



IRON MASTERS

دفترچه راهنمای تردمیل

مدل S3000



هشدار !

قبل از استفاده از دستگاه دفترچه راهنما را بطور کامل مطالعه فرمایید

دفترچه راهنمای دستگاه شما بمنظور استفاده برای کلیه ی دستگاه ها طراحی شده و اگر قسمتی از آن

مربوط به دستگاه شما نمی باشد آن را نادیده بگیرید

فهرست

- ۱- هشدار جدی ۳
- ۲- قبل از استفاده ۶
- ۳- مونتاژ ۸
- ۴- دستورالعمل ورزش ۹
- ۵- عملکرد دستگاه ۱۰
- ۶- راهنمای عیب یابی ۱۷
- ۷- طریقه نگهداری ۱۹



اخطار:

قبل از استفاده از دستگاه حتما کلید ایمنی را به لباس خود وصل کنید

هشدار !

برای کاهش خطر برق گرفتگی و آسیب جدی، لطفا کلیه نکات ایمنی، اقدامات احتیاطی و

هشدارهای قبل از استفاده از تردمیل را بخوانید

صاحب دستگاه باید این اطمینان را حاصل کند که تمام کاربرانی که از تردمیل استفاده می کنند

به اندازه کافی آگاهی دارند

لطفا این دستورات را برای مراجعات بعدی نگه دارید

۱ - کلیه دستورالعمل های نحوه استفاده از دستگاه را مطالعه نمایید

۲- قاب دستگاه را باز نکنید، هیچ کاربری نباید قطعات داخلی را تعمیر کند و در صورت

لزام باید به تکنسین شرکت مراجعه نماید

۳- تردمیل را فقط به یک پریز برق مناسب بر روی زمین وصل کنید

۴- دستگاه تردمیل را به هیچ عنوان با دیگر برق های ولتاژ بالای خانگی، مانند

مایکروویو، تهویه هوا، و غیره به اشتراک نگذارید

۵- این محصول برای استفاده در مدار 240 ولت و 10 آمپر مدار می باشد

۶- تردمیل در زمان استفاده در محیط های داخلی باید به دور از رطوبت و گرد و غبار باشد

۷- هرگز هیچ گونه اشیاء و یا مایعی بر روی دستگاه قرار ندهید

۸- فقط یک نفر می تواند در یک زمان از دستگاه استفاده کند

۹- در مدت زمان استفاده از دستگاه ترجیحا از پوشش مناسب استفاده کنید زیرا لباس های

گشاد در هنگام پیاده روی بسیار دست و پا گیر است

۱۰- کودکان زیر ۱۲ سال و یا حیوانات به هیچ وجه نباید از دستگاه استفاده کنند، و در

صورت لزوم فقط با نظارت بزرگسالان می توانند از دستگاه استفاده کنند

۱۱- دستگاه تردمیل را از تماس با سطوح داغ محفوظ نگه دارید

۱۲- در زمان نظافت و یا تعمیر و نگهداری دستگاه باید حتما آن را از برق بکشید

۱۳- اگر سیم برق و یا دوشاخه برق آسیب دیده و یا اگر تردمیل به درستی کار نمی کند به

هیچ وجه از آن استفاده نکنید

۱۴- دستگاه تردمیل را فقط بر روی سطوح صاف قرار دهید

۱۵- اگر شما دارای هر گونه علائم بیماری، درد قفسه سینه، تهوع، سرگیجه و یا تنگی

نفس هستید ورزش را متوقف کرده و بلافاصله قبل از ادامه دادن به پزشک مراجعه کنید

۱۶- اگر دارای هر گونه از علائم بیماری های زیر هستید قبل از انجام فعالیت های ورزشی

با پزشک خانوادگی خود مشورت کنید :

(الف) بیماری قلبی، فشار خون بالا، دیابت قند، بیماری های تنفسی، سیگار کشیدن و

مشاهده عوارض سایر بیماری های مزمن

(ب) اگر بیش از ۳۵ سال سن دارید و دارای اضافه وزن هستید

(ج) زنانی که در دوران بارداری و یا شیردهی می باشند

(د) اگر از دستگاه تنظیم ضربان قلب و یا دیگر تجهیزات پزشکی استفاده می کنید

۱۷- قبل از این که عملیاتی روی دستگاه انجام دهید دوشاخه برق را از پریز جدا کنید

۱۸- قبل از اینکه تردمیل را بلند کنید و یا حرکت دهید کفی آن را در حالت ایستاده قرار دهید

و از قفل شدن آن اطمینان حاصل فرمایید

۱۹- تا زمانی که دستگاه را بطور کامل مونتاژ نکرده اید به هیچ وجه از آن استفاده نکنید

