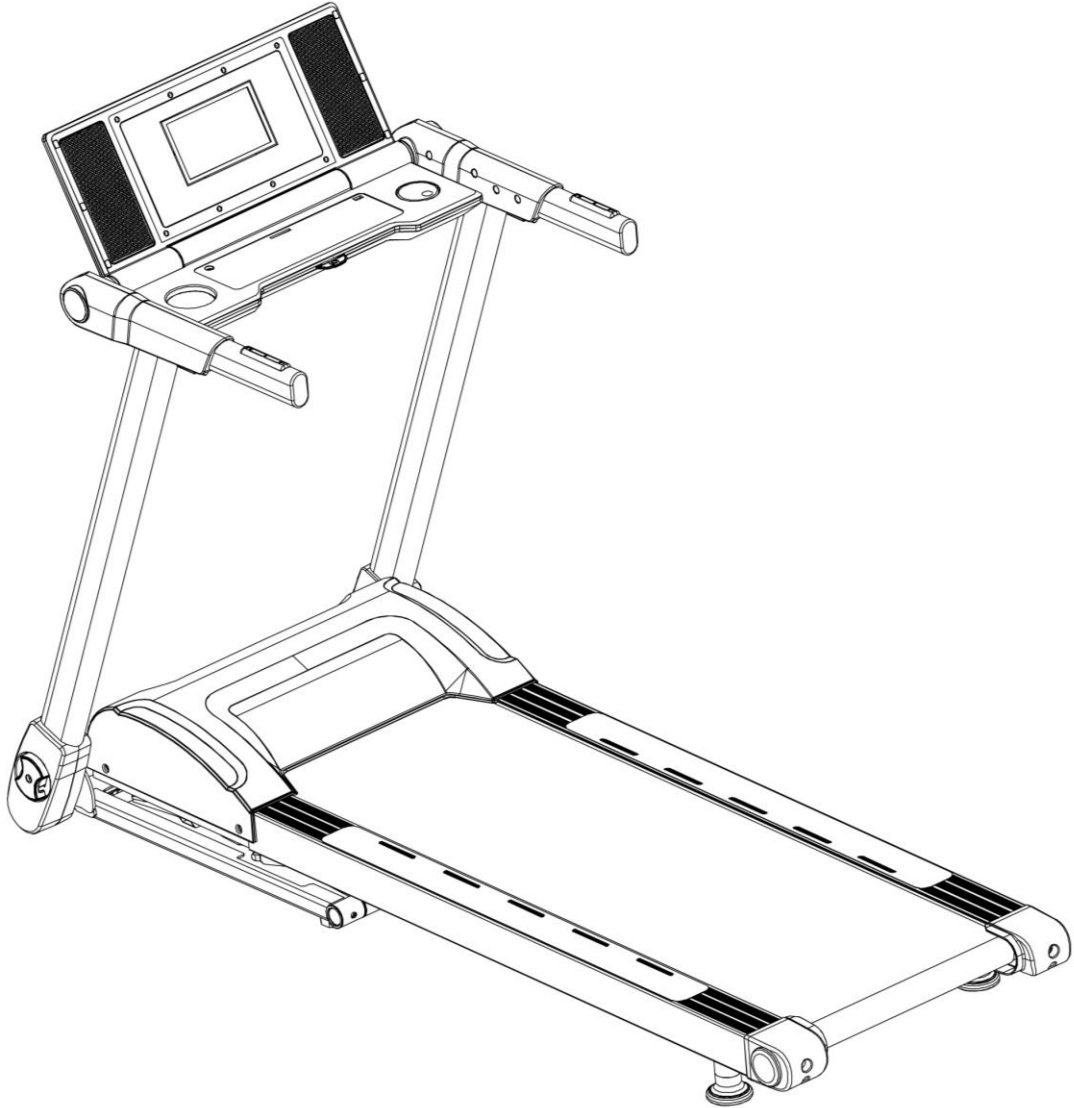




hattrick

ARENA MOTORLU KOŞU BANDI KULLANIM KILAVUZU



İÇİNDEKİLER

1. GÜVENLİK TALİMATLARI	1-2
2. BAŞLAMADAN ÖNCE	3-4
3. ÖZELLİKLER	5
ALİŞTİRMA KILAVUZU	5-7
4. ISINMA – GEVŞEME	8-9
5. KURULUM PARÇALARI LİSTESİ ve YAZILIM PAKETİ	10
6. KURULUM AŞAMALARI	11
7. KATLAMA- AÇMA & HAREKET ETTİRME TALİMATLARI	12-13
8. EKCRAN TALİMATLARI	13-14
9. GENEL ÇALIŞTIRMA	14-17
10. KOŞU BANDI FONKSİYONLARI	18
11. BAKIM	18
12. HATALAR VE ARIZALARIN DÜZELTİLMESİ	18-19
13. AYRINTILI DİAGRAM	20
14. PARÇA LİSTESİ	21-22
15. DEVRE ÇİZİMİ	23

GÜVENLİK ÖNLEMLERİ

Ürünümüzü tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz. Her ne kadar ürünümüzle ilgili her türlü hata için gereken tüm çabaları harcadıysak da ürünümüzle ilgili bir hata ya da eksik parça bulunması durumunda, satın aldığınız yere başvurunuz.

Kullanım ve kurulum öncesinde tüm kılavuzu dikkatle okuyunuz ve aşağıdaki güvenlik talimatlarını uygulayınız.

- Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktora danışınız.
- Bu ürün, bir oyuncak değildir. Çocuklarınızı ve ev hayvanlarınızı koşu bandından uzak tutunuz.
- Bu ürün, her seferinde sadece bir kullanıcı tarafından kullanılmalıdır. Ürün kullanımı sırasında sersemlik, bulantı, göğüs ağrısı ya da herhangi bir anormallik hissedilmesi durumunda, egzersizi derhal bırakınız ve bir hekime başvurunuz.
- Koşu bandında bir kişiden fazla çalışmamalıdır.
- Egzersiz öncesinde bandınızı kontrol edip tüm somun ve vidaların sıkıca takılmış olduğundan emin olunuz.
- El ve ayaklarınızı tüm hareketli bölümlerden uzak tutunuz.
- Koşu bandını temiz ve düz bir zemine yerleştiriniz. Dışarıda ya da su yakınında kullanmayınız.
- Açıklıklara herhangi bir cisim sokmayınız.
- Bu aleti egzersiz için kullanmadan önce, ısınmak için her zaman esneme hareketleri yapın ve 5 dakika yavaş tempoda yürüyünüz.
- Koşma esnasında uygun şekilde giyinmelisiniz. Kıyafetlerinizin makineye sıkışmaması için çok bol kıyafetler giymeyiniz. Lütfen yumuşak tabanlı spor ayakkabıları giyiniz.
- Kullanım sonrasında güç düğmesini kapatınız.
- Hamileler egzersize başlamadan önce hekimlerine danışmalıdırlar.
- Egzersiz öncesinde ve sonrasında sıvı tüketiniz.
- Bu koşu bandı sadece evde kullanmak için tasarlanmıştır. Kurumsal ya da ticari amaçla kullanmayınız.
- Koşu bandını sert ve düz bir zemin üzerinde kurunuz ve çalıştırınız.
- Egzersiz sırasında koşu bandının arkasında 2000mmX 1000 mm mesafe olduğundan emin olunuz.
- Koşu bandının ekipmanları düzenli olarak kontrol edilmelidir. Arka makara kapağına, kayma önleyici tampona, tutacak yerlerine, yan kola ve koşma kayışına özel dikkat gösterin. Bu kılavuzu dikkatle okuyunuz ve talimatlara uyunuz.
- Hasarlı parçalar anında tamir edilmelidir. Tamir edilmeden koşu bandı kullanılmamalıdır.
- Kurulum ve kullanım sırasında koşu bandının etrafında yeterli alan bulunduğundan emin olunuz.
- Kolların ve diğer ayarlama mekanizmalarının egzersiz sırasında hareket alanında olmamasına dikkat ediniz.
- Kullanıcının hareketini engelleyecek ayarlama aygıtlarının yürüyüş alanından uzak olmasına dikkat ediniz.
- Koşu bandı kullanım dışındayken güç düğmesini kapatınız, güç kablosunu prizden çıkarınız.
- Yanlış ve aşırı egzersiz sağlığınıza zarar verebilir.

Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışınız. Bu, özellikle 35 yaş üzerindeki ya da önceden bir hastalığı olduğu bilinen kişiler için önemlidir. Lütfen tüm açıklamaları dikkatle okuyunuz.

Koşu bandı, ev kullanımı için EN 957-1/-6, HB sınıfı standartlarına uygun üretilmiştir. Bu ürün sadece kullanım kılavuzunda belirtildiği şekilde kullanılabilir.

Maksimum toplam boyut: 1730mm×780mm×1230mm

Koşu bandı civarındaki maksimum ses düzeyi: 68 dB(A)

Koşu bandının ağırlığı: 74 kg.

Bakanlıkça tespit edilen kullanım ömrü: 10 yıldır.

Dikkat: Bu alet fiziksel, duyuşal veya mental özürlü 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.

KULLANIM ÖNCESİNDE

ÇALIŞILACAK BÖLGEYİ TEMİZLEYİNİZ

1. Koşu bandını kutusundan çıkarınız ve düz bir zemin üzerine koyunuz. Koşu bandının altına koruyucu bir örtü yerleştirmenizi öneririz.
2. Minimum açıklık gerekliliğini sağlayacak bir yere yerleştiriniz.
Ön & Yan: 1ft /30cm
Arka: 6ft /180cm
3. Koşu bandı hareket ettirildiğinde ya da kurulum yapıldığında, ürün kilidi sağlam bir şekilde takılı ve dik pozisyonda olmalıdır.
4. Koşu bandı çalışır vaziyete getirildiğinde, güvenlik kilidini açınız ve yere tamamen oturuncaya kadar ana şasiyi indiriniz.
5. Emniyet kordonunun takılı olduğundan emin olunuz. Aksi takdirde koşu bandı çalışmayacaktır.
6. Aşağıdaki topraklama talimatlarını uygulayarak güç kablosunu takınız.

TOPRAKLAMA

Bu ürün topraklanmalıdır. Bir arıza meydana geldiğinde ya da cihaz bozulduğunda, topraklama, elektrik çarpması riskini ortadan kaldıracaktır. Bu fiş yerel kanun ve yönetmeliklere göre doğru bir şekilde takılmış ve topraklanmış bir prize takılmalıdır.

ALETLERİN TOPLANMASI

Kurulum öncesinde gerekli tüm aletleri yanınızda toplayınız. Doğru aletlerin elinizde olması zamandan tasarruf sağlayacak ve daha az kurulum hatasına neden olacaktır.

YARDIMCI İPUÇLARI

Koşu bandının üzerine çıkmadan önce güvenli bir hızda çalıştırınız.

Kontrolleri ayarlarken kolu tutunuz.

Dengenizi sağlamak için ileriye doğru bakınız.

Kaliteli ve rahat yürüyüş ayakkabısı giyiniz.

Egzersiz sürenizden önce ısınınız ve sonra gevşeyiniz.

ÖNEMLİ KOŞU BANDI UYARILARI

Yangın, elektrik şoku, yanma ve yaralanma risklerini en aza indirmek için, aşağıdaki uyarıları çalıştırma öncesinde mutlaka okuyunuz.

TEHLİKE: Yangın, elektrik şoku, yanma ve yaralanma risklerini en aza indirmek için, kullanım sonrasında ve temizleme yaparken aygıtın fişini prizden çekiniz.

UYARI: Yangın, elektrik şoku, yanma ve yaralanma risklerini en aza indirmek için, ürün fişe takılı iken yanından asla ayrılmayınız. Kullanım dışı olduğunda, parçaları takarken ve çıkarırken, aygıtın fişini prizden çekiniz. Battaniye ya da minder üzerinde çalıştırmayınız. Aşırı ısınma yangın, elektrik şoku, yanma ve yaralanmaya neden olabilir.

DİKKAT: Koşu sırasında acil bir durumda, aygıtı durdurmak için güvenlik kilidini çekip çıkarınız. **Bunu yapmazsanız, koşu bandı bir koruma programına geçiş yapacaktır.**



Güvenlik kilidi çalışmanız sırasında koşu bandını istediğiniz zaman durdurabilir. Acil bir durumda kollara tutununuz, gövdenizi yukarı doğru kaldırarak yere basınız.

YARDIMCI İPUÇLARI

Koşu bandının üzerine çıkmadan önce güvenli bir hızda çalıştırınız.
Kontrolleri ayarlarken kolu tutunuz.
Dengenizi sağlamak için ileriye doğru bakınız.
Kaliteli ve rahat yürüyüş ayakkabısı giyiniz.
Egzersiz sürenizden önce ısınınız ve sonra gevşeyiniz.

ÖZELLİKLER

Resim

Console: Konsol

Speed knob: Hız düğmesi

Right Column Mast: Sağ kolon direği

Motor cover: Motor kapağı

Anti slide paper: Kayma önleyici

Rear roller cover : Arka tekerlek kapağı

Column lock Knob: Kolon kilit düğmesi

Left Column Mast: Sol kolon direği

Handlebar folding switch: Tutma kolu katlama düğmesi

EGZERSİZ KILAVUZU

35 yaş üzerinde olanlarla, daha genç ve aşırı kilolu olanlar, her türlü egzersiz programına başlamadan önce mutlaka doktorları ile görüşmelidirler. Diyabet, yüksek tansiyon, ailesinde kalp rahatsızlığı olduğu bilinen, kolesterolü yüksek olan ya da hareketsiz yaşam şekline sahip olanlar, tercihen profesyonel bir sağlık personeli tarafından bir stres testi ve tıbbi kontrolden geçirilmelidir.

Medikal araştırmalar, bize, kardiyorespiratuvar sistemi ve vücut kaslarını düzenlemeye yetecek egzersizler bulunduğunu göstermiştir. Spor yaptığınız süre içinde Önerilen nabız bölgesi maksimum nabızınızın % 60 ile % 85'i arasındadır. Bu aralık zindelik sağlamak için yeterli olup, zarar verecek boyutta değildir.

