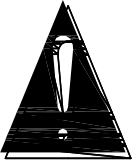
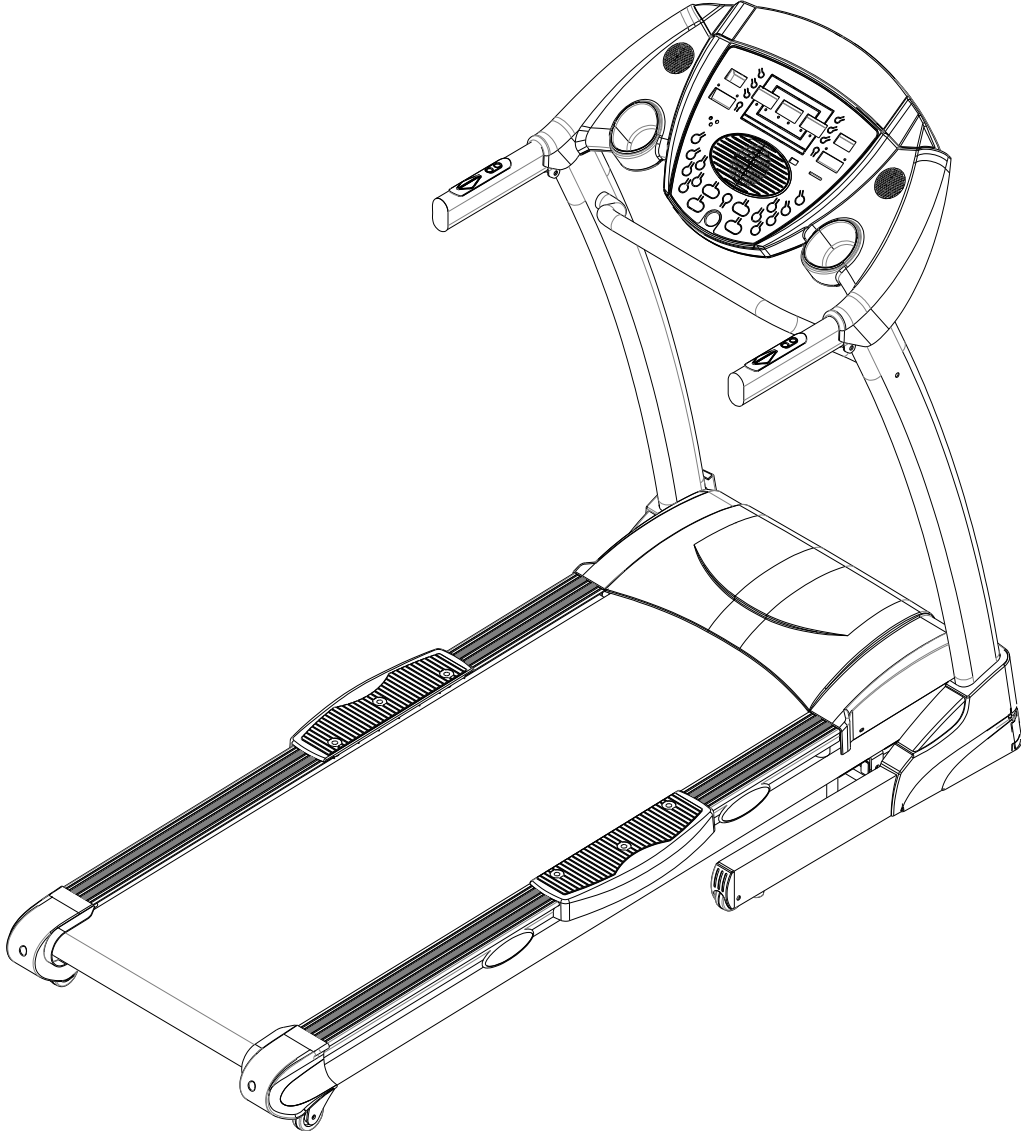


hattrick

OLYMPIC KOŞUBANDI KULLANMA KILAVUZU



LÜTFEN BU KULLANIM KILAVUZUNDAKİ TÜM TALİMATLARI MONTAJ VE KULLANIM ÖNCESİNDE DİKKATLİCE OKUYUNUZ VE DAHA SONRA BAŞVURMAK ÜZERE SAKLAYINIZ.

İÇİNDEKİLER

İÇERİK-----	1
ÖNEMLİ EMNİYET TEDBİRLERİ-----	2
KURULUM TALİMATLARI-----	3
KATLAMA & AÇMA TALİMATLARI-----	6
EĞİM VERME TALİMATLARI-----	7
TOPRAKLAMA YÖNTEMLERİ-----	8
ÇALIŞTIRMA TALİMATLARI-----	12
GÜVENLİ EGZERSİZ TALİMATLARI-----	17
ISINMA ALIŞTIRMALARI-----	19
BAKIM TALİMATLARI-----	20
BANDIN AYARLANMASI-----	22
AYRINTILI DİAGRAM-----	23
PARÇA LİSTESİ-----	24
HATA KODU VE ANLAMLARI-----	26

ÖNEMLİ GÜVENLİK TEDBİRLERİ

UYARI:

Egzersize başlamadan önce doktorunuza veya sağlık uzmanınıza danışmanızı öneririz, özellikle 35 yaş üzeri ya da bir kez sağlık sorunu yaşayanlar için.

Aşağıda belirtilen talimatları izlemediğiniz takdirde oluşabilecek herhangi bir sorun yada yaralanmalarda sorumluluk üstlenmemekteyiz. Koşu bandını dikkatli bir şekilde montajlayın ve motor kaapağını kapatınız, daha sonra güce bağlayınız.(çalıştırınız)

DİKKAT

1-Koşu bandını kullanmadan önce güvenlik kilitlerinin üzerinize veya kemere bağlı olup olmadığına emin olunuz.

2-Lütfen cihazın herhangi bir kısmına cihazı bozacak bir madde sokmayınız.

3-Koşu bandını açık konumuna getiriniz,yüzeyi düzeltiniz.Koşu bandını uygun havalandırmaya engel olacağı için kalın bir halı üzerine koymayınız.Koşu bandını su kenarına veya dışarıya koymayınız.

4-Yürüme bandı üzerinde ayakta iken asla başlamayınız.Makineyi başlattıktan ve hız kontrolünü ayarladıktan sonra yürüme bandı harekete başlamadan önce bir duraklama olabilir,her zaman kemeri takana kadar makinenin yanındaki ayak rayları üzerinde durunuz.

5-Egzersiz sırasında uygun giysiler giyiniz.Koşu bandına takılabilecek uzun,bol giysiler giymeyiniz.Her zaman kauçuk tabanlı koşu yada aerobik ayakkabılar giyiniz.

6-Egzersize başlarken çocukları ve evcil hayvanları koşu bandından uzak tutunuz.

7-Yemekten sonra 40 dk.egzersiz yapmayınız.

8-Cihaz yetişkinler için uygundur.Egzersiz sırasında çocuklara yetişkinler eşlik etmelidir.

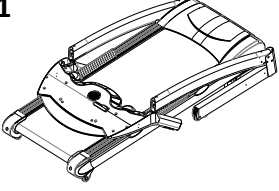
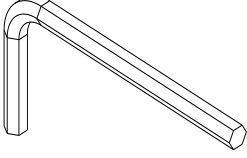
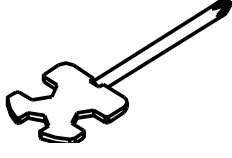

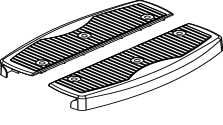
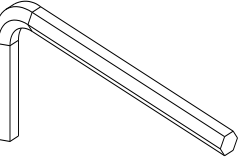
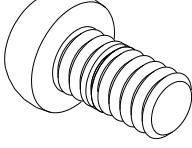
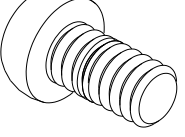
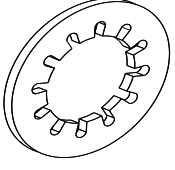
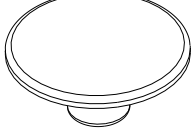

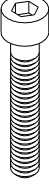

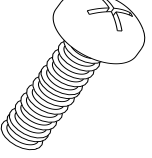
9-Egzersize ilk başladığınızda koşu bandına alışana ve kendinizi rahat hissedene kadar kollukları tutunuz.

10-Koşu bandı herhangi bir hasardan sakınmak için açık alan değil,kapalı alanda kullanılan bir cihazdır.Cihazı sakladığınız yeri temiz,düzgün ve kuru tutunuz.Başka amaçlar için kullanmaktan sakınınız,sadece egzersiz için kullanınız.

