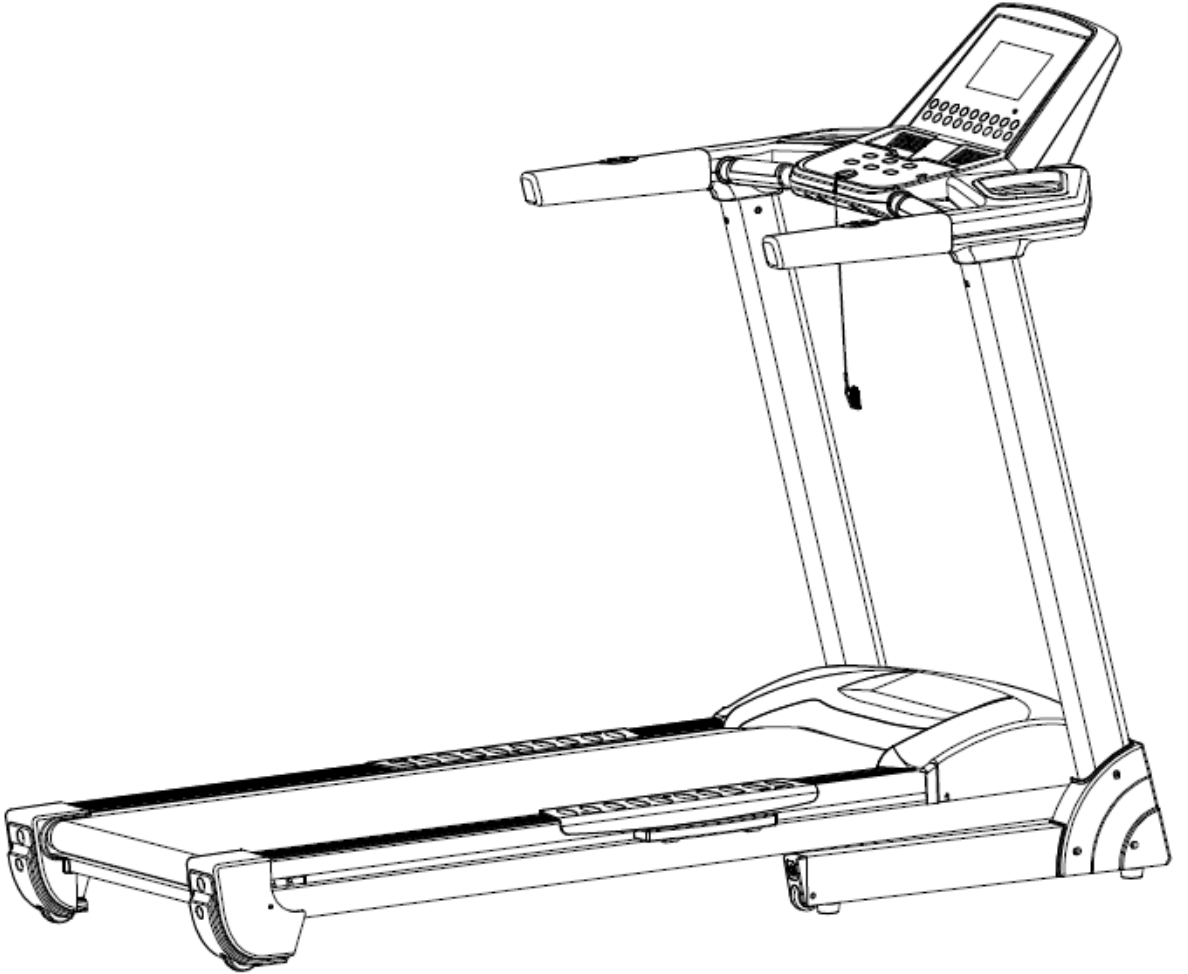




# hattrick

## CROSS MOTORLU KOŞU BANDI KULLANIM KILAVUZU



## GÜVENLİK UYARILARI

**Uyarı:** Özellikle 35 yaşına kadar olan veya daha önce bir sağlık problem geçirmiş kişiler için olmak üzere çalışmanıza başlamadan önce doktorunuza ya da sağlık uzmanınıza danışmanızı tavsiye ediyoruz. Bu teknik özelliklere riayet etmemeniz durumunda meydana gelecek herhangi bir sorun ya da yaralanmayla ilgili olarak hiçbir sorumluluk üstlenmiyoruz. Koşu bandının dikkatli bir şekilde monte edilecek ve motor koruması kapatılacak olup sonrasında elektriğe bağlayınız.

### DİKKAT!

- 01- Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, doktorunuza ya da sağlık görevlilerine danışınız.
- 02- Tüm somunların kilitli olduğundan emin olunuz
- 03- Koşu bandını asla nemli ortamda bırakmayınız. Sorun yaratabilir.
- 04- Yukarıdaki nedenlerden kaynaklanan hasarlardan sorumlu değiliz.
- 05- Koşu öncesinde spor giysiler ve spor ayakkabıları giyiniz.
- 06- Yemekten 40 dakika sonrasına kadar egzersiz yapmayınız.
- 07- Yaralanmaları önlemek için, egzersiz öncesi ısınma hareketleri yapınız.
- 08- Yüksek tansiyon probleminiz varsa, doktorunuza danışınız.
- 09- Koşu bandı sadece yetişkinlerin kullanımı için tasarlanmıştır.
- 10- Yaşlılar, çocuklar ve özürllüer gözetim altında kullanmalldırlar.
- 11- Koşu bandının parçalarına herhangi bir yabancı cisim sokulması hasara neden olabilir.
- 12- Kabloyu uzatmayınız ya da kablo fişini değıştirmeyiniz; kablo üzerine herhangi bir ağırlık koymayınız ya da kabloyu bir ısı kaynağı yanına yerleştirmeyiniz; Yangına ya da cereyan çarpmasına neden olabileceğinden, çok yuvalı soketler kullanmayınız.
- 13- Aygıtın kullanılmadığı zamanlarda kabloyu prizden çıkarınız. Prizden çıkarırken, kabloya asılmayınız.
- 14- Nabız ölçerin verisi doğru olmayabilir. Bu nedenle tıbbi bir cihaz olarak kullanılmamalıdır. Aşırı egzersiz yaralanmaya hatta ölüme neden olabilir. Baş dönmesi, mide bulantısı ya da başka anormal semptomlar hissettiğinizde, egzersizi derhal bırakın ve bir hekime görünün.

## ÖNEMLİ GÜVENLİK ÖNLEMLERİ

1. Yürüme bandının fişi, usulüne uygun topraklanmış bir devreye takılmalıdır. Bu ürün topraklanmalıdır. Her hangi bir hata durumunda, topraklama, elektrik çarpması riskini minimuma indirecektir.
2. Yürüme bandını temiz ve düz bir zemine yerleştiriniz. Kalın halıların üzerine yerleştirmek, hava akımının dolaşmasına engel olur. Yürüme bandını dışarı ya da su yanına yerleştirmeyiniz.
3. Yürüme bandını duvar fişi görünür ve erişilebilir olacak şekilde yerleştiriniz.
4. Yürüme bandını asla yürüme kayışı üzerinde dururken başlatmayınız. Gücü açtıktan ve hız ayarı yaptıktan sonra, yürüme kayışı hareket etmeye başlamadan önce küçük bir hareketsiz an olabilir. Bant hareket edinceye kadar, her zaman iskeletin yanlarındaki ayaklıklarda bekleyiniz.
5. Koşu bandı üzerinde yürümeden önce mutlaka uygun giysiler giyiniz. Uzun ve bol giysiler giymeyiniz. Lastik tabanlı aerobik ya da yürüme ayakkabıları giyiniz.
6. Koşu bandını kullanmadan önce, güç bağlantısının yapıldığından, güvenlik anahtarının çalışıyor olduğundan emin olunuz. Güvenlik anahtarının bir ucu koşu bandındaki yerine takılırken, diğer ucu da giysiniz ya da kemerinize takılacaktır. Bu da acil bir durumda koşu bandını durdurabilmenizi sağlayacaktır.
7. Koşu bandı motor kapağını çıkarmadan önce, her zaman güç kablosunu prizden çekiniz.
8. Koşu bandının arkasında, en az 2\*1 bir alan bulunmasını sağlayınız.
9. Çalışma sırasında küçük çocukları koşu bandından uzak tutunuz.
10. Koşu bandında yürür ya da koşarken rahat kullandığınızı hissedinceye kadar, başlangıçta, mutlaka kollara tutununuz.
11. Koşu bandını her kullandığınızda, güvenlik anahtarını üzerinize takınız. Herhangi bir elektrik hatası nedeniyle, hızda bir artış olması ya da bilmeden hızın yükseltilmesi durumunda, emniyet anahtarının

ıkarılması ile bant derhal duracaktır.

