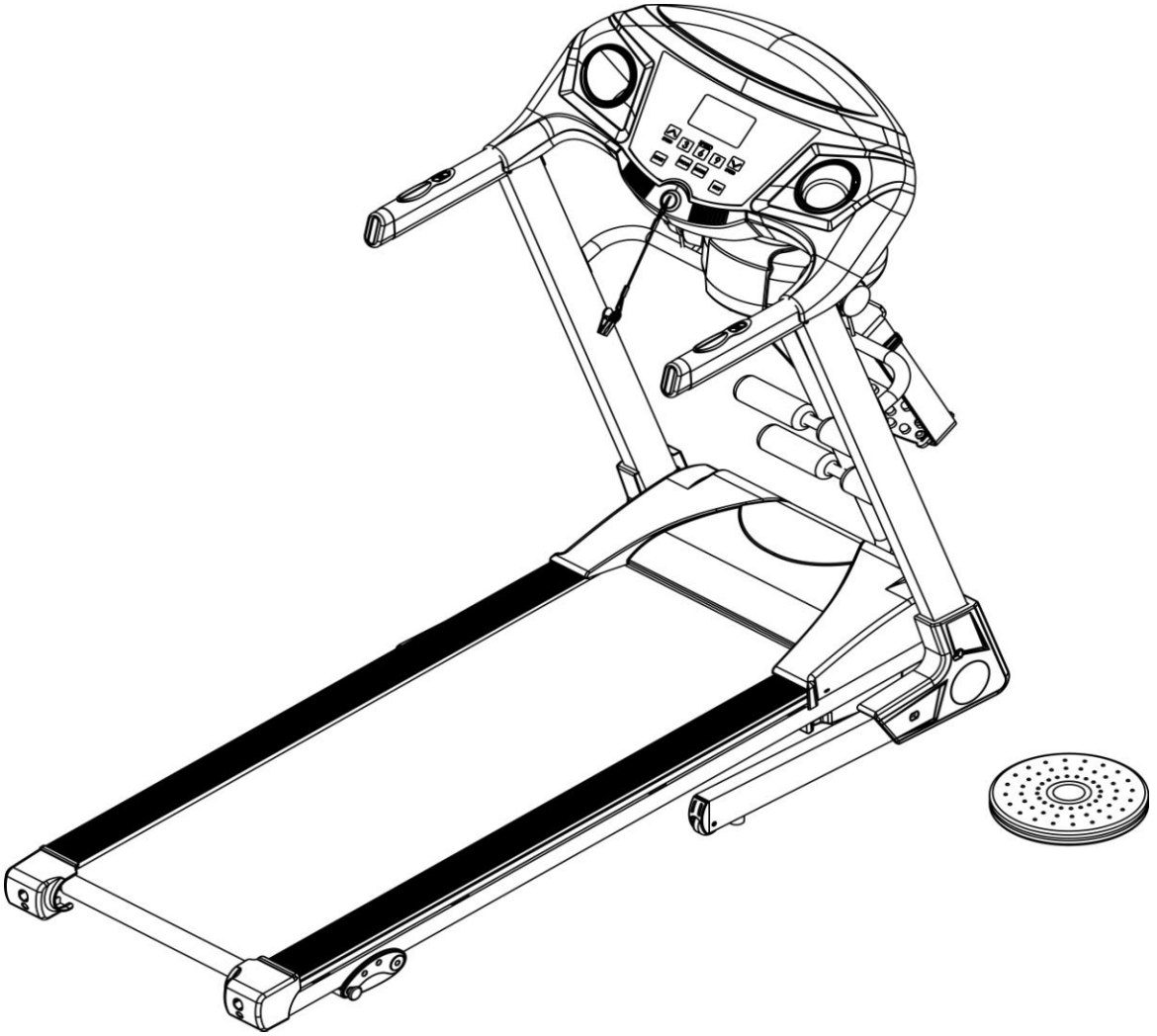




## ICONA KULLANMA KILAVUZU



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.

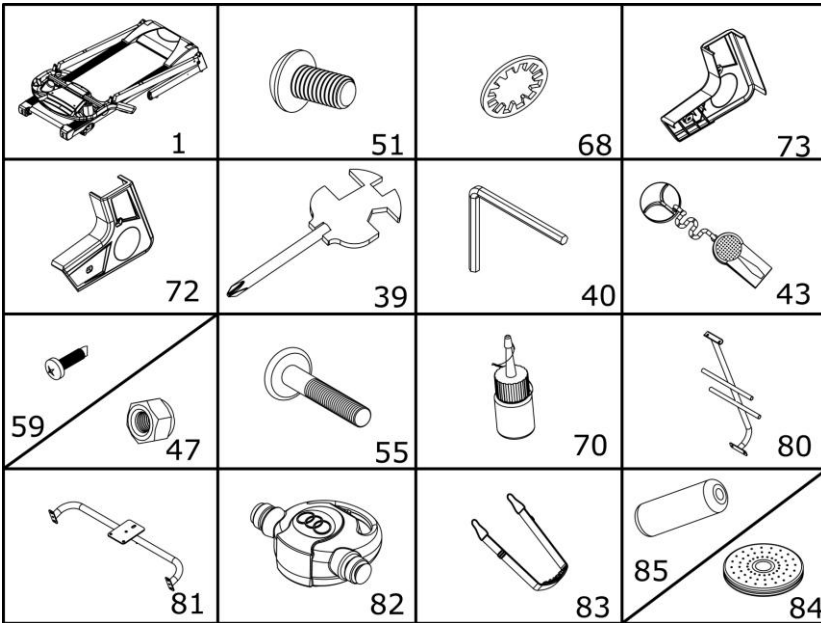
13. Kablonun ortasına bağlantı yapmayınız, kabloyu uzatmayınız ya da kablo fişini değiştirmeyiniz; kablonu üzerine herhangi bir ağır bir şey koymayınız ya da kabloyu ısı kaynağının yakınına koymayınız; çok yuvalı bir priz kullanılmamasını yasaklayınız; bunların yapılmaması yangın çıkmasına ya da insanların 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	70	Yağ şişesi		1
40	5# Alyan anahtar	5mm	1	84	Bükücü		1
55	Somun	M8*45	2	82	Masaj montörü		1
51	Somun	M8*16	10	80	Masaj destek çerçevesi		1
47	Vida	M8	2	81	Masaj sabit çerçevesi		1
68	Civata	8	14	85	Köpük		4
83	Masaj kayışı		1	59	Vida	ST4.2*19	4
43	Güvenlik kilidi		1	73	Sol Taban kapağı		1
39	Tornavida	S=13,14,15	1	72	Sağ taban kapağı		1

