



USER's MANUAL

دليل المستخدم

TREADMILL

جهاز الجري

EM-1299



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

Warning	3
Features	3
Precautions	3
Important Safety Precautions	4
Assembly Instructions	6
Grounding Methods	10
Technical Parameters	10
Operation Instructions	11
Troubleshooting	18
Exercise Instructions	19
Maintenance Instructions	20
Exploded Drawing	22
Parts List	23

Warning

Read all instruction carefully before use this product. Retain this owner's manual for the future's reference:

- When using this treadmill, keep attaching the safety pull pin rope to your clothes.
- When you are running, keep your hand swinging natural, stare forward, never look down at your feet.
- Add the speed step by step when running.
- When emergency happens, take away the "emergent stop button" immediately.
- Leave the treadmill after the running belt stop stably.

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

Features

Congratulations on choosing the motorized treadmill. You have taken the first step to a healthier and more rewarding lifestyle.

The treadmill is especially designed to meet your needs. The following are the features of the treadmill.

- Speed Range: 1.0~18.0 KM/H
- Incline: 15 levels auto incline
- Hand pulse
- 24 pre-programs
- Bluetooth Apps (Fitshow/Kinomap/Zwift)
- Bluetooth speaker
- Wireless charge
- Input voltage: 220V 50-60 Hz
- Foldable and easy moving
- Maximum weight of User: 120KGS.

Precautions

- Before starting any exercise program, consult with your physician or health professional.
- Check all the bolts locked.
- Never put the treadmill in the wetness area, or it will cause troubles.
- We take no responsibility for any troubles or hurts due to above reasons.
- Dress sport clothes and shoes before running.
- Do not do exercise in 40 minutes after meal.

- To prevent hurts, please warm up before exercise.
- Consult with doctor before exercise if you have high blood pressure.
- The treadmill is only used for adults.
- Provide the olds, children and handicapped with good care, guide and supervision.
- Do not plug anything into any parts of this equipment, or it may damage.
- Do not connect line to the middle of cable; do not lengthen cable or change the cable plug; do not put any heavy thing on cable or put the cable near the heat source; forbid using socket with several holes, these may cause fire or people may be hurt by the power.
- Cut off the power when the equipment is not used. When the power is cut off, do not pull the power line to keep the wire unbroken.
- Pulse monitor data may not be accurate, which cannot be used for medical purpose. Over-exercise may cause injury, even death. If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor immediately.



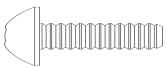




Important Safety Precautions

- Plug the power cord of the treadmill directly into a dedicated grounded circuit. This product must be grounded. If it has breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock.
- Position the treadmill on a clear, level surface. Do not place the treadmill on thick carpet as it may interfere with proper ventilation. Do not place the treadmill near water or outdoors.
- Position treadmill so that the wall plug is visible and accessible.
- Never start the treadmill while you are standing on the walking belt. After turning the power on and adjusting the speed control, there may be a pause before the walking belt begins to move, always stand on the foot rails on the sides of the frame until the belt is moving.
- Wear appropriate clothing when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose fitting clothing that may be caught in the treadmill. Always wear running or aerobic shoes with rubber soles.
- Make sure the power supply is connected and the safety lock is effective before using the treadmill. Fit one side of the safety lock on the treadmill and clip the other side on your clothes or belt, which will enable you to pull off the safety lock promptly in an emergency.
- Always unplug the power cord before remove the treadmill motor cover.
- Make sure there is no less than 2*1m free space behind the treadmill.

- Keep small children away from the treadmill during operation.
- Always hold the handrails when initially walking or running on the treadmill, until you are comfortable with the use of the treadmill.
- Always attach the safety pull pin rope to your clothing when using the treadmill. If the treadmill should suddenly increase in speed due to an electronics failure or the speed being inadvertently increased, the treadmill will come to a sudden stop when the pull pin is disengaged from the console.
- In case of any Abnormality during the use process, please remove the safety lock immediately, grasping the handlebar and jumping onto the two edgings, then get off the treadmill after it stops.
- When the treadmill is not being used, the power cord should be unplugged and the safety pull pin removed.
- Put the safety key away from reach of the children. Minors must be accompanied by the adults when using the treadmill.
- Before starting any exercise program, consult with your physician or health professional. He or she can help establish the exercise frequency, intensity (target heart zone) and time appropriate for your particular age and condition. If you have any pain or tightness in your chest, an irregular heartbeat, shortness of breath, feel faint or have any discomfort while you exercise, STOP! Consult your physician before continuing.
- If you observe any damage or wear on the mains plug or on any section of the mains lead then please have these replaced immediately by a qualified electrician – do not attempt to change or repair these yourself.
- If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
- Put your feet on the side rail before using the treadmill, and always attach the safety pull pin rope to your clothing. Hold the handle bar before the running belt moving well (feel the running speed by your single foot before using it). To avoid loss balance, please slow down the speed to the lowest or take off the safety. And hold the handle bar to jump to the side rail when emergency or the safety key is not attached.
- Make sure to unplug the power cord and the treadmill has completely stopped before folding. Please don't operate it after folding the treadmill.

Assembly Instructions

Hardware Packing List:

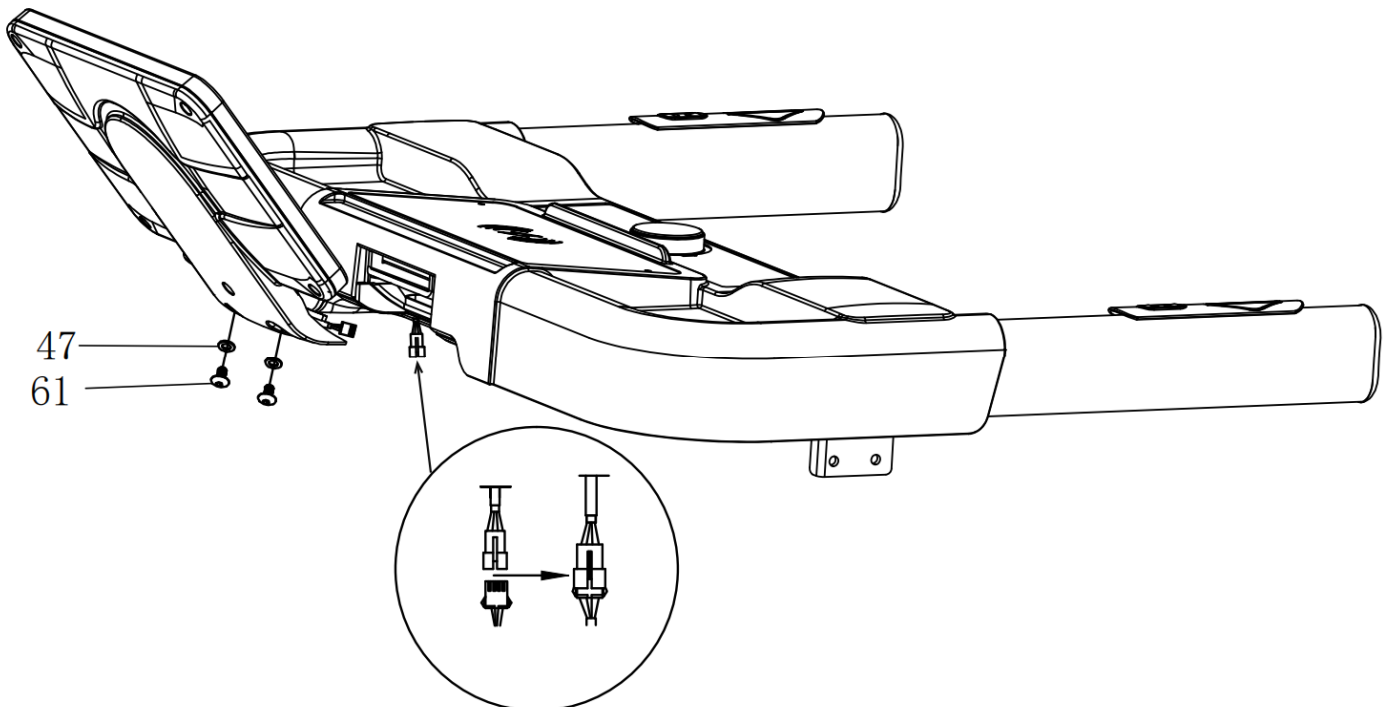
Part # Description	Quantity (PCS)	Part # Description	Quantity (PCS)
M8x16 mm. Bolt 	8	Lubricant Oil 	1
M8x40 mm. Bolt 	2	Safety key 	1
M8 Washer (φ16-φ9*T1.6) 	10	Allen wrench 	1
∅ 4.2x16mm Screw 	4		

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

Step 1:

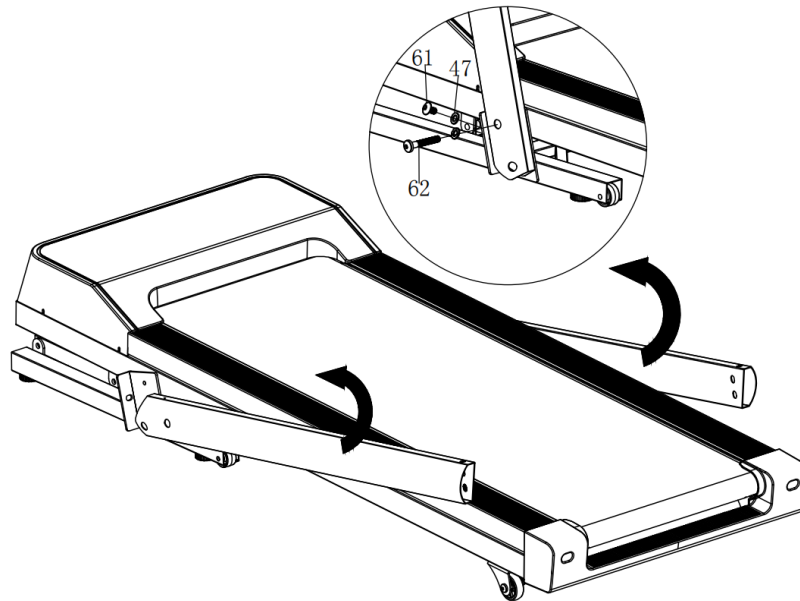
Connect the cables between display and console.

Use the bolts (M8*15) and washer to fix the display to console.



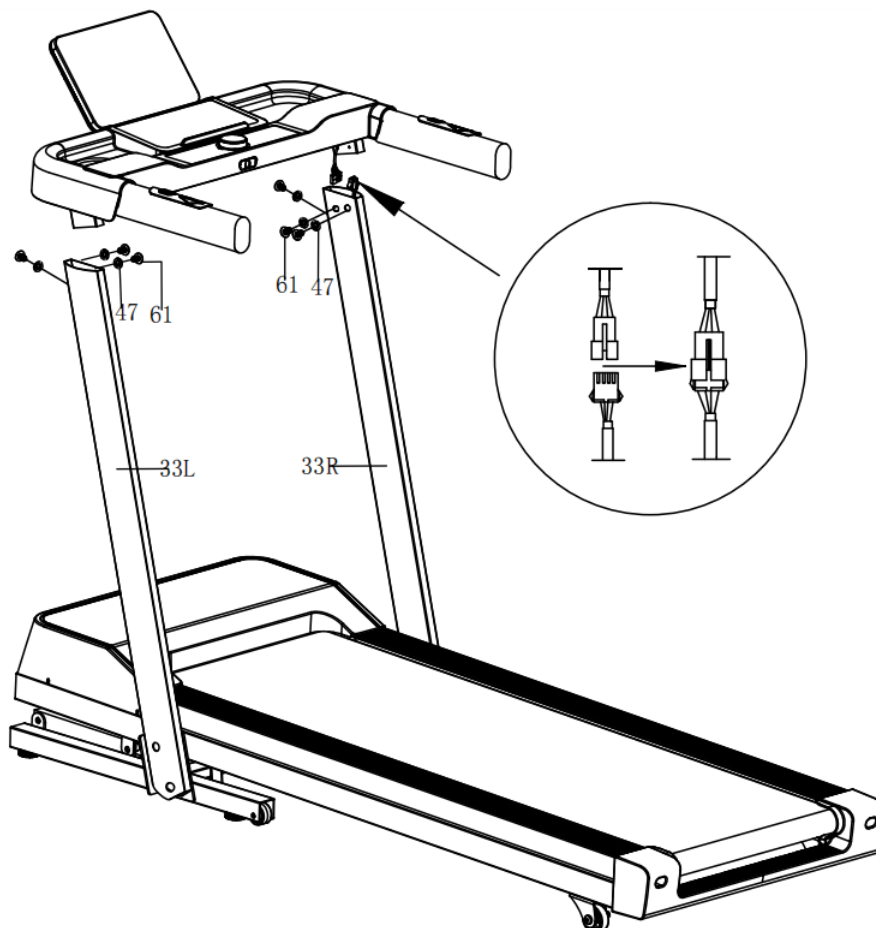
Step 2:

Lift the upright post and use the bolts M8*15 (No:61) and M8X35 (No:62) and washers (No:47) to fix both uprights to the base frame.



