

# hattrick

## STR-20 STEPPER KULLANMA KILAVUZU



## ÖNEMLİ GÜVENLİK TALİMATLARI

**Bu kitapçığı lütfen her zaman elinizin altında bulundurunuz !**

1. Kondisyon aletinizi monte edip kullanmaya başlamadan önce bu el kitapçığının tamamını dikkatlice okumanız çok önemlidir.

Güvenli ve etkili bir biçimde kullanma, sadece aletin düzgün ve doğru bir şekilde monte edilip kurulması, bakımının düzenli yapılması ve kurallara ve önerilere uygun şekilde kullanılması ile mümkün olacaktır. Bu bağlamda, bu aletin tüm kullanıcılarının burada yer alan uyarı ve önlemler konusunda bilgilendirilmelerinin sağlanması sizin sorumluluğunuz altında kabul edilmiştir.

2. Herhangi bir egzersiz ve kondisyon çalışma programına başlamadan önce, kesinlikle doktorunuza danışarak, sağlığınıza veya güvenliğinizi riske sokabilecek herhangi bir tıbbi veya fiziki sorunla karşılaşmış veya karşılaşmayacağınız hususunda görüş almanızı veya aleti en düzgün ve doğru biçimde kullanmanızı engelleyecek bir durumunuz olup olmadığını belirleyin. Dolayısıyla, kalp atışlarınızı düzene sokan, tansiyon veya kolesterol düzeyini kontrol altında tutan ilaç veya tıbbi ürünler kullanıyorsanız, doktorunuzun önerisi ve görüşleri hayati derecede önem taşımaktadır.

3. Vücudunuzdan kaynaklanan uyarıcı sinyalleri dikkati izleyin ve dikkat çekici değişiklikler olması halinde hemen fark edecek bilinçte olun. Doğru olmayan veya aşırı ve agresif egzersiz ve çalışma hareketleri sağlığınıza zarar verebilir. Sıraladığımız şu sağlık sorunları veya belirtileri ile karşılaştığınız zaman, hemen egzersiz ve çalışmalarınızı durdurun: ağrı, göğsünüzde sıkışma, düzensiz, aritmik kalp atışları, aşırı nefes darlığı, baş dönmesi, göz kararması, veya bulantı. Bu sıraladığımız rahatsızlık belirtilerine ek olarak başka anormal sorunlarla da karşılaşırsanız, egzersiz ve çalışma programınıza devam etmeden önce kesinlikle hemen doktorunuza başvurmalısınız.

4. Çocukları ve evcil hayvanları aletin uzağında tutunuz. Alet sadece yetişkinlerin kullanımı için tasarlanmıştır.

5. Aleti, zemin veya halınızın üzerine yerleştirilecek bir örtü ile kaplı, sert ve düz satırlı bir mekânda kullanın. Güvenliğinizi sağlamak amacıyla, aletin bütün çevresinde en az 0,5 metrelik boş bir alan bırakılmalıdır.

6. Aleti kullanmadan önce, bütün somun ve civataların yerlerine iyice sıkıştırıldığını kontrol edin.

7. Aletin çalışma sırasındaki emniyeti sadece hasar, zarar görme, yıpranma, zedelenme ve eskimeye karşı düzenli olarak kontrolden geçirilmesi ile sağlanabilmektedir. Aleti her zaman açıklanan şekilde ve kurallara ve kılavuzda yer alan öneriler doğrultusunda kullanın. Aleti monte edip kurulumunu yaparken veya kontrolünü gerçekleştirirken herhangi bir hatalı veya kusurlu aksam veya parça tespit etmeniz veya kullanım sırasında makineden olağandışı ve farklı gürültü veya ses gelmesi halinde, makineyi çalıştırmayı hemen durdurun. Sorun giderilip, makine normal çalışma konumuna tekrar hazır hale getirilinceye kadar kullanmayın.

8. Aleti kullanırken, en uygun giysileri seçin. Aletin parçaları içinde sıkışabilecek veya egzersiz ve çalışmanıza veya hareketlerinize engel olabilecek, kısıtlayabilecek veya zorlaştırabilecek bol ve geniş parçalı giyimden kaçınınız.

