



hattrick

ENERGY KULLANMA KILAVUZU



**Bu ürünü kullanmadan önce tüm talimatları dikkatlice okuyunuz.
Bu kullanım talimatını daha sonra başvurmak için muhafaza ediniz.**

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:

1. Koşu bandını kullanmadan önce emniyet kelepçelerinin elbise ya da kemerlere takılmasını sağlayınız.
2. Lütfen, ekipmanların herhangi bir parçasına, ekipmana zarar verecek hiçbir parça eklemeyiniz.
3. Koşu bandını temiz, düz bir yüzeye yerleştiriniz. Koşu bandını, uygun havalandırmayı engelleyebileceğinden, kalın halı üzerine yerleştirmeyiniz. Koşu bandını su yakınlarına ya da açık havaya yerleştirmeyiniz.
4. Yürüyüş bandında duru haldeyken kesinlikle koşu bandını çalıştırmayınız. Cihazı açık konuma getirdikten ve hız kontrolünü ayarladıktan sonra yürüme bandının harekete geçmesi öncesinde bir duraksama olabilmektedir, bant hareket edene kadar daima cihazın gövdesinin ya taraflarında bulunan ayak koyma yerlerinde durunuz.
5. Koşu bandı üzerinde çalışırken daima uygun elbise giyiniz. Koşu bandına takılabilecek şekilde uzun, gevşek yapıda giysiler giymeyiniz. Daima lastik tabanlı koşu ya da aerobik ayakkabılarınızı giyiniz.
6. Çalışmaya başlarken çocukları ve evcil hayvanları koşu bandından uzak tutunuz.
7. Yemek sonrasında 40 dakika kadar bir süreyle çalışmayınız.
8. Ekipman yetişkinler içindir, çocukların çalışırken yanlarında yetişkin bulunması gerekmektedir.
9. Çalışmaya ilk başladığınızda, koşu bandınızda rahat olup, ona alışana kadar korkuluklardan tutmanız gerekmektedir.
10. Koşu bandı bir kapalı alanda kullanım ekipmanı olup, hasar görmesinden kaçınmak amacıyla açık alan kullanımı için değildir. Depolandığı yeri, temiz, düz ve kuru olarak muhafaza ediniz. Yalnız spor amaçlı olup, amacı dışındaki diğer kullanımlar yasaklanmıştır.
11. Yalnız koşu bandına uygun elektrik hattı için, elektrik hattını satın almak üzere distribütörle ya da doğrudan firmamızla irtibata geçiniz.
12. Koşu bandının bir elektronik arızaya bağlı olarak aniden hızının artması ya da hızının istemeden artması durumunda, konsol üzerinde bulunan çekme pimi çözüldüğünde koşu bandı aniden duracaktır.

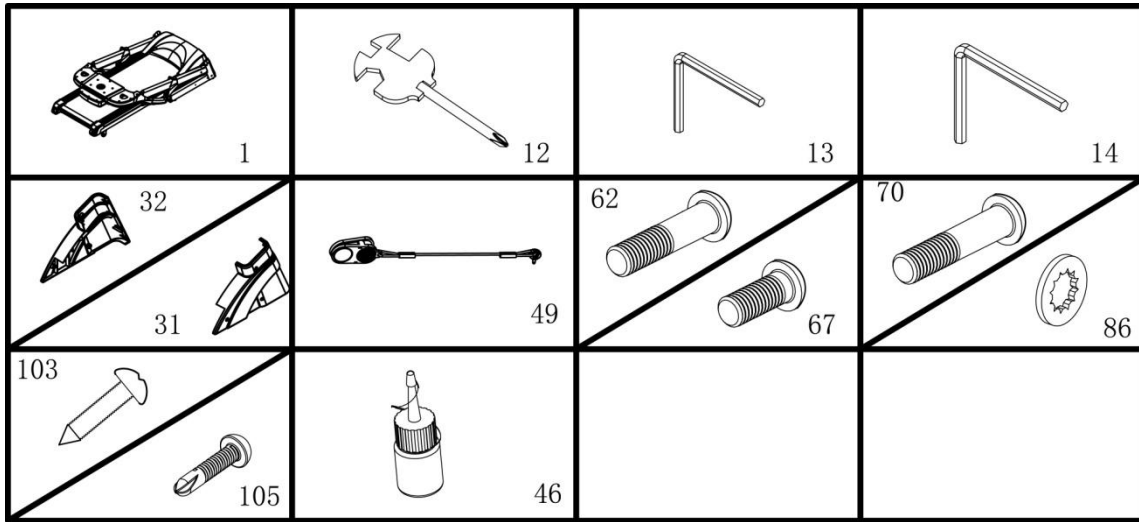
13. Kablonun ortasına bağlantı yapmayınız, kabloyu uzatmayınız ya da kablo fişini değiştirmeyiniz; kablonu üzerine herhangi bir ağır bir şey koymayınız ya da kabloyu ısı kaynağının yakınına koymayınız; çok yuvalı bir prizini kullanılmasını yasaklayınız; bunların yapılmaması yangın çıkmasına ya da insanların elektrikten yaralanmasına sebep olabilmektedir.

14. Ekipman kullanılmadığında, elektrikten çekiniz. Elektriğe bağlı değilken, kablonun bozulmadan muhafazası için, elektrik hattını çekmeyiniz. Elektrik hattı profesyonel bir ekipman olduğundan, fişi emniyet topraklaması yapılmış prize takınız. Hatta bir hasar olması durumunda profesyonel kişilerle irtibata geçmeniz gerekmektedir.

15. Bu koşu bandı yalnız ev kullanımı içindir.

MONTAJ TALİMATLARI

Kutuyu açtığınızda, kutu içinde aşağıdaki parçaları bulacaksınız.