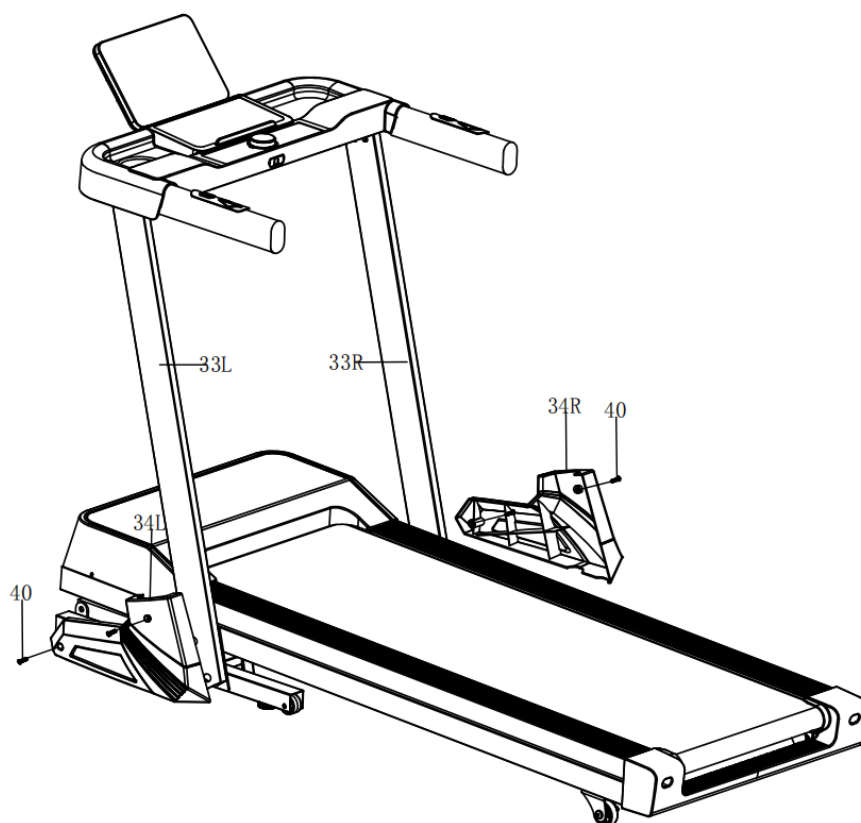
Step 3:

Connect the cables between the right-side upright post (33R) and the console. Use the supplied bolt M8x15(No:61) and flat washer (No:47) to fix the console on the top of upright post.

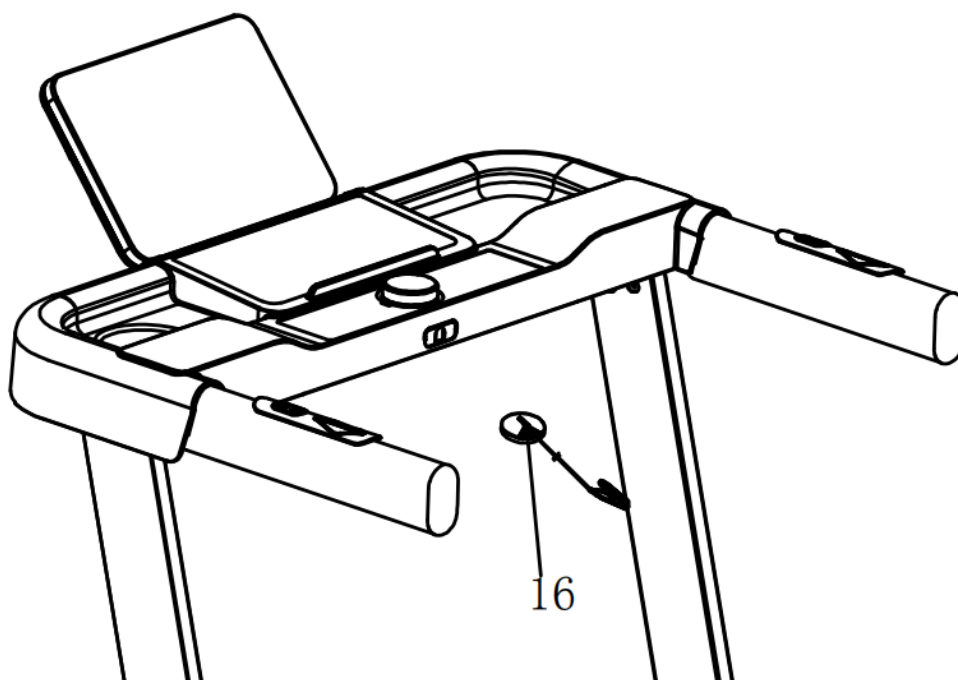


Step 4:

Use the screw (40) Assemble decoration cover(34L/R) at the both sides as below photo



Put on the safety key (16) onto the console.



HOW TO FOLD AND UNFOLD THE TREADMILL



ATTENTION:

Must confirm complete assembly as the required above and lock all bolts.
Do the following operation after checking everything is OK.
Before you use the treadmill, please read the instruction carefully

Grounding Methods

This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock.

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

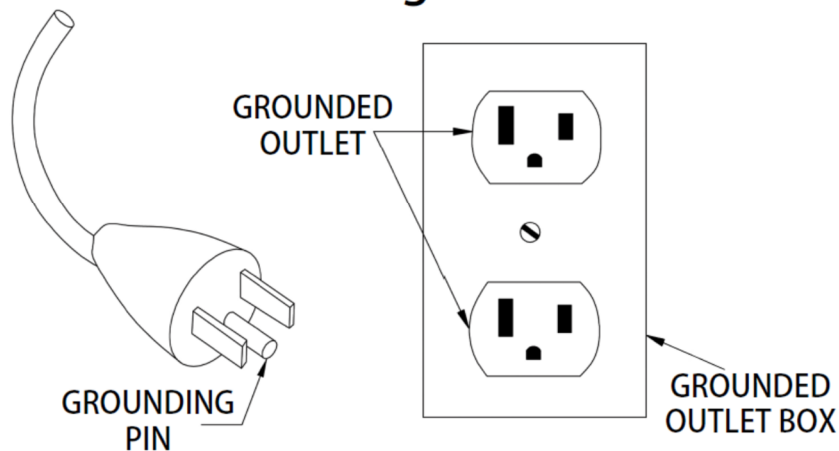
DANGER – Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded.

Do not modify the plug provided with the product – if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

This product is for use on a nominal 220-Volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in below figure. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug.

No adapter should be used with this product.

Grounding Methods

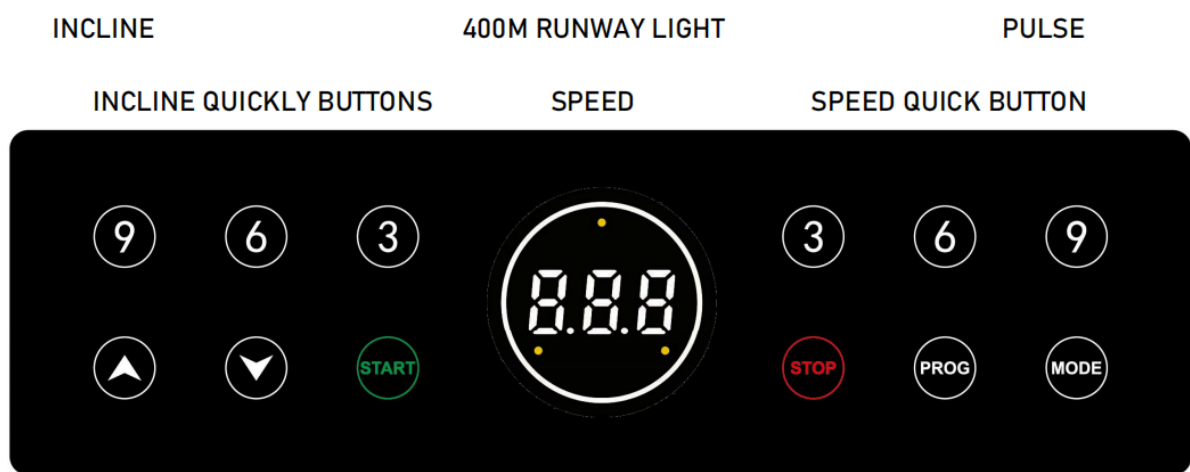
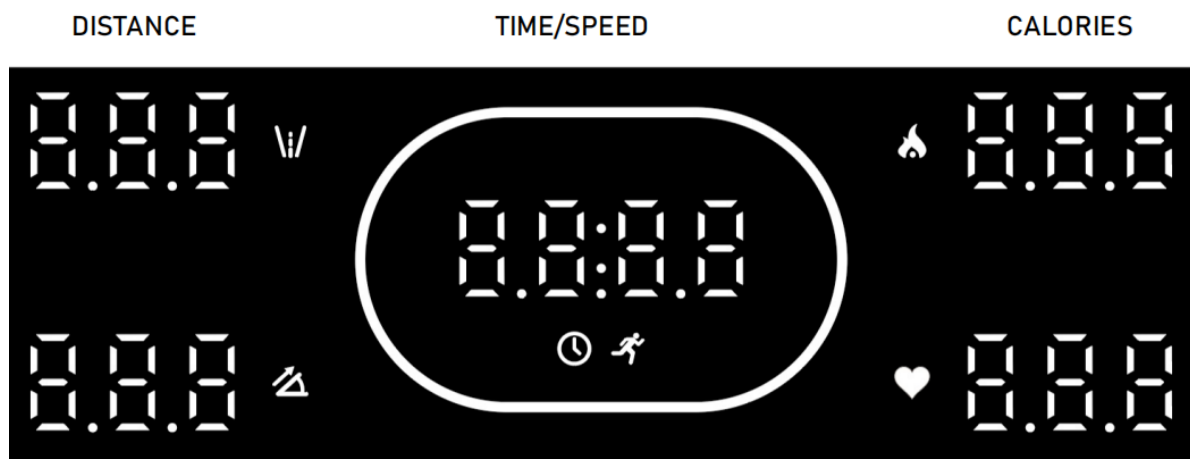


Technical Parameters

ASSEMBLY SIZE (mm)	165 x 75 x 125cm	POWER	3.0 HP
FOLDING SIZE (mm)	175 x 76.5x 29	MAX OUTPUT POWER	6.0 HP
RUNNING SURFACE SIZE (mm)	130 x 45 cm	INPUT VOLTAGE	220 V
NET WEIGHT	60 KG	SPEED RANGE	1 - 18 KM/H
MAX USER'S WEIGHT	120KG	INCLINE	15 Levels - Auto

Operation Instructions

1. Console Panel Display



WIRELESS CHARGE

2. Window function

2.1 "SPEED": Display current speed, speed range: 1.0-16.0 kmh.

When start pre-set programs, it will display "P01-P02-...-P24-U01-U02-U03-HP1-HP3"-FAT.

2.2 "TIME": Display exercise time, and the range is 0:00-99:59.


2.3 "DISTANCE": Display running distance, and the range is 0.00-99.9.