Ürün kullanımı sırasında göğüs ağrısı ya da herhangi bir anormallik hissedilmesi durumunda, egzersizi derhal bırakınız ve bir hekime başvurunuz.

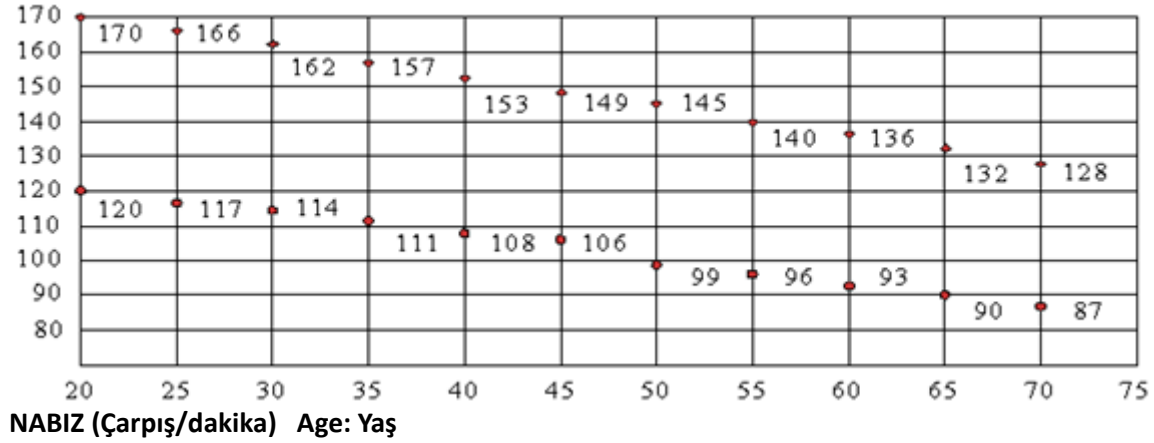
HEDEF NABIZ BÖLGESİ

$$220 - \text{YAŞINIZ} = \text{maksimum NABIZ}$$

Maksimum nabzınızda egzersiz yapmayınız. Önerilen NABIZ bölgesi maksimum nabzınızın % 60 ile % 85'i arasındadır.



HEDEF NABIZ BÖLGESİNDE EGZERSİZ YAPIN



KOŞU BANDI BAŞLANGIÇ DÜZEYİ PROGRAMI

	Efor düzeyi	Süre		Efor düzeyi	Süre
Hafta 1	Kolay	6~12dakika	Hafta 5	Orta	22~28dakika
Hafta 2	Kolay	10~16dakika	Hafta 6	Az daha yüksek yada Az daha alçak	20dakika
Hafta 3	Orta	14~20dakika	Hafta 7	Ara çalışma ekleyiniz	Orta efor düzeyinde 3 dakika az 24 dakika daha yüksek efor düzeyinde
Hafta 4	Orta	18~24dakika			

ISINMA VE GEVŞEME

Başarılı bir egzersiz programı, ısınma, aerobik egzersizleri ve gevşeme bölümlerini içerir. Isınma çalışmanızın önemli bir bölümünü oluşturur ve her seans bununla başlanmalıdır. Isınma, kaslarınızı ısıtıp gererek, vücudunuzu daha yorucu egzersize hazırlar. Çalışmanızın sonunda, bu egzersizleri tekrarladığınızda, kaslarınızla ilgili oluşabilecek problemleri aza indirebilirsiniz. Size aşağıdaki ısınma ve gevşeme hareketlerini öneriyoruz:

BAŐIN HAREKET ETTİRİLMESİ

Boynunuzun sol tarafındaki gerginliği hissederek, başınızı bir kez sağa doğru döndürünüz. Sonra da aynı işlemi sol tarafta tekrarlayınız. Çenenizi havaya doğru kaldırarak ve ağzınızı açarak başınızı arkaya doğru döndürünüz ve ardından başınızı çeneniz göğsünüze değecekmiş gibi öne doğru eğiniz.

OMUZLARIN KALDIRILMASI

Sol omuzunuzu bir kez kulağınıza doğru kaldırınız. Sol omuzunuzu aşağı doğru indirerek, aynı işlemi sağ omuzunuzla tekrarlayınız.

YANA DOĞRU ESNEME

Kollarınızı yana doğru açınız ve başınızın üzerine gelecek şekilde yukarı kaldırınız. Sağ kolunuzla mümkün olduğu kadar yukarı doğru uzanınız. Sağ tarafınızdaki gerilmeyi hissediniz. Aynı işlemi sol kolunuzla tekrarlayınız.

KUADRISEPS ESNETME

Dengeyi sağlamak için bir elinizle duvara tutununuz. Diğer elinizi arkaya uzatıp ayağınızı yakalayınız ve yukarı kaldırınız. Topuklarınız mümkün olduğu kadar kalçalarınıza değdirmeye çalışınız. 15'e kadar sayıp aynı işlemi diğer ayakla tekrarlayınız.

İÇ BACAĞI ESNETME

Ayak tabanlarınız birbirine değecek şekilde oturunuz. Dizleriniz dıŐarı bakacak şekilde olmalıdır. Ayaklarınızı mümkün olduğu kadar kasıklarınıza doğru çekiniz ve dizlerinizi yavaşça yere doğru itiniz. 15'e kadar sayıp bırakınız.

HAMSTRING KASININ ESNETİLMESİ

Bir bacağınızı uzatınız. Diğer ayağınızın tabanını kendinize doğru çekiniz ve uzanan ayağınızın iç kısmına değecek şekilde yerleştiriniz. Elinizle ayak parmaklarınıza doğru uzanınız. 15'e kadar sayınız. Dinleniniz. 3 kez diğer bacakla da tekrarlarınız. Hamstring kasınızı, alt bacak arkasını ve kasıklarınızı esnetir.

BALDIRLARIN ESNETİLMESİ

Sol ayağınızla, sağ ayağınızın önüne gelecek şekilde, iki kolunuzla birlikte bir duvara, yüzünüz duvara gelecek şekilde yaslanınız. Sağ ayağınız düz, sol ayağınız hafif kıvrık şekilde durunuz. Sonra sol ayağı kıvrın ve kalçalarınızı duvara doğru ittirerek sol dizinizi kırınız. Öylece durunuz ve 15 saniye diğer bacakla da tekrarlayınız.

