



hattrick

SUNRISE KOŞU BANDI KULLANIM KILAVUZU



GÜVENLİK UYARILARI

Uyarı: Özellikle 35 yaşına kadar olan veya daha önce bir sağlık problem geçirmiş kişiler için olmak üzere çalışmanıza başlamadan önce doktorunuza ya da sağlık uzmanınıza danışmanızı tavsiye ediyoruz. Bu teknik özelliklere riayet etmemeniz durumunda meydana gelecek herhangi bir sorun ya da yaralanmayla ilgili olarak hiçbir sorumluluk üstlenmiyoruz. Koşu bandının dikkatli bir şekilde monte edilecek ve motor koruması kapatılacak olup sonrasında elektriğe bağlayınız.

DİKKAT!

- 01- Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, doktorunuza ya da sağlık görevlilerine danışınız.
- 02- Tüm somunların kilitli olduğundan emin olunuz
- 03- Koşu bandını asla nemli ortamda bırakmayınız. Sorun yaratabilir.
- 04- Yukarıdaki nedenlerden kaynaklanan hasarlardan sorumlu değiliz.
- 05- Koşu öncesinde spor giysiler ve spor ayakkabıları giyiniz.
- 06- Yemekten 40 dakika sonrasına kadar egzersiz yapmayınız.
- 07- Yaralanmaları önlemek için, egzersiz öncesi ısınma hareketleri yapınız.
- 08- Yüksek tansiyon probleminiz varsa, doktorunuza danışınız.
- 09- Koşu bandı sadece yetişkinlerin kullanımı için tasarlanmıştır.
- 10- Yaşlılar, çocuklar ve özürlüler gözetim altında kullanmalıdırlar.
- 11- Koşu bandının parçalarına herhangi bir yabancı cisim sokulması hasara neden olabilir.
- 12- Kabloyu uzatmayınız ya da kablo fişini değiştirmeyiniz; kablo üzerine herhangi bir ağırlık koymayınız ya da kabloyu bir ısı kaynağı yanına yerleştirmeyiniz; Yangına ya da cereyan çarpmasına neden olabileceğinden, çok yuvalı soketler kullanmayınız.
- 13- Aygıtın kullanılmadığı zamanlarda kabloyu prizden çıkarınız. Prizden çıkarırken, kabloya asılmayınız.
- 14- Nabız ölçerin verisi doğru olmayabilir. Bu nedenle tıbbi bir cihaz olarak kullanılmamalıdır. Aşırı egzersiz yaralanmaya hatta ölüme neden olabilir. Baş dönmesi, mide bulantısı ya da başka anormal semptomlar hissettiğinizde, egzersizi derhal bırakın ve bir hekime görününüz.

ÖNEMLİ GÜVENLİK ÖNLEMLERİ

1. Yürüme bandının fişi, usulüne uygun topraklanmış bir devreye takılmalıdır. Bu ürün topraklanmalıdır. Her hangi bir hata durumunda, topraklama, elektrik çarpma riskini minimuma indirecektir.
2. Yürüme bandını temiz ve düz bir zemine yerleştiriniz. Kalın halıların üzerine yerleştirmek, hava akımının dolaşmasına engel olur. Yürüme bandını dışarı ya da su yanına yerleştirmeyiniz.
3. Yürüme bandını duvar fişi görünür ve erişilebilir olacak şekilde yerleştiriniz.
4. Yürüme bandını asla yürüme kayışı üzerinde dururken başlatmayınız. Gücü açtıktan ve hız ayarı yaptıktan sonra, yürüme kayışı hareket etmeye başlamadan önce küçük bir hareketsiz an olabilir. Bant hareket edinceye kadar, her zaman iskeletin yanlarındaki ayaklıklarda bekleyiniz.
5. Koşu bandı üzerinde yürümeden önce mutlaka uygun giysiler giyiniz. Uzun ve bol giysiler giymeyiniz. Lastik tabanlı aerobik ya da yürüme ayakkabıları giyiniz.
6. Koşu bandını kullanmadan önce, güç bağlantısının yapıldığından, güvenlik anahtarının çalışıyor olduğundan emin olunuz. Güvenlik anahtarının bir ucu koşu bandındaki yerine takılırken, diğer ucu da giysiniz ya da kemerinize takılacaktır. Bu da acil bir durumda koşu bandını durdurabilmenizi sağlayacaktır.
7. Koşu bandı motor kapağını çıkarmadan önce, her zaman güç kablosunu prizden çekiniz.
8. Koşu bandının arkasında, en az 2*1 bir alan bulunmasını sağlayınız.
9. Çalışma sırasında küçük çocukları koşu bandından uzak tutunuz.
10. Koşu bandında yürür ya da koşarken rahat kullandığınızı hissedinceye kadar, başlangıçta, mutlaka kollara tutununuz.
11. Koşu bandını her kullandığınızda, güvenlik anahtarını üzerinize takınız. Herhangi bir elektrik hatası nedeniyle, hızda bir artış olması ya da bilmeden hızın yükseltilmesi durumunda, emniyet anahtarının çıkarılması ile bant derhal duracaktır.
12. Kullanım sürecinde herhangi bir anormallik durumunda, emniyet kilidini hemen çıkarıp kollara tutunup iki taraftaki ayak raylarına basınız ve bant durduktan sonra üzerinden ininiz.
13. Koşu bandı kullanılmadığında elektrik kablosu prizden çekilmeli ve emniyet kilidi çıkarılmalıdır.
14. Emniyet kilidini çocuklardan uzak tutunuz. Küçüklerin koşu bandını yetişkinlerin gözetiminde kullanmalıdırlar.
15. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, doktorunuza ya da sağlık görevlilerine danışınız. Böylece egzersiz sıklığı, yoğunluğu (hedef kalp bölgesi) ve zaman sizin yaşınıza ve kondisyonunuza göre ayarlanacaktır. Egzersiz sırasında, Baş dönmesi, mide bulantısı ya da başka anormal semptomlar hissettiğinizde, egzersizi derhal bırakın ve bir hekime görününüz.
16. Elektrik fişinde ya da kablosunun herhangi bir yerinde bir hasar ya da yıpranma gördüğünüzde, hemen bunları iyi bir elektrikçiye değiştirtiniz. Kendiniz yapmaya çalışmayınız.
17. Elektrik kablosunun hasarlı olması durumunda, bu kablo üretici, yetkili servis ya da benzeri yetkili kişiler tarafından değiştirilmelidir.