2.4 "CAL ": Display calories you burned and the range is 0-999.

2.5 "PULSE": Display hand pulse at the moment and the range is 50-200.

2.6 "INCLINE": Displays current incline levels and the range is 0-15.

3. Key function

- 3.1 "START": Start the machine; "STOP": Stop the machine.
- 3.2 "SPEED+/-": At the using time, press it will increase/decrease 0.1 km/h in one time; press it more than 5 seconds, it will increase/decrease constantly.
- 3.3 "INCLINE +/-": At the using time, press it will increase/decrease 1 level in one time; press it more than 5 seconds, it will increase/decrease constantly.
- 3.4 MODE: At the using time, press it to select countdown time/distance/calories circularly.
- 3.5  BLUETOOTH SPEAKER: Connect your phone and the machine by bluetooth.
- 3.6 QUICK SPEED: 3KM/H, 6KM/H, 9KM/H
- 3.7 QUICK INCLINE: 3 LEVELS, 6 LEVELS, 9 LEVELS
- 3.8 PROG: Press it to select programs you want.
- 3.9 Rotary: Turn right to increase speed, turn left to decrease speed.
- P01-P24: Pre-set programs.
- HP1-HP2-HP3: Heart rate programs.
- FAT: Body fat test.

4. Quick Start (manual mode):

- 4.1 Turn on the power switch, and put on the safety key.
- 4.2 Press "START" button and the machine will start within 5 seconds.
- 4.3 Press "SPEED +/-" to adjust the speed; press "INC +/-" to adjust the incline.

5. Pre-set programs.

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3

15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0
	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10

15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

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

6.1 Power on, press "PROG" to choose "HR1 or HR2 or HR3; then press "START" to go.

"HR1" -Max speed is 8.0 km/h, age 30 and default heart rate 150.

"HR2"-Max speed is 9.0 km/h, age 30 and default heart rate 160.

"HR3"-Max speed is 10.0 km/h, age 30 and default heart rate 170.

6.2 Press "MODE" to set age, the speed window shows 30, and press INCLINE button to adjust the age of you. The age range 15-80.

6.3 After setting the age, press MODE button to set heart rate goal. It is just for reference; you can consider your body situation to increase/decrease it. Heart rate range 86-179.

6.4 After setting age and heart rate, press MODE button to set the time. The time window shows 10:00, you can press INCLINE TO increase/decrease it. Time range 5-99 minutes.

6.5 Press START button to go.

6.6 In the HRC state, you can press INCLINE button to adjust speed/incline, but it will adjust itself to close to your heart rate goal.

6.7 The first 1 minute is warming up, the machine will not adjust the speed/incline.

The system will adjust speed by 0.5 km/h each time to close your goal.

When you adjust it to the max speed, and still not reach your heart rate goal, it will increase the incline levels to help you.

When the heart rate is more than your goal, the system will reduce incline level by 1 level/10 seconds to 0, and it will reduce 0.5 km/h every 10 seconds.

Remark: Must use wireless chest belt for HRC programs.

HP1				HP2				HP3			
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	lowest	default	highest		lowest	default	highest		lowest	default	highest
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165

49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

7 BODY FAT

7.1 Power on, and press "PROG" to choose "FAT";

7.2 Set the parameter, F-1 Sex, F-2 Age, F-3 Height, F-4 Weight, F-5 body fat.

7.3 Press MODE to set F-1, 01 means MAN, 02 means WOMAN, press SPEED to change it.

7.4 Press MODE to set F-2, press SPEED to adjust your age.

7.5 Press MODE to set F-3, press SPEED to adjust your height.

7.6 Press MODE to set F-4, press SPEED to adjust your weight.

7.7 Press MODE to set F-5, put your hands on the heart rate pin of handle bar more than 8 seconds, F5 will show your body fat.

7.8 The body fat standard as below:

F-1	GENDER	1-MAN	2-WOMAN
F-2	AGE	10-99	
F-3	HEIGHT	100-200	
F-4	WEIGHT	20-150	
F-5	FAT	≤19	too thin
		=(20---24)	normal
		=(25---29)	too heavy
		≥30	obesity

8. Safety key function

At any time pull off the safety key, the treadmill will stop immediately.

9. Save energy mode.

No using the machine more than 10 minutes, it will enter save energy mode, you can press any button to restart.

10. Bluetooth function.

Connect your phone and machine by Bluetooth to play music.

11. 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.



Troubleshooting

Code	Problem	Possible Reason	Solution
E01	Display no signal	Cable connection	Check or replace the Cables
		Display broken	Replace the display
		Controller broken	Replace the controller
E02	Problem between controller & motor	Motor wire not connect well	Check the motor wires
		No voltage output or abnormal voltage output of controller	Replace the controller
		Motor broken	Replace the motor
E03	Speed abnormal	The sensor is not properly assembled on the motor	Adjust the sensor position
		Sensor broken	Replace the sensor
		Controller broken	Replace the controller
E04	Voltage overload	Input voltage too high	Adjust the voltage
		Motor broken	Replace the motor
		Controller broken	Replace the controller
E05	Current overload	Current too high	Adjust the current
		The motor blockage	Check the structure if it is well
		Controller broken	Replace the controller
E06	Low voltage	Input voltage too low	Check whether the power line is well
		Controller broken	Replace the controller
E07	safety key not on correct place	safety key fail off the treadmill	Put on the safety key
		Safety system broken	Replace the console

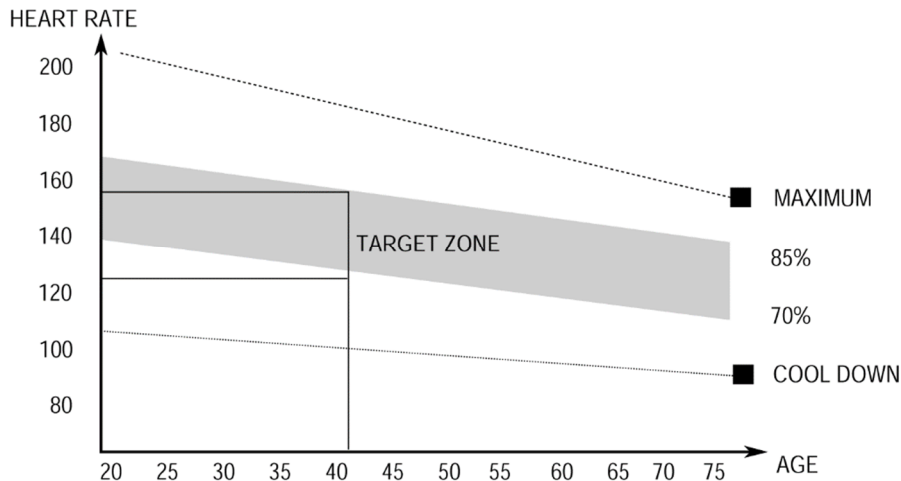
Exercise Instructions

1. The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, **STOP**.

2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become Stronger. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible, space your workouts evenly throughout the week.

To tone muscle while on your Treadmill you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance, making your legs work harder than normal. You may have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

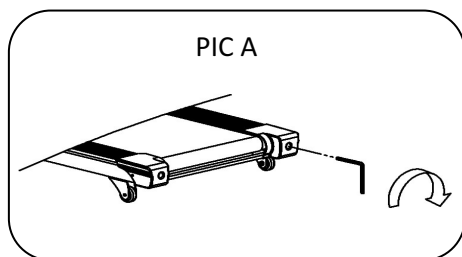
Maintenance Instructions

WALKING BELT TENSION ADJUSTMENT AND CENTERING

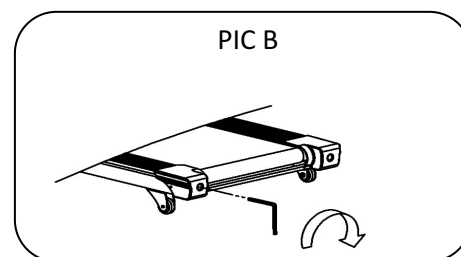
DO NOT OVERTIGHTEN the walking belt. This may cause reduced motor performance and excessive roller wear.

TO CENTER WALKING BELT

- Place treadmill on a level surface
- Run treadmill at approximately 3.5 mph
- If the running belt is too far to the right side, use the supplied Allen wrench to turn the right tension bolt **clockwise** slowly, noticing the change of the deviating distance until the belt remains centered during use. (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 running belt is too far to the left side, turn the left tension bolt **clockwise** slowly, noticing the change of the deviating distance until the belt remains centered during use. (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 IS TOO FAR TO THE RIGHT SIDE



IF THE BELT IS TOO FAR TO THE LEFT SIDE

TENSIONING THE BELT

If you can feel a slipping sensation when running on the treadmill, the running belt must be tightened.

In most cases, the belt has stretched from use, causing the belt to slip. This is a normal and common adjustment. To eliminate this slipping, tension both the rear roller bolts with the appropriate size allen wrench, turning it **1/4 TURN** to the right as shown. Try the treadmill again to check for slipping.

Repeat, if necessary, but **NEVER TURN** the roller bolts more than **1/4 turn** at a time. The belt tension is set properly when the running belt is **50 - 75mm** from the deck.

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

CLEANING

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

The top of the belt may be cleaned with a wet, soapy cloth. Be careful to keep liquid away from inside the motorized treadmill frame or from underneath the belt.

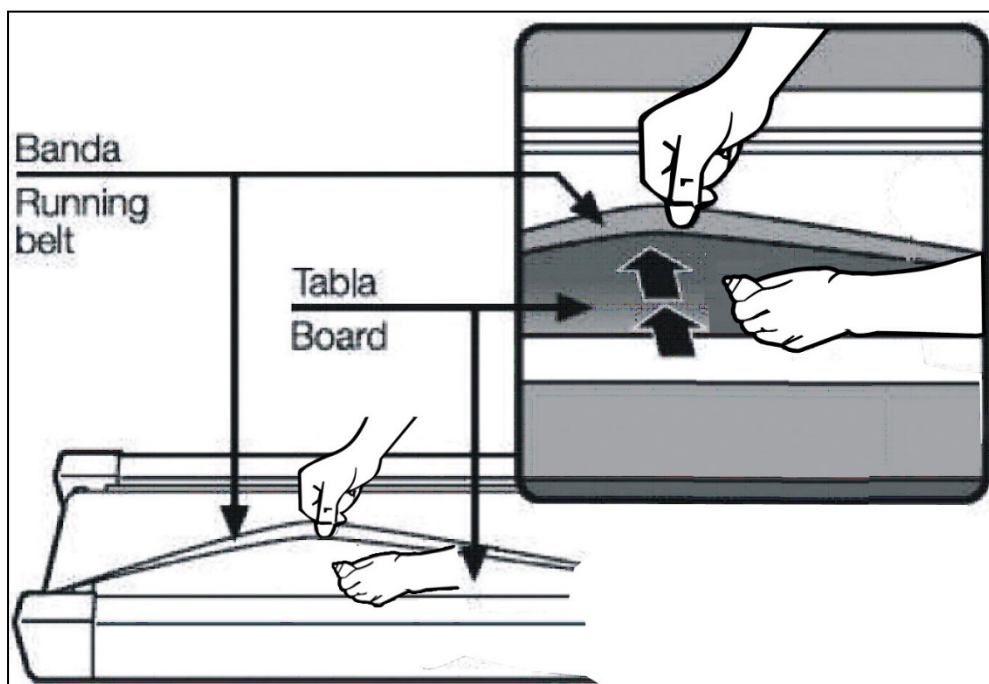
Warning: Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover. At least once a year remove the motor cover and vacuum under the motor cover.