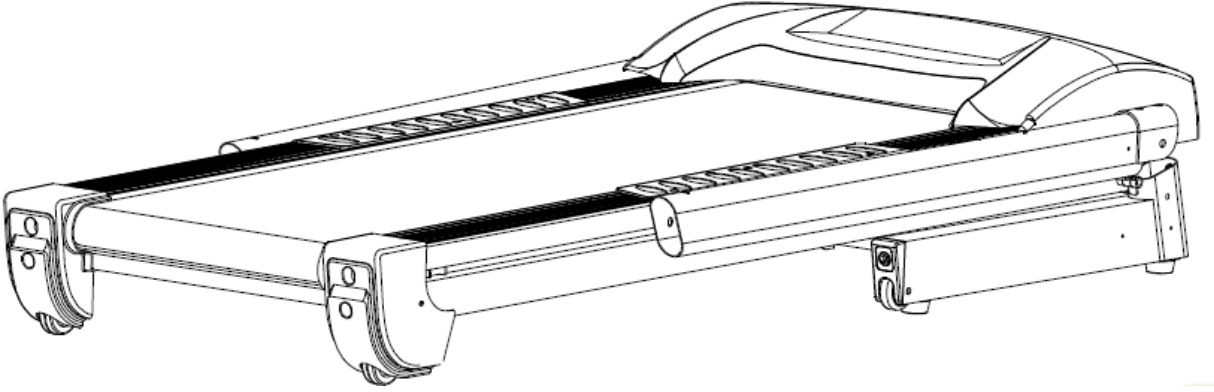
12. Kullanım sürecinde herhangi bir anormallik durumunda, emniyet kilidini hemen çıkarıp kollara tutunup iki taraftaki ayak raylarına basınız ve bant durduktan sonra üzerinden ininiz.
13. Koşu bandı kullanılmadığıında elektrik kablosu prizden çekilmeli ve emniyet kilidi çıkarılmalıdır.
14. Emniyet kilidini çocuklardan uzak tutunuz. Küçüklerin koşu bandını yetişkinlerin gözetiminde kullanmalıdırılar.
15. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, doktorunuza ya da sağlık görevlilerine danışınız. Böylece egzersiz sıklığı, yoğunluğu (hedef kalp bölgesi) ve zaman sizin yaşınıza ve kondisyonunuza göre ayarlanacaktır. Egzersiz sırasında, Baş dönmesi, mide bulantısı ya da başka anormal semptomlar hissettiğinizde, egzersizi derhal bırakın ve bir hekime grnnz.
16. Elektrik fişinde ya da kablosunun herhangi bir yerinde bir hasar ya da yıpranma gördüğünüzde, hemen bunları iyi bir elektrikçiye değiştirtiniz. Kendiniz yapmaya çalışmayınız.
17. Elektrik kablosunun hasarlı olması durumunda, bu kablo üretici, yetkili servis ya da benzeri yetkili kişiler tarafından değiştirilmelidir.
18. Koşu bandını kullanmadan önce, yandaki ayak demirlerine basınız ve güvenlik kilidini elbisenize takınız. Koşma kayışı ilk hareket ettiğinde mutlaka kollardan tutunuz. (Kullanmadan önce, koşma hızını bir ayağınızı kayışın üzerine koyarak hissediniz.) Denge kaybından kaçınmak için, hızı en düşüğe getiriniz ya da güvenlik kilidini çıkarınız. Güvenlik kilidi bağlı olmadığında, kollara tutunup yan ayaklıklara atlayınız.
19. Katlamadan önce g kablosunun çıkarılmış ve koşu bandının çalışmasının durmuş olduğundan emin olunuz. Koşu bandını katladıktan sonra çalıştırmayınız.

Bu rnn Bakanlıkça belirlenen kullanım ömrü 10 yıldır.

## KURULUM AŐAMALARI

### BİRİNCİ KURULUM AŞAMASI:

Paketi açıp tüm parçaları ve ana iskeleti çıkarınız. Tüm paket bantlarını kesiniz.

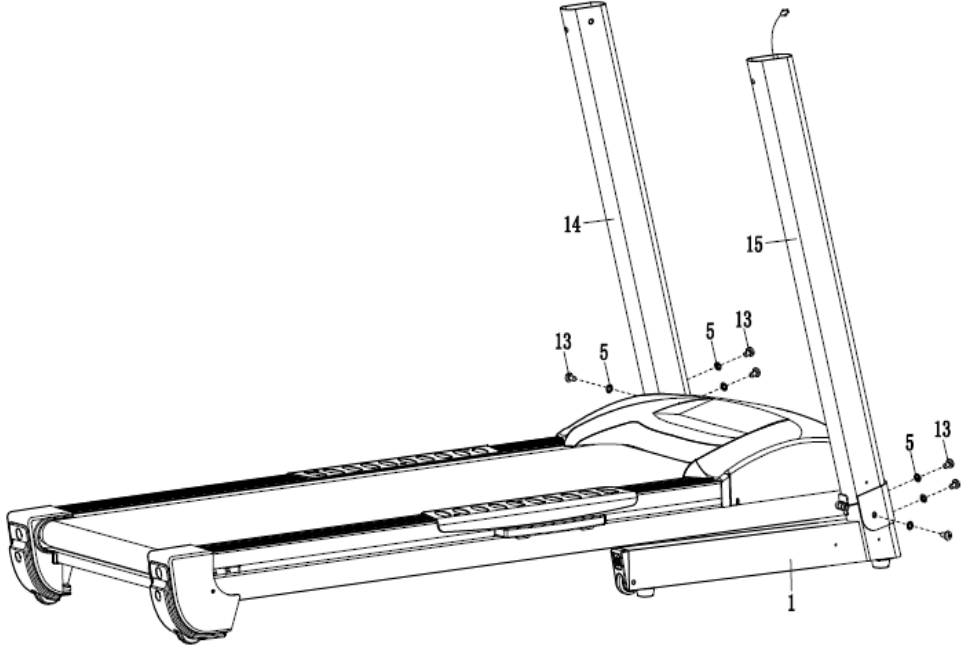


### İKİNCİ KURULUM AŞAMASI:

1. nce, ana iskeletteki paketleme bantlarını çıkarınız ve dik boruları (14-15) yukarı kaldırınız. (**Dikkat:** Boruları yukarı kaldırdığınızda, dik borunun içindeki kablolara baskı yapmamaya dikkat ediniz. Bunu ve kabloların düşmesini engellemek için, boruları elinizle tutunuz.)

2. Dik boruları (14-15) alt iskelete (1) Alyan somunu (13) ve diŐli kilit contasıyla (5) kilitleyiniz.

(DİKKAT: Henüz vidaları sıkmayınız)

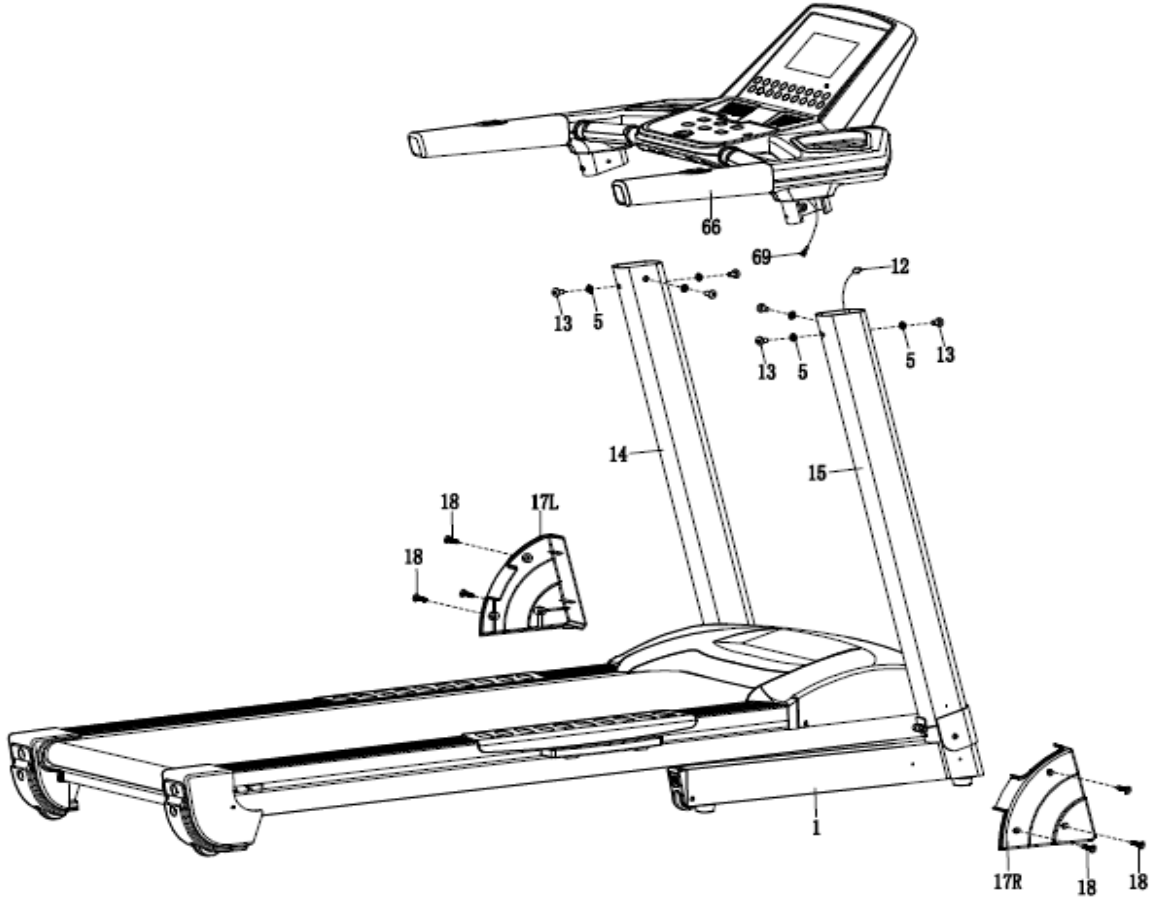


### ÜÇÜNCÜ KURULUM AŞAMASI:

1. Bilgisayar bağlantı kablosunu (69) uzatma kablosu(12) ile birbirine bağladıktan sonra, bilgisayar iskeletini (66) dik boruya (14) , (15), Alyan somun (13) ve tırtıklı conta (5) ile sabitleyiniz.

