

دفتراچه راهنمای TG-510 A



مشخصات فنی

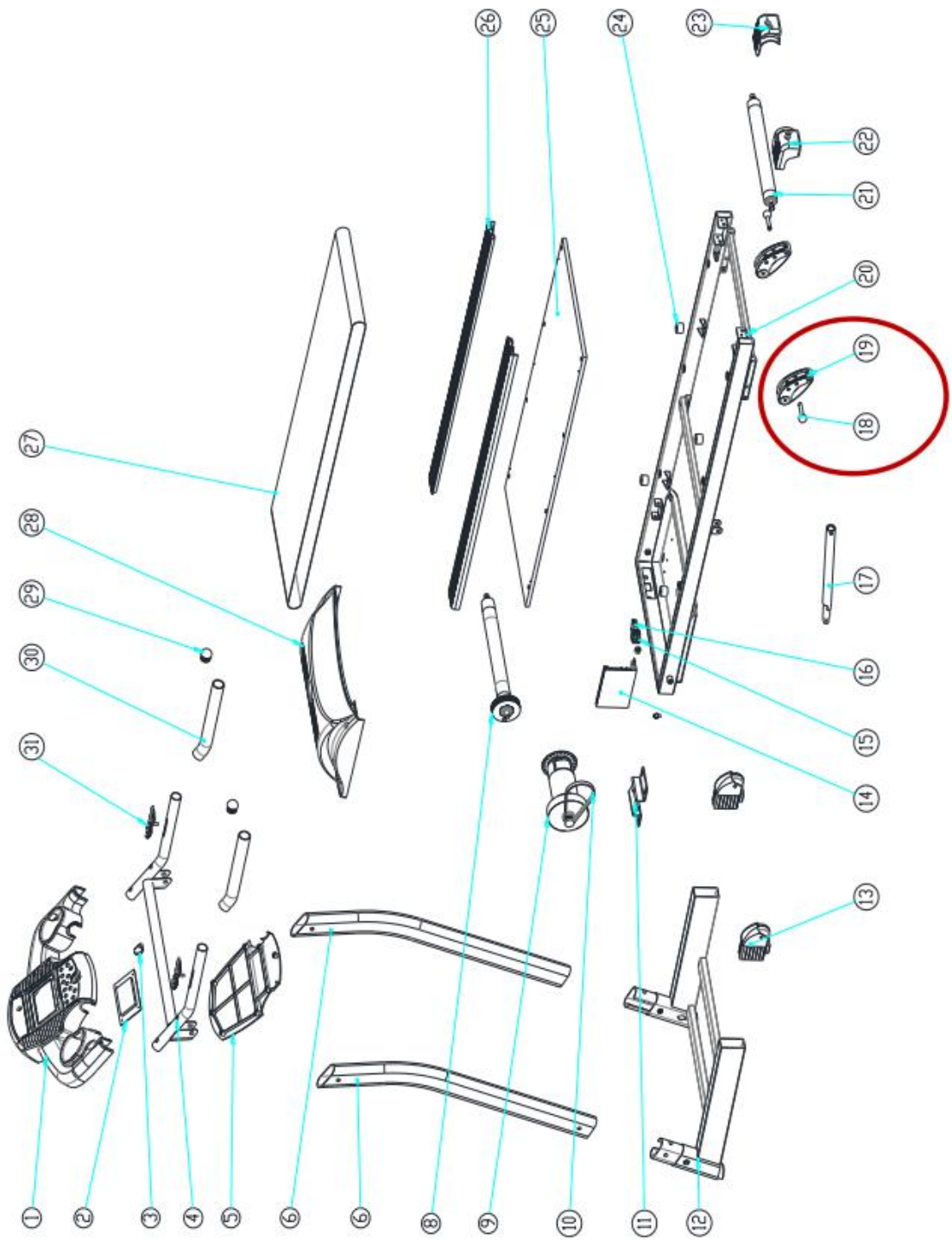
در قسمت زیر جدول اجزا تردمیل به همراه اشکال آن ارائه می گردد:

