

İÇİNDEKİLER

* GÜVENLİK-----	sayfa 1-sayfa 2
* ISINMA & SOĞUMA-----	sayfa 3
* AMBALAJINDAN ÇIKARMA & KURULUM-----	sayfa 4
* KURULUM ÇİZİMİ-----	sayfa 5
* BİLGİSAYAR İŞLEMLERİ-----	sayfa 6-sayfa 7
Kontrol panel işlevi, kontrol paneli işlemi	
* BANT AYARI-----	sayfa 8
* BAKIM & ONARIM-----	sayfa 9
* YAĞ BAKIMI-----	sayfa 10
* SORUN GİDERME-----	sayfa 11
* PARÇA LİSTESİ-----	sayfa 12
* PARÇA LİSTESİ-CİVATALAR&SOMUN-----	sayfa 13
* SÖKÜK HALİNE AİT ŞEMA-----	sayfa 14

PARÇA LİSTESİ – VIDALAR

PARÇA	AÇIKLAMA	ADET
AB	Vida M10x45	
	Eğim motoru	1
AC	Naylon somun M10	
	Eğim motoru	2
	Kaldırma kolu	2
AD	Vida M8x140mm	
	Motor	1
AG	Naylon somun M8	
	Motor	2
	Katlanır kol, eğim	1
	Arka mobil tekerlek	2
	Ön mobil tekerlek	2
	Basamak	1
	Hava şoku	1
AH	M8 Conta	
	Motor	1
AI	Somun M4	
	Üst motor kapağı	4
AJ	Saç vidası M4x15mm	
	Üst motor kapağı	4
	EZ-tuşu	6
	Sabitleyici destek, kontrol aygıtı 2	
	Konsol kılıfı	11
	Ön mobil tekerlek	2
	Konsol çerçevesi	4
AL	Vida M8x40mm	
	Katlanır kol, eğim	1
	Arka mobil tekerlek	2
	Ön mobil tekerlek	2
AN	Vida M5x10mm	
	Kontrol aygıtı	2
AO	Vida M3x10mm	
	Motor sensör teli	2
	Güç kordonu	2
AR	Saç vidası M4x10mm	
	Silindir kapağı, sağ & sol	2
	Alt motor kapağı	4
AS	Vida M8x15mm	
	Ped, ayak çerçevesi	4
AT	Vida M8x50mm	
	Basamak	1
AX	Vida M3x6mm	
	Monitör	6
	Sensör teli, monitör	1
	PC kartı, EZ-tuşu	4
AU	Vida M8x25mm	
	Hava şoku	2
BB	Vida M4x15mm	
	Topraklı tel	1
	Topraklı tel	1
BN	Vida M10x60mm	
	Kaldırma kolu	2
	Eğim motoru	1
CA	Vida M5x55mm	
	Basamak	1
CJ	Vida M8x125mm	
	Motor	1
CO	Vida M6x65mm	
	Ön & arka silindir	3
CP	Vida M6x25mm conta	
	Koşu döşemesi	8
CQ	Vida M10x70mm	
	Kaldırma kolu	2
DONANIM KİTİ		
AS	Vida M8x15mm	12
As	Vida M8x15mm (siyah)	2
DA	M8Conta	2
AZ	Anahtar M5	

