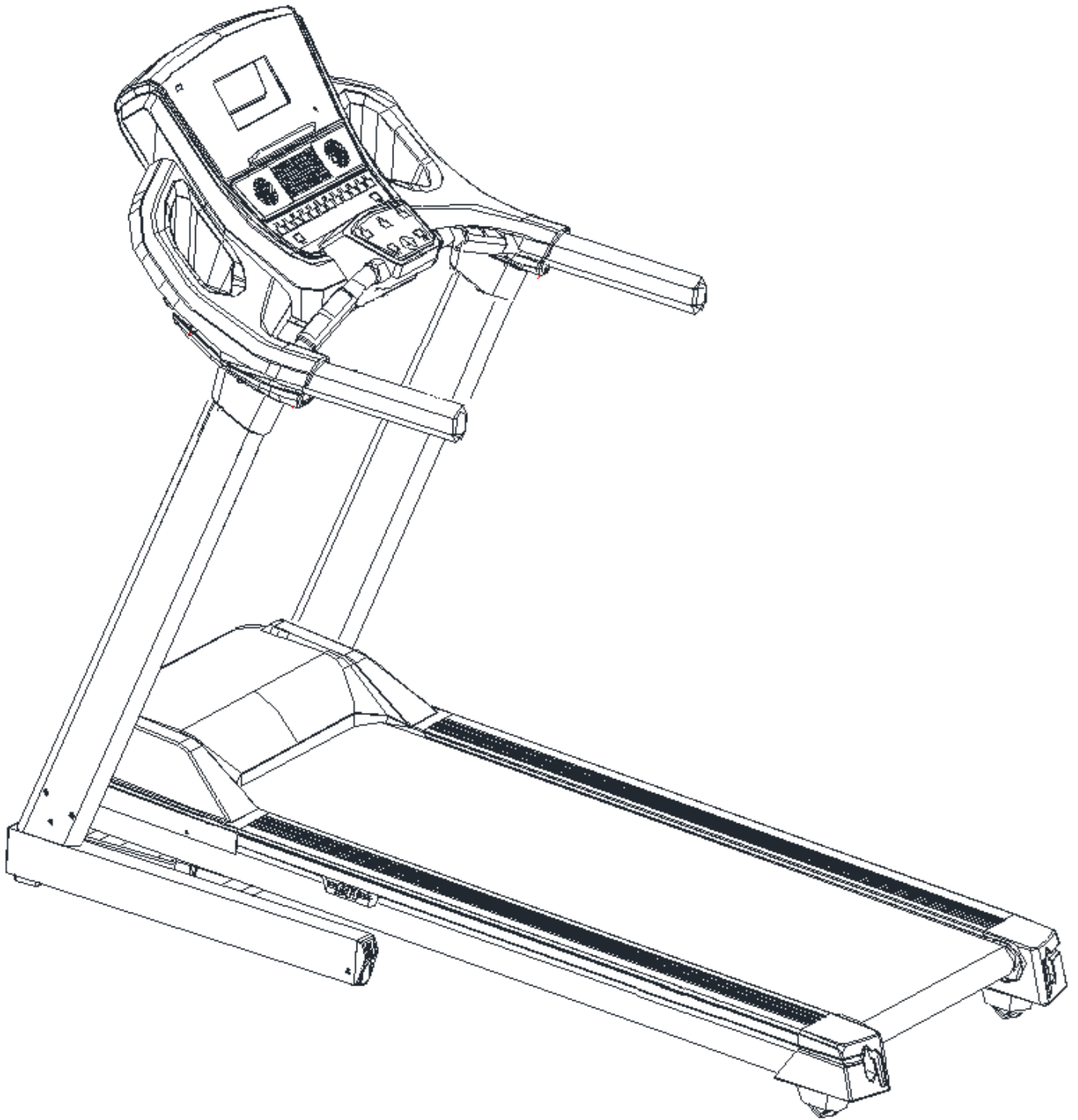
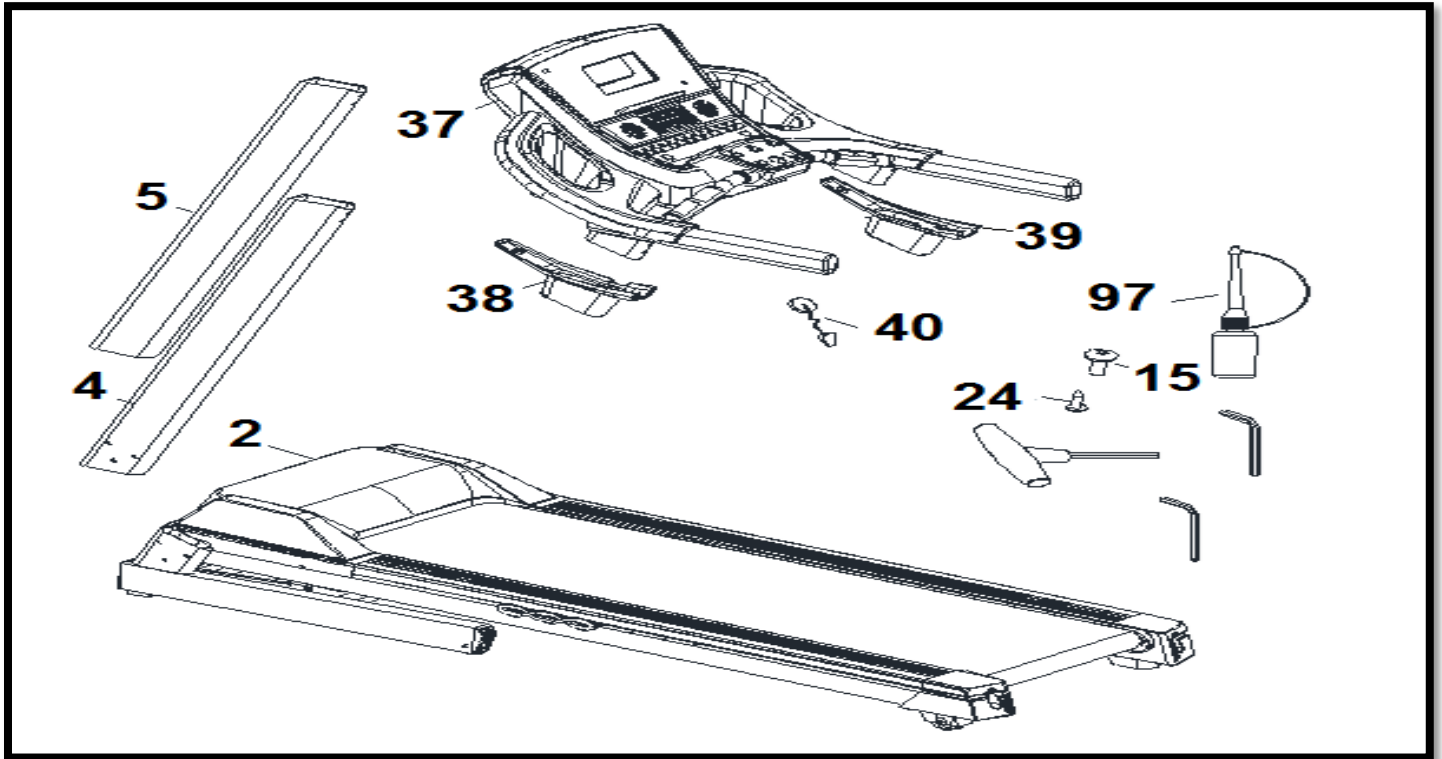