Parça Listesi

No	TANIM	Özellik	adet	No	TANIM	Özellik	adet
1	Ana Çerçeve		1	46	Yağ şişesi		1
12	Anahtar/Tornavida	S=13\14\15mm	1	49	Güvenlik Anahtarı		1
13	#5 Alyan Anahtar	5mm	1	69	Somun	M8*45	2
14	#6 Alyan Anahtar	6mm	1	74	Somun	M8*16	4
27	Sağ taban kapağı		1	86	Kilit contası	8	6
26	Sol taban kapağı		1	91	Somun	ST4.2*19	4
11	yay		1	34	Ayak pedi		2

SABİTLEME ARAÇLARI:

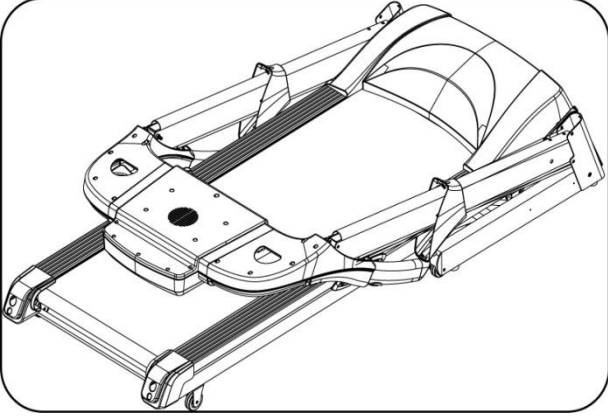
5# Ayan anahtar 5mm 1adet、

#6 Ayan Anahtar 6 mm 1 adet

Anahtar tornavida S=13、14、15 1 adet

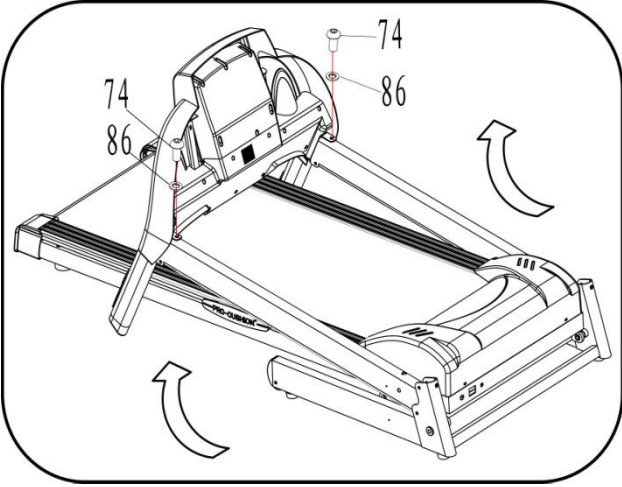
Dikkat: Kurulum bitmeden elektrige bağlamayınız

ADIM 1:



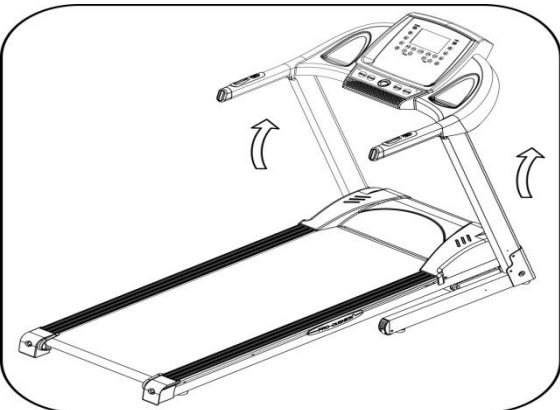
1. Paketi açınız ve yukarıdaki parçaları çıkarınız. Ana çerçeveyi zemine yerleştiriniz.

ADIM 2:



1. Bilgisayarı resimde görüldüğü şekilde yerleştirinizi 5# Ayan Anahtar kullanarak, Bilgisayar çerçevesinin sol ve sağ dik ayaklara M8*16 Somun(74) Kilit contası (86) ile kilitleyiniz.

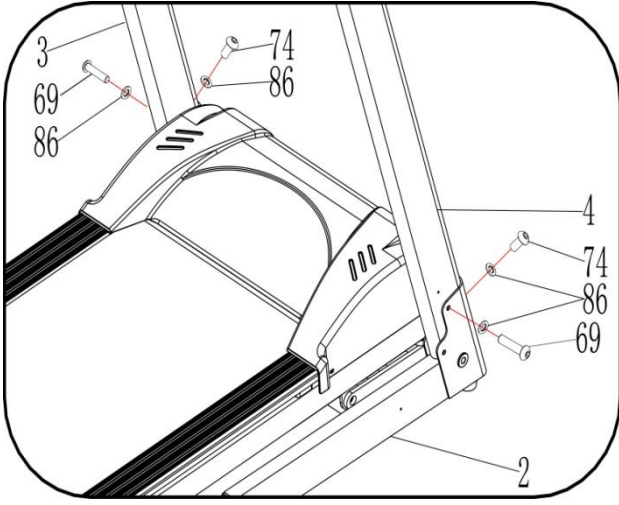
ADIM 3:



Bilgisayarı ve sol ve sağ dik çubukları ok yönünde kaldırınız.