KURULUM PARÇALARI LİSTESİ

Resimler

User Manual: Kullanım Kılavuzu

Hardware pack: Donanım Paketi

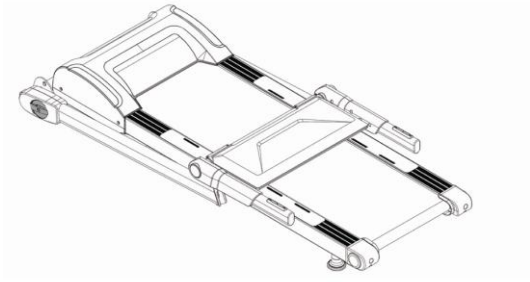
HARDWARE PACK

Resim

KURULUM AŞAMALARI

ADIM 1:

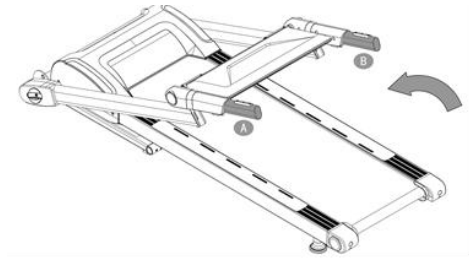
Makineyi kutusundan çıkarınız ve düz bir zemine yerleştiriniz.



Resim

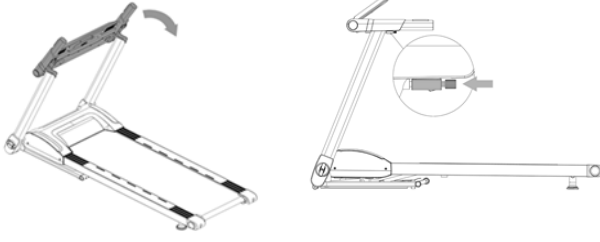
ADIM 2:

A/B kollarını her iki taraftan tutunuz ve resim 3'te gösterildiği şekilde "klik" sesi duyuluncaya kadar kaldırınız.



ADIM 3:

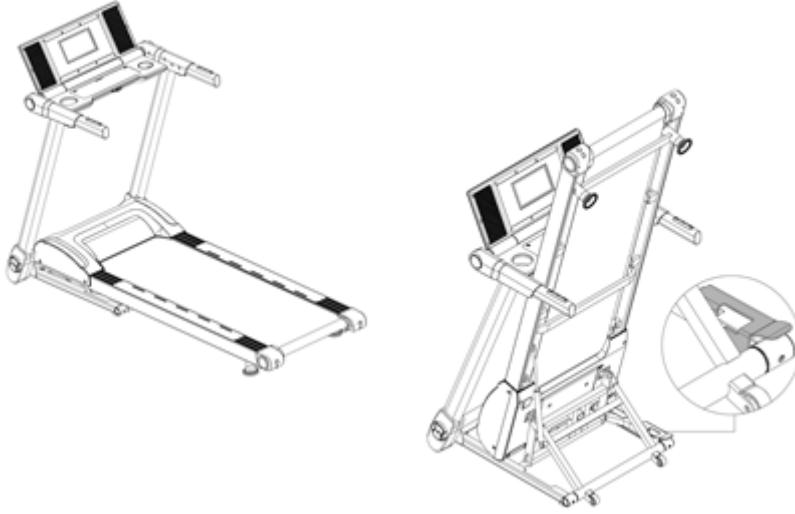
Kolu ok yönünde döndürünüz. Konsolu da uygun konuma döndürünüz. Sağ ve sol kol kilit düğmelerini kilitli konuma getiriniz.



KATLAMA, AÇMA VE HAREKET ETTİRME TALİMATLARI

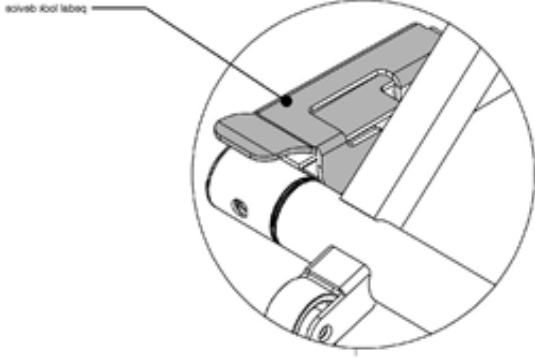
A. KOŞU BANDININ KATLANMASI

1. Güç düğmesini kapatınız
2. Arka bölümü, “klik” sesi gelinceye kadar dik konuma getiriniz. Katlanan pedal parçaları otomatik olarak kilitleyecektir.
3. Koşu bandını kapatıp taşıyabilirsiniz.



KOŞU BANDININ AÇILMASI

1. Elinizi koşu bandının arka köşesine koyunuz.
2. Pedala basmak için ayağınızı kullanınız.
3. Koşu kısmını yavaşça aşağı doğru indiriniz.



KOŞU BANDININ HAREKET ETTİRİLMESİ



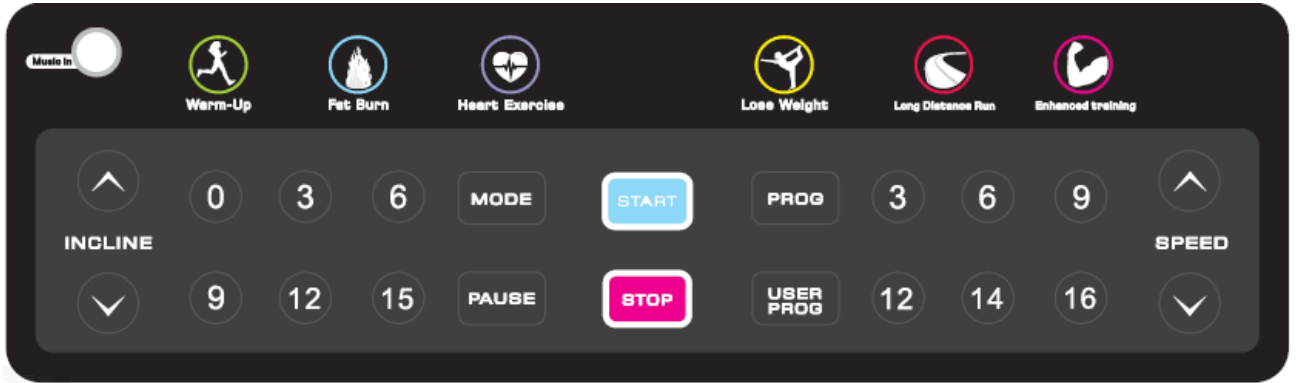
1. Koşu bandını hareket ettirmeden önce, aşağıdakilerin yapıldığından emin olunuz:

- A: Güç düğmesi kapalı
- B: Koşu bandı prizde değil
- C: Bant dik konumda
- D: Katlanan pedal katlama sırasında kesinlikle kilitli

2. İki şekilde hareket ettirme

- A: Sol elle bandın ucu ve sağ elle de sağ tutamak tutulur. Göğüse doğru 30-40 ° eğilir ve ev içerisinde hareket ettirilir.
- B: Kısa mesafeli hareketler için kol tutulur ve eğim olmaksızın yatay olarak hareket ettirilir.

