



ALTIS PRO-MASTER KOŞU BANDI
KULLANIM KILAVUZU



İÇİNDEKİLER

- 1. Güvenlik Önlemleri**
- 2. Teknik Standartlar**
- 3. Elektronik Gösterge Konsolu**
- 4. Koşubandının Ana Parçaları**
- 5. Montaj Aşamaları**
- 6. Ayarlama & Kontrol**
- 7. İşletim Talimatları**
- 8. Uyarılar**
- 9. Sistem İşleyişi (Şematik Gösterim)**

1. Güvenlik önlemleri:

Dikkat: Makineyi kullanmadan önce bu kitapçığı dikkatli bir şekilde okuyunuz.

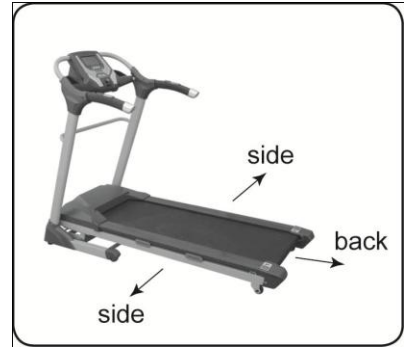
- Koşubandı ev içi kullanım içindir, nemden ve sudan uzak tutulmalıdır.Makine üzerine kesinlikle her hangi bir şey koymayınız.
- Koşubandını koyduğunuz zeminin sağlam olduğundan emin olunuz-makinenin dört ayağında sabit olmalıdır. Gerekli olursa halı ya da kauçuk ped kullanın.
- Voltaj aralığı 220V(\pm 10%) volt olmalıdır, aksi durum makineye zarar verebilir.
- Piriz topraklaması iyi olmalı, elektrik kabloları 12 amperden büyük akıma dayanıklı olmalıdır.
- Egzersiz için uygun giyim ve spor ayakkabıları giyiniz, çıplak ayakla bant üzerinde yürümek yasaktır.
- Makineyi tek seferde sadece bir kullanıcı kullanabilir.
- Bant kenarındaki plastik pedlerin üzerinde durup, gidonlara tutununuz, daha sonra makineyi çalıştırıp, normal işliyorsa, egzersize başlayınız. Bant üzerindeyken makineyi çalıştırmak yasaktır.
- Kalp rahatsızlığı olan kişiler koşubandını yalnız başına kullanmamalıdır.
- Hızı kişinin fiziksel yapısına göre ayarlayınız. Zayıf kişiler egzersizden önce bir doktora danışmalıdır.
- Aynı anda egzersiz süresi 99 dakikadan fazla olamaz. Kazaları önlemek için,

kullanmadığınız zamanlar, koşubandını prizden çıkartınız.

- Tehlikeye neden olmaması için çocukları, engellileri ve ev hayvanlarını koşubandından uzak tutunuz.
- Koşubandını çok uzun süre çalıştırmayınız. Bu durum motor ve kontrolöre zarar verebilir ve taşıma milinin, bandın ve koşu platformunun ömrünü azaltır.
- İşletim sırasında kenarları uzakta tutunuz, her iki tarafta en 100 cm ve geride en az 200 cm boşluk olmalıdır(Şekle bkz.).
- Etrafı temiz tutmaya özen gösteriniz, tozlanma, hız sensörünün hassasiyetini azaltabilir.
- Kışın ev içini hafif nemli tutmaya çalışın, aksi halde statik elektrik, elektrometre işleyişini etkileyebilir ve hasara neden olabilir.

