



OSCAR MOTORLU KOŞUBANDI KULLANMA KILAVUZU



Özel İpuçları:

1. Kurulum ve çalıştırmadan önce, bu el kitabını dikkatli bir şekilde okuyunuz.
2. İleride kullanmak üzere bu el kitabını saklayınız.
3. Ürün model yenileme yüzünden resimdekinden biraz farklı olabilir.

ÖNEMLİ GÜVENLİK BİLGİLERİ

UYARI – Bu koşu bandını kullanmadan önce tüm talimatları okuyunuz. Koşu bandınızın faydalı ömrünü uzatmak için düzenli bakım yapılması şarttır. Düzenli bakım yapılmaması garantinizin geçersiz kalmasına sebep olabilir.

Tehlike – Elektrik çarpması riskini azaltmak için koşu bandını temizlik ve/veya bakım çalışması yapmadan önce prizden çekiniz.

UZATMA KABLOSU KULLANMAYINIZ: UYGUN OLMAYAN ADAPTÖR KULLANARAK VEYA KABLOYU DEĞİŞTİREREK TOPRAKLI FİŞİ DEVRE DIŞI BIRAKMAYA ÇALIŞMAYINIZ.

- 1) Koşu bandını 240 Volt (50Hz) topraklı prize takılabileceği düz bir yüzey üzerine kurunuz.
- 2) Koşu bandını derin havlı, pelüş cinsi veya kaba tüylü halı üzerinde çalıştırmayınız. Hem halıya hem de koşu bandına zarar gelebilir.
- 3) Koşu bandının arka tarafını kapatmayınız. Koşu bandının arka kısmı ile sabit bir cisim arasında en az 1 metre mesafe bırakınız.
- 4) Cihazı kullanırken sert ve düz bir zemine yerleştiriniz.
- 5) Çocukların koşu bandının üstüne binmelerine veya yanına yaklaşmalarına izin vermeyiniz.
- 6) Koşu yaparken plastik mandalın giysinize takılı olmasına dikkat ediniz. Eğer düşer veya koşu bandı üzerinde çok geriye giderseniz, bu sizin güvenliğiniz içindir.
- 7) Döner parçalardan ellerinizi uzakta tutunuz.
- 8) Eğer kablo veya fişi hasarlı ise, koşu bandını kullanmayınız.
- 9) Kabloyu sıcak yüzeylerden uzak tutunuz.
- 10) Aerosol sprey ürünlerinin kullanıldığı veya oksijen verildiği yerlerde kullanmayınız. Motordan çıkan kıvılcıklar yanıcı ortamı ateşleyebilir.
- 11) Cihazın deliklerine bir cisim sokmayınız veya düşürmeyiniz.
- 12) Bu koşu bandı sadece evde kullanılır. Uzun süreli koşular için uygun değildir.
- 13) Bağlantısını kesmek için tüm kumandaları kapalı konuma alınız, güvenlik anahtarını çıkarınız ve sonra fişi prizden çekiniz.
- 14) Nabız sensorları medikal aygıtlar değildir. Kullanıcının hareketi dahil, muhtelif faktörler kalp atış hızı değerlerinin hassasiyetini etkileyebilir. Nabız sensorları sadece kalp atış hızı trendlerinin tespitinde yardımcı olmayı amaçlar.
- 15) Ürün ile birlikte verilen küpeşteyi kullanınız.
- 16) Uygun ayakkabı giyiniz. Yüksek topuklar, kumaş ayakkabılar, sandal veya çıplak ayak koşu bandı için uygun değildir. Bacaklarınızın yorulmaması için yüksek kaliteli atlet ayakkabı tavsiye edilir.
- 17) İzin verilen sıcaklık 5-40 derece arasındadır.

Koşu bandının izinsiz kullanılmasını önlemek için kullandıktan sonra güvenlik anahtarını çıkarınız.

ÖNEMLİ ELEKTRİK BİLGİLERİ

UYARI!

- 1) Bu koşu bandı ile birlikte toprak kaçağı devre kesici duvar prizi (GFCI) kullanmayınız. Elektrik kablosunu kaldırma mekanizması ve taşıyıcı tekerlekler dahil koşu bandının hareketli parçalarından uzak tutunuz.
- 2) Koşu bandını jeneratör veya UPS güç kaynağı ile kullanmayınız.
- 3) Önce prizden çekmeden hiçbir kapağı açmayınız.
- 4) Koşu bandını yağmur veya neme maruz bırakmayınız. Bu koşu bandı açık alanda, havuz yanında veya başka bir nemli ortamda kullanılmak üzere tasarlanmamıştır.

ALETİN ÇALIŞTIRILMASI İLE İLGİLİ ÖNEMLİ TALİMATLAR

- 1) Fişi prize direkt olarak takın. Akım yükü 10A dan az olmalıdır.
- 2) Sürekli koşu süresi 2 saatten azdır. Makineyi çalıştırmadan önce bu el kitabının tamamını okuyunuz.
- 3) Hızda ve yatma açısında değişikliğin hemen meydana gelmediği bilinmelidir. Arzu ettiğiniz hızı bilgisayar konsolu üzerinde ayarlayınız ve ayar tuşunu bırakınız. Bilgisayar bu komuta aşama aşama yanıt verecektir.
- 4) Koşu bandında yürürken başka etkinlikler yapıyorsanız çok dikkatli olunuz (örneğin televizyon seyretmek, kitap okumak gibi). Dikkatinizin dağılması dengenizin kaybolmasına veya yürüme bandı merkezinden sapmanıza neden olabilir, bu da Cidde yaralanmalara yol açabilir.
- 5) Dengenizi kaybetmeyi ve beklenmeyen yaralanmaları önlemek için, yürüme bandı hareket ederken aleti monte etmeyiniz veya demonte etmeyiniz. Alet çok düşük hızla çalışmaya başlar. Makinenin nasıl çalıştırılacağını öğrendikten sonra yavaş yavaş hızlanan bant üzerinde durulması uygundur.
- 6) Kumandalarda değişiklik yaparken küpeşteyi tutunuz.
- 7) Bu makine ile birlikte bir güvenlik anahtarı verilmiştir. Güvenlik anahtarı çıkarıldığında yürüme bandı hemen duracaktır. Makine otomatik olarak kapanacaktır. Güvenlik anahtarının tekrar takılması ekranı sıfırlayacaktır.
- 8) Konsol üzerindeki kumanda tuşlarına fazla basınç uygulamayınız. Hafif bir parmak teması ile çalışacak biçimde hassastırlar.
- 9) Bu alet fiziksel, duyuşsal veya mental özürü kişiler (çocuklar dahil) ya da güvenliklerinden sorumlu kişi tarafından bu aletin kullanılmasına ilişkin eğitim veya gözetim sağlanmadıkça deneyimi ve bilgisi olmayan kişilerce kullanılamaz. Çocukların alet ile oyun oynamamalarını sağlamak için süretili gözetim altında tutulmalıdır.
- 10) Eğer aşağıdaki hastalıklardan bieri varsa, koşu yapmadan önce doktorunuza danışınız.
 - a. Kardiyopati, yüksek tansiyon, diyabet, solunum rahatsızlığı, sigara içmek ve diğer kronik hastalıklar ile komplikasyonlar.
 - b. 35 yaşın üstünde iseniz ve normalden ağır iseniz
- 11) Hamile veya emzirme dönemindeki bayanlar
- 12) Başınız döner, aşırı yemek yemişseniz, göğüs ağrısı veya başka bir rahatsızlık hissederseniz hemen çalışmayı durdurunuz.
- 13) 20 dakikadan fazla koşu bandında çalıştıktan sonra yeterli miktarda su içiniz.

