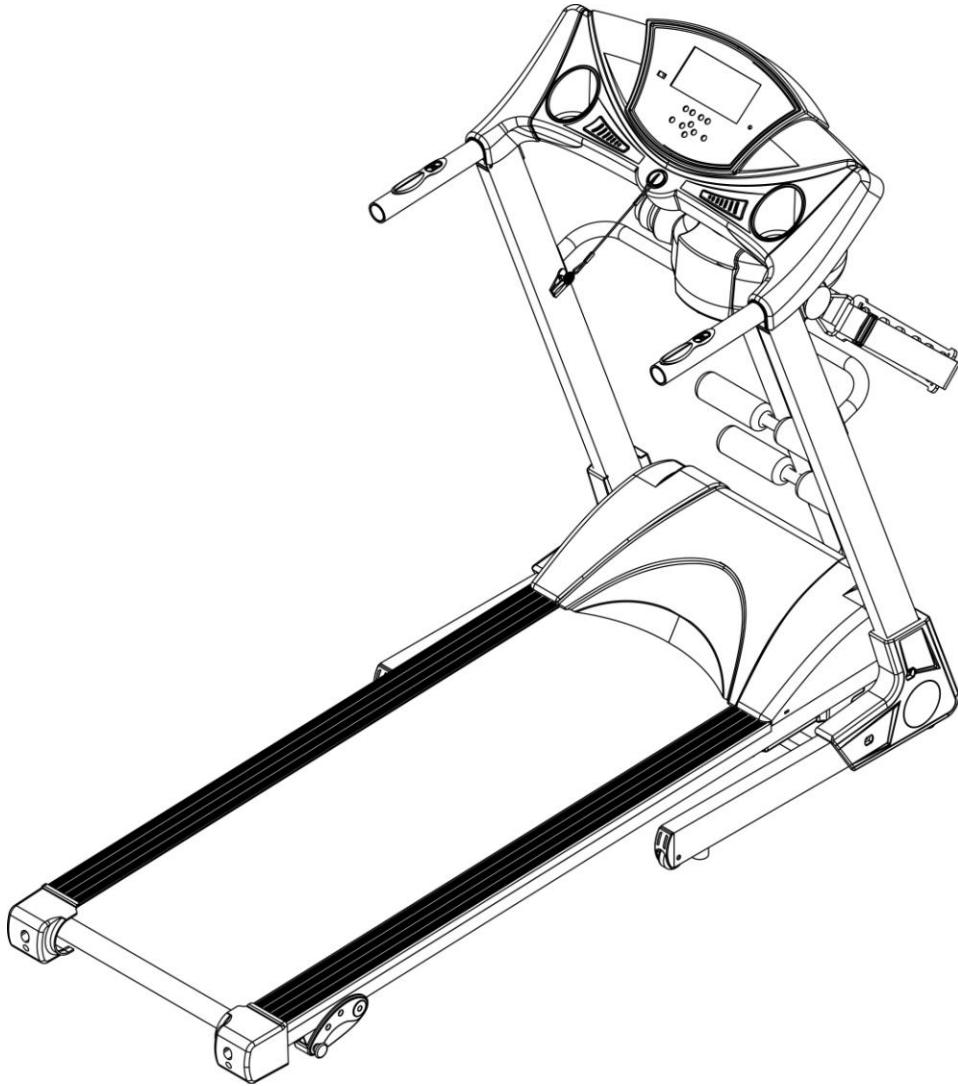


# ALTIS BM-3500 KULLANMA KILAVUZU



Öncelikle kullanma kılavuzunu okuyunuz ve referans olması için bu kılavuzu saklayınız.

# GÜVENLİK UYARILARI

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 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.

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.














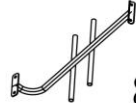
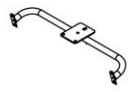



14-Cihaz kullanılmadığında gücü kapatınız.Güç kapalı durumda iken kablo kesintisini korumak için akım kablosunu çekmeyiniz.Elektrik devresine güvenli bir zeminde prizi yuvasına takınız,akım kablosu için profesyonel bir cihazdır. Kablo zarar gördüğünde profesyonel kişilerle irtibata geçmelisiniz.

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.

## MONTAJ TALİMATLARI

Kutuyu açtığınızda aşağıdaki parçaları göreceksiniz.

 1	 68	 55	 51
 40	 39	 70	 43
 73	 74	 27	 81
 75	 80	 46	 79
 78	 47		

NO.	TANIMLAMA	Şartname	Miktar	NO.	TANIMLAMA	Şartname	Miktar
1	Ana Gövde		1	27	Twister		1
68	Kilitli Rondela	8	14	81	Vidalar	ST4.2*19	4
55	Altıgen Cıvata	M8*45	2	75	Masaj Cihazı Tertibatı		1
51	Altıgen Cıvata	M8*16	10	80	Masaj cihazı destek gövdesi		1
40	5# Alyen Anahtar	5mm	1	46	Masaj cihazı sabit gövdesi		1
39	Alyen Anahtar	S=13、 14、 15	1	79	Masaj cihazı kayışı		1
70	Yağ Şişesi		1	78	Köpük		4
43	Emniyet Anahtarı		1	47	I tip altıgen somun	M8	4
73	Sol taban kapağı		1				
74	Sağ taban kapağı		1				

## PARÇA LİSTESİ :

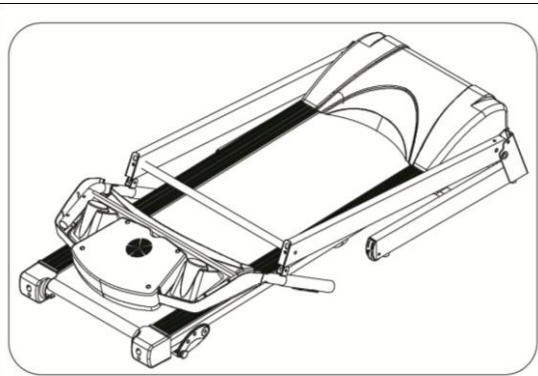
### SABİTLEME ARAÇLARI:

5#Allen Anahtarı 5mm 1 adet,

Cıvata Anahtarı S=13、 14、 15 1 adet

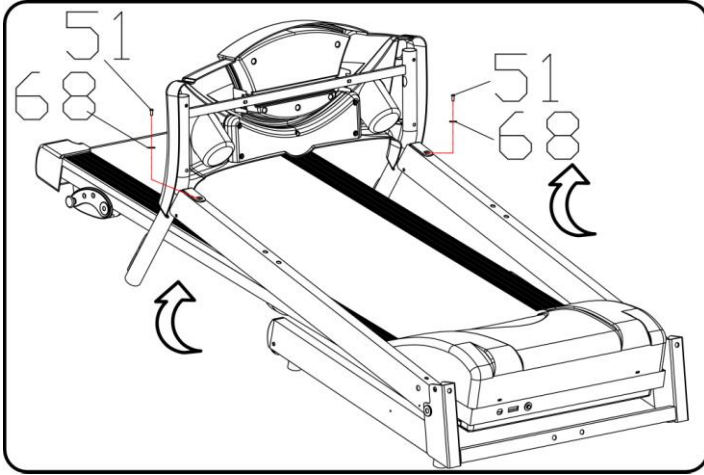
Dikkat:Montajı bitirmeden elektrik temasını kurmayınız.

### AŞAMA 1:



Kartonu açınız,yukarıdaki yedek parçaları çıkarınız, ve ana gövdeyi düz bir yerin üzerine koyunuz.

## AŞAMA 2:



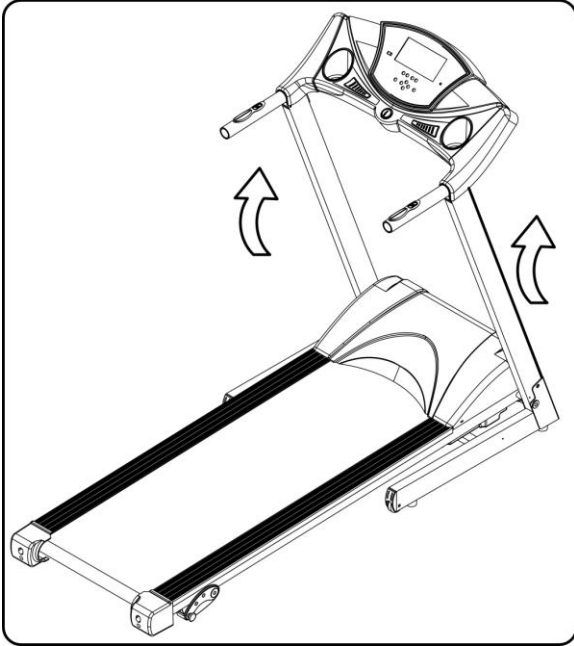
Konsol ve dikmeleri kaldırınız.

M8\*16(51) civatayı ve kilitli rondelayı (68) dimenin üzerinden sökünüz

Alyen anahtarı (39) kullanınız, konsolu dikmeler üzerine M8\*16 (51) ve KİLİTLİ RONDELA (68) ile sabitleyiniz.

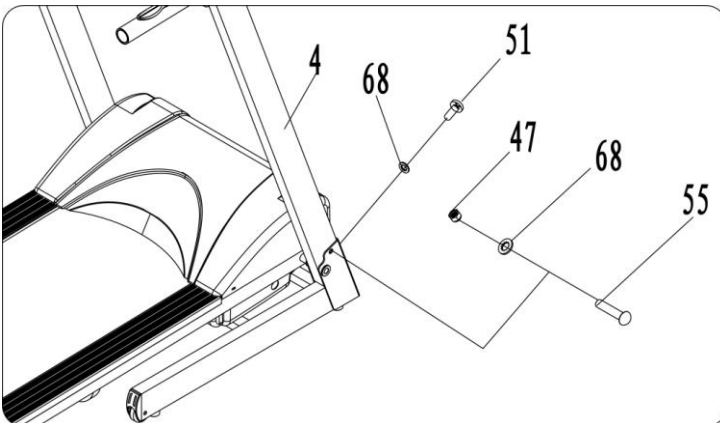
**Dikkat:** Dikmeler üzerindeki kabloları bastırmayınız, ve kabloların iyice takılı olup olmadıklarını kontrol ediniz. Düşmesini önlemek için dikmeler üzerine sabitlerken konsolu tutunuz.

## AŞAMA 3:



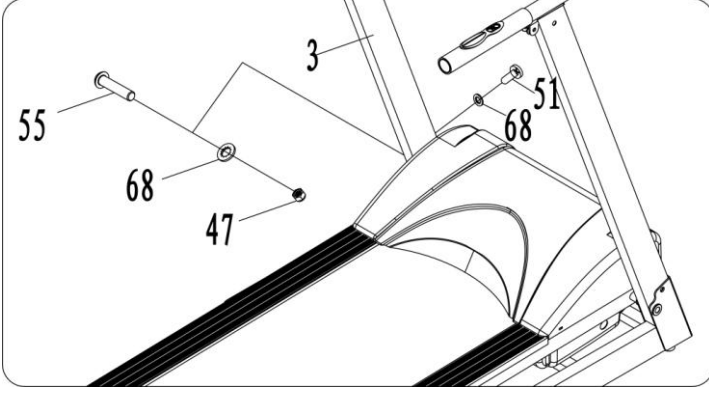
Bilgisayar ve Sol & Sağ dikmeyi ok yönünde yukarı itiniz.

**Dikkat:** Onları çekerken, dikmenin, içinde bulunan kabloya baskı uygulamadığından emin olunuz, dikmeyi ve bilgisayarı elinizle tutunuz, böylelikle düşmeyecekler ve yaralanmanın önüne geçilmiş olacaktır.



