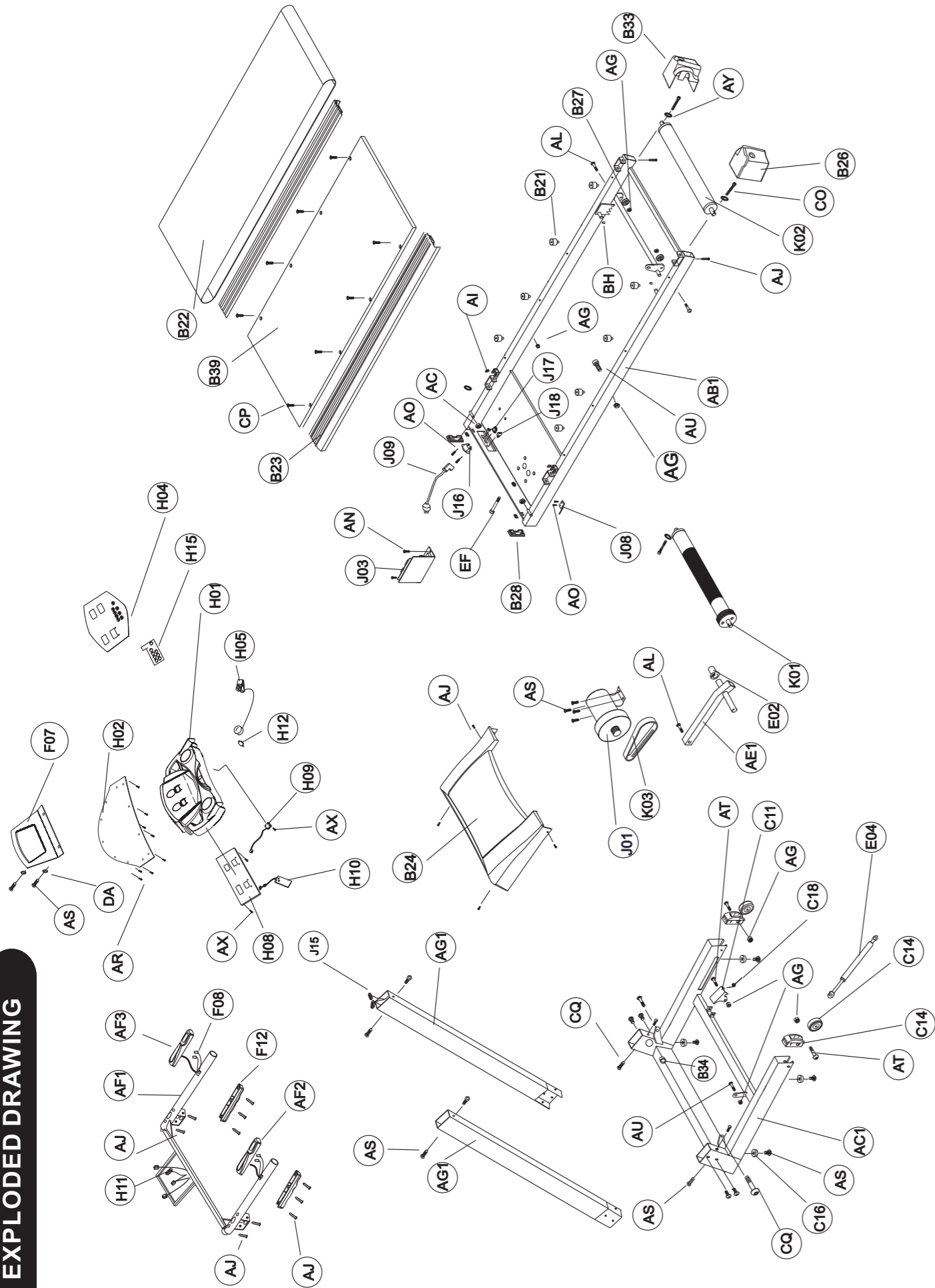


KULLANICI KILAVUZU



DAHA SONRA YARARLANMAK İÇİN SAKLAYINIZ.