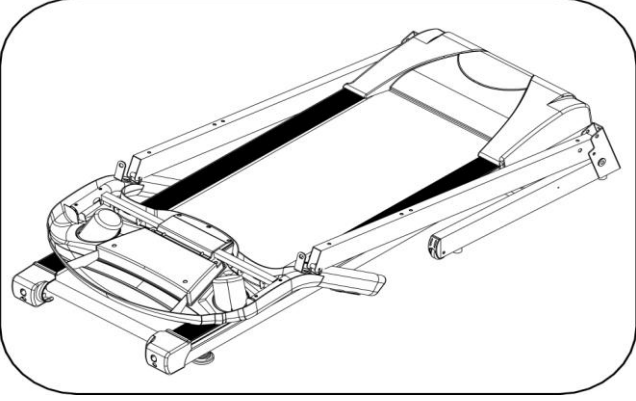
## SABİTLEME ARAÇLARI:

5# Alyan anahtar 5mm 1 adet、

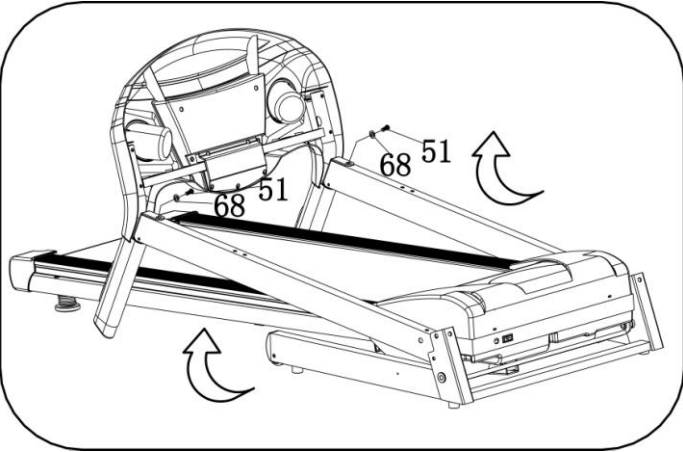
Anahtar tornavida S=13、14、15 1 adet

**Dikkat** : Kurulum bitmeden elektriğe bağlamayınız

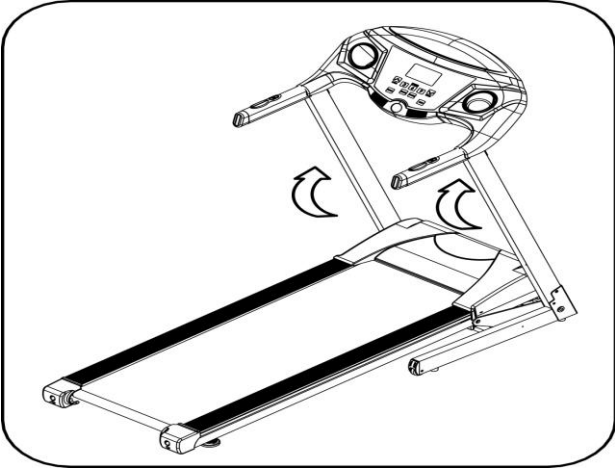
### ADIM 1:



### ADIM 2:



### ADIM 3:



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

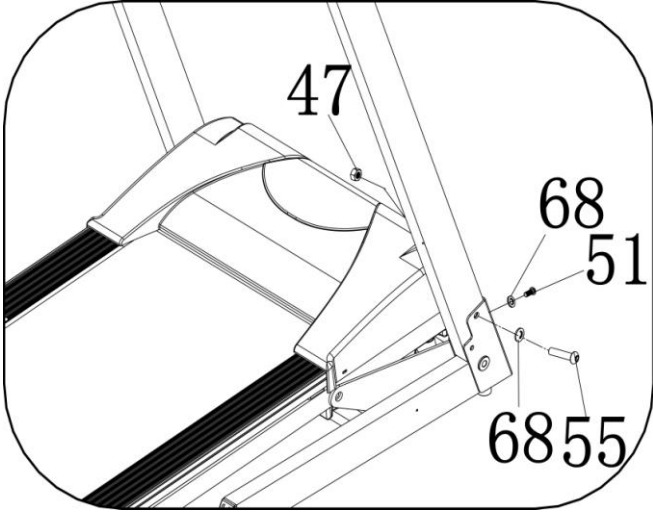
1. Bilgisayarı sol ve sağ dik çubukları kaldırınız.
2. M8\*16somun (51) ve civatayı (68) sağ dik çubuktan çıkarınız.
3. 5# alyan anahtar, M8\*16 somun(51) ve civata (68) yı kullanarak bilgisayar çerçevesini sağ ve sol dik çubuklara takınız.

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

Bilgisayarı ve dik çubukları yukarı doğru itiniz.

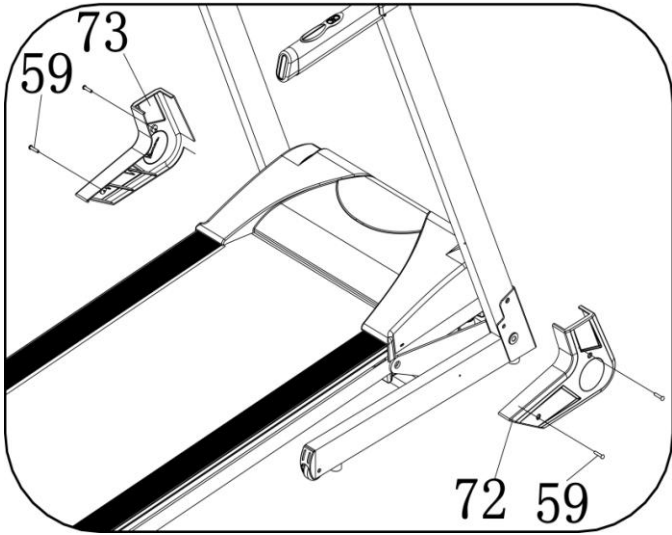
**Dikkat:** Düşmesini engellemek için dik çubukları elinizle tutunuz.

