

الفصل العاشر

التعاريف والمصطلحات والألفاظ الفنية

- أولاً: التعاريف الفنية للتدريب على السير المتحرك.
- ثانياً: المصطلحات الفنية للتدريب على السير المتحرك.

الفصل العاشر

التعاريف والمصطلحات والألفاظ الفنية

أولاً: التعاريف الفنية للتدريب على السير المتحرك

سوف يتم فى خلال الصفحات التالية شرح أهم التعاريف المستخدمة فى تدريبات السير المتحرك مع سرد لهذه التعاريف باللغتين العربية والإنجليزية وتوضيح مفهوم كل منها وبيان مختصرات كل منها إذا لزم الأمر.

١ - مستوى الحمل التدريبى على السير:

Adjusted Treadmill Workload (AW)

لقياس حمل تدريبى تأخذ مجموع كل من سرعة بساط السير المتحرك (ميل/ ساعة) وارتفاع السير المتحرك (% درجة).

اجمعها بواسطة المعادلة التالية:

$$\text{مستوى الحمل (AW)} = \text{السرعة} + \text{ارتفاع بساط السير} \% \div 10$$

مثال:

سرعة ٤ ميل/ ساعة مع ارتفاع بساط السير المتحرك ٨٪ درجة يعطى مستوى الحمل (AW) = ٤,٨ ميل/ الساعة، وتترجم على ٤,٨ ميل/ ساعة عند ارتفاع مستوى البساط صفر درجة.

٢ - هوائى Aerobic:

يحدث عندما يكون إنتاج الأوكسجين يتناسب مع كمية الأوكسجين الذى يحتاج إليه نشاط العضلات.

٣ - المنطقة الهوائية المستهدفة Aerobic Target Zone:

هى الحدود الموصى بها لشدة معدل ضربات القلب للتدريب المثالى، ويتم حسابها كنسبة مئوية من أقصى معدل لضربات القلب.

٤ - التدريب الهوائي على السير المتحرك **Aerobic Treadmilling**:

هو تدريب السير المتحرك الذى تقوم فيه العضلات بحرق السكر والدهون فى وجود إمداد كاف للأكسجين لها.

٥ - اللاهوائى **Anaerobic**:

يحدث عندما يكون المطلوب للعضلات المشتركة فى الأداء تجاوز قدرة إمدادها بالأكسجين. كنتيجة لذلك تنتج كميات كبيرة من حمض اللاكتيك.

٦ - العتبة اللاهوائية **Anaerobic Threshold**:

نقطة الانتقال أو التحول التى عندها تجبر العضلات على زيادة الحمل التدريجى لحرق الوقود بدون الإمداد الكافى من الأكسجين.

٧ - التمثيل الغذائى الأساسى **Basic Metabolism**:

كمية ضئيلة من السرعات الحرارية يحرقها الجسم أثناء النوم. عادة توضح على أنها مكافئ التمثيل الغذائى (1 Met).

٨ - مسار السير **Belt Tracking**:

بساط السير المتحرك من اليمين إلى اليسار على الاسطوانات. المسار الصحيح يعنى السير فى منتصف البساط على درج السير المتحرك.

٩ - ضغط الدم **Boold Pressure**:

الضغط (القوة على وحدة المساحة) ويتم بواسطة الدورة الدموية على الجدار الداخلى للأوعية الدموية.

١٠ - نقص معدل القلب **Bradycardia**:

أى نقص فى معدل ضربات القلب أقل من ٦٠ ضربة فى الدقيقة.

١١ - إيقاع الخطو **Cadence**:

هو مجموع خطوات القدم يمين ويسار التى يتم حسابها فى دقيقة. معدل السير الطبيعى يكون ما بين ١٠٠ إلى ٢٠٠ خطوة فى الدقيقة.

١٢ - السعر الحرارى الصغير **Small Calorie**:

كمية الطاقة التى تلزم لرفع واحد جرام من الماء واحد درجة مئوية. أيضاً يعرف بالسعر الحرارى الصغير أو جرام سعر حرارى.

١٣ - السعر الحرارى الكبير **Large Calorie**:

كمية الطاقة التى تلزم لرفع واحد كيلو جرام من الماء واحد درجة مئوية. أيضاً يعرف بالكيلو سعر حرارى (Kcal) أو السعر حرارى الكبير وهو يساوى ١٠٠٠ سعر حرارى صغير.

١٤ - أسلوب التشغيل **Cycle Mode**:

أسلوب العمل على أى سير متحرك، وتشمل التحكم الأتوماتيكي فى دوائر لوحة التحكم خلال الأجزاء الخطرة.

١٥ - العودة لمعدل ضربات القلب **Hart Rate Recovery**:

هو العودة للمعدل الطبيعى لضربات القلب بعد التدريب.

١٦ - المشى على الكعب والمشط **Heel Toe Walking**:

لممارسى المشى هى الحركة الطبيعية للقدم، بأن يهبط بالكعب ثم بمشط القدم ويعقبها الدفع بالمشط والأصابع.

١٧ - دولاب الاتزان الداخلى **Inertail Flywheel**:

مباشرة ملاصق للموتور، وهذا الوزن يساعد على الاحتفاظ بسهولة عمل السير المتحرك.

١٨ - الكيلومتر **Kilo Meter**:

هو وحدة طول تساوى ٦٢,٠ ميل. عشرة كيلو متر يساوى ٦,٢ ميل.

١٩ - تحقيق أقصى معدل ضربات للقلب

Maximum Attainable Hart Rate (MAHR)

أعلى معدل ضربات قلب يمكن للفرد إنجازه تحت الضغط، يحسب من المعادلة: أقصى معدل لضربات القلب = ٢٢٠ - عمره.

٢٠ - التمثيل الغذائي Metabolism :

معدل المجموع الكلى لكل التفاعلات الكيميائية وإفراز الإنزيمات فى الجسم .
الأكسجين والكربوهيدرات تتحول إلى طاقة وحرارة وماء وثانى أكسيد الكربون .

٢١ - مكافئ التمثيل الغذائي (MET) Metabolic Equivalent :

متوسط كمية الأكسجين المستخدم لكل ٢,٢ رطل (١ كيلو جرام) من وزن الجسم فى الراحة (التمثيل الغذائي الأساسى) . واحد (MET) للشخص المتوسط يكون ٣,٥ مللى لتر من الأكسجين لكل كيلو جرام من وزن الجسم ، تتحول إلى طاقة تستهلك لحرق السرعات الحرارية فى الدقيقة .

٢٢ - التهدئة المتحركة Moving Recovery :

نوع من التهدئة يعود فيه الجسم إلى حالة التمثيل الغذائي المنخفض ، بينما يكون الجسم فى حالة حركة .

٢٣ - قانون نيوتن للقصور الذاتى Newton's Law of Inertia :

الجسم فى حالة الحركة يبقى فى حالة الحركة ، والجسم فى حالة السكون يبقى فى حالة السكون ، ما لم تؤثر عليه بعض القوى الخارجية .

٢٤ - الإجهاد الزائد Overuse Syndrane :

هى إصابة فى التدريب تحدث بزيادة تكرار التمرين وعلاجها الراحة والتكرارات ببطء .

٢٥ - السرعة Pace :

هى سرعة العداء أو ممارسة المشى التى يتم قياسها بالزمن الذى يستغرقه قطع واحد ميل .