RUNNING BELT AND DECK LUBRICATION

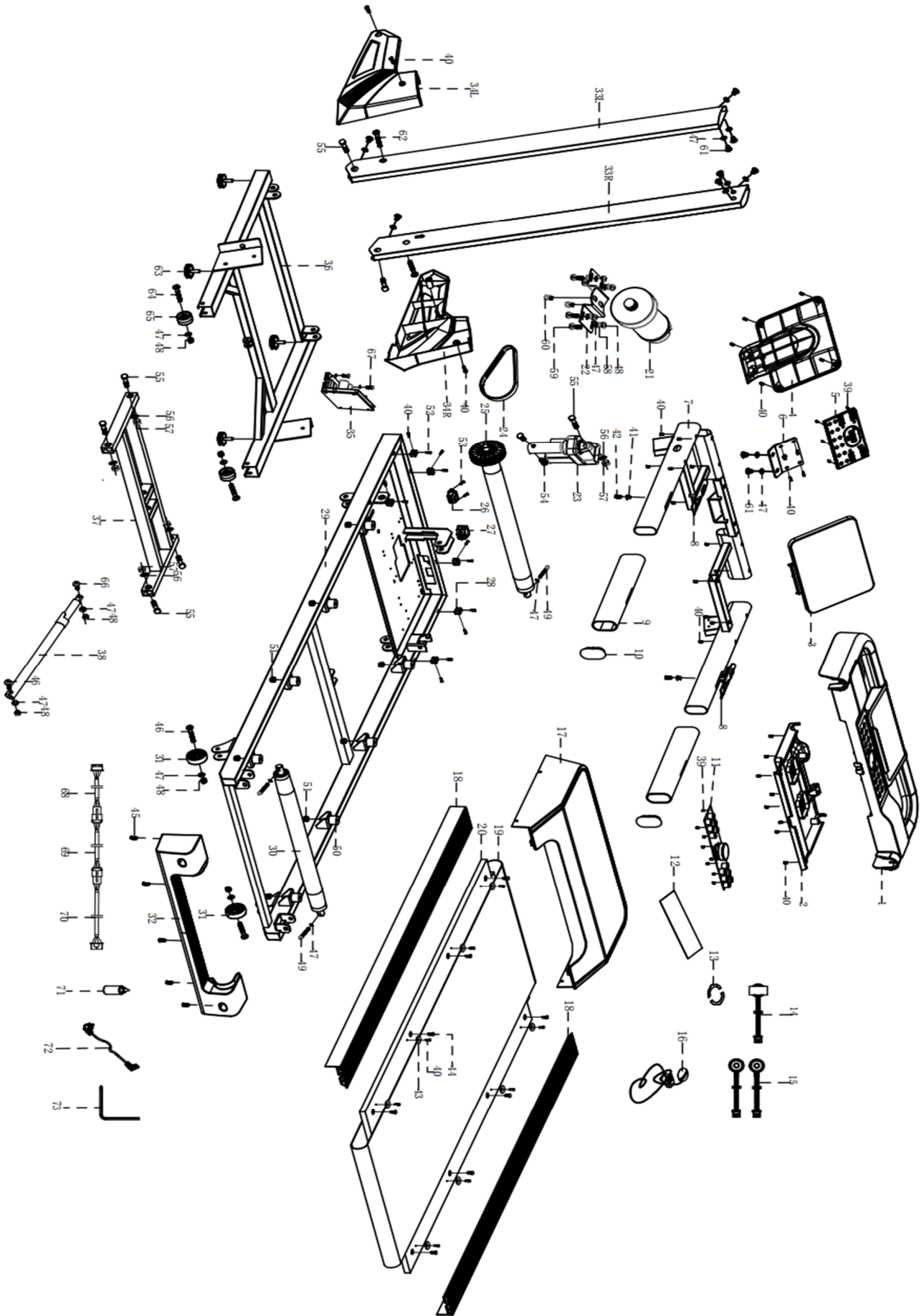
This treadmill is equipped with a pre-lubricated, low maintenance deck system. The belt/ deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection of the deck.

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

- Light user (less than 3 hours/ week) annually
- Medium user (3-5 hours/ week) every six months
- Heavy user (more than 5 hours/ week) every three months



Exploded Drawing



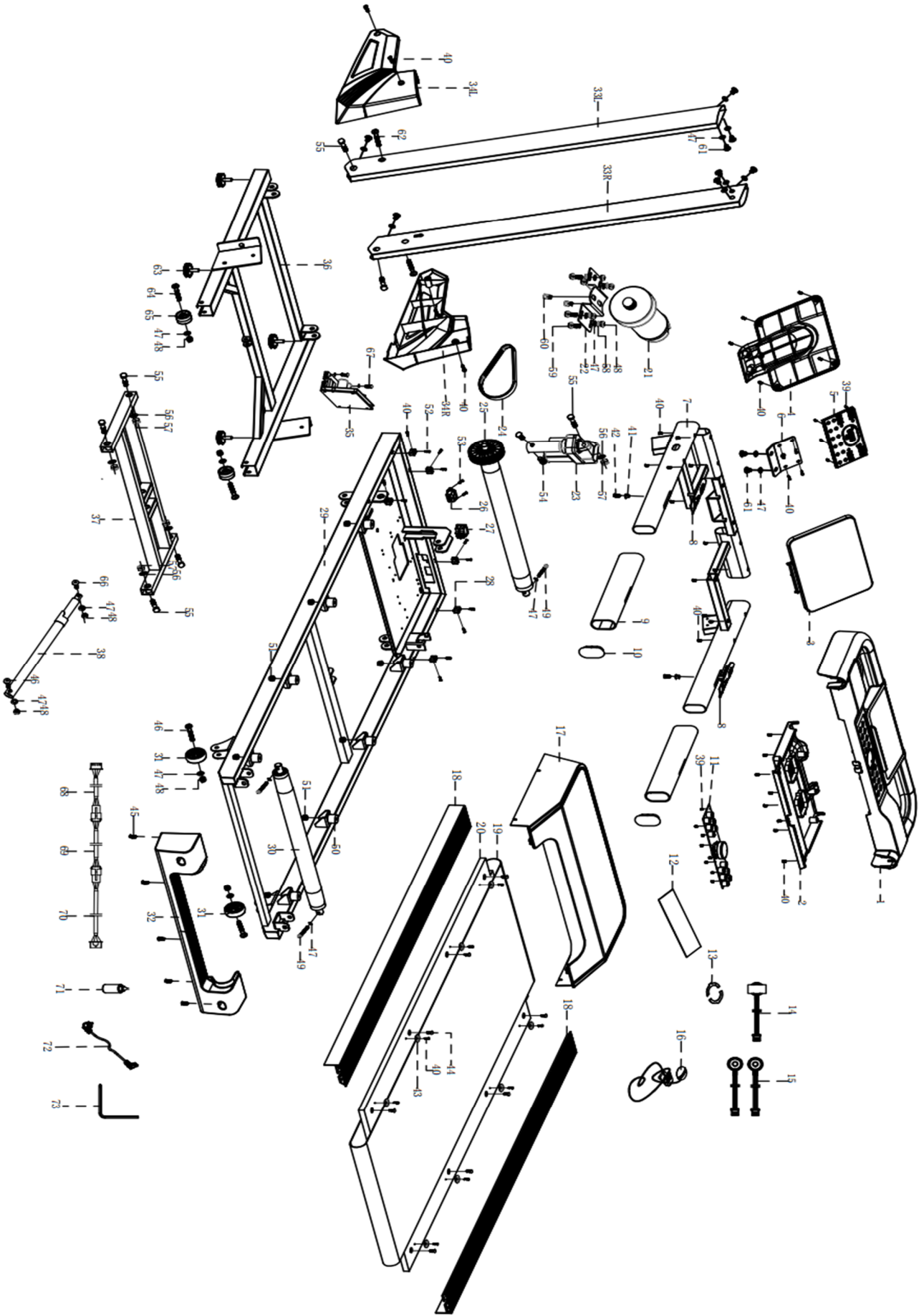
Parts List

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	console plastic1	1	38	cylinder	1
2	console back cover	1	39	screwφ3*7	12
3	console plastic 3	1	40	screw φ4.2*13	39
4	Console plastic 4	1	41	protect tube	2
5	display PCB	1	42	screw M4.2*65	2
6	fix plate	1	43	side rail fixer	8
7	console frame	1	44	bolt M6*25	8
8	hand pulse	2	45	screw ST4.2*13	5
9	handle foam	2	46	bolt M8*45 牙 20	3
10	hand bar cap	2	47	washer φ9-φ16*1.6	23
11	button PCB+ speed control knob	1	48	nut M8	10
12	button sticker	1	49	but M8*55	3
13	knob sticker	2	50	M6 cushion	8
14	wireless charge	1	51	Nut M6	8
15	speaker	2	52	screw M4.2*25	6
16	safety key	1	53	bolt M4.2*13	2
17	motor cover	1	54	bolt M10*30	2
18	side rail	1	55	bolt M10*45	7
19	running belt	1	56	washer φ11-φ21*1.5	5
20	running deck	1	57	nut M10	5
21	motor	1	58	spring washer	4
22	motor base	1	59	bolt M8*20	4
23	incline motor	1	60	bolt M8*10	2
24	motor belt	1	61	bolt M8*16	10
25	front roller	1	62	bolt M8*40	2
26	connector	1	63	adjust feet	4
27	switch	1	64	bolt M8*50	2
28	motor cover fixer	6	65	wheel	2
29	deck frame	1	66	bolt M8*30	1
30	real roller	1	67	bolt M4*10	2
31	real wheel	2	68	cable up	1
32	end cap	1	69	cable middle	1
33	upright post	2	70	cable lower	1
34	decoration cover	2	71	silicon oil	1
35	controller board	1	72	power cable	1
36	base frame	1	73	Allen key	1
37	incline frame	1			

قائمة الأجزاء

رقم	وصف	كمية	رقم	وصف	كمية
1	وحدة التحكم البلاستيكية 1	1	38	اسطوانة	1
2	الغطاء الخلفي لوحدة التحكم	1	39	المسمار $\phi 3 \times 7$	12
3	وحدة التحكم البلاستيكية 3	1	40	$\phi 4.2 \times 13$ برغي	39
4	وحدة التحكم البلاستيكية 4	1	41	حماية الأنبوب	2
5	عرض ثنائي الفينيل متعدد الكلور	1	42	$M4.2 \times 65$ برغي	2
6	لوحة الإصلاح	1	43	مثبت السكك الحديدية الجانبية	8
7	إطار وحدة التحكم	1	44	$M6 \times 25$ الترباس	8
8	نبض اليد	2	45	$ST4.2 \times 13$ برغي	5
9	التعامل مع الرغوة	2	46	$M8 \times 45$ 牙 20 الترباس	3
10	غطاء شريط اليد	2	47	$\phi 9 - \phi 16 \times 1.6$ الغسالة	23
11	زر ثنائي الفينيل متعدد الكلور + مقبض التحكم في السرعة	1	48	$M8$ الجوز	10
12	ملصق الزر	1	49	$M8 \times 55$ ولكن	3
13	ملصق المقبض	2	50	$M6$ وسادة	8
14	شحن لاسلكي	1	51	$M6$ الجوز	8
15	المتكلم	2	52	$M4.2 \times 25$ برغي	6
16	مفتاح الأمان	1	53	$M4.2 \times 13$ الترباس	2
17	غطاء المحرك	1	54	$M10 \times 30$ الترباس	2
18	السكك الحديدية الجانبية	1	55	$M10 \times 45$ الترباس	7
19	حزام الجري	1	56	$\phi 11 - \phi 21 \times 1.5$ الغسالة	5
20	تشغيل سطح السفينة	1	57	$M10$ الجوز	5
21	محرك	1	58	غسالة الربيع	4
22	قاعدة المحرك	1	59	$M8 \times 20$ الترباس	4
23	محرك المنحدر	1	60	$M8 \times 10$ الترباس	2
24	حزام المحرك	1	61	$M8 \times 16$ الترباس	10
25	الأسطوانة الأمامية	1	62	$M8 \times 40$ الترباس	2
26	موصل	1	63	ضبط القدمين	4
27	يُحوّل	1	64	$M8 \times 50$ الترباس	2
28	مثبت غطاء المحرك	6	65	عجلة	2
29	إطار سطح السفينة	1	66	$M8 \times 30$ الترباس	1
30	الأسطوانة الحقيقية	1	67	$M4 \times 10$ الترباس	2
31	عجلة حقيفة	2	68	كابل يصل	1
32	غطاء النهاية	1	69	منتصف الكابل	1
33	وظيفة تستقيم	2	70	كابل أقل	1
34	غطاء الديكور	2	71	زيت السيليكون	1
35	لوحة تحكم	1	72	كابل الطاقة	1
36	الإطار الأساسي	1	73	مفتاح ألين	1
37	إطار منحدر	1			

رسم متفجر



تنظيف

سيؤدي التنظيف العام أو الوحدة إلى إطالة عمر جهاز المشي بشكل كبير. حافظ على نظافة جهاز المشي عن طريق إزالة الغبار عنه بانتظام. تأكد من تنظيف الجزء المكشوف من السطح الموجود على جانبي سير المشي وكذلك القضبان الجانبية. وهذا يقلل من تراكم المواد الغريبة أسفل سير المشي.