**iRC01-WG6162**



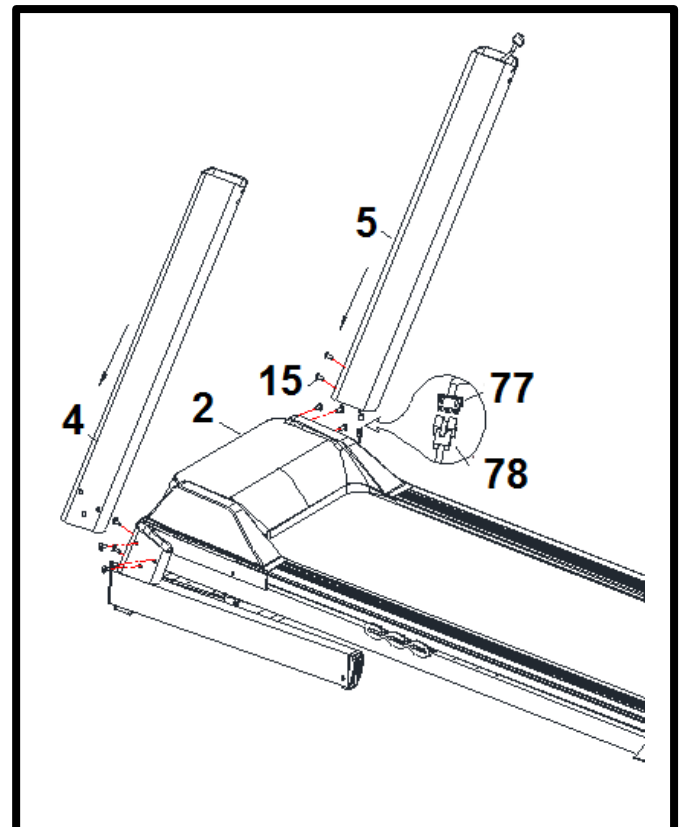
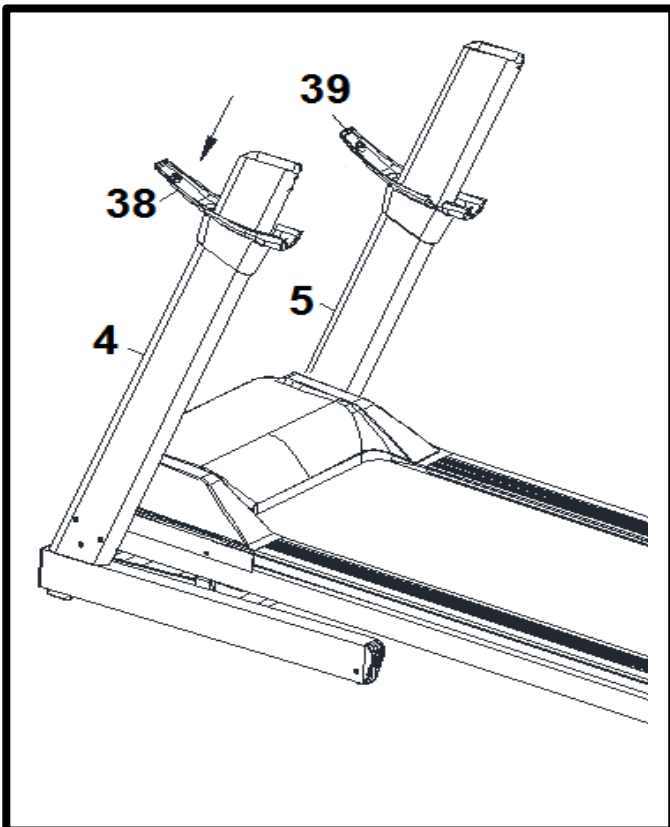
# دستور العمل نصب و استفاده

(شکل ۰)

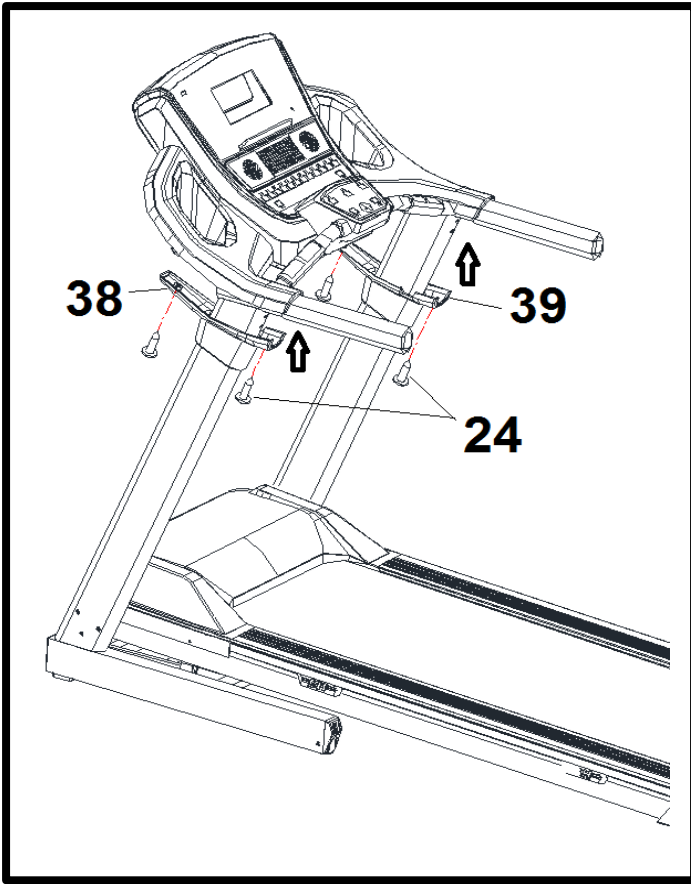


(شکل ۲)