**(DİKKAT:** Tüm vidaları sıkınız)

2. Taban kılıfını (17L/R) alt iskelete (1), geçiriniz ve Yıldız düz basil vida (18) ile sıkınız.



### ÜÇÜNCÜ KURULUM AŞAMASI:

1. Bilgisayar bağlantı kablosunu (69) uzatma kablosu(12) ile birbirine bağladıktan sonra, bilgisayar iskeletini (66) dik boruya (14) , (15), Alyan somun (13) ve tırtıklı conta (5) ile sabitleyiniz.

**(DİKKAT: Tüm vidaları sıkınız)**

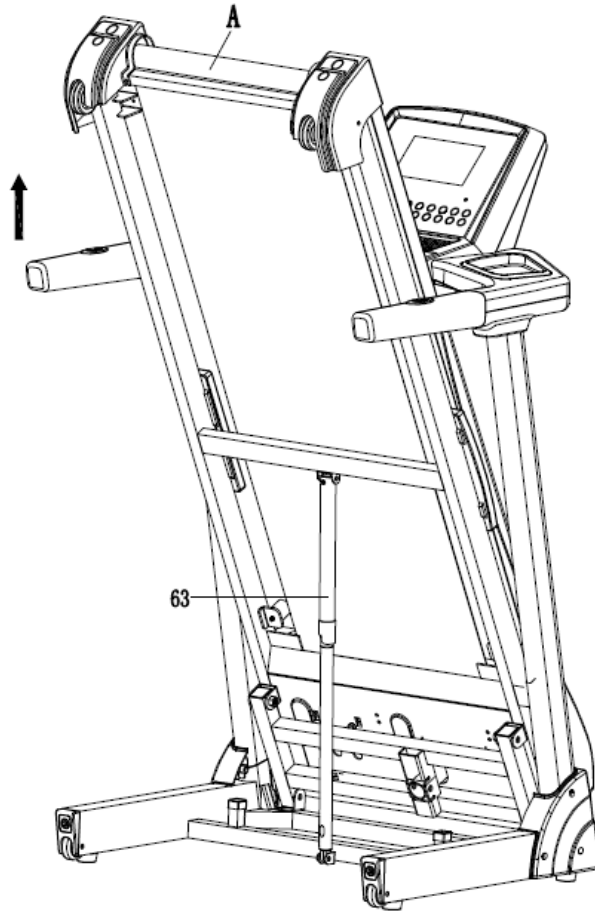
2. Taban kılıfını (17L/R) alt iskelete (1), geçiriniz ve Yıldız düz basil vida (18) ile sıkınız.

## DÖRDÜNCÜ KURULUM AŞAMASI:

### KOŞU BANDININ KATLANMASI:

Elinizle A noktasını tutup aleti kaldırarak ok istikametinde itiniz. Silindirden (63) ses geldiğinde itmeyi bırakınız

Not: Katlama öncesinde güç kablosunu çıkarınız ve koşu bandının tam olarak durduğundan emin olunuz. Koşu bandı katlanmış iken asla çalıştırmayınız.

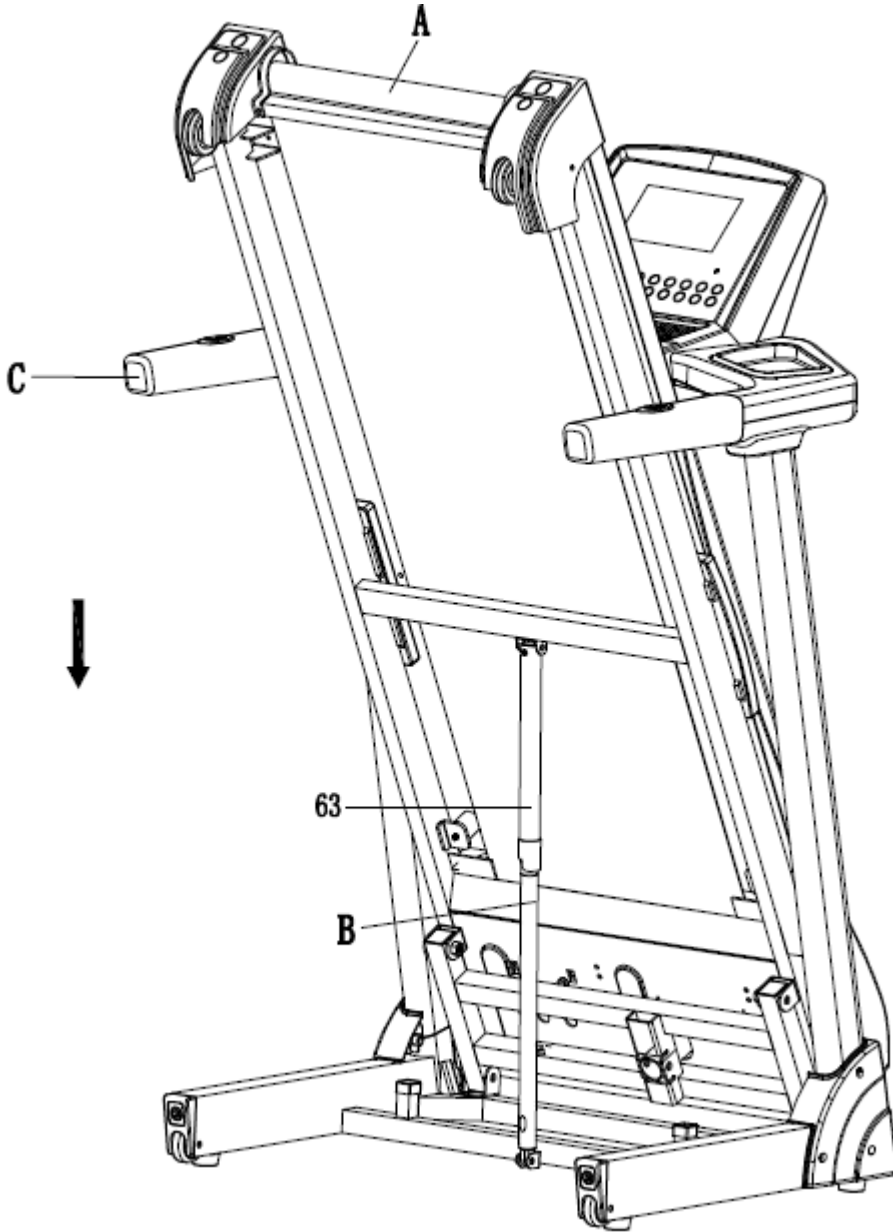




## BEŞİNCİ KURULUM AŞAMASI:

### KOŞU BANDININ AÇILMASI:

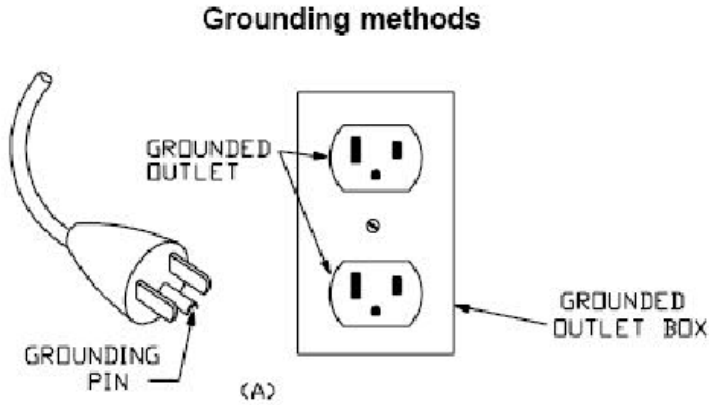
Koşu bandını açmak için, A noktasını tutunuz. Silindirin (63) B noktasına sağ ayağınızla dokunup koşu tahtasını C düzeyine doğru itiniz. Koşu bandı bu noktadan sonar otomatik olarak aşağı inecektir.



## TOPRAKLAMA YÖNTEMİ

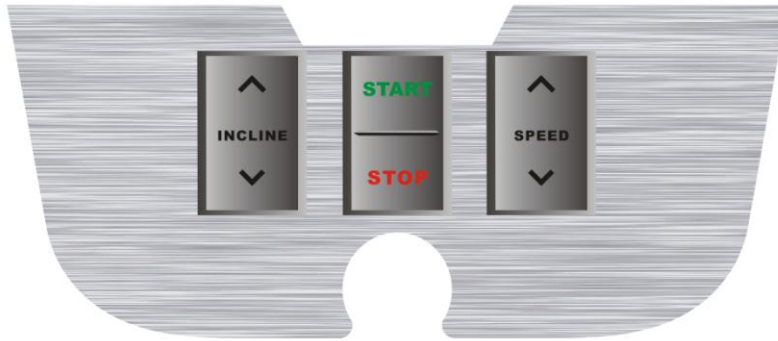
Bu ürün topraklanmalıdır. Bir arıza meydana geldiğinde ya da cihaz bozulduğunda, topraklama, elektrik çarpması riskini ortadan kaldıracaktır. Bu üründe, topraklama kondüktörü içeren bir kablo ve topraklı bir fiş ile gelmektedir. Bu fiş yerel kanun ve yönetmeliklere göre doğru bir şekilde takılmış ve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

**TEHLİKE:** Topraklama kondüktörü içeren kablonun uygun olmayan bir şekilde bağlanması elektrik çarpmasına neden olabilir. Topraklamanın uygun bir şekilde yapılmadığı konusunda şüpheniz olması halinde kalifiye bir elektrikçiye danışınız. Ürünle birlikte verilen fişi değiştirmeyiniz. Söz konusu fişin prize uymaması durumunda, yetkin bir elektrikçi tarafından takılacak prizi kullanınız. Bu ürün, nominal 220 Volt akımla kullanılır ve aşağıdaki resimdeki A çiziminde gösterilen priz gibi topraklı bir prizle kullanılmalıdır. Fiş ile aynı konfigürasyona sahip bir prizle kullanınız. Bu üründe adaptör kullanılmamalıdır.