۲۰- در مکان هایی که اکسیژن مناسب نیست و ذرات معلق گاز در هوا پخش است استفاده از

این تردمیل اصلاً پیشنهاد نمی گردد

۲۱- زمانی که بر روی تردمیل قرار گرفتید، تردمیل را استارت نکنید، همیشه دسته تردمیل را

با دست گرفته و تا زمانی که احساس راحتی و امنیت نکرده اید دسته را رها نکنید

۲۲- لطفا قبل از اینکه تردمیل را استارت کنید بر روی ریل های کناری مشخص شده بایستید

۲۳- تردمیل را بر روی یک موکت نازک قرار ندهید چرا که این امر باعث ایجاد مشکل در

موتور و تهویه تردمیل می گردد

۲۴- لطفا از قرار گرفتن کلید ایمنی در جای خودش اطمینان حاصل فرمایید

۲۵- به پچه های خود اجازه بازی کردن در اطراف تردمیل را ندهید

۲۶- این تردمیل جهت مصرف خانگی طراحی و ساخته شده است، لطفا از این دستگاه در

باشگاه ها، مراکز درمانی، موسسه و ... استفاده نکنید زیرا در صورت استفاده در مکان

های غیر از منزل از گارانتی خارج می شود

۲۷- قبل از استفاده از تردمیل راهنمای استفاده در مواقع ضروری را کاملا مطالعه کرده و

پس از اطمینان از نحوه استفاده، از دستگاه استفاده کنید

۲۸- سنسور ضربان قلب یک وسیله تست دارویی و مرتبط به آن نمی باشد، این سنسور

فقط ریتم ضربان قلب شما را نشان می دهد

نکته : نمایش ضربان قلب در دستگاه تردمیل بصورت حدودی بوده لذا نمی توانیم کاملا به

آن استناد نماییم، لرزش دستگاه، تعریق کف دست، عدم لمس مستقیم نبض و ... همه باعث

می شود تا دستگاه با برآورد ناقصی از ضربان قلب شما مواجه شود

۲۹ - همیشه مراقب کلید ایمنی دستگاه خود باشید و هرگز آن را فراموش نکنید

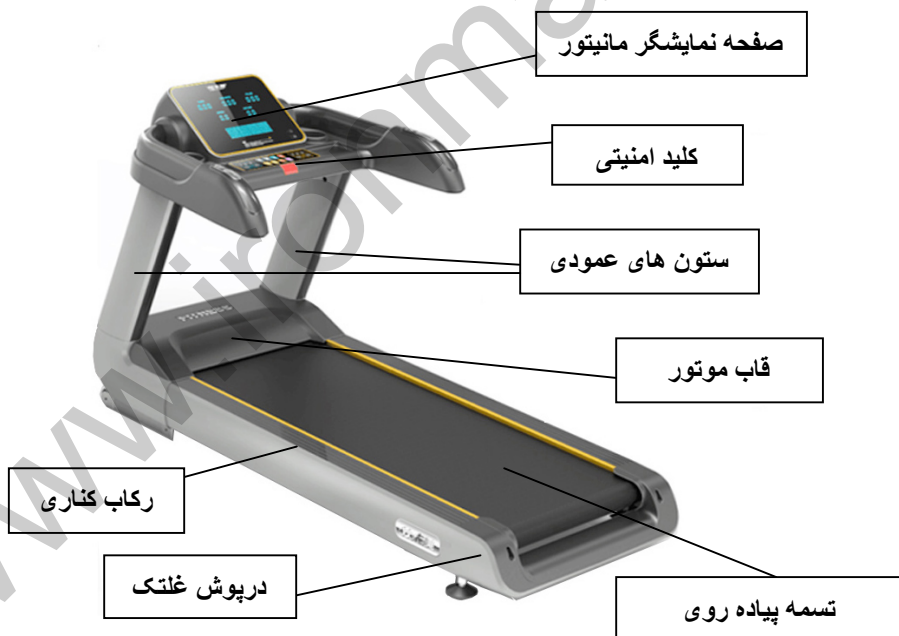
۳۰ - تردمیل خود را مرتب چک کنید و به عبارتی آن را سرویس دوره ای کنید

۳۱ - لطفا جعبه تردمیل خود را در یک محیط کاملا صاف باز کرده و بر روی سطوح صاف

قرار دهید و پیشنهاد می گردد که از یک کاور موثر به غیر از موکت نازک بمنظور قرار

دادن در زیر تردمیل استفاده کنید

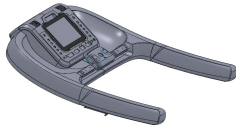
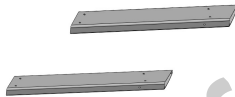
۲- قبل از استفاده