Dikkat: Boruları yukarı kaldırdığınızda, dik borunun içindeki kabloları baskı yapmamaya dikkat ediniz. Bunu ve kabloların düşmesini engellemek için, boruları elinizle tutunuz

ADIM 4:

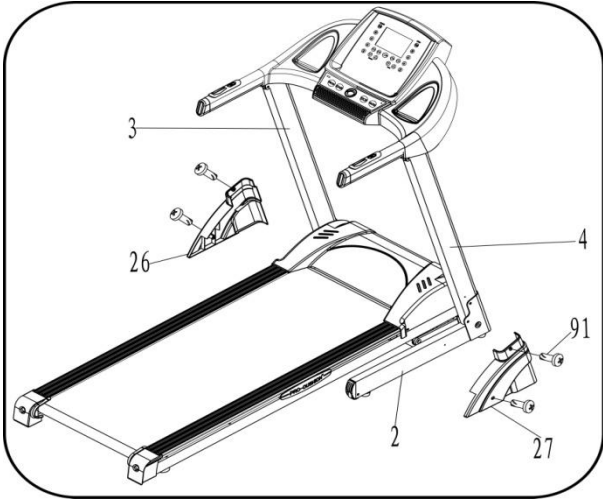


5# alyan anahtarı (13) kullanarak sağ dik çubuğu (4) , M8*45 somun (69)ve kilit conta (86) ile ana tabana sabitleyiniz.

Sol dik çubuğu da aynı şekilde monte ediniz..

Dikkat: Düşmesini engellemek için dik çubukları elinizle tutunuz.

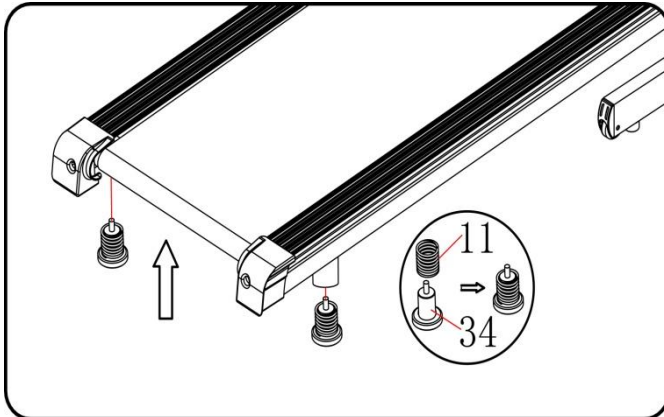
ADIM 5:



Alyan tornavida ve ST4.2*19 somun (91) kullanarak , sağ taban kapağını sağ dik çunuğa sabitleyiniz..

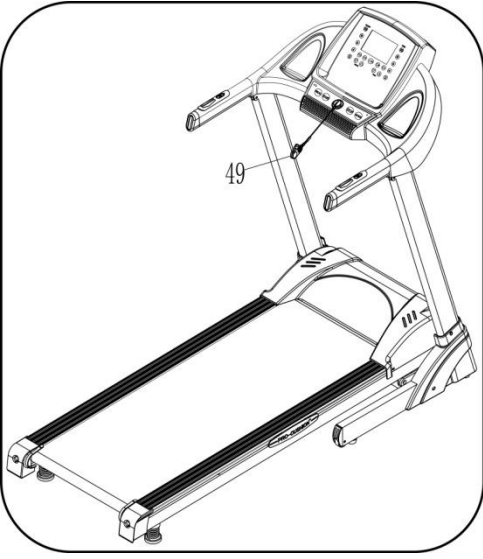
Sol tarafı da aynı şekilde monte ediniz..

ADIM 6:



İYayı (11) Ayak pedini takınız (34), çerçeveyi kaldırınız, ayak pedini yayı döndürerek ana çerçeveye takınız

ADIM 7:

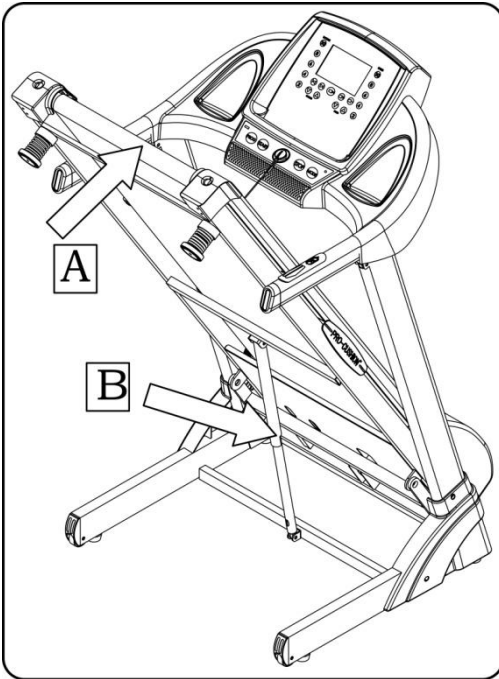


Güvenlik anahtarını (49) bilgisayara takınız.

DİKKAT: Montaj işini yukarıdaki talimatlara tam olarak uyarak yapınız ve tüm somunları kilitleyiniz. Her şeyin tamam olduğundan emin olunuz. Koşu bandını kullanmadan önce talimatları dikkatle okuyunuz.

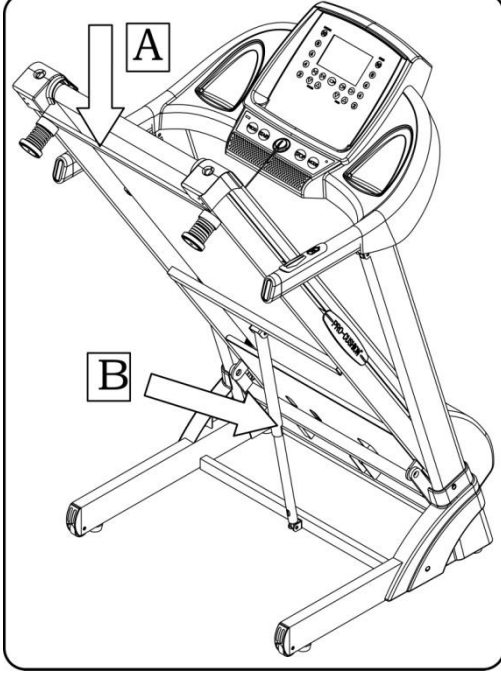
KATLAMA TALİMATLARI

Katlama



Elinizle A noktasını tutup aleti kaldırarak ok istikametinde itiniz. B çubuğundan hava basıncı sesi gelinceye kadar itiniz.