٢٦ - النسبة المئوية للميل Percent Grade :

ميل بساط السير المتحرك ، يحسب بنسبة الارتفاع لكل وحدة عرضية (بمعنى ١٠٪ درجة تساوى ١ قدم ارتفاع لكل ١٠ أقدام مسافة عرضية) .

٢٧ - التدريب المسبق للتمثيل الغذائي **Post - Exercise Metablism** :
أفضل تمثيل غذائي يمكن حرقه مباشرة بعد تمارين الحمل التدريبي (يمكن أن يأخذ العديد من الساعات).

٢٨ - تدريب برتكين الفترى **Pritikin Interval Workout** :
٤٥ دقيقة من التدريب على السير المتحرك التي تندمج معاً في سلسلة متبادلة من المشى أو الجرى ذى الشدة المرتفعة والمنخفضة.

٢٩ - الكب **Pronation** :
زيادة دوران القدم للداخل على الأرض، وغالباً ما يحدث لدى الأشخاص الذين يعانون من تفلطح قوس القدمين.

٣٠ - إصابة الشظية **Shin Splints** :
إصابة مؤلمة للعضلات فى مقدمة الساق وتقع فى منتصف المسافة بين الركبة والكاحل وتنتج من:

- ١ - الإحماء غير المناسب .
- ٢ - الاستخدام الزائد .
- ٣ - عدم التوازن العضلى .
- ٤ - ارتداء حذاء غير مناسب .

٣١ - ألم الجانب **Side Stitches** :
للآلام الشديدة الحادة بين الضلوع تحدث نتيجة لقلة إمداد العضلات بالأكسجين نتيجة للإحماء غير الكافى، شدة عالية من الحمل التدريبي .

٣٢ - طول الخطوة **Stride Length** :
المسافة الثابتة المقاسة بين خطوتى قدم متعاقبتين .

٣٣ - التدريب المؤثر **Training Effect** :
يزيد من الخصائص الفسيولوجية للمتدرب كالتالى:

- ١ - يزيد من قوة الدفع القلبي .
- ٢ - يزيد من استهلاك الأكسجين .
- ٣ - يقلل من نسبة الدهون فى الجسم .

٣٤ - بساط السير المتحرك Treadmill Belt:

حصيرة متصلة عرضها عدة أقدام - تدور على الاسطوانات لتجعل سطح المشى ناعماً.

٣٥ - التهدئة بالسير المتحرك Tradmill Cool Down:

هى الفترة القصيرة من المشى الخفيف تتبع التدريب وأيضاً هى قدرة الجسم على التكيف التدريجى مع حالة الراحة.

٣٦ - تشغيل السير المتحرك Treadmill Display:

لوحة التحكم للسير المتحرك تحتوى على مفاتيح التوقف، تشغيل، السرعة، الارتفاع مرقمة ويتم التحكم بها بالكمبيوتر.

٣٧ - التدريب الفترى على السير المتحرك Treadmill Interval Training:

هى طريقة التدريب التى تستخدم تعاقب وتتابع الفترات التدريبية بين الشدة العالية والمنخفضة فى الحمل الهوائى.

٣٨ - هيئة برامج السير المتحرك Treadmill Program Profile:

التغيرات الحقيقية من فترة إلى فترة فى الارتفاع % والسرعة لمقارنة مجموع الأحمال التدريبية.

٣٩ - مسند السير المتحرك Treadmill Shonlder:

عبارة عن مساند للقدم توضع على كلا الجانبين للسير المتحرك لمساعدة المستخدم للتقدم بأمان وإيقاف السير المتحرك.

٤٠ - التهيئة والإحماء على السير المتحرك Treadmill Warm UP:

هى فترة قصيرة من المشى البطئ لتهيئة الجسم للانتقال من حالة الراحة إلى معدل عال من التمثيل الغذائى فى حالة أداء الجهد الهوائى.

٤١ - مدى ميل الاتجاه Adjustable Incline Range:

يسمح للرياضى بالإحساس بالعدو للمرتفعات وفى بعض حالات الانحدار

يعطى إحساس بالعدو بنزول التلال وهو يفيد عند محاولة زيادة معدل ضربات القلب، ويتراوح ما بين (٢٥°) درجة للارتفاع (٥°) درجات للانخفاض.

٤٢- استمرارية وظائف القدرة **Continuous Duty Horse Power**:

تمثل قدرة الدفع على الدراجة، وتقيس استمرارية القدرة على نفس مستواها طوال فترات التشغيل الطويلة، بينما قدرة الدفع تقيس أقصى قدرة يستطيع موتور السير المتحرك إخراجها.

٤٣- الانحدار **Downhill**:

يعطى الإحساس بالعدو أسفل الجبال، وهو يوفر أعلى ارتفاع متاح لدى العدائين الجادين الذين يطمحون لتدريب شامل متعدد.

٤٤- الطوى **Folding**:

هو طى جهاز السير المتحرك لتخزينه، دون تعريض جودة هيكله للخطر، فى حالة الاستخدام فى مكان ضيق.

٤٥- المسند **Handrails**:

عبارة عن حواجز تكون فى جانب السير المتحرك، لأن بعض المستخدمين يفضلون استخدام وسائل الأمان والراحة، وآخرين يجدونها عائق.

٤٦- شاشة معدل القلب **Heart Rate Monitor**:

يقيس ويصور معدل ضربات القلب أثناء التدريب، وهو مفيد للرياضيين الذين يتدربون بوضع أهداف اعتماداً على معدل ضربات القلب، والطرق الشائعة أخذ المعدل بالسلميات الأولى للأصابع من اليد أو الصدر.

٤٧- السرعة القصوى (ميل / ساعة) **Max Speed (mph)**:

الفكرة العامة لهذا أن (10 mph) تساوى ٦ دقائق / ميل، ١٢ ميل / ساعة تساوى ٥ دقائق / ميل، ١٥ ميل / ساعة تساوى ٤ دقائق / ميل.

٤٨- ضبط البرنامج Preset Programs :

السير المتحرك يعطى الحرية لاختيار التدريب، ثم يقوم البرنامج بتعديل السرعة أو ميل درجة بساط السير المتحرك بعد ذلك.

٤٩- حجم بساط العدو (بالبوصات)

Size of Running Surface (Inches)

عرض بساط الجرى يعطى راحة أكثر أثناء التدريب، ويكفى لأطول خطوة يقوم المتدرب بأدائها، ولذلك يجب التأكد منه قبل بداية التدريب.

٥٠- تدريب الجزء العلوى من الجسم Upper body work out :

بعض أجهزة السير المتحرك تسمح بتمرين الجزء العلوى من الجسم فى أثناء المشى أو الجرى (كما سبق توضيح ذلك).

٥١- الوزن بالرطل Weight (lbs) :

هذا يعطى معلومة عن وحدات الوزن المقاسة بالرطل.

العرض × الطول × الارتفاع (بالبوصات)

Wight x Length x Height (inches)

تعطى أبعاد السير المتحرك.