PARÇA LİSTESİ

PARÇA	AÇIKLAMA	ADET
AB1 ST08-AB1	Ana Gövde	1
B19 ST01-B19	Sabitleyici destek, motor	1
B21 ST06-B21	Kauçuk altlık	8
B22 ST35-B22	Koşu bandı	1
B23 ST08-B23	Kenar dizgin	2
B24 ST08-B24	st motor kapağı	1
B25 ST03-B25	Alt motor kapağı	1
B26 ST08-B26	Silindir kapağı, sol	1
B27 ST01-B27	Mobil tekerlek	4
B28 ST08-B28	U parçası, ana gövde	2
B33 ST08-B33	Silindir kapağı, sağ	1
B39 ST08-B39	Koşu döşemesi	1
AC1 ST08-AC1	ayak erevesi	1
C11 ST03-C11	Basamak	1
C13 ST01-C13	Mobil tekerlek yuvası	2
C16 ST01-C16	Ped, ayak erevesi	4
C18 ST01-C18	Yay, basamak	1
C34 ST03-C34	Kol, tel	1
AD1 ST08-AD1	Kaldırma kolu, eğim	1
AE1 ST03-AE1	Sabitleyici kol, katlama	1
E03 ST08-E03	Kol, sabitleyici kol	1
E04 ST08-E04	Hava şoku	1
AF1 ST23-AF1	Konsol erevesi	1
F08 ST01-F08	Tel, el palsı	1
F07 ST23-F07	Okuma portu	1
AF3 ST23-F11	EZ-tuşu, hız	1
F12 ST23-F12	Alt EZ-tuşu kılıfı	2
AF2 ST23-F14	EZ-tuşu, eğim	1
AG1 ST08-AG1	Konsol direği	2
H01 ST23-H01	st konsol kılıfı	1
H02 ST23-H02	Alt konsol kılıfı	1
H04 ST36-H04	Kaplama, konsol	1
H05 ST08-H05	Emniyet anahtarı seti	1
H08 ST36-H08	Monitör	1
H09 ST01-H09	Sensör teli, monitör	1
H10 ST01-H10	Kalp hızı PCB	1
H11 ST01-H11	st konsol teli	1
H12 ST01-H12	Sabitleyici destek, emniyet anahtarı	1
H15 ST06-H20	Membran anahtarı	1
H16 ST01-J14	Topraklı tel B	1
J01 ST27-J01	Motor	1
J02 ST04-J02	Eğim motoru	1
J03 ST08-J03	Kontrol aygıtı	1
J08 ST01-J08	Motor sensör teli	1
J09 ST08-J09	Güç kablosu	1
J13 ST01-J13	Topraklı tel A	1
J15 ST03-J15	Alt konsol teli	1
J16 ST06-J16	Soket	1
J17 ST06-J17	Açma/kapama tuşu	1
J18 ST06-J18	Elektrik sigortası	1
J19 ST01-J19	ekirdek, motor	1
J22 ST08-J22	Sabitleyici destek, kontrol aygıtı	1
K01 ST27-K01	n silindir	1
K02 ST27-K02	Arka silindir	1
K03 ST06-K03	Tahrik kayışı	1

GÜVENLİK

ÖNEMLİ : Bu koşu bandını kullanmaya başlamadan önce bütün talimatları ve uyarıları okuyunuz.

ÖNEMLİ VOLTAJ BİLGİLERİ!

Elektrik kablosunu elektrik çıkışına bağlamadan önce alanınızdaki voltajın gerekliliklerini denetleyin, koşu bandının voltajını eşleştirin. Bu koşu bandı için elektrik gereksinimleri topraklı olmalıdır, devre tahsis edilmelidir, 115VAC +- % 5, 60 Hz ve 20 amp; 208/220 VAC, 60 Hz, 15 amp veya 230 VAC + - % 5, 50 Hz ve 10 amp'den biri olmalıdır. Koşu bandınızın gerçek voltaj gereksinimlerini satıcımız ile kontrol ediniz. Yanlış voltajın kullanımı koşu bandına zarar verir.

UYARI! : Bu koşu bandını voltaj adaptörü ile kullanmaya kalkışmayınız.

Bu koşu bandını uzatma kablosu ile kullanmaya kalkışmayınız.

TOPRAKLAMA TALİMATLARI

Bu koşu bandı topraklanmalıdır. Eğer arıza veya bozulma meydana gelirse, topraklama, elektrik şokunu azaltmak için elektrik akımı ile ilgili en az direnç patı sağlar. Bu rn, ekipman-topraklama kondktr ve topraklama fiş i ile verilir. Fiş, doğru bir şekilde kurulmuş ve bütün lokal kodlara ve talimatlara göre topraklanmış uygun çıkışa yerleşt iirilmelidir.