## TEKNİK PARAMETRE

<b>KURULU ÖLÇÜLER(mm)</b>	1825*790*1340	<b>GÜÇ</b>	ETİKETTE GÖRÜLDÜĞÜ GİBİ
<b>KATLI ÖLÇÜLER(mm)</b>	1080*790*1590	<b>MAKS ÇIKIŞ GÜCÜ</b>	ETİKETTE GÖRÜLDÜĞÜ GİBİ
<b>YÜRÜME ALANI(mm)</b>	460X1380	<b>MAKS GİRİŞ GÜCÜ</b>	ETİKETTE GÖRÜLDÜĞÜ GİBİ
<b>NET AĞIRLIK</b>	70	<b>HIZ ARALIĞI</b>	1.0-16 KM/H
		<b>EĞİM</b>	0-15%



## EKRAN TALİMATLARI

### I Gösterge ve tuşların tanımı

#### 1. LCD gösterge aşağıdaki fonksiyonları gösterecektir:

- Hız penceresi: Hız verisini gösterir
- Zaman /kalp hızı: Zamanı/kalp atış hızını görüntüler. Çalıştırma sürecinde önce kalp hızı görüntülenir.
- Mesafe/Kalori/Eğim görünümü: Mesafe/Kalori/Eğim görünümünü sergiler. Görüntüyü değiştirmek için "Mode" düğmesine basınız. Çalışma sırasında önce eğim görünecektir. Eğim "0"

ise, görüntülenen değer mesafe olacaktır.

- D.** Fonksiyon tuşları: START, STOP, PROGRAM, MODE, SPEED +, SPEED -, INCLINE +, INCLINE -, SPEED SHORTCUT (2, 4, 6, 8, 10,12, 16) KMH/MPH, INCLINE SHORTCUT (3, 6, 9,12,15)%;

**2.** Fonksiyon tuşlarının tanımı:

- A.** Program: Durma modunda, program seçmek için, aşağıdaki tuşlara sırasıyla basınız: Manuel mod, -P01 -P02- ...-P14 -U01 -U02 -U03, FAT
- B.** MOD: Durma modunda, program seçmek için, aşağıdaki tuşlara sırasıyla basınız: manuel mode (normal durum) zaman geri sayımı – mesafe geri sayımı – kalori geri sayımı
- C.** Başlatmak için durma modunda “START” tuşuna basınız.
- D.** Durdurmak için, motor çalışırken “STOP” tuşuna basınız.
- E.** HIZ +: Ayarlama modunda, değeri yükseltmek için basınız. Motor çalışırken de hızı yükseltmek için basabilirsiniz.
- F.** HIZ -: Ayarlama modunda, değeri azaltmak için basınız. Motor çalışırken de hızı azaltmak için basabilirsiniz.
- G.** EĞİM+: Ayarlama modunda, değeri yükseltmek için basınız. Motor çalışırken de eğimi yükseltmek için basabilirsiniz.
- H.** EĞİM -: Ayarlama modunda, değeri azaltmak için basınız. Motor çalışırken de eğimi azaltmak için basabilirsiniz.
- İ.** PREV/VOL (ÖNCEKİ /SES)+: USB, SD kart müzik çalma durumunda, kısa basma bir önceki şarkıya geçmeyi, uzun basma ise sesi yükseltmeyi sağlar.
- J.** NEXT/VOL (SONRAKİ/SES-: USB, SD kart müzik çalma durumunda, kısa basma bir sonraki şarkıya geçmeyi, uzun basma ise sesi azaltmayı sağlar.
- K.** ÇALMA/DURDURMA: Müzik çalmak ya da durdurmak için basınız.
- L.** Ses kaynağı değiştirme: USD, SD ve MP3 arasında değişim yapmak için kullanılır.
- M.** Güvenlik kilidi yerinden çıkarıldığında,3 saniye boyunca PROGRAM+MODE basarak metrik ve inç ölçülerini birbirine değiştirebilirsiniz.

## II Sabit Programlar/ başlatma talimatları

### 1. Program:

- A. Manuel Modda, normal mod, zaman geri sayım, kalori geri sayım ve mesafe geri sayım modları bulunmaktadır.
- B. 14 sabit program vardır: P01, P02... P14.
- C. 3 kendinize uyarlayacağınız program bulunmaktadır: U01, U02 ve U03.

### 2. Başlama

- A. Güvenlik kilidini paneldeki yerine takınız.
- B. "START" tuşuna bastığınızda ekranda 3—2—1; Her bir numara düştükçe uyarıcıdan ses gelecektir. Sonra motor çalışmaya başlayacaktır.

## III Manuel Mod

### 1. Manuel Moda geçiş:

- A. Gücü açınız Manuel modun altında normal moda doğrudan geçiniz.
- B. Durma pozisyonunda, MODE tuşuna basarak, Manuel modun altında normal moda doğrudan geçiniz.

### 2. Manuel mod altındaki üç ayar fonksiyonu: Zaman ayarı, mesafe ayarı ve kalori ayarı

- A. Manuel moda geçtiğinizde, zaman 0:00 olarak görüntülenecektir.
- B. Manuel modda, MODE tuşuna basarak zaman geri sayım modu girilebilir. Zaman göstergesi zamanı gösterecektir. Başlangıç zamanı 30.00'dur. HIZ+/HIZ- ve EĞİM+/EĞİM- tuşlarına basarak zaman geri sayım zamanını giriniz. Zaman ayar aralığı: 5:00 – 99:00
- C. Zaman geri sayımı modunda MODE tuşuna basarak mesafe geri sayım modu girilebilir. Başlangıç mesafesi 1.km/dakikadır. HIZ+/HIZ- ve EĞİM+/EĞİM- tuşlarına basarak mesafe geri sayımı giriniz. Mesafe aralığı 0.50-99.90 km/dakika olup her artış ya da düşüş 0.1 km/dakikadır.
- D. Mesafe geri sayımı modunda MODE tuşuna basarak kalori geri sayım modu girilebilir. Başlangıç kalorisi 50.0kcal'dır. HIZ+/HIZ- ve EĞİM+/EĞİM- tuşlarına basarak kalori geri sayımını giriniz. Kalori ayar aralığı: 10.0-999.00 kcal'dır. Her artış ya da azalış 1.0 kcal.

### 3. Manuel Modda çalıştırma:

- A. START düğmesine basıldığında, motor 3'e kadar geri sayımda normal olarak başlayacaktır. İlk hız,

metrik sistemde 1.0 km/saat kraliyet sisteminde ise 0.6 mil/saat olacaktır.

- B. Hızı ayarlamak için + / - tuşlarına basınız
- C. Eğimi ayarlamak için Eğim -/ Eğim + tuşlarını kullanınız
- D. Hızı çabuk ayarlamak için hız kısa yol tuşlarına basınız.
- E. Eğimi çabuk ayarlamak için eğim kısa yol tuşlarına basınız.
- F. Motor çalışırken, motoru durdurmak için STOP düğmesine basınız.
- G. Motor çalışırken bandı acilen durdurmak istediğinizde güvenlik kilidini çekip çıkarınız. Bu durumda LCD gösterge “....” olarak görülecek ve “Bİ-Bi-Bi” şeklinde bir sinyal sesi duyulacaktır.
- H. Ayarlanmış zaman sıfırı gösterdiğinde, ya da belirlenen kalori veya mesafe, sıfıra düştüğünde, hız yavaş yavaş azalacak ve motor duracaktır. “Bİ-Bi-Bi” şeklinde bir sinyal sesi duyulacak ve hız göstergesinde END (SON) yazısı görüntülenecektir. 5 saniye sonra, makine standby (bekleme) durumuna geçerken uzun bir “Bİ-Bi” sesi duyulacaktır.
- İ. Ayarlanmamış parametreler, ileri doğru artacak ve gösterge ayarının son kademesine geldiğinizde tekrar resetlenecektir. Zaman 99.59 (100 dakika) sınırına geldiğinde makine duracaktır.

#### **IV Önceden ayarlanmış Programlar Modu:**

1. Başlangıç zamanı 30 dakika olarak ayarlanmıştır. Sadece zaman ayarlanabilir. Ayar aralığı: 5.00-99.00'dır. Belirlenmiş değeri değiştirmek için HIZ+/HIZ- tuşlarına ya da EĞİM+/EĞİM- tuşlarına basınız.
2. START tuşuna bastığınızda, motor çalışmaya başlayacak ve otomatik programın ilk bölümünün değeri yavaş yavaş artacaktır (program parametreleri tablosundaki detaylara bakınız).
3. Hızı ayarlamak için HIZ +/ HIZ – tuşlarına basınız.
4. Eğimi ayarlamak için, EĞİM +/ EĞİM - tuşlarına basınız.
5. Hızı çabuk ayarlamak için hız kısa yol tuşlarına basınız.
6. Eğimi çabuk ayarlamak için eğim kısa yol tuşlarına basınız.
7. Her bir program 20 bölüme ayrılmıştır; Her bir bölümün çalışma zamanı ayarlanan zamanın 1/20'si kadar olmalıdır.