شماره	توضیحات	مشخصات	واحد	تعداد
۱	قاب پایه		دستگاه	۱
۲	ستون چپ کنسول		دستگاه	۱
۳	ستون راست کنسول		دستگاه	۱
۴	بدنه اصلی		دستگاه	۱
۵	قاب موتور		دستگاه	۱
۶	قاب کنسول		قطعه	۱
۷	پیچ تخت بزرگ سر شش گوشه	M8*15 UCP	قطعه	۶
۸	پیچ تخت بزرگ سر شش گوشه	M8*30 15 UCP	قطعه	۳
۹	پیچ تخت بزرگ سر شش گوشه	M8*42 28 UCP	قطعه	۱
۱۰	پیچ تخت بزرگ سر شش گوشه	M8*50 20 UCP	قطعه	۲
۱۱	پیچ تخت بزرگ سر شش گوشه	M8*60 20 UCP	قطعه	۴
۱۲	پیچ شش گوشه	M8*85 UCP	قطعه	۱
۱۳	پیچ شش گوشه	M8*80 UCP	قطعه	۲
۱۴	پیچ شش گوشه	M8*20 UCP	قطعه	۱
۱۵	پیچ شش گوشه	M10*25 UCP	قطعه	۴

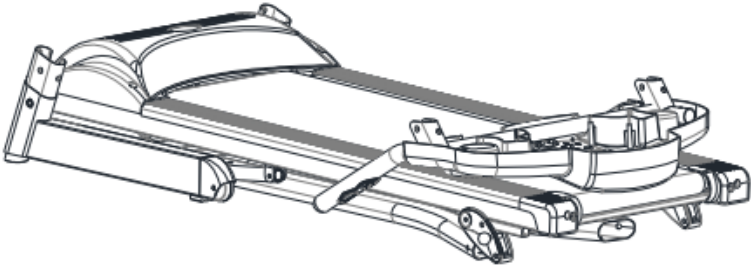
شماره	توضیحات	مشخصات	واحد	تعداد
۱۶	پیچ شش گوشه	M10*45 20 UCP	قطعه	۱۰
۱۷	پیچ	M4*12 UCP	قطعه	۲
۱۸	پیچ	M6 25 UCP	قطعه	۲
۱۹	پیچ	M6 40 UCP	قطعه	۴
۲۰	پیچ	M6 45 20 UCP	قطعه	۲
۲۱	پیچ	M5 15 UCP	قطعه	۱۶
۲۲	میله		قطعه	۱۰
۲۳	پیچ خودکار چهارپیچ	M4*15 UCP	قطعه	۱۰
۳۴	مهره	M8	قطعه	۴
۲۵	مهره	M8	قطعه	۶
۲۶	مهره	M10	قطعه	۸
۲۷	واشر تخت	$\varphi 9.8 * \varphi 4.2 * T 0.8$ UCP	قطعه	۱۳
۲۸	واشر تخت	$\varphi 12.5 * \varphi 6.6 * T 1.6$ UCP	قطعه	۴
۲۹	واشر تخت	$\varphi 21 * \varphi 11 * T 2.0$ UCP	قطعه	۹
۳۰	واشر تخت	$\varphi 9.8 * \varphi 4.2 * T 0.8$ UCP	قطعه	۶
۳۱	واشر لغزشی	$\varphi 15 * \varphi 8.4 * T 0.8$ UCP	قطعه	۸
۳۲	واشر فنری		قطعه	۲
۳۳	واشر فنری		قطعه	۴
۳۴	واشر فنری		قطعه	۱
۳۵	واشر تخت پلاستیکی		قطعه	
۳۶	شک هوا		قطعه	

شماره	توضیحات	مشخصات	واحد	تعداد
37	پین های تویی		قطعه	۲
38	چرخ جلو		قطعه	۱
39	چرخ عقب		قطعه	۱
40			قطعه	۲
41	کاور سمت چپ		قطعه	۱
42	کاور سمت راست		قطعه	۱
43	کاور موتور		قطعه	۱
44	بوکیا		قطعه	۱
45	چرخهای انتقال دهنده		قطعه	۲
46	بالشتک		قطعه	۴
47	پد		قطعه	۴
48	پد قابل تنظیم		قطعه	۲
49	پد ضد لغزش		قطعه	۲
50	نوار نقاله		قطعه	۱
51	تسمه برنده		قطعه	۱
52	خط کش های کناری		قطعه	۲
53			قطعه	۲
54	محافظ جریان مضاعف		قطعه	۱
55	کلید ایمنی		قطعه	۱
56			قطعه	۱
57	تخته		قطعه	۱
58	تثبیت کننده اطراف		قطعه	۱