TEHLİKE!

Ekipman-topraklama kondktrnn doğru olarak bağlanmaması elektrik şok riskini ortaya çıkarır. Koşu bandının doğru olarak topraklanıp topraklanmadığı ile ilgili kuşku duyuyorsanız, yetkili elektrikçi veya servis sağlayıcısı ile irtibata geçiniz.

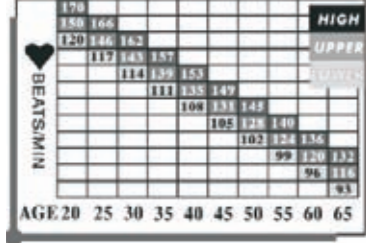
HEMEN BİR DOKTORA BASVURUN

Uyarı : Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza başvurun. Bu özellikle 35 yaş üstü veya önceden sağlık problemleri yaşıyan kiş iiler için önemlidir. Herhangi bir sağlık ekipmanını kullanmaya başlamadan önce bütün talimatları okuyunuz. Koşu bandının yanlış kullanımından kaynaklanan şahsi yaralanmalardan sorulu değilidir.

ÖNEMLİ GÜVENLİK TALİMATLARI

- Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce tıbbi bir muayene olunuz.
- Çocukları ve hayvanları koşu bandından uzak tutunuz. Koşu bandını kullanırken gençler veya ehliyetsiz kiş iiler denetim altında olmalıdır.
- Egzersiz yaparken herhangi bir zamanda bitkinlik, baş dönmesi, veya ağn hissederseniz, durun ve doktorunuza başvurunuz.
- 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 bandının bakımını yapmadan önce bütün elektrik bağlantılarını çıkarınız.
- Koşu bandını sadece doğru topraklamaya bağlayınız.
- Elektrik gücüyle çalışan koşu bandını nemli veya ıslak yerde çalıştırmayınız.
- Bu koşu bandını sadece tketic i kullanımı için kullanın.
- Kullanmadığınız zamanlarda GÜVENLİK KİLİDİNİ ıkartınız.
- Her kullanımdan önce aşınmış veya gevş ek parçalar olup olmadığını kontrol ediniz.

GÜVENLİK HEDEF KALP ATIŞ ALANI



Hedef Kalp Atış Alanı

220 – yaşıınız = maksimum kalp alanı

Maksimum kalp atış hızında egzersiz yapmak istemeyeceksinizdir. Tavsiye edilen Kalp Atış Alanı, maksimum kalp atışınızın yüzdesidir. Maksimum kalp atışınızın % 60 ve % 75'i arasında.

Hedef Kalp Atış Alanının en düşük sınırı = maksimum kalp atışı X 0.6

Hedef Kalp Atış Alanının en yüksek sınırı = maksimum kalp atışı X 0.75

(Bu, American Heart Association tarafından önerilir. Egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza başvurunuz).

NE KADAR SIKLIKLA EGZERSİZ YAPMALISINIZ:

Kardiyovasküler veya kas formunu geliştirmek için haftada üç veya dört kez egzersiz yapmalısınız.

HANGİ ZORLUKTA EGZERSİZ YAPMALISINIZ:

Egzersiz yoğunluğu kalp atışınıza bağlıdır. Egzersiz kalp kasınızı güçlendirmek ve kardiyovasküler sisteminizi forma sokmak için yeteri kadar sıkı olmalıdır. Sadece doktorunuz sizin için uygun hedef eğitim kalp değerini açıklayabilir. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza başvurunuz.

NE KADAR SÜRE İLE EGZERSİZ YAPMALISINIZ:

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

BAŞLANGIÇ KOŞU BANDI PROGRAMI

EKSERSİYON SEVİYESİ	SÜRE
HAFTA 1 Kolay	6-12 dakika
HAFTA 2 Kolay	10-16 dakika
HAFTA 3 Orta	14-20 dakika
HAFTA 4 Orta	18-24 dakika
HAFTA 5 Orta	22-28 dakika
HAFTA 6 Biraz yüksek veya biraz düşük	20 dakika
HAFTA 7 Ara eğitim ekleyiniz	24 dakika için 3 dakika daha yüksek eksersiyon ile 3 dakika orta eksersiyonda

ARIZA GİDERME

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 karışık 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.