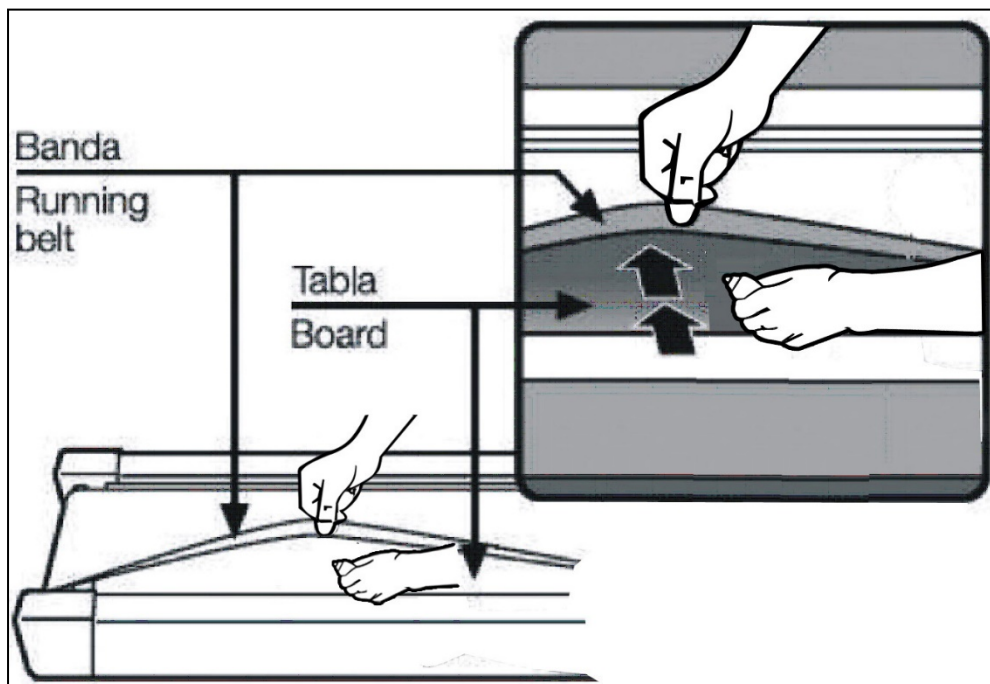
يمكن تنظيف الجزء العلوي من الحزام بقطعة قماش مبللة بالصابون. احرص على إبقاء السائل بعيدًا عن داخل إطار جهاز المشي الآلي أو من أسفل الحزام. تحذير: قم دائمًا بفصل جهاز المشي من مأخذ التيار الكهربائي قبل إزالة غطاء المحرك. قم بإزالة غطاء المحرك مرة واحدة على الأقل سنويًا و قم بالفراغ أسفل غطاء المحرك.

تشحيم حزام الجري والسطح

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

نوصي بتزيت السطح وفقًا للجدول الزمني التالي:

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



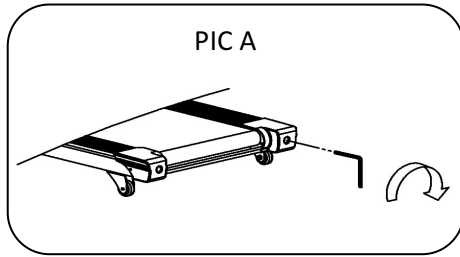
تعليمات الصيانة

تعديل شد سير المشي وتوسيطه

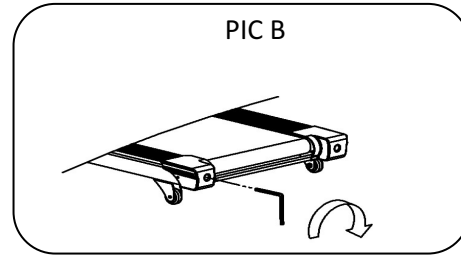
لا تبالغ في ربط حزام المشي. قد يتسبب ذلك في انخفاض أداء المحرك والتآكل المفرط للأسطوانة.

إلى مركز سير المشي

- ❖ ضع جهاز المشي على سطح مستو
- ❖ قم بتشغيل جهاز المشي بسرعة 3.5 ميل في الساعة تقريبًا
- ❖ إذا كان سير التشغيل بعيدًا جدًا عن الجانب الأيمن، استخدم مفتاح Allen المرفق لتدوير مسمار الشد الأيمن في اتجاه عقارب الساعة ببطء، مع ملاحظة تغير مسافة الانحراف حتى يظل الحزام في المنتصف أثناء الاستخدام. (تنبيه: المسافة بين الحزام والحواف اليمنى/اليسرى تكون على مسافة طبيعية. ويجب ألا تزيد الفجوة بين المسافة اليمنى واليسرى عن 5 مم.)
- ❖ إذا كان سير الجري بعيدًا جدًا عن الجانب الأيسر، فقم بتدوير مسمار الشد الأيسر في اتجاه عقارب الساعة ببطء، مع ملاحظة تغير مسافة الانحراف حتى يظل الحزام في المنتصف أثناء الاستخدام. (تنبيه: المسافة بين الحزام والحواف اليمنى/اليسرى تكون على مسافة عادية. ويجب ألا تزيد الفجوة بين المسافة اليمنى واليسرى عن 5 مم.)



إذا كان الحزام بعيدًا جدًا عن الجانب الأيمن



إذا كان الحزام بعيدًا جدًا عن الجانب الأيسر

شد الحزام

إذا كنت تشعر بإحساس بالانزلاق عند الجري على جهاز المشي، فيجب ربط حزام الجري. في معظم الحالات، يتمدد الحزام بسبب الاستخدام، مما يتسبب في انزلاق الحزام. هذا تعديل طبيعي وشائع. للتخلص من هذا الانزلاق، قم بشد مسامير الأسطوانة الخلفية باستخدام مفتاح ألين ذو الحجم المناسب، مع تحويله بمقدار 4/1 دورة إلى اليمين كما هو موضح. حاول استخدام جهاز المشي مرة أخرى للتحقق من عدم الانزلاق.

كرر ذلك، إذا لزم الأمر، ولكن لا تقم مطلقًا بإدارة مسامير الأسطوانة أكثر من 4/1 دورة في المرة الواحدة. يتم ضبط شد الحزام بشكل صحيح عندما يكون سير الجري على بعد 50 - 75 ملم من السطح.

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

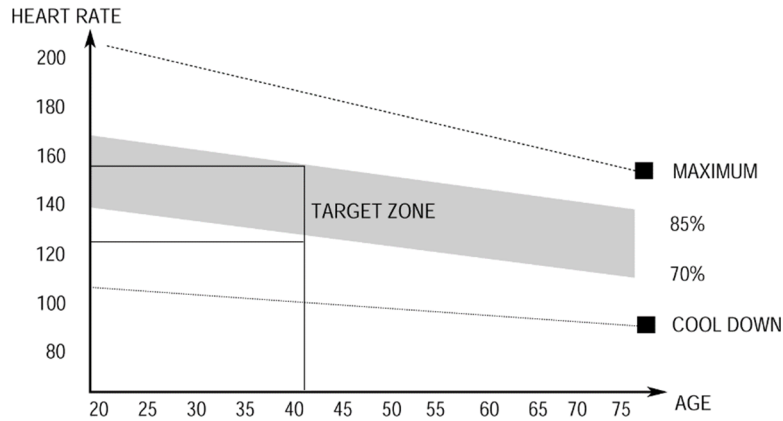
تعليمات التمرين

مرحلة الاحماء

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

مرحلة التمرين

هذه هي المرحلة التي تبذل فيها الجهد. بعد الاستخدام المنتظم، ستصبح عضلات ساقيك أقوى. اعمل وفقًا لذوقك ولكن من المهم جدًا الحفاظ على إيقاع ثابت طوال الوقت. يجب أن يكون معدل العمل كافيًا لرفع ضربات قلبك إلى المنطقة المستهدفة الموضحة في الرسم البياني أدناه.



يجب أن تستمر هذه المرحلة لمدة لا تقل عن 12 دقيقة، على الرغم من أن معظم الأشخاص يبدأون بحوالي 15-20 دقيقة

مرحلة التهدئة

تهدف هذه المرحلة إلى السماح لنظام القلب والأوعية الدموية والعضلات بالاسترخاء. هذا تكرار لتمرين الإحماء على سبيل المثال. خفض وتيرة الخاص بك، واستمر لمدة 5 دقائق تقريبًا. يجب الآن تكرار تمارين التمدد، وتذكر مرة أخرى عدم إجبار عضلاتك على التمدد أو هزها. عندما تصبح أكثر لياقة، قد تحتاج إلى التدريب لفترة أطول وبقوة أكبر. يُنصح بالتدريب ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع، وإذا أمكن، قم بتقسيم التدريبات بشكل متساوٍ على مدار الأسبوع.

لتقوية العضلات أثناء استخدام جهاز المشي، ستحتاج إلى ضبط المقاومة على مستوى عالٍ جدًا. سيؤدي هذا إلى زيادة الضغط على عضلات الساق وقد يعني أنك لا تستطيع التدريب للمدة التي تريدها. إذا كنت تحاول أيضًا تحسين لياقتك البدنية، فأنت بحاجة إلى تغيير برنامجك التدريبي. يجب أن تتدرب كالمعتاد أثناء مرحلتك الإحماء والتهدئة، ولكن في نهاية مرحلة التمرين، يجب عليك زيادة المقاومة، مما يجعل ساقيك تعملان بقوة أكبر من المعتاد. قد تضطر إلى تقليل سرعتك للحفاظ على معدل ضربات قلبك في المنطقة المستهدفة.

العامل المهم هنا هو مقدار الجهد الذي تبذله. كلما عملت بجد وأطول كلما زادت السرعات الحرارية التي ستحرقها. على نحو فعال، هذا هو نفسه كما لو كنت تتدرب لتحسين لياقتك البدنية، الفرق هو الهدف.

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

رمز الخطأ	الأسباب المحتملة	الحلول
E01	لوحة العرض لا تستقبل الإشارة	التحقق من الاتصالات والكابلات. إعادة تشغيل العرض.
E03	على الجهد	التحقق من إمدادات الطاقة. التحقق من وجود طفرات. فحص الدوائر.
E04	أكثر من الحالي	تقليل الحمل. التحقق من الأسلاك للسرويل القصيرة. إعادة تعيين قواطع الدائرة.
E05	الوزن الزائد	تقليل الحمل. فحص وإعادة معايرة أجهزة استشعار الوزن.
E06	اتصال المحرك	فحص أسلاك المحرك. ضمان اتصالات آمنة.
E07	وحدة التحكم لا تتلقى إشارة	فحص كابلات الاتصالات. إعادة تشغيل وحدة التحكم.

8. وظيفة مفتاح السلامة

في أي وقت، اسحب مفتاح الأمان، وسيتوقف جهاز المشي على الفور.

9. توفير وضع الطاقة.

لا يجوز استخدام الجهاز أكثر من 10 دقائق، سيدخل في وضع توفير الطاقة، يمكنك الضغط على أي زر لإعادة التشغيل.

10. وظيفة بلوتوث.

قم بتوصيل هاتفك وجهازك عن طريق البلوتوث لتشغيل الموسيقى.

