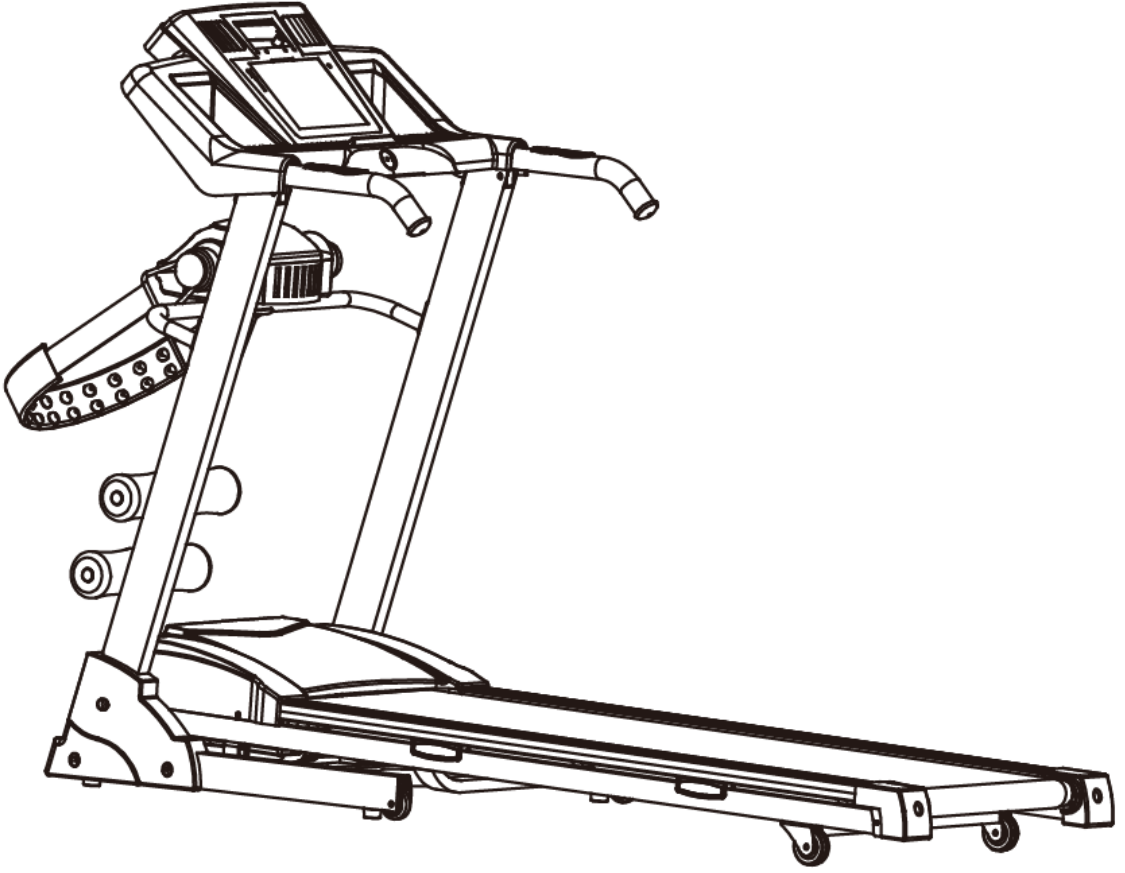


hattrick

PALADIN M KOŞU BANDI KULLANMA KILAVUZU



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

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	1
GÜVENLİK TALİMATLARI	2-3
MONTAJ	3-5
KATLAMA & AÇMA	6
TOPRAKLAMA TALİMATLARI	7
EKRAN TALİMATLARI	8-12
EGZERSİZ TALİMATLARI	13
EGZERSİZ SIKLIĞI	14
ISINMA EGZERSİZLERİ	15
BAKIM TALİMATLARI	16
BANDIN AYARLANMASI	17
DETAYLI DİAGRAM	18
PARÇA LİSTESİ	19-21
HATA KODLARI VE ANLAMLARI	22-23

GÜVENLİK TALİMATLARI

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)

UYARI:

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.

11-Lütfen dağıtıcıdan akım kablosu satın alınız yada doğrudan şirketimizle irtibata geçiniz,akım kablosunu sadece koşu bandına teçhiz ediniz.

12-Eğer elektrik yetmezliğinden dolayı koşu bandının hızında aniden bir artış olursa yada hız farkında olmadan arttırıldıysa koşu bandı birden duracaktır.

13-Hattı kablonun ortasına bağlamayınız; kabloyu uzatmayınız veya kablo prizini değiştiriniz; kablonun

üzerine ağır bir şey koymayınız ya da kabloyu ısı kaynağının yanına koyunuz; birkaç delikli priz kullanmaktan sakınınız, bütün bunlar yangına ya da insanların elektrikten zarar görmesine sebep olabilir.

14-Cihaz kullanılmadığında gücü kapatınız.Güç kapalı durumda iken kablo kesintisini korumak için akım kablosunu çekmeyiniz.Elektrik devresine güvenli bir zeminde prizi yuvasına takınız,akım kablosu için profesyonel bir cihazdır. Kablo zarar gördüğünde profesyonel kişilerle irtibata geçmelisiniz.

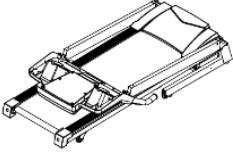
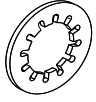
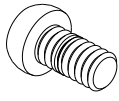


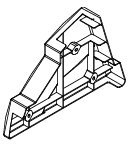
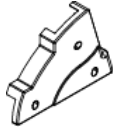

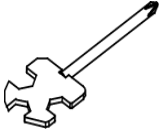



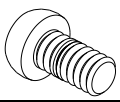




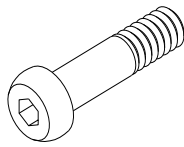
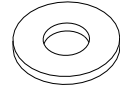
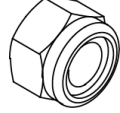
15-Bu koşu bandı yalnızca ev kullanımı içindir.