EXPLODED DRAWING



İÇİNDEKİLER

| | |
|---|-----|
| * GÜVENLİK..... | s1 |
| * GÜVENLİK/AMBALAJ AÇMA..... | s2 |
| * MONTAJ ÇİZİMİ..... | s3 |
| * BİLGİSAYAR İŞLEMLERİ..... | s4 |
| Kontrol paneli fonksiyonu, kontrol paneli işlemleri | |
| * BANT AYARI..... | s5 |
| * ARIZA GİDERME/BAKIM MUHAFAZA.. | s6 |
| * YAĞLAMA BAKIMI..... | s7 |
| * PARÇA LİSTESİ..... | s8 |
| * PARÇA LİSTESİ-VIDALAR & SOMUN...s9 | |
| * SÖKÜLMÜŞ HALİNE AİT ÇİZİM..... | s10 |

PARÇA LİSTESİ - VIDALAR

| PARÇA | AÇIKLAMA | ADET |
|-------|-------------------------------|------|
| AC | Naylon somun M10 | |
| | Sabitleyici destek, ana gövde | 2 |
| AG | Naylon somun M8 | |
| | Katlanır kol | 1 |
| | Arka mobil tekerlek | 2 |
| | Ön mobil tekerlek | 2 |
| | Basamak | 1 |
| | Hava şoku | 2 |
| AH | Conta M8 | |
| | Motor | 1 |
| AI | Somun M4 | |
| | Üst motor kapağı | 4 |
| AJ | Saç vidası M4x15mm | |
| | Üst motor kapağı | 4 |
| | EZ-tuşu | 6 |
| | Silindir kapağı | 2 |
| | Konsol çerçevesi | 4 |
| AL | Vida M8x40mm | |
| | Katlanır kol, eğimli | 1 |
| | Arka mobil tekerlek | 2 |
| AN | Vida M5x10mm | |
| | Kontrol aygıtı | 2 |
| AO | Vida M3x10mm | |
| | Motor sensör teli | 2 |
| | Güç kablosu | 2 |
| AR | Saç vidası M4x10mm | |
| | Konsol kılıfları | 11 |
| AS | Vida M8x15mm | |
| | Ped, ayak çerçevesi | 4 |
| | Motor | 4 |
| AT | Vida M8x50mm | |
| | Basamak | 1 |
| | Ön mobil tekerlek | 2 |
| AU | Vida M8x25mm | |
| | Hava şoku | 2 |
| AX | Vida M3x6mm | |
| | Monitör | 6 |
| | Sensör teli, monitör | 1 |
| AY | Conta M6 | |
| | Silindir | 3 |
| BB | Vida M4x15mm | |
| | Topraklı tel | 3 |
| BH | C segmanı 10mm | |
| | Kaldırma kolu | 2 |
| CO | Vida M6x65mm | |
| | Ön & arka silindir | 3 |
| CP | Vida M6x25mm contayla | |
| | Koşu döşemesi | 8 |
| CQ | Vida M10x70 | |
| | Ana gövde | 2 |
| EF | Vida M8x70mm | |
| | Motor | 1 |
| | DONANIM KİTİ | |
| AS | Vida M8x15mm | 12 |
| AS | Vida M8x15mm (siyah) | 2 |
| DA | M8 Conta | 2 |
| AZ | Anahtar M5 | |

PARÇALİSTESİ

| PARÇA | AÇIKLAMA | ADET | H12 ST01-H12 | Sabitletici destek, emniyet anahtarı | 1 |
|--------------|--------------------------|------|--------------|--------------------------------------|---|
| | | | H15 ST27-H20 | Membran anahtarı | 1 |
| | | | H16 ST01-J14 | Topraklı tel B | 1 |
| AB1 ST27-AB1 | Ara gövde | 1 | J01 ST27-J01 | Motor | 1 |
| B21 ST08-B21 | Kauçuk atlık | 8 | J03 ST35-J03 | Kontrol aygıtı | 1 |
| B22 ST35-B22 | Koşu bandı | 1 | J08 ST01-J08 | Motor sensör teli | 1 |
| B23 ST08-B23 | Kerar dizgin | 2 | J09 ST08-J09 | Güç kablosu | 1 |
| B24 ST08-B24 | Üst motor kapağı | 1 | J13 ST01-J13 | Topraklı tel A | 1 |
| B26 ST08-B26 | Silindir kapağı, sol | 1 | J15 ST27-J15 | alt konsol teli | 1 |
| B27 ST27-B27 | Arka mobil tekerlek | 2 | J16 ST06-J16 | Soket | 1 |
| B28 ST08-B28 | Uç parçası, ara gövde | 2 | J17 ST06-J17 | açma/kapama tuşu | 1 |
| B33 ST08-B33 | Silindir kapağı, sağ | 1 | J18 ST06-J18 | Elektrik sigortası | 1 |
| B39 ST08-B39 | Koşu Dışenesi | 1 | J19 ST01-J19 | Çekirdek, motor | 1 |
| AC1 ST27-AC1 | Ayak çerçevesi | 1 | K01 ST27-K01 | Ön silindir | 1 |
| C11 ST03-C11 | Basamak | 1 | K02 ST27-K02 | Arka silindir | 1 |
| C13 ST01-C13 | Mobil tekerlek yuvası | 2 | K03 ST06-K03 | Tahrik kayışı | 1 |
| C14 ST01-C14 | Ön mobil tekerlek | 2 | | | |
| C16 ST01-C16 | Ped, ayak çerçevesi | 4 | | | |
| C18 ST01-C18 | Yay, basamak | 1 | | | |
| C34 ST03-C34 | Kol, tel | 1 | | | |
| AE1 ST12-AE1 | Sabitleyici kol, katlama | 1 | | | |
| E02 ST08-E02 | Kol, sabitleyici kol | 1 | | | |
| E04 ST12-E04 | Hava şoku | 1 | | | |
| AF1 ST23-AF1 | Konsol çerçevesi | 1 | | | |
| AF2 ST35-AF2 | EZ-tuşu, yavaş | 1 | | | |
| AF3 ST35-AF3 | EZ-tuşu, hızlı | 1 | | | |
| F08 ST01-F08 | Tel, el palsı | 1 | | | |
| F12 ST23-F12 | Alt EZ-tuşu kılıfı | 2 | | | |
| AG1 ST08-AG1 | Konsol dreği | 2 | | | |
| H01 ST23-H01 | Üst konsol kılıfı | 1 | | | |
| H02 ST23-H02 | Alt konsol kılıfı | 1 | | | |
| H04 ST35-H04 | Örtü, konsol | 1 | | | |
| H05 ST08-H05 | Emniyet anahtarı seti | 1 | | | |
| H08 ST35-H08 | Monitör | 1 | | | |
| H09 ST01-H09 | Sensör teli, monitör | 1 | | | |
| H10 ST06-H10 | Kalp hızı PCB | 1 | | | |
| H11 ST27-H11 | Üst konsol teli | 1 | | | |