11. تطبيق فيت شو:

- قم بمسح رمز QR هذا على هاتفك لتنزيل تطبيق "FIT-SHOW"، أو يمكنك البحث عن "FIT-SHOW" في متجر التطبيقات الخاص بك.
- قم بتسجيل الدخول إلى التطبيق باستخدام رقم هاتفك أو صندوق البريد الإلكتروني.
- قم بتشغيل وظيفة "BLUETOOTH" قبل فتح التطبيق،
- ثم ابحث عن الجهاز في التطبيق وقم بتوصيله جيداً.
- يمكنك اختيار الوضع الذي تفضله للتحكم في جهاز المشي الخاص بك.
- أثناء الجري، ستظهر المسافة/السرعة/السرعات الحرارية/النبض على هاتفك.
- إذا اخترت وضع MAP، يمكنك التحقق من مسارك على هاتفك.
- عند الانتهاء من التمرين، سيقوم التطبيق بحفظ السجل الخاص بك على هاتفك.



13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
رقم	سرعة	انحدر	سرعة	انحدر	سرعة	انحدر	سرعة	انحدر	سرعة	انحدر	سرعة	انحدر
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

7. دهون الجسم

- 9.1 عندما يكون جهاز المشي في حالة التوقف، استخدم الزر "PROG" لاختيار "FAT"
- 9.2 قم بتعيين المعلمة، F-1 الجنس، F-2 العمر، F-3 الارتفاع، F-4 الوزن، F-5، دهون الجسم، استخدم زر السرعة لضبط المعلمة من F-1 إلى F-4 . استخدم نبض اليد بعد 5-10 ثوانٍ، ثم سيعرض F-5 الدهون في جسمك.
- 9.3 أثناء إدخال الدهون في الجسم، قم أولاً بعرض F-1، الرقم 01 يعني رجل، و02 يعني امرأة، استخدم زر السرعة للتغيير.
- 9.4 اضغط على زر الوضع سيدخل F-2، استخدم زر السرعة لتعيين عمرك بين 10-99.
- 9.5 اضغط على زر الوضع سيدخل F-3، استخدم زر السرعة لضبط طولك.
- 9.6 اضغط على زر الوضع سيدخل F-4، استخدم زر السرعة لضبط وزنك.
- 9.7 اضغط على زر النموذج وسيعرض F-5. سيتم عرض نافذة الإعداد ---، ثم استخدم نبض الشريط ذو المقبضين، بعد 8 ثوانٍ ستعرض الدهون في الجسم.

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


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

13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0
	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
رقم	سرعة	انحدر	سرعة	انحدر	سرعة	انحدر	سرعة	انحدر	سرعة	انحدر	سرعة	انحدر
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
رقم	سرعة	انحدر	سرعة	انحدر	سرعة	انحدر	سرعة	انحدر	سرعة	انحدر	سرعة	انحدر
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5

3. الوظيفة الرئيسية

- 3.1 "بدء" تشغيل الجهاز؛ "إيقاف": إيقاف الجهاز.
 - 3.2 "السرعة +/-": في وقت الاستخدام، اضغط عليه سيزيد/ينقص 0.1 كم/ساعة في وقت واحد؛ اضغط عليه أكثر من 5 ثواني، فإنه سوف يزيد/ينقص باستمرار.
 - 3.3 "INCLINE +/-": في وقت الاستخدام، اضغط عليه سيزيد/ينقص مستوى واحد في وقت واحد؛ اضغط عليه أكثر من 5 ثواني، فإنه سوف يزيد/ينقص باستمرار.
- الوضع
- 3.4: في وقت الاستخدام، اضغط عليه لتحديد وقت العد التنازلي/المسافة/السرعات الحرارية بشكل دائري. مكبر صوت بلوتوث

- 3.5:  قم بتوصيل هاتفك والجهاز عن طريق البلوتوث.
- 3.6 السرعة السريعة: 3 كم/ساعة، 6 كم/ساعة، 9 كم/ساعة
- 3.7 الانحدار السريع: 3 مستويات، 6 مستويات، 9 مستويات
- 3.8 PROG: اضغط عليه لتحديد البرامج التي تريدها.
- 3.9 الروتاري: اتجه يميناً لزيادة السرعة، واتجه يساراً لتقليل السرعة.
- P01-P24: البرامج المعدة مسبقاً.
- HP1-HP2-HP3: برامج معدل ضربات القلب.
- الدهون: اختبار الدهون في الجسم.

4. البدء السريع (الوضع اليدوي):

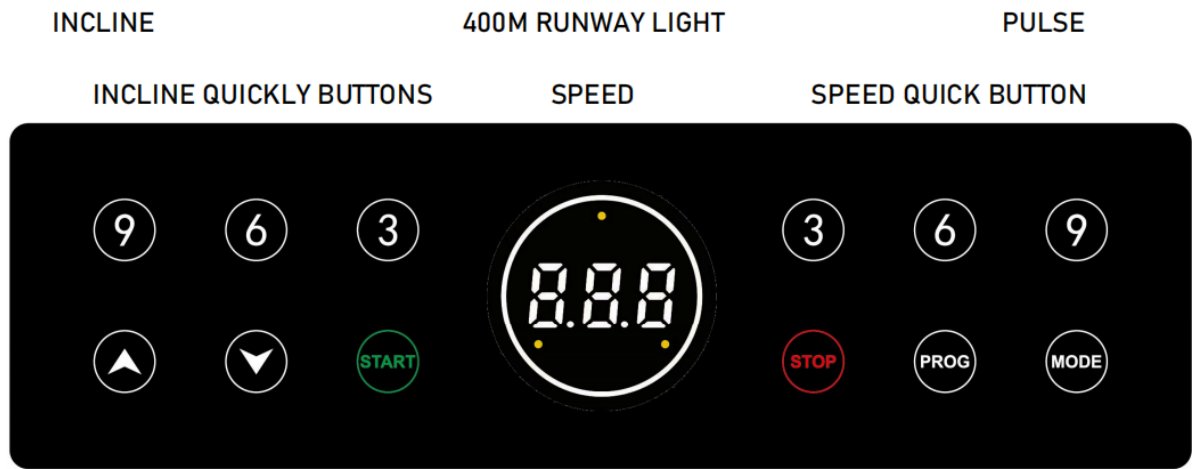
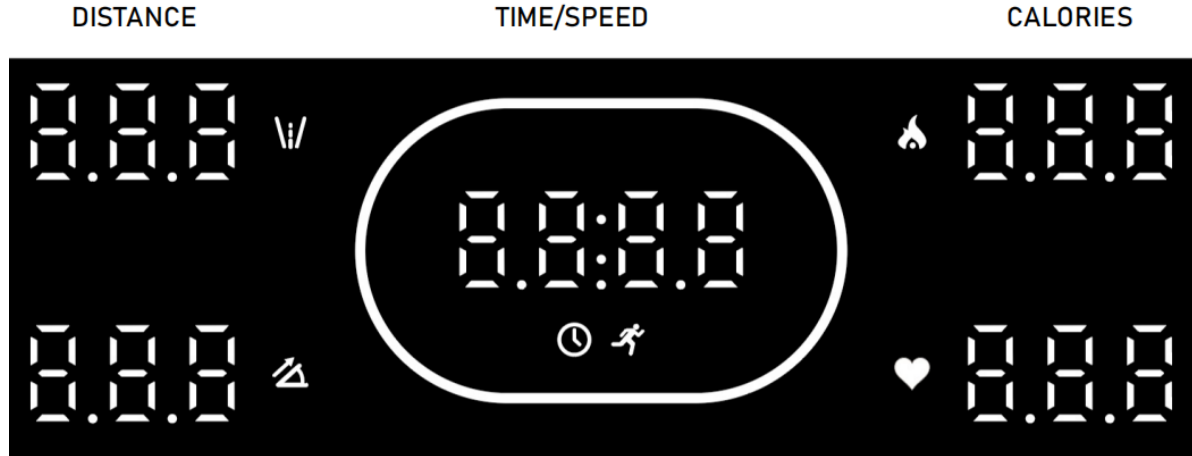
- 4.1 قم بتشغيل مفتاح الطاقة، ثم قم بتشغيل مفتاح الأمان.
- 4.2 اضغط على زر "ابدأ" وسيبدأ تشغيل الجهاز خلال 5 ثوانٍ.
- 4.3 اضغط على "السرعة +/-" لضبط السرعة؛ اضغط على "INC +/-" لضبط الميل.

4. برامج محددة مسبقاً.

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
رقم	سرعة	انحدر	سرعة	انحدر	سرعة	انحدر	سرعة	انحدر	سرعة	انحدر	سرعة	انحدر
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5

تعليمات التشغيل

1. مواصفات الوظيفة



INCLINE BUTTONS

SPEED ADJUST KNOB

PROGRAM/MODE



الشحن اللاسلكي

2. وظيفة النافذة

- 2.1 "السرعة": عرض السرعة الحالية، نطاق السرعة: 16.0-1.0 كم/ساعة. عند بدء تشغيل البرامج المعدة مسبقاً، سيتم عرض "P01-P02-...-P24-U01-U02-U03-HP1-HP3"-FAT.
- 2.2 "الوقت": عرض وقت التمرين، والنطاق هو 99:59-0:00.
- 2.3 "المسافة": عرض مسافة التشغيل، والنطاق هو 99.9-0.00.
- 2.4 "CAL": عرض السرعات الحرارية التي حرقتها والنطاق هو 999-0.
- 2.5 "PULSE": عرض نبض اليد في الوقت الحالي والمدى 200-50.
- 2.6 "INCLINE": يعرض مستويات الميل الحالية والنطاق هو 15-0.

طرق لتأريض

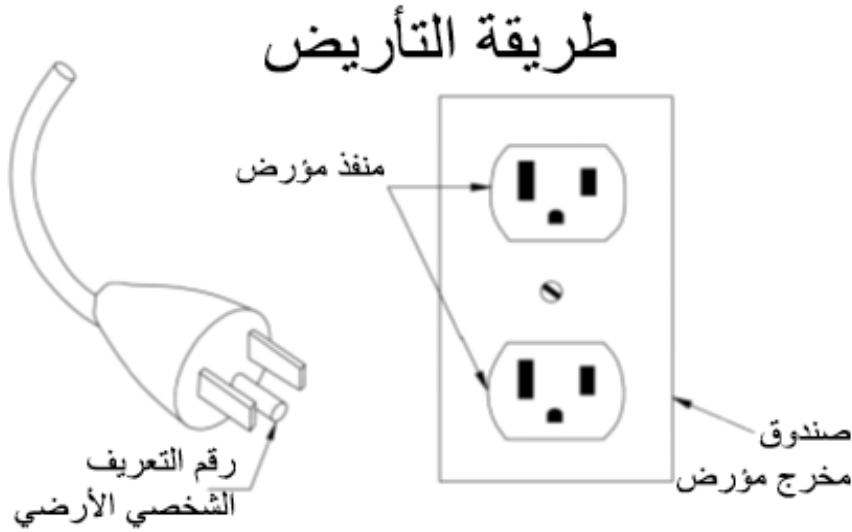
يجب تأريض هذا المنتج. إذا حدث عطل أو تعطل، فإن التأريض يوفر مسارًا ذا مقاومة أقل للتيار الكهربائي لتقليل خطر التعرض لصدمة كهربائية.

هذا المنتج مزود بسلك به موصل تأريض الجهاز وقابس تأريض. يجب توصيل القابس بمنفذ مناسب تم تركيبه وتأريضه بشكل صحيح وفقًا لجميع القوانين واللوائح المحلية.

خطر - قد يؤدي التوصيل غير الصحيح لموصل تأريض الجهاز إلى خطر التعرض لصدمة كهربائية. تحقق مع كهربائي أو فني مؤهل إذا كانت لديك شكوك حول ما إذا كان المنتج مؤرضًا بشكل صحيح.

لا تقم بتعديل القابس المرفق مع المنتج - إذا لم يكن مناسبًا للمنفذ، فقم بتركيب منفذ مناسب بواسطة كهربائي مؤهل. هذا المنتج مخصص للاستخدام على دائرة اسمية بجهد 220 فولت ويحتوي على قابس تأريض يشبه القابس الموضح في الشكل أدناه. تأكد من توصيل المنتج بمنفذ له نفس تكوين القابس.