16-Lütfen oluşabilecek herhangi bir kazadan korunmak için cihazın tabanına en az 1*2 metre boşluk bırakınız.

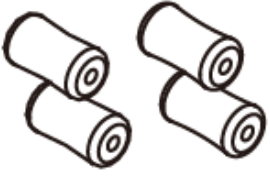
Bakanlıkça tespit edilen kullanım ömrü:10 yıl

MONTAJ

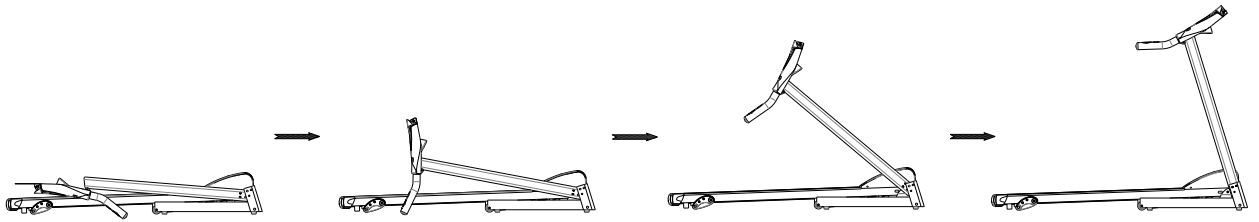
Kutuyu açtığınızda aşağıdaki parçaları göreceksiniz.

Ana Şasi 1 takım 	D17 İç Pul 8 adet 	D16 Yarım yuvarlak altıgen cıvata 8 adet 	C14GüvenlikAnahtarı1 tk 
D23 Allen anahtar 1 adet 	B24 Sol ön kapak 1 adet 	B25 Sağ ön kapak 1adet 	D27Çapraz kafalı saç vidası ST4.2*19 6 adet 
D29 Torna vida 1 adet 	B21 Silikon 1 adet 	C25 I ekipman hattı 1 adet 	C26 MP3 hattı 1 adet 
D28 yarım yuvarlak altıgen cıvata M8*20 4 adet 	A7 U şeklinde masaj desteği 1 set 	A8 masaj desteği seti 1 set 	C22 Masaj 1 SET 
C24 masaj kemeri 1 SET 	D11 yarım yuvarlak altıgen cıvata M8*45 2 adet 	D3 düz rondela M8 2 adet 	D4 kilit somunu 2 adet 

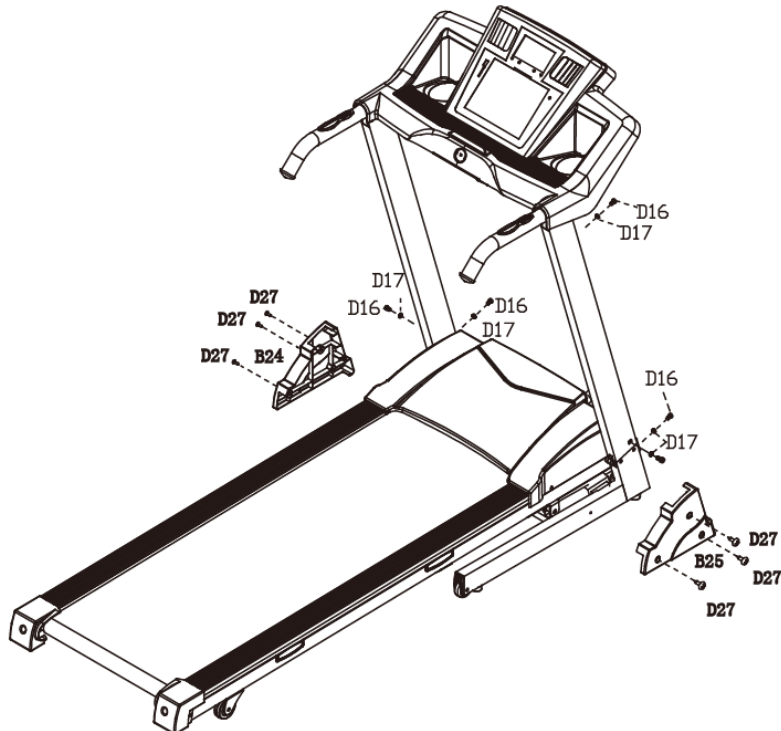
B28 Oturma köpüğü 4
adet



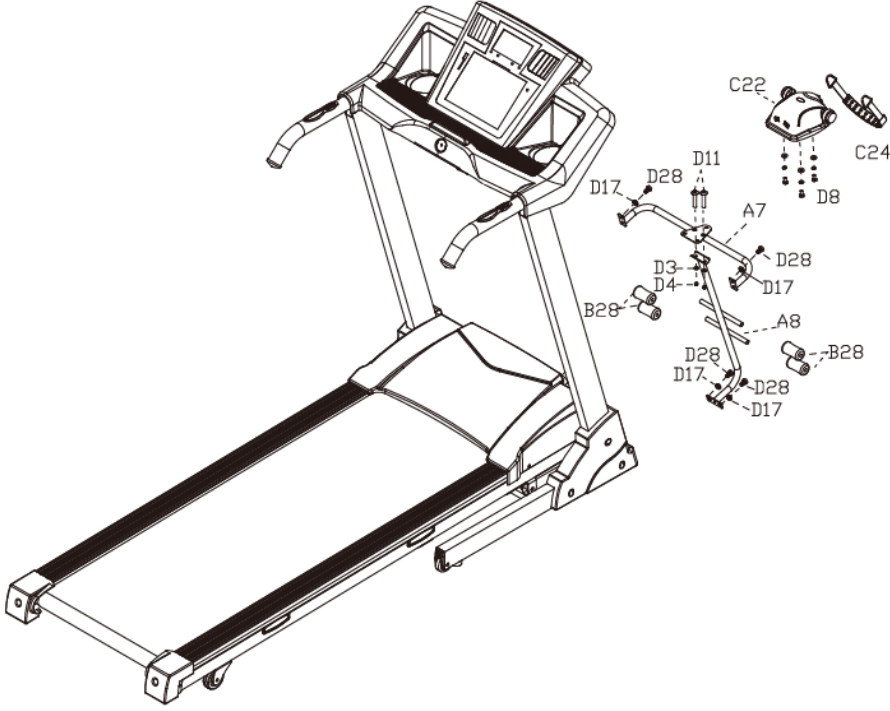
AŞAMA 1: Aşağıdaki aşamalarla bilgisayar braketini kaldırınız. Katlarken kabloya baskı yapmamaya özen gösterin.



