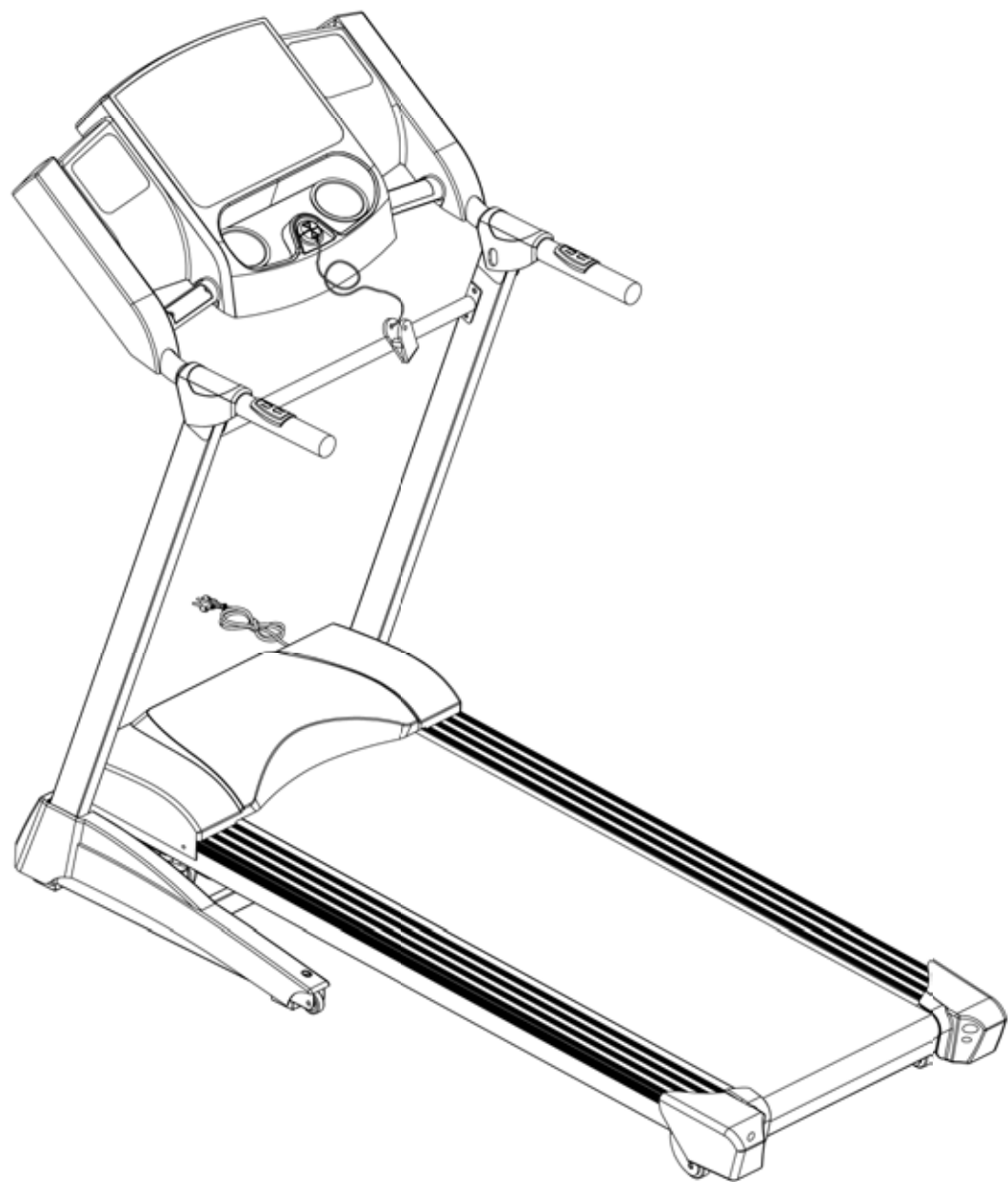


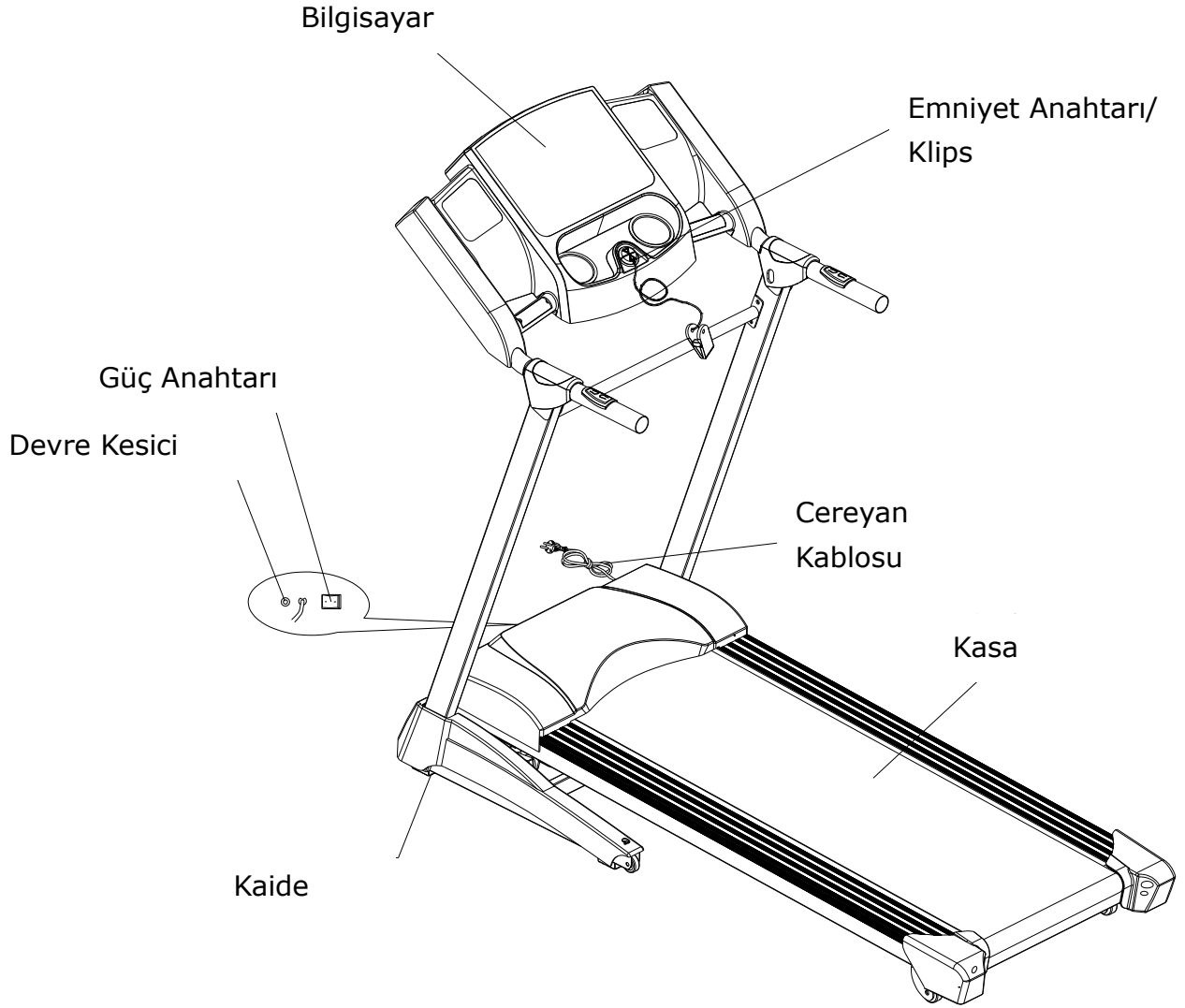
ALTIS INSPURE KOŞU BANDI KULLANMA KILAVUZU



İÇİNDEKİLER

1. GENEL BAKIŞ.....	2
2. ÖNEMLİ GÜVENLİK TALİMATLARI.....	3
3. TOPRAKLAMA TALİMATLARI	4
4. MONTAJ ÖNCEKİ KONTROL LİSTESİ	5
5. MONTAJ AŞAMALARI.....	6
6. UYARI.....	9
7. BAKIM	10
8. EKCRAN ÇALIŞTIRMA TALİMATLARI	12

1. GENEL BAKIŞ



2. ÖNEMLİ GÜVENLİK TALİMATLARI

Bu ürünü kullanırken aşağıdakiler dahil temel güvenlik önlemlerine her zaman uyulmalıdır:

Bu ürünü kullanmaya başlamadan önce bu talimatları iyice okuyunuz.