۲.۱- ویژگی های اصلی دستگاه

ولتاژ ورودی	۲۲۰V±۱۰%
فرکانس	۵۰/۶۰ HZ
فضای پیاده روی	۶۱۰ * ۱۶۱۰ سانتی متر
امکانات	زمان، سرعت، مسافت، کالری، ضربان قلب، MP3
سرعت	۱،۰-۲۰ کیلومتر
تحميل وزن	۲۰۰ کیلوگرم
قدرت موتور	۲۷۰۰ W ۳
شیب	۱۵ - ۰ درجه
هشدار استفاده بیشتر از ظرفیت وزنی مجاز	بله

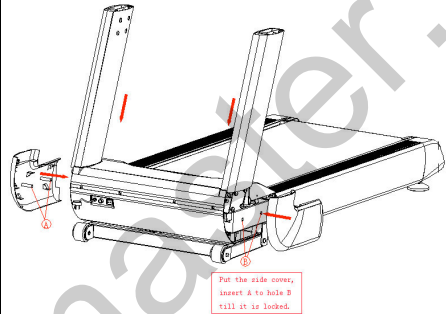
۲.۲ - لیست بسته بندی :

 ۱- بدنه اصلی دستگاه		 ۲- مانیتور		 ۳- ستون های عمودی	
ردیف	لوازم و اتصالات	تعداد	ردیف	لوازم اتصالات	تعداد
۱	 M10X20	۲	۷	 آچار 6mm	۱
۲	 M10X60	۸	۸	 آچار 5mm	۱
۳	 M8X65	۲	۹	کلید ایمنی \ کابل MP3	۱
۴	 M8X20	۲	۱۰	دفترچه راهنما	۱
۵	 واشر تخت	۱۰	۱۱	 روغن سیلیکون	۱
۶	 آچار چند کاره	۱			

توجه : شرکت در قبال محصولاتی که توسط افراد و یا عاملین غیر مجاز مونتاژ و یا تعمیر گردد هیچ گونه مسئولیتی را نمی پذیرد

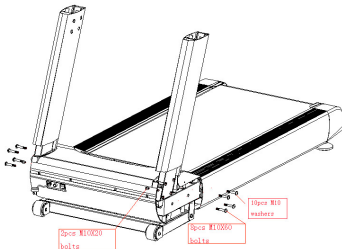
مرحله دوم :

در این مرحله درپوش پلاستیکی چپ و راست ستون های عمودی را در جای خود قرار داده و آنها را محکم کنید



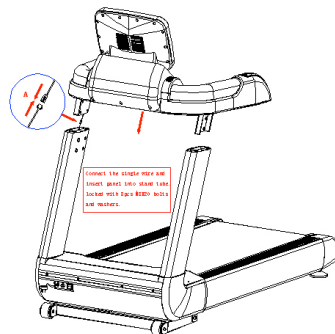
مرحله اول :

در این مرحله بدنه اصلی را از درون جعبه بیرون آورده و بر روی یک سطح صاف قرار دهید
سپس ستون های عمودی را در حالت ایستاده قرار داده و بوسیله ۸ عدد پیچ $M10 \times 60$ و ۲ عدد پیچ $M10 \times 2$ و مهره آنها را بسته و سفت کنید



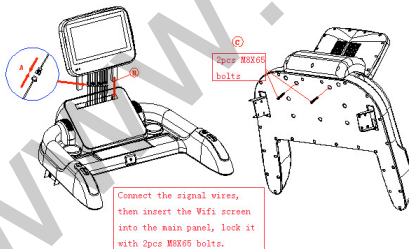
مرحله چهارم :

در این مرحله سیم اتصال درون ستون عمودی را به سیم اتصال مانیتور متصل کرده و مانیتور را بر روی ستون های عمودی قرار داده و بوسیله ۲ پیچ $M8 \times 20$ و واشر و مهره آن را بسته و سفت کنید



مرحله سوم :

در این مرحله سیم اتصال مانیتور را به دستگاه ای فای متصل کرده و سپس دستگاه را بر روی مانیتور قرار داده و بوسیله ۲ پیچ $M8 \times 65$ آن را بسته و سفت کنید



۴- دستورالعمل های ورزشی :

مهم نیست که شما چقدر ورزش می کنید، مهم این است که در ابتدا حرکات کششی را انجام دهید، زیرا

عضلات گرم انعطاف پذیری بیشتری دارند، بنابراین باید بدن را به مدت 5 الی 10 دقیقه گرم کنید، پس

پیشنهاد می گردد برای شروع ورزش بعد از مدت زمان طولانی حتما

ورزش های کششی را به مدت 5 دقیقه انجام دهید

۱- لمس پنجه پا :

کمر خود را به سمت جلو خم کنید و عضلات پشت و شانه را شل کنید،

سپس دست ها را به سمت انگشتان پا بکشید و با انگشتان پهنه

پایتان را به مدت 15 ثانیه لمس کنید (این حرکت را سه مرتبه انجام

دهید)

