



hattrick

TRAINER KOŞUBANDI KULLANMA KILAVUZU



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

İÇİNDEKİLER

İÇERİK-----	1
ÖNEMLİ EMNİYET TEDBİRLERİ-----	2
KURULUM TALİMATLARI-----	3
KATLAMA & AÇMA TALİMATLARI-----	5-6
EĞİM VERME TALİMATLARI-----	6
TOPRAKLAMA YÖNTEMLERİ-----	7
ÇALIŞTIRMA TALİMATLARI-----	8
GÜVENLİ EGZERSİZ TALİMATLARI-----	13
ISINMA ALIŞTIRMALARI-----	15
BAKIM TALİMATLARI-----	16
BANDIN AYARLANMASI-----	17
AYRINTILI DİAGRAM-----	18
PARÇA LİSTESİ-----	19
HATA KODU VE ANLAMLARI-----	21

ÖNEMLİ GÜVENLİK TALİMATLARI

UYARI:

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

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

DİKKAT

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

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

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

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

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

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

7-Yemekten sonra 40 dk.egzersiz yapmayınız.

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

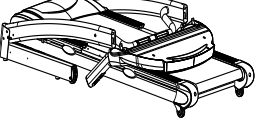


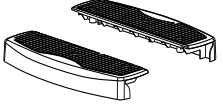
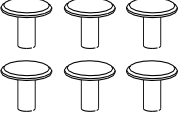
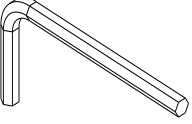

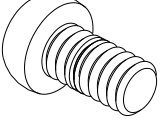
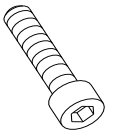
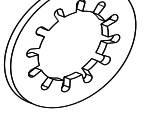
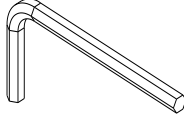
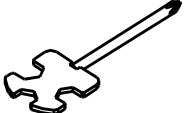
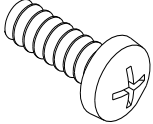
9-Egzersize ilk başladığınızda koşu bandına alışana ve kendinizi rahat hissedene kadar kollukları tutunuz.

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

Bakanlıkça tespit edilen kullanım ömrü: 10 yıl

KURULUM TALİMATLARI

KUTUYU AÇTIĞINIZDA AŞAĞIDAKİ YEDEK PARÇALARI BULACAKSINIZ.

1		10		21		22	
32		47		48		63	
65		86		89		90	
95							

PARÇA LİSTESİ

NO.	AÇIKLAMA	ÖZELLİK	ADET	NO.	AÇIKLAMA	ÖZELLİK	ADET
1	ANA GÖVDE		1	63	CIVATA	M8*15	8
10	EMNİYET ANAHTARI		1	65	CIVATA	M6*25	6
21	ÖN KAPAK		2	86	RONDELA	φ 8.4*φ 14.5 *t0.8	8
22	PEDAL		2	89	ALYEN ANAHTAR	S5	1
32	PEDAL BUJİSİ		6	90	TORNAVİDA		1
47	ALYEN ANAHTAR	S6	1	95	CIVATA	M4*15	6
48	MP3 KABLOSU		1				

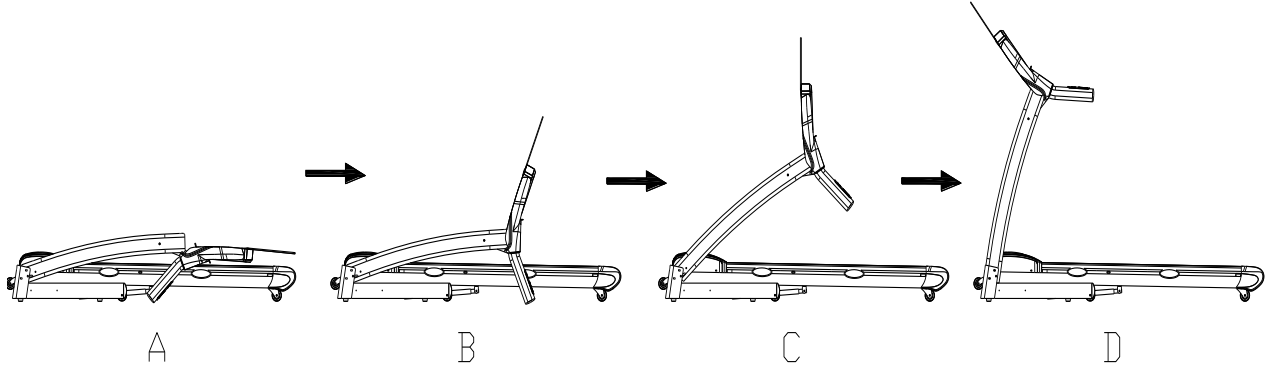
SABİTLEME ARAÇLARI:

5# ALYEN ANAHTAR 1 adet、

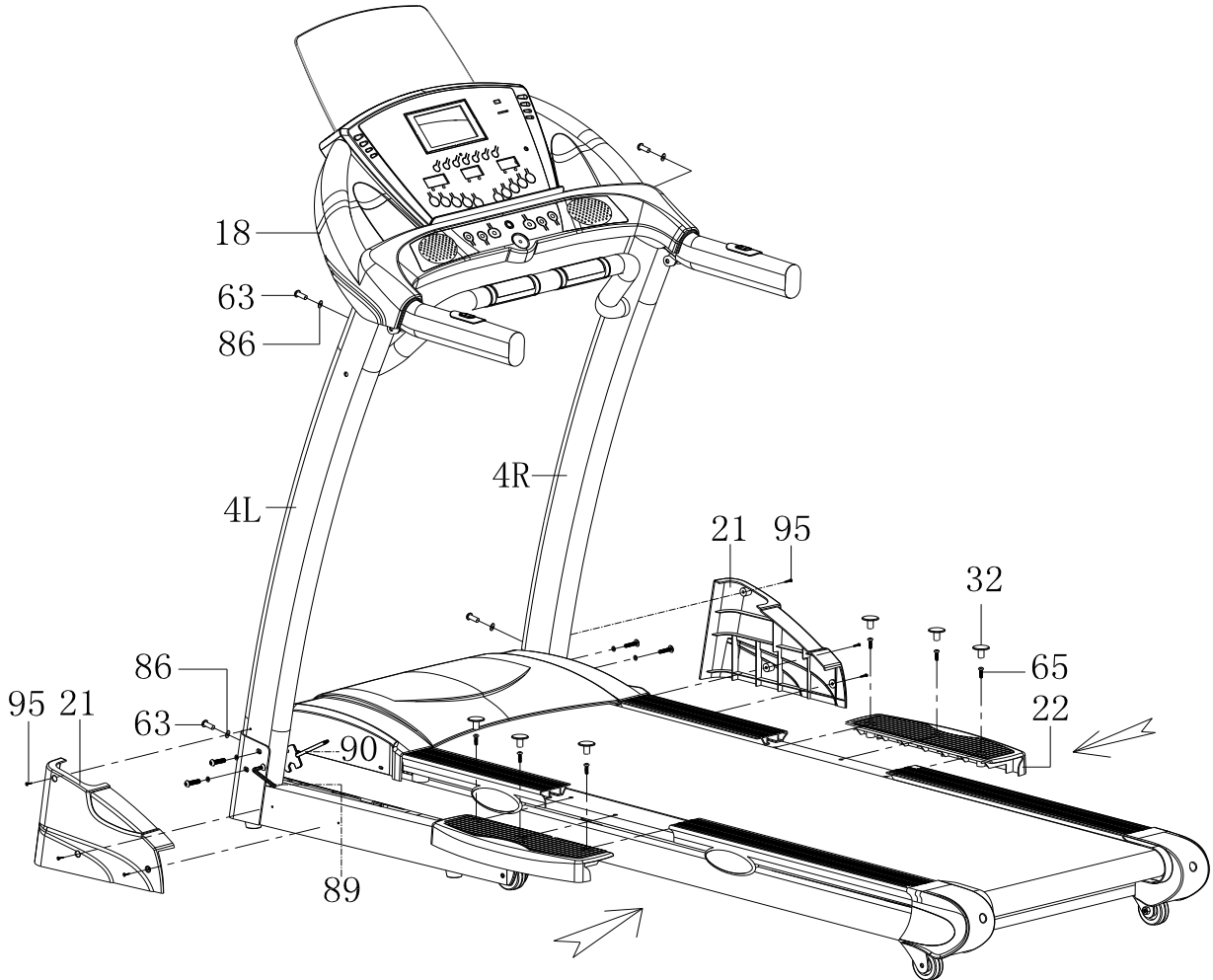
6# ALYEN ANAHTAR 1 adet、

TORNAVİDA 1 adet

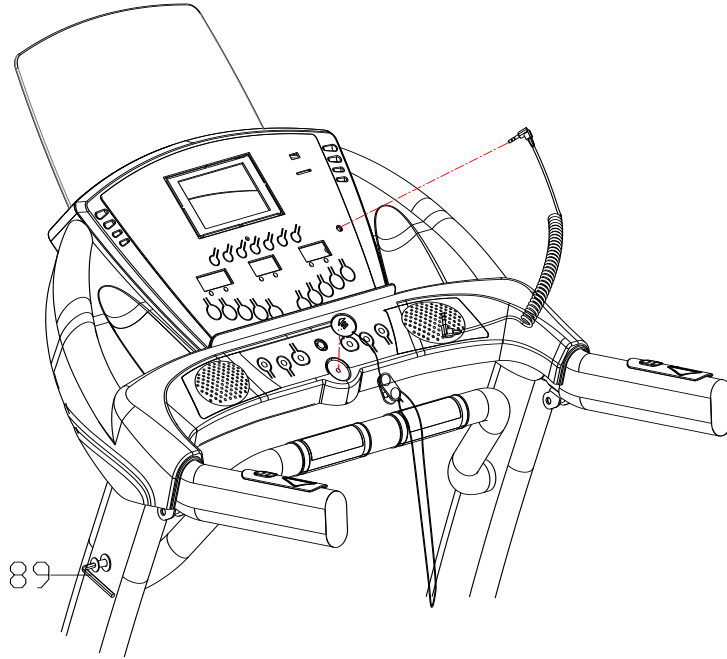
ADIM 1: Dikmeleri ve bilgisayarı resimde görüldüğü gibi kaldırınız.



ADIM 2: Alyen anahtar (89) ve tornavida (90) kullanarak civatayı parçalara sabitleyiniz.



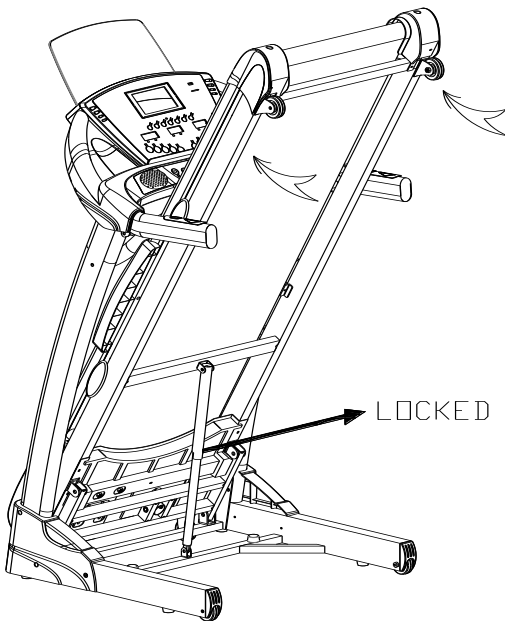
ADIM 3: Alyen anahtar (89) kullanarak gidonu dikmeye (4L/R) sabitleyiniz, sonra emniyet anahtarını ve mp3 çıkış kablosunu takınız.