8. Bir bölümden diğerine geçerken sesli uyarı devreye girecektir.
9. Ayarlanmış zaman sıfırı gösterdiğinde, ya da belirlenen kalori veya mesafe, sıfıra düştüğünde, hız yavaş yavaş azalacak ve motor duracaktır. “Bİ-Bİ-Bİ” şeklinde bir sinyal sesi duyulacak ve hız göstergesinde END (SON) yazısı görüntülenecektir. 5 saniye sonra, makine standby (bekleme) durumuna geçerken uzun bir “Bİ” sesi duyulacaktır.
10. Motoru acil olarak durdurmanız gerektiğinde, güvenlik kilidini asılarak yerinden çıkarınız. LCD gösterge “---“ durumuna geçecek ve kısa bir Bİ-Bİ-Bİ sesi duyulacaktır.

## V Sabit program modu parametreleri (metrik sistem)

Time section Program	Set time/ 20 =running time for each section																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01	Speed	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	Incline	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Speed	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	Incline	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Speed	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	Incline	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Speed	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	Incline	4	5	6	6	9	9	1	1	6	4	5	6	7	7	1	1	2	1	7	3
P05	Speed	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	Incline	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Speed	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	Incline	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Speed	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	1	7	4	3
	Incline	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Speed	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	Incline	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Speed	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	1	8	6	5	3
	Incline	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Speed	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	Incline	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Speed	2	5	8	1	6	9	5	3	2	3	3	6	9	1	7	1	6	4	3	2
	Incline	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Speed	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	Incline	3	5	6	7	1	9	1	1	6	4	4	6	7	8	1	1	1	1	7	3
P13	Speed	3	3	4	4	6	6	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	8	6	5	2
	Incline	3	5	7	5	3	1	2	3	2	1	3	7	7	7	3	2	5	4	3	2
P14	Speed	2	4	5	6	7	8	4	3	7	8	8	6	8	6	5	3	8	6	4	2
	Incline	3	7	9	5	1	3	2	3	3	4	5	7	2	3	3	0	5	6	7	3

## VI Parameters in fixed program mode (imperial system)

Time section Program		Set time/ 20 =running time for each section																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P0 1	Speed	1.	2.	1.	2.	1.	3.	2.	1.	3.	1.	3.	1.	4.	1.	5.	1.	4.	1.	5.	1.
	Incline	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P0 2	Speed	1.	3.	2.	3.	2.	3.	2.	1.	2.	1.	1.	3.	3.	4.	3.	4.	3.	1.	3.	1.
	Incline	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P0 3	Speed	1.	3.	2.	3.	2.	3.	2.	1.	1.	1.	1.	3.	3.	3.	3.	3.	3.	1.	2.	1.
	Incline	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P0 4	Speed	1.	3.	4.	2.	2.	4.	2.	1.	2.	1.	1.	4.	5.	3.	3.	5.	3.	1.	3.	1.
	Incline	4	5	6	6	9	9	1	1	6	4	5	6	7	7	1	1	2	1	7	3
P0 5	Speed	1.	2.	3.	5.	4.	5.	3.	1.	1.	1.	1.	3.	4.	5.	5.	5.	4.	1.	2.	1.
	Incline	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P0 6	Speed	1.	2.	3.	3.	3.	3.	3.	1.	1.	1.	1.	3.	3.	3.	4.	3.	4.	2.	2.	1.
	Incline	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P0 7	Speed	1.	3.	4.	3.	5.	3.	5.	3.	2.	1.	2.	4.	5.	3.	5.	3.	6.	4.	2.	1.
	Incline	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P0 8	Speed	1.	3.	4.	3.	5.	3.	4.	3.	2.	2.	2.	4.	5.	3.	5.	4.	5.	4.	3.	1.
	Incline	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P0 9	Speed	1.	5.	3.	2.	3.	5.	4.	3.	2.	2.	1.	5.	4.	3.	3.	6.	5.	3.	3.	1.
	Incline	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P1 0	Speed	1.	1.	3.	1.	1.	3.	1.	3.	1.	2.	1.	2.	3.	2.	2.	3.	2.	4.	2.	1.
	Incline	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P1 1	Speed	1.	3.	5.	6.	3.	5.	3.	1.	1.	1.	1.	3.	5.	6.	4.	6.	3.	2.	1.	1.
	Incline	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P1 2	Speed	1.	3.	3.	2.	2.	3.	2.	1.	1.	3.	1.	3.	3.	3.	3.	4.	3.	1.	2.	2.
	Incline	3	5	6	7	1	9	1	1	6	4	4	6	7	8	1	1	1	1	7	3
P1 3	Speed	1.	1.	2.	2.	3.	3.	4.	4.	3.	3.	3.	3.	2.	2.	1.	1.	5.	3.	3.	1.
	Incline	3	5	7	5	3	1	2	3	2	1	3	7	7	7	3	2	5	4	3	2
P1 4	Speed	1.	2.	3.	3.	4.	5.	2.	1.	4.	5.	5.	3.	5.	3.	3.	1.	5.	3.	2.	1.
	Incline	3	7	9	5	1	3	2	3	3	4	5	7	2	3	3	0	5	6	7	3

## VII KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ PROGRAM:

Sabit 14 programa ilaveten, koşu bandında, kullanıcının özel durumuna dayanan 3 adet kişiselleştirilmiş program da bulunmaktadır: U01, U02 ve U03.



### 1- Kişiselleştirilmiş program ayarı:

Bekleme konumunda, PROGRAM tuşuna sürekli basıldığında istenilen kişiselleştirilmiş program(U01~ U03) seçilebilir. İlk seferde, HIZ+/HIZ- tuşlarına ya da kısa yol tuşlarına basarak hızı, EĞİM+/EĞİM- ya da kısa yol tuşlarına basarak parametreleri ayarlayınız. MODE tuşuna basarak, ilk kez ayarlarını tamamlayınız ve tüm 20 zaman bölümü tamamlanincaya kadar, ikinci zaman bölümü için ayarlamaları tamamlayınız. Ayarlanmış parametreler kalıcı olarak, diğer ayarlamaaya kadar kaydedilecektir. Bu parametreler, cereyan kesilmesi durumunda kaybolmayacaktır.

### 2-Kişiselleştirilmiş programın başlatılması:

- A. Bekleme konumunda, PROGRAM tuşuna sürekli basıldığında istenilen kişiselleştirilmiş program seçilebilir(U01~ U03). Ayarlamalar bittikten sonra, START düğmesine basınız.
- B. Kişiselleştirilmiş program durumunda ve operasyon süresinin ayarlanmasından sonra, START düğmesine basarak makineyi çalıştırabilirsiniz.

### 3- Kişiselleştirilmiş programın ayarlanması talimatları:

Her bir program 20 bölüme ayrılmıştır. Hız ayarını, eğimi ve operasyon süresini tüm 20 bölüm için de tamamladıktan sonra koşu bandını çalıştırmak için START düğmesine basınız.

**FAT (Fiziksel Zindelik) testi:** Bekleme durumunda, PROG tuşuna sürekli basıp FAT (Fiziksel Zindelik testi) programına giriniz. MODE tuşuna basarak (F—1:cinsiyet, F—2:yaş, F—3:boy, F—4:kilo, F—5:fiziksel test) verileri giriniz. HIZ+/HIZ- tuşlarına basarak bu parametreleri sabitleyiniz. İşlem bittiğinde, F5 görünecektir. Nabız okuyucu kolu tutunuz. FAT görüntülenecektir. Kilonun sizin kilonuzla uygun olup olmadığını kontrol ediniz.

FAT, vücut orantılarını değil, boy ile kilo arasındaki bağlantıyı ölçer.. FAT, her kadın ve erkek için uygundur. Kilonun diğer sağlık göstergeleri ile ayarlanması için önemli bir dayanaktır. Mükemmel FAT 20 ile 25 arasındadır. Bir başka deyişle, 19'un altında çok ince 25 ile 29 arası kilolu ve 30'dan fazlası obezite

anlamına gelir.

(Bu bilgiler sadece referans içindir. Tıbbi veriler değildir)

F-1	Cinsiyet	01 (Erkek)	02(Kadın)
F-2	Yaş	10-----99	
F-3	Boy	100-----200	
F-4	Kilo	20-----200	
F-5	FAT	$\leq 19$	Zayıf
	FAT	$=(20-24)$	Normal
	FAT	$=(25-29)$	Kilolu
	FAT	$\geq 30$	Obez

#### VIII Parametre gösterge aralıkları:

	Başlangıç	Başlangıç değeri	ayar	Ayar aralığı	Gösterge aralığı
Zaman (dakika saniye)	0:00	30:00		5:00-99:00	0:00-99:59
Metrik sistemde hız (km/saat) Kraliyet sisteminde hız (mil/saat)	0.0	N/A		N/A	1.0—16.0KMH 0.6-10.0MPH
Eğim (%)	00	N/A		N/A	0-15
Mesafe (km/mil)	0.0	1.00		0.50—99.90	0.00—99.99
Kalori (kcal)	0	50.0		10.0—999.0	0.0—999.9

#### IX Güvenlik kilidi fonksiyonu

1. Koşu bandını herhangi bir acil durumda durdurmak isterseniz, güvenlik kilidini asılarak çıkarabilirsiniz. Gösterge panosunda “---” görüntülenecek ve sürekli “Bi” sesi ile uyarı sinyali gelecektir. Bu durumda tuşlar işlev görmez olur.