ثانياً: المصطلحات

Abdominal Muscles	عضلات البطن
Adenosinetriphate (A T P)	إدينوزين ثلاثي الفوسفات
Advantages	مميزات
Aerobic	هوائي (أو أكسجين)
Aerobic Exercise	تدريب هوائي
Anaerobic	لا هوائي (لا أكسجين)
Average Colaries Per Minute = (C P M)	مستوى السرعات فى الدقيقة
Averages	المعدلات
AW = Adjsted Workload	أفضل مستوى للحمل التدرىي
Baseline	الأساس أو القاعدة
Bicycle Ergometer	الدراجة الثابتة
Bicycling	دراجات
Biological Energy	الطاقة الكيميوحيوية
Blood Pressure	ضغط الدم
Body	جسم
Body Position	وضع الجسم
BPM = Beats Pair Mainutes	الضربات فى الدقيقة
Build Gradually	التقدم بالتدرىج
Button	أزرار
Calories	سعرات حرارية
Calves Muscles	عضلات السمانة
Cardiovas Cular	قورى تنفسى
Care	عناية
Conditioning	حالة
Consistency	الكثافة/ تركيز

Cooling Down	التهدئة
Cross - Country Ski Machine	آلة الترحلق على الجليد
Cross Country	اختراق ضاحية
Cross Trair	أثناء التدريب
Cycle	دائرة
Cycle Mode	نظام الدراجة
Designev	مصمم
Duration of Workout	مدة العمل
Easy	يسر
Electro Cardio Graphe EXG	رسم القلب الكهربائي
Elevation	الارتفاع
Energy	طاقة
Evaluation	تقييم
Exercise	تدريب
Fartlek	لعب السرعة
Fat	السمنة
Fatty Year	مرحلة البلوغ
Felxibility	مرونة
Fitness AGE Score (F.A.S)	درجة اللياقة البدنية العمرية
Fitness Level	مستوى اللياقة
Foot	قدم
Foot Care	العناية بالقدم
Force	القوة
Frequencg of Training	تكرار الأداء
Gain	مكسب / فوز
General	عام
Glycogen	الجليكوجين

Gradually	تدرجياً
Greater Caloric burn	أعلى في حرق السعرات
Hamstrings Muscels	عضلات خلف الفخذ
Hard	شدة
Head	رأس
Head Position	وضع الرأس
Health	صحة
Heel Strike	ضربة بالكعب
Higher Intensitg	مقاومة عالية
Increases	زيادة
Intensity	شدة
Intensity of Work out	شدة التدريب
Interval Training	التدريب الفترى
Joint	مفصل
Joint Mobility	المقدرة الحركية للمفصل
Kilocalorie = Kcal	كيلو سعر حرارى
Lactic Acied	حامض اللاكتيك
Log - Chart	سجل الأداء
Long Slow Distance	المسافات الطويلة البطيئة
Loss	فقد
Maintenance Fitness	المحافظة على اللياقة
Massages	التدليك
Maximum Walking	المشى الأقصى
Maxium Attainable Heart = (MAHR)	الحد الأقصى لمعدلات القلب
Metablic Equivalent = 1 MET	مكافئ التمثيل الغذائى
MHR = Maximum Heart Rate	الحد الأعلى لضربات القلب
Mobility	المقدرة الحركية

Mode	نظام
Motion	حركة
Motor Ability	القدرة الحركية
Motor Fitness	اللياقة الحركية
Motorized Treadmill	السير المتحرك بالموتور
Mounting	صعود/ ركوب
Mounting Atreadmil	ركوب السير المتحرك
Mph = Mile Pair Hour	ميل فى الساعة
Muscles Stretching	الإطالة العضلية
Objective	هدف/ غرض
Options	اختيار
Oxygen Debt	الدين الأوكسجينى
Pace	سرعة
Pain	ألم
Partner	الزميل
Phososynthesis	التمثيل الضوئى
Physical Fitness	اللياقة البدنية
Platform board	لوحة الارتقاء
Position	وضع
Primary Benfit	العائد الأساسى
Program	برنامج
Quadriceps	العضلة ذات الرؤوس الأربعة
Range	مدى
Range of Motion	مدى الحركة
Rate	معدل
Recovery	إعادة الأستشفاء
Reductions	انخفاض

Revolutions Per Minute = R P M	لفة في الدقيقة
Rhythmic	انسيابي
Rollers	الاسطوانات
Rowing Machine	آلة التجديف
Safety	الآمان
Self evaluate	التقييم الذاتي
Shock	صدمة مفاجئة
Sit ups	تمرينات البطن
Solo	منفرداً
Specific Coals	أهداف خاصة
Stair Climber	آلة التسلق
Starting	المساعد/ المدعم
Static Stretching	الإطالة الثابتة
Strength	القوة
Strengthening	تقوية
Stress Test	الجهد البدني
Stretching	البدء
Stroke Volume	حجم الدفعة
Supporting Muscles	العضلات المساعدة
Thighs	الفخذين
Thighs Muscles	عضلات الفخذين
Time	وقت
Training	التدريب
Training Suggestions	نصائح تدريبية
Treadmill	السير المتحرك
Treadmill Consistency Factor = (T C F)	عامل استمرارية التدريب على السير المتحرك
Twice	متضاعف

Unit area	وحدة المساحة
Upper Body	أعلى الجسم
Warm - up	الإحماء للتهيئة
Warming up	الإحماء
Weight	وزن
Weight Control	التحكم فى الوزن
Weight Training	تدريبات الأثقال
Workloed	حمل العمل
Workout Duration	فترة التدريب
The Principles of Treadmill Training	مبادئ التدريب على جهاز السير المتحرك

قائمة المراجع

- ١ - بهاء الدين سلامة: «فسيولوجيا الرياضة»، دار الفكر العربى، القاهرة، الطبعة الثانية، ١٤١٥هـ - ١٩٩٤م.
- ٢ - جيمس ف. فيكس، ترجمة فيروز قاردين البعلبكي: «التداوى بالركض» دار العلم للملايين، بيروت، ١٩٩١م.
- ٣ - عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب، عمرو السكرى: «الإطالة العضلية»، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧.
- ٤ - فاضل سلطان شريدة الخالدى: «وظائف الأعضاء والتدريب البدنى»، الاتحاد العربى السعودى للطب الرياضى، الرياض، الطبعة الأولى، ١٤٠٩هـ - ١٩٨٩م.
- ٥ - محمد حسن علاوى، أبو العلا أحمد عبد الفتاح: «فسيولوجيا التدريب الرياضى»، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٤.
- ٦ - محمد عبد الله الحازم، صالح عبد الله العريض: «المشى فى الصحة والمرضى»، سلسلة إصدارات مركز الأمير سلمان الاجتماعى، الرياض، ١٤١٨هـ، ١٩٩٧م.
- ٧- عدنان درويش جلون، «أصول اللعب والترويح والرياضى فى المجتمع الإسلامى: دراسة مسمية للمجتمع المدنى، فى المدينة المنورة، إصدارات نادى المدينة المنورة الأدبى، رقم (١٤٢) ١٤٢١هـ.
- 8 - Blair S.N., Gibbons L.W., Painter P. et al: "Guide Lines For Exercise Testing and Prescriptions", 3rd ed, Philadelphia, Lea & Febiger, 1986.
- 9 - Froelicher V.F. and Marcondes G.D.: "Manual of Exercise Testing", Chicago, Year Book Medical Publishers Inc, 1989.