۲ - کشش عضلات عقب ران:

در حالت نشسته پای راست خود را دراز کنید و با دست چپ پای چپ

را گرفته و کف پای چپ را به قسمت داخلی ران راست بچسبانید،

دست راست خود را کشیده و به مدت 15 ثانیه با انگشتان دستتان پهنه

پای خود را لمس کنید و سپس با پای چپ این عمل را انجام دهید، سعی کنید برای هر پا سه مرتبه این

حرکت کششی رو انجام دهید

۳ - کشش ماهیچه ساق پا :

کف دستان خود را بر روی دیوار قرار دهید و پای راست خود را ثابت نگه دارید، سپس پای چپ خود را

نیم قدم به جلو گذاشته و آن را خم کنید تا عضلات ماهیچه ساق پایتان کشیده شود و این حرکت را سه

مرتبه به مدت 15 ثانیه انجام دهید

۴ - کشش عضلات چهار سر ران :

برای برقراری تعادل دست راست خود را بر روی دیوار قرار دهید و با دست چپ پنجه پای چپتان را بگیرید

و از پشت به سمت باسن بکشید، این حرکت را سه مرتبه انجام دهید و به مدت 15 ثانیه نگه دارید

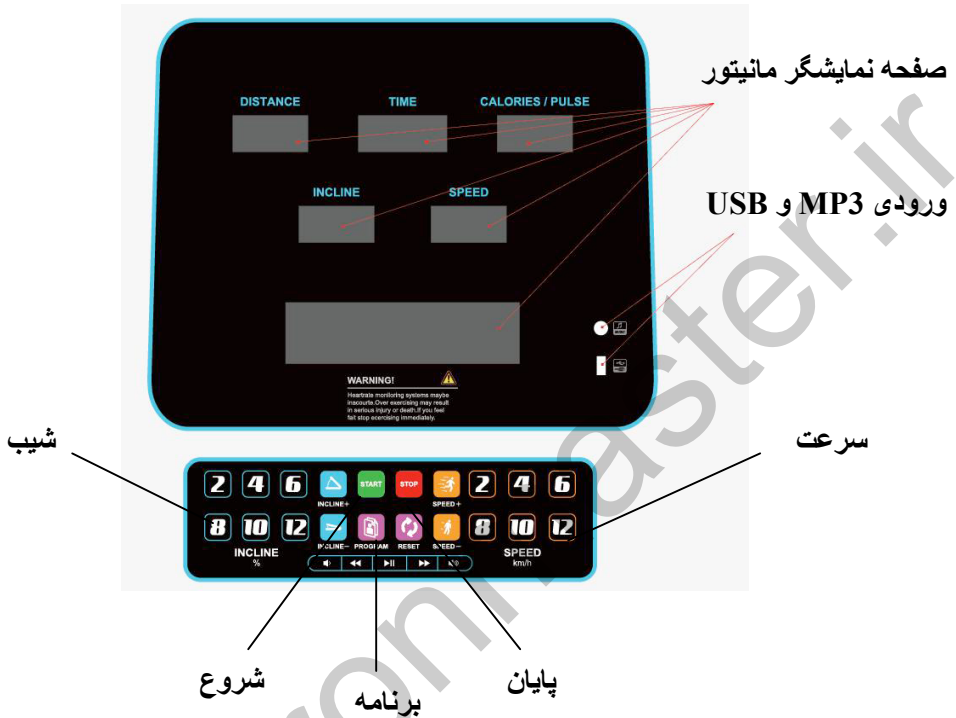
۵ - کشش ناحیه داخلی ران :

در حالت نشسته زانو هایتان را به سمت بیرون برده و با دو دست خود کف پایتان را به هم بچسبانید و تا

جای ممکن پاشنه پایتان را به سمت کشاله ران خود بکشید، سپس دو سر زانوی خود را به طرف زمین

فشار دهید تا عضلات کاملاً کش بیایند، این حرکت را سه مرتبه و به مدت 10 الی 15 ثانیه انجام دهید

۵- عملکرد دستگاه



۱- معرفی مختصر

استفاده از صفحه مانیتور بسیار ساده است و دارای پارامترهای کمتری می باشد
دستورالعمل نحوه استفاده:

پارامتر تردمیل : میزان "سرعت"

پارامتر ورزش: میزان "فاصله"، "کالری"، "زمان" و "ضربان قلب"

حالت ورزش: حالت دستی و خودکار

حالت دستی ورزش: انجام تمرینات ورزشی بدون هیچ گونه تنظیم خاصی بر روی دستگاه

الگوی مدل تمرین : انجام تمرین بدون هیچ گونه تنظیم برنامه

حالت تمرین بر اساس زمان : بطور مثال زمانی که در طول تمرین باید سپری کنیم را بر روی ۳۰ دقیقه قرار می دهیم