#### X Enerji tasarrufu modu:

Sistemin enerji tasarrufu modu bulunmaktadır. 10 dakika boyunca hiçbir veri girilmediği takdirde bu mod devreye girer ve görüntü otomatik olarak kapanır. Sistemi tekrar devreye sokmak için herhangi bir tuşa basınız.

#### **XI MP3 fonksiyonu (opsiyonel):**

Mp3 ya da başka bir müzik kaynağı bağlantısı yaptığınızda, güç bağlantısı varken, elektronik ölçme aygıtında müzik çalar. Ses düzeyi ses aygıtından kontrol edilebilir. Daha iyi ses kalitesi elde etmek için sesi ayarlayınız ve yerleşik ses devresine zarar vermeyiniz.

#### **XII USB,SD fonksiyonu (opsiyonel):**

USB ya da SD Kart bağlantısı yaptığınızda, güç bağlantısı varken, elektronik ölçme aygıtında MP3 formatında müzik çalar. Ses düzeyi panel üzerindeki tuşlardan kontrol edilebilir. Daha iyi ses kalitesi elde etmek için sesi ayarlayınız ve yerleşik ses devresine zarar vermeyiniz.

#### **XIII Kapatma:**

Herhangi bir zarar verilmemesi için, kullanılmadığı zaman koşu bandının elektrik bağlantısı kesilmelidir.

#### **XIV Uyarılar:**

1. Koşu bandını kullanmadan önce güvenlik kilidinin yerine ve elektrik kablosunun takılı olduğundan emin olunuz.
2. Kullanım sürecinde herhangi bir anormallik olması durumunda, güvenlik kilidini çıkarınız. Koşu bandı duruncaya kadar kademeli olarak yavaşlayacaktır. Herhangi bir problem durumunda yetkili servise başvurunuz. Yetkili olmayan kişiler tarafından yapılacak müdahaleler, koşu bandınıza zarar verebilir.
3. Makine ile ilgili herhangi bir problem yaşadığınızda bayinizle iletişime geçiniz. Yanlış kişilerin müdahalesi makinanıza zarar verebilir.

#### **XV Basit hatalar için çözüm yöntemleri:**

4. Elektriğe bağlandıktan sonra, elektronik metrede görüntü yok. Olası neden: Elektronik metreden çıkan

iletifim kablosu iyi bağlanmamif ya da transformat6r arızalı olabilir; Bağlantı noktalarını kontrol ediniz. Her bir bağlantının iyi bağlandığından emin olunuz; ya da hata iletifim g6c kablosu hasarlı ya da kopuk olabilir; B6yle bir durumda kabloları ya yeniden bağlayınız ya da değiştiriniz; ya da transformat6r6 değiştiriniz.

5. Elektronik metrenin EO1 hatası vermesi, sinyal iletifim hatası anlamına gelir. Olası neden: Elektronik metre ile kontrol6r arasındaki iletifim bloke olmuş olabilir; Kontrol6re giden t6m iletifim bağlantı kablolarının her bir b6l6m6n6 kontrol ediniz ve t6m kabloların sağlam bağlanmış olduğundan emin olunuz. Kontrol6r ile elektronik metre arasındaki kablolarda herhangi bir hasar olup olmadığını kontrol ediniz. Hasar varsa, hasarlı kabloları değiştiriniz.

6. Çalışma sırasında E02 hatası veriyorsa, patlamaya dayanıklı korumada bir anormallik var demektir. G6c kablosunun normal değerin % 50'sinin altında olup olmadığını kontrol ediniz. Doğru voltajı sağlayıp yeniden test ediniz. Kontrol6rden herhangi bir yanık kokusunun gelip gelmediğini kontrol ediniz. Geliyorsa, kontrol6r6 değiştiriniz. Motor kablolarının bağlantılarını kontrol ediniz; Bağlantıları yeniden yapınız.

7. Çalışma sırasında E03 hatası g6r6nt6leniyorsa, bu, sensor yok anlamına gelmektedir. Olası neden: 5 ila 8 saniye arasında hız sensor sinyalinin alınmaması halinde, sensor bağlantısının iyi takılıp takılmadığını ya da hasarlı olup olmadığını kontrol ediniz. Fişi iyi yerleştiriniz ya da sensoru değiştiriniz. 5 ila 8 saniye arasında hız sensor sinyalinin alınmaması halinde motor bağlantısının iyi takılıp takılmadığını ya da hasarlı olup olmadığını kontrol ediniz.

8. Çalışma sırasında E04 hatası g6r6nt6leniyorsa, bu kaldırmada bir problem olduğu anlamına gelir. Kaldırma motorunun VR kablolarının iyi bağlanıp bağlanmadığını kontrol ediniz. Bağlantıyı çıkarıp tekrar takınız: Kaldırma motorunun AC kablolarının d6zg6n bağlanıp bağlanmadığını kontrol ediniz. Kaldırma motoru, AC kontrol6r6ndeki işaretlere g6re bağlanmalıdır. Motor kablolarının kısa devre yapıp yapmadıklarını kontrol ediniz. Yapmiflarsa, kabloları ve kaldırma motorunu değiştiriniz. T6m bu incelemelerden sonra, 6ėrenme tuşuna tekrar basınız.

9.Çalışma sırasında, elektronik metrede E05 hatası g6r6nt6leniyorsa, bu aşırı akım kontrol6 anlamına

gelmektedir. Olası neden: Belirlenen değerden daha fazla yük ya da koşu bandının herhangi bir nedenle sıkışıp hareket edememesinden dolayı neden olunan aşırı akım sistemin kendini koruması tarafından tetiklenmiş olabilir; Koşu bandını ayarlayıp yeniden başlatınız; Ayrıca, motor çalışırken, aşırı akım sesi ya da yanık kokusu olup olmadığını kontrol ediniz; Varsa, motoru değiştiriniz; Kontrolörden anormal bir koku gelip gelmediğini kontrol ediniz; varsa değiştiriniz; güç voltaj özelliklerinin tutarsız ya da çok düşük olup olmadığını kontrol ediniz ve yeniden test etmek için doğru değerleri kullanınız.

10.“START” tuşuna basıldığında motor çalışmıyorsa, bunun sebebi, ilgili motor kontrol kablolarındaki bir anormallik, motor kablolarının kötü bağlanması, kontrolör sigortasının atmış ya da hasarlı olması ya da kontrolörün IGBT’sinin hasarlı olduğu anlamına gelebilir. Motor kablolarının bağlantılarını kontrol ediniz; Kontrolör sigortasını kontrol ediniz; herhangi problem olması durumunda sigortayı değiştiriniz; Motor kablolarının gevşek olup olmadıklarını kontrol ediniz ve gevşekse sağlam bir şekilde takınız. IGBT’nin hasarlı olup olmadığını multimetre ile kontrol ediniz; hasarlı ise ya IGBT’yi ya da kontrolörü değiştiriniz.

#### **XVI Kalori hesaplama yöntemi:**

$$30 \times V(\text{Km/h}) \times t(\text{h}) \times (1 + \text{?}\%)$$

Kaldırma 0 olduğunda, her bir 1 km’lik koşuda tüketilecek kalori yaklaşık 30 kalordir

#### **XVII Hata Kodlarının Anlamı**

Problem	Potansiyel neden	Çözümler
-----	Güvenlik kilidi düşüyor	1. Kilidi yerine takınız 2. Güvenlik kilidi düğmesini ya da manyetik düğmeyi değiştiriniz. Problem yine de çözülmezse, elektronik metreyi değiştiriniz.
E01	Güç açıldıktan sonra E01 hatası görüntüleniyor. Elektronik metre ile tahrik motoru arasında iletişim problemi var. Çalışma sürecinde elektronik metrede E01 görüntüsü olduğunda tahrik motorundan elektronik metreye gidişte bir problem	1. Elektronik metre ile ana kablo arasındaki bağlantının gevşek, doğru bağlantı sırasında ya da hasarlı olup olmadığını kontrol ediniz. 2. Kontrolör hasarlı olabilir. Kontrol ediniz ve hatalı ise değiştiriniz. 3. Elektronik kontrolörün IC’si yerine takılmamış olabilir kontrol ediniz ve sıkıca yerine yerleştiriniz. 4. Transformatör hasarlı olabilir. Kontrol ediniz ve hasarlı ise değiştiriniz.