Tehlike – Elektrik çarpması riskini azaltmak için:

1. Kullandıktan hemen sonra ve koşu bandını temizlemeden önce her zaman bu ürünü prizden çekiniz.

Uyarı – Yanık, yangın, elektrik çarpması veya fiziksel yaralanma riskini azaltmak için:

1. Prize takılıyken hiçbir zaman bu ürünü yalnız bırakmayınız. Kullanılmadığı zaman veya giysileri ve diğer eşyaları giyerken veya çıkarırken bu ürünün fişini prizden çekiniz.
2. Olası tehlikeleri önlemek için bu ürün çocuklar, yaşlılar veya engelliler tarafından kullanılırken çok yakın denetim gerekir. Aynı şekilde bu kişiler civarda iken makineyi çalıştırmada gereken önlemi alınız.
3. Bu ürünü yalnızca bu el kitabında açıklanan kullanım amacı ile kullanınız. Tehlike veya kazaları önlemek için imalatçı tarafından tavsiye edilmeyen hiçbir ek yapmayınız.
4. Cereyan kablosu veya priz hasarlı ise, ürün normal çalışmıyorsa, ürün zarar görmüşse veya suya düşmüşse bu ürünü çalıştırmayınız. Muayene ve onarım için ürünü satıcının servis istasyonuna iade ediniz.
5. Cereyan kablosundan çekerek veya cereyan kablosunu bir sap olarak kullanarak ürünü taşımayınız.
6. Cereyan kablosunu sıcak yüzeylerden veya zeminden uzak tutunuz.
7. Ürünü hiçbir zaman havalandırma delikleri tıkalı iken kullanmayınız. Havalandırma deliklerindeki kıl, saç, iplik vs gibi maddeleri temizleyiniz.
8. Koşu bandının havalandırma deliklerine bir şey düşülmeyiniz veya atmayınız.
9. Açık havada kullanmayınız veya çalıştırmayınız.
10. Spreyli ürünlerin kullanıldığı veya oksijenin az olduğu yerlerde kullanmayınız.
11. Ürünü kapatmadan önce tüm kumandaları kapalı konuma getiriniz sonra fişi prizden çekiniz.
12. Ürünü sadece topraklı prize takınız.
13. Eğer cereyan kablosu hasar görmüşse, kazaya sebebiyet vermemek için imalatçıdan değiştirilmesini isteyiniz.
14. Eğer makinede katlama mekanizması varsa, kullanıcı çalıştıktan sonra yatar sapı orijinal konumuna getirmelidir.
15. Çalışırken aynı anda katlama mekanizmasını kullanmayınız.

[Metni yazın]

16. Bu ürün sadece evde kullanılmak üzere tasarlanmıştır.

3. TOPRAKLAMA TALİMATLARI

Bu ürün önce topraklanmalıdır. Bir arıza veya bozukluk meydana geldiğinde, topraklama elektrik çarpması riskini azaltmak amacıyla elektrik akımı için en az dirençli yolu sağlayacaktır.

Ürün topraklama iletkeni ile topraklı fişten oluşan bir kablo ile donatılmıştır.

Fiş gerektiği gibi monte edilmiş ve yerel kural ve yönetmeliklere göre topraklanmış bir prize takılmalıdır.

Tehlike – Ekipman topraklama iletkeninin yanlış bağlantısı cereyan çarpması riskine yol açabilir. Ürünlerin gerektiği gibi topraklandığı konusunda bir kuşkunuz varsa kalifiye bir elektrikçiye veya servise başvurunuz. Ürün ile birlikte verilen fişi değiştirmeyiniz. Eğer prize uymuyorsa kalifiye bir elektrikçi tarafından uygun bir priz takılmalıdır.

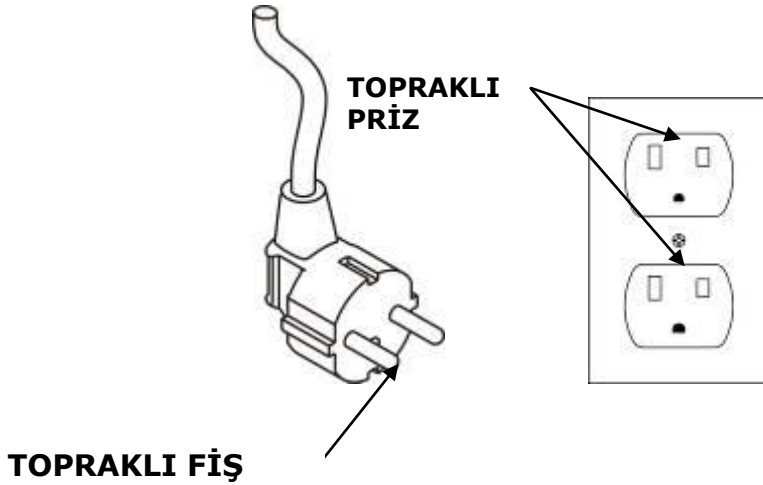
Bu ürün normal 220V-240V için tasarlanmıştır. Resimde görülen fişe benzeyen topraklı fişi vardır.

Ürünün bu fişe aynı özelliklere sahip bir prize bağlandığından emin olunuz.

Bu ürün için adaptör kullanmaya gerek yoktur.

Şekil

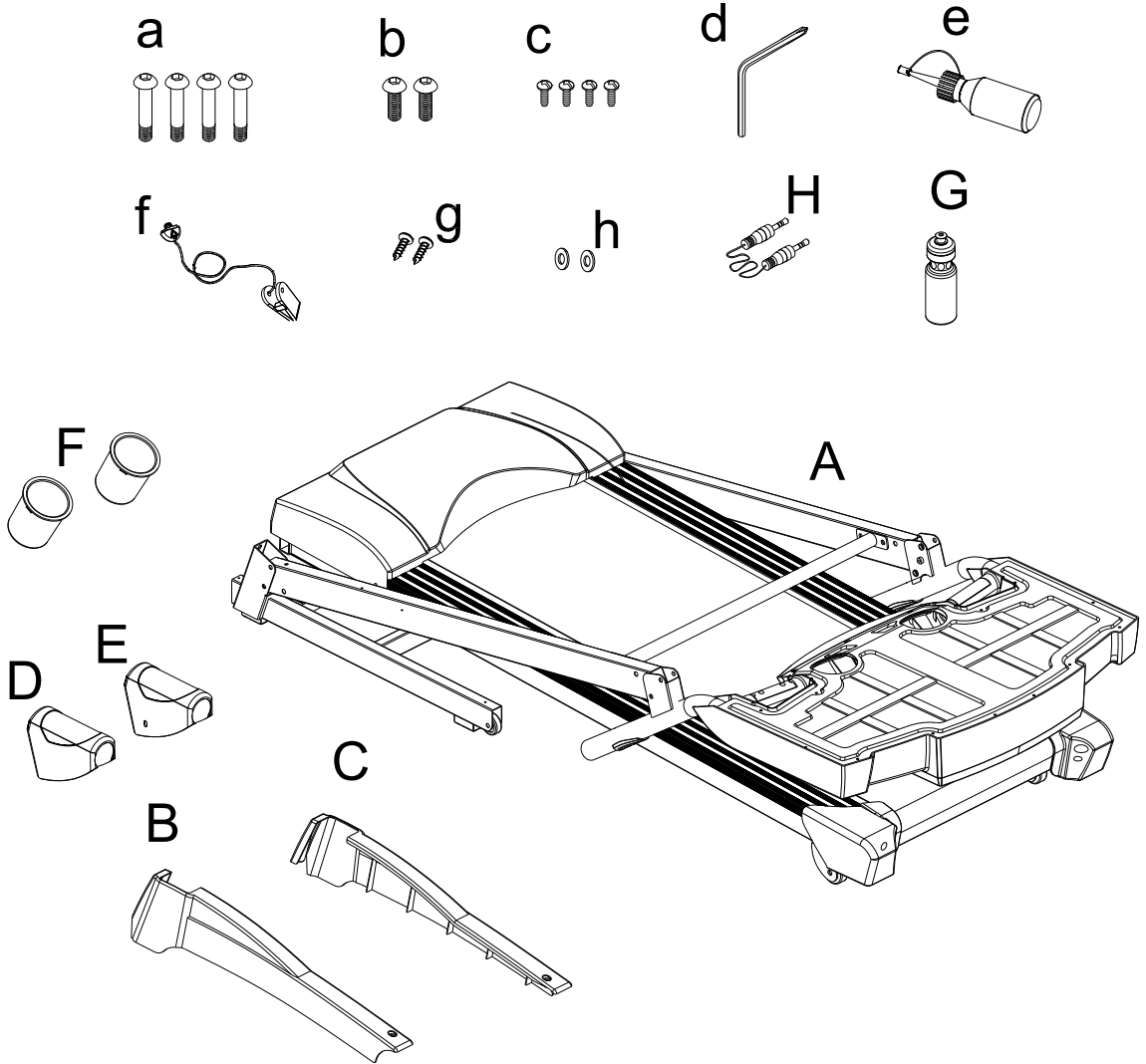
Topraklama Yöntemleri



[Metni yazın]

4. MONTAJ ÖNCESİ KONTROL LİSTESİ

MADDE	Açıklama	Adet	MADDE	Açıklama	Adet
A	Kasa	1	a	Muylu Altıgen Vida 8xP1.25x40	4
B	Sol Dekoratif Kapak	1	b	Muylu Altıgen Vida M8xP1.25x15	2
C	Sağ Dekoratif Kapak	1	c	Yuvarlak Kafalı Yıldız Vida M5xP0.8x15	4
D	Sol Tutamak Kapağı	1	d	Altıgen Anahtar + Tornavida 5mm	1
E	Sağ Tutamak Kapağı	1	e	SILICON	1
F	Bardak Yuvası	2	f	Emniyet Anahtarı / Klips	1
G	Şişe	1	g	Muylu Yıldız Vida	2
H	MP3 Ses Kablosu	1	h	Rondela	2



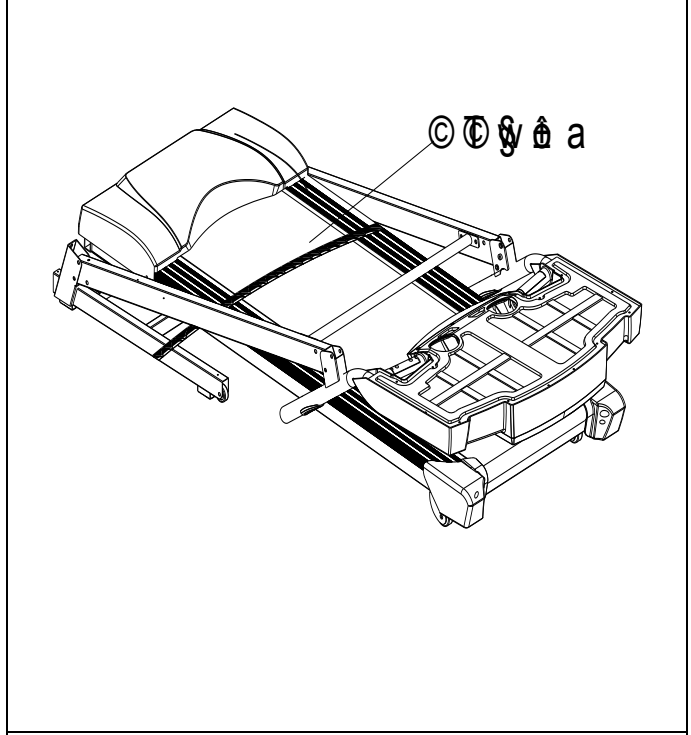
[Metni yazın]

5. MONTAJ AŞAMALARI

Uyarı:

Montaj işlemi bitinceye kadar örtüyü çıkarmayınız.

