



# hattrick

## **RECNOVA Motorlu Koşubandı**

### **Kullanma Kılavuzu**



#### **Özel İpuçları:**

1. Kurulum ve çalıştırmadan önce, bu el kitabını dikkatli bir şekilde okuyunuz.
2. İleride kullanmak üzere bu el kitabını saklayınız.
3. Ürün model yenileme yüzünden resimdeki biraz farklı olabilir.

# ÖNEMLİ GÜVENLİK BİLGİLERİ

**UYARI** – Bu koşu bandını kullanmadan önce tüm talimatları okuyunuz. Koşu bandınızın faydalı ömrünü uzatmak için düzenli bakım yapılması şarttır. Düzenli bakım yapılmaması garantinizin geçersiz kalmasına sebep olabilir.

**Tehlike** – Elektrik çarpması riskini azaltmak için koşu bandını temizlik ve/veya bakım çalışması yapmadan önce prizden çekiniz.

UZATMA KABLOSU KULLANMAYINIZ: UYGUN OLMAYAN ADAPTÖR KULLANARAK VEYA KABLOYU DEĞİŞTİREREK TOPRAKLI FİŞİ DEVRE DIŞI BIRAKMAYA ÇALIŞMAYINIZ.

- 1) Koşu bandını 240 Volt (50Hz) topraklı prize takılabileceği düz bir yüzey üzerine kurunuz.
- 2) Koşu bandını derin havlı, pelüş cinsi veya kaba tüylü halı üzerinde çalıştırmayınız. Hem halıya hem de koşu bandına zarar gelebilir.
- 3) Koşu bandının arka tarafını kapatmayınız. Koşu bandının arka kısmı ile sabit bir cisim arasında en az 1 metre mesafe bırakınız.
- 4) Cihazı kullanırken sert ve düz bir zemine yerleştiriniz.
- 5) Çocukların koşu bandının üstüne binmelerine veya yanına yaklaşmalarına izin vermeyiniz.
- 6) Koşu yaparken plastik mandalın giysinize takılı olmasına dikkat ediniz. Eğer düşer veya koşu bandı üzerinde çok geriye giderseniz, bu sizin güvenliğiniz içindir.
- 7) Döner parçalardan ellerinizi uzakta tutunuz.
- 8) Eğer kablo veya fişi hasarlı ise, koşu bandını kullanmayınız.
- 9) Kabloyu sıcak yüzeylerden uzak tutunuz.
- 10) Aerosol sprey ürünlerinin kullanıldığı veya oksijen verildiği yerlerde kullanmayınız. Motordan çıkan kıvılcıklar yanıcı ortamı ateşleyebilir.
- 11) Cihazın deliklerine bir cisim sokmayınız veya düşürmeyiniz.
- 12) Bu koşu bandı sadece evde kullanılır. Uzun süreli koşular için uygun değildir.
- 13) Bağlantısını kesmek için tüm kumandaları kapalı konuma alınız, güvenlik anahtarını çıkarınız ve sonra fişi prizden çekiniz.
- 14) Nabız sensorları medikal aygıtlar değildir. Kullanıcının hareketi dahil, muhtelif faktörler kalp atış hızı değerlerinin hassasiyetini etkileyebilir. Nabız sensorları sadece kalp atış hızı trendlerinin tespitinde yardımcı olmayı amaçlar.
- 15) Ürün ile birlikte verilen küpeşteyi kullanınız.
- 16) Uygun ayakkabı giyiniz. Yüksek topuklar, kumaş ayakkabılar, sandal veya çıplak ayak koşu bandı için uygun değildir. Bacaklarınızın yorulmaması için yüksek kaliteli atlet ayakkabı tavsiye edilir.
- 17) İzin verilen sıcaklık 5-40 derece arasındadır.

Koşu bandının izinsiz kullanılmasını önlemek için kullandıktan sonra güvenlik anahtarını çıkarınız.

## ÖNEMLİ ELEKTİRİK BİLGİLERİ:

### UYARI!

- 1) Bu koşu bandı ile birlikte toprak kaçağı devre kesici duvar prizi (GFCI) kullanmayınız. Elektrik kablosunu kaldırma mekanizması ve taşıyıcı tekerlekler dahil koşu bandının hareketli parçalarından uzak tutunuz.
- 2) Koşu bandını jeneratör veya UPS güç kaynağı ile kullanmayınız.
- 3) Önce prizden çekmeden hiçbir kapağı açmayınız.
- 4) Koşu bandını yağmur veya neme maruz bırakmayınız. Bu koşu bandı açık alanda, havuz yanında veya başka bir nemli ortamda kullanılmak üzere tasarlanmamıştır.