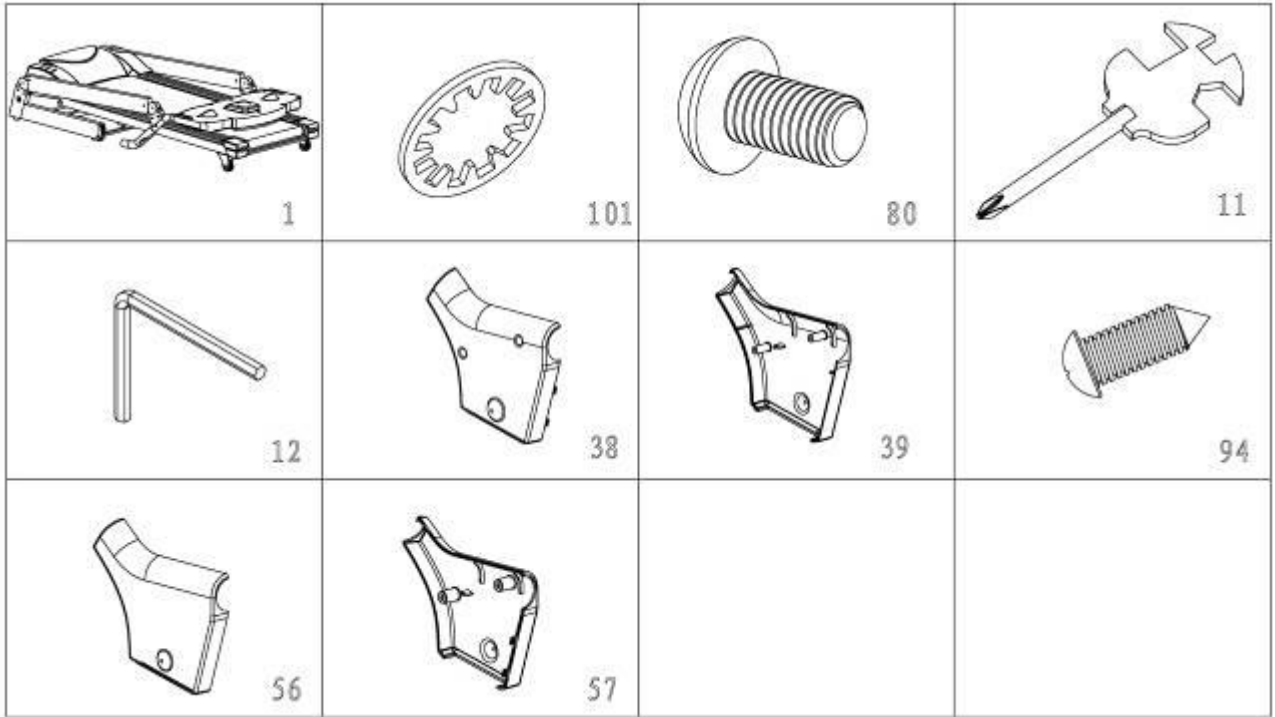
Dikkat: Özellikle 35 yaşın üstünde iseniz veya sağlık sorunları olan bir kişiyse, çalışmaya

başlamadan önce doktorunuz veya bir sağlık uzmanı ile görüşmenizi tavsiye ederiz. Bizim talimatlarımızı takip etmediğiniz takdirde meydana gelecek sorun veya yaralanmalardan dolayı sorumluluk almamaktayız. Koşu bandı dikkatli bir şekilde monte edilmeli, motor kapağı kapatılmalı ve sonra prize takılmalıdır.

Bakanlıkça tespit ve ilan edilen kullanım ömrü: 10 yıl

MONTAJ TALİMATLARI

Koliyi açtığınızda aşağıdaki yedek parçaları göreceksiniz:



PARÇA LİSTESİ

NO.	AÇIKLAMA	ÖZELLİK	ADET	NO.	AÇIKLAMA	ÖZELLİK	ADET
1	Ana gövde		1	101	Kilit rondela	8	10
11	Kilit rondela	S=13、14、15	1	12	5# Alyen anahtar	5mm	1
80	Cıvata	M8*10	10	94	Vida	ST4.2*12	4
38	Sağ gidon kapağı		1	39	Sağ gidon kapağı		1
56	Sol gidon kapağı		1	57	Sol gidon kapağı		1

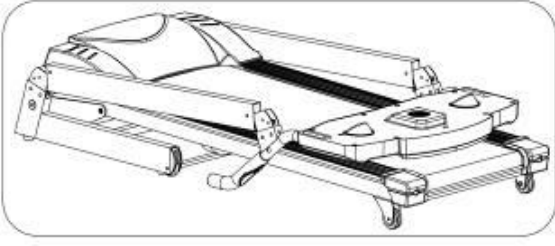
SABİTLEME ARAÇLARI:

5#ALYEN ANAHTAR 5mm 1 adet,

İNGİLİZ ANAHTARI/TORNAVİDA S=13、14、15 1 adet

Not: Montaj tamamlanmadan önce çalıştırmayınız.

AŞAMA 1:



Koliyi açın, yukarıdaki yedek parçaları çıkarın, ve ana şasiyi düz bir zemine oturtunuz.

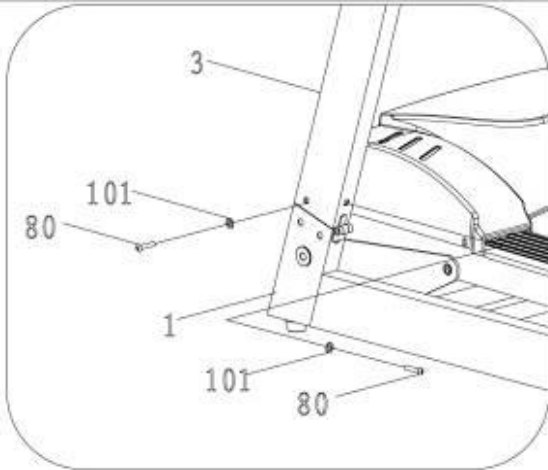
AŞAMA 2:



Bilgisayarı ve üst boruyu ok yönüne doğru itiniz.

Not: Yukarı doğru çekerken, üst boru üzerindeki kablolara zarar gelmemesine dikkat ediniz. Üst kola ve bilgisayara elle dokununuz, düşüp yaralanmaya sebep olmamalıdır.