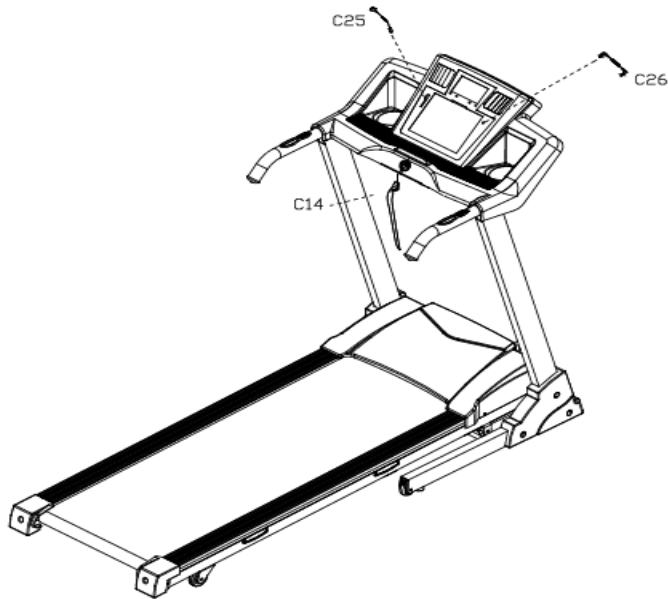
AŞAMA 2: Aşağıdaki resme göre M8*15 (D16) civatayı ve iç pulu (D17) sıkınız, sol kapağı (B24) ve sağ kapağı (B25) civata (D27) ile takınız.



Aşama 3: Aşağıdaki resme göre masaj desteğini (A8), U şeklindeki destek gövdeyi(A7), masaj motorunu (C22) ve köpüğü(B28) yerleştiriniz.

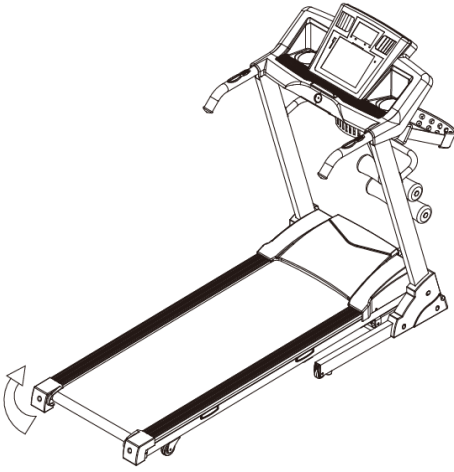


Aşama 4: Güvenlik anahtarını(C14), Ekipman hattını (C25) ve MP3 hattını (C26) takınız.



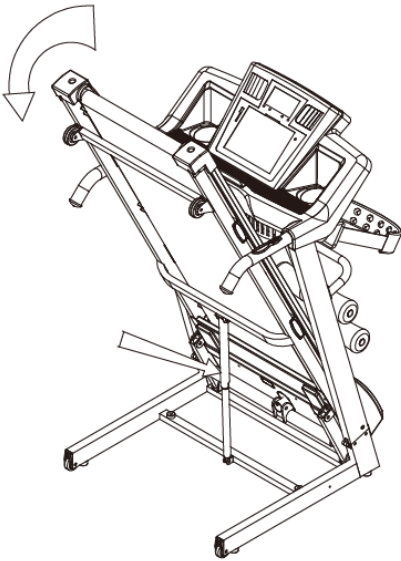
DİKKAT: Montaj yukarıda gösterildiği şekilde yapılmalı ve tüm civatalar sıkılmalıdır. Her şeyin normal olduğunu kontrol ettikten sonra aşağıdaki işlemleri yapınız. Koşu bandını kullanmadan önce lütfen talimatları iyice okuyunuz.

KATLAMA



Makineyi kaldırınız ve “klik” sesi duyana kadar silindire güç uygulayarak makineyi itiniz.

AÇMA



A konumunu elinizle destekleyiniz, hava basınç çubuğunu bırakınız, ana gövde otomatik olarak düşecektir. (Lütfen çocuğunuzu yada evcil hayvanlarınızı makineden uzak tutunuz.)

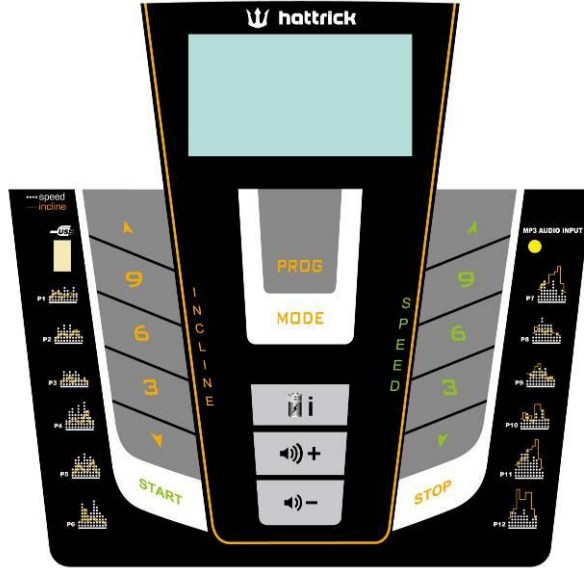
Topraklama Talimatları

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).