	var demektir.	
E02	Patlamaya dayanıklı koruma ya da motor anormalliği	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Güç kablosunun normal değer % 50'sinin altında olup olmadığını kontrol ediniz. Doğru voltajı sağlayıp yeniden deneyiniz.</li> <li>2.Motor kablolarının iyi takılıp takılmadığını kontrol ediniz. Motor kablolarını yeniden takınız. Problem devam ediyorsa, motoru değiştiriniz.</li> <li>3. Kontrolörde herhangi bir kokunun olup olmadığını kontrol ediniz. Varsa, IGTB bozulmuş ve kısa devre ortaya çıkmış demektir. Bu durumda kontrolörü değiştiriniz.</li> </ol>
E03	Sensor sinyali yok	Fotoelektrik sensorunun CD üzerindeki yuvaya yönlendirilmiş olup olmadığını kontrol ediniz. Fotoelektrik sensorunun kablolarının hasarlı olup olmadıklarını kontrol ediniz. Fotoelektrik sensorunun kontrolörün kablolarının hız terminallerine sıkıca bağlı olup olmadıklarını kontrol ediniz.
E04	Kaldırma ya da kontrol başarısız	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Motor sinyal kablolarının iyi takılıp takılmadığını kontrol ediniz. Sinyal kablosunu yeniden takınız</li> <li>2. Kaldırma motorunun AC kablolarının iyi takılıp takılmadığını kontrol ediniz. Kaldırma motoru AÇ kontrolörünün üzerindeki işaretlere uygun olarak takılmalıdır.</li> <li>3. Motor kablolarının kısa devre yapıp yapmadıklarını iyi takılmadığını kontrol ediniz. Yapmışsa, kabloyu ya da kablolarını değiştiriniz.</li> <li>4. Kontrolörü değiştiriniz.</li> <li>5. Tüm bu incelemelerde sonra, tekrar deneyiniz.</li> </ol>
E05	Aşırı akım koruması	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Yük, önerilen değeri aştığında, sistemin kendini aşırı akıma karşı koruması olabilir. Makineyi tekrar çalıştırınız.</li> <li>2.Makinenin herhangi bir bölümü sıkışmış ve bu nedenle de motor dönemiyor ve aşırı yüke karşı kendini koruma sistemi devreye girmiş olabilir. Koşu bandını ayarlayınız, yeniden çalıştırınız ve motoru yağlayınız.</li> <li>3. Motor çalışırken, motorda aşırı yük ya da herhangi bir kokunun olup olmadığını kontrol ediniz. Varsa motoru değiştiriniz.</li> <li>4.Kontrolörde herhangi bir yanık kokusunun olup olmadığını kontrol ediniz. Varsa kontrolörü değiştiriniz.</li> </ol>
E06	Kaldırma sensorundan sinyal gelmiyor	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-Kaldırma sinyal kablolarının hasarlı olup olmadığını kontrol ediniz.</li> <li>2-Kaldırma sinyal terminallerinin ve kontrolörün kaldırma terminallerinin bağlantılarını kontrol ediniz.</li> <li>3-Kaldırma güç kablolarının hasarlı olup olmadığını kontrol ediniz.</li> </ol>

		4. Kaldırma güç kablosu terminallerinin ve kontrolör kaldırma terminallerinin bağlantılarını kontrol ediniz..
E09	Kaldırma ve durma modu	1.Koşu bandının katlanmış olup olmadığını kontrol ediniz. 2.Koşu bandının süz bir zeminde olup olmadığını kontrol ediniz. 3.Kontrolörün inversiyon düğmesinin hasarlı olup olmadığını kontrol ediniz. Hasarlı ise değiştiriniz.
Elektronik metrede görüntü yok	Kontrolöre güç gelmiyor ya da hasarlı	1. Her şeyden önce, aşırı yükleme koruyucusunun çıkıp çıkmadığını olup olmadığını kontrol ediniz. Öyle ise bastırınız 2. Güç düğmesini, aşırı yük koruyucusunu, kontrolör güç kablosunu ve transformatörü bağlantı açısından kontrol ediniz. 3. Elektronik metreden kontrolöre giden güç kablolarının bağlantılarını olup olmadığını kontrol ediniz. Elektronik metreden kontrolöre giden kabloların her bir bölümü üzerindeki bağlantı noktalarını olup olmadığını kontrol ediniz ya da iletişim güç kablosu hatası olabilir ( hasarlı ya da kopuk). Böyle bir durumda kabloları yeniden bağlayınız. 4. Transformatör hatalı olabilir. Değiştiriniz.

### 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			Orta efor düzeyinde 3 dakika az 24 dakika daha yüksek efor düzeyinde
Hafta 4	Orta	18~24dakika	Hafta 7	Ara çalışma ekleyiniz	

## **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:

## **BAŞIN 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 degecekmiş 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 degecek şekilde oturunuz. Dizleriniz dışarı bakacak şekilde olmalıdır. Ayaklarınızı mümkün olduğu kadar kasıklarınıza doğru çekiniz ve dizlerinizi yavaşça yere doğru itiniz. 15'e kadar sayıp bırakınız.



## HAMSTRING KASININ ESNETİLMESİ

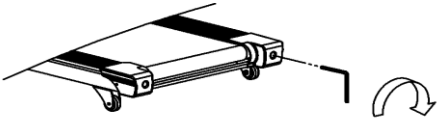
Bir bacağınızı uzatınız. Diğer ayağınızın tabanını kendinize doğru çekiniz ve uzanan ayağınızın iç kısmına değecek şekilde yerleştiriniz. Elinizle ayak parmaklarınıza doğru uzanınız. 15'e kadar sayınız. Dinleniniz. 3 kez diğer bacakla da tekrarlarınız. Hamstring kasınızı, alt bacak arkasını ve kasıklarınızı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

## BALDIRLARIN ESNETİLMESİ

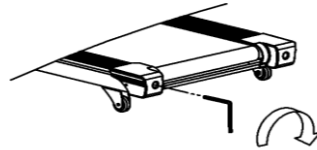
Sol ayağınızla, sağ ayağınızın önüne gelecek şekilde, iki kolunuzla birlikte bir duvara, yüzünüz duvara gelecek şekilde yaslanınız. Sağ ayağınız düz, sol ayağınız hafif kıvrık şekilde durunuz. Sonra sol ayağı kıvrın ve kalçalarınızı duvara doğru ittirerek sol dizinizi kırınız. Öylece durunuz ve 15 saniye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

## YÜRÜME KAYIŞININ ORTALANMASI:

- Yürüme bandını düz bir zeminin üzerine yerleştiriniz.
- Kayışı yaklaşık saatte 3.5 mil hızında çalıştırınız.
- Kayış sağ tarafa kayarsa sağ ayarlama somununu saat yönünde yavaş yavaş döndürürken, kayış ortalanıncaya kadar kayma mesafesini kontrol altında tutunuz. (Dikkat: kayış ile sağ ve sol kenarlar normalde mesafelidir. Sağ ile sol mesafeler arasındaki boşluk 5 mm'den fazla olmamalıdır.)
- Kayış sol taraf kaydıysa, sol ayarlama somununu saat yönünde yavaş yavaş döndürürken, kayış ortalanıncaya kadar kayma mesafesini kontrol altında tutunuz. (Dikkat: kayış ile sağ ve sol kenarlar normalde mesafelidir. Sağ ile sol mesafeler arasındaki boşluk 5 mm'den fazla olmamalıdır.)



Resim A: Kayış SOLA kaydıysa



Picture B: Kayış SAĞA kaydıysa

## BANT AYARI

**UYARI: 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 indirgemektedir.

**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.

## **TEMİZLEME**

Genel temizlik koşu bandının kullanım ömrünü uzatır. Koşu bandının tozunu düzenli olarak alınız. Yürüme kayışının sağ ve sol tarafındaki boşluklarla yan rayları temiz tutunuz. Bu, yürüme bandının altında yabancı maddelerin toplanmasını önler.

Kayışın üst tarafı ıslak ve sabunlu bir su ile yıkanabilir. Motor kısımlarından ve kayışın alt tarafından sıvı maddeleri uzak tutunuz. **Uyarı: Motor kapağını açmadan önce, koşu bandının kablosunu fişten çıkarınız.** Motor kapağını en azından bir yıl önce açınız ve altını elektrik süpürgesi ile temizleyiniz.

## **KOŞU KAYIŞI VE BANDININ YAĞLANMASI**

Bu koşu bandı önceden yağlanmış olarak ve düşük bakım gerekliliği ile gelmektedir. Kayış/bant friksiyonu fonksiyonda önemli bir rol oynar ve periyodik yağlama gerektirmektedir. Bandın periyodik olarak kontrol edilmesini öneririz.

## **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

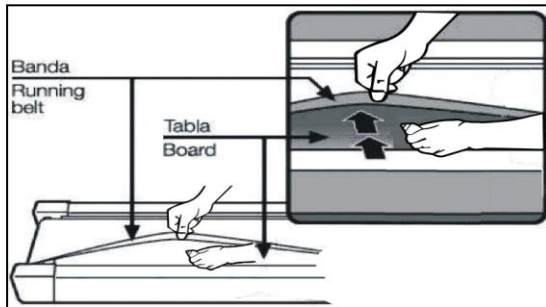
taviye ediyoruz. Döşeme üzerinde hasar tespit etmeniz durumunda, servis merkezimizi aramanız gerekmektedir.

## 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 ÇALIŞTIRILARAK SİLİKON SPREYİN ZEMİNE DAĞILMASI SAĞLANMALIDIR.
- 6- CİHAZ KULLANIMA HAZIR HALE GELMİŞTİR.