## ÖNEMLİ ÇALIŞTIRMA TALİMATLARI

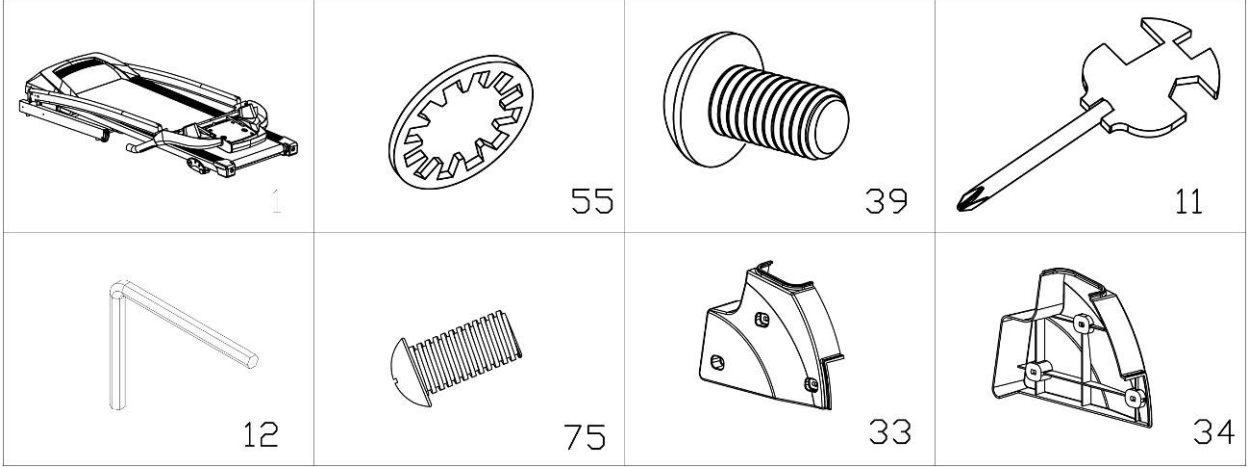
- 1) Fişi prize direkt olarak takın. Akım yükü 10A dan az olmalıdır.
- 2) Sürekli koşu süresi 2 saatten azdır. Makineyi çalıştırmadan önce bu el kitabının tamamını okuyunuz.
- 3) Hızda ve yatma açısında değişikliğin hemen meydana gelmediği bilinmelidir. Arzu ettiğiniz hızı bilgisayar konsolu üzerinde ayarlayınız ve ayar tuşunu bırakınız. Bilgisayar bu komuta aşama aşama yanıt verecektir.
- 4) Koşu bandında yürürken başka etkinlikler yapıyorsanız çok dikkatli olunuz (örneğin televizyon seyretmek, kitap okumak gibi). Dikkatinizin dağılması dengeyour kaybolmasına veya yürüme bandı merkezinden sapmanıza neden olabilir, bu da Cidde yaralanmalara yol açabilir.
- 5) Dengenizi kaybetmeyi ve beklenmeyen yaralanmaları önlemek için, yürüme bandı hareket ederken aleti monte etmeyiniz veya demonte etmeyiniz. Alet çok düşük hızla çalışmaya başlar. Makinenin nasıl çalıştırılacağını öğrendikten sonra yavaş yavaş hızlanan bant üzerinde durulması uygundur.
- 6) Kumandalarda değişiklik yaparken küpeşteyi tutunuz.
- 7) Bu makine ile birlikte bir güvenlik anahtarı verilmiştir. Güvenlik anahtarı çıkarıldığında yürüme bandı hemen duracaktır. Makine otomatik olarak kapanacaktır. Güvenlik anahtarının tekrar takılması ekranı sıfırlayacaktır.
- 8) Konsol üzerindeki kumanda tuşlarına fazla basınç uygulamayınız. Hafif bir parmak teması ile çalışacak biçimde hassastırlar.
- 9) Bu alet fiziksel, duyuusal veya mental özürülü kişiler (çocuklar dahil) ya da güvenliklerinden sorumlu kişi tarafından bu aletin kullanılmasına ilişkin eğitim veya gözetim sağlanmadıkça deneyimi ve bilgisi olmayan kişilerce kullanılamaz. Çocukların alet ile oyun oynamamalarını sağlamak için sürekli gözetim altında tutulmalıdır.
- 10) Eğer aşağıdaki hastalıklardan bieri varsa, koşu yapmadan önce doktorunuza danışınız.
  - a. Kardiyopati, yüksek tansiyon, diyabet, solunum rahatsızlığı, sigara içmek ve diğer kronik hastalıklar ile komplikasyonlar.
  - b. 35 yaşın üstünde iseniz ve normalden ağır iseniz
- 11) Hamile veya emzirme dönemindeki bayanlar başınız döner, aşırı yemek yemişseniz, göğüs ağrısı veya başka bir rahatsızlık hissederseniz hemen çalışmayı durdurunuz.
- 12) 20 dakikadan fazla koşu bandında çalıştıktan sonra yeterli miktarda su içiniz.

Dikkat: Özellikle 35 yaşın üstünde iseniz veya sağlık sorunları olan bir kişiyseviz, çalışmaya başlamadan once doktorunuz veya bir sağlık uzmanı ile görüşmenizi tavsiye ederiz. Bizim talimatlarımızı takip etmediğiniz takdirde meydana gelecek sorun veya yaralanmalardan dolayı sorumluluk almamaktayız. Koşu bandı dikkatli bir şekilde monte edilmeli, motor kapağı kapatılmalı ve sonra prize takılmalıdır.

Bakanlıkça tespit ve ilan edilen kullanım ömrü: 10 yıl

## KURULUM TALİMATLARI

Kutuyu açtığınızda aşağıdaki parçaları göreceksiniz:



### Parta Listesi:

No.	Açıklama	zellik	Adet	No.	Açıklama	zellik	Adet
1	Ana gövde		1	55	Rondela	8	8
39	Alyen	M8*15	8	12	5# Alyen anahtar	5mm	1
11	İngiliz anahtarı& tornavida	S=13、14、15	1	75	Rondelalı civata	M5*12	6
33	Sol dikme kapağı		1	34	Sağ dikme kapağı		1

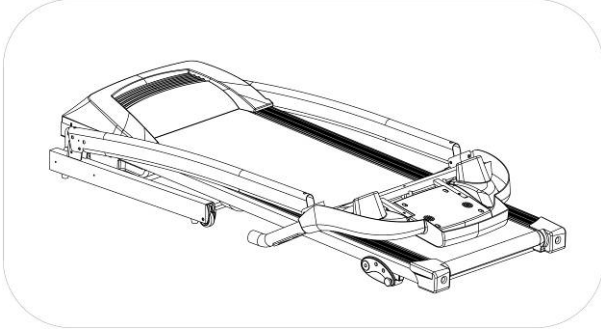
### Sabitlenme araçları:

5#ALYEN ANAHTAR 5mm 1 adet、

İNGİLİZ ANAHTARI/TORNAVİDA S=13、14、15 1 adet

Not: Montaj tamamlanmadan once çalıştırmayınız.

### Adım 1:



Koliyi açın, yukarıdaki yedek parçaları çıkarın, ve ana şasiyi düz bir zemine oturtunuz.

### Adım 2:



Bilgisayarı ve üst boruyu ok yönüne doğru itiniz.

Not: Yukarı doğru çekerken, üst boru üzerindeki kablolara zarar gelmemesine dikkat ediniz. Üst kola ve bilgisayara elle dokununuz, düşüp yaralanmaya sebep olmamalıdır.

### Adım 3:



5# alien anahtar kullanarak (12) sağ dikmeyi ana gövdeye M8\*15 alyen (39) ve rondela (55) ile sabitleyiniz.

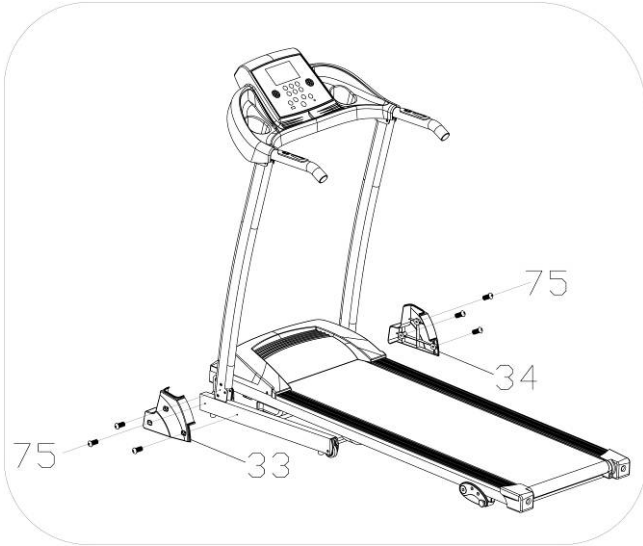
Not: sağ dikmeyi herhangi bir sakatlanmaya maruz kalmamak için elinizle destekleyiniz.

**Adım 4:**



5# Alyen anahtar(12) kullanarak konsolu ana gövdeye M8\*15 alyen (39) ve rondela (55) ile sabitleyiniz.