- 10 - Gory Yanker: **“Sport Walking”**, Contemporary, New York, 1987.
- 11 - Robert Sweetgell: **“Treadmill Walking - A Motivational Resource For Treadmill Training”**, Creative Walking Inc, Newark, De 19711, 1989.
- 12 - Sullivan M. J., and Cobb F.R.: **“The anaerobic Threshold in Chronic Heart Failure: Relatic To Blood Loctate, Ventilatory Basis, Reproducibility, and Response to Exercise Trai Circulation 81 (Suppl.11) 47, 1990.**
- 13 - Wasserman K., Beaver W.L., and Whipp B.J: **“Gasexchange theory and the Lactic acidos (anaerobic) thershold”**, Circulation 81 (Suppl.11): 14, 1990.
- 14 - Wasserman K., Hansen J.E., Sue D.Y., and Whipp B.J.: **“Principles of Exercise Tasting and Interpretation”**, Philadelphia, Lea & Febiger, 1987.

الملاحق

- ١- أنواع الاختبارات على السير المتحرك.
- ٢- المواصفات الفنية للسير المتحرك.
- ٣- أدوات ومستلزمات السير المتحرك.

ملحق (أ)

أنواع واختبارات السير المتحرك*

- EKG - Treadmill Electrocardiogram : Virtual Hospital profiles the stress EKG. Learn how to prepare for the treadmill test, as well as what to expect.
- Cardiac Stress Test - MedicineNet : Learn about treadmill cardiac stress test, as well as radionucleide stress test, and stress echocardiography.
- Stress Test / Treadmill : Stress Testing. This is an exercise - based test performed on a treadmill or bicycle while your ECG is monitored for changes. This assists the physician to.
- Treadmill Stress Test : Treadmill Stress Test. (Return to Testing)..
- Treadmill Stress Test Fact Sheet : The Physician Center at mililani. INSTRUCTION SHEET. TREADMILL STRESS TEST. Dear Your physician has recommended you obtain a..
- Treadmill Thallium (MIBI) Stress Test Fact Sheet : The Physician Center at Mililani. INSTRUCTION SHEET. THALLIUM (MIB) TREADMILL STRESS TEST. Dear your physician has recommended.
- Created With HTML Assistant Pro-5/18/99 : Echocardiography - A non - invasive method of recording the function and size of the heart using ultrasonic waves. Instruction: There is no special...
- Created With HTML Assistant Pro-5/18/99 : MUGA Scanning - Another way of quantifying the function of the heart and analyzing the competency of valves using a small amount of a radioisotope and a...

(* هذه المادة العلمية متاحة في شبكة الإنترنت Interneet تحت عنوان: (Sport, Leisure and Tread mills).

Created With HTML Assistant Pro- 5/18/99 : Nutritional Counseling -
Our registered dietitian provides Medical Nutrition
Therapy, specializing in cholesterol control as well as
personalized diet and.

Created With HTML Assistant Pro- 5/18/99 : Carotid Ultrasound -
Using ultrasonic waves, this non-invasive exam is used to
study the blood flow of the carotid arteries, which supply
blood to the...

Welcome to HeartSite. com : Select a link. Home. - The Heart -
Circulation - 1. Circulation - 2. Circulation - 3. Circulation
- 4. Electrical activity of Heart. History. Physical...

Cardiology & Cardiac Rehabilitation Center : Cardiology Department.
What is Cardiac Stress Imagin? The blood flow scan
(Cardiac Stress Test, Thallium Treadmill Study, Cardiac
Sestamibi Stress Test,...

HaysHeartCenter - The Heart : HaysHeart Center Procedures. Cardiac
Catheterization stress EKG (Treadmill Test) Holter
Monitor Transesophageal Echocardiography (TEE)
Cardiac...

Created With HTML Assistant Pro- 5/18/99 : Peripheral Vascular
Imaging or Ultrasound - Using ultrasonic waves, this
non-invasive exam is used to study the blood flow of the
arteries and veins to...

Citadel's Silver - Enhanced Canadian Physical Activity, Fitness, and
Lifestyle : The most advanced corporate health, fitness,
and nutrition services provider in...

Michael E. DeBakey Heart Institute - The Heart : Hays Medical Center
Michael E. DeBakey Heart Institute Procedures. Cardiac
Catheterization Stress EKG (Treadmill Test) Holter
Monitor Transesophageal...

- UMHS - T : T. Treadmill Stress Test. This Test is helpful in finding out what your exercise capacity is and if you have any heart-related problems with exercise...
 - Created With HYML Assistant Pro- 5/18/99 : Thallium Exercise Treadmill Test - This procedure uses exercise testing to evaluate blood flow to the heart. After walking on the treadmill, a small dose.
 - Cardiac Care & Defibrillators : Commercial/ Medical Electronics specializes in Cardiac Care...
 - GHS Medical Services : Services. Cardiac Diagnostics and Rehabilitation. GHS offers a wide range of cardiac - related diagnostic procedures that are performed in the Cardiac...
- 1 - Treadmill Test : The treadmill test is an electrocardiogram that is done while you are walking on a moving belt. It gives information about your heart's response during an increased demand for.
 - 2 - Re : Treadmill Test : The Heart Forum - ask the doctor medical forum for patients hosted by Med Help Intl.
 - 3 - Fitness Testing (Clarence's first Cooper Clinic visit) : As Clarence turns 60 and prepares for his fourth health and fitness evaluation at the famed Cooper Clinic in Dallas, we thought it would be a good time to revisit his first trip to.
 - 4 - Treadmill Test with Cardiolute : The treadmill test is an electrocardiogram that is done while you are walking on a moving belt. It gives information about the heart's response during an increased demand for.
 - 5 - What is a Stress Test? : You've been having occasional chest pains and your doctor recommends an exercise stress test. Before long, you're walking on a treadmill, sporting as many connections as a home.

- 6 - SAFE Fitness / Health Test : Tests that we conduct are listed below. Tests purposes and procedures are described in some detail, and where they are important pretest instructions are provided. you can select any
- 7 - Cardiac Stress Testing : The treadmill examination is a form of stress/exercise testing that has been used for over fifty years. It is most commonly in the diagnosis of atherosclerosis
- 8 - When You Need to Have A Stress Test: A Patient Guide : If you have already been diagnosed with coronary heart disease, a stress test may enable the doctor to estimate the severity of the blockages. Likewise, if you have just undergone.
- 9 - STRESS TESTS : It is quite common for people to have heart disease but normal results on heart tests performed under resting, relaxed conditions. However, these tests can become abnormal when the
- 10 - Treadmill Stress Test (TST) (Cardiology Tests and Procedures) : Cardiac Catheterization Coronary Artery Bypass Graft Surgery (CABG) Dobutamine Stress Test Echocardiogram (ECHO) Electrocardiogram (EKG) Electrophysiology Study (EPS) Heart Valve.