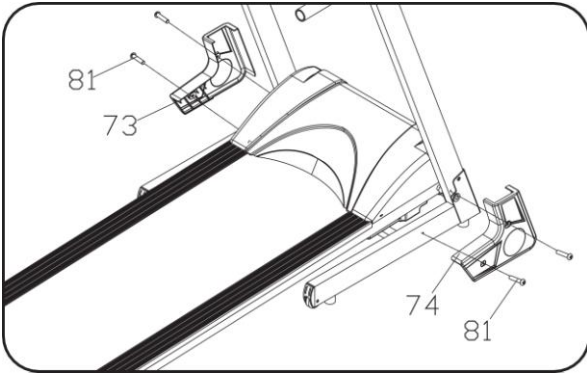
5# Alyen anahtar kullanınız, sol dikmeyi (3), M8\*45 vida(55), kilitli rondela (68), M8 kilitli somun( 47) ve M8\*16 vida(51) ile taban kısmın üzerine sabitleyiniz.

**Dikkat:** Düşerek herhangi bir yaralanmaya sebep olmasını önlemek adına dikmeyi elinizle destekleyiniz.



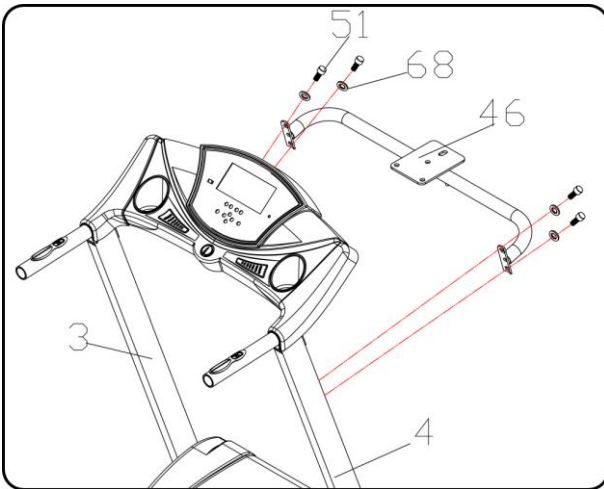
5# Alyen anahtar kullanınız, sağ dikmeyi (4), M8\*45 vida(55), kilitli rondela (68), M8 kilitli somun(47) ve M8\*16 vida(51) ile taban kısmın üzerine sabitleyiniz.

#### AŞAMA 6:



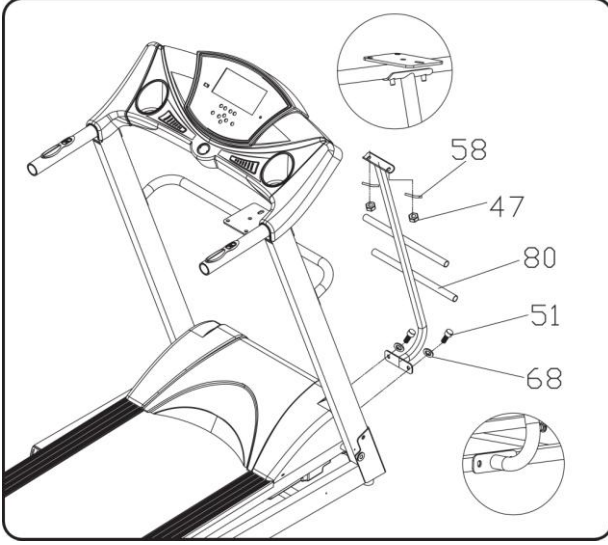
Anahtarlı tornavida (39), ST4.8\*19 vida kullanınız, ana sağ ve sol kapağı (73,74) taban gövdesinin sağ ve sol tarafına sabitleyiniz, sonrasında emniyet anahtarını(43) bilgisayara yerleştiriniz.

#### AŞAMA 7:



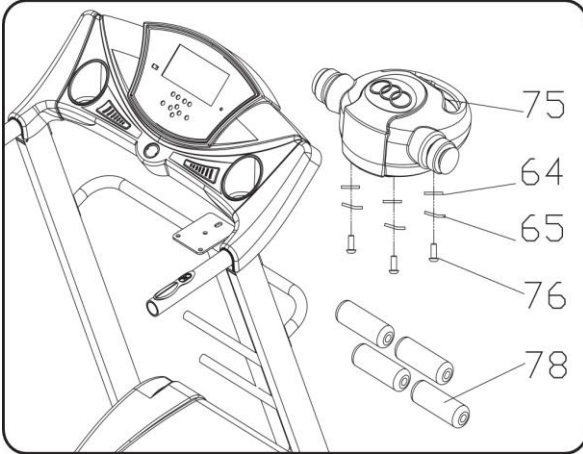
5# Alyen anahtar(40), M8\*16(51) vida, kilitli rondela (68) kullanınız, masaj cihazı sabitleme gövdesini (46) her iki dikme üzerine (3,4)sabitleyiniz.

### AŞAMA 8:



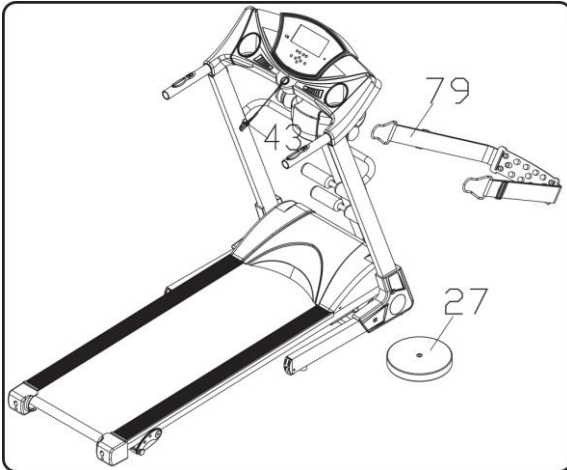
Masaj cihazı destek gövdesi (80) üzerindeki kavisli paneli, masaj cihazı sabitleme gövdesine (46) takınız. Kilitli somunla(47) ve kavisli rondelayla (58) sabitleyiniz. Sonrasında 5# Alyen anahtarı M8\*16(51) vida, kilitli rondela (68) kullanınız, masaj cihazı destek gövdesini (80) taban kısma (2) sabitleyiniz.