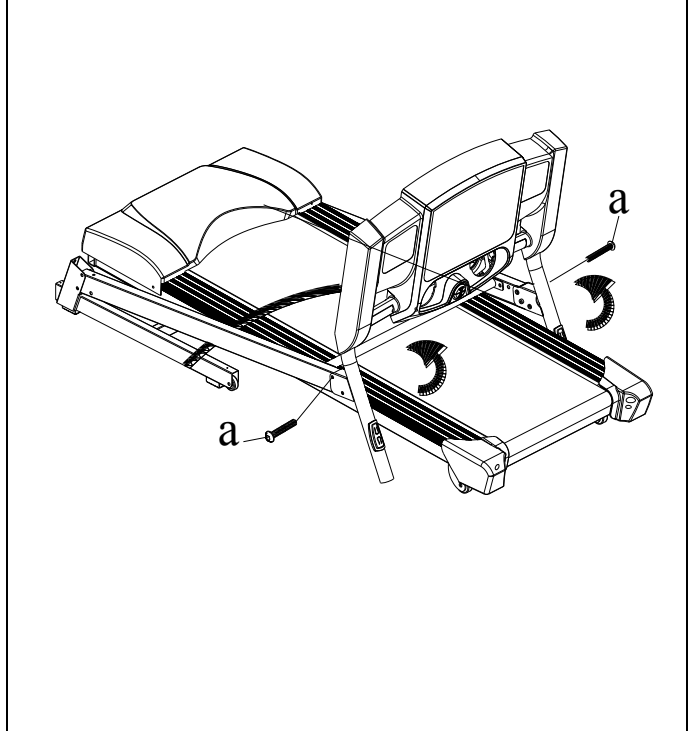
Eğer önce örtüyü sökerseniz tehlikeye sebep olabilir.



Montaj için iki kişiye ihtiyaç vardır.
(Uyarı! Herhangi bir yaralanmaya sebep vermemek için montaj aşamalarını harfiyen takip ediniz)

1. Sağ taraftaki resimde okun gösterdiği gibi A şasisinin tutamak borularını kaldırınız ve altıgen vidayı sıkınız (a).

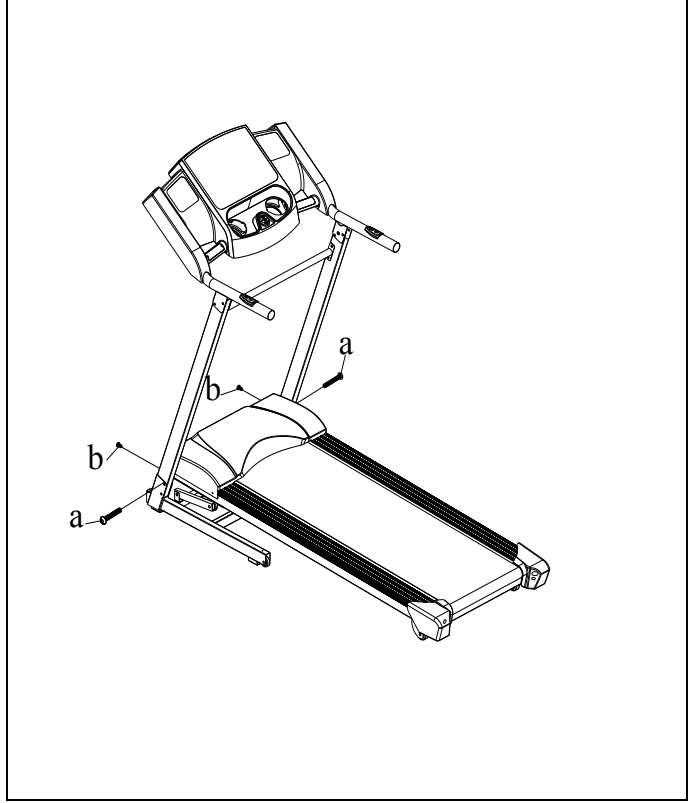
Not: Beklenmeyen bir kazadan kaçınmak için koşu bandını daima ikiden fazla kişiyle monte ediniz, tek başınıza yapmayınız.



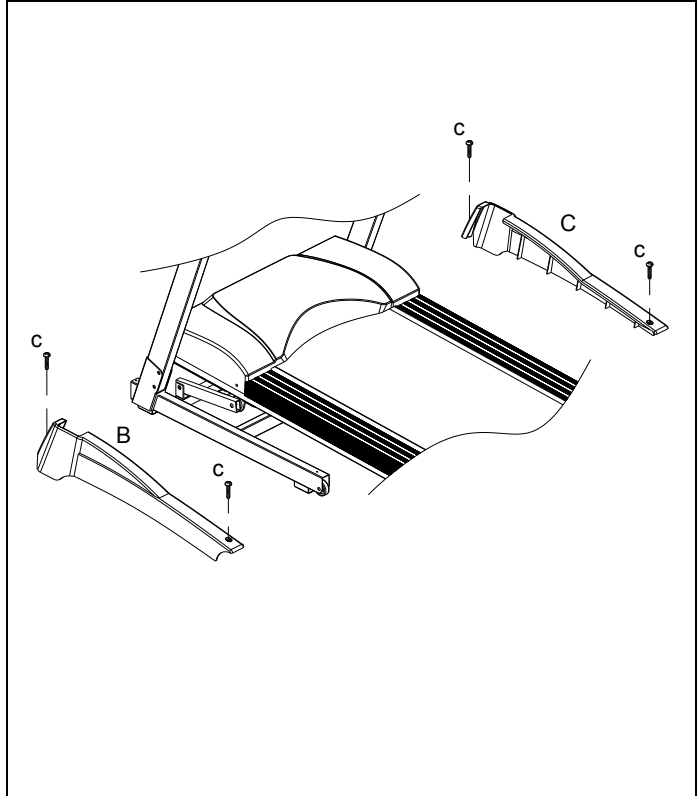
[Metni yazın]

2. Sağdaki resimde görüldüğü gibi dikmeleri yukarı kaldırınız (sağ ve sol) ve altıgen vidayı sıkınız (a ve b).

Not: Beklenmeyen bir kazadan kaçınmak için koşu bandını daima ikiden fazla kişiyle monte ediniz, tek başınıza yapmayınız.

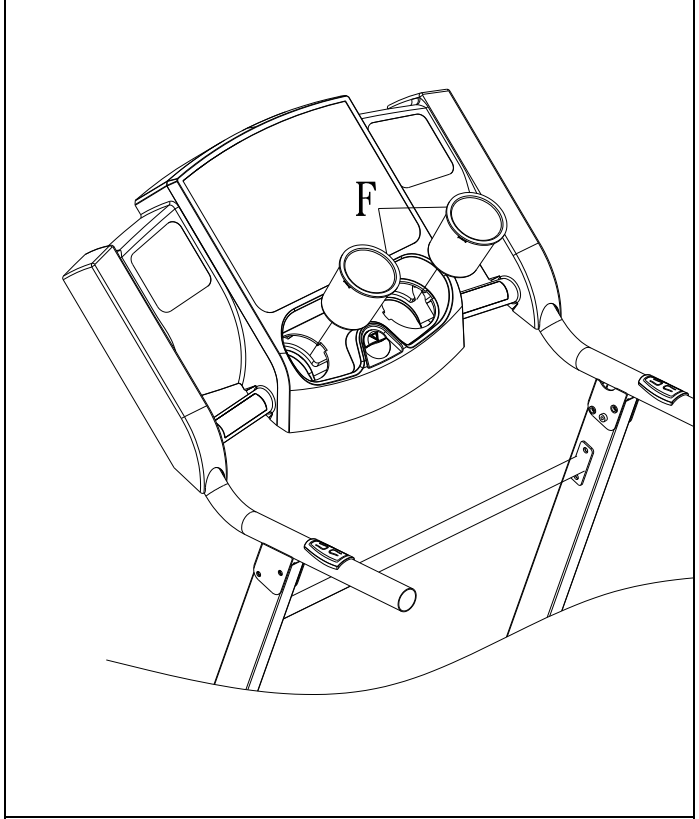


3. Sol ve sağ dikmeler sıkıldıktan sonra sol ve sağ dekorasyon kapaklarını (B ve C) kasaya takınız ve yıldız vidayı sıkınız (C).

