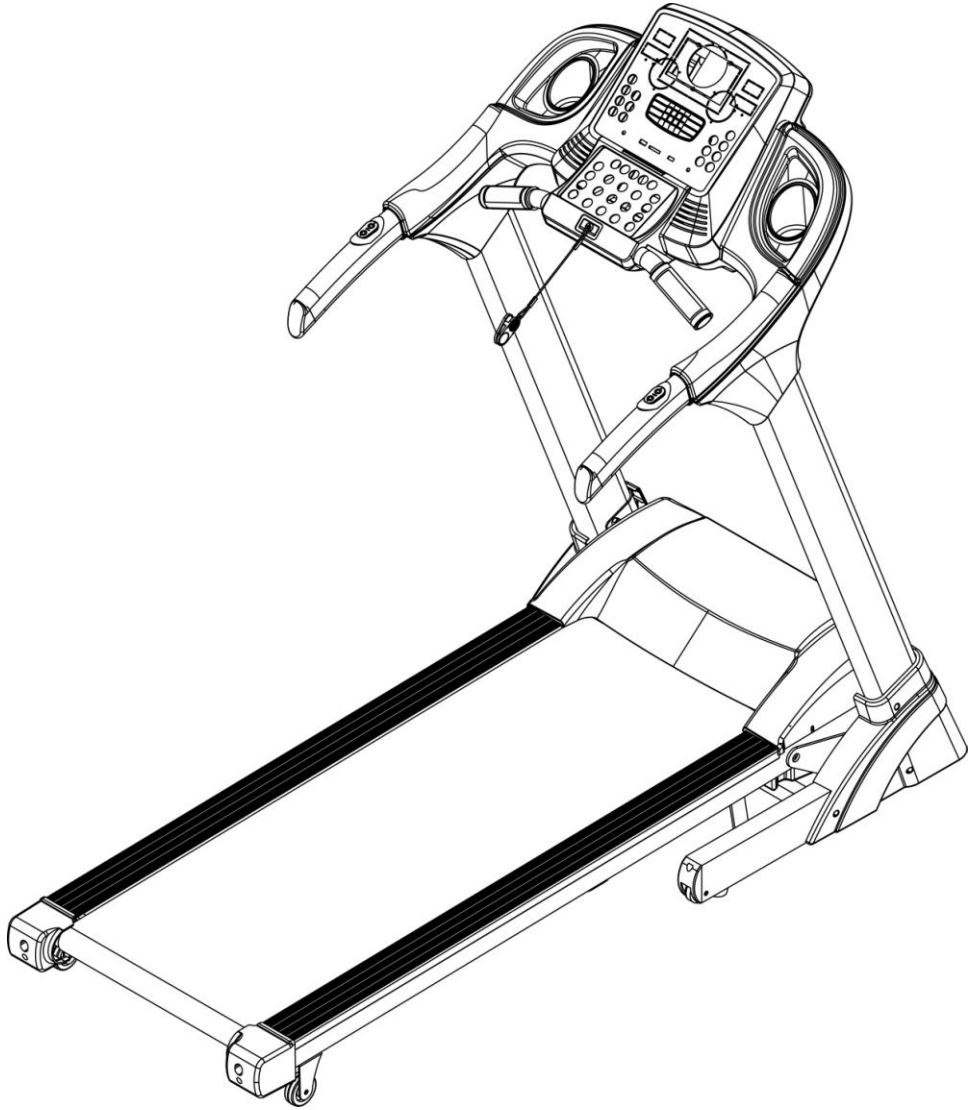




KULLANIM TALİMATI

PERFORMANCE KOŞU BANDI



**Bu ürünü kullanmadan önce tüm talimatları dikkatlice okuyunuz.
Bu kullanım talimatını daha sonra başvurmak için muhafaza ediniz.**

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:
















1. Koşu bandını kullanmadan önce emniyet kelepçelerinin elbise ya da kemerlere takılmasını sağlayınız.
2. Lütfen, ekipmanların herhangi bir parçasına, ekipmana zarar verecek hiçbir parça eklemeyiniz.
3. Koşu bandını temiz, düz bir yüzeye yerleştiriniz. Koşu bandını, uygun havalandırmayı engelleyebileceğinden, kalın halı üzerine yerleştirmeyiniz. Koşu bandını su yakınlarına ya da açık havaya yerleştirmeyiniz.
4. Yürüyüş bandında duru haldeyken kesinlikle koşu bandını çalıştırmayınız. Cihazı açık konuma getirdikten ve hız kontrolünü ayarladıktan sonra yürüme bandının harekete geçmesi öncesinde bir duraksama olabilmektedir, bant hareket edene kadar daima cihazın gövdesinin ya taraflarında bulunan ayak koyma yerlerinde durunuz.
5. Koşu bandı üzerinde çalışırken daima uygun elbise giyiniz. Koşu bandın atakılabilecek şekilde uzun, gevşek yapıda giyiler giymeyiniz. Daima lastik tabanlı koşu ya da aerobic ayakkabılarınızı giyiniz.
6. Çalışmaya başlarken çocukları ve evcil hayvanları koşu bandından uzak tutunuz.
7. Yemek sonrasında 40 dakika kadar bir süreyle çalışmayınız.
8. Ekipman yetişkinler içindir, çocukların çalışırken yanlarında yetişkin bulunması gerekmektedir.
9. Çalışmaya ilk başladığınızda, koşu bandınızda rahat olup, ona alışana kadar korkuluklardan tutmanız gerekmektedir.
10. Koşu bandı bir kapalı alanda kullanım ekipmanı olup, hasar görmesinden kaçınmak amacıyla açık alan kullanımı için değildir. Depolandığı yeri, temiz, düz ve kuru olarak muhafaz ediniz. Yalnız spor amaçlı olup, amacı dışındaki diğer kullanımlar yasaklanmıştır.
11. Yalnız koşu bandına uygun elektrik hattı için, elektrik hattını satın almak üzere distribütörle ya da doğrudan firmamızla irtibata geçiniz.
12. Koşu bandının bir elektronik arızaya bağlı olarak aniden hızının artması ya da hızının istemeden artması durumunda, konsol üzerinde bulunan çekme pimi çözüldüğünde koşu bandı aniden duracaktır.
13. Kablonun ortasına bağlantı yapmayınız, kabloyu uzatmayınız ya da kablo fişini değiştirmeyiniz; kablonu üzerine herhangi bir ağır bir şey koymayınız ya da kabloyu ısı kaynağının yakınına koymayınız; çok yuvalı bir priz kullanılmamasını yasaklayınız; bunların yapılmaması yangın

çıkmasına ya da insanların elektrikten yaraanmasına sebep olabilmektedir.

14. Ekipman kullanılmadığında, elektrikten çekiniz. Elektriğe bağlı değilken, kablonun bozulmadan muhafazası için, elektrik hattını çekmeyiniz. Elektrik hattı profesyonel bir ekipman olduğundan, fişi eniyet topraklaması yapılmış prize takınız. Hatta bir hasar olması durumunda profesyonel kişilerle irtibata geçmeniz gerekmektedir.
15. Bu koşu bandı yalnız ev kullanımı içindir.

MONTAJ TALİMATLARI

Kutuyu açtığınızda, kutu içinde aşağıdaki parçaları bulacaksınız.

 1	 12	 13	 14
 31	 49	 62	 70
 103	 86	 46	 100
 32		 67	
 105			

SABİTLEME ALETLERİ:

5#Alyen anahtarı 5mm 1adet,

5#Alyen anahtarı 6mm 1adet,

Tornavidalı Somun Anahtarı S=13, 14, 15 1adet

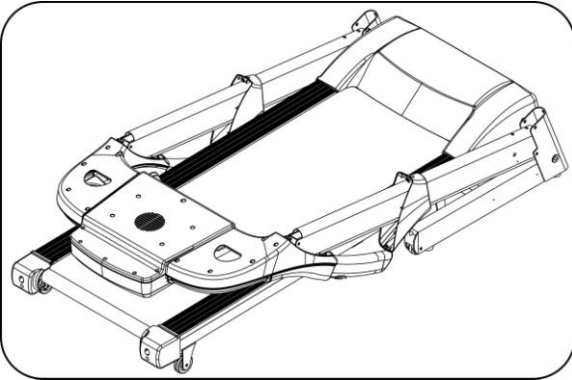
Uyarı: Tam olarak monte edilmeden elektriğe bağlamayınız.