ملحق (٢)

المواصفات الفنية للسير المتحرك*

- PRODUCT DETAILS

- Truefitness 350-P : Automatic Treadmill with 2.0 hp continuous duty DC motor.
MSRP: \$ 1.895.00
- Truefitness 350-HRC : Automatic Treadmill with 2.0 hp continuous duty DC motor.
MSRP: \$ 2.095.00
- Truefitness 450 : Automatic Treadmill with 2.5 hp continuous duty DC motor.
MSRP: \$ 2.495.00
- Truefitness 450P : Automatic Treadmill with 2.5 hp continuous duty DC motor.
MSRP: \$ 2.695.00
- Truefitness 450 OP : Automatic Treadmill with 2.5 hp continuous duty DC motor; Orthopedic Treadbelt.
MSRP: \$ 2.995.00
- Truefitness 450 HRC : Automatic Treadmill with 2.5 hp continuous duty DC motor.
MSRP: \$ 2.995.00
- Truefitness 500-P : Automatic Treadmill with 2.5 hp continuous duty DC motor.
MSRP: \$ 3.395.00
- Vision Fitness T8100 : Automatic Treadmill with 2.0 HP continuous duty DC motor.
MSRP: \$ 1.499.00

- Vision Fitness T8400 : Automatic Treadmill with 2.0 HP continuous duty DC motor.
MSRP: \$ 1.699.00
- Vision Fitness T8200 : Automatic Treadmill with 2.0 HP continuous duty DC motor.
MSRP: \$ 1.699.00
- Vision Fitness T8100 HRC : Automatic Treadmill with 2.0 HP continuous duty DC motor.
MSRP: \$ 1.999.00
- Vision Fitness T8100 : 1988 Automatic Treadmill with 2.0 HP continuous duty DC motor.
MSRP: \$ 1.499.00
- Vision Fitness T8500 : 1998 Automatic Treadmill with 2.0 HP continuous duty DC motor.
MSRP: \$ 1.699.00
- Vision Fitness T8200 : 1998 Automatic Treadmill with 2.0 HP continuous duty DC motor.
MSRP: \$ 1.699.00
- Vision Fitness T8400 : 1998 Automatic Treadmill with 2.0 HP continuous duty DC motor.
MSRP: \$ 1.999.00
- Truefitness 500-HRCO : Automatic Treadmill with 2.5 hp continuous duty DC motor; Orthopedic treadbelt.
MSRP: \$ 3.995.00
- Truefitness 500-OPS : Automatic Treadmill with 2.5 hp continuous duty DC motor; Orthopedic treadbelt.
MSRP: \$ 4.095.00
- Truefitness 500-HRCOS : Automatic Treadmill with 2.5 hp continuous duty DC motor; Orthopedic treadbelt.
MSRP: \$ 4.395.00

- Truefitness 500-CI : Automatic Treadmill with 2.5 hp continuous duty DC motor.
MSRP: \$ 4.695.00
- Truefitness 500-CIS : Automatic Treadmill with 2.5 hp continuous duty DC motor.
MSRP: \$ 5.095.00
- Truefitness 350-P : 1998 Automatic Treadmill with 2.5 hp continuous duty DC motor.
MSRP: \$ 1.895.00
- Truefitness 350-HRC : 1998 Automatic Treadmill with 2.5 hp continuous duty DC motor.
MSRP: \$ 2.195.00
- Truefitness 450 : 1998 Automatic Treadmill with 2.5 hp continuous duty DC motor.
MSRP: \$ 2.395.00
- Truefitness 450-P : 1998 Automatic Treadmill with 2.5 hp continuous duty DC motor.
MSRP: \$ 2.595.00
- Truefitness 450-OP : 1998 Automatic Treadmill with 2.5 hp continuous duty DC motor; Orthopedic treadbelt.
MSRP: \$ 2.895.00
- Truefitness 450-HRC : 1998 Automatic Treadmill with 2.5 hp continuous duty DC motor.
MSRP: \$ 2.895.00
- Tunturi J550 : Automatic Treadmill with 1.5 hp continuous duty DC motor.
MSRP: \$ 1.899.00
- Tunturi J660 : Automatic Treadmill with 1.5 hp continuous duty DC motor.
MSRP: \$ 2.099.00

- Tunturi J77P : Automatic Treadmill with 1.5 hp continuous duty DC motor.

MSRP: \$ 2,599.00

- Tunturi J661F : Automatic Treadmill with 1.5 hp continuous duty DC motor.

MSRP: NA

- Tunturi J440 : Automatic Treadmill with 1.5 hp continuous duty DC motor.

MSRP: NA

- Tunturi J550 : **MSRP Price \$ 1,899.00**
Automatic Treadmill with 1.5 hp continuous duty DC motor.

DETAILS

Max Speed (mph) :	8	Preset Programs :	NO
Heart Rate Monitor :	Optional	Downhill:	NO
Adjustable Incline	Zero-10%	Folding:	NO
Range :			
Upper Body Workout:	No	Weight (lbs):	143
Continuous duty horse	1.5	Width x Length x Height	31 x 52 x 49
power:		(inches):	
Size of Running Surface	18 x 52	Handrails:	Standard
(inches):			

- Tunturi J660 :

MSRP Price \$ 2,099.00

Automatic Treadmill with 1.5 hp continuous duty DC motor.

DETAILS

Max Speed (mph) :	10	Preset Programs :	
Heart Rate Monitor :	Optional	Downhill:	NO
Adjustable Incline	Zero-10%	Folding:	NO
Range :			
Upper Body Workout:	No	Weight (lbs):	143
Continuous duty horse	1.5	Width x Length x Height	31 x 52 x 49
power:		(inches):	
Size of Running Surface	18 x 52	Handrails:	Standard
(inches):			

- Tunturi J77P :

MSRP Price \$ 2,599.00

Automatic Treadmill with 1.5 hp continuous duty DC motor.

DETAILS

Max Speed (mph) :	10	Preset Programs :	
Heart Rate Monitor :	Standard	Downhill:	NO
Adjustable Incline	Zero-10%	Folding:	NO
Range :			
Upper Body Workout:	No	Weight (lbs):	157
Continuous duty horse	1.5	Width x Length x Height	31 x 59 x 49
power:		(inches):	
Size of Running Surface	18 x 52	Handrails:	Standard
(inches):			

- Tunturi J661F :

MSRP Price \$ NA

Automatic Treadmill with 1.5 hp continuous duty DC motor.

DETAILS

Max Speed (mph) :	10	Preset Programs :	
Heart Rate Monitor :	Optional	Downhill:	NO
Adjustable Incline	Zero-10%	Folding:	
Range :			
Upper Body Workout:	No	Weight (lbs):	33
Continuous duty horse	1.5	Width x Length x Height	35 x 63 x 53
power:		(inches):	
Size of Running Surface	18 x 52	Handrails:	Standard
(inches):			

- Tunturi J440 :

MSRP Price \$ NA

Automatic Treadmill with 1.5 hp continuous duty DC motor.

DETAILS

Max Speed (mph) :	8	Preset Programs :	NO
Heart Rate Monitor :	Standard	Downhill:	NO
Adjustable Incline	Zero-10%	Folding:	NO
Range :			
Upper Body Workout:	No	Weight (lbs):	157
Continuous duty horse	1.5	Width x Length x Height	31 x 52 x 49
power:		(inches):	
Size of Running Surface	18 x 52	Handrails:	Standard
(inches):			

- Image 10.4Q : **MSRP Price \$ 1,299.00**
Automatic Treadmill with 2.5 hp continuous duty DC motor.

DETAILS

Max Speed (mph) :	10	Preset Programs :	
Heart Rate Monitor :		Downhill:	NO
Adjustable Incline Range :	1-1/2to14%	Folding:	
Upper Body Workout:	No	Weight (lbs):	260
Continuous duty horse power:	2.5	Width x Length x Height (inches):	40 x 76
Size of Running Surface (inches):	22 x 55	Handrails:	Standard

- Image 10.4Q : **MSRP Price \$ 1,299.00**
Automatic Treadmill with 2.5 hp continuous duty DC motor.

- Image 10.6Q : **MSRP Price \$ 1,599.00**
Automatic Treadmill with 2.5 hp continuous duty DC motor.