EKRAN TALİMATLARI

1.1. EKRAN GÖRÜNÜMÜ



1.2. START

Normal olarak 5 saniye geri sayımdan sonra başlar.

1.3 PROGRAM

1 manuel mod, 12 ön ayarlı program, 1 vücut yağ programı, 3 geri sayma fonksiyonu

1.4. GÜVENLİK KİLİDİ FONKSİYONU

Güvenlik kilidini çıkardığınızda koşu bandı hemen duracak ve alarm verecektir. Güvenlik kilidini taktığınızda bilgisayar ekranı 2 saniye açılacak ve tarih sıfırlanacaktır.

1.5. DÜĞMELER

1.5.1. START/STOP

“START”—Koşu bandını çalıştırmak için bu düğmeye basınız. Hız 0.8 dir.

“STOP”— Koşu bandını durdurmak için bu düğmeye basınız. Sonra açılış programına ayarlanır ve durduktan sonra manuel moda döner.

1.5.2 “PROGRAM” DÜĞMESİ

Koşu bandı duruyorken, bu düğmeye basıldığında P1-P12 ve vücut yağı modları arasında ayar yapmak üzere seçim yapabilirsiniz.

1.5.3 "MOD" DÜĞMESİ

Koşu bandı duruyorken, bu düğmeye basıldığında geri sayım modları arasında seçim yapabilirsiniz: "H-1","H-2","H-3"; H-1 süre geri sayım modudur. H-2 mesafe geri sayım modudur. H-3 kalori geri sayım modudur. Gerekli ayarlar için "SPEED+/-" or "INCLINE+/-" düğmesine basınız.

1.5.4 "SPEED +/- " DÜĞMESİ

SPEED +/- -- Koşu bandı çalıştığında hızı ayarlar. Artış her seferinde 1 km dir. Bu düğmeye 2 saniyeden fazla basılırsa, otomatik olarak aşağı veya yukarı gidecektir.

1.5.5 HIZLI HIZ AYAR DÜĞMESİ

Koşu bandı çalışırken, hızı direkt olarak ayarlamak için 3km/h, 6km/h, 9km/h hızlı ayar düğmelerine basınız.

1.5.6 "INCLINE+/-" DÜĞMESİ

INCLINE +/- -- Koşu bandı çalıştığında eğimi ayarlar. Artış her seferinde 1 düzeydir. Bu düğmeye 2 saniyeden fazla basılırsa, otomatik olarak aşağı veya yukarı gidecektir.

1.5.7 HIZLI EĞİM AYAR DÜĞMESİ

Koşu bandı çalışırken eğimi direkt olarak ayarlamak için 3, 6 ve 9 düğmelerine basınız.

1.6. EKРАН FONKSİYONU

1.6.1 HIZ

Koşu hızını gösterir

1.6.2 SÜRE

Koşu süresini veya geri sayım süresini gösterir

1.6.3 MESAFE

Toplam koşu mesafesini veya mesafe geri sayımını gösterir.

1.6.4 KALORİ

Kaloriyi veya kalori geri sayımını gösterir

1.6.5 EĞİM

Eğimi gösterir

1.6.6 NABIZ

Nabız bilgilerini gösterir

1.6.7 GÖSTERGE VERİ SINIRLARI

SÜRE: 0:00 – 99.59(MIN)

MESAFE: 0.00 – 99.9(KM)

KALORİ: 0.0 – 999 (C)

HIZ:0.8-16.0(km/h)

NABIZ: 50 – 200 (BPM)

EĞİM: 0 – 12

1.7 NABIZ FONKSİYONU

Koşu bandı çalışırken, nabız kolunu 5 saniye süreyle tutunuz, nabız bilgileri ekrana gelecektir. Nabız veri sınırları dakikada 50-200 atıştır. Nabız ölçülürken kalp şeklinde bir grafik görülür. Bu bilgiler sadece referans içindir, tıbbi veri olarak kullanılamaz.

1.8 PROGRAM

MODE	TIME	SET TIME / 10 = EVERY GRADE TIME									
		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	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	EĞİM	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	HIZ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	EĞİM	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

1.9 Manual mod

1.9.1 Start tuşuna basınız. 5 saniye geri sayım yapacak ve sonra koşu bandı 1 km/saat hızla çalışmaya başlayacaktır.

1.9.2 HIZ +/- tuşuna basarak hızı ayarlayabilirsiniz.

1.9.3 Incline+/-, tuşuna basarak eğimi ayarlayabilirsiniz.

1.9.4 Stop tuşuna basınız, koşu bandı duracaktır.

1.9.5 Süratli hız ayar tuşuna basınız, arzu ettiğiniz hızı süratle ayarlayabilirsiniz.

1.9.6 Süratli eğim tuşuna basınız, arzu ettiğiniz eğimi süratle ayarlayabilirsiniz.

1.10 3 GERİ SAYIM FONKSİYONU PARAMETRE VERİLERİ

Geri sayım süresi başlangıç ayarı 15.00 dakikadır. Ayar sınırı 5.00 – 99.00 arasındadır. Her aşama 1:00 dakikadır.

Kalori geri sayım başlangıç ayarı 50 kalordir. Ayar sınırı 10 – 990 arasındadır. Her aşama 1 kalordir.

Mesafe geri sayım başlangıç ayarı 1 km dir. Ayar sınırı 0.5 – 99.9 km arasındadır. Her aşama 0.1 km dir.

Değiştirme sırası: Manuel, süre, mesafe, kalori

1.11 VÜCUT TESTİ (YAĞ)

Başlangıçta vücut yağ testine girmek için PROGRAM tuşuna sürekli basınız. Ekranda FAT görünecektir. Girmek için MODE tuşuna basınız (F1 CİNSİYET, F2 YAŞ, F3 BOY, F4 AĞIRLIK). Ayarlamak için "HIZ+", "HIZ-" tuşuna basınız. Ayardan sonra ekranda F5 görünecektir. Nabız kolunu kavrayınız, ekranda vücudunuzun kalite endeksi görünecektir.