Parça Listesi

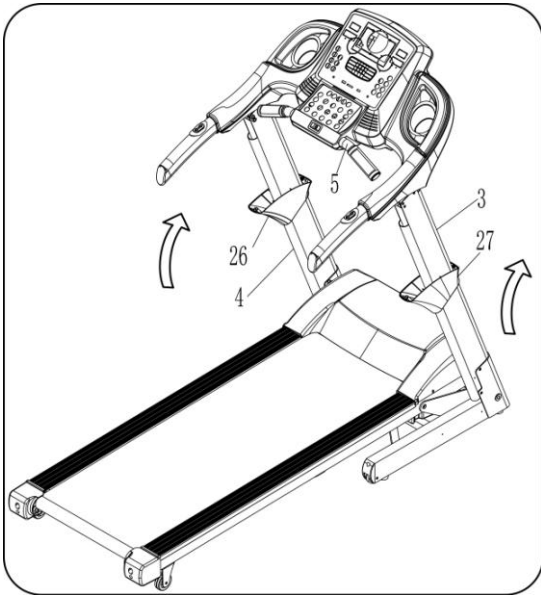
NO.	Açıklama	Özellikler	Adet	NO.	Açıklama	Özellikler	Adet
1	Ana Gövde		1	62	Cıvata	M8*48	4
12	Alyen Anahtarı	S=13\14\15mm	1	70	Cıvata	M8*55	2
13	5# Alyen Anahtarı	5mm	1	105	Vida	ST4.2*19	6
14	6# Alyen Anahtarı	6mm	1	103	Vida	ST4.2*20	4
31	Sağ Taban Kapağı		1	86	Kilitli Rondela	8	10
32	Sol Taban Kapağı		1	46	Yağ Şişesi		1
49	Emniyet Anahtarı		1	100	Şişe Kafesi		2
67	Cıvata	M8*16	4				

Uyarı: Montajı tam olarak bitirmeden elektrik prizini fişe takmayınız.

AŞAMA 1:



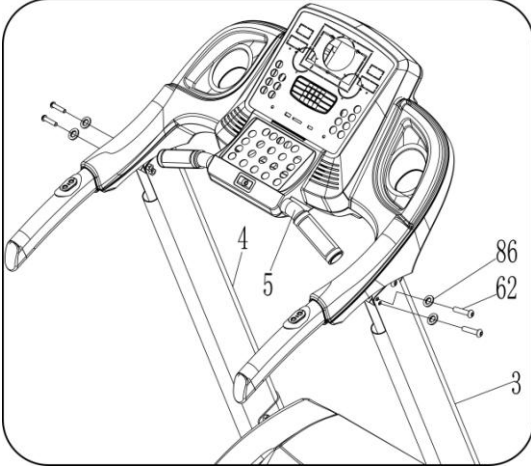
Kutuyu açınız, yukarıdaki yedek parçaları çıkarınız, ve Ana Gövdeyi düz bir zemine koyunuz.



1. Bilgisayarı (5) ve Sol & Sağ dikmeleri (26.27) ok pozisyonunda kaldırınız. Bilgisayarı kaldırırken, bağlantı kablosunu kesmediğinizden emin olunuz. Düşmesini önlemek için dikmeyi ve bilgisayarı elinizle tutunuz.

2. Bilgisayarı ve dikmeleri katlarken dikme kapağına dikkat ediniz.

AŞAMA 3:



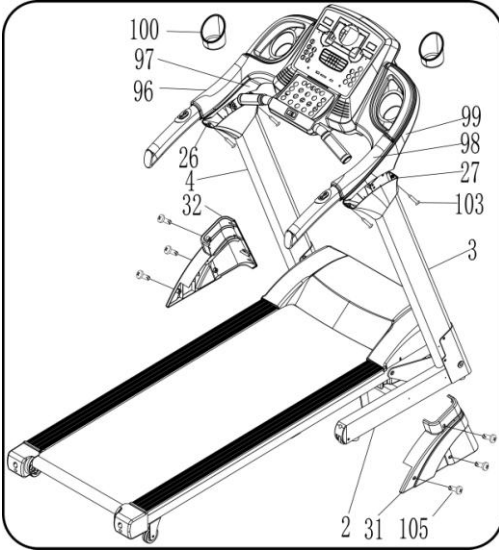
1. 5# Alyen anahtar (12) anahtar kullanınız, M8*55 vida (70) ve rondela (86) ekleyiniz, sağ dikmeyi ana gövde üzerine (2) sabitleyiniz.

2. 5# Alyen anahtar (12), kullanınız M8*16 vida (67) ve rondela (86) ekleyiniz, sağ dikmeyi ana gövde üzerine (2) kilitleyiniz.

3. İki tarafın da montaj yöntemi aynıdır.

Not: Herhangi bir yaralanmaya sebep olacak şekilde düşmesini önlemek üzere dikmeyi elinizle tutunuz.

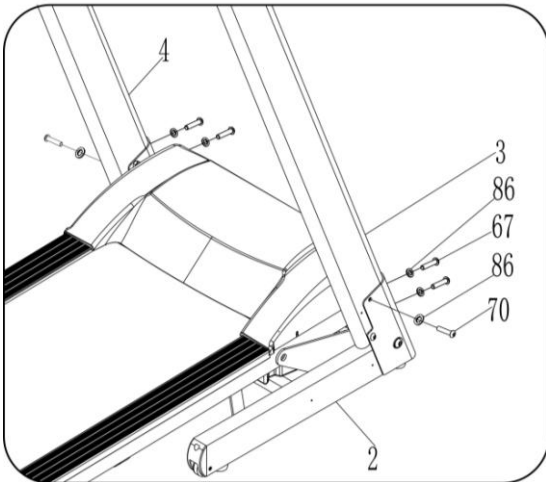
AŞAMA 4:



5# Alyen anahtar (12), M8*48 vida (67), kilitli rondela kullanınız, bilgisayarı her iki dikme üzerine sabitleyiniz.

Not: Herhangi bir yaralanmaya sebep olacak şekilde düşmesini önlemek üzere bilgisayarı elinizle tutunuz.

AŞAMA 5:



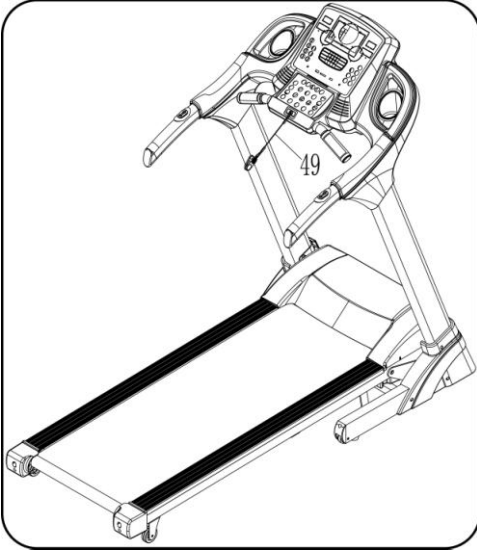
1. #5 Alyen anahtar (13), ST4.2*19 Vida (105) kullanınız, taban sağ kapağını (31,32), Sol & Sağ dikme ve taban üzerine sabitleyiniz.

2. #5 Alyen anahtar (13), ST4.2*20 Vida (103) kullanınız, dikmelerin kapağını (26,27) sol trabzan alt kapağına (97) ve sağ trabzan alt kapağına (99) sabitleyiniz.

3. Buna göre, sol trabzandaki üst kapağa (97) ve sağ trabzandaki üst kapağa (98) şişe koyma yerini yerleştiriniz, şişe koyma yerini sıkıştırmaya lütfen dikkat ediniz.

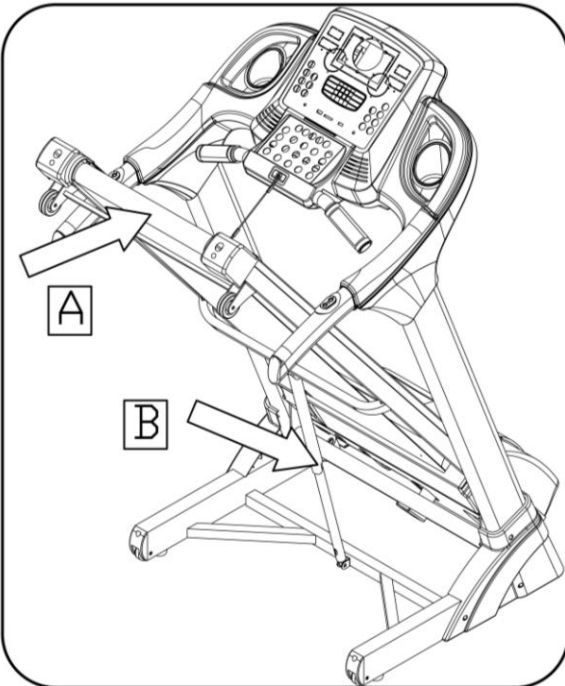
DİKKAT: Lütfen yukarıda istendiği şekilde montajın tamamlandığını teyit ediniz ve tüm cıvataları kilitleyiniz. Herşeyin tamam olduğunu kontrol ettikten sonra aşağıdaki işlem yapınız. Koşu bandını kullanmadan önce, lütfen talimatı dikkatlice okuyunuz.