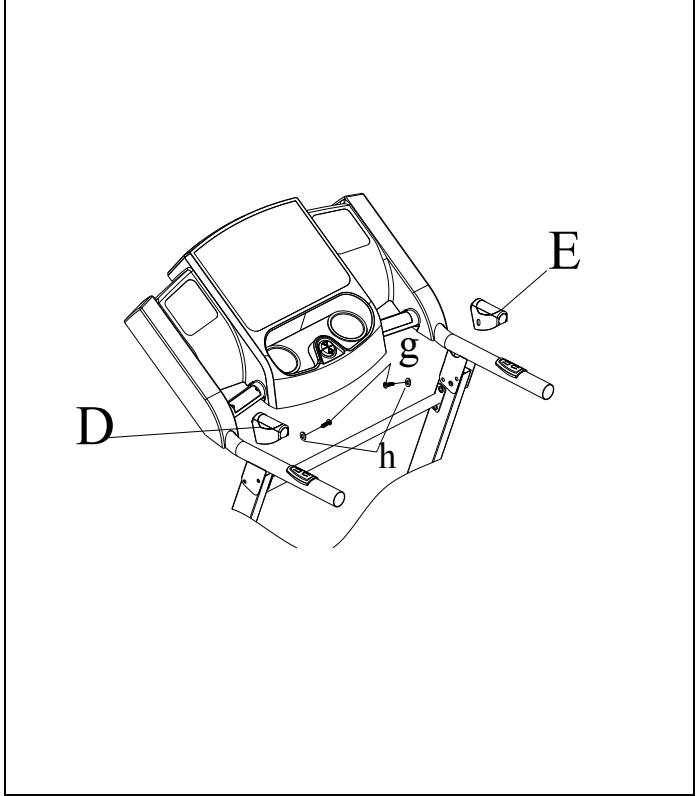


[Metni yazın]

4. Bardak yuvasını (F) sağdaki resimde görölen yerlere geçiriniz.



5. Sol ve sağ tutamak kapaklarını (D ve E) sağ taraftaki resimde görölen yerlere takınız ve Mıyılı Yıldız vidayı (g) ve rondelayı (h) sıkınız.



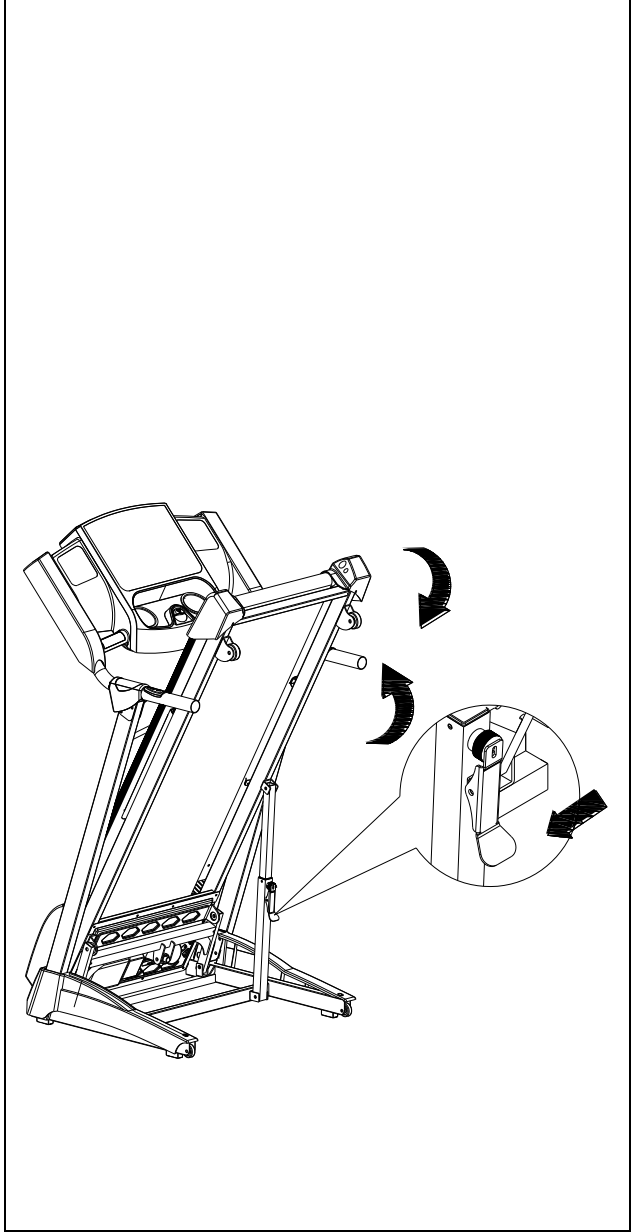
6. UYARI

Bu koşu bandında depolama için bir katlama mekanizması vardır. Depolamadan önce tüm hareketleri durdurunuz (bandın durdurulması ve cereyan kablusunun çıkarılması dahil), sonra sağ taraftaki resimde görölen yönde ana şasiyi katlayınız. Bunu yaparken klik sesi duyduğunuzdan emin olunuz. Koşu bandını kullanmak istediğinizde sağ taraftaki resimde görölen yönde tespit plakasına basınız (düşmeyi önlemek için kasadan tutmanız gerekir). Kaide borusundan ayrıldığında sağdaki resimde göröldüğü gibi ana kasayı aşağı doğru çekiniz. Koşu bandının yanında durunuz, ana kasa otomatik olarak yavaşça yere inecektir.

(Ps.1. Olası tehlikeleri önlemek için etrafta çocuk bulunmadığından emin olunuz. Koşu bandını taşımak istiyorsanız, önce koşu bandını katlayınız, arka ayar kepini ellerinizle tutunuz ve sonra koşu bandını eğiniz. Tekerlekler düzgün bir şekilde hareket edinceye kadar koşu bandını hareket ettirmeyiniz).

(Ps.2. Koşu bandını düz olmayan zemin üzerinde taşımayınız).

(Ps.3. Yaralanmamak için kasa aşağı inerken kasanın altına girmeyiniz).



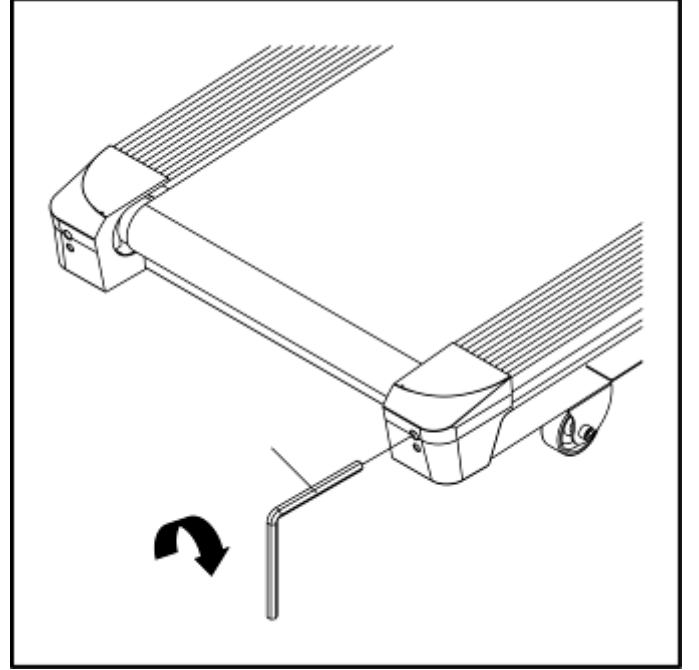
[Metni yazın]

7. BAKIM

1. Eğer bant merkezden kaçarsa koşu bandını hemen durdurunuz. Altıgen anahtar ile arka uç kepindeki altıgen vidayı ayarlayınız. Örneğin, eğer bant sol tarafa doğru hareket ediyorsa, soldaki altıgen vidayı saat yönüne ¼ devir sıkınız. Eğer bant sağ tarafa doğru hareket ediyorsa, sağdaki altıgen vidayı saat yönüne ¼ devir sıkınız. Ayar yapıldıktan sonra koşu bandını açınız. Eğer bandın doğru yönde hareket etmediğini tespit ederseniz, yukarıdaki adımları tekrarlayınız. Koşu bandı merkez konuma gelene kadar kullanmayınız.

(Not.1. Bu hareket çok önemlidir. Eğer bant merkezde değilse, yukarıdaki adımları takip ediniz)

(Not.2. Koşu bandının konumu hassas olarak tam ortada olmayabilir, hafifçe sağa veya sola kaçabilir. Bu durum kullanıcıların nasıl kullandığına ve kullanıcıların ağırlığına bağlıdır. Yan taraftaki parçalara sürtünmedikçe bandı ayarlamak gereksizdir)



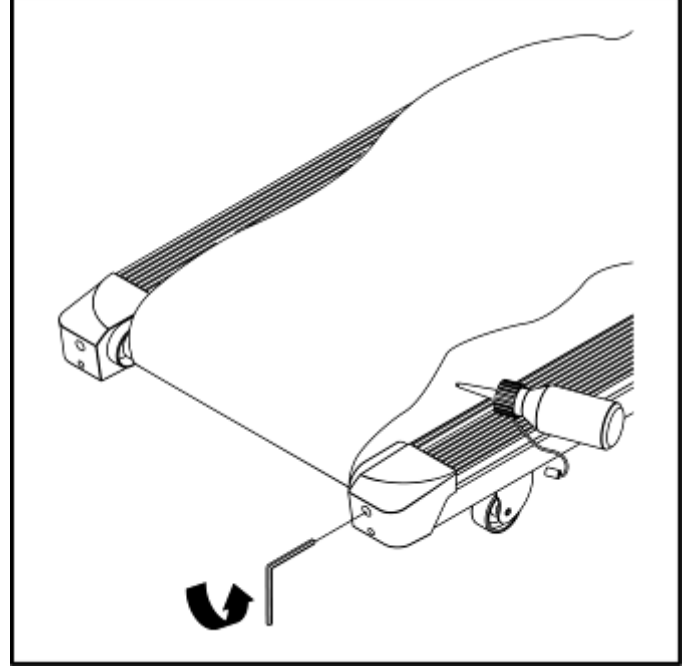
[Metni yazın]

2. Ürünün kullanımına bağlı olarak aşağıdaki şemaya göre döşemeye silikon sürünüz. Arta silindirin içindeki civatayı sökmek için altıgen anahtarı kullanınız. Sonra bandı yukarı kaldırınız ve döşemenin orta kısmına bir miktar silikon sürünüz. Sonra bandı döşemenin ortasına ayarlayın ve vidayı orijinal konumuna sıkınız.

