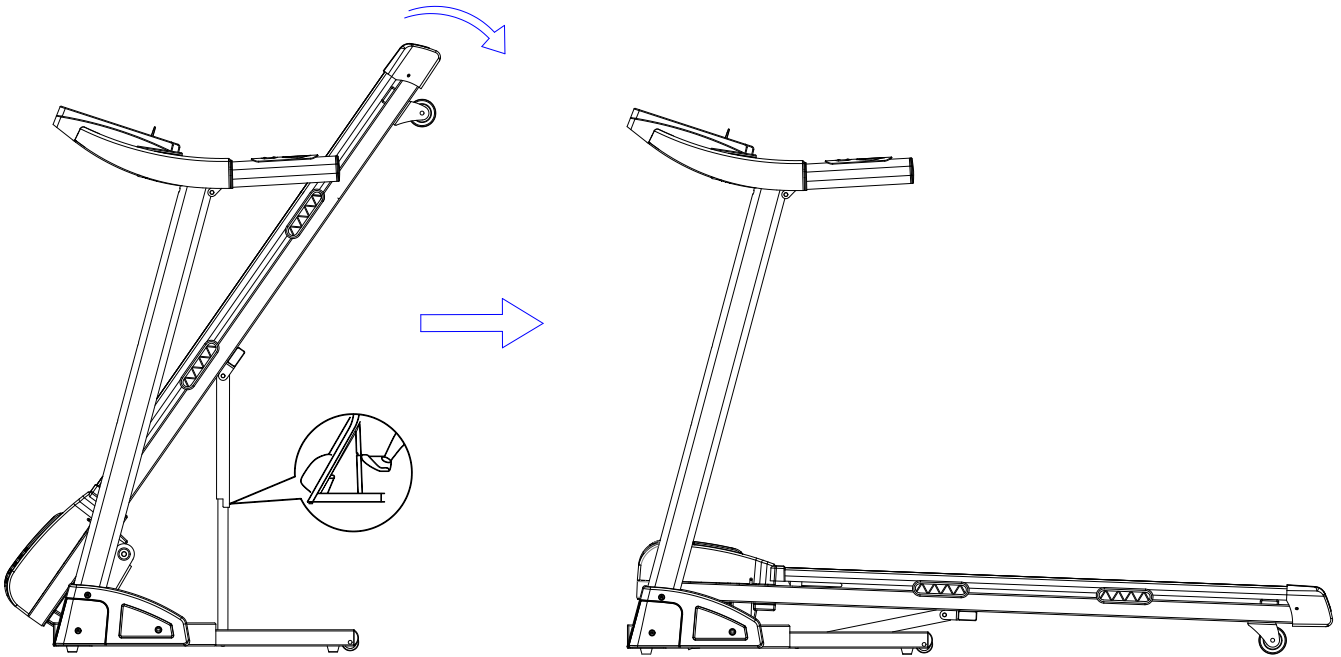
**Product Folding:** when you need to carry or not use this product for a long time, please fold it up as shown below: at the back end of the running platform, slowly lift the starting platform along the direction shown by the arrow, until the air spring makes a "cut" sound.

طي المنتج: عندما تحتاج إلى حمل هذا المنتج أو عدم استخدامه لفترة طويلة، يرجى طيه كما هو موضح أدناه: في الطرف الخلفي لمنصة الجري، ارفع منصة البداية ببطء على طول الاتجاه الذي يوضحه السهم، حتى يصدر زنبرك الهواء صوت "قطع".



**Product Expansion:** with the foot according to the following way light kick air spring card position, you can expand the product.

توسيع المنتج: باستخدام القدم وفقاً للطريقة التالية لوضع بطاقة زنبرك الهواء الخفيف، يمكنك توسيع المنتج.



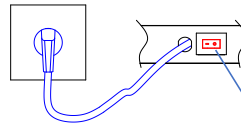
# Operational Instructions

# تعليمات التشغيل



## Usage

1. Insert the power plug into the socket and switch (red) on the machine. Enter manual mode: After the electronic power meter-wide display, enter the initial standby mode, then press the start button, enter to manual mode.



Power switch مفتاح الطاقة

## Power Switch

2. Safety key Introduction:

The machine can work only when you put safety key at the appointed position. Make sure the other end of the safety key has been nipped to your clothes. In this way, you can pull the safe key for the machine's sudden stop under the dangerous condition. Then you will not be injured. If you need to reuse the machine, you could put safety key back.

## System Operation Guide

3. The appearance of the electronic watch

4. Boot Startup

Start normally after 3 seconds countdown

5. Program

3 manual programs, 12 automatic programs.

6. Safety key function

Unplug the safety lock and immediately display "E07" the treadmill to stop quickly, and beep alarm sound appears, put on the safety lock when the electronic watch full display 2 seconds, all data zero

## الاستخدام

1. أدخل قابس الطاقة في المقبس، ثم شغل الجهاز (باللون الأحمر). ادخل إلى الوضع اليدوي: بعد عرض عداد الطاقة الإلكتروني، ادخل إلى وضع الاستعداد الأولي، ثم اضغط على زر التشغيل للانتقال إلى الوضع اليدوي.