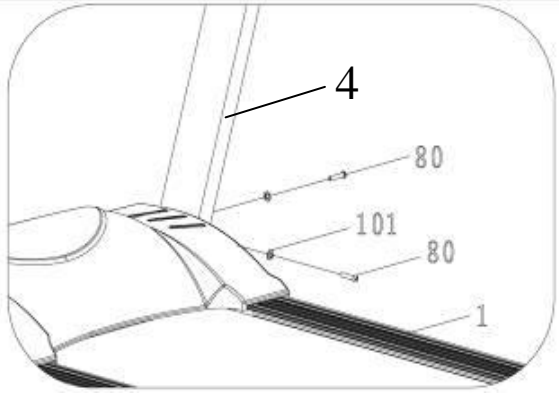
AŞAMA 3:



5# alyen anahtar kullanarak , cıvatayı kilit rondelaya (101) geçiriniz (80) sonra sol dikmeyi(3) ana gövdeye (1) kitleyiniz

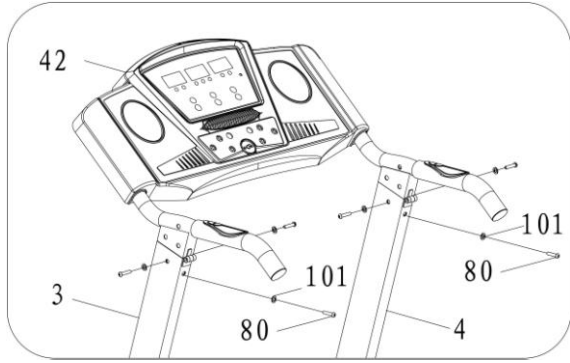
Not: Sol dikmeyi elinizle destekleyiniz,düşerek size zarar vermesini engelleyiniz.

AŞAMA 4:



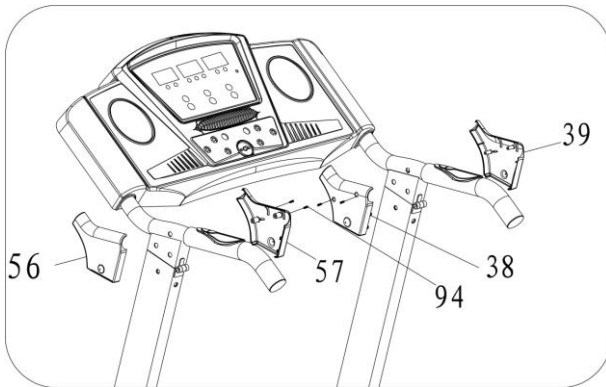
5# alyen anahtar kullanarak , civatayı kilit rondelaya (101) geçiriniz (80) sonra sağ dikmeyi(4) ana gövdeye (1) kitleyiniz

AŞAMA 5:



Alyen anahtar kullanarak civatayı (80) kilit rondelaya (101) kitleyiniz, sonra bilgisayarı (42) sol ve sağ dikme üzerine (3,4) oturtunuz.

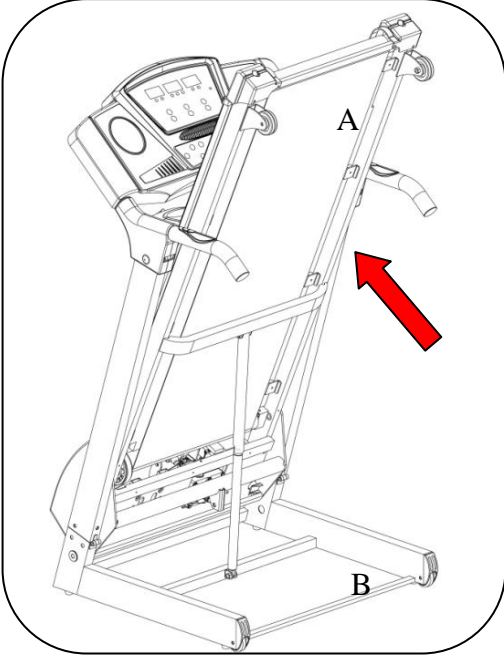
AŞAMA 6:



ST4.2*12 vida(94) ile, sağ dikme kapağını(56, 57, 38, 39) sol ve sağ gidon barı üzerine oturtunuz.

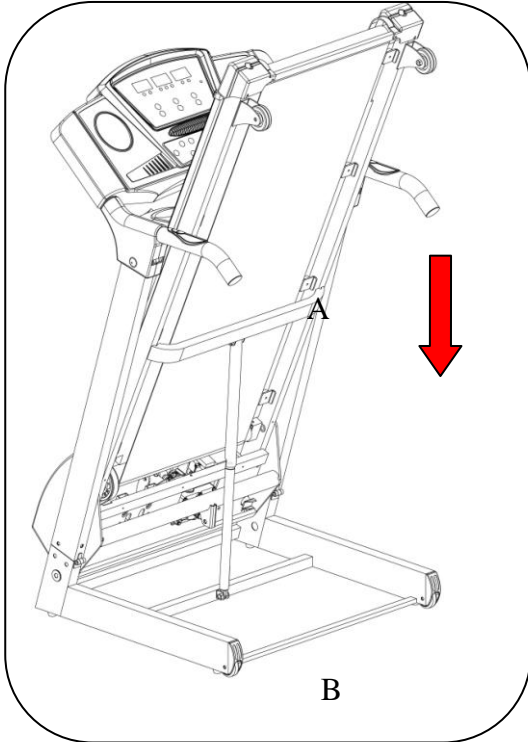
KATLAMA/AÇMA TALİMATLARI

KATLAMA:



Elinizi A pozisyonuna koyunuz sonra hava basınç çubuğunun (B) yuvarlak boruya kilitlendiğini duyana kadar ana şasiyi yukarı çekiniz.

AÇMA:



Bir elinizle A noktasını destekleyiniz sonra B pozisyonunda hava basınç çubuğunu itiniz, ana şasiyi aşağı çekiniz, otomatik olarak düşecektir (düşerken makinenin yanında bir kişi ya da havyan bulunmamasına dikkat ediniz)