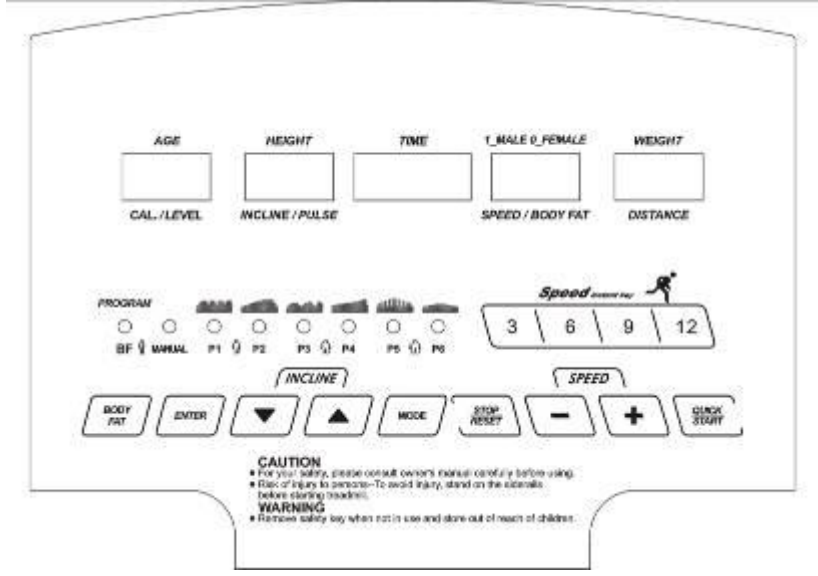
(Not. Bant kaydığında koşu bandını yağlamak için yukarıdaki yöntemi kullanınız)

KGS/LBS	Hız	Ara
KGS	6KM/hr altında	1 yıl
	6~12KM/hr	6 ay
	12KM/hr üstünde	3ay
LBS	4mile/hr altında	1 yıl
	4~8mile/hr	6 ay
	8mile/hr üstünde	3 ay

Not: Bu bakım evde kullanmak içindir. Eğer ticari amaçla kullanılırsa, ürünü her ay muayene etmek tavsiye edilir.



8. EKРАН KULLANMA TALİMATI



I. Genel Çalışma:

1. Koşu bandını açınız
2. Konsolun içindeki emniyet anahtarını açınız.











Bir bip sesi duyulacaktır. O zaman tüm pencerelerde değerler görünecektir. Önceden ayarlanmış değerler 0 dır. Yanıp sönmemesi bu koşu bandının start/hazır durumuna girdiğini gösterir. Bu konumda kalp atışını direkt olarak tespit etmek için kalp atışı sensörlü sapı tutabilir.





- ** Eğer güvenlik anahtarı konsola takılmamışsa, TIME penceresinde “.....” Mesajı görünecektir. Bunun anlamı koşu bandının normal çalışmadığıdır.
- ** Çalışma sırasında eğer güvenlik anahtarı kapalı ise, bir uyarı sinyali duyulacaktır ve sonra koşu bandı duracaktır. O anda güvenlik anahtarını konsola takınız. Tüm değerler başlangıç değerlerine dönecektir.
- ** START/READY konumunda eğer kalp atış sensörlü sapı tutmazsanız, PULSE penceresinde HP görünecektir. Bu sapın her iki tarafını tutarsanız, PULSE penceresinde kalp atış hızı görülecektir.

[Metni yazın]

** Farklı yaş ve kalp atış hızında yapılan koşunun yeterli olup olmadığı ilişkisini gösterecektir.

HEART BEATS/MIN	170									OVER	
	150	166								MIDDLE	
	120	146	162							LOW	
		117	143	157							
			114	137	153						
				111	135	149					
					108	131	145				
						105	128	140			
							102	124	136		
								99	120	132	
									96	116	
										93	
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	(Age)

3. Koşu bandını çalıştırmak için  düğmesine basınız. Koşu bandı saatte 1.0 km hızla çalışmaya başlayacaktır. Sonra hızı arttırmak / yavaşlatmak için  veya  tuşlarına basınız (ayrıca istediğiniz hızı hemen seçmek için     tuşlarına basabilirsiniz). Çalışmanızı durdurmak için  tuşuna bir kez basınız ( tuşuna bir kez bastığınızda, değerlerin değişimi durur. İkinci kez bastığınızda ve 3 saniye süreyle  tuşunu basılı tuttuğunuzda, koşu bandı otomatik olarak START/READY konumuna geri dönecektir)

4. Koşu bandının parçasız eğilme fonksiyonu vardır. Koşu bandının eğilme açısını kontrol etmek için  ,  tuşuna basınız.  ,  tuşlarına basıp basılı tuttuğunuzda ve istediğiniz açıyı elde ettiğinizde, tuşları bırakınız. Koşu bandının hareketi duracaktır.

** Emniyet anahtarı çıkarılıp sonra tekrar takıldığında, koşu bandı bulunduğu konuma tekrar dönmeyecektir. Tekrar konumlanması için start tuşuna basmanız gerekir.

** Cereyanı açıldığında, koşu bandı bulunduğu konuma tekrar dönmeyecektir. Tekrar konumlanması için start tuşuna basmanız gerekir.

** Start/ready konumunda start tuşuna 5 saniye süreyle basınız. Koşu bandı eski konumuna gelecektir.



** Bir program uygularken, stop tuşuna basarak programı durdurabilirsiniz. Eğer tekrar programa başlamak isterseniz, programdan çıkmak ve tekrar start/ready konumuna





[Metni yazın]

gelmek için start veya stop tuşuna basınız.

II. MOD Çalışma Talimatı (Bu moda MANUAL ve 6 adet önceden programlanmış PROGRAM vardır)





1. MANUAL: Bu konumda süre ve mesafeyi serbestçe ayarlayabilirsiniz. Çalıştırma yöntemi aşağıdaki gibidir:

1.1.  tuşuna basınız MANUAL LED ışığı yanıp sönecektir, MANUAL moda girmek için  tuşuna basınız

1.2. Zamanı ayarlamak için  veya  tuşuna basabilirsiniz. Bittikten sonra, koşuyu başlatmak için  tuşuna veya mesafeyi ayarlamak için  tuşuna basınız.

Önceden ayarlanmış değer: 20 dakika





Süre sınırları: 5~99 dakika, 1 dakikalık adımlar

1.3. Şimdi, mesafeyi ayarlamak için  veya  tuşuna basabilirsiniz. Bittikten sonra koşuyu başlatmak için  tuşuna veya seçilen moddaki seçeneklere geri dönmek için  tuşuna basınız





Önceden ayarlanmış değer: 5 km

Mesafe sınırları: 1~9.9 km, 0.1 km lik adımlar





2. PROGRAM : Bu moda P1 ile P6 arasında 6 adet seçenek vardır. Arzu ettiğinizi serbestçe seçebilirsiniz. Çalışma şekli şöyledir:

2.1.  tuşuna basınız, MANUAL LED ışığı yanıp sönerken P1 ile P6 arasında seçim yapmak için  veya  tuşuna basınız. Bittikten sonra seçiminizi girmek için  tuşuna basınız.

2.2. Seçiminizi girdikten sonra LEVEL penceresinin göz kırptığını göreceksiniz. P1 den P6 ya kadar her seçimde PROGRAM içinde 3 SEVİYE vardır. İsteğe göre birisini seçiniz.

2.3. SEVİYE seçimi için  veya  tuşuna basınız. Bitikten sonra  tuşuna basınız, koşu bandı çalışacaktır veya PROGRAM zaman ayarını girmek için  tuşuna basınız.

[Metni yazın]


- 2.4 Zaman ayarını girdikten sonra, ayarlamak için  veya  tuşuna basınız. Bittikten sonra, koşu bandını çalıştırmak için  tuşuna basınız veya MODE konumuna girmek için  tuşuna basınız ve tekrar seçim yapınız.

Önceden ayarlanmış değer: 32 dakika


Süre sınırları: 5~99 dak 1 dakika adımlarla



- 2.5 P1 ile P6 programları için aşağıdaki 1 nolu tablodan 6 numaralı tabloya bakınız.

III. Vücut Yağı Modu




1. START/READY konumunda  tuşuna basınız. Vücut yağı LED yanıp söner. Vücut yağı fonksiyonunun açık olduğunu gösterir.




Bu fonksiyonu seçtiğinizde program kullanıcının aşağıdaki değerleri girmesini isteyecektir:

ⒸYaş: Önceden ayarlanmış değer 30 dur. Sınırlar: 13~80 arasındır. 1 yaş adımlarla değişir.  ,




 tuşları ile istenen değeri seçiniz, sonra bir sonraki değer ayarı için  tuşuna basınız.

ⒸBoy: Önceden ayarlanmış değer 170 cm dir. Sınırlar: 130~200 arasındır. 1 cm adımlarla değişir.

 ,  tuşları ile istenen değeri seçiniz, sonra bir sonraki değer ayarı için  tuşuna basınız.

ⒸCinsiyet: Önceden ayarlanmış değer 1 dir (erkek).  ,  tuşları ile 1 (erkek) veya 0 (dişi) seçiniz, sonra bir sonraki değer ayarı için  tuşuna basınız.