GÜVENLİK

ÖNEMLİ: Koşu bandını kullanmadan önce tüm talimat ve uyarıları okuyun.

ÖNEMLİ VOLTAJ BİLGİSİ !

Güç kordonunu bir elektrik çıkışına takmadan önce, bölgenizdeki voltaj gereksiniminin aldığınız koşu bandının voltajıyla örtüştüğünden emin olun.

Bu koşu bandının güç gereksinimleri topraklı, özgül bir devre ve şu derecelendirmelerden birini kapsar:

115VAC +/-%5, 60Hz ve 20 amper;

208/220 VAC, 60 Hz, 15 amper veya 230 VAC +/-%5, 50 Hz ve 10 amper. Koşu bandınızın kesin voltaj gereksinimlerini bayinizle kontrol edin.

Yanlış voltaj kullanımı koşu bandına zarar verir.

UYARI!: Bu koşu bandını bir voltaj adaptörüyle kullanmayı denemeyin.

Bu koşu bandını bir uzatma kablosuyla kullanmayı denemeyin.

TOPRAKLAMA TALİMATLARI

Bu koşu bandı topraklı olmalıdır. Hatalı çalışırsa veya bozulursa, topraklama elektrik akımı için en az bir direnç yolu sağlayarak elektrik şoku riskini azaltır.

Bu ürün ekipman-topraklama teline sahip bir kordon ve bir topraklama priziyle donatılmıştır. Priz, doğru bir şekilde takılmış ve bütün yerel kod ve düzenlemelere göre topraklanmış uygun bir çıkışa takılmalıdır.

TEHLİKE!

Ekipman-topraklama telinin uygun olmayan şekilde bağlanması bir elektrik şoku riskine sebep olabilir. Koşu bandının doğru bir şekilde topraklandığından şüpheniz varsa, nitelikli bir elektrikçi veya hizmet sunucusuyla kontrol edin.

HEMEN BİR DOKTORA DANIŞIN

Uyarı: herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın. Bu, özellikle 35 yaş üstü bireyler ve daha önce sağlık problemleri olan kişiler için önemlidir.

Herhangi bir fitness ekipmanını kullanmadan önce bütün talimatları okuyun.

Bu koşu bandının kullanımıyla veya kullanımı dolayısıyla oluşan kişisel yaralanma zararlarıyla ilgili hiçbir sorumluluk kabul etmemekteyiz.