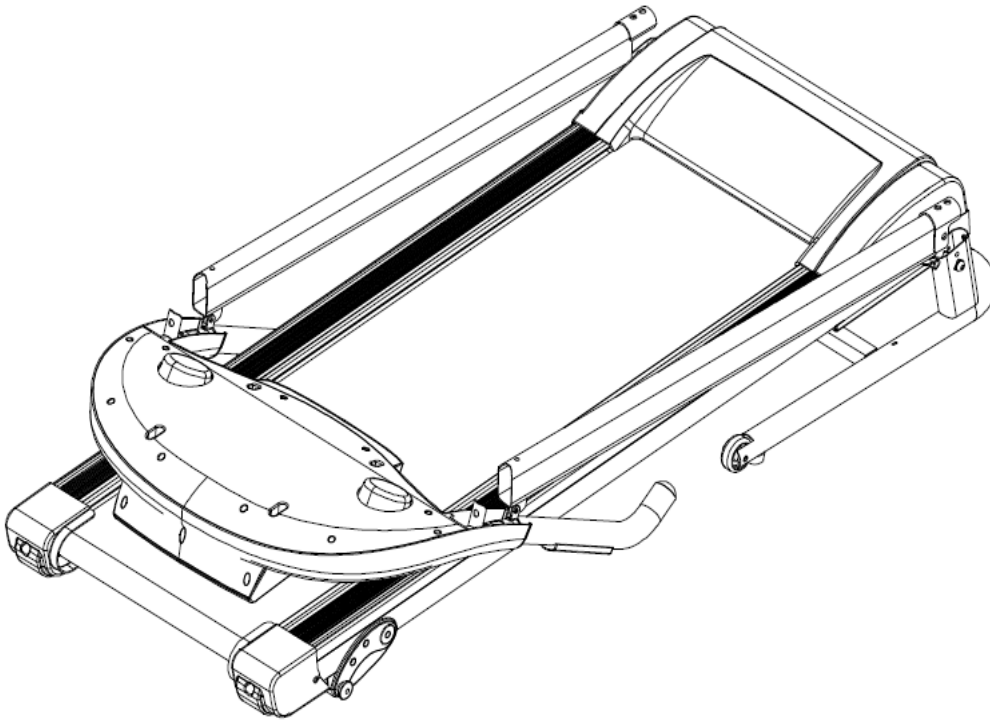
18. Koşu bandını kullanmadan önce, yandaki ayak demirlerine basınız ve güvenlik kilidini elbisenize takınız. Koşma kayışı ilk hareket ettiğinde mutlaka kollardan tutunuz. (Kullanmadan önce, koşma hızını bir ayağınızı kayışın üzerine koyarak hissediniz.) Denge kaybından kaçınmak için, hızı en düşüğe getiriniz ya da güvenlik kilidini çıkarınız. Güvenlik kilidi bağlı olmadığında, kollara tutunup yan ayaklıklara atlayınız.
19. Katlamadan önce güç kablosunun çıkarılmış ve koşu bandının çalışmasının durmuş olduğundan emin olunuz. Koşu bandını katladıktan sonra çalıştırmayınız.

Bakanlığın tespit ettiği kullanım ömrü 10 yıldır.

KURULUM AŞAMALARI

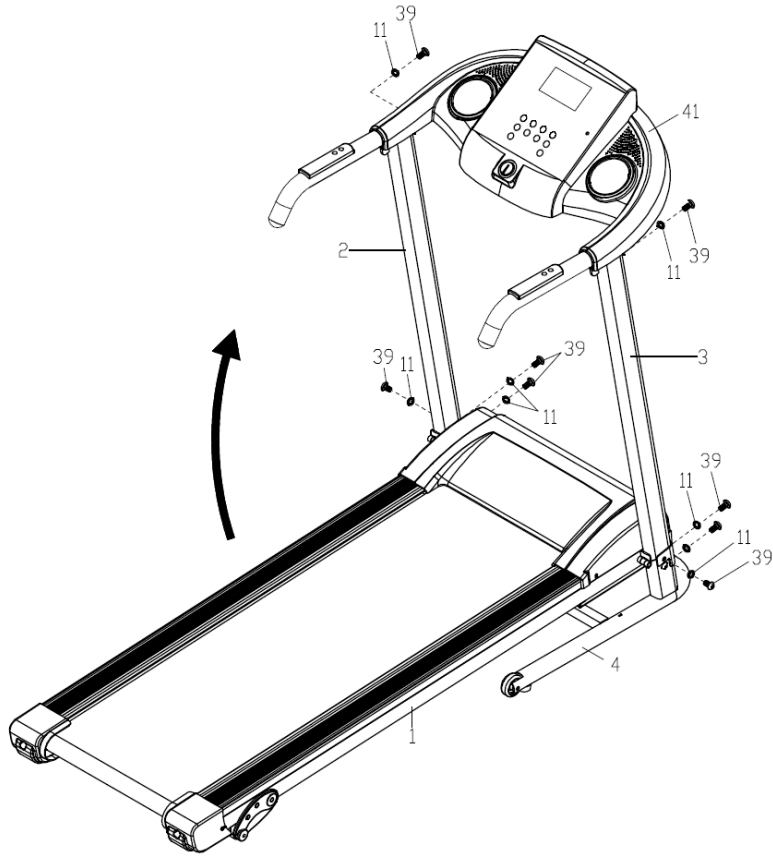
Adım 1:

Paketi açıp tüm parçaları ve ana iskeleti çıkarınız. Tüm paket bantlarını kesiniz.



Adım 2:

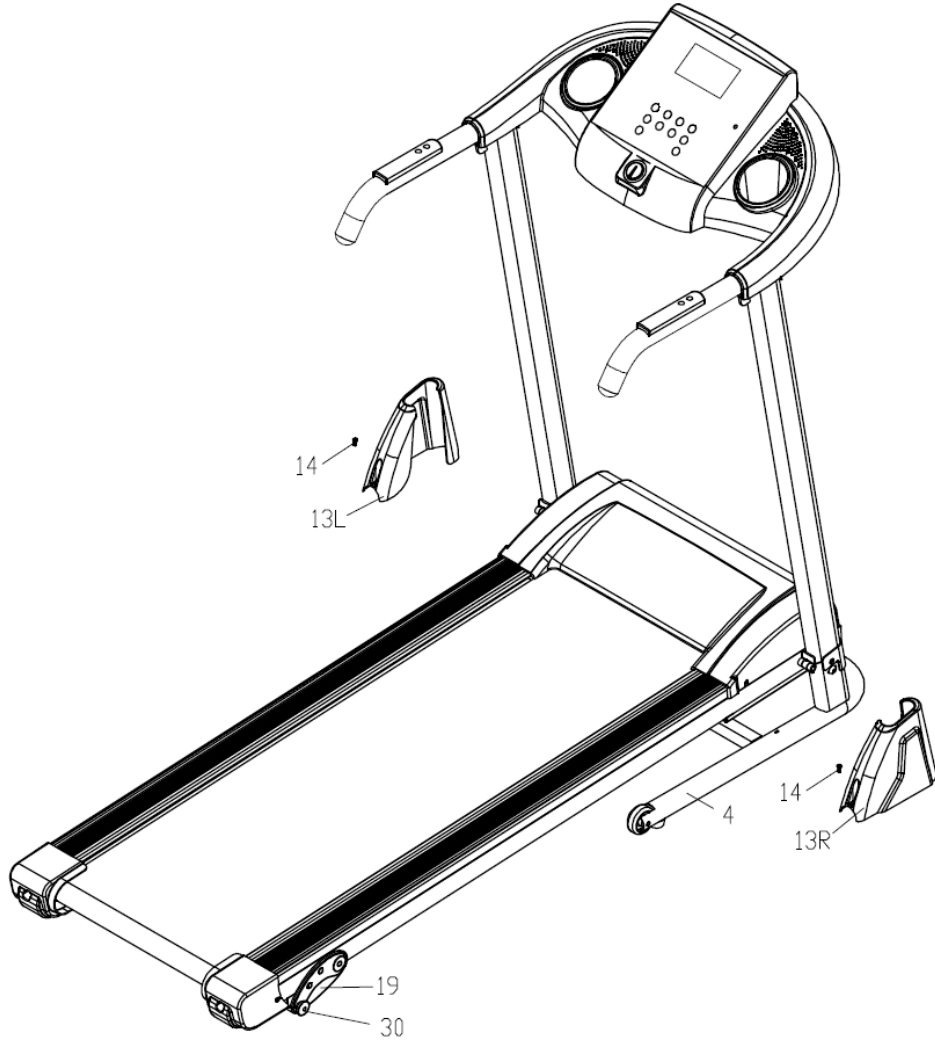
1. Sol üst çubuk kombinasyonunu (2), sağ üst çubuk kombinasyonunu (3) ve bilgisayar çerçevesini (41) ok istikametinde yukarı kaldırınız;
2. Dik boruyu (2&3) alt iskelete (4) ve bilgisayar çerçevesine (41) Alyan somunu (39) ve dişli kilit contasıyla (11) kilitleyiniz. Tüm sözü edilen somunları yerlerine takmadan vidalamayınız.



Adım 3

1. Adım 2'de sözü edilen tüm somunları sıkınız;
2. Taban kılıfını (13) alt iskelete (4) takınız ve yıldız vida ile sıkınız (14).

Not: Ayarlanabilir ped (19) üzerinde 3 delik bulunmaktadır. Bu delikleri ve ayarlanabilir fişi (30) kullanarak 3 eğim ayarlanabilir.

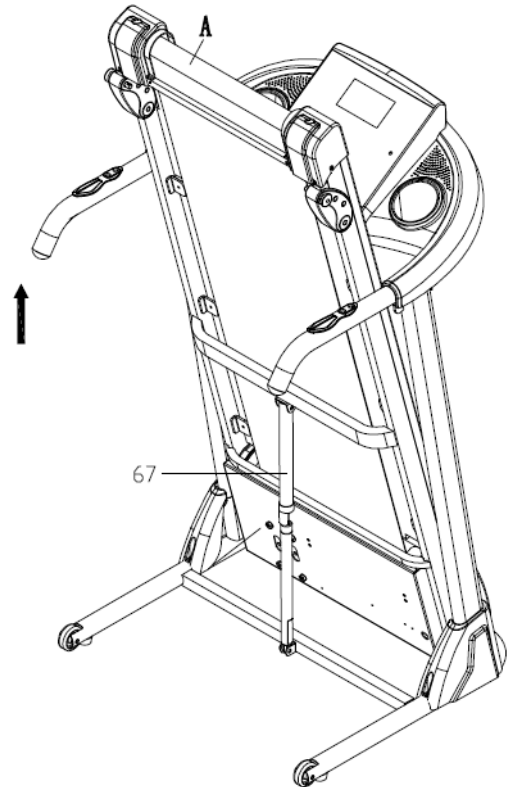


Adım 4

Koşu bandının katlanması:

Elinizle A noktasını tutup aleti kaldırınız. Sonra ok istikametinde itiniz. Silindirden (67) ses geldiğinde itmeyi bırakınız

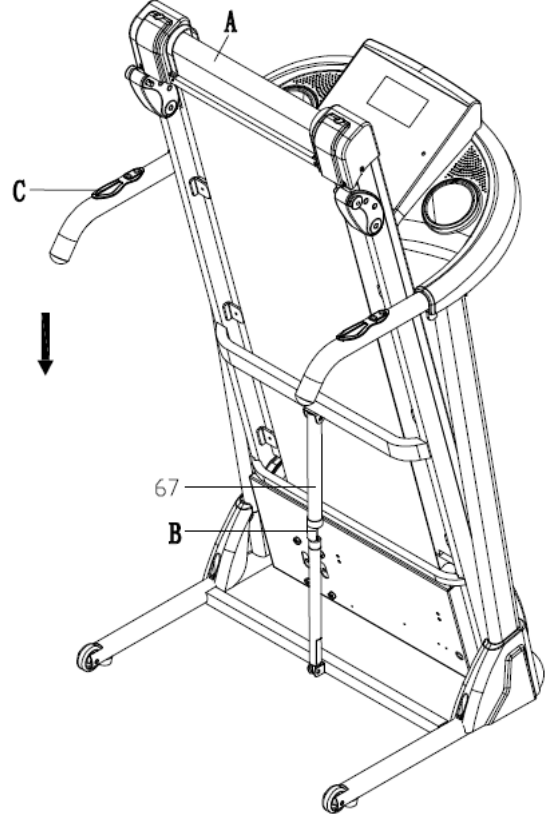
Not: Katlamadan önce, güç kablosunu prizden çıkarınız ve koşu bandının tamamen durduğundan emin olunuz.



Adım 5

Koşu bandının açılması:

A noktasını tutunuz. Silindirin (67) B noktasına sağ ayağınızla dokunup koşu tahtasını C düzeyine doğru itiniz. Koşu bandı bu noktadan sonar otomatik olarak aşağı inecektir.

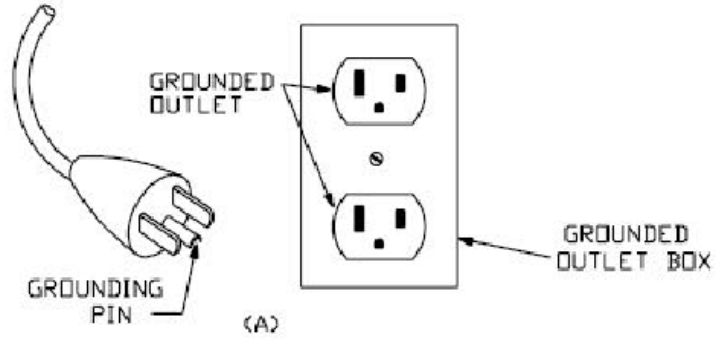


TOPRAKLAMA YÖNTEMİ

Bu ürünün topraklanması gerekmektedir. Bozulması ya da arıza vermesi durumunda, topraklama; elektrik çarpması riskini azaltmak üzere elektrik akımına karşı ufak bir dayanıklılık yolu sunmaktadır. Bu ürün, topraklama iletkeni ve bir topraklama fişinden oluşan bir ekipmana sahip bir kordonla teşhis edilmiştir. Fiş; yerel kanunlara ve hükümlere göre uygun şekilde kurulu ve topraklanmış uygun bir prize takılmalıdır.

