

## راهنمای استفاده از تردمیل T-640



## فهرست

صفحه	
۱	ضمانت بی قید و شرط
۲	دستورالعمل های عمومی ایمنی
۴	موارد احتیاطی ویژه
۵	مونتاز کردن دستگاه
۶	باز کردن جعبه و مونتاز کردن دستگاه
۷	شکل ۱ نمای مونتاز دستگاه
۸	فهرست قطعات
۹	شکل ۲ نمای مونتاز دستگاه
۹	راهنمای دستورالعمل مونتاز دستگاه
۱۰	راهنمای استفاده از دستگاه
۱۲	صفحه نمایش (مانیتور) تمرین
۱۴	نحوه نگه داری از دستگاه
۱۷	نکات مهم
۱۸	عیب یابی
۱۹	نکات کلی در مورد انجام حرکات ورزشی
۲۱	تمرینات گرم کردن / حرکات کششی

## سپاسگزاری

از شما به خاطر خرید این محصول سپاسگزاریم. این دستگاه به شما کمک می کند که عضلاتتان را به طور صحیح ورزش داده و تناسب اندامتان را حفظ کنید، آن هم در محیطی آشنا مانند خانه.

### ضمانت بی قید و شرط

شرکت وارد کننده دستگاه به شما اطمینان می دهد که این وسیله از موادی با کیفیت بالا ساخته شده است. ضمانت بی قید و شرط این دستگاه تنها در صورت راه اندازی درست آن مطابق دستورالعمل های داده شده معتبر خواهد بود. به عبارت دیگر استفاده یا حمل و نقل نادرست این وسیله باعث ابطال ضمانت نامه می شود.

ضمانت نامه یاد شده یکساله بوده و از زمان خرید دستگاه شروع می شود. در صورت معیوب بودن دستگاه، لطفاً از زمان خرید، ظرف مدت ۱۲ ماه اعتبار ضمانت با بخش خدمات مشتریان تماس بگیرید. اگر سیم برق وسیله ای که خریداری کرده اید، معیوب است، حتماً باید توسط شرکت سازنده، بخش نگه داری یا اشخاص حرفه ای مرتبط تعویض شود تا جلو خطرات احتمالی گرفته شود. این ضمانت نامه به قطعات ذکر شده زیر تعلق می گیرد (البته در صورتی که در مورد کالا ذکر شده باشد): چارچوب، کابل، وسایل الکترونیکی، فوم، چرخ ها.

ضمانت نامه شامل موارد زیر نیست:

- آسیب وارد شده از طرف نیروی خارجی
- دخالت افراد و بخش های فاقد مجوز
- راه اندازی و استفاده نادرست از محصول
- عمل نکردن به دستورالعمل های مربوطه

قطعات فرسوده و غیر قابل استفاده (مانند نوار تردمیل) نیز مشمول ضمانت نامه نمی شوند.

این دستگاه تنها برای استفاده شخصی طراحی و ساخته شده است و در صورت استفاده از آن به صورت حرفه ای، مشمول ضمانت نامه نخواهد بود.

در صورت نیاز می توانید قطعات یدکی را به بخش خدمات مشتریان سفارش دهید. داشتن اطلاعات زیر، هنگام سفارش قطعات یدکی ضروری است:

\* دستورالعمل استفاده

\* شماره مدل (که روی جلد این راهنما درج شده است)

\* شرح قطعات

\* شماره قطعات

\* تأییدیه خرید به همراه تاریخ خرید

لطفاً تنها در صورت اجازه تیم خدماتی ما، نسبت به ارسال دستگاه به شرکت اقدام کنید. هزینه ارسال کالا بدون اطلاع قبلی به عهده فرستنده است.

**نکات عمومی ایمنی** 

در طراحی و ساخت این دستگاه ورزشی، به موارد ایمنی توجه زیادی شده است، با این حال در نظر گرفتن کامل نکات زیر امری ضروری است، چون در صورت بی توجهی و بروز آسیب، هیچ مسئولیتی متوجه شرکت نخواهد بود.

برای اطمینان از ایمنی و وسیله جلوگیری از بروز حادثه، لطفاً با روال قبل از استفاده از دستگاه، دستورالعمل های آن را کامل و به دقت بخوانید.

۱) قبل از شروع کار با این دستگاه، ابتدا با پزشک عمومی خود مشورت کنید. در صورتی که می خواهید به طور منظم و شدید ورزش کنید، توصیه می کنیم از پزشک خود اجازه بگیرید. این نکته به ویژه در مورد بیماران ضروری است.

۲) به افراد معلول توصیه می کنیم تنها در حضور یک فرد مراقب و واجد شرایط از این دستگاه استفاده کنند.

۳) هنگام استفاده از این دستگاه ورزشی، حتماً لباس راحت و ترجیحاً کفش ورزشی یا کفش مخصوص ایروبیک بپوشید. از پوشیدن لباس های گشاد پرهیزید چون ممکن است هنگام روشن بودن دستگاه، در قطعات متحرک آن گیر کنید.

۴) در صورت احساس ناراحتی یا درد در مفاصل یا ماهیچه ها، سریعاً فعالیت ورزشی خود را متوقف کنید. نکته مهم این که به نحوه واکنش بدنتان به برنامه ورزشی کاملاً توجه کنید. سرگیجه یکی از علائمی است که نشان می دهد، فعالیت ورزشی شما با این دستگاه شدید است. در صورت بروز اولین علائم سرگیجه، پس از توقف دستگاه، تا رفع حالت سرگیجه روی زمین دراز بکشید.

۵) کودکان و افرادی که توانایی جسمی، حسی یا عقلی کافی ندارند، یا فاقد تجربه و دانش لازم هستند، تنها در صورتی می توانند از این دستگاه استفاده کنند که یک فرد مطمئن آنها را راهنمایی کرده و دستورالعمل های احتیاطی لازم را به آنها یاد دهد. باید مراقب بود که کودکان با این وسیله بازی نکنند.