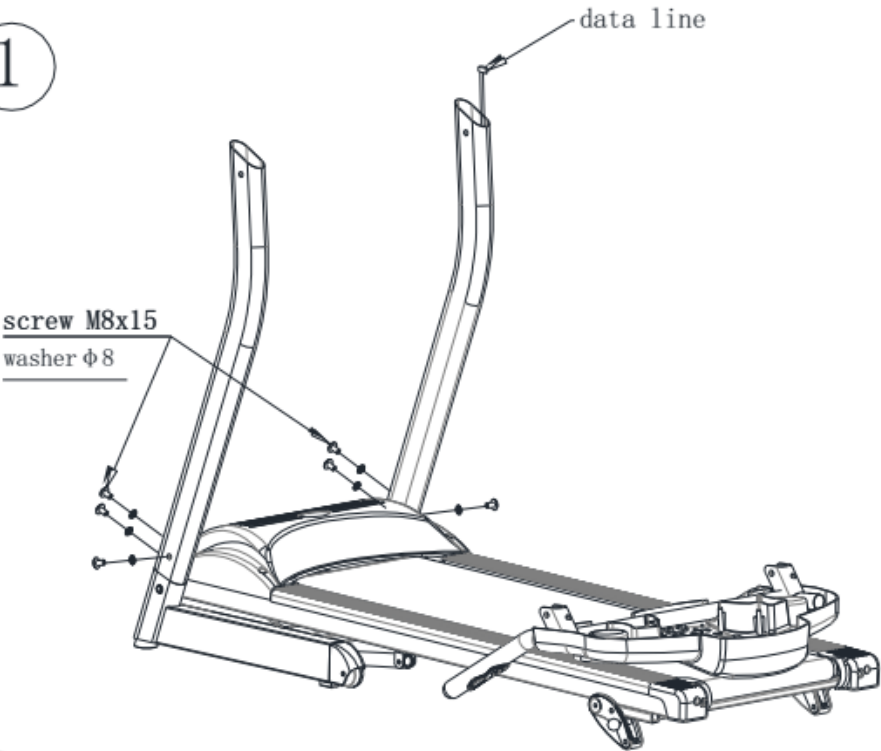
شماره	توضیحات	مشخصات	واحد	تعداد
۵۹				۱
۶۰	موتور			۱
۶۱				۱
۶۲	انتقال دهنده			۱
۶۳ و ۶۴ و ۶۵	دستگاه اتصال سیم			۱
۶۶				۱



Motorized Treadmill Installing Sketch Map



1



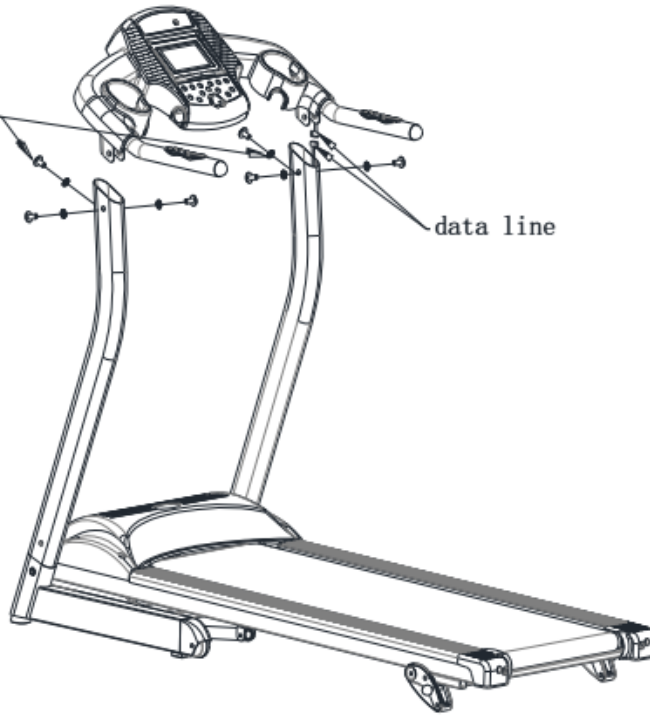
2

Motorized Treadmill Installing Sketch Map

screw M8x15
washer $\phi 8$

data line

3



4



راهنمای صفحه کاربری



عملکرد کلیدها:

- ۱-۱- کلید START: با این کلید تردمیل را روشن نموده و تمرین خود را شروع کنید (پس از سه ثانیه تأخیر شروع به حرکت می نماید)، سرعت اولیه ۰/۸ km/h می باشد.
- ۲-۱- کلید STOP: با این کلید می توانید تردمیل را از حرکت باز دارید زمانی که نیاز به استراحت دارید، تردمیل وارد حالت آماده به کار قرار گرفته و حافظه از داده های باقیمانده استفاده می نماید.
- ۳-۱- دکمه PROGRAM: با استفاده از این دکمه وارد حالت انتخاب برنامه شوید.
- ۴-۱- دکمه های ۸ و ۷: برای انتخاب برنامه p1 تا p25 از این دکمه ها استفاده نمایید.
- ۵-۱- دکمه mode: همراه با یک حالت آماده به کار می توان تنظیمات زمان، مسافت، کالری را انجام داد. با استفاده از دکمه PROGRAM می توان زمان را تنظیم نمود.
- ۶-۱- کلیدهای ۱۲، ۱۰، ۸، ۶، ۴، ۲: دکمه های سرعت ثابت.
- ۷-۱- دکمه های FAST و SLOW: افزایش و یا کاهش سرعت، در تنظیمات MODE برای تنظیم کردن مقدار سرعت.
- ۸-۱- دکمه + - VOLUME: می توان صدای خروجی بلندگوهای تردمیل را تنظیم نمود.
- ۹-۱- دکمه MUSIC: می توان موزیک قطع یا وصل نمود.

پنجره نمایشگر:

پنجره SPEED: مقدار سرعت را نمایش می دهد.

پنجره TIME: مقدار زمان را نشان می دهد.

پنجره DIS: مقدار مسافت طی شده را نشان می دهد.

پنجره CAL: مقدار انرژی مصرف شده (کالری) را نشان می دهد.

پنجره PULSE: ضربان قلب را نشان می دهد.

چگونه تردمیل خود را روشن کنید:

کابل تردمیل را به برق متصل نمایید، کمر بند ایمنی را در جای مخصوص خود قرار دهید و کلید پشت دستگاه را روی حالت ON قرار دهید، صفحه نمایشگر روشن شده و صدای بوق شنیده می شود، صفحه نمایشگر تمامی مادیر اولیه را صفر نشان می دهد. در این حالت دستی (بدون برنامه) دکمه START را فشار داده در این حالت ورزش شما شروع می گردد.

۴- راهنمای استفاده از برنامه ها:

۴-۱- حالت نرمال:

دکمه START را فشار داده: موتور پس از سه ثانیه شروع به حرکت می کند، مقدار اولیه سرعت 0.8 km/h می باشد.

دکمه FAST/SLOW را فشار داده: زمانی که تردمیل شروع به حرکت می نماید می تواند سرعت را تنظیم نماید.

کلیدهای $2, 4, 6, 8, 10, 12 \text{ km/h}$ را فشار داده: زمانی که نوار نقاله شروع به حرکت می نماید می توان سرعت را تنظیم نمود.

دکمه STOP را فشار داده: موتور به آرامی از حرکت باز می ایستد لطفا صبر کنید تا تردمیل بطور کامل توقف نماید (مقادیر اصلی شمرده شده یکسان باقی می ماند).

۴-۲- دکمه MODE را فشار داده: در حالت آماده به کار این دکمه را فشار داده، می توانید در این حالت با استفاده از FAST/SLOW زمان را تنظیم نمایید: زمان اولیه پیش فرض ۳۰ دقیقه می باشد (محدوده ای بین ۵ تا ۹۹ دقیقه)، برای تنظیم مسافت، مسافت پیش فرض ۵ کیلومتر می باشد (محدوده ای بین ۱ تا ۹۹ کیلومتر)، برای تنظیم کالری: کالری پیش فرض ۵۰۰ کالری می باشد (محدوده انتخاب بین ۱۰ تا ۹۹۰ کالری می باشد)، زمانی که تنظیم انجام شد، دکمه START را فشرده پس از ۳ ثانیه شمارش معکوس شروع به حرکت می نماید، پس از چند لحظه طبق مقادیر تنظیم شده دویدن شروع می شود و پس از طی آن می ایستد.

۴-۳- حالت PROGRAM (در حالت آماده به کار این دکمه را برای وارد کردن برنامه فشار دهید)

دکمه \wedge SELECT و \vee SELECT: می‌توانید برنامه‌های گوناگون را انتخاب نمایید، P₁ تا P₂₅ به نمایش در می‌آیند.