لا ينبغي استخدام أي محول مع هذا المنتج.



المعلمة الفنية

حجم التجميع (مم)	165 x 75 x 125cm	قوة	3.0 HP
حجم الطي (مم)	175 x 76.5x 29	ماكس انتاج الطاقة	6.0 HP
حجم سطح التشغيل (مم)	130 x 45 cm	الإدخال الحالي	220 V
الوزن الصافي	60 KG	نطاق السرعة	1 - 18 KM/H
الحد الأقصى لوزن المستخدم	120KG	انحدر	15 Levels - Auto

كيفية طي جهاز المشي وبسطه

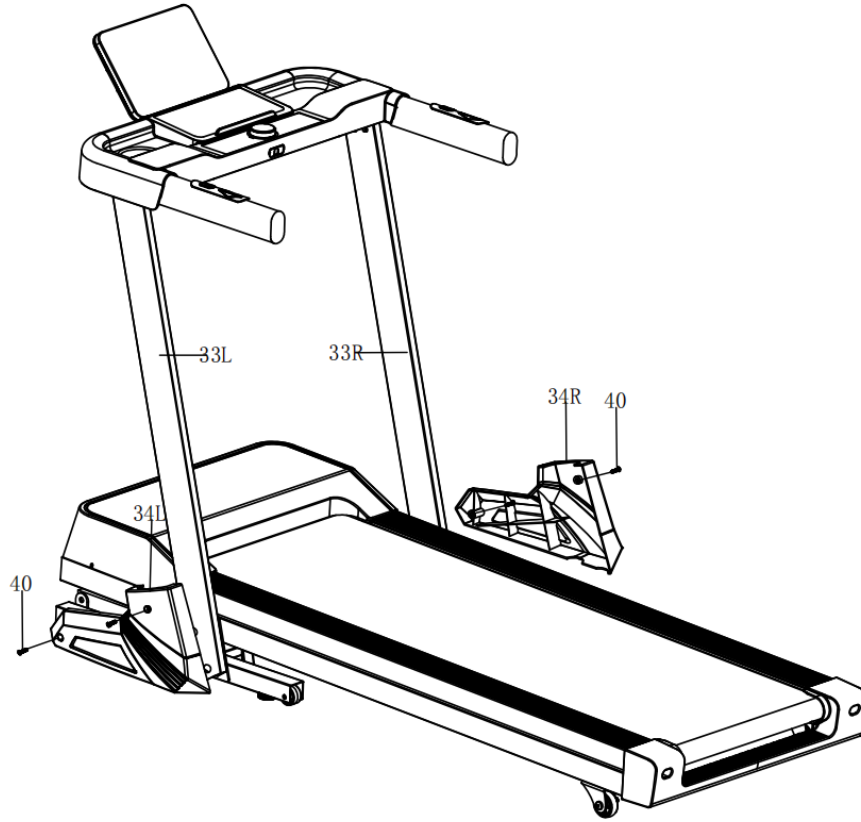


انتباه:

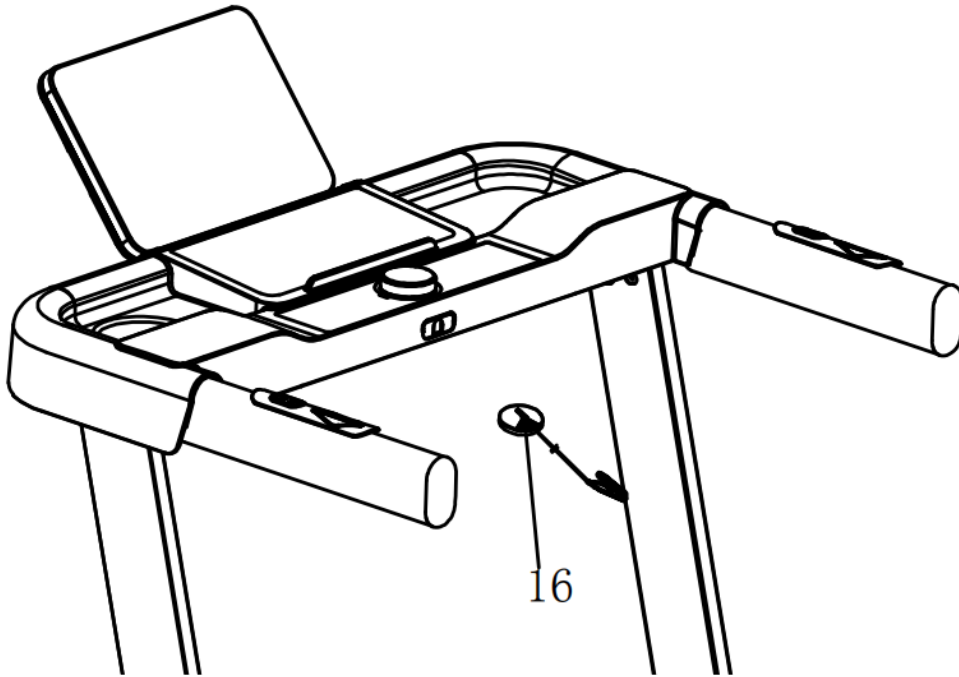
يجب التأكد من التجميع الكامل كما هو مطلوب أعلاه وقفل جميع البراغي.
قم بالعملية التالية بعد التأكد من أن كل شيء على ما يرام.
قبل استخدام جهاز المشي، يرجى قراءة التعليمات بعناية.

الخطوة 4:

استخدم المسمار (40) لتجميع غطاء الزخرفة (L/R34) على كلا الجانبين كما هو موضح في الصورة أدناه

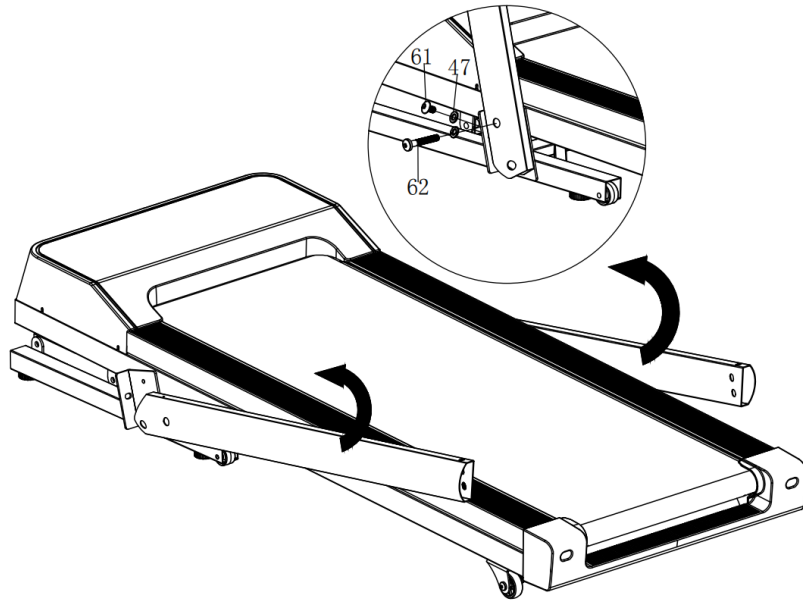


ضع مفتاح الأمان (16) على وحدة التحكم.



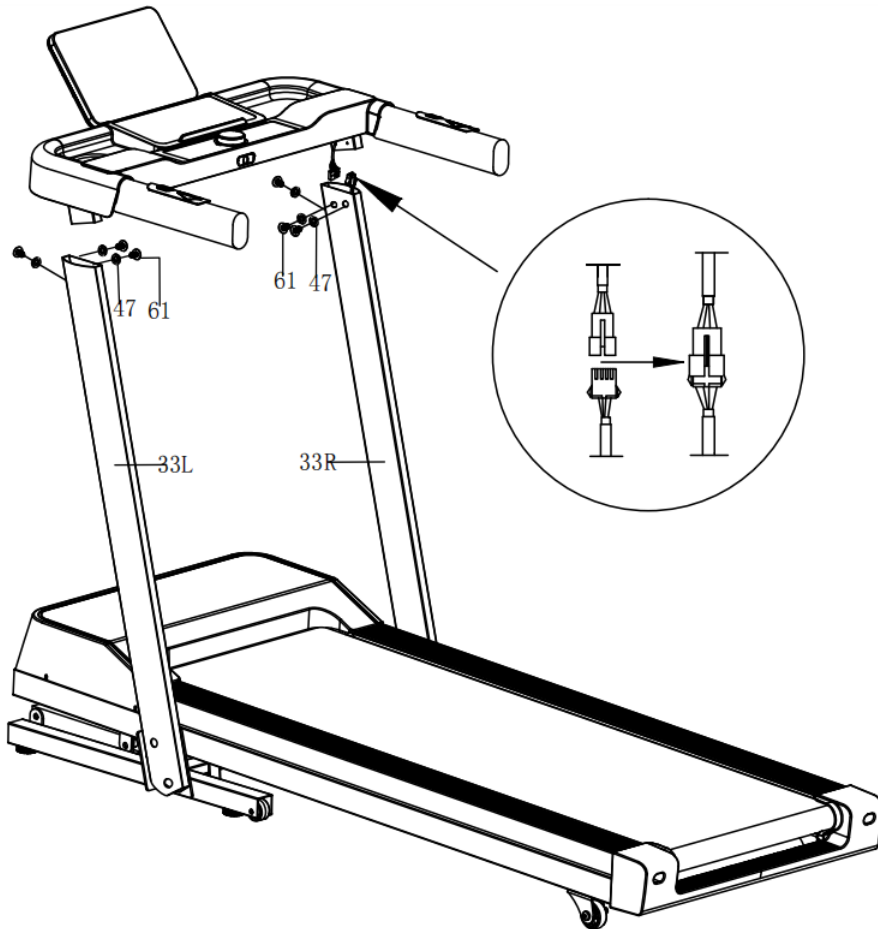
الخطوة 2:

ارفع العمود المستقيم واستخدم البراغي M8*15 (رقم: 61) و M8X35 (رقم: 62) والفلكات (رقم: 47) لتثبيت كلا القائمتين على الإطار الأساسي.



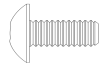

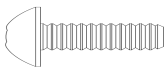




الخطوة 3:

قم بتوصيل الكابلات بين العمود المستقيم الأيمن (R33) ووحدة التحكم. استخدم المسمار المرفق M8x15 (رقم: 61) والغسالة المسطحة (رقم: 47) لإصلاح وحدة التحكم في الجزء العلوي من العمود المستقيم.