9. Alet hiçbir surette tedavi maksatlı kullanılmaz ve buna uygun tasarlanmamıştır.
10. Aleti kaldırırken veya başka bir yere taşırken özellikle dikkatli davranılmalıdır çünkü sırtınız ve beliniz zarar görebilir, yaralanabilirsiniz. Her zaman bu amaçla en uygun ve doğru tekniklerle hareket edin ve gerekiyorsa kaldırma ve yer değiştirme işlemleri için yardım isteyin.
11. Aleti kaldırırken veya başka bir yere taşırken özellikle dikkatli davranılmalıdır çünkü sırtınız ve beliniz zarar görebilir, yaralanabilirsiniz. Her zaman bu amaçla en uygun ve doğru tekniklerle hareket edin ve gerekiyorsa kaldırma ve yer değiştirme işlemleri için yardım isteyin.

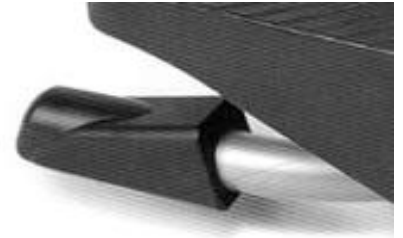
## KURULUM TALİMATI

**1.Aşama:** Ön ve arka sabitleyicilerin sol ve sağ kapaklarını eklentilerinden ayırın.

**2.Aşama:** İki büyük kauçuk ayaklığı, arka sabitleyici kapakların içirisine takınız.

**3.Aşama:** Üst bedeninizi çalıştırabileceğiniz çekme lastiklerini ,  
Ön sabitleyici üzerinde bulunan kancalara klipsleyiniz.

**4.Aşama:**Pili, bilgisayar ekranının arkasındaki pil yerine takınız.



## YEDEK PARÇA LİSTESİ

Sol Pedal	Arka kapak *2
Sağ Pedal	Ön Sabitleyici
Bilgisayar	Alet Çantası
Pil	Çekme ipi

## EKRAN TALİMATI

Bilgisayar ekranı aşağıdaki talimatları içermektedir:



- \*\* COUNT – Egzersiz boyunca atılan adım sayısı
- \*\* STRIDES/MIN – Dakikada atılan adım sayısı
- \*\* TIME – Egzersiz boyunca harcadığınız süre
- \*\* CALORIES – Harcadığınız kalori miktarı.
- \*\* SCAN – Sırasıyla her işlevi gösterme

### Mode Butonu :

Herhangi bir fonksiyonu seçmek için Mode butonuna basınız..LCD üzerindeki küçük okun konumu,hangi fonksiyonu seçtiğinizi gösterir.

**Scan Mode** : Bu fonksiyon otomatik olarak her 4 saniyede bir, dakikada atılan adım,zaman ve kalori gibi değerleri gösterir.

**Reset** : Tüm fonksiyonları sıfırlamak için 2 saniye boyunca modu düğmesini basılı tutun.

**Auto Shut Off** : The training computer will automatically shut itself off if it has not received an input signal during the last 4 minutes. Signals are send via the stepping motion or by touching the mode button.

**ÜRÜNÜMÜZÜ TERCİH ETTİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDER, İYİ GÜNLERDE KULLANMANIZI  
DİLERİZ.**

**Satın almış olduğunuz ürünümüz SPOR DÜNYASI garantisindedir. Kurulum ya da servisle ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda 0212 875 79 01 numaralı teknik servis hattımızı arayabilirsiniz.**

**Genel teknik servis hattımızı arayıp kaydınızı bıraktıktan sonra size en yakın teknik servisimiz yönlendirilecektir. Yaygın teknik servis ağımla sizlere en kısa sürede ulaşarak, en iyi satış sonrası hizmeti sağlayacağımızdan hiç şüpheniz olmasın.**

**Genel teknik servis uygulamasındaki amaç genel merkezimizin müşteri memnuniyetini takip edebilmesi ve sizlere daha iyi hizmet ulaştırabilmesini sağlamaktır. Böylelikle genel merkez her montaj yada arıza giderimi hakkında anında bilgi sahibi olmaktadır. Ayrıca teknik servislerimizin genel merkez tarafından yönlendirilmesi olası aksaklıkların önüne geçmektedir.**

**Tüm görüş, istek, ve şikayetlerinizi [info@spordunyasi.com.tr](mailto:info@spordunyasi.com.tr) 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.**