E1:

En çok gerçekleşen belirti aktive olan yük korumasıdır. Ve monitördeki E1 (hata 1) 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 bandı ve koşu döşemesi arasındaki aşırı sürtünmedir.
 - 2) Lütfen yağlamayı 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 çözemiyorsanız, lütfen yardım için bayinizi arayın.

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.

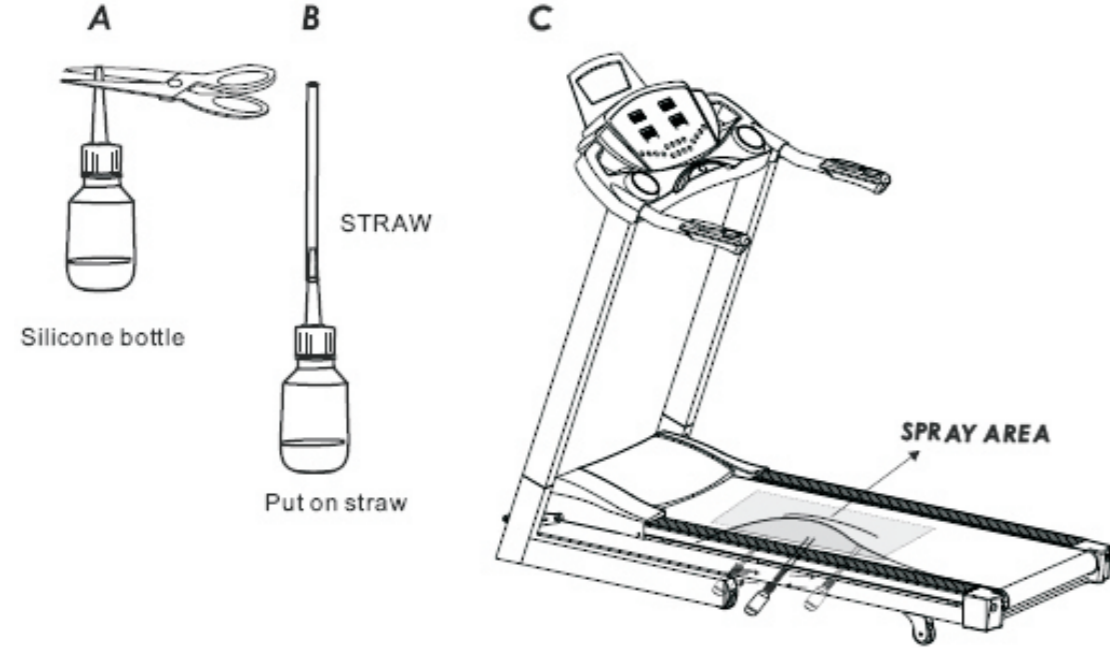
SİLİKONUN DÖŞEMEYE NASIL SIKILACAĞI

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.



ISINMA & SOĞUMA

ISINMA & SOĞUMA

Başarılı bir egzersiz programı ısınma, aerobik egzersiz ve soğumadan oluşur. Isınma çalışmanızın önemli bir parçasıdır ve her seanstan önce yapılmalıdır. Bu, kaslarınızı ısıtarak ve esneterek vücudunuzu daha ağır egzersize hazırlar. Çalışmanız sonunda, kas ağrısı problemlerini azaltmak için bu egzersizleri tekrarlayın. Aşağıdaki ısınma ve soğuma hareketlerini öneriyoruz:

1



Kafa çevirme

Bir kez boynunuzun sol tarafındaki esnemeyi hissederek kafanızı sağa eğin. Sonra bir kez çenenizi olabildiğince gererek ve ağızınızı açık bırakarak kafanızı arkaya eğin. Bir kez kafanızı sola eğin ve son olarak bir kez kafanızı göğsünüze eğin.