**Adım 5:**

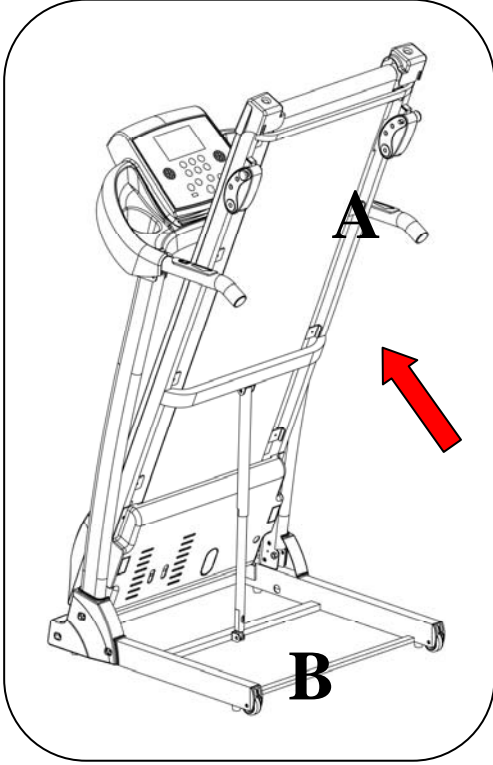


Sol ve sağ dikme kapaklarını(33,34) ayak gövdesine cıvata M5\*12 (75) ve İngiliz anahtarı&tornavida kullanarak sabitleyiniz.

**DİKKAT:** Lütfen kurulum tamamlandıktan sonra tüm vida ve cıvataların sıkılmış olduğundan emin olunuz,kullanma talimatını dikkatlice okuyunuz.

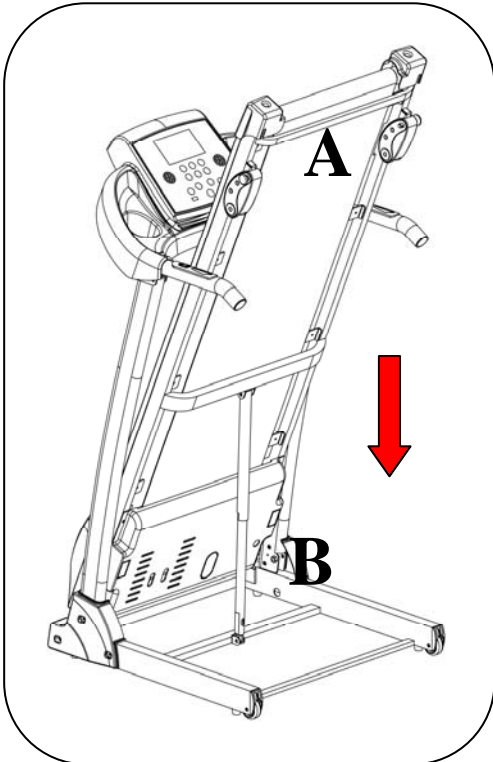
# KATLAMA TALİMATLARI

## Katlama:



Elinizi A pozisyonuna koyunuz sonra hava basınç çubuğunun (B) yuvarlak boruya kilitlendiğini duyan kadar ana şasiyi yukarı çekiniz.

## Açma:



Bir elinizle A noktasını destekleyiniz sonra B pozisyonunda hava basınç çubuğunu itiniz, ana şasiyi aşağı çekiniz, otomatik olarak düşecektir (düşerken makinenin yanında bir kişi ya da havyan bulunmamasına dikkat ediniz)

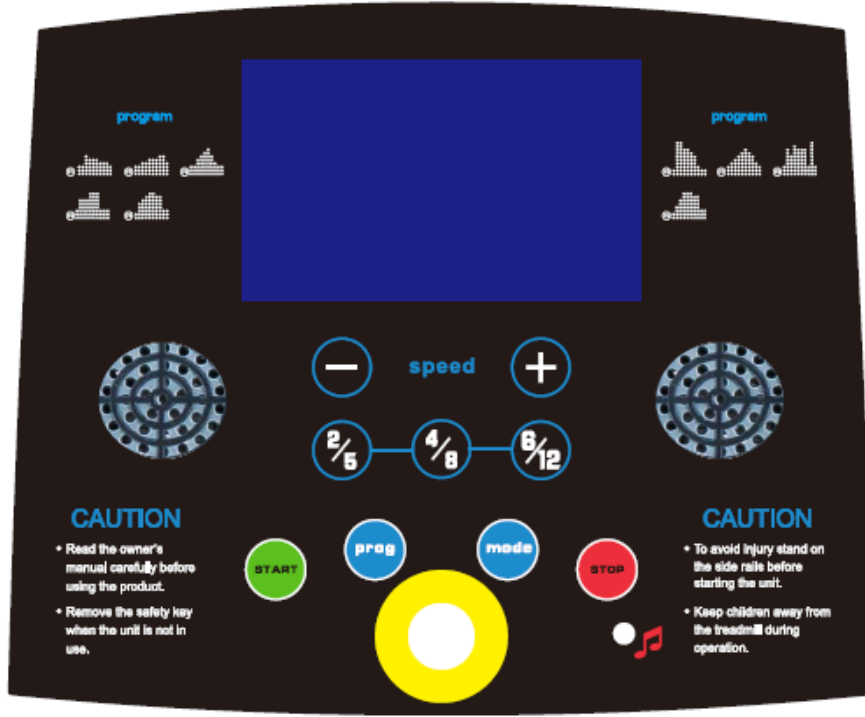
# TOPRAKLAMA TALİMATLARI

Bu ürün topraklanmalıdır. Eğer bir arıza meydana geldiğinde ya da cihaz bozulduğunda topraklama elektrik çarpması riskini ortadan kaldırmak için elektrik akımı için en az dirence sahip bir yol temin edecektir. Bu alet ile birlikte topraklı iletken ve topraklı bir fiş bulunan bir kablo verilmiştir. Bu fiş yerel kanun ve yönetmeliklere göre doğru bir şekilde takılmış ve topraklanmış bir prize takılmalıdır.

**TEHLİKE** – ekipmanın yanlış bağlantısı cereyan çarpmasına sebep olabilir. Bu ürünün doğru topraklanıp topraklanmadığı hakkında bir kuşkunuz varsa kalifiye bir elektrikçi veya servis elemanı ile durumu kontrol ediniz. Ürün ile birlikte verilen fişi değiştirmeyiniz. Eğer bu fiş prize uymuyor ise kalifiye bir elektrikçi tarafından uygun bir priz takılmalıdır. Bu ürün 220V ile çalışmaktadır ve aşağıdaki A şemasında görülen fişe benzer bir fişe sahiptir. Bu ürünün aynı konfigürasyona sahip bir prize takılmasını sağlayınız. Bu ürün ile birlikte adaptör kullanılmamalıdır.