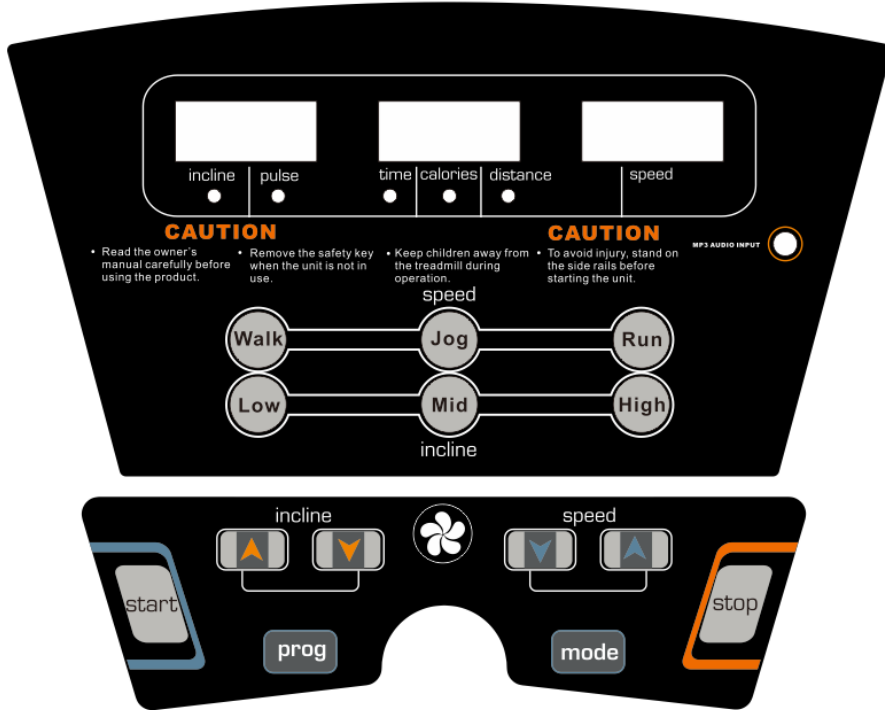
TEKNİK PARAMETRELER

Kurulu Ebatları(mm)	1585*715*1315	Eğim	0-12
Katlı Ebatları(mm)	910*715*1470	Hız aralığı	1.0-16KM/h
Koşma alanı(mm)	1250*450		
Ekran	HIZ,ZAMAN,MESAFE,KALORİ,NABİZ		

TOPRAKLAMA

Bu ürün topraklanmalıdır. Eğer bir arıza meydana geldiğinde ya da cihaz bozulduğunda topraklama elektrik çarpması riskini ortadan kaldırmak için elektrik akımı için en az dirence sahip bir yol temin edecektir. Bu alet ile birlikte topraklı iletken ve topraklı bir fiş bulunan bir kablo verilmiştir. Bu fiş yerel kanun ve yönetmeliklere göre doğru bir şekilde takılmış ve topraklanmış bir prize takılmalıdır. **TEHLİKE** – ekipmanın yanlış bağlantısı cereyan çarpmasına sebep olabilir. Bu ürünün doğru topraklanıp topraklanmadığı hakkında bir kuşkunuz varsa kalifiye bir elektrikçi veya servis elemanı ile durumu kontrol ediniz. Ürün ile birlikte verilen fişi değiştirmeyiniz. Eğer bu fiş prize uymuyor ise kalifiye bir elektrikçi tarafından uygun bir priz takılmalıdır. Bu ürün 220V ile çalışmaktadır ve aşağıdaki A şemasında görülen fişe benzer bir fişe sahiptir. Bu ürünün aynı konfigürasyona sahip bir prize takılmasını sağlayınız. Bu ürün ile birlikte adaptör kullanılmamalıdır.

ÇALIŞTIRMA KILAVUZU



WINDOW DISPLAY:

1. " EĞİM/NABİZ" penceresi: Kalp atım hızını ve eğimi gösterir. Eğim aralığı 0-12 iken; kullanıcı iki eliyle nabıza tutunur ve bekler, sistem kullanıcının kalp atım hızını bu ekranda gösterir, aralık 50-200 atım/dakika (bu bilgi sadece referansızdır içindir, medikal bir bilgi içermez).
2. " ZAMAN/KALORİ/MESAFE" penceresi: Koşu süresini gösterir. 0:00-99:59 arasındaki çalışma süresini gösterir. 99:59 dolduğunda makine otomatik olarak durur ve ekranda End görülür. 5 saniye sonra ilk konumuna gelir. Geri sayarken ayarlanmış süreden 0:00'a doğru gider. 0:00'a geldiğinde makine duracak ve ekranda End görünecektir. İlk konumuna gelmesi için Enter tuşuna basınız Koşucunun yaktığı kaloriyi gösterir. 0 ile 999 arasında sayar. 999'a geldiğinde tekrar 0'dan başlar. Geri sayarken ayarlanmış değerden 0'a doğru geri gider. 0'a geldiğinde makine durur ve ekranda End görünür. 5 saniye sonra ilk konumuna getirmek için Enter tuşuna basınız. Koşu mesafesini gösterir. 0:00 ile 99:9 arasında çalışma süresini gösterir. 99:9'a geldiğinde tekrar 0'dan saymaya başlar. Geri sayarken ayarlanmış değerden 0'a doğru geri gider. 0'a geldiğinde makine durur ve ekranda End görünür. 5 saniye sonra ilk konumuna getirmek için Enter tuşuna basınız.
3. " SPEED " penceresi: Hızı gösterir, hız aralığı 1--16km/h, 1 çubuk 1 km/h. anlamına gelir.

BUTTON FUNCTION:

1. " Program " düğmesi: Başlangıç konumunda "0.8"den " P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9" 9'a kadar program seçmek için bu düğmeyi kullanınız. 0.8 sistemin ilk açılış modudur. P1-P9 ön ayarlanmış programlardır.
2. " MOD " düğmesi: "0.8", "H1", " H2 ", "H3" seçmek için bu düğmeye basınız (0.8 sistemin ilk koşu modudur. H1 süre geri sayım, H2 mesafe geri sayım, H3 ise kalori geri sayım modudur). Modları ayarlarken, hız +/- ve yatma açısı +/- tuşlarına basabilirsiniz. Makineyi çalıştırmak için START tuşuna basınız.
3. " START " düğmesi: Fiş ve emniyet anahtarı takılı iken makineyi çalıştırmak için herhangi bir zaman bu düğmeye basabilirsiniz .
4. " STOP " düğmesi: Makine çalışırken makineyi durdurmak için herhangi bir zaman bu düğmeye basabilirsiniz. Tüm bilgiler başlangıca dönecektir.
5. " SPEED +", " SPEED -" düğmesi: Başlangıçta verileri bu düğme ile ayarlayınız. Makine çalışırken, hızı ayarlamak için bu düğmeye basınız. Her basış 0.1 KM ifade eder. Bu düğmeye 0.5 saniye süreyle basıldığında hız sürekli olarak artacak veya azalacaktır.
6. "HIZ: 5,8,12" düğmeleri 0.8-12KM/H aralığında hızlı ayar düğmeleridir. Bu düğmelere basarak 5, 8 ve 12 hız seçimi yapabilirsiniz. "SPEED: 2,4,6" düğmeleri 0.8-6 KM/H aralığında hızlı ayar düğmeleridir. Bu düğmelere basarak 2, 4 ve 6 hız seçimi yapabilirsiniz.
7. HIZ : Başlangıçta emniyet anahtarı takılı iken, aynı anda "SPEED+/-" düğmesine basın ve 5 saniye süreyle basılı tutun. Bir defa bip sesi duyulacak ve hız ekranında "12.0(0.8--12km/h)" veya "6.0 (0.8--6km/h)" görüntüye gelecektir.
8. "EĞİM : DÜŞÜK,ORTA,YÜKSEK" eğim düğmesi: Eğim ayarını hızlıca yapar.

9.  Fan düğmesi : Fanı açıp kapatmaya yarar

START-UP QUICKLY(MANUAL)

HIZLI ÇALIŞTIRMA (MANUEL)

1. Anahtarı açınız, güvenlik ipinin mıknatıslı ucunu bilgisayara bağlayınız.
2. STATR/STOP düğmesine basınız. Sistem 3 saniye içinde geri saymaya başlayacaktır. Bip sesi gelecek ve süre penceresi geri sayacaktır. 3 saniye sonra hız saatte 0.8 km olacaktır.
3. Çalıştırdıktan sonra hızı ayarlamak veya düşürmek için “SPEED+”、 “SPEED -” or hızlı ayar düğmelerine basabilirsiniz.
“EĞİM+”、 “EĞİM -” eğimi arttırıp azaltmaya yarar.