EKRAN TALİMATLARI



GENEL ÇALIŞTIRMA

Ekran Türü: LCD

Ekran göstergesi:

(ZAMAN): Egzersiz yapılan ya da hedef zamanı gösterir. Zaman Aralığı: 0: 00-99: 59;

(HIZ) : Egzersiz hızını gösterir. Hız Aralığı: 1-16.0 Km/saat

(EĞİM) : Egzersiz eğimini gösterir. Eğim Aralığı: %0 - % 15

(MESAFE): Koşu mesafesini ya da hedef mesafeyi gösterir. Mesafe Aralığı: 0.0 – 99.9 Km;

(KALORİ): Tüketilen kaloriyi ya da tüketilecek hedef kaloriyi gösterir. Gösterim Aralığı: 0-999 Kcal;

(NABİZ): Kullanıcı kalp atışını ya da hedeflenen kalp atışını gösterir. Gösterim Aralığı: 40 – 199 BPM

(PROG): Önceden programlanmış 6 programı gösterir. 1. ISINMA – 2. YAĞ YAKMA, 3.KARDİYO EGZERSİZİ, 4. TEPELER, 5. KİLO VERME, 6. UZUN MESAFE KOŞU ve 2 kullanıcı programı

Güvenlik Kilidi: Kabloyu prizden çıkardığınızda ve düğmeyi kapattığınızda makine otomatik olarak duracaktır. Başlamadan önce fişe takmayı unutmayınız.

MANUEL NOD/HIZLI ÇALIŞTIRMA

(BAŞLA): Çalışmayı başlatmak için BAŞLA düğmesine basınız.

(DURDUR): Koşu durumundayken durdurmak için DURDUR düğmesine basınız. (P1 pozisyonuna geri dönecektir)

(ARA VER) : Koşu durumundayken ara vermek için ARA VER düğmesine basınız.

(PROGRAM) Makine durduğunda, PROG butonuna basarak 6 programa ulaşabilirsiniz.

(HIZ DÜĞMESİ) 【3/6/9/12/14/16】: :Hız saat yönünde döndürülerek arttırılır. Maksimum hız 16 km/saattir. Minimum hız 1 km/saattir.

(EĞİM KISA YOLU) [0/3/6/9/12/15]:: Eğimi başlattıktan sonra ayarlayınız. Başlatmadan önce, veriyi giriniz.

MP3 HOPARLÖRÜ: MP3 terminal kablosunu göstergeye takınız. Müzik çalacaktır.

ÇALIŞTIRMA YAKLAŞIMI

1. GENEL YAKLAŞIM

- Güç düğmesini açınız ve güvenlik kilidini yerleştiriniz. LCD gösterge 2 dk. gösterecektir. “Sing” sesi geldikten sonra manuel normal mod çalışmaya başlayacaktır.
- START düğmesine bastığınızda makine çalışmaya başlayacaktır.

2. MANUEL MOD:

A) Bant çalışmıyorken, güvenlik kilidini yerleştiriniz. MODE butonuna basınız ve Manuel mod'a geçiniz.

B) Manuel mod 3 ayrı ayarlama düzeneğine sahiptir. Zaman modu, mesafe modu ve kalori modu.

ZAMAN MODU:

Zaman geri sayım modunu çalıştırmak için, MODE butonuna basınız. LCD göstergesinde zaman bölgesi parlayacaktır. Başlangıç süresi 30 dakikadır. Hız düğmesinin döndürülmesi süreyi değiştirecektir. Ayarlama Aralığı 10:00 ile 99:00 arasındadır. Zaman butonunu saat yönünde döndürünüz. Zaman 1 dakika aralıklarla artacaktır. Hız butonunu saat yönünde sürekli döndürdüğünüzde zaman 99 dakikaya yükselecektir. Saat yönünün aksine sürekli döndürdüğünüzde ise, zaman 10 dakikaya düşünceye kadar, 1 dakika aralıklarla geri saymaya başlayacaktır.

MESAFE MODU

MODE butonuna çift tıklayın ve MESAFE geri sayım moduna girin. LCD ekranın mesafe alanı parılayacaktır. Başlangıç mesafesi 1 km'dir. Hız butonunun döndürülmesi mesafe ayarını değiştirecektir. Mesafe Aralığı 1.0 ile 99.0 km arasındadır. Hız butonunu saat yönünde döndürünüz. Zaman 0.1 km aralıklarla artacaktır. Hız butonunu saat yönünde sürekli döndürdüğünüzde zaman 99.9 km'ye yükselecektir. Saat yönünün aksine sürekli döndürdüğünüzde ise, mesafe 1 km'ye düşünceye kadar geri saymaya başlayacaktır.

KALORİ MODU

MODE Butonunu birbirini takip eden üç klike döndürdüğümüzde, KALORİ geri sayım moduna gireriz. LCD ekranda KALORİ bölgesi parlayacaktır. Başlangıç kalorisi 50 kcal'dir. Kalori butonunun döndürülmesi mesafe ayarını değiştirecektir. Ayar Aralığı 500 ile 999 kalori arasındadır. Kalori butonunu saat yönünde döndürünüz. Kalori 1 Kcal aralıklarla artacaktır. Kalori butonunu saat yönünde sürekli döndürdüğünüzde kalori 990 kcal'e kadar çıkacaktır. Saat yönünün aksine sürekli döndürdüğünüzde ise kalori 1 Kcal'e düşünceye kadar geri saymaya başlayacaktır.

PROGRAM MODU

Program butonuna ya da program kısa yoluna bastığınızda, P1 ile P6 arasında bir hedef program seçersiniz. Her programın varsayın süresi 30 dakikadır. Sonra ENTER tuşuna basarak koşu bandını çalıştırınız. Program otomatik olarak çalışmaya başlayacaktır. Zaman geri sayıma başlayacaktır. Program süresinde bir değişiklik yapmak istediğiniz takdirde, çalıştırmadan önce, hız düğmesini değiştirerek istediğiniz zamanı seçebilirsiniz.

Zaman Aralığı 10 ile 99 dakika arasında değişir. Daha sonra START düğmesine basarak programı otomatik olarak başlatabilirsiniz. HIZ kısa yoluna ya da HIZ butonuna basarak, koşu sırasında hızı değiştirebilirsiniz. INCLINE (Eğim) düğmesine basarak de eğimi değiştirebilirsiniz.

- A) Ayarlamayı bittikten sonra, **START** butonuna basınız. Koşu bandı çalışmaya ve ayarladığınız değerler geri sayıma başlayacaktır. Değerler 0 konumuna geldiğinde bant çalışmayı durduracaktır.