Açma



Koşu bandını açmak için, A noktasını tutunuz. Hava basıncı çubuğuna ayağınızla dokununuz. Koşu bandı otomatik olarak aşağı inecektir.(Koşu bandını açarken çocukları ve ev hayvanlarını makinadan uzak tutunuz.)

DİKKAT: Koşu bandının güvenliği için tüm vida ve somunları sıkınız. Koşu bandınız kullanıma hazırdır.

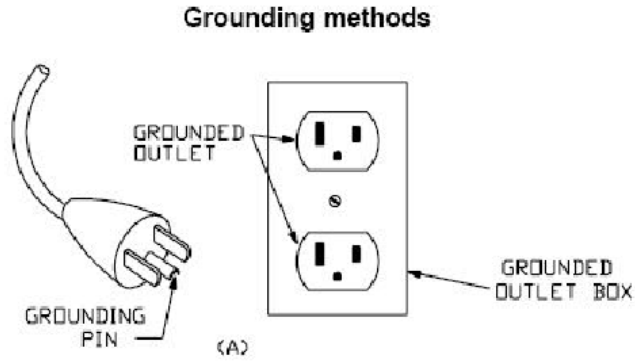
TEKNİK PARAMETRELER

KURULU ÖLÇÜLER(mm)	1685*720*1350mm	GÜÇ KAYNAĞI	As the rating label showing
KATLI ÖLÇÜLERİ(mm)	910*720*1535mm	MAKSİMUM GÜÇ	As the rating label showing
YÜRÜME ALANI(mm)	480*1300mm	HIZ ARALIĞI	1-18KM/H
NET AĞIRLIK	63.8 KG		
1 LCD KONTROL EKRANI	HIZ, ZAMAN, MESAFE, NABİZ, KALORİ		

TOPRAKLAMA YÖNTEMİ

Bu ürünün topraklanması gerekmektedir. Bozulması ya da arıza vermesi durumunda, topraklama; elektrik çarpması riskini azaltmak üzere elektrik akımına karşı ufak bir dayanıklılık yolu sunmaktadır. Bu ürün, topraklama iletkeni ve bir topraklama fişinden oluşan bir ekipmana sahip bir kordonla teşhis edilmiştir. Fiş; yerel kanunlara ve hükümlere göre uygun şekilde kurulu ve topraklanmış uygun bir prize takılmalıdır.

TEHLİKE –Topraklama iletkenli ekipmanın, uygun olmayan şekilde yapılan bağlantısı, bir elektrik çarpması riskine neden olabilmektedir. Ürünün uygun şekilde topraklanıp topraklanmadığına dair bir şüpheniz varsa, yetkili bir elektrikçi ya da servis elemanıya bunu kontrol ediniz. Prize uymaması durumunda, ürünle birlikte verilen fişi değiştirmeyiniz, yetkili bir elektrikçi tarafından uygun prizin takılmasını sağlayınız. Bu ürün nominal 120 voltluk bir devrede kullanım için olup aşağıdaki resimde A şemasında çizilen fişe benzeyen bir topraklama fişine sahiptir. Ürünün, fişe aynı konfigürasyona sahip bir prize bağlanmasını sağlayınız. Bu ürünle herhangi bir adaptör kullanılmayacaktır.



BİLGİSAYAR KULLANIM KILAVUZU



1.LCD PENCERESİ:

SPEED: Hızı gösterir

Hız göstergesi, koşu sırasında 0-18.0KM/saat gösterir. Başlarken pencerede 3- 2- 1 geri sayımı görünecektir.

TIME: Zamanı gösterir.

DIST.: Mesafeyi gösterir.

CAL.: Kaloriyi gösterir.

PUL.: Kalp çarpma verisini (nabızı) gösterir.

INCL.: Eğim verisini gösterir.

2. FONKSİYON TUŞLARI

“PROG” tuşu: P1-P2---P15—U01—U02—U03-----FAT programlarından birini seçmek için bu tuşa basınız.

“MODE” tuşu: Durma modunda, program seçmek için, aşağıdaki tuşlara sırasıyla basınız: zaman geri sayımı – mesafe geri sayımı – kalori geri sayımı

“START” tuşu: Başlatmak için durma modunda “START” tuşuna basınız. Makina en düşük hızda ya da 3 saniyelik geri sayımdan sonra varsayılan programda çalışacaktır.

“STOP” tuşu: Durdurmak için, motor çalışırken “STOP” tuşuna basınız.

“SPEED+” 、 “ SPEED-” : hız ayarlama tuşlarıdır. Bu tuşlarla çalışma sırasında hızı artırır ya da yükseltebilirsiniz.

“ INCLINE+” 、 “INCLINE-” : Eğim arttırma ve eksiltme tuşlarıdır. Başladığınızda, eğimi ayarlayınız.

“SPEED” tuşu (2,4,6,8,10) hızı çabuk bir şekilde ayarlamak için kullanılacak kısa yol tuşlarıdır.

“INCLIN”E tuşu: (2,4,6,8,10)eğimi çabuk bir şekilde ayarlamak için kullanılacak kısa yol tuşlarıdır

USB Kontrol Tuşu: Bir önceki ya da sonraki parçayı çalmak, sesi kapatmak arttırmak ya da azaltmak için kullanılır.

Kullanıcı nabız ölçer kolu 6 saniye tuttuğunda nabız verisi alınır.

3.ANA FONKSİYON

Güç düğmesini açınız, gösterge aydınlanacak ve makine hazır duruma geçecektir.