ÖNEMLİ GÜVENLİK TALİMATLARI

- Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce bir muayene yaptırın.
- Çocukları ve evcil hayvanları koşu bandından uzak tutun. Gençler ve engelli kişiler koşu bandını kullanırken gözetim altında tutulmalıdır.
- Egzersiz esnasında herhangi bir zamanda bayılma, baş dönmesi hissederseniz veya ağrı duyarsanız egzersizi bırakın ve doktorunuza danışın.
- EMNİYET ANAHTARI'nı giysinize tutturun ve koşu bandını kullanmadan önce dikkatlice test edin.
- Emniyet anahtarı koşu bandını durdurmaya yarayan acil kullanım içindir. Koşucu, koşu bandını kullanırken emniyet anahtarını giysisine TUTTURMALIDIR.
- Koşu bandını bakıma almadan önce tüm güç bağlantılarını kesin.
- Koşu bandını sadece uygun bir şekilde topraklanmış çıkışa bağlayın.
- Elektrik gücü kullanan koşu bandını nemli ve ıslak yerlerde çalıştırmayın.
- Bu koşu bandını sadece tüketici kullanımı için kullanın.
- Kullanımda değilken EMNİYET ANAHTARI'nı çıkartın.
- Koşu bandını her kullanımdan önce yıpranmış veya gevşek bileşenler için inceleyin.
- Koşu bandını 1. Güç kablosu zarar gördüyse, 2. Koşu bandı düzgün çalışmıyorsa, 3. Koşu bandı düşmüş veya zarar görmüşse çalıştırmayın.
- Koşu bandını dış mekânlarda kullanmayın.
- Koşu bandını kullanmadan önce bu kullanıcı kılavuzunu tamamen okuyun ve anlayın.
- Koşu bandına yapılandırılmış olan ve bu kullanıcı kılavuzundaki tüm uyarıları okuyun ve anlayın.
- Koşu bandını kullanırken geniş veya sarkan kıyafetler giymeyin.
- Egzersiz ekipmanını kullanırken veya kullanacakken her zaman uygun ayakkabı giyin.
- Koşu bandını sert, düz bir zemine yerleştirin ve çalıştırın. Girintili alanlarda veya peluş halı üzerinde çalıştırmayın.
- Şu açıklıkları tedarik edin: koşu bandının her tarafında 100 cm, arka tarafında 200 cm ve ön tarafında güvenli erişim ve geçiş için yeterli boşluk.
- Koşu bandı üzerinde hiçbir şekilde değişiklik yapmayın.

GÜVENLİK / AMBALAJ AÇMA HEDEF KALP HIZI BÖLGESİ

(grafik)

Maksimum kalp hızınızda çalışmak istemiyorsunuz. Tavsiye edilen Kalp Hızı Bölgesi maksimum kalp hızınızın bir yüzdesidir. Maksimum kalp hızınızın %60'ı ve %75'i arasındadır.

Hedef Kalp Hızı Bölgesinin alt limiti = maksimum kalp hızı x 0.6

Hedef Kalp Hızı Bölgesinin üst limiti = maksimum kalp hızı x 0.75

(Bu Amerikan Kalp Derneği tarafından tavsiye edilmektedir. Egzersiz programına başlamadan önce, fiziksel durumunuzu anlamak için lütfen doktorunuza danışın.)

Hedef Kalp Hızı Bölgesi

220 – yaşı = maksimum kalp bölgesi

NE SIKLIKTA EGZERSİZ YAPMALISINIZ?

Kardiyovasküler ve kas formdalığımızı geliştirmek için haftada üç- dört kez egzersiz yapmalısınız.

NE ZORLUKTA EGZERSİZ YAPMALISINIZ?

Egzersiz yoğunluğu kalp hızınız belirlenir. Egzersiz kalp kasınızı güçlendirmek ve kardiyovasküler sisteminizi forma sokmak için yeteri kadar sıkı olmalıdır. Sadece doktorunuz sizin için hedeflenen eğitim kalp aralığımızı belirleyebilir herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın.

NE UZUNLUKTA EGZERSİZ YAPMALISINIZ?

Sürekli egzersiz kalbinizi, ciğerlerinizi ve kaslarınızı forma sokar. Hedef kalp aralığımız dahilinde ne kadar uzun egzersiz yapabilirsiniz, aerobikten sağlayacağınız yara o kadar fazladır. Başlangıçta, 2-3 dakikalık sabit, ritmik egzersiz yapın ve sonra kalp hızınızı kontrol edin.

AMBALAJ AÇMA & MONTAJ

UYARI!: Koşu bandını montajlarken yoğun dikkat gösterin. Bunun yapılmaması yaralanmaya sebebiyet verebilir.