ⒸAğırlık: Önceden ayarlanmış değer 70 tir. Sınırlar: 30~130 kg arasındır. 1 kg. adımlarla değişir.

 ,  tuşları ile istenen değeri seçiniz, sonra bir sonraki değer ayarı için  tuşuna

basınız. 15 saniye süreyle kalp atış sensörlü sapı her iki elinizle tutunuz. Bunu takiben vücut yağı

penceresinde vücudunuzun yağ değeri ekrana gelecek ve aynı zamanda bilgisayarın sol tarafındaki

LED ışık rakamsal değeri gösterecektir.

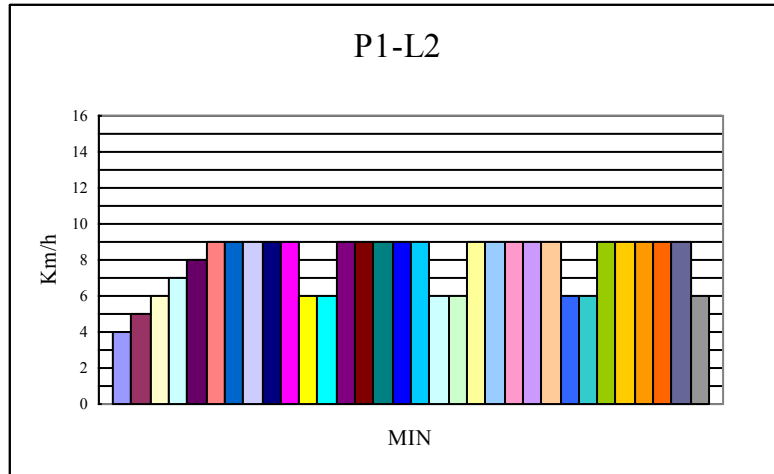
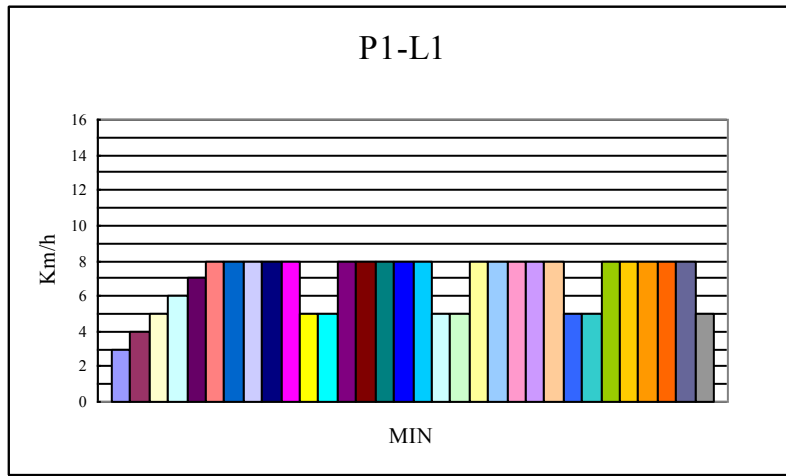
2. Rakam ekranı değeri erkek ile dişi arasında farklı yağ standartlarına dayanır. Aşağıdaki tabloda referans için bir liste verilmiştir:

[Metni yazın]

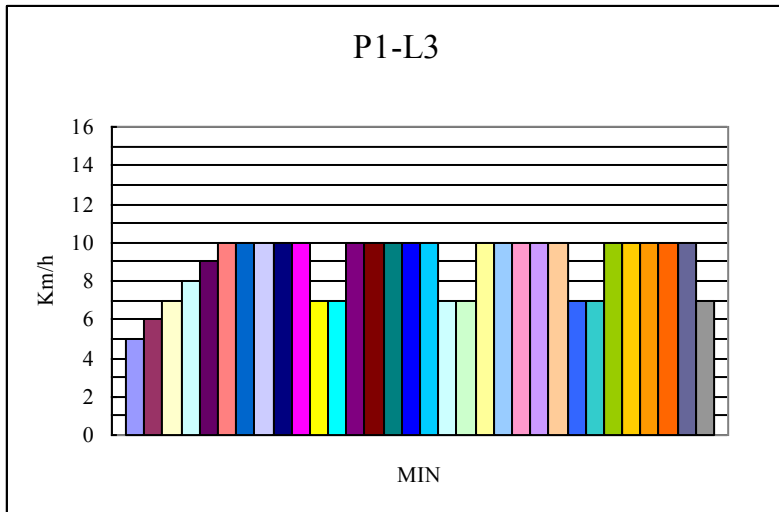


İşık Seks	●	●	●	●	●	●	●	●
1.(erkek)	0.0~4.9	5.0~9.9	10.0~14.9	15.0~19.9	20.0~24.9	25.0~29.9	30.0~34.9	35.0 above
0.(kadın)	0.0~14.9	15.0~19.9	20.0~24.9	25.0~29.9	30.0~34.9	35.0~39.9	40.0~44.9	45.0 above

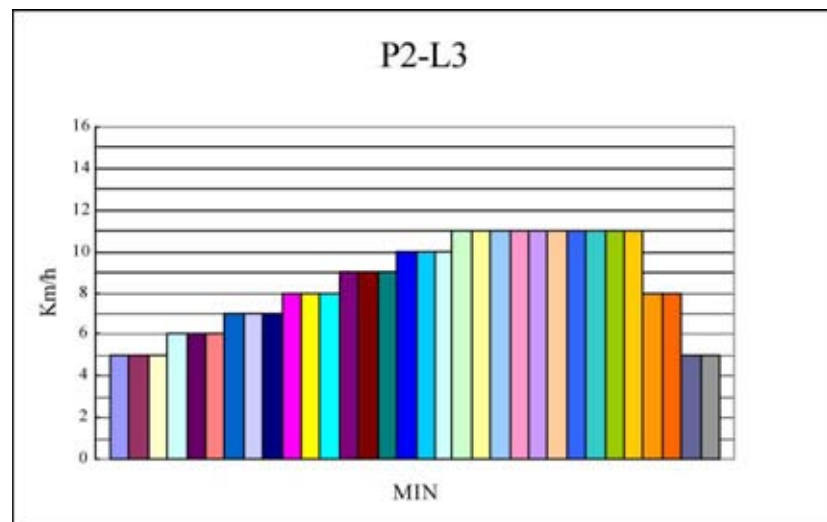
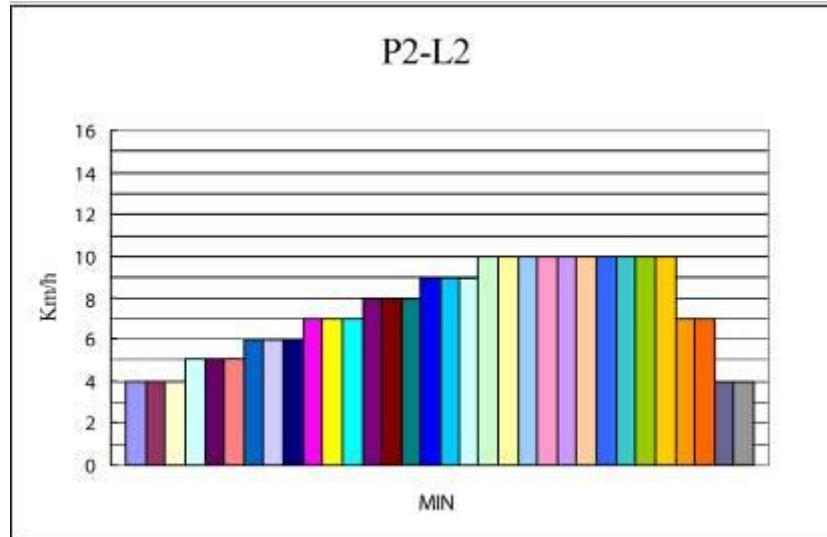
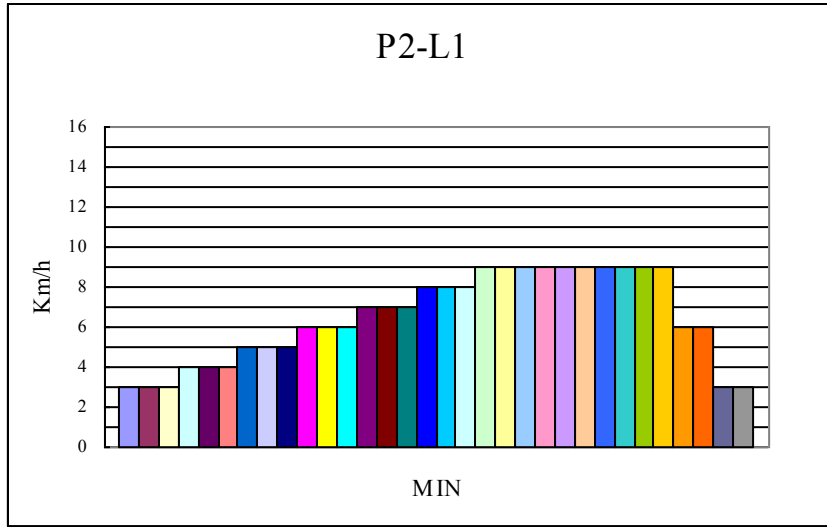
Program 1