TEHLİKE –Topraklama iletkenli ekipmanın, uygun olmayan şekilde yapılan bağlantısı, bir elektrik çarpması riskine neden olabilmektedir. Ürünün uygun şekilde topraklanıp topraklanmadığına dair bir şüphemiz varsa, yetkili bir elektrikçi ya da servis elemanı ile bunu kontrol ediniz. Prize uymaması durumunda, ürünle birlikte verilen fişi değiştirmeyiniz, yetkili bir elektrikçi tarafından uygun prizin takılmasını sağlayınız. Bu ürün nominal 120 voltluk bir devrede kullanım için olup aşağıdaki resimde A şemasında çizilen fişe benzeyen bir topraklama fişine sahiptir. Ürünün, fişle aynı konfigürasyona sahip bir prize bağlanmasını sağlayınız. Bu ürünle herhangi bir adaptör kullanılmayacaktır.

Grounding methods



TEKNİK PARAMETRE

| | | | |
|---------------------------------|------------------|---------------------------------|-------------------------|
| KURULU ÖLÇÜLERİ (mm) | 1650x 700 x 1260 | GÜÇ | ETİKETTE GÖRÜLDÜĞÜ GİBİ |
| KATLI ÖLÇÜLERİ (mm) | 840 x 700 x1420 | MAKSİMUM ÇIKIŞ ALANI | ETİKETTE GÖRÜLDÜĞÜ GİBİ |
| | | INPUT CURRENT | ETİKETTE GÖRÜLDÜĞÜ GİBİ |
| | | HIZ RANGE | 0.8-12 KM/H |
| | | INCLINE | MANUEL |

ÇALIŞTIRMA TALİMATLARI

1. Fonksiyon özellikleri



1.1. Başlatma

3'e kadar geri sayımda normal olarak başlayacaktır.

1.1. Program sayıları

Manuel + 9 Önceden ayarlanmış programlar + VÜCUT YAĞI + 3 geri sayım modları

1.2. Güvenlik Kilidi Fonksiyonu

Güvenlik kilidinin tüm modlarda çıkarılması, koşu bandının durmasını sağlayacaktır. Ekranda hemen "---" görünecek ve "Bip, bip" sesi gelecektir. Bu durumda tuşlar işlevsiz hale gelecektir. Güvenlik kilidini yeniden taktıktan sonra ekran 2 saniye bekleyecek ve sonra bekleme moduna geçip gireceğiniz komutlara hazır olacaktır.

1.4. Tuş Fonksiyonları

1.4.1 START/STOP:

"START" çalıştırma düğmesidir. Koşu bandı durma vaziyetindeyken "START" tuşuna bastığınızda, koşu bandı çalışmaya başlayacak ve Hız olarak "0.8" görüntülenecektir.

"STOP" durdurma düğmesi olup, koşu bandı çalışmaktayken "STOP" tuşuna basıldığında, koşu bandı durur ve sistem manuel moda dönecektir.

İki tuş da kollarda bulunmaktadır

1.4.2 Program Tuşu:

“PROG.” Program tuşu olup, durma modunda PROG. Tuşuna basarak manuel, otomatik P1 – P9 & FAT (YAĞ) modlarını seçebilirsiniz. Manuel mod varsayılan mod olup HIZ “0.8” km/saat ve maksimum koşu hızı ise 12 km/saattir.

1.4.3. Mod tuşu:

“MODE” tuşuna bekleme konumundayken bastığınızda, 3 geri sayımlı operasyon modu olan H 1, H2 ya da H3’ü seçebilirsiniz. H1 zaman geri sayım programıdır. H2 ise mesafe geri sayımını bildirir. H3 de kalori sayım modudur. HIZ + ve HIZ – ilgili geri sayım değerini ayarlamak için kullanılır. Ayarlamaların tamamlanmasından sonra, START tuşuna basarak çalışmayı başlatabilirsiniz.

1.4.4. HIZ kısa yol tuşları:

Çalışma durumunda doğrudan HIZ ayarlaması 2,4,6 ve 8 HIZ kısa yol tuşları ile yapılır.

1.5. Gösterge Fonksiyonu

1.5.1. HIZ göstergesi

Mevcut koşu hızını gösterir

1.5.2 Zaman Göstergesi

Manuel modda, koşu zamanını ya da yine bu moddaki ve programlanmış modda koşma geri sayım zamanını gösterir.

1.5.3 Uzaklık Göstergesi

Manuel modda ve programlanmış modda yapılan süreyi ya da koşu durumunda mesafe geri sayımını gösterir.

1.5.4 Kalp Hızı Göstergesi

Kalp hızı sinyalleri alındığında, kalp şeklinde bir ikon belirir ve nabız görüntülenir.

1.5.5 Çeşitli parametrelerin veri görünümü

| | |
|---------|----------------------|
| ZAMAN: | 0:00 – 99.59(DAKİKA) |
| MESAFE: | 0:00 – 99.9(KM) |
| KALORİ: | 0:00 – 999 (C) |
| HIZ: | 0:8 – 12.0(KMSAAT) |
| NABİZ: | 50 – 200 (BPM) |

1.6. Kalp hızı ölçüm fonksiyonu

Koşu bandı elektriğe bağlı olduğunda nabız ölçeri 5 saniye tuttuğunuzda nabız görüntülenecektir. İlk değer ölçülen kalp hızıdır ve 50-200 kez/dakika olarak görüntülenir. Nabız ölçüm sürecinde ise kalp şeklinde bir ikon belirecektir. Görüntülenen kalp hızı sadece referans olması içindir ve medikal veri olarak kullanılamaz.

1.7. Manuel Modlar

1.7.1. Manuel moda geçiş

- A. G bağlantısını açınız ve normal moda geçiniz
- B. Durma halindeyken Normal modu, Zaman geri sayımını, Kalori geri sayımını ve mesafe geri sayımını seçmek için MODE tuşuna basınız.