KATLAMA TALİMATLARI

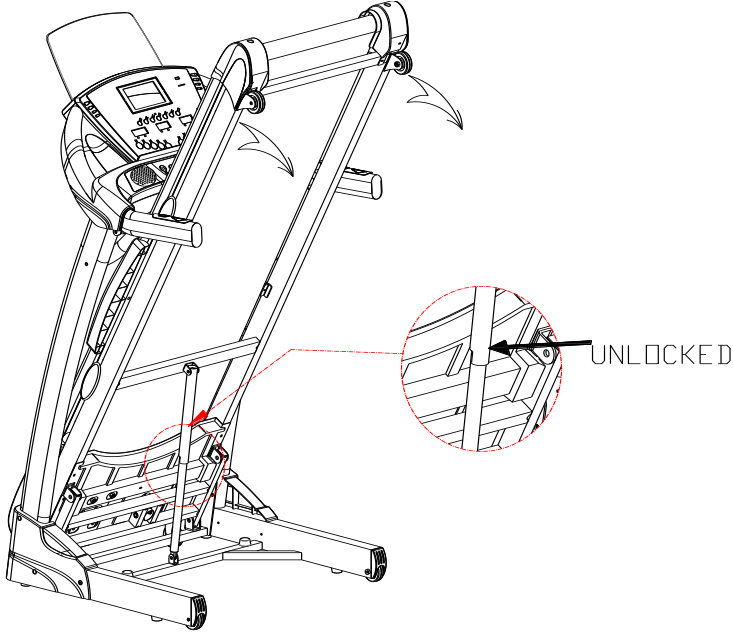
DİKKAT:

Kurulumu belirtildiği gibi yaptığınızdan emin olunuz ve tüm cıvataları sıkınız. Herşeyin eksiksiz olduğunu control ettikten sonra diğer bir adıma geçiniz. Cihazı kullanmadan önce kılavuzu dikkatlice okuyunuz.



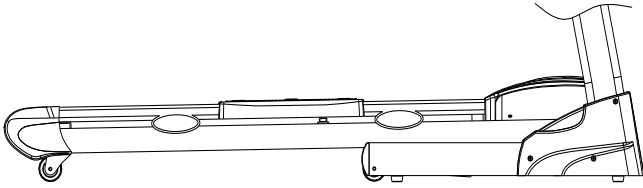
Cihazın ucunu elle destekleyiniz sonrasında silindirin yuvarlak boruya oturduğunu belirten sesi duyana kadar ok yönünde yukarı doğru çekiniz.

AÇMA TALİMATLARI

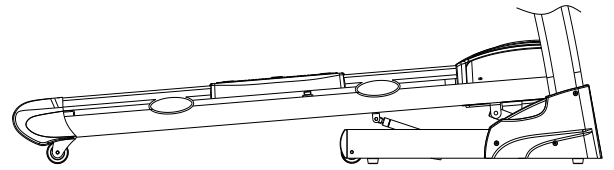


Koşu bandının ucunu elle destekleyiniz,okla gösterildiği şekilde hava basıncı çubuğunun olduğu yere ayağınızla vurunuz,sonrasında ana çerçeve otomatik olarak aşağı doğru gelecektir.