3.1 HIZLI BAŞLATMA (MANUEL):

Güvenlik anahtarını bilgisayar paneline yerleştiriniz., “START” düğmesine basınız. Koşu bandı düşük hızla çalışmaya başlayacaktır. “SPEED+”、“SPEED -” tuşlarına basarak hızı ayarlayınız. Durdurmak istediğinizde “STOP” tuşuna basınız ya da güvenlik anahtarını çekip çıkarınız.

3.2 GERİ SAYIM MODU

‘ MODE’ tuşuna basarak geri sayım modunu seçiniz ve zaman, mesafe ya da kalori geri sayım tuşuna basınız. Ekranda varsayılan veri görünecek ve parlayacaktır. Veriyi sabitlemek için “ SPEED+” “ SPEED-” tuşuna aynı anda basınız. Koşu bandı düşük hızla çalışmaya başlayacaktır. “SPEED+”、“SPEED -” tuşlarına basarak hızı değiştirebilirsiniz. Geri sayım “0” olduğunda makine yavaşça duracaktır. Durdurmak için “STOP” tuşuna basınız ya da güvenlik kilidini çekip çıkarınız.

Bekleme modundayken “MODE” tuşuna basınız. Ekranda “15:00” görünecektir. “SPEED+”、“SPEED -” ve “INCLINE+”、“INCLINE -” basarak zamanı 5:00—99:00 aralığında ayarlayınız.

Mesafe geri sayım moduna geçmek için “MODE” tuşuna basınız. Ekranda “1.00” görünecektir. “SPEED+”、“SPEED -” ve “INCLINE+”、“INCLINE -” basarak koşu mesafesini 0.50—99.90.aralığında ayarlayınız.

Kalori geri sayım moduna geçmek için “MODE” tuşuna basınız. “SPEED+”、“SPEED -” ve “INCLINE+”、“INCLINE -” basarak kalori geri sayımı 10.0—999.0 aralığında ayarlayınız.

4. ÖNCEDEN HAZIRLANMIŞ PROGRAMLAR

Koşu bandında P01'den P15'e kadar önceden hazırlanmış program bulunmaktadır. İstedığınız modu seçtikten sonra zaman penceresi yanıp sönecek ve zaman ayarını gösterecektir. "SPEED+"、"SPEED -" ve "INCLINE+"、"INCLINE -" basarak zamanı ayarlayınız ve "START" tuşuna basınız. Her bir program 20 bölüme ayrılmıştır; Her bir koşu zamanı= ayarlana zaman/20'dir. START tuşuna bastığınızda makine ilk bölüm hızında çalışacaktır. Bir bölüm bittikten sonra otomatik olarak diğer bölüme geçecektir. Hız programa göre değişecektir: Bir bölüm bittiğinde, makine yavaşça duracaktır. Diğer bölüme geçtiğinde mevcut hıza gelecektir. Bu arada hız ve eğimi "SPEED+"、"SPEED -" ve "INCLINE+"、"INCLINE -" tuşlarına basarak değiştirebilirsiniz. Makineyi STOP tuşuna basarak ya da güvenlik kilidini çekerek istediğiniz zaman durdurabilirsiniz.

PROGRAM ARALIKLARI VE DEĞERLERİ

PROG	TIME	To set time / 20 time = running time of each period																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

5.VÜCUT YAĞI TESTİ

'PROGRAM' tuşuna "FAT" görüntüleninceye kadar basınız. MODE tuşuna basarak (F—1:cinsiyet, F—2:yaş, F—3:boy, F—4:kilo, F—5:fiziksel test) verileri giriniz. Pencerede "-1-", "-2-", "-3-""-4-" görüntülenecektir. Her bir parametre sabitlendiğinde, SPEED ya da INCLINE tuşlarına basınız. Ekranda veri görünecektir "Ayarlamayı tamamlamak için "MODE" tuşuna basınız. Ekranda "-5-" ve "---" görünecektir. Nabızlığı tuttuktan 5 saniye sonra BMI verileriniz görünecektir.

F-1	Cinsiyet	01 (Erkek)	02(Kadın)
F-2	Yaş	10-----99	
F-3	Boy	100-----200	
F-4	Kilo	20-----150	
F-5	FAT	≤ 19	Zayıf
	FAT	=(20—24)	Normal
	FAT	=(25—29)	Kilolu
	FAT	≥ 30	Obez

6.VERİ GÖSTERME VE KURULUM ARALIĞI :

	BAŞLAMA	STANDART	KURULUM ARALIĞI	GÖSTERGE ARALIĞI
Zaman(dak,san.)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:59
Eğim (parça)	0	0	0-15	0-15
Hız (km/h)	1.0	1.0	1.0-18.0	0.0-18.0
Mesafe (km)	0.00	1.00	0.50-99.9	0.00—99.9
Nabız (parça/dak)	P	N/A	N/A	50-200
Kalori (Kilokalori)	0	50.0	10.0-999	0.0—999

7.GÜVENLİK KİLİDİ FONKSİYONU:

Koşu bandını herhangi bir acil durumda durdurmak isterseniz, güvenlik kilidini asılarak çıkarabilirsiniz. Hız Gösterge panosunda "OFF" görüntülenecek ve üç kez "B-B-" sesi ile uyarı sinyali gelecektir. Güvenlik kilidini yerine yerleştirdikten sonra, makine bekleme moduna geçecektir. Yeni ayarlar için bekleyiniz.

8.UYKU FONKSİYONU:

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.

9.MP3 FONKSİYONU:

Dışarıdan MP3 gibi herhangi bir aygıtı taktığınızda müzik çalabilirsiniz.

10.KALORİ HESAPLAMA FONKSİYONU

$$70.3 \times V(\text{Km/h}) \times t(\text{h}) \times (1 + ?\%)$$

Eğim 0 olduğunda ve 1 km mesafede 70.3 kilokalori yakılır

ÇALIŞMA TALİMATLARI

ISINMA AŞAMASI

Eğer 35 yaşın üzerindeyseniz veya çok sağlıklı değilseniz, ve bu sizin ilk çalışmanız ise, lütfen doktorunuza ya da profesyonel birine danışınız.