1.7.2. Manuel Modda Fonksiyon seçimi: Zaman, Mesafe, Kalori Ayarları

- A. Manuel moda geçtiğinizde, zaman 0:00 olarak görüntülenecektir.
- B. Manuel Modda Zaman Geri sayım moduna geçmek için MODE tuşuna basınız; zaman penceresi açılacak ve başlangıç süresi 30:00 olarak görünecektir. +/- tuşlarına basarak geri sayımı ayarlayınız. Zaman ayar aralığı 5:00-99:00'dur. Her bir artış ya da düşüş 1:00 olarak görünecektir.
- C. Zaman kontrol modunda başlangıç 30:00 olarak görüntülenecektir. Mesafe Kontrol Moduna geçiş yapmak için MODE tuşuna basınız. Başlangıç mesafesi 1.0 km olarak görünecektir. Mesafeyi +/- tuşlarına basarak ayarlayınız. Mesafe ayar aralığı 1.0 ile 99.0 arasında olup her bir artış ve düşüş 1.0 km olarak görünecektir.
- D. Mesafe geri sayım modunda MODE tuşuna basarak kalori kontrol moduna geçiniz. İlk kalori 50kcal olarak görüntülenecektir. Kaloriyi +/- tuşlarına basarak ayarlayınız. Kalori ayar aralığı 20-990kcal arasında olup her bir artış ve düşüş 10 kcal olarak görünecektir.

1.7.3. Manuel Modda alıştırma:

- A. BAşLAT (START) düğmesine bastığınızda, motor 3 saniyelik bir bekleme sürecinden sonra çalışmaya başlayacaktır. İlk hız, metrik sistemde 0.8 km/saat kraliyet sisteminde ise 0.5 mil/saat olacaktır.
- B. Hızı ayarlamak için HIZ+ /HIZ - tuşlarına basınız
- C. Hızı abuk ayarlamak için hız kısa yol tuşlarına basınız.
- D. Motor alışırken STOP düğmesine bastığınızda hız yavaşlayacak ve motor duracaktır
- E. Motor çalışırken bandı acilen durdurmak istediğinizde güvenlik kilidini çekip çıkarınız. Bu durumda LCD gösterge "...” Olarak görülecek ve "Bİ-Bi-Bİ” şeklinde bir sinyal sesi duyulacaktır.
- F. Ayarlanmış zaman sıfırı gösterdiğinde, ya da belirlenen kalori veya mesafe, sıfıra düştüğünde, hız yavaş yavaş azalacak ve motor duracaktır. "Bİ-Bi-Bİ” şeklinde bir sinyal sesi duyulacak ve hız göstergesinde END (SON) yazısı görüntülenecektir. 5 saniye sonra, makine standby (bekleme) durumuna geçerken uzun bir "Bİ” sesi duyulacaktır.
- G. Ayarlanmamış parametreler, ileri doğru artacak ve gösterge ayarının son kademesine geldiğinizde tekrar resetlenecektir. Zaman 99:59 (100 dakika) sınırına geldiğinde makine duracaktır.

1.8. Önceden ayarlanmış Programlar

Her bir program 10 bölüme ayrılmıştır; Operasyon süresi, her bir program bölümü için eşit dağıtılmıştır. Aşağıda 9 önceden ayarlanmış koşu programı diyagramı verilmiştir:

| Zaman Bölümü Program | | Ayarlanan zaman / 10 = her bölüm için koşma zamanı | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----|----------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P1 | HIZ | 3 | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| P2 | HIZ | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 |
| P3 | HIZ | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 2 | 3 | 2 |
| P4 | HIZ | 3 | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 |
| P5 | HIZ | 3 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7 | 5 | 5 | 4 |
| P6 | HIZ | 2 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5 | 3 | 3 | 2 |
| P7 | HIZ | 2 | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5 | 3 | 2 | 2 |
| P8 | HIZ | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8 | 8 | 6 | 2 |
| P9 | HIZ | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |

1.9. FAT testi:

Bekleme durumunda, PROG tuşuna basıp FAT (Fiziksel Zindelik testi) programını giriniz. F—1, F—2, F—3, F—4, F—5 (F—1:cinsiyet, F—2:yaş, F—3:boy, F—4:kilo, F—5:fiziksel test) programlarına girmek için MODE tuşuna basınız. 01-04 parametrelerini ayarlamak için (aşağıdaki detaylı tabloya bakınız) HIZ+/HIZ- tuşlarına basınız. Nabız okuyucu kolu 5-6 saniye süreyle tutunuz. FAT görüntülenecektir. Kilonun sizin kilonuzla uygun olup olmadığını kontrol ediniz.

FAT, boy ile kilo arasındaki bağlantıyı ölçer. Vücut proporsiyonunu değil. FAT, her kadın ve erkek için uygundur. Kilonun diğer sağlık göstergeleri ile ayarlanması için önemli bir dayanaktır. Mükemmel FAT 20 ile 24 arasındadır. Bir başka deyişle, 19'un altında çok ince 25 ile 29 arası kilolu ve 30'dan fazlası obezite anlamına gelir.

| F--1 | Cinsiyet | 01 (Erkek) | 02(Kadın) |
|------|----------|-------------|-----------|
| F--2 | Yaş | 10-----99 | |
| F--3 | Boy | 100-----200 | |
| F--4 | Kilo | 20-----200 | |
| F--5 | FAT | ≤19 | Zayıf |
| | FAT | =(20--24) | Normal |
| | FAT | =(25--29) | Kilolu |
| | FAT | ≥30 | Obez |

1.10. Hata mesajı kodlarının anlamı

| Hata Kodu | Hata Tanımı | Çözüm |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E1 | İletişim Anormalliği: Kontrol ile elektronik sayaç arasında elektrik verildikten sonra iletişim sorunu var | Kontrolörü durdurunuz ve hata durumuna giriniz. Sesli uyarıcı üç kez alarm verir ve hata kodu görüntülenir Olası neden: Kontrolör ile elektronik metre arasındaki iletişim bloke olmuş olabilir. Kabloların her birini kontrol ediniz ve tüm temel kabloların sağlam olup olmadıklarından emin olunuz. Kontrolör ile elektronik metre arasındaki kabloların hasarlı olup olmadıklarını kontrol ediniz. Evet ise hasarlı kabloları değiştiriniz. |
| E2 | Patlamaya dayanıklı koruma: Anormal voltaj gücü ya da motor sorunu tahrik motoru devresine zarar verebilir. | Durdurunuz ve hata durumuna giriniz. Sesli uyarıcı dokuz kez alarm verir ve hata kodu görüntülenir. Başka hiçbir yerde görüntü yoktur. Normal duruma geçerse, durduktan sonra stanby (bekleme) konumuna geçiniz. Normal başlama uygulanabilir. Olası nedenler: Güç voltajının normal değerinin % 50'sinden az olup olmadığını kontrol ediniz. Doğru voltajı sağlayıp tekrar test ediniz. Kontrolörden yanık kokusu çıkıp çıkmadığını kontrol ediniz. Evet ise, kontrolörü değiştiriniz. Motor kablolarının bağlantılarını kontrol ediniz ve yeniden bağlayınız. |
| E3 | Motor kabloları iyi bağlanmamış | Durdurunuz ve hata durumuna giriniz. Sesli uyarıcı dokuz kez alarm verir ve hata kodu görüntülenir. Başka hiçbir yerde görüntü yoktur. Normal duruma geçerse, durduktan sonra stanby (bekleme) konumuna geçiniz. Normal başlama uygulanabilir. Olası nedenler: Motor kablolarının bağlantılarını kontrol ediniz ve yeniden bağlayınız. Kontrolörden yanık kokusu çıkıp çıkmadığını kontrol ediniz. Evet ise, kontrolörü değiştiriniz |
| | Hız sensörü sinyali yok: Kontrolörden DC motoruna voltaj çıkışı varken, motordan 3 saniyede hız geri bildirimi alınamamakta. | Durdurunuz ve hata durumuna giriniz. Sesli uyarıcı dokuz kez alarm verir ve hata kodu görüntülenir. Başka hiçbir yerde görüntü yoktur. Sistem durduktan sonra 10 saniye içinde stanby (bekleme) konumuna geçerse, normal başlama uygulanabilir. Olası nedenler: Hız sensörü sinyali 3 saniyeden daha fazla bir süre alınamazsa, sensör bağlantısının iyi takılıp takılmadığını ya da hasarlı olup olmadığını kontrol ediniz. İyi takılmamışsa, takınız; hasarlıysa sensörü değiştiriniz. |

| | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E5 | Aşırı akım koruması: Kontrolör, çalışma modunda, 3 saniyeden daha fazla bir süre +6A değerinden daha fazla akımı sürekli kontrol eder | Durdurunuz ve hata durumuna giriniz. Sesli uyarıcı dokuz kez alarm verir ve hata kodu görüntülenir. Başka hiçbir yerde görüntü yoktur. Sistem durduktan sonra 10 saniye içinde stanby (bekleme) konumuna geçerse, normal başlama uygulanabilir. Olası nedenler: Belirlenen değerin üzerindeki aşırı yükten ya da koşu bandının herhangi bir bölümünün sıkışması sonucu motorun dönüş yapamamasından kaynaklanan aşırı akıma karşı sistem kendini koruması tetiklenir. Koşu bandını yeniden ayarlayıp çalıştırınız. Ayrıca, motor çalışırken aşırı akım sesi ya da yanık kokusu olup olmadığını kontrol ediniz. Varsa, motoru değiştiriniz. Kontrolörden yanık kokusu çıkıp çıkmadığını kontrol ediniz. Koku geliyorsa,, kontrolörü değiştiriniz. Güç voltajının değişken ya da çok düşük olup olmadığını kontrol ediniz ve yeniden test etmek için doğru voltaj özelliklerini kullanınız. |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

KOŞU BANDI BAŞLANGIÇ DÜZEYİ PROGRAMI

| | Efor düzeyi | Süre | | Efor düzeyi | Süre |
|---------|-------------|-------------|---------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Hafta 1 | Kolay | 6~12dakika | Hafta 5 | Orta | 22~28dakika |
| Hafta 2 | Kolay | 10~16dakika | Hafta 6 | Az daha yüksek yada Az daha alçak | 20dakika |
| Hafta 3 | Orta | 14~20dakika | | | Orta efor düzeyinde 3 dakika az 24 dakika daha yüksek efor düzeyinde |
| Hafta 4 | Orta | 18~24dakika | Hafta 7 | Ara çalışma ekleyiniz | |

ISINMA VE GEVŞEME

Başarılı bir egzersiz programı, ısınma, aerobik egzersizleri ve gevşeme bölümlerini içerir. Isınma çalışmanızın önemli bir bölümünü oluşturur ve her seans bununla başlanmalıdır. Isınma, kaslarınızı ısıtıp gererek, vücudunuzu daha yorucu egzersize hazırlar. Çalışmanızın sonunda, bu egzersizleri tekrarladığınızda, kaslarınızla ilgili oluşabilecek problemleri aza indirgeyebilirsiniz. Size aşağıdaki ısınma ve gevşeme hareketlerini öneriyoruz:

BAŞIN HAREKET ETTİRİLMESİ

Boynunuzun sol tarafındaki gerginliği hissederek, başınızı bir kez sağa doğru döndürünüz. Sonra da aynı işlemi sol tarafta tekrarlayınız. Çenenizi havaya doğru kaldırarak ve ağzınızı açarak başınızı arkaya doğru döndürünüz ve ardından başınızı çeneniz göğsünüze degecekmiş gibi öne doğru eğiniz.

OMUZLARIN KALDIRILMASI

Sol omuzunuzu bir kez kulağınıza doğru kaldırınız. Sol omuzunuzu aşağı doğru indirerek, aynı işlemi sağ omuzunuzla tekrarlayınız.

YANA DOĞRU ESNEME

Kollarınızı yana doğru açınız ve başınızın üzerine gelecek şekilde yukarı kaldırınız. Sağ kolunuzla mümkün olduğu kadar yukarı doğru uzanınız. Sağ tarafınızdaki gerilmeyi hissediniz. Aynı işlemi sol kolunuzla tekrarlayınız.

KUADRISEPS ESNETME

Dengeyi sağlamak için bir elinizle duvara tutununuz. Diđer elinizi arkaya uzatıp ayağınızı yakalayınız ve yukarı kaldırınız. Topuklarınız mümkün olduğu kadar kałçalarınıza değdirmeye çalışınız. 15'e kadar sayıp aynı işlemi diğer ayakla tekrarlayınız.

İÇ BACAĞI ESNETME

Ayak tabanlarınız birbirine değecek şekilde oturunuz. Dizleriniz dışarı bakacak şekilde olmalıdır. Ayaklarınızı mümkün olduğu kadar kasıklarınıza doğru çekiniz ve dizlerinizi yavaşça yere doğru itiniz. 15'e kadar sayıp bırakınız.

HAMSTRING KASININ ESNETİLMESİ

Bir bacağınızı uzatınız. Diğer ayağınızın tabanını kendinize doğru çekiniz ve uzanan ayağınızın iç kısmına değecek şekilde yerleştiriniz. Elinizle ayak parmaklarınıza doğru uzanınız. 15'e kadar sayınız. Dinleniniz. 3 kez diğer bacakla da tekrarlayınız. Hamstring kasınızı, alt bacak arkasını ve kasıklarınızı esnetir.

BALDIRLARIN ESNETİLMESİ

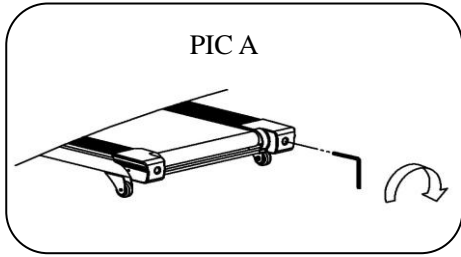
Sol ayağınızla, sađ ayağınızın önüne gelecek şekilde, iki kolunuzla birlikte bir duvara, yüzünüz duvara gelecek şekilde yaslanınız. Sađ ayağınız düz, sol ayağınız hafif kıvrık şekilde durunuz. Sonra sol ayağı kıvrırın ve kałçalarınızı duvara doğru ittirerek sol dizinizi kırınız. Öylece durunuz ve 15 saniye diğer bacakla da tekrarlayınız.