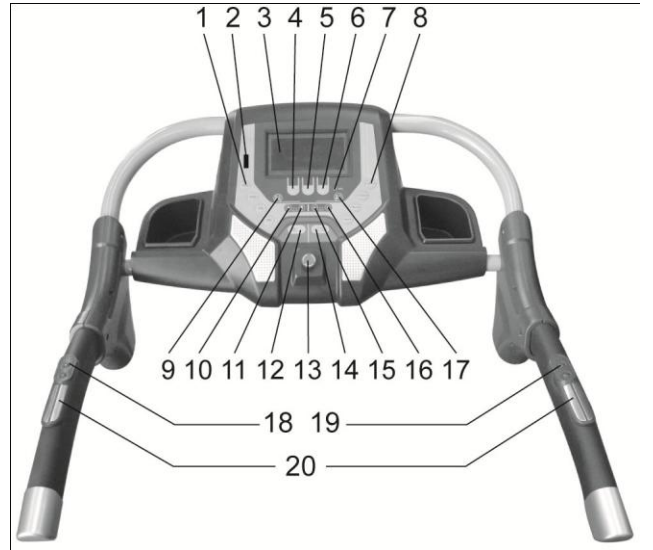
2. Teknik Standartlar

- Voltaj: 220V \pm 10% (50H or 60Hz)
- Ortam Sıcaklığı: 0-40°C
- Motor gücü: 2.5HP
- Elektrik akımı 8A'dan küçüktür.
- Hız: 1.0-16.0 kilometre/saat (\pm 5%)
- Zaman aralığı: 0:00-99.59 (dakika:second)
- Mesafe:0:00-99.59 kilometre
- Kalori: 0.0-999.9(kalori)
- Eğim aralığı: 0-15%
- Koşubandı için gerekli alan: 1320x430mm
- Kaplanan alan: 1810x770mm



3. Ekran Çalışması

1. Incline choice(Eğim seçimi)
2. LCD
3. Volume + (Ses)
4. Amp ON/OFF
5. Volume – (Ses)
6. Speed choice(Hız seçimi)
7. MP3 cek
8. Incline + (Eğim)
9. Incline – (Eğim)
10. Prog
11. Start
12. Safety key(Güvenlik anahtarı)
13. Stop
14. Mode
15. Speed – (Hız)
16. Speed + (Hız)

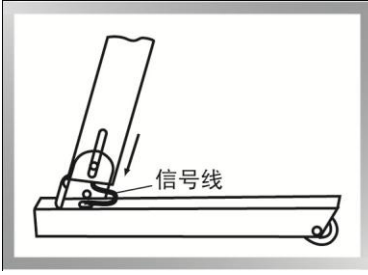


4. Koşu bandının ana parçaları

1. Gösterge
2. Sol ve sağ gidon
3. Sol ve sağ kolon
4. Kapak
5. Bant
6. Bant ayarlama vidası
7. Anagövde
8. Alt gövde
9. Silindir
10. Katlanır pedal



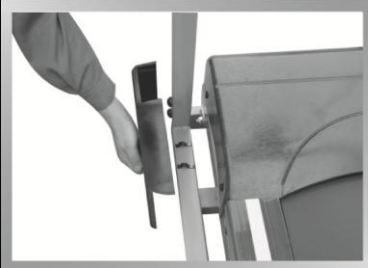
5. Montaj



1. Dikkat: Kolonları takın, kontrol kablosunun yerine oturduğundan emin olunuz,daha sonra sol ve sağ bağlantıların içine kolonları ekleyin



- ve M8 somun ve pul ile sıkıştırın.
2. Kolon kapağını sıkıştırın:M4 civatalarla kolonlarını sıkıştırın.



3. Anagövde kapak montajı: İlk olarak kontrol kablosuyla bağlantı kurun,sütunlara metreyi yerleştirin,M8 civata ve pul ile bağlayın.
4. Bağlantı kapağı kolu:metre borunun üzerine bağlantı kapağı kapağını sıkıştırın ve M4 civata ve vidayla sıkıştırın.
- 5.Arızalı bir kurulumdan önce,sert biçimde sökmek yasaktır.Koşubandını kullandığın zaman,ilk olarak parçayı geri çek.

6. Ayarlama & Kontrol

Dikkat: Makinenin zemine yanlış oturtulması tehlike yaratabilir, makineyi prize takmadan önce voltaj ve topraklamanın sağlam olup olmadığı kontrol edilmelidir.

1. Montajdan sonra güvenlik anahtarını elektrometredeki yuvaya yerleştirin.makineyi başlatmadan önce voltajın ve topraklamanın doğru olduğundan,bandın yerine tam oturduğundan emin olunuz.
- 2.“START” tuşuna basınız, makine 1 km/sa’lik hızla çalışmaya başlayacaktır, bu aşamada koşubandının normal çalışıp çalışmadığını kontrol ediniz.
- 3.“Fast(Hız)、 Slow(Yavaş)” tuşlarına basarak ayarlamaların doğru olup olmadığını kontrol ediniz.
4. En son “STOP” tuşuna basın ve makine duracaktır.