Motorlu koşu bandını kullanmadan önce, lütfen makineyi nasıl kontrol edeceğinizi öğreniniz, nasıl başlatacağınızı, durduracağınızı, hızını nasıl ayarlayacağınızı gibi makinenin üzerinde durmayınız. Bundan sonra makineyi kullanabilirsiniz. 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.

ÇALIŞMA AŞAMASI

Kullanmadan önce hızı ve eğimi nasıl ayarlayacağınızı öğreniniz. 1 km sabit hızla yürüyün ve süreyi yazın. Bu yaklaşık 15-25 dakika alacaktır. 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.

ÇALIŞMA 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 KM7S arttırınız, bundan sonra orijinal 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.

ÇALIŞMA 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 $\leq 6\text{KM/S}$, normal yürüme; hareket hızı $\geq 8.0\text{KM/S}$, koşucu.

EGZERSİZ TALİMATLARI

Egzersiz öncesinde, esneme egzersizlerinin yapılması daha iyidir. Sıcak kaslar daha kolay esnerler, bu sebeple öncelikle 5-10 dakika ısınma yapınız. Daha sonra aşağıdaki yöntemlere göre durunuz ve esneme egzersizleri yapınız. Egzersiz bittikten sonra her bacak için 10 saniye ya da daha fazla süre olacak şekilde Beş kez olarak yapınız.

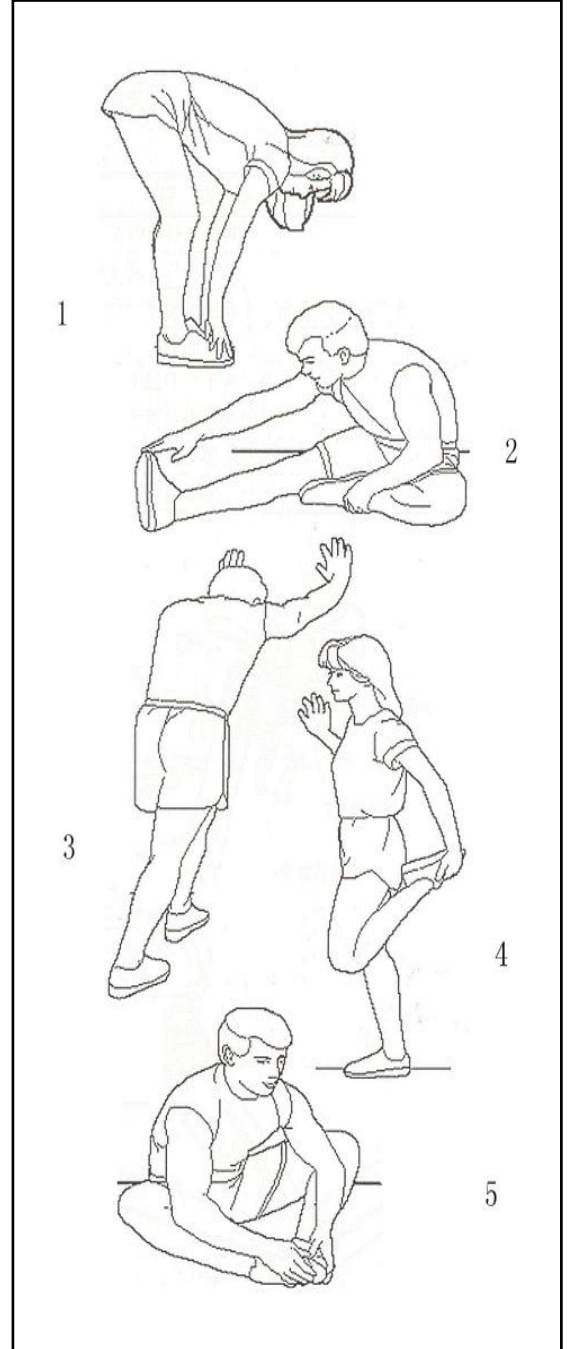
1. Öne esneme: dizler hafifi kıvrık, vücut öne doğru yavaşça eğilir, bu sayede sırt ve omuzlar rahatlar, elleri parmak uçlarınıza değmeye çalışın. 10 -15 saniye yapıp dinlenin. Üç kez tekrarlayın (bakınız resim 1)

2. Diz arkası esnetme: temiz bir yere oturun, bir bacağınızı düz olarak koyun. Bacak içine düz yaklaşacak şekilde, diğer bacağı doğru alttan ilerletin. Eller parmak ucuna değmeye çalışır. 10-15 saniye yapıp dinlenin. Her bacak için üç kez yapınız. (bakınız resim 2).

3. Bacak ve ayak tendon esnetme: duvar etrafında ayaklarınız üzerinde dönecek bir pozisyonda, ağaç destek duruşu alın. Bacaklarınızı dik tutun ve tabanlarınızı duvar veya ağaç duruşu yönüne gör eğin. 10-15 saniye yapın sonra dinlenin. Her bacak için üç kez tekrarlayın. (bakınız resim 3).

4 dört başlı esneme: Ana dengeyi sağlamak için sol el duvarda, ve sonrasında sağ el ile arkadan esnetme.

5.Diz bükücü kas esnetmesi (İç uyluk kasları):
Ayaklar



BANT AYARI

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 indirmektedir.

Uyarı: Motor kapağını çıkarmadan önce daima koşu bandını elektrik prizinde çıkarınız.