۶) هنگام استفاده از این دستگاه، کودکان نباید در اطراف آن بایستند. به علاوه، وسیله باید در جایی گذاشته شود که کودکان یا حیوانات خانگی به آن دسترسی داشته باشند.

۷) در یک زمان، تنها یک نفر باید از این وسیله استفاده کند.

۸) بعد از آن که تردمیل را طبق دستورالعمل های داده شده کار گذاشته شد، بررسی کنید آیا همه پیچ و مهره ها به درستی در جای خود قرار گرفته اند و سفت شده اند. تنها از قطعاتی که شرکت وارد کننده توصیه یا فراهم کرده است استفاده کنید.

۹) در صورت خراب یا غیرقابل سرویس بودن دستگاه، از آن استفاده نکنید.

۱۰) همیشه تردمیل را روی یک سطح صاف، تمیز و محکم قرار دهید. نزدیک نقاط مرطوب از دستگاه استفاده نکنید و مطمئن شوید که هیچ جسم نوک تیزی در مجاورت تردمیل قرار ندارد. در صورت لزوم، یک تشکچه حفاظتی (که در کارتن دستگاه موجود نیست)، برای حفاظت از کف پوش زیر دستگاه استفاده کنید و برای ایمنی فضایی خالی به اندازه حداقل نیم متر در نظر بگیرید.

۱۱) مراقبت باشید که دست و پایتان نزدیک قطعات متحرک قرار نداشته باشد و همچنین نباید هیچ شیئی در شکاف های تردمیل قرار دهید.

۱۲) از دستگاه تنها برای هدف های پیش بینی شده در این دفترچه راهنما استفاده کنید و فقط قطعاتی که شرکت سازنده توصیه کرده است را به کار برید.

## موارد احتیاطی ویژه

### • منبع برق:

- هنگام نصب تردمیل آن را در جایی قرار دهید که به پریز برق نزدیک باشد.
  - همیشه دستگاه را به پریز وصل کنید که دارای مدار امنیتی باشد و هیچ وسیله دیگری به آن متصل نباشد. توصیه می کنیم از کابل های رابط استفاده نکنید.
  - اتصال زمینی اشتباه دستگاه خطر برق گرفتگی را به همراه دارد. در صورتی که نمی دانید اتصال زمینی به درستی صورت گرفته است یا خیر، از یک تکنسین حرفه ای برق بخواهید که پریز را بررسی کند. اگر دو شاخه دستگاه با پریز برق شما سازگار نیست، به هیچ وجه سعی در تغییر دادن آن نکنید. از یک برق کار مجرب بخواهید که یک پریز مناسب برای شما نصب کند.
  - نوسانات ناگهانی برق باعث آسیب جدی به تردمیل می شود. یا روشن و خاموش کردن دیگر وسایل خانگی می تواند رسیدن ولتاژ به نقطه پیک، اضافه بار یا تداخل در ولتاژ شود. برای کاهش خطر آسیب به تردمیل، آن را به یک دستگاه محافظ ولتاژ بالا مجهز کنید (همراه دستگاه موجود نمی باشد).
  - این تردمیل برای ولتاژ برق ۲۴۰ ~ ۲۲۰ سه طراحی شده است.
  - کابل برق را از غلطک دستگاه دور نگه دارید و آن زیر نوار تردمیل رها نکنید. در صورتی که کابل برق کهنه یا آسیب دیده است، از تردمیل استفاده نکنید.
  - قبل از تمیز یا تعمیر کردن دستگاه، دو شاخه آن را از برق خارج کنید.
- نگهداری و تعمیر دستگاه تنها باید توسط تکنسین های مجاز شرکت صورت گیرد، مگر اینکه شرکت تولیدکننده عکس آن را اعلام کرده باشد. نادیده گرفتن این دستورالعمل ها، خودبه خود موجب ابطال ضمانت نامه می شود.
- قبل از هر بار استفاده از تردمیل، آن را بررسی کرده و از درست بودن کلیه قطعات مطمئن شوید.
- از تردمیل در خارج از ساختمان، در کاراژ یا زیر هر نوع سایبان و سقف کاذب استفاده نکنید. هم چنین آن را در معرض رطوبت بالا یا نور مستقیم خورشید قرار ندهید.

• هیچ گاه تردمیل را مورد بی توجهی قرار ندهید.

اگر کابل برق آسیب دیده است، باید توسط شرکت سازنده، نماینده خدمات پس از فروش یا اشخاص حرفه ای مرتبط تعویض شود تا بدین وسیله جلو خطرات احتمالی گرفته شود.

• مطمئن شوید که نوار تردمیل همیشه در حالت کشیده قرار دارد. قبل از قرار گرفتن روی نوار تردمیل آن را روشن کنید.

### مونتاز کردن دستگاه

قبل از اینکه شروع به مونتاز این تردمیل کنید، ابتدا مراحل راه اندازی که در صفحه ۹ آمده است را به دقت بخوانید. هم چنین توصیه می کنیم قبل از مونتاز دستگاه، شکل اجزای آن را که در صفحه ۷ آمده است، مشاهده کنید.

کلیه موارد مربوط به بسته بندی دستگاه (جعبه ها و ...) را برداشته و همه قطعات را روی سطح مشخصی قرار دهید. این کار به شما کمک می کند که همه قطعات را در اختیار داشته و به راحتی بتوانید کار سوار کردن را انجام دهید.

با استفاده از فهرست قطعات که در صفحه ۶ آمده است، از وجود همه اجزای مورد نیاز مطمئن شوید. جعبه ها و موارد مربوط به بسته بندی تردمیل را تا زمانی که دستگاه را کاملاً مونتاز نکرده اید، دور نیندازید.

به خاطر داشته باشید که همیشه هنگام استفاده از ابزار و وسایل و انجام فعالیتهای فنی، امکان آسیب وجود دارد، بنابراین لطفاً هنگام مونتاز کردن دستگاه، کاملاً با احتیاط عمل کنید.