- Image 10.4Q : **MSRP Price \$ 1,299.00**
Automatic Treadmill with 2.5 hp continuous duty DC motor.

DETAILS

Max Speed (mph) :	10	Preset Programs :	
Heart Rate Monitor :		Downhill:	NO
Adjustable Incline Range :	1-1/2to14%	Folding:	
Upper Body Workout:	No	Weight (lbs):	260
Continuous duty horse power:	2.5	Width x Length x Height (inches):	40 x 67
Size of Running Surface (inches):	22 x 55	Handrails:	Standard

- Image 10.6Q :

MSRP Price \$ 1,299.00

Automatic Treadmill with 2.5 hp continuous duty DC motor.

DETAILS

Max Speed (mph) :	10	Preset Programs :	
Heart Rate Monitor :		Downhill:	NO
Adjustable Incline	1-1/2to14%	Folding:	
Range :			
Upper Body Workout:	No	Weight (lbs):	260
Continuous duty horse	2.5	Width x Length x Height	40 x 76
power:		(inches):	
Size of Running Surface	22 x 55	Handrails:	Standard
(inches):			

- Image 10.6Q :

MSRP Price \$ 1,599.00

Automatic Treadmill with 2.5 hp continuous duty DC motor.

DETAILS

Max Speed (mph) :	10	Preset Programs :	
Heart Rate Monitor :	Standard	Downhill:	NO
Adjustable Incline	Zero - 14%	Folding:	
Range :			
Upper Body Workout:	No	Weight (lbs):	300
Continuous duty horse	2.5	Width x Length x Height	40 x 80
power:		(inches):	
Size of Running Surface	22 x 55	Handrails:	Standard
(inches):			

- Health Rider S200 : **MSRP: \$ 799.99**
Automatic Treadmill with 2.25 hp continuous duty DC motor.
- Health Rider S400 : **MSRP: \$ 999.99**
Automatic Treadmill with 2.25 hp continuous duty DC motor.
- Health Rider S600 : **MSRP: \$ 1.299.99**
Automatic Treadmill with 2.0 hp continuous duty DC motor.
- Health Rider A60 : **MSRP: \$ 1.599.99**
Automatic Treadmill with 2.25 hp continuous duty DC motor.
- Health Rider A90 : **MSRP: \$ 1.799.99**
Automatic Treadmill with 2.25 hp continuous duty DC motor.

- Health Rider S200 : **MSRP Price \$ 799.99**
Automatic Treadmill with 2.25 hp continuous duty DC motor.

DETAILS

Max Speed (mph) :	10	Preset Programs :	
Heart Rate Monitor :		Downhill:	NO
Adjustable Incline Range :	0 - 10%	Folding:	
Upper Body Workout:	No	Weight (lbs):	Info. Not Available
Continuous duty horse power:	2.25	Width x Length x Height (inches):	Info. Not Available
Size of Running Surface (inches):	18 x 50	Handrails:	Standard

- Health Rider S400 :

MSRP Price \$ 999.99

Automatic Treadmill with 2.25 hp continuous duty DC motor.

DETAILS

Max Speed (mph) :	10	Preset Programs :	
Heart Rate Monitor :	Standard	Downhill:	NO
Adjustable Incline	0 - 10%	Folding:	
Range :			
Upper Body Workout:	No	Weight (lbs):	Info. Not Available
Continuous duty horse	2.5	Width x Length x Height	Info. Not Available
power:		(inches):	
Size of Running Surface	19 x 55	Handrails:	Standard
(inches):			

- Health Rider S600 :

MSRP Price \$ 1,299.99

Automatic Treadmill with 2.25 hp continuous duty DC motor.

DETAILS

Max Speed (mph) :	10	Preset Programs :	
Heart Rate Monitor :	Standard	Downhill:	NO
Adjustable Incline	0 - 10%	Folding:	
Range :			
Upper Body Workout:	No	Weight (lbs):	Info. Not Available
Continuous duty horse	2.0	Width x Length x Height	Info. Not Available
power:		(inches):	
Size of Running Surface	19 x 60	Handrails:	Standard
(inches):			

- Health Rider A60 :

MSRP Price \$ 1.599.99

Automatic Treadmill with 2.25 hp continuous duty DC motor.

DETAILS

Max Speed (mph) :	10	Preset Programs :	
Heart Rate Monitor :	Standard	Downhill:	NO
Adjustable Incline Range :	0 - 12%	Folding:	
Upper Body Workout:	No	Weight (lbs):	Info. Not Available
Continuous duty horse power:	2.0	Width x Length x Height (inches):	Info. Not Available
Size of Running Surface (inches):	19 x 55	Handrails:	Standard

- Health Rider A90 :

MSRP Price \$ 1.799.99

Automatic Treadmill with 2.25 hp continuous duty DC motor.

DETAILS

Max Speed (mph) :	12	Preset Programs :	
Heart Rate Monitor :	Standard	Downhill:	NO
Adjustable Incline Range :	0 - 12%	Folding:	NO
Upper Body Workout:	No	Weight (lbs):	Info. Not Available
Continuous duty horse power:	2.5	Width x Length x Height (inches):	Info. Not Available
Size of Running Surface (inches):	19 x 60	Handrails:	Standard

- Fitness Concepts 772 : **MSRP Price \$ 699.00**

Automatic Treadmill with 2.0 hp continuous duty DC motor.

- Fitness Concepts 774F : **MSRP Price \$ 799.00**

Automatic Treadmill with 2.0 hp continuous duty DC motor.

- Fitness Concepts 778PF : **MSRP Price \$ 999.00**

Automatic Treadmill with 2.0 hp continuous duty DC motor.

- Fitness Concepts 772 : **MSRP Price \$ 699.99**

Automatic Treadmill with 2.0 hp continuous duty DC motor.

DETAILS

Max Speed (mph) :	10	Preset Programs :	NO
Heart Rate Monitor :		Downhill:	NO
Adjustable Incline	0 - 10%	Folding:	
Range :			
Upper Body Workout:	No	Weight (lbs):	Info. Not Available
Continuous duty horse	2	Width x Length x Height	Info. Not Available
power:		(inches):	
Size of Running Surface	16 x 50	Handrails:	Standard
(inches):			

- Fitness Concepts 774F :

MSRP Price \$ 799.99

Automatic Treadmill with 2.0 hp continuous duty DC motor.

DETAILS

Max Speed (mph) :	10	Preset Programs :	NO
Heart Rate Monitor :		Downhill:	NO
Adjustable Incline Range :	0 - 10%	Folding:	
Upper Body Workout:	No	Weight (lbs):	Info. Not Available
Continuous duty horse power:	2	Width x Length x Height (inches):	Info. Not Available
Size of Running Surface (inches):	16 x 52	Handrails:	Standard

- Fitness Concepts 778PF :

MSRP Price \$ 999.99

Automatic Treadmill with 2.0 hp continuous duty DC motor.

DETAILS

Max Speed (mph) :	10	Preset Programs :	
Heart Rate Monitor :		Downhill:	NO
Adjustable Incline Range :	0 - 10%	Folding:	
Upper Body Workout:	No	Weight (lbs):	Info. Not Available
Continuous duty horse power:	2	Width x Length x Height (inches):	Info. Not Available
Size of Running Surface (inches):	16 x 52	Handrails:	Standard

- Life Fitness 3500HR : **MSRP \$ 2.399.00**
1998 Automatic Treadmill with 1.5 hp continuous duty DC motor.
- Life Fitness 4500HR : **MSRP \$ 2.799.00**
1998 Automatic Treadmill with 1.5 hp continuous duty DC motor.
- Life Fitness 5500HR : **MSRP \$ 3.499.00**
1998 Automatic Treadmill with 1.5 hp continuous duty DC motor.

