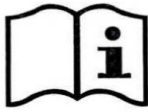
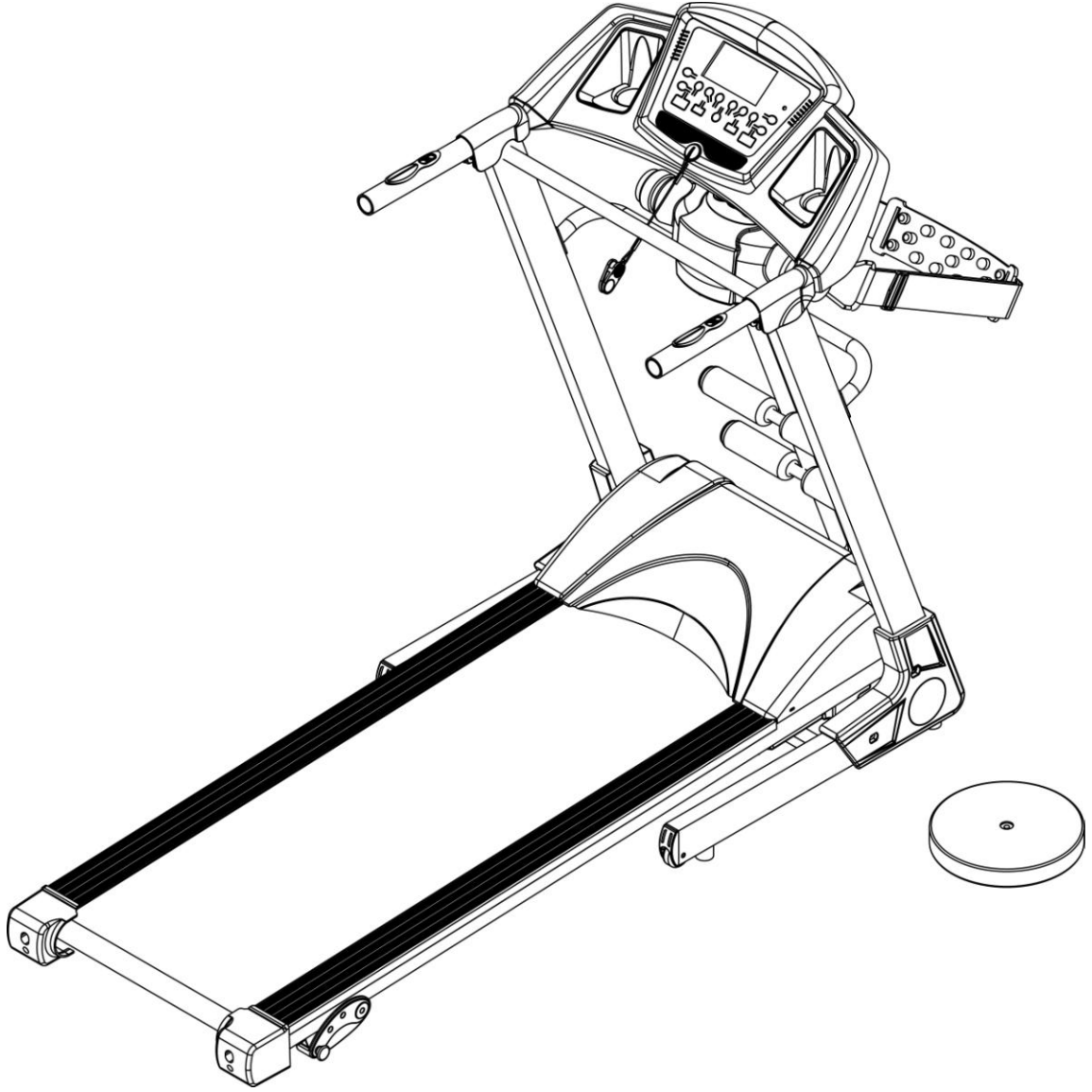


# ALTIS RB-5000 PLUS KULLANMA KILAVUZU



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

# GÜVENLİK UYARILARI

Egzersize başlamadan önce doktorunuza veya sağlık uzmanınıza danışmanızı öneririz,özellikle 35 yaş üzeri ya da bir kez sağlık sorunu yaşayanlar için.

Aşağıda belirtilen talimatları izlemediğiniz takdirde oluşabilecek herhangi bir sorun yada yaralanmalarda sorumluluk üstlenmemekteyiz.Koşu bandını dikkatli bir şekilde montajlayın ve motor kaapağını kapatınız, daha sonra güce bağlayınız.(çalıştırınız)

## UYARI:

1-Koşu bandını kullanmadan önce güvenlik kilitlerinin üzerinize veya kemere bağlı olup olmadığına emin olunuz.

2-Lütfen cihazın herhangi bir kısmına cihazı bozacak bir madde sokmayınız.

3-Koşu bandını açık konumuna getiriniz,yüzeyi düzeltiniz.Koşu bandını uygun havalandırmaya engel olacağı için kalın bir halı üzerine koymayınız.Koşu bandını su kenarına veya dışarıya koymayınız.

4-Yürüme bandı üzerinde ayakta iken asla başlamayınız.Makineyi başlattıktan ve hız kontrolünü ayarladıktan sonra yürüme bandı harekete başlamadan önce bir duraklama olabilir,her zaman kemeri takana kadar makinenin yanındaki ayak rayları üzerinde durunuz.

5-Egzersiz sırasında uygun giysiler giyiniz.Koşu bandına takılabilecek uzun,bol giysiler giymeyiniz.Her zaman kauçuk tabanlı koşu yada aerobik ayakkabılar giyiniz.

6-Egzersize başlarken çocukları ve evcil hayvanları koşu bandından uzak tutunuz.

7-Yemekten sonra 40 dk.egzersiz yapmayınız.

8-Cihaz yetişkinler için uygundur.Egzersiz sırasında çocuklara yetişkinler eşilk etmelidir.

9-Egzersize ilk başladığınızda koşu bandına alışana ve kendinizi rahat hissedene kadar kollukları tutunuz.

10-Koşu bandı herhangi bir hasardan sakınmak için açık alan değil,kapalı alanda kullanılan bir cihazdır.Cihazı sakladığınız yeri temiz,düzgün ve kuru tutunuz.Başka amaçlar için kullanmaktan sakınınız,sadece egzersiz için kullanınız.

11-Lütfen dağıtıcıdan akım kablosu satın alınız yada doğrudan şirketimizle irtibata geçiniz,akım kablosunu sadece koşu bandına teçhiz ediniz.

12-Eğer elektrik yetmezliğinden dolayı koşu bandının hızında aniden bir artış olursa yada hız

farkında olmadan arttırıldıysa koşu bandı birden duracaktır.

13-Hattı kablonun ortasına bağlamayınız; kabloyu uzatmayınız veya kablo prizini değiştiriniz; kablonun üzerine ağır bir şey koymayınız ya da kabloyu ısı kaynağının yanına koyunuz; birkaç delikli priz kullanmaktan sakınınız, bütün bunlar yangına ya da insanların elektrikten zarar görmesine sebep olabilir.



















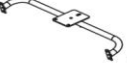


14-Cihaz kullanılmadığında gücü kapatınız.Güç kapalı durumda iken kablo kesintisini korumak için akım kablosunu çekmeyiniz.Elektrik devresine güvenli bir zeminde prizi yuvasına takınız,akım kablosu için profesyonel bir cihazdır. Kablo zarar gördüğünde profesyonel kişilerle irtibata geçmelisiniz.

15-Bu koşu bandı yalnızca ev kullanımı içindir.

16-Lütfen oluşabilecek herhangi bir kazadan korunmak için cihazın tabanına en az 1\*2 metre boşluk bırakınız.

## MONTAJ TALİMATLARI

Kutuyu açtığınızda aşağıdaki parçaları göreceksiniz.

 1	 68	 55	 51
 40	 39	 70	 43
 73	 74	 36	 81
 75	 80	 37	 79
 78	 47	 46	 58
			 27

## PARÇA LİSTESİ:

NO.	AÇIKLAMA	ÖZELLİKLER	Nos.	NO.	AÇIKLAMA	ÖZELLİKLER	Nos.
1	Ana gövde		1	37	Sağ tutacak kapağı		1
68	Kilit rondelası	8	10	81	Civata	ST4.2*19	4
55	Civata	M8*45	4	75	Masaj aparatı		1
51	Civata	M8*16	8	80	Masaj denge gövdesi		1
40	5# Allen Wrench	5mm	1	46	Masaj sabitleme gövdesi		1
39	Tornavida	S=13、14、15	1	79	Masaj kemeri		1
70	Silikon yağ		1	78	Sünger		4
43	Güvenlik Anahtarı		1	47	Civata	M8	4
73	Sol kapak		1	58	Yay rondela	8	2
74	Sağ kapak		1	27	Twister		1
36	Sol tutacak kapağı		1				

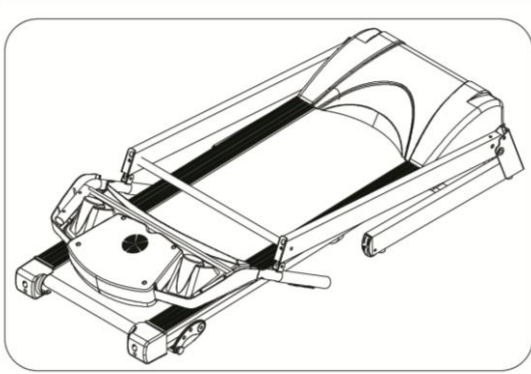
### SABİTLEME ARAÇLARI:

5#Allen Anahtarı 5mm 1 adet、

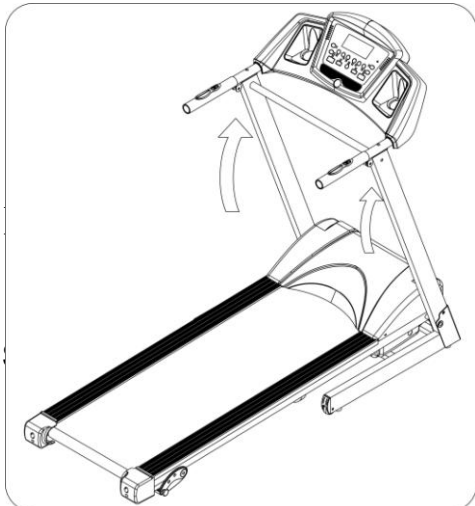
Civata Anahtarı S=13、14、15 1 adet

**Dikkat:Montajı bitirmeden elektrik temasını kurmayınız.**

### AŞAMA 1:



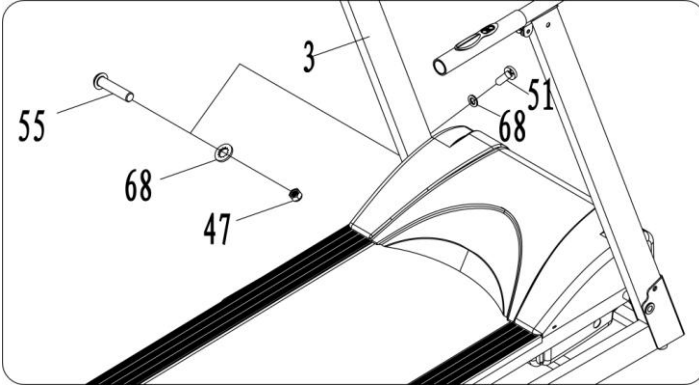
Kartonu açınız,yukarıdaki yedek parçaları çıkarınız, ve ana gövdeyi düz bir yerin üzerine koyunuz.



### AŞAMA 2:

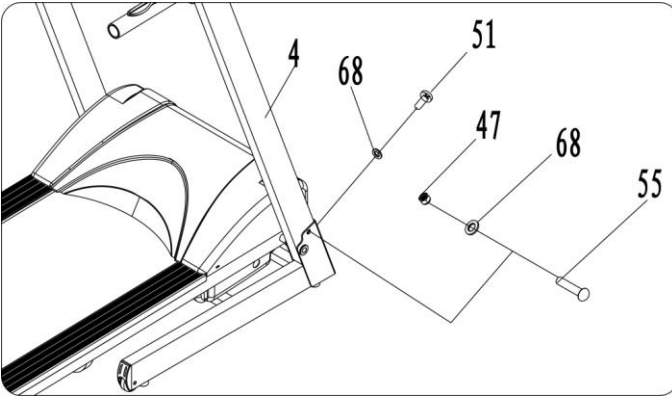
Ekran ve Sağ& Sol tutacakları ok pozisyonu gibi dik bir şekilde yukarı doğru itiniz.

**Dikkat:Hepsini ittiğinizde,dikey konumundaki tutacakların kabloları sıkıştırmadığına emin olunuz; tutacakları ve bilgisayarı düşmesi halinde oluşacak herhangi bir yaralanmaya sebebiyet vermeden elinizde sıkıca tutunuz.**



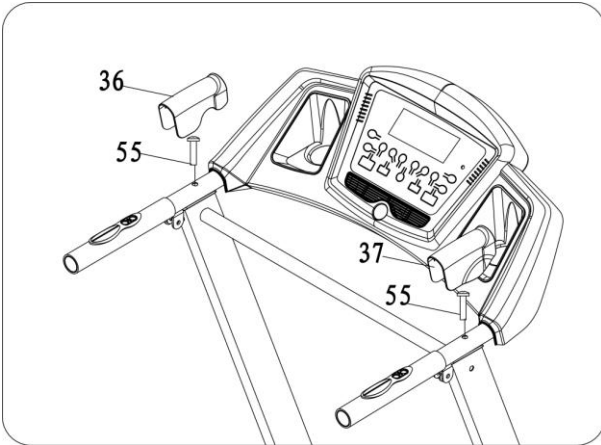
5# Allen anahtarı kullanarak sol tutacağı (3) M8\*45 vida (55),kilit rondelası (68), M8 kitleme somunu (47) ve M8\*16 vida (51) ile ana gövdeye sabitleyiniz.

#### AŞAMA 4:



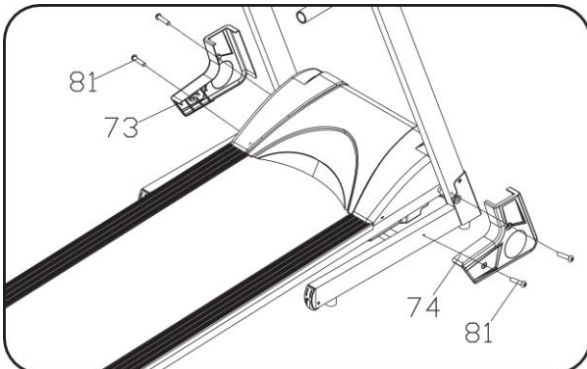
5# Allen anahtarı kullanarak M8\*45 vida (55),kilit rondelası (68),M8 kitleme somunu ve M8\*16 vida (51) ile sağ tutacağı (4) ana gövdeye sabitleyiniz.

#### AŞAMA 5:



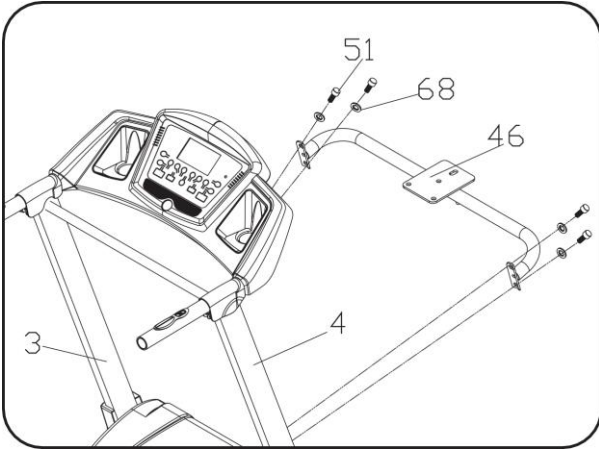
5# Allen anahtarı, M8\*45 civata (55) ile ana gövdeyi sağ ve sol tutacak (3,4) üzerine sabitleyiniz ve iyice sıkıştırınız.Daha sonra sağ ve sol tutacak kapağını (36,37) tutacak üzerine yerleştiriniz.

#### AŞAMA 6:



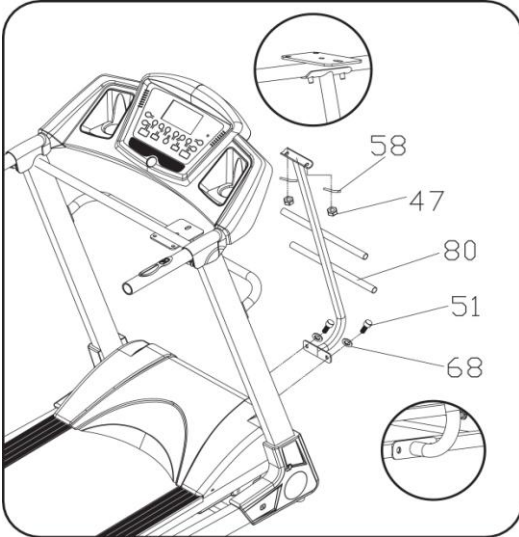
Civata anahtarı (39) ve ST4.8\*19 vida (63) kullanarak sağ ve sol kapağı (73,74) ana gövdenin sağ ve sol tarafına sabitleyiniz,daha sonra güvenlik kilidini (43) gösterge üzerine yerleştiriniz.

### AŞAMA 7:



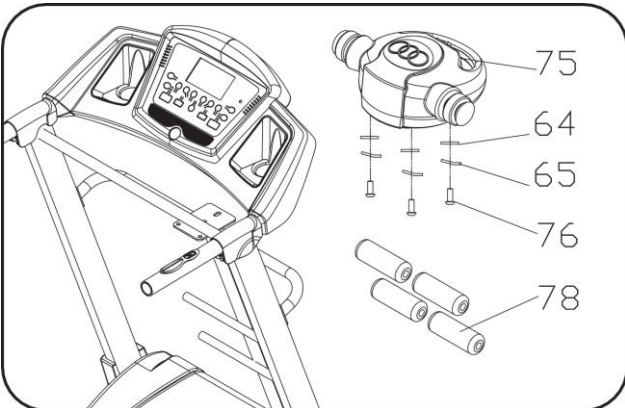
5# Allen anahtarı(40), M8\*16 vida (51), kilit rondelası (68) ile masaj sabit şasisini(46) sağ ve sol tutacıklara (3,4) sabitleştiriniz.

### AŞAMA 8:



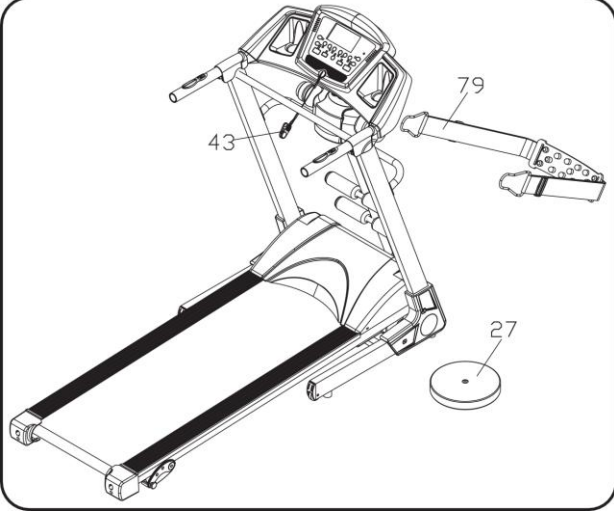
Masaj destek şasisi(80) üzerindeki ark kablosunu masaj sabit şasisine(46) takınız.Kilitleme somunu(47) ve ark rondelası(58) ile sabitleyiniz.Ardından 5# Allen anahtarı, M8\*16 vida (51),kilit rondelası (68) ile masaj destek şasisini(80) ana gövdeye (2)sabitleyiniz.

### AŞAMA 9:



Tornavida anahtarı,M8\*16 vida(51),düz rondela(64),yaylı rondela(65) kullanarak masaj cihazından matkap ile delik açınız.Daha sonra içeri doğru vurarak M8\*16 civata(76),düz rondela (64),yaylı rondela(65) ve masaj cihazını (75)masaj sabit şasisi üzerine yerleştiriniz.Masaj destek şasisini (80) masaj süngeri(78) ile kapayınız.

## AŞAMA 10:

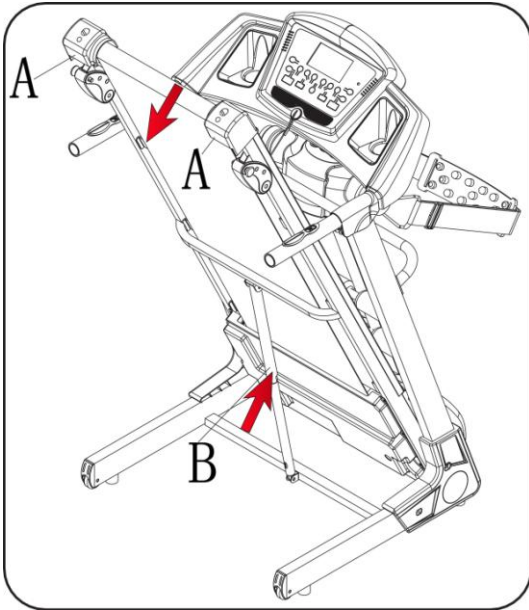


Masaj kemerini cihazın üzerine monte ediniz.Ve daha sonra güvenlik anahtarını(43) gösterge üzerine sabitleyiniz ve twister'ı koşu bandının yanına yerleştiriniz.

## KATLAMA-AÇMA TALİMATLARI

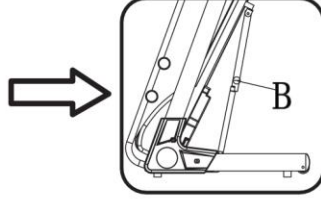
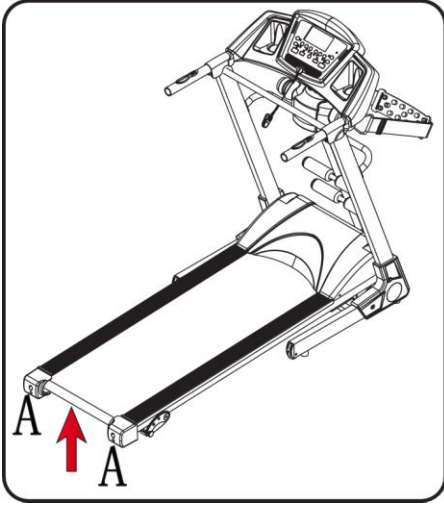
**DİKKAT:**Lütfen yukarıda da gerektirdiği gibi montaj işlemini tasdik ediniz ve tüm cıvataları sıkıştırınız.Herşeyi kontrol ettikten sonra aşağıda belirtilen işlemleri yapınız.Koşu bandını kullanmadan önce lütfen talimatları dikkatli şekilde okuyunuz.

## KATLAMA:



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

## AÇMA:



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

## TEKNİK PARAMETRE

KURULU ÖLÇÜLER (mm)	1603*690*1285mm	GÜÇ KAYNAĞI	ETİKETTE GÖSTERDİĞİ GİBİ
KATLI ÖLÇÜLER (mm)	812*690*1480mm	MAKSİMUM GÜÇ	ETİKETTE GÖSTERDİĞİ GİBİ
YÜRÜME ALANI	42*120cm	HIZ ARALIĞI	0.8-14KM/H
NET AĞIRLIK	48KG	MAKSİMUM KULLANICI KAPASİTESİ	120KG
1 LCD EKRAN (MAVİ)	HIZ, ZAMAN, MESAFE, KALORİ,NABİZ		

## TOPRAKLAMA

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

Tehlike\_Hatalı bir topraklama teli cihaz bağlantısı elektrik çarpma riskine sebep

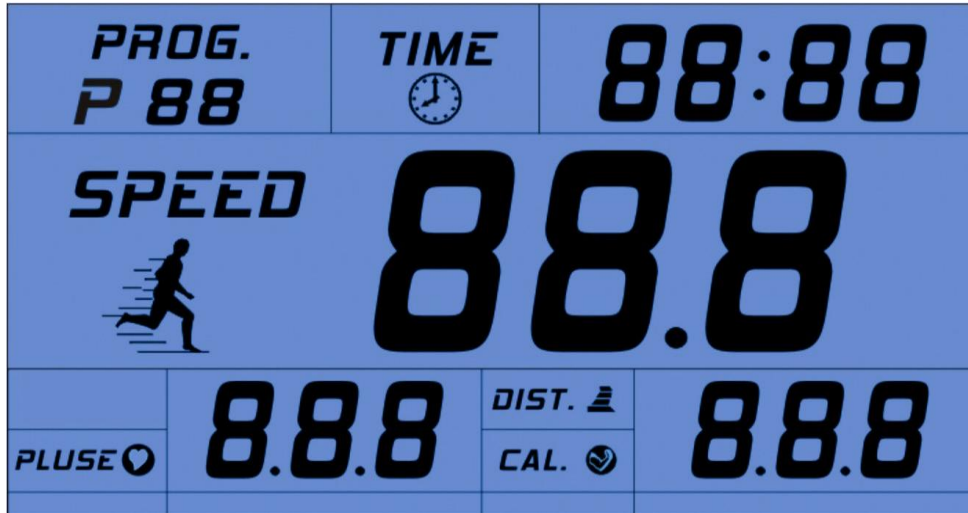


olabilir.Ürünün uygun bir şekilde topraklanıp topraklanmadığından emin değilseniz yetkili bir elektrik teknisyeni veya servis görevlisi ile kontrol ediniz.Ürün ile verilen fişi değiştirmeyiniz-eğer prize uygun değilse,yetkili elektrik teknisyeni tarafından kurulmuş uygun bir priz alınız.Bu ürün nominal 220-voltluk devre kullanımı içindir ve aşağıdaki şekilde şema A'da gösterilen prize benzeyen topraklı prize sahiptir.Ürünün priz ile aynı yapıya sahip bir fiş ile bağlı olduğuna emin olunuz.Bu ürün ile hiçbir adaptör kullanılmamalıdır.(Aşağıdaki resim sadece kaynak içindir).

## EKRAN TALİMATLARI

### 1.LCD EKCRAN:

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



### 2.LCD CAM EKCRAN DETAYLARI:

**PROG:**Program numarasını gösterir,

**SPEED:**Hızı gösterir,

**TIME:**Süreyi gösterir,

**DIST:**Uzaklığı gösterir,

**CAL:**Kaloriyi gösterir,

**PULSE:**Kalp atış hızını gösterir.

### **3.DÜĞME İŞLEVLERİ:**

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

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

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

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

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

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

### **4.ANA İŞLEV**

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

### **5.HIZLI BAŞLAT (MANUEL)**

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

### **6.GERİ SAYIM DURUMU**

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

### **7-HAZIR PROGRAM**

Program düğmesine basınız,P1---P12 tuşlarını seçiniz,bunlardan herhangi biri hazır programdır,bu durumda ekran varsayılan zaman ve ikazı gösterecektir,gereken zamanı ayarlamak için SPEED düğmesine basınız.Hazır program 20 bölüme ayrılmıştır,her seferinde çalışma süresi 20 seri içindir.START tuşuna basınız,yürüme bandı ilk maddeye

göre başlayacaktır,3 saniye içinde hızı azalacak ve yukarı doğru kalkacaktır,sona erdiğinde,bir sonraki işlem olan hız ve yükselmeye basınız ve aynı zamanda otomatik olarak bölümler için değeri ayarlayınız.Çalışan bütün bölümler tamamlanmıştır.Program sona ermiştir,bantı durdurmak için hız azaltılır,eğim 0'a gelir.

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

TIME PROGRAM	Settting time/20 = interval																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

### 8-KALP ATIŞ HIZI

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

### 9-UYKU MODU

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

### 10-GÜÇ TASARRUF FONKSİYONU

Sistem güç tasarruf özelliklerine sahiptir,bekleme modunda eğer 10 dakika içinde herhangi bir tuş girişi olmazsa,sistem Güç modunda demektir,otomatik olarak ekran

kapanacaktır,sistemi tekrardan başlatmak için herhangi bir tuşa basınız.

## **11-GÜVENLİK KİLİDİ FONKSİYONU**

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

### **DİKKAT:**

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

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

3-Makinede herhangi bir problem olursa dağıtıcıyla iletişime geçiniz.Profesyonel bir yardım almadan makineyi sökmeye veya onarmaya çalışmayınız.

## **EGZERSİZ TALİMATLARI**

### **ISINMA**

Eğer 35 yaş üzeriyse,ya da sağlık probleminiz varsa ve ayrıca ilk egzersiziniz ise lütfen doktorunuza yada uzman bir kişiye başvurunuz.

Motorlu yürüme bandını kullanmadan önce lütfen makineyi nasıl kontrol edeceğinizi öğreniniz,nasıl başladığını çok iyi öğreniniz,hızı ve diğerlerini ayarlayınız,bu arada makine üzerine herhangi bir şey koymayınız.Bundan sonra makineyi kullanmaya başlayabilirsiniz.Makinenin her iki tarafına kaymayı önleyen bir bez koyunuz ve iki elinizle tutacakları tutunuz.Makineyi 1.6~3.2 km/h düşük hızda tutunuz,daha sonra çalışan makineyi bir ayağınızla kontrol ediniz,hıza alıştıktan sonra bant üzerinde koşabilirsiniz ve hızı 3 and 5 km/h arasında arttırabilirsiniz.Yaklaşık 10 dakika hızınızı koruyunuz ve daha sonra makineyi durdurunuz.

## **EGZERSİZ**

**Kullanmadan önce hızı nasıl ayarlayacağınızı öğreniniz.Yaklaşık 1 km aynı hızda yürüyünüz ve süreyi kaydediniz,yaklaşık 15-25 dakikanızı alacaktır.Eğer 4.8 km/h yürürseniz 1 km'de 12 dakikanızı alacaktır.Eğer aynı hızda rahatsanız hızı arttırabilir yada azaltabilirsiniz,30 dakika sonunda iyi bir egzersiz yapmış olursunuz.Bu aşamada,bir defada hızı çok fazla arttırıp azaltmamalısınız,bu sizin daha rahat egzersiz yapmanızı sağlayacaktır.**

## **EGZERSİZ YOĞUNLUĞU**

**2 dakika kadar 4.8 km/h hızda ısınınız,ve daha sonra 5.3 km/h hızı arttırınız ve 2 dakika boyunca yürüyünüz,sonra 5.8km/h arttırınız ve 2 dakika yürümeye devam ediniz.Bundan sonra,her 2 dakikada bir 0.3 km/h arttırınız.**

Kalori yakma—en etkili yol

5 dakika kadar 4-4.8KM/H hızda ısınınız,daha sonra hızınızı 0.3KM/H/2Dak.'dan 45 dk.lık egzersiz boyunca rahat hissedebileceğiniz sabit hızda yavaşça arttırınız.Hareketinizi geliştirmek için 1 saat Tv programı boyunca hızınızı koruyabilirsiniz,daha sonra her bir reklam arasında 0.3KM/H hızınızı arttırınız ve bundan sonra başlangıçtaki hızınıza dönünüz.Reklam süresince kalori yakımı için en etkili egzersiz ve ilerleyen zamanlarda oluşabilecek kalp sıkışmalarını bilebilirsiniz.Sonuç olarak,4 dakikada bir hızınızı adım adım azaltmalısınız.

## **EGZERSİZ SIKLIĞI**

Hareket zamanı:3-5 kez/Haftada, 15-60 dak/Süre.Sadece hobileriniz için değil,bilimsel egzersiz programı da düzenleyiniz.Egzersizinizi hızınızı arttırarak veya azaltarak kontrol edebilirsiniz.İlk olarak eğimi arttırmamanızı öneririz,eğimi arttırmak egzersizi zorlaştıran etkili bir yoldur.

Egzersize başlamadan önce doktorunuza danışınız.Profesyonel kişiler yaşınıza ve sağlık durumunuza göre uygun bir egzersiz zaman çizelgesi düzenlerler,hareketinizin hızını,egzersizin yoğunluğunu belirlerler.Eğer göğsünüzde sıkışma,ağrı,düzensiz kalp

atışı, nefes almada zorluk, baş dönmesi veya bunun gibi herhangi bir rahatsızlık hissederseniz cihazı durdurunuz. Doktorunuza yada uzman bir kişiye danışmalısınız.

Eğer yürüme bandında her zaman egzersiz yapıyorsanız normal yürüyüş yada koşu hızını seçebilirsiniz.

Eğer sürekli egzersiz yapmıyorsanız yada hızınızı ayarlayamıyorsanız aşağıdaki talimatları izleyebilirsiniz.

HIZ 1-3.0KM/H	Fiziksel duruma yetersizlik
HIZ 3.0-4.5KM/H	Daha az hareket ve egzersiz
HIZ 4.5-6.0KM/H	Normal yürüyüş
HIZ 6.0-7.5KM/H	Hızlı yürüyüş
HIZ 7.5-9.0KM/H	Koşu
HIZ 9.0-12.0KM/H	orta hızda yürüyüş
HIZ 12.0-14.5M/H	sürekli koşanlar
HIZ 14.5-16.0KM/H	çok iyi koşucular

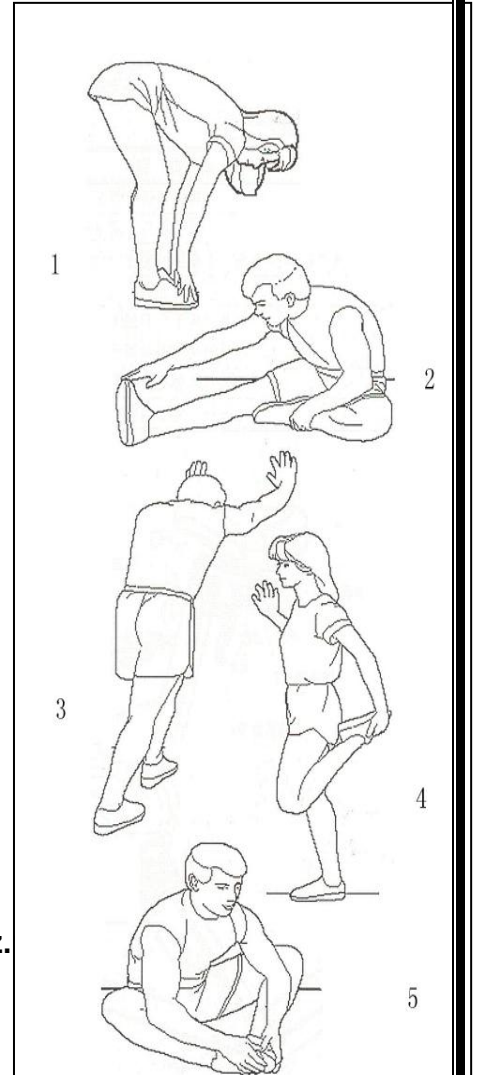
Dikkat: Normal yürüyüş için hareketin hızı  $\leq 6\text{KM/H}$ , koşu için hareketin hızı  $\leq 6\text{KM/H}$ 'dir.

## ISINMA EGZERSİZLERİ

Egzersize başlamadan önce, germe egzersizleri yapınız. Isınan kaslar daha kolay bir şekilde gerilir, bu yüzden il 5-10 dakika ısınınız. Aşağıdaki yöntemlere uygun olarak germe hareketlerini 5 kez yapınız, egzersizin sonunda her iki bacağınızı 10 saniye kadar gererek bu işlemi tekrarlayınız.

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

**2. Diz germe:** temiz bir yerin üzerine oturunuz, bir bacağınızı düz bir şekilde uzatınız. Uzatmış olduğunuz bacağınıza yakın olması için diğer bacağınızı da içeriye doğru kıvrınız.



**kalınız ve daha sonra bırakınız.**

**Her iki bacağınız için 3 kere tekrarlayınız.(şekil 2'ye bakınız)**

**3.Bacak ve ayak lifleri germe:Ayakta iki eliniz duvarda ve bir ayağınız geride tutunuz.Bacaklarınızı düz,topuklarınızı duvar yönünde tutunuz.10-15 saniye kadar kalınız ve bırakınız.Bu hareketi her iki bacağınızla 3 kere tekrar ediniz (şekil 3'e bakınız).**

**4.Dört başlı germe:Sol elinizi duvara yada bir masaya yaslayınız,ön kaslarınızın gerginliğini hissedene kadar sağ elinizi arkaya doğru gererek yavaşça sağ ayağınızı tutup kalçanıza değdiriniz.10-15 saniye kadar aynı şekilde kalınız ve bırakınız(şekil 4'e bakınız).**

**5.Kas germe (uyluk kası):Ayaklar içe,dizler dışa doğru şekilde oturunuz.Ellerinizle kasıklarınıza doğru ayaklarınızı tutunuz.10-15 saniye kalınız ve bırakınız (şekil 5'e bakınız).**

## **BANT AYARI**

**Uyarı:TEMİZLEMEDEN YA DA GENEL BAKIM YAPMADAN ÖNCE HER ZAMAN FİŞİ PRİZDEN ÇEKİNİZ.**

**Temzileme:Genel temizleme büyük ölçüde işi uzatacaktır.Koğu kemerinin her iki tarafındaki üst kısmının açık olan yerini ve yan kolları temizlediğinize emin olunuz.Bu durum temiz koğu ayakkabısı giyerek koğu kemerinin altında yabancı maddelerin birikmesini engeller.**

**Uyarı:Motor kapağını kaldırmadan önce her zaman fişi prizden çıkarınız.En azından senede bir kez motor kapağını kaldırınız ve kapağın altını vakumlayınız.**

## BANT VE YAĞLAMA

Bu koşu bandı önceden yağlanmış,düşük bakım sistemiyle donatılmıştır.Kemerin sürtünmesi koşu bandı işlevinde büyük rol oynamaktadır,bu yüzden sık sık yağlama gerekmektedir.Dönemsel olarak kemerin kontrol edilmesini önermekteyiz.Eğer kemerde herhangi bir hasar görürseniz servisimizle temasa geçiniz.Kemerin yağlanmasını aşağıdaki tarife göre yapılmasını önermekteyiz:

- Hafif kullanıcılar (haftada 3 saatten az) yılda bir kez
- Orta kullanıcılar (haftada 3-5 saat) her altı ay
- Ağır kullanıcılar (5 saatten fazla) her üç ay

Yağı dağıtıcımızdan veya şirketimizden almanızı öneriyoruz.

Uyarı:Herhangi bir tamir profesyonel teknisyen gerektirir.

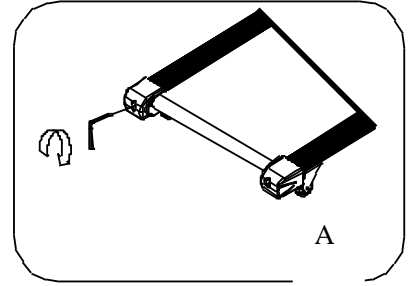
1-Yaklaşık 2 saat çalıştıktan sonra 10 dakika kadar makineyi kapatmanızı öneririz ve bu durum makinenin bakımı için en iyi yoldur.

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

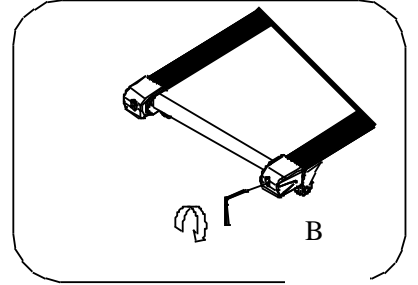


## BANDIN AYARLANMASI

**Koşu bandını düz bir zemine koyunuz.Yaklaşık 6-8KM/H bantı çalıştırınız,çalışma şartlarını kontrol ediniz.Eğer kemer sağa doğru yönelirse saati ve anahtarı çekiniz,1/4 cıvataı saat yönünde sağa doğru çeviriniz ve daha sonra kemeri ortalayınca çalışmaya başlayınız.Resim A.**

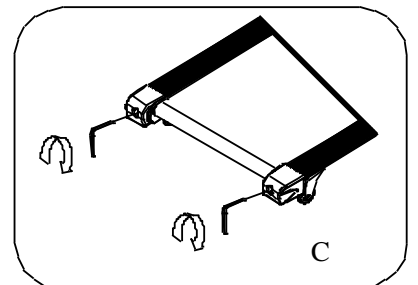


Eğer kemer sola doğru yönelirse saati ve anahtarı çekiniz, 1/4 cıvataı saat yönünde Sola doğru çeviriniz ve daha sonra kemeri ortalayınca çalışmaya başlayınız.Resim B

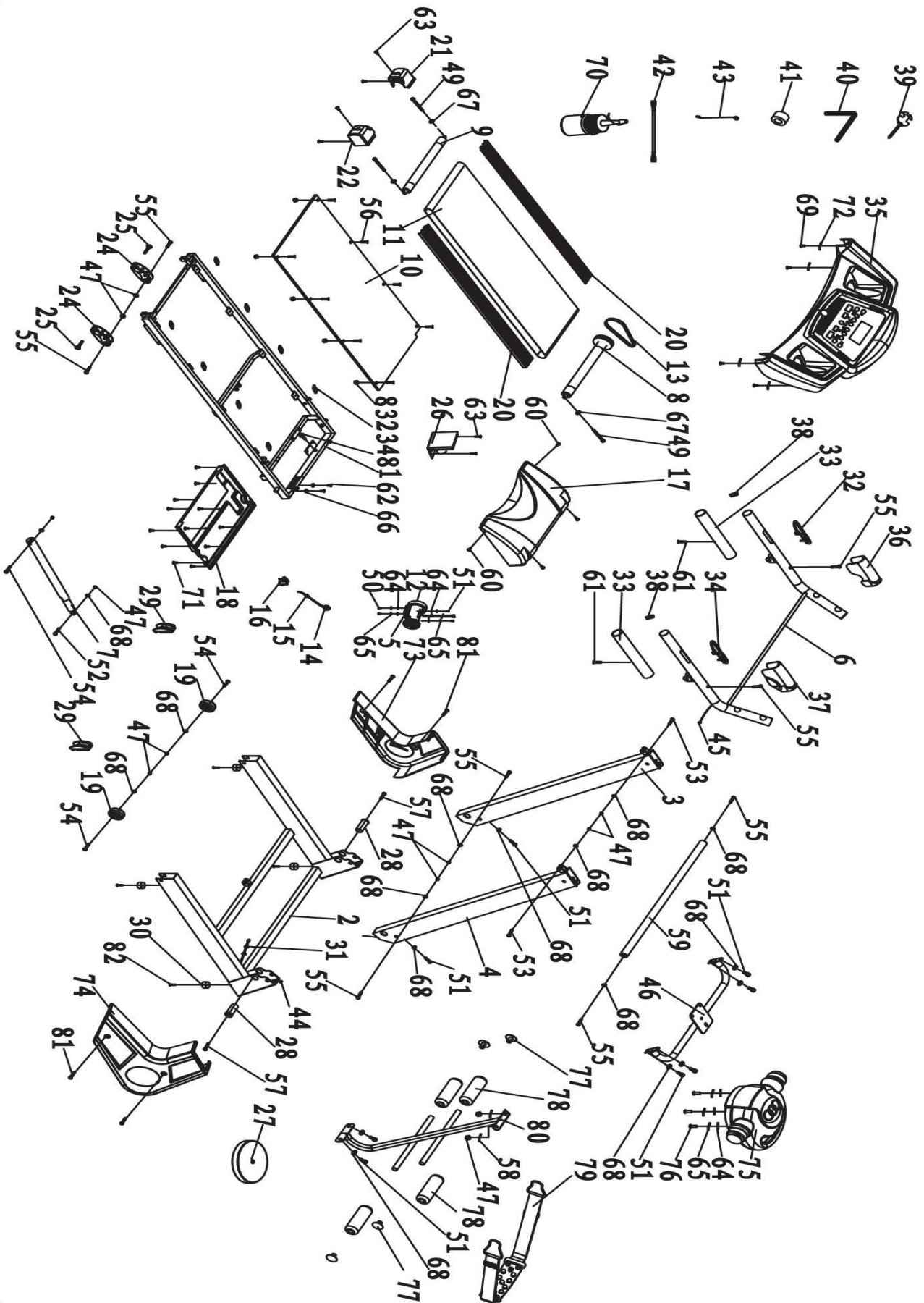


**Belli bir süre koşuttan sonra rahat çalışmak için kemerin Sıkılığını Ayarlayınız.**

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



# AYRINTILI DİAGRAM



# PARÇA LİSTESİ

#.	TANIM	NOT	#.	TANIM	NOT
1	Ana Gövde	1	38	Yuvarlak İ U Kapak	2
2	Ana Őasi	1	39	Anahtar/Tornavida	S=13、 14、 15
3	Sol Dik Kol	1	40	5#Alyen Anahtar	5mm
4	Sağ Dik Kol	1	41	Manyetik Halka	
5	Motor Kolu	1	42	AC Tek Telli Kablo	
6	Cihaz Kolu	1	43	Emniyet Kilidi	
7	Silindir	1	44	Cihaz Alt Kablo	
8	n Silindir	1	45	Cihaz st Kablo	
9	Arka Silindir	1	46	Masaj Sabit Şasisi	
10	Basamak	1	47	Kilitleme Somunu	M8
11	Koşu Kemer	1	48	Cıvata	M8*30
12	DC Motor	1	49	Cıvata	M6*55
13	Motor Kemer	1	50	Cıvata	M8*12
14	Güç Kablosu	1	51	Cıvata	M8*16
15	Güç Kablosu Bağı	1	52	Cıvata	M8*25 20
16	Anahtar	1	53	Cıvata	M8*30 15
17	Motor st Kapağı	1	54	Cıvata	M8*40 20
18	Motor Alt Kapak	1	55	Cıvata	M8*45 20
19	TaŐıma Tekerlek	2	56	Cıvata	M6*28
20	Őasi Yan Kolu	2	57	Cıvata	M10*60 35
21	Sol Arka U Kapak	1	58	Vida	8
22	Sağ Arka U Kapak	1	59	Teğhizat Panosu	
23	Lastik Tampon	8	60	Cıvata	M5*8
24	Ayarlanır Ayak Tampon	2	61	Vida	ST4.2*28
25	Sabit Pin	2	62	Vida	ST4.2*12
26	Kontrol Panosu	1	63	Vida	ST4.2*19
27	Twister	1	64	Yassı Rondela	8
28	Döner Gövde	2	65	Yaylı Rondela	8
29	Hareketli Tekerlek Kapağı	2	66	Kilit Rondelası	5
30	Ayak tampon	4	67	Kilit Rondelası	6
31	Yuvarlak Koruyucu Kablolu Priz	2	68	Kilit Rondelası	8
32	Start/Stop ile Nabız Kolu	1	69	Vida	ST4.2*20
33	Köpük	2	70	Silikon Yağı	
34	Hız ile Nabız Kolu	1	71	Vida	ST4.2*12

35	Cihaz		1	72	Yassı Rondela	6	4
36	Sol Kol Demir Kapak		1	73	Sol alt kapak		1
37	Sağ Kol Demir Kapak		1	74	Sağ alt kapak		1
75	Masaj Başlığı			76	C sınıf vida	M8*16	3
77	Yuvarlak Uç Kapak	φ 19*1.5	4	78	Köpük	φ 50*φ17*145	4
79	Masaj Kemerli		1	80	Masaj destek şasisi		1
81	Vida	ST4.2*19	4	82	Vida	ST4.8*25	4
83	I-tip vida	M6	8				

## ARIZA GİDERİLMESİ

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

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

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

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

5-START butonuna bastıktan sonra motorun çalışmamasındaki muhtemel

neden: motorun kablosu kopmuştur; güvenlik kablosu kırılmış ya da düşmüştür, motor kablosu iyi bağlanmamıştır; alt kontrol panosundaki IGBT yanmıştır. Yukarıdaki gerekçeleri deneyiniz ve ilgili kısımları değiştiriniz.

**ÜRÜNÜMÜZÜ TERCİH ETTİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDER, İYİ GÜNLERDE  
KULLANMANIZI DİLERİZ.**

**Satın almış olduğunuz ürünümüz SPOR DÜNYASI garantisindedir. Kurulum ya da servisle ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda 0212 875 79 01 numaralı teknik servis hattımızı arayabilirsiniz.**

**Genel teknik servis hattımızı arayıp kaydınızı bıraktıktan sonra size en yakın teknik servisimiz yönlendirilecektir. Yaygın teknik servis ağımla sizlere en kısa sürede ulaşarak, en iyi satış sonrası hizmeti sağlayacağımızdan hiç şüpheniz olmasın.**

**Genel teknik servis uygulamasındaki amaç genel merkezimizin müşteri memnuniyetini takip edebilmesi ve sizlere daha iyi hizmet ulaştırabilmesini sağlamaktır. Böylelikle genel merkez her montaj yada arıza giderimi hakkında anında bilgi sahibi olmaktadır. Ayrıca teknik servislerimizin genel merkez tarafından yönlendirilmesi olası aksaklıkların önüne geçmektedir.**

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