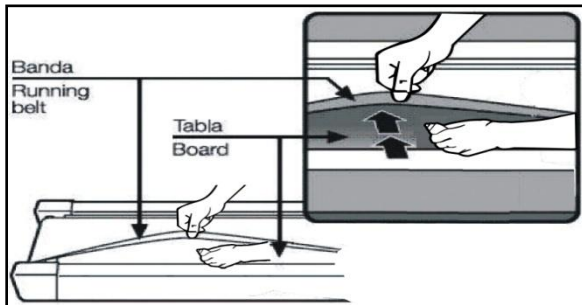
Yılda en az bir kez motor kapağını çıkarınız ve motor kapağının altını elektrikli süpürgeyle alınız.

KOŞU BANDI VE DÖŞEMENİN(DECK) 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.

Yağlama maddesini distribütörümüzden ya da doğrudan firmamızdan almanızı tavsiye ediyoruz.

Dikkat: Her türlü tamirin profesyonel teknisyene ihtiyacı vardır.



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.

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.

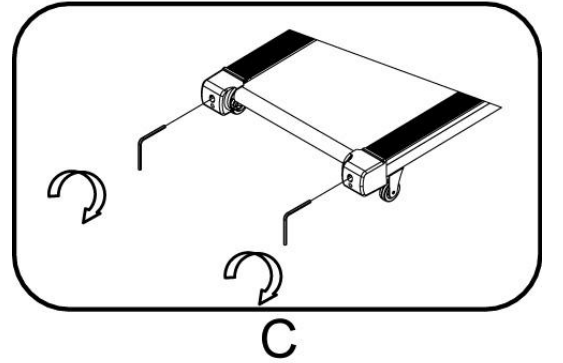
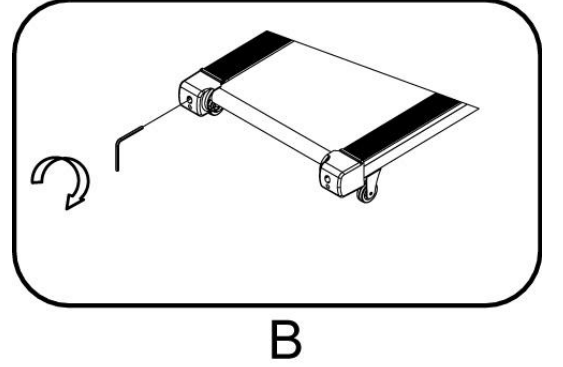
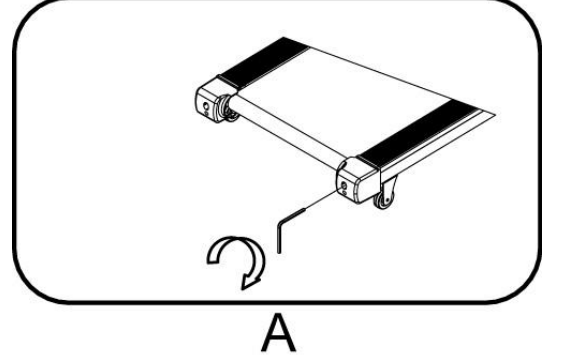
BANDIN AYARLANMASI

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.

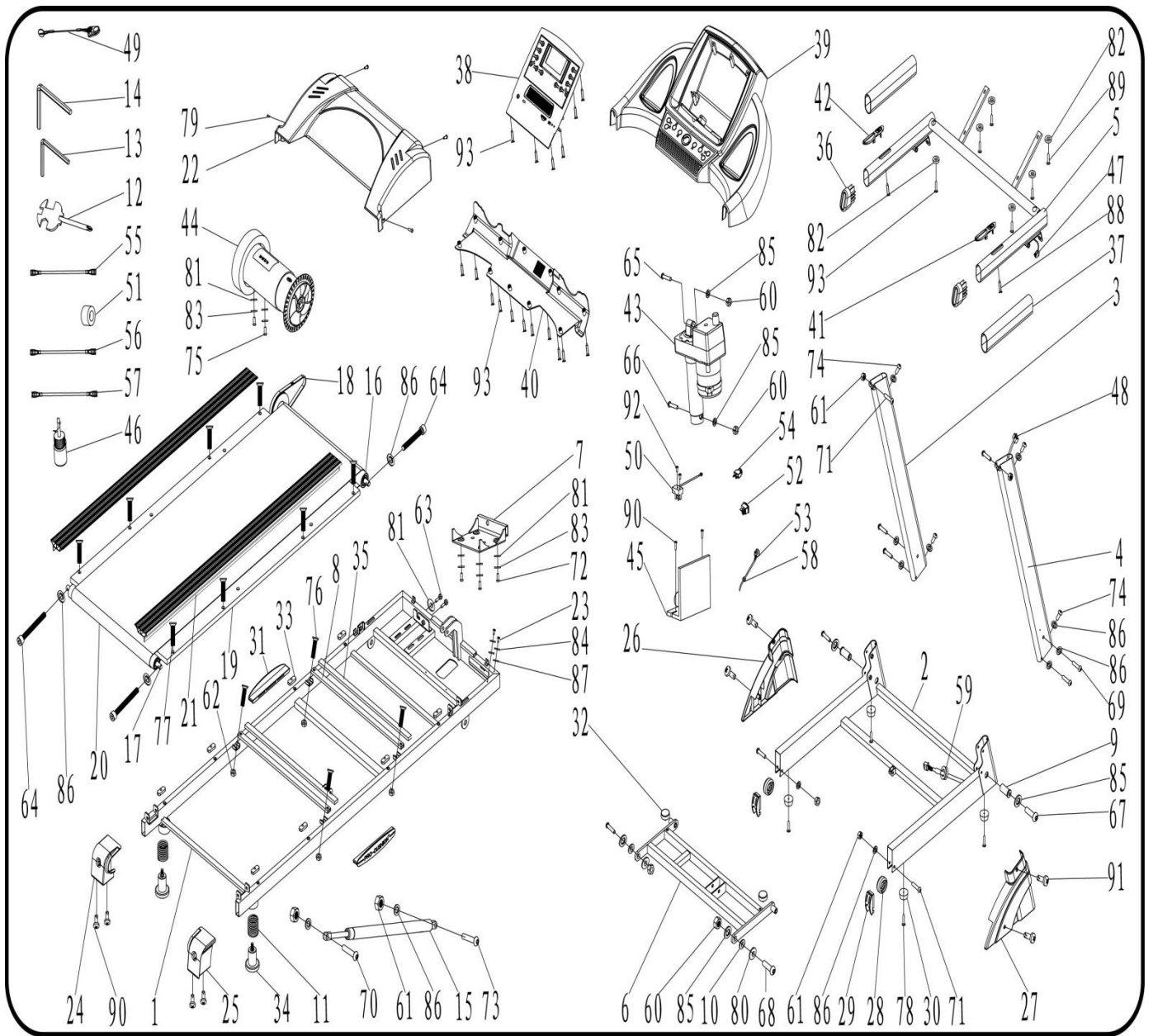
RESİM A.