Vücut kalite endeksi bol ile ağırlık arasındaki ilişkiyi test eder. Vücut yağı diğer vücut kalite endeksleri ile birlikte erkek ve kadınlarda ağırlığını ayarlar. İdeal yağ endeksi 19 yaş altında 20-25 arasında ise çok zayıf, eğer 30 yaş üstünde ise 25-29 arasında kilolu ve 30 un üstünde obez anlamına gelir (Bu bilgiler referans amacıyla verilmiştir, tıbbi bilgi değildir).

01 Cinsiyet 01 Erkek 02 Kadın

02 Yaş 10-----99

03 Boy 100----200

04 Ağırlık 20-----150

05	FAT ≤ 19	Zayıf
	FAT = (20---25)	Normal
	FAT = (25---29)	Kilolu
	FAT ≥ 30	Obez

1.12 DİĞERLERİ

1.12.1 IDLE konumunda iken 10 dakika içinde herhangi bir eylem yoksa sistem otomatik olarak güç tasarruf konumuna geçecektir. Bilgisayarda herhangi bir görüntü ve ışık olmayacaktır. Sisteme geri dönmek için herhangi bir tuşa basınız.

1.12.2 Süre geri sayımı, kalori geri sayımı ve mesafe geri sayımını herhangi bir zaman ayarlayabilirsiniz. En son görünüme basınız, ayar parametresi geri sayımdır. Diğerleri normal bilgileri gösterir.

1.12.3MP3 audio fonksiyonu: Bilgisayarın sağ tarafındaki deliğe MP3 hattını takınız.

1.12.4 Bilgisayarın sol tarafındaki USB girdisinden I ekipmanını bağlayınız.

1.12.5 Hızlı Şart: Hattı bağlayınız ve şarj düğmesine basınız. Sonra pet hariç I ekipmanını değiştirebilirsiniz. Bu ayrı bir fonksiyon olup normal bir şarj makinesi gibi kullanılamaz.

EGZERSİZ TALİMATLARI

ISINMA

Eğer 35 yaş üzeriyse, ya da sağlık probleminiz varsa ve ayrıca ilk egzersizinizi ise lütfen doktorunuza ya da uzman bir kişiye başvurunuz.

Motorlu yürüme bandını kullanmadan önce lütfen makineyi nasıl kontrol edeceğinizi öğreniniz, nasıl başladığını çok iyi öğreniniz, hızı ve diğerlerini ayarlayınız, bu arada makine üzerine herhangi bir şey koymayınız. Bundan sonra makineyi kullanmaya başlayabilirsiniz. Makinenin her iki tarafına kaymayı önleyen bir bez koyunuz ve iki elinizle tutacakları tutunuz. Makineyi 1.6~3.2 km/h düşük hızda tutunuz, daha sonra çalışan makineyi bir ayağınızla kontrol ediniz, hıza alıştıktan sonra bant üzerinde koşabilirsiniz ve hızı 3 and 5 km/h arasında arttırabilirsiniz. Yaklaşık 10 dakika hızınızı koruyunuz ve daha sonra makineyi durdurunuz.

EGZERSİZ

Kullanmadan önce hızı nasıl ayarlayacağınızı öğreniniz. Yaklaşık 1 km aynı hızda yürüyünüz ve süreyi kaydediniz, yaklaşık 15-25 dakikanızı alacaktır. Eğer 4.8 km/h yürürseniz 1 km'de 12 dakikanızı alacaktır. Eğer aynı hızda rahatsanız hızı arttırabilir ya da azaltabilirsiniz, 30 dakika sonunda iyi bir egzersiz yapmış olursunuz. Bu aşamada, bir defada hızı çok fazla arttırıp azaltmamalısınız, bu sizin daha rahat egzersiz yapmanızı sağlayacaktır.

EGZERSİZ YOĞUNLUĞU

2 dakika kadar 4.8 km/h hızda ısınınız, ve daha sonra 5.3 km/h hızı arttırınız ve 2 dakika boyunca yürüyünüz, sonra 5.8 km/h arttırınız ve 2 dakika yürümeye devam ediniz. Bundan sonra, her 2 dakikada bir 0.3 km/h arttırınız.

Kalori yakma—en etkili yol

5 dakika kadar 4-4.8 KM/H hızda ısınınız, daha sonra hızınızı 0.3 KM/H/2 Dak.'dan 45 dk.lık egzersiz boyunca rahat hissedebileceğiniz sabit hızda yavaşça arttırınız. Hareketinizi geliştirmek için 1 saat Tv programı boyunca hızınızı koruyabilirsiniz, daha sonra her bir reklam arasında 0.3 KM/H hızınızı arttırınız ve bundan sonra başlangıçtaki hızınıza dönünüz. Reklam süresince kalori yakımı için en etkili egzersiz ve ilerleyen zamanlarda oluşabilecek kalp sıkışmalarını bilebilirsiniz. Sonuç olarak, 4 dakikada bir hızınızı adım adım azaltmalısınız.

EGZERSİZ SIKLIĞI

Hareket zamanı:3-5 kez/Haftada, 15-60 dak/Süre.Sadece hobileriniz için değil,bilimsel egzersiz programı da düzenleyiniz.Egzersizinizi hızınızı arttırarak veya azaltarak kontrol edebilirsiniz.İlk olarak eğimi arttırmamanızı öneririz,eğimi arttırmak egzersizi zorlaştıran etkili bir yoldur.

Egzersize başlamadan önce doktorunuza danışınız.Profesyonel kişiler yaşınıza ve sağlık durumunuza göre uygun bir egzersiz zaman çizelgesi düzenlerler,hareketinizin hızını,egzersizin yoğunluğunu belirlerler.Eğer göğsünüzde sıkışma,ağrı,düzensiz kalp atışı,nefes almada zorluk,baş dönmesi veya bunun gibi herhangi bir rahatsızlık hissederseniz cihazı durdurunuz.Doktorunuza yada uzman bir kişiye danışmalısınız.