Önceden ayarlanmış program 1

Düzyey	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Hız	4	4	6	6	8	8	8	6	6	8	8	8	6	8	8	6
Eğim	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2

Önceden ayarlanmış program 2

Düzyey	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Hız	2	4	4	6	6	8	8	10	10	10	8	8	6	4	3	2
Eğim	1	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	2	2

Önceden ayarlanmış program 3

Düzyey	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Hız	6	10	10	8	6	6	8	10	10	11	11	10	8	8	6	2
Eğim	1	3	3	4	5	5	4	3	5	5	2	5	5	2	3	2

Önceden ayarlanmış program 4

Düzyey	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Hız	6	6	6	8	10	10	10	10	12	12	12	10	10	6	6	6
Eğim	0	1	1	0	3	2	1	2	3	2	1	0	1	1	2	4

Önceden ayarlanmış program 5

Düzyey	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Hız	6	6	6	8	12	12	12	12	12	12	10	8	8	6	6	6
Eğim	1	1	1	2	1	0	0	1	1	1	3	3	4	5	6	4

Önceden ayarlanmış program 6

Düzyey	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Hız	4	10	12	14	10	6	12	14	14	10	6	10	14	10	6	4
Eğim	0	2	1	1	2	3	1	1	2	2	1	1	3	1	3	1

3.MÜŞTERİ PROGRAMI

- Koşu bandı durduğunda. USER PROI PROGRAMI butonuna basarak, kullanıcı programını giriniz. Önce zamanı sonra da hız ve eğim değerini giriniz.
- Bu makinede, hız ve eğim 16 bölüme ayrılmıştır. Her bir bölüm Aralığı 1-16.0 km'dir. Hız düğmesinin döndürülmesi hız ayarını değiştirecektir. INCLINE (Eğim) düğmesine basarak eğim ayarı yapınız ve HIZ düğmesine basarak da bunu doğrulayınız. Daha sonra diğer ayarı girip işlemi tamamlayınız.
- Ayarlamayı yaptıktan sonra START butonuna bastığınızda, koşu bandı yeni moda çalışacaktır.
- Koşu bandı son ayarlamayı hafızaya alacak ve yeni bir ayar girmedığınız takdirde, bu programı devreye sokacaktır.

f)Koşu bandı “0” düzeyine geldiğinde otomatik olarak duracaktır.

4.NABIZ DEĞERLERİNİN OKUNMASI

Sağ ve sol tutma yerlerindeki nabız kısımlarını 5 ila 10 saniye arasında tutunuz. nabzınız ekranda görüntülenecektir.

5.OTOMATİK KAPATMA

Bant otomatik olarak çalışmayı durduracaktır. Otomatik olarak durmadığı takdirde, herhangi bir butona 10 saniye süreyle basınız. Çalışma duracaktır. Tekrar herhangi bir butona bastığınızda bant çalışmaya başlayacaktır.

6.DURDURMAK

- Durdurmak için ya **STOP** düğmesine basınız;
- Ya da **PAUSE** düğmesine basınız.
- Kayan ve çekilebilen güvenlik kilidi, vurarak devreye giren güvenlik kilide de koşu bandını durdurulabilirler.
- Güç düğmesinin kapatılması ile de durdurulabilir.

KOŞU BANDININ ÖZELLİKLERİ

Koşma

- Vücudunuzu güçlendirir, kilo verir ve hayati kapasiteyi artırır.
- Ayak yaralanmaları sonrası rehabilitasyon amaçlı kullanılır.

Çalıştırma yöntemleri

- Sağ ve sol tutma yerlerindeki nabız ölçer kısımlardan tutunuz ve **START** düğmesine basınız. Sonra, hız düğmesine basarak hızı saatte 2,5 ile 3,5 km'ye ayarlayınız (Bu, en güvenli başlama hızıdır). Ayaklarınızı koşu bandı üzerinde hareket ettirmeye başlayınız.
- Birkaç dakika sonra **HIZ** butonuna basarak hızı arttırınız.

ALİŞTİRMA KILAVUZU

EGZERSİZE BAŞLAMADAN ÖNCE DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR:

Bu seri, sadece evde kullanım amaçlı tasarlanmıştır. Maksimum günlük kullanım kapasitesi 4 saattir. Dengeyi sağlamak için ayaklarınız koşu bandına yerleştirin ve kollardan tutunuz.

BAKIM

- Koşu bandının fişi prizden çıkarılmalıdır.
- Gevşemiş bölümler olup olmadığını kontrol ediniz ve varsa sabitleyiniz.
- Konsolu ve diğer koşu bandı yüzeylerini temiz ve su ile nemlendirilmiş yumuşak bir bezle siliniz.
- Koşu bandını yüzeyini hafif nemli bir bezle siliniz.

PROBLEMLER VE ÇÖZÜMLERİ

1. Kontrol birimi hatalarının çözümlenmesi

a. Görüntülenen hata: E01

- E01: Konsol kontrolöre kumanda veriyor ama kontrolör geri bildirim konsolu engellenmiş.
- Çözüm yöntemi: dörtlü konsol kablolarının gevşemiş ya da hasarlı ya da bağlantı sıralarının doğru olup olmadıklarını kontrol ediniz.

b. Görüntülenen hata: E02

- E02: Motor hattı voltajının kontrolör tarafından test edilmediğini gösterir.
- Çözüm yöntemi: Motor bağlantı kutuplarının doğru ya da sıkı olup olmadığını kontrol ediniz.

c. Görüntülenen hata: E03

- E03: Hız geribildirim bilgisinin kontrolör tarafından motor çalışırken test edilmediğini gösterir.
- Çözüm yöntemi: Motorun üzerinde bulunduğu disk üzerindeki yuvanın elektronik sensor ya da ışığa doğrultulup doğrultulmadığını kontrol ediniz. Fotoelektrik sensor kablosunun hasarlı, kontrol sistemi ile fotoelektrik sensor arasındaki bağlantı kablolarının gevşek olup olmadığını kontrol ediniz.

d. E05:

- E05: Akımın ya da koşu bandının friksiyonunun çok büyük olması nedeniyle motorun belirlenen akımını aştığını gösterir.
- Çözüm yöntemi: Koşu bandının yağ durumunu kontrol ediniz; Koşu bandını yağlayınız; Motoru kontrol ediniz. Hasarlıysa değiştiriniz.

2. Diğer problemler ve çözüm yöntemleri

1. Konsolda görüntü yok

- Gösterge kontrol hattı ve kontrol paneli bağlı değil. Sigortası atmış olabilir.
- Konsolu kontrol ünitesine bağlayan 4 kablolu bağlantı çıkmış olabilir.
- Kontrolörler ve transformatörler bağlı olmayabilir.

2. Göstergede nabız ya da hata görünmüyor

- Nabız kablosu çıkmış ya da gevşemiş olabilir
- Eller sensora yakın olmayabilir
- Ellerinizi yıkayınız ve nemli tutunuz