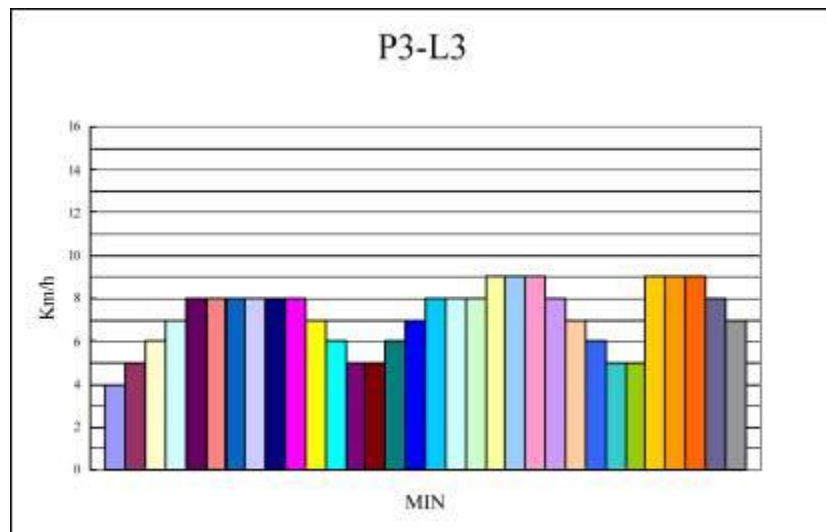
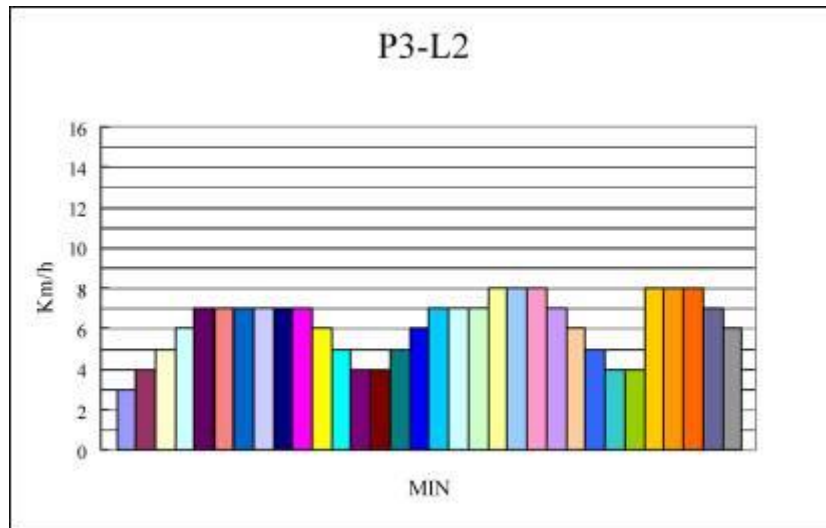
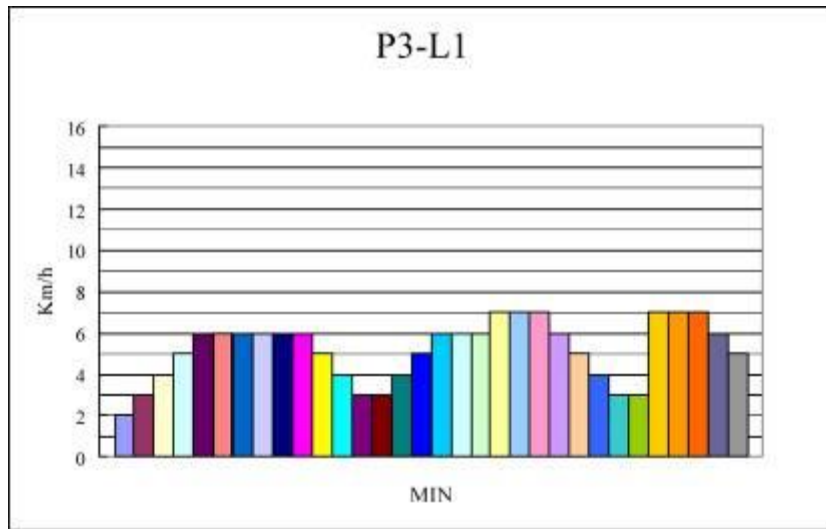


[Metni yazın]



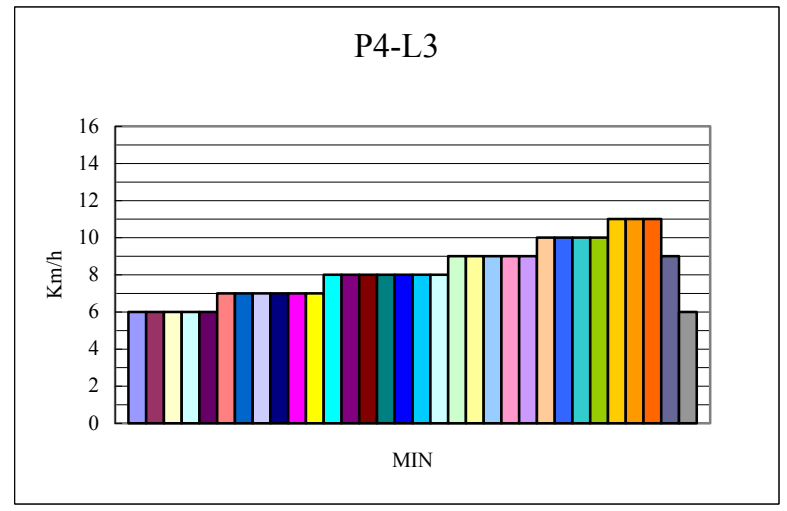
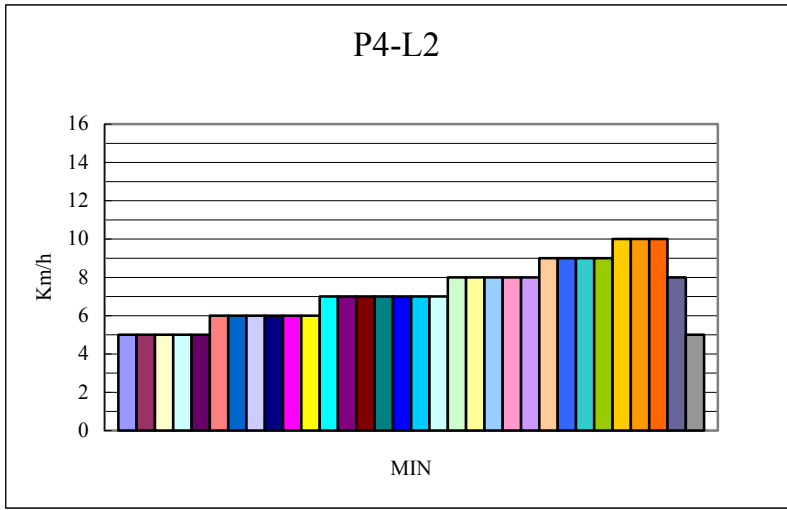
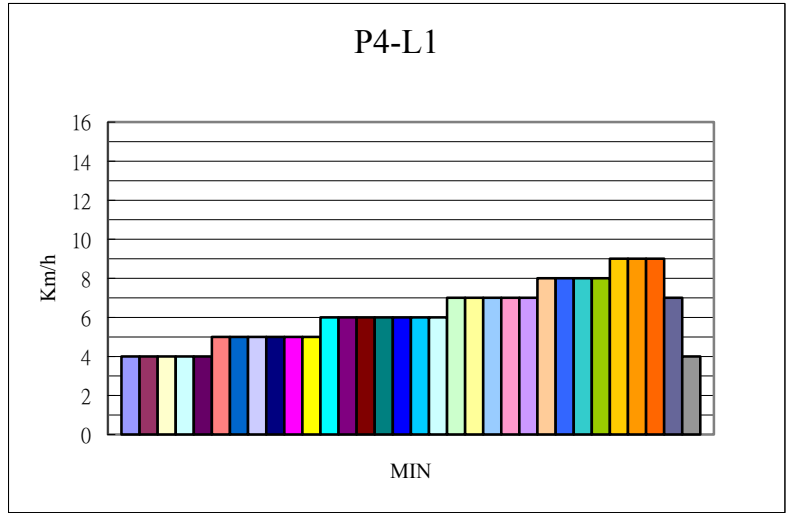
Program 2