دکمه START را فشار داده: دستگاه با مقادیر اولیه دستگاه شروع به حرکت می‌نماید.

۵- سایر دستورالعمل‌ها:

در شرایط دویدن در صورتی که دکمه STOP را فشار دهید، سرعت به آرامی برای توقف کامل کاهش می‌یابد.

اگر فوراً می‌خواهید از حالت دویدن خارج شوید کمر بند ایمنی را کشید، چنانچه دوباره آنرا در جای خود قرار دهید تمامی اطلاعات از بین خواهد رفت.

۶- حالت مهندسی: کمر بند ایمنی را کشیده، و کلیدهای MODE، PROGRAM، STOP، START را لمس نمایید در حالت مهندسی:

دکمه SPEED 12 و SPEED 10 را فشار داده: پارامترهای سرعت را تغییر دهید.

دکمه SPEED 2 و SPEED 4: پارامترهای مقاومت را تغییر دهید.

دکمه SPEED + و SPEED -: حداکثر سرعت را تغییر دهید.

دکمه MODE: پارامترها را نوشته و از حالت مهندسی خارج شوید.

نگهداری تردمیل

نگهداری شایسته به منظور تضمین عدم نارسایی و شرایط عملیاتی تردمیل بسیار مهم است. نگهداری غیر شایسته نیز می تواند سبب آسیب به تردمیل یا کاهش عمر محصول شود.

همه قطعات تردمیل باید چک شود و به صورت منظم به همدیگر محکم شوند.

قطعات کهنه نیز باید سریعاً جایگزین گردند.

تنظیمات نوار نقاله

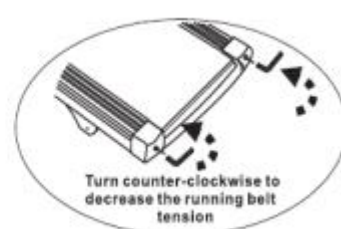
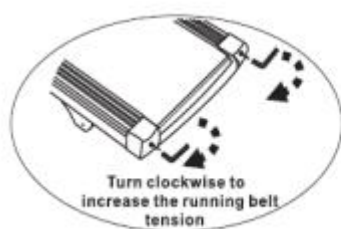
ممکن است کاربر نوار نقاله مخصوص دویدن را در چند هفته های اول استفاده تنظیم نماید. همه ی نوارنقاله های دویدن به خوبی در کارخانه تنظیم شده اند. این ممکن است از مرکز پس از استفاده کشیده شود. کشیده شدن در طی دوره کوتاه نرمال است.

تنظیمات نوار نقاله

اگر نوار نقاله به حالت لغزش یا ایستادگی کند زمانی که پای خود را در طی دویدن روی نوار نقاله نگه دارید، کشش نوار نقاله ممکن است افزایش یابد

برای افزایش کشش نوار نقاله

۱. پیچ کشش سمت چپ را 8 mm با اچار تغییر دهید سپس با آچار به صورت ساعت گرد $\frac{1}{4}$ دور به منظور کشیدن غلطک عقب افزایش کشش نوار نقاله بچرخانید.



۲. گام ۱ را برای پیچ کششی سمت راست تکرار کنید.

باید اطمینان کنید که هر دو پیچ به یک میزان چرخیده شده باشند. تا اینکه غلطک عقب به صورت کاملاً برابر نسبت به بدنه باقی ماند.

۳. گام ۱ و گام ۲ را تکرار کنید تا اینکه لغزش نوار نقاله از بین رود (تمام شود).

۴. مراقب باشید که کشش بیش از حد نوار نقاله سبب وارد شدن فشار اضافی به یاطاقان های غلطک جلو می شود. محکم شدن بیش از اندازه نوار نقاله ممکن است سبب آسیب به یاطاقان های غلطک می شود تا اینکه سبب تاخیر و اختلال در غلطک های جلو و عقب می گردد.

به منظور کاهش کشش روی نوار نقاله، هر دو پیچ را در جهت باد ساعتگرد با تعداد دو برابر بچرخانید.