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



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

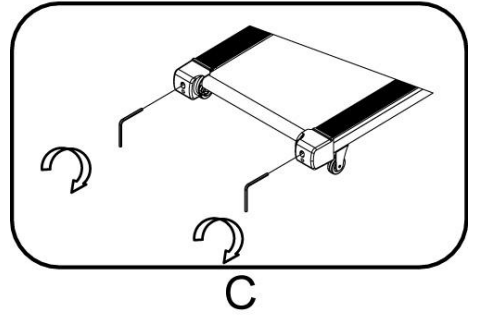
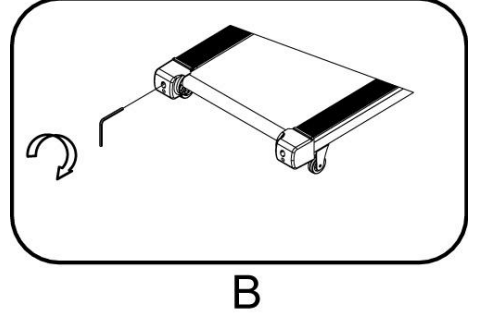
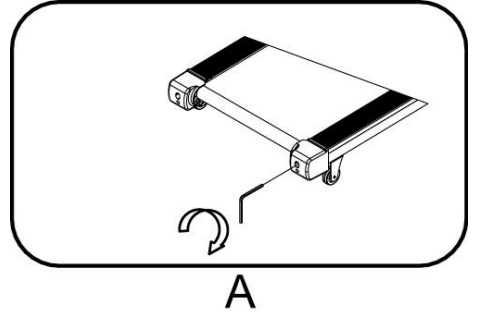
1) 2 saat süreyle çalıştırdıktan sonra makineyi 10 dakikalığına kapatmanızı tavsiye ediyoruz, bu; koşu bandının bakımı için iyidir.

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.

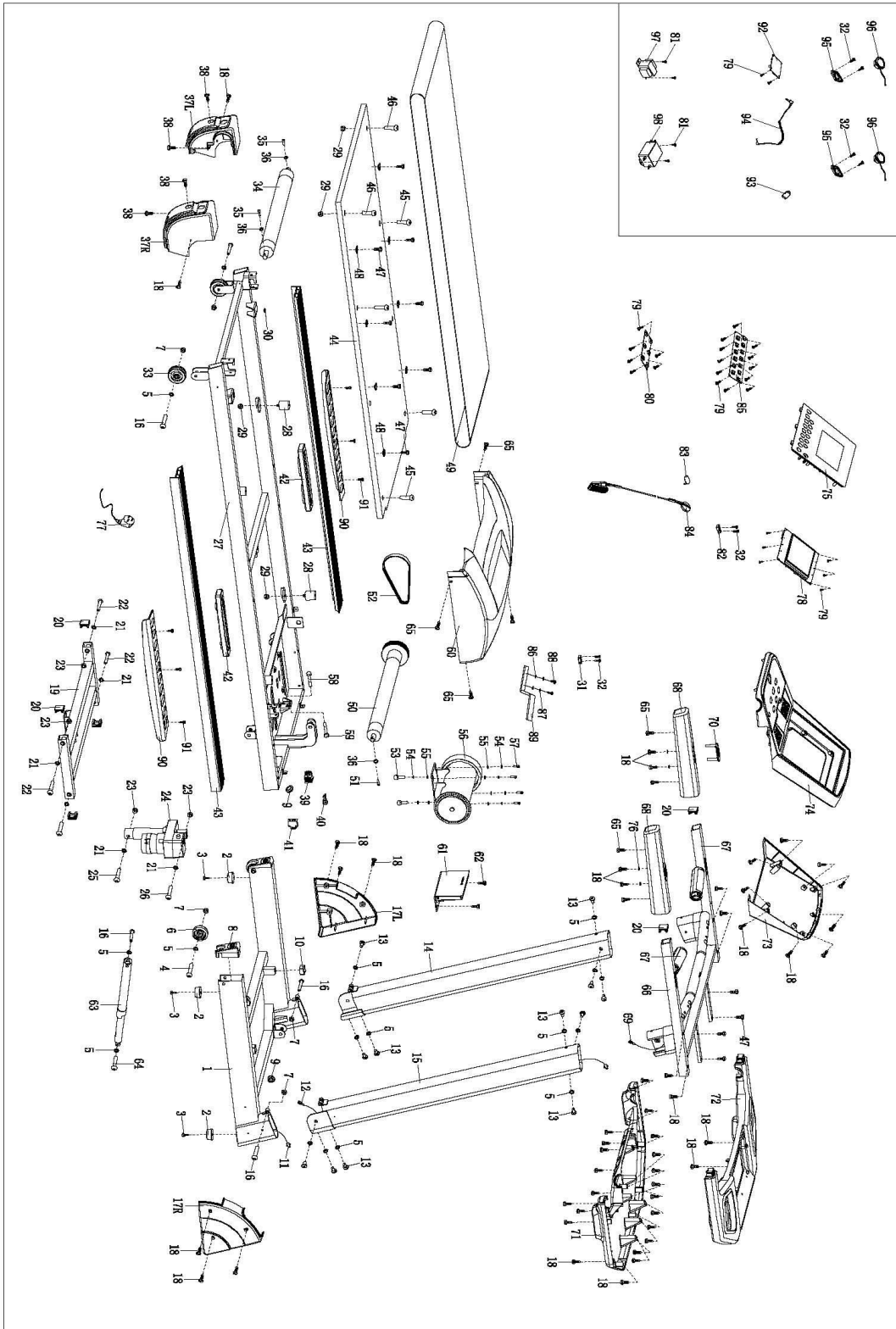
Koşu bandını düz bir yere koyunuz. Koşma durumunu kontrol ederek, Koşu bandını yaklaşık 6-8 KM/S hızda çalıştırınız. Bant sağa doğru sürükleniyorsa, emniyet kilidi ve anahtarını çekiniz, sağ ayar civatasını  $\frac{1}{4}$  oranında saat yönünde çeviriniz, sonrasında bandı merkezleyene kadar çalıştırınız.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

Bant sola doğru sürükleniyorsa, emniyet kilidi ve anahtarını çekiniz, sol ayar civatasını  $\frac{1}{4}$  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 civatalarını saat yönünde  $\frac{1}{4}$  oranında çeviriniz, sonra koşuyu yeniden başlatınız, Bant doğru sıkılıkta olana kadar, bant sıkılığını teyit ediniz. RESİM C.



# DETAYLI DİAGRAM



## PARÇA LİSTESİ

No.	Tanım	Miktar	No.	Tanım	Miktar
1	Alt iskelet	1	50	Ön röle	1
2	Ped	4	51	Alyan somun M6*45	1
3	Yıldız silindir başlı vida M6*15	4	52	Motor Kayışı	1
4	Alyan somun M8*50	2	53	Onaltılık somun M8*35	2
5	Tırtıklı kilit contası	18	54	Yaylı conta $\phi$ 8	6
6	Hareketli röle	2	55	Düz conta $\phi$ 8*1.5	6
7	Naylon somun M8	6	56L/R	Motor	1
8	Uç başlığı	2	57	Alyan somun M8*18	4
9	Segman ağız başlığı	2	58	Onaltılık somun M8*55	1
10	Kare dış uç başlığı	2	59	Onaltılık somun M8*80	1
11	Bilgisayar alt kablosu	1	60	Motor kapağı	1
12	Uzatma kablosu	1	Kontr	Kontrol paneli	1
13	Alyan düz basil somun	12	62	Yıldız vida M4*8	2
14	Sol dik çubuk	1	63	Silindir	1
15	Sağ dik çubuk	1	64	Alyan düz başlı somun M8*25	1
16	Alyan somun M8*40	5	65	Yıldız vida M5*8	8
17L/R	Alt kılıf	1pr.	66	Konsol çerçevesi	1
18	Yıldız düz başlı vida ST4*12	49	67	Nabızlık	2
19	Eğim çerçevesi	1	68	PU köpük tutacak	2
20	Kare iç uç başlığı	6	69	Bilgisayar üst kablosu	1
21	Tırtıklı kilit conta $\phi$ 10*1.2	6	70	Kısa yol tuşu	2
22	Alyan somun M10*50	4	71	Bilgisayar mandalı arka kapak	1
23	Naylon somun M10	6	72	Bilgisayar mandalı üst kapak	1
24	Eğim Motoru	1	73	Bilgisayar alt kapak	1
25	Alyan somun M10*55	1	74	Bilgisayar üst kapak	1
26	Alyan somun M10*40	1	75	Bilgisayar paneli	1
27	Ana çerçeve	1	76	Düz conta $\phi$ 6	4
28	Pedal	4	77	Güç kablosu	1
29	Naylon somun M6	6	78	Bilgisayar	1
30	Lastik ped	2	79	Yıldız kılavuz vida ST2.3*8	26
31	Optik Sensor	1	80	Düğme klavyesi	1
32	Yıldız kılavuz vida ST2.9*6	8	81	Yıldız vida M4*8	4
33	Ayarlama rölesi	2	82	Güvenlik kilidi sensörü	1
34	Arka röle	1	83	Güvenlik kilidi tablası	1
35	Alyan somun M6*55	2	84	Güvenlik kilidi	1
36	Tırtıklı kilit contası $\phi$ 6*1.2	3	85	Klavye	1
37	Arka uç kapağı	1pr.	86	Düz conta D4	2
38	Vida M5*16	4	87	Yaylı conta D4	2
39	Düğme	1	88	Yıldız vida	2
40	Güç kablosu mandalı	1	89	Optik sensor tablası	1
41	Devre kesici	1	90	Pedal	2

42	Hava yastığı	2	91	Yıldız kılavuz vida ST3.5*12	6
43	Ayak rayı	2	92	Amplifikatör kartı(Opsiyonel)	1
44	Koşma yeri	1	93	Ses Soketi(Opsiyonel)	1
45	Alyan somun M6*25	4	94	MP3 bağlantı kablosu(Opsiyonel)	1
46	Alyan somun M6*30	2	95	Hoparlör kartı(Opsiyonel)	2
47	Yıldız kılavuz vida ST4*16	12	96	Hoparlör(Opsiyonel)	2
48	Ayak rayı contası	8	97	Jikle (Opsiyonel)	1
49	Koşma kayışı	1	98	EMC filtresi(Opsiyonel)	1

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