7. İşletim Talimatları:

- **Dikkat: Koşubandını kullanmadan önce tüm talimatları okuyunuz!**
- Makineyi başlatırken asla bant üzerinde durmayınız.
- Egzersize başlarken hızı ilk önce en yavaştan başlatıp, kademeli olarak arttırınız.
- Egzersiz yaparken plastik klips’in giyiminize bağlı olduğundan emin olunuz.
- Göstergenin nemlenmemesine özen gösteriniz..

Ayarlama ve kontrol aşaması bittikten sonra koşubandını kullanmaya başlayabilirsiniz :

1. Elektrik fişini takınız (AC 220v)
2. Güvenlik anahtarını konsoldaki göstergeye takınız.. “START” tuşuna bastıktan sonra makine yavaşça çalışmaya başlayacaktır. Sistem geri sayımı 3sn.de 1.0km/sa hızda yayınlanmaya başlar.
3. "Fast(Hız), Slow(Yavaşlat)" tuşlarına basınız ya da “Speed +/-” tuşuna basarak hız

ayarlamasını yapınız. Maksimum hız 16.00Km/sa'dır. "Up(+), Down(-)" tuşlarına basınız ya da "Incline +/-" tuşuna basarak eğimi ayarlayınız. Maksimum eğim %15 civarındadır.

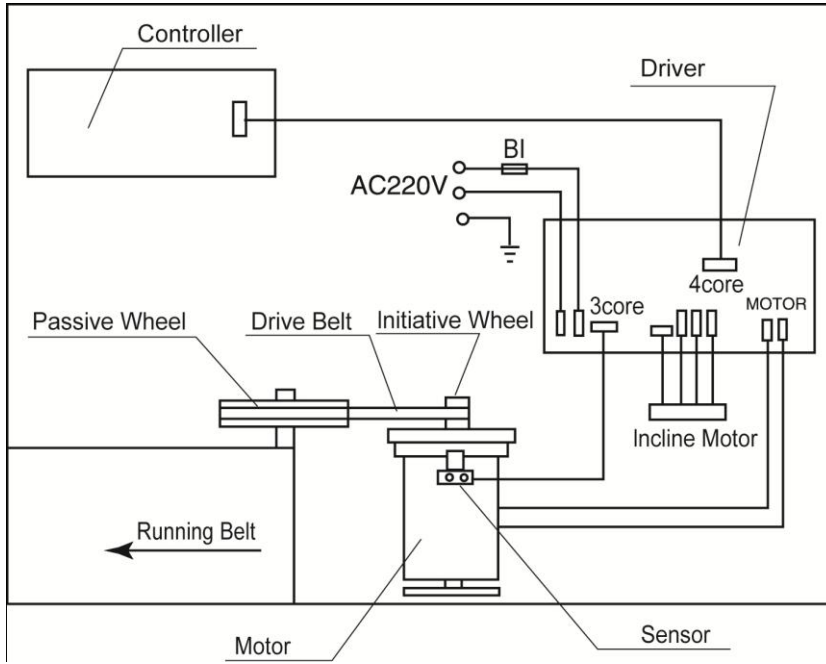
4. "Speed slide touch"(hız ayarlama) ve "Incline slide touch" (eğim ayarlama) tuşlarını kullanarak istediğiniz eğim ve hız ayarını yapınız.
 5. İstatiksel Programlama Talimatları:
Makine "STANDBY" modunda iken, MODE tuşuna basınız, gösterge zaman, mesafe ve kalori bilgilerini gösterecektir. Onaylamak için tuşa basınız, daha sonra "START" tuşuna basarak makineyi çalıştırınız. Fiziksel özelliklerinize göre her hangi bir program seçebilirsiniz.
 6. Önceden ayarlanmış 9Programlı İşletim Talimatları:
Makine "STANDBY" durumunda iken, "PROG" tuşuna basınız, göstergede "P1-9" şeklinde 9 adet program ve grafikleri gözükecektir. Daha sonra "START" tuşuna basınız. Her programın toplam süresi 16 dakikadır ve makine geriye doğru sayacaktır. Sonra tekrar diğer bir program seçmek için"PROG" tuşuna basınız.
 7. Nabızölçer kontrolü:Egzersizden önce ellerinizi ovalayınız, kollarınızı takınız, gösterge nabız bilgisini gösterecektir.
 8. MP3 player'ı konsoldaki yuvaya takınız. "AMP" tuşuna basınız, ve MP3 player'ı başlatınız. Sesi "Volumn+/-" tuşlarını kullanarak ayarlayabilirsiniz .
 9. Koşubandını katlama: Otomatik olarak ayak pedali sabit konumda iken elinizle çerçeveyi yukarıya kaldırın.
 - 10.Koşubandını açma: Kilitleme pedalına basarak koşubandını eski konumuna getiriniz.
 - 11.Egzersiz sırasında her hangi bir rahatsızlık duyarsanız güvenlik anahtarını çekiniz, makine hemen duracaktır.
 12. Makine normal olarak kapatıldığında, yavaşça durmaya başlar.
- Dikkat: Olası bir tehlikeyi önlemek açısından çocukları makineden uzak tutunuz.**

8. Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

1. Koşubandını ilk kullandığınızda, makineyi önce düşük hızda başlatıp , daha sonra hızı kademeli olarak arttırınız..
2. Koşu hızınız, bant hızıyla uyumlu olmalıdır. Makine üzerine sert şekilde basmak yasaktır..

3. Güvenlik anahtarını sadece acil durumlarda kullanınız, aksi halde makineyi durdurmak için sürekli güvenlik anahtarının kullanılması ürüne hasar verebilir.
4. Egzersiz hızı ve süresi kişinin fiziksel yapısına uygun olmalıdır.
5. Çocuklar, hamileler, yaşlılar vb ürünü dikkatli kullanmalıdırlar. Yemek yedikten 1 saat önce makineyi kullanmayınız. Sarhoş halde makineyi kullanmak yasaktır.
6. Kalp ritim sensörü tıbbi bir cihaz değildir! Bir çok etmenden etkilenip hatalı sonuçlar verebilir, Sensör sadece referans içindir.
7. Eğer koşubandı birden hızlanma yaparsa ya da herhangi bir acil durumunda, gidonlara sıkıca tutunup, makineyi terk ediniz.
8. Egzersizden sonra güvenlik anahtarını geri yerine takınız.

9. Sistem İşleyişinin Şematik Gösterimi



10. Bakım

Dikkat: Makineyi temizlemeden önce fişin çekili olduğundan emin olunuz.

1. Temizlik:

Koşubandını her zaman temiz tutmaya dikkat ediniz; temizlik yapmadan önce makineyi kapatınız. Bant, borda ve kenarlıklardaki tüm tozları siliniz, aksi takdirde

borda ve bant arasındaki tozlanma artacağından sürtünme oluşmaya başlayacaktır, bu durumda makineye ciddi zararlar verebilir.

2. Yağlama:

Banttaki sürtünme ve yıpranmayı en aza indirmek için, lubrikant(yağlayıcı) direkt tahta borda üzerine ve bant altına sürülmelidir..

Kemer ve ana unite arasında yağlayıcı bir süre kullandıktan sonra tükenmiş olacaktır.Bir süre kullandıktan sonra yağlayıcı kullanılması tavsiye edilir.Genel olarak konuşmak gerekirse,spor salonunda ayda bir kere yağlamak yeterli olacaktır.Fakat yağlayıcı çok fazla yayamazsın çünkü motorun altına yada güç kaynağına sıçrarsa,makinenin ömrüne etkisi olacaktır.

3. Sürtünme Tespiti:

Uzun bir süre kullandıktan sonra ,palet ve borda arasındaki sürtünme tozlanma ve lubrikasyonun azalmasıyla birlikte artacaktır.motora zarar verebilir.

Değerlendirme yöntemleri:

- 1.Koşubandı kapatıldığında, kemer hareket ettirilemez ya da koşubandı üzerinde yürüyüş zorlaşır.
- 2.Makine orta hızda hareket ederken ve üzerinde biri varken güvenlik anahtarını kapatır ve makine birden durur.
- 3.Kontrol motorunda hasara sebep olur, açık devre yapar ve sigorta atar.