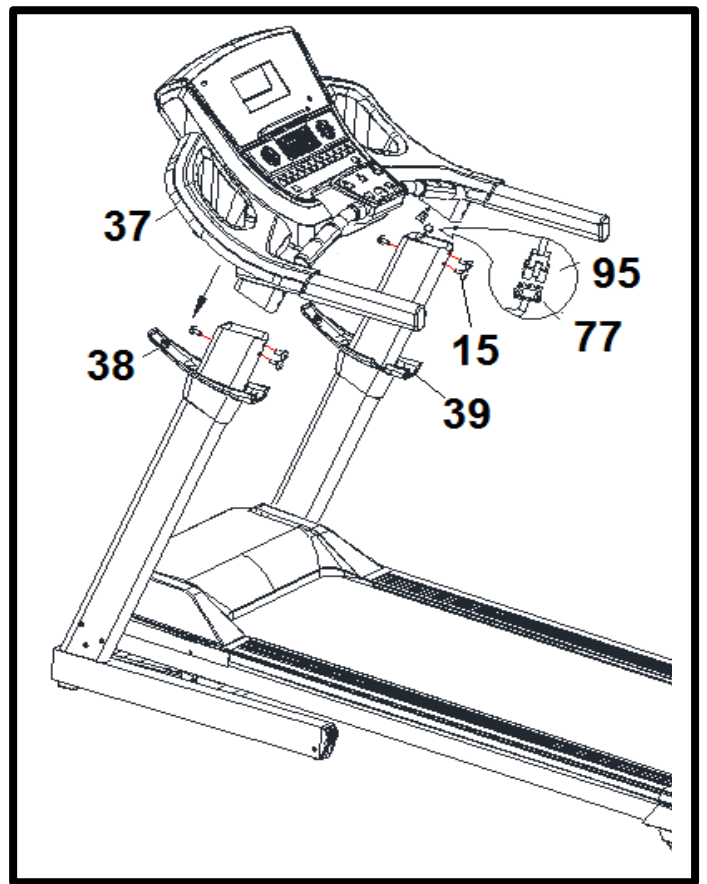
(شکل ۱)



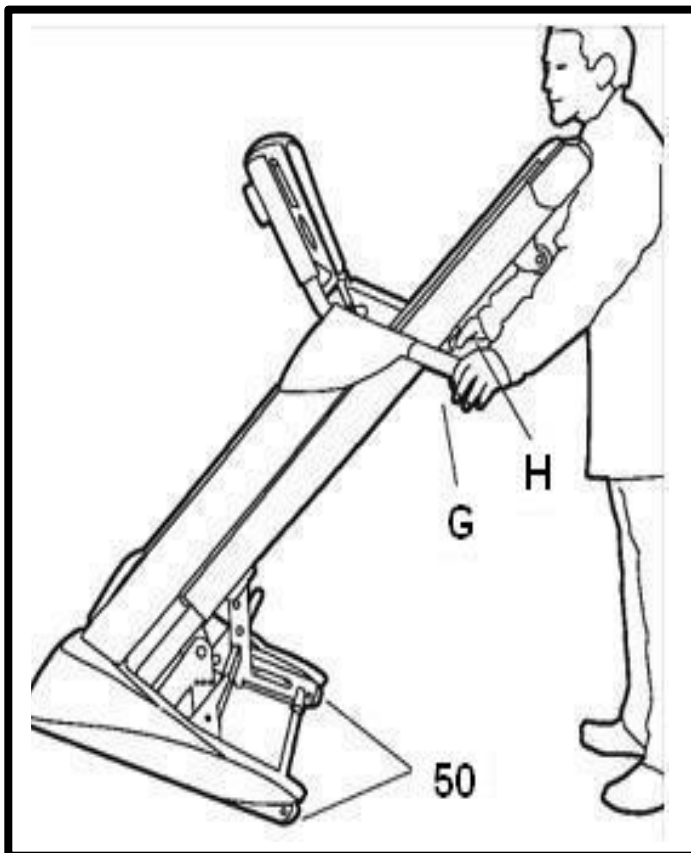
(شکل ۴)



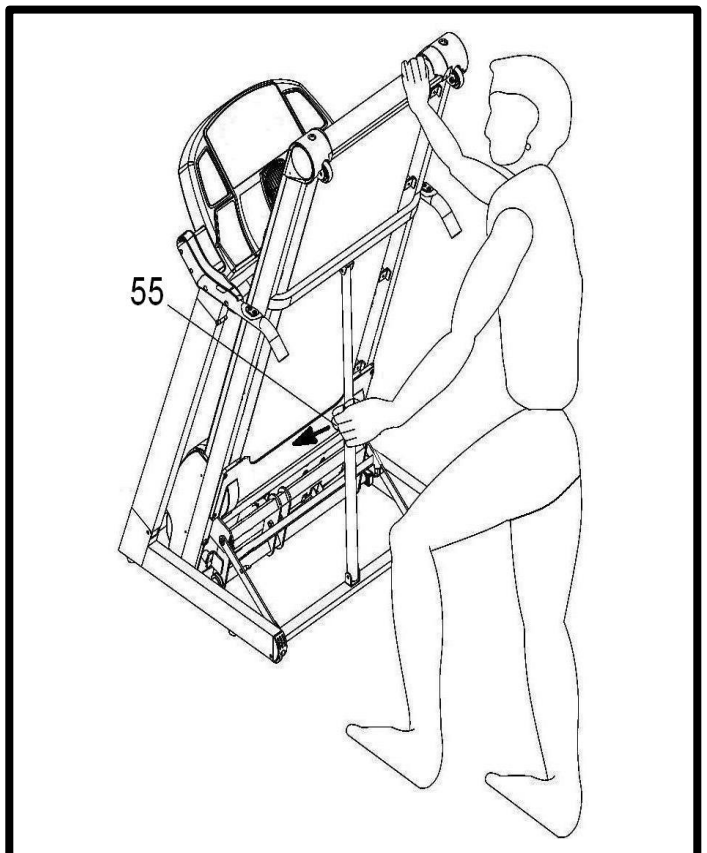
(شکل ۳)



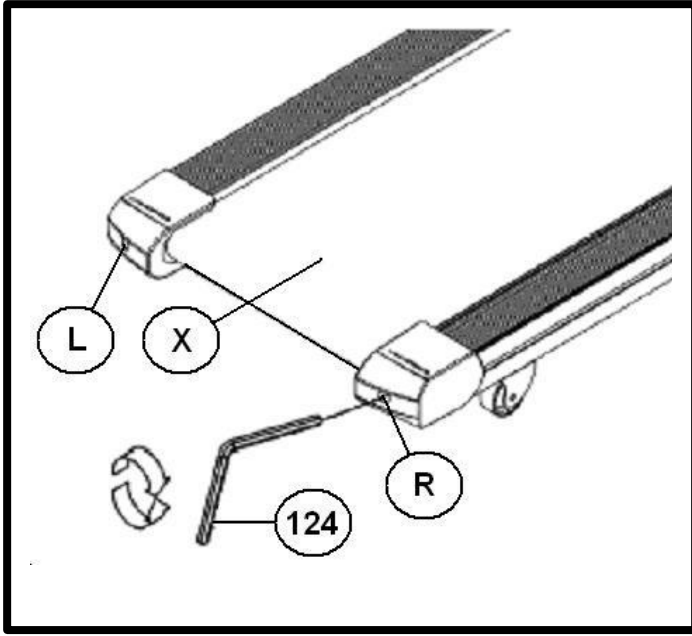
(شکل ۶)