محیطی که در آن اقدام به این کار می کنید، حتماً باید عاری از هر گونه خطر باشد. جعبه و کارتن ها را در جایی قرار دهید که خطر ساز نباشد، چون فویل ها و کیسه های پلاستیکی ممکن است برای کودکان خطر خفگی را داشته باشد!

به تصایور با دقت کامل نگاه کرده و سپس طبق توضیحات داده شده دستگاه را مونتاز کنید.

این تردمیل باید به دقت و توسط یک فرد بزرگسال مونتاز شود. در صورت نیاز، یک نفر متخصص و مجرب در خواست کنید این کار را انجام دهد.

## باز کردن جعبه و مونتاژ کردن دستگاه

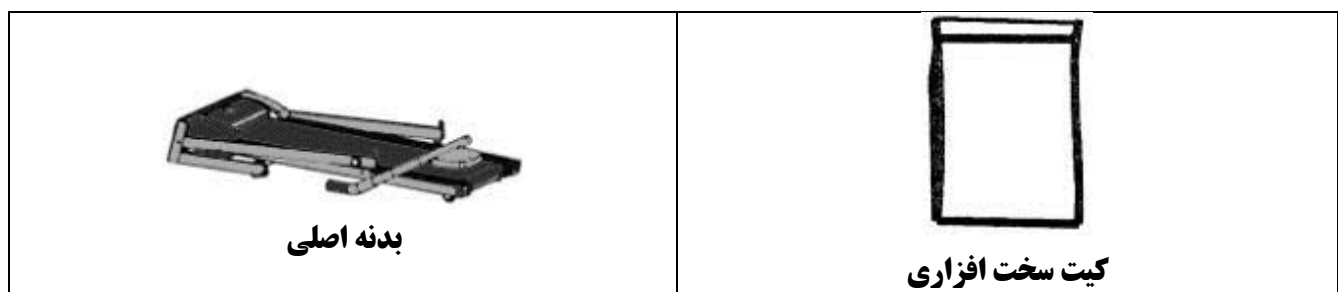
**هشدار:** نهایت دقت و احتیاط را هنگام مونتاژ کردن تردمیل به کار برید، چون عدم توجه ممکن است صدماتی به همراه داشته باشد.

توجه: هر یک از مراحل که در دستورالعمل مونتاژ کردن دستگاه قید شده است شما را در کار مونتاژ کردن تردمیل راهنمایی خواهد کرد. قبل از انجام این کار ابتدا با دقت کلیه دستورالعمل ها را بخوانید.

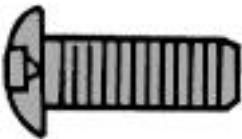



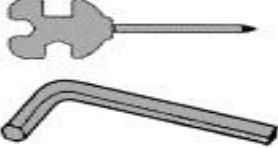


## باز کردن جعبه و تأیید محتوای آن

- جعبه تردمیل را بلند کرده و آن را بردارید.
- بررسی کنید که قطعات زیر در جعبه وجود دارند. در صورتی که هر یک از قطعات در جعبه نبود، با فروشنده تماس بگیرید.

شکل ها:

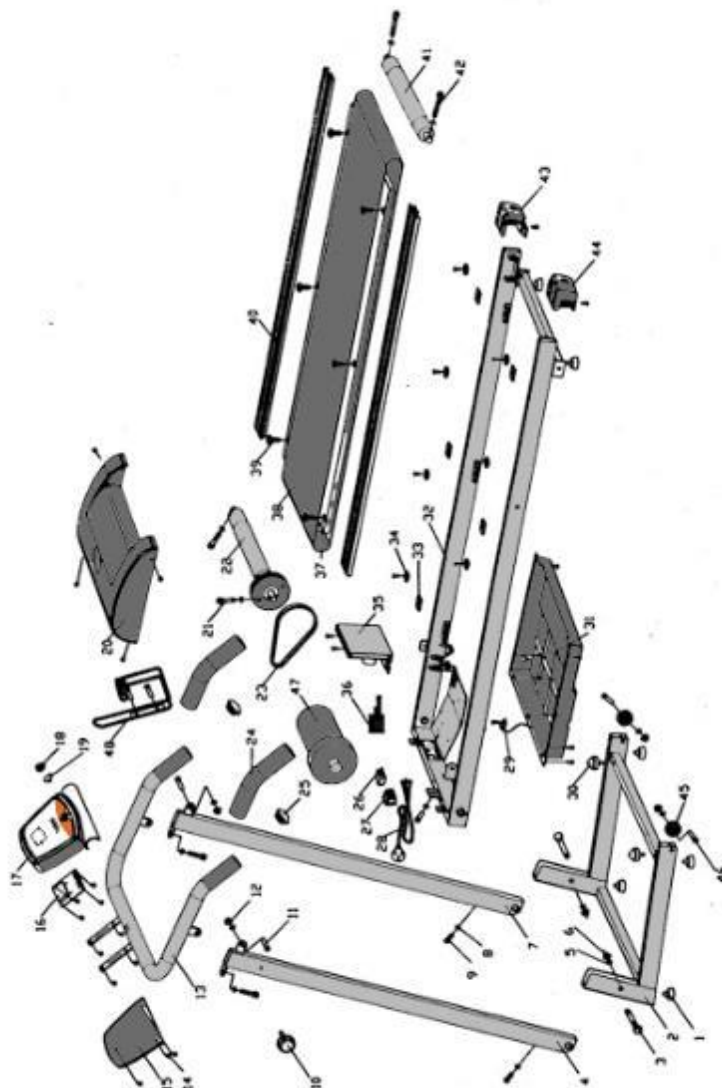


## کیت سخت افزاری

 <p>پیچ تنش پخ ۱۵ × M۸ ۴ قطعه</p>	 <p>قفل ضامن</p>	 <p>واشر</p>
 <p>روغندان</p>	 <p>آچار آلن دو قطعه</p>	 <p>کلید ایمنی</p>
 <p>پایه نگهدارنده بطری آب</p>		



**شکل ۱ نمای مونتاژ دستگاه**



بیشتر قطعاتی که در این شکل نشان داده شده اند، قبل از مرحله مونتاژ کردن به هم وصل شده اند. در مورد قطعات یدکی، لطفاً همیشه شماره اجزایی که در این شکل یا در فهرست قطعات ذکر شده اند را مشخص کنید.