## مفتاح التشغيل

2. مفتاح الأمان: مقدمة:

لا تعمل الآلة إلا بوضع مفتاح الأمان في الوضع المخصص. تأكد من تثبيت الطرف الآخر من مفتاح الأمان بملابسك. بهذه الطريقة، يمكنك سحب مفتاح الأمان عند التوقف المفاجئ للآلة في حالة الخطر. وبذلك، لن تتعرض للإصابة. إذا كنت بحاجة لإعادة استخدام الآلة، يمكنك إعادة مفتاح الأمان إلى مكانه.

## دليل تشغيل النظام

3. مظهر الساعة الإلكترونية

4. بدء التشغيل

ابدأ بشكل طبيعي بعد 3 ثوانٍ من العد التنازلي

5. برمجة

3 برامج يدوية، و12 برنامجًا تلقائيًا.

## 6. وظيفة مفتاح الأمان

افصل قفل الأمان، ثم اعرض "E07" على الفور، ليتوقف جهاز المشي بسرعة، وسيصدر صوت تنبيه. شغل قفل الأمان عندما تمتلئ شاشة الساعة الإلكترونية لمدة ثانيتين، وتعود جميع البيانات إلى الصفر.

## 7. Key function

7.1 Start key, in the treadmill stop state, press start key, speed display "1 km ", treadmill start. Stop key, in the treadmill running state, press stop key, all data clear, treadmill stop back to manual mode, treadmill stop. The hand handle contains the start key and the stop key.

### 7.2 PROG KEY:

When in standby state, press this key to cycle from manual mode to automatic mode P1—P12; manual mode is the default running mode of the system

### 7.3 Mode keys:

In standby state, press this key to cycle to select 3 different inverted running modes. Time countdown mode, distance countdown mode, calorie countdown mode; when selecting various modes, you can use speed addition and subtraction key to set the relevant countdown value, and press "start" button to start the treadmill after setting.

### 7.4 Speed reduction key:

It can be used to adjust the set value when setting the parameters of the treadmill. The treadmill can be used to adjust the speed, step / time, and automatically increase or decrease when holding down for more than 2 seconds. The handle contains the speed addition and subtraction key. 0.1 Km

### 7.5 Incline Plus and Incline Keys:

Can be used to adjust the setting value when setting the parameters of the treadmill model. Once the treadmill has been started it can be used to adjust the incline, in steps of 1/step, which automatically and continuously increases or decreases when held down for more than 2 seconds. These two buttons are included on the handgrip.

### 7.6 Speed shortcut:

Adjust directly to the corresponding speed, 3KM, 6KM, 9KM, 12KM the display control panel press speed shortcut 2

### 7.7 Incline shortcut keys:

Press the Incline shortcut keys 3, 6, 9 and 12 on the display control panel to adjust directly to the appropriate height.

## 7. وظيفة المفاتيح

٧,١ مفتاح التشغيل: في حالة توقف جهاز المشي، اضغط على مفتاح التشغيل، ستظهر شاشة السرعة "١ كم"، ثم تشغيل جهاز المشي. مفتاح الإيقاف: في حالة تشغيل جهاز المشي، اضغط على مفتاح الإيقاف، ثم مسح جميع البيانات، ثم العودة إلى الوضع اليدوي.

يحتوي مقبض اليد على مفتاحي التشغيل والإيقاف.

### ٧,٢ مفتاح البرمجة:

في حالة الاستعداد، اضغط على هذا المفتاح للانتقال من الوضع اليدوي إلى الوضع التلقائي (P1-P12)؛ الوضع اليدوي هو وضع التشغيل الافتراضي للنظام.

### ٧,٣ مفاتيح الأوضاع:

في حالة الاستعداد، اضغط على هذا المفتاح لاختيار ٣ أوضاع تشغيل معكوسة مختلفة: وضع العد التنازلي للوقت، ووضع العد التنازلي للمسافة، ووضع العد التنازلي للسرعات الحرارية؛ عند اختيار أوضاع مختلفة، يمكنك استخدام مفتاحي جمع وطرح السرعة لتعيين قيمة العد التنازلي المناسبة، ثم اضغط على زر "بدء" لبدء تشغيل جهاز المشي بعد الضبط.

### ٧,٤ مفتاح خفض السرعة:

يستخدم هذا المفتاح لضبط قيمة الإعداد عند ضبط إعدادات جهاز المشي. يُمكن استخدام جهاز المشي لضبط السرعة، والخطوة/الوقت، والزيادة أو النقصان تلقائياً عند الضغط عليه لأكثر من ثانيتين. يحتوي المقبض على مفتاح جمع وطرح السرعة. ٠,١ كم.

### ٧,٥ مفتاح الميل الإضافي والميل:

يُستخدم لضبط قيمة الإعداد عند ضبط إعدادات طراز جهاز المشي. بمجرد تشغيل جهاز المشي، يُمكن استخدامه لضبط الميلان، بخطوات مقدارها خطوة واحدة، والذي يزداد أو ينقص تلقائياً وباستمرار عند الضغط عليه لأكثر من ثانيتين. هذان الزران مُضمنان في مقبض اليد.

### 7.6 اختصار السرعة:

اضبط السرعة المناسبة مباشرةً على 3 كم، 6 كم، 9 كم، 12 كم من لوحة تحكم الشاشة. اضغط على اختصار السرعة 2.

### 7.7 مفاتيح اختصار الميل:

اضغط على مفاتيح اختصار الميل 3، 6، 9، و12 من لوحة تحكم الشاشة لضبط الارتفاع المناسب مباشرةً.