2



Omuz kaldırma

Sağ omuzunuzu bir kez kulağınıza doğru kaldırın.

Sonra sağ omuzunuzu indirirken sol omuzunuzu bir kez yukarı kaldırın.

3



Yan esnemeler

Kollarınızı yanlara doğru açın ve kafanızın üstüne kadar kaldırmaya devam edin.

Bir kez sağ kolunuzu yapabildiğiniz kadar yukarı doğru uzatın.

Sağ tarafınızdaki esnemeyi hissedin. Bu hareketi sol kolunuzla tekrarlayın.

4



İç baldır esnetme

Dizlerinizi dışarı bakacak şekilde ayak tabanlarınızı birleştirerek oturun.

Ayaklarınızı mümkün olduğunca kasıklarınıza doğru çekin.

Dizlerinizi nazikçe zemine doğru itin. 15'e kadar sayın.

5



Ayak ucuna dokunma

Ayak ucunuza doğru esnemek için arkanızı ve omuzlarınızı serbest bırakarak yavaşça belinizden öne doğru eğilin.

Yapabildiğiniz kadar aşağı doğru uzanın ve 15 saniye bekleyin.

6



Kuadriseps esnetme

Denge için bir elinizi duvara dayayarak arkanıza uzanın ve sağ ayağınızı yukarı doğru çekin. Topuğunuzu mümkün olduğunca kalçanıza doğru getirin. 15'e kadar sayın ve sol ayağınızı kaldırarak tekrarlayın.

7



Hemstring kasını esnetme

Sol bacağınız sağ bacağın önünde olacak şekilde ve kollarınızı ileri uzatarak bir duvara dayanın. Sağ bacağınızı düz tutun ve sol bacağınızı zemine tutun, sonra sol bacağınızı bükün ve kalçalarınızı duvara doğru hareket ettirerek öne doğru eğilin. Bekleyin, sonra diğer tarafınızla 15 saniye tekrarlayın.

8



Baldır/aşil esnetme

Sol bacağınız sağ bacağın önünde olacak şekilde ve kollarınızı ileri uzatarak bir duvara dayanın. Sağ bacağınızı düz tutun ve sol ayağınızı yerde tutun; sonra sol bacağınızı bükün ve kalçalarınızı duvara doğru hareket ettirerek öne doğru eğilin. Bekleyin, sonra diğer tarafınızla 15 saniye tekrarlayın.

AMBALAJINDAN ÇIKARMA & MONTAJ

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

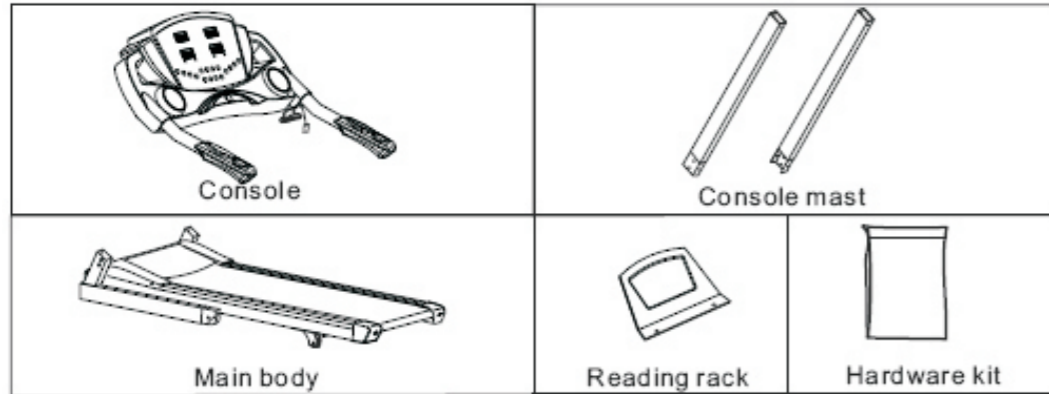
NOT: Montaj talimatlarındaki her adım numarası ne yapacağınızı anlatır. Koşu bandını montajlamadan önce bütün talimatları baştan sona okuyun ve anlayın.