AŞAMA 6:



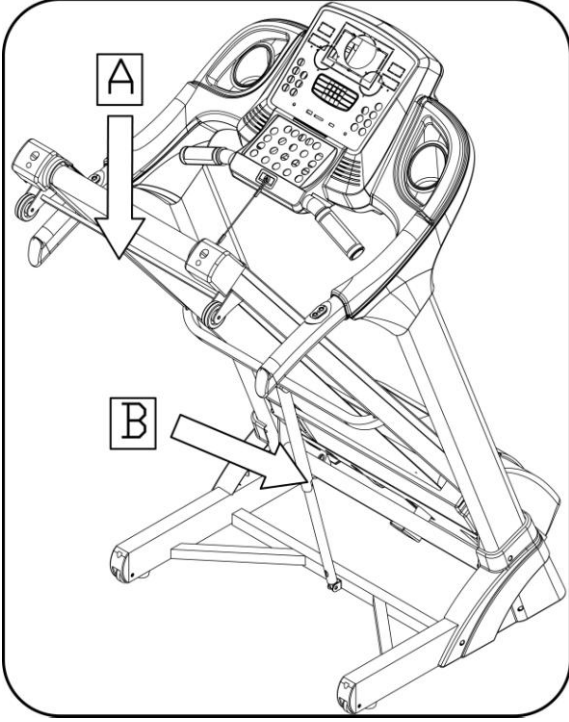
Bilgisayar üzerine emniyet anahtarını (49) yerleştiriniz ve egzersizinize başlayınız.

Kaldırma:



Taban gövdesini, hava basıncı çubuğu B'nin, yuvarlak boru içinde kilitlendiğine işaret eden sesini duyana kadar A pozisyonunda kaldırınız

İndirme:



A noktasında elle destekleyiniz, hava basıncı çubuğunun olduğu yeri tekmeleyiniz, sonrasında taban gövdesi otomatik olarak inecektir (iniş esnasında herkesi ve her türlü ev hayvanını makineden uzak tutunuz.)

TEKNİK PARAMETRE

Kurulu Ölçüleri(mm)	1710*712*1480mm	Güç	Sınıflandırma etiketinin gösterdiği şekilde
Katlı Ölçüleri(mm)	1125*712*1480mm	Azami Çıkış Gücü	Sınıflandırma etiketinin gösterdiği şekilde
Yürüme Alanı (mm)	460*1300mm	Hız Aralığı	1-16KM/H
NET Kilosu	77KG	Maksimum Kullanıcı Ağırlığı	10KG
MAVİ ARKA PLANLI 1 LCD PENCERE	Hız, Zaman, Mesafe, Kalori, Nabız		

TOPRAKLAMA YÖNTEMİ

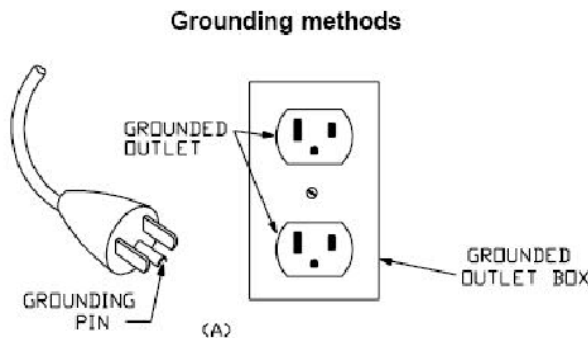
Bu ürünün topraklanması gerekmektedir. Bozulması ya da arıza vermesi durumunda, topraklama; elektrik çarpması riskini azaltmak üzere elektrik akımına karşı ufak bir dayanıklılık yolu sunmaktadır. Bu ürün, topraklama iletkeni ve bir topraklama fişinden oluşan bir ekipmana sahip bir kordonla teşhiz edilmiştir.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

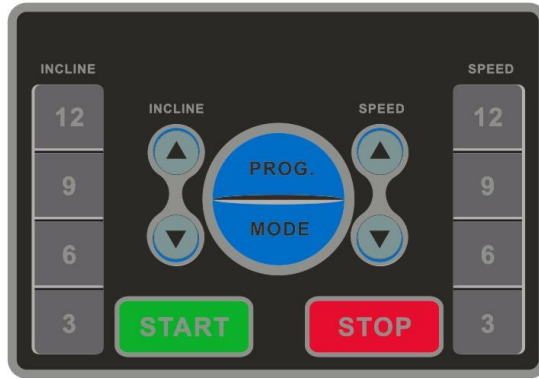
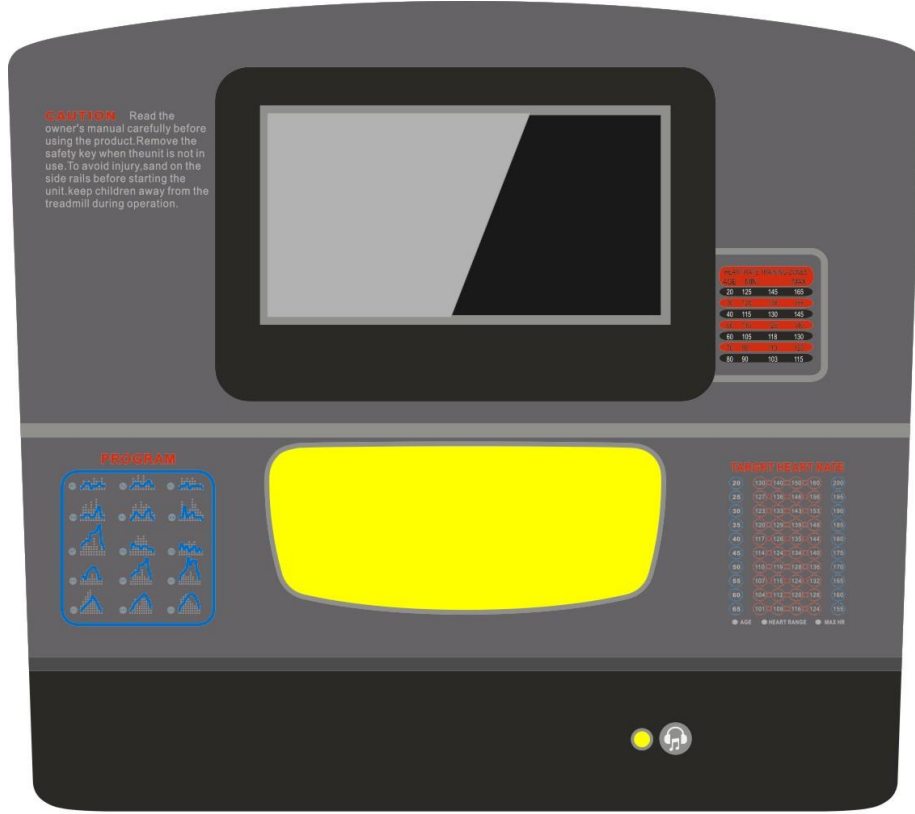
TEHLİKE –Topraklama iletkenli ekipmanın, uygun olmayan şekilde yapılan bağlantısı, bir elektrik çarpması riskine neden olabilmektedir. Ürünün uygun şekilde topraklanıp topraklanmadığına dair bir şüpheniz varsa, yetkili bir elektrikçi ya da servis elemanıya bunu kontrol ediniz. Prize uymaması durumunda, ürünle birlikte verilen fişi değiştirmeyiniz, yetkili bir elektrikçi tarafından uygun priz in 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 konfiürasyona sahip bir prize bağlanmasını sağlayınız. Bu ürünle herhangi bir adaptor kullanılmayacaktır.

Topraklama yöntemleri

Topraklı Priz

Topraklı Uç





LCD PENCERE EKRANI:

1. Hız Penceresi:

Koşma durumunda: Mevcut hız değerlerini göstermektedir, hız aralığı 1-16.0 KM/H dir.

Geri sayım başlatma durumunda: "3", "2", "1" göstermektedir.

Vücut yağı test durumunda: ayarı ve vücut yağ test değerlerini göstermektedir.