حالت تمرین بر اساس مسافت : بطور مثال مسافتی که در طول تمرین باید طی کنیم را بر روی ۳ کیلومتر قرار می دهیم

حالت تمرین بر اساس کالری : بطور مثال میزان کالری که در طول تمرین باید بسوزانیم را بر روی ۵۰ کیلو کالری قرار می دهیم

حالت تمرین بر اساس برنامه ورزشی: این تردمیل دارای ۱۲ برنامه ورزشی است که می توان برنامه های ورزشی مختلفی را بر روی دستگاه تنظیم و اجرا کرد

۲- صفحه نمایشگر مانیتور

صفحه نمایشگر مانیتور به رنگ آبی است

محتویات صفحه نمایش :

الف) ضربان قلب

ب) زمان

ج) مسافت

د) کالری

ه) سرعت

۳- کلید

کلید های این دستگاه عبارت است از :

الف) ۶ کلید مستقیم انتخاب سرعت (۲،۴،۶،۸،۱۰،۱۲)

ب) ۱ کلید روشن

ج) ۱ کلید مکث ، شروع

د) ۱ کلید برنامه خودکار

ه) ۱ کلید برنامه دستی

ر) ۶ کلید مستقیم انتخاب شیب (۲،۴،۶،۸،۱۰،۱۲)

ز) ۴ کلید به جهت پخش موسیقی (عقب، جلو، صدا کم، صدا زیاد)

۴- پارامتر

الف) ولتاژ برق ۲۲۰ ولت

ب) حداقل سرعت ۱۰ کیلومتر

پ) حداکثر سرعت ۲۰ کیلومتر

ت) بیشترین زمان ممکن جهت انجام تمرینات ورزشی : ۹۹ دقیقه

س) کمترین زمان ممکن جهت انجام تمرینات ورزشی : ۸ دقیقه

ج) بیشترین مسافت ممکن جهت انجام تمرینات ورزشی : ۹۹ کیلومتر

د) کمترین مسافت ممکن جهت انجام تمرینات ورزشی : ۱ کیلومتر

ذ) بیشترین میزان سوخت کالری ممکن جهت انجام تمرینات ورزشی : ۹۹۰ کالری

ه) کمترین میزان سوخت کالری ممکن جهت انجام تمرینات ورزشی : ۱۰ کالری

ر) بیشترین زمان ممکن جهت انجام برنامه ورزشی (P1—P12) : ۹۹ دقیقه

ز) کمترین زمان ممکن جهت انجام برنامه ورزشی (P1—P12) : ۸ دقیقه

۵- کلید ایمنی

در هر شرایطی اگر کلید ایمنی از جای خود برداشته شود دستگاه خاموش می شود و از صفحه

نمایش دستگاه صدای هشدار دهنده ای بیرون می آید

۶- مدل تمرین

این مدل تمرین شرایط استفاده آسانی دارد :

الف) برق دستگاه را روشن شود

ب) کلید ایمنی در جای معین خود قرار بگیرد

(۱) تنظیم دستی

الف) کلید شروع را بزنید :

دستگاه در زمان شروع به کار بوق هشدار می زند و این به معنی این است که در حال حرکت است و دستگاه به آرامی از یک تا پنج ثانیه سرعت می گیرد

ب) تنظیمات تردمیل

کلید “speed-”, “speed+” را فشار دهید تا سرعت تنظیم گردد

پ) تردمیل بر روی صفحه نمایشگر شمارش معکوس را شروع کرده و خود نمایشگر به حالت آماده به کار در آمده و شروع به حرکت می کند

ج) کلید میانبر speed را جهت تنظیم دقیق سرعت انتخاب کنید

د) کلید pause را فشار دهید سیستم متوقف می شود

ه) هنگامی که زمان تمرین از 99:59 تجاوز کند در این صورت سیستم خاموش نمی شود اما بصورت خودکار رو به کاهش سرعت و اتمام هدایت می گردد

۲- برنامه دستی

الف) شروع

در حالت آماده به کار کلید “mode” را بزنید، فونت های صفحه نمایشگر به حالت چشمک زن

در می آید و شما می توانید هر حروفی که به حالت چشمک زن در می آید را انتخاب و بر اساس