### AŞAMA 9:



Anahtarlı tornavidayı kullanınız, M8\*16(76) cıvatayı, düz rondelayı (64), yağlı rondelayı (65) masaj cihazı kafasından çıkarınız. Sonrasında tornavidayı kullanınız, M8\*16(76) cıvatayı, düz rondelayı (64), yağlı rondelayı (65) ve masaj cihazı kafasını (75) masaj cihazı sabitleme gövdesine(46) sabitleyiniz. Masaj cihazı destek gövdesini (80) köpükle (78) kapayınız.

### AŞAMA 10:

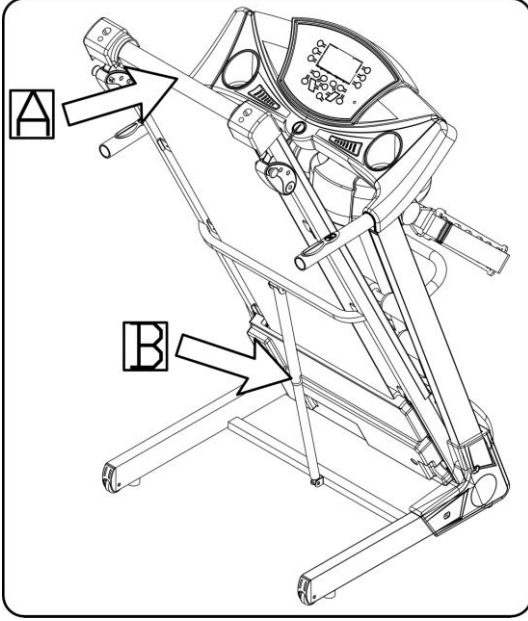


Masaj cihazı kayışını(79) masaj cihazı tertibatına (75) asınız. Sonrasında emniyet anahtarını (43) bilgisayara yerleştiriniz ve twister 'I' (27) koşu bandının yanına bırakınız.

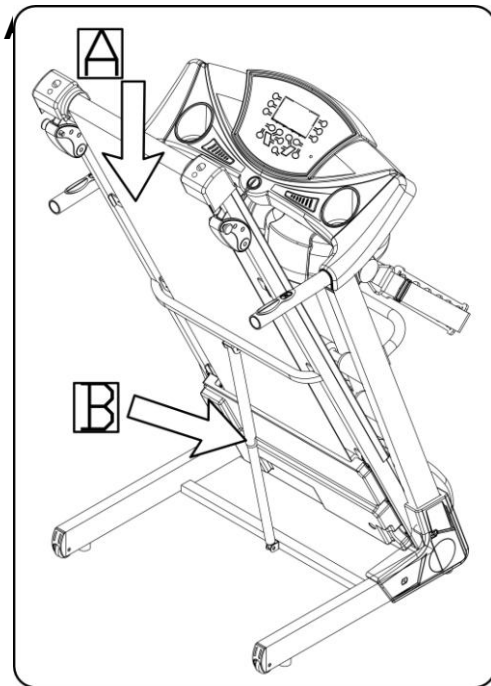
(A)Pozisyonundaki taban kısmı, hava basıncı çubuğunun (B) yuvarlak tüpe kilitlendiğini belirten sesi duyana kadar yukarı çekiniz.

# KATLAMA-AÇMA TALİMATLARI

**DİKKAT:**Lütfen yukarıda da gerektirdiği gibi montaj işlemini tasdik ediniz ve tüm civataları sıkıştırınız.Herşeyi kontrol ettikten sonra aşağıda belirtilen işlemleri yapınız.Koşu bandını kullanmadan önce lütfen talimatları dikkatli şekilde okuyunuz.



Hava basınç çubuğu B yuvarlak tüp içine kilitlenmış olduğu sesi duyana kadar ana gövdeyi A konumunda yukarı doğru çekiniz.



A konumunu eliniz ile destekleyiniz, hava basınç çubuğunu bırakınız,ana gövde otomatik olarak düşecektir (lütfen cihazı evcil hayvan yada çocuklardan uzak tutunuz).



## TEKNİK PARAMETRE

KURULU ÖLÇÜLER (mm)	1677*690*1271mm	GÜÇ KAYNAĞI	ETİKETTE GÖSTERDİĞİ GİBİ
KATLI ÖLÇÜLER (mm)	752*690*1478mm	MAKSİMUM GÜÇ	ETİKETTE GÖSTERDİĞİ GİBİ
YÜRÜME ALANI	42*120cm	HIZ ARALIĞI	0.8-14KM/H
NET AĞIRLIK	57KG	MAKSİMUM KULLANICI KAPASİTESİ	120KG
1 LCD EKРАН (MAVİ)	HIZ, ZAMAN, MESAFE, KALORİ,NABİZ		