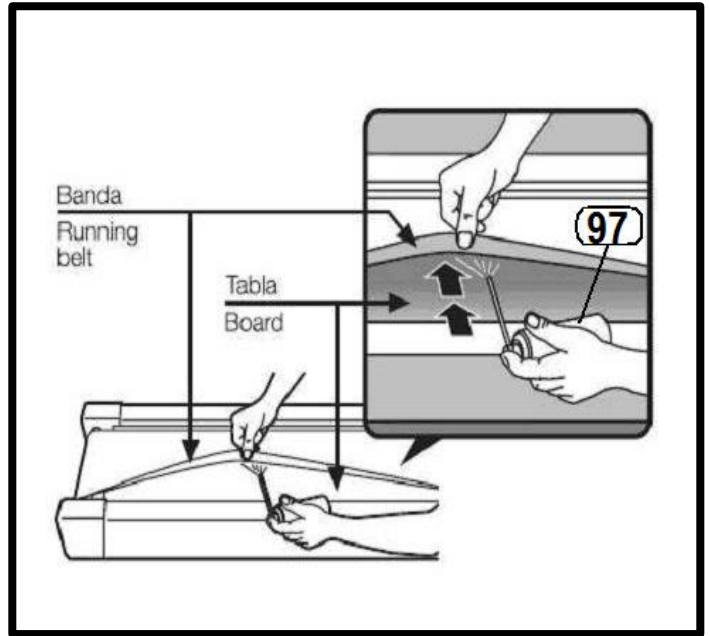
(شکل ۵)



(شکل ۸)



(شکل ۷)



## ❖ دستورالعمل های عمومی

قبل از استفاده از دستگاه، با دقت تمامی دستورالعمل های موجود در این دفترچه را مطالعه نمایید. اطلاعات مهمی شامل ایمنی، طرز استفاده و نگه داری از تردمیل در این راهنما گردآوری شده است. همچنین هنگام استفاده از دستگاه رعایت اقدامات و نکات امنیتی ضروری است. این نکات شامل موارد زیر میباشند:

۱. این دستگاه فقط جهت استفاده خانگی طراحی شده است.
۲. این دستگاه در یک زمان فقط توسط یک کاربر قابل استفاده میباشد و حداکثر وزن کاربر آن ۱۱۵ کیلوگرم میباشد.
۳. دستگاه را روی یک سطح صاف با ۲ متر فضای خالی در عقب و ۰,۵ متر در اطراف، قرار دهید. از قرار دادن دستگاه روی سطوحی که ممکن است هوا رسانی و تهویه را مسدود کنند، جدا خودداری نمایید. یک صفحه محافظ زیر وسیله قرار دهید تا از وارد شدن صدمات احتمالی به کف و فرش جلوگیری شود.
۴. دستگاه با یک کلید اضطرار تجهیز شده که باید در جایگاه مخصوص قرار گیرد، در غیر اینصورت دستگاه کار نمیکند. هنگامی که از دستگاه استفاده میکنید، بند کلید اضطرار را جهت ایمنی روی کلید قرار دهید.
۵. قبل از استفاده از دستگاه مطمئن شوید که تردمیل به درستی عمل میکند. هرگز از دستگاه های معیوب و دارای نقص فنی استفاده نکنید.
۶. مالک وسیله مسئول اینست که هنگام استفاده افراد مختلف از تردمیل، مطمئن شود که کاربران از کلیه نکات ایمنی آگاه هستند.
۷. ولدین و مسئولین کودکان باید آگاه باشند که کنجکاوای ذاتی کودکان میتواند منجر به حوادث ناگوار شود، پس باید همواره کودکان را تحت نظارت دقیق قرار دهند و تحت هیچ شرایطی اجازه ندهند از وسیله به عنوان اسباب بازی و سرگرمی کودکان استفاده شود.
۸. به کودکان و افراد ناتوان اجازه استفاده از دستگاه را ندهید مگر در صورت نظارت دقیق یک فرد واجد شرایط.
۹. در صورت وجود شرایط اضطراری پاهای خود را روی ریل های جانبی قرار دهید و نرده محافظ را نگه دارید تا دستگاه متوقف شود.
۱۰. زمانی که میخواهید روی تردمیل بروید، از آن پایین بیایید و یا سرعت آن را تغییر دهید، از نرده های محافظ برای کمک گرفتن استفاده نمایید. زمانی که تردمیل در حال حرکت است روی آن نپرید.
۱۱. دستان خود را از قسمت های در حال حرکت به اندازه کافی دور نگه دارید. و دستان، پاها و یا هر شی دیگری را زیر تسمه تردمیل قرار ندهید.
۱۲. روی تردمیل در حال حرکت نایستید.
۱۳. از کفش ورزشی و لباس مناسب استفاده نمایید. از درست بسته شدن تمامی کابل ها اطمینان حاصل نمایید. از تمیز بودن کفش به منظور جلوگیری از صدمات احتمالی و سائیدگی تسمه مطمئن شوید.
۱۴. دستگاه را در فضای باز و در معرض باد، باران و نور خورشید قرار ندهید.
۱۵. توصیه میشود که دستگاه را برای مدت طولانی در جای مرطوب قرار ندهید زیرا مستعد زنگ زدن خواهد شد.
۱۶. دستگاه را بیش از حد روغن کاری نکنید زیرا باعث لکه شدن فرش و کفی که وسیله روی آن قرار دارد میشود.
۱۷. هرگز از لوازم یدکی که توسط این کمپانی تولید نشده، استفاده نکنید.

## ❖ دستورالعمل های ایمنی

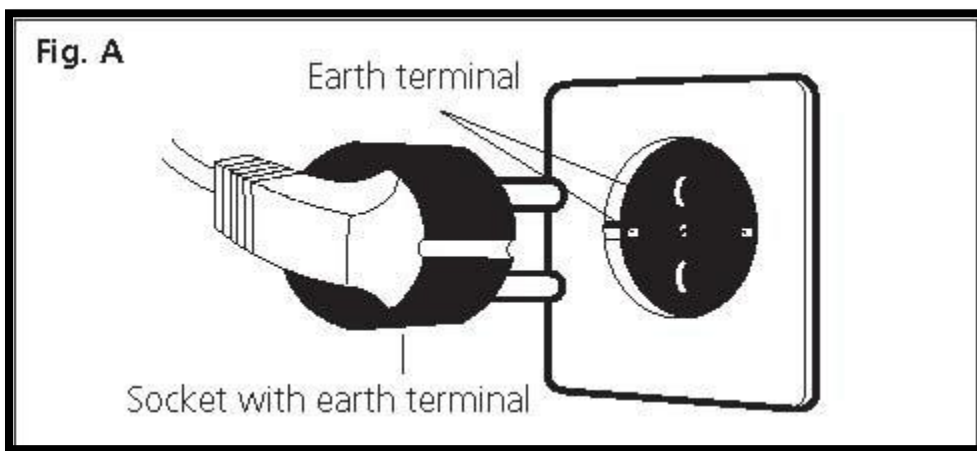
این وسیله باید یک اتصال ارت داشته باشد. در صورت ایجاد اختلال در عملکرد دستگاه، اتصال ارت جریان الکتریکی را از دستگاه دور کرده و به سمت زمین هدایت میکند، در نتیجه خطر برق گرفتگی کاهش می یابد.