EĞİM TALİMATLARI



RESİM I



RESİM II

EĞİM TALİMATLARI

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

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

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

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

1. Resim eğimin "0" olduğunu, 2. Resim eğimin "12" olduğunu gösterir.

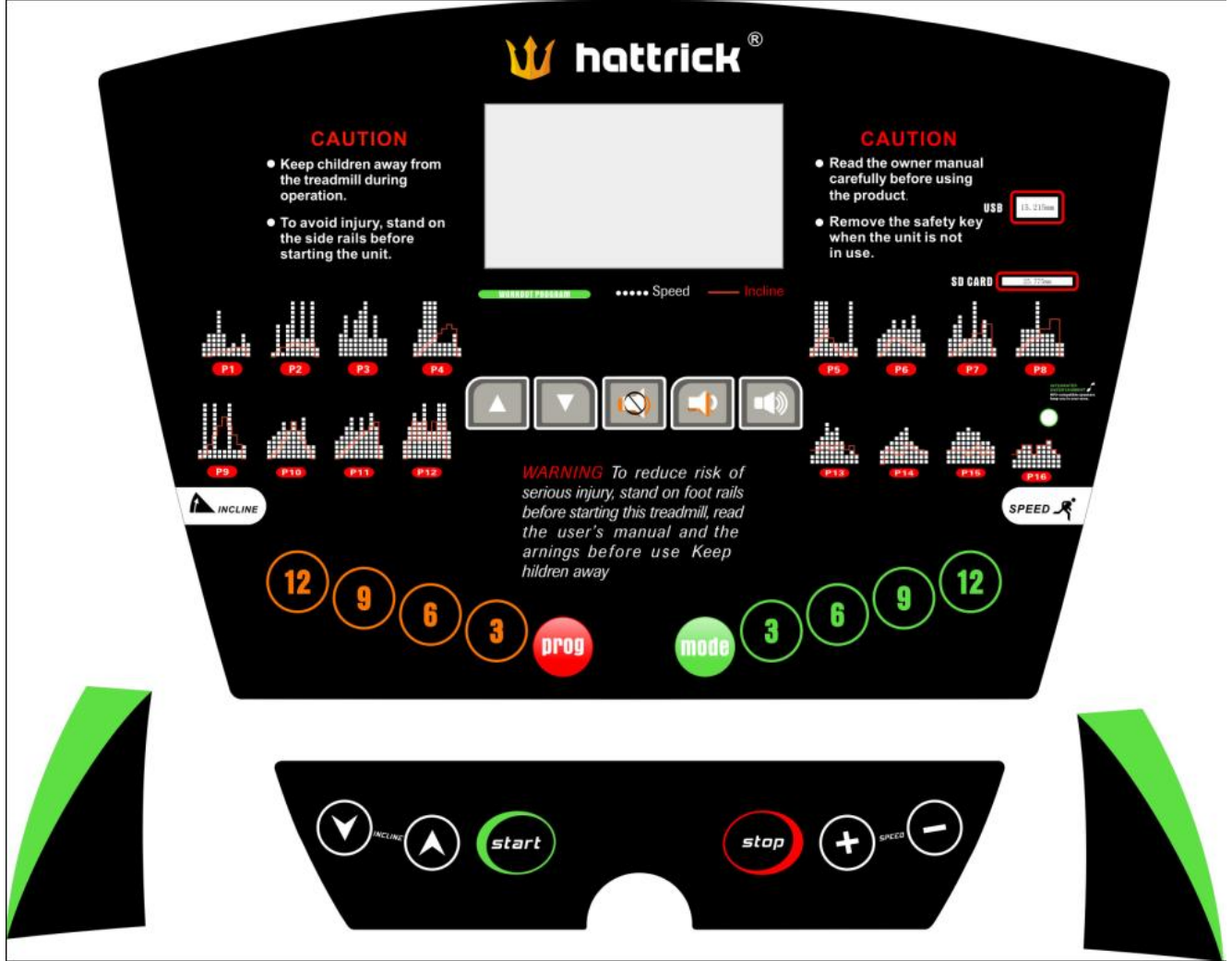
TOPRAKLAMA TALİMATLARI

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 fiş değiştirmeyiniz- eğer prize uygun değilse, yetkili elektrik teknisyeni tarafından kurulmuş uygun bir priz alınız. Bu ürün nominal 220-voltluk devre kullanımı içindir ve aşağıdaki şekilde şema A'da gösterilen prize benzeyen topraklı prize sahiptir. Ürünün priz ile aynı yapıya sahip bir fiş ile bağlı olduğuna emin olunuz. Bu ürün ile hiçbir adaptör kullanılmamalıdır. (Aşağıdaki resim sadece kaynak içindir).

ÇALIŞTIRMA TALİMATLARI

EKRAN PENCERESİ



2. BAŞLATMA

5 saniye gerisayımdan sonra normal başlatma .

3. PROGRAM

3 manuel mod, 16 otomatik program.

4. EMNİYET KİLİDİ FONKSİYONU

Pencere, emniyet kilidini çıkardığınızda "---" ibaresini gösterecektir ve "didi" alarm sesiyle birlikte duracaktır . Programı yeniden çalıştırmak için emniyet kilidini takınız.

5. DÜĞME FONKSİYONU

BAŞLATMA, DURDURMA, PROGRAM, MODE, HIZ +/- , EĞİM +/- , HIZ KISAYOL DÜĞMESİ 3 / 6 / 9 / 12, EĞİM KISAYOL DÜĞMESİ 3 / 6 / 9 / 12.

5.1 BAŞLATMA/DURDURMA

“START” —Cihaz çalışmıyorken çalıştırmak için bu düğmeye basınız başlama hızı "1.0" dır.

“STOP” —Cihaz çalışıyorken,durdurmak için bu düğmeye basınız ve durduktan sonra manuel modda programa fdönünüz.

5.2. PROGRAM

Cihaz çalışmıyorken,PROGRAM düğmesine basınız ve egzersiz zamanını ve program seçiniz (P1-P16). Manuel mod vrasayılan programdır, varsayılan hız 1.0 km/saat tir ve en hızlı aralık 18.0 km/saattir.

5.4. HIZ +/-

Varsayılan program seçiniz, cihaz çalışmaya başladığında hızı ayarlayınız,hız aralığı 0.1km/h saat olacaktır. Düğmeye 2 saniyeden fazla basınız,hızlıca artacak yada azalacaktır.Aynı zamanda gidonda da iki adet hız tuşu bulunmaktadır.

5.5 EĞİM +/-

Varsayılan program seçiniz, cihaz çalışmaya başladığında eğimi ayarlayınız,eğim 1derece/defa olacaktır. Düğmeye 2 saniyeden fazla basınız,hızlıca artacak yada azalacaktır. Aynı zamanda gidonda da iki adet eğim tuşu bulunmaktadır.

5.6. HIZ KISAYOLU

3, 6, 9, 12 cihaz çalışıyorken hız ayarlanabilir.

5.7 EĞİM KISAYOLU

3, 6, 9, 12 cihaz çalışıyorken eğim ayarlanabilir.

6. FONKSİYON EKRANI

6.1.HIZ: Koşma hızını gösterir

6.2.TIME: Koşma zamanını yada geri sayımı gösterir

6.3. DISTANCE: Toplam mesafeyi yada mesafe gerisayımını gösterir

6.4. CALORIE:Kaloriyi yada kalori gerisayımını gösterir

6.5. PULSE: Nabız bilgisini gösterir

6.6. TÜM PENCERE EKRANI TARİH ARALIĞI

TIME : 0:00 – 99.59 (MIN)

DISTANCE: 0.00 – 99.9 (KM)

CALORIES: 0.0 – 999 (C)

HIZ:1.0 – 18.0 (KM/H)

PULSE: 50 – 200 (BPM) EĞİM: 0-12%

7. NABIZ FONKSİYONU

Cihaz çalışıyorken, nabıza 5 saniye kadar basınız, nabız bilgisi görünecektir. Nabız bilgisi aralığı 50-200 defa/dakika dır. Nabız testinde kalp grafiği de vardır. Bu bilgi sadece referansınız içindir,medikal bir bilgi değildir.