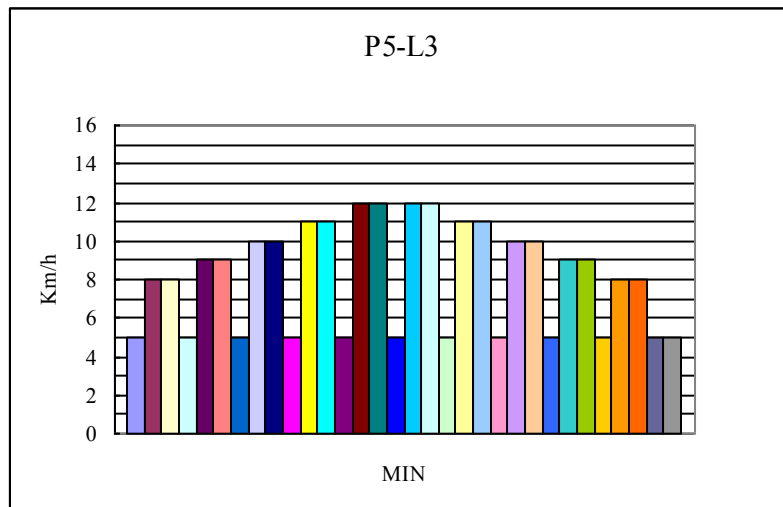
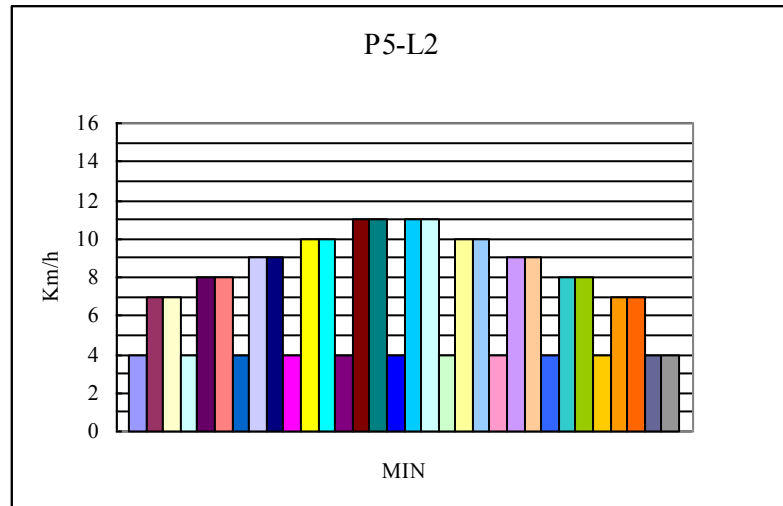
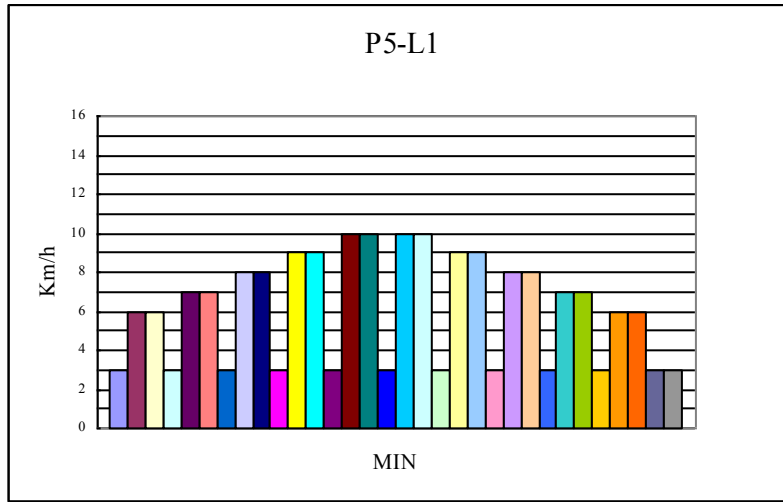


[Metni yazın]

Program 4

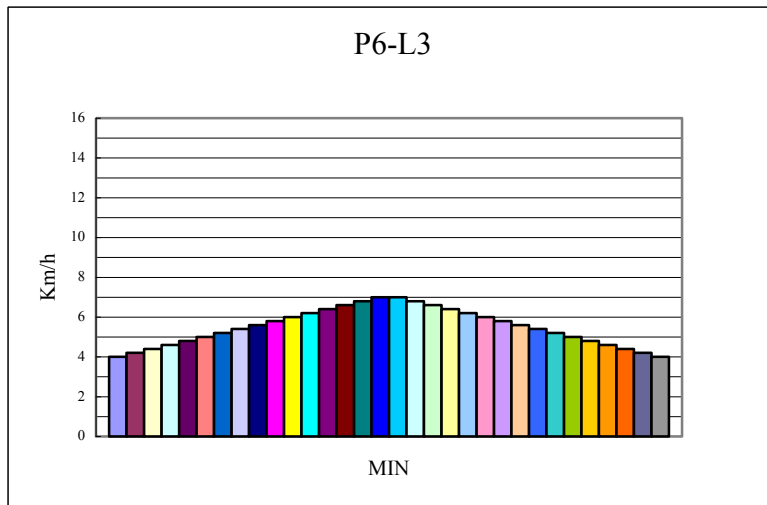
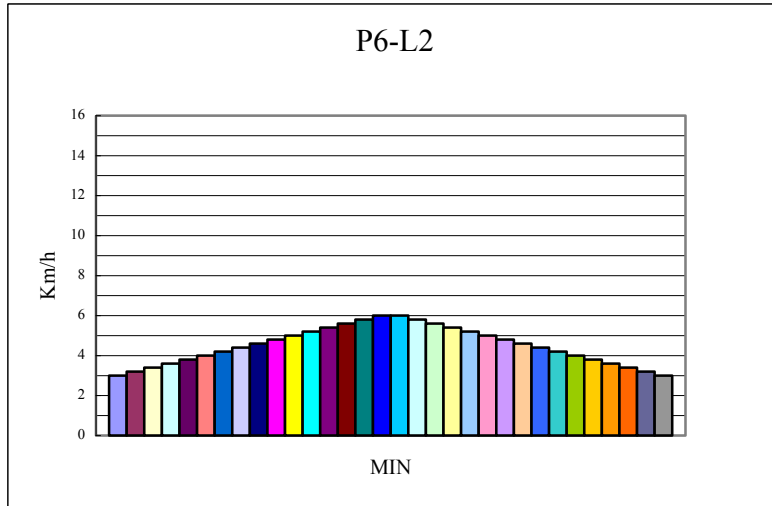
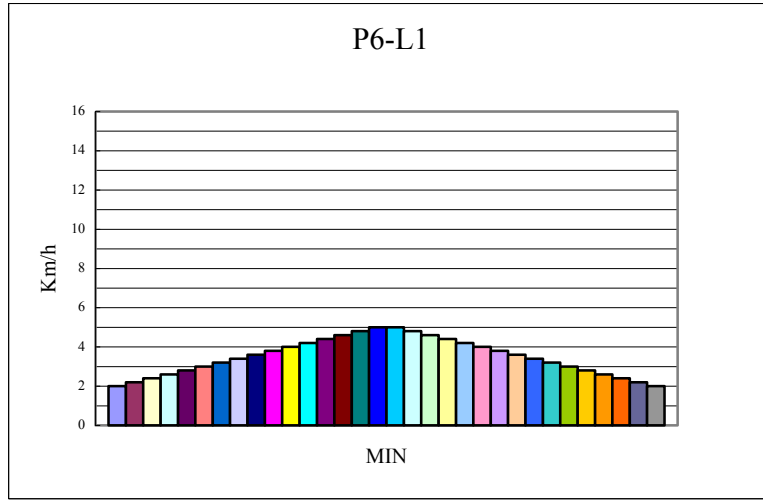


Program 5



[Metni yazın]

Program 6



EGZERSİZ TALİMATLARI

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

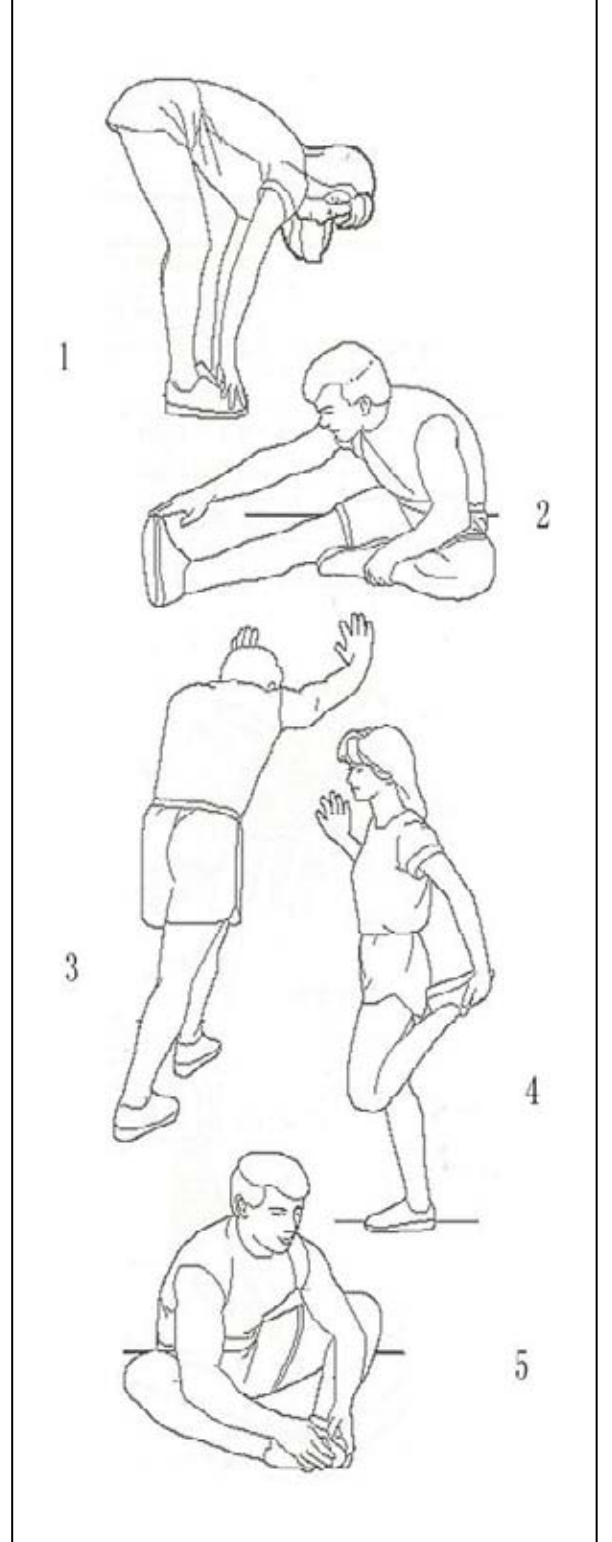
1. Öne esneme: dizler hafifi kıvrık, vücut öne doğru yavaşça eğilir, bu sayede sırt ve omuzlar rahatlar, elleri parmak uçlarınıza değmeye çalışın. 10 -15 saniye yapıp dinlenin. Üç kez tekrarlayın (bakınız resim 1)

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

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

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

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



[Metni yazın]

**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 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.