## 8 Display function

### 8.1 Speed display

Displays the speed value of the current run.

### 8.2 Time display

Run time in manual mode or countdown in mode and program.

### 8.3 Distance display

Displays the cumulative or reciprocal distance in manual and program mode.

### 8.4 Calorie display

Displays the cumulative number of calories during exercise in manual and program mode or the countdown of calories running in mode.

### 8.5 Heart rate display

The pulse value is displayed if a heart rate signal is detected.

### 8.6 Lift display

Displays the current rise value and the pulse value if a heart rate signal is detected.

## 9. Automation program

Each program segment is divided into 10 segments, and the running time of each program segment is equally allocated.

The following is a motion diagram of 12 programs.

## 8 وظيفة العرض

٨,١ عرض السرعة

يعرض قيمة سرعة الجري الحالي.

٨,٢ عرض الوقت

وقت الجري في الوضع اليدوي أو العد

التنازلي في الوضع والبرنامج.

٨,٣ عرض المسافة

يعرض المسافة التراكمية أو المتبادلة في

الوضع اليدوي والبرنامج.

٨,٤ عرض السرعات الحرارية

يعرض العدد التراكمي للسرعات الحرارية

أثناء التمرين في الوضع اليدوي والبرنامج

أو العد التنازلي للسرعات الحرارية أثناء

الجري.

٨,٥ عرض معدل ضربات القلب

يُعرض معدل النبض في حال رصد إشارة

معدل ضربات القلب.

٨,٦ عرض الرفع

يعرض قيمة الارتفاع الحالية وقيمة النبض

في حال رصد إشارة معدل ضربات القلب.

## ٩. برنامج الأتمتة

يُقسّم كل جزء برنامج إلى ١٠ أجزاء، ويُوزّع

وقت تشغيل كل جزء بالتساوي. فيما يلي مخطط

حركة ١٢ برنامجًا.

Time Period Programs	وقت الضبط/10 = وقت التشغيل لكل جزء										
	set time/10 = run time for each segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	سرعة SPEED	3	3	8	5	5	6	3	4	4	3
P2	سرعة SPEED	3	3	4	4	5	6	5	8	8	4
P3	سرعة SPEED	2	4	8	8	4	4	5	2	3	2
P4	سرعة SPEED	3	3	5	4	2	6	5	4	3	3
P5	سرعة SPEED	3	8	2	4	5	5	2	5	5	4
P6	سرعة SPEED	2	8	5	4	4	3	2	3	3	3
P7	سرعة SPEED	2	4	5	8	5	8	5	3	2	2
P8	سرعة SPEED	2	4	4	4	5	6	5	3	8	2
P9	سرعة SPEED	2	4	5	5	8	5	8	3	3	2
P10	سرعة SPEED	2	5	5	5	3	2	5	2	4	3
P11	سرعة SPEED	2	5	8	3	5	3	2	5	3	2
P12	سرعة SPEED	2	3	5	8	4	8	3	8	5	3

## 10 Parameter setting in 3 modes

10.1 The countdown is initially set at 10:00 minutes, with a range of 5:00-99:59 minutes and a step of 1:00.

10.2 The initial card is set to 50 kcal, the range is 20-990 kcal, step 10.

10.3 The reverse distance is set to the initial distance, the setting range is 1.0-, step 1.0.

1.0 km 99.9 km

Cycle switching order is: manual, time, distance, calories.

## ١٠ ضبط المعلمات في ٣ أوضاع

١٠,١ العد التنازلي مُضبوط مبدئيًا على ١٠:٠٠ دقيقة، بنطاق

من ٥:٠٠ إلى ٩٩:٥٩ دقيقة، وخطوة ١:٠٠.

١٠,٢ البطاقة الأولية مُضبوطة على ٥٠ سعرة حرارية،

والنطاق من ٢٠ إلى ٩٩٠ سعرة حرارية، والخطوة ١٠.

١٠,٣ مسافة الرجوع للخلف مُضبوطة على المسافة الأولية،

ونطاق الإعداد من ١,٠ إلى ١,٠، والخطوة ١,٠.

١,٠ كم ٩٩,٩ كم

ترتيب تبديل الدورة هو: يدوي، الوقت، المسافة، السعرات

الحرارية.

## 11. Physical fitness test (FAT):

Press the PROG (PROGRAM) button to select FAT (Body Fat Calculator Program). The computer screen will display FAT. Press "Mode" key to select the parameter to be set (F1--Gender, F2--Age, F3--Height, F4--Weight), press "Speed+", "Speed--" key to set these parameters. " keys to set these parameters. After the settings are complete then press the "Mode Key" to switch the display to F5, hold the hand held pulser to enter the body mass test to see if your weight and height are proportional. "Body Mass Index (FAT) is a measure of the relationship between a person's height and weight, not body proportions. FAT is appropriate for any man or woman and, along with other health indicators, provides a basis for adjusting one's weight. Ideally, FAT should be between 20 and 25; below 19 means too thin, between 25 and 29 is overweight, and above 30 is considered obese. The parameter ranges are as follows. (This data is for reference only and should not be taken as medical data.)

F1 01 Male 02 Female  
F2 Age 10-----99  
F3 Height 100----200  
F4 Weight 20-----150  
F5 FAT ≤ 19 Under Weight  
FAT = (20---25) Normal weight  
FAT = (25---29) Over weight  
FAT ≥ 30 Obesity

## 12. Bluetooth function.

Connect your phone and machine by Bluetooth to play music.