8. PROGRAM EGZERSİZ CETVELİ

PROG	ZAMAN	KURULUM ZAMANI / 10 = HER DERECE ZAMANI									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	HİZ	3	5	5	10	5	2	3	2	5	3
	EĞİM	0	0	1	1	1	1	2	2	2	0
P2	HİZ	1	7	1	7	12	4	12	4	12	2
	EĞİM	0	1	2	2	3	3	2	2	3	0
P3	HİZ	5	9	4	8	10	12	4	8	4	4
	EĞİM	0	1	2	3	4	5	4	5	4	0
P4	HİZ	3	6	12	12	12	3	3	3	5	2
	EĞİM	0	1	2	3	4	5	6	7	6	0
P5	HİZ	2	12	12	12	3	3	3	3	12	2
	EĞİM	0	2	4	6	4	2	1	0	1	0
P6	HİZ	4	5	6	8	6	8	6	9	6	3
	EĞİM	0	1	3	4	4	3	3	1	2	0
P7	HİZ	4	7	9	4	4	12	4	8	4	2
	EĞİM	0	1	1	3	3	5	5	7	7	0
P8	HİZ	2	6	6	6	12	5	5	5	3	3
	EĞİM	0	2	3	4	4	6	6	8	8	0
P9	HİZ	2	12	2	12	2	2	12	2	2	3
	EĞİM	0	1	3	5	7	9	7	5	3	0
P10	HİZ	4	5	6	8	6	8	6	9	3	3
	EĞİM	0	1	2	4	6	8	6	4	2	0
P11	HİZ	4	5	7	9	6	9	6	10	7	3
	EĞİM	0	1	2	3	4	5	6	7	8	0
P12	HİZ	4	7	10	8	12	6	6	12	12	6
	EĞİM	0	4	8	4	8	4	8	4	8	0
P13	HİZ	2	5	6	9	7	8	5	2	3	2
	EĞİM	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2
P14	HİZ	3	4	5	6	7	8	5	4	3	3
	EĞİM	0	3	3	2	2	4	4	3	3	2
P15	HİZ	3	5	7	7	8	7	7	5	5	4
	EĞİM	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2
P16	HİZ	2	4	5	6	8	7	9	3	3	2
	EĞİM	3	4	5	5	3	5	5	6	4	3

9. MOD PARAMETRE AYARLARI

Gerisayım başlangıç ayarı 30:00 dakika,ayar aralığı 5:00--99:00 dakika,adım 1:00.

Gerisayım kalori başlangıç ayarı 50 kalori,ayar aralığı 20--990 kalori,adım 10.

Gerisayım mesafe başlangıç ayarı 1.0 km,ayar aralığı 1.0---99.0 km,adım 1.0.

Aşamalar şu şekildedir: Manuel,Zaman,Mesafe,Kalori.

10. BODY FAT/VBÜCUT YAĞ ÖLÇÜMÜ

Cihaz çalışırken "PROGRAM" düğmesine basınız , pencere "FAT" ibaresini gösterecektir.

"MODE" tuşuyla parametreleri seçebilirsiniz. (F1-"SEX"/CİNSİYET, F2--"AGE"/YAŞ, F3--"HEIGHT"UZUNLUK, F4--"WEIGHT"AGIRLIK). Herhangi bir modu seçiniz ve "HIZ+/-" tuşuna basınız. Tüm parametreleri bitiriniz, ekran "F5" ibaresini gösterecektir. Her iki elinizle tutacakları 5 saniye kadar tutunuz , pencere yağ bilginizi gösterecektir.

PARAMETRE EKRANI VE AYAR ARALIĞI

PARAMETERS	ARRANGE	NOTE
PARAMETRE	SIRA	NOT
CİNSİYET	01--02	01= ERKEK 02= KADIN
YAŞ	10—99 YAŞ	
UZUNLUK	100—200 CM	

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

11. MP3 FONKSİYONU

Bu cihaz varsayılan medya araçlarıyla kullanılabilir: SD kart / USB disk / MP3 kablosu / kulaklık.

Müzik dinlerken ,koşu bandının sesinin açık olduğundan emin olunuz.




A. SD kart / USB disk ekranı:

SD kartı yada USB diski takınız, sistem otomatik olarak çalışmaya başlayacaktır.

Müziği seçmek için tuşlara basınız yada sesi istediğiniz şekilde ayarlayınız.

B. MP3 kablosu ekranı:

MP3 kablosunu cihazınıza takınız (MP3 / PHONE).

	"VOL+- " müzik çalarken sesini ayarlayabilirsiniz
	"Prev/next" SD kartınız yada USB niz takılı iken şarkılar arasında ileri/geri gidebilirsiniz
	"MUTE" müzik çalarken sesi kapatır

DİKKAT

SD kart / USB disk / MP3 kablosunu birlikte kullandığınıza,öncelik sıralaması aşağıdaki gibi olmalıdır:

1, MP3 kablosu

2,SD kart yada USB disk.

12.DİĞERLERİ

10.1. gerisayım parametresinden sonra ekran penceresi "END" / SON u gösterir , koşubandı durana kadar her 2 saniyede bir 0.5 saniye kadar alarm çalar, sonra manuel moda geri döner.

10.2. Bir parameter ayarlandığında, bu döngü işmeye devam eder. Zaman ayarı aralığı gibi (5:00--99:00), 99:00 a ulaştığında tekrar "+" basınız .

10.3. Gerisayım zamanı ve gerisayım mesafesi , sadece bunlardan biri ile ayarlanabilir , koşma ayarı için sonuncuya basınız, parameter ayarı gerisayıma geçtiğinde diğerler de görünecektir.

10.4. Kalori standart değeri 30 kalori/km dir.

10.5. Hızlandırılmış hız değeri 0.5 km/s dir.

GÜVENLİ EGZERSİZ TALİMATLARI

HAZIRLIK

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

EGZERSİZ

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

EGZERSİZ MİKTARI

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

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

ISI TÜKETİMİ--- Bu şekilde gerçekten ısı tüketilebilmektedir.

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

EGZERSİZ SIKLIĞI

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

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

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

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

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

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

ISINMA EGZERSİZLERİ

Egzersize başlamadan önce,germe egzersizleri yapınız. Isınan kaslar daha kolay bir şekilde gerilir, bu yüzden il 5-10 dakika ısınınız.Aşağıdaki yöntemlere uygun olarak germe hareketlerini 5 kez yapınız,egzersizin sonunda her iki bacağınızı 10 saniye kadar gererek bu işlemi tekrarlayınız.