## TOPRAKLAMA

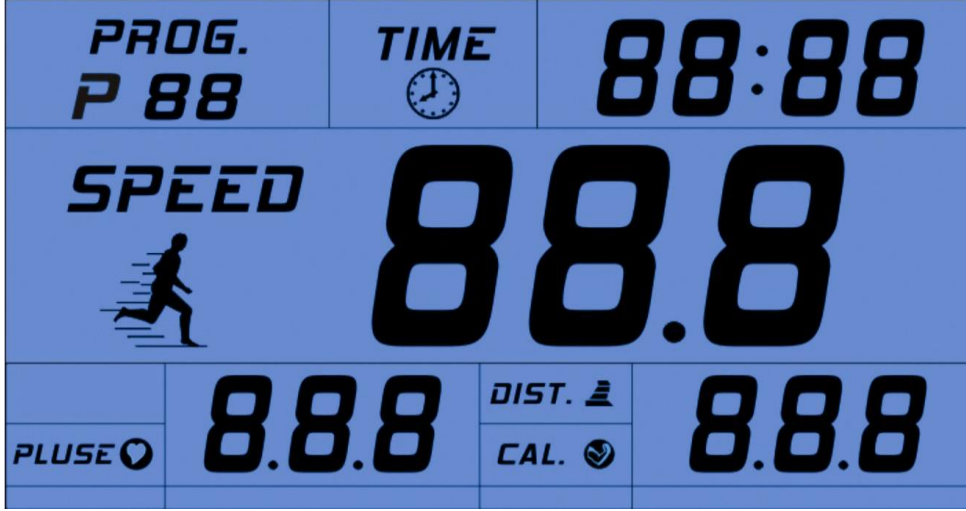
Bu ürün toprağa bağlanmalıdır. Eğer çalışmaz ya da arızalanırsa, topraklama elektrik çarpma riskini azaltmak için elektrik akımına minimum direnç sağlar. Bu ürün topraklama teli ve topraklı priz cihazına sahip olan yalıtılmış kablo ile donatılmıştır. Fiş bütün bölgesel kod ve kurallara uygun olarak topraklanmış 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).

# EKRAN TALİMATLARI

## 1.LCD EKRAN:

Yaklaşık 10 dakika hiçbir bir işlem yapmadan durdurunuz,sistem uyku durumunu gösterir.Çalıştırmak için herhangi bir tuşa basınız.



## 2.LCD CAM EKRAN DETAYLARI:

**PROG:**Program numarasını gösterir,

**SPEED:**Hızı gösterir,

**TIME:**Süreyi gösterir,

**DIST:**Uzaklığı gösterir,

**CAL:**Kaloriyi gösterir,

**PULSE:**Kalp atış hızını gösterir.

## 3.DÜĞME İŞLEVLERİ:

**PROG:** Düğmeye basınca devredebilir,manuel durumdan “ P1- P12” ‘konumunu seçiniz.Manuel durum varsayılan bir programdır.

**MODE:** Üç işletim konumuna sahip olan manuel durumu seçiniz,“TIME” zaman sayacıdır, “DIS” uzaklık sayacıdır ve “CAL” kalori sayacıdır.

**START:** Cihazı başlattığınızda ipin ucundaki elektrikli mıknatısı göstergeye bağlayınız.Düğmeye bastığınızda makine başlayacaktır.

**STOP:**Çalışır durumda iken düğmeye bastığınızda makine duracaktır.

**SPEED:**Koşu bandı başladığında hızı ayarlamak için varsayılan sayıyı belirler.

SPEED (2, 4, 6, 8, 10, 12 ) : Ani hız ayarı.

#### 4.ANA İŞLEV

Makineyi başlatınız,bütün ekranlar 2 saniye içinde yanar,daha sonra manuel duruma basınız.

#### 5.HIZLI BAŞLAT (MANUEL)

Güvenlik kilidini bağlayınız,START düğmesine basınız,3 saniye içinde koşu bandı en düşük hızda başlar,hız ayarını belirlemek için SPEED düğmesini arttırıp azaltınız,ayrıca bantın hızını ayarlamak için hız tuşuna basabilirsiniz.Makineyi durdurmak için STOP düğmesine basınız ya da güvenlik kilidini çıkarınız.

#### 6.GERİ SAYIM DURUMU

Seçenekleri açmak için MODE tuşuna basınız:süre sayımı,uzaklık sayımı,kalori sayımı.Varsayılan değer ekrana ve ikaz ekranına uygun gelmektedir.Bu durumda artı ve eksi tuşlarına basarak SPEED tuşuna basınız ve hızı ayarlayınız.Düşük bir hızla makineyi başlattıktan 3 saniye sonra START tuşuna basınız.Hız ve eğimi ayarlamak için artı ve eksi tuşlarını kullanarak SPEED butonuna basınız.Ekran 0'ı gösterdiğinde durmak için yavaş düğmesine basınız.Aynı zamanda kendiliğinden STOP konumuna gelebilir ya da güvenlik kilidini çıkarabilir.

#### 7-HAZIR PROGRAM

Program düğmesine basınız,P1---P12 tuşlarını seçiniz,bunlardan herhangi biri hazır programdır,bu durumda ekran varsayılan zaman ve ikazı gösterecektir,gereken zamanı ayarlamak için SPEED düğmesine basınız.Hazır program 20 bölüme ayrılmıştır,her seferinde çalışma süresi 20 seri içindir.START tuşuna basınız,yürüme bandı ilk maddeye göre başlayacaktır,3 saniye içinde hızı azalacak ve yukarı doğru kalkacaktır,sona erdiğinde,bir sonraki işlem olan hız ve yükselmeye basınız ve aynı zamanda otomatik olarak bölümler için değeri ayarlayınız.Çalışan bütün bölümler tamamlanmıştır.Program sona ermiştir,bantı durdurmak için hız azaltılır,eğim 0'a gelir.

İşlem süresince hız ve eğim yukarı yada aşağı ayarlanabilir.Fakat bir sonraki aşama otomatik olarak varsayılan programa ayarlanacaktır.Hareket doğrudan STOP konumuna gelebilir ya da cihazı durdurmak için güvenlik kilidini çıkarabilir. AŞAĞIDAKİ TABLOYA BAKINIZ.

PROGRAM	TIME	Settting time/20 = interval																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2

P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

### 8-KALP ATIŞ HIZI

Her iki elinizle tutacağı tutunuz,yaklaşık 5 saniye sonra ekran kalp atış değerlerinizi gösterecektir,makine durduğunda daha fazla kalp atışı değeri elde etmek için ayarlanmıştır, ve ellerinizi en az 30 saniye bırakmayınız.Kalp atış hızı verisi sadece tahminidir tıbbi veri değildir.