## 13. FIT SHOW APP:

Scan this QR code on your phone to download the "FIT-SHOW" APP, or you can search "FIT-SHOW" on your app store.

Log in the app with your phone number or email box.

Switch on the "BLUETOOTH" function before you open the app, then search for the device in the app and connect it well.

You can choose the mode you like to control your treadmill.

When you are running, your distance/speed/calories/pulse will show on your phone.

If you choose the MAP mode, you can check your path on your phone.

When finishing your exercise, the app will save your record on your phone.



## ١١. اختبار اللياقة البدنية (الدهون):

اضغط على زر PROG (البرنامج) لاختبار FAT (برنامج حاسبة دهون الجسم). ستعرض شاشة الكمبيوتر مؤشر FAT. اضغط على مفتاح "الوضع" لاختيار المعلمة المراد ضبطها (F1--الجنس، F2-العمر، F3-الطول، F4-الوزن)، ثم اضغط على مفتاحي "السرعة+" و"السرعة--" لضبط هذه المعلمة.

بعد اكتمال الإعدادات، اضغط على مفتاح "الوضع" لتحويل الشاشة إلى F5، ثم أمسك جهاز قياس النبضات اليدوي للدخول إلى اختبار كتلة الجسم للتحقق من تناسب وزنك وطولك.

مؤشر كتلة الجسم (الدهون) هو مقياس للعلاقة بين طول الشخص ووزنه، وليس نسب الجسم. مؤشر كتلة الجسم مناسب لأي رجل أو امرأة، وهو، إلى جانب مؤشرات صحية أخرى، يُشكل أساساً لضبط الوزن. من الناحية المثالية، يجب أن يتراوح مؤشر كتلة الجسم بين ٢٠ و ٢٥. أقل من ١٩ يعني نحافة مفرطة، بين ٢٥ و ٢٩ يُعدّ وزنًا زائدًا، وفوق ٣٠ يُعدّ سمنة. نطاقات المعايير هي كما يلي. (هذه البيانات للإشارة فقط، ولا ينبغي اعتبارها بيانات طبية).

## 12. خاصية البلوتوث.

صل هاتفك بالجهاز عبر البلوتوث لتشغيل الموسيقى.

## 13. تطبيق FIT SHOW:

امسح رمز الاستجابة السريعة هذا على هاتفك لتنزيل تطبيق "FIT-SHOW"، أو ابحث عن "FIT-SHOW" في متجر التطبيقات.

سجّل دخولك إلى التطبيق باستخدام رقم هاتفك أو بريدك الإلكتروني.

فعل خاصية "البلوتوث" قبل فتح التطبيق، ثم ابحث عن الجهاز في التطبيق وصله جيدًا.

اختر الوضع الذي يناسبك للتحكم بجهاز المشي. أثناء الجري، ستظهر المسافة/السرعة/السعرات الحرارية/نبضات القلب على هاتفك.

إذا اخترت وضع الخريطة، يمكنك التحقق من مسارك على هاتفك.

عند الانتهاء من التمرين، سيحفظ التطبيق سجلك على هاتفك.

# Maintenance Instructions

# تعليمات الصيانة

## WALKING BELT CENTERING AND TENSION ADJUSTMENT

ضبط مركز حزام المشي وضبط شدته

### DO NOT OVERTIGHTEN the walking belt.

This may cause reduced motor performance and excessive roller wear.

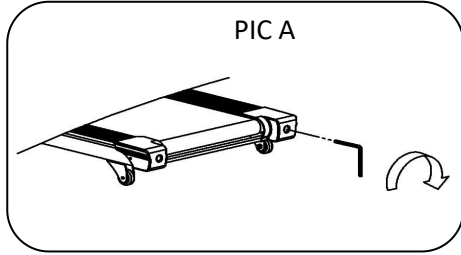
لا تُشدّ سير المشي أكثر من اللازم. قد يُسبب ذلك انخفاضًا في أداء المحرك وتآكلًا مفرطًا للأسطوانة.

### TO CENTER WALKING BELT:

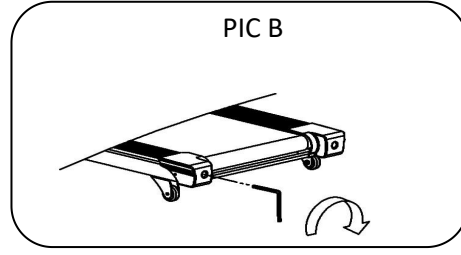
- Place treadmill on a level surface
- Run treadmill at approximately 3.5 mph
- If the belt offs the track to the right side, please screw the right adjusting bolt clockwise slowly, noticing the change of the deviating distance, until center the belt. (Attention: the space between the belt and the right/left edgings is at a distance normally. And the gap between the right and left distance should be no more than 5mm.
- If the belt offs the track to the left side, please screw the left adjusting bolt clockwise slowly, noticing the change of the deviating distance, until center the belt. (Attention: the space between the belt and the right/left edgings is at a distance normally. And the gap between the right and left distance should be no more than 5mm.