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 ¼ oranında çeviriniz, sonra koşuyu yeniden başlatınız, Bant doğru sıkılıkta olana kadar, bant sıkılığını teyit ediniz. RESİM C.



DEYAYLI DİAGRAM



NO.	TANIM	ÖZELLİK	ADET	NO.	TANIM	ÖZELLİK	adet
1	Ana Çerçeve		1	49	Güvenlik Anahtarı		1
2	Taban Çerçevesi		1	50	Işık Sensörü		1
3	Sol dik ayak		1	51	Manyetik halka		1
4	Sağ dik ayak		1	52	Güç düğmesi		1
5	Bilgisayar Mandalı		1	53	Güç Kablosu		1
6	Eğim Mandalı		1	54	Aşırı yük koruma		1
7	Motor Mandalı		1	55	AC Tekli Kablo		1
8	Koşu Bölümü		2	56	Mavi tekli kablo		1
	Güçlendirme çubuğu						
9	Dönme çubuğu		2	57	Kahverengi tekli kablo		1
10	Tahrik borusu		2	58	Güç Kablosu		1
11	Yay		2	59	Segman ana fişi		2
12	Anahtar/tornavida	S=13、 14、 15	1	60	Somun	M10	4
13	#5 Alyan Anahtar	5mm	1	61	Somun	M8	6
14	#6 Alyan Anahtar	6mm	1	62	Somun	M6	4
15	Silindir		1	63	Conta	M8*30	2
16	Ön Röle		1	64	Somun	M8*65	3
17	Arka Röle		1	65	Somun	M10*42	1
18	Motor Kayışı		1	66	Somun	M10*55	1
19	Koşu bölümü		1	67	Somun	M10*60	2
20	Koşu Kayışı		1	68	Somun	M10*30	2
21	Yan demir		2	69	Somun	M8*45	4
22	Motor Kapağı		1	70	Somun	M8*42	1
23	Somun	M5*15	2	71	Somun	M8*40	4
24	Sol Arka kapak		1	72	Somun	M8*32	4
25	Sağ arka kapak		1	73	Somun	M8*25	2
26	Sol taban kapağı		1	74	Somun	M8*16	4
27	Sağ taban kapağı		1	75	Somun	M8*12	2
28	Taşıma Tekerleği		2	76	Somun	M6*40	4
29	Tekerlek kapağı		2	77	Somun	M6*35	8
30	Ayak Pedi		4	78	Somun	M6*16	4
31	Plastik yastık		2	79	Somun	M5*8	4
32	Alt yastık		2	80	conta	10	2
33	Plastik ped		8	81	conta	8	7
34	Ayak pedi		2	82	conta	6	6
35	EVA		2	83	Kilit conta	8	6
36	Oblik boru fişi pedi		2	84	Kilit conta	5	2
37	Nabızlık köpüğü		2	85	Kilit conta	10	4
38	Konsol Paneli		1	86	Kilit conta	8	15
39	Bilgisayar üst kapağı		1	87	Düz Conta	5	2
40	Bilgisayar alt kapağı		1	88	Somun	ST4.2*55	2
41	Speed+/- tuşlu nabızlık		1	89	Somun	ST4.2*20	4
42	incline +/- tuşlu nabızlık		1	90	Somun	ST4.2*19	6
43	Eğim motor		1	91	Somun	ST4.2*19	4
44	DC Motoru		1	92	Somun	ST2.9*6.5	2
45	Kontrol Panosu		1	93	Somun	ST4.2*13	19

46	Yağ şişesi	1
47	Bilgisayar üst kablosu	1
48	Bilgisayar alt kablosu	1

1. KONSOL BASİT SORUN GİDERME METODU

KOD	SEBEP	ÇÖZÜM
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.
E02	Akım hatası	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.
E03	Sensör sinyali yoktur	Sinyal algılanmamaktadır, sensor 10 saniye anında sinyal vermektedir), sensor fişinin doğru olarak takılıp takılmadığını ya da manyetik sensörün bozuk ya da hasarlı olup olmadığını kontrol ediniz, yeniden bağlayınız ya da sensörü değiştiriniz.
E04	Eğim hatası	Motor kablolarını kontrol edip yeniden takınız. Eğer eğim motoru bozursa yenisi ile değiştiriniz.
E05	Aşırı akım koruması	Sistem kendi kendini korumaya geçer, veya makina parçası stok olur, sonuç olarak motor durur;panel yeniden kurulur ve "START"a basınız. 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.
E08	Sürücü hatası	Alt kontrol panelinin 24C02 8 pin bağlantısını kontrol ediniz.Düzelmezse alt kontrol panelini 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 şüpheleniz 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.