این محصول با یک کابل اصلی برق عرضه میشود که شامل یک سیم اتصال ارت، یک دوشاخه و یک پیچ ارت میباشد. دوشاخه باید طبق مقررات محلی با یک پریز مناسب دیواری استفاده شده، به درستی اتصال یابد و به زمین ارتباط پیدا کند.

## هشدار!

اگر دستگاه به درستی با زمین اتصال نداشته باشد و یا سیم ارت آن مشکل داشته باشد، خطر برق گرفتگی وجود دارد. اگر مطمئن نیستید از یک متخصص در این زمینه یا یک مهندس الکترونیک کمک بگیرید که سالم بودن کابل و درستی اتصال آن به زمین را بررسی کند.

اگر دوشاخه با پریز برق تناسب ندارد، خودتان آن را تغییر ندهید، از یک کارشناس برق برای نصب پریز مناسب کمک بگیرید. این محصول تنها با برق ۲۴۰-۲۲۰ ولت و سوکت ارت که در شکل A نشان داده شده است، قابل استفاده است. مطمئن شوید که دوشاخه به پریز دیوار کاملاً متصل است. با دوشاخه از آداپتور استفاده نکنید.



(شکل A)

همیشه توصیه های زیر را هنگام استفاده از وسایل برقی رعایت نمایید :

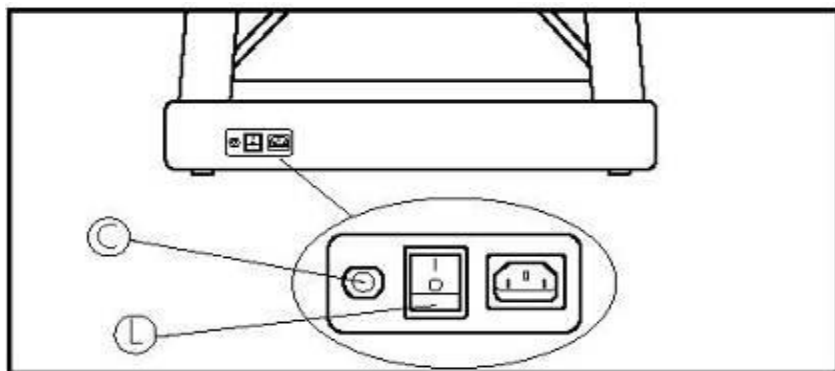
۱. قبل از وصل کردن دوشاخه به پریز، مطمئن شوید که ولتاژ برق مصرفی با ولتاژ دستگاه سازگاری دارد. ولتاژ تغذیه باید با با ولتاژ نوشته شده در صفحه ویژگی های دستگاه یکی باشد. همچنین سوراخ های پریز باید با دوشاخه مطابقت داشته باشد.
۲. به منظور کاهش خطر برق گرفتگی ابتدا دکمه را روی حالت "0" قرار دهید و سپس دستگاه را از پریز برق بکشید. بلافاصله بعد از استفاده و قبل از تمیز کردن دستگاه، دوشاخه آن را از پریز بکشید.
۳. قبل از هرگونه عملیات مونتاژ و ویا تعمیر، دستگاه را خاموش نمایید.
۴. هیچ گاه تردمیل را با کشیدن کابل آن از برق، خاموش نکنید.
۵. اگر کابل اصلی سوخت یا خراب شد، به هیچ عنوان از دستگاه استفاده نکنید.
۶. کابل اصلی را از سطوح داغ دور نگاه دارید.

## ❖ قطع کننده اضطرار

این دستگاه با یک قطع کننده مدار الکترونیکی به منظور حفاظت از مدارهای الکترونیکی و الکتریکی تجهیز شده است. اگر دستگاه در معرض حرارت یا ضربه قرار گیرد، دستگاه بصورت خودکار راه اندازی میشود که در صورت بروز این اتفاق :

- دکمه "L" واقع در پوشش را به حالت "0" (خاموش) تغییر دهید. (شکل B)

- دکمه مدار "C" را برای تنظیم مجدد دستگاه فشار دهید.
- سپس برای استفاده مجدد دکمه "L" را به حالت "1" (روشن) تغییر دهید، تا دستگاه قابل استفاده شود.



**(شکل B)**

محتمل ترین علل خطا و اشتباهات رایج قطع کننده مدار :

- شرایط کاری غیرطبیعی و غیر استاندارد برای دستگاه
- نیاز تسمه ترمیل به روغن کاری
- استفاده از حلال مواد روان کننده
- گیر کردن تسمه

دستگاه را پریز برق متصل کنید البته با وجود نقطه اتصال به زمین. دکمه "L" را به حالت "1" تغییر دهید.

### ❖ دستورالعمل مونتاژ

دستگاه را از داخل جعبه آن خارج کنید و آن را همانطور که در شکل "۰" نشان داده شده است، روی زمین قرار دهید. برای مونتاژ دستگاه توصیه میشود از نفر دومی هم کمک گرفته شود.

قطعات موجود :

بدنه اصلی (۲) - نوار سمت چپ (۴) - نوار سمت راست (۵) - پیچ آلن  $M8 \times 25$  (۱۵) - پیچ  $5 \times 8$  (۲۴) - مانیتور (۳۷) - پوشش پایه ستون کناری سمت چپ (۳۸) - پوشش پایه کناری سمت راست (۳۹) - کلید اضطرار و کلید آلن ۵ میلیمتری (۴۰) - کلید آلن ۶ میلیمتری (۱۲۴) - یک بطری روغن (۹۷)

برای مونتاژ دستورالعمل زیر را مرحله به مرحله انجام دهید :

۱. قبل از هر چیزی، نوار سمت راست (۵) را به نقاط اتصال (۷۷) (۷۸) وصل کنید (شکل ۱)، سپس نوار را در قسمت پایین سمت راست دسته روی بدنه محکم کنید و پیچ ها (۱۵) را ببندید.
۲. سپس نوار سمت چپ (۴) را در قسمت پایین سمت چپ دسته روی بدنه محکم کنید و پیچ ها (۱۵) را ببندید.
۳. برای این مرحله به دو نفر احتیاج است. وقتی نوار را تنظیم میکنید، یک نفر باید نوار را نگه دارد و نفر دیگر پیچ ها (۱۵) را محکم کند. که با این روش از هرگونه آسیب احتمالی به دستگاه جلوگیری میشود.
۴. پوشش های پایه ستون های چپ و راست (۳۸) و (۳۹) را در جهت فلش های روبه روی نوار مربوطه همانطور که در شکل ۲ نشان داده شده است، مستقر کنید.