# ÇALIŞTIRMA KILAVUZU



## EKRAN:

- 1." speed " penceresi: Hızı gösterir,hız aralığı: 0.8--12km/h or 0.8--6km/h, 1 çentik 1 km/h demektir.
2. " time" penceresi: : Koşu süresini gösterir. 0:00-99:59 arasındaki çalışma süresini gösterir. 99:59 dolduğunda makine otomatik olarak durur ve ekranda End görülür. 5 saniye sonra ilk konumuna gelir. Geri sayarken ayarlanmış süreden 0:00'a doğru gider. 0:00'a geldiğinde makine duracak ve ekranda End görünecektir. İlk konumuna gelmesi için Enter tuşuna basınız
- 3." distance" penceresi: Koşu mesafesini gösterir. 0:00 ile 99:9 arasında çalışma süresini gösterir. 99:9'a geldiğinde tekrar 0'dan saymaya başlar. Geri sayarken ayarlanmış değerden 0'a doğru geri gider. 0'a geldiğinde makine durur ve ekranda End görünür. 5 saniye sonra ilk konumuna getirmek için Enter tuşuna basınız.
- 4." calories" penceresi: Koşucunun yaktığı kaloriyi gösterir. 0 ile 999 arasında sayar. 999'a geldiğinde tekrar 0'dan başlar. Geri sayarken ayarlanmış değerden 0'a doğru geri gider. 0'a geldiğinde makine durur ve ekranda End görünür. 5 saniye sonra ilk konumuna getirmek için Enter tuşuna basınız.
5. " pulse" penceresi: Kalp atımını gösterir. Kullanıcı iki eliyle nabız butonlarını tuttuğunda sistem kullanıcının kalp atımını bu pencerede gösterecektir.Aralık dakikada 50-200 atımlabilir. ( bu bilgi sadece referansınız içindir,medikal bir veri olarak algılamayınız).

## **DÜĞME FONKSİYONLARI:**

1. “ Program ” düğmesi: Başlangıç konumunda “0.8”den “ P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9” 9’a kadar program seçmek için bu düğmeyi kullanınız. 0.8 sistemin ilk açılış modudur. P1-P9 ön ayarlanmış programlardır.
2. “ MOD ” düğmesi: “0.8”, “H1”, “ H2 ”, “H3” seçmek için bu düğmeye basınız (0.8 sistemin ilk koşu modudur. H1 süre geri sayım, H2 mesafe geri sayım, H3 ise kalori geri sayım modudur). Modları ayarlarken, hız +/- ve yatma açısı +/- tuşlarına basabilirsiniz. Makineyi çalıştırmak için START tuşuna basınız.
3. “ START ” düğmesi: Fiş ve emniyet anahtarı takılı iken makineyi çalıştırmak için herhangi bir zaman bu düğmeye basabilirsiniz .
4. “ STOP ” düğmesi: Makine çalışırken makineyi durdurmak için herhangi bir zaman bu düğmeye basabilirsiniz. Tüm bilgiler başlangıca dönecektir.
5. “ SPEED +”, “ SPEED –” düğmesi: Başlangıçta verileri bu düğme ile ayarlayınız. Makine çalışırken, hızı ayarlamak için bu düğmeye basınız. Her basış 0.1 KM ifade eder. Bu düğmeye 0.5 saniye süreyle basıldığında hız sürekli olarak artacak veya azalacaktır.
6. “HIZ: 5,8,12” düğmeleri 0.8-12KM/H aralığında hızlı ayar düğmeleridir. Bu düğmelere basarak 5, 8 ve 12 hız seçimi yapabilirsiniz. “SPEED: 2,4,6” düğmeleri 0.8-6 KM/H aralığında hızlı ayar düğmeleridir. Bu düğmelere basarak 2, 4 ve 6 hız seçimi yapabilirsiniz.
7. HIZ : Başlangıçta emniyet anahtarı takılı iken, aynı anda “SPEED+/-” düğmesine basın ve 5 saniye süreyle basılı tutun. Bir defa bip sesi duyulacak ve hız ekranında “12.0 (0.8--12km/h) ” veya “6.0 (0.8--6km/h) ” görüntüye gelecektir.

## **HIZLI ÇALIŞTIRMA (MANUEL)**

1. Anahtarı açınız, güvenlik ipinin mıknatıslı ucunu bilgisayara bağlayınız.
2. STATR/STOP düğmesine basınız. Sistem 3 saniye içinde geri saymaya başlayacaktır. Bip sesi gelecek ve süre penceresi geri sayacaktır. 3 saniye sonra hız saatte 0.8 km olacaktır.
3. Çalıştırdıktan sonra hızı ayarlamak veya düşürmek için “SPEED+”、 “SPEED -” or hızlı ayar düğmelerine basabilirsiniz.

## **EGZERSİZ İŞLEMİ:**

1. Hız azaltma düğmesine basıldığında koşu hızı azalır.
2. Hız arttırma düğmesine basıldığında koşu hızı artar.
3. Eğim azaltma düğmesine basıldığında eğim azalır.
4. Eğim arttırma düğmesine basıldığında eğim artar.
5. Stop düğmesine basıldığında makine duracaktır.

## MANUAL MOD:

1. Herhangi bir ayar yapmazsanız ve doğrudan START tuşuna basarsanız, koşu bandı 0.8 km/saat hız ile çalışmaya başlayacaktır. Diğer pencereler açılış değerinden itibaren saymaya başlar. Hızı değiştirmek için "SPEED+", "SPEED-" tuşlarına basınız.
2. Süreyi ayarlamak için H1 süre geri sayımı için MODE düğmesine basınız. SÜRE penceresinde 10:00 ekrana gelecek ve yanıp sönecektir. Arzu ettiğiniz süreyi ayarlamak için press "SPEED+", "SPEED-" tuşlarına basınız. Ayar aralığı 5:00-99:00 dur.
3. Süre ayar modunda, H2 mesafe geri sayımı için MODE düğmesine basınız. MESAFE penceresinde 1.00 ekrana gelecek ve yanıp sönecektir. Arzu ettiğiniz mesafeyi ayarlamak için press "SPEED+", "SPEED-" tuşlarına basınız. Ayar aralığı 0.5-99:9 dur.
4. Mesafe ayar modunda H3 kalori geri sayımı için MODE düğmesine basınız. CAL penceresinde 50 ekrana gelecek ve yanıp sönecektir. Arzu ettiğiniz kaloriyi ayarlamak için press "SPEED+", "SPEED-" tuşlarına basınız. Ayar aralığı 10-999 dur.
5. Ayarlama bittiğinde çalıştırmak için START düğmesine basınız. 3 saniye sonra koşu bandı çalışacaktır. Hızı ayarlamak için "SPEED+", "SPEED-" düğmesine basınız. STOP düğmesine basınız. Koşu bandı duracaktır.