EGZERSİZ İŞLEMİ:

1. Hız azaltma düğmesine basıldığında koşu hızı azalır.
2. Hız arttırma düğmesine basıldığında koşu hızı artar.
3. Eğim azaltma düğmesine basıldığında eğim azalır.
4. Eğim arttırma düğmesine basıldığında eğim artar.
5. Stop düğmesine basıldığında makine duracaktır.
6. Gidonu 5 saniye süreyle iki elinizle tutarsanız nabız bilgileri ekrana gelecektir.

MANUAL MOD:

1. Herhangi bir ayar yapmazsanız ve doğrudan START tuşuna basarsanız, koşu bandı 0.8 km/saat hız ile çalışmaya başlayacaktır. Diğer pencereler açılış değerinden itibaren saymaya başlar. Hızı değiştirmek için “SPEED+”, “SPEED-” tuşlarına basınız.
2. Süreyi ayarlamak için H1 süre geri sayımı için MODE düğmesine basınız. SÜRE penceresinde 10:00 ekrana gelecek ve yanıp sönecektir. Arzu ettiğiniz süreyi ayarlamak için press “SPEED+”, “SPEED-” tuşlarına basınız. Ayar aralığı 5:00-99:00 dur.
3. Süre ayar modunda, H2 mesafe geri sayımı için MODE düğmesine basınız. MESAFE penceresinde 1.00 ekrana gelecek ve yanıp sönecektir. Arzu ettiğiniz mesafeyi ayarlamak için press “SPEED+”, “SPEED-” tuşlarına basınız. Ayar aralığı 0.5-99:9 dur.
4. Mesafe ayar modunda H3 kalori geri sayımı için MODE düğmesine basınız. CAL penceresinde 50 ekrana gelecek ve yanıp sönecektir. Arzu ettiğiniz kaloriyi ayarlamak için press “SPEED+”, “SPEED-” tuşlarına basınız. Ayar aralığı 10-999 dur.
5. Ayarlama bittiğinde çalıştırmak için START düğmesine basınız. 3 saniye sonra koşu bandı çalışacaktır. Hızı ayarlamak için “SPEED+”, “SPEED-” düğmesine basınız. STOP düğmesine basınız. Koşu bandı duracaktır.

DAHİLİ KURULUM PROGRAMI

Program düğmesine basınız. Hız ekranı açılacaktır. Arzu ettiğiniz program seçmek için P1-P9 ekrana gelecektir. Koşu süresini ayarlamak için süre penceresi yanıp sönmeye başlar. Ekrana 10:00 ön süre gelir, ihtiyacınız olan çalışma süresini ayarlamak için “SPEED+”, “SPEED-” tuşlarına basınız. Dahili kurulum programını çalıştırmak için START tuşuna basınız. Dahili kurulum programa 10 sektöre ayrılmıştır. Her egzersiz süresi için ayar 10'dur. System bir sonraki sektöre geçtiğinde 3 defa bip sesi duyulur. Hız ayarlanan programa göre değişir. Sonra hızı ayarlamak için “SPEED+”, “SPEED-”

tuşlarına basınız. Program bir sonraki sektöre girdiğinde mevcut hıza dönecektir. Bir program sona erdikten sonar 6 defa bip sesi duyulacak ve ekrana End gelecektir. 5 saniye içinde sistem tekrar ilk konumuna dönecektir.

PROGRAM ÇALIŞMA ŞEMASI

Her program egzersiz süresi olarak 10 dereceye bölünmüştür ve her zaman diliminin hızı buna görelerdir.

Zaman \ Program		ZAMAN ARALIĞI									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	HIZ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	EĞİM	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	HIZ	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	EĞİM	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	HIZ	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	EĞİM	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	HIZ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	EĞİM	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	HIZ	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	EĞİM	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	HIZ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	EĞİM	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	HIZ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	EĞİM	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	HIZ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	EĞİM	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	HIZ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	EĞİM	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	HIZ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	EĞİM	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	HIZ	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	EĞİM	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	HIZ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	EĞİM	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

PROGRAM ARALIĞI

	PROGRAM	BAŞLAMA	KURULUM ARALIĞI	EKRAN ARALIĞI
ZAMAN(DK:SANIYE)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59

EĞİM(LEVEL)	0	0	0-12	0-12
HIZ(K/h)	1.0	1.0	1.0-16	1.0-16
MESAFE(K)	0	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
NABİZ(hypo/min)	P	N/A	N/A	50-200
KALORİ(THERM)	0	50	10-999	0 - 999

VÜCUT TEST SİSTEMİ:

Başlarken PROGRAM tuşuna basınız. Vücut yağı test sistemine girmek için “ MODE “ F-1、 F-2、 F-3、 F-4、 F-5 (F-1 SEX, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT, F-5 FAT TESTER) basınız.

F1-F4 arasında ayar yapmak için (Aşağıdaki şemaya bakınız) “SPEED+”、 “SPEED -” basınız, sonra F-5’e ayarlamak için MODE tuşuna basınız, gidonu kavrayınız. 3 saniye içinde ekrana vücut endeksiniz gelecektir. Vücut endeksi boyunuz ile ağırlığınız arasındaki ilişkiyi test eder. Vücut yağı erkekler ve kadınlar için vücut endeksine göre ağırlığı ayarlar. İdeal yağ miktarı eğer 19 yaşın altında iseniz 20-25 olmalıdır. Bu değer çok zayıf olduğunuzu gösterir. 25 ile 29 arasında ise kilonuz fazladır. Eğer 30’un üstünde ise obez olduğunuz anlamına gelir (Bu bilgiler sadece referans için olup tıbbi bir değeri yoktur).

F-1	Cinsiyet	01 erkek	02 kadın
F-2	Yaş	10-----99	
F-3	Boy	100----200	
F-4	Ağırlık	20-----150	
F-5	YAĞ	≤19	Zayıf
	YAĞ	=(20---25)	Normal ağırlıkta
	YAĞ	=(26---29)	Şişman

Emniyet kilit fonksiyonu:

Emniyet ipini çekiniz, koşu bandı hemen duracaktır. Tüm pencerelerde “.....” görülecektir. 3 defa bip sesi duyulacaktır. Bu durumda koşu bandı durmalıdır. Emniyet ipinin mıknatıslı ucunu bilgisayara takınız. Koşu bandı koşu modunun başlangıcında olacaktır.

Güç tasarruf fonksiyonu:

Sistemde güç tasarruf fonksiyonu vardır. Çalışmaya başlamak için beklerken 10 dakika süre ile güç tasarruf fonksiyonu devrede olacaktır. Bu süre içinde ekran kapalıdır. Ekranı açmak için herhangi bir düğmeye basınız.