**ADIM 4:**



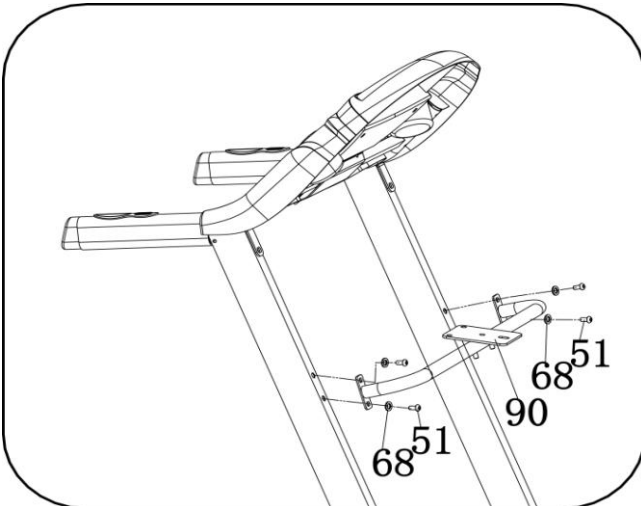
1. 5# alyan anahtarı kullanarak sağ dik çubuğu , M8\*45 vida (55), cıvata (68) ve vida ile (51) sağ dik tabana sabitleyiniz.
2. Sol dik çubuğu da aynı şekilde monte ediniz.

**ADIM 5:**



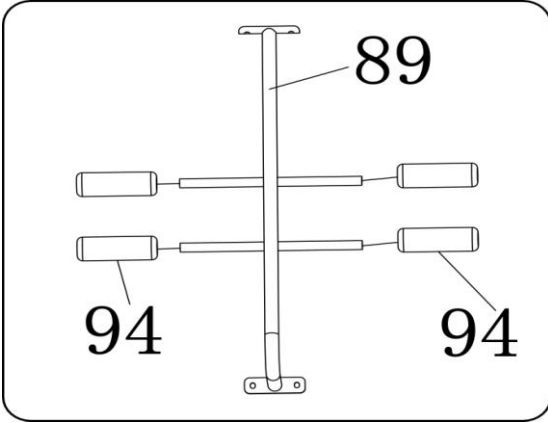
Alyan tornavidayı (39) ve ST4.2\*19 vidayı (59) kullanarak, Sol taban kapağını (73) ve sağ taban kapağını (72) her iki dik çubuklara sabitleyiniz

**ADIM 6:**



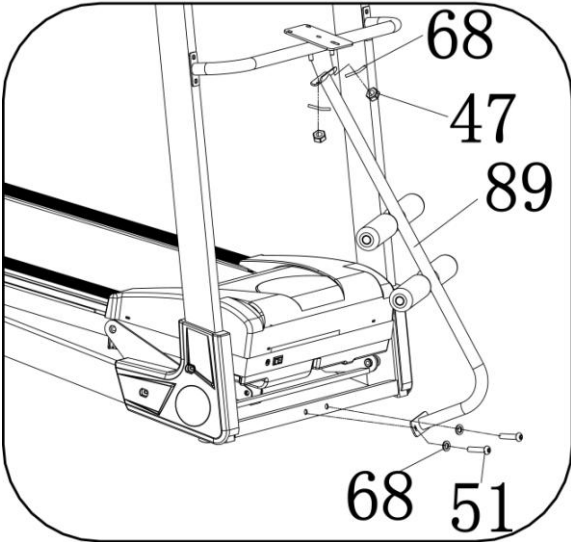
5# Alyan anahtarı (39) M8\*16 vidayı (51) ve kilit conta ( 68 ) kullanarak masaj aygıtı sabitleme çerçevesini (90) her iki dik çubuğa sabitleyiniz

**ADIM 7:**



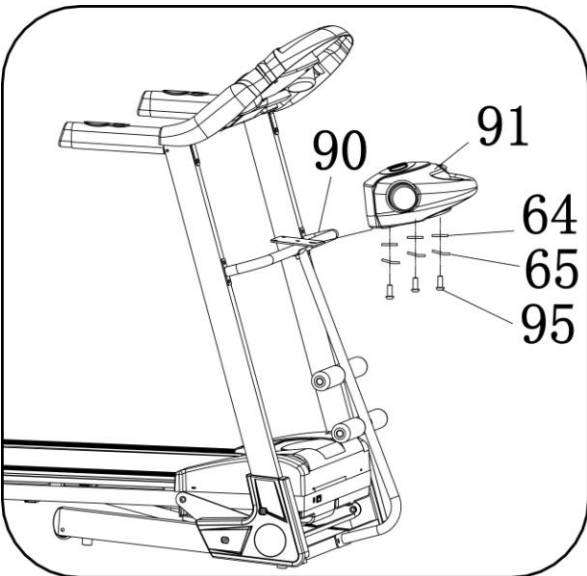
1. Köpüğü (94) masaj destek çerçevesine (89) geçiriniz.

**ADIM:8**



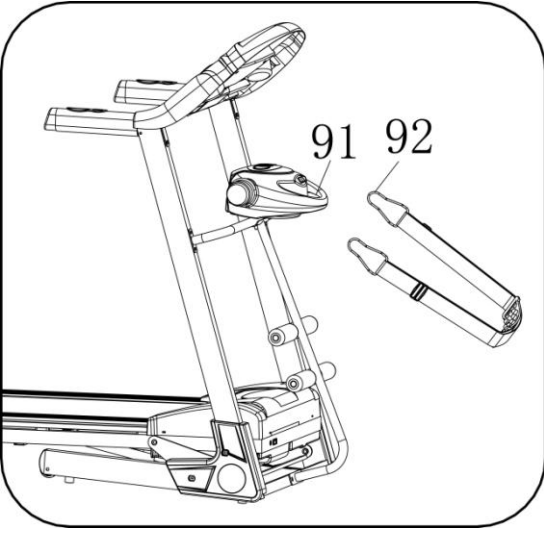
1. 5# alyan anahtar, alyan tornavida, M8\*16 vida (51) ve kilit contası ( 68 ) kullanarak masaj destek çerçevesinin bir yanını (89) çerçeveye sabitleyiniz.
2. alyan tornavida, M8 somun (47), kilit contası kullanarak ( 68 ) masaj destek çerçevesinin diğer yanını (89) çerçeveye sabitleyiniz.