YÜRÜME KAYIŞININ ORTALANMASI VE GERGINLİĞİN AYARLANMASI

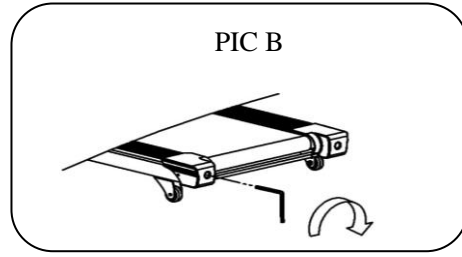
Yürüme bandını aşırı germeyiniz. Bu, motor performansını düşürür ve role ömrünü azaltır.

YÜRÜME KAYIŞININ ORTALANMASI:

- Yürüme bandını düz bir zeminin üzerine yerleştiriniz.
- Kayış yaklaşık saatte 3.5 mil hızında çalıştırınız.
- Kayış sağ tarafa kayarsa sağ ayarlama somununu saat yönünde yavaş yavaş döndürürken, kayış ortalanıncaya kadar kayma mesafesini kontrol altında tutunuz. (Dikkat: kayış ile sağ ve sol kenarlar normalde mesafelidir. Sağ ile sol mesafeler arasındaki boşluk 5 mm'den fazla olmamalıdır.)
- Kayış sol taraf kaydıysa, sol ayarlama somununu saat yönünde yavaş yavaş döndürürken, kayış ortalanıncaya kadar kayma mesafesini kontrol altında tutunuz. (Dikkat: kayış ile sağ ve sol kenarlar normalde mesafelidir. Sağ ile sol mesafeler arasındaki boşluk 5 mm'den fazla olmamalıdır.)



Resim A: Kayış SOLA kaydıysa



Resim B: Kayış SAĞA kaydıysa

1. UYARI: ÜNİTEYİ TEMİZLERKEN YA DA ÜRÜN İÇİN SERVİS HİZMETİ ALIRKEN DAİMA KOŞU BANDINI ELEKTRİK PRİZİNDEN ÇIKARINIZ.

Temizlik: Ünitenin genel temizliği, koşu bandının ömrünü fazlasıyla arttıracaktır. Düzenli olarak tozunu almak suretiyle koşu bandını temiz tutunuz. Yürüme bandının her iki tarafındaki döşemenin (deck) açıkta kalan kısımlarının ve aynı zamanda yan taraftaki ray bölümlerinin temiz olduğundan emin olunuz. Temiz koşu ayakkabılarının giyilmesiyle, bu yürüme bandı altında yabancı malzeme oluşumunu en aza indirmektedir.

Uyarı: Motor kapağını çıkarmadan önce daima koşu bandını elektrik prizinde çıkarınız.

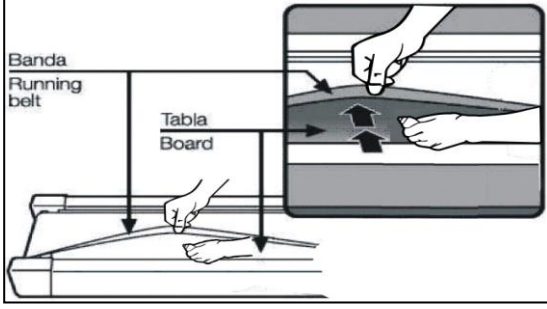
Yılda en az bir kez motor kapağını çıkarınız ve motor kapağının altını elektrikli süpürgeyle alınız.

TEMİZLEME

Genel temizlik koşu bandının kullanım ömrünü uzatır. Koşu bandının tozunu düzenli olarak alınız. Yürüme kayışının sağ ve sol tarafındaki boşluklarla yan rayları temiz tutunuz. Bu, yürüme bandının altında yabancı maddelerin toplanmasını önler.

Kayışın üst tarafı ıslak ve sabunlu bir su ile yıkanabilir. Motor kısımlarından ve kayışın alt tarafından sıvı maddeleri uzak tutunuz. **Uyarı: Motor kapağını açmadan önce, koşu bandının kablosunu fişten çıkarınız.** Motor kapağını en azından bir yıl önce açınız ve altını elektrik süpürgesi ile temizleyiniz.

KOŞU KAYIŞI VE BANDININ YAĞLANMASI



Bu koşu bandı önceden yağlanmış olarak ve düşük bakım gerekliliği ile gelmektedir. Kayış/bant friksiyonu fonksiyonda önemli bir rol oynar ve periyodik yağlama gerektirmektedir. Bandın periyodik olarak kontrol edilmesini öneririz. Bu koşu bandı, önceden yağlanmış, düşük bakım gerektiren döşeme (deck) sistemiyle donatılmıştır. Bant/döşeme sürtünmesi, koşu bandının işlevi ve kullanım ömründe önemli rol oynamaktadır, bu sebepten dolayı periyodik yağlama gerekmektedir. Döşemenin periyodik olarak control edilmesini tavsiye ediyoruz. Döşeme üzerinde hasar tespit etmeniz durumunda, servis merkezimizi aramanız gerekmektedir.

SİLİKON SPREY KULLANILMASI

EV TİPİ CİHAZLARDA

- 1- CİHAZ IN HAFTADA BİR GÜN SİLİKON SPREY İLE YAĞLANMASI GEREKİR.
- 2- YAĞLAMA İŞLEMİ İÇİN CİHAZ DURDURULUR , ON-OFF ANAHTARI KAPATILIR.
- 3- BANT KENARINDAN KALDIRILARAK SPREY ZEMİN (TAHTA) ÜZERİNE YUKARIDAN AŞAĞI DOĞRU SIKILMALIDIR.
- 4- AYNI İŞLEM CİHAZIN DİĞER TARAFINA GEÇİLEREK YAPILMALIDIR.
- 5- CİHAZ DÜŞÜK HIZDA ÇALIŞTILARAK SİLİKON SPREYİN ZEMİNE DAĞILMASI SAĞLANMALIDIR.
- 6- CİHAZ KULLANIMA HAZIR HALE GELMİŞTİR.

SİLİKON SPREY KULLANIMIN PERİYODİK OLARAK YAPILMASI CİHAZINIZI UZUN ÖMÜRÜ KULLANMANIZI SAĞLAMAKTADIR.

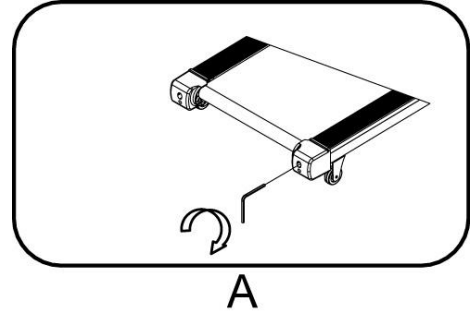
Dikkat: Her türlü tamirin profesyonel teknisyene ihtiyacı vardır.