### ضبط سير المشي في المنتصف:

- ضع جهاز المشي على سطح مستوي.
- شغّل جهاز المشي بسرعة 3.5 ميل في الساعة تقريبًا.
- إذا انحرف السير عن المسار إلى الجانب الأيمن، يُرجى ربط مسمار الضبط الأيمن ببطء مع اتجاه عقارب الساعة، مع ملاحظة تغير مسافة الانحراف، حتى يُضبط السير في المنتصف. (تنبيه: المسافة بين الحزام والحواف اليمنى/اليسرى طبيعية. ويجب ألا تزيد المسافة بين اليمين واليسار عن 5 مم.
- إذا انحرف الحزام عن المسار إلى الجانب الأيسر، يُرجى ربط مسمار الضبط الأيسر ببطء باتجاه عقارب الساعة، مع ملاحظة تغير المسافة الانحرافية، حتى يصبح الحزام في المنتصف. (تنبيه: المسافة بين الحزام والحواف اليمنى/اليسرى طبيعية. ويجب ألا تزيد المسافة بين اليمين واليسار عن 5 مم.



**Picture A:** If the belt has drifted to the RIGHT  
الصورة أ: إذا انحرف الحزام إلى اليمين



**Picture B:** If the belt has drifted to the LEFT  
الصورة ب: إذا انحرف الحزام إلى اليسار

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

تحذير: افصل دائمًا جهاز المشي عن المقبس الكهربائي قبل تنظيف الوحدة أو صيانتها.

## CLEANING

## تنظيف

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

التنظيف العام للجهاز سيُطيل عمره الافتراضي بشكل كبير. حافظ على نظافة جهاز المشي بإزالة الغبار عنه بانتظام. تأكد من تنظيف الجزء المكشوف من سطحه على جانبي سير المشي، وكذلك القضبان الجانبية. هذا يقلل من تراكم المواد الغريبة تحته.

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

يمكن تنظيف الجزء العلوي من السير بقطعة قماش مبللة بالصابون. احرص على إبعاد السوائل عن هيكل جهاز المشي الألي أو أسفله. تحذير: افصل جهاز المشي دائمًا عن المقبس الكهربائي قبل إزالة غطاء المحرك. انزع غطاء المحرك مرة واحدة على الأقل سنويًا، ونظف أسفله بالمكنسة الكهربائية.

## Walking Belt and Deck Lubrication

## تشحيم حزام المشي والسطح

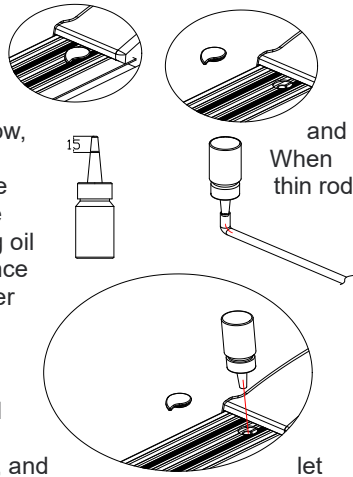
This treadmill is equipped with a pre-lubricated, low maintenance deck system. The belt/ deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection of the deck.

جهاز المشي هذا مزود بنظام سطح مُشحَم مسبقاً وسهل الصيانة. قد يلعب احتكاك الحزام/السطح دوراً رئيسياً في أداء جهاز المشي وعمره الافتراضي، مما يتطلب تزييتاً دورياً. نوصي بإجراء فحص دوري للسطح.

We recommend lubrication of the deck according to the following timetable:

نوصي بتزييت السطح وفقاً للجدول الزمني التالي:

How to add lubricating oil, please follow the method shown in the figure below. Open the refueling decorative cover on the left front side of the sidebar, use scissors or art knives to cut the lubricating oil bottle according to the size shown in the figure below, then refuel according to the bottom diagram. refueling, please pay attention to inserting the at the front of the lubricating oil bottle into the refueling pipe on the platform before injecting oil



1. In order to better maintain your treadmill and extend its service life, it is recommended that you turn off the power supply of the treadmill after continuous use for 45 minutes, and the machine rest for 10 minutes before use.
2. The tightness of the running belt should be appropriate. If the running belt is too loose, it will slip when running; If it is too tight, it may reduce the performance of the motor and aggravate the wear of the roller and running belt.

كيفية إضافة زيت التشحيم، يرجى اتباع الطريقة الموضحة في الشكل أدناه. افتح غطاء إعادة التزويد بالوقود المزخرف على الجانب الأمامي الأيسر من الشريط الجانبي، واستخدم مقصاً أو سكاكين فنية لقص زجاجة زيت التشحيم وفقاً للحجم الموضح في الشكل أدناه، ثم أعد التزويد بالوقود وفقاً للرسم التخطيطي السفلي. عند إعادة التزويد بالوقود، يرجى الانتباه إلى إدخال القضيب الرفيع الموجود في مقدمة زجاجة زيت التشحيم في أنبوب إعادة التزويد بالوقود على المنصة قبل حقن الزيت. المستخدمون خفيفو الوزن (يستخدمون أقل من 3 ساعات أسبوعياً) مرة واحدة شهرياً؛ المستخدمون ذوو الوزن الثقيل (يستخدمون أكثر من 7 ساعات أسبوعياً) مرة واحدة كل نصف شهر.