**ADIM 9:**



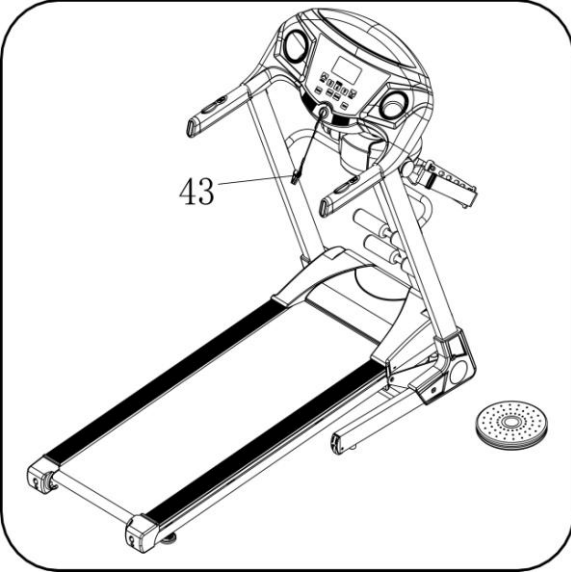
Masaj aygıtının başındaki (91) Üç somun, düz conta, yaylı contayı (64, 65, 95) çıkarınız. Sonra, masaj aygıtı başını masaj sabitleme çerçevesine (90) takmak için anahtar tornavidayı kullanınız. Sonra somun, düz ve yaylı contayı takarak sıkınız.

**ADIM 10:**



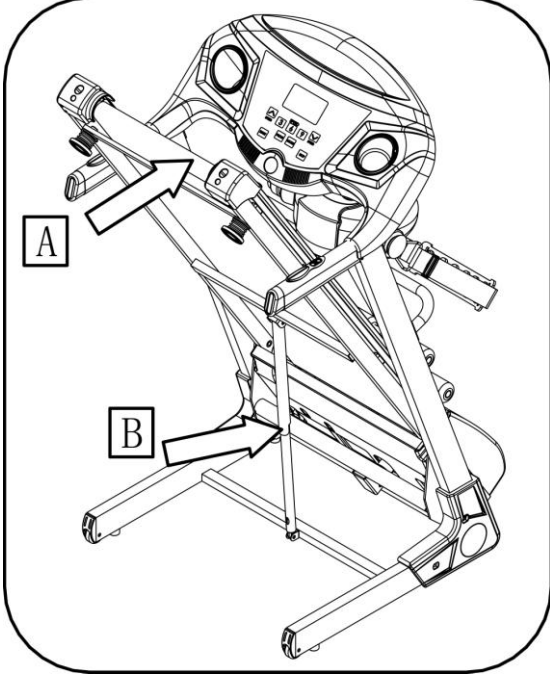
1. Masaj kemerini (92) masaj aygıtı başına takınız (91).

**ADIM 11:**

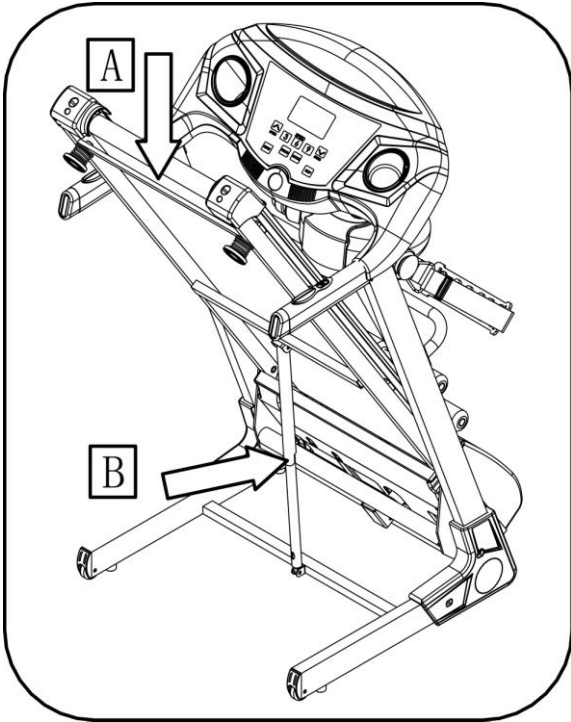


Güvenlik anahtarını (43) bilgisayara takınız ve twisteri koşu bandının sağ ve soluna yerleştiriniz.

**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**

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.)



### TEKNİK PARAMETRELER

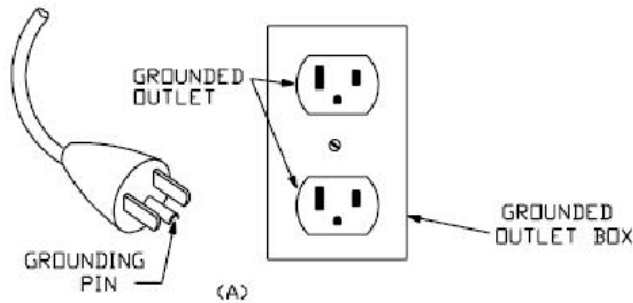
<b>KURULU ÖLÇÜLER</b> (mm)	1689*690*1341mm	<b>GÜÇ KAYNAĞI</b>	ETİKETTE GÖSTERDİĞİ GİBİ
<b>KATLI ÖLÇÜLER</b> (mm)	928*690*1452mm	<b>MAKSİMUM GÜÇ</b>	ETİKETTE GÖSTERDİĞİ GİBİ
<b>YÜRÜME ALANI</b> (mm)	420*1250mm	<b>HIZ ARALIĞI</b>	0.8-14KM/H
<b>NET AĞIRLIK</b>	58KG		
<b>1 LCD EKРАН</b> (MAVİ)	HIZ, ZAMAN, MESAFE, KALORİ,NABİZ		

### 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 elemanı ile bunu kontrol ediniz. Prize uymaması durumunda, ürünle birlikte verilen fişi değiştirmeyiniz, yetkili bir elektrikçi tarafından uygun priz in takılmasını sağlayınız. Bu ürün nominal 120 voltluk bir devrede kullanım için olup aşağıdaki resimde A şemasında çizilen fişe benzeyen bir topraklama fişine sahiptir. Ürünün, fişle aynı konfigürasyona sahip bir prize bağlanmasını sağlayınız. Bu ürünle herhangi bir adaptör kullanılmayacaktır.