2. Zaman penceresi koşu zamanını göstermektedir. Zaman aralığı 0:00 dan 99:59 a kadardır. Zaman 99:59 olduğunda koşu bandı durana kadar dengeli bir şekilde durana kadar yavaşlayacak ve "Bitiş"i gösterecektir. "Bitiş"ten 5 saniye sonra, bekleme konumuna geçecektir. Geri sayma ayarı, ayarlanan zamandan sıfıra kadar olan zamandır. Zaman 0:00'ı gösterdiğinde, koşu bandı dengeli bir şekilde yavaşlayacak ve "Bitiş" i gösterecektir. "Bitiş"ten 5 saniye sonra, bekleme konumuna geçecektir.

3. DIS.penceresi koşma mesafesini göstermektedir. 0.00 dan 99.9 a kadar sayım yapmaktadır. Aşma olduğunda, koşu bandı dengeli bir şekilde durana kadar yavaşlayacak ve "Bitiş" i gösterecektir. 2. Geri sayım, ayar değerinden sıfıra gelene kadardır. 0'ı gösterdiğinde, koşu bandı dengeli bir şekilde durana kadar yavaşlayacak ve "Bitiş" i gösterecektir. 5 saniye sonra bekleme konumuna geçecektir.

4.INC penceresi; eğim derecesini göstermektedir, bu aralık 0-15 arasındadır.

5. "PULSE/CAL" penceresi; kalp atışını göstermektedir. Koşucu el nabız sensörünü tuttuğunda, pencere kalp atış değerini gösterecektir. Kalp atış aralığı 50/200 dakikadır(Bu değer sadece referans olarak verilmiş olup, tıbbi veri olarak Kabul edilememektedir). Pencere kalori tüketimini gösterdiğinde, kalori değerini gösterdiğinde 0-999 a kadar sayılmaktadır. Aşma olduğunda koşu bandı sıfırlanacak ve koşu devam edecektir. Geri sayım ayarı değerinden sıfıra gelene kadardır. 0'ı gösterdiğinde, koşu bandı dengeli bir şekilde durana kadar yavaşlayacak ve "Bitiş"i gösterecektir. 5 saniye sonra bekleme konumuna geçecektir.

FONKSİYON TUşLARI

1. "MODE " mod seğim düğmesidir. Seğili "0:00", "15:00", "1.0", "50" değerleri arasında gezinmek için bu düğmeye basınız. ("0:00 manuel moddur. "15:00 zaman geri sayım modudur. "1.0" mesafe geri sayım modudur. "50" kalori geri sayım modudur.)

2. "PROG" tuşu: bekleme modunda, seğili "0:00" "P01-→P02-→...→P15-U1-U2-U3", FAT. arasında gezinme ayarlamak için bu tuşa basınız.

P01-P15 üzerinde bulunan programdır.

U1-U3" kullanıcının tanımladığı programlardır.

FAT vüct yağı test modudur.

3."START" active etme düğmesidir. Enerji açıldığında ve emniyet anahtarı bilgisayar üzerine doğru bir şekilde takılı olduğunda, koşu bandının çalışmasını başlatabilmek için bu düğmeye basınız.

4. "STOP" durdurma düğmesidir. Koşu esnasında bu düğmeye basılması motorun çalışmasını durduracaktır.

5. "SPEED+" "SPEED-" hız ayar tuşudur. Egzersiz yaparken hızı, süratli ya da yavaş olarak ayarlayınız. Durduğunda parametreyi ayarlayınız. Ayar aralığı her seferinde 0.1 KM dir. Tuş 0.5 saniye boyunca basılı tutulduğunda otomatik olarak artacak ya da azalacaktır.

6. " INCLINE+"," INCLINE-" eğimi arttırmak ya da azaltmak için olan tuştur. Beklem modunda, ayarları yapmak için kullanılmaktadırlar. Başlarken eğimi ayarlayınız., ayar değeri her seferinde 1 kademe şekindedir. Düğmenin 0.5 saniyeden fazla basılı tutulmasına devam edilmesi durumunda, otomatik olarak artışa ya da azalışa devam edecektir.

7. "SPEED: 3. 6. 9.12" Hızı çabuk bir şekilde ayarlayabilen, hıza yönelik kısa yol tuşlarıdır.

8. "INCL: 3. 6. 9.12" Eğimi çabuk bir şekilde ayarlayabilen, eğime yönelik kısa yol tuşlarıdır.

HIZLI BAşLANGIÇ(MANUEL MOD)

1. Elektrik anahtarını açık konuma getiriniz, emniyet anahtarını bilgisayar paneline doğru bir şekilde takınız.

2. "START" tuşuna basınız, pencere: 3-2-1 ibaresini gösterecektir, bir sesli uyarıcı duyulacaktır, aynı zamanda koşu bandı en düşük hızda çalışmaya başlayacaktır.

3. Koşu bandı çalışmaya başladıktan sonra, gerekli olduğu şekilde hızı ve eğimi ayarlamak için “SPEED+”, “SPEED -” ve “INCLINE+”, “INCLINE -” e basınız.

KOŞU ESNASINDA KULLANIM

- 1.“speed-“ tuşuna basılması, koşu bandının koşma hızını azaltacaktır.
- 2.“speed+“ tuşuna basılması, koşu bandının hızını arttıracaktır.
- 3.Aşağı indirme düğmesine basılması, makinenin eğim açısını düşürecek.
- 4.Yukarı kaldırma düğmesine basılması, makinenin eğim açısını arttıracaktır.
5. “stop”düğmesine basılmasıyla, koşu bandı durana kadar yavaşlamaya başlayacaktır.
6. Koşucu, el nabız sisteminin olduğu tutma çubuğunu 6 saniye tuttuğunda, system kalp atım bilgilerini gösterecektir.

MANUEL MOD

1. Bekleme modunda, lütfen “START” düğmesine basınız, koşu bandı 0.8 km/saat hızla çalışmaya başlayacaktır, diğer pencereler sıfırdan itibaren saymaya başlamaktadır, hızı ayarlamak için “speed+”, “speed-” e basınız.
2. Bekleme modunda, zaman geri sayım moduna girmek için “mode” düğmesine basınız. “TIME-ZAMAN” “15:00”i gösterecek olup titreşecektir, koşma zamanını ayarlamak için “speed+”, “speed-” e basınız, bunun aralığı 5:00-99:00 dir.
3. Zaman geri sayım modunda, mesafe geri sayım moduna giriş yapmak için “mode” düğmesine basınız, “DIS”, “1.00”i gösterecek olup titreşecektir, mesafeyi ayarlamak için “speed+”, “speed-,”incline+,”incline-” e basınız, bunun aralığı 0.50-99:90 dir.
4. Mesafe geri sayım modunda, kalori geri sayım moduna giriş yapmak için “mod” düğmesine basınız, “CAL”, “50.0” i gösterecek olup titreşecektir, mesafeyi ayarlamak için “speed+”, “speed-” e basınız, bunun aralığı 10.0-999.0 dir.
5. Üç geri sayım modundan birini seçiniz, sonrasında BAŞLAT a basınız, koşu bandı 3 içinde çalışacaktır. Hızı ayarlamak için “SPEED+”, “SPEED -” ,”incline+,”incline-” e basınız,Çalışmayı durdurmak için STOP-DURDUR a basınız.

ÜZERİNDE BULUNAN PROGRAM

Koşu bandında P01 den P15 e kadar 15 program bulunmaktadır. Hazır durumdayken, “PROGRAM” a basınız, hız penceresi “P1-P15” i göstermektedir. İsteddiğiniz modu seçtikten sonra, zaman penceresi titreşmeye başlayacak ve ayar zamanı 10:00 u gösterecektir, koşu zamanını ayarlamak için “SPEED+”, “SPEED-“ e basınız. Sonrasında program başlatmak için “START-BAŞLAT” a basınız. Üzerinde bulunan program 16 bölüme ayrılmıştır. Her koşu zamanı= ayar zamanı/16 şeklindedir. Sonraki zaman bölümüne girildiğinde, “Bi-Bi-Bi” sesi duyacaksınız. Hız programlarla değiştirilecektir. Bu olurken, hızı ve eğimi “SPEED+”, “SPEED -,”incline+,”incline-”e basarak ayarlayabilirsiniz. Ancak bir sonraki zaman bölümüne girildiğinde, hız son bölümdekiyle aynı olacaktır. Programın sona erdirilmesiyle, sistem “Bi-Bi-Bi” sesi verecektir. Koşu bandı “END” ibaresini gösterene kadar yavaşlayacaktır. 5 saniye içinde bekleme moduna girecektir.