### اتصالات مانیتور

۵. انتهای کابل های کنترل (B) را وصل کنید (شکل ۳). برای کنترل کابل ها از مانیتور بیرون بیاورید (۷۷). نوار سمت راست را بچسبانید (۵) و پیچ ها (۱۵) را محکم کنید. مطمئن شوید که کابل ها و سیم ها آسیب نمیبینند، همچنین پیچ ها را تا جایی که امکان دارد محکم کنید.

## نکته :

اطمینان حاصل کنید کابل ها زمانیکه که دستگاه در حالت جمع میباشد، قطع نمیشود. ۴ عدد پیچ موجود (۱۵) را کاملا سفت کنید.

۶. پوشش پایه ستون های چپ و راست (۳۸ و ۳۹) را در جهت فلش های روی نوار مربوطه، همانطور که در تصویر شماره ۴ نشان داده شده است، قرار دهید.

## ❖ جمع کردن دستگاه (حالا تاشو)

این دستگاه با مکانیزم تاشو تجهیز شده تا فضای کمتری را اشغال کند. بمنظور استفاده از این مکانیزم، تردمیل را متوقف کنید، سطح ارتفاع را به حداقل برسانید، کابل اصلی را از برق بکشید و تا زمانیکه صدای جای گرفتن را میشنوید با اهرم (۵۵) دستگاه را بالا ببرید (شکل ۵). دستگاه را در جای بدون رطوبت و به دور از تغییرات دمایی نگهداری نمایید.

## ❖ باز کردن دستگاه

اگر میخواهید از تردمیل استفاده کنید، برعکس عمل کنید. اهرم دستگاه (۵۵) را در جهت فلش بچرخانید و به آرامی تسمه تردمیل را پایین بیاورید و روی زمین قرار دهید. هنگام باز کردن و جمع کردن دستگاه، دقت کنید که کودکان در نزدیکی دستگاه نباشند یا مانع حرکتی بر سر راه دستگاه قرار نداشته باشد.

## ❖ جابجایی

دستگاه با چرخ های (۵۰) برای جابجایی آسان تجهیز شده است (شکل ۶). حتما هنگام جابجایی کابل دستگاه را از برق بکشید.

اگر میخواهید تردمیل را جابجا کنید، ابتدا تردمیل را جمع کنید، دستتان را در دستگیره های آن (G و H) قرار دهید تا تردمیل خم شود (شکل ۶)، بطوریکه چرخ ها روی زمین قرار گیرند. بمنظور جلوگیری از آسیب های احتمالی تردمیل را روی سطوح ناهموار حرکت ندهید.

## ❖ تعمیرات و نگه داری

از روغن مخصوص (۹۷) برای روغن کاری تسمه های تردمیل استفاده کنید تا دستگاه همیشه در وضعیت مطلوبی قرار داشته باشد و مطمئن شوید که اصطکاک بین تسمه و تخته در پایین ترین حد ممکن نگه داشته شود (شکل ۷).

(با توجه به سبک های مختلف دویدن، همیشه روی نواحی که پاهایتان قرار میگیرد روغن بیشتری بزنید.)

توصیه میشود که پایه تسمه بین تخته و باند را با توجه به میزان و نوع استفاده، روغن کاری نمایید.

ساعت در هفته			
>۷	۷-۳	۳>	
۳ ماه	۶ ماه	۱ سال	>۶
۲ ماه	۳ ماه	۶ ماه	۶-۱۲
۱ ماه	۲ ماه	۳ ماه	>۱۲

سرعت (km/h)

**نکته :** این برنامه روغن کاری فقط برای استفاده خانگی است. پیشنهاد میشود برای نگهداری از دستگاه در استفاده زیاد و باشگاهی هر ماه آن را سرویس کنید. در محیط های فعال و پویا، وجود ذرات گرد و غبار و افراد با وزن سنگین، طبیعتا تعداد دفعات روغن کاری بیشتر میشود.

اگر پس از روغن کاری، تسمه شروع به لغزیدن کرد، فشار و کشش تسمه را بررسی کنید، کلید آلن ۶ میلیمتری را در دست نگه دارید و با تنظیمات دستگاه روی ۴ km/h پیچ های R و L را در جهت خلاف عقربه های ساعت بچرخانید.



## هشدار!

دستگاه را با روغن مخصوص به تردمیل روغن کاری نمایید. روغن کاری دستگاه با روغن های معمولی و عدم روغن کاری منظم منجر به از دست دادن گارانتی میشود.

### ❖ تنظیم کردن تسمه

اگر دستگاه بصورت متعادل روی ۴ نقطه اتصالش به زمین قرار نگرفته باشد و در واقع تراز نباشد، ممکن است تسمه (X) به طرفین تغییر جهت دهد. کنترل دقیق کیفیت تسمه موجب تنظیم و تعدیل و بررسی تنظیم تسمه میشود. با این وجود، بدلیل وزن های متفاوت و روش های شخصی دویدن، ممکن است تسمه مستعد تغییر جهت به طرفین شود.

#### - انحراف تسمه به سمت راست

مراحل زیر را دنبال کنید. برای تنظیم تسمه، سرعت دستگاه را روی ۴ km/h تنظیم کنید، اگر تسمه به سمت راست حرکت کرد، پیچ R در سمت راست دستگاه را به اندازه 1/4 در جهت عقربه های ساعت بچرخانید. توجه داشته باشید اگر بعد از ۱ دقیقه تسمه در وسط جایگیر نشد، دوباره روش بالا را تکرار نمایید. اگر مشاهده کردید که کمر بند بیش از حد به سمت چپ تغییر جهت میدهد، پیچ های سمت راست را به آرامی در جهت مخالف عقربه های ساعت بچرخانید تا شل شود (شکل ۸). به محض تنظیم تسمه میتوانید تمرین را شروع کنید.

#### - انحراف تسمه به سمت چپ

در صورتیکه تسمه به سمت چپ حرکت کرد، پیچ L در سمت چپ دستگاه به اندازه 1/4 در جهت عقربه های ساعت بچرخانید. توجه داشته باشید اگر بعد از ۱ دقیقه تسمه به وسط بازنگشت، روش قبل را تکرار کنید. اگر تسمه بیش از حد به سمت راست تغییر جهت داد، پیچ سمت چپ را به آرامی خلاف جهت عقربه های ساعت بچرخانید تا شل شود (شکل ۸).