### 9-UYKU MODU

Hiçbir işleme başlamadan 10 dakikadan fazla durdurunuz,sistem uyku durumuna gelmiştir.Lütfen çalıştırmak için herhangi bir tuşa basınız.

### 10-GÜÇ TASARRUF FONKSİYONU

Sistem güç tasarruf özelliklerine sahiptir,bekleme modunda eğer 10 dakika içinde herhangi bir tuş girişi olmazsa,sistem Güç modunda demektir,otomatik olarak ekran kapanacaktır,sistemi tekrardan başlatmak için herhangi bir tuşa basınız.

### 11-GÜVENLİK KİLİDİ FONKSİYONU

Güvenlik ipini çektiğinizde makine hemen duracaktır.Bütün ekranlar “———” gösterecektir,alarm cihazı 3 ses çıkaracaktır “B—B—”, bundan sonra yürüme bandı duracaktır.İpin ucundaki mıknatısı göstergeye bağlayınız,yürüme bandı çalışmaya başlayacaktır.

### DİKKAT:

1-Gücün devrede olduğunu kontrol ediniz,START tuşuna basınız,güvenlik saatinin çalışıp çalışmadığına bakınız.

2-Eğer egzersiz sırasında tehlikeli bir durum oluşursa güvenlik ipini çekebilirsiniz,daha sonra yürüme bandı otomatik olarak duracaktır.İpin ucundaki mıknatısı göstergeye bağladığınızda makine çalışmaya başlayacaktır.

3-Makinede herhangi bir problem olursa dağıtıcıyla iletişime geçiniz.Profesyonel bir yardım

almadan makineyi sökmeye veya onarmaya çalışmayınız.

## EGZERSİZ TALİMATLARI

### ISINMA

Eğer 35 yaş üzeriyse, ya da sağlık probleminiz varsa ve ayrıca ilk egzersizinize 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, hızı aldıktan 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 0.3KM/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 12.0-14.5M/H	sürekli koşanlar
HIZ 14.5-16.0KM/H	çok iyi koşucular

Dikkat:Normal yürüyüş için hareketin hızı  $\leq 6\text{KM}/\text{H}$ ,koşu için hareketin hızı  $\leq 6\text{KM}/\text{H}$ '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.

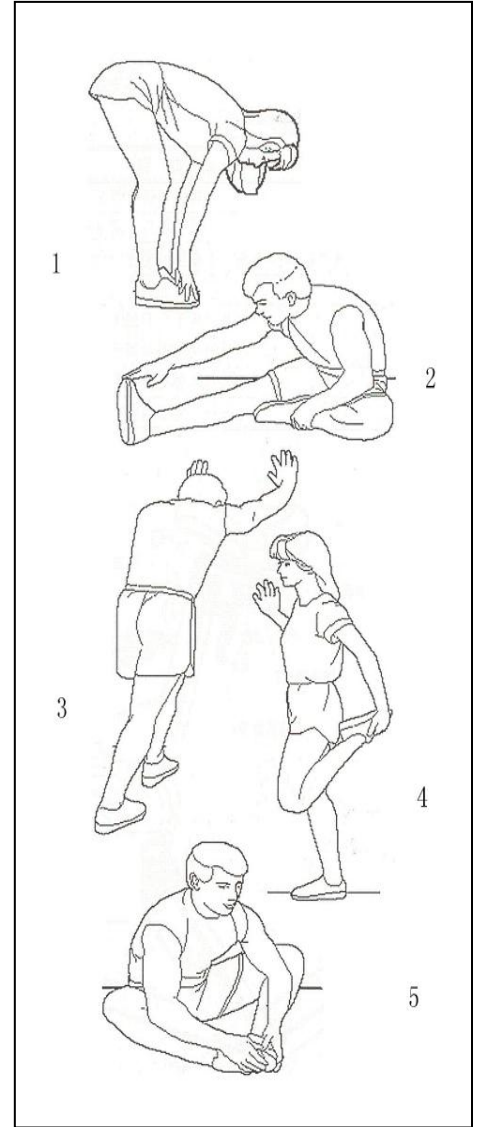
1.Aşağı doğru germe:bacaklar yavaşça eğilir,vücut yavaşça öne doğru eğilir böylece sırt ve omuzlar gevşer. 10-15 saniye bu şekilde kalınız ve bırakınız.3 kere tekrar ediniz.(şekil 1'e bakınız).

2. Diz germe:temiz bir yerin üzerine oturunuz,bir 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 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).



## BANT AYARI

**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 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.**

## 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) yılda bir kez

-Orta kullanıcılar (haftada 3-5 saat) her altı ay

-Ağır kullanıcılar (5 saatten fazla) her üç ay

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.**

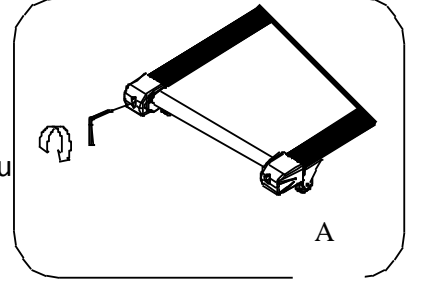
**2-Çalışma esnasında kaymayı önlemek için kemeri çok bol takmayınız, silindir ve kemer arasındaki aşınmayı önlemek için makinenin iyi çalışmasını sağlayınız, kemer çok sıkı olmamalıdır. Kemer ve kilit arasındaki uzaklığı ayarlayabilirsiniz, kemer her iki taraftanda kilitten 50-75mm uzaklıkta olmalıdır,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