Bakanlıkça tespit edilen kullanım ömrü: 10 yıl

KURULUM TALİMATLARI

KUTUYU AÇTIĞINIZDA AŞAĞIDAKİ YEDEK PARÇALARI BULACAKSINIZ.

1		19		20		22	
23		37		61		62	
76		86		87		89	
92		93					

YEDEK PARÇA LİSTESİ

NO.	AÇIKLAMA	ÖZELLİK	ADET	NO	AÇIKLAMA	ÖZELLİK	ADET
1	ANA GÖVDE		1	62	CIVATA	M8*15	6
19	ALYEN ANAHTAR	S5	1	76	RONDELA	φ 8.4*φ 14.5*t0.8	8
20	TORNAVİDA		1	86	PEDAL BUJİSİ		6
22	ÖN KAPAK		2	87	GÜVENLİK ANAHTARI		2
23	PEDAL		2	89	CIVATA	M6*25	6
37	ALYEN ANAHTAR	S6	1	92	MP3 KABLOSU		1
61	CIVATA	M8*30	2	93	CIVATA	M4*15	6

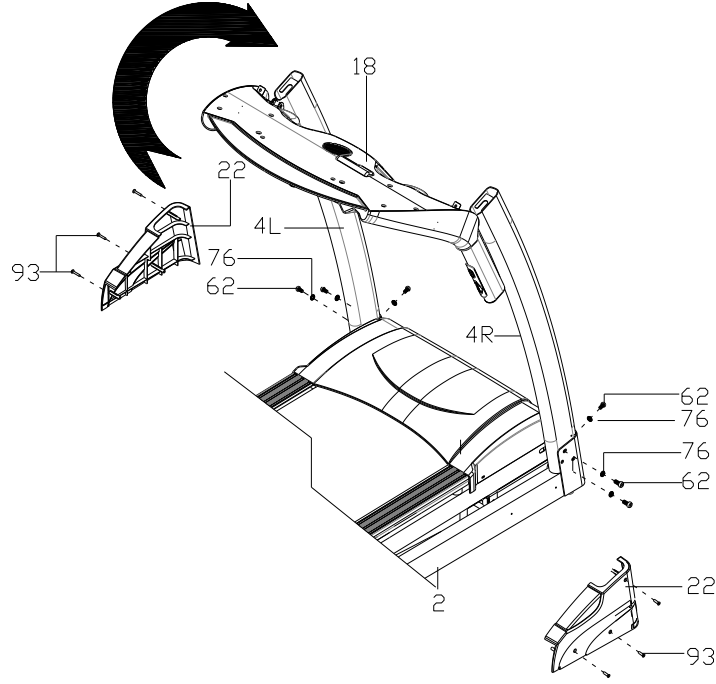
SABİTLEME ARAÇLARI:

5# ALYEN ANAHTAR 1 adet

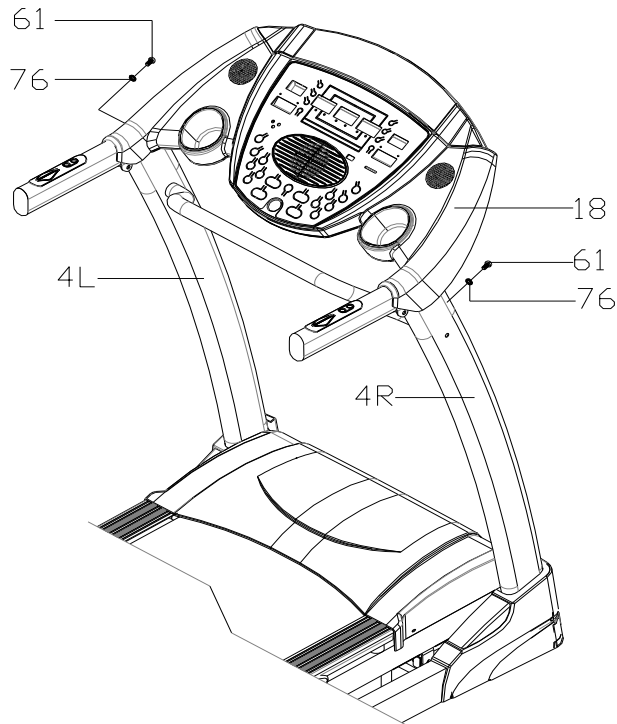
6# ALYEN ANAHTAR 1 adet

TORNAVİDA 1 adet

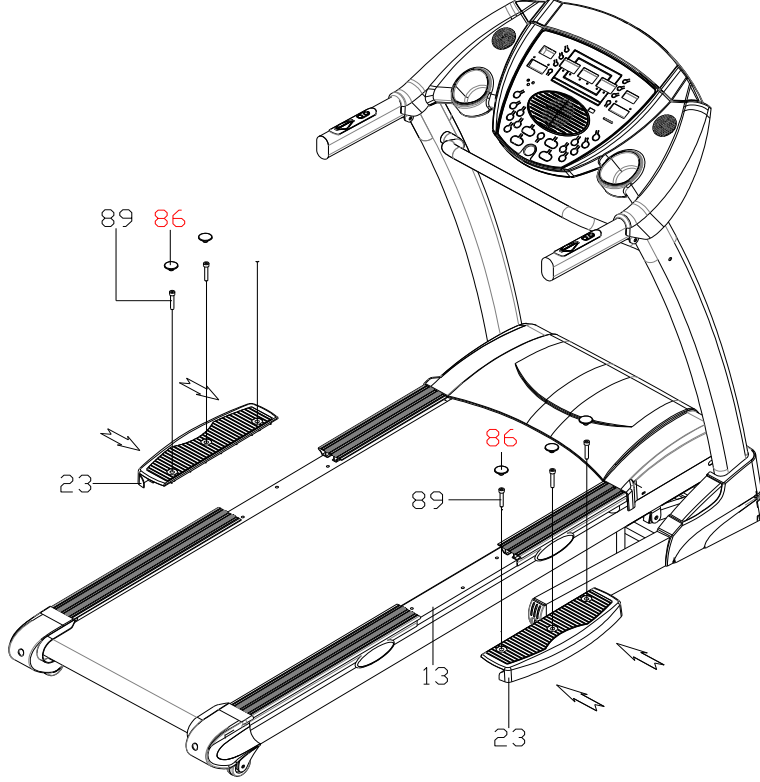
ADIM 1: Kutuyu açınız ve ana gövdeyi düz bir zemine koyunuz. Bilgisayarı (18) ve dikmeleri (4L/R) ok yönünde vida delikleri aynı hizaya gelene kadar çekiniz ; dikmeyi (4L/R) ayak gövde (2) üzerine cıvata M8*15 (62), rondela 14.5* ϕ 8.4*t0.8 (76) ile kitleyiniz. Bilgisayarı (18) ok yönünde vida delikleri aynı hizaya gelene kadar çeviriniz. Ön kapağı (22) ayak gövdesine (2) ve dikmeye (4L/R) cıvata M4*15 BOLT (93) ile kitleyiniz.



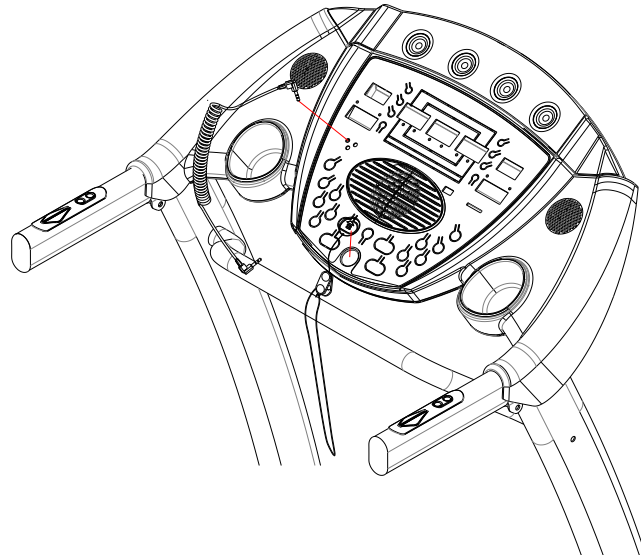
ADIM 2: Bilgisayarı (18) dikme üzerine (4L/R) cıvata M8*30 (61) ve rondela ϕ 8.4* ϕ 14.5*t0.8 (76) ile bağlayınız.