## فهرست قطعات

شماره	قطعه	تعداد	شماره	قطعه	تعداد
۱	پایه لاستیکی اسکلت ثابت	۴	۲۵	درپوش دسته عقبی چپ	۲
۲	اسکلت ثابت	۴	۲۶	کلید محافظ اضافه بار	۱
۳	پیچ شش ضلعی ۹۰ * M۱۲	۲	۲۷	کلید روشن و خاموش	۱
۴	بازوی عمودی چپ	۱	۲۸	کابل برق ورودی	۱
۵	واشر	۲	۲۹	سنسور سرعت	۱
۶	مهره (سر پیچ) M۸	۲	۳۰	لاستیک ضربه گیر	۲
۷	بازوی عمودی راست	۱	۳۱	کاور پایینی موتور	۱
۸	واشر	۱۴	۳۲	اسکلت متحرک	۱
۹	پیچ شش ضلعی ۱۵ * M۸	۴	۳۳	ضربه گیر تخته	۶
۱۰	قفل ضامن	۴	۳۴	واشر	۸
۱۱	پیچ شش ضلعی - M۸*۱۵	۲	۳۵	درایور موتور	۱
۱۲	مهره M۸	۴	۳۶	سیمهای رابط در محفظه موتور	۱
۱۳	اسکلت فلزی کامپیوتر	۱	۳۷	تخته تردمیل	۱
۱۴	پیچ	۳۰	۳۸	نوار تردمیل	۱
۱۵	قاب زیر کامپیوتر	۱	۳۹	پیچ شش ضلعی ۲۵ * M۸	۸
۱۶	برد کامپیوتر	۱	۴۰	لاینر	۲
۱۷	قاب بالای کامپیوتر	۱	۴۱	غلطک عقب	۱
۱۸	کلید ایمنی	۱	۴۲	پیچ شش ضلعی ۶۵ * M۸	۲
۱۹	برچسب سنسور کلید ایمنی	۱	۴۳	کفشک عقب راست	۱
۲۰	کاور بالای موتور	۱	۴۴	کفشک عقب چپ	۱
۲۱	پیچ شش ضلعی - M۸ * ۳۵	۲	۴۵	چرخ عقب اسکلت ثابت	۲
۲۲	غلطک جلو	۱	۴۶	پیچ شش ضلعی	۲
۲۳	تسمه موتور	۱	۴۷	موتور	۱
۲۴	فوم دسته چپ	۲	۴۸	پایه نگهدارنده بطری آب	۱



**دستورالعمل مونتاژ کردن دستگاه**

مرحله ۱: پایه اسکلت فلزی کامپیوتر را به بازوهای عمودی وصل کنید.



پایه اسکلت فلزی کامپیوتر را به طرف بالا گرفته و آن را از دو طرف با پیچ و واشر به بازوهای عمودی وصل کنید.

مرحله ۲: کامپیوتر را به پایه اسکلت فلزی آن وصل کنید.

با استفاده از پیچ و واشر، کامپیوتر را به پایه اسکلت فلزی کامپیوتر ببندید (اما پیچ ها را سفت نکنید).



مرحله ۳:

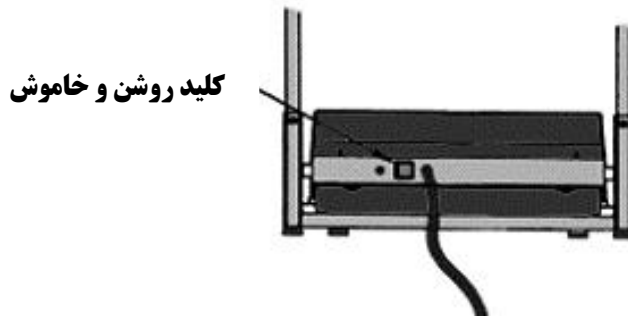


مرحله ۴: پیچ های مرحله ۱ و ۲ را سفت کنید.

ابتداسوئیچ و دستگاه در حال کار را باز کرده و سپس پیچ ها را سفت کنید.

## روشن کردن دستگاه

مطمئن شوید که تردمیل به درستی به منبع برق متصل است. سوئیچ on/off (روشن: on، خاموش: of) را در حالت ON قرار دهید تا دستگاه روشن شود. حال صدایی از دستگاه می شنوید و صفحه LED کامپیوتر روشن خواهد شد.



## کلید ایمنی

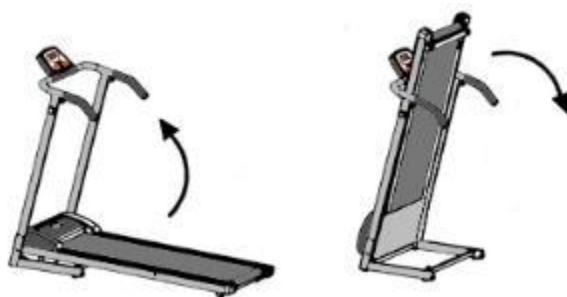
تردمیل تنها در صورتی کار می کند که کلید ایمنی به درستی در مکان تعبیه شده روی کامپیوتر قفل شده باشد. کلید ایمنی را در مکان خود قرار داده و گیره را به لباستان وصل کنید. در صورت بروز مشکل و نیاز به خاموش کردن فوری موتور، کافی است باکشیدن بند، کلید ایمنی را به بیرون کامپیوتر بکشید. برای روشن کردن مجدد تردمیل، سوئیچ اصلی را خاموش کرده و سپس کلید ایمنی را دوباره روی کامپیوتر برگردانید. (هنگام استفاده از تردمیل، از اتصال گیره ایمنی به لباستان مطمئن شوید. زمانی که از دستگاه استفاده نمی کنید کلید ایمنی را برداشته و آن را از دسترسی کودکان خارج کنید.)