## DAHİLİ KURULUM PROGRAMI

Program düğmesine basınız. Hız ekranı açılacaktır. Arzu ettiğiniz program seçmek için P1-P9 ekrana gelecektir. Koşu süresini ayarlamak için süre penceresi yanıp sönmeye başlar. Ekrana 10:00 ön süre gelir, ihtiyacınız olan çalışma süresini ayarlamak için "SPEED+", "SPEED-" tuşlarına basınız. Dahili kurulum programını çalıştırmak için START tuşuna basınız. Dahili kurulum programa 10 sektöre ayrılmıştır. Her egzersiz süresi için ayar 10'dur. System bir sonraki sektöre geçtiğinde 3 defa bip sesi duyulur. Hız ayarlanan programa göre değişir. Sonra hızı ayarlamak için "SPEED+", "SPEED-" tuşlarına basınız. Program bir sonraki sektöre girdiğinde mevcut hıza dönecektir. Bir program sona erdikten sonra 6 defa bip sesi duyulacak ve ekrana End gelecektir. 5 saniye içinde sistem tekrar ilk konumuna dönecektir.

## PROGRAM ÇALIŞMA ŞEMASI

Her program egzersiz süresi olarak 10 dereceye bölünmüştür ve her zaman diliminin hızı buna göredir.

Zaman aralığı 0.8-12KM/H

PROGRAM	ZAMAN	ZAMAN ARALIĞI									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	HIZ	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
P2	HIZ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	HIZ	3	3	5	6	7	8	6	4	3	3
P4	HIZ	3	6	6	6	8	8	8	3	3	3
P5	HIZ	2	5	6	7	8	8	7	7	3	3
P6	HIZ	2	10	10	8	8	7	6	3	2	2
P7	HIZ	3	4	5	6	7	8	7	6	4	3
P8	HIZ	3	8	6	9	8	8	8	3	10	3
P9	HIZ	2	4	6	8	8	8	7	7	3	3

### Hız aralığı 0.8-6KM/H

PROGRAM	ZAMAN	ZAMAN ARALIĞI									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	HIZ	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
P2	HIZ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	HIZ	3	3	5	6	4	5	6	4	3	3
P4	HIZ	3	6	6	6	5	5	4	3	3	3
P5	HIZ	2	5	6	5	6	6	5	4	3	3
P6	HIZ	2	5	5	4	4	3	6	3	2	2
P7	HIZ	3	4	5	6	5	4	5	6	4	3
P8	HIZ	3	5	6	5	4	3	5	3	6	3
P9	HIZ	2	4	6	5	5	4	5	6	3	3

### PROGRAM ARALIĞI

	ilk	ilk bilgi	Kurulum aralığı	Ekran aralığı
ZAMAN(MIN:SECOND)	0:00	10:00	5:00-99:00	0:00—99:59
HIZ(K/h)	0.8	0.8	0.8-12(0.8-6)	0.8-12(0.8-6)
MESAFE(KM)	0.00	1.00	0.50-99.9	0.00—99.9
NABIZ(hypo/min)	P	N/A	N/A	50-200
KALORİ(THERM)	0	50	10-999	0—999

### VÜCUT TEST SİSTEMİ:

Başlarken PROGRAM tuşuna basınız. Vücut yağı test sistemine girmek için “ MODE “ F-1、 F-2、 F-3、 F-4、 F-5 ( F-1 SEX, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT, F-5 FAT TESTER ) basınız.

F1-F4 arasında ayar yapmak için (Aşağıdaki şemaya bakınız) “SPEED+”、 “SPEED -” basınız, sonra F-5’e ayarlamak için MODE tuşuna basınız, gidonu kavrayınız. 3 saniye içinde ekrana vücut endeksiniz gelecektir. Vücut endeksi boyunuz ile ağırlığınız arasındaki ilişkiyi test eder. Vücut yağı erkekler ve kadınlar için vücut endeksine göre ağırlığı ayarlar. İdeal yağ miktarı eğer 19 yaşın altında iseniz 20-25 olmalıdır. Bu değer çok zayıf olduğunuzu gösterir. 25 ile 29 arasında ise kilonuz fazladır. Eğer 30’un üstünde ise obez olduğunuz anlamına gelir (Bu bilgiler sadece referans için olup tıbbi bir değeri yoktur).

F-1	Cinsiyet	01 erkek	02 kadın
F-2	Yaş	10-----99	
F-3	Uzunluk	100----200	
F-4	Ağırlık	20-----150	
F-5	ŞİŞMAN	≤19	Zayıf
	ŞİŞMAN	=(20---25)	Normal
	ŞİŞMAN	=(26---29)	Kilolu
	ŞİŞMAN	≥30	Obez

**Emniyet kilit fonksiyonu:**

Emniyet ipini çekiniz, koşu bandı hemen duracaktır. Tüm pencerelerde “.....” görülecektir. 3 defa bip sesi duyulacaktır. Bu durumda koşu bandı durmalıdır. Emniyet ipinin mıknatıslı ucunu bilgisayara takınız. Koşu bandı koşu modunun başlangıcında olacaktır.

**Güç tasarruf fonksiyonu:**

Sistemde güç tasarruf fonksiyonu vardır. Çalışmaya başlamak için beklerken 10 dakika süre ile güç tasarruf fonksiyonu devrede olacaktır. Bu süre içinde ekran kapalıdır. Ekranı açmak için herhangi bir düğmeye basınız.

**MP3 fonksiyonu (isteğe bağlı)**

Prize takılı iken harici bir MP3 ekipmanı bağlandığında bilgisayar çalmaya başlayacaktır. Ses harici MP3 cihazından ayarlanabilir. Ses çok fazla gürültüyü önlemek için gerektiği şekilde ayarlanmalıdır.

**Kapatılması:**

Cihazın düğmesini kapatınız, koşu bandını durdurmak için düğmeyi kapatabilirsiniz. Böylelikle cihaz hasar görmeyecektir.

**Uyarı:**

1. Herhangi bir çalışmanın başlangıcında düşük hızda başlamanızı ve kendinizi rahat hissedene ve koşu bandına alışana kadar küpeşteyi tutmanızı tavsiye ederiz.
2. Emniyet ipinin mıknatıslı ucunu bilgisayara takınız ve ayrıca emniyet ipinin mandalını giysinize bağlayınız.

Çalışmanızı güvenli bir şekilde sona erdirmek için STOP düğmesine basınız veya emniyet ipini çekiniz. Koşu bandı hemen duracaktır

## **EGZERSİZ TALİMATLARI**

**ISINMA**

Özellikle 35 yaşın üstünde iseniz veya sağlık sorunları olan bir kişiyse, çalışmaya başlamadan önce doktorunuz veya bir sağlık uzmanı ile görüşmenizi tavsiye ederiz. Cihazınızı kullanmaya başlamadan önce, lütfen cihazın nasıl kullanılması gerektiğini iyice öğreniniz, nasıl başlatacağınızı, durduracağınızı, hız ayarını nasıl yapacağınızı bilmeniz egzersizlerinizi kolaylaştıracaktır. Sonrasında cihazınızı kullanmaya başlayabilirsiniz. Her iki taraftaki kaymaz yerler üzerinde durunuz ve ellerinizle tutma yerinden tutunuz. Yaklaşık 1.6~3.2 km/s lik düşük hızda makineyi çalıştırınız, sonrasında makineyi bir ayağınızla test ediniz, hıza alıştıktan sonra makinenin üzerine çıkabilirsiniz ve hıza 3 ila 5 km/s ekleyebilirsiniz. Hızı 10 dakika kadar muhafaza ediniz ve sonrasında makineyi durdurunuz.