سلیقه خود تنظیم کنید

ب) تنظیمات تردمیل

با فشار دادن کلید “speed-”, “speed+” سرعت ارزیابی می گردد

کلید میانبر speed را جهت تنظیم دقیق سرعت انتخاب کنید

ج) تردمیل پارامتر تمرین ها را محاسبه می کند و صفحه نمایش را پاکسازی می کند

د) کلید “STOP” را فشار دهید دستگاه متوقف می گردد

ه) زمانی که مدت زمان تمرین ها از حالت برنامه ریزی شده اولیه تجاوز می کند و بیشتر

می شود، در این صورت سیستم بصورت خودکار متوقف می شود و به حالت آماده به کار

در می آید

۳- برنامه خودکار

طبق برنامه ریزی کارشناسان، ۱۲ برنامه ورزشی در داخل سیستم قرار داده شده است

الف) شروع

کلید “PROGRAM” را فشار دهید و زمانی که سیستم در حالت آماده به کار است صفحه

نمایشگر زمان 30:00 را نشان می دهد، سپس شما می توانید خودتان زمان و سرعت

دلخواهتان را انتخاب و سپس کلید START را بزنید ، هم اکنون سیستم شروع به کار کرده

است. هر برنامه به ۲۰ بخش تقسیم می گردد که هر بخش شامل ۲۰ ثانیه می باشد و زمانی

که هر برنامه به پایان می رسد دستگاه بصورت خودکار وارد برنامه بعدی می شود و وقتی

که تمام برنامه ها به پایان برسد دستگاه متوقف می شود

۷- عملکرد USB و یا mp3 :

زمانی که اتصال mp3 و یا USB برقرار شود مانیتور موزیک را پخش می کند، کلید تنظیم

صدای USB بر روی پنل مانیتور می باشد و تنظیم صدای mp3 از طریق دستگاه mp3

player می باشد

زمان برنامه		زمانبندی پیاده روی بر اساس ۲۰ قسمت																			
		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
P۰۱	سرعت	۲	۳	۳	۴	۵	۳	۴	۵	۵	۳	۴	۵	۴	۴	۴	۲	۳	۳	۵	۳
	شیب	۰	۷	۷	۶	۶	۵	۵	۴	۴	۳	۳	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۳	۳	۴
P۰۲	سرعت	۲	۴	۴	۵	۶	۴	۶	۶	۶	۴	۵	۶	۴	۴	۴	۲	۲	۵	۴	۱
	شیب	۰	۳	۳	۵	۵	۷	۷	۹	۹	۷	۷	۵	۵	۳	۳	۳	۳	۵	۵	۷
P۰۳	سرعت	۲	۴	۴	۶	۶	۴	۷	۷	۷	۴	۷	۷	۴	۴	۴	۲	۴	۵	۳	۲
	شیب	۰	۵	۵	۵	۱۲	۱۲	۵	۵	۵	۱۲	۱۲	۵	۵	۵	۱۲	۱۲	۵	۵	۵	۱۲
P۰۴	سرعت	۳	۵	۵	۶	۷	۷	۵	۷	۷	۸	۸	۵	۹	۵	۵	۶	۶	۴	۴	۳
	شیب	۰	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶
P۰۵	سرعت	۲	۴	۴	۵	۶	۷	۷	۵	۶	۷	۸	۸	۵	۴	۳	۳	۶	۵	۴	۲
	شیب	۰	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶
P۰۶	سرعت	۲	۴	۳	۴	۵	۴	۸	۷	۵	۷	۸	۳	۶	۴	۴	۲	۵	۴	۳	۲
	شیب	۰	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶
P۰۷	سرعت	۲	۳	۳	۳	۴	۵	۳	۴	۵	۳	۴	۵	۳	۳	۳	۶	۶	۵	۳	۳
	شیب	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۹	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۲
P۰۸	سرعت	۲	۳	۳	۶	۷	۷	۴	۶	۷	۴	۶	۷	۴	۴	۴	۲	۳	۴	۴	۲
	شیب	۰	۳	۳	۵	۵	۷	۷	۹	۹	۷	۷	۵	۵	۳	۳	۳	۳	۵	۵	۷
P۰۹	سرعت	۲	۴	۴	۷	۷	۴	۷	۸	۴	۸	۹	۹	۴	۴	۴	۵	۶	۳	۳	۲
	شیب	۰	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲
P۱۰	سرعت	۲	۴	۵	۶	۷	۶	۴	۶	۸	۸	۶	۶	۵	۴	۴	۲	۴	۴	۳	۳
	شیب	۹	۸	۷	۶	۶	۴	۳	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴
P۱۱	سرعت	۳	۴	۵	۹	۵	۹	۵	۵	۵	۹	۵	۵	۵	۵	۹	۹	۸	۷	۶	۳
	شیب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴
P۱۲	سرعت	۲	۵	۸	۱۰	۷	۷	۱۰	۱۰	۷	۷	۱۰	۱۰	۶	۶	۹	۹	۵	۵	۴	۳
	شیب	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۴	۴	۴	۴	۴

۸- تست کامل

در حالت آماده به کار دکمه “PROGRAM” را بزنید و مرتباً بفشارید تا وارد حالت FAT

شوید، سپس کلید “MODE” را زده تا وارد F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 شوید، جهت اطلاع