4. Eğilmiş bantı/paleti yeniden ayarlama:

Koşubandında bulunan bant kısmı fabrikadan çıkmadan önce ayarlanmaktadır, fakat belli bir süre sonra, bantta eğilme olabilmektedir; bu durum aşağıdaki nedenlerden kaynaklanıyor olabilir;

Koşubandını bir süre kullandıktan sonra,bant kısmında eğilme olacaktır ve bu durum her iki ayağa gücün iyi dağıtılmamasından kaynaklanıyor olabilir.Yukarıdaki nedenler için,bir süre bant üzerinde kimse olmadan çalıştırılırsa,koşubandı geri düzelecektir.Eğer koşubandı otomatik olarak düzelmez ise, bant regülatörünü altılı

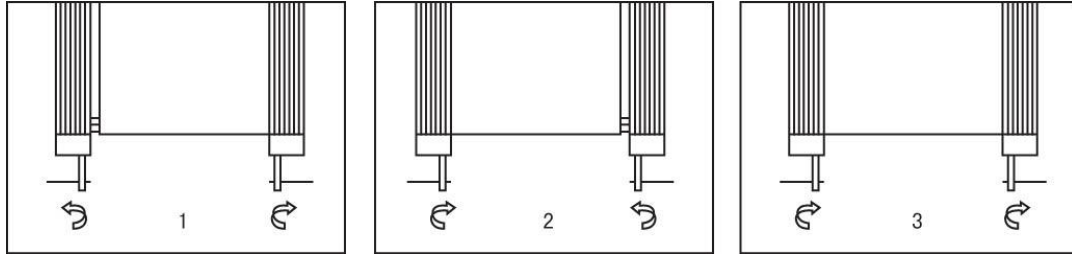
ingilizanahtarı ile kendiniz ayarlayabilirsiniz,

Ayarlama önlemleri:

Eğer bant sol tarafa yaklaşmışsa, sol civatayı saat yönüne doğru ayarlayınız, ya da sağ kilidi saat yönünün tersine ayarlayın

5. Bant kayma yapıyor ise:

Koşubandında böyle bir durum olması halinde civataları saat yönüne çeviriniz. Her iki tarafta eşit ayarlanmalıdır. (şekil 3'e bkz.). Her defasında, bant kayma yapmayana kadar, sadece yarım tur çeviriniz. Bandın aşırı sıkılaştırılıp zarar görmemesi için 2-3 turdan fazla çevirmeyiniz.



11.Arıza Saptama

1. Hız göstergesi ER1, makinenin uzun süre çalıştırıldığını gösterir. Makineyi durdurup, elektriği kesiniz. Makineyi 1 saat sonra başlatınız.
2. Hız göstergesi ER2, motorun hız sensöründe problem olduğunu gösterir. Lütfen göstergede tozlanma olup olmadığını ve bağlantı kablosunu kontrol ediniz.
3. Hız göstergesi ER3, Elektrometre ile PCB arasında bağlantı sorunu olduğunu gösterir. Lütfen bağlantı kablosunu kontrol ediniz.
4. Hız göstergesi PIN, güvenlik anahtarının doğru yerde olmadığını gösterir. Lütfen güvenlik anahtarını doğru yerine takınız.

Dikkat: Eğer problem çözülmez ise, yetkili servisle iletişime geçiniz.

12.Genel sorunlar & çözümleri

Sorun	Muhtemel Sebep	Çözümler
Açma/Kapama tuşuna basıldığı halde sayaç çalışmıyor.	1.Fiş & soket yerine tam oturmamıştır. 2.Sayaç doğru bağlanmamıştır. 3.Sigortalar zarar görmüştür.	1. Fişi tekrar takınız. 2.Sayacı tekrar bağlayınız. 3.Sigortaları değiştiriniz.
Sayaç normal çalıştığı halde bant kendiliğinden duruyor.	Makineye aşırı yükleme yapılmıştır.	1. Start/Stop tuşu ile makineyi tekrar başlatınız. 2. Fişi çıkartıp, makineyi 1 dakika sonra tekrar çalıştırınız.
1. Sayaçta sorun yok fakat makine çalışmıyor. 2. Sayaç normal çalışıyor, ama ses geliyor.	Voltaj düşüktür ya da fırça zarar görmüştür.	1. Voltajı ayarlayınız. 2. Fırçayı değiştirin ya da tozlanmış bölgeyi temizleyin.
Makine boşken normal çalışıyor, ama üzerinde biri varken sorun çıkartıyor.	Bant çok gevşektir.	Bantı sıkılaştırın.
Sayaç, gösterge ve tuşlar çalışmıyor.	Dış etmenlere bağlı olabilir.	Makineyi kapatıp, 1 dakika sonra tekrar başlatınız.
Bant & sayaç normal çalışıyor.	Hız sensörünün üzerinde tozlanma vardır.	Cihazı temizleyiniz.