3. Motor çalışmıyor

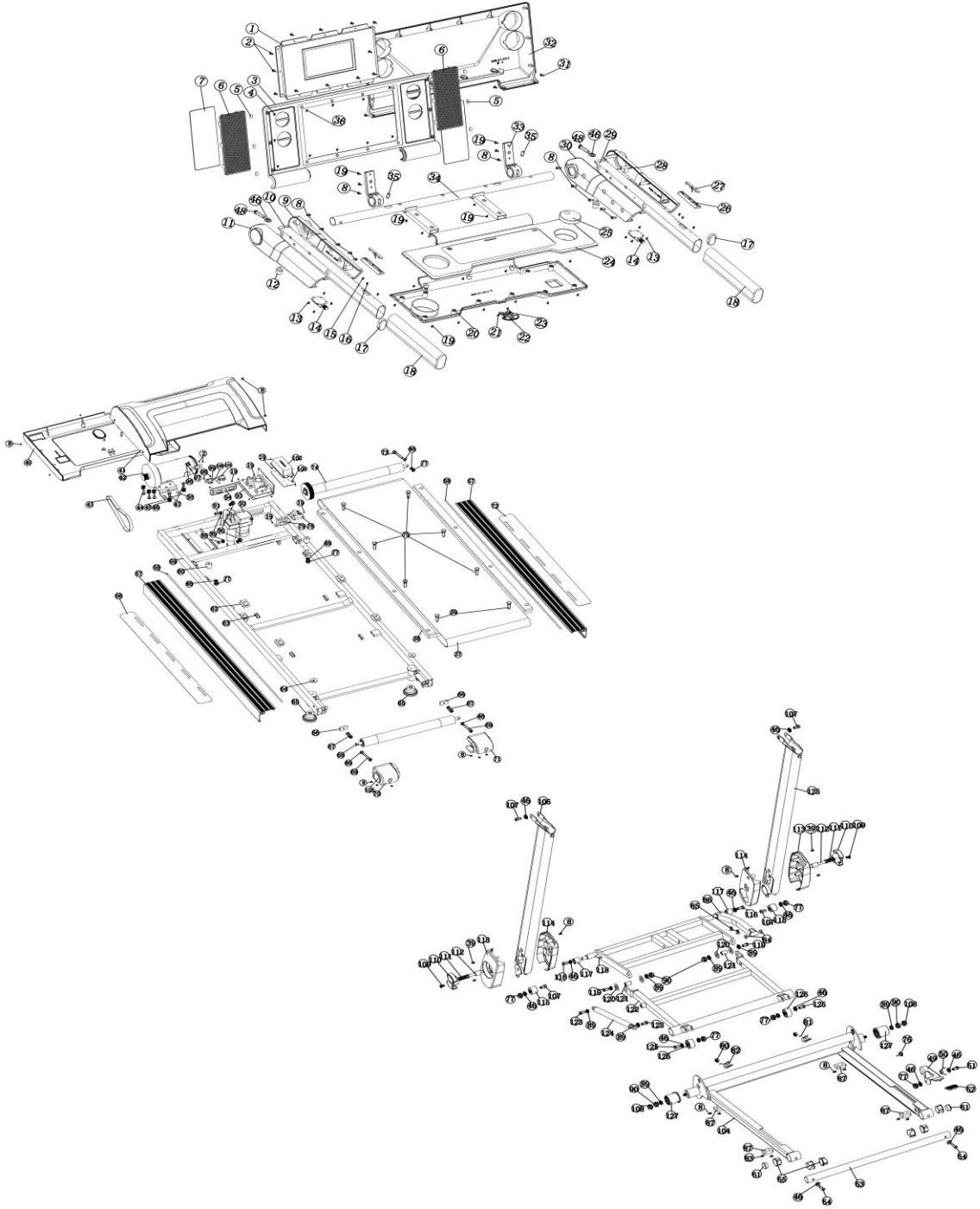
- Tüm kabloları kontrol ediniz

- Konsoldaki hata verisine bakınız.

4. Konsolda karakterler görünmüyor

- LCD: LCD'nin çerçevesi yerine oturmuş mu? Çerçevesi çıkarınız ve PCB üzerindeki bakır kısmı temizleyiniz.
- LED: LED pimin kaynağını kontrol ediniz.