Eğer yürüme bandında her zaman egzersiz yapıyorsanız normal yürüyüş yada koşu hızını seçebilirsiniz.

Eğer sürekli egzersiz yapmıyorsanız yada hızınızı ayarlayamıyorsanız aşağıdaki talimatları izleyebilirsiniz.

HIZ 1-3.0KM/H	Fiziksel duruma yetersizlik
HIZ 3.0-4.5KM/H	Daha az hareket ve egzersiz
HIZ 4.5-6.0KM/H	Normal yürüyüş
HIZ 6.0-7.5KM/H	Hızlı yürüyüş
HIZ 7.5-9.0KM/H	Koşu
HIZ 9.0-12.0KM/H	orta hızda yürüyüş
HIZ 12.0 km'den fazla	mükemmel koşucular

Dikkat:Normal yürüyüş için hareketin hızı ≤ 6 KM/H,koşu için hareketin hızı ≤ 6 KM/H'dir.

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.

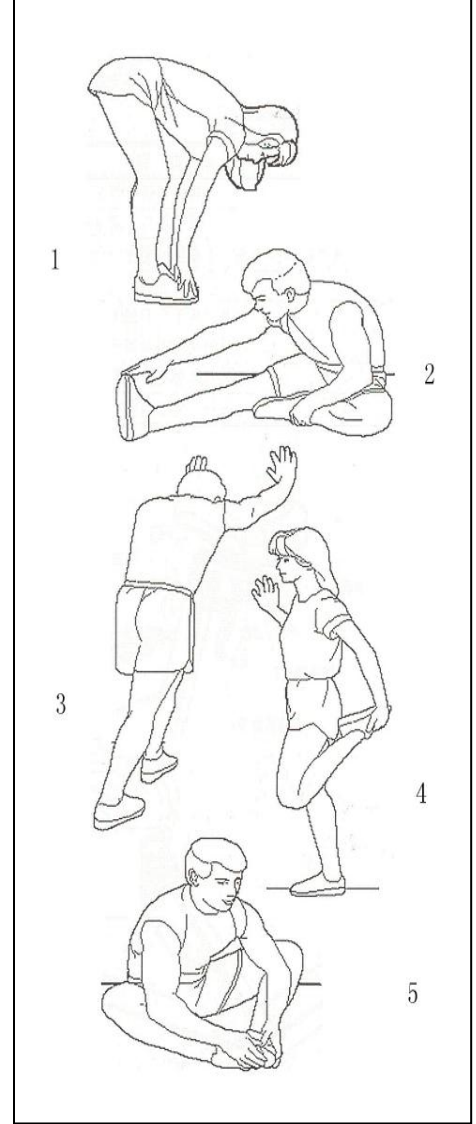
1.Aşağı doğru germe:bacaklar yavaşça eğilir,vücut yavaşça öne doğru eğilir böylece sırt ve omuzlar gevşer. 10-15 saniye bu şekilde kalınız ve bırakınız.3 kere tekrar ediniz.(şekil 1'e bakınız).

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 hareketi her 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.10-15 saniye 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 Talimatları

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

Temzileme:Genel temizleme büyük ölçüde işi uzatacaktır.Koşu kemerinin her iki tarafındaki üst kısmının açık olan yerini ve yan kolları temizlediğinize 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.

BANT VE YAĞLAMA

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

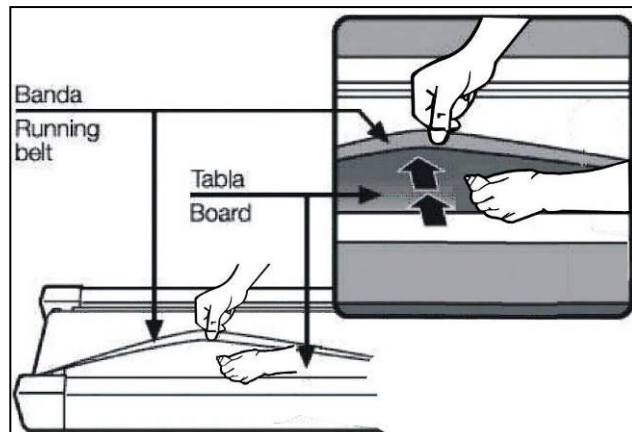
-Ağır kullanıcılar (5 saatten fazla) Her hafta bir kez

Yağı dağıtıcımızdan veya şirketimizden almanızı öneriyoruz.

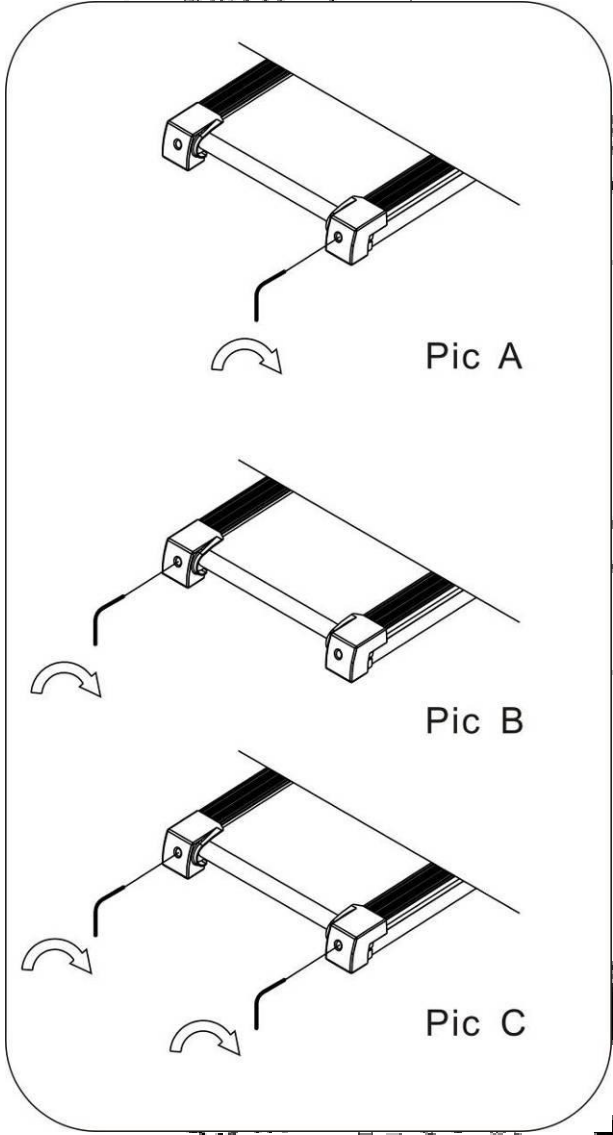
Uyarı:Herhangi bir tamir profesyonel teknisyen gerektirir.