- Yukarıda belirtilenler önceden haber vermeksizin değiştirilebilir.
- Diğer bir arıza ortaya çıkması halinde ilgili servisle iletişime geçiniz.

EGZERSİZ TALİMATLARI

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

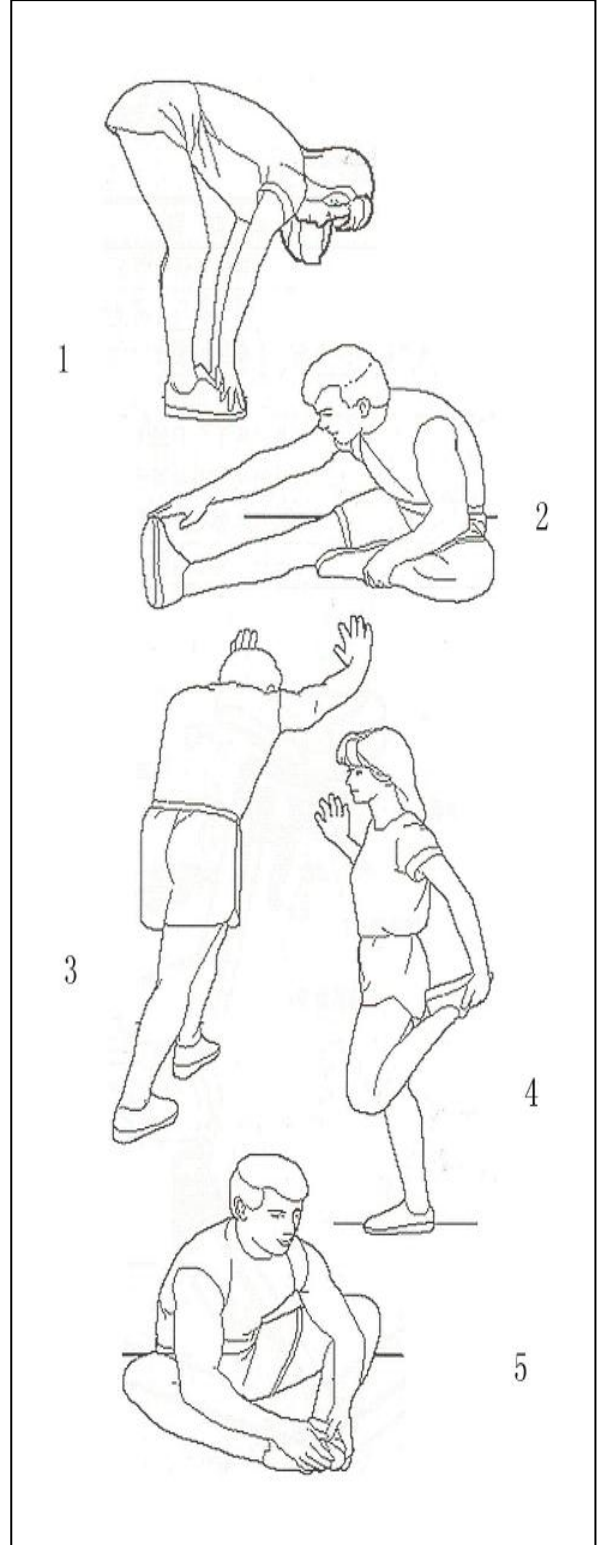
1. Öne esneme: dizler hafifi kıvrık, vücut öne doğru yavaşça eğilir, bu sayede sırt ve omuzlar rahatlar, elleri parmak uçlarınıza değmeye çalışın. 10 -15 saniye yapıp dinlenin. Üç kez tekrarlayın (bakınız resim 1)

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

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

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

5.Diz bükücü kas esnetmesi (İç uyluk kasları): Ayaklar taban tabana, dizler dışarı bakacak şekilde oturun. Eller kasıktan çekme için ayakları kavrar şekilde. 10-15 saniye tutun, sonra serbest bırakın. Bunu üç kez tekrarlayın. (bakınız resim 5).



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

Satın almış olduğunuz ürünümüz SPOR DÜNYASI DIŞ TİC LTD. ŞTİ. garantisindedir.
Kurulum ya da servisle ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda 0212 875 79 01
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.