تمرکز نوار نقاله

زمانیکه می‌دوید، ممکن است یکی از پاهای شما بیشتر از دیگری فشار وارد کند. شدت خمش بستگی به مقدار نیرویی که یکی از پاهای شما در مقایسه به دیگری وارمیکنند دارد. این خمش ممکن است سبب حرکت نوار نقاله خارج از مرکز شود. خمش نرمال است و نوار نقاله وقتی که کسی روی نوار نقاله نمی‌دود به مرکز انتقال داده میشود. اگر نوار نقاله به طور مداوم خارج از مرکز باقی ماند باید نوار نقاله را به صورت دستی به مرکز انتقال دهید. تردمیل را شروع به حرکت دهید بدون اینکه کسی روی نوارنقاله باشد سپس دکمه ی fast را فشار دهید تا اینکه سرعت به ۶ km/h برسد.

۱. مشاهده ی نوار نقاله برای اینکه به سمت راست و چپ سطح نزدیک شود.

اگر سمت راست متقارن به سطح باشد با استفاده از اچار پیچ تنظیم سمت راست به صورت ساعتگرد به اندازه ی ۱،۴ دور بچرخانید و پیچ تنظیم سمت چپ را به اندازه ی $\frac{1}{4}$ دور به صورت پاد ساعتگرد بچرخانید.

اگر کمر بند هنوز در مرکز قرار نداشته باشد گام های بالا را تکرار کنید تا اینکه نوار مقاله در مرکز قرار گیرد.

بعد از اینکه نوار نقاله در مرکز قرار گرفت، سرعت را تا ۱۶ km/h افزایش دهید و باز بینی کنید که این به صورت ارام حرکت کند مراحل بالا را اگر نیاز باشد تکرار کنید.

اگر روش کار بالا موفقیت امیز نباشد برای حل کردن مشکل خروج از مرکز ممکن است کشش پیچ را افزایش دهید.

کشش نوار نقاله را با چرخاندن ساعتگرد افزایش دهید...

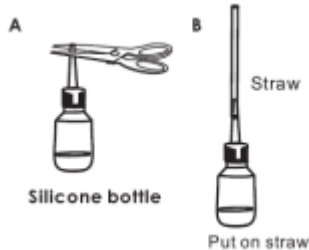
کشش نوار نقاله را با چرخاندن پاد ساعت گرد کاهش دهید...

روغن کاری

تردمیل در کارخانه روغن کاری میشود با این حال، توصیه میشود که روغن کاری تردیل به صورت منظم، به منظور تضمین یک عملیات بهینه تردمیل چک شود. معمولاً روغن کاری تردمیل برای سال اول یا ۵۰۰ ساعت عملیات اول نیاز نمی باشد.

بعد از سه ماه عملیات، اطراف نوار نقاله تردمیل را بلند کرده و سطح نوار نقاله را از دور لمس کنید اگر اثرات اسپری سیلیکون موجود باشد، روغن کاری نیاز نیست. در صورتی که به مربوط به دستگاہای زیر باشد تنها از اسپری سیلیکون استفاده کنید.

USAGE	LUBRICATION
1-6kph	Every 3 months
6-12kph	Every 2 months
12-16kph	Every 1 months



کاربرد روغن کاری روی نوار نقاله

موقعیت نوار نقاله تا اینکه بنظر برسد که در میان سطح واقع شود.

نوک اسپری که در بالای اسپری محفظه روغن قرار دارد را زیر نوار نقاله قرار دهید.

نوار نقاله را از یک سمت بلند کرده و نوک اسپری را نگه دارید در یک فاصله از سمت جلوی نوار نقاله و سطح نگه دارید و در جلو قسمت آخر شروع کنید.

نوک اسپری را در جهت عقب قرار دهید این مراحل را برای سایر اطراف نوار نقاله تکرار کنید. تمامی اطراف و جوانب را برای ۴ ثانیه اسپری کنید.

یک دقیقه صبر کنید به منظور اینکه اسپری سیلکون پخش گردد ، قبل از شروع ماشین.

تمیز کاری

هشدار: تردمیل باید به منظور امتناع شوک الکتریکی خاموش کنید. کابل برق باید از سوکت بیرون کشید شود، قبل از شروع تمیز کاری یا نگهداری

پس از هر با تمرین: کنسول و سایر سطوح را با یک پارچه تمیز و نمدار برای رفع عرقیات باقی مانده تمیز کنید.

احتیاط: از ساینده یا حلال استفاده نکنید. به منظور امتناع از آسیب به کامپیوتر، از هرگونه مایعات دور نگه دارید. کامپیوتر را در جهت مستقیم نور خورشید قرار ندهید.