1-Yaklaşık 2 saat çalıştıktan sonra 10 dakika kadar makineyi kapatmanızı öneririz ve bu durum makinenin bakımı için en iyi yoldur.

2-Çalışma esnasında kaymayı önlemek için kemeri çok bol takmayınız,silindir ve kemer arasındaki aşınmayı önlemek için makinenin iyi çalışmasını sağlayınız,kemer çok sıkı olmamalıdır.Kemer ve kilit arasındaki uzaklığı ayarlayabilirsiniz,kemer her iki taraftanda kilitten 50-75mm uzaklıkta olmalıdır,en iyi olanı çok sıkı ve çok gevşek takmamaktır.



Bandın Ayarlanması



İ ediniz.

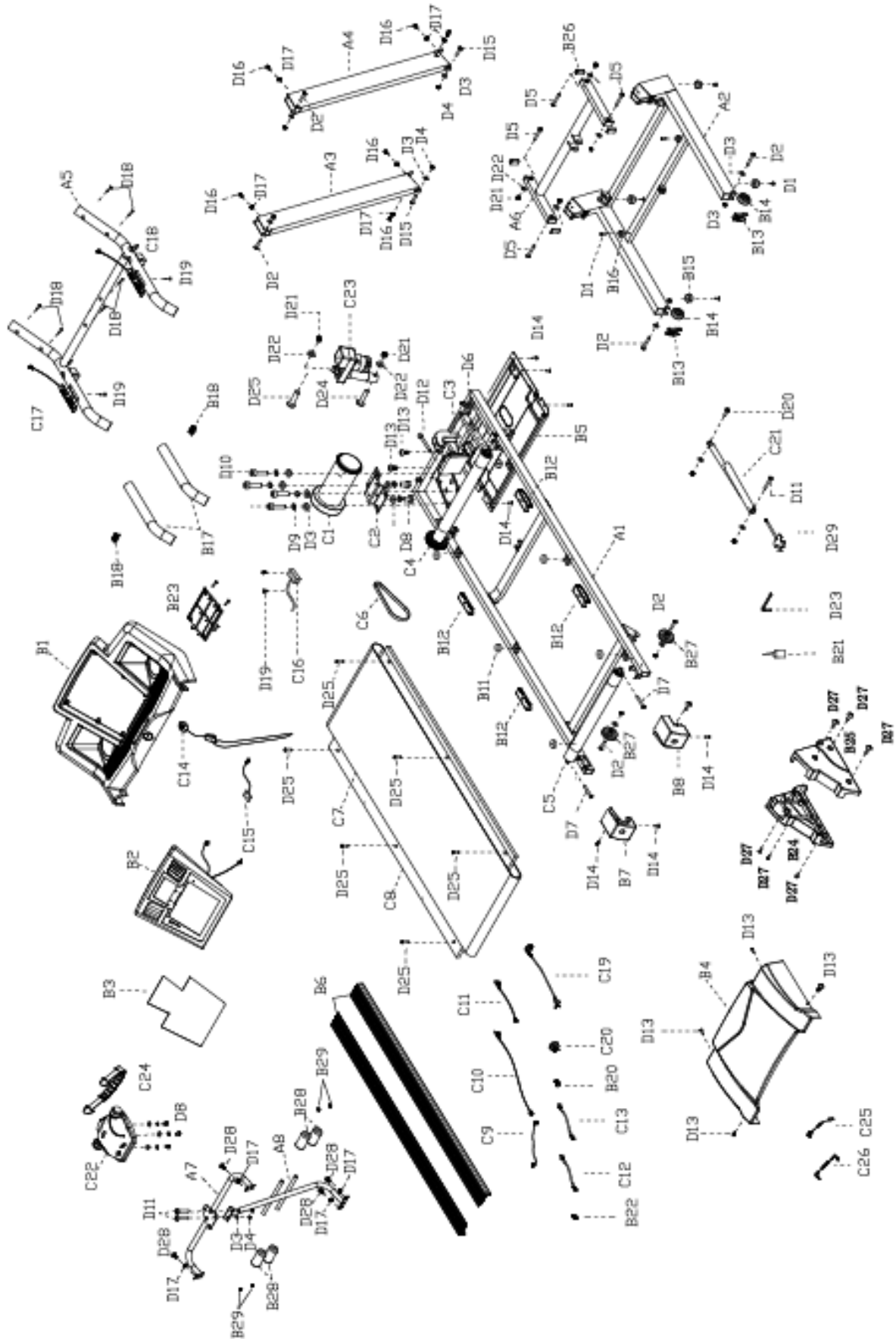
rtarı
z ve
esim

tarı
ğru
nca

için

soła
dan
ana

Detaylı Diagram



PARÇA LİSTESİ

A Kaynaklı Parçalar			
NO	AÇIKLAMA	ÖZELLİK	MİKTAR
A1	Ana Şasi		1
A2	Baz Şasi		1
A3	Sol Dikme		1
A4	Sağ Dikme		1
A5	Bilgisayan braketi		1
A6	Eğim braketi		1
A7	U Şeklinde Masaj Mili		1
A8	Masaj destek mili		1
B Plastik Parçalar			
B1	Bilgisayar Kapağı		1
B2	Bilgisayar Paneli		1
B3	Kaplama		1
B4	Motor ũst kapağı		1
B5	Motor alt kapağı		1
B6	Yan ray		2
B7	Sol arkta kapak		1
B8	Sağ arka kapak		1
B11	Yastık	∅7*∅28*10.5	6
B12	Hava yastığı		4
B13	TaŐıma tapası		2
B14	TaŐıma tekerleği	∅51.5*∅8.5*22	2
B15	Düz pet		4
B16	Sınırlı yastık		2
B17	KüpeŐte köpüğü		2
B18	İ tapa	∅38*15	2
B20	Cereyan fişi		1
B21	Silikon		1
B22	Korumalı kablo prizi		1
B23	Bilgisayar alt kapağı		1