PROGRAM TANITIMI

SPEED, hız anlamına gelmektedir, INCLINE eğim anlamına gelmektedir (toplam 15 kademedir, her eğim

toplam eğimin 1/15 dir). Her program egzersiz süresinin 10 eşit parçasına bölünmüştür, her period zamanının buna karşılık gelen hız ve eğimi vardır.

Lütfen aşağıdaki tabloya bakınız:

PROGRAM ARALIKLARI VE DEĞERLERİ

PROG	TIME	To set time / 16 time = running time of each period															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	SPEED	3	3	4	4	6	6	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3
	INCLINE	3	5	7	5	3	1	2	3	2	1	3	7	7	7	3	2
P02	SPEED	2	4	5	6	7	8	4	3	7	8	8	6	8	6	5	3
	INCLINE	3	7	8	5	1	3	2	3	3	4	5	7	2	3	3	0
P03	SPEED	3	4	5	7	8	8	8	8	9	10	6	10	8	6	5	2
	INCLINE	5	7	8	7	5	3	4	5	5	2	5	8	5	4	3	2
P04	SPEED	3	5	4	8	2	6	8	10	6	11	8	10	8	6	4	2
	INCLINE	7	8	8	7	5	4	4	3	6	3	5	8	5	6	7	3
P05	SPEED	5	6	6	8	9	10	10	11	12	12	10	8	12	10	8	5
	INCLINE	5	8	4	3	2	5	6	6	4	2	3	6	6	5	8	3
P06	SPEED	3	5	9	11	13	14	8	8	13	14	10	9	11	12	6	3
	INCLINE	4	8	8	5	3	6	3	3	5	2	2	8	3	5	3	2
P07	SPEED	5	7	8	10	13	14	14	12	12	11	11	11	10	8	6	5
	INCLINE	1	5	5	3	1	5	8	3	7	0	4	3	4	2	3	0
P08	SPEED	5	6	9	10	13	14	8	8	13	14	6	8	12	12	6	4
	INCLINE	3	5	7	6	3	3	5	5	2	0	3	4	4	6	1	0
P09	SPEED	3	4	5	6	7	8	8	8	6	6	7	8	8	8	6	1
	INCLINE	1	2	3	4	3	2	4	3	5	5	4	3	5	4	6	0
P10	SPEED	4	5	6	7	8	9	9	9	7	7	8	9	9	9	7	1
	INCLINE	2	3	4	5	4	3	5	4	6	6	5	4	6	5	7	0
P11	SPEED	5	6	7	8	9	10	10	10	10	8	9	10	10	10	10	1
	INCLINE	3	4	5	6	5	4	6	5	7	7	6	5	7	6	8	1
P12	SPEED	6	7	8	9	10	11	11	11	11	9	10	11	11	11	11	1
	INCLINE	4	5	6	7	6	5	7	6	8	8	7	6	8	7	9	1
P13	SPEED	7	8	9	10	11	12	12	12	12	10	11	12	12	12	12	1
	INCLINE	5	6	7	8	7	6	8	7	9	9	8	7	9	8	10	1
P14	SPEED	3	3	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	6	6	6	2

	INCLINE	0	1	1	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	1
P15	SPEED	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	6	6	7	7	7	2
	INCLINE	1	2	2	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	5	5	1

KULLANICI TARAFINDAN TANIMLANAN PROGRAM

U1, U2 , U3 şeklinde üç adet kullanıcı tarafından tanımlanan program bulunmaktadır.

1. Ayar

Bekleme modunda, doğrudan, kullanıcı tarafından tanımlanan programı (U01-U03) ayarlamak için, “PROG” düğmesine devamlı surette basınız. Ayar moduna ve ilk zaman bölümüyle ayar yapmaya girmek için, MODE düğmesine basınız ve “SPEED+”, “SPEED –” e basarak hızı ayarlayınız. İlk zaman bölümü ayarını sonlandırmak için MODE düğmesine basınız sonrasında bir sonraki bölüme giriniz. 16. Zaman ayarı da sonlandırıldıktan sonra, yeni bir ayar yapacağınız bir sonraki sefere kadar tüm verileri depolayabileceksiniz. Bu veriler, sistemin devre dışı olması durumunda kaybolmayacaktır.

2. Başlat

A: Bekleme modunda, doğrudan, kullanıcı tarafından tanımlanan programı (U01-U03) ayarlamak için, “PROG” düğmesine devamlı surette basınız. Zaman ayarı hazır olduğunda “başlatma için “START” düğmesine basınız.

B: Kullanıcı programının ve zamanın ayarlanmasının ardından, çalışmayı başlatmak için START a basınız.

3. Manuel ayarlama

Her program eşit şekilde 16 kademeye bölünmüştür. Sadece, hız ve eğim için olan her bir zaman kademesi ayarını sonlandırınız, koşu bandını başlatabilirsiniz.

VÜCUT YAĞI TESTİ

Bekleme modunda, programın indeks (YAĞ)tespit yeteneklerine giriş yapmak için devamlı olarak düğmeye basınız. F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 ara yüzüne giriş yapmak için “mod” düğmesine basınız (F-1 cins, F-3 yağ, F-3, boy, F-4 ağırlık, ve F-5 bünye tespiti içindir), “speed +”, “speed –“ düğmesine basılmasıyla 01-04 arasında parametre ayarları yapılabilir. (aşağıdaki tablo referans içindir), F-5 vücut testi ara yüzüne yapılan ayar sonrasında “mod” düğmesine basınız, ellerin iki – üç saniye nabız cihazında tutulması, size sağlık indeksini gösterecek ve kilonuzun ve boyunuzun durumunu izleyeceksiniz. Bünye indeksi (yağ), bir insanın boy ve kilosunun orantılı olup olmadığını, her erkeğe ya da kadına uygulanabilecek yağ miktarını değerlendirmekte olup yağ ağırlığının ayarlanması için olan diğer sağlık göstergeleriyle birlikte bulunmaktadır. . İdeal yağ 20 ila 25 arasında olmalıdır, 19 dan az olması çok zayıflık, 25 ila 29 arasında olması fazla kiloluluk ve 30 an fazla olması şişmanlık anlamına gelmektedir. (Bu veriler referans amaçlı olup, bunlara tıbbi veri olarak muamele edilememektedir.

F-1	Seg	01 erkek	02 kadın
F-2	Yaş	10-----99	
F-3	Boy	100----200	
F-4	Ağırlık	20-----150	
F-5	YAĞ	≤ 19	Zayıf
	YAĞ	=(20---25)	Normal Ağırlık
	YAĞ	=(25---29)	Fazla Kilolu
	Yağ	≥ 30	Obezite

DEĞER ARALIĞI

AYAR	BAŞLANGIÇ	AYAR BAŞLANGIÇ DEĞERİ	AYAR ARALIĞI	GÖSTERGE ARALIĞI
ZAMAN(DAKİKA: SANİYE)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
HIZ (KM/SAT)	1.0	1.0	1.0-16.0	1.0-16.0
DERECE (KADEME)	0	0	0-15	0-15
MESAFE(KM)	0.00	1.00	0.50-99.90	0.00 - 99.90
KALP ATIM(DAKİKA)	P	N/A	N/A	50-200
KALORİ (KC)	0.0	50.0	10.0-999.0	0.0 - 999.0

EMNİYET TUŞU FONKSİYONU

Herhangi bir durumda emniyet anahtarının çekilmesi, koşu bandını acil bir şekilde durduracaktır, hız penceresi "OFF-KAPALI" ibaresini göstermektedir ve BI-BI-BI sesli iikazı duyulmaktadır. Emniyet anahtarını doğru bir şekilde takınız, koşu bandı bekleme moduna geçecek ve yeni talimatı bekleyecektir.

ENERJİ TASARRUFU MODU

Sistemde enerji tasarruf fonksiyonu bulunmaktadır, 10 dakika içinde herhangi bir talimat girilmemesi durumunda, sistem enerji tasarrufu moduna geçecektir, ekran otomatik olarak kapatılacaktır, herhangi bir tuşa basılması sistemi eski haline getirmektedir.

MP3 FONKSİYONU (VARSA)

MP3 ya da diğer ses ekipmanına elektrik bağlandıktan sonra, bilgisayar müzik çalabilmektedir. Ses control ses cihazındadır, ses kalitesini ve üzerine monteli ses devresini etkilememesi için ses kontrolüne lütfen dikkat ediniz.