## **EGZERSİZ TALİMATI**

Kullanmadan önce hızı ve eğimi nasıl ayarlayacağınızı öğreniniz. 1 km sabit hızla yürüyün ve süreyi yazın. Bu yaklaşık 15-25 dakika olacaktır. Eğer 4.8 km/s hızla yürürseniz, 1 km yi 12 dakikada alacaksınız. Sabit hızda kendinizi rahat hissediyorsanız, 30 dakika sonra hız ve eğim ekleyebilirsiniz, bu sayede iyi bir çalışma yapmış olursunuz. Bu aşamada bir seferde çok fazla hız ya da eğim ekleyemezsiniz. Sizin rahat hissetmenizi sağlayabilir.

## **EGZERSİZ YOĞUNLUĞU**

4.8 km/s hızda 2 dakika ısınınız, sonrasında hızı 5.3 km/s e çıkarınız ve 2 dakika yürümeye devam ediniz. Sonrasında hızı 5.8 k/s e çıkarınız ve 2 km yürümeye devam ediniz. Bunun sonrasında hızlı soluk alıp verip rahatsız olana kadar, her 2 dakika için 0.3 km/s ekleyiniz.

Kalori yakma---en etkili yöntem

5 dakika süreyle 4-4.8 KM/S hızla ısınma, daha sonra hızı 45 dakika süreyle rahat hissettiğiniz sabit hıza kadar, 2 dakikada bir 3.KM/S olmak üzere arttırınız. Hareket yoğunluğunu geliştirmek için, 1 saatlik TV program boyunca muhafaza edebilirsiniz, daha sonra her reklam arasında hızı 0.3 KM/S arttırınız, bundan sonra original hıza geri dönünüz. Reklam arasında ve bunun akabindeki kalp atış hızının arttığı süre boyunca kalori yakımı için en etkili çalışmaya vakıf olabilirsiniz. Sonuç itibariyle, 4 dakika içinde hızınızı kademe kademe düşüreceksiniz.

## **EGZERSİZ SIKLIĞI:**

Dönüş süresi: Haftada 3-5 sefer, her seferde 15-60dakika. Çalışma çizelgenizi sadece hobiniz olarak değil bilimsel olarak hazırlayınız. Koşu bandının hızını ve eğimini ayarlamak suretiyle koşu yoğunluğunuzu kontrol edebilirsiniz. Başlangıçta eğimi ayarlamamanızı tavsiye ediyoruz. Çalışma yoğunluğunu kuvvetlendirmenin etkili yolu eğimi geliştirmektir.

Çalışmaya başlamadan önce doktorunuza ya da sağlık uzmanınıza danışınız. Bu konunun profesyonelleri, sizin yaşınıza ve sağlık durumunuza göre uygun çalışma zaman çizelgenizi hazırlamanıza, hareket hızının, çalışma yoğunluğunu tespit etmenize yardımcı olabilirler.

Çalışma esnasında göğsünüzde sıkışma, göğüs ağrısı, düzensiz kalp atışı, nefes almada zorluk, baş dönmesi ya da diğer rahatsızlıklar hissetmeniz durumunda hemen durunuz. Devam etmesi durumunda doktorunuza ya da sağlık uzmanınıza danışınız.

Daima koşu bandıyla çalışıyorsanız normal yürüme hızını ya da jogging hızını seçebilirsiniz.

Yeterli deneyiminiz olmaması durumunda, ya da test hızını teyit etmek için aşağıdaki talimatları uygulayabilirsiniz:

Hız 1-3.0KM/S	fiziksel olarak iyi değil
Hız 3.0-4.5KM/S	az hareket ve çalışma
Hız 4.5-6.0KM/S	normal yürüme
Hız 6.0-7.5KM/S	hızlı yürüme
Hız 7.5-9.0KM/S	Jogging
Hız 9.0-12.0KM/S	orta hızda yürüme
Hız 12.0-14.5KM/S	iyi koşu deneyimi

Hız 14.5-16.0KM/S mükemmel koşucu

Dikkat: hareket hızı  $\leq 6$ KM/S, normal yürüme; hareket hızı  $\geq 8$ .0KM/S, koşucu.

## BAKIM TALİMATLARI

**Uyarı: ÜNİTEYİ TEMİZLERKEN YA DA ÜRÜN İÇİN SERVİS HİZMETİ ALIRKEN DAİMA KOŞU BANDINI ELEKTRİK PRİZİNDEN ÇIKARINIZ.**

**Temizlik:** Ünitenin genel temizliği, koşu bandının ömrünü fazlasıyla arttıracaktır. Düzenli olarak tozunu almak suretiyle koşu bandını temiz tutunuz. Yürüme bandının her iki tarafındaki döşemenin (deck) açıkta kalan kısımlarının ve aynı zamanda yan taraftaki ray bölümlerinin temiz olduğundan emin olunuz. Temiz koşu ayakkabılarının giyilmesiyle, bu; yürüme bandı altında yabancı malzeme oluşumunu en aza indiremektedir.

**Uyarı: Motor kapağını çıkarmadan önce daima koşu bandını elektrik prizinde çıkarınız.** Yılda en az bir kez motor kapağını çıkarınız ve motor kapağının altını elektrikli süpürgeyle alınız.

## KOŞU BANDININ YAĞLANMASI

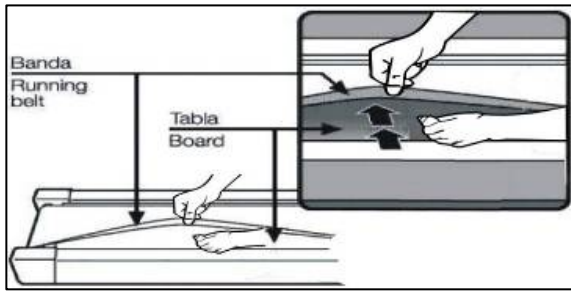
Bu koşu bandı, önceden yağlanmış, düşük bakım gerektiren döşeme (deck) sistemiyle donatılmıştır. Bant/döşeme sürtünmesi, koşu bandının işlevi ve kullanım ömründe önemli rol oynamaktadır, bu sebepten dolayı periyodik yağlama gerekmektedir. Döşemenin periyodik olarak control edilmesini tavsiye ediyoruz. Döşeme üzerinde hasar tespit etmeniz durumunda, servis merkezimizi aramanız gerekmektedir.