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

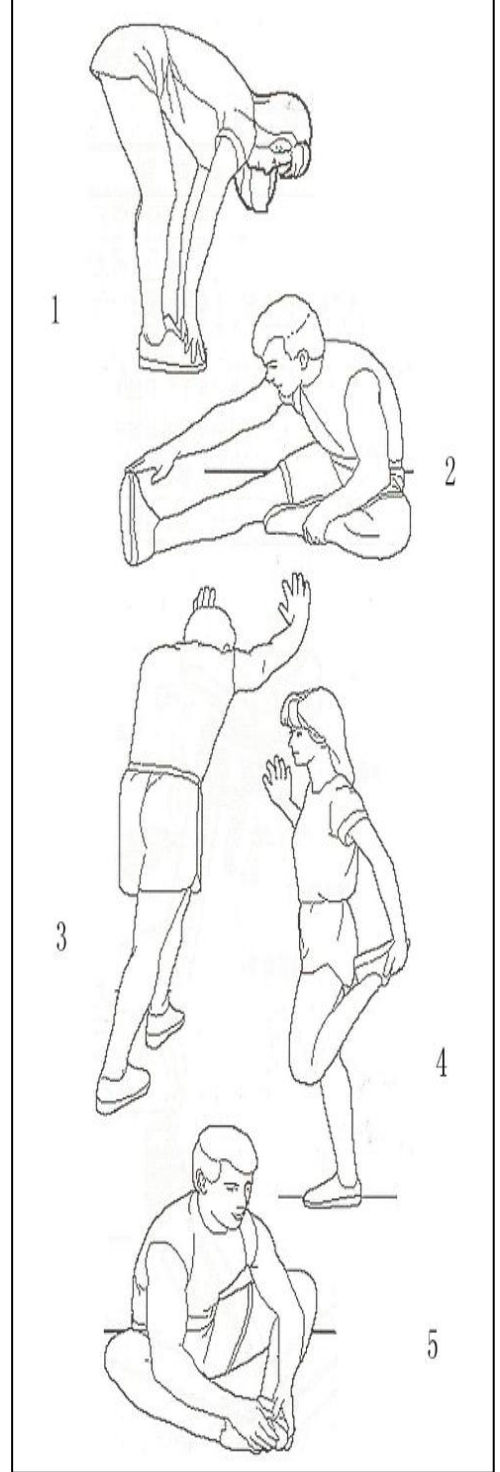
10-15 saniye bu şekilde kalınız ve bırakınız.3 kere tekrar ediniz.(şekil 1'e bakınız).

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

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

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

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



BAKIM TALİMATLARI

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

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

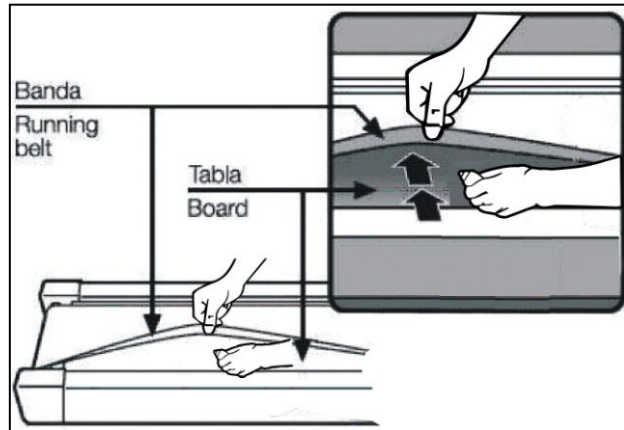
Uyarı:Motor kapağını kaldırmadan önce her zaman fişi prizden çıkarınız.En azından senede bir kez motor kapağını kaldırınız ve kapağın altını vakumlayınız.

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

- Hafif kullanıcılar (haftada 3 saatten az) 3 haftada bir
- Orta kullanıcılar (haftada 3-5 saat) 2 haftada bir
- Ağır kullanıcılar (5 saatten fazla) Her hafta bir kez

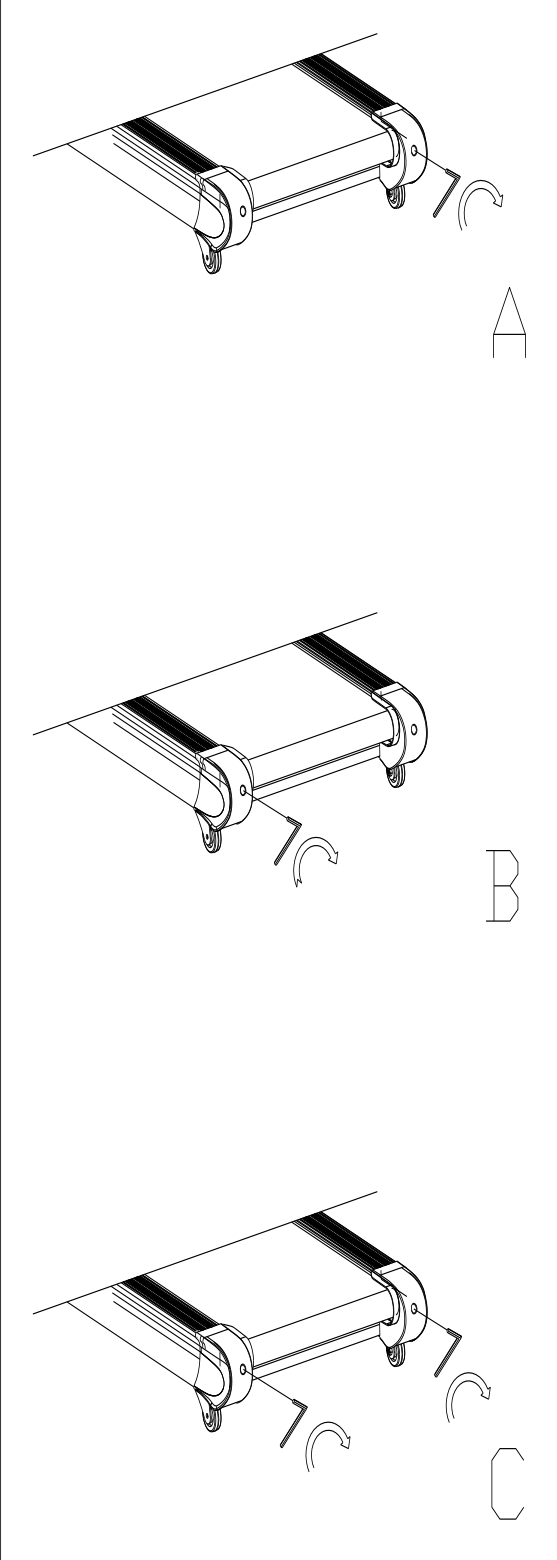
Yağı dağıtıcımızdan veya şirketimizden almanızı öneriyoruz.