CİHAZIN KAPATILMASI

Her zaman elektrik bağlantısını kesmek suretiyle koşu bandını kapatabilirsiniz, bu; koşu bandına zarar vermeyecektir.

DİKKAT

1. Egzersiz öncesinde elektriğin takılı ve emniyet anahtarının çalışır halde olduğunu kontrol ediniz.
2. Egzersiz esnasında herhangi bir tehlikeli durumun meydana gelmesi durumunda, emniyet anahtarını çekebilirsiniz, sonrasında koşu bandı derhal duracaktır. Emniyet çekme ipinin mıknatıslı ucunu bilgisayara tutturunuz, koşu bandı çalışmasının başlangıcında olacaktır.
3. Makinede herhangi bir sorun olması durumunda, doğrudan distribütörler irtibata geçiniz. Bir profesyonel olmadan asla kendi başınıza ekipmanı sökmeye ya da tamir etmeye kalkışmayınız.

KONSOL BASİT SORUN GİDERME METODU

1. Elektrik anahtarı açık konuma getirildikten sonra bilgisayarın çalışmamasının muhtemel sebebi: Bilgisayardan gelen kablo alt kontrol paneline tam olarak takılmamıştır ya da trafosu yanmıştır. Bilgisayardan kontrol paneline gelen her kabloyu kontrol ediniz, tam olarak takılı olduklarından emin olunuz. Kablo hasarlıysa değiştiriniz. Yukarıdaki işlemler problemi çözemezse, iyi bir trafoyla değiştirmeyi deneyiniz.
2. Ekran E01: Hata mesajı. Muhtemel sebebi: Bilgisayardan ve alt kontrol panelinden gelen kablolar tam olarak takılmamıştır, lütfen her kabloyu kontrol ediniz. Kablo hasarlıysa iyi bir kabloyla değiştiriniz.
3. Ekran E02: **Burst clash**. Elektriğin doğru olup olmadığını kontrol ediniz, değilse test için doğru elektrik kullanınız. Alt kontrol yanıp yanmadığını kontrol ediniz, iyi bir tanesiyle değiştirmiz, motor kablosunu yeniden takınız.
4. Ekran E03: **Sensör sinyali yoktur**. Sebepleri: sinyal algılanmamaktadır, sensor 10 saniye anında sinyal vermektedir (**un-detect the signal the sensor signal 10 seconds instantly**), sensor fişinin doğru olarak takılıp takılmadığını ya da manyetik sensörün bozuk ya da hasarlı olup olmadığını kontrol ediniz, yeniden bağlayınız ya da sensörü değiştiriniz.
5. Ekran E05 aşırı akım koruması; bunun sebebi aşırı güç yüklemesidir: **starting the system self-protection, or the parts of machine being stocked, result to motor power off; re-setting the panel and press "START"**. Motor yanık kokusu ya da voltaj sesi olup olmadığını kontrol ediniz, motoru ya da kontrol cihazını değiştiriniz, güç voltajının normal olup olmadığını kontrol ediniz, voltajı her zamanki değeriyle test ediniz.
6. START düğmesine basılmasının ardından motorun çalışmaması durumunda bunun muhtemel sebebi: motor kablosu kopuktur, emniyet borusu bozuk ya da düşmüştür, motor kablosu tam olarak takılı değildir, alt kontrol paneli üzerindeki IGBT yanıktır. Yukarıdaki sebepleri test ediniz ve ilgili parçayı değiştiriniz.

Kalori Hesaplama Formülü

$$70.3 \times V(\text{Km/h}) \times t(\text{h})$$

Eğimin 0 olduğu durumda kilometre başına 70.3 kalori alınacaktır.

ÇALIŞMA TALİMATLARI

ISINMA AŞAMASI

Eğer 35 yaşın üzerindeyseniz veya çok sağlıklı değilseniz, ve bu sizin ilk çalışmanız ise, lütfen doktorunuza ya da profesyonel birine danışınız.

Motorlu koşu bandını kullanmadan önce, lütfen makineyi nasıl kontrol edeceğinizi öğreniniz, nasıl başlatacağınızı, durduracağınızı, hızını nasıl ayarlayacağınızı gibi...makinenin üzerinde durmayınız. Bundan sonra makineyi kullanabilirsiniz. Her iki taraftaki kaymaz yerler üzerinde durunuz ve ellerinizle tutma yerinden tutunuz. Yaklaşık 1.6~3.2 km/s lik düşük hızda makineyi çalıştırınız, sonrasında makineyi bir ayağınızla test ediniz, hıza alıştıktan sonra makinenin üzerine çıkabilirsiniz ve hıza 3 ila 5 km/s ekleyebilirsiniz. Hızı 10 dakika kadar muhafaza ediniz ve sonrasında makineyi durdurunuz.

ÇALIŞMA AŞAMASI

Kullanmadan önce hızı ve eğimi nasıl ayarlayacağınızı öğreniniz. 1 km sabit hızla yürüyün ve süreyi yazın. Bu yaklaşık 15-25 dakika alacaktır. Eğer 4.8 km/s hızla yürürseniz, 1 km yi 12 dakikada alacaksınız. Sabit hızda kendinizi rahat hissediyorsanız, 30 dakika sonra hız ve eğim ekleyebilirsiniz, bu sayede iyi bir çalışma yapmış olursunuz. Bu aşamada bir seferde çok fazla hız ya da eğim ekleyemezsiniz. Sizin rahat hissetmenizi sağlayabilir.

ÇALIŞMA YOĞUNLUĞU

4.8 km/s hızda 2 dakika ısınınız, sonrasında hızı 5.3 km/s e çıkarınız ve 2 dakika yürümeye devam ediniz. Sonrasında hızı 5.8 k/s e çıkarınız ve 2 km yürümeye devam ediniz. Bunun sonrasında hızlı soluk alıp verip rahatsız olana kadar, her 2 dakika için 0.3 km/s ekleyiniz.

Kalori yakma---en etkili yöntem

5 dakika süreyle 4-4.8 KM/S hızla ısınma, daha sonra hızı 45 dakika süreyle rahat hissettiğiniz sabit hıza kadar, 2 dakikada bir 3.KM/S olmak üzere arttırınız. Hareket yoğunluğunu geliştirmek için, 1 saatlik TV program boyunca muhafaza edebilirsiniz, daha sonra her reklam arasında hızı 0.3 KM7S arttırınız, bundan sonra original hıza geri dönünüz. Reklam arasında ve bunun akabindeki kalp atış hızının arttığı süre boyunca kalori yakımı için en etkili çalışmaya vakıf olabilirsiniz. Sonuç itibariyle, 4 dakika içinde hızınızı kademe kademe düşüreceksiniz.

ÇALIŞMA SIKLIĞI

Dönüş süresi: Haftada 3-5 sefer, her seferde 15-60dakika. Çalışma çizelgenizi sadece hobiniz olarak değil bilimsel oarak hazırlayınız. Koşu bandının hızını ve eğimini ayarlamak suretiyle koşu yoğunluğunuzu control edebilirsiniz. Başlangıçta eğimi ayarlamamanızı tavsiye ediyoruz. Çalışma yoğunluğunu kuvvetlendirmenin etkili yolu eğimi geliştirmektir.

Çalışmaya abşlamadan önce doktorunuza ya da sağlık uzmanınıza danışınız. Bu konunun profesyonelleri, sizin yaşınıza ve sağlık durumunuza göre uygun çalışma zaman çizelgenizi

hazırlamanıza, hareket hızının, çalışma yoğunluğunu tespit etmenize yardımcı olabilirler.

Çalışma esnasında göğsünüzde sıkışma, göğüs ağrısı, düzensiz kalp atışı, nefes almada zorluk, baş dönmesi ya da diğer rahatsızlıklar hissetmeniz durumunda hemen durunuz. Devam etmesi durumunda doktorunuza ya da sağlık uzmanınıza danışınız.

Daima koşu bandıyla çalışıyorsanız normal yürüme hızını ya da jogging hızını seçebilirsiniz.

Yeterli deneyiminiz olmaması durumunda, ya da test hızını teyit etmek için aşağıdaki talimatları uygulayabilirsiniz:

Hız 1-3.0KM/S	fiziksel olarak iyi değil
Hız 3.0-4.5KM/S	az hareket ve çalışma
Hız 4.5-6.0KM/S	normal yürüme
Hız 6.0-7.5KM/S	hızlı yürüme
Hız 7.5-9.0KM/S	Jogging
Hız 9.0-12.0KM/S	orta hızda yürüme
Hız 12.0-14.5KM/S	iyi koşu deneyimi
Hız 14.5-16.0KM/S	mükemmel koşucu

Dikkat: hareket hızı $\leq 6\text{KM/S}$, normal yürüme; hareket hızı $\geq 8.0\text{KM/S}$, koşucu.