Aşağıdaki zaman çizelgesine göre döşemenin yağlanmasını tavsiye ediyoruz:

- Az seviyede kullanıcı (haftada 3 saatten az) 3 haftada bir
- Orta seviyede kullanıcı (haftada 3-5 saat)) 2 haftada bir
- Yoğun seviyede kullanıcı (haftada 5 saatten fazla) her hafta

Yağlama maddesini distribütörümüzden ya da doğrudan firmamızdan almanızı tavsiye ediyoruz.

**Dikkat:** Her türlü tamirin profesyonel teknisyene ihtiyacı vardır.



1) 2 saat süreyle çalıştırdıktan sonra makineyi 10 dakikalığına kapatmanızı tavsiye ediyoruz, bu; koşu bandının bakımı için iyidir.

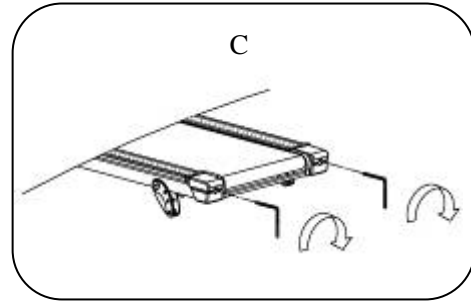
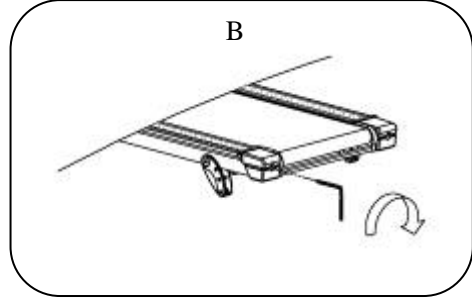
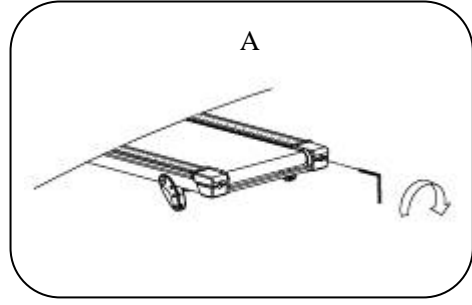
2) Koşma esnasında kaymayı önlemek adına, bandın çok gevşek olmaması gerekir; silindir ile bant arasındaki yıpranmanın daha fazla olmasından kaçınmak ve makinenin iyi bir şekilde çalışmasını muhafaza etmek adına, bandın çok sıkı olmaması gerekir. Plakalarla bant arasındaki mesafeyi ayarlayabilirsiniz, bant her iki tarafta plakalardan 50-75 cm uzak olmalıdır, en iyisi çok sıkı ve gevşek olmamasıdır.

## BANDIN ORTALANMASI:

Koşu bandını düz bir yere koyunuz. Koşma durumunu kontrol ederek, Koşu bandını yaklaşık 6-8 KM/S hızda çalıştırınız. Bant sağa doğru sürükleniyorsa, emniyet kilidi ve anahtarını çekiniz, sağ ayar cıvatasını  $1/4$  oranında saat yönünde çeviriniz, sonrasında bandı merkezleyene kadar çalıştırınız. RESİM A.

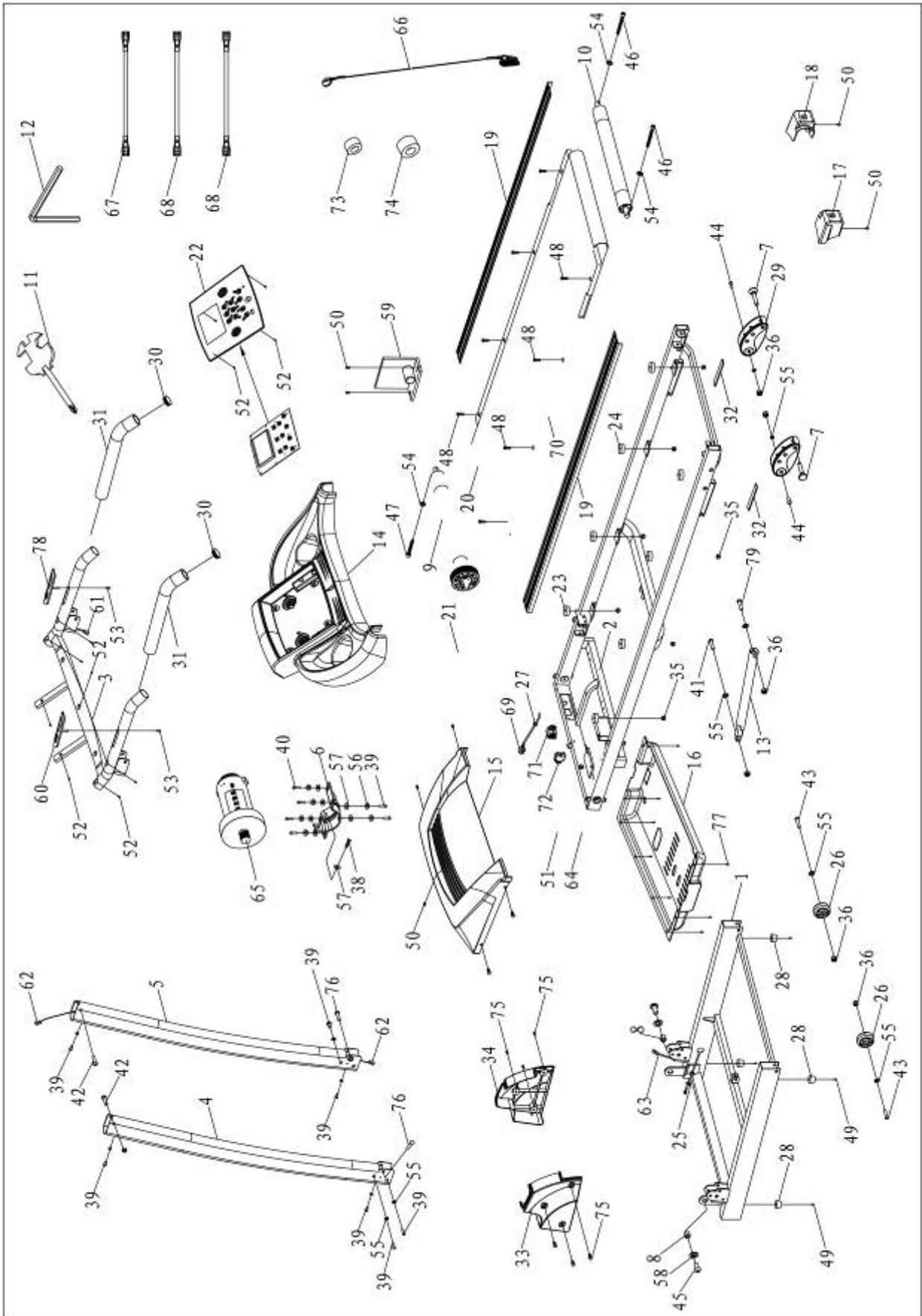
Bant sola doğru sürükleniyorsa, emniyet kilidi ve anahtarını çekiniz, sol ayar cıvatasını  $1/4$  oranında saat yönünde çeviriniz, sonrasında bandı merkezleyene kadar çalıştırınız. RESİM B.