- Life Fitness 3500HR : **MSRP Price \$ 2.399.00**
1998 Automatic Treadmill with 1.5 hp continuous duty DC motor.

DETAILS

Max Speed (mph) :	9	Preset Programs :	
Heart Rate Monitor :		Downhill:	NO
Adjustable Incline	0 - 10%	Folding:	NO
Range :			
Upper Body Workout:	No	Weight (lbs):	158
Continuous duty horse	1.5	Width x Length x Height	28.5 x 69
power:		(inches):	
Size of Running Surface	17 x 52	Handrails:	Standard
(inches):			

- Life Fitness 4500HR :

MSRP Price \$ 2.799.00

1998 Automatic Treadmill with 1.5 hp continuous duty DC motor.

DETAILS

Max Speed (mph) :	10	Preset Programs :	
Heart Rate Monitor :	Standard	Downhill:	NO
Adjustable Incline	0 - 12%	Folding:	NO
Range :			
Upper Body Workout:	No	Weight (lbs):	158
Continuous duty horse power:	1.5	Width x Length x Height (inches):	28.5 x 69
Size of Running Surface (inches):	17 x 52	Handrails:	Standard

- Life Fitness 5500HR :

MSRP Price \$ 3.499.00

1998 Automatic Treadmill with 1.5 hp continuous duty DC motor.

DETAILS

Max Speed (mph) :	10	Preset Programs :	
Heart Rate Monitor :	Standard	Downhill:	NO
Adjustable Incline	0 - 15%	Folding:	NO
Range :			
Upper Body Workout:	No	Weight (lbs):	253
Continuous duty horse power:	1.5	Width x Length x Height (inches):	29 x 78
Size of Running Surface (inches):	18 x 58	Handrails:	Standard

ملحقا [٣]

أدوات ومستلزمات السير المتحرك*

- Orbiter Treadmill Fitness Equipment Rehabilitation Physical Therapy
Treadmills : Orbiter combines the treadmill's stable moving surface with the comfort of a trampoline.
- The Pesticide Treadmill : Electronic Edition RACHEL'S ENVIRONMENT & HEALTH WEEKLY # 521 .. November 21, 1996.. HEADLINES: ... THE PESTICIDE.
- GE Marquette: Products: Series 2000 Treadmill Features : 1999 GE Marquette Medical Systemes, Inc. This product may not be available in all countries. Call your local GE Marquette Representative for more..
- Treadmill test plus radioactive imaging identifies those who exercise for long
Treadmill test plus radioactive identifies those who exercise for long periods, but are still at risk for heart.
- Treadmill, Home Gym! : Visit our Online service, all brands of motorized treadmills, dealer network of over 100 Globally, we deliver locally, to your home, or....
- Sports Art Treadmill : Sports Art..
- Treadmill Trackstar Home Page : unfortunately, treadmill has gone the way of the condor with an 8 track cassette in its beak, but it's not over yet... VISIT ANGELO'S NEW SITE HERE!
- Treadmill, hone gym, exercise bike & air walker supplier from Taiwan:
We are a manufacturer, exporter of exercise & fitness equipment, magnetic exercisers, multi function treadmills, home gyms, exercise bikes, air...

- Virtual Hospital: Iowa Health Book: Treadmill Electrocardiogram (Stress EKG) : Iowa Health Book: Internal Medicine. Treadmill Electrocardiogram (Stress EKG) University of Iowa Department of Internal Medicine Peer Review Status: Not..
- The Treadmill Club Menu : Treadmill Club. Our restaurant guide is growing bigger every week as new restaurants come aboard, hundreds of new reviews pour in and menus get added and...
- FIT - TECH - Treadmill Products Page : Treadmills. Home. Products. Services. Corp Info. Contact Us. Maintenance. Trotter 410T - Excellent treadmill for light commercial use. Extermely quiet..
- Midwest Heart Specialists Exercise Electrocardiographic Treadmill Testing : Exercise Electrocardiographic Treadmill Testing for Internal Medicine and Family Physicians (Time and Date to be Arranged) This is a one-day course.
- True Treadmill, 350, 450, 500, 700, 725 : True treadmill, 350, 450, 500, 700, 725, 750.
- Reviews of Treadmill Club : Treadmill Club. We don't have any reviews as yet. If you've recently had, a meal at Treadmill Club then why don't you enter a review now and stand a chance.
- Treadmill Repair, service, maintenance, Medical Repair, Y2K testing: Treadmill Repair and Fitness Repair, Medical Repair and Y2K Testing.
- Treadmill Buyers; Guide : Within The Treadmill Section of RWOL, this page deals with Treadmill Buyers' ...
- Hiroshi Nakamura : Treadmill : A Documentary Novel : author: Treadmill : A Documentary Novel...

- Medical Repair Center Treadmill Systems Page - Phone: (619) 463-1977 : 8300 Center Drive La Mesa, CA 91942 Phone: (619) 463-1977 Fax: (619) 463- 1986. TREAMILL SYSTEMS. Description. Quinton Treadmill System Model, Q-4000 with...
- True Treadmill 450 Series : Residential Treadmills. h. True 450 Series. Specifications. Model. 450. 450P. 450OP. 450HRC. 450HRCO. Overall Dimensions. 64"x23" 64"x23" 64"x23" 64"x23".
- Fairway Farms Treadmill : Fairway Farm. SATO Treadmill. Housed in its own specially constructed building, our Swedish - built high speed SATO treadmill enables us to provide...
- The Fitness Superstore - Hight Tech Equipment for Home and Office : This site sells bikes, riders, steppers, treadmills and home gyms. It contains detailed information about its products.
- Tunturi-Welcome to the Fitness Expert's Home Page: Tunturi fitness equipment is based on ergonomics, user comfort and fitness technology. Their site describes the Tunturi product line.
- Dr. Abdoudi's Aquatic Exercise Units : Aqua Style Inc. designs a line of underwater equipment which converts an ordinary pool into an underrwater gym and allows individuals to exercise in water. This site detalils the products, such as treadmills and stairclimbers, Aqua Style Sells.
- Dynamic Hellas Fitness Cooperation : Manufacturers of gym equipment including steppers, treadmills and weights for gyms or home use. Features design service and advice.
- Fitness Net : Equipment including treadmills, steppers, bikes and weight machines. With FAQ's, online ordering, and links to other strength and training sites.

- International Fitness Equipment : Sells gym and fitness equipment such as treadmills, cycles, stairclimbers, elliptical crosstrainers as well as strength and free-weight equipment.
- Fitness Registry : Searchable directory of fitness equipment retailers. Includes names, address, phone numbers, and website links.
- Fitness Equipment Consultants : Thinking of buying a piece of gym equipment? This company for a fee will provide a written report on the item and find the "best price offered".
- Fitness Equipment & Accessories : Browse this site containing an online catalog of gym clothes, nutritional supplements, commercial fitness equipment, and accessories.
- Life Fitness Exercise Equipment : Product and company information, events and customer support contacts.
- Treadmills Gyms Weights Exercise Bikes : This is a promotional site for Action Fitness USA's products.
- Precose Fitness Equipment : Sell treadmills, exercise bikes, steppers, weight machines and accessories. View and order online, or ask for the free catalog on floppy disk.
- Orbiter Treadmill Fitness Equipment Rehabilitation Physical Therapy Treadmills : Orbiter combines the treadmill's stable moving surface with the comfort of a trampoline.
- Diamondback Fitness Equipment Treadmill 1200T : Nellies Fitness Equipment - Health & Fitness your on-line source for health products, fitness accessories, exercise equipment, exercise charts.
- Treadmill Equipment Review : Find the brand of fitness equipment that's for you. Treadmills. Choose your fitness level. Treadmills are the most popular pieces of exercise.