تعليمات التجميع

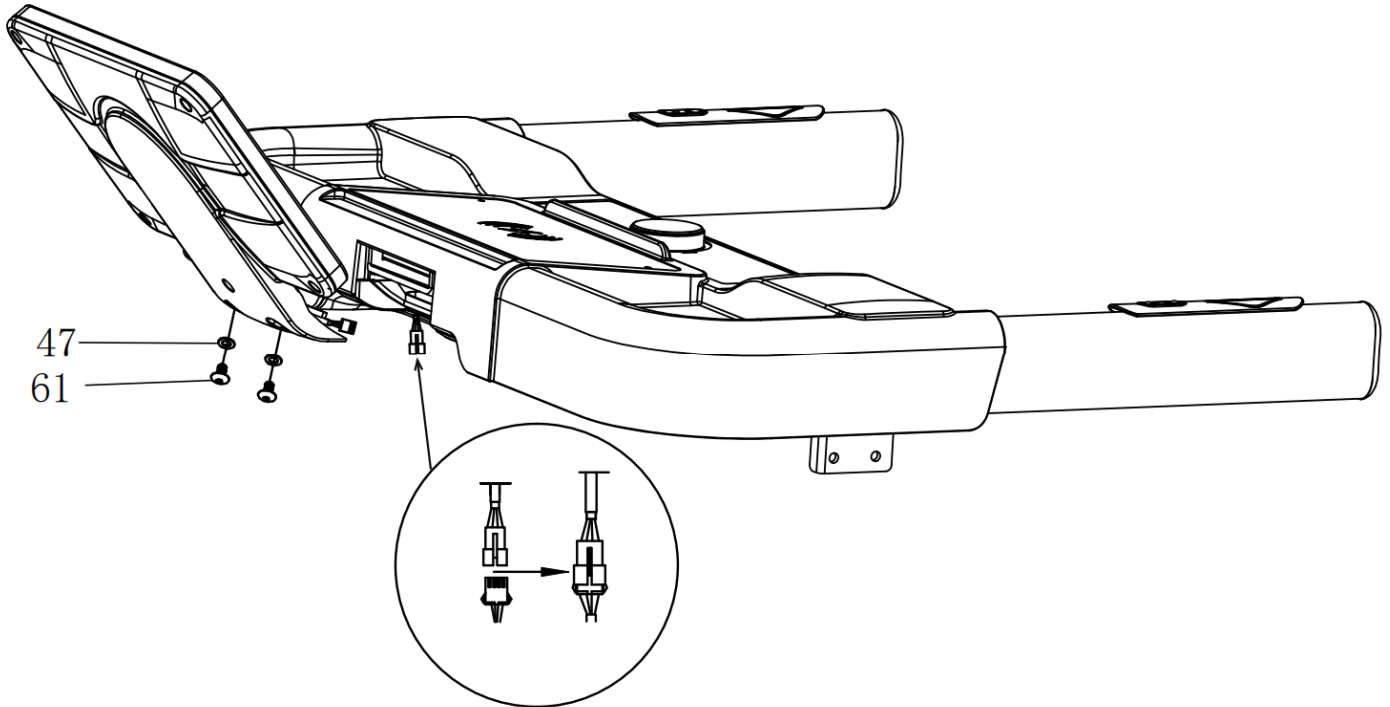
قائمة تعبئة الأجهزة:

وصف الجزء #	الكمية (قطعة)	وصف الجزء #	الكمية (قطعة)
بولت M8x16 mm. 	8	زيت التشحيم 	1
بولت M8x40 mm. 	2	مفتاح الأمان 	1
M8 غسالة (φ16-φ9*T1.6) 	10	وجع ألين 	1
أفسد 4.2x16mm 	4		

ملحوظة: الأجزاء الموضحة أعلاه هي جميع الأجزاء التي تحتاجها لتجميع جهاز المشي هذا. قبل البدء في التجميع، يرجى التحقق من عبوة الأجهزة للتأكد من أنها متضمنة. يرجى العثور على الأدوات الموجودة في مجموعة الأجهزة لمساعدتك في تجميع جهاز المشي هذا بشكل أسهل.

الخطوة 1:

قم بتوصيل الكابلات بين الشاشة ووحدة التحكم. استخدم البراغي (M8*15) والفلكة لتثبيت الشاشة على وحدة التحكم.



احتياطات السلامة الهامة

- قم بتوصيل سلك الطاقة الخاص بجهاز المشي مباشرةً بدائرة مؤرضة مخصصة. يجب تأريض هذا المنتج. إذا كان به عطل، فإن التأريض يوفر مسارًا ذا مقاومة أقل للتيار الكهربائي لتقليل خطر التعرض لصدمة كهربائية.
- ضع جهاز المشي على سطح نظيف ومستو. لا تضع جهاز المشي على سجادة سميكة لأنه قد يتداخل مع التهوية المناسبة. لا تضع جهاز المشي بالقرب من الماء أو في الخارج.
- ضع جهاز المشي بحيث يكون قابس الحائط مرئيًا ويمكن الوصول إليه.
- لا تقم مطلقًا بتشغيل جهاز المشي أثناء وقوفك على سير المشي. بعد تشغيل الطاقة وضبط التحكم في السرعة، قد يكون هناك توقف مؤقت قبل أن يبدأ سير المشي في التحرك، قف دائمًا على حاجزي القدم على جانبي الإطار حتى يتحرك الحزام.
- ارتداء الملابس المناسبة عند ممارسة التمارين على جهاز المشي. لا ترتدي ملابس طويلة وفضفاضة قد تعلق في جهاز المشي. قم دائمًا بارتداء أحذية الجري أو التمارين الرياضية بنعال مطاطية.
- تأكد من توصيل مصدر الطاقة ومن أن قفل الأمان فعال قبل استخدام جهاز المشي. قم بتركيب جانب واحد من قفل الأمان على جهاز المشي وقم بتثبيت الجانب الآخر على ملابسك أو حزامك، مما سيمكنك من سحب قفل الأمان على الفور في حالة الطوارئ.
- قم دائمًا بفصل سلك الطاقة قبل إزالة غطاء محرك جهاز المشي.
- تأكد من وجود مساحة خالية خلف جهاز المشي لا تقل عن 1*2م.
- أبعد الأطفال الصغار عن جهاز المشي أثناء التشغيل.
- أمسك دائمًا الدرابزين عند المشي أو الجري في البداية على جهاز المشي، حتى تشعر بالارتياح عند استخدام جهاز المشي.
- قم دائمًا بربط حبل سحب الأمان بملابسك عند استخدام جهاز المشي. إذا زادت سرعة جهاز المشي فجأة بسبب عطل إلكتروني أو زيادة السرعة عن غير قصد، فسوف يتوقف جهاز المشي بشكل مفاجئ عند فصل دبوس السحب من وحدة التحكم.
- في حالة حدوث أي خلل أثناء عملية الاستخدام، يرجى إزالة قفل الأمان على الفور، والإمسك بالمقود والقفز على حافظته، ثم النزول من جهاز المشي بعد توقفه.
- في حالة عدم استخدام جهاز المشي، يجب فصل سلك الطاقة وإزالة دبوس سحب الأمان.
- ضع مفتاح الأمان بعيدًا عن متناول الأطفال. يجب أن يكون القاصرون برفقة البالغين عند استخدام جهاز المشي.
- قبل البدء بأي برنامج تمرين، استشر طبيبك أو أخصائي الصحة. يمكنه المساعدة في تحديد وتيرة التمرين وشدته (منطقة القلب المستهدفة) والوقت المناسب لمحرك وحالتك الخاصة. إذا كان لديك أي ألم أو ضيق في صدرك، أو عدم انتظام ضربات القلب، أو ضيق في التنفس، أو تشعر بالإغماء أو أي إزعاج أثناء ممارسة الرياضة، توقف! استشر طبيبك قبل المتابعة.
- إذا لاحظت أي تلف أو تآكل في قابس التيار الكهربائي أو في أي قسم من سلك التيار الكهربائي، فيرجى استبدالها فورًا بواسطة كهربائي مؤهل - لا تحاول تغييرها أو إصلاحها بنفسك.
- في حالة تلف سلك التيار الكهربائي، يجب استبداله من قبل الشركة المصنعة أو وكيل الخدمة التابع لها أو أشخاص مؤهلين بشكل مماثل لتجنب المخاطر.
- ضع قدميك على الحاجز الجانبي قبل استخدام جهاز المشي، وقم دائمًا بربط حبل سحب الأمان بملابسك. أمسك شريط المقبض قبل أن يتحرك حزام الجري جيدًا (اشعر بسرعة الجري بقدمك الواحدة قبل استخدامه). لتجنب فقدان الرصيد، يرجى إبطاء السرعة إلى أدنى مستوى أو إزالة الأمان. وأمسك شريط المقبض للانتقال إلى السكة الجانبية عندما لا يكون مفتاح الطوارئ أو الأمان متصلًا.
- تأكد من فصل سلك الطاقة وتوقف جهاز المشي تمامًا قبل طيه. يرجى عدم تشغيله بعد طي جهاز المشي.

احتياطات

- قبل البدء بأي برنامج تمرين، استشر طبيبك أو أخصائي الصحة.
- التحقق من جميع البراغي مقفلة.
- لا تضع جهاز المشي أبدًا في منطقة رطبة، وإلا فسيسبب ذلك مشاكل.
- نحن لا نتحمل أي مسؤولية عن أي مشاكل أو أذى نتيجة للأسباب المذكورة أعلاه.
- ارتداء الملابس والأحذية الرياضية قبل الجري.
- لا تمارس الرياضة خلال 40 دقيقة بعد تناول الوجبة.
- لمنع الألم، يرجى الإحماء قبل التمرين.
- استشارة الطبيب قبل ممارسة الرياضة إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم.
- جهاز المشي يستخدم للبالغين فقط.
- توفير الرعاية الجيدة لكبار السن والأطفال والمعاقين والتوجيه والإشراف.
- لا تقم بتوصيل أي شيء بأي جزء من أجزاء هذا الجهاز، وإلا فقد يؤدي ذلك إلى تلفه.
- لا تقم بتوصيل الخط بمنتصف الكابل. لا تقم بإطالة الكابل أو تغيير قابس الكابل؛ لا تضع أي شيء ثقيل على الكابل أو تضع الكابل بالقرب من مصدر الحرارة؛ يُمنع استخدام مقبس به عدة ثقوب، فقد يتسبب ذلك في نشوب حريق أو قد يتعرض الأشخاص للأذى بسبب الطاقة.
- قطع التيار الكهربائي عند عدم استخدام المعدات. عند انقطاع التيار الكهربائي، لا تسحب خط الطاقة للحفاظ على السلك دون انقطاع.
- قد لا تكون بيانات جهاز مراقبة النبض دقيقة، وبالتالي لا يمكن استخدامها للأغراض الطبية. الإفراط في ممارسة الرياضة قد يسبب الإصابة، وحتى الموت. إذا كان لديك شعور بالدوخة أو المرض أو أي أعراض غير طبيعية أخرى، فيرجى التوقف عن التدريب واستشارة الطبيب على الفور.
- الحد الأقصى لوزن المستخدم: 120 كجم.

تحذير

- اقرأ جميع التعليمات بعناية قبل استخدام هذا المنتج. احتفظ بدليل المالك هذا للرجوع إليه في المستقبل:
- عند استخدام جهاز المشي هذا، استمر في ربط حبل سحب الأمان بملابسك.
- أثناء الجري، حافظ على تأرجح يديك بشكل طبيعي، وانظر إلى الأمام، ولا تنظر أبداً إلى أسفل قدميك.
- إضافة السرعة خطوة بخطوة عند التشغيل.
- عند حدوث حالة طارئة، قم بإزالة "زر التوقف الطارئ" على الفور.
- اترك جهاز المشي بعد توقف سير الجري بشكل ثابت.

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

سمات

تهانينا على اختيار جهاز المشي الآلي. لقد اتخذت الخطوة الأولى نحو أسلوب حياة أكثر صحة وأكثر فائدة.

تم تصميم جهاز المشي خصيصاً لتلبية احتياجاتك. وفيما يلي ملامح حلقة مفرغة.

- نطاق السرعة: 1.0 ~ 18.0 كم/ساعة
- الميل: 15 مستوى من الانحدار التلقائي
- نبض اليد
- 24 برنامجاً مسبقاً
- تطبيقات بلوتوث (Fitshow / Kinomap / Zwift)
- مكبر صوت بلوتوث
- شحن لاسلكي
- جهد الدخل: 220 فولت، 50-60 هرتز
- قابلة للطّي وسهلة الحركة
- الحد الأقصى لوزن المستخدم: 120 كجم.

جدول المحتويات

٣	تحذير
٣	سمات
٤	احتياطات
٥	احتياطات السلامة الهامة
٦	تعليمات التجميع
١٠	طرق لتأريض
١٠	المعلمة الفنية
١١	تعليمات التشغيل
١٦	استكشاف الأخطاء وإصلاحها
١٧	تعليمات التمرين
١٨	تعليمات الصيانة
٢٠	رسم متفجر
٢١	قائمة الأجزاء



Need Help?

تحتاج مساعدة؟

Call For Technical Support.
اتصل للحصول على الدعم الفني.

United Arab Emirates

الإمارات العربية المتحدة

+971 56 501 5399

+971 54 308 4588

customercare@topskyland.com

<https://topskyland.com>

Saudi Arabia

المملكة العربية السعودية

+966 50 819 8548

+966 59 643 1174

customerservice@topskyland.com

<https://sa.topskyland.com>