F1= نوع جنسیت مرد یا زن، F2= سن، F3= قد، F5= وزن، چربی

کلید speed را بفشارید و با کلید مربوط به گزینه speed پارامترهای کنترل را از ۱ الی ۴

کنترل کنید. (جدول زیر را ببینید)

سپس کلید Mode را زده تا وارد حالت F5 یا همان چربی سوزی شوید، در این زمان صفحه

کنترل ضربان قلب را برای چند ثانیه نگه داشته تا چربی-وزن-قد نشان داده شود. نسبت چربی

براساس وزن و قد شما تنظیم می گردد، اما تناسب بدن را نشان نمی دهد

چربی، اساس اولیه سنجش برای زنان و مردان می باشد که شاخص آن بر اساس قد و وزن

آنها بررسی می گردد. چربی مناسب باید بین ۲۰ الی ۲۵ باشد و اگر زیر ۱۹ باشد نشان دهنده

آن است که شما بیش از حد لاغر هستید و اگر بالای ۲۵ باشد نشان دهنده این است که شما

اضافه وزن دارید و اگر بالای ۳۰ باشد نشان دهنده این است که شما چاق هستید، این اطلاعات

بصورت تقریبی، فقط برای مصرف کننده می باشد و به هیچ وجه ریشه پزشکی ندارد

۰۱	جنسیت	مرد ۰۱	زن ۰۲
۰۲	سن	۹۹-----۱۰	
۰۳	ارتفاع	۲۴۰-----۱۰۰	
۰۴	وزن	۱۶۰-----۲۰	
۰۵	چربی	≤ ۱۹	کمبود وزن
	چربی	$= (۲۰ \text{---} ۲۵)$	وزن طبیعی
	چربی	$= (۲۵ \text{---} ۲۹)$	اضافه وزن
	چربی	≥ ۳۰	چاقی

عملکرد قفل ایمنی

در مواقع اضطراری زمانی که کلید ایمنی را بکشید تردمیل متوقف می شود و زنگ هشدار دهنده از صفحه نمایشگر مانیتور به صدا در می آید و زمانی که کلید ایمنی را بار دیگر در جای خود قرار دهید دستگاه مجدداً به حالت آماده به کار برمی گردد

۱ - قبل از انجام ورزش حتماً کلید برق دستگاه و کلید ایمنی را بررسی کنید

۲ - زمانی که در طول ورزش دچار حالت غیر طبیعی شده اید می توانید با کشیدن کلید ایمنی دستگاه را سریعاً متوقف کرده و با جای گذاری کلید در جای خود مجدداً دستگاه به حالت آماده به کار برمی گردد

۳ - افراد غیر حرفه ای به هیچ عنوان نباید تردمیل را تعمیر کنند زیرا ممکن است که آسیب جدی به دستگاه وارد شود

۶- راهنمای عیب یابی

مشکل	علت احتمالی	طریقه رفع مشکل
صفحه نمایشگر ماینیتور روشن نمی شود	۱- سیم اتصال به درستی وصل نشده ۲- فاقد سیم اتصال می باشد ۳- سیستم حفاظت از اضافه بار عمل نمی کند ۴- ترانس سوخته است	۱- سیم اتصال را به درستی وصل کنید ۲- سیم اتصال به دستگاه وصل کنید ۳- سیستم حفاظت از اضافه بار را خاموش و روشن کنید ۴- ترانس را تعویض کنید
موتور روشن نمی شود	۱- کلید امنیتی در جای خود قرار نگرفته ۲- سیم برق موتور وصل نیست ۳- کابل کنترل سیگنال وصل نیست ۴- برد آسیب دیده است ۵- موتور آسیب دیده است	۱- کلید امنیتی را در جای خود قرار دهید ۲- سیم برق موتور را وصل کنید ۳- کابل کنترل سیگنال را وصل کنید ۴- برد را تعویض کنید ۵- موتور را تعویض کنید
E.۱	۱- سیم اتصال به درستی وصل نشده ۲- سیم اتصال آسیب دیده است	۱- سیم اتصال را مجدداً وصل کنید ۲- سیم اتصال را تعویض کنید
E.۲	۱- موتور از مدار خارج شده و یا ارتباط آن ضعیف است ۲- کابل برق خراب است	۱- موتور را تعویض کنید و خطوط ارتباطی را بررسی کنید ۲- کابل برق و یا برد را تعویض کنید
E.۳	۱- سنسور سرعت به درستی وصل نشده ۲- سنسور سرعت آسیب دیده است ۳- سیم برق به درستی وصل نشده است ۴- موتور آسیب دیده است ۵- برد آسیب دیده است	۱- سیم سنسور را به درستی وصل کنید ۲- سنسور سرعت را تعویض کنید ۳- سیم برق را به درستی وصل کنید ۴- با تکنسین شرکت تماس حاصل فرمایید ۵- با تکنسین شرکت تماس حاصل فرمایید
E.۵	۱- وزن کاربر بیشتر از تحمل دستگاه است ۲- زانده ای در دستگاه وجود دارد ۳- برد آسیب دیده است ۴- ولتاژ برق مطابقت ندارد	۱- نباید بیش از تحمل وزن دستگاه بر روی آن قرار گرفت ۲- زانده را از دستگاه خارج کنید ۳- برد را تعویض کنید ۴- ولتاژ برق را تنظیم کنید
E.۶	برد اخطار می دهد	برد را تعویض کنید
E.۷	کلید امنیتی بر روی دستگاه قرار ندارد	کلید امنیتی را بر جای خود قرار دهید
E.۸	برد آسیب دیده است	برد را تعویض کنید
E0a	فعالیت تردمیل غیر طبیعی است	کلید برق دستگاه را خاموش و روشن کنید