Uyarı:Herhangi bir tamir profesyonel teknisyen gerektirir.



BANT AYARI

Koşu bandını düz bir zemine koyunuz.Yaklaşık 6-8KM/H bantı çalıştırınız,çalışma şartlarını kontrol ediniz.



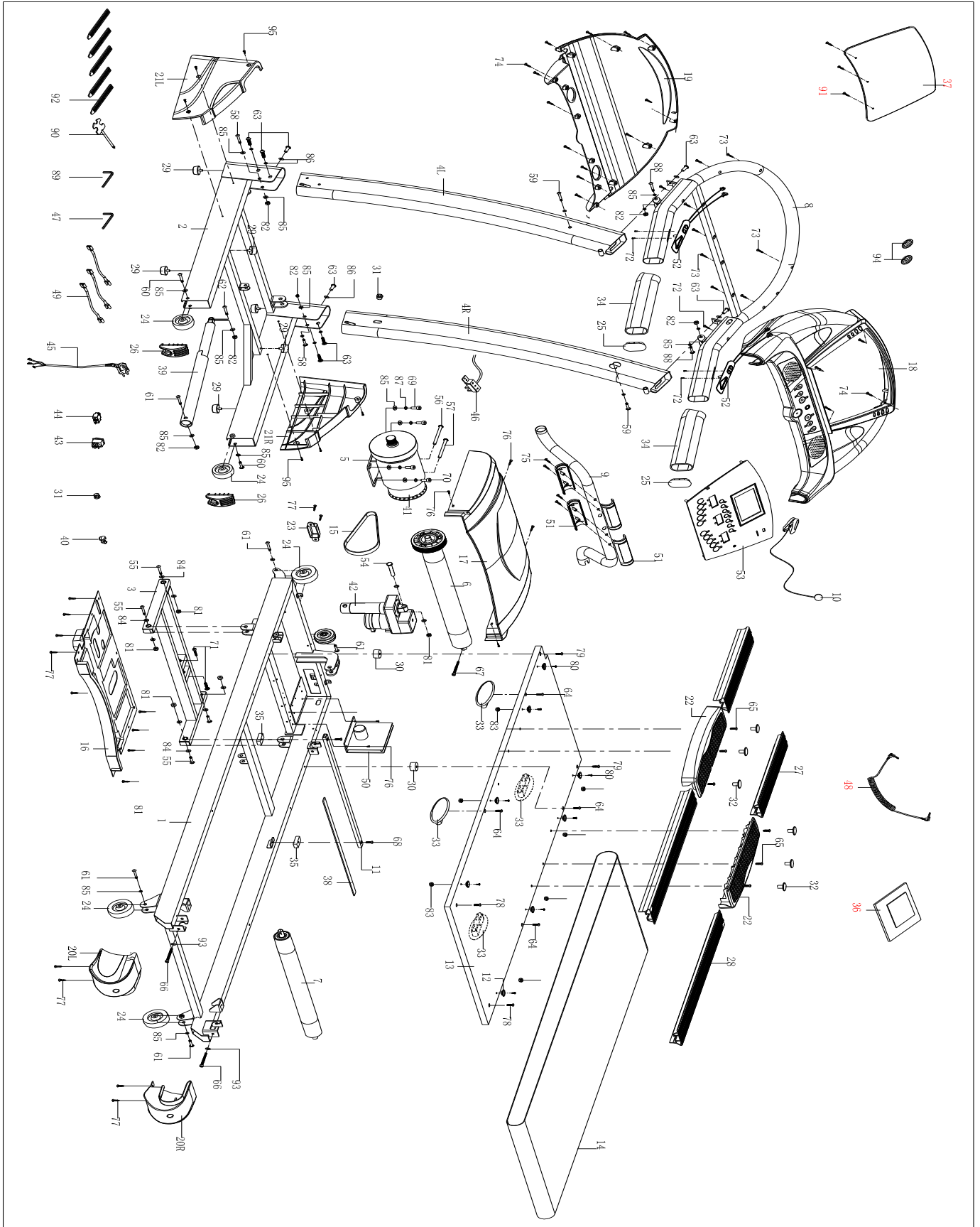
Eğer kemer sağa doğru yönelirse saati ve anahtarı çekiniz,1/4 civatayı saat yönünde sağa doğru çeviriniz ve daha sonra kemeri ortalayınca çalışmaya başlayınız. Resim A