#### Grounding methods



## EKRAN KULLANIM KILAVUZU



### LCD GÖSTERGE :

1. Hız penceresi: Hız verisini gösterir. Hız aralığı 0.8 ile 14.0KM/saat aralığındadır.
2. Zaman göstergesi koşma sürecini gösterir. Zaman aralığı: 0:00-99:59.
3. CAL/DIST kalori tüketimini ya da koşu mesafesini gösterir Standby ya da koşma durumunda, 5'er saniye ara ile göstergesi kalori tüketimini ya da koşu mesafesini gösterir.
4. INCLINE/PULSE (EĞİM/NABIZ) göstergesi eğim değeri ve kalp atışını gösterir: Koşucu nabızlığı tuttuğunda, gösterge nabızı gösterecektir. (Değer sadece referans içindir. Tıbbi bir veri olarak kabul edilmemelidir).
5. "PROG" göstergesi, makinanın sabit programlarını gösterir. Standby konumundayken "... " olarak görünecektir.

### FONKSİYON TUŞLARI

1. "MODE " mod seçme tuşudur. Durma modunda, program seçmek için, aşağıdaki tuşlara sırasıyla basınız: manüel mode (normal durum) zaman geri sayımı – mesafe geri sayımı – kalori geri sayımı
2. "PROG" tuşu: B. MOD: Durma modunda, program seçmek için, aşağıdaki tuşlara sırasıyla basınız: manüel mode (normal durum)  
P01-P12 sabit programlar  
FAT vücut yağı test programı
3. Başlatmak için durma modunda "START" tuşuna basınız. Güç açık ve emniyet kilidi takılıken bu butona bastığınızda koşu bandı durur.

---

4. Durdurmak için, motor çalışırken “STOP” tuşuna basınız.

5. “SPEED+” “SPEED-“ hız ayarlama tuşlarıdır. Bu tuşlarla çalışma sırasında hızı arttırır ya da yükseltebilirsiniz. Verileri motor durduğunda ayarlayınız. Ayarlama aralığı her seferinde 0.1 km'dir. Tuşa 0.5 saniye boyunca bastığınızda, eğim otomatik olarak artacak ya da eksilecektir.

6. “SPEED” tuşu: 3. 6. 9. 12 hızı çabuk bir şekilde ayarlamak için kullanılacak kısa yol tuşlarıdır.

### **HIZLI BAŞLATMA ( MANUEL MOD)**

1. “START” düğmesine basınız. Güvenlik anahtarını bilgisayar paneline yerleştiriniz.
2. Güç düğmesine açınız, Ekranda 3-2-1 görüntülenecek ve uyarıcı ses duyulacaktır. Koşu bandı düşük hızla çalışmaya başlayacaktır.
3. Hız ve eğimi ayarlamak için, koşu bandı çalışmaya başladıktan sonra “SPEED+”、“SPEED -” ve “INCLINE+”、“INCLINE -” basınız.

### **HAREKET SIRASINDA ÇALIŞTIRMA**

1. koşu bandının hızını azaltmak için “speed-“ tuşuna basınız.
2. Koşu bandının hızını arttırmak için “speed +” tuşuna basınız.
3. Motor çalışırken, motoru durdurmak için STOP düğmesine basınız.
4. Koşucu nabızlığa 6 saniye bastığında, kalp atışı verisi görünecektir.

### **MANUEL MOD**

1. Bekleme modunda, “START”, düğmesine basınız. Koşu bandı 0,8 km/saat hızla çalışmaya başlayacaktır. Diğer pencereler sıfırdan saymaya başlayacaktır. “SPEED+”、“SPEED -” ve “INCLINE+”、“INCLINE -” basarak hız ve eğimi ayarlayınız.

2. Bekleme modunda, “MODE”, düğmesine basınız. “TIME” penceresi yanıp sönmeye başladığında, “SPEED+”、“SPEED -” ve “INCLINE+”、“INCLINE -” basarak zamanı ayarlayınız. Zaman aralığı: 5:00-99:00.

3. Geri sayım modunda, “MODE”, düğmesine basınız. Gösterge penceresi yanıp sönmeye başladığında, “SPEED+”、“SPEED -” ve “INCLINE+”、“INCLINE -” tuşlarına basarak mesafeyi ayarlayınız. Mesafe aralığı: is 0.50-99.50.

4. Mesafe geri sayımı altında, kalori geri sayım moduna girmek için “MODE” tuşuna basınız. “CAL” penceresi yanıp sönmeye başladığında mesafeyi ayarlamak için “SPEED+”、“SPEED -” ve “INCLINE+”、“INCLINE -”tuşlarına basınız. Mesafe aralığı: 10.0-995.0.

5. Üç geri sayım modundan birini seçiniz ve START tuşuna basınız. Koşu bando 3 saniye içinde çalışmaya başlayacaktır. Hızı ayarlamak için “SPEED+”、“SPEED -” ve “INCLINE+”、“INCLINE -” tuşlarına basınız. Durdurmak için “STOP” tuşuna basınız.