1. Kutuyu açın ve bütün parçaları kutudan çıkartın.
2. Kartonu resimde gösterildiği gibi açın, koşu bandını açın.
3. Silindir kapağını iki elinizle tutun ve koşu bandını arkaya doğru eğin, koşu bandını resimde gösterildiği gibi ileri itin.

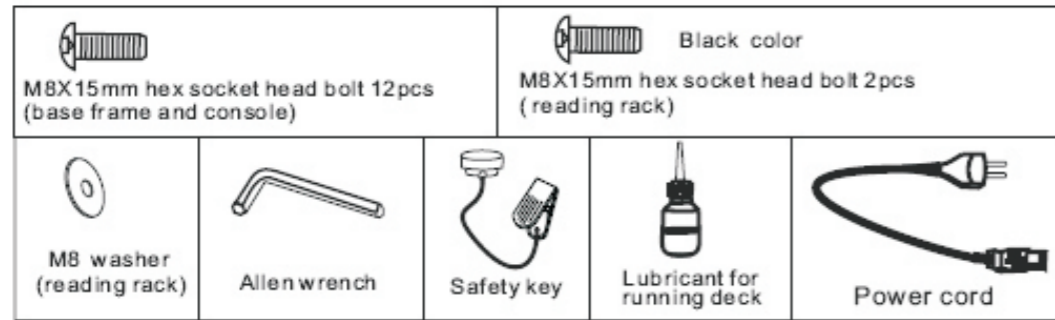
Bu prosedürün uygulanmaması motor kapağı yanındaki ön gövdedeki sıkışma noktası gölgesine bağlı olarak ciddi yaralanmalara yol açabilir.



Aşağıdaki parçaların mevcut olup olmadığını kontrol edin. Eksik parça varsa bayinizle irtibata geçin.



DONANIM KİTİ



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.

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:

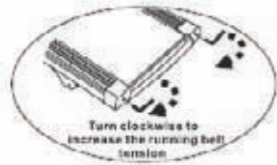
- Sol bant gerginlik vidasına 8mmlik anahtar yerleştirin. Arka silindiri çekmek ve bant gerginliğini artırmak için anahtar saat yönünde ¼ dönüşle çevirin.
- Sağ bant gerginlik vidası için de ADIM A’yı tekrarlayın. Her iki vidayı da aynı sayıda döndürdüğünüzden emin olmalısınız, böylece arka silindir çerçeveye göre kare kalacaktır.
- Kayma yok edilene kadar ADIM A ve ADIM B’yi tekrarlayın.
- 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 VİDAYI DA AYNI SAYIDA DÖNÜŞLE SAAT YÖNÜ TERSİNE DÖNDÜRÜN.

KOŞU BANDINI ORTALAMA

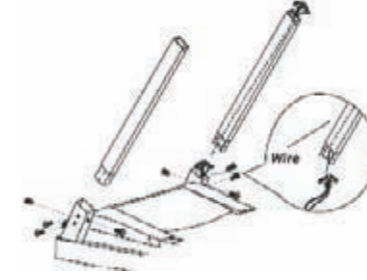
Koşarken bir ayağınızla diğerinden daha sert basabilirsiniz. Sapmanın büyüklüğü bir ayağınızın diğerine göre kullandığı güç miktarına bağlıdır. Bu sapma bantın merkezden kaymasına yol açabilir. Bu sapma normaldir ve koşu bantı üzerinde kimse yokken koşu bantı ortalanacaktır. Koşu bandı sürekli olarak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