NOT: Montaj talimatlarındaki her adım numarası ne yapacağınızı anlatır. Koşu bandını montajlamadan önce bütün talimatları baştan sona okuyun ve anlayın.

| | | | |
|-------------------------|---|---|----------------------|
| (Çizim) Konsol | (çizim) Okuma portu | (çizim) Konsol direği | (çizim) Ana gövde |
| (çizim) Donanım kiti | (çizim) M8x15mm altıgen soket başlı vida 12 adet (ayak çerçevesi ve konsol) | (çizim) M8x15mm altıgen soket başlı vida 2 adet (okuma portu) | |

| | | | |
|--------------------------|------------------------|--|--------------------------------|
| (çizim) Alyen anahtar | (çizim) Güç kablosu | (çizim) Koşu döşemesi için Yağlayıcı | (çizim) Emniyet anahtarı |
|--------------------------|------------------------|--|--------------------------------|

BAKIM & MUHAFAZA

UYARI!: Elektrik şokunu önlemek için, temizlemeden veya rutin bakımdan önce koşu bandının kapalı veya prizden çekilmiş olduğundan emin olun.

KOŞU BANTI VE KOŞU DÖŞEMESİNİ YAĞLAMA

Maksimum koşu bandı ömrü için, bu koşu bandı makinenin genel bakımının bir parçası olarak rutin bir yağlama gerektirir. Rutin bakım prosedürü koşu bandının, koşu döşemesinin ve tahrik motor sisteminin erken yıpranmasını önleyecektir. Tavsiye edilen yağlama programı şöyledir:

| KULLANIM | YAĞLAMA |
|---------------|------------|
| 1-6 km/saat | Her 6 ayda |
| 6-12 km/saat | Her 3 ayda |
| 12-16 km/saat | Her 2 ayda |



Koşu döşemesi için

yağlayıcı

Bu program her kullanımda 20-30 dakikaya kadar, haftada 3~4 kez kullanan tek bir kullanıcı için tavsiye edilen uygulamadır. Yağlama için, bayinizle irtibata geçebilirsiniz.

TEMİZLEME

Çalışmanızdan sonra ter konsoldan ve koşu bandı yüzeyinden silinmelidir.

Koşu bandınızı haftada bir suyla nemlendirilmiş, yumuşak bir bezle silmelisiniz. Görüntü paneline aşırı ıslaklık gelmemesine dikkat edin çünkü bu elektrik tehlikesine veya elektroniklerin bozulmasına yol açabilir.

SAKLAMA

Koşu bandınızı temiz ve kuru bir ortamda saklayın. Ana güç şalterinin kapalı olduğundan ve duvar elektrik çıkışına takılı olmadığından emin olun.

YER DEĞİŞTİRME

Bu koşu bandı kolay taşıma için tasarlanmış ve tekerleklerle donatılmıştır. Yer değiştirmeden önce, ana güç şalterinin kapalı pozisyonda olduğundan ve güç kablosunun elektrik çıkışından çıkartılmış olduğundan emin olun.

YALNIZCA TÜKETİCİ/EV KULLANIMI İÇİNDİR!!

Bu koşu bandı sadece ev içi kullanım için tasarlanmıştır. Kurumsal veya ticari amaçlarla kullanmayın.

ARIZA GİDERME / BAKIM & MUHAFAZA
ARIZA GİDERME REHBERİ

| BELİRTİ | SEBEP | ÇÖZÜM |
|--------------------------------------|---|---|
| Konsol ekranı LCD'leri aydınlatmıyor | a. Koşu bandında güç yok b. Konsol tel bağlayıcısı bağlı değil veya tam olarak bağlanmamış c. Aşırı yük koruması aktive durumda | Açma-kapama tuşunu kontrol edin Gücü kapatın, sonra açın. BAŞLA'ya basın. Bağlı tellerin hepsini kontrol edin. Hala aydınlatmıyorsa, servis çağırın. |
| Konsol LCD üzerinde kanşık dijitalis | Konsol zarar görmüş | Servis çağırın |
| E1 gösteriyor | a. RPM sensörü problemi b. Sensör teli denetleme aygıtına bağlanmamış veya uygun şekilde bağlanmamış c. Motor teli bağlı değil d. Konsol telleri doğru şekilde bağlı değil e. Kontrol aygıtı zarar görmüş f. Aşırı yük koruması aktive durumda | Servis çağırın Yağlayıcıyı, koşu bandı gerginliğini kontrol edin, kapatın sonra gücü açın. |

UYARI!: Elektrik şokunu önlemek için, temizlemeden veya rutin bakımdan önce koşu bandının kapalı veya prizden çekilmiş olduğundan emin olun.