توجه: اگر تسمه بیش از حد سفت شود، سرعت دستگاه کم میشود و تسمه کشش خود را از دست میدهد. به یاد داشته باشید یک بار چرخاندن پیچ سمت راست R در جهت عقربه های ساعت، همان تاثیری را روی حالت تسمه دارد که یک بار چرخاندن پیچ چپ L برخلاف جهت عقربه های ساعت روی حالت تسمه دارد. در نتیجه در صورت جنبش بیش از حد تسمه میتوانید از هر دو پیچ به منظور برای سفت شدن تسمه استفاده کنید.

### ❖ دستورالعمل های اجرایی تناسب اندام

متناسب بودن یعنی یک زندگی کامل

جامعه مدرن امروزه تا حد زیادی از استرس در عذاب هستند. در محتوای غذای روزانه ما مقدار زیادی کالری و چربی وجود دارد. همه دکترها با این نظریه موافقت میکنند که ورزش مرتب یک راه خوب برای کنترل وزن است که به ما کمک میکند، اندامی متناسب داشته باشیم و استرس را از خود دور نماییم.

#### - فواید ورزش

ورزش منظم در یک سطح مشخص به مدت ۱۵ - ۲۰ دقیقه هوازی محسوب میشود، ورزش های هوازی اکثرا با مصرف اکسیژن همراه هستند که بطور معمول، بدون وقفه و به صورت مداوم انجام میشوند. علاوه بر چربی ها و قندها، بدن به اکسیژن هم نیاز دارد. انجام ورزش به طور منظم در طولانی مدت توانایی بدن را در عرضه اکسیژن افزایش داده، همچنین عملکرد ریه ها، ظرفیت قلب و گردش خون را بهبود می بخشد. سریعترین تاثیر

ورزش نشاط و شادابی است که ایجاد و میکند و سطح انرژی را بالا می برد. سوزاندن کالری از دیگر مزایای ورزش است.

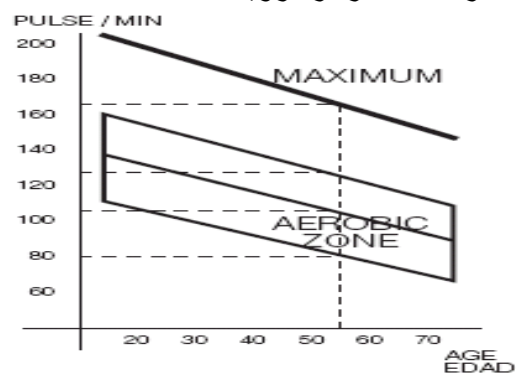
## - ورزش و کنترل وزن

غذایی که میخوریم، در بدن به انرژی تبدیل میشود. اگر ما کالری بیشتر مصرف کنیم و کمتر بسوزانیم نتیجه آن اضافه وزن خواهد بود و برعکس آن صادق است یعنی اگر میزان کالری بیشتری نسبت به مصرفمان بسوزانیم، وزن کم میکنیم. هنگام استراحت، بدن برای انجام عملکردهای حیاتی در هر ساعت ۷۰ کالری میسوزاند. نتیجه تلاش و فعالیت بدن، افزایش میزان ضربان قلب است که اگر فعالیت بیشتر شود این میزان افزایش می یابد. تلاش شما بر روی تردمیل به سرعت آن بستگی دارد، اگر سرعت را زیاد کنید، میزان فعالیت و در نتیجه میزان ضربان قلب هم بیشتر میشود. اگر میزان فعالیت ثابت بماند، ضربان قلب تا جایی افزایش می یابد که دیگر مهم نباشد چقدر میزان فعالیت افزایش می یابد. قلب دیگر سریعتر نمی زند، این میزان حداکثر ضربان قلب نامیده میشود و با توجه به سن کاهش می یابد. حداکثر ضربان قلب جایی است که خستگی شروع میشود. یک فرمول برای محاسبه حداکثر ضربان قلب وجود دارد:

$$\text{حداکثر ضربان قلب} = \text{سن} - ۲۲۰$$

ورزش و تمرین باید بین ۶۵٪ تا ۸۵٪ حداکثر ضربان قلب به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه انجام شود. توصیه میشود که از حد مجاز ۸۵٪ فراتر نروید.

		تعداد نبض	ضربان قلب
		۱۷۰	ماکزیمم
منطقه هوایی		۱۴۴	۸۵٪
		۱۲۷	۷۵٪
		۱۱۲	۶۵٪



## ❖ برنامه های ورزشی

قبل از شروع هر نوع برنامه ورزشی، در نظر داشته باشید که برنامه های تمرینی بسته به سن و نوع فیزیکی فرد متفاوت است. بهتر است که در مورد برنامه ورزشی تان با پزشک مشورت کنید زیرا بر اساس پیشنهادات و توصیه های وی به نتیجه بهتری دست می یابید. صرف نظر از این که هدف شما تناسب اندام، کنترل وزن یا فیزیوتراپی است به یاد داشته باشید که ورزش و تمرین باید تدریجی، برنامه ریزی شده و متنوع باشد، نه خیلی سخت و طاقت فرسا. ما توصیه میکنیم که ۳ یا ۴ بار در هفته ورزش کنید. قبل از شروع جلسات گرم کردن و نرمش به مدت ۲ یا ۳ دقیقه با سرعت پایین الزامی است. نرمش قبل از ورزش باعث محافظت از عضلات و آماده شدن سیستم قلبی و عروقی میشود. مرحله بعدی برای کسانی که به ورزش عادت دارند ۱۵-۲۰ دقیقه با ۷۵٪ یا ۸۵٪ حداکثر ضربان قلب طول میکشد. در مرحله بعدی، زمانی که متناسب تر شدیم، میتوانیم این زمان را بین هر دو مرحله تقسیم کنیم، ولی همواره به یاد داشته باشید نباید از ۸۵٪ (محدوده هوایی) فراتر بروید و هرگز اجازه ندهید که ضربان قلب مربوط به محدوده سنی تان از حد مجاز بالاتر از ۸۵٪ زمانی که تمرین پایان یافت، بسیار مهم است که عضلات را شل کنید. سرد کردن بعد از تمرین بسیار الزامی است، برای اینکار میتوانید در یک سرعت پایین به مدت ۲ الی ۳ دقیقه راه بروید تا زمانی که ضربان قلب تان از ۶۵٪ کمتر شود. سرد کردن بخصوص بعد از جلسات تمرین سخت و فشرده از آسیب و درد عضلانی جلوگیری میکند. همچنین توصیه میشود تمرین را با تعدادی حرکت آرام روی زمین به پایان برسانید.

**نکته آخر :** امیدواریم که از دستگاه خود لذت ببرید. به زودی متوجه فواید ورزش خواهید شد، احساس بهتری خواهید داشت، انرژی تان بیشتر می شود و میزان استرس تان کاهش می یابد. در واقع متناسب بودن و ورزش کردن برای خودتان بهتر است.