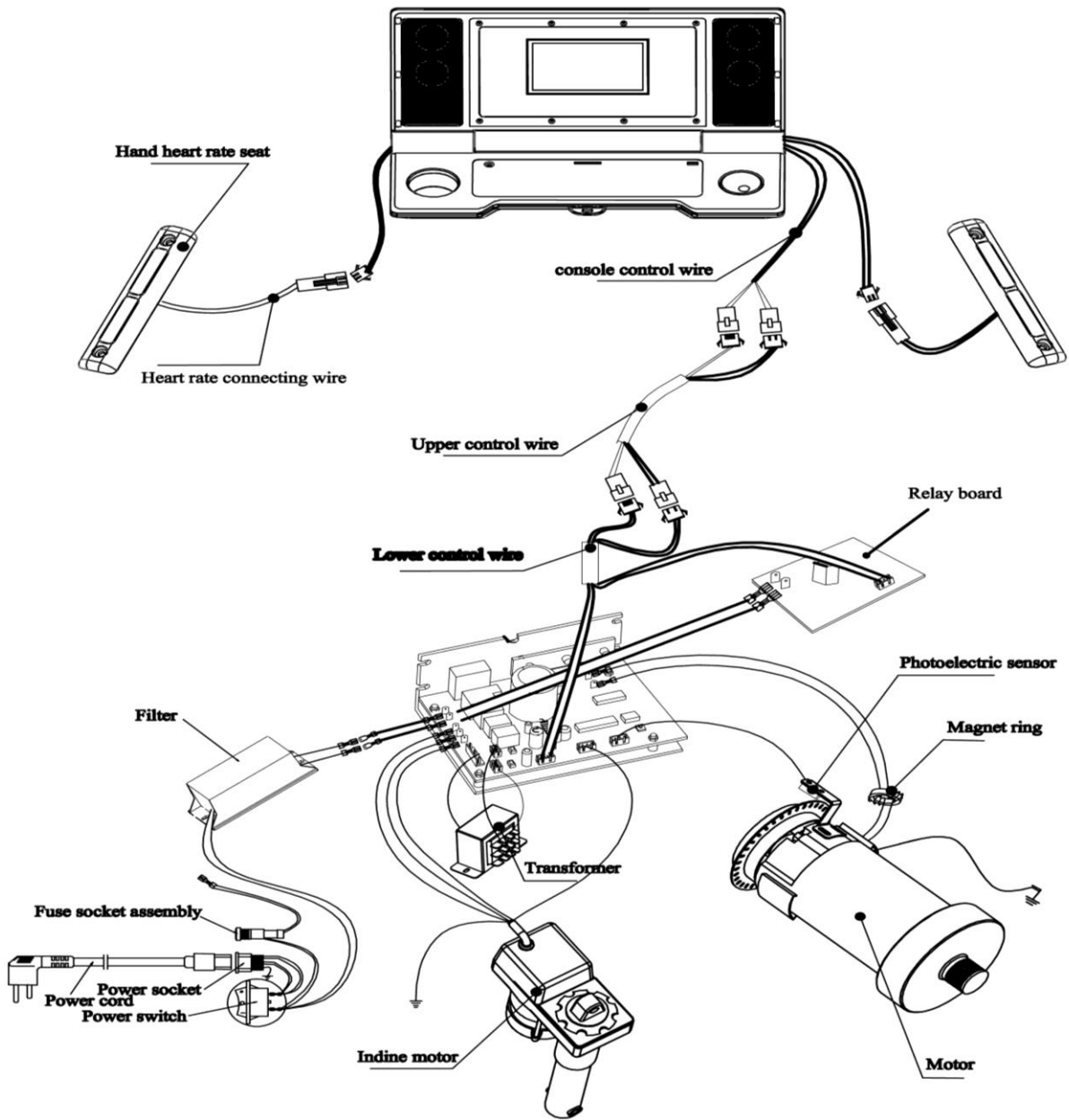
AYRINTILI DİAGRAM



No	Parça Adı	ADET	No	Parça Adı	ADET
1	LCD pencere	1	34	Masa çerçevesi	1
2	ST3X8 Kendi kendine vidalayan yıldız vida	14	35	M8X30 heksagonal iç vida takımı	2
3	Ekran ön kapağı	1	36	ST4X15 Kendi kendine vidalayan yıldız vida	12
4	ST3X12 Kendi kendine vidalayan yıldız vida	6	37	Koşu bandı kayışı	1
5	Sıkışmayı önleyen ped	6	38	Koşma kısmı	1
6	hifi ağı	2	39	M8X40 Yıldız başlı vida	2
7	Sünger kılıf	2	40	Motor alt kılıfı	1
8	ST4X15 Kendi kendine vidalayan yıldız vida	36	41	Motor kılıfı	1
9	Sol tutacak iç kılıfı	1	42	Motor	1
10	Sol tutacak mandalı	1	43	Motorkayışı	1
11	Sol tutacak dış kılıfı	1	44	M8X12 heksagon başlı civata	3
12	Tutacak contası	2	45	Φ8 yaylı conta	7
13	ST3X10 Kendi kendine vidalayan yıldız vida	8	46	Φ conta	28
14	Otomatik civata	2	47	M8X15 heksagonal pan başlı civata	4
15	ST3X12 Kendi kendine vidalayan yıldız vida	4	48	M8X40 heksagonal pan başlı civata	4
16	ST4X12 Kendi kendine vidalayan yıldız vida	2	49	Ayak pedi	1
17	28X54 boru kılıfı	2	50	Ayak pedi yayı	1
18	Köpük	2	51	M8X60 heksagonal pan başlı civata	1
19	ST4X12 Kendi kendine vidalayan yıldız vida	38	52	Ayak pedi dekoratif manşonu	2
20	Düğme alt kılıfı	1	53	Yerle temas borusu	1
21	ST2.5X8 Kendi kendine vidalayan yıldız vida	2	54	M8X15 heksagonal pan başlı civata	2
22	Emniyet düğmesi	1	55	Plastik kapak	6
23	Emniyet düğmesi sabitleme yuvası	1	56	Sol kaymaz kağıt	1
24	Düğme üst kılıfı	1	57	Yan boru	2
25	Ayarlama düğmesi	1	58	Çift taraflı kaplamabandı	4
26	Nabızlık yuvası	2	59	Taban çerçevesi	1
27	Nabızlık	4	60	Koşu kısmı minderi	2
28	Sağ tutacak dış kılıfı	1	61	Φ32 boru kılıfı	2
29	Sağ tutacak mandalı	1	62	Koşma kısmı ara yuvası	4
30	Sağ tutacak iç kılıfı	1	63	J12.7X38.1 boru kılıfı	4
31	ST3X25 Kendi kendine vidalayan yıldız vida	4	64	Koşma kısmıcontası	2
32	Gösterge arka kapağı	1	65	Plastik yastık minderi	2
33	Gösterge kapağı sabitleme yuvası	2	66	Gergili yayrulman tablası	2

No	PARÇA ADI	ADET	No	PARÇA ADI	ADET
67	Gergili tekerlek yayı	2	98	ST3X12 Kendi kendine vidalayan yıldız vida	2
68	Arka tekerlek	1	99	Güç fişi	21
69	M8X105 heksagonal pan başlı cıvata	2	100	Sigorta mandalı	1
70	Sol tekerlek kapağı	1	101	Şekilli düğme	1
71	Sağ tekerlek kapağı	1	102	Filtre	1
72	Sağ kaymaz kağıt	1	103	Elektrikli kurulum plakası	1
73	M8X50 heksagonal pan başlı cıvata	1	104	Yer çerçevesi	1
74	Ön tekerlek	1	105	Tekerlek kapağı dekorasyonu	2
75	M8X35 Yıldız başlı vida	4	106	Sol konsol direği	1
76	Yuvarlak cıvata	1	107	M8X45 heksagonal pan başlı cıvata	4
77	M8 somun	8	108	Tutucu somun	2
78	Elektrik rölesi	1	109	M6X15 Yıldız başlı vida	2
79	Transformatör	1	110	Sabit düğme	2
80	Tekerlek	2	111	Priz yayı	2
81	Perçin Ø6x25	2	112	Sabitlenme cıvataları	2
82	Hareketli tekerlek kapakları	2	113	Dış Konsol direk kılıfı	2
83	ST4.8X15 Kendi kendine vidalayan yıldız vida	4	114	İç Konsol direk kılıfı	2
84	Ø16 boru kılıfı	2	115	Ön hareketli tekerlekler	2
85	Plastik vida	2	116	M8X10 heksagonal pan başlı cıvata	2
86	Ayak pedi kilidi çerçevesi	1	117	Kaldırma tekerlekleri	2
87	Yüksek yer minderi	4	118	Kaldırma çerçevesi	1
88	M8X10 heksagonal cıvata	8	119	M10X40 heksagonal pan başlı cıvata	2
89	Ø10 conta	12	120	Conta	4
90	M10somun	4	121	Kaldırma bağlantısı kılıfı	2
91	M10X45 heksagonal pan başlı cıvata	1	122	Bağlantı çerçevesi	1
92	Kaldırma motoru	1	123	M10X25 heksagonal pan başlı cıvata	2
93	Düşük kontrolör	1	124	Silindir	1
94	Güç kapağı	1	125	Sağ konsol direği	1
95	Motorkabini	1	126	Taban çerçeve tekerlekleri	2
96	M8X5 yıldız başlıklı vida	2	127	Konsol direğinin döner kapağı	2
97	Ø5 conta	2	128	Kapak	10

DEVRE ÇİZİMİ



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 kontrol edilmesini tavsiye ediyoruz. Döşeme üzerinde hasar tespit etmeniz durumunda, servis merkezimizi aramanız gerekmektedir.

SİLİKON SPREY KULLANILMASI

EV TİPİ CİHAZLARDA

- 1- CİHAZ IN HAFTADA BİR GÜN SİLİKON SPREY İLE YAĞLANMASI GEREKİR.
- 2- YAĞLAMA İŞLEMİ İÇİN CİHAZ DURDURULUR , ON-OFF ANAHTARI KAPATILIR.
- 3- BANT KENARINDAN KALDIRILARAK SPREY ZEMİN (TAHTA) ÜZERİNE YUKARIDAN AŞAĞI DOĞRU SIKILMALIDIR.
- 4- AYNI İŞLEM CİHAZIN DİĞER TARAFINA GEÇİLEREK YAPILMALIDIR.
- 5- CİHAZ DÜŞÜK HIZDA ÇALIŞTILARAK SİLİKON SPREYİN ZEMİNE DAĞILMASI SAĞLANMALIDIR.
- 6- CİHAZ KULLANIMA HAZIR HALE GELMİŞTİR.

SİLİKON SPREY KULLANIMIN PERİYODİK OLARAK YAPILMASI CİHAZINIZI UZUN ÖMÜRÜ KULLANMANIZI SAĞLAMAKTADIR.

**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 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.