1. من أجل صيانة جهاز المشي الخاص بك بشكل أفضل وإطالة عمره التشغيلي، يوصى بإيقاف تشغيل مصدر الطاقة لجهاز المشي بعد الاستخدام المستمر لمدة 45 دقيقة، وترك الجهاز يرتاح لمدة 10 دقائق قبل الاستخدام.
2. يجب أن يكون إحكام سير الجري مناسباً. إذا كان سير الجري مرتخياً جداً، فسوف ينزلق أثناء الجري. إذا كان ضيقاً جداً، فقد يؤدي ذلك إلى تقليل أداء المحرك وتفاقم تآكل الأسطوانة وحزام التشغيل.

## Troubleshooting

## استكشاف الأخطاء وإصلاحها

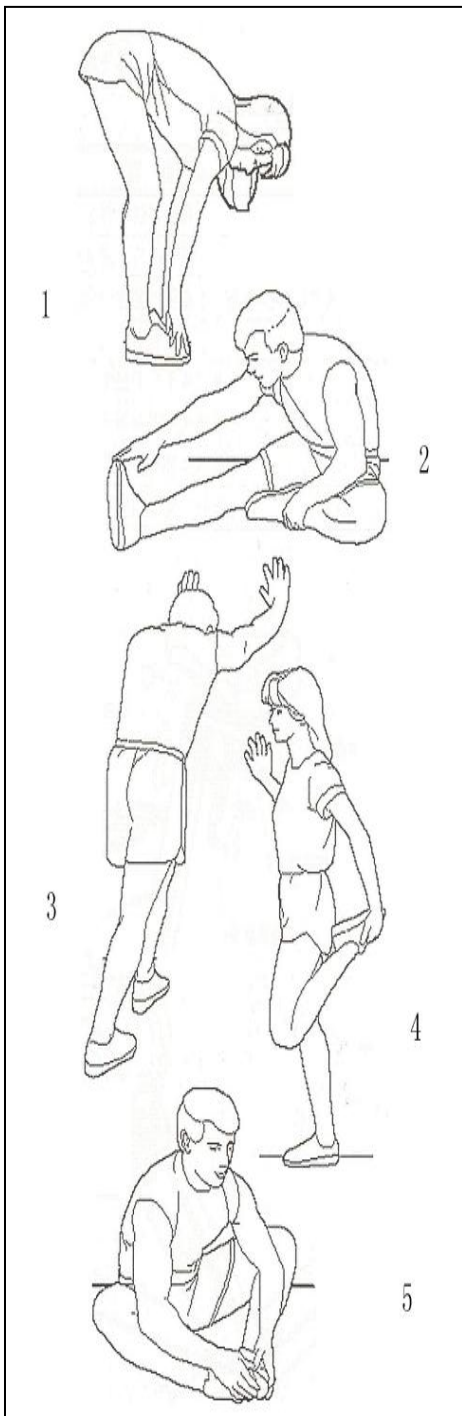
Fault Codes	Fault description	Troubleshooting
E1	Abnormal communication: abnormal communication between power up and down control and electronic meter. اتصال غير طبيعي: اتصال غير طبيعي بين التحكم في الطاقة لأعلى ولأسفل والعداد الإلكتروني.	Lower control shutdown into fault state. Cannot boot operation. The electronic meter shows the fault code and the buzzer rings 3 times. Possible reasons: electronic control and electronic meter communication blocked, check the electronic meter line of each section of the connection, to ensure that each core is fully inserted. Check that the connection between the electronic meter and the controller is damaged and replace the connection. تم إيقاف تشغيل وحدة التحكم السفلية في حالة عطل. تعذر تشغيل الجهاز. يُظهر العداد الإلكتروني رمز العطل، ويُصدر الجرس رنيناً ثلاث مرات. الأسباب المحتملة: انقطاع اتصال وحدة التحكم الإلكترونية والعداد الإلكتروني. يُرجى فحص العداد الإلكتروني بخط اتصال وحدة التحكم السفلية لكل قسم من التوصيلات، للتأكد من توصيل كل نواة بالكامل. تأكد من تلف التوصيلة بين العداد الإلكتروني ووحدة التحكم، ثم استبدالها.
E2	Indicates that the controller did not detect the voltage above the motor يشير إلى أن وحدة التحكم لم تكتشف الجهد فوق المحرك	Check that the motor line is firmly connected to the control terminal تأكد من أن خط المحرك متصل بإحكام بطرف التحكم