KOŞU BANTI VE KOŞU DÖŞEMESİNİ YAĞLAMA

Maksimum koşu bandı ömrü için, bu koşu bandı makinenin genel bakımının bir parçası olarak rutin bir yağlama gerektirir. Rutin bakım prosedürü koşu bandının, koşu döşemesinin ve tahrik motor sisteminin erken yıpranmasını önleyecektir. Tavsiye edilen yağlama programı şöyledir:

| KULLANIM | YAĞLAMA |
|---------------|------------|
| 1-6 km/saat | Her 6 ayda |
| 6-12 km/saat | Her 3 ayda |
| 12-16 km/saat | Her 2 ayda |

(çizim)

Bu program her kullanımda 20-30 dakikaya kadar, haftada 3-4 kez kullanılan tek bir kullanıcı için tavsiye edilen uygulamadır. Yağlama için, bayinizle irtibata geçebilirsiniz.

TEMİZLEME

Çalışmanızdan sonra ter konsoldan ve koşu bandı yüzeyinden silinmelidir.

Koşu bandınızı haftada bir suyla nemlendirilmiş, yumuşak bir bezle silmelisiniz.

Görüntü paneline aşırı ıslaklık gelmemesine dikkat edin çünkü bu elektrik tehlikesine veya elektroniklerin bozulmasına yol açabilir.

SAKLAMA

Koşu bandınızı temiz ve kuru bir ortamda saklayın. Ana güç şalterinin kapalı olduğundan ve duvar elektrik çıkışına takılı olmadığından emin olun.

YER DEĞİŞTİRME

Bu koşu bandı kolay taşıma için tasarlanmış ve tekerleklerle donatılmıştır. Yer değiştirmeden önce,

ana güç şalterinin kapalı pozisyonunda olduğundan ve güç kablosunun elektrik çıkışından çıkartılmış olduğundan emin olun.

YALNIZCA TÜKETİCİ/EV KULLANIMI İÇİNDİR!!

Bu koşu bandı sadece ev içi kullanım için tasarlanmıştır. Kurumsal veya ticari amaçlarla kullanmayın.

YAĞLAMA BAKIMI

Koşu bandı döşemenize (bantın altındaki yürüyen yüzey) iyi bakmanız önemlidir.

İyi bir silikon yağlama koşu bandınızın performansını da artıracaktır.

NOT: Koşu bandıyla birlikte verilen silikonu kullanın. Yedek silikon sağlayıcı bayinizden satın alınabilir.

UYARI: Koşu döşemesini yağlamadan önce koşu bandını **DURDURUN** ve emniyet anahtarını çıkartın.

SİLİKONUN DÖŞEMEYE NASIL SIKILACAĞI

A) Silikon şişesini bulun. Şişe, bu koşu bandının içindeki donanım paketi içine yerleştirilmiştir.

B) Bir çubuk bulun ve çubuğu çizimde gösterildiği gibi silikon şişesinin üzerine yerleştirin.

C) çizimde gösterildiği gibi silikonu eşit bir şekilde koşu bandı döşemesine sıkın.

(DİKKAT: Koşu bandı silikon yağlayıcı uygulanmadan önce **DURDURULMALIDIR**. Bu yaralanmayı önlemek içindir,

yoksa koşu bandının kenarı sizi kesebilir veya parmaklarınız silindirler tarafından ezilebilir.)

Döşemeye çok fazla silikon koymayın. Aşırı yağ bantın silindirler üzerinde kaymasına sebep olabilir.

E1:

En çok gerçekleşen belirti aktive olan yük korumasıdır. Ve monitördeki E1 (hata1) göstergesidir.

E1 koşucuya, koşu bandında oluşan zarardan sakınmak amacıyla koşu bandını kontrol etmesi gerektiği bilgisini vermek içindir.

Koşucu kontrolü yapmak için aşağıdaki adımları izleyebilir.

1) E1 evinizdeki elektrik sistemi yüzünden oluşabilir. Ani büyük akım E1'e sebep olur.

Lütfen açma-kapama düğmesini kapatın, sonra kullanıma devam etmek için düğmeyi açın.

Hala oluyorsa, en sık karşılaşılan sebep koşu bantı ve koşu döşemesi arasındaki aşırı sürtünmedir.

2) Lütfen yağlama YAĞLAMA BAKIMI talimatlarına göre yapın. Yeterli yağlama performansı ve maksimum koşu bandı ömrünü artıracaktır.

3) koşu bandının altını temiz tutun.

4) Silindir ve koşu bandı arasındaki gerginliği kontrol edin. (lütfen BANT AYARI'na bakın)

5) Zarar görmüş koşu bandı E1'in aktive oluşunu artıracak ve kolaylaştıracaktır. Kullanırken uygun ayakkabı

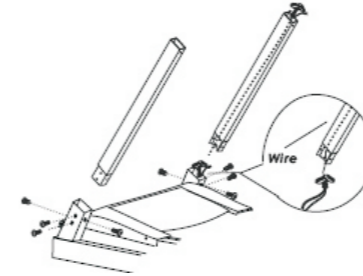
giyin.