B24	Sol ön kapak		1
B25	Arka ön kapak		1
B26	Eğim braket fişi		4
B27	Ayar tekerleği	Ø8.2*Ø62*23.5	2
B28	Oturma köpüğü		4
B29	Düz fiş		4
C Elektrikli ve Sürücü parçalar			
C1	DC motor		1
C2	Motor Braketi		1
C3	Kontrol ünitesi		1
C4	Ön silindir		1
C5	Arka silindir		1
C6	Motor kayışı	210J6	1
C7	Koşu bandı		1
C8	Koşu paneli		1
C9	Bilgisayar alt kablosu		1
C10	Bilgisayar orta kablosu		1
C11	Bilgisayar üst kablosu		1
C12	Tek hat (kahve)	300mm length	1
C13	Tek hat (mavi)	300mm length	1
C14	Güvenlik anahtarı		1
C15	Güvenlik anahtar sensörü		1
C16	Manyetik sensor	1200mm length	1
C17	Nabız kolu (sol)		1
C18	Nabız kolu (sağ)		1
C19	Güç kodu		1
C20	Cereyan anahtarı		1
C21	Silindir		1
C22	Masaj aparatı		1
C23	Eğim motoru		1
C24	Masaj kemeri		1
C25	I ekipman hattı		1
C26	MP3 hattı		1
D Donanım Parçaları			
D1	Çapraz yuvarlak kafa civata	M5*20	6

D2	Altıgen yarım yuvarlak cıvata	M8*40	6
	Düz pul	M8	14
D4	Kilit somunu	M8	10
D5	Yarım yuvarlak altıgen cıvata	M10*45	5
D6	Altıgen yuvarlak cıvata	M6*45	1
D7	Altıgen yuvarlak cıvata	M6*60	2
D8	Cıvata	M8*10	2
D9	Yaylı rondela	M8	6
D10	Altıgen yuvarlak cıvata	M8*20	4
D11	Altıgen yuvarlak cıvata	M8*45	1
D12	Altıgen yuvarlak cıvata	M8*80	1
D13	Rondelalı çapraz cıvata	M5*15	7
D14	Çapraz saç cıvatası	ST4.2*16	13
D15	Altıgen yuvarlak cıvata	M8*35	4
D16	Altıgen yuvarlak cıvata	M8*15	6
D17	İç pul	M8	6
D18	Çapraz saç cıvatası	ST4.2*19	14
D19	Çapraz saç cıvatası	ST2.9.*19	4
D20	Altıgen yuvarlak cıvata	M8*30	1
D21	Kilit somunu	M10	6
D22	Düz rondela	M10	6
D23	Allen anahtar	80*80*5	1
D24	Altıgen yuvarlak cıvata	M10*60	4
D25	Çapraz cıvata	M6*35	6
D26	Altıgen yuvarlak cıvata	M10*45	4
D27	Çapraz saç cıvatası	ST4.2*19.	6
D28	Tornavida	M8*20	4
D29	Sürücü vida	13mm.15mm.17mm	1

HATA KODU VE ANLAMLARI

Arıza Kodu	Arızanın Tanımı	Arıza Sonuçları ve Sebebi
E1	Anormal ekran mesajları: Kumanda ve bilgisayarda anormal mesajlar görülüyor	<p>Kumanda ünitesi çalışmıyor ve arızaya geçiyor. Makine çalışmıyor, bilgisayarda E1 arıza kodu görünüyor ve alarm üç defa çalıyor</p> <p>Olası sebepleri: Kumanda ünitesi ile bilgisayar arasındaki iletişim kesilmiş. Kabloyu kontrol edin ve bağlı olduğundan ve hasar bulunmadığından emin olun.</p>
E2	Hız Kablosuz Sensör Şebekesi yok: Üç saniyeden fazla süreyle motor hız sensöründen bilgi alamıyor.	<p>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.</p> <p>Olası sebepleri: Üç saniyeden fazla süreyle motor hız sensöründen bilgi alamıyor. Sensor fişini, motor bağlantı kablosunu ve kontrol ünitesini kontrol edin.</p>
E3	Motor kablo bağlantısı kopuk	<p>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.</p> <p>Olası sebepleri: Motor kablosunun bağlantısını kontrol edin ve eğer sorun varsa motor kablosunu tekrar bağlayın. Kontrol ünitesinde koku olup olmadığını kontrol edin ve gerekirse değiştirin.</p>
	Akım aşırı akım koruma sistemi; motor aşırı yüklü	<p>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.</p> <p>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.</p>
E4	Eğim öz-öğrenim arızası	<p>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 çalıştırın</p>

E5	Eğim sensor hatası	Eğim motor sensörü ve AC kablosunun doğru takılı olup olmadığını kontrol edin. AC kablosu eğit motorunda tanımlandığı gibi takılmalıdır. Motorda hasar olmadığını kontrol edin. Kontrol ettikten sonra kontrol ünitesi üzerindeki düğmeye basın. Sonra öz-öğrenim sistemini tekrar çalıştırın
E6	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.
E7	Üst EEPROM arızalı kaydedilmiş	Üst EEPROM'u değiştirin
E8	Alt EEPROM arızalı kaydedilmiş	Alt EEPROM'u değiştirin

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.