ADIM 3: Cıvata M6*25 (89) kullanarak pedalı (23) koşma tahtası üzerine (13) sabitleyiniz; sonra pedal bujisini (86) pedal üzerine (23) cıvataları kapatmak için takınız.



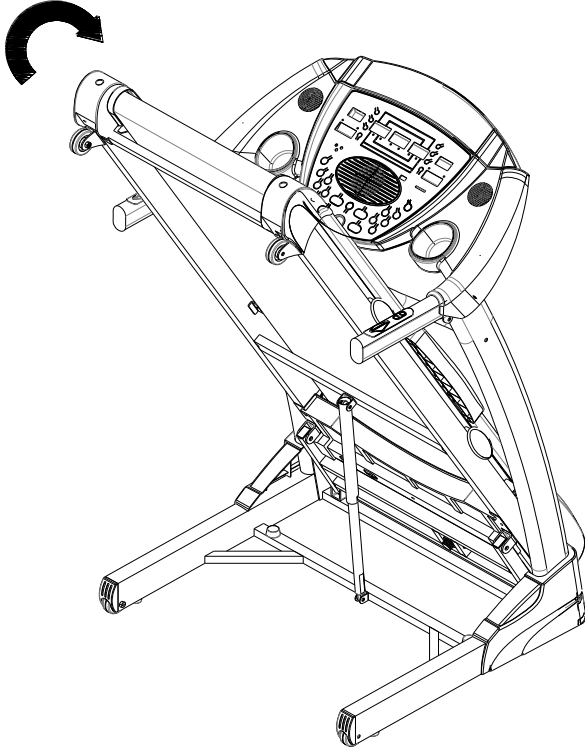
ADIM 4: Emniyet anahtarını (87) ve MP3 kablosunu takınız. (92)



DİKKAT

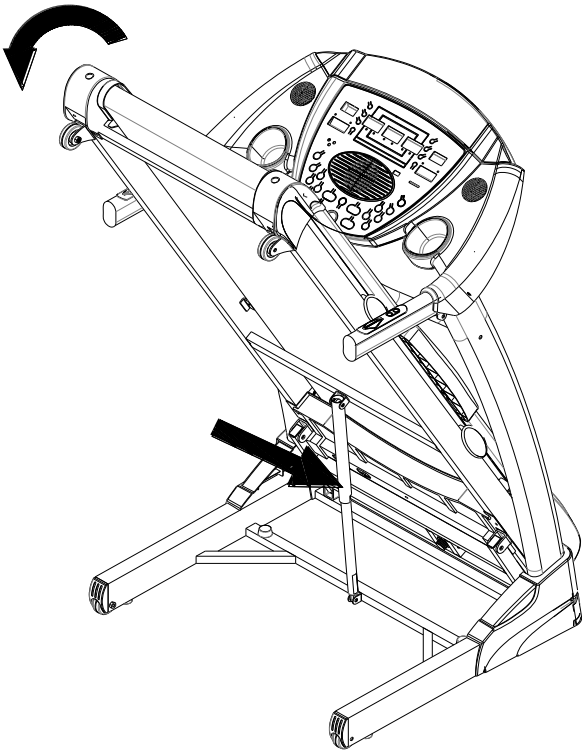
Montajın yukarıda belirtildiği şekilde tamamlandığını teyit etmeniz ve tüm cıvataları sıkmanız gerekmektedir. Herşeyin TAMAM olduğunu kontrol ettikten sonra aşağıdaki işlemi yapınız. Koşu bandını kullanmadan önce, lütfen talimatı dikkatlice okuyunuz.

KATLAMA TALİMATLARI



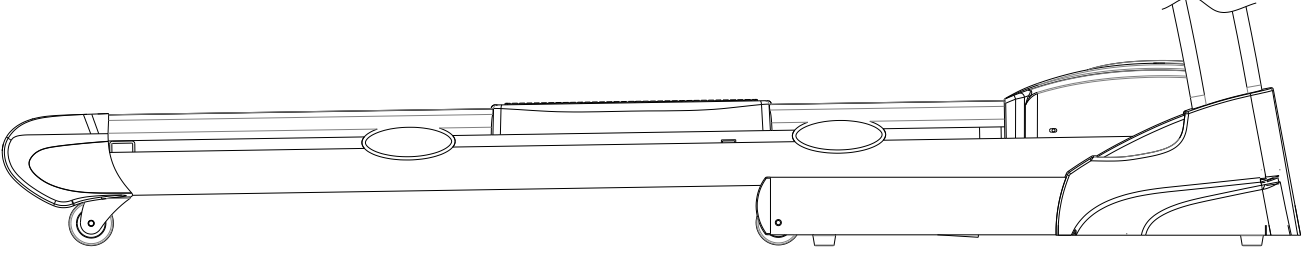
Cihazın ucunu elle destekleyiniz sonrasında silindirin yuvarlak boruya oturduğunu belirten sesi duyana kadar ok yönünde yukarı doğru çekiniz.

AÇMA TALİMATLARI

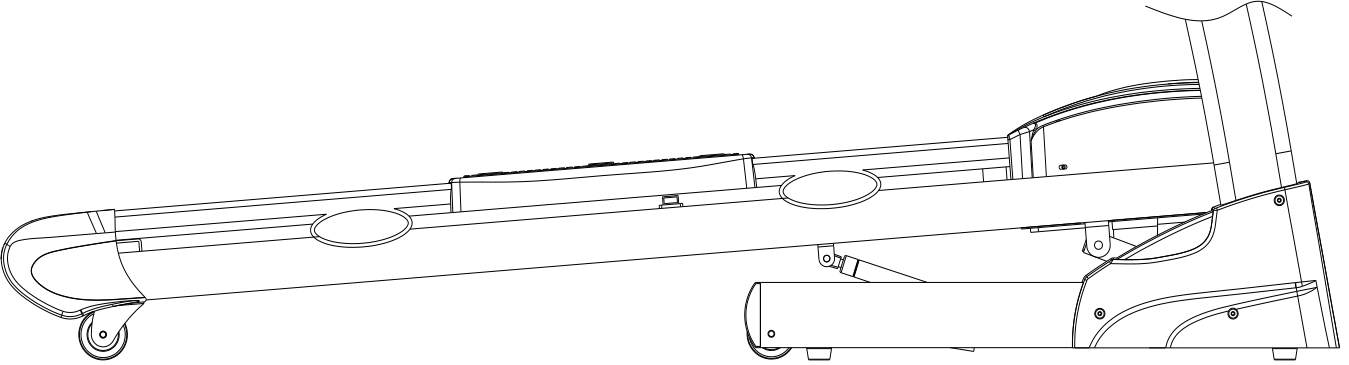


Koşu bandının ucunu elle destekleyiniz,okla gösterildiği şekilde hava basıncı çubuğunun olduğu yere ayağınızla vurunuz,sonrasında ana çerçeve otomatik olarak aşağı doğru gelecektir.

EĞİM TALİMATLARI



RESİM I



RESİM II

EĞİM TALİMATLARI

Gidon üzerinde bulunan **【EĞİM/EĞİM+】** **【EĞİM/EĞİM-】** ve **【+】** **【-】** düğmeleri vardır.

Cihaz çalışırken eğimi ayarlamak için , adım 1 seviyesi/zamanıdır.

Düğmeye 2 saniyeden fazla basınız, otomatik olarak artacak yada azalacaktır.

Ayrıca kısayol tuşu 3, 6, 9,12 yi de kullanabilirsiniz.

1. Resim eğimin "0" olduğunu, 2. Resim eğimin "15" olduğunu gösterir.

TOPRAKLAMA YÖNTEMLERİ

Bu ürün toprağa bağlanmalıdır. Eğer çalışmaz ya da arızalanırsa, topraklama elektrik çarpma riskini azaltmak için elektrik akımına minimum direnç sağlar. Bu ürün topraklama teli ve topraklı priz cihazına sahip olan yalıtılmış kablo ile donatılmıştır. Fiş bütün bölgesel kod ve kurallara uygun olarak topraklanmış ve kurulmuş uygun bir prize takılmalıdır.

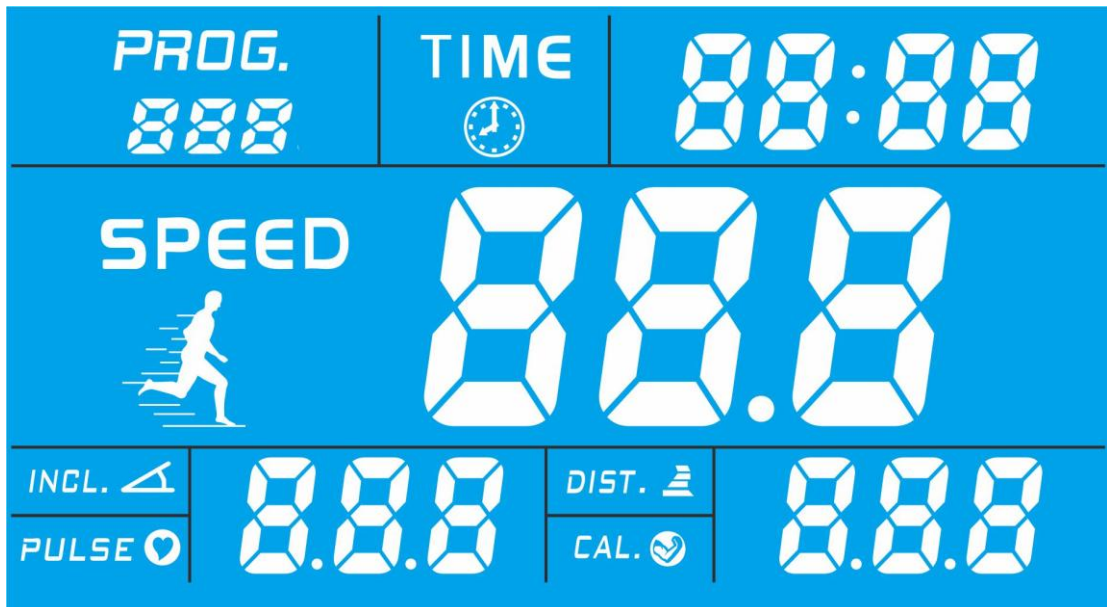
Tehlike_Hatalı bir topraklama teli cihaz bağlantısı elektrik çarpma riskine sebep olabilir. Ürünün uygun bir şekilde topraklanıp topraklanmadığından emin değilseniz yetkili bir elektrik teknisyeni veya servis görevlisi ile kontrol ediniz. Ürün ile verilen fişi değiştirmeyiniz- eğer prize uygun değilse, yetkili elektrik teknisyeni tarafından kurulmuş uygun bir priz alınız. Bu ürün nominal 220-voltluk devre kullanımı içindir ve aşağıdaki şekilde şema A'da gösterilen prize benzeyen topraklı prize sahiptir. Ürünün priz ile aynı yapıya sahip bir fiş ile bağlı olduğuna emin olunuz. Bu ürün ile hiçbir adaptör kullanılmamalıdır. (Aşağıdaki resim sadece kaynak içindir).

ÇALIŞTIRMA TALİMATLARI

1. EKRAN PENCERESİ



LCD EKRAN:



LCD PENCERE FONKSİYONU

1. "HIZ" PENCERESİ:

Güncel hızınızı gösterir, aralığı **1.0-20.0** KM/H dir. START tuşuna bastığınızda, 3 den geri sayımı gösterir: 3,2,1.

2. " MESAFE / KALORİ" PENCERESİ:

2.1 Koşma mesafesini gösterir.

Her 5 saniyede, mesafe ekranı kalori ekranına geçecektir.

2.2 Kalori değerini gösterir.

Her 5 saniyede, kalori ekranı mesafe ekranına geçecektir.

3. " NABIZ/EĞİM" PENCERESİ:

3.1. Kalp atış değerini gösterir. Nabızı tuttuğunuzda, kalp atım oranı ekranda görünür ve uyan ışık yanar. Kalp atım değeri 50-200 defa/dakika dır.Bu bilgi sadece referans içindir,medikal bir veri değildir.

3.2. Eğim değerini gösterir. Eğim aralığı 0-15% dir.





4. "ZAMAN " PENCERESİ:

Koşma zamanını gösterir.

5. " PROGRAM" PENCERESİ:

Programı gösterir: P01-P24, FAT

DÜĞME FONKSİYONU

	Başlamak için bu düğmeye basınız. 3 saniye geri sayımdan sonra , cihaz en düşük hız olan 1.0 KM/H dan çalışmaya başlayacaktır.
	Durdurmak için bu butona basınız.
	Program seçimi içindir: P01-P24, FAT,
	Manüel mod ve geri sayım modunu seçer: ZAMAN GERİSAYIMI, MESAFE GERİSAYIMI, KALORİ GERİSAYIMI.

	Cihaz çalıştığında hızı ayarlamak için, amaç kilometrede 0.1 km/hypo dur.
	Cihaz çalışırken eğimi ayarlamak için , amaç is 1%。 Dir.
	4 / 8 / 12 / 16 cihaz çalışırken hızı ayarlar.
	3 / 6 / 9 / 12 cihaz çalışırken eğimi ayarlar.
	FAN düğmesi: Fanı çalıştırmak için basınız, durdurmak için de tekrar basınız.
	“VOL+- “ müzik çalarken ses ayarını yapabilirsiniz.
	“Prev/next”SD kartınız yada USB takılı iken şarkılar arası geçişleri sağlar.
	“MUTE” müziğin sesini tamamen kapatır.
	“PAUSE” müziği durdurur.

ANA FONKİSYON

Cihazı açık konuma getiriniz, tüm pencerelerin ışığı 2 saniyelğine yanmakta olup, sonra bekleme durumuna geçmektedir.

1. HIZLI BAŞLATMA (MANUAL MOD)

Emniyet anahtarını yerleştiriniz ve başlatma düğmesine basınız. 3 saniye sonra koşu bandı en düşük hızda çalışmaya başlayacaktır. "HIZ + -", "4 8 12 16" tuşuna basınız yada sağ gidondan ayarlama yapınız. "EĞİM (+-)", "3 6 9 12 " tuşuna basınız yada sol gidondan ayarlama yapınız. Durdurmak için "STOP" düğmesine basınız yada emniyet anahtarını çıkarınız.

2. GERİSAYIM MODU

"MODE" düğmesine basınız, zaman geri sayımı, mesafe geri sayımı, ısı geri sayımının birini seçiniz. Pencereler bir fabrika değeri göstermekte olup, parlamaktadır. Gerekli değer için "HIZ + -" tuşuna basınız. START düğmesine basınız. 3 saniye sonra koşu bandı en düşük hızda çalışmaya başlayacaktır. "HIZ + -", "4 8 10 12 " tuşuna basınız yada yada sağ gidondan ayarlama yapınız. "EĞİM (+-)", "3 6 9 12 " tuşuna basınız yada sol gidondan ayarlama yapınız. Durdurmak için "STOP" düğmesine basınız yada emniyet anahtarını çıkarınız.

3. HAZIR PROGRAM

P21- den P24 a kadar olan programlardan herhangi bir seçmek için program düğmesine basınız, zaman penceresi fabrika ayarını göstermekte ve yanıp sönmektedir. İstedığınız zamanı ayarlamak için hız düğmesine basınız. Üzerinde bulunan programda toplam 160 bölüm bulunmakta olup, her bölümün koşu süresi, zaman/16 ya ayarlıdır. Başlat düğmesine basınız, koşu bandı 3 saniyelik geri sayım sonrasında çalışmaya başlayacaktır. Bir bölüm egzersiz sona erdikten sonra otomatik olarak diğer bölüme geçecektir ve hız da ilgili bölümün hızına dönecektir. Ve koşarken hızı "HIZ +,-" düğmesiyle ayarlayabilirsiniz. Tüm bölümler sona erdikten sonra program duracak ve koşu bandı yavaşlayıp duracaktır. Makineyi durdurmak için aynı zamanda durdurma düğmesine basabilir ya da emniyet kilidini çıkarabilirsiniz.

NABIZ FONKİSYONU

Koşu bandı çalışırken, nabız ölçme bölümünü 5 sanye süreyle tutunuz, bu size nabız bilgilerinizi gösterecektir. Nabızı ölçerken kalp şeklinde bir grafiğe sahiptir. Bu bilgi sadece referans amaçlı olup medical very olarak kullanılamamaktadır.

FAN FONKİSYONU

Fanı çalıştırmak için FAN düğmesine basınız.

ENERJİ TASARRUF MODU

Bu sistem enerji tasarrufu içerir, eğer koşubandı çalışmıyor yada 10 dakika boyunca herhangi bir talimat uygulanmıyorsa. Sistem enerji tasarruf moduna girecek ve ekran kapanacaktır. Bu sistemden çıkmak için herhangi bir tuşa basabilirsiniz.

EMNİYET ANAHTARI FONKSİYONU

Emniyet kilidi çıkarıldığında, pencere “---” ibaresini göstermekte olup koşu bandı “didi” şeklinde bir alarm sesi çıkararak hızlı bir şekilde duracaktır. Emniyet kilidini yerine takınız ve program fabrika ayarlarına getiriniz.