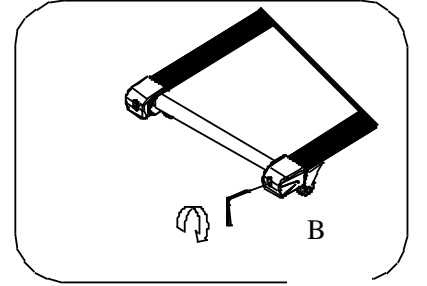
# BANDIN AYARLANMASI

**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.

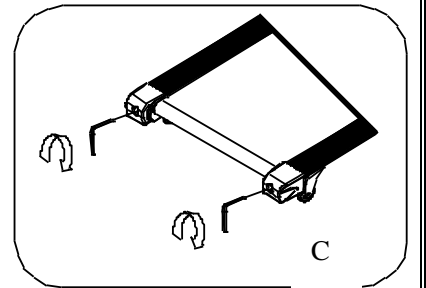


Eğer kemer sola doğru yönelirse saati ve anahtarı çekiniz, 1/4 civatayı saat yönünde Sola doğru çeviriniz ve daha sonra kemeri ortalayınca çalışmaya başlayınız.Resim B

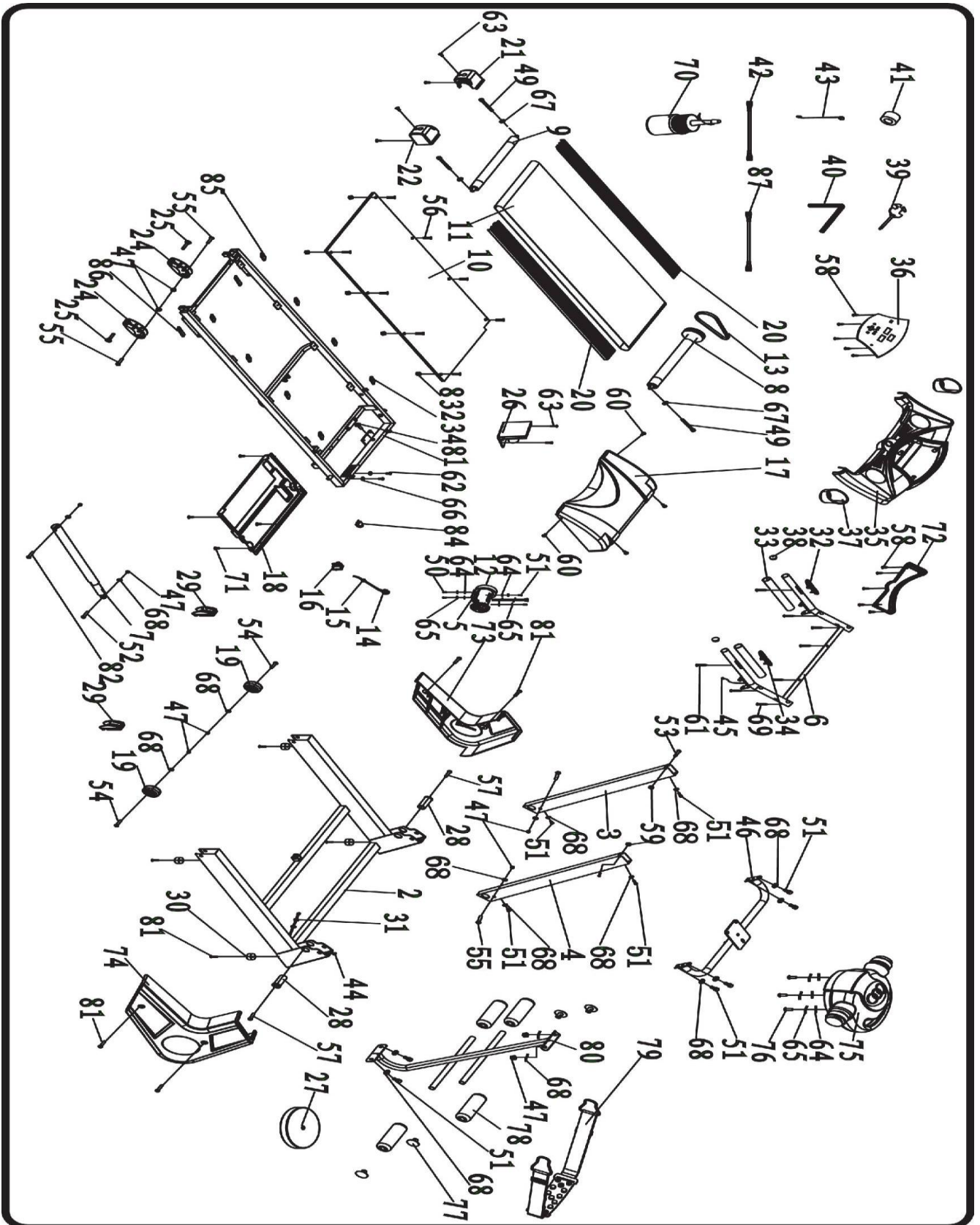


**Belli bir süre koştuktan sonra rahat çalışmak için kemerin Sıklılığını Ayarlayınız.**

**Saati ve anahtarı çekiniz,1/4 civatayı sağa ve sola saat yönünde çeviriniz, daha sonra tekrardan çalışmaya başlayınız,kemer doğru sıklılıkta olana kadar kemerin sıklılığını kontrol ediniz.**