## دستورالعمل جمع کردن دستگاه

### جمع کردن تردمیل

- در صورت کمبود فضا، می توانید تردمیل را جمع کرده و در گوشه ای نگه دارید.
  - برای جمع کردن تردمیل، انتهای اسکلت متحرک آن را به طرف بالا آورده و آن را قفل کنید.
- توجه: پیچ قفل باید به درستی در جای خود جای گیرد.

## جمع کردن تردمیل



## صفحه نمایش (کامپیوتر)

### نمای رو به رو



## مشخصات فنی

مدت	دقیقه ۰۰:۰۰-۹۹:۰۰
سرعت	کیلومتر بر ساعت ۱,۰-۱۰km/h
مسافت	کیلومتر ۱,۰-۹۹,۰km
کالری	کالری ۱۰-۹۹۹۰ CAL

## عملکردهای کامپیوتری

	<p><b>START / STOP (شروع / توقف)</b>          برای شروع کار با تردمیل، دکمه START/STOP را فشار دهید. برای توقف نیز همین دکمه را فشار دهید.          برای شروع دوباره کار با تردمیل، مجدداً دکمه START/STOP را فشار دهید.</p>
---	--

## عملکردهای کامپیوتری

	<p><b>SELECT انتخاب</b>          با انتخاب دکمه SELECT، سرعت و مدت زمان را میتوان انتخاب کرد.          برای شروع دوباره کار با تردمیل، مجدداً دکمه START/STOP را فشار دهید.</p>
	<p><b>FAST/SLOW</b>          با فشار دادن دکمه FAST/SLOW، سرعت یا مدت ورزش خود را انتخاب کنید (عملکرد انتخابی به صورت چشمک زن دیده می شود).</p>

## عملکردهای کامپیوتری

	<b>CALORIES (میزان کالری):</b>
	میزان سوخت کالری را در زمان نمایش داده شده به صورت تخمینی نشان می دهد.
	<b>DISTANCE (مسافت):</b>
	مقدار مسافتی که به طور کامل طی شده یا باقی مانده است را براساس کیلومتر نشان می دهد.
	<b>TIME (زمان):</b>
	مدت زمان باقی مانده یا طی شده را به صورت دقیقه و ثانیه نشان می دهد.
	<b>SPEED (سرعت):</b>
	سرعت فعلی راه رفتن فرد روی تردمیل را نشان می دهد.

## عملیات کامپیوتری

برنامه عملیات کامپیوتری به صورت دستی بوده که برای تنظیم آن می توانید دکمه های FAST/SLOW , SELECT را انتخاب کنید.

## نگهداری

### نگهداری از تردمیل

نگهداری درست از تردمیل باعث می شود دستگاه حالت مطلوب و بدون خطای خود را حفظ کند. برعکس نگهداری نادرست آن باعث آسیب دیدن دستگاه و کوتاه شدن عمر محصول می شود.

### تنظیم نوار

گاهی در هفته های اول استفاده از تردمیل، لازم است که نوار تردمیل آن را تنظیم کنید. نوار تردمیل در کارخانه کاملاً تنظیم شده است. با این حال به مرور، نوار از نقطه مرکزی خود کشیده می شود. کشیده شدن نوار در زمان کار با تردمیل طبیعی است.



## تنظیم میزان کشش نوار

اگر زمانی که روی نوار تردمیل در حال دویدن هستید، احساس کردید که پاتان «سُر» می خورد یا مکث می کند، احتمالاً باید میزان کشش نوار را افزایش دهید.

### افزایش میزان کشش نوار تردمیل

• آچار 8mm را روی پیچ کشش نوار، سمت چپ قرار دهید. آچار را در جهت عقربه های ساعت و به اندازه  $\frac{1}{4}$  دور بچرخانید تا غلطک عقبی کشیده شده میزان کشش نوار افزایش یابد.

• مرحله ۱ را برای پیچ کشش نوار سمت راست تکرار کنید. مطمئن شوید که هر دو پیچ را به یک اندازه چرخانده اید. در این صورت غلطک عقبی نسبت به چار چوب عمود خواهد بود.

• مرحله ۱ و ۲ را تا جایی تکرار کنید که روی نوار احساس سر خوردن نکنید.

• مراقب باشید که دو پیچ بالایی (مرحله ۱ و ۲) را زیاد سفت نکنید، چون باعث می شود فشار زیادی روی بلبرینگ های جلو و عقب وارد شود. در صورتی که نوار تردمیل بیش از حد سفت باشد، بلبرینگ های عقبی آسیب دیده و در نتیجه هنگام چرخش غلطک های جلو و عقب، صدای بلبرینگ شنیده خواهد شد.

برای کاهش میزان کشش نوار تردمیل، هر دو پیچ را به یک اندازه و خلاف عقربه های ساعت بچرخانید.

### قرار دادن نوار تردمیل در مرکز (وسط)

هنگام راه رفتن و دویدن روی نوار تردمیل، یکی از پاها ممکن است با فشار بیشتری نسبت به پای دیگر روی نوار کشیده شود. شدت انحراف نوار بستگی به شدت نیرویی دارد که یک پا نسبت به پای دیگر اعمال می کند. این انحراف که باعث می شود نوار تردمیل از نقطه مرکزی صفحه خارج شود طبیعی بوده و در صورتی که کسی در حال دویدن روی نوار نباشد نوار در نقطه وسط قرار می گیرد. اگر پیوسته نوار تردمیل از نقطه وسط منحرف شود، لازم است که آن را به صورت دستی و به جای اصلی آن برگردانید.

وقتی کسی روی تردمیل نیست، آن را روشن کرده و دکمه FAST را تا جایی فشار دهید که سرعت آن به ۴kph (۴ کیلومتر بر ساعت برسد).

۱- مشاهده کنید که آیا نوار تردمیل به سمت راست صفحه متمایل است یا سمت چپ آن

• اگر به سمت چپ صفحه متمایل بود، با استفاده از آچار، پیچ تنظیم سمت چپ را به اندازه  $\frac{1}{4}$  دور و در جهت عقربه های ساعت و پیچ تنظیم سمت راست را نیز به اندازه  $\frac{1}{4}$  دور ولی در خلاف جهت عقربه های ساعت بچرخانید.