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

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

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

AYRINTILI DİAGRAM



PARÇA LİSTESİ

NO.	AÇIKLAMA	ÖZELLİK	ADET	NO.	AÇIKLAMA	ÖZELLİK	ADET
1	ANA GÖVDE		1	25	İ BORU		2
2	TABAN GÖVDESİ		1	26	TEKER BUJİSİ		2
3	DİKME (L&R)		1	27	KENARLIK A		2
4L\R	GİDON		1	28	KENARLIK B		2
5	MOTOR BRAKETİ		1	29	DÜZ AYAK PEDİ		6
6	ÖN MERDANE		1	30	MİNDER PEDİ		2
7	ARKA MERDANE		1	31	HALKA KORUMA		2
8	BİLGİSAYAR BRAKETİ		1	32	VOLT TRANSFORMER		6
9	BİLGİSAYAR ÇİPİ		1	33	MİNDER PEDİ		4
10	DECAL		1	34	GİDON KÖPÜĞÜ		2
11	KOŞMA BANDI		1	35	KÜÇÜK MİNDER PEDİ		2
12	KADEH RONDELA		8	36	BİLGİSAYAR ÇİPİ		1
13	KOŞMA BÖLGESİ		1	37	KİTAPLIK		1
14	KOŞMA BANDI		1	38	EVA PED		1
15	MOTOR KAYIŞI		1	39	SİLİNDİR		1
16	MOTOR ALT KAPAĞI		1	40	GÜÇ FİŞ TOKASI		1
17	MOTOR ÜST KAPAĞI		1	41	DC MOTOR		1
18	BİLGİSAYAR		1	42	EĞİM MOTORU		1
19	BİLGİSAYAR ALT KAPAĞI		1	43	GÜÇ BUTONU		1
20	AYAK UÇ KEPİ		2	44	AŞIRI YÜKLEME KORUYUCUSU		1
21	ÖN KAPAK		2	45	GÜÇ HATTI		1
22	PEDAL		2	46	MANYETİK SENSÖR		1

23	KÜÇÜK KAPAK		1	47	ALYEN ANAHTAR	S6	1
24	AYARLANABİLİR TEKER		6	48	MP3 KABLOSU		1

NO	AÇIKLAMA	ÖZELLİK	ADET	NO	AÇIKLAMA	ÖZELLİK	ADET
49	TEK HAT		3	74	CIVATA	ST4*15	12
50	KONTROLÖR		1	75	CIVATA	ST3.0*23	4
51	NABİZ		2	76	CIVATA	M5*10	7
52	KISADEVRE ANAHTARI		2	77	CIVATA	M4*15	20
53	BİLGİSAYAR PANELİ		1	78	CIVATA	M6*25	2
54	CIVATA	M10*45	1	79	CIVATA	M6*45	2
55	CIVATA	M10*45	4	80	CIVATA	M5*30	8
56	CIVATA	M8*85	1	81	KİLİT SOMUN	M10	5
57	CIVATA	M8*75	1	82	KİLİT SOMUN	M8	8
58	CIVATA	M8*60	2	83	SOMUN	M5	8
59	CIVATA	M8*55	2	84	RONDELA	φ 11*φ 20*t2	10
60	CIVATA	M8*50	2	85	RONDELA	φ 9*φ 16*t1.6	22
61	CIVATA	M8*40	5	86	İÇ RONDELA	φ 8.4*φ 14.5*t0.8	8
62	CIVATA	M8*25	3	87	YAY RONDELA	φ 8.1*φ 12.3*t2.1	6
63	CIVATA	M8*15	8	88	CIVATA	M8*45	2
64	CIVATA	M6*35	4	89	ALYEN ANAHTAR	S5	1
65	RONDELA	M6*25	6	90	TORNAVİDA		1
66	CIVATA	M6*60	2	91	CIVATA	ST4*35	3
67	CIVATA	M6*45	1	92	KABLO BAĞI		5
68	CIVATA	M6*15	2	93	RONDELA		2
69	CIVATA	M8*35	2	94	HOPERLÖR		2
70	CIVATA	M8*20	2	95	CIVATA	M4*15	6
71	CIVATA	M10*30	2				
72	CIVATA	ST4*50	6				
73	CIVATA	ST4*25	8				

HATA KODU VE ANLAMLARI

Hata kodu	Hata tanımı	Hata giderme
E1	İletişim anormal: Çalıştıktan sonra Kontrol ve bilgisayarda anormal iletişim bulunmaktadır	Durdurun ve hatayı inceleyin. Makine çalışmamaktadır, bilgisayar "E1" kodunu göstermektedir, ve üç tonda zil çalacaktır. Muhtemel sebepler: kontrol cihazı ile bilgisayar arasındaki iletişim engellenmiştir, lütfen kabloyu kontrol ediniz ve kablunun iyice bağlı olduğundan emin olunuz.
E2	Hız Kablosuz Sensör Şebekesi yok: Üç saniyeden fazla süreyle motor hız sensöründen bilgi alamıyor.	Duracak ve arızaya geçecektir. Alarm 3 defa çalacak ve E2 arıza kodu görünecektir. Diğer alanlarda bilgi yoktur. 10 saniye sonra hazır konumuna geçecektir. Tekrar başlatılabilir. Olası sebepleri: Üç saniyeden fazla süreyle motor hız sensöründen bilgi alamıyor. Sensor fişini, motor bağlantı kablosunu ve kontrol ünitesini kontrol ediniz.
E3	Akım aşırı akım koruma sistemi; motor aşırı yüklü	Duracak ve arızaya geçecektir. Alarm 3 defa çalacak ve E3 arıza kodu görünecektir. Diğer alanlarda bilgi yoktur. 10 saniye sonra hazır konumuna geçecektir. Tekrar başlatılabilir. Olası sebepler: Aşırı yüklenme sisteme çok fazla elektrik verir ve bazı parçaları bloke ederek DC motoru işlemez hale getirir. Makineyi ayarlayıp tekrar çalıştırın. Ayrıca DC motor veya kontrol ünitesinde yanık kokusu olup olmadığını kontrol edin. Varsa DC motor veya kontrol ünitesini değiştirin, ayrıca voltaj ve gücün standarda uygun olduğunu kontrol edin.
E4	Eğim öz-öğrenim arızası	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 çalıştırınız.
E6	Patlamaya Karşı Koruma	Cihaz E6 hata kodunu gösterir Olası Sebepleri: Motor kablosu bağlantısını kontrol ediniz ve bağlantıda bir sorun varsa gideriniz.

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.