۷- طریقه نگهداری

۷.۱ روغن کاری

بعد از یک مدت پیاده روی باید تردمیل را با روغن سیلیکون روغن کاری کنید
نکته :

اگر کمتر از ۳ ساعت در طول هفته از تردمیل استفاده می کنید باید پس از گذشت ۵ ماه، دستگاه را یکبار روغن کاری کنید

اگر در طول هفته ۴ الی ۷ ساعت از تردمیل استفاده می کنید باید پس از گذشت ۲ ماه، دستگاه را یکبار روغن کاری کنید

اگر بیشتر از ۷ ساعت در طول هفته از تردمیل استفاده می کنید باید پس از گذشت ۱ ماه، دستگاه را یکبار روغن کاری کنید

روغن کاری را بیش از حد انجام ندهید و به خاطر داشته باشید روغنکاری به موقع موجب افزایش طول عمر مفید دستگاه می گردد

۷.۲- طریقه روغن کاری

نکته مهم در مورد روغن کاری مطمئن بودن از خاموش کردن دستگاه و قطع جریان الکتریکی قبل از روغن کاری است، درضمن از روغن های متفرقه جهت دستگاه استفاده ننمایید، هرگاه زیر تسمه را لمس کرده و متوجه خشکی آن شدید می توانید نسبت به روغن کاری آن اقدام نمایید
روغن کاری زیر تسمه نقاله به شرح ذیل می باشد :

الف) تسمه تردمیل را متوقف کرده و کفی دستگاه را تا کنید

ب) لبه تسمه دستگاه را تا جای ممکن بالا زده و سپس روغن را تا قسمت میانی تسمه برده و روغن کاری کنید، دو طرف تسمه را روغن کاری کرده و دستگاه را روشن کنید و روی سرعت ۱ کیلومتر گذاشته تا تسمه کاملاً روغن کاری شود، پس از چند دقیقه روغن کاملاً جذب می شود



۷.۳- خارج شدن تسمه از حالت تنظیم

تنظیمات دستگاه بر اساس نیازهای شخصی شما می باشد، اما پس از یک دوره استفاده ممکن است که تسمه از تنظیمات پیش فرض خارج شود، بنابراین اگر متوجه هرگونه لغزش غیر طبیعی در عملکرد تسمه شده اید، باید تسمه را تنظیم کنید و تسمه نباید بیش از حد سفت شود زیرا موجب می شود تا فشار بسیار زیادی به موتور وارد شده و منجر به آسیب دیدگی شدید می شود

انحراف تسمه از محور اصلی شامل گارانتی نمی باشد، سرویس های اصلی ماهیانه طبق دفترچه راهنما می بایست انجام گردد و هر گاه شاهد حرکت تسمه به سمت چپ و یا راست شدید، برای جلوگیری از هرگونه آسیب باید سریعاً تسمه را تنظیم کنید

مطابق شکل آچار آلن بزرگ را در سمتی که تسمه به آن طرف کشیده شده قرار داده و در حالتی که دستگاه با سرعت ۶ کیلومتر بر ساعت در حال حرکت می باشد، در جهت عقربه های ساعت به میزان نیم دایره می گردانیم، برای چند دقیقه صبر می کنیم تا تغییر مورد نظر در تسمه ایجاد گردد، پس از آن اگر تسمه به حالت عادی باز نگشت مرحله فوق را دوباره تکرار می نمایید

۷.۵- تنظیم تسمه در حال حرکت

اگر مدت زیادی از سرویس و سفت کردن پیچ دستگاه گذشته، در این زمان نباید از دستگاه استفاده شود زیرا ممکن است صدمه جدی به تسمه وارد شود بنابراین باید تسمه را تنظیم کنید توجه : هرگونه اشیائی که بر روی تسمه و یا ما بین تسمه قرار می گیرند باید برداشته شوند