# AYRINTILI DİAGRAM



# PARÇA LİSTESİ

NO.	ADI	ADET	NO.	ADI	ŞARTNAME	ADET
1	Ana gövde	1	45	Bilgisayar üst kablosu		1
2	Taban gövde	1	46	Masaj cihazı sabit gövdesi		1
3	Sol dikme grubu	1	47	I tip altıgen somun	M8	10
4	Sağ dikme grubu	1	48	Cıvata	M8*30	1
5	Motor taban grubu	1	49	Cıvata	M6*55	3
6	Bilgisayar desteđi	1	50	Cıvata	M8*12	2
7	Silindir	1	51	Cıvata	M8*16	14
8	Ön rulo	1	52	Cıvata	M8*25	1
9	Arka rulo	1	53	Cıvata	M6*37	2
10	Koşma paneli	1	54	Cıvata	M8*40	2
11	Koşma bandı	1	55	Cıvata	M8*45	8
12	DC motor	1	56	Cıvata	M6*28	8
13	Motor kayışı	1	57	Cıvata	M10*60	2
14	Standard kablo	1	58	Çapraz girintili, tava kafalı, kendinden matkap uçlu, dış açma vidaları	ST4.2*13	10
15	Kablo kopçası	1	59	I tip altıgen somun	M6	2
16	Anahtar	1	60	Çapraz, tava kafalı, kendinden matkap uçludış açma vidaları	M5*8	4
17	Motor kapağı	1	61	Çapraz girintili, tava kafalı, kendinden matkap uçlu, dış açma vidaları	ST4.2*28	2
18	Motor alt kapağı	1	62	Çapraz girintili, tava kafalı, kendinden matkap uçlu, dış açma vidaları	ST4.2*12	2
19	Taşıma tekerleği	2	63	Çapraz girintili, tava kafalı, kendinden matkap uçlu, dış açma vidaları	ST4.2*19	6
20	Yan raylar	2	64	Kilit rondela	8	9
21	Sola arka uç kapağı	1	65	Kilit rondela	8	9
22	Sağ ara uç kapağı	1	66	Kilit rondela	5	2
23	Lastik yastık	Kırmızı 4	67	Kilit rondela	6	5
24	Ayarlanabilir ayak yastığı	2	68	Kilitli rondela	8	14
25	Sabir cıvata	2	69	Çapraz girintili, tava kafalı, kendinden matkap uçlu, dış açma vidaları	ST4.2*20	6
26	Devre control paneli	1	70	Yağ şişesi		1
27	Twister	1	71	Çapraz girintili, tava kafalı, kendinden matkap uçlu, dış açma vidaları	ST4.2*12	10

28	Tüp kapağı		2	72	Bilgisayar üst kapağı		1
29	Rulo kapağı		2	73	Taban sol kapağı		1
30	Ayak yastığı		4	74	Taban sağ kapağı		1
31	Hat koruma fişi		2	75	Masaj cihazı tertibatı		1
32	START/STOP düğmeli elden nabız ölçme		1	76	Cıvata	M8*16	3
33	Köpük kapağı		2	77	Tüp kafası	19*1.5	4
34	SPEED düğmeli elden nabız ölçme		1	78	Köpük	φ50*φ17*145	4
35	Bilgisayar kapağı		1	79	Masaj cihazı kayışı		1
36	Bilgisayar paneli		1	80	Masaj cihazı destek gövdesi		1
37	Şişe tutacağı		2	81	Çapraz girintili, tava kafalı, kendinden matkap uçlu, dış açma vidaları	ST4.2*19	4
37	Şişe tutacağı		2	81	Çapraz girintili, tava kafalı, kendinden matkap uçlu, dış açma vidaları	ST4.2*19	4
38	Tüp başlığı		2	82	Altıgen somun	M8*42	1
39	Alyen anahtar	S=13、 14、 15	1	83	I tip altıgen somun	M6	8
40	5# alyen anahtar	5mm	1	84	Aşırı yük koruma		1
41	Mıknatıs halka		1	85	Lastik yastık	Siyah	4
42	Mavi kablo		1	86	Lastik yastık 2		2
43	Emniyet anahtarı		1	87	Kahverengi Kablo		1
44	Bilgisayar alt kablosu		1				

# ARIZA GİDERİLMESİ

1-Makineyi fişe taktıktan sonra makinenin çalışmamasındaki neden:Cihazdan alttaki kontrol panosuna bağlı olan kablonun iyi bağlanmamış olmasıdır ya da transformatör'ün yanmasıdır.Cihazdan kontrol panosuna kadar olan her kabloyu kontrol ediniz,iyi bağlanmış olduklarına emin olunuz.Eğer kablo hasarlıysa onu değiştiriniz.Eğer bunlar da problemi çözemediyse iyi bir transformatör ile değiştiriniz.

2-Gösterge E01:İleti arızası.Muhtemel sebep:Cihazdan alt kontrol panosuna bağlı olan kabloların iyi bağlanmamış olmasıdır,lütfen her kabloyu kontrol ediniz.Eğer kablo hasarlıysa yenisiyle değiştiriniz.

3-Gösterge E02:Patlama sesi.Gücün doğru olup olmadığını kontrol ediniz,eğer değilse,denemek için doğru gücü kullanınız.Alt kontrol panosunun yanıp yanmadığını kontrol ediniz,yenisiyle değiştiriniz,motor kablosunu yeniden bağlayınız.

4-Gösterge E05:Eğimi azaltmak,eğim motorunun VR kablosunun iyi bağlanıp bağlanmadığını kontrol ediniz.Eğer değilse VR kablosunu yeniden bağlayarak sağlamlaştırınız;motorun AC kablosunun iyi bağlanıp bağlanmadığını ve motorun AC kablosunun doğru işaretli kontrol panosu ile bağlı olup olmadığını kontrol ediniz.Motorun bağlantı hattının hasar görüp görmediğini kontrol ediniz,değiştiriniz yada motoru eğimleyiniz.Herşeyin iyi çalıştığını kontrol ettikten sonra tekrar öğrenmek için alt kontrol panosunun 'öğrenme'butonuna basınız.

5-START butonuna bastıktan sonra motorun çalışmamasındaki muhtemel neden:motorun kablosu kopmuştur;güvenlik kablosu kırılmış ya da düşmüştür,motor kablosu iyi bağlanmamıştır;alt kontrol panosundaki IGBT yanmıştır.Yukarıdaki gerekçeleri deneyiniz ve ilgili kısımları değiştiriniz.

**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 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](mailto:info@spordunyasi.com.tr) 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.