• اگر نوار تردمیل به سمت راست صفحه متمایل بود، پیچ تنظیم سمت راست را  $\frac{1}{4}$  دور و در جهت عقربه های ساعت و پیچ تنظیم سمت چپ را نیز به اندازه  $\frac{1}{4}$  دور و در حالت عقربه های ساعت بچرخانید.

• اگر نوار هنوز در وسط قرار ندارد، مرحله فوق را تا جایی ادامه دهید که نوار تردمیل در وسط قرار گیرد.

۲- پس از اینکه نوار در وسط قرار گرفت، سرعت را تا ۶kph (۶ کیلومتر بر ساعت) افزایش دهید و مطمئن شوید که نوار به صورت نرم و یکنواخت کار می کند. در صورت لزوم مراحل بالا را تکرار کنید.

اگر مراحل فوق، نتیجه بخش نبود و نوار تردمیل به وسط تخته تردمیل برنگشت، کشش نوار را افزایش دهید.



## روغن کاری

تردمیل در کارخانه روغن کاری شده است. با این حال، توصیه می کنیم به طور منظم روغن کاری و روان بودن تردمیل را بررسی کنید تا از عملکرد بهینه تردمیل مطمئن شوید.

معمولاً لازم نیست که تردمیل را در اولین سال یا ۵۰۰ ساعت اول کار کرد، آن را روغن کاری کنید.

بعد از ۳ ماه کار کردن با تردمیل، دو طرف نوار تردمیل را بالا برده و سطح نوار را تا جایی که دستتان می رسد لمس کنید. اگر روی آن از روغن سیلیکون مشاهده کردید، روغن کاری لازم نیست. در صورت خشک بودن سطح، دستورالعمل های زیر را اجرا کنید. تنها از روغن سیلیکون استفاده کنید.

• نوار را به صورتی قرار دهید که خط اتصال در وسط صفحه قرار گرفته باشد.

• درپوش روغن را روی سر روغندان قرار دهید.

• نوار تردمیل را از یک طرف بالا آورده و سر روغندان را در فاصله انتهای جلوی نوار و قسمتی که روی آن راه می روید قرار دهید. از انتهای جلویی نوار شروع کنید. سر روغندان را در جهت انتهای عقبی قرار دهید. این روش را در طرف دیگر نوار تکرار کنید.

• ۱ دقیقه صبر کنید که روغن سیلیکون پخش شود، بعد دستگاه را روشن کنید.

### تمیز کردن تردمیل:

تمیز کردن منظم آن قسمت نوار که روی آن راه می روید باعث افزایش طول عمر دستگاه میشود.

• هشدار: برای پیشگیری از خطر برق گرفتگی، هنگام تمیز کردن دستگاه، حتماً آن را خاموش کنید و قبل از این که کار تمیز کردن را شروع کنید، دوشاخه را از پریز خارج کنید.

• بعد از هر بار کار کردن با دستگاه: کامپیوتر و دیگر سطح ها را با یک دستمال تمیز نرم و مرطوب تمیز کرده و قطرات عرق را پاک کنید.

• احتیاط: برای تمیز کردن دستگاه از هیچ گونه محلول یا ماده ساینده استفاده نکنید. برای جلوگیری از آسیب به کامپیوتر تردمیل، آن را در مجاورت مایعات یا در معرض نور مستقیم خورشید قرار ندهید.

• هر هفته: برای این که کار تمیز کردن را بتوانید آسان تر انجام دهید، توصیه می کنیم از یک تشک برای تردمیل استفاده کنید، چون کف کفش باعث کثیف شدن آن قسمت از نوار می شود که روی آن راه می روید و به زیر تردمیل منتقل می شود. هر هفته زیر تردمیل را تمیز کنید.

### در صورت عدم استفاده از تردمیل:

آن را در محیطی تمیز و خشک نگهداری کنید و مطمئن شوید که سوئیچ اصلی برق در حالت off (خاموش) قرار دارد و دوشاخه از پریز برق خارج شده است.

## نکات مهم:

این دستگاه مطابق استانداردهای ایمنی جاری ساخته شده و تنها مناسب استفاده خانگی است. بنابراین هر گونه استفاده دیگر از آن غیرمجاز و حتی خطرناک است. این شرکت هیچ گونه مسئولیتی در قبال مواردی که به خاطر استفاده نادرست از دستگاه به وجود آید، ندارد.

• لطفاً قبل از اینکه با این دستگاه شروع به ورزش کنید، ابتدا با پزشک عمومی خود مشورت کنید و مطمئن شوید که آیا برای استفاده از این دستگاه، شرایط جسمانی مناسبی دارید یا خیر. تشخیص پزشک در واقع ساختار برنامه تمرینی شما را مشخص می کند. استفاده نادرست و بیش از اندازه از تردمیل باعث آسیب رساندن به سلامت شما می شود.

• با دقت تمام نکات مهمی که در ادامه درباره نحوه تمرین و ورزش آمده است، بخوانید. در صورتی که احساس درد، تنگی نفس، سرگیجه یا هر حالت فیزیکی دیگر کردید، فوراً تمرینتان را متوقف کنید. در صورت داشتن درد طولانی، با پزشک خود مشورت کنید.

• این وسیله مناسب استفاده حرفه ای یا طبی نیست و برای اهداف درمانی طراحی نشده است.

• سنسور ضربان وسیله ای طبی نمی باشد. بلکه برای دادن اطلاعات در مورد ضربان قلب تعبیه شده. این سنسور تعداد ضربان قلب را به صورت تقریبی نشان می دهد و وسیله ای طبی تلقی نمی شود.

هم چنین از آن جا که شرایط محیط و انسان دائماً در حال تغییر است، سنسور نمی تواند هر تعداد دقیق ضربان قلب را نشان دهد.