هفتگی: به منظور تمیز کاری آسان تر توصیه شده است که یک صفحه ی زیری (پادری) برای تردمیل استفاده کنیم. کفش ها میتواند سبب کثیف شدن نوار نقاله شود باید زیر تردمیل را پایین ریزید سپس پادری زیر تردمیل را هفته ای یکبار تمیز کنید.

نکات عمومی تناسب اندام

تمرین های نرمشی و کششی

یک بخش تمرین با تمرین های نرمشی شروع می شود و با تمرین برای سرد شدن و آرامش به پایان می رسد. این تمرین های نرمشی بدن شما را برای نیازهای متوالی آماده کرده و آن را به محض نیاز ایجاد می نماید. دوره سرد شدن یا آرامش بعد از قسمت تمرین این اطمینان را ایجاد میکند که هیچ گونه گرفتگی عضلات را تجربه نکنید. در بخش زیرین ورزش های کششی برای گرم کردن (نرمش) و سرد کردن دریافت خواهید کرد. لطفاً به نکات زیر توجه فرمایید.

WARM-UP & COOL DOWN

در بخش زیرین ورزش های کششی برای گرم کردن (نرمش) و سرد کردن دریافت خواهید کرد. لطفاً به نکات زیر توجه فرمایید.

<p>1</p> <p>۱ نرمش گردن</p>  <p>سر خود را به سمت راست کج کنید تا کشش را در گردن خود احساس کنید. به آرامی سر خود را پایین بیاورید تا قفسه سینه در یک نیم دور و سپس سر خود را به چپ بچرخانید. سپس احساس یک کشش راحت را در گردن خود دوباره احساس خواهید کرد. می توانید این تمرین را چندین مرتبه به طور متناوب تکرار کنید.</p>	<p>5</p> <p>۵ قسمت داخلی ران</p>  <p>کف زمین نشسته و پاهای خود را در مسیری که زانوها را به بیرون قرار دارد قرار دهید. پاهای خود را به نزدیکی کشاله ران خود فشار دهید. اکنون زانوها را به سمت پایین با دقت فشار دهید. این حالت را برای ۳۰ تا ۴۰ ثانیه در صورت آسان بودن نگه دارید.</p>
<p>2</p> <p>۲ تمرین برای ناحیه شانه</p>  <p>شانه های چپ و راست خود را به طور متناوب بالا آورده، یا هر دو شانه ها را به طور هم زمان بالا آورید.</p>	<p>6</p> <p>۶ تمرین لمس پنجه</p>  <p>بدن خود را به آرامی رو به جلو خم کرده و سعی کنید پاهای خود را با دستتان لمس کنید. سعی کنید دست خود را در صورت امکان دور پنجه های خود برسانید. این حالت را برای ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در صورت امکان نگه دارید.</p>
<p>3</p> <p>۳ تمرین های کشش بازو</p>  <p>بازوهای چپ و راست خود را به طور متناوب به جلو سقف بکشید. کشش را در سمت راست احساس کنید. این تمرین را چندین مرتبه تکرار کنید.</p>	<p>7</p> <p>۷ تمرین برای زانوها</p>  <p>روی کف زمین نشسته و پای راست خود را به بیرون بکشید. پای چپ خود را خم کرده و پای خود را روی قسمت بالای ران سمت راست خود نگه دارید. اکنون سعی کنید که پای سمت راست خود را با دست یا بازوی سمت راست برسانید. این حالت را برای ۳۰ تا ۴۰ ثانیه در صورت امکان نگه دارید.</p>
<p>4</p> <p>۴ تمرین هایی برای قسمت بالایی ران</p>  <p>خودتان را با قرار دادن بر روی دیوار نگه دارید، سپس دست خود را از پشت برسانید و پای راست و چپ خودتان را نزدیک به باسن خود نگه دارید. یک کشش راحت در قسمت بالای ران خود احساس می کنید. این حالت را برای ۳۰ ثانیه نگه دارید. در صورت آسان بودن این تمرین را ۲ بار در هر پا تکرار کنید.</p>	<p>8</p> <p>۸ تمرین برای تاندون</p>  <p>هر دست را به روی دیوار قرار دهید و تمام وزن بدن خود را نگه دارید. سپس پای چپ خود را رو به عقب حرکت دهید و آنرا با پای سمت راست خود عوض کنید. این حالت قسمت عقب پا را می کشد. این حالت را در صورت امکان برای ۳۰ تا ۴۰ ثانیه نگه دارید.</p>