MP3 fonksiyonu (isteğe bağlı)

Prize takılı iken harici bir MP3 ekipmanı bağlandığında bilgisayar çalmaya başlayacaktır. Ses harici MP3 cihazından ayarlanabilir. Ses çok fazla gürültüyü önlemek için gerektiği şekilde ayarlanmalıdır.

Kapatılması:

Cihazın düğmesini kapatınız, koşu bandını durdurmak için düğmeyi kapatabilirsiniz. Böylelikle cihaz hasar görmeyecektir.

Uyarı:

1. Herhangi bir çalışmanın başlangıcında düşük hızda başlamanızı ve kendinizi rahat hissedene ve koşu bandına alışana kadar küpeşteyi tutmanızı tavsiye ederiz.
2. Emniyet ipinin mıknatıslı ucunu bilgisayara takınız ve ayrıca emniyet ipinin mandalını giysinize bağlayınız.

Çalışmanızı güvenli bir şekilde sona erdirmek için STOP düğmesine basınız veya emniyet ipini çekiniz. Koşu bandı hemen duracaktır

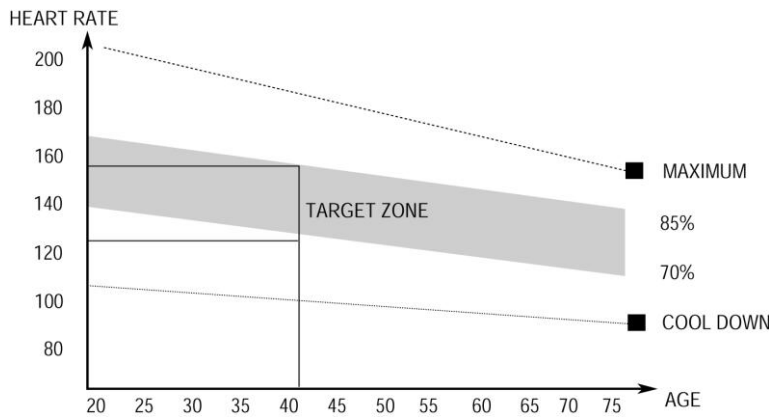
EGZERSİZ TALİMATLARI

1. Isınma

Bu aşama kanın vücutta dolaşmasını ve kasların normal çalışmasını sağlar. Ayrıca kramp ve kas yaralanması riskini azaltır. Aşağıda görüldüğü gibi birkaç germe egzersizi yapılması tavsiye olunur. Her germe hareketi yaklaşık 30 saniye sayana kadar yapılmalıdır. Zorlamayınız veya ani çekme hareketi yapmayınız. Eğer acırsa DURUNUZ.

2. Egzersiz aşaması

Bu aşama çalışma yapılan aşamadır. Düzenli kullandıktan sonra bacak kaslarınız güçlenecektir. Çalışma hızınız kalp atışınızı aşağıdaki grafikte görülen hedef bölgeye arttırmaya yetecek kadar olmalıdır.



Hernekadar birçok kişi 15-20 dakika yapıyorsa da bu aşama asgari 12 dakika sürmelidir.

3. Soğutma Aşaması

Bu aşama kardio vasküler sisteminizin ve kaslarınızın dinlenmesi içindir. Isınma egzersizinin bir tekrarıdır. Yani, temponuz düşer ve yaklaşık 5 dakika böyle devam edersiniz. Germe hareketleri

tekrar edilmelidir. Zorlamayınız veya ani çekme hareketi yapmayınız.

Egzersiz yaptıkça daha uzun süre ve daha zor çalışma yapma ihtiyacı duyabilirsiniz. Haftada en az üç defa çalışma yapılması ve eğer mümkünse çalışmalarınızın hafta içine eşit aralıklarla yayılmasını tavsiye etmekteyiz.

Kasları güçlendirmek için koşu bandında iken direncin oldukça yüksek ayarlanmasına gerek duyacaksınız. Bu ise bacak kaslarınıza daha fazla yük bindirecektir ve bu durumda arzu ettiğiniz kadar uzun süre egzersiz yapamayabilirsiniz. Eğer aynı zamanda vücut geliştirmeye çalışıyorsanız, eğitim programınızı değiştirmeniz gerekebilir. Isınma ve dinlenme aşamalarında normal egzersiz yapmalısınız ancak egzersiz aşamasının sonuna doğru direnci arttırmalısınız. Böylece bacaklarınız normalden daha fazla çalışır. Kalp atış hızınızı hedef bölge içinde tutmak için hızınızı düşürmeniz gerekebilir.

Buradaki önemli faktör sarf ettiğiniz güç miktarıdır. Ne kadar zor ve ne kadar uzun çalışırsanız o kadar fazla kalori yakarsınız. Aslında bu vücut geliştirme çalışması yapmanın aynısıdır, tek fark hedektir.

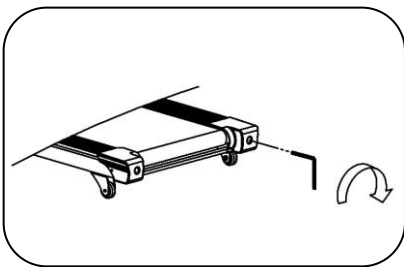
BAKIM

Bu aletin ömrünü uzatmak için makul ölçülerde temizlik ve yağlama yapılmalıdır. Bant ve örtü mümkün olduğu kadar temiz tutulduğunda aletin performansı artacaktır.

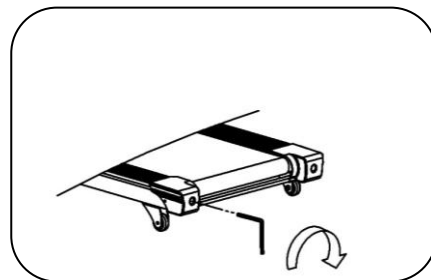
BANDIN ORTALANMASI:

Yürüme bandını fazla SIKMAYINIZ. MOTOR performansı düşebilir ve silindirler aşırı yıpranabilir.

- Koşu bandını düz bir yere koyunuz.
- Koşu bandını yaklaşık 3.5 mph de çalıştırınız.
- Eğer bant sağa kaçıyor, ayar civatasını ½ devir saat yönüne, eğer sola kaçıyor ½ devir saat yönü aksine çeviriniz.
- Eğer bant sola kaçıyor, sol ayar civatasını ½ devir saat yönüne, sağ ayar civatasını ½ devir saat yönüne ve sağ ayar civatasını ½ devir devir saat yönü aksine çeviriniz.



Resim A Bant Sağa kayıyorsa



Resim B Bant sola kayıyorsa

UYARI: BAKIM YAPMADAN ÖNCE PRİZDEN ÇEKİNİZ.

TEMİZLİK

Genel Temizlik

- 1) Bandın kenarlarını ve bant kenarı ile şasi arasındaki bölgeyi silmek için yumuşak ve nemli bir bez kullanınız. Bandın üst kısmının temizlemek için yumuşak bir sabun ve su eriyiği ile birlikte naylon bir fırça kullanılmalıdır. Kullanmadan önce kurummasını bekleyiniz.
- 2) Aylık olarak toz birikmemesi için koşu bandınızın alt kısmını elektrikli süpürge ile süpürünüz. Yılda bir defa siyah motor kalkınını çıkarıp birikmiş tozları elektrikli süpürge ile alınız.