Bu koşu bandının zarar görmesini engelleyebilir.

Eğer hala çözmiyorsanız, lütfen yardım için bayinizi arayın.

MONTAJ ÇİZİMİ

ADIM 1 – Ayak çerçevesine konsol direklerini takın



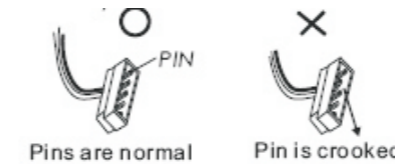
- A) Sol konsol direğini (içinde takılı bir tel olmadan) ayak çerçevesine yerleştirin. Sol konsol direğini dört M8x15mm'lik vidalarla Alyen anahtar kullanarak takın. **(Vidaları sıkmayın.)**
- B) Alt konsol telini ve topraklı teli, sağ konsol direğinin içindeki teli kullanarak sağ konsol direğinin içinden geçirin, sağ konsol direğini ayak çerçevesine yerleştirin, sağ konsol direğini dört M8x15mm lik vidalarla Alyen anahtar kullanarak sabitleyin. **(Vidaları sıkmayın.)**

ADIM 2 – Konsol direklerine konsolu takın



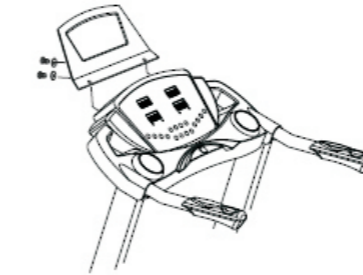
- A) Üst konsol telini alt konsol teline bağlayın, topraklı telleri bağlayın, konsol setini konsol direğine montajlayın. Alyen anahtarı kullanarak her taraftan iki M8x15 lik vidayla takın. **(Vidaları sıkmayın.)**

(uyarı: iki konsol telini bağlarken dikkatli olun. Ara parça içinde pimler vardır, pimler düz OLMALIDIR, yoksa problem yaratacaktır. En büyük problem monitörde güç olmaması veya E1 göstermesidir.)



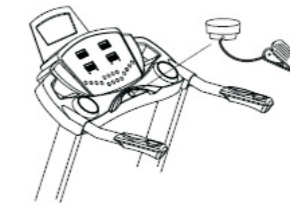
ADIM 3 – ADIM1, ADIM2'deki vidaları sıkın

ADIM 4 – Okuma portunu yerleştirin



- A) Okuma portunu konsola iki M8x15mm lik vidayla ve iki MR contayla Alyen anahtarı kullanarak sabitleyin.

ADIM 5 – Emniyet anahtarını takın



3

KONTROL PANELİ FONKSİYONU

KALORİ: yakılan tahmini kaloriyi gösterir.

ATIM: tahmini kalp hızı

MESAFE: 0.1 artış aralığıyla kat edilen km'yi gösterir.

HIZ: 0.1 artış aralığıyla km/saati gösterir.

MOD: program seçimi girişi, zaman ayarı girişi.

BAŞLA/DUR: koşu bandını başlatır/durdurur.

HIZLI/YAVAŞ: 0.1 km/saat artış aralığıyla hız ayarı için kullanılır. Programları ayarlamak (S1-S10), geri sayım için zamanı ayarlamak için.

ZAMAN: çalıştığınız zamanı gösterir, geri sayım için ayarlanabilir.

KONTROL PANELİ İŞLEMLERİ

BAŞLANGIÇ: (KILAVUZ S1)

1. Gücü açın, EMNİYET ANAHTARI' nı takın.
2. egzersize başlamak için "BAŞLA/DUR" a basın.
3. "HIZLI/YAVAŞ" ı kullanarak hızı ayarlayın.
4. Koşu bandını durdurmak için tekrar "BAŞLA/DUR" a basın.

GERİ SAYIM AYARI (egzersiz zaman geri sayım ayarı):

1. Gücü açın, EMNİYET ANAHTARI' nı takın.
2. Geri sayım ayarı girmek için "MOD" a basın.
3. Egzersiz zamanını ayarlamak için "HIZLI/YAVAŞ" ı kullanın.
4. egzersize başlamak için "BAŞLA/DUR" a basın.
5. "HIZLI/YAVAŞ" ı kullanarak hızı ayarlayın. (başlangıç zamanı: 6 dakika)

PROGRAMLAR (S2-S10)

1. Gücü açın, EMNİYET ANAHTARI' nı takın.
2. Program seçimi için "HIZLI/YAVAŞ" a basın.
3. Geri sayım ayarı girmek için "MOD" a basın.
4. Egzersiz zamanını ayarlamak için "HIZLI/YAVAŞ" a basın.
5. egzersize başlamak için "BAŞLA/DUR" a basın.
6. "HIZLI/YAVAŞ" ı kullanarak hızı ayarlayın.
7. Koşu bandını durdurmak için tekrar "BAŞLA/DUR" a basın.