## ÖNCE DEN HAZIRLANMIŞ PROGRAMLAR

Koşu bandında P01'den P12'ye kadar önceden hazırlanmış program bulunmaktadır. "PROGRAM" tuşuna bastığınızda, göstergede "P1-P12" görünecektir. 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. Bir sonraki zaman bölümünde, "Bi-Bi-Bi" sesini duyacaksınız. Hız programa göre değişecektir. Bu arada hız ve eğimi "SPEED+"、"SPEED -" ve "INCLINE+"、"INCLINE -" tuşlarına basarak değiştirebilirsiniz. Ayarlanmış zaman sıfırı gösterdiğinde, ya da belirlenen kalori veya mesafe, sıfıra düştüğünde, hız yavaş yavaş azalacak ve motor duracaktır. "Bi-Bi-Bi" şeklinde bir sinyal sesi duyulacak ve hız göstergesinde END (SON) yazısı görüntülenecektir. 5 saniye sonra, makine standby (bekleme) durumuna geçecektir.

### PROGRAM ARALIKLARI VE DEĞERLERİ

TIME		To set time / 20 time = running time of each period																			
PROGRAM		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

## BODY FAT TEST

**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 01-04 parametrelerini 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 24 arasındadır. Bir başka deyişle, 19'un altında çok ince 25 ile 29 arası kilolu ve 30'dan fazlası obezite anlamına gelir. (Değer sadece referans içindir. Tıbbi bir veri olarak kabul edilmemelidir).

F-1	Cinsiyet	01 (Erkek)	02(Kadın)
F-2	Yaş	10-----99	
F-3	Boy	100-----240	
F-4	Kilo	20-----160	
F-5	FAT	$\leq 19$	Zayıf
	FAT	$=(20-25)$	Normal
	FAT	$=(26-29)$	Kilolu
	FAT	$\geq 30$	Obez

### VERİ GÖSTERME VE KURULUM ARALIĞI

	ARALIK	STANDART MOD	STANDART PROGRAM	KURULUM ARALIĞI
HIZ	0.8KMH—14KMH	-----	-----	-----
ZAMAN	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
MESAFE	0.00KM—99.9KM	1.00KM	-----	0.5KM—99.5KM
KALORİ	0Kcl—999Kcl	50Kcl	-----	10Kcl—995Kcl

### ENERJİ TASARRUFU MODU:

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.

### ENERJİ 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.

### MP3 FONKSİYONU :

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.

---

## KAPATMA

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

## DİKKAT

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. KONSOL BASİT SORUN GİDERME METODU

1.Elektrik anahtarı açık konuma getirildikten sonra bilgisayarın çalışmamasının muhtemel sebebi: Bilgisayardan gelen kablo alt kontrol paneline tam olarak takılmamıştır ya da trafosu yanmıştır. Bilgisayardan kontrol paneline gelen her kabloyu kontrol ediniz, tam olarak takılı olduklarından emin olunuz. Kablo hasarlıysa değiştiriniz. Yukarıdaki işlemler problemi çözemezse, iyi bir trafoyla değiştirmeyi deneyiniz.

2. Ekran E01: Hata mesajı. Muhtemel sebebi: Bilgisayardan ve alt kontrol panelinden gelen kablolar tam olarak takılmamıştır, lütfen her kabloyu kontrol ediniz. Kablo hasarlıysa iyi bir kabloyla değiştiriniz.

3.Ekran E02: Elektriğin doğru olup olmadığını kontrol ediniz, değilse test için doğru elektrik kullanınız. Alt kontrol yanıp yanmadığını kontrol ediniz, iyi bir tanesiyle değiştiriniz, motor kablosunu yeniden takınız.

4. Ekran E03: Sensör sinyali yoktur. Sebepleri: sinyal algılanmamaktadır, sensor 10 saniye anında sinyal vermektedir), sensor fişinin doğru olarak takılıp takılmadığını ya da manyetik sensörün bozuk ya da hasarlı olup olmadığını kontrol ediniz, yeniden bağlayınız ya da sensörü değiştiriniz.

5. Ekran E05 aşırı akım koruması; bunun sebebi aşırı güç yüklemesidir: system 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.

6.START düğmesine basılmasının ardından motorun çalışmaması durumunda bunun muhtemel sebebi: motor kablosu kopuktur, emniyet borusu bozuk ya da düşmüştür, motor kablosu tam olarak takılı değildir,alt kontrol paneli üzerindeki IGBT yanıktır. Yukarıdaki sebepleri test ediniz ve ilgili parçayı değiştiriniz.

## 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 olacaktır. Eğer 4.8 km/s hızla yürürseniz, 1 km yi 12 dakikada alacaksınız. Sabit hızda kendinizi rahat hissediyorsanız, 30 dakika sonra hız ve eğim ekleyebilirsiniz, bu sayede iyi bir çalışma yapmış olursunuz. Bu aşamada bir seferde çok fazla hız ya da eğim ekleyemezsiniz. Sizin rahat hissetmenizi sağlayabilir.

### 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 **≤6KM/S, normal yürüme**; hareket hızı **≥8.0KM/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)