<p><b>E3</b></p>	<p>No speed sensor signal: the lower control has a voltage output to the DC motor and receives no motor speed feedback for more than 3 seconds continuously.</p> <p>لا توجد إشارة لمستشعر السرعة: يحتوي جهاز التحكم السفلي على خرج جهد إلى محرك التيار المستمر ولا يستقبل أي ردود فعل لسرعة المحرك لأكثر من 3 ثوانٍ بشكل مستمر.</p>	<p>1 Check whether the motor line is firmly connected to the terminals on the control</p> <p>2 Stop the machine and enter the fault state, the electronic meter buzzer will sound 9 times and at the same time display the fault code, the rest of the area does not display the content. Maintain the fault state for about 10 seconds and then enter the standby state, can be restarted.</p> <p>Possible cause: The speed sensor signal is not detected for 3 consecutive seconds, check whether the sensor plug is not plugged in properly or damaged, plug it in properly or replace the sensor.</p> <p>3 stop into the fault state, the electronic meter buzzer sounded 9 times, while displaying the fault code, the rest of the area does not show the content. If normal is restored after stopping, it can enter the standby state and turn on normally</p> <p>١- تأكد من توصيل سلك المحرك بإحكام بأطراف وحدة التحكم. ٢- أوقف الجهاز وأدخل حالة العطل. سيصدر جرس العداد الإلكتروني صوتاً ٩ مرات، ويعرض رمز العطل في نفس الوقت، بينما لا يعرض باقي الجهاز محتوى العطل. حافظ على حالة العطل لمدة ١٠ ثوانٍ تقريباً، ثم ادخل في وضع الاستعداد، ويمكن إعادة تشغيل الجهاز. السبب المحتمل: لم يتم اكتشاف إشارة مستشعر السرعة لمدة ٣ ثوانٍ متتالية. تحقق مما إذا كان قابس المستشعر غير موصول بشكل صحيح أو تالفاً، وقم بتوصيله بشكل صحيح أو استبدل المستشعر. ٣- توقف الجهاز في حالة العطل. سيصدر جرس العداد الإلكتروني صوتاً ٩ مرات، بينما يعرض رمز العطل في نفس الوقت، بينما لا يعرض باقي الجهاز محتوى العطل. في حال عودة الجهاز إلى الوضع الطبيعي بعد التوقف، يمكن للجهاز الدخول في وضع الاستعداد والتشغيل بشكل طبيعي.</p>
<p><b>E5</b></p>	<p>Over current protection: in the running state, the DC motor current is detected continuously for more than 5 seconds.</p> <p>حماية التيار الزائد: في حالة التشغيل، يتم اكتشاف تيار المحرك DC بشكل مستمر لأكثر من 5 ثوانٍ.</p>	<p>Stop into the fault state, electronic meter buzzer ring 9, at the same time display fault code, the rest of the area does not display content. Maintain fault state about 10 seconds after entering standby state, can restart.</p> <p>Possible reasons: over rated load leads to excessive current, system self-protection, or a part of the treadmill is stuck, resulting in the motor cannot turn, heavy load, too large current, the system self-protection; Adjust the treadmill to restart. The other is to check whether the motor is running with over current sound or charred smell, to replace the motor; or to check whether the controller is charred smell, to replace the controller; or to check whether the power supply voltage specification is inconsistent or low, Re-test with the correct voltage specification.</p> <p>توقف في حالة الخطأ، حلقة جرس العداد الإلكتروني 9، وفي نفس الوقت عرض رمز الخطأ، لا يعرض باقي المنطقة المحتوى. حافظ على حالة الخطأ لمدة 10 ثوانٍ تقريباً بعد الدخول في حالة الاستعداد، ويمكن إعادة التشغيل. الأسباب المحتملة: الحمل الزائد يؤدي إلى تيار زائد، أو الحماية الذاتية للنظام، أو جزء من جهاز المشي عالق، مما يؤدي إلى عدم قدرة المحرك على الدوران، أو الحمل الثقيل، أو التيار الكبير جداً، أو الحماية الذاتية للنظام؛ اضبط جهاز المشي لإعادة التشغيل. والآخر هو التحقق مما إذا كان المحرك يعمل بصوت تيار زائد أو رائحة احتراق، لاستبدال المحرك؛ أو للتحقق مما إذا كانت وحدة التحكم بها رائحة احتراق، لاستبدال وحدة التحكم؛ أو للتحقق مما إذا كانت مواصفات جهد مصدر الطاقة غير متسقة أو منخفضة، أعد الاختبار بمواصفات الجهد الصحيحة.</p>
<p><b>E6</b></p>	<p>Explosion-proof flush protection: damage to the drive motor circuit caused by abnormal supply voltage or abnormal motor, etc.</p> <p>حماية ضد الانفجار: تلف دائرة محرك القيادة بسبب جهد إمداد غير طبيعي أو محرك غير طبيعي، وما إلى ذلك.</p>	<p>Possible causes: Check whether the power supply voltage is lower than 50% of the normal voltage, please use the correct voltage specification to retest; check whether the controller has a bad smell, replace the controller; check whether the motor cable is connected, reconnect the motor cable</p> <p>الأسباب المحتملة: تحقق مما إذا كان جهد مصدر الطاقة أقل من 50% من الجهد الطبيعي، يرجى استخدام مواصفات الجهد الصحيحة لإعادة الاختبار؛ تحقق مما إذا كانت وحدة التحكم بها رائحة كريهة، استبدل وحدة التحكم؛ تحقق مما إذا كان كابل المحرك متصلاً، أعد توصيل كابل المحرك</p>
<p><b>E07</b></p>	<p>Indicates that the electronic meter does not detect a safety key signal</p> <p>يشير إلى أن العداد الإلكتروني لا يكتشف إشارة مفتاح الأمان</p>	<p>Magnetron damaged, magnetron installation position is correct, magnetron is placed.</p> <p>المغنترون تالف، موضع تركيب المغنترون صحيح، المغنترون موضوع.</p>

# Warm-Up Exercise

Before exercising, it's better to do stretching exercises first. A successful exercise plan must include warm-up, aerobic and relaxation exercises. The number of exercises should be at least two or three times a week. You can take a day off for exercise. After a few months, you can increase the number of exercises to four to five days a week.

Warm-Up is an important part of your fitness exercise. Warm-up before every exercise. Moderate warming-up can prepare your body for the next more intense exercise, because warming-up can help muscle warm up and stretch, improve blood circulation and pulse, and send more oxygen into muscle. Repeated warm-up exercise can also reduce muscle soreness after aerobic exercise. We recommend the following warm-up and relaxation exercises.