- WJFTC Products: Fitness Equipment : Treadmill : We are manufacturer /exporter of Fitness Equipment and Sporting Goods in China. We supply exercise equipment (exercise bike, treadmill, stepper,...
- Treadmill - Fitness Equipment : Treadmill equipment from the industry leader..
- Advanced Rehabilitation - Treadmill Ergometer - Medical Equipment : Advanced Rehabilitation Medical Equipment - Treadmill.
- David Lloyd Leisure - Introduction - 0990 61 62 63 : C.V. Equipment. Lifestride Treadmill 9500hr. Concept 2 Rowing Ergometers. Lifestep 9500hr Versa Climbers. Recumbent Lifecycle 9500hr. Stairmaster 4000PT.
- Fitness. BYTES : By Edmund Burke, PhD. POP FITNESS Treadmill is Equipmen of Choice A survey of managers of health clubs, corporate facilities and cardiovascular centers.
- @ The Gym : Want to pump iron? This site has info on fitness, bodybuilding, powerlifting, weights, and lifting equipment. With catalog, tips, and links.
- Fitness Equipment & Accessories : Browse this site containing an online catalog of gym clothes, nutritional supplements, commercial fitness equipment, and accessories.
- Fitness Net : Equipment including treadmills, steppers, bikes and weight machines. With FAQ's, online ordering, and links to other strength and training sites.
- Ivanko Barbell Company : Browse through the catalog for barbells, dumbbells, collars, plates, free weights and exercise and gym equipment for commercial or home use.
- Tunturi - Welcome to the Fitness Expert's Home Page: Tunturri fitness equipment is based on ergonomics, user comfort and fitness technology. Their site describes the Tunturi product line.

- AFW Fitness Warehouse : Online ordering of home and commercial fitness equipment and accessories.
- Amador Valley Exercise Equipment : Browse the catalog for home workout equipment and nutritional supplements. Includes a fitness newsletter.
- American Body Building : American Body Building's home page offers product information, a calendar of events, contest results, bodybuilding articles, photos and health club listings. It also includes rankings of professional bodybuilders and a directory of fitness magazines.
- Berry's Barbell & Fitness Equipment : Services clubs, schools, homes, and corporate facilities in Ohio. Browse the online shopping catalog for fitness products and equipment.
- Body Trends : Body Trends provides fitness, exercise and health products to help people improve their well-being and vitality. The site gives information about their products.
- Bottom Blaster : Want to work on that wobbly butt? This piece of gym equipment might be what you need. Contains instructions with graphics and ordering details.
- Cyber Cycle : Exercise On-line : Surf the net while working out! Includes Q & As, discussion board, testimonials, and ordering information.
- DYNAMAX, Inc. Medicine Balls : Includes medicine balls measurement and weight details in pounds and inches. With workout manual and links.
- Dynamic Hellas Fitness Cooperation : Manufacturers of gym equipment including steppers, treadmills, and weights for gyms or home use. Features design service and advice.
- Fitness Equipment Consultants : Thinking of buying a piece of gym equipment? This company for a fee will provide a written report on the item and find the "best price offered".

- **Fitness Registry** : Searchable directory of fitness equipment retailers. Includes names, address, phone numbers, and website links.
 - **Heartline Fitness Products** : Exercise and gym weights and equipment. Features product list, location of dealers and links.
 - **National Gym Supply** : Browse the catalog for replacement parts and exercise equipment suitable for health clubs, gyms, and fitness centers.
 - **Pilates Studio** : Explains what this method of body conditioning is about plus info about equipment, studio instructor courses and links to fitness sites.
 - **Push Pedal Pull** : Online catalog from Push Pedal Pull, who offer a full line of home and commercial exercise equipment.
 - **RunLog Home Page** : Calendar - based log for runners to track runs. Download a 45 day copy or view screen online.
 - **Stairmaster Sports** : Company has a variety of stairclimbers, stationary bikes, and conditioning equipment for the home or gym. See videos of the machines in action.
- StairMaster Sports and Medical Products** : Aerobic and strength exercise machine manufacturer offers photos and specifications of their products and details on distribution and sales.
- **Tuff Stuff** : Find out about free weight equipment and multi-station gyms for home use and professional strength training. With dealer list.
 - **Andrew's Squash Addiction Page** : Contains links to squash accessories and equipment sites as well as squash information including zines and organizations.
 - **Fitness Discount Outlet** : Info on cardio equipment, free weights, and fitness equipment for the home, Made by well known manufacturers such as Body-Solid and Yukon.

- Health & Fitness - Buylt On The Web. com : Guthy - Renker fitness products offer exercise machines and tapes. Many items feature sales.
- HEALTH IN INC. COM : Domestic and international sales of new and refurbished commercial fitness machines and equipment.
- International Fitness Equipment : Salls gym and fitness equipment such
- SAVAGE FITNESS : Browse fitness equipment accessories that aid cardiovascular workouts. With illustrations of products including mats and reading racks.
- Sports Bra : Designed to meets the needs of the athletic woman. With grapics of styles and online ordering.
- Cross Climber : Promises users a complete climbing workout while they recline in the arms of this machine. With photos and ordering information.
- Diet Power Diet & Nutrition Software : Diet Power's software shows the effect of every food choice on your balancee of 33 nutrients for the past day, week, month, and year.
- Fit - Net : Searchable directory for locating approved fitness trainers, gyms, news, equipment and products.
- Guthy Renker Internet : As-seen-on-TV fitness products, golf clubs, personal care products, self -improvement programs, and cosmetics.
- iron Viking : Online ordering for personal equipments, performance enhancers and nutritional supplements designed designed for powerlifters.
- ironmaster : Introduction to a self - suppoorting squatting - pressing machine. With design features and a traning guide.

- New York Barbells : Manufacturer of a range of personal training equipment for all fitness levels with email ordering and delivery throughout the US.
- Perfect Form : Take a look at the Perfect Form fitness plan and browse through the features of this fitness machine. Ordering and payment plans are detailed.
- Physique Fitness Consultants : Offers personalized diets, nutritional analysis and strength-building programs for beginners and seasoned competitors.
- Precise Fitness Equipment : Sell treadmills, exercise bikes, steppers, weight machines and accessories. View and order online, or ask for the free catalog on floppy disk.
- Precor USA : Leading manufacturer of home and gym fitness equipment takes you through their product range. Submit the email form to contact a dealer.
- Susan Anton's Perfect Buns & Thighs : Learn about the exercise machine which tones fat pockets on hips, buns, and thighs. Describes features and provides ordering information.
- The Fitness Zone : The Fitness Zone features a health and fitness e-zine, a nationwide gym and health club locator, a fitness library, an interactive personal fitness profiler and an online fitness equipment store.