Bir süre çalıştıktan sonra kazanacağı gevşekliğe karşı, bandın sıkılığını zamanında ayarlayınız. Emniyet kilidi ve anahtarını çekiniz, sol ve sağ ayar cıvatalarını saat yönünde  $1/4$  oranında çeviriniz, sonra koşuyu yeniden başlatınız, Bant doğru sıkılıkta olana kadar, bant sıkılığını teyit ediniz. RESİM C.





# AYRINTILI DİAGRAM



1	ANA GÖVDE		1	40	ALYEN	M8*20	4
2	AYAK GÖVDESİ		1	41	ALYEN	M8*30	1
3	SOL DİKME		1	42	ALYEN	M8*35	2
4	SAĞ DİKME		1	43	ALYEN	M8*40	2
5	BİLGİSAYAR BRAKETİ		1	44	ALYEN	M8*45	2
6	MOTOR BRAKETİ		1	45	ALYEN	M10*30	2
7	EĞİM MOTORU BRAKETİ		2	46	ALYEN	M6*55	2
8	DÖNER BURÇ		2	47	ALYEN	M6*45	1
9	ÖN MERDANE		1	48	ALYEN	M6*30	8
10	ARKA MERDANE		1	49	CIVATA	ST4.2*20	4
11	İNGİLİZ ANAHTARI/TORNAVİDA	S=13、14、15	1	50	CIVATA	M5*8	9
12	5#ALYEN ANAHTAR	5mm	1	51	CIVATA	S T2.9*8	2
13	SİLİNDİR		1	52	CIVATA	ST4.2*12	11
14	EMNİYET ANAHTARI METAL SLİBİ		1	53	CIVATA	ST4.2*25	2
15	MOTOR ÜST KAPAĞI		1	54	RONDELA	6	3
16	MOTOR ALT KAPAĞI		1	55	RONDELA	8	14
17	SOL MERDANE KAPAĞI		1	56	RONDELA	8	6
18	SAĞ MERDANE KAPAĞI		1	57	DÜZ RONDELA C	8	7
19	YAN ÇITA		2	58	BÜYÜK RONDELA C	φ10*φ26*2.0	2
20	KOŞMA BANDI		1	59	KONTROL PANELİ		1
21	MOTOR BANDI		1	60	NABİZ		1
22	KONSOL PANELİ		1	61	KONSOL ÜST KABLOSU		1
23	SİYAH MİNDER		4	62	KONSOL ORTA KABLOSU		1
24	MAVİ MİNDER		4	63	KONSOL ALT KABLOSU		1
25	HALKA KORUMA KABLOSU FIŞI		2	64	HIZ SENSÖRÜ		1
26	TAŞIMA KEMERİ		2	65	DC MOTOR		1
27	GÜÇ KABLOSU TOKASI		1	66	GÜVENLİK AKSESUARİ		1
28	AYAK PEDİ		4	67	AC TEKLİ HAT	MAVİ	1
29	AYARLANABİLİR AYAK PEDİ		2	68	AC TEKLİ HAT	KAHVE	2
30	UÇ KEPİ		2	69	GÜÇ KABLOSU		1
31	KÖPÜK		2	70	KOŞMA ALANI		1
32	EVA MİNDER		3	71	DAİRESEL DÜĞME		1
33	SOL DİKME KAPAĞI		1	72	AŞIRIYÜK KORUYUCU		1
34	SAĞ DİKME KAPAĞI		1	73	MANYETİK HALKA		1
35	CIVATA	M6	8	74	MANYETİK ÇEKİRDEK		1
36	CIVATA	M8	6	75	CIVATA	M5*12	6

37	CIVATA	M8	7	76	CIVATA	M8*35	2
38	CIVATA	M8*35	1	77	VİDA	ST4.2*12	8
39	ALYEN	M8*15	10	78	NABİZ		1
				79	CIVATA	M8*45	1

## ARIZALARIN TEŞHİSİ

1. Elektrik anahtarı açık konuma getirildikten sonra bilgisayarın çalışmamasının muhtemel sebebi: Bilgisayardan gelen kablo alt kontrol paneline tam olarak takılmamıştır ya da trafosu yanmıştır. Bilgisayardan kontrol paneline gelen her kabloyu kontrol ediniz, tam olarak takılı olduklarından emin olunuz. Kablo hasarlıysa değiştiriniz. Yukarıdaki işlemler problemi çözemezse, iyi bir trafoyla değiştirmeyi deneyiniz.
2. Ekran E01: Hata mesajı. Muhtemel sebebi: Bilgisayardan ve alt kontrol panelinden gelen kablolar tam olarak takılmamıştır, lütfen her kabloyu kontrol ediniz. Kablo hasarlıysa iyi bir kabloyla değiştiriniz.
3. Ekran E02: Burst clash. Elektriğin doğru olup olmadığını kontrol ediniz, değilse test için doğru elektrik kullanınız. Alt kontrol yanıp yanmadığını kontrol ediniz, iyi bir tanesiyle değiştiriniz, motor kablosunu yeniden takınız.
4. Ekran E03: Sensör sinyali yoktur. Sebepleri: sinyal algılanmamaktadır, sensor 10 saniye anında sinyal vermektedir (un-detect the signal the sensor signal 10 seconds instantly), sensor fişinin doğru olarak takılıp takılmadığını ya da manyetik sensörün bozuk ya da hasarlı olup olmadığını kontrol ediniz, yeniden bağlayınız ya da sensörü değiştiriniz.
5. Ekran E05 aşırı akım koruması; bunun sebebi aşırı güç yüklemesidir: starting the system self-protection, or the parts of machine being stocked, result to motor power off; re-setting the panel and press "START". Motor yanık kokusu ya da voltaj sesi olup olmadığını kontrol ediniz, motoru ya da kontrol cihazını değiştiriniz, güç voltajının normal olup olmadığını kontrol ediniz, voltajı her zamanki değeriyle test ediniz.
6. START düğmesine bastıktan sonra motor çalışmıyor ise olası sebepleri şunlardır: Motor bağlantısı kopuktur, güvenlik borusu kırık veya düşmüştür, motor kablosu bağlantı sorunu vardır, alt kumanda paneli üzerindeki IGBT yanmıştır. Bu sebepleri test ediniz ve ilgili parçaları değiştiriniz.

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 0850 495 52 12 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)/ [teknikservis@spordunyasi.com.tr](mailto:teknikservis@spordunyasi.com.tr) 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.