**1. Reach Down** Knees slightly bent and body slowly bent forward, back and shoulders relax, trying to touch toes. Keep 10-15 seconds, and relax. Repeat 3 times (See picture 1).

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

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

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

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

## تمرين الإحماء

قبل ممارسة الرياضة، من الأفضل القيام بتمارين التمدد أولاً. يجب أن تتضمن خطة التمرين الناجحة تمارين الإحماء والتمارين الهوائية والاسترخاء. يجب أن يكون عدد التمارين مرتين أو ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع. يمكنك أخذ يوم إجازة لممارسة الرياضة. وبعد بضعة أشهر، يمكنك زيادة عدد التمارين إلى أربعة إلى خمسة أيام في الأسبوع.

يعد الإحماء جزءاً مهماً من تمارين اللياقة البدنية الخاصة بك. الإحماء قبل كل تمرين. يمكن للإحماء المعتدل أن يعد جسمك للتمرين التالي الأكثر كثافة، لأن الإحماء يمكن أن يساعد في إحماء العضلات وتمديدها، وتحسين الدورة الدموية والنبض، وإرسال المزيد من الأكسجين إلى العضلات. يمكن أن تؤدي تمارين الإحماء المتكررة أيضاً إلى تقليل ألم العضلات بعد التمارين الرياضية. نوصي بتمارين الإحماء والاسترخاء التالية.

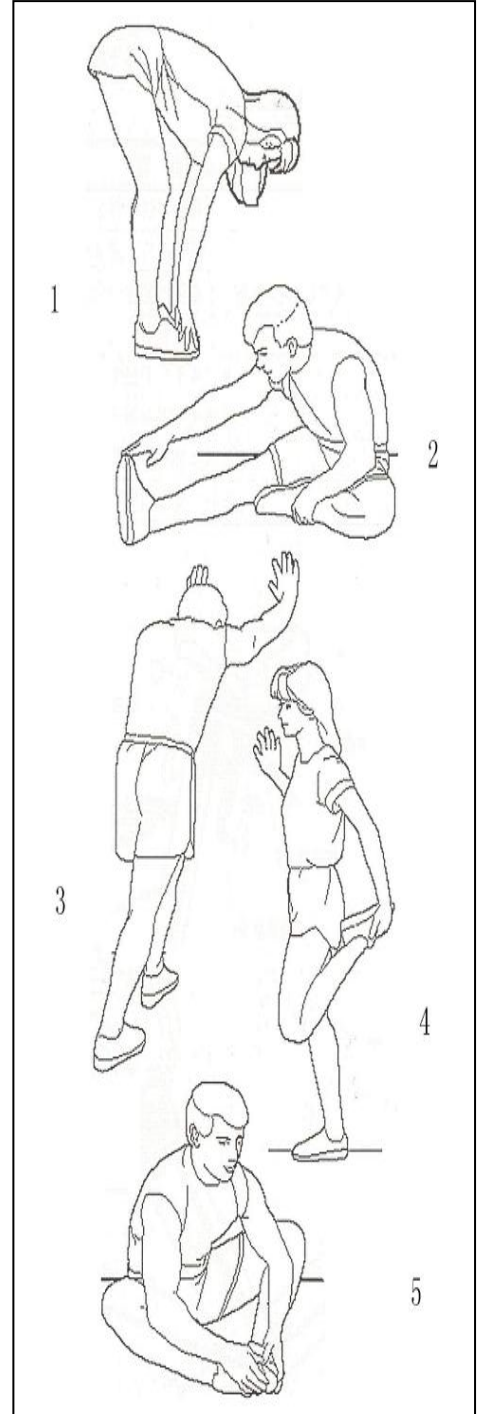
**1. الوصول إلى أسفل الركبتين** عازمة قليلاً والجسم عازمة ببطء إلى الأمام، والظهر والكتفين الاسترخاء، في محاولة للمس أصابع القدم. احتفظ بها لمدة 10-15 ثانية واسترخي. كرر 3 مرات (انظر الصورة ل).

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

**3. تمدد وتر الساق والقدمين بالوقوف** مع وضع اليدين على الحائط، وساق واحدة خلفهما. مع إبقاء ساقيك مستقيمتين وكعبك على الأرض، قم بإمالة إلى الحائط أو الشجرة. احتفظ بها لمدة 10-15 ثانية واسترخي. كرر ذلك 3 مرات لكل ساق (انظر الصورة 3).

**4. تمدد عضلات الفخذ الرباعية** مع الحفاظ على توازنك مع وضع يديك اليسرى على الحائط أو الطاولة، ثم مد كعبك الأيمن نحو الأرداف ببطء، حتى تشعر بتوتر شديد في الجزء الأمامي من فخذك. احتفظ بها لمدة 10-15 ثانية واسترخي. كرر ذلك 3 مرات لكل ساق (انظر الصورة 4).

**5. تمدد عضلة سارتوريوس** (العضلات الداخلية للفخذ) أثناء الجلوس مع وضع باطن القدمين في الاتجاه المعاكس والركبتين إلى الخارج. اسحب القدمين نحو الفخذ، واستمر في ذلك لمدة 10-15 ثانية، ثم استرخي. كرر 3 مرات (انظر الصورة 5).







# 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>