## عیب یابی

### راهنمای عیب یابی تردمیل

علائم	علت مشکل	راه حل مشکل
-------	----------	-------------

نمایشگر علامت E0 را نشان می دهد	کلید ایمنی قرار داده نشده است	لطفاً کلید ایمنی را در محل خود قرار دهید
نمایشگر علامت E1 را نشان می دهد	خطای آماده نبودن سنسور سرعت	۱ - لطفاً تجهیزات سنسور سرعت و کابل ۱۰ پین را بررسی کنید یا با بخش خدمات پس از فروش تماس بگیرید. ۲ - این خطا ممکن است به خاطر بار زیاد ناشی از وزن کاربر باشد. ۳ - سه چراغ همزمان روی مانیتور روشن هستند. لطفاً برق دستگاه را قطع کرده و پس از ۳۰ ثانیه آن را راه اندازی کنید.
نمایشگر علامت E2 را نشان می دهد.	خطای موتور یا نیروی محرکه موتور	لطفاً کابل PIN را بررسی کرده یا با بخش خدمات پس از فروش تماس بگیرید.
نمایشگر علامت E3 را نشان می دهد.	خطای سرعت بیش از حد مجاز	تجهیزات سنسور سرعت را تنظیم کرده یا با بخش خدمات پس از فروش تماس بگیرید.

تردمیل خود را عیب یابی کنید

طراحی تردمیل به گونه است که راحت و با اطمینان خاطر می توانید از آن استفاده کنید، با این حال در صورت مواجهه با مشکل، لطفاً نکات زیر که درباره عیب یابی تردمیل است با دقت بخوانید.

مشکل: کامپیوتر روشن نمی شود.

راه حل: ابتدا بررسی کنید کابل برق کاملاً به پریز متصل است و سوئیچ تردمیل در حالت on (روشن) قرار دارد.

مشکل: در زمان کار با تردمیل، محافظ اضافه بار روشن (فعال) می شود.

راه حل: بررسی کنید که تردمیل به مدار ۲۰ آمپر (۲۰amp) وصل است.

توجه: از کابل رابط استفاده نکنید.

مشکل: هرگاه تردمیل را بالا می گیرید، دستگاه خاموش می شود.

راه حل: هرگاه تردمیل را بالا می گیرید، بررسی کنید که سیم به اندازه کافی بلند بوده و به پریز دیوار نزدیک است.

مشکل: در زمان کار با تردمیل، نوار تردمیل در وسط کفی قرار ندارد.

راه حل: بررسی کنید که تردمیل روی سطح صافی قرار دارد و نوار هم کاملاً سفت شده باشد (به قسمت تنظیم نوار مراجعه کنید).

مشکل: هنگام راه رفتن یا دویدن روی تردمیل، در قسمت جلویی دستگاه، صدای تیک شنیده می شود.

راه حل: برای استفاده بهینه، تردمیل را تراز کنید.

### نکاتی کلی در مورد ورزش کردن

برنامه ورزشی تان را به آرامی شروع کنید. یعنی هر دو روز یک بار یک تمرین انجام دهید. هفته به هفته، جلسات تمرینی تان را افزایش دهید. هر تمرین را در دوره های کوتاه مدت انجام دهید و سپس این زمان را به صورت پی در پی افزایش دهید. جلسات تمرینی خود را به آرامی شروع کنید و برای خودتان هدف های دست نیافتنی در نظر نگیرید. علاوه بر این تمرین ها، ورزش های دیگری مانند دوی تند، شنا، رقص و یا دوچرخه سواری انجام دهید.

همیشه قبل از ورزش کردن، بدنتان را گرم کنید. به این منظور حداقل ۵ دقیقه حرکات کششی یا ژیمناستیک انجام دهید تا از کشیدگی یا آسیب ماهیچه ها جلوگیری شود.

به طور منظم، ضربان تان را کنترل کنید. اگر وسیله ای برای اندازه گیری ضربان خود ندارید، از پزشک عمومی تان بپرسید که چگونه می توانید ضربان قلب تان را به طور دقیق اندازه بگیرید. برای اینکه فعالیت ورزشی تان را بتوانید به صورت بهینه انجام دهید، دامنه تکرار تمرین های فردی تان را مشخص کنید. هم چنین سن و سطح آمادگی بدنی خود را در نظر داشته باشید. از جدول صفحه ۱۶ می توانید برای تعیین تعداد مطلوب ضربان قلب استفاده کنید.

هنگام ورزش کردن، به طور منظم و آرام نفس بکشید.

هنگام ورزش کردن، حتماً آب کافی بنوشید. این کار نیاز بدن به مایعات را تأمین می کند. توجه داشته باشید که مقدار توصیه شده ۳ - ۲ لیتر در هر روز باید حتماً در زمان ورزش کردن افزایش یابد. دمای مایعاتی که می نوشید باید به اندازه دمای اتاق باشد.

هنگام کار با تردمیل، همیشه لباس و کفش راحت و سبک بپوشید و از پوشیدن هر گونه لباس گشاد خودداری کنید، چون ممکن است در زمان ورزش کردن با تردمیل پاره شده یا در دستگاه گیر کند.

**تمرینات فردی**

هنگام انجام حرکات ورزشی، ضربان قلب باید چقدر باشد؟ برای یافتن پاسخ این سؤال با پزشکتان مشورت کنید و اطلاعات بیشتری درباره دستورالعمل های موجود در این دفترچه دریافت کنید.