- Koşu bandı üzerinde kimse yokken koşu bandını çalıştırın, hız 6 km/saate ulaşana kadar (HIZLANDIR) tuşuna basın.
 - Koşu bandının döşemenin sağına doğru mu yoksa soluna doğru mu olduğunu gözlemleyin.
- Döşemenin sol tarafına doğruysa Anahtar kullanarak, sol ayar vidasını ¼ lük dönüşle saat yönünde döndürün ve sağ ayar vidasını saat yönünün tersine ¼ döndürün.
 - Döşemenin sağ tarafına doğruysa Anahtar kullanarak, sağ ayar vidasını ¼ lük dönüşle saat yönünde döndürün ve sol ayar vidasını saat yönünün tersine ¼ döndürün.
 - 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 çözümede başarısızsa, bant gerginliğini artırmanız gerekebilir.



MONTAJ ÇİZİMİ

ADIM 1 – Ayak çerçevesine konsol direklerini takın

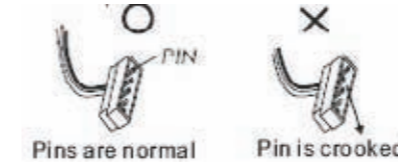


- Sol konsol direğini (içinde takılı bir tel olmadan) ayak çerçevesine yerleştirin. Sol konsol direğini dört M8x15mm’lik vidalarla Alyen anahtar kullanarak takın. **(Vidaları sıkmayın.)**
- Alt konsol telini ve topraklı teli, sağ konsol direğinin içindeki teli kullanarak sağ konsol direğinin içinden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

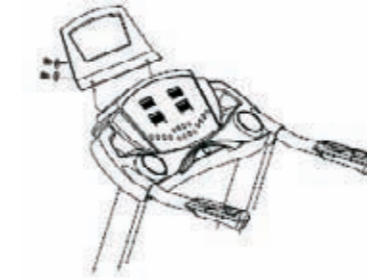


- Üst konsol telini alt konsol teline bağlayın, topraklı telleri bağlayın, konsol setini konsol direğine montajlayın. Alyen anahtar kullanarak her taraftan iki M8x15 lik vidayla takın. **(Vidaları sıkmayın.)** (uyarı: iki konsol telini bağlarken dikkatli olun. Ara parça içinde pimler vardır, pimler düz OLMALIDIR, yoksa problem yaratacaktır. En büyük problem monitörde güç olmaması veya E1 göstemesidir.)



ADIM 3 – ADIM1, ADIM2’deki vidaları sıkın

ADIM 4 – Okuma portunu verleştirin



- Okuma portunu konsola iki M8x15mm lik vidayla ve iki M8 contayla Alyen anahtar kullanarak sabitleyin.

ADIM 5 – Emniyet anahtarını takın



BİL GİS AYAR İŞLEMLERİ KONTROL PANELİ FONKSİYONU

KALORİ: yakılan tahmini kaloriyi gösterir.

BAŞLA: koşu bandını çalıştırır.

YUKARI/AŞAĞI: Eğimi ayarlar.

ATIM: tahmini kalp hızı

HIZ: 0.1 artış aralığıyla km/saati gösterir.

DUR: Koşu bandını durdurur.

EĞİM: %1 lik artış aralığıyla eğim derecesini yüzde cinsinden gösterir.

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

ZAMAN: çalıştığınız zamanı gösterir, geri sayım için ayarlanabilir.

MOD: program seçimi girişi, zaman ayarı girişi, ZAMAN-MESAFE, ATIM-KALORİ değişimi.

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

TEK TUŞ HIZ 6,8,10,12: İdeal hıza ulaşmak için kullanılır.

TEK TUŞ EĞİM 0,5,10,15: İdeal eğime ulaşmak için kullanılır.



KONTROL PANELİ İŞLEMLERİ

BAŞLANGIÇ : (KILAVUZ S1)

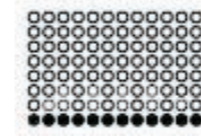
1. Gücü açın, EMNİYET ANAHTARI'ni takın.
2. egzersize başlamak için "BAŞLA"ya basın.
3. "HIZLI/YAVAŞ"ı kullanarak hızı ayarlayın.
4. "YUKARI/AŞAĞI"yı kullanarak eğimi ayarlayın.