1) 1 saat süreyle çalıştırdıktan sonra makineyi 10 dakikalığına kapatmanızı tavsiye ediyoruz, bu; koşu bandının bakımı için iyidir.

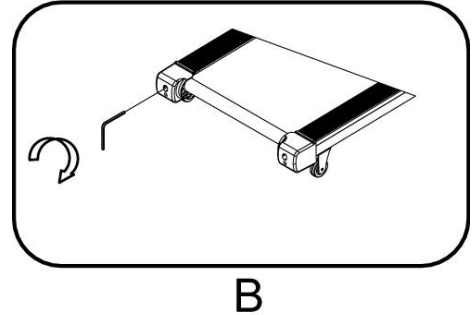
2) Koşma esnasında kaymayı önlemek adına, bandın çok gevşek olmaması gerekir; silindir ile bant arasındaki yıpranmanın daha fazla olmasından kaçınmak ve makinenin iyi bir şekilde çalışmasını muhafaza etmek adına, bandın çok sıkı olmaması gerekir. Plakalarla bant arasındaki mesafeyi ayarlayabilirsiniz, bant her iki tarafta plakalardan 50-75 cm uzak olmalıdır, en iyisi çok sıkı ve gevşek olmamasıdır.

BANT AYARI

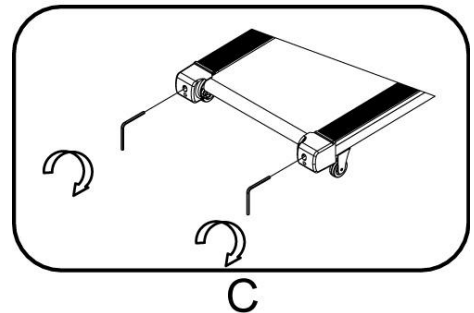
Koşu bandını düz bir yere koyunuz. Koşma durumunu kontrol ederek, Koşu bandını yaklaşık 6-8 KM/S hızda çalıştırınız. Bant sağa doğru sürükleniyorsa, emniyet kilidi ve anahtarını çekiniz, sağ ayar civatasını 1/4 oranında saat yönünde çeviriniz, sonrasında bandı merkezleyene kadar çalıştırınız. RESİM A.



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



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



PARÇA LİSTESİ

| Parça No. | Tanım | Miktar | Parça No. | Tanım | Miktar |
|-----------|----------------------------------|----------|-----------|-----------------------------------|--------|
| 1 | Ana İskelet | 1 | 41 | Konsol erevesi | 1 |
| 2 | Sol Dik ubuk | 1 | 42 | Nabız ler sensörü | 2 |
| 3 | Sağ dik ubuk | 1 | 43 | El tutma yeri kpėėü | 2 |
| 4 | Alt iskelet | 1 | 44 | El tutma yeri yuvarlak u kapağı | 2 |
| 5 | Pivot Cıvata | 2 | 45 | Üst konsol kablosu | 1 |
| 6 | Alt Konsol Kablosu | 1 | 46 | Alt konsol kapağı | 1 |
| 7 | Minder | 4 | 47 | Alt konsol kapak parçası | 1 |
| 8 | Yıldız kılavuz cıvata ST4*16 | 4 | 48 | Yıldız kılavuz cıvata ST4*20 | 4 |
| 9 | Alyan somun M8*40 | 5 | 49 | Optik sensor | 1 |
| 10 | Hareketli röle | 2 | 50 | Konsol Sensörü | 1 |
| 11 | Tırtıklı conta | 12 | 51 | Su şişesi parçası | 2 |
| 12 | Naylon somun M8 | 4 | 52 | Tuş takımı | 1 |
| 13 L/R | Taban kılıfı | 1 parça. | 53 | Yıldız vida M4*8 | 6 |
| 14 | Yıldız kılavuz cıvata ST4*12 | 23 | 54 | Alyan yuvarlak basil cıvata M8*50 | 1 |
| 15 | Uzatma konsolu kablosu | 1 | 55 | Düz conta D6 | 4 |
| 16 | Devre Kesici | 1 | 56 | Üst Konsol Kapağı | 1 |
| 17 | Açma Kapama düğmesi | 1 | 57 | Düz conta D8 | 6 |
| 18 | Güç kablosu mandalı | 1 | 58 | Güvenlik anahtarı tablası | 1 |
| 19 | Ayarlanabilir ped | 2 | 59 | Güvenlik anahtarı | 1 |
| 20 | Arka röle | 1 | 60 | Konsol paneli | 1 |
| 21 | Tırtıklı kilit contasıφ6 | 3 | 61 | Optik sensor mandalı | 1 |
| 22 | Alyan Vidası M6*55 | 3 | 62 | Motor kapağı | 1 |
| 23 L/R | Arka u kapağı | 1 parça. | 63 | Güç kablosu | 1 |
| 24 | Yıldız silindir basil sac cıvata | 6 | 64 | Yıldız kılavuz cıvata ST2.9*9.5 | 22 |
| 25 | Ray tabanı | 2 | 65 | Yıldız vida M5*8 | 4 |
| 26 | Koşma bölümü | 1 | 66 | Alyan cıvata M8*25 | 1 |
| 27 | Alyan gömme basil vidası M6*30 | 8 | 67 | Jikle | 1 |
| 28 | Döşeme minderi | 8 | 68 | Lastik adımlık | 2 |
| 29 | Naylon somun M6 | 10 | 69 | Tuş Takımı | 2 |
| 30 | Ayarlanabilir fiş | 2 | 70 | Conta D4 | 2 |
| 31 | Koşu bandı | 1 | 71 | Yaylı conta D4 | 2 |
| 32 | Ön röle | 1 | 72 | Sekman ağzı kapağı | 2 |
| 33 | Motor kayısı | 1 | 73 | Jikle(opsiyonel) | 1 |
| 34 | Kontrol Paneli | 1 | 74 | EMC Filtre (opsiyonel) | 1 |
| 35 | Motor | 1 | 75 | Yıldız vida | 4 |
| 36 | Yuva başlı vida M8*18 | 4 | 76 | Ses soketi (opsiyonel) | 1 |
| 37 | Yaylı vida D8 | 6 | 77 | USB/SD kart soketi (opsiyonel) | 1 |
| 38 | Onaltılık somun M8*35 | 3 | 78 | Hoparlör(opsiyonel) | 2 |
| 39 | Alyan Somun M8*15 | 8 | 79 | Amplifikatör panosu (opsiyonel) | 1 |
| 40 | Alyan Somun M6*20 | 2 | 80 | MP3 kablosu(opsiyonel) | 1 |

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

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

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