سن	دامنه تعداد (فراوانی) ضربان قلب ۷۰ - ۵۰ درصد (تعداد ضربان در هر دقیقه) ضربان قلب ایده آل در زمان تمرین	فراوانی ماکزیمم ضربان قلب ٪۱۰۰
۲۰ سال	۱۵۰ - ۱۰۰	۲۰۰
۲۵ سال	۱۴۶ - ۹۸	۱۹۵
۳۰ سال	۱۴۲ - ۹۵	۱۹۰
۳۵ سال	۱۳۸ - ۹۳	۱۸۵
۴۰ سال	۱۳۵ - ۹۰	۱۸۰
۴۵ سال	۱۳۱ - ۸۸	۱۷۵
۵۰ سال	۱۲۷ - ۸۵	۱۷۰
۵۵ سال	۱۲۳ - ۸۳	۱۶۵
۶۰ سال	۱۲۰ - ۸۰	۱۶۰
۶۵ سال	۱۱۶ - ۷۸	۱۵۵
۷۰ سال	۱۱۳ - ۷۵	۱۵۰

کپی رایت COPY RIGHT (C) ۱۹۹۷، انجمن قلب آمریکا

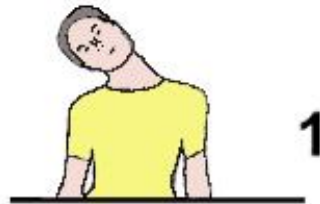
**تمرینات گرم کردن / کششی**

یک جلسه تمرینی موفق با گرم کردن شروع و با سرد کردن و استراحت دادن به عضلات پایان می پذیرد. گرم کردن، بدن را آماده حرکات ورزشی که در ادامه انجام می شود، آماده می کند. سرد کردن و استراحت دادن عضلات پس از انجام حرکات ورزشی نیز مانع از آسیب رسیدن به آن ها می شود. در ادامه، نحوه انجام حرکات کششی ارائه شده است که برای گرم کردن و سرد کردن ماهیچه ها به کار می رود. لطفاً به نکات زیر دقت کنید:

## ورزش گردن:

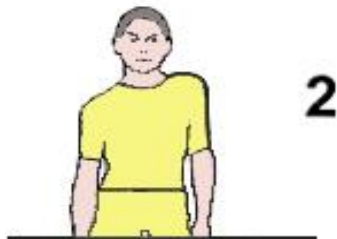
سرتان را به سمت راست خم کرده به نحوی که در گردنتان احساس کشیدگی کنید.

به آرامی سر را به حالت نیم دایره به طرف سینه پائین بیاورید و سپس آن را به سمت چپ بچرخانید. در این صورت دوباره نوعی کشش خوشایند در گردنتان حس خواهید کرد. این ورزش را می توانید چندین بار و برای هر یک از طرفین گردن تکرار کنید.



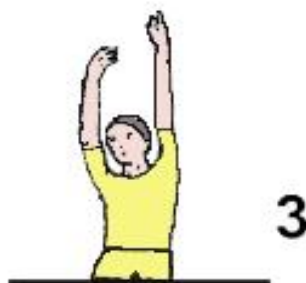
## ورزش شانه:

شانه چپ و راست را به نوبت یا همزمان با هم بلند کنید.



## ورزش کششی دست:

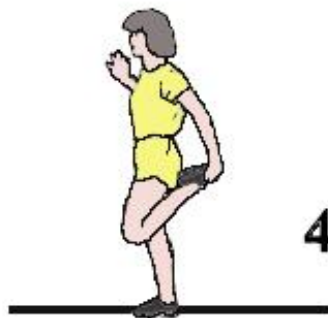
یک بار دست چپ و یک بار دست راست را به طرف بالا ببرید و بکشید. در این حالت در هر دو دست احساس کشیده شدن می کنید. این ورزش را چند بار تکرار کنید.





## ورزش قسمت بالایی ران

ابتدای دست تان را روی دیوار قرار دهید تا بتوانید تعادل تان را حفظ کنید، سپس خم شده، پای چپ یا راست را با دست دیگر گرفته و آن را تا حد ممکن به قسمت نشیمنگاه نزدیک کنید. این کار را تا جایی ادامه دهید که در قسمت بالایی جلو ران احساس کشیدگی کنید. ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید. در صورت امکان این ورزش را دو بار برای هر پا تکرار کنید.



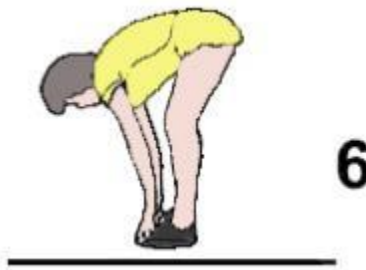
## قسمت داخلی ران

روی زمین بنشینید و پاها را به صورتی قرار دهید که زانوها به طرف خارج باشد. حال پاها (منظور قسمت مچ به پائین) را تا میتوانید به کشاله ران نزدیک کنید و زانوها را با احتیاط به طرف پائین فشار دهید. در صورت امکان، ۳۰ تا ۴۰ ثانیه این حالت را حفظ کنید.



## لمس انگشتان پا

بالاتنه را به آهستگی به جلو خم کرده و سعی کنید دستتان را به قسمت پائینی پا برسانید تا جایی که بتوانید انگشتان پا را در دست بگیرید. در صورت امکان ۳۰ - ۲۰ ثانیه این حالت را حفظ کنید.



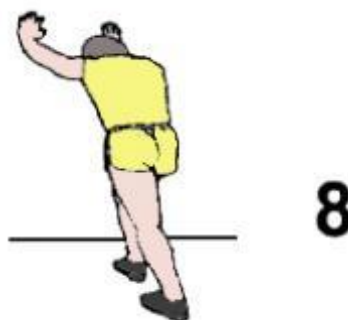
### ورزش زنانوها

روی زمین نشسته و پای راستان را به طرف بیرون بکشید. پای چپ را خم کرده و آن را روی قسمت (بالایی) جلوران قرار دهید. حال سعی کنید با دست راست، انگشتان پای چپ را بگیرید. در صورت امکان ۴۰ - ۳۰ ثانیه این حالت را حفظ کنید.



### ورزش عضله پشت ساق پا یا تاندون پاشنه ها

کف هر دو دست را روی دیوار قرار داده و وزن کل بدنتان را تحمل کنید. سپس به نوبت پای چپ و راست را به سمت عقب ببرید. این کار باعث کشش قسمت پشت پا می شود. در صورت امکان ۴۰ - ۳۰ ثانیه این حالت را حفظ کنید.



قدرت اول

POWER FIRST