GERİ SAYIM AYARI (egzersiz zamanı geri sayım ayarı):

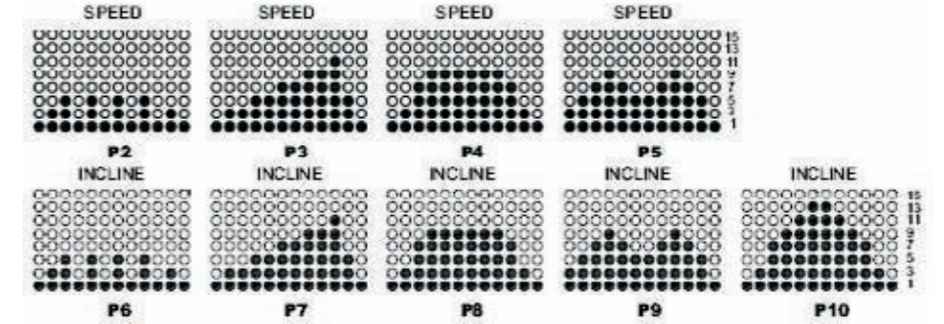
1. Gücü açın, EMNİYET ANAHTARI'ni takın.
2. Geri sayım ayarı girmek için "MOD"a basın.
3. Egzersiz zamanını ayarlamak için "HIZLI/YAVAŞ"ı kullanın.
4. egzersize başlamak için "BAŞLA"ya basın.
5. "HIZLI/YAVAŞ"ı kullanarak hızı ayarlayın. (başlangıç zamanı: 6 dakika)
6. "YUKARI/AŞAĞI"yı kullanarak eğimi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

PROGRAMLAR (S2-S10)

1. Gücü açın, EMNİYET ANAHTARI'ni 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"ya basın.
6. "HIZLI/YAVAŞ"ı kullanarak hızı ayarlayın, "YUKARI/AŞAĞI"yı kullanarak eğimi ayarlayın.
7. Koşu bandını durdurmak için "DUR"a basın.



BİLGİSAYAR İŞLEMLERİ



EĞİM: EĞİM PROGRAMI, eğim değişikliği

HIZ: HIZ PROGRAMI, hız değişikliği

TEK TUŞ HIZ / TEK TUŞ EĞİM:

TEK TUŞ HIZ / EĞİM özellikle profesyonel koşucu için bu koşu bandının rahat ve elverişli kullanımını sağlar.

TEK TUŞ EĞİM:

Kullanıcının ideal eğimi seçmesi için konsol üstünde bir set TEK TUŞ EĞİM kontrol paneli vardır.

15 eğim seviyesi 15

10 eğim seviyesi 10

5 eğim seviyesi 5

0 eğim seviyesi 0

TEK TUŞ HIZ:

Kullanıcının ideal hızı seçmesi için konsol üstünde bir set TEK TUŞ HIZ kontrol paneli vardır.

hız 12 km / saat 12

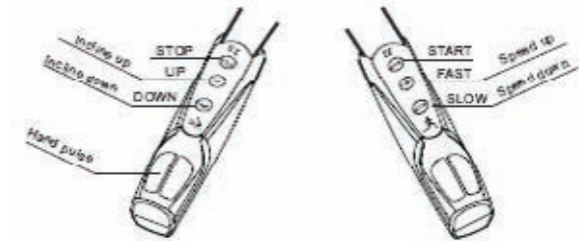
hız 10 km / saat 10

hız 8 km / saat 8

hız 6 km / saat 6

EZ-TUŞU :

EZ-TUŞU yeni başlayanlar için tasarlanmıştır. Aynı anda hem gidona tutunup hem de hız ve eğim 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.



ÜRÜNÜMÜZÜ TERCİH ETTİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDER, İYİ GÜ NLERDE 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.