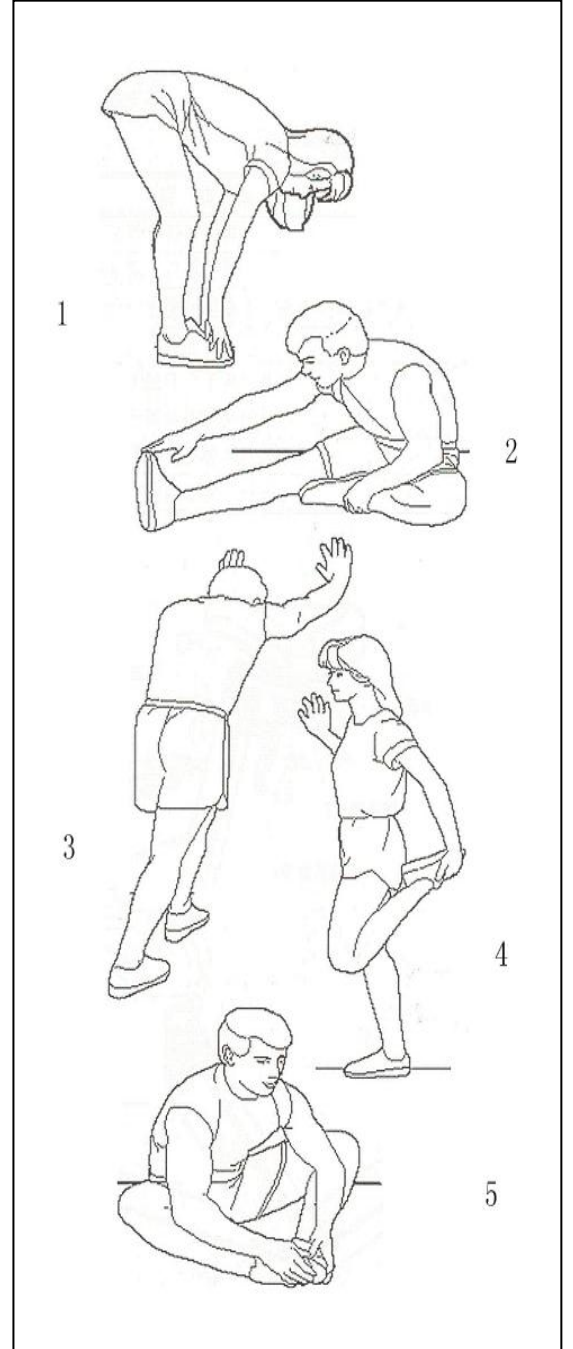
**2. Diz arkası esnetme:** temiz bir yere oturun, bir bacağınızı düz olarak koyun. Bacak içine düz yaklaşacak şekilde, diğer bacağı doğru alttan iletin. Eller parmak ucuna değmeye çalışır. 10-15 saniye yapıp dinlenin. Her bacak için üç kez yapınız. (bakınız resim 2).

**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.**

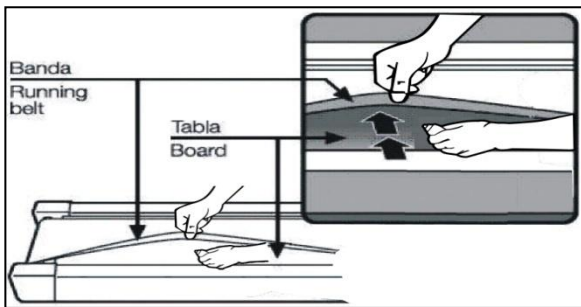
Yılda en az bir kez motor kapağını çıkarınız ve motor kapağının altını elektrikli süpürgeyle alınız.

## 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.

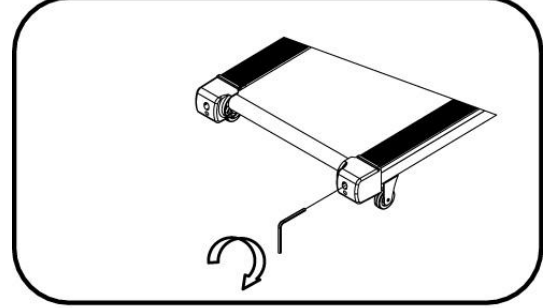
## BANDIN AYARLANMASI

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

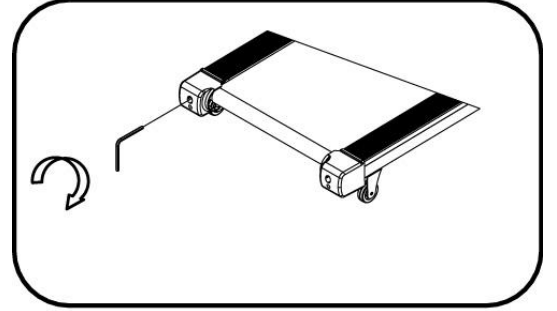
RESİM A.

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

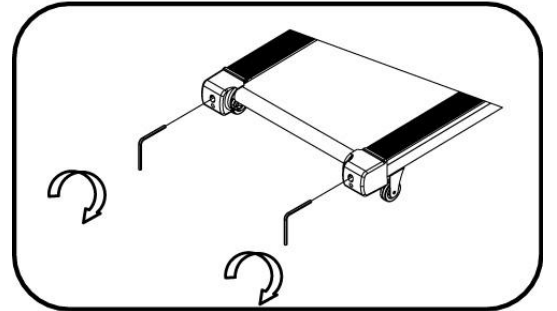
Bir süre çalıştıktan sonra kazanacağı gevşekliğe karşı, bandın sıkılığını zamanında ayarlayınız. Emniyet kilidi ve anahtarını çekiniz, sol ve sağ ayar civatalarını saat yönünde ¼ oranında çeviriniz, sonra koşuyu yeniden başlatınız, Bant doğru sıkılıkta olana kadar, bant sıkılığını teyit ediniz. RESİM C.