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

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

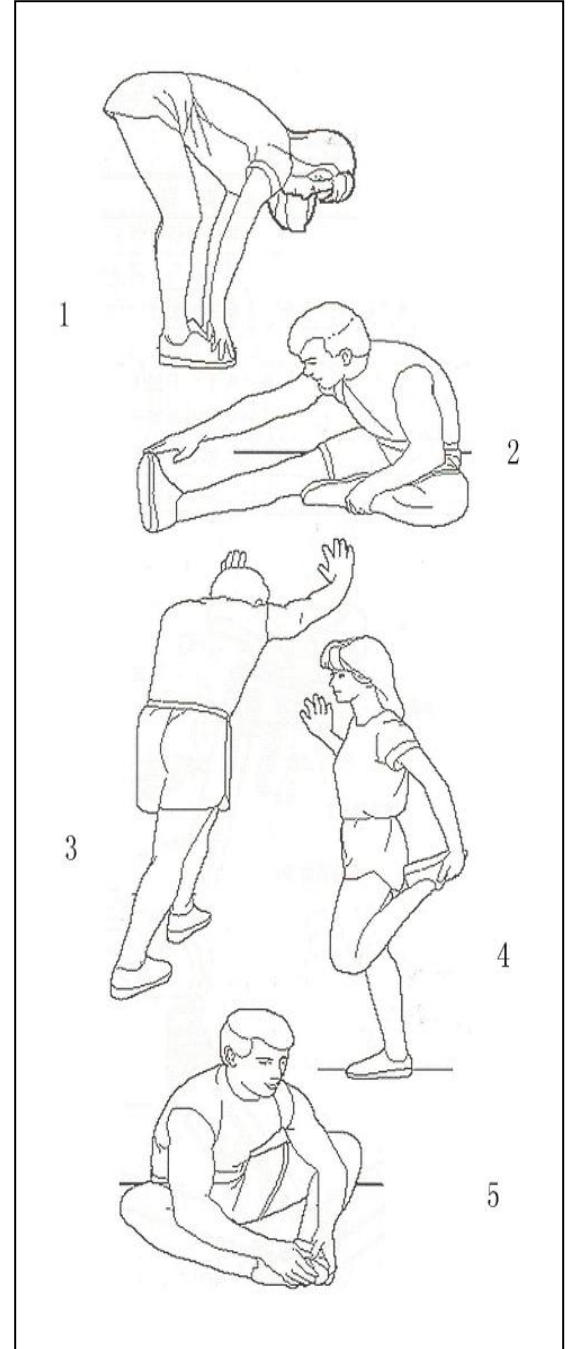
2. Diz arkası esnetme: temiz bir yere oturun, bir bacağınızı düz olarak koyun. Bacak içine düz yaklaşacak şekilde, diğer bacağı doğru alttan ilerletin. Eller parmak ucuna değmeye çalışır. 10-15 saniye yapıp dinlenin. Her bacak için üç kez yapınız. (bakınız resim 2).

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

(bakınız resim 3).

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

5.Diz bükücü kas esnetmesi (iç 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).



BANT AYARI

Uyarı: 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.

KOŞU BANDI VE DÖŞEMENİN(DECK) YAĞLANMASI

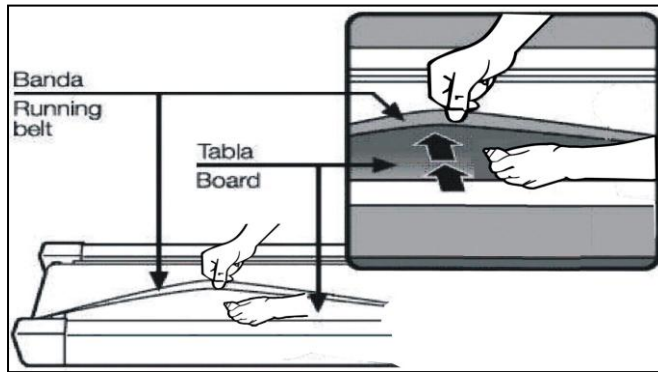
Bu koşu bandı, önceden yağlanmış, düşük bakım gerektiren döşeme (deck) sistemiyle donatılmıştır. Bant/döşeme sürtünmesi, koşu bandının işlevi ve kullanım ömründe önemli rol oynamaktadır, bu sebepten dolayı periyodik yağlama gerekmektedir. Döşemenin periyodik olarak control edilmesini tavsiye ediyoruz. Döşeme üzerinde hasar tespit etmeniz durumunda, servis merkezimizi aramanız gerekmektedir.

Aşağıdaki zaman çizelgesine göre döşemenin yağlanmasını tavsiye ediyoruz:

- Az seviyede kullanıcı (haftada 3 saatten az) yıllık olarak
- Orta seviyede kullanıcı (haftada 3-5 saat)) her altı ayda bir
- Yoğun seviyede kullanıcı (haftada 5 saatten fazla) her üç ayda bir

Yağlama maddesini distribütörümüzden ya da doğrudan firmamızdan almanızı tavsiye ediyoruz.

Dikkat: Her türlü tamirin profesyonel teknisyene ihtiyacı vardır.

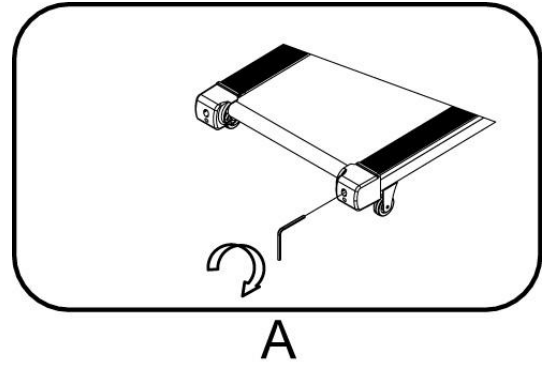


1) 2 saat süreyle çalıştırdıktan sonra makineyi 10 dakikalığına kapatmanızı tavsiye ediyoruz, bu; koşu bandının bakımı için iyidir.

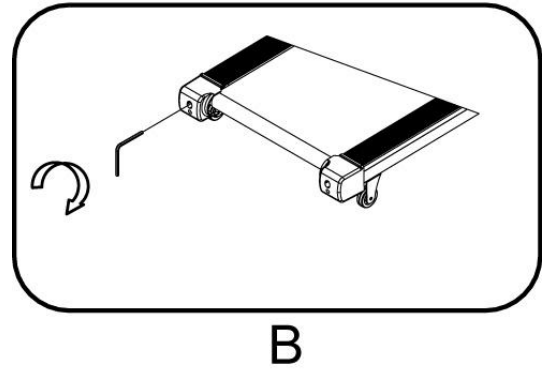
2) Koşma esnasında kaymayı önlemek adına, bandın çok gevşek olmaması gerekir; silindir ile bant arasındaki yıpranmanın daha fazla olmasından kaçınmak ve makinenin iyi bir şekilde çalışmasını muhafaza etmek adına, bandın çok sıkı olmaması gerekir. Plakalarla bant arasındaki mesafeyi ayarlayabilirsiniz,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

Bandın ortalanması

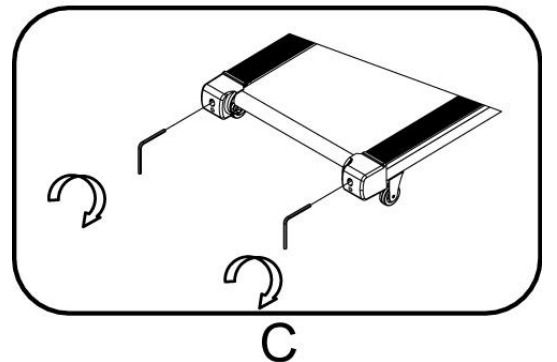
Koşu bandını düz bir yere koyunuz. Koşma durumunu kontrol ederek, Koşu bandını yaklaşık 6-8 KM/S hızda çalıştırınız. Bant sağa doğru sürükleniyorsa, emniyet kilidi ve anahtarını çekiniz, sağ ayar civatasını 1/4 oranında saat yönünde çeviriniz, sonrasında bandı merkezleyene kadar çalıştırınız. RESİM A.