## ❖ تعمیرات و نگه داری

دستگاه را خاموش کنید و سیم آن را از پریز برق جدا کنید. از یک پارچه مرطوب یا حوله برای تمیز کردن گرد و غبار تردمیل استفاده کنید، بخصوص در قسمت های کناری و کنسول های الکترونیکی. هرگز از مایعات استفاده نکنید. از جاروبرقی برای تمیز کردن قسمت های خالی دستگاه (تسمه و بدنه) استفاده کنید. همچنین میتوانید قسمت های زیرین دستگاه را با قرار دادن آن روی یک سمت تمیز کنید. قسمت های داخلی موتور را با برداشتن پوشش محافظ موتور تمیز کرده و جاروبرقی بکشید. (مراقب سیم ها باشید)

**توجه :** به صورت دوره ای همه اجزای اتصالی را بررسی کنید که به موقع محکم شوند و همه اتصالات درست باشد. استحکام همه قسمت های دستگاه را هر سه ماه یک بار بررسی کنید. استفاده از دستگاه با قطعات آسیب دیده یا فرسوده مثل تسمه موتور - تسمه دویدن یا غلطک ها ممکن است باعث آسیب و جراحت در کاربر شود. توصیه میشود که قطعات فرسوده را با قطعات اصلی BH تعویض نمایید. استفاده از سایر قطعات ممکن است باعث آسیب به دستگاه شود یا در عملکرد دستگاه اختلال ایجاد کند.

اگر در مورد استفاده از دستگاه یا بخش های مختلف آن سوال دارید با کارشناسان خدمات پس از فروش ما تماس بگیرید. (به صفحه آخر راهنما مراجعه نمایید).

**BH انحصارا این حق را دارد که مشخصات دستگاه های خود را بدون اطلاع تغییر داده یا اصلاح کند.**

## ❖ نمادها



هشدار



هنگام بلند کردن دستگاه، مراقب دست هایتان باشید.



خطر گیر کردن هنگام حرکت



هنگام خاموش یا روشن کردن دستگاه روی ریل های کناری بایستید.



دور از دسترس اطفال قرار گیرد.



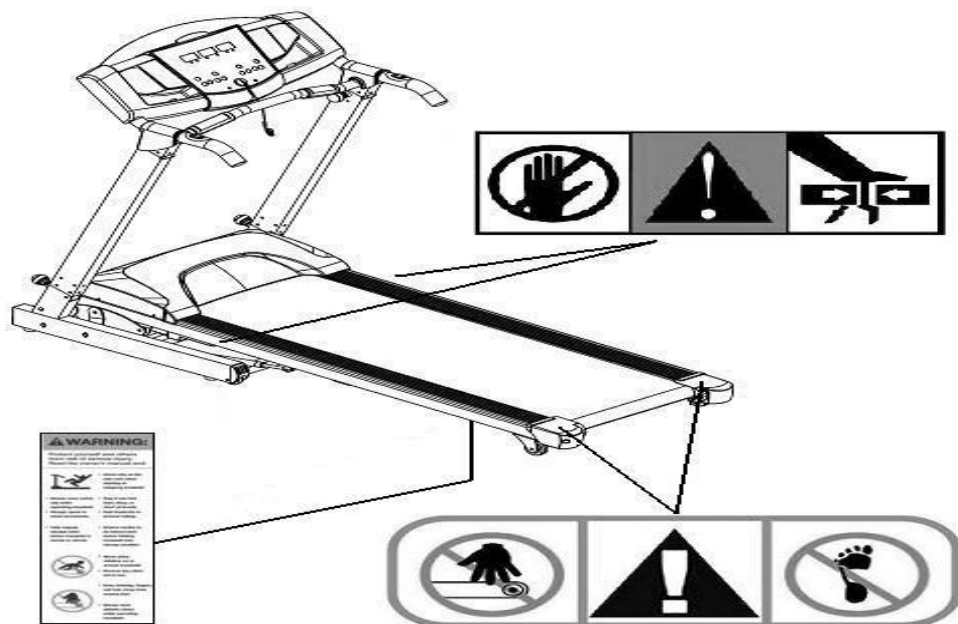
دست نزنید.



از کفش ورزشی مناسب استفاده کنید.



از آشامیدن خودداری نمایید.



## جدول عیب یابی

راه حل	بررسی ها	عیب
۱) دستگاه را به برق متصل کنید، کلید ON/OFF را در وضعیت ۱ قرار دهید و کلید اضطرار را وارد نمایید.	۱) مطمئن شوید که دستگاه به جریان برق متصل می باشد. کلید ON/OFF را در وضعیت ۱ قرار دهید و کلید اضطرار را وارد نمایید.	مانیتور روشن نمیشود.
۲) دستگاه را خاموش کنید و مدار شکن را وارد کنید. تسمه را نیز روغن کاری کنید.	۲) بررسی کنید که کلید محافظ جریان (c در شکل B) فشرده شده است.	مانیتور روشن میشود ولی موتور کار نمیکند.
۳) a. تسمه دویدن را روغن کاری کنید. b. کشش تسمه را تنظیم کنید. c. تسمه موتور را تنظیم کنید.	۳) a. روغن کاری تسمه را بررسی کنید. ۳) b. میزان کشیدگی تسمه را بررسی کنید. ۳) c. میزان کشیدگی تسمه موتور را بررسی کنید	حرکت و راه رفتن روی تردمیل نامنظم است.
۴) دکمه overload را از طریق قرار دادن کلید ON/OFF روی ۰ دوباره تنظیم کنید و تسمه را روغن کاری کنید.	۴) روغن کاری تسمه را بررسی کنید.	دستگاه متوقف شده است. (مدار شکن مشکل دارد)
۵) دستگاه را به اتصال ارت متصل کنید.	۵) بررسی کنید که دستگاه اتصال ارت داشته باشد.	برق گرفتگی از طریق نرده مخصوص دستگاه
	۶) a. مطمئن شوید که دستگاه روی زمین تراز است. b. بررسی کنید که دستگاه سست نیست.	تسمه تردمیل از مرکز منحرف میشود.

در صورت نیاز به خدمات رسانی و وجود هرگونه سوال با متخصصین و کارشناسان فنی شرکت آوانا روشه از طریق شماره های ذیل تماس حاصل نمایید.

Unit 1&2 , 1 st Floor, West Etrance ,  
No.232, Arian Bldg ., Mirdamad Blvd .,  
Tehran,IRAN  
Tel:+98 21 22669982-3  
Fax:+98 21 22669990

دفتر مرکزی:تهران ،بلوار میرداماد،ساختمان آراین  
شماره ۲۳۲،ورودی غربی،طبقه اول،واحد ۱و ۲

تلفن :۳و۲۸۲۹۹۶۶۲۲

فکس:۰۹۹۶۶۹۲۲