A

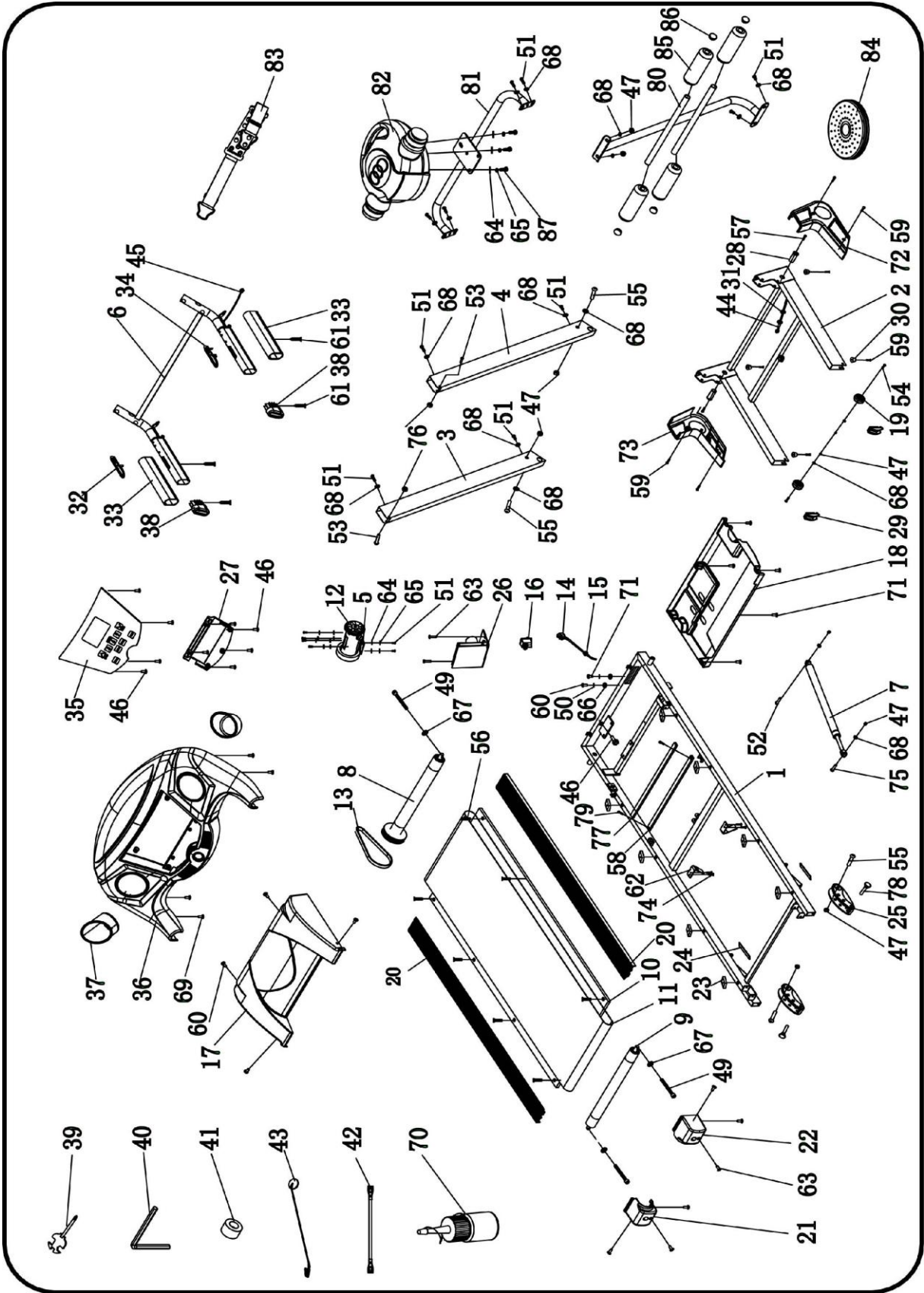


B



C

DETAYLI DİAGRAM



PARÇA LİSTESİ

Tanım	Özellikler.	No.	No.	Tanım	Özellikler.	No.
1 Ana çerçeve		1	49 Somun	M6*65	3	
2 Taban çerçevesi		1	50 Standart yaylı conta	5	2	
3 Sol dik boru		1	51 Somun	M8*16	10	
4 Sağ dik boru		1	52 Somun	M8*25 20	1	
5 Motor Mandalı		1	53 Somun	M6*37 15	2	
6 Bilgisayar çerçevesi		1	54 Somun	M8*40 20	2	
7 Silindir		1	55 Somun	M8*45 20	4	
8 Ön Röle		1	56 Somun	M6*35	8	
9 Arka Röle		1	57 Somun	M10*60 35	2	
10 Koşu tablası		1	58 Güçlendirme borusu		1	
11 Koşu kayışı		1	59 Vida	ST4.2*19	8	
12 DC Motoru		1	60 Somun	M5*8	6	
13 Motor kayışı		1	61 Vida	ST4.2*55	4	
14 Standart güç kablosu		1	62 Eğim Motoru		1	
15 Güç buşingi		1	63 Vida	ST4.2*19	8	
16 Düğme		1	64 Düz conta	8	7	
17 Motor kapağı		1	65 Standart yaylı conta	8	6	
18 Motor Alt kapağı		1	66 Kilit contası	5	2	
			67 Kilit contası	6	3	
19 Taşıma tekerlekleri		2	68 Kilit contası	8	12	
			69 Vida	ST4.2*20	4	
20 Yan demir		2	70 Silikon yağ		1	
21 Sol arka uç kapağı		1	71 Vida	ST4.2*12	5	
22 Sağ arka uç kapağı		1	72 Sağ dik çubuk kapağı		1	
23 Lastik ped		8	73 Sol dik çubuk kapağı		1	
24 Yay		2	74 Kılavuz kayış kancası		1	
25 Lastik ayak pedi		2	75 Somun	M8*42 20	1	
26 Kontrol Panosu		1	76 Somun	M6	2	
27 Yapışma paneli		1	77 EVA Ped	450*20*7	1	
28 Döner Kasa		2	78 Vida	ST4.2*12	4	
29 Jant kapağı		2	79 Eğim Mandalı		1	
30 Ayak pedi		4	80 İlif boru		2	
31 Halka koruma kablo fişi		2	81 Conta	10	4	
32 Start/Stop tuşlu nabız kolu		1	82 Somun	M10*20	2	
33 Köpük		2	83 Konik ped		2	
34 Hız tuşlu nabız kolu		1	84 Somun	M10*55	1	
35 Bilgisayar		1	85 Somun	M10*42	1	
36 Bilgisayar alt kapağı		1	86 Conta	10	2	
37 Şişelik		2	87 Somun	M10	2	
38 Boru yuvası		2	88 Somun	M6*16	2	
39 Anahtar/Tornavida	S=13、14、15	1	89 Masaj aygıtı Destek çerçevesi		1	
40 5# Alyan anahtar	5mm	1	90 Masaj aygıtı Sabit çerçevesi		1	
41 Manyetik halka		1	91 Masaj aygıtı başı		1	
42 AC tekli kablo		1	92 Masaj aygıtı kayışı		1	
43 Güvenlik kilidi		1	93 Twister		1	
44 Bilgisayar alt kablosu		1	94 Köpük		4	
45 Bilgisayar üst kablosu		1	95 Yuvarlak iç fiş		4	
46 Vida	ST4.2*13	9	96 Somun	M8*15	3	

---

47 Somun	M8	8
48 Somun	M8*25	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 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](mailto:info@spordunyasi.com.tr) 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.