HIZ PROGRAMI

(grafikler)

EZ-TUŞU (OPSİYONEL FONKSİYON):

EZ-TUŞU yeni başlayanlar için tasarlanmıştır. Aynı anda hem gidona tutunup hem de hız ayarı yapabilirsiniz. Ayrıca gidona tutunurken çalışmanızı durdurma veya başlatmanıza olanak sağlar. Bu, bu koşu bandının emniyet anahtarının ötesinde çift güvenlik korumasına sahip olduğu anlamına gelir, EZ-tuşu dizaynı koşucuya çok daha fazla güvenlik koruması sağlayacaktır.

(çizimler)

BANT AYARI

BANT AYARI

Kullanımın ilk birkaç haftasında koşu bandını ayarlama ihtiyacı duyabilirsiniz. Bütün koşu bantları fabrikada doğru bir şekilde ayarlanmıştır. Bant kullanımdan sonra gerilebilir veya merkezden kayabilir. Gerilme alışma periyodunda normaldir.

BANT GERGİNLİĞİ AYARI

Koşu bandı "kayıyormuş" veya koşu esnasında ayağınızı koyarken şüphe hissi uyandırıyorsa, koşu bandı gerginliğinin artırılması gerekiyor olabilir.

KOŞU BANDI GERGİNLİĞİNİ ARTIRMAK:

- A. Sol bant gerginlik vidasına 8mmlik anahtarı yerleştirin. Arka silindiri çekmek ve bant gerginliğini artırmak için anahtar saat yönünde ¼ dönüşle çevirin.
- B. Sağ bant gerginlik vidası için de ADIM A'yı tekrarlayın. Her iki vidayı da aynı sayıda döndürdüğünüzden emin olmalısınız, böylece arka silindir çerçeveye göre kare kalacaktır.
- C. Kayma yok edilene kadar ADIM A ve ADIM B'yi tekrarlayın.
- D. Koşu bandı gerginliğini çok fazla sıkılaştırmamaya dikkat edin, çünkü ön ve arka silindir yataklarında aşırı baskı yaratabilirsiniz. Aşırı derecede gerilmiş koşu bandı silindir yataklarına ön ve arka silindirlerden yatak sesi gelmesine sebep olacak şekilde zarar verebilir.

KOŞU BANDI GERGİNLİĞİNİ AZALTMAK İÇİN, HER İKİ VIDAYI DA AYNI SAYIDA DÖNÜŞLE SAAT YÖNÜ TERSİNE DÖNDÜRÜN.

KOŞU BANDINI ORTALAMA

Koşarken bir ayağınızla diğerinden daha sert basabilirsiniz. Sapmanın büyüklüğü bir ayağınızın diğerine göre kullandığı güç miktarına bağlıdır. Bu sapma bantın merkezden kaymasına yol açabilir. Bu sapma normaldir ve koşu bantı üzerinde kimse yokken koşu bantı ortalanacaktır. Koşu bandı sürekli olarak merkezden dışarıda kalırsa, koşu bandını elle ortalamanız gerekecektir.

- A) Koşu bandı üzerinde kimse yokken koşu bandını çalıştırın, hız 6 km/saate ulaşana kadar (HIZLANDIR) tuşuna basın.
- B) Koşu bandının döşemenin sağına doğru mu yoksa soluna doğru mu olduğunu gözlemleyin.

a. Döşemenin sol tarafına doğruysa

Anahtar kullanarak, sol ayar vidasını ¼ lük dönüşle saat yönünde döndürün ve sağ ayar vidasını saat yönünün tersine ¼ döndürün.

b. Döşemenin sağ tarafına doğruysa

Anahtar kullanarak, sağ ayar vidasını ¼ lük dönüşle saat yönünde döndürün ve sol ayar vidasını saat yönünün tersine ¼ döndürün.

c. Bant hala ortalanmadıysa, koşu bandı ortalanana kadar yukarıdaki adımları tekrarlayın.

C) Bant ortalandıktan sonra, hızı 16 km/saate çıkartın ve düzgün şekilde çalıştığından emin olun. Gerekliyse yukarıdaki adımları tekrarlayın.

Yukarıdaki prosedür ortalanmamayı çözmede başarısızsa, bant gerginliğini artırmanız gerekebilir.

(çizim)

(çizim)