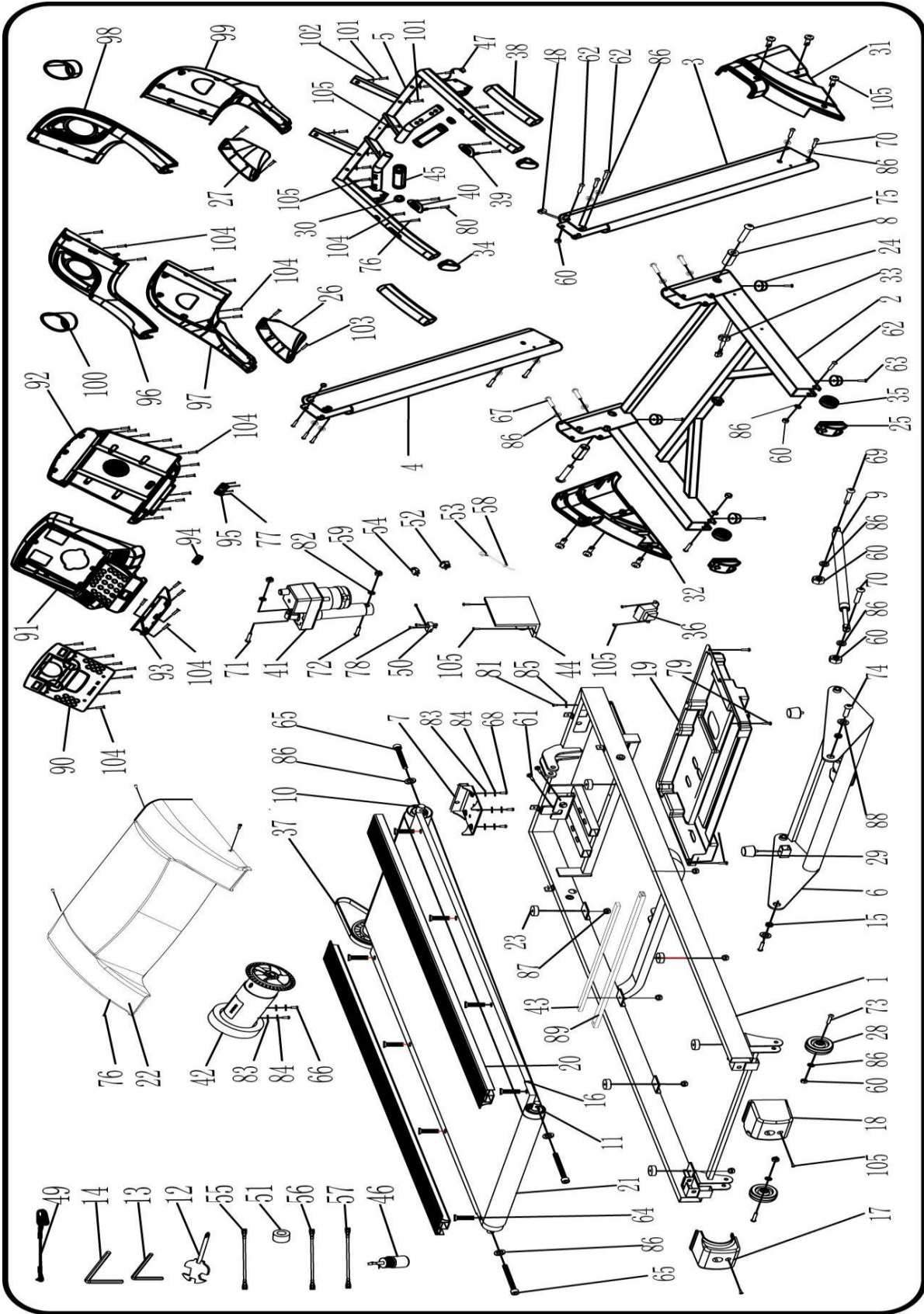
Bant sola doğru sürükleniyorsa, emniyet kilidi ve anahtarını çekiniz, sol ayar civatasını 1/4 oranında saat yönünde çeviriniz, sonrasında bandı merkezleyene kadar çalıştırınız. RESİM B.



Bir süre çalıştıktan sonra kazanacağı gevşekliğe karşı, bandın sıkılığını zamanında ayarlayınız. Emniyet kilidi ve anahtarını çekiniz, sol ve sağ ayar civatalarını saat yönünde 1/4 oranında çeviriniz, sonra koşuyu yeniden başlatınız, Bant doğru sıkılıkta olana kadar, bant sıkılığını teyit ediniz. RESİM C.



AYRINTILI DİAGRAM



PARTS LIST

No.	Parça	Spec.	No.	No.	Parça	Spec.	No.
1	Ana Gövde		1	48	Bilgisayar Alt Kablosu		1
2	Taban Gövde		1	49	Emniyet Anahtarı		1
3	Sağ Dikey		1	50	Işık Sensörü		1
4	Sol Dikey		1	51	Manyetik Halka		1
5	Tırabzan		1	52	Şalter		1
6	Eğim Gövdesi		1	53	Standart Güç Hattı		1
7	Motor Desteği		1	54	Aşırı Yükleme Koruyucusu		1
8	Dönebilen Muhafaza		2	55	AC Tekli Kablosu		1
9	Hava Basıncı Barı		1	56	Mavi Tekli Kablo		1
10	Ön silindir		1	57	Kahverengi Tekli Kablo		1
11	Arka Silindir		1	58	Güç Hattı Tokası		1
12	Çapraz Anahtar	S=13, 14, 15	1	59	I-Tipi Altıgen Somun	M10	2
13	5#iç anahtar	5mm	1	60	I-Tipi Altıgen Somun	M8	8
14	6#iç anahtar	6mm	1	61	Köşeli C vidası	M8*30	2
15	Boru Gövde		2	62	Cıvata	M8*48	8
16	Koşma Bandı		1	63	Cıvata	M6*16	4
17	Sol Merdane Kapağı		1	64	Cıvata	M6*35	8
18	Sağ Merdane Kapağı		1	65	Cıvata	M8*55	3
19	Motor Üst Kapağı		1	66	Cıvata	M8*12	2
20	Yan Ray		2	67	Cıvata	M8*16	4
21	Koşma Paneli		1	68	Cıvata	M8*32	4
22	Motor Üst Kapağı		1	69	Cıvata	M8*25	1
23	Lastik Ped		6	70	Cıvata	M8*55	4
24	Ayak Pedi		4	71	Cıvata	M10*42	1
25	Tekerlek Kapağı		2	72	Cıvata	M10*55	1
26	Sol Arka Uç Kapağı		1	73	Cıvata	M8*40	2
27	Sağ Arka Uç Kapağı		1	74	Cıvata	M10*20	2
28	Hareketli Tekerlek Kapağı		2	75	Cıvata	M10*70	2
29	Konik Altlık		2	76	Cıvata	M5*8	4
30	Dairesel Tıpa		2	77	Vida	ST2.9*9.5	4
31	Sağ Alt Kapağı		1	78	Vida	ST2.9*6.5	2
32	Sol Alt Kapağı		1	79	Vida	ST4.2*12	5
33	Dairesel Tıpa		2	80	Vida	ST4.2*45	4
34	Eğimli Boru Tıkacı		2	81	Vida	ST4.2*12	3
35	Taşıma Tekerleği		2	82	Vida	10	4
36	Trafo		1	83	Düz Rondela C	8	6
37	Motor Kayışı		1	84	Yaylı Rondela	8	6
38	Köpük Kulp		2	85	Kilitli Rondela	5	3
39	Hız Ayarlı El Monitörü		1	86	Kilitli Rondela	8	21
40	Eğimli El Monitörü		1	87	I-Tipi Altıgen Somun	M6	8
41	Eğim Motoru		1	88	Düz Rondela	10	2
42	Dc Motor		1	89	Güçlendirilmiş Borulu Koşma Bandı		1
43	EVA pedi		1	90	Konsol Paneli		1
44	Kontrol Paneli		1	91	Bilgisayar Üst Kapağı		1
45	Silindir Ayarı		2	92	Bilgisayar Alt Kapağı		1
46	Yağ Şişesi		1	93	Klavye Alt Kapağı		1
47	Bilgisayar Üst Kablosu		1	94	Emniyet Anahtarı Kapağı		1

No.	Item	Spec.	No.	No.	Item	Spec.	No.
95	Safety key bottom cover		1	101	Vida	ST4.2*30	6
96	Left handrail up cover		1	102	Flat washer C	6	6
97	Left handrail bottom cover		1	103	Vida	ST4.2*20	4
98	right handrail up cover		1	104	Vida	ST4.2*13	41
99	right handrail bottom cover		1	105	Vida	ST4.2*19	17
100	Bottle cage		2				

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 şüpheleniz 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.