MP3 FONKSİYONU

Bu cihazda çeşitli medya araçlarını kullanabilirsiniz : SD kart / USB disk / MP3 kablosu /kulaklık

Müzik dinliyorsanız sesinin açık olduğundan emin olunuz.

A. SD kart / USB disk ekranı:

SD kart yada USB diski takınız, sistem otomatik olarak çalışacaktır.

Müziği yada sesi ayarlamak için gerekli tuşları kullanınız.

B. MP3 kablosu ekranı:

MP3 kablosunu ilgili cihazınıza takınız (MP3 / PHONE)

Müziği yada sesi ayarlamak için gerekli tuşları kullanınız.

DİKKAT

SD kartınızı / USB diski / MP3 kablosunu birlikte takınız, öncelik aşağıdaki gibidir:

1, MP3 kablosu

2,SD kart yada USB disk.

VUCUT YAĞ ÖLÇÜMÜ/BODY FAT

Bekleme konumunda, vücut yağ testi olan “FAT” e giriş yapmak için, devamlı olarak PROGRAM düğmesine basınız. Pencerede “FAT” ibaresi gösterildiğinde, MODE düğmesine basınız ve sıralamayı seçiniz (“-1-” CİNSİYET, “-2-” YAŞ, “-3-” BOY, “-4-” AĞIRLIK). Ayar yapmak için HIZ+, HIZ- e basınız. Tüm parametreler seçildiğinde, tekrardan MODE düğmesine basınız. Pencere “-5-” ve “---” ibarelerini gösterecektir. Sonrasında nabız ölçme yerinden kavrayınız, pencere sizin vücut yağ indeksinizi gösterecektir.

VÜCUT YAĞ ENDEKSİ KARŞILAŞTIRMASI

Vücut yağ endeksi (BMI)	Obezite
<19	Zayıf
19--26	Normal
26--30	Aşırı Kilolot
>30	Obez

PARAMETRE EKRANI VE AYAR ARALIĞI

PARAMETRE	SIRA	NOT
CİNSİYET	01--02	01= ERKEK 02= KADIN
YAŞ	10—99 YAŞ	
UZUNLUK	100—200 CM	
AĞIRLIK	20—150 KGS	

	Varsayılan değer	Varsayılan kurulum değeri	Kurulum oranı	Ekran oranı
ZAMAN(dk: s)	30:00	30:00	5:00---99:00	0:00—99:59
HIZ(km/h)	-----	-----	-----	1—20 KMH
MESAFE(km)	1.0KM	-----	0.5—99.9KM	0.00—99.9KM
EĞİM	-----	-----	-----	0%---15%
KALORİ	50Kcl	-----	10Kcl—999Kcl	0Kcl—999Kcl

PROGRAM EGZERSİZ CETVELİ

ZAMAN		ZAMAN / 20 DERECE = HER DERECE ZAMANI																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
PROG																					
P1	HİZ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	EĞİM	1	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	HİZ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	EĞİM	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	HİZ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	EĞİM	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	HİZ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	EĞİM	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	HİZ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	EĞİM	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	HİZ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	EĞİM	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P7	HİZ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	EĞİM	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P8	HİZ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	EĞİM	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P9	HİZ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	EĞİM	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	HİZ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	EĞİM	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	HİZ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	EĞİM	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	HİZ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

	EĞİM	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	HİZ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	EĞİM	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P14	HİZ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	EĞİM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P15	HİZ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	EĞİM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P16	HİZ	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	EĞİM	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P17	HİZ	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	EĞİM	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	HİZ	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	EĞİM	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P19	HİZ	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	EĞİM	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	HİZ	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	EĞİM	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P21	HİZ	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	EĞİM	1	2	2	3	4	4	3	2	1	0	1	2	2	3	4	4	3	2	1	1
P22	HİZ	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	EĞİM	1	4	5	7	9	10	9	7	5	3	1	4	5	7	9	10	9	7	5	3
P23	HİZ	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	EĞİM	2	5	6	8	10	8	6	6	2	2	2	5	6	8	10	8	6	6	2	2
P24	HİZ	1	4	6	8	6	6	4	4	2	2	1	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	EĞİM	2	4	4	5	2	3	4	5	4	3	2	4	4	5	2	3	4	5	4	3

GÜVENLİ EGZERSİZ TALİMATLARI

HAZIRLIK

35 yaş civarındaysanız veya sağlık probleminiz varsa, hatta bu sizin fitness egzersizlerini ilk kez yapışınız ise, lütfen cihazı kullanmadan önce doktora ya da bir profesyonele danışınız. Egzersiz yapmadan önce, başlatma, durdurma, hız ayarı gibi hususların nasıl kullanılacağını öğrenmek için lütfen yan tarafta durunuz. Koşu bandının plastic döşemesi üzerinde durduktan sonra, tutma yerlerinden yakalayınız, 1.6—3.2 m/saat şeklinde düşük bir hızla makineyi başlatınız, düz durunuz, ileri bakınız, bir kaç kez tek ayağınızla egzersizi yapmayı deneyiniz sonrasında egzersizi yapmak için koşu bandı üzerinde durunuz. Alıştıktan sonra hızı 3—5 km/saat e çıkarabilir ve 10 dakika boyunca bunu yapabilirsiniz, daha sonrasında durunuz.

EGZERSİZ

Hız ve eğim gibi hususların nasıl kullanılacağını öğrenmek için yan taraf üzerinde durunuz, öğrendikten sonra egzersizi yapmaya başlayabilirsiniz. Sabit adımlarla 1 kmlik bir yürüyüş için 15-25 dakika gerekmektedir, lütfen bunu kaydediniz. Ve 4.8 km/saat hızla 1 km yürümek için yaklaşık 12 dakika gerekmektedir. Bunu kolaylıkla birkaç kez yapabilirsiniz, daha yüksek hız ve eğime ayar yapabilirsiniz, 30 dakikaya çıktığınızda iyi bir egzersiz yapmış olabilirsiniz. Yavaş yürüyüş egzersizi yapmadan önce, bunun sağlığınız için olduğunu ve rahatsız etmemesi gerektiğini unutmayınız.

EGZERSİZ MİKTARI

KISAYOL--- Zaman kazanmanın en iyi yolu 15-20 dakikalık egzersiz yapmaktır.

2 dakika süreyle, 4.8 km/saat hızla 2 dakika boyunca ısınınız ve hızı 5.3 km/saat ve 5.8 km/saat e ayarlayınız, bu iki hızda egzersize devam ediniz. Ardından, nefes alıp verişinizin hızlandığını hissedene ancak zorlanma hissetmeyene kadar her 2 dakikada bir 0.3 Km/saatlik bir hız artışı yapınız, bu rahatsız edici geldiyse, lütfen 0.3 km/saat yavaşlatınız. Hızı düşürmek için 4 dakika veriniz. Hızı arttırarak egzersizi ağırlaştırmanın zor olduğunu hissederseniz, eğimi yavaşça arttırmayı seçebilirsiniz, bu da egzersizi ağırlaştırabilmektedir.

ISI TÜKETİMİ--- Bu şekilde gerçekten ısı tüketilebilmektedir.

5 dakika süreyle, 4—4.8 km/saat hızla ısınınız, sonrasında her 2 dakikada bir artan şekilde hızı 0.3 km/saat ekleyiniz, rahat olduğunuz ve dayanabildiğiniz hızda 45 dakika yapabilirsiniz. Güçlenmek için egzersiz yapınız. hızda 1 saat yapabilirsiniz. Hızı azaltmak için en az 4 dakika veriniz.

EGZERSİZ SIKLIĞI

Hedef haftada 3-5 kez olup her seferinde 15-60 dakikadır. Bir zaman çizelgesi oluşturarak daha iyidir, kendinize iltimas geçmeyiniz. Yorucu bir egzersiz derecesine hız ve eğim ayarı yaparak ulaşabilirsiniz. Egzersize başlarken eğimi ayarlamamanızı tavsiye etmiştik.

Egzersiz yapmadan önce lütfen profesyonel personele danışınız. Sizin yaş ve sağlık durumunuza göre egzersiz oranı/yoğunluğu ve süresi konusunda size tavsiyeler verebilmektedirler. Koşu yaparken göğüste sıkışma ya da göğüs ağrısı, düzensiz kalp atışı, kısa nefesler, baş dönmesi ya da diğer herhangi bir rahatsızlık hissetmeniz durumunda derhal durunuz! Ve Egzersize devam etmeden önce bir profesyonele danışınız. Koşu bandını sıklıkla kullanıyorsanız, normal yürüyüş hızını veya jogging hızını seçebilirsiniz.

Herhangi bir deneyiminiz yoksa ya da en iyi test hızından emin olamamanız durumunda, aşağıdaki standartlara başvurabilirsiniz:

HIZ 1-3.0 km	Zayıf bünyeli insanlar
HIZ 3.0-4.5 km	Hareketsiz yada sıklıkla egzersiz yapmayanlar
HIZ 4.5-6.0 km	Çabuk yürüyen insanlar
HIZ 6.0-7.5 km	Hızlı yürüyen insanlar
HIZ 7.5-9.0 km	jogging yapan insanlar
HIZ 9.0-12.0 km	Orta seviye hızda yürüyenler
More than 12.0 km	Mükemmel koşucular

DİKKAT : 6 km hızdan düşük ya da buna eşit hızı seçecek yürüyüş yapan için uygundur

8 km hızdan fazla ya da buna eşit hızı seçecek koşucu için uygundur

ISINMA EGZERSİZLERİ

Egzersize başlamadan önce,germe egzersizleri yapınız. Isınan kaslar daha kolay bir şekilde gerilir,

bu yüzden il 5-10 dakika ısınınız.Aşağıdaki yöntemlere uygun olarak germe hareketlerini 5 kez

yapınız,egzersizin sonunda her iki bacağınızı 10 saniye kadar gererek bu işlemi tekrarlayınız.

1.Aşağı doğru germe:bacaklar yavaşça eğilir,vücut yavaşça öne doğru eğilir böylece sırt ve omuzlar gevşer.

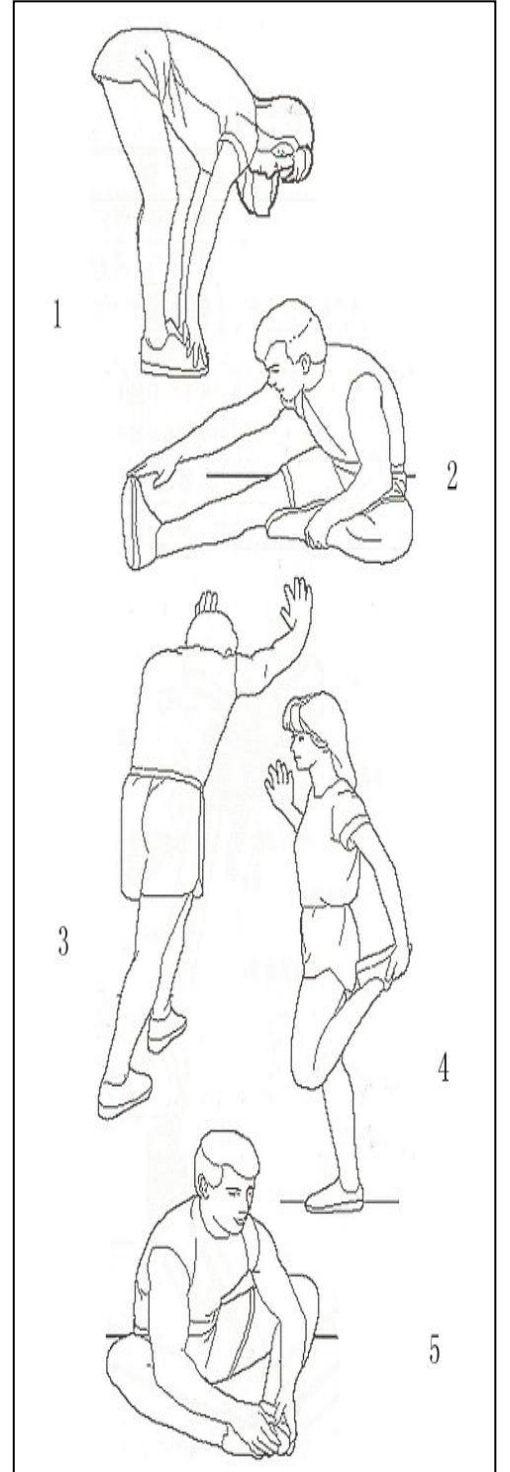
10-15 saniye bu şekilde kalınız ve bırakınız.3 kere tekrar ediniz.(şekil 1'e bakınız).

2. Diz germe:temiz bir yerin üzerine oturunuz,bir bacağınızı düz bir şekilde uzatınız.Uzatmış olduğunuz bacağınıza yakın olması için diğer bacağınızı da içeriye doğru kıvrınız. 10-15 saniye bu şekilde kalınız ve daha sonra bırakınız. Her iki bacağınız için 3 kere tekrarlayınız. (şekil 2'ye bakınız)

3.Bacak ve ayak lifleri germe:Ayakta iki eliniz duvarda ve bir ayağınız geride tutunuz. Bacaklarınızı düz,topuklarınızı duvar yönünde tutunuz.10-15 saniye kadar kalınız ve bırakınız.Bu hareketiher iki bacağınızla 3 kere tekrar ediniz (şekil 3'e bakınız).

4.Dört başlı germe:Sol elinizi duvara yada bir masaya yaslayınız,ön kaslarınızın gerginliğini hissedene kadar sağ elinizi arkaya doğru gererek yavaşça sağ ayağınızı tutup kalçanıza değdiriniz.10-15saniye kadar aynı şekilde kalınız ve bırakınız(şekil 4'e bakınız).

5.Kas germe (uyluk kası):Ayaklar içe,dizler dışa doğru şekilde oturunuz. Ellerinizle kasıklarınıza doğru ayaklarınızı tutunuz. 10-15 saniye kalınız ve bırakınız (şekil 5'e bakınız).



BAKIM TALİMATLARI

Uyarı: TEMİZLEMEDEN YA DA GENEL BAKIM YAPMADAN ÖNCE HER ZAMAN FİŞİ PRİZDEN ÇEKİNİZ.

Temizleme: Genel temizleme büyük ölçüde işi uzatacaktır.Koşu kemerinin her iki tarafındaki üst kısmının açık olan yerini ve yan kolları temizlediğimize emin olunuz.Bu durum temiz koşu ayakkabısı giyerek koşu kemerinin altında yabancı maddelerin birikmesini engeller.

Uyarı:Motor kapağını kaldırmadan önce her zaman fişi prizden çıkarınız.En azından senede bir kez motor kapağını kaldırınız ve kapağın altını vakumlayınız.

Bu koşu bandı önceden yağlanmış,düşük bakım sistemiyle donatılmıştır.Kemerin sürtünmesi koşu bandı işlevinde büyük rol oynamaktadır,bu yüzden sık sık yağlama gerekmektedir.Dönemsel olarak kemerin kontrol edilmesini önermekteyiz.Eğer kemerde herhangi bir hasar görürseniz servisimizle temasa geçiniz.Kemerin yağlanmasını aşağıdaki tarife göre yapılmasını önermekteyiz:

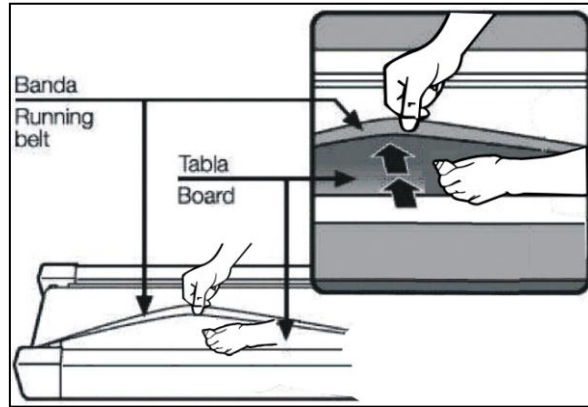
-Hafif kullanıcılar (haftada 3 saatten az) 3 haftada bir

-Orta kullanıcılar (haftada 3-5 saat) 2 haftada bir

-Ağır kullanıcılar (5 saatten fazla) Her hafta bir kez

Yağı dağıtıcımızdan veya şirketimizden almanızı öneriyoruz.

Uyarı:Herhangi bir tamir profesyonel teknisyen gerektirir.



KAYIŞIN AYARLANMASI

Cihaz çalışırken zaman zaman duraklamalar oluyor yada motor kayışı gevşek duruyorsa ayarlamanız gerekmektedir.

Yöntemler

Adım 1: Motor kapağını açınız, cihazın en düşük hızdan çalışmasını sağlayınız.

Adım 2: Bandın üzerinde durunuz ve hareket ediniz,gidonu tutunuz ve banda ayaklarınızla en iyi şekilde basınız.

Adım 3: Bant basmanıza rağmen durmazsa , koşma bandı ve motor kayışı gevşek yada sıkı değilse;

Koşma bandı bastığınızda duruyorsa , ancak ön merdane durmazsa, bandı ayarlamanız gerekmektedir(diğer sayfaya bakınız); eğer koşma bandı ve ön merdane duruyorsa motor kayışı gevşektir,ayarlamanız gerekir.

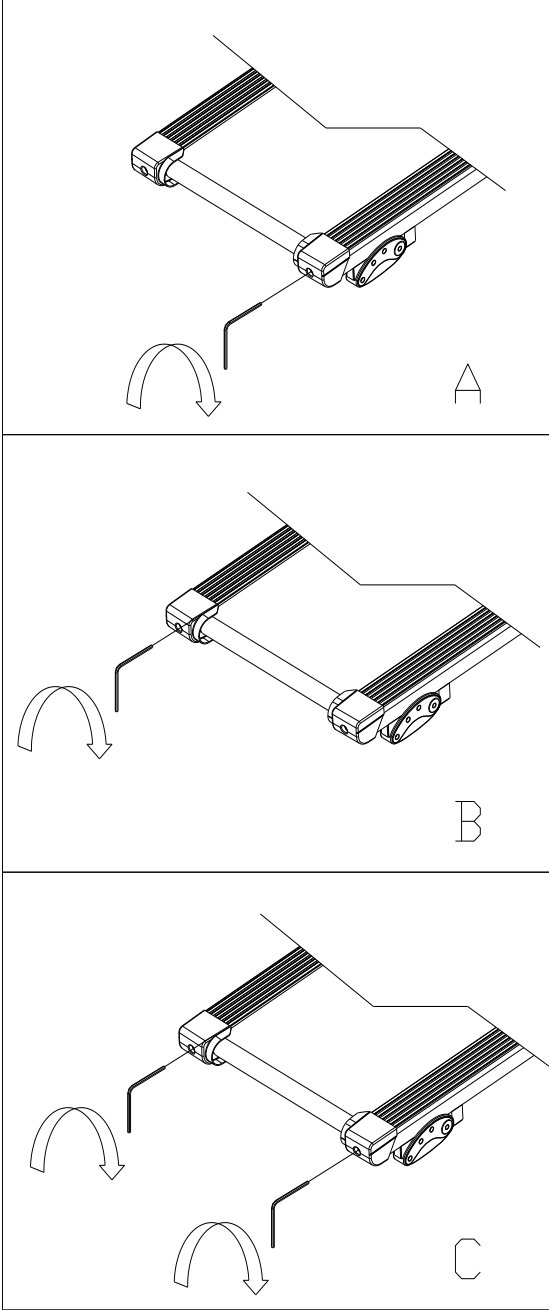
Ayarlama

Adım 1: Fişi çekiniz ve motor kapağını açınız.

Adım 2: Motordaki 4 civatayı çıkarınız ve dişli barı alien anahtar ile ayarlayınız. Eğer motor kayışını elinizle 120° ve daha fazla geri çevirebilerseniz , kayış çok gevşek olacaktır,biraz sıkıştırılmalıdır. 60° çevirebilerseniz , uygun pozisyonda olacaktır. Ayarlamanıza gerek yoktur.

Adım 3: Motor gövdesi civatasını kitleyiniz ve kapağı takınız.

BANDIN AYARLANMASI



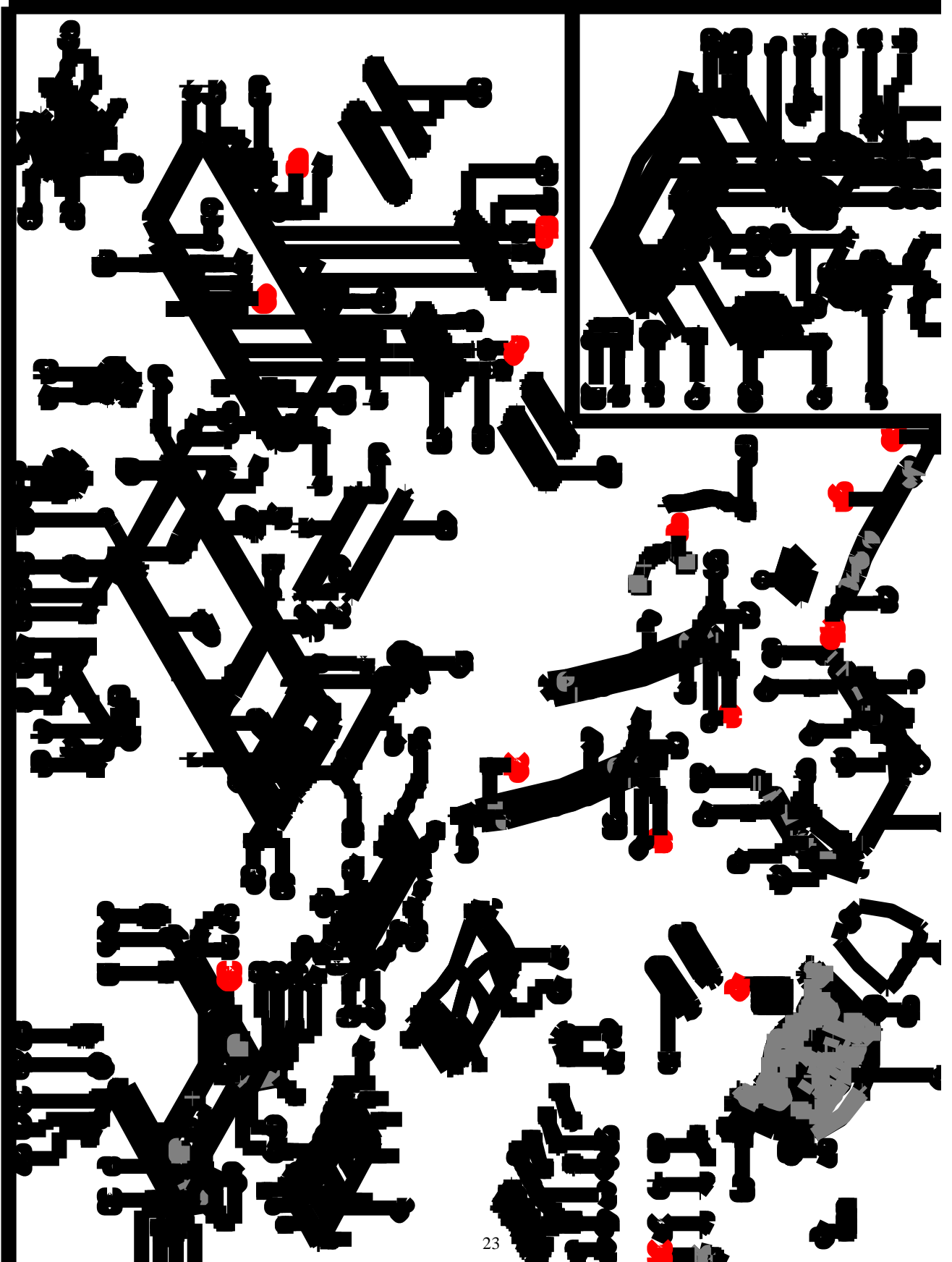
Koşu bandını düz bir zemine koyunuz.Yaklaşık 6-8KM/H bantı çalıştırınız,çalışma şartlarını kontrol ediniz.Eğer kemer sağa doğru yönelirse saati ve anahtarı çekiniz,1/4 civatayı saat yönünde sağa doğru çeviriniz ve daha sonra kemeri ortalayınca çalışmaya başlayınız.Resim A.

Eğer kemer sola doğru yönelirse saati ve anahtarı çekiniz,1/4 civatayı saat yönünde Sola doğru çeviriniz ve daha sonrakemeri ortalayınca çalışmaya başlayınız.Resim B

Belli bir süre koştuktan sonra rahat çalışmak için kemerin sıkılığını Ayarlayınız.

Saati ve anahtarı çekiniz,1/4 civatayı sağa ve sola saat yönünde çeviriniz, daha sonra tekrardan çalışmaya başlayınız,kemer doğru sıkılıkta olana kadar kemerin sıkılığını kontrol ediniz.Resim C

AYRINTILI DİAGRAM



PARÇA LİSTESİ

NO.	AÇIKLAMA	ÖZELLİK	ADET	NO.	AÇIKLAMA	ÖZELLİK	ADET
1	ANA GÖVDE		1	25L/R	TEKER	φ9*φ62*23.5	4
2	TABAN GÖVDESİ		1	26	İÇ BORU	30*60*t1.5	2
3	DİKME (L&R)		1	27	TEKER BORUSU	40*80*t1.8	2
4L/R	GİDON		1	28	KENARLIK A		2
5	MOTOR BRAKETİ		1	29	KENARLIK B		2
6	ÖN MERDANE ROLLER		1	30	DÜZ MİNDER		6
7	ARKA MERDANE ROLLER		1	31	MİNDER PEDİ	φ30*φ6.5*16	2
8	BİLGİSAYAR BRAKETİ		1	32	HALKA KORUMA BUJİSİ		2
9	BİLGİSAYAR ÇİPİ		1	33	VOLT TRANSFORMER		1
10	DECAL		1	34	MİNDER PEDİ		4
11	KOŞMA BANDI GÜÇLENDİRME BORUSU		1	35	GİDON KÖPÜĞÜ	φ48*φ54*287	2
12	KADEH RONDELA		8	36	KÜÇÜK MİNDER PEDİ		2
13	KOŞMA BÖLGESİ		1	37	ALYEN ANAHTAR	S6	1
14	KOŞMA BANDI		1	38	MOTOR MİNDER PEDİ		2
15	MOTOR KAYIŞI		1	39	SİLİKON YAĞ		1
16	MOTOR ALT KAPAĞI		1	40	EVA MİNDER	t3.0*20*565	1
17	MOTOR ÜST KAPAĞI		1	41	SİLİNDİR	F=35kg	1
18	BİLGİSAYAR		1	42	GÜÇ KODU		1
19	ALYEN ANAHTAR	S5	1	43	DC MOTOR		1
20	TORNAVİDA		1	44	EĞİM MOTORU		1
21	UÇ KEPİ		2	45	ELEKTRİK DÜĞMESİ		1

22	ÖN KAPAK		2	46	AŞIRIYÜK KORUYUCU		1
23	AYAK PEDAL		2	47	GÜÇ BUJİSİ		1
24	KÜÇÜK KAPAK		1	48	BİLGİSAYAR ÜST KABLOSU		1

NO.	AÇIKLAMA	ÖZELLİK	ADET	NO.	AÇIKLAMA	ÖZELLİK	ADET
49	BİLGİSAYAR ORTA KABLOSU		1	74	CIVATA	M4*15	18
50	BİLGİSAYAR ALT KABLOSU		1	75	YAY RONDELA	φ8.1*φ12.3*t2 .1	6
51	MANYETİK SENSÖR		1	76	İÇ RONDELA	φ8.4*φ14.5*t0 .8	8
52	TEKLİ KABLO		3	77	CIVATA	M5*30	8
53	KONTROLER		1	78	KİLİT SOMUN	M10	5
54	GİDON BORUSU		1	79	KİLİT SOMUN	M8	6
55	CIVATA	M10*45	1	80	SOMUN	M5	8
56	CIVATA	M10*45	4	81	DÜZ RONDELA	φ9*φ16*t1.6	24
57	CIVATA	M8*50	2	82	DÜZ RONDELA	φ11*φ20*t2	10
58	CIVATA	M8*40	4	83	CIVATA	M8*60	2
59	CIVATA	M8*85	1	84	CIVATA	M4*25	2
60	CIVATA	M8*75	1	85	CIVATA	M8*55	2
61	CIVATA	M8*30	4	86	PEDAL BUJİSİ		6
62	CIVATA	M8*15	8	87	EMNİYET ANAHTARI		1
63	CIVATA	M6*25	2	88	KABLO BAĞI		6
64	CIVATA	M6*60	2	89	CIVATA	M6*25	6
65	CIVATA	M6*45	1	90	CIVATA	M6*35	4
66	CIVATA	M6*15	2	91	NABİZ		2
67	CIVATA	M8*35	2	92	MP3 KABLOSU		1
68	CIVATA	M8*20	2	93	CIVATA	M4*15	6

69	CIVATA	M10*30	2		94	MANYETİK HALKA		1
70	CIVATA	M4*50	4		95	HOPERLÖR		2
71	CIVATA	M6*45	2					
72	CIVATA	ST4.2*15	26					
73	CIVATA	M5*10	7					

HATA KODLARI VE ANLAMLARI

Hata kodu	Hata tanımı	Hata giderme
E01	İletişim anormal: Çalıştıktan sonra Kontrol ve bilgisayarda anormal iletişim bulunmaktadır	Durdurun ve hatayı inceleyin. Makine çalışmamaktadır, bilgisayar "E1" kodunu göstermektedir, ve üç tonda zil çalacaktır. Muhtemel sebepler: kontrol cihazı ile bilgisayar arasındaki iletişim engellenmiştir, lütfen kabloyu kontrol ediniz ve kablunun iyice bağlı olduğundan emin olunuz.
E02	Hız Kablosuz Sensör Şebekesi yok: Üç saniyeden fazla süreyle motor hız sensöründen bilgi alamıyor.	Duracak ve arızaya geçecektir. Alarm 3 defa çalacak ve E2 arıza kodu görünecektir. Diğer alanlarda bilgi yoktur. 10 saniye sonra hazır konumuna geçecektir. Tekrar başlatılabilir. Olası sebepleri: Üç saniyeden fazla süreyle motor hız sensöründen bilgi alamıyor. Sensor fişini, motor bağlantı kablosunu ve kontrol ünitesini kontrol ediniz.
E03	Akım aşırı akım koruma sistemi; motor aşırı yüklü	Duracak ve arızaya geçecektir. Alarm 3 defa çalacak ve E3 arıza kodu görünecektir. Diğer alanlarda bilgi yoktur. 10 saniye sonra hazır konumuna geçecektir. Tekrar başlatılabilir. Olası sebepler: Aşırı yüklenme sisteme çok fazla elektrik verir ve bazı parçaları bloke ederek DC motoru işlemez hale getirir. Makineyi ayarlayıp tekrar çalıştırın. Ayrıca DC motor veya kontrol ünitesinde yanık kokusu olup olmadığını kontrol edin. Varsa DC motor veya kontrol ünitesini değiştirin, ayrıca voltaj ve gücün standarda uygun olduğunu kontrol edin.
E04	Eğim öz-öğrenim arızası	Eğim motor sensörü ve AC kablosunun doğru takılı olup olmadığını kontrol edin. AC kablosu eğim motorunda tanımlandığı gibi takılmalıdır. Motorda hasar olmadığını kontrol edin. Kontrol ettikten sonra kontrol ünitesi üzerindeki düğmeye basın. Sonra öz-öğrenim sistemini tekrar

		çalıştırınız
E06	Patlamaya karşı koruma: Motor tahrik devresine zarar verebilen güç veya voltajda anormallik.	Duracak ve arızaya geçecektir. Alarm 3 defa çalacak ve E6 arıza kodu görünecektir. Diğer alanlarda bilgi yoktur. 10 saniye sonra hazır konumuna geçecektir. Tekrar başlatılabilir. Olası sebepler: Voltaj normalden düşük veya kontrol ünitesinde sorun var. Motor kablosunun iyi bağlı olduğunu kontrol edin.
E07	Kontrolör kendi kendini control hatası	Kontrolörü değiştiriniz.
E08	EEPROM bozuk	Kontrolörü değiştiriniz.

ÜRÜNÜMÜZÜ TERCİH ETTİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDER, İYİ GÜNLERDE KULLANMANIZI DİLERİZ.

Satın almış olduğunuz ürünümüz SPOR DÜNYASI garantisindedir. Kurulum ya da servisle ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda 0850 495 52 12 numaralı teknik servis hattımızı arayabilirsiniz.

Genel teknik servis hattımızı arayıp kaydınızı bıraktıktan sonra size en yakın teknik servisimiz yönlendirilecektir. Yaygın teknik servis ağımla sizlere en kısa sürede ulaşarak, en iyi satış sonrası hizmeti sağlayacağımızdan hiç şüpheniz olmasın.

Genel teknik servis uygulamasındaki amaç genel merkezimizin müşteri memnuniyetini takip edebilmesi ve sizlere daha iyi hizmet ulaştırabilmesini sağlamaktır. Böylelikle genel merkez her montaj yada arıza giderimi hakkında anında bilgi sahibi olmaktadır. Ayrıca teknik servislerimizin genel merkez tarafından yönlendirilmesi olası aksaklıkların önüne geçmektedir.

Tüm görüş, istek, ve şikayetlerinizi info@spordunyasi.com.tr 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.