Genel Bakım

- 1) Kullanmadan önce parçaların aşınmış olup olmadığını kontrol ediniz.
- 2) Tespit parçalarına özel itina gösteriniz ve sıkı olduklarını kontrol ediniz.
- 3) Eğer yırtık ise örtüyü ve diğer hasarlı parçaları değiştiriniz.

Eğer kuşkunuz varsa koşu bandını kullanmayınız ve yardım hattından bizimle temas kurunuz.

Bant / Platform / Silindirin Yağlanması

Örtü ile platformun sürtünmesi koşu bandınızın çalışması ve ömrü üzerinde önemli rol oynar. Bu yüzden koşu bandınızın faydalı ömrünü uzatmak için bu sürtünme noktasının sürekli olarak sağlanmasını tavsiye etmekteyiz. Yaklaşık her 20 saatlik çalışmadan sonra yağlama yapılmalıdır. Her 30 günde bir platformun yağlanmasını tavsiye ederiz.

Yağlama için gerekli adımlar aşağıda gösterilmiştir:

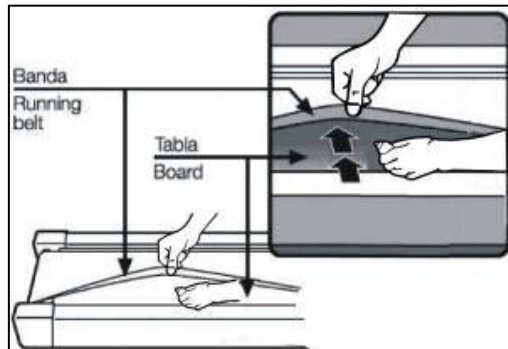
- 1) Bant ile platform arasındaki alanı silmek için yumuşak kuru bir bez kullanınız.
- 2) Yağı bandın iç yüzeyi ile platforma eşit olarak dağı tınız (makinenin kapalı olmasına ve prizden çekili olmasına dikkat ediniz).

Performanslarının en üst düzeyde olması için ön ve arka silindirleri düzenli olarak yağlayınız. Eğer koşu bandının yürüme bandı, platformu ve silindirleri makul ölçüde temiz tutulursa, ilave bir yağlama gerekmeden alet 1200 saatten fazla çalışabilir

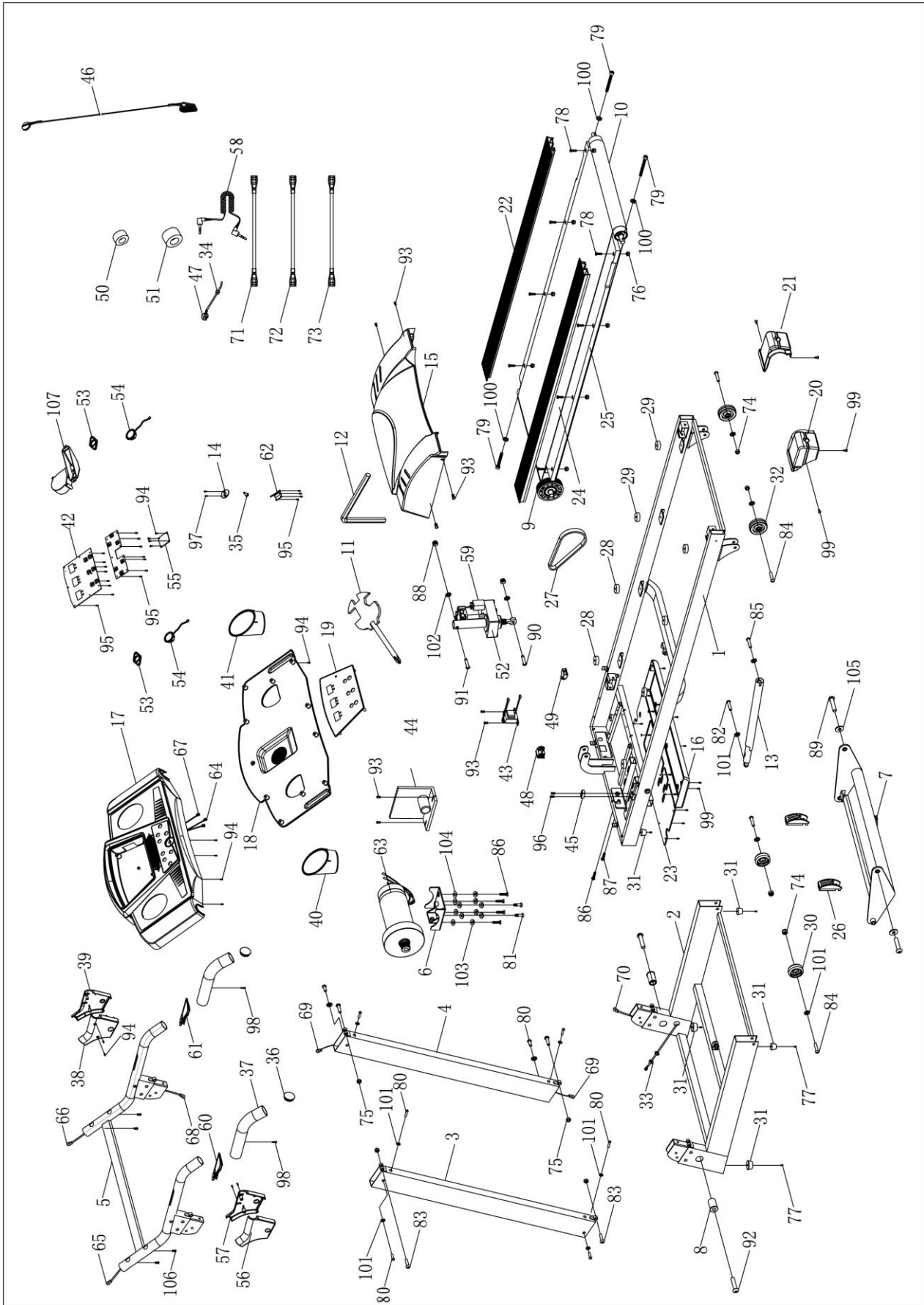
-Hafif kullanıcılar (haftada 3 saatten az) 3 haftada bir

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

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



AYRINTILI DİAGRAM



PARÇA LİSTESİ:

#.	AÇIKLAMA	ÖZELLİK	ADET	#.	AÇIKLAMA	ÖZELLİK	ADET
1	ANA GÖVDE		1	38	SOL GİDON KAPAĞI		1
2	AYAK GÖVDESİ		1	39	SOL GİDON KAPAĞI		1
3	SOL DİKME		1	40	SOL ŐİŐE BRAKETİ		1
4	SAĞ DİKME		1	41	SAĞ ŐİŐE BRAKETİ		1
5	BİLGİSAYAR BRAKETİ		1	42	BİLGİSAYAR		1
6	MOTOR BRAKETİ		1	43	TRAFO		1
7	EĞİM MOTORU BRAKETİ		1	44	KART		1
8	DÖNER BURÇ		2	45	MANYETİK SENSÖR		1
9	ÖN MERDANE		1	46	EMNİYET ANAHTARI		1
10	ARKA MERDANE		1	47	GÜÇ KABLOSU		1
11	İNGİLİZ ANAHTARI/TORNAVİDA	S=13、 14、 15	1	48	KARE ANAHTAR		1
12	5#ALYEN ANAHTAR	5mm	1	49	AŞIRI YÜK KORUYUCU		1
13	SİLİNDİR		1	50	MANYETİK ÇEKİRDEK		1
14	EMNİYET ANAHTARI METAL SLİBİ		1	51	MANYETİK HALKA		1
15	MOTOR ÜST KAPAĞI		1	52	EĞİM MOTORU		1
16	MOTOR ALT KAPAĞI		1	53	HOPARLÖR PLASTİĞİ		2
17	BİLGİSAYAR ÜST KAPAĞI		1	54	HOPARLÖR		2
18	BİLGİSAYAR ALT KAPAĞI		1	55	AMPLİFİKATÖR		1
19	BİLGİSAYAR PANELİ		1	56	SAĞ GİDON KAPAĞI		1
20	SOL ARKA KAPAK		1	57	SAĞ GİDON KAPAĞI		1
21	SAĞ ARKA KAPAK		1	58	MP3 BAĞLANTI KABLOSU		1
22	YAN ÇITA		2	59	FAN		1
23	ALT KAPAK TAHTASI		1	60	EĞİMLİ NABİZ		1
24	KOŞMA KEMERİ		1	61	HIZLI NABİZ		1
25	KOŞMA ALANI		1	62	KURULU ANAHTAR		1
26	TEKER KAPAĞI		2	63	DC MOTOR		1
27	MOTOR KEMERİ		1	64	NABİZ KABLOSU		1
28	MAVİ MİNDER PEDİ		4	65	NABİZ KABLOSU		1
29	SİYAH MİNDER PEDİ		4	66	HIZ KABLOSU		1
30	TAŐIMA TEKERİ		2	67	BİLGİSAYAR ÜST KABLOSU		1
31	AYAK PEDİ		6	68	BİLGİSAYAR ÜST KABLOSU		1
32	AYARLANABİLİR TEKER		2	69	BİLGİSAYAR ORTA		1

					KABLOSU		
33	HALKA KORUYUCU KABLO Fişi		2	70	BİLGİSAYAR ALT KABLOSU		1
34	GÜÇ KABLOSU KOPÇASI		1	71	AC TEKLİ HAT	KAHVE 150	1
35	EMNİYET ANAHTARI YAY TOPU		1	72	AC TEKLİ HAT	MAVİ 150	1
36	İÇ UÇ KEPİ		2	73	AC TEKLİ HAT	KAHVE 150	1
37	KÖPÜK		2	74	KİLİT SOMUN	M8	6

75	KAYNAKLI KİLİT SOMUN	M8	4	97	VİDA	ST2.9*8	2
76	KİLİT SOMUN	M6	8	98	VİDA	ST4.0*25	2
77	CIVATA	M5*16	6	99	VİDA	ST4.2*12	18
78	CIVATA	M6*35	8	100	KİLİT RONDELA	6	3
79	CIVATA	M6*55	3	101	KİLİT RONDELA	8	16
80	CIVATA	M8*10	10	102	KİLİT RONDELA	10	2
81	CIVATA	M8*25 L15	2	103	YAY RONDELA	8	6
82	CIVATA	M8*30 L15	1	104	DÜZ RONDELA	8	7
83	CIVATA	M8*32 L15	4	105	DÜZ RONDELA	10	2
84	CIVATA	M8*40 L20	4	106	CIVATA	M6*15	4
85	CIVATA	M8*42 L20	1	107	FAN		1
86	CIVATA	M8*30	5				
87	CIVATA	M8*35	1				
88	KİLİT SOMUN	M10	2				
89	CIVATA	M10*20 L15	2				
90	CIVATA	M10*30 L15	1				
91	CIVATA	M10*50 L20	1				
92	CIVATA	M10*55	2				
93	CIVATA	M5*8	9				
94	VİDA	ST4.2*12	21				
95	VİDA	ST2.9*6.5	19				
96	VİDA	ST2.9*8	2				

ARIZALARIN TEŞHİSİ

- 1、 Açıldıktan sonra bilgisayarın çalışmaması durumunda olası sebepler: Bilgisayardan alt kumanda panosuna giden kablo bağlantısı iyi değil veya trafo yanmış. Bilgisayardan kumanda panosuna giden kabloları kontrol ediniz ve iyi bağlanmış olduklarından emin olunuz. Eğer kablo hasarlı ise değiştiriniz. Eğer bu önlemler sonucu sorun çözülmemiş ise trafoyu değiştirmeyi deneyiniz.
- 2、 E01: Arıza mesajı: Olası sebep: Bilgisayardan gelen kablolar ile alt kumanda paneli kabloları arasında kopukluk var. Kabloları tek tek kontrol ediniz. Eğer kablo hasarlı ise değiştiriniz.
- 3、 E02: Voltajın doğru olup olmadığını kontrol ediniz. Eğer değilse doğru voltaj kullanınız. Alt kumandanın yanık olup olmadığını kontrol ediniz, gerekirse değiştiriniz. Motor kablosunu tekrar bağlayınız.
- 4、 E03: Sensör sinyali yok: Sensör kablolarını kontrol ediniz, eğer hasarlı ise değiştiriniz. Eğer çalışmıyor ise hız sensörünü kontrol ediniz, eğer hasarlı ise hız sensörünü değiştiriniz. Eğer hala çalışmıyor ise motor kablo bağlantısını kontrol ediniz veya motorun değiştirilmesi gerekip gerekmediğini kontrol ediniz.
- 5、 E05: Aşırı akım koruması: Normal yükün dışında yüklendiğinde veya motor sıkıştığında makine kendi koruma sistemini devreye sokacaktır. Makineyi ayarlayıp tekrar çalıştırınız. Motorda gürültü olup olmadığını veya motor / alt kontrol panelinin yanık olup olmadığını kontrol ediniz. Eğer yanmış ise motoru ve alt kumandayı değiştiriniz. Doğru voltaj kullanınız.
- 6、 START düğmesine bastıktan sonra motor çalışmıyor ise olası sebepleri şunlardır: Motor bağlantısı kopuktur, güvenlik borusu kırık veya düşmüştür, motor kablosu bağlantı sorunu vardır, alt kumanda paneli üzerindeki IGBT yanmıştır. Bu sebepleri test ediniz ve ilgili parçaları değiştiriniz.

Bu el kitabının metni dikkatli bir şekilde kontrol edilmiştir. Eğer yazım hataları varsa anlayışla karşılamanızı rica ediyoruz. Eğer buradaki resimler ile ürün uyuşmuyor ise ürünü doğru olarak kabul ediniz.

Fonksiyonlar ve teknik değerler üzerinde bir değişiklik yapılmışsa ve size bildirilmemiş ise lütfen anlayışla karşılayınız.

